

古人吃蒜 哪家强



张骞出使西域 将大蒜引入中原

晋代的崔豹在《古今注》里提到过一种卵蒜：“卵蒜也，俗人谓之小蒜。外国有蒜，十许子共为一株，箝幕裹之尤辛于小蒜，俗人呼之为大蒜。”

根据其记载，中国传统的蒜种为卵蒜，也就是人们熟知的山蒜、小蒜。至于大蒜，则是外来物种。汉朝时张骞出使西域，将大蒜引入了中原。由于大蒜的产量高、蒜头大，所以很快便传播了起来。

《后汉书》有个记载，说的是东汉的李恂由西北来山东任刺史，带来了一些胡蒜种，然后在官府后园开了一块地种蒜，收获了之后送了一些给下属官员。李恂种的这种胡蒜，便是我们如今熟知的大蒜。

到了魏晋时期，大蒜已经传播很广了。《三国志》里还有华佗用蒜治病的故事。有一回华佗走在路上，看到一个人生病，想要吃东西却不能下咽。华佗告诉他们：“刚才路边有卖饼的人家，有蒜泥和醋，你向店主买三升喝下去，病自然就会好了。”他们立刻按照华佗所说的去做，病人喝下后吐出一条寄生虫，病就好了。

有的人觉得蒜的味道大，吃蒜容易口臭，影响人设或形象。但是西晋的知名美男子潘安倒是不太在乎这些外在的东西。他写过一篇《闲居赋》，在总结自己官场生涯的同时表达了对闲居的向往。其中就提到：“菜则葱韭蒜芋，青笋紫姜。”葱姜蒜韭芋，一样不落，而且还说：“萆薢甘旨，蓼菱芬芳。”其中的“菱”是香菜，意思是萆菜荠菜甜美可口，蓼菜香菜香美芬芳！吃完说不定还得感慨一声：香菜配大蒜，

味道真不赖！

南北朝的《齐民要术》里还记录过种蒜的方法，而且总结过相关经验：“蒜宜良软地。白软地甜美而科大，黑软及刚强地，辛辣而瘦小。”还提到了一种“八和齏”的调味品，即用蒜、姜、橘(皮)、白梅等八种物料经清洗处理后捣烂调制成。而且，蒜还是制作生鱼片的必备调料，当时有道生鱼片叫做“金齏玉脍”，调料中的蒜能去腥调味，不可或缺。

袁枚吃蒜有心得 李化楠甚至更胜一筹

唐朝的吃蒜风气很盛。唐朝诗人高适写道：“清酒浓如鸡，臠豚与白羊。不论空蒜酢，兼要好椒姜。”“酢”有酸味或者醋的意思，“蒜酢”估计是腌制的酸大蒜。此外，唐朝诗人易静还有“独头大蒜乌梅肉”之句。

唐朝的《广古今五行记》里有一个故事，说有个洛阳和尚嘴馋，找到当地的司户唐望之家，想着吃鱼。唐望之正想准备，和尚又问有没有蒜。唐望之回答说蒜没了，得再去买。和尚说蒜没了就拉倒，不吃了。和尚想吃鱼，因为无蒜佐味而放弃。唐朝的花和尚不少，唐朝诗僧寒山也曾在自己的诗里记录过吃肉的情景：“蒸豚搗蒜酱，炙鸭点椒盐。”蒸大肉要蘸着蒜酱才好吃。

宋代的厨娘吴氏在《中馈录》里也记载过一些蒜香菜，比如“蒜瓜”，即以秋天的小黄瓜为食材，用白灰、白矾水焯过后，把水控干，用半两盐腌一晚上。之后再用半两盐，三两大蒜瓣捣成泥，和黄瓜拌匀，然后倒进腌水中，用熬好的酒、醋浸泡，放在凉地方。蒜冬瓜、蒜茄

子的制作方法也是如此。此外，《中馈录》里还有一道“蒜梅”，即以特定方法对青梅和大蒜进行浸泡腌制。

清代的吃货袁枚对于吃蒜有自己的心得。他在《随园食单》里强调过：“凡一物烹成，必需辅佐……其中可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜是也。可荤不可素者，葱韭、菌香、新蒜是也。”在他看来，新鲜大蒜适合搭配肉类吃，而不合适搭配蔬菜。比如在制作油灼肉和炒肉丝的时候，都得搭配蒜，烹甲鱼时也得加蒜。

同样是清代乾隆年间的美食家，李化楠就比袁枚更喜欢吃蒜，《醒园录》里记载过他的一些食谱，比如蒸猪头法：猪头刷割极净，里外用盐擦遍腌制，到热水中滚三五滚，捞起用大蒜捣极细烂擦上，再上蒸笼内，蒸至极烂。关东煮鸡鸭法也得加大蒜瓣十数枚。此外，炖脚鱼和煮鲍鱼时都少不了蒜。

李化楠的食谱里还有现代人常用的一种炒菜方法，例如在炒鳊鱼和煮鱼翅时会用到：麻油下锅后先加入蒜下锅，连炒数遍，再加入其他食材。更关键的是，李化楠的食谱里专门记载了“腌蒜头”的法子：新出蒜头去杆及根，用清水泡过后洗净捞起，用盐水加醋腌之。

唐僧不可能吃蒜 但妖怪是吃蒜的

当然，和现代人一样，有的古人对于蒜也避之不及。

《旧唐书》里记载过一位叫做杨德干的酷吏：“洛阳令杨德干矜酷烈，杖杀人以立威。”此人性格残暴，曾用木杖活活打死人的方式来立威。他先后担任泽州、齐州、汴

州、相州等四州的刺史，当地的人就有一句谚语：“宁食三斗蒜，不逢杨德干。”宁可生吃三斗大蒜，也别遇到杨德干这个人，因为这人太狠了，和他相比，吃三斗大蒜其实也不算什么。

唐朝还有一种叫做毕罗的点心，类似于带馅的面点。《酉阳杂俎》里有个故事：某国子监的生员，患有很严重的梦游症。有一次，他睡梦中带着朋友们去自己常去的长兴里毕罗店吃毕罗。后来被犬吠之声惊醒，发现乃是南柯一梦，却发现长兴里毕罗店的小二突然跑进来说：“您吃了两斤毕罗，怎么不结账就走了？”

此人才反应过来：原来刚才不全是梦，自己梦游中真去吃了毕罗。他问店小二：“我们吃了多少？”伙计说：“就你吃了两斤，你朋友估计嫌毕罗里蒜放得太多了，所以没吃。”可见，有的人就是不喜欢蒜。

上面提到过唐朝的花和尚吃肉，其实不仅吃肉犯戒，吃蒜也犯戒。蒜在古代被认为是荤菜之一，古人说的“五辛”是指五种带有辛味的野菜：蒜、薤、葱、韭、兴渠。出家人认为食用五辛会口气重，恼人心绪，碍人修行，自然不吃蒜。

所以，唐僧不可能吃蒜，但妖怪是吃蒜的。《西游记》里的狮驼岭三魔，捉住了唐僧师徒四人，便捆在笼里，让十个小妖轮流烧火：“到五更天色将明，必然烂了，可安排下蒜泥盐醋，请我们起来，空心受用。”《水浒传》里的花和尚鲁智深也吃蒜，其中的名场景，花和尚大闹五台山，吃狗肉时，鲁智深使用手扯那狗肉，蘸着蒜泥吃。

所谓萝卜青菜，各有所爱。有人爱吃蒜，就有人不爱。今人如此，古人也一样。（据《北京青年报》）