



海鲜河鲜饌 厌佚吴越食

浙江地处东海之滨，自古以来就是捕捞海鲜的重要基地之一。唐宋时，淡水养殖和海洋捕捞均有很大发展。宁波（明州）所产的淡菜、蚶、蛤、石首鱼和黄岩鲛皮很早就成为贡品。至宋代，宁波（包括舟山）盛产海鲜，据粗略统计，有石首鱼、梅鱼、箭鱼、鲨鱼、乌鲗鱼、海鳗、马鲛鱼、鳓鱼、江瑶柱、淡菜、虾、蟹等几十种。

石首鱼，俗称石头鱼，即黄鱼。因黄鱼的头部长有两颗白色的像小石头那样的骨头，名为“耳石”，故黄鱼在动物学上的学名就被定作“石首鱼”。宋代关于宁波黄鱼的史料记载，以舒亶（慈溪人，神宗时官至御史中丞）的《和马粹老四明杂诗聊记里俗耳十首》其七可参证：“稻饭雪翻白，鱼羹金斗黄。鲑埼干蚌熟，花屿一村香。海近春蒸湿，湖灵夜放光。北窗休寄傲，大隐即吾乡。”此鱼羹乃黄鱼羹也。“金斗黄”道出了黄鱼羹的诱人色泽。宋人张镃的诗《石首春鱼梅鱼三物形状如一而大小不同尔因赋长篇》，显示宋时已对大黄鱼、小黄鱼乃至梅鱼有所区分。宝庆《四明志》又云：“梅鱼，首大、朱口、金鳞。”这堪称迷你型的小黄鱼，因其色泽金黄诱人，肉质又特别细嫩鲜美，宋人并不嫌其形体小，称赞其“曰春日梅俱可喜”。黄鱼入饌的有抱盐清蒸、做羹、红烧、油炸（如宋代吴自牧《梦粱录》中所记的“酒蒸石首”“油炸春鱼”“冻鲞等”），但都无法与雪菜大汤黄鱼媲美。四明人真的口福匪浅，雪里蕻恰好盛产于此。除了雪菜，用大白菜、青大头菜等蔬菜腌制的咸齏，均难以和黄鱼般配。雪菜和黄鱼是天造地设的“一对”，体现了宁波菜注重原汁原味的本性。此菜由于料理本味的保持及发挥，显得朴实无华，清新无比。

乌鲗鱼，又名乌贼、墨鱼，它是宋人的“宁波下饭”。梅尧臣有《乌贼鱼》诗云：“腹膏为饭囊。”可见乌贼的腹膏（即乌贼的蛋与“凝”）是下饭佳肴。他又说：“厌佚吴越食”，说是乌贼成了吴越人家的口腹之享。晁说之诗写到明州人“乌贼家吃饭”的情景，更说明了乌贼乃寻常百姓的家常下饭。乌贼晒干做成乌贼浑子，是宁波海鲜菜一绝，因是整个乌贼晒干的，故称作“浑子”。蒸熟切片，每片含有乌贼肉、乌贼蛋、乌贼卵（包括乌贼卵的胞衣），味道甚佳。此味现今很少能吃到了。今人大多是乌贼蛋做羹，也就是《雅舍谈吃》“乌鱼钱”一题中所叙述的乌鱼钱制羹。此做法，诚如梁实秋所说，要用清澈的高汤。鱼钱发好，洗净入沸汤煮熟，略勾芡，但勿过稠。临上桌时撒苡菜末、胡椒粉，加少许醋，使微酸，杀腥气。

江瑶柱，干后成干贝，是海味珍品。明州江瑶柱有两种，大者江瑶，小者沙瑶，以奉化沿海所产为最佳。苏东坡的《江瑶柱传》曰：“始来鄞江，今为明州奉化人，瑶柱世孙也。”此足以佐证。又据吴曾《能改斋漫录》载，“绍圣二年，诏福唐与明州岁供车鲑内柱五十斤，俗谓之红蜜丁或红丁子”。陆放翁诗《偶得海错侑酒戏作》：“密封小瓮饷红丁。”又有《对酒》诗：“红丁似蜜甜。”对此物赞赏备至。可见江瑶柱一味颇受欢迎。宋时明州酒楼中以鱼虾为料的羹就有江瑶羹、石首玉叶羹等。苏东坡《四月十一日初食荔枝》诗曰：“似闻江瑶斫玉柱，更喜河豚烹腹腩。”赞美的即是明州的江瑶柱。此诗下有注：“予尝谓，荔枝厚味高格两绝，果中无此，惟江瑶柱河豚鱼近之耳。”你瞧，这位老饕，“吃一看二眼观三”，有荔枝吃，还想到江瑶柱与河豚，老饕之相活灵活现。

还有蛸蚌，宋代宁波人所指的蛸蚌，除三疣梭子蟹外，也指青蟹（青蟬），这是宁波著名的海蟹特产。苏东坡《丁公默送蛸蚌》诗云：“半壳含黄宜点酒，两螯斫雪劝加餐”，其老饕之相再度显现。扬州大学邱庞同教授认为，苏东坡所赞美的正是宁波梭子蟹制作的蟹生。而笔者倒以为苏东坡此处所指是青蟹，因为梭子蟹两螯细长，而青蟹两螯很大，且蟹肉很多，故特别引起诗人的兴味。对于青

蟹，宋代宁波美食家高似孙偏嗜尤甚，他写诗多有称赞：“豆蔻雨分霏，翠螭雪炊香”“蛄肥和雪鲙，梅早夹春莼”“鳞甲错夏物，怀青莫如蛄”……真是活色生香，令人垂涎欲滴。诗句里的“雪炊香”和“雪鲙”，正可旁证苏东坡的两螯斫“雪”说的是青蟹而非梭子蟹。对于梭子蟹，高似孙主张“以卤盐之”，也即今天宁波人所说的炆蟹。

蚶和蛸，在唐宋时皆为贡品。宋嘉定年间，宁海文人胡融这样描述宁海的风俗：“近则采螺蚌蛸蛸蛸之属，以自贍给或载往他郡为商贾。”这说明蚶、蛸等在宋代已经作为商品用以交易。宁波一带蚶有两种：一种为四明蚶，一种为野蚶。还有一种青蛤，即蛎黄，亦即蚝，宁波一带盛产。至于淡菜，又名壳菜，也是四明特产，晒干了之后可用以煨红烧肉，其形状很丑，梁实秋比喻为“晒干了的蝉”，并开玩笑说，“又有人想入非非说是像另外一种东西”。

有如此丰富的水产资源，因而做成的海鲜菜品也便多种多样了。诚如《梦粱录》《武林旧事》等书所记，南宋临安市场上，以蒸、煮、煎、炸、烹、生、脍、糟、腌、酱、醉等方法制作的海鲜菜肴及鲞、鲞等上百种，且风味多样，这些菜肴多以宁波等地产海鲜味制作。

南食中以蟹为菜的有很多，有枵醋赤蟹、白蟹辣羹、蛸蛸蟹、蛸蛸蟹羹、溪蟹、茶香盒蟹、枵蟹酿、五味酒蟹羹、酒泼蟹、糟蟹、蟹鲞、炒螃蟹等10余种。唐代以前，食蟹方法较为简单，或蒸食，或酱蟹，或糟蟹。宋代食蟹方法日益多样与精致，有蒸、炒、酿、糟、取肉作羹等。而宁波炆蟹，是一种独特的制作之法，它源自宋代《吴氏中馈录》中的“蟹生”一法。吴氏还有“醉蟹”法，云：“香油入酱油内，也可以久留不沙，糟、醋、酒、酱各一碗，蟹多，加盐一碟。又法：用酒七碗，盐二碗，醉蟹也妙。”

蟹菜中最具特色的要算蟹酿橙了。南宋美食家林洪所撰《山家清供》载：用黄熟大橙子，截顶挖去橙内肉，仅留少量汁液。用蟹膏、蟹肉充实其内，仍用原来截下的顶部盖上，放进锅中煮熟，吃时再蘸酒醋盐等调料。这道深秋风味菜，因其烹制独特，滋味异常，从民间进入南宋宫廷。今人依据《山家清供》上的“蟹酿橙”烹制之法，仿制而成了这道名菜。其特色为蟹橙二味调和，无蟹之腥，无橙之酸，清香而别具风味。据悉，杭州师范大学林正秋教授与杭州“八卦楼”菜馆合作开发的宋代南食菜系中，即有“蟹酿橙”这道珍馐。

宋代南食中，以虾为菜的有28种，深受欢迎的有酒炙青虾、青虾辣羹、虾包儿、虾茸、姜米虾、鲜虾蹄子脍、虾枵脍、水龙虾鱼等10余种。其中用鱼虾之肉制作成鱼丸、虾丸，香嫩可口，在宋时最受欢迎，时称“水龙圆子”。《山家清供》广征博引，所列“山海羹”一品，即是取新鲜的鱼虾烹制而成。林洪云：“春采笋蕨之嫩者，以汤沦过，取鱼虾之鲜者同切作块子，用汤包裹煮熟，入酱油、麻油、盐，研胡椒同绿豆粉皮拌匀，加滴醋，今后苑多进此，名虾鱼笋蕨羹。”林洪还说：“以各种不同的东西，而能一起供奉食用，也算一种很好的遇合。名曰山海羹，或者就是和以笋蕨做的羹一样，也佳。”山珍中的嫩笋之类与海鲜河鲜组合烹调，由此而产生的复合味，自然是美味绝伦。

宋代南食中，尚有不少海鲜河鲜珍饈。如南宋宫廷膳食管理的机关——内司膳，在为东宫开列的菜单上有“酒蟹江瑶”一品，为后妃、太子餐桌上的常菜。另有“江瑶清羹”一味，更是皇亲国戚宴席上少不了的名菜。此菜在民间餐馆也可以见到。又如林洪《山家清供》中所载“莲房鱼包”也是绝妙的一品，此菜的烹制之法，“将莲花中嫩房去穢，截底，剜穢，留其孔，以酒酱香料加活鳊鱼肉块实其内，仍以底坐甑内煮熟”。此菜打开后，里面是带有荷莲香气的鳊鱼肉块，风味殊美。“这道菜，如果把鳊鱼换成宁波黄鱼或其他海鱼也是蛮不错的。”邱庞同教授认为。



宋食雅韵： 海鲜河鲜菜 与 月湖船菜宴

朱惠民

北饌多鸡豚，南食多海味。南宋建都临安（今杭州）后，改变了宋人的饮食结构，使得北饌与南食并为珍味。

宋代南食菜中，虽未发现宋人吃海参、鱼翅的记载，但鲍鱼是有的。诗人陈师道说：“石决明，登莱谓之鮓鱼，明人谓之化孔螺。”此化孔螺即杂色鲍。宋人饮食中海鲜河鲜占较大比重，有名可查的约120种。



蟹蒸羊



仿宋时蔬



江瑶清羹



荔枝白腰子

月湖船菜宴 每样有真味

宋代宁波（明州）以河（湖）鲜菜为主打的月湖船菜也很盛行。所谓船菜，即船家利用鲜活水产、时鲜，加以特殊烹饪技术制作而成，以活炆、清蒸、红烧、白煮为主。叶圣陶对此有评说：“船家做的菜是菜馆比不上的，但拆穿了说，船菜之所以好，就在于只准备一席，小镬小锅，做一样是一样，汤水不混合，材料不马虎，自然，每样都有它的真味。”很显然，船菜作为宴席菜摆于游艺湖里的画舫中，即成“船菜宴”。

据考，月湖船菜宴始盛于宋代。当时，宁波造船业在全国名列前茅，万斛大海船都能打造，内河的画舫更是雕虫小技。月湖里的画舫之舟子善烹调，舫之后舱（即灶舱），容两三人踞蹲，可烤鸡、烧鱼、调羹、炊饭。中舱为餐厅，以鑫壳为窗寮，桌椅都雅，香鼎瓶花，位置务精。船大一些的，可放两三桌宴席，小的可摆一两桌。月湖船菜宴的“正宴”常在傍晚举行，“入夜羊灯照春，鬼壶欢客，行令猜枚，欢笑之声达于两岸”。

此番情景，从遗存的月湖诗文中似可见得其踪影。如王安石《众乐亭》诗云：“春风满城金版舫，来看置酒新亭上。百女吹笙彩凤悲，一夫伐鼓灵鼉壮。”你看，笙歌悠扬，鼓声点点，置酒于众乐亭与画舫之中，何等自在！郑獬的《众乐亭》诗云：“使君来游携芳樽，两边佳客坐翠裙。鄞江鲜鱼甲如银，玉盘千里紫丝莼。”更是和盘托出了月湖船菜宴之乐。又如，舒亶《点绛唇》词云：“水殿龙舟，忆侍瑶池宴。”写月湖龙舟的瑶池宴，不光有味的鲜美，且有美女做伴，笙歌行乐，给人以如入瑶池般如梦如醉的体验。再如，元祐年间任明州通判的陈瓘，写的咏月湖诗也折射出月湖船菜宴的情景：“红紫商量欲满枝，持春觞豆好携持。便须载酒凌波去，底事黄堂独赋诗？”从这些诗词看，月湖船菜宴都是极尽欢娱的。

月湖船菜宴通常是午休后登画舫鼓棹入湖起始，待宾主坐定，先热水巾温手，而后香茗伺候，品饮两开茶，稍事片

刻，便上点心。此时游湖之骚人墨客，或临风四顾，中流嬉水；或觞咏拍曲，赋诗会文，以此为乐事。待得掌灯时分开宴，满席的肴饌，任客享用。“举杯酒露月同吸，仰面青天可问不？”端坐画舫中，面对一道道珍馐，仰视明月，此番美景，人生快意何复求。陈瓘诗云：“酒家耳热笙歌沸，应怪幽人此地来。”所描写的亦是此景。

月湖船菜宴所用的酒是“双鱼”名酒，它是一种贡酒，酒务就在月湖菊花洲之北端。《湖语》云：“（月湖）北有酿泉，其甘如蜜，当时酒务于此焉，设曲沉沉，双鱼最冽，贡之天子，御尊列云。”这说明宁波的双鱼酒在当时享有盛名。另一种叫“十洲春”的亦是船宴常用酒。

月湖船菜宴鼎盛于宋代，显然与北宋嘉祐年间月湖休闲文化的勃兴有关。当时郡守钱公辅对柳汀进行了大规模的营造，先后连接了柳汀与月湖东西两岸的两座懂懂桥，遂使柳汀成了“州人胜赏之地”。此后，随着宋哲宗年间刘淑、刘瑄两郡守大修月湖，十洲毕出，于是月湖休闲胜地规模扩大了，休闲内容也增加了，因而促使船菜宴风行起来。陆石溪的《月湖行》正反映了这一景象：“湖前湖后何缤纷，桥上人看湖上人。行人组织湖船乐，游人更羨湖光新。”

月湖船菜宴中的娱乐，除吟诗咏曲之外，尚有宁波独特的一种玩法，叫“叶子戏”。这是用纸牌（叶子）比输赢的游戏，类似后来的掷骰子。叶子戏盛行于甬上士大夫家宴中，后来移之月湖船菜宴上。近代中国的麻将牌，即由叶子戏发展而来。据说，麻将起源于清代，发明者是宁波人陈鱼门，这与叶子戏在月湖之风行似有密切关系。

如今，宁波月湖船菜早已销声匿迹，但在挖掘宁波饮食文化历史时，那有着深厚江南水乡文化积淀的船菜宴，当记上一笔。当然，更企盼能重温“画舫船筵乐，肴烹十里香”的旧梦，希望在月湖、三江口乃至东钱湖等处，有船菜业的传承与开发。

延伸阅读

宋菜研究与仿制

宋朝300多年中，餐饮业异常繁荣，尤其南宋建都临安后，北饌南食并为珍味，烹饪技艺南北交融，涌现出一批名菜名点，萌生了“南料北烹”的创新菜肴体系。绍兴二十一年（1151年）十月，清河郡主张俊宴请高宗赵构，烹制各式名菜200余种。南宋菜肴的烹饪之有蒸、烩、熬、焙、炸、酿、炙等，烹制时特别讲究选料新鲜，且用鸡、鸭、香菇、鲜笋、豆芽熬出的高汤调味。菜肴以原汁原汤的本色鲜味取胜，具有口味香醇、汁水浓郁之特点。

最先进行宋菜研究的是杭州八卦楼菜馆。1984年秋，时任经理的徐海荣与厨师叶杭生等人，在宋史专家徐规教授与饮食文化史专家林正秋教授的指导下，开始了南宋风味菜的试烹。他们根据宋代文献，试制了二三十种具有南宋风味的菜肴，既有宫廷菜，又有市肆菜；既有宴席菜，又有民间风味菜；

既有精美的荤菜，也有别致的素菜。1985年5月，值首届中国宋史国际学术讨论会在杭州召开之际，八卦楼推出南宋菜，博得与会专家、宾客的频频赞誉。此后，他们继续此项工作，又有数十种新菜问世。久而久之，成功开发了60余种南宋菜肴，其成果结集为《中国杭州八卦楼仿宋菜》一书。仿宋菜品中，脍炙人口的是江瑶清羹、蟹蒸羊、蟹酿橙、三脆羹、炙骨头、荔枝白腰子、水晶脍、虾圆子等。

继八卦楼后，楼外楼也进行了仿宋宴的研发，他们根据《武林旧事》《梦粱录》《山家清供》《事林广记》《清异录》等古籍记载，经多次试烹，先后制作出多道仿宋菜，并于2000年11月在西湖博览会美食节期间，首次推出了仿宋菜。

仿宋菜主要是南宋菜，其实南宋菜很多是从北宋传下来的，东坡菜即是。

（朱惠民）

