

热历史

生活史

宋代玩月闹通宵

在唐代赏月风行的基础上,宋代中秋节过得更为热闹。朝廷也重视此节,给公职人员一天的假期。

孟元老在《东京梦华录》中记载:“中秋节前,诸店皆卖新酒,重新结络门面彩楼花头,画竿醉仙锦旆。市人争饮,至午未间,家家无酒,拽下望子。”中秋节到来之前,已进入合理约酒期。店家也毫不客气,纷纷竖起雕绘有花头的画竿,挂出“醉仙”字样的锦旗,以招揽顾客。效果当然是显著的,这几日,食酒之人纷至沓来,往往是“正晌午的午未时分”,家家便无酒可卖。孟元老又写:“是时蟹蟹新出,石榴、楸勃、梨、枣、栗、芋、葡萄、弄色柰橘,皆新上市。”宋人终究还是热爱生活的,饮酒之后,未时刚过,带上街边刚刚送到的大闸蟹,提上几袋葡萄、橙子或其他新鲜水果回家小憩。

几日过去,中秋节终于到来。这一天,酒楼、店家都会重新布置一番,拿出新启封的好酒来卖,果铺更是堆满了新鲜佳果。夜市人声喧闹,百姓们登上楼台赏月,一些富户人家则会在自家的楼台亭阁上赏月,同时摆上美食、安排家宴。即便是住在陋巷里的人家,也会典当衣物去购买酒饌,庆祝节日。

孟元老继续写道:“中秋夜,贵家结饰台榭,民间争占酒楼玩月。”宋代除继承了唐代女性中秋拜月的风俗外,还有更潇洒的活动“玩月”。当时显贵之家搭建并装饰起高台低榭,举办“中秋晚会”,各类乐器一齐演奏,声音鼎沸,远处即可听到笙箫之乐,直至深夜。普通人家则会去酒楼,占下座位,饮酒赏月。这一夜,夜市人生嘈杂,“闻里儿童,连宵嬉戏。夜市骈阗,至于通晓。”

南宋时期,“玩月”更是热闹非凡。吴自牧在《梦粱录》中曾详细记述了临安的中秋之夜:“此际金风荐爽,玉露生凉,丹桂飘香,银蟾光满。王孙公子,富家巨室,莫不登危楼,临轩玩月,或开广榭,玳筵罗列,琴瑟铿锵,酌酒高歌,以卜竟夕之欢。至如铺席之家,亦登小小月台,安排家宴,团圞子女,以酬佳节……此夜天街买卖,直至五鼓,玩月游人,婆娑于市,至晚不绝。”

两宋时期中秋节的热闹程度已达极致,最显著的特点便是通宵欢庆,这一天人们不会因为天色已晚而熄灯入眠。“丙辰中秋,欢饮达旦,大醉,作此篇,兼怀子由”(苏轼《水调歌头·明月几时有》)。如此看来,苏轼这首词肯定是他欢饮了一个夜晚才有的成果了。而这首词中“但愿人长久,千里共婵娟”,更是朗照古今,承载了人们共有的哲思与期盼。

饼锭

邱俊霖

饼锭,光听名字,大家大概会想到这是一种“锭”状的饼。根据字典的解释,“锭”指古代作货币用的金、银块。形似馒头,浇铸而成。后来,人们在称呼形状像金锭、银锭的东西时,也常冠以“锭”字。

不过,饼锭在词典中也有单独的意思:厚而大的烧饼。也有学者认为饼锭并不大,可能就是一种圆形的小饼,看上去和金锭有点儿像,所以叫“饼锭”。咱想想,常见的烧饼大都是金黄色的,如果捏成一定造型,远远望去,还真有些像金锭呢。

明朝人陈嘉谟在《本草蒙筌》里记录一味“百药煎”的制作方法时,提到了“饼锭”一词。说的是将各种药材经过一定工序舂捣烂细后:“捏成饼锭,晒干任用。”

他在介绍“百药煎”的功效时说:“肺胀咳嗽不休,噙化数饼即止。”这味药的效果如何,大概没人验证过。但从他的记录来看,他所提到的饼锭应该不大。不然不可能“噙化”,即含在口内溶化。

饼锭也有大的。明孝宗时期,钦天监有一位负责观测天象、推算时日的官吏,名字叫作闻显。有一回,闻显上疏皇帝说:“京官军民势豪之家,奢靡相尚。婚姻醮会,率用大样饼锭糖缠、高顶狮人、浑金衣服、宝石首饰,越礼僭分,无所不至。”(《明孝宗实录》)

说的是明朝中期,京城内的奢靡之风盛行,而且大人家竞相效法,甚至僭越规制。这些事原本与闻显并没有多大的关系,但他不知道出于什么目的跟皇帝说了这些事儿,最终给咱们留下了关于饼锭的线索。咱们大致可以理解,当时的人们在办席时,常摆上各种小吃点心。糖缠是用糖和果仁制成的小吃,将白砂糖加水煮化后加入果物和匀,焙干后的糖缠将糖的甜味与果仁的香气完美融合,风味独特。

如果只是摆上饼锭、糖缠啥的,算不上“奢靡”,关键前面的修饰是“大样、高顶”。可见,即便是饼锭,也有大有小,有不同规格。至于《西游记》里车迟国三清观里的饼锭,大概率是大样的饼锭。

作者为全国名中医  
《医药卫生报》

中秋节的起源与饮食注意事项

崔公让

农历八月十五是中秋节,属于我国传统节日,古时称为仲秋。因为这一天月亮很圆,象征团圆,又称为团圆节。中秋节自古便有祭月、赏月、吃月饼、看花灯、赏桂花、饮桂花酒等习俗。

“中秋”一词,始见于《周礼》。一年有四季,每季又分孟、仲、季3个部分。因此,秋季的第2个月叫“仲秋”。到唐朝初期,中秋节才成为固定的节日。《新唐书·卷十五·志第五·礼乐五》记载“其中春、中秋释奠于文宣王、武成王”,及“开元十九年,始置太公尚父庙,以留侯张良配。中春、中秋上戊祭之,牲、乐之制如文”。

据史书记载,古代帝王祭月的日期为农历八月十五,时日恰逢三秋之半,故名中秋节。中秋节的盛行始于宋朝,至明清时,已成为我国的主要节日之一。中秋节由古代祭月慢慢演变而来。

我国是以农耕为主的国家,崇尚自然,重视天人合一。自然界中的主要元素,都是古人崇拜的对象。据史书记载,早在周朝,古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗,其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛,分别设在东、南、西、北4个方向。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。《礼记》记载:“天子春朝日,秋夕月。朝日之朝,夕月之夕。”这里的“夕月之夕”,指的正是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为皇室及王公贵族所奉行,随着社会的发展,还逐渐影响到民间。

由于有祭月的习俗,自然就产生了对美丽月光的欣赏。因有赏月活动,严肃的祭祀活动变成了轻松的娱乐活动。古人中秋节赏月约始于魏晋时期。到了唐代,赏月颇为盛行,许多诗人都留有咏月的诗句。宋代时,赏月已成为民俗节日,正式定为中秋节。

相传,古代齐国丑女无盐,幼年时曾虔诚拜月,长大后以超群品德入宫,但未被齐王宠幸。某年八月十五,齐王在月光下见到她,觉得她美丽出众,后立她为皇后,中秋拜月由此而来。

月中嫦娥,以美貌著称,故少女拜月,愿“貌似嫦娥,面如皓月”。月光明媚、月亮神秘,在我国古代神话中也产生了诸多有关月亮的故事,最具有代表性的莫过于“嫦娥奔月”。嫦娥是射日英雄后羿之妻,王母娘娘感后羿射日之功,赠其不死仙药。后羿部下蓬蒙,趁后羿外出狩猎时,手持宝剑闯入后院,威逼嫦娥交出仙药,嫦娥危急中将仙药吞下。服下仙药的嫦娥,身子渐渐飘离地面,心想该去哪里呢?嫦娥抬头看见皎洁的月光,决定向那轮圆月奔去。

由于月色如银,古代诗人给我们留下了许多诗词。比如,唐代诗人李朴《中秋》:“皓魄当空宝镜升,云间仙籁寂无声。平分秋色一轮满,长伴云衢千里明。狡兔空从弦外落,妖蟆休向眼前生。灵槎拟约同携手,更待银河彻底清。”唐代诗人李白《古朗月行》:“小时不识月,呼作白玉盘。又疑瑶台镜,飞在青云端。仙人垂两足,桂树何团团。白兔捣药成,问言与谁餐?蟾蜍蚀圆影,大明夜已残。羿昔落九乌,天人清且安。阴精此沦惑,去去不足观。忧来其如何,凄怆摧心肝。”宋代诗人苏轼《水调



▲月饼模具

歌头·明月几时有》:“明月几时有?把酒问青天。不知天上宫阙,今夕是何年。我欲乘风归去,又恐琼楼玉宇,高处不胜寒。起舞弄清影,何似在人间。转朱阁,低绮户,照无眠。不应有恨,何事长向别时圆?人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。但愿人长久,千里共婵娟。”

中秋节的习俗很多,但全国各地的共性莫过于吃月饼。月饼象征团圆,是中秋节祭月和拜土地公的必备祭品。中秋节吃月饼的习俗,最初起源于唐朝军队庆祝捷食品。唐高祖年间,大将军李靖征讨突厥靠月饼隐蔽的传说得胜,八月十五凯旋。此后,吃月饼成为中秋节的习俗。

月饼真正成为美食是由元朝末年流传下来的。元朝末年,颍州刘福通及各地百姓纷纷揭竿起义,闹得元顺帝心神不宁。朝廷一边派兵镇压起义军,一边派密探到各家各户进行控制。这些密探都是穷凶极恶的歹徒,不仅没收百姓的兵器,连切菜刀都得由他们保存。

百姓打算团结起来,却苦于没办法传递消息。后来,刘伯温想出一条计策,到处散布流言,说有瘟疫流行,除非家家户户都在中秋节买月饼吃,才能避免。百姓买月饼回到家中,发觉里面藏着纸条,上面写着约定起义的信号。于是,众人纷纷起义。中秋节吃月饼的习俗,就是这样流传下来的。

月饼的种类繁多,因各地的习俗不同,又有不同口味的月饼。月饼分为广式、苏式和本地等。广式月饼,馅料以火腿、枣泥、椰蓉为主;苏式月饼质量不逊于广式月饼,馅料有五仁、椒盐等,价格较便宜。

月饼发展到今日,品种更加繁多,口味因地而异。按产地分类,有京式月饼、广式月饼、苏式月饼、台式月饼、滇式月饼、港式月饼、潮式月饼等;按口味分类,有甜味、咸味、甜咸味、麻辣味等;按馅料分类,有五仁、豆沙、冰糖、黑芝麻、火腿等;按饼皮分类,有浆皮、混糖皮、酥皮等。

人们在购买月饼时,需要注意一些事项。一看外观,看月饼是否大



▲任率英《嫦娥奔月》

小均匀、周正饱满。广式月饼表面呈浅棕色,标有厂名和馅料名称。无论何种月饼,都要不生不糊,不跑糖不露馅儿。二闻气味。新鲜的月饼,散发一种月饼特有的香味,由于原料不同,香味各异。如果使用劣质原料制作或存放时间较长的月饼,则会闻到一股异味。三是品尝。比如,一般广式月饼是薄皮大馅、口味纯正、口感绵软,馅料以莲蓉、椰蓉、蛋黄、水果和肉类为主,甜咸适度。

月饼虽然好吃,但是不宜多吃。因为不论何种月饼,都属于高热量食品。特别是幼儿、老年人、体弱多病者,更不宜多吃月饼。以下疾病患者吃月饼时,更应谨慎。

**糖尿病患者** 因月饼含糖量高,糖尿病患者吃得过多,会使血糖急剧升高,使病情加重。即使是所谓的无糖月饼,制月饼所用的面粉、果脯、干果、油脂等,仍属高热量、高糖分食品,对于糖尿病患者控制血糖是不利的。

**胆囊炎、胆石症患者** 不宜多吃月饼,重则可以引起疾病发作。摄入过多的月饼,可能导致患者急性胰腺炎发作。该病发病急,少数患者可能有生命危险。

**胃十二指肠溃疡患者** 吃月饼会促使胃酸大量分泌,强烈而持续地刺激溃疡面,使患者病情加重,诱发胃穿孔、胃出血,严重时甚至有生命危险。