

淮扬菜二十四节气流变探析

侯丽

江苏护理职业学院康复学院, 中国·江苏 淮安 223300

摘要: 淮扬菜二十四节气特点鲜明, 围绕二十四节气是否是淮扬菜的先天基因问题, 探究淮扬菜二十四节气的诞生与发展的影响因素, 用中医养生智慧梳理研究淮扬菜二十四节气的养生食材, 丰富淮扬菜文化健康养生的内涵。

关键词: 淮扬菜; 二十四节气; 文化交融; 养生食材

Analysis of the Evolution of Huaiyang Cuisine in Relation to the 24 Solar Terms

Li Hou

Rehabilitation College of Jiangsu Nursing Vocational College, Huai'an, Jiangsu, 223300, China

Abstract: Huaiyang cuisine exhibits distinctive characteristics corresponding to the 24 Solar Terms. This paper delves into whether the 24 Solar Terms are an inherent genetic element of Huaiyang cuisine by exploring the influencing factors behind its emergence and development. By utilizing the wisdom of traditional Chinese medicine for health preservation, we examine the nourishing ingredients in Huaiyang cuisine associated with the 24 Solar Terms, thereby enriching the cultural and health-preserving connotations of Huaiyang cuisine.

Keywords: Huaiyang cuisine; 24 Solar Terms; cultural integration; health-preserving ingredients

0 前言

“食饮有节”, 早在上古时代的《黄帝内经》就提出了指导人们顺应季节与节气变化的饮食养生原则。坚持依据季节时令选择食材。除了穆斯林群众外, 淮安当地百姓一般夏季不吃牛羊肉, 立冬后方买牛羊肉; 冬春多吃鸡, 夏秋多吃鸭, 四季吃鹅; 春季以吃鲫鱼为主, 夏季首推银鱼、秋季鳊鱼当令、冬季白鱼为美, 四季都吃小杂鱼; 重阳前后开始吃螃蟹, 小雪过后只吃醉蟹。猪肉、鳖、长鱼(黄鳝)则是一年吃到头^[1]。扬州推出的淮扬菜的“二十四节气菜点”根据不同节气的气候特点和时令食材, 从雨水、小满、夏至、白露、秋分和大雪等二十四节气中汲取灵感, 开发出符合时令特点又有相应养生保健功能的菜品。一般来说, 淮扬菜会根据季节来定期推出带有鲜明节气特点的时令菜品, 充分利用了天人本色的食材, 具有卫生健康营养的特质, 又顺应了自然规律, 从而形成了天人合一的淮扬菜二十四节气文化。

1 二十四节气与淮扬菜

1.1 二十四节气发源地与淮扬菜发源地

众所周知, 二十四节气是中国人特有的时空理念和社会实践, 包含了对一年中天象、气候、物候、农事、人体等变化规律的认识与总结, 指导着农业生产与人们的日常生活。二十四节气始于中国古人在黄河流域的天文观测活动和生产生活实践, 从空间维度看, 二十四节气起源于四季分明、农耕历史悠久, 农业文明发达的黄河中下游地区^[2]。同时, 淮扬菜系地区包括了长江中下游、淮河流域以及连接长江和淮河的京杭大运河辐射的区域。

石器时代, 下草湾和青莲岗文化遗迹显示, 淮河流域在经济上, 已出现种植稻谷的原始农业, 还有畜牧饲养业。狩猎与采集在经济上依然占据重要的地位^[3]。《尚书·禹贡》记载: “泗滨浮磬, 淮夷蠙珠暨鱼。”早在先秦时代, 生活于淮河流域的夷族就把地产的珍珠和鱼作为贡品。淮夷的种植业并不发达, 渔猎在其生活方式中占据重要的地位^[4]。另外, 在古代中国, 农耕文化是以黄河流域为代表的中国古代的政治、经济、文化和农业生产中心, 而北狄、西戎、南蛮、东夷是黄河流域之外的特定称谓。因此, 从“夷”字也可以与上述论断相印证, 淮夷作为东夷的一部分, 虽然有原始的农业, 但是仅仅是组成部分, 并非农耕文化的主要代表。因此, 从发源地来看, 二十四节气并非淮扬菜文化与生俱来的基因。

1.2 二十四节气文化与淮扬菜文化

目前学术界基本认可二十四节气萌芽于夏商时期, 在战国时期已基本成型, 并于秦汉之时趋于完善和定型的结论^[5]。而作为源于江苏淮安、扬州、镇江及淮海地区淮扬菜, 始于春秋, 兴于隋唐, 盛于明清, 是具有鲜明特点和蕴含丰富文化内涵的菜系^[6]。通过比较可以发现, 二十四节气文化较淮扬菜文化的萌芽早、发展速度快、发展态势猛、成熟定型的时间早。因此, 淮扬菜文化与二十四节气文化是肇端于不同空间的两种独立的文化。那么, 淮扬菜的二十四节气特点非常鲜明, 既然并非先天基因, 它又是如何产生的呢?

2 淮扬菜二十四节气融合的渊源

淮扬菜分布的区域特点是水系发达, 河网密布。例如,

淮安市有四分之一国土面积是水面,古淮河、京杭大运河、里运河、盐河洪泽湖、白马湖等,河湖穿城,水网密布,被誉为“漂浮在水上的城市”。《淮系年表·序言》记载,古淮河中下游地区,“交通灌溉之利甲于全国”。自公元前 486 年吴王夫差北上中原争霸,将邳沟的终点选在了淮河南岸的浦口开始,淮扬菜系分布的区域历来是兵家所争之地与贸易交通要道。而河流运输、战争、贸易带来了人口的迁徙、流动与多种文化的交流,早期有战国末年的楚、韩等国遗民,汉初的中原人等,汉武帝统治时期,曾将东瓯、闽、越之民徙于江淮之间。东汉末年,为避董卓为乱之祸,洛阳人家大举迁淮^[7]。这些新移民的到来需要解决粮食问题,因此出现了垦兵屯田、垦荒屯田、围湖屯田,人们在农业生产与乡土生活中自然而然地将黄河流域的农耕文化带到了淮河流域。

天然的水资源利用为农业文明在这方水土上的发展如虎添翼。汉献帝建安初年,广陵太守陈登曾筑高家堰以保护农田,并筑破釜塘溉田,使得“粳稻丰饶”^[8]。古籍中对长江中下游的古代饮食风貌,常以“饭稻羹鱼”四个字来概括^[9]。考古发现,1965 年在江苏仪征石碑村 1 号东汉墓出土了一件袖珍铜圭表,是一件便携式的测影仪器。1977 年,考古学家在安徽阜阳西汉汝阴侯夏侯灶墓(下葬年代为文帝十五年,公元前 165 年)中发掘出古代用于测量正午日影长度的天文仪器“圭表”,是世界上现存的年代最早,且具有确定年代的圭表,比仪征出土的圭表还要早。这些证据表明,秦汉时期淮河流域、长江流域的农耕文化已经处于经济发展中的重要地位,而作为农耕文化时间罗盘的二十四节气文化已经在上述区域得到了广泛的认可与使用。

因此,在同一时空里,童年的淮扬菜文化遇到了青年的二十四节气文化。从此以后,两种优秀的文化惺惺相惜,互鉴、互通、共融。淮扬菜文化通过借鉴二十四节气文化自我赋能,结合自身的地理环境、生态物产和民风民俗进行吸收、转化、优化,提升了自身的节令时序品质,并在后来的黄河夺淮入海、运河改道修筑等自然地理环境演变与人类活动中,将二十四节气持续融入淮扬菜的饮食美学,演绎成为淮扬菜的二十四节气特点;而淮扬菜的二十四节气也变成了二十四节气文化极具特色的文化形态,丰富了二十四节气文化的内涵与价值。

3 淮扬菜二十四节气养生食材举隅

食材是一方水土时空的造化与对人们的奖赏。以淮安为例,作为淮扬菜的主要发源地,地处中国地理南北分界线,地处东经 118°12'00"~119°36'30",北纬 32°43'00"~34°06'00"。人们可以深刻感受到四季分明对生产生活带来的变化,淮扬菜依水亲水,淮安出产的蔬菜与水产众多。蔬菜瓜果总是在它正常上市,即当令时品质最佳,对人体也最有益。为了显示富有或与众不同,总喜反季节吃早吃少,实在是个误区^[1]。淮蔬特点有三:品质好,种类多,底蕴深。以二十四节气为

时序,对淮安的淮扬菜养生食材进行整理与解读,更好地指导人们充分利用和发挥淮扬菜二十四节气新成果在实践中应用,下面以小暑、秋分为例介绍。

3.1 小暑养生食材

小暑是二十四节气中的第十一个节气,时间一般为每年公历 7 月 7 日前后。小暑时节,江淮流域出梅入伏,炎夏盛暑,容易感受湿热之邪,所以百姓餐桌上多是时令新鲜的水果蔬菜,还有小暑赛人参的黄鳝也登台亮相了,只是由于此时节的食物容易变质所以食量都是适量的。

①黄鳝,又名鳝角,鳝鱼,罗膳,蛇鱼,长鱼等。黄鳝是淮安当地的名产。其味甘,性温。归肝、脾、肾经。可补肝肾,益气血,用于气血不足之虚羸瘦弱、体倦乏力者的调养或久病虚损者的调理。还可强筋骨,祛风湿,用于肝肾不足之足痿无力者的调理,可与金针菜、冬瓜、长葱合为羹。淮扬菜的经典菜品软脰长鱼就是用未长大的雌鳝项后脊背的肉条进行炒制的,通常以笔杆粗细,体呈青色者为佳,又美其名曰“笔杆青”。已长大的适合红烧。

②丝瓜,又称天罗,天罗絮,天丝,洗锅罗瓜,线瓜,天吊瓜,布瓜,絮瓜等。《滇南本草》记载:丝瓜味甘,性凉。归肺、胃、肝、大肠经。《本草纲目》称其瓜嫩时煮食,可“除热利肠”,果实老时药用,可“去风化痰,凉血解毒,杀虫,通经络,行血脉,下乳汁,治大小便下血”等,《普济方》一用是以本品捣汁饮,用于热病发热烦渴、喉痹肿痛者调养;二用是将本品烧灰存性,温酒调下,空腹服用,用于血热便血、痔疮出血者可用本品调治。《摄生众妙方》将本品烧灰存性(烧至外部焦黑,里面焦黄),研为细末,混以枣肉为丸,温酒送下,用于肺热咳嗽有痰者调养。

丝瓜除了其果实可以食用外,其花苞、嫩叶、卷须,也可作蔬菜食用。其叶主治癣疮,其藤根亦可杀虫解毒”。而且丝瓜果叶均具有特殊的气味,具有驱虫效果,故丝瓜在种植中一般不需要喷洒农药,在夏季虫害比较严重的时候,选择丝瓜作为烧汤做羹的食材,比青菜更为安全。

3.2 秋分养生食材

秋分是二十四节气中的第十六个节气,时间一般为每年公历 9 月 22 日前后。秋分时节,中国长江流域及其以北的广大地区,送走了雨季,风和日丽,秋高气爽,淮安百姓餐桌上丹桂飘香,蟹肥菊黄,菱角、鸡头米也上桌了。

①蟹,又名螃蟹、毛蟹、河蟹、大闸蟹、清水蟹。洪泽湖大闸蟹与白马湖大闸蟹均是农产品地理标志产品。《神农本草经》记载:大闸蟹味咸,性寒。归肝、胃经。蒸食蟹肉鲜美,蘸醋食用可去腥解腻,或煎紫苏汁饮之,或捣冬瓜汁饮之以解蟹的偏性。蟹壳烧灰存性研末,闷酒、蜂蜜和丸可用于湿热黄疸者的调养。单品焙干研末以酒送服,可用于跌打损伤或骨折筋断者(《泉州本草》)、妇人产后小腹疼痛者的调养(《滇南本草》)。

②菱角,又名水果、菱、菱实、菱、水菱、沙角、

菱实。洪泽菱角(弓菱)是地理标志证明商标,金湖大红菱(扒菱)也备受城乡居民的欢迎。《名医别录》记载:菱角的果肉味甘、涩,性凉。归脾、胃、大肠经。生吃脆嫩,可用于清暑热、除烦渴,感受暑热之邪致烦渴、倦怠、咽干者的调养;煮食甘甜,可补脾益胃,用于素体脾胃虚弱致食少便溏、倦怠乏力、胃脘不舒者调养。李时珍称其“嫩时剥食,老则曝干剥米,为饭、为粥、为糕、为果,皆可代粮。其茎亦可暴收,和米做饭,以度荒歉,盖泽农有利之物也”。

菱角不仅果实可作食物,菱的嫩茎叶,淮安当地人称之为“菱角藤子”,家常菜中常炒菜或包包子等食用。

③芡实,又名鸡头米、鸡头、雁喙实。淮安当地人称为鸡头菱角。金湖、洪泽的芡实均为地理标志证明商标。《本草纲目》记载:芡实味甘、涩,性平。较藕气温、性燥(《本草思辨录》)。归脾、肾经。可生食、炒食、作汤料或加工成罐头。食药兼用,宜炒黄磨细做粉后制粥、羹、糕、丸等。可益精强肾、聪耳明目,是延年益寿的佳品;可用于遗精日久,神衰形惫者调养;还可脾肾久泻、带下色黄白者调养。

和菱角一样,作为水中蔬菜,芡的嫩叶柄、果柄剥皮去刺后,可炒食,亦可腌制、凉拌食用,清滑爽口,有一种天然的清香。

淮扬菜二十四节气是淮扬菜在自身发展中不断适应黄河与淮河在江淮大地上的环境演替与人口迁徙带来的文化交融过程中动态形成的,是优秀文化碰撞、交融与创新的文明成果,是二十四节气文化从黄河流域流布到江淮流域的印证缩影,在优秀传统文化的历史传承中能够感受到中华民族兼容并蓄、开放包容的恢宏气度。而今天我们借助淮扬菜

二十四节气的最新成果,梳理二十四节气时令(天时)分类指引下研究淮安的地产食材(地利)的中医养生(人和)作用,用中医养生智慧丰富淮扬菜的健康养生内涵,促进人的健康长寿,也是一种新的应用研究,值得尝试。

参考文献:

- [1] 高岱明.漫谈淮扬菜与家庭饮食养生[G].2015食文化发展大会论文集,2015.
- [2] 隋斌,张建军.二十四节气的内涵、价值及传承发展[J].中国农史,2020(6):115.
- [3] 荀德麟.淮安史略[M].北京:中共党史出版社,2003.
- [4] 蒋功成.洪泽湖生物多样性的现状及历史研究[M].桂林:漓江出版社,2019.
- [5] 付娟.二十四节气研究综述[J].古今农业,2018(1):95.
- [6] 王旭华.淮扬菜传播的现状、问题与对策[J].淮海工学院学报,2018(2).
- [7] 高岱明.淮安饮食文化[M].北京:中共党史出版社,2003.
- [8] 季鸿崑.淮扬菜的振兴与江苏地区的烹饪教育[J].美食研究,2016,33(124):24.
- [9] 蒋功成.有味清欢[M].北京:中国科学技术出版社,2017.

作者简介:侯丽(1979-),女,中国山东平度人,副教授。

基金项目:淮安市社科研究淮扬菜烹饪文化专项课题“淮扬菜二十四节气养生食材研究”(项目编号:HYC-20-5)结题成果;江苏省中医药科技发展计划项目(项目编号:YB2020104)阶段性成果。