

# 在《金瓶梅》里探寻食物的演变



在中国诸多的非物质文化遗产中，食文化其实是应该排在首位的——民以食为天嘛。而要研究中国的食文化，明朝文人创作的《金瓶梅》具有极高的史料价值，是不能不看的。在这部小说里，祝寿送寿面，上供摆匾食，腊八喝粥，正月十五吃元宵，五月端午解粽……许多风俗沿袭至今。由此探究其中一些食品的演变，则可窥见中国食文化发展的一斑。

## 炊饼·蒸饼·馒头

在《金瓶梅》小说中最先亮相的食品，要数武松的哥哥武大郎卖的炊饼了。一些影视作品中，把武大卖的炊饼换成了烧饼。武大的炊饼则是蒸出来、放在笼屉中挑着担子沿街叫卖的。而烧饼则是烤出来的。侯宝林大师相声《改行》里有一段模仿大鼓艺人刘宝全卖烧饼的唱段，其中唱道：“吊炉烧饼圆又圆，油炸的麻花脆又甜。粳米粥卖俩子儿一碗……”可见烧饼是在街头摆摊边烤边卖的，跟武大的炊饼不是同一种。

那炊饼又是什么？是蒸饼。《金瓶梅》是从《水浒传》中引发出来的，故事发生的时间是宋朝。炊饼，是宋朝对蒸饼的叫法。因为宋仁宗名叫赵祯，祯，发音近于“蒸”，所以“内廷上下皆呼蒸饼为炊饼”。

蒸饼，也叫笼饼，就是馒头。《晋书·何曾传》中说何曾“性奢豪”，“蒸饼上不坼作十字不食”。裂开十字的蒸饼，就是我们今天说的“开花馒头”。

馒头为何叫饼？古人说的“饼”，指的是“质”，而不是“形”。汉朝刘熙著的《释名·释饮食》中说：“饼，并也。溲面使合并也。”就是说，凡是用水搅和面粉做成的食物，都叫“饼”。明朝人王三聘著的《古今事物考》中说：“凡以面为食具者，皆谓之饼。故火烧而食者呼为烧饼，水淪而食者呼为汤饼，笼蒸而食者呼为蒸饼，而馒头谓之笼饼是也。”

《金瓶梅》中既有蒸饼也有馒头。《水浒传》里的馒头是有馅儿的。母夜叉孙二娘在十字坡开黑店，卖的就是“人肉馒头”。而武大的炊饼则无馅，吃的时候要就着肉、菜。《金瓶梅》第五回，武大郎“拿几个炊饼，买了些

肉，讨了一铤子酒”，请郑哥吃。

据说，馒头是诸葛亮发明的。《事物纪原》中说，当年诸葛亮南征渡泸水，当地人讲，必须用人头来祭河神。诸葛亮不愿杀戮无辜，便用面粉包上肉馅儿制成人首模样以祭祀，“馒头之名始于此”。直至今日，南方的馒头仍然是有馅儿的。

蒸饼就不许有馅儿么？不尽然。《金瓶梅》第十八回，潘金莲叫春梅，“拿我吃的那蒸酥果馅饼来与你姐夫吃”。今天的北京人，不是有时也蒸一锅糖馒头么？

## 粉团·匾食·馄饨汤

《金瓶梅》里有大量的歇后语、俏皮话儿，生动、幽默，耐人寻味。比如，“破着一命刚，便把皇帝打”“南京沈万三，北京枯树湾，人的名，树的影”……这些倒还都通俗易懂；而有的就比较费解。第八回里，小厮玳安说的一句俏皮话就比较费解：“自吃你卖粉团的撞见了敲板儿蛮子叫冤屈——麻饭胆的帐。”因为潘金莲给玳安吃了一碟蒸饺，又给了数十文钱，要他捎信给西门庆“千万来走走”。如若西门庆不来，“都在你（玳安）小油嘴身上”。于是玳安说了那句话。其大意是：这事比较麻烦，但因为吃了你的，所以不得不办。

这句俏皮话里的粉团是什么？笔者曾问过几位老资格的北京人，都说不知道。后来找到答案了，原来就是元宵。《甲申朝事小记》里说，有一天崇祯皇帝想吃元宵，管事太监从外面买来一碗。崇祯问：多少钱呀？回答说：一贯（即一千钱）。崇祯笑了：“朕在藩邸时，三十文钱就买一碗。今算一贯耶？”在这段记叙中，作者特别注明：元宵即粉团。作者王朝是浙江人，可见粉团是江浙一带对元宵的叫法。

不过《金瓶梅》里仍然叫元宵。第十五回里对元宵灯市中的描写就有“卖元宵的高堆果馅”之句。《金瓶梅》的人物生活在大运河畔的山东清河县，元明以后是交通要道，南北文化交融也必然反映在食品上，因而一种食物同时有南北不同的叫法存在也就不足为奇了。

第八回，潘金莲“做了一笼夸馅肉角儿，等西门庆来吃”。这句话，有的版本作“裹馅

肉角儿”。裹字不通，疑是抄书人篡改的。什么叫“夸馅”？因为不是本地的做法。夸，即“垮”的假借字。

潘金莲的夸馅肉角儿是蒸制的，一笼蒸了三十个，叫迎儿偷吃了一个。煮制的叫水角儿。第七十七回，西门庆冒雪来到郑爱月家，“丫头拿了三瓯儿黄芽韭菜肉包一寸大的水角儿来”，和两个粉头一起，每人吃了一瓯儿——水角儿只有一寸大，还是盛在小碗里吃，这不是馄饨么。

我们说的馄饨，《金瓶梅》里叫饽饽（gǔ duò）。第二回西门庆问王婆：潘金莲是不是“卖饽饽儿李三”的娘子？明人方以智《通雅·饮食》：“饽饽（音云吞，即馄饨）……近时又名饽突”。饽突，即饽饽的另一种写法。看来馄饨的名称太多了：云吞、饽饽、抄手，恐怕还有个名字：饽饽。

傅饪，所有的解释都说即面条。然而《聊斋志异·傅饪媪》中的妖怪老妇人，撩起衣襟，从腰中口袋里“出傅饪数十枚投汤中，历历有声”——这能是面条么？后来发现，老妇人的傅饪原来是土鳖虫变的！如果傅饪是面条，现原形之后应该是蚯蚓才对吧！

《金瓶梅》里也有馄饨，但跟我们今天的馄饨相去甚远。第七十六回，西门庆吩咐春梅给他做碗馄饨汤：“把肉炸打上几个鸡蛋，加上酸笋韭菜，和上一大碗香喷喷馄饨汤来。”这汤应叫“混炖”才对。

“匾食”在这部小说里出现过两次。一次出自王婆之口，说武大家卖的东西里有“干巴子肉翻包着菜肉匾食饺”（第二回）；一次在第六十七回，西门庆看着迎春给李瓶儿牌位前“设摆羹饭完备，下出匾食来”。下，指“下锅水煮”；蒸，说“上笼屉蒸”。一个“下”字，说明匾食是水煮的。匾食，才是我们今天说的饺子。直到今天，山西许多地方仍称饺子为匾食。不是有那么一句俏皮话吗：“哑巴吃扁食——心里有数。”有意思的是，蒙古语说吃饺子也是“匾食伊滴（吃）”。

## 泡螺·果仁·艾窝窝

小说里也有让我们听着陌生、不知为何物的食品。比如第五十八回里，出现了一种

“如甘露洒心、入口而化”的“酥油泡螺”，颜色浑白与红色两样。第六十七回，又作“酥油泡螺”。温秀才吃后赞道：“此物出于西域，非人间可有……实上方之佳味。”估计是一种奶油制品，做法已经失传。还有“合汁”：第二十三回，宋蕙莲拿出银子，让玳安“拿大碗汤两个合汁来”，盛在了“铫（音吊，带把儿的小锅）子”里，两人一人吃了一碗。荡，疑是“盪”字的假借，用热汤冲的意思。时为正月，自然是要趁热吃的。合汁是茶汤或面茶么？

小说中还说了许多干果，却唯独没有花生。笔者以为，花生不是没有出现，只不过是以“果仁”之名出现的。第二十三回，小玉来催蕙莲给月娘等人上茶。蕙莲说，茶有了，等着小玉去拿果仁。取了茶叶，剥了果仁，这才把茶拿给众人吃。从小说的其他地方可读到，当时人喝的泡茶，茶中还要加些干果、蜜饯之类，什么胡桃松子泡茶，盐笋芝麻木樨泡茶，其中一种是果仁泡茶。网上有一种解释，说果仁是多种干果的总称。此说难以成立，因为在《金瓶梅词话》第二十二回，腊八喝的粥里“投放着各样榛、松、栗子、果仁、梅桂”，可见果仁自成单独一种。

花生，民间又称万寿果、长生果；直至今日，天津等地将去了壳的花生仁称为果仁。花生自外国传入我国的时间说法不一。有一种说法是郑和下西洋带回来的。郑和最后一次下西洋是1433年。

我国最早的花生种植记载见于弘治十五年（1520）的《常熟县志》，距《金瓶梅》成书已经过去了六七十年。花生沿大运河北上至山东，完全有可能。

《金瓶梅》还提到了一种北京人熟悉的食品：艾窝窝。第七回，孟玉楼的嫡亲姑娘为谢说媒的薛嫂，给她送来了四块黄米面枣糕、两块糖、几十个艾窝窝。

艾窝窝的历史可谓悠久，最开始是元朝的宫廷点心。明万历年间内监刘若愚的《酌中志》中说：“以糯米夹芝麻为凉糕，丸而馅之为窝窝，即古之‘不落夹’是也”。

不落夹，又作不落荚。据明朝人李诩著的《戒庵老人漫笔》中说，朝廷每年端午赐百官在午门外吃不落荚。明朝人孙国牧著的《燕都游览志》中说：“不落夹，盖缘元人语也。”笔者就此咨询过蒙古族同胞，回答我是：“没听说过。”——不落荚或许不是蒙古语。

刘若愚又在《苑史》中说：“不落夹，用苇叶方包糯米，长可四寸，阔一寸，味与粽同。”所以有人认为，所谓不落夹就是凉糕。查元人著的《析津志》，端午节大臣们向皇帝进献的食物中，只有香粽、凉糕，没见到有艾窝窝。艾窝窝有可能是元代的凉糕或不落荚。

还有一种说法是，艾窝窝源于维吾尔族，是香妃从新疆地区带到北京的。这个说法显然不能成立，一是新疆不产糯米，二是香妃进入清宫也要晚于《金瓶梅》。

艾窝窝的历史或许早于元代。据宋人武珪撰的《燕北杂记》中说，辽代，每逢五月端午的午时，渤海厨子要向皇帝进献艾糕。渤海，指古代东北的少数民族，可能是靺鞨人，也可能是高句丽人。艾窝窝是不是由艾糕演变而来的呢？艾窝窝之名，会不会是女真语或高句丽语呢？

从粉团、匾食、果仁、泡螺、艾窝窝等食品的演变中可以看到，中国的食文化不仅是多个地域交流的产物，也是多个民族融合的产物。 **本报综合消息**

在“社恐”成年轻人标配的时代，最近在社交平台，突然“社交强大症”成了登上热搜的“流行病”。《云南虫谷》里见谁都聊的胖哥成了令网友边笑边羡慕的“社交达人”，在危险的境地也能成为“减压神器”。但采访中，心理专家告诉记者，其实社交过度有可能造成“热暴力”，大家不必妄自卑薄，“有距离的社交”才是正确的社交。

## 胖哥火了，身边这样“会来事儿”的“破冰无压力

作为“社交恐惧症”的反义词，“社交强大症”是指在社交方面没有压力、放飞自我、游刃有余。没有心理负担和偶像包袱，成为人类社交天花板。最近，“社交强大症”登上热搜，是因为网剧《云南虫谷》里的王胖子，因为跟谁都能聊起来，毫无社交障碍，成为该剧的宣传卖点。对此，有社恐的网友表示羡慕，“闻到

# 社交强大症有可能是一种“热暴力”

了自信的味道”。有人说，王胖子的强大的社交能力太让人羡慕了，“如果自己拥有这项能力，在社会交往上就无敌了，如果身边的亲人、朋友、伴侣有这项能力，自己得活得多么开心！”

这类人凭借自信、大方、洒脱、总能成为人群中的亮点。不少人觉得，身边确实有这样的人，见了面就是朋友，谈天说地自然简单。比如，很多社恐人士对自家小区的了解情况，顶多是知道对门邻居姓甚名谁做什么工作；而社交达人从人住第一天就熟练地跟小区保安大爷、保洁阿姨搭上话了。

## 跟谁都自来熟，或患有社交情绪认知缺失症

那么，所谓“社交强大症”真有那么神奇吗？国家二级心理咨询师，南京市中小学注册心理教师韩宁告诉记者，“适当的社交技巧是需要的，但也要警惕，社交强大症，也有可能是一种社交过度的表现，并不能把它定义为一种病症。如果不是要把它理解为一种病的话，那应该定义为社交情绪认知缺失症。”

韩宁说，所谓社交过度的情况，是见谁都想说两句，跟谁都自来熟，在他的人际交往中没有不可以交往的人。这一类人非常热心肠，十分愿意帮助别人。不过，在帮忙中有时

候会出现过度帮忙，给他人带来不必要的麻烦，可能也会让别人对他有一种防备感，甚至一种恐惧感。

过度社交的成因有很多种情况，常见的是担心自己会孤单、担心不被大家认可、希望自己能够成为众人之中的明星，也是自身心理活动的外在表现，往往表现为讨好型人格。

## 其实，“有距离的社交”才是正常的社交

那么什么样的社交才是一个正常的社交呢？韩宁说，一个非常简单的标准，只要不损害自己以及他人的利益，就是对的事。不要因为主动，打乱了别人原有的状态；也不要因为过度热情，给别人的生活节奏增添了麻烦。

过度社交有一个名字叫做“热暴力”，跟冷暴力是相对的。有距离的社交，有场合的社交，不损害自己和他人的社交，这样的社交才是正确的。 **本报综合消息**