

安澜

周刊

1版

2024年
11月21日
星期四
责任编辑：
程凯 赵威
美术编辑：
张海珍

西游主食

特约撰稿 邱俊霖

提起中国人的主食，怎么能少了米饭？《西游记》里的唐僧师徒，从东土大唐到天竺国，途中吃的主食，除了面食就是米饭。

孙悟空刚出门学艺时，来到西牛贺洲的灵台方寸山，遇见一位给他指路的樵夫。樵夫平日里靠打柴为生：

“斫两束柴薪，挑向市廛之间，货几文钱，余几升米，自炊自造，安排些茶饭，供养老母。”（《西游记》第一回：灵根育孕源流出，心性修持大道生）

《西游记》里出现米饭的地方还有不少，如猪八戒在高老庄时食肠太大，高太公抱怨他“一顿要吃三五斗米饭”。有历史学家认为，在不同时期，“斗”所表示的重量并不一致，《西游记》的故事背景是唐朝，当时一斗米约为6斤。如此一算，猪八戒一顿要吃二三十斤米饭。得亏高太公家境殷实，不然早被猪八戒吃空了。

有人说，“米”不一定就是稻米，也可以泛指去了皮壳的籽粒，如别的粮食亦可称为米或饭。但《西游记》里所指的“米”，应该都是白米。

看过《西游记》的人应该记得，唐僧在车迟国与虎力大仙斗法求雨，通过孙悟空的法力运作，求来了一场甘霖。原著形容：

“呼呼隐隐滚车声，烨烨煌煌飘稻米。”（《西游记》第四十五回：三清观大圣留名，车迟国猴王显法）

作者通过听觉与视觉的描述，体现了这场雨的酣畅淋漓。那阵阵雷声隐约传来，犹如车轮滚动。那金黄的稻米随风而动，璀璨夺目。由此可见，在《西游记》的神话世界里，水稻是一种重要的粮食作物。

再来瞧瞧《西游记》里唐僧师徒吃过的米饭。唐僧师徒来到驼罗庄，庄上的李老汉招待饭菜，主食便是“香稻米饭”。

唐僧师徒来到朱紫国，人住会同馆，馆里的人起初并不知道孙悟空的本领，便按照普通标准招待。主食是白米饭和白面：

“有管事的送支应来，乃是一盘白米、一盘白面、两把青菜、四块豆腐、两个面筋、一盘干笋、一盘木耳。”（《西游记》第六十八回：朱紫国唐僧论前世，孙行者施为三折肱）

唐僧师徒一行来到灭法国，灭法国国王扬言要杀掉一万名和尚。唐僧师徒只好扮作商人投宿到赵寡妇店。店里有三样待客的餐席，孙悟空选择了丰盛的上样。上样餐席少不了鸡鸭鱼肉，但唐僧师徒不能开荤。于是他们谎称斋戒，让店里安排一些素食，仍按上样价钱奉上。于是，店主赵寡妇十分欢喜：

“发面蒸卷子，再煮白米饭，烧香茶。”（《西游记》第八十四回：难灭伽持圆大觉，法王成正体天然）

瞧，白米饭可是《西游记》里最常见的主食之一。就连白骨精化作女子来哄骗唐僧时，也得施法变出些假米饭：

“长老，我这青罐里是香米饭，绿瓶里是炒面筋。”（《西游记》第二十七回：尸魔三戏唐三藏，圣僧恨逐美猴王）

白米饭除了蒸熟食用，还能熬粥喝。在女儿国，唐僧和猪八戒误饮子母河的河水，只好暂住在一位婆婆家。孙悟空寻来落胎泉水。饮了泉水后，那婆婆家又煎些白米粥给师徒二人补虚。

蒸米饭时，贴着锅底的米饭容易被煮成焦饭，这便是饭锅巴。现代人吃的“锅巴”，是一种经过加工的零食。可原汁原味的饭锅巴，也许并不怎么好吃。瞧，猪八戒在化缘时曾说：

“贫僧是东土来往西天取经的，我师父在路饥渴了，家中有锅巴冷饭，千万化些儿救口。”（《西游记》第五十七回：真行者落伽山诉苦，假猴王水帘洞誊文）

锅巴通常与冷饭、剩饭等字眼摆在一起，味道显然不会太好。

“南粉北面”是如今国人的饮食习惯。《西游记》里的主食以米饭和面食为主。若时光能回到几千年前，人们餐桌上的主食又是怎样的？

《诗经·魏风》曰：“硕鼠硕鼠，无食我黍。”黍是国人最早的主食，而粟（俗称小米）的驯化则比黍稍晚一些。无论是黍还是粟，都有一个优良的品质：耐旱。对于生活在农业不发达时代的先民们而言，这无疑是很值钱的。

古时候，先民们已经会用简单的石磨工具加工谷物。2005年，考古学家曾在青海喇家遗址发现一碗距今4000多年的面条，这种面条便是由粟制成的。

粟在先秦时期被称为“稷”，后来“稷”和代表土地的“社”连在一起，便成了国家的代名词——“社稷”。

除了黍和粟，古人还有其他主食。《论语》中有个故事就提到了“五谷”。子路在一次赶路时问一位老人：“子见夫子乎？”老人说：“四体不勤，五谷不分，孰为夫子？”

中国古代的“五谷”通常指“稻、黍、稷、麦、菽”。麻也曾被当作食用谷物之一，可惜口感不太好，最后被逐渐淘汰。菽是豆类的总称，主要指大豆。古人不仅将大豆当作主食，还将其与麦连用。如古人说一个人无能时，就常形容其“不辨菽麦”。

国人种麦的时间也很长。小麦原产地在西亚，大约在五千年前被引入中国。那时，中国北方地区以黍和粟为主食。不过，小麦很快就流行起来，商代甲骨文中有“麦”字。

在我国南方，人们耕种和食用稻米的历史都很悠久，如1995年在湖南省道县玉岩岩遗址，考古人员发现四粒黄色的稻谷，测定年代为公元前一万年，是目前世界上已知最早稻谷之一。

秦汉时期，石磨技术的成熟为吃货们打开了新世界的大门。磨成面粉的小麦可以制成各种面食。唐宋时期，小麦超越黍和粟，成为北方地区的主要粮食之一。唐朝人十分喜食面粉做成的饼。唐人赵璘在《因话录》里说：“世重饼啖。”可见，饼在唐朝人饮食中的重要地位。

此外，可以当作主食的玉米、土豆和番薯等，都是明末清初时期引入中国的外来物种。当然，有些人吃得精致一些，如清朝诗人、美食家袁枚，虽然当时的人们普遍食用玉米和番薯，但他一直吃得很少。

袁枚是南方人，爱食米饭，偶尔也吃馒头。他在《随园食单》中说：“饭之甘，在百味之上。”意思是说，懂吃的人，如果遇到味道好的饭，不必下饭菜，也能吃个饱。然而，对于许多现代人而言，倘若没有下饭菜，这饭自然会少很多滋味。

《西游记》中的主食，可以归纳为“米面并重”。小说中的饮食习惯，符合作者吴承恩家乡淮安的饮食风俗。淮安地处我国南北分界线“秦岭—淮河”线上，淮安人的饮食习惯是米面兼顾。

除了上述提到的白米饭，《西游记》中还提到了其他的“饭”或“米”。

唐僧师徒到火焰山时，火焰山的土地爷和他的跟班前来招待。土地爷怕唐僧师徒肚子饿了，让跟班顶着一个铜盆前来，盆内有些黄粮米饭。

这黄粮米饭是什么？有人说，这是描绘米饭的颜色，说明土地爷带来的是糙米饭。也有人认为，这儿说的应该是黄粱。在《西游记》里，黄粱也曾出现过。唐僧出了长安，开启取经之旅，来到双叉岭，遭遇猛虎，幸好被猎户刘伯钦救下。刘伯钦将唐僧请到家中款待，主食便是黄粱粟米。

在朱紫国的国宴上，也曾出现过“滑软黄粱饭，清新菰米糊”。黄粱是粟米的一种，也是我国古代黄河流域重要的粮食作物之一。

“菰米糊”是什么呢？菰米，是菰的籽粒。菰米具有很高的营养价值。“菰米糊”是菰米熬制的稠粥。唐代诗人王维是个好口福的人。有一年春天，他路过好友贺遂员外家的药园，贺遂员外招待他的是“蔗浆菰米饭，蒟酱露葵羹”。

蒟酱是一种带有辣味的调味酱，露葵是当时流行的一种蔬菜，即以甘蔗汁蒸熟的菰米饭和用蒟酱熬制的露葵羹来招待王维，食材颇为丰盛。

在《西游记》第一百回里，唐僧师徒回到东土大唐，唐太宗为他们接风洗尘，桌上有“榧子瓜仁菱米齐”。

菱米，是菱角的果实。《西游记》里的菱角分布广泛，有水塘湖泊的地方，常有菱角出现。菱角是一道平易近人的美食，既能当作水果，亦可作为蔬菜，但人们一般不会将其视为主食。