

饺子的历史 你了解多少



随着春节的脚步越来越近，年的味道已经在空中弥漫开来，而作为中国新年最具象征性的一道美食——饺子，即将在人们的餐桌上粉墨登场。饺子之于北方的春节，仿佛是在DNA里的执着。本期“长见识”，一起聊聊饺子的历史。



唐代已有吃馄饨的习俗

在说饺子之前，先来了解它的“亲戚”——馄饨。

馄饨约起源于汉魏之时。今日所见最早载录文献是魏国博士张揖的《广雅》，其中就有“馄饨，饼也”的说法。古人对馄饨的起源，一直存在着不同的看法。有人认为馄饨因“象浑沌不正”的天象而得名，也有人认为馄饨的产生和祭祖有关。孰是孰非，迄今难以定论。

实际上，馄饨正是魏晋时期开始流行的面食——饼的一种。到了南北朝时期，生活在北齐的颜之推写道：“今之馄饨，形如偃月，天下之通食也。”由此可见，早在一千多年前，馄饨已在中国大地上广为流行而成为“通食”了。

到了唐代，馄饨已经沿着丝绸之路扩散到边疆地区。1959年，在新疆吐鲁番一座唐代墓葬出土的木碗中，保存着数只和今天馄饨形状相似的馄饨。其形似现代人的耳朵，长3厘米、宽1.9厘米，皮均为小麦面粉所制。这无疑表明唐代的高昌（今吐鲁番）人早有了吃馄饨的习俗。因为当地气候干燥，所以许多面食点心才能完好地保存下来。据文献记载，唐代的馄饨制作精良。中晚唐时期的段成式在《酉阳杂俎》里说，长安城中，萧家制作的馄饨特别精致，其煮馄饨的汤可以用来煮茶。唐代馄饨的名品很多，最出名的有两种。其一叫“五般馄饨”，五般即五色。馄饨能做出五种花色，当非易事。其二叫“二十四气馄饨”。唐代韦巨源《烧尾宴食单》提到“二十四气馄饨”，能做出花形、馅心各不相同的二十四种馄饨，技术要求更高。不过，这顿烧尾宴是请皇帝吃的，一般人自是无福消受。

大概在明代以前，馄饨多用沸水煮后食用，要诀有二：汤要清、馅要细。至清代，开始煮、蒸、煎多种方法并用，与现代的做法十分相近。这一时期的馄饨可以说在各地开花，许多地方均出现馄饨的名品，制法更精，风味更加多样化。

长见识

清代对饺子与馄饨有了明确区分

各式各样的古代馄饨，最终衍生出另一种面食——饺子。

现在的饺子多以冷水和面粉为剂，擀成中间略厚、四边较薄的圆皮，包裹馅心，捏成月牙形或角形，经沸水煮熟而成。饺子皮也可用烫面、油酥面或米粉制作。馅心可荤可素，荤馅有三鲜、虾仁、蟹黄、海参、鱼肉、鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等，素馅分为什锦素馅、普通素馅等。将包好的饺子用水煮熟而食叫水饺；用笼蒸熟称为蒸饺；用油煎熟则称为锅贴。

起初的“饺子”写作“角子”。宋代孟元老《东京梦华录》追忆北宋汴京的繁盛，其卷二曾提到市场上有“水晶角儿”“煎角子”。吴自牧的《梦粱录》记载南宋朝廷皇帝寿宴礼仪宴事道：“进御膳，御厨以绣龙袱盖上进御前珍馐，内侍进前供上食，双双奉托，直过头。凡御宴至第三盏方进下酒咸豉，双下驼峰角子。”为什么叫“角子”？大概是出于象形的缘故，因为饺子的形状有点像牛、羊、鹿等兽类头上之角。

大约到明清时期，饺子在整个中国北方已成为定俗。明代刘基《多能鄙事·饼饵米面食法》提到一种用烫面做的烙饺子与另一种用烫面做的油炸饺子，即宋元文献里的“市罗角儿”和“时萝角儿”。反映明代市井生活的小说《金瓶梅》中提到的市井小吃或富人家美食，有“水角儿”“蒸角儿”“葱花羊肉角儿”“鲍馅肉角（可能是一种瓠瓜肉馅饺子）”。明代宋诩《宋氏养生部》有“汤角”“蜜透角儿”“酥皮角儿”的记载。“蜜透角儿”是一种以去皮胡桃、榛子、松仁或糖蜜、豆沙为馅的油煎饺子。《红楼梦》第四十一回中曾提到螃蟹馅的油炸饺子。

可能是由于“角”字的书写表意不够明显，故而在明清之际，又出现了“粉角”或者更明确的“饺”的写法。方以智在《通雅·饮食》里指出：“北人读角如矫，遂作‘饺饵’。”作者之所以要强调“读角如矫”是“北人”，是因为作为入声字的“角”在以《广韵》为代表的传统韵书里，与“矫”是截然不同音的。明朝沈德符《万历野获编》引述的是流传于京城中的一些有趣的对偶句，原句是：“细皮薄脆对多肉馄饨，椿树饺儿对桃花烧麦。”句中“对馄饨、饺子、烧麦已有明确区分。清无名氏《调鼎集》中对饺子与馄饨也有了明确区分，不再将它们混为一谈。

此后，在清人顾禄的《桐桥倚棹录》里提到苏州市食有“水饺”和“油饺”；李斗的《扬州画舫录》记载：“扬州名店，有品陆轩以‘淮饺’著名，小方壶以‘菜饺’著名，可谓各有千秋。”甚至《广东新语》也记载了“粉角”（亦曰“粉果”）。

饺子在明代宫中被称为扁食

饺子不仅是一种大众食品，还上升到了“民俗”的高度。早在明代，在北方地区，饺子已是春节当之无愧的主角。饺子在明代宫中被称为扁食。按照明代天启年间的大太监刘若愚《酌中志》的说法，正月初一这一天，明朝人在五更时起，焚香、燃放爆竹，开门迎年。北京皇城宫人将门杠向院内地上抛掷三次，称为“跌千金”。然后“饮椒柏酒，吃水点心，即扁食也”。这种扁食就是日后的饺子，后世称为更岁“饺子”，谐音更岁“交子”。在新年到来的子时食用扁食，有着庆贺与祝福的意义。有的饺子内包着一两枚银钱，吃到这样饺子的人就表示得到吉兆。

到了清代，按照富察敦崇（晚清文人）在《燕京岁时记》里的说法：“是日，无论贫富贵贱，皆以白面作角食之，谓之煮饽饽（饺子）……”旧时人们在新年包饺子时，常常往某个饺子中放糖、花生、如意或铜币。如果谁吃到含糖的饺子，就意味着在新的一年里生活甜美；吃到有花生的饺子，意味着健康长寿（因花生又名长生果）；吃到内有如意的饺子，则意味着来年事事如意；吃到含铜币的饺子更是意味着有好运气。

时至今日，饺子已经成为很多人心中中国典型的传统食品之一，每当闲暇或节假日，一家人团聚在一起吃着热腾腾、香喷喷的饺子，真是妙不可言……

据《北京青年报》

小贴士

在和面时多加一点“料”，擀出来的饺子皮营养丰富，颜值高：

- ①加鸡蛋：和面时，打入一个鸡蛋，不仅能增加优质蛋白，还能让饺子皮更筋道。
- ②加粗粮：在白面粉中加点荞麦粉、玉米粉、绿豆粉、燕麦粉等粗杂粮粉，一方面能增加矿物质、B族维生素、膳食纤维等营养素的摄入，另一方面有助于防止餐后血糖快速上升，同时还能让饺子皮的口感更丰富。
- ③加蔬菜汁：将菠菜、胡萝卜、南瓜等蔬菜打成汁，代替部分水和面，补充营养的同时，做出来的饺子五颜六色，让人食欲大开。

肉馅的饺子尽量选用瘦肉，也可以选择鸡肉、虾仁等低脂肪的肉类。最好荤素搭配，增加蔬菜在馅料中的比例。

另外，在拌饺子馅时可以先加水，向一个方向搅拌，等肉上劲后再添加蔬菜，这样拌出来的饺子馅口感更好。水还可以换成花椒水、葱姜水等，帮助去腥、增香。

