

# 古人如何保持口气清新?

## 苏东坡重视口腔卫生 自制牙粉漱口

说法,即“余姑翦灭此而朝食”,有朝食,那自然也有夕食,也叫“饔飧”二食。

当然,如今人们的饮食相当丰富,一天三顿饭吃什么选项很多,冬天涮火锅,夏天来点小烧烤,那真是吃货们的心头好。

作为烹饪方式,“烤”在中国的历史相当久远。有人推测,燧人氏教老百姓学会用火之后,就应该有“烤”了,甚至可能有肉串,因为肉切成小块串起来,又方便又容易烤熟。

不过,古时的“汤”开始一般指热水,有个成语就叫“扬汤止沸”。而现在人们理解的鲜美可口的汤,早先一般叫做“羹”,起初做法很简陋,就是把各种食材放水里煮。

随着生产力进步,到了明清时代,人们越来越讲究煲汤的方法。比如有人说,虽然是素食,但煲汤非常鲜美,宁肯不要肉,这汤里也得把笋留下。

### 古人的“口香糖”

一顿饭吃完了,如何保持口腔清洁是个重要问题。

古代也有类似口香糖的东西。有个故事是这么说的:相传东汉恒帝年间,有位年纪挺大的侍中,叫刁存。由于口臭比较严重,他每次奏事,皇帝都很郁闷。

终于,忍无可忍的皇帝赐给他一样东西,叫他吃掉。结果刁老先生误会了,想起自己以往的过错,越琢磨越害怕,觉得这是皇帝赏赐的毒药,匆匆

赶回去跟家里人诀别。

朋友觉得不对劲,便拦住了刁存,最终发现这就是个乌龙,皇帝赏赐的是上好的香料鸡舌香。

有意思的是,由此诞生了一个典故“含香”。南朝诗人庾信在《哀江南赋》中说:“始含香于建礼,仍矫翼于崇贤。”后代以含香指尚书郎、侍中等皇帝的近臣。

不过,古代条件简陋,舍得用鸡舌香当口香糖的,那大概率不是一般平民。

后来,人们又找到了保持口气清新的好方法,就是用茶水漱口。在《红楼梦》中,林黛玉来到贾府,上来先是用茶漱口,之后捧上来的茶,才是喝的。

据说宋朝还有一种“含香丸”,用鸡舌香、藿香、丁香、麝香十五味药研成细末,加蜜炼制成甜甜的丸药,听上去似乎比较好吃。

那刷牙怎么办呢?古人有个办法:用盐。还是在《红楼梦》里,有这么一段描述,“宝玉也不理,忙忙的过青盐擦了牙……”就很能说明问题。

宋代出现了牙刷,看描述还挺精致,宋人周守中曰:“盖刷牙子皆是马尾为之”,宋代还有店铺叫“牙粉行”。

大文豪苏东坡热爱美食,对口腔卫生也很重视。据说他亲自动手做过牙粉,刷牙时舀一勺做好的牙粉,放进嘴里,喝一口水漱口,然后吐出来,再刷牙。

### 古代“甜甜圈”长啥样?

中国的美食文化,实在是源远流长。仔细翻一翻海量的诗词文章,就能知道古人深谙吃的艺术与哲学,有时还融入了自己的精气神和文化追求。

在自己的新书《至味人生:三千年饮食文化与人物风流》中,李凯分享过一个观点,“美食、食家、文化中国,水乳交融。既是历史,也是现实。”

《楚辞》中有一篇《招魂》,提到很多山珍海味,甚至有一种东西叫糗,是一种用蜜裹上面的圈状面食,有人说,这是古代的“甜甜圈”。

曹操其实也是个美食家。李凯说,曹操精于酿酒,有自己的酿酒方,还献给了汉献帝。他写过《四时食制》,也写过“何以解忧,唯有杜康”。

苏轼一路被贬,一路“吃吃吃”,被贬到儋州后,还研究出了烤生蚝。李凯认为,苏轼对美食的热爱,恰恰都是豁达性格的体现。

上官云(摘自中国新闻网)

现代人都挺重视口腔健康,可选择的洁齿方式也多。那么,在遥远的古代,人们是怎么清洁口腔的?那会儿有“刷牙”这个概念吗?

很多人可能以为,古代由于物质条件不好,古人或许吃的挺清淡,压根不用为牙齿清洁发愁,实则不然。在北京师范大学历史学院副教授李凯的讲述中,古人很懂美食,比如“糗”,据说那就是古代的甜甜圈。“烧烤”这类东西古代也有。

当然,聪明的古人有自己保持口气清新的方法,比如,香料鸡舌香,那就是古人的“口香糖”。

### 一天三顿饭,来点小烧烤?

要说刷牙,我们得先说下古人的饮食习惯。

比如一日三餐。庄子在《逍遥游》里说,“三餐而反,腹犹果然。”说明在庄子生活的年代,人们可能就是以一日三餐为主。

但话不能说死。因为《左传》里明确提出“一日两餐”的



制图:雷宇竺 (资料图片)



(资料图片:馆藏的5支明代牙刷。中国牙刷博物馆供图)

一六九四年,在法国首都巴黎的宫廷里发生了一件轰动朝野的大事。

这时正是法国的“中国热”持续加温至鼎沸的高潮的时候。中国,在当时的欧洲人的眼里,是一个神奇的国度。在百十年前发表而当时仍盛行全欧的《马可·波罗游记》当中说,这是一个“到处珠宝、黄金铺地”,美丽和富庶得令人目眩的国度。通西域和丝绸之路的商旅,给西方人带去了美丽如诗的中国丝绸以及奢靡富贵的中国陶瓷。在刚脱离一千年中世纪黑暗的欧洲人眼里,中国,是一个梦一样美好的国度,是人类文明美好的化身。换句话说在点的话来说:是他们的奋斗目标。那时的欧洲人正经是附庸风雅和“崇洋”的——他们崇的“洋”是中国。于是,就发生了历史上的这一幕插曲。

一六九四年的一天,法国的宫廷里踉踉跄跄地闯来了一个女人。这个女人用磕磕绊绊的法文讲述她的身世,刚开始没人留意,可是她一开口,登时语惊四座:她是一个中国人!这是欧洲人在其全部历史中第一次听说和看见在其土地上的“中国女人”。

岂止是一般的“中国女

## 1694年法国宫廷的中国热——

# 冒牌“康熙公主”倾倒巴黎

人”,这个女人声称她是公主,是康熙皇帝的女儿和直系继承人。她自述她被康熙帝嫁予日本的王子。但是她所途经的海路是大批荷兰海盗出没的地方。很不幸地,在海上她们的皇驾被海盗所掳。她的母亲,本来是作陪媪同去日本的,在被俘后不幸死于海上。于是这不幸的公主则被海盗们携往欧洲。这些海盗在途中却又为法国的船只所执,此时法国和荷兰正处于交战期间。法国人没收了人、货,这位“康熙的女儿”也就这么辗转地来到了法国。等到她在这个城市安定下来后,她发现这块地方的名字叫“巴黎”。

这是一种何等离奇和充满了浪漫色彩的遭际!真真是应有尽有。它一揽子满足了整个巴黎社会的东方热和好奇心。因之这个消息顿时传遍四方以至于即刻掀起了轩然大波,也就不足为奇了。法国的宫廷有的是好奇、虚荣、浮华的慷慨和

闲得发愁打发度日的方式。那么,此时此际“中国公主”的出现无疑给这绚丽的浮世绘提供了素材和抹上了最亮丽的一笔。

宫廷的贵族和贵妇们立刻争抢着收养这“中国女人”并极力善待之。他们极力充当“中国女人”保护人的角色,给这位“中国公主”以鲜衣丽服、珍馐美饌,良加照料。

闲话少叙。这件事是这么轰动,当然也震惊了在当时巴黎略懂些中文或热爱中国的人们的圈子。但这批“中国迷”的中文皆是自学的,还几乎没见过中国人特别是中国女人。虽然热望,可是这“中国女人”时值炙手可热,这批穷酸士子此时还捞不到往上凑。

说来可巧,这时刚刚有一位在中国生活二十年、谙熟中文的耶稣会神父回巴黎述职,闻知此绝事,被一位贵妇人丈夫引荐,去面访这位“康熙的女儿”一次。这一见,事儿可就闹

大了。

神父见了“公主”,用中文跟她搭话儿,没想这“公主”一句不懂,却用一种她坚称是“中文”的语言来回答他。这位神父被弄得丈二和尚摸不着头脑:这个女人说的一丝一毫不是什么中文。可这位“中国公主”发誓她说的才是中文,而神父说的根本不是中文。旁观的人当然无法判断谁是谁非。只冲着她是“中国公主”这一点,人们就知道该信谁了。神父气急败坏地讨了个大没趣,他冤枉极了。

虽然败下阵来,这个神父却不甘心。他心生一计,回家抱来了一捆中文书请她来读:公主一定会认字,读不了书,她一定会露馅。没想到这位“公主”却真不含糊,拿起了书,不问正倒,哇哇地就诵读起来。神父一下子傻了,他知道他碰上了高手。这个女人读的压根儿就不是中文——天知道她读的是什么!这儿根本就没有第三个懂中文、有资格作判断的

人,神父就是跳到黄河里也洗不清。

任何事情终有了个了局。随着后来回法国的会说中文人士的增多以及真正的中国人登场,“康熙女儿”的西洋镜终不持久。在法国作家勒孔德写出这件事的时候,这个女人仍坚称她是中国人,虽然其时所有的人都不再相信她的鬼话。

勒孔德在他的书中慨叹,他从没发现任何一个人在把自己认同于另一种文化时,像她那么执著和使人难忘。她对中国文化所知寥寥,但是她把自己放入了那时法国人盛行的假想的“中国”的那个境地,就这么轻易地成功了。

那么,她为什么冒充一个中国女人呢?后来,当她被问及为什么这样做的时候,她说她是个贫穷得一文不名的法国人,没有一个人会关切她。可是她一旦变成了中国人,就一下子变得福星高照,什么好运都来了。

(摘自央视新闻)

