



# 诸葛亮出师未捷身先死 跟他不好好吃饭有关吗

根据人们的日常活动规律而定。“大采”和“小采”是上下午的劳作时间,对应的两餐分别就是“大食”和“小食”,分别在日出之后、日中之前和日昃之后,差不多相当于现代时间制的7至9时、15至17时。

从“大”和“小”能够看出,上午的一餐通常较为丰盛,下午一餐比较简单,平民一般是吃早上的剩饭,免得再次生火浪费柴草。先秦时期,早餐叫饔(yōng),又名朝食,下午餐叫飧(sūn)。《左传·成公二年》中的“齐侯曰:余姑剪灭此而朝食”,意思就是等我先打败晋军再吃早饭。后来,“灭此朝食”就成为形容斗志坚决的成语,而不是字面上不吃早饭的意思。

## 吃粥养生,持续千年

晚上大吃大喝、早上空腹高卧的习惯,也不利于健康。那么,早上吃什么才对身体最适宜?在古人看来,最佳的养生之道莫过于吃粥。虽然根据现代营养学角度看,粥存在着升糖指数高、营养密度低的缺点,但需要结合时代特征来下定论。在物质尚不丰富、人们摄入营养普遍不足的古代,粥具有方便烹饪、易于消化的功效,也可以在其中加入菜、果、肉等配料,为它赋予一定的食疗效果。李时珍《本草纲目》载:

“五更粥,补虚羸,暖胃益人。”

“糯米、秫米、黍米粥,甘温无毒,能益气,治脾胃虚寒泄利吐逆等症;粳米、粳米、粟米、粱米粥,甘温无毒,能益气,利小便,止烦渴,养脾胃。”

可见,用不同食材熬粥,对健康均有助益。

北宋首都东京汴梁有着丰富的早餐供市民选择,天不亮即可购买,而粥可以说是位列众多早点中的C位,“酒店多点灯烛沽卖,每分不过二十文,并粥饭点心”,此外也有类似无米之粥、用果品和药料熬制的“煎



陶庖厨俑。(资料图片)  
来源/故宫博物院

点汤茶药”等。南宋陆游不仅写下了至今备受各个品牌粥店欢迎的诗句:“我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”还写过“晨斋枸杞一杯羹”,比起保温杯里泡枸杞,用枸杞熬粥显得更为有效。

明代宫廷还专设“卯时膳”,用小米粥、茯苓糕调养脾胃,和现代人的养生吃法已经很接近了。到了清代,屡试不第的蒲松龄还将小米粥配清炒蔬菜视为每天早上的享受:“粟米汲水炊白粥,园蔬登俎带黄花。”

皇家“打工人”早餐,不得不对付

吃粥花的时间比较长,早上着急上班怎么办?难道古人也有打卡压力?还真有。现代人的上班时间通常为8点至9点,但古代官员需要在每天的卯时(早上5—7点)到官衙签到,称为“点卯”。在地方任职的话,点卯还可以相对随意一些,可以细嚼慢咽吃个早饭,但京官的压力就比较大了,迟到有挨罚、免职的风险。

在这样的情况下,像诸葛亮那样废寝忘食的毕竟不多见,大多数官员还是采取速战

速决吃早餐的办法。唐人韦绚在《刘宾客嘉话录》中写了丞相刘晏上班路上吃蒸饼的故事:

“刘仆射晏五鼓入朝,时寒,中路见卖蒸胡饼之处,气势腾辉,使人买之,以袍袖包裙帽底啖之,且谓同列曰:‘美不可言,美不可言!’”

显然,在时人看来,上班路上偷偷摸摸吃饼有损形象。但好在对刘晏的仕途没有太大影响,相比之下,早他几十年的武周时代四品官员张衡就没有这么幸运了:

“因退朝,路旁见蒸饼新熟,遂市其一,马上食之,被御史弹奏。则天降敕:‘流外出身,不许入三品。’”

这位很可能早上也没来得及吃饭,想趁着时间还早,垫点吃的,却因为在马上吃蒸饼成了显眼包,导致丢了官。

有时,帝王也会为大臣解决“工作餐”,后周世宗柴荣就下过一道诏书:“文武百官,今后凡遇入阁日,宜赐廊餐。”明代也有“每日视朝,奏事毕,赐百官食”的记载,但没有坚持太久,到洪武二十八年(1395)就因礼部上奏而叫停。

清代官员上朝时间早,凌晨便需起床,穿戴整齐奔赴紫禁城,令宫廷附近的早餐生意兴隆,和现代打工人的出了地铁匆忙买点吃的奔赴工位的景象异曲同工。东华门、西华门附近都有早点摊,西华门内的隆宗门更为丰富。光绪朝的举人寿森在词中写道:

“前朝忆,忆得出隆宗。苏造肉香麻饼热,炒肝肠烂杏茶浓,铺猷日初红。”

“乾清门外东曰景运,西曰隆宗。隆宗门外照壁后,于黎明时,有苏拉戴红帽卖食物,为奔走小吏调饥之所,各种食物之美,至今人称道不衰,殆饥者甘食也。”

隆宗门和与之相对的景运门之间的区域,正好将皇宫分出了外朝和后宫,不用担心在这里喝杏仁茶会遇到宫里的妃

嫔。尽管寿森所写的食物至今仍然是老北京备受欢迎的早餐美食,但想象一下身着朝服、颈挂朝珠的大臣们蹲坐在小凳子上,喝着炒肝、吃着烧饼夹肉的情景,还是有点滑稽。

如果他们不上朝,在家吃的其实也差不多,据溥杰回忆,王府的早餐也是外卖食品:

“每日早餐(即早点),则是不分大人小孩,每人都有从外面买来的油炸果和马蹄烧饼各两份和一桶粥并一些咸菜。”

大臣们纷纷聚在隆宗门外吃早餐,可能也和官方提供的早餐质量不好有关,光绪进士何刚德在《春明梦录》里写道:

“余每到军机处启事,其廊下必排烧饼油扎果数盘,为备枢臣召见下时作点心也。古人宰相堂餐,断不如是之节俭。”

这些烧饼、油条看来不知道放多久,只是摆摆样子而已。

那清宫御膳房的烹饪水平具体如何?可以通过一件看似荒谬的真事来体现。咸丰元年(1851),京城一个卖馒头的小贩王库儿偶然捡到了銓仪司校尉袁士栋的腰牌。这块腰牌是被袁士栋的同事外出采购时拿错丢失的,袁士栋发现后也没有上报,而是找理由重新做了一块。王库儿很有经济头脑,并没有将腰牌送还公家,而是抓住机遇,把馒头卖进了看似戒备森严的皇宫。他做的馒头大概口味不错,每天都售卖一空,主顾既有太监宫女,也有散朝后的大臣,甚至还有妃嫔派宫女来代购的。这样一卖两三年,从来没有遭到任何干涉。随着生意做大做强,他的哥哥也加入了卖馒头的行列,摊子甚至摆到了皇帝眼皮底下的隆宗门。如果不是宫里开展“治安大检查”,王库儿的馒头生意可能还会继续做下去,由于咸丰皇帝下令要求严查宫内人员身份,他的冒名腰牌终于败露。不过,王库儿并没有遭遇杀身之祸,仅是被杖责(一说流放)。当然,现在成为京城网红美食的“宫门口馒头”和王库儿并没有传承关系。

看似简单、常常被现代人忽略的早餐,却也关系着最基本的健康。好好吃饭,就从新一天的早晨开始吧。

瑶华(摘自《国家人文历史》)

在看古装剧时,我们经常会看到这样的官职:同中书门下平章事、参知政事、同知……这些加诸官职前面的定语都是什么意思?

## “同”与“参知” 协助办事

在看电视剧《神探狄仁杰》时,狄仁杰的官职总是有一个“同凤阁鸾台平章事”。让人不禁好奇,这是一个什么官?前面的这个“同”是什么意思?

其实,这源于唐初就出现的“同中书门下平章事”,有协助的含义。在唐太宗时期,三省之间公文流转程序比较繁多,有时不免效率不高。为了提高效率办事情,大臣可以一起在政事堂开会讨论。不久之后唐太宗就发现这样做可以让更多的官员参与到决策中,于

是在官衔上也出现“同”的字样,比如“同中书门下平章事”。不过,这个职位虽非三省正职,却“得预闻机要”,久而久之,竟成了皇帝平衡相权的工具。

“同中书门下三品”或“同中书门下平章事”皆是以他官预宰相事的名号。譬如,开元二十三年,李林甫为礼部尚书,加“同中书门下三品”便可以侍中裴耀卿、中书令张九龄一同跻身宰相行列。至宋代,“同平章事”演变为宰相正式官称。王安石身兼“同平章事”之职,以宰相身份推行新法。

“参知政事”一词在唐初也已经出现。与上文所说的“同中书门下平章事”类似,也是为了协助宰相处理政事。

## 同、参知、行走、“权”“摄” 古代官职里这些词啥意思

在我们的印象中,说到同知,都是州县官的辅助。其实同知也有过高光时刻。比如宋代时,枢密院掌天下兵权,“同知枢密院事”看似军事副手,实为帝王心腹。元代同样设有枢密院,同知枢密院事地位高于枢密副使。

明清时期,“同知”往往指地方官的副手,分管盐粮、水利等实务。在有些情况下,同知甚至会成为地方主政官。清代时,在一些逐步郡县化的地方设立“厅”作为过渡,此时厅的长官就是“同知”,原本协助办事的官员摇身一变,成了地方

主政官员。  
“行走”与“权”“摄”  
别拿代理不当回事

行走,在今天的汉语意思中就是指走路。但在反映清代的电视剧中,经常会出现任命某某为“上书房行走”或“军机处行走”的剧情,比如四阿哥胤禛的“老朋友”张廷玉,就曾经在康熙的南书房“行走”。这里的行走可不是简单的在南书房走路,而是指南书房充当皇帝的顾问,只是这个顾问不是正式的编制。

包拯大概是很多人的童年记忆,因为有句歌词唱道“开封有个包青天”,于是大家都知道他的官职是“开封府知府”,但按照宋代的制度,他官职的正式名称其实是“权知开封府”,这个“权”有代理的意思,“知”

则表明这个官由朝廷委派担任,是“差遣”,合起来的意思大概就是“临时的差遣管理开封府”。也就是说,我们的包大人,实际上是一个“临时工”。

与“权”相对应的,是“摄”,也有代理的含义。《左传·昭公十四年》中就有“士景伯如楚,叔鱼摄理,韩宣子命断旧狱,罪在雍子”,这里的“摄”,按照杜预等人的说法,就是“代理”的意思。在古代皇帝祭祀时,有时不会亲自前往,而是会派遣大臣“摄”,也就是代行祭祀。

成蹊(资摘)

