

宋代菽豆的地位及功用

程民生

(河南大学 历史文化学院,河南 开封 475001)

【摘要】菽豆种植在宋代得到广泛普及,还出现新品种蚕豆并引进西天绿豆,形成了北麦、南稻、全国豆的新格局。从而扩大了南方旱地山地的垦殖率,改善了粮食结构,菽豆作为主要农作物之一,也是底层百姓的主粮。从日常饮食、饲料、烧饭取暖来看,菽豆是民众生存的基本物质条件,官方对菽豆的需求量也很大,是宋代民众消费量最大也即产量最大的粮食。副食的功能更大,豆油、酱油的诞生、豆腐的命名、豆酱的必备,显示宋代对菽豆的进一步开发和更多依赖。在宋代社会经济史中,菽豆的作用不亚于稻麦,而在养地、治病防病和食品方面的作用超过其它所有农作物。宋人将其推向德配天地的文化高度。

【关键词】大豆;主粮;菽水;医药;宋代

【中图分类号】S-09;K207 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1000-4459(2023)02-0003-13

Status and Functions of Shu Dou in the Song Dynasty

CHENG Min-sheng

(School of History and Culture, Henan University, Kaifeng 475001)

Abstract: Motivated by the popularization of the cultivation of soybean (*Glycine max*) (commonly known as Shu Dou in ancient Chinese), the emergence of a new variety of broad bean (*Vicia faba* L.) and the introduction of western mung beans, a new pattern in China of cultivating wheat in the north, rice in the south and soybeans nationwide have taken shape in the Song dynasty, consequently enlarging the cropland cover fraction in the upland mountainous regions in southern China and improving the structure of grain varieties. Shu Dou, one of the main crops and also the staple food of common people in the bottom of the society, could be counted as the survival necessity for people's livelihood in terms of daily diet, fodder making, cooking and heating. With an equally large official demand, Shu Dou became the food of the largest consumption as well as the highest production in the Song dynasty. A wide array of subsidiary food of Shu Dou, in the meantime, brought more diversified benefits. The creation of soybean oil and soy sauce, the naming of Tofu (bean curd), and the prevalence of soybean paste all demonstrate further developments and heavy reliance on Shu Dou in the Song dynasty. Shu Dou, an essential role no less than that of rice and wheat in the socio-economic history of the Song dynasty, played an unprecedentedly important part in soil cultivation, disease control and food processing than any other crops, and thus was bestowed by the Song people with the cultural value of the loftiest virtue.

Key words: soybean; staple food grain; soybean and water; medicine; the Song dynasty

我国是大豆的原产地,最早驯化和种植了大豆,目前可以认定的最早的大豆出土于河南舞阳的贾湖遗址,距今8000年左右,后来发展成为主要农作物之一,在社会历史中起到很大作用。学术界已充分认识

[收稿日期] 2022-10-08

[作者简介] 程民生(1956-),男,河南大学历史文化学院教授,博士生导师,研究方向为宋史。

到菽豆的特殊作用和历史地位,只是缺乏断代论证,尤其是对宋代的相关史实只有零星论述乃至直接略过,知之不多,菽豆史在系统、深入方面多有不详^①。有农史学者指出,战国时期菽粟成为中原地区的主粮,汉代以后菽豆由主食变为副食^②。实际上,宋代菽豆仍是多数底层民众的主食,副食的作用越来越多。笔者从史学的角度试对宋代菽豆作一粗浅探讨,或许有利于宋史、农作物史研究,谬误之处尚祈指教。

一、宋代菽豆的地域普及

先秦时,学者曾概括天下九州各有适合土地气候的农作物:扬州其谷宜稻,荊州其谷宜稻,豫州其谷宜五种:黍、稷、菽、麦、稻,青州其谷宜稻、麦,兖州其谷宜四种:黍、稷、稻、麦,雍州其谷宜黍、稷,幽州其谷宜三种:黍、稷、稻,冀州其谷宜黍、稷,并州其谷宜五种:黍、稷、菽、麦、稻^③。如此,只有五谷具备的豫州、并州普遍种植菽豆。另有“东方多麦稻,西方多麻,北方多菽,中央多禾”,以及“汾水浊宜麻,济水和宜麦,河水调宜菽,洛水轻利宜禾,江水肥宜稻,渭水多力宜黍”^④之说,意思是北方的黄河中下游地区多有菽豆,种植区域有限,连北方也未普及。但并不是说其他地方没有菽豆,只是不多。

汉唐以来,菽豆在北方广大地区逐渐普及。至宋朝,农作物地理在已经发生变化的背景下,又有重大变化。北方地区菽豆成为秋粮的主力,生产发达。如京东路的徐州菽麦连作的耕作制度十分成熟,卓有成效,“地宜菽麦,一熟而饱数岁”^⑤,一次丰收的豆、麦足够吃数年。河北路最肥沃的地区广种菽豆,如“德、博间地惟沃饶,菽粟易敛。”^⑥表明德州、博州主要出产豆和谷子。又如河间县,“东家载豆如山岳,西舍割禾无处著。父老欢呼南陌头,打鼓吹箫相燕乐。今年不复似常年,斗米都无百十钱。”^⑦菽豆获得大丰收。西北地区陕西的屯田,就是依照当地作业习俗,“夏田种麦,秋田种粟豆。”^⑧元丰三年(1080),泾州、原州“粟、麻、荞麦、大豆等丰熟。”^⑨邠州的荳即豌豆,甚至成为土贡特产,每年向皇帝进贡荳一石^⑩,是除了药用巴豆以外唯一的贡豆。秦岭南麓的陕西丰阳县,北宋前期就已经“豆萁禾穗满青山”^⑪,豆类是山地的主要作物。

最突出的是宋政府着力向广大南方地区推广菽豆。朝廷多次号召开展南北作物交流,要求各地官府积极引进外地作物,尤其强调南方广种豆麦等旱地作物。如淳化年间宋太宗即诏令:“江南、两浙、荆湖、岭南、福建诸州长吏,劝民益种诸谷,民乏粟、麦、黍、豆种者,于淮北州郡给之;江北诸州,亦令就水广

① 早在清末,就有留法学生李煜瀛编著《大豆》(巴黎远东生物学会,1910年刊;国立北平研究院出版部,1930年刊)首次系统论述大豆,更珍贵的还是以近代科学方法的研究,首创之功甚伟;郭文韬编著《中国大豆栽培史》(河海大学出版社,1993年),也是从自然科学角度首次系统研究中国大豆栽培史,比前人多有进步。农史学者石慧的《中国农业的“四大发明”:大豆》(中国科学技术出版社,2021年)是最新成果,在新理念、科技新进展的基础上,论证了大豆为中国农业的“四大发明”,使大豆史研究有了新进展。惜都比较疏略,不暇深入细究。

② 石慧:《中国农业的“四大发明”:大豆》,第50-51页。

③ 朱申:《周礼句解》卷八《夏官司马氏·职方氏》,影印文渊阁《四库全书》,台湾商务印书馆,1986年,第95册第204页。

④ 王应麟:《小学绀珠》卷一〇《五谷·五种》《百谷》,中华书局,1987年,第257-258页。

⑤ 苏轼撰,孔凡礼点校:《苏轼文集》卷二六《徐州上皇帝书》,中华书局,1986年,第758页。

⑥ 范仲淹著,李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集·范文正公文集》卷一四《资政殿大学士礼部尚书赠太子太师谥忠献范公墓志铭》,四川大学出版社,2002年,第349页。

⑦ 赵鼎臣:《竹隐畸士集》卷三《河间令尹》,影印文渊阁《四库全书》,第1124册第138页。

⑧ 李焘:《续资治通鉴长编》卷二七〇,熙宁八年十一月庚辰,中华书局,2004年,第6625页。

⑨ 李焘:《续资治通鉴长编》三〇九,元丰三年闰九月辛亥,第7498页。

⑩ 王存撰,王文楚、魏嵩山点校:《元丰九域志》卷三《邠州》,中华书局,1984年,第113页。

⑪ 王禹称:《小畜集》卷八《畚田词有序》,影印文渊阁《四库全书》,第1086册第71页。

种粳稻,并免其租。”^①官方提供粟、豆等旱地作物种子供南方农民种植,并一律免交租税。又具体诏令岭南诸州县:“劝民种四种豆及黍、粟、大麦、荞麦,以备水旱。官给种与之,仍免其税。”^②首先提到的就是黄豆、黑豆、红豆、绿豆四种豆。至南宋,由于人口压力增大,官方对旱地作物的推广更加迫切。如嘉定二年(1209),宋宁宗“命浙西诸州谕民种麦豆,毋督其租。”^③嘉定八年,再次诏令两浙、江、淮路“谕民杂种粟麦麻豆,有司毋收其赋,田主毋责其租。”^④仍以免征租税的优惠来激励农民种植菽豆等旱地作物。由此可见,官方为推广菽豆颇下功夫,鼓励南方农民利用旱地,开辟新的生产领域。

宋政府的努力收到良好效果,南方地区甚至成为豆菽生产的主力军。两宋之际的常州人孙觌,有“豆熟连村雨叶黄,秔肥蘸水露莘香”诗句^⑤,就是南方稻作区普遍种豆的真实写照。如“生大豆,有绿、褐、黑三种,亦有大、小两等。其大者出江、浙、湖南北,黑小者生他处。”^⑥江南路、两浙路、荆湖路,成为黄豆、大黑豆、大绿豆、大褐豆主要产地。赤小豆,“关西、河北,京东、西多食之”^⑦,意思是北方地区多种多食,但“今江淮间尤多种蒔”^⑧,南方地区更多。在苏州到无锡的运河两岸,陆游看到“皆长冈高垄,多陆种菽粟”^⑨,淮南路黄州以西,“地形渐高,多种菽粟荞麦之属。”^⑩在南宋江东路的江宁府,“豆田无数老鸦飞,枣熟菰香稻子垂。未说前年那有此,今年还似去年时。”^⑪可见菽豆的种植规模。东南海隅的福建,当地人叶颙言:“闽中豆麦,皆土产所有”^⑫,豆是主要的旱地作物。

西南地区同样广为种植。熙宁八年(1075)因西南边境对外战争,朝廷在附近调拨军粮,其中包括“广南东路米五七万石、豆十万石”^⑬,所调豆比米还多,可知军队需要大量的豆,以及广东产豆。十大道教名山之一的广东罗浮山,“多有道人,倚嵌岩为室,仅可容膝。引泉贯其间,以供烹濯。凿山种豆,人不满二亩,可了岁计,油然自得也。”^⑭菽豆乃是其最主要的生活资料来源,不足两亩的山地所产豆,足够一个人全年的食用,至少亩产两石(两季或三季?)。广西盛行豆腐酒:“广右诸处道旁率沽白酒,在静江尤盛,行人以十四钱买一大白及豆腐羹,谓之豆腐酒。”^⑮豆腐羹的流行反映着菽豆普遍。荆湖路西部的辰、沅、靖等州都在山区,可耕之地不多,当地居民生产方式落后,“皆焚山而耕,所种粟豆而已。”^⑯菽豆

①《宋史》卷一七三《食货志上一》,中华书局,1977年,第4159页。

②[清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》六三之一六二,上海古籍出版社,2014年,第7697页。

③[元]阙名撰,汪圣铎点校:《宋史全文》卷三〇,嘉定二年六月癸亥,中华书局,2016年,第2546页。

④《宋史》卷三九《宁宗纪三》,第762页。

⑤孙觌:《鸿庆居士集》卷五《秋日》,影印文渊阁《四库全书》,第1125册第54页。

⑥唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《生大豆》,中国中医药出版社,2013年,第1356页。

⑦寇宗奭:《本草衍义》卷二〇《赤小豆》,商务印书馆,1957年,第134页。

⑧唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《赤小豆》,第1357页。“种蒔”原作“肿蒔”,误。据《中医古籍珍本集成》影印金朝泰和本(湖南科学技术出版社,2014年,第2026页)厘正。

⑨陆游撰,李昌宪整理:《入蜀记》卷一,《全宋笔记》,大象出版社,2019年,第54册第8页。

⑩陆游撰,李昌宪整理:《入蜀记》卷四,第42页。

⑪苏涧:《冷然斋诗集》卷六《过金陵四首》,影印文渊阁《四库全书》,第1279册第121页。

⑫李心传编撰,胡坤点校:《建炎以来系年要录》卷一七九,绍兴二十八年正月壬午,中华书局,2013年,第3422页。

⑬李焘:《续资治通鉴长编》卷二七一,熙宁八年十二月己酉,第6647页。

⑭陈元晋:《渔墅类稿》卷八《罗浮山多有道人倚嵌岩为室仅可容膝引泉贯其间以供烹濯凿山种豆人不满二亩可了岁计油然自得也予言夜深月明时有虎触户山前后多黄鹂终日睨睨可爱与留粹中各赋诗》,影印文渊阁《四库全书》,第1176册第839页。

⑮周去非著,杨武泉校注:《岭外代答校注》卷六《酒》,中华书局,1999年,第233页。

⑯陆游撰,李剑雄、刘德权点校:《老学庵笔记》卷四,中华书局,1979年,第44页。

是主要农作物。四川学者家铉翁指出:“今楚、蜀之地,豆有得霜而饱熟者”^①,所言为荆湖、四川地区的晚豆。乾道三年(1167)四川发生大旱灾,“自春及夏,民情嗷嗷。比至六月下旬,乃始得雨,揆之农时,似不及事。得雨之后,但植晚豆,就令丰熟,所得无几。”^②看来至少有早晚两季菽豆。四川绵州彰明县赤水等四乡出产著名药材附子,“然秔稻之田五,菽粟之田三,而附子之田止居其二焉。”^③菽豆农田至少占十分之一。四川北部的秦岭山区,“种畚多菽粟”^④,山地以豆为主。旱地作物菽豆在南方的广泛种植,充分地利用了旱地、山田,扩大了农业生产规模。

至此,可以说菽豆遍及宋朝全国各地。具体如大豆,“大豆黄卷及生大豆,生太山平泽,今处处有之”^⑤。又如扁豆,“旧不著所出州土,今处处有之。人家多种于篱援间,蔓延而上,大叶细花,花有紫、白二色,莢生花下。其实亦有黑、白二种”^⑥。两宋之际的太学生陈东,甚至有“休论斥卤与膏腴,豆藿连阡稻麦无”的夸张说辞^⑦。经济大发展的宋代,形成了北麦、南稻、全国豆的新格局,强化了菽豆主粮的地位。

二、宋代菽豆的品种与价格

豆科植物有一大特点,就是与其他粮食作物相比,由于起源于本土,种类最为丰富。多数品种或直立丛生或攀缘,种子虽成分相似,但食用品质差异很大。宋人多有赞扬:“豆种最多”^⑧,“菽,豆也。其类最多”^⑨。可适宜于各类气候、地形和土壤,耐瘠、耐寒、耐旱,这是其广泛种植的先天因素。

南宋杭州出产豆类多种,分别为:“大黑、大紫、大白、大黄、大青、大褐、白扁、黑扁、白小、赤小、绿、小红、楼子绿、白江、青豌豆、白豌豆、白眼、刀、羊眼。”^⑩多达十九种。绍兴府土产菽豆分两类,“其植者曰乌豆、白豆、青豆、褐豆、赤豆、绿豆、茶绿豆、赤小豆、白小豆、五月乌豆、豌豆、七日豆(一名毛豆)、三收豆。黑豆之小者,《广志》云重小豆,一岁三熟是也。其蔓生曰羊角豆、白扁豆,黑者曰白眼豆(一名鹊豆,言班驳似鹊),紫花者,结实而芽紫,曰紫眼豆,皆一种尔。其莢可蒸食。蚕豆、江豆、刀鞘豆,莢长尺余,豆颗大于棋子。”^⑪农田种植12种豆,园圃种植6种豆,尤以一年可以三次种植收获的三收豆、豆粒大如棋子的刀鞘豆为优良品种。在江东路徽州,16种豆类中不乏名优产品:“豆有大白、小白、大紫、小紫、大黑、小黑。褐豆大,青而黑者为豉极良,有油。绿豆视绿,豆尤小,宜为粉。有红斑沙豆,大如绿豆。羊角豆纤而长。扁豆者,大莢,实篱上豆也,实或白或黑。龙牙豆者,大如皂莢。又有豌豆、秋豆、尾秋豆。尾秋一名米豆,可杂秔为饭。”^⑫黑豆制作的豆豉脂肪含量高,享誉全国,米豆混合秔米直接当饭。福建的福州,豆类“有黑者、紫者、白者、绿者、红者、羊角者、虎爪者、如钱片者。又有扁豆,种于篱落间;有蚕豆,蚕熟

① 家铉翁:《春秋集传详说》卷二七《冬十月陨霜杀菽》,影印文渊阁《四库全书》,第158册第456页。

② [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》一之一一至一二,第5943页。

③ 赵与时著,齐治平校点:《宾退录》卷三,上海古籍出版社,1983年,第32页。

④ 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿》卷七六《顷岁从戎南郑屡往来兴凤间暇日追忆旧游有赋》,浙江教育出版社,2011年,第7册第487页。

⑤ 唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《生大豆》,第1353页。

⑥ 唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《扁豆》,第1378页。

⑦ 陈东:《少阳集》卷五《和邵予可卖俸豆》,影印文渊阁《四库全书》,第1136册第321页。

⑧ 谈钥:《嘉泰吴兴志》卷二〇《物产》,《宋元浙江方志集成》,第6册,杭州出版社,2009年,第2828页。

⑨ 罗愿撰,石云孙点校,吴孟复、王福庭审订:《尔雅翼》卷一《菽》,黄山书社,1991年,第8页。

⑩ 潜说友:《咸淳临安志》卷五八《物产》,《宋元浙江方志集成》,第3册,杭州出版社,2009年,第1016-1017页。

⑪ 沈作宾修,施宿等纂:《嘉泰会稽志》卷一七《草部》,《宋元浙江方志集成》,第4册,杭州出版社,2009年,第2041-2042页。

⑫ 罗愿撰,肖建新、杨国宜校注:《新安志》整理与研究》卷二《物产》,黄山书社,2008年,第49页。

时有之。”^①十分丰富。据此可知,各地都有诸多适宜本土的菽豆。

值得关注的是新品种。北宋时期,出现两个新品种。一个是蚕豆,最早的明确记载是在四川,初称佛豆,宋仁宗时士大夫宋祁载:“佛豆,粒甚大而坚重。农夫不常种,惟圃人蒔以为利。以盐渍然后食之,小儿所嗜。赞曰:丰粒茂苗,豆别一类。秋种春敛,农不常蒔。”^②就是说蚕豆被当作蔬菜和零食,有着广阔的市场,受到菜农的重视。另一个是宋真宗皇帝下令引进的海外品种西天绿豆,“真宗深念稼穡,闻占城稻耐旱,西天绿豆子多而粒大,各遣使以珍货求其种。占城得种二十石,至今在处播之。西天中印土得绿豆种二石,不知今之绿豆是否?始植于后苑,秋成日宣近臣尝之,仍赐占稻及西天绿豆御诗。”^③从中印度进口的绿豆结子多且大,具有明显的产量优势。天禧三年(1019)十月,宋真宗在皇宫招来宗室和近臣观赏种植的西天绿豆,并作诗赐给群臣^④。显然是实验种植成功的炫耀,之后的推广是不言而喻的。湖州则种植有“黄高丽豆、黑高丽豆、燕豆、豌豆、大豆类也。”^⑤黄、黑高丽豆,始见于北魏的《齐民要术》,当是历史上引进的高丽国品种,宋代延续种植。

粮食价格涉及产量以及民众的生活质量。菽豆种植面积的扩大,总产量的增多,使菽豆长期处于五谷价格的中下游。宋初的河东路,官府和籴价格是“米每斗钱三十文,粟十六文,大豆二十二文”^⑥。豆价低于大米高于小米。大中祥符九年(1016)九月,河东“管内粟豆斗直十九钱。”^⑦市场价格与小米持平。宋英宗治平末年,“长安钱多物贱,米麦斗不过百钱,粟豆半之”^⑧,豆价仅是米、麦的一半。元祐六年(1091),淮南、两浙发生自然灾害,流民即将进入颖州境内,官方准备出粟封桩库粮食,按当时市场价格估定为粳米每斗80文,小麦每斗60文,绿豆每斗55文,粟米每斗90文,豌豆每斗60文^⑨。绿豆价格最低,其次是豌豆和小麦。大致是菽豆价格位于五谷的中下等,一般情况下贫民有能力购买。同时也说明菽豆产量大,供应充沛。

三、宋代菽豆的粮食地位

在古代粮食体系中,古人对作物种类有数字化的概括,分别有百谷、九谷、八谷、六米、五谷、三谷之说。所谓百谷,泛指所有粮食作物和蔬果。所谓九谷,实指稷、秫、黍、稻、麻、大豆、小豆、大麦、小麦,其中“菽,豆也。其类最多,九谷之中居其二。”^⑩所谓八谷,即“一稻、二黍、三大麦、四小麦、五大豆、六小豆、七粟、八麻。”^⑪豆仍居其二。所谓六米,是黍、稷、稻、粱、苽、大豆^⑫,豆居其一。所谓五谷,则是麻、黍、稷、麦、豆,豆居其一。所谓三谷,乃粱、稻、菽,“粱者黍稷之总名,稻者溉种之总名,菽者众豆之总名。”^⑬属于分类,菽豆居三分之一。这些数据和粮食选择的差异,其实是因人因角度不同而成,但无论哪类都有菽豆。

① 梁克家修纂,福州市地方志编纂委员会整理:《三山志》卷四一《物产·谷粟》,海风出版社,2000年,第647页。

② 宋祁:《景文集》卷四七《佛豆赞并序》,影印文渊阁《四库全书》,第1088册第426页。

③ 释文莹撰,郑世刚、杨立扬点校:《湘山野录》卷下,中华书局1984年,第57页。

④ 李焘:《续资治通鉴长编》卷九四,天禧三年十月壬辰,第2168页。

⑤ 谈钥:《嘉泰吴兴志》卷二〇《物产》,第2828页。

⑥ 李焘:《续资治通鉴长编》卷四〇〇,元祐二年五月乙卯注,第9746页。

⑦ 李焘:《续资治通鉴长编》卷八八,大中祥符九年九月己未,第2019页。

⑧ 李焘:《续资治通鉴长编》卷五一六,元符二年闰九月甲戌注,第12269页。

⑨ 苏轼撰,孔凡礼点校:《苏轼文集》卷三三《乞赐度牒余斛斗准备赈济淮浙流民状》,第948-949页。

⑩ 罗愿撰,石云孙点校,吴孟复、王福庭审订:《尔雅翼》卷一《菽》,第8页。

⑪ 《宋史》卷四九《天文志二》,第979页。

⑫ 王应麟:《小学绀珠》卷一〇《六米》,第257页。

⑬ 罗愿撰,石云孙点校,吴孟复、王福庭审订:《尔雅翼》卷一《菽》,第8页。

宋代赋税结构反映了同样情况。每年的常规实物税赋由四类组成:谷、帛、金铁、物产,其中谷之品七、粟之品七、稻之品四、麦之品七、黍之品三、稷之品三,品种最多的是菽之品,凡十五:“曰豌豆、大豆、小豆、绿豆、红豆、白豆、赤豆、褐豆、茭豆、黄豆、胡豆、落豆、元豆、巢豆、杂豆。”^①这一事实,说明豆类是宋代最主要的粮食之一,朝廷征收几乎所有的菽豆实物。大量征收的菽豆运往京师开封,如太平兴国六年(981),朝廷“始制汴河岁运江淮杭米三百万石,豆百万石,黄河粟五十万石、豆三十万石,惠民河粟四十万石、豆二十万石,广济河粟十二万石,凡五百五十万石”^②。其中豆150万石,超过了粟102万石,在数量上位居第二,占总量的27%,主要来自东南地区。与此相应的,是京师粮食储备配置的仓库,端拱初宋太宗诏:“以粳米、糯米为一仓,小麦、小绿豆为一仓,大豆、粟为一仓。”^③六种粮食,豆菽两种,大约占三分之一粮仓。百余万石的官方漕运菽豆,实际上并不能满足京师的需要,还要号召民间输送。如天圣六年(1028),宋仁宗敕:“许客旅于在京入中大豆三十万硕,粟二十万硕,已入中到大豆二十七万七千余硕,粟万五千余硕。”^④说明朝廷和京师对菽豆的需求量巨大。

地方仓库中,菽豆是主要的必须储备品。如河北沧州,州仓储备有大量大豆和小豆。景祐元年(1034)臣僚上言:“伏睹沧州粮仓白米数少,小豆万硕甚多。饥民就贱,多采小豆。”^⑤元丰二年(1079),知沧州张问报告:“民饥,至相食。今州仓大豆四万九千余石,可支五年,渐有陈腐。乞留二年外,斥其余以赐饥民,可活良民三万口。”^⑥民间备荒的社仓,“每村立一社仓,逐户据户口数多少,仍约岁之丰耗,年年纳粟若干、豆若干、菽黍若干石斗,委上等户有年德者三两人主之,如遇饥谨,量口数支給。”^⑦都是以豆、粟为主的杂粮。

具体到民间百姓生活,菽豆乃是主粮、主食。农家日常饭食多为豆。如秋季的农村,“禾黍已登场,莠菽叶亦稀。天晴日气暖,稚子负薪归。妇姑具饷出,饭豆菜叶肥。”^⑧农闲时食豆饭。夏季农忙时节,往田地给农夫送饭,还是豆饭:“麦秋场圃面颜光,蚕月丝车茧水黄。豆饭饷田薨鼓住,田塍收水妇翁忙。”^⑨这就是常见的“芋羹豆饭,早晚馈田”^⑩。一日两餐、一年四季都是以豆饭为主。有士子晚间路过福建南安县乡村,“投宿野人家,茅茨数椽”,老翁“进豆羹享客”^⑪,连待客也是豆羹。四川民众日常都以豆为主食:“蜀人丰年乃得米食,平时但食豆芋等。”^⑫至于佐餐的菜品,仍是菽豆。如白豆“嫩者可作菜食,生食之亦佳”^⑬。宋末元初的吴澄,“尝食于北方至贫者之家,不惟无饭,亦无粥。但以豆煮汤,每人所食约豆一掌所掬,杂以米一二十粒,煮汤一盂,揽起啜之而以疗饥。始悟古所谓啜菽盖如此。无蔬菜可羹,但熟煮白水饮之,故啜菽饮水为至贫者之家。”^⑭“啜菽”是穷苦人家维持生命的状况。如此有限而单一的食物怎么能维持高强度劳作呢?原来,五谷中大豆营养最为丰富,蛋白质含量为35%~40%,碳水化合物含量为

① [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》七〇之一,第8099页。

② [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》四六之一,第7029页。

③ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》六二之一,第7549页。

④ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》三六之二六至二七,第6799页。

⑤ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》五三之七,第7199页。

⑥ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》五七之八,第7334页。

⑦ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》六二之二〇,第7560页。

⑧ 李复著,魏涛整理:《潏水集》卷一〇《郊居五首》,西北大学出版社,2015年,第113页。

⑨ 李新:《跨鳌集》卷七《铜鼓道中所见诗》,影印文渊阁《四库全书》,第1124册第459页。

⑩ 李新:《跨鳌集》卷二〇《上王提刑书》,第1124册第562页。

⑪ 《宋史》卷四五八《南安翁传》,第13454页。

⑫ 杨仲良:《皇宋通鉴长编纪事本末》卷六八《青苗法上》,《宛委别藏》,北京图书馆出版社,2003年,第2268页。

⑬ 唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《白豆》,第1381页。

⑭ [元]吴澄:《礼记纂言》卷一四下,影印文渊阁《四库全书》,第121册第402页。

25%~30%,脂肪含量为15%~20%,其中蛋白质含量是肉、蛋、鱼的2倍左右,故而耐饥。赖大豆续命,才有穷人的生存和强壮的肌肉。

那么,各地农民种植的稻、麦干什么用了呢?且看陆游所说:“但令有米送官仓,豆饭藜羹甘似蜜。”^①范成大也云:“百衲畲山青间红,粟茎成穗豆成丛。东屯平田杭米软,不到贫人饭甑中。”^②原来细粮都用来交税纳租了,只剩下廉价的粗粮。“污田稻子输官粮,高田豆角初上场。”^③稻区农民盼望的却是菽豆的收成。苏轼有词云:“麻叶层层苘叶光。谁家煮茧一村香。隔篱娇语络丝娘。垂白杖藜抬醉眼,捋青捣麴软饥肠。问言豆叶几时黄。”^④了解了上述情况,才能理解老农为什么只关心“豆叶几时黄”?因为豆才是赖以生存的常口粮。

贫穷的士大夫日常饭食,也离不开豆。官员李复诗云:“石泉清甘出山麓,瓦釜贮泉烹豆粥。太行苦雾朝塞门,相与持杯暖寒腹。”^⑤河东路豆粥最为普遍。北宋后期的官员葛胜仲也言:“晨殮仅有醯豆,夜饮应无烛盘。”^⑥南宋福建士大夫朱继芳,“客来只是家常饭,豆粥萍羹费咄嗟。”^⑦官员之间还互相馈送豆粥,如黄庭坚《答李任道谢分豆粥》诗云:“豆粥能驱晚瘴寒,与公同味更同餐。”^⑧晚年在家乡绍兴府的陆游,“下床拥火暖有余,咸豆数粒粥一盂。”^⑨豆酱或者咸豆就是副食菜肴。豆饭还是一般官员士人的家常便饭。皇宫饮食也离不开豆,如物料库“掌供尚食及内外膳羞米、面、饴、蜜、枣、豆百品之料。”^⑩北宋后期,尚食局每年得到阳武林白小豆三石^⑪。显然都是用于豆制品以及高档糕点。

非但如此,官吏的实物俸禄工钱,也多菽豆。宋太祖时,朝廷绫锦院“在院见管户头,逐人料钱七百文,粮三石五斗,口食米、豆六斗;各用女工三四人,每人月粮二石,米、豆又六斗。”^⑫工头、女工的口粮、工钱都包括豆。大中祥符五年(1012)诏:“中牟牧羊群头、牧子所请月粮,如全带外群者,只支米豆二色,月给酱菜钱二百。”^⑬在野外牧羊的役兵,月粮由米和豆组成。官员的俸禄中包括豆,北宋后期的毛滂官为从六品,“今月得俸三十千,米六石、麦豆半米之数以养”^⑭,每月有三石的麦子、豆,其中大约有豆一石余。有官员出售“俸豆”来换钱^⑮。庞大的官吏队伍,需要巨额菽豆来维持。

因而,菽豆成为粮食的主要代表。晁补之在一首考试的策问题中问:“人之生须,菽粟以食,布帛以衣,生理之所不能一朝阙”,“古者生财有大道,故菽粟布帛之出如流源”,“操菽粟布帛而贸者,适市见欺,十偿七八而售矣。”^⑯菽粟显然是粮食的代表。程颢以自己的俸禄赡养家族,“家素清窶,僦居洛城。先生

① 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷三九《望霁》,第5册第114页。

② 范成大:《范石湖集》卷一六《夔州竹枝歌九首》,上海古籍出版社,1981年,第220页。

③ 舒岳祥:《阆风集》卷二《乐神曲》,影印文渊阁《四库全书》,第1187册第345页。

④ 苏轼著,〔清〕朱孝臧编年,龙榆生校笺,朱怀春标点:《东坡乐府笺》卷一《浣溪沙》,上海古籍出版社,2016年,第112页。

⑤ 李复著,魏涛整理:《滴水集》卷一二《戏谢漕食豆粥》,第152页。

⑥ 葛胜仲:《丹阳集》卷一九《再和三首》,影印文渊阁《四库全书》,第1127册第601页。

⑦ 朱继芳:《朱门》,陈思编《江湖小集》卷三一,影印文渊阁《四库全书》,第1357册第248页。

⑧ 黄庭坚著,刘琳、李勇先、王蓉贵校点:《黄庭坚全集·正集》卷一〇《答李任道谢分豆粥》,四川大学出版社,2001年,第263页。

⑨ 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷七九《一年老一年》,第8册第83页。

⑩ 〔清〕徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》五二之四,第7171页。

⑪ 〔清〕徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·崇儒》七之五九,第2917页。

⑫ 〔清〕徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》六四之一六,第7741页。

⑬ 〔清〕徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·职官》二一之一一,第3611页。

⑭ 毛滂著,周少雄点校:《毛滂集》卷一〇《重上时相书》,浙江古籍出版社,2012年,第248页。

⑮ 陈东:《少阳集》卷五《和邵予可卖俸豆》,影印文渊阁《四库全书》,第1136册第321页。

⑯ 晁补之:《鸡肋集》卷三七《策问一十九首》,影印文渊阁《四库全书》,第1118册第695页。

以禄养,族大食众,菽粟仅足,而老幼各尽其欢。”^①菽粟只是表示其清贫,并非不食米面。布帛菽粟一词,就成了穿衣吃饭的生活必需品,维持生命的基本物质。还有比喻如治学“俟其入门,稍稍有见,则圣人宫墙内许多蕴蓄,如千仓万庾菽粟之富,如千箱万篋布帛之厚,如千栊万匣金璧之美”^②,都是珍贵物品储藏丰盛的形容。

菽甚至还是粮食的总称,有两个形容的专词。一个是半菽,即只有半颗豆。如两浙湖州为太湖之富饶地区,葛胜仲曾言“东南岁漕百五十万斛,而吴兴独无半菽之输,则土地不产米明矣。”^③半菽在此实际是指稻米。洪迈诗云:“岁丰农犹饥,岁恶何可说。哀哉半菽氓,罪岁同一舌。”^④半菽之民,意思是只有很少粮食的贫民。另一个是菽水,即豆与水,指所食只有豆、所饮只有水,形容清苦的生活。正如黄庭坚所言“半菽一瓢饮”^⑤。戴栩诗云:“人生富贵亦何用,长年菽水胜万钟。”^⑥宋理宗敕令云:“以菽水为乐者行必不污”^⑦。统治者提倡官员俭苦清廉,菽水之乐是极致的表达。由此可见豆在粮食中的地位。

四、宋代菽豆的功用

菽豆种类最多,种植最普遍,关键是“菽于用甚多”^⑧,全身都是宝。菽豆是贫民的主粮主食如豆饭、豆粥以外,还有诸多作用,尤其是豆制品花样百出,后代以至于有“副食之王”的美誉^⑨。宋代将此发挥改善,且多有创新。主要有以下15个方面。

豆腐:史上最早的豆腐记载,来自宋初陶谷:青阳县丞时戢简朴清廉,“肉味不给,日市豆腐数个。邑人呼豆腐为‘小宰羊’。”^⑩吃几块豆腐就相当于吃羊肉。而最早言豆腐为汉代淮南王刘安发明的,是南宋朱熹的《豆腐(世传豆腐本乃淮南王术)》诗:“种豆豆苗稀,力竭心已腐。早知淮南术,安坐获泉布。”^⑪事实上,在此以前史籍并未有豆腐的片言只语,学界多有讨论^⑫。但至少可以说,豆腐一词是宋代命名的,并在各地普遍存在。宋孝宗时,有士子“遇村民售豆腐者,舍担敬揖”^⑬。挑担四处卖豆腐者,是位专业商贩。杭州还有以卖“煎豆腐”为生的人家^⑭。但对穷人来说仍属于不能随便吃的高档佳肴。刘宰有朋友来访,“余家贫,无延客具。时方凝寒,相与烧软火,烹豆腐,荐茅柴酒,连日欢甚。”^⑮嘉兴老儒闻人滋,“喜留客食,然不过蔬豆而已”,自嘲“开豆腐羹店”^⑯招待客人才用豆腐。

① 程颢、程颐著,王孝鱼点校:《二程集·河南程氏遗书》附录《门人朋友叙述并序》,中华书局,1981年,第330页。

② 陈淳撰,《漳州文库》编委会整理:《北溪先生全集》文卷一三《答卓廷瑞三》,国家图书馆出版社,2021年,第316页。

③ 葛胜仲:《丹阳集》卷三《与制置发运书》,影印文渊阁《四库全书》,第1127册第433页。

④ 洪迈:《野处类稿》卷下《春社斋禁连雨不止赋呈梦得》,影印文渊阁《四库全书》,第1158册第234页。

⑤ 黄庭坚著,刘琳、李勇先、王蓉贵校点:《黄庭坚全集·外集》卷一—《次韵吉老十小诗·其九》,第1129页。

⑥ 戴栩:《浣川集》卷二《捕蝗回奉化泊剡源有感》,影印文渊阁《四库全书》,第1176册第700页。

⑦ [元]阙名撰,汪圣铎点校:《宋史全文》卷三六,景定元年七月癸巳,第2897页。

⑧ 罗愿撰,石云孙点校,吴孟复、王福庭审订:《尔雅翼》卷一《菽》,第8页。

⑨ 李新平、丁阳光、彭希林、赵良忠、李思捷、罗丽:《“国豆”历史发展——中华菽文化初探》,《荆楚学术》2017年第3期。

⑩ 陶谷撰,郑村声、俞钢整理:《清异录》卷一《小宰羊》,《全宋笔记》,大象出版社,2019年,第2册第39页。

⑪ 朱熹著,郭齐、尹波点校:《朱熹集》卷三《次刘秀野蔬食十三诗韵·豆腐》,四川教育出版社,1996年,第136页。

⑫ 杨坚:《中国豆腐的起源与发展》,《农业考古》2004年第1期;陈美惠:《宋代至清代的豆腐加工与烹调》,《华冈农科学报》第14期(2004年12月)。

⑬ 洪迈撰,何卓点校:《夷坚志·支庚》卷二《浮梁二士》,中华书局,2006年,第1149页。

⑭ 洪迈撰,何卓点校:《夷坚志·支丁》卷三《张四海蚶》,第992页。

⑮ 刘宰:《漫塘文集》卷一九《京口唱酬诗卷序》,影印文渊阁《四库全书》,第1170册第535页。

⑯ 陆游撰,李剑雄、刘德权点校:《老学庵笔记》卷一,第7页。

豆油:传统大豆脂肪含量高,是良好的油料作物。但在相当长的时期没有发现或开发这一资源,豆油出现很晚,宋以前尚无记载。两宋之际的庄绰在《鸡肋编》遍述食用和灯油,唯独不言豆油^①。但宋代确实出现了豆油。南宋罗愿在《新安志》中说:“凡菽、苕、菜、草子皆有膏油,但可照灼,至服食须麻膏。”^②首举豆油,用做灯油照明,意思是不可食用。还有记载说“豆油可和桐油作船灰,妙。”^③与桐油一起,充当油腻灰以防水,现代仍用作油漆。那么,宋代豆油究竟能否食用呢?据说是苏轼所云:“豆油煎豆腐有味。”^④证实了民间小范围的豆油食用。随着榨油技术的提高,到明代遂列为上等的食用油:“凡油供饌食用者,胡麻、菜菔子、黄豆、菥菜子为上。”^⑤豆油源头,始自于宋代。

糕点、零食:以豆制作的糕点、节日食品很多。北宋吕希哲《岁时杂记》载:“京人以绿豆粉为科斗羹”,是开封首要的“上元节食”^⑥。开封等地至今有绿豆糊涂这一传统小吃。南宋杭州市场所售更多,除夕夜有“五色苡豆”^⑦即五彩的豆子,更有糖豌豆、芽豆、糖豆粥、绿豆粥、甘豆汤、豆糕、豆沙馅,等等^⑧。另有枕头豆袋、箕豆、法豆、山黄、褐青豆、盐豆儿、豆儿黄糖、豆团等^⑨,菽豆系列食品、用品琳琅满目。范纯仁去世后,幼年孙辈曾“至所居宅后门,见卖豆者,买食之。”^⑩此豆当是熟吃的零食。

豆芽、豆苗:北宋开封市场上的诸色杂卖,每日有“发芽豆”^⑪。七夕节前十天,居民还“以水渍绿豆或豌豆,日一二回易水,芽渐长。至五六寸许,其苗能自立,则置小盆中。至乞巧,可长尺许,谓之生花盆儿。亦可以为菹。”^⑫主要是观赏,也可以加工为酸菜、腌菜食用。中药的大豆黄卷,就是发芽大豆经干燥的炮制加工品。田中剔出的豆苗是家常菜,吕本中在山中寺院居住时享用斋饭,“豆苗可淪瓠可羹,僧厨早饭蒸香粳。道人得此清静供,下箸已胜肥羊烹。”^⑬豆苗是出家人的美味。苏轼认为:“菜之美者有吾乡之巢,故人巢元修嗜之,余亦嗜之。”因有诗云:“彼美君家菜,铺田绿茸茸。豆荚圆且小,槐芽细而丰。”“汉东人以豌豆苗为菜,云蜀人以为漫头,号巢菜。以坡诗求之,良不诬。今临安人目之曰豆菜,连角子卖,则知豌豆苗菜,即巢菜也。”^⑭豆苗尤其是豌豆苗,是大众喜爱的蔬菜,在南宋市场上成为商品。

豆豉:把豆蒸、煮熟,经过发酵制成的食品或调料谓之豉,在饮食生活中最为普遍。苏轼记载:“豆豉内用甜瓜头,生者晒干方可入,不然则烂了。晒时,以炉灰糝之,不引蝇子。”^⑮一般用黄豆或黑豆,但“江南人作豆豉,自有一种刀豆,甚佳。”^⑯优质的豆豉,被当作礼品馈送友人。如王洋“以豆豉送鉉父”,并以

① 庄绰撰,萧鲁阳点校:《鸡肋编》卷上,中华书局,1983年,第32页。韩茂莉:《历史时期油料作物的传播与嬗替》(《中国农史》2016年第2期),也不言宋代豆油。杨计国:《宋代植物油的生产、贸易与在饮食中的应用》(《中国农史》2012年第2期)对宋代豆油作有论述。

② 罗愿撰,肖建新、杨国宜校注:《〈新安志〉整理与研究》卷二《谷粟》,第49页。

③ 旧题苏轼撰:《物类相感志·杂著》,《三苏全书·别录》,语文出版社,2001年,第19册第535页。

④ 旧题苏轼撰:《物类相感志·饮食》,第519页。

⑤ [明]宋应星著,潘吉星译注:《天工开物译注》卷上《油品》,上海古籍出版社,2008年,第71页。

⑥ 陈元靓撰,许逸民点校:《岁时广记》卷一一《卖节食》,第227页。

⑦ 吴自牧:《梦粱录》卷六《除夜》,第50页。

⑧ 周密撰,范荧整理:《武林旧事》卷六《果子》《粥》《凉水》《糕》《蒸作从食》,《全宋笔记》,第97册第84、85、86页。

⑨ 吴自牧:《梦粱录》卷一三《诸色杂货》,第121-122页。“枕头豆袋”原断作“枕头、豆袋”,似不妥。按江休复撰,储玲玲整理:《江邻几杂志》载:供奉官罗承嗣清贫,家中饥寒交迫,“妻母来见其女,方食其枕中豆,赠之米面,亦不敢纳。”(《全宋笔记》,第8册第112页)则是宋代多用豆装枕头,故有专门制作销售“枕头豆袋”者。

⑩ 范公偁撰,储玲玲整理:《过庭录》,《全宋笔记》,大象出版社,2019年,第42册第236页。

⑪ 孟元老撰,伊永文笺注:《东京梦华录笺注》卷三《诸色杂卖》,中华书局,2007年,第374页。

⑫ 陈元靓撰,许逸民点校:《岁时广记》卷二六《生花盆》,中华书局,2020年,第530页。

⑬ 吕本中撰,韩西山校注:《吕本中诗集校注》卷一二《山居素饭》,中华书局,2017年,第932页。

⑭ 赵彦卫撰,傅根清点校:《云麓漫钞》卷五,中华书局,1996年,第87页。

⑮ 旧题苏轼撰:《物类相感志·蔬菜》,第528页。

⑯ 唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《生大豆》,第1354页。

此为题赋诗一首：“莼丝煮菜无消息，盐豉聊供旧使君。”^①江西人杨万里在外地时，曾有“江西一士求见”，杨万里写信告诉他“闻公自江西来，配盐幽菽，欲求少许。”所谓“配盐幽菽”就是豆豉^②。

豆酱：豆酱是用豆类发酵制成的调味品。陆游有“折蓬酿作醪，采豆治作酱”之句^③。湖州“小大豆可为酱豉，山田尤多种。”^④多类豆都可以作酱。黄庭坚离开戎州后与友人书信，言“主簿家豌豆酱甚美，可为乞一斤。烦作三分乳酱为路粮。”^⑤将豌豆酱视为美味，希望用来配佐路途的干粮。宋初陶谷就把酱当作“八珍主人也，”^⑥意思是菜肴的味道主要靠酱调和。到南宋杭州，“盖人家每日不可缺者，柴米油盐酱醋茶”^⑦，最早将豆酱列为日常生活必需物品，排在醋、茶之前。说明宋代豆酱的普及和地位上升，像油盐一样成为百姓不可或缺的生活必需品。

酱油：在前代酱清、豉汁等基础上，宋代予以更新，推出酱油。酱油一词最早见于南宋林洪的多次记载，如：“韭菜嫩者，用姜丝、酱油、滴醋拌食，能利小水，治淋闭”；“春采笋、蕨之嫩者……用汤泡裹蒸熟，入酱油、麻（油），盐，研胡椒拌和，以粉皮盛覆，各和于二盏内蒸熟。”^⑧作为家常日用调味品，大豆有了更多的应用天地。

豆浆：豆浆古已有之，《说文》：“灏，豆汁也”^⑨。宋徽宗朝名妓李师师，“汴京东二厢永庆坊染局匠王寅之女也。寅妻既产女而卒，寅以菽浆代乳乳之，得不死。”^⑩靠着豆浆将李师师哺养成人。苏轼曾“煮豆作乳脂为酥，高烧油烛斟蜜酒，贫家百物初何有。古来百巧出穷人，搜罗假合乱天真。”^⑪也是把豆浆视作乳。南方直接称豆乳。政和年间，福州“北门卖豆乳人家，猪夜生七子。”^⑫以卖豆乳为职业。淳熙年间，杭州有门卫报告主人：“今早启户未几，有卖豆乳者来，数女妇从宅出就买，谓之曰：‘汝少须于此，当持钱以还。’久而不出，不知谁人。敢以告。”怀疑是姑子神，“遂往视其祠，豆乳正在香几上。大光即命烹熟以荐，而代偿所值。”^⑬应当是生豆浆一类。这两例都是商品豆乳，都在南方。

饮料：以豆为原料的饮料，有豆荚汤：“豆荚汤，所以当茶。”^⑭另有豆皮饮子，由“真绿豆皮、白菊花、真穀精草”煮成^⑮。南宋杭州杂货场前有“甘豆汤”、中瓦子前有“张家豆儿水。”^⑯还有“绿豆水”出售^⑰，都是

① 王洋：《东牟集》卷六《以假菹豆豉送郑顾道》《以豆豉送旼父》，影印文渊阁《四库全书》，第1132册第401页。

② 周密撰，张茂鹏点校：《齐东野语》卷九《配盐幽菽》，中华书局，1983年，第167页。原标点作，“自江西来配盐幽菽”，似不妥。

③ 陆游撰，钱仲联、马亚中主编：《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷三九《村舍杂书·又》，第5册第118页。

④ 谈钥：《嘉泰吴兴志》卷二〇《物产》，第2828页。

⑤ 黄庭坚著，刘琳、李勇先、王蓉贵校点：《黄庭坚全集·续集》卷七《与宋子茂殿直》，第2061-2062页。

⑥ 陶谷撰，郑村声、俞钢整理：《清异录》卷下《八珍主人》，《全宋笔记》，第2册第125页。

⑦ 吴自牧：《梦粱录》卷一六《羹铺》，浙江人民出版社，1983年，第150页。[美]尤金·N·安德森著，马嫒、刘东译：《中国食物》（江苏人民出版社，2003年，第63页）认为：“只有在宋朝，酱才最终明确地指谓酱油”，误。

⑧ 林洪著，韩雅慧点校：《山家清供·柳叶韭，山海羹》，浙江人民美术出版社，2016年，第22、26页。宋代未记载酱油原料，[元]韩奕撰，邱庞同注释：《易牙遗意》卷上《又酱油法》（中国商业出版社，1984年，第10页）云：“黄豆掇去衣，取一斗净者下盐六斤，下水比常法增多。熟时其豆在下，其油在上也。”可知酱油是大豆制品。

⑨ [汉]许慎撰，[清]段玉裁注：《说文解字注》，上海古籍出版社，1981年，第563页。

⑩ 佚名撰，李剑国辑校：《宋代传奇集·李师师外传》，中华书局，2001年，第911页。

⑪ 苏轼著，[清]王文诰辑注，孔凡礼点校：《苏轼诗集》卷二一《又一首答二犹子与王郎见和》，中华书局，1982年，第1116-1117页。

⑫ 洪迈撰，何卓点校：《夷坚志·丙志》卷一二《福州异猪》，第474页。

⑬ 洪迈撰，何卓点校：《夷坚志·支甲》卷六《七姑子》，第761页。

⑭ 邵雍纂辑，[明]陈士元增删，[明]何栋如重辑：《梦林玄解》卷一七《豆荚汤》，《续修四库全书》，第1064册第104页。

⑮ 陈言：《三因极一病证方论》卷一六《斑疮证治》，人民卫生出版社，1957年，第217页。

⑯ 吴自牧：《梦粱录》卷一三《铺席》，第116页。

⑰ 西湖老人撰，黄纯艳整理：《繁胜录·诸般水名》，《全宋笔记》，第83册第116页。

商品饮料。

酒:以豆酿酒,主要是豆曲,“曲用豆亦佳。神农氏赤小豆饮汁愈酒病。酒有热,得豆为良,但硬薄少蕴藉耳。”^①宋代有豆花曲,原料包括“白面(五斗)、赤豆(七升)”^②。宋代在广大地区实行榷酒制度,严禁民间私酿,法律规定:“诸私有曲(谓小麦面曲。其连麸曲二斤,大麦、米、豆曲二斤半,杂物造成,但可造酒者,三斤并比一斤)禁地内一两笞四十,一斤加一等,十斤徒一年”^③。在榷酒地区,豆曲不准私有。常用的是绿豆曲。陆游“家酿倾醇碧,园蔬摘矮黄(小槽用绿豆曲。矮黄,吴中菜名)。”^④是其在老家绍兴自酿。荆州士大夫家“喜作绿豆曲酒,与米瓷同色,然使人饮之,心兴轰轰,害人食眠,所谓清而薄、辛而螫者也。”^⑤色如青瓷,度数较高,口感较苦,后劲较大。

饲料:以豆为饲料主要是养马,所谓“人粮马豆”^⑥,通常是黑豆。宋高宗曾诏御前马院:“见管御马,令户部行下勘给官司,每正每日添次黑豆二升,就草料历内批勘”^⑦,每匹马每天添加黑豆两升。而据岳飞言:“臣有二马,日啖刍豆数斗”^⑧,则是每匹日食以斗计。北宋中期“在京岁支马料豆麦约六十万石”^⑨。其次是喂牛。南宋鄂州屯田,“去岁夏秋两料收五万余硕,其黑豆喂牛,大麦、稻谷充马料”^⑩,以黑豆喂牛。民间还用豆来饲养家禽。如养蛋鸭,沿袭传统办法:“取雌鸭,无令杂雄,足其粟豆,常令肥饱,一鸭可生百子。”^⑪豆是养鸭的主要饲料之一。说明菽豆产量很大,“粒豆狼戾”,惠及禽畜。当然,豆秸历来也是优良饲料。

肥料:菽豆为肥,包括两个层面。最突出的是作物本身的生理层面,豆类作物具有肥田养地的功能。汉代的农学家发现“豆有膏”,“膏,肥也。”^⑫现代科学证明,大豆的根瘤菌有生物固氮作用,为生物养地的重要措施,是实现农田土壤氮素平衡的重要途径。每亩豆类作物,可以使土壤增加氮素5至10公斤,相当于15或30公斤硝酸铵的含氮量^⑬。这是其他作物所不具备的优良品质。具体实例如在王安石大兴农田水利法时,济州南李堰、濮州马陵泊等处,“久为积水所占,昨已疏治,修复良田约四千二百余顷。昨来夏秋民间耕种,所取菽、麦约三二百万余硕”^⑭。且将“三二百万余硕”以250万硕(石)计,亩产约5.9石。尽管菽、麦连作不能一年两收而是两年三收,也属于宋代最高的亩产量之一。因为大豆产量不高,当代也不过200余斤,宋代最多亩产两石,所以提高的产量体现在麦子上,约达4石之高。前文所言徐州地区“地宜菽麦,一熟而饱数岁”,正是豆麦连作的优势,一年丰收可供数年消费。人工的直接层面是用豆、豆饼施肥。榨油剩下的豆饼,富含残脂和氨基酸,宋以来是主要的高档肥料。鹿亭翁载:“或麻肤,或豆饼,或生豆,皆以浸水,俟臭过用之。或用豆末泡熟入坛,亦俟臭过可用。此皆肥水,可代粪者也。”^⑮所言为兰花养殖的肥料,用之于农田当然更可贵。榨油的豆饼更是优良肥料。

① 朱肱著,任仁仁整理校点:《北山酒经(外十种)》卷上,《宋元谱录丛编》,上海书店出版社,2016年,第15页。

② 朱肱著,任仁仁整理校点:《北山酒经(外十种)》中《豆花曲》,第21页。

③ 谢深甫编,戴建国点校:《庆元条法事类》卷二八《酒曲》,黑龙江人民出版社,2002年,第395页。

④ 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷四八《自适》,第5册第441页。

⑤ 黄庭坚著,刘琳、李勇先、王蓉贵校点:《黄庭坚全集·别集》卷八《书安乐泉酒颂后》,第1647页。

⑥ 李焘:《续资治通鉴长编》卷二五四,熙宁七年六月丁丑,第6209页。

⑦ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·职官》三二之五二,第3839页。

⑧ 《宋史》卷三五六《岳飞传》,第11386页。

⑨ 张方平撰,郑涵点校:《张方平集》卷二三《论京师军储事》,中州古籍出版社,1992年,第348页。

⑩ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》三之一七,第6022页。

⑪ 谈钥:《嘉泰吴兴志》卷二〇《土贡》,第2846页。

⑫ [汉]汜胜之著,万国鼎辑释:《汜胜之书辑释》——《小豆》,农业出版社,1980年,第138页。

⑬ 曹隆恭、咸金山:《我国北方旱地用养结合的历史经验》,《中国农史》1985年第4期。

⑭ [清]徐松辑,刘琳、刁忠民、舒大刚、尹波等校点:《宋会要辑稿·食货》一之二九,第5960页。

⑮ 鹿亭翁撰,刘向培整理校点:《兰易》卷下《喜肥而畏浊》,《范村梅谱(外十二种)》,上海书店出版社,2017年,第108页。

燃料:豆秸棵大,易燃耐烧,是烹饪和取暖的良好燃料。如绍兴人陆游言:“巷月鸣衣杵,庖烟爨豆箕”^①,用于烧饭;“土榻围炉豆秸暖,荻帘当户布机鸣”^②,用于取暖;他曾到农家避雨,“土釜暖汤先濯足,豆秸吹火旋烘衣。”^③用于烘烤。台州诗人戴复古也是“豆其然火度寒宵”^④。日常烧饭、冬季取暖、烘干衣服等,都离不开豆秸。这些史料全在南宋的两浙路,又可知当地菽豆种植的普遍。

医药:豆类具有不同的药用价值,频繁见于宋代药方。在海盐县澉水镇志中,赤小豆、白匾豆直接列入药类,而不在杂粮类^⑤。豆豉也是一味中药,“古今方书用豉治病最多。”^⑥如治风牙、蛀牙、一切疼痛,就需要“豆豉七个”^⑦。黑豆应用广泛,“黑神散”主要就是“黑豆炒半升去皮”^⑧。丹溪先生解疮毒药,主要是黑豆、赤小豆^⑨。小赤豆、黑豆、绿豆、甘草节治幼儿出痘,“上水煎煮熟,任儿食之七日,自不发。”^⑩菽豆营养丰富,更多地用于食疗。如有多种针对老年病的食疗验方:食治老人消渴热中、饮水无度、常若不足的《青豆方》,食治老人水气胀闷、手足浮肿、气急烦满的《赤豆方》,食治老人水气胀满、手足俱肿、心烦闷无力的《大豆方》,食治老人淋、烦热、小便茎中痛、涩少不快利的《青豆方》,食治老人卒中风、口噤、身体及张不语的《大豆酒方》,食治老人中风热毒、心闷气壅昏倒的《甘草豆方》,等等^⑪。绿豆不但是解毒的内科良药,还是治疗箭伤的外科药:“箭头所伤,箭头在内,外贴,每日吃少许烂绿豆,箭头自出。”^⑫至于以豆为名的药方,也有大豆汤、附子绿豆汤^⑬、商陆赤小豆汤^⑭等。现代医学证明,大豆富含异黄酮等物质,其中异黄酮的雌激素作用影响到激素分泌、代谢生物学活性、蛋白质合成、生长因子活性,而且是天然的癌症化学预防剂。赤小豆则有利水消肿、解毒排脓、利湿退黄的功效。

防疫:中医讲究治未病,总结出一套防病防疫药方,菽豆在其中起到很大作用。如:“岁旦服赤小豆二七粒,向东以蠶汁下,可终岁无疾,家人悉令饮之。”^⑮有的地方要求不尽相同,“正月七日上会日,可斋戒,早起,男吞小豆七粒,女二七粒,一年不病。”^⑯全家都在规定时间按规定的要求服食赤小豆,实际上就是全民的风俗习惯。在苏州等地,均沿袭形成节日,范成大专作《口数粥行》诗云:“家家腊月二十五,淅米如珠和豆煮;大杓辘轳分口数,疫鬼闻香走无处。饧姜屑桂浇蔗糖,滑甘无比胜黄粱。全家团栾罢晚饭,在远行人亦留分。襖中孩子强教尝,余波遍沾获与臧。新元叶气调玉烛,天行已过来万福;物无疵疠年谷熟,长向腊残分豆粥。”^⑰以豆米合煮的粥,人人都要吃,目的是防疫。北宋末年开封发生瘟疫,太学

① 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷六三《贫居即事》,第7册25页。

② 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷六九《宿村舍》,第7册第231页。

③ 陆游撰,钱仲联、马亚中主编:《陆游全集校注·剑南诗稿校注》卷二二《宿野人家》,第3册第383页。

④ 戴复古:《戴复古诗集》卷一《伏龙山民宋正甫湖山清隐乃唐诗人陈陶故圃,曾景建作记,俾仆赋诗》,浙江古籍出版社,2012年,第21页。

⑤ 常棠:《澉水志》卷上《物产门》,《宋元方志丛刊》,中华书局,1990年,第4667页。

⑥ 唐慎微等撰,陆拯、郑苏、傅睿等校注:《重修政和经史证类备用本草》卷二五《生大豆》,第1354页。

⑦ 洪遵著,宋咏梅、张云杰点校:《洪氏集验方》卷四《治风牙蛀牙一切疼痛》,上海科学技术出版社,2003年,第54页。

⑧ 宋太平惠民和剂局编,刘景源点校:《太平惠民和剂局方》卷九《黑神散》,人民卫生出版社,1985年,第319页。

⑨ 陈文中:《陈氏小儿痘疹方论·论痘疹治法·丹溪先生解疮毒药》,上海科学技术出版社,2003年,第58页。

⑩ 陈文中:《陈氏小儿痘疹方论·附方·三豆饮》,第33页。

⑪ 陈直原著,[元]邹铉增续,张成博等点校:《寿亲养老新书》卷一《食治老人诸疾方第十四》,天津科学技术出版社,2003年,第35、37、42、47、48页。

⑫ 宋太平惠民和剂局编,刘景源点校:《太平惠民和剂局方》卷八《云母膏》,第283页。

⑬ 陈言:《三因极一病证方论》卷一四《料简》,第193、194页。

⑭ 陈言:《三因极一病证方论》卷一七《胎水证治》,第240页。

⑮ 陈元靓撰,许逸民点校:《岁时广记》卷五《服(灌)豆》,第125页。

⑯ 陈元靓撰,许逸民点校:《岁时广记》卷九《宜斋戒》,第187页。

⑰ 范成大:《范石湖集》卷三〇《口数粥行》,第411页。

生死亡三分之一,靠着黑豆得以解救:“自春初在学者才七百人,今物故者三之一,亦可骇也。后病疫发肿者,往往只以豆汤取效,由是一学盛传,服之者无不愈,疑其神人呪水之异。故黑豆汤方似亦可广传于世,因录方于后。黑豆二合(炒令香熟)、甘草二寸(炒黄色)、右二味以水二盏,煮一盏,时时服之,自愈。”^①是简单有效的验方,力图推广传播。中医认为黑豆可活血、解毒、去风。赤小豆、黑豆神化的精神激励加以实际疗效,防疫作用不可小觑。

概况而言,菽豆的功用除了主食、副食等饮食以外,肥田、饲料、医疗、燃料的功用之大,值得特别重视。

结 语

经历数千年的演进发展,以大豆为主的菽豆在宋代得到空前普及,农作物地理形成北麦、南稻、全国豆的新格局。从而扩大了南方旱地、山地的垦殖率,促进了农业发展,改善了粮食结构,菽豆是主要农作物之一,也是粮食的总称。菽豆贵贱共享,老少咸宜,人畜依赖。从日常饮食、饲料、烧饭取暖看来,菽豆是宋代民众生存的基本物质条件,最低生活保障。

无论南北地区,菽豆都是大多数底层农村百姓的基本口粮,也是广大官吏的俸粮之一,还有牛马以及家禽饲养的料豆消费等,而所有人都消费不同类型的豆制品。由此可以认为,菽豆是宋代民众消费量最多的粮食,换言之也应当是宋代产量最多的粮食。

宋代还是对菽豆加工开发最具成就的时代。豆油、酱油的诞生,豆腐一词的出现,豆酱成为必备,显示宋代对豆制品的更多享用,提升了饮食生活品质。在宋代社会经济史中,菽豆的作用不亚于稻麦,而在养地和副食品、医药方面的作用超过其它所有农作物。特别是在补充农田的氮素、提高改善百姓身体素质方面起到不可替代的作用。

故而,在文化领域,宋人将其推向更高的地位。如蔡卞论道:“菽,谓之荏菽,祀天地。盖菽有收敛之意,而亦人所先也。稻粱,加膳也;粟菽,常膳也。君子制而不为异,亦蹈其常而已。故菽亦谓喻君子之德。‘中原有菽,庶民采之’,言德足以养人者,天下之所归也。”^②其解释的诗句是否正确且不论,在其心目中,豆是主粮主食之一,稻米只是改善生活时的加餐,常食之理,意味着常情常理即基本原理,体现着君子之德,也以功用最多而功配天地、德配天地。如此地位超越百谷,应是宋代菽豆在民众心目中的分量所致。当今学界誉大豆为“国豆”,称之为中国农业的“四大发明”之一^③,至少就宋代史实来说,诚不妄言。美国学者在《中国食物》中说:“宋朝时期,中国的农业和食物最后成形。食物生产更为合理化和科学化。”^④其中,应当包括菽豆的贡献。

(本文承蒙河南大学作物逆境适应与改良国家重点实验室王学路教授指点,特此致谢。)

(责任编辑:徐定懿)

① 丁特起撰,许沛藻整理:《靖炎纪闻》,靖康二年三月二十日,《全宋笔记》,第42册第64-65页。

② 蔡卞:《毛诗名物解》卷三《释百穀菽》,影印文渊阁《四库全书》,第70册第546页。

③ 李新平、丁阳光、彭希林、赵良忠、李思捷、罗丽:《“国豆”历史发展——中华菽文化初探》,《荆楚学术》2017年第3期;王思明:《丝绸之路农业交流对世界农业文明发展的影响》,《内蒙古社会科学(汉文版)》2017年第3期;石慧:《中国农业的“四大发明”:大豆》,中国科学技术出版社,2021年。

④ [美]尤金·N·安德森著:《中国食物》,马嫫、刘东译,江苏人民出版社,2003年,第57页。