

## 主題閱讀：光影流蹤——穿梭歷史時空

### (初級組) 優異獎

得獎學生：李綽好

就讀學校：嘉諾撒書院

閱讀書籍：吃一場有趣的宋朝飯局

作者：李開周

出版社：時報出版

若我們能穿越時空，宋朝想必是饕客們的天堂，那是最好吃的朝代。從宋朝開始，煎、炒、烹、炸等烹飪手法才初步完善。川菜菜系到了宋朝才一枝獨秀，五顏六色的仿葷蘇軾到了宋朝才遍地開花。這本書讓我了解到不少有關宋朝的飲食文化，以及一些不為人知的趣事。

古語有云：「民以食為天。」自古以來，人們都十分重視飲食，例如菜式的烹飪手法和多樣性等。在《射雕英雄傳》中，黃蓉做了一道蒸豆腐：把火腿縱切兩半，分別挖二十四個圓孔，再把豆腐削成二十四個小圓球，嵌到圓孔裏，再把兩半火腿拼起來，捆綁好，放進籠裏蒸

熟。菜式名為「二十四橋明月夜」，出自杜牧的詩句：「二十四橋明月夜，玉人何處教吹簫。」作者曾嘗試做這道菜，卻發現要用電鑽在火腿上鑽孔才能勉強得到製成品。此外，在吹彈可破的豆腐上挖圓孔則是人力無法完成的事情，作者還是靠洗衣機才能把豆腐甩成幾十粒豆腐球呢！但宋朝卻有位御廚擅長把豆腐削成圓球，並將肉餡摵進去，製成一道美味的菜餚—「豆腐撻」。宋人的烹飪手法比現代人更有創意，刀工技巧也比現在的廚師更精湛出色。

現代人十分重視身形健美，女生要有小蠻腰，男生要有腹肌。這些都是大部分現代人的審美標準。但宋朝的審美標準卻截然不同。在《中興四將圖》中，岳飛有一個圓滾滾的大肚子。或許當時人的肚子越大，越顯得威武雄壯。但他們有大肚子的原因是什麼呢？原來宋朝的人很喜歡吃肉，習慣晚上吃很多肥肉，因為這樣會比較飽足。可是他們卻不知道人應該避免攝入高熱量食物，特別是脂肪含量高的肉類。而且，宋朝人也不注重養生。南宋詩人陸游早上起來會先喝一大碗粥，喝完粥再睡回籠覺。他認為吃了粥，能暖胃且有助入睡，卻不知道這樣最不利於消化。因此，我們該慶幸自己身處於現代，能學習養生之道，讓壽命得以延長。

這本書帶領我們走進宋朝的世界，學習他們的飲食習慣、禮儀和文化差異。此書也提及了不少宋代的名人，例如蘇軾、王安石等，讓我們知道更多新奇有趣的事情。中國歷史源遠流長，宋朝只是其中的一小部份。透過了解其飲食文化，我們已經為宋朝大廚的精湛廚藝感到讚嘆不已。同時，我們的社會也日益進步，醫學界不斷有大突破。正因為現代社會和宋代社會不一樣，我們對於人體的瞭解才能比當時的人更上一層樓。因此，我們要多認識中國歷史，多閱讀不同方面的歷史書籍，不管是飲食、服裝打扮、詩集，都有助於我們發掘歷史的奧秘，鑑往知來，讓社會日趨完善。讓我們一起閱讀這本書，一同進入歷史這片浩瀚星空吧！