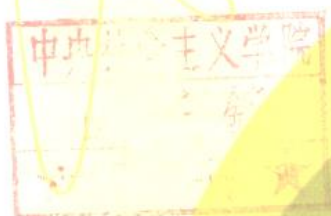


科学小品丛书



古烹饪漫谈

J8972.1/15

56172

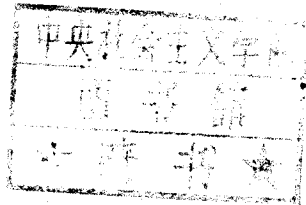
科学小品丛书

古烹饪漫谈

邱庞同



200264141



江苏科学技术出版社

插图：方 骏

科学小品丛书

古烹饪漫谈

邱 庞 同

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南通韬奋印刷厂

开本 787×1092毫米 1/36 印张 4.45 字数 75,000

1983年6月第1版 1983年6月第1次印刷

印数 1—26,900册

书号：13196·136 定价：0.43元

责任编辑：罗时金

DJ07/13

前 言

我国古代的烹饪，技艺精湛，源远流长，是一份珍贵的文化遗产。

近几年来，笔者相继在《中国烹饪》、《文化与生活》、《食品科技》、《知识与生活》、《中国财贸报》、《经济生活报》等报刊杂志上发表了数十篇漫话古代烹饪的文章。出版社要我选编一本《古烹饪漫谈》。这对笔者无疑是极大的鼓舞和鞭策。

在几年来的写作过程中，笔者一直得到商业部商业经济研究所、《中国烹饪》编辑部有关负责同志的勉励；得到母校郭预衡教授的支持；得到王利器先生的指导；得到北京图书馆、首都图书馆、北大图书馆、北京师大图书馆有关同志的协助，谨向他们表示由衷的谢意。

由于水平所限，这本小册子中的缺点、错误在所难免，盼望得到有关专家和读者的批评指正。

邱 庞 同

一九八二年十一月六日

于扬州梅岭寓所

— 目 录 —

我国早期烹饪艺术的形成(代序)	1
周代“八珍”及其余韵	12
话说豆腐	16
“鱼脍”似玉话来踪	19
袁枚与“云林鹅”	22
火腿制法、食法谈往	26
金秋话蟹饌	29
古代“酿菜”	33
“就口跑之”“虾生”美	37
菜肴的“脱胎换骨”	39

竹筒与肴馐·····	41
“拨霞供”与涮羊肉·····	44
一枝烛火炖熊掌·····	46
金陵鸭馐甲天下·····	48
古代的“松鼠鱼”·····	52
“肥肺汤”的“前身”·····	54
“炒软兜”三解·····	56
“奇珍异馐”五题·····	58
古代的风景冷盘·····	62
清心消暑的“西瓜灯”·····	64
谈谈古代的素食·····	67
略谈花卉入馐·····	71
新春话竹笋·····	75
莲藕入馐妙无穷·····	79
闲话栗子食品·····	83
“春盘”迎春·····	86
端午话粽子·····	89
馐子的异名及妙用·····	93

“饅饅”小考	96
一张清宫点心单	99
古代面点拾趣	102
古代面点拾趣(续)	110
古代乳制品琐谈	118
古代的冷饮	122
只将食粥致神仙	124
蜜制食品漫谈	128
巧妙的厨师试题	131
“老饕”苏东坡	133
陆游诗词中的烹调	137
古代调味理论小议	144
古代火候理论浅谈	149
古代肴饌增鲜法	151

我国早期烹饪艺术的形成

(代 序)

鲁迅先生曾经说过：“人们大抵已经知道，一切文物都是历来的无名氏所逐渐造成的。建筑、烹饪、渔猎、耕种，无不如此；医药也如此。”（《南腔北调集·经验》）

这儿，鲁迅提示人们，烹饪是“无名氏”、主要是劳动人民所“逐渐”创造出来的。这无疑是科学的论断。但是作为“艺术”的烹饪，到底形成在什么时期呢？下面，本文试就这个问题谈一些粗浅的看法，以就教于有关专家。

《古史考》上有这样一句话：“古者茹毛饮血；燧人氏钻火，始裹肉而燔之，曰‘炮’；神农时食谷，加米于烧石之上而食之；黄帝时有釜甑，饮食之道始备。”

这段话虽然不长，内容却颇丰富。

首先，它说明在“古代”，即原始社会的早期，原始人过的是“茹毛饮血”的生活。纵然有时也用自然火烧烤东西吃，也是半生不熟的，且不知调

味。在这个时期，当然还谈不上“烹饪”。其次，它说明到了燧人氏发明人工取火后，我们的祖先便能用“炮”的烹饪方法，把肉类用泥巴裹起来烧烤之后加以食用了。这比起“茹毛饮血”来，显然是一大进步。第三，它说明到了神农时代，我国人民已经知道用烧热的石板烤谷物吃了。第四，它说明到了黄帝时代，我国人民已经能够制造“釜甑”一类作蒸煮用的炊具。这样，饮食的条件也就具备了。

类似的传说，在《礼记》等书中亦可见到。这些传说把劳动人民的创造全加在几个“神化”了的人物头上，是唯心的。同时，传说中的某些提法与史实也有出入。但是，它指明我国人民学会烹饪有一个发展过程，还是正确的。

据有关学者考证，我国的“北京猿人”早在四、五十万年以前就已经知道用火并能控制火了。但那时用的是自然火。而到了母系氏族公社的早期，大约四、五万年前的光景，我们的祖先已经发明了人工取火的技术。火，与人类的发展有着十分密切的联系。正如恩格斯所指出的那样：“因为摩擦生火，第一次使人类支配了一种自然力，从而最终把人同动物界分开。”（《反杜林论》）火的发明，对于烹饪技术的发展更是具有特殊意义。因为火不仅能够熟食，而且能“以化腥臊”（《韩非子·五

蠶》),消除动物的臭味,使食物的味道佳美起来。

关于神农时期,据分析,大约相当于母系氏族公社的后期,距今五、六千年左右。当时,由于氏族制度的逐步形成和完善化,有力地推动了社会经济的发展,为人们的生活提供了初步的保证。如黄河流域一些地区氏族部落的居民,他们主要从事原始的农业,兼养猪、狗等家畜,有的还从事原始手工业、渔猎和采集,作为谋生的辅助手段。这些,在属于仰韶文化的西安半坡遗址及其它一些遗址中均有所反映。在西安半坡遗址中,不仅发现了粟的皮壳,而且在一个陶罐里,还保留有白菜或芥菜一类的种籽。在仰韶文化的很多遗址中,都发现了研磨痕迹相当清楚的石磨盘、石磨棒、臼杵等粮食加工工具,说明当时已经能够对粮食进行加工了。而有了原始的农业、副业、手工业,烹饪的水平必然有所提高。在当时的一些住房遗址中,曾发现过灶坑,是用来做饭的。至于陶制炊具,有鼎、甑、釜、罐之类,可以蒸煮各种食物。在掘地为灶的同时,还制造了可以搬动的陶灶,这样烹饪就更方便了。饮食器具则有小钵、碗、盆、盘等。所有这些,都可以想见当时的烹饪方法已经多起来了。

黄帝时期相当于父系氏族公社的中后期。此时,手工业与农业进一步分离,制陶技术随之提

高。陶器的品种增加,实用性也增强了。人们生活中常用的陶器,如鼎、鬲、甗、甗、甗、甗、甗、豆、盂、盆等等,大都已经具备。由此更可以想见,父系氏族公社的后期,烹饪水平又比以前进了一步。因为炊器的多样化是与菜肴的多样化分不开的。

总之,早在四、五千年以前,我国就有早期的烹饪技艺了。遗憾的是,由于缺乏文字记载,详情无可查考。

随着原始公社的解体,我国进入了奴隶社会。由于生产力的发展,到了商代和周朝,我国烹饪形成“艺术”的物质条件已经具备了。

俗话说:“巧妇难为无米之炊。”殷周时期烹饪艺术的形成,首先是和当时劳动人民生产了丰富的动植物原料、调料分不开的。

第一、在谷物方面:早在原始公社时期,我国人民就已经学会了种植粟等谷物。如上所述,在六千多年前的西安半坡遗址和其它一些遗址的居室、窖穴中,均发现过粟。而在南方青莲岗文化的余姚河姆渡等遗址都发现过稻。钱山漾遗址发现的稻谷粒,经鉴定有粳稻和籼稻两种。可见,我国是世界上农业发达最早的国家之一。

豆类我国也早有生产。《诗·七月》中有“七月亨葵及菽”之句,说明周代以前我国人民就种植

并食用豆类了。

此外，《诗经》中还记载了我国人民种植的秬(jù,黑黍)、秠(pī,黑黍的一种)、糜、芑(qǐ,白苗的谷类)等谷物(《诗经·生民》:诞降嘉种,维秬维秠,维糜维芑)。

第二、在蔬菜方面:相传古时有个烈山氏,已知道用草木灰种田,他的儿子柱“能植百谷百蔬”。(《国语·鲁语上》,参看《左传·昭公二十九年》),可见,我国人民种蔬菜的历史也很悠久。

在可以“多识于鸟兽草木之名”的《诗经》中,关于我国原产蔬菜的记载是不不少的,约有十多个品种。如《诗·泂水》中就提到了水芹、莼菜。《诗·七月》中有吃瓜、韭菜、葵菜的记载。《诗·谷风》中提到了芥菜、芥菜等。《诗·韩奕》中提到了竹笋、蒲笋。《诗·泽陂》中提到了荷,有荷当然也就有了藕……

此外,《礼记》等书中还可以见到关于食用“菱”、“木耳”、“王瓜”等的记载。

第三、在家畜及禽兽方面:我国家畜饲养的历史也是很长的。仰韶遗址中有许多猪、马、牛的骨骼,其中猪骨最多。说明猪在当时也已被大量饲养。

马、牛、羊、豕、犬、鸡在殷代已成为家畜。

在殷周时期，人们不仅饲养家畜，而且猎取禽兽，以扩大烹饪原料的范围。《周礼·天官》中提到“庖人掌共六畜、六兽、六禽”。其中，“六兽”是指麋、鹿、熊、麋、野豕、兔；“六禽”是指雁、鹑、鷩、雉、鸠、鸽。这些，均要靠狩猎获取。另外，《诗·伐檀》中亦提到猎取猪獾等野兽的事。《诗·女曰鸡鸣》中提到了射野鸭与大雁（“将翱将翔，弋凫与雁”）。《诗·大叔于田》中，更提到了猎虎的事（“檀褐暴虎，献于公所”）。

第四、在鱼类方面：早在原始公社时期，我国有些部落就“作结绳而网罟，以佃以鱼”，一方面从事农业劳动，一方面靠捕鱼为生。到了殷周时期，我国人民饲养的可供食用的鱼类越来越多。

在《诗经》中，曾提到许多种鱼。如“鲂”（鳊鱼）、“鲤鱼”（《诗·衡门之下》：“岂其食鱼，必河之鲂……岂其食鱼，必河之鲤”）、“鲋鱼”、“鲢鱼”等十余种。

此外，在周朝，宫廷里已设立了捕鱼机构，由“敝人”（鱼官）掌管，还有“中士二人，下士四人，府二人，史二人，胥三十人，徒三百人”（《周礼》）。这简直就象一支规模巨大的捕鱼队。

第五、在调味品方面：有了丰富的烹饪原料，倘若缺乏调味品，也很难烹制出佳肴来。殷周时

期，随着生产的发展，调味品也多了起来。

早在商代，古人就用盐和果酸来调味了。《尚书·说命》：“若作和羹，尔维盐梅”，讲的就是用盐以及梅子的酸浆来进行调味。

在商代，还出现了多种谷物酿造的酒，这在甲骨文中亦有所反映。这些酒，除了供饮用外，还可以用作调料，以解毒、去腥，增加菜肴的香味。

到了周代，酱、醋也制造出来了。《周礼》中就提到天子“酱……用百有二十瓮”的事。此外，当时的“醯”(xī)也就是醋。

周代还有了“饴蜜”等甜味的调料(《礼记·内则》：“枣栗饴蜜以甘之”)。到春秋时期，我国人民就懂得用甘蔗汁做调料了。屈原《招魂》：“胹鳖炮羔有柘浆些”。所谓“柘浆”，即甘蔗汁。

《礼记·檀弓》中说肉食必用“姜桂”。姜即生姜，桂即桂皮。《礼记》中还说“脍春用葱”、“脍秋用蓼”……这就是说做肉丝一类的菜要放葱或香蓼作调料。《礼记》中提到的其它调味品还有“醢”(梅酱)、“芎”(白苏、紫苏之类)、“藟”(茱萸)等等。

另外，《礼记》中还提到“苦”味，有人以为是用豆豉造成的。也有人认为是使用陈皮、杏仁的结果。

在生产出丰富的烹饪原料的同时，我国劳动人民还制造出了多种多样的陶制和青铜制成的炊具和饮食器。这是殷周时期烹饪艺术形成的又一重要原因。

在殷周时期，我国的青铜器进一步发展起来。由于青铜炊具美观耐用，且传热快，这就有利于烹饪方法的多样化。据有关学者分析，当时已有了较薄的铜锅，因而可以想见，炒菜可能已经出现了。

当时常用的炊具有鼎、鬲(lì)、甗(yǎn)等。酒器有爵、觚、觶、斚、尊、罍、卣、壶、觥、彝等。储盛器有簋(guǐ)、盘、孟等。

尤为值得介绍的是前几年从“妇好墓”出土的“三联甗”。这是前所未见的商代大型青铜炊具。下面煮水，上面置三只甗，既可以煮东西，又可以蒸东西。器身长104厘米，高44.5厘米，重113公斤。这就充分反映了当时烹饪水平的发展和提高。

由于物质条件的具备，加之厨师们的创造，殷周时期，可以称为“艺术”的烹饪，便自然而然地初步形成了。

简单说来，当时烹饪的主要特点是：用料广泛，选料比较严格，开始注重配菜，讲究火候和调味，由于烹饪方法多起来了，菜肴和面点的品种大大增加。

选料的严格，在《周礼》中多所反映。当时的厨师们就已经知道如下一些动物不宜食用了：牛，夜里老是鸣叫的则肉臭；羊，毛稀长且毛端打结的，则肉特别膻；狗，大腿上的毛脱光而又急躁的，则肉臊臭；鸟，毛羽失色而叫声嘶哑的，则肉腐臭；猪，眼睫毛交叉的，则肉中有小息肉；马，背脊黑而前面小腿毛有斑纹的，则肉象蜈蚣一样臭（《周礼·天官》：“牛夜鸣则庖；羊冷毛而毳膻；狗赤股而躁臊；鸟鹄色而沙鸣郁；豕望视而交睫腥；马黑脊而般臂痿”）。那么，什么样的动物适宜选用呢？《礼记·内则》中说：牛要选肥壮得把蹄印印得深的；猪要选用颈毛坚硬的；乳猪要选用胖乎乎的；羊要选用毛柔软而细密的；鸡要选用鸣叫声长而且响亮的；狗要选喂得好，长得肥的；野鸡要选用肥得脚趾分开的；兔子要选用眼大目明的……（“牛曰一元大武；豕曰刚鬣；豚曰循肥；羊曰柔毛；鸡曰翰音；犬曰羹献；雉曰疏趾；兔曰明视……”）。可见，当时确已知道选用无病、无特殊腥臊气味而又肥壮的动物了。至于蔬菜，则特别注意季节性，并求其鲜洁，要求也是较高的。

讲究火候和调味在《吕氏春秋·本味篇》中论述得比较详尽。传说这是“伊尹说汤”时的主张，但仍是劳动人民经验的总结。在火候上，伊尹主张

文武火灵活运用，以达到“灭腥去臊除膻”，使动物原料变成美味佳肴的目的。在调味上，伊尹力主五味调和，做到“甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻”。这些，都是颇有见地的，对后世影响很大。

此外，《周礼》中还提出了调味上要注意“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”的主张，影响也是很大的。

当时的烹饪方法也已较多。蒸、煮、烹、炙、炸、燔、炖、渍均已常用，并可能出现了炒的方法。

据《尚书》、《周礼》、《礼记》等书记载，当时菜肴的主要品种有“羹”、“脯”、“脩”（干肉）、“醢”（hǎi，肉酱）、“菹”（zū，酸菜、泡菜）、“齏”（jī，细切的瓜菜）、“醢”（腌鱼、腌肉之类）……特别值得一提的是，周代已有了称为“八珍”的名菜。其中的“炮豚”，将乳猪先烧烤，而后煎炸，最后用文火炖三天三夜，再加调料食用。这只菜，制作精细，光工序就有十几道，表现了高度的“艺术”水平。另外，象“肝膋”这只“网油包狗肝”的佳肴，做得也是相当精巧的，即使用今天的观点看，也是比较高级的。

除菜肴外，当时面点的品种也比较丰富。《礼记·内则》中提到一种叫做“糝”的点心，是用米粉