

中国文化百科

《图文版》

李楠◎主编



辽海出版社

图
文
版

中国文化百科

李楠◎主编

下



辽海出版社



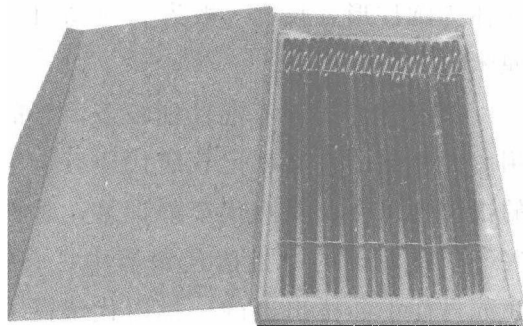
“国粹” 筷子

最能体现中国文化特色的是筷子，它的使用可能已有近六千年的历史，筷子被看做中国的国粹之一。在《礼记》上就记着“子能食食，教以右手”。就是说孩子到能吃饭的时候，你一定教他用右手拿筷子吃饭。考古发现的各时代的筷子，有骨质的；有铜质的；也有金、银、玉和竹木质地的。

比起勺子和叉子来，国人对筷子有更为特别的感情，朝夕相处，每日作伴，“不可一日无此君”。虽然如此，我们对筷子的历史，却未必人人都能道得出究竟。论说起来就有不识庐山真面目的遗憾了。

中国古代箸的出现要晚于餐勺。自从筷子出现以后，它便与餐勺一起，为人们的进食分担起不同的职能。

虽然箸的形状是那样的小巧，不过考古发掘获得的古箸数量却不少。年代最早的古箸出自安阳殷



筷 子

墟 1005 号墓，有青铜箸 6 支，为接柄使用的箸头。湖北清江香炉石遗址发掘时，在商代晚期和春秋时代的地层里都出土有箸、有骨箸、也有象牙箸，箸面还装饰着简练的纹饰。春秋时期的箸还见于云南祥云大波那木椁铜棺墓，墓中出土铜箸二支，整体为圆柱形。

到了汉代，箸的使用非常普遍，它被大量用作死者的随葬品。考古发现汉代的箸除铜箸外，多见竹箸，湖北云梦大坟头和江陵凤凰山等地，都出土了西汉时的竹箸。云梦大坟头 1 号汉墓出土竹箸



16支，一端粗一端细，整体为圆柱形。马王堆汉墓也有竹箸出土，箸放置在漆案上，案上还有盛放食品的小漆盘、耳杯和酒卮等饮食器具。在云梦和江陵汉墓出土的竹箸，一般都装置在竹质箸筒里，有的箸筒还有几何纹彩绘图案。

东汉时的箸，考古发现的大都是铜箸。湖南长沙仰天湖8号汉墓发现的铜箸二支，首粗足细，整体为圆柱形。在山东和四川等地的汉墓画像石与画像砖上，也能见到用箸进食的图像，例如新都马家东汉墓出土的“宴饮图”画像砖。图中三人跽坐案前，案上放置箸两双，左边一人手托一碗，碗中斜插箸一双，这表明当时箸的使用已是相当普及。在汉代画像石里，有一幅“邢渠哺父”孝子图，画面上的儿子拿着筷子夹着一块食物送到父亲的嘴边，以此表示他的孝敬，这是表现用筷子的生动场面。汉代箸的形状两端粗细不同，大体为圆柱形，长度一般为25厘米上下，直径多数只有0.3—0.2厘米。

隋唐时期的箸考古发现较多，箸的质料有明显变化，很多都是用白银打制的，文献记载唐代还有金箸和犀箸。考古所见年代最早的银箸，出自长安隋代李静训墓，箸两端细圆，中部略粗。浙江长兴下莘桥发现的一批唐代银器中，有银箸三十支，也是中部稍粗。江苏丹徒丁卯桥出土的一批唐代银器上，有箸三十六支，一端粗一端细。隋唐时期的箸，大都为首粗足细的圆棒形，长度一般在28—33厘米上下。

宋代的箸，考古发现不少。如江西鄱阳湖北宋大观三年墓出土银箸两双，长二十三厘米，首为六棱柱形，足为圆柱形。四川阆中曾意外发现一座南宋铜器窖藏，一次出土铜箸多达二百四十四支。铜匙一百一十一件，铜箸首部亦为六棱形，足为圆柱形。成都南郊的一座宋代铜器窖藏中，发现首粗足细的圆柱形铜箸三十二支。

元代的箸略有增长的趋势，如安徽合肥的一座窖藏中有银箸一百一十支，其中长25.6厘米的有一百零六支，首部截面呈八角形。



宋辽金元的箸，形制比起以往，并没有明显的变化，大都是圆柱形或圆锥形，也有六棱形、八棱形，比较重视箸首的装饰。长度一般为 23—27 厘米，最短的为 15 厘米。

明清两代，箸的形状有了明显变化，流行款式大都是首方足圆形，也有圆柱形的。明代开始有了类似现代这样的标准的首方足圆箸。四川珙县悬棺中发现竹箸一支，首方足圆、满髹红漆，上有吉祥话语题字。

清代的箸，由帝妃使用的箸品可见其奢华。光绪二十八年二月《御膳房库存金银玉器皿册》记载了当时宫中所用的餐具，其中筷子有：金两镶牙筷六双、金镶汉玉筷 1 双；紫檀金镶商丝嵌玉筷 1 双；紫檀金银商丝嵌玛瑙筷 1 双；紫檀金银商丝嵌象牙筷十六双；紫檀商丝嵌玉镶牙筷 2 双；银镀金两镶牙筷 1 双；包金两镶牙筷 2 双；铜镀金驼骨筷 8 双；铜镀金两镶牙筷 2 双；银镀金筷 2 双；银两镶牙筷大小 35 双；紫檀商丝嵌玉金筷 1 双、象牙筷 10 双；银三镶绿秋角筷 10 双；银两镶绿秋角筷 10 双；乌木筷 14 双。这些筷子用料珍贵，制作考究。清代箸的款式，与现代箸已少有区别，首方足圆为最流行的样式，箸面还出现了图画题词。工艺考究的箸不仅是实用的食具，也是高雅的艺术品。

到了现代社会，正规的中餐宴会会在餐桌上也要同时摆放勺与筷子，食客每人一套，这显然是古代传统的延续。

使用筷子需要有一定的技巧，因为它是世界上所有进食具中最难掌握的一种，两支箸之间没有任何机械性联系，全靠大拇指、食指和中指三指恰当掌握，辅以无名指的协作，方能运用自如。

华夏民族在历史上拥有过世界各地常用种类的进食具。在所有以往使用过的进食具中，筷子具有比之刀、叉还要轻巧、灵活、适用的优点。我们的历史曾经淘汰了叉子，现在的许多场合正在淘汰勺子，但筷子的地位依然稳如泰山，一丝也没有动摇。



厨师

在现代人眼中，有人看不起厨师，也有人觉得自己做厨师要低人一等。在古代也会有这样的事，不过厨师的地位却不能一概而论，也有获得崇高地位的时候，甚至还会在“一人之下，万人之上”。

商代汤王在伊尹辅佐下，推翻了夏桀的统治，奠定了商王朝的根基。商汤之有天下，全仗有了伊尹，伊尹就是一个厨师出身的政治家。商汤召见伊尹，伊尹开口就从饮食滋味说起，以此引起商汤的兴趣。伊尹谈到，凡当政的人，要像厨师调味一样，懂得如何调好甜、酸、苦、辣、咸五味。首先得弄清各人不同的口味，才能满足他们的嗜好。作为一个国君，自然须得体贴平民的疾苦，洞悉百姓的心愿，才能满足他们的要求。伊尹以烹饪原理阐述安邦立国的大道，是古代中国的一个最伟大的厨师。

古代有这样一个比喻，“说自古有君必有臣。”就像有吃饭的人一定要有厨师一样。古代将以烹调为职业的人称为庖人。也就是现在我们所说的厨师。厨师在古代有时地位较高，受到社会的尊重；有时也挣扎在社会的最底层，受到极不公平的待遇。庖人是中国古代饮食文化的主要创造者之一，他们的劳作与成就，理应得到公正的评价。

司马迁作《史记》，此后司马贞补有《三皇本纪》一篇，其所记述传说的人文初祖伏羲，即是一个与庖厨有职业联系的人物。《本纪》说，“太昊伏羲养牺牲以庖厨，故曰庖牺”，或又称“伏牺”，获取猎物之谓也。此语出自佚书《帝王世纪》，不是司马氏的杜撰。我们的初祖是厨人出身，而且以这个职业取名，说明在史前时代、在历史初期，这一定还是相当高尚的事情，不至于被人瞧不起。

以庖厨活动喻说安邦治国，在先秦时代较为常见，老子的名言





“治大国若烹小鲜”（《老子·六十章》）便是最好的例子。还有刘向《新序·杂事》也有妙说，他说一个国君好比一个美食家，他的大臣们就是厨师。这些园艺高超的大臣有的善屠宰，有的善火候，有的善调味，因此肴饌不会不美，国家不愁治理不好。商王武丁有名相传说，他于梦中见到他想得到的这个人，令人四处访求，举以为相。武丁重用传说，他将传说比作酿酒的酵母、调羹的盐梅，也是以厨事喻治国。武丁赞美传说的话是：“若作酒醴，尔惟曲蘖；若作和羹，尔惟盐梅。”

后世也有人因厨艺高超而得高官厚禄的，尤其在那些喜好滋味享受的帝王在位时。《宋书·毛脩之传》说，毛脩之被北魏擒获，他曾做美味羊羹进献尚书令，尚书“以为绝味，献之武帝”。武帝拓跋焘也觉得美不胜收，十分高兴，于是提升毛脩之为太官令。后来毛氏又以功擢为尚书、封南郡公，但太官令一职仍然兼领。又据《梁书·循吏传》所记，孙谦精于厨艺，常常给朝中显要官员烹制美味，以此密切感情。在谋得供职太官的机会后，皇上的膳食都由他亲自烹调，他不怕劳累，深得赏识，“遂得为列卿、御史中丞、两郡太守”。还有北魏洛阳人侯刚，也是由厨师进入仕途的。侯刚出身贫寒，年轻时“以善于鼎俎，得进膳出入，积官至尝食典御”，后封武阳县侯，进爵为公。

厨师进入仕途的现象，在汉代就曾一度成为普遍的事实。据《后汉书·刘圣公传》说，更始帝刘玄时所授功臣官爵者，不少是商贾乃至仆竖，也有一些是膳夫庖人出身。由于这做法不合常理，引起社会舆论的关注，所以当时长安传出讥讽歌谣，所谓“灶下养，中郎将；烂羊胃，骑都尉；烂羊头，关内侯”。当时的厨师大都以战功获官的多，这就另当别论了。

历代庖人更多的是服务于达官贵人，能有做官机会的不会太多，而做大官的机会就更少了。庖人立身处世，靠的还是自己的技艺，身怀绝技，在社会上还是比较受尊重的。庄子津津乐道的解牛庖丁，



是以纯熟刀法见长。庖人受尊重的程度，也表现在战乱时期。《新五代史·吴越世家》说，身为越州观察使的刘汉宏，被追杀时“易服持脍刀”，而且口中高喊他是个厨师，一边喊一边拿着厨刀给追兵看，因此蒙混过关，免于一死。又据《三水小牋》所记，王仙芝起义军逮住郾城县令陆存，陆诈言自己是庖人，起义军不信，让他煎油饼试试真假，结果他半天也没煎出一张饼。不过。陆存硬着头皮献丑，也因此捡回一条性命。这两个事例都说明，厨师在战乱时属于重点保护对象，否则，这两个官员都不会装扮成厨师逃命了。

厨师能否比较广泛受到尊重，名人的作用也是很重要的。据焦竑《玉堂丛语》卷八说，明代宰相张居正父丧归葬，所经之处，地方官都拿出水陆珍饌招待他，可他还说没地方下筷子，他看不上那些食物。可巧有一个叫钱普的无锡人，他虽身为太守，却做得一手好菜，而且是地道的吴饌。张居正吃了，觉得特别鲜美，大加赞赏：“我到了这个地方，才算真正吃饱了肚子。”此语一出，吴饌身份遽升，有钱人家都以有一吴中庖人做饭为荣。这样赶时髦的结果，使“吴中之善为庖者，召募殆尽，皆得善价以归”。吴厨的地位因此提得很高，吴饌也因此传播得很广。

厨娘

历史上以烹饪为职业者，大多以男性为主。《周礼》所述周王室配备的庖厨人员近两千人，但直接从事烹调的女性一个也没有。以男子为主从业厨事，不仅中国古今均如此，而且也是世界性通例。不过在唐宋时代，曾出现过较多的女厨，不论在酒肆茶楼，还是在皇宫御厨，都有从业烹调的妇女的身影。有幸为皇上烹调的称为“尚食娘子”；为大小官吏当差的则称为“厨娘”。使用厨娘形成了一股不小的浪潮，这浪潮在京都涌起，远远波及了岭南。唐代房千里



在岭南做过官，他所写的《投荒杂录》便记述了岭南人争相培养女厨的事。他说：“岭南无论贫富之家，教女都不以针线为基本功，却专意培养她们下厨做饭的本领。”如果一个女子能做得几盘好菜，那便是一个“大好女子”。有时婚聘时讲的条件，也是以厨事为优，尽管是“裁剪补袄一点儿也不会，可是修治水蛇黄鳝却一条必胜一条”，这样的女子是不愁嫁的。

《问奇类林》说，宋代太师蔡京有“厨婢数百人，庖子十五人”。《清异录》则说，唐代宰相段文昌，家厨由老婢膳祖掌管，老婢训练过上百名婢女，教给她们厨艺，其中九人学得最精。官僚们的家厨有这么大的规模，饮饌之精，可以想见；从另一方面看，唐宋女厨似乎较受重视，蔡京所用厨婢达数百人之多，这个数字相当惊人。

宋代廖莹中的《江行杂录》，记录了宋时京都厨娘的一些情况，与唐时岭南很有些相似。田氏说，京都中下之户，并不看重生男孩子，生了女孩反倒是爱护如捧璧擎珠。待她们要长成人的时候，就随其姿质教以不同的本领，其中的一些便被培养成了厨娘。虽然厨娘被认为是“最为下色”，但是非极富贵之家别想请到她们做饭。



宋代捧物侍女俑

厨娘们的地位虽不高。但她们有绝妙的技艺和超然的风度，引人刮目相看。《江行杂录》说，有一告老还乡的太守，想起在京都某官处吃过晚膳，那一日是厨娘调羹，味道特别适口，留下很深印象。于是也想雇一位厨娘，摆一摆阔气。费了很大劲，才托人在京师物



色到一位厨娘，年方二十，能书会算，颇具姿色。不数日厨娘即启程前往老太守府中，未及进府，在五里地以外住下，遣一脚夫先给太守递上一封信。信是她亲笔所写，字迹端正，很体面地要求太守发一四抬暖轿来接她进府，太守毫不迟疑地照办了。待到将厨娘抬进府中，人们发觉她确实不同于一般庸碌女子，红裙翠裳，举止文雅。太守大喜过望，第二天便请厨娘展露本领。厨娘随带着璀璨耀目的白金餐具，至于刀砧杂品，一一精致。厨娘换上围袄围裙，挥刀切肉，惯熟条理，有运斤成风之势。做出的菜品真个是馨香脆美，清新细腻，食者筷子举处，盘中一扫而光，纷纷说好吃好吃。

厨娘的手艺得到来宾交口称赞，太守脸上平添不少光彩。筵宴圆满结束，厨娘还要做一件大事，她对老太守说：“今天是试厨，您也非常满意，但照规矩得给我犒赏。”说着还拿出一个单子给太守看，单子上说每次办宴会，要支赐给厨娘绢帛或至百匹，钱或至二三百千。太守不得已勉强照数支付，但是私下里叹着气说：“像我们这样的人财力单薄，这样的筵宴不宜经常举行，这样的厨娘也不宜经常聘用。”没过两月，太守便找了个理由将厨娘“善遣以还”。

办一次宴会，要讨一次赏，厨娘的要价还特别高，难怪老太守要感叹自己财力不足，最后不得不将厨娘打发走了事。如此看来，宋代厨娘确有些了不得，她们究竟是何等模样呢？我们从出土宋代砖刻上，可以一睹厨娘的风采。在中国历史博物馆收藏的四块厨事画像砖上，描绘了厨娘从事烹调活动的几个侧面。砖刻所绘厨娘的服饰大体相同，都是乌髻高耸，裙衫齐整，焕发出一种精明干练的气质，甚至透出一副雍容华贵的神态。她们有的在结发，预示厨事即将开始；有的在斫脍；有的在烹茶；有的在涤器；全神贯注之态，跃然眼前。这些画像砖出自宋代墓葬，宋人在墓中葬入厨娘画像砖，表明他们即便生前不曾雇用厨娘，也希望死后能满足这个愿望；或者生前有厨娘烹调，死后也希望依旧有厨娘侍候。看来要想享用美味，还非有厨娘不行。这画像砖可印证《江行杂录》所记的传闻有



一定的真实性。看到这人物形象刻画准确生动，具有高度艺术水平的画像砖，我们完全可以相信，像这样风度翩翩的厨娘，在宋代一般富裕之家大概真的雇用不起。难怪当这批画像砖刚刚公布时，曾迷惑了一些资历很深的研究者，认为画中绝非婢女者之流。但她们确确实实就是厨娘，就是廖莹中描述的体态婀娜、精明洒脱、身怀绝技的宋代厨娘。



贾思勰与《齐民要术》

烹饪之法，由周代“八珍”开始，已见诸文字，但大多只限于口传身受。虽然也会有一些成文的“食谱”，也多限于家传。到南北朝时，这种情形开始有了改变。

南北朝时，许多官吏潜心钻研烹调术，有些人因有高超的厨艺而受到宠幸，甚至加官进爵，荣耀一时。北魏时曾任高阳（今山东桓台东）太守的贾思勰，是历史上著名的农学家，也是一位少有的精于烹调术的人。由他整理的第一套流传至今的饮馔谱，被收入自撰的伟大著作《齐民要术》中。这本书的写作无疑参考了当时的一些饮食著作。是一部十分珍贵的文献。贾氏的高明之处，是他把烹调术与农、林、牧、渔等有关国计民生的生产技术并列在一起，作为齐民之大术。如若不是这样，这一部分饮馔方面的内容恐怕也很难流传下来。贾思勰有功于中国饮食文化的传播，隋唐以前，独此一书，独此一人。

《齐民要术》著述了造醪酿酒术、作酱法、醋法、豉法、齏法，还有脯腊法、羹臠法、炙法、饼法、飧饭等烹饪技术，饮食所需技艺，十分完备。

造醪酿酒，有严格的操作规范，尤其对洁净度要求很高。成功不会是轻而易举得来的，人们常常还得以虔诚的心祈请神灵佑助，



这就使得整个酿造过程充满了神秘的色彩。如造一种“神麴”，必须使青衣童子在日出前汲水备用，转麴饼也必须全是童子小儿。转好的麴饼一个挨一个摆在屋中，还要留出横竖的通道，造麴的小儿就站在通道上，其中五人要假扮麴王；接着主人用酒脯汤饼祭麴王，口中还得连续三遍读“祝麴文”，无非是反复说些请神灵保佑造麴成功之类的话。准备酿酒蒸好的酒饭，人畜均不得食用，甚至不得令鸡狗看见，极求清洁。

酱、醋、豉、醢，都是秦汉以来重要的调味品，《齐民要术》详尽地记述了秦汉以来重要的调味品及制作方法。酱类包括豆酱、肉酱、鱼酱、麦酱、榆子酱、虾酱、鱼肠酱、芥子酱等；醋则有大醋、秫米神醋、大麦醋、烧饼醋、糟糠醋、水苦酒、乌梅苦酒、蜜苦酒等（苦酒为醋的别名）。以酿大麦醋为例，规定必须七月七日做，七日如不得闲，则得收起这日的水，等到十五日时做，除此二日，醋难做成。做醋时，特别要注意不能让人头发掉进瓮中，否则便会坏醋。不过只要把头发取出来，醋还会变好的。

鱼蚱脯腊，是用不同方法腌制的鱼肉。《齐民要术》记有荷叶裹蚱、长沙蒲蚱、夏月鱼蚱、干鱼蚱、猪肉蚱、五味脯、度夏白脯、浥鱼等制法。以荷叶裹蚱为例，其制法是：鱼块洗净后撒上盐，拌好米粉，用荷叶厚厚包裹，二三日便熟，清香味美，独具风味。蚱鱼即咸鱼，食时洗去盐，可蒸可煮，可酱可煎，比起鲜鱼，更有一番风味。

《齐民要术》自“羹臠法”一节开始，所述都是比较具体的烹饪方法。羹臠类中有芋子酸臠、鸭臠、鳖臠、猪蹄酸羹、羊蹄臠、兔臠、酸羹、胡麻羹、瓠叶羹、鸡羹、羌煮、鲈鱼莼羹、醋菹鹅鸭羹、菰菌鱼羹、鳢鱼臠等。举鳖臠法为例：先把鳖放进沸水内煮一下，剥去甲壳和内脏，用羊肉一斤、葱三升、豉五合、粳米半合、姜五两、木兰一寸、酒二升煮鳖，然后以盐、醋调味。贾思勰在这一节还记有一条治肉羹过咸的奇法：取车辙中干土沫，用绵筛过，用双



层布帛作袋装好土沫，系紧袋口，沉入锅底，一会儿汤味就淡了。此法估计是行之有效的，不知有人试用过没有？

蒸菜是中国菜中的一大类，早在商周时就有了很高的蒸技。《齐民要术》所记的蒸菜包括蒸熊、蒸羊、蒸豚、蒸鹅、蒸鸡、蒸猪头、裹蒸生鱼、毛蒸鱼菜、蒸藕等，方法一般都是调好味后，直接放入甑中蒸熟。

其他火熟的菜肴还有五侯鲭（杂碎羹）、腊鸡、腊白肉、腊鱼、蜜纯煎鱼（糖醋鱼）、鸭煎（爆炒鸡丁）等等。蜜纯煎鱼的做法是：取用鲫鱼净置，但不去鳞片；醋、蜜各半，再加盐渍鱼，约摸过一顿饭时间便把鱼漉出，用油煎成红色即可食用。

还有一种以醋浆为主要佐料的烹法，称为“菹绿”，就是酸肉。这酸肉有的用醋汁煮成，有的用醋汁浇成；有的则直接蘸醋食用。例如“白菹”法，先用白水煮鹅、鸭、鸡，剔去骨头，斫成块后放入杯中，浇以盐醋肉汁即成。

炙烤本是一种最古老的食肉方法，发展到贾思勰的时代已相当完备。贾思勰记下的炙品有烤乳猪、棒炙、脯炙、牛肱炙、灌肠炙、跳丸炙、捣炙、衔炙、饼炙、范炙、炙蚶、炙车螯、炙鱼等等。烤乳猪在南北朝时已是一道很有名的大菜，烤时一面急转，一面以清酒和猪油涂抹，烤成的猪肉色如真金琥珀，入口即消，如冰雪一般。棒炙是烤牛腿，先烤其一面，烤熟即割，割下接着再烤。不可四面轮烤，否则不好吃。脯炙是烤肉块，羊、牛、獐、鹿均可用，肉要放入调料中渍一会儿再烤，得一气烤熟。灌肠炙是将调好味的羊肉灌到羊盘肠中烤熟，切而食之，十分香美。跳丸炙是猪羊肉合做的肉圆，放在肉汤中煮成。捣炙和衔炙均如烤肉串，用鸡蛋或白鱼肉拌子鹅肉沫，挟在竹签上烤熟。饼炙是取鱼肉或猪肉斫碎，调入味后作成饼状，用微火慢煎，色红便熟。范炙是指烤鹅、烤鸭，整只鹅鸭在烤之前要把骨头椎碎，涂上调料再烤，烤熟后去骨装盘上席。

肉食中的糟肉法和苞肉法，也很值得一提。糟肉四季可作，用



水和酒糟成粥状，放上盐，将烤好的棒炙肉放在糟中，存放在阴凉处，夏天可十日不坏，是下酒佐饭的佳品。苞肉必须冬季杀猪，经一宿肉半干后，割成棒炙形状，用茅草包裹起来，再用泥厚厚封实，挂在阴凉处，可以存放到来年七八月不坏，依然如新宰的鲜肉。这种密闭保鲜的方法，在现代来看也是十分科学的。

主食包括饼和饭，还有点心等。因为当时已很流行发面饼，所以贾思勰先谈了作饼酵的方法，然后举出了白饼、烧饼、髓饼、膏环、鸡鸭蛋饼、细环饼、截饼、餠飩、水引饅飩、碁子面、粉饼、豚皮饼等的制作方法。髓饼是用骨髓与蜜和面烤成。膏环则是油炸的馓子，又名炬救。细环饼和截饼也是用蜜调水和面，亦以油煎成。环饼又名寒具，截饼大约略为短小。餠飩为圆形油饼，也要求以蜜水和面。饅飩是用手指在水盆中接出的面条，用急火煮熟。薯子面状如棋子，先过甑蒸熟，可以存放些时日，需要时再用水煮一下，浇上肉汁食用。粉饼似米线，将面浆通过有孔的牛角勺挤捺成线，然后煮熟浇汁即可食用。豚皮饼有些像现在陕西一带的面皮，调面浆涂钵中，将钵放开水内一烫即成。

饭食则有粟饭、寒食浆、菰米饭、胡饭等；还有粳米糗糒和枣精等干粮的制法。

贾思勰的可贵之处，还在于他没有忘记平民的饮食。他在书中还单立“素食”一节，述及不少大众菜肴，这在烹饪史上是十分难得的资料。这一点常常不为一些美食家们所重视，所以在历史推进到11世纪以后的宋代，中国才开始有素食专著问世。

《齐民要术》所记的素菜有葱韭羹、瓠羹、油豉、膏煎紫菜、薤白蒸、酥托饭、蜜姜、鱼瓜瓠、鱼汉瓜、鱼菌、鱼茄子等。如鱼茄子的方法是：要选无籽的嫩茄，用竹刀或骨刀切破成四块，用铁刀切易发黑。切好的茄子放开水里一焯，熬热油后，将葱白、酱油、茄子一起下锅煮熟，最后撒些花椒、姜末即成。

平民素食中分量更重的是咸菜之类。《齐民要术》提到的成菜和



酸菜有：葵、菘、芜、菁、蜀芥、咸菹、淡菹、汤菹、卒菹、酢菹、菹消、蒲菹、瓜菹、苦笋紫菜菹、竹菜菹、胡芹小蒜菹、菘根萝卜菹、紫菜菹，还有蜜姜、梅瓜、梨菹、木耳菹、蕨菹、苕菹等，有一些显然属野菜。别看是制作咸菜，也极有学问，不知诀窍，也不易成功。如有些菜只能用极咸的盐水洗，而不能用淡水洗，否则必会烂坏。又如紫菜用冷水一渍便会自解，也不可用热水烫洗，否则就会失去原味。腌菜的瓮须得密封，禁断内外空气流通，从汉代起就流行的泡菜罐正作此用。

素菜的吃法很多，在南北朝时很受重视。素菜的花样也极多，梁武帝说他“变一瓜为数十种，食一菜为数十味”（《梁书·贺琛传》），可见素菜的烹调在南北朝时已有了极高的水准，与当时佛教的盛行不能不说没有一点关系。

《齐民要术》在最后还写到熬糖的方法，有煮白饴饴法、黑饴法、琥珀饴法、煮铺法、饴法、白茧糖法、黄茧糖法等。这些糖多为麦芽糖之类，更美的蔗糖则是在唐代才开始大量生产。

《齐民要术》饮饌都分，是对汉代至北魏时期黄河流域，饮食烹饪技术的高度总结，是唐代以前最伟大的一部烹饪著作。

食圣袁枚

任何事物的发展都有一个积累的过程，量的积累会引起质的飞跃。中国人由饮食体验出的经验，就是经历了一代代人的积累之后得来的。

集饮食之道之大成者，当推清代的袁枚。袁枚字子才，号简斋，晚年号随园老人。他是浙江钱塘（杭州）人，年轻时做过几县的知事，从四十岁起便退隐于南京小仓山房随园。《随园食单》是他大量著述中的一种，书中不仅介绍了清代流行的三百余种南北菜肴、饭



点及名茶名酒，还在“须知单”中提出了二十条厨事要求，在“戒单”中提出了十四条饮食注意事项。这在当时来说，可谓尽善尽美了。

先看“须知单”：

一、先天须知。首先要了解食物本来的特性，如猪宜皮薄，鸡宜偏嫩。

二、作料须知。作料即调味品，葱、椒、姜、桂、糖、盐，俱宜选择上品。

三、洗涮须知。原料的洗涤要注意重点。举例说，“燕窝去毛，海参去泥，鱼翅去沙，鹿筋去臊。肉有筋瓣，剔之则酥；鸭有肾臊，削之则净。鱼胆破，而全盘皆苦；鳗涎存，而满碗多腥。韭删叶而白存，菜弃边而心出”。

四、调剂须知。采取什么烹调方法，要看具体原料。腥物要用醋喷，或用冰糖杀腥取鲜。有的食物是以干燥为宜，要使味入于内，须取煎炒之法；有的又以汤多为宜，使其味溢于外，则取清炖之法。

五、配搭须知。烹菜肴，要佐适宜辅料。“清者配清，浓者配浓；柔者配柔，刚者配刚”，有和合之妙。

六、独用须知。鳗、鳖、蟹、鲥、牛、羊等味过于浓重者，只宜独用，不可搭配。

七、火候须知。火候是烹饪的关键，武火，如煎炒；文火，如煨煮；先武火后文火，如收汤。有的食物越煮越嫩，有的则一煮便好。“屡开锅盖，则多沫而少香；火熄再烧，则走油而味失”，这是烹调术的奥妙所在。

八、色臭须知。眼和鼻是嘴的近邻，一道菜端上桌，眼一看，鼻一闻，不必齿咬舌尝，便知妙与不妙。求色艳，可用糖炒，即艳如琥珀；求香，切不可滥用香料，否则反会坏了食物固有的美味。

九、迟速须知。每日要预备一些急需的酒菜，如炒鸡片、炒肉丝、炒虾米、豆腐、糟鱼等，如果突然有客，也能很快应承，因速



而见巧。

十、变换须知。“一物有一物之味，不可混而同之”。不能将鸡、鸭、猪、鹅放进一口锅里煮，否则味同嚼蜡。应当多设锅、灶、盘、碗，尽可能让食物体现出本味，使其各有特色。

十一、器具须知。美食还须美器。盘碗大小要适宜，不必强求一律。

十二、上菜须知。筵席上菜，要有一定的顺序，“咸者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后；无汤者宜先，有汤者宜后”。

十三、时节须知。饮食不能忽略季节性的特点。“夏日长而热，宰杀太早，则肉败矣。冬日短而寒，烹饪稍迟，则物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也；夏宜食干腊，移之于冬，非其时也。辅佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣；当秋凉时而得行鞭笋，亦贱物也，而视若珍馐矣。有先时而见好者，四月食芋艿是也；有过时而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬”。

十四、多寡须知。“用贵物宜多，用贱物宜少”。煎炒之物，多则火力不透，用肉最好不过半斤，用鸡、鱼不得过六两。“以多为贵者，白煮肉非二十斤以外，则淡而无味。粥亦然，非斗米则汁浆不厚”。

十五、洁净须知。讲求洁净，谨防串味。作为一个好的厨师，先要多磨刀、多换布、多刮板、多洗手，然后治菜。特别要谨防将“口吸之烟灰，头上之汗汁，灶上之蝇蚊，锅上之烟煤”掉入菜肴中。

十六、用芡须知。豆粉为芡，如同拉船的纤绳。治肉作团不合，作羹不浓，即以粉芡合之。又如煎炒，恐肉贴锅焦而死，须用芡粉作护持。芡亦不可滥用，否则便成一锅糊涂。

十七、选用须知。菜肴要美，选料要精。如小炒肉用猪后腿精肉；做肉圆则用前夹心肉；炒鱼片用青鱼、鳊鱼；做鱼松用鳊鱼、