

邱庞同

著

食说新语

——中国饮食烹饪探源

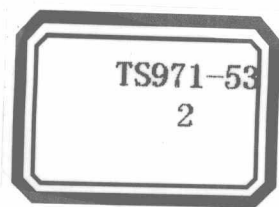


人们大抵已经知道，
一切文物都是历来的无名氏所逐渐的造成。

建筑、烹饪、渔猎、耕种，
无不如此；医药也如此。

《南腔北调集·经验》

山东画报出版社



邱庞同 著

食说新语

——中国饮食烹饪探源



山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食说新语: 中国饮食烹饪探源 / 邱庞同著. — 济南: 山东画报出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80713-604-0

I. 食… II. 邱… III. 饮食—文化—中国—文集 IV. TS971-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 185801 号

责任编辑 陈晓东

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经二路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

19.5 印张 200 千字

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1-7000

定 价 24.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

建议图书分类: 饮食文化类

序 言

《食说新语——中国饮食烹饪探源》是我三十年来所写的有关古代饮食烹饪方面的随笔、论文的一次汇集。在红尘滚滚，逐利为上，学术著作出版相当困难的今天，山东画报出版社肯出版我的书确实不容易，该社长期在搞文化积累的精神是极其令人感动的。

由此，我想到了许多往事：

三十多年前，当我阴差阳错，刚刚涉足烹饪专业的教学和烹饪古文献的整理的时候，一般人对此并不理解，有人甚至问：你这个学中文的，怎么搞起吃的来了？

但是，当我为查阅史籍北上京华时，在北京图书馆，我碰到了王利器先生、朱星先生，而在母校北京师范大学，我又先后拜望了许嘉璐先生、郭预衡先生、启功先生，他们给我以多方教益，但共同的一点是：中国的饮食烹饪是包含着很多文化的，值得研究。这也就给了我以信心、力量。

更叫人难以忘怀的是，1979年初夏，原商业部办公厅主任萧帆同志，因为见到我和另一同事合编的《中国古代烹调资料选编》（征求意见稿），便把我们邀至北京，咨询创办《中国烹饪》杂志的相关事宜。接着，在1979年初冬，我们也就

直接参加了《中国烹饪》创刊号的组稿、审稿等工作。在这一过程中，尤为值得一记的是：因著名史学家卞孝萱先生建议，牵线，通过文史学家吴恩裕先生，我们得到了文学大师茅盾为《中国烹饪》的题签。这又一次给了我以信心、力量。

再后，我也就一发而不可收，在烹饪教学及饮食烹饪史研究的路上走下去了。比如，我参加了《中国烹饪辞典》、《中国烹饪百科全书》、《中国食经》这三部大型具有开创意义的饮食烹饪工具书的编写；参加了列入国务院古籍整理规划的中国烹饪古籍丛刊的整理工作，标点、注释了七本烹饪古籍；参加了列入国家“八五”重点图书规划的中华饮食文库的编写工作，写出了专著《中国面点史》、《中国菜肴史》，分别于1995年和2001年出版；利用业余时间，写出了上百篇研究饮食烹饪的随笔、论文……

三十年来，我体会极深的一点就是，前辈学者把饮食烹饪和文化联系起来看的观点是正确的，颠扑不破的。如今，西班牙、法国要将地中海饮食、法国烹饪申请世界非物质文化遗产，韩国将泡菜列为韩国的四大文化象征之一（另三大象征为佛国寺、传统服装、文字），是足以发人深省的。

2006年冬天，我在一次全国小吃文化节论坛上曾作过《中国小吃与非物质文化遗产关系》的讲演，里面有这么一段话：

中国饮食烹饪的物质、精神两方面的成果属于大文化的范畴，可以称之为饮食文化或烹饪文化（侧重点不同）。比如，鲁迅就曾说过：“人们大抵已经知道，一切文物都是历来的无名氏所逐渐的造成。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，鲁迅把“烹饪”列入了“文物”（带文化、文明之义）的范畴，确是独具慧眼的。事实也是如此，饮

食烹饪的发展，使人类脱离“茹毛饮血”的蒙昧状况，逐步走向文明。从一定意义上说，饮食烹饪是人类文明的重要标志之一。古人对于饮食，有几句经典的话。其一，“食色，性也。”其二，“饮食男女，人之大欲存焉。”其三，“夫礼之初，始诸饮食。”均说明饮食烹饪在人类生存、繁衍及建立礼仪过程中的作用。从中又可以见到把饮食烹饪列为文化是站得住脚的。

文章写到这儿，似乎扯得远了一点。但是，仍然意在说明自己多年来从事烹饪教学、饮食烹饪史研究的动因。

最后，需要说明的，《食说新语》中所选的文章，除对原文笔误或当年刊物出版时出现的误排、漏排作出更正外，一律不作改动，以保持“原貌”。因为，这些文章不仅仅留下了自己的足迹，也反映了过去岁月中一个中国学者研究中国饮食烹饪史的部分情况和真实的水平。

邱庞同

2007年11月6日于扬州

目 录

周代“八珍”及其余韵	/1
“八珍”答客问	/4
羹	/8
话炙	/12
说菹	/15
谈菹	/17
“脍”名实源流考述	/20
“鱼脍”似玉话来踪	/24
肉珑松·肉松·鱼松	/27
谈谈古代的素食	/30
话说豆腐	/32
火腿制法、食法谈往	/34
略谈古人花卉入撰	/36
古代乳制品琐谈	/39
古代的冷饮	/42
只将食粥致神仙	/44
蜜制食品漫谈	/47

- 古代的大型风景冷盘 /50
- 古代火候理论浅谈 /52
- 古代调味理论小议 /54
- 古代烹饪也讲标准化 /57
- 古代肴馔增鲜法 /61
- 方便调料话古 /64
- 古代餐船 /66
- “拨霞供”与涮羊肉 /68
- 食河豚今昔谈 /70
- 一只烛火炖熊掌 /74
- 炆虾 /76
- 奇珍异馔 民族风情——少数民族肴馔札记 /78
- 茄鲞漫谈 /84
- 明代官府名羹 /86
- “奇珍异馔”五题 /90
- 水晶脍·水精脍 /93
- 扬州狮子头 /96
- 古今中外的“套菜” /100
- 金陵鸭馔甲天下 /103
- 古代的“松鼠鱼” /105
- “鲃肺汤”的“前身” /107
- “叫化鸡”起源之谜 /109
- 风味无穷的“京江肴” /112
- 袁枚与“云林鹅” /115
- 何日再见金山寺豆豉 /118
- 古代“酿菜” /121
- 也谈“鲍螺” /124
- 中国面条源流考述 /127
- 煎饼考 /135

中国馒头源流考述	/139
“酥头令”与“酺食”	/146
“饅饅”小考	/148
“饅饅”新考	/151
“米线”漫谈	/157
古往今来说馄饨	/159
饺子	/162
傅饅漫谈	/164
糕小史	/167
棋子考	/171
抻面小史	/173
“方便面”溯源	/175
“牢丸”新解	/177
话“餠”	/181
烧卖	/184
春卷小释	/186
馓子的异名及妙用	/188
“捻头”和“牛苏”	/190
“点心”浅谈	/192
回族食品的历史挖掘	/195
古代面点拾趣	/198
古代面点拾趣(续)	/204
“疙豆”的回忆及其他	/211
牛角漏杓·河漏床·瓢儿漏	/214
鼠壳粿、鼠曲粿、龙舌粿	/217
谈“糝”——兼答林祖江的来函	/219
一张清宫点心单	/221
年糕 熏虫 撑腰糕	/223
“春盘”迎春	/225

- 元宵节话节食 /227
- 一岁尝新话“辗转” /231
- 端午话粽子 /234
- “乞巧节”美食谭 /237
- 中秋月饼史话 /240
- “面人”漫谈 /243
- 扬州宴席千载不散 /245
- 陆游诗中的烹调 /251
- “老饕”苏东坡 /256
- 对《苏轼“芹芽鸠肉脍”析》的异议 /259
- 苏东坡与食疗 /261
- 技艺精 境界高——厨者王小余传 /264
- 漫话我国古代女厨师 /268
- 巧妙的厨师试题 /271
- “至味说汤”留《本味》 /273
- 资生之术 烹饪百科——《齐民要术》 /275
- 《烧尾宴食单》放异彩 /277
- 美味佳肴疗疾患——《食医心鉴》 /279
- “山林风味”的小品集——《山家清供》 /281
- 《饮膳正要》 /283
- 《宋氏养生部》 /285
- 《饮饌服食笺》 /287
- 《食宪鸿秘》 /289
- 《随园食单》 /291
- 《醒园录》 /294
- 曾懿《中馈录》 /296
- 后记 /298

周代“八珍”及其余韵

提起“八珍”，一般人往往认为是指鱼翅、熊掌、燕窝、鹿筋、江瑶柱等山珍海味。这种看法固然有其对的一面，因为近代的“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”中就包括这些东西；但也不全对，因为我国最早的“八珍”是指用多种烹调方法制作的八种供周朝天子食用的肴馔。

据《周礼·天官》及《礼记·内则》记载，周天子的食谱中，“珍用八物”，简称“八珍”。又据汉代大学者郑玄等人的考证，“八珍”为淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膏。古人也有把炮豚、炮牂合并为“炮”，然后加上“糝”为“八珍”的。但是，人们大抵采用前一说。

倘若用今天的观点去分析周代“八珍”的话，那么，“淳熬”、“淳母”分别是用旱稻、黍子做成的肉酱盖浇饭。“炮豚”、“炮牂”分别是烤、炸、炖乳猪及母羊羔。“捣珍”是一种经过捶打而后烧成的肉块。“渍”是一种供生吃的酒浸牛羊肉。“熬”是一种生吃的姜、桂腌牛肉。“肝膏”是烤狗网油包狗肝。

周代“八珍”的出现固然和周天子的享乐奢华分不开，但从烹饪发展史的角度看，其意义却是重大的。

首先，它是我国烹饪艺术形成的一个显著标志。试以“炮豚”为例：取一头乳猪，宰杀之后，剖腹，摘除内脏，在腹中塞满枣子，外面用芦帘裹上，再涂满湿粘土，放在火上烧烤。等到粘土全部烤干了，将外壳劈开来，洗一洗手，用湿手抹去皮上的灰膜。再将稀米粉糊敷在乳猪的外表，放在油中炸。然后把炸过的乳猪切成片状，配好香料，放在小鼎里，把小鼎放在大汤锅中，用文火连续炖三天三夜，然后起锅用酱醋调味食用。一只菜共采用了烤、煎、炖三种烹饪方法，而工序竟多达十道左右，其吃法的讲究是不言自明的了。其他如“肝膋”之类，制作得也是颇为精细的。

其次，周代“八珍”的出现开创了用多种烹饪方法做菜肴的先例。可以毫不夸张地说，后世令人眼花缭乱的数十种烹饪方法，均是在此基础上发展起来的。而后代的烤菜、腌菜、网油包裹菜、盖浇饭等，更是和周代“八珍”有着直接联系。

仍以“炮豚”为例。到了北魏时期，《齐民要术》中载有一“炙豚”，是将乳猪整治干净后，用茅塞在腹中，再用硬柞木棍穿起来远远隔火烤制而成的。烤时在猪皮上要涂上清酒，“以发色”。还要不停地涂上新猪油或新麻油。这样，烤出来的乳猪“色同琥珀，又类真金；入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异非常也”。和“炮豚”相比，“炙豚”省去了炸、炖的两种烹饪方法及许多道工序，明显缩短了制作时间，而又由于涂了清酒和油脂，颜色既美，风味也别具一格了。

到了清代，袁枚在《随园食单》中收有一“烧小猪”，烤时，要在乳猪的表皮上刷上“奶酥油”，要一直烤成“深黄色”。而食用时，只吃皮，以“酥为上，脆次之，硬斯下矣”。这些，又较“炙豚”有所发展了。

我们肯定周代“八珍”在烹饪史上的地位，并不是说，“八珍”就不能发展了。恰恰相反，到了后代，多种多样的“八珍”都出现了，而且在原料和做法上均和周代“八珍”不同。如唐代，杜甫在《丽人行》中写道：“紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞……黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍”。看来，唐玄宗送给他姨子们吃的“八珍”，已是以驼

峰和白鱼之类为主了。

到了宋元时期，又出现了两种“八珍”。一说是：龙肝、凤髓、豹胎、鲤尾、鸮炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉。另一说是“迤北八珍”：醍醐、麀吭、野驼蹄、鹿唇、驼乳糜、天鹅炙、紫云浆、玄玉浆。这两种“八珍”的用料，则更加高级而“尖端”了。值得注意的是，奶制品和饮料此时也跻身“八珍”之列了。再往后，至迟在清朝末年，在饮食市场上又出现了“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”。大抵以山珍海错制成。至此，“八珍”已不复是周代的八味了。然而，有趣的是：“八珍”这个名字历经两三千年，依然富有魅力，至今仍被人们广为沿用（如“八珍面”、“八珍糕”等等）。从中，不也反映了我国烹饪的历史悠久，源远流长吗！

原载《古烹饪漫谈》1983年

“八珍” 答客问

一读者来信问：烟台、北京等地编写的烹饪书中，对于“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”的解释极不统一，令初学者无所适从，究竟谁是谁非？这是一个很值得探讨的问题。但问题较复杂，一两句话不易讲清楚。下面，拟从三个方面谈一些个人的粗浅看法，供参考。

一、“八珍”的出现及内容

从烹饪史的角度看，任何一种肴馔都有其产生和发展的历史。“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”也不例外。因此，在论及它们的异同时，必须首先了解什么是“八珍”。

“八珍”最早出现在《周礼·天官》之中。文中说，周天子在进膳时，“食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮”。“珍用八物”，即是说，珍贵的肴馔要取用八种。于是，“八珍”就出现了。

据汉代学者郑玄等人的考证，周代“八珍”为淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋这八种肴馔。其中淳熬、淳母分别是用旱稻、黍子做成的脂油肉酱盖浇饭；炮豚、炮牂是烤、炸、炖乳猪、羊羔；捣珍是一种烧肉块；渍是酒渍牛羊肉片；熬是姜、桂腌牛肉；肝膋是烤狗网油包狗肝。

关于周代“八珍”，后人也有争议。如《留青日札》、《膳夫录》等书中都把炮豚、炮牂合并为“炮”，另外加上“糝”（一种肉丁、米粉混合的油煎饼）为“八珍”。有人甚至说：“先儒不数糝而分炮豚、炮牂为二，皆非也。”

尽管有这种争议，但古人一般仅以郑玄等人的解释为准。因此，我们认为，所谓“八珍”，最初应指周代“八珍”，即周天子所享用的用多种烹饪方法制作的八种珍贵肴饌。

二、“八珍”的发展变化

周代“八珍”尽管相当精美，但随着历史的变迁和生产的发展，到了后代，便逐步发生了变化。

这种变化表现在两个方面。

其一、“八珍”成了珍贵食品的代名词。《三国志·魏·卫觊传》：“饮食之肴必有八珍之味。”刘宋时的著名诗人鲍照亦有“八珍盈雕俎，绮肴纷错重”之句。可见，早在汉魏南北朝时期，“八珍”有时并不一定就指周代“八珍”了。

其二、“八珍”的内容发生了变化。

唐代，杜甫写过一首《丽人行》，中有“紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞……黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍”之句。看来，唐玄宗送给他的姨子们吃的御厨“八珍”中，“驼峰”与“白鱼”是两道名菜，可惜其他几味佳肴不得而知。当然，倘若把杜甫诗中的“八珍”仍然理解成珍贵食品的代名词也未尝不可。因为迄今为止尚未发现唐代有“八珍”的完整的资料。

大约到了元代，在史籍中方才出现了完全区别于周代“八珍”的两种新“八珍”，据元无名氏《饕史》记载，一种为：龙肝、凤髓、豹胎（亦作兔胎）、鲤尾、鸪炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉；另一种叫“迤北八珍”：醍醐、麀吭、野驼蹄、鹿唇、驼乳麋、天鹅炙、紫玉浆、玄玉浆（即马奶子）。

关于这几种“八珍”，古人也有不予承认的。《稗言》中说：“世传八珍谓为熊蹯、豹胎、驼峰、翠釜之类，此不经之说也。”

如果从保持、维护周代“八珍”的正统来看,《礼记》中的这段话自有其道理。但社会总是要发展的,物质生产的水平也是要提高的。既然这些新出现的“八珍”已经在社会上产生了影响,为什么还要指责它们,采取不承认的态度呢?

实际上,这两种新“八珍”为北方少数民族的食品,其中的大量野味和奶制品即是明证。

当然,这些新“八珍”中的不少菜名或原料名很玄。但如果撇开其追求富贵、华丽这一点不谈,稍作考证,还是可以弄清楚的。限于篇幅,这儿仅谈一谈“龙肝”、“酥酪蝉”。刘若愚《明宫史·火集》记道,明宫中十月份要吃“龙卵”。而人间本无龙,“龙卵”何来呢?原来,这是用“白牡马之卵”做成的,“尤为珍奇贵重不易得之味”。以此类推,新“八珍”中的“龙肝”当是白马之类的肝了。至于“酥酪蝉”,古人曾注为“以羊脂为之”。但做成什么样子没有讲。据《六研斋笔记》云:酥酪蝉“乃今之抱螺酥也。其形与螺初不肖,而酷似蝉腹。”这就可看出,“酥酪蝉”是一种形似蝉腹的奶酥制品。

再往后,及至清代,“八珍”的范围又扩大了。据说有“禽八珍”(红燕、飞龙等)、“海八珍”(燕窝、鱼翅等)、“山八珍”(驼峰、鹿筋等)、“草八珍”(猴头蘑、羊肚菌等)之别。分别由飞禽、海错、山珍、菌类构成。至此,“八珍”实际上已成了一组的珍贵原料。

三、“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”出现不同解释是正常现象

“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”的出现大约是近代的事,具体时间尚有待于进一步考证。和前面所说的“禽八珍”、“海八珍”一样,这三种“八珍”也分别是由一组珍贵的原料组成的。

为了醒目起见,特将烟台商业学校编写的《烹饪技术》以及北京有关学校编写的《烹饪教材》有关的内容并抄如下。

“上八珍”

烟台:猩唇、驼峰、猴头、熊掌、燕窝、鳔脯、鹿筋、黄唇胶。

北京:猩唇、燕窝、驼峰、熊掌、豹胎、鹿筋、哈士蟆、猴头。

“中八珍”

烟台：鱼翅、银耳、果子狸、广肚、鲑鱼、哈什蚂、鱼唇、裙边。

北京：鱼翅、鱼骨、龙鱼肠、大乌参、广肚、鲍鱼、干贝、鲑鱼。

“下八珍”

烟台：海参、龙须菜、大口蘑、川竹荪、赤鳞鱼、干贝、蛎黄、乌鱼蛋。

北京：川竹荪、银耳、大口蘑、猴头蘑、裙边、鱼唇、乌鱼蛋、果子狸。

两相对照，可以看出，除“上八珍”中有六种原料相同外，“中八珍”、“下八珍”的原料大部分是不同的。

那么，为什么会出现这种不同呢？我认为，这是由于不同地区的人们对食品原料珍贵程度的认识不同而引起的。另外，饮食业的竞争也促使店家“标新立异”，你打出你的“八珍”，我打出我的“八珍”，久而久之，也就形成不同的“八珍”了。

有鉴于此，我认为，“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”出现不同解释是正常的现象，不一定要硬行判断是非。正如“满汉全席”也有好几种不同的说法和做法一样。

原载《中国烹饪》1984年第6期，署名尹任