

饮食与

中国文化

权 利 声 明

对从博库网(www.BOOK00.com.cn 和/或 www.BOOK00.com) 下载的作品,仅限于家庭内自己私人阅读,博库公司(BOOK00, Inc.)保留一切的版权权利,包括但不限于:出版、复制、传输、发行、出租、播放、传播、展示、制作为磁盘或光盘等现在已有的及将来技术发展所产生的电子和/或数字载体、印制、镜像、设立网站、上载、下载。未经博库公司(BOOK00, Inc.)许可,任何人不得擅自使用作品,无论是出于商业目的的还是非商业目的。

未经博库网的许可,任何人不得修改、删除博库网的权利声明和权利管理信息。

博库网自行开发或采用的技术措施、技术手段受法律保护,任何人不得侵害、破坏。

“BOOK00”,“博库”及相关图形等为BOOK00, Inc. 的商标。



序文：笨嘴谈吃

不论对什么事物，但凡体验一多，便能之乎者也地说出点道道来。再若肯接着钻研一番，不留神也许会把自己培养成为一个专门家。如果这道理站得住，那我们每个人都有机会成为专门家，而且是同一行当的专门家，这行当即是“吃道”。人人每天都离不了饮食这件事，有意思的是，最后绝大多数人都没有成为吃道的专门家，辛辛苦苦吃了一辈子，也未必对吃道能说出个所以然来。

我为读者写了这本书，自以为是研究吃道的，似乎多少说出了一点道道，这是自我感觉，还算不上良好。有一点心里是很明白的，我虽已足足吃了40多年，吃了四五万顿，累计起来，嘴巴竟日夜不停地咀嚼了近千日之久，功夫不可谓不大，甜酸苦辣反复尝遍，可非常遗憾，并没有成为吃家。不是专门家，笨笨拙拙地在此谈吃，自然很难说到点子上。不过，好在这里写的并不是个人的经验之谈，读者尽可放心，各位预备吃家也请放心，不用担心顺着这书入了什么旁门左道。

我对研究饮食之道发生兴趣，正是没留神所造成的后果。我是从事考古研究的，主要专业是史前考古学。有一阵子找不着理想的研究课题，选来选去，觉得史前时代的生产工具出土数量较多，研究的人却较少，于是开始查找这方面的资料。裁判一多。就发现了不少有意义的线索，在一起很感兴趣的是一批属于它的器时代的骨餐匙，待将它的特征及分布的地域稍作研究之后，又对它的源流作了顺藤摸瓜的梳理，思路一下子扩展到了历史时期。在整理属于文明时代的金属餐匙资料时，我又发现出土的古代筷子也不少，也想从



中找出点规律性的东西来。就这样从古代餐具的发展演变入手，到若干炊具、食器及相关考古遗迹的考察，我开始了中国古代饮食文化的考古学研究，走上了一条原本不可能走的路，而且一走就是 10 年功夫。当然这是在黑地里走的一条黑道，白日里还得走那条正大光明的道，还要抓紧我所从事的专业研究。一双脚板，要轮着在两条路上奔忙，觉着了辛苦，也得着了多一倍的收获。我之所以没有半途而废，是因为这期间得到不少师长、同行乃至编辑先生们的鼓励与帮助，应当感谢他们。

对于生疏的事物，如果观察的角度不同，所得印象也是不同的。我在这里笨嘴谈吃，有如瞎子摸象，虽是有心反复摸了摸，也未必摸全了，在我脑中隐约形成的这头大象的轮廓，其准确性是值得怀疑的，不过经历了这些年瞎摸的功夫，我确实感觉到吃道里有一个大千世界，一个五彩缤纷的世界。我在这里就是想尽力描述这个大千世界，这个我个人眼中的世界。

我想那些美食家们与我们常人不同，他们是睁着眼瞧象，而且每次都是仔仔细细地瞧，他们看到的才是一头真实的象，听他们谈吃，真是一种享受。人家入了门，一切平淡的东西都会感觉有十足的滋味，有时从他们嘴巴咀嚼时开合的形状，即可显示出褒贬的态度。如今的美食家应当是不少的，好象许多的美食家都只是口中有味、胸中有谱，不愿笔下生花。倒是有一些半瓶子醋，不停地在那里咕咕咚咚的摇晃，写着那些花花哨哨的文章。我也是属于这一类的，因为我不是美食家，也不会成为美食家，还只是站在门外看热闹而已。门内是什么情形，并不完全知道，总觉得藏着



许多的秘密，透着许多的新鲜，也总想探个究竟。这本书所记录的，便是我由门外看到的门里的景象，也许部分的是真实的，总有些影像离门边较近，不用太费神就看得比较明白。

众所周知，在我们这个国度，谈吃与谈女人一样，常常要被看成是没有出息的表现。尽管先哲们也承认“食色性也”（《孟子·告子上》）这样的事实，但正人君子是绝不能把女人挂在嘴边的；狂饮狂食的主们，即便是宰臣和帝王，也是要入另册的。女人与本书无干，且不多论。那么饮食之道，谈一谈又有多大害处呢？我想恐怕是存一害而得九十九利，这一害就是有助长吃喝风的嫌疑，我们不该以一害而废九十九利。实际上科学的饮食之道是不赞成大吃大喝的，真正讲通了，谈透了，这一害也是可以杜绝的。再说了，历来的文学家们、诗人们，对美食美味都是极尽歌咏，留下了许多脍炙人口的诗文。钱钟书先生《吃饭》一文有这样的话：“可口好吃的菜还是值得赞美的。这个世界给人声得民声欢叫，到处是磨擦冲突，只有两件最和谐的事物总算是人民的：可以相互一调。一碗好菜仿佛一支乐曲，也是一种一贯的多彩，结合滋味，使相反的分子相成相济，变作可分而不可离的综合”与现实生活一样，和谐美好，为何不能谈论！林语堂《中国人的饮食，要谈吃的，对于为何要谈，他的回答是：“如果人们不愿意就饮食问题进行讨论和交换看法，他们就不可能去发展一个民族的技艺，学习怎样吃的第一个要求是先就这个问题聊聊天。只有一个社会中有文化有教养的人们开始询问他们的厨师的健展状况，而不是寒暄天气，这个社会里的烹调艺术才会发展起来。未



吃之前，先急切地盼望，热烈地讨论，然后再津津有味地吃。吃完之后，便争相评论烹调的手艺如何，只有这样才能真正地享受了吃的欢乐。”（均见聿君编：《学人谈吃》，中国商业出版社，1991年）。吃是文化、是艺术、是科学，当然值得谈论，值得研究。

谈吃与谈女人，不能看作是同一码事。男女之道是隐秘的行为，而饮食之道是公开的行为，隐秘的男女文化可以用隐秘的方式去谈论，公开的饮食文化则可大大方方公开谈论。我如何看待饮食与中国文化，如何谈论，恭请读者耐着性子去看正文，不用在此啰嗦我究竟写了些什么。

我想还要交待一下的是，这书是人民出版社中国历史编辑室的乔还田先生约写的，那个约稿信注明的日子是1988年8月8日，记得满清楚，而且约定要在次年年底交活。结果呢，一拖就是4年，我一年年地吃着写着，不断请求延期，也不断得到宽限，再不好意思拖下去了。拖延的原因，客观的主观的都有，不必在此一一罗列出来，以免浪费读者的眼神。现在终归是出笼了，笨嘴笨舌，东扯西拉，不成体统。不过，我还是希望偶尔看到这书的读者，能够多少有些喜欢它。

作者 1992 年 9 月 21 日于北京皂君庙寓所



一 饮食与中国远古文化

饮食之道，似乎本无什么深奥的学问，酸甜苦辣咸淡香，谁人不知盘中味？知其味还是比较容易的，但大多是浅尝辄止，未必是深知。真正的知味，还应当知源晓流。饮食之道，体现的文化内涵丰富多彩、博大精深。由历史长河中沉积下来的饮食文化遗存，可以清楚地观察到它的远源和长流。回望这浩荡的文化源流，可以深刻感受到中华文明雄厚根基之所在。

饮食是人类的本能需要。人类自出现在地球上的那个时代起，正是在不断开发食物资源的过程中得到进步与发展，同时在这个过程中也创造和发展着璀璨的文化。食物资源的开发，在远古即史前时代，它涉及到采集渔猎、谷物栽培、家畜驯育等生产活动。围绕这些生产活动，又发现和发明了许多相关的知识与技能，包括天文地理、生物自然等方面的知识，以及工具制作和烧陶冶金等方面的技能。事实上，这些知识与技能已包纳了人类远古文化的几个主要内容。由开发食物资源过程中人类表现出的创造才能，无穷无尽，这也是人类文化发展的泉源。

1. 黄土与大河的养育

人类早期的历史，是一部以开发食物资源为主要内容的历史。正是在这个过程中，形成了一定的社会结构，促进了社会向前发展，创造了悠久的史前文化。

寻找食物是动物的本能，人类正是在寻找食物的漫长岁月中，逐渐脱离动物界而成其为人的。由于气候环境的变迁，由树居改变为地面生活的猿类，在寻找食物的过程中形成了



简单劳动，促使前肢分化为手臂，后肢分化为腿脚，最终站起身来直立行走，这一走就走出了猿群，走成了顶天立地的人。直立行走的人，视野大大扩展了，大脑逐渐发达起来。早期的直立人已能制作简单的石器，晚期直立人则已开始用火。再往前进化，就到了早期智人阶段，发明了人工取火技术。到晚期智人阶段，已掌握了雕刻和绘画技能，开始制作装饰品，这时已是考古学家所划定的旧石器时代晚期。

中国发现的古人类化石及其文化遗迹相当丰富，在北京、云南、四川、陕西、山西、河南、湖北、安徽、广东、广西、内蒙和辽宁等地，都有一些重要发现，最著名的有属于早期直立人的元谋人、晚期直立人蓝田人和北京人、早期智人丁村人、晚期智人山顶洞人的化石等。这些古人类生活的时代在 100 多万年至 1 万年前，他们是一群群、一代代饥饿的猎民。为了维持自己的生存，人类要与形体和力量上远远超出自己之上的许多动物搏斗，庞大的犀牛、凶猛的剑齿虎、残暴的鬣狗，都曾经是人类的腹中之物。其他温顺柔弱的禽兽，还有江河湖沼的游鱼虾蚌，就更是逃脱不了这些原始的猎人和渔人的搜寻了。

除动物而外，古人类更可靠的食物来源是植物，是长在枝头、结在藤蔓、埋在土中的各类果实和野蔬。在连这些果蔬一时也寻觅不到的时候，人类不由自主地把注意力转向植物茎杆花叶，选择品尝那些适合自己胃口的东西。不知通过多少世代的尝试，也不知付出了多少生命的代价，才筛选出一批批可食植物及其果实。

在距今 1 万年前后，随着农业的发明和制陶术的出现，人



类社会进入到考古学家所说的新石器时代。新石器时代的几项重要文化成就，包括农耕、畜养、制陶等，都是围绕食物的生产创造出来的。

在中国大地上发现的新石器时代遗址，数以千计，如星罗棋布，其中尤以黄河两岸分布最为密集。黄土地带和黄土冲积地带，在距今 1 万至 8000 年前的新石器时代早期，已经有了一些原始的农耕部落，创造了粟作农业文明。这些农耕部落赖以生存的就是黄土与黄河，他们创造的文化被考古学家们分别命名为白家村文化、磁山文化、裴李岗文化和北辛文化。人们熟知的仰韶文化和大汶口文化，正是在这些早期文化的基础上发展起来的，仍然是以粟类种植作为获得食物来源的主要生产手段。

长江同黄河一样，也是养育中国史前居民的父与母，也是中国史前文化的摇篮。长江流域的开发史也与黄河流域一样古老，在距今近 1 万年前，也有了原始农耕文化，不同的是它不是北方那样的旱作，主要农作物是水稻。长江流域有代表性的农耕文化有彭头山文化、河姆渡文化和马家浜文化等。

在东南沿海、西南高原、北方草原，也都活跃着许多新石器时代部落，它们或从事农耕，或从事游牧与渔猎，按照自然地理环境的特点决定自己获取食物的方式。

地球上农耕的发明，被学者们称之为“绿色革命”或“新石器时代革命”，这革命的目的，就是解决饥饿问题，寻求新的更稳固的食物来源。在旧石器时代，无论采集、渔猎，都是以向大自然索取的方式获得食物。随着环境变迁和人口增殖，这种索取方式已越来越不能保证稳固的生活来



源，于是，新的寻求就在这种紧迫感中开始了。据研究，农业种植的发明，可能是妇女的功劳，妇女们在采集植物种实的过程中，有可能最先认识到自然生长规律，终于在从无意到有意的反复种植中获得了成功。农耕时代到来了，妇女不仅由此为人类创造了新的生机，也由此将人类社会推进到了一个全新的发展时代。

原始农业的垦殖方式经历了由火耕发展到锄耕的过程，锄耕大约出现在新石器时代早期的稍晚阶段，在中国至迟是在距今 8000 年前。这时的农耕活动已有较大规模，已培育出了比较好的栽培物种，收获量也大体可以满足生活需要，并且有了一定的粮食储备。据现有考古资料研究，中国原始农业的发明大约是在距今近万年前，最早种植成功的谷物主要是粟、黍和水稻。在气候温暖湿润的南方地区，发现了许多史前稻作遗存，最早的已有 9000 年以上的历史。大约在距今 7000 年前后，长江流域的水稻栽培已比较普遍，并且已培育成功粳、籼两个品种。这些发现证实中国南方是稻谷的原产地之一，国外发现的稻作遗存最早的距今仅 6000 年上下。在黄河流域的广大干旱地区，早期新石器时代遗址发现了栽培粟的遗存，年代超过 7000 年，是世界上所见最早的栽培粟遗存，表明北方是粟的原产地。北方与粟同样古老的栽培作物还有黍，种植规模及产量可能没有粟那样大。

中国新石器时代的栽培谷物还有小麦和高粱。过去的研究认为，小麦最早是在西亚培植成功的，传入中国的时间是西汉初年；高粱则是赤道非洲的作物，晚到公元 3—4 世纪才传入中国。可是中国西部的新石器遗址却同时发现过小麦和高粱遗存，年代不晚于距今 5000 年。最新的估计是，中国



小麦最早可能是在西部高原驯化成功的，至迟在 5000 年前便引种到了黄河流域，只是种植不很普遍。黄河流域植麦早而又不普遍的原因，主要可能是受了食用方式的限制。中国自古有粒食的传统，麦子粒食口感不佳，赶不上小米，所以人们以粟为主要农作物。而高粱在中国也是独立起源的，起源地是干旱的黄土高原，与非洲高粱没有什么关系。

中国古代将栽培谷物统称为五谷或百谷，主要包括稷（粟）、黍、麦、菽（豆）、麻、稻等，除麦和麻以外，都有了 7000 年以上的栽培史。原始农业的发生和发展，使人类获取食物的方式有了根本改变，变索取为创造，变山林湖海养育为黄土大河养育，饮食生活有了全新的内容。原始农耕的发展，同时还使得另一个辅助性的食物生产部门——家畜饲养业产生了。家畜中较早驯育成功的是狗，由狼驯化而来。中国多数新石器时代遗址都有狗的遗骸出土，年代可早到距今近 8000 年。农耕部落最重要的家畜是猪，驯化成功的年代与家狗基本同时。中国许多地点的新石器时代墓葬中都见到用作随葬品的猪骨，有时甚至是一头完整的猪，表明猪的饲养比较普遍。猪和狗在新石器时代的北方和南方都有饲养，北方还有家鸡，南方则有水牛。到新石器时代晚期，又驯化成功家马、家猫、家山羊绵羊。也就是说，中国传统家畜的“六畜”，即马、牛、羊、鸡、犬、豕，在新石器时代均已驯育成功，我们当今享用的肉食品种的格局，早在史前时代便已经形成了。



2. 悠久的火食传统

有了食物原料，并不等于有了美味佳肴。人类文明越是发达，对美味的品位也就要求越高，那么所要掌握的烹饪技艺也就越来越精。反之，特别是刚脱离动物界的蒙昧时代，食物原料就等于是美味佳肴，不用经过什么烹饪过程，或者只有最简单的烧烤过程。

人类最初的饮食方式，自然同一般动物并无多大区别，还不知烹饪为何物，获得食物时，生吞活剥而已，古人谓之“茹毛饮血”。对于人类社会这一段艰难而漫长的历程，中国汉代及汉代以前的许多学者曾有精辟的论说，虽不是十分科学，却也道出了许多规律性的东西。如《白虎通义》卷一说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父，能覆前而不能覆后，卧之法法，起之吁吁，饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮革。”《礼记·礼运》也说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”又见《淮南子·修务训》说：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蛇之肉，时多疾病毒伤之害。”古人推测最早的人类社会，尚不晓用火之道，所以都是生吃鸟兽之肉和草木之食，渴了饮动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。由于吃生冷腥臊之物，对肠胃造成很大损害，所以身体健康的人极少。

这些说法或将早期人类的生活描绘成丰衣足食的景象，似乎人人都那么自得其乐；或又将早期人类说成尽受伤害，似乎人人都因食生冷而成疾病缠身的样子。这是不很符合实际的，或者说这样讲并不全面。最初的人类所享用的食物，



完全凭藉大自然的安排和赐与，有丰盛之时，也有短缺之时。尤其在严冬的北方，结果实的草木都凋谢了，如果捕获不到聊以充饥的禽兽，那就只好饿肚子。至于说到初民会因生食而闹肚子，担心可能是多余的。我想初民的肠胃应当还保留有动物一样的功能，不会很快有不适宜生食的感觉。在多数情况下，也不会出现消化不良的症状。我们不能用人类现在已经退化的肠胃功能，去为我们的先民担忧。《礼记·王制》曾提及南方有不火食的“雕题交趾”民，注家认为当地的地气较暖，虽不火食，亦无大害，也许会觉得生食更美。生活在东北地区的鄂伦春人，他们在学会火食以后，烤肉煮肉都只做到五六分熟，认为熟透了反而不好吃，实际上他们的胃口是适宜生食的。此外的例子还有：贵州地区的苗族喜食生肉，东北的赫哲族爱吃生鱼。这似乎表明了这样一点：进入火食时代以后，人类或多或少地还怀念着过去那种茹毛饮血的生活，常常要体味先民所实行过的那种生活方式。不知这种茹毛饮血时代的传统烙印，还要经过多少岁月的反复才能完完全全磨平。

虽然生食并没那么可怕，人类也并不甘愿长久生食，当他们认识了火以后，就跨入到一个新的饮食时代，这便是火食时代。掌握了用火技能的人类，接着又发明了取火和保存火种的方法，这样就有了光明，有了温暖，也有了熟食。人类最早使用的是天然火，包括火山熔岩火、枯木自然火、闪电雷击和陨石落地所燃之火等。人类起初见到熊熊烈火，同其它动物一样，总要避而远之，逃之夭夭。但是人与动物毕竟不同，恐惧过后，他们在余烬中感到了温暖，可能



会有意收集一些柴草，让火种保存下来，以便藉此渡过难熬的寒冬。有时在烈焰吞噬的森林中，也会发现一些烧死的野兽和烤熟的坚果，待取过一尝，别有一番滋味，可能由此受到启发，开始走上火食之路，不知不觉地就将烹饪发明出来了。

中国史前时代最早用火的确凿证据还没有找到，所以开始用火的年代尚不能知晓。周口店北京人洞穴遗址发现过用火遗迹，考古发掘见到厚达 4—6 米的灰烬层，中间夹杂着一些烧裂的石块和烧焦的兽骨，还有烧过的朴树籽，这是确定不移的庖厨垃圾，也是明确的用火证据，年代在距今 50 万年以上。此外，在其它更早的一些人类化石和旧石器地点，例如蓝田人遗址、元谋人遗址、西侯度遗址，都发掘到一些炭屑和烧骨，但还不能确定是否为人工用火遗迹。在距今 100 万年前，人工用火应当已经开始，至于何时能找到考古学证据，还要中国田野考古学家去细心发掘，现在还无法预料。

在火成了必不可少的生产生活资料以后，人类又发明了一些人工取火的方法，可以创造出火种来。人工火照亮了人类文化的进步之路，如果没有火，古人今人的饮食是不可想象的，现代的一切文明成就也恐怕不会是事实了。人类成了火的主人，也就等于成了这个世界的主人。这是人类支配自然力的第一次尝试，它揭开了人类改造自然、征服自然的辉煌篇章。

有了火以后，熟食的比重逐渐增加，火熟的方式也由简单向复杂演进，烹饪技艺逐渐发展和完善起来。最初的熟食，也就是最原始的烹饪方式，那是最简单不过的了。既



无炉灶，也还不知锅碗为何物，陶器尚未发明，这时的烹饪方式主要还是烧烤，将食物在火中直接烤熟，这方法流传使用到现代，仍可制出美味佳肴。当初还进一步发明了“炮”法，是用粘泥包住食物后隔火烤熟，这方法现代也还在使用。

不论烤法或炮法，都不会使人类萌发制作釜灶的动机。当石板石块被用作烹饪器材以后，这种契机就出现了。例如古今所见的“石板烧”，起源一定很早，早在陶器发明之前。现代一些少数民族仍有用石板烙饼的，这是远古遗风。还有些民族有用烧热的石块烫熟食物的历史，或以兽皮为锅烹煮食物（图1）。这些无陶烹饪法，在世界上许多晚进民族中都有例证，可以肯定是人类早期烹饪采用比较普遍的方式，原始的美味大餐正是通过这些原始的方法烹成的。陶釜、铜鼎、铁锅，最早出现的陶釜，当是受了这类原始烹法的启示而造出来的，铜鼎和铁锅的铸造也一脉相承。陶釜之前有“皮釜”，还可能有“竹釜”，盛产竹子的南方地区，截竹盛水米等，煨在炭火中，同样能做成香美的馐品，这便是古代文人所说的竹釜，现代仍在沿用，别具风味。原始烹法像这样的例子，可能还有不少。也就是说，专用炊具发明之前，比较标准的烹饪早已开始，不要以为陶器出现之后，人类才进入准烹饪时代。

将烹饪时代的开端，追溯到陶器发明之前，也不能抹煞陶器的发明对人类饮食生活带来的深刻变化。我以为，陶器的发明，可能是绿色革命的一个重要的副产品。谷物种植成为人类主要的食物获得手段，饮食结构发生了根本的变化。谷物成为主要食物，但是如何食用，成了一大难题。谷物



一般不宜于生食，起初大概是将谷粒放在热石板上烤熟，或放在竹筒中煮熟，类似方法可能延用了许多世纪。这样的早期烹法，也见于古人的论述，如《礼记·礼运》注说：“中古未有釜鬲，释米捋肉，加于烧石之上而食之耳；”《古史考》也说：“神农时民食谷，释米加烧石之上食之。”这当然并不是理想的吃法，人类还在寻求烹饪谷物的新方法，陶器的发明正是这种迫切寻求的结果。

关于陶器的起源，学术界有过一些推论，认识并不一致，或者说没有可靠的结论。陶器是以粘土为原料，塑形后经高温焙烧而成。人类为何突发奇想，变泥土为器具，这还是一个迷，我们在此不便展开讨论。这确实不是一件轻而易举的事，这是人类自发明人工火以后又完成的一项以火为能源的科学革命。陶器在很大程度上是为谷物烹饪发明的，是原始农耕部落的创造。农耕部落有比较稳固的生活来源，不再频繁迁徙，开始有了定居生活，陶器正是在这个时候来到人类世界的。最初的陶器多为炊器，也有食器，证实它确实是饮食生活发展到高级阶段的产物。制炊器的陶土羼和有砂粒或谷壳、蚌壳末等，具有耐火、不易烧裂和传热快等优点。制食器的陶土经过淘洗，由于不直接接触火源，所以一般不羼砂粒，表面较为光滑。有了陶器，火食之道才比较地完善起来，陶烹时代也就到来了。

中国陶器大约创始于距今1万年前，南方和北方都发现了将近有1万年历史的破碎陶器，而且多是所谓夹砂陶器。早期的夹砂陶器多为敞口圜底的样式，都可以称为釜。陶釜的发明在烹饪史上具有非常重要的意义，后来的釜不论质料和造型产生过多少次的变化，它们煮食的原理却没有改变。更



重要的是，许多其它类型的炊器几乎都是在釜的基础上发展改进而成。例如陶甑，是有了釜才会有的蒸器。釜熟是指直接利用火的热能，谓之煮；甑熟则是指利用火烧水产生的蒸汽能，谓之蒸。有了甑熟作为烹饪手段后，人类至少可以获得超出煮食一倍的饌品。

中国新石器时代已制成了陶甑，不过不是在陶器发明之初的那个年代的成果。在中原地区，陶甑在仰韶文化时期已开始见到，但数量不是太多，器形也不算很规范，说明使用不很普遍。到了龙山文化时期，陶甑的使用已十分广泛，黄河中游地区的几乎每个发掘调查过的遗址都能见到陶甑。但是在黄河上游和下游地区，这个时代用甑还较少，发现的线索不多。在水稻产区长江流域，甑的出现较仰韶文化要早出若干个世纪。中游地区的大溪文化居民已开始用陶甑蒸食，至屈家岭文化时使用更加普遍，最早使用的年代在公元前3800年上下。长江下游三角洲地区，马家浜文化和崧泽文化居民都用甑蒸食，著名的河姆渡文化遗址则发现了迄今所知的年代最早的陶甑，其年代为公元前4000年上下。从目前的发现看，新石器时代的陶甑出土地点多集中在黄河中游和长江中游地区，这似乎表明华中地区史前居民的饭食对粥食的比重，可能要大大超过其他地区。

新石器时代的陶甑与一般陶器在外形上并无多大区别，在器底刺上一些孔洞，以便蒸汽自下上达。使用时将甑底套在釜口上，下煮上蒸，常可收两用之功。崧泽文化居民所用陶甑略有不同，通常做成无底的筒形，然后用竹木编成筭子，嵌在甑底。蒸食时，将甑套入三足鼎口，而不是套入釜口。这样就形成了一种复合炊具，考古学家们称之为甗。