

先秦饮饌技艺考论

姚伟钧

中国古代的饮饌，技艺精湛，源远流长，是一份珍贵的文化遗产。早在先秦时期，中国饮饌就已形成了一种独特的技艺，这种技艺从食物的初加工，一直到成为可口的饌食，每一环节无不闪耀着先秦人民的智慧之光，同时也反映出先秦社会的文明发展水平。因此，从历史文献中考察先秦的饮饌技艺，有着十分重要的意义和价值。

一、食物的初加工

在新石器时代，人们就开始对食物进行了一些简单的粗加工。如在西安半坡文化遗址中，出土的谷物加工工具有碾盘、碾棒等，加工谷物时，只是把谷物放在碾盘上，然后用碾棒把谷物擗碎，成为糝，以便煮食。在浙江河姆渡文化遗址中，发现有加工稻谷用的木杵。^①使用时，和稻谷倾放于地上的小洞中，手持木杵，一提一放，频繁舂捣，便可脱壳。《周易·系辞》所云：“断木为杵，掘地为臼，”指的就是这类加工方法。现已出土的谷物加工工具，黄河流域新石器文化遗址以碾盘，碾棒为多。长江流域新石器文化遗址以木杵、陶杵、陶臼为多。碾盘适宜加工小米，杵臼适宜加工大米，这些加工工具正是适应两大流域人民的不同生产和食俗而产生的。

殷商时期，粮食加工方法并无多大改进，这类原始的加工方

法，是难以提供大量净米去满足人们吃饭的需要，所以从殷墟出土的殷人牙齿分析，殷人牙齿磨损都非常严重，这主要是由于殷人食物很粗糙，咀嚼运动范围大，反映了谷物加工不甚发达，人们是连壳一起粒食，只有贵族才有权享受去过壳的谷物。

春秋时期，石磨出现，先秦和石磨称为“硃”，《世本·作篇》云：“公输班作硃”。它的原理是“合两石琢其中为齿相切以磨物”。这就要比杵臼与碾盘要先进多了。在这以后，人们还发明了由畜力和水力代替人力去推动石磨，这样谷物的加工便可大量的进行，人们的饮食状况也由此有了较大的改善。

谷物加工如此复杂，而肉食加工更为考究。在中国烹饪技艺中，割与烹具有同样的重要性。割是对肉的初加工，商周时期，人们对肉的解剖和分类十分讲究，商代伊尹就是以善于割烹而当上宰相，《孟子·万章》曰：“伊尹以割烹要汤”。西周时，对肉的加工主要由“内饗”和“外饗”执掌此事。对肉的加工，首先是要挑选健壮的牲畜，《周礼·天官·内饗》说：“牛夜鸣则瘠（臭）；羊冷毛而毳，臄；犬赤股而躁，臊；鸟鹵色而沙鸣，狸（腐臭）；豕盲视而交睫，腥；马黑脊而般臂，騊”。什么样的牲畜适宜宰割呢？《礼记·内则》曰：“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，周人已知如何选用无病、无特殊腥臊气味而又健壮的牲畜了。

《周礼》所记“外饗”的职掌与“内饗”相仿，只不过“内饗”重在对内，即掌理王者及其后世子的割烹煎调等事务，而“外饗”则掌理祭祀和宴会宾客。从《周礼》所述“内饗”、“外饗”的职掌可以看出，西周贵族食肉是十分讲究的，这就先要选择适宜屠宰的牲畜，辨别牲畜各种部分，然后再行宰割。这一方面是为了解剖牲体，另一方面也是为了牲肉分类，便于烹调，同时还具有礼仪性的意义，在进食时，各式各样的菜肴都有固定的

位置，取食也按一定程序进行，这些都是由对肉切割成不同形状所决定的。

二、制作多样的烹饪方法

有关烹饪的考古资料证明，我国烹饪方法是由少渐多，烹饪技艺由简单到复杂，逐步地发展着。先秦的烹饪方法，主要有蒸、煮、烤、炙、炸、炒等。这些中国传统的烹饪方法，如煮、蒸、烤等，其产生阶段可追溯到史前时期，而炸、炒之法却是在青铜器出现以后产生的。

烹饪是从人类学会控制火的使用开始的。在旧石器时代中后期，人类就能够用燧石取火了，所以《世本·作篇》说：“燧人出火”。但是，这时的烹饪方法十分简单，人们只会把兽肉或植物放于火上烧烤，这是一种最原始、最简便的烹饪法，不需要任何器皿。或者在烧红的石板上烙烤食物，这是一种间接烤的方法，郑玄《礼记·礼运》注云：“中古未有斧甑，释米捋肉，加于烧石之上而食之耳，今北狄犹然”。在陶烹饪器未出现以前，这种烧烤的烹饪方法保持了相当长的时间，没有变动。

新石器时代，由于农业、畜牧业有了一定程度的发展，烹饪水平也有提高，人们生活中常用的一些简单炊器，大都已经具备，有鼎、甑，釜、罐、盆之类。在掘地为灶的同时，还制造出了可以搬动的陶灶，如河姆渡出土的陶灶，有两耳可以提拿搬动，结构科学，可够多人炊用。这些出土的炊器说明，这时的烹饪方法已开始多起来了，因为炊器的多样化是与饮食的多样化分不开的。

出土的先秦炊器，多属蒸煮之器，可以看出，这时的烹饪方法以蒸煮食物为多见。在蒸煮这两种烹饪方法中，煮法又产生于蒸法之前。当时用于煮食物的炊具主要的是釜、鼎、鬲等。自西周以降，釜和鼎这两种煮器，似乎有所分工，釜主要用于煮谷物

或蔬菜，《诗经·采蘋》曰：“于以湘之，维箒及釜”。这是说用釜来煮蘋菜。鼎则用于煮肉，因为鼎在周代，已不再单纯是一种炊器了，而且成为一种礼器，是各级贵族的专用品，被视为权力的象征，广大平民绝对不能使用铜鼎，作为炊器时，贵族们也主要用来盛放肉类和其它珍贵食品。《周礼·天官·烹人》曰：“掌共鼎鑊，以给水火之齐。”郑玄注云：“鑊所以煮肉及鱼腊之器，既熟乃盛于鼎”。

鬲是在釜、鼎以后产生的，主要用于煮粥。容庚在《殷周青铜器通论》中说：鬲“发达于殷代，衰落于周末，绝迹于汉代。”先秦时，贵族们盛饌用鼎，常饪则用鬲。

蒸是利用蒸气烹饪的一种先进方法，我国是世界上最早使用蒸气烹饪的国家。蒸烹饪器也是在煮烹饪器的基础上发展而来的，因而蒸法比煮法出现为晚。距今六千多年的西安半坡遗址曾出土过陶甑，^②是目前所能见到的最早蒸器。张舜徽《说文解字约注》中说：“甑之为言层也，增也，以此增益于釜上，高立若重屋然。古以瓦，今以竹木为之，有穿孔以通气，所以炊蒸米麦以成饭也。”由于蒸具与水分开，纵令水沸，也不致触及食物，使食物的营养价值全部保持在食物内部，不易遭得破坏。所以，谯周《古史考》中说：“黄帝时有釜甑，饮食之道终备”。将甑的出现视为烹饪条件具备的重要标志。

关于先秦时期有没有“炒”这种烹饪方法，存在着不同的意见，美籍华裔学者张光直认为：“在周代文献里……最主要的似乎是煮、蒸、烤、炖、腌和晒干。现在烹饪术中最重要的方法，即炒，则在当时是没有的。”^③

事实上，考古资料已经证明，炒烹饪法最迟在春秋时期就已出现。1923年在河南新郑县春秋时期的墓中出土的“王子婴次之炒炉”，据考古工作者鉴定，就是一种专作煎炒之用的青铜炊器。该炉高11.3厘米，长45厘米，宽36.6厘米，形状类似长方盘，上

面刻有“王子婴次之𦔻炉”。对此，陈梦家在《寿县蔡侯墓铜器》一文中说：“东周时代若干盘形之器并不尽皆是水器。《礼记·礼器》注云：‘盆，炊器也’。似指新郑所出‘王子婴次之炒炉’”。④锅的质地也比较薄，很适于煎炒之用。

另外，从这一器具的铭文来考察，“𦔻”字从广炒声，即现在的“炒”字。应当看到，“炒”字的形成是有一个过程的，小篆将“炒”写作“𦔻”，《说文解字》读作“芻声，尺沼切”。杨雄《方言》谓之“𦔻”，他说：“熬、𦔻、煎、𦔻、𦔻，火干也”。晋人郭璞对此注曰：“𦔻即𦔻字也”。宋代《广韵》把“𦔻”读为“初爪切”，正是chǎo音，到稍后不久所编的《集韵》中，就正式出现了“炒”字。正如张舜徽《说文解字约注》中所说：“许书𦔻字，《方言》作𦔻，郭注作𦔻，俱不见行用。今字作炒，始见《集韵》。”由此可见，在先秦时期的烹饪方法中，不是没有炒法，而是没有产生现在的“炒”字，它是由上述几种字所代替了，因而便出现了如上的结论。

从文献上来看，炒菜在当时也不乏记载，如《楚辞·大招》中的“煎𦔻臠雀，遽爽存只”。它的烹饪方法是在锅中放少量的油，等油热后，将鱼和肉放入，反复翻搅至熟。与此相印证的是，在楚国区域内也相继出土了一些可作煎炒之用的炊具，如1978年湖北随县曾侯乙墓曾出土了一个青铜炉盘，分上下两层，下层为一炉，上层为一盘，盘的两边有环练提梁，如同现代的炒锅。出土时盘上有两条鱼，鱼肉虽然已经腐烂消失，但从鱼骨的形态看，是一条鲫鱼和一条鳊鱼的骨骼⑤。这表明，楚人已经开始用煎炒之法进行烹饪。不过，当时的煎炒菜肴，不如现代技艺高，煎炒之间也没有严格的区别，炒菜的品种也不够多，但它对后世中国烹饪技艺的发展和提高，却有着不可估量的影响。

先秦时期的烹饪方法，是中国传统烹饪方法的形成时期。从烧烤炮炙食物到煮蒸食物，经历了相当长的发展过程。殷周以

降，由于生产力的发展，食物的品种不断增多，各种炊具的相继发明，人们也创造出更新和更先进的烹饪方法，如炒、炸、炖、煨、烧、烩、熬等，一些腌制菜肴的方法也出现了，如腊、醃、菹脯等，这些方法为中国烹饪技艺的发展奠定了基础。

三、工精艺高的饭与膳

先秦时期人们的饮食，可以概括为两个方面，这便是饮与食。饮是清水和菜汤，食是用谷物做成的饭。这种饮与食以并列对举的形式出现，在文献中较为多见，如《礼记·檀弓》曰：“齐大饥，黔敖为食于路……黔敖左奉食，右执饮，曰：嗟来食。”孔子也说过：“贤哉回也。一簞食、一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。^⑥他还说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。^⑦”。

然而，在正式的场所里，或者是在贵族的生活里，饮食便复杂多了。《礼记·内则》将饮食分为饭、膳、羞、饮四部分，《周礼·天官》所记“膳夫”的职责，也是“掌王之食、饮、膳、羞，以养王及后、世子，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品”。这四部分，简言之，就是饭（主食）、菜（副食）和汤饮。

1.饭 以饭为主食的中国饮食结构，在先秦时期就已确立，至今未变。《论语·乡党》有一句关于饮食安排的话：“肉虽多，不使胜食气。”朱熹《论语集注》释为：“食以谷为主，故不以肉胜食气”就是告诫人们不要使吃肉的量超过吃饭的量。

古人煮饭，稍稠一些、象糊一样的就叫饘，稀而水多就叫粥，《左传·昭公七年》中有这样的话：“饘于是，粥于是，以糊于口。”普通人家的日常饮食，不外是吃饘喝粥。粥的历史比干饭要早一些，当人们发明陶器之后，就开始将粮食煮为粥了。甲骨金文中无“饭”字，却有“粥”的本字“𩚑”字，其字正作

鬲中煮米，热气升腾之形。

蒸饭之法，在我国沿用了几千年。先秦时蒸饭是把米从米汤中捞出，用箬子放在甑中蒸，《诗经》·洞酌》云：“挹往注兹，可以饎饎”。何谓“饎饎”呢？《说文解字》释“饎”为“滌饭也”。《玉篇》说：“饎，半蒸饭”。这种烹饪方法是先把米下水煮之，等到半熟漉出放进甑中去蒸。这样蒸熟之饭，颗粒不粘，味甘适口。“饎”《方言》释为“熟食也，气熟曰饎”。郑玄在《仪礼·特性馈食礼》的注中说：“炊黍稷曰饎。”用黍稷蒸饭就为“饎饎”。从殷墟出土的炊器中可以看出，陶甑、陶甗等蒸器，其数量远不如鬲、鼎等煮器多，陶鬲所在皆是，可知人们蒸饭的时候并不多，这是因为蒸饭较之煮粥费时费事，而且用粮多，一般有地位的人才以此为常，普通人家逢上喜事才吃上蒸饭。

吃饭在我国虽已有几千年的历史，大体延续，但在先秦也有一些花样。当时的饭可分为两大类：一类是以单一谷物制成的饭，不仅五谷可以做饭，大麦、菰米等都可用来做饭，如《礼记·内则》所列天子的饭食品种为：“饭：黍、稷、稻、粱、白黍、黄粱、稭”。平民百姓常以“黄粱饭”为饭中佳品；另一类是以多种原料制作的饭，如西周“八珍”中的“淳熬”，“淳母”就是以稻米、黍米加肉酱做成的饭。

2.菜 膳羞即指菜肴，先秦时期的烹饪艺术也主要是在菜肴的制作上表现出来的。

商代以前，人们制作菜肴主要是靠水煮盐拌，缺乏常用的调味品。到商代，这种情况有所改善，制作菜肴开始讲究五味调和了。商代精于烹饪的伊尹曾说：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不哂，酸而不酷，咸而不减，辛而

不烈，淡而不薄，肥而不臃”。⑧商代菜肴品类虽不可考，但从这一调味理论中，可以反映出当时肴的制作已达到一定水准了。

周代是先秦最讲究饮食的时期，周代的烹饪技术也超过商代。周代从事饮食业的人特别多，据《周礼·天官》记载，负责西周王室饮食的官员高达2300人，这一数字说明周王室中庖厨之事的重要性。也正是这一庞大的饮食管理机构，把周代的菜肴制作技艺提高到了一个新的水平。周代菜肴已渐形成色、香、味、形这一中国烹饪的主要特点，周代名肴“八珍”足以表现其烹饪艺术的成就，它是用多种烹饪方法制作的八种供周王室食用的肴馔。《礼记·内则》记有“八珍”及烹饪方法，兹录如下：

淳熬：煎醢，加于陆稻上，沃之以膏。

淳母：煎醢，加于黍食上，沃之以膏。

炮：取豚若将，剡之剡之，实枣于其腹中，编萑以苴之，涂之以谨涂。炮之，涂皆干，擘之。濯手以摩之，去其膻，为稻粉糝溲之以为酏，以付豚，煎诸膏，膏必灭之，巨镬汤以小鼎芎脯于其中，使其汤毋灭鼎，三日三夜毋绝火，而后调以醯醢。

捣珍：取牛、羊、麋、鹿、麋之肉，必腠。每物与牛若一，捶反侧之，去其饵，熟出之，去其馑，柔其肉。

渍：取牛肉，必新杀者，薄切之，必绝其理，湛诸美酒，期朝而食之，以醢若醢醢。

熬：捶之，去其膻，编萑布牛肉焉，屑桂与姜，以洒诸上而盐之，干而食之。施羊亦如之，施麋、施鹿、施麋皆如牛羊。欲濡肉，则释而煎之以醢。欲干肉，则捶而食之。

糝：取牛、羊、豕之肉，三如一，小切之，与稻米二、肉一，合以为饵，煎之。

肝膋：取狗肝一，擘之以其膋，濡炙之，举焦其膋，不蓼。

周代“八珍”的出现，是我国烹饪形成为一门艺术的重要标志，显示了周人的精湛技艺和食饮的科学性，以炮豚为例，首先将

小猪洗剥干净，腹中实枣，包以湿泥，烤干，剥泥取出小猪，再以米粉糊遍涂猪身，用油炸透，切成片状，配好作料，然后再置于小鼎内，把小鼎又放在大镬中，用文火连续炖三天三夜，起锅后用酱醋调味食用。一道菜共采用了烤、炸、炖三种烹饪方法，而工序竟多达十道左右。“八珍”开创了用多种烹饪方法制作菜肴的先例，后世令人眼花缭乱的各种菜肴，均是在此基础上发展起来的，甚至在菜名上也袭用“八珍”，至今还有“八珍糕”，“八珍面”“八宝粥”之类，虽然内容在不断更新，但名称却历代相沿，说明周代“八珍”在我国饮食史上占有不可磨灭的地位。

春秋战国是先秦烹饪技艺达到高峰的时期，这时的菜肴精美多样，表明当时文明程度比前代有所提高，《楚辞·招魂》里所盛陈的南国菜肴就是饮食多样化、精细化的状况在宫廷筵席上的集中反映，如“稻粢穠麦，挈黄粱些。大苦咸酸，辛甘行些。肥牛之腱，臠若芳些。和酸若苦，陈吴羹些。胹鼈炮羔，有柘浆些。鹄酸臠臠，煎鸿鸽些。露鸡臠蠃，厉而不爽些。柜枚蜜餌，有侏餲些。瑶浆蜜勺，实羽觴些”。^⑨可以说这是一份既有价值又有趣味的楚人食谱，这些诱人的美味，被称为当世的珍肴。在这些佳肴里，既有肉鱼，也有山珍野味。在烹调上，楚人主张“大苦咸酸，辛甘行些，”就是说在烹调过程中把五味都适当地用上。《楚辞》在对饮食的描述中都涉及到五味调和的问题，反映了楚人对味觉的重视。

3. 汤羹 汤古代称为羹，羹是汤的古音。不过先秦的羹比现在的汤更浓一些。

最初的羹，称之为太羹，即太古的羹，它是一种不加五味的肉汁，这也是羹的最原始的做法，所以《尔雅》中有“肉谓之羹”的说法。后来随着烹饪技术的进步，制羹的技术才逐渐复杂起来。大约从商代起，五味就已放入羹中，古文《尚书·说命》

篇中说：“若作和羹，尔惟盐梅。”春秋时，人们还认识到做羹的关键在于水火和五味的调和适度^①，齐桓公的饗人易牙，就是这时的调羹名手。

先秦时期羹的名目很多，几乎所有可以入口的动物肉都可作羹，其名称随着肉的品种不同而各异，见于先秦文献中的羹名有羊羹、豕羹、犬羹、兔羹、鳖羹、鱼羹、脯羹等，这些羹除用肉外，还要加上一些经过碾碎的谷物，这是羹的传统作法，所以郑玄在《礼记·内则》注中说：“凡羹齐宜五味之和，米屑之糝”。普通人家如要食羹，多用藜、蓼、芹、葵等菜来代替肉，如《韩非子》中所云：“粢粢之食，藜藿之羹，”说明平民是靠“藜藿之羹”来作下饭之菜的。

羹在先秦人民饮食生活中占有十分重要的地位，人们日常佐餐下饭，都以羹为主，羹是最大众化的菜肴，所以《礼记·王制》说：“羹食自诸侯以下至于庶人无等。”只是到了后世，随着菜肴品种的增多，羹才逐渐论为一种辅助性的菜肴品种了。

先秦时期的饮饌技艺对中国饮食文化的发展产生了积极的影响，中国烹饪之所以现在能称誉全球，其原因便在于先秦时，我们的先民就将人生的倾泄导向于饮食，加之中华民族又是一个具有创造精神的民族，中国烹饪溶铸进了先民们的聪明才智。由于这些原因，就导致了先秦时期饮饌技艺的高度发展，并成为中华民族文化的一份厚重遗产。

注：

①梅福根等：《七千年前的奇迹》第53页，上海科技出版社1982年版。

②中国社科院考古所：《新中国的考古发现和研究》第82页，文物出版社1984年版。

③张光直：《中国古代饮食和饮食具》载《中国青铜时代》，三联书店1983年版。

④陈梦家：《寿县蔡侯墓铜器》，《考古学报》1956年第2期。

⑤参见后德俊：《楚人和鱼》，《中国烹饪》1983年第5期。

⑥《论语·雍也》。

⑦《论语·述而》。

⑧《吕氏春秋·本味》。

⑨《楚辞·招魂》。

⑩参见《左传·昭公二十年》晏子与齐景公的对话。

作者工作单位：华中师范大学文献所

（本文责任编辑：曹月堂）

“孔孟之道”语源小考

“孔孟之道”指孔子与孟子的学说与主张（即儒家思想体系）。但在汉代以前，孔子与孟子并不并列。《汉书·艺文志》即把孟子列入诸子之中。魏晋以后，孔孟才逐渐并称。如晋代张协的《洛褊赋》曰：“于是搢绅先生，嘯俦命友，携朋接党，冠童八九，主希孔孟，宾慕颜柳……”。宋代王安石《哭梅圣俞》诗：“栖栖孔孟葬鲁邹，后始卓犖称轲丘。”而“孔孟之道”形成一个固定的说法则更晚一些。目前现有各类大型工具书中，收录“孔孟之道”条目者即可说明，以《汉语大词典》为例，引用书证为明代胡广的《性理大全书·道统》：“尧、舜、禹、汤、文、武、周公生而道始行，孔子、孟子生而道始明。孔孟之道，周、程、张子继之；周、程、张子之道，文公先生又继之。此道统之传，历万世而可考也”。近日发现较胡广《性理大全书》更早的“孔孟之道”用例，即北宋胡宏（？—1155）《知言》卷三：“释氏窥见心体，故言为无不周遍。然未知止于其所，故外伦理而妄行，不足与言孔孟之道也。”（浙江人民出版社影印《百子全书》2册3卷2页）在没有发现更早的用例之前，我们应当把这个用例看作是“孔孟之道”的语源，因为它比现在所有工具书中的用例早了近三百年。

• 曲文军 •