

从“脍炙人口”说到“食不厌精”

生吃鱼片撸个串儿，古人也喜欢！

“脍炙人口”是人们耳熟能详的成语。脍，又名“鲙”，早在先秦时期已出现，如《诗经·小雅》中有“烹鳖脍鲤”的描述。孔子有“食不厌精，脍不厌细”的经典名言。《说文解字》记载“脍，细切肉也”，意即“脍”就是把肉类细切生吃。“炙”指的就是烤肉。烤肉的历史可以上溯至几百万年前的史前时期，直接在火上炙烤食物的习俗，由来已久。那就让我们看看古人是怎么吃“刺身”生鱼片和撸串的。



武梁祠汉画像石上的“羽人向西王母献烤肉串”图



汉代铜烤炉，现藏中国国家博物馆

最早的“刺身”

《后汉书·列女传》记载，东汉人姜诗和他妻子庞氏对母亲很孝顺。姜母喜欢喝江水，庞氏就常去挑江水给母亲吃。姜母爱鱼脍，姜诗夫妇就常常向姜母捧送鱼脍。由于夫妇二人的孝行昭著，感动了神明，姜家房屋的旁边忽然涌出泉水来，味道与江水一样，泉中每天跳出两条鲤鱼来，姜诗每天就可以就近取水、取鱼制脍来供奉母亲了。

《后汉书·羊续传》记载，东汉南阳郡太守羊续的一位下属知道其“好啖生鱼”，于是送来一条当地有名的特产——白河鲤鱼。羊续拒收，推让再三未果。下属走后，羊续便将这条大鲤鱼挂在屋外的柱子上，风吹日晒，鲜鱼变成了鱼干。后来，这位下属又送来一条更大的白河鲤鱼。羊续把他引到屋外的柱子前，指着柱上悬挂的鱼干说：“你上次送的鱼还挂着呢，已成了鱼干，请你一起拿回去吧。”这位下属十分羞愧，便悄悄地把鱼取走了。此事传开后，再无人敢给羊续送礼了，南阳百姓莫不交口称赞，敬称羊续为清廉的“悬鱼太守”。这则故事恰恰表明白河鲤鱼是当时人们切脍的上等鱼品。

汉时，鱼脍的吃法是将生鱼切成薄片，食用时佐以姜汁等辛味调料。1983年，广州象岗南越王墓出土的铜姜磬就是一件榨取姜汁的“神器”。可见在食脍时，先民早已懂得用姜来去除腥膻。

隋唐时期，有了制脍法的专著《斫脍书》。该书记述了制脍刀法、脍的品种及烹饪方法等内容，表明当时的制脍技艺已成型。当时，苏州一带的“金盃玉脍”颇为有名，被隋炀帝誉为“东南佳味”。“盃”，即捣碎的姜、蒜或韭菜的细末。唐代士大夫也都嗜好吃鱼脍。李白、杜甫、白居易等大诗人都有歌咏脍品的名篇。李白的“呼儿拂几霜刃挥，红肌花落白雪霏”便是对厨师高超斫脍手艺的赞美。

宋代市面上有了专门售卖“生鱼脍”的店家。明清时期，岭南地区的食脍之风依然不减，为此清人凌扬藻说：“鱼熟不作岭南人”。这时鱼脍的做法更加精细。刘伯温的《多能鄙事》关于“鱼脍”的记载：“不拘大小，以鲜活为上。去头尾、肚皮，薄切，摊白纸上晾片时，细切如丝。以萝卜细刺，布纽作汁，姜丝，拌鱼入碟，杂以生菜、芫荽，芥辣、醋浇。”从这段记载足以看出，此时的鱼脍是把传统的鱼片改为鱼丝，做法更加精致，辅料更加多样，实为古代鱼脍制法的集大成者。

但明清以后，国内大部分地区已经认识到生鱼脍有寄生虫卵，吃了会致病，自此食用生鱼片日渐式微。

《礼记·礼运》记载：“昔者先王……食草木之实，鸟兽之肉……以炮以燔，以亨以炙。”炙肉在《诗经》中也被反复吟诵，可见周人对烤肉有着特殊的偏爱。周天子专享菜肴“八珍”，其中的“炮豚、炮牂”指的就是烤炖乳猪或羊羔。秦汉时期的人更是无“炙”不欢。史籍记载：汉高祖刘邦吃过烤鹿肝、烤牛肝等；关羽刮骨疗毒，就是边吃烤肉边饮酒进行的。如果把整只动物放在火上烧烤，然后切成块食用，称为“貂炙”。《释名·释饮食》记载，“貂炙，全体炙之，各自以刀割，出于胡貂之为也”，可知“貂炙”类似今天的烤全羊和烤乳猪。

汉代，烧烤原料异常丰富。马王堆汉墓遣策记载的烤肉原料有牛、犬、豕、鹿、牛肋、牛乘、犬肝、鸡等。除了一般常见的肉类以外，还有很多特别的烧烤食物。如汉代杨孚《异物志》记载：“（鸚鵡）肉肥美宜炙，可以饮酒为诸膳也。”可见，炙鸚鵡也是时人眼中的佐酒美食。长沙砂子塘西汉墓葬中出土有带“鸚”字样的封泥匣，可与传世文献记载的烧烤鸚鵡互相印证。

宋元时期，烧烤依然是官宦权贵阶层的最爱。据《宋史》记载，某日，宋太祖赵匡胤与弟弟赵光义突然造访宰相赵普家，赵普事先不知道圣驾光临，没有准备酒菜，便令其妻取切成小块的生肉和酒来。于是，三人各取小铁叉，叉起肉块在炭火上炙烤至熟，蘸酱佐酒，畅谈通宵，终于拟定好征伐大计。宋太祖的烤肉引得民间争相效仿，一时风靡京师，被称为“御烧肉”。也就是从宋代开始，烧烤开始走入平民百姓中，不再是权贵们的专享品。《东京梦华录》《武林旧事》等文献中记载有烧烤食品十余种，如“江鱼炙”“獐肉炙”“炙鸡鸭”“烧臄子”“炙骨头”等。“烧臄子”即烤出来的动物的胸叉肉。“炙骨头”的做法是，选用羊肋肉（或猪肋肉），加工后进行腌制，再用木炭炉火炙烤，成菜时色泽红润，肥而不腻。这道“炙骨头”，对烤制时间、火候把握等都有严格的要求。南宋著名词人辛弃疾的“八百里分麾下炙，五十弦翻塞外声”中

烧烤由来已久

证。此外，汉代人还喜好捕蝉、烤蝉、食蝉，陕西历史博物馆藏有一架绿釉陶烤炉，上面有烤蝉的形象。

在2000多年前的秦汉时期，烤串已经风靡一时，《盐铁论》中有“今民间酒食，骹旅重叠，燔炙满案”的记载。“燔”“炙”都指的是烧烤肉食，两者的区别或在于“燔”是直接放在火上烤，而“炙”是将肉食串起来烤。山东嘉祥武梁祠石室刻有羽人向西王母献烤肉串的情景，西王母是秦汉时期神话体系中与东王公并列的神仙，烤串的魅力就连不食人间烟火、地位尊崇的神仙都抵挡不住而大快朵颐，可见烤肉串滋味之美妙韵长。

魏晋画像砖上有不少“烤串”“食串”场景。山东金乡画像石显示，厨人左手持数根串好的肉签，右手摆扇驱风。四川长宁二号石棺的“杂技、庖厨、饮宴”画像中，厨人跪坐，旁边挂有准备好的两条鱼、两块肉，面前为炙烤的方形炉盘。成都新都出土的宴饮画像砖上，三人围坐烧烤，中间为方形炉盘，有一人持烤串。山东诸城

前凉台村发现的一方庖厨画像石上，可以清楚地看到“烤肉串”的制作方法。图中显示烤肉者有四人：一人将肉穿在竹签上，一人在方炉前烤肉，炉上放有五支肉串，烤肉者一手翻动肉串，一手扇着扇子；还有两人跪立炉前，似乎在焦急地等待着即将烤熟的肉串。甘肃嘉峪关魏晋墓葬壁画中既有手拿肉串送食的“烤串人”，也有手握肉串端坐在筵席上的“撸串者”。烤炉材质也多样精致，有铁炉、铜炉以及陶炉。

隋唐时期，曾流行一道名为“浑羊殁忽”的烧烤名品，其做法是，取鹅洗净，腹中装入五味调和的肉及糯米饭，再将整鹅装入洗净的羊腹中，然后上火烤制，熟后去羊取鹅食用。在这道菜里，羊只起到炊具的作用，但羊的鲜味会深深浸入鹅肉中。鹅中有羊的味道，羊中有鹅的味道，所以称为“浑”。此外，与汉代烧烤烤完后以蘸料为主的的做法不同的是，隋唐时期的烧烤一般是烧烤前就将调料放入食材中，这使食材在烧制过程中更易入味，此种烧烤手法已与现代烧烤模式区别不大。

宋代烧烤进入寻常百姓家

提到的“八百里”其实就是一种牛的品种，“八百里炙”就是烤牛肉。

元朝，羊类烧烤是皇室追捧的珍珠。忽思慧《饮膳正要》记载的烧烤名品有“炙羊心”“炙羊腰”“柳羔羊”等。“柳羔羊”是古代蒙古族烤全羊的一种，其做法是，将一只全羊去净内脏，不要去毛，放在大铁算子上，在地上挖坑深三尺，做成土炉灶，四周用干净的石块码好，在炉子里点上火，当石块全烧红热后，将羊和铁算子一同放入坑中，上面盖上柳子，并用土覆盖封严，直到羊肉烤熟为止。这种烤全羊食用的时候，是要用刀分割其肉，蘸调味汁料进食。从做法来看，其与流传至今的“馕坑烤全羊（牛）”基本相同。

明清时期，烧烤食品更加普及。明人刘若愚在《明宫史·饮食好尚》中，对当年明宫岁时节日的饮食习俗进行了较为详细的记录，其中也有大量节日菜肴。在当时的宫廷御宴上，可以见到各色烧

烤美食，如烧鹅鸡鸭、烧猪肉、炸铁脚雀、炙蛤蜊等。清代，满汉饮食文化交融达到前所未有的高度，“满汉全席”就是在这样的历史背景下出现的。满汉全席，又称为满汉大宴、烧烤大席。《清稗类钞》记载：“烧烤席俗称满汉大席，筵席中之无上上品也。烤，以火干之也。于燕窝、鱼翅诸珍错外，必用烧猪、烧方，皆以全体烧之。酒三巡，则进烧猪，膳夫、仆人皆衣礼服而入。膳夫奉以待，仆人解所佩之小刀割之，盛于器，屈一膝，献首座之专客。专客起箸，筵座者始从而尝之，典至隆也。次者用烧方，方者，豚肉一方，非全体，然较之仅有烧鸭者，犹贵重也。”由这段文字可见，烤乳猪和烤鸭（“双烤”）在满汉全席上的地位十分显赫，“双烤”也从宫廷进入民间，传遍大江南北，享誉各地。总之，古代烧烤一致延续至今，从风靡南北的东北烧烤和淄博烧烤、徐州烧烤、新疆烧烤、乐山烧烤，可见一斑。

据《齐鲁晚报》