



天冷了 与古人一起花式吃肉

◎文化趣谈——

冬天是吃货们的“福利季”，因为吃再多也没关系，毕竟可以把肥硕的身体藏进厚衣服里。尤其当这北风一吹，胃里的食物就像是被风刮走了，忽然就饿了起来……这个时候，来点肉自然是极好的，但要把肉吃出个花来，我们还是得跟古学习。

汉代:让你见识吃肉界天花板

提起吃肉的方法，最常被概括为煎、烤、烹、炸，尤其是烤和烹，那可谓是历史悠久，早在原始社会中就出现了。

先说烤肉，汉代人算是把烤肉吃出了新境界。在汉代，烤肉有两种吃法，一种是放在火槽上烤，另一种就跟我们现代人撸串一样，用铁签穿着，在炉子上烤。不过古人都很讲究，烤肉有专用的炉具，早在1983年广东广州南越王墓中，就曾出土了铜烤炉与铁叉，看上去与我们现代人在烧烤店见到的烤具并没有太大的差别。

据《西京杂记》记载，刘邦就是烤肉爱好者。不过在辛追夫人（又作“避”）面前，刘邦对烤肉的爱绝对是不足挂齿。辛追夫人对烤肉的热爱用一句歌词就可以概括：“死了都要爱……”是的，辛追夫人不仅生前爱吃肉，死后也要把肉带到另一世界去。当她的墓葬长沙马王堆1号西汉墓出土后，墓葬中专门用来记录随葬品器物的简牍，遣册上记载了她的随葬品中居然还有大量的肉食，单是烤肉就有牛炙、牛肋炙、犬肝炙、豕炙、鹿炙以及鸡炙等等，这简直就是汉代吃肉界的天花板！

除了烤肉以外，汉代还流行一种吃法，叫濡肉。濡肉的做法看起来跟烹肉差不多，都是放锅里炖烂，但其实这中间大有讲究。烹肉是在烹的过程中就会放好作料，而濡肉则是清炖，什么作料都不放。大概，这濡肉的吃法跟我们现代的白煮肉一样，煮熟了以后捞出来，然后再用酱料调和。古人所蘸的酱料叫“醞”。这种被称为“醞”的酱料必须加热以后，与肉一起放进染器中，待濡肉吸收了酱料的味道后，方可食用。

在《礼记·内则》中还曾提到过“八珍”，“八珍”中有一珍叫“淳熬”。淳熬就是大米饭配肉酱，将肉酱与米饭充分拌匀后，再淋上一两勺脂油。这听起来就



好吃，一口下去，胜却人间无数。

魏晋:为了吃鱼 诞生“史上最美味”辞职信

相比汉代对肉的大快朵颐，魏晋人更喜欢来点精致的。比如五味脯。五味脯的做法有点复杂，用牛、羊、獐、鹿以及猪肉，先要将这些食材的肉骨捶碎了，煮成骨汁，然后撇去浮沫，放入豆豉，继续煮，再加上花椒末、橘皮以及生姜末，最后将肉脯浸在鲜汁中，用手搓揉，使其入味。

五味脯是深受魏晋时期贵族喜爱的一种小吃，尤其是在皇室宴请之时，五味脯可是一道招牌菜。五味脯不仅用料讲究，在时间节点上也颇有讲究，一般选在农历二月和九、十月间，它的做法其实有点类似我们现代人吃的腌肉。在《齐民要术·脯腊》“作五味脯”中记载道：“关于脯和腊，混称时都是乾肉，分指则有别，大动物析成条片的叫做‘脯’，小动物全作的叫做‘腊’。”

五味脯固然美味，但对于肉食爱好者来说，也并非是天天都得吃牛羊猪鹿肉，偶尔也得吃点鱼肉“刮刮肠”。

说起吃鱼，除了煎炸烤烹外，还有一种吃法就是直接吃生鱼片。有关于中国人吃生鱼片的记载，最早可以追溯到周宣王五年。关于生鱼片的吃法，《礼记》上写得更清楚：“凡脍，春用葱，秋用芥。”你看，古人早就知道吃

生鱼片要蘸芥末了！

吃生鱼片自然是个很享受的事情，但从前有个人居然在提交离职申请时，在离职理由那一栏中填上了“回家吃鱼”，这个狠人就是西晋的张翰。

当时的西晋王朝正处于八王之乱中，齐王司马囧执政，张翰的官职是大司马东曹掾。张翰不愿意卷入这样的政治斗争中，于是他打算辞职，但辞职总得有个理由吧。张翰抬起头来，45度仰望天空，忽然吹过一阵秋风，张翰也就找到了辞职理由，就说想吃家乡的菰菜、莼羹以及鲈鱼吧！

张翰打定主意后，写下了一封史上最美妙的辞职信《思吴江歌》：“秋风起兮木叶飞，吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归，恨难禁兮仰天悲。”吃鱼这么正当的理由，当然得“同意离职”，张翰也因此全身而退。

唐代:唐太宗认为鸡肉不算肉

到了唐代，吃肉这件事更是到达了一个巅峰，毕竟唐代是一个全面开放型的社会，它不断地吸取外域饮食文化，于是生长在大唐的吃货们可谓是无比幸福。

不过，想要在大唐吃肉一次吃个够，吃个畅快，那就得先向老天祈祷：“求求您让我升职吧！要不，我同事升职也行！”因为这样的话，就有机会吃上烧尾宴。烧尾宴可以说是唐代的“职场文化”。

这烧尾宴究竟有多好吃呢？在烧尾宴食谱中，单是肉的菜谱就让人眼花缭乱，比如有乳酿鱼、丁子香淋脍、凤凰胎、遍地锦装蟹、光明虾炙、葱醋鸡……除此之外，还有一些颇具民族特色的美食，什么金铃炙、红羊枝杖、升平炙、箸头春等等。这些来自游牧民族的美食，在制作的过程中，油脂放得特别多，并且还会加上乳酪，再加上炙烤的烹饪方法，让这些肉类原本的滋味儿简直是发挥到了极致。

除了这些重油重膻的吃法，唐代的肉食爱好者们还搞了一些食疗菜谱，主角当然还是肉，不过他们将这些肉做成了羹。此外，据《食医心鉴》中记载，唐代的厨师们巧妙地将许多动物的内脏和下水运用起来，制作出有食疗效果的肉羹，比如明目的羊肝羹、补肾气的猪肾羹、补气血的猪肝羹等等，真是不仅会吃，还会补。

唐代的肉食爱好者们有一点很有意思，对于吃起来口感不那么丰盈的肉类完全不放在眼里，这个事儿还闹出了个笑话。据《新唐书》记载，唐初时期朝廷对官员们也实行了硬性规定，即禁止御史到地方吃肉。然而唐初名相周却对鸡肉情有独钟，他在任监察御史的时候，常常忍不住在地方上吃鸡肉，于是看他不爽的人就跑去告状了。唐太宗一听，一脸蒙：“我禁御史食肉，恐州县广费，食鸡尚何与？”意思是，我禁止御史到地方上吃肉是为了整顿地方的奢靡之风，减少铺张浪费，但这个规定跟吃鸡肉有什么关系？换句话说就是：吃鸡肉压根就不能算是吃肉！

果然，天下的肉食爱好者们都是一样的想法，连皇帝都不能除外。据《梦粱录》中记载道，“更待日午，各铺又爌公式熟食：头、蹄、肝、肺四件，杂爌蹄爪事件，红白爌肉等。”这个“爌”的制作方法与我们现代的卤菜差不多，是将食材用文火煨熟，也可以将食材埋在灰烬中煨熟。除了去店铺买熟食，还可以看看走街串巷的那些美食，就连肥肠，也就是腌猪肉都能搞出许多名堂。到了冬天，居然还有季节限定，比如冻姜鼓蹄子、姜鼓鸡、冻白鱼、冻波斯姜鼓等等，真的是肉食爱好者们的天堂！

或许正是因为有了这些肉食爱好者们的吃肉秘籍，所以才有了后来明清时期走向繁荣的饮食文化。作为现代的肉食爱好者，我们要用辩证的态度去对待古代花式吃肉法，坚决杜绝奢靡，杜绝浪费，健康享受美食。

赵匡胤。赵匡胤自然是很开心，于是他吩咐御厨：“钱王是浙江临安人，你给他做几道南方的美食吧，弄点好的吃吃。”临时接到这么重要的项目，御厨也有点郁闷，压根没有思路啊！

不过御厨到底是御厨，经过些许思考，他决定研制一道名叫“旋鲊”的菜。据北宋蔡绦在《铁围山丛谈》中记载，这道菜“一夕取羊为醢，以献焉，因号旋鲊”。也就是把羊肉煮熟以后，加上酱料，做成肉酱，再佐一些其他食料一起食用。当这道菜呈献到宴席之上后，惊艳了众人的舌头，以至于此后皇室宴席上“首荐是味，为本朝故事”。

当羊肉走出皇宫后，它的天地更加宽广，市井中的做法更是无奇不有。《梦粱录》中就记载了这些有关于羊肉的美食，如鹅排吹羊大骨、蒸软羊、鼎煮羊、羊四软、酒蒸羊、绣吹羊、五味杏酪羊……

除了吃羊肉以外，其实宋代人也是爱吃猪肉的。说起宋代的猪肉，不得不提一个宋代的美食地标：大相国寺。在宋代，大相国寺集市有一个非常有名的网红美食：烧猪肉。

宋代的烧猪肉跟我们现代最近流行起来的脆皮五花肉是同一种美食，而最擅长做这道烧猪肉的人是僧人慧明。由于他做的烧猪肉太好吃，远近闻名，于是他所在的地方就被称为“烧朱院”。

只是这普通老百姓过日子也不能天天出去吃啊！当然是在家做饭会比较划算，这个时候就得去肉铺。据《梦粱录》中记载，宋代杭州城内外，就有不少间肉铺。到了饭点，肉铺的生猪肉基本都已卖光。生猪肉卖光了以后，就开始卖熟食。《梦粱录》中记载道，“更待日午，各铺又爌公式熟食：头、蹄、肝、肺四件，杂爌蹄爪事件，红白爌肉等。”这个“爌”的制作方法与我们现代的卤菜差不多，是将食材用文火煨熟，也可以将食材埋在灰烬中煨熟。除了去店铺买熟食，还可以看看走街串巷的那些美食，就连肥肠，也就是腌猪肉都能搞出许多名堂。到了冬天，居然还有季节限定，比如冻姜鼓蹄子、姜鼓鸡、冻白鱼、冻波斯姜鼓等等，真的是肉食爱好者们的天堂！

或许正是因为有了这些肉食爱好者们的吃肉秘籍，所以才有了后来明清时期走向繁荣的饮食文化。作为现代的肉食爱好者，我们要用辩证的态度去对待古代花式吃肉法，坚决杜绝奢靡，杜绝浪费，健康享受美食。

（据《北京青年报》）