

食谱 美食爆款的历史记录

元旦的盛宴刚刚过去，人们又开始为新春佳节的大餐做准备。对于美食甲天下的中国人来说，备个佳节食谱可不是什么难事。早在先秦时期，中国就已经有了丰富的食谱，不少还在古书典籍中留存下来。



战国时期的彩绘漆木四龙纹笄



战国雷纹豆

周朝美味的“宫廷食谱”

古代生产力不够发达，食材相对较少，但先秦时的国人对吃就已经很讲究了，并且有了比较系统的食谱。

传说周公所著的《周礼》记载，当时天子的餐饮有“六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。从食物的原材料来说，除了瓜果蔬菜之外，肉食来源首先是人工蓄养的禽畜，如牛、羊、猪、狗、鸡等；其次是野味，如狼、麋、獐、鹿等。此外还有“鱼、鳖、龟、蜃（蛤蜊）”，以及“麇（音pí，狭长的蛙）、蠃（螺）”等。《周礼》中还强调了食材搭配：“凡会膳食之宜，牛宜稌（音tù，稻），羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽（音lú，古代瓜类果实）”，不同的肉类需要配上不同的主食。天子餐饮中的“八珍”堪称中国最早的宫廷食谱，其中一道叫作“炮豚”的菜需将乳猪去内脏，填入枣，用湿泥包裹后烤焦，剥去泥壳再敷稻米粉油炸，最后切细慢炖三天三夜，工序繁复，自然成品也非常美味。

《周礼卷七·天官宰人·酒正掌》中提到，周礼宗庙祭祀时的食谱非常丰富。祭祀共分为四轮，每一轮都有用“笄”（音

湖南省沅陵县虎溪山出土的《美食方》



biān，竹制的高脚食盘）和“豆”（木制的高脚食盘）盛放的若干种食物。用笄盛放的共有20种左右，其中一大半是植物，包括炒熟的麦子、麻子、稻子、黍米等粮食、粮食制作的主食点心以及枣、栗、桃、梅等水果和干果，还有肉干和鱼干等几种肉食。用豆盛放的也有20多种，其中主食两种，是醪糟和米饭；蔬菜9种，全是各种菹（音zū，腌菜），如腌韭菜、腌菘蒲、腌葵菜等。另有荤菜10多种，大部分是各种醢（音hài，肉酱），如鹿肉酱、獐肉酱、麋肉酱、雁鹅肉酱、蛤蜊酱、螺肉酱、鱼肉酱等。几十个盘子摆开，盛放着各种肉干、肉酱和腌菜，看上去十分丰盛。

值得一提的是，在笄盛放的食物中，还专门有一盘“形盐”，也就是成块状的食盐，通常认为是雕刻成虎的形状。为什么盐这种调味品也能摆到祭祀的餐盘里成为一道“菜”？因为在古代，盐非常稀缺且无可替代，这造就了食盐拥有独一无二的地位，因此常被作为一道菜端上来以示重视。

汉朝出炉“湘菜第一食谱”

秦汉之后，生产力发展，食物种类更加丰盛，尤其在西汉张骞出使西域后，葡萄、胡麻、无花果、甜瓜、西瓜、绿豆、黄瓜、大葱、胡萝卜、大蒜、香菜、胡桃等进入中原，大大丰富了时人的“菜篮子”。

比较系统的秦汉食谱源自考古发现。如长沙马王堆西汉墓出土的《遣策》（随葬品清单）中记录了不少饮食种类，并有不少陪葬的食品，为现代人研究荆楚地区贵族食谱提供了依据。

墓中出土的农产品主要有14种，包括粮食4种、瓜果5种、蔬菜5种。肉食则有兽类6种、禽蛋类15种、鱼类6种。《遣策》记载的食谱中种类最多的是羹类，通常用肉食加上粮食或蔬菜熬制。另外还有烤肉、干肉、生切肉、蒸菜、涮菜、饭、点心等。通过这些食品不难推断出墓主辛追夫人应该是个“美食家”。

上世纪末，在湖南省沅陵县发掘出虎溪山汉墓，墓主为西汉沅陵侯吴阳。墓中出土的汉简中，有大约300片是记录当时烹饪方法的，被命名为《食方》或《美食方》，号称“湘菜第一食谱”。从食材来说，肉食来源有马、牛、羊、鹿、豚、犬、鱼、鸡、雁等。从烹饪方法来说，有羹、炙、煎、熬、溜、脍、脯、腊等。其中羹类菜肴最多，基本是以肉食为主料，蔬菜或粮食为辅料。肉酱制品也很多，如鱼酱、爵酱（雀肉酱）以及马酱（马肉酱）等。需要说明的是，那时候还没有炒菜这种烹饪方式，以蒸煮为主的菜肴能有这么多花样已经实属不易。

公元6世纪，北魏农学家贾思勰完成了一部综合性农学著作《齐民要术》。这本书主要是讲农业生产的，也有大量有关饮食烹饪的内容。包括造曲、酿酒、制盐、做酱、造醋、做豆豉、做豉（音jī，捣碎的姜、蒜、韭等）、做鱼、做腊脯、做乳酪、做菜肴和点心等，其中列举出的食品、菜品种约300种，从中可以看出天南地北不同地域饮食风格的融合，而且“炒菜”这种重要的烹饪手段也出现了。值得一提的是，《齐民要术》第九卷中专门有“素食”一节，记载了瓠、茄子、菌等11种素食的烹饪方式，这些都是当时普通大众的日常生活。

魏晋现身凉面“鼻祖”

隋唐食谱留下来的非常有限，现今能看到的唐代食谱，最有名的是韦巨源所著的《烧尾宴食单》。这是他于公元708年当



唐代韦巨源宴请唐中宗的《烧尾宴食单》部分

上尚书左仆射后宴请唐中宗的菜单，现今留存58道菜，包括羊、牛、猪、鸡、鸭、熊、鹿、狸、兔、鱼、虾、蟹等制成的荤菜，乳酥、夹饼、面、膏、饭、粥、馄饨、汤饼、粽子等主食和点心等。很多菜肴原料名贵，烹饪手法极为讲究，让人一看就嘴馋。

诗圣杜甫也很爱美食，他传世的1000多首诗里面，涉及饮食的有好几百首。在《槐叶冷淘》中，他详细记叙了夔州一带用槐树叶制作小吃的食谱。据传，“槐叶冷淘”这道小吃在魏晋南北朝时期就已出现，因其色泽青碧，清爽可口，成为文人墨客的消暑佳品。杜甫在诗中详细描述了其制法：采摘鲜嫩槐叶，磨汁掺入面团，制成面条后煮熟过凉水，搭配熟肉或酱料食用。后来，宋朝苏轼对其加以改良，创制“翠缕冷淘”，强调面条需切得细如缕丝，以突出口感。这道菜后来演变为民间夏季常食的凉面。

宋朝时期，经济高度发达，与世界的沟通也更加频繁，食谱也有较多流传。北宋孟元老所著《东京梦华录》记述了宋徽宗年间东京开封城的风俗人情，其中就包括大量餐饮描写，随处可见关于各处街道、店铺供应的食谱，往往一段之中接连写几十种美食，活脱脱宋代的“报菜名”，读之令人口舌生津。如第二卷《州桥夜市》介绍州桥一带的美食：“夏月麻腐鸡皮、麻饮细粉、素签砂糖、冰雪冷元子、水晶角儿、生腌水木瓜、药木瓜、绿豆、甘草冰雪凉水、荔枝膏、芥菜瓜儿、咸菜、杏片、梅子姜、茱萸笋、芥辣瓜儿、香糖果子、间道糖荔枝、越梅、刀紫苏膏、金丝党梅，皆用梅红匣儿盛贮……”

元代，更多异域风情的美食来到中国，中国的美食也走出国门。宫廷饮膳太医忽思慧撰写的《饮膳正要》中收录的“八



清朝美食家袁枚，其所著食谱为《随园食单》

儿不汤”是印度地区的肉粥，和今天的印度餐比较类似。“阿刺吉酒”则是产于阿拉伯的一种酒。另外，元代宫廷还有冰激凌供应，后来被马可·波罗带到了欧洲。

明清食谱倡导养生

明清时期，美洲产的番薯、土豆、玉米、辣椒等作物逐渐传入中国，同时食谱书籍也大量涌现，如《宋氏养生部》《遵生八笺》《闲情偶寄》《多能鄙事》《食宪鸿秘》《随园食单》《农圃便览》《醒园录》《调鼎集》《养小录》《中馈录》《粥谱》等。

明朝名医李时珍的《本草纲目》中，虽然主要收录药材，但也包含了大量的食材，并提倡食疗胜于药疗，因此有人从中总结出了上百条养生食谱。明朝最著名的一道清淡养生食品就是龙井虾仁。这道菜的精髓在于鲜活河虾与明前龙井的搭配：虾仁需快速滑炒以保持嫩滑，茶叶则需用沸水短暂浸泡以释清香。在中医角度，虾仁被认为有补肾壮阳、开胃的功效，对脾胃虚弱等症状有益，而龙井茶能生津止渴，两者结合使这道菜清新软嫩，适合多数人食用，尤其是儿童和老人。明朝《易牙遗意》中已有“茶食”记载，而龙井虾仁正是茶餐文化的巅峰之作。

清朝文学家朱彝尊在雍正年间著《食宪鸿秘》倡导饮食养生，提出“五味淡泊，令人神爽气清少病”等见解，介绍各种烹调法、饮食宜忌和食疗功用，共收录400多种调料、饮料、果品、菜肴、面点的制法。清朝袁枚的《随园食单》记载了元、明、清的300多种食物，是中国古代食谱之集大成者。“食单”中的“腐干丝”即后来的淮扬名菜“煮干丝”：“将好腐干切丝极细，以虾子、秋油拌之。”

明清时期的文学作品中，写“吃”的内容也非常丰富。描写市井江湖的《水浒传》和描写贵族生活的《红楼梦》，在食谱方面的内容都非常引人入胜。其中，《水浒传》中的饮食很是豪迈。除了常见的“二三斤牛肉”之外，还有猪肉、羊肉、狗肉、鱼肉等，虽然缺少对食物细节的描写，吃的过程却相当痛快。

相对而言，《红楼梦》中的菜肴则讲究得多。比如刘姥姥二进大观园时吃到的茄鲞，文中介绍了详细的做法。这道菜为了“伺候”茄子，用了很多鸡肉加香菌、竹笋、蘑菇、豆腐干、各色干果，炸了再煨，吃时还要炒，让人直呼这茄子吃不起。

古代食谱的撰写者以文人为主，他们往往并非烹饪者，写的食谱操作性大多不强。上世纪初，随着新文化运动的推广，很多经典食谱被记录下来。知名作家鲁迅不仅是文学巨匠，更是一个美食家。他在京居住期间，吃得最多、最喜欢的菜就是广和居。作为当年北京“八大居”之首，广和居原址位于菜市口北半截胡同南口路东。鲁迅在广和居最爱吃的是宫廷名菜“三不沾”。这道菜用料普通，主料不过是鸡蛋、淀粉、白糖、清水，但烹制时讲究一个“快”字。做好的“三不沾”似膏非膏、似羹非羹，有着“一不粘勺、二不粘盘、三不粘牙”的独特特点，名字便由此而来。

改革开放后，随着人们生活水平的提高，“吃好”的需求越来越高，不仅食谱越来越丰富，教大家做菜的菜谱也大量出现。近年来，伴随着短视频的流行，不少大厨捋着大众喜爱的食谱，手把手教人做菜，各种富有个性的食谱也不断涌现。这些食谱中的菜肴不仅蕴含着人们的饮食智慧，也是一帧帧历史的切片，承载着从古至今中华民族对美好生活的探索与创造。

据《北京日报》