

最近两年,由于《知否知否应是绿肥红瘦》《梦华录》等几部以宋朝为背景的电视剧很受欢迎,宋朝文化和宋朝美食一再成为话题。很多餐饮企业在开发“宋宴”,关于“为啥宋朝开始流行炒菜”的话题也在短视频平台上成为热点。然而其中有不少人云亦云甚至盲目夸大的观点,误导了受众,脱离了历史。今天我们从植物油这个点说起,就明白了为什么宋朝开始流行炒菜。

“植物油论”才靠谱

炒菜是宋朝才开始流行的吗?还真是。宋朝以前中国人做菜,主要靠蒸和煮,然后是烤,极少有炒菜。到了宋朝,炒菜大行其道,以煎炒为特色的中华料理基本形成。那么,炒菜流行的原因是宋朝发明了铁锅吗?肯定不是,因为早在战国时期,既能煮菜又能炒菜的铁锅就出现了。

那为什么炒菜到了宋朝才流行起来呢?炒菜在宋朝流行,肯定不是因为宋朝发明铁锅。那么除了“铁锅论”这个站不住的理论,还有没有其他理论呢?

有,我称之为“劈柴论”。此论出自一位学者之口,大意是说唐宋之际人口暴增,森林被滥砍滥伐,能当燃料的劈柴严重短缺,老百姓被迫从长时间蒸煮菜肴转变为短时间煎炒菜肴,然后意外地发现炒菜比煮菜好吃多了,于是炒菜开始流行。

这个“劈柴论”能不能站得住呢?其实也

不能。

第一,柴荒在很多朝代都出现过,南北朝时因为连年战争,树木或被烧,或被砍去做成箭杆、枪柄、攻城的云梯和守城的撞杆,燃料已经匮乏到连御膳房的劈柴都不够用的地步(参见《魏书》卷98),然而南北朝时并不流行炒菜。

第二,常识告诉我们,蒸煮还不是最费燃料的烹饪方式,烤才是。可是你翻翻《东京梦华录》,在北宋首都开封,炙鸡、炙肉、炙腰子、酒炙肚脰、旋炙猪皮肉……这些烧烤美食却能遍地开花。如果宋朝真的燃料匮乏,如果燃料匮乏真的会逼着人们改蒸煮为炒菜,那么更加浪费燃料的烧烤为什么还能在宋朝大行其道呢?

所以,在解释宋朝为什么流行炒菜的时候,“铁锅论”不靠谱,“劈柴论”也不靠谱。什么理论靠谱呢?我称之为“植物油论”。简单说,就是因为宋朝榨油技术飞跃,植物油变得便宜了,炒菜才能够流行起来。



《农政全书》里的油榨。

宋朝榨油技术非常成熟

宋朝人榨油,基本工序就是这四道,即熟化、碾磨、打坯、压榨。咱们以出油率最高的芝麻为例,看看宋朝的榨油工艺:

第一步,把芝麻淘净,晾干,用手摇鼓风机吹去草梗和皮壳。

第二步,大铁锅炒芝麻,边炒边用大铲去翻,将白色微黄的芝麻炒得黑乎乎的,但不能炒焦。

第三步,使用石碾或石磨,将黑乎乎的熟芝麻碾磨成黄褐色的芝麻粉,再用秸秆编成的“草衣”包起来,捆扎结实,制成饼坯。

第四步,上笼蒸,将芝麻饼坯蒸透。

第五步,入油榨,将蒸透的饼坯整齐地码放到油榨的木槽里,放下压杆,把木槽封严,然后通过杠杆的压力和油锤的冲击力,把饼坯里蕴含的油分和水都压榨出来。

第六步,分层提纯。因为压出的芝麻油含有水分,不耐久藏,所以要倒进一口大锅里,不断地晃动,让水分和油脂自动分层,浮在上层的就是比较纯净的芝麻油。

为了尽量提高出油率,宋朝人还会把压过的饼坯取出来,捣散,碾磨,重新制坯,再次蒸透,再次入榨,再榨出剩余的油脂。包括黄豆、菜籽、乌桕籽、苕麻籽……差不多也是采用前面介绍的那几步工序,也就是择净、翻炒、碾磨、制坯、上笼、入榨、提纯。

宋朝有没有比较简易的植物油提炼工艺呢?有,但只能用在出油率较高的芝麻、油菜、乌桕之类的作物上,并且只是在急需油的时候小规模使用。

元朝农学家王桢写过一部《农书》,书中记载的榨油工艺就来自宋朝,并且附有一首题为《油榨》的五言诗,前四句是这么写的:“巨材成榨床,细溜刻掣口。麻烂入重圈,机械应心手。”翻成白话文就是说,用粗大的木料加工油榨,留出一道细细的出油口,将芝麻炒熟磨碎,用双层的模具制成饼坯(宋朝人将模具称为“圈”,将双层模具称为“重圈”),放进油榨,榨取出油。

继元朝王桢《农书》以后,明朝徐光启著有《农政全书》,宋应星著有《天工开物》,后面这两部文献也都对油榨做专门描述,其榨油工序几乎也跟宋朝一模一样。换句话说,宋朝人已经把榨油技术发展得非常成熟的地步,没有给元朝人和明朝人留下改进空间。

宋朝的植物油很便宜

如果您见过如今农村地区仍在营业的榨油作坊,并加以仔细观察,那么您会惊讶地发现,那些作坊采用的还是宋朝时期就已定型的基本工序,只不过为了省力和提高效率,给大铁锅加装电动铲,将手摇鼓风机换成电动鼓风机,把油锤和木杠换成了液压机而已。

宋朝生活手册《物类相感志》里记载一个辨别真假香油的小诀窍:“以少许擦手心,闻手背香者真。”可见宋朝也是有假香油的。《东京梦华录》里提到北宋开封的“油作”,《东斋记事》里提到北宋开封的“油铺”,前者就是榨油作坊,后者就是卖油的店铺,这两种机构大多属于民营。有没有官营的呢?宋朝初年就有,叫做“油库”,是专门为宫廷生产植物油的大作坊。宋真宗在位时,宫廷油库与醋库合并为“油醋库”。宋仁宗在位时,又设立了“脂麻库”,隶属于中央财政机构“三司”,平均每年收购芝麻120万斤,这些芝麻全部送到“油醋库”加工香油。

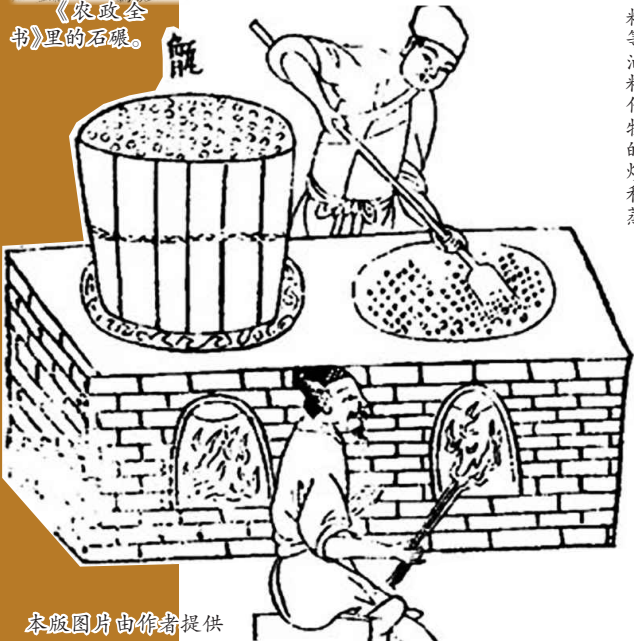
官办的榨油作坊大,民营的榨油作坊多,榨油工艺又空前成熟,因此宋朝的植物油很便宜,所以宋朝才开始流行炒菜。

为啥宋朝开始流行炒菜

李开周



《农政全书》里的石碾。



《天工开物》里对芝麻、菜籽等油料作物的炒和蒸。

本版图片由作者提供