

## 为啥宋朝开始流行炒菜

李开周

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、酒炙肚弦、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。

## 2 南北朝就有关于植物油的记载

经常炒菜的朋友都知道，植物油跟动物油区别很大。用动物油炒菜，要么是低温滑炒，要么是快速爆炒，要么用平底锅晃着煎炒和不断翻面，要么就是把动物油跟植物油掺着用，用植物油给食材加热，用动物油提味儿和改善口感。换句话说，在炒菜的时候，植物油是主角，动物油最多是个配角。

植物油是从什么时候成为主角的呢？恐怕很难追溯到真正的源头。南北朝时期，著名的综合性农学文献《齐民要术》提到胡麻油、麻子油和荏子油，还简单介绍了榨油的方法：“收子，压取油。”把胡麻、麻、荏等植物的种子收集起来，压榨出油。其中“胡麻”就是芝麻，“麻”则是苎麻，而“荏”指的是白苏。芝麻、苎麻、白苏的种子，出油率都很高。南北朝以前有没有植物油？肯定也是有的。《三国志·魏书》里就有用芝麻油点火把的案例——吴国军队夜袭魏国，用松枝蘸芝麻油，做成火把来照明。

魏晋南北朝时期，食用油分成三类，用三个字表示：脂、膏、油。“脂”是牛油、羊油，“膏”是猪油、鱼油（一说“脂”为固态动物油，“膏”为液态动物油），而“油”特指植物油。“油”这个字，至少从东汉时期的文献里就已经出现，说明植物油最迟在东汉就已经被使用了。

植物油出现得早，动物油出现得更早，我们在甲骨文里能找到代表动物油的“膏”字，说明动物油在中国的历史至少跟甲骨文一样悠久。甲骨文出现以前有没有动物油呢？应该也有，但需要考古证据做支持。

可是提炼植物油却需要技术，仅凭加热是加热不出来的。

正是因为提炼植物油比提炼动物油难得多，所以植物油最初比动物油也贵得多。在唐人笔记《稽神录》里，江西庐山一个卖油的奸商为了牟取暴利，往植物油里掺动物油，最后遭到雷劈。

籽等油料作物的炒和蒸。  
《天工开物》里对芝麻、菜

## 3 宋朝植物油种类增加了

植物油从什么时候变得比动物油还便宜呢？具体时间恐怕很难考证，但宋朝文献中的植物油价格明显比动物油要低。北宋前期，大臣贾黄中的儿子贾炎在《移家赋并序》中记载当时洛阳物价，“麻油”（芝麻油）每斤120文，“菜油”（菜籽油）每斤47文，而“猪油”每斤在150文到190文之间。《西湖老人繁盛录》记载南宋中叶杭州物价：“油钱每斤不过一百文。”这里说的“油钱”不知道是哪种植物油的价钱，当时江浙百姓主要食用菜籽油，“每斤不过一百文”应该就是菜籽油价格，用面值100文的纸币会子（会子：由南宋朝廷发行，在江南、闽南、岭南等地广泛流通的纸币）就能买上一斤，换算成铜钱最多几十文而已。南宋思想家叶适在《水心先生别集》中提到更夫用菜籽油点灯，花10文钱就能点一整夜。

植物油价格低，必定是因为产量大，供应足，在大部分时间和大多数区域都能满足人民需求。跟此前的朝代相比，宋朝首先是植物油的种类增加了，其次是提炼植物油的工艺先进了，然后官方和民间开办的榨油作坊也多起来了。

先看宋朝植物油的种类，经常用于烹饪的有芝麻油、菜籽油、苎麻油和大豆油。陆游有诗云：“胡麻压油更香，油新饼美争先尝。”胡麻压油，就是用芝麻榨油。南宋另一位诗人项安世有诗云：“汉南汉北皆平田，三月黄花也可怜。”这句诗描写的是油菜花，前面有短序：“自过汉水，菜花弥望不绝，土人以其籽为油。”宋人笔记《鸡肋编》列举各种植物油，除了芝麻油和菜籽油，竟然还有苎麻油、杏仁油、白苏籽油、蔓菁籽油、苍耳籽油、乌桕籽油和桐油，其中乌桕籽油和桐油都不适合食用，前者用来做蜡烛，后者用来做油纸伞和防雨靴。

在宋朝以前的文献里，不见关于豆油的记载，到宋朝才出现豆油。北宋后期，托名苏轼所作（实际上跟苏轼没有一点儿关系）的生活手册《物类相感志》写道：“豆油煎豆腐，有味。”用豆油炒豆腐，味道很美。南宋官员兼宗室子弟赵希怿撰写《劝农诗》：“高田大豆压油酥，半燃明灯半煎蔬。”说明宋朝人不仅用豆油炒菜，还用豆油点灯。

宋朝人能用大豆榨油，是植物油提炼技术突飞猛进的明证。因为用大豆榨油的技术难度远远超过用芝麻和菜籽榨油。南宋思想家吕祖谦说过：“如油麻为物，加一砧杵，则油便出。”（《丽泽论说集录》卷3）把芝麻倒进石臼里，随便捣上一捣，就能捣出油来。如果把芝麻换成黄豆，捣成豆饼也捣不出油，必须先把黄豆炒透蒸熟，碾磨粉碎，包成饼坯，压榨出油。



## 4 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分都压榨出来。

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、苎麻籽……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，并且只是在急需用油的时候小规模使用。

元朝农学家王祯写过一部《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，细溜刻槃口。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，用双层的模具制成果饼坯（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。

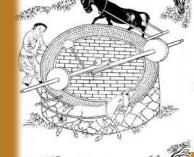
继元朝王祯《农书》之后，明朝徐光启著有《农政全书》，宋应星著有《天工开物》，后面这两部文献也都对油榨做专门描述，其榨油工序几乎也跟宋朝一模一样。换句话说，宋朝人已经把榨油技术发展到非常成熟的地步，没有给元朝人和明朝人留下改进空间。

## 5 宋朝的植物油很便宜

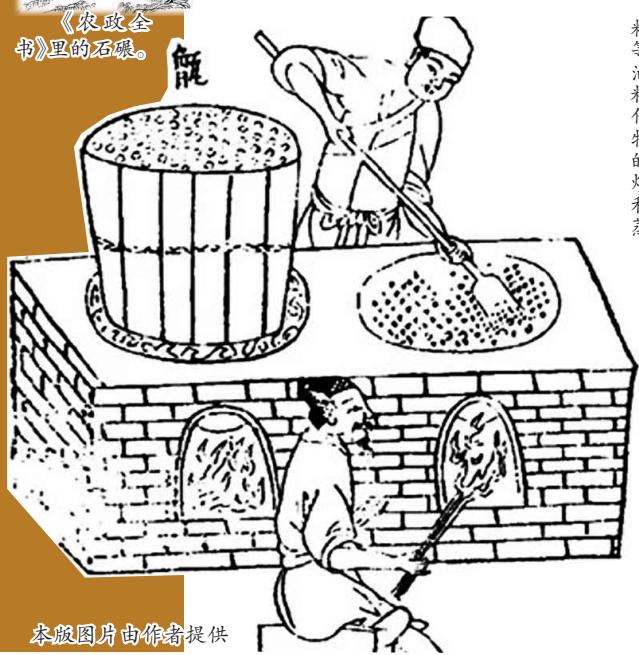
如果您见过如今农村地区仍在营业的榨油作坊，并加以仔细观察，那么您会惊讶地发现，那些作坊采用的还是宋朝时期就已定型的基本工序，只不过为了省力和提高效率，给大铁锅加装电动铲，将手摇鼓风机换成电动鼓风机，把油锤和木杠换成了液压机而已。

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。



《农政全书》里的石碾。



本版图片由作者提供