

当预制菜成为当下最具争议的话题，古人们却另辟蹊径，用智慧开拓了一条美食之路——以腌渍、风干、发酵等技术，完美解决食物保存难题，提前预制、延续美味。

从马王堆的汤浸牛肉片，到清代《红楼梦》里的“茄鲞”；从行军打仗的肉脯、丝路商队的饷饼，到寻常百姓冬藏的腌菜、老少皆宜的“伊府面”……这些都是古代“预制菜”的生动代表。

食肉爱好者的“预制”选择

代表菜：

马王堆汤浸牛肉片

流行时期：先秦～汉

如何快速烹任一道肉类大餐？《周礼·天官》记载了周朝王室独特的吃肉方法——“浸”。顾名思义，制作时需将新鲜牛肉（或其他肉类）切成薄片或小块，用美酒浸泡整夜，再加入酱、醋、梅浆等调味，即可直接食用。

1973年，长沙马王堆三号汉墓出土的帛书先秦古医书《养生方》中，记载了一款以牛肉片为主料、以草薢为调（药）料、采用汤浸方法制作的食疗菜——汤浸牛肉片，据说具有“除中益气”的功效。这道菜主要采用“多次离火、上火”的间歇式烹饪法：先将提前切好的牛肉与草薢放入陶镬加水煮沸，随后离火焖泡片刻，让肉片在余温中缓慢熟透，避免直接久煮导致肉质变老；之后再上火加热，反复数次，直至肉质软嫩、药香融入汤中。其步骤与现代预制菜中“提前切配、标准化处理原料”的流程高度契合，还兼具“便捷属性”。

代表菜：火腿

流行时期：宋

针对“猪肉如何既美味又方便保存”的问题，古人钻研出了“火腿”这种预制食物。史料中最早关于金华火腿的记载，可上溯至唐玄宗开元年间，陈藏器编著的《本草拾遗》中出现“火腿”二字（古代“髀”与“腿”通用，即指火腿），并提及“产金华者佳”，可见当时金华火腿已小有名气。

传说真正为火腿命名的是宋高宗赵构。北宋末年，金人大举入侵中原，祖籍浙江金华的名将宗泽战胜还朝，义乌县农民以当地所产的“两头乌”良种猪肉犒劳将士。为将这些猪肉献给宋高宗，宗泽用硝盐腌渍猪肉，确保运输途中不变质。宋高宗品尝后赞不绝口，说道：“这不是猪肉，这是火腿！要不它怎么这样火红呢？”“金华火腿”由此得名。

与火腿相似的肉类预制食物，还有宋代的“脯腊”——以各类禽畜制作腊肉、烟熏腊肉、酱肉干等。明代《宋氏养生部》介绍了两款猪肉脯腊制品：“火猪肉”采用烟熏法，“风猪肉”则运用风腊法。

高端饮食里的“预制”精致

代表菜：

脰鳖、炮羔

流行时期：战国

“脰（ér）鳖炮羔”四字虽拗

口，拆解后却极易理解。“脰”“炮”是周代两种经典烹饪技法：“脰”的核心是文火慢炖、久煮入味，类似现代的煨或炖；“炮”的核心是先裹烤定型、再炖煮入味，让肉质外香里嫩、风味层次更丰富。

“脰鳖”，通俗来说就是炖煮甲鱼。当时朝廷设有专门的“鳖人”官职，负责养殖、筛选体型适中的甲鱼，并去除内脏、洗净甲壳缝隙中的泥沙。“炮羔”，即烤羊羔（特指未满周岁的小羊羔），宰杀后的羔羊需用盐、酒、桂等香料提前腌制，以去除羊肉膻味。

《楚辞·招魂》中“脰鳖炮羔，有柘浆些”，描绘了战国时期楚国贵族食用炖鳖、烤羊羔，并搭配甘蔗汁的饮食场景。在古代，鳖和羔均为稀缺食材，常出现在王公贵族的宴席上。若每道菜都现做现备，根本无法满足宴席的高效需求，因此古人提前对食材进行“深度预处理”，为后续的慢炖、炙烤做好前置准备，大幅节约烹饪时间，方便宾客快速享用美食。

代表菜：茄鲞

流行时期：清

清代小说《红楼梦》中的“茄鲞（xiǎng）”，堪称古代预制菜的典范。这道菜味道奇特、做法奢靡，刘姥姥尝过一口后惊呼：“我的佛祖！”

制作茄鲞时，第一步便是“预制处理”：将新鲜茄子去皮、切成碎丁，用鸡油炸制，通过“油炸脱水”提前改变茄子质地（避免后续炖煮时软烂成泥），同时赋予其油脂香气。随后准备辅料：鸡肉丁、香菇、鲜笋、五香豆腐干、核桃、杏仁等各色干果子，并提前用酱油、料酒腌制，激发食材香味、去除杂味。

茄鲞的每道程序都经过严格“预制”：提前处理食材、提前构建风味、提前优化工艺，将古代贵族饮食的精致化体现得淋漓尽致。难怪刘姥姥感叹，一道茄子做的素菜，竟要用十只鸡来相配。

饕餮小食的“预制”巧思

代表菜：脩

流行时期：先秦

“脩”在《说文解字》中的解释为：“脩，脯也。从肉，攸声。”即通过腌制、捶捣、风干等工艺制成的肉干、肉脯。《礼记·内则》中记载：“肉曰脱之，鱼曰作之，枣曰新之，栗曰撰之，桃曰胆之，粗梨曰攒之”，其中“肉曰脱之”，指制作“脩”时需将肉类去皮、去筋、去脂肪，仅保留纯瘦肉，确保成品无腥味、质地紧实。

古代『预制菜』大揭秘

在交通不便、饮食补给困难的古代，“脩”因耐储存、易携带、无需加热，成为贵族出行、士人游学、士兵行军的“理想预制菜”（饿了便可直接取出食用）。同时，“脩”还用于祭祀礼仪或亲友馈赠。《论语·礼记》中记载孔子“自行束脩以上，吾未尝无诲焉”，常被解读为古代学生与教师初次见面时，需先奉上“束脩”（即十条干肉）以表敬意。

代表菜：饷

流行时期：唐

“胡饼”（即后世所说的“饅”）起源于波斯，经丝绸之路传入中国。因其水分少、易保存，成为古代商旅和军队行军的必备干粮。唐人喜爱食用胡饼，其种类丰富，有肉饼、素饼、油饼、芝麻饼等，主要以小麦面粉为原料，有时会添加芝麻、油、羊肉等辅料，以提升口感与风味。

白居易在《寄胡饼与杨万州》一诗中写道：“胡麻饼样学京都，面脆油香新出炉。”可略知胡饼是涂油后放入炉中烤制而成。当时可能已出现类似现代饷坑的烤制设备，将饼坯贴在炉壁上烘烤，使其受热均匀，最终达到“面脆油香”的效果。

唐朝的饷饼大小差异极大：小的如阿斯塔那唐墓出土的饷，直径仅3.9厘米；大的则如《唐语林》记载，“每三斗面擀一枚，大于数间屋”。唐朝对外来文化兼收并蓄，胡饼深受各阶层喜爱——上至宫廷贵族，下至平民百姓，皆有食用胡饼的习惯。唐玄宗天宝二年，鉴真和尚第二次出访日本时，准备的粮中便包含“干胡饼两车，干蒸饼一车，干薄饼一万”。

代表菜：腐乳

流行时期：宋

江南多雨季节，新鲜豆腐极易滋生细菌，短短数日便会变质。古人从“滋生青绿色霉斑的变质豆腐”中获得

灵感，用预制思路将其转化为“绵密咸鲜”的腐乳，打开了一扇美食新大门。

汉代豆腐发明后，民间逐渐发现豆腐霉变后的食用价值，但此时尚无系统工艺，多为自然发酵后简单盐渍。唐代文献中有“豆腐加盐藏之”的描述，可能是腐乳的原始形态。直至南宋时期，腐乳工艺才有明确记载：将豆腐切块后，用松针、竹叶包裹发酵——松针中的抑菌成分能控制发酵节奏，竹叶则为腐乳增添清香。经过这种特殊处理的豆腐可长期保存，无需担心发霉变质。

民间俗语“豆腐佐酒，腐乳下饭”，便道出了腐乳的家常吃法：一碗清淡白粥搭配半块咸香腐乳，简单一口，便能为寻常饭食增添幸福感。

素食主义的“预制”智慧

代表菜：菹

流行时期：先秦～清

周代先民早在千年前便发明了腌菜。《周礼》中记载的腌菜种类丰富，有韭菹、菁菹、茆菹、芹菹、笋菹、落菹等。周王室还设有专门官职“醢（hǎi）人”，负责制作和供应祭祀、宴席所需的各类腌菜与酱料。

秦朝时期，腌制技术逐渐普及。据《秦简·食传律》记载，秦王朝军队的副食品供应中，便有腌菜作为辅食；汉朝张骞出使西域引入胡瓜（今黄瓜）后，古人很快开发出腌黄瓜的吃法；长沙马王堆汉墓出土的竹简，也记载了当时贵族饮食中的腌黄瓜、腌萝卜等腌菜。

南北朝时期，腌菜制作技术趋于成熟。《齐民要术》中记载了几十种蔬菜瓜果的腌制方法：先将选好的蔬菜用萆草、蒲草捆扎，再用极咸的盐水洗菜后人瓮腌制——这与现代腌菜制作手法相似，核心目的是“长期保存、开盖即食”。除盐、醋、豉等基础调料外，当时百姓还常在蔬果腌制中加入粥、米饭或酒糟，以促进发酵。

宋元时期，腌菜技法愈发精湛，配料也变得五花八门。南宋《吴氏中馈录》中，出现了加酱腌制的酱佛手、酱香橡、酱梨子，加大蒜腌制的蒜瓜、蒜冬瓜、蒜梅，加酒糟腌制的糟茄子、糟萝卜、糟姜，以及同时加入盐、酱、茼蒿、茴香、甘草、陈皮、红豆（研成细末）腌制的鹌鹑茄，还有先腌制再晒干的蒜苗干、淡茄干、酿瓜。

代表菜：伊府面

流行时期：清

“伊府面”是一种提前油炸处理的速食面条，食用时只需用热水泡开，加入高汤与配料即可，堪称古代版“方便面”。

伊府面的面条经过“油炸+水煮/煨煮”的双重处理，口感外酥内软、爽滑劲道。搭配鲜美的汤汁与鲜嫩肉丝、脆爽蔬菜、鲜美海鲜等配料，每一口都充满丰富的层次与风味。晚清名臣胡思敬在《江亭话别》中写道：“褻事休提顺治年，同光老辈已华颠。江家豆腐伊家面，一入离筵便不鲜”，足见“伊府面”在当时饮食中的地位。

没有复杂包装，不依赖科技加持，古人用最简单的技法让美味跨越时节。这些老祖宗的“预制菜”，藏着最朴素的生活智慧，也留着最绵长的烟火气。

（综合整理自“博物馆 看展览”）