

预制承韵 食续千年

预制菜

“正反面”
“正反面”

预制菜

预制菜自古源远流长,根植于中华千年饮食文明。在古代王室、军中,预制菜广为应用,历经汉唐发展,技艺日趋完善,至明清,制作工艺愈发精湛。从上流宴席到市井家常,预制菜跨越岁月流转,积淀诸多饮食典故,是传统饮食智慧的结晶。



先秦时期,预制菜带有鲜明的等级烙印,主要服务于贵族与礼仪需求。《周礼·天官》记载的“天子八珍”是精心预制的半成品,制作工序繁复,需提前数日准备,宴请时仅需加热调味即可上桌。

民间,预制菜以“束脩”(风干肉干)、腌菜、肉酱等形式普及,《论语·述而》中“自行束脩以上,吾未尝无诲焉”的记载,印证了预制肉干已成为民间流通的礼品与食材。周朝设有专门掌管腌菜、肉酱制作的“醢人”官职。

秦汉时期农业发展推动食材种类增多,腌制、风干、发酵技术成熟,预制菜成为军旅补给、百姓日常的重要选择,腊肉、腌鱼、豆酱等品类广泛流传。

唐宋时期,长安、汴京等都市酒楼食肆林立,预制菜迎来“市井化”高峰。《东京梦华录》记载的汴京“签菜”,是提前做好的冷盘熟食,顾客可随买随吃或带回家,相当于现代的预制凉菜。

宋朝出现“外卖预制菜”服务,金华火腿、南京板鸭等地方特产预制菜开始规模化生产。

明清至近代,预制菜工艺精湛、品类齐全,深度融入节庆礼仪与日常饮食。明清饮食文化成熟,满汉全席108道菜中,半数为提前预制的半成品,需经二次加工上桌。民间节庆预制菜尤为兴盛,春节的腊肉、香肠、年糕,中秋的月饼、酱鸭,端午的粽子、咸蛋,均是预制菜的经典形态,形成“逢节必预制”的饮食传统。这一时期,预制菜始终以手工制作为主,依赖天然保鲜技术,核心价值是“方便食用、风味独特、长期储存”。

中国数千年饮食文明中,藏着大量预制菜相关典故,从先秦贵族宴席、古代军旅后勤,到文人斗富、红楼宴饮,古人以腌制、风干、预煮等技法,创造出兼具风味与便捷的预制美味,每则典故都是饮食智慧的鲜活见证。

先秦时期,“天子八珍”中的“炮豚”(烤乳猪)工序繁复,需将乳猪掏空填枣,裹草涂泥,慢烤三日三夜,提前数日预制,宴席时加热调味即可,尽显王室威仪。军中则有“糗饵粉粢”,米麦炒熟磨粉,泡水即食,堪称古代“即食口粮”,保障行军效率。

预制千秋

古法藏鲜

古馐分域

预制菜发展更迭的核心脉络,是食材保鲜与烹饪加工技艺的不断革新。

古人没有制冷设备与先进加工器械,制作预制菜全然依托自然环境,凭借代代相传的手工技艺,摸索出一套成熟完备的天然保鲜制法,其中以腌制、风干、发酵、熏制技法为经典,沿用千年之久。

腌制是民间最为普及的保鲜方式,以食盐为主要原料,依靠盐分抑制食材内部微生物滋生,延缓食材腐败变质,有效延长存放时长,腊肉、酱肉、家常腌菜等传统食材,均依靠此法制作而成。风干法则借助日光暴晒与自然通风,快速脱去食材内部多余水分,降低食材含水量以实现长久储存,风干鸡、手撕牛肉干等皆是此类代表。

发酵工艺独具特色,依靠自然微生物作用完成食材转化,不仅能够长久保存食材,更能催生独特醇厚的风味,日常食用的豆瓣酱、腐乳、山野酸笋,都是发酵技艺造就的经典美味。

熏制工艺兼顾防腐与提香,人们选用松柏枝叶、茶叶等天然香料烟熏食材,在锁住食材鲜味的同时,赋予食材浓郁绵长的烟火香气,熏肉、熏鱼皆是宴席与家常餐桌上的佳品。

传统预制菜制作秉持天然纯粹的理念,全程依靠人工手工操作,制作流程舒缓质朴。受时代条件制约,彼时生产规模狭小,制作效率偏低,食材储存时长有限,菜品风味全凭匠人经验把控,没有统一规范的制作标准。也正是这些古朴自然的传统技艺,沉淀出独属于中式饮食的地道风味,为后世预制菜筑牢了根基。

馐典流芳

汉代预制菜融入生活与战场,马王堆汉墓出土的“炙鸡一箭”,是汉代预制菜的代表。活鸡先喂酱入味,再用荷叶、黄泥裹烤,三十道工序制成,加热即食,一箭可换农户半月口粮,是身份与美味的象征。东汉末年,曹操官渡之战取胜,离不开“糗糒”——谷物反复蒸晒制成的干粮,坚硬耐存,一块可顶一日口粮,成为曹军决胜的关键后勤保障。

魏晋时期,预制菜成为文人斗富的工具,西晋富豪石崇的“咄嗟豆粥”典故流传甚广。豆子难熟,寻常豆粥需久熬,石崇却能瞬间端上热

在千年饮食发展历程中,古代预制菜依托南北地域物产、气候水土与民俗风情,逐步形成鲜明的地域化格局。一方水土孕育一方食味,不同地域凭借独有的自然条件,衍生出风格迥异的预制吃食,成为中华地域饮食文化最鲜活的载体。

南北气候差异,是古代预制菜地域分化的缘由。

北方气候寒冷干燥,冬季漫长,蔬果匮乏,先民多以风干、熏晒、盐渍之法储存食材,主打耐存放、重醇香的预制美食。华北、中原一带盛产家畜杂粮,民间盛行腊肉、风干驴肉、酱卤肉食,逢年过节批量制作,可供整冬食用。齐鲁大地擅制酱菜、风干干货,咸香醇厚,质朴适口,成为北方民间最常见的预制佐餐之物。

西北草原地带依托畜牧优势,风干牛羊肉、奶制预制吃食广为流传,便携耐存,适配游牧出行与日常膳食。

江南水乡温润潮湿,物产丰饶,当地预制菜偏向清甜软糯,以腌制、糟醉、蜜渍技艺为主。江浙地区水系密布,水产资源丰富,早早形成腌鱼、醉虾、酱鸭等特色预制菜品。江南百姓善制糟菜、酱笋,口味清淡鲜爽,适配水乡湿润饮食习惯,日常佐饭、宴客皆为上品。

巴蜀之地气候湿润多雾,湿气偏重,地域饮食喜辛辣鲜香,古代川渝预制菜以腌腊、麻辣腌制为核心。川味腊肠、烟熏腊肉、腌酱小菜风靡民间,借助辣椒、花椒调味,既祛除食材腥气,又能祛湿御寒,凭借独特风味扎根西南民间,代代传承。

粥,秘诀是提前将豆子煮熟磨粉,客人来时拌入白粥即可,堪称古代速食预制菜的巧思。石崇与王恺斗富时,这类预制技巧更成炫富手段,尽显当时贵族饮食的精致与奢靡。

明清时期,预制菜工艺登峰造极,《红楼梦》中的“茄鲞”是巅峰之作。这道菜工序繁琐:茄子去皮切丁,鸡油炸制脱水,搭配鸡肉、香菇、笋丁、干果等十余种辅料,层层预制叠加,密封储存,食用时取出炒制,风味浓郁,是贵族宴席预制菜的极致体现。本报记者 李由

声明作废

▲顾颖,身份证号:23210119610140220,不慎将哈尔滨市双城区金府第地下车位G区G190车位合同丢失,合同编号:22090604090118723,建筑面积:1.000平方米,声明作废。

▲姓名:陈雪琦,性别:女。出生日期:2016年01月03日,出生地点:肇源县妇幼保健院。医学证明编号:P230034539,母亲:陈海凤,身份证号:230621198506073068,父亲:陈建军,身份证号:232321197612287714,出生医学证明丢失,声明作废。

▲孩子姓名:赵漫妮,性别:女。出生日期:2014年11月17日;出生医院:兰西县妇幼保健院;出生证明编号:O230277058;母亲:赵美;身份证号:232325199212031044;父亲:赵立成;身份证号:232325199207271019。出生证明丢失,声明作废。

▲建平县叶柏寿永利市政建筑工程服务部,不慎将银行开户许可证丢失,核准号:J2342001085001,账号:410100216732888,开户行:锦州银行股份有限公司朝阳建平支行,声明作废。

▲姓名:杨泽启,性别男,2014年12月29日19时52分出生于明水县康盈医院,出生证明编号:O230232944,母亲杨丹,身份证号:230227198401130448,父亲杨龙,身份证号:23233119850619241X,现杨泽启出生医学证明丢失,特此声明作废。

债权债务公告

伊春市友好食用菌研究所经研究决定于2026年4月13日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230702MJ4627969J,清算组负责人:隋进清,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:隋进清,联系电话:13039685117,地址:友好区和平路74号。业务主管单位:伊春市科学技术局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市友好食用菌研究所

2026年5月19日

关于伊春市青年电子商务协会注销登记清算的公告

伊春市青年电子商务协会,社会团体法人登记证书代码:51230700MJY8119714,法定代表人:黄原秋,2022年8月26日经伊春市局批准注册登记。经业务主管单位研究同意依法申请注销登记。根据《中华人民共和国民法典》、《社会团体登记管理条例》之规定,且本组织自取得登记证书之日起未开展业务活动,没有资金往来及债权债务,故本组织于公告后依法办理注销登记。特此公告。

伊春市青年电子商务协会

2026年5月19日

声明公告 18686716631

刊登热线 13763511313

健康提示

荔枝正当季

荔枝正当季,鲜红诱人,常见品种有挂绿、妃子笑、桂味、三月红、玉荷包、糯米糍等。荔枝营养较为丰富,每100克果肉含蛋白质0.7克、脂肪0.6克、糖类13.3克,还含有钙、磷、钾、镁以及多种维生素、果胶和有机酸等成分。不仅可以直接鲜食,还常被用于制作菜肴,风味独特。

从中医角度看,荔枝有健脾益胃、补气养血、益颜安神等作用,对改善失眠健忘也有一定帮助。但荔枝性温且含糖量较高,食用需适量。若空腹大量食用,可能因其中成分影响血糖调节,引发低血糖反应,严重时甚至诱发“荔枝病”。同时,过量食用还可能导致口干舌燥、便秘,甚至引发咽喉肿痛、牙龈不适等“上火”表现。

曹涤环