# 宋朝时期铁锅才大量普及 之前的古人是怎么做饭的

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-09-15

*还不了解：古代做饭的读者，下面小编就为大家带来详细介绍，接着往下看吧~宋代之前还没有铁锅，那古人是如何做饭?　　近年来穿越题材的小说或影视剧非常火，大家无聊的时候，是否也幻想过穿越回古代体验一下古人的生活，顺便来一段荡气回肠的恋情?　　...*

　　还不了解：古代做饭的读者，下面小编就为大家带来详细介绍，接着往下看吧~宋代之前还没有铁锅，那古人是如何做饭?

　　近年来穿越题材的小说或影视剧非常火，大家无聊的时候，是否也幻想过穿越回古代体验一下古人的生活，顺便来一段荡气回肠的恋情?

　　但穿越只是看上去很美，要是真穿了，就该叫苦连天了。倘若穿到秦、汉、唐的普通人家，没有手机、没有王者荣耀、没有阿迪达斯球鞋，就连炒菜的铁锅都没有。

　　没错，现在家家户户都备着、每天做饭都必须用到的铁锅，是在宋代时期才大量普及的。于是就产生一个有趣的问题，宋代之前，古代老百姓是怎么做饭的呢?

　　其实不用为古人担忧，咱们老祖宗很聪明，这种生活上的小问题，早就得到了解决。

　　先明确一点，虽然宋代时才普及铁锅，但铁锅却出现得很早。通过对古代出土文物的鉴定，专家们发现早在西周末年，中国人就开始大规模冶炼铁器并将其运用到生产生活中了。

　　战国中期以后，铁制的工具逐渐取代传统的铜制工具，炼铁技术也不断提高，铁器遍布七国，其类型主要有兵器、农具、手工具及杂器，例如锛、凿、锥、锤、刮刀、削、钩、针、锯、斧等等，还传播到北方的匈奴和南方的百越。

　　在这漫长的过程中，做出少量铁制锅具实属正常。但应该只出现在上层社会，属于奢侈品，进入不了千家百户。

　　到宋代时期，炼铁技术再一次进步、产铁量大增，年产量最高时达到800万斤，虽然还是不能和现代相比，但已经可以笑傲其它朝代了。

　　充足的产铁量，使得产出的铁在满足武器铠甲、钱币佛像等用途之外，还有多余的能够用来制作炊具，铁锅终于走入寻常百姓家，中华料理也因此得到极大的发展。

　　铁锅之前，古代还有各式各样的炊具，为丰富我们祖先的食谱提供着巨大的助力。

　　新石器时期，原始人懂得了用火调制食品的方法，但还没想到或制作出更复杂的工具，一般挖个坑搭个简易的架子，把食物串在架子上进行烤炙就行。这是最早的烧烤，也是人类历史上最为原始的一种处理食物的方法，代表着从生食到熟食的巨大转变。

　　最早的锅叫“鬲”，陶制，出现的时间和鼎差不多，大约在新石器晚期。形状也像一只小鼎，口沿外倾，底部是圆形的，有三只脚，能用来煮水、做饭。

　　鬲发展到先秦时期，成了“釜”，就是项羽“破釜沉舟”里的那个釜，砸破它，就没办法做饭了。

　　釜与鬲略有不同，三只脚没了，只有圆底，可直接放在灶台上，受热更快。并将向外倾的口改为向内敛，起到一点保持温度的作用。以前像只鼎，现在像只罐子，只符合煮、炖、蒸，不符合炒。

　　当然，那时也还没有“炒菜”这种在咱们看来最简单不过的烹调方式。

　　最早的炒菜，并不是出现于铁锅大量普及的宋代，而是魏晋南北朝，成书于那个时代的《齐民要术》中详细记载了两道炒菜的炒作过程，一道是炒鸡蛋，一道是炒鸭子。

　　大家想，如果没有锅，古人怎么炒?不过，虽然贵族们早就能吃上用油煎、炒出来的菜，但在宋代之前，并没有明确的“炒菜”这个概念。

　　普通百姓更习惯的是煮，连汤带水，连菜带饭香喷喷的，要是有条件加几块肉进去，那就更是种享受。

　　如果不加米饭，只往锅里放菜的原料，加一定量的水，用温火煮熟，最后勾芡，那就叫“烩”。

　　还有一种美食叫“脍”，是指将鱼、肉切成薄片，放上佐料生吃。孔子所说“食不厌精，脍不厌细”里的脍，就是指这个，生鱼片或生肉片。是的，中国吃生鱼片的历史实在太悠久。

　　另有一种很常见的炊具“甑”，瓦器，古人用来蒸饭，底部有许多透蒸汽的孔格，置于鬲上蒸煮，如同现代的蒸锅。现在南方很多地区，都还有用竹子或木头制成的甑子，蒸出来的米饭粒粒分明，晶莹可口，还有竹、木的香气。

　　商、周时期，随着冶铜业的发展，青铜类炊具逐渐出现，更方便炖煮。人们发现，将某些植物的根或叶与食物同煮，会有不一样的味道。煮饭时便有意识地加入这些东西，这就是最初的调味品。

　　比煮更香的则是“炙”，这可不是原始的烧烤。炙是个象形字，把肉放在火上烤，并加一些调味品，和现代烤肉不差什么。

　　由此可见，没有铁锅的时候，古人的选择也很多，可以用瓦器、陶器、石器、青铜器做饭，可以蒸、煮、炖，还能直接把食物放在火上烤，再不济，还可以生吃，比如美味的生鱼片。

　　而铁锅出现之后，“炒菜”正式加入中华料理的大家庭，上到王公贵族，下到平民百姓，全民都参与到了美食的研发中，吃货大国的本能被进一步开发，就连大文豪苏轼都忍不住手痒造出了“东坡肉”。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn