讀簡帛札記·最早的石烹記載

（首發）

沈澍農

南京中醫藥大學

馬王堆醫書《五十二病方》283/270：一，取石大如卷（拳）二七，孰（熟）燔之，善伐米大半升，水八米，取石置中，石【□□】孰（熟）即欼（歠）之而巳（已）。

本例未說明用以治何病，但其前文多條都是治痔瘡等肛病，本條亦當是以內服藥治肛病之方。本條煮製方藥的方式較爲特別，先“燔”石塊（應該會燒到通紅）14塊，然後將此石放在盛着米和水的容器中加熱煮粥。文中所缺2字，筆者擬補爲“冷米”，謂待“石冷米熟”（粥成）即可飲用。

用米粥治病，在一定意義上表明了古人對穀類的尊崇。這種治病方法的背景，可能是因爲古人食物匱乏，不能經常地食用穀物，特別是熱米粥一類的穀湯。因而在身體染病時，若能喫上穀湯，就會明顯感覺到穀食對他們的益處。事實也是如此，當一個人處於長期飢病之中時，首先能喫上溫熱的穀食，就可以在相當程度上緩解身體的病痛。因而，在一定意義上說，米粥等穀湯也可視同爲“藥”。

用石塊煮粥，這是一種比較原始的熱作法，現今稱爲“石烹”。現代餐飲業仍有此種菜品。“石烹”的基本做法，是先給石頭加熱，然後再用加熱過的石頭給食材加熱製熟。現代石烹所用石頭有石鍋、石板、鵝卵石等，其中使用鵝卵石者，是最古老、最原始的。例如“石烹雞蛋”，將加熱過的鵝卵石放在容器中，再把調好的蛋液倒在鍋中加以翻炒，就能得到特殊風味的石頭炒雞蛋。

碗里的食物

描述已自动生成

（本圖取自網圖）

《禮記注疏·禮運》：“夫禮之初，始諸飲食，其燔黍捭豚……”鄭玄注：“中古未有釜甑，釋米捭肉加於燒石之上而食之耳。今北狄猶然。”此說即爲石烹之法，但似乎是“加於燒石之上”燒煮。

于省吾先生提出，甲骨文中的等一組字，是古“庶”字，字形爲火上有石（可隸定爲“𤇈”）。“但是，庶字之所以从火从石，則是一個懸而未決的問題。其實，用火燒熱石頭以烙烤食物，或以燒熱的石頭投於盛水之器而煮熟食物，則是原始人類普遍採用的一種熟食方法。這在一些少數民族中曾經沿用了相當長的時間。”[[1]](#endnote-1)其下引用列舉了少數民族用石頭煮熟食物的數個例子。其中最末一例是：“我國松花江下游的赫哲人，‘在用鐵鍋煮物以前，沒有知道製造陶器，在他們的傳說中……用極大的木盆一個，內盛水，將肉放在其中，以石塊燒紅，立刻浸入大盆水中，如是數次即水沸肉熟。’”

上舉《五十二病方》之例，正是于先生所說“以燒熱的石頭投於盛水之器而煮熟食物”。不過，查考多篇涉及遠古石烹的文章，都只是如于先生文中一樣，據近現代少數民族使用“石烹”之例，推論古人如何“石烹”。而《五十二病方》中的本例，則提供了迄今可見最古老的石烹記載。因此，本條例文，也爲烹飪史提供了有意義的史料。

最後需要說明的是，原例文中並未說明此種製作方式的名稱，此處稱“石烹”，只是權借今名而已。

1. 于省吾.甲骨文字釋林[M].北京.中華書局,2009:454. [↑](#endnote-ref-1)