

袁枚为何把火锅列入黑名单

■火锅最早的历史可追溯到什么时候 ■涮羊肉是谁发明的
■火锅的鲜香麻辣也能分等级吗



袁枚和他的《随园食单》

鼎就是老祖宗最早用的火锅

“火锅是历史留下的骄傲。”南京旅游职业学院烹饪工艺与营养系主任邵万宽说，在学界有一种观点认为，陶制的鼎应该算作我们祖先发明的最早的火锅。据1977年的考古发现，鼎始创于河南裴李岗文化，距今有8000多年的历史。那时，鼎是用粘土和细砂，磨成坯，晾干后入窑烧制而成，称为陶鼎。

浙江等地曾出土5000多年前的与陶釜配套使用的小陶灶，移动很方便，可以算是火锅的初级形式；“现在非常流行的鸳鸯锅，早在1700年前的三国时期就有了。大书法家钟繇，因为功勋卓著与曹操皇室关系密切，魏文帝曹丕赏赐给他一个‘五熟釜’，以示表彰。”专家说，五熟釜，就是锅中分五格，可以调五种不同的味道，这与现今的“鸳鸯锅”有异曲同工之妙。对火锅最狂热的是清朝。从民间到皇室，几乎无火锅不欢，各种涮肉成了宫廷冬令佳肴。据说，乾隆四十八年正月初十，宫中办了530桌火锅宴，这是当时中国的火锅之最。

如今火锅回归，尤其重庆火锅更让人垂涎三尺。不过，最早的重庆火锅并不浪漫，“嘉陵江的船夫，他们工作非常辛苦。到中午，他们没有食堂，船上只有一口锅，还有一些乱七八糟的菜和辣子，船夫们于是就把所有的菜都扔到锅里一起煮了吃，放些辣子，喝点白酒，出一身汗，觉得日子也颇惬意……”

涮羊肉是忽必烈厨师的一次应急发明

“吃火锅，肯定要牛肉、羊肉，在汤里一烫就能捞起来吃了；牛羊肉，性温，吃起来既有情调，又对身体有益。”不过，邵万宽说，最早的火锅，涮的既不是牛肉也不是羊肉。“那涮的是什么呢？”“包你猜不到！”“啥？”“兔肉！”

宋代文人们对火锅描述得淋漓尽致，最传神的是南宋林洪写的《山家清供》。当时，诗人林洪和几个好友游武夷山，他们一起拜访隐士止止师，止止师住在武夷山九曲峰中之第六曲仙掌峰，当林洪快上山峰时，下起大雪，一只野兔飞奔于山岩中，因刚下雪岩石很滑，滚下石来，被林洪抓到，林洪想烤来吃，问止止师会不会烤兔肉，止止师回答他说，“我在山中吃兔子是这样的，在桌上放个烧炭的小火炉，炉上架个汤锅，把兔肉切成薄片，用酒、酱、椒、桂做成调味汁，等汤开了夹着肉片在汤中涮熟，蘸着调味料吃。”林洪觉得这种吃法很美，于是按当时诗句“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”的意境，给这种吃法取了个“拨霞供”的美名。

火锅发展到今天，无论是各种肉类或蔬食，都可如此涮食。

那么“涮羊肉”是怎么来的呢？专家说，发展到元代，火锅涮法已经多种多样，而元世祖忽必烈就有火锅爱好。有一年冬天，部队突然要开拔，而忽必烈饥肠辘辘，非常想吃羊肉，聪明的厨师于是将羊肉切成薄片，放入开水锅中稍稍烫一下，加上葱花、酱等佐料，忽必烈吃了以后赞不绝口。后来，忽必烈当上了皇帝，但他对那道在开水里烫一下就能吃，而且鲜味十足的羊肉片念念不忘，于是，把这道菜赐名为“涮羊肉”。

大家都是人，为啥有人不怕辣

冬天来了，吃火锅的人越来越多，火锅店里各种调味料品种和花样也越来越多，众多的调味料中，辣是必不可少。在层出不穷的火锅中，有的人就怕不辣，有的人喜欢又酸又辣的，为什么会有这样的不同？

江苏省烹饪协会的朱秘书长说，人的味蕾是一种感觉，酸甜苦辣都能够通过舌头的味蕾感受出来，唯独辣是靠味觉感受不到的，它是通过鼻腔中的黏膜来感觉的。“辣有两种，有一种辣会让人情不自禁打喷嚏，有一种烧灼感；还有一种辣，会让人有一种热的感觉，吃了辣子，会让人的身体也感觉热乎乎的。”

为什么有的人爱吃辣？专家说，这跟人的生长环境有关，爱吃辣、能吃辣的人大多集中在西南地区。西南地区潮湿，长期生活在那里容易患风湿性关节炎，吃点辣能够缓解这种情况，使得身体平衡。这就跟山西人为什么爱喝醋一样，山西当地的土壤成分中钙过量，因此要大量喝醋以求平衡。所以山西人喝醋并不是一小勺一小勺地吃，而是大碗大盆端着喝。

江苏人对火锅是爱恨两重天

不过，不是所有人都爱辣。比如江苏人，因为生长的环境不需要他们吃辣，并且在历史上，南京还有人曾质疑过火锅这种饮食。

邵万宽介绍，早在清代，居住在南京的诗人袁枚在其《随园食单》中开列的14道饮食“戒单”中第9戒就是“戒火锅”，他认为：“冬天设宴主客，一用火锅，那火气水汽对客喧腾，已让食客大倒胃口，况且各菜各味，都有一定的火候要求，有的宜用文火，有的宜用武火，有的要吃得嫩，有的吃完了要撤换，都有一定讲究的吃法，这是瞬息之间也不能相差的。现在一概用火急攻，这种菜的吃法还有什么滋味呢？”



所以以前江苏一带吃火锅者很少。即使吃也有自己的特色。邵万宽说，在十多年前，江苏曾盛行过一些不辣的火锅品种，有菊花火锅、什锦火锅，养生又祛寒。菊花火锅并不是用菊花下火锅，而是把各种菜肴摆成菊花形状，色香味俱全；什锦火锅，里面全是蔬菜，这两种火锅都是不辣的。火锅在江苏形成了自己的一种特色。

不过随着人们生活方式的改变，人们的口味也跟着发生了变化，现在整个世界就是地球村，所以江苏人也吃辣了，南京人也不例外。

底料麻辣等级是怎样区分出来的

现在不仅只有中国人爱吃火锅，全世界的人都爱火锅。日本四大名菜中，火锅和寿司、生鱼片都名列其中；瑞士流行奶酪火锅，朝鲜酸菜白腩肉火锅很是风靡，韩国是石头火锅，印尼人爱吃咖喱火锅……当然，说起来自然是中国的火锅最有生趣了。各种各样的都有，只要你能想到的，都有相关品种。但是，火锅中一直有个商业机密，这就是火锅底料，而火锅鲜美的最终原因，也就在这个底料上。一些品牌火锅店有专门的火锅底料加工基地，有专门的研究团队，至于底料里面有何奥秘？那都是秘而不宣的。

不过最近一则消息让烹饪专家们非常关注，那就是：火锅底料要分等级了。《火锅底料国家标准》有望年内出台，目前已通过国内40余位专家审查，报批稿现已报国家标准化委员会审批。在这部国家标准中要求火锅底料标明相应的辣度。

专家介绍，今后重庆生产的火锅底料，将要能标明相应的辣度。国际上辣度分15级，评定辣度的方法、基本过程是：把辣椒制成一定量的辣椒素提取物，然后稀释，由5名训练有素的品尝师品尝。若仍感到辣味，则继续稀释，直到5名品尝师都感觉不到辣味为止。这时稀释倍数

就是这种辣椒的辣度数值。辣度数值越高，辣椒也就越辣。

这对有不同口味爱好的人来说，无疑是个好消息。也许在将来，不光是火锅麻辣度能分等级，对火锅底料的鲜美度也能分等级，每个人只要根据自己的口味来叫火锅就可以了。

火锅对人体到底有没有害

“另外，国标中明确将石蜡和苏丹红列入‘不得检出’范围，同时还明确了石蜡的定性检测方法。”邵万宽认为，在国标中，还应该规定，不能添加添加剂，“有的火锅中添加添加剂，事实上添加剂对人体非常不好。有的火锅吃了让人上瘾，这是因为里面加了罂粟；有的牛肉吃上去很嫩，这是因为里面加了嫩肉粉，但这种粉对人体肠胃非常有害，多吃，甚至会烂肠子。有的火锅一味辣，一味麻，花椒实在太多，让人受不了。”

这也是有些人不喜欢火锅的原因。邵万宽说，“我也曾经做过一次民意调查，发现一些高端人士并不喜欢走近火锅。”但即便这样，火锅还是拥有一大帮粉丝团，一到冬天，火锅店的人趋之如鹜。在暖烘烘的屋内，三五成群，边吃边聊，加上喝点小酒，意境一出来，就忘记了所有的压力和疲惫，这时候，火锅店里的喧嚣也会变得很有味道。

吃火锅也要讲究科学搭配

邵万宽说，其实喜欢火锅的人也不要太担心，如果正确地食用火锅，不会对身体造成什么伤害。火锅的吃法很讲究，尤其是火锅材料的搭配。邵万宽说，火锅材料一定要新鲜天然，不然，会对人体带来一定伤害。

那么，吃火锅怎样才能吃出健康呢？邵万宽笑笑，他说，涮火锅的顺序很有讲究，最好吃前先喝小半杯新鲜果汁，接着吃蔬菜，然后是肉。这样，才可以合理利用食物的营养，减少胃肠负担，达到健康饮食的目的。选的菜肴里，一定要有莲子和豆腐。莲子不仅富含多种营养素，也是人体调补的良药。火锅内适当加入莲子，这种荤素结合有助于均衡营养，有益健康，加入的莲子最好不要抽弃莲子心，因为莲子心有清热泻火的作用。豆腐是含有石膏的一种豆制品，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素的摄入，而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。“还要多吃蔬菜，很多人涮火锅，都点各种各样的肉，其实这样不好。火锅材料有大量肉，吃多了容易上火。蔬菜性多偏寒凉，补充维生素，还有清凉、解毒、祛火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，避免破坏其中的营养物质。”在调味料里，要放点生姜。生姜能调味、抗寒，火锅内可放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。“还要喝杯清茶，吃火锅后饮杯清茶不仅可解腻清口，而且还有清火作用，但在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上饮茶，以防茶中鞣酸与蛋白质结合，影响营养物质的吸收。”

本版主笔 快报记者 胡玉梅 毛丽萍



陶鼎被认为是最早的火锅