

盐、酱、腌菜、泡菜：

成就中国5000年咸史

每年农历八月十三，是旧时厨师们聚会祭祀“詹王”的日子。关于詹王，传说很多，比如说他是“鸡粉”最早的发明人。但厨师们祭祀他，却是因为“咸”。

据说詹王是隋文帝的御厨。一天，隋文帝把他传来问：什么东西最好吃？他回答是盐，隋文帝大怒，说盐是天天都吃的东西，有什么好吃呢！便以戏君之罪把他杀了。御厨们吓得做菜都不敢放盐了。隋文帝吃菜没有了滋味，身体也因为缺盐而萎靡不振。直到一天吃到一道菜略有味道，传来做此菜的厨师问，回答是稍微放了一点酱。隋文帝大悟，遂追封已故的詹厨师为詹王。从这个传说故事中，可见“咸”在烹饪之中的重要性。

壹

传说盐是“蚩尤血”

俗话说：“咸为百味先”，因为人类食物中的咸味主要来自盐，又有说“盐乃百味之王”。从现代化学的角度分析，食物中的呈鲜味物质主要有氨基酸、核苷酸、琥珀酸等，其中尤以氨基酸和核苷酸与食盐的关系密切。氨基酸中的谷氨酸具有鲜味和酸味，只有将其适度中和，才能使其酸味消失，鲜味突出。核苷酸也是需要食盐来强化鲜味。

另一方面，人们使用的食盐中的主要成分——氯化钠是一种强电解质，食盐很容易利用渗透压的作用，在较短的时间里渗透到原料内部，与盐溶性蛋白质发生反应，同时，又充分地溶解在菜肴的汤汁中，增强食物的鲜美感。

民间有谚语说：“吃遍天下盐好，走遍天下娘好”，也就是说食物必须经过盐的调配，产生“咸”的感觉，才好吃。而且钠本身也是人体必需的元素，摄入量不足会产生一系列健康问题。

在海南岛最北端的儋州现代化厂房林立的洋浦经济开发区内，有我国最早也是最后一个日晒制盐点，距今1200多年，总面积750亩，有7300多个形态各异的晒盐槽，年产量500吨。盐田据说始建于唐末，由从福建莆田迁居而来的盐工们开辟。这些外来盐工们根据海南岛高温烈日的特点，改变过去“煮海为盐”的方法，就地取材，将海

边大片的天然火山岩石削去一半，在石头顶部除四周留出凸边外，把中间打磨平滑，做成石槽。凿成的无数个浅浅石槽，像一方方砚台比肩伫立，因石而异，大小、高低错落，有些上面还雕凿着古朴的文字，错落有致地分布镶嵌在一垄垄、一块块的盐田周围，总数达6800多槽，蔚为壮观。用经过太阳晒干的海滩泥沙浇上海水过滤，制成含高盐分的卤水，再将卤水倒在石槽内，经暴晒制作成盐巴。这种晒出的“老盐”均为自然结晶的细颗粒，咸中带甜，而且自带碘元素。

因为生理的需要，人类通过各种途径找寻盐的来源。有传说蚩尤与黄帝大战，战败被杀后血流于地，化为盐，人民食之。所以一些地方的民间，盐又有“蚩尤血”之称。有学者认为这可能体现出早期人类通过动物的血肉来获取盐分的情景。

根据目前发现的考古资料来看，中国是世界上最早进行井盐开采的国家。海盐生产也有大约5000年的历史，战国时期齐国的富庶在很大程度上得海盐之力。

不仅人需要盐，动物也需要。一些种类的哺乳动物会通过吮吸富含盐分的岩石来获取盐分，还有动物学家观察到大象将这类岩石踏碎吃下。所以说嗜“咸”，似乎是人的一种动物性的本能。

贰

哪里人最能吃咸很难说

今天人大都知道过量摄入盐分对身体不好，可能成为高血压等疾病的诱因。但到底吃多少盐才算是“太咸”，对于不同的人，不同的地区来说，恐怕都很不一样。而且存在一种奇怪的现象：人在吃本地食物时，并不会感觉到有多么咸，但换一个外地人来可能就感觉到受不了。而如果你到这个外地人的家乡去，可能又会觉得咸得难以以下咽。这种情况很普遍，因此常常在一些饭局中引起争辩。原因大概是从从小习惯了的口味和烹调方式有关。

那么哪里是中国最能吃咸的地方呢？估计很难排定一个座次。民间有“油重盐咸”的说法，也就是说炒菜放油多的地方常常放盐也较重。这有一定道理。以大菜系而论，鲁菜的一大特色被认为是“咸鲜”，即以一定的咸味突出食物的鲜味。但很多北方人在山东吃饭并不感觉到怎么咸。还有少数人坚持认为江西南端赣州一带的菜肴才是将

“咸鲜”特色发挥到极致的。不过在江西北端的景德镇一带，街头小铺的炒菜也是咸得不得了。同样属于古徽州范围内的安徽黄山、黟县一带，不少菜也属于浓油重盐的。长江中上游的川、湘菜系虽然更突出辣的特色，但用盐量也绝不少，很多外地人刚吃时觉得很过瘾，连续吃几天就受不了。继续向西，云贵很多地区的酸咸也令人印象深刻。

很多人觉得东部沿海吃得较淡，但以西湖醋鱼等为代表菜色的杭帮菜的特色就是“咸甜”，口味较重。鱼鲑、虾鲑、蟹鲑是海南文昌、海口一带民间传统的风味菜。“咸鲑”的做法并不复杂：将鱼或蟹或虾装入干净的坛子里，放一层鱼（或蟹，或虾），撒进一层盐，再放进适量的米酒、姜等配料，装满后便密封贮藏。经发酵后出汁，便可吃了。咸鲑表面看臭，很多人甚至会感到恶心，但在当地人看来，很开胃。



海南儋州的日晒制盐点。



雪里蕻腌制需要添加大量食盐



我国北方有腌制泡菜的习惯



海南人喜欢做蟹酱



中原地区的人爱用黄豆做酱

叁

西汉之前已有腌酱菜

中国人讲“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，其中的盐和酱，都和咸的口味有关。民俗文化比较研究方面的专家、北京大学教授贾蕙萱指出，中国酱起源于中国本土，前身名曰“醢”，也称“醢酱”。醢是以兽肉为原料制成的食品。醢的制作与起源至迟也在商代，距今已有3000余年的历史。周以后醢大发展，鱼、肉、小动物均可作醢。也有一说认为，酱的前身是豆豉，它诞生于中国西域。不过对酱起源于中国，至今未见争议，可谓单一中国本土说。出于医食同源，从汉代起，豆豉开始应用于医药。后来中国人通过生活实践，进一步知晓酱的多种疗效，总结了酱的性能和用酱医治疾病的各种药方。

有了盐和酱，食品的加工手法大大丰富，很多原本必须尽快吃完的东西也可以得到长久的保存，这就形成了腌酱菜文化。中国是腌酱菜大国，最知名的如涪陵榨菜等已经是全国人民餐桌上常备的开胃下饭的小菜。最能代表“咸”这一特色、今天丰富多彩的腌酱菜，在中国历史上的起源也早得很。

历史学者指出，根据《礼记》等的记载，我国在西汉以前，已经有腌蒿头、腌葱和腌姜了。而酸菜和泡菜，在古书中一般称为“菹”。在许多先秦古书中，以菹为名的食品不少，但是能有足够理由被证明为腌菜的并不很多，所以汉代许慎《说文解字》中“菹，酢菜也”是迄今已知的腌渍酸菜或泡菜的最早记录。

用豆豉作酱菜的最早实物出现在湖南长沙马王堆西汉墓中，当时发现的食品是豆豉姜。根据大约成书于北魏末年的《齐民要术》的记载，甜味酱菜、酱油渍菜、豉油渍菜北魏时期已经出现了，当时还有一种特别重要的腌制食品就是咸鸭蛋，虽然它的起源可能会更早，但是正是这本书第一次明确提出当时已经有咸鸭蛋了。

到了宋元时期，腌辣菜、甜面酱酱菜、芥末酱开始出现，比如糟姜、腌瓜、腌茄、腌萝卜、腌白菜等。及至明代，酱腌菜的类型基本上和现代相似了，比如泡菜、腌咸菜、酱菜、腐乳、菜脯等。

至于广东人常常使用的鱼露、虾酱很可能起源于鱼酱和虾酱。汉代称鱼酱为“鮓”，在古书中有很多记载。这些史料说明，可能在先秦时期就已经有鱼酱了。

据《广州日报》



北魏末年的《齐民要术》中记载了当时已有甜味酱菜、酱油渍菜、豉油渍菜和咸鸭蛋。