“[叉烧](http://baike.baidu.com/view/76428.htm" \t "_blank)”是从“插烧”发展而来的。插烧是将猪的[里脊肉](http://baike.baidu.com/view/87355.htm" \t "_blank)加插在烤全猪腹内，经烧烤而成。因为，一只烤全猪最鲜美处是[里脊肉](http://baike.baidu.com/view/87355.htm" \t "_blank)。但一只猪，只有两条[里脊](http://baike.baidu.com/view/653886.htm" \t "_blank)，难于满足食家需要。于是人们便想出插烧之法。但这也只能插几条，更多一点就烧不成了。后来，又改为将数条[里脊肉](http://baike.baidu.com/view/87355.htm" \t "_blank)串起来叉着来烧，久而久之插烧之名便被[叉烧](http://baike.baidu.com/view/76428.htm" \t "_blank)所替代