

当代青年文化娱乐丛书 ●

DANG DAI
QINGNIANWENHUA
YULE CONGSHU

饮

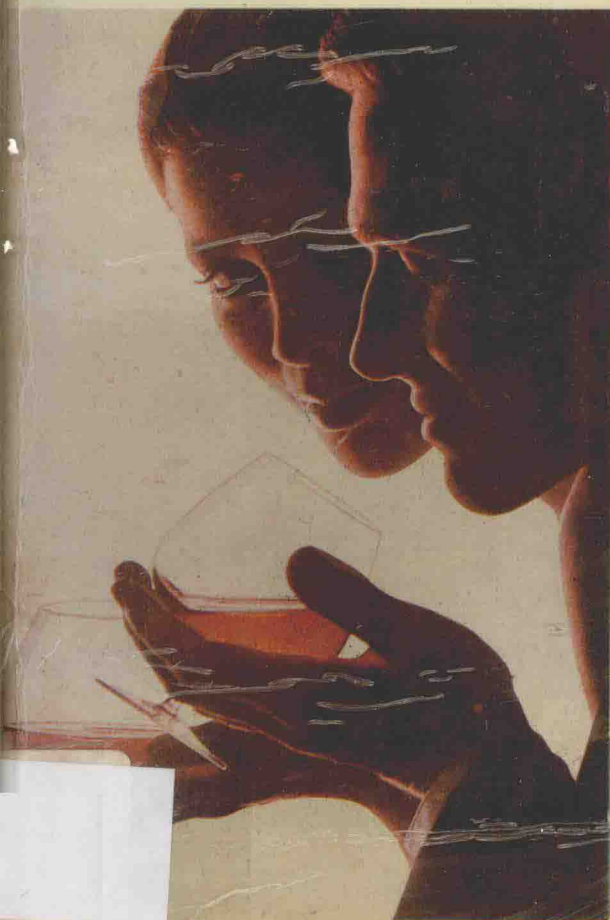
食

10

杜云陈运祐主编

过竹 编著

第二辑之十



当代青年文化娱乐丛书

(第二辑之十)

饮食

藏书专用章

杜 云 陈运祐 主编

过 竹 编著

广西民族出版社

当代青年文化娱乐丛书

(第二辑之十)

饮食

杜云 陈运祐 主编

过竹 编著



广西民族出版社出版

广西新华书店发行 南宁红旗印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/36 印张 $5\frac{2}{3}$ 113 千字

1990 年 11 月第 1 版 1990 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—7000 册

ISBN 7-5363-1010-2/G·388 定价: 2.25 元

书籍也可以象高级糖果

——《当代青年文化娱乐丛书》总序

秦 牧

关于书籍，中外哲人曾经作过许多意味深长的譬喻，有人把它譬喻为营养品，莎士比亚说：“书是全世界的营养品。”有人把它譬喻为阶梯，譬喻为面包，高尔基说：“书籍是人类进步的阶梯。”“我扑在书上，就象饥饿的人扑在面包上。”有人把它譬喻为船只，凯勒说：“一本新书象一艘船，带领着我们从狭隘的地方，驶向生活的无限宽阔的海洋。”牛顿又曾经把书譬喻为“巨人的肩膀”，并说他的许多成就，是站在“巨人的肩膀”上才得到的……

类似的譬喻我们还可以举出很多很多。

然而，这只是从严肃的意义的角度立论，如果从另一个角度，较松一点来譬喻，某一类书，也可以说象高级糖果，象风味小吃，象清凉饮料，象新鲜水果。

某些拉长面孔，正襟危坐度日的人物大概是很不喜欢这类譬喻的（同样的道理，某些嘻嘻哈哈，只爱吃喝玩乐的人大概又很不喜欢书象“阶梯”象“轮船”象“巨人的肩膀”那样的譬喻了）。如果在极左势力横行的时候，我提到高级糖果这个譬喻，大概就可以飞来一顶

奇形怪状的帽子戴在我的头上了。

但是，这个譬喻，实际上是朴素无华的，实事求是的。

“文非一体，鲜能备善。”书非一种，又怎能以偏概全呢！

医生告诉我们，物质上的偏食常常可以招致疾病，其实，“精神食粮”方面的摄取，情形又何独不然！我们既需要严肃的，震聋发聩的甚至影响可及终生的读物；也需要值得随便翻翻，具有文化娱乐意义的轻松书籍。再说，高级糖果，不也是营养品之一么！

广西民族出版社很会动脑筋，最近他们着手编刊一套《当代青年文化娱乐丛书》，近期内先推出20本，每本10万字，分别以《琴》《棋》《书》《画》《花》《鸟》《歌》《舞》《爱》《美》《读书》《谈诗》《讲古》《作对》《猜谜》《游戏》《社交》《旅行》《健身》《饮食》等作为书名。这类在学习知识中得到娱乐，在娱乐中得到知识的书籍，堪称别开生面，独辟蹊径。我想：它，就着实很象高级糖果。

近十多年来，我国出版的书籍，种类越来越多，目前已经达到一年6万种以上了。其特点就是有许多原本属于缺门的书籍，现在纷纷问世。原本曾经出版不少的门类，又继续向“纵深发展”，仿佛树木的枝条衍生出许多小枝和绿叶似的。再就是工具书，系列书的出版增加了，还有，就是实用的书籍，文娱的书籍也越发增加了。另一方面，问题当然也不少，例如出版界出现了粗率平庸之作相当泛滥等等现象就是。但是，这方面的事

情不是本文要论述的，这儿不过是附带提上一笔罢了。

出版物这样众多，竞争是很激烈的。谁家能够捷足先登，抢占高地，出版书市罕见而又确为大众所需求的书籍，谁家的出版物就可以脱颖而出，引人瞩目，甚至一鸣惊人，轰动四方。谁家的出版物总是陈陈相因，选题老套，质量平庸，面目死板，谁家就活该倒霉。即使是在出版业面临相当困难的情形下，这种规律也仍然是在不断发挥作用的，其例子，简直可以说是不胜枚举，俯拾即是。

出版物的选题当然应该多种多样，但是，我们应该说：人们普遍想知道的人和事，出现在我们身边的科学现象，实用、有趣的东西，生动、精彩的文笔，引人入胜、曲折传神的故事，包含这类内容和特色的书籍，始终形成一个最巨大的，最具吸引力的磁场。

有人到瑞士去，主人端出几十种奶酪来，洋洋自得地说：“这是我们瑞士的文化。”乍听似乎有点离奇，奶酪是文化吗？其实奶酪既是饮食文明的成就之一，当然也可以说是一种文化现象。关于它，就大可以写一本旁征博引，情趣盎然的书。我国最近不是出版好些关于以茶、酒、端砚、茶壶等为话题的书籍吗？这套《当代青年文化娱乐丛书》的出版，也具有同样的意义，不过它的内容更广泛，更系统罢了。

多点认识我们周围的事物吧！多点了解我们身边的科学吧！这都是学问。从一些平凡事物中，探索下去，常常可以获知它的深刻的内涵。这正象从一个小小的

山口进入一个岩洞，其中竟然可以出现非常壮阔瑰丽的境界，令人目眩神摇，惊叹不已的情形一样。

从一些平凡事物探索下去，常常可以获知许多自然科学、社会科学的知识，使人心境大舒，情趣横溢。而对大千事物感到兴趣，总想一一穷其奥妙，正是不少人能够深入知识宝库，发现珍藏的原因，这好象许多童话故事中所常有的离奇情节一样。

1990年11月15日

目 录

总 序	秦 牧 (1)
饮食在中国	(1)
中华民族古代的饮食	(4)
茹毛饮血的有巢氏传说与熟食开始的	
燧人氏故事	(4)
敢与海龙山神争夺食物的伏羲神农	(6)
将“烹”与“调”相结合的黄帝	(13)
先秦时期的饮食	(15)
秦代饮食	(20)
刘邦当皇帝后的饮食	(21)
爱吃狗肉的皇帝	(28)
乾隆皇帝吃“全家福”挨骂	(29)
杜甫首创“五柳鱼”	(30)
名人话饮食	(31)
商朝开国元勋伊尹话烹饪技术	(31)
孔子与科学饮食	(32)
淮南王刘安谈“味”	(32)
大戏剧家李渔谈饮食	(33)
文学大师袁枚与饮食	(35)
孙中山论中国饮食远胜于西方	(36)
中国古代的饮食器具	(40)

历史上的著名酒宴	(52)
唐代“曲江宴”	(52)
唐代“探春宴”与“裙幄宴”	(56)
唐代“烧尾宴”	(58)
水上“船宴”	(59)
“满汉全席”	(61)
历史名菜及其制作方法	(64)
周朝天子御食——周八珍	(64)
炙 鱼	(66)
雕胡饭	(67)
鱼 鲊	(67)
青精饭	(68)
炙 豚	(70)
镂金龙凤蟹	(70)
浑羊殁忽	(70)
炙鲜活鸭鹅	(71)
槐叶冷淘	(71)
菊花火锅	(72)
茶、糖、酒	(76)
延年益寿的茶	(76)
中国名茶简介	(79)
名茶还需巧法泡	(92)
酥油茶、奶茶与打油茶、吃豆茶	(104)
糖产生的时代	(107)
台湾蔗糖的由来	(108)

考女婿与丝窝儿糖、灌馅糖	
白糖果·····	(110)
宰相巧制梨膏糖·····	(111)
北京的糖葫芦与猴拉稀·····	(112)
舒筋活血酒·····	(113)
名酒简谱·····	(117)
饮酒与赏酒·····	(121)
甜美的面米食品·····	(126)
水面制品·····	(128)
酵面制品·····	(132)
米制品·····	(140)
美味菜肴的制作技法札谈·····	(142)
菜肴原料的选择与原料的加工刀法·····	(143)
配料、味与催鲜·····	(149)
火候与菜肴原料烹制前的处理技法·····	(156)
菜肴的烹调技法·····	(161)
水产品菜肴的制作方法·····	(175)
中国化西餐·····	(180)
后记·····	(193)

饮食在中国

中国的饮食是世界饮食文化的重要组成部分。伟大的民主革命导师孙中山先生说过：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”

不论就菜肴的种类，还是就菜肴的色、香、味和菜肴的烹饪艺术等方面来说，都远远走在世界各国前列。

远在先秦时期，中华民族的先民们就创造出了光辉灿烂的饮食文化。其中木制、陶制、铜制的饮食器具，既有实用性，又有观赏性，它是反映当时的文化发展的一种珍贵的艺术品。而在当时，人们已能制作出色、香、味俱全的复杂的菜肴，如举世闻名的周代系列名肴“周八珍”。

中华民族的饮食，经过数千年的发展，到今天，已形成根据不同的地域，不同民族的风俗习尚而呈现出的花样纷呈、菜系繁多，技艺精湛、作工考究、雅俗共存的格局。

就烹饪的艺术风格来说，日常的饮食，比较随便，而节日的饮食、社交宴会、祭祀圣典、宫庭国宴等，则比

较讲究,根据所需而刻意烹饪名菜佳肴。饭馆酒楼上的菜肴,则具有较灵活的随意烹饪性,往往根据食客的需要而制作。

中国的菜肴,其变通性较为灵活。同是鸡肉,宫廷、达官贵人府内、饭馆酒楼等处的作法比较讲究,而平民百姓家中,则比较简单。

中华民族的饮食文化是与生产的发展有着密切联系的。如南国鱼米之乡,其菜肴以及由此所体现出来的文化形态多以鱼米为主。广西的粥文化,其食品主角为米,不管是艇仔粥、田鸡粥、八鲜粥、蛋花粥、肉粥、鸡杂粥等等,都离不开米,米是粥文化的主体结构原素。而北国畜牧之乡,以肉类、奶类食品为主食,它的饮食文化形态则离不开畜肉奶品。如新疆的羊肉串、煮羊肉、烤全羊等等,都离不开羊肉。

就拿芥菜来说吧,各地所出产的芥菜形式不同,其烹制食用之法也就不同,有的地方的芥菜以食叶为主,有的地方以食肉质根为主(头菜),有的地方则以食肉质茎为主(榨菜)。

中华民族的饮食文化是一种比较符合饮食科学的文化。中华民族讲究的是杂食、素食,这样对人体的营养物质的需要很有功用。人体的需要是多方面的,中国人的饮食,恰好能满足人体多方面的需要。五谷杂粮、菜蔬瓜果、畜禽鱼类,特别是大量地食用非动物的高蛋白食品—豆类,不但能满足人体对高蛋白的大量需要,而且避免食用动物类高脂肪、高蛋白食品所带来的副

效应——高血脂、心血管病等等。

中华民族的饮食文化，是多民族文化交流的产物。在域内，汉民族的饮食文化与兄弟少数民族的饮食文化交流，共同发展。如胡饼就是西域少数民族的饮食文化与中原汉族的饮食文化交流的产物。在广西，侗族的风味食品——油茶，在三江侗族自治县境内，很久以前便在汉、壮等民族中盛行了。八十年代以后，三江的一批干部、工人到柳州工作，将三江的油茶带入柳州市，使柳州市兴起了一股“油茶热”。广西的首府南宁，八十年代末将这一风味食品引进民族文物苑民族风味食品楼中，渐渐地，油茶之名便传开了，相信不久的将来油茶热也将会在红豆之乡兴起。八十年代后兴起的西餐热，则是中华民族的饮食文化与西洋的饮食文化交流的结果。而国外纷纷问世的中国餐馆，则是中华饮食文化向域外输出的产物。

中华民族古代的饮食

中国是世界上著名的四大文明古国之一，中华民族也是世界上历史最悠久的民族之一。早在一百多万年以前，华夏大地就有我们的祖先在活动了。

我们祖先最初的饮食是“生食生饮”。随着人类社会的进化，他们由生食进入熟食，从此，逐渐形成了如今光辉灿烂的饮食文化。

茹毛饮血的有巢氏传说 与熟食开始的燧人氏故事

中国历史上有文字记载的关于饮食方面的事情自有巢氏开始。有巢氏是我们的一位圣明的老祖宗，他最大的贡献是令我们的先民由野居到树居穴居，即从无家可归到有巢有穴可归，完成了一个划时代的进化发展，使我们的老祖宗终于从动物群族中脱离出来，开创中华民族文明的新纪元。

有巢氏的丰功伟绩除了解决我们的老祖宗的居住

问题外,还有一项可以载入人类史册的贡献——教人猎取禽兽而吃它们的肉,采摘草木果实而吃它们的肉实,这样就改变了古猿人靠天取食,饮食结构单一的局面,从而使我们的先民在生理上产生了质的飞跃,——向现代人进化的历程大大地缩短了。

由单食植物果实到并食动物血肉,人类的饮食结构更趋于有利于人类体质的发展。但是,由于是生食,就很不卫生,使人容易生疾病。怎么办呢?我们的祖先,经过不断的探索,终于找到了治疗“腥臊恶臭、伤腹胃而多疾病”的良方——熟食!

我们中华民族还有一位聪明的祖宗,他发明了钻木取火的方法,用火来烧煮动物和植物食物,既除掉了腥臊恶臭的怪味,消灭了食物上的病菌虫类,又使食物变得香甜可口,因此,老百姓们拥戴他,称号为“燧人氏”。

火的使用,熟食的出现,使人们告别了上古时期有巢氏的茹毛饮血的生活方式,从此由类人世界完全彻底地进入了人类世界。

燧人氏时代,是人类历史上的一次饮食巨变革命的时代,也是人类饮食历史上烹饪史的第一页。有了火,人类社会的原始菜谱出现了:火烧野鸡、火烧野鸭、火烧鸟仔、火烧野羊、火烧野猪、火烧老虎……东方的一系列美味菜谱由此而产生。我们从现在流行的烤鸭、烧乳猪、烧鹅、烧鸡、烧全羊、烧羊肉串、牛肉串等等烧烤制品中,可以看到远古时代饮食文化的积淀——祖

先们烧烤食物的影子。火的发明，不但使人类改变了饮食结构，还为饮食文化的一个不可缺少的炊具及饮具艺术的产生提供了物质基础条件。

敢与海龙山神争夺食物的伏羲神农

人类社会由燧人氏时代进入伏羲、神农时代，进化到了家庭社会结构的萌芽时期。这一时期的最大特点就是在饮食上由野获食物这种旱涝毫无保障的取食方式，进入到了驯养、种植这种有意识地蓄存、繁殖、生产食物的取食方式。

伏羲对人类的两大贡献是：结网捕鱼和猎兽，创造了渔猎业生产；驯养牲畜，创立了畜牧业生产。在中国这片古老的土地上，伏羲被尊为渔业的祖师爷。在民间也流传着他与海龙王争夺食物的故事：

……远古的时候，中国这个地方叫“华胥氏国”。有位叫华胥氏的姑娘，她就是地母。

有一天，地母华胥氏到风景优美的大沼泽泽去游玩。正走之间，突然看见一个巨大的脚印出现在眼前。地母心想，这是谁的脚印呢？这么大，可比我的脚印大得多了。心里想和它比一比。就伸过脚去踩住这个大脚印，可这一踩就怀了孕。后来就生下了一个儿子，名

叫伏羲。

地母踩的是谁的脚印呢？是雷神的神。雷神是天龙，是专管打雷下雨的神。伏羲就是天龙雷神的儿子。

伏羲长大之后，真可谓有勇有谋，大家都拥护他。有一年，在地中央突然长起了一棵大树，树长得很奇怪；树身笔直上长，不一会儿就钻进了云层彩眼儿里了。两边没有树枝，到了天上才长出一些枝条，弯弯曲曲地盘绕起来，象一把大伞。有一位牙齿和头发都掉完了的老人说，这树叫建木，是能够上天的天梯。不过，没有福气的人可上不去。谁要是能上到天上去再回来，就可以做地上的主人了。

伏羲听了老人的话，决心一试。开始时，伏羲一爬上树，树皮就剥落下来，象一层层的黄蛇皮，树皮一掉，伏羲也就跟着滑下来，怎么也爬不上去。后来，伏羲急了，两腿紧紧地裹着树干往上爬，爬着爬着，伏羲的两条腿变成了蛇形，从下边往上望去，好象一条黄龙往上攀登。树皮再也不剥落了，伏羲就一直上到了天上。过了好久好久，伏羲才又顺着树干回到了地上。这时，地上的人们都赶来了，跪在地上迎接伏羲。从此便称伏羲为太昊帝人主了。

那时候，人们不讲耕作庄稼，不喂养牲