

吃的歷史

中國人

劉華康編著

中國食史



中國食史
PDG

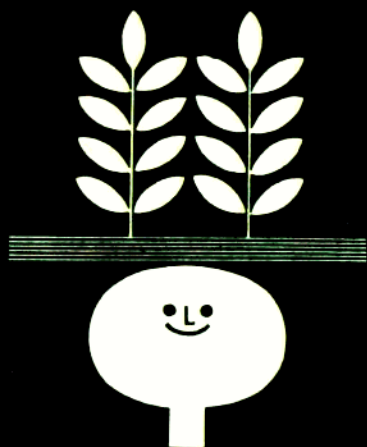
劉華康 編著

中國人

吃的歷史

中國食史





坊書樹春常

書卷萬讀路里萬行

中國人吃的歷史

劉華康編著



為中華烹飪文化尋根

「食」是人類生存的本能，一個文化的精深與否往往在「食」這方面表露無遺。

各國的飲食都有它的特長，唯有中國，匯聚了四千多年來億億萬萬祖先的智慧，終於發展雄峙天下的吃的藝術與獨特的文化。

「吃的文化」是世界上最公認的。中國吃淵源自悠久的民族文化，從單純的酸、甜、苦、辣的味覺層面提昇到兼備色、香、味、形、聲的高度藝術化領域，當中經過了無數人的研究改良，才發展成今天多姿多彩的飲食文化。強烈的使命感驅使我們群策群力，日以繼夜的將滿腔對文化的熱情化為力量，催生了「中國人吃的歷史探究」。希望能夠改變一般人對食譜的狹隘觀念，讓大家從新的觀點與態度來正視這些寶貴的文化遺產，進而能從日常生活中加以發揚光大。

現在我們可以從「禮記」和湖南長沙馬王堆之西漢墓出土的資料中，可以知道中國的烹調藝術有非常悠久的歷史。我們了解名菜的成名始末和所蘊含的意義；從繽紛富麗以至樸實古拙的菜名，更可以了解中國人生活上的種種情趣。一些飲食上的禮儀，從各種節慶的飲食

習慣，都把中國文化的生命活潑潑的呈現出來。

從本書中我們可以發現到中國菜的材料可說是包羅萬象，只要能吃的無論是垂手可得或是稀世奇珍，都能發揮材料本身的最高價值。在內容上要求營養價值，在形式上更利用刀法，拼排等技藝將材料的特性運用得淋漓盡致，使中國菜的外觀達到巧奪天工的藝術境界，令人賞心悅目。把一些平凡無奇的材料製成宴席上瑰麗豐美的菜餚，從收集材料到應用材料的高超技術中，都把中國人的智慧和想像力表露無遺。

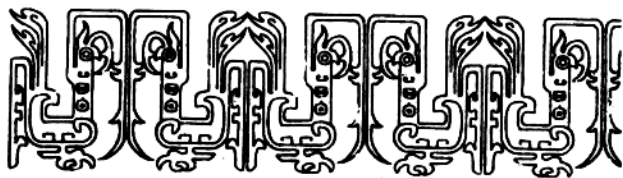
中華民國烹飪協會
理事 長

林貽藩



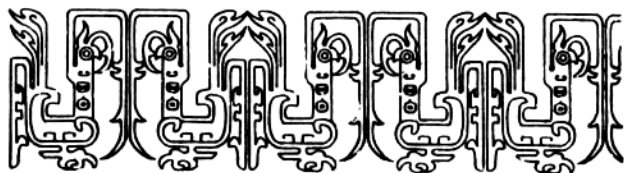
宮廷菜譜

清乾隆皇帝的菜譜。



錄目

為中華烹飪文化尋根(代序)	四
引言	一五
遠古	
上古傳說時代	一七
神話時代的吃談起	
仰韶文化懂得熟食	
殷商烹調開始蒸煮	
從西周到春秋	二九
從詩經看這一代吃	
孔子是美食家代表	
戰國秦漢時代	
中國烹飪文化啓蒙	三四
業已進入燒烤烹調	
從祭醴供品到釀酒	
羊羹是貴族的食物	
調味料已懂得用鹽	
江南水鄉點心蜜餞	



上古

從東漢到三國

五二

小麥已經普及南化
學術風氣影響飲食
從雕刻來看烹調法
小麥和麵食的時代
稻米發展大江南北

六朝紛亂時代

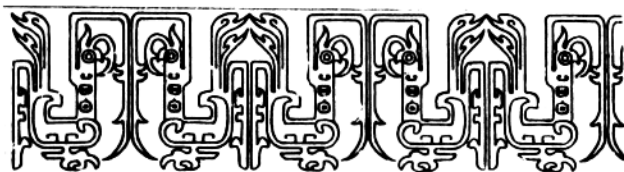
六八

在紛亂中發展美食
南北二地烹調迥異
南方美食鮮的盛行
烹飪術已編成專書
食經業已風行南北

齊民要術內容

八一

解救百姓經濟專書
一至六卷農物加工
第七卷介紹釀酒法



中古

醬物釀造在八卷上
八九兩卷烹調加工

隋及盛唐時代

華北粉食盛行時代

中國首冊食譜問世

水生植物列爲食品

酒書已在隋唐出現

飲茶之風北方盛行

從中唐到五代

從安史之亂話食經

大餅做法源起四川

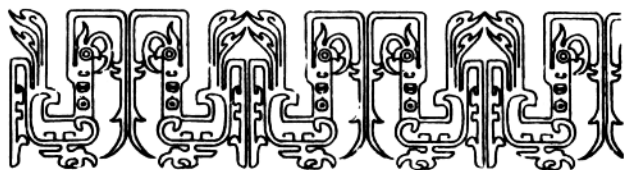
首次發現豆腐紀錄

陸羽茶經與製糖術

蜀國酒淡無以娛客

膳夫經手錄的要義

飲食軼事神史流傳



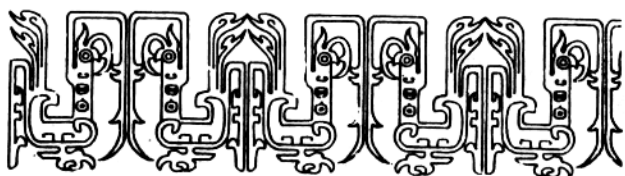
近古

北宋輝煌時代

一三〇

烹調書籍延襲六朝
百姓開始以米主食
蔬菜果實列爲副食
有關北宋飲食生活
宋初士人膳食專書
蘇東坡是位美食家
北宋末葉飲食生活
宋代食品五花八門
宋代烹茗注重火候
宋代美酒在於酒麴
宋代的食譜中饋錄
南宋衰頹時代
南宋生活奢侈糜爛
南宋初期飲食習慣
南宋中期素食流行

一五九



近世

南宋末期烹調特色
茶與酒在南宋盛行
宋代的食譜玉食批

先介紹遼與金

一八四

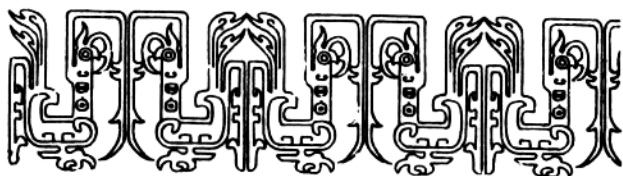
漠北民族契丹女真
遼與金的飲食生活

蒙古入主中原

一八九

概述元朝漢人地位
元代人的飲食生活
元曲世界中的美事
民家必用事類全集

飲料茗茶與水漿
各類果實加工法
酒麴醞藏醃藏法
蔬菜食品烹調術
海鮮肉品調製法

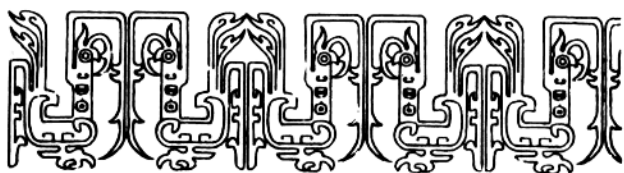


近代

先從明朝談起

燒肉灌腸烹調法
副食品肉羹製法
回回及女真食品
煎酥乳酪製作法
完整的家庭寶鑑
群書類要事林廣記
養生食譜飲膳正要
雲林堂飲食制度集
農桑輯要與博物錄

江南地方發展蓬勃
明代人的飲食生活
外來旅客所見所聞
明代一般飲食習慣
家政全書多能譯事
明代中期有名食譜
名家烹調相當精緻



明代農書救荒指南
博物地理記載食事
品茗小酌已成雅事
清集美食大觀

清代開拓現代中國
清代百姓主食稻米
清代副食家禽畜類
新鮮果實洋洋大觀
清代貴族飲食生活
清代平民飲食生活
清士大夫飲食生活
王壬秋的飲食筆記
清代節令飲食習慣
邊境異味流入中原
清代著名食譜專書
博物農政李草專書
談談清代的茶與酒



結
尾

過去常聽人說：「娶日本女孩、住西式房子、吃中國菜是人生三大樂事。」但環顧今天的社會，樓房林立，競相爭高，西式洋房早已不再稀奇；而日本女性亦在女權運動中早已大打折扣，惟有中國菜從古至今依舊不變，仍是世界人士所雅好的。這由台灣街道的餐館林立便可見其一斑。

有人說中國料理雖然很好，但過分油膩。事實上，中華民族文化歷史悠久，就是在食物史上亦有一番成就，非他國可與之相比。但要知道一點，那即是漢民族在三、四千年以前並非就在用鐵的食器；而上釉的陶器之普及也是唐以後的事情。雖然商時已有青銅器出現，但亦僅限於貴侯王族在使用，民間則極為缺乏。雖然如此，庶民在土器卻能作出炸里脊和八寶菜，實是令人稱奇的！

本書雖名吃的歷史，但與其探討整個食物的變遷，倒不如把重點放在烹飪法的發展史上。孔夫子曾說過：「君子遠庖廚。」在這樣的時代背景下要找尋食物史的資料著實不易，因此若有不周或缺失之處，還望各位予以批評指教。

在進入本文以前，首先要提醒各位的是中國的料理雖冠絕全球，但其因地理環境的不同，所作的菜肴亦是大異其趣，各有特殊的風味。在整個食物的發展過程中，有時也能發現其間的歷史因緣，期望它能帶領各位進入中國富麗的珍饈佳肴之列，並有所收穫。

