

大中国上下五千年

中国 饮食文化

文化和历史的追述，心灵与美食的交流，肠胃和品位的贯通。食之精、食之美、食之情、食之礼，多角度、高品位展示中华饮食文化的深层内涵。

丛书编委会编撰



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

大中国上下五千年

中国

饮食文化



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化 / 丛书编委会编撰.

—北京: 外文出版社, 2010

(大中国上下五千年)

ISBN 978-7-119-06557-1

I. ①中... II. ①丛... III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137052号



中国饮食文化

丛书编委会编撰

出版策划:



金哈达文化

责任编辑: 钟文

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯浩

© 2010 外文出版社

出版发行: 外文出版社

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码: 100037

网址: <http://www.flp.com.cn>

电话: (010) 68320579/68996067(总编室)

(010) 68995844/68995852(发行部)

(010) 68327750/68996164(版权部)

印刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经销: 新华书店/外文书店

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 180千字

版次: 2010年9月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-119-06557-1

定价: 23.80元

上架建议: 人文·社科

版权所有 翻印必究 本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换(电话: 68995852)



前言

P R E F A C E

饮食与人类的生活密不可分，纵观中国几千年的文明史，人们对饮食的认识逐渐的深入，饮食文化的变迁在某些方面就是社会发展变化的缩影。与饮食相关的一些发明，诸如农耕、制陶、水利灌溉、天文历法、食疗、食物保存技术等科学技术对历史产生了深远的影响。中国的饮食文化也不是孤立存在的，其中更包含了中国哲学思想、诸子百家的伦理道德观念、中医养生观念、审美情趣、民族性格特征、食品科技和文化艺术成就等。

常言道：民以食为天。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。一个小孩子生下来，亲友要吃红蛋表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要吃，十八岁时要吃，结婚时要吃，到了六十大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。这种吃，表面上看是一种生理满足，但实际上“醉翁之意不在酒”，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。当饮食被提升到了文化高度，它反映了社会的发展、历史的进程、道德伦理观念的变化、人们的艺术审美观念。

中华饮食文化就其深层内涵，可以概括成四个字：精、美、情、礼。这四个字反映了饮食活动过程中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。作为炎黄子孙，我们对中华饮食的追求不能仅局限于菜肴的色、香、味等方面，更应该深入的去了解中华饮食文化的内涵，并将饮食升华为一种愉悦心灵的精神盛宴。



本书从饮食探源、饮食思想、饮食礼仪、饮食器具、饮食流派、饮食典故、饮食典籍等方面出发，从各个角度呈现出了中华饮食文化的全貌。在有限的篇幅内将知识性、趣味性和可读性巧妙地结合在一起，用深入浅出的语言和精美的图画，图文并茂地描述了中华饮食文化的历史、故事、传说、趣闻轶事，为读者呈现出一幅丰富多彩的饮食文化画卷，这不仅让读者的心灵和佳肴相互交流，更使得人们的肠胃和品位相互沟通。

几千年来，中华饮食文化在滋养着炎黄子孙的同时，也对世界其他地区的人们产生了影响，遍布世界的中餐馆受到了各国人民的广泛欢迎和喜爱。可见，饮食文化已经成为了世界了解中国的一个重要途径和窗口，中国人的烹饪技术、风味名吃、各大菜系在世界范围内都享有盛誉。在中华五千年的文明史当中，饮食文化不仅给予了华夏子孙生存的源动力，更是一位孜孜不倦的精神导航者，牵引着历史的航船和社会文明的前进脚步。弘扬和继承中华饮食文化，不仅能提高现代人的生活品位和质量，更能给后代留下丰富的精神财富。





目录

CONTENTS



饮食文化探源

- ◎ 有巢氏茹毛饮血/2
- ◎ 燧人氏教民熟食/4
- ◎ 伏羲氏首创烹饪/6
- ◎ 神农氏发掘草蔬/8
- ◎ 黄帝兴灶作炊/10
- ◎ 后稷教民稼穡/12
- ◎ 尧制石饼创面食/14
- ◎ 彭祖饮食养生/16
- ◎ 伊尹精研美食/18



著名饮食思想

- ◎ 民以食为天/22
- ◎ 孔子的饮食思想/24



- ◎ 孟子的饮食见解/26
- ◎ 崇尚养生的道家饮食/28
- ◎ 老子的饮食之道/30
- ◎ 庄子简朴的饮食观/32
- ◎ 茹素修行的佛家饮食/34
- ◎ 李渔的饮食养生观/36



古代饮食礼仪

- ◎ 食礼的萌芽/40
- ◎ 待客饮食礼仪/42
- ◎ 周代宴饮之礼/44
- ◎ 孔子食事之礼/46
- ◎ 古代的坐次礼仪/48
- ◎ 分餐和合餐礼仪/50



中华饮食器物

- ◎ 新石器时代食器/54
- ◎ 夏商周时期食器/56
- ◎ 秦汉时期食器/58
- ◎ 唐宋时期食器/60
- ◎ 明清时期食器/62
- ◎ 中国古代炊具/64
- ◎ 中国传统进食器/66
- ◎ 中国古代盛食器/68





中华节日饮食

- ◎ 别有风味的立春食俗/72
- ◎ 流传世代的春节食俗/74
- ◎ 欢乐喜庆的元宵节食俗/76
- ◎ 祈祷万福的中和节食俗/78
- ◎ 祭奠先祖的清明节食俗/80
- ◎ 祛疾择吉的端午节食俗/82
- ◎ 多彩浪漫的七夕节食俗/84
- ◎ 团圆庆丰的中秋节食俗/86
- ◎ 期盼长寿的重阳节食俗/88
- ◎ 隆重温暖的冬至食俗/90
- ◎ 蕴含慈悲的腊八节食俗/92
- ◎ 祈福盼吉祥的祭灶节食俗/94



人生礼仪食俗

- ◎ 传情达意的订婚食俗/98
- ◎ 祝福新娘的出阁食俗/100
- ◎ 举家同庆的婚礼食俗/102
- ◎ 款待新婿的回门食俗/104
- ◎ 求嗣祈孕的求子食俗/106
- ◎ 关爱母子的妊娠食俗/108
- ◎ 祈福母子的分娩食俗/110
- ◎ 庆贺婴儿的育婴食俗/112
- ◎ 祝福老人的寿诞食俗/114
- ◎ 哀悼亲人的丧葬食俗/116





中华饮食流派

- ◎ 中国菜系的起源/120
- ◎ 历史悠久的鲁菜/122
- ◎ 精细致美的苏菜/124
- ◎ 百菜百味的川菜/126
- ◎ 博采众长的粤菜/128
- ◎ 海派风格的闽菜/130
- ◎ 南料北烹的浙菜/132
- ◎ 酸辣中品的湘菜/134
- ◎ 油重色浓的徽菜/136
- ◎ 海纳百川的京菜/138



中华饮食盛宴

- ◎ 中华大宴满汉全席/142
- ◎ 古宴之典范孔府宴/144
- ◎ 形式各异的曲江宴/146
- ◎ 开明宽容的女子宴席/148
- ◎ 风韵别致的船宴/150
- ◎ 奢靡浪费的烧尾宴/152
- ◎ 丰富实惠的洛阳水席/154
- ◎ 风格独特的全鸭宴/156





中华食品文化

- ◎ 古风犹存的汤文化/160
- ◎ 丰富多彩的粥文化/162
- ◎ 源远流长的豆腐文化/164
- ◎ 老少皆宜的面条文化/166
- ◎ 风韵独特的饺子文化/168
- ◎ 派系林立的点心文化/170
- ◎ 花色纷呈的火锅文化/172
- ◎ 风味各异的小吃文化/174



中华调料文化

- ◎ 历久不衰的酱油文化/178
- ◎ 底蕴深厚的醋文化/180
- ◎ 多姿多彩的糖文化/182
- ◎ 妙趣横生的姜文化/184
- ◎ 历史悠久的蒜文化/186
- ◎ 色彩斑斓的花椒文化/188
- ◎ 红火辛辣的辣椒文化/190



中华传食经要

- ◎ 《礼记·内则》：中国最早的饮食文献/194
- ◎ 《黄帝内经》：食疗的基础理论著作/196
- ◎ 《饮膳正要》：中国第一部营养学专著/198
- ◎ 《饮食须知》：食物搭配需宜忌/200

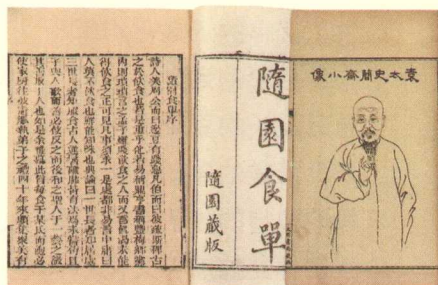


- ◎《吴氏中馈录》：女厨编著的饮食典籍/202
- ◎《千金食治》：药王的食疗理论精粹/204
- ◎《随园食单》：文人的饮食心得/206



文艺中的饮食

- ◎音乐与饮食：鼓瑟吹笙享美食/210
- ◎舞蹈与饮食：翩翩起舞侑宴饮/212
- ◎诗歌与饮食：文人风雅赞佳肴/214
- ◎绘画与饮食：景深意远绘食事/216
- ◎成语与饮食：食用万物道百态/218
- ◎《金瓶梅》中的市井饮食文化/220
- ◎《红楼梦》中的贵族饮食文化/222



中华饮食典故

- ◎西施与“西施玩月”/226
- ◎项羽与“霸王别姬”/228
- ◎曹操与“曹操鸡”/230
- ◎张翰与“莼羹鲈脍”/232
- ◎杨贵妃与“贵妃鸡”/234
- ◎李白与“太白鸭”/236
- ◎苏轼与“东坡肉”/238
- ◎米芾与“满载而归”/240
- ◎乾隆与“鱼头豆腐”/242
- ◎丁宝桢与“宫保鸡丁”/244





饮食文化探源

有巢氏茹毛饮血

旧石器时代初期，人类还未彻底摆脱野性，饮食停留在“茹毛饮血”的生存状态，还没有饮食文化。有巢氏教会人们猎取动物和采集野果为食，还发明了肉类处理方法。

人之初，饮食是生存本能的需要。当人类还处在蒙昧时期时，先民们的饮食方式和一般的动物无异，寻觅一切可以充饥的动物和植物，直接生食。后世把这种饮食状态称为“茹毛饮血”。在饮食文化史上，这是史前的蒙昧时期。

中国上古时期，生产力低下，填饱肚子成为了每个部族的生存大事，因此很多部族首领都为满足族内饮食需求而钻研饮食，旧石器时代的有巢氏就是其中典型代表。

原始先民的饮食

中国很多史书中都记载有先民们在原始

社会中的饮食状态。西汉《礼记·礼运》中记载：“昔者先王……未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”东汉班固在《白虎通义》中说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父，……饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮苇。”由此可知，那时的原始人还不懂得用火，所以只能是饿了生吃鸟兽的肉和草、木的果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。在当时，由于吃生食严重影响了人们的身体健康，人们的体质普遍比较差。

当时的先民们身上的动物特性并没有完全退去，因此在那段历史时期内不会有不适应生食的感觉。在《礼记·王制》中就已经谈到了南方有不火食的“雕题交趾民”，人们认为当地气候较暖，虽没有火食，也没有大害。随着时间的发展，人类开始渐渐的学会用火烧烤食物。

有巢氏的传说

先秦古籍记载了有巢氏的传说，人们认为“有巢氏”曾经是中国历史上最早的一位圣人。在《庄子·盗跖》中记载：“古者禽兽多



◆ 茹毛饮血的旧石器时代先民



◆ 有巢氏塑像

而人民少，于是民皆巢居以避之。昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民。”在《韩非子·五蠹》中记载：“上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构木为巢以避群害，而民悦之，使王天下，号曰‘有巢氏’。”《太平御览》中卷七八引《项峻始学篇》曰：“上古穴处，有圣人教之巢居，号大巢氏。”

通过这些我们可以了解到，有巢氏是神话传说中的人物，也是原始巢居的发明者。人们认为，有巢氏帮助人们免受毒蛇猛兽的伤害，初步解决了人们的居住问题。从饮食的角度来看，他教会了先民们食用果实和猎取禽兽为食。

有巢氏的肉食发明

茹毛饮血的生活，常吃生肉，先民们的寿命一般都很短。为了让生肉便于食用和消化，有巢氏还发明了“脍”和“捣”的肉类处

理方法。“脍”就是指用石刀把肉割成薄片食用，“捣”是用石锤把肉捣松散食用。这种饮食方法一直延续到了周代，“周八珍”中的“鱼脍”（生鱼片）和“捣珍”（松捣牛肉）即是此种饮食方法的体现。除此以外，有巢氏还发明了“脯”和“鮓”的肉食保存处理法，“脯”是把肉割成片风干，“鮓”是用盐和硝等化学原料揉制肉食并风干保存。

综上所述，有巢氏时代人们还没有懂得利用火来烧制食物，但他是中国饮食文化的起源。有巢氏教给了人们独特的取食途径，这对当时处于蒙昧状态下的人类来说是一项巨大的贡献。

延伸阅读

茹毛饮血风俗余韵

古籍记载，南方的生食习惯多出现于唐朝及以后。这是因为隋唐以前，中国经历长期的南北分裂，南方情况得不到详细的记载。隋唐统一后，经济文化重心南移，南方的情况便陆续得到记载反映。南方少数民族地区还有保留饮血的风俗，西南一些少数民族还保留有“白旺”的饮血方式。白旺即鲜生血，方法是把杀猪、羊时喷出的鲜血注入加有椒盐的盆中，用筷子搅拌，再加上适量的姜汁、蒜汁等调料，到血凝成块时，大家用勺一口一口送进嘴里，据说其味香软。中国一些地区在杀鸡的时候，会把血留下，同切细蒸熟的腌牛肉拌起来吃，称之为“血红”。一些地区的人还喜吃生猪血、鸭血或羊血，先把生血盛在碗、盆里，加盐搅拌，不使凝结，另将煮好的禽畜肝、肺及菜趁热倒入生血搅拌，凝结后就可以吃了。

燧人氏教民熟食

燧人氏钻木取火，教民熟食，完全改变了人类饮食的现状，使原始饮食向健康饮食文明迈进，标志着人类告别野蛮，走向文明，是人类健康饮食文化的开端。

传说燧人氏钻木取火，火不仅把人类带入到文明时代，更是人类一切文化发展的始祖和渊源，也是文明所需的一种特殊的物质形态。从原始人到现代人智慧产生的每一步都离不开火。火的出现也是饮食文化和烹饪历史的开端。

燧人氏的传说

中国历史上，燧人氏钻木取火的传说广为传颂，一些历史典籍中也有记载。《周礼》中说：“燧人氏始钻木取火，炮生为

熟，令人无腹疾”。《韩非子·五蠹》中说：

“上古之世，民食果、蔬、蚌、蛤，腥、臊。恶臭，而伤腹胃，民多疾病，有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民说（悦）之，使王天下，号之曰燧人氏。”后汉徐干在《中论·治学》中也说：“太昊观天地而画八卦，遂人察时令而钻火，帝轩闻凤鸣而调律，仓颉观鸟迹而作书，斯火圣之学乎。”

在远古时代，人们过着茹毛饮血的生活。传说，当时有个燧明国，国内有一种树



◆ 原始人钻木取火



名字叫燧木。猫头鹰经常用嘴去啄燧木，燧木就发出火花。有一位圣人从中受到启发，就折下燧木枝，用燧木枝钻燧木，终于生出了火。后来，圣人把火种保存下来的同时，也把取火的方式传授给了大家，大家对他无比尊敬，称他为“燧人氏”。商丘是燧人氏生活、安厝之地，所以商丘的后人们尊称燧人氏为“火祖”。

据说，燧人氏还教会人类捕鱼，原来鱼、鳖、蚌、蛤一类东西，生的腥臊不能吃，懂得了取火的办法后，就可以烧熟来吃了。把猎获的禽兽鱼虾直接放到篝火上烧烤，是最原始的烹饪方法。这种烹制熟食的方式，至少持续了一百几十万年。

燧人氏不仅开创了饮食文明的新纪元，同时也创造了以“石烹”为标志的一系列烹饪方法。这些主要方法有：炮，用火来直接烤果子、肉类等食物；煲，用泥裹果子和肉类之后再进行烧烤；炙，把肉割成小片串起来烧烤；烙，用烧红的石子把食物烫熟；焙，指先把石片烧热，再把植物种子放在上面炒熟；奥，也就是“熬”，将石器盛上水，把食物放在水里再移到火上煮。这些方法，至今还在影响着我们的生活。

人工取火点亮人类进化之路

在现代人看来，取火是一件轻而易举的事情，但是对于先民来说，从懂得用火烧制食物到发明人工取火，经历了漫长的历史时期。人类最早使用的是被称作“天火”的自然火。那时，原始人类在森林里群居，就经常会遇到雷电引起的大火。每次遇到大火时，人们就会发现在灰烬中的被烧熟的动

物，当他们捡起来吃后，觉得熟食比生食好吃。于是，就把火种保留下来，用于烧制食物、照明和取暖。但是懂得使用火和保存火并不等于会制造火，只有当人类懂得制造火之后，先民们才真正进入到饮食的熟食阶段。

火的用途在原始时代是有局限性的。归纳起来，人类只有利用火来烧制食物和取暖。此外，在一些紧急情况之中，人们还可以用火来防御猛兽的袭击和猎取野兽，它既是武器又是工具。自从人类懂得了人工取火，就再也不怕篝火熄灭了，他们逐渐成为了熟练运用火的主人。人类自从有了自己造出来的火，开始有比较稳定的火化熟食，减少了生食对人类健康的侵害，人类体质上越来越接近现代人，进化的速度也在加快。人工取火点亮了人类进化之路。

延伸阅读

商丘火文化

燧人氏在商丘钻木取火，开启了中华文明，点燃了中华智慧之火。燧人氏以降，每一朝代都有管火的官员，掌管着全国火的使用，其中有名的有炎帝、祝融和阏伯。燧皇陵与火神台（阏伯台），燧人氏与阏伯，成为商丘独特的火文化景观。因此，商丘有“火都”、“火墟”的称谓，是火文化的源头。商丘人对“火源”、“火种”、“火神”的崇拜热情与中华“人间烟火”、“香火”的文化观念深深相连。商丘的“火神节”：人们怀着朝圣的心情，真情感激上苍对人类的恩典，是对人类生命生存的感恩，是对祖先几千年艰涩步履的追念。历经几千年的发展演化，“火”的不屈不挠、炽热滚烫的精神内涵，成为商丘人民世代传承的宝贵财富。燧皇陵、火神台、火神节庙会及火文化的习俗，这些体现火文化神奇魅力的载体，成为商丘庞大火文化的组成部分。



伏羲氏首创烹饪

伏羲氏教民结网从事渔猎畜牧，将驯服的牲口宰杀烧烤后摆上餐桌，启蒙了中国的饮食文化。用火烹饪的发明，改变了人类饮食结构和烹饪方式的变化，人的智力发育水准明显提高。

伏羲是中国古代传说中对华夏文明作出过卓越贡献的神话人物。伏羲，又作宓羲、包牺、伏戏，亦称牺皇、皇羲。伏羲本姓风，有圣德，像日月之明，故又称太

昊。他始画八卦，造书契，在位十五年。伏羲是中华民族的人文始祖，他所在的时代是以狩猎、采集、渔猎等生产形式为主。

根据《易·系辞》记载：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。作结绳而为罔罟，以佃以渔，盖取诸离。”由此可知，伏羲氏对人类饮食方面的贡献一是织网捕鱼，创立了渔业；二是驯养牲畜，创立了畜牧业。不仅如此，伏羲还推广燧人氏用火加热食物的方法，让熟食逐步成为了中国饮食的主体组成部分。传说，伏羲曾去雷神那里借火，教人们用火来加热食物，并将燧人氏的那些炮、烙等方法普及。

伏羲的传说

历史上很多典籍上都有关于伏羲的传说，其中他的出生和成婚都具有浓厚的神秘色彩。相传，伏羲是人面蛇身，他的母亲华胥在一个名叫雷泽的地方踩到了一个巨人的脚印而怀孕十二年后才将他生出。后来，一



◆ 伏羲女娲图

