

中华文明历史长卷

北京工业大学出版社

人间有味是清欢

饮食卷

中华饮食文化是中华文明的重要组成部分，
在中国人的生活中占有重要地位，
沉淀着中华民族在物质和精神上的追求。

RENJIANYOUWEISHIQINGHUAN
YINSHI JUAN



NLIC2970862264

李代广◎编著

中华文明历史长卷

李代广◎编著

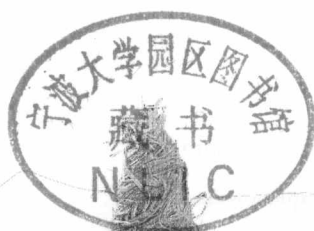
人间有味是清欢

饮食卷

中华饮食文化是中华文明的重要组成部分，
在中国人的生活中占有重要地位，
沉淀着中华民族在物质和精神上的追求。

RENJIANYOUWEISHIQINGHUAN

YINSHI JUAN



NLIC2970862254

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人间有味是清欢: 饮食卷 / 李代广编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2013.1

(中华文明历史长卷)

ISBN 978-7-5639-3317-4

I . ①人… II . ①李… III . ①饮食—文化—中国
IV . ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 276369 号

人间有味是清欢——饮食卷

编 著: 李代广

责任编辑: 钱子亮

封面设计: 宋双成

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 25

字 数: 421 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3317-4

定 价: 58.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



东坡肘子



北京烤鸭



饺子



红棉虾团



杀猪菜



手撕饼



腊八粥



汤圆

总 序

在世界文明的历史长河中，中华文明作为最浩浩荡荡的一条支脉，曾为世界注入过滚滚洪流。至少三千年以前，中华文明就已经开始对周边地区产生主导性的影响，带动周边广大地区逐渐走上高等文明之路。马克思关于“四大发明”对世界历史进程影响的论述，仍然是可以成立的：“火药把骑士阶层炸得粉碎，指南针打开了世界市场并建立了殖民地，而印刷术则变成了新教的工具……”在这个文明中，读书写字被上升到审美的高度，于是汉字拥有了这世界上独一无二的头衔——书法艺术。在这个文明中，家不仅是安身立命的居所，也是寄情抒怀的天地，于是胸中丘壑化为园林楼台，虽由人作，宛自天开。在这个文明中，人们从艰难到从容地活在每一方水土之上，于是点土成金，向世界奉献了瓷器这朵绚烂的花……无数事实证明，中华文明在诸古代文明中堪称绝无仅有。

正因如此，我们精心编写了这套“中华文明历史长卷”丛书，它包括：《人间巧艺夺天工——发明创造卷》、《挥毫落纸如云烟——书法卷》、《淡墨挥毫暗生香——绘画卷》、《巧剃明月染春水——陶瓷卷》、《书卷多情似故人——经典名著卷》、《人间有味是清欢——饮食卷》、《今朝放歌须纵酒——酒文化卷》、《至精至好且不奢——手工艺卷》、《多少楼台烟雨中——古迹卷》、《一尘一刹一楼台——寺庙卷》、《自是林泉多蕴藉——园林卷》、《淡妆浓抹总相宜——山水卷》、《官阙并随烟雾散——墓葬卷》共十三卷。这些辉煌灿烂的古代文明让我们如数家珍，每个领域的每一项成就，如同人类文明天空中的璀璨明星，透射出中华民族耀眼夺目的卓越华魂。

作为炎黄子孙，了解、传承并发扬这些文明成果，是我们光荣而神圣的历史使命。虽然有那一百年的备受欺凌，但我们用今天崭新的面貌告诉世界：我们的文明没有中断，智慧仍在传承，这个持续了五千年的古老文明依然具有强盛的生命力！

前 言

中华饮食文化是中华民族在长期的生产和生活实践中所积累的物质财富和精神财富，源远流长，博大精深。中华饮食文化包括“饮”与“食”两个方面。“饮”主要指各种酒和茶；“食”则是我国长期形成的以五谷为主食，蔬菜、肉类为副食的传统饮食。

俗话说“民以食为天”，足见“吃”在中国人生活中的重要地位。自先秦以来，历代不少古圣先贤都参与烹饪之道，使烹饪超越了做菜做饭的局限，从而升华到了一种思想、哲学的境界。

孙中山先生在《建国方略》中对中华饮食文化的博大精深和在人类文明中的地位作了非常深刻的阐述：“单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国已无待于利诱胁迫，而能习之成自然，实为一大幸事，吾人当保守之而勿失，以世界人类之师导之。”他明确断言，中华饮食之道超乎各国之上，在这方面可以为“世界人类之师”。

由于中国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也就形成了许多不同的风味。中国一直就有“南米北面”的说法，口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分，主要是巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。后来，浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名，形成了我国的“八大菜系”。中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。北方地区在菜式上以北京的涮羊肉和烤鸭、山东的鲁菜最为经典。南方的主食是米制食品，菜式则相对丰富，既有重辣味的川菜、湘菜，也有重甜鲜口味的淮扬菜和重海鲜汤品的粤菜。

中国的烹饪，不仅技术精湛，而且有讲究菜肴美感的传统，注意食物的色、香、味、形、器的协调一致。另外，中国烹饪很早就注重品味情趣，不仅对饭菜点心的色、香、味有严格的要求，而且对它们的命名、品尝的方式、进餐的节奏、娱乐的穿插等都有一定的要求。中国菜肴的名称也可以说出神入化、雅俗共赏。菜肴



名称既有根据主、辅、调料及烹调方法命名的，也有根据历史掌故、神话传说、名人食趣、菜肴形象来命名的，如“狮子头”、“叫化鸡”、“龙凤呈祥”、“东坡肉”等。

春节吃饺子，端午节吃粽子，中秋节吃月饼……传统节日食俗积淀着中华民族文化中最深沉的精神追求，包含着中华民族最根本的精神基因和独特的精神标志，不仅为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰富的养料，而且也为人类的文明进步作出了独特的贡献。

中国人的健康意识体现在“医食同源”的饮食理论中。由于深信食物有调养身体、治疗疾患的功效，中国人将许多可食用的植物因其具有预防和保健功能而被纳入家常菜谱；同时中华饮食讲求“食不厌精、脍不厌细”，非常注意菜量的调配、精工细作和荤素搭配，不论做菜做汤，均将各种营养成分作适当配比，以达到营养均衡的目的。

中国人的餐桌礼仪有其传统的规范，例如须坐着进食，男女老少同席须先让长者入席，吃菜用筷子夹着吃，喝汤一定要用汤匙盛着喝，吃饭时不许大声喧哗等。

本书对我国的饮食文化进行了深入的编撰整理。本书内容包括中华饮食文化探源、中华著名饮食思想、中华饮食的艺术倾向、中华饮食器物、中华酒文化、中华茶文化、中华民族麦文化、中华民族菽文化等诸多方面的知识，介绍了中华饮食厨艺的优良传统，有助于读者陶冶情操，开阔视野，激发对中华民族的热爱之情。

限于学识，本书难免有不足之处，敬请读者批评指正。

目 录

中华饮食文化探源	1
中华饮食文化起源	1
中华饮食文化的形成和丰富	6
中华饮食文化的高峰	7
中华著名饮食思想	15
“民以食为天”	15
孔子的饮食思想	16
孟子的饮食见解	19
崇尚养生的道家饮食理论	19
老子的饮食之道	21
庄子简朴的饮食观	21
茹素修行的佛家饮食理论	22
李渔的饮食养生观	24
中华饮食的艺术倾向	26
选料精良	26
刀工细巧	27
火候独到	28
技法各异	29
五味调和	29
格调优雅	30
中华饮食器具	32
新石器时代的饮食器具	32



夏商周时期的饮食器具	33
春秋战国秦汉时期的饮食器具	34
唐宋时期的饮食器具	35
明清时期的饮食器具	41
中华酒文化	43
酒的起源	43
中国十大名酒	47
中华茶文化	52
茶史渊源	52
茶文化的发展	54
茶艺	60
茶宴与茶食	63
中华民族的饮茶习俗	65
中国名茶	73
中华民族麦文化	81
从粒食到粉食的演变	81
馄饨	82
馒头	86
饺子	89
汤饼与面条	94
胡饼名实	96
河漏面	98
面点	98
中华民族菽文化	109
菽的驯化	109



中国历史上的传统大豆制品	111
中华传统节日食俗	116
立春食俗	116
春节食俗	119
元宵节食俗	123
中和节食俗	124
清明节食俗	125
端午节食俗	129
七夕节食俗	132
中秋节食俗	133
重阳节食俗	136
冬至食俗	137
腊八节食俗	139
祭灶节食俗	141
中华人生礼仪食俗	143
婚礼食俗	143
生育食俗	149
寿诞食俗	156
丧葬食俗	162
中华饮食礼仪	171
食礼概述	171
先秦时期的饮食礼仪	172
中国传统食礼	174
现代宴请礼仪	178



中国各地、各民族饮食习惯与美食	182
中国各地饮食习惯	182
中国各民族饮食习惯	192
中国各地美食	196
中国八大菜系	219
八大菜系的形成历程和背景	219
鲁菜	224
川菜	227
粤菜	231
苏菜	234、
闽菜	237
浙菜	239
湘菜	244
徽菜	249
京菜	251
中华古典名筵	254
满汉全席	254
孔府宴	264
八珍宴	267
曲江宴	270
探春宴与裙幄宴	272
船宴	273
烧尾宴	276
洛阳水席	278
全鸭宴	279
宋高宗御宴	281



中华名人名饌	285
易牙五味鸡	285
红棉虾团	286
沛公狗肉	287
霸王别姬	289
凤腰鲍鱼	291
清蒸鲥鱼	292
黄葵伴雪梅	294
湛香鱼片	296
包罗万象	298
驼蹄羹	300
蟠龙黄鱼	301
雪夜桃花	303
 中华著名小吃	 305
北京著名小吃	305
上海著名小吃	311
天津著名小吃	313
广州著名小吃	317
成都著名小吃	321
西安著名小吃	324
哈尔滨著名小吃	327
南京著名小吃	330
武汉著名小吃	332
杭州著名小吃	336
长沙著名小吃	338
苏州著名小吃	340
兰州著名小吃	343
台湾著名小吃	346



中华烹饪技艺	348
厨房常用器具	348
刀工	349
烹饪技法	354
中华美食菜谱	370
鲁菜	370
粤菜	372
川菜	373
湘菜	375
闽菜	377
浙菜	378
苏菜	380
徽菜	382



中华饮食文化探源

中华饮食文化起源

【有巢氏茹毛饮血】

有巢氏时人们不懂得人工取火和熟食，饮食状况是茹毛饮血。

【燧人氏教民熟食】

燧人氏钻木取火，从此之后人们开始熟食。

【伏羲氏首创烹饪】

伏羲氏结网罟以教畋渔，养牺牲以充庖厨。

【神农氏发掘草蔬】

神农氏“耕而陶”，是中国农业的开创者，他尝百草，开创古医药学，发明耒耜，教民稼穡。

陶具让人类首次拥有了炊具和容器，为制作发酵性食品提供了可能，像酒、醢、醢（醋）、酪、酢、醴等。

【黄帝兴灶作炊】

黄帝时中华民族的饮食情况又出现了改善。黄帝作灶，始为灶神，集中火力节省燃料，使食物速熟。

灶具的广泛应用是在秦汉时期，当时的主要灶具是釜，高脚灶具渐渐退出历史舞台。“蒸谷为饮，烹谷为粥”，人们第一次因烹调方法区别食品。蒸锅发明了，