

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

饮食文化



饮食是中国文化中一个极为重要的组成部分。中华民族素享盛誉的传统烹饪艺术，以其绝妙的口味和精湛的技术驰名世界，而且具有极高的艺术审美和文化价值。

周凤翠 / 编著



泰山出版社

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

饮食文化



饮食是中国文化中一个极为重要的组成部分。中华民族素享盛誉的传统烹饪艺术，以其绝妙的口味和精湛的技术驰名世界，而且具有极高的艺术审美和文化价值。

周凤翠 / 编著



YZLI0890173999



泰山出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食文化 / 周凤翠编著. — 济南: 泰山出版社,
2012.4
(青少年应该知道的)
ISBN 978-7-5519-0040-9

I. ①饮… II. ①周… III. ①饮食—文化—中国—青
年读物②饮食—文化—中国—少年读物 IV.
① TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 019079 号

编 著 周凤翠
责任编辑 于景明
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的
饮食文化

出 版 泰山出版社
社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002
电 话 总编室(0531) 82023579
市场营销部(0531) 82025510 82020455
网 址 www.tscbs.com
电子信箱 tscbs@sohu.com
发 行 新华书店经销
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
规 格 710 × 1000 mm 16 开
印 张 11
字 数 144 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5519-0040-9
定 价 22.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者,清华大学中文系教授,原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

编 委 (以姓氏笔画为序)

于景明 泰山出版有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义



序

傅璇琮

2001年,泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书:《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言,认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验,使学术资料性与普及可读性很好地结合起来,也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得,这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》,作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》,种数100种,字数近2000万字,不仅数量已超过《中华名人轶事》,且囊括古今,泛揽百科,不仅有相当的学术资料含量,而且有吸引人的艺术创作风味,确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者,民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中,依靠勤劳的素质和智慧的力量,创造了灿烂的文化,从文学到艺术,从技艺到科学,创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色,显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹,这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念,其观点在于“养成国民,当以保存国粹为主义,当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道:“夫国粹者,国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里,也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响,他们高扬起“国学”旗帜:“不自主其国,而奴隶于人之国,谓之国奴;不自主其学,而奴隶于人之学,谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴,奴于东西之学,亦何得而非奴也。同人痛国之立而学之日亡,于是瞻天与火,类族辨物,创为《国粹学报》,以告海内。”(章太炎:《国粹学报发刊词》)

经历了一个多世纪的艰难跋涉,中华民族经历着一次伟大的历史复兴,中国崛起于世界之林,随着经济的发展强大,文化的影响力日益凸显。

20世纪,特别是80年代以来,国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪,我们社会主义经济、文化更有大的发展,我们就更需要全面梳理中国传统文化的精华,加以宣扬和传播,以便广大读者,特别是青少年,予以重新认知和用心守护。

因此,这套图书的出版恰逢其时。



我觉得，这套书有四大特色：

第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体，但它是许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也很值得注意。中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣，特别是在品赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。



目录

第一章 中国饮食文化概述

- 第一节 食在中华 2
- 第二节 中国饮食文化的特点 5
- 第三节 中国古代饮食溯源 8
- 第四节 我国的地域食风 11
- 第五节 中国饮食文化对世界饮食文化的影响 15

第二章 中国八大菜系漫谈

- 第一节 八大菜系与中国饮食文化 20
- 第二节 八大菜系概述 22

第三章 鲁菜

- 第一节 鲁菜溯源 30
- 第二节 鲁菜的形成和发展 32
- 第三节 鲁菜三大风味流派 35
- 第四节 鲁菜的独特烹调方法 37

第四章 川菜

第一节 川菜历史 42

第二节 川菜派系和味型 45

第三节 川菜博物馆 46

第五章 粤菜

第一节 粤菜文化溯源 50

第二节 粤菜菜系 52

第六章 闽菜

第一节 闽菜文化溯源 56

第二节 闽菜的特色 59

第三节 闽菜的菜系 62

第七章 苏菜与浙菜

第一节 苏菜文化溯源 66

第二节 浙菜文化溯源 70

第三节 浙菜流派 76

第四节 浙菜特色 78

第八章 湘菜

第一节 湘菜文化溯源 82

第二节 湘菜特色 84

第三节 湘菜辣的原因 87

第四节 湘菜文化 91

第九章 徽菜

第一节 徽菜文化溯源 96

第二节 徽菜的形成 98

第三节 徽菜的制作特色 99

第四节 品识徽菜“三重”100

第五节 徽菜走出安徽 102

第十章 满汉全席

第一节 满汉全席 106

第二节 满汉全席六宴 108

第十一章 饮食拾零

第一节 风味小吃 114

第十二章 饮食文化趣谈

第一节 中国古代食典 128

饮

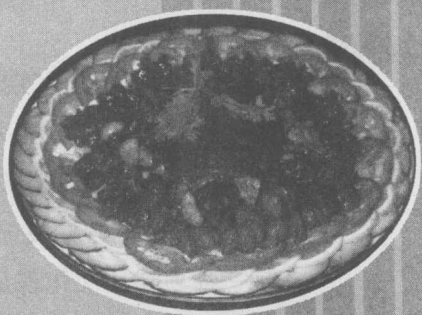
食

文

化

- 第二节 中国古代饮食十经 130
- 第三节 中国饮食历史趣谈 131
- 第四节 饮食业的行神、行话 137
- 第五节 怪俗怪吃 139
- 第六节 节日饮食风俗 142
- 第七节 中国筷子的十二种忌讳 151
- 第八节 饮食禁忌 155
- 第九节 中国饮食入座礼数趣谈 158
- 第十节 名人与美食 160
- 第十一节 文人与饮食 163

食



第一章

中国饮食文化概述

第一节 食在中华

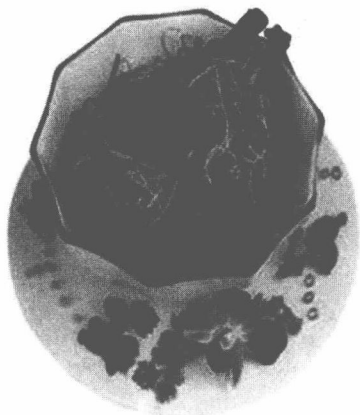
饮食文化是各民族文化中一个极为重要的组成部分，尤其是中华民族素享盛誉的传统烹饪艺术，以其味美和精湛高超的技艺驰名世界，它是一种独特的文化现象，具有极高的艺术审美价值和文化价值。它既是文化，更是一种艺术。

几千年的文明史不但在精神文化上创造了独具东方特色的文化体系，而且在物质文化上同样有许多值得骄傲和自豪的成果，今天仍具有活跃而旺盛生命力的、源远流长

的饮食文化，既满足了人们的物质生活，也丰富了人们的精神生活，构成了商品文化和商品美学大观中一道独特而绚丽多姿的文化风景线。

孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我国近代文明，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，有识之士莫不诊脉问疾。然而中国餐馆则大异其趣，居然能够登陆欧美，遍布全球，所向披靡，至今世界上几乎每一个角落都有中国餐馆。这种强烈的反差引起了学术界的关注，但是并没有一个较有说服力的解释。中国餐馆能够遍布世界各地不是一个孤立和偶然的现象，其中的原因与中国饮食文化有着千丝万缕的关联。

中国历史饮食文化，一方面，正如清代著名文学家、诗人、美食



家袁枚所云，它是一门须“先知而后行”的“学问之道”；另一方面，它也是包含饮食、美器与礼仪、食享与食用等多重文化内涵的一门“综合艺术”。在饮食方面，无论是古代或现代，它都是与国情、民情相适应的。我国古代素有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮膳传统。不同地区的饮食习惯都有鲜明的民族性和地区性。一个民族的饮食习惯植根于该民族的自然资源之中，受一定的经济状况所制约。每一民族饮食习惯的形成，都是与该民族的社会经济发展状况分不开的。

中国饮食文化之所以能够美名扬四海，不仅仅在于中国菜肴的精美可口，更重要的是在于通过置身于中国餐饮文化环境之中，品尝色、香、味、形、名、器、境、趣俱佳



的中国食物之妙，欣赏中国餐具器皿的典雅讲究之美，感受中国食物制作的形状之妙，玩味中国食物的美名之趣，并在这些过程中感受中华民族渗透于饮食文化中的思维方式和哲学理念，领会中国传统文化的博大精深，而这才是中国饮食文化的真正精华所在。

知识小百科

古今五大名宴

1、**满汉全席**：满汉全席是满汉两族风味肴饌兼用的盛大宴席。清初满人入主中原，满汉两族开始融合，皇宫市肆出现满汉并用的局面。满汉全席是清代满室贵族、官府才能并举的宴席，一般民间少见。规模盛大高贵，程序复杂，满汉食珍，南北风味兼有，菜肴达 300 多种，有中

饮

食

文

化

国古代宴席之最的美誉。

2、孔府宴：曲阜孔府是孔子诞生和其后人居住的地方。典型的中国大家族居住地和中国古文化发祥地，经历 2000 多年长盛不衰，兼具家族和官府职能。孔府既举办过各种民间家宴，又宴迎过皇帝、钦差大臣，各种宴席无所不包，集中国宴席之大成。孔子认为“礼”是社会的最高规范，宴饮是礼的基本表现形式之一。孔府宴礼节周全，程序严谨，是古代宴席的典范。

3、全鸭宴：首创于北京全聚德烤鸭店。特点是宴席全部以北京填鸭为主料烹制各类鸭菜肴组成，共有 100 多种冷热鸭菜可供选择。用同一种主料烹制各种菜肴组成宴席是中国宴席的特点之一。全国著名全席有：天津全羊席、上海全鸡席、无锡全鳊席、广州全蛇席、四川豆腐席、西安饺子席、佛教全素席等等。

4、文会宴：文会宴是中国古代文人进行文学创作和相互交流的重要形式之一。形式自由活泼，内容丰富多彩，追求雅致的环境和情趣。一般多选在气候宜人的地方。席间珍肴美酒，赋诗唱和，莺歌燕舞。历史上许多著名的文学和艺术作品都是在文会宴上创做出来的。著名的《兰亭集序》就是王羲之在兰亭文会上写的。

5、烧尾宴：古代名宴，专指士子登科或官位升迁而举行的宴会，盛行于唐代，是中国欢庆宴的典型代表。烧尾一词源于唐代，有三种说法：一说是兽可变成人，但尾巴不能变没，只有烧掉尾巴；二说是新羊初入羊群，只有烧掉尾巴才能被接受；三说是鲤鱼跃龙门，必有天火把尾巴烧掉才能变成龙。三种说法都有升迁更新之意，故此宴取名“烧尾宴”。

第二节

中国饮食文化的特点

中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。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。通过中西交流，我们的饮食文化又出现了新的时代特色。如于色、香、味、型外又讲究营养，就是一种时代进步。但是，中华饮食文化在与世界各国文化碰撞中，应

该有一个坚固的支点，这样它才能在博采众长的过程中得到完善和发展，保持不衰的生命力。这个支点就是优秀传统文化特质，也就是中华饮食文化需要探索的基本内涵。中华饮食文化就其深层内涵来看，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。

一、精

是对中华饮食文化的内在品质的概括。孔子说过：“食不厌精，脍不厌细。”这反映了先民对于饮食的精品意识。当然，这可能仅仅局限于某些贵族阶层。但是，这种精品意识作为一种文化精神，却越来越广泛、越来越深入地渗透、贯彻到整个饮食活动过程中。选料、烹



调、配伍乃至饮食环境，都体现着一个“精”字。

二、美

体现了饮食文化的审美特征。中华饮食之所以能够征服世界，重要原因之一，就在于它美。这种美，是指中国饮食活动形式与内容的完美统一，是指它给人们所带来的审美愉悦和精神享受。首先是味道美。孙中山先生讲“辨味不精，则烹调之术不妙”，将对“味”的审美视作烹调的第一要义。《晏氏春秋》中说：“和如羹焉。水火醯醢盐梅以烹鱼肉，焯之以薪，宰夫和之，齐之以味。”讲的也是这个意思。美作为饮食文化的一个基本内涵，它是中华饮食的魅力之所在，美贯穿在饮食活动过程的每一个环节中。

三、情

这是对中华饮食文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝，不能简单

视之，它实际上是人与人之间情感交流的媒介，是一种别开生面的社交活动。一边吃饭，一边聊天，可以做生意、交流信息、采访。朋友离合，送往迎来，人们都习惯于在饭桌上表达惜别或欢迎的心情，感情上的风波，人们也往往借酒菜平息。这是饮食活动对于社会心理的调节功能。过去的茶馆，大家坐下来喝茶、听书、摆龙门阵或者发泄对朝廷的不满，实在是一种极好的心理按摩。中华饮食之所以具有“抒情”功能，是因为“饮德食和、万邦同乐”的哲学思想和由此而出现的具有民族特点的饮食方式。对于饮食活动中的情感文化，有个引导和提升品位的问题。我们要提倡健康优美、奋发向上的文化情调，追求一种高尚的情操。

四、礼

礼是指饮食活动的礼仪性。中国饮食讲究礼，这与我们的传统文化有很大关系。生老病死、送往迎来、祭神敬祖都是礼。《礼记·礼运》中说：“夫礼之初，始诸饮食。”“三礼”中几乎没有一页不曾提到祭祀中的酒和食物。礼指一种秩序和规范。坐席的方向、箸匙的

排列、上菜的次序……都体现着“礼”。我们谈“礼”，不要简单地将它看作一种礼仪，而应该将它理解成一种精神，一种内在的伦理精神。这种“礼”的精神，贯穿在饮食活动过程中，从而构成中国饮食文明的逻辑起点。

精、美、情、礼，分别从不同的角度概括了中华饮食文化的基本内涵，换言之，这四个方面有机地构成了中华饮食文化这个整体概念。

精与美侧重于饮食的形象和品质，而情与礼，则侧重于饮食的心态、习俗和社会功能。但是，它们不是孤立地存在，而是相互依存、互为因果的。唯其“精”，才能有完整的“美”；唯其“美”才能激发“情”；唯有“情”，才能有合科时代风尚的“礼”，四者环环相生、完美统一，便形成中华饮食文化的最高境界。我们只有准确把握“精、美、情、礼”，才能深刻地理解中华饮食文化。

知识小百科

中国饮食中的营养思想

我们的先辈很早就认为，人若想健康长寿，在饮食组成上一定要有一个科学实用的整体结构，也就是说要有一个相对固定合理的饮食习惯。在过去我们的食物结构主要有以下三个特点。

(一) 谷物和熟食为主。从新石器时代，我国就已经进入农耕社会，人们的饮食开始以谷物为主。春秋战国以后，小麦成为北方的主粮，而稻米则在南方一枝独秀，历经数千年，其主粮地位也一直未变。由于我国古代生产力发达，生活在以中原地区为中心的汉民族一直采用火来烹饪食物，受其影响，我国其它他族也大多以熟食为主，只保留有极少的生食习惯。

(二) 素食为主，肉食为辅。《黄帝内经·素问》很早就提出五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充的科学饮食结构，而谷、果、菜均为植物性食物。正是这种以粮食为主，辅以适量的肉食、豆制品、蔬菜、水果等杂食型的食物结构，体现了中国饮食中养生思想的精华。

(三) 讲究五味调和。“调味”是中国饮食中的核心之一，注重五味平和而勿使过偏是我国饮食结构的一大特点。