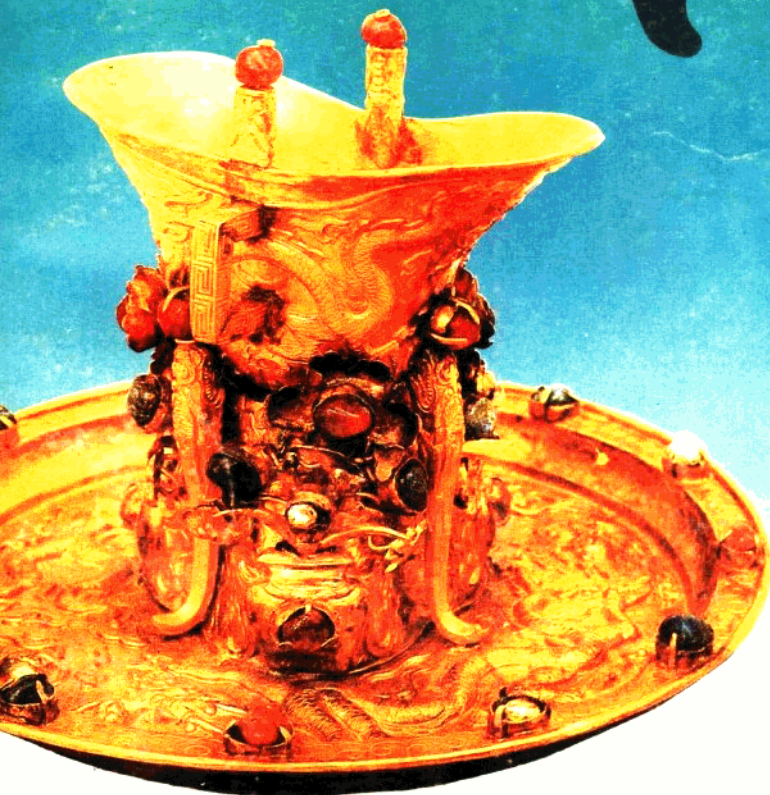


ZHONG GUO PENG REN SHI HUA
ZHONG GUO PENG REN SHI
HUA ZHONGGUO PENG

陈光新 著



中國烹飪史話

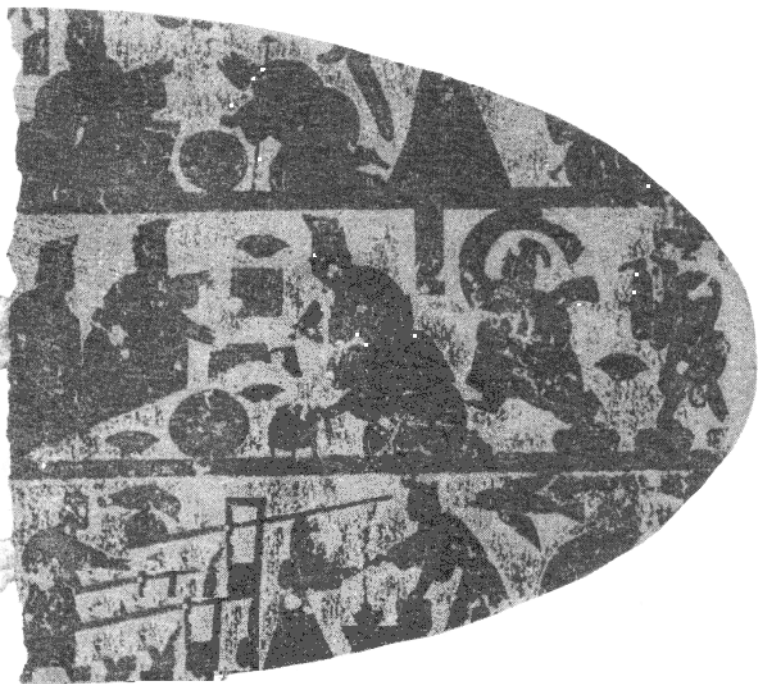
PDG



中國烹飪史話

陈光新 著

湖北科学技术出版社



中国烹饪史话

陈光新 著

•

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北科学技术出版社黄冈印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 12.75印张 311千字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

ISBN7-5352-0482-1/Z·35 (精)

ISBN7-5352-0582-8/Z·41 (平)

印数: 1—7 500 定价: 5.50 (平)
8.70 (精)

内 容 提 要

《中国烹饪史话》是我国第一部系统介绍中国烹饪历史的科普读物。内容以古为主，古今结合，涉及到中国烹饪史、中国烹饪学、中国烹饪工艺学中的主要课题。全书按知识体系分类，前后照应，一事一议，可分可合；共计12章，130篇文章，约32万字；资料丰富，文笔流畅，标题醒目，查阅方便，科学性、知识性、趣味性较强，有参考价值和收藏价值。

第一章介绍中国烹饪的民族特色，论证它是优秀的文化遗产，乃全书之纲。第二章至第十一章分别叙述中国烹饪的演变、烹调原料、炊饮器皿、珍馐佳肴、御膳华筵、饮饷市场、名厨巧师、风味流派、烹饪典籍以及摄生食疗，重点是古代名菜、名席和菜系发展史，为全书之目。第十二章介绍解放后两次全国烹饪大奖赛的盛况，作为结语。中国烹饪史中许多令人感兴趣的问题，如火炙、陶烹、盐梅调味、伊尹、八珍、鼎、食雕、看盘、辋川小样、夜市、四司六局、沙飞船、烧尾宴、满汉全席、李鸿章杂烩、谭家菜、孔府菜、仿膳、四大菜系、随园食单、调鼎集、医食同源、饮食民俗、饮食审美、饮食文化等等，都可以在书中找到答案。

本书可供商业、供销、交通、旅游、部队、院校和各级政府接待部门的管理人员和厨师阅读；还可作为烹饪大专、烹饪中专、烹饪技校、职业高中培训班和厨师晋升班的教材或参考资料；食品工作者、家庭主妇与美食家也能从中得到教益。

目 录

第一章 饮誉世界的烹饪王国	1
烹饪一词的由来.....	2
饮食文明的结晶.....	5
严选巧配 食医结合.....	8
器美形真 神采飞腾.....	10
精烹细调 一菜一格.....	13
文采灿烂 情趣盎然.....	16
流派众多 风味迥异.....	18
广收博采 源远流长.....	21
第二章 中国烹饪的发展脉络	24
吃的神话传说.....	25
世界最早的厨房.....	27
烹饪进化六部曲.....	30
抛砖引玉话分期.....	33
第三章 丰富多彩的烹调原料	37
从“五谷”到“百谷”.....	37
六畜、六兽和六禽.....	40
从“弹铗求鱼”说起.....	43
“五菜为充”及其它.....	45
果品、蜜饯、甜食.....	48

漫话油盐酱醋糖·····	51
香料家族·····	54
饮茶趣话·····	57
酿酒小史·····	60
第四章 精美灵巧的炊饮器具·····	65
美食不如美器·····	66
古烹饪的能源·····	69
炉灶的家谱·····	71
陈馈八簋赞古陶·····	74
食前方丈鼎飘香·····	77
锅的演变·····	79
古色古香的漆质餐具·····	82
风姿特异的瓷质餐具·····	84
满席生辉的金银玉牙餐具·····	86
筷子趣闻·····	89
话说九龙杯·····	92
第五章 脍炙人口的珍饈佳肴·····	95
若问美饈从何来? ·····	96
品尝佳肴论菜名·····	98
历代名菜巡礼·····	102
八珍丛谈·····	106
虫菜杂拾·····	111
巧夺天工的花色冷盘·····	116
苏东坡与《老饕赋》·····	119
陆放翁和《醉中歌》·····	122
孔府菜的“烙印”·····	124

丰盛奇妙的饭粥面点·····	128
玲珑秀丽的糕糍饼酥·····	132
《天仙配》与米酒、麻糖·····	136
冷饮史话·····	138
名菜创新方法种种·····	141
第六章 钟鸣鼎食的御膳华筵·····	145
筵席的起源·····	146
筵席的变迁·····	149
食官和御膳·····	152
帝王将相的食饮贪欲·····	155
先秦的酒宴·····	157
汉魏六朝的名席·····	160
也谈唐代《烧尾宴》·····	164
气势显赫的宋皇寿筵·····	166
以衣命名的诈马宴·····	168
蝴蝶会·····	173
全席考·····	176
满汉全席之谜·····	181
屠龙之技——全羊席·····	184
烹饪美学与楚乡酒宴·····	187
第七章 繁荣方便的饮饕市场·····	193
城镇商业与茶楼酒肆·····	194
旅舍、驿站、邸店、客馆·····	197
古代酒楼的经营布局·····	200
夜市一瞥·····	203
竞争有“方”·····	205

堂馆、四司六局和餐船·····	208
店名的修辞美·····	210
走街串巷的食贩·····	213
第八章 勇于创造的名师巧匠·····	216
“伊尹事汤”的故事·····	217
古代厨师的类别·····	219
巧师寻踪·····	222
技艺精湛的女厨·····	224
绿林厨师赞·····	226
第九章 千姿百态的风味流派·····	229
菜系是怎样来的? ·····	230
齐鲁食饌冠古今·····	236
淮扬风味与姑苏名点·····	240
味在巴蜀·····	244
食在羊城·····	247
百珍荟萃京菜香·····	251
白山黑水有佳肴·····	255
中州食廊·····	258
千年秦饌犹芳菲·····	261
楚乡风物美 鄂菜情韵长·····	264
酸辣吹香芙蓉国·····	269
安徽的食经·····	273
浙菜的传说·····	277
闽味深系游子情·····	280
后来居上的沪菜·····	283
从宫廷菜到“仿膳”·····	285

佛门一宝——素饌·····	287
道观斋食数武当·····	293
清真菜探源·····	298
少数民族饮食风情·····	302
第十章 日益完备的烹饪著述·····	307
珍贵的饮饌典籍·····	308
烹调理论的萌芽·····	311
《吕览·本味》的建树·····	314
便民要术 治庖良方·····	316
五彩纷呈的唐宋食谱·····	319
我国第一部营养学专著·····	321
明代食典《宋氏养生部》·····	324
李笠翁论饮膳·····	327
烹饪鉴赏家袁枚·····	329
海内珍本《调鼎集》·····	334
厨房顾问《中馈录》·····	337
清代饮食生活的画卷·····	339
寓教于食的《幼学琼林》·····	343
铺彩泼墨赞燕饮·····	346
第十一章 健身益寿的膳补食疗·····	350
“医食同源”话来踪·····	351
古代食疗书目一览·····	353
广辟食源 精心烹制	
——古代营养卫生知识漫述之一·····	356
平衡膳食 力忌偏独	
——古代营养卫生知识漫述之二·····	359

补治并举 健身益寿	
——古代营养卫生知识漫述之三·····	363
饮食有节 崇尚卫生	
——古代营养卫生知识漫述之四·····	366
神妙的食疗方·····	369
粥颂·····	372
长寿之道·····	375
第十二章 继往开来的中国烹饪·····	379
厨师登上大雅之堂	
——全国烹饪名师技术表演鉴定会巡礼·····	380
红杏枝头春意闹	
——第二届全国烹饪技术比赛述评·····	387
主要参考书目·····	394
后记·····	396

第一章

饮誉世界的烹饪王国

我们的祖国幅员辽阔，人口众多，历史悠久，文化发达。

170多万年前，我们的祖先就生息在这美丽富饶的大地上。中华民族勤劳智慧，勇敢纯朴，富于创造精神，对世界文明和人类进步做出了杰出的贡献。

我国的文化遗产丰富多彩，烹调是我国灿烂文化中一朵瑰丽的鲜花。饮饌是一种文明，菜点体现工艺，烹饪体现中国文化，并且根深叶茂，源远流长。它受古代农业、手工业、商业、医学、文学、工艺美术和礼仪风俗的制约和影响，带有强烈的时代色彩、浓郁的民族特质和鲜明的中国气派。几千年来，中国的烹饪凝聚着各族人民的智慧和心血，形成选料严谨、刀工精细、造型逼真、餐具华美、拼配巧妙、食医结合、调味鲜香、火工考究、制法多样、品类丰富、菜种齐全、定名优雅等特色，并以色、香、味、形、器、名、时、养“八美”著称于世，被誉为人类的饮饌明珠。

现在，外国朋友一谈到中国，不仅赞扬我们的四大建筑（万里长城、南北大运河、北京故宫、苏杭园林），称颂我们的四大发明（指南针、火药、造纸、印刷术），喜爱我们四大特产（茶叶、丝绸、瓷器、茅台酒），赞美我们的四大艺术（京剧、国画、牙雕、书法），而且特别欣赏我们的四大名菜（鲁菜、苏菜、川菜、

粤菜)，夸讲我们的“烤鸭”、“蛇羹”、“佛跳墙”和“武昌鱼”，把我国誉之为“烹饪王国”，这是中华民族的光荣和骄傲。

亲爱的读者，您想了解一下中国烹饪的演变概况吗？您想见识一下这颗食坛明珠的夺目光辉吗？那么，请让我们沿着历史的长廊，走遍三山五岳，在源流、物料、名馐、食具、筵席、市场、菜系、巧师、理论和食疗等等方面，去探寻中华饮馔中奇妙而壮丽的风光吧！

下面，首先请您了解一下什么是烹饪，什么是中国烹饪的民族特质。

烹饪一词的由来

中国烹饪虽然古老，但是年轻的一代对“烹饪”这个词语却很陌生。每年商业院校招生，不少高中生竟不知道“烹饪专业”是学什么的。所以本书开宗明义，先说说“烹饪”一词的由来。

《礼记·礼运》说：“夫礼之初，始诸饮食。”人类文明的进步，常是以饮食作标志的。从饮食发展的全过程看，世界各民族都基本上经历过生食、熟食和烹饪这三个阶段。这三个阶段在我国大致是以50万年前的北京猿人时期和1万年前的原始社会末期来分界。同其他国家相比，中国烹饪发明较早，发育较好。至于“烹饪”一词见诸文字，最早是在2700多年前的卦书《易经·鼎》中，原文为“以木巽火，烹饪也。”

《易经》是儒家经典著作之一。它在宗教迷信的外衣下，介绍了先民的生活情况，保存了一些古代朴素辩证法的思想。“鼎”是先秦时代的炊、食共用器，形似庙里的香炉，初为陶制，后改铜制，并且充当过祭祀的礼器。“木”系燃料，如柴、草之类。

“巽”的原意为风，此处指顺风点火。“亨”即烹，为煮的意思。“饪”既指食物成熟，也指食物生熟程度的标准，是古时熟

食的通称。“以木巽火，亨饪也”，联起来解释就是：将食物原料放置在容器之中，添加清水和调味料，用柴草点火炊熟。《左传》中关于“水火醯醢盐梅，以烹鱼肉，燂之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及”的记述；《论语》中“失饪不食”的要求，均可作为这一解说的旁证。由此可知，烹饪这一概念包括炊具、燃料、食物、原料、调味品以及烹调方法等内容，反映出奴隶社会时期先民的生活状况及其对饮饌的基本认识。

随着生产力的发展和社会的进步，人类的饮食逐步改善，烹饪的内涵与外延也相应地引申与扩大；到了秦汉，它已泛指菜肴、点心、蜜饯、果羹、糕饼、饭粥、茶酒和冷饮的调制技术了。许多史料还证实，那时的厨务并没有明显的分工，厨师既管做菜，又管做饭，还要酿酒、造酱、屠宰、储藏。因此，2000年前的“烹饪”一词，实际上是食品加工制作技术的泛称。

后来，饮食日益精细，庖厨分工也逐步明确。首先，酿造与屠宰从烹饪行业中分离出来；接着，做饭与做菜各司其责，出现红、白两案；最后，红案又衍化为碟子、案子、炉子三大工种。到现时，烹饪的外延缩小，一般仅指菜肴点心的制作。

唐宋时期，出现“烹调”一词，如陆游《剑南诗稿·种菜》诗云：“兼把青青间药苗，豉香盐白自烹调。”这时的“烹”指加热烹炒，这时的“调”指配料调味，两字套用，系指厨师对于可食原料进行择选、改刀、拼配、炊制、调味、装盘的全部操作美化过程。到了近代，人们习惯于在“烹调”后面缀上“技术”二字，主要是指菜肴的生产工艺，有时也兼指点心和小吃的制作。

实际上，“烹饪”比“烹调”和“烹调技术”包含的内容要广泛得多，加之本书主要是介绍中国烹饪的历史，所以，用了《中国烹饪史话》作为书名。

烹饪也好，烹调和烹调技术也好，它们有哪些意义和作用呢？其意义总起来说就是：把生的原料变成成熟的食物，提供营

养，滋补身体，使人能够健康地生存和劳动，创造物质财富和精神财富。其作用是：第一，去腥，除羶，解腻；第二，杀菌，消毒，抗病；第三，通过一系列的物理化学反应，促使食物的养分分解，便于人体消化吸收；第四，把原料的单一口味变成复合美味，刺激感官，增进食欲；第五，运用各种手段，将食品美化，提高观赏价值。

近几年来，继“烹饪”、“烹调”和“烹调技术”之后，又出现了一个新的名词——“烹饪学”。什么是“烹饪学”呢？目前说法不一。有人认为，这是研究食物来源、烹制、保藏和提高食用价值的一门科学；有人认为，这是研究烹饪历史、烹饪原理、烹饪工艺的一门科学；有人认为，这是研究中国菜点及其生产与消费规律的一门应用科学，并且具有边缘学科和综合学科的属性。我们赞同第三种观点。中国烹饪学应当以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想，总结中国烹饪的经验，阐明中国烹饪的原理，揭示中华民族饮馔的发展规律，指导厨师运用、营养卫生知识、生活美学原理和精湛技艺，创造出品类繁多、质地优异、营养丰富的食品，来满足人民的生活需要。

“烹饪学”涉及的范围很广。它与植物学、动物学、微生物学、矿物学、农学、林学、畜牧学、园艺学、水产品学、食品风味化学、物理学、人体生理学、营养卫生学、食品检验学、工艺美术学院、饮食心理学、饮食机械学、冷藏学、市场学、饮食企业管理学、旅游学，以及民族学、历史学、宗教学、民俗学、美学、哲学等都有着程度不等的联系，并以之构成自己的理论基础。

“烹饪学”现在还是一片刚刚开垦的处女地，有着远大的前途。中国烹饪应当以它作指导，逐步实现配料科学化、营养合理化、生产机械化、储存冷藏化和食用方便化。

烹饪一词的由来和发展，告诉人们一个朴素的哲理：“吃这回事可不简单！”

饮食文明的结晶

“国以民为本，民以食为天。”饮食是维持生命的第一要素，其重要性并不亚于阳光、空气和水。人类的饮食需要烹调，烹调的发展对于人类从蒙昧野蛮进入开化文明，曾产生过重大的影响。饮食水平的高低，又是一个时代、一个民族、一个地区的经济文化是否发达的显著标志之一。同时，烹调的起源与发展，既受社会生产力的制约，也受文化传统的熏染。作为物质文明和精神文明表现形式之一的中国烹饪，是中华民族优秀传统文化遗产的结晶。

为什么这样说呢？下面就看看中国烹饪与中国经济、中国文化的密切依存关系吧！

1. 丰富的烹饪原料反映了农业生产的水平。我国农业起源于新石器时代，距今约有六、七千年的历史。自古以来，我国以农为本，以农立国，农业相当发达。半坡氏族社会，先民已开始农耕和驯养禽畜；商代，有专职田官监督奴隶在井田上劳作；周朝，出现规模很大的皇家捕鱼队；到春秋战国时期，已普遍使用牛耕和铁制农具了。秦汉以后，各种农林牧副渔产品，便络绎不绝地送上了人们的餐桌。唐宋时期，我国的农业生产跃居世界首位；进入元明清时期，又被誉为“东方的黄金之国”。丰富多彩的农业产品，为饮饌提供了各种原料。有了丰富多彩的原料，才有可能制作出数以万计的菜品。所以，烹调的发展是奠基在农业发展的坚实基础上的。

2. 精美的餐具和众多的调味品是手工业发达的标志。我国传统餐具的精美华贵，举世公认。不论陶器、铜器、漆器、瓷器，还是金器、银器、玉器、牙器，无不质地考究，做工精美。仅以青铜酒器而言，因其功用不同，就有盃、斗、觚、觯、觥和羽觞10

多种，工艺高超。至于瓷制的杯、盘、盅、盏、盂、钵、碗、碟，那就更是纷繁万状，五光十色了。随着生产力的发展，我国的晒盐，酿酒、制醋、造酱、榨油、熬糖、烤茶等手工业作坊也日益兴盛，为烹调提供了数百种调味品。这众多的调味品，又是肴馔品种多样化必不可少的前提条件。因此，高度发达的手工业是烹饪发展的重要触媒。

3. 兴旺的饮食市场是城镇商业的缩影。早在夏代，我国便出现了原始饮食业。进入奴隶社会，饮食市场初具雏型。秦汉以后，日益扩展壮大。进入唐宋两代，则到鼎盛时期。那时，舟车所通的地方，“沿路夹店肆”，南北重镇，大都有茶楼酒肆数百家。明清时期，不少古都名城则是“一客已开十丈筵，客客对列成肆市”了。很显然，餐馆酒楼既是商业发展的产物，又是城镇日益繁荣的刺激剂。

4. 技艺精湛的名师体现出中华民族的聪明才智。我国厨师队伍中，有服务于王室的御厨，有侍奉显贵的官厨，有与奴为伍的家厨，有在民间经办红白喜事的俗厨，有主持中馈的妇女，还有在长街献艺、调和鼎鼐的肆厨。从先秦的伊尹、易牙这些“烹饪之圣”，到清代的石狮子庵尼姑、朝天宫道士等无名之辈，他们都把毕生精力献给了烹饪事业，创造出“佛跳墙”、“龙虎斗”等众多名菜。中华民族富于创造精神，也体现在名厨巧师身上。没有他们，就没有饮食的进步，中国也不可能获得“烹饪王国”的美誉。

5. 花色菜品的造型深受工艺美术的影响。我国的工艺美术起源很早。原始陶器上的彩绘花纹，古人衣饰上的织绣图案，古色古香的镂雕家具，形神飞腾的亭台楼阁，都给予烹饪很大的启示。我国最早的花色菜，是先秦祭祖的“饎”。到了隋唐时期，便出现“五生盘”、“镂金龙凤蟹”、“玲珑牡丹蚌”、“铜川小样二十景”等颇有水平的拼雕冷碟了。传统花色菜或是取材于

松竹龙凤，或是仿制名胜古迹，构图大方，造型秀美，名师手中的精品，几乎可以达到乱真的程度，宛如可供品尝的工艺品。花色菜点的民族风格、审美情趣与艺术表现手法，都是与传统工艺美术一脉相承的。

6. 精致的筵席是中华民族文化礼仪的结晶。筵席导源于远古祭祀，周公制礼作乐，就有关于饮宴的许多规定。在古代，大至国家庆典，小到宾朋宴聚，无不都在品尝佳肴饮琼浆的过程中，融注进许多礼节。礼仪是一种道德观念，是民族文化素养的一个方面。中华民族热情好客，大方礼貌，谦虚谨慎，克己让人的种种美德，在筵席的类别、规格和接待上，都反映出来了。所以，中国筵席既是酒席、菜席，又是礼席、仪席。

7. 膳补食疗是中医学理论创造性的运用。中医学是祖国文化遗产中的一个宝库。作为中医学有机组成部分的饮食疗法和营养卫生，与烹调的关系更为密切。我国有“医食同源”的传统，医书兼谈饮食，食谱常论卫生。象《千金·食治》、《饮膳正要》这些古籍，食道和医道兼备，历来受到推崇。膳补和食疗是我国文化遗产中的两块碧玉，闪射出古典医学和传统烹饪相结合的灿烂光辉。

8. 优秀的饮饌典籍充实了中国文化的宝库。烹饪的发展，引起了一些文人的重视。他们将名厨巧师的经验记录整理，留下不少论著，丰富了中国的文化典籍。据不完全统计，我国古代的饮食专著和涉饌著述有200余部，先秦至今，一直未有间断。特别是《吕氏春秋·本味篇》、《齐民要术》、《饮膳正要》和《随园食单》，总结了我国主要历史阶段的烹调成就，影响深远。它们的出现，说明中国烹饪不仅技术高超，功力深厚，而且，还有学术专著登上文化遗产的大雅之堂。

由此可见，中国烹饪列入中华民族优秀文化遗产之林，是毫无愧色的。