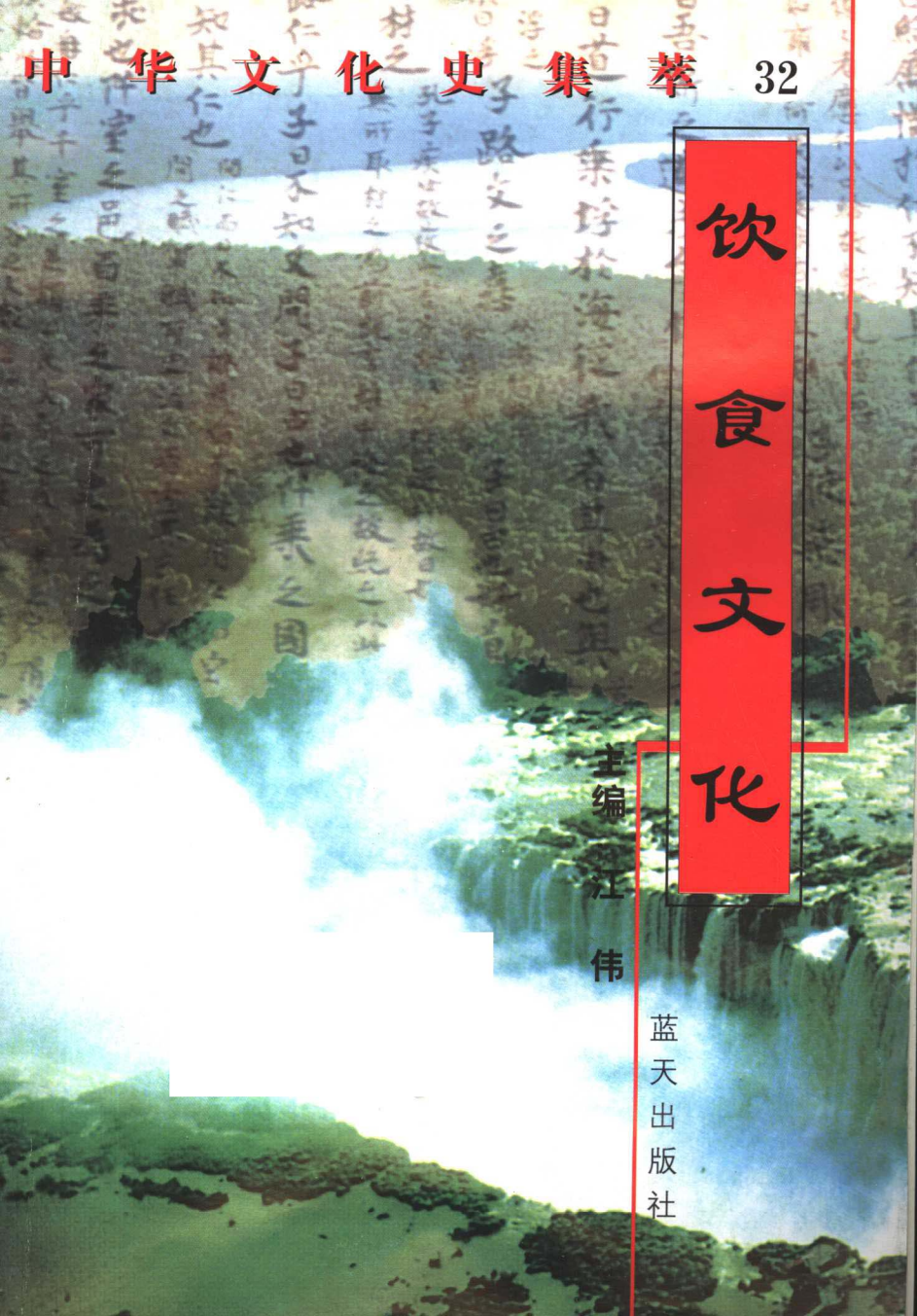


饮食文化

主编 江伟

蓝天出版社



中华文化史集萃 (32)

饮食文化

朱国强 编著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华文化史集萃/江伟主编. -北京:蓝天出版社,1998.5

ISBN 7-80081-820-9

I.中… II.江… III.文化史-中国 IV.K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13177 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 264 $\frac{3}{8}$ 印张 3757 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5000(套)

定价:286.00 元(全套 60 本)

前 言

中华文化源远流长,博大精深,是历代炎黄子孙勤劳和智慧的结晶,是中华先民留给人类的宝贵财富。继承并发扬优秀的古文化,让它们服务于今天的社会,是当代国人,尤其是青少年所肩负的历史重任。

我们编写了这套《中华文化史集萃》丛书,从各个方面介绍中华传统文化。在范围选择上,注意覆盖面广,代表性强,使之能体现中华传统文化的整体面貌。我们力求用通俗平实的语言把各种文化现象,文化事物的来龙去脉,历史发展,当前状况等,作比较系统的介绍,使之尽可能清晰、逼真地展现在读者面前,整个编写过程中,我们坚持历史与现实相结合,本着古为今用的原则,注重实用性和借鉴性。我们希望这套书能帮助广大读者有效地继承中华文化,取其精髓,去其糟粕,把中华文化发扬光大。

由于水平有限,其中不乏疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

一	饮食的起源	1
二	饮食的物源	11
三	饮食器具	22
四	中国饮食文化的特征	37
五	中国饮食的类型	53
六	饮食与社会	76
七	四大菜系	90
	(一) 川菜	90
	(二) 鲁菜	103
	(三) 粤菜	115
	(四) 苏菜	129

一 饮食的起源

中国饮食文化内容丰富、源远流长，最早可以追溯到原始社会。文化是人的创造，但同时人又是文化的产物，原始人是在不断文化化的过程中向文明人发展进化的。在这文化化的过程中，原始人首先要谋求自身的生存和发展，并进而从中逐步地创造出自己的文化。在人类创造的所有文化中，当首推饮食文化为重要，因为饮食既是作为文化创造者的人类维持个体生命的必需前提条件，在社会生活中具有普遍性与涵盖性，同时也是社会诸文化形态产生的本原。由于饮食行为和饮食活动在人类进入文明社会之前就已广泛地存在于原始人的日常生活中，而当时还没有文字记载，所以现代人很难了解那漫长岁月里原始人饮食方面的详细情况，直到春秋战国时的诸子百家，以及后世的史书作者，才根据他们所掌握的实物或口头传说资料，并按照写作者各自的认识和分析，追写了许多远古原始时代先民们的生活状态。当然，仅有这些记载是不足为据

的，然而这些记载中所描述的先民生活场景及许多重大的发明，与后来文字学的考证、考古学的发现以及文化人类学的分析相吻合，因而具有一定的可信性，并可以相互印证，从而在一定程度上了解了原始人的日常生活。

人类自从脱离了动物界，为了维持生命，总是要寻觅动、植物等可食的东西，来满足自己的饮食需要。举凡植物的根、茎、叶、花、果，动物的血、肉、髓，皆成为其食用的东西。原始人的这种饮食状态，从严格意义上说同高等动物的饮食并没有什么本质的区别，都是生物个体为了维持和发展生命而产生的一种生物本能。生吞活剥、茹毛饮血、食肉寝皮是这一时期饮食活动的基本特征：

上古之世……民食果蓏、蚌蛤，腥臊恶臭而伤肠胃，民多疾病。

昔者“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。《疏》曰：“虽有鸟兽之肉，若不得饱者，则茹食其毛以助饱也。”

太古之初，人吮露精，食草木食，穴居野处。山居则食禽兽，衣其羽毛，饮血茹毛。

由此可见当时原始先民们的饮食是以素食为主，非到万不得已，不食肉类，因为生食禽兽的肉，不仅腥臊恶臭，难以下咽，且不易消化、伤害腹胃，同时还不卫生，易得疾病，所以当时是以香花鲜果、稚叶嫩枝、块茎菌类为主要食物，大量地食用肉类，则是在火被发现并且被广泛地运用以后。

(一) 火的利用与食源的扩大

捷克作家米兰·昆德拉说过：“任何事物在其物质化的实现和命名之前，它的实质早已存在。”在自然界，许多自然现象是先于人类主体意识而存在的，如作为一种自然现象的火，是先于人类而存在的。但人类对火特有的属性的把握和认识，则是随着人脑的发达和人们对各种自然现象的认识而发展的。人类并非一开始就能自觉地利用火来烧制熟食，但这种将生食通过一定的温度，改变其物理化学结构，从而使之成为熟食的行为到底始于何时，现代人类已无法考证，也许我们可以做这样的猜想：由于某次雷阵雨，雷电击燃了一大片原始森林，出现了一大片火海，有一些来不及逃走的动

物，被大火烧死。大火以后，一些未被完全烧化的动物，被返回或偶然路过的寻找食物的先民们从灰烬中捡到并食用。一经食用，便发现被火烧过的动物的肉体既易于咀嚼，又味美可口，同时还便于消化。这样，原始人便有意识地从燃烧过的灰烬中寻找食物，长此以往，从社会生活经验中得到启发，先民们便开始逐步地用火来烧烤食物。自然界除了电闪雷击引起的火外，还有由火山熔岩、岩石撞击引起或易燃物在高温下自燃所引起的火。所有这些自然生成的火，在当时的生存环境中要对其控制、利用和保存是极为不易的，于是便出现了人工取火。在中国文化传说中，流传最广的人工取火故事便是“钻木取火”了：上古之时人们因生食而伤胃生疾，于是便“有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民说之，使王天下，号之曰燧人氏”。这也许只是一种传说，因为中国文化中有许多这样的神话传说，如女娲抟黄土造人、伏羲氏发明渔猎、神农氏发明农业生产，有巢氏教人建筑房屋等等，不一定真有其事，但可以肯定的是，这些人可能就是某一方面最早的专家，随后因其有特别的技艺而被人们神化，以至后来便将许多人的实践成果或发明创造综归于这些代表性人物。

当时的先民为了在艰苦恶劣的环境中维护自身的生存和发展，在长期与火接触的过程中，逐渐地认识到了火的性能，并试图掌握、控制和保存火，使其为日常生活服务。人类对火的认识、掌握和利用，是人类饮食活动与动物饮食本质上发生变化的分水岭，也是人类自身发展和社会向前进化的极为重要的因素。正是在这一意义上，恩格斯认为“对于这一自然力的控制，乃是原始文化的最伟大成就”，而且火的发明比蒸汽机的发明更加重要，因为它“有解放人类的意义；……它破天荒第一次使得人类控制了某种自然力，因而最后与动物界脱离。”人工取火的发明，使人类告别了茹毛饮血的生活方式，这可以说是人类社会发史的一次革命，也是饮食史上的一次革命，从此揭开了饮食烹饪史的第一页。

火的使用，首先使腥臊难咽的鱼、肉类变成了可食之物，扩大了食物来源。如从考古发现看，距今约一万八千年前的山顶洞人就经常猎获鹿类、野猪、野牛、羚羊、狗獾、狐狸、刺猥、野兔、鼠类和鸵鸟等，同时还可在水中捕获近一公尺长的青鱼，并常常捞取厚壳河蚌和捡取蜗牛及鸵鸟蛋。而距今约一万六千年前的广东阳春独石仔洞穴遗址下

层中可见到当时人能经常猎获到犀牛、巨獭、黑熊、云豹、水牛、水鹿、水獭、豪猪、鼠类、小灵猫、金猫、麝香猫、果子狸、猕猴等，还可在水中捕获鲤鱼，捞取蚌、蚬、田螺等软体动物。如此丰富的食源，完全取决于火的使用。火的使用，也使气味腥臊怪异的食物变得美味可口，这使日常饮食在满足人们裹腹的功能的同时，也使这种行为变得美好，回味无穷，给人们精神上带来了极大愉悦，这可以看作原始饮食审美观的萌芽。火的使用，也改变了食物的内部结构，使其更有利于人体吸收，而火又有消毒杀菌的作用，这就使熟食比生食更卫生，从而减少了肠胃疾病，从而增强了人类的体质。熟食分解了食物中的纤维和蛋白，以及水产品中的有机磷质，这就可以为大脑提供更充分的营养，从而促进了人类智力的进化。正如恩格斯所言，因为“肉类食物对脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料，因此，它就能够一代一代更迅速更完善地发展起来。”另一方面，人类在用火烧烤制作食物的过程中，又将其精神人格投入到饮食和制作过程中，从而使饮食由维持生物个体的物理意义，变为通过这一过程增强劳动的愉悦性，进而使纯物理的机械

劳动升华为精神上的一种丰富享受。这样，人类饮食的行为和活动才做为一种文化现象而发展起来了。

当然我们也应看到，由于原始社会简陋的生产工具和恶劣的生存环境，使得先民们在捕获猎物时常常要走很远的路，而就当时的条件看，原始先民们也不可能将火种保存或携带到很远的地方去，也就是说由于简陋的条件和流动性很大的生活，使他们不可能时时处处都能吃到熟食，所以火的利用和掌握，并不意味着从此先民们便完全以熟食为主要饮食方式而彻底告别了生食方式。而真正基本上以熟食为主，并且饮食成为一种人类特有的文化现象，从严格意义上说，则要到农业生产出现、人们有了较为固定的生活、烧制陶器出现以后。

（二）陶器的发明与饮食的丰富

在早先的神话传说及后来的文学作品中，都有关于饮食具体制作的记述：“庖牺氏……取牺牲以充庖厨，以食天下，故号庖牺。”古代制作加工熟食的方法很多，最原始、最常用的是烧和烤，古人称之为“炮”亦作“炰”。《诗经·小雅·瓠叶》：有

兔斯首，炮之燔之”，《六月》：“饮御诸友，炰鳖脍鲤”。《礼记·内则》：“‘炮’，郑玄注：‘炮者以涂烧之。’”所谓‘涂’，即以土涂生物，炮而食之。从现代人对古代原始先民生活的考察中我们知道，烧和烤是原始人的主要烹饪方法，这一阶段至少持续了一百多万年。原始人只知道把捕捉到的鱼或兽肉直接放到火上去烧烤。后来出于保存和进一步加工食品的需要，发明了陶器。自二十世纪二三十年代以来，在我国的中原、西北、华北、东南、西南和东北等地，出土了属于仰韶文化、龙山文化以及其它原始文化遗址中的大量陶器，这些陶器不仅在饮食史上，也在人类文化史上产生了深远的影响。陶器的发明，是人类第一次通过自己辛勤的劳动，经过对火温的控制和利用，彻底改变现有物质的结构和性质，从而创造出一种全新物质的成功尝试。

关于陶器的发明，有许多传说，如“神农耕而作陶”、“神农作瓦器”、“舜陶于河滨”、“宁封子为黄帝陶正”等，其中传说与附会相杂，一时难以辨别真伪，但有两点是可以肯定的，即从技术上看，陶器产生于人类对火的利用和掌握达到相当的熟练程度；从用途上看，陶器产生于人类取用和存贮水的需要。

前面我们说过，火的发现和使用，无论在人类体质和智力的发展演变上，还是在人类文化的发展上，都具有非同寻常的巨大意义。虽然在迄今为止的考古学发掘中，火的使用留下的遗迹遍布于旧石器时代原始人的遗址中，但这并不能完全证明所有这些火迹当初全部是用来加工食物的，因为从目前的研究中我们知道，火在原始时代的先民们那里，至少还有驱寒取暖、恐吓猛兽、黑夜照明的作用，况且在当时极度简陋的条件下，先民们不是可以将火或取火物随意带到任何地方的，所以火的参予人类文化的创造，人类将自己对火的掌握和利用以物态化的形式表现出来，则是以烧制各种陶器为其标志的，也就是说，陶器时代标志着人类对火的掌握的物态化和具象化。而烧制陶器，一般要求将火温控制在 $600 - 1000^{\circ}\text{C}$ 之间，这就要求对火候要有相当的控制能力。唯其如此，人类才能烧制出各种各样的陶器，从而进行各种食料的加工和制作。这样，才将维持人们日常生命的饮食提高到文化的高度。

陶器产生的功用，最初当以取水和存水为主。水是生命的象征，从某种意义上说，迄今为止人类所有的文化创造，都直接或间接地来自于对水的需

要和对水的颖悟。原始人一般逐水而居，这已被现代考古学所证明，现今发现的原始人遗迹，基本上都是在河流旁。但旁水而居有一个距离问题，即离水太近，遍地泥淖潮湿松软不可居，且洪水下来，将会给他们带来灭顶之灾；离水太远，饮用水又成为大问题，要解决这一矛盾，只有发明出一种取存水的工具，这可能是促成陶器产生的直接社会原因。从至今仍保存下来的原始时代的陶器看，碗、钵、瓶、罐、盆等，其最主要的功用仍然是取水和存水。到了后来，随着陶器烧制技术的提高和制陶生产规模的扩大，各种器形随之出现，用途也越来越广泛。

陶器的发明和广泛使用，标志着人类熟食的经常化、正规化，也标志着人类饮食文化由简单的烧烤方法进入了蒸煮阶段，从而不断地增加了熟食品种，扩大了食物范围，这标志着人类烹饪技术的革命性的本质飞跃。陶器的出现，显著地改变了人类的生活方式，给人类社会发展和文明进步带来了深刻的影响，对后来社会文化的发展，产生了深刻而持久的影响。

二 饮食的物源

在原始人类发展初期，由于人类体质和脑力的发展处于初级阶段，所以人们生活极其艰难，既是生食，所以当然以采摘植物花、叶、茎为主，而这些东西又受到地域分布和季节变化的影响，所以当时人们要想裹腹是极为不易的。神农尝百草而一日遇七十毒的传说，从另一方面恰恰是原始人在漫长的采集岁月中选择植物性食料的艰难生活的真实写照。经过无数次的尝试，原始人才有了自己逐渐固定的食物资源。从现有考古材料我们知道，距今一百七十万年的元谋人，除采摘植物果实、种籽外，间或也捕捉一些昆虫、小鸟或小兽。到了距今四五十万年前的北京人，除采集植物食料外，已开始猎取较大的动物，如肿骨鹿、斑鹿、羚羊、三门马、水牛、水獭以及一些凶恶的猛兽，如剑齿虎、鬣狗、犀牛、豹子等。大约生活在十万年前渭河、洛河一带的大荔人，已发现了捕食水中鱼类的遗迹。到了六万年前生活于汾水之滨的丁村人，食用的鱼