



杨玉峰 编著

中华饮食文化在中华文化中是一种特有的文化。中国是人类文明发祥地之一，其饮食文化历史悠久，博大精深，源远流长，是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠，中国的饮食以种类繁多、制作精美、工艺技术独特而格外惹人注目。中华饮食也对世界饮食文化产生了极其深远的影响。

饮食 肴饌



——中华饮食文化撮萃

中 华 文 化 撷 萃 从 书

YINSHAN
YAOZHUAN

饮食 肴饌

——中华饮食文化撷萃

ZHONGHUA YINSHI WENHUA XIECUI

杨玉峰 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮膳肴饌:中华饮食文化撷萃/杨玉峰编著. —合肥:安徽文艺出版社,2014.3

(中华文化撷萃丛书)

ISBN 978-7-5396-4776-0

I. ①饮… II. ①杨… III. ①饮食-文化-中国-通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 291496 号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:徐家庆

装帧设计:张诚鑫

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551) 63533889

印 制:合肥中德印刷培训中心印刷厂 (0551)63813778

开本:710×1010 1/16 印张:15 字数:230千字

版次:2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

定价:30.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

目录



食话篇

003 饮食文化释义

004 饮食文化理论

012 饮食文化的特征

022 饮食文化的类型

027 饮食文化的区域特点

032 饮食文化的地位

食思篇

041 饮食思想的认同

056 饮食思想的类型

077 饮食审美

食礼篇

097 先秦食礼

098 食礼起源

106 封建食礼

112 近代食礼

食器篇

121 食器的发展

123 食器的演变

129 食器的分类

137 美食美器

食艺篇

143 冷菜造型艺术

146 热菜艺术

149 食品雕刻艺术

155 面点造型艺术

159 围边装饰艺术

161 筵席设计艺术

163 饮食环境美化艺术

食趣篇

169 游龙戏凤

170 百鸟朝凤

171 游龙戏金钱

173 雪月桃花

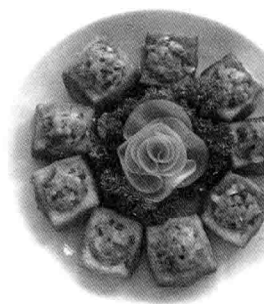
174 红棉虾团

175 涮羊肉

176 八仙过海

177 霸王别姬

- | | |
|-----------|------------|
| 178 斩鱼丸 | 211 金橘酸甜肉 |
| 180 逍遥鸡 | 212 鸭儿粑 |
| 182 虎皮豆腐 | 214 东坡肉 |
| 183 明珠鲍鱼 | 214 宁波烧鹅 |
| 184 龙凤配 | 215 老蚌怀珠 |
| 185 红烧蚶肉 | 216 东坡鱼 |
| 186 商芝肉 | 217 全副鸾驾 |
| 187 茯苓夹饼 | 218 龙女斛珠 |
| 189 乾州锅盔 | 219 湘莲 |
| 190 水晶饼 | 221 鲤鱼跳龙门 |
| 191 红娘自配 | 222 三丁包子 |
| 194 如意菜 | 223 罗汉菜 |
| 195 诗礼银杏 | 224 四鼻鲤 |
| 198 三美豆腐 | 225 鼋汁狗肉 |
| 199 潍河甲鱼肴 | 225 蜜枣羹 |
| 200 拔丝甜菜 | 226 试量狗肉 |
| 201 琵琶鸡 | 227 洛阳“水席” |
| 202 龟羊汤 | 228 八宝饭 |
| 203 洞庭桂鱼 | 229 慈禧蒸鲥鱼 |
| 204 灯影牛肉 | 230 金丝韭黄 |
| 205 东坡墨鱼 | 231 龙凤面 |
| 207 葫芦头 | 232 蟹黄汤包 |
| 207 枫桥白汤面 | 232 盘香饼 |
| 208 冬青桃 | 233 龙凤金团 |
| 209 瓯柑 | 234 福州“光饼” |
| 210 葱香饼 | 235 热冬果 |



食话篇





SHIHUA

食

话



人类的饮食生活,是一定历史阶段文明水平与文化风貌的综合反映。中华民族的历史文化,有着鲜明和典型的饮食色彩。这不仅表现在中国人的饮食生活中,更表现在其对饮食文化的深刻思考与积极创造、孜孜探索中。

饮食文化释义

文化定义

“文化”一词在中国古代文献中,是“文”与“化”的复合。《尚书·大禹谟》“文命敷于四海”中的“文”是指文德教化。最早将“文”与“化”联系起来的是《易·贲》“观乎人文,以化成天下”。西汉刘向《说苑·指武》中出现了“文化”一词:“凡武之兴,为不服也,文化不改,然后加诛。”但古代主要指“以文教化”之意,相当于后来的狭义文化的概念。

在不同学科对于文化的定义方面,诸如政治学、经济学、历史学、哲学、语言文学等,都有许多有益的观点。总的来看,各个学科对文化的定义有共同点,也有不同点,但共同的一个意义是文化被认为是人类社会历史的精神与物质的整个复合体,是代



表一定民族特点,反映理论思维水平的精神风貌、心理状态、思维方式和价值取向等精神成果的总和。

饮食文化的含义

饮食文化是一种特殊而又普通的社会现象。食物、加工方式的不同,或地区、民族差异,产生不同的饮食风味、文化风格,故此说其特殊;饮食不分人种、地位、国家和民族,它还涉及政治、经济、哲学、文化艺术等多个领域,故此说其普遍。菜肴分南北风味,八大菜系;不同民族则因风情各异,各有爱好禁忌。饮食文化中包含着“吃”,但“吃”并不能代表饮食文化,并不能概括饮食文化的整体。饮食文化是人类在饮食方面的创造行为及其成果,是关于饮食的生产与消费的科学、技术、习俗和艺术等的文化综合体。凡涉及人类饮食方面的思想、意识、观念、哲学、宗教、艺术等都在饮食文化的范围之内。一个“吃”字,并不能包含饮食文化博大精深的内容。

中国饮食文化是一种艺术,涉及饮与食两个方面。“饮”主要指分别代表酒精饮料的酒和非酒精饮料的茶;“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结构,包括饮食观念、民情风俗、物产原料、烹调技术、饮食器具、饮食礼仪、食疗养生及有关人物轶闻、文献典籍、历史掌故等诸多方面的知识。

饮食之所以是文化,首先是因为饮食是与人的生存同步的历史现象,人的历史就是饮食的历史;其次,每种菜系都是一种文化,其中积淀了无数厨师和文人墨客的心血;再次,饮食现象有一种丰富的结构。饮食器具有各种形式、各样色彩,饮食环境或简朴或豪华,可以说小到餐具大到环境再到整个菜系都构成了一系列文化;最后,饮食文化还包括食客的心情、情绪;更深层次还包括哲学,如天人合一、中庸思想等。

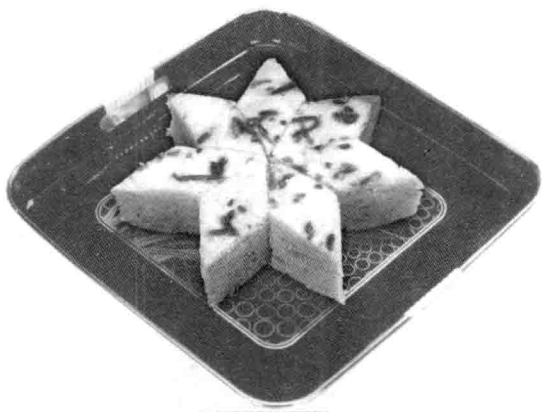


食医同源

早在原始农业开始以前的采集、渔猎生活时代,人们就已经注意到了日常食用的食物中的一些品种具有某些超越一般食物意义的特殊功能。医药学的最初胚芽就是孕生于原始人类的饮食生活之中,这可以说是人类

医药学发生和发展的一般规律。

中国的传统医药学,在两千余年的历史上被称为“本草学”。“本草”之称最迟不晚于汉代,它最初发源于上古的采集实践。《淮南子》一书关于神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所辟就,当此之时,一日而遇七十毒”的追述,正反映了这种关系。神农,是中国古代传说中具有某种伟大智慧和特异



千层油糕

功能的神圣人物。其实他不是一个具体的人,而是远古时代人们希冀塑造的伟人,人们在他的形象上寄托了自己提高生存能力的美好愿望。集中于神农一身的各种本领,有许多是人们长久生产和生活实践经验的凝结,有的则是人们理想的赋予,这些都不同程度地反映了生产和生活实际。

由于饮食获取营养和医病双重功能的相互借助与影响,从“医食同源”的实践和初步认识中派生出了中国饮食思想的重要原则,形成了中国“食医合一”的宝贵传统。因此,中国历史上饮食著述便与农学、医药学著作结下了不解之缘,无论是贾思勰的《齐民要术》,还是李时珍的《本草纲目》,抑或是其间与其后汗牛充栋的相关著作,莫不如此。这事实上已经与把农业和医药学结构为生物科学的现代科学认识相当接近了。

中国人自古以来就持万物交感的人与自然和谐相处的观念,并且始终不懈地探求作为自然和谐结构存在与活动的人类生命的科学真谛。一方面是“食”,另一方面是“医”,二者一而二,二而一,相互参照、启发,相得益彰,历久弥深。历史上“本草”书中的药物,几乎多是人们正在吃着或曾经吃过的食物;而凡是被人作为或曾经作为食物的原料,又几乎无一不被本草家视为药物。

“食医合一”实践与认识不断深化发展的历史性结晶,是食医制度的出现。最迟在周代,王宫里就已设有专门的管理和研究机构,有专司其职的“食医”。“食医”作为王廷营养师,地位颇高,职在“天官”之序,“掌和王之六食,六饮,六膳,百羞,百酱,八珍之齐。凡食齐眠春时,羹齐眠夏时,酱齐眠秋时,饮齐眠冬时。凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘。”食医掌和周王所食膳品的具体名目大多不得其详,至于其确切主、配、调等

各种原料的质与量则更是几乎无法知晓。一些膳品的制作方法虽基本未有明确文字记载,但大体上可以根据烹调工具、工艺、饮食习惯、饮食心理与历史文化的考据研究作出推测。



葡萄园(食雕)

食医职司的原则具有超越等级界限和历史时代的重大意义:着眼于人与自然的和谐和人体机理的协调来合理进食;主张合理杂食,注重节令变化进食;重视味型与季节变换和进食者的食欲与健康的关系。虽然在距今两千多年前甚至更早的历史时代,人们的医学和营养学知识还很幼稚浅薄,不可能很科学地解释自己的饮食生活,但这种基于长久实践的朦胧认识和总体把握的原则无疑是很有道理的。可以说,人类今天饮食医疗保健学的认识和成就,就是周王

廷食医职司原则的不断深化和科学发展。当然这种深化和发展是缓慢的,近代科学理论与科学手段出现以前尤其如此。

公元7世纪中叶,孙思邈写出了《备急千金要方》,该书第二十六卷列有《千金食治》,是我国现存最早的饮食疗疾的专篇。孙思邈主张:“为医者,当晓病源,如其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”富有启发意义的是,孙思邈非但是个著名的食医理论家,而且是一个成功的实践家,享年逾百岁,这在一千三百年前的中国历史上,称得上是罕见的人瑞了。

孙思邈之后,他的学生——著名医学家孟诜,用自己的《食疗本草》一书,把食医的理论和实践又推向了新的历史高度。孟诜的享寿虽未及其师,却也活到了九十三岁的高龄。他认为,良药莫过于合



孔雀争艳(冷盘)

理饮食,尤其是老年人,不耐刚烈之药,食疗最为适宜。他的《食疗本草》是食医的长久实践和理论的完美结合,使得它最迟于公元七世纪末已发展成为一门独立的科学了。

“食饮必稽于本草”,已成为历史上尊荣富贵之门和饮食养生家们的饮食原则了。更进一步,又有“药膳”的出现,这更超出了一般意义的饮食保健和疗疾。因为前者在“食”和“医”二者间更侧重于“食”,而后者则侧重于“医”,所谓“药借食威,食助药力”。

饮食养生

“饮食养生”,源于医食同源认识和食医合一的思想与实践。生命、青春、健康和长寿,是人的自然本质所最珍贵的东西,而长寿则是人类的最大希求。先秦时代,把养生主张表达得最丰富的莫过于老子和庄子,他们还主张用“吐故纳新”的“导引”气功来健身长寿。先秦诸子大都有追慕长寿的思想,屈原甚至就饮食与长寿的关系发出由衷感慨:“彭铿斟雉,帝何飧?受寿永多,夫何久长?”《吕氏春秋》也注意了饮食对于长寿的作用:“凡食之道,无饥无饱,是之谓五藏之葆。口感甘味,和精端容,将之以神气。”甘、酸、苦、辛、咸食料如果不加节制、无厌摄取,“五者充形,则生害矣”。一定把握“口不可满”的原则,克制人皆“口之欲五味”的“情欲”,才能达到养生的目的。《吕氏春秋》一书的大量有关文录可视为先秦饮食养生思想的荟萃,反映了时代的认识水平。但总体说来,我国饮食养生思想的明确,走上独立的发展道路,乃至成为一种社会性的实践活动,都是进入汉代以后的事情。

饮食养生不同于饮食疗疾。饮食疗疾是一种针对已发疾病的医治行为,而饮食养生则是旨在通过特定意义的饮食调理达到健康长寿目的的理论和实践。

两汉时期,为饮食养生的独立发展创造了必要的社会条件。经济的发



瑞光灯塔(食雕)

展,贵族的优裕悠闲生活,最高权力阶层的政治斗争和“无为”政策的推行以及老庄思想的推崇,谶纬之学和仙道之风盛行,道学思想向宗教化的演进,等等,这一切在上流社会逐渐造成了饮食养生的风气,一种基本属于权贵阶层的特殊的社会实践。这种实践历经以后诸代,日趋深化细密,从而成为中国饮食文化的宝贵传统,饮食养生的理论也因之成为一条重要的思想原则。

汉代人首先想到探究古人的那些享受“天年”或“永年”的奥秘。他们的结论之一就是“食饮有节,起居有常”。导引和服食是汉代以后养生家们企图享天年、求永年的两个基本方法。导引多为道家所采用,服食则为贵族仕宦所看重。二者虽不可分,却又由于社会地位、条件的不同而各有侧重。

西汉淮南王刘安以皇族封国之富贵身体力行,在中国饮食养生思想和实践的历史上有很重要的地位,他和他的门下士人们提出了一整套简单易行的养生方法:“凡治身养性,节寝处、适饮食、和喜怒、便动静,使在己者得,而邪气因而不生”。此后的嵇康、葛洪、陶弘景等人都是饮食养生的理论家和实践者。

《淮南子》本于老子“虚静恬愉”的养生观,认为养生长寿的核心在于“适饮食”、“省嗜欲”,做到这一点,“则所以修得生也”。

东汉末年,年逾百岁的“青牛道士”封衡,在回答曹操关于养生之问时说:“体欲常劳,食欲常少,减思虑,捐喜怒,除驱逐,慎房事,则几于道矣!”曹操则认为“体欲常劳,食欲常少”最具普遍的实践意义。

三国时期的嵇康是位著名的养生理学家,他认为“呼吸吐纳”、“服食养身”是基本实践,“善养生者,识厚味之害性”。

东晋人葛洪也是一位著名的养生家,他主张“养生以不伤为本”,在饮食方面应当“不欲极饥而食,食不过饱。不欲极渴而饮,饮不过多。凡食过则结积聚,饮过则成痰癖;不欲多啖生冷,不欲饮酒当风;五味入口,不欲偏多”。

南北朝齐梁时的著名道教思想家、医学家陶弘景也是一位著名的养生家,他在《养性延命录》一书中的《食诫篇》中专述了饮食养生的主张。



细沙包子

唐宋时期养生家辈出。而后到1330年,元饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》一书,对饮食养生及食疗、保健思想和成就进行了集大成的工作。明清两代,饮食养生的思想进一步深化扩展,实践的范围超越了以往基本囿于显贵高人圈的局限,开始为更多的文人士子所宗奉和力行。忽思慧认为,饮食的原则应是利于养生,“食饮必稽于本草”,“饮膳为养生之首务”。通过合理饮食实现健康长寿之目的,逐渐成为中国古代的科学饮食观。

元明之际著名养生家贾铭,不仅写出了我国第一部详论饮食相互禁忌的专著《饮食须知》,而且身体力行,享年一百零六岁。贾铭在回答明太祖朱元璋养生之术时说:“无它,只是注意饮食而已。”

明晚期李时珍

《本草纲目》一书,把饮食养生思想牢固地建立在科学唯物的基础之上。清代文人顾仲对烹调颇有研究,他将菜肴同养生结合起来,选择对人的健康长寿有明显益处的菜肴,详述技艺,所著《养小录》一书“序”中阐明了菜肴与养生的关系:“饮食之人,大约有三:一曰铺饮之人,秉量甚宏,多多益善,不择精粗;一曰滋味之人,求工烹饪,博及珍奇,又兼好名,不惜多费,损人益人或不暇计;一曰养生之人,务洁清,务熟食、务调和、不侈费、不尚奇。食品本多,忌品不少,有条有节,有益无损,遵生颐养,以和于身,日用饮食,斯为尚矣。”

本味主张

味性 注重原料的天然味性,讲求食物的隽美之味,是中华民族饮食文化很早就明确并不断丰富发展的一个原则。所谓“味性”,具有“味”和“性”两重含义,“味”是人的鼻、舌等器官可以感觉和判断的食物原料的自然属性,而“性”则是人们无法直接感觉的物料的功能。

中国人认为性源于味,故对食物原料的天然味性极其重视。先秦典



清汤鹿茸(药膳)

籍对此已有许多记录,《吕氏春秋》一书的《本味篇》,集中地论述了“味”的道理。该篇从治术的角度和哲学的高度对味的根本,食物原料自然之味,调味品的相互作用、变化及水火对味的影响等均作了精细的论辩阐发,体现了人们对协调与调和隽美味性的追求与认识水平。

唐“五世长者知饮食”一类人物段成式,在《酉阳杂俎》一书中概括了八字真言:“唯在火候,善均五味。”它既表明烹调技术的发展已经超越了汉魏以前的粗加工阶段,进入“烹”、“调”并重阶段,也表明了人们对味和对整个饮食生活有了更高的认识和追求。



鸚鵡花籃(面塑)

明清时期美食家辈出,他们对味的追求也达到了历史的更高水平,主张食物应当兼有“可口”与“益人”两种性能方为上品。中国古代食圣,美食学大家袁枚,更进一步认为,“求香不可用香料”,“一物有一物之味,不可混而同之”,“一碗各成一味”,“各有本味,自成一家”。数千年中国食文明历史的发展,中国人对食物隽美之味永不满足的追求,中国上流社会筵席上味的无穷变化,美食家和事厨者精益求精的探索,终于创造了中国历史上饮食文化“味”的独到成就,形成了中国饮食历史文明的突出特色。

在中国历史上,“味”的含义是在不断发展变化的。“味”的早期含义为滋味、美味。触感(指食物含在口中的感觉)与味感(指某种物质刺激味蕾所引起的感觉)共同构成“味”的内涵。《吕氏春秋》中讲:“若人之于滋味,无不说甘脆。”

甘是人们通过味蕾感受到的美味,脆则是食物刺激、压迫口腔引起的触觉。同时又说:“调和之事,必以甘、酸、苦、辛、咸,先后多少,其齐甚微,皆有自起。鼎中之变,精妙微纤,口弗能言,志不能喻。若射御之微,阴阳之化,四时之数。故久而不弊,熟而不烂,甘而不哂,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,澹而不薄,肥而不膩。”文中甘、酸、咸、苦等属味感,辣是物质刺激口腔、鼻腔黏膜引起的痛感,而“熟而不烂”的“烂”,“肥而不膩”的“肥”、“膩”,则属触感无疑。联系到“味”归于口部而不归于舌部,说明“味”当不仅指味

感,还应包括食物在口腔中的触感。

嗅感 “味”在表述之初,就涵盖了味感和触感两重意义。但嗅感则是独立的。不过,那时表示嗅感的汉字是“臭”,如《易》的“其臭若兰”,其“臭”义是“气香馥若兰也”。又如《礼记》“中央土,其味甘,其臭香”;《列子·汤问》“臭过椒兰,味过醪醴”,等等,均把臭、味清楚地区分开。

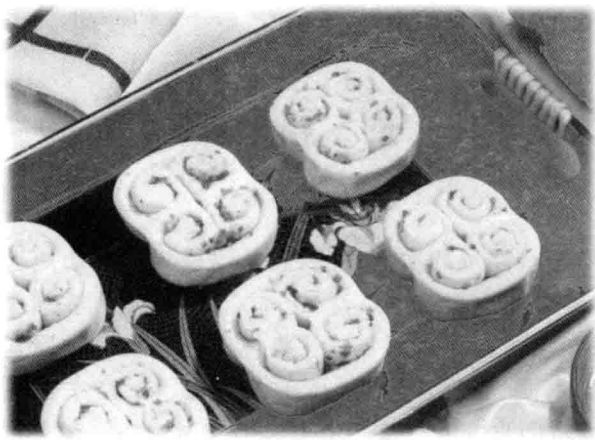


鹰击长空(冷盘)

从“臭”字看,嗅觉起源于动物的生存活动,包括捕食和逃避猛兽,所以“臭”字从犬。故《说文》对“臭”的解释是:“禽走臭,而知其迹者,犬也。”段玉裁注云:“走臭犹言逐气。犬能行路纵迹前犬之所至,于其气知之也,故其字从犬自。自者,鼻也。引申假借为凡气息芳臭之称。”自是古代的鼻字,犬走以鼻知臭,所以臭字由“犬”、“自”两字构成。

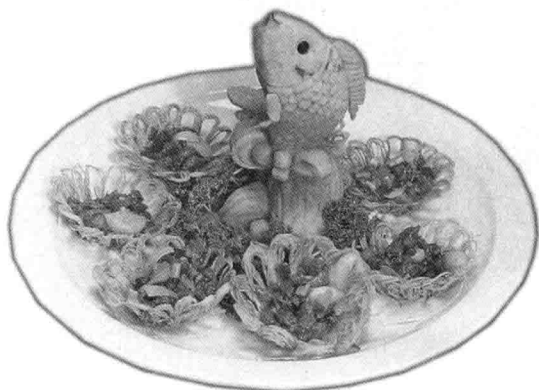
“臭”本义指气味,故最初是中性词,一般兼表美恶气味之义。但禽兽的气味多很难闻,故春秋以后的文献中已有侧重表恶腐之味的倾向,如《吕氏

春秋》:“夫三群之虫,水居者腥,肉攫者臊,草食者膻。臭恶犹美,皆有所以。”《史记》载,公元前210年秦始皇病死于巡行途中的沙丘平台(今河北广宗西北),“丞相斯为上崩在外,恐诸公子及天下有变,乃秘之,不发丧。棺载辒辌车中,故幸宦者参乘,所至上食。百官奏事如故,宦者辄从辒辌车中



四喜卷子

可其奏事。独子胡亥、赵高及所幸宦者五六人知上死。会暑，上辇车臭，乃诏从官令载一石鲍鱼，以乱其臭”。东汉《说苑》中的：“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这就是唐孔颖达在讲解《左传》时分析所说：“臭，原非善恶之称。但既以善气为香，故专以恶气为臭耳。”



鹿柳鸣春(药膳)

臭原本无香臭分辨的表意，此时引申出了“恶气”义，借以区别两者，即从口进入的为香，体后排出的为臭，臭字已经不能准确表达两种相互矛盾的意义了。于是汉代出现了新字“𤝵”取“臭”而代之，入晋以后𤝵字又为“嗅”所取代。宋元时期的《古今韵会》开始收入“嗅”字，而这部字典的前身是晋代的《韵会》。古代

词典解释“嗅”为“鼻审气也”，审气明明用鼻，却要加个口旁，看来“味”已步入了嗅感的领地，人们在进食过程中，嗅觉已大大失去了独立地位，而与“味”相结合，形成了不同以往意义的新“味”或“味道”。

味之类别 “味”的笼统表述味感、触感和嗅感在经历了一个相当长的时期后，最终分离开来。当然，三者的严格分开，还是近几十年的事。于是，传统意义上的“味”被一分为三：其一，味感（或称味觉、滋味、味）；其二，触感（或称触觉、质感、适——适口性）；其三，嗅感（或称嗅觉、香味、香气、闻香）。

饮食文化的特征

中华民族饮食文化的形态特征及其演变轨迹，若从纵横贯通的历史大时空来考察，则明显地存在着食物原料选取广泛，进食选择丰富，肴饌制作灵活，传承区域风格和地域文化融通等特征。这些特征广泛涉及食物原料生产、加工、利用，饮食思想、习惯、心理，肴饌制作工艺特点、传统，文化风格的历史成因、区域分野，区域间食文化的交互作用等民族食生活、食文化的诸多领域，是中华民族食文化民族性的突出风格与历史性特征。