

黄河流域 餐桌的记忆

孙凤芝 李志刚 著

黄河流域饮食文化是中国饮食文化长河中影响最大、流传最广、独具特色的风味流派。它以黄河中下游流域调和适中的鲁菜文化为代表，兼及黄河上游的粗犷味厚的青藏菜、大西北菜文化。因而黄河饮食文化是纷繁复杂、百花齐放的。它既有礼仪之邦庄重大方的气质，又有青藏及北方游牧民族粗犷味厚的独特内涵。

Yellow River Memories Eaten
on the Dinning Tables



山东人民出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

黄河流域 餐桌的记忆

Yellow River Memories Eaten
on the Dining Tables

孙凤芝
李志刚
著



山东人民出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

黄河流域餐桌的记忆 / 孙凤芝, 李志刚著. — 济南:
山东人民出版社, 2013.8

ISBN 978 - 7 - 209 - 07856 - 6

I. ①黄… II. ①孙… ②李… III. ①黄河流域—饮食—文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247673 号

责任编辑: 李怀德 杨纪伟



黄河流域餐桌的记忆
孙凤芝 李志刚 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 16 开 (170mm × 235mm)

印 张 19.75

字 数 260 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 07856 - 6

定 价 69.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 (0539) 2925888

目 录

CONTENTS

绪 论	3
一、历史大时空情境下的现象关照	9
二、特定食客群体文化观念的梳理	11
三、大众说法的学者释义	11
四、直面现实生活的取材与描写	12
五、特定地域下饮食流派的准确书写	13
第一章 黄河饮食文化记忆	17
第一节 一条大河的诞生	19
第二节 黄河与黄河流域饮食文化	22
一、河与黄河	22
二、流域与黄河流域	24
三、流域文化与黄河流域饮食文化	26
第三节 黄河流域祖先餐桌的核心记忆	28
第四节 黄河流域餐桌的地理文化记忆	35
一、黄河上游地理文化	37
二、黄河中游地理文化	39
三、黄河下游地理文化	39

四、黄河口地理文化	40
第五节 黄河流域餐桌的融合风味	43
第二章 黄河饮食文化发展的渊源脉络	51
第一节 黄河饮食文化之滥觞	
——先秦宫廷饮食风格的形成	53
第二节 黄河饮食文化之雏形	
——秦汉魏晋南北朝庄园饮食的兴起	69
第三节 黄河饮食文化之成熟	
——隋唐宋市肆饮食的繁荣	86
第四节 黄河饮食文化之完善与发展	
——元明清时市井饮食的广泛展	101
第五节 黄河饮食文化之现状	
——“民国”及新中国成立后在国内外的 影响	112
第六节 黄河饮食文化之涅槃	
——黄河口草根饮食集大成	117
第三章 黄河饮食文化的风味流派及其市质特征	131
第一节 青藏高原黄河源头风味菜	133
一、西藏风味菜	133
二、青海风味菜	137
三、黄河源头的饮食风俗	140
第二节 西北风味菜	149
一、甘肃风味菜	149

二、宁夏风味菜	150
三、内蒙古风味菜	152
四、陕西风味菜	153
五、山西风味菜	159
六、清真菜	161
七、黄河上游的饮食风俗	164
第三节 京津风味菜	183
一、北京风味菜	187
二、天津风味菜	193
三、河北风味菜	202
四、宫廷菜	205
五、仿膳菜	208
六、谭家菜	211
七、直隶官府菜	214
八、素菜	224
九、京津地区的饮食风俗	228
第四节 鲁豫风味菜	234
一、山东风味菜	234
二、河南风味菜	260
三、黄河下游的饮食风俗	263
第五节 黄河口风味菜	274
一、黄河口饮食风味流派	275
二、黄河口饮食风俗	287
后 记	305

李白诗曰：君不见黄河之水天上来，奔流到海不复还。黄河发源于青藏高原巴颜喀拉山北麓海拔4500米的约古宗列盆地。经青藏高原的青海、四川、甘肃，黄土高原和鄂尔多斯高原的宁夏、内蒙古、陕西、山西，华北平原的河南、山东，最后在黄河口东营市注入渤海，全长5464公里，流域面积达75万平方公里。





绪论

黄河是大自然献给中华民族的一份厚礼，黄河是中华民族的母亲河。华夏民族在这里勇敢顽强地劳动和开拓，创造了灿烂的饮食文明和文化。我们的祖先在野草中培植五谷；在丝织中学会了结网渔猎；煮海为盐之后，有了脯腊鲋菹；在黄土农耕文化中发明了木、石、陶、瓷及金属工具，包括各式食具；在四季的观察和体验中，创造了历法，制定了二十四节气；确立了“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助”的餐桌饮食结构，并建立了鼎鼐烹饪的熟食及日食三餐的制度；从此，黄河流域的饮食文化，熔铸成别具特色的黄河流域祖先餐桌记忆，流传至今，张扬永远。

黄河流域是中国文明的发祥地之一，华夏民族的远古人类就劳动、生息、繁衍在黄河上下游及黄土高原上。山西芮城西侯度的古文化遗址据考古资料表明是迄今为止发现的最早的黄河先民生活遗迹，并发现过用火的痕迹。

《古史考》说：“古者茹毛饮血，燧人氏钻火，始裹肉而燔之，曰炮。”可以说是开了黄河流域饮食文化中烧烤技术的先河，也是开了中国饮食文化技术之先河。黄河是中华民族摇篮，早已成为研究中国汉文化起源和发展的传

《古史考》

《古史考》为魏晋之际史学家谯周所撰。谯周是三国时期的“通才达学”，所撰《古史考》曾“与《史记》并行于世”。《古史考》原书 25 卷。约宋元之际散佚。今有清人章宗源辑本一卷。该书是作者为考订司马迁《史记》所载周秦以上史事之误而作，故名《古史考》。内容上主要是对《史记》所记先秦人名、史事中出现的谬误作了一些必要的纠正与阐释。是一部立意辩驳《史记》的著述，是中国古代第一部专门的历史考据之书。其实，《古史考》通考古史，而非专纠《史记》之谬；除考史之外，还多考古制，并兼杂考。其对《史记》的考辨，除纠史之外，还对部分记载不详的地方有解释性的补充与说明，对饮食起源、食物、器皿和地名等都有所考究，对太史公论赞亦有驳。此书体现出谯周基本实行了以儒学经传为依据的历史考证，具有一定程度的求真、务实精神。其考多确实可信，对于饮食、器皿的考证等有较高学术价值。

统观念。虽然这一观点并不确切，但黄河流域文化在“多元一体”的中华文明中起着十分重要的作用，她和长江文化无疑是两支最具代表性和影响力的主体文化。黄河流域的饮食文化从先秦时期的宫廷饮食文化、秦汉魏晋南北朝时期的庄园饮食文化、隋唐宋时期的市肆饮食文化、元明清时期的市井饮食文化，一直到今天的更为广泛的大众饮食文化，从金字塔顶走向塔底，从庙堂到江湖，最后熔铸成黄河流域丰富多彩的饮食民俗风情。因此，黄河流域的饮食文化也是中国饮食文化的代表。黄河流域的饮食文化成为中国饮食文化历史长河中影响最大、流传最广、独具特色的馨香一脉。

在世界各地大都还处在饮食蒙昧状态的时候，黄河流域勤劳勇敢的祖先就在这块广阔的土地上斩荆棘、辟草莱，劳动生息，创造了灿烂夺目的古代黄河饮食文化。它以黄河中下游流域调和适中的中原饮食文化和齐鲁饮食文化为代表，包涵黄河口草根民俗饮食文化，兼济黄河上游

四五十万年前，当文明之火在周口店燃起之时，在黄河下游鲁山的洞穴中也出现了文明的曙光，沂源猿人在那里迈出了文明的脚步。拍摄于山东博物馆。



的粗犷味厚的青藏菜、大西北菜文化。因而黄河流域饮食文化是纷繁复杂、百花齐放的。它既有礼仪之邦庄重大方的气质，也有草根鲜活的民俗风情，又有青藏及北方游牧民族粗犷味厚的独特内涵。这种刚柔相济、阴阳互补的文化联系，犹如餐桌上的大件、行件和饭菜的有机组合，在黄河

流域祖先餐桌上自然而然地形成了“你中有我，我中有你”的黄河饮食文化的独特特征，成为中华祖先餐桌饮食文化发展的基础，使大一统的中华祖先餐桌饮食文化呈现出绚丽多姿的色彩，并给周围的长江饮食文化等其他文化类型，以及海外文化以极其深远的影响。

《黄河流域餐桌的记忆》，在概念上使用了“饮食文化”、“风味地方菜”、“烹饪文化”、“饮食民俗”、“风味菜”等专业术语。为了表述的方便，从框架上说，全书就是记述、研究黄河流域祖先饮食文化事象的一本专著，只是在某个语境，才使用“风味地方菜”、“风味流派”、“烹饪文化”、“饮食民俗”等专业术语。黄河流域“饮食文化”，包括黄河饮食文化记忆、黄河饮食文化发展的渊源脉络以及黄河饮食文化的风味流派及其本质特征三个部分。重点从黄河流域饮食历史的起源及其发展的大时空背景中，论述饮食文化的文化内涵以及其本质特征；黄河流域“风味地方菜”，主要是根据黄河流域的地理分段，描述总结了黄河流域不同区域的地方风味菜式，并对其风味地方菜的本质特征作了较为深入细致的研究和概括，填补了黄河流域饮食文化研究的空白；对于黄河流域的“烹饪文化”、“饮食民俗”等其他内容的表述，主要是放在书侧“知识点”中来解释和释义，不仅丰富了版式，而且灵活的词条式的介绍，增加了对深厚和丰富的饮食文化理论和知识的释义和普及。

“留住祖先餐桌的记忆”，是亚洲食学教授赵荣光先生在第一届“亚洲食学论坛”上提出的论坛主题。祖先餐桌

烹饪文化

烹饪是为了满足人们的生理需要和心理需要，把可食原料加工成食品的活动。最初，人类的这一活动在世界各地大致相同，均是用火直接烤熟动物肉，主要是满足生理需要。随着历史文明的发展与进步，因地域、气候、物产的差异，更因各种交流（人口交流、文化交融、经济流通）的频繁程度和对饮食的不同态度，使得人类大致相同的原始烹饪发生分化，逐渐形成了多姿多彩、难以胜数的饮食风俗、烹饪方式及饌肴品种。虽然如此，世界各地烹饪仍有一些大致相同的共性，许多专家学者认为，全世界最具代表性的烹饪按风味可划分为三大流派、两大类型。三大流派是以中国烹饪为中心的东方烹饪，以法国烹饪为中心的西方烹饪，以土耳其为中心的清真烹饪；两大类型为：建立在农业经济基础上的农业烹饪，如东方烹饪；以及建立在畜牧业基础上的牧业烹饪，如后两种流派的烹饪。它们都是在人类历史长河中经大浪淘沙后形成的饮食烹饪文明，各有自己的特点和优势，从而形成独具风格的烹饪文化。



蝉纹鼎

通高：21.5cm

口径：16.1cm

商后期，饪食器

1959年陕西出土

现藏于陕西省博物馆



陕西西安西市古街商业市井图

记忆，是人类饮食史的重要载体，是人类健康生存的基础。当代英国科技史学家贝尔纳说：“一切人类集团的一般生态特征，决定于如何取得食物。”食物决定了人类的生存，而食生产、食生活的方式决定了人类的发展。对于人类逐渐远离自然，破坏自然，打破自然平衡的趋势下，人类餐桌的健康记

忆，甚至是基本安全记忆，都受到了空前的挑战。赵荣光先生在《食为民生：留住祖先餐桌记忆，保卫大众饮食健康，是亚洲食学者的历史责任》一文中，大声疾呼“单纯技术和经济指标上的成功，并不是最美好的生活方式。今天的世界患了多种疾病的综合症，这都是人类一手造成的，这与造物主无关，人类不仅毁坏了自己，而且毁坏了所有生物赖以生存的共有家园。人类正在自食恶果，而且沉溺自虐而不觉。当今世界，从田园，厨房，到餐桌都被一张巨大的无形的遮尸布所覆盖，人心惶惶。……科学技术的进步不一定推动人类文明的脚步，餐桌就是很好的证明”^[1]。因此，研究黄

[1] 赵荣光：《食为民生：留住祖先餐桌记忆，保卫大众饮食健康是亚洲食学者的历史责任》，《留住祖先餐桌的记忆》，云南人民出版社2011年版，第3页。

河流域饮食文化，留住黄河流域祖先餐桌的记忆，就成了我们应该担当的历史责任和光荣使命。

有关黄河流域饮食文化的书籍资料比较少，散落在各种研究报刊杂志中的关于黄河饮食文化论文，因饮食资料的匮乏，也不能泛泛言之。好在中国商业出版社在 20 世纪 80 年代出版了一批烹饪古籍，以及近几年我们收集到的关于黄河流域文化研究及中原文化的阐述等诸多的文献，为我们研究黄河流域饮食文化文献提供了方便和空间。就书的构架和语境语言的组织来看，本书既不是饮食民俗风情读物，也不是饮食史研究，更不是菜谱，那么，本书与以往的研究情况不同的取径是什么呢？

我们可以借鉴民俗学和社会学田园调查的方式，来完成本书与以往的饮食文化研究情况不同的取径。

新时期民俗学研究逐渐由抽离语境的事象研究、文本研究转向重视语境的生活研究、整体研究。这一转变意



陕西西安市古街商业市井图

《中国烹饪古籍丛刊》

《中国烹饪古籍丛刊》是中国商业出版社，根据国务院 1981 年 12 月 10 日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性”的指示精神，而整理出版的系列丛书。具体出版的数目有《云林堂饮食制度集》、《易牙遗意》、《中馈录》、《醒园录》、《随园食单》、《素食说略》、《吕氏春秋·本味篇》、《养小录》、《千金食治》、《清异录·饮食部分》、《闲情偶寄·饮食部分》、《芥子园画传·饮食部分》、《食宪鸿秘》、《随息居饮食谱》、《饮膳服食笺》、《饮食须知》、《能改斋漫录》、《先秦烹饪史料选注》、《吴氏中馈录本心斋蔬食谱》、《居家必用事类全集》、《造洋饭书》、《菽园杂记升庵外集饮食绅言》、《调鼎集》、《粥谱》、《山家清供》、《太平御览·饮食部》、《宋氏养生部·饮食部分》等。这些烹饪古籍，包括有名的食单、食谱、食疗经方、饮食史录、饮食掌故，以及各种古籍丛书、类书、名家诗文集关于饮食文化的记载摘录，有一些做了注释，并把部分章节译成了现代汉语，为研究古代饮食文化提供了很好的资料基础。



丰尊

通高：16.8cm

口径：16.8cm

腹深：14.6cm

重：1.5kg

西周中期，容酒器

1976年陕西扶风庄白家村出土

现藏于周元文物管理所

义重大，意味着民俗学者看待、研究民俗的方式都发生了根本的变革。近年来，民俗学界对民俗志的基本概念、书写模式和存在的问题也进行了许多反思和讨论，并且出现了“标志性文化统领式民俗志”等富于创新性的探讨（中国民俗学会理事、副秘书长，国际亚细亚民俗学会中方理事，民俗学者黄涛在2013年《中国民俗志编修理论与实践学术研讨会》上的发言）。

社会学论文涵盖的内容非常广泛，主要涉及人口学、人类心理学、社会心理学、社会统计学等领域，以社会保障制度、社会政策、社会制度的发展与沿革、人类与社会经济的相互影响等为研究对象，是人们对于社会科学研究精髓。社会学研究方法有两大类，一类是思辨研究，可以是文化的、政治经济学的、历史的等等，目的是获得事物之间相互关系的结论；另一类是实证研究，就是田园调查，目的是获得事物属性的认识。实证研究又分为“定性研究”、“定量研究”两种方式。定性研究以观察、访谈



洛阳早市喝汤

为主，通过归纳分析、从资料中发现、体验式访谈和观察得出关于事物属性的结论。定量研究通过人工控制的环境，以假设演绎的题目，代表性的统计和实验，得出关于事物属性的结论。



唐朝商人 敦煌壁画

如果选题属于实证性质，一般最好采用定性与定量研究相结合的方式，以某一种方法为主，另一种方法为辅。不论任何研究方法，没有高低之分，要根据自己的选题决定采用哪一种。哲学、史学理论、文论方面的论文，采用思辨研究方法较为适合；经济学、社会学、传播学、民族学、饮食学、国际关系方面的论文，多数是实证研究。较为宏观的数据，可以采用专业机构的调查材料。

《黄河流域餐桌的记忆》一书的写作，既不能按照约定俗成的基本写作范式编写，也不能按着各种理论搞得五花八门、面目皆非。但在保持符合惯例的分类框架的基础上适当加入语境要素，在以下五个方面来完成本书与以往的饮食文化研究情况不同的取径。

一、历史大时空情境下的现象关照

饮食文化不应该笼统地叙述一些放在哪个时代哪个



凤鸟扁足方鼎

高：20.3cm

口长：12cm

口宽：15cm

西周前期，饪食器



老宅子 王世会 画

地方都可以的所谓“典型”的菜式菜谱或烹饪技术、文化，而应该让读者了解这些区域的饮食地理、历史的发展脉络和饮食特征。当然这样做不是简单的描述和空洞的总结，而是要把主要

内容体现出具体的时空情境性。浅度记述的地方饮食文化有一个明显的标志，就是其内容符合明显的地方标志语境。比如写中秋饮食习俗的文字，要显示出在什么时代、什么地方、什么场所过中秋，也表现出是什么身份的人过中秋，尽量细致完整的描述中秋节的饮食菜品和就餐方式，当然更会涉及过中秋的特定主体对所参与的饮食习俗活动的感受和功能，如认同、排斥、应付等心理状态，以及中秋节前摆月饼、苹果、蜜桃供桌，吃炖鸡等时令尝鲜及食疗养生功能，还包括月饼藏纸条“八月十五杀鞑子”，这种带有历史传说故事的食事描述。许多饮食文化书籍所记述的饮食民俗是传统的饮食民俗。但是“传统饮食”时期是一个模糊的范畴，传统饮食社会的历史时段太长了。如果仅仅说明为传统时期，必然显示不出特定时代的生活特点、饮食特征、文化风貌。许多饮食文化的描述也显示不出特定地方特定食客群体的特点，所写饮食民俗现象好像放在别的地方和社区也可以，造



商亚形鼎 曹氏吉金图^[1]

[1] 曹秋舫：《文石堂重刊曹氏吉金图》，江苏广陵古籍刻印社。

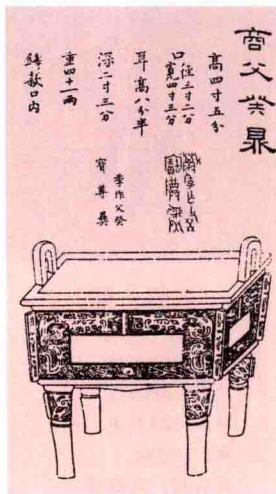
成许多饮食民俗中所写的民俗有雷同之嫌。我们将饮食文化及民俗现象与具体的情境因素相结合，特定地方的饮食内容和就餐方式就写得生动鲜活、富于特色。

二、特定食客群体文化观念的梳理

以前的大多数饮食文化书籍及文章主要按既有的饮食文化分类框架写饮食及宴饮事项，如写婚俗宴饮，就写结婚按什么程序饮食宴饮做哪些事情，而不写与这些事情相关的人，以及整个宴饮宴会的排序、菜肴的搭配、讲究，甚至菜肴上桌以后的摆放等。如上整鱼，就有“文腹武背”的讲究，如果说不出这种讲究，这就等于只写了“表象”，而没有写“文化”。顾名思义，“饮食文化”的内容应该既有饮食表象，也有应该有饮食方式和饮食礼仪、饮食思想等方面的文化。

三、大众说法的学者释义

我们认为饮食文化不应仅限于对事象的描写，还应在必要的地方写出解释性的内容。比如一些看起来有些奇特或很有特色的饮食菜点或宴席席面，是应该给出解释的。这就有了研究性的内容，需要深入挖掘并作延展式的陈述。进行这种内容的食材、方式、宴饮的描写，需要注意的是有时候饮食从业者、食客大众的解释并不是科学的，而是凭感觉、“传说式”的。对此学者应该作出符合事实的解释。比如我们对“黄河口草根饮食文化”、“鲤鱼跳龙门（糖醋鲤鱼）”、“九转大肠”等，都作了较完整和归真



商父癸鼎 曹氏吉金图