



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
新编高职高专旅游管理类专业规划教材  
谢彦君 总主编

ZHONGGUO YINSHI WENHUA

# 中国饮食文化

杜莉 姚辉 编著



旅游教育出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
新编高职高专旅游管理类专业规划教材  
谢彦君 总主编

---

ZHONGGUO YINSHI WENHUA

---

# 中国饮食文化

杜莉 姚辉 编著

北京·旅游教育出版社

责任编辑:孙延旭

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化/杜莉,姚辉编著.—北京:旅游教育出版社,2013.2

新编高职高专旅游管理类专业规划教材

ISBN 978-7-5637-2374-4

I. ①中… II. ①杜… ②姚… III. ①饮食—文化  
中国—高等职业教育—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第030814号

普通高等教育“十一五”国家级规划教材  
新编高职高专旅游管理类专业规划教材

中国饮食文化

杜莉 姚辉 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www. tepecb. com
E-mail	tepfx@163. com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787mm × 960mm 1/16
印 张	15.25
字 数	241千字
版 次	2013年2月第1版
印 次	2013年2月第1次印刷
定 价	26.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

# 新编高职高专旅游管理类专业 规划教材编委会

---

主 任 谢彦君  
委 员 (按音序排列)  
狄保荣 韩玉灵 计金标  
姜文宏 罗兹柏 王昆欣  
张广海 张新南 朱承强



经过将近三年的策划与组织,旅游教育出版社的“新编高职高专旅游管理类专业规划教材”终于要整体付梓印行了。本套丛书不管是在编写宗旨的确立还是在撰著者的遴选方面,都经历了一个较为严谨而细致的过程,这也为保证丛书的质量奠定了一个良好的基础。

中国的高等旅游教育和旅游产业发展,已经度过了三十多个春秋。从20世纪70年代末的筚路蓝缕到今天已蔚为大观的局面,这当中包含了几代学人和业者共同努力、共同创业的艰辛。在今天看来,尽管在这个知识和行业共同体中曾经并依然存在着观点、思想和认识上的碰撞和摩擦,但一路前行的步伐却始终没有停止过。这也是中国旅游教育界、旅游产业界呈现于世人的最令人鼓舞的风貌和景观。

在整个高等旅游教育体系中,职业教育的发展,只是在最近的十几年中才真正被政府纳入到大力发展的战略框架当中,并在今天形成了占据旅游高等教育半壁江山的势头。如果站在整个旅游高等教育的视野来审视旅游职业教育和普通教育在整个旅游高等教育中的局面,大家会有一个基本的共识:旅游高等职业教育在人才培养方面,无疑更加体现了专业细分、供需对接、学为所用的人才培养效率和效果,并不像旅游本科教育那样,每年的毕业生有70%以上流入其他行业或领域,从而造成社会教育资源的极大浪费。这个问题学界多有认识、阐述和呼吁,并一致认为,其根源在一定程度上是由本科专业目录管理过于僵化的行政机制所造成。值得欣慰的是,最新的本科专业目录调整方案中,已经增设了饭店管理专业,这一举措借鉴了旅游专业高等职业教育按照旅游大类进行专业细化的成功方面,昭示了旅游大类下设专业(二级学科)进一步有限度细化的趋势。

不过,尽管旅游专业的高等职业教育有其成功的地方,但也不是没有问题。在专业格局有了科学摆布的前提下,人才培养的质量就取决于具体的人才培养方案了。在这当中,各个学校所拥有的教学资源、师资队伍、教材、教学法等方面的准备,就成为关键的教育因素。如果仔细盘点目前我国旅游专业高等职业教育在这一方面的家底,其实还很不容乐观。在我看来,由于我们对职业教育在认识上还不够成熟,准备上还不够充分,操作上还有待完善,加之旅游职业教育向来多以接待服务为教育的主体内容,缺乏硬技术、高门槛,因此,中国的旅游职业教育,依然显得离岗位培训距离不远、差异不大。在知识体系和职业技能的衔接方面,始终没有找到最好的途径和策略。因此,旅游职业教育在培养人的职业深度发展空间方面,始终有浅薄无力的缺欠。这是一个需要警觉,同时也是一个需要时间才能加以解决的问题。

旅游教育出版社在策划本套丛书的初期,就曾意识到这个问题,并有努力解决这一问题的想法。在本套丛书的书目确定、作者遴选、写作宗旨的厘定等方面,都试图对上述问题作出回应。从各位作者所作的努力来看,本套丛书还是在一定程度上解决了这个问题。整套丛书中,不乏在这方面做得很好的,也有在其他方面展现了充分特色的著作。因此,希望本套丛书的面世能够给旅游职业教育提供一套比较适用的教材资源。

本套丛书的作者都来自职业教育工作的教学与科研第一线,他们在各自所长的学科领域也都多有建树。作为本丛书的主编,我十分感谢他们在编写过程中所作出的巨大努力以及展现出来的合作与奉献精神。

由于水平所限,加之本人对旅游职业教育的理解缺乏深度,因此,本套丛书还是会存在总体架构、基本思想和具体编写工作方面的诸多不足甚至错谬。希望广大读者和其他人士对本书的缺欠不吝赐教,以图再版时予以修正,避免贻误学生。

是为序。

谢彦君

2011年7月22日于灵水湖畔

# 前言



中国饮食文化是中华民族在长期的饮食品的生产与消费实践过程中创造并积累的物质财富和精神财富的总和。作为未来从事旅游服务或管理工作的高职院校旅游专业学生,了解我国悠久的饮食历史、民俗和饮食美学,掌握中国饮食文化的内涵,形成宣传和推销我国旅游商品的能力,并具备高尚的审美情趣,是成为一名优秀的旅游工作者的必要前提。本书即是为满足这一教学需要而编写的。

《中国饮食文化》是高职院校旅游专业的一门专业基础课教材,也可作为烹饪专业的专业基础课教学用书。其主要任务是:通过介绍中国饮食的起源与发展,饮食品制作过程中的一般技术、科学、艺术,以及消费过程中所形成的基本观念、制度、习俗、礼仪、规范等内容,使学生增长知识、开阔视野,了解中国悠久的饮食历史、民俗以及包括饮食哲学、美学、养生学在内的科学思想,掌握中国饮食文化的特点及其内涵,接受中国优秀饮食文化的熏陶,形成宣传和推销中国旅游商品的能力。为此,编者将全书内容分为七章,包括中国饮食的起源与发展、中国饮食科学与人物、中国饮食民俗与礼仪、中国肴馔文化、中国筵宴文化、中国茶文化、中国酒文化。本书由四川烹饪高等专科学校杜莉和姚辉共同编撰,其中,杜莉教授负责撰写第一、二、三、五章并统稿,姚辉教授负责撰写第四、六、七章。本书在编写过程中,还参考吸收了已有的优秀教学科研成果,在此表示谢意。

本教材的主要对象是高职院校旅游专业的学生,同时也包括高职院校烹饪专业学生和其他相关专业、饮食文化爱好者。在编撰原则上,全方位地把握和体现中国饮食文化的总体精神,力求通俗易懂、深入浅出,在吸收、借鉴已有研究成果的基础上,以培养职业能力为目标,精选内容、保证重点。作者2005年曾编写一本《中国饮食文化》,受到广大师生、有关专家和饮食文化爱好者的的好评,成为“教育部‘十一五’国家级规划教材”。然而,随着时间的推移,中国饮食文化不断发展,教材的个别内容已显陈旧,同时,有关专家、广大师生和饮食文化爱好者在使用该教材的过程中提出了许多反馈意见。为此,我们重新编写了《中国饮食文化》一书,主要做了4项突破性工作:(1)修改原有教材中的个别差错,更新和补充了内容,在

保证教材体系完整的前提下适当增加了案例教学的比重,注重前瞻性和理论联系实际。(2)强调了以学生为本位的思想,模块设置上突出教学重点,“引言”、“学习目标”、“特别提示”、“拓展知识”和“思考与练习”不仅更有利于引起学生的兴趣,而且能够扩大学生的视野、学以致用。(3)配备了相关的电子课件和试题库,增补了相关阅读资料,方便广大师生使用。

总之,这本新教材,内容更加充实,形式更加完美,能够更好地展示中国悠久而灿烂的饮食文化,实用性强,易学易懂,更加有利于广大师生和读者准确、高效地了解和掌握中国饮食文化的精髓。

编者  
2012年12月



# 目 录

<b>第一章 中国饮食的起源与发展</b> .....	1
第一节 中国饮食的萌芽时期 .....	1
第二节 中国饮食的初步形成时期 .....	7
第三节 中国饮食的蓬勃发展时期 .....	14
第四节 中国饮食的成熟定型时期 .....	21
第五节 中国饮食的繁荣创新时期 .....	29
<b>第二章 中国饮食科学与人物</b> .....	40
第一节 中国饮食科学思想 .....	40
第二节 中国食物结构 .....	49
第三节 中国饮食人物 .....	60
<b>第三章 中国饮食民俗与礼仪</b> .....	71
第一节 中国的日常食俗 .....	72
第二节 中国的节日食俗 .....	81
第三节 中国的人生礼俗 .....	89
第四节 中国的社交礼俗 .....	95
<b>第四章 中国肴馔文化</b> .....	103
第一节 中国肴馔的制作技艺 .....	103
第二节 中国肴馔的美化 .....	116
第三节 中国肴馔的历史构成 .....	121
第四节 中国肴馔的风味流派 .....	133
<b>第五章 中国筵宴文化</b> .....	152

第一节 中国筵宴的历史与名品 .....	152
第二节 中国筵宴艺术与技术 .....	163
<b>第六章 中国茶文化 .....</b>	<b>177</b>
第一节 中国茶的历史与名品 .....	177
第二节 中国饮茶艺术 .....	186
<b>第七章 中国酒文化 .....</b>	<b>205</b>
第一节 中国酒的历史与名品 .....	205
第二节 中国饮酒艺术 .....	216
<b>参考文献 .....</b>	<b>234</b>

## 引言

中国饮食有着悠久而辉煌的历史,从产生、发展到繁荣,经历了漫长的过程。对于中国饮食历史的分期,最具代表性的划分方法和观点有三种:一是主要以生产力水平和烹饪技艺水平作为进步的标志来分,有史前熟食、陶器烹饪、青铜器烹饪、铁器烹饪等阶段;二是以历史朝代来分,有史前时期、夏商周时期、春秋战国时期、汉魏六朝时期、唐宋时期、元明清时期等;三是以饮食发展的进程来分,有萌芽时期、形成时期、发展时期、成熟时期、繁荣时期等。这里为了更直观、更清晰地了解中国饮食发展的进程及其在整个饮食历史中的地位,采用第三种划分方法和观点。中国饮食在每个时期不论是物质方面还是精神方面都有自己独特之处,并对世界饮食产生了一定影响。因此,本章主要阐述每个时期在炊餐器具、食物原料、烹饪技法、饮食成品、饮食著述等方面的特色,以揭示中国饮食形成、发展的脉络,并反映中国饮食独有的文化内涵。

## 学习目标

1. 能了解中国饮食在各个重要历史时期的发展特点。
2. 能掌握中国饮食的未来发展趋势。

## 第一节 中国饮食的萌芽时期

人是离不开饮食的。自从有了人类,就有了人类的饮食。但是,只有当人类开始用火熟食,进而用陶器烹饪的时候,区别于动物单纯的饮食本能并具有文化属性的人类饮食才逐渐萌芽。中国人的饮食,也是在经历了由生食到用火熟食的过程以后,才逐渐进入萌芽时期的。

## 一、人类饮食的起源

### (一) 生食时期

人类是由古猿进化而来的。猿猴在动物界中不是最凶猛的动物,习惯于在树上居住,以杂食为生,既吃植物,也吃一些动物。早期的人类继承了这些习性,主要靠采集植物的果实、嫩叶、根茎,捕捉鸟兽虫鱼作食物,过着原始、粗陋、茹毛饮血的饮食生活。中国的先民在传说中被称为有巢氏之民,也过着同样的生活。《庄子·盗跖》言:“古者禽兽多而人民少,于是民皆巢居以避之。昼拾橡栗,暮栖木上,故命之曰有巢氏之民。”《礼记·礼运》则记载道:昔者先王“未有火化,食草木之实、鸟兽之肉,饮其血,茹其毛”。《古史考》也说:“太古之初,人吮露精,食草木之实,穴居野处。山居则食禽兽,衣其羽毛,饮血茹毛。”



#### 特别提示

长期生食不洁净的禽兽对人体健康有极大损害。

所谓茹毛饮血,是指连毛带血地生吃禽兽。毛血未净且生的动物肉不仅腥膻味重、很难咀嚼,而且人体很难消化吸收其营养成分,更糟糕的是它们常常带有各种致病菌和寄生虫,对进食之人造成极大伤害,导致各种疾病的发生甚至死亡。正如《韩非子·五蠹》所言:上古之世,“民食果、蔬、蚌、蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病”。据考古发现证明,当时的人寿命很短,许多人只活到十几岁就夭折了。

### (二) 用火熟食时期

#### 1. 用火熟食时期的概貌

火,在地球上出现的时间比人类还早,但是,人类开始懂得使用火以及用来制熟食,却经历了漫长的岁月。其时间大致可以分为自然火的利用与保存阶段、人工取火阶段。

最初的火,多是电闪雷鸣、火山爆发、岩石撞击、枯草自燃等原因引起的。居住在森林中的先民们遇到大火,就会纷纷逃出森林,一些动物因为来不及逃跑而被烧死。当大火熄灭以后,先民们回到森林,发现被烧死的动物已经毛尽肉焦,散发出阵阵香味。饥饿中的人们鼓足勇气拿来食用,却发现这些熟肉比生肉好吃得多,而且易嚼、易消化。这种现象重复了千万次以后,先民们不断摸索,终于懂得用自然火来制熟食,开始跨入熟食时期。大约在 170 万年~180 万年前,中国先民就开始懂得利用自然火烤熟食物,到 50 万年前的北京人时期已经能够很好地管理火、长期保存火种。尽管如此,火种还是会有熄灭的时候,只能继续生食、等待下一次

获得自然火。先民们不甘心完全听命于自然,经过长时间的苦苦探索,终于在距今约5万年至1万年的旧石器时代后期发明了人工取火技术。而人工取火,不仅表明人类对火这种自然力有了支配能力,更为人类熟食提供了有力的保障。



### 拓展知识

关于中国先民最早利用自然火的时间问题,主要有四种说法:一是180万年说。考古工作者在山西省芮城县西侯度文化遗址中发现了烧骨、带切痕的鹿角等,经古地磁断代初步测定它们距今已有180万年的历史,有学者认为这可能是中国古人类最早用火熟食的遗迹。二是170万年说。云南省元谋县元谋人遗址中出土了厚约3米的灰烬和哺乳动物化石、烧骨等,据古地磁断代测定,其时间距今有170万年。三是100万年~50万年说。在距今100万年~50万年的陕西省蓝田县蓝田人遗址中也出土了灰烬和灰屑。四是50万年说。在距今50万年左右的北京房山县周口店北京人遗址中,不仅有更多的灰烬和灰屑,或成堆,或为层,最厚的灰烬达6米,而且有许多烧过的骨头、石头和动物化石。综合起来,可以说,在170万年~180万年前,中国先民开始懂得用火,但是真正能够很好地管理火、长期保存火种,却是在50万年前的北京人时期。

关于中国先民人工取火的具体时间,目前还没有考古资料足以确证。据考古学家分析,在距今5万年至1万年的旧石器时代后期,中国先民已经懂得人工取火。在中国古代传说中,燧人氏钻木取火,就是这段历史的形象反映,也表达了后人对祖先伟大功绩的赞颂。《韩非子·五蠹》在叙述了生食对人体健康的损害后说:“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。”燧,是取火用的工具,有阳燧、木燧两种。用钻子钻木,因摩擦发热而生出火星,即可取得火种,这就是钻木取火,也是人类最古老的人工取火方法。

## 2. 用火熟食的意义

用火熟食,不仅是一场人类生存的大革命,更是人类烹饪的起源、饮食历史的起源,是人类第一次能源革命的开端,对人类及其饮食而言,主要有三个方面的重大意义。

(1) 用火熟食,标志着人类从野蛮走向文明,标志着人类饮食历史的开端。

恩格斯在《反杜林论》中说:“摩擦生火在解放人类的作用上,甚至超过蒸汽机的作用。因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人同动物分开。”他在《自然辩证法》中还认为:“可以把这种发现看做是人类历史的开端。”既然如此,也可以更进一步说,摩擦生火、用火熟食应该被看做包括中国人在内的人类饮食历史的开端。

(2)用火熟食,结束了人类生食的生活状态,使人类身体素质和智力得到更迅速的提高。

人类早期的生存环境非常恶劣,常常遭受自然灾害、猛兽袭击和疾病困扰,生命不断受到各种威胁。用火熟食,不仅能够改善食物的滋味,使其味道鲜美、容易咀嚼,而且能够消灭食物中的许多致病菌和寄生虫,有利于人体消化吸收其营养成分、减少疾病,从而增强人的身体素质,促进其大脑的发育。同时,用火熟食,也在一定程度上扩大了食物来源,并且有利于贮存食物,使人类逐渐摆脱了“饥则觅食,饱则弃余”的状况。

(3)用火熟食,孕育了原始的烹饪,奠定了人类饮食史上第一次大飞跃的物质基础。

人类自从用火熟食,就意味着烹饪的起源与开始。最初,人们把食物直接放在火上进行烧、烤、烘、熏使其成熟,这被后世的一些人称为“火烹法”。后来,为了使食物成熟均匀,避免焦糊和火灰等污染,改善其风味,人们又逐渐发现并利用热传导原理,从而开始出现“包烹法”、“石烹法”等。所谓包烹法,是指将食物包裹上草或泥后再用火烧、烤或煨的方法;石烹法,则是将石板、石块等加热后使食物受热成熟的方法,如史称的“石上燔谷”等。可以说,用火熟食催生了多种原始烹饪方法的产生。同时,火的使用,还促进了对人类烹饪、饮食具有划时代意义的陶器的诞生,为人类饮食史的第一次大飞跃打下了坚实的物质基础。

## 二、中国饮食的起源与萌芽

用火熟食,也是中国烹饪的起源,同样为中国的文明饮食播下了种子。但是,仅有这些是不够的。要想使文明饮食的种子生根、发芽,还必须有人工制造的炊餐具和相对稳定的食物原料等基本条件。据考古成果表明,中国饮食的萌芽时期大约在新石器时代,即始于约公元前 6000 年,延续至公元前 2000 年左右。

### (一) 中国饮食萌芽的产生条件

#### 1. 食物原料来源相对稳定

在新石器时代,人们逐渐掌握了种植谷物和养殖禽畜的技术,黄河流域及长江中下游的农业和畜牧业有了一定的发展。在谷物方面,粟、黍、稷、稻、麦等都是中国最古老的栽培作物,在中国古文化遗址中有大量发现。如粟,在距今 6000~7000 年的河南裴李岗文化遗址、河北武安磁山文化遗址,在距今 6000 多年的仰韶文化遗址等,都被发现过。而稻谷的遗存物,在中国已挖掘的新石器时代文化遗址中发现过 30 余处。其中,湖南曾发现距今 8000 年以上的稻谷遗存,浙江余姚河姆渡文化遗址发现的稻谷也有 7000 多年历史,都是世界上早期的人工栽培稻。在禽畜方面,猪、狗、鸡、牛、羊、马等先后被人工饲养,同样也大量出现在中国古文化遗址中。

如在距今 6000 ~ 7000 年的河北武安磁山文化遗址,出土过猪、狗等家畜的骨骸;在距今 6000 多年的仰韶文化遗址中,除了猪、狗外,还可以看出,鸡已成为家禽;在距今 7000 多年的河姆渡文化遗址中,可以看出,猪、狗、牛已被人工饲养。正是由于能够人工种植谷物、饲养禽畜,使得中国古人的食物原料来源开始相对稳定,为中国人文明饮食的萌芽创造了必不可少的条件。

## 2. 陶器的产生与使用

中国先民最初用火熟食、进行原始烹饪时没有使用炊具,而是直接在火上烧烤食物,即“炮生为熟”,或者用石头传热使食物成熟;在食用食物时也没有餐饮器具,饿了,用手抓食;渴了,用手捧水喝,正如《礼记·礼运》所言:“其燔黍捭豚,污尊而抔饮。”这种饮食状况持续了很长时间,直到陶器产生、使用后才发生了根本变化。所谓陶器,是指用黏土为胎、经加工成型后用火焙烧而成的器具。在日常生活中,中国先民常用陶器作炊具、饮食器具等。由于陶器拥有远胜于石材的传热力和较高的耐火性,可以在其中加水煮熟食物,于是出现了今人所称的具有完备意义的烹饪。

《古史考》总结道:“古者茹毛饮血;燧人氏钻火,始裹肉而燔之,曰‘炮’;神农时食谷,加米于烧石上而食之;黄帝时有釜、甑,饮食之道始备。”意思是说,有了火,有了食物原料,有了釜、甑等炊具,可以进行真正的烹饪,制作食品的各种条件就已经具备了。由此,中国的文明饮食进入萌芽时期。

## 拓展知识

关于陶器的发明,中国古代有各种传说,如黄帝作陶、神农作陶等,但实际上,陶器是先民们在长期的实践中逐步创造出来的。他们通过无数次的实践发现,被火烧过的黏土会变成坚硬的泥块,其形状与火烧前完全一样,而且不会熔散,于是人们就试着在荆条筐的外面抹上厚厚的泥,风干后放入火堆里烧,当取出来时荆条已化为灰烬,剩下的便是形状与荆条筐相同的坚硬之物了,这就是最早的陶器,出现在新石器时代。据考古成果显示,新石器时代早期的裴李岗文化遗址、磁山文化遗址等出土的陶器都比较原始,陶质较疏松,形状较简单;到后期的龙山文化时,制陶技术明显提高,陶器生产有了很大发展。人们用陶器来盛装食物,便有了盛具和饮食器具;用陶器加热制熟食物,便产生了炊具。陶器的产生和制陶业的兴起,对中国烹饪、饮食历史具有划时代的意义。

## (二) 中国饮食萌芽时期的特点

在中国饮食历史上,其萌芽时期大约经历了 4000 多年。在这么长的时间里,中国先民已经从完全依赖自然的采集渔猎跃进到主动地征服、改造自然的活动中,

开始农耕和畜牧,饮食生活发生明显的变化。

### 1. 炊餐器具基本齐备

陶制炊具在当时大量出现,不仅名目繁多,而且形式多样、种类齐全,有罐、釜、鼎、鬲、甗,可以烧水的陶簋,可以蒸煮食物的陶甗、陶甗等。其中,陶甗有孔,放在陶釜或陶鬲上配合使用,很像当今的笼屉。而陶甗是甗与鼎、鬲结合的连形体炊具,被一些学者看做是中国最古老的蒸锅。

陶制餐具丰富多样。据考古发现,当时的陶制餐具有碗、盘、杯、钵、壶、豆、盆、缸、瓮、簋、瓶等,多种多样,为先民的饮食生活提供了极大的方便。在这众多的陶器中有着许多精美之品,如龙山文化的彩绘蟠龙纹陶盘、彩绘陶壶、蛋壳黑陶高柄杯、双层镂空蛋壳陶杯,大汶口文化的八角星形纹彩陶盆等,其印纹、彩绘或工整严谨,或生动流畅,令人赞叹。

### 2. 采集渔猎与农耕畜牧原料并用

在新石器时代,由于人们逐渐掌握了种植谷物和养殖禽畜的技术,中国的农业和畜牧业有了一定的发展,使得粟、黍、稻成为主要农作物,并种植芥菜、白菜、葫芦等蔬菜,在动物原料方面则以饲养的猪、狗为主,兼有一定量的牛、羊、鸡、马,基本上达到了“六畜”齐备。

但是,由于生产技术和各种条件的局限,要完全满足先民们的饮食需要,只依靠当时农耕和畜牧业所提供的谷蔬及肉类食物是不够的,还必须依靠采集渔猎所得。仅以动物原料为例,在新石器时代早期的一些文化遗址中发现了许多野生禽兽,有的多达数十种。如半坡文化遗址出土的猎获物就有斑鹿、水鹿、竹鼠、野兔、狸、貉、獾、羚羊等走兽飞禽,河姆渡文化遗址出土的动物遗骸不仅有走兽飞禽,如红面猴、獐、虎、貉、獾、灵猫、豪猪、穿山甲、鸬鹚、鹤、野鸡、大雁等,而且有多种水生动物,如扬子鳄、乌龟、中华鳖、蚌以及鲤、鲫、青、鲢、黄颡、裸顶鲌。这些说明当时渔猎仍然是获得食物的重要来源之一。直到新石器时代后期的一些文化遗址中,野生动物的遗骨才逐渐减少。而采集渔猎与农耕畜牧原料并用,极大地丰富了食物品种,从而奠定了中国人以粮食为主食、以蔬果和肉类为副食的饮食格局。

### 3. 烹饪技艺与饮食食品初步发展

这一时期,烹饪技艺的初步发展表现在:食物原料开始初步加工,产生了蒸煮的烹饪方法和调味方法。

食物原料的初步加工。此时,已经有了石磨盘、石磨棒、石臼、石杵等,可以用来研磨、碾制粮食,有磨制的石刀、贝刀、骨刀以及陶刀、陶釜、俎案等,可以切割整体或大块的动物肉,这样更易于加热烹制。

蒸、煮等烹饪法的出现。在陶器出现以前,原始的烹饪是直接用火熟食,只有烧、烤、煨、熏等烹饪方法。陶器出现以后,为蒸、煮等水熟法的产生提供了条件。



当时的制陶工艺表明,作为炊具的陶釜、陶鼎、陶鬲等,在制作时大多加入了比例达30%左右的沙粒、稻草末、稻壳、植物茎叶或蚌壳末等作麝和料,增加了陶器的耐热急变性能,可以避免在加热时发生破裂;而它们的烧制温度,在黄河流域一般为900℃~1050℃,在长江中下游为800℃~950℃。这样制作的炊具非常适宜水煮、气蒸,并且它们的造型也有利于蒸煮食物,于是,蒸、煮方法自然出现了。

调味方法的产生。先民们用陶制炊具烹煮食物,在长期实践中逐渐发现某些菜与某些肉混合烹煮更能产生美味,便有意识地选择使用,就出现了原始的“调羹”。但这种羹没有添加任何调味料,即“不致五味”,也被称为“太羹”。这时,烹饪处于只烹不调的时期。后来,人们学会了“煮海为盐”。《世本》、《说文》等书记载,是黄帝之臣夙沙氏最早煮海水取盐的。据有关学者考证,夙沙氏是山东半岛沿海部落的居民,距今有3000多年历史。人们知道盐的味道后使用它作调料,烹饪出更加鲜美可口的食品。这样,调味方法就产生了,烹饪也进入了有烹有调的时期。

由于有了一定数量和品种的食物原料,有了多种加工原料的方法,再把这些原料直接用火烧、烤、煨、熏,或放入炊具中煮、蒸、炖,并进行调味,制作出的饮食品必然数量增多、味美可口。

## 第二节 中国饮食的初步形成时期

自从人类开始农耕以后,农业生产就成为人们饮食的重要来源,恩格斯曾指出:“农业是整个古代世界的决定性生产部门。”农业的发展必然不同程度地促进畜牧业、手工业和商业的发展,从而使生产力以及生产技艺不断改进和提高,使人们的饮食进入新的发展时期。而农业、手工业、商业等的发展,又与社会政治、文化等因素密切相关。因此,在阐述中国饮食萌芽后各个时期的发展及其特点时,必须把当时的社会政治以及农业、畜牧业、手工业、商业等经济状况,作为重要历史背景和形成原因加以说明。

### 一、中国饮食初步形成时期的历史背景

从夏朝开始,中国进入奴隶社会,历经商和西周,直到战国才基本结束。在这一时期,中国的政治、经济和文化等发生了极大变化,中国饮食也随之进入初步形成时期。

#### 1. 夏商周的建立与更替

据文献记载,随着中国原始社会的逐渐解体,聚居在黄河中下游、以禹为首的夏部族,通过与其他部族联盟,在公元前21世纪左右建立了中国历史上第一个奴