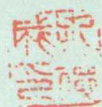
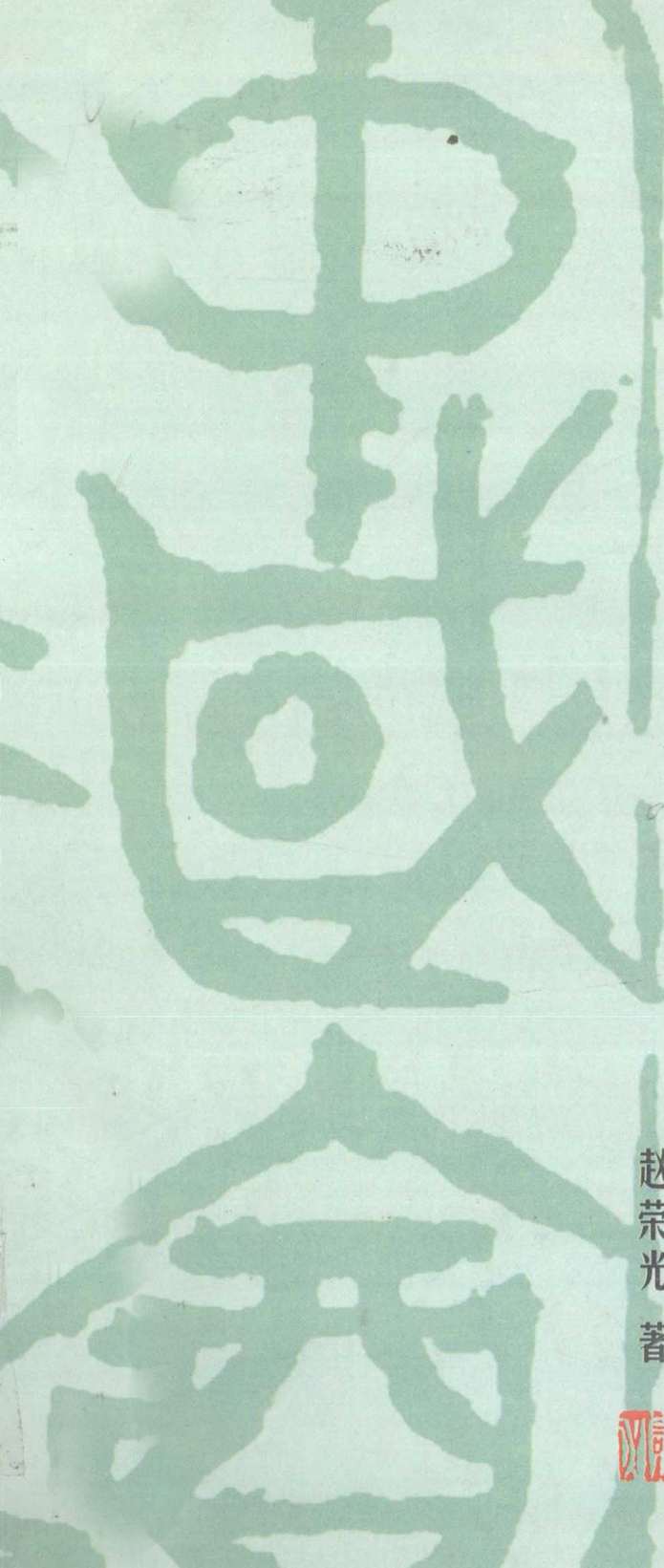


孔德成



中國飲食文化研究

趙榮光 著



中国饮食文化研究

赵荣光 著

东方美食出版社(香港)

目 录

赵荣光与中国饮食文化研究(代序)	1
执著的饮食文化人——赵荣光	9
孔孟食道与中国饮食文化	20
上海与近代中国饮食文化	44
“饮食文化圈”认识依据及其意义	61
中华民族饮食文化圈、中华饮食文化圈、中国菜区域风格 及相关的若干问题	72
箸与中华民族文化传统	116
箸文化的视野:中国饮食文化内外的历史考察	128
我国烹饪高等教育的现状和前途	151
关于中国烹饪发展问题的几点看法	168
关于中国饮食文化的传统与创新 ——中国饮食文化研究 20 年的省悟	178
中国当代餐饮企业文化建设的原则构想	188
20 世纪 50 年代以来中国餐饮企业文化特征的历史演变 及其意义	195
中国餐饮新热点:“杭州菜”热俏的分析与思考	204
传统与创新:中国美食文化的时代主题	222
民族与大众:中国饮食文化研究主方向迟到的回归	231
中国传统膳食结构中的大豆与中国菽文化	237
19 世纪中叶前后西方人对中国箸文化的两种不同认识 及其思考	264

宋徽宗与宋茶道精神关系初探·····	292
中国传统酒人文化形象的历史异变·····	308
中国本草学饮食养生思想与实践的基本特征及其再认识·····	324
关于中国传统年俗菜的文化评估·····	330
中国厨房文化的历史演变与时代特征·····	336
关于“发展黔菜”问题的一些初步想法·····	367
关于 NHK 纪念日中邦交正常化 30 周年大型文献文化节目 《中国满汉全席历史再现》的说明·····	379
十三世纪以来下江地区饮食文化风格与历史演变特征述论 ·····	392
历史演进视野下的东北菜品文化·····	439
关于中国酒文化研究值得注意的几个问题·····	468
我为什么主张以袁枚的诞辰为国际中餐日·····	477
与教师们谈谈我读书著文的一些体会·····	484
中国“小吃”述略·····	505
序《火锅·沙锅·汽锅》·····	512
值得深思 应当重视 ——读孙副主席《增强服务意识 提高菜品质量》·····	516
附《孙孚凌谈餐饮》·····	519
珍爱自然:拒烹濒危动物宣言·····	521
文明·科学·健康·进步: 21 世纪人类饮食的理性选择·····	523
复中国烹饪协会副会长李正权先生邀赴穗研讨“厨师节” 的函·····	526
关于“厨师节”问题致中国烹饪协会的函·····	529
读改版后的《餐饮周刊》有感 ——扬州大学季鸿崑教授致《中国食品报》总编的函·····	538
2001 年 9 月 9 日赵荣光致林乃燊先生函·····	541

南宁职业技术学院商业服务系主任周旺副教授 致《中国食品报》主编函	546
2001年9月29日赵荣光致《中国食品报》总编函	548
2001年9月30日赵荣光致中国食文化研究会 杜子端会长函	551
莱阳农学院食品科学系前主任李汉昌教授致《中国 食品报》总编函	556
析《中国食品报》奇文 ——南宁职业技术学院教授金绍任	559
有关2001年8月26日《中国食品报》文的一些历史 备忘资料	568
2001年10月6日林乃燊先生的复函	573
2001年8月26日《中国食品报·餐饮周刊》 文《新中国饮食文化研究第一人林乃燊》	577
后记	583

赵荣光与中国饮食文化研究

(代序)

李汉昌

二十世纪八十年代以来,中国饮食文化研究,逐渐成为具有国际意义的“显学”。国内外学术界流传着一种看法:要研究中国饮食文化,了解中国饮食文化研究的历程,就不能不了解赵荣光其人,他是当代我国饮食文化史学界的杰出代表。从他的事业成就中可见我国饮食文化研究的二十年历史发展的路程。笔者也希望从这个视角来体现我国近二十年来饮食文化研究工作的重要成就和发展趋势。

赵荣光教授研究中国饮食文化史已有二十余年。在大学教书阶段,他长期系统学习了中国文学、历史学和马克思主义理论,并对饮食文化学和饮食史学研究情有独钟。八十年代初,他将自己研究的主攻方向由经济学、历史学、文化学集中向饮食文化与饮食史,从此在黑龙江商学院餐旅系从教饮食文化进行了长期锲而不舍的系统研究。他的治学态度严谨认真,思考深入。他习古而不泥古,并能始终坚持以辩证唯物论和历史唯物论为武器,对浩若烟海的各种史学典籍认真研读,并经常深入到各地的古文化遗址、博物馆和各民族民众生活中进行实地考察,以印证、补益历史记载。

赵荣光二十多年来研究中国饮食文化的主要成果汇集在《赵荣光食文化论集》(黑龙江人民出版社,1995年)、《满族食文化变迁与满汉全席问题研究》(黑龙江人民出版社,1996年)、《中国古代庶民饮食生活》(商务印书馆,1997年)、《天下第一家衍圣公府

饮食生活》(黑龙江科技出版社,1989年)等多部著作以及在国内外多次重要的饮食文化学术上的论文报告和公开发表的大量论文。这些著作记录了他在多个饮食文化领域中的开创性贡献。他提出并初步构建起中国饮食文化的若干个子科学的结构框架,为我们今后在中国饮食文化的学术研究明确了纲领和方向。

已故著名史学家李洵先生认为:“他的研究工作富有新意,无论在中国饮食文化史的基本理论上、研究方法上、资料收集上都有很重要的收获和工作成绩。对于中国饮食史的研究工作具有开创性的意义。形成其研究工作的体系化,这对当前中国饮食史的研究有着开拓领域、深化研究的积极意义。”(《中国饮食史论》、《序言》1990年)赵荣光在《中国饮食史论》这部重要专著中,第一次科学地建构起:“中国饮食文化的层次性”,“中国饮食文化的区域性”,“中国饮食文化的阶段性”,“饮食文化的内涵”等学科的理论框架,他对“中国饮食文化的民族性”已经进行了普遍的研究。

一、关于中国饮食史的研究工作

中国饮食史是八十年代初在中国文化史领域中开始研究的一个方向。而赵荣光则是我国饮食史研究的先行者。早在十余年前,学界即认为:“他的‘饮食文化圈论’区域文化分析的观点、饮食民族性的‘十美风格’、‘五个基本特征’、‘七个发展阶段’以及关于饮食史于烹饪史界说的意见等,已形成了他独家理论体系。而且得到史学界、文化研究界许多权威人士的认同,并被许多研究者领先地位。”(《饮食文化的探索者赵荣光》,《黑龙江日报》1990年4月15日)。

宫廷饮食和衍圣公府饮食是中国历史上,上层社会的集中代表,也是中国饮食史研究的重点。为此,他利用十余年的时间,系统的耙梳了现代于中国第一历史档案馆中约二亿字的《清宫膳档》和山东曲阜档案所藏万卷《衍圣公府档案》,并抄录和复印了

数百万字的以前从未面世的档案资料。这两个重大课题的研究，不仅对宫廷和圣府饮食文化是重要的，而且对中国饮食史的面目恢复和规律的揭示、问题的解决等具有决定性意义。曾困惑了海内外无数学者长达半个世纪之久的“中国饮食文化之谜”——满汉全席问题，就是在此基础之上获得解决的。《“满汉全席”名实考辨》（《历史研究》1995年3期）一文，是他花了十五年心血，披沥万书，磨砺而成；随后的《满族食文化变迁与满汉全席问题研究》一书，则更为系统全面深刻准确地再现了这一重大历史文化的本来面目和清晰真实的演变轨迹与形态。而其先后推出的“衍圣公府”食文化的两部姐妹篇——《天下第一家衍圣公府饮食生活》和《天下第一家衍圣公府食单》（黑龙江科学技术出版社，1992年），也同样立即引起了国内外学界的极大关注。何德功博士评价说：“关于衍圣公府饮食生活的研究，作者是在大量耙梳孔府档案的基础上进行的，书中印证的史料，绝大部分是第一次披露于世，在真实生动的再现衍圣公府饮食生活的同时，对于匡正某些古人和时人的片面看法，起了决定性作用。”（《饮食文化研究的新收获》，《博览群书》1990年第1期）赵荣光主张“昔文皆史”，“他在严格甄别、潜心识读、深入思考的基础上，利用一切可以利用的历史文录，在特定的历史空间中，把已经消失的历史文化画面恢复出来，为我们展现了科学准确的历史事实。”（《为学重道，为师重德——记饮食文化者赵荣光》，《黑龙江日报》1997年5月14日）拒初步统计，研究者们引用赵荣光著述成果众多，海内外数十家报刊媒体对他本人或他的研究成果作过报导或评价。他多次应邀到国外讲学交流，在国内，被邀请到许多省区作饮食文化学术报告，被数所大学聘请为客座教授，成为国内外饮食文化界公认的一流学者。

特别值得一提的是，赵荣光对八十年代初期，由中国大陆烹饪界“弘扬派”所炒热的“菜系说”的深刻审视和入理的剖析具有把

握方向、拨乱反正的重要意义。在当时国内市场经济日益活跃的形势下,许多旨在“弘扬中国烹饪”的文著与言论,对于“菜系”的热情宣传,多有过分的“行业”和“经营”色彩。甚至有的“烹饪会议”的通知中,竟然要求与会者提前向大会组织方面表明自己的“菜系观”。这个问题,一时间非常奇怪地也成了“烹饪”饮食文化组成部分的“大是大非”问题,中国饮食文化被这些人扭曲成了“厨艺”文化,甚至被说成“中国几千年的传统文化,就是吃的文化”,而西方文化则是“男女文化”等等。赵荣光在对由“行”“帮”发展而来的“菜系说”背景文化进行了大量历史的绵密考析之后,与几位研究者先后撰文指出这种现象反映了饮食文化理论研究认识上的“误区”。“菜系”说始于20世纪80年代,本质不过是“文化人”对“帮”的一个改称而已。而这一表面看似“科学”的改称却给中国烹饪史戴上神话的“光环”。“中国烹饪是科学系统的知识,究其根源,中国烹饪的科学化是在汉唐时期就实现了的”,即是“菜系”——菜肴体系说的逻辑结果。正是这一类说法,使“烹饪文化”研究方向为一味弘扬的心态所左右,许多研究者宣扬者都陷入了一团迷雾之中。赵荣光曾尖锐的提出:“既然‘菜系’说并没有给我们带来新的内容,没有给我们的理论和实践留下什么积极的影响,相反是造成了混乱的麻烦,那么称其为伪科学并尽快终止对它的宣传,是十分必要的。”他认为用历史更久远,更为广泛社会接受的“以地名菜”表述法来研究和表述菜肴与饮食文化的区位性更科学,更可行的。正是赵荣光先生的大气势和大手笔,才在几乎一面倾倒的“弘扬”醉心痴迷中,石破惊天地使越来越多的研究者抛弃了不科学的“菜系说”。1999年以“区域饮食文化”为主题第六界中国饮食文化国际学术研讨会在福州举行,与会的中国(大陆、台湾、香港)、日、韩、美、法、越南、德等国家的许多人类学、社会学、历史学、民族学、语言学、饮食文化学科的学者对中国饮食文化的区位性进行了深入、热烈的讨论,赵氏理论得

到众多学者的认同。台湾中央研究院院士、著名人类学学者李亦圆教授在大会基调演讲中明确指出：“‘中国饮食文化圈’的提法更为恰当”。（李亦圆《中国饮食文化研究的理论图像》）。

二、关于饮食文化层次性的论述

赵荣光在《试论中国饮食史上的层次性结构》一文和《中国古代庶民饮食生活》一书及前述孔府食事的两部专著中，逐步清晰完整地建立起了我国饮食文化的层次性结构理论。他依据考古学、民俗学和大量古文化典籍的梳理、分析，提出了“既往的文字记录的饮食文化是等级社会的产物”的理念。这一理念的提出，是针对中国饮食史上的明显存在着的基本等级差异的一种概说，但它决不是假说。他认为“饮食层次上的区别，毕竟不能直接和简单的等同于经济和政治上的地位差别的历史阶级，只是针对中国饮食史上的封建社会阶段的一般情况，并不指某一特定的阶段。”他还指出：自中国进入封建时代，人们的饮食生活大致可以分为五个层次，其中占民族人口中绝大多数农民为主题的最低层民众，构成了最底层的层次。他们长期处于“果腹”的，即“半饥半饱”饮食状况下生活，他们的饮食处在维系生命和从事简单再生产劳动的最低水平上。免受饥寒是其对饮食保障的最基本期望，这一层次饮食生活比较好的时期，会短暂地处于“果腹线”之上。“果腹线”之上是“饮食文化创造线”，人们的饮食生活只有相对稳定地处于“文化创造线”以上，才会有饮食文化的创造。

饮食文化层次性结构理论的确立和研究方法的运用，是赵荣光饮食文化研究的一大特点，也是他的突出成就之一。而作为理论和方法，它的意义，恐怕并不囿于饮食文化领域。这一研究成果被研究者频繁征引，甚至是一字不少的上千字的全文引录，这足以表明其研究的缜密和其征服人心的力量。

三、对“孔孟食道”的创造性论证

赵荣光以多篇史料翔实、丰厚,论析缜密透辟的论文构建起了“中国饮食文化历史理论与系统——结构研究法。”他在《孔孟食道与中华民族饮食文化》等一系列研究论文中,令人信服地剖析了孔子孟子在总结前人和时人高尚食观念、模范行为基础上提出来的食志、食功、食德观念,并名之为“孔孟食道”,指出“孔孟食道是春秋战国时代毋庸置疑的历史存在;在两千数百年的既往中华民族食生活史上,它也事实上是被许多人自觉,被更多人自在地实践着的……中国人健康食生活观念的坚实理论基础,中国民族食文化最光辉的思想结晶,就是孔孟食道。”他的这一看法为饮食文化界所广泛赞同。赵荣光的这种匡误正俗的开创性工作,对我们进一步光大孔孟思想中对于现代饮食文化仍有积极意义的宝贵文化遗产,以杜绝各种流传谬种和保障饮食文化研究健康发展无疑均有重要意义。

在历史生产和科学发展时代水准的基础上以及在历史的大时空中全面考察孔孟的一生活活动,由此入手全面准确地认识他们的饮食言论、饮食生活实践,进而再现孔孟的饮食思想是赵荣光进行这一问题的行之有效的办法。可以说,他的全部饮食文化研究都坚定明确并灵活有效地贯穿着系统结构的认识原则,正也正是他所以能见之所谓见,发人之所谓发的成功之处。

四、对食生产进化史中若干问题的创见

在学科领域不断拓宽、犁深的二十多年里,赵荣光的著作中多见真知灼识。比如他关于“汉代粮食加工和面食发酵技术”的讨论则令人服膺地将传统的“酵面”出现由宋代的说法上溯到了汉代;他发人深省地论述了加工法的“综合加工效应”;明确了汉代旋转磨加工流质原料的主要功能——从而为豆浆的制作,进而为

豆腐的出现提供了工具工艺的论据；“关于中国古代焙烤食品”的讨论早已被《中国大百科全书》所引用；关于“中国历史上素食文化”的论述，更为研究者输心首肯；对经学大师郑玄“八珍”误释的驳正，尤现其治学的功力。他的“大豆对中国古代民众食养价值和中华民族菽文化意义”的观点，曾被著名医学家、哈尔滨医科大学名誉校长于维汉教授看重，特邀赵荣光为“中日脑血栓、动脉硬化症一次预防国际学术会议”作专题演讲，并赢得高度赞誉。此外，赵荣光对古代饮食文化中“北京猿人以掘鼠获取肉食来源的意义”、“史前人类自噬文化剖析”等大量论著，不仅同样丰富了中国饮食文化史的学科内容，而且对学科理论的构建、方法探索、问题讨论多有建树。这一切对倡带科学研究风气，促进饮食文化科学健康发展均有极大的贡献。

五、对中国烹饪高等教育的研究和建设

还必须指出的是，在赵荣光从教三十年的历史上，他不仅是孜孜不倦的学问探索者，而且是无怨无悔、殚精竭力的教育者。他以自己优良的师德、渊博的学识赢得了无数学生的尊重，被誉为“一个好老师，就是一所大学”（《我的老师，我的大学》《厦门商报》1999年12月6日）。“课堂是最神圣的地方，容不得半点虚假”这句话即是他几十年如一日的写实。“他对自己的授课内容一直力求保持前沿性、学术性，努力使学生接触到所专业的最新鲜的东西”（《为学重道，为师重德——记饮食文化学者赵荣光》黑龙江日报1997.5.14）。

“科研与教学紧密结合是赵荣光教学的基本特点；而徜徉于无涯学海，忘情在茫茫前沿，则是学生们一直的课堂感受，同时也是他们永远美好的回忆”（《敢于异想天开，提倡“胡思乱想”》《大学生》1997年1月）。……这种为学生们敬崇的师道表率 and 严谨的治学精神使他成为学生和学界广大同仁认为是可以信赖的良师

益友。而他近年来对烹饪等高等教育的研究,正是基于他对中国烹饪高等教育十几年来发展的深刻认识。由他发起并主持的“中国烹饪高等教育学术会议”,为解决中国烹饪高等教育几十年来堆积下来的一系列问题作了大量建设性的工作。赵先生以其独具之胆识组建这一会议,每年召集全国热心的同道进行深入研究。近两年的现实表明,这一会议及时的解决了困绕烹饪高等教育几十年来想要解决的问题,人们已清楚的看到问题所在并明确高等教育今后的改革和建设方向。前不久由他和一批专家组成了“高等烹饪教材编审委员会”,组织有关高校编写高等烹饪教材,并于2000年底陆续由中国轻工业出版社出版,目前已有一部分在各高等院校使用。这是我国自从有烹饪高等教育以来的第一套规范化的高等教育系列教材,其意义则不仅为烹饪高等教育学科的实质性建设有重要的推动作用,并且因该教材是第一次由诸多学科的专家教授们首次用现代科学原理和国际标准去科学指导与阐释传统烹饪产业化的教材,将博大精深的中国烹饪向现代化要求的科学迈进一大步。另外,经过近十年的奔走努力,由他主编的《中国饮食文化分区史》十几个分册的编写工作作为国家“九五”重点出版项目,将也于近年出版。相信赵荣光教授开拓的事业的“百花齐放”的日子以快到来了。

八十年代以来学界同仁传称的“赵氏理论”,既是他本人筚路蓝缕、艰难积取的成果,也是中国饮食文化不断深入发展的二十世纪最后二十年来中国饮食文化研究的典型和集中的代表。国际一流饮食文化学者日本国立民族学博物馆馆长石毛道直教授、韩国蒙古学会会长南相亘教授、台湾中央研究院院士李亦园教授、中国大陆学者等国内外学界许多名家对他的理论和研究都积极认同并作出了高度评价。

《南宁职业技术学院学报》2000年4月

浙江杭州商学院有栋教授楼,路过这里的学生、老师都说商学院里有一景,这景就是教授楼中的一间书房。从屋外向里张望,由上至下的书架占据了全部的三面墙,大大小小薄薄厚厚的书籍塞满其上;从屋内走进书房,一抬头,陈立夫先生题写的“诚公斋”三字悬于门框,地上、床上、桌上、椅子里满眼都是书。主人略带歉意地丛书丛中挪出一块地方让记者坐下。在浓蕴书香的包裹里,记者与著名的饮食文化专家赵荣光教授进行了一次由学术到人生的谈话。清瘦的赵荣光说起话来声音洪亮,慷慨铿锵,他那钻研学问、热心育人、清苦却自在其乐地生活让人感叹。也在那满屋清暖的茗香中,记者深刻体会到了一个——

执著的饮食文化人——赵荣光

中国食品报记者 陈悦

赵荣光,1948年出生于黑龙江省齐齐哈尔市,相继毕业于齐齐哈尔大学中文系和哈尔滨师范大学历史系,现为杭州商学院中国饮食文化研究所所长、旅游管理学院教授,同时任中国食文化研究会常务理事、北京中国食文化研究会常务理事、《饮食文化研究》编委会主任、黑龙江餐旅专修学院名誉院长。在现在的饮食文化研究界里,赵荣光的传统文化情结比较深。当年在黑龙江商学院(现哈尔滨商业大学)时,赵先生有个“出土文物”的绰号,这位1993年被评为商业部优秀专家、享受国务院政府特殊津贴的学者曾这样概括自己的治学经历与特点——

万里跋涉一支笔 四壁图书二如居

赵荣光在哈尔滨居处的书房叫“二如居”，取自《诗经·小雅·小旻》中的“如临深渊，如履薄冰”，赵荣光用它的意思是为人、为文要时时自省，格外惕心。现他的书房名为“诚公斋”，取意“诚意、公心”，为人、做事、治学不容一己之私，他认为人品、学品至关重要，人品不真的人，学品很难上乘。他治学著文务实求真，称诚意公心敢对天下人、无愧后来人。而时下与赵荣光有过不同程度接触过的人对他的评价则似乎褒贬参半，褒的人说他做人刚正、待人真诚，或视为良师，或待为挚友，其中不乏学名相酌、而年过之的专家学者，说他甚至是个见到贫苦学生是可以分食最后一个面包的人；贬的人说他狂妄、偏激。但不管怎么说，他对待学问执着、严谨的态度确实令人钦佩。赵荣光给人的感觉很直接，他毫不掩饰自己的愿望，那就是踏踏实实做事，写百年文章，在学问上成为极品，注重人生修养和事业成就。他是一个很容易接近的人，但他的完美主义的生活理念和至美的学术境地却似乎不是常人能够轻易走进的。

赵荣光的祖父也是一位读书人，这位曾跟随绍兴名人朱子桥在龙江省督军府任事的清末秀才把对后代的教育看得非常重要。赵荣光四岁时，祖父便教他识字，两年后开始讲授《史记》，祖父为赵荣光开启了知识宝库之门，赵荣光从小就表现出了对书籍的喜爱。上小学时，家里离学校八、九里路，读中学则离家十几里，只要不刮风下雨，他都拿着书在路上边走边看，日日如此，月月如此，年年如此，成为积习，也因此积累了大量的知识。书籍对赵荣光的影响很大，他从小就在心中播下了今生要有所作为的种子，为了这一目标，赵荣光付出了常人所不能忍受的代价。他因为几十年深深地投身于饮食文化事业，冷淡了家庭，妻女离他而去已十数载；大

米饭、白菜汤、水煮面条加酱油的日子，他一过就是几十年，耙梳故宫和衍圣公府的食档，一蹲两三个月，天天靠方便面、烧饼和开水度日；没有足够的差旅费，他就变卖家里的东西或者是接受友人的赞助来坚持研究；他去外地参加会议，会议结束后每次都要自费去古文化遗址考察，当地的司机说：“人家来了之后吃喝玩乐，您倒好，净跟死人打交道了。”仅为了丝绸之路的食文化课题，他就三次去新疆，历时两个多月，历尽艰辛深入调研考察，南从国门六号，北到阿拉山口，几乎跑遍了全疆。二十年来，赵荣光足迹遍及全国各省区，到各个少数民族生活区去深入调查，许多省市博物馆和文化遗址、考古点都留下了它的足迹。他几百万字的著述引起轰动的同时，也因为研究工作、出差、考察，至今负债6万余元，他的研究工作几乎完全是自费进行的。他双眼视网膜剥离几近失明，可为了搞研究，每日仍伏案十几个小时。赵荣光在书海中徜徉，全然忘记了春夏秋冬。有时，他一抬头，看到窗外秋风萧瑟、落叶满地，知道秋天又至，就起来加衣服，然后又埋头书中；再一抬头，窗外阳光明媚，百花盛开，于是知道到了夏季。与笔墨、书籍作伴的几十年中，赵荣光没有痛苦和寂寞。读书是一种享受，富贵于我若浮云，在下苦功夫中满足平静的慰藉和难为人道的快乐。

赵荣光着力于中国饮食文化研究领域始于80年代初，那时他在黑龙江商学院餐旅系从事饮食文化的教学，基于中国文学、历史学和马克思主义理论系统研读的修养，他对饮食文化情有独钟，赵荣光在饮食文化界第一次构建了中国饮食文化的层次性、中国饮食的区域性、中国饮食文化的阶段性、中国饮食文化的内涵等学科研究的子学科框架，并对中国饮食文化的民族性做出了最早的系统研究。已故知名史学家李洵先生这样评价赵荣光的研究：“它的工作富有新意，无论在中国饮食文化史的基本理论上、研究方法上、资料搜集上都有很重要的收获和工作成绩。对于中国饮食史的研究具有开创性的意义。（他的研究）形成其研究工

作的体系化,这对当前中国饮食史的研究有着开拓研究领域、深化研究的意义。”赵荣光曾在一首自况诗中不失自信地说——

自信能应随园语 五百年后任评说

赵荣光多年来研究中国饮食文化的主要成果汇集在《中国饮食史论》、《满族食文化变迁与满汉全席问题研究》、《天下第一家衍圣公府食单》、《中国古代庶民饮食生活》、《饮食文化概论》等著作以及国内外多次重要饮食文化学术会议上的论文报告和公开发表的大量论文中。

8年前,一位前辈学者曾说:“赵荣光在饮食文化研究上有三个第一,即满汉全席、衍圣公府和庶民饮食生活的研究。”这些都是赵荣光饮食史的前期研究中卓见功力的。宫廷饮食和衍圣公府饮食是中国历史上上层社会饮食文化的集中代表,也是中国饮食史研究的重点。赵荣光认为史料是第一位的。为此,他利用十多年的时间,系统地耙梳了现存于中国第一历史档案馆中约两亿字的《清宫膳档》和山东曲阜档案馆所藏的万卷《衍圣公府档案》,并抄录和复印了近千万字的以前从未面世过的档案资料。这两项掌握了大量第一手资料的研究,有助于恢复中国饮食史的本来面目,揭示中国传统的上层饮食文化史的规律,并对许多学术疑问的解决产生了决定性的作用。赵荣光研究了《清宫膳档》、《满文老档》、《清实录》、《清史列传》,系统分析了康熙、乾隆两朝125年的“实录”,写就出版了《满族食文化变迁与满汉全席问题研究》一书,他在书中全面、系统、深刻地再现了这一重大历史文化的原始面目和清晰的演变轨迹与形态。54万字的《天下第一家衍圣公府饮食生活》和《天下第一家衍圣公府食单》为赵荣光的衍圣公府饮食生活研究做出了结论。这两本小册子的主要依据是1万卷的《衍圣公府档案》和大量的衍圣公府档案散卷、明清两代食书资料、