



湖南省湘菜产业促进会《天下湘菜》丛书

湖湘饮食史话

史话



饮食文明是人类文明的基石，湖湘饮食文化是湖湘文化的重要组成部分。湖南发现了迄今为止最早的人工培植稻种，说明湖湘大地在新石器时代便出现了稻作文明，湖湘饮食文化亦由此得以发展。

赵幸◎著

湖南科学技术出版社



湖南省湘菜产业促进会《天下湘菜》丛书

湖湘饮食

史话

赵幸◎著

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

湖湘饮食史话 / 赵幸著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010.10

(湖南省湘菜产业促进会《天下湘菜》丛书)

ISBN 978-7-5357-6307-5

I. ①湖… II. ①赵… III. ①饮食—文化史—湖南省
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130740 号

湖南省湘菜产业促进会《天下湘菜》丛书

湖湘饮食史话

著 者: 赵 幸

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 258000

书 号: ISBN 978-7-5357-6307-5

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)

总 序

我关注湘菜产业问题，始于2002年。从那时起，通过一系列的调查研究，在湖南省政协的平台上向湖南省委、湖南省政府提出了发展湘菜产业的一些建议，并组织编写了《湘菜飘香》一书；2006年8月着手组织专家编撰《中国湘菜大典》，直至2008年出版。这期间，我发现关于湖湘饮食文化的研究不是很多，于是产生了出版“天下湘菜丛书”的想法，并于2008年开始组织实施这一工程。

饮食文化源远流长、博大精深。湖湘饮食文化是湖湘文化不可或缺的重要组成部分，研究它即是研究湖湘文化，具有独特的价值和非凡的意义。当今社会，餐饮业竞争激烈，而这种竞争归根结底是文化的竞争。虽然近些年来湘菜产业发展迅猛，湘菜在八大菜系中排名靠前，但其文化的发掘明显不足。所以，研究湖湘饮食文化既是立足于长远，也有其现实紧迫性。

出版“天下湘菜丛书”是一项长期性的工作，需要学术界、湘菜产业界付出艰辛努力。这套丛书重视开拓性研究，欢迎有创意的选题，同时也具有开放性，不设定框框，学术专著、餐饮行业专家的著作、地域性饮食文化推介、企业管理介绍、人物传记等均可入选，有价值的国外专著也可以组织翻译。

在此，我要谢谢丛书的作者，你们的责任心和热忱令我感动。还要感谢湖南科学技术出版社，没有你们的大力支持，这套丛书难以付梓出版。我相



信，如果坚持数年，每年出版两本，这套丛书必将形成影响力并助推研究的热潮，为建设“文化强省”产生积极作用，推进湘菜产业的发展。若此，我将深感欣慰。

是为序。

李貽衡

2010年6月8日于长沙

（作者曾任湖南省公安厅厅长、省委政法委书记、中共湖南省委常委、省政协副主席、副总警监；现任中国烹饪协会特邀顾问、湖南省湘菜产业促进会会长）



序

填补历史空白的第一步

在编撰《中国湘菜大典》的过程中，我和参加编撰的专家们都强烈感觉到，湖湘饮食文化确有很多值得骄傲之处。屈原《招魂》中关于美食盛宴的描述，马王堆汉墓《食谱》，以及考古发掘的本土饮食文化的一些实物，都是十分珍贵的史料，足以证明湖湘饮食文化的源远流长。然而，就饮食专著来说，除南北朝时期宗懔撰《荆楚岁时记》涉及荆楚（今湖北、湖南）饮食，如寒食、曲水、汤饼、冰鉴、菊酒、羹、脍、赤豆粥、腌食之外，湖南古代饮食专著基本上是空白。近代以来，湖南人才迭出，引领风潮，出现过像谭延闿那样的美食家，但依然没有留下多少相关文字。相比之下，国内其他一些地区的饮食史料要丰富得多。如江浙，元末明初有韩奕《易牙遗意》、贾铭《饮食须知》八卷，明中期有高濂《遵生八笺》、王磐《野菜谱》，此后更有清袁枚《随园食话》、《随园食谱》，可谓典藏丰富，尽得食客风流。

正因为这样，当李贻衡主席提出编撰一套关于湖湘饮食文化的丛书时，专家们都全力支持，热情投身于这件填补历史空白的艰难工作。其中，赵幸先生承担了编撰湖湘饮食史的重任。

说实话，以我对湖湘饮食史的粗浅了解，对于撰写湖湘饮食史有很大的疑惑。主要疑惑有两点：一是史料缺乏，如果说隋唐还有长沙窑可以拿来勉强说事，自宋以来直到清代中期的八百余年中，除了一些与饮食相关的考古发现，很难找到相关记载，历史的缺口实在太太；二是研究方法缺乏，很难



像国外那样，用社会科学研究工具来阐释饮食文化，如人类学、社会学、心理学，等等。

赵幸先生对饮食文化深有研究，不但文采飞扬，还能下厨做一手精美佳肴，在编撰《中国湘菜大典》的过程中勤力劳心，充分发挥了自己的学识优势。他另辟蹊径，从烹饪方法的演变来述说湖湘饮食史，实在是一种很聪明的办法。这样，既可以充分利用现有的史料和考古成果，也可以从中国烹饪技术的发展轨迹中寻得脉络，以形成一个整体。中国的烹饪技术经历了烧烤、石烹、陶烹、铜烹和铁烹的过程。在湖南道县玉蟾岩不但发现了新石器时代的人工培植稻谷，还同时发现了中国最古老的陶器。这些陶器虽然做工粗糙，但确凿无疑地证明湖南地区早在一万多年前便已进入陶烹时代。陶烹时代带来了先进的烹饪技术，如煮、蒸等，为增进人们的体质和智慧发挥了巨大作用，使我们的先祖进入到一个崭新的时代，获得跨越式发展。所以说，烹饪技术的演变过程，得益于科学技术的推动，反过来又促进了人类自身的进步。从烹饪技术的演变来讲述饮食文明的发展，确实大有文章可做。

中国学者曾有“敦煌在中国，敦煌研究在日本”之叹。实际上，关于中国饮食文化的研究也一样，在很长时间里中国远逊日本。近些年，国外学者出版过很多关于中国饮食文化的学术专著，台湾在这方面也卓有成效，而湖南却基本上是空白。湖湘文化有“经世致用”的特点，但宋明理学的影响也很深远，一些学者热衷于宏大叙事，对饮食这类日常琐事不甚关注，似乎有点不食人间烟火。在经济发达、学术繁荣的今天，我们倒是可以发扬“经世致用”的传统，对涉及生存、关乎民生、展现性格的饮食文化来一番梳理，为湘菜产业注入精神食粮，以取得更大的发展。赵幸先生的这本专著，只是开了一个头，相信今后会有更多著作面世。

彭子诚

2010年6月于长沙



前言

一种具体的文化样式，是生活群体在特定环境条件下经过长期实践而逐渐形成的生活方式。因此，文化不仅是一种社会现象，同时也是一种历史现象，它包括了一个社会或地区的地理状况、生态条件、经济形态、民族历史、风土人情、传统习俗、文学艺术、行为准则、思维方式、价值观念等，故对湖湘地区饮馔文化史进行探讨，自应纳入这些因素的考量，以期较为全面地反映其真实面貌和演绎过程，以及对整体上的湖湘文化所产生的影响。

湖南位居洞庭湖之南，因而得名，又湘江纵贯全省，故简称湘，亦称湖湘地区。全境三面环山，地势西南高、东北低，湘、资、沅、澧四大水系纵横交错，构成致密的水网，奔流汇聚于洞庭，然后挹注长江。物候方面，光、热、水资源丰富，空气潮湿、光照适中、热量充足、雨水丰沛，且由于以上三要素值基本同步，即每年5~8月光、热、水高值同步，11月至次年2月低值同步，形成了四季分明，特别适合各种动、植物生长繁茂的生态环境，为人们提供了丰富多样的食物资源。特别值得注意的是，这些条件为稻作文明的开创和兴起提供了充足的环境基础。

农业的开创是人类迈入文明的源头。作为主流的全球四大农作体系中，大、小麦以西南亚地区为发源地，玉蜀黍以美洲为发源地，粟（包括黍、稷）以华北黄土高原为发源地；而水稻，则有证据表明其发源地为长江中游地区。据湖南省文物考古研究所何介钧教授的统计，全国近100处史前稻遗



存中，以洞庭湖为中心的湖南、湖北占有率高达40%左右。其中道县玉蟾岩发掘的稻谷遗存，经质谱加速器测定，年代距今1.2万~1.4万年，这些稻谷既保留着某些野生特征而又不同于野生稻，为迄今发现的最早表现出人工干预的稻谷实物标本。此外，玉蟾岩及洞庭湖平原（澧县彭头山、八十垱发掘的栽培稻，距今约8千年）等稻谷遗存，呈现出分布广泛、地点松散、性状特征互异的特点，流露出明白无误的土生性。这有两种可能：其一是栽培稻有一个单一起源地（如玉蟾岩），然后随着人口迁移，沿河谷向下游地区传播，并在适应各栽培地区域小环境的过程中发生了性状改变；另一种情况是，这些稻谷先拥有在各地的独立起源、演变，然后才逐渐整合成为一个地区（环洞庭湖地区）农作体系。但无论如何，稻作农业是在湖湘地区特有的水热条件作用下，通过人工干预对野生稻生长期的种种影响发展起来，然后向外扩散的文明现象。

在万余年前的先民手中，水稻由野生沼地植物衍化为栽培稻所需经历的漫长历程可想而知。更重要的是与这种经济形态相适应的生活方式，其时的先民或仍岩居穴处，但已进入定居的模式当无疑问，否则无法实施水稻的栽培和驯化。定居的生活群体一方面要求内部的稳定与成员之间的和谐相处，因而建立起相应的社会制度，形成了共同的群体意识和道德标准；另一方面，增收的愿望则要求生产技术不断改进，这就促成了成员个人知识和技术水平的提高，并引导成员之间通过个人能力的相互竞争，不断改进和创造出更为有效的劳动工具，发展出选种、犁田、薅耙、排灌、收割、储藏、加工等复杂多样的成套操作和管理方法，这一过程在精神层面上丰富了个人的内心世界，开拓了心智和视野，完善了个人人格。稻作经济作为一种文明现象，亦通过这种生活方式的不断丰富和提高，逐渐走向成熟。

既定的生态条件和既定的生产方式决定了独具特色的生活方式与价值取向，亦即今日称之为湖湘文化传统的全部内涵。这一传统，自是以稻作向社会提供稳定食物来源为基础而展开的，然而，人们一旦超越纯属果腹充饥的基本饮食取向，必定带来生活方式，即文化上的升华。落实到日常生活中，

这种升华首先表现在主、副食（菜肴和食点）的分化上。玉蟾岩遗存不仅发掘出世界上最早的栽培稻，同时还出土了大量动、植物化石，其中动物化石即有哺乳类 28 个种属，禽鸟类 27 个种属，以及各种鱼类、龟鳖和螺蚌等。种植方面，年代稍后的澧县文化遗存出土植物种子多达 47 个品种。相关资料还表明，与人关系最为密切的猪、狗、牛、羊、鸡等禽兽的驯养也已相当普遍。丰富的物产提供了众多的选择，使人们得以将稻谷作为主食之外，在食谱的多样化、烹调的复杂化、品味的精细化乃至艺术化诸多方面不断提出更高的要求，表现为特色生活方式的湘式烹调藉此兴起，其自身不仅随着历史的变迁日益丰富和成熟，并反过来对社会生活的诸多方面产生了广泛而深远的影响，兹略举其要：

这种影响首先表现在生活用具和生产工具的创造方面。玉蟾岩文化遗存在发掘出最早栽培稻的同时，还发掘出一件釜形陶器，被证实为我国出土陶器中最早的一件。釜作为盛器虽可有多种用途，但其主要用于烹煮食物则无疑问。由无炊具烹饪过渡到利用炊具烹饪，是人类史上的一件大事，它使先民在对水和火的利用上掌握了极大的主动性，从而得以深入研究和了解各种食物在烹煮过程中发生的物理、化学变化，设计出各种原料的处理和搭配方式，确定各种原料的适宜成熟程度，藉以获得不断增长的烹调技艺和日益精细的滋味鉴赏。作为一种互动，日见其繁的食谱反过来对与之相关的器皿在工艺（如烧造、冶铸、编织等）的改进、型制（鼎、鬲、盘、钵等，以及直至今日仍在使用的各种烹调工具和食器）的创新、原料（黏土、玉、金属、竹、木、漆、釉等）的发掘等方面提出了更多的要求。出于这些需要，旧有工具的改进和新型工具的发明势必同步展开，这就使之延伸至饮食以外的其他日常生活领域，导致了生活内容乃至社会整体结构（例如社会分工）的变化。超越于实用性之上，各种富于地方特色的艺术样式如雕塑、饰刻、绘画等亦因之出现，并获得了繁丽多姿的发展。这一衍变由后来湖湘地区新石器时代、青铜时代、战国时代、汉、唐及更为晚近的各文化遗存获取的资料中得到了广泛的印证，甚而一直延续至今。



湖湘饮食活动对社会制度和习俗的影响，早期实物证据尚嫌不足，然而以稻作农业为依据，我们仍能从晚近湖湘地区村落生活制度和习俗中进行一些扒梳和整理，其中尤以最为古老的稻作族群苗、瑶、土家等少数民族保存至今的传说、歌谣和生活习俗提供的资料堪称丰富（兹不详述）。农耕社会中，饮食制度与社会制度相互重叠乃属不争的事实，这在《诗经》、《周礼》、《仪礼》、《礼记》诸书备有详尽的记载，涉及湘式烹调与湖湘稻作社会制度与习俗，当无例外。

西周初年楚子熊绎受封楚国，据《方輿胜览》：“长沙郡内有熊湘阁，以楚子始封之地而名。”亦即长沙为最早的楚国都城。故嗣后兴起的楚文化就地域特征而言，不仅与湖湘文化同属一个概念，且后者实为源头活水，并以湖南隶属楚国而贯彻始终。如此则《楚辞》不仅可证为稻作文明在思想和艺术方面的结晶，同时也是湖湘文化当时在这方面的最高成就（作者之一宋玉即湖南澧县人）。具体落实到湘式烹调，以《楚辞》中《招魂》与《大招》为例，不仅较为全面地反映了当时楚国上流社会饮宴盛况，其中罗列的各种肴饌，被公认为我国历史上最早的筵席菜单。

传统医学和各种养生保健理论的建立，实源于不同食物原料（及其不同组合和成熟后的特性）对人体产生的不同作用，故自古即有“医食同源”、“医食互通”之说。历史文献中的炎帝神农不仅“教民耕农”（见班固《史记·集解》），指导民众“释米加烧石上而食之”，且有“尝百草之滋味，一日而遇七十毒”的传说，据《读史方輿纪要》和蒋驥《山带阁注楚辞》引《神农纪》、《路史》诸书考证，神农氏“宇于沙”，即湖湘地区最早的领袖人物，死后归葬今炎陵县鹿原镇。及于唐代孙思邈《备急千金要方·食治》：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”孙氏久居长沙，拥有“药王”称号，其论绪承上启下，最能见出湘式烹调与医疗保健的关系。

学术方面，上自战国时代的屈原和《楚辞》，历经唐代南岳怀让为首倡导的“禅悦之风”、周敦颐所创宋代“格物致知”的理学、明末清初王夫之



对后世影响至深的“经世致用”之学，一脉相承，数千年间无不适逢其时引导了中国社会的深刻变迁。钱基博《近百年湖南学风导言》：“湖南之为省，北阻大江，南薄五岭，西接黔蜀，群苗所萃，盖四塞之国。其地水少而山多，重山叠岭，滩河峻急，而舟车不易为交通；顽石赭土，地质刚坚，而民性多流于倔强。以故风气固塞，常不为中原人文所沾被，抑亦风自创，能别于中原人物以独立。人杰地灵，大儒迭起，前不见古人，后不见来者，宏识孤怀，罔不有独立自由之思想，有坚强不磨之志节，湛深古学而能自辟蹊径，不为古学所囿。义以淑群，行必厉己，开一代之风气，盖地理使之然也。”诚所谓“一方水土养一方人”，这样的人格特征和学术特征，适与湖湘稻作经济及其衍生而来饮饌生活密切相关。



目 录

第一章 篝火的光亮——无炊具烹	001
一、无炊具烹的起源	004
二、无炊具烹的特点	005
(一) 原料	007
(二) 调味料	009
(三) 烹饪方法	010
(四) 例饌	012
(五) 饮料	014
三、石烹的起源及其影响	015
四、石烹的类型	018
(一) 石块烹	018
(二) 石板烹	019
(三) 石锅烹	020
五、其他烹饪方式	020
(一) 皮烹	020
(二) 竹烹	021
(三) 包烹	021
六、石烹的饮食特点	022



（一）原料	023
（二）调味料	023
（三）烹饪方法	024
（四）例饌	024

第二章 文明的垦殖——陶烹

027

一、陶器的产生及其影响	029
（一）陶器的主要型制	032
（二）陶烹早期的渔猎	036
（三）陶烹与稻作	040
（四）陶烹与纺织技术	051
（五）陶烹与医药	053
（六）陶烹与艺术	054
（七）陶烹与文字	056
二、陶烹的烹饪特点	057
（一）原料	058
（二）调味料	062
（三）辅助料	069
（四）烹饪技术	073
（五）例饌	090
（六）饮料	102
（七）宴飧	106

第三章 繁缛的铺陈——铜烹

111

一、铜烹的起源及其历史背景	113
（一）越人与青铜器	117
（二）楚人与青铜器	125



(三) 髹漆	128
二、铜烹器皿的基本型制	130
(一) 鼎	130
(二) 鬲	131
(三) 甗	131
(四) 炙盘或煎锅	131
(五) 孟	132
(六) 簋	132
(七) 簠	132
(八) 盨	132
(九) 敦	133
(十) 豆	133
(十一) 尊	133
(十二) 卣	134
(十三) 盃	134
(十四) 甗	134
(十五) 壶	134
(十六) 冰鉴	135
(十七) 勺	135
(十八) 罍	135
(十九) 觚	135
(二十) 觥	136
(二十一) 兕觥	136
(二十二) 爵	136
(二十三) 角	136
(二十四) 漆耳杯	137
(二十五) 箸、匕	137



三、铜烹的社会环境特征	138
(一) 金属工业	139
(二) 特种手工业	142
(三) 农业	143
(四) 商业	144
(五) 文化精神	145
四、铜烹的特点	146
(一) 原料	146
(二) 调味料	147
(三) 辅助料	149
(四) 烹饪技术	149
(五) 例饌	160
(六) 食点	166
(七) 饮料	166
 第四章 君子的优雅——铁烹(上)	169
一、起源及其社会背景	173
(一) 编户齐民	174
(二) 士人阶层	177
(三) 人口变迁	180
(四) 饮食模式	181
二、烹饪器皿	183
(一) 锅	184
(二) 刀	186
(三) 灶具和厨房	187
(四) 瓷器	188
三、烹饪特点	188



(一) 原料	189
(二) 调味料	192
(三) 烹饪技术	194
(四) 例饌	198
(五) 食点	202
(六) 饮料	209
(七) 食疗保健	213
第五章 宴乐的华章——铁烹（中）	217
一、社会性餐饮的历史背景	219
二、社会性餐饮的类型	229
(一) 堂帮	230
(二) 轩帮	231
(三) 官私庖厨	231
三、器皿	232
(一) 锅	232
(二) 食器	233
四、烹饪特点	234
(一) 原料	234
(二) 调味料	236
(三) 烹饪技术	238
(四) 例饌	250
(五) 食点	256
第六章 素食的况味——铁烹（下）	265
一、素食的起源及其依据	266
二、素食与美食追求	273