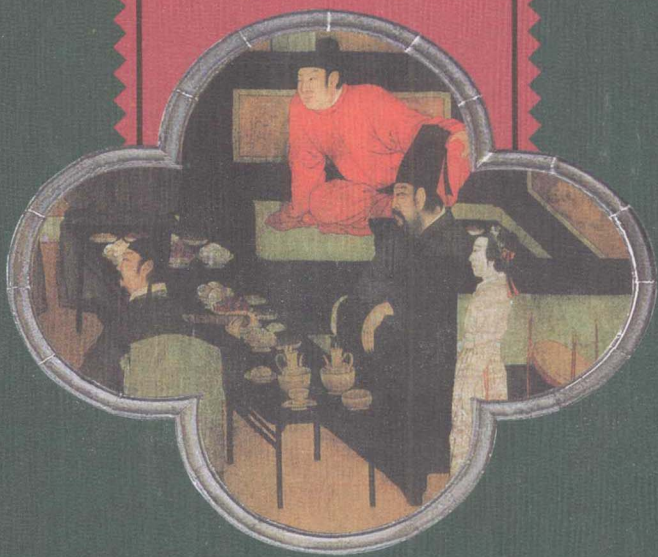


邱庞同 著

中国 菜肴史



青島出版社 國家一級出版社

中国 菜肴史

 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中国菜肴史 / 邱庞同著. — 青岛: 青岛出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5436-6227-8

I. ①中… II. ①邱… III. ①菜肴-历史-中国 IV. ①TS972.1-092

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第117444号

书 名 中国菜肴史
著 者 邱庞同
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664 (兼传真) 85814750
责任编辑 郭东明 程兆军 (0532) 80998631
装帧设计 青岛出版设计中心
制 版 青岛人印设计制版有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1400mm)
印 张 37.25
书 号 ISBN 978-7-5436-6227-8
定 价 58.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 80998826

建议上架: 文化史



前 言



《中国菜肴史》是2000年交稿，2001年出版的，至今已有9个年头了。

去年，青岛出版社编审郭东明先生和我商谈修订《中国面点史》的时候提出，能否将《中国菜肴史》也同时修订一下，主要是压缩一下字数。

这当然是个好的意见。因为《中国菜肴史》倘再版，不仅有压缩一下字数的必要，有些地方也有修改补充的必要。压缩字数，一是为了使《菜肴史》变得精练一些，二是为了减轻读者的“负担”。修改补充则完全是补苴罅漏的需要了。

比如菜肴中“汤”的源流问题。2001年版的《中国菜肴史》中，在唐代提到“鲤鱼汤”、“春香泛汤”，宋代提到了“鲤鱼汤”、“清羹”、“汤齑”；在元代，明确指出，“这一时期，汤菜、油炸菜、炒菜、素菜等类菜肴中还有不少制作得有特色的品种”，并举例作了简要说明；明代，则举出了宫廷中“御汤”类菜的例子，《金瓶梅词话》中提到的一些汤；清代，又将“汤”作为一个大类举了10道名汤，亦作了简要分析。因为不是论文，不宜反复论证。故在“汤”类菜肴问题上拟作一些补充。实际上，就近期看到的几篇谈“羹汤”、“汤”的论文，觉得在“汤”的研究上，尚有不少事要做。“汤”不仅仅是由“羹”分离而来。

除对“汤”的修改之外，还对乾隆下江南的食单作了一点调整。增加了清代山东菜的史料，压缩了食疗菜肴以及其他类菜肴的一些例子，删除了若干篇饮食诗……

《中国菜肴史》的修订情况大体如上。

由于总体没有大动，加之我对《中国菜肴史》写法的认识也无变化，故将2001年版《中国菜肴史》的“前言”的后半部分转引如下，作为修订版“前言”的重要组成部分献给读者：

在撰写《中国菜肴史》的过程中，我面临的一个重要问题是如何分期。

以往，有的朋友在写烹饪史上主张按器皿分期。即分石烹、陶烹、铜烹、铁烹、电烹等时期。这种分法，乍看有理，实则经不住推敲。如“电烹”，就很难和石烹、陶烹、铜烹、铁烹并列。因为“电烹”是以“电”——能源为特征来划分阶段的，和以炊具的制作材料为特征来划分阶段的“石烹”、“陶烹”、“铜烹”、“铁烹”根本不是一回事。除非将前面改为柴草火烹、木炭火烹、煤炭火烹、煤油火烹，方才能和“电烹”并列。

还有朋友主张以烹饪方法为阶段来划分。想法虽好，但不少烹饪方法的起始阶段尚难考证清楚，也就难以划分了。

鉴于这种情况，我仍然决定以历史时期为阶段。这样，可以让读者看清每一个历史时期菜肴的发展情况。另外，菜肴虽无明显的时代标志，但或多或少会受到时代风习的影响，所以还是以历史时期分段为妥。

在内容上，计划以介绍、评析各类菜肴的产生、发展、特色为主，兼及炊具、烹饪方法的发展，菜肴风味流派的产生，饮食市场的状况，菜肴著述等等。

在菜肴的写法上，仍旧采用《中国面点史》中所用的“螺旋式”上升的写法，即从第二章起，先写新出现的菜肴，然后再写旧有各类菜肴的发展。这样，对中国菜肴的发展过程就会看得比较清楚。

为了让读者能了解更多的古代菜肴的情况，本书选取的菜例较多。否则，读者只能读到干巴巴的提纲，对古代菜肴难以形成全面系统的印象。再者，菜例多了，读者也可自行加以分析、判断，看看本书的一些观点能否站得住。

最后，简单地谈一下“菜”的问题。在中国古代的字书、词书中，“菜”指的是蔬菜。从先秦至宋朝，大体是这种情况。宋朝及其后，“菜”的词义方才逐步演变为又指用各种动、植物原料烹制的“菜肴”了。如《随园食单》一书中有“素菜”、“荤菜”、“小菜”、“满菜”、“汉菜”、“杭州菜”、

“菜”等等，就是指的各类型“菜肴”，有按原料性质分的，有按民族分的，有按地域分的，也有总称的。

再谈一下“肴”。“肴”一词在古代通常指肉食，亦作“馐”。《诗·大雅·行苇》有“嘉馐脾臄”之句，《诗·大雅·韩奕》中有“其馐维何，鱼鳖鲜鱼”之句，指的是肉食和鱼类制品。

大约在汉、魏之时，出现了“菜肴”、“肴馔”、“肴蕲”这几个词，其义通常指用动、植物原料烹制成熟的蔬菜或肉食。但“肴馔”一词中，可以包括面点饭食在内。

在古代，与“菜肴”类似的词还有“菜蔬”、“下饭”（明代仍有，又叫“嘎饭”）、“按酒”（又作“案酒”），但不如“菜肴”用得更多。而如今，“菜肴”一词则更加流行了。

基于这种理解，本书中的“菜肴”是指相对于主食、小吃（少数小吃亦为菜肴）、饮料等而言的用于佐酒、下饭的食品的总称。通常有生制、熟制两类制法。生制菜肴一般不经过加热，系将原料用腌、糟、醉、酱、渍、泡等方法制成；熟制菜肴须将原料经过初加工和切配，用一定的烹饪方法加热、调味而成。

这儿还必须强调的一点是，“菜肴”的定义是不容易下的。即如前面所说与“主食”等相对而言的食品为菜肴，就欠准确，因为在中国古代，就有以“肉食”为主的从事游牧生活的民族。故这些民族的主食当然也应划在菜肴之中了。

中国古代的菜肴是中华各族人民在漫长的历史发展进程中共同创制出来的一份珍贵遗产。尽管在古代精美菜肴只有少数人才能享用，广大劳动人民无法问津，但其创造者仍然主要是劳动人民，是劳动人民智慧和心血的结晶。这是毋庸置疑的。有鉴于此，本书中记述、评价大量古代菜肴，一方面是为了写菜肴发展历史的需要，另一方面乃是为了赞美中国人民，尤其是劳动人民的创造和智慧。恰如写《中国建筑史》要反映宫、室、殿、堂、楼、台、亭、榭一样。这是不言而喻的。否则，就会陷入形而上学和历史虚无主义的困境。

邱庞同

2009年12月30日于扬州



目 录



◆ 前言·····	001
◆ 第一章 原始公社时期·····	001
第一节 茹毛饮血的生食阶段·····	003
第二节 火的取用与熟食·····	004
第三节 早期饮食之道的形成·····	006
(一) 谷物、蔬菜、牲畜、水产及调味品的生产·····	006
1. 谷物方面·····	006
2. 蔬菜方面·····	007
3. 牲畜方面·····	008
4. 水产方面·····	008
5. 调味品方面·····	008
(二) 陶制炊具、餐具的产生·····	009
(三) 灶具的产生·····	011

(四) 谷物加工工具	012
(五) 早期菜肴	012

◆ 第二章 夏商周战国时期 015

第一节 烹饪原料的增加	018
(一) 谷物方面	018
(二) 蔬菜、水果方面	018
(三) 禽畜方面	019
(四) 水产方面	020
(五) 调味品方面	021
第二节 青铜等炊餐具的产生和发展	022
(一) 青铜炊餐具的产生	022
(二) 陶器的发展和原始瓷器的产生	025
(三) 玉、漆、象牙等食器的产生	026
(四) 箸的产生	026
第三节 主要菜肴品种	027
1. 炙	027
2. 羹	027
(1) 肉类羹	028
(2) 带汁肉	028
(3) 肉汁	028
3. 臠	029
4. 脯	029
5. 脩	029
6. 醢	030
7. 膾	030
8. 菹	030
9. 脍	030
周代八珍	031
《楚辞》中提到的菜肴	032

濡鸡、濡鳖、濡鱼、脍熊蹯等菜肴	034
第四节 菜肴风味流派的滥觞	035
1. 中原菜肴	036
2. 荆楚菜肴	036
3. 吴地菜肴	036
4. 巴蜀菜肴	037
第五节 筵席中的菜肴	038
第六节 烹饪技艺的发展	040
1. 选料方面	040
2. 刀工方面	041
3. 配菜方面	041
4. 烹饪方法方面	042
(1) 炙	042
(2) 爇	042
(3) 炮	042
(4) 烹	043
(5) 炆	043
(6) 蒸	043
(7) 脍	043
(8) 煎	043
(9) 脍	043
(10) 卤、烙	044
(11) 炸	044
(12) 炖	044
(13) 炒	044
5. 火候方面	045
6. 调味方面	045
7. 勾芡方面	046
第七节 早期的烹饪理论	046
1. 用火方面	046
2. 调味方面	047

❖ 第三章 秦汉时期 049

第一节 烹饪原料方面	052
(一) 谷物方面	052
(二) 蔬菜、水果方面	052
(三) 禽畜及乳制品方面	053
(四) 水产方面	053
(五) 调料方面	054
(六) 豆腐方面	055
第二节 炊餐具的发展	057
(一) 炊具方面	057
(二) 炉灶方面	059
(三) 食器方面	060
第三节 主要菜肴品种	060
(一) 菜肴新品种	060
1. 五侯鲭	060
2. “濯”法制的菜	061
3. 鲋	061
4. 豆豉	061
5. 鸡纤	063
(二) 旧有各类菜肴的发展	064
1. 炙类菜肴	064
(1) 脯炙	064
(2) 釜炙	064
(3) 脂炙	064
(4) 豹炙	064
(5) 马王堆汉墓遣策所记炙菜	065
2. 羹类菜肴	066
(1) 猴羹	066
(2) 鴛羹	066
(3) 肺膾	066

(4) 马王堆汉墓遣策中所记的羹类菜肴·····	067
3. 脯类菜肴·····	068
胃脯·····	068
4. 醢、酱类菜肴·····	069
鱼肠酱、蟹胥、生脍、鲑酱·····	069
5. 齏、菹类菜肴·····	070
橙皮齏、葵菹、蒻菹·····	070
6. 脍类菜肴·····	070
7. 其他类菜肴·····	071
第四节 菜肴风味流派·····	073
1. 中原菜肴·····	073
2. 荆楚菜肴·····	073
3. 淮扬菜肴·····	074
4. 巴蜀菜肴·····	074
5. 吴地菜肴·····	075
第五节 筵席中的菜肴·····	076
第六节 烹饪技艺的发展·····	078
1. 选料方面·····	078
2. 刀工方面·····	079
3. 配菜方面·····	079
4. 烹饪方法方面·····	080
新出现的烹饪方法·····	080
(1) 烩·····	080
(2) 濯·····	080
(3) 煎·····	080
(4) 鲜·····	080
旧有烹饪方法的发展·····	080
5. 火候方面·····	081
6. 调味方面·····	082
第七节 饮食卫生与食疗菜肴·····	083
1. 饮食卫生方面·····	083

2. 食疗方面	084
---------------	-----

❖ 第四章 魏晋南北朝时期 085

第一节 烹饪原料方面	088
(一) 谷物方面	088
(二) 蔬菜方面	088
(三) 禽畜及乳制品方面	088
(四) 水产方面	089
(五) 调料方面	089
第二节 炊餐具的发展	091
(一) 炊具方面	091
(二) 食器方面	092
(三) 燃料方面	092
第三节 主要菜肴品种	093
(一) 菜肴新品种	093
1. 炒、爓、消、炆、臠等新烹饪方法制作的菜肴	093
“炒”菜	093
“爓”菜	094
“消”菜	094
2. 因造型变化而新出现的菜肴	095
“丸”形	095
“饼”形	095
手镯形	095
肠形	096
3. 少数民族菜肴	096
胡炮肉	096
胡羹	097
羊盘肠雌斛	097
猴头羹	097

(二) 旧有各类菜肴的发展	097
1. 炙类菜肴	098
(1) 炙豚	098
(2) 棒炙	098
(3) 膾炙	098
(4) 肝炙	099
(5) 牛眩炙	099
(6) 膾炙豚	099
(7) 酿炙白鱼	100
(8) 炙蚶	100
2. 羹类菜肴	100
(1) 莼羹	100
(2) 猪蹄酸羹	101
(3) 酸羹	102
(4) 胡麻羹	102
(5) 鸡羹	102
(6) 笋筒鸭羹	102
(7) 菰菌鱼羹	102
3. 臠类菜肴	103
(1) 芋子酸臠法	103
(2) 鸭臠	103
(3) 整臠	103
(4) 鲍臠	103
4. 脯类菜肴	104
(1) 五味脯	104
(2) 甜脆脯	105
(3) 鳧鱼脯	105
5. 鲊类菜肴	105
(1) 鲊	105
(2) 裹鲊	106
(3) 蒲鲊	107
6. 酱类菜肴	107

(1) 肉酱法	107
(2) 鱼酱	107
(3) 榆子酱	108
(4) 藏蟹法	108
7. 豉类菜肴	108
(1) 《食经》“作豉法”之注	108
(2) “家理食豉”之注	109
8. 齏类菜肴	109
(1) 韭菹齏	109
(2) 八和齏	109
9. 菹类菜肴	110
(1) 木耳菹	110
(2) 咸菹	111
(3) 白菹	111
(4) 蝉脯菹	111
10. 其他类菜肴	112
(1) 蒸熊	112
(2) 蒸鸡	112
(3) 蒸猪头	112
(4) 蒸藕	112
(5) 蜜纯煎鱼	112
(6) 白淪豚	112
(7) 作椀子法	113
第四节 佛教与素菜	113
(1) 葱韭羹	117
(2) 瓠羹	118
(3) 油豉	118
(4) 膏煎紫菜	118
(5) 魚菌法	118
(6) 魚茄子法	118
第五节 菜肴风味流派	119

第六节 筵席中的菜肴	121
第七节 烹饪技艺的发展	123
1. 选料方面	123
2. 初加工方面	124
3. 刀工方面	124
4. 配料方面	125
5. 烹饪方法方面	125
鱼	126
膾	126
绿	126
脍	127
淪	127
臠、臠、糟、苞	127
6. 火候方面	127
7. 调味方面	128
第八节 菜肴著述	128
(一) 崔浩《食经》	129
(二) 《食次》	130
(三) 《齐民要术》	131
◆ 第五章 隋唐五代时期	133
第一节 烹饪原料方面	136
(一) 谷物方面	136
(二) 蔬菜方面	136
(三) 禽畜及乳品方面	137
(四) 水产方面	138
(五) 调料方面	138
第二节 炊餐具的发展	139
(一) 炊具方面	139

(二) 食具方面	140
(三) 燃料方面	141

第三节 主要菜肴品种

(一) 菜肴新品种	141
-----------------	-----

1. 花色菜

(1) 五生盘	142
(2) 辋川小样	142
(3) 玲珑牡丹鲈	142
(4) 素菜花色菜	142

2. 食疗菜

(二) 旧有各类菜肴的发展	143
---------------------	-----

1. 炙类菜肴

(1) 浑炙犁牛	143
(2) 象鼻炙	143
(3) 嘉鱼炙	143
(4) 天膋炙	143
(5) 炙驼峰	143
(6) 灵消炙	144

2. 羹、臠类菜肴

(1) 十远羹	144
(2) 不乃羹	144
(3) 双晕羹	144

3. 脯类菜肴

(1) 乌贼鱼脯	145
(2) 赤明香	145
(3) 红虬脯	145
(4) 同心生结脯	145
(5) 淡脯	146
(6) 干菜脯	146

4. 鲈类菜肴

(1) 太湖鲤鱼腴鲈	146
(2) 吴兴连带鲈	146

(3) 玲珑牡丹蚌·····	146
5. 脍类菜肴·····	147
(1) 金齏玉脍·····	147
(2) 海鳓干脍·····	147
(3) 缕子脍·····	147
6. 酱类菜肴·····	148
(1) 蚁卵酱·····	148
(2) 蚶酱·····	148
(3) 鱼酱·····	148
7. 豉类菜肴·····	148
8. 齏、菹类菜肴·····	149
9. 其他类菜肴·····	149
(1) 浑羊殁忽·····	149
(2) 虾生·····	150
(3) 炆鲙鱼·····	150
(4) 拌水母丝·····	150
(5) 炒蜂子·····	150
(6) 于阗全蒸羊·····	150
(7) 软钉雪龙·····	151
(8) 遍地锦装鳖·····	151
(9) 过厅羊·····	151
(10) 鸭卵花·····	151
(11) 糟蟹、糖蟹·····	151
(12) 仙人齏·····	151
(13) 汤浴绣丸·····	152
(14) 赐绯羊·····	152
(15) 热洛河·····	152
(16) 蜜唧·····	152
第四节 食疗菜肴·····	153
(一) 《备急千金要方·食治》·····	153
(二) 《千金翼方》中的食疗菜·····	154
(三) 《食疗本草》中的菜肴·····	156