

生·活·图·赏

北京出版社

膳之味

◎姚伟钧 撰文



图书在版编目(CIP)数据

膳之味 / 乔玢 主编. —北京: 北京出版社, 2004

(生活图赏)

ISBN 7-200-05828-9

I. 膳… II. 乔… III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131271 号



主 编: 乔 玢

副 主 编: 于 虹 张 放

膳之味

SHAN ZHI WEI

策 划: 北京新浪大江流文化传播有限公司

撰 文: 姚伟钧

图片主编: 刘凤玖

摄 影: 安 哥、阿 兵、陈 锦、陈 景、陈安定、陈仕川、陈颖宇、常 明、
龚红斌、黄金国、黄 琮、黄旭堂、黄 皓、何银华、江勇兵、罗小韵、
罗俊章、李江树、刘 峰、刘凤玖、黎 文、黎 明、林笑环、马宏杰、
牛 耕、聂 鸣、孙家斌、吴东俊、吴吕明、吴 峻、王 警、王艺忠、
王德江、韦 晔、许旭芒、肖殿昌、于惠通、周仁德、张伟清、张 望、
张旭明、FOTOE 等

特约编辑: 张立涛

出 版: 北京出版社

地 址: 北京·北三环中路 6 号

邮 编: 100011

网 址: www.bph.com.cn

发 行: 北京出版社出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 910mm 1/16

印 张: 9

印 数: 1-8000 册

书 号: ISBN 7-200-05828-9/TS · 49

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

生

活

图

赏

姚伟钧

撰文

膳之味



北京出版社



目录

生

活

图

赏

●

2

一、民以食为天

——美食王国对世界的贡献 / 7

二、喜庆祥和，岁时芬香

——年节饮食习俗 / 13

春风送暖入屠苏

——春节食俗 / 14

一年明月打头圆

——元宵节食俗 / 17

撑腰相劝啖花糕

——中和节食俗 / 19

春来荠美勿忘归

——上巳节食俗 / 20

清明好吃数青团

——清明节食俗 / 20

盘中共解青菰粽

——端午节食俗 / 21

制就银蟾紫府影

——中秋节食俗 / 22

买糕沽酒作重阳

——重阳节食俗 / 24

今朝佛粥更相馈

——腊八节食俗 / 25

三、东西南北，味各不同

——地方美食寻趣 / 27

南味甜，北味咸

——《口味歌》与中国菜系的特色 / 28

烹坛风味何处寻

——味在四川 / 31

川菜中的下里巴人

——四川泡菜与三蒸九扣席 / 33

粤人以蛇为上肴

——广东人的食蛇习俗 / 34

不得葱蒜不食

——鲁人嗜葱好蒜 / 35

满城春色关不住

——武汉人的过早 / 36





四、蕊芬孝祀，神嗜饮食

——宗教信仰食俗 / 39

淡雅清素风味佳

——佛教饮食习俗 / 40

少食荤腥多食气

——道教饮食习俗 / 44

慎食择取饮食良

——伊斯兰教饮食习俗 / 45

五、入境问禁，入门问讳

——饮食禁忌探秘 / 49

谈吉说祥话禁忌

——饮食禁忌的含义及由来 / 50

喜庆缘何不食梨

——千奇百怪的食物禁忌 / 52

天子入乡要随俗

——复杂多样的饮食方式禁忌 / 54

蒸炸烧烤有讲究

——神秘莫测的食品制作禁忌 / 56

六、觥筹交错，筵宴八方

——筵宴民俗一览 / 59

原始饮食习俗

——平均分食 / 60

追根溯源话筵宴

——宴会的产生和发展 / 62

恪守不移筵宴礼

——宴会礼俗 / 64

风格各异地方筵

——特色筵宴 / 66

七、山盟海誓，地久天长

——婚嫁食俗 / 71

婚恋携手就酒棚

——恋爱相亲食俗 / 72

茶酒鸡羊可定亲

——聘礼中的食俗 / 73

瓜枣豆栗入嫁妆

——出阁食俗 / 75

凤凰穿腰五味香

——催妆与迎亲食俗 / 76

膳

之

味

●

3





目录

Contents

龙凤呈祥闹喜梅
——婚宴食俗 / 78

夫妻恩爱交杯酒
——洞房食俗 / 79

三日烧猪代守宫
——回门食俗 / 80

八、酸男辣女，偷瓜求子 ——生育食俗种种 / 83

痴心求子亦奇哉
——求子食俗 / 84

十月怀胎食为要
——妊娠期食俗 / 85

一朝分娩食事忙
——分娩食俗 / 86



杀鸡宰羊庆三朝
——三朝食俗 / 88

九、千姿百态，异彩纷呈 ——民族饮食风俗 / 91

天山大漠西域风
——维吾尔族饮食风俗 / 92

风吹草低见牛羊
——蒙古族饮食风俗 / 94

白山黑水雪国俗
——满族饮食风俗 / 96

八桂边塞好客来
——壮族饮食风俗 / 98

钟情糯食喜爱酸
——苗族饮食风俗 / 99

乡土味浓油茶美
——瑶族饮食风俗 / 101

土家山路十八弯
——土家族饮食风俗 / 102

十、箸下风光，和谐成趣 ——食事杂拾 / 105

美哉“尚食娘子”
——古代的厨娘 / 106



君子远庖厨

——古代厨师的地位 / 108

菜是厨师儿，名称随意叫

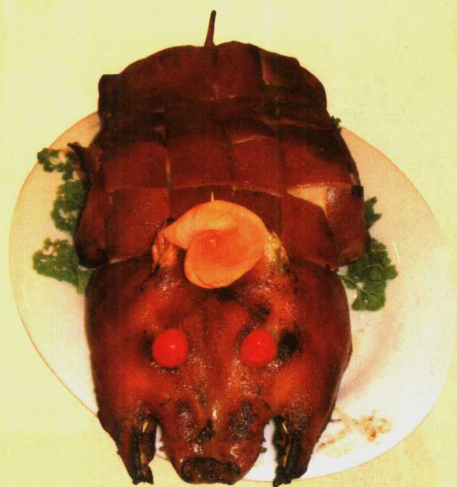
——菜名的意趣 / 109

周天子的名肴

——“八珍”钩沉 / 112

“染指于鼎”起争讼

——古代如何进食 / 114



十一、美食美器，相得益彰

——传统饮食器具 / 117

古朴典雅纹饰精

——青铜饮食器 / 119

色彩艳丽亦坚固

——漆制饮食器 / 121

精美绝伦又堂皇

——银制饮食器 / 123

流芳百世名远扬

——陶瓷饮食器 / 125



十二、饮食有方，养生有道

——传统膳食模式 / 129

天人合一，寓礼于食

——和谐的饮食调配规则 / 130

五谷为养，五果为助

——科学的饮食养生方法 / 132

君子食无求饱

——俭的饮食养生观念 / 134

十三、博采众长，代有发展

——食俗传承更新 / 137

素食为主，肉食为辅

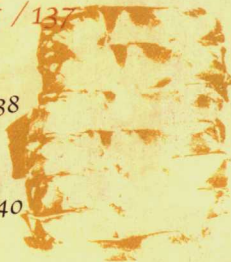
——传统饮食习惯 / 138

器必洋式，食必西餐

——近代饮食变化 / 140

继承传统，广取精华

——当代饮食趋向 / 141



膳

之

味

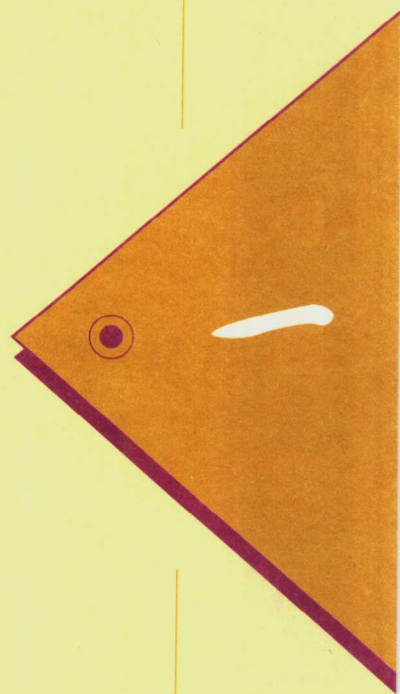
●

5



民以食为天

——美食王国对世界的贡献



中国古代的经典《礼记》中有这样一句话：“饮食男女，人之大欲存焉。”可见吃饭的问题，始终是社会，也是人生的头等大事。因而对食物烹饪的重视和考究，以及人们对于饮食的观念，是表现一个国家的文化素养，也是一个国家的物质文明和精神文明的象征。技艺高超的中国烹饪，是中华民族历史文明的产物。今天，中国菜风靡世界，这无疑是中国人民对世界文化的一个杰出贡献。

早在先秦时期，中国各民族就以华夏族为中心开展了饮食文化的交流，华夏族的谷物，常常供给北方游牧民族，燕国的鱼盐枣栗，素为东北少数民族所向往。

到了汉代，张骞出使西域，促进了内地与西域之间的饮食文化交流。西域的苜蓿、葡萄、石榴、葱、蒜、胡萝卜等特产，以及西域的葡萄酒，先后传入内地，极大地丰富了内地民族的饮食生活。另一方面，内地民族精美的肴馔和烹饪技艺，又为这些地区的人民所喜食和引进，各民族在互相交流的过程中，都在择善而从，不断完善自己，共同创造出中华民族的饮食文化。

从世界范围来看，受中国饮食文化影响较大的莫过于日本。早在公元4世纪，就有一些中国人经过朝鲜移居日本，这些人称得上是中国早期的华侨，其中有不少烹调厨师和制作食具的工匠。至唐代，鉴真大师又把中国的佛学、医学、酿造、烹饪等文化艺术带到日本。与此同时，大批日本学问僧和留学僧也来到中国，随着他们的归国，唐代宫廷与民间美味也传至日本，中国先进的饮食文化对日本宫廷与民间的饮食生活产生了广泛的影响。例如，日本宫廷的饮食制度就改效唐制，不少宫廷宴会也改用中国的烹饪方法，并时常派人来华学习和研究中国烹调。

唐代以后，中国的许多菜点就在日本流行开来，如中国的环饼（馓子），是一种用面经油炸做成的类似麻花的食品，远在战国时即已有之，秦汉以后，环饼成为中国人在寒食节的必食之品。环饼传至日本后，被称为“万加利”，并成为日本贺藏神供品。再如粽子，它是中国端午节的节日食品。吃粽子在中国有悠久的历史，这里面有纪念屈原的传说。粽子传到日本后，日本人称之为“茅卷”，现在日本特色的粽子，如御所粽、道喜粽、葛



●湘西一带的腊味制作很有特色

粽、饴粽等等，都是在中式粽子的基础上发展起来的，据日本学者木宫泰彦所著的《日中文化交流史》记载：明清时期，中国饮食传到日本的有“胡麻豆腐、隐元豆腐、唐豆腐、馒头等种种中国风味的食品，并且学会了按照中国方式，主客围桌共同饮食，这对日本的烹调法和会餐方式都起了一些影响”。

在中国菜点传入日本的同时，中国的饮食节令风俗也在日本时兴起来，例如正月元旦的屠苏酒、正月七日的七种菜、五月五日的菖蒲酒、九月九日的菊花酒等，在日本都十分流行。日本学者森克已在《日宋文化交流诸问题》中指出：“大陆（指中国）和我国（指日本）之间，从原始时代起，就在进行文化交流。先进的大陆文化不断地流入我国。与此同时，日本把这些大陆文化在不知不觉中汲取，日本化。”木宫泰彦也认为：“日本中古之制度，人皆以为多系日本首创，然一检唐史，则知多模仿唐制也。”“中国乃东洋文化之母国……倭人来自中国，目睹其情形，必赉往若干新知识，而对中国文化作极热烈之钦慕。”



●沿海居民的食品中海鲜占很大比重

中国和非洲也有近千年的交往，近年来在索马里等东非国家出土了唐、宋、明三个朝代的瓷器和钱币。另外，今日非洲的烤全驼和唐代宫廷菜肴浑羊殁忽在形状和烹制方法上有惊人的相似之处，据《食珍录》记载：此菜“最为珍食。置鹅于羊中，内实粳、肉、五味，全熟之”。而烤全驼的做法也是将鸡蛋塞入鱼肚中，然后把鱼放进鸡内，再把鸡放在烤羊的肚里，最后把烤羊放入一头骆驼的肚子里烤制而成。我国的烹饪研究专家认为，这可能是中国和非洲历史交往在饮食文化上的一个见证。

随着丝绸之路的开通，中国同中亚、西亚以及欧洲的经济交往日趋密切，通过这条道路，中国饮食文化源源不断地介绍到西方，据《宋会要》记载：公元1070年，大食国（今伊朗）“遣使来朝，赐器服，饮食”。这种互相往来的例子，在史书中是很多的。至今在希腊——地中海文化圈内，中式饮食还占有一席之地。

中国传统文化在长达数千年里一直走在世界前列，它所树立的一座座丰碑，至

今仍然令人景仰。然而，十五六世纪以来，随着世界形势的变化，中国文化的这种领先地位逐渐丧失，唯有中国饮食文化却在不断走向世界，而这应该归功于华侨在海外的推广。

伟大的革命家孙中山先生在《建国方略》中指出：“中国近代文明进化，事事皆落人后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美。而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾……昔日中西未通市以前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠。及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”自清代末期以后，中国一直遭受西方列强的欺侮，尽管那时中国饮食文化已领先于世界各国，但西方各国并不承认，认为法国才是世界的烹饪王国。自孙中山的《建国方略》问世后，中国烹调技术在世界上的地位，也有了很大的提高，使世人认识到中国才是当之无愧的烹饪王国。

时隔半个多世纪以后，毛泽东同志也曾充满民族自信心地说：“我相信，一个中药，一个中国菜，这将是你对世界的两大贡献。”凡是吃过中式菜肴的外国人士，总是对此赞不绝口，从而激起对中国文化的崇敬。许多外国人认为，在食物的烹调技术方面，中国的成就是任何一个国家都比不上的。菲律宾《东方日报》1977年11月21日，曾以《中国菜征服了巴黎》为题写道：“在巴黎，用中国菜招徕顾客的餐厅，最保守的估计有1000多家，每家都生意兴隆，有一定的主顾，每逢星期假日，还有大摆长龙的镜头。让法国人排队等饭吃，只有中国菜才有这种魅力……中国菜能够在巴黎大行其道，使一向注重美食的法国人光顾，决不是一阵热潮，而是一般法国人在吃了带血丝的法国牛排与沾满了芥末的蜗牛之后，再吃这色香俱全的中国菜，发觉在‘吃’的文化上，确实不如具有五千年历史文化的中国。”

现在世界各国基本上都有中国餐馆，据《经济参考》1990年12月8日报道：“随着华人的足迹走遍世界，中华饮食文化的热风也吹遍了全球每一个角落。据统计，居住在世界各国的华侨、华人约有3000万，约有16万家中餐馆。其中英国4000多家，法国3000多家，澳大利亚6000多家，德国和比利时各1000多家，意大利500多家，瑞典500多家，美国多达1.6万多家，占全世界中餐馆的10%。”从某种程度上来说，中国饮食文化的外传也促进了中国文化的输出，外国人士对中国文化的一些感性认识，许多都是从中国饮食开始的。

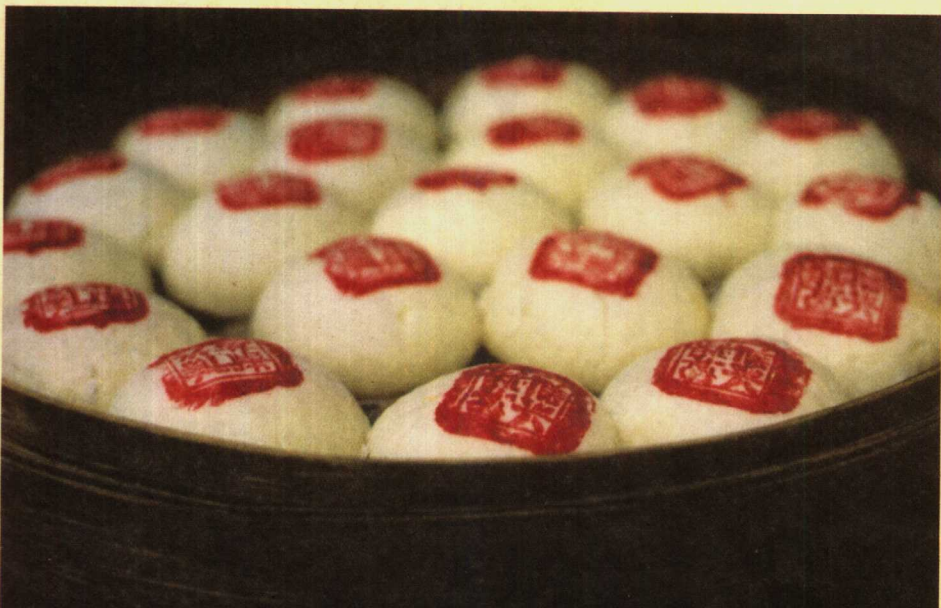
美国有一家杂志曾以“哪个国家的菜最好吃”的问题，作过一次民意调查，结果大多数的人都认为中国菜最好吃。所以，美国有这样一句幽默的话：“美国人的钱

控制在犹太人手里，而犹太人的胃口则掌握在华人手里。”这充分说明中国饮食文化是深受世界各国人民欢迎的。

中国饮食文化之所以能够称誉全球，有其深刻的历史原因。早在先秦时，我们的祖先就形成了在性问题上保守的传统，而将人生的宣泄导向于饮食。与此相反，西方在性问题上十分放纵，而在饮食上却比较机械保守。由于这个原因，不仅导致了中国饮食文化的高度发展，而且赋予饮食以丰富的社会意义。同时，又由于中华民族是一个具有无限创造精神的民族，中国的烹调技艺源远流长，熔铸了中国人民的聪明才智。中国饮食不但讲求科学性，还注重艺术性；不但给人以味美的享受，还可以丰富人们的文化知识。所以中国饮食文化已成为我国物质文明和精神文明的象征，是中国民族文化的一份厚重遗产。正如孙中山先生所言：“烹调之术本于文明而生，非……文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进化之深也。”这说明一个国家的饮食文化如何，则足以表现一个国家或民族的文化素养。

中华民族在以往数千年的历史中贡献过影响全人类的饮食文化，这种文化又从未有过中断，并在不断丰富和发展。可以相信，在重视民族文化的今天，中国饮食文化乃至整个中国文化更加繁荣和辉煌的时期，指日可待。

唐代诗人“终岁醇味尝不够”，下面就让我们在中国文化散步中，一起品尝中国饮食文化的醇之味吧！

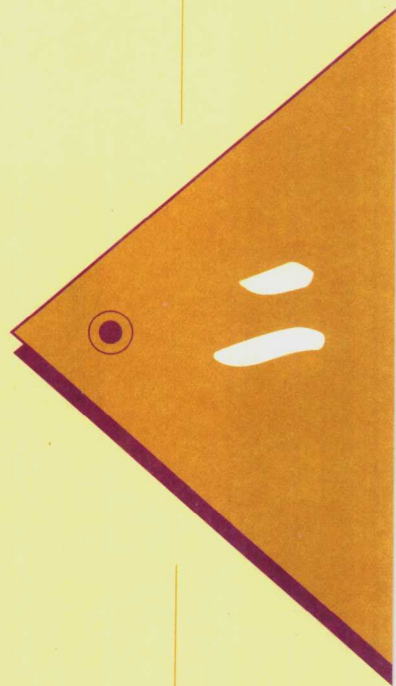


●浙江诸葛村的小吃



喜庆祥和，岁时芬芳

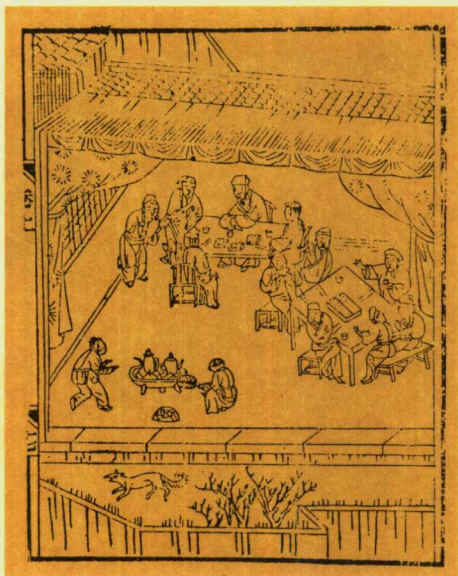
——
年节饮食习俗



任何一个民族，都拥有自己独具特色的节日，在这些节日中，又有其特定的风俗习惯和活动内容。其中，饮食是中华传统节日文化的主体内容和重要组成部分，我国传统节日，几乎每个都有相对应的饮食内容，春节吃团圆饭、元宵节吃汤圆、“二月二龙抬头”吃龙须面、“三月三”荠菜煮鸡蛋、端午节吃粽子、中秋节吃月饼、重阳节吃重阳糕、冬至节吃饺子、腊八节吃腊八粥……可以说，正是由于这些节日饮食习俗，才使得中国年节如此绚丽多彩，撩人兴味。

春风送暖入屠苏

—春节食俗—



●春节团圆饭

在老一辈人的记忆里，说起新年行事，第一件事莫过于吃了。俗话说：宁穷一年，不穷一节。过去贫困人家平日节衣缩食，但逢年过节也都要放开肚皮大吃一顿。连穷人家的小孩也盼着过年，因为可以“吃白馍，放花炮”。富贵人家尽管锦衣玉食，也看重过节。《红楼梦》第五十三回写腊月二十九日，宁、荣二府就换了门神、对联、挂牌、新油了桃符，焕然一新。三十日祭宗祠时，贾敬主祭，贾赦陪祭，贾珍献爵，贾琏、贾蓉献帛，宝玉捧香，贾菖、贾菱展拜垫，守焚池。先是款待列祖列宗，一道道的美味佳肴，依次传递至供桌前，由贾母捧放在桌上。直至将菜饭汤点酒茶传完，贾母拈香下拜，众

人一齐跪下。伺候祖宗用过看点，这些子孙们又摆上合欢宴来，献屠苏酒、合欢汤、吉祥果、如意糕，传杯递盏，欢歌笑语。

春节食俗的起源非常古老，历经嬗变，就目前中国多数地区流行的春节食俗而言，最有代表性的是包饺子、蒸年糕和吃团圆饭。

春节包饺子多流行于北方地区。饺子有的地方也叫“角子”、“扁食”、“水点心”。

据文献记载，最初饺子也叫“馄饨”，北齐颜之推说：“今之馄饨，形如偃月，天下通食。”远在公元5世纪，饺子已是黄河流域的普通面食。

馄饨形状有角，故又名“角子”，北方人读“角”为“矫”，因呼“饺子”，饺子之名由此而来。

饺子在明代以前，还没有作为春节食品，明中期以后，饺子逐渐成为北方的春节美食。究其原因，一是饺子形如元宝，人们在春节吃饺子，取“招财进宝”之意。二是饺子有馅，便于人们把各种吉祥的东西包进馅里，以寄托人们对新岁的祈望。如：包进蜜和糖，希望来年日子甜美；包进枣子，表示来年“早生贵子”。还有故意在个别饺子里包进一枚“铜钱”，谁得到这个饺子，谁就财运亨通。可见，饺子不单是供人食用的美食，同时也是寄托人们理想与希望的意念之物。此外，还由于春节第一顿饺子必须在旧年最后一天夜里“子时”包完，此时食“饺子”，取“更岁交子”之义，寓意吉利。



●饺子

每年春节还未到，年糕就迫不及待地上市了！

春节吃年糕，在我国南方比较盛行。“糕”谐音“高”，过年吃年糕，除了尝新之外，恐怕主要是为了讨个口彩，意取“年年高”。正如清末一首阐发年糕寓意的诗所说：“人心多好高，谐声制食品。意取年胜年，藉以祈岁稔。”新年吃年糕之俗，反映了人们对美好生活的向往和追求。

关于年糕，民间有这样一个传说：相传春秋时期，吴王阖闾为了防止敌人侵略，

