



昨日盛宴

中国古代饮食文化

张征雁 王仁湘 著

四川出版集团
四川人民出版社



CHINA

中华文明之旅

A Guide To Chinese Civilization

丛书主编 王仁湘

丛书策划 王华光

整体设计 邹小工





图书在版编目(CIP)数据

昨日盛宴:中国古代饮食文化/张征雁,王仁湘著. —
成都:四川出版集团、四川人民出版社,2003.10

(中华文明之旅/王仁湘主编)

ISBN 7-220-06565-5

I. 昨... II. ①张... ②王 III. 饮食—文化—研究
—中国—商周时代—明清时代 IV ①TS971 ②K892.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094174号

中华文明之旅

昨日盛宴 ZUORISHENGYAN

中国古代饮食文化

张征雁 王仁湘 著

丛书策划
责任编辑
图片提供
整体设计
责任校对
电脑制作

王华光
王华光
张征雁 王仁湘
邹小工
伍登富
闻利勇

出版发行

四川出版集团
四川人民出版社(成都盐道街3号)
<http://www.booksss.com>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

网 址

防盗版举报电话

(028)86679239
四川美达柯式印刷制版有限公司
成都金龙印务有限责任公司
787mm×1092mm 1/16
12
90千
2004年1月第1版
2004年1月第1次印刷
1—5000册
ISBN 7-220-06565-5/K·951
49.00元

制 版
印 刷
开 本
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

中华文明之旅



昨日盛宴

——中国古代饮食文化

张征雁 王仁湘 著

四川出版集团
四川人民出版社

1990/06

中华文明之旅
丛书总序

感受历史的斑斓

王仁湘

无论阅历丰富还是闻见浅显，在你我他心中总会有净土一方，那里存放着自己用理解拼对出的一部珍贵的古国历史，或隐或现，或晦或彰。

虽然它也许只是一些残缺篇章，或是断断续续，或是不拘短长，有精彩有平淡，有许多的片断模糊蒙胧，也有许多的片断让人铭心难忘。

那些片断是那样的悠远晦暗，那样的不可捉摸，又是那样的不可言喻。

那些存留在我们脑中千差万别的影像，却原来只是我们的主观重构与想象，是我们从故纸堆里提炼出来的故事，或是由口口相传中获得的感悟。

它们虽是曲折流荡，却又影踪难寻；它们虽是波澜壮阔，却又声色俱无。

久远的历史已然逝去，它成了只能追述的数不清的往事。但是历史却并没有完全消失，它被后来的时光深深地埋藏起来，日复一日，年复一年，千年万载，由新而旧，由旧而古，在人类的记忆中渐渐忘却，变得不再那么清晰。

当历史的尘埃被层层拂去，展现在我们面前的是一幕幕生动的活剧，有影有形，有声有色，这是色彩斑斓的真实的历史。

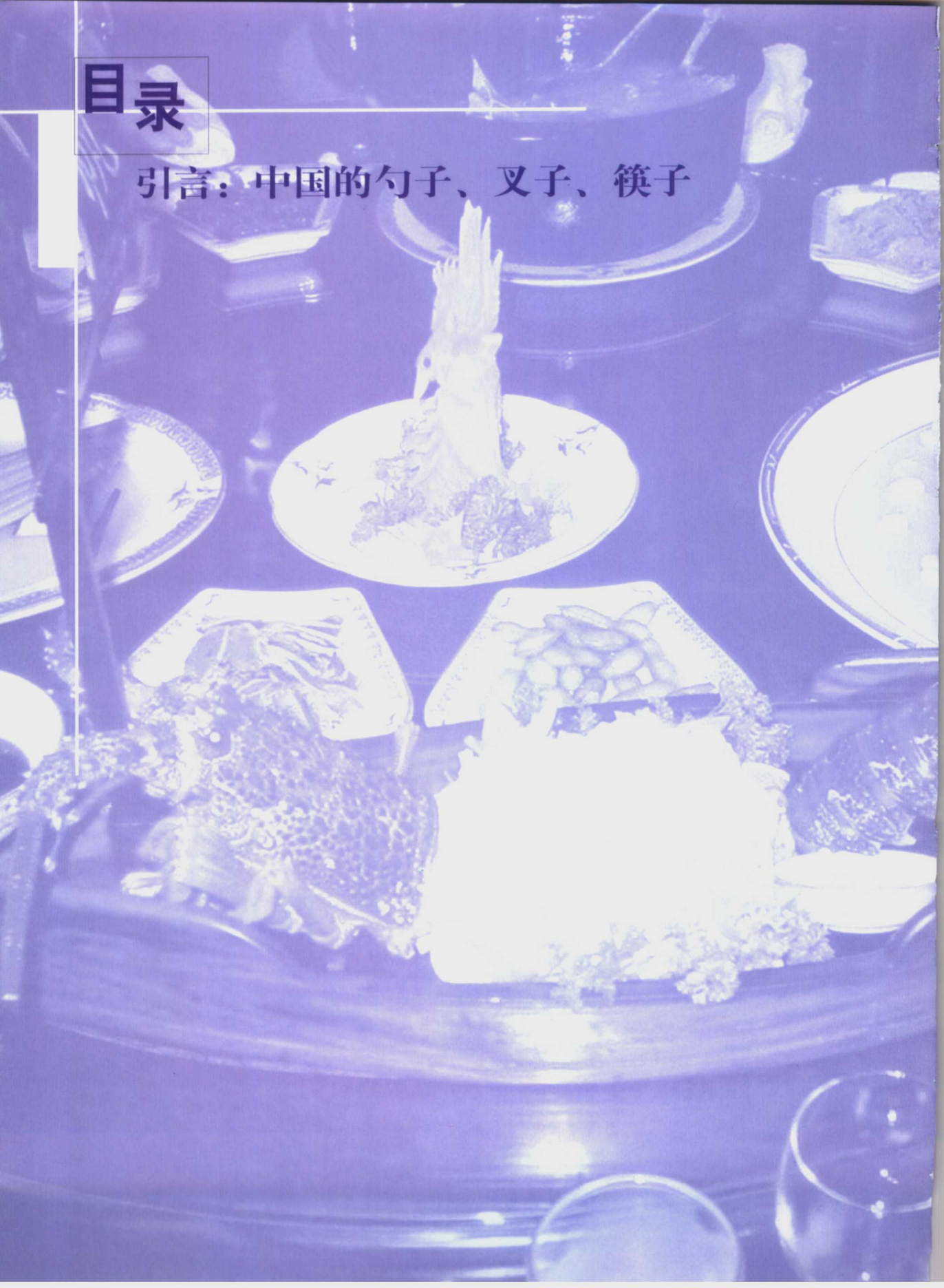
历史原来可以复活，历史原本是五彩斑斓。历史是看得见的真实存在，它是可以用手指触摸的陈迹。这不是历史学家发黄的书本中的平面历史，而是考古学家们从大地下发掘出来的立体场景。

在作为考古学家的丛书作者们奉献的这些册子里，我们发现历史的本相原来是这般的丰富多彩，是这般的亲切自然。

让我们一起开始这次古代文明之旅，你很快便会有许多发现，古老的历史原来可以观摹可以摩挲，千万年的往事原来可以直接面对面。考古学家寻找回来逝去的辉煌，我们可以用自己的慧眼穿透千万年的迷雾，来感受历史长河泛滥的斑斓。

目录

引言：中国的勺子、叉子、筷子



■ 从茹毛饮血开始
——史前时代 / 14

茹毛饮血 / 16

燧人钻火(旧石器时代) / 16

农业文明与饮食生活
(新石器时代) / 19

从石烹到陶烹 / 22

史前彩陶 / 28

■ 鼎食钟鸣
——青铜时代 / 32

九鼎八簋 / 34

五味调和 / 38

饮食之礼 / 42

圣人食教 / 50

青铜食器 / 54

■ 奢靡时世
——两汉时代 / 58

鯨鰓脍鲤五侯鲭 / 60

地下食案 / 63

西来美食 / 70

胡食风气 / 72

溢彩流光的漆器 / 76

■ 乱世食风
——魏晋南北朝 / 78

日食万钱 / 80

名士与隐士 / 85

莼羹鲈脍 / 89

节令小食 / 91

《齐民要术》中的烹调术 / 95

■ 和神娱肠享盛世
——隋唐时代 / 102

何来烧尾宴 / 104

选胜游宴 / 110

胡姬美酒 / 115

以食当药 / 118

酒中三昧 / 122

金樽银盏秘色瓷 / 125

■ 美食荟萃
——宋代 / 128

酒楼食肆说两京 / 130

斫鲜会 / 136

厨娘本色 / 139

老饕苏东坡 / 142

以药入膳 / 146

茶人茶事茶道 / 147

■ 回汉大餐
——元明时代 / 154

草原香飘大都中 / 156

回回清真菜 / 158

都下食事 / 160

郑和与新物种的引进 / 162

饮食须知 / 163

青花瓷和釉里红 / 166

■ 满汉大筵
——清代 / 168

清宫御膳 / 170

满汉全席 / 174

听吃家袁枚说吃 / 176

四大菜系 / 181

素食 / 188

珐琅瓷和五彩瓷 / 190

目录

引言

中国的勺子、叉子、筷子



西餐采用叉子进食

人类进食采用的方式，在现代社会流行最广的是这样三种：用手指，用叉子，用筷子。用叉子的人主要分布在欧洲和北美洲，用手指抓食的人生活在非洲、中东、印度尼西亚及印度次大陆的许多地区，用筷子的人主要分布在东亚。中国人是用筷子群体的主体，是筷子的创制者，是筷子传统的当然传人。

使用筷子的历史是何时开端的，古代中国人是如何进食的呢？

远古时代的人类最初并不知道要凭借什么餐具享用食物，甚至还没有发明任何容器和取食用具，人们随手将食物取来送达口腔，一切顺其自然，这与其他灵长类动物并没有明显区别。到了饮食生活发展的一定阶段，进步中的人类的进食方式开始有了一些变化，不仅发明了烹饪用具，也创制了一些进食器具。古代中国人使用的进餐用具，主要有勺子和筷子两类，还曾一度用过刀叉。中国人使用餐叉的历史，可以追溯到5000多年前的史前时代，一些新石器晚期遗址发现了骨制餐叉。考古还发现一些商周时期的餐叉，有时墓葬中能見到數十枚骨餐叉放置在一起。不过中国

10

昨日盛宴——中国古代饮食文化



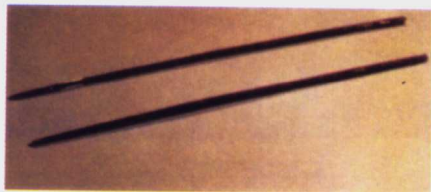
4000年前中国人的餐叉 齐家文化



筷子和勺子



中国史前的象牙餐匙



春秋时期的铜箸



中国的勺子、叉子、筷子

11

历史上没有将餐叉作为首选的进食器具，它后来基本被淘汰出了餐桌，这显然是有更适用的筷子的缘故。

古代中国人使用餐勺的历史更为悠久，餐勺的起源可以追溯到距今7000年以前的新石器时代。新石器时代餐勺的制作材料，主要取自兽骨，而铜器时代则主要取用的是青铜。自战国时代开始，又出现了漆木勺。隋唐时期开始用白银大量打制餐勺，在上层社会白银打制餐勺的传统一直到宋元时代仍然受到重视。在历代皇室贵胄们的餐桌上，还常常摆有金质餐勺。勺与筷子一样，成为中华民族传统的进食器具。

最能体现中国文化特色的是筷子，它的使用可能已有5000年上下的历史，筷子被看作是中国的国粹之一。考古发现的各时代的筷子，有骨质的，有铜质的，也有金、银、玉和竹木质的。古代中国人在进食时，餐勺与箸通常是配合使用的，两者一般会同时出现在餐案上。汉代以后，比较正式的筵宴，都要同时使用勺和箸作为进食具。赏赐与贡献，匕箸也是不能分离的物件。唐宋时代筵宴上仍然要备齐勺和箸，在进食时对两者的使用范围区分得依然非常清楚。在甘肃敦煌473窟唐代《宴饮图》壁画中，绘有男女9人围坐在一张长桌前准备进食，每人面前都摆放着勺和箸，摆放位置整齐划一，可见勺与箸是宴饮时不可或缺的两两种进食具。



敦煌唐代壁画《宴饮图》



中国的国粹——筷子

到了现代社会，正规的中餐宴会餐桌上也要同时摆放勺与筷子，食客每人一套，这显然是古代传统的延续。使用筷子需要有一定的技巧，因为它是世界上所有进食具中最难掌握的一种，两支箸之间没有任何机械性联系，全靠大拇指、食指和中指三指恰当掌握，辅以无名指的协作，方能运用自如。

华夏民族历史上拥有过世界上各地区常用种类的进食具。在所有以往使用过的进食具中，筷子具有比之刀、叉还要轻巧、灵活、适用的优点。我们的历史曾经淘汰了叉子，现在的许多场合正在淘汰勺子，但筷子的地位依然稳如泰山。筷子正在超越自我，走向手抓的和用刀叉的人群，走向广阔的世界。

在筷子和勺子为筵宴上主打进食具的时代，中国人享用的是些什么样的饌品，昨日的盛宴又是怎样的呢？



一些外国人在学用筷子

从茹毛 饮血开始

茹毛饮血

原始先民由生食开始
进入火食时代拥有了初始的烹饪
史前时期的烹调
是文明时代烹饪发展的基础
也是早期文明发展的基础





茹毛饮血

燧人钻火(旧石器时代)

农业文明与饮食生活(新石器时代)

从石烹到陶烹

史前彩陶

史前
时代

从茹毛饮血开始 ——史前时代

茹毛饮血



灌肠的藏族人

人类最初的饮食方式，同一般动物并无多大区别，不知烹饪为何物，只是生吞活剥，按先哲们的话说，叫做“茹毛饮血”。

《白虎通义》说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父，……饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮革。”《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居曾巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这是说在人类之初，寒冷的冬天住在洞窟里，炎热的夏季则睡在树枝架起的棚巢上。那时还不知用火，所以是生吃鸟兽之肉和草、木果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。由于吃生冷腥臊之物，对肠胃造成很大损害，很少有身体健康的人。

人类最初还保留有动物的特性，不至于有不适宜生食的感觉。《礼记·王制》便认为当地气候较暖时，虽不火食，亦无大害。生活在东北黑龙江地区的鄂伦春人，他们在学会火食以后，烤肉煮肉都只做到五六分熟，食者认为熟透了反而不好吃，实际上他们的胃口是适宜生食的。贵州地区有的苗族也喜食生肉，东北的赫哲族则爱吃生鱼。这表明进入火食时代以后，人类或多或少地还怀念着过去那种茹毛饮血的生活，常常要体味祖先所创造的那种生活模式。

燧人钻火（旧石器时代）

自从人类掌握了用火，发明了取火和保存火种的方法，便获得了光明、温暖和熟食。人类最早使用的是天然火，称做天火。天火包括火山熔岩、枯木自然火、岩石碰击引火、闪电雷击和陨石落地所燃之火。自然界中还有一些能自发生火的物质，据古籍中的记载，有称为“燧木”的火树等。

天火时有发生，人类起初见到熊熊烈火，同其他动物一样，都要逃之夭夭。但是人与动物毕竟是有区别的，在一处不大的火区，在大火熄灭后的余烬中，他们在恐惧中感觉到了温暖，