

祖国知识文库丛书

中国饮食文化谈

中国少年儿童出版社



中国饮食文化谈

潘 茁

中国少年儿童出版社

祖国知识文库编委会

主 编

周长春

副主编

夏成满 尹伟民

刘守旗 沈玉林

编 委

尹伟民 石铜钧 刘守旗 刘明富

李兆麟 沈 霖 沈玉林 陆 丹

周长春 夏成满 曹水泉 蒋卫杰

策 划

许国平

目 录

一、历史悠久的饮食文明	(1)
环境造化	(2)
火的功绩	(2)
叫化鸡的故事	(3)
彭祖的传说	(5)
孔子谈“吃”	(6)
饭当药吃	(7)
古代帝王怎样吃	(9)
吃什么才合理	(11)
二、精美绝伦的中国菜	(13)
味,中国烹饪的核心	(13)
“妙刀生花”	(15)
中国菜的风味、菜系	(17)

和尚为何不吃肉	(22)
你吃过哪几种饼	(24)
饺子的传说	(25)
菜名趣谈	(26)
长桌、方桌、圆桌	(28)
三、洋洋大观的酒文化	(30)
我国的酒神是谁	(30)
飞仙传说话茅台	(32)
“自称臣是酒中仙”	(33)
酒助豪气唱《大风》	(38)
劝酒有术话酒令	(40)
量力节制话酒德	(43)
救人良药杀人刀	(45)
四、清醇浓厚的茶文化	(49)
值得骄傲的茶王国	(49)
“茶”与“查”的故事	(51)
茶神陆羽与《茶经》	(52)
苏东坡与“东坡茶”	(54)
茶中之冠的龙井茶	(56)
如今时尚吃早茶	(58)
“请坐、奉茶”话茶礼	(60)
茶馆行业今与昔	(62)

高雅饮茶在于“品”	(64)
五、四时八节话食俗	(67)
新春佳节话年糕	(67)
上元张灯话元宵	(70)
清明节话青团子	(72)
立夏时节话尝新	(74)
四月八话乌米饭	(76)
五月端阳话粽子	(77)
六月初六话炒面	(79)
七月十五话祭食	(81)
中秋佳节话月饼	(82)
九九重阳话糕酒	(85)
腊八节话腊八粥	(87)
除夕夜话团圆饭	(89)
六、民族饮食风情拾零	(92)
藏历年与酥油茶	(92)
满族食俗与“黄金肉”	(94)
蒙族食俗与“铁板烧”	(95)
维吾尔食俗与“馕”	(97)
回族食俗与饮食禁忌	(98)
西南少数民族与“咂酒”	(99)
布依族食俗与饮酒对歌	(101)

壮家祭祀与“五色饭”	(102)
七、文人饮食趣谈录	(105)
孔子“食礼”	(105)
陆羽鉴水	(107)
杜甫与“五柳鱼”	(108)
苏东坡与“东坡回赠肉”	(109)
文天祥与“文山肉丁”	(111)
袁枚为豆腐折腰	(112)
鲁迅先生的茶道	(113)

饮食是每个人的本能需要，吃吃喝喝，看来是极普通极平常的事，然而，在吃与喝之间所体现的文化内涵，其丰富多彩和博大精深，则是其它社会现象很难比拟的。纵观中华民族的历史，饮食文化可以说是源远流长，根基雄厚。

一、历史悠久的饮食文明

我国是世界文明古国之一，饮食文明源远流长，在历史记载中，就有许许多多关于饮食文明的内容。

环境造化

我们伟大的祖国疆域辽阔，地跨寒、温、热三带，食物资源极为丰富。在我国九百六十万平方公里的土地上，有茂密的山林、富饶的平原、辽阔的草地、众多的河流湖泊、漫长而曲折的海岸线。这些良好的自然环境，为我们提供了丰盈的粮食、油料以及繁多的飞禽、走兽、果蔬、山珍、海味等，经过历代劳动人民精巧的加工，制成了成千上万种各具风味的名食佳肴和美酒名茶。因此，我国饮馔种类之繁多，是世界各国无与伦比的。

火的功绩

人类初期的饮食与动物一样，是无选择地生食。由生食到熟食，是人类发展史上最早的一次飞跃，而这一飞跃的主要功绩要归于火。也就是说，最初的饮

食文化，是从火堆中孕育出来的。蒙昧时代，雷电或腐草积热引燃的自然火，常常吞噬着整片的林莽，原始人和野兽常常因奔突不及而葬身火海。火舌卷到之处，顷刻焦土一片，滚滚浓烟烈焰，把恐怖带给人间。火，曾经是人类的一股强大的异已力量。然而，大火过后，灰烬里散发出来的烧熟的野兽和坚果的扑鼻焦香却格外诱人，那些从火里逃生的幸存者们，把这些东西捡起来放在嘴里，竟有了一次从未有过的美味享受！这就成了人类结束茹毛饮血时代的一个信号。经过无数次惊险的尝试和失败，原始人终于懂得了利用自然火，控制了火种，并且从此逐渐走上了熟食的道路。熟食加速了身体对养料的吸收，减少了寄生虫的侵害，在不知不觉中使体质起了良性变化，加速了从猿到人的进程。

“叫花鸡”的故事

江苏常熟有一道名菜——“叫花鸡”。这道菜的做法是：用宰杀好的整鸡，经酱油、貂油浸渍后，把火腿、香菇、鸡杂和肉丁、虾仁、虾米等入味，一起填入

鸡腹，以猪网油紧包鸡身，先后依序裹上荷叶、玻璃纸和黄泥，放在小火中烤煨至熟。这道菜原汁原味，鲜美异常。

这道菜为什么名叫“叫花鸡”？原来这其中有个故事。

相传从前在常熟虞山脚下，有个讨饭的乞丐（俗称“叫花子”），他整整一天没讨到饭吃，夜间来到破庙里，饥饿难挨，翻来复去睡不着。半夜时分，忽然听到一阵鸡的惨叫，他拿起打狗棒到庙外一瞧，原来是黄鼠狼在偷一只大母鸡。叫花子顺手将手中的棒甩过去，黄鼠狼吓跑了。叫花子捡起了这只受伤的鸡，开始琢磨如何吃它？可叫花子既无炉灶又无锅，怎么办呢？他灵机一动，把鸡宰杀后，掏出了内脏，用黄泥裹住鸡身，在荒野里架起了一堆火，把鸡放在火上烤起来，烤了一段时间，打开泥巴，只觉奇香诱人，饿极了的叫花子，于是狼吞虎咽地饱餐了一顿。从此，“叫花鸡”被传开。到后来，不少酒楼饭店的厨师们竞相仿制并不断改进，终于使“叫花鸡”成为一品佳肴。

其实，叫花鸡的制法，正是人类在掌握用火的初期所常用的烹调方法。那时候，烹调的用具很简单，人们只知道将东西放在火上烧过了就好吃，但因为既没有架肉的架子，也没有耐火的叉子，只能把兽肉

丢进火里去烧，这样不免时常被烧焦、烧糊，难于下咽，所以后来摸索出这一方法：先用泥浆抹在兽肉上面，然后丢进火中，烤熟后剥开，泥壳连毛都粘脱了，又不会将皮肉烤焦。这就是最原始的烹调。

彭祖的传说

随着社会的发展，人类对火的运用技巧变得越来越自如。人们对饮食的要求也越来越高，出现了专职厨师这个职业。传说，最早的一名厨师叫彭铿。当时，他在一位名叫尧的部族首领手下做事。彭铿有一个拿手绝活——制作鸡羹（今天称为鸡粥）。有一天，尧吃了他制成的鸡羹之后，觉得味道鲜美，就封他在彭城（今江苏徐州）做官。他就由此被后人称为厨师的始祖。彭铿到底是不是历史上第一位厨师，史书上没有明确的说法，但史实至少表明，在奴隶社会初期，我国已有了厨师职业。其中伊尹就出现在这个时期。伊尹本是商汤王的臣子，史书上说他“善调鼎”（即善于调味），并且还善于用调和滋味的道理来比喻治理国家，因此而受到了商汤王的重用。

专职厨师的出现,使中国饮食文化的发展速度加快了,特别是他们凭借精湛的烹调技艺,制作出了精美无比的菜肴,使中国菜——这朵饮食文化中的奇葩越开越艳,并在世界文明中大放异彩!

孔子谈“吃”

古代烹饪初具规模之后,人们对饮食的研究便不断加深。春秋战国诸子“百家争鸣”之时,围绕饮食问题,各学派也纷纷提出了自己的观点。其中影响较大的是以孔子为代表的儒家学派。孔子的饮食观集中记录在《论语·乡党》篇中,“食不厌精,脍不厌细”是他饮食思想的中心。这两句话的意思是,吃的饭食越精越好,牛羊鱼肉等切成的丝,越细越好。这实际上是当时统治阶级对饮食质量要求的总概括。此外,他还提出了一系列具体主张,他说,粮食坏了变了味,鱼和肉腐烂了,不可食;食物的颜色难看,不可食;做坏了的食品(如不熟或过火等),不食;不到该吃的时候或不符合节令的食品,不食;不按一定方法来加工切剁的食品,不食;调味不当的食品,不食等

等。在饮食礼节上，他也提出了一些观点和主张，如喝酒不能喝醉，吃饭时不要讲话，饭吃完了，要让老人们先离开，然后自己再走等。

孔子的饮食观，历来被认为是圣人之言，被后世历代所遵循，同时，也反映了春秋战国时期，我国烹饪水平已经很高。而孔子提出的关于饮食卫生、烹割技艺、饮食礼节等方面的观点，对中国烹饪观念的形成，奠定了重要的基础。丰富多彩、五光十色的中国精美菜肴，都是在“食不厌精，脍不厌细”的饮食观影响下发展起来的。古往今来的学者文人对饮食的论述，也无不以孔子的言论作依据，从而不断地加以发展，使中国饮食文化在世界文化中独树一帜。

饭当药吃

中国饮食历来有“医食同源”之说，这就是说，饮食是用于治疗疾病和滋养身体的一个重要组成部分。

我国最早的中医经典著作《黄帝内经》，在首篇中就指出：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形

与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。意思是说，有节制地饮食，有规律地起居，不过度劳累，就能使体质和精神都很健康，享受到自然的寿限，甚至能过到一百岁才会结束生命。在古人看来，饮食五味不仅对人的口舌带来直接的感受，而且对人的肌体有重要调节作用。五味调和不当，摄入不当，不仅使人的味觉感到不适，而且还会危害身体健康。这是人们在长期的饮食实践中，经过无数次教训之后，才得到的宝贵经验。

春秋时代有位神医叫秦越人，也就是扁鹊。扁鹊的医术很高明，多次使人起死回生，而且具有特异功能——会透视和遥感。传说他自己也活了几百岁。扁鹊不仅医术高明，还是一位较早阐述药食关系的人。他说，人生存的根本在于饮食，不知饮食适度的人，不容易保持身体健康。饮食可以健康身体，可以悦神爽志，也可以用于治病。他认为，一个好的医生首先要弄清疾病产生的根源，以食治之，如食疗不愈，再以药治。扁鹊所说的食疗原则，历来为中医学所采用，形成了一种优良的传统。

我国古代有关食疗养生的著作也很多，如唐代孙思邈的《千金要方》、元代忽思慧的《饮膳正要》、明代著名医学家李时珍的《本草纲目》中，都有大量关

于食物本草、食物疗法的内容。清代人章穆的《调疾饮食辨》一书，则把利用饮食治疗疾病，看成是医者不可缺少、不可推辞的职责。

食疗养生理论是我国饮食文化中重要的组成部分，近年来越来越引起人们的重视。国外研究专家认为，中国食疗养生的食品是“机能性食品”，这种食品不仅有利身体健康，且无任何副作用。有些专家认为，这种“机能性食品”是今后食物发展的方向。中国这一历史悠久的传统食疗养生之术，是对人类的一大贡献。

古代帝王怎样吃

“食前方丈”是一个成语，意思是吃饭时食物摆满一丈见方的地方，形容饮食奢侈浪费。而这正是中国旧时君主帝王们饮食生活的真实写照。

周代的奴隶主，在宫廷中设置的专门为王室吃喝的机构就有 22 个，有人员 2000 多人，有专门掌管吃喝的官职 200 余个。在王室的御膳房中，经常有 100 多种菜肴轮番使用。帝王每天的正餐都有近 30

种美食陈列于桌上，吃饭时还有乐队在旁边演奏。

汉武帝为了向少数民族的头目炫耀大汉朝廷的丰裕，曾经摆了一次“肉林酒池”的庞大野宴。他听说君山上有好酒，喝了之后可成仙，就派人去取，取回之后还没来得及喝，就被一个叫东方朔的人偷喝了。他大发雷霆，要杀东方朔。东方朔说：“如果喝了这酒真能不死，那么你杀也杀不死我；如果我被你杀死了，那么就说明这酒无效。”汉武帝听完，无可奈何地笑了。

唐朝的杨贵妃，住在长安的宫中，想吃广东荔枝。荔枝是极不易保鲜的水果，而当时的交通条件又差，为了将广东的荔枝及时送到长安，他们利用送信的快马传递，快马所到之处，人们以为是国家军机大事，层层の宫廷殿门一道道打开，快马过处，红尘飞扬，结果博得了杨贵妃吃到了新鲜荔枝后的一笑。杜牧有诗曰：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”

清朝慈禧太后的饮食之奢侈，在中外历史上是有名的。她每天正餐用膳要摆满三四张桌子，品种常在百种以上。她一声传膳，大小太监列队恭候，菜肴上桌后，慈禧一过目，满意的就留下，不想吃的就即刻撤下去。