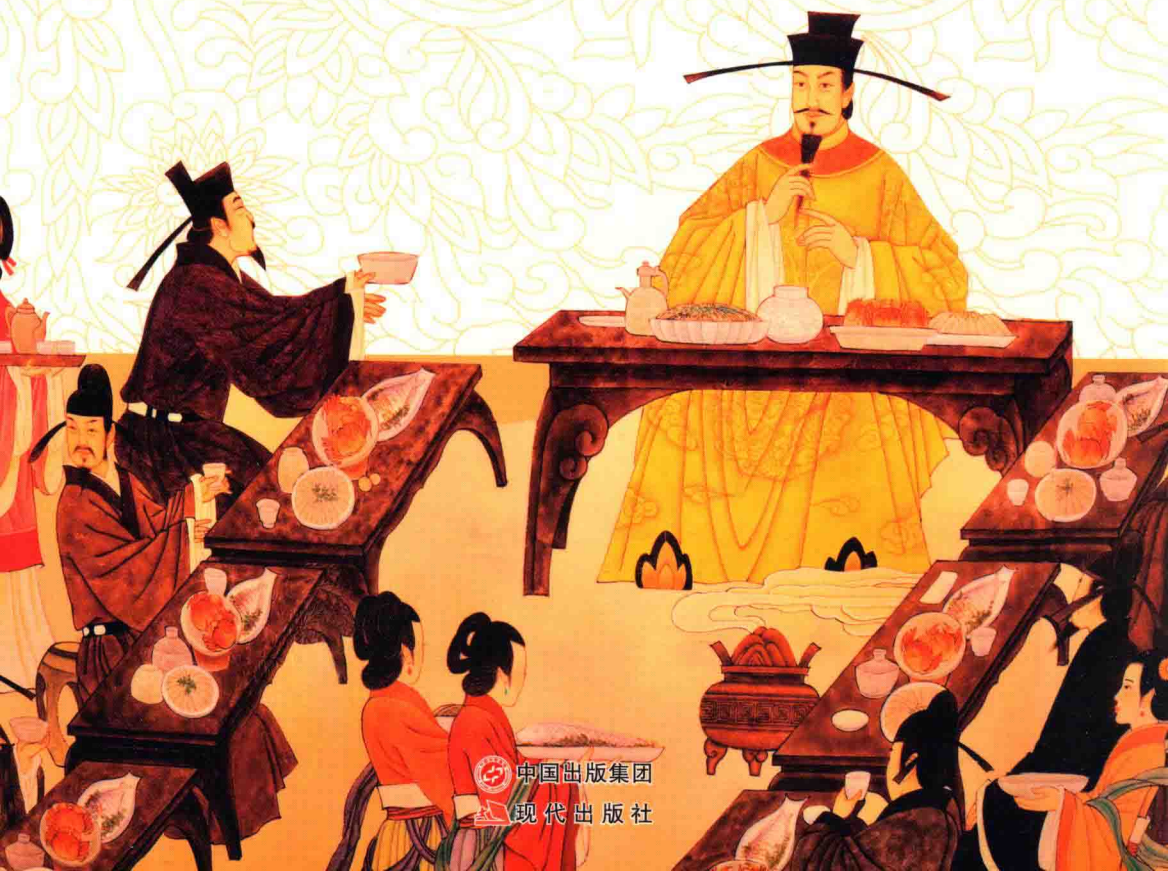


衣食天下

以食为天

饮食历史与筷子文化

肖东发◎主编 钱佳欣◎编著



中国出版集团
现代出版社

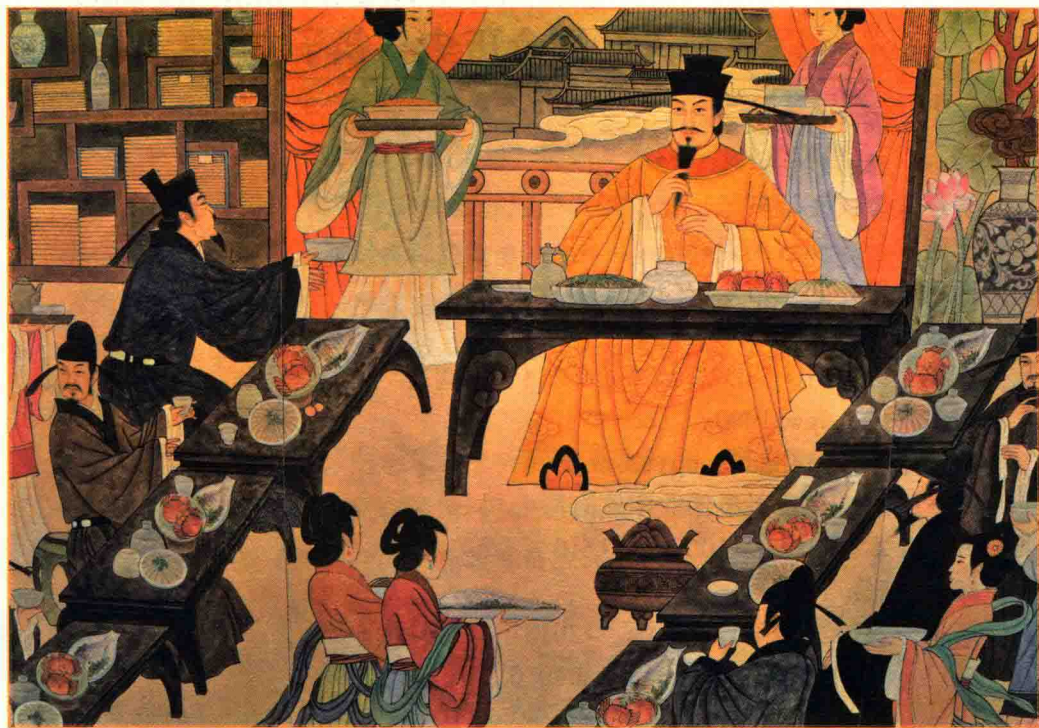
中华精神家园

衣食天下

以食为天

饮食历史与筷子文化

肖东发 主编 钱佳欣 编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

以食为天 / 钱佳欣编著. — 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3049-6

I. ①以… II. ①钱… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244354号

以食为天：饮食历史与筷子文化

主 编：肖东发

作 者：钱佳欣

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3049-6

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中国优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

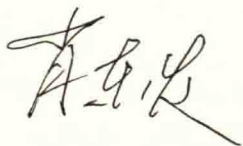
中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

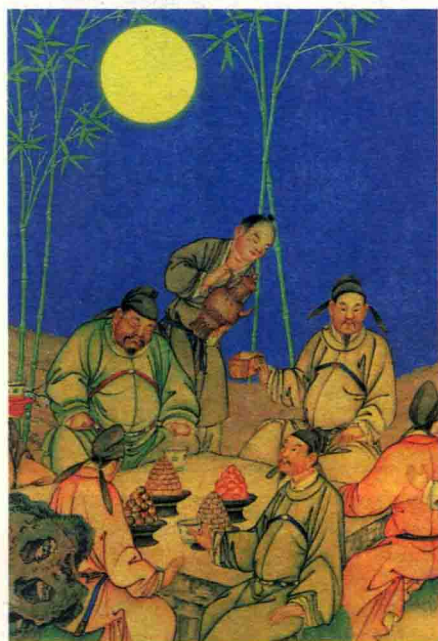
总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



食在中国——饮食历史

上古时期饮食文化的萌芽 002

文明标志的商周时期饮食 009

风味多样的春秋战国时期 024

饮食极为丰富的秦汉时期 033

魏晋时期的美食家与食俗 050

兼收并蓄的唐代饮食风俗 061

雅俗共赏的宋代饮食文化 078

注重文雅养生的明代饮食 097

集历代之大成的清代饮食 107





东方文明——筷子文化

126 源于远古煮羹而食的筷子

135 筷子的材质与形态发展

148 蕴涵丰富中国文化的筷子



饮食历史

我国饮食文化历史悠久，博大精深。它经历了几千年的历史发展，已成为中华民族的优秀传统文化遗产。我国传统饮食具有丰富多样的烹饪技艺和绚丽多彩的文化内涵。我国饮食文化的特点是以提供日常膳食为目的，辅以品味和养生等功效，满足人们对饮食的需求。

在我国古代，相对于简单的主食，先民们更加注重佐餐的各种菜肴，以各种菜肴的质量、品种以及口味反映饮食的丰富以至品位。所以，发展到后来，便直接演变成以各地的菜肴风味代表当地的饮食风格了。



上古时期饮食文化的萌芽

在原始社会时期，我们祖先只能将猎取的动物和摘取的植物生食。当时，人们依靠狩猎为生，间或会捕捉到一些小动物，他们很自然地会先食用那些已死的猎物，活着的动物则暂时存放几日，偶尔可

能还会给它喂点草料。

动物畜养就这样不知不觉地发明了，一些野生动物经过长期驯化繁育，逐渐演化为家畜。人们起初饲养最普遍的家畜是猪。

传说，有一个叫火帝的少年在大人们出去打猎时，在家中饲养“猪仔”。一日，火帝在自娱自乐中用两块石头碰撞，结果迸出刺眼



■ 远古人畜养动物



■ 远古人耕种水稻复原图

火花，一下把猪圈的柴草点着了。

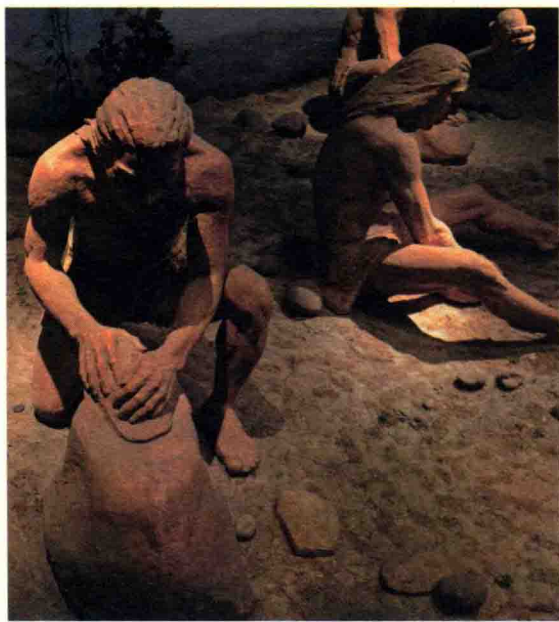
过了好长时间，大火才熄灭，猪仔也被烧死了，但被烧烤过的猪仔散发出诱人的芳香，令火帝垂涎不已。火帝的父母回来后，也挡不住诱惑，一起将烤猪仔肉吃掉了，从此以后，在华夏民族繁衍生息的地方开启了熟食的先例。

后来，由于人口不断增加，猎取的食物已不足以维持人们的生活了。神农氏为了解决人们的饥饿问题，走遍华夏大地，亲尝百草，辨别出了五谷和草药。他还发明了农具，教人们根据天时地利进行种植，使五物成为人们的主要食物。从此，收成相对稳定的农作物，保障了人们的生活。

当时，在黄河流域广大干旱地区，尤其是在黄土高原地带，气候干燥，适宜旱作，占首要地位的粮食作物是粟，俗称小米。小米在新石器时代就已经是人们的食物了，在稍晚的仰韶文化、大汶口文化及龙山文化遗址中也均发现有谷物种子。

而在华南地区，由于气候温暖湿润，雨量充沛，河湖密布，水稻是大面积种植的农作物。

华北粟类旱地农业和华南稻类水田农业，这个格局从那时起就影



■ 远古人磨制石器

崤山 位于河南西部，向东延伸的余脉称为邙山。崤山是秦岭山脉东段的支脉，隔黄河与中条山相望，共同构成一段岩石峡谷。古代将崤山与函谷关并称为“崤函”之塞，是山峰险陡，深谷如函的形象表达。

响到了我国南北饮食传统的形成。主食的差异，不仅带来了文化上的差异，甚至对人的体质发育也产生了深远影响。

后来产生了石烹，这是饮食文化的一大飞跃。石烹是最初、最简单不过的熟食。当时既无炉灶，也还不知锅碗为何物，陶器尚未发明，人们还是两手空空。人

们将谷物和肉放在石板上，在石板下点燃柴火，把食物烤熟再吃。我国古代称之为石烹。

传说大约在六七千年前，由于山上的猎物和野果已满足不了人们的生活需要，他们便慢慢地走出了山。

崤山山脉韶山峰下，有一片富饶美丽的好地方。从山上下来的人，有个叫陶的族长，带领族人来到了这块地方。漫长的辛勤劳动，使他们发明了不少劳动工具，陶把这些经验积累起来，磨出了各种各样的石器：石斧、石锥、石凿、石碗等。

由于物产不断地丰富和积累，这样就需要储存粮食、干肉和果品了，于是他们用土和泥制成各种各样储物器，在太阳下晒干使用，这种泥器成为他们当时较为广泛使用的生活用品之一。

一天黄昏，狂风大作，天昏地暗。原来还没来得及熄灭的烤肉火堆被风吹散开来，燃着了杂草、树

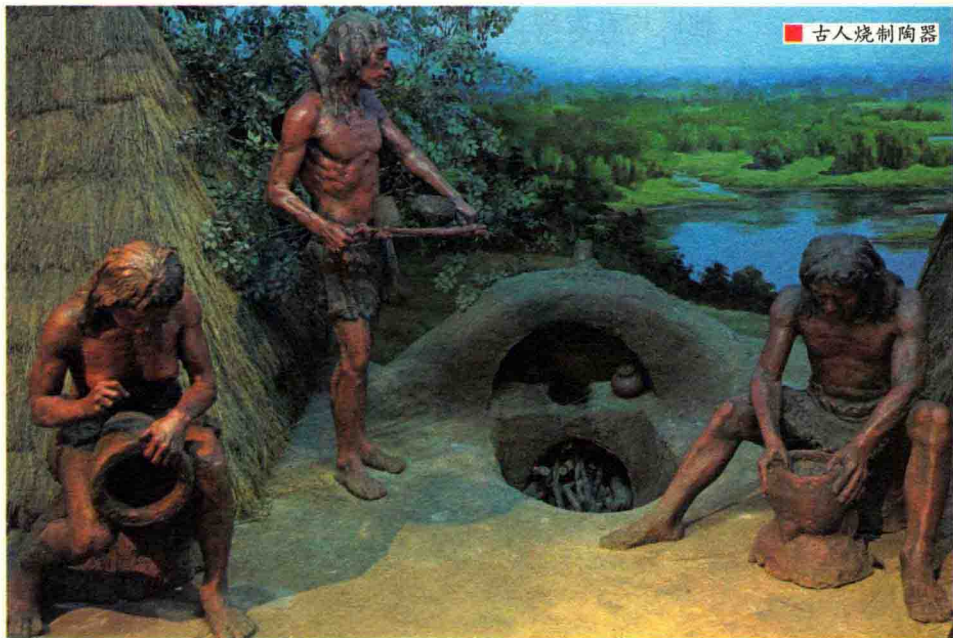
木、庄稼和茅蓬，一会儿就成了一片火海。大火过后，树上的果子没了，只留下枯干残枝；田野的庄稼没了，只留下片片灰烬。

在不幸的遭遇中，陶却发现了一个奇迹：那些晒制的泥制储器，比原来坚硬得多，敲起来清脆悦耳，尤其是放在洞穴里的效果更好。于是，他就带领族人掘洞建窑试烧这种坚硬的储物器。

陶死后，大家推举他的儿子缶为首领。为了怀念陶的功绩，大家把这种储物器叫陶器。有了陶器，人们可以将它直接放在火中炊煮，这为从半熟食时代进入完全的熟食时代奠定了基础。

最早用于饮食的陶器都可以称为釜，是底部支起的有足陶器，以便于烧火加热，传说是黄帝始造。陶釜的发明具有重要意义，后来的釜不论在造型和质料上产生过多少变化，它们煮食的原理却没有改变。更重要的是，许多其他类型的炊器几乎都是在釜的基础上发展改进而成。

例如甑便是如此。甑的发明，使得人们的饮食生活又产生了重大变化。釜熟是指直接利用火，谓之煮；而甑烹则是指利用火烧水产生



■ 古人烧制陶器

甑 我国的蒸食用具，古代蒸饭的一种瓦器，为甑的上半部分，与鬲通过镂空的算相连，用来放置食物，利用鬲中的蒸汽将甑中的食物煮熟。单独的甑很少见，多为圆形，有耳或无耳。

的蒸汽，谓之蒸。有了甑蒸作为烹饪手段后，人们至少可以获得超出煮食一倍的饌品。

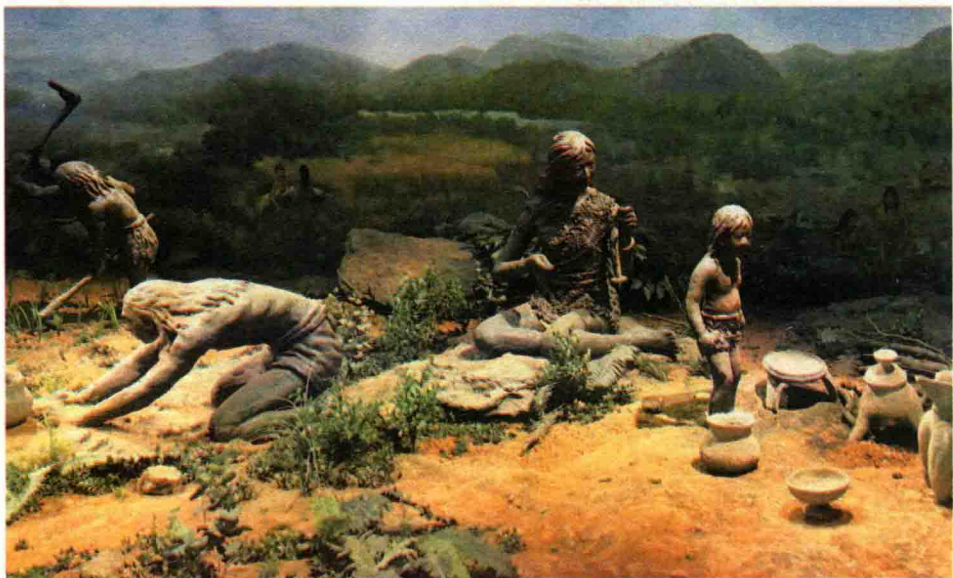
蒸法是东方区别于西方饮食文化的一种重要烹饪方法，这种传统已有5000年的历史。这时，我国饮食从烹饪方式而言，也因为食物类别不同、炊具不同，而显示地域差异。

在黄河中下游地区，7000年前原始的陶鼎便已广为流行，几个最早的部落都用鼎为饮食器，从鼎的制法到造型都有惊人的相似之处，都是在容器下附有三足。陶鼎大一些的可做炊具，小一些的可做食具。

鼎在长江流域较早见于下游的马家浜文化与河姆渡文化。中游的大溪文化和屈家岭文化则盛行用鼎。河姆渡和大溪文化虽不多见鼎，却发现许多像鼎足一样的陶支座，可将陶釜支立起来，与鼎的功效接近。

与鼎大约同时使用的炊具还有陶炉，在我国南北地区均有发现，以北方仰韶和龙山文化所见为多。仰

■ 远古人生活场景





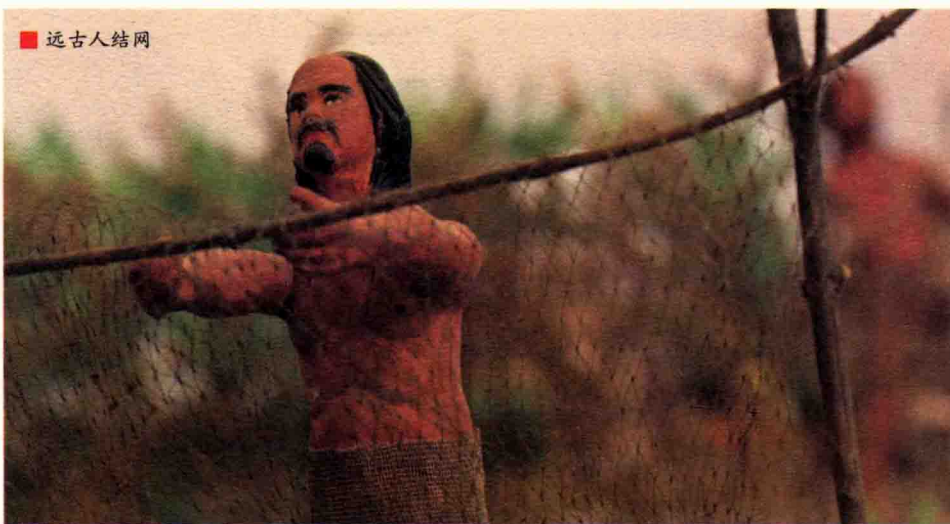
■ 河姆渡遗址石雕

韶文化的陶炉矮小，龙山文化的陶炉为高筒形，陶釜直接支在炉口上，类似的陶炉在商代还在使用。南方河姆渡文化陶炉为舟形，没有明确的火门和烟孔，为敞口形式。

新石器时代晚期，中原及邻近地区居民还广泛使用陶鬲和陶甗作为炊煮器。这两种器物都有肥大的袋状三足，受热面积比鼎大得多，是两种改进的炊具，它们的使用贯穿整个铜器时代，普及到一些边远地区。此外还出现了一些艺术色彩浓郁的实用器皿，有些将外形塑成动物的象形，表现了人们对精神生活的追求。

就在这一时期，在山东半岛南岸一带，住着一个原始的部落，部落里有个人名叫夙沙，他聪明能干，膂力过人，善使一张用绳子结的网，每次下海，都能捕获很多的鱼鳖。

河姆渡文化 我国长江流域下游地区古老的新石器文化，第一次发现于浙江余姚河姆渡，因而命名。河姆渡文化的社会经济是以稻作农业为主，兼营畜牧、采集和渔猎。在遗址中普遍发现有稻谷、谷壳和稻叶等遗存。



有一天，夙沙在海边煮鱼吃，他和往常一样提着陶罐从海里打半罐水回来，刚放在火上煮，突然一头大野猪从眼前飞奔而过，夙沙见了岂能放过，拔腿就追，等他扛着死猪回来，罐里的水已经熬干了，缶底留下了一层白白的细末。他用手指沾点放到嘴里尝尝，味道又咸又鲜。

于是，夙沙用它就着烤熟的野猪肉吃起来，味道好极了。他把从海水中熬出来的白白的细末叫作盐，并且把制盐方法和盐的好处告诉了整个部落的人们，也传遍了华夏大地。

阅读链接

在我国古代传说中，关于食盐的由来还有一个比较离奇的故事。蚩尤曾与黄帝激战于涿鹿之野，被黄帝追而斩之，血流满地，变而为盐，因蚩尤罪孽深重，故百姓食其血，这就是我国古代曾把“盐”说成是“蚩尤之血”的由来。

火和盐是饮食文化中两个重大的元素，有了火，人们才有了熟食；而有了盐，饮食才变得更有滋味，也使食物营养更丰富。盐被称为“食肴之将”、“食之急者”、“国之大宝”，所以自古以来，都十分重视盐的生产。

文明标志的商周时期饮食

到了商代，人们在饮食、烹饪方面的有了一定的规律，食品种类和烹饪方法都呈现出多样性；人们同时对食品保健功能和烹饪的色香味提出了更高要求，向饮食文化方向发展。

恰在此时，出现了一位伟大的厨师伊尹，他又从厨师一跃成为我国商代的第一位宰相，更为这位厨师增添了传奇色彩。

原来，在商王朝首都朝歌附近，有一个名叫“空桑”的小村

■ 伊尹 名伊，被后人尊之为历史上的贤相，奉祀为“商元圣”，是历史上第一个以负鼎俎调五味而佐天子治理国家的杰出庖人。他创立的“五味调和说”与“火候论”，至今仍是我国烹饪的不变之规。因其母亲在伊水河附近居住，故以伊为氏。尹为官名，甲骨卜辞中称他为伊，金文则称为伊小臣。伊尹一生对我国古代的政治、军事、文化、教育等多方面都作出过卓越贡献，是杰出的思想家、政治家、军事家，我国历史上第一个贤能相国、帝王之师、中华厨祖。





■ 商汤（？～约前1588年），子姓，名履。商朝的开国君主，公元前1617至前1588年在位，在位30年，其中17年为夏朝商国诸侯，13年为商朝国王。后人多称商汤，又称武汤、天乙、成汤、成唐，甲骨文称唐、大乙，又称高祖乙，商人部落首领。

庄。空桑村原来叫莘口村，夏朝时期归属有莘部落。有莘部落女子在村头采桑时，听到一棵老桑树的树洞中传出婴儿的啼哭声，就从空桑洞中将婴儿抱走并把他交给一个庖人即厨师抚养，庖人就给这个婴儿取名伊尹。后人为了纪念这件事，便将莘口村改为空桑村了。

后来，庖人教给伊尹掌握厨师的技艺，伊尹经过刻苦学习，

厨艺逐渐远近闻名。商汤听到伊尹的厨艺高超的名声，就三次派人向有莘氏求婚，这使得这个小邦之君十分高兴，不仅心甘情愿地把女儿嫁给了商汤，而且还答应让伊尹做了随嫁的媵臣，使商汤达到了目的。

商汤郑重其事地为伊尹在宗庙里举行了除灾去邪的仪式：在桔槔上点起火炬，在伊尹身上涂抹猪血。

伊尹刚到商汤宫里的时候，仍做厨师。由于他通五味调和之道理，烹饪技术十分高超。有一次，伊尹用天鹅精心制作了一道“鹄羹”。商汤品尝后非常高兴，便决定向他询问烹饪之术。

到了第二天，商汤正式召见伊尹，伊尹开口就从

宗庙 我国的宗庙制度是祖先崇拜的产物，人们在阳间为亡灵建立的寄居所即宗庙。封建社会的宗庙制是天子七庙，诸侯五庙，大夫三庙，士一庙。庶人不准设庙。同时宗庙亦是供奉历朝历代帝王牌位、举行祭祀的地方。