

舌尖上的文化

孙波·著

祖先的生活



中国的标签，独一无二的文化，这里的故事有“味儿”
讲述美食背后的人物，了解人物背后的历史

读懂一粥一饭中承载的民族记忆



黑龙江教育出版社

祖先的生活

孙波·著

饮食 舌尖上的文化

图书在版编目 (CIP) 数据

祖先的生活·饮食, 舌尖上的文化 / 孙波著. --哈尔滨:

黑龙江教育出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5316-7352-1

I. ①祖… II. ①孙… III. ①饮食—文化史—中国—青少年读物

IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第075058号

饮食, 舌尖上的文化

YINSHI, SHEJIAN SHANG DE WENHUA

作 者 孙 波

选题策划 彭剑飞

责任编辑 宋舒白 彭剑飞

装帧设计 琥珀视觉

责任校对 徐秀梅

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 19.75

字 数 216千

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-7352-1

定 价 36.00元

序言 | PREFACE



对于世界来说，中国的logo是什么？

答案大抵如是：丝文化、玉文化、茶文化、饮食文化。

值得一提的是，各文化之间，并非茕然子立，而是互相交错，互相渗透。

以丝文化为例，丝为蚕所生，蚕为桑所养，桑为农所成。如此一径而至农耕，丝中含食矣。

玉文化中，亦含食。茶圣陆羽说，“越瓷类玉”。其实，不仅越瓷如玉，其他瓷器之品、之性，也都是拟玉的，而瓷杯、瓷碗、瓷碟等，恰恰又为食之具。

茶文化与饮食文化，是从同一个根系出发而后扬枝散叶的。起先，二者密若“母子”——茶为分子，食为分母；后来，它们亲若“知己”——伴行而独立，丝缕缠绕，无有断绝。

每一种文化，都是汹涌澎湃的，却又自有一脉潜流，可奔流至食，归于食。可见，饮食当真为“性”也（食色性也），为“天”也（民以食为天）。

那么，在这个世界上，还有什么能比“性”更本真、比“天”更广阔的呢？

饮食之重要，可见一斑。

中国的饮食文化浩浩荡荡，卓尔不群，许多蒸煮炒炸的技艺，都创造了世界第一乃至唯一。

进食是一种生命本能，古人把这种本能诠释得活色生香。早在40多万年前，就构筑出了原始的厨房。

在4000多年前的密林中、黄河边，古人还制作出了金黄的面条，犹如今天的拉面。

商朝时，王宫中有了烤肉串；西周时，野生蜜成为时尚美食；春秋时，楚国人爱吃“青铜冰箱”冻过的酸菜。

至汉朝时，古人几乎有了我们现在所吃的各种面食。一天吃三顿饭的食制，也被固定下来。

中国古人还创造了一个饮食史上的里程碑：炒菜。汉朝人在吃韭菜炒鸡蛋时，

外国人还不知“炒”为何物。

自然，当魏晋名士在野外涮羊肉、涮兔肉时，外国人也不明白火锅是什么。

宋朝的市井繁华，更是冠绝全球，还有了外卖，并有灯火辉煌的夜市。

需要注意的是，快餐并不是外国的专利，早在宋朝时，中国古人就有了这种发明。

作为一种综合性学问，中华的食学，不仅先进，且更独特。

自古以来，有人称饮食为进餐，有人称饮食为吃饭。进餐与吃饭，俨然堂上与堂下，其实，都是雅事。

饮食因子渗透在社会生活的每个方面，强大地支撑着人类的生存发展。谁敢说，自己走的每一步离得开饮食的推动呢？谁敢说，每一段历史，每一种文明，不是以饮食为展的呢？

因此，吃饭不仅不俗，一部食史还堪称一部民族精神史诗。

一碗一筷，看似微末，却深蕴着优雅的审美、知行合一的情趣。

一食一饮，看似寻常，却是人性的徐徐绽放、有序的生命积累。

纵观中华饮食，历史是过去的，视界是现在的；味道是中国的，文化是世界的。

那么，我们何不踏着逶迤的食迹，进入古代饮食史，看看它是怎样的精彩绝伦，怎样的惊涛拍岸。

目 录| CONTENTS

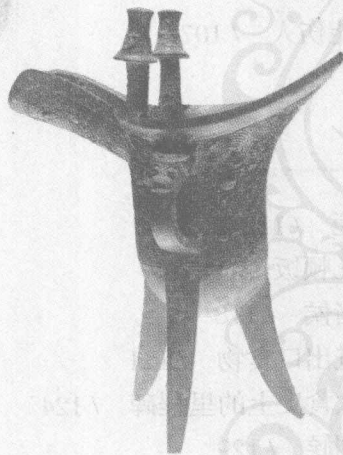


第一章——遥望太古

- 吃肉是件苦差事儿 / 002
- 驯野兽，驯植物 / 005
- 长脚的锅 / 008
- 4000多年前的面条 / 011

第二章——夏商遗味

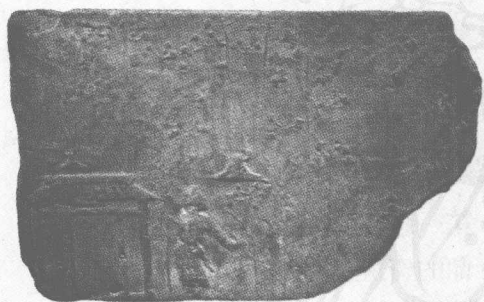
- 第一位厨师 / 016
- 鼎的奇迹 / 019
- 鳞蛇与酱 / 023
- 在酒中划船 / 027
- 味儿的绝唱 / 030
- 粥，不是饭 / 033
- 沾了吃饭的光 / 036
- 王宫里的烤肉串 / 039
- 抢劫麦子的王 / 041



第三章——周朝食礼

- 米饭是高级消费 / 046
- 把国家喝没了 / 049
- 时髦的野生蜜 / 053
- 吃饭就是吃药 / 055
- 一只螯惹的祸 / 058

- 古人喝什么饮料 / 061
- “第一菜”的模样 / 064
- 席，最早的椅子 / 068
- 一束茅草，一杯酒 / 072
- 谁打盐的主意 / 075
- 奇异的肉 / 078
- 枯鱼，枯鱼 / 082
- 治国犹如煎鱼 / 085
- 严格地吃饭 / 089
- 古代的冰箱 / 093
- 吃饱才会有教养 / 096
- 国君用餐标准 / 099
- 分餐的悲剧 / 102
- 吃饭的小曲儿 / 104
- 味儿也能伤人 / 107



第四章——秦汉盛筵

- 坐的规矩 / 112
- 一天吃几顿饭 / 115
- 豆腐与诸侯 / 118
- 第一次进出口食物 / 121
- 炒菜：饮食史上的里程碑 / 124
- 茶也得伺候 / 129
- 叶子里的吃食儿 / 132
- 引路的梅 / 135
- 不平凡的饭桌 / 138
- 饺子的始祖 / 141
- 植物的油水 / 145

第五章——魏晋食杂

- 天不好，吃不好 / 150
- 馒头的黄金时代 / 152
- 吃，是一门学问 / 156
- 军令一样的酒令 / 160
- 甘蔗汁里的老鼠屎 / 164
- 想要醉死的人 / 167
- 流水里的觞 / 170
- 菊花丛里的野餐 / 174
- 鼓的世界 / 177
- 素的味道 / 181

第六章——隋唐大席

- 饮食娱乐化 / 186
- 下馆子不花钱 / 190
- 蒸熟的“乐伎” / 194
- 冰冷的梨 / 198
- 弃婴对茶的贡献 / 202
- 裙子里的野宴 / 207
- 寒具，入诗的小吃 / 210
- 不能吃的下酒菜 / 214
- 那一碗水丹青 / 219

第七章——宋元多味

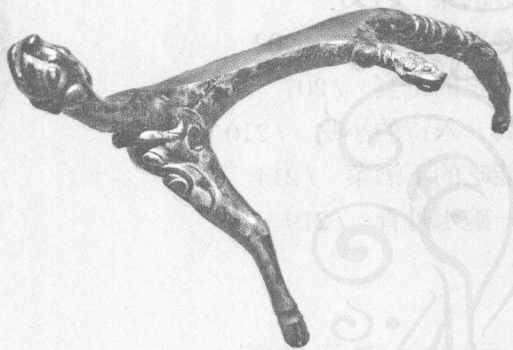
- 宋朝的国宴大菜 / 224
- 谁在吃野饭 / 229
- 宋朝的快餐、外卖 / 231



- 筷子的枕头 / 235
- 古人设计的碗 / 240
- 采蘑菇的先生 / 244
- 水边的头鱼宴 / 247
- 好喝的忽迷思 / 252
- 出现“食物中毒”一词 / 256
- 青菜的高度 / 260

第八章——明清食序

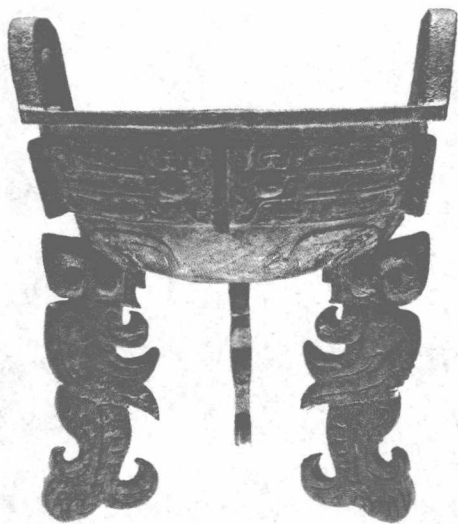
- 不识字，不能喝茶 / 266
- 说悄悄话者，禁止饮酒 / 269
- 看什么花，吃什么饭 / 272
- 不吃饭就无纠纷 / 276
- 饮食史上的绝唱 / 281
- 吃饭的注意事项 / 286
- 饮食史上的第一 / 289
- 茶馆是大害 / 293
- 每顿饭120道菜 / 296
- 养心殿的粒食 / 299
- 菜的排场 / 302



第一章

遥望太古

进食是一种生命本能。在遥远的上古，环境恶劣，生活艰辛，人类和其他动物一样，都要从大自然中寻觅自然形态的食物和饮料，以填饱肚子。先民们先是吃生食，然后，又开始吃熟食（这使人类能够最终主宰地球）。之后，植物和动物被种植、驯化了，在40多万年前，厨房的雏形也出现了。





◎吃肉是件苦差事儿

在500万~100万年前，在幽深的原始森林中，有一群南方猿人心惊肉跳地生活着。

周围到处都是猛兽虫蛇，风雨雷电又不时来袭，这些束手无策的先人们，内心恐惧，惶惶度日。

幸好，他们的手进化得不错，已经和现代人相近了。这让他们能够尽力和动物搏击，并采食植物、野果。

时光如流，一年一年，一代一代，北极冰川不断地向南延伸，原始森林逐渐减少，植物性食物出现了短缺。

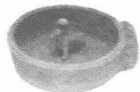
怎么办呢？

先人们愁思苦想，茫然无法，只好去捕捉小鸟、小兽。

从食素到食肉，这个过程是被迫的。对于先人们来说，吃肉并不愉快，而是一件苦差事儿，因为当时还没有火，

►麋鹿是远古人类常捕食的动物，图为远古人刻下的麋鹿岩画





东西都要生吃，这种连毛带血地生吞活剥，很倒胃口。

而且，由于营养不良，先人们的体魄不够强壮，个头不够高大，捕捉活兽很困难，总得吃动物尸体。而腐尸腥臊恶臭，含有细菌，吃下去会得病。

有时候，即便捕获了活兽，但由于他们的牙齿不够坚固，咀嚼起来很费劲儿，勉强咽下去后，又不易消化，难以吸收。

先人们痛苦极了，不知道怎样才能改变现状。

岁月荏苒，又是几代人过去了。

有一天，这个群落的后代聚在一起，制作简单的工具。有的人拿着石头又敲又磨，有的人拿着木头使劲儿地往地上钻，火星不断地闪烁着，非常耀眼。

由于到处都是杂乱的干草、小树杈、植物纤维等，火星蓦地引燃了这些东西，熊熊燃烧起来。这让先人们感觉分外惊奇。

不久，天要下雨，雷电噼啪作响，引起了森林火灾。他们很恐惧，挤在一起凄惶地躲避着。

大火熄灭后，他们偶然发现，一些野兽被火烧死了。带着一种好奇心，他们捡起来一尝，肉竟然很好咀嚼，味道也很香！

他们高兴极了，想到制作工具时能引出火星，便开始用石头打火，引燃芦絮或干草，然后拿着生肉在篝火上燎着吃。

虽然燎过的肉食还很粗糙，但人类最原始的烹饪技术——烧烤，就这样诞生了！后世的一切烤肉，都是由此发展起来的。

在漫长的摸索中，人类终于懂得了用火烧东西吃，这是一个重大飞跃——人从此区别于动物！茹毛饮血的饮食方式，从此成为过去！

更重要的是，从生食到熟食，人的生理结构被改变了。



▲新石器时代，原始人保留火种的火种罐



► 原始人刻在崖壁上的野兽图

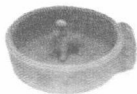
人的脑髓得到了更多的营养，脑容量增加，一代代的人，因此而完善，成了高于其他动物的地球主宰。

由于火软化了兽肉的厚皮、结缔组织，使其容易吸收，人的寿命也因此延长了。

在此之前，古人整日都在寻找吃的东西，根本没有时间去发展脑力，人类的进步极为缓慢。而火的发明、熟食的发明，则使社会开始发展了。

扩展阅读

古籍中记载，上古时，人少兽多，人打不过兽，只能吃腐尸或生蛤，肠胃因此受到伤害。有个圣人便钻木取火，教人烧烤，此人就是燧人氏。其实，取火用火是古人集体发明的。



◎驯野兽，驯植物

在170万年前，云南的古人——元谋人，深居荒山。为糊弄嘴巴，他们除了吃种子，还吃根茎、叶枝，偶尔也去落叶下翻找昆虫吃。

在50万年前，北京的古人——周口店人，穴居山洞。他们折来紫荆木的树枝，烧烤犀牛、大熊猫、猕猴、剑齿虎、鸵鸟、猎豹等兽肉吃。他们在一个专门的石灰岩块上烧烤，就好像厨房一样。

在10万年前，陕西的古人——大荔人，临水而居。他们跑到渭水里、洛河里，去捕捉鱼鳖虾蟹吃。

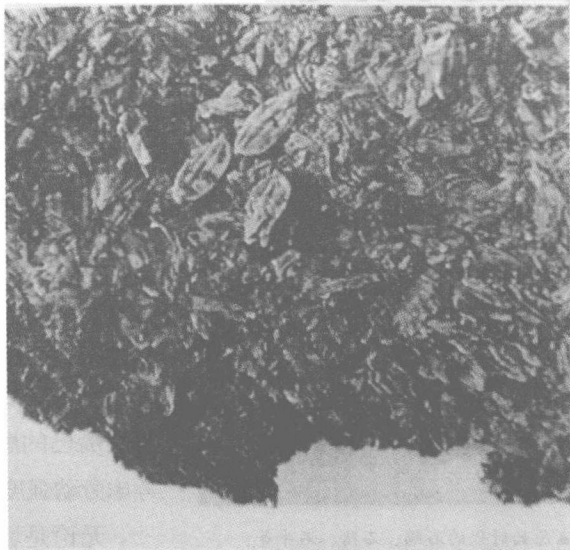
在6万年前，山西的古人——丁村人，也是傍水生存。近旁的汾水中，生长着0.7米的鲤鱼、1米的青鱼、1.5米的鲇鱼，这些野生的生物，为他们提供了能量。

不过，史前人类最常吃的，还是鼠类。这是因为鼠繁殖快，数量多，又好捉，鼠洞中还藏着能吃的植物籽粒，所以，先人最爱捕鼠吃。

然而，无论是鼠类，还是其他兽类，都是活物，既生猛，又灵活，先人并不总是能捕捉到。即便侥幸猎获了很多，但天热易腐，很快也就烂掉了。这样一来，先人们总是挨饿。

于是，拥有充足的食物，成了先人们的梦想。饥饿难耐中，他们甚至创造出了这样一个神话：天地间，生出一种美味之兽，名叫“视肉”。视肉很神奇，吃掉多少，就能长出多少，怎么吃也吃不完。视肉

▼ 古人类遗址出土的稻谷堆积层

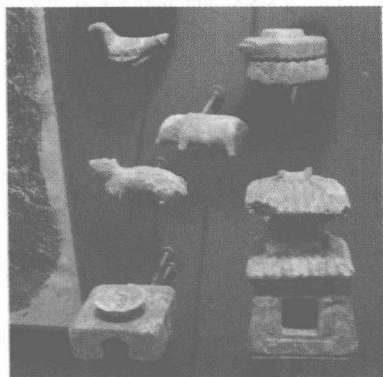




▲原始人用陶制作的狗



▲原始人制作的陶鸡，栩栩如生



▲原始时代的石鹅、石猪、石牛等

还不腐不烂，能够保存。

视肉这种东西，并不是胡乱编造出来的。有一种蘑菇，名叫肉灵芝，也叫太岁，是一种黏菌，的确有自我修复能力。先人们梦想的视肉，大概是根据这种蘑菇演变出来的。

这个神话显示出，先人们着实饿得很苦，着实渴望吃饱。

对吃的渴求，让先人们对动物、植物格外地留心起来。渐渐地，他们注意到，花开的时候，动物在交配；叶落的时候，植物会枯萎。

由此，他们发现了动物的生命节奏、植物的生长规律。

这是一个伟大的发现，因为他们根据这种规律，开始了对动植物的驯养栽培。

他们想，那些吃不完的野猪、狼、山雉等，若是扔掉，会很可惜，不如把它们驯化了，让它们活着保存起来，等自己挨饿时再吃。

于是，猪、狗、鸡等便被驯化出来了。

他们又想，狗尾草的籽多，生命力顽强，哪怕无雨，也一茬一茬地结籽，若是培育了，一定能充饥。

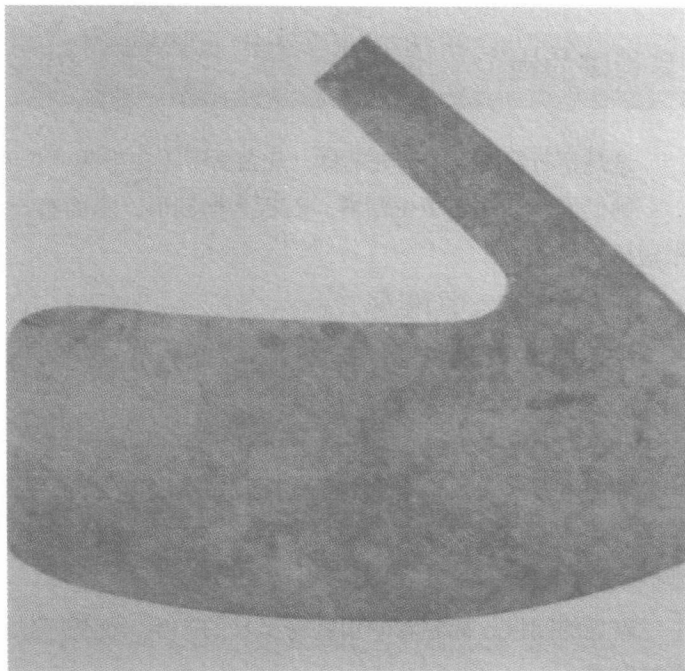
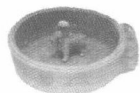
于是，粟便被培育出来了。粟，就是谷子。

他们还培育了山羊草、鹅观草等。这些植物，与小麦的亲缘最近，是原始小麦。

同时，水稻也被培育了，原因是：它能一年收三季。

先人一向饮食艰难，因此，在决定哪种植物是否要培育时，第一标准往往是——产量；之后才顾得上嘴巴的感觉——味道如何，口感如何；最后才考虑劳动强度——身体是否吃得消。

无论是驯养动物，还是培育植物，都不容易。



◀用石头磨制而成的厨刀

先人们要花费大量心血，才能从千百种中选出来几种。之后，还要经过几代人的努力，不断地择优、变异，才使这个世界上有了养殖业、种植业。

而这些努力，却早在1万年前的时候就已完成了。

【扩展阅读】

史前人类吃的水果和坚果有：桃、杏、梅、枣、葡萄、樱桃、柿子、山楂、甜瓜、橄榄、栗子、核桃、榛子、松子、槐树籽、榆钱等。其中，大部分植物都被栽培了。



◎ 长脚的锅

这是新石器时代的一处丛林，几名女子正在干活。

她们围着一块石板忙活着。石板为椭圆形，上面有一根短棒。

原来，这是一个石碾盘。

她们把麦子放到石盘上，然后，拿起磨棒，使劲儿推擗。

在重力下，麦子脱壳、碾碎了。

她们累得满头大汗，但非常高兴。由于麦粒的皮很硬，不爱软烂，吃后难受，而石碾盘把它磨碎成粉，就可以让她们吃得舒服了。

碾盘的问世，标志着专用制粉工具的产生，促进了饮食的发展。

▼ 石头制成的碾盘和碾棒



碾麦后，女人们歇了一会儿。野地上，有一个用石头挖出的小坑，里面储存着水。为了防止渗漏，小坑里还铺着树叶和小树枝。

女人们用手捧水，喝了几口，然后，便去做饭。

火的发现与使用，不仅让人类吃上了熟食，还让人类拥有了炊具——古人在用火时，无意间发现，被火烧过的黏土会变硬，不变形，