



追溯中国饮食文化的渊源



讲述古人与饮食的不解之缘



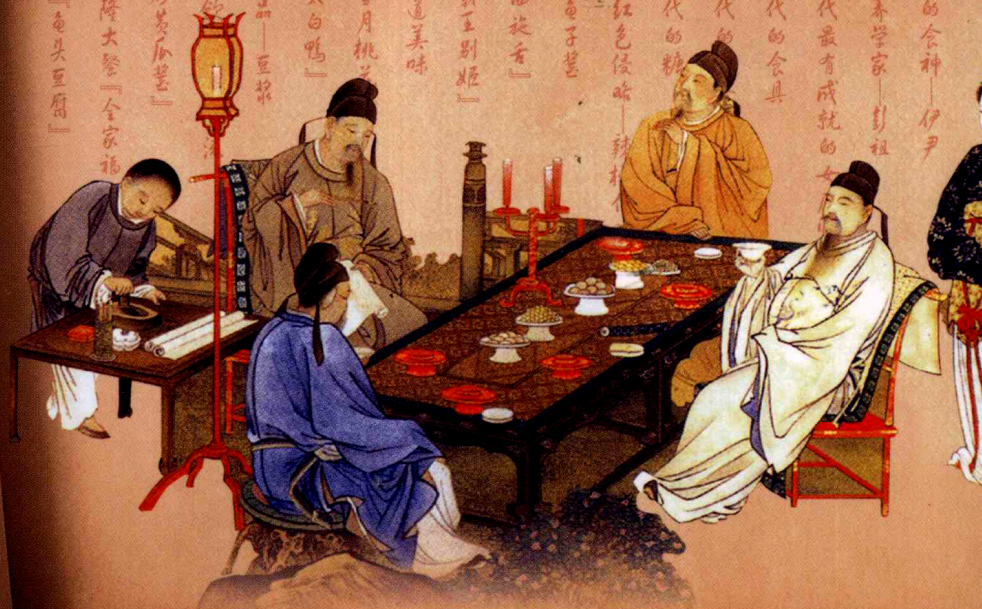
精选健康养生的中华传世名珍

吃到公元前

中国饮食文化溯源

张宇光 主编

讲究美味精调的食神——伊尹
中国最早的营养学家——彭祖
才女当家——古代最有成就的女
庄严精美——古代的食具
香料传奇——古代的糖
甘之如饴——古代的糖
发生在明朝的红色侵略——辣
先于俄罗斯的饺子宴
赵王后误创「西施舌」
康熙解忧的「霸王别姬」
四大美人与八道美味
武则天婚题「雪月桃兰」
李太白偏吃「太白鸭」
李师师的代乳品——豆浆
郑和下西洋的船
慈禧太后的「炒芡瓜盅」
袁智通出的乾隆大餐「全家福」
孙中山喜爱的「鱼头豆腐」



中国国际广播出版社

吃到公元前

中国饮食文化溯源

张宇光 主编



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃到公元前：中国饮食文化溯源 / 张宇光主编. —北京：
中国国际广播出版社，2009.1
ISBN 978-7-5078-3028-6

I. 吃… II. 张… III. 饮食-文化-中国-古代-通俗读物
IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第181022号

吃到公元前——中国饮食文化溯源

主 编	张宇光
责任编辑	刘 微
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行 社 址	中国国际广播出版社 (83139469 83139489[传真]) 北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
开 本	720 × 1020 1/16
字 数	200 千字
印 张	16.5
印 数	4000 册
版 次	2009 年 1 月 北京第一版
印 次	2009 年 1 月 第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-3028-6 / G · 1257
定 价	35.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

品尝隽永

——写在《吃到公元前》出版的时候

前几年，有一个省级烹饪协会召开峰会，研讨餐饮创新，邀我参加。在座是些著名餐饮集团的老总，另有几个烹饪教授，再就是我这个所谓的作家。邀请我的意思，大概是希望写点什么，为餐饮吆喝吆喝。到会免不了要神侃，不料，这一侃侃出了一个选题。

会上我侃的是知识经济。我的意思是，21 世纪是一个知识经济的世纪，大家都在从知识中寻找自己的诗情和出路，餐饮为什么不呢？中国饮食文化博大精深，宝典汗牛充栋，餐饮业应该并且是可以在古意的发掘中创造辉煌的。我并列举了中国的有关膳食典籍，一下子引得大会亢奋。于是有人提议，你能不能牵个头，做一下这个国故整理的意义重大的工作？我当时一怔，心想，种瓜得瓜，这下子我得耕耘一片板结的土地。

客观说，对有关耕耘，我很有些踌躇。踌躇有二，一是深知工程浩大，二是有些隔行。我一个文化人，并非饮食专家，能做这样的事么？从另一个角度说，会不会有人认为我不务正业？我当时很有些推辞之意。但推辞不了，因为中国文人与饮食文化的渊源关系最终说服了自己。

所谓渊源关系，是中国文人向来干预膳食的传统。孔子“食不厌精，脍不厌细”的名言不用说了，庄子《养生主》名篇不用说了，单单是文人墨客，也多有编撰膳食典籍的范例。唐代诗人韦巨源曾编过《烧尾食单》，明代戏剧评论家李渔曾编过《醒园录》，清代大诗人袁枚曾编过《随园食单》。对古代文人，饮食是一种礼，也是一种学，还是一种对生活的热爱和文明的大义。中国文化也确实和饮食有着不解之缘，如果说，西方文化的特点是突出“性”，中国文化的特点是突出“食”。食和性都

是人类生存发展的基本需要，人类文化的这种双水分流是饶有趣味的。

我于是沉了下来，带四个研究生，开始了有关的编撰。我的初衷，是做一些实用性发掘整理，但渐渐，为一个恢宏的体系吸引。中国的饮食文化令人景止，正是它，繁荣了一个世界人口最多的大国的休养生息。它是礼之初，仪之载，所谓周王九鼎、诸侯七鼎、大夫五鼎、大祭以三牲为太牢、以两牲为少牢都是从这里滥觞的。制造的发轫，也是附丽饮食之上，半坡陶具残片，二里头青铜酒具，一一记载史迹。开辟食源的努力，则在一万五千年前，生发了饲养六畜、种植蔬菜的农耕，贺兰山岩画和龙山遗物可以为据。关于食道的酿造学、提炼学、动物学、植物本草学、营养药理学、养生学、阴阳学、烹饪学，也都由此在春秋战国演绎成篇，其中最最有成就的是高寿的彭祖。汉代合市和张骞出使西域和明代郑和下西洋，则衍生着关于食材的外贸史。当风俗和地理参与进来，两大饮食流派形成，北边是以黄河流域为中心、以周王八珍宴为代表、以孔府菜和满汉全席为高峰的北方菜系；南边是以长江流域为中心、以楚王珍馐宴为代表、以谭家菜为高峰的南方菜系，并且这一南方菜系后来发展为长江中上游地区的川菜、长江中下游地区的苏菜、珠江三角洲地区的粤菜。无数志士仁人也熙熙攘攘地投入了这一发展创造中，其中有帝王将相，迁客骚人，食神名师，以至引壶卖浆者也，佼佼者首推被誉为食神的齐国大相伊尹。许许多多的典故传说都是由此繁茂的，它们既丰富了中国文学，又让人敬畏。我于是感到了一种诚惶诚恐，深怕褻读了举世闻名的中国饮食文化，决心不辞艰苦，做一番深入、细致、尽量覆盖方方面面的扫描考证。

客观说，有关扫描考证相当艰苦，史籍难寻，首先就是难处。从先秦开始的饮食典籍，现在留存于世的善本，几乎寥若晨星。比如元代重要的饮食典籍《饮膳正要》，现在的影印本就只日本遗存，明清的许多典籍，也只有台湾遗孑孤本。不收录，不能反映古代饮食精要，憾失珠玑；收录，要花大的力气。古代食材和烹饪的文字，古今迥异，考证极为困难，文字又是一道难关。可以采用回避的办法敷衍成篇，但大量的回避无疑会造成推陈出新的困难，使人不知所已。作为主干部分的食谱，需要相当的直观性，配图则是更大的困难。可以避难取易，但这样的做法，绝对会褻读中国饮食文化，有忽悠读者之疑，影响书籍的价值和编撰宗

旨。为此，我和我的编撰组，只得勉为其难地如履薄冰。我们唯一可以做的是福楼拜的一句话：“我用心想好，为的是用心写好。”

为此，我们耗用三个寒暑，青灯黄卷，进行了一次古代饮食文化的回溯。有关的回溯成果是一部 50 万字的大书，附录 300 多幅图片，总书名为《古食谱》。大书分两大部分，一部分是古代饮食典籍整理和考证，一部分是古代饮食文化演绎。古代饮食典籍考证方面，我们整理了先秦到清末的 24 部最为重要饮食典籍，同时收录了孔府菜、谭家菜、满汉全席、典故菜等中国古代最有代表性的菜肴的资料，向社会贡献了洋洋 2000 余道珍贵的古食精要。关于这些古菜精要，有关专家和媒体认为，它们绝对称得上是一个浩大的财富江湖，随便拈取几样，就可以开一家生意不错的特色店。至于大书涉及的古代饮食文化方面，专家的看法则是，它是食的觅踪，史的穿透、文的载要，以及情的录趣。

实在说，专家的有关品评让我们欣慰，也让我们不无意外。主要的意外在于他们对大书两大部分观感上的差异，对典籍整理成果更多倾向于理的感受，对饮食文化演绎更多倾向于情的偏好。作为编者，谋篇布局，起始并没有分而置之的想法，一再告诫自己的也就是为文务必精准和信、雅、达。拿专家们以为富于情趣的饮食文化部分说，演绎的初衷，无非是感于以往考证的匮乏和东鳞西爪、有在莫衷一是中追求补遗拾缺的志向。作为古典食谱推出的一个辅助内容，也有尽可能完备地介绍与“食”有关常识的用心。因为，你既然向人家推出古菜，就应该告诉人家它用什么材料，如何制作，怎么装盛，上席依什么程序，其间有什么逸闻趣事，以及相关的背景和来龙去脉，甚至当时的宴饮环境和推出时最好选用的装修。在这里，“文以致用”的目的始终是主要的，谈天说地的闲情并不敢放纵。不过，许多事情过程和结果是有分流的时候的，所谓东隅桑榆，看官永远是对的，我等应尊而重之。

这个尊而重之，其结果，就是我们同意并高度赞许了出版者将大书一分为二的出版方法。有关的一分为二是，将偏重于理的古代饮食典籍整理部分出一部《中华饮食文献汇编》，将偏于文情方面的古代饮食文化演绎部分出一部《吃到公元前》，也就是这部书。为使这部书自成体系和完整精美，感谢出版编辑，在编例和装帧上做了大量工作。这部书现在的编例是依内在逻辑设置板块，依时序罗列板块内容，计有五大

板块——治食元祖，讲中国方方面面食祖的；为食初材，讲中国古代最早的食材，包括食具和食料的；典食趣事，讲古食来龙去脉的；鼎食大系，讲古食发展体系的；传食精要，讲传承古食重要的古代膳食典籍。当读者浏览完这五大板块，应该说，对于博大精神的中国饮食文化，应该有一个初步的总体把握了。当然，可把握的也许还不止于总体，因为，板块中那许许多多的食道趣事，也许可以在你邀朋会宴时作为开胃的谈资和助兴的点心。

提到开胃点心，不禁想起现在用得很多的“心灵鸡汤”一说，当我们逐步进入由吃饱到吃好到吃情调到吃文化的发展轨道时，我们太需要在吃的过程中引入文化元素了，品尝隽永。

最近看一本美国人写的关于什么为富人（他称其为大狗）的书，书中认为，一个富人，仅有钱不够，仅有力量铺陈盛宴不够，还必须懂他安排的一切和来龙去脉，也就是说，他得懂文化和风趣，但愿这部书为读者诸君的餐桌带一些文化和风趣，但愿它能增加读者诸君穿透历史的财富和娱情人生的雅逸。

张宇光

2008年11月25日 武汉

袁枚赞赏的“蒋侍郎豆腐”	/110
当家媳妇的“醉鸡”	/111
李渔与“甘州发菜”	/111
疏忽出的“太仓肉松”	/112
“宫保鸡丁”总督菜	/113
无心酿成“臭豆腐”	/114
姑嫂戏弄出的“姑嫂饼”	/114
捻军和“贡菜”	/115
令慈禧转怒为喜的“太仓糟油”	/115
慈禧误封“抓炒”菜	/117
慈禧的开胃甜点“茯苓饼”	/118
慈禧喜爱的“北京金糕”	/118
慈禧辇止“老童家”	/119
难中护驾的慈禧“窝窝头”	/120
慈禧更名的“玉米”	/120
慈禧喜欢“它似蜜”	/121
慈禧的“菊花火锅”	/121
光绪传下的“麻婆豆腐”	/122
进士名食“祖庵鱼翅”	/122
“年羹尧里脊”吃断舌头	/122
李鸿章与“鸿章饼”	/123
状元食材“鸡汤米线”	/124
大学士垂涎“叫化鸡”	/124
康有为巧对“兰桂鱼”	/125
一字斗成“鲃肺汤”	/125
涨水涨出的“纸包鸡”	/126
孙中山喜爱的“鱼头豆腐”	/126
县太爷亲制“太爷鸡”	/127
“缸鸭狗（宁波汤团）”的由来	/127

鼎食大系

- 孔府菜：北方菜系和官府菜的典范 /131
- 谭府菜：南方菜系和私家菜的代表 /146
- 满汉全席：中国菜系的宏大合流 /162

传食经要

- 中国最早的饮食文献——《礼记·内则》 /200
- 南方菜系的原始记录——《楚辞》 /202
- 最早最完整记载烹饪的大书——《齐民要术》 /203
- 食疗之道的开山之作——《食医心鉴》 /205
- 盛唐贡宴的煌煌见证——《烧尾食单》 /206
- 隋代的饮食笔录——《大业拾遗记》 /208
- 最早的“农家菜”菜谱——《山家清供》 /209
- 宋代女厨的独特食方——《吴氏中馈录》 /212
- 营养学的开篇宏著——《饮膳正要》 /213
- 地方食俗的难得奉献——《云林堂饮食制度集》 /215
- 私家菜的拔粹之作——《居家必用事类全集》 /217
- 亦医亦膳的经典——《食疗方》 /219
- 丰富实用的特色菜典——《易牙遗意》 /221
- 戎马上的保健心经——《多能鄙事》 /223
- 古代食品加工的丰碑——《宋氏养生部》 /225
- 颐养天年的营养方略——《遵生八笺》 /226
- 清代烹饪的全景收集——《醒园录》 /228
- 古代饮食整理的集成之作——《调鼎集》 /230
- 文人典雅与放达的品味——《随园食单》 /232
- 以花为饌的食书——《养小录》 /234
- 新学照耀的烹饪食录——《清稗类钞》 /236
- 饮食致要的烹饪归纳——《食宪鸿秘》 /238
- 寺庙菜的禅骨莲心——《素食说略》 /239

時勤公元
歲



治
食
元
祖



● 生吞活剥的食祖——有巢氏

中国上古时期，生产力低下，果腹谋生是每个部族的大事，因此各部族的首领无不把主要精力放在饮食的钻研方面，并作出了特别的贡献。其中最早的可以追溯到旧石器时代的有巢氏。当时人们不懂人工取火和熟食，饮食状况为茹毛饮血。为使生鲜的肉食便于咀嚼和消化，他发明了“脍”和“捣”的肉食处理方法。“脍”是用石刀把肉割成薄片食用，“捣”是用石锤把肉捣松食用。这种方法一直遗传到周代，周王八珍中的“鱼脍”（生鱼片）及“捣珍”（松捣牛肉）即是。他还发明了“脯”和“鮓（zhǔ）”的肉食保存处理法，“脯”是把肉割成片风干，“鮓”是用盐和硝等化学原料揉制肉食并风干保存。

● 钻木取火的食祖——燧人氏

燧人氏，生于旧石器时代中期。后汉徐干《中论·治学》曾说：“太昊观天地而画八卦，燧人察时令而钻火，帝轩闻凤鸣而调律，仓颉观鸟迹而作书，斯火圣之学乎。”韩非子在《五蠹》篇中进一步说：“上古之世，……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病，有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民说（悦）之，使王天下，号之曰燧人氏。”《古史考》也说：“古者茹毛饮血，燧人氏初作燧火。”

由此可见，发明钻木取火，用火熟食，开创石烹时代者，非燧人氏莫属。燧人氏此举具有重大的意义，不仅强壮了人民身体，开创了文明的新纪元，纯粹就烹饪史说，也创造了以“石烹”为标志的一系列烹饪方法。主要方法有：炮，即钻火直接烤果子、肉类；煲，用泥裹果子和肉类后进行烧烤；炙，把肉割成小片串起来烧烤；烙，用烧红的石子把食物烫熟；焙，把石片烧热，再把植物种子放在上面炒熟；奥，也就是“熬”，将石器盛上水，把食物放在水里再移到火上煮。这些方法，至今不绝，影响着我们的生活。



● 开创肉食的食祖——伏羲



伏羲女娲图

伏羲，三皇之一，古籍上又常写作伏戏、伏牺、虑戏、宓牺、包牺、庖牺。《易·系辞》说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。作结绳而为罔罟，以佃以渔，盖取诸离。”伏羲据说和女娲是亲兄妹，也有人说他们是夫妇。另有传说说伏羲是天上雷神的儿子，雷神为一条威严大龙，所以伏羲也是人首蛇身，也就是龙身上长着一个头的神。

伏羲很聪明，看到人们整天靠采集树上的野果度日，个个面黄肌瘦，不会捕捉湖泊里的鱼，只能手提一根大棒在水边等敲鱼，他就学习蜘蛛吐丝结网的方法，采野麻搓成绳子，用绳子织成渔网，教人们捕鱼捉鸟，这就是所谓的“结网罟以教佃渔”。

伏羲看到人们打猎收获的不稳定，又试着把没打死的猎物拿来饲养，逐步开创了家畜饲养业，所谓“养牺牲以充庖厨”，为后人奠定了获取稳定的动物性食源的方法，因而被后人称为“庖牺”，即“第一个为厨房准



备牺牲（肉食）的人”。

伏羲最突出的贡献是推广燧人氏用火加热食物的方法，使熟食成为中国饮食的主体。传说，他曾到雷神那里去借火种，取来天火，教人们用火加热食物，并将燧人氏的那些炮、煲、炙、烙等法普及化，从此，人们有了香喷喷的熟食吃，身体更健壮了。

伏羲还定嫁娶之规和琴瑟之乐，结绳作八卦，现河南省淮阳县有太昊伏羲陵墓，甘肃天水有伏羲庙，以志纪念。

● 发掘草蔬的食祖——神农

先民最早以渔猎为生，由于捕鱼打猎的工具简陋，常常得靠运气。到神农氏时，人口繁衍多了，仅仅靠渔猎养不活那么多人，得找解决的办法。神农焦急万分，满山茂盛的植物给了他启示。他决定亲口尝一尝各种野生植物的滋味，以确定哪些能吃、哪些不能吃，哪些好吃、哪些不好吃，这就是史载的“神农尝百草”。

据考证，神农是与轩辕一样的圣人。《易·系辞》《史记·三皇纪》《通志·三皇纪》等书都有神农氏“以火德王”而称“炎帝”的说法，又有“始制耒耜，教民务农”而号称“神农”的记载。后世的中国人自称“炎黄子孙”或“黄帝子孙”，表明神农和轩辕在人们心目中的地位是极其崇高的。《淮南子·修务训》说：“古者民茹草饮水，采树木之实，食螺赢之肉，时多疾病毒害之伤，于是神农始教民播种五谷，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”《易·系辞》说：“包牺氏没，神农氏作。斫木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下，盖取诸益。日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所，盖取诸噬嗑。”据《淮南子》《易经》及《史记》所记，神农当是农耕、医药、贸易的先驱。从饮食烹饪角度来说，神农也是有贡献的。

首先，他采集各种植物的茎、叶、果实，一一亲尝，扩展了中国食材的范围，确立了中国食物中的植物种类。他通过实践发现，有些东西味道甜美，可口宜人；有些东西又苦又涩，难以下咽；有些东西虽味道不错，但吃下去腹痛难忍。他把这些冒着生命危险得到的知识一一记录



下来，形成一部中国最早的至今仍有影响的食材志——《神农本草》。神农在观察时发现，吃完扔在地上的瓜子、果核，第二年能发出新芽，长出新的瓜蔓和植株，于是，他又开创了人工种植。再后来，他发现天气、土地对植物生长的影响，并针对有关情况制定出种植方法，使中国进入了农耕时代。

神农氏“耕而陶”，不仅是中国农业的开创者，还是中国治陶业的开创者。神农的治陶，使人们第一次拥有了炊具和容器，为保存、加热、制作发酵食品提供了可能。有了一定的植物食材，有了相应的盛食陶具，于是酿酒、制酱、制醋也就开始了。一些饮食制作方法，如酒、醢、醢（醋）、酪、酢、醴等，也相应出现，这是神农对中国饮食文化的另一贡献。

神农的发祥地据说在今天的湖北随州。为纪念神农，现在全国各地有许多“神农祠”。

● 兴灶作炊的食祖——黄帝

古载，黄帝姓公孙，长于姬水，又姓姬，是少典之子。因生于轩辕之丘，故称轩辕氏；国于有熊，又称之为有熊氏；以土德王，土色黄，故称作黄帝。黄帝时代，距今大约五千年。古史相传，我国的蚕桑、医药品、舟车、宫室、文字等，都是黄帝所创，因此黄帝被列为中国人的祖先，现代人称自己为“炎黄子孙”。

但黄帝对中华文化最大的贡献之一，是在饮食方面。《淮南子》载，“黄帝作灶，死为灶神”；《史记·五帝本纪》载，“黄帝艺五种，抚万民”，“黄帝作釜鬲”；三国谯周的《古史考》载，“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”。在黄帝以前，中国虽有用火，但火是在灶坑烧的，烹饪受到制约。黄帝改灶坑为炉灶，并按蒸气加热的原理制造出最早的蒸锅——陶甑。从此，蒸饭煮粥，“吃饭”的概念产生了。

什么是饭？饭和粥是蒸煮熟了的谷物食品，又是人们每天定时吃的包括主副食在内的食物总称。古籍上说“稷食菜羹”（《大戴礼记》），就是指稷食（主食）加菜汤组成的一餐饭。这是黄帝时“蒸谷为饭”给我们民族饮食结构带来的新变化。这种饮食构成，一直延续到现在。



原始社会后期，人口渐增，现成的食物原料渐少。黄帝率领臣民，刀耕火耨，发展原始农业，在黄河流域广袤的土地上，开拓了一块块平整绿田。黄帝倡导的“艺五种”，就是广种黍、稷、菽、麦、稻五种谷物；他躬行的“抚万民”，倡导关心民食；这方面，他以及继承他的尧、舜、禹，都是民本治国的典范。

中国最早的营养学家——彭祖

史载，彭祖姓篈名铿，是上古颛顼的玄孙。颛顼的子或孙为祝融氏，祝融又有子为陆终氏，陆终氏有六个儿子，其第三子为彭祖。“彭祖建国于彭，子孙以国为姓”，这是彭祖称谓的来源。《世本》说，彭祖“在商为守藏史，在周为柱下史”，似乎他又是一个小官。《中文大辞典》解释彭祖时说，“即老子也”，他似乎又成了老子。历史上关于彭祖有许多争论，但有一点不争的是，他高寿，懂养生之道。

据说彭祖活了七八百岁，甚至有人把他的年龄具体为七百六十七岁。彭祖高寿的秘诀在于他创造的引导术、房中术、吐纳术，烹饪术和摄生术，其中烹饪术和摄生术属饮食文化范畴。《中国烹饪史略》一书曾断言，彭祖“是我国第一位著名的职业厨师”。此说依据不足，但彭祖善于烹饪是有史可查的。屈原《天问》记载，他曾亲手做了一碗“雉羹”献给楚王，楚王尝之大喜，给他封了个官。“雉羹”是用野鸡与稷米同熬而成的一种汤羹，鲜香醇厚、易消化，其中的“稷米”按《本草纲目》说有“益气、补不足、利胃宜稗，凉血解毒”的功效；“雉”具有“补中、益气力、止泄痢、除蚁痿”的功效，两者合二为一，可见其营养价值之高。“雉羹”后来被誉为“天下第一羹”，《扈从赐游记》中称：清朝皇帝每年“秋猕大典”，都要在澹泊城殿特赐王公大臣“野鸡汤”。因野鸡汤是古代圣君食用过的，王公大臣皆以能品尝到皇帝所赐的野鸡汤为荣。

彭祖平时常喝桂花云母汤，麋角汤，喜欢茶，擅长酿酒，并创建了我国最早的营养学理论，主张因时而食，因人而食，因气而食，因体而食，协调阴阳，调和诸味，食有节，并以素食为主。商纣王曾派人向他取法养生之道，回来照此办理，据说也活了三百岁。有史载，春秋战国时期齐国的易牙，很崇拜彭祖的烹调技艺，曾三到彭城学习烹饪技艺，



并创制了“易牙五味鸡”等食疗菜款。后人都很景仰彭祖，撰写养生著作，常托名彭祖，如《彭祖养性经》《彭祖摄生养性论》《彭祖养性备急方》等。

彭祖因以“彭”得名，江苏徐州（古称彭城）和四川彭山县都以彭祖为本地生人。徐州依彭祖遗方开发有多达一千二百种菜肴的“彭祖养生宴”，彭山县开发有“彭祖八百岁”系列酒，由此可见彭祖在中国营养学上的影响。

另，据学者考证，中国古代曾有“六十天为一岁”的计时法，依此法，彭祖高龄是可能的，即一百三十至一百四十岁。



讲究美味格调的食神——伊尹

伊尹，商代人。台湾版《中文大辞典》“伊尹”条说：“商之贤相，名摯，耕于有莘氏之野，汤三以聘之，始德就汤。汤伐桀，灭夏，遂王天下。伊尹之功为多，汤尊之为阿衡。汤崩，其孙太甲无道，伊尹放之于桐。三年，太甲悔过，复归于亳。年百岁卒。帝沃丁葬以天子之礼。”

在中国历史上，伊尹是一位治国大师。他佐商汤得天下，连智者化身的诸葛亮也以有“伊、吕之才”为荣。但除此之外，伊尹还是中国最早的烹饪大师。中国史籍中，以伊尹比喻技艺高超的厨师的用语不少，“伊尹煎熬”（枚乘《七发》），“伊公调和”（梁昭明太子《七契》），“伊尹负鼎”（《史记》），“伊尹善割烹”（《汉书》）等都是，《鹖冠子·世兵篇》还有“伊尹酒保”的记载，表明伊尹曾在餐馆干过。

关于伊尹烹饪实践的具体记载，目前已不多见。有一个故事说，为接近商汤，帮其获取天下，他曾烹调过一份鹄羹（天鹅羹）奉献，结果大受商汤赞扬。《吕氏春秋·本味篇》曾记录过他的许多饮食言论。从这些言论来看，他的烹饪理论水平绝对一流。

伊尹说，烹调美味，首先要认识原料的自然性质，如动物原料——“水居者腥，肉爨者臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所由。”

伊尹说，美味的烹调，“凡味之本，水最为始”。他认为最好的水应该取自“三危之露，昆仑之井，沮江之丘”，“白山之水”以及冀州之原的“涌泉”。



伊尹说，烹饪用火时要适度，不得违背用火规矩——“五味三材，九沸九变，火为之纪，时疾时徐。灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”

伊尹说，调味之事异常微妙，要用心掌握体会——“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”

伊尹说，烹饪的全过程在于鼎中的变化，鼎中的变化精妙细微，应悉心领悟——“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。”

伊尹说，美味之品，应该有这样的格调：“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不肺（膩）。 ”

伊尹对烹饪极有造诣，他曾列举过全国各地的“肉之美者”、“鱼之美者”、“菜之美者”、“和之美者”、“饭之美者”、“果之美者”以及前面提到的“水之美者”。

由此可见，伊尹在烹饪理论与实践方面具有首开先河的历史地位，功勋卓著。



以烹饪为业的食祖——易牙

易牙是位善调五味的大臣，春秋时齐国人，也称狄牙、雍巫。齐桓公曾封他为“雍”。所谓“雍”，即“餐”，是当时管宫廷早膳和晚膳的官，可见他烹饪技艺之精。历史上对于易牙的烹调水平颂扬者甚多，《孟子·告子上》：“至于味，天下期于易牙。”《战国策·魏策》：“齐桓夜半不哺，易牙乃煎熬燔炙，调和五味而进之。”《荀子·大略》：“言味者予易牙。”《淮南子·精神训》：“桓公甘易牙之和。”易牙善调五味和辨别味道到了什么程度，《列子·说符》讲，“孔子曰：淄澠之合，易牙尝知之。”就是说，易牙能把淄水与澠水分辨出来。直到清代修的《临淄县志·人物志》还维持着这种说法：“易牙善调五味，澠淄之水尝而知之。”

易牙对烹饪的钻研如痴如狂，历史曾有其“烹子事君”的记载。说的是，齐桓公百鲜吃得腻了，食不甘味，急坏了易牙。易牙于是杀了亲生儿子，烹制成餐孝敬桓公。此事为烹饪史上黑暗的一笔。

易牙对后人影响极大，个人建树也极为卓著，明人韩奕在编撰菜谱