

食之道

中国人吃的真谛

邵万宽 著

THE WAY TO EAT - THE TRUE
MEANING OF CHINESE EATING



中国书店出版社

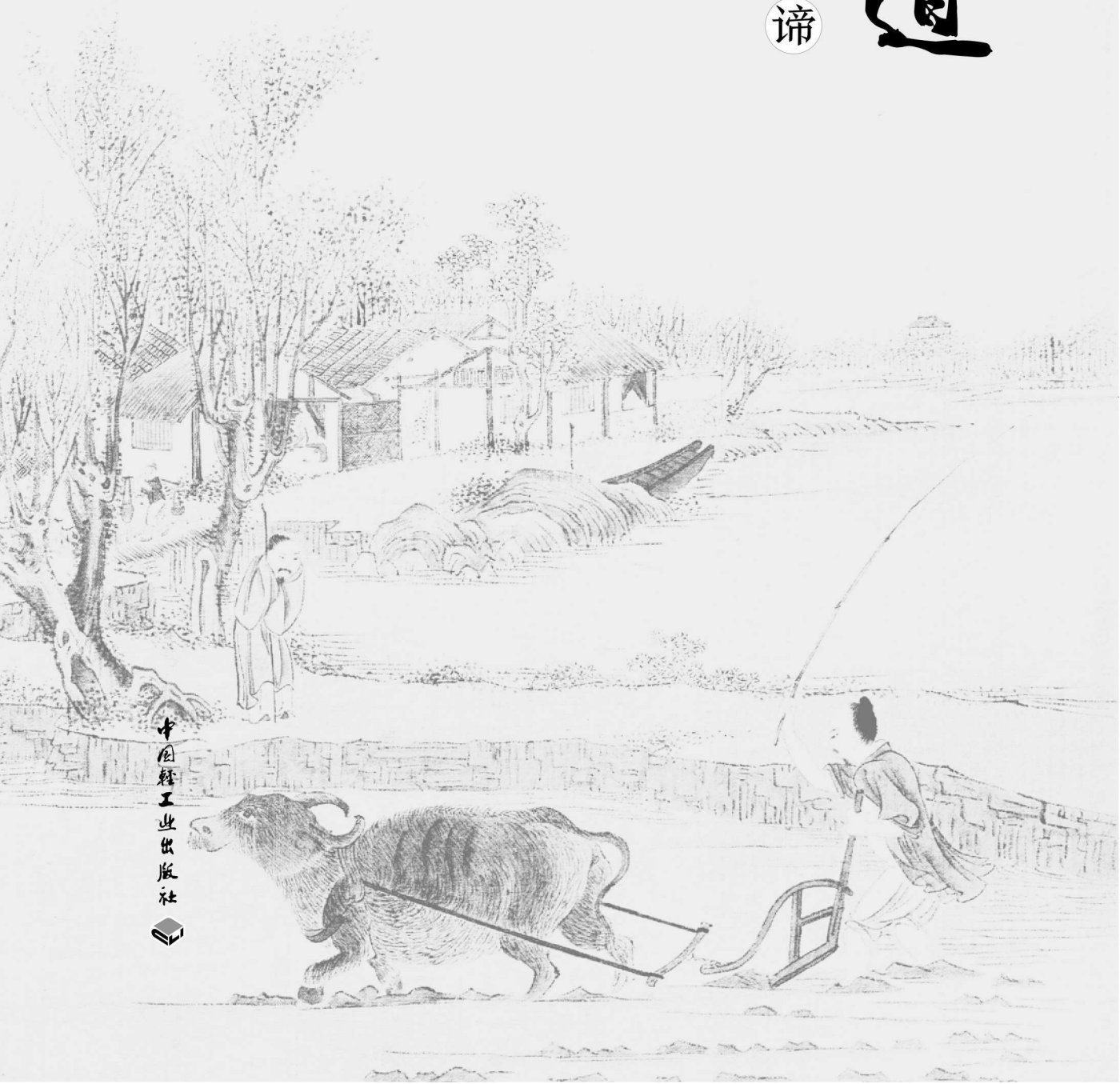
全国百佳图书出版单位

食之道

中国人吃的真谛

邵万宽 著

THE WAY TO EAT - THE TRUE
MEANING OF CHINESE EATING



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

食之道：中国人吃的真谛 / 邵万宽著. —北京：中国轻工业出版社，2018.10

ISBN 978-7-5184-2063-6

I. ① 食… II. ① 邵… III. ① 饮食—文化史—研究—中国
IV. ① TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第179763号

责任编辑：史祖福 方晓艳 责任终审：劳国强 整体设计：锋尚设计
版式设计：史祖福 责任校对：吴大鹏 责任监印：张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：

经 销：各地新华书店

版 次：2018年10月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：26.5

字 数：543千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2063-6 定价：88.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180168W2X101ZBW

001
第一章
中国人吃的食物

- 一、祖先采撷开拓的食物原料 / 003
- 二、场圃蔬菜种植与外域引进 / 011
- 三、食物加工贮藏与调味品生产 / 019
- 四、农作物输入与食物原料的培植 / 032

042
第二章
中国人煮的技术

- 一、蒸与炒：中国烹食文化的奇葩 / 044
- 二、原始与时尚：中国人煮的向往 / 052
- 三、中国烹食文化的传统经典技法 / 062
- 四、砂锅、瓦罐、煲仔与火锅情结 / 079

091
第三章
中国人调的美味

- 一、中国传统调味技艺的基础理论 / 093
- 二、中国四大风味传统调味的比较 / 107
- 三、中国传统菜肴调制的主干味型 / 114
- 四、中国菜肴齐味万方的调味特色 / 124

137
第四章
中国人写的食谱

- 一、我国现存古代食谱的编写情况 / 138
- 二、模糊与量化：古代食谱文化的两重特性 / 146
- 三、明清食谱与明清小说中的饮食描写 / 156
- 四、1949—2000年我国食谱编写出版情况分析 / 167

184
第五章
中国人食的差异

- 一、南方与北方：美食文化的自然习性 / 186
- 二、乡村与都市：菜品制作的雅俗风格 / 193
- 三、民族与宗教：饮食个性的人文差异 / 206
- 四、贵族与平民：等级社会的饮食反差 / 220

231
第六章
中国人吃的方式

- 一、分餐与合餐：从聚餐到筵宴 / 233
- 二、民筵与名筵：吃的形式与变化 / 244
- 三、炊具与食具：饮食器具的演进 / 253
- 四、节庆与事庆：吃请方式与风俗 / 267

283
第七章
中国人吃的花样

- 一、技的传承：从厨入行的基本功夫 / 284
- 二、吃在古代：菜肴制作的不断翻新 / 292
- 三、吃与审美：质美意美的综合体验 / 302
- 四、吃在现代：追逐新颖与潮流变化 / 317

333
第八章
中国人吃的传播

- 一、中餐与流布：扎根海外的中国餐馆业 / 335
- 二、餐馆与经营：中国菜肴在海外的嬗变 / 348
- 三、菜点与传播：流传海外的中国餐特色 / 359
- 四、汲取与交流：近现代饮食技艺与发展 / 366

380
第九章
中国人吃的思辨

- 一、好客与铺张：饮食的习惯与心态 / 381
- 二、品味与口欲：美食的追寻与放任 / 390
- 三、饭局与负重：宴席的减负与分餐 / 394
- 四、节俭与常态：饮食的匡正与自律 / 401

主要参考书目 / 412

后 记 / 418



第一章 中国人吃的食物

自远古以来，饮食是人类赖以生存的最基本方式。人的饮食依赖于食物原料，而不同的国家、民族、地区所处的地域环境的差异，所提供的食物原料就有不同，人们的饮食制作方法也不一样。古代中国人有一句流传深广的俗语：“民以食为天”，足见“吃”在中国人心目中的重要地位。千万年来，人们为了寻找“吃”的食源而不停地奔波、劳作，而不同时期“吃”的状况，反映的是那个时代的生活水平和文明程度。

我国是一个农业大国，自新石器时代出现农业以来，古代先民经过一万年左右的艰苦奋斗，创造了光辉的历史文化业绩。在中国的土地上发现的最早农业遗址有河北武安磁山遗址、河南新郑裴里岗遗址、浙江余姚河姆渡遗址等。磁山遗址中发现的石器有：磨盘、磨棒、铲、镰刀、斧、凿、锤等；骨器有凿、锥、镞、网梭、鱼镖、匕、铲、针等。其中镞、鱼镖、网梭的出现，表明当时渔猎经济也占一定的比例。裴里岗遗址中石器种类有石斧、石铲、带齿镰、石刀、石磨盘等；陶器中的器物有鼎、壶、罐、三足器、钵、瓢等几种。河姆渡遗址中普遍发现了稻谷、谷壳、稻秆、稻叶等的堆积，并有骨、木、石、陶器等七百余件。

神农是中国传说中的“圣人”。他作为“始耕田者”的“鼻祖”“先农”一直受到中华民族子孙的崇奉。神农氏族，是一个绵延上万年的古老部落氏族，这个氏族在漫长的岁月中，发明并且发展了农业，不仅教给人们制造农具的技能，还教会人们在土地上种植五谷，是古代中国的农神，已成为中华民族世代膜拜的农业英雄和伟大先祖。



（清）焦秉贞《耕》

一、祖先采撷开拓的食物原料

早期的人类，我们的祖先是采集野生植物、捕捉野生动物为主要食物的。其饮食方式与一般的动物基本无异，寻觅一切可以充饥的植物如树木的嫩叶、植物的果实和种子，猎捕一些动物以维持生命。在人类二三百万年的历史长河中，绝大部分时间是在采集、狩猎和捕捞中度过的，其特点是利用最简单的打击石器，攫取自然界现成的食物，不进行任何人为的加工，完全靠自然界的生物来保全自己的生命，这是比较低级、简单也很无奈和省事的谋食方式。在有农耕的一万年左右的历史中，有了简单的农业和家畜饲养业，以及后起畜牧业，其特点是利用比较复杂的工具和技术，对植物、动物进行较多培植或驯养，利用生产的方式谋取所需要的生活资料，这是比较发达、相当费力的谋食手段。

（一）采集植物与狩猎动物

在人类诞生之初，只能依靠简单的劳作获取自然资源，利用尖木棒、刮削器、尖状物、铲状器，从事采集活动。他们的食物来源主要是靠采集野生植物的种子、果实、根茎、叶芽和水生植物以充饥饿，把捉到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫活剥生嚼。

自然界的植物品种万千，如何识别可食与否？是摆在原始人类面前最严峻的生存问题之一。为此，“尝百草之滋味，水泉之甘苦”，就成为祖先们的重要之事。对于野生植物可食性的试验，各种直接可食或处理后可食的植物果实、种子以及花、叶、根、茎等，都被纳入了原始民族的采食谱。中国史前遗址发现的采食类植物遗存十分丰富，有菱角、橡子、蕝苡、大麻子、野生稻、芡实、槐树子、栗、梅、杏梅、杏、李、野葡萄、樱桃、桃、柿、枣、酸枣、榆钱、核桃、山核桃、胡桃楸、朴树子、榛子、松子、梨、山楂、南酸枣、甜瓜、大豆、橄榄等。^①

在旧石器时代早期阶段，由于工具粗陋和经验不足，人们能采集到的食物种类较少，数量也不丰富；肉食来源多取之于小动物，如啮齿类、小爬行类、昆虫

^① 俞为洁. 中国食料史 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011: 10.

食之道——中国人吃的真谛

甚至鸟蛋等，有时他们也可能去拣取大型食肉动物的剩食。狩猎主要是男人的谋食手段，对于大型动物如出没于森林的虎、狮、豹、熊、鹿、野猪、牛等还缺乏狩猎能力，当时猎取这些动物并不是轻而易举的事，较大的动物还需要依靠群体的力量来完成。新石器时代以后，野生动物的种类开始减少，完全靠狩猎来解决饮食的问题，也是比较困难的。

在漫长的发展岁月中，早期人类单纯依赖采集和渔猎的食物，已难以满足人口繁衍的需要，正如《白虎通义·号》中所说：“古之人民，皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽畜不足。于是神农因天之时，分地之利，制耒耜，教民农作。神而化之，使民宜之，故谓之神农也。”《新语·道基》说：“民食肉饮血，衣毛皮；至于神农，以为行虫走兽，难以养民，乃求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷。”在旧石器时代向新石器时代过渡之时，由于人口的增长，我们的祖先不得不另辟蹊径，想方设法寻找更多的食物来源。正如考古学家布来恩·法干（Brian Fagan）所说：“即使在最初人类以狩猎或采集方式获取食物的社会中，人们也清楚地知道，种子在种植后是会发芽的。”^①食物在采集过程中就会有种子落地、发芽、生长的情况出现，因而，农业是偶然发生的变革，是在进化过程中无意间涌现出的一种新的方式。在农耕早期，采集仍是食物的重要来源之一，而在最初的阶段，农业耕作与食物采集都是获取食物的方式。

（二）原始农业与家畜驯化

原始农业是在采集经济基础上产生的。产生的时间大约是在一万年前的旧石器时代末期和新石器时代初期。人们在长期采集野生植物的过程中，逐渐掌握一些可食植物的生长规律，经过无数次的实践，终于将它们栽培、驯化为农作物，从而发明了农业。当农业在人类经济生活中占据相当重要的位置时，就进入了新石器时代。古文献中记载较多的几乎都提到了神农。《史记·补三皇本纪》称神农“斫木为耜，揉木为耒。耒耜之用，以教万民，始耕稼，故号神农氏”。《淮南子·脩务训》：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸虬之肉，时多疾病毒伤之害。于是神农乃始教民播植五谷，相土地，宜燥湿肥饶高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟（避）就。当此之时，一日而遇七十毒。”^②

①（美）菲利普·费尔南德斯·阿莫斯图. 食物的历史[M]. 北京：中信出版社，2005：104.

②（西汉）刘安. 淮南子[M]. 南京：江苏古籍出版社，2009：274.

在农耕活动的早期，人们首先发现的是可以直接为绝大部分人提供食用的食物。如蔬菜的种子、水果果实、块根、块茎，以后才发现经过加工才可食用的农作物。

谷物是农耕中栽培出的最重要的农作物。这类植物结籽众多，拥有较高的种植价值，粟、稻、麦是其中价值最大的。粟是一种生命力旺盛的谷物，在非常恶劣的气候条件下也能旺盛地生长。它具有很强的耐旱性和抗碱性。根据考古的有关资料，在河北武安磁山发现了粟（距今8000年左右）。水稻是我国早期生长的粮食作物，在浙江河姆渡发现了水稻（距今约7000年历史），都表明那时的农业已不是发明农业的最初阶段。在《食物的历史》一书中也有详细的描绘：

“在现在被称做中华文明的地方，随着不断涌现的新的考古证据，水稻的历史也与早期各方面文明的历史一样不断得到延伸。现在可以证明，在长江中下游一带的湖泊周围，人们已经于8000多年前在洪水退去后的地方开始了水稻的栽培。在5000多年前，一种适应干旱气候、依靠雨水灌溉的丘陵水稻已经在中国的中南部地区开始种植。在山西省境内发现了公元前6000年的陶器碎片，上面印有稻谷的轮廓图案，这也是一个非常明显的证据。”^①

中国是粟（小米）和稻（大米）的故乡。这两种谷物都在考古工作中发现过，都在一万年以上。一万多年前的粟是在北京发现的，地点是门头沟区的东胡林，是北京大学和北京市文物考古研究所一同发掘的。一万多年前的稻，发现于湖南道县玉蟾岩（本名蛤蟆坑）。我国从旧石器时代发展到新石器时代，原始农业开始兴起。^②

我国是世界上最大的、最古老的农作物起源地之一。水稻、粟、黍、小麦、大麦、大豆、麻类粮食作物或经济作物，以及蔬菜、果树、药材，栽培的历史非常悠久。有的科学家曾经对666种世界上重要的粮食、蔬菜、果树等植物种类做过分析，认为其中起源于中国的有136种，大约占20.42%。这是因为我国幅员辽阔、气候寒暖相宜，山川河流纵横交错，自然条件优越，野生植物资源异常丰富。中华民族的祖先，用自己的双手改造了生存环境，发明了农业，种植了五谷，为后世的文明开拓了道路。

原始人类一边采集这些野生植物，一边在驯化栽培它们，使之成为人类的一些重要的食物。在众多的原始农作物中，我国是其中最大的一个栽培植物起源中心。这可从大量的原始社会遗址出土的农业生产工具得到充分的证实。在距今

①（美）菲利普·费尔南德斯·阿莫斯图. 食物的历史[M]. 北京：中信出版社，2005：111.

② 孙机. 中国古代物质文化[M]. 北京：中华书局，2015：3.

8000年以前的黄河流域新石器时代遗址中，发现过许多石磨盘。石磨盘的体积都比较大，最大的直径73厘米，厚32厘米。在我国边远地区也有发现，如新疆喀什地区的阿克塔拉、温克洛克、库鲁克塔拉等新石器时代遗址中也发现过。^①

与农业经济起源相关的还有家畜的驯化和饲养。首先被人们加以驯化的动物是猪，也许还有狗，晚些时候又陆续驯化了黄牛、水牛、山羊、绵羊、鸡等动物。中国古代的所谓“六畜”（马、牛、羊、猪、狗、鸡），除了马的饲养晚到商代之外，其余动物的驯化早在新石器时代中期就已经基本完成了。其中猪是最重要的家畜。伴随着农业的发展，人们的定居程度越来越高，猪可以圈养的习性尤其适合定居生活方式，这也使得家猪饲养逐渐成为中国农业经济的一个重要特征。从考古专家陈文华先生研究得出的相关结果资料可知，至少在距今8000年前左右，已经开始饲养猪、羊、牛、马、狗、鸡等家禽家畜。

猪 猪是从野猪驯化而来的，是人类最早驯养的家畜之一。广西桂林市甑皮岩遗址发现了9000年前的家猪骨骼，河北省武安县遗址、河南省新郑市裴李岗遗址发现了8000年前的猪骨骼，浙江省余姚市河姆渡遗址还发现一件7000年前的陶猪模型，其形态处于亚洲野猪和现代家猪之间，属于原始家猪阶段。在各地新石器时代遗址出土的家畜骨骼和模型中，以猪的数量最多，可见猪在我国原始畜牧业中已占据重要的位置。

羊 羊是从野羊驯化而来的。羊一直是北方居民的主要肉食对象。在北方的遗址中发现的家羊遗存较南方为多。河南省新郑市裴李岗遗址出土过一件陶羊头，陕西省临潼姜寨遗址也出土过一件陶塑器盖把钮，呈羊头状，西安市半坡遗址出土过羊骨骼。在南方，最早的发现是浙江省余姚市河姆渡遗址的陶羊，其形态属于家羊。至少在7000年前，羊的驯化已经成功，到了4000多年前的新石器时代晚期，南北各地已普遍养羊。

牛 作为肉食的牛，主要是黄牛。耕牛则包括不同属的黄牛和水牛，它们各有其野生的祖先。在河北武安县磁山遗址出土过黄牛的骨骼，河姆渡遗址出土过牛的残骨和牙齿，半坡遗址也出土过牛的牙齿，江苏省邳州市刘林遗址还发现30多件牛的牙床和牙齿。说明牛的驯养早在8000年前就已开始，至6000多年前，南北各地都已饲养黄牛。水牛的饲养在南方可早到7000年前，河姆渡遗址就出土了16个水牛头骨。在北方，山东省的大汶口遗址、河北省的邯郸涧沟村遗址、陕西省的长安客省庄遗址都发现过新石器时代晚期的水牛骨骼。^②

马 马的驯养比较晚，在我国一些较早期的新石器时代遗址中均未发现马的

① 陈日朋等. 人类的生命能源——食品 [M]. 长春: 吉林教育出版社, 1994: 27.

② 陈文华. 中国原始农业的起源和发展 [J]. 农业考古, 2005 (2).

遗存。我国家马的祖先是生活在华北和内蒙古草原地区的蒙古野马，最早驯养马的也应该是这一地区的先民。目前只在半坡遗址发现两颗马齿和一节马趾骨，未能肯定是家马。在新石器晚期的龙山文化遗址（距今4000多年），如山东省章丘城子崖、河南省汤阴县白营、吉林省扶余市长岗子、甘肃省永靖县马家湾等遗址出土过马骨。

狗 狗是由狼驯化而来的。早在狩猎时代，人们就已驯养狗作为狩猎时的助手。进入农业时代，狗自然会有一部分成为肉食对象。在河北省武安县磁山、河南省新郑市裴李岗、浙江省余姚市河姆渡等遗址，都出土了距今七八千年的狗骨骼，说明至少在8000年前狗已成为家畜之一。陕西省西安市半坡遗址出土的狗骨，头骨较小，额骨突出，肉裂齿小，下颌骨水平边缘弯曲，与现代华北狼有很大区别，已具备家养狗的特征。而山东省胶县三里河遗址出土的陶狗造型生动逼真，使我们得见新石器时代家狗的形态特征。

鸡 鸡是由野生的原鸡驯化而来的。江西省万年县仙人洞新石器时代早期遗址就发现原鸡的遗骨，西安半坡遗址也发现原鸡属的鸟类遗骨，说明原鸡在长江流域和黄河流域都有分布，各地都有条件加以驯化。河北省武安县磁山、河南省新郑市裴李岗、山东省滕州市北辛等遗址都有家鸡遗骨出土，说明家鸡的驯化年代可早到8000年前，这是目前世界上最早的记录。到了新石器时代晚期，黄河流域、长江流域以及西北地区都已饲养家鸡，鸡成为主要的家禽。^①

从相关研究资料来看，我国原始畜牧业的发展状况可分三个阶段：①初级阶段（公元前9100—公元前7000年），即早期有陶新石器文化的早、晚阶段，特征：有猪、狗、牛、羊、鸡，最初，畜牧业的地位还次于渔猎和采集，晚期有取代后两者的趋势。②中级阶段（公元前7000—公元前5000年）即有陶新石器文化晚期，特征：驯化了马，具备了六畜，畜牧业占了经济生产的第二位。③高级阶段（公元前5000—公元前4000年）即铜石并用时代，特征：大型家畜饲养普遍，家畜体质形态基本与现代家畜相同。古人类是用什么方法饲养牲畜的呢？人饲养家畜无非是三种形式：圈养、放牧、散放，三者在原始社会都已存在了。^②

（三）早期开拓的食物原料

1. 先秦时期的食物原料

夏朝的土地实行国有制，据认为保留了夏朝一些史料的《夏小正》一书，就

① 陈文华. 中国原始农业的起源和发展[J]. 农业考古, 2005(2).

② 谢崇安. 中国原始畜牧业的起源与发展[J]. 农业考古, 1985(4).

反映了这一情况。书中所谈到的农、牧、渔、猎生产及物候、天文、气象等知识，可说明夏代的一些情况。从《夏小正》中可以看出，夏代的烹饪原料较过去有很大的发展，蔬菜有了韭和芸（即芸薹、油菜）、瓜果有了梅、杏、枣、桃，粮食作物有黍、菽、糜（即粟）、荼（即稻）、麻。这些作物至今仍是我国栽培的重要农作物。

商代人除经营农业外，也饲养着牛、马、猪、羊、鸡、犬等家畜家禽。甲骨文中记载，那时，已是马、羊、牛、鸡、犬、豕六畜俱全了。在商代遗址中还发现簠、网坠等渔猎工具和兽骨、鱼骨，表明了渔猎在民间仍有经济上的意义。卜辞中关于渔猎的记载很多，猎取的野兽以麋鹿、野猪为最多。

商代的烹饪原料进一步增多，许多商人，特别是统治阶级对食物已开始考究起来。《吕氏春秋·本味》记载：“肉之美者：猩猩之唇，獾獾之炙，雉燕之翠，述荡之擘，旄象之约；流沙之西，丹山之南；有凤之丸，沃民所食。鱼之美者：洞庭之鲋，东海之鲈，醴水之鱼，名曰朱鳖，六足，有珠百碧；藿水之鱼，名曰鰮，其状若鲤而有翼，常从西海夜飞，游于东海。菜之美者：昆仑之蕀，寿木之华，指姑之东，中容之国，有赤木、玄木之叶焉；余瞿之南，南极之崖，有菜，其名曰嘉树，其色若碧。阳华之芸，云梦之芹，具区之菁，浸渊之草，名曰土英。和之美者：阳朴之姜，招摇之桂，越骆之菌，鱣鮓之醢，大夏之盐。宰揭之露，其色如玉，长泽之卵。饭之美者：玄山之禾，不周之粟，阳山之稌，南海之秬。水之美者：三危之露，昆仑之井，沮江之丘，名曰摇水；日山之水，高泉之山，其上有涌泉焉，冀州之原。果之美者：沙棠之实，常山之北，投渊之上，有百果焉，群帝所食；箕山之东，青鸟之所，有甘栌焉；江浦之桔，云梦之柚，汉上石耳。”^①伊尹列举了这样丰富的原料，汇集了当时天下之美食。这可充分看出人们所认识的食物范围，也足以证明商代烹饪原料的品种丰富多彩。

周代的农业有了进一步的发展，当时的主要农具是木制的耒耜。刀、镰相继出现，方便了收割庄稼。此外，在考古发掘中还有少量铜铲、铜镢、铜锄出土，在当时可能还不是普遍使用之物。农作物的种类不断增多，主要的有黍、稷，此外，还有稻、粱、麦、菽、蔬菜、瓜果等。用于手工业的桑麻和染料作物，种植也较普遍。在文献中，有不少关于丰收的记载。例如《诗·周颂·良耜》中说：“获之挃挃，积之栗栗，其崇如墉，其比如栴，以开百室。”^②这是描写庄稼丰收，粮仓之高如墙，粮仓之多如栴。

我国第一部诗歌总集《诗经》是西周至春秋时期的作品。在《诗经》这部现

①（战国）吕不韦. 吕氏春秋[M]. 上海：上海古籍出版社，1996：211-214.

② 诗经[M]. 北京：中华书局，2015：779.

实主义的诗歌总集中，粮食作物已有黍、稷、粟、麦、稻、菽、麻、粱等。现在的粮食作物那时多数都已生产。不过，最主要的粮食还不是现在的稻、麦。据统计，黍、稷、粟、麦、稻、菽、麻等粮食作物，至少出现在63首诗篇中，共95次。即《诗经》305首诗中，每5首中至少有一首要提及粮食作物。而且在诗篇中表述了当时粮食生产的规模。《诗经》中记载的果品有10余种，有桃子、李子、酸梅、大枣、酸枣、栗子、榛子、梨、猕猴桃、瓜（可能是甜瓜）。另外还有棠梨、郁李、山葡萄、木瓜、木梨、香橙、枳椇等。

战国时期的诗人屈原，曾写过一篇《橘颂》，可见公元前300多年的时候，我国湖南洞庭湖沿岸，已经盛产橘子了。其实，橘在我国栽培是极早的，它的驯化历史可以追溯到5000年以前。记述我国上古时期夏禹事迹的文献《禹贡》记载了我国淮河以南、长江中下游一带的橘子品种和栽培技术。我们的祖先远在史前时代就驯化栽培橘子，并逐渐地传布到世界各地。

最早记录中国有关养殖鱼类的历史文献《养鱼经》，成书于公元前475年，全文仅有340余字。作者是春秋战国时期越国的大夫范蠡，楚国宛人。《养鱼经》是中国养鱼的最早记录，书中记叙了范蠡与齐威王的一段对话。而后范蠡介绍了自己的养鱼情况，包括鱼的种类、数量以及致富丰收的缘由。齐威王听后，便在齐国开始发展养鱼事业。

周代的饮食业发展是很快的。原料十分丰富，荤食有六畜——马、牛、羊、鸡、犬、豕；六兽——麋、鹿、麇、熊、兔、野豕；六禽——雁、鹑、宴鸟、雉、鸠、鸽；水产：有鲂、鲤、鲢、鲈、鳙、鳊、鲐、鲨、鳊、嘉鱼、河蚌等；蔬菜有水芹、水藻、莼菜、瓠、韭、芥、芥菜、葵菜、萝卜、竹笋、蒲笋、藕、瓢菜、芋头、木耳等；果实有桃、李、杏、梨、樱桃、橘、柚、榛、栗、木瓜、杞子、枣、菱等。调味品有了盐，并且已懂得将酒应用到烹调上，如周代的“八珍”之一的“渍”，就是用香酒浸渍牛羊肉。周代已知道了制醋，有了醯人，这是专管皇家制醋的官。在未发明醋时，商代贵族以梅作酸，以此替代，用以解腻。周代已有了油（膏）、酱、蜜、饴、姜、桂、椒等调味品了。厨师们已把各种调味品和各种烹饪原料运用到各种烹调方法之中去，并做出许多色、香、味、形俱佳的菜肴来。

2. 汉唐时期食物的丰富

秦汉以来，统一的中国生产力有很大的发展，人们的饮食水平相应提高，出现了许多新的烹饪原料。据历史学家考证，当时与烹饪原料有关的作坊与店铺，就有酿酒坊、酱园坊、屠宰行、粮食店、薪炭店、油盐店、鱼店、干果店、蔬菜水果店等。

在汉代，蔬菜种植业也很发达，据《盐铁论》载：仅冬天就有葵菜和韭菜、

食之道——中国人吃的真谛

香菜、姜、木耳等，还有温室培育的韭黄等多种蔬菜。汉代以前，烹制食物纯用动物脂肪，到了汉代，植物油（首先是豆油、芝麻油）登上了灶台。

两汉时期，中外经济文化交流出现了新局面，汉使通西域输出了丝绸等手工业品，同时也输入了胡瓜、胡豆、胡桃、胡麻、胡椒、胡葱、胡蒜、胡萝卜、安石榴、菠菜等多种蔬菜、油料及调料作物的种子，给中国烹饪提供了新的物质条件。

相传在公元前2世纪，汉代的淮南王刘安最先发明了制作豆腐的方法。这位刘安是汉高祖的孙子，封在安徽淮南，好神仙术，招集方士，研究烧炼，豆腐是方士们在烧炼过程中发明的。1959—1960年间，在河南密县（今新密市）打虎亭发掘了两座汉墓，其中一号墓所见画像石有“庖厨图”，图中就有制作豆腐的画面。画面描绘的似为一豆腐作坊，表现的是制作豆腐的工艺流程。^①这是一幅把豆类进行加工，制成副食品的生产图像。应该说，汉代生产豆腐有十分确凿的证据。

素菜的发展在汉代是一个大的飞跃，从此以后，素菜已正式登上筵席餐桌，成为很受人们欢迎的菜品了。素菜的兴起，还由于东汉初年佛教传入我国，开始有了“寺院菜”。佛教在我国的盛行和尊重佛教徒吃“斋”的饮食习惯，素食在菜肴中逐渐占有一定的地位。豆腐的发明，可谓是使素食的发展如虎添翼。它的营养价值不仅可和蛋、奶类食品相比，而且价格便宜，生产方便，后来又制成了豆腐干、千张以及腐竹、腐乳之类的豆制品，在素食中占有相当重要的地位。

汉代的捕鱼业已有一定程度的发展。《史记·货殖列传》记载：“齐带山海……人民多文采布帛鱼盐。”“楚越之地，地广人稀，饭稻羹鱼。”^②当时的水产品种类很多，《急就篇》载：“水虫科斗蛙虾蟆，鲤鲋蟹鳊鲙鲍虾。”《说文解字》记载了九十五个鱼类名称。汉代的人工养鱼也初具规模。各地的陂塘等水利灌溉设施大都被综合利用，养鱼、种植菱等水生植物、饲养鸭等家禽。许多汉墓出土的陶水塘模型，对此都有形象的反映。

随着航海事业的发展，隋代已开始食用海味鱼肚。唐代捕获的海产鱼类也多了起来。唐代进入食谱的海产有：海蟹、比目鱼、海镜、海蜇、玳瑁、蚝肉、乌贼，鱼唇、石花菜等。一些珍奇异味也比前期增多，比如石发（即发菜）、蝙蝠、驼峰、蜂房、象鼻、蚊子、蜜唧（即老鼠）、江瑶柱，也在一些地方进入筵席。

值得重视的是北魏时期的农业科学家贾思勰撰写的《齐民要术》一书，内容

① 王仁湘. 往古的滋味——中国饮食的历史与文化 [M]. 济南：山东画报出版社，2006：88.

②（汉）司马迁. 史记 [M]. 长沙：岳麓书社，2001：735-736.

广泛丰富，从农、林、牧、渔到酿造加工，直至制作技术都作了专门介绍，这里面所叙述的原料更是丰富多彩，禽畜鱼肉、五谷果蔬等几乎面面俱到。它反映了当时我国北方发达的烹调技术，并提供了内容十分丰富的烹饪论述，在我国烹饪史上具有继往开来的作用。

二、场圃蔬菜种植与外域引进

原始居民除了食用主粮之外，还要吃一些蔬菜瓜果。“蔬菜”一词的含义，据《尔雅》的注释：“凡草菜可食者名曰蔬。”可见蔬菜原是野生的“草菜”。从古籍上可以看出，它演变成为今天生活上必不可少的食品，是经过漫长的岁月。

（一）我国原产蔬菜与人工栽培

新石器时代是中国农耕萌芽时期，此时，野菜和野谷是人们的主要食源，也有些野菜已开始转变为人工栽培，这大约是与新石器时代颇具规模的村落定居同时出现的。

根据考古发掘的资料，目前已出土了新石器时代的葫芦、菱芡、甜瓜子、莲子、核桃、梅核、枣核、栗壳以及菜籽等实物，年代最早可达7000年前。但是大部分都是属于野生植物。不过，在甘肃省秦安县大地湾遗址曾出土过距今近7000年的油菜籽；在陕西省西安市半坡村遗址的一座房子里发现一个小陶罐，其内容物经鉴定是属于白菜或芥菜的种子。由此可见，我国人工种植蔬菜的历史已有六七千年之久了，而白菜、芥菜、油菜的起源地正是中国，至今仍然是民间最主要的蔬菜。

《诗经》是最早记载蔬菜的古籍，书中涉及的蔬菜就有38种。据《诗经》记载，西周时期人们食用的野生蔬菜较多，很多诗歌中记载了妇女到山上、原隰或水中去采野菜。这些野菜有：苢、卷耳、蕨、薇、苹、葑、菲、茶、荠、绿、莫、芑、苓、苦、芹、茆等。被人工种植的蔬菜很少，有记载的是葵、瓜、壶、韭、菽。

除《诗经》外，先秦典籍中常见的菜还有：韭、葱、薤、薑、桂、芡、莲、藟、苡、蒜等。如《礼记·曲礼》载：“凡祭宗庙之礼……韭曰丰本。”^①《礼

^①（汉）郑玄注。（唐）孔颖达正义。礼记正义[M]。上海：上海古籍出版社，1990：97。

记·内则》：“脂用葱，膏用薤。”^①薤俗称“藟头”，味辛苦，用作调料，也加工成酱菜。《礼记·内则》：“楂梨薑桂。”^②薑即姜，桂又称木樨、桂花，两者都是调料。《国语·楚语上》：“屈到嗜芰。”《离骚》：“制芰荷以为衣兮，集芙蓉以为裳。”^③芰即菱角，莲即荷花、莲子、莲藕。《礼记·内则》：“子事父母……薑菹粉榆。”郑玄注曰：“冬用薑，夏用菹。”^④《尔雅·释草》中有“山蒜”的记载，即小蒜。食用菌类的木耳、蘑菇等在先秦也有了。《礼记·内则》记有“芝栢”，芝是灵芝，栢即藟，木上所生，及木耳。《尔雅·释草》中有“中煊菌”，注曰：“地藟也，似盖。”^⑤即蘑菇。

据文献资料，商周时期我国种植蔬菜瓜果的园圃业已相当发达。有专门从事蔬菜种植的人。随着人类认识自然、改造自然的能力不断增强，采摘野生植物和狩猎的范围日渐缩小，这时农事生产就成为人类的主要活动。传说中的神农氏“求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民种五谷”，正是这一时期人类劳动活动的写照。

从商周到春秋战国，这一时期的谷物已成为人们的主要粮食，蔬菜和野菜随之降到副食品的地位。在殷商时期，已出现了“囿”和“圃”的字样。“圃”是用篱笆围起来的小块菜地，“囿”是养殖野生动物的地方，供帝王游猎之用。

战国时期有关种菜的农书都已失传。《吕氏春秋》也只有蔬菜的点滴和片段记载。《黄帝内经·素问》中说的“五菜”，是指葵、藿、薤、葱、韭。《管子·轻重甲篇》中，记载管子与齐桓公的一段对话，提到的“唐园”就是菜园，也说明战国时代，已出现了富家的和个体农民经营的场圃。

秦汉时期，商品经济有一定的发展，大都邑的近郊有大面积的菜圃，经营菜圃者的经济收益较高。蔬菜的种植已进入了一个新的阶段。秦朝的农民一般都有较少面积的私有土地，随着村落定居，人口不断集中，出现了更多的城镇，这就使蔬菜由自给性生产逐渐转变为半自给性的商品生产。汉代出现了更大更多的城镇，以长安为例，这里居民不下10万人，往来客商如云，这么多的人口，每天需要消费的蔬菜数以万计，生产这些蔬菜，需要千亩菜地，才能满足长安城市民的要求。《史记·货殖列传》中有“及名国万家之城，带郭千亩亩钟之田，若千亩卮茜，千畦姜韭，此其人皆与千户侯等”^⑥的说法，可见种植蔬菜已成为当时

①（汉）郑玄注。（唐）孔颖达正义。礼记正义[M]。上海：上海古籍出版社，1990：527。

②（汉）郑玄注。（唐）孔颖达正义。礼记正义[M]。上海：上海古籍出版社，1990：521。

③（战国）楚辞[M]。北京：中华书局，2010：12。

④（汉）郑玄注。（唐）孔颖达正义。礼记正义[M]。上海：上海古籍出版社，1990：516。

⑤ 尔雅[M]。北京：中华书局，2016：77。

⑥（汉）司马迁。史记[M]。长沙：岳麓书社，2001：736。