



吃的历史

李春光 著

本书以中华美食文化为线索，按照我国朝代顺序，细说这一时期出现了哪些外来食品，产生了哪些我们每天须臾不可离的传世食品，以及它们产生的背景、机缘、传说、掌故和趣闻。食、色，性也。

食品不仅是人们活着的必要条件，也是最能引起人们兴趣的东西。

试问天下之人，谁不爱吃呢？

天津人民出版社

吃的历史

◎ 李春光 著

天津人民出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

吃的历史/李春光著. —天津: 天津人民出版社,
2008. 3

ISBN 978-7-201-05367-7

I. 吃… II. 李… III. 饮食—文化史—中国—通俗读物
IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第123453号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: [http:// www.tjrmcbs.com.cn](http://www.tjrmcbs.com.cn)

电子信箱: tjrmcbs@126.com

天津市建新彩色有限公司印刷 新华书店经销

*

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

787×1092 毫米 16 开本 16.75 印张

字数: 350 千字 印数: 1-7,000

定 价: 34.00 元

目录

先秦

- 炎黄时期 · 1
- 尧舜禹时期 · 3
- 夏商周时期 · 5
- 春秋战国时期 · 8
- 传世食料食品 · 11
- 油(11) 盐(12) 酱(14) 醋(15) 茶(16)
- 酒(17) 糖(19) 粥(20) 羹(22) 太史饼(23)
- 饅子(23) 粽子(25) 千层酥(26) 苏州年糕(27)
- 兰陵美酒(28) 绍兴酒(28) 素食(29)

秦汉

- 面食替代粒食 · 31
- 两餐变为三餐 · 32
- 三大菜系渐趋形成 · 33
- 注重食养食疗 · 35
- 筷子已经普及 · 37
- 羊肉备受青睐 · 38
- 肉食吃法多样 · 40
- 宴饮礼仪繁杂 · 41
- 饮食差异巨大 · 43
- 外来食品出现 · 44
- 石榴(45) 大蒜(45) 葡萄酒(46)
- 新生食品增多 · 47

豆腐(47) 腊八粥(48) 元宵(50) 烧饼(51)
 擂茶(52) 蒙顶茶(53) 香肠鱼(53)
 洋县黑米(54)

三国两晋南北朝

- 食物原料增多 · 56
 - 李子誉冠群果 · 58
 - 炒菜迅速兴起 · 59
 - 苏菜开始形成 · 60
 - 富人饮食奢华 · 62
 - 饮酒之风盛行 · 63
 - 食德令人注目 · 65
 - 名家研用保健食品 · 67
 - 僧尼开始戒荤食素 · 68
 - 饮食专著众多 · 69
 - 大量食品传世 · 71
- 馒头(71) 面条(72) 饺子(74) 馄饨(74)
 甘露酥(75) 靖县蜜饯(76) 古井贡酒(76)
 泸州老窖(77) 刘伶醉(78) 普洱茶(79)
 庐山云雾茶(79) 龙井茶(80) 琴鱼茶(81)
 曹操鸡(82) 乐山墨鱼(82)

隋 唐

- 食物品种空前丰富 · 83
- 餠饼分外走俏 · 86
- 酒文化异彩纷呈 · 87
- 豪饮之风弥漫全国 · 89
- 上层人士饮食怪诞 · 91
- 出现合食制 · 92
- 盛行“工作餐” · 93
- 食疗专著问世 · 94

- 茶学专著诞生 · 96
 - 严禁捕食鲤鱼 · 97
 - 探讨美容食品 · 99
 - 食品交流广泛 · 101
 - 诸多名食传世 · 102
- 月饼(102) 八宝白藕饭(104) 北京烤鸭(105)
 汾酒(106) 太白酒(107) 西凤酒(109)
 顾渚紫笋茶(110) 兰花茶(110) 西瓜(111)

宋 朝

- 上层人物带头吃喝 · 112
 - 酒馆饭店星罗棋布 · 113
 - 餐饮色情紧密结合 · 115
 - 野味非常丰富 · 117
 - 名士重视食蔬 · 119
 - 食肴讲究美观 · 120
 - 浙徽菜系出名 · 121
 - 饮酒已成时尚 · 122
 - 文人喜欢自炊 · 124
 - 重视饮食养生 · 127
 - 诸多名食传世 · 129
- 大救驾(129) 三鲜莲花酥(130) 春卷(130)
 点心(131) 焦盖烧饼(132) 油条(132)
 东坡肉(133) 东坡羹(134) 金华火腿(134)
 宋嫂鱼羹(135) 无锡肉骨头(136) 洞庭酒(137)
 冰糖葫芦(138)

元 朝

- 四方饮食相互交融 · 139
- 宴会成为家国大事 · 140
- 葡萄酒风靡全国 · 141

- 果料茶身价倍增 ·
- 注重烹饪用水 ·
- 时兴老年食品 ·
- 牛马肉成为禁食 ·
- 冰淇淋传往欧洲 ·
- 面食空前齐全 ·
- 诸多名食传世 ·

- 主要青食类 144
- 主要黄食类 146
- 品食客类 147
- 主要肉食类 148
- 主要食类 149
- (101) 酥类 151
- (101) 酥类 152

涮羊肉(152) 马奶酒(152) 醍醐与酥酪(153) 茶酥
面筋(154)

明 朝

- 饮食结构有所变化 ·
- 八大菜系渐趋形成 ·
- 官场始现“四菜一汤” ·
- 政府严禁走私盐茶 ·
- 饮食风尚“重鹅” ·
- 食养论著众多 ·
- “救荒”食书出现 ·
- 首次明令“戒烟” ·
- 一批老字号诞生 ·

- 主要肉食类 156
- 主要肉食类 158
- 主要肉食类 159
- 主要肉食类 160
- 主要肉食类 162
- 主要肉食类 163
- 主要肉食类 164
- 主要肉食类 165
- 主要肉食类 167

便宜坊烤鸭店(167) 六必居酱园(167) 清和元饭店(168)

- 诸多名食传世 · 169

牛肉挹饺(169) 藏花饼(170) 威宁荞酥(170)
光饼(171) 锦泰燎花(171) 汉川荷月(172)
肴肉(172) 叫化鸡(173) 笔架鱼肚(173)
封缸酒(174) 洋河大曲(175) 如皋董糖(175)
阳高杏脯(176) 千层豆腐皮(177)

清 朝

- 注重食品名称 ·

- 主要肉食类 178

· 讲究饮食方法 ·	179
· 满汉全席 ·	180
· 京菜沪菜扬名 ·	182
· 食品西去东来 ·	183
· 茶馆五花八门 ·	184
· 外来食品故事 ·	186
啤酒(186) 罐头(186) 饼干(187) 口香糖(188)	
汽水(188) 咖啡(189) 土豆(190)	
· 名食常带“仙气” ·	191
贵溪灯芯糕(191) 陆稿荐熟食卤(191)	
小榄茶薇酒(192) 丰都豆腐乳(192)	
· 不少名店诞生 ·	193
天福号酱肉铺(193) 砂锅居饭庄(194)	
烤肉季(194) 全聚德烤鸭店(195)	
致美楼饭庄(195) 狗不理包子铺(196)	
松鹤楼菜馆(197) 老半斋酒楼(198)	
楼外楼菜馆(198) 天香楼菜馆(199)	
聚春园菜馆(200) 陶陶居(200)	
· 大批名食传世 ·	201
黄金肉(202) 道口烧鸡(202) 滑炒蕨菜(203)	
锦州什锦小菜(203) 臭豆腐(204) 沁州黄(205)	
拨御面(205) 东台鱼汤面(206) 过桥米线(207)	
李连贵熏肉大饼(207) 佛跳墙(208) 改刀肉(209)	
太仓肉松(209) 马保子清汤牛肉面(210)	
醉鸡(211) 垫江酱瓜(211) 鲜鲜汤(212)	
风干甯山龙(212) 老边饺子(213) 宫保菜(214)	
谭家菜(214) 麻婆豆腐(215) 叙府陈年糟蛋(216)	
四川榨菜(216) 满把烧麦(217) 烧三丁(218)	
罗锅蹄席筒(218) 龙牌酱油(219)	
喀左精制陈醋(219) 杨村糕干(220) 白米酥(220)	
绍兴香糕(221) 波波糖(221) 娥姐粉果(222)	
它似蜜(222) 罗汉饼(223) 墨子酥(223)	
代黄杏(224) 长寿薄脆(224) 八珍御酒(225)	

061	茅台酒(226)	鸿茅酒(227)	沙城煮酒(227)	226
061	烟台红葡萄酒(228)	祁门红茶(230)	大红袍(231)	228
281	冻顶乌龙茶(231)	碧螺春(232)	沱茶(232)	231

581	来港去西品食	234
-----	--------	-----

481	民国	234
-----	----	-----

• 仿膳食品问世 •		234
• 外来食品剧增 •		235
三明治(236)	巧克力(236)	鸡尾酒(237)
汉堡包(238)	味精(238)	可口可乐(239)
• 饮食趣闻盛传 •		240
• 名人饮食各有高招 •		241
• 大批名店诞生 •		242
东来顺饭庄(242)	南来顺饭庄(243)	
桂发祥麻花店(244)	起士林餐厅(245)	
功德林素菜馆(245)	利口福海鲜饭店(246)	
• 诸多食品传世 •		246
全素斋素菜(247)	麻团(247)	炒疙瘩(248)
云南回饼(248)	太阳饼(249)	董酒(249)
五粮液(249)	剑南春(250)	

参考书目	(581) 康乐至康乐 (581) 康乐至康乐	253
跋	(581) 康乐至康乐 (581) 康乐至康乐	255
后记	(581) 康乐至康乐 (581) 康乐至康乐	257

先秦

先秦是个漫长的历史时期。除了传说中的盘古开天辟地、女娲炼石补天、有巢氏发明住所、燧人氏教人熟食,仅从炎、黄二帝到秦始皇统一中国,也几近三千年之久。其间,主要分为炎黄时期、尧舜禹时期、夏商周时期和春秋战国时期。

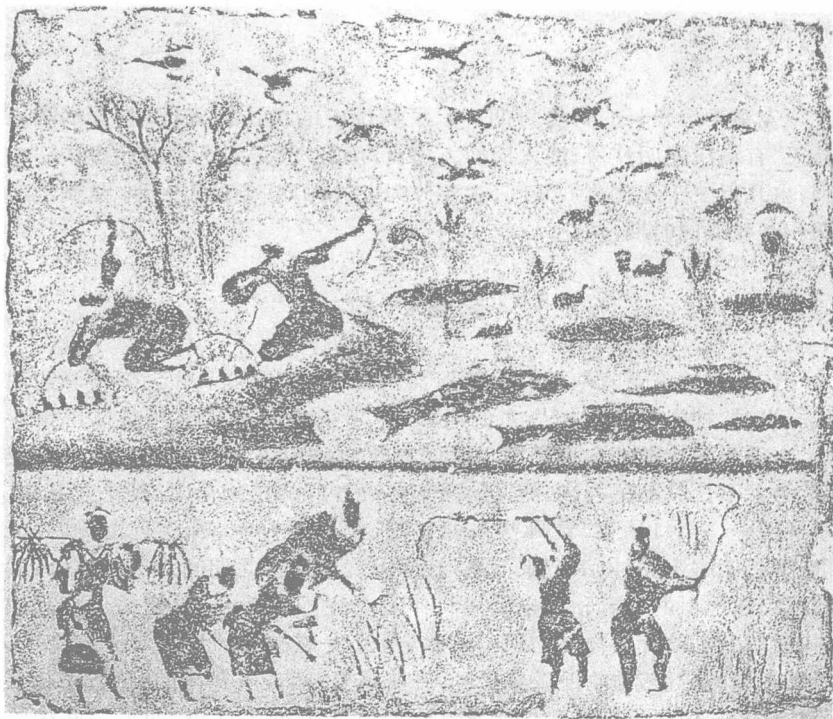
· 炎黄时期 ·

传说中的炎黄时期相当于新石器中期,也就是父系社会部落联盟时代。当时,社会上已有相当多的人口,专靠采集和狩猎已经难以维持生计,不得不另找新的食物资源。居住在陕西岐山姜水一带的部落首领炎帝,为了不让其部民挨饿,便开始采集各种各样的植物果实、种子及其根、茎、叶,一一亲口品尝,看哪些东西好吃,哪些不好吃,哪些有毒,哪些无毒,哪些能解毒,并详细记录下来,教部民食用。在此期间,炎帝发现人们随意扔在地上的瓜子和果核到第二年竟会生根发芽,长出新的瓜蔓和果树,便萌生了培育植物的念头。后来,他又发现植物的生长与天气有关:天气暖和的时候,植物便发芽长叶,开花结果;而天气寒冷的时候,植物便落叶枯萎。他还发现有些植物喜欢生长在干燥的土壤里,而另一些植物却喜欢潮湿的土壤。于是,炎帝创制了耒、耜、犁、镰等农具,教部民们因地制宜地种植植物,届时收获。《易·系辞下》就此描写道:炎帝“斫木为耜(音 sì),揉木为耒(音 lěi),耒耨,耒耨(音 zhāng)之利,以教天下”。从此,原始的农业生产有了一套比较完整的方法,炎帝本人也由此而被誉为“神农氏”。《白虎通义·号》中也说:“古之人民皆食禽兽肉。至于神农,人民众多,禽兽不足。于是神农因天之时,分地之利,制耒耨,教民农作,神而化之,使民宜之,故号之神农也。”与此同时,生活在陕西桥山一带也有一个大部落。其首领黄帝基于同样的原因,也在教其部落成员驯养家畜、家禽,种植五谷等等。

“五谷”一词最早见于《论语》:“四体不勤,五谷不分,孰为夫子?”何谓“五谷”?有人说是黍、稷、菽、麦、稻,有人说是黍、稷、菽、麦、麻。所谓“黍”,又叫黄米,类似小米,色黄而黏;所谓“稷”,又称粟,就是谷子,去壳后为小米。因稷为古时候最重要的粮食作物,西周的先祖弃又担任过“后



稷”(相当于农业部长)之职,所以古时称国家为“社稷”;“菽”原指大豆,后来成了豆类的总称;“麦”有大麦、小麦之分,大麦又称“𪎩”(音 móu);“稻”分水稻、旱稻;而“麻”被列为“五谷”,主要是因为麻籽可以食用。后来,五谷的含义越来越广,谷类、豆类、薯类等所有的粮食作物,都被统称为“五谷”或“五谷杂粮”。



东汉时期画像砖 《弋射收获图》

在炎黄时期,人们的主要肉类食品是猪、羊、鱼,粮食是粟、稻,蔬菜是白菜、芥菜和油菜,水果是桃、李、梨,而饮料,除了白开水便是茶。具体吃法,基本上不外乎烤、煮、蒸三种。所谓“烤”,按《艺文类聚·食物部》的说法,是“释米加烧石上而食之”。这种“烧石”,后来演变为石锅。这种所谓的石锅,并不是当今锅的样子,而是一个圆形的石板。在中国历史博物馆展览着一件云南古石锅,是页岩质地,厚两三厘米,直径约三十厘米,一面有火烧过的痕迹,另一面有烙烤食物的痕迹。使用时,将石锅架在火塘上,再用三块石头支撑。待石锅烧热,可在上面烤粟、黍,或者烤肉。可以想象:若把米或肉放在石板上烘烤,上无遮掩保热,下无稳定的导热介质,烤出的食品一定半生不熟,近火的部分还会烤焦。因此,这还不算是真正的熟食。所谓“煮”,是将食物放进陶器里,里面放上水,上面加上盖,

然后用火将陶器加热。由于这种方法能保证陶器中的食物温度均匀而稳定,所以煮制而成的食物才是真正意义上的熟食。至于陶器,据说是一个叫宁封的人发明的。有关史料上说,当时青城山建福宫后面有座山,名叫丈人山。山洞中住着一户人家,主人就是宁封。宁封每到山下取水,都是先将山下湿润的泥土做成容器。但是,这种容器很容易漏,也易碎。有一次,他在烧食野兽时从火里发现了一块被烧硬的泥,遂悟出了制陶之理。经过反复研究实验,终于成功。不久,黄帝路经丈人山,为了问道,认识了宁封,并得知他那“研究成果”,很高兴,便封他为“陶正”,并让人帮助他办了一些类似现在的“培训班”,教天下人学制陶。至于“蒸”,是因为世上又有了“釜甑”的结果。据说,釜和甑都是黄帝创制的。在谯周《古史考》中,就有《黄帝作釜甑》的话。釜即锅,甑像底部有诸多小孔的陶盆,是用以蒸饭的笼屉,可置于釜上配合使用。有了釜和甑,人们不但可以用来将食品蒸熟,还可以将粟、黍去壳后放进去煮成粥,从而使食物又多了一大品种。

《续事始》和《事物原会》上还都提到黄帝创制炉灶的事。前者说,“灶,黄帝所置”;后者道,“黄帝作灶,死为灶神”。所谓“灶”,按《释名·释宫室》的说法,“灶,造也,创造食物也”。此外,黄帝还懂医术,他教人如何预防和医治疾病。中医学的基础——《黄帝内经》,本来是秦汉时代的著作,却被传说是黄帝时期一位名叫岐伯的医生所写。

值得强调的是,在炎黄时期已经出现了油和盐。人们不仅懂得“烹”,还知道了“调”,使饮食摆脱了蒙昧而走向文明,开始进入了烹调阶段。不过,由于生产力极其低下,食物远远满足不了人们的需求。所以,还不存在一天吃几顿饭的问题。只要有吃的,就随时共食;没吃的,就大伙一起饿肚子。

· 尧舜禹时期 ·

在尧舜禹时期,中国古代国家已经形成。据《尧典》、《舜典》记载,尧为了“亲九族”、“协和万邦”,特让羲、和负责掌管天文历象,让羲仲、羲叔、和仲、和叔分别在东西南北四方观测日月星辰,编写历法,“敬授民时”。舜继位后,让禹任司空,负责土木工程;让契任司徒,处理部民事务;让倕任工官,负责手工业生产;让益任虞官,负责山陵沼泽,还让皋陶和伯夷分别负责刑罚和祭祀。由于这些人精明强干又兢兢业业,所以那一时期社会安定,生产也有较大的发展。但是,此间却发生了一次特大水患,严重地威胁着百姓的生命和财产安全。主政的虞舜为拯救万民,选派禹负责治水。禹全力以赴,三过家门而不入,终于用疏导的办法解决了水患,为恢复和发展生产创造了条件,并引导炎黄子孙一改过去以狩猎和采集为主的生活方式,走上了以农为本的道路。禹接替舜的职务后,为保障

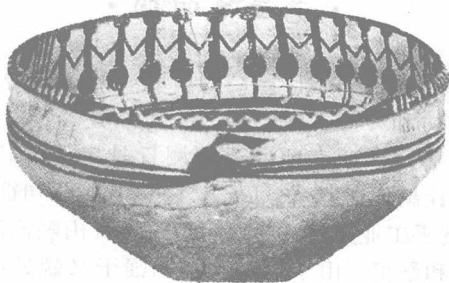


民众饮食之需,也采取了多种措施。有关资料上说:他让人“互通有无,调剂各地之间的物产”;《左传》上也说“禹贡九州”。禹还“命后稷予众庶难得之食;食少,调有余相给”。同时,他还根据各灾区不同情况,积极组织,发展粮食生产,“令益予众庶稻,可种卑湿”。由于措施得当,人们降低了自然灾害带来的损失,并在生产劳动中进一步加深了彼此间的感情,大家互相关心,互相爱护,互相帮助,共同建立了一个安定和谐的社会局面。

孔子对尧舜禹时期的社会模式予以了极高评价。他说:“大道之行也,天下为公。选贤任能,讲信修睦,故人不独亲其亲,不独子其子;使老有所终,壮有所用,幼有所长,鳏寡孤独、废疾者,皆有所养……故外户而不闭,是谓大同。”照现在的话说,就是每个人都自觉地维护国家和集体利益,公务人员都是按德才标准选拔出来的优秀人才,人人注重诚信,对待他人也和对待自己的亲人一样,社会保障涵盖了人的生、老、病、死各个方面。

在饮食方面,尧舜禹时期和炎黄时期相比,已发生相当大的变化。其具体表现,主要有以下几点。

在烹饪时完全摒弃了以往的烧石烤法,而普遍采用了煮蒸方式。究其原因,除了人们对煮、蒸之法有了进一步的认识外,还因为制陶业不但发达,陶制品的质量也大大提高。《墨子·尚贤下》中就写道,“是故昔者舜耕于历山,陶于河滨,渔以雷泽”,说舜在历山脚下种过地,在河边制过陶,在雷泽打过鱼,还说他“耕于历山可正农者之侵畔,渔以雷泽可息渔者之纷争,陶于河滨可使陶者器牢”。意思是,他善于解决各式各样的问题,走到哪儿就给哪儿带来福祉。其中所说的“陶者器牢”,就是指所产陶器结实、耐用。此外,陶器的种类也在过去釜、甑之类的基础上,新增加了瓶、罐、瓮、壶、盆、盘、孟等等。如此一来,当年黄帝发明的灶进一步派上了大用途,煮、蒸的食物品种也随之多了起来。



新石器时代遗址出土的舞蹈纹彩陶盆

碎食工具已经出现 从一些出土文物中可以看到,在尧舜禹时期已经有了杵臼和石盘、石棒,用它们可以将粮食脱皮,尔后再捣碎或砸碎,吃起来更方便些。但是,无论捣或砸,都还不能将粮食变成粉状,所以还只

能算是“粒食”。

出现了素食 所谓“素食”，原名“草素食”。唐人颜师古专此解释道：“草素食，谓但食菜果粮餌之属，无酒肉也。”最初，素食是供奴隶食用的粗劣的食品，而奴隶，基本上都是战争中的俘虏。如在禹执政期间，曾因“三苗”族不但不配合治水，反而乘机捣乱。大禹气愤难忍，遂对“三苗”进行过大规模的征战，并将其大批战俘作为奴隶。基于当时粮食紧缺，狩猎所获没有保障，所养禽畜也供不应求，就只好让他们去吃那些随处可得的草素食品。

诞生了“五味调羹” “羹”，即菜汤，是一种人人可吃的大众化菜肴，也最适宜佐餐下饭。据《尔雅·释器》中的说法，最早的羹是黄帝首创的“大羹”，是一种不备五味的浓肉汤，相当肥腻。而“五味调羹”，则是彭祖发明的。

史书上说，彭祖本姓钱，名铿，是“五帝”之一颡项的玄孙。由于他敬重帝尧，自己又擅长烹饪，便以盐和梅子等五味调雉羹，尔后献给了尧。尧尝罢，十分高兴，认为他既然能将诸调料巧妙地运用在一起，一定也善于组织协调部民事务，于是封他于彭城，即今日的徐州一带。所以，后人称之为“彭祖”。东汉文学家王逸在注《楚辞·天问》时，又将彭祖称之为“彭铿”，并写有“彭铿斟雉帝何殄，受寿永多夫何久长”的诗句。说他“受寿永多”，是因为有人说他活了七百六十七岁，也有人说他活了八百岁，还有人说他根本没有死，而是成仙去了蓬莱。

出现了酒 在大禹担任部落联盟首领期间，酒作为饮料问世了。据说，大禹饮后，百感交集，思忖良久。他认为，酒是饮料中的奇品，能令人百饮不厌，但物极必反，饮多了会乱人性情。

当然，在此期间人们还培植出来一些新的粮食作物，新驯养了一些家畜、家禽。但是，牛、羊仍被视为最好的肉食来源。所以，当帝尧发现虞舜德高望重、处处能做出表率时，曾特地给他建了个粮仓，并赏赐他一大群牛羊，以资鼓励。

· 夏商周时期 ·

自大禹治水之后，农业生产有了较大提高，生产出的产品除了消费之外有了剩余，在此基础上产生了私有制，并出现了阶级分化。尤其是大禹的儿子启，还一改传统的“禅让制”，强行接了大禹的“班”，建立了有史以来的第一个王朝——夏。从此，中国由原始社会进入到奴隶社会，即夏商周时期。

在此时期，统治者利用手中掌握的权力占有更多的生活资料。他们衣食丰足，便开始追求食品带给口腹的享受。这虽然极不公道，也给百姓带来沉重的负担，但在一定意义上说，倒增加了食品的花色品种，促进了



南宋 马麟 《夏禹王像》

食品的结构变化,引发了食品制作领域一系列的改革,产生并不断丰富着食文化。

食品原料大大增加 在夏商周时期,新培植出来的粮食作物非常多。如《周礼》中提及“谷”,常有“九谷”、“六谷”之称;而“九谷”、“六谷”中的“粱”,则是过去没有的。《七发》中写有“楚苗之食,安胡之饭”,其中的“安胡”即菰米,以往也没有。至于肉类,则更多。仅在殷墟发掘出土的六千多件动物骨骼中,就含哺乳类动物二十九种,其中有牛、羊、猪、犬、鹿、马、兔、熊、狸、獾、虎、象、豹、猴、鲸及田鼠、扭角羚等等。蔬菜除了韭、葱、白菜和萝卜,还有芥、瓜、蔓青、芹菜等二十多种;水果除了桃、李之类,也新增栗、桑、杏、枣、梅、榛、橘、柚及山楂、樱桃、海棠、沙果等近三十种。此外,此间还出现了酱、醋、酒、糖等调味品和饮料。

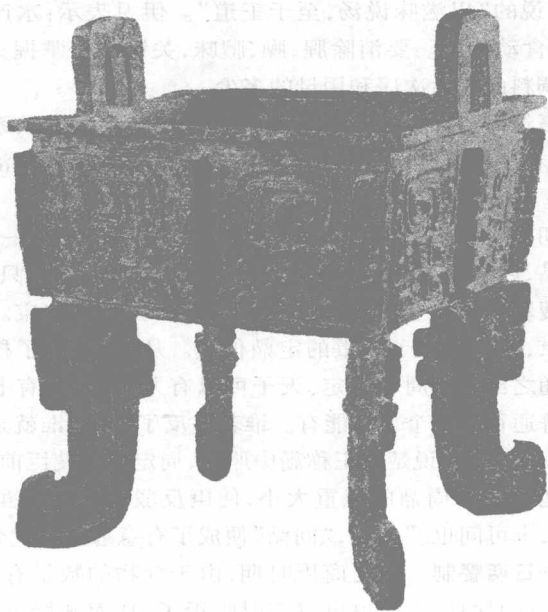
出现了菜园和果园 菜者,采也。早在大禹引导华夏民族走上以农为本的道路之前,人们一向是以狩猎和采集为主的。所采果实不足,就采野菜充饥。进入文明社会后,人们

渐渐认识到菜不仅能补充食品的不足,还可以调节脏腑功能。即便粮食、肉类足够吃的,也应吃些蔬菜来调剂。因此,到商代时已出现了“圃”,即菜园子。与此同时,水果的重要性也越来越被人们所认知,所以到周代时又有了果园。

人们开始食用冰 《诗经》中写有“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴”,说的就是奴隶们冬天凿冰,并把它存入冰窖里的事。之所以如此,是因为夏朝的统治者为了消暑,每年都命奴隶们在冬季储藏冰块,以待酷暑使用。到商、周二朝,上层社会在夏季吃冰块的现象已屡见不鲜。

餐具相当讲究 从殷墟出土文物看,当时社会上已盛行盛饭用簋(音guǐ),煮肉用鼎,盛放菜蔬则用豆等。据史料记载,天子还专门设立了“庖正”、“膳夫”之类的官,具体负责其食、饮、膳、饗事宜;吃饭时,使用九鼎,配以八簋,另有陪鼎三具。其中,九鼎分别盛放牛、羊、豕、鱼、腊、肠胃、

肤、鲜鱼和鲜腊九种肉食，八簋盛放各种黍稷食粮，而那三具陪鼎则盛放酒、水和果蔬之类。无论簋、鼎还是豆，都很注重形状和质地。此外，还尽可能地器具上精雕细刻，绘上各种图案，使之美观大方，看着也舒坦。



商后期 妇好墓出土的铜长方扁足鼎

始兴宴席 夏商周时期的饮食按性状可分为常食和筵席宴飨。常食是出于生理需要而定时吃饭，筵宴则是基于人与人之间“礼”的关系而形成的就餐形式。《礼记·乐记》中说：“铺筵席，陈尊俎。”这是因为“筵”和“席”都是古人用苇、蒲之类的植物茎秆编成的坐具。人们聚餐之前，先将筵、席铺在地上，再在筵、席上放置食品，然后席地坐食。至于“筵”和“席”的区别，贾公彦在《周记·春官》注中说：“铺陈曰筵，藉之曰席者，设席之法，先设者皆言筵，后加者为席。筵席惟据铺之先后为名，其筵席止是一物。”意思是，筵、席本是一种东西，其不同处仅仅是先铺后铺和铺法。后来，随着餐桌的出现，筵、席用得越来越少，以往所说的筵席宴飨，也渐渐被称为“宴席”。

筵宴的社会和谐性质浓烈，场面正规，很讲究主人、主宾、陪客的座次。此外，还摆设高档次的饮食器具，而且大都有音乐歌舞助兴。《礼记·王制》中就写有“天子食，日举以乐”；《周礼·天官·膳夫》中也写道，“王日一举，鼎十有二，物皆有俎，以乐侑食”等等。

吃与政治相联系 在夏商周时期，有些先哲已注意到饮食与为政的密切关系。如商朝的开国元勋伊尹，原是个陪嫁的奴隶，具体负责商汤膳



食。当他发现商汤志在灭夏,但又急于求成,便利用烹饪故意激商汤发火。果然,商汤受不了饭菜的非咸即淡,一怒之下将他叫来当面喝斥。而他则趁机献言,劝商汤沉住气,做好各方面的准备之后再伐夏。此即《吕氏春秋》中所说的“以滋味说汤,至于王道”。伊尹表示:水产品腥,食肉动物臊,而草食动物膻。要消除腥、臊、膻味,关键在于掌握火候。调味,必须讲究放调料的先后次序和用量的多少。

正因为烹饪需要综合处理好各种食品原料与火候的关系,有着深奥的学问,犹如君主驾驭群臣,所以后来老子曾高度概括道:“治大国,若烹小鲜。”

时至周朝,饮食与为政的关系更加明显。如“鼎”,本是一种炊具和餐具合一的用品,后来渐渐演变成了礼器。相传,黄帝曾铸三只鼎,象征天、地、人;夏禹搜罗全国的金属,铸成九个大鼎,作为传国之宝。周灭商后,移九鼎于镐京,同时举行了隆重的定鼎仪式。从此,鼎成了权力的象征,列鼎制度也随之出现。周朝规定:天子可以有九鼎,诸侯有七个,大夫五个,士三个,普通百姓一个也不能有。谁若违反了规矩,谁就是犯上作乱。《左传》中有一则故事,说楚庄王称霸中原时,周定王派使臣前去慰问。庄王毫无顾忌地问起了周鼎的轻重大小,使臣反驳道:“周德虽衰,天命未改,鼎之轻重,未可问也。”从此,“问鼎”便成了有意篡位的代名词。

出现了一日两餐制 在夏商周时期,由于食物的数量有了一定的保障,又有了足够的炊具,人们也可以定时吃饭了,从而开始出现了一日两餐制。第一顿饭称“朝食”或“饔”(音 yōng),是在辰时即上午九点左右就餐;第二顿饭称“食”或“飧”(音 sūn),是在申时即下午四时左右就餐。在后来出土的甲骨文中,也有“大食”、“小食”的记载。“大食”指的是第一顿饭,“小食”指的是第二顿饭。第一顿比第二顿吃得要多些,以适应人们“日出而作,日入而息”的劳作生活。

· 春秋战国时期 ·

春秋战国时期分为春秋和战国两段。前一段,周天子已不能控制天下,各路诸侯都在设法扩大自己的势力,以便争夺霸权。为此,他们高度重视冶铁业,致使铁制农具得到了广泛使用;大兴农田水利建设,推广牛耕技术,加速了农业生产的发展。在后一段,经过争霸战争而形成的“七雄”竞相变法,以图富国强兵。经过对旧的奴隶制经济进行封建改造,调动了农民的生产积极性,结果也进一步发展了生产。

随着社会的变革和生产的发展,在饮食方面又出现了一些新情况。

肉食品相对紧缺 在农业生产迅速发展的同时,耕地面积也在不断扩大,牧场却逐步缩小;粮食、蔬菜产量明显增加,而牛、羊等牲畜却大幅度减少。于是,粮食、蔬菜便成了老百姓的主要食物,畜产品远离了千家