

PUP6

21世纪全国高职高专

旅游系列

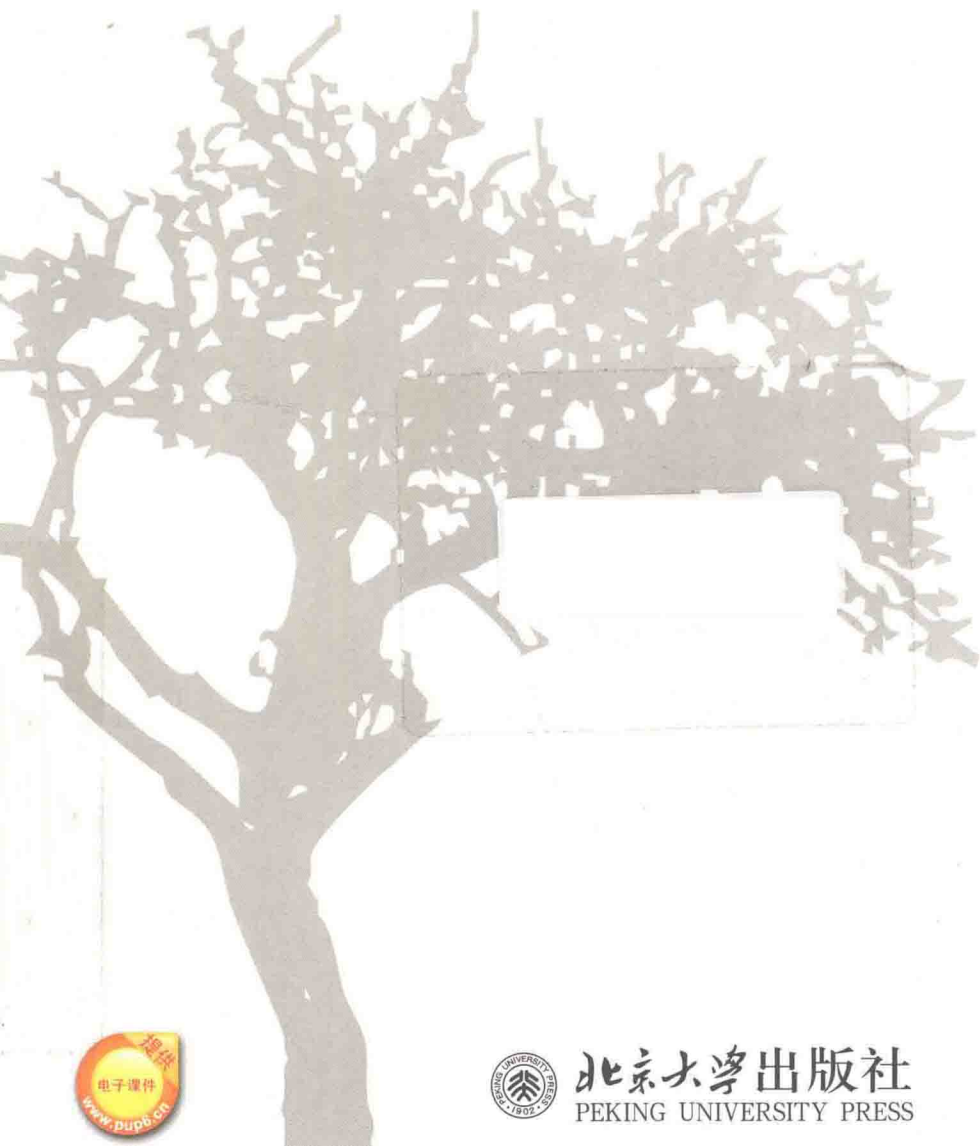
规划教材

酒店管理专业系列



中华美食与文化

主 编 刘居超



北京大学出版社

PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高职高专旅游系列规划教材

中华美食与文化

主 编	刘居超	
副主编	谢 芳	
参 编	王其梅	任家常
	刘训龙	黄佳龙
	杨 君	卢亚萍
	吴 非	崔 健
主 审	屈守方	



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书介绍了中华美食文化的渊源、发展历史及现状；八大菜系的特点及各地风味代表小吃；通过名人、名吃的典故阐述饮食文化对中国历史、文学、艺术及其他文化的影响。本书主要以中华八大菜系为主线，以生动朴实的语言，详尽介绍了中华美食的美食趣闻，其中涉及美食溯源、传说、典故、特点、制作方法等诸多方面，集趣味性、知识性与实用性于一体。

本书通俗易懂，学术性与科普性兼顾，主要适用于高等院校食品科学、旅游饭店管理、烹饪专业及其他相关专业，也可作为中国历史文化及饮食爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中华美食与文化/刘居超主编. —北京：北京大学出版社，2015. 1

(21 世纪全国高职高专旅游系列规划教材)

ISBN 978-7-301-25226-0

I. ①中… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国—高等职业教育—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 286384 号

书 名：中华美食与文化

著作责任者：刘居超 主编

策 划 编 辑：刘国明

责 任 编 辑：刘国明

标 准 书 号：ISBN 978-7-301-25226-0/F · 4109

出 版 发 行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn> 新浪官方微博：@北京大学出版社

电 子 信 箱：pup_6@163.com

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667 出版部 62754962

印 刷 者：山东省高唐印刷有限责任公司

经 销 者：新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 16 印张 369 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

前 言

随着社会的发展,旅游业和餐饮业发展迅速,对专业技术人才的需求越来越多,烹饪专业、酒店管理专业和旅游管理专业的人才需求已出现供不应求的局面。高职高专烹饪专业、酒店管理专业和旅游管理专业培养的人才占全体从业人员的近半数。因此,我们要结合餐旅行业的特点及专业人才的需求特点,根据国家对高职高专教育的发展意见,提高教学质量,改进教学方法,不断推进教学改革,尽快为社会培养更多更好的餐旅专业人才。

本书既可作为高职高专餐饮专业的专业课教材,也可作为旅游专业的教学用书,其主要特点是知识准确、通俗易懂,便于读者掌握和学习。本书从知识体系和构架来看,具有以下亮点。

(1) 定位准确。本书抓住高职高专教育“培养高端技能型专业人才”这一根本宗旨,为了更好地适应专业需要,在借鉴以往教学经验的基础上,我们与多家行业、企业合作,不断与行业、企业专家进行探讨和研究,在内容上既不“偏高”,也不“偏杂”,组织构架恰当。

(2) 重视基础。本书紧扣餐饮专业的特点,清晰地阐述知识体系中的重点、难点和盲点,使学生在中能很好地抓重点、突难点、解盲点。

(3) 突出实践。本书在教学从实践中来,通过教与学再到实践中去这一方面,结合较为完美,体现了一种全新的教学理念。

本书由刘居超(黑龙江旅游职业技术学院)担任主编,谢芳(黑龙江旅游职业技术学院)担任副主编,王其梅(黑龙江旅游职业技术学院)、任家常(原黑龙江省烹饪行业协会秘书长)、刘训龙(黑龙江旅游职业技术学院)、黄佳龙(上海外滩茂悦大酒店)、杨君(黑龙江旅游职业技术学院)、卢亚萍(黑龙江旅游职业技术学院)、吴非(黑龙江旅游职业技术学院)、崔健(黑龙江旅游职业技术学院)等人参编。全书由黑龙江旅游职业技术学院副院长屈守方审定。

在本书的编写过程中,参阅了许多相关的文献资料以及一些相关企业和网页的资料,在此一并向相关作者表示最诚挚的谢意!

由于作者水平有限,加之时间仓促,书中不足之处在所难免,恳请专家、同行及广大读者批评指正。

编 者

2014年8月

目 录

1 中国烹饪的发展与文化	1	2.2.6 注重情趣	39
1.1 中国烹饪的历史发展阶段	3	2.2.7 食医结合	39
1.1.1 中国烹饪萌芽阶段的基本 状况及文化特征	3	本章小结	40
1.1.2 中国烹饪形成阶段的基本 状况及所取得的重大成就	5	同步练习	40
1.1.3 中国烹饪发展阶段的基本 状况及所取得的重大成就	8	3 中华美食的筵宴文化	42
1.1.4 中国烹饪成熟阶段的基本 状况及文化成就	13	3.1 中华筵宴的起源与发展	44
1.2 现代中国烹饪文化	17	3.1.1 中华筵宴的萌芽时期	45
1.2.1 烹饪工具与生产方式有了 明显的变化,并趋于 现代化	17	3.1.2 中华筵宴的初步形成 时期	46
1.2.2 优质烹饪原料日益丰富	17	3.1.3 中华筵宴的蓬勃发展 时期	47
1.2.3 民族、地区及中外之间烹饪 文化与烹饪技术交流频繁	19	3.1.4 中华筵宴的成熟兴盛 时期	49
1.2.4 西方现代营养学对中国烹饪 文化的影响	20	3.1.5 中华筵宴的繁荣创新 时期	50
1.2.5 创新筵席的大量涌现与饮食 市场的空前繁荣	21	3.1.6 中华历代宴会名品	51
1.2.6 中国烹饪的发展趋势	21	3.2 中华筵宴的艺术与技术	58
本章小结	22	3.2.1 中华筵宴的主要特征	58
同步练习	22	3.2.2 中华筵宴发展的主要特点	60
2 中华美食的风味流派	24	3.2.3 中华筵宴艺术	61
2.1 中华美食的风味流派及菜系组成	25	3.2.4 中华筵宴的发展趋势	65
2.1.1 中华美食的风味流派	25	3.3 现代中华筵宴的格局和设计	67
2.1.2 中华美食的菜系组成	31	3.3.1 现代中华筵宴的形式	67
2.1.3 中华地方名小吃	35	3.3.2 现代中华筵宴的格局与 内容	71
2.2 中华美食的基本特点	36	3.3.3 现代中华筵宴的菜点结构	73
2.2.1 原料广泛	36	3.3.4 现代中华筵宴的菜肴设计	73
2.2.2 风味多样	37	3.3.5 现代中华筵宴的餐具设计	76
2.2.3 技艺精湛	37	本章小结	78
2.2.4 四季有别	38	同步练习	78
2.2.5 讲究美感	38	4 中华美食的审美文化	80
		4.1 中华美食审美的原则	82
		4.1.1 中华美食文化的内涵	82
		4.1.2 美食的诱惑	83
		4.1.3 审美的渊源	84



4.1.4 中华古代的味觉审美	85	5.6 八大菜系之徽菜及其文化	163
4.1.5 中华美食的审美原则	87	5.6.1 徽菜的形成及发展	163
4.2 中华美食的审美方式	88	5.6.2 徽菜的地方风味	164
4.2.1 菜点审美	88	5.6.3 徽菜的特点	164
4.2.2 筵宴审美	92	5.6.4 徽菜中代表菜点及文化	166
4.2.3 饮食活动的审美	93	5.6.5 徽州特色小吃	170
本章小结	95	5.7 八大菜系之湘菜及其文化	173
同步练习	96	5.7.1 湘菜的形成及发展	173
5 中华八大菜系及其文化	98	5.7.2 湘菜的地方风味	174
5.1 八大菜系之鲁菜及其文化	99	5.7.3 湘菜的特点	174
5.1.1 鲁菜的形成及发展	100	5.7.4 湘菜中代表菜点及文化	176
5.1.2 鲁菜的地方风味	101	5.7.5 湖南特色小吃	179
5.1.3 鲁菜的特点	102	5.8 八大菜系之闽菜及其文化	182
5.1.4 鲁菜中代表菜点及文化	107	5.8.1 闽菜的形成及发展	182
5.1.5 山东特色小吃	111	5.8.2 闽菜的地方风味	182
5.2 八大菜系之苏菜及其文化	115	5.8.3 闽菜的特点	183
5.2.1 苏菜的形成及发展	115	5.8.4 闽菜中代表菜点及文化	185
5.2.2 苏菜的地方风味	117	5.8.5 福建特色小吃	190
5.2.3 苏菜的特点	117	5.9 北京菜与上海菜及其文化	193
5.2.4 苏菜中代表菜点及文化	120	5.9.1 北京风味菜	193
5.2.5 特色小吃	126	5.9.2 上海风味菜	195
5.3 八大菜系之川菜及其文化	128	本章小结	197
5.3.1 川菜的形成及发展	128	同步练习	197
5.3.2 川菜的地方风味	129	6 中华面点及其文化	202
5.3.3 川菜的特点	130	6.1 中华主副食文化的形成	204
5.3.4 川菜中代表菜点及文化	132	6.1.1 中华主副食文化的形成过程	204
5.3.5 四川特色小吃	136	6.1.2 中华面点的形态	205
5.4 八大菜系之粤菜及其文化	138	6.2 中华面点文化	210
5.4.1 粤菜的形成及发展	138	6.2.1 中华面点的风味流派	210
5.4.2 粤菜的地方风味	139	6.2.2 中华面点的文化	215
5.4.3 粤菜的特点	140	本章小结	222
5.4.4 粤菜中代表菜点及文化	142	同步练习	222
5.4.5 广东特色小吃、点心	146	7 中华美食名人趣事及科学思想	225
5.5 八大菜系之浙菜及其文化	147	7.1 中华美食名人及趣事	226
5.5.1 浙菜的形成及发展	148	7.1.1 饮食之神	226
5.5.2 浙菜的地方风味	149	7.1.2 中华美食文化名人	230
5.5.3 浙菜的特点	149	7.2 中华美食的科学思想	236
5.5.4 浙菜中代表菜点及文化	153		
5.5.5 浙江特色小吃	161		

7.2.1 五味调和	237	7.2.4 当代饮食思想特征	242
7.2.2 十美风格——饮食系统 完善的思想	238	7.2.5 走进速食时代	242
7.2.3 中国历史上不同人群的 饮食思想	238	本章小结	243
		同步练习	243
		参考文献	245

1

中国烹饪的发展与文化

课前导读

中国烹饪文化有着悠久漫长的发展历程。在其整个发展历程中，中国烹饪文化以创造华夏文明史的中华民族及其祖先为主体，以祖国的物产为物质基础，以中华民族在历史发展的时序中所进行的饮食生产与消费的一切活动为基本内容，以不同时期烹饪活动中烹饪器械和烹饪技艺的不断出新为文化技术体系的发展主线，以中国人在饮食消费活动中的各种文化创造为文化价值体系的表现形态，由简而繁，与时俱进，形成了宽广深厚的历史文化积淀。多年来，专家学者们从不同的角度对饮食文化的发展历史阶段做了各种形式的划分，皆有见地。本章根据中国烹饪文化在发展历程中自身表现出的时代特点，将中国烹饪文化的历史发展分为萌芽阶段、形成阶段、发展阶段和成熟阶段四个历史阶段，并对中国烹饪文化在各个历史阶段的发展状况及其特点进行简要的分述，同时对现代中国烹饪文化进行翔实的分析。

学习目标

知识目标：通过了解中国烹饪文化的不同发展阶段，了解中国烹饪文化在各阶段发展的基本特征及不同阶段所取得的重大成就。

能力目标：通过对各历史阶段中国烹饪文化特征的掌握，能够对中国饮食发展的方向进行分析。

素质目标：通过对中国烹饪文化脉络的解析，拓展学生的知识面，培养学生的审美情操。



案例导入

郑和雅宴——开创郑和饮食文化（节选）

郑和雅宴是以燕鲍翅为出品主题的餐厅，围绕郑和航海饮食文化独树一帜，引经据典，开发出郑和航海菜。一道航海菜讲述着一个故事，一道航海菜传递着一种郑和精神，一道航海菜强化一种尚武精神。

如菜品——郑和六味燕窝山就讲述着一段郑和与燕窝的故事。

相传，中国第一个吃燕窝的人就是明朝航海家郑和。

郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛的一个荒岛处，食物紧缺，无意中发现长在断石峭壁上的燕窝。于是，郑和就命令下属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员个个脸色红润，中气颇足。回国时，郑和带了一些燕窝献给明成祖。从此，燕窝成了朝拜皇帝重臣的贡品。

郑和到过的马来西亚、印度尼西亚、泰国等国家，均是燕窝的主产地。有文字记载可查证，燕窝大约在 17 世纪后期输入中国，每年有大量燕窝从爪哇的巴达维亚（现称雅加达）运往中国。这与郑和七下西洋的时间和经过的国家是吻合的。

史学家多认为郑和当时已经将燕窝及东南亚烹食燕窝的方法带入中原，能佐证郑和传入燕窝一说的还有明神宗万历十七年（公元 1589 年）有关燕窝关税的记载“燕窝之税银，上等 100 斤税银为一两，中等货七钱，下等货两钱”。由此可推断，当时的燕窝贸易系统相当成熟。

攀岩壁采燕窝是险而又险的劳作。采撷攀登于悬崖峭壁之间，犹如猴子踏空穴、扒缝隙，而有时又借助绳索和秋千于峡谷之中，举手投足，扣人心弦，一旦失足，坠入深渊，即粉身碎骨。从郑和船队成员采撷燕窝可以看出百折不挠、勇于探险的郑和精神。

由此，郑和雅宴开发了郑和六味燕窝山和一系列航海菜，如郑和招牌浓汁翅、三宝捞饼等。郑和雅宴找到了与郑和有关的饮食文化资料并加以开发，用郑和开创的饮食文化引导出品，把郑和精神作为会所的主题文化精髓。为了营造郑和航海餐厅的氛围，餐厅所有的元素都和郑和有关，和那段光辉的历史有关，从而使郑和雅宴与精英主题高精度契合。

当您坐定点餐后，口中品尝着与 600 年前一样的美味，脑海中翻涌着郑和航海的惊涛骇浪，心中自然充满不屈不挠的力量。这就是郑和雅宴，将体验做得有点、有面、有料。对商务人士来说，这里是商务宴请最佳之处，它将饮食历史文化、装修文化、企业文化完美融合在一起而没有一丝做作。

思考：当代餐饮企业如何挖掘历史，营造富有文化内涵的餐饮主题文化？

1.1 中国烹饪的历史发展阶段

中国烹饪文化源远流长,素有“烹饪王国”之美誉。中国烹饪不仅仅是技术,同时也是一种艺术,一种文化,是我国各族人民辛勤劳动的成果和智慧的结晶,也是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

1.1.1 中国烹饪萌芽阶段的基本状况及文化特征

1. 中国烹饪萌芽阶段的基本状况

我国夏代以前漫长的原始社会时期是烹饪文化萌芽阶段。据考古证明,中国烹饪的萌芽时期为公元前 6000 年至公元前 2000 年的新石器时代,这一时期烹饪文化的发展主要以物质形态的文化内容为主。

1) 用火熟食的出现与发展

远古时代,我们的祖先采集野果、捕捉野兽,过着茹毛饮血的生活。《礼记·礼运》篇记载“古者未有火,食草木之实,马兽之肉,饮其血,茹其毛。”人类学会用火以前,在茹毛饮血中走过了相当漫长的黑暗岁月。人类以火熟食,起初并非自觉。雷火燃起大片森林,许多动物未及逃脱而被烧死,先民发现在火烬中烧熟的动物肉吃起来比生吞活剥的的猎物美味百倍,后来在自然灾害中反复吃到这样的熟食,于是逐渐认识了火的熟食功能,自然火由此开始被使用。人类在长期的劳动实践中(尤其是在制造劳动工具时),发现了“木与木相摩则燃”(《庄子》)的道理,从而悟出了“钻木取火”之法。这是我们的祖先对人类文明的巨大贡献。研究表明,人类发明钻木取火并开始真正意义上的用火熟食,至少已有 50 多万年的历史,距今 50 多万年的北京猿人已经能够发明火、管理火以及用火熟食了。古人钻木取火如图 1-1 所示。

用火熟食,使人类从此告别了茹毛饮血的饮食生活,从而扩大了食物来源,改变了食物的内部结构,使其更有利于人体吸收,是人类最终与动物划清界限的重要标志。这标志着人类从野蛮走向文明,使人类自身的体质和智力得到更迅速的发展,奠定了中国烹饪史上一大飞跃的物质基础,中国烹饪的历史由此展开。可以说,用火熟食既是一场人类生存的大革命,也是人类第一次能源革命的开端。用火熟食标志着人类从野蛮走向文明,是人类发展史上一个重要的里程碑,可以说是人类饮食文化的起点。



图 1-1 燧人氏发明了钻木取火



想一想：用火熟食有什么意义？

答：在整个原始社会里，我们的先祖在熟食活动中大致经历了火烹、石烹和陶烹3个阶段。第一阶段的火烹，就是将食物直接置于火上进行熟制。这是人类学会用火后最先采用的烹饪方法。第二阶段的石烹，充分表现出原始烹饪进一步发展的史实，其实质就是先民在烤食过程中开始利用中介传热，以求食物的受热均匀，不致烤焦。考古研究表明，早在距今1.1万年以前，中国人就发明了陶器，中国原始先民的熟食活动进入了第三个阶段。先民们制作的陶器，绝大部分是饮食生活用具。陶烹是烹饪史上的一大进步，是原始烹饪时期烹饪发展的最高阶段。

2) 调味品、药膳的出现

人类对火的运用和控制促使了陶器的产生。陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甗是最早出现的陶制炊具。陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，从此人类真正进入了烹饪时代。在中国烹饪的萌芽阶段末期，调味品也出现了，此时人们已学会用酸梅、蜂蜜等调味。陶器的发明和普遍使用，使人们在运用陶器熟食时发现许多不同的烹饪原料混合烹饪会产生妙不可言的美味，特别是使“煮海为盐”有了必要的生产条件，用盐调味应运而生。至此，中国烹饪进入了烹调阶段。古人煮海为盐如图1-2所示。

我国原始社会的先民已开始朦胧地进行药膳。由于“饥不择食”、“茹毛饮血”，再加上恶劣的自然环境，先民遭受了许多疾病的痛苦。这个时期人们在寻觅食物时，有时误食某些食物引起中毒，如呕吐、腹泻等；但有时又无意间食了一些其他食物，使呕吐、腹泻情况减轻，甚至消除。在生活实践中，人们就在腹泻时，吃一些止泻的食物，这样开始逐渐积累一些医药知识。

新石器时代，人类定居下来，发展了牧业。因陶器可以煎熬药物和烹蒸食物，从而给人们提供了良好的条件。谷物发酵成酒也是这个时期发明的。人们在发酵的水果中发明了酒的制作，后来人们认识到，酒“通血脉”、“引药势”，药物与酒结合既能治疗疾病，又可供人饮服，这样就出现了药膳原料的药酒，从而推动了医药和药膳的发展。

3) 筵席的初步发展

筵席也是在这一时期产生的。中国远古时期人类最初过着群居生活，共同采集狩猎，然后聚在一起共享劳动成果。进入陶烹阶段后，人们开始农耕畜牧，在丰收时仍要相聚庆贺，共享美味佳肴，同时载歌载舞，抒发喜悦之情。另一方面，人们当时对自然现象和灾异了解甚少，便产生了对日月山川及先祖的崇拜，从而产生了祭祀。人们认为，食物是神灵所赐，祭祀神灵则必须用食物，一是感恩，二是祈求神灵消灾降福，使人们获得更好收成。祭祀后的丰盛食品常常被人们聚而食之。酿酒出现后，这种原始的聚餐便发生了质的变化，从而产生了筵席，如图1-3所示。中国最早有文字记载的筵席，是虞舜时代的养老宴。



图 1-2 古人煮海为盐



图 1-3 古代筵席

【知识链接】

筵 席

筵和席在古代是相同之物，隋唐以前，人们不使用桌椅，而是在屋内地上铺竹席，竹席底层粗的叫筵，筵上面铺的精细竹席叫席，合而统称筵席。人们皆席地而坐，在上面饮酒吃肉，称为筵席。现在的筵席，基本上只是一个称谓的延续，既没有筵也没有席，只有桌椅。八仙桌、大圆桌已经是明清时代的事情了。

2. 中国烹饪萌芽阶段的文化特征

中国烹饪的萌芽阶段所经历的时间大约有 4000 年。在这漫长的时间里，先民从完全地依靠自然到改造自然，开始农耕和畜牧，饮食生活发生了巨大的变化。纵观中国烹饪的整个萌芽时期，可以看出有以下几个特点。

(1) 在整个中国烹饪文化史中，萌芽阶段的发展历程最为漫长、最为艰难。从火的发现、利用到发明，从火烹、石烹到陶烹，从采集、渔猎到发明原始种植业、养殖业，萌芽阶段的发展历程不仅凝结着原始先民们发明创造的血汗和智慧，而且也说明生产力的低下，是阻碍烹饪发展变革的根本原因。

(2) 以火熟食和陶器的发明，是中国原始烹饪文化发展的重要里程碑，它们不仅结束了人们茹毛饮血的时代，更重要的是使中国社会文明的发展出现了一次大飞跃。

(3) 烹饪技艺得到初步发展，人们开始初步加工食物原料，从而也产生了蒸煮的烹饪方法和调味方法。

1.1.2 中国烹饪形成阶段的基本状况及所取得的重大成就

1. 中国烹饪形成阶段的基本状况

从夏朝到春秋战国的近 2000 年是中国烹饪文化的形成阶段。在这一阶段，中国的政治、经济、文化等也发生了极大的变化。



1) 手工业出现分工, 烹饪工具不断更新发展

手工业在夏朝至战国期间所呈现出的特点是分工越来越细, 生产技术越来越精, 生产规模越来越大, 产品的种类越来越多。在夏代就已开始了陶器向青铜器的过渡, 夏代有禹铸九鼎的传说, 而商周两代的青铜器已达到炉火纯青的程度, 如图 1-4 所示。不过, 这些精美的青铜器都是贵族拥有的东西, 广大农奴和平民还是使用陶制的烹煮、饮食器具。



图 1-4 青铜器——鼎

2) 出现了以农业为主的复合型经济形态

春秋时期煮盐业已产生。夏商两代的酿酒技术发展得很快, 这主要是由于统治者嗜酒导致“上有所好, 下必盛焉”。由于农作物等农业的发展, 用谷物酿酒也得到了发展。酒在医药中也有重要作用, “邪气时至, 服之万全……当今之世, 必齐毒药攻其中, 砭石针艾治其外也”。同时人们也发现姜、桂等既是食物, 又是药物, 即不仅是调味品, 而且也是温胃散寒的保健品。东汉张仲景的桂枝汤, 就是一个典型的药膳方剂, 方剂中桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣等, 就有四味是食物, 只有芍药一味是药物。这一药膳古方, 可能是由当时用于治疗疾病的药物与食物发展起来的药膳方剂。

夏朝至战国时期商业的发展已有了一定的水平, 西周的商业贸易在社会中下层得以普及, 春秋战国时期, 商业空前繁荣, 当时已出现了官商和私商。商业的发达, 不仅为烹饪原料、新型烹饪工具和烹饪技艺等方面的交流提供了便利, 而且也为餐饮业提供了广阔的发展空间。

3) 烹饪理论初步形成, 饮食养生理论体系开始建立

从夏商周三代到春秋战国, 中国烹饪理论雏形逐步形成。《吕氏春秋·本味》为中国烹饪理论之开山鼻祖。《礼记·内则》对中国早期的烹调技术作了高度的总结, 从原料的选择、刀工的使用, 到菜品的烹制、火候的掌握、口味的调剂及菜品的色、香、味、形等要求都有了一般性的规范, 许多观点至今仍有借鉴价值。

在饮食养生理论方面, 饮食养生理论体系初步建立, 《黄帝内经》和《神农本草经》保留了大量上古先民的养生保健经验。“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充”的中国传统饮食结构框架已经形成, 并且这一饮食结构框架一直延续至今。

2. 中国烹饪形成阶段所取得的重大成就

中国烹饪文化在这一时期取得了辉煌的成就。从技术体系看, 主要表现在烹饪工具、烹饪原料、烹饪技艺、美食美饮等方面; 从价值体系看, 则主要表现在百家提出的饮食思想与观念和食养食疗理论的建立等方面。

1) 烹饪工具分门别类

炊食器与饮食器由原来的陶质过渡到青铜质, 是本阶段取得的伟大成就之一。但要强调的是, 青铜器并没有彻底取代陶器, 在夏商周三代时期, 青铜器和陶器在人们



的饮食生活中共同扮演着重要角色。保留至今的青铜质或陶质烹饪器具形制复杂，种类多样，如各类炊食饮器、各类酒器、各类刀具及辅助器等。

2) 烹饪原料品种繁多

这一时期的烹饪原料品种丰富，从考古发现和古籍中归纳，按类别可分为植物性、动物性、加工性、调味料、佐助料五大类原料。公元前 11 世纪，周武王灭商，建立周王朝，通过分封制和井田制等一系列制度的创立和实施，使社会得到全面发展，进入奴隶社会的鼎盛时期，烹饪原料进一步丰富，有所谓的五谷、六畜、六兽、六禽等。

农牧业的发达和兴旺，为烹饪创造了优厚的原料物质条件。

3) 烹饪工艺已趋精致

由于青铜烹饪工具的发明和使用，加之人们对自然界和人类社会的认识水平的大幅度提高，烹饪工艺在这一时期出现了一次巨大的飞跃。

(1) 对烹饪原料的科学认识与合理利用。夏商周三代时期，先民通过长期的饮食生活实践，在烹饪原料方面总结出一整套的规律和许多宝贵经验。如在动物性原料的选取方面，总结出“不食雏鳖，狼去肠，狗去肾，狸去正脊，兔去尻（尾部），狐去首，豚去脑，鱼去乙（乙状骨），鳖去丑（肛门）”（《礼记·内则》）；在植物性原料的选取方面，总结出“枣曰新之，栗曰撰之，桃曰胆之，祖梨曰攢之”。

(2) 烹饪原料间的合理搭配。夏商周三代时期，人们在烹饪原料及其内在关系的科学把握基础上，提出了应根据自身特点及相生相克关系对烹饪原料进行季节性的合理搭配。如《礼记·内则》中提出“脍（炒肉丝），春用葱，秋用芥”。

(3) 具有一定水平的刀工技术。这一时期，厨师的刀工技艺已达到了相当高的水平。《庄子》中著名的寓言“庖丁解牛”，描述庖丁宰牛的分解技术出神入化、游刃有余，实际上很生动地反映出当时厨师对刀工技术的理想化要求。

(4) 进一步创新的烹调方法。新石器时代晚期流行的主要烹调方法有炮、炙、燔、煮、蒸、露（卤或烙）等，到了夏商周三代时期，随着陶器向青铜器的过渡以及烹饪原料的丰富，烹饪技法又有了进一步的创新，如红烧、醋烹、烹汁、炖、碎切、渍、腌、肉干制作、肉酱制作等。另外，此时所出现的煎、炸、熏、干炒是一个飞跃。

(5) 调味。夏商周三代时期，由于统治者对美味的重视，调味已成为厨师的又一大技能。《周礼·食医》中说：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”这就是当时厨师总结出的在季节变化中的调味品的运作规律。而《吕氏春秋·本味》所论则更为精妙，认为调味水为第一，“凡味之本，水为之始”，而调制时，“必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起”。故调味之技、之学很高深：“鼎中之变，精妙微纤。口弗能言，志弗能喻。”这样制出的菜肴才能达到“久而不弊（败坏），熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩”的效果。

4) 食礼规定下的饮食结构

在秦汉以前的文献中，“食”（在当时专指主食）与“饮”（其品类在夏商周三代



之时有很多，在王室中包括水、浆、醴、凉、饔、醢等）常常对举而出，如“饭疏食饮水”（《论语·述而》），“食饮不美，面目颜色不足视也”（《墨子·非乐上》）。可见，古人的一餐，至少由“食”、“饮”构成，换言之，二者构成了最基本、最普遍的饮食结构。

必须指出，这些饮品都是当时王室贵族的杯中之物，平民的“饮”除水以外，都是以“羹”为常。

5) 八珍及南北食风

从文献资料记载看，周代的烹饪技术大大地超过了商代，已经形成了色香味形这一中国烹饪的主要特点。这在周王室所常用的养老菜肴“八珍”即可见一斑。

6) 筵饮制度下的燕乐侑食

夏商周三代的饮食活动，依其性质，大体可分两类：一类是每日常食；一类是筵席宴飨。每日常食，出于生理需要，基本固定化，习以为俗。筵席宴飨，起于聚餐，是人与人之间有了“礼”的关系后才逐渐形成的就餐方式。

夏朝的筵席形态已难以考察，但相传当时已有宴乐宴舞，且编排有序，场面宏大，表演性强。在商王朝，筵席宴飨一般称为“飨”。周代的宴饮不仅频繁，而且宴饮的种类和规模不尽相同，可以说，周人无事不宴，无日不宴。究其原因，这除了统治者享乐需求之外，还有就是政治上的需要，即通过宴饮，强化礼乐精神，维系统治秩序。

总之，中国烹饪文化的形成与中国辉煌灿烂的青铜器文化正可谓同期同步，这一时期中国的烹饪文化由于陶器向青铜器的变化，生产力的提高，社会经济、政治、思想、文化的全面发展而跃上了一个新的水平，创造了多方面的光辉成就。从烹饪原料增加、扩充，烹饪工具革新，烹饪工艺水平创新提高，烹饪产品丰富精美，到消费多层次、多样化等，都形成了各自的特色和系统，并由此形成了中国传统烹饪体系，为中国传统烹饪的发展奠定了坚实的基础。

1.1.3 中国烹饪发展阶段的基本状况及所取得的重大成就

1. 中国烹饪发展阶段的基本状况

从公元前 221 年的秦朝到公元 960 年的唐代，其间历时 1200 多年，中国烹饪文化在前期形成初步文化模式的基础上经历了一个发展壮大的重要时期。这一时期，中国烹饪文化承上启下，创造了一系列重要的文化财富，为后来中国烹饪文化迈向成熟开辟了道路。

汉王朝建立以后，统治者采取了重农抑商的政策，不仅大力鼓励农业生产，而且大兴水利，同时还积极推广农业技术。魏晋南北朝时期，北方先进的农业生产技术南传，使南方水田扩大，稻产量高于黍、麦。北魏即出现了《齐民要术》这样的农学巨著。唐王朝到了开元、天宝年间，“左右藏库，财物山积，不可胜数，四方丰稔，百姓殷富”（见郑繁《开天传信记》）。茶树种植面积遍及五十多个州郡，茶叶产量大增，名茶品种增多。秦时已有利用地温培植蔬菜的事例，汉代出现了温室。利用温室栽培蔬菜，是秦汉时期蔬菜种植技术发展的一项突出成就。并且在汉代，大规模陂池养鱼也已经出现。

冶金技术到汉代已达到较为成熟的水平,铸造技术已很先进,钢制刀具和铁锅的出现、普及,使烹饪工具和烹饪工艺又产生了一次飞跃。南北朝时已用竹木制作蒸笼和面点模具。西汉时北方还出现手推磨、碾,这是粮食原料加工机械的一次革新。手推磨如图 1-5 所示。



图 1-5 手推磨

食盐生产在这一时期也得到了很大的发展。汉时,人们对食盐非常重视,称其为“食肴之将”(《汉书·食货志》)、“国之大宝”(《三国志·魏书·卫觐传》)。

从秦汉时期开始,已建起以京师为中心的全国范围的商业网,城市商贸交易发达,饮食市场“熟食遍列,肴旅成市”(《盐铁论·散不足》)。从《史记·货殖列传》得知,当时大城市饮食市场中的食品相当丰富,说明当时的餐饮市场已很发达。

总之,这一时期成为中国饮食文化的发展时期,既是当时中国社会经济高度发展的结果,也是中国历史上这一时期多次大移民、民族大融合、文化重心大迁移等一系列客观刺激的必然。后来的中国饮食文化正是在这样的基础之上完成了它的成熟过程。

2. 中国烹饪发展阶段所取得的重大成就

中国烹饪文化在这一阶段有着迅猛的发展,这一点离不开这一时期社会政治、经济、文化等诸多因素的互动作用。这一阶段,在烹饪原料的开发利用,烹饪技术及烹饪产品的探索与创新,烹饪产品消费过程中文化创造现象的迭出以及烹饪文化理论的建立等方面,都表现出了前所未有的兴旺发展的景象。

1) 烹饪原料来源更加丰富

这一阶段烹饪原料无论是品种还是产量都大大地超过了过去,粮食产量的提高使人们饮食生活中的粮食结构出现了新的变化。汉代豆腐的发明对整个人类饮食文化做出了巨大的贡献(据史料记载和出土文物研究发现,豆腐出现在汉朝,相传是汉代淮南王刘安发明的)。而植物油用于人们的烹调活动之中,为烹调工艺的创新开拓了新的领域。各民族间的文化交流使域外的烹饪原料品种大量引进,进一步丰富了中国人的饮食生活,这一点仅从孙思邈《千金食治》录入的用于饮食疗病的 150 余种的谷、肉、果就可见一斑。



【知识链接】

豆腐的起源

豆腐文化中头一个问题就是豆腐的发源地。中国是确信无疑的豆腐之乡，豆腐的老家就在安徽淮南一带。据五代谢綽《宋拾遗录》载：“豆腐之术，三代前后未闻。此物至汉淮南王亦始传其术于世。”南宋大理学家朱熹也曾在《素食诗》中写道：“种豆苗稀，力竭心已腐；早知淮南术，安坐获泉布。”诗末自注：“世传豆腐本为淮南王术。”

淮南王刘安，是西汉高祖刘邦之孙，公元前164年被封为淮南王，都邑设于寿春（即今安徽寿县城关），名扬古今的八公山正在寿春城边。

刘安雅好道学，欲求长生不老之术，不惜重金广招方术之士，其中较为出名的有苏非、李尚、田由、雷波、伍波、晋昌、毛被、左昊八人，号称“八公”。刘安与八公相伴，登北山而造炉，炼仙丹以求寿。他们取山中“珍珠”、“大泉”、“马跑”三泉清冽之水磨制豆汁，又以豆汁培育丹苗，不料炼丹不成，豆汁与盐卤化合成一片芳香诱人、白白嫩嫩的东西。当地胆大农夫取而食之，竟然美味可口，于是取名“豆腐”。北山从此更名“八公山”，刘安也于无意中成为豆腐的老祖宗。

豆腐，五代时已在南北食物市场上出现。据当时的《清异录》记载，人们呼豆腐为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。

2) 烹调工具及饮食器具的改进

烹调工具的改进主要表现在铁制炊具的使用，铁制炊具无论是在数量上还是在质量上都有很大的提高，并已广泛用于饮食烹饪中。汉代炉灶的形式有很多，有盆式、杯式、鼎式等。魏晋南北朝时出现了烤炉，可烘烤食物。唐代炉灶的形式多样，如出现了专门烹茶的“风炉”，制作精妙。西晋时，蒸笼又得以发明和普及，蒸笼的发明使中国的面点制作技术发生了相应的变化。我国最早的“铜火锅”也是此时出现的。

汉代，盛放食物的器具是碗、盘、耳杯等，一般为陶器，富有之家多用漆器，宫廷贵族又在漆器上镶金嵌玉。汉代已经有了把黄金制成饮食器具的记载。唐代，我国瓷器生产步入繁荣，上自贵族，下至平民，皆用瓷质饮食器，到了盛唐之时，这种奢靡之风就更不足为奇了。

3) 烹饪工艺与饮食品种的发展创新

由于灶、炉等烹饪设备相继出现并不断地得到改善，炊具种类不断增多并形成较为完整的功能体系。在烹饪技法方面，食品的蒸、煮、炮、炙技术不断得到提高，熬、炸方法也逐渐被发明并得以应用，原料搭配和调味技艺越来越讲究。在主食的烹制方面，两汉时期饼食开始出现，花样很多，“南人食米”，自古皆然，而“北人食面”却并非有史以来即是如此。事实上，以面食为主食是北方人饮食变化最为突出的表现之一，正是在秦汉以后，北方地区才逐步改变了漫长的以“粒食”当家的主食消费传统，确立了以面食为主，面食、粒食并存的膳食模式，并一直延续至今。