

中·等·职·业·教·育·教·材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

烹饪文学

◆ 相进军 主编 ◆



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪文学/相进军主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2000. 3

中等职业教育教材

ISBN 7-5019-2631-X

I. 烹… II. 相… III. 文学-作品综合集-中国-古代-技术教育-教材 IV. I212.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53262 号

责任编辑: 白 洁

策划编辑: 陈耀祖 李炳华 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔 云
版式设计: 丁 夕 责任校对: 方 敏 责任监印: 胡 兵

*

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: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5

字 数: 220 千字 印数: 1—3000

书 号: ISBN 7-5019-2631-X/TS·1607 定价: 18.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中等职业教育烹饪专业教材编审委员会

主 任 赵济清

副 主 任 徐家林 胡燕燕

技术顾问 周晓燕

委 员 卢继明 董兆成 李隆法 张延年

郭福华 程 思 梁国利 熊家军

陈耀祖 李炳华

前 言

改革开放以来,我国中等烹饪教育伴随着人民生活水平的提高和对餐饮业需求的增长而得到了快速发展,烹饪教材建设也取得了一定的成果。曾被社会广泛选用的中专和技校烹饪教材有的已使用了近三十年,为我国中等职业教育和职业培训做出了不可磨灭的贡献。

但是,随着科技进步和餐饮业的蓬勃发展,现有的一些烹饪教材无论从内容到形式,都存在着种种局限和不足,如烹饪理论不够科学和规范、烹饪原料知识和烹饪器械设备知识不够全面、与烹饪相关的学科门类不够系统等等,特别是在培养学生实际动手能力方面也还缺乏特色。对此,许多从事中等烹饪教育的教师 and 学者纷纷呼吁有关方面能在现有的中等烹饪教材基础上,组织编写出一套能反映当前烹饪行业新技术、新工艺、新设备、新材料,突出职业教育特色的烹饪工艺系列教材,以适应中等烹饪教育的发展。

1998年9月,中国轻工业出版社在扬州主持召开了部分中专、技校和职业学校的有关领导、教师参加的中等职业教育烹饪工艺系列教材编修出版筹备会议。与会代表交流了现有的中等烹饪教材使用情况,提出了需要重新编写的教材名称及目录,商讨了教材编修、出版的有关事宜。当时正在扬州参加全国高等职业教育烹饪专业系列教材编审会议的原扬州大学商学院烹饪系季鸿崑先生和黑龙江商学院烹饪系赵荣光教授应邀到会,他们分别阐述了现有的中级烹饪教材的历史作用和重新编修一套中级烹饪系列教材的迫切性、艰巨性,对教材编写工作提出了许多指导性意见。

为确保教材的编写质量和如期出版,我社聘请了扬州大学旅游烹饪学院烹饪和营养科学系周晓燕副主任作为本系列教材的技术顾问,并成立了有出版社领导和主要参编学校领导、专业教师组成的教材编辑委员会。参与教材编审、策划工作的有江苏食品学校、浙江商业学校、广西烹饪学校、云南商贸旅游学校、安徽合肥商业学校、常州旅游学校、江苏淮阴商业学校、天津烹饪技术学校、北京劲松职业高中、北京新源里职业高中、江苏泗阳职教中心和江苏英才烹饪技校等十余所学校的领导和专业教师。扬州大学旅游烹饪学院、杭州商学院和北京联合大学旅游学院的部分老师也参与了教材的编写工作。1999年1月和5月,我社又先后在北京和杭州召开了教材编写会议,对各校提出的教材编写方案进行审议,规范了15种教材的名称,制定了主编、主审的认定标准,并根据这些标准进行自荐与互荐,初步确定了每种教材的主编、主审和参编单位及人选。会议决定分期分批用两年左右的时间,在2000年底前将全套教材出齐。

根据教育部有关领导对职业技术教育的特点及职业教育教材主要特点的论述精神,本书编委会提出了对本套教材编写的总体思路,强调要在保证质量、编出特色上下功夫:要加大教材的科技含量,在科学性、规范性、系统性、广泛性和适用性上突出教材的特色。对其中部分教材还配制了音像光盘,随书配套发行,以利于指导学生提高实际动手能力。

经过全体参编人员的努力,本套教材现已陆续出版,我们诚恳欢迎广大烹饪教育工作者给予批评和指正。

中国轻工业出版社

编写说明

“烹饪”这个话题谈了几千年，至今仍然是个热门话题，但烹饪文学这个名词，却是近期才出现的，它与餐饮文学和旅游文学成为一组姊妹文学。中国轻工业出版社于去年底分别在扬州和北京两地召开了烹饪专业中职教材编写会议，并印发了15本烹饪教材的编写大纲，在此基础上，从适应社会饮食市场和职业教育需求的角度出发，江苏淮阴商校、江苏食品学校、云南商贸学校、安徽合肥商校、江苏泗阳职教中心共同承担了《烹饪文学》的编写任务。

《烹饪文学》全书分六章，以清以前的古代典籍为课文内容，从烹饪生产、烹饪消费的角度出发，加以课文提示、释题、注释、译文，涉及到烹饪原料、烹饪加工、烹饪消费、食疗保健、饮食习俗和饮食市场等专业内容。本书可供职业中专、职工中专、电视中专等选用，也可以作为烹饪爱好者、烹饪工作者的自学读物和鉴赏读物。

《烹饪文学》由相进军同志担任主编，全书正文和第一章由相进军同志收集并编写，云南商贸学校的陶纯明同志编写了第二章、第三章和第四章，安徽省合肥商业学校的王劲松老师编写了第五章和第六章，江苏省食品学校的郑素巧老师编写了古代五个时期的文学常识和第五章的第二节内容，泗阳职教中心的王晓春同志参与编写了古代文学常识中的“古代文学体裁常识”部分。

本书由江苏省扬州大学烹饪旅游学院烹饪系副教授马健鹰主审。

由于编者水平有限和编写时间仓促，成书难免有疏漏和不足之处，敬请广大同仁斧正赐教。

编 者

目 录

第一章 烹饪文学概述.....	1
第一节 烹饪和烹饪文学.....	1
一、烹饪和中国烹饪	1
二、烹饪文学	4
第二节 先秦时期的烹饪文学.....	6
一、概述	6
二、反映贵族和黎民生活的《诗三百》	9
三、反映烹饪理论的先秦散文	10
四、《楚辞》中关于楚国饮食的描述	11
五、“说汤以至味”的《吕氏春秋》	12
第三节 汉魏南北朝时期的烹饪文学	13
一、概述	13
二、《史记》中的烹饪篇章	15
三、北魏农书《齐民要术》中的烹饪史料	16
四、汉赋《七发》中的“天下之至美”	17
五、《金匱要略》中的食物禁忌	18
第四节 隋唐五代时期的烹饪文学	19
一、概述	19
二、精彩的唐代饮食诗章	20
三、唐代传奇中的“神仙饌食”	22
四、唐人笔记小说中的逸趣烹饪	24
第五节 宋元时期的烹饪文学	26
一、概述	26
二、宋代的烹饪诗词.....	28

三、宋元时期的食疗专著——《饮膳正要》	29
四、宋元时期笔记小说中的烹饪文学	30
第六节 明清时期的烹饪文学	32
一、概述	32
二、精妙纷呈的“西游宴”	33
三、一书多用的《本草纲目》	35
四、“取多用宏”的《调鼎集》	37
【文学常识】古代文学体裁常识	39
复习思考题	46
第二章 先秦烹饪诗文选读	51
第一节 反映贵族和黎民生活的作品选读	51
一、七月（节选）《诗经·邶风》	51
二、鹿鸣（节选）《诗经·小雅》	56
三、宾之初筵（节选）《诗经·小雅》	59
第二节 反映古烹饪原料和食饌的作品选读	66
一、招魂（节选）《楚辞》	66
二、大招（节选）《楚辞》	70
三、石鼓诗（其一）汧	76
第三节 反映古代烹饪理论的作品选读	80
一、说汤（节选）《吕氏春秋·本味篇》	80
二、《周礼·天官》三则	88
第四节 反映摄生养性的作品选读	96
一、养生避忌（节选）·忽思慧	96
二、五禁《黄帝内经·灵枢》	100
【文学常识】先秦时期的文学常识	102
复习思考题	105
第三章 汉魏时期烹饪诗文选读	110
第一节 与烹饪关系密切的农著作品选读	110
一、炙法（节选）《齐民要术》	110

二、饼法（节选）《齐民要术》	114
第二节 与烹饪关系密切的文学作品选读	117
天下之至美（节选）《七发》	117
第三节 与烹饪关系密切的医著作品选读	121
一、禽兽鱼虫禁忌并治第二十四（节选）《金匱要略》	121
二、果实菜谷禁忌并治第二十五（节选）《金匱要略》	126
【文学常识】汉魏时期的文学常识	128
复习思考题	131
第四章 隋唐时期烹饪诗文选读	133
第一节 唐诗中有关烹饪的作品选读	133
一、将进酒·李白	133
二、观打鱼歌·杜甫	136
三、与梦得沽酒闲饮且约后期·白居易	140
四、饮中八仙歌·杜甫	143
第二节 医学著作中有关食疗的作品选读	149
《食疗本草》（节选）·孟诜、张鼎	149
【文学常识】隋唐五代时期的文学常识	155
复习思考题	159
第五章 宋元时期烹饪诗文选读	161
第一节 记载烹饪的笔记作品选读	161
一、《梦粱录》（节选）·吴自牧	161
二、《清异录》（节选）·陶谷	168
三、《鸡肋编》（节选）·庄绰	173
第二节 记载烹饪的词曲作品选读	179
一、浣溪沙·咏橘·苏轼	179
二、浣溪沙·游南山·苏轼	181
三、沁园春·斥杯·将止酒，戒酒杯使勿近·辛弃疾	182
四、中吕·喜春来 赠茶肆（二首）·李德载	185
五、双调·拨不断·马致远	187

六、仙吕·寄生草 饮·白朴·····	190
七、南吕·四块玉 闲适·关汉卿·····	192
第三节 记载烹饪的诗赋作品选读·····	194
一、甘菊冷淘·王禹偁·····	194
二、食鰕·郭祥正·····	197
三、江邻几饌鰕·梅尧臣·····	199
四、初食淮白鱼·杨万里·····	200
五、老饕赋·苏轼·····	202
第四节 记载烹饪的小说作品选读·····	205
【文学常识】宋元时期的文学常识·····	209
复习思考题·····	213
第六章 明清时期烹饪诗文选读·····	216
第一节 四大古典名著中涉猎烹饪的节段选读·····	216
一、魏筵钓鲈·罗贯中·····	216
二、《西游记》筵宴·吴承恩·····	220
三、武松饮酒·施耐庵·····	227
四、贾府茄鲞·曹雪芹·····	232
第二节 诗赋中涉猎宴饮情节的作品选读·····	235
一、莼羹歌·李流芳·····	235
二、豆芽菜赋·陈崐·····	238
三、淖然堂会食赋并序·蒲松龄·····	246
【文学常识】明清时期的文学常识·····	252
复习思考题·····	255
参考文献·····	256

第一章 烹饪文学概述

第一节 烹饪和烹饪文学

一、烹饪和中国烹饪

（一）烹饪的定义

什么叫烹饪？最早的回答是在数千年前，《易·鼎》的卦辞中说：“以木巽火，亨饪也。”亨，古通烹；饪，指食物成熟度。古代所讲的烹饪即以木为能源，巽以风，形成一定温度的火候，将可食性的原料加其上，而达到熟的程度。现在对烹饪的解释是：通过对原料的合理选择、加工、洗净、切配、加热调味，使之成为色、香、味、形、养俱佳，并且安全无害，有利于人体消化吸收的饭食菜点的全过程。在这个基础上再引申一下，烹饪除了有上述含义外，还包括饮食消费的全过程和饮食享受的全过程。

烹饪现代意义的引申使烹饪具有烹饪生产和烹饪消费的双重属性，烹饪的基本属性是烹饪生产，这同时也是烹饪的主体属性或本质属性，烹饪消费是烹饪的兼体属性，而烹饪享受是烹饪消费的最高形式。

（二）烹饪的发展阶段

烹饪的发展大体经历了萌芽、形成、发展和繁荣四个阶段。

萌芽阶段是烹饪的起始时期，这个时期的特点是直接将原料放在火上烧烤，或者是将原料用植物的叶子、树皮等包裹起来烧烤，或者是利用烧烤的石板将食物烙熟，这些原始的烹饪法一直沿袭至今，如烤乳猪、烤方、石板烧、石子馍等。这个时期的烹

饪仅限于烹，而没有调味。

形成阶段是烹饪经验开始得以总结，烹饪理论开始以文学的形式出现的时期。《吕氏春秋》曾精辟的说到：“鼎中之变，精妙微纤。”其时对饮食有“食不厌精，脍不厌细”的主张，这个时期的烹饪有了大量的烹饪原料，有了酸、甜、咸、苦、辛的调味品，并形成了从选料到加工处理、到烹煮、到调味等一整套烹调体系。

繁荣阶段，这个时期从烹饪原料到烹饪加工以及烹调方法、烹饪理论典籍和烹饪饮食品种都异常丰富。尤其是铁の利用，铸成铁锅引出了快速烹炒等较为繁杂的烹调方法。锻成钢刀，使得对原料加工越来越精细。烹饪理论不仅散见于许多典籍之中，而且大量出现在烹饪专著中，并从中反映出祖国的饮食风貌和文化内涵。这个时期烹饪的另一个显著特点是：风味流派众多，各派相互交融、兼蓄并收，从而使烹饪本体得到了很大的完善和发展。

（三）中国烹饪的特点

中国烹饪是以中华汉族烹饪为主体，包括有五十余个少数民族烹饪，以及宫廷烹饪、宗教烹饪等。中国烹饪在祖国传统医学的指导下，还派生出了优良的食物烹饪。它和法国烹饪、意大利烹饪、土耳其烹饪同具盛名。中国是世界上公认的烹饪王国。中国烹饪能享有这么高的声誉，主要和以下一些特点分不开：

（1）选料广泛 我们的国家地大物博，物产丰富，主要地区气候温和、水源丰富，一年四季禽蔬水产连翩上市，佳羽鲜鳞充满庖厨，据统计中国烹饪所用的原料总数可达万种以上，选料广泛，加上用料又十分精细，早在两千多年前就“选百羞、酱物、珍物以俟饗”，“辨腥臊膻香之不可食者”。且四季选料各有不同，《周礼·天官冢宰第一》说：“凡用禽兽，春行羔豚，膳膏香；夏行腍鱠，膳膏臊；秋行犴麋，膳膏腥；冬行蠃羽，膳膏膻。”

（2）加工精细 烹饪原料，因生长地域、生长季节和食用本体部位的不同，质量皆有所不同，取料和加工有所不同，精细加工上乘原料，处理加工“下脚原料”以使之适应烹饪的需求，这

是中国烹饪的一个重要特色。

(3) 精妙的刀工 孔子所说的脍不厌细,《庄子·庖丁解牛》中的“游刃有余”,都是讲中国烹饪中的刀工精细巧妙,切刀、拉刀、锯刀、刮刀、削刀等刀法,各按原料的质地、烹饪的需要有所取,尤其是现代化快餐业的出现更加推动了刀工的演变进步。

(4) 合理的配伍 中国烹饪中流传“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的配伍理论,讲究配味、配色、配质、配形、配器、配养等,十分巧妙而合理的处理,使诸般菜肴色与味相合,形与器相融,味与香相谐。中国烹饪的增肴饌之美、振食欲之元、助宴会之乐、利人体之康,是鲜见于世界的。

(5) 烹调方法多样 烹与调,在中国烹饪中是两个概念,从原始之烹到现代之烹演绎出异常丰富的内容。烹饪学家聂凤乔教授曾列举了几百种烹调方法,这几百种烹调方法随着烹饪的需要各有所取。烹法既众,调味亦宜。我国菜系风味众多,川菜与粤菜在调味品上有着庞大的队伍,百菜百味是中国烹饪的又一特色,东辣西酸,南甜北咸。菜肴有味是中国烹饪的灵魂。

(6) 丰富的肴饌 早在三千年前,勤劳的中国人就已经发明了“天下至美”的菜肴,其中有“肉之美者”、“鱼之美者”、“菜之美者”、“饭之美者”、“和之美者”、“果之美者”等,上万种的烹饪原料,制作出来的菜肴何止上万种。中国菜美在何处,已故的烹饪学家陶文台先生简言之曰:“色调优雅,观感美好,见之顿增食欲,气息荟萃香馨,嗅之鼻感舒畅,口味调和适宜,尝之舌感嘉珍,或酥松,或脆嫩,或耐咀嚼,入口齿颊顿生快意,质感好,营养丰富多样,咽之滋阴润胃,腹感生受,利于健康,正因为如此,环球之人莫不有口皆碑。”

(7) 风味流派众多 中国烹饪有四大风味、八大菜系,五十六个民族都有各自的饮食习俗,各自的风味特色。早在汉代就已“东南佳味、齐鲁食饌、天府妙食、岭南奇味、关东山珍、越闽海味,传世不衰,俱臻上乘。”

二、烹饪文学

(一) 烹饪文学的定义

通常讲的文学是反映社会意识形态，反映社会科学、社会文明和社会生活，表达感情和现实的艺术。烹饪文学是指描绘烹饪原料、烹调方法，包含习俗、宴饮场面，记述烹饪理论、烹饪技法、饮食制度、食疗保健等与烹饪饮食有某种关联的诗词、歌赋、散文、杂记、笔记、小说等文学作品。

烹饪文学是一门艺术，它以文字的形式记载着中华民族的饮食生活，还记载着几十万年以来丰厚文化蕴含的文明。

(二) 烹饪文学的表现形式

(1) 散记形式 我国古代关于烹饪的记载最早见于《易·鼎》的卦辞，“以木巽火，亨饪也”一句话就记载了古代烹饪的风貌。在我国古代的典籍之中，尤其是汉以前关于烹饪的记载一般只是通篇文章的个别文段，只言片语涉及到烹饪，散记的形式是这个时期烹饪文学的主体形式。

(2) 专著形式 烹饪文学在汉代以后以专著的形式、笔记小说等文学形式出现，一直延续至明清，许多专著名篇层出不穷，主要表现的内容为烹饪原料、烹饪加工、烹饪食俗。

(3) 诗词歌赋形式 在中国文学宝库中，汉赋、唐诗、宋词、元曲中，有不少直接或间接地歌颂、记叙了有关烹饪的内容，如汉代枚乘的《七发·天下之至美》、唐代杜甫的《槐叶冷淘》、宋代苏东坡的《咏荔枝词》。

烹饪文学的形式与文字和文化的发展、生产力和科学的发展是不可分割的。在秦以前的烹饪文学中记载了部分的古烹饪原料和食饌；记载了皇家关于烹饪的职业分工；记载了以盐、梅为主，五味调和的要旨以及有关的饮食禁忌；记载和反映了统治阶级和黎民百姓的饮食生活的差异。

秦以后，烹饪文学进入了发展阶段，社会科学的发展、烹饪

文化的发展,促成了大量的烹饪专著出现。汉赋、唐诗、宋词、元曲这些古代文学的四大特色体裁的作品中,也有着很多关于饮食制度、饮食市场、饮食服务、刀工切配、烹调方法和特色饮饌的佳作名著出现。烹饪文学发展到明清时期,应该说进入了繁荣时期,在很多古典小说中都有较大的篇幅描述饮宴场面、饮宴过程和具体的肴饌的制法,烹饪专著更是显而易见。具有特色的古菜谱中文学成分很大,如《筵款丰饌依样调鼎新录》以它清新的语言,记叙了450样佳肴名点,有的词章朗朗上口。《西江月·八珍》词,讲述了8种现在已罕见的山珍海味:“珍饌首数驼峰,豹胎制难逢,云省猩唇川麋嵩,熊蹯味美可用,鸚炙豹舐鹅掌,鲤尾鹿性不同。山海奇珍在环中,说甚烹龙炮凤。”

(三) 烹饪文学、餐饮文学与旅游文学的异同

(1) 产生点不同 旅游文学产生于旅游,餐饮文学产生于餐饮活动,而烹饪文学产生于烹饪生产和烹饪消费。烹饪文学中包含着餐饮文学,并与旅游文学有某种程度的关联。

(2) 产生时期不同 由于旅游文学产生于旅游,那就只有在生产力和人们的物质文化生活发展到一定程度以后才能产生旅游文学,而烹饪文学和餐饮文学早就萌芽于史前时期,火的利用和熟食的开始就是烹饪文学和餐饮文学产生之时。

(3) 研究的内容不同 旅游文学研究的是与旅游有关的一些文化内容,如旅游景点的楹联、诗、词、戏曲、散文等,而烹饪文学包含全部餐饮文学内容,研究内容从原料开始,包括烹饪加工、烹饪生产和饮食消费,其部分内容也涉及到旅游文学。

(四) 烹饪文学对烹饪的作用

①烹饪文学客观地记叙了各历史阶段的烹饪现状和饮食消费现状,为现代烹饪的研究、发展提供了详实的历史资料。从先秦的“宾之初筵”到后代“绰然堂会食”都描写了大量的消费场景。如《诗经·小雅》的《宾之初筵》记述了肴饌规模:“筵豆有楚,骍核维旅”;宴筵享受:“钟鼓既设,举觥逸逸”,“箫舞笙鼓,乐

既和奏。”先秦的钟鸣鼎食，告诉了我们当时的烹饪规模和筵客场面。清代蒲松龄的《绰然堂会食赋》描写的是其家宴情景：“僮跽跽兮登台，碗铮铮兮饭来”，形容了备餐时的杂乱；“椅声错地，似群牛之骤奔，拟万鹤之争唳”句，形容了开席时杂乱的情景；“赤手搏肉，饼破流汤，唇膏欲滴，喙晕生光”，描写了开餐时的满嘴流油的形态；“去肉留皮，脂团膜胜，既少酱而乏椒，又毛卷而革硬”句，则鞭答了劣厨的不良行为。古代烹饪的场面和消费情景就是这样留给后人加以研究。

②烹饪文学给中国烹饪提供了古代烹饪的各种质量要求，留下了较为全面的衡量尺度。《黄帝内经》提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，《吕氏春秋》提出了“甘而不啖，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻”的调味原则，特别是《梦粱录》中描述的“行菜”（服务员）对于顾客的“百端呼索取覆”，能“从头唱念，报与当局者”，然后再“从头散下，尽合诸客呼索，指挥不致错误”，显示了当时餐饮服务工作的较高的水准。

烹饪文学对于烹饪工作者来说，在烹饪的空间和时间方面，提供了大跨度的域值，其中涉及的内容，既可以帮助我们较大跨度地了解烹饪的历史原貌和文学风貌，又可以帮助在本门学科中了解到很多基本理论的演变和基本原料的进化。研究和欣赏烹饪文学，对于我们的烹饪实践和推陈出新可提供有益的帮助。

第二节 先秦时期的烹饪文学

一、概述

先秦文学在表现形式上分前期的口头文学形式和后期的书写文学形式。早期的口头文学形式诞生在先民重天神敬人事的精神之中，表现为对天的祭祀和对美好生活的祈求，创造出无数关于

饮食的歌谣和祷语；书写文学继口头文学之后，是在文字的创造发明中诞生的。与烹饪有关的文字也产生在这个时期：

烹饪原料的象形字，如：

羊 #突出羊的两角。

牛 #突出牛的两角和两耳。

猪 #突出猪的肥短体形。

农业生产的象形字，如：

蓐 #像手拔苗中草。

牧 #像手中持草喂养牲畜。

饮食器皿的象形字，如：

鬲 #像高颈三脚的器皿。

甗 #像两耳高颈三脚的器皿。

在这些文字中，“象形”、“指事”、“形声”、“会意”、“转注”、“假借”等方法，都有所具备。“指事”当然也包括指农业生产、捕鱼狩猎、栈养畜牧和“以木巽火”、享受烹饪。

原始社会的文学作品是通过后人的记述来反映的，如古乐，在《吕氏春秋》中有记述：

昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙：一曰载民，二曰玄鸟，三曰遂草木，四曰奋五谷，五曰敬天常，六曰建帝功，七曰依地德，八曰总禽兽之极。

八阙古乐反映了生产劳动和原始宗教信仰，这里面的“禽兽、草木、五谷”不能不与古代先民的饮食生活相关。

先秦文学中，神话传说也是一种重要的表现形式。但现在看到的却是后人的文字记载，如《山海经》、《淮南子》等古典文献著作。这些神话与传说“是在人民的幻想中经过不自觉的艺术方式加工过的自然界和社会形态”，是为了满足“解释自然界和社会形象，战胜自然界，战胜生命的一切敌人”的要求，这些神话里有对英雄人物的描写，有对自然现象的描述，同时也反映了当时人的饮食行为。神农氏尝百草，一日多次中毒而以茶解之，后来