

● 中华全景百卷书

传统文化系列

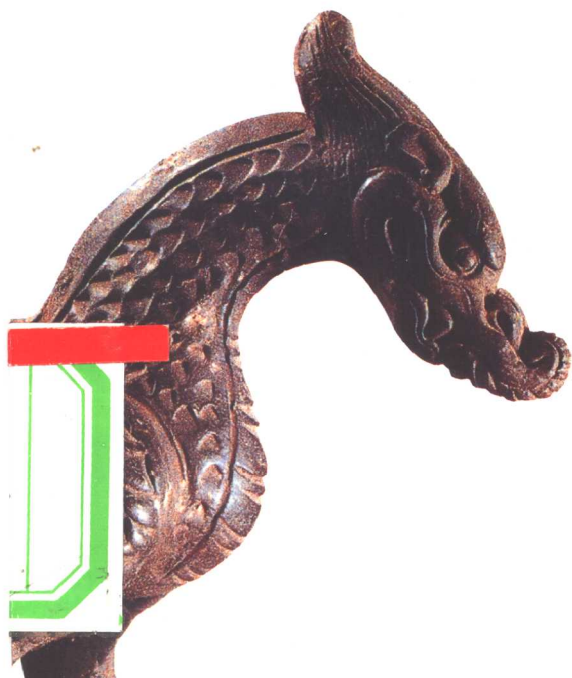
22

中华 饮食文化

杨菊华

● 首都师范大学出版社

中华



中华全景百卷书

○传统文化
卷八
饮食文化

杨菊华

首都师范大学出版社

《中华全景百卷书》

编委会

顾 问：徐惟诚 袁宝华 于友先

任继愈 苏 星

总编委会主任：李志坚

总编委会副主任：何卓新 孙向东

总 编 委：范西峰 董蕴琦 李学谦

李 伟 朱述新 母庚才

李建华

编 委：(按姓氏笔划排序)

丁晓山 于振华 马艳平 王 红 王 伟

王 勉 王士平 王尔琪 王奇治 王品璋

王恩铭 王寅诚 王骊岭 区界名 石建英

卢云亭 田人隆 申先甲 刘 达 刘 彪

刘文彪 刘克明 刘树勇 刘振礼 刘俊华

刘峻襄 刘森财 成绥台 孙玉琴 孙彦钊

邢东风 李元华 李明伟 吕品田 吕金陵

朱立南 朱祖希 朱筱新 朱莱茵 朱深深

伍国栋 华林甫 向世陵 杨菊花 吴舜龄

宋志明 宋剑霞 忻汝平 汪家兴 张 正

张亚立	张兆裕	张则正	张鹏志	陈晓莉
陈绶祥	陆道中	武 力	武玉宇	赵艳霞
罗静文	周 亮	周育德	金启风	金奇康
金德年	金德厚	宗 时	空 宇	郑玉辉
郑进保	泽 昌	胡 洁	胡振宇	郝 旭
春 晖	钟 玉	郭文杰	郭积燕	郭素娟
袁济喜	夏继果	徐兆仁	徐庆全	钱 冶
唐 忠	梁占军	涂新峰	黄同华	曹革成
蒋 超	葛晨虹	鲁 葳	焦国成	曾令真
谢 军	郭爱红	裴仁君	熊晓正	戴瑞丰

※ ※ ※

总策划·总编辑:朱新民

执行总编辑:傅亿仲

副总编辑:贺耀敏 恽鹏举 刘占昌

装帧设计:王 晖 尚云波

编辑人员:董凤举 曹革成 孙建庆

鲁 葳 戴瑞丰 李克军

主旋律的音符

(总 序)

中华民族是富有爱国主义光荣传统的民族。在我国历史上,爱国主义历来是激励和鼓舞人民团结奋斗的一面伟大旗帜,是推动祖国社会历史前进的一种巨大力量,是各族人民共同的精神支柱。在新的历史条件下,继承和发扬爱国主义传统,对于振奋民族精神,凝聚全民族力量,为中华民族的振兴而奋斗,有着十分重要的意义。

江泽民等党和国家领导人多次强调,中共中央关于《爱国主义教育实施纲要》明确指出,要使爱国主义、集体主义、社会主义思想“成为全社会的主旋律”。爱国主义教育在社会主义意识形态中所处的重要地位,要求人们从确立社会“主旋律”的高度认识其重要性,把它作为社会主义精神文明建设的基础工程,作为引导人们确立正确理想、信念、人生观和价值观的共同基础。

《中华全景百卷书》是根据《爱国主义教育实施纲要》的精神而策划的。这是一套综合性强、品味高的爱国主义教育普及读物，是一所浓缩的爱国主义图书馆。它由100卷分10个系列构成。在明理、知事、动情、养成的四个环节上，用100幅色彩斑斓的图画，全景式地勾勒出祖国的古往今来和大好河山，用100个韵味浑厚的音符，合奏出爱国主义的主旋律。

《中华全景百卷书》是在北京市新闻出版局的指导下，由北京科技期刊出版集团总体策划，由100名专家分卷撰写而成，经首都出版界的共同努力，在建国45周年之际，呈现在广大读者面前。《中华全景百卷书》异彩纷呈，正所谓开卷有益。读了它，人们会感到做为中国人的自豪和骄傲；读了它，人们会感到做为当今中国人的使命与责任。

古人云：知天下事，读五车书。

我们说：读百卷书，激爱国情！

目 录

一、中国饮食文化概论	(1)
1. 中国饮食文化的背景及源起	(1)
2. 中国饮食文化的轨迹	(3)
3. 中国饮食文化的现状及前景	(6)
4. 中国饮食文化与世界	(7)
二、玉泉清茗	(9)
1. 茶之史	(9)
2. 茶之具	(13)
3. 茶与泉	(15)
4. 茶与文化	(16)
5. 茶叶外传与日本茶道	(18)
三、琼浆玉液	(20)
1. 酒史与酒类	(20)
2. 酒之具	(24)
3. 酒之俗	(25)
4. 酒与名人名作	(27)

四、钟鸣鼎食	(31)
1. 主食	(31)
2. 肉食	(39)
3. 蔬菜与水果	(43)
4. 冷饮与冷食	(46)
5. 冷藏与保存	(48)
6. 调味品	(49)
7. 食物加工	(53)
8. 烹调方式	(55)
9. 四大菜系的形成及其特色	(57)
五、食之美器	(60)
1. 烹饪器具	(61)
2. 食器	()
3. 水器	()
六、饮食礼俗	(67)
1. 神嗜饮食	(67)
2. 古人食制	(68)
3. 分餐与合餐	(70)
4. 饮食礼节	(71)
5. 筵席种种	(74)
七、饮食与保健	(79)
1. 饮食与保健	(79)
2. 食疗	(82)

八、饮食与文化	(88)
1. 饮食与哲学	(88)
2. 饮食与宗教	(90)
3. 饮食与文学	(93)
4. 饮食与艺术	(95)
5. 饮食与节日	(97)

一、中国饮食文化概论

饮食是人类赖以生存和发展的首要物质条件,也是社会进步的基础,既平常又重要。饮食文化包括食源的开拓,食品的选择与加工、饮食器具的制作、食物的色、香、味、形等物质领域,又包括从饮食实践中展开的各种活动,饮食观、烹饪观、食疗理论及宗教、迷信、节日习俗、艺术等精神领域。

1. 中国饮食文化的背景及源起

生存是人类面临的首要问题。远古时代,刚从类人猿进化而来的初民过着十分简单和艰难的生活。他们仰仗于自然的恩惠,借助打制的石器、木棍,以采集、渔猎为生。那时,主要的食物是各种野果和植物的根茎、可食的鸟蛋、爬虫和小动物。

上古之世,人口少而禽兽众,初民的生活是危险的,他们的周围布满了禽兽,随时都有遭袭丧命之虞。为了生存,他们选择面水的山洞,巢居穴处,

溪流在洞前潺潺流过，鱼儿在水中游弋，禽兽在河边饮水。这一切扩大了人类的视野和食物来源。当寒冬来临，草木尽衰，植物的根茎不足以饱腹，单靠采集就难以维系生存时，渔猎就成为初民生活中不可缺少的食物来源。

随着采集和渔猎的发展，使人们在一固定地区相对定居成为可能。定居生活促进了人类自身的进化和繁衍。人口显著增加。分布范围日益扩大，需要有稳定的生活来源，但这是采集和渔猎所不能保证的。古书上说：古之人，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，制耒耜，教民农作。这反映了社会对于一种稳定经济的需求。

人类对自然的改造和利用，开始于对植物的栽培。大约距今1万年左右，地球上最后一次冰川——第四纪冰川融化，气候转暖，动植物复苏，此后人口猛增。正在这时，人工栽培的农作物出现了。谷物栽培扩大了食物来源。农业的发明对此后中国社会形态的形成产生了不可低估的影响，正如法国地理学家古埃尔·皮诺所说：虽然稻米不是促进亚洲文明出现的因素，但有一点是肯定无疑的，它影响了、实际上是帮助了文明礼仪和社会结构的形成。

早在新石器时代，初民就根据各自不同地区的气候、土壤、植物资源，栽培不同的农作物。黄河流域以种植耐旱的粟为主，长江流域以南地区，以种稻为主，有粳、籼之分。

狩猎技术的发展，定居生活的出现，农业的发明，使人类开始有可能对吃不完的动物进行驯养。于是，在条件适宜的地区，形成了以畜牧业为主的畜牧经济。人类最早驯化饲养的动物有猪、狗、鹿、羊、鸡、牛、马等。它们的种类因地区不同而异，如马、鹿、羊在北方为多，其它动物南北兼有。

地理环境的差异导致了南北饮食结构的不同，南方主食稻米、鱼、猪；北方主食粟米，后来主食麦粉及羊、鹿、猪。这种传统历经数千年，至今基本未变。

2. 中国饮食文化的轨迹

中国的饮食文化自先秦到明清，不断发展演进，出现了几大高峰。

第一高峰 先秦时期中国地处亚欧大陆东部，有着广阔的内陆，从石器时代开始，就已露出以农业为本的端倪。夏、商、周三代，以黄河流域中游为主，开辟出大批井田，每亩约产一石，这是中国最早的稳产高产田。农作物的品种有“五谷”、

“六谷”“九谷”之称，稻、禾、薯类、荞麦、菽、麦、稷、麻、黍等。蔬菜、水果增加到数十种。饲养业除前面提到的动物品种以外，还出现鹅、鸭、鸽、兔等。人工养鱼业也开始兴起。香料作物和药用作物越来越多。

夏、商、周饮食文化不仅表现在物的方面，当时还形成了较系统的烹调理论，并在饮食卫生、食品保鲜、贮藏方面都积累了经验。

第二高峰 汉唐时期 这是我国封建社会发展的阶段。一方面是国土在大规模开发，长江流域和珠江流域的生产迅速发展。尤其是中原战乱之时。北方人口南迁，带来了先进的生产力，使经济中心开始南移。同时，饮食园艺业、养殖业、粮食加工业、仪器制造业、器具制作行业等都大有进步。

第三高峰 两宋时期 北宋时期，农民更加注意精耕细作和推广生产经验。各地农产品相互交流。整个南方开始种植北方的麦、黍、豆等。南宋时，由于经济中心南移。水田有所增多，产量也在先进生产力的推动下而增加。出现了“苏湖熟，天下足”的谚语。这为饮食行业的昌盛提供了条件。许多供应饮食物资或与之有关的集市如雨后春笋一般涌现出来。饮食市场繁荣，在京城，小食担走街串巷，夜市酒绿灯红。为适应不同口味的需要，

出现了南食店、北食店、川食店、清真店、素食店及各种茶楼、酒肆。《清明上河图》描绘了汴梁和汴河两岸繁华的饮食市场及欢宴的场面。

宋代的饮食特点除饮食网点多外，它的营业时间长，开设早市和夜市；供应的食品种类丰富，多达数百种；服务质量高，服务方式灵活，有严格的管理制度；讲究门面装饰和室内装璜。

第四高峰 元明清时期 自元至清，农业向精耕细作方向发展。江南地区广种双季稻，亩产约二、三石，多达五、六石。北方地区、东北及河套开始种植水稻。明代引进高产玉米、良种甘薯和花生，榨糖、榨油、园艺、饲养、畜牧、养殖等行业空前发展，出现了资本主义萌芽。饮食结构上，蒙、回、维、汉等民族食品相互交流，品种更多。冷饮业也一跃而上，满足了广大民众的需求。

这一时期，也是中外文化大交流时期，许多海港、河港城市和边贸城市应运而生，促进了地域饮食文化的发展。清乾隆以后，中国几大著名菜系逐渐形成。

文学作品中，有大量关于饮食活动、饮食与养生的描写。众多作品中最为著名的当首推曹雪芹的《红楼梦》。

3. 中国饮食文化的现状与前景

1949 年以来,中国的饮食资源处于飞速开发的过程之中。随着人口的急剧增长,饮食问题愈显重要。所以,各地开垦荒山,改造沙漠,充分利用平原,围湖造田,以增加可耕之地;同时兴修水利,实现农业机械化、化肥化、良种化;发挥各地传统的农业生产优势,建立粮油、畜牧、水果、蔬菜、药材等生产基地,运用现代科技发展农业的“星火计划”,改善生态环境,实施生物工程等,迅速发展农副业。所以,虽然人口激增,但我国人民的饮食水平仍有了显著提高。人们的身体素质也大大增强,40 余年来,中国人均寿命自 35 岁上升到 70 岁。

随着商品经济的发展,饮食市场欣欣向荣,各种国营、私营、合营的饭店酒楼、食品街、早夜市蓬勃兴起,与饮食相结合的节日庙会、食品节层出不穷。

对传统饮食现象及文化的研究热潮也是前所未有的。涉及的学科有饮食民俗学、饮食的传统与现代化、食品制造学、饮食资源学、烹调学、食疗学等,专著和刊物不下数百种。饮食学会也纷纷成立。

由于城市化、工业化的不断发展,生活节奏的

加快,女性从家庭独立出来,要求饮食从精、从简、从快,这势必使传统的饮食文化特色发生很大变化。

4. 中国饮食文化与世界

人类文明除宗教和社会制度等精神因素外,饮食文化也是其中内涵之一。孙中山先生曾在《建国方略》中说,“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则辨味不精,辨味不精,则烹调之术不妙,中国烹调之妙,亦足表明文明进化之深也。”就世界范围而言,影响最大的饮食文化类型是欧洲和中国。

欧洲食品和饮食方式对于近代世界,即“世界西欧化”是在政治、经济背景的作用下完成的,而中国的饮食对世界的影响则完全是依靠食品自身的美味的魅力而实现的,与国家权力无涉。中国菜馆遍布世界各地,中国被称为烹调王国,中国美食和风景名胜、文物古迹构成旅游业的三大优势。

中国自古以来以农业立国,兼重牧、渔、林业。在饮食资源方面,一直走在世界前列。尤以大豆的贡献最为引人注目。西汉时,人们发明了利用大豆制作豆腐的方法。这是中国人给世界人民提供的—个重要的植物蛋白来源。

先秦以来,中国就有“医食同源”和“药食合一”的说法。周礼中有食医记载。追求饮食的各种药效,通过饮食谋求健康的观念十分强烈,烹调学和医药学相结合,形成了独特的“食疗学”。《内经》中提供出了一个著名的膳食原则:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为埤(配),……养精益气。”谷类、肉食类、水果、蔬菜类相互搭配,这样才符合营养卫生原则,构成平衡的膳食结构。

同时还配制药膳、配药食品、饮料,以强身、养身,这些都愈来愈为世人所瞩目。

与酒并存的饮料茶也是中国对世界饮食文化的重大贡献。