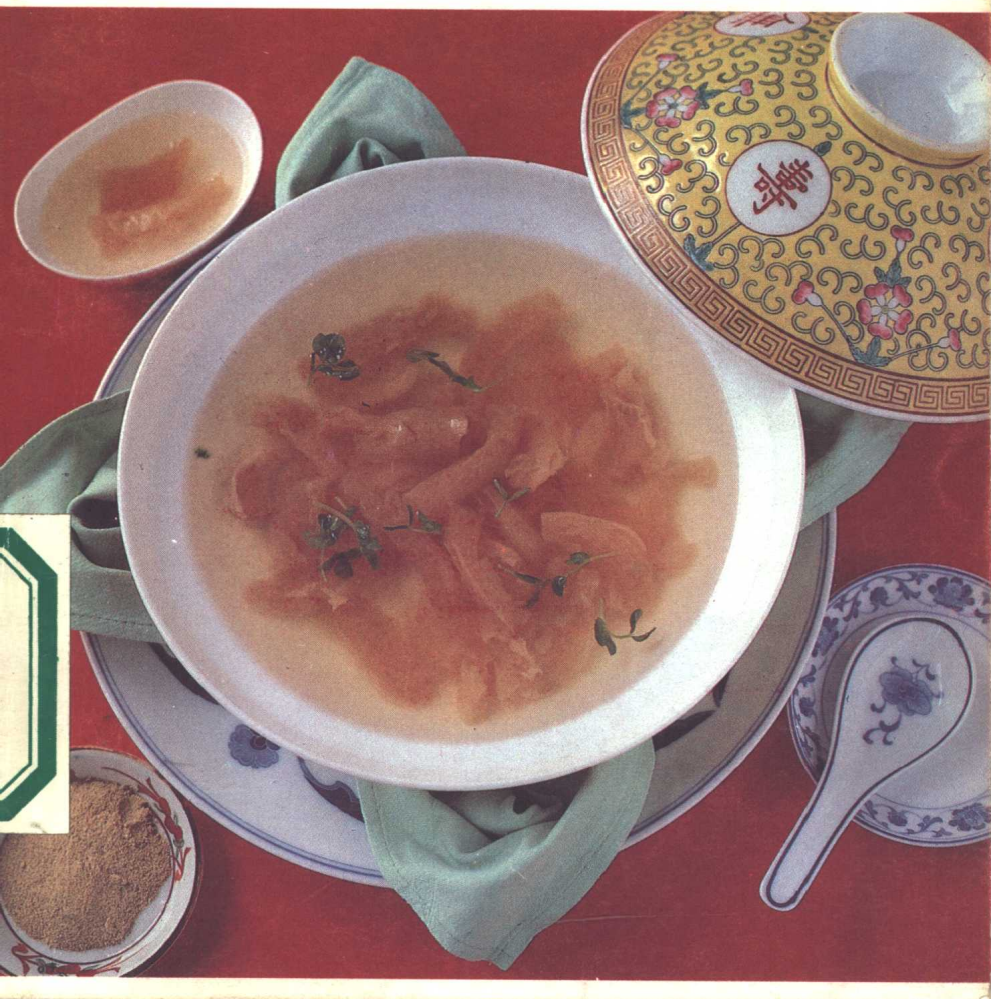




中国的食品

黎莹著





祖国丛书

中国的食品

黎莹著

人民出版社

封面设计：郭振华

摄影：慕纯 李中朝 黎北北等

中国的食品

ZHONGGUO DE SHIPIN

黎莹著

人民出版社 出版、发行
(北京朝内大街166号)

北京新华印刷厂印刷
新华书店 经销

787×1092毫米32开
1987年5月第1版

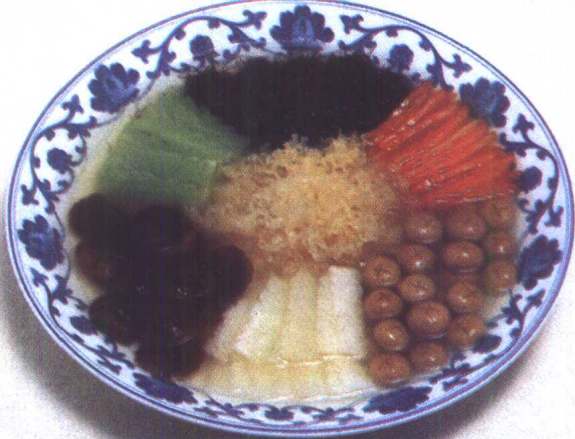
8印张 149,000字
1987年5月北京第1次印刷

印数0,001—5,700

书号17001·161

定价1.30元

素 菜



烩乌蛋汤

(山 东)

百花煎酿鸭掌

(广 东)





砂锅鱼头
豆腐

(江浙菜)



鲜虾饺

(淮扬)



黄烧鱼翅

(宫廷)

烤鸭



生元火锅

(四川)

翡翠羹

(江浙菜)



四川凉面



麻婆豆腐



月 饼

序

中国食品工业协会顾问 杜子端

我国人民在为填饱肚子而奋斗的时期，曾有句俗话，叫做“开门七件事：油、盐、柴、米、酱、醋、茶”。请看，每件事都围绕着一个“吃”字。我国有十亿多人口，人人都得吃，上顿吃了要吃下顿；今天吃了明天还要吃；一年三百六十五天，天天都离不开吃。大多数人怎么吃？“要解馋，辣和咸”；就是改善生活，也是“肥肉煮烂，大把放盐”。他们不大关心食品书籍，这是老皇历。

现在，情况可大大不同了。大多数人生活水平提高了，他们不仅要吃饱，而且要吃得好些了，早点吃什么，午餐吃什么，晚饭吃什么，要花样翻新，要味美可口，还要讲究点营养和卫生。现在，宝宝就生一个，如何使宝宝从娘胎里到哺乳阶段，从婴幼儿时期到少年时期，就得到合理的营养，以保证健康成长，已成了爷爷、奶奶、爸爸、妈妈们最关心的课题之一。他们迫切要看点食品书了。还有，现在几千万为祖国解放、为社会主义建设立下汗马功劳的老同志，已经退出了第一线，今后还将有更多的这样老同志要退下来安度晚年；他们都希望吃得合理些，身体健康

些，多看看新一代人如何茁壮成长，祖国河山如何更加美好，并且尽可能的多发挥些余热，他们也迫切想看点食品书了。另外，在各种特殊岗位上工作的同志，患有不同疾病的同志，也都渴望知道吃些什么喝些什么，才更有利于身体健康，他们更需要看点有关的食物专著。这一切的一切，都要求和期待着我们的出版工作者，组织各种专家和学者，写出各式各样的有关食物的书籍，指引人们学会吃，学会吃得科学些，使人们更加健康、长寿，使民族更加兴旺。

现在，党中央、国务院提出了“食品工业要大发展”的方针。全国食品工业发展的势头很好，很多省、自治区、直辖市把发展食品工业摆在了各种工业发展的第一位。据初步统计，1984年我国较大食品企业已有七万四千多个；农村乡镇食品企业已有近三十万个；农村和城镇食品加工专业户已有二百多万个。这是大大的好事。可是，历史也给我们留下了美中不足的事，这就是缺科学、少文化。据了解，我们较大的食品企业中，科技人员才占职工总人数的1%左右，少得可怜，职工业务和文化水平也普遍偏低；乡镇食品企业中几乎没有专门的科技人员，工人大都是刚放下农具的农民，业务和文化水平更低；至于食品专业户的从业人员，除个别的人以外，业务和文化水平就更低得可怜了。

据我所知，所有这些食品企业的干部和职工，包括部分科技人员，都在如饥似渴地盼望看到有关食品科技和经

营管理的书籍，以充实提高自己的水平，把生产搞得更好些。这一切的一切，就又希望我们出版工作者，组织各种专家和学者，以及有丰富实践经验的同志，写出各式各样的食品科技和经营管理的书籍，指导他们生产出更多、更好的优质食品，满足社会的需要，满足出口创汇的需要。

我还想大声疾呼的是：千方百计把祖国的食品文化发扬光大。中国的食品乃是“美术”，乃是“一种文明”。这是伟大民主革命家孙中山先生说的。他在《建国方略》中专列一章，谈我国饮食文化。他精辟地写道：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也”。他又进一步阐述说：“烹调之术本于文明而生。中国烹调之妙，亦是表明进化之深也。昔日中西未通市以前，西人只知烹调之道法国为世界之冠；及一品中国之味，莫不以中国为冠矣”。“中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾”。我之所以引用孙中山先生这么一大段话，并不是无的放矢，而是长期以来我心中结着一个大疙瘩：我国的食品 and 食品文化，不仅在当今为世界之冠，而且在历史上也为世界各国所望尘莫及。有人说，我国的食品文化，是一个宝藏，里头有似繁星一样的颗颗明珠。我非常赞称这个观点。但是，我们也不能讳言另外一个事实：这个宝藏还没有充分开发。也就是说，时至今日，还没有人系统地进行挖掘、整理、总结和使之发扬光大。远在公元前二十一世纪，我们的老祖宗就有了酒的功能的记述；早在公元前十一世纪

左右的著作《夏小正》中，我们的老祖宗就记述了当时的许多的食品；到西周和春秋战国时代，从《周礼》到《礼记》，从《论语》到《诗经》，从《楚辞》到《吕氏春秋》，数不清的重要古籍，对当时食品以及食品加工技艺，都有大量记述；汉代以后，有关食品的著述更是浩如烟海了。从古至今食品专著和有关食品的著述，何止千万部！但是，这个伟大的食品文化“矿藏”，这个鲜艳夺目的食品文化万花园，还少有人问津。我是多么殷切希望出版界的同志，组织广大热爱祖国食品文化的仁人志士，象矿工一样去“砂里淘金”，象蜜蜂一样去“采百花之精酿蜜”，把祖国食品文化这一举世无双的国宝，系统收集，专门整理，分门别类，加以注释，编辑出版，把这一宝贵财富奉献给当代人；留传给我们的后代子孙啊！

在《祖国丛书》的《中国的食品》一书出版之际，我提出这么一点希望。

目 录

序	杜子端 (1)
---------	---------

一、我国食品的源流

“茹毛饮血”和“火化腥臊”	(1)
---------------------	-----

鼎食、冰鉴和孔子“七不食”	(3)
---------------------	-----

文君当垆与张骞通西域	(8)
------------------	-----

啖炙法和笼蒸饼	(12)
---------------	------

临安酒楼 随园食单 张裕	
--------------	--

酒厂	(15)
----------	------

二、我国四季饮食和习俗

春节饺子和馄饨	(21)
---------------	------

年糕和糕点种种	(24)
---------------	------

元宵节和元宵	(29)
--------------	------

端午节饮食与粽子	(30)
----------------	------

乞巧节食品和食雕艺术	(34)
------------------	------

中秋佳节和月饼	(36)
---------------	------

重阳糕和花卉食物	(38)
“腊八粥”和我国各种粥食	(42)
夏季冷饮	(46)
冬令食品和火锅	(51)
长寿与面条	(58)
四季皆宜的面食	(63)

三、中国的菜系和名菜

丰盛实惠的鲁菜	(70)
调味多样的川菜	(75)
博采众长的粤菜	(81)
制作精细的淮扬菜	(90)
北京宫廷风味菜	(98)
孔府菜华贵多姿	(110)
独树一帜的素菜	(115)
我国首创的豆腐菜	(123)

四、我国少数民族的

食品和食俗	(129)
满族的食物	(130)
蒙古族食品	(136)
回族和新疆少数民族食品	(144)
藏族的食品	(152)
云南省少数民族的食品	(158)

湘粤桂黔地区少数民族的食品	(168)
东北少数民族的食品	(182)
台湾人民的食品	(192)
五、我国的饮食疗法	(199)
医食同源的理论 and 最早的食疗	(199)
我国的食疗专著	(202)
饮食疗法发展的新阶段	(210)
六、中国食品香飘五洲四海	(217)
华侨的不朽功勋	(218)
“中华料理”在日本	(221)
中国菜肴在美国	(226)
中国食品誉满欧洲	(231)
中国食品在亚洲和澳洲	(236)
中国食品的出口贸易	(238)
七、结束语	(241)
后 记	(244)

一、我国食品的源流

“茹毛饮血”和“火化腥臊”

我国是世界文明古国之一，也是人类发展的摇篮之一。据现有考古发掘材料证明，早在一百七十万年以前，我们中华民族的老祖先就已经在神州大地上劳动、生息和繁衍。人类，特别是远古时代的人类，生活的第一需要就是果腹；也就是说，人类最重要的活动就是谋取食物，以创造最基本的生存条件。那么，早期人类都吃些什么和怎么个吃法呢？这是个有趣的问题，也是个难以确切回答的问题。不过，根据地下发掘材料和有关史料，我们还是可以讲个大概的。

按照一般的说法，最初的人类是茹毛饮血。其实，最初的人类还不只是“茹毛饮血”，植物的根茎和果实，也可能是他们的主要食物。

《礼记·礼运》一书，记述人类最早活动情况说，当时的人类是：“冬则居营窟，夏则居橧巢；未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这个记载是符合实际

情况的。原始人杂食，既吃“草木之实”，也吃“鸟兽之肉”。但那时不会用火，只能“茹毛饮血”。

人类在学会用火以后，学会将生食变熟，才能结束“茹毛饮血”和随意采摘生吃植物的生活，才开始摆脱蒙昧。恩格斯在《自然辩证法》一书中曾说，人类学会用火，“甚至可以把这种发现看作人类历史的开端。”而人类最初学会用火、把火用来对食物进行“加工”，使生食变为熟食。这在人类饮食史上，应当说是开辟了一个新的纪元。

人类学会用火“加工”食物，年代是非常久远的。据考古学家考证，在元谋猿人（距今约一百七十万年）、蓝田猿人（距今约六十五到八十万年）的古人类遗址里，就曾发现人类用火的遗迹。不过，这时人类用火还很可能是个别现象。到五十万年前后，人类用火“加工”食物，就比较普遍了。如在大约五十万年前的北京猿人的遗址里，就有很多用木柴燃火、烧烤食物的遗迹，有的地方遗留的灰烬层有十米厚，其中还有被烧过的骨化石。根据这个情况判断，人类大概已经懂得保留火种以备再用了。不过，根据遗迹来看，大概当时的人类还不大懂得烧烤的技术，只不过是捕捉来的动物扔进火里，胡乱烧了以后吞吃。大约到了十万年前后，人类懂得一些烧烤技巧了。如1922年在河套地区发现的十万年前河套人遗迹中，才发现了用烧热了的石头片烤吃食物的现象。

到了新石器时代，我们的老祖先的食物就丰富得多了。这是有事实为证的。如在距今七、八千年前的河南裴李岗

文化遗址中，曾发现大量的农业生产工具和谷物加工工具；在距今五、六千年的仰韶文化遗址中，就出土过粟粒、大麻籽、莲籽、高粱和稻谷；还发现，当时人们已经学会驯化狗、猪、羊、牛、马、鸡等动物。由于有了这些物质基础，我们的祖先到这时，吃的也讲究得多了，并且已经懂得和掌握了烹调技艺，如在我国许多地方都出土过大批新石器时代的陶制炊器、饮食器、酒器等。其中已有炉灶的始祖——陶灶；锅的始祖——鼎、釜、鬲；蒸锅的始祖——甗；餐具的始祖——盆和钵；酒具的始祖——罍和鬯。陶器的发明，是人类生活史上一件划时代的大事。有了这些陶器，人们就可以通过蒸、煮、烧等办法对食物进行加工了。

我国远古时代人们的饮食状况，有许多传说，如燧人氏钻木取火，炮生为熟，伏羲氏养六畜以充庖厨，发明以网打渔，所以又叫庖羲氏。神农氏尝草别谷，还发明了陶器。这些传说把“创造发明”归于一位圣人，并不符合历史真实，但却反映存在过这些创造发明的历史阶段。取火和养畜，这些都是经过漫长的岁月，人类智慧积累的结果。

总之，在新石器时代、在原始社会的末期，由于农业的发达，我国人民的食品已较丰富，并且多样化了，由于陶器的广泛使用，饮食也讲究得多了。

鼎食、冰鉴和孔子“七不食”

我国的食品，随着生产力的发展，在夏代开始丰富起