

中國飲食談古

王仁兴著·轻工业出版社·

中國飲食談古

P247.1

74797

15856

中国饮食谈古

王仁兴 著

C0149993



轻工业出版社

内 容 提 要

本书是以中国饮食文化史为主题的科普读物。内容由食史谈丛、京华特味、食店沧桑、饮食掌故和古食今制五个部分构成。作者以流畅的笔触、翔实的资料，揭示了一向为人所鲜知的中国饮食文化源流。既富于知识性、科学性，又具有浓郁的趣味性。它不仅是从事烹饪和食品研究、教学人员的参考书，更是广大读者居家必备的饮食文化读物。

中国饮食谈古

王仁兴 著

轻工业出版社出版

(北京阜成路3号)

八九九二〇部队印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

850×1168毫米 印张：7 4/32 插页：18字数：173千字

1985年11月 第一版第一次印刷

印数：1—7,000定价：2.15元

统一书号：15042·1941

序

自从“人猿相揖别”之后，人类就开始使用生产工具创造赖以生活和生存的物质，取得生活资料，然后凭借发达的大脑创造出灿烂优秀的文化。作为人类文化史来说，衣食住行虽然属于物质文化范畴，但也包含精神文化内容，所以说饮食和烹饪是文化的一个重要组成部分。

人类在不会使用火以前，对食物是生吞活剥，既生吃植物，也生吃飞禽走兽和鱼虾。中国历史上传说的庖牺氏（即伏羲氏），反映了原始社会狩猎畜牧的出现，豢养牺牲以充庖厨的开始。

古代熟食的方法很多，最原始的办法是烧和烤。古人把烧烤称为炮，或写作炰。《诗经·小雅·瓠叶》有“有兔斯首，炮之燔之”；《六月》有“饮御诸友，炰鳖脍鲤”等记载。《礼记·内则》

“炮”郑玄注：“炮者以涂烧之。”所谓涂者，就是以土涂生物，炮而食之。因此，凡烧烤食物的处所就称为庖，或称为庖厨。《周易·系辞》称：“古者包（庖）牺氏之王天下也，……作结绳而为网罟，以佃（畋）以渔。”可见中国文化源远流长，各民族在历史上都经过生吞活剥阶段，而又由生吞活剥发展到熟食，这是人类发展史上的大事。

人类在学会制陶以后，能制作陶质的炊煮工具，生活有了较大的改变。谯周《古史考》称：“黄帝作釜甑。”根据考古发现的资料，距今七八千年前的河南裴李岗文化时期，陶器已成为主要的饮食用具。随着农业的产生和发展，引起了饮食的巨大变化，调味品酸、甜、苦、辣、咸更为人们所注意。米酒、果酒、马奶酒在全国各个民族中分别出现了。

商周时期贵族的食具、炊具，除了陶器外，青铜器有的是礼器，有的是用器，制作都非常精美。从现存的商周青铜器看，约有下列各种：

烧烤器：钺

烹煮器：鼎、鬲、甗、甑、釜、鬯、甗

黍稷器：簋、簠、敦、彝、盥、孟

酒器：尊、罍、壶、卣、觥、盃、爵、觚、觥、觥、角、罍、勺、
钺、料

脯醢器：豆、笾、簋

载鼎实之器：匕

切肉之器：刀、俎

盛酒器之案：禁

盛冰之器：鉴

盥洗之器：盘、匜、缶

至于金、玉、陶、瓷、漆、木、骨、角、象牙、竹器等饮食用具，更是品种繁多，体现了中国各族人民食具的丰富多彩。

烹饪是熟食的一种技艺，是取得美味食品的一种手段，掌握美食技艺的人，在《周礼》中称为“庖人”或“膳夫”。从古代文献和有关文物中可以看出他们备受尊重，例如商代奴隶出身的名庖伊尹，相汤伐桀，成为贤相。西周的善（膳）夫克铜鼎，出土于陕西省凤翔县，铭文二百九十字，记述周孝王赏赐管理膳食的克以土地和“臣妾”等。只是到了战国时期，才出现“君子远庖厨”的不公平现象。他们虽然这样说，但君子还是要“食不厌精，脍不厌细”，这种“见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉”的思想，与后世某些人的“禁屠”主张，有异曲同工之妙，非我所取。

我在访问欧美日本等国时，所到之处，见中国餐馆鳞次栉比，“闻香下马，知味停车”，亲见各国人士喜食中华菜肴的盛况，使我领会到“庖牺氏之王天下”竟于今日见之。

王仁兴同志从事食品历史研究工作，并关心饮食历史掌故，对中国北方风味饮食掌握了精湛的烹饪技艺，结合实践写过不少风味隽永、脍炙人口的文章。近日汇集一部分作品，著为《中国饮食谈古》一书，即将出版问世，希望我写一篇序言。我对全书，有幸先读，觉得内容虽多谈古，但对现实饮食文化的传播，实有重大意义。

我是一位考古工作者，又是一位博物馆工作者。在平日工作中，接触的有关古代饮食的文物、文献很多。仅以近年长沙马王堆西汉软侯夫人辛追墓出土文物为例，即有多种饮食器，并有大量食品原物保存下来。至于简册上所写的食品名称近一百种，简直就是一份软侯家宴的菜谱。据唐兰先生依照《仪礼·既夕礼》的分析，食物中有肉食、菜食、枣梅等；谷物中有米、种等；菹醢中有鲑、鮓、紫鱼、醢、酱、菹、梅、笋等（详见《文史》第十辑《长沙马王堆汉软侯妾辛追墓出土随葬遣策考释》）。

人们阅读唐诗，都很欣赏王建的那首《新嫁娘词》：“三日入厨下，洗手作羹汤。未谙姑食性，先遣小姑尝。”诗中描写新妇的心理，可以说是情景交融，细致入微。但是，过去一些研究唐诗的人都把羹汤解释为一种食物，而马王堆简册中记有太羹（纯肉羹）、白羹（用米糝和的肉羹）、巾羹（有芹菜的肉羹）、逢羹（有葑菜的肉羹）、苦羹（用苦菜做的肉羹）等五类。太羹九鼎有：牛羹、羊羹、狗羹、豕羹、豚羹、雉羹、鸭羹、鸡羹、鹿羹。白羹七鼎有：牛白羹、鹿肉、芋白羹、小菽鹿肋白羹、鹿肉鲑鱼笋白羹、鸡白羹加瓠菜、鲜鳢藕鲍白羹、鲫白羹。巾羹三鼎有：狗巾羹、雁巾羹、鲫肉藕巾羹。逢羹三鼎有：牛逢羹、牛菰逢羹、豕逢羹。苦羹二鼎有：牛苦羹、狗苦羹。以上二十九简所记仅肉羹一项，已足使人眼花缭乱，其它食品的名称就不一一列举了。马王堆简册所记载的羹说明，古代的羹汁主要是用肉制成的。汤则与后世相类似，荤素皆有，为常人所食用。

从马王堆简册所记食品，应属“大官之饌，天人之供”，若能

选择其中一部分进行仿制，较之仿清宫御膳房的“仿膳”、仿《红楼梦》中出现的“红楼肴馔”，当更别具一番风味了。

这里，我还想到在中国饮食古籍方面如《黄帝内经》，已有饮食医疗的记载。《周礼·天官·膳夫》的八珍，可以认为是最早的食谱。其后，论述饮食、烹饪的专书如食经、食谱、茶经、酒谱之类，数量不在少数。这说明自春秋战国以来，饮食技艺被一些人视为“鄙事”的观点，是站不住脚的。“民以食为天”，人类的进步不能离开“食”。目前许多有关饮食的古籍，国务院古籍整理出版规划小组已列入了规划，组织专家，进行整理，这无疑是一件大好事。由于马王堆的各种发现，使我联想到除了饮食专书以外，如《楚辞》的《招魂》和“大招”中所记各种丰美的食品，以及《盐铁论·散不足篇》所说的富者与庶人的衣食住行情况，若能结合考古资料进行比较研究，一定会更加丰富中国文化史的内容，并可以起到多方面的借鉴作用。

中国是一个多民族国家，各族人民都有本民族的美食。人民之间互相往来，以礼相待，好客之风，播为美谈。但由于语言不通，需要语译。《东观汉记》及《后汉书·西南夷传》记有居住在四川西南的笮都夷首领献给东汉皇帝的歌辞，以字记音和译意，辞中有“推谭仆远”四字，译成汉语为“甘美酒食”。我还记得幼时曾见北京正阳门外一家饭馆的壁上，挂有清代山东莱阳书家王垚所书“推谭仆远”横幅，观者无不交口称赞王垚的才华。这仅是从饮食方面反映出的古代西南少数民族与中原地区的亲密关系的一个例子。

王仁兴同志曾向我说，人们都知道饮食是生活，是艺术，是文化，也是文明。过去从事文物考古工作的同志，注意美术考古者多，近年有不少同志又从事音乐、舞蹈以及农业、地震、水文、科技等考古，出现了新的分支学科，并且做出了不少成绩。但是饮食考古则尚未列入日程。有的同志偶尔谈到古代饮食，也多以欣赏的眼光来对待，从文化史或科技史的角度进行研究者甚

少。仁兴同志的这些意见，我认为是正确的。我衷心希望从事文物考古工作的同志们，努力兴起饮食考古这门新的学科，弘扬悠久的中国饮食文化，丰富我们饮食的花色品种。更希望仁兴同志继“谈古”之后，再接再厉，自强不息，写出一部文图并茂、具有中国特色的《饮食考古》来。

一九八四年元宵节史树青，时居北京西郊魏公村。

目次

食史谈丛

谈中国古代妇女当厨	(1)
一、妇女当厨 自古已然	(1)
二、女流名厨 灿若群星	(4)
(一)唐代尼姑的惊世冷盘	(4)
(二)东坡诗中的徽子婆	(5)
(三)千古口碑的宋五嫂	(5)
(四)风雅艺高的江陵厨娘	(6)
(五)善制小炒肉的清代女厨	(7)
三、著书立说 名垂史册	(7)
四、古今女厨两重天	(8)
漫话美食与美器	(10)
一、从食的创造到器的创造	(10)
二、食、器搭配的艺术规律	(16)
三、美食与美器的价值	(18)
中国古代食雕艺术	(20)
一、北宋花瓜与清代瓜灯	(20)
二、南宋雕花蜜煎与今日湘西蜜饯	(21)
古代炙鸭与北京烤鸭	(23)
一、古代烤鸭种种	(23)
(一)不忍下箸的笊烧鸭	(23)
(二)不晚于唐代的炙鸭	(24)
(三)元杂剧与古小说中的烧鸭	(24)
(四)别出心裁的太阳能烤鸭	(26)

(五)京师美饌莫妙于鴨·····	(26)
二、历史悠久的北京烤鸭业·····	(28)
(一)北京最早的烤鸭店·····	(28)
(二)便宜坊招牌遍北京·····	(31)
(三)鴨胡与清真烤鸭·····	(32)
(四)北京烤鸭业的春天·····	(33)
三、烤鸭技艺与全鴨席·····	(34)
四、久享盛誉驰名全球·····	(36)
中国素菜源流·····	(39)
一、素菜并非始于寺院·····	(39)
(一)素菜与古代斋戒·····	(39)
(二)最早的素食谱·····	(40)
(三)宋元象形菜·····	(41)
二、寺院素菜的发展·····	(43)
(一)寺院素菜的由来·····	(44)
(二)寺院素菜的发展·····	(44)
(三)僧尼开葷的史例·····	(45)
三、清宫素菜一瞥·····	(46)
四、宋元蔬食·····	(46)
五、古代花饌·····	(48)
六、当代素菜掠影·····	(50)
中国古代蒸食·····	(52)
一、从蒸餅谈中国古代面团发酵技术的演变·····	(52)
二、馒头起源新说·····	(55)
三、包子古来名目多·····	(57)
四、稍麦名自花枝来·····	(58)
五、兜子原是豆粉皮·····	(60)
面条纵横谈·····	(62)
一、历史悠久 源远流长·····	(62)

二、制法多样 工精艺高·····	(65)
三、品种繁多 应时迭出·····	(65)
四、中外驰名 理想快餐·····	(66)
蒟酱——滇蜀食文化历史悠久一史证·····	(67)
中国菜中的燕窝和鱼翅·····	(70)
一、燕窝·····	(70)
二、鱼翅·····	(71)
中国古代羊肴一瞥·····	(73)
一、历代羊肴钩目·····	(73)
二、几样名品羊肴的发展·····	(74)
全羊席·····	(76)
满汉大席·····	(79)
一、满汉大席的由来·····	(79)
二、满汉席与清宫满席和汉席之比较·····	(81)
三、满汉大席的流传·····	(83)
清代宫廷宴·····	(86)
一、种类繁多 名目不一·····	(86)
二、美食纷呈 燕乐萦绕·····	(88)
三、等级森严 礼节繁缛·····	(89)
四、匠厨奇累 耗费惊人·····	(90)
中国古代民族饮食交流·····	(92)
一、先秦时代·····	(92)
二、汉魏六朝·····	(92)
三、隋唐时期·····	(94)
四、宋辽夏金·····	(95)
五、元代·····	(97)
六、明清时期·····	(98)
奶茶——民族团结的奇葩·····	(99)
中日饮食文化交流美谈·····	(101)

一、宫廷宴·····	(101)
二、环饼与粽子·····	(102)
三、豆腐与馒头·····	(103)
四、唐式茶会·····	(104)
世界大菜与唐代浑羊殁忽·····	(106)
西洋饮食文明与近代中国饮食发展·····	(107)
中西饮食文化交流的珍贵一页——西洋饼传中国·····	(114)

食 店 沧 桑

六必居的变迁·····	(116)
一、历史悠久 奇从匾来·····	(116)
二、精制酱菜 中外驰名·····	(119)
都一处传奇·····	(123)
烤肉宛·····	(128)
烤肉季·····	(131)
马家老铺月盛斋·····	(134)
涮肉何处嫩 北京东来顺·····	(137)
津门鸿宾楼·····	(140)
沙锅居的全猪席·····	(144)
广和居话旧·····	(147)

饮 食 掌 故

千年古肴鹧鸪炙·····	(149)
炖肉——宋代的旅行肉食·····	(151)
头脑考略·····	(152)
羊羔美酒·····	(155)
小窝头的传说与史实·····	(156)
芙蓉鸡片与三不粘·····	(158)
稀世之照——中国皇帝赏给大臣的中秋月饼·····	(160)

伊府面的由来·····	(163)
丁保桢与宫保鸡·····	(164)
西王母与大寿桃·····	(166)
曹雪芹与老蚌怀珠·····	(167)

京 华 特 味

北京食品概说·····	(169)
北京原是名酒乡·····	(171)
一、新石器时代及商周时期的燕国酒·····	(171)
二、金元时代的北京酒·····	(172)
三、明清时代的北京酒·····	(174)
四、旧北京酒业概况·····	(177)
五、历史上的北京酒一览表·····	(179)
北京传统糕点小史·····	(182)
一、北京传统糕点的形成·····	(182)
(一)源于古代的岁时节令·····	(182)
(二)出于统治阶级的礼仪之需·····	(183)
(三)都城饮食的传播·····	(183)
(四)饮茶之风的推动·····	(184)
(五)民族饮食的交融·····	(184)
(六)中国古代社会思想的影响·····	(185)
二、丰富多彩的明清北京糕点·····	(186)
历史上的北京果品·····	(190)
一、周秦以来丰富多彩的北京果品·····	(190)
二、风味独特的北京果制品·····	(193)
(一)糖炒栗子·····	(193)
(二)酸梅汤·····	(194)
(三)蜜饯果脯·····	(195)
(四)金糕与果丹皮·····	(196)

(五)冰糖葫芦·····	(196)
(六)秋梨膏·····	(197)
北京名食·····	(198)
一、北京豆汁·····	(198)
二、北京豆腐·····	(199)
三、爱窝窝·····	(199)
四、北京饽饽·····	(201)
五、豌豆黄·····	(201)
六、茯苓饼·····	(202)
七、众口皆道炒肝香·····	(202)

古 食 今 制

古食今制·····	(204)
一、山海羹·····	(204)
二、金银卷煎饼·····	(205)
三、水晶冷淘脍·····	(205)
四、酥骨鱼·····	(206)
五、眉公鸡·····	(207)
六、松子海罗啉·····	(208)
七、到口酥·····	(208)
后记·····	(210)
本书参考引用主要书目·····	(211)

食 史 谈 丛

谈中国古代妇女当厨

中国菜历史悠邈，遐迩闻名。

然而，当人们谈及中国菜的历史发展时，却往往忽略了中国古代妇女在中国菜形成过程中所作出的历史贡献。似乎源远流长的中国菜，只是中国古代男厨师辛勤劳动的结晶。譬如，当人们谈起古代厨师或烹饪家来，往往对下列人物津津乐道：善制雉羹的楚人彭祖，烹技高超的奴隶宰相伊尹，齐桓公的御厨易牙，以及象苏东坡、倪云林、陈眉公、曹雪芹这样的既是文学家艺术家，又称得上是品味家烹调家的风流人物等等。

诚然，象上述那样的人物无疑应该在中国菜发展史上加以提及或进行专题论述的。但是在提及或进行专题论述时，也不应忽视对妇女当厨的史实加以探讨和研究。

事实上，在中国古籍和古代外国人游历中国后所作的游记中，有关中国古代妇女当厨的史事不胜枚举，多年来的考古成果中也有这方面的实证。今天，当我们重温古籍，细读古代外国人游历中国记，眼望实证，不禁浮想联翩，一幅色彩绚丽的中国古代妇女当厨的历史画卷，在我们面前徐徐展开……。

一、妇女当厨 自古已然

在四、五十万年前的北京人时代，原始人群过着群居的生活。他们群居在山洞里，燃起一堆火，男女共同烤炙猎获的动物肉，烧熟采集到的植物果实和块根，共同享用经过艰苦劳动得来

的食物。

从原始人群，古人，到新人阶段时，渔猎经济的显著进步，促成了母系氏族公社的最后形成。

在母系氏族公社时，已出现了按性别和年龄区分的不稳定的简单分工。出外狩猎、捕鱼以及防御猛兽等，主要是青壮年男子的工作。采集植物、烤炙食物等，则主要是妇女的事情了。妇女们将食物做好后，由女族长平均分配给每个成员。考古工作者在我国母系氏族公社的住房遗址中发现了灶坑，这是那时包括妇女在内的氏族成员用来做饭的遗迹。在掘地为灶的同时，对制陶有经验的妇女还同男人们一起制出了配套使用的陶灶。由于陶灶可以自由搬动，所以妇女做起饭来就比以前方便多了。

随着炊任劳动的发展和人类饮食生活的需要，用来蒸煮食物的陶鼎、陶甑、陶釜等炊具，以及主要由妇女们制造的陶钵、陶碗、陶盘、陶杯等饮食器皿出现了。这反映了母系社会的炊任和饮食生活情况，说明那时的饮食比起“释米加烧石上而食之”的时候来，花样多了不少。

由母系氏族社会进入父系氏族社会以后，在父系个体家庭内，妇女的炊任劳动丧失了原来具有的公共的社会必要劳动的性质，成为一种为男人服务的私人事务。并且在父系大家族内，由于存在着以族长为首的男性对妇女的奴役，以及出现了家内奴隶，因而妇女的炊任又成为一种社会地位低下的劳动，这正如恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中指出的那样：“在历史上出现的最初的阶级对立，是同个体婚制下的夫妻间的对抗的发展同时发生的，而最初的阶级压迫是同男性对女性的奴役同时发生的。”

从此，在家庭内部，炊任成为妇女服侍男子的一项公职。这种情况在原始公社解体以后，经奴隶社会、封建社会，一直延续了数千年，尽管同时出现了另当别论的男子当厨的情况。

限于史料，有关奴隶制时代妇女炊任的情况，目前我国知道的还尚少。

进入封建社会以后，这种延续主要以两种形式表现出来，其一，妇女的烹饪纯为本家庭成员服务。《战国策·秦策》载：“（苏秦）归至家，妻不见经，嫂不为炊，父母不与言。”这里说的是战国时的苏秦说秦未成，回到家里连嫂嫂都不给苏秦做饭的史实。唐代诗人王建《新嫁娘词》云：“三日入厨下，洗手作羹汤。未谙姑食性，先遣小姑尝。”从诗中可知，古代，新娘过门三日，就要下厨房。聪颖的新娘不了解婆婆的饮食好尚，便将做好的饭菜请熟知婆婆口味的小姑先来品尝，想来这新娘当厨的风俗由来久矣！

其二，妇女的烹饪成为奴婢侍候主人的一种劳役。在中国古代社会中，朱门权贵拥有大量为之服务的奴婢和赘婿。那些心灵手巧的厨婢，少年入府，暮年出门。例如五代陶谷的《清异录》中说，唐代的一位段丞相拥有被称为“膳祖”的老婢。这位女厨在段府当厨达四十年之久。说郭本《膳夫录》引述说，北宋太师蔡京，家有“厨婢数百人，庖子亦十五人。”据《东京梦华录》等书载，北宋东京街头以制售“肉饼”而闻名的“曹婆婆”，南宋临安坊间以制售“杂菜羹”而见之著录的“李婆婆”等等，均是头染霜发流落市肆的老年厨婢。在这方面，不仅有上述大量的文字记载可查考，而且在出土文物中也有相当数量的图象资料可见证。譬如，出土于北京的辽代赵德钧墓的壁画中，就有一幅厨婢揉面图。此图形象地展示了辽代贵族家庭女厨的风貌，是研究古代厨婢不可多得的图象史料。出土于河南偃师的宋代“斫脍”画像砖，笔者认为也是宋代奴婢当厨的图象史料。画像砖上，一年轻女子轻捷挽袖，其面前方桌置墩、刀、鱼。桌前斗炉炉火正旺，釜水沸腾。桌旁地面有一圆盆。盆内水纹未逝，想来是作洗鱼之用。从画面上当厨女子的衣着发型和风韵，直至炊具等来看，均是宋代流行的贵家厨婢的典型烹调图象。