

食经·食单·食疗方

● 王纘叔 徐怀东 编著



西北大学出版社

引 言

民以食为天。饮食是人类赖以生存、繁衍、保持和提高身体素质的首要物质基础，也是人类社会得以存在与发展的基本前提和动力。因之，随饮食而衍生的饮食文化，也自然成为全人类所有国家和民族的文化中心。

中华民族自古就重视生民的饮食。古人有言：“人情，一日不再食则饥，终岁不制衣则寒。夫腹饥不得食，肤寒不得衣，虽慈母不能保其子，君安能有其民哉！”历代先贤圣哲都把“足食”看作养民安国治天下的头等大事，这样，就促使中国的饮食文化有了悠久而长足的发展，并在其嬗变演进中融入了中华民族特有的创造精神。社会政治、哲学、宗教、科学、文艺、风俗、伦理、道德等数位于一体的、丰富多彩、刻意求精、博大深邃的中华饮食文化及其独树一帜的饮食心态、饮食智道、饮食烹饪、饮食礼仪，业已成为全人类物质与精神文化宝库中的珍品。

—

地球史上的第四纪，是人类的产生和形成时期。在这一时期开始之际，人类的祖先还处在穴居野处、茹毛饮血、与禽兽为伍的境地。《礼记·礼运》说：“昔者，先王未有宫室，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。”《纲鉴》记：“人生之始也，与禽兽无异。饥则求食，饱则弃余，茹毛饮血而衣皮革。”《韩非子·五蠹》也有“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上，故名之曰有巢氏之民”的记载。这些虽是后来人的追述，但还是颇为可信

的，昭示出当初的原始人主要生活在山林之中，与禽兽混处，还不知熟食，饥则生吃草木之实、鸟兽之肉，渴则饮池沼之水、鸟兽之血。这时，原始人的一切活动都是以艰难求食为中心的。在漫长而艰苦的岁月中，原始人在对自然界的顽强斗争中，寻觅着、扩展着自己的食物来源，并逐渐发现、认识与掌握了火。

火的发现和使用，使人类生活发生了极大的变化，具有划时代意义。狩猎和防御，取暖和熟食，合群与照明，处处都须用火。火扩大了人类活动的范围，增加了食物的来源，改善了初民的处境，尤其是因火而出现的熟食，从根本上提高了人类生活质量，消除了生食鸟兽血肉的腥臭与病害，缩短了消化的过程，增加了食物的营养，大大促进了猿人体质的发展，尤其是大脑的迅速发达。这就是韩非说的：“上古之世，民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤肠胃，民多疾病。有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民悦之，使王天下，号曰燧人氏。”这一时代约在地球史第四纪的中期，距今300万年前后。1965年5月1日我国地质工作者在云南省元谋县发现了定名为“元谋猿人”的古人类化石，以后又在同一遗址发掘出大量哺乳动物化石、旧石器和炭屑，还有两件“烧骨”，这是明显的用火的痕迹。这就表明，距今170万年左右，生活在我国云南南部的原始人类，已经会用石器和火，标志着古人类真正与动物界区别开来，由正在形成的“人”而成为当之无愧的“人”。

火的发现与使用，是人类饮食文化的开端。首先是“熟食”的出现。《礼记·礼运》这样褒赞：“后圣有作，然后修火之利，……以炮以燔，以烹以炙，以为醴酪。”郑玄注：“燔，加于火上”；“炮，裹烧之也。”经过用火炮、燔、烹、炙的食物，不仅美味适口，而且营养卫生，易于消化吸收，与生食的苦涩腥臊不可同日而语。后来，古人类又用火烧制食器，《路史》记：“燧人氏范金合土为釜。”《史记·五帝本纪》记：“皇帝命宁封为陶正。”《周书》说：“神农作瓦器。”《古史考》说：“黄帝作处廷甑。”这些饮

器食器的出现，使人类告别了“污尊而抔饮”的时代，饮食文化有了进一步的发展。

为了扩大食物来源，古人类又将火有效地用在狩猎和农耕上。《管子》记：“黄帝之王，烧山林破增藪，焚沛泽，逐禽兽。”《逸周书》说：“神农作陶，冶斤斧，耜耨，以垦神莽，然后五谷兴，以助果瓜之实。”郑玄注：五谷，即“黍、稷、菽、麦、稻也”。食品范围的扩大加上火和饮器的使用，人类的饮食烹饪便日益发展。《事物会源》说：“黄帝始作灶，死为灶神。”《古史考》记：“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥。”《周书》又云：黄帝“教民烹饪，燔肉为炙，民始得遂养生之道”。这些都表明，在黄帝时期，主食已有饭、粥之别，同时还有肉类作副食，而且烹饪技术也有“蒸”、“煮”、“燔”、“炙”、“炮”等多种。

火，在人类发展史上革故鼎新、彪炳千古，尤其是其对人类饮食状况的改善，“协和五味，革变腥膻，狄牙典膳，百品既陈；和羹首醑，旨酒浓醇，烹鼈煮鼈，灼鱼醢鱗”，其巍巍功勳真是“先圣仰观，通神悟灵”，“震响达乎八冥，流光烛乎四裔”（晋·潘尼《火赋》），怎样赞颂也不过分。

二

原始人类在明亮的火光伴随下，一步步告别野蛮走向光明。到公元前16世纪，商代奴隶制度有了较大发展，生产力不断提高，剩余产品日渐丰富，社会分工明显扩大，烹饪成为一种专门职业，人类饮食文化遂跃上一个新的台阶。传说中国烹饪的始祖伊尹便产生于这个时期，《史记·殷记》载，“伊尹名阿衡，欲阿衡奸汤而无由，乃为有莘氏媵臣。负鼎俎以滋味说汤，致于王道”，“汤举任以为国政”。伊尹怎样“以至味说汤”呢？《吕氏春秋》有《本味篇》详记此事——

凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为

之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调合之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻。

这里，伊尹首次提出饮食应以“至味”为根本要求，而“至味”来之于“水”和“火”的合理应用。而“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻”，更说明烹饪必须经过长期实践，归纳总结，方能获得“至味”。篇中还列了数十种当时的美味佳肴，为我国食单、食谱之始，可以从中看出商代饮食烹饪业的丰盛精美。

代商而立的周代，奴隶制发展到鼎盛阶段，周公制礼作乐以统天下。人们的饮食活动、饮食心态、饮食行为也全部被纳入“礼”的规范中。现存最古老的儒家经典著作“三礼”——《周礼》、《礼记》、《礼仪》——之中，几乎没有一页不提到祭祀、饮宴时的礼仪。朝廷中专设“庖人”、“食医”、“酒正”、“浆人”、“醯人”、“盐人”等数十名官吏，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”，“为五齐三酒，祭祀则共奉之”。举凡王公贵室的饮宴、祭祀、朝会，所有筵宴的设置、酒菜的布局、主客的坐位、乐舞的演奏，乃至起坐酬酢，无不规定了郑重、严谨、繁褥的礼节，就是家常饮食也要求“非礼勿视”、“非礼勿行”。请看《礼记·曲礼》：

凡进食之礼，左肴右胾，食居人之左，羹居人之右。脰炙处外，醯酱处内，葱藻处末，酒浆处右，以脯修置者，左胸右末。

……

共食不饱，共饭不泽手。

毋抃饭。毋放饭。毋流歠。毋咤食。毋啮骨。毋反鱼肉。毋投与持狗骨。毋固获。毋扬饭。……毋嚙羹。毋絮羹。毋刺齿。毋歠醢……

侍饮于长者，酒进则起，拜受于尊所。长者辞，少者反席而饮。长者未举觞，少者不敢饮。

.....

长者赐，少者贱者不敢辞。

译成现代的文字，大意是，大凡陈设饭席的礼仪是：带骨的菜放置在左边，细切的纯肉放置右边。饭放在人们的左手方，汤放到人们的右手方。烤肉放远些，醋和酱放近处，葱姜等调料放在最后边，酒浆饮料放到人身旁右边。大家共同吃饭时，不要只顾自己吃饱。不要摩拳擦掌抢着吃。不要用手搓饭团，不要把饭洒落在席上。不要喝得满嘴淋漓。不要嚼得啧啧作声。不要啃骨头。不要把吃剩的鱼肉又放回盘中。不要给狗扔骨头。不要专据食物。不要撒扬饭粒。不要大口喝汤。不要调和羹汤。不要当众剔牙齿。不要喝腌渍的肉酱。陪长者吃饭，要站起来敬酒，到长者坐处致拜，待长者辞谢后，再回到自己坐席饮酒。长者没有举杯，年少的人不敢先饮。对于长者的赏赐，少者贱者不可以推辞等等。

这一切都表明，中国人自古就重视饮食，历来不把饮食仅仅视为充饥果腹之需，而是把它列入礼乐教化的范畴。对于饮食，不单是为人的存活，更要求色、香、味、器、环境、礼仪等全方位的和谐统一，同时还伴以音乐舞蹈、作赋吟诗，构成一种极具特色的氛围和风韵，使饮食活动在酒足饭饱之外，还给人们以高品位的文化享受。

三

两汉魏晋南北朝时期，在我国饮食发展史上占有独特的重要地位。

汉代，幅员阔大，国力强盛，经济发达，饮食烹饪迅猛发展。其时不仅王公贵族“食前方丈，罗列珍馐，陈饌八簋，味列九

鼎”，据《盐铁论》讲，就是“民间酒食，郁旅重叠，燔炙满案，臠膾脍鲤，麇卵鹑鷄，鲙鲤醢醢，众物杂味”。并且冲破了古时“庶人茹食藜藿，非乡饮酒、脍腊、祭祀，无酒肉。诸侯无故不杀牛羊，士大夫无故不杀犬豕”的饮食禁戒，“闾巷县佰，阡陌屠沽。无故宰杀，相聚野外，负粟而往，挈肉而归”。鱼肉禽蛋，成了普通平民的桌上菜肴。汉武帝当国时，张骞两次出使西域，历经39个国家和地区，打通了著名的丝绸之路，开辟了中西方文化交流和贸易往来，带回来西域的良马、骆驼、各种奇禽异兽，也带回来西方许多瓜果蔬菜，如葡萄、石榴、苜蓿、胡豆、胡麻、胡瓜、菠薐、胡蒜、萝卜、胡椒、石蜜等，大大开拓了人们的饭食品种。一时间，朝野“竞供胡食”。胡饼、饅饅、烧饼、梧鞋、三勒浆、葡萄酒都受到人们的普遍欢迎。《御览》引《续汉书》说：“灵帝好胡饼，京师皆食胡饼。”后来“石勒讳胡，胡饼改曰麻饼”，一直传到唐代，仍是人们喜食的面点之一。白居易就有《寄胡饼与杨万州》诗：“胡麻饼样学京都，面脆油香新出炉，寄与饥馋杨大使，尝看得似辅兴无？”

汉明帝时佛教的输入，遂使汉魏南北朝间“素食文化”得以长足发展，成为中国饮食文化中一朵明妍的奇葩。

提倡素食，在我国是古已有之的。儒家创始人孔子就有“肉虽多，不使胜食气”的告诫。道家庄子主张“蔬食而遨游”。成书于战国时期的我国医学宝典《黄帝内经》讲：“益身健体”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补益精气”。在食物的四大基本原料里，素食原料谷、果、蔬就占了三类。《内经》还进一步指明，只有合理的搭配荤素食物，并以素食为主导，才会有益于健康。它虽然不是专论素食，但确然把素食理论推上了一个新起点。

汉淮南王刘安创制的豆腐，为素食菜肴提供了一个花色百出、用之不尽的物质基础。古人赞豆腐有十德：“水者柔德。干者刚德。

无处无之，广德。水土不服，食之则愈，和德。一钱可买，俭德。徽州一两一盃，贵德。食乳有补，厚德。可去垢，清德。投之污则不成，圣德。建甯糟者，隐德。”并赋之歌咏：“磨砢流玉乳，煎煮结清泉，味之有余美，玉食勿与传。”“瓦缶浸来蟾有影，金刀剖破玉无眠。个中滋味谁知得，多在僧家与道家。”

佛教自汉明帝时输入中土后，自魏晋大兴。梁武帝萧衍尊崇佛教，仅建康一地，就有佛寺700余所，僧众数十万人。佛教教义“戒杀生”、“不食荤腥”，即不吃动物性食物（称为“腥”），不食带辛味的大蒜、葱、韭等“五荤”。这么多茹素的佛教徒对素食的发展起了巨大作用。梁武帝又颁发《断酒肉文》，宣称“若久茹素，人荣卫流通；荣卫通则能饮食，能饮食故气力充沛，神明清爽少于昏疲”。并自己带头戒肉茹素。梁武帝以帝王之尊倡导素食，他的臣民从属自然影从，使素食大有与荤食分庭抗礼之势。我国最早的农学百科全书、北魏贾思勰的《齐民要术》就开辟了“素食”专篇，记录了“葱韭羹”、“瓠羹”、“油豉”、“青煎紫菜”、“薤白蒸”、“豚托饭”、“蜜姜”、“炆汉瓜”、“炆茄子”等多种素食的制作方法。自魏晋以降，素食一直以“寺院素食”、“宫廷素食”、“民间素食”三大系统不断发展着，日益丰盛精美，出现了素食专卖店和“全素席”。试看《西游记》里写的一次素筵：

门悬彩绣，地衬红毡。异香馥郁，奇品新鲜。琥珀杯，玻璃盏，镶金点翠；黄金盘，白玉碗，嵌锦花狸。烂煮蔓菁，糖浇香芋。蘑菇甜美，海菜清奇。几次添来姜辣笋，数番办上蜜调羹。面筋椿树叶，木耳豆腐皮。石花仙菜，蕨粉干薇。花椒煮菜蔬，芥末拌瓜丝。几盘素品还犹可，数种奇稀果夺魁。核桃柿饼，龙眼荔枝。宣州茧栗山东枣，江南银杏兔头梨。榛松莲肉葡萄大，榧子瓜仁菱米齐。橄榄林檎，苹婆沙果。慈菇嫩藕，脆李杨梅。无般不备，无件不齐。还有些蒸酥蜜食兼嘉饌，更

有那美酒香茶与异奇。说不尽百味珍饈真上品，果然是中华大国异西夷。

《西游记》虽是神话小说，但反映的是明代生活现实，足见明代素食品种之多。明清之后，素食发展迅速，到今天，品种已达8000余种，经营素食的名店遍布全国各地，如北京的“全素斋”、上海的“功德林”、西安的“菜根香”、杭州的灵隐寺、成都的灵光寺，所烹制经营的素食，都以原料清新、制法考究、风味独特、菜名典雅而得到中外食客的厚爱。

四

唐朝是我国封建社会的鼎盛时期。政权集中，社会安定，经济繁荣，物产丰富，人民富裕。正像杜甫《忆昔》一诗所追记的：“忆昔开元全盛日，小邑犹藏万家室。稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实。九州道路无豺虎，远行不劳吉日出。齐纨鲁缟车班班，男耕女桑不相失。”这样繁荣昌盛的太平世界，饮食烹饪的高度发达是不难想象的。饮食物类之多样，烹饪技术之高超，金玉餐具之精美，山珍海味，奇肴异馐，自毋庸细言。而且，饮食早已不再是仅仅只为了裹腹，而是要追求更高层次精神文化的满足。食物选料严格，作工精细，花色多样，营养丰富，造型美观，还要有精美的餐具，优雅的环境，文明的礼仪，和谐的气氛，再佐以音乐舞蹈、吟诗作赋，饮食便成为一种眼、耳、鼻、舌、身五官并享的文化艺术活动。人们从中可以获得真、善、美的享受，同时还可以通过饮食养生保健、治疗疾病。

这一饮食文化集中表现在唐代名目众多的宴会上。

饮宴是饮食文化的重要组成部分。在古代早有饮宴。如“鹿鸣宴，燕群臣贵宾”；“棠棣宴，燕兄弟”；“湛露宴，燕诸侯”。典籍有记载的著名宴会也史不绝书。像春秋时楚灵王的“章花宴”，晋定公的“鸣玉宴”，战国时代楚庄王的“绝缨会”，楚汉相争时

项羽的“鸿门宴”等等。但这些远不及唐代宴会的名目繁多、品位高档、规模宏大。

据史书记载，唐代的宴会有元日的“新岁宴”，元宵节的“临光宴”，上巳的“曲江宴”，端午节的“三殿宴”，八月十五的“赏月宴”，九月九日的“菊花宴”，还有遍及宫廷朝野的“杏园宴”、“琼林宴”、“闻喜宴”、“钱龙宴”、“鹿鸣宴”、“探春宴”、“樱桃宴”、“红云宴”、“烧尾宴”，以及文人雅士聚集的“文会”、“野宴”、“船宴”。

在这些宴会中，以曲江宴最为丰赡多彩。曲江在今西安城东南，早在秦汉时，就是上林苑中“宜春苑”的所在地。隋文帝时，将这里辟建成一所供帝王游赏饮宴的园林，名“芙蓉园”。唐玄宗又进行了大规模的修葺营造，使曲江成为京城中风光最美的游赏胜地。于是在唐代，上自帝王，下至士庶，不断地在这里举行饮宴活动，类型繁多，情趣各异。

规模最大的是上巳节曲江游宴。这是古代祓禊风俗的发展。在农历三月三这天，皇帝嫔妃、勋亲国戚、王官贵族、商贾士民乃至歌儿妓女，可以说是长安倾城出动，云集曲江。唐玄宗和杨贵妃姐妹的御宴设在紫云楼上，奇珍异饌轮番进献，音乐歌舞飞旋其间。杜甫名诗《丽人行》“三月三日天地新，长安水边多丽人……紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞，犀箸厌饫久未下，鸾刀缕切空纷纶。黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍。箫鼓哀吟感鬼神，宾从杂遝实要津”，正是其真实写照。在这同时，王公大臣们的筵席，分别设在曲江周围的楼台亭榭之中；翰林学士们则在彩舟上设筵，一面饮酒，一面吟诗；至于一般士子才女，则随意在花间水边设席，欢声笑语洋溢在云水之间。

最著名的还有曲江进士宴。唐代，每当科举考试后，皇帝都为新科进士在曲江杏园赐宴以示恩宠。这与“雁塔题名”同被文人士子视为最荣耀的事。五代王定保《唐摭言》记：“进士题名，

自神龙之后，率皆期集于慈恩塔下题名……大宴于曲江亭子谓之曲江会。曲江大会在关试之后，亦谓之关宴。宴后同年各有所之，亦谓之离宴。”这种皇帝曲江赐宴从唐中宗神龙年间开始，一直到晚唐僖宗乾符年间才停止，前后延续了170多年。

最有诗意的是文人韵士的曲江会。唐代文人在公余之暇，常三五相约，游览曲江，于花草亭榭之中随处设宴，互相酬答，吟咏诗赋。这种文士小宴的酒肴并不十分讲究，有时甚至以茶代酒，谓之茶宴，但却另有一番情趣、一派诗意。请看唐代吕温的《三月三日茶宴序》：“三月三日，上巳禊饮之日也。诸子议以茶酌而代焉。乃披花砌，爱庭荫，清风逐人，月色留兴，卧借青霞，坐攀花枝。闻莺近席羽未飞，红蕊拂衣而不散。乃命酌香沫，浮素杯，殷凝琥珀之色，不令人醉，微觉清思，虽玉露仙浆，无以加也。”

在唐代诸多宴会中，一些官员为讨好君王而向皇帝进献的“烧尾宴”最为豪侈华靡。史载唐中宗景龙二年，尚书左仆射韦巨源拜官后，向中宗进献的烧尾宴，奇珍异馐，多不胜数，宋人陶谷的《清异录》曾记下其部分“食单”，共58款。菜肴有羊羔、羊蹄、羊脯、羊脂、羊膏、猪肩、猪肚、鱼子、鱼白、熊掌、野兔、鹤鹑、青蛙等各式山珍海味。主食则有“单笼金乳饼”、“曼陀样夹饼”、“生进鸭花面饼”、“双伴方破饼”、“八方寒食饼”、“火焰盏口饅”、“水晶龙凤糕”、“御黄王母饭”、“二十四气馄饨”、“金银夹花平截”（剔蟹细碎卷），以及名目怪异的“巨胜奴”（酥蜜寒具）、“贵妃红”（加味红酥）、“婆罗门轻高面”、“汉宫棋”、“七返膏”等20余种。

唐代社会，上自帝王下及平民，四时八节都在巧立名目聚酒设宴，单是科举进士这一事，除皇帝亲赐曲江宴外，据《唐摭言》记，祝贺进士的“燕名”有九：“一曰大相识，主司有其庆者；二曰次相识，主司有偏侍者；三曰小相识，主司有兄弟者；四曰

闻喜敕下宴；五曰樱桃；六曰月橙；七曰牡丹；八曰看佛牙；九曰开宴，最大，即离宴也。”至于平时的家宴、寿宴、婚宴，朋友间的接风、饯别，老人的丧祭、祝寿，孩子的诞生、满月，文人的登山、临水、赏月、听涛，商贾的开市、打烊、迁徙、聚集……更是时时处处离不开大大小小、形形色色的饮宴。在这些筵宴活动中，各色美味佳肴集于一桌，各种金玉水晶玛瑙餐具汇于一席，百戏杂耍、轻歌曼舞融于一堂，使人们的饮食活动升华到一个至善至美的境界。

五

继盛唐之后，北宋也是我国历史上一个较为繁荣发达的时代。科学技术取得了伟大成就，活字印刷术、火药、指南针都发明于这一时期。手工业作坊如雨后天春笋般破土而出，商业贸易，空前昌盛，大中小城市林立全国，都城汴京已是百万人口的大城市。巨商大贾云集其间，南北物产，日夜上市。周邦彦有《汴都赋》说汴京市场上有：“安邑之枣，江陵之桔，陈夏之漆，齐鲁之麻，姜桂藁谷、丝布帛缕、鲙鳖鰕鲍、醢盐醢豉。或居肆以鼓炉橐，或操刀以屠狗彘。又有鬻间之珣玕，会稽之竹箭，华山之金石，梁山之犀象，霍山之珠玉，幽都之筋角，赤山之文皮。与夫沉沙栖陆，异域所至，殊形妙状，目不给视。无所不有，不可殚记。”

城市经济繁荣带动了饮食行业的发展。据《东京梦华录》载，汴京大街小巷的饮食店铺鳞次栉比，著名的大酒楼就有72个，号称“七十二正店”，最出名的如潘楼、任店、樊楼、会仙酒楼等，都是日夜营业，丰筵华服，飞觥传盏，丝竹管弦，响遏行云。以致靖康之变后流落到江南的诗人刘子翥，在《汴京纪事二十首》中还“忆得少年多乐事，夜深灯火上樊楼”。

最能表现市民饮食文化风貌的还是汴京的夜市。夜市是宋代城市商业发达标志之一，也是汴京市民夜生活的重要组成部分。宋

代夜市规模庞大、内容丰富，尤其是幻化万千的各种小吃夜点，构成都市居民的饮食奇观。

《东京梦华录》在“州桥夜市”中说：自州桥南去，当街卖水饭、熬肉、干脯；王楼前卖獾儿、野狐、肉脯、鸡；梅家、鹿家有鹅、鸡、兔肚肺、鳝鱼包子、鸡皮腰肾鸡碎，每个不过15文；曹家从食店卖下酒菜。至朱雀门，主要特色食品有旋煎羊、白肠、鲊脯、熇冻鱼头、姜豉煤子、抹脏、红丝、批切羊头、辣脚子、姜辣萝卜。夏天，这里还有麻腐鸡皮、麻饮细粉、素签沙糖、冰雪冷元子、水晶皂儿、生腌水木瓜、药木瓜、鸡头穰沙糖绿豆，甘草冰雪凉水、荔枝膏、广芥瓜儿、咸菜、杏片、梅子姜、莴苣笋、芥辣瓜旋儿、细料餠蚀儿、香糖果子、间道糖荔枝、越梅、锯刀紫苏膏、金丝党梅、香椿元，皆用很精致的梅红匣儿盛贮。冬季特色食品，有盘兔、旋炙猪皮、野鸭肉、滴酥水晶脍、剪夹子、猪脏之类，直至龙津桥须脑子肉止，这些食品通称“杂嚼”，夜市直开到三更。

东京另一著名夜市在马行街。这条大街两边是国医药店、官员宅第、香药铺席，两旁有大小货行街的百工作坊店铺，东西鸡儿巷的众多妓馆，以及几座大型酒楼，中瓦、里瓦等大型娱乐场所，这里夜市繁华自不待言，“夜市直至三更尽，才五更又复开张。如耍闹处，通晓不绝”。稍远静处夜市亦有煎酸馐、猪胰、胡饼、和菜饼、獾儿、野狐肉、果木翅羹、灌肠、香糖果子之类。即使在寒冷的北国冬天，风雪阴雨的天气里，夜市也照营业，食品除一般饭菜外，野味、南食，应有尽有，至三更，夜市上还有提瓶卖茶者，专门为夜市公私干事的人服务。街市之繁华喧闹，连蚊子也无立足之地。宋人蔡絛记载：“天下苦蚊蚋，都城独马行街无蚊蚋。马行街者，都城之夜市，酒楼极繁盛处也。蚊蚋恶油，而马行（街）人物嘈杂，灯火照天，每至四鼓罢，故永绝蚊蚋。”（《铁围山丛谈》卷四）可见马行街夜市的盛况。

公元1127年，金兵攻陷汴京，康王赵构逃到江南，在杭州建都，是为临安。虽然仅剩半壁江山，但南宋统治者不思恢复，反而留恋于杭州西湖这“人间天堂”，歌舞湖山，醉生梦死，确如林升诗中所写的：“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休！暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州。”帝王的奢侈，一时的苟安，使杭州经济畸形发展，关系万民生计的饮食业也大为繁盛，不亚于昔日汴京。《梦粱录》描述杭州的“夜市”：“杭州大街买卖昼夜不绝，夜交三四鼓游人始稀，五鼓钟鸣，早市者又开店矣。”“食市至三更不绝，冬月虽大雨雪，亦有夜市。”《梦粱录》书中还记录有杭州街头饮食菜点，总计达300多款，仅鱼虾类菜肴就有：擗望潮青虾、酒炙青虾、青虾辣羹、擗香螺、香螺脍、酒烧江瑶、生丝江瑶、酒掇蛎、生烧酒蛎、姜酒决明、五羹决明、姜燥子赤鱼、鱼鲙二色脍、海鲜脍、鲈鱼脍、鲤鱼脍、鲫鱼脍、酒吹鲚鱼、酥骨鱼、油煤春鱼、酒蒸石首、石首鳝生、石首鲤鱼兜子、银鳅、银鱼炒鳝、水龙虾鱼、虾元子、水荷虾儿、油煤鲋鲫、油烧河鲀、清供沙鱼拂儿、清汁鳗鲞、羊头元鱼、炙鳅、炙鳗、鱼头酱、虾茸、鳗丝、鲚鱼干等等。品种之多，名目之繁，令人惊叹。

以上所记仅是两宋都城饮食市场的简况。但市民饮食是整个社会饮食文化的一个重要方面，极富时代特色，从中自可看到两宋烹饪技艺之高超和商业化了的饮食行业的高度发达。

六

饮食是全人类的需求，饮食文化自然也遍及人类社会的各个层次、各个角落，而高踞于其最顶端的则是皇家宫廷御膳。历代帝王没有不骄奢淫逸、恣其口欲的。远在周代，人类的绝大多数还在连藿叶苦荼都难得一饱之际，周天子已在“食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮。王日一举，鼎有十二，物皆有佐，以乐侑食”。著名的“周八珍”，就

在这时为御厨创制出来。后世又发展成“上八珍”：猩唇、驼峰、熊掌、豹胎、燕窝、鳇脯、鹿筋、猴头；“中八珍”：鱼翅、银耳、果子狸、广肚、鲟鱼、蛤士蟆、鱼唇、裙边；“下八珍”：海参、龙须菜、大口蘑、川竹笋、赤鳞鱼、江瑶柱、蛎黄、乌鱼蛋等。自然，这些奇食异馐、山珍海味，都只是帝王和权贵们才能享用的。可惜宫廷御膳历代记述甚少，一鳞半爪，使我们难窥全貌，直到元明清之际关于帝王御食的资料渐多，宫廷御膳的豪奢状况方为人们所知。

首先是元代皇室食医忽思慧的《饮膳正要》撰成，使我们看到元朝皇帝的日用养生保健食品；其次是明代刘若愚的《明宫史》等书的问世，披露了明朝帝王一年四季的饮食资料。而最能全面展示帝王饮食状况的则是清宫御膳房记录的《节次膳底档》，它是皇帝的饮食档案，逐日逐时实录，读起来令人目眩口呆，叹为观止。

请看乾隆五十三年八月十五日一天的饮食“底档”：

卯正十分（清晨6点左右）勤正殿进早膳，用填漆花膳桌摆：羊肉片一品（五福珐琅碗），清蒸鸭子糊猪肉攒盘一品，竹节小馒头一品，小月饼（此二品珐琅盘）。妃嫔等位进菜四品，安膳桌二品，饽饽二品。丰伸济伦进卤煮锅一品，菜八品，安膳桌四品，饽饽二品，攒盘肉一品，珐琅葵花盒小菜一品，珐琅碟小菜四品；随送燕窝八鲜面进一品（汤膳碗，珐琅碗）。额食八桌内，丰伸济伦进额食四桌（大寿桃一个内有百寿桃一品，立桃八盘，共一桌；菜四品，饽饽二品，蒸食八盘，共一桌；盘肉十二盘一桌；猪肉一方，羊肉一方共一桌）；茶膳房添额食四桌（米面五盘，小月饼十品愉妃进；内管领月饼八盘一桌；盘肉八盘一桌；羊肉四方一桌）。上（乾隆帝）进膳时，总管王进保口奏，赏丰伸济伦家下厨役四

名，每名一两重银铤一个。记此。上进毕。赏用。午初（中午11点半左右）送上用黄盘果桌一桌十五品：饽饽五品，果子十品。用茶房折叠矮桌摆安叉子、手布毕。呈进。次送赏用果盒十四副，攒盘饽饽果子二桌，每桌十六盘。记此。未初二刻（下午2点左右），勤政殿进晚膳，用填漆花膳桌摆：鸭子火熏白菜一品（朱二官做）（八仙碗），羊肚丝一品。后送白蘑爆炒鸡一品，蒸肥鸡烧鸡肉卷攒盘一品，象眼小馒头一品，月饼一品（此二品珐琅盘），饷藕一品（五福珐琅盘）。丰伸济伦进菜八品，安膳桌四品，饽饽二品，攒盘肉一品，珐琅葵花盒小菜一品，珐琅碟小菜四品；随送粳米干膳进一品。额食八桌内，丰伸济伦进额食四桌（菜四品，饽饽八盘共一桌；炉食八盘一桌；盘肉十二盘一桌；羊肉二方一桌）。茶膳房添额食四桌（米面五品，月饼十品愉妃进共一桌；内管领月饼八盘一桌；盘肉八盘一桌；羊肉四方一桌）。晚膳后，遵例伺候。上赏人用攒盘月饼二十二盘，二桌（系愉妃三公主进）；二寸月饼二十四盘，二桌；内管领月饼二十三套，四桌；自来红月饼二十盘，二桌。安在烟波致爽院内伺候。赏用。记此。酉初二刻（晚6点左右），设供摆毕，上至供前拈香行礼毕。酉初三刻，上至云山胜地，用青玉盘野意酒膳十五品，菜七品，果子八品，用茶房折叠膳桌摆安叉子、手布毕，呈进燕窝拌鸭丝一品，挂炉鸭子糟肉一品，五香鸡凉丕子一品，野鸡爪熏鸡一品，木樨藕豆角一品，野意油炸果一品，攒盘月饼一品；随送热炒五品；次送妃嫔等位进野意攒盒一副。上进毕，赏用。香尽，上送焚化毕，随撤供月月饼鲜果。佛堂供尖月饼五套一盒。呈进。上进毕。赏妃嫔、阿哥、公主等切盛式件月饼一个，徐福、周品官等托月饼一个，祥

玉等佛堂供尖月饼五套一盒，桃顶一个，顶上小月饼、鲜果三品，共一盒。总管肖云鹏遵例御案供一桌二十七品，赏南府、景山众人等，亦未奏。记此。

这仅仅是乾隆皇帝普通的一日所食，若是遇宫廷大宴，其奢靡、豪华更是芸芸万民所难想象的。为此，我们再录一份号称清宫第一大宴的“满汉全席”的菜单呈献给读者：

四拼碟子：盐水虾、佛手蜇、松花蛋、芹菜头、南火腿、头发菜、白板鸭、红皮萝卜。

四高庄碟：红杏仁、大青豆、大瓜子、白生仁。

四鲜果碟：桔子、青果、石榴、鸭梨。

四蜜饯碟：白桔、枇杷、绣球、青梅。

四果品碟：白桃仁、茶尖、松子仁、桐子仁。

四糖饯碟：苹果、莲子、百合、南芥。

八大件：清炖一品燕菜、南腿炖熊掌、溜七星螃蟹、红烧果子狸、扒荷包鱼翅、清炖凤凰鸭、清蒸麒麟松子仁、杏仁酪、石榴子烩空心鱼肚。

十六个小碗：红烧美人蛏干、炒雪花海参、炮炒螺丝鱿鱼、炒金钱缠虾仁、烩青竹猴头、锅贴金钱野鸡、蜜汁一品火腿、烧珊瑚鱼耳、金银翡翠羹、溜松花鸽子蛋、虾卧金钱香菇、烧如意冬笋、烩银耳、炸鹿尾、烩鹿蹄、烹铁雀。

八样烧烤：四红：烧小猪、烧鸭子、烧鲫鱼、烧胸叉；四白：白片鸡、白片羊肉、白片鹌、白片肉；四碟：片饽饽、荷叶夹、千层饼、月牙饼。

八押桌碗：烩蝴蝶海参、红烧沙鱼皮、余蛤士蟆、清蒸四喜、红烧腰花鲍鱼脯、酿芙蓉梅花鸡、烩荷花鱼肚、烩仙桃白菜。

四上随饭碗：金豹火腿炒南芥、南腿冬菜炒口蘑、冬