

中国风俗丛书

中国古代饮食

王明德 王子辉 著
陕西人民出版社



29

中国风俗丛书

中国古代饮茶

王明德 王子辉 著
陕西人民出版社

中国风俗丛书

中国古代饮食

王明德 王子辉 著

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.5印张 6插页 145千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-224-00147-3/Z·12

定价：3.00元

《中国风俗丛书》顾问委员会

于光远 陈元方 黄静波 李泽厚
钟敬文 马萧萧 朱平 高集
贾芝 吴钢 刘善继 刘夏至
马伦

《中国风俗丛书》编辑委员会

主 编：林 牧

副 主 编：贾象实 韩养民

常务编委：林 牧 韩养民 邢良俊 刘宝才

李 晓 东

编 委（以姓氏笔划为序）：

刘宝才 刘志琴 刘光夏 邢良俊 李晓东

李志慧 李 铠 余树声 张 毅 林 牧

林 浩 杨 直 范祖铸 郭兴文 贾象实

韩养民 惠西平

驻香港联络员：陈家春

编者献辞

滋润着祖国辽阔土地的黄河、长江，象母亲的乳汁，孕育了辉煌灿烂的中华文明。千百年来华夏各民族人民，在我们这个光荣而又古老的国度里繁衍、生息、劳动、创造。在发展生产和日常生活中，逐渐形成的各种风俗习惯，凝聚着历代人们对美好事物的追求与向往，激励着人们对生活的热爱，代表着中华民族文明教化的水平。那十五的花灯，端阳的粽子；那轻歌曼舞的霓裳羽衣，弹筝搏缶的下里巴人；那雕梁画栋的亭台楼阁，曲径通幽的山水园林；那争奇斗妍的文人书画，繁花似锦的民间艺术；更有那尊老爱幼的美德，谦逊辞让的风范，舍身取义的习尚，精忠报国的传统……它们象锦上之花，使中国历史的画卷显得那样丰富多彩，充满活力；又象色彩斑斓的彩带，把我们民族的生活装点得绚丽多姿、格外美好。它使我们骄傲自豪，鼓舞我们奋发向上，不断前进。

但是，在我国传统风俗中也存在着另一面。那尊卑有等的礼仪规定，男女有别的清规戒律；那恭承曲顺的孝亲事夫、死作夫鬼的守节殉身；那崇拜鬼的迷信、铺张糜侈的婚冠丧葬……愚昧、落后

的陈规陋习也是中国风俗的一个重要组成部分。千百年来，它压抑着人性，磨灭着民族的锐气，麻醉着人们的心灵，束缚着人们的思想，成为中国保守、落后的根源之一。使我们深恶痛绝，必须彻底摒除而后快。

历史是割不断的，许多古老的习俗仍然在现实社会的生活中产生重要作用。当中国向现代化的目标迈进时，怎样继承古代风俗中的精华，剔除其封建糟粕，在传统文化的基地上，建立社会主义新的文化格局，是一个摆在我们面前的与物质生产同等重要的任务。

为此，我们编辑了《中国风俗丛书》，向国内外广大读者系统、全面地介绍古往今来中华各民族风俗的形成、内容与特征。我们希望这套丛书有助于帮助读者透过中国民族纷繁多样的风俗形式把握我们民族的心理特征，从而进一步研究“中国传统文化与现代化”这一重大课题。

《中国风俗丛书》编委会

内 容 提 要

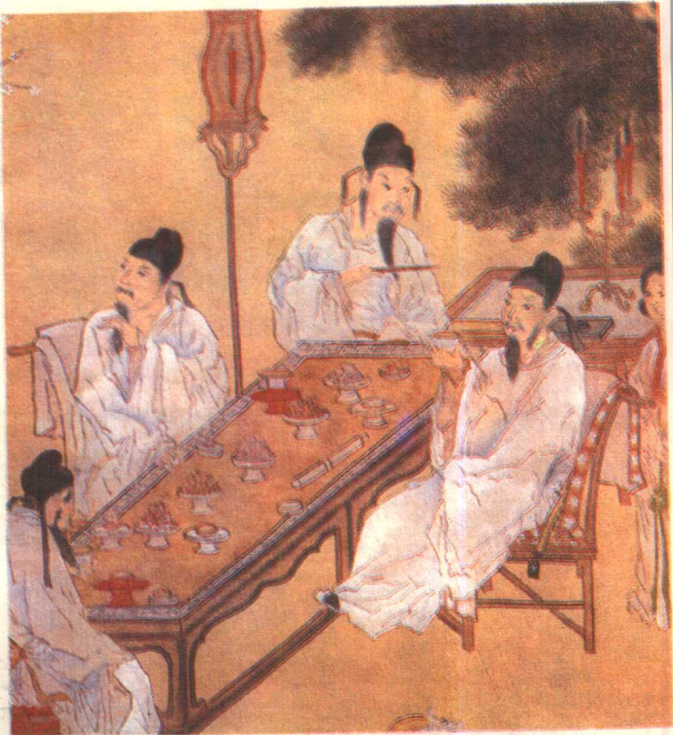
本书记述了中国从原始社会到清末饮食生活的发展变化，包括饮食原料的开发利用；名饌佳肴的来源、制作和食法；饮食礼仪、风俗的演变；不同地区、民族的饮食风情特色；古代炊、餐、饮具以及历代名人的饮食论述等。并附有多幅饪食器物图和饮宴风俗图片及彩照。从各个方面反映了中国古代饮食文化的璀璨，烹调技艺的精湛，也揭示了贵族统治阶级生活之奢靡及暴殄天物之残忍，下层劳动人民藜藿菜羹之清苦以及文人、隐士、僧尼等不同阶层的饮食审美情趣。本书内容丰富，知识性强，文笔娴熟活泼。史学、文学、社会学、伦理学、民俗学、美学、营养卫生学、长寿医学、方志学以及食品工业、烹饪工艺等爱好者都可以从中得到有益的启示。对于饮食行业的工作人员以及喜爱家庭烹饪的读者也有参考价值。

SYNOPSIS

This book narrates the development of Chinese diet life from primitive society to the end of Qin Dynasty, including exploiting and making use of food raw material, source, cooking and eating method of famous delicacies, evolution of eating rites and customs, exposition of ancient cooking, meals and tablewares, and the eating habits of celebrities through the ages, etc. . It is also enclosed with many pictures and coloured pictures of tablewares and the banquet customs. The book reflects resplendency of ancient Chinese diet culture and consummate skills of cooking. It also delineates the extravagant life of aristocratic ruling class and their cruelty to destroy products of nature, delineates the hardship of poor people who had no enough food to eat, and also the different diet aesthetic in-

terests of different stratum, like scholars, recluses, monks and nuns, etc. This book has substantial contents and a wide range of knowledge. It is written in an adept and lively style. Those who are interested in history, literature, sociology, ethics, folklore, aesthetics, nutrition, hygienics, medicine science on life, local records and food industry, culinary art, etc, can draw enlightenment from the book. It also has reference value to the working personnel in the catering trade and the readers of the books on family cooking.

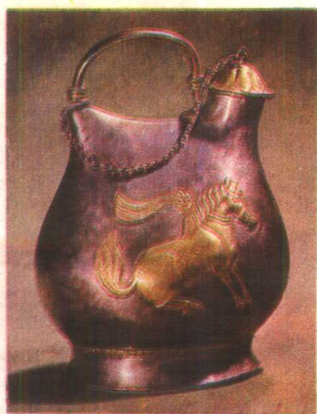
春夜宴桃李园图（明）仇英绘 毛连羽摹



杏园雅集图（明）谢庭循绘



镶金牛首玛瑙杯（唐）



舞马衔杯纹仿皮囊银壶（唐）



西周原始瓷簋



春秋印纹硬陶罐

目 录

第一章 原始社会饮食浅窥·····	(1)
茹毛饮血与有巢氏的传说·····	(2)
燧人氏的故事与熟食的开始·····	(3)
伏羲、神农与民食·····	(5)
轩辕黄帝蒸谷为饭·····	(8)
后稷教民稼穡·····	(11)
第二章 古代饮食原料·····	(13)
《诗经》、《礼记》中反映的先秦时饮 食原料·····	(14)
《吕氏春秋》列举的名贵食品·····	(25)
张骞从西域引进的饮食原料·····	(27)
东汉时临海地区和台湾的饮食原料·····	(29)
淮南王刘安始制豆腐·····	(33)
从脂膏到植物油·····	(35)
饴、蔗糖与唐太宗·····	(37)
《岭表录异》中记述的唐代岭南山珍海错 ·····	(40)
宋以来饮食原料的突出变化·····	(44)
异彩纷呈的花卉类饮食原料·····	(47)
食料家族里的宠儿——菌、藻·····	(56)

屈到嗜芰与食菱成俗·····	(58)
商山四皓与商芝菜的出名·····	(60)
狗肉可登大雅之堂·····	(62)
粤人嗜蛇肉历史悠久·····	(64)
百岁羹——荠菜·····	(66)
第三章 古代名馔及其掌故·····	(69)
仪狄、杜康与酿酒·····	(71)
先秦时期的六类主要菜肴·····	(73)
最早的一组名食——周八珍·····	(80)
公子宋食指动与鼋羹·····	(84)
炙鱼与公子光得国失女·····	(85)
汉以来大放异彩的面点糕饼·····	(87)
享誉两千多年的雕胡饭·····	(93)
汉时的“五侯鲭 (zhāng 音征)”·····	(94)
诸葛亮与魏晋时的馒头·····	(95)
谢玄与鱼鲙 (zhǎ 音眨)·····	(96)
诗人笔下的青精饭·····	(98)
莼羹、鲈脍与张翰的“莼鲈之思”·····	(100)
炙豚与烤乳猪·····	(102)
毛修之与羊羹·····	(103)
以其昏昏使人昭昭——隋唐时的镂金龙 凤蟹·····	(104)
浑羊殁忽·····	(105)
金齑玉脍·····	(105)
魏征与醋芹·····	(107)

张易之的炙鹅鸭·····	(108)
李环饧 (tóng 音糖) 及其来历·····	(109)
唐代烹饪美术作品“素蒸音声部”·····	(110)
“熊白啖”与穆宁的家法·····	(112)
白居易亲制胡麻饼·····	(114)
岭南名食象鼻炙·····	(116)
石烹遗风石鑿饼·····	(117)
夏供槐叶冷淘·····	(118)
红绫饼饺·····	(119)
王维·比丘尼·辋川图小样·····	(120)
杨万里素食豆豉·····	(122)
脍炙人口的东坡肴饌·····	(124)
陆放翁诗中的素饌·····	(131)
最早的火锅涮兔肉——拨霞供·····	(136)
于阗全蒸羊与烤全羊·····	(137)
倪瓚与云林鹅·····	(139)
慈禧太后与菊花火锅·····	(140)
第四章 饮宴礼仪与历代名宴 ·····	(144)
周公与饮宴礼仪·····	(146)
乡饮酒与鹿鸣宴·····	(149)
野宴风俗的来历·····	(152)
唐代新进士的曲江宴·····	(154)
倾动皇州的唐代上巳节曲江游宴·····	(158)
唐代仕女的“探春宴”和“裙幮宴”·····	(161)
风韵别致的船宴·····	(163)

唐代盛行一时的烧尾宴·····	(166)
清代的满汉全席·····	(168)
第五章 节日饮食·····	(171)
丰富多采的春节食俗·····	(172)
上元节与元宵·····	(174)
从春盘到春卷·····	(175)
中和节饮“宜春酒”·····	(176)
馓子、麻花与寒食节·····	(179)
端午节与粽子·····	(180)
七夕与乞巧果子·····	(181)
中秋节与月饼·····	(182)
重九·重阳糕·····	(183)
腊八节与腊八粥·····	(184)
祭灶与灶糖·····	(186)
第六章 古时少数民族食俗片断·····	(189)
唐、宋时契丹族的饮食风尚·····	(190)
女真族的饮食风尚·····	(192)
蒙古族的饮食风尚·····	(194)
回族的饮食生活风尚·····	(198)
藏族的饮食文化·····	(200)
满族的饮食文化·····	(203)
新疆少数民族的饮食风尚·····	(205)
西南少数民族的饮食风尚·····	(207)
第七章 历代名家论饮食·····	(214)
伊尹的烹调宏论·····	(215)

孔子的十三个“不食”	(217)
淮南王刘安的饮食观	(218)
李渔的饮食论	(220)
袁枚的饮食之道	(224)
黄帝内经中的养益助充说	(227)
附：孙中山论中国饮食	(229)
第八章 古代炊、餐、饮具举要	(236)
鬲(lí音利)·鼎·鬶(xíng音形)	(237)
釜·镬	(242)
鬻(guī音规)·罍(jiǎ音甲)	(244)
甑·笼·釜	(246)
笱(biān音边)·豆	(249)
簋(guǐ音鬼)·簠(fǔ音府)	(250)
爵·觥·尊·杯	(252)
簞·瓢	(255)
筷子	(256)
后话	(259)

第一章 原始社会饮食浅窥

中华民族是世界上历史最悠久的民族之一。大约距今二百万年前后，在中国这块土地上，我们的祖先就已经开始创造和运用简单的石、木工具，同自然界作斗争，谋求自己的生存和发展，一步一步地创造自己的文化，其中自然首先是饮食文化。由于那时还没有文字记载，今天我们已很难了解在那漫长的岁月里人们饮食方面的详细情况。直到春秋战国时期的诸子百家，以及后世的史书作者，才根据他们所掌握的实物或口传资料，并按照他们各自的认识和分析，追写了许多有关远古社会人们的生产、生活的故事。由于当时人们认识上的局限性，这类故事，常常把一个历史时代或者某一个先进氏族部落在生产、生活、科学、文化等方面的重大发

1

112760