

中国烹饪古籍丛刊

先秦烹饪史料选注

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

先秦烹饪史料选注

中国商业出版社

责任编辑：黄 琳

中国烹饪古籍丛刊
先秦烹饪史料选注

•

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京昌平区印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开 7印张 152千字
1986年第1版 1987年10月北京第1次印刷
印数：1—3,000册
统一书号：11237·035 定价：1.35元

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理，取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把部分文言文译成现代汉语。这些古籍难免杂有不合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动；有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

本书简介

本书所辑为散见于先秦古籍中的饮食烹饪资料。这些古籍虽然不一定皆出自撰人的手笔，却多为弟子门人所编述；所反映的时代，大致是先秦。本书所选的古籍，以前人著录的作者时代为据，不别作考证。

先秦之世，不见饮食烹饪的专著。这里所选注的，大致有三种类型：一种是直接叙述广大人民饮食状况，如《诗经》，或论辩引喻中涉及民间饮食的资料，如《孟子》、《管子》、《韩非子》。一种是有关君王贵族饮饌及其制度的资料，如《周礼·天官》、《礼记》。另一种则是有关士大夫饮食制度的资料，如《论语·乡党》。仅从这些零散资料，已可窥见我国先秦时代的饮食思想、烹饪技术水平，以及贵族平民之间饮食方面的天壤差别。

本书中各部分是分别由以下同志们注释的：一、《周易》：陶文台；二、《尚书》：韩维钧；三、《诗经》：邱庞同；四、《周礼》：徐孝定；五、《礼记》：徐孝定；六、《大戴礼记·夏小正》：韩维钧；七、《春秋左传》：李曼农；八、《论语》：曾纵野；九、《孟子》：李曼农、黄琳；十、《管子》：李曼农；十一、《韩非子》：刘昌润；十二、《黄帝内经·素问》：刘昌润；十三、《老子》：李曼农；十四、《庄子》：李曼农、黄琳；十五、《楚辞》：李唯冰。

全书由刘昌润同志复校汇纂。

目 录

《周易》选注·····	(1)
《尚书》选注·····	(5)
《诗经》选注·····	(22)
《周礼》选注·····	(57)
《礼记》选注·····	(86)
《大戴礼记·夏小正》选注·····	(112)
《春秋左传》选注·····	(124)
《论语》选注·····	(134)
《孟子》选注·····	(144)
《管子》选注·····	(153)
《韩非子》选注·····	(163)
《黄帝内经·素问》选注·····	(175)
《老子》选注·····	(191)
《庄子》选注·····	(196)
《楚辞》选注·····	(211)

《周易》选注

《周易》是上古（约在商周之际）流传下来的一部按某些符号预测人事吉凶的占卜书。所用的基本符号是“—”（阳）和“--”（阴），叫“爻”。每三爻组成一卦，有八卦：三，叫乾，代表天；三，坤，代表地；三，震，代表雷；三，巽(xùn 逊)，代表风；三，坎(kǎn)，代表水或云；三，离，代表火；三，艮(gèn)，代表山；三，兑，代表沼泽。每两卦（六爻）相叠，演成六十四卦，又各有专名，用以进行占卜。每个卦形后有卦名、卦辞；每卦的六爻中，每爻有爻题、爻辞。卦名、卦辞、爻题、爻辞总称为“经”，即“易经”；后人（约在战国汉初）对“经”的解释，如“彖”、“象”、“系辞”、“文言”等，总称为“传”，即“易传”。《周易》既是占卜用书，也就涉及当时社会生活的各个方面。卦辞、爻辞虽然玄虚难懂，但从“经”“传”的语言中也可推知若干古代事物。这里选注卦辞中有关饮食烹饪的材料。

云上于天，需；君子以饮食宴乐①。

——《需》

① 孔颖达疏：“云上于天，是天之欲雨，待时而落。所明需大惠将施……故君子于此之时以饮食宴乐。”需：卦名。等待的意思。卦形为䷄，下乾上坎，象云上于天。

颐中有物①，曰噬嗑②。

噬腊肉……

噬乾肺③。

——《噬嗑》

观颐④，自求口实⑤。

观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。

……

君子以慎言语，节饮食。

观我朵颐⑥。

——《颐》

无攸遂⑦，在中馈⑧。

——《家人》

樽酒簋贰⑨……

——《习坎》

① 颐中有物：嘴里有东西。颐，腮帮子。

② 噬嗑：卦名。嘴咬的意思。噬，啮。嗑，合。

③ 乾肺：带骨的肉脯。

④ 颐：面颊，腮。这里指食物颐养。

⑤ 口实：食物。

⑥ 朵颐：动腮帮子，咀嚼食物。孔颖达疏：“朵是动义，如手之捉物谓朵也。今动其颐，故咀嚼也。”

⑦ 无攸遂：无所作为。

⑧ 在中馈：在家里主持饮食、祭品等事。孔颖达疏：“妇人之道……其所职主在于家中馈食供祭而已。”

⑨ 樽酒簋贰：孔颖达疏：“一樽之酒，二簋之食。”樽，酒器。簋，食器。

包有鱼①……

——《姤》

井泥不食，旧井无禽②……

井渫不食③，……

井冽寒泉，食④。

——《井》

鼎⑤，……以木巽火⑥，亨饪也⑦。……

木上有火，鼎。

鼎折足，覆公餗，其形渥，凶⑧。

——《鼎》

震惊百里，不丧匕鬯⑨。

——《震》

-
- ① 包有鱼：据孔疏，即“庖有鱼”。庖，厨房。
- ② 井泥不食，旧井无禽：井底之泥污秽，故不可食；旧井久不淘治，水质污秽，禽鸟不向，人更不食。
- ③ 井渫(xiè 屑)不食：井虽治理，尚未饮用其水。渫，此处为淘去污泥。
- ④ 井冽寒泉，食：井水洁净清冷，可以食用。
- ⑤ 鼎：卦名，卦形为䷱，象木上有火。
- ⑥ 巽(xùn 迅)：代表风，这里为散布意。
- ⑦ 亨：今作“烹”，煮熟。饪：使食物成熟。
- ⑧ “鼎折足”句：鼎折断了足，摆不平，鼎中珍膳之食倾覆出来，污濡身体，凶灾之象。公餗，孔颖达疏：“公餗，糝也。”渥，沾濡。
- ⑨ 震惊百里，不丧匕鬯(bǐ chāng 比唱)：雷震惊动百里，不丧失宗庙祭祀的匕鬯。匕，匙类取食用具。鬯，秬黍加香草酿制的酒。

归妹^①，……女承筐无实，士刲羊无血，无攸利^②。

——《归妹》

豚鱼吉^③。……

——《中孚》

水在火上，既济^④。……

——《既济》

饮酒濡首，亦不知节也^⑤。

——《未济》

① 归妹：卦名。此卦占卜男女婚姻吉凶。

② “女承筐无实”句：据孔疏：女欲承筐装资用之物，乃虚而无实，未成嫁也。士欲刲(keī 亏)羊以宴新婚，乃乾而无血，未成娶也。是皆落空，故云“无攸利”，无所得也。刲，割杀。由此可知古代婚礼有刲羊宴饮之俗。

③ 豚鱼吉：豚鱼皆为美食，是吉祥象征。豚，小猪。此卦为吉卦。

④ 水在火上，既济：孔颖达疏：“水在火上，炊爨之象，饮食以之而成，性命以之而济，故曰，水在火上既济也。”此处言烹饪成功。

⑤ 饮酒濡首，亦不知节也：饮酒时竟让酒沾湿了头，也是不知节制。此句表明古人主张饮酒有节制。

《尚书》选注

《尚书》是我国现存最早的有关上古典章文献的汇编。相传孔子编选为百篇。自唐虞以下迄于两周，许多重要的历史文献赖以保存。以其为上古之书，称为《尚书》。历代儒家尊为《五经》之一。据唐、宋、清许多学者考辨，今传本中有一部分是东晋时编入的伪作。

《尚书》体有：典、谟、贡、歌、誓诰、训、命、征、范十例，载述古代的史事，文字古奥，素称难读。现摘其有关饮食的部分简注。

仲春^①，……鸟兽孳尾^②。……仲夏^③，……鸟兽稀革^④。仲秋^⑤，……鸟兽毛毳^⑥。……仲冬^⑦；……

① 仲春：夏历二月。

② 孳(zī)尾：鸟兽雌雄交配，生育繁殖。孔《传》：“乳化曰孳，交接曰尾。”

③ 仲夏：夏季第二个月，即夏历五月。

④ 稀革：即因夏时天气日趋炎热，故鸟兽之毛羽亦逐步变稀。稀，稀疏。革，孔《传》：“革，改也。”

⑤ 仲秋：秋季的第二个月，即夏历八月。

⑥ 毳：孔《传》：“毳，理也，毛更生整理。”蔡沈《书经集传》：“鸟兽毛落更生，润泽鲜好也。”

⑦ 仲冬：冬季第二个月，即夏历十一月。

鸟兽鹖^①毛。

——《尧典》^②

译文

夏历二月，……鸟兽开始生育繁殖。……夏历五月，……（因天气渐热）鸟兽的羽毛变得稀疏起来。……夏历八月，……（天气转凉）鸟兽长出新的羽毛，润泽肥美。……夏历十一月，……（已进入冬季）鸟兽都长出柔密的绒毛御寒过冬。

食哉惟时^③。

——《舜典》^④

译文

（要使人民有丰足的）食物，一定要注意农时节令。

① 鹖(yù)：鸟兽贴近皮肤的柔密绒毛。

② 《尧典》：作于战国时，或谓是秦汉之作，尚无定论。但《尧典》当是研究中国上古社会的重要素材。

③ 食：食物。 时：农时，节令。《书经集传》：“王政以食为首，农事以时为先。舜言：‘足食之道惟在于不违农时也’。”

④ 《舜典》：今文《尚书》与《尧典》合为一篇。

冀州^①：……岛夷皮服^②，夹右碣石入于河^③。

——《禹贡》^④

译文

冀州：……沿海那些东方少数民族的贡品，都是些用鸟羽、兽皮制成的衣服。他们进贡的路线是经过碣石山，进入黄河溯流西上的。

① 冀州：《禹贡》把全国分为冀、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍九州。按诸家注疏，冀州地当今之山西全部，河北大部，河南黄河以北，以及山东西北，辽宁西南这一地区，是帝尧以下“帝王所都”，即全国的政治中心，汉以后辖区变小。

② 岛夷：孔《疏》：“岛是海中之山。”“谓其海曲有山夷居其上。”夷，郑玄注：“东方之民”，当是指东方的少数民族。皮服：以皮毛为衣。

③ 夹右：孔《疏》：“山西曰右。”此言岛夷进贡路线。碣石：山名。究在何处，历来说法不一。孔《疏》引《地理志》：“碣石山，在北平骊城县西南。地当今河北省乐亭县。据最近考古成果，说碣石在山海关外海上姜女坟。录以备考。

④ 《禹贡》：《尚书》中的一篇。作者不详。著作时代无定论，多数学者认为是战国时代。它记述当时我国地理情况，对黄河流域的山岭、河流、薮泽、土壤、物产、贡赋、交通等，记述较详，对长江、淮河流域的记载则相对简略。

海岱惟青州①。……厥贡盐絺②，海物惟错③。……
莱夷作牧④。

——《禹贡》

译文

由渤海向西南直到泰山的这一大片土地，是青州地区。……那里的贡物主要是食盐和细葛布，还有鱼类等各种各样的海产，……莱山等地的少数民族，是从事放牧的（所以他们只能把牧物作为贡品来献给朝廷）。

① 海：渤海。 岱：《孔疏》：“岱，音代，泰山也。” 惟：是。有“在”意。 青州：古代九州之一。《传》曰：“东北据海，西南距岱。”《疏》：“尧时青州，当越海而有辽东也。舜将全国分为十三州，分青州为营州，营州即辽东也。”《尔雅·释地》“营州”《疏》：“此营州则青州之地。……禹别九州，有青、徐、梁，而无幽、并、营，是夏制也；《周礼》，周公所作，有青、幽、并，而无徐、梁、营，是周制也；此（《尔雅》）有徐、幽、营，而无青、梁、并，是殷制也。”青州是尧、夏、周时建制，其地域按上说，大致南到泰山，北跨渤海，而兼有辽东之地。

② 厥(jué)：其，代词。 絺(chì)：细葛布。

③ 海物：海中生物。 错：种类繁多之意。

④ 莱夷作牧：莱地之夷从事于畜牧。

海岱及淮惟徐州①。……羽畎夏翟②，……淮夷
蜃珠及鱼③。

译文

从黄海、泰山到淮河，这一大片土地是徐州地区。……
(这里的)羽山要进贡山谷里五采的长尾山鸡，……淮河边上的
的东方少数民族，要进贡蚌珠和鱼类。

淮海惟扬州④。……篠簜既敷⑤，……齿革羽

-
- ① 海：此处应指黄海。青州南端以泰山为界，渤海在青州境内。徐州在泰山以南，故此海不当为渤海。岱：泰山。及：到；达。淮：淮河，发源于河南桐柏山，经安徽、江苏入海。南宋时黄河夺淮，淮河改道，经洪泽湖、高邮湖流入长江。徐州：九州之一。《传》：“东到海，北至岱，南及淮。其境界当是东至黄海，北至泰山，南到淮河与扬州接壤，西与豫州交界。”
- ② 羽畎(quǎn)：羽山之谷。羽，羽山，今在江苏徐州市赣榆县。畎，山谷或田间小沟。夏翟：五色曰夏，长毛山雉曰翟。
- ③ 淮夷：郑玄解释是“淮水上之夷民”。蜃(pín)珠：蜃，《说文》作“玼”。孔《疏》“蜃是蚌之别名。此蚌出珠，遂以蜃为珠名。”
- ④ 淮海惟扬州：淮，淮河。海，南海。孔《传》：“北据淮，南距海。”《尔雅·释地》：“江南曰扬州。”
- ⑤ 篠：一作“筱(xiǎo)”，小竹。簜(dǎng)：大竹。其笋可食。既：已经。引申可作“以后”讲。敷(fū)：《传》释为“布(佈)”，亦为释作“普”，即普遍生长之意。

毛^①，……厥包橘柚锡贡^②。

——《禹贡》

译文

北起淮河，南到南海，这一大片土地都是扬州地区。……那里普遍生长着大大小小的竹子，（那里要按常例向朝廷进贡）象牙、兽皮、鸟羽和牦牛尾。……打包进贡橘子和柚子。

荆及衡阳惟荆州^③。……厥贡羽毛齿革，……惟

① 齿革羽毛：《尚书》孔《疏》：齿是牙齿；革是犀牛皮（或兽皮）治去其毛者；羽是鸟羽毛；毛是牦牛尾。

② 厥：其，那里。包：包裹。锡：赐。引申为给予。

③ 荆：荆山。在今湖北省西部，武当山东南。《汉书·地理志》称之为“南条荆山。”西周时，楚国在此建国。衡阳：山之南为阳，衡阳为衡山之南。孔《疏》：“衡是大山，其南无复有名山大川可以为记，故言阳，见其南至山南也。”荆州：古代九州之一。孔《疏》：“此州北界至荆山之北，……南及衡山之阳。”王先谦引郑注：“荆州界自荆山南至衡山南。”

箛篥①，……包匭菁茅②，……九江纳锡大龟③。

——《禹言》

译文

从荆山向南一直到衡山以南，这一大片土地是荆州地区。……那里要进贡鸟羽、牦牛尾、象牙和兽皮。……还要进贡箛竹和箛木。……还要把青茅缠成束，用匣子装上（或打成包）进贡。……长江两岸还要进贡大龟鳖。

华阳黑水惟梁州④。……厥贡……熊罴狐狸织皮⑤。

——《禹贡》

-
- ① 惟箛箛篥(jūn lù hù)：全句系指进贡竹或木质箭杆而言。惟，此处当“和”或“与”讲。箛篥，孔颖达疏：箛、箛是两种竹也。但段玉裁《说文解字注》认为此二字本是一物。箛，荆条一类，可作箭杆。
- ② 包匭(guǐ)：缠成束打包或装匣。菁(jīng)茅：一种有刺的香草，古代用以漉酒去滓。
- ③ 九江：非今之“九江”。此处系泛指长江流域的众多支流。纳：贡纳。锡：赐，引申为给予。大龟：也指江中的大鳖。
- ④ 华阳：指华山之南。孔颖达《疏》：“华山在豫州界内。此梁州之境，东据华山之南，不得其山，故言阳也。”黑水：前人说法不一。王世舜《尚书译注》列举七、八种说法，今依清朝陈澧说，黑水是怒江上游哈拉乌苏河。
- ⑤ 熊：兽名，俗称狗熊。罴(pí)：兽名，俗称人熊。狐：俗称狐狸。狸：俗称野猫。织皮：即贡此四兽之皮以织物。孙炎说：“织毛而言皮者，毛附于皮，故以皮表(示)毛耳。”