

330幅靓图 1000种美味

彩图珍藏版

现代迷你系列丛书

新派美食家手册

Xinpai Meishi Jia Shouce

《迷你手册》编辑部 编著

天津人民出版社

新派美食家

新派美食家

新派美食家

Jia Shouce

新派美食家

新派美食家

现代迷你系列丛书

彩图珍藏版

新派美食家手册

Xinpai Meishi Jia Shouce

《迷你手册》编辑部 编著

SBW09/06
天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新派美食家手册/《迷你手册》编辑部编著. — 天津:

天津人民出版社, 2004.1

(现代迷你系列丛书)

ISBN 7-201-04688-8

I. 新… II. 《迷… III. 休闲读物—美食

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110903 号

法律顾问: 高朋律师事务所 王宇 律师

总策划人: 王 译

总监制人: 大 勇

丛书主编: 黄 彦

文字执笔: 江 雪

制作统筹: 张 杰

内文制作: 益创工作室

责任编辑: 伍绍东

封面设计: 益创·徐魏东

新派美食家手册

编 著 《迷你手册》编辑部

出 版 人 刘晓津

出版发行 天津人民出版社

通信地址 天津市张自忠路 189 号 邮政编码: 300020

网 址 www.tjrm.com.cn

E-mail tjrmchbs@public.tpt.fj.cn

印 刷 北京鑫富华彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 14

印 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 字数: 156 千字 图幅: 330 幅

书 号 ISBN 7-201-04688-8

定价: 25.00 元



目 录

前 言	1
一 美食文化之源	4
二 中国大宴席	16
满汉全席	16
洛阳水席	19
孔府宴	20
中国酒席洋洋大观	22
简谈古代食仪与食俗	23
三 美食地域	26
香风细细江南宴	26
豪情自在北方食	29



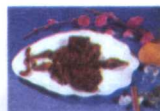
北京的传统小吃的香	57
澳门小吃香辣嫩嫩	58
上海小吃三主件	61
海南小吃，粉饼米粿和竹筒	63
广州小吃的猫耳朵	65
宝岛小吃应有尽有	70
厦门小吃吃得康	71
六 美食制作宝典	76



西去西去，有美食于西	30
漫谈中国菜系，风味流派的渊源与发展	32
四 问津闹市或是曲径通幽——中国的美食重镇	35
五 中华小吃园	54
四川名小吃两千多	54
重庆小吃地图	55



家宴秘笈——不试不知道	76
清真菜	112
素 菜	114
美食巧手妙心思	117
带鱼宴	124
茶点制作	126
七 名家与美食	132
美食先贤祠	132
现代文人与美食漫谈	137
操刀好手列传	143





如何做得一个真正的美食家 150

八 美食与养生之道 152

现代观念中的饮食与健康 152

吃得聪明：美食与营养 54

吃出美丽：美食与美女 157

养生贴士 159

女性营养汤粥 159

男士营养新观念 62

健康食宴 165

饮食瘦身秘笈 167

滋补强身的中国药膳 169



九 美食文化趣谈闲聊 170

龙与中国美食文化 170

江湖神话与美食传奇 171

美食与心境 174

美食与修为 176

美丽器具 177

美丽菜名 180

略谈各国的国菜 182

美食之味 184

十 美食迷你辞典 186

饮饌语言集锦 186

美食语词解释 188

中国宴席相关名称解释 190



十一 中华老字号 194

十二 在中国吃异国风味 208

北京的西餐厅 208

北京异国风味餐厅一览 211

北京日式、韩式风味料理店 211

上海的西餐厅 212

广州异国风情餐厅总览 215



前言

以我的生长教育环境来看，生命中有许多不可以去做的事情，其中绝无可能的事情之一就是，去做一个“好吃”之人，家父家母的严格教育法则虽还不至于让我恪守老孔“非礼勿视、非礼勿动”的标准，但是若让他们亲耳听见他们斯文有礼的女儿对人大谈特谈关于吃的学问，总是一件有辱斯文的事情。

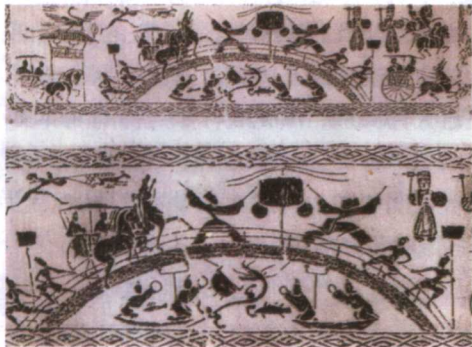
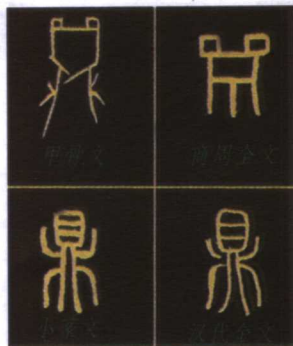
中国人对于吃的态度一直是非常矛盾的。

即使承认“饮食男女，人之大欲存焉”、“食色，性也”，可是也一直有着“嗜欲深者天机浅”、“饱暖思淫欲”、“饱食终日、无所事事”等等面色凛然的批判语句，诸如此类的说法给人的感觉就是中国的传统知识分子耻于谈吃就像耻于谈钱一样。

如果往前细细追溯我国的美食发展历史，就会发现第一个有证可考的厨师竟然就是夏王朝的第六代君主少康，而先秦时期的大多数庖厨名家同时也是位政客。让人有些始料不及的是，至春秋时期，被后世尊奉为“孔圣人”的老孔，也是位“有盛饌，必变色

而作”的美食家。说他是美食家，不仅是因为他“好吃”，他还归纳总结出许多饮食法则，具体到“割不正不食”之类。

历史上的文人名士，谈吃论喝者不乏其人，而且似都还成了“集大成者”。才情丰赡的苏东坡学士，不仅留下了脍炙人口的千古文章，也留下了同样脍炙人口的“东坡肉”、“东坡肘子”、“东坡墨鱼”、“东坡羹”等，还有大量谈论吃的诗词篇章，著名的《老饕赋》就是其中一例，以后历代的文人墨客们相继粉墨登场，在浩瀚无垠的中华美食舞台上



青铜鼎多在礼仪场合使用，进而成为国家政权的象征。





宴饮图 汉马王堆汉墓帛画局部

占尽一席之地，并推动着饮食时局的变化。

俗话说“民以食为天”，通常人对于吃的认识一定是基于吃饱的地步就可以了，这的确只是人的七情六欲的本能之一，实在没什么太多好讲。但是作为一个美食家，则琢磨的是吃什么、怎样吃，在如何环境下吃，要吃出什么样的境界来，这就上升到文化的范畴了。

所以说“饮食男女，皆成文化”。

又有人说，中国是“饮食文化”，而西方则是“男女文化”。这话也并不尽然，有了老孔的饮食法则在先，而且儒家的文化思想一直是在中国的传统文化里面占主导地位，饮食当然可以成文化。主张修身的道家文化就是“男女文化”，只是谁让道家不争气，没有在文化上占一个主导地位，不是没有“男女文化”，只是不便大肆宣扬。

老孔不是没有私心的。他之所以宣扬饮食法则，是想通过日常生活中的一点一滴来潜移默化地将人纳入他主张的礼教秩序里，所以他在公开的场合里又常常会讲“仁义道德”、“孝悌忠义”，把人对物质生活的欲望置于礼教信条之下。这也许就是儒家所主张的“克制”之美。因此，他在听说弟子颜回“居陋巷”时竟也称赞“贤哉，回也”。就有人据此而指责孔子虚伪，我想这样的看法有失偏颇。

承认人对物质的欲望，在尽可能的前提下满足人的物质欲望，但是也欣赏人之安贫若素的精神光芒，这是为了抑制人对物质的索求无度，这并不矛盾。我觉得这正是孔子可爱的地方。正如他也承认自己须得时时提醒自己，才能保持善行善为，同样道理。

饮食既然成了文化，那么，文化自然也就成了饮食的精髓。

这就是美食。

果真是“行必先正其名乎”？可是，美食是无需人证明的。它活着，几千年的生命，而且愈来愈滋润鲜活，这本身就是最好的证明。我们所要做的，只是让更多的人去了解它，爱上它。去和美食谈一场不散的恋情吧，地老天荒。人生尽管也许千疮百孔，可是美食成全着细节上的美好、安稳、亲切、妥贴。

在本手册的《美食文化之源》里，循着时间的纬，我们往前追溯，可以看见远古的初民如何从茹毛饮血走到了史前的熟食阶段，而人类的第一件饮食器具“陶”的问世，又如何把先民们带到了真正意义上的饮食活动中。随着人类历史上第一个王朝夏的建立，在朝代的更迭中，我们由三代时期的八珍宴饮来到灿烂辉煌的盛唐之宴，从清雅归真的宋代肴饌来到南风北渐的明清美食，至民国时期的美食，可谓又是一变，而在当代，美食

古文字中 夏商周时期的食物				古文字中的 部分饮食器具					
	甲骨文	金文	籀文		甲骨文	金文	小篆文	汉代隶书	唐代隶书
牛	𠩺	𠩺	𠩺	灶	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺
猪	豕	豕	豕	鼎	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺
羊	𦍋	𦍋	𦍋	鬲	𠩺	𠩺	𠩺		𠩺
鸡	𠩺	𠩺	𠩺	罐	𠩺	𠩺	𠩺		
鱼	𩺰	𩺰	𩺰	盂	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	
麦	𥽿	𥽿	𥽿	豆	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	
稻	𥽿	𥽿	𥽿	登	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	
谷	𥽿	𥽿	𥽿	组	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	
鼎	𠩺	𠩺	𠩺	簋	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺
				簋	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	
				缶	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	
				甗	𠩺	𠩺	𠩺	𠩺	

可以说是已经进入一个全盛的繁荣灿烂的年代。

在以地域为经的寻访中，我们将从《香风细细的江南宴》里领略江南园林的秀雅造就出的美食文人式的精巧雅致；从《豪情自在的北方食》里又看到了北方宴饮的粗犷雄伟与壮观；从《西去、西去，有美食于西》里，不但可以纵横驰骋于塞外大漠的美食风光，还能享受到西南巴蜀菜系的平实质朴之美。你会看到中国的美食之旅的起源、发展、成熟与演变，看到中华民族文化在美食一方天地里如何的融汇贯通，相互催出与激发出中华民族所独有的美食文化系统。

喜欢亲自下厨一显身手的朋友，在《美食制作宝典》里可以得偿所愿。不试不知道，“宝典在手，美食你有”，原也不难。

若是寂寞，看看从古至今的美食先贤与现代美食名家的美食经历《名家与美食》，再翻翻《历代操刀好手列传》，是不是就会顿起英雄惜英雄之感？前有古人，后有来者，怎么会寂寞，交流切磋都还来不及。

宴完饮罢，总要来些茶余饭后的闲资。《美食趣味闲谈》带你一偿江湖宿愿，并娓娓道来与美食相生相连的美食艺术、美食与人生修为。在《美食与养生之道》里畅谈健康饮食之理，体贴关爱你的身体。而一些流行、时尚、幽默的美食专用语言，我们也搜集罗列部分在册，以博消遣。也许不够面面俱到，就权作餐后水果，消食清胃。

林语堂老先生心中的世界大同的理想生活的条件之一，就是一定要有一个中国的厨子，看来学贯中西，也吃遍中西的林老先生，最终心中认同的，还是博大精深、蕴藏深厚文化内涵的中华美食啊。

有幸生在一个美食的国度，一个美食的全盛时代，我想起了“写食主义”的著名论调：吃，是一切时代的共同话题！而我要补充的一点是，美食，而且食美，是吃的最高境界。



西周早期青铜单耳有流鬲

盛放羹粥的鬲，虽有三条腿硕的空袋足，但却素雅光洁。

— 美食文化之源

始于陶或比陶更远

华夏的饮食文化在其漫长的发展历程中，是颇称得上与时俱进的：由简陋而至繁复，由粗鄙而至精细。从古而今的技术上的发展与成熟自不待言，而又在历朝历代的更迭变化中衍生出各类美食风格与烹调艺术。

然而在未懂得利用火之前，远祖先民们果腹的内容及方式与其他动物并无二致，直接食用植物果实和动物血肉的茹毛饮血的生存方式陪伴先民们走过了艰难而漫长的黑暗岁月。

因着燧人的“钻木取火”，先民们由此开始了真正意义上的用火熟食，屈指算来此距今已有约50万年的历史。不妨这样说，以火熟食是人类生存历史上的一场大革命，而燧人亦可说是人类能源开发史上第一人。



北京猿人烧烤图

毫无疑问的是，以火熟食孕育了原始的烹饪，奠定了中国人饮食史上的物质基础。中国烹饪的历史由此展开。

史前熟食，实际上就是先民们以烤的方法为主的熟食阶段。当时的物质文明还未达到产生任何审美的高度，先民的饮食还谈不上享受，饮食只有最直接与基本的目的，即维持生命，进食方式也很简单，直接用手抓，或至多再配一些砍砸器、刮削器或尖状器。这是为了充分吸食骨髓和剔净附在骨上的残肉。由此可见生存的艰难和食物的来之不易，

使得远古先民们具备了认真的进食态度和对食物发自内心的热爱与尊重，这真是一种值得后人延习的珍贵品德。

物质文明发展到了今天的这个地步，按照“写食主义”的观点，吃，仍旧是一切时代共同的话题。

然而即便是现在看来极为原始简单的熟食活动，先祖们也颇为艰辛缓慢地、大致按序经历了火烹、石烹和陶烹三个阶段。

火烹，即是将食物直接置于火上进行熟制，此可谓人类学会用火后最先采用的烹饪方法。据古文献记载，将食物架在火上烧烤的方法有燔烤、炙、煨等。而石烹，包括古文献记载的“炮”（音刨）在内，则体现了原始烹饪的进一步发展的史实。我们的祖先已在烤食过程中开始利用中介传热，以求食物受热均匀、不致焦生不齐。

例如把食物埋入烧热的石子堆中的熟食法，不由使人想到有些烤箱雏形的意思；或是在掘好的坑底铺垫兽皮，然后将水注入坑中，再将烧红的石子不断地投入水中，水沸而使食物成熟。

说到这里，感觉熟悉，突然想到在京城“俏江南”川菜馆里有一道据称制作方法别出心裁的“豆花”，就是当众将一块烧得灼热的劳什子石头置于水晶器皿当中，注入烧滚的豆浆，少倾便固形为豆花。商家向食众推出此举依我之见实则是取噱头之意大于实际进食意义，那劳什子据说是出产自某江河中的宝物，含一系列人体必需之营养物质。

而彼时先民已经开始了原始农业的生产，这使得烹饪原料就有了相对稳定的来源。而陶的发明，使得原始先民的熟食活动进入了原始烹饪时期里烹饪发展的最高阶段。

通过早期的劳动实践包括火烹与石烹的饮食活动，聪明的祖先们发现被火烧过的粘土会变得坚硬无比，不仅能保持火烧前的形状，而且不易水解。于是他们将泥抹在荆条编织的筐上，风干后拿去在火堆里烧。待取出时里面的荆条已经化为灰烬，剩下的便是成筐状的坚硬之物，这就成了最早的陶器。

在对各类远古文化遗址进行的考古活动中，发现绝大部分陶器如鼎、鬲等都是饮食



豳风图

此图表现了《诗经》所描写的采桑、耕地、宴饮、观舞、拜谒等不同场面。

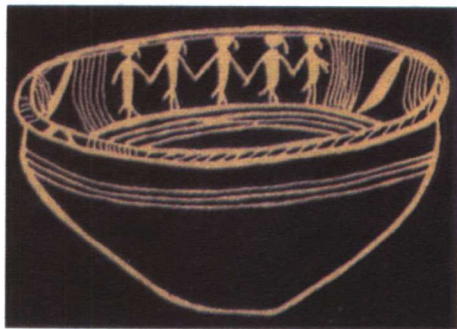


生活用具。陶的问世使得远古先民们的熟食活动才可称为严格意义上的烹饪。而与此同时，远古原始农业与畜牧业的出现与发展，都为陶烹阶段的大发展提供了物质条件。陶器的发明与普遍运用又使得“煮海为盐”与酿酒有了必要的生产条件，盐在烹饪活动当中扮演了重要的调味角色，而酒在饮用之余也被先民们用来作为食物的调味品。至此，烹饪又开始进入了烹调的阶段。

远古时期的人类，为了在严苛的自然环境里活下去，本着原始质朴的相依生存观念，最初过着群居生活，共同采集狩猎，又聚在一起共享劳动所得。而在进入有了陶以后的陶烹阶段后，人们开始农耕和畜牧方面的劳作，逐渐地形成了以家庭为单位的原始社会结构，但在丰收之时仍要相聚庆贺，共享美味且载歌载舞，以示喜悦之情。

《吕氏春秋·古乐篇》对此有所记载：“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阕。”这种聚餐，不仅食物比平时多出许多，而且有一定的进餐程序。当时因为对自然现象和灾异知之甚少，先民们产生了对生存环境及祖辈的敬畏与崇拜，

认为食物乃神灵所赐，祭祀便由此产生。祭祀后的食物便被拿来分而食之。直至酒的出现使这种原始的聚餐发生了性质的变化，从而产生了筵宴。中国最早有文字记载的筵宴，便是虞舜时代的养老宴。



仰韶时期彩陶盆中表现祭祀活动中人们手拉手载歌载舞场面的图案

美食之八珍时代：夏商周三代

从传说中的夏王朝至商，再至周的春秋与战国两个时期，历经近两千年的时间，这是饮食史上的第二个高潮时期。

新石器时代流行的主要烹调方法有炮、炙、煮、蒸、露（卤或烙等）。及至三代时期，随着陶器向青铜器的过渡以及烹饪原料的扩大，加上当时统治者已不仅仅满足于吃饱，开始了对美味的重视，不仅烹饪技法又有了创新，调味也已成为好厨者所注重的另一大技能。

从文献资料记载看，周代的烹饪技术大大地超过去了商代，已经形成了色、香、味、形这四大中国烹饪的主要特点。《礼记·内则》记有周王室所常用的养老菜肴“八珍”之名目及其烹调方法。然何谓“八珍”，容此处简单地向好美食同仁作一略述，以一窥其堂奥。



“八珍”一是淳熬，即用炸肉酱加油脂拌入煮熟的稻米饭中，煎到焦黄来吃；二是淳母，制法与淳熬同，只是主料用黍而非稻米；三是炮，就是烤乳猪，用料有乳猪、红枣、米粉、调料，经宰杀、净腔、酿肚、炮烤、挂糊、油炸、切件、慢炖八道工序，最为费事，断非平民百姓消受得起之物；四是捣珍，即用牛、羊、鹿、麋、麀五种里脊肉，反复击捣，去筋后调制成肉酱；五是渍，即把新鲜牛肉逆纹切成薄片，用香酒淹渍一夜，次日食之，吃时用醋和梅酱调味；六是熬，即将牛羊等肉击捣去筋，加姜、桂、盐腌，干透成腌肉；七是糝，即是将牛羊豕之肉，细切，按一定比例加米，作饼煎吃；八是燎肝，取狗肝一副，用其网油裹好（此举不用加蓼），濡湿调味停当之后置于炭火上烤，烤到焦香即成。

此外，在《周礼》、《诗经》、《孟子》等文献中所记录的饮食活动同样具有北方黄河流域的文化特点，主食为黍、粟之类，副食多为牛、羊、猪、狗之类；而以《楚辞·招魂》及《楚辞·大招》为代表所记录的主食便多为稻米，副食多水产品，至于“吴醴”、“吴羹”、“吴酸”、“吴酪”等到以产地为名的饮食品更体现了长江流域的食风。因此可以说，在夏商周三代就有了南北不同的风格形成。这是一个在中国烹饪史上极为重要的阶段，初步奠定了我国饮食生活的基调和格局。所谓“钟鸣鼎食”，就是这个时期饮食文化发展的一个概括。

美食老祖究系何人

社会生产力的提高促进了烹饪技术的提高与发展，便也催生了与之相适应的饮食专家与职业厨师。有趣的是，夏王朝的第六代君主少康，竟然是饮食史上第一个有证可考的厨师。当时的夏王朝已经有了专门的膳食组织，少康任有虞氏的庖正，即是掌管庖厨的总头目，专司膳食。



夜宴图(局部)

此图描绘了唐代十八个雅士于庭院中秉烛宴饮的场面

然而究竟谁才是中国的烹饪始祖，众说不一。民间饮食行业有尊奉彭祖的说法。彭祖乃尧时一位传说中的人物。据说是颛顼帝之孙，封于彭（今之江苏徐州），常食桂芝，善导引行气，活到八百余岁，故称彭祖。旧时江淮的厨师行业有《厨谱》，记载着始祖彭祖的事迹。《楚辞·天问》里也记有彭祖“捉雉烹羹”以事帝尧，为尧帝所称美，故封于彭城。也许这就是后世把彭祖当作厨艺鼻祖的主要依据。如果考虑到地域性的话，至少在以徐州为中心的江淮一带，彭祖无疑是民间公认的厨艺祖师爷了。

学术界的另一种看法，即认为商汤时期的辅国宰相伊尹才是中国烹饪的始祖。《史



纪·般本纪》里说伊尹“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”。《吕氏春秋·本味篇》更是详细记载了这件事。伊尹以烹饪之术喻圣王之道、治世之道，娓娓道来，把滋味分析得鞭辟入里，天下之势尽纳美味之理中，使成汤得以王道大治天下，而他的结论就是“天子成则至味具”。而这位传说中的伊尹确实是一位对饮食有相当研究的行家。他出身厨师，了解各地风味特产、佳肴美馔，他所谓“五味（酸、甜、苦、辣、咸）”、“三材（水、火、木）”充分说明了当时中国菜已具备选料、火候、五味调和等精娴的烹饪之道，他对成汤的一番宏论实际上就是一篇古烹饪之术的初步经验总结，为我国的烹饪理论奠定了基础，因此把传说中的伊尹奉为烹饪始祖也是未尝不可、言之有据的了。

除此而外，民间还流传有黄帝制釜甑，建灶教民蒸谷为饭，烹谷为粥的说法，认为他是中国烹饪的始祖。也有人认为伏羲氏始结网以渔，养六畜以充庖厨，供牺牲，故名庖羲氏，他应是中国烹饪的祖师爷。还有人认为燧人氏“钻木取火，以化腥臊”，当推为中国最早的烹饪大师。

《崔氏食经》：魏晋美食之翘楚

从公元前221年秦王朝的统一到公元960年的盛唐时代，其间历时1200年，中国饮食文化在前期形成初步文化模式的基础上承前启后，经历了一个发展壮大的重要时期，为后来中国饮食文化迈向成熟开辟了道路。

秦汉时期蔬菜种植技术发展的一项突出成就是温室栽培技术，西汉以后至唐则更为普及，养殖业与此同时有了长足的进步。当时汉王朝所推行的重农抑商政策也大大鼓励了农业生产。而且汉代冶金技术的发展使得人们逐渐告别青铜时代，铁已用来制造烹饪器具，如刀、釜、炉、铲等，烹饪工具和工艺又产生了一次大的飞跃。西汉至东汉时期，还分别用铜镜和玻璃制的阳燧在阳光下取火。五代时期发明了“火寸”。这一切都在客观上为饮食行业的蓬勃发展提供了有利条件。

至南北朝时期出现的《崔氏食经》，应是中国文献中最早的一部专门性的饮食烹调方

面的开山之作。清河崔氏原为中原著名的士族，其作者崔浩本是北魏前期重要的政治人物及领袖，崔浩生逢乱世，其母亲娘家属范阳卢氏，原也是中原大家望族一流。此作初衷原是为了家族中妇女“朝夕奉翁姑”的需要，乃由其母口述，将其主持中馈所累积的经验记行了笔录整理。原书内容当在百条以上。高阳太守贾思勰所撰的素有“农业百科全书”之称的《齐民要术》，共引用了其中



古贤诗意图

三贤宴饮小酌，旁有侍童，岩石苍松，自有逸趣



的三十七条，对后世影响极深。其中最著名的“跳丸炙”堪为当今台湾扛丸之鼻祖。后世如宋代的《事林广记》、元代的《农书》等，均为其流亚。再如宋代的《吴氏中馈录》、晚清时期的《中馈录》及民国的《媛嫔食谱》等一些女性著作，究其本源也均推自《崔氏食经》。

从《齐民要术》里引用的内容来看，《崔氏食经》无疑是魏晋时期的一本美食大全。流传下来的内容虽未能囊括此前全部的菜肴珍饈，但业已足以反映当时菜肴的主要类别及烹调方法。从该书的记载来看，蒸、煮、烤炙、羹等是当时人们最常用的菜肴烹调方法。与此类方法相比而言，炒法的出现却要晚许多，也许是受早期炊具形制和质地以及植物油料加工尚未发展起来等因素制约之故。不过后来者居上，炒在中国后世倒成最为常用的、几乎适用于一切菜肴原料的一种菜肴烹调方法，而且炒的种类变化甚多。

此一时期的烹饪名家较之先秦，不仅数量倍增，而且是真正意义上的烹饪饮食名家，不似先秦时期常因出于政治或哲学的需要在其论说中多举饮食烹饪之事而得美食烹饪名家的复杂情况。如姜护是五侯靖的创始人，他亦可被视为杂烩的发明者。西汉的张氏、洮氏以制脯精美而著称。北魏刘白堕酿酒香美醉人，以致“游侠”间有“不畏张氏拔刀，惟畏白堕春醪”的话语流传。

顺便一提的是，茶是这一时期普遍出现的重要饮品。先秦以前还没有史料对饮茶方面有所记载，饮茶之风大概始于西汉以后。而且值得注意的是最早开始喜欢饮茶的大都是一些文人。魏晋南北朝以后，在释道之学大盛、谈玄之风正劲的社会环境之下，僧侣、道士、士大夫颇尚饮茶。至隋唐，上自天子，下自黎民，无不好茶，市面上名茶纷纷涌现。在此基础之上，文人又创造出了繁复细致、精美典雅的茶艺，此番当是另话了。

盛唐之宴：美食家的天堂

隋唐盛世的食家按理仍是不少于任何一个时代，但均因战乱使得记载当时宴会盛况的食经史料已大部毁于兵燹，幸有宋人所著《清异录》，其中述饮食掌故部分约占全书三分之一，虽非正面陈述，但因其内容为著者亲见亲闻，真实地反映了当时的历史情况，乃难能可贵之参考资料。



南北朝时期就已宴会名目颇多，至唐时“文酒之风”尤甚，最为奢华、热闹莫过于兴起于唐中宗景龙时期的逢士子登科及第、官员迁除之际举办的“烧尾宴”、“樱桃宴”等。前者大都为新官上任时宴请同僚或大臣向皇帝敬献之宴。《旧唐书》及《封氏闻见记》均对此有所记载，“公卿大臣初拜官者，例许献食，名曰烧尾”；“士子初登荣进或迁除，朋僚慰贺，必盛置酒饌管乐，以展欢宴，谓之烧尾。说者谓虎变人，唯尾不化，须为焚除，乃得成人——云新羊入群，乃为诸所羊所触，不相亲附，火烧其尾则定”。原来这唐时做官，同僚们是要给新人一个软性下马威好教异类同化，而新官上任也需借此宴以示惴惴

之情、修好之意。肴饌丰美，规模自是世所罕见，而此宴的政治功能想必是远甚于单纯供人享用的美食功能。

据《清异录》所记载的唐景龙三年三月，韦巨源设烧尾宴宴请中宗时所存留下来的一份不完全菜单，可一窥此宴概貌。

食单中的菜肴有32种，从取材看，有北方的熊、鹿、驴、南方的狸、虾、蟹，还有鱼、鸡、鸭、鹅、鹌鹑、猪、牛、羊、兔等等，真是山珍海味，水陆杂陈，天上地下，应有尽有。至于烹调技术的新奇别致，更难以想象。

夹砂褐陶釜 仰韶文化

这是一种制作饼类干食的器具，即将面粉加水擀成薄饼放在釜面上焙熟，今天流行于北方地区的烙饼就是这一工艺的遗响。

如烤炙类中的“金铃炙”，要求在原料中加酥油，烤成金铃状；“红羊枝枝”，要求用四只羊蹄支撑羊的躯体，可能是“烤全羊”；“光明虾炙”则是把活虾放在火上烤炙，而不减其光泽透明度。凡此种种，都足见其烧烤技术之高超。当中还有一道“水炼犊”，就是清炖整只的小牛，要求“炙尽火力”，由此可看出唐时人对火候的重视。羹汤最能体现调味技术。食单中的羹汤都是匠心独运的特色菜。如“冷蟾儿羹”，即蛤蜊羹，须得冷却后方食；“汤浴绣丸”则是用肉末和鸡蛋做成绣球状的肉丸子，形极似扬州狮子头，然后加汤煨成，形似如今家常菜饌里所言“肉丸子汤”，只是用料与工夫自是讲究非常。另外还有用狸肉做成的羹，冷冻后切碎凉食，称之为“清凉碎”，也象是现今北方家庭爱吃的肉冻，凡此等等。

食单中还罗列除“御黄王母饭”、“长生粥”外共20余种糕饼点心，其用料之考究，制作之精细，叹为观止。光是饼的名目就有七八种之多；馄饨一项便有24种形式和馅料；粽子、蒸糕、夹馅烤饼等等无一不极尽用料讲究、做工精细之能事。

食单中另有一些加工食品，如“通花软牛肠”，是用羊骨髓加上其他辅料灌入牛肠，做成类似香肠的食品；“同心生结脯”则可见庖厨刀功了，是将生肉切成薄片，打一个同



心结，风干后成为肉脯；还有一名为“丁香淋脍”，是用丁香油淋腌制过的鱼脍或肉脍。

筵席上还专有一种工艺菜，专为用来装饰和观赏之用的，称之为“看菜”。此举乃沿袭古风。食单中有一道“素蒸音声部”的看菜，用素菜和蒸面做成一群蓬莱仙子般的歌舞伎，共70件，可以想见其场面之华丽堂皇，叹为观止。因之这“看菜”使得烹饪不仅仅是为了一项技术，更上升成为一项赏心悦目的烹饪艺术。

但这些还仅是其中一些“奇异者”，未得窥及全貌。“烧尾宴”风习自唐中宗景龙起至唐玄宗开元中止，仅仅流行二十年光景。也许是当朝者深恐此奢靡之风愈演愈盛，故而下令中止也未可知。倘真如此，则颇有些现时代提倡的“刹住不正之风”的味道。再加之由于年代更迭，大多名目已无法详考，所以至今不能确知此盛筵的整体规模和奢华之况。现如今大多数人只知有清代留下来的“满汉全席”是我国豪华筵席之最，代表着中国烹饪技术的最高水平，孰不知在唐时“烧尾宴”就已高度体现出了饮食取材的丰富和高超的烹调技巧，它既汇集了前代烹饪艺术之精华，又给后世以极大影响与启发，在中国的整个烹饪历史上起了继往开来的作用。没有唐代的“烧尾宴”，很难说会不会有后世的“满汉全席”。中华美馔就这样一路承传沿袭下来，并不断地被后世发扬与创新。



唐代奉食图

图中女仆焦急的神情令人联想到宴饮的排场

返朴清雅的宋代美食盛期：回归民间的美食家们

时至北宋时期，无论是与之对峙的辽与西夏，或是偏安一隅的南宋王朝，均大力扶持发展农业经济，耕作面积增大，耕种技术不断提高，种植品种多元，农业一时出现了繁荣昌盛的景象。北宋之后，煤的大量开采使得中原居民开始将煤运用到了烹饪活动中。宋代的饮食加工业的兴旺也已成为中国饮食文化日趋成熟的重要因素。

宋代因城市集镇大兴，商贾齐聚要求有宴饮、娱乐的场所，一时酒楼食肆、饮食摊贩如雨后春笋般纷纷兴起。宋代饮食文化的一个最显著的特点就是都市食肆的发展迅速非常，于短期内就达到繁荣的顶端。如果说唐代的美食兴盛体现在官宦豪门的大摆奢华宴席之上，那么宋代的美食佳肴相对来说无疑是一次回归民间之举。据《东京梦华录》所记可以看出，宋代正是因为商业的发达造成了汴京等大都市的饮食业繁荣兴隆，正如该书所说：“八荒争凑，万国咸通，集四海之珍奇，皆归市易会寰区之异味，尽在庖厨。”

