

曾 纵 野 著

中國飲饌史

第一卷



中國商業出版社

曾纵野 著

中國飲饌



第一卷

中國商業出版社

前 言

一

“食者，生民之天，活人之本也”。人类的生存一天也离不开饮饌。饮饌是人类文化的重要组成部分，是社会生产和科学文化的表现。

我们伟大的祖国是世界上历史悠久、文化发达、幅员辽阔、资源丰富的国家之一。当世界上大多数地区的人们还处于蒙昧状态的时候，我们勤劳、智慧、勇敢的先人就已在地球的东方创造出光辉灿烂的物质文化和精神文明。在很长的历史时期中，中华民族生产的发展，生活的富裕，科学的进步都在世界上处于遥遥领先的地位。中华民族对推进人类科学文化的发展，曾作出很大的贡献，并为世界所公认。我国的饮饌文化是我们的历代劳动人民为人类作出的贡献的重要组成部分，它长期在世界范围内放射着光辉，被誉为人类饮饌文化中的瑰宝。

我国的饮饌文化源远流长，它在世界各民族的饮饌文化中自成体系，有浓郁的民族传统和鲜明的中华风格。

我国的饮食传统是既重视植物性食物，又重视动物性食物，善于利用各类食物中有利于人体的营养因素，以避免偏食所带来的一系列疾病。早在《黄帝内经·素问》*中就提出了：“五谷为养”、“五畜为益”、“五菜为充”、“五果为助”的混合饮食的科学原则，不仅提出了完全的膳

*《黄帝内经》据学人们的考证著于春秋战国以后。

食必须包括谷物类、肉类、蔬菜及果类，而且指出它们的营养作用有“养”、“益”、“充”、“助”之不同，在实质上开创了现代营养学之端倪。

二千多年前成书的《周礼》中，设有“食医”的官职，已把饮饌与医疗和营养、卫生结合起来（后世发展为“饮食疗法”），实现了比单纯用药物治疗疾病，更有利于人体生理调整的高级医疗方法。饮饌与医疗相结合——“医食同源”，是我国饮饌文化传统的重大特点之一。

我们的祖国疆域辽阔，地跨寒、温、热三带，食物资源极为丰富。在我们九百六十多万平方公里的土地上，有茂密的山林、富饶的平原、辽阔的草地、众多的河流湖泊、漫长而曲折的海岸线，这为我们提供了丰盈的粮食、油料以及繁多的飞禽、走兽、美蔬、佳果、山珍、海错等，历代劳动人民经过精巧的加工后，制成了成千上万的各具风格的名食佳肴，我国饮饌种类之繁多，世界各国无与伦比。

我们的祖先是世界上最早用火的民族之一。早在新石器时期，就已经开始了原始的烹饪，经过历代先人在实践中创造性的发展，尤其是历史进入封建社会以来的两三千年的进步，逐渐形成了选料严谨、刀工精细、拼配巧妙、调味多方、火候适宜的精湛巧妙的烹饪技艺。它凝聚了我国劳动人民在饮饌文化方面的聪明才智，以至发展到封建社会后期的丰富多彩、变化万千、各具地方风味的众多的地方菜系。世界各国人民对我国烹饪的色、香、味、形、器五美俱备，无不交口称赞，一致公认我国为世界的烹饪王国。

我国的饮料，在公元前十一世纪已有记载，其后广泛利用香花美果制成的琼浆玉露，更是代有所创。这些饮料，既有解渴生津的作用，又有滋补强身的功效。中国名酒早已蜚

声国际，多次在国际评比会上名列前茅。清香、爽适的中国茶叶，也早已传播于国外，成为世界三大饮料之一。

我国的饮食器具，包括陶器、瓷器、漆器、金属制品，质地精良、造形多姿、精巧灵便、纹饰华丽，不仅是生活上的用品，也是优美的工艺品，早已驰誉全球。

我们的祖先在饮馔文化上留给我们的民族遗产是多么丰富，又多么宝贵！

历史是人民创造的，饮馔文化自然也不例外。但在反动阶级统治的社会里，一切文化都被统治阶级所占有；他们只知享受不事生产，对人民的劳动成果，不仅不予重视，反而加以摧残。因此，有的成就长期得不到很好的发展，有的甚至随着时代的推移而湮没失传。

今天，我国人民在中国共产党的领导下，已建成社会主义新社会，广大人民生活水平日益提高，对饮馔不断提出新的要求。积极地继承我国传统的饮馔遗产，运用现代科学加以提高，使之发扬光大，创造出更适应社会主义新时代的饮馔文化，更好地为人民生活服务，为世界文化交流服务，这对于实现社会主义现代化无疑是一件具有政治意义和经济效益的大事。自然，这也是本书编写的目的。

二

《中国饮馔史》是一部以饮馔为内容的专史。中国是一个多民族的国家，有文字可考的历史长达四千多年，其中饮馔内容极为丰富，怎样把我国悠久丰富的饮馔历史予以系统的表述，在编撰过程中，我们遇到了不少问题，主要是：

（一）分期问题

饮馔文化是人类社会生活的一个主要方面，它以一定社会的生产力水平和物质生活条件为基础，并随着生产力的发展而发展。我们以马克思主义揭示的人类社会发展的规律为纲领，结合中国历史的实际，特别是饮馔史的发展实际和前后代的继承关系以及我国封建社会持续二千多年、封建经济文化的几经兴衰变化、不能不直接影响到饮馔文化的演变和发展等特殊因素，并参照了其他专业史的分期原则，将《中国饮馔史》分为：

第一卷 原始社会和奴隶社会——夏、商、西周、春秋、战国。

第二卷 封建社会前期——秦、两汉、魏、晋、南北朝。

第三卷 封建社会中期——隋、唐、五代、宋、元。

第四卷 封建社会后期——明、清（迄至鸦片战争）。

（二）饮馔史的范围和内容

饮馔的范围十分广阔，应包括哪些内容，目前还无先例可以遵循。我们认为饮馔史应包括如下内容：饮馔的社会基础；植物性食物；动物性食物；饮料；饮馔器具；烹饪；内外饮馔文化的交流；饮馔行业的组织和兴衰；饮馔的习俗；食品的贮藏；饮馔的营养卫生以及对饮馔有贡献的人物和著述等等。自然，这是就本书总的范围和内容来说的。至于各个时代的先后不同、社会生产的情况不一，以及政治、经济、战争等因素的影响，各个时代人们的饮馔生活发展也有很大的差异，加上各个时代的史料记载繁简不一，因此，我们对各时代的章节内容，并不要求严格的统一和平衡。

（三）史学和科学问题

《中国饮馔史》涉及到的科学部门是多方面的，但内容

中关系最密切的主要是历史科学和食品科学。中国历史上，有许多学术性的问题，史学家们还有不同的认识和意见。我们在编写时主要采用历史学界已有的研究成果和多数学者逐渐趋于一致的意见，而不作论述。至于新近的一家之言，未经充分讨论的未定之论，则未敢率尔采用。关于饮饌史范围内的一些问题，在古籍中语焉不详，记载不明或诸书互有出入，以及学者们研究结论不一致的问题，自然应根据自己的认识，予以阐述。

关于涉及到饮饌和食品科学的问题，我国古代有关饮饌史料的记载，基本上来自实践经验，大部分是正确的。但前人受到时代的限制，对某些事物现象的观察和认识，也有不符合现代要求的论述，对此我们也作了必要的评述，并用以请教于高明。

三

《中国饮饌史》的编撰是在商业部的关怀、黑龙江商学院院党委直接倡导下进行的。一九六一年组成《中国饮饌史》编写组后，首先确定以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想，讨论了编写的内容、范围和体例等问题。在集中力量蒐集资料，作成卡片的基础上，然后才草拟初稿。至一九六五年，积有资料卡片约一百万字，写成草稿近百万字。还未来得及讨论、修改和总纂，就开始了“文化大革命”，全部工作陷于停顿。十年动乱期间，所有卡片资料全部丢失，草稿也残缺不全。

一九八〇年以后，许多同志认识到为了适应四个现代化的需要，必须开发我国社会主义时代的新饮饌。我们悠久的饮饌文化遗产是一个丰富的宝库，应该首先发掘、总结、继

承。《中国饮馔史》的编撰，重新提到了议事日程，然而十年前的编写人员，有的已经作古，有的年过古稀力不从心了，学院党委决定重新组成新的编写组。新的编写组对原稿进行了讨论、分析，认为《中国饮馔史》的编写是前人未作过的工作，从无到有，蒐集资料，草拟成稿，也属可贵。然而由于内容和水平参差不齐，知识已经老化，加之各篇之间衔接较差，难以连贯成书。研究决定按新的篇章结构和统一的体例对原存草稿予以充实和全部改写。

自新的编写组成立以来，编写工作除由学院党委直接领导和支持外，还得到了商业部经济研究所、《中国烹饪》编辑部、商业出版社、商业部教育司的指导和协助，并为编写组提供图书资料，解决实际工作中出现的一系列问题，使本书的编写工作得以顺利进行。

最后，我们对倡导关怀本书的编写和出版，参加讨论和提供过各方面宝贵意见的同志们致以崇高的敬意。在开始搜集资料阶段，承黑龙江省图书馆、黑龙江商学院图书馆的大力支持，并为我们特开了专史研究室，谨致以衷心的感谢。

引 言

《中国饮馔史》第一卷“原始社会和奴隶社会时期的饮馔”分为两章，第一章“原始社会时期的生活饮馔”。本章从大约一百七十万年前，我们祖国大地上开始出现人类起，叙述至大约四千多年前，新石器时代的末期。在原始社会时期，人们饮食生活的经验和知识是从零开始的、在漫长的岁月里，进步也是缓慢的。但是，一切事物都有一个发生发展的过程，在那遥远的古代，根据已发现的考古资料，仍然可以看到，我们的先人为了生存，是怎样与自然界作艰苦卓绝的斗争，逐步征服、利用自然，改造自然，披荆斩棘，筚路蓝缕，以开辟饮食之源来改善自己生活的业绩的。在原始社会时期，我们的祖先就开始驯化和培育野生的动物和植物，发展了畜牧业和农业，制作了多种多样的饮食器具和炊具，创造了最早的烹饪方法，逐步丰富了人们的饮食，促进了民族的健康繁衍。其间不少事物是在同时期的世界范围内遥遥领先的。这足以说明中国饮馔文化源远流长，对世界产生了深远的影响。在这方面我们的祖国也不愧为世界文明古国之一，因此我们认为，对我国原始社会时期的饮馔史的探讨是一件有很大意义的工作。

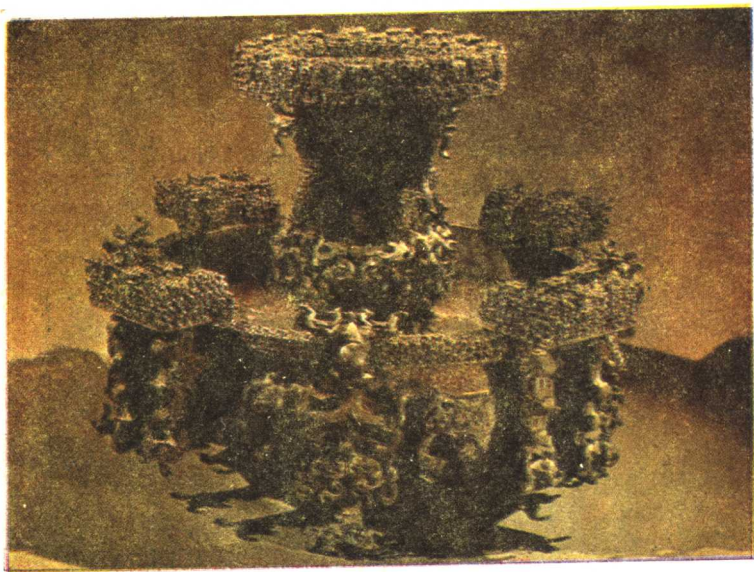
我们的祖先生活在原始社会，也是遥远的史前时期。我们叙述当时人们饮食生活时，只能凭藉人类学、民族学、古生物学和考古学的有关资料。特别是解放以来，我国考古工作有了重大的发展和丰富的收获，为我们提供了原始社会时

期人们饮饌生活的无可辩驳的实物证据。本章的写成主要以新近的考古资料为依据。自然，我们也不能忽视我国古代文献中记述的关于史前先人生活的传说。有些传说已得到了考古实物的印证，也正好说明我国古文献中记述的远古的史实并不都是荒诞无稽的。自然，目前考古得到的材料，仍然是零金碎玉，要把它们复原为全瓿的本来面貌，是还有许多工作要做的。加上笔者对考古学知识的浅薄，实在是一种初步的尝试，还有待于今后继续的研究和提高。

第二章“奴隶社会时期的生活饮饌”。本章从四千多年前，我国第一个奴隶王朝——夏王朝建立开始，至公元前221年第一个封建王朝——秦朝的建立，大约有近二千年的时间。众所周知，夏王朝和商代前期尚属于史前时期。盘庚迁殷以后，有了甲骨文的出现，进入了所谓有史时期，然而，夏、商、西周的历史文献大都是春秋以后的人写的。甚至可以说，先秦文献的大部分还是战国成书的。这些文献对于春秋以前的历史，大部分仍然是传说的记述，关于饮饌生活的事，难免不掺入写作时代的生活内容，特别是我们不得不参考的许多注释，都是汉代以后的人作的，根据这些资料要把我国饮饌史上发生的事物，严格地确定其产生的年代是否确切，是有一定困难的。好在先秦古籍的成书时代和可靠性，前代和当今学者已作了浩繁的工作，不少问题也取得了多数人的一致，我们自应采取多数学者的主张，但有的问题，学者们的意见，还有分歧。笔者根据近年来新发现的考古材料，也略抒己见，以就教于高明，不当之处，敬请指正。



冰（溫）酒器（公元前475年—前221年）



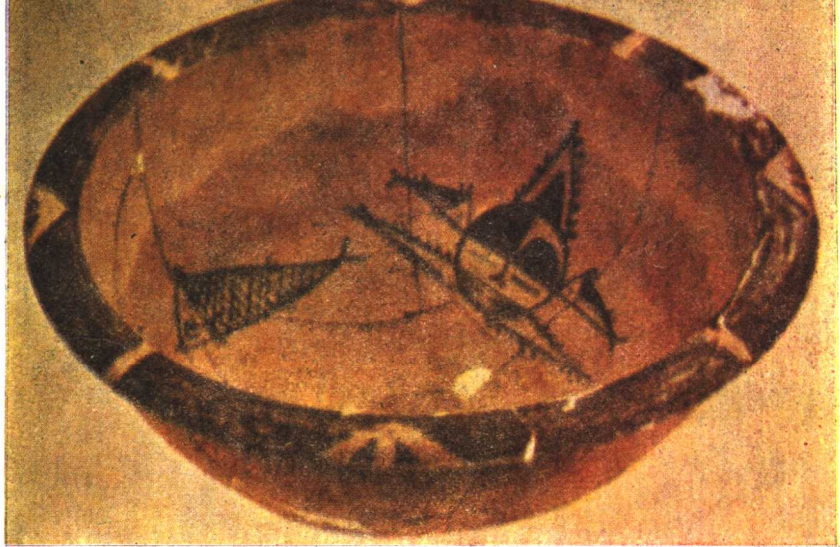
尊盘（公元前475年—前221年）



鸳鸯盖豆（约公元前221年—前202年）



酒具盒（约公元前202年）



彩陶盆（约公元前4800年—前4300年）



斜方柯纹彩陶罐（约公元前4000年）



炉盘（公元前475年—前221年）



四羊方尊
（公元前16世纪
—前11世纪）

目 录

原始社会和奴隶社会的饮馔

引言	(1)
第一章 原始社会时期的生活饮馔	(1)
第一节 原始社会人群、古人和新人时期的生活饮馔	(1)
一 原始人群到北京人的生活饮馔	(1)
二 古人和新人时期的生活饮馔	(10)
第二节 仰韶人时期的生活饮馔	(20)
一 原始农耕的肇始	(23)
二 原始畜牧的兴起	(28)
三 采集和渔猎的发展	(30)
四 陶器的出现和彩陶的生产	(31)
五 细石器人的生活饮馔	(36)
第三节 河姆渡时期的生活饮馔	(39)
一 农业生产和稻谷的栽培	(39)
二 畜牧和渔猎	(46)
三 饮馔器具	(48)
第四节 龙山人时期的生活饮馔	(52)
一 农耕的发展	(52)
二 畜牧业的扩大	(58)
三 渔猎的改进	(61)
四 凿井的创始——地下水的利用	(61)
五 陶器生产的重大进步	(65)

六	漆器的出现	(69)
七	酿酒的起源	(70)
第五节	远古时期的烹饪	(78)
一	原始烹饪	(78)
二	石烹时代	(79)
三	陶烹时代	(81)
四	调料的滥觞和烹调的发轫	(89)
结语	远古时代的饮馔水平	(92)
第二章	奴隶社会时期的生活饮馔	(94)
第一节	奴隶社会时期生活饮馔的基础	(94)
第二节	植物性食物	(110)
一	谷物	(110)
二	蔬菜和果实	(135)
第三节	动物性食物	(168)
一	畜牧的发展与家畜食物	(168)
二	田猎与野生动物食物	(179)
三	渔捞与水生动物食物	(184)
第四节	饮馔器具	(197)
一	青铜器	(197)
二	陶器和原始瓷器	(210)
三	骨、角、象牙器	(213)
四	玉器	(216)
五	漆器	(218)
第五节	饮料	(224)
一	酒	(224)
二	四饮 五饮 六饮	(233)
第六节	烹饪	(237)
一	烹饪的发展	(237)
二	调料的增加	(241)

三	主食的烹饪.....	(254)
四	肴馔的烹调.....	(259)
五	佳肴与珍羞.....	(275)
六	烹饪名人.....	(286)
第七节	宴会、筵席的滥觞和饮食业的兴起.....	(291)
一	宴会、筵席的滥觞.....	(291)
二	宴会乐舞的兴起.....	(301)
三	饮食业的兴起.....	(304)
第八节	食物的贮存.....	(311)
一	食物的贮存.....	(311)
二	肉类的保藏.....	(314)
三	蔬菜的保藏.....	(316)
四	冷藏法.....	(317)
第九节	营养、卫生的发轫和食医结合的发展.....	(321)
一	饮食卫生标准的发轫.....	(321)
二	饮食的礼节与卫生.....	(322)
三	饮食营养与保健关系的认识.....	(325)
四	医食同源的发端.....	(330)
结语		(338)