

烹饪饮食



ZHONG HUA
WEN MING
TU KU

中华
文明
图库

● ● ● ● ●
饮食文化交流
古代筵席
烹饪器具
中国菜系
烹饪起源





烹饪饮食

路新生 编著
上海三联书店

烹饪饮食

著 者/路新生

责任编辑/沈 鹰

装帧设计/陆荃耕

责任制作/沈 鹰

责任校对/张大伟

出 版/生活·读书·新知 上海三联书店

(200020) 中国上海市绍兴路7号

发 行/新华书店 上海发行所

生活·读书·新知 上海三联书店

制 版/天华印刷厂

印 刷/江苏省吴县人民印刷二厂

版 次/1997年4月第1版

印 次/1997年4月第1次印刷

开 本/850×1168 1/24

字 数/70千字

印 张/3.5

印 数/1—3300

ISBN7 - 5426 - 0504 - 6

G·80 定价 8.00 元

中华文明图库编委会

主编：林耀琛

编委：林耀琛 陈达凯 魏承思
金良年 徐小蛮 王福康

目 录

- | | |
|--------|-----------|
| 一、总论 | 七、烹饪器具 |
| 二、烹饪起源 | 八、古代筵席 |
| 三、饮食习俗 | 九、古代市场 |
| 四、烹饪理论 | 十、食品储存 |
| 五、中国菜系 | 十一、饮食文化交流 |
| 六、古代饮料 | |



钻木取火图

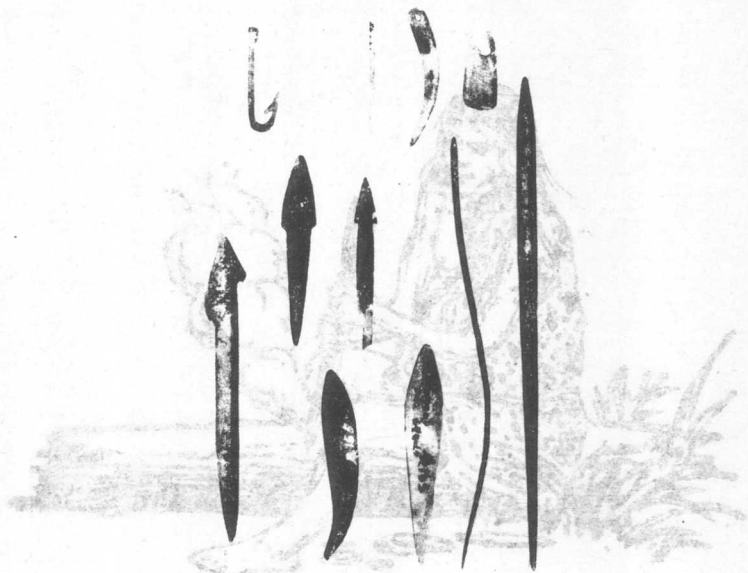
一、总 论

在人类饮食文化的宝库中，中国烹饪是一颗璀璨夺目的明珠。五千年源远流长的中国烹饪，就其取料之广、技法之精、菜系之多，都堪当独步寰宇、无与伦比的美誉。

烹饪的前提是用火。早在 50 万年前，北京猿人已懂得人工取火。我国是世界上最早学会用火的国家，我国烹饪的发达，与用火的历史最长密不可分。太古时代，人们抓食掬饮，只能尝到食物的本味，还不懂用调味品。烹而不调，还

不算有真正的烹饪。古人云：“盐者百味之将”，世传黄帝之臣宿沙氏煮海作盐。有了最早的调味品——盐，真正的烹饪产生了。我国烹饪的历史，至少可以上溯到新石器时代。

有史以来，人类饮食不外乎食荤茹素。就肉食与菜蔬论，中国烹饪均以取料广博见长，不像欧美诸国入饌品种的单调。肉食中的“六畜”不必说，沿袭狩猎经济时期的遗俗，野生动物中的鹿类、野猪、熊、虎、豹、象、兕(sì, 雌犀牛)、猴、



骨鱼钩、骨鱼叉、骨针、骨簪

——《礼记·礼运》

分 总 一

狐、穿山甲、蛇等等，直到商周时还在大量食用。禽类中的雉、鸠、鸽、鹌鹑，水族中的龟、鳖、蚌、螺等，历来是入馔的珍品。菜蔬中的瓜、瓠、韭、荠、芥、葵、蒲、藕、萝卜、竹笋、蒲笋、水藻、莼菜、芋头、木耳等，或栽培，或采食，也一直是我国肴馔中的常用之物。

我国肴馔，在长期的烹饪实践中总结出一套精湛复杂的操作技艺。中国菜调料宽广，不下100余种，如咸味的盐、酱、酱油、腐乳、卤虾油

等，甜味的砂糖、红糖、冰糖、果酱、蜂蜜、饴等；酸味的梅、醋、番茄汁等；辣味的辣椒、胡椒、葱、姜、蒜、芥末、咖喱等；苦味的杏仁、陈皮等。此外还有麻味的花椒；香味的酒、芝麻、香油、桂花、桂皮、茴香、八角、砂仁等不胜枚举，为烹饪技艺的提高提供了丰富的物质基础。至于烹调的技法，则有炙、烹、煮、炮、爇、爆、烘、煎、燔、炖、煨、烙、炒、炕、焙、熏、脯、腊、醃、脍、胸、鲭等100余种之多。调料与技法相表里，构成独具特色的中



骨簪、骨针、骨锥、骨匕、骨刀

国肴馔烹调法，是世界上任何国家无可比拟的。

我国幅员辽阔，各地地理气候差异很大，造成了物产与人们饮食习俗的差异。加上社会经济、文化、政治等诸方面因素的影响，逐渐形成了风格品味各异的中国地方菜系。早在先秦时代，我国已有南味、北食的风味差异。周代“八珍”是北方菜的代表，而《吕览·本味》、《楚辞·招魂》所列肴馔，则具有南方菜的特色。沿至唐宋间，我国菜系已初具雏型，而尤以鲁、川、扬、

粤四大菜系最为著名。在烹调技法上，四大菜系亦各具特色：鲁菜尽得沿海之利，故以海味擅长。它以商周之地、齐鲁之邦的古老肴馔为本位，又吸收了秦陇中原、河洛地区乃至曲阜孔馔、关外满族宫廷菜的精华，菜品以清、鲜、脆、嫩著称。川菜历来享有“一菜一格，百菜百味”的称誉。其烹调急火短炒、油重味浓，以清鲜见长、麻辣见称。江淮流域地处鱼米之乡，河网交叉、湖沼棋布，鱼虾家禽四季不绝。其烹调突出主

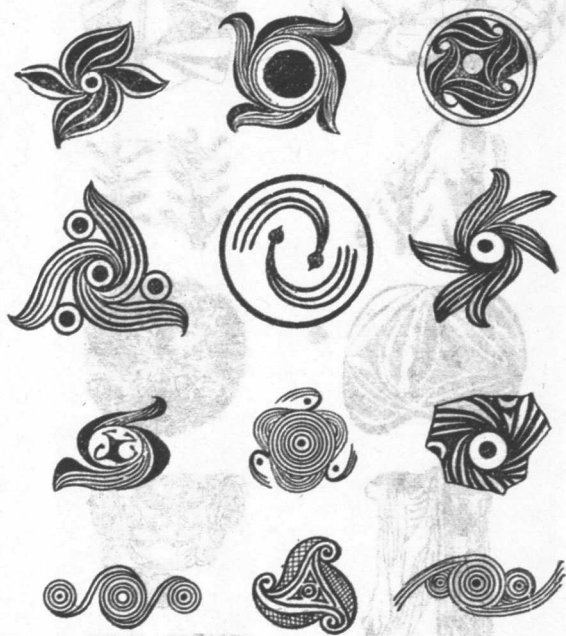


西安半坡鱼形纹样陶盆

料、注重本味、原汁原汤、不尚辛辣。粤闽地处热带、亚热带，动、植物品种特别丰富。加以广州、泉州历来为海通大都，受到外国饮食风尚影响，形成了粤菜喜生猛，讲究鲜、嫩、滑、爽，注重刀工，甜味较浓的特点。

中国烹饪讲究装潢美、排列美、配色美，顾及人的品味审美和视觉审美的双重享受，这在世界上恐怕也是独一无二的。《说文解字》云：“美，甘也，从羊大。羊在六畜主给膳也。”将美的

内涵归结到食羊，这不能不使人钦佩造字者的独特视角与丰富想象。美学胎源于烹饪，于此亦可见一斑。以食具为例，古人早有“美食不如美器”之说。五六千年前彩陶食器上的精美花纹足以证明：我国先民在旷古时代已十分注重烹饪器具的形式美了。下至于商周青铜器、汉代漆器、隋唐两宋瓷器，追求餐具的精美是一脉相承的。杜甫《丽人行》说得最好：“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞。”美器配佳肴，绿叶扶红花，可



马家窖遗址出土陶器纹样

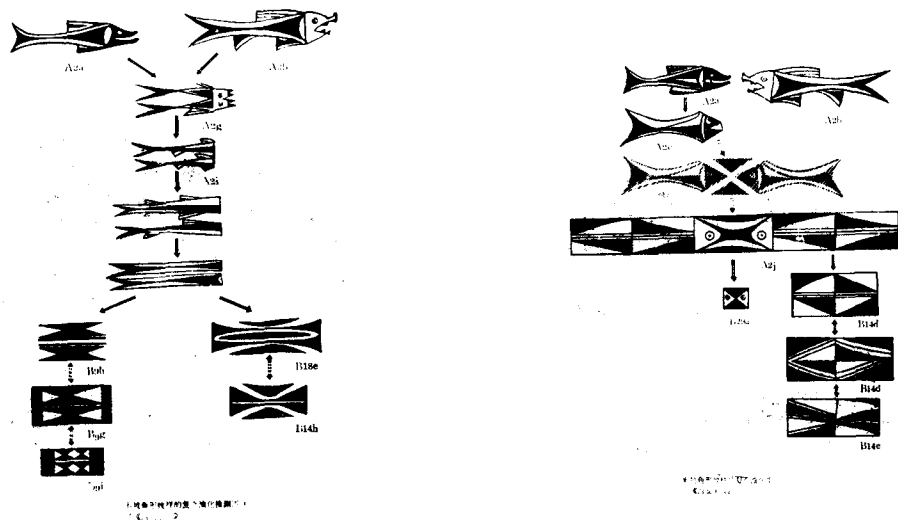
谓相得益彰。再看肴饌造型，孔子云：“割不正不食”，“脍不厌细”。我国菜肴刀工精细，名庖厨仅凭手上一把菜刀，就能切出整齐划一的丁、丝、片、粒、条、块、末、茸，又有如推刀削、斜刀削、直刀削、滚刀削等百态千姿的削花刀工。至于食品雕刻工艺，更可堪称中国一绝。难怪外国友人面对一盘盘精美绝伦的雕刻工艺菜时，在啧啧赞叹之余，甚至不忍对之以刀叉相加了。

我国古籍中保存着大量的饮食理论，为世

所罕见。《吕氏春秋·本味》篇借商相伊尹之口，历述商汤时的天下美食，并提出：“凡味之本，水为最始，五味三材，九沸九变。火之为纪，时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”这是我国烹饪理论的开山之作。秦、汉以降，烹饪论著代有所饌。北魏贾思勰《齐民要术》中关于饮食部分的论述，系统地总结并继承了秦、汉以前的烹调方法，是当今世界保存下来的最早、最完整的烹饪专论。隋唐、两宋时期，烹饪探讨的领



域进一步扩大,理论分工也趋于具体化,出现了《笋谱》、《蟹谱》、《茶经》、《酒经》等专科性的烹饪论著。元代食疗养生理论高度发展,有《宋氏养生部》等一批论著问世,而以忽思慧《饮膳正要》为集大成之作。下至清代,袁枚撰《随园食单》,成为我国烹饪理论中最优秀的代表作。



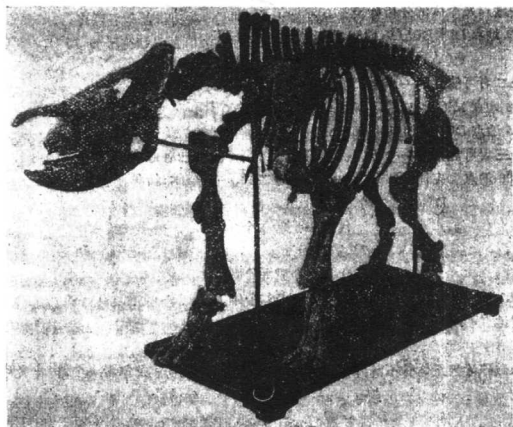
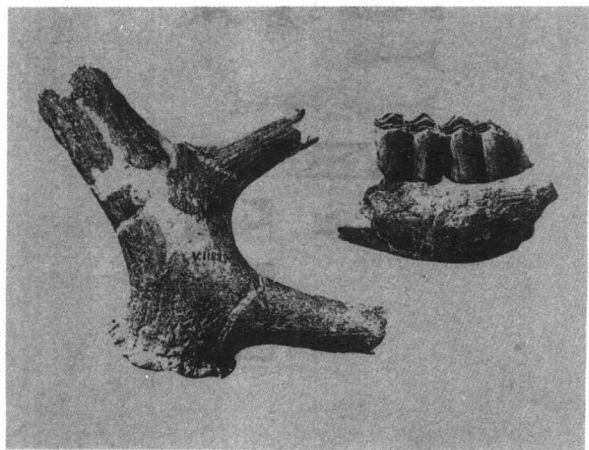
西安半坡鱼形纹样的复合演化推测图

二、烹饪起源

俗话说“民以食为天”，饮食是人类赖以生存的基本条件，也是人类文明的象征之一。中国的饮食和烹饪技艺，历史悠久，源远流长，自成体系，独具风格。它不仅是中华文明史上的辉煌篇章，而且也是人类文化的瑰宝。

人类烹饪饮食的历史，是从火的掌握和使用开始的。在此以前，原始先民们只是“食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。从这一点上来说，先民们与动物没有多大区别。火的掌握和

使用，是人类对自然界的第一个伟大的胜利，也是人类第一次迫使某种无生命的自然力替自己服务，并且从此可以为人类生活提供了“可说是已经半消化了的食物。”至今还存在于各民族神话和民间传说中的种种窃火、取火的故事，表明了这个具有几乎不可估量意义的巨大进步在人类的心灵中留下了多么深刻的印象！考古发掘表明，在我国，距今 170 万年前的云南元谋猿人已经开始利用自然火了，而距今 50 万年前

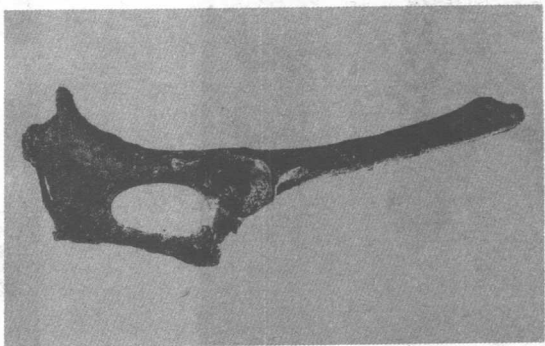
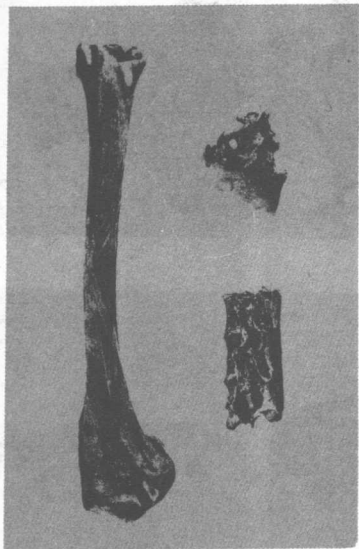


兽 骨

的北京猿人已具有了长期保存火种和管理火的能力。在这些遗址中，伴随着用火的遗迹同时出土的还有大量经火烧烤过的兽骨。这反映了当时人们的主要烹饪手段是烤，即借助于火的辐射能力，直接把食物弄熟。

农业的发明，使人们获得了新的食物来源，同时也给烹制食物提出了新的问题。因为大多数谷物不像动物那样能够直接烧烤。经过长期摸索，人们逐渐学会利用某种自然物盛放食物

在火中烧。同时还发现，如果在烧烤过程中能保持食物的湿润状态，效果将会更好。相传“神农时食谷，加米于烧石之上而食之。”至今，在我国一些少数民族中还残存着以石板锅、竹筒煮食的原始方法。陶器的发现，为人们提供了一种有效的烹饪器具。陶器可以盛放固体和液态的食物。它的出现，使人们处理食物的方法，除烧烤外，又增加了蒸、煮、熬、炖等手段。这样，烹饪技术的发展就有了新的可能。我国古代有“神农氏

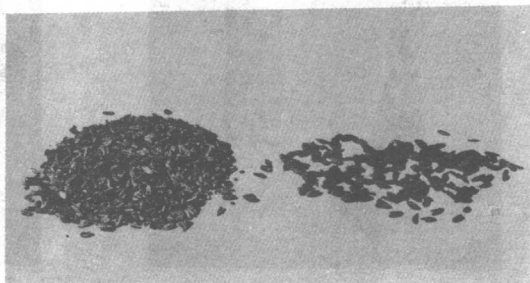
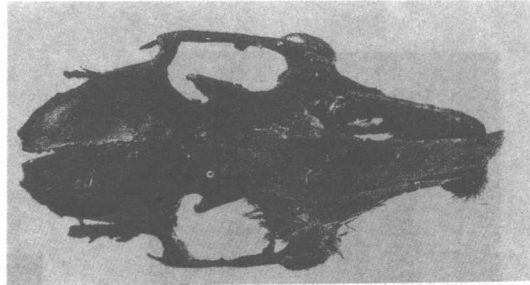
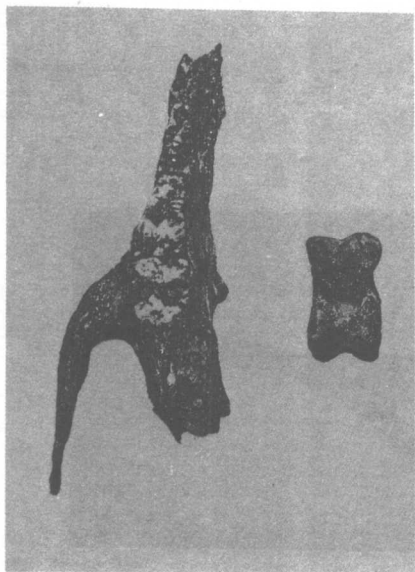


长沙马王堆一号汉墓出土的鹤椎骨(左上)、头骨(左下)和肱骨。鹿盆骨

耕而作陶”的传说。与此可相印证的是，在距今7000年以前的浙江余姚河姆渡遗址中，发现了陶制的釜、钵、罐、盆，出土了大量骨制农具和已经炭化的稻谷。在距今五六千年的西安半坡遗址中，发现了大量绘有鱼、鹿等图案的彩陶，出土了石铲、石刀、陶刀等农具和粟、菜籽、猪骨。在仰韶文化的许多遗址中，都发现了研磨痕迹相当清楚的石磨盘、石磨棒、臼杵等粮食加工工具，这说明，当时已能对粮食进行加工了。这一

时期，粟、麦、稷等“五谷”的种植和鸡、鸭、牛、羊、猪、犬等“六畜”的饲养，为人们的食物提供了多样而又稳定的来源。直至今日，它们还是中国烹饪中的主要原料。

值得注意的是，在我国历史上，陶器的运用是和盐的发现与使用联系在一起的。《淮南子·修务训》提到在伏羲氏与神农氏之间，有一个名叫宿沙氏（亦称夙沙氏、质沙氏）的诸侯始煮海作盐，被后世尊为盐神，立庙祭祀。据专家研究，



长沙马王堆一号汉墓出土的华南兔头骨(上右)、幼猪上颌骨和距骨(上左)

距今 7000 年左右的人工栽培稻谷(浙江余姚河姆渡遗址出土)

我国在六七千年以前的仰韶文化时期已能煮海盐了。这与《淮南子》的记载在年代上也是基本吻合的。上古人民抓食掬饮，只能尝到食物的本味。这些本味多数是人们难以下咽的腥恶之味。加热和用盐，能抑制恶味，扶助原料本身的鲜味物质，增强鲜香，使人们除了生理上的满足外，还有美的享受。因而，它一被引进烹饪领域，就成了食品最基本的调味品和添加剂，被称为是“百味之主”。从此，烹饪技术中又增加了一个新

的重要方面——调味。此外，食盐的引入，还促进了人们味觉的发达，使人们养成了动物所不具备的品尝滋味的能力，这对于烹饪技艺的发展，是一个很大的推动力。

当时，石器的制作技术已从打制发展到磨制，并且还发明了石器穿孔技术。这些技术上的进步使人们可以根据需要制作各种刃口锋利、用途专一的工具。这从烹饪方面来说，就意味着人们有可能在直接进行烧煮之前对食物原料进



烹饪图（内蒙古马达盟汉墓出土画像砖拓本）

行一定程度的切割加工，以使之能充分地被烹饪调制。后世复杂多样的刀工技术，就从此而发轫。至此，人们既掌握了烧煮器具，又有了运用刀工、调味等烹制技术的可能，当这些工艺成就综合运用于食物加工时，真正意义上的烹饪便产生了。

中国的烹饪，从抓食掬饮、茹毛饮血发展到燔炙熟食、制作陶器、采用调味品和切割加工技术。在上百万年的艰苦探索中，先民们筚路蓝

缕，开出了一条独具中国特色的烹饪之路。这是一个源头，顺着这个源，经历了后世数千年除旧布新、推陈出新的探索，中国烹饪终于发展成为饮誉海内的人类文明的瑰宝。



清·吴友如《玉川品茶图》

三、饮食习俗

人类生命的延续,离不开饮食。但在“怎样吃”和“吃什么”上,不同地区,不同时代的人们却各有千秋,反映了不同的传统观念和思想感情,它是受生产力(食物的生产和烹调器具的生产)和地理环境、经济生活、宗教信仰、风俗习惯和社会历史等因素的影响逐渐形成的,其中尤以经济生产方式的影响为最重要。

我国的主体民族——汉族长期以来从事以种植业为主、畜牧业为副的农业生产方式。因

此,汉族人民的食品结构也以植物性食品为主。从《周礼》、《礼记》等古代文献中可以看出,早在周代时生活在中原地区的民众就已把食物划分为主食(饭)、饮料(浆水)和菜肴等3种类型。一般人一顿所用的食物,最低限度要包括饭和浆水两大类。在饭菜之间,饭较菜更重要,更基本,因此,人们常以“吃饭”来概括食事。在古代医学专著《黄帝内经》中就已提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的配膳方式。清代著