

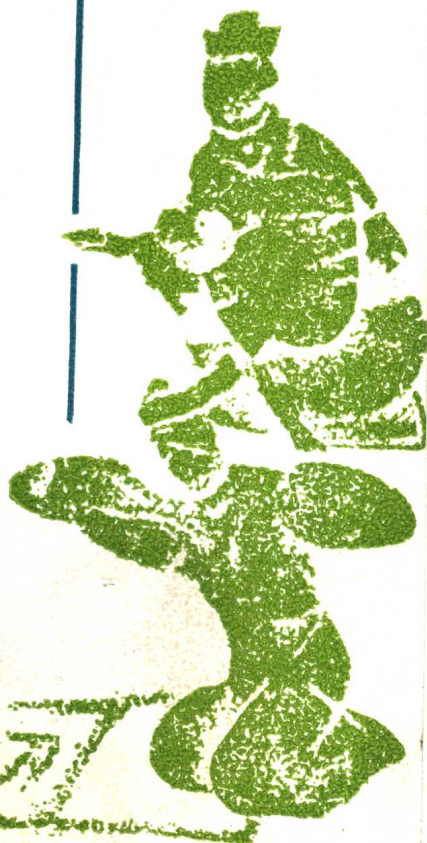
■ 中国文化史知识丛书 ■

中国烹饪文化

● 主编 王绍曾 罗青

● 张廉明 著

● 山东教育出版社



中国文化史知识丛书

中国烹饪文化

张廉明 著

山东教育出版社

1989年·济南

中国文化史知识丛书

王绍曾 罗青 主编

中国烹饪文化

张康明 著

教育出版社出版

(南京九路胜利大街)

山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4.5印张 85千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数 1—800

ISBN 7—5328—0678—2/G·570

定价 1.28 元

出 版 说 明

近几年来，国内文化界对编写“中国文化史”引起普遍重视。许多专家、学者在讨论如何向青年进行爱国主义教育时，大家有一个共同的想法，就是要广泛深入地宣传、介绍我国五千年灿烂的文化，来激发青年的爱国主义热情，促进两个文明建设。我们这套《中国文化史知识丛书》正是基于这样的设想而编写的。

中国是世界上的文明古国，曾为人类文明做出过卓越的贡献。中国文化在世界文化史上有着重要地位，作为炎黄子孙，无不为此而骄傲。同时，历史告诉我们，任何古老文明，都是我们的祖先长期奋斗、积累的结果；没有斗争，没有创造，就不会有悠久的灿烂文化。这就要求我们继承和发扬这个光辉的传统，以振兴中华为己任，把我们的聪明才智，无私地献给祖国，为两个文明建设，为人类文明，继续做出应有的贡献。

一部中国文化史，涉及到许多专门学科，内容几乎无所不包，这套丛书不可能兼收并蓄，只能就文化史上较为重要、较为突出、并为大家感兴趣的专题，分别作系统的重点的介绍。大体上包括考古文物、科技发明、典章制度、图书典籍、文教艺术、衣食住行、风俗礼制、宗教信仰、中外交

流、医疗保健等各个领域。这些领域，曾有不少人进行过研究和探索，但作为普及文化史知识而编写的成套读物，过去很少有人做过，我们这是一次大胆的尝试。

我们这套丛书的特点是通俗易懂，生动具体，图文并茂。力求做到科学性、通俗性、趣味性的结合。同时尽量反映学术界最新研究成果，以适应各个层次读者的阅读。这套丛书，每册一般六至七万字，将分批陆续出版。

这套丛书，在编辑过程中，参加编辑工作的还有鲁军等同志。

由于我们的水平有限，不可避免地存在缺点和错误，希望在读者的帮助下得到改进。

编 者

一九八八年九月十日

前 言

衣食住行，人之必需。烹饪，是食的一个要素。烹饪文化，则是我国传统文化的重要组成部分。中国是世界文明古国之一，烹饪文化源远流长，在历史记载中，有许许多多关于饮食文明的内容。中国人讲究吃，在长期的封建社会中，被历来的帝王将相、骚人墨客、或雅或俗的美食者所提倡，早就流传着脍炙人口的佳话，例如：“食不厌精，脍不厌细”；“口之于味也有同嗜焉”；“烹肴珍馐，虽未所尝，尝必美之，适于口也”；“食无定味，适口者珍”，这些说法，都反映古人对饮食的追求。经过不断的发展演变，终于把烹饪文化揉合到我国传统文化之中，成为其大放异彩的一个部分。

本来，饮食是人类赖以生存的机体本能，“饮食，活人之本也。”但仅仅表现本能的吃喝，并不可能体现为一种文化，只有经过自觉地运用烹饪手段，与人类进化了的饮食享受相结合，才进入体现文化的阶段。历来的中国烹饪，都有物质方面和精神方面的属性，这两个方面都很讲究。中国以丰富而独到的烹饪艺术屹立于世界食林，成为其中的佼佼者。前不久看到过一篇文学报导，开头一段这样写道：“我（原文作者）曾经问一位美国作家：中国的文化传统中，在

世界上流传最广影响最大的是什么？他回答得很奇妙：是中国的烹调，中国的菜肴。在世界上那些偏僻的角落里，你未必能找到关于中国的书籍，但是中国的餐馆，你多半能够找到。”这就是事实。这个事实具有足够的启示意义，而且相当耐人寻味。

从中国烹饪发展史来看，它总是与中国的历史文明发展紧密相连的：北京猿人用火，大汶口文化、龙山文化之大量出现陶器，周礼八珍，两汉中外饮食文化交流，南北朝《齐民要术》记载的烹饪技术，风味流派的形成，两宋市食和明清盛宴，都是中国文明进化中或大或小的里程碑。中国烹饪文化有着自己内在的科学规律和鲜明的特性，要将跨度数千年的烹饪文化进行总结，谈何容易？加之本丛书强调文化史知识的普及与科学性、趣味性相结合，这就更增添了笔者写作的难度。经考虑再三，决定选取中国烹饪文化中的精彩部分，以专题的形式，进行纵向的阐述，在谈古说今中加以概括。希望通过这些专题，使读者能窥其一斑，识见全豹。

中国历代形成和发展起来的烹饪文化，是直接从事烹饪工作的厨者、散布各地的众多美食者，以及留意积累文化成果的文人学者所精心设计而制造出来，并加以传播和发扬的。这种烹饪文化世代代泽被我中华民族，它是勤劳智慧、富有创造性的中国人的骄傲。我这本小书中概要的叙述，对读者了解我国烹饪文化的来龙去脉，或许会有所帮助。

张廉明

1988年6月于济南

目 录

前 言	1
一、 石烹话古	1
二、 烹饪初创	6
三、 食不厌精	10
四、 《庖厨图》说	14
五、 《齐民要术》割烹	19
六、 油、盐、酱、醋	28
七、 宋都市食	38
八、 风味流派	49
九、 鲁菜“味”析	57
十、 食俗浅说	62
十一、清真菜源	68
十二、香厨漫话	75
十三、食疗养生	83
十四、面点史话	88
十五、清宫御膳	100
十六、孔府饮食	108
十七、宴席钩沉	113
十八、“双烤”国菜	128

一、石烹话古

上古之时，由生食到熟食，是人类发展史上最早的一次飞跃，其关键是用火。从考古发现中国先民用火，是世界上最早的地区之一。这里所说的用火，不是天然产生的火，而是人类主动的制造火种用于熟食，在古代传说中认为“燧人始钻木取火，炮生为熟”。由汉入晋的谯周《古史考》记：

“古者茹毛饮血，燧人氏钻火，始裹肉而爆（fán）之。”这时的爆肉，一般是将猎取的动物肉类，直接在火上烤熟（或半熟）而食。由于火化熟食，“令人无腹疾，有异于禽兽。”

（《周礼》）正如恩格斯所指出的：火的使用“第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物分开。”火，使食



图一 用火熟食

物由生到熟，揭开了人类文明的第一页。

人类用火经历了漫长的历史。钻燧生火，产生在史前时期，用火熟食也多是将食物直接烧烤。（图一）石器时代，人们用石器做成简单的打猎和生活用具，其中也包括“石上燔谷”的“石”。说神农时，民食谷，释米加烧石上而食之，就是对这种吃的方法的生动描写。宋高承《事物纪原》也说：神农氏尝草别谷，教民耕艺，加于烧石之上。这是将谷物放石上，烧石而熟的方法。另外《礼记·礼运》：“擘析豚肉加于烧石之上而熟之也。”是对肉类食物烧石而做熟的记载。这种方法可称为“石烹法”。其方式有二：一是将石烧热，食物直接放石上燔熟；其二是将烧热之石块放入盛水的容器中（如兜起的兽皮），使水沸再将食物做熟之。使用第一种方法，选用石板，必须是石板受热不会炸裂的。有关资料称，中国西部祁连山有一种青石，是烧而不裂的石料，据说至今当地仍有用此青石烙制食品者。

最古老的石烹法，随着烹饪技术的不断发展，在人间已不多见了，但并未绝迹。如今石烹遗风犹存。陕西的“石子馍”、山东的“武城旋饼”等，就是例证。

石子馍，被称为食品中的“化石”。唐代，同州（今陕西大荔县）把石子馍称为“石鑿饼”，并成为贡品（《元和郡县志》）。在《资暇录》中有一则关于此饼的趣话。“石鑿饼本曰嘑饼”，因为同州人好相嘑（yàn，粗鲁，刚强之意），每当口角相争，相持不下时，就去官府打官司，就“必怀此饼而去，用备强牢之粮。”制作此饼，用白面粉，

加油、盐（或糖），擀成薄饼胚；把洗净的小鹅卵石子，放在平锅内，置火上烧热，把薄饼胚放在石子上，另再用铁勺舀上烧热的石子放在饼上，上下加热，焙制而成，制成之饼，饼面凸凹不平，十分干脆，由于含水分少，可以久存，是民间长途行旅的必备食品。到清代仍有此饼，被袁枚记录在《随园食单》中，名曰“天然饼”。其中说：陕西泾阳张荷塘明府家制“天然饼”，方法是用面粉合好后，随意擀(nuò)成饼样，如碗口大，不拘方圆，厚二分许，用净小鹅石子石衬而焙熟，随其自成凹凸形，色半黄便成。这种石鑿饼，今在山西、湖北等地也还存在。

武城旋饼，是地处山东西北部武城县的著名小吃。武城，汉已置县，民风古朴，此饼也是遵古法而制。其法是：和面擀饼，中加肉馅，包起后再擀成直径约七寸的圆饼，用饼鑿中放石子，烧热后放上饼，通过石子传热，烙而熟之，在烙制过程中，还须在饼上刷油，两面烙至焦黄。石子用时要洗净，可多次使用。此旋饼较石子馍更先进了一步，内中包馅，酥香味美。虽是沿用古老的石烹法，但仅是用其石子传热成熟之原理，又将其他技法结合其中了。

至今仍然保持原始状态，用石烹法制作食品者，要算中国少数民族中独龙族的“石板粑粑”，顾名思义，是用石板烙制的粑粑。其方法是：将荞麦磨成浆，加糖和清水和成糊状；另用贡山产的青黑色石板，架起来用火烧石，把糊状面团摊在石板上，呈饼状，石热后烙制而熟。烙制时也可先在石板上抹一层油，无油也可，不会粘粑。贡山青石不怕火

烧，烧热后水浇也不裂，是最适于石烹的石料。这种石板粑粑，是独龙族人们的主要食品，他们应用石板烙制食品的历史已不可考，据称独龙族在形成其民族之前的先民，已经用此法了。从历史的角度研究可以认为，开化较晚的原始民族，保留着远古的生活习俗，最为接近原始状态。由此可知，独龙族的石烹法，应是保留至今最接近原始时期的石烹熟食法。

另外纳西族还有一种“丽江粑粑”，较独龙族的石板粑粑先进一些。其制法是：用发好的面团，擀成圆饼，包入馅心（糖或肉馅），先放平锅里贴烙成两面发黄，取出再放到烧热的石块上烤熟即成。这是在石块上边烙边烤而熟者。也是纳西族的一种主食品，一般都与酥油茶相配同食。

保持原始烹饪方法，在我国少数民族中还有不少事例。如彝族的“羊皮煮肉”，其制法是：羊宰杀后剥下皮，开膛去内脏和头蹄，把肉切条；再掘四根本桩埋在地下，呈四方形，把剥下的羊皮四角扎紧在本桩上，用稀泥糊抹羊毛，使羊毛全部被泥巴涂平（涂泥面朝下），从上面注入清水，放入羊肉，然后在皮下烧柴禾，使羊皮内之水烧沸，直至将羊肉煮熟。再用盐、花椒配上汁水蘸羊肉吃。这体现了朴素的原始烹饪方法。

经过石烹阶段，进入新石器时代，距今约五六千年时，才发明了陶器。有了陶器才真正有了烹饪器具，“黄帝时有釜甑（zéng），饮食之道始备”。宋刘恕《通鉴外纪》云：“黄帝作甑，而民始饭；黄帝作釜灶，而民始粥。”釜、甑

作饭粥，才是能以水、汽为传热介质的“水烹法”。我国半坡文化、大汶口文化、龙山文化，都有陶制烹饪器具出土，主要有鼎、鬲（lì）、盃（hé）、鬻（guī）、甗（yǎn）、罍（lěi）、釜、釜灶等，还有各种饮酒器，特别是龙山文化的黑陶、蛋壳陶的酒具，都反映了当时高度发达的饮食文明。（图二）至此，烹饪的最早解释已经成熟，《周易·下经·鼎》：“以木巽火，亨饪也。”（亨，古烹字）朱熹注：“鼎，烹饪之器，以巽木入离火而至烹饪，鼎之用也。巽，其象为风。”这就是“烹饪”一词的词源。这句话我们可以这样理解：木在下，火在上，风在其中（助燃），烧鼎而熟食，这就是烹饪。



图二 出土黑陶酒具（龙山文化）

二、烹饪初创

中国烹饪史进入青铜器时代，开始有了金属的鼎、锅、镬、刀俎、盘等，使烹饪技艺的发展有一飞跃。《说文》释鼎：“调和五味之宝器也。”刀具可以对原料在烹饪前进行切割，以便于成形和造型。“伊尹以割烹要汤，调和鼎鼐，用汝作盐梅”。《吕氏春秋》云：“伊尹负鼎俎，以滋味之道说汤”。此时从技艺上已有了切割的刀术，调合为滋味之食。烹饪初创之时，原始社会已经解体，进入奴隶社会。约在公元前十七世纪，商代奴隶社会有了较大的发展，生产有了剩余，烹饪也有了发展的物质条件，伊尹就是出现在这个时期的人物。《吕氏春秋·本味篇》记载了伊尹以至味说汤的故事，叙述了商汤之时的烹饪状况。（图三）



图三 新石器时代烹饪器

《本味篇》云：“凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能

育，志弗能喻。”这里为我们阐述了烹饪过程中的主要关键技艺之所在。首先提出“味”是根本，为此以水为第一，依靠五味和水、木、火这三材烹饪，要多次沸腾和变化；第二是火在烹饪中的关键作用，火有急有缓，以去腥臊除膻气，是不能忽视的；第三是调味，味有甜、酸、苦、辛（辣）、咸，称为五味，调味时先后次序及调料的多少，变化是很微妙的。这些都是很有道理的。从用水、用火到调味，所有的变化都是在锅里进行的，这些变化微妙而细致，人们只可自己体会，用言语是说不清楚的。伊尹以味说（商）汤，反映了此时中国烹饪已初步形成了内在的技艺规律。

武王灭商后，建立了周朝。农产品开始丰富，经济得到发展。烹饪发展状况也得到更广泛的记载，如《诗经》中反映的饮食生活和名食颇多。“岂其食鱼，必河之魴”，“岂其食鱼，必河之鲤”。（《陈风·衡门》）魴鱼、鲤鱼是名食。从中就可看到人们的饮食追求。

《周礼》记载了帝王饮食诸事，当时已设有主管饮食的职官，以及膳夫、庖人、烹人、内饔、渔人、鳖人、腊人、凌人、筮人、醢（hǎi）人、醢（xī）人等，各有其类，是“掌王之食饮膳羞，以养王及后、世子”。“膳用六牲，饮用六清，羞用百二十品，珍用八物。”帝王之食，奢侈可见。

《仪礼》则主要记述了食礼、安礼，如“燕礼”、“特牲馈食礼”、“少牢馈食礼”等。《礼记》的《内则》，主要记载饮食事。开始就明确指出：“礼之初，始于饮食。”礼，是从饮食开始的，“诸侯宴礼，俎豆牲礼荐，皆有等差，所

以明贵贱也”，就是很直接的写照。至于名贵的“八珍”菜，初称“周代八珍”，是用多种烹调方法烹制的八种菜点，也是古代有关烹调法的最早记载，从中可以看到这时的烹饪已发展到较高的水平。这八种菜是：1.淳熬：将肉酱煎嫩后，加在稻饭上，再浇上油脂。2.淳母：煎肉酱加在用黄米做的饭盒上，再浇上油脂。3.炮豚，炮脾：这两种是炮乳猪和母羊羔。炮，是将物用湿泥裹起，放在火里烤炙的方法。这二种菜在炮过之后，还得再炸、再炖，放调料用慢火连续炖三天三夜才成熟。食时用酱醋调味。4.捣珍：取牛、羊、鹿麋、麀（jūn）之肉，选用脊侧肉，经反复捶打，去其筋腱，烧熟后，把肉揉软可食。5.渍：取牛羊肉，切薄片，放在酒内浸渍，次日早晨食用，加酱醋梅酱调味。6.熬：用牛肉经捶打，铺在芦帘上，洒桂皮、姜末，加盐腌制，干后食用。7.肝膋：用一副狗肝，再用“网油”包起，湿后，放火上烤炙，至烤焦即成。8.膾：用牛羊猪肉和稻米作饵，煎。

周代八珍，对后代影响深远。“八珍”成为烹饪中特定的名词，沿用至后世，泛指八种名贵的菜肴。明代陶宗仪《辍耕录》卷九有“迤北八珍”，为“醍（tí）醐（hú）、麀沆、野驼蹄、鹿唇、驼乳糜、天鹅炙、紫玉浆、玄玉浆（即马奶子）”的记载。还有以：龙肝、凤髓、豹胎、鲤尾、鸪炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉为八珍者。清末山东著名宴席上还有上、中、下三组“八珍”菜。其内容为：

上八珍：红烧猩唇、夸炖驼峰、御笔猴头、红扒熊掌、芙蓉燕菜、黄养兔脯、红焖鹿筋、奶油黄唇胶；中八珍：荷

花鱼翅、余牡丹银耳、红烧果子狸、彩云广肚、清蒸鲥鱼、余哈士蟆油、红烧鱼唇、白汁裙边；下八珍：蝴蝶海参、扒鲍鱼龙须菜、花酿大口蘑、凤眼竹荪、炸赤鳞鱼、绣球干贝、珊瑚蛎黄、烩乌鱼蛋。此二十四菜，堪称聚山珍海味于一席，集高超烹饪技艺之大成。这是中国烹饪之精华所在。

在烹饪初创之时，形成了以“五谷”为主的饮食结构；另外，对味性与时令相配合，也有过总结。《周礼·食医》便有“凡和春多酸、夏多苦，秋多辛、冬多咸、调以滑甘”之说，都是当时形成的食医理论观点。

周代还有了储冰用于暑日消凉之事。《周礼·冢宰·凌人》：“凌人，掌冰，正岁，十有二月，令斩冰，三其凌，春始治鉴。”“鉴”就是盛冰的器具。冬季凿冰，存入鉴中，备夏日取用。可见冰也用于饮食了。1978年湖北随县出土曾侯乙墓中的“冰鉴”，就是一个巨型冰酒器，造于公元前443年左右。结构为双层，外层为鉴，内层是缶，冰块放置两层之间，饮料盛内层之内。这样的装置，起到冰凉作用。这跟《周礼》的记载是相符的。当然这种享受，是帝王贵族所独有的。从出土的冰鉴可以看到，它是一个造型精美的艺术品，鉴底四角有四头铜铸怪兽承托，鉴身四周饰有蟠虺(huǐ)、勾连、卷云、盘龙图案、玲珑雕透，整体造型十分华美，而且显得浑厚古朴。它既是一个冰酒器，又是一件珍贵的艺术品。

烹饪技术的提高，离不开炉灶，最初的灶是挖在地下的坑，这在西安半坡遗址博物馆里可以见到。但严格说来，还