



中国是「吃文化」最悠久的国家，中国人会吃，也讲究吃。



中国人的吃，不仅仅是一日三餐，往往还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。



经典的味道，经典的文字，汇成了一段属于中国人的吃的故事。它不仅仅能解一时之馋，更能被时光细细品味。



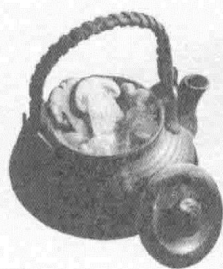
长江出版传媒
湖北科学技术出版社

千古食趣 说说吃的 那些事儿

盘中世界·碗里乾坤
食美味·品人生

刘光达◎主编

悦读坊
★YUEDUFANG★



千古食趣 说说吃的 那些事儿

盘中世界·碗里乾坤

食美味·品人生

刘光达◎主编



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

千古食趣:说说吃的那些事儿 / 刘光达主编. --
武汉:湖北科学技术出版社, 2015.4
(悦读坊)
ISBN 978-7-5352-7730-5

I. ①千… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077076 号

策 划: 汇丰书源
责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 张波军 李 洋
封面设计: 映象视觉 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

邮编: 100024

702 × 1020 1/16
2015 年 7 月第 1 版
定 价: 59.80 元

560 千字 26 印张
2015 年 7 月第 1 次印刷

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



前言

中国是“吃文化”最悠久的国家，中国人会吃，也讲究吃。中国人的吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴涵着中国人认识事物、理解事物的哲理。如此一来，简单的果腹需求便有文化内涵与人文特色融会其中。在这种文化中，传统美食不再仅仅是味蕾上的一点滋味，而是囊括了礼仪、技艺、营养等多方面文化，可谓博大精深。

“吃”在中国无所不在，无往不通。这种“吃”，表面上看是一种生理满足，但实际上“醉翁之意不在酒”，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。亘古至今，聪明睿智的中国人将饮食上升为一种思想、一种境界，乃至一种哲理而论修身、齐家、治国、平天下。

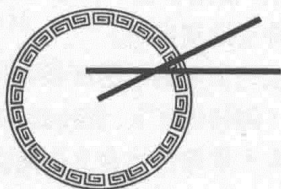
中国人首先将饮食与生存融为一体。“饮食男女，人之大欲存焉。”儒家思想的创始人孔子还曾说过：“食、色，性也。”食，即饮食；色，即男女。人具有自然属性和社会属性。作为一个自然人，口腹之乐和男女之乐都是人的天然需要。然而，性有年龄的阶段性，而食却与人终生相伴。所以就有了“民以食为天”，“食为八政之首”，“夫礼之初，始诸饮食”以及“人生万事，吃饭第一”，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”等宏论和俗语。

吃，是人生一大乐事，也为人类的生活所必需。从古到今，文人雅士吟诵饮食的辞章浩如烟海，李渔的《闲情偶寄》、袁枚的《随园食单》、梁实秋的《雅舍谈吃》……这些文字构成了永不散席的饮食文化阅读盛宴。这是一本全面介绍饮食文化的通俗读物，对中国饮食文化的发展和演变过程进行细致入微的全方位展示，带你从纸上探寻、回味中国人关于吃的那些事儿。

本书从中国饮食漫谈、中国食材文化、中国菜系文化、中国茶文化、中国酒文化和中国饮食礼俗等六个方面入手，收录有关中国美食的传说、典故、趣闻、轶事，系统介绍了中国“吃文化”的历史渊源、独有风味的名吃等，折射出各个不同历史时期、各个地域、各个民族的社会生活形态与时代风貌。其中，“中国饮食漫谈”介绍了中华饮食数千年的发展历程、饮食思想、饮食名人、饮食典籍、百年名店等；“中国食材文化”对饮食文化中的五谷、五果、五畜、五菜进

行概述，并对各类食材的搭配、保存等进行系统介绍；“中国菜系文化”介绍了鲁、苏、川、粤、闽、湘、浙、徽等八大菜系和北京菜等其他有代表性的地域美食，通过展现丰富多彩的烹饪文化讲述中国人的真实生活；“中国茶文化”讲述了中国茶文化的起源和发展，并对茶叶的种类、各类名茶进行相关介绍；“中国酒文化”系统介绍了中国酒文化的历史、酒俗、酒和艺术的关系等；“中国饮食礼俗”介绍饮食礼仪、年节食俗等。全书以饮食为写作缘起，用文化俘获读者的心，在杯盘碗盏、觥筹交错之外，历史、人物、情感、地域无所不包，使读者在阅读的同时，获得广博的文化知识和独特的心理体验。

一碗汤喝尽一个时代的味道，一道菜品出半生浮沉的记忆。经典的味道，经典的文字，汇成一段属于中国人的吃的故事。它不仅仅是对味觉的文字回忆，更能使我们品味到华夏美食的精华和千年的文化底蕴；它不仅仅能解一时之馋，更能被时光细细品味。





目录

第一篇 中国饮食漫谈

第一章 中国饮食文化的渊源	2
有巢氏教民食用果实、猎取禽兽	2
伏羲氏创立渔业与畜牧业	2
燧人氏钻木取火	3
神农氏尝百草	4
黄帝教民蒸谷为饭	5
教民稼穡的始祖：后稷	6
第二章 中国饮食文化的发展史	7
夏商周：饮食文化的初步形成时期	7
中国饮食初步形成期的特点	8
秦至宋：饮食文化的蓬勃发展时期	10
中国饮食文化蓬勃发展时期的特点	12
元明清：饮食文化的成熟繁荣时期	15
中国饮食文化成熟繁荣时期的特点	17
当代中国饮食文化的特征	18
第三章 饮食的意境	21
色	21
香	22
味	23
名	24
形	25
境	26
第四章 中国著名饮食思想	28
儒家主张：民以食为天	28
孔子的饮食思想	29
孟子的饮食见解	30

老子的饮食之道	31
庄子简朴的饮食观	32
李渔的饮食养生观	33
第五章 中国著名治食人物	35
彭祖：食物养生的祖师	35
伊尹：治大国若烹小鲜	35
易牙：鲁菜始祖	36
太和公：炙鱼名天下	37
梵正：才情出众的女厨师	37
膳祖：唐朝女名厨	38
董小宛：让美食饶有情致	38
萧美人：糕点贵比金	39
第六章 中国重要饮食典籍	40
《礼记·内则》：中国最早的饮食文献	40
《黄帝内经》：食疗的基础理论著作	41
《饮食须知》：食物搭配需宜忌	43
《吴氏中馈录》：女厨编著的饮食典籍	44
《备急千金要方》：药王的食疗理论精粹	45
《随园食单》：文人厨者的经典	46
《饮膳正要》：营养学专著	47
《遵生八笺》：养生玩物之作	48
《食经》：序遗文，垂示来世	48
《齐民要术》：“水引”面向全世界	48
《艺文类聚·食物部》：“酪苏”的故事	49
第七章 中国著名的百年老店	50
全聚德	50
东来顺	50
龙抄手	51
松鹤楼	52
陈麻婆豆腐店	52
景阳观	52
六味斋	53
厚德福	54
信远斋	54
六必居	55
同和居	55
稻香村	56
柳泉居饭庄	56

第八章 中国历史名宴	58
满满汉全席	58
鹿鸣宴	58
孔府宴	59
千叟宴	60
琼林宴	61
鹰扬宴	61
会武宴	62
曲江宴	62
烧尾宴	63
全驴宴	64
合拢宴	64
板桥宴	65
全羊宴	65
洛阳水席	66

第二篇 中国食材文化

第一章 中国食材概览	68
食材是中国饮食的基础	68
中国食材的积累进步	68
中国食材的文化分类	68
第二章 五谷为养	70
何以五谷为养	70
稷调脾胃	70
小麦补心气	71
稻补肺气	72
黍虚损	72
菽补精髓	73
第三章 五果为助	75
清香又营养的水果	75
多汁爽口的荔枝	75
梨能清喉降火	76
小草莓中的大健康	76
柑橘富含维生素 C	77
中华仙果水蜜桃	77
甜糯香脆的栗子	78
香脆可口的枣	79
味甘性温的菠萝	80

酸酸甜甜的杏	81
清肺润肺的西瓜	81
第四章 五畜为益	82
万年畜牧历史	82
五畜之首：豕	82
肉中骄子：牛	83
冬吃羊肉赛人参	83
强筋健骨的马肉	84
荤中之素：兔肉	84
鸡、鸭、鹅	85
四大家鱼	86
冬季补香肉	86
高蛋白美食：蝉	87
中秋前后的螃蟹美	88
蚱蜢：可食可药	88
墨斗鱼：食疗佳品	89
蛤蜊：天下第一鲜	89
第五章 五菜为充	91
五菜文化	91
藿、芥、茆、韭、菘	92
润泽肌肤的茭瓜	92
水中之宝：藕	93
开胃的笋	93
菌中皇后：香菇	94
延缓衰老的山药	94
清热生津的冬瓜	95
“千金菜”：茼蒿	95
如意菜：豆芽	96
赛人参的白萝卜	97
“菌中之冠”银耳	97
营养又“排石”的黑木耳	98
功效多多的洋葱	98
补气又止咳的南瓜	98
能防癌的花椰菜	99
第六章 五味为和	100
五味之料	100
醋文化	101
糖文化	102
葱蒜姜文化	103

辣椒文化	104
盐文化	105
酱文化	107
郫县豆瓣	108
酱油文化	109
卤汁文化	111
花椒文化	111
蚝油文化	113
阳江豆豉文化	114
胡椒文化	115

第三篇 中国菜系文化

第一章 中国八大菜系的形成历程和背景	118
八大菜系与中国饮食文化	118
八大菜系的形成历程	119
八大菜系的形成背景	119
第二章 鲁菜文化	122
鲁菜文化的历史背景	122
鲁菜文化发展的历史轨迹	122
鲁菜的风味流派	125
鲁菜名饌	126
第三章 苏菜文化	138
苏菜文化溯源	138
苏菜的四大地方风味	139
苏菜名饌	141
第四章 川菜文化	156
川菜的文化溯源	156
川菜的烹制特点	157
川菜名饌	157
第五章 粤菜文化	167
粤菜文化溯源	167
粤菜文化的特点	167
粤菜名饌	168
第六章 闽菜文化	181
闽菜文化溯源	181
闽菜的主要用料	183
闽菜的烹调特点	184

闽菜名饌	185
第七章 湘菜文化	193
湘菜发展的“基因”	193
湘菜的特点	194
湘菜名饌	195
第八章 浙菜文化	202
浙菜的组成部分	202
浙菜的烹调特点	202
浙菜发展的优势	203
浙菜名饌	205
第九章 徽菜文化	218
徽菜的起源	218
徽菜的原料	218
徽菜的烹饪特点	219
徽菜名饌	219
第十章 中国其他地方菜系文化	228
京菜文化	228
天津菜文化	232
鄂菜文化	235
秦菜文化	239
晋菜文化	245
豫菜文化	247
云南菜文化	252
东北菜文化	254
台湾菜文化	257

 第四篇 中国茶文化

第一章 茶的起源与发展	262
茶的起源	262
茶圣陆羽与他的《茶经》	264
晋代、南北朝：茶文化的萌芽	265
唐朝：茶文化的兴起	265
宋代：茶文化的兴盛	266
元、明、清：茶经济向世界传播	267
第二章 中国茶具	269
茶具的起源	269
唐代茶具	270

宋代茶具	271
元代茶具	273
明代茶具	274
清代茶具	277
第三章 中国茶类	280
乌龙茶（青茶）类	280
黑茶类	281
绿茶类	282
红茶类	284
黄茶类	285
白茶类	285
紧压茶类	286
萃取茶类	288
保健茶类	288
果味茶类	289
花茶类	289
第四章 名茶简介	290
庐山云雾	290
六安瓜片	290
西湖龙井	291
洞庭碧螺春	292
太平猴魁	293
蒙顶茶	294
君山银针	295
武夷岩茶	296
普洱茶	297
白毫银针	298
安溪铁观音	299
祁门红茶	300
第五章 茶道中的传统文化	302
儒家思想与中国茶文化	302
“茶禅一味”的佛家茶理	302
“天人合一”的道家思想	303
茶与中国诗词	304
茶与美术	306
饮茶之境	307
第六章 中国茶馆文化	310
唐代茶馆的出现	310
宋代茶馆文化的兴盛	311

元明时期的茶馆	314
清代茶馆的发展	315
四川茶馆文化	316
杭州茶馆文化	318
广东茶馆文化	320
北京茶馆文化	322

第五篇 中国酒文化

第一章 酒的起源和发展	326
酿酒起源的传说	326
酒的发展	328
酒的分类方法	330
酒的种类	332
第二章 历史长河酒飘香	336
茅台酒	336
汾酒	337
五粮液酒	337
西凤酒	338
泸州老窖	339
古井贡酒	340
全兴大曲酒	341
董酒	342
剑南春酒	343
双沟大曲	343
黄鹤楼酒	344
郎酒	345
衡水老白干	345
酒鬼酒	346
即墨老酒	347
武陵酒	348
沱牌曲酒	348
第三章 饮酒的情趣	350
有趣的酒名	350
各式的酒具	351
多样的饮酒方式	353
繁复的酒规	354
富有情趣的酒令	355
敬酒	357

第四章 酒俗	358
传统酒文化中的礼与德	358
祭酒酒俗	359
婚嫁酒俗	360
生丧酒俗	361
日常酒俗	362
第五章 酒与艺术	364
音乐中的酒文化	364
诗中的酒文化	365
画中的酒文化	366
对联中的酒文化	367
书法中的酒文化	368
古典名著中的酒文化	369

❀ 第六篇 中国饮食礼俗 ❀

第一章 饮食礼仪	372
先秦时期的饮食礼仪	372
重教、敬贤、养老	374
宴饮之礼	376
待客之礼	376
座次礼仪	377
进食礼仪	378
第二章 年节食俗	380
立春食俗	380
春节食俗	381
元宵节食俗	382
二月二食俗	383
清明节食俗	384
立夏食俗	385
端午节食俗	385
夏至食俗	386
立秋食俗	386
七夕节食俗	387
中秋节食俗	388
重阳节食俗	389
立冬食俗	389
冬至食俗	390
腊八节食俗	390

第三章 人生礼仪食俗	392
订婚食俗	392
出阁食俗	393
洞房食俗	394
妊娠食俗	394
分娩食俗	395
三朝食俗	396
寿诞食俗	396
丧葬食俗	398



第一篇

中国饮食漫谈



第一章

中国饮食文化的渊源

有巢氏教民食用果实、猎取禽兽

当人类还处在蒙昧时期时，先民们的饮食方式和一般动物无异，寻觅一切可以充饥的动物和植物，直接生食。后世把这种饮食状态称为“茹毛饮血”。

东汉班固在《白虎通义》中说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父……饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮革。”由此可知，那时的原始人还不懂得用火，所以只能饿了生吃鸟兽的肉和草木的果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。在当时，由于吃生食，严重影响了人们的身体健康，人们的体质普遍比较弱。

这在饮食文化史上，是史前的蒙昧时期。中国上古时期，生产力低下，填饱肚子成为每个部落的生存大事，因此很多部落首领为了满足族内饮食需求而致力于饮食，旧石器时代的有巢氏就是其中典型代表。

有巢氏，中国上古传说人物，亦称“大巢氏”。先秦古籍记载了有巢氏的传说，人们认为有巢氏曾经是中国历史上最早的一位圣人。韩非说：“上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构木为巢以避群害，而民悦之，使王天下，号曰‘有巢氏’。”传说，有巢氏是远古发明巢居的人。

从饮食的角度看，有巢氏教会了先民们食用果实和猎取禽兽作为食物。先民们茹毛饮血，因而寿命都很短。为了让生肉便于食用，有巢氏还发明了“脍”和“捣”的肉类处理方法。“脍”是指用石头把肉割成薄片食用，“捣”是用石锤把肉捣松散食用。这两种饮食方法一直延续到周代，“周八珍”中的“鱼脍”（生鱼片）和“捣珍”（松捣牛肉）即是这两种饮食方法的体现。除此以外，有巢氏还发明了“脯”和“鮓”的肉食保存处理法，“脯”是把肉割成片风干，“鮓”是用盐和硝等化学原料揉制肉食并风干保存。

伏羲氏创立渔业与畜牧业

伏羲氏，一作宓戏、包牺、伏戏，亦称牺皇、皇羲。一说伏羲即太昊，本姓风。传说他有圣德，像日月之明，故称太昊。神话中，他是华夏民族的始祖。又传他教民结网，从事渔猎畜牧；始画八卦，造书契。

相传，伏羲的母亲华胥氏外出，在雷泽中无意看到一个特大的脚印，好奇的华胥氏用她的足迹丈量了大人的足迹，不知不觉感应受孕，怀胎12年后，伏羲降生了。晋皇甫谧《帝王世纪》说：“太昊帝庖牺氏，风姓也，燧人之世有巨人迹出于雷泽，华胥以足履之，有娠，