



时尚历史 故宫出版社

能吃的历史

王题 / 著

《能吃的历史》是讲述烹饪史的一册，该书稿不仅介绍了食材、烹饪手段的演进发展，讲述了道道千古美食背后的故事及它们的做法，还讲述了围绕食礼、食俗、食德所发生的一串串历史事件，更谈及了何以从来没有单纯的名厨或美食家走入史册。作者以轻松的语调，丰富的史料例证，着力展现出了一个色香味呼之欲出的美食人生。

时尚历史

能吃的历史

王题一著

故宫出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能吃的历史 / 王题著. — 北京: 故宫出版社,
2011.12

(时尚历史)

ISBN 978-7-5134-0213-2

I. ①能… II. 王… III. ①烹饪-历史-中国
IV. ①TS972.1-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 254281 号

能吃的历史

NENGCHIDELISHI

著 者: 王 题

丛书策划: 刘 玮

责任编辑: 刘 玮

装帧设计: 赵 谦

出版发行: 故宫出版社

地址: 北京市东城区景山前街 4 号 邮编: 100009

电话: 010-85007808 010-85007816 传真: 010-65129479

网站: www.culturefc.cn 邮箱: ggcb@culturefc.cn

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

排 版: 保定市万方数据处理有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 23.5

字 数: 311 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

2011 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1-3000 册

书 号: ISBN 978-7-5134-0213-2

定 价: 46.00 元

目录

五味本纪 3

咸味 4

 从无盐到有盐 / 5

 两对冤家盐神 / 7

 咸淡战争 / 8

甜味 13

 甜味三国志 / 14

酸味 22

 梅醋史话 / 23

 “吃醋”辨正 / 25

苦味 28

 “吃苦”痛史 / 29

 苦与救荒 / 30

辣味 33

 三香时代 / 35

 辣椒革命 辣椒与革命者 / 38

食材世家 43

五谷杂粮 44

社稷故事 / 45

黄豆智商 / 46

坚忍小麦 / 48

偷“梁”换柱 / 50

蔬果杂谈 52

神仙树 / 53

仙人与贫民——食枣趣谈 / 56

风雅之李 / 61

“我是好东西” / 63

曾经辉煌的樱桃 / 66

柑橘双生子 / 70

草龙珠帐 / 74

黄瓜改姓 / 77

穿肠酒肉 82

拼死吃河豚 / 83

十二生肖食传 90

鼠 / 91

牛 / 95

虎 / 100

兔 / 102

龙 / 104

蛇 / 107

马 / 110

羊 / 114

猴 / 117

鸡 / 121

狗 / 126

猪 / 132

肴馔列传 143

朝代食谈 144

玩转周代宫廷厨房 / 145

不靠谱“三国菜”四道 / 158

染血的盛宴——魏晋南北朝食话 / 165

名士厨房整备指南 / 172

夜深灯火上樊楼——北宋的酒楼文化 / 182

辽代宫廷三大宴 / 191

直把杭州做汴州——史上最奢华的一桌御宴菜单 / 194

正解“满汉全席” / 200

“李鸿章杂碎”的故事 / 206

闲聊山寨版拟古名食 / 209

抚今追昔话豆腐 / 214

七种古代面点的来世今生 / 217

佛道儒饮食趣话 224

佛家素食 / 225

我命在我不在天 / 235

孔府宴 / 239

饮食封神榜 249

有请诸路厨神亮相 250

第一个名厨兼政治家伊尹 258

纣王与象牙筷 264

厨神易牙 268

苏东坡的饕餮人生	275
三白饭 / 276	
羊肉泡馍 / 277	
东坡回赠肉 / 277	
胸有成竹 / 278	
东坡肉与黄州 / 279	
海盐 / 281	
东坡菜系 / 281	
一肚子不合时宜 / 282	
李渔的美食原则与人道情怀	285
择食——提倡饮食文明，主张少食肉食，反对虐杀动物 / 286	
知味——建构素食为主的饮食结构，发掘饮食之美的不同层次 / 287	
品味——饮食之道与养生之道、审美精神的贯通 / 289	
“治大国”与“烹小鲜”——孙中山先生的饮食文化思想	294
宴会书	303
一只王八引发的血案	304
绝缨会	310
渑池之会	319
易水送别	328
灌夫骂座	335
青梅煮酒论英雄	342
升官大宴席	347
杯酒释兵权	358
 编后记	 364

自来我国写史者，大半以太史公司马迁为偶像，古

人又有『读史味如肴饌』的比喻，既是如此，笔者遂不揣冒昧，仿《太史公书》体例，以五味为本纪，食材为世家，肴饌为列传，逸事为书，奇人为表撰此作，非敢期望成一家之言，但能博读者一笑，于愿足矣。

时尚历史

能吃的历史



五味本纪

人类最初只会从自然界获取没有经过加工的天然食物，而有了火以后，人类能够“烹”，这使人比动物的摄食质量高了一个档次，使人得以超凌其他动物，而学会用调味品来“调”制食物的味道，才真正使人类有了饮食文化。因而，笔者将“味道”喻为封建时代帝王，作为饮食文化的中心词放在本篇首位。

中国菜肴的滋味以多姿多态多层次著称，所创出味的类型是世界上最多的，所依靠的调料也是如此。但总括起来讲，味可以分为单一味和复合味两大类。

单一味是单纯一种味道，也是组成复合味的基本味，复合味则是由两种以上本味所组成。根据人的味神经所起的反应确认的，咸、酸、甜、苦、辣五味就是单一味，也就是俗称的本味。

| 咸味 |

毫无疑问，咸味是调味中最重要的因素，可称调味品中的主体，几乎所有菜肴以及大多调味品都是以咸味为主，然后再配合其他味道。不谈生理功能，只从味道考虑，咸味即可以解腻、增鲜、除腥、去膻，突出原料中的鲜香味道。有趣的是，技艺高超的厨师善于用盐引出百味而隐去咸味；相反，如一道菜让人感觉到咸味，则必然是道失败的菜。能调和百味而自身不显，称盐为百味之王却也名副其实。

盐不仅用于调味，其防腐作用被发现之后，成为食品加工贮藏的重要材料，于是诞生了盐腌。用盐制造的调味品，如肉酱，古代称之为醢。以后酱的种类从肉酱扩展到卵酱、鱼酱、豆酱、虾酱、大豆酱、小豆酱、豌豆酱、麦酱，等等，可以说都是代替部分食盐的咸味调味品。

从无盐到有盐

最早的调味就是咸味，咸味来源于盐。毫无疑问，人们的“食盐史”经历了一个从无盐到天然盐，从天然盐到人工盐的阶段。有趣的是，早期先民的“无盐生活”还通过文献与记忆代代相承，并且留下了一个沿袭至今的传统，即所谓“大羹不致”——就是在烹调用于祭祖的肉羹时依古礼不在其中加包括盐在内的任何调味品。

有好些崇古的后人为此加上了许多光环，例如肉羹不调味是因为上古圣王节俭，抑或是将之和“大道至简”一类玄乎东西硬生生挂钩。其实很没必要，这种习惯说来不过是后人对先人饮食习惯的一种尊重罢了。只是吃咸不仅是人类的口味需要，更是一种生理需要。如果考究文明史的话，同时出于健康和享乐需求，先民对咸味的追求也一直就没有断过，如纳西族的盐神，就是一位利用羊的生活喜好找到可食咸水源的牧羊女，在各民族都有类似传说。

实际上这种由各种契机（比如咸水、动物体液、矿物盐、某些植物等）认识盐从而有意识地寻求盐，就像先民对火的利用和追逐一样，是文明进步的必然足迹。因而上文说的对先民无可奈何情况下饮食习惯的“尊重”，细究起来则不免有些黑色幽默的意味了。

据为后世承认的官方说法，我国人工盐业始于“夙沙氏煮海为盐”，而根据《世本·作篇》《古史考》等书的记载，夙沙氏是大约四千到五千年前的人，这大致也和考古所得制盐器具出现的时间相当。也就是说，我国的人工制盐业目前可考时间上限的确是新石器时代末期。

只是如此一来问题就出现了：众所周知，古代交通并不发达，而如此遥远的地区之间经济联系也并非紧密，当时中国文明的中心也不在沿海而在中原地区，所依赖的也是河东等地区的池盐而非海盐。可为什么

“海盐”会成为制盐业的直接代表呢？依笔者观点，除了“海”本身和盐有着密不可分的关系之外，和中国古代的盐政故事多少也有些关系。

其实说起这盐政，里头学问固深，但究其实质也就一句话，就是政府如何让百姓以政府认为合适的价格吃上盐。第一个认识到这点的，应该说是春秋时齐相管仲。

在夏商西周三代，并未有盐税这一概念，中央政权只是向产盐比较多的地区定期征收一定的食盐，而这实际上是实物财政收入的一部分，并非针对“盐业”的税收，但这种征收确实促进了盐业发展，地处滨海地带的齐国自然也是受益者之一，直至春秋时代著名的贤相，中国历史上少有的理财家管仲辅政，便将主意打向了当地发达的盐业。

其实说起农业社会的所谓“理财家”，毋庸讳言，其本质实际上都是“敛财家”，这也是由农业社会的生产力状况决定的，管仲自然也不能例外。

管仲的想法其实就是如果以各种名目向百姓增收赋税，引起民心变动不说，实际效果也不是很好。还不如国家在食盐这样的生活必需品上实行产运销一体的垄断，这样能很好地调控价格，保证一笔稳定可靠的收入。更重要的是可以“见予之形，不见夺之理”——百姓只见到了国家在保证他们能够吃到食盐，不会像被征税那样见到国家对他们的征敛，这样既增加了财政收入，又能在一定程度上稳定统治。

他在盐政上走出的这条新路实际上是改变了国家在这个问题上的立场，由“争利”而“专利”，从而减少了中间剥削环节，政权和百姓都能得到一些实惠。这国家专卖食盐的政策几乎被后来一切封建政权所沿用。而管仲本人，至今仍被制盐业奉为祖师爷，如此与管仲紧密相连的海盐，成为制盐业的代表也就不足奇怪了。

两对冤家盐神

这各路盐商，通常尊管仲为盐业祖师爷，可按中国人的习惯，各行各业在尊圣贤或者业内杰出人士为祖师爷之外，还要拜尊高高在上的神灵，而这路神灵，可就千奇百怪了。其中也不乏一些趣事。

众所周知中国西南四川一带多盐井，而论及这些盐井来历各个说法不同，前文有言，纳西族的盐神是一位根据羊的喜好找到可食用咸水源的少女。这位盐神被称为“开井娘娘”“开天姥姥”“玉女神”之类，在如今四川省盐源县的白盐井边至今还供奉着她的塑像。

其实类似桥段在世界各地民族的传说中都不难找到，这些盐神，也就是利用动物寻找稳定盐源的先民们的具象化。可到了后起强势文明的文献中，这位盐神却遭了殃。

按照《陵州郡志》所记载，今四川成都，眉山一带的盐井“乃东汉天师张道陵所开，曰‘狼毒井’。有毒龙藏井中，及盐神玉女为祟。天师以道力驱出毒龙，禁玉女于井中，然后人获咸泉之利”。——乖乖不得了，原来这位盐神玉女本来是和“毒龙”这种恶兽一起作祟害民的凶灵，被代表着正义和爱的张天师降服后拘禁在盐井内，这才乖乖做苦力给人出盐。

其实这路传说现在在世界文明史上并不少见：强势文明征服了弱势文明后，要设法抹杀或者消化当地本土文化，于是弱势文明所信奉的主神在强势文明的信仰体系中视其恭顺程度，或为天使或为恶魔，总之是成为新文明的一块踏脚石。纳西族的玉女盐神也就是循着这个规律，成为张天师降魔传说大系中的一个牺牲品。这与其说是神话，还真不如说是历史了。

这算是盐神的“上岗”故事，与之相应地还有盐神的“代岗”

故事。

众所周知中国有一尊“万能神灵”关羽关云长，在他的老家，中国历史上著名的河东盐池所在地解州也同时将他作为盐池的守护神，这说来也甚为有趣。

传说中黄帝捉住蚩尤后，将其杀死后肢解，其一部分肢体就丢在了解州，该地也因此得名为“解”，被丢弃在解州的蚩尤血化为天然盐卤，就形成了著名的河东盐池，蚩尤也就自然成为盐神。

可巧合的是，解州是个自然灾害很多的地方，动辄天降暴雨，影响池盐生产，于是大家自然归结为这位暴脾气的盐神不靠谱，正巧乡党中出了关二爷这尊万能神，于是琢磨着换换，便虚构了以下故事：

北宋时范仲淹当政，解州的盐池突然干枯。调查得知此难由蚩尤造成。起因是：当年蚩尤与轩辕交战涿鹿，蚩尤战败，尸骨撒在盐池，千年精魂不散，成为神灵。蚩尤心中愤愤，认为“盐池之中日产万贯，黎民百姓皆餐此池中之盐，此吾之功也，倒不与吾立庙”，故而做法让盐池干枯，使百姓吃不到盐。借以胁迫百姓为之立庙。

原因既明，吕夷简奉命去龙虎山请张真人设法解除此难，可本来降妖除魔百试百灵的张真人认为蚩尤非人力可敌，唯关羽有此威力。关羽听说此事后义愤填膺，当即带神兵“去救解州一郡黎民之难”，于是战败蚩尤，成功交班。

如果说第一个故事反映的是世界文明史的共性；则第二个反映的则是中国人神灵崇拜的个性：祭神为办事，而你如果享受了香火却有求不应甚至变本加厉吃拿卡要的话……

那咱就换一尊。

咸淡战争

中国内陆较大的产盐地，大致只有西北盐池、山西河东盐池与四川

井盐盐泉三处，而在交通条件落后，获得各种资源困难的古代，围绕盐这一生活必需品的产地爆发战争也就是在所难免的了，前面提到的河东盐池为蚩尤遗骸所化的传说，很可能就包含着一种真实：黄帝蚩尤两个部族展开战争的原因之一就是争夺河东盐池这一重要资源的控制权。

而往上略为追溯，干脆就发生在河东盐池边的炎帝与黄帝部族之间的阪泉之战则更接近一场纯为夺盐爆发的战争。而由此不难得出结论，数千年前华夏三祖的战争，实则就是这样一场“夺盐战争”，过程极可能就是黄帝族为争夺河东盐池进击，击败合并了盐池附近的炎帝族，之后又击退了北上夺盐的蚩尤部族，捍卫了盐池的所有权，进而奠定了华夏文明的基础。

无独有偶，围绕着其他两大内陆盐资源，也发生过类似的事情。

《水经注》卷三十七记载了这样一个故事：

昔巴蛮有五姓，未有君长，俱事鬼神，乃共掷剑于石穴，约能中者奉以为君。巴氏子务相乃中之。又令各乘土舟，约浮者当以为君，惟务相独浮，因共立之，是为廩君。乃乘土舟，从夷水下，至盐阳。盐水有神女，谓廩君曰：此地广大，鱼盐所出，愿留共居。廩君不许，盐神暮辄来宿，旦化为虫，群飞蔽日，天地晦冥，积十余日。廩君因伺便射杀之，天乃开明。

《后汉书》《十六国春秋》等文献都以史料的角度记载了这个故事，只是细节上略有不同——比如《太平御览》里记载了一则对此故事的补完版，里面说巴族首领“廩君”送给盐水女神一条巾帕作为定情信物，然后以此为标志认出了化身动物的盐水女神并将其射杀。

而这个故事如果将之看为史料，所要表达的信息就是统一后的巴族沿夷水扩张到了盐阳，在争夺鱼盐资源的战争中击败了当地部族。

此后凭借当地的丰富资源，巴人在夷水边建筑夷城，建立了著名的奴隶制国家巴国。巴人，曾经参加了周武王伐纣的联军，成为前锋部

队，打败了纣的军队。战后，巴人受封子国，就是《华阳国志》中所载的“巴子国”。在之后的春秋战国时期，由于巴地的自然资源极其丰富，成了周边各国眼中的争霸之资，虽则巴人勇武善战无奈身处楚秦两大强国之间，唯有节节败退，终被秦国所灭。

秦汉大一统后随着制盐业本身以及交通运输条件的改善，单纯以盐业资源为诱因的大型战争自是不会出现了，可是想要形成相对稳定长期的政权，则境内必要有稳定可靠的食盐来源。例如我们熟悉的三国时代，魏国境内有河东盐池，吴国境内有发达的海盐制造业，汉国则占有了丰富的井盐资源，所以说魏汉吴三足鼎立，某种程度上倒也可算是三种盐类来源的对峙。

单纯的夺盐战争虽然不再有，可因为盐利诱发的军事冲突则史不绝书，其中还出现了两次大规模的“抑盐战争”。

其一是宋夏之间。

1038年，党项人李元昊建国，国号大夏，因地处西陲，史称西夏，其疆域极盛时包括今宁夏及陕西北部，青海东北及内蒙古部分地区。

西夏盐资源相当丰富，以池盐为主，各盐池出盐因所含的微量元素各异，从而呈现赤、紫、青、黑、白等不同颜色，在此众多颜色中，青白二色盐质优量大。因此，“青白盐”就成为西夏盐产品的代称，其产地主要在乌、白二池。

西夏盐色香味俱佳，《吕氏春秋》中称“大夏之香盐”同时因富含各类微量元素而极富食疗价值，党项羌族高龄者能“年至百五六十岁”，和他们长期食用优质盐应该说关系极大。青白盐受到人民欢迎，是西夏财政收入的主要来源。

可是西夏由于自身人口稀少，靠自产自销的盐税始终不能保证进行长期军事对峙甚至战争的需要，因而盐业的主要发展方向在于出口。

与之对峙的宋朝也初步意识到了这一点，每当两国关系紧张，就以