



TWENTY-FIRST CENTURY COOKING AND NUTRITION SERIES



复旦卓越·21世纪烹饪与营养系列

中国饮食文化史

马健鹰 编著

 复旦大学出版社



复旦卓越·21世纪烹饪与营养系列

中国饮食文化史

编著 马健鹰
编委 贺芝芝 孙克奎



复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化史/马健鹰编著. —上海:复旦大学出版社,2011.5
(复旦卓越·21世纪烹饪与营养系列)
ISBN 978-7-309-08066-7

I. 中… II. 马… III. 饮食-文化史-中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 060319 号

中国饮食文化史

马健鹰 编著

责任编辑/罗翔

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海崇明南海印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 9.25 字数 163 千

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-08066-7/T·412

定价:20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

前言

QIAN YAN

雄州泱泱，史程荡荡；英杰星灿，文明辉煌。纵观中华历史，以文明创造为发展主脉；文明创造，又以烹饪饮食独具特色。烹饪饮食，素为帝王庶民所重，帝王庶民，共呼“民以食为天”！中华如此历程，灼灼于世界民族之林。烹饪饮食活动，乃是人类生存之首要。文明演进之起步，世界任何一个民族的发展史，无不以该民族之烹饪饮食活动为起点，然大多民族在历史发展中，只将烹饪饮食视为果腹充饥与营养身体罢了，都未曾将重视饮食文明之创造贯彻于始终；唯中国，上自帝王将相，下至布衣黎庶，皆对烹饪饮食甚为关注。庖厨之事，自古不小：汤任伊尹为相，春秋易牙得宠，此后，梁人孙谦、北魏侯刚之辈，莫不以精于厨艺而得取高官厚禄。至于布衣平民，因高超庖术厨技而名传于世者不可胜数，膳祖、梵正、萧美人、王小余，身虽平民，然厨技卓越，为世人称道。“民以食为天”，并非空穴之风，中国自古以农立国，传统文化以“和”为最高境界，而烹饪饮食可谓“和”之大道，是故华夏民族创造文明以烹饪饮食为始，今以烹饪饮食之卓然盛态夺目于世，中国烹饪已独成一学，为世界文明作出巨大贡献。《诗·大雅·荡》云：“靡不有初，鲜克有终。”抑或此之谓耶？

时逢今之盛世，国民经济发达，餐饮市场出现史无前例之繁荣，如此形势，更需培养造就大量烹饪生产与管理人才。培养人才，先行教材。烹饪学概论，即以研究中国烹饪学各学科性质、内容特点及学科间彼此关系为主要内容，乃是高等烹饪专业与高等餐饮服务专业之入门课与必修课。它从理论上对中国烹饪体系之各个组成部分给予提纲挈领之展示，使学生在理论上对中国烹饪有一整体宏观之把握，为学习其他专业课打好基础。另一方面，它从文化角度展现了中国烹饪所创造之高度物质文明与精神文明，学生在学习过程中应能从中深刻感悟中华民族烹饪文化之博大与深厚。鉴于烹饪专业与餐饮服务专业之教学积累和现今餐饮市场之变化规律，结合当前最新之烹饪理论研究成果，笔者编写本部《中国饮食文化史》教材，强调以下几点。

思想性 烹饪学概论乃为理论性较强之课程，倘无正确思想理论以指导编写，学生则不能系统深刻地掌握其学习内容，更不能学会看待事物与分析处理问题之正确方法。新编教材运用历史的科学的观点和理论与实际密切结合的思想方法，分析和总结中国烹饪在特定历史条件下，在多种因素综合制约中发展到今天。使



学生从新编教材中处处感受到中国烹饪之辉煌与所面临之挑战,正确把握中国烹饪发展规律,引导学生对中国烹饪做到扬长避短,弘扬传统,发挥优势,科学创新。

客观性 新编教材充分注意到烹饪学在近年来烹饪餐饮业中新的客观进展,充分考虑到高等餐饮管理与服务类专业学生之实际基础与客观需求,为学生开拓知识提供客观素材,加大近年来烹饪理论与餐饮市场方面出现的信息量,给学生以更为广阔自由之思想空间与创造空间,以提高学生独立思考能力和学术研究水平。

准确性 新编教材将借鉴以往教材编写之经验和教训,从教材体系制定到概念定义表达,从学术问题之理论阐述到学术思想之具体分析,力求准确严谨,对有争议之学术性问题,要进行客观的比较和分析,从而得出能为餐饮业认可并为广大学生接受的准确结论。准确性不仅是学术的基本特征,更是教材的生命所在,学生通过对教材的学习与把握,基本上能够感受准确的分析与表达是学术研究的必行之路,从而养成认真求实、严肃准确的良好治学作风与人生态度。

系统性 烹饪学是一门学科领域跨度广泛的课程,它涉及营养学、化学、生物学、物理学、医学、农学、水产学、林学、畜牧学、食品学、工艺学、民俗学、人类学、社会学、美学、哲学、历史学、考古学、语言学等多门学科,这就要求新编教材必须构建出科学完整之系统模式,形成内容全面、逻辑清楚、层次分明之科学体系,使烹饪学所涉猎各门学科皆能科学有序、深入浅出地为学生所掌握,使学生在在学习过程中,能按照系统工程之递进模式循序渐进。

创新性 新编教材在章节结构、学术思想、案例选排、辅助阅读和课后习题方面将均有创新,使学生在真正感受新编教材所具备的知识性、可读性、趣味性和可操作性之同时,也培养学生在学术研究和实际运用中所应具备的创新精神。

实用性 学以致用,此乃学习之真正目的。新编教材将摒弃以往《中国饮食文化》教材不切实际、空洞说教之通病,密切结合餐饮业之实际需求,坚持理论、方法与案例相结合,定性研究与定量分析相结合,其理论既有对现实之归纳总结,又有自身之逻辑推演,从而揭示烹饪的本质及其发展规律。大量案例分析来源于餐饮企业实际操作与管理,使教材更具有现实指导性和实用性。

本教材在编写过程中,笔者就中国烹饪学各学科之内容与特点进行理论阐述,力求全方位把握和体现中国烹饪学之总体精神,既有一定深度,又根据教材使用对象之实际情况,力求行文通俗易懂。笔者诚望广大读者在阅读和学习使用本教材时,不断提出意见和建议,以便今后再版时修改和完善。

马健鹰

2011年3月

目 录

MU LU

第一章 中国烹饪历史发展	1
第一节 中国烹饪的萌芽阶段	1
一、中国烹饪萌芽阶段的基本状况	1
二、中国烹饪萌芽阶段的文化特征	5
第二节 中国烹饪的形成阶段	5
一、中国烹饪形成阶段的社会背景	6
二、中国烹饪形成阶段所取得的重大成就	9
第三节 中国烹饪的发展阶段	20
一、中国烹饪发展阶段的社会背景	21
二、中国烹饪发展阶段所取得的重大成就	25
第四节 中国烹饪的成熟阶段	35
一、中国烹饪成熟阶段的历史背景	35
二、中国烹饪成熟阶段的文化成就	38
第五节 现代中国烹饪文化	46
一、烹饪工具与烹饪方式有了明显的变化,并趋于现代化	47
二、优质烹饪原料发展较快,品种增多	48
三、民族、地区及中外之间饮食文化与烹饪技术交流频繁	49
四、西方现代营养学对中国烹饪文化的影响	50
五、创新筵席大量涌现与饮食市场空前繁荣	50
同步练习	51
第二章 中国历史传承风味	53
第一节 宫廷风味	53
一、宫廷风味的历史沿革	54
二、宫廷风味的主要特点	60
第二节 官府风味	61
一、官府风味的历史面貌	61



二、官府风味的基本特色	64
第三节 寺院风味	65
一、寺院风味的发展历程	66
二、寺院风味的烹饪特色	68
第四节 市肆风味	70
一、市肆饮食的发展历程	70
二、市肆饮食的基本特征	75
同步练习	76

第三章 中国古代烹饪文献	78
---------------------	-----------

第一节 中国古代烹饪文献总述	78
第二节 中国烹饪古籍举要	82
一、《吕氏春秋·本味篇》	82
二、《齐民要术》	83
三、《备急千金要方·食治》	83
四、《茶经》	83
五、《北山酒经》	84
六、《山家清供》	84
七、《饮膳正要》	84
八、《云林堂饮食制度集》	85
九、《居家必用事类全集》	85
十、《饮食须知》	86
十一、《易牙遗意》	86
十二、《宋氏养生部》	86
十三、《本草纲目》	87
十四、《食宪鸿秘》	87
十五、《调鼎集》	88
十六、《随园食单》	88
十七、《醒园录》	89
十八、《素食说略》	89
同步练习	89

第四章 中国烹饪饮食思想	91
---------------------	-----------

第一节 饮食与自然	91
------------------------	----

一、《黄帝内经》：“医食相通”	91
二、欧阳修：“饮食四方异宜”	92
第二节 饮食与社会	93
一、《礼记》：“夫礼之初，始诸饮食”	94
二、《尚书》：“八政：一曰食.....”	95
三、《墨子》：“其为食也，足以强体适腹而已矣”	97
四、《老子》：“五味令人口爽”	97
第三节 饮食与健康	98
一、《论语》：“食不厌精，脍不厌细”	99
二、《闲情偶寄》：“饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬”	100
第四节 饮食与烹调	101
一、《吕氏春秋》：“鼎中之变，维妙微纤”	101
二、《礼记》：“甘受和，白受采”	102
三、范仲淹：“家常饭好吃”	102
第五节 饮食与艺术	103
一、《中庸》：“人莫不饮食也，鲜能知味也”	104
二、苏东坡：“味外之美”	104
三、《建国方略》：“是烹调者，亦美术之一道也”	105
同步练习	106

第五章 中国烹饪饮食器具

107

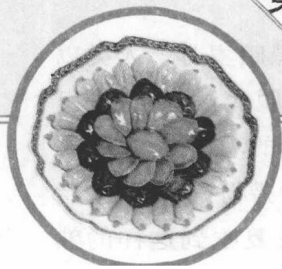
第一节 饪食具	107
一、饪食具的诞生	107
二、中国饪食具发展过程的三个阶段	108
三、中国古代饪食具的分类、命名和功能	109
第二节 酒具	117
一、中国酒具的历史演变	117
二、中国古代酒具的分类	118
三、中国古代酒具的造型与装饰艺术	118
第三节 茶具	120
一、古代茶具的种类	120
二、古代茶具的发展规律	121
同步练习	123



第六章 中国古代饮食风俗

124

第一节 日常食俗	124
第二节 人生礼仪食俗	127
一、生育饮食习俗	127
二、婚嫁饮食习俗	128
三、寿庆饮食习俗	129
四、贺庆饮食礼仪	130
五、丧葬饮食习俗	130
第三节 主要节日食俗	131
一、春节	132
二、元宵节	133
三、寒食节	134
四、端午节	135
五、乞巧节	136
六、中秋节	136
七、重阳节	137
八、腊八节	138
九、除夕	140
同步练习	141



中国烹饪文化有着悠久漫长的发展历程。在其整个发展历程中,中国烹饪文化以创造华夏文明史的中华民族及其祖先为主体,以祖国的物产为物质基础,以中华民族在历史演进的时序中所进行的饮食生产与消费的一切活动为基本内容,以不同时期烹饪活动中烹饪器械和烹饪技艺的不断出新为文化技术体系的发展主线,以中国人在饮食消费活动中的各种文化创造为文化价值体系的表现形态,由简而繁,与时俱进,潮起潮落,相激相荡,形成了宽广深厚的历史文化积淀。多年来,专家学者们从不同的角度对饮食文化的发展历史阶段做了各种形式的划分,皆有见地。本书根据中国烹饪文化在发展历程中自身表现出的时代特点,将中国烹饪文化的发展史分为萌芽阶段、形成阶段、发展阶段、成熟阶段和现当代阶段。以下是对中国烹饪文化各个历史阶段的发展状况据其特点进行的分述。

第一节 中国烹饪的萌芽阶段



一、中国烹饪萌芽阶段的基本状况

我国夏代以前漫长的原始社会时期是烹饪文化萌芽阶段。

20世纪60年代,考古学家在云南省元谋县180万年前的古文化遗址中发现了大量的炭屑和两块被火烧过的黑色骨头。据此,很多学者猜测,距今180万年



以前的元谋人已经发现甚至可能学会利用火了,但还没有证据表明当时的人类已经开始了用火熟食的尝试。

人类学会用火以前,是在茹毛饮血中走过了相当漫长的黑暗岁月。人类以火熟食,起初并非自觉。雷火燃起大片森林,许多动物未及逃脱而被烧死,先民

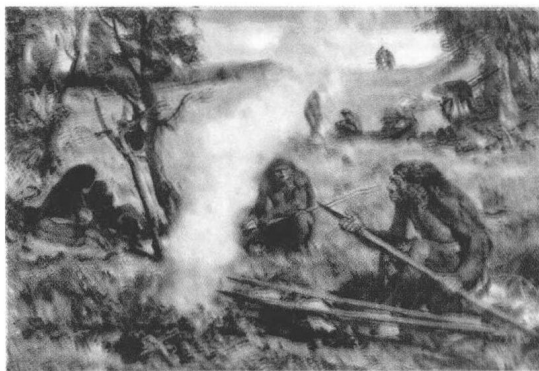


图 1-1 原始先民用火熟食

在灰烬中发现烧熟的动物肉,吃起来觉得比生吞活剥的猎物美味百倍,后来在自然火灾中反复吃到这样的熟食,于是逐渐认识了火的熟食功能,自然火由此开始使用。人类在长期的劳动实践中(尤其是制造劳动工具时),发现了“木与木相摩则然(燃)”(《庄子》)的道理,从而悟出了“钻木取火”之法。这是我们的祖先对人类文明的巨大贡献。研究表明,人类

发明钻木取火并开始了真正意义上的用火熟食,至少已有 50 多万年的历史,在北京周口店地区的原始人遗址中,发现了大量的灰烬层和许多被烧过的骨头、石头等,中国考古学家据此作出了这样的判断:距今 50 多万年的北京猿人已经能够发明火、管理火以及用火熟食了。

用火熟食,使人类从此告别了茹毛饮血的饮食生活,是人类最终与动物划清界限的重要标志。恩格斯在《自然辩证法》中指出了人类用火熟食的意义:“(人类用火熟食)更加缩短了消化过程,因为它为口提供了可说是已经半消化了的食物。”并认为“可以把这种发现看作是人类历史的发端”。恩格斯称(用火)“第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人同动物分开”。可以说,用火熟食既是一场人类生存的大革命,也是人类第一次能源革命的开端。用火熟食标志着人类从野蛮走向文明。用火熟食结束了人类生食状态,使自身的体质和智力得到更迅速的发展;用火熟食孕育了原始的烹饪,奠定了中国人烹饪史上一大飞跃的物质基础。中国烹饪的历史由此展开。

史前熟食,实际上就是先民以烤的方法为主的熟食阶段。从食物原料及其获取方式上看,当时先民们的食物原料来自自然生长的东西,获取

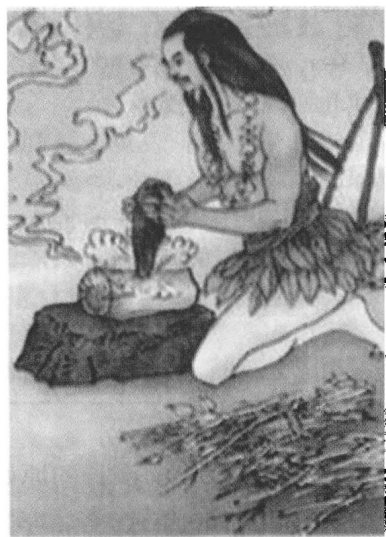


图 1-2 钻木取火

的方式主要是采集和渔猎。即在不同的季节中采集植物的果根茎叶,集体外出用石块、石球、木棒等围猎豪猪、狼、竹鼠、獾、狐、兔、洞熊、野驴等动物。值得一提的是,山西朔县、下川、沁水等旧石器文化遗址中出土了石簇,表明在距今近3万年前,先民们已开始使用弓箭这样的高级捕猎工具,获取动物肉食的效率大大地提高了。从调味方面看,旧石器时代晚期的先民们已经开始食用野蜜和酸梅了,也可能使用天然盐了(如远古先民可能有用舌头舔食岩盐之风),但文献和考古发现中并无先民用它们来调味的实例。当时人们的饮食极其简单,直接生食或熟食,目的是为了维持生命,在物质文明还未达到产生审美的高度时,人们的饮食还谈不上享受。进食方式也很简单,直接用手抓,最多配一些砍砸器、刮削器或尖状器,以便吸食骨髓和剔净残肉。

在整个原始社会里,我们的先祖在熟食活动中大致经历了火烹、石烹和陶烹三个阶段。第一阶段的火烹,就是将食物直接置于火上进行熟制。这是人类学会用火后最先采用的烹饪方法。具体的方法有古文献记载的将食物架在火上的燔、烤、炙、煨等。第二阶段的石烹,包括古文献记载的“炮”在内,充分表现出原始烹饪的进一步发展的史实,其实质就是先民在烤食过程中开始利用中介传热,以求食物的受热均匀,不致烤焦。《礼记·礼运》:“其燔黍捭豚。”注曰:“加于烧石之上而食之”,显而易见,比火烹前进了一大步。另外,原始人还发明了“焗”、“石煮”等熟食方法。焗,就是将食物埋入烧热的石子堆中,最终使食物成熟。石煮,就是在掘好的坑底铺垫兽皮,然后将水注入坑中,再将烧红的石子不断地投入水中,水沸而使食物成熟。

在中国新石器时代文化遗址中,北方发现有粟和黍,如半坡文化遗址中有大量的黍、粟等谷类出土;南方有稻,如河姆渡文化遗址中发现了大量的粳、籼等稻类作物。这说明了当时的先民已开始了原始农业的生产。就养殖业而言,河姆渡人、半坡人已能圈养家畜、家禽。烹饪原料已有了相对稳定的来源。

考古研究表明,早在距今1.1万年以前,中国人就发明了陶器,中国原始先民的熟食活动进入了第三个阶段。我们的祖先通过长期的劳动实践(不排除炮食这一饪食活动)中发现,被火烧过的黏土会变得坚硬如石,不仅保持了火烧前的形状,而且不易水解。于是人们就试着在荆条筐的外面抹上厚厚的泥,风干后放入火堆中烧,待取出时里面的荆条已化为灰烬,剩下的便是形成荆条筐的坚硬之物了,这就是最早的陶器。先民们制作的陶器,绝大部分是饮食生活用具。在距今8000年至7500年前的河北省境内的磁山文化遗址中,发现了陶鼎,至此,严格意义上的烹饪开始了。在此后的河姆渡文化、仰韶文化、大汶口文化、良渚文化、龙山文化等遗址中,都发现了为数可观的陶制的饪食器、食器和酒器,如鼎、鬲等。在河姆渡遗址和半坡遗址中,发现了原始的灶,说明六七千年以前的



中国先民就能自如地控制明火,进行烹饪了。陶烹是烹饪史上的一大进步,是原始烹饪时期里烹饪发展的最高阶段。

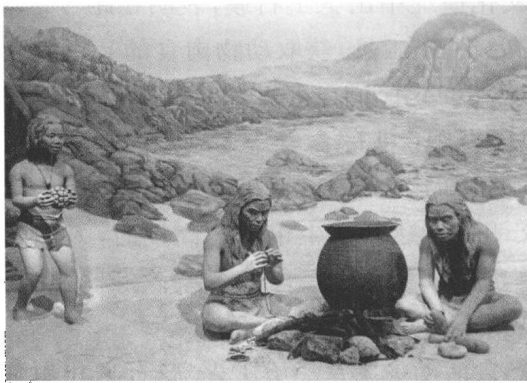


图 1-3 新石器时期的陶烹

陶烹阶段在时间上与火烹阶段和石烹阶段相比要短得多,但它却是处于原始社会生产力发展最高水平时期。从原始先民的饮食生活质量角度而言,陶烹阶段大大地超过了前两个阶段。而原始农业和畜牧业的出现,粟、稻、芝麻、蚕豆、花生、菱角等农作物的大量栽培,一些人工种植的蔬菜进入人们的饮食活动之中;牛、羊、马、猪、狗、鸡等的大量养殖,加之弓箭、渔

网等工具的发明和不断改进,这一切使原始先民饮食活动所需的烹饪原料要比采集和渔猎更为可靠和丰富,这些都为陶烹阶段的大发展提供了物质条件。

在中国烹饪的萌芽阶段末期,调味也出现了,此时人们已学会用酸梅、蜂蜜等调味。由于陶器的发明和普遍使用,使人们在运用陶器熟食时发现许多不同的烹饪原料间的混合烹饪会产生妙不可言的美味,特别是陶器的发明使“煮海为盐”有了必要的生产条件,用盐调味应运而生。也是由于陶器的发明,酿酒条件亦已具备,仰韶文化遗址中出土的陶质酒器,表明早在 7000 多年前,原始先民们已经初步掌握了酿酒。酒不仅可以用于直接饮用,且也作为调味品进入了人们的烹饪活动。至此,中国烹饪进入了烹调阶段。

我国原始社会的先民已开始朦胧地进行药膳。由于“饥不择食”、“茹毛饮血”,再加上恶劣的自然环境,先民遭受许多疾病的痛苦。这个时期人们在寻觅食物时,有的误食某些食物,引起中毒,如呕吐、腹泻等;但有时无意间又食了一些其他食物,使呕吐、腹泻减轻,甚至消除。在生活实践中,人们就在腹泻时,吃一些止泻的食物,这样逐渐开始积累一些医药知识。

在新石器时代,人类定居下来,发展了农牧业。这个时期人类发明了陶器,因陶器可以煎熬药物和烹蒸食物,从而给人们提供了良好的条件。谷物发酵成酒也是这个时期发明的。人们在发酵的水果中发现了酒



图 1-4 神农氏遍尝百草

的制作,后来人们认识到,酒“善走窜”、“通血脉”、“引药势”,药物与酒结合既能治疗疾病,又可供人饮服,这样出现了药膳饮料的药酒,从而推动了医药和药膳的发展。

筵宴也是在这一时期产生的。中国远古时期人类最初过着群居生活,共同采集狩猎,然后聚在一起共享劳动成果。进入陶烹阶段后,人们开始农耕畜牧,在丰收时仍要相聚庆贺,共享美味佳肴,同时载歌载舞,抒发喜悦之情。《吕氏春秋·古乐篇》记载:“昔葛天氏之乐,三人操牛尾,投足以歌八阙。”当时聚餐的食品要比平时多,且有一定的就餐程序。另一方面,当时人们对自然现象和灾异之因了解甚少,便产生了对日月山川及先祖等的崇拜,从而产生了祭祀。人们认为,食物是神灵所赐,祭祀神灵则必须用食物,一是感恩,二是祈求神灵消灾降福,获得更好收成。祭祀后的丰盛食品常常被人们聚而食之。直至酿酒出现后,这种原始的聚餐便发生了质的变化,从而产生了筵宴。中国最早有文字记载的筵宴,是虞舜时代的养老宴。《礼记·王制》:“凡养老,有虞氏以燕礼。”孔颖达疏解读:“燕礼者,凡正享食在庙,燕则于寝,燕以示慈惠,故在于寝也。燕礼则折俎有酒而无饭也,其牲用狗。谓为燕者,《诗》毛传云:燕,安也,其礼最轻,行一献礼毕而脱升堂,坐以至醉也。”可见,燕宴是一种较为简单、随便的宴席。



二、中国烹饪萌芽阶段的文化特征

综观整个中国烹饪的萌芽时期,可以看出有以下几个特点。

(1) 在整个中国烹饪文化史中,萌芽阶段的发展历程可谓最为漫长、最为艰难。从火的发现、利用到发明,从火烹、石烹到陶烹,从采集、渔猎到发明原始种植业、养殖业,不仅凝结着原始先民们发明创造的血汗和智慧,而且也说明生产力的低下,是阻碍烹饪发展变革的根本原因。

(2) 以火熟食和陶器发明,是中国原始烹饪文化发展的重要里程碑,它们不仅结束了人们的茹毛饮血的时代,更重要的是使中国社会文明出现了一次大飞跃。

第二节 中国烹饪的形成阶段

从夏朝到春秋战国近 2000 年是中国烹饪文化的形成阶段。



中国烹饪文化的历史长河中在这个时期出现了第二个高潮,烹饪文化初步定型,烹饪原料得到进一步扩大和利用,炊具、饮食器具已不再由原来的陶器一统天下,青铜制成的饪食器和饮食器在上层社会中已成主流,烹调手段出现了前所未有的成就,许多政治家、哲学家、思想家和文学家在他们的作品中亮出了自己的饮食思想,饮食养生理论已现雏形。



一、中国烹饪形成阶段的社会背景

由于夏统治者的重视,中国已出现了以农业为主的复合型经济形态,农业生产已有了相当的发展。《夏小正》中有“囿(养动物的园子)有见韭”、“囿有见杏”的记录,这是关于园艺种植的最早记载。

商代统治者对农业也相当重视,殷墟卜辞中卜问收成的“受年”、“受禾”数量相当多,而且常进行农业方面的祭祀活动,商王亲自向“众人”发布大规模集体耕作的命令。商王还很重视畜牧业的发展,祭祀所用的牛、羊、豕经常要用上几十头或几百头,最多一次用了上千头。

周统治者对农业生产的重视程度与夏统治者相比可谓有过之而无不及,相传周之先祖“弃”(即后稷)就是农业的发明人。周天子每年要在初耕时举行“藉礼”,亲自下地扶犁耕田。农奴的集体劳动规模相当大,动辄上万人。所以周天子的收获“千斯仓”、“万斯箱”,“万亿及秭”(见《诗经》),十分可观。

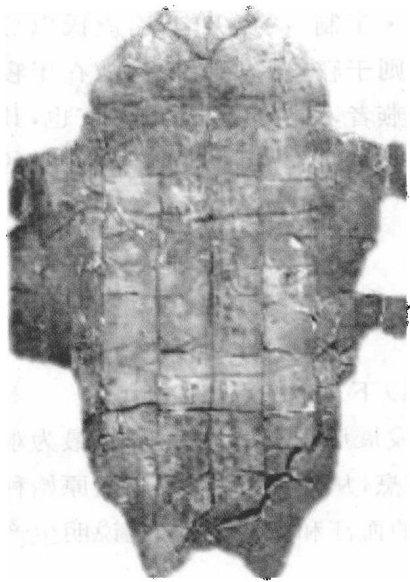


图 1-5 殷墟卜辞

进入春秋战国时期,各国为了富国强兵,都把农业放在首位。齐国国相管仲特别提出治理国家最重要的是“强本”,强本则必须“利农”。“农事胜则入粟多”,“入粟多则国富”(见《管子》)。新技术也不断出现,如《周礼》记载的用动物骨汁汤拌种的“粪种”、种草、熏杀害虫法等。战国时期,铁农具和牛耕普遍推广,荒地大量开垦,生产经验的总结上升到理论高度。由于统治者对农业生产的重视,当时还出现了以许行为首的农家学派。而畜牧业在当时也很发达,养殖进入了个体家庭,考古发现中山国已能养鱼。农业的发达,养殖畜牧等副业的兴旺,为烹饪创造了优厚的原料物质条件。

手工业技术在夏至战国期间所呈现出的特点是分工越来越细,生产技术越来越精,生产规模越来越大,产品的种类越来越多。夏代已开始了陶器向青铜器的过渡,夏代有禹铸九鼎的传说,商周两代的青铜器已达到炉火纯青的程度。像商代的司母戊大方鼎,其高 137 厘米,长 110 厘米,宽 77 厘米,重达 875 千克,体积之庞大、铸艺之精良、造型之美妙,堪称空前。1977 年出土于河南洛阳北窑的西周炊具铜方鼎,高 36 厘米,口长 33 厘米,宽 25 厘米,形似司母戊大方鼎,四面腹部和腿上部均饰饕餮纹,实乃精美之杰作。而战国时发明的宴乐渔猎攻战纹壶,壶上的饰纹表现了当时的宴飨礼仪活动、狩猎、水陆攻战、采桑等内容。当时的晋国还用铁铸鼎。不过,这些精美的青铜器都是贵族拥有的东西,广大农奴或平民还是使用陶或木制的烹煮、饮食器具。而河北藁城台西村发现的商代漆器残片说明,最迟在商代已出现了漆器,至春秋战国时,漆器已相当精美,漆器中的餐饮具种类也不少。



图 1-6 司母戊大方鼎

《尚书·禹贡》中把盐列为青州的贡品,山东半岛生产海盐已很有名。春秋时煮盐业已产生,齐相管仲设盐官专管煮盐业,从《管子》一书看,不但“齐有渠展(古地名)之盐”,而且“燕有辽东之煮”。据《周礼》记载,还有一种“卵盐”,即粒大如卵的块盐也出现了。

夏、商两代的酿酒技术发展得很快,这主要是由于统治者嗜酒的原因,“上有所好,下必盛焉”。《墨子》中讲夏王启“好酒耽乐”,《说文解字》中讲夏王少康始制“秫酒”,而《尚书》及《史记》中都记述了商纣王更作酒池、肉林,“为长夜之饮”,可见,夏商时期的酿酒业是在统治者为满足个人享乐的欲求中畸形发展起来的。商代手工业奴隶中,有专门生产酒器的“长勺氏”、“尾勺氏”。从商代遗址出土的青铜器中,有许多是盛酒的酒器。由于农作物等农业的发展,用谷物酿酒也随之得到了发展。酒在医药中的重要作用,会“邪气时至,服之万全……当今之世,必齐毒药攻其中,砭石针艾治其外也”。《吕氏春秋》记载伊尹与商汤谈论烹调技术:“调和之事,必以甘辛酸苦咸,先后多少,其齐甚微,皆有自起。”“阳朴之姜,招摇之桂。”这里不仅阐述了药膳烹调技术,同时指出了姜、桂既是食物,又是药物;不仅是调味品,而且是温胃散寒的保健品。东汉张仲景的桂枝汤,就是一个典型的药膳方剂,其中桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣等,就有四味是食物,只有芍药一味是药物。这一药膳古方,可能是当时药物与食物用于治疗疾病而发展起来的



药膳方剂。

至周代初期,统治者清醒地意识到酒是给商纣王带来亡国灾祸的重要原因,对酒的消费与生产都作出过相当严厉的控制性规定,酿酒业在周初的发展较缓慢。当然,这并不意味着统治者对酒“敬而远之”,周王室设置了专门的官员“酒正”来“掌酒之政令”,并提到利用“曲”的方法,这可以说是我国特有的方法。欧洲 19 世纪 90 年代才从我国的酒曲中提取出一种毛霉,在酒精工业中“发明”了著名的淀粉发酵法。

夏至战国的商业发展已有了一定的水平,相传夏代王亥创制牛车,并用牛等货物和有易氏做生意。有关专家考证,商民族本来有从事商业贸易的传统,商亡后,其贵族遗民由于失去参与政治的前途转而更加积极地投入商业贸易活动。西周的商业贸易在社会中下层得以普及,春秋战国时期,商业空前繁荣,当时已出现了官商和私商,东方六国的首都大梁、邯郸、阳翟、临淄、郢、蕲都是著名的商业中心。商业的发达,不仅为烹饪原料、新型烹饪工具和烹饪技艺等方面的交流提供了便利,同时也为餐饮业提供了广阔的发展空间。

从夏商两代至西周,奴隶制宗法制度形态已臻完备。周代贯穿于政治、军事、经济、文化活动的饮食礼仪成了宗法制度中至关重要的内容,而周王室设计

了表现饮食之礼的饮食制度,其目的就是通过饮食活动的一系列环节,来表现社会阶层等级森严、层层隶属的社会关系,从而达到强化礼乐精神、维系社会秩序的效果。因此,西周的膳食制度相当完备,周王室以及诸侯大夫都设有膳食专职机构,并配置膳食专职人员保证执行。据《周礼·天官冢宰》记载,总理政务的天官冢宰,下属五十九个部门,其中竟有二十个部门专为周天子以及王后、世子们的饮食生活服务,诸如主管王室饮食的“膳夫”,掌理王及后、世子们饮食烹调的“内饔”,专门烹煮肉类的“亨人”,主管王室食用牲畜的“庖人”等等。

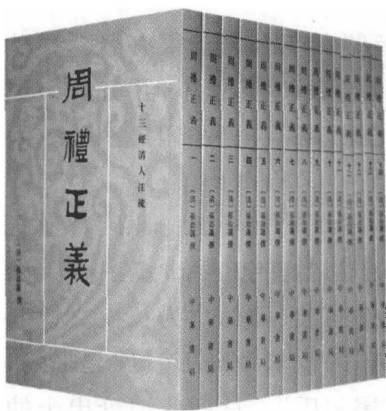


图 1-7 《周礼》全面地载述了周王室膳食机构

春秋战国时,儒家、道家都从不同的角度肯定了人对饮食的合理要求,具有积极意义,如《论语》提到的“食不厌精,脍不厌细”、“割不正不食”、“色恶不食”;《孟子》提出的“口之于味,有同嗜焉”;《荀子》提出的“心平愉则疏食菜羹可以养口”;《老子》提出的“五味使人口爽”、“恬淡为上,胜而不美”……所有这些都对饮食保健理论的形成起到了促进作用。阴阳五行学说具有一定的唯物辩证因素,成为构建饮食营养体系和医疗保健理论的重要理论依据。