



社会风俗系列

饮食史话

A Brief History of Chinese Diet

王仁湘 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

社会风俗系列

饮食史话

A Brief History of Chinese Diet

王仁湘 / 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食史话/王仁湘著. —北京: 社会科学文献出版社, 2012. 7

(中国史话)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 2799 - 7

I. ①饮… II. ①王… III. ①饮食 - 文化史 - 中国 - 古代 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216096 号

“十二五”国家重点出版规划项目

中国史话·社会风俗系列

饮食史话

著 者 / 王仁湘

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文分社 (010) 59367215

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任编辑 / 范 迎 安书社

责任校对 / 岳书云

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京画中画印刷有限公司

开 本 / 889mm × 1194mm 1/32 印张 / 6.625

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 字数 / 130 千字

印 次 / 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 2799 - 7

定 价 / 15.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

《中国史话》 编辑委员会

主 任 陈奎元

副 主 任 武 寅

委 员 (以姓氏笔画为序)

卜宪群	王 巍	刘庆柱
步 平	张顺洪	张海鹏
陈祖武	陈高华	林甘泉
耿云志	廖学盛	

总 序

中国是一个有着悠久文化历史的古老国度，从传说中的三皇五帝到中华人民共和国的建立，生活在这片土地上的人们从来都没有停止过探寻、创造的脚步。长沙马王堆出土的轻若烟雾、薄如蝉翼的素纱衣向世人昭示着古人在丝绸纺织、制作方面所达到的高度；敦煌莫高窟近五百个洞窟中的两千多尊彩塑雕像和大量的彩绘壁画又向世人显示了古人在雕塑和绘画方面所取得的成绩；还有青铜器、唐三彩、园林建筑、宫殿建筑，以及书法、诗歌、茶道、中医等物质与非物质文化遗产，它们无不向世人展示了中华五千年文化的灿烂与辉煌，展示了中国这一古老国度的魅力与绚烂。这是一份宝贵的遗产，值得我们每一位炎黄子孙珍视。

历史不会永远眷顾任何一个民族或一个国家，当世界进入近代之时，曾经一千多年雄踞世界发展高峰的古老中国，从巅峰跌落。1840年鸦片战争的炮声打破了清帝国“天朝上国”的迷梦，从此中国沦为被列强宰割的羔羊。一个个不平等条约的签订，不仅使中

国大量的白银外流，更使中国的领土一步步被列强侵占，国库亏空，民不聊生。东方古国曾经拥有的辉煌，也随着西方列强坚船利炮的轰击而烟消云散，中国一步步堕入了半殖民地的深渊。不甘屈服的中国人民也由此开始了救国救民、富国图强的抗争之路。从洋务运动到维新变法，从太平天国到辛亥革命，从五四运动到中国共产党领导的新民主主义革命，中国人民屡败屡战，终于认识到了“只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国”这一道理。中国共产党领导中国人民推倒三座大山，建立了新中国，从此饱受屈辱与蹂躏的中国人民站起来了。古老的中国焕发出新的生机与活力，摆脱了任人宰割与欺侮的历史，屹立于世界民族之林。每一位中华儿女应当了解中华民族数千年的文明史，也应当牢记鸦片战争以来一百多年民族屈辱的历史。

当我们步入全球化大潮的 21 世纪，信息技术革命迅猛发展，地区之间的交流壁垒被互联网之类的新兴交流工具所打破，世界的多元性展示在世人面前。世界上任何一个区域都不可避免地存在着两种以上文化的交汇与碰撞，但不可否认的是，近些年来，随着市场经济的大潮，西方文化扑面而来，有些人唯西方为时尚，把民族的传统丢在一边。大批年轻人甚至比西方人还热衷于圣诞节、情人节与洋快餐，对我国各民族的重大节日以及中国历史的基本知识却茫然无知，这是中华民族实现复兴大业中的重大忧患。

中国之所以为中国，中华民族之所以历数千年而

不分离，根基就在于五千年来一脉相传的中华文明。如果丢弃了千百年来一脉相承的文化，任凭外来文化随意浸染，很难设想 13 亿中国人到哪里去寻找民族向心力和凝聚力。在推进社会主义现代化、实现民族复兴的伟大事业中，大力弘扬优秀的中华民族文化和民族精神，弘扬中华文化的爱国主义传统和民族自尊意识，在建设中国特色社会主义的进程中，构建具有中国特色的文化价值体系，光大中华民族优秀传统文化是一件任重而道远的事业。

当前，我国进入了经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、思想观念深刻变化的新的历史时期。面对新的历史任务和来自各方的新挑战，全党和全国人民都需要学习和把握社会主义核心价值观体系，进一步形成全社会共同的理想信念和道德规范，打牢全党全国各族人民团结奋斗的思想道德基础，形成全民族奋发向上的精神力量，这是我们建设社会主义和谐社会的思想保证。中国社会科学院作为国家社会科学研究的机构，有责任为此作出贡献。我们在编写出版《中华文明史话》与《百年中国史话》的基础上，组织院内外各研究领域的专家，融合近年来的最新研究，编辑出版大型历史知识系列丛书——《中国史话》，其目的就在于为广大人民群众尤其是青少年提供一套较为完整、准确地介绍中国历史和传统文化的普及类系列丛书，从而使生活在信息时代的人们尤其是青少年能够了解自己祖先的历史，在东西南北文化的交流中由知己到知彼，善于取人之长补己之

短，在中国与世界各国愈来愈深的文化交融中，保持自己的本色与特色，将中华民族自强不息、厚德载物的精神永远发扬下去。

《中国史话》系列丛书首批计 200 种，每种 10 万字左右，主要从政治、经济、文化、军事、哲学、艺术、科技、饮食、服饰、交通、建筑等各个方面介绍了从古至今数千年来中华文明发展和变迁的历史。这些历史不仅展现了中华五千年文化的辉煌，展现了先民的智慧与创造精神，而且展现了中国人民的不屈与抗争精神。我们衷心地希望这套普及历史知识的丛书对广大人民群众进一步了解中华民族的优秀文化传统，增强民族自尊心和自豪感发挥应有的作用，鼓舞广大人民群众特别是新一代的劳动者和建设者在建设中国特色社会主义的道路上不断阔步前进，为我们祖国美好的未来贡献更大的力量。

陈奎元

2011 年 4 月



◎王仁瀚

作者小传

1950 年出生，湖北天门人。

考古学家，中国社会科学院考古研究所研究员。

主要从事中国史前考古学研究，长期从事田野考古发掘工作，先后主持中国社会科学院考古研究所四川队、西藏队、甘青队、三峡队、云南队的工作，在边疆区域作过多次大范围考古调查，发掘了若干重要古代遗址，撰写了多部考古报告，并主编了一系列考古学丛书。

近 20 多年来，结合丰富的文献资料，以考古学的视角在饮食文化方面进行了一系列研究，对中国古代饮食文化进行多角度诠释，著有《饮食与中国文化》、《中国古代进食具匕、箸、叉研究》和《往古的滋味》等。

《中国史话》主要编辑 出版发行人

总 策 划	谢 寿 光	王 正	
执行策划	杨 群	徐思彦	宋月华
	梁艳玲	刘晖春	张国春
统 筹	黄 丹	宋淑洁	
设计总监	孙元明		
市场推广	蔡继辉	刘德顺	李丽丽
责任印制	岳 阳		

目 录

一 火食起源	1
1 茹毛饮血	1
2 人工取火	2
3 农业文明	4
4 从石烹到陶烹	7
二 历史盛宴	13
1 鼎食钟鸣	13
2 炰鳖脍鲤	16
3 日食万钱	20
4 烧尾有方	23
5 两京食肆	27
6 清宫御膳	32
三 南北佳肴	38
1 八方菜系	38
2 清真美食	45

3	素食清供	49
4	满汉大筵	53
四	调和有方	56
1	治国与烹饪	56
2	食官与庖人	60
3	厨娘本色	64
4	齐民有术	67
5	袁枚论烹	75
五	外来美食	82
1	西来美食	82
2	胡食风气	85
3	胡姬美酒	90
4	西洋品味	95
六	享受自然	97
1	上巳春光	97
2	选胜游宴	99
3	节令小食	103
4	尝新与荐新	108
七	养性健体	114
1	强身健体	114
2	食以养性	117
3	和神娱肠	122

4	以食当药	125
5	以药入膳	130
八	食味内外	132
1	名士隐士的食态	132
2	知味者的味觉	138
3	文士斫鲜之趣	141
4	“老饕”东坡	144
5	斗茶之趣	149
九	饮食有仪	153
1	礼始诸饮食	153
2	孔子提倡的礼食	158
3	饮酒仪节	162
4	饮食须知	165
十	美食美器	173
1	土陶生辉	173
2	礼器青铜	176
3	漆器流光	177
4	金樽银盏	178
5	国瓷斑斓	182
6	筷子和勺子	185

一 火食起源



茹毛饮血

人类的饮食方式，最初同一般动物并无多大区别，不知烹饪为何物，只是生吞活剥，按先哲们的话说，叫做“茹毛饮血”。对于人类这一段艰难的漫长历程，汉代及汉代以前的许多古代学者都有过推测。

《白虎通义》说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父……饥即求食，饱即弃余，茹毛饮血而衣皮革。”《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这是说在人类之初，没有后来的婚姻制度，所以人们只知母亲，而不知父亲是谁。寒冷的冬天住在洞窟里，炎热的夏季则睡在树枝架起的棚巢上。那时还不知用火，所以是生吃鸟兽之肉和草、木果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。

生活在东北黑龙江地区的鄂伦春人，他们在学会火食以后，烤肉煮肉都只做到五六分熟，食者认为熟

透了反而不好吃，实际上他们的胃口是适宜生食的。贵州地区有的苗族也喜食生肉，东北的赫哲族则爱吃生鱼。这表明，进入火食时代以后，人类或多或少地还怀念着过去那种茹毛饮血的生活，常常要体味祖先所创造的那种生活模式。这种茹毛饮血时代的传统烙印，还不知要经过多少年的反复才能完全磨平。



人工取火

饥饿、寒冷与黑暗，汇成一片苦海，最初的人类在这苦海中挣扎。自从人类掌握了用火，发明了取火和保存火种的方法，便获得了光明、温暖和熟食。

人类最早使用的是天然火，天然火时有发生，人类起初见到熊熊烈火，同其他动物一样，都要避而远之，逃之夭夭。但是人与动物毕竟是有区别的，在一处不大的火区，在大火熄灭后的余烬中，他们在恐惧中感觉到了温暖，于是便有意收集一些柴草，将火种延续下来，借此度过那难熬的严寒。有时在烈焰吞噬的森林中，也会发现一些烧死的野兽和烤熟的坚果，取过一尝，别有一番滋味，于是人类开始了烧烤食物的试验，不知不觉间将烹饪发明了出来。

人类最早用火的确切证据还没有找到，开始用火的年代不得而知。周口店北京人洞穴发现过用火遗迹，在洞穴厚达4~6米的灰烬层中，夹杂着一些烧裂的石块和烧焦的兽骨，还有烧过的朴树子。北京人的年代最早距今70万年。在其他较早的人类化石地

点，也曾发现过炭层和烧骨，有人认为是用火的遗迹。

中国古代将远古燃起第一把人造火的功劳判给“燧人氏”。燧人氏是谁？是“造火者”。虽然肯定有最先造出火的人，他的真实名字却没有流传下来，也许他根本就没有一个像样的名字，出于感戴，古人称他为燧人氏，以纪念他的伟大发明。晋人王嘉的《拾遗记》一书，对燧人氏造火有生动的想象，燧人氏钻火的传说还见于《韩非子·五蠹》及张华的《博物志》。我们尽可不必相信王嘉等人记述的神话，但谈到造火者是因受某种自然现象的启发而用钻木方法钻得火出，却是合乎情理的推想。在古代，不仅有燧人氏造火的说法，也有说黄帝或伏羲造火的，但都只是传说而已。

钻木取火至今还保存在一些民族中。海南的黎族的做法是，用一块山麻木削成砧板，在一侧挖成若干小穴，穴底刻一竖槽，槽下有导燃的艾绒。当用一根细木杆垂直快速地在穴孔上钻动时，摩擦部位发热以至冒出火星，火星通过竖槽降落到艾绒上，艾绒就被点燃了。云南的佤族则用硬木在蒿杆上钻火，钻出的火星可将火草点燃。他们还用藤条或竹篾绕在木棒上来回拉锯，也能锯出火星来。熟练的人只需几分钟就能钻锯出火，高超的钻手十秒钟就足够了。钻火实际是钻取火星，要取得火星并不只限于钻木一途。如果敲击石块，火星似乎要来得更容易一些。在制作石器的过程中，石料碰击会迸出火星，这火星偶尔引燃了

植物细纤维，人们由此而发明出击石取火。通过不断摸索，后来终于找到铁矿石同坚硬的燧石相击的更有效的方式，这样可以很容易得到足够点燃火草等易燃物的火星。

火在起初的用途是有限的，也许只有取暖和熟食两大项。此外，火还可以用来猎取野兽和防备猛兽袭击，火是工具，也是武器。自从人工取火成功，人们再也不用担心篝火突然熄灭，他们已经一跃而成为火的主人。

人类自从有了自己造出的火，开始有比较稳固的火化熟食，而后大大加快了进化的速度，体质形态越来越接近于现代人。有了人工火，它照耀着人类进化之路。如果没有这火，我们现在必定还在猿人圈里徘徊。



农业文明

当男人们四处打猎之时，女人们也忙碌不停，纷纷到驻地附近采集果实。春去秋来，开花结果，这样年复一年无穷反复的规律，起初使人迷惑不解，但思考和探索早已开始了。大概是将吃剩的植物子实扔在驻地附近，于是发芽、开花、结实，人们观察到一个完整的生长过程，收集到无意种出的果实。人类在这个基础上又有意地进行了无数次试验，也不知经过了多少代人的经验积累，终于他们不再感到惊奇，他们成功了，农业时代到来了。这个过程被现代科学家称