

青年之友

Qingnian
Zhiyou



成长从阅读开始 成才与读书相伴

日常生活小百科

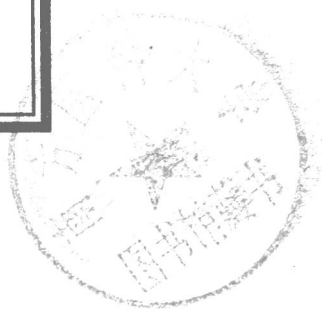
新疆青少年出版社

日常生活小百科

南方医科大学图书馆



AA190950



目 录

原始人类的饮食	1
清代的满汉全席	2
烧食方法的演进	4
北京猿人的厨房	7
谬传千古的“食物相克”说	7
世界最早的烹饪论文	8
“快餐”与“慢食”	9
古代饮食结构	10
现代膳食结构	10
一日三餐始自何时	11
中国的面食文化之源	14
食粥古今说	14
“只将食粥致神仙”	15
关中“馍”文化	17
古代面饼小话	18
东南西北话油条	19
包子的食用	20
面条话古	21
饺子小考	21
春节为何吃饺子	22
“元宵”的来历	22

粽子的食用	23
“糕点”与“点心”	23
年糕的来历	24
柴米油盐酱醋茶	24
醋字的来历	26
“吃醋”的历史	27
冰糖葫芦的起源	28
佳肴美味出民间	28
山珍海味有哪些	29
主要旅游城市风味饮食	29
各地口味歌	30
“味在四川”	30
中国菜的取名	32
中国主要菜单	33
素菜	36
工艺菜	37
宫廷菜	37
四大菜系	38
鲁菜与粤菜	40
中国菜名拾趣	41
“天下第一菜”	42
中国菜名的智慧	43
长长的菜名	43
清代的“四菜一汤”	44
筵席的起源与变迁	44

有趣的宴席	46
元旦宴	51
满族大宴	51
曲江宴	51
烧尾宴	52
从杏园宴到恩荣宴	53
怡情悦性的宴集	55
庭宴和国宴	56
游宴和野宴	57
古典筵席巧命名	61
中国传统筵席的席位	61
全羊席	62
满汉全席简介	62
厨师称谓种种	66
全球的中国餐馆	67
中国小吃漫话	68
各地的特色主食、小吃和菜肴	70
林林总总的台湾饮食	72
台湾的地方小吃	74
香港的特色食俗	75
云南的过桥米线	77
“烧梅”名称云云	77
春饼趣考	78
民间节日食俗	79
少数民族食俗种种	80

“一杯羹”摆古	82
食蟹古史	83
食蛇趣话	84
冬日吃狗肉	85
远古的食鼠风俗	86
食蝉小话	87
虫菜杂拾	88
吃鸡蛋的名堂	89
素食古今	90
如意菜:豆芽	91
豆皮今昔谈	92
豆腐诗话	93
臭豆腐的传说	96
“护国菜”的传说	97
话说“大排档”	98
火锅溯源	99
“皇帝菜”的由来	100
南烧北烤的由来	101
四菜一汤的由来	103
拼盘的由来	104
“八珍”的由来	104
涮羊肉的起源	105
涮羊肉与“美”	106
武昌鱼的来历	107
烧鸡小考	107

“仿膳”的由来	107
皮蛋的起源	108
豆腐的制作	109
方便面的由来	109
担担面的由来	110
“狗不理”包子的由来	110
月饼的由来	111
春卷的由来	112
煎饼的由来	113
燕窝的由来	114
黄鳝是怎样到新疆的	115
中国人特别讲“吃”	116
讲好看与讲好吃	118
美食、美器、美味的统一	119
“吃在中国”趣话	121
文学家笔下有美食	122
饮食与诗	124
名著与饮食	127
清代皇帝怎样用膳	128
烟文化	132
烟与国歌	133
烟税与专卖	133
烟趣	134
以鼻烟壶色决定科举名次	136
关于烟草的一些常识	136

旱烟及斗烟	140
水烟	149
鼻烟	153
雪茄烟	164
“红塔山”的由来	166
吸烟习俗起源于美洲	167
吸烟礼俗	168
人们为什么要吸烟	170
难以想象的烟技	174
皇室与吸烟	176

原始人类的饮食

原始人类的饮食是怎样的？据考古学家发现，在距今 250 万年的元谋竹棚地区遗址和距今 70—60 万年的北京人遗址中，都有原始人群使用自然火的痕迹。元谋人近址的地层里，炭屑分布厚度约 3 米，北京人遗址的炭屑灰烬有 6 米。这些灰烬中，最引人注目的，便是夹杂的烧骨和动物化石。据分析，元谋人遗址共生的动物化石有 40 多种，北京人遗址共生的动物化石有 90 多种。由此不难想见，在掌握了用火之后，处于旧石器时代前期和中期的先祖们已经会烧烤采集到的植物和捕获到的猛兽走兽了，从而极大改变了他们的智力和体质。到了旧石器时代晚期，史前人类的生存能力进一步提高。不仅学会了制造石矛、弓箭之类的工具，还掌握了人工取火，所捕杀和烤吃的野物更多了。北京山顶洞人（约 18000 年前）的遗物表明，当时人们所捕杀和烤吃的野物已有野牛、羚羊、野猪、刺猬、狐狸等。广东阳春县独石籽洞穴遗址下层（约 16000 年前）的出土遗物表明，当时这里的人们已能猎取犀牛、云豹、水獭、黑熊、水鹿等，还到水中捕捉鲤鱼，捡拾田螺、河蚌等。

但狩猎经济毕竟是最为原始的一种生产形态。它的进一步发展，必然是种植业的出现。考古发现，在大约 7000 至 5000 年前的北方的仰韶文化（黄河中游）、大汶口文化（黄河下游）、龙山文化（黄河中下游）遗址中，都有石锄、石铲、石镰等农业劳动工具，以及早已炭化了的小米遗存，还有加工粮食的石磨盘、石磨棒等各类工具。在南方，考古学家发现，种植稻谷的历史也相当早。距今 7000 年的浙江河姆渡文化遗址发掘表明，当时的人们已掌握了用骨耜耕地，并能种植水稻。此外，距今 5000 年的江汉流域的大溪文化、长江下游的马家浜文化、岭南的石峡文化等，都普遍发现有遗存的炭化稻谷。也就是说，大约在 5000 多

年前，中国的南、北方，已进入以大米和小米为主食的时代。然而，把这说成是史前人类饮食革命的惟一成就是欠妥的。事实上，考古学家发现，就是在这前后相近的文化遗址中，还有猪、犬、牛、鸡、马、羊等各类家畜的遗骨。这说明，当时的人们还开始了原始养殖业，自家驯养的六畜也开始入馔了。

那么，原始的人们还是以原来那种野火烧烤的方式来烧熟这样的食品的吗？从今天一些少数民族的风俗习惯中，可以看到史前人类烹调的痕迹。住在西双版纳地区的布朗族，外出干活，从不带锅灶。吃饭时，在河边沙滩上挖一个坑，坑里铺上几片芭蕉叶，注入水，投入几尾活鱼，然后在一边燃上篝火，把烧红的鹅卵石放入“锅”内。再洒点盐，水沸鱼熟，就成了美味的卵石鱼汤了。布朗族人还用竹筒煮饭。他们砍来竹子，在一端的节膜上打个洞，放入米和水，堵住口，放入火中烧。等竹节焦黄、蒸气欲尽时取出。用刀劈开后，香喷喷的米饭就呈现于眼前了。另外，考古发掘的成果表明，史前人类煮食的另一重要方法，就是借助于自制的陶罐。距今 8000 年的华北磁山文化、裴李岗文化中，就发现不少的陶制器皿。如洗涤用的陶盂、存水用的陶壶、炊煮用的陶鼎、盛菜用的陶浅盆、盛汤用的陶钵、盛饭用的陶碗等。其中有一个鼎形钵，腹深口大，是灶具和煮锅的结合体，可以根据需要易地烧煮。这大概是中国最早的一批陶火锅了。

清代的满汉全席

满汉全席兴起于清代中叶。它上取宫廷肴馔之特色，下取地方菜系之精华，礼仪隆重，用料华贵，菜点浩繁，器皿精致，烹调技艺高超，形成独特风格，为世界饮食界所瞩目。满汉全席的渊源可追溯到清康熙年间“满席”和“汉席”的筵宴形式。原来，满族人的饮食比较简单，菜肴的烹调主要靠烧、烤、煮、炖等方法，调味也只是盐、酱、酱油、花椒，加以葱、姜、蒜等，

古代酒的集大成时期，大概要数清代了。酒的门类已基本齐全，蒸馏酒的品种也在发展，啤酒已有酿制，茅台、洋河大曲、泸州老窖、竹叶青、花雕等很多著名酒种，都是这时发展起来的。

自古以来，酒在人们的生活和文化活动中，扮演着一种奇特而重要的角色。成功者以酒助兴，抒豪情壮志；失意者借酒浇愁，宣泄愤懑不满。中国酒文化的内涵和层次难以言尽，且有很大的美学属性。王翰的《凉州词》写道：“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回？”诗的上半阙，作者描写饮宴的盛况，美酒、宝杯、悦耳的音乐；下半阙，写将士豪情壮志，宁愿酣醉，乘兴杀敌，横卧沙场，自古以来为国征战者，几人回？这首很有名的豪饮之诗，千古流传。李白的有些饮酒诗亦风格豪迈，令人读后有回肠荡气之感。如“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁”；而“花间一壶酒，独斟无相亲。举杯邀明月，对影成三人”，则在字里行间，愁苦唏嘘，读来令人感伤。

长期发展的酒俗中，一些约定俗成的酒礼也得以形成。例如主人向客人敬酒，通常看到客人把拇指、食指、中指放在一起，在桌上轻轻点几下，意思是感谢，行叩指礼。传说，乾隆皇帝下江南的时候，常微服私访，出入小酒家。太监们随行，也一起用餐。这在宫廷里是不可能的事。这种情况下，惟一方法，就是行叩指礼。他们用三个手指，在桌子上轻轻点九下，表示三跪九叩，心里也便踏实了。这种做法，后来也在民间传开，成为老百姓通用的酒礼。酒席上还往往有这样的话，叫“无三不成礼”。意思是，喝酒要三杯；第一杯，为敬酒之意；第二杯，谓之事事成双；第三杯，“无三不成礼”。所谓“无三不成礼”，就是天、地、鬼神，各敬上一杯，这也是千百年来的一种重要习俗。直到现在，很多少数民族敬酒时，还要以手指沾酒，向空中轻弹三下，就是这个意思了。

古代饮酒之最，要算宫廷饮宴了。此时，酒最多，也最好，贵宾云集，乐舞响彻云天。《东京梦华录》卷九记北宋皇帝寿宴的一个场面云：一次行酒，奏乐唱歌，起舞致敬。二次行酒，礼仪如前。三次行酒，演京师百戏，上咸豆、爆肉等四道菜。四次行酒，演杂剧，上糖醋排骨等。五次行酒，琵琶独奏，两百名儿童起舞，上缕肉羹等菜。六次行酒，表演足球，上两道菜。七次行酒，四百女童起舞，上炊羊、胡饼等。八次行酒，群舞，上沙鱼、肚羹、馒头等。九次行酒，表演摔跤，上菜饭。如此浩大酒宴，不独宋代，历代帝王皆行之，有的更为铺张。

烧食方法的演进

人不能不吃东西，不但寻找食物，就是准备食物的方法，也是人们很重要的活动。而饮食的习惯取决于地理环境、生产技术、以及文明发展的进度。所以，食物也是辨别某种文化的好标尺。人类最初只考虑最根本的果腹问题，渐及味觉，最后才讲究器皿、礼仪、气氛、营养等事。因此，我们从进食的习惯可以约略猜测一个社会发展的程度。中国向以美食闻名于世界，其烧食方法的演进过程想必有其特殊之处。

从现今灵长类仍以蔬食为主食看来，早期的人类亦不应例外。对南猿人牙齿的研究，知可能距今 550 万年前，人猿已经吃食动物了。到 200 万年前食肉之风则更为普遍。在不知道用火以前，人类自然和其他野兽一样生吃食物。如果有比较高明之处，恐怕也只限于懂得敲碎骨头，吸食骨髓而已。

在发现云南元谋猿人同一地层的不远处，有炭屑、烧骨、石器、动物骨骼的遗留，被学者认为是中国境内最早的火食证据。此遗址被判定为 170 万年前，但近来有人提出异议，认为只有七八十万年而已。火的使用不但促使人类饮食的习惯起了大变化，也促进文明的产生。因为煮熟的食物易咀嚼，容易消化，养分容

易被摄取。使人类体质增强，头脑发达，也可以减少病痛，增长寿命。最重要的是它也增加味觉的美感。所以人类一旦发现火食的这些好处，自然很快采用而成为习惯。

现在日本人有生吃鱼鲜的习惯，但很少生吃哺乳动物的肉。一来怕有寄生虫，二来也不易咀嚼。但是《史记》项羽本纪记载鸿门之宴时，项羽赐食樊哙，“则与一生彘肩。樊哙覆其盾于地，加彘肩上，拔剑切之”。这也许是项羽要试试樊哙的胆量，因而故意给予尚待烧炙的生肉，并非中国当时仍有吃生肉的习惯。

可以想像最原始的烧食应是把肉直接放到火上烧烤。但是这样的办法很容易将肉烤焦，也很可能在烧造陶器之前，人们也有以泥土包裹兽肉在火上烧烤，及用叶子包裹食物放在带火的灰里煨熟的间接烧食法。不过，直接烧炙法却不适合施用于蔬菜。有些原始氏族于外出打猎无法携带炊具时，便利用“石煮法”来烹煮食物。这种方法可谓由来已久。它是选取较大的叶子或树皮，折成船形的容器以盛清水及鱼肉、菜蔬。然后捡取石卵洗净，以火烧烤之。接着用竹箬挟起烧热的石卵放进容器。石卵的热透过水的传递，慢慢把食物烫熟。有些氏族甚至日常也用此法，在树皮作的筒中煮食。

至于不能用石煮法的谷物则用“竹煮法”。那是以竹筒装水及米，用树叶紧紧封口，然后把它放到火上烧烤，一直到竹中清水烧开而焖熟谷物为止。甲骨文“𥽿”字就是作手持细长竹节在火上烧烤之状的会意字。人们一旦发明了这种烧食法，等到陶器一发明，马上就可以应用，可免去每次更换竹节的麻烦。

人类大约在 12000 年前开始烧造陶器。陶器最早的作用是盛水。很可能是因以石煮法在陶器中烧食，从而发现陶器也有传热的功能，乃改良从陶器外头烧烤，使里面的水烧开而煮食。其后人们很快又发现陶土若掺砂，可加速传热的效果，乃大量使用从陶器外间接煮食的办法。我们可以想像那时的人们，开始时把陶

器架在几块石头之上，在其下之空隙烧柴。后来，改良此临时找来的石块成高度齐平而稳定的陶支脚，甚至把支脚连于器身而成鼎、鬲的形状。约 8000 年前的河南新郑裴李岗遗址，出土有陶支脚及三脚陶鼎。大致已知此种间接煮食法。在华南地区，人们住于干栏式的房子，无法在木板上烧火，所以 6000 年前的浙江余姚河姆渡遗址，就改良用陶灶架锅盆。大概战国以来砖灶就成为每个房子不能少的构筑了。

我们从出土的器物测知，到了 7000 多年前，又增加蒸煮的一法。那时有像甑类的大口盆陶器，底部挖有许多小孔，可在内腹盆底铺块能透气的布以放谷粒。把它架设在盛水的容器上，水的蒸气就可以透过盆底的小孔将米炊成饭。这样炊成的饭，不黏而味甘，且软硬适中。但用蒸的方法比较费时费事，而且颗粒不能饱吸水分，必须使用较多量的谷子才能填饱肚子，所以开始的时候并不普遍。从出土器物测知炊蒸之法到商代使用渐多，而到东周时才成为重要的烧饭法。《诗经》生民篇，“释之叟叟，蒸之浮浮”。即描写蒸煮时谷物跳动的样子。而且，蒸炊的方法也可以施用于蔬肉，另有一番风味。

谷物除蒸、煮外，还可以磨粉加水作成糕饼。8000 年前遗址所见之石磨棒与石盘，应只是去谷而不是磨粉的工具。小麦的外壳虽坚硬，但仁实极脆，稍加压力即碎，又有黏性，故易发展成粉食，而稻米和小米则不然。小麦在中国发展甚晚，可能不早于商代，且是珍品，不是一般人所能食用的。而且磨粉的碾磨也要以钢铁才容易制作。目前的材料，战国晚期才见石磨出土。磨粉由小麦推广到米、粟。大概要到汉代才普遍磨米麦成粉以制作糕饼等食品。但在西周或商代，旅行者所携带的干粮，有可能是把煮过的饭晒干研粉后制作的。

商代也已发展出不经火烧煮的干腌和醢酱等食法。但中国菜肴最具特色的，能保持菜蔬色、香、脆的快速爆炒，则要等到铁

釜铸造成功后才有可能。中国发展高温熔化石以铸器物，要比西洋早 1500 年以上，至少公元前 6 世纪就有了。生铁釜的实物见于公元前 5 世纪。生铁性脆，易敲碎。相信那时的人以铁铸锅，就是取其传热快，可以快速煮熟食物，而且保持其香脆鲜美的味道和悦目的外观。中国著名的烹饪术，基本上在这时期就已齐全了。宋玉《招魂》、景差《大招》为招亡魂所列的美味，似乎尚未说到炒法，大概是仍未普及于南方的缘故。

北京猿人的厨房

北京郊区周口店是北京猿人的故乡，在周口店鸽子堂西侧第三层，有一块巨大的石灰岩块，长 12 米，厚 5 米，横跨在南北两个洞壁之间。在这块巨石上，有两大堆灰烬，其中有烧骨和烧石，还有碎骨片。据考证，这便是人类第一所用火熟食的天然厨房，也是人类第一次能源革命的发祥地之一，距今大约有五六十万年。

谬传千古的“食物相克”说

“食物相克”的说法，从唐、宋时期一些药书医案上便有了记载，到现今各种医药典籍上，辑录的不下 180 多组，而民间传说就更多了。这种说法是否有科学根据呢？我国一些营养学者曾作过细致的分析实验。他们从我国盛传的一百几十组所谓的“相克食物”中，选择了最常见、混合机会最多的 14 组食物，即：香蕉与芋艿、花生与黄瓜、葱与蜜、烘青豆与饴糖、蟹与茺菜、蟹与马齿苋、柿与蟹、石榴与蟹、蟹与五加皮酒、蟹与荆芥、鱼与荆芥、鲤鱼与甘草、牛肉与粟、皮蛋与糖，用白鼠、狗、猴及人试食均无中毒现象。既然如此，为什么“食物相克”的说法又经久流传不衰呢？大概有下列几个原因。

第一，许多医药典籍有关“食物相克”的辑录，大多是根据

一些传闻或似是而非的事实，缺乏科学实验的根据。如有的因病死亡的人，恰好在生前吃了某两种食物，随即归咎于这两种食物的相克。

第二，由于吃了腐败变质或本身含有有毒物质的食物，引起了发病，因而得病的原因误认为与其同食的食物之间相克的认识。

第三，有些人对某种食物有着特殊的过敏反应。比如有人一吃虾、鱼、牛肝、草莓，皮肤会出现红疹，往往被误认为与其同吃的食物之间的相克有关。

第四，有些极少数食物，本身会有一些特殊物质。例如：菠萝中含有菠萝蛋白酶，过量食入可引起呕吐、腹痛、呼吸困难、甚至休克等；柿子中含有单宁，如果空腹时吃了大量未加工或未去皮的新鲜柿子，遇到胃液里游离酸度较高时，就凝结成块，形成“柿石”，这种情况也往往会使人误认为与其同食的食物相克。

人类食物是经过长期生活实践中筛选出来的，可以说绝大多数的食物对人体是无毒的。无毒的两种食物配合在一起食用，一般是不会发生有毒作用的。因此，“食物相克”的说法是没有足够的科学根据的。

世界最早的烹饪论文

中国两千多年前的《吕氏春秋·本味篇》，是世界上最早的烹饪论文。

《本味篇》记述了我国 3500 年前商代名臣伊尹与商汤的一次对话，话题是烹饪。文中提出了一份范围很广的食谱，记述了商汤时之美食，还提出了烹饪理论最重要的基本论点：“三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻”，“臭恶犹美”。怎样才能把这些食物的腥、臊、膻等味去掉，使之变成美味呢？伊尹指出：“凡味之本，为水最始，五味三材，九沸九变。大之为纪，时疾

时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”就是说，第一要烹、烧加热，抓好火候，有时疾烧，有时用文火。“调和之事，必以甘酸辛苦咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”第二要调，即五味调和，要注意调味的次序和分量。伊尹说合格的美味是“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腴。”这个质量要求至今还是厨家必须遵循的原则。

“快餐”与“慢食”

有人认为，西方科技、经济的高度发展，得力于快餐的发展。于是便排揎我们不重视快餐，不大量引进快餐线及快餐品种，乃至引进快餐的宣传。给人印象似乎中国没有快餐。实际上，中国有快餐。一位英国学者对中国留学生说过，中国的春卷、烧麦、包子、饺子等都是最好的快餐。此外，还有多种面条、馄饨、饼子、年糕、元宵以及各色粥、饭等等，品种丰富，滋味鲜美，远远超出西方。倒是有一点值得思索：中国快餐如此之好之多，为何中国人不称之为快餐呢？

这与中国传统医学中所总结的饮食不宜过急的观点有关。快餐，如果理解为方便食品，犹可一说；如果理解为快吃，以适应快节奏的生活节律，显然不合饮食养生之道了。这也许是中国虽有众多适于快吃的方便食品，却不称之为快餐的原因所在吧。近来，西方人已经觉察到“快餐”将他们引入一个误区。如今意大利有“慢食团”，英国有“享受饮食的乐趣”的议论，最热衷于快餐的美国，一些快餐店也在提倡“快餐慢吃”了。这该是从“快餐”的教训中受到教育的结果。我们似乎不该再去追随、效颦了。