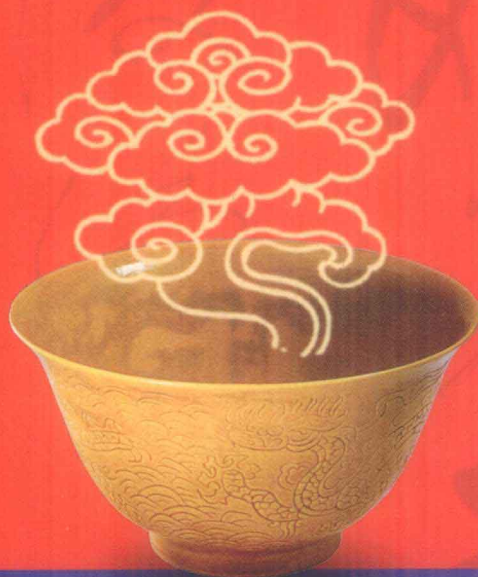


S H I Y E Z H O N G G U O

食业中国

全方位呈现博大悠久的饮食画卷



慧子 编著

品食如品女人

吃遍天下美食

阅尽人间美色



青海人民出版社
QINGHAI People's Publishing House

品食如品女人

吃遍天下美食 阅尽人间美色

食业中国

全方位呈现博大悠久的饮食画卷



青海人民出版社
QINGHAI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

食业中国 / 慧子编著. — 西宁: 青海人民出版社, 2011.12
ISBN 978-7-225-04005-9

I. ①食… II. ①慧… III. ①饮食-文化-中国 IV. ①
TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 209070 号

食业中国

慧子 编著

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)

发 行 邮政编码 810001 总编室(0971) 6143426
发行部(0971) 6143516 6110055

印 刷: 北京市德龙公防伪印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 310 千

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-225-04005-9

定 价: 33.80 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

前言

饮食与人类的生活有密切的关系,纵观中国几千年的文明史,饮食文化的变迁在某些方面就是社会发展变化的缩影。与饮食相关的一些发明,比如农耕、制陶、水利灌溉、天文历法、食疗、食物保存技术等科学技术对历史产生了深远的影响。

“民以食为天”这是亘古不变的真理,在人口众多的中国更是深入人心。早在3千多年前,帝胄贵族就把煮饮食的鼎,作为国之重器,视为国家权力的象征。在2千年前,被中国尊为圣人的孔子,就追求“食不厌精,脍不厌细”的境界。还有,历朝历代都有和饮食相关的重大事件发生。如汉代的“鸿门宴”,宋代的“杯酒释兵权”等。而一些文人雅士也创造了许多与饮食文化相关的词汇和诗文,使中国的饮食文化不断地演进。

中国的饮食文化也不是孤立存在的,其中包含了中国哲学思想、诸子百家的伦理道德观念、中医养生观念、审美情趣、民族性格特征、食品科技和文化艺术成就等。比如,庄子认为上古社会最美好,最值得人们回忆与追求,最重要的原因就是人们可以“鼓腹而游”,也就是说吃饱喝足之后能充分享受人生的乐趣。先秦哲学家中最富于悲观色彩的庄子尚且如此。那么积极入世的孔子、孟子、墨子、商鞅、韩非等人就更不用说了。

中华饮食文化就其深层内涵,可以概括成四个字:精、美、情、礼。这四个字反映了饮食活动过程中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴,也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。

几千年来,中华饮食文化在滋养着炎黄子孙的同时,也对世界其他地区的人们产生了影响,遍布世界的中餐馆受到了各国人民的广泛欢迎和喜爱。可见,饮食文化已经成为了世界了解中国的一个重要途径和窗口。作为炎黄子孙,我们对中华饮食的追求不能仅局限于菜肴的色、香、味等方面,

更应该深入的去了解中华饮食文化的内涵,并将饮食升华为一种愉悦心灵的精神盛宴。

中国的饮食文化源远流长,现今的中国开放引进,经过中西方文化的碰撞,那些落后的、非科学的饮食文化必然被淘汰。不过,中华文化的博大精深,在饮食文化的这一支脉,一定会得到光大发扬。总之,中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化。

本书从饮食思想、名人与饮食、茶酒文化、饮食礼仪、饮食器物、食品文化、饮食典故、饮食盛宴等方面着手,从多个角度介绍了中华饮食文化的全貌。用通俗的语言和精美的图画描述了中华饮食文化的历史、传说、趣闻轶事等,为读者呈现出一幅丰富多彩的饮食文化画卷。希望本书在提高现代人的生活品位和质量的同时,给后代留下丰富的精神财富。

目 录

第一章 中国饮食文化漫谈

中国饮食的发展	002
龙与中国饮食文化	004
中国饮食文化的特征	006
中国饮食文化的地域差异	007
饮食在中国文化中的地位	009
中西方饮食文化差异	011

第二章 历史名人与饮食

孔子的饮食思想	015
孟子的饮食见解	017
庄子的简朴饮食观	020
崇尚养生的道家饮食	021
素食养生的佛家饮食	024
李渔的饮食养生观	026
孙思邈的饮食养生观	029

第三章 中国的八大菜系

鲁菜	033
川菜	036
苏菜	039
粤菜	042
徽菜	045
湘菜	049
浙菜	051
闽菜	057

第四章 中国茶文化

中国茶的发展史	063
中国制茶史	065
中国十大名茶	067
茶的不同品种	070
泡茶的讲究	073
奇特的茶疗法	076

茶道与禅道	078
茶与文人的修身养性	081
现代茶人品茶	083

第五章 中国酒文化

悠久的酒文化史	086
中国酒的起源	089
中国酒的分类	092
中华名酒	097
文人割舍不断的醉酒情怀	107
科学饮酒有助人的健康	109
快速解酒的方法	113
不宜饮酒的人群	115

第六章 饮食与礼仪

食礼为先	118
古人吃饭规矩多	119
古人的宴饮之礼	121
古人的待客之礼	123
古人的进食之礼	125
乡饮酒礼和燕礼	126
分餐和合餐礼仪	129
现代宴会礼仪	132

第七章 中国饮食器物

新石器时代的食器	137
夏商周时期的食器	139
秦汉时期的食器	140

唐宋时期的食器	143
明清时期的食器	145
中国古代进食器	147
中国古代炊具	150
中国古代盛食器	152

第八章 中国节日饮食

别具一格的立春食俗	156
世代流传的春节食俗	158
欢乐的元宵节食俗	161
祭奠先祖的清明节的食俗	163
祛疾择吉的端午节食俗	165
浪漫的七夕节食俗	167
团团圆圆的中秋节食俗	169
祈求长寿的重阳节食俗	172
隆重的冬至食俗	174
敬神逐疫的腊八节食俗	176

第九章 中国调料文化

经久不衰的醋文化	180
底蕴深厚的酱油文化	182
有趣的姜文化	184
历史悠久的蒜文化	186
多彩的糖文化	188
辛辣的辣椒文化	191
色彩斑斓的花椒文化	193

第十章 中国食品文化

丰富的粥文化	196
--------------	-----

古香古色的汤文化	198
源远流长的面条文化	200
老少皆宜的豆腐文化	203
独特风韵的饺子文化	205
百锅千味的火锅文化	207
派系林立的点心文化	209
风味独特的小吃文化	212

第十一章 中国饮食典故

西施与“西施玩月”	229
专诸与“鱼藏剑”	230
项羽与“霸王别姬”	231
刘邦与“鼃汁狗肉”	233
曹操和“曹操鸡”	236
张翰和“莼羹鲈脍”	237
康熙与“鲍鱼”	240
杨贵妃与“贵妃鸡”	243

李白与“太白鸭”	245
苏轼与“东坡肉”	246
米芾与“满载而归”	249
四大才子与“太湖船菜” ...	251
乾隆与“鱼头豆腐”	253
丁宝桢与“宫保鸡丁”	255

第十二章 中国饮食盛宴

古宴典范“孔府宴”	259
唐朝盛行的“曲江宴”	261
历史悠久的“船宴”	264
奢靡铺张的“烧尾宴”	265
风味独特的“全鸭宴”	267
中华第一宴满汉全席	269
版权说明	271



第一章 中国饮食文化漫谈

中国文化的许多方面都与饮食有着千丝万缕的联系，大到治国之道，小到人际交往都是这样。在华夏文明中，饮食的确有着独特的地位。几千年来，中华饮食文化在滋养着炎黄子孙的同时，也对世界其他地区的人们产生了影响，是东方饮食文化圈的轴心。

中国饮食的发展

饮食是人们赖以生存的基础,法国一位著名学者曾说过:“一个民族的命运要看她吃的是什么是和怎么吃。”

先看一下什么是中国饮食文化,广义的定义:中华民族在饮食生产、消费中所创造、引发的一切物质行为、精神现象及其总和。狭义的定义:中华民族在饮食生产、消费中所创造、引发的一切行为、精神现象及其总和。从饮食文化构成上可分为:饮食制作、饮食产品、产品消费三部分文化。三者既互相联系又相互区别。

接下来看一下中国饮食悠久的发展史:

1.最早的是有巢氏(旧石器时代):当时人们不懂人工取火和制作熟食,基本上是茹毛饮血,不属于饮食文化。

2.燧人氏:钻木取火,从此开始吃熟食,进入石烹时代。主要烹调方法有:①炮,即钻火使果肉而燔之;②煲:用泥裹后烧;③用石臼盛水、食,用烧红的石子烫熟食物;④焙炒:把石片烧热,再把植物种子放在上面炒。

3.伏羲氏:在饮食上,结网罟以教佃渔,养牺牲以充庖厨。

4.神农氏:是中国农业的开创者,尝百草,开创古医药学,发明耒耜,教民稼穡。陶具使人们第一次拥有了炊具和容器,为制作发酵性食品提供了可能,如酒、醢、醢(醋)、酪、酢、醴等。鼎是最早的炊具之一,有爪儿因为当时没灶,还有鬲,其爪是空心的,鬲是用来煮酒的。

5.黄帝:中华民族的饮食状况又有了改善,皇帝作灶,始为灶神,集中火力节省燃料,使食物速熟,而广泛使用在秦汉时期,当时是釜,高脚灶具逐步退出历史舞台。“蒸谷为饮,烹谷为粥”首次因烹调方法区别食品,蒸锅发明了,叫甑。蒸盐业是黄帝臣子宿沙氏发明,从此不仅懂得了烹还懂得调。

6.周秦时期:是中国饮食文化的成形时期,以谷物蔬菜为主食。

7.汉代:中国饮食文化的丰富时期,归功于汉代中西(西域)饮食文化的交流,引进石榴、芝麻、葡萄、胡桃(即核桃)、西瓜、甜瓜、黄瓜、菠菜、胡萝卜、茴香、芹菜、胡豆、扁豆、苜蓿(主要用于马粮)、莴笋、大葱、大蒜等。还传入一些烹调方法,如炸油饼,胡饼即芝麻烧饼也叫炉烧。淮南王刘安发明豆腐,使豆类的营养得到消化,物美价廉,可做出许多种菜肴。东汉还发明了植物油。在此以前都用动物油,叫脂膏,带角的动物油叫脂,无角的如犬,叫膏。脂较硬,膏较稀软。植物油有杏仁油、奈实油、麻油,但很稀少,南北朝以后植物油的品种增加,价格也便宜了不少。

8.唐宋时期:饮食文化的高峰,过分讲究,最具代表性的是烧尾宴。

9.明清时期:饮食文化的又一高峰,是唐宋食俗的继续和发展,同时又混入满蒙的特点,饮食结构有了很大变化。主食:菰米已被彻底淘汰,麻子退出主食行列改用榨油,豆料也不再作主食,成为菜肴,北方黄河流域小麦的比例大幅度增加,面成为宋以后北方的主食。明代又一次大规模引进马铃薯、甘薯,蔬菜的种植达到较高水准并成为主要菜肴。肉类:人工喂养的畜禽成为肉食主要来源。满汉全席代表了清代饮食文化的最高水平。

◎延伸阅读

中国餐饮企业的发展模式

中国餐饮企业已经十分注重品牌的塑造和企业规模的扩大。通过连锁经营和特许经营等多种方式,中国餐饮业正积极进军海外市场。中国的餐饮市场中,正餐以中式正餐为主,西式正餐逐渐兴起,但目前规模尚小;快餐以西式快餐为主,肯德基、麦当劳、必胜客等,是市场中的主力,中式快餐已经蓬勃发展,但当前尚无法与“洋快餐”相抗衡。随着中国经济及旅游业的发展,餐饮行业的前景看好,在未来几年内,中国餐饮业经营模式将多元化发展,加快国际化进程,而且绿色餐饮必将成为时尚。

龙与中国饮食文化

龙是非常神奇的动物,是中华民族的象征。数千年来,龙的影响延伸到中国文化的多个领域,深深地融入到中国人的生活之中。

龙起源于中国原始社会的新石器时代。目前,我国内蒙、河南、山西、辽宁、陕西、甘肃等地原始社会晚期遗址中曾出土一些与龙有关的文物,诸如龙纹彩陶罐、彩绘龙纹陶盘等。不过,当时龙的形象同秦汉以后龙的形象相距甚远。

距今 3000 多年的商代,龙的形象得到初步规范。甲骨文中的“龙”字,形象地描绘了人们观念中龙的形象,而青铜器、玉器上的龙纹也同甲骨文中的“龙”字相似。当时,龙的形象主要包括头、冠饰、角、目、耳、鼻、嘴、眉、足、鳞、尾和躯体等部分。

通过龙的形象变化,我们去追寻龙起源的原因,可以看出重要的一点,即龙的起源与农业生产有关。中国是世界重要的农业起源地之一,早在 1 万年前,中国就有了原始农业。原始农业时期没有灌溉工程,必须依赖雨水,更怕河水泛滥,于是我们的先民渴望有一种控制水的能力。但当时,他们难以具有这种能力,便将希望寄托于他们所创造的龙这种神话形象上。人们还让龙生活在水中,为的是使其统领水域,以便农业上需要水时,敬请龙王兴云降雨。

另外,人们还用龙比喻美好的事物,龙的形象深入到社会生活的方方



(龙)

面面。在各种艺术作品中,在语言文字中,在各类物品上,都不乏龙的形象。在饮食领域中更是与龙结下了不解之缘。

食品中有龙虾、龙眼、龙荔、龙须菜、龙虎斗、龙井茶、龙须面等。这些食品名称,有的是取其形似,有的则是寓意吉祥。又如在节令食俗上,早在元代已有“二月二,龙抬头”的记载。为表达对丰收的祈望,这一天很多地方盛行吃面食,这天做的面条叫“龙须面”,烙饼叫“龙鳞”,饺子叫“龙牙”。清代时,人们在“龙抬头”这一天还要用白灰从门外蜿蜒撒入厨房,并绕水缸一周,名为引龙回。北京的市民要用黍面、枣糕、麦米等油煎成食品,称为熏虫。此外,在元宵节人们要舞龙灯,端午节要赛龙舟,这些都属于与龙相关的饮食文化活动。

在人们使用的饮食器皿和一些灶具上,龙的形象也比较常见。它或是寄托了人们对美好的向往,或是营造一种庄严尊贵的气氛。

斗转星移,我们的祖先所创造的“龙”至今仍保持着旺盛的生命力,与“龙”有关的饮食文化也被人们津津乐道。

◎延伸阅读

中国龙

中国龙是古人结合了鱼、鳄、蛇、猪、马、牛等动物,和云雾、雷电、虹霓等自然天象模糊集合而产生的一种神物,至今约有八千年的历史。作为中华民族大融合的参与者和见证物,中国龙的精神也就是团结凝聚的精神;同时,龙又是水神,普降甘霖、司水理水是龙的天职,因此,龙的精神就是造福人类的精神;进入现代社会后,龙逐渐由神物演变为吉祥物,有腾飞、振奋、开拓、变化等寓意,因此,龙的精神也就是奋发开拓的精神。

中国饮食文化的特征

中国的饮食有一种独特的文化,比如吃饭分主食副食、用“炒”的烹饪方法、有自己命名菜肴的方式等等。

中国人吃饭分主食副食,连食品店也分成“主食厨房”、“副食商店”。这个主副食观念早在先秦就有了。《黄帝内经》就有这样的句子“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。粮食被视为主食,而“果”(水果、干果)“畜”(肉类)“菜”是副食。而且主食的地位高于副食,这从名称上就可以看出来。

关于烹饪方法中“炒”,不仅欧美没有,就是日、韩这些汉文化圈中的民族也没有“炒”。炒最初的含义是“焙之使干”,后来才专指一种烹饪法。它的特点大体有三:一是在锅中加上少量的油,用油与锅底来作加热介质,“油”不能多,如果多了就变成“煎”了;二是食物原料一定要切碎,或末、或块、或丝、或条、或球,然后把切成碎块的各种食物原料按照一定的顺序倒入锅中,不停地搅动;第三才是根据需要把调料陆续投入,再不断翻搅至熟,也就是说食物是在熟的过程中入味的。

炒滥觞于南北朝,最早记载于《齐民要术》,成熟于两宋,普及于明清。明清以后炒菜成为老百姓日常生活中用以下饭的肴馔,人们把多种食品、不论荤素、软硬、大小一律切碎混合在一起加热,并在加热至熟中调味。炒菜的发明使得我们这个以农业为主、基本素食的民族得以营养均衡。

另外,我们的饮食文化对在食物的命名很有特点。比如,“东坡肉”乍一听仿佛是苏东坡的肉一样,其实是指苏轼所发明的对猪肉的加工方法。还有,以元代大画家倪瓒传的“云林鹤”,以清代学人潘祖荫传的“潘先生鱼”,以解放初教育部长马叙伦传的有“马先生汤”等等。

中国饮食中这种有形的特征还有很多,我们从这些熟悉的表面特征里,才能理解中国饮食为什么能形成一种独特的文化。

◎延伸阅读

饮食文化特点

中国是文明古国，亦是悠久饮食文化之地，大体上有以下几个特点：

1. 风味多样。由于中国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也形成了许多风味。

2. 四季有别。自古以来，中国一直接季节变化来调味、配菜，冬天味醇浓厚，夏天清淡凉爽；冬天多炖焖煨，夏天多凉拌冷冻。

3. 讲究美感。中国的烹饪，不仅技术精湛，而且有讲究菜肴美感的传统，注意食物的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴美感的表现是多方面的，无论是个红萝卜，还是一个白菜心，都可以雕出各种造型，独树一帜，达到色、香、味、形、美的和谐统一。

4. 注重情趣。中国烹饪很早就注重品味情趣，不仅对饭菜点心的色、香、味有严格的要求，而且对它们的命名、品味的方式、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定的要求。

5. 食医结合。中国的烹饪技术与医疗保健有密切的联系，在几千年前有“医食同源”和“药膳同功”的说法，利用食物原料的药用价值，做成各种美味佳肴，达到对某些疾病防治的目的。

中国饮食文化的地域差异

中国饮食文化历史悠久，在几千年的发展延续过程中，形成了自己的特点，并直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的轴心。中国饮食文化的形成与它特有的“土壤”环境密不可分。

中国幅员辽阔，从南到北，从东到西，距离都在 5000 公里以上。从地理

学的角度分析,地理环境(含自然环境与人文环境)对人类活动有一定的制约作用。而中国自然地理环境复杂,气候条件多样,由此导致地区文化多元化,对饮食文化产生了深刻影响。各个地区不同的饮食构成了中国饮食文化独特的特点。我国一直就有‘南米北面’的说法,口味上有‘南甜北咸东酸西辣’之分,主要有巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。

以熟食为主,也是中国人饮食习俗的一大特点。这和中国文明开化较早和烹调技术的发达有关。饮食以面食为主,主食包括用麦粉、大米、杂粮及薯类等做的食品。中国人日常生活中的主食特点是以谷物为主。主要的面食有馒头、包子等。在传统面食中,中国还有许多驰名中外的美味,如锅饼、门钉肉饼、烧饼、春饼、油饼、油条、麻花、面线……它们都是属于历史悠久的食品。

在餐具方面,中国人的饮食习俗的一大特点是使用筷子。实际上,东方各国使用筷子其源多出自中国。中国人的祖先发明筷子,确实是对人类文明的一大贡献。

中国饮食文化从形式到内容都是丰富多样的。其成因要从中国的环境、历史、政治、文化诸多方面进行综合分析,特别是地理环境起主导作用。

自然环境方面的条件

它包括自然气候、地理环境、物产资源、风土人情等,这是造就中国饮食文化的关键因素。所处地理环境不同,气候不同、物产不同,因而食俗也不同。如黄河流域的人民就普遍喜爱腌制食品,口味较重,它以齐鲁饮食文化为代表。而长江流域人民的饮食口味就与黄河流域大相径庭,这种不同地区口味的偏差成为中国饮食格局构建的基础。

中国地大物博,气候多样,从热带雨林到高山冻土,从内陆到海洋,生长着各种不同生态环境下的动植物,品种之繁多,是任何国家所无法比拟的。它为制作各种食品提供了丰富多样的原料。中国八大菜系的形成恰好说明了这一点。四川物产富饶,加之地处盆地,多雾气重湿润,故人们嗜辛辣,习以为俗。广东地处岭南,夏季长,冬季暖,气温偏高,烹饪上故而逐渐形成了清淡、生脆、爽口的风味特色。山东地处黄河下游,东部海岸漫长,盛产海鲜,故其菜肴以海味取胜。湘菜以辣味和熏腊为其一大特色,这是湖南大部分地区地势偏低,气温热而潮湿的缘故,人们因而喜食辣椒,起提热祛湿祛风的功效。

经济基础方面的条件

饮食是以农业为基础的。中华民族是一个以汉族为主体的多民族共同体,而作为汉族主要活动地域的黄河、长江流域则多为平原地区并有发达的水系。平坦肥沃的耕地以及适宜的气候条件,是农业兴盛的得天独厚的条件。中国先民的主体早在距今七千年前后,就逐渐脱离以狩猎和采集经济为主要生活方式的阶段,进入种植和养殖经济为基本方式的农业社会。

从严格意义上来说,农业主要是从种植业的发明开始的,因为谷类食物是人类主食,特别是我们华夏族人民几千年来一直如此。这种传统饮食结构影响着数千年中国人民的饮食生活。华夏族人民不吃奶酪、不喝乳类,以肉为辅,自成一个饮食文化圈。这与西方游牧民族以奶酪和肉为主食的文化圈是不一样的,这说明东西方民族各自依据一定的生态环境形成了不同的饮食习俗。

◎延伸阅读

猪肉与部分食物的相克性

猪肉与有些食物不能同时进食,以下内容供大家参考:

- 1.猪肉与豆类相克:形成腹胀、气壅、气滞。
- 2.猪肉与羊肝相克:共烹炒易产生怪味。
- 3.猪肉与田螺相克:二物同属凉性,且油腻易伤肠胃。
- 4.猪肉与菊花相克:同食严重会导致死亡。
- 5.猪肉与茶相克:同食易产生便秘。
- 6.猪肉与百合相克:同食会引起中毒。

饮食在中国文化中的地位

中国文化的许多方面都与饮食有着千丝万缕的联系,大到治国之