

趣谈 中国饮食文化

施连方
编著

第一辑

中国出版社

2

趣谈

中国饮食文化

(第一辑)



施连方 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

趣谈中国饮食文化(第一辑)/施连方编著. - 北京:中国
出版社,1999.1

ISBN 7-80146-148-7

I. 趣… II. 施… III. 饮食-文化-专题研究-中国
IV. G122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36785 号

趣谈中国饮食文化

(第一辑)

施连方 编著

责任编辑 王前

中国出版社出版发行

北京西城区二龙路甲 33 号 邮政编码 100032

铁道部十六局印刷厂印刷

*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:5.5 字数:80 千字

1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷

印数:1-4000 册 定价:8.00 元

ISBN 7-80146-148-7/C·61



前言

谈起中国饮食文化，首先要从“中国”、“饮食”和“文化”说起。

中国 这种称谓，从中国历史上来看，起源甚早，早在奴隶社会时期，其《诗·大雅·民劳》里，就已有“中国”这种称谓了，其原文为：“惠此中国，以绥四方。”《毛诗故训传》（一作诂训传，简称《毛传》）和《史记·五帝本纪》里亦分别记载有：“中国，京师也。”“夫而后之中国，践天子位焉。”《集解》：“刘熙曰：‘帝王所都为中，故曰中国。’”或者指华夏族，汉族地区为中国。而华夏族、汉族多建都于黄河南、北，因称其地为“中国”，等等。

饮食 何谓“饮食”？话说白了，就是指日常生活中人们比较喜欢说的“吃喝”，因为“食”，其意就是指





“吃”。例如古籍《国策·齐策四》里云：“食无鱼。”或者用现代的语言来说，亦可谓“丰衣足食”。所谓“饮”，其意就是指“喝”。例如古籍《孟子·告子上》里云：“冬日则饮汤，夏日则饮水。”北宋著名的大诗人，苏轼在《睡起闻米元章送麦门冬饮子》诗云：“开心暖胃门冬饮。”或者用现代的话来说，叫做喝酒、对饮、宴饮、饮料、冷饮等。

文化 作为中国的文化来说，它与世界上许多国家一样，总的归纳概括说来，是指人类社会实践过程中创造的物质财富和精神财富的总和。

然而，在社会生活实践中，人们对文化的内涵，当然亦可以从多种角度来认识和解释，例如，人们认为：文化，它是一种历史现象，每一社会都有与其相适应的文化，并随着社会物质生产的发展而发展。文化，从意识形态角度来认识和理解，则是：它属于一定社会的政治和经济的反映。中国自从进入阶级社会以来，人们对文化的认识和解释，当然有理由认为：它具有阶级性。并且其特征是：随着民族的产生和发展，文化具有民族性，通过民族形式的发展而形成了具有中国民族特色的优良传统。

而中国文化的内涵，是极其丰富，多彩多趣的。当然，中国文化的内涵里，不言而喻，生活饮食文化，是相当重要的一部分。

其实，若说起中国生活饮食文化来，皆离不开今日人们





习惯称的“主食”和“副食”。而一年四季，不论春夏秋冬，生活中，人们习惯说的所谓“主食”，就是指人们食用的各种各样的粮食，或者叫做“五谷杂粮”；而所谓“副食”，则是指生活中，人们食用的各种各样的肉类(亦包括水产鱼)，以及菜蔬和禽蛋、水果等。

今日的“主食”和“副食”的称谓是属于现代人们的认识，而古时，则叫做“五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为充”。(《千金食治》)

总而言之，不论“主食”还是“副食”，自古始，它们不仅为中国民族优秀传统文化宝库增添了许多趣味性知识和科学的内容，而且更为重要的是：按照我国中医科学的认识 and 解释来说，生活中的“主食”和“副食”，它们既是属于食物，供人们生活中食用；同时，它们又是属于药物。所以，在社会生活实践中，人们只要是善于恰到好处，进行应用，学会科学的生活，就能起到食补食疗的作用，有利于人们生活营养保健，有利于人们延年益寿，有利于人们的幸福生活。

为此，笔者才花费了不少宝贵的时间，精心努力撰写了这本《趣谈中国饮食文化》，并且书里还有一部分具有一定的实用参考价值。

最后要说明的是：由于笔者各方面的知识水平，毕竟是有限的，而这本书所涉及的知识面，又比较广泛，这样，就难免出现这样那样的缺点，甚至差错。所以，敬希益师良友





和广大读者们，给予热情帮助指正，以免遗误多载，谢谢！

作 者 施连方

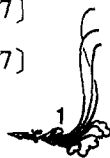
一九九八年十月于北京





目 录

① 北京的饮食文化	[1]
1. 北京的烤鸭和涮羊肉	[1]
2. 北京的烤肉和烤小猪	[7]
3. 北京的爆肚和芝麻烧饼，以及 一种清真风味小吃——爱窝窝	[12]
4. 北京的砂锅居和“六必居”	[17]
② 春饼·春盘·煎饼和太阳糕	[21]
③ 月饼	[27]
④ 酒	[37]
1. 酿酒鼻祖趣谈	[37]





2. 诗文汉字与酒令趣谈 [38]
3. 刘伶与杜康 [41]
4. 重阳时节话菊花酒 [44]

5 茶 [46]

1. 茶与天下泉 [46]
2. 集市与茶 [48]

6 寒食 [52]

1. 寒食与曹操趣谈 [52]
2. 寒食与清明节扫墓的来历 [53]

7 古时人们对“主食”和
“副食”的认识趣谈 [56]

1. 五谷杂粮，既是食物，又属于药物 [60]

2. 以“主食”和“副食”
命名的北京街巷地名趣谈 [65]

8 大枣与寿命 [69]

9 食味不可偏嗜 [76]

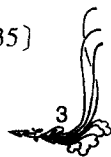
10 食与“五”和“六” [82]





1. 食与“六腑”中的养胃健身 [82]
2. 食与“六情” [84]
3. 食与“五味” [85]
4. 取数字中的“五”和“六”命名的
北京街巷地名趣谈 [86]

- 11 熟食与祭灶的来历 [88]
- 12 元宵与正月十五 [90]
- 13 “腊八粥”与“腊八”的来历 [92]
- 14 粽子与屈原 [95]
- 15 油条与秦桧 [101]
- 16 鱼和肉与苏东坡 [104]
- 17 四季与五味趣谈 [111]
- 18 五味中的“酸”与“醋” [118]
- 19 “一日三餐”的来历趣谈 [121]
- 20 “馒头”和“包子”的来历趣谈 [126]
- 21 “冬至馄饨夏至面”的来历趣谈 [129]
- 22 生活饮食禁忌 [133]
 1. 韭菜切忌与茶叶共食 [133]
 2. 切忌芥菜与兔肉共食 [135]





3. 饱食桃切忌入水浴 [137]
4. 五种黍米合葵食之而有害 [139]
5. 豌豆切忌合鲤鱼鲐食之 [141]
6. 小苋菜不可共鳖肉食 [143]
7. 勿食暴鸡肉趣谈 [146]
8. 切忌荞麦与猪羊肉连续热食八九顿 [148]
9. 食猪肉的禁忌 [149]
10. 食牛肉的禁忌 [152]
11. 食羊肉的禁忌 [154]
12. 农历九月份的切忌食物 [156]
13. 农历十月份的切忌食物 [158]

23 趣谈饮食文化起源与发展演变 [161]





“烧鸭”，其共同的特征，则是都属于生活饮食中烹饪法的一种。并且这种烹饪法，从我国历史上来看，早在奴隶制社会的西周时期，就已经出现了。如《诗经·小雅·瓠叶》里记载：“有兔斯首，燔之炙之。”

但是，在生活饮食方面，出现了“炙鸭”，或者名为“烧鸭”，这两种不同的说法，前者，早在南北朝时，就已经出现了；后者，则出现比较晚，在元代。并且对这两种不同的说法，《北京导游》一书里，作了这样相当有考究性的记载：“烧鸭历史：早在南北朝时(公元420—583年)《食珍录》中，已有炙鸭的记载。元代的《饮膳要》中有了烧鸭的说法。”不仅如此，“元杂剧《看钱奴买冤家债主》、明小说《金瓶梅》均载‘烧鸭子’、‘烧鸭’为市售美食。”(《北京传统文化便览》)这些，皆为今日烤鸭的前身。

那么，北京出现烤鸭店，又究竟始于何时呢？有两说：一说，是出现在明嘉靖年间(公元1522—1566年)；另一说，则是出现在清乾隆五十年(公元1785年)。而这两说，则不论是哪一说，其共同的特征，就是那时候经营的“烤鸭”，据相传，是由南京(金陵)传过来的焖炉烤制法，所以，当时在北京经营的“烤鸭”，并不是名为“北京烤鸭”，而是叫做“南炉鸭”。不仅如此，烤鸭的店名，亦不是名为“北京烤鸭店”，而是叫作“老便宜坊烤鸭店”(最老的字号)，其最早店址在今“宣武门”外的米市胡同。对此，在《北京传统文化便览》一书里记载：“明代烤鸭馆



‘老便宜坊’创建于京师〔指北京〕。《朝市丛载》：‘烧鸭子：便宜坊，在米市胡同北口路南。’《都琐记》：‘席中必以全鸭主菜，著名便宜坊……尤以挂炉烧鸭为长。’清代烤鸭亦为中秋应节佳品。《帝京岁时纪胜》：‘中秋桂饼之外，则……南炉鸭’。故宫《五台照常膳底档》：‘乾隆二十六年三月初五日至十七日 13 天中，乾隆皇帝吃烤鸭 8 次’。”

那么，为什么取名叫做“老便宜坊烤鸭店”呢？其实“老便宜”这三个字，不言而喻，其意主要是为了吸引顾客。那么，为什么还要挂上个“坊”字呢？其意指“烧鸭店”亦是属于当时社会上的手工业从事劳动生产的一种作坊。当然手工业作坊亦有很多了。如唐宋时的手工业作坊，其名目就已经比较繁多了，有铜坊、糖坊、纸坊、毯坊、糕作坊、锦绫坊、金银作、漆作等等。然而有趣的是：老北京时，则不仅有“便宜坊烤鸭店”，而且还有“老妈作坊”，又称“老妈店”，系专营介绍女佣人的地方。所以，那时，生活中，人们一说“便宜坊”，就知道这种店是专门经营风味食品——烤鸭的。

这里，可举个比较突出典型的例子，如《回忆旧北京》一书里记载：“便宜坊也创设于乾隆年间，比都一处要晚不少年。三十年代，骡市的米市胡同和鲜鱼口内都有便宜坊。后者是老店的伙友开的，在鲜鱼口西口内不远，两层小楼，一间门脸儿，和都一处差不多。楼下是散座，楼上有几间雅

座，以卖烧鸭子(今称烤鸭)为主。”

据说，“现大前门外鲜鱼口便宜坊烧鸭店开业于清咸丰五年(公元 1855 年)，后来居上，影响很大。全聚德烤鸭店开业于清同治三年(公元 1864 年)，由于经营有方，力求创新，很快名噪京华，传及海外。创业者河北蓟县杨全仁，独僻蹊径、博采众长，并把焖炉改为挂炉，故极有特色。文革时期，全聚德改名为‘北京烤鸭店’，便宜坊改名为‘新鲁餐厅’。粉碎‘四人帮’后复名。”(《北京导游》)

烤鸭的原料和烤制的方法。北京填鸭是制做烤鸭的主要原料。显然，烤鸭的原料，是相当讲究的。那么，讲究到什么程度呢？北京填鸭生长期较短，只需 60—65 天，就发育生长到 5—7 斤重。45 天前的雏鸭，可自由取食，而最后 15—20 天，则就不允许自由取食了，而由人工填喂，即每 6 小时进行一次填喂，每昼夜填 4 次，所以，称作为“北京填鸭”，并且亦只有“北京填鸭”，则才有资格作为“北京烤鸭”的原料。“北京烤鸭”的烤制方法，归纳概括起来说，有三种：

焖炉法 烤炉有门，用秫秸先将火炉及炉内铁算子烧热，待无明火时，将处理好的鸭子，即将北京填鸭放在铁算子上，关闭炉门，进行烤制，并且将这种烤制的方法，叫做“焖炉法”。

挂炉法 这种制做北京烤鸭的方法，其特点是：炉口为拱形，无门，将处理好的鸭子，挂在炉内的铁钩上，下面讲



究用果木(梨、枣木最佳)火烤,不关门。

叉烧法 这种制做北京烤鸭的方法,与叉烧肉相似,其突出的特征是:须逐只手操作。因其产量低,费工时,所以,生活实践中,逐渐被淘汰了。所以,现在已经没有叉烧法的“北京烤鸭”了。

烤熟之鸭,则需要切片上桌。据老北京人回忆:老北京时,上烤鸭店去吃烤鸭,不仅是好吃,而且会使你感到很痛快。由你自己选定肥鸭,跑堂儿的就拿下楼去烤,烤熟以后,由一位大师傅端上楼来。烤好的肥鸭,皮呈红紫色,油汪汪的,当面给你切片。并且切片亦比较讲究,每只鸭要切出120片左右,而且须片片带皮带肉,肥瘦相间,十分引人食欲。吃的时候,用来蘸甜酱,加葱白,卷在刚烙好的热薄饼内,真是又充饥又解馋,美味无比。

京城的涮羊肉 名震天下的“涮羊肉”始于何时?自古始,逢年过节,或者亲戚朋友来,涮羊肉是属于比较普遍受人们欢迎的一道好菜,餐桌上有了这道菜,不仅格外显得有气派,而且亦格外显得喜气洋洋。

其实“涮羊肉”的出现,从我国历史上来看,亦相当早。对此,在《北京导游》一书里记载:“涮肉历史:据考,在我国的南北朝时期已有火锅了,不过,那时的火锅形状和质料并不像现在的铜质炭火锅,所涮的肉也不像现在这样单一。唐宋时的诗词中,不乏对火锅的吟诵。”到了清代时,火锅涮羊肉,相当盛行。如“嘉庆元年(公元1796

年)，太上皇乾隆，在清宫设的‘千叟宴’，主菜就是涮羊肉。此宴用火锅多达 1550 多个，规模之大可以想象。”

老北京时，涮羊肉的老字号，最著名的有两家。一家在老北京的“外城”，一家在老北京的“内城”。尤其是今日的北京城，其变化巨大，不见得所有的人，都了解知道老北京的“外城”和“内城”在哪儿？所以，这里有必要说一说。

老北京的“外城”在今日北京“正阳门”（俗名“前门”）以南的地区。“外城”，亦称“外罗城”，老北京时，生活中，人们还管它叫做“帽子城”，其特点是包座在“内城”（京城）的南面。繁华的前门大街，著名的大栅栏，天桥、天坛、先农坛等，都在老北京的“外城”。而涮羊肉最老的字号，就是在老北京的“外城”，并且这家涮羊肉的老字号，其命名，是取“正阳门”的“正阳”二字，给命名为“正阳楼”，其原址在前门肉市。对此，在《北京导游》一书里，作了这样的记载：“北京的涮羊肉，据说自北方少数民族传来。正式经营涮羊肉的店家，是开业于咸丰〔清文宗奕詝当政期间〕四年（公元 1854 年）的前门正阳楼。”

老北京的“内城”亦名为“京城”。那么，老北京时的“京城”，其范围有多大呢？周四十里，城墙高三丈五尺五寸，有九门。而北京最著名的“天安门”和“皇宫”（紫禁城）、人民大会堂、英雄纪念碑、毛主席纪念堂、中国历史博物馆、劳动人民文化宫（原为皇家祭祖的“太庙”）、中山