

爱国主义教育文库

灿烂文化卷(下)

吃在中国

中国教育报刊社图书编辑中心 编



中国少年儿童出版社

爱国主义教育文库

灿烂文化卷(下)

吃在中国

骆 丹 编写

中国少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃在中国/骆丹编写. -北京:中国少年儿童出版社,1998
(爱国主义教育文库·灿烂文化;下)
ISBN 7-5007-4004-2

I. 吃… II. 骆… III. 饮食-文化-中国 IV. G122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 02487 号

责任编辑:张云兵

爱国主义教育文库(灿烂文化卷(下))

吃 在 中 国

骆 丹 编写

*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 3.75 印张 70 千字

1998 年 7 月北京第 1 版 1998 年 7 月北京第 1 次印刷

本次印数:25,000 套 定价(10 册):49.10 元

ISBN 7-5007-4004-2/G·2771

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

让爱国主义旗帜 飘扬在青少年心中

教育部部长 陈至立

世界上有许多可爱的东西，但论其广袤、博大，再没有什么比祖国更可爱了！

爱国主义首先是一种崇高的情感，是中华民族的光荣传统。这种传统源远流长，而且伴随着中华民族历史前进的车轮，日益强化并不断注入新的时代精神，使之不断升华。“国家兴亡，匹夫有责。”这是中华民族妇孺皆知的一句格言，又是炎黄子孙爱国情操的真实写照。斗转星移，岁月悠悠。几千年来，中华民族世世代代繁衍生息、辛勤耕耘在这片神奇古老的土地上，祖国母亲用乳汁养育了一代又一代中华儿女，一代又一代中华儿女怀着赤子之心，用智慧、汗水、鲜血和生命回报着祖国母亲的深情厚爱，谱写了一曲曲大气磅礴、气壮山河的壮丽凯歌。中华民族五千年的发展史，就是一部中国人民的爱国史。

爱国主义是中华民族强大的精神支柱，它具有巨大的凝聚力、感召力和驱动力，是中华民族挺然屹立、傲视苍穹的脊梁。一个人对自己的祖国爱之愈深，就会报之愈切。有了深厚

的爱国之情，便会有远大的报国之志、切实的报国之行。古往今来，圣贤先哲、仁人志士、俊杰伟人，无一不是伟大的爱国主义者。正是崇高的爱国主义精神，鼓舞、激励着他们发愤图强，励精图治，百折不挠，奋勇前进，为振兴中华建树了不朽的伟大丰功。

毛泽东同志曾经语重心长地对青年人说过：“世界是属于你们的。祖国的前途是属于你们的。”我国改革开放的总设计师邓小平同志也意味深长地指出：“必须发扬爱国主义精神，提高民族自尊心和民族自信心。否则我们就不可能建设社会主义，就会被种种资本主义势力所侵蚀腐化。”以江泽民同志为核心的中国共产党第三代领导集体多次号召在青少年中深入开展爱国主义教育。今天的青少年，正是二十一世纪的主人。振兴中华的神圣使命将历史地落在他们的肩上。因此，生动活泼、深入持久地对青少年进行爱国主义教育，使崇高的爱国主义精神深深植根于他们纯洁美好的心灵，从青少年时代就志存高远，立志报国，是一项关乎国家、民族历史命运的百年大计，是全党、全社会义不容辞的光荣职责。

要让青少年自觉加深对祖国的了解。要让他们了解祖国辽阔的疆域、丰富的物产、壮丽的山河、灿烂的文化；了解中华民族五千年的发展历史，了解炎黄子孙为祖国的独立和统一，为民族的繁荣昌盛而前赴后继、不屈不挠地奋斗的历程；了解华夏儿女创造出的一个又一个人间奇迹，对人类文明和进步做出的巨大贡献；了解中国共产党是如何成为核心力量、中流砥柱，领导中国人民推翻三座大山，把满目疮痍、民生凋敝的

旧中国变为充满生机、蒸蒸日上的新中国；了解当今的中国，是如何在邓小平理论旗帜的指引下，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在社会主义现代化建设的伟业中取得了辉煌成就并昂首阔步迎接二十一世纪的到来。

了解祖国是热爱祖国的感情基础和认知起点。要使青少年在了解祖国的基础上，不断增强民族自尊心、自信心、自豪感和责任感，进一步把爱国的情感升华为报国的志向，使中华民族的传统美德和光荣革命传统能在青少年一代身上发扬光大。

江泽民同志指出：“青年时期注重思想修养，陶冶情操，努力树立正确的世界观、人生观、价值观，对自己一生的奋斗和成就将会产生长远而巨大的作用。”中国教育报刊社图书编辑中心组织编写的《爱国主义教育文库》，是一套面向青少年的、主题鲜明、内容丰富的丛书，是对青少年深入进行爱国主义教育的好教材。相信广大青少年朋友会从中得到教益，也衷心希望广大教育工作者、全社会更加重视这项工作，不断丰富教育内容，探索教育方法，总结新鲜经验，使之结出更加丰硕的果实。

爱国主义教育文库

总 编 辑	俞家庆	刘川生
副总编辑	张金惠	冯树林
	胡久红	

《灿烂文化》卷(下)

主 编	黄新茂	
执行主编	谢恩光	
副 主 编	陈存千	言 宏
	吕国才	

前 言

我们这本书，是一本讲“吃”的书。

“吃”是我们每人每天都要重复几次的一项生活内容。填饱肚子，才能活在世界上，才有精力劳动、学习，这是人人都明白的道理。人一出娘胎就要“吃”，一辈子离不开“吃”，没有听到过不会“吃”的人，这“吃”有什么可讲的呢？

的确，“吃”是最平常、最普通的事，然而，你可知道，“吃”在人类文明发展过程中，所起的至关重要的作用吗？为了吃得更饱、吃得更好、吃得更有利于身体的健康，人们做出过什么样的努力？围绕着“吃”，人们有些什么发明创造？通过“吃”，人们进行了哪些思考，得到了哪些生活启示？古今中外的人们，在“吃什么”和“怎么吃”方面，在观念和习俗上有些什么差异？“吃”为什么会成为民族文化的重要组成部分？这些，就不是每个会吃饭的人都知道的了。我们这本书，就是围绕“吃”这个人类生存最基本的需要，来看看我们中华民族在“吃”的方面的伟大创造，在“吃”的方面所形成的独特的民族文化，以及中国食文化对世界的贡献和影响。

如果读了这本书，你能吃得更香甜，吃得更愉快，吃得

更自豪，吃得更有文化，更喜欢吃，更善于吃，更能够在吃的同时举一反三，充分领略我们中华民族源远流长的历史、灿烂辉煌的文化、独特的智慧和丰富的想象力，那就是笔者最开心的了。

目 录

前言

一、“吃”出来的文明	1
二、名闻遐迩中国菜	15
三、名点小吃现民俗	37
四、美妙传说添滋味	49
五、“东方神饮”中国茶	59
六、酒祖·酒香·酒文化	80
七、食在中国	97

一、“吃”出来的文明

在很早很早以前，地球曾经是一个温度很高很高的星球。

过了很多很多年，地球渐渐冷却下来。

地球上开始有了水。水越来越多，蒸发着，渐渐包围了地球，大气层形成了。

阳光、空气、水，孕育了生命。地球上有了虫，有了草，后来有了鱼，有了树，有了恐龙……总之，有了越来越多的生命。

今天，我们习惯地把地球上的生物分为植物和动物两大类。植物靠阳光雨露存活，而动物靠吃植物和别的动物生存。恐龙的胃口太大了，所以当地球上没有那么多的东西可以让它吃时，它就活不下去了。最后一只恐龙饿死时，地球上就再也不存在这种动物了。当然，别的动物还存在。

又经过漫长的岁月，动物中，有的在水里游，有的在天上飞，还有的，就生活在大地上。它们有各自不同的食物来源。

生活在大地上的动物中，有一类是猴子，它们吃树上的果子，吃同在树林草丛中活动的其他动物。经过亿万年的进化，一些猴子成为人类的祖先——类人猿。类人猿通常一群群生活在一起。夏秋，他们采摘草木的果实作食物；冬春，他

们追捕野兔、野狗、野猪、野牛等；他们发现水中有鱼，就沿着水流而迁徙。他们要生存，就得不停地奔波，为自己寻找食物。

类人猿比其他的动物更聪明些。在寻找食物的过程中，他们发现树上的枝条、地上的石头能帮上大忙，于是，他们学会了使用工具。他们腾出四肢中的两个前肢，用来使用工具，于是，他们渐渐地直起身体，用两条腿行走。后来，他们发现，尖的石块打猎效果最好，薄片状的石块可以省力省时地砍断大树，于是，他们开始对石头进行打磨加工，学会了制造工具。正是为了填饱肚子，我们的祖先尝试着制造工具，完成了从猿到人的进化。

让我们循着历史的线索，来看看人类文明是怎样被“吃”出来的吧。

生存的智慧

在古希腊神话中，有一个名叫普罗米修斯的天神，他被锁在高加索山崖，遭受神鹰的迫害，因为他不忍心看着人类生活在漫漫的寒冷黑夜中，就违反天帝的禁令，将天上的火种偷出来送到了人间。

但是，我们民族所用的火，不是天神送来的，而是我们的祖先自己取来的。来自远古的传说中，有一个伟大的人，他发明了钻木取火的方法，从此，人们不再吃生的东西。他的名字就叫燧人氏。

用我们今天的眼光来看，世界上并不存在着什么“天神”，也许也从没有过一个叫“燧人”的伟人。科学考察认为，原始人对火的作用的认识，起源于恐怖的森林大火。

在电闪雷鸣中，突然，一棵大树被雷电击中，随即，熊熊烈火在大森林里蔓延开来。森林里的所有动物都惊恐地奔跑着躲避大火。可是，总有许多动物被烈火吞噬。

火终于熄灭了。我们的祖先们心惊胆战地踏上焦土，他们闻到了一种焦香，那是野兽和坚果的焦香。人们循着香味，从灰烬中找到了烧焦的栗子、榛子、核桃和野兽。他们发现这种被火烧焦的食物非常可口。于是，他们开始小心翼翼地和火打交道。他们把还在燃烧的树作为火种，不断添加树枝和草，使火堆永远燃烧。火带来了温暖，他们不必再像候鸟一样，为躲避严寒而不停迁徙。在 170 万年前的元谋人遗址，在 60~70 万年前的北京人遗址，考古学家都发现了几米深的炭灰层。这说明，在几百万年前，原始人已经能够利用和控制自然火了。我们可以想象，有时，那些原始人举着火把，将成片的树林点着，林子里的那些野猪、熊、野牛等，都在大火中成为美食。有时，他们把猎到的野兽带回营地，老老小小都围着篝火，用树枝挑着肉块在火上烧烤，香味弥漫在整个营地……吃不完的肉烤熟后，可以放较长一点时间，饥饿和暴食交替的生活有所改善。

可是，火种难取也难保存。忘了及时加柴草，或者突然一场瓢泼大雨，都可能使火熄灭。下一次雷雨引起的火，不知什么时候才会发生，再说，在电闪雷鸣的暴风雨中取火，是

多么困难又是多么危险！

在为生存而进行的艰苦劳动中，人们学会了自己打制石器，在打磨石头和削刮木头时，人们发现摩擦会突然冒出火星子。不知经过多少次失败，他们终于能从击打石头和削刮木头中取火了！从此，不管有没有雷雨引起的火，不管是春夏还是秋冬，不管在营地还是在野外，人们都能轻而易举地点燃起篝火，吃上烧烤的肉和鱼。人工取火的发明，使我们的祖先走出了世代栖居的山洞，离开大森林，来到水草肥美的平原。

火使我们的远祖告别了茹毛饮血的蒙昧时代，点燃了人类文明的曙光。吃熟食，是人类区别于其他所有动物的独有的生存智慧。熟食有助于食物营养的分解和吸收，减少了食物中毒的机会，原始人的体质增强了，寿命有所延长，死亡率降低，人口增长加快。使用工具和利用火，使我们的祖先完成了从猿到人的进化。

吃生的还是吃熟的，成为人类文明发展的一个标志。燧人氏，也许是钻木取火的第一个成功者，但更可能是一个原始人群落的共同名称。

农 耕 英 雄

人口增加后，光靠打猎、捕鱼和采集树上的果子，渐渐不能满足人们的需要了。特别是冬天和春天，食物更是紧缺。如何能填饱肚子，走出饥饿的阴影呢？

这时，出现了一个造福百姓的神话中的人物，他就是炎帝。因其“教民耕农，故号曰神农”，就是我们后来所说的神农氏。

据史载：炎帝神农氏 3 岁的时候就对农业生产发生了兴趣。这说明他生长在一个以原始农业为主要经济方式的原始部落中。大概是“近朱者赤，近墨者黑”的缘故，炎帝神农氏改造发展了原始耕作技术，把原始农业提高到一个崭新的水平。他把自己的经验告诉人们，教会人们识别和采集那些无毒的野草、种子、果实；他还教人们驯养捕获的小动物，如鸡、鸭、猪、狗等。在中国古代的传说中，炎帝神农氏不但是一位农耕英雄，是我国农业技术的开山鼻祖，而且还是医药、茶叶的发现者，是贡献最大的部落领袖。他为了增加人民的食物而尝百草，一天之内中了 72 次毒的故事流传至今，表达了人民对他的怀念之情。

晋朝王嘉在《拾遗记》中还记载了这样一个故事：有一天，一只红色的鸟，叼着一株九个穗的禾苗，飞过天空的时候，有几颗谷粒落到地上，正巧神农氏经过发现，就拾起来种到田里。后来长出了比以前大得多的谷穗，凡是吃了它的人，都可以长生不死。当然这个故事是神话传说，是人们美好的愿望。但是从故事中，我们可以了解到，在很早以前，我国的劳动人民就已经知道优选良种了。

其实，把发明农业的功劳归功于炎帝神农氏一人是不符合历史的。农业生产技术的进步是我国古代劳动人民在多年劳动实践中的经验积累，同用火一样，种植业和养殖业的产

生，都经过了漫长的岁月，是有一个发展过程的。

因为食物不够，人们开始寻找植物的块茎。偶尔，采集来的种子堆在那儿忘了吃，第二年，它们居然发了芽！再经过观察和实践，人们发现了许多小草秋枯春荣的奥秘：它们是靠种子延续生命的。春天，种子破土而出，经过夏天的开花和秋天的结果，果实掉在地上，种子被土埋住。第二年春天，春雨中，这些草木又开始了新一轮生命。

几粒种子，可以繁殖成一片草，收获远远超过种下去种子的数量。尽管得花一年的时间，但这是人自己创造的，是人自己可以控制的，比打猎和采集果子更靠得住。于是越来越多的人来向土地要吃的了。在耕种中，那些味道好、产量高的种子被发现，被有意识地种植，种植业就这样诞生了！

食物多一些了，有时猎来的小动物也不急着吃了。它们被圈养起来。鸡鸭会生蛋，猪羊会繁殖下一代。养着这些动物，让它们快快生儿育女，到想吃的时候再吃它们，就这样，养殖业也开始发展起来。

游猎和农耕开始分离，社会的第一次大分工完成了。

我们中华民族，是世界上最早跨入农耕时代的，正因为如此，我们中国成为世界四大文明古国之一。世界上最早种植小米和水稻的，就是我们的祖先。

大约在 8000 多年前，生活在黄河流域华北平原上的我们的祖先，从狗尾巴草的籽实中，培养出了小米，人们把发明的功劳归给一个叫后稷的人。稷，就是小米的意思。大约在 5000 年前，黄河流域又开始种植大麦、小麦和高粱。

水稻的发源地在哪里呢？浙江余姚河姆渡遗址，作了最好的证明。这是一个距今约 7000 年的古代人生活遗址，从这里，发掘出了水稻种子和耕种的工具。这是至今为止世界上发现的最古老的稻种。可见，至少在七八千年前，长江流域已经开始种植水稻了。

吃自己种出来的粮食，进入农耕时代，是社会的重大进步，开创了人类文明的新纪元。

餐具与“礼”

西安东郊的半坡博物馆，是我们祖先在 6200~6800 年前居住的一处遗址。在博物馆的进口处，有一座雕塑，人们称她为“半坡少女”。这个少女的手中拿着一个陶罐。别小看这只不起眼的陶罐，它可是人类文明的一个里程碑呢！

我们学习历史，知道对过去的岁月有许多划分的方式，比如，原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会……这是根据社会形态划分的；再比如唐宋元明清……，这是根据中国历史上的朝代划分的；至于旧石器时代、新石器时代、陶器时代、青铜器时代、铁器时代、机器时代、计算机时代……，则是选择了一种生产力的标志物来分的。也许可以说，在人类的童年时代和少年时代，即从旧石器时代到青铜器时代，工具和器皿的发明，都和“吃”分不开。

在半坡的那个时代，我们的祖先刚从渔猎为主转到以农