



「十二五」国家重点出版物出版规划项目
国家出版基金项目

中国饮食文化史

中国饮食文化史主编 赵荣光

黄河中游地区卷

姚伟钧 刘朴兵 著

The History of Chinese Dietetic Culture
Volume of the Middle Reaches of the Yellow River



中国轻工业出版社



全国古籍图书出版单位



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

『十二五』国家重点出版物出版规划项目
国家出版基金项目

中国饮食文化史

中国饮食文化史主编 赵荣光

黄河中游地区卷

姚伟钧 刘朴兵 著

The History of Chinese Dietetic Culture
Volume of the Middle Reaches of the Yellow River

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化史. 黄河中游地区卷 / 赵荣光主编; 姚伟钧, 刘朴兵著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.12

国家出版基金项目 “十二五” 国家重点出版物出版规划项目

ISBN 978-7-5019-9423-6

I. ①中… II. ①赵… ②姚… ③刘… III. ①黄河流域—饮食—文化史 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第194720号

策划编辑: 马 静

责任编辑: 马 静 方 程 责任终审: 郝嘉杰 整体设计: 伍毓泉

编 辑: 赵蓁茏 版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年12月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 29

字 数: 420千字 插页: 2

书 号: ISBN 978-7-5019-9423-6 定价: 98.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

050863K1X101ZBW

感谢

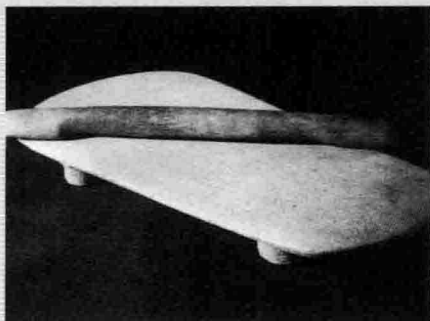
北京稻香村食品有限责任公司对本书出版的支持



感谢
感谢
感谢

中国农业科学院农业信息研究所对本书出版的支持
浙江工商大学暨旅游学院对本书出版的支持
黑龙江大学历史文化旅游学院对本书出版的支持





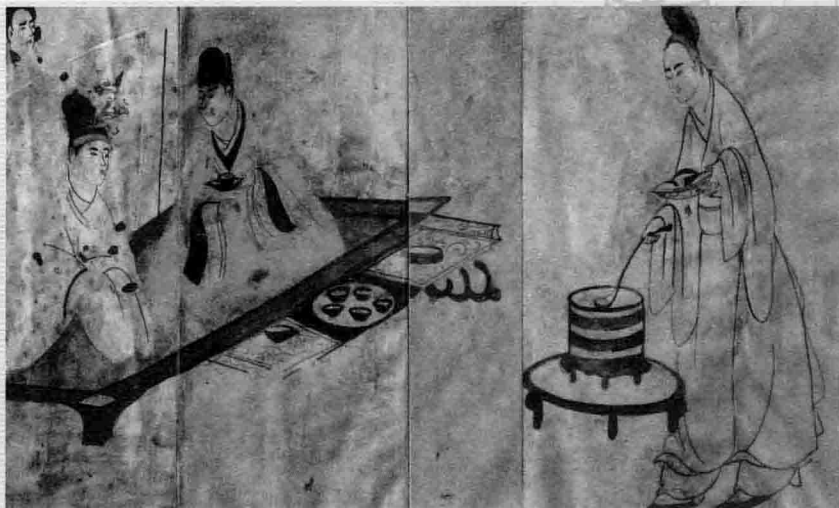
1. 新石器时代的石磨盘、石磨棒，河南新郑出土[※]



2. 新石器时代的人面鱼纹彩陶盆，仰韶文化遗址出土

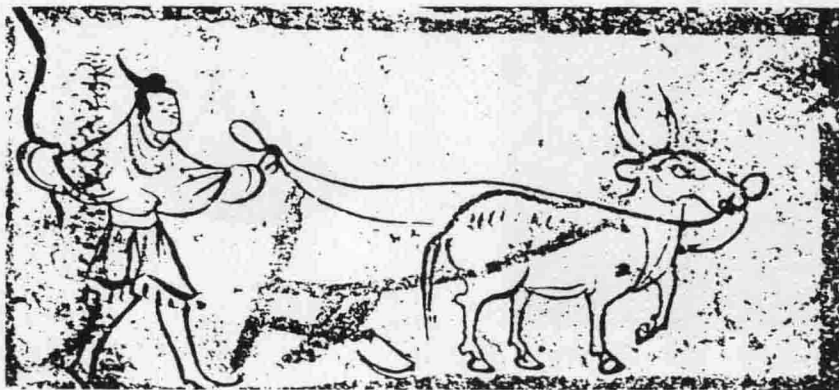


3. 商代青铜三联甗，河南安阳商代妇好墓出土

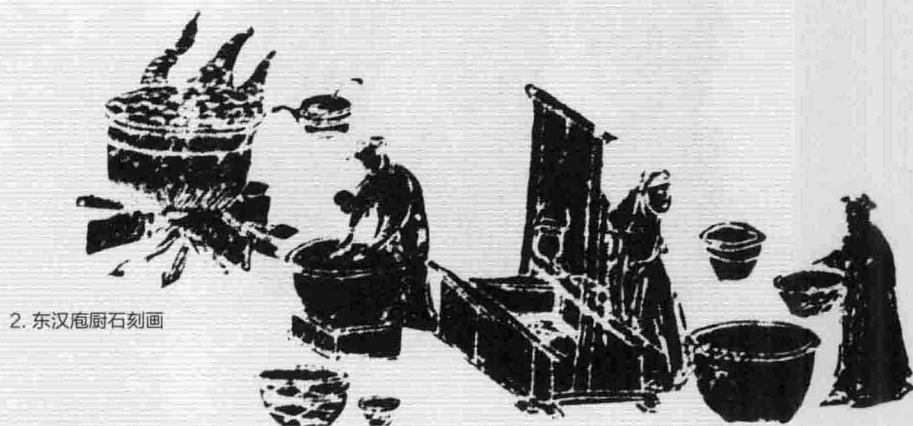


4. 东汉时期的《夫妇宴饮图》，河南洛阳东汉墓壁画

※ 编者注：书中图片来源除有标注者外，其余均由作者提供。对于作者从网站或其他出版物等途径获得的图片也做了标注。



1. 魏晋时期的《牛耕图》(《古冢丹青——河西走廊魏晋墓葬画》，甘肃教育出版社)



2. 东汉庖厨石刻画



3. 唐代掐丝团花纹金杯，
陕西西安出土



4. 唐代舞马衔杯银壶，
陕西西安南郊出土



1.《千金方》书影，唐代孙思邈著



2.宋代《夫妇宴饮图》，河南白沙宋墓壁画



3.《韩熙载夜宴图》局部，五代南唐顾闳中作品



4.宋代厨娘画像砖拓图，传河南偃师出土



1.《清明上河图》局部，北宋张择端作



2.《漉酒图》局部，明代丁云鹏作



4. 清代《制酒图》



3. 现代“杏花村”古井文化园

学术顾问：卢良恕 李学勤

特约顾问：李士靖 毕国才

主 编：赵荣光

副 主 编：马 静

编委会主任：杨西京

编 委：（按姓氏笔画为序）

万建中 马 静 王建中 方 铁

冯 敏 许世卫 吕丽辉 李汉昌

杨西京 张景明 季鸿崑 赵荣光

冼剑民 姚伟钧 徐日辉 谢定源

特约审稿：刘尚慈 李世愉 马 劲 郑 堆

罗布扎西 冯 欣

责任编辑：马 静 方 程

编 辑：赵蓁菴

各分卷名录及作者：

◎ 中国饮食文化史·黄河中游地区卷

姚伟钧 刘朴兵 著

◎ 中国饮食文化史·黄河下游地区卷

姚伟钧 李汉昌 吴昊 著

◎ 中国饮食文化史·长江中游地区卷

谢定源 著

◎ 中国饮食文化史·长江下游地区卷

季鸿崑 李维冰 马健鹰 著

◎ 中国饮食文化史·东南地区卷

冼剑民 周智武 著

◎ 中国饮食文化史·西南地区卷

方铁 冯敏 著

◎ 中国饮食文化史·东北地区卷

主 编：吕丽辉

副主编：王建中 姜艳芳

◎ 中国饮食文化史·西北地区卷

徐日辉 著

◎ 中国饮食文化史·中北地区卷

张景明 著

◎ 中国饮食文化史·京津地区卷

万建中 李明晨 著

序言

鸿篇巨制 继往开来

——《中国饮食文化史》(十卷本)序

卢良恕

中国饮食文化是中国传统文化的重要组成部分,其内涵博大精深、历史源远流长,是中华民族灿烂文明史的生动写照。她以独特的生命力佑护着华夏民族的繁衍生息,并以强大的辐射力影响着周边国家乃至世界的饮食风尚,享有极高的世界声誉。

中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的地域文化,她以农耕文化为基础,辅之以渔猎及畜牧文化,传承了中国五千年的饮食文明,为中华民族铸就了一部辉煌的文化史。

但长期以来,中国饮食文化的研究相对滞后,在国际的学术研究领域没有占领制高点。一是研究队伍不够强大,二是学术成果不够丰硕,尤其缺少全面而系统的大型原创专著,实乃学界的一大憾事。正是在这样困顿的情势下,国内学者励精图治、奋起直追,发愤用自己的笔撰写出一部中华民族的饮食文化史。中国轻工业出版社与撰写本书的专家学者携手二十余载,潜心劳作,殚精竭虑,终至完成了这一套数百万字的大型学术专著——《中国饮食文化史》(十卷本),是一件了不起的事情!

《中国饮食文化史》(十卷本)一书,时空跨度广远,全书自史前始,一直叙述至现当代,横跨时空百万年。全书着重叙述了原始农业和畜牧业出现至今的一万年左右华夏民族饮食文化的演变,充分展示了中国饮食文化是地域文化这一理论学说。

该书将中国饮食文化划分为黄河中游、黄河下游、长江中游、长江下游、东南、



西南、东北、西北、中北、京津等十个子文化区域进行相对独立的研究。各区域单独成卷，每卷各章节又按断代划分，分代叙述，形成了纵横分明的脉络。

全书内容广泛，资料翔实。每个分卷涵盖的主要内容包括：地缘、生态、物产、气候、土地、水源；民族与人口；食政食法、食礼食俗、饮食结构及形成的原因；食物原料种类、分布、加工利用；烹饪技术、器具、文献典籍、文化艺术等。可以说每一卷都是一部区域饮食文化通史，彰显出中国饮食文化典型的区域特色。

中国饮食文化学是一门新兴的综合学科，它涉及历史学、民族学、民俗学、人类学、文化学、烹饪学、考古学、文献学、食品科技史、中国农业史、中国文化交流史、边疆史地、地理经济学、经济与商业史等学科。多学科的综合支撑及合理分布，使本书具有颇高的学术含量，也为学科理论建设提供了基础蓝本。

中国饮食文化的产生，源于中国厚重的农耕文化，兼及畜牧与渔猎文化。古语有云：“民以食为天，食以农为本”，清晰地说明了中华饮食文化与中华农耕文化之间不可分割的紧密联系，并由此生发出一系列的人文思想，这些人文思想一以贯之地体现在人们的社会活动中。包括：

“五谷为养，五菜为助，五畜为益，五果为充”的饮食结构。这种良好饮食结构的提出，是自两千多年前的《黄帝内经》始，至今看来还是非常科学的。中国地域广袤，食物原料多样，江南地区的“饭稻羹鱼”、草原民族的“食肉饮酪”，从而形成中华民族丰富、健康的饮食结构。

“医食同源”的养生思想。中华民族自古以来并非代代丰衣足食，历代不乏灾荒饥馑，先民历经了“神农尝百草”以扩大食物来源的艰苦探索过程，千百年来总结出“医食同源”的宝贵思想。在西方现代医学进入中国大地之前的数千年，“医食同源”的养生思想一直护佑着炎黄子孙的健康繁衍生息。

“天人合一”的生态观。农耕文化以及渔猎、畜牧文化，都是人与自然间最和谐的文化，在广袤大地上繁衍生息的中华民族，笃信人与自然是合为一体的，人类的所衣所食，皆来自于大自然的馈赠，因此先民世代敬畏自然，爱护生态，尊重生命，重天时，守农时，创造了农家独有的二十四节气及节令食俗，“循天道行人事”。这种宝贵的生态观当引起当代人的反思。

“尚和”的人文情怀。农耕文明本质上是一种善的文明。主张和谐和睦、勤劳耕作、勤和为人，崇尚以和为贵、包容宽仁、质朴淳和的人际关系。中国饮食讲究的“五味调和”也正是这种“尚和”的人文情怀在烹饪技术层面的体现。纵观中国饮食



文化的社会功能，更是对“尚和”精神的极致表达。

“尊老”的人伦传统。在传统的农耕文明中，老人是农耕经验的积累者，是向子孙后代传承农耕技术与经验的传递者，因此一直受到家庭和社会的尊重。中华民族尊老的传统是农耕文化的结晶，也是农耕文化得以久远传承的社会行为保障。

《中国饮食文化史》（十卷本）的研究方法科学、缜密。作者以大历史观、大文化观统领全局，较好地利用了历史文献资料、考古发掘研究成果、民俗民族资料，同时也有效地利用了人类学、文化学及模拟试验等多种有效的研究方法与手段。对区域文明肇始、族群结构、民族迁徙、人口繁衍、资源开发、生态制约与变异、水源利用、生态保护、食物原料贮存与食品保鲜防腐等一系列相关问题都予以了充分表述，并提出一系列独到的学术观点。

如该书提出中国在汉代就已掌握了面食的发酵技术，从而把这一科技界的定论向前推进了一千年（科技界传统说法是在宋代）；又如，对黄河流域土地承载力递减而导致社会政治文化中心逐流而下的分析；对草地民族因食料制约而频频南下的原因分析；对生态结构发生变化的深层原因讨论；对《齐民要术》《农政全书》《饮膳正要》《天工开物》等经典文献的识读解析；以及对筷子的出现及历史演变的论述等。该书还清晰而准确地叙述了既往研究者已经关注的许多方面的问题，比如农产品加工技术与食品形态问题、关于农作物及畜类的驯化与分布传播等问题，这些一向是农业史、交流史等学科比较关注而又疑难点较多的领域，该书对此亦有相当的关注与精到的论述。体现出整个作者群体较强的科研能力及科研水平，从而铸就了这部填补学术空白、出版空白的学术著作，可谓是近年来不可多得的精品力作。

本书是填补空白的原创之作，这也正是它的难度之所在。作者的写作并无前人成熟的资料可资借鉴，可以想见，作者须进行大量的文献爬梳整理、甄选淘漉，阅读量浩繁，其写作难度绝非一般。在拼凑摘抄、扒网拼盘已成为当今学界一大痼疾的今天，这部原创之作益发显得可贵。

一套优秀书籍的出版，最少不了的是出版社编辑们默默无闻但又艰辛异常的付出。中国轻工业出版社以文化坚守的高度责任心，苦苦坚守了二十年，为出版这套不能靠市场获得收益、然而又是填补空白的大型学术著作呕心沥血。进入编辑阶段以后，编辑部严苛细致，务求严谨，精心提炼学术观点，一遍遍打磨稿件。对稿件进行字斟句酌的精心加工，并启动了高规格的审稿程序，如，他们聘请国内顶级的古籍专家对书中所有的古籍以善本为据进行了逐字逐句的核对，并延请史学专家、

民族宗教专家、民俗专家等进行多轮审稿，全面把关，还对全书内容做了20余项的专项检查，剪除掉书稿中的许多瑕疵。他们不因卷帙浩繁而存丝毫懈怠之念，日以继夜，忘我躬耕，使得全书体现出了高质量、高水准的精品风范。在当前浮躁的社会风气下，能坚守这种职业情操实属不易！

本书还在高端学术著作科普化方面做出了有益的尝试，如对书中的生僻字进行注音，对专有名词进行注释，对古籍文献进行串讲，对正文配发了许多图片等。凡此种种，旨在使学术著作更具通俗性、趣味性和可读性，使一些优秀的学术思想能以通俗化的形式得到展现，从而扩大阅读的人群，传播优秀文化，这种努力值得称道。

这套学术专著是一部具有划时代意义的鸿篇巨制，它的出版，填补了中国饮食文化无大型史著的空白，开启了中国饮食文化研究的新篇章，功在当代，惠及后人。它的出版，是中国学者做的一件与大国地位相称的大事，是中国对世界文明的一种国际担当，彰显了中国文化的软实力。它的出版，是中华民族五千年饮食文化与改革开放三十多年来最新科研成果的一次大梳理、大总结，是树得起、站得住的历史性文化工程，对传播、振兴民族文化，对中国饮食文化学者在国际学术领域重新建立领先地位，将起到重要的推动作用。

作为一名长期从事农业科技文化研究的工作者，对于这部大型学术专著的出版，我感到由衷的欣喜。愿《中国饮食文化史》（十卷本）能够继往开来，为中国饮食文化的发扬光大，为中国饮食文化这一学科的崛起做出重大贡献。

二〇一三年七月

序言

一部填补空白的大书 ——《中国饮食文化史》(十卷本)序

李學勤

中国轻工业出版社通过我在中国社会科学院历史研究所的老同事,送来即将出版的《中国饮食文化史》(十卷本)样稿,厚厚的一大叠。我仔细披阅之下,心中深深感到惊奇。因为在我的记忆范围里,已经有好多年没有见过系统论述中国饮食文化的学术著作了,况且是由全国众多专家学者合力完成的一部十卷本长达数百万字的大书。

正如不久前上映的著名电视片《舌尖上的中国》所体现的,中国的饮食文化是悠久而辉煌的中国传统文化的一个重要组成部分。中国的饮食文化非常发达,在世界上享有崇高的声誉,然而,或许是受长时期流行的一些偏见的影响,学术界对饮食文化的研究却十分稀少,值得提到的是国外出版的一些作品。记得20世纪70年代末,我在美国哈佛大学见到张光直先生,他给了我一本刚出版的《中国文化中的食品》(英文),是他主编的美国学者写的论文集。在日本,则有中山时子教授主编的《中国食文化事典》,其内的“文化篇”曾于1992年中译出版,题目就叫《中国饮食文化》。至于国内学者的专著,我记得的只有上海人民出版社《中国文化史丛书》里面有林乃燊教授的一本,题目也是《中国饮食文化》,也印行于1992年,其书可谓有筚路蓝缕之功,只是比较简略,许多问题未能展开。

由赵荣光教授主编、由中国轻工业出版社出版的这部十卷本《中国饮食文化史》规模宏大,内容充实,在许多方面都具有创新意义,从这一点来说,确实是前所未有的。讲到这部巨著的特色,我个人意见是不是可以举出下列几点:

首先,当然是像书中所标举的,是充分运用了区域研究的方法。我们中国从来是一个多民族、多地区的国家,五千年的文明历史是各地区、各民族共同缔造的。这种



多元一体的文化观，自“改革开放”以来，已经在历史学、考古学等领域起了很大的促进作用。《中国饮食文化史》（十卷本）的编写，贯彻“饮食文化是区域文化”的观点，把全国划分为十个文化区域，即黄河中游、黄河下游、长江中游、长江下游、东南、西南、东北、西北、中北和京津，各立一卷。每一卷都可视为区域性的通史，各卷间又互相配合关联，形成立体结构，便于全面展示中国饮食文化的多彩面貌。

其次，是尽可能地发挥了多学科结合的优势。中国饮食文化的研究，本来与历史学、考古学及科技史、美术史、民族史、中外关系史等学科都有相当密切的联系。《中国饮食文化史》（十卷本）一书的编写，努力吸取诸多有关学科的资料和成果，这就扩大了研究的视野，提高了工作的质量。例如在参考文物考古的新发现这一方面，书中就表现得比较突出。

第三，是将各历史时期饮食文化的演变过程与当时社会总的发展联系起来去考察。大家知道，把研究对象放到整个历史的大背景中去分析估量，本来是历史研究的基本要求，对于饮食文化研究自然也不例外。

第四，也许是最值得注意的一点，就是这部书把饮食文化的探索提升到理论思想的高度。《中国饮食文化史》（十卷本）一开始就强调“全书贯穿一条鲜明的人文思想主线”，实际上至少包括了这样一系列观点，都是从远古到现代饮食文化的发展趋向中归结出来的：

- 一、五谷为主兼及其他的饮食结构；
- 二、“医食同源”的保健养生思想；
- 三、尚“和”的人文观念；
- 四、“天人合一”的生态观；
- 五、“尊老”的传统。

这样，这部《中国饮食文化史》（十卷本）便不同于技术层面的“中国饮食史”，而是富于思想内涵的“中国饮食文化史”了。

据了解，这部《中国饮食文化史》（十卷本）的出版，经历了不少坎坷曲折，前后过程竟长达二十余年。其间做了多次反复的修改。为了保证质量，中国轻工业出版社邀请过不少领域的专家阅看审查。现在这部大书即将印行，相信会得到有关学术界和社会读者的好评。我对所有参加此书工作的各位专家学者以及中国轻工业出版社同仁能够如此锲而不舍深表敬意，希望在饮食文化研究方面能再取得更新更大的成绩。

二〇一三年九月

于北京清华大学寓所