

T H E F L A V O U R O F



T H E A N C I E N T C H I N A



古人很潮/编著

长江出版社

图说文化

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的古代中国 / 古人很潮编著.

—武汉: 长江出版社, 2017.12

ISBN978-7-5492-5552-8

I. ①舌… II. ①古… III. ①饮食-文化-中国-古代 IV. ①TS971.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 308310 号

本书由天津漫娱文化传播有限公司正式授权长江出版社, 在中国大陆地区独家出版中文简体版本, 并取得其他衍生授权。未经书面同意, 不得以任何形式转载和使用。

舌尖上的古代中国 / 古人很潮编著

- 出 版 长江出版社
(武汉市解放大道 1863 号邮政编码: 430010)
- 出 品 漫娱文化
(湖北省武汉市积玉桥万达写字楼 11 号楼 19 层邮政编码: 430060)
- 出 版 人 赵 冕
- 选题策划 漫娱文化图书
- 市场发行 长江出版社发行部
- 网 址 <http://www.cjpress.com.cn>
- 责任编辑 张艳艳
- 装帧设计 yvonlee 毛徐安
- 印 刷 深圳市福圣印刷有限公司
- 版 次 2017 年 12 月第 1 版
- 印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
- 开 本 880mm × 1230mm 1 / 32
- 印 张 6.75
- 字 数 157 千字
- 书 号 ISBN978-7-5492-5552-8
- 定 价 35.00 元
-

版权所有, 翻版必究。如有质量问题, 请联系本社退换。
电话: 027-82926557(总编室) 027-82926806(市场营销部)

目 录
Mù
Lù

卷壹

吃货必备冷知识

一 外来食物入住登记办

● 本土食物的反击

① 原住民的反击

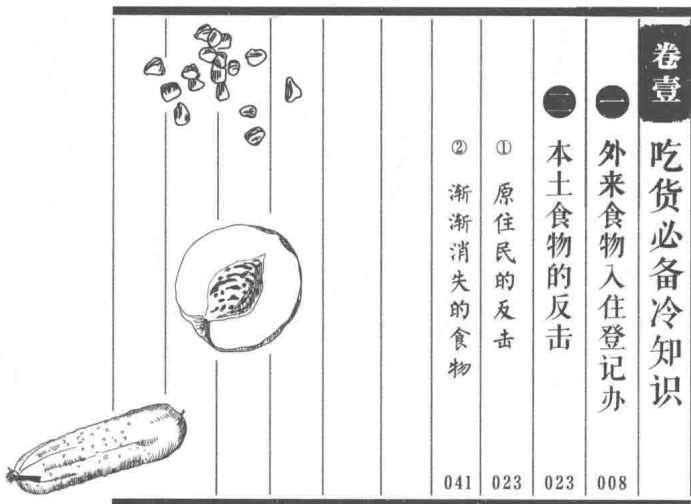
② 渐渐消失的食物

008

023

023

041





Mù
Lù
目
录

卷贰

吃货不分阶级

一 那些听过却未见过的
美食盛宴

① 帝王篇

② 满汉全席

③ 烧尾宴

④ 南宋清河郡王府御宴

二 民以食为天

① 先秦\秦汉\关于吃的那些艰苦岁月

② 魏晋南北朝\食物流转融合的历程

③ 盛唐\关于吃的一百零八种方式

④ 两宋\幸福感爆棚的朝代

⑤ 元代\一个自带羊肉味儿的朝代

⑥ 明代\面食的逆袭

⑦ 清代\四大菜系的成型

三 教你怎么吃：二十四节气吃货百科

056

056

070

079

088

110

110

117

126

135

146

154

161

170



目錄
Mù
Lù

卷叁

吃货界大拿记事

一 「孟浩然」论贪嘴带来的后果

198

二 「苏轼」美食至上的文豪

200

三 「倪瓚」重度洁癖患者的美食修养

203

四 「袁枚」吃货界最高修养者

205

五 「公子宋」我有特殊的鉴食方式

208

六 「朱元璋」只有我才懂的顶级美食

210

七 「朱高炽」一个胖子的独白

212



古人很潮



有态度、有料的历史趣味科普

Mù
Lù
录

卷壹

吃货必备冷知识

一 外来食物入住登记办

二 本土食物的反击

① 原住民的反击

② 渐渐消失的食物

008

023

023

041





Mù
Lù
目
录

卷贰
吃货不分阶级

一 那些听过却未见过的
美食盛宴

056

① 帝王篇

056

② 满汉全席

070

③ 烧尾宴

079

④ 南宋清河郡王府御宴

088

二 民以食为天

110

① 先秦\秦汉\关于吃的那些艰苦岁月

110

② 魏晋南北朝\食物流转融合的历程

117

③ 盛唐\关于吃的一百零八种方式

126

④ 两宋\幸福感爆棚的朝代

135

⑤ 元代\一个自带羊肉味儿的朝代

146

⑥ 明代\面食的逆袭

154

⑦ 清代\四大菜系的成型

161

三 教你怎么吃：二十四节气吃货百科

170



Mù
Lù 录

卷叁

吃货界大拿记事

一 「孟浩然」论贪嘴带来的后果

198

二 「苏轼」美食至上的文豪

200

三 「倪瓚」重度洁癖患者的美食修养

203

四 「袁枚」吃货界最高修养者

205

五 「公子宋」我有特殊的鉴食方式

208

六 「朱元璋」只有我才懂的顶级美食

210

七 「朱高炽」一个胖子的独白

212



huò
bèi
lěng

吃货必读书
识人知己

卷壹



让我们一起回到 5000 年前的中国，广袤的原野上，长风袭地，走兽奔驰，天空一尘不染。假如我们就地支起一张巨大的木桌，把当时全国所有食材集中起来做一席盛宴，我们会发现，好多熟悉的味道在这里找不到踪影。

如果你是无辣不欢党，恐怕要对这顿饭大失所望了，辣椒是明代才传入中国的。而眼前这席史前大餐，不仅没有辣椒，连蒜也没得吃——直到汉代，大蒜才出现在中国人的厨房。

那么，或许甜食党的处境会好一点？

我们可以翻山越岭，攀藤上树，冒着被野蜂蛰到满脸包的危险掏些蜂蜜来解馋，除此之外……公元前 4 世纪的战国时期，甘蔗才传入我国南方，而制糖技术的成熟，则要等到唐代了。想吃糖还得缓缓……

但是甜味还可以从其他食物中获取，比如葡萄、香蕉、西瓜。

然而，不幸的是，葡萄原产西域，西汉时传入中国；香蕉原产东南亚，宋元时期传入；西瓜原产非洲，宋代传入……看来你想吃

也没得吃。

更不幸的是，回到 5000 年前的我们，甚至吃不到任何面食——因为，小麦也是外来物种。

小麦



小麦君是最早一批来到中国的移民食材，不过它这一路，走着着实艰苦。

如今，我们依托互联网从欧洲购买一袋面粉，大约一个月之内就可以签收。然而，在先民们艰难生存的原始时代，这种未来中国的主要粮食作物，从原产地西亚出发，经历了长达数千年史诗般的漫长迁徙，克服了气候、地理等种种不利因素，约 4500~5000 年前，才终于在黄河流域落地生根。^①如今世界各国基本达成共识，小麦起源于 9500 年前的西亚，以此为中心，向美索不达米亚、古埃及、古印度、古希腊，以及中国传播。

作为地中海气候孕育的作物，起初，小麦并不能很好地适应中国气候，因此，在很长一段时间内，小麦的产量并不高。而且，汉代以前，受制于磨粉技术，小麦的主要食用方式，并不是像如今一样磨制面粉制作面食，而是像米饭一样，被蒸或煮成麦饭来吃。与香糯的大米饭相比，麦饭有些难以下咽，因此后来面粉出现后，麦饭被视为粗食，以至于一些孝子守孝期间，只吃麦饭，用这种朴素克制的生活方式表达孝心。

饼是最早出现在中国的面食。汉代最初的面点制作工艺来自西

^①小麦传入中国的研究——植物考古资料，南方文物，2015 年 3 期。

域。沿着丝绸之路，胡人商旅的骆驼队越过葱岭，抵达汉帝国首都——长安。他们循着张骞的足迹，带来了更多西域食材，以及食材制作方法，这些在首都流行开来，接着风靡天下。

羊肉、葱白、豆豉汁和盐裹在面团里，擀成饼，撒落芝麻，贴在炉壁上烤熟。一口咬下去，就是外皮灼热的酥脆，和多汁的羊肉浓香。

玉米



今天，小麦在中国粮食产量排行榜上名列第三，排在第一的是玉米。^①

与小麦相比，玉米绝对是后起之秀。这位主食界的首席大神，直到明朝中期，才从遥远的美洲漂洋过海登上华夏大陆，几乎在同一时期，同样来自美洲的的食材还有番薯（地瓜）、土豆、花生和向日葵。

玉米君来到中国后，惊喜地发现这里的土地和气候，极其适合自己，中国约有半数耕地适合种植玉米。

明朝末年，朝廷昏庸，战乱四起，加上自然灾害频发，全国各地屡现灾荒。更容易存活的玉米和番薯充当了抗灾食物的角色，得到大量种植。到了清朝，政府更是开始推广种植这些作物，其结果就是，不到两百年间，清代人口从清初顺治年间的1.2亿，暴增到咸丰时期的4.3亿，直接奠定了今天中国作为人口大国的基础。虽然不能说这新冒出来的3亿人都是吃玉米和地瓜吃出来的，但这几

^①国家统计局关于2016年粮食产量的公告。中华人民共和国国家统计局。2016-12-08.

位美洲远道而来的东漂族无疑功不可没。

相比起小麦和水稻，玉米和番薯几乎成熟后就可以搬进厨房，不用经过复杂的收割、脱壳、研磨过程，甚至在田间点把火，挖出地瓜烤烤就能填饱肚子。有了玉米和番薯作为坚实的温饱后盾，不用担心吃不饱，大家开始放开手脚生孩子。孩子生得越多，越需要更多的耕地，于是开荒种地，在一些不适合种植水稻、小麦的土地种植玉米和番薯，一个“生孩子，种玉米种地瓜，再生孩子”的无限循环开启了。

有地瓜，勇敢爱！

辣椒



小麦和玉米或许是所有外来食材中影响最深远的。但倘若评选对今天中国人的口味选择影响最大的，或者中国人最喜欢的一味外来食材，恐怕很多吃货会毫不犹豫把票投给辣椒，以至于产生了这样戏谑的说法：

中国人可以分成两类——吃辣椒的，和不吃辣椒的。

辣椒提供了一种清爽、专注而尖锐的辣感，这是先民们很难想象的味道。倒不是说，一直到明朝末期辣椒传入中国以前，国人就完全不吃辣了。在辣椒之前，先民们获取辣的口感，主要依赖蒜、葱、姜、薑（jiào）头、茱萸、辣蓼等植物。而以上这些食材，大多会附赠浑浊的口气。中国的佛教徒实在忍受不了僧侣们聚在一起念经的时候满屋子不明来路的臭气，不但亵渎佛祖，而且严重影响了同门专心向佛，因此出台禁令，禁止僧人食用蒜、葱、韭菜等辛辣蔬菜，

并给这些蔬菜统一取了个名字,叫做“葷”。梁武帝不准僧人吃肉之前,“葷”这个字眼,不是指肉类鱼类,而是特指这些味道辛臭的食材。

不得不赞扬“葷”字取得巧妙,中国人最常见的用来降服辛辣食材的方法,正是把它们同另一类“葷腥”食材,肉、鱼一起烹制,以葷对腥,不但消解了食材戾气,而且有相互提味之功。

今天,四川川菜和湖南湘菜是最能体现辣椒神韵的两大菜系,但中国最早食用辣椒的省份,很可能是浙江。四百多年前,一艘外国商船停泊在浙江沿海港口,船上卸下的货物中,包括了第一批踏上华夏土地的辣椒。

中国最早的辣椒记录文献,来自明朝万历年间,一位隐居西湖的戏曲作家^①。清代地方志中,最早提到辣椒的,也是浙江人^②。不过辣椒的热情激烈,似乎与浙江菜系的清雅精致不太合拍。那位第一个把辣椒记入书籍的戏曲作家,本身也是一位擅长养生的美食家,但辣椒在他的笔下,没有归入食谱,而是归入了莛花教程,同玉兰花、迎春花、映山红一道列出。在那个时代,日后的佐料之王——辣椒更多地被当成一种观赏盆栽,种在花圃里、花盆里,这个征服了后世无数舌头的精灵,最初被栽培,却是为了取悦眼睛。

以浙江为起点,辣椒逐渐向西进入湖南、贵州,终于在这些地区形成了食用习惯。不过说起贵州人吃辣椒的来由,其实是出于无奈。清朝初年,贵州地区缺盐严重,菜肴无味,只好在做菜时,放入剁碎的辣椒来提味,以弥补无盐的寡淡。原本的权宜之举,不曾想却从此开启了贵州人的辣椒上瘾模式,100年后,辣椒早已不再是盐的替代品,但当地人已经不能自拔,到了每餐无辣不欢的地步,

① (明)高濂,《遵生八笺·燕闲清赏笺》。

② 蒋慕东,王思明,《辣椒在中国的传播及影响》,《中国农史》,2005年2期。