

| 荆楚文化系列丛书 |

楚天食府

——荆楚饮食文化

韩 鹏 焦 巧 编著



荆楚文化系列丛书

楚天食府——荆楚饮食文化

韩鹏 焦巧 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

楚天食府：荆楚饮食文化 / 韩鹏，焦巧编著. —
天津：天津大学出版社，2015. 12
(荆楚文化系列丛书)
ISBN 978-7-5618-5467-9

I. ①楚… II. ①韩… ②焦… III. ①饮食-文化-
湖北省 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 284220 号

出版发行 天津大学出版社

地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编：300072)

电 话 发行部：022-27403647

网 址 publish.tju.edu.cn

印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 184mm × 260mm

印 张 17.25

字 数 431 千

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次

定 价 39.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请与我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

“荆楚文化系列丛书”编著委员会

总顾问：钱远坤（湖北省旅游局局长）

马必学（湖北省职业技术教育学会会长）

总主编：谢 苏 郭 沙

主 任：李洪渠（武汉职业技术学院院长）

成 员：李望云 吝秀云 孔康伟 谢 苏 郭 沙
石定乐 石芬芳 袁 红 蒋永业 韩 鹏
卢 洋 刘建明 熊鹤群 孙 嫫 冯 芳
王英哲 焦 巧 蔡烈伟 付 冰 杨 华
欧亚梅 尉迟晓春 黎江川



荆楚文化是中华文化宝库中一颗光彩夺目的珍珠，因楚国和楚人得名。“荆楚”主要是指湖北。“楚”本是一种灌木，也叫作“荆”，在江汉流域的山林中极为常见，可用作薪柴等，人们的日常生活离不开它。早在商代，北方中原地区就以“荆楚”来称呼江汉流域的南方地区和南方部族。古代荆楚是一片蛮荒之地，后来北方祝融（楚人奉祝融为始祖）部落的一支迁徙到江汉流域，不断与当地的土著民族（九黎、三苗的后裔）相互融合，逐渐发展成为强盛的荆楚大族，并孕育出了日益强盛的楚国，荆楚大地也成为当时南方各部族融合的中心。延绵长达八百年的楚国人杰地灵，不仅经济发达，还培育出了独具异彩的楚文化（也称荆楚文化），楚文化中的文学艺术、诗词歌赋、音乐舞蹈、工艺绘画等无不登峰造极。其中，“书楚语，作楚声，纪楚地，名楚物”的楚辞更是被誉为中国浪漫主义文学的源头，对后世的汉赋产生了极其深远的影响。

荆楚文化作为中华民族文化的重要组成部分，历史悠久、艳丽夺目，而且具有鲜明的地域特色和巨大的经济文化开发价值。究其历史源流，可以概括为：炎帝神农文化、楚国历史文化、秦汉三国文化、清江巴土文化、名山古寺文化、长江三峡文化、江城武汉文化和红色革命文化。从物质和精神的双重角度来审视这些传统文化的发展轨迹与其对今日湖北人民精神之影响，我们不难发现，湖北人具有五大精神特质：“筚路蓝缕”的创业精神、“抚夷属夏”的开放精神、“一鸣惊人”的创新精神、“深固难徙”的爱国精神、“止戈为武”的和合精神。湖北人还有极具浪漫主义的荆楚情怀，可谓荆楚文化优秀民族精神的延续与体现。

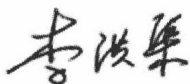
身为荆楚儿女的武汉职业技术学院旅游与荆楚文化科研创新团队，为深入挖掘与传承荆楚文化，经过三年的努力，整理与编撰了“荆楚文化系列丛书”。该套丛书从八个方面反映了荆楚文化的部分精髓。《楚城春秋——荆楚古城文化》一书，对夏商直至新中国成立这段漫长的历史长河中荆楚大地各种类型古城的形成与演变娓娓道来，结合历史变迁与政治军事风云，介绍了荆楚大地上主要的古都荆州、白云黄鹤故里武汉、编钟古乐之乡随州、文化遗产胜地钟祥、大别瑰宝黄州、青铜故里鄂州、荆楚门户荆门、土家故土恩施、长江明珠宜昌、三国古城当阳、兵家重镇襄阳等古城，读来令人意犹未尽，手不释卷；编著者还细致地分析了荆楚古城的地理、人文、建筑、人口等特色，有助于读者更加详尽地认识荆楚大地几千年的风云变幻与古今楚地风貌。《楚音楚韵——荆楚文学与艺术》，包括上篇“极目楚天舒——荆楚文学鸟瞰”与下篇“灵凤舞楚天——荆楚艺术概览”，对楚国的神话传说、

民间故事、山歌民歌、诗词歌赋、散文小说、音乐舞蹈、杂技曲艺、乐曲与乐器等方面娓娓道来，较为全面地展示了两千多年以前辉煌的文学与艺术成就、厚重的文化积淀和美丽璀璨的楚文化。《佛风道骨——荆楚宗教文化》从荆楚的五大宗教门类入手，对佛教、道教、基督教、天主教、伊斯兰教在荆楚大地的产生与发展以及兴起与辉煌做了详尽的描述，还对荆楚大地上超凡绝尘的宗教建筑、宗教雕塑、宗教美术、宗教音乐、宗教神话、宗教节庆、宗教文学做了介绍，尤其对楚地兴盛不衰的巫风巫术的由来与楚人对巫术的崇拜与迷恋做了恰如其分的解析，有助于读者对荆楚文化中宗教观念的理解。湖北乃千湖之省，楚地向来被称为鱼米之乡，江河湖泊造就了楚地富饶与丰盛的食材。《楚天食府——荆楚饮食文化》根据楚人的民族特性和食材特点介绍了楚地的饮食文化，描述了楚人家喻户晓的清蒸武昌鱼、沔阳三蒸、排骨藕汤、腊肉炒菜薹等众多名菜，对热干面、豆皮、汤包、烧卖等许许多多的名优特小吃一一道来，尤其是围绕着荆楚名菜、名点铺陈展开的人物故事，让读者在欣赏美食的同时领略历史与文化。《楚民楚风——荆楚民俗文化》一书从楚人的称呼礼仪入手，将楚人楚地的婚丧嫁娶、馈赠礼仪演绎得惟妙惟肖；除此以外，还对荆楚大地各个不同地域和民族的饮食习惯做了精彩描述，并对楚人的节庆、宗教信仰、民间游艺杂耍和养生、交通、民居一一串联介绍，使读者能更加全面地了解荆楚大地上颇具特色和值得玩味的民风民俗。荆楚大地还是茶文化的发源地，不仅茶的品类众多，还涌现出了享誉神州的茶文化名人。《楚天茶话——荆楚茶文化》通过“名茶篇 根柯洒芳津，采服润肌滑”“名水篇 楚水宜茶，清碧甘冽”“名人篇 惟楚有才，于斯为盛”和“饮茶篇 合座半瓯轻泛绿，开缄数片浅含黄”，讲述了荆楚茶文化的由来以及荆楚茶文化的特征。《竞技楚天——荆楚民俗体育》则深挖了盛行于荆楚大地西北部的巴山舞、摆手舞、武当武术、打莲湘、肉连响和南漳高跷等民俗体育活动，全面介绍了流行于江汉平原上的松滋滚灯舞、洪湖凤舟与搭虾子、潜江高台舞狮和草把龙灯、仙桃采莲船等，并对武汉周边民间的杂技、拳术与舞狮做了详尽的介绍。八百年的楚国工艺美术堪称一绝，且不谈陈列在博物馆中的各种艺术瑰宝，散落于民间各地的漆器和其他工艺品就不胜枚举。《艺展楚天——荆楚工艺美术》从荆楚的漆器工艺、玉器玉饰、青铜技艺、织品服饰、民间美术等诸多方面详尽描述了荆楚大地的工艺美术成就，让人读来叹为观止。

武汉职业技术学院旅游与荆楚文化科研创新团队自觉担当传承荆楚文化的重任，溯其源、探其魂，努力从跨越时空的角度探究荆楚文化。我真诚地希望“荆楚文化系列丛书”的出版能够像小小的涟漪，向着荆楚文化的传承与繁荣荡漾开去，为湖北探寻文化强省做出“武职人”的贡献。

武汉职业技术学院

院长



2015年7月于凌家山

前言

荆楚饮食由于气候、物产、生活习惯的原因，形成独特风格的饮食流派。荆楚饮食文化与独特而优越的地理环境分不开，湖北水资源数量较为富裕，由于巨量泥沙的淤积，形成了肥沃的冲积平原。这里是全国的“鱼米之乡”，历来有“两湖熟，天下足”之说，丰富的物产为荆楚美食提供了多样化的食材。湖北水域甚广，鱼类众多，渔业发达，很难想象，没有了鱼，湖北人的生产、生活该是怎样的光景。湖北人也没有辜负上苍的厚爱，在鱼身上下足了功夫，不断推陈出新研发了一道道精品鱼肴，用鱼把生活变成了诗意的享受，极大地丰富了南方鱼米文化的内涵，提升了中国饮食文化的魅力，使鱼肴不仅成为湖北人饕餮大餐中的主角，也成了中国饮食文化中一道靓丽的风景线。圆子同汤和鱼一样，也是各种筵席不可缺少的一道菜。据说在筵席临近结束时端上一盘圆子菜，有“圆满结束”“事事圆满”之意。这些饮食习俗和烹调特色均带有浓郁的楚乡气息，散发着江汉平原的泥土芳香。湖北人爱喝汤，也会做汤，瓦罐鸡汤、排骨藕汤、鲫鱼汤、鲶鱼汤、鱼圆汤、龟鹤延年汤、峡口明珠汤等，均为汤中杰作。举凡筵宴，压轴戏必然是一钵香美的汤，“无汤不成席”已成为一条不成文的规定。

楚文化主要表现在积极进取、开放融合、不断创新，灿烂的楚文化也极大地影响着荆楚饮食发展。在历史的长河中，湖北人民创造了许多不同的风味小吃，这些风味小吃是荆楚文化的物质再现。湖北菜的口味略微偏重，与湘菜相比，不及后者辣，更没有川菜의麻。一点点咸、一点点辣，一切恰到好处。如果说“味在四川”的话，那么可以说“鲜在湖北”实不为过。

湖北位居华中，北接河南，东邻徽、赣，西依川、陕，地域辽阔，资源丰富。由于历史的原因和地理环境的影响，楚菜形成了许多不同的地方风味流派，其中最具有代表性的有鄂州、汉沔、襄阳、荆沙四个地方风味。荆沙风味包括宜昌、荆沙、洪湖等地，这一带河流纵横，湖泊交错，水产资源极为丰富，故擅长制作各种水产菜，尤其对各种小水产的烹调更为擅长，考究鸡、鸭、鱼、肉的合烹，肉糕、鱼圆的制作有其独到之处。襄阳风味盛行于汉水流域，这一带以肉禽菜为主，对山珍果蔬制作熟练，部分地区受川、豫影响，口味偏辣。武汉菜是汉沔菜的代表，也称汉沔风味，这一带平原坦荡、湖泊较多，故尤其擅长烹制大水产鱼类菜肴，蒸菜、煨菜别具一格，小吃和工艺菜也享有盛名，它吸取了湖北各地和外地的一些风味菜点

的长处，善于变化改革，花色品种较多，注重刀功火候，颜色造型讲究，尤其是煨汤技术有独到之处。鄂州风味泛指鄂东南丘陵地区，这里农副产品种类繁多，主副食结合的菜肴尤有特色，炸、烧很见功底。湖北菜虽然选料普通，但制作非常精细，尤重火功。菜肴大多数是汁浓、芡稠、口重、味纯，具有朴实的民间特色。

湖北小吃非常丰富，这与湖北的地理位置分不开。湖北地处我国腹地，交通便捷，作为九省通衢的武汉，每天的流动人口多达百万以上，这些人不可能只是一种口味、一种饮食习惯。因此，湖北小吃兼容各地风味，将面粉、高粱、玉米、糯米、荞麦、豆子、芝麻、蔬菜、瓜果等随意搭配，衍生出众多的小吃，如黄州甜烧梅、鄖阳高炉饼、荆州江米藕、随州羊肉面、浠水藕粉元、阳新酥麻花、鄂城东坡饼、鄖阳三合汤、黄石夹板糕、孝感糊汤米酒、蕲春糍粑鸡汤、江陵散烩八宝饭、光化锅盔、云梦鱼面、宜昌冰凉糕和萝卜饺子、沙市牛肉扳饺子和早堂面、襄阳麻汁面和牛油面，以及武汉的蔡林记热干面、谈炎记水饺、老谦记枯炒牛肉豆丝、四季美汤包、五芳斋粽子、归元寺的什锦豆腐脑、顺香居的油香、老通城的三鲜豆皮等。

本书由韩鹏老师负责编写第一章荆楚饮食文化、第二章荆南饮食特色和第三章襄鄖饮食特色。焦巧老师负责编写第四章鄂州饮食特色、第五章汉沔饮食特色、第六章恩施土家族饮食特色和第七章荆楚传统风味小吃。

该书难免有谬误之处，诚恳希望得到大家的指正。

韩 鹏

武汉职业技术学院

2015 年 2 月

第一章 荆楚饮食文化 1

 第一节 荆楚饮食起源与发展 1

 第二节 荆楚饮食特点 17

 第三节 浓厚楚乡风味 26

 第四节 荆楚名吃 33

第二章 荆南饮食特色 44

 第一节 宜昌风味 44

 第二节 荆沙鱼宴 57

 第三节 千里洪湖 碧波荡漾 66

 第四节 荆沙鸡 72

 第五节 荆沙小吃 76

第三章 襄郢饮食特色 81

 第一节 襄阳风味 82

 第二节 郢阳风味 102

第四章 鄂州饮食特色 126

 第一节 鄂州饮食习俗 126

 第二节 鄂州饮食食材 126

 第三节 鄂州特色美食 134

第五章 汉沔饮食特色 148

 第一节 黄陂美食 148

 第二节 沔阳美食 156

 第三节 孝感美食 172

第六章 恩施土家族饮食特色 195

 第一节 恩施饮食习俗 195

 第二节 恩施饮食食材 196

 第三节 恩施特色美食 204

第七章 荆楚传统风味小吃	219
第一节 武汉、黄石风味小吃	219
第二节 襄阳风味小吃	234
第三节 荆州风味小吃	252
第四节 宜昌风味小吃	257
参考文献	265

第一章 >>>

荆楚饮食文化

第一节 荆楚饮食起源与发展

荆楚饮食由于气候、物产、生活习惯的原因，形成独特风格的饮食流派，荆楚饮食文化的起源及发展与湖北独特而优越的地理环境分不开。湖北地处华中腹部，北接河南，东邻徽、赣，西依川、陕，地域辽阔，资源丰富，它位于长江中游的江汉平原，地势为西高东低，西、北、东三面环山，外高、内低，向南敞开，形成一个不完整的盆地，地貌以山地丘陵为主，根据海拔高度、形态特征，全省地貌可划分为平原、岗地、丘陵、山地4种类型。从气候来看，地处亚热带季风气候区，降水充沛，属于湿润带，局部地区甚至属于多雨地带。因而河流水源补给充足，境内以长江、汉江为骨干，接纳了省内千余条中小河流。长江从重庆巫山县入境，浩荡东流，至黄梅县出境，长达1 061公里。汉江自陕西蜀河口入境，由西北向东南斜贯省内，于汉口汇入长江，省境长878公里，是湖北省第二大河流。省内河长在5公里以上的中小河流共有1 193条，总长度达35 130公里，通航里程10 000余公里。



荆楚大地

湖北水资源数量较为富裕，但因受水汽来源和地形条件的影响，地区分布不均，各地丰歉程度不一。多年来，由于巨量泥沙的淤积，形成了肥沃的冲积平原，这里

是全国的“鱼米之乡”，历来有“两湖熟，天下足”之说。湖北六山一水三分田，故猴头、木耳、冬笋等山珍无不富有，稻米、小麦、大豆、牲畜、禽蛋、果蔬等农副食品异常丰足。尤其是淡水鱼鲜，其品种之多（常用的就有 50 多种）、产量之大（年产量居各省之首）、食用之广为其他任何菜系所不及。

民间流传着以下说法：“湖北有三宝，孝感麻糖，武昌鱼，恩施板栗谁不晓”；“应城三件宝，石膏、汤池、灵芝草”；“（大悟）芳畈李，大新桃，要吃栗子山里跑”；“（荆州）来客不吃八宝饭，枉到荆州跑一转，刘备东吴招亲，龙凤喜饼才兴。无糕不成席，无席不见糕”等。如此丰富的烹饪原料，为楚菜的发展奠定了坚实的基础。

荆楚饮食文化的起源与发展还与文化分不开，荆楚文化主要表现为积极进取、开放融合、不断创新。

积极进取就是不满足于既得和既知，勇于向未知领域渗透，向未得领域开拓。看看我们古代的冰箱和冻饮就知道楚人不断创新的精神。在《招魂》中写到的饮料有两种——冻饮和浆。这里浆又分为瑶浆、琼浆两种，如“瑶浆蜜勺，实羽觞些”，“华酌既陈，有琼浆些”。至于“挫糟冻饮，酎清凉些”，王逸《楚辞章句》：“冻，冰也。五臣云：‘糟，酒滓也。可以冻饮。’李善云：‘冻，冷也。’”“酎，醇酒也。言皆夏则为覆甕干酿，提去其糟，但取清醇。居之冰上，然后饮之。酒寒凉，又长味，好饮也。”由此可知，楚国贵族喜欢在夏日饮冰酒。那么这种冰酒是通过什么器具冰冻出来的呢？1978 年在随州市郊擂鼓墩发掘的曾侯乙墓中出土了金盞、金漏卮、髹漆盖豆、铜尊盘、鼎、鬲、瓦、甑、釜、罐等 100 多件饮食器具，让人领略了湖北贵族钟鸣鼎食的奢华生活。尤为让人叹服的是其中的青铜冰鉴——蟠虺纹方鉴，这个用于制作冰镇饮料的器具被考古学家戏称为“战国时代的冰箱”。



蟠虺纹方鉴

开放融合是一个民族永葆生机的基础。楚人有自己的文化传统，但从来不敢步自封，从来不拒绝外来文化的合理因子。楚国就民族政策提出了自己的纲领：“抚

有蛮夷，……以属华夏”，表现了开放融合的思想，比当时管子“戎狄豺狼，……诸夏亲暱”和孔子“裔不谋夏，夷不乱华”的思想都要进步。在发展过程中，楚人兼采夷夏之长，并积极开展文化交流和民族间的相互学习，正是在开放的基础上形成了自己的文化特色，在融合中保持了自己的文化生机。楚文化兼收并蓄、开放融合的特色也在荆楚饮食中体现出来，如湖北小吃能够满足不同人的口味，适应天下人的需要，显示了各方的风味：或甜（如五芳斋的汤圆、田恒启的糊汤米粉、孝感麻糖、欢喜坨、酥饺），或咸（如老通城的豆皮，蔡林记的热干面），或辣（如福庆和的牛肉米粉、还有精武鸭脖、潜江油焖大虾和公安牛肉鱼杂），或酸（如刀削面），都荟萃于湖北小吃。



李氏桂花汤圆

楚先民以“筚路蓝缕，以启山林”的气魄，在这片热土上生息劳作、开拓进取，创造出光辉灿烂的楚文化，楚文化吸收其他文化的优点后，又不断创新最终形成了自己独特的文化。大江大河大武汉，水下游的鱼虾、水上游的鸭子都是武汉人的美食，湖北人推陈出新，烹制出了耳熟能详的精武鸭脖、潜江油焖大虾和公安牛肉鱼杂等湖北特色小吃，湖北人做事喜欢比试“尖板眼”（方言），所以才在别人吃鸭肫的时候，去大吃鸭脖；在别人吃龙虾的时候，去吃小龙虾；在别人吃鱼肉的时候去吃鱼头、鱼膘、鱼籽（合称鱼杂），这不正昭示了楚人敢为天下先的品格么？

楚人楚地楚文化具有的独特风韵，使其民俗风情显得多种多样、多姿多彩。湖北地处华中腹部，历史卜为楚嗣楮地，楚人极富想象力，悠长的历史源流，深厚的文化底蕴，孕育出热情奔放、奇诡浪漫的楚文化。在历史的长河中，楚文化中的荆楚饮食文化也在不断发展，古代提及荆楚饮食名人与著作有战国末期屈原的《招魂》、汉代司马迁的《史记·货殖列传》、汉赋名家枚乘的《七发》、唐代诗人罗隐的《游江夏口》；近代的有明代高濂的《遵生八笺》、清道光三十年叶调元的《汉口



吉庆街上的精武鸭脖



雪松路上的公安牛肉鱼杂



潜江的油焖大虾

竹枝词》、清代袁枚的《随园食单》，还有《食经》《闲情偶寄》和《清稗类钞》等著名食书；当代作家池莉在《冷也好热也好活着就好》《生活秀》小说中也不乏对武汉饮食的描述，还可以在任常的《风流巨贾》《汉商》汉味作品中看到武汉饮食文化的影子；最后我们还可从武汉的饮食方言来看看汉味饮食文化。

一、战国时期荆楚饮食文化

孟子说：“食色，性也。”《礼记》云：“饮食男女，人之大欲存焉。”性和饮食同为人的自然本性，是人类存在下去的两个最基本的前提条件，而人类早期的历史，是一部以开发食物资源为主要内容的历史。如果说《诗经》反映了北方先民的物质

文化和精神文化，那么《楚辞》反映的则是南方民族特别是楚人的物质文化和精神文化。

在屈原的《招魂》和《大招》中便勾勒出了楚王宫廷宴饮的奢华画面。《招魂》也成为我国最早的一份筵席食单，它记录了从主食到菜肴、点心、酒水等名目的内容，虽然只记载了菜点名称，没有具体的制作方法，但它却是后人研究南方风味起源的重要资料。食单中提到了煎、煮、蒸、炖、煨、炮、烧、烤、卤、渍等十多种烹调方法和油炸蜜饼、甜糕、楚酪、楚沥之类的点心以及冰镇甜酒、酸梅汤、甘蔗汁等饮料，还提到了北方罕见的焖海龟、煎鲫鱼、蒸野鸭、豉汁狗肉、吴式羹汤等肴馔，生动地反映了当时楚地的饮食风貌和特色。

《招魂》展示的饮食之精美，花色品种之繁多，佐料之全备，烹调技术之讲究，让人瞠目；对楚地饮食结构的描述，则以食、膳、馐、饮为类，次第进行。

食，指谷物做成的饭。《周礼》有“蒸谷为饭，煮苺为粥”。制作饭食的谷物，春秋战国时常称五谷。《招魂》中提到的谷物，大致为稻、稷、麦和黄粱，如：“稻粢穬麦，挈黄粱些。”王逸《楚辞章句》：“稻，徐，粢，稷”，洪兴祖《楚辞补注》：“《记》云：‘饭黍稷稻粱白黍黄粱’。”不过，也许由于生产力水平的限制，那时人们只能以谷物为主食，所以孔子在《论语》中说“肉虽多，不使胜食气”。

膳，是以肉类加工而成的菜肴。《招魂》中所举有“肥牛之腱”的肥牛，“膾觔炮羔”的羔羊，“鹄酸臠臠”的鸿鹄和野鸭，“煎鸿鹄些”的鸿雁，“露鸡腥螭”的露栖之鸡和大龟……名目繁多，品种各异。用来制膳的肉不光有家养的禽畜，还有野禽渔猎的捕获，这在《大招》中表现得尤为明显：有鸽、鹄、豺、甘鸡、豚、狗、鵀、鳧、鹑等。原料的选择上，牛要以肥为准；烹饪上，方法有烧、烤、焖、煎、煮、蒸、炖、醋烹、卤、酱等，而羊要合毛裹烧着吃；技艺上，牛腱要烂熟才好吃；为了调和甘酸，使其味若苦而复甘，膳夫们或“巧于调和，先定甘酸，乃内鹄鹄黄鹄，重以豺肉，故羹味尤美”或“人工调咸酸，燂蒿萎以为齏，其味不酸不薄，适甘美也”，非常讲究。当然，这些都是楚国贵族菜肴的制法和吃法，普通百姓是消受不起的。春秋时期的孔子曾说“食不厌精，脍不厌细”，又说“食馐而饬食，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食”。相比而言，楚国贵族对饮食的讲究实在是有过之而无不及。

馐，又有百馐之称，是用粮食加工而成，主要是以谷物为主体加工的美味食品。《招魂》有“粃粒蜜餌，有饴饴些”。王逸《楚辞章句》：“饴饴，饴也。言以蜜和米面熬煎作粃粒，捣黍作餌，又有美饴，众味甘美也。”洪兴祖《楚辞补注》：“粃粒，蜜餌也。吴谓之膏环餌，粉饼也。《方言》曰：‘餌谓之糕，饴谓之饴饴。’”可见在《招魂》的年代制作糕点的工艺已经较为成熟了。

饮，是古代饮料的总称。《招魂》中写到的只有两种——冻饮和浆。这里浆又

分为瑶浆、琼浆二种，如“瑶浆蜜勺，实羽觞些”、“华酌既陈，有琼浆些”。至于“挫糟冻饮，酎清凉些”，王逸《楚辞章句》：“冻，冰也。五臣云：‘糟，酒滓也。可以冻饮。’李善云：‘冻，冷也。’”“酎，醇酒也。言皆夏则为覆甃干酿，提去其糟，但取清醇。居之冰上，然后饮之。酒寒凉，又长味，好饮也。”由此可知，楚国贵族喜欢在夏日饮冰酒。楚人不单好饮，还懂得调配口味，饮料要以芳香精洁为佳。如《东皇太一》：“奠桂酒兮椒浆。”王逸《楚辞章句》：“桂酒，切桂置酒中也。椒浆，以椒置浆中也。……进桂酒椒浆，以备五味也。五臣云：‘蕙、兰、椒、桂，皆取芬芳。’”可见，当时贵族对于饮料和酒水的要求也是很高的。

从《招魂》中，人们不仅能看到战国周末期楚国食品的丰富，选料的精细，烹饪技艺的高超，还可以体察到其调味的考究。“大苦咸酸，辛甘行些”，说是在饮食调制中把五味都适当地用上。五味，即咸、酸、苦、辛（辣）、甘（甜）这五种味道。《礼运》中有“五味、六和、十二食”，《招魂》在对食、膳、馐、饮的描述中都涉及了五味的调和问题，并将大苦列为五味之首，是因为古代人们对饮食调味有这样一个原则，即“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑甘”。大概《招魂》中描写的多是夏季的情况，所以在咏及五味时用了“大苦”，并把它列于其他诸味之前。膳食之调味特别强调一个“和”字。《大招》所谓“和致芳”（调和咸酸，致其芬芳）、“和楚沥”（和以白米之曲，以作楚沥）、“醢豚苦狗”（苦，以胆和酱也）、“脍菰蓴”（啖狗肉，杂用脍炙，切蓴荷以为香，备众味也）等，都是注重调味要“和”。

总体而言，《大招》《招魂》中描写了主食、菜肴、羹汤、点心、饮料、芳香佐料和调味品。菜肴用料丰富，有稻麦、蔬果、畜肉、禽鸟和水鲜五大类，饭、羹、菜点、酒配比协调，十分齐备，已形成宴席的基本格局。再从烹调技术来看，烧、烤、煎、烩、炒、炖、扒、卤等多种多样，因材烹制，非同一般，充分表现了楚地饮食的风味特色，也生动地反映了南方饮食文化的水准。

众所周知，先秦时代的文明中心是黄河流域的中原地区，在先秦史料中反映的饮食也是以北方居多。《楚辞》中所表现出的楚地饮食文化是源于现实生活的，它以丰富完整的内容，向人们展示了古代楚地的饮食文化，揭示并证实了当时南方特别是楚地的生产力和经济生活水平之高并不亚于北方。《楚辞》饮食文化的发掘，足以廓清人们对先秦南方“蛮荆”的错误认识。

二、秦汉以后荆楚饮食文化

在楚国已经比较兴盛的饮食成品市场，到了魏晋南北朝时期则显著下降，呈现出严重的萎缩和萧条景象，与其时饮食原料市场的发展状况并不一致。到唐代进入生长时期，而到明清则处于繁荣兴旺的发展阶段。

早在两千多年前的战国时期，湖北人就有吃鱼的历史了，司马迁在《史记·货



殖列传》中写道：“楚越之地，地广人希，饭稻羹鱼，或火耕而水耨，果隋赢蛤，不待贾而足，地埶饶食，无饥馑之患。”这句话是说汉代“楚越之地”的人们芒种插秧，插秧后在稻田里放进由祖辈们就开始养殖的田鱼（鲤鱼），鲤鱼用嘴唇撞击稻秆，使水稻上的虫子落水成为食物，是一种自然生态的农业生产方式。湖北自古以来就有“鱼米之乡”之称，鱼肥米香，人们以稻米为主食，以鱼虾为副食。这里面所说的“饭稻”，是以稻米为主食，“羹鱼”是将鱼煮成羹汤，作为菜肴助食，“赢蛤”即今淡水中的硬壳动物螺蛤，楚人以鱼羹和螺蛤作为日常主要副食和菜肴。几千年前楚菜就已经成为与北方羊面文化相对应的南方鱼米文化的代表，至今数以万计的农家乐、渔家乐餐厅，更是以乡土鱼饌大唱主角。



饭稻羹鱼

秦汉以后，荆楚饮食文化有了长足的发展，“进入汉魏，汉赋名家枚乘《七发》记下了牛肉烧牛笋、狗羹盖石花菜、熊掌调芍药酱、鲤鱼片缀紫苏等荆楚佳肴，《淮南子》也盛赞楚人调味精于‘甘酸之变’；这时还制成‘造饭少顷即熟’的诸葛行锅和光可鉴人的江陵朱墨漆器，反映了这一时期楚地饮食文化的进一步发展。降及唐宋，《江行杂录》介绍过制菜“馨香脆美，济楚细腻”，工价高达百匹锦绢的江陵厨娘，五祖寺素菜风靡一时，苏东坡命名的黄州美食脍炙人口。晚唐诗人罗隐在《忆夏口》中吟唱道：“汉阳渡口兰为舟，汉阳城下多酒楼。当年不得尽一醉，别梦有时还重游”。反映了武汉地区的饮食业在1000多年前就有了一定的规模。

明清时期，随着经济的发展，汉阳、汉口帆樯林立，商贾辐辏，店铺鳞次栉比，街市车水马龙，武汉三镇赢得了“九省通衢”的美誉，蛰伏数百年的楚菜借机复苏并把储积的能量化作动力，趋于成熟。明代高濂的《遵生八笺》与清代袁枚的《随园食单》中就收录有蟠龙卷切、沔阳三蒸、瓦罐鸡汤等佳肴；李时珍的《本草纲目》也介绍了许多药膳。在《食经》《随园食单》《闲情偶寄》和《清稗类钞》等著名食书中，搜集的鄂菜精品就更多了。这时，不仅有鄂菜代表菜品，更多的名菜