



中国烹饪协会推荐教材

中等职业学校旅游烹饪类专业“项目课程”教材

中国饮食文化

中国烹饪协会组编
茅建民 主编

Zhongguo Yínshí
Wenhua



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中国烹饪协会推荐教材

中等职业学校旅游烹饪类专业“项目课程”教材

第1版 (910) 日章疏空洋国

中国烹饪协会组编 茅建民 主编

2010年10月

中

中国饮食文化

中国烹饪协会组编
茅建民 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

中国饮食文化 / 茅建民主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.9

中国烹饪协会推荐教材

ISBN 978-7-303-11015-5

I. ①中… II. ①茅… III. ①饮食—文化—中国—专业学校—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 087621 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 12.75

字 数: 317 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

策划编辑: 姚贵平

责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 弓禾碧工作室

责任校对: 李 茵

责任印制: 张 坤

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

随着社会经济的发展，外出旅游成为人们健康生活的重要方式之一，这为旅游业和旅游职业教育提供了强大的发展动力。

旅游职业教育的发展应以课程、教学与教材改革来做最佳的抓手。职业教育是不同于普通教育的一种教育类型，其课程、教学与教材要与生产过程、职业资格要求、职业岗位对从业人员的素质需求有效对接。

为促进旅游业和旅游职业教育的健康、科学发展，培养道德修养好、技能水平高和综合能力强的高素质、应用型旅游人才，中国烹饪协会与北京师范大学出版社于2007年年底联合启动了旅游专业教学改革的研究，对旅游职业教育的课程、教学与教材进行全方位探讨。我们认为，旅游职业教育的课程、教学与教材应突出三大特点：一是聚焦职业能力的培养，并紧紧围绕这一目标设计课程与教材。二是整合教学过程与工作过程。事实证明，只有能将原理、知识与工作过程有机融通的人，才是具有职业能力的人。教学过程、教材内容必须与工作过程无缝对接。三是创新课程与教材结构，即根据职业能力养成的规律对课程结构进行整体设计，包括内容呈现顺序与方式等。

在此基础上，我们组织了优秀的旅游行业专家、企业从业人员和具有丰富教学经验的教师共同开发了体现新理念、突出新特色、适应新形势的“旅游专业‘项目教学’系列规划教材”。本套教材具有以下特点。

1. **先进性。**围绕学生职业能力的培养，选择内容、设计形式、编排体例，既充分反映旅游行业新知识、新规范、新信息与新技能，又充分反映旅游职业教育教学改革的新理念、新要求、新特点与新形式。

2. **新颖性。**以“项目教学”为主线安排结构，设有项目介绍、任务描述、案例分析、综合实训等栏目，并配有丰富的图片资料，形式活泼，可读性强。

3. **仿真性。**尽量按照旅游行业的职业岗位群创设学习情境，引导学生在仿真的情境中反复练习，形成职业能力。

4. **综合性。**在关注生产过程的同时，兼顾相应职业资格考试要求。在相关教材中专门列明职业资格考试的要点，把学历教育与职业资格考试有机结合起来，为学生在取得学历的同时获取职业资格证书奠定基础。

本套教材作为中国烹饪协会与北京师范大学出版社联合推出的旅游职业教育教学改革成果，获得了来自全国各地的专家、学者和教师的大力支持和参与，进行了辛苦的探索和大大的创新。但由于教学改革是一项复杂的系统工程，不可避免地存在着局限性，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修订并不断完善。

中国烹饪协会常务副会长
2010年7月8日于北京



内容简介

本书尊重中等职业教育的特点，注重中国饮食文化学科体系的科学性、系统性、完整性，框架清晰，深入浅出，图文并茂，文字流畅。

全书分为“中国饮食文化发展简史”、“中国饮食文化现象”、“中国饮食民俗民风”、“中国饮食烹饪文化”、“中国饮食筵宴文化”、“中国酒文化”、“中国茶文化”、“中国筷子文化”、“中外饮食文化比较”9个项目。每个项目中又分为若干任务，主要介绍了中国饮食文化的一些现象、观点和常识。

前 言

中国饮食文化丰富多彩，是中华民族文化中一株绚丽多姿的奇葩。中国饮食文化是中华民族在长期的饮食产品的生产与消费实践过程中，所创造并积累的物质财富和精神财富的总和，涉及自然科学、社会科学及哲学等多个范畴的学科。其主要内容包括饮食的历史、饮食的思想、饮食的生产、饮食生活、饮食行为、饮食现象、饮食风俗习惯等所有人类饮食活动。作为未来从事旅游、烹饪等工作的职业学校的学生，熟悉和了解中国饮食文化知识，感受中国饮食文化的魅力，加深对中国饮食文化的理解，培养高尚的饮食审美情趣，从而使自己更加热爱所学专业，为传承和发扬中国饮食文化作出努力。《中国饮食文化》是中等职业学校旅游烹饪专业的一门专业主干课。本教材按照中国饮食文化的完整框架体系，按项目体例编写，根据每一个项目中的内容，又分成若干教学任务。在“中国饮食文化发展简史”中，按照中国历史的发展轨迹，从史前的饮食文化一直介绍到现、当代的饮食文化；“中国饮食文化现象”涵盖了中国饮食文化的区域性、层次性、社会性以及文学作品中的饮食文化现象及其代表人物；“中国饮食民俗民风”包括居家日常食俗、中国年节食俗、人生礼仪食俗、宗教信仰食俗、少数民族食俗和社交饮食礼俗等；“中国饮食烹饪文化”包含了烹饪技艺、菜品属性以及中国的风味流派等；“中国饮食筵宴文化”主要介绍筵宴的起源与发展、特征、规格与类别、构成与要求、设计与创新；“中国酒文化”、“中国茶文化”和“中国筷子文化”是中国饮食文化中特有的一种现象，分别介绍了酒、茶和筷子的起源与发展、种类以及酒情、茶道、筷子功能等相关文化；并将中国饮食文化与国外饮食文化作一比较，更鲜明地体现出中国饮食文化的特质和魅力。

本书体系完整，脉络清晰，深入浅出，图文并茂，文字流畅，重点突出。本书由江苏省扬州商务高等职业学校牵头编撰，南京、无锡、苏州、常州等旅游烹饪职业学校参与其中，共同协作完成。全书由茅建民教授主编，制订编写计划、方案，主持各校会议讨论，协调内容，编写提纲，最后审稿。项目一和项目三由胡晓婷老师负责；项目二由张筱翎老师完成；项目四、项目五以及项目九由储德发老师执笔；项目六、项目七和项目八由丁蕾老师编写；赵佳佳老师负责最后的统稿工作。在编写过程中，本教材参考并吸收了其他一些学者的研究成果，书后已列出并致谢意。

编 者
2010.6

目 录

项目一 中国饮食文化发展简史	(1)
任务一 饮食文化的起源(史前的饮食文化)	(1)
任务二 夏、商、周的饮食文化	(4)
任务三 春秋、战国的饮食文化	(9)
任务四 秦、汉的饮食文化	(13)
任务五 魏晋南北朝的饮食文化	(16)
任务六 隋唐两宋的饮食文化	(20)
任务七 元、明、清的饮食文化	(25)
任务八 现、当代的饮食文化	(30)
项目二 中国饮食文化现象	(34)
任务一 饮食文化的区域性	(34)
任务二 饮食文化的层次性	(43)
任务三 饮食文化的社会性	(49)
任务四 文学作品中的饮食文化	(52)
任务五 饮食文化的代表人物	(57)
项目三 中国饮食民俗民风	(64)
任务一 居家日常食俗	(64)
任务二 中国年节食俗	(67)
任务三 人生礼仪食俗	(72)
任务四 宗教信仰食俗	(76)
任务五 少数民族食俗	(80)
任务六 社交饮食礼俗	(88)
项目四 中国饮食烹饪文化	(96)
任务一 中国烹饪技艺	(96)
任务二 中国烹饪文化	(101)
任务三 中国菜品的属性及构成	(104)
任务四 中国烹饪风味流派的划分	(108)

项目五 中国饮食筵宴文化	(113)
任务一 筵宴的起源与发展	(113)
任务二 筵宴的特征、规格与类别	(115)
任务三 筵宴的构成与要求	(117)
任务四 筵宴的设计与创新	(119)
项目六 中国酒文化	(124)
任务一 酒的起源和发展	(124)
任务二 酒的种类和名品	(127)
任务三 酒文化的现象	(132)
任务四 酒中之情	(138)
任务五 酒文化	(143)
项目七 中国茶文化	(146)
任务一 茶文化的形成和发展	(146)
任务二 茶的种类和名品	(149)
任务三 茶艺文化	(153)
任务四 中国茶道	(163)
任务五 茶馆文化	(165)
项目八 中国筷子文化	(168)
任务一 筷子的起源与演变	(168)
任务二 筷子的功能与用法	(172)
任务三 筷子文化的传播与发展	(174)
项目九 中外饮食文化比较	(177)
任务一 中国饮食文化的特征	(177)
任务二 中国饮食文化的影响	(179)
任务三 西方饮食文化的特征	(184)
任务四 中西饮食文化的对比	(187)
参考文献	(194)

中国饮食文化发展简史

我国饮食之考究、烹饪技术之高超，早已闻名世界。千百年来，饮食技术的不断演进、提高，成为我们文明古国灿烂文化的重要组成部分。

我国的饮食文化历史悠久、一脉相承、绵延不断、历代都有所发展和创新，并积极兼收并蓄外国的和国内各民族的饮食文化，才最终自成体系，以其丰富多彩和独具特色的民族风格著称于世。它是在长达四五千年的历史长河中，汇聚许多细流后才所形成的巨流。我国的饮食文化是我国文化史、也是世界文化史的重要组成部分，以我国为代表的东方饮食文化和以欧美为代表的西方饮食文化，是当今世界上并存着的既颀颀又渗透的两大饮食文化体系。

任务一

饮食文化的起源(史前的饮食文化)

任务描述

本任务是本项目的重要部分之一，旨在让学生了解饮食文化的起源，掌握原始社会人类从茹毛饮血到火燔熟食，直至陶器的产生，这一阶段我国的饮食文化要明确真正的“烹饪”是直至人们用火熟食才出现的。

思考

我们的祖先在原始社会，只能够把捉到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫生吞活剥，采集到的果实根茎，也是生吃。那么，这样的饮食有无“烹饪”可言？

一、茹毛饮血的蒙昧时代

我国是世界上文明发达最早的国家之一，也是人类发展的摇篮之一。在距今 170 万年前后，中华民族的远古祖先已开始劳动、生息和繁衍，无论是云南元谋、陕西蓝田、北京周口店还是广东马坝、贵州黔西观音洞等古人类文化遗址的发现，都有力地证明了我国是一个历史悠久的国家。

从人类制作的第一件石器到原始人类的繁殖和发展，经过了极其漫长的岁月。我们的祖先发明了生活工具，主要是以石料制成的石器，于是人类进入了“石器时代”，而我们的祖先就是使用这些粗糙的石器工具，依靠群体的力量，互相协作，以采集的野果、根茎和狩猎的动物作为食料，过着原始而简陋的生活。

《礼记·礼运》篇记载道：“昔者，先王未有宫室，冬则居营窟、夏则居橧巢；未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”古人对于食料只能生食，完全依靠自然的动植物充饥，吃的是植物的种子、根茎和野兽的生肉，喝的是生水和鲜血。由于人类没有掌握对火的使用，所以，也只能如此，在这样生食的时代，是没有“烹饪”可言的。真正的烹饪术直到人们开始对火的使用才出现。

议一议

人类什么时候开始用火的？人类有哪些用火的传说？

二、火燔熟食的开始

人类从茹毛饮血走向火燔熟食是一个漫长的探索过程，但人类第一次熟食却是偶然。我们的祖先所居住的森林，时常受到由雷电的袭击或火山爆发而引起的大火威胁，大火烧死了一些没有来得及逃走的野兽，这些被烧死的野兽已是毛光肉焦，散发着诱人的香味。人们在饥饿之际偶然食用，发现这些熟肉比生肉还要好吃。这种现象重复无数次后，经过若干万年后，人们才懂得草木燃烧生火，才懂得火的高温能烧熟食物，最终认识了火源和火的功能。

火的掌握和使用，是人类发展史上的一个重要里程碑，也是烹饪出现的第一步，它让人类告别了“茹毛饮血”的野蛮生活。由生食变为熟食，这是人类饮食史上的一次大飞跃。人们不再生食，因为熟食既可以杀菌，又大大减少了咀嚼的负担，缩短了消化食物的过程，使人体能从食物中吸收更多的营养，促进了人类体质的增强和健康。

有了火，人们具备了烹饪的主要条件，因为烹饪最根本的意义就是加工制作熟食，我们的祖先利用火烧烤的鱼和野兽肉，就是最早的菜肴：“烧鱼”和“烤肉”。当然，这些菜肴远远比不上今天的“烤乳猪”、“烤鸭”等名菜。

自从人类懂得熟食以来，就有了烹饪术。用火熟食，这是烹饪的第一阶段，而“烧烤”也就是人类最早的烹饪方法。

议一议

由于野生兽畜生长周期较长，人们捕猎工具原始，肉类食物来源有限，适应不了人口增长的需要，于是我们的祖先便另辟蹊径，从农业上找出路。禽兽尸体可以直接上火烤熟食用，但谷物种子却不能直接上火烧烤，怎样使之成熟可食呢？



拓展资料

传说中的用火圣人——燧人氏

燧人氏又称“燧人”，他钻木取火，教人熟食，是人工取火的发明者。关于他的神话反映了中国原始时代从利用自然火，进化到人工取火的情况。《尚书大传》云：“遂人为遂皇，伏羲为戏皇，神农为农皇也。遂人以火纪，火，太阳也。阳尊，故托遂皇于天。”

燧人氏是新石器初期河套附近一个母系氏族，他们以打猎为生，当击打野兽的石块与山石相撞时产生火花。燧人氏受到启发，于是发明了钻木取火。

燧人氏既是代表一个人物，有时则是几个人物的合体；有时它更多的应该是一个氏族或部落；有时又代表先民生活的一个时代，反映了人类饮食方面的一个时代的特色，是一个时代成就的反映。



三、陶器时代的我国烹饪

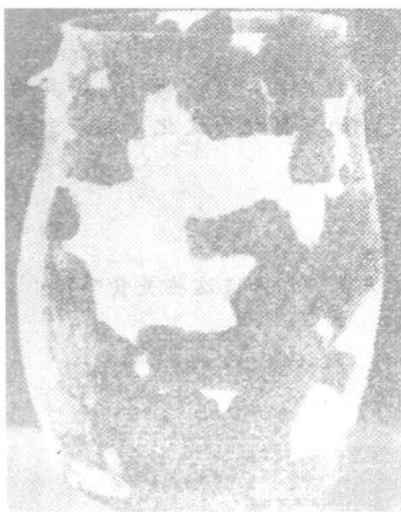
我们的祖先直接在火上烧烤熟食的生活至少有一百几十万年之久，直至人类发明了陶器之后，这种生活才出现了新的变化，陶器的出现是我们祖先向自然界斗争取得胜利的又一新的里程碑，它标志着人类历史从此进入了新石器时代。

陶器的出现，使人类有可能煮熟食物，也便于收藏液体，这样，烹饪术的发展才有了新的可能。我们的祖先最初用火烧煮食物的时候，并没有炊具，也不懂得“蒸”、“炖”等烹饪方法，只知道把捕捉来的鱼和兽肉直接放在火上去烧烤，这种“炆生为熟”的生活，至少持续了一百多万年。在这漫长的烧烤食物过程中，有时可能把挂着的食物掉进火里沾满了灰土沙砾不可口，或烤焦了不能食用，聪明的祖先就用泥土揉成贝壳似的工具，把肉放在上面，把它搁置在火上焙烤，无意中把这泥土工具烧成瓦片，变得坚固而不透水，并且可以长久使用，因此从中得到启发，后来依照人们生活的各种需要，烧制成各种样式的器皿，用于储藏和烹煮饮食。

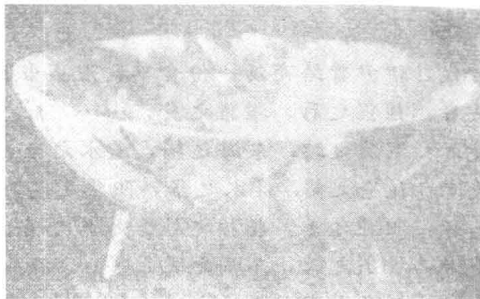
陶器的发明和陶制炊具的使用，是人类烹饪史上又一次大飞跃，极大地推动了“烹饪技术”的发展。因为一切烹饪技术，也只有在炊具的发明和使用的基础上，才能获得发展。煮、蒸、焖、炖、烩等烹饪方式，才能由此而产生。有了罐、鼎、釜等陶品炊具，古人就可以将草木之实、鸟兽之肉，“以炮、以燔、以烹、以炙，以为乳酪”，“以熟荤臊，民食之无腹胃之疾”。就是说人们初步养成了“烹饪”的习惯，不再生食，开始了一种比较文明的生活。这与我们祖先掌握并使用火一样，对人类的进化和社会的发展，起了很大的推动作用。

拓展资料

陶制炊具



山西陶寺遗址出土的釜灶



河南新郑裴李岗遗址出土的陶鼎

四、关于三皇五帝的传说

三皇指燧人氏、伏羲氏、神农氏。（见《风俗通义·皇霸篇》）

五帝指黄帝、颛顼、帝喾、唐尧和虞舜。（见《史记·五帝本纪》）

根据战国末期法家代表人物所撰《韩非子》一书记载：“上世之民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤

害腹胃，民多疾病。有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，天下号曰燧人氏。”故事发生在大约公元前3000年，说明从那时开始，我们的祖先已经懂得了人工取火的方法。

伏羲氏始作网罟，以佃(猎)、以渔。养六畜以充庖厨，供牺牲，故名庖牺氏。(见袁了凡《历史纲鉴补》)反映大约在公元前2800年，渔、猎、畜牧业有了进一步的发展。

神农氏尝草别谷，教民耕艺，民始食谷，加于烧石之上。(见《事物纪原》)神农又称炎帝。炎帝之诸侯宿沙氏始煮海为盐，臣雍父始作杵臼。(见《世本》)盐是最基本的调味品，有了杵臼方能春谷或春谷粉。传说中的神农氏的生活年代大约在公元前2700年前。

由于先秦学者崇奉黄帝为中华民族文化的始祖，饮食文化也毫无例外地溯源于黄帝。他说：“教民烹饪，燔肉为炙，民始得遂养生之道。”(见《周书》)始造釜甑，造灶。始蒸谷为饭。(见《事物纪原》)与岐伯讨论汤液醪醴。(见《内经·素问》)传说中的黄帝的生活年代大约在公元前2600年。

尧是传说中父系氏族后期部落联盟的领袖。生活年代大约在公元前2300年。《韩非子·五蠹》记载：“尧之王天下，……粝粢之食，藜藿之羹。”就是说：他吃的是糙米煮的饭，灰菜和豆叶煮的汤。那是极为粗劣的饭菜。说明尧很艰苦朴素，很平民化；也说明当时农业和畜牧业的生产水平还很低。

燧人氏、伏羲氏、神农氏、黄帝和尧都是远古传说中的领袖人物。可能真有其人其事，也可能是一个氏族或一个时代在经济和文化方面所达到的水平和所取得的成就，象征性地集中在某一个人身上，故事的真实性是难以证实的。其重要意义在于可以反映我国文化的起源。

任务二 夏、商、周的饮食文化

任务描述

本任务是项目的重要部分之一，整体介绍了夏、商、周的烹饪，夏、商、周厨具的改进，详细介绍了当时的食饌，以及当时著作《诗经》、《周礼》所反映的烹饪饮食文化，要求重点掌握我国最早名菜——“八珍”。

思考

商汤时代，伊尹曾给商汤一份食单，汇集当时天下之美食，你知道这些美食吗？

肉之美者：猩猩之唇，獾獾之炙，……

鱼之美者：洞庭之鱖，东海之鲈，醴水之鱼，……

菜之美者：昆仑之蕀，寿木之华，阳华之芸，云梦之芹，……

和之美者：阳朴之姜，招摇之桂，越骆之菌，……

饭之美者：玄山之禾，不周之粟，……

水之美者：三危之露，昆仑之井，……

果之美者：沙棠之实，……

一、夏、商、周的烹饪

原始社会解体后，大约在公元前21世纪的时候，我国历史上出现了第一个奴隶制王朝——夏朝。夏代以后，我国社会生产力有了进一步发展，一些古籍中所谈到的农、牧、鱼、猎生产及物候、天文、气象等知识，有很多是夏代传下来的。书中记载大量果蔬和粮油作物都说明了当时的

农业比过去有较大的发展,这为烹饪技术的发展提供了充足的食物来源。另外,在夏王朝兴盛之际,青铜的冶炼和铸造技术也有了较大发展和进步。铜鼎等铜器炊具的出现,比陶器又前进了一步,更促进了烹饪技术的发展。

到了商汤时代,由于金属在生产上的运用,农业得到了一定程度的发展,人们的食物来源扩大了,人们对于食物的认识范围扩大了,烹饪原料的品种也增多了。农业的发展推动了制酒业和畜牧业的发展,随之促进了商业的发展。随着商品交易的发展,餐饮业开始萌芽。

大约在公元前 11 世纪,周武王灭商,建立了我国第三个奴隶制王国,周代的生产进一步发展,畜牧业、手工业和商业等经济部门都比商代有较大的发展。到了周代,人们开始注意饮食卫生。周代已有饭前洗手,吃饭时不许说话,不能吃馊饭等记载。

二、三代炊具的改进

三代以来,陶制炊具不断改进,到了商周时期,青铜器在贵族厨房中广泛运用,取代了小型的陶制炊具。周代以来,鬲鼎之类的古代炊具逐渐为炉灶锅釜所代替。这一时期,人们开始使用有烟突的炉灶。今苏锡一带的“炮台炉灶”即继承古灶之法,一灶多眼,火力旺盛。鬲鼎之类炊具不能持久的原因是多方面的,其关键在于不能聚热气,加热速度较慢,且浪费能源。鬲鼎烹食,宜在室外,但无法避风雨,不安全,不方便,不得已被既安全又方便、节能且高效的新炊具——炉灶代替。



做一做

收集我国陶制炊具相关资料。

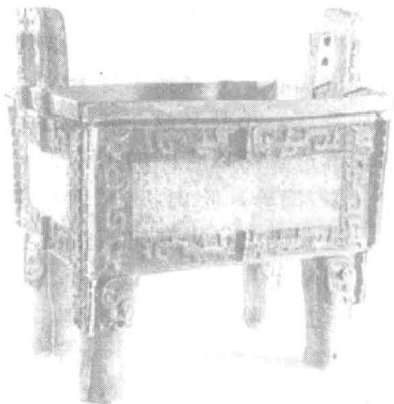


拓展资料

世界上最大的铜锅——鼎

现藏中国历史博物馆的商代司母戊方鼎通耳高 133 厘米,横长 110 厘米,宽 78 厘米,重量达 1750 市斤,形制非常雄伟,外表花纹清晰、精致,是我国目前已出土的青铜器中最大的一件,也是世界青铜器中所少见的大鼎。

鼎是饪食器,既用于烹饪,也用于盛食。专用于烹饪的青铜器并不多,因为烹饪时的烈火能使鼎足锡分离出来,从而造成损坏。一般华丽的青铜鼎多为盛放已熟的肉食品的,并非放到烈火中去烹煮。但鼎的最初作用还是用来烹煮肉食的。商、周时代出土的少量的青铜鼎腹和鼎足上仍留有煤的痕迹,说明当时的鼎还起着烹煮和加温的作用。



三、三代时的食馐

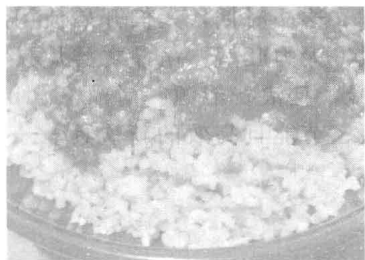
夏、商、周三代,特别是商周以来,我国的食馐水平比前代大为提高,食物也丰富起来了,出现了多种食馐,著名的有“三羹”——和羹、大羹、铏羹;“五齏”——齏为用醋浸制成的切细或捣碎的瓜菜蔬之类:昌本(菖蒲根做的齏)、脾析(牛胃做的齏)、蜃(大蛤蜊做的齏)、豚拍(小猪肩肉做的齏)、深蒲(蒲蒻,蒲芽做的齏);“七菹”——韭(韭菜)菹、茆(茅的一种嫩苗)菹、葵(葵菜即甜菜)菹、落(水中鱼衣)菹、笋(竹笋)菹、菁(蔓菁)菹、芹(芹菜)菹,等等。

四、我国最早的名菜——“八珍”

早在奴隶制社会的周代，我国的烹饪技术已经达到相当高的水平。古人已懂得选用动物不同部位的肉来烹制不同的食品，制作过程讲究刀功、刀法、卫生等。《礼记·内则》对以下八种食品的原料、调料、烹制工艺乃至炊具及注意事项都有具体的记载，这八种食品被后世称为“周八珍”，从中我们可以一睹我国烹饪文化的灿烂和悠久历史。

➤ 淳熬，为稻米肉酱盖浇饭。“煎醢加于陆稻上，沃之以膏，曰淳熬。”

醢就是肉酱(醢品种有：牛、羊、犬、豕、鸡、鹿、麋、雁、鸽、蜗牛等十多种)。煎应该是把醢加热，因为醢是当时的高级调味品，古人大多配合其他食物生吃的。加热后肉酱盖在糯米饭上，最后浇入炼好的动物油。



➤ 淳母，为黍米肉酱盖浇饭。

“煎醢加于黍食上，沃之以膏，曰淳母。”

黍，一年生草本植物，籽实叫黍子，碾成米叫黄米。制作方法同上。

➤ 炮豚，烧、烤、炖小猪。

“取豚若将，刳之剝之，实枣于其腹中，编萑以苴之，涂之以谨涂。

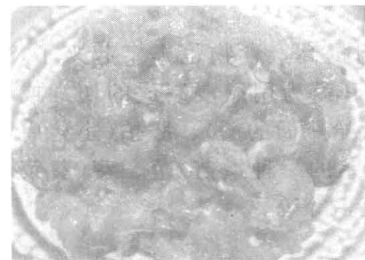
炮之，涂皆干，擘之，濯手以摩之，去其皴，为稻、粉、粳洩之以为醢，以付豚。煎诸膏，膏必灭之。钜镬汤，以小鼎芎脯于其中，使其汤毋灭鼎，三日三夜毋绝火，而后调之以醢醢。”

这“炮”就是宰杀小猪与小肥羊后，去脏器，填枣于肚中，用草绳捆扎，涂以黏泥在火中烧烤。烤干黏泥后，掰去干泥，将手洗净揉搓表面，去膜。再用稻米粉调成糊状，敷在猪羊身上(类似于今天的挂糊)。然后，在小鼎内放(动物油)油没猪羊煎熬，鼎内放香草，小鼎又放在装水的大鼎之中。大鼎内的汤不能沸进小鼎。如此三天三夜不断火，鼎内猪羊酥透，蘸以含醋的肉酱。

➤ 捣珍，脍肉扒。“取牛羊麋鹿麀之肉，必胾，每物与牛若一，捶反侧之，去其饵，孰出之，去其皴，柔其肉。”

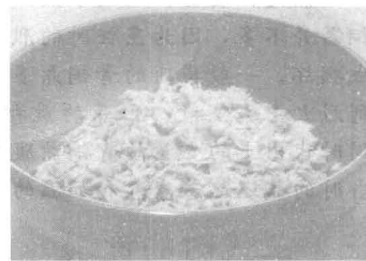
捣珍是用牛、羊、麋鹿、獐等动物的肉，必须是里脊肉，经反复捶打，除去肉中的筋腱，煮熟之后，去皮膜，取出揉成肉泥而食。

➤ 渍，“取牛肉，必新杀者，薄切之，必绝其理，湛诸美酒，期朝而食之，以醢若醢醢。”

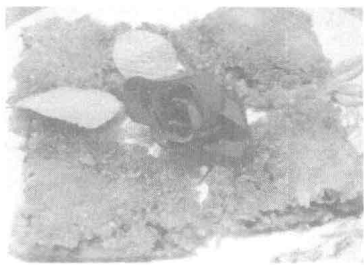


选用刚宰杀的新鲜牛肉，按横向纹理切成薄片，在美酒中浸泡一日，用肉酱、醋、梅浆调和后食用。

➤ 熬，五香牛肉、羊肉，“捶之，去其皴，编萑，布牛肉焉，屑桂与姜，以洒诸上而盐之，干而食之。施羊亦如之。施麋，施鹿，施麀，皆如牛羊。欲濡肉，则释而煎之以醢。欲干肉，则捶而食之。”

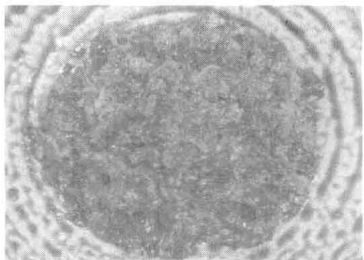


将生肉捣捶，除去筋膜，摊放在芦草编的席子上，把姜和桂皮撒在上面，用盐淹后晒干了就可以吃。想吃带汁的，可放在肉酱里煎食；想吃干肉，捶捣松散后即可食用。



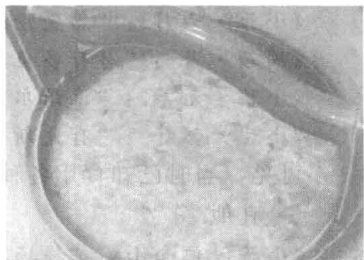
➤ 炮牂，烧、烤、炖母羊。糝，“取牛羊豕之肉，三如一，小切之，与稻米，稻米二，肉一，合以为餌煎之。”

将牛、羊、猪肉三等分。两份稻米粉一份肉，合成糕饼，入油煎。



➤ 肝膋，烤网油包狗肝。“取狗肝一，幪之以其膋，濡炙之，举燠其膋，不蓼，取稻米，举糴洩之，小切狼臠膏，以与稻米为醢。”

取狗肝一副，用狗肠脂肪(网油)覆盖，配以适当的料汁放在火上烤，使脂肪渗入肝内(烤时不能用蓼草作为香料)。然后以水调和稻米粉，加切碎的狼臠间脂肪油，与稻米合制成稠粥。



八珍之操作技巧，对后世烹饪影响颇深，至今还为厨师们所选用。至于后来的所谓“迤北八珍”、“天厨八珍”、“山八珍”、“海八珍”、“上八珍”、“中八珍”、“下八珍”、“小八珍”等，内容已大不相同了。

做一做

八珍，原指八种珍贵的食物，后来指八种稀有而珍贵的烹饪原料。八珍的提法最早见于《周礼·天官冢宰》：“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”应该说中国历代“八珍”的内容各不相同。尝试着收集中国历代“八珍”的内容。

拓展资料

《诗经》所反映的一些情况

➤ 谷物栽培

《小雅·甫田》：“黍、稷、稻、粱，农夫之庆。”

《小雅·采菽》：“采菽，采菽，筐之，筥之。”

《周颂·思文》：“貽我来牟。”

菽。大豆也。来，同“棘”来，小麦；牟，同“犇”大麦也。可见当时已知种植黍、稷、稻、粱、小麦、菽等谷物。

➤ 蔬菜

《陈风·泽陂》：“彼泽之陂，有蒲，有荷。”

《豳风·七月》：“七月亨葵及菽。……七月食瓜，八月断壶。……四之日其蚤，献羔祭韭。”

《豳风·东山》：“有敦瓜苦。”

《邶风·谷风》：“采葑，采菲，无以下体？……谁谓荼苦？其甘如荠。”

《小雅·瓠叶》：“幡幡瓠叶，采之，亨之。”

《鲁颂·泮水》：“思乐泮水，薄采其芹。……思乐泮水，薄采其茆。”

可见当时食用蔬菜有蒲、葵、菽、瓜、壶(葫芦)、韭、芹(水芹)、瓠叶、葑(芜菁)、菲(诸葛亮)、茶、荠、茆(莼菜)等。有些是人工栽培，有些是野生的。其中如蒲、葵等现在早已不作为蔬菜食用了。

► 果类

《周南·桃夭》：“桃之夭夭，其叶蓁蓁。”

《召南·何彼穠矣》：“何彼穠矣，华如桃李。”

《邶风·定之方中》：“树之榛栗。”

《郑风·山有扶苏》：“隰有荷华。”

《豳风·七月》：“六月食郁及薁。……八月剥枣。”

可见当时食用果类有：桃、李、榛、栗、藕、郁、薁、枣等等。

► 渔牧

《小雅·采绿》：“其钓维何？维鲂及鲤。”

《小雅·六月》：“鱼鳖脍鲤。”

《周颂·潜》：“潜有多鱼，有鰋，有鲔，鰪鲈，鰕鲤。”

《小雅·无羊》：“谁谓尔无羊？三百维群。谁谓尔无牛？九十其牯。”

《小雅·瓠叶》：“有兔斯首，炮之、燔之。”

可见，当时已知食用各种河鱼和海鱼；已知食用鳖和兔；已知蓄养牛羊。

► 其他

《小雅·信南山》：“疆场有瓜，是剥是菹。”菹，腌菜也，可见当时已知腌制蔬菜。

《大雅·绵》：“周原膴膴，苴荼如飴。”可见当时已知利用麦芽中的糖化发酵素水解煮熟了的谷物来制作饴糖，这是非常了不起的创造发明。我国糖字从米，足以说明饴糖是最早的甜味剂，而欧洲在中世纪还只能用产量极为稀少的蜂蜜作为甜味剂。

《大雅·公刘》：“乃积乃仓，乃裹饩粮。……干戈戚扬，爰方启行。”这是我国历史上有关军需干粮的最早的记载。

《豳风·七月》：“二之日，凿冰冲冲。三之日，纳于凌阴。”这是世界最早的有关储存天然冰，供冷藏和宫廷享用的记载。

五、《周礼》——研究我国古代烹饪技艺的重要文献

《周礼》又名《周官》或《周官经》，是儒家编著的一部理想化的政典，它不仅是研究我国古代社会的重要资料，还是研究我国古代烹饪技艺的重要文献。它为我国的烹饪技艺、饮食卫生、辨别食物的优劣，以及四时饮食制度等理论初步奠定了基石。

《周礼》记载：天官冢宰（注：冢宰是辅佐国君的官吏）下设 22 个机构，包括职官 208 人在内，计有 2332 人，专为王室的起居饮食生活服务。可以想见其分工是何等细致？其机构又是何等地庞大？

在为王室服务的机构中，就有“膳夫”（管膳食）、“庖人”（管屠宰）、“内饔”（管割烹）、“外饔”（管外祭祀割烹）、“亨人”（管烹煮）、“甸师”（管籍田收成）、“兽人”（管狩猎）、“鳖人”（烹煮龟鳖）、“腊人”（制腊肉）、“食医”（管营养的医师）、“酒正”（管酿酒）、“酒人”（奉酒）、“浆人”（奉酱醋）、“凌人”（管冷库）、“笱人”（供应竹制食器）、“盐人”（管盐）、“冢人”（管食品及市食具的罩幕）等部门。早在三千年前，我国烹饪技术人员就有如此的周密分工，不得不令人叹服。

任务三 春秋、战国的饮食文化

任务描述

本任务是项目的核心部分之一，春秋战国是我国奴隶制社会向封建制社会过渡的动荡时期。连年征战，群雄并立。战争造成人口频繁迁徙，刺激农业生产技术迅速发展，学术思想异常活跃。此时烹饪中也出现了许多新的因素，为后世瞩目。重点掌握本时期初步形成的绚丽多彩烹饪风格。

思考

《礼记·内则》有记载：“不食雏鳖，狼去肠(王夫之谓狼当作羊。羊肠曲治不能净)，狗去肾(本草云有毒)，狸去正脊，兔去尻(屁股)，狐去首(头)，豚去脑，鱼去乙(鱼颌下骨)，鳖去醜(鳖窝，鳖的排泄孔)。”这段文字表现的是春秋战国时期哪些饮食文化特色？

历史常识：春秋时期，简称春秋，前 770～前 476 年(另一说，前 770～前 403 年)，属于东周的一个时期。春秋时周王的势力减弱，诸侯群雄纷争，齐桓公、晋文公、宋襄公、秦穆公、楚庄王相继称霸，史称“春秋五霸”(一说是齐桓公、晋文公、楚庄王、吴王阖闾、越王勾践)。春秋之后，也就是周朝的后半期，进入了七国争雄的时代，在后来西汉末年刘向编著的《战国策》中记载了这一时期的历史，所以人们称之为战国。《史记·六国年表》记载，战国始于前 475 年(周元王元年)或者从韩赵魏三家分晋开始算起(前 403 年)，至前 221 年(秦始皇二十六年)，秦始皇统一六国。

一、春秋、战国的烹饪

春秋、战国在中国历史上是一个大变革的时代，无论政治、经济或社会组织，都发生了剧烈的变化，促进这一变革的物质因素，是社会生产力的发展。铁的使用，劳动工具的改革，促进了水利灌溉事业的发展，扩大了耕地面积，改进了耕作技术；因此，农作物的单位面积产量有了很大提高。当时人们吃的主要粮食作物是黍、稷、稻、粱等；主要经济作物有麻、桑、桐、漆等。蔬菜果木等园圃种植，已成专业，独立发展起来。当时各地都有名产，如山东的鱼、盐，江南的姜、桂，燕、赵诸国的马、牛、羊，齐、鲁的蔬、栗，南方的橘、柚等。这些物产都成了当时流通的货物，五谷、果菜成为日常生活的必需品。发达的畜牧业、园圃业，为烹饪技术的发展提供了前提。

此外，青铜业、陶器业、煮盐业、酿酒业、纺织业以及金银器、玉石器等行业，都有新的发展。由于大城市的繁荣，各类手工业的进步，新的炊食具也不断出现，大大推动了烹饪技术的发展。

二、南北菜系已初步形成

春秋战国时期，铁质工具的推广，农业生产的发展，炊食具的改进，饮食行业的兴起，大大推动了烹饪技术的发展。

根据史料记载：春秋战国时，南北菜系的地方特色已经初步形成，吕不韦和孔子的饮食习惯，就是这两种不同菜系和口味的代表。吕不韦认为最美的是猩猩的唇，獾鸟爪后跟那块软肉，鸭的