

中国读本



中国的饮食

林乃荣 著



中国的饮食文化源远流长，150多万年的发展历程，10万多种传统菜点，10万多种工业食品，五光十色的筵宴，流光溢彩的风味流派，精美的陶瓷餐具，独特的茶、酒文化等，都体现出国人与饮食的不解之缘。饮食文化以其独有的地域性和丰富的文化底蕴影响着一代又一代中国人，使中国当之无愧地获得「烹饪王国」的美誉。

中国国际广播出版社

中国读本
中国的饮食

林乃榮 著

中国国际广播出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国的饮食 / 林乃荣著. —北京：中国国际广播出版社，2011.1

（中国读本）

ISBN 978-7-5078-3171-9

I. ①中… II. ①林… III. ①饮食-文化-中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第230867号

中国的饮食

著 者	林乃荣
责任编辑	刘 微
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行社 址	中国国际广播出版社（83139469 83139489[传真]） 北京复兴门外大街2号（国家广电总局内） 邮编：100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京广内印刷厂
开 本	640×940 1/16
字 数	65千字
印 张	9.75
版 次	2011年1月 北京第一版
印 次	2011年1月 第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-3171-9/G·1299
定 价	16.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
（如果发现印装质量问题，本社负责调换）

目 录

第一章 中国饮食文化概述	1
一 饮食文化的内涵与外延	2
二 饮食文化的发生和烹调业 在饮食文化中的地位	5
三 中国饮食文化对世界文化的贡献	6
四 中国饮食文化发展的现状和前瞻	9
第二章 中国饮食文化的渊源	13
一 旧石器时代烤肉飘香	14
二 新石器时代炊烟四起	17
三 夏商周饮食文化初结硕果	24
第三章 中国饮食文化的蓬勃发展	45
一 农业生产跃上新台阶	46
二 食品制造业的新突破	49
三 汉代的时尚饮食	55

四 饮食文化著述大量涌现	57
第四章 中国七大菜系的形成和发展	61
一 经济中心南移	62
二 七大菜系的形成和发展	64
第五章 茶叶和米酒的故乡	77
一 茶的起源及其商品地位	78
二 茶韵悠悠	82
三 六千多年的米酒世家	92
四 酒与国民生活	94
第六章 与饮食文化密切相关的三个重要环节	101
一 农业开发	102
二 生态变迁	104
三 民族交流	108
第七章 饮食文化的两极世态	113
一 钟鸣鼎食与数米而炊的饮食反差	114
二 文学作品中反映饮食的两极世态	117
第八章 饮食文化向其他文化领域的延伸	121
一 向文字学延伸	122
二 向政治哲学延伸	124
三 向文学延伸	127

四 向艺术延伸	130
五 向养生学延伸	132
六 向宗教延伸	136
第九章 对饮食文化贡献较大的若干历史人物	137
一 体现古代饮食文化三个里程碑式的人物	138
二 为中国饮食文化倾注活水的人物	139
第十章 中国饮食文化的特征和出色的历史性贡献	141
一 饮食文化的特征	142
二 中国饮食文化杰出的历史性贡献	143

第一章

中国饮食文化概述

一 饮食文化的内涵与外延

“文化”这个概念，有广义和狭义两种含义。前者包括人类社会物质与精神两大领域的一切成果；后者指人类活动的精神成果，包括科学技术和各种社会意识、各种制度和习俗等领域。

饮食，是极为平常，又是极为重要的事。它是人类生存和改造身体素质的首要物质基础，也是社会发展的前提。饮食文化，是人类不断开拓食源和制造食品的各生产领域和从饮食实践中展开的各种社会生活，以及反映这二者的多种意识形态的总称。饮食文化是一种广谱文化，上至国家的大政方针，下至每一个人的日常生活，是一种天天都见得着、摸得到的文化。

饮食文化的内涵极为丰富，它是一门知识密集型学科，又是一门处处联系着人类实践的学科。从它的物质基础来说，联系着两大门类的生产。第一类是食料生产，即农、牧、渔业生产。围绕着这一生产部门，就有土壤学、天文学、气象学、水利学、种植学、肥料学、养殖学、饲料学、国土开发学、饮食资源学、生态学等科技学科。仅是种植学和养殖学，就分出数十种专业技术学科，如多种粮食作物、香料作物和无数种类的蔬菜、水果和坚果等的生产；多种家畜、家禽、鱼类、两栖类、爬行类、食用鸟类等的养殖。

每一种类，都是一门专业技术学科。

第二类是各种炉灶、厨具、餐具的生产。历史上这一生产部门，牵涉到石器、青铜器、铁器、陶瓷、漆器、塑料、搪瓷、玻璃、铝制品、不锈钢制品等门类的生产，每一门类都是一门专业科技。现代还有大规模的熟食生产线、饼干、点心生产线、饮料生产线和大小规模的电磁灶、电子微波炉、远红外线等在烹调和食品制造业中的运用。

饮食业也是一个生产部门，大体可分两大类，即烹调业和食品制造业。两者都属于加工性生产，即将各类食料进行细加工、深加工、精加工，制成各式各样可口的食品，以满足人类的营养和各种口味的需要。

烹调业包含着营养学、食疗学、保鲜学、酿造学、风味化学、烹调学、饮食美学等学科。食品制造业包括糕点、饼干、膨化食品，各类豆、薯制品，各类肉制品，各类奶制品，各种水果和坚果的风味制品，各种糖果，各种饮料，各种冰淇淋等的制造。各门各类，都是一门专业技术。各类食品的制造，又都与生物学、化学、物理学、机械学、电子学等学科有关。目前食品制造业已进入配料程控化、生产自动化时代。

从饮食实践升华出来，又形成了几个学科，这就是饮食文化的外延，如饮食美学（或称味感美学、品味学、味蕾美学）、饮食民俗学、饮食文艺学、饮食资源学等。饮食美学与饮食民俗学已散见一些论述，但目前仍缺少这两方面的有分量的系统性专著。饮食文艺学则是一门待开发的



韩熙载夜宴图（局部）

学科，中国的文学作品，从《诗经》到《红楼梦》，都有无数反映饮食的精彩篇章。中国的作家，从屈原到鲁迅，没有一个没写过饮食题材的作品。作家们或讴歌食料生产，或赞美地方名食，或警世珍惜粮食，或通过饮食诅咒剥削，或通过饮食抒发友情等等，留下很多千古名篇或名句。除了文学作品，其他艺术领域，如绘画和造型美术，也有许多以饮食或表现食料之美的佳作，如汉代的饮宴画像砖、唐代顾闳（hóng）中的《韩熙载夜宴图》和宋代张择端的《清明上河图》，都是这方面的代表作。表现食料之美的题材，则俯拾皆是，从半坡彩陶中的鱼、鹿，河姆渡陶刻的猪和稻穗，直到近代徐悲鸿的北京鸭群，齐白石的虾、蟹、青蛙和蘑菇，等等。造型美术如象生陶瓷，象生玉雕、牙雕、骨雕、木雕、砖雕、石雕等，到处都能找到。如果把中国以饮食为题材的文学作品及造型美术作品收集起来，

那将是一部丰富多彩的巨型饮食美学图书。饮食资源学则是一门待开发的学科，它是经济地理、生态学和饮食文化结合的产物。

综上所述，中国的饮食文化是建立在广泛的饮食实践基础上的，它是人类生存和发展的重要反映，并与人类的物质生活和精神生活息息相关。作为一门学问，中国饮食文化学是一门跨越自然科学、技术科学与社会科学，融会着科学与美学的综合性学科。

二 饮食文化的发生和烹调业在饮食文化中的地位

饮食文化，是随着人类社会的出现而产生，又随着人类物质文化和精神文化的发展而不断形成自己丰富的内涵。饮食文化发展的最初动力是食料的生产，是充饥养身的需要。人类摆脱了单纯依靠自然的采集和游猎经济，开拓食料的生产，就产生了农、牧、渔等产业和学科，奠定了人类生存和发展的物质基础。随着生产技术的发展和对食物知识的增加，摸索出去腥、加温、调味等方法，去改造食料的性能，以适应口味和身体的需要，逐渐懂得运用水濡、火烹、烧烤、曝晒、烟熏、风干、冰镇、发酵等手段，去加工食料，定向生产各类食品，便产生了食品制造学。烹调学就是食品制造学的第一个成果。

烹调学是以厨房为主要生产基地的膳食制造学，膳食

是人类饮食的主旋律，但烹调学不能等同于饮食文化学，过去对烹调学习惯于把目光局限在菜肴和点心的制作技艺和各地饮食习惯的介绍这一狭小范围内，今天对烹调学必须扩大眼界去认识，烹调学也是一门综合性学科，有自己特定的内容，除了上述包含的学科以外，烹调的各个环节，从各种专用食料的生产或选购，到屠宰、切割、配伍和烹制，还融会了饲养学、检疫学、解剖学、物理学、化学和制造技术等学科的许多知识。烹调学是饮食学的中心环节，是提高人类体质和促进创造智慧的重要物质手段；又是人类文明的一种重要标尺。一个国家和民族的食物构成与饮食风尚，反映着该民族的生产状况、文化素养和创造才能，反映着利用自然、开发自然的成就和民族特质。

三 中国饮食文化对世界文化的贡献

早在两千多年前的春秋、战国时代，中国就出现了比较系统的烹调理论，这是古代烹调业发达和饮食实践达到一定深度和广度的反映。近千年来，又形成了七大菜系：粤系、吴系、川系、鲁系、清真系、素食系和食疗系。中国数万个大小城镇的各类风味食品，展现了一个无与伦比的美食海洋。中国菜漂洋过海，也已有几个世纪。中国的烹调知识、烹调技术和烹调美学，丰富了世界文化宝库。目前已有十多万家中国菜馆遍布于世界各个角落，这些都

体现着我国烹调技艺的累累硕果。中国被世界人民称为烹调王国，这不是中国人的味蕾有天生的特异功能，而是因为独特而深厚的烹调文化传统。

早在本世纪初年，孙中山在他的《建国方略》中，就曾多处论述中国的饮食文化，他曾指出：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙，中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。昔者中西未通市以前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠；及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”长期以来，许多外国朋友到中国旅游，都以能享受到正宗的中国美食为人生最大乐趣之一。中国的美食和风景名胜、文物古迹，已成了旅游业的三大优势。

中国自古以农业立国，中国人民在开拓食料资源方面，无论农、林、牧、渔业，自古以来都走在世界前列，园艺业尤为突出，劳动人民培植出无数优质的粮食、蔬菜和水果。中国是小米、大米、大豆、香芋、板栗、茶叶、柑、橙、猕猴桃、枇杷、芒果、荔枝、龙眼、桃、李、梅、杏、甘蔗等的故乡。

这些农作物中，大豆的贡献尤其突出，大豆最早的记载，见于西周的文献，当时称“菽”，早在三千年前，我们的祖先已把大豆看作重要的杂粮，又通过发酵工艺，把大豆制成酱油和多种酱类调味品，到了西汉前期，又从大豆中创造出豆腐制品。今天我国生产的豆腐系列食品，已增加到 100 多种。近年推出的豆奶系列也备受青睐。中国人民

培植的大豆和大豆系列制品，给世界提供了一个重要的植物蛋白来源和优质调味品系列。

中国有许多特制食品，驰名于全世界，如广东的化皮烤乳猪，北京的脆皮烤鸭，金华和宣威的火腿，以及普及于全国的咸蛋、皮蛋（松花蛋）、糟蛋的腌制，各种熏腊制品，发制豆芽菜，熟制粉丝、粉皮等，都有一套特殊工艺，各地还有许多具有独特工艺的地方名食，不胜枚举。这些都是对世界饮食文化的贡献。

早在两千多年前，中国就把烹调学和医药学结合起来，从而产生了独特的“食疗学”，战国时成书的《山海经》，就记载了近百种认为有疗效的食品。在中国最早的医典《黄帝内经》（成书于战国）中，食疗也占了重要地位。中国的药膳、配药食品和配药饮料，正崭露头角，为世界所瞩目。

中国人的餐桌，从不缺少瓜菜、豆腐制品，各种豆、薯和豆、薯制品都是经常性的副食。这些食物，对肌体提供植物蛋白、不饱和脂肪酸、多种维生素、矿物质、微量元素和植物纤维，对保证蛋白质吸收的合理分量，保证酸碱平衡，保证胃肠的正常运转和调整多种生理功能，都起着重要作用。

《黄帝内经》中提出一个著名的膳食原则：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为埤（pí）……养精益气。”这是世界上最早的膳食平衡理论。春秋战国时候，讲究美食的孔丘和吕不韦，都主张吃肉要有节制。孔丘说：“肉虽

多，不使胜食气。”吕不韦认为“肥肉厚酒”是“烂肠之食”。这些论见，都是符合营养卫生原则的。

平衡膳食理论，也常见于西方的报刊和电视。但四高膳食（高蛋白、高脂肪、高热量、高胆固醇）的老传统的改变，就不是一件容易的事。今天那些



素三彩龙凤牡丹纹碗（明末）

素有四高膳食传统的国家的高发病，如肥胖病、直肠癌、膀胱癌、心血管疾病和过早衰老等，在中国的发病率都较低，世界医学界和卫生专家都公认，这与中国膳食平衡的民族传统有关。

中国培植的茶叶，为人类提供了一种提神、解渴、保健的优质饮料，一千多年以来，已逐渐普及于全世界。

中国的陶瓷餐具走出国门，也已有一千多年的历史，它为各国人民所喜爱，与茶叶、丝绸一起，成为中国三个出色的文化使者，走进了世界许多国家的千家万户。

四 中国饮食文化发展的现状和前瞻

中华人民共和国成立后，经过四十多年的奋斗，基本解决了过去历代未能解决的全民温饱问题，这是发展饮食文化的首要物质基础。政府的许多政策措施，如运用现代

科技去发展农业生产的“星火计划”，改善生态环境的系列措施，大兴水利、改造草原和沙漠、开发荒山、开拓海上牧场、建立粮油和禽畜生产基地，引进动植物优良品种，开展生物工程研究，推进食品工业现代化等，已使中国的食料和食品生产，跨上一个新台阶。中国饮食资源的潜力，正在一步步展现出来，这是孕育中国饮食文化大发展的另一层次的物质基础。建国以来，有关烹调和食品制造领域出版的专著和报刊，不下数百种；各类饮食协会如雨后春笋般涌现；厨师、点心师、食品技师人才辈出；各地崛起的食品节，如豆腐节、葡萄节、红果（山楂）节、西瓜节、荔枝节等等，一个接一个，展现着各地优质特产和多姿多彩的地方风情。这些都是中国饮食文化随着国家的发展步伐日益隆盛的现实表现。

中国的饮食文化既有深厚的传统，又有优越的发展条件。它是一门新兴学科，具有发展的优势，但也还有不少阻力和不足。阻力主要来自三种世俗成见：第一，鄙视烹调工作和饮食业务。这是儒家“耻涉农商，羞务工伎”思想的影响。我国长期的古代社会，形成了鄙薄生产技术、贱视生产劳动者，认为做官当老爷才是上品，“皓首穷经”才是正道。近代，尤其是中华人民共和国成立以后，这种陋习受到一定的冲击，但对这种历史积习的清除，不是一朝一夕的事。第二，把从事这一学科的研究，与享乐主义的吃、喝、玩、乐画等号。吃、喝、玩、乐虽不是人类生活内容的全部，也不能看作是人生的唯一目的，但都是人

类的生存权利。我们应该反对的是那种“金樽美酒千人血，桌上佳肴万姓膏”和“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的享受观和分配制度；以及那种恣食烂饮的靡靡之风。因此，我们应该提倡健康的享受观和消费观。要在发展生产、提高全民思想文化水平的基础上，逐步改善人民的物质文化生活。第三，过去烹调学长期被象牙塔式的美学归入另册，那些美学家把烹调看作是满足低级感官的一种玩意儿，认为美学是超功利的；他们鄙视烹调业务和烹调工作者，实在是一种门户之见，也是对美学本质的歪曲。其实，所有美学都是人类感性认识的升华。饮食之为味感美学，与音乐之为听感美学，绘画之为视感美学，文学作品之为意感美学一样，同是人类美学园地中的一簇永开不败的绚丽之花。