

饮食



中国民俗文化

彩图版

中国
社会
出版
社

中国民俗文化



饮食

朱鹰 主编

中国社会出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食、剪纸、相术 / 朱鹰主编. —北京: 中国社会出版社,
2005.6

(中国民俗文化系列读本)

ISBN 7-5087-0535-1

I. 饮... II. 朱... III. 风俗习惯—中国
IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059070 号

饮 食

朱鹰 主编

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

地 址: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66068205 电 挂: 66051713

责任编辑: 张殿清

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

版本记录: 720 × 980 毫米 16 开本 33 印张 360 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5087-0535-1/K · 110

全套定价: 90.00 元

引 子

民以食为天，我们每个人都离不开饮食。

中国地域辽阔，各地饮食风俗千姿百态，饮食文化源远流长，博大精深，从茹毛饮血到美酒佳肴，饮食的功能也发生了一些变化，它不仅是人们的日常生活必需品，它还成为了一种文化。

曾有人在评论各地风味菜时说：京鲁菜具有“北方大汉”的豪气，雍容大度；苏菜有如“江南才女”，追求清香四溢、色形悦目，反映出显著的商业气息；川菜好像“淳朴山民”，呈现出浓郁的乡土气和家常风味；粤菜如同“翩翩少年”，“生猛海鲜”透着一股“洋气”、勃勃生机和少年革命的精神。确实，各地饮食各具风采。

本书以大量生动、活泼、优美的文字，配以精美的图片、多角度向读者展现了我国饮食风俗和饮食文化。

饱尝饮食文化大餐，感受一下那可心的“美味佳肴”吧！





目 录

第一章 追踪溯源话饮食

茹毛饮血与有巢氏的传说	2
燧人氏的故事与熟食的开始	4
伏羲、神农与民食	6
轩辕黄帝蒸谷为饭	8
后稷教民稼穡	12
伊尹的烹调宏论	14
孔、孟饮食之道	16

第二章 别具风韵的宴席

异彩纷呈宴会多	22
乡饮酒与鹿鸣宴	24
野宴风俗的来历	28
倾动皇州的曲江游宴	30
情趣别致的野宴	34
风韵别致的船宴	36
奢靡浪费的烧尾宴	38
曲江樱桃宴	42
清代的满汉全席	44

第三章 名人名食传佳话

陶渊明“不为五斗米折腰”	50
竹林七贤与酒	54
诸葛亮与魏晋时的馒头	58
魏徵与醋芹的故事	60
白居易亲制胡麻饼	62
杨万里索食豆豉	64
苏东坡与“东坡肉”	66
陆放翁诗中的素馔	68
李渔的饮食论	72
袁枚的饮食之道	76
努尔哈赤与满族黄金肉	80

第四章 节日饮食有讲究

春风送暖入屠苏—春节食俗	84
孤灯犹唤卖汤圆—元宵节食俗	88
撑腰相劝啖花糕—中和节食俗	90
春来荠美勿忘归—上巳节食俗	92
清明好吃数青团—清明节食俗	96
盘中共解青菰粽—端午节食俗	100
制就银蟾紫府影—中秋节食俗	102
买糕沽酒作重阳—重阳节食俗	106
包得馄饨味胜常—冬至节食俗	110
今朝佛粥更相馈—腊八节食俗	114





第五章 人生礼仪食俗多

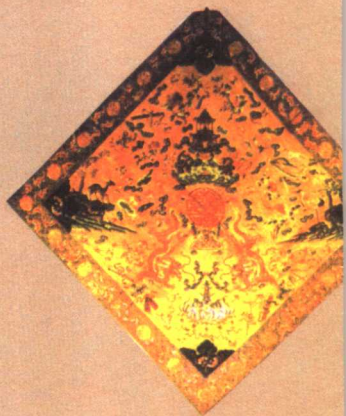
五彩缤纷的婚姻食俗	120
名目繁多的生育食俗	126
因地而异的寿诞食俗	134
尽孝祈福的丧葬食俗	138

第六章 茶余饭后谈典故

粤人嗜蛇肉历史悠久	144
百岁羹一荠菜	146
炙鱼与公子光得国失女	148
享誉两千多年的雕胡饭	150
包鳖脍鲤五侯鯖	152
谢玄自制鱼鲊寄爱妻	156
“莼鲈之思”的典故	158
“李环觞”及其来历	160
“熊白啖”与穆宁的家法	162
最早的火锅涮兔肉	164
于阗全蒸羊与烤全羊	166
美丽动人的造酒说	168
筷子的神话传说	174
悠悠茶馆史	178
火锅史话	184

第七章 东西南北食不同

源远流长的南北糕点	190
独具风情的地方小吃	196
历史悠久的八大菜系	206



第一章

追踪溯源话饮食

中国的饮食文化源远流长，博大精深，从茹毛饮血到美酒佳肴，饮食不仅成为人们的日常生活，也成为了一种文化。

茹毛

饮血与有巢氏的传说

人类最初的饮食方式,同一般动物并无多大区别,不知烹饪为何物,只是生吞活剥,按先哲们的话说,叫做“茹毛饮血”。

《白虎通义》说:“古之时未有三纲六纪,民人但知其母,不知其父,……饥即求食,饱弃其余。茹毛饮血,而衣皮苇。”《礼记·礼运》说:“昔者先王未有宫室,冬则居营窟,夏则居曾巢。未有火化,食草木之实,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”这是说在人类之初,寒冷的冬天住在洞窟里,炎热的夏季则睡在



北京猿人头像



新石器时代石斧子

树枝架起的棚巢上。那时还不知用火,所以是生吃鸟兽之肉和草、木果实,渴了喝动物的血和溪里的水,冷了就披上兽皮。由于吃生冷腥臊之物,对肠胃造成很大损害,很少有身体健康的人。

人类最初还保留有动物的特性,不至于有不适宜生食的感觉。《礼心·王制》便认为当地气候较暖时,虽不火食,亦无大害。生活在东北黑龙江地区的鄂伦春人,他们在学会火食以后,烤肉煮肉都只做到五六分熟,食者认为熟透了反而不好吃,实际上他们的胃口是适宜生食的。贵州地区有的苗族也喜食生肉,东北的赫哲族则爱吃生鱼。这表明进入火食时代以后,人类或多或少地还



新石器时代石镰刀

怀念着过去那种茹毛饮血的生活，常常要体味祖先所创造的那种生活模式。

古籍中记载我国最早的一位圣人叫“有巢氏”。《韩非子·五蠹》里说：“上古之世，人民少而禽兽多，人民不胜禽兽虫蛇。有圣人作构木为巢，以避群害，而民悦之，使王天下，号之曰‘有巢氏，’”《三坟书》里也说：“有巢氏生，俾人居巢穴，积鸟兽之肉，聚草木之实。天下九头咸归有巢。”《路史》等书中也有类似的记载。于是有巢氏便成为尽人皆知的一位古帝王。有巢氏的最大贡献是初步解决了人们的居住问题，使人避免毒蛇猛兽的侵害。这是人们拥护他当领袖的主要原因。从饮食的角度看，他教



北京人用火烤食图

人猎取禽兽的肉，采集草木的果实作为食物，这也是一大贡献。

今天我们把有巢氏作为中华民族演进史上一个时代来看，那是符合历史唯物主义观点的。按照上述资料中描述的社会生活状况，有巢氏的时代应属于旧石器时代早期。那时，人们仅仅懂得打制和利用粗糙的石器来狩猎禽兽，或采集野生草木籽实、根茎来充饥。由于我国古籍中把有巢氏列在燧人氏之前，而燧人氏又是发明人工取火的一位圣人，那就是说在有巢氏时代，人们还不懂得用火烧食，当时人们吃的是生肉、生果，喝的是禽兽的血和溪涧里的生水。其饮食状况同一般低等动物没有多大的区别。这就是人们所说的“茹毛饮血”的生活。



新石器时代大石矛



火种罐

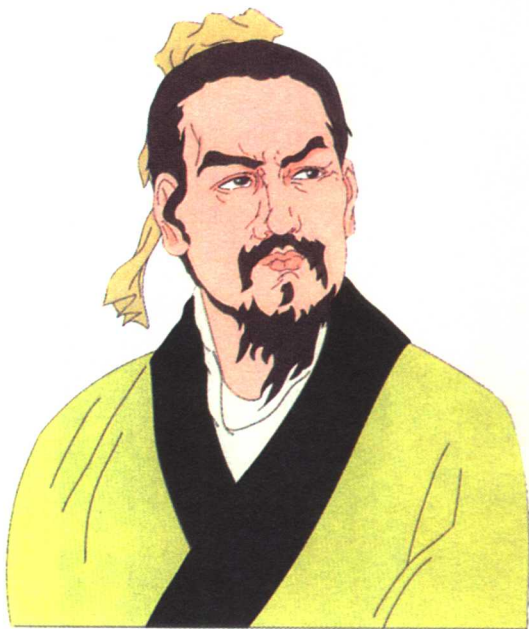
燧人氏

的故事与熟食的开始

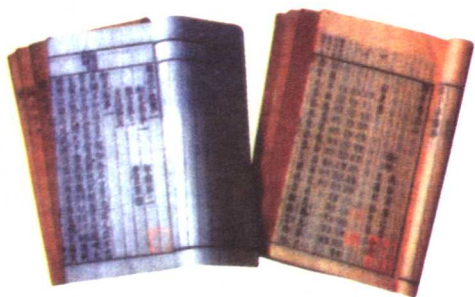
燧人氏钻木取火的故事是人们熟知的,《韩非子·五蠹》中说:“上古之世,民食果、蔬蚌、蛤,腥、臊、恶臭,而伤害肠胃,民多疾病。有圣人作钻燧取火,以化腥、臊,而民悦之,使王天下。号之曰‘燧人氏’。”《古史考》也说:“古者茹毛饮血,燧人氏钻火,始裹肉而燔之,曰炮。”燧人氏发明了人工取火,反映了原始时代从利用自然火,进步到人工取火的历史。

人们 对于发明人工取火的圣人推崇爱戴,拥护或追认他为领袖,这是理所当然的。因为这项发明的意义太伟大了。它使人们告别了茹毛饮血的生活方式,使人同其他高等动物在饮食上有了根本的区别。这可以说是人类饮食史上的一次革命,从而揭开了烹饪史的第一页。火的发明,不仅使人们吃到熟食,减少了肠胃疾病,有利于人体消化吸收,促进了人们体质、智力的发育,同时还为后来的制陶、冶金等提供了必要的条件。所以说,人工取火的创举,其意义不亚于今天的任何一项划时代的发明。

当然,从人们懂得用火烧制食物,到发明人工取火,这中间还有一段漫长的路程。原始人群居住在森林



韩非



韩非子书影

里，常常遇到雷电引起的森林大火。每
每大火燃烧时，人们只得远远地逃避。
大火烧过后，人们回来在灰烬里发现已
被烧熟的动物，捡起来吃，觉得比生肉
要好吃得多；经过千百次的实践，证实
了熟的食物比生的食物又好吃，又能减
少肠胃疾病。于是就把火种保留起来，
用于烧制食物和照明。这时，人们仅仅
是懂得了用火。但是保存火种谈何容
易，一旦保存不当，或者由于大雨、大
水等原因，火种被熄灭了，还得生食。所



古代灰土烤肉图

以说，在这个时代，人们还不能最后摆
脱茹毛饮血的生活。只有学会了人工取
火，才可以说明人类进入了熟食阶段。

根据我国考古工作者迄今发现的属
于旧石器时代的周口店遗址、蓝田猿人
遗址乃至距今一百七十万年以前的云南
元谋人遗址等，都有原始人群保存火种
和用火的遗迹。但还不能证明这就是人
工取火。因此，关于发明人工取火的燧
人氏究竟处于什么年代，今天还难于断
定。但是，在两千多年以来的古籍中已
处处可见关于燧人氏发明人工取火的记
载。可以证明，中华民族的人工取火是
我国自己的祖先发明的，而不是从外国
引进的。



猪纹钵陶器

伏羲、神农

与民食

伏羲氏、神农氏是古代传说中继燧人氏之后的两位古帝王。古籍中关于伏羲、神农的记述较之以前的“有巢氏”、“燧人氏”要具体得多。传说伏羲、神农两位圣人的发明贡献颇多。如伏羲氏画八卦以治天下；始造书契以代结绳之政；制嫁娶之法，改变了昔日的群婚习俗等等。神农氏的贡献更多，传说他因尝百草，往往一天之内几十次中毒，终于掌握了三百六十种植物的性质和用途，可以分别调剂用来治疗疾病，后人把这些整理成我国第一部药书，就是《神农本草经》；复演八卦为六十四卦，就是《归藏》；初设集市，让人们于日中时到集市来进行交易等等。然而这两位圣人对人类的最重大的贡献，莫过于解决饮食问题。

伏羲氏 对人们饮食方面的贡献一是织网捕鱼，创立了渔业；二是驯养牲畜，创立了畜牧业。据司马贞的《三皇本纪》记载：伏羲氏“结网罟（gǔ 音古）以教佃渔，故曰‘宓（fú 音伏）牺氏’；养牺牲以充庖厨，故曰‘庖牺氏’”。

神农氏在饮食方面的贡献一是创立了农业，二是发明了陶器炊具。《三皇本纪》说：“炎帝神农氏……斫木为耜（sì 音饲），揉（róu 音柔）木为耒。耒耨（rǔ 音辱）之用，以教万民，始教耕。故号‘神农氏’。”《淮南子·修务训》也说：“古者民茹草饮水，采树木之实。……神农氏始教民播种五谷……”《通志·三皇纪》说：“炎帝神农氏起于烈

神农画像石





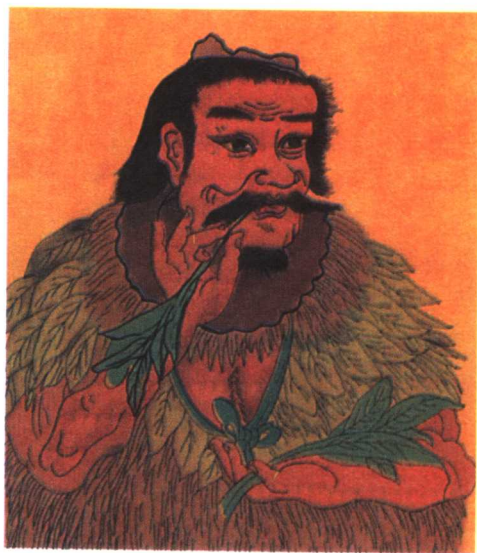
汉代画像石

山……民不粒食，未知耕稼，于是因天时，相地宜，始作耒耜，教民艺五谷。故称之‘神农’。”《周书》佚文中又有“神农耕而作陶”的记述，认为陶器也是神农氏发明的。

上述这四项发明都是人类饮食发展史上的大事。网罟的发明，开创了捕捉鱼类的新途径，使人们的食源从陆地发展到水上，产生了渔业。畜牧业的创立，把那些原来属于野兽，性情比较温顺的狗、猪、牛、羊等驯养起来，让它们繁殖发展，人们的肉食来源更加有了保证。农业的产生，不仅大大丰富了食料来源，而且使人们饮食结构由原来的以肉类食物为主逐渐改变为以粮食、蔬菜为主。

陶器的发明，是人类改造自然物的开端。因为它是人们通过化学变化，将一种物质（土）经过多道工序，改造成另一种新的物质（陶）的一种创造性的活动。陶器的出现，不仅为人们储存谷物提供了条件，改变了以往“饥则求食，多则弃余”的习惯，更重要的是促进了烹饪方法的改进，大大地丰富了人们饮食的内容。在此以前，人们虽进入熟食

阶段，但烹制食物的方法十分原始，非常笨拙，即所谓“火上燔肉”、“石上燔谷”的“石烹时代”。那时烹肉的方法，或者把肉架在火上直接熏烤，或者用泥巴包起来，投入火中烧熟后，再剥去泥皮来吃，这种方法叫“炰”。还有一种方法，即将肉块放在盛水的石臼里，另将许多小石子用火烧热，陆续投入水中，直到把食物烫熟为止。烹制草木籽实的方法主要是放在石片上用火焙炒。有了陶质的釜、鼎、鬲（lì 音利）、甗等炊具之后，才有可能使用炖、煮、煎、熬等烹饪技法，烹制出羹、臠饭、粥等多种精美的食品，同时为后来的酿酒、制醢（hǎi 音海）（酱）、制醢（xī 音希）（醋）、制菹（zū 音租）（腌菜）等提供了条件。所以说，陶器的发明，又揭开了人类饮食史上新的一页。



炎帝像

轩辕黄帝

蒸谷为饭

轩辕黄帝是中国原始社会进入父系氏族公社以来声望最高的一位帝王。他姓公孙，名轩辕。原来炎帝神农氏的部落为中原诸部落之长，传了五百多年，此时势力日衰。黄帝这个部落，当时可能比较进步，力量也强大，他们打败了炎帝部落，还擒杀了苗、瑶等氏族的首领蚩尤，于是中原地区的各个氏族部落都臣服了黄帝。这就是《史记》中所说的黄帝“设左右大监，监于万国”的政治局面。史圣司马迁在他的《史记》中，将轩辕黄帝列为帝王本纪之首。几千年来，中国的汉族一直自称为黄帝子孙。可见黄帝在中国历史上地位之显赫。

“饮食” 男女，人之大欲存焉。在生活水平低下的原始社会，作为一个享有崇高威望的领袖和他的氏族，都必须在改善民食方面有所作为。轩辕黄帝以他的武功、政教称著，促进了中国社会的进步和发展，同时他又进一步解决了民食问题，促进了中国饮食文化的发展。《史记·五帝本纪》说，黄帝“艺五种，抚万民”。《淮南子》说：“黄帝作灶，死为灶神”。三国时，谯周的《古史考》则有“黄帝作釜甑”的记载，并说“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”。上述这些记载，文字虽

黄帝像

