



中国烹饪史略



中國烹飪史略

陶文



题 笺 启 功
封面设计 成骏杰
徐聪林

中国烹饪史略

陶 文 台

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：镇江前进印刷厂

开本 850×1168毫米 1/32 印张 7.625 插页 2 字数 180,000

1983年2月第1版 1984年7月第2次印刷

印数 10,001—16,300

书号 11196:002 定价（精）1.60元

责任编辑 罗时金

引 言

饮食是人类赖以生存的最重要的物质条件之一，这条真理我们的祖先在两千多年前就把它概括为一句格言：“民以食为天”。饮食水平同社会的生产能力和人们的文明程度是分不开的，所以人们常把一个国家的烹饪水平看成是这个国家社会文明的一个标志。把动物、植物等原料烹制成美味可口的食品，往往不是一代人、两代人的经验所能解决的问题，故古人又有“鲜能知味”之慨叹。魏文帝曹丕曾说过：“三世长者知服食。”我国高超的烹饪技艺是我中华民族五千年悠久文明发展的一个结果，它是一种精妙的艺术，是一门严肃的科学，它属于文化范畴。关于这一点，人们是通过自己的长期实践才逐步认识到的。

四十年代，美国记者白修德在重庆。有一回应周恩来同志之邀，在重庆冠生园尝了一次中国名菜烤乳猪。他在后《~~历史：我的亲身经历~~》一书说：那时见到的是“一口~~上绽开裂纹的小猪~~”，“我把我的筷子插进去，挑开~~纹~~，头一次吃了一大口货真价实的猪肉。从那以后，~~我希望我的祖先不要怪罪我。~~”这位从来不吃猪肉的记者尝了~~中国烤乳猪~~以后，从此改变进食习惯，开始吃起猪肉来了，其原因就在于中国烤乳猪味珍，使人食之感到~~美味无穷，欲罢不能~~，可见中国菜肴魅力之大。

瑞典国王卡尔·古斯塔夫和王后西尔维娅一九八一年访问中国以后说：“有一样东西，给我的印象很深刻，~~这就是饭菜。~~我想把新的菜谱和菜肴带回去。”可见这位国王对~~中国菜肴~~是何等的热中与爱好！

法国报刊上曾刊登过一则新闻，标题是“中国菜征服了巴黎！”巴黎是欧洲文明的中心，法国菜肴曾经使许多人为之垂涎，而如今竟被中国菜所征服，则中国菜肴之珍美可谓无与伦比矣！日本朋友对中国烹饪的赞扬更是登峰造极，干脆说：“中国是烹饪王国！”

这里有近年来的几个数字：在美国，现在大约有中国菜馆二万五千多家，仅纽约一地就有中国菜馆三千多家；法国有中菜馆一千多家；荷兰有中菜馆三千多家；英国有中菜馆四千多家；西班牙也有八十多家中菜馆。西德、日本、朝鲜、澳大利亚都有不少中餐馆。有的越南侨民在非洲也经营中菜馆。所有这些都表明：中国菜肴在国际上享有崇高的声誉，受到各国人民的普遍欢迎。中国厨师的绝技在世界上是有目共睹、有口皆碑的。中国菜肴营养丰富，脍炙人口，色、香、味、形、口感俱臻上乘，品尝中国菜肴既是一种口福，也可以说是一种艺术享受。

中国烹饪为什么能达到这样美好的境界？原因何在？大家都会说，中国厨师继承了本国的优秀的文化遗产，发扬了伟大的历史传统。中国的古老文明与烹饪之间有什么样的联系？要回答这个问题就不那么容易了。要探索中国烹饪发展的历史，方能有正确的答案。

但是目前，我国还没有一部完整的烹饪史。元明之际，有一部无名氏撰写的《饌史》，其内容大都取于《酉阳杂俎》、《食珍录》，只是涉及皮毛，仅系一个简要提纲，零星辑录，且元以后三代烹饪史一概未录，而这三代在我国烹饪史上占有十分重要的地位——同我们现代烹饪关系最直接、最密切。明人高濂所撰《遵生八笺·饮饌服食笺》开头有一篇《序古论》，其内容接近《饌史》，亦失之过简，尚不能称史。

我国史学的宏篇巨制二十四史，是世界上独一无二的，在国际上享有很高声誉。他如通史、断代史、专门史也有多种多样的名著。唯独烹饪史是个缺门，是亟待填补的空白。这种状况与我国烹饪在

世界文明史上的光辉地位是很不相称的。为此，笔者谨献绵薄之力，欲作引玉之砖，试撰是篇，以供治史者参考。是篇取专门史形式，分十二专题，叙述我国烹饪发展概貌，包括我国烹饪的起源和发展、饮食市场、餐具演变、历代宴会、历代名厨、文人与庖厨、烹饪典籍与理论、饮食保健、食品储藏、中外饮食交流、菜系源流、不同阶级的饮食状况等诸方面的基本史实，叙其大略，故名之曰《中国烹饪史略》。

中国共产党和人民政府十分重视和关怀中国烹饪事业的发展。早在延安时期，毛泽东同志就曾在干部大会上公开赞扬过延安的厨师，称之为“大师傅”。建立新中国以后，党和国家领导人曾多次接见厨师。还提倡奖励劳动模范，评定技术职称，兴建烹饪学校培育烹饪人才，整理烹饪古籍，並创办了专门性的《中国烹饪》杂志，促进了我国烹饪技艺的迅速而普遍的提高，为我国烹饪事业的发展开辟了空前广阔的前景。可以想象，今天，在四个现代化顺利进展、人民生活水平日益提高的形势下，中国烹饪史的新的一页，将会是更加灿烂辉煌的篇章。

目 录

引 言

第一章 中国烹饪的起源和发展

从茹毛饮血到火燔熟食.....	(1)
茹毛饮血的蒙昧时代.....	(1)
人类用火的古老传说.....	(1)
我国传说中用火的圣人.....	(2)
火的运用与人类的进化.....	(2)
人类用火最早的年代.....	(3)
从火上燔肉到石上燔谷.....	(3)
伏羲时肉食盛行.....	(3)
神农之世始有谷食.....	(5)
石烹法.....	(7)
“石上燔谷”法.....	(8)
陶器时代的我国烹饪.....	(9)
陶器的产生.....	(9)
半坡遗址的双连灶.....	(10)
我国古代的陶制炊器.....	(11)
调味品的产生.....	(13)
夏商周三代的烹饪.....	(14)
食物来源进一步扩大.....	(14)
炊具的改进.....	(16)
三代时的食饌.....	(18)
周代八珍和楚宫名食.....	(18)

先秦的烹饪经验·····	(19)
原料选择与鉴别·····	(19)
原料的粗加工·····	(20)
刀工技术·····	(20)
食物配伍·····	(21)
烹饪火候·····	(21)
肴饌色香味形器的质量要求·····	(22)
食品雕刻工艺的产生·····	(22)
两汉三国南北朝时的烹饪技艺·····	(23)
炉灶锅釜等炊具的改进·····	(23)
炉案分工的新局面·····	(26)
百种千名、齐味万方的美食·····	(26)
烹调技艺的新发展(烹饪法·调味·色素·面食 点心等)·····	(28)
著名的品味家·····	(32)
隋唐两宋时的烹饪·····	(33)
新的燃料与新的炉灶·····	(33)
食品加工机械的发展·····	(35)
食品雕刻工艺的发展·····	(35)
精美的花式菜点·····	(36)
海味异产涌入食谱·····	(38)
牲畜禽类下水脚料入饌·····	(39)
素食的发展·····	(39)
凉菜的发展·····	(40)
最早的涮羊肉法·····	(40)
元明清时烹饪技艺的发展·····	(40)
兄弟民族饮食的两次大交流·····	(40)

海味的进一步丰富·····	(41)
机磨和瓜刻·····	(42)
烹饪方法越来越多样化·····	(42)
喜庆祝语入饌之风盛行·····	(42)
食疗之风盛行·····	(43)

第二章 饮食市场的形成与变迁

传说中的原始市场·····	(45)
---------------	--------

夏商周三代的饮食市场·····	(46)
-----------------	--------

周有三市·····	(46)
-----------	--------

市场法规·····	(46)
-----------	--------

三代的饮食市场·····	(47)
--------------	--------

两汉魏晋南北朝时的饮食市场·····	(47)
--------------------	--------

汉代繁荣的市场·····	(47)
--------------	--------

饮食市场的新因素·····	(49)
---------------	--------

隋唐两宋时的饮食市场·····	(50)
-----------------	--------

大都市的增多·····	(50)
-------------	--------

饮食行业经营规模空前扩大·····	(50)
-------------------	--------

饮食行业经营的多样化·····	(51)
-----------------	--------

饮食行业内部分工日趋精细·····	(55)
-------------------	--------

饮食服务的新项目新花样·····	(56)
------------------	--------

元明清时的饮食市场·····	(58)
----------------	--------

明代的官建酒楼·····	(58)
--------------	--------

饮食行与娱乐行业进一步结合·····	(59)
--------------------	--------

饮食行与旅游业结合·····	(59)
----------------	--------

第三章 中国餐具的产生与演化

“污尊抔饮”的时代·····	(68)
----------------	--------

炊食器共于一体的时代	(69)
陶器时代	(69)
青铜时代	(71)
漆木餐具的兴衰	(76)
瓷器的兴起	(79)
越瓷	(81)
柴汝官哥瓷器	(82)
宣成嘉万窑器	(83)
古代其他餐具种种	(84)
瓢饮盂食	(84)
金罍玉钟种种	(85)
刀具匕箸种种	(87)
食罩	(88)
五位瓶与水催子	(90)
罕见的奇异餐具种种	(91)

第四章 中国古代筵宴的成型与改进

我国筵席的起源与变迁	(93)
上古无筵席	(93)
古代筵宴的雏形	(93)
筵席	(93)
我国何时产生筵宴	(95)
筵宴的变迁	(96)
古代筵席种种规格	(100)
庆典祭祀之礼筵	(100)
殿试和乡试筵宴	(104)
乡饮酒与官厅宴饮	(104)

使节宴会的规格	(105)
看菜和看席	(106)
古代宴会的服务人员	(106)
古代筵席与娱乐活动	(108)
以乐侑食的开始	(108)
不同时代的不同宴乐	(109)
古代名宴种种	(113)
时令名宴	(116)
因地而举的名宴	(116)
因物而举的名宴	(116)
因事而举的名宴	(120)
文会	(120)
旅游船宴	(124)
满汉全席	(126)

第五章 历代名厨

上古的“圣人”厨师	(128)
轩辕氏	(128)
寿命最长的厨师	(129)
彭 铿	(129)
厨师国王和厨师宰相	(130)
少康	(130)
伊尹	(130)
吕望	(130)
春秋时造反行刺的厨师	(131)
易牙	(131)
太和公和专诸	(131)

汉代两位发大财的厨师	(132)
油氏	(132)
张氏	(132)
南北朝时的夫人厨师	(132)
李络秀	(132)
崔浩之母卢氏	(133)
晋代的太子厨师	(133)
唐代掌厨四十年的婢女厨师	
——膳祖	(134)
五代专卖名食的厨师	(134)
张手美	(134)
花糕员外	(135)
五代尼姑厨师——梵正	(135)
宋代宫廷名女厨师	
——尚食刘娘子	(135)
宋代烤鸭名手与鱼羹名厨	(136)
王立	(136)
宋五嫂	(136)
余媚娘	(136)
浦江吴氏	(137)
明代名厨师	(137)
华亭朱氏	(137)
抗倭英雄名厨——曹顶	(137)
自写食谱的厨师——潘清渠	(138)
清代名厨师	(138)

董小宛	(138)
董桃楣	(139)
萧美人	(139)
王小余	(140)
其他	(141)

第六章 中国古代烹饪理论的发展

中国烹饪理论的开山鼻祖	(144)
我国最早的宫廷食典	(145)
食医的实践与理论	(145)
烹饪理论的奠基人	(145)
烹饪理论领域的扩大	(146)
烹饪理论的成熟阶段	(146)

第七章 中国古代的饮食保健

远古时期	(154)
火化熟食	(154)
神农氏尝百草	(154)
黄帝《内经》	(154)
先秦三代	(155)
食医的出现	(155)
孔丘食论	(156)
食礼与饮食卫生	(157)
两汉三国南北朝时期	(158)
仓公淳于意重食疗	(158)
华佗的《食论》	(159)
吴普与《神农本草经》	(159)

饮水卫生的新认识	(160)
隋唐宋时期	(161)
食疗理论的系统化	(161)
多种食物本草问世	(162)
元明清时期	(162)
饮食辩证科学的兴起	(162)
忽思慧的《饮膳正要》	(162)
贾铭的《饮食须知》	(166)
食物来源的进一步扩大	(166)
古代食品科学之大成	(167)

第八章 文豪与庖厨

屈原笔下的楚地肴馔	(169)
司马相如开酒舍	(169)
司马子长关心饮食行	(171)
杜甫诗中有佳味	(171)
张鷟小说记珍筵	(171)
苏东坡知味	(172)
施耐庵写饮食	(173)
高濂的《遵生八笺》	(174)
朱彝尊写《食宪鸿秘》	(174)
曹雪芹精于烹调	(174)
袁枚品味是专家	(174)
郑板桥诗画透珍味	(176)

第九章 中国古代的食品储藏

冰藏	(177)
井藏	(179)
坑藏	(179)

蜜藏	(180)
糖藏	(180)
盐藏	(181)
酱藏	(181)
醋藏	(181)
酒藏	(181)
脱水藏	(182)
曝晒藏	(182)
脯腊藏	(182)
风藏	(183)
熏炙焙烘藏	(183)
瓮桶藏	(184)
纸封	(185)
油藏	(185)
泥封	(185)
生物相生藏	(185)
灰藏	(186)
铜水藏	(187)
沙藏	(187)

第十章 中外饮食交流

先秦时期	(188)
两汉三国时期	(188)
隋唐两宋时期	(189)
元明清三代	(191)

第十一章 中国菜系的历史源流

中国菜系形成的几个阶段	(198)
-------------------	---------

菜系萌芽时期	(198)
形成时期	(199)
发展时期	(199)
中国菜系形成的诸因素	(199)
地方风味形成的物质基础	(200)
菜系形成的社会因素	(201)
中国菜系的简况	(205)
民族风味简况	(205)
地方风味简况(鲁菜、川菜、广菜、扬菜) ...	(207)
其他风味简况	(215)

第十二章 中国烹饪史的两面观

剥削者阶级的穷奢极欲	(220)
剥削者阶级的掠夺压榨	(223)
劳动者阶级的苦难生活	(225)
古代厨师的不幸遭遇	(226)
结束语	(228)
后记	(229)

第一章 中国烹饪的起源与发展

从茹毛饮血到火燔熟食

茹毛饮血的
蒙昧时代

我们的祖先在原始社会，起先只能把捉到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫活剥生吞，采集到的果实根茎，也是生吃的。《礼记·礼运》篇说：“古者未有火化，食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”记的就是这种状况。生食，往往对人的健康是不利的。正如《韩非子》所说：“上古之世……民食果蓏、蚌蛤，腥臊恶臭而伤肠胃，民多疾病。”直到人们开始用火熟食，这种情况才开始改变。

人类用火的
古老传说

人类什么时候才开始用火的呢？古代希腊有个传说，说的是有个造福人类的神，叫普罗米修士，是他从天上把火种带到了人间，并传授人类多种手艺，因此触怒主神宙斯，被锁在高加索山崖，每天遭神鹰啄食肝脏，夜间伤口愈合，天明神鹰复来。他宁受折磨，坚毅不屈，最后神鹰被赫拉克勒斯杀死，始获解放。这当然是神话，但却表明：人们是多么尊敬第一个发明用火的人啊！

人们推想，原始人类第一次熟食是偶然产生的：在森林起火之后，烧死了一些没有来得及逃走的野兽，原始人吃这些野兽的尸体时发现，烧过的比生的好吃，并且发现灰烬中可以保留火种，于是人们开始了熟食。也有的英文读本说：有一次，一个人在火堆旁吃猎来的野味，一不小心，失手将食物掉落到火中，等他费了一番手脚把食物从火中取出重新进嘴的时候，发现食物变得香味可口了，