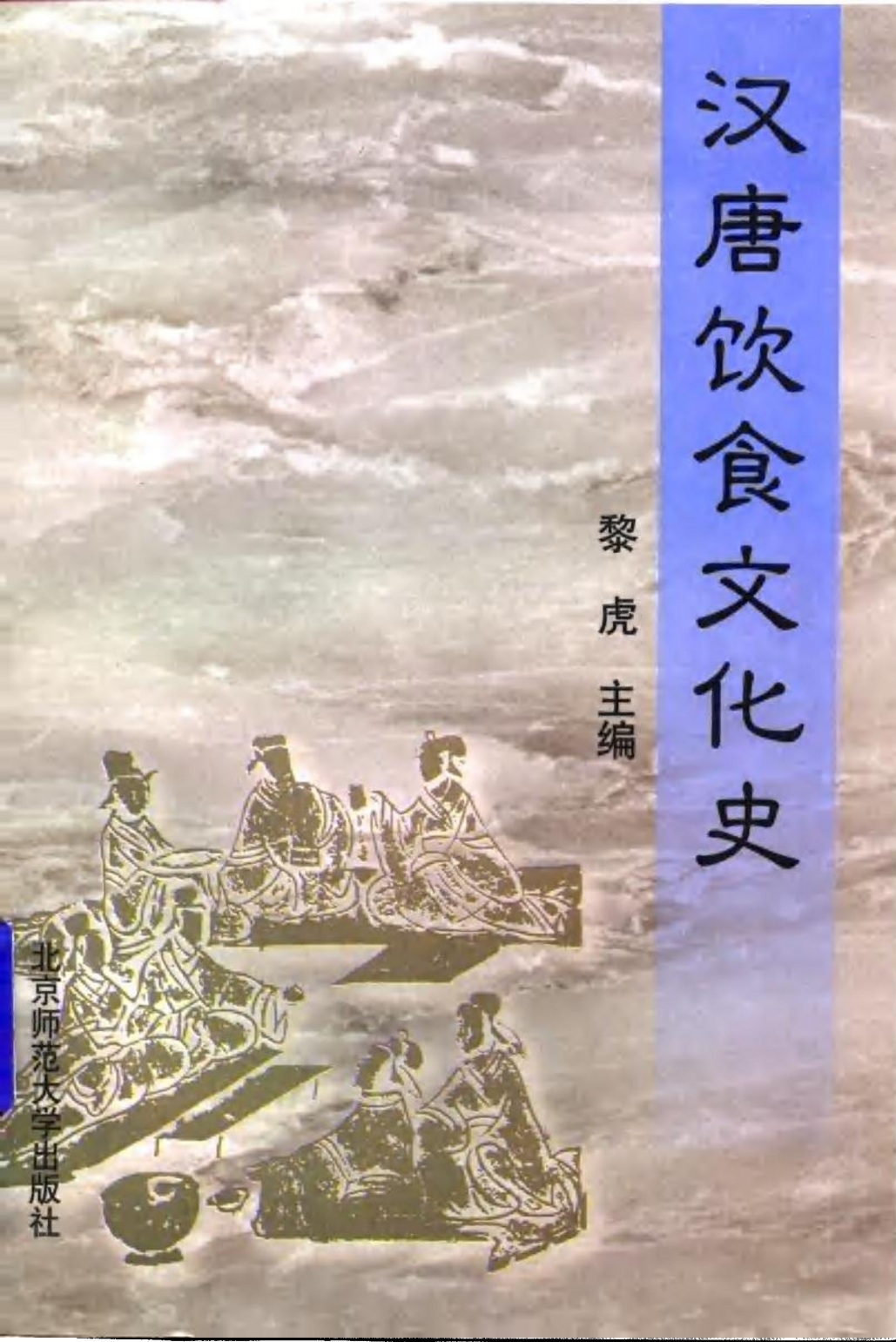


汉唐饮食文化史

黎虎 主编

北京师范大学出版社



黎虎 主编

汉唐饮食文化史

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉唐饮食文化史/黎虎主编. —北京:北京师范大学出版社, 1997. 10

ISBN 7-303-04145-1

I. 汉… II. 黎… III. 饮食-文化史-中国-古代 IV. G1

22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 12953 号

本书为国家教委“七五”人文、社会科学研究项目

北京师范大学出版基金资助

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

河北丰润印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.25 字数: 294 千

1998 年 1 月北京第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1~3 000 册

定价: 18.00 元

汉唐饮食文化史

黎 虎 主 编

北京师范大学出版社

前 言

饮食是人类赖以生存和发展的第一要素,先哲有云“民以食为天”(《管子》)。《尚书·洪范》提出治国之“八政”,即以“食”为先。史家所立《食货志》也将“食”置于首位。古人对于饮食的这种朴素的认识,到了19世纪中叶被马克思、恩格斯提升为历史唯物主义的基本原理之一,“正像达尔文发现有机界的发展规律一样,马克思发现了人类历史的发展规律,即历来为繁茂芜杂的意识形态所掩盖的一个简单事实:人们首先必须吃、喝、住、穿,然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”(恩格斯《在马克思墓前的讲话》)因此,包括饮食在内的社会生活的生产“就是一切历史的第一个前提”,是人类“每日每时都要进行的(现在也和几千年前一样)一种历史活动,即一切历史的一种基本条件。”(《德意志意识形态》)而在人类的衣、食、住、行等社会生活中,饮食又是最基本、最重要的,人类社会生活的其他方面和领域也都是奠基于饮食生活之上的,都是由饮食生活所决定和制约的,莫不与饮食生活息息相关,互相联系。所谓“仓廩实而知礼节,衣食足而知荣辱”,就是这个道理。所以研究社会生活史,又必须首先研究饮食史,这是研究人类历史的“第一前提”的第一要务。

汉唐饮食文化史是我国古代饮食文化史上一个极其重要的发展阶段。汉唐时期是我国封建社会发育以至茁壮成熟的阶段,是封建经济蓬勃向上、生机盎然的黄金时代,在此基础上形成的饮食文化则是这个阶段历史的重要的有机组成部分,它与这一时期的经

济、政治、社会、文化和民族关系与中外关系的发展都有着密切的联系。研究汉唐饮食文化史对于全面、深刻认识这一阶段历史是必不可少的,它对于加深和丰富对这一阶段历史的认识具有十分重要的意义。

在汉唐长达一千一百余年的漫长岁月中,饮食文化历史经历了曲折的发展变化,展现出一幅丰富多彩的图景,奠定了我国人民饮食生活模式的基础,并对后世产生了深刻的影响,在我国古代饮食文化史中占有极其重要的地位。正是在这一时期逐步确立了以粟、麦、稻等粮食为主食,以蔬菜和一定的肉类为副食的饮食结构模式;这一时期初步形成了以蒸、煮、烤、煎、炸、烹、炒等为基础手法,以色、香、味、形为终极效应,讲究刀工火候、五味调和,具有整体性、完美性的综合烹饪艺术,从而孕育了别具特色的中国菜肴的体系和风味;这一时期形成和确立的以三餐制为代表的食制食俗,至今仍是千古不易之准则;这一时期发展起来的饮食学和食疗养生产理论与实践,至今影响依然至深至巨。此外这个时期发明创造的食品——豆腐,经历一千余年实践的检验而被证明是人类所发现和制造的最佳营养食品之一;这个时期开发利用起来的饮料——茶,不仅至今还是我国人民不可代替的最佳饮料,而且风靡全球,历久不衰;现在我们日常必备的调味品如酱油、醋等,也是在这个时期产生和发展起来的……凡此种种,不一而足。汉唐饮食文化史在我国饮食文化史中无疑占有特殊的极其重要的承前启后的地位。

为了揭示汉唐饮食文化发展变化的历史规律和底蕴,我们主要注意从以下几个方面加以阐述。

首先,社会经济的发展是饮食文化发展变化的基础和前提。我国古代的饮食文化直接决定于以农业生产为中心的农、林、牧、副、渔各业的发展和提高,由此而决定了饮食的品种和结构,不同的饮食习惯和风味的变化。

汉唐时期由于农业生产力的大幅度提高,我国人民的主食结构发生了历史性的变化。在先秦时期人们的主食中居于首位的是“五谷”中的黍、稷、菽、粟等,而到了两汉魏晋南北朝时期,粟这种具有高产潜力的粮食作物跃居五谷之首,成为最主要的粮食品种。与此同时麦类作物也日益崛起,成为重要的主粮。这种变化使这一时期人民的饮食水平有了很大的提高,导致在先秦时期作为主粮之一的菽(即大豆)向着副食方面转化,产生了豆酱、豆豉、豆腐等新的食物品种。以大豆为代表的植物蛋白食品的增加和改进,对于保障动物蛋白相对缺乏的我国人民的体质和健康有着不可估量的意义。而到了唐代,稻米又取代了粟在粮食作物中的首席地位,麦类在唐后期又取得了与粟并驾齐驱的地位,从而形成了稻、麦、粟这样的主食结构,这为人民饮食生活中的多样性发展提供了更为充足的原料。

饮食文化的发展变化与手工业、商业和交通运输的发展变化也是息息相关的,例如石转磨在汉唐时期的迅速而广泛的推广使用,使麦类的食用发生了根本性的变化,原先人们食用的或是整粒蒸煮的“粒食”,或是捣破蒸煮的“麦饭”。而进入汉代以后面食日益广泛发展,出现了丰富多彩的面食品种,从而大大提高和改善了我国人民的饮食水平。与此相应的是人们对于食麦的观念也发生了变化,在两汉魏晋南北朝时期仍被看作粗粝之食的麦类,到了唐代则已经基本上消逝。汉唐时期城市经济的发展,特别是从唐后期传统的封闭式的“市”制被冲破,新型的街市和各种类型的集市、草市的出现,导致饮食行业的繁荣兴旺,各种餐馆、食肆、酒楼、茶肆如雨后春笋,蓬勃发展,大大丰富了人们的饮食文化。饮食行业的发展又反过来进一步促进了城市经济的繁荣,促进了饮食技艺的交流和提高。而交通事业的发展,又促进了各地食物品种的交流 and 饮食习俗的相互吸收与传播,例如巴蜀和江南的茶叶和饮茶之风,就是在这种条件下向全国各地和边远地区不断推广和普及,从而导

致我国人民饮料品种的历史性的更新。

其次,饮食文化还受到地理环境和气候条件的影响和制约。我国地处亚洲东南部、太平洋西岸,国土的主要部分在北回归线附近及其以北地区,气候温暖湿润,土壤疏松肥沃,极适于农耕,自古有“以农立国”之称。因而我国人民的饮食一直是建基于农业出产物的基础之上,形成了具有农耕文明特色的古老饮食文化,即以粮菜为主,配以适量肉类,经精细加工烹饪的一种饮食模式,而与欧洲等国以及北方草原地区以肉、奶为主要食物的饮食模式有很大的区别。尽管在汉唐时期北方等地游牧民族大量涌入中原地区,他们也同时带来肉食民族的生产经验和饮食习俗,但是并不能改变中原传统的饮食模式,相反地这些进入中原地区的民族都相继改变原有的饮食方式而融合于华夏饮食文明体系中来。

但是由于我国幅员辽阔、地形气候复杂,因而各地的出产物和食俗又有不少差异,如黄河流域以食粟、麦为主,而长江流域及其以南地区以食稻为主,北方多食牛羊肉而江南多食鱼类,由此而形成、积淀为不同的饮食烹调风味,如后来的所谓川、鲁、苏、粤四大菜系即是在汉唐时期逐步孕育生成的。

第三,民族之间、中外之间的经济文化交流对饮食文化的发展变化起着促进作用。汉唐时期是我国民族冲突与融合的重要阶段,各民族之间的交往空前频繁;同时也是我国古代第一次向世界打开大门,进行大规模对外开放的历史阶段,中外之间的交往也呈现空前的兴旺景象。这一切对于汉唐时期的饮食文化都产生了深刻的影响。

兄弟民族和域外的各种饮食纷纷传入内地,食物如葡萄、石榴、胡葱、胡蒜、胡荽、菠菜、甘蓝(参见〔美〕谢弗《唐代的外来文明》,中国社会科学出版社1995年8月版)、胡椒等蔬果香料,饮食方法和制品如“羌煮貊炙”、“生羊脍”、“胡饭”、“胡饼”、“毕罗”等各种“胡食”,以及葡萄酒、三勒浆等酒类,酪、酥等奶制品,等等。这些

都大大丰富了我国人民的饮食文化,许多已深深扎根于中华饮食文化,成为不可分割的组成部分了。

与此同时中原的饮食文化也大量传入国外和少数民族地区,例如茶在公元7世纪中叶已传入新罗。通过遣唐使的频繁来往,中国的饮食文化更是大量传入日本,其中包括茶和饮茶习俗,现在日本的茶道即渊源于唐人的饮茶习俗。鉴真东渡时又将中国的豆腐传入日本。李肇《唐国史补》记载:常鲁公出使吐蕃时,赞普以茶招待他,内地的许多名茶那里都有。穆宗长庆年间刘元鼎出使吐蕃时,对方设宴款待他,“饭举酒行,与华制略等。”(《新唐书·吐蕃传》)吐蕃上层社会的宴饮方式已与内地相同。

第四,饮食文化的发展变化与科学文化水平的提高有密切关系。科学文化的进步,对于推动、提高、改善饮食文化水平起着巨大的积极作用。

汉初在道家黄老无为思想支配下,人们对于口腹之欲持否定态度,《淮南子》的饮食理论就带有某种禁欲主义的色彩,认为“口好味,接而说之,不知利害”,是属于“嗜欲”,“重于滋味”是一种“邪气”(《诠言训》),反对放纵“嗜欲”与“邪气”而过分地追求美味佳肴。汉武帝独尊儒术之后,儒家思想占居统治地位,在饮食观念上仍然没有跳出反对“嗜欲”的窠臼,在盐铁会议上,贤良文学列举汉代饮食生活方面种种比古代奢侈的地方,认为“口腹纵恣,鱼肉之蠹也”。反对“口极甘脆”(《盐铁论·散不足》)。而魏晋南北朝以后,思想观念上摆脱了儒家礼教和禁欲主义的束缚,大胆地追求现实的口腹之欲,如吴人郑泉“其闲居每曰:‘愿得美酒满五百斛船,以四时甘脆置两头,反复没饮之。惫即住而啖肴膳。酒有斗升减,随即益之,不亦快乎!’”(《三国志·吴志·吴主传》注引《吴书》)晋人毕茂世云:“一手持蟹螯,一手持酒杯,拍浮酒池中,便足了一生。”(《世说新语·任诞》)这种思想观念上的变化,推动人们去追求美味佳肴,讲求美食的制作与烹饪技艺的提高,到北朝《齐民要术》时

仅记述的烹调基本技术就有近三十种之多。因而从这个时期开始各种《食经》、《食谱》如雨后春笋般涌现,人们总结、传授饮饌经验和技艺,从而诞生了一门新兴的学科——饮食学。而饮食学的发展反过来又进一步促进饮食水平的提高。这些都是魏晋南北朝以后饮食水平比汉代提高的表现,也是其原因之一。

科学技术的发展对于饮食文化的意义更是不言而喻的,如食品酿造技术的发展为人类开拓食源与食物品种就起了巨大的作用,酿造术的关键是制曲,而正是在汉唐时期我国的制曲技术开始发展并走向成熟,“使不同谷物发霉成曲,然后用它来使更多的谷物糖化、酒化和醋化,这一技术是我们祖先一项重大的发明。”(洪光住《中国食品科技史稿》上册,中国商业出版社1984年4月版)这一技术的发展使汉唐时期在酿酒、制酱、制醋等方面取得了突出的成就,大大提高和改善了我国人民的饮食文化水平。

到了唐代,随着文化品位的提高,人们在饮食上已不再仅仅满足于吃饱吃好,而且追求饮食的营养、卫生,发展了医疗养生保健食品;要求丰富饮食的文化内涵,追求饮食的色、香、味、形、器的综合艺术效应,以高雅的文化艺术溶入饮食生活之中,如茶道的兴起、酒文化的风靡等,在满足物质需求的同时,追求精神生活的享受。

我们研究汉唐饮食文化史也是为了更好地总结我国饮食生活的经验教训,吸其精华,去其糟粕,为进一步提高与改进我国人民的饮食文化,为我们今天的物质文明和精神文明建设提供借鉴。

一方面从汉唐时期的饮食文化发展进程中,我们可以看到它有许多优良的传统,值得今天继承和发扬。当时所确立的以粮菜为主,辅以一定量的肉类、鱼类的饮食结构,就是非常科学而合理的,这一饮食构成已被现代科学研究证明是极其有利于人体健康的,它避免了以肉食为主或完全素食的两种偏颇所造成的弊端,把植物蛋白与动物蛋白很好地结合起来,实践已经证明它对保障我国人民的身体素质和健康是非常优越的。汉唐时期总结出来的食不

过饱,不过分追求甘肥厚腻的饮食原则,也是弥足珍贵的优良传统,也为今天大量的实践和科学研究证明对于健康长寿是有很大的作用和意义的。凡此种种都是我们今天应当继承发扬,并在科学的基础上进一步改进和提高的。

另一方面对于我国传统的饮食文化我们不能片面地颂扬和肯定,应当看到它所包含的糟粕部分,吸取教训,加以扬弃。

这里首先应当指出的是,对于汉唐时期饮食文化中的某些方面,我们今天所继承并加以发展了的,并不是它的良好方面,而是其不良的方面。食制方面的合食制就是一个典型。原来汉唐时期继承古代的传统,基本上是采用分食制的,家庭用膳如此,宴会也是如此,这种食制对于减少交叉传染疾病,维护人民健康是有利的。但是到了唐代后期分食制日益破坏,而被合食制所取代,这种津液交流的合食看似热闹,实则于人民健康是非常不利的。今天不少人误以为我国人民饮食习惯历来是合食,这是一种误解,事实上这种合食制从唐后期产生至今不过一千余年。现在这一陋习已深深扎根于我国人民的饮食文化,尽管今天人们已经开始认识到这种合食制的弊端,但是改起来还是很困难,其中一个原因就是与人们对于我国古代食制发展演变的历史缺乏认识有关。为了中华民族的健康,现在是恢复和重新推广分食制的时候了。

汉唐时期人们在饮食文化上已经产生了一种偏差,就是刻意追求奇珍异食的现象,除了一般的肉类鱼类之外,还刻意追求如“封熊之蹠,翰音之跖,燕髀猩唇,髦残象白”(《晋书·张协传》)。即熊掌、鸡爪、燕子的大腿、猩猩的嘴唇和牦牛大象肉之类的奇珍异味。为此他们不惜大量捕杀珍禽异兽,食其脚掌、唇鼻等所谓珍美部分,从而为珍稀动物的灭绝、生态平衡的破坏种下了祸根。汉唐时期原来在长江流域还有的大象,其分布日益由北而南退缩,到唐代已逐步退至交广一带了。这是因为当时人们认为象鼻是一种美味佳肴,食用所谓“象鼻炙”等名肴,因而大量捕杀野象,取其鼻子

以快朵颐于一时。今天在国人的饮食文化中这种刻意追求珍禽异兽,甚至不惜以身试法食用野生保护动物的愚昧饮食习俗,正是我国饮食文化史上急待抛弃的糟粕之一。

公费大吃大喝也是汉唐饮食文化史上一个突出现象。封建统治阶级以种种名义进行公费吃喝,唐代百官上朝有所谓“廊下餐”(《唐会要》卷24)、“常参官每日朝退赐食,谓之廊餐”(《文献通考》卷107)。宰相办公有所谓“堂飧”。这种公费吃喝还有一套“理论”。高宗时有的宰相“以堂饌丰余,欲少损。”感到花费过多,浪费太大,提出降低一点标准,但是遭到反驳:“此天子所以重枢务、待贤才也,吾等若不任职,当自引退,不宜节减,以自取名。”(《新唐书·张文瓘传》)要干就得吃,不吃就请辞职,这就是封建官场中的公费吃喝“理论”。在这种“理论”指导下,封建官吏自上而下公费吃喝成风,鱼肉人民,积弊相沿,靡所底止。

吃喝不仅是人类的一种生理活动,人的社会性决定了人的吃喝也具有强烈的社会意义,早在汉初统治集团在总结治乱兴亡的历史经验教训时就已经认识到在饮食上过度追求“煎熬焚炙,调齐和之适,以穷荆吴甘酸之变”,穷极滋味,以事口腹之欲,不仅伤身,而且“足以亡天下。”(《淮南子·本经训》)真足以震俗惊世,后人可不思之?!

目 录

前 言

第一章 食物原料.....	1
第一节 粮食.....	1
一 粟、黍、稷.....	2
二 麦.....	8
三 水稻	13
四 大豆	16
五 雕胡	19
第二节 肉食	21
一 猪	21
二 羊	23
三 牛	25
四 狗	27
五 鸡	28
六 鱼	29
第三节 蔬菜	31
一 葵	32
二 蔓菁	33
三 芋	33
四 韭	34
五 茄子	35

六 萝卜	36
第四节 水果	37
一 桃	38
二 梨	39
三 枣	40
四 李	41
五 柑橘	43
六 葡萄	45
七 瓜(甜瓜)	46
第二章 加工与烹制	49
第一节 粮食加工	49
一 米谷加工	49
二 面粉加工	55
第二节 米食与面点	58
一 饭	58
二 粥	64
三 饼	70
第三节 菜肴烹饪	77
一 炙	77
二 脍	81
三 羹	84
四 脯	88
五 鲋	90
六 菹	93
第四节 调味品	95
一 酱	96
二 豉	98
三 醋	102

第三章 饮料	106
第一节 酒	106
一 酒的功用.....	107
二 酒的酿制方法.....	110
三 酒的品种.....	112
四 酒榷.....	114
五 酒禁.....	117
六 酒俗.....	120
七 酒文化.....	123
第二节 茶	127
一 茶的推广和传播.....	127
二 茶的生产与加工技术.....	130
三 饮茶的习俗与方式.....	132
四 对茶的医疗保健功能的认识.....	136
五 唐代的茶政.....	139
第三节 乳	141
第四章 饮食器具	146
第一节 炊具	146
一 灶.....	146
二 釜.....	150
三 甗.....	152
第二节 饮食具	153
一 碗.....	153
二 钵.....	158
三 杯.....	160
四 盘.....	164
五 尊.....	166
六 箸.....	168

七 匕.....	171
八 案.....	173
第三节 贮存具.....	176
一 瓮.....	176
二 盆.....	178
第五章 饮食市场与行业.....	180
第一节 食物原料市场.....	183
一 粮市.....	183
二 屠肆.....	190
三 鱼市.....	197
四 菜市.....	201
五 果品市.....	206
六 调料市.....	208
第二节 食肆.....	212
一 饼肆.....	212
二 餐馆.....	218
三 熟食店肆.....	223
第三节 饮料店肆.....	225
一 酒肆.....	225
二 茶肆.....	248
三 浆饮店肆.....	250
第六章 食制与食俗.....	253
第一节 日常生活食制.....	253
一 餐制.....	253
二 分食与合食.....	256
三 饮食礼仪.....	262
第二节 节日礼仪食俗.....	267
一 春节食俗.....	267

二 元宵节食俗·····	270
三 寒食节食俗·····	271
四 端午节食俗·····	272
五 中秋节食俗·····	274
六 重阳节食俗·····	275
第三节 信仰食俗·····	277
一 佛教信仰食俗·····	277
二 道教信仰食俗·····	283
第四节 养生医疗食俗·····	286
一 重视饮食五味与健康的关系·····	287
二 主张节制饮食·····	288
三 初步形成科学的膳食结构·····	290
四 主张饮食疗法·····	291
五 讲究饮食卫生·····	292
第七章 饮食与社会·····	295
第一节 饮食与社会经济·····	295
一 经济的繁荣与饮食的发展·····	295
二 地域经济的差别和菜系的形成·····	298
第二节 饮食与社会政治·····	302
一 饮食与为政·····	302
二 勤学问与干禄·····	306
三 名士与嗜酒荒诞·····	307
四 饮食与社会观念·····	309
第三节 地主阶级的饮食生活·····	311
一 琼厨金窟,无处下箸·····	311
二 奇嗜恶癖,荼毒生灵·····	313
三 节俭之不易·····	315
四 乐善好施,以济饥民·····	317