

彩色国学馆

500个知识要点，精挑细选，让您清晰掌握文化精义。  
150个精彩故事，人性解读，与您分享文化的趣味。  
200幅珍贵图片，丝丝入扣，向您呈现历史的见证。

席坤◎著



文化可以好看 学问可以通俗 文字可以感性 图片可以亲切

中国人会吃，也讲究吃，两者结合，便将简单的果腹需求提升为高雅的文化。中国饮食不仅仅是烹饪技艺，还包括了营养摄生、审美风尚、民族性格、地域特征、礼仪艺术等多方面，是中国传统文化中最生动有趣、也最博大丰富的组成部分。

时代文艺出版社

# 中国饮食



# 中国饮食

席坤◎著

时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国饮食 / 席坤 著. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.6  
(彩色国学馆)

ISBN 978-7-5387-2744-9

I. 中... II. 席... III. 饮食—文化—中国—通俗读物 IV. TS971.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第097897号

出品人 张四季

选题策划 陈琛

责任编辑 苗欣宇 付娜 祁晓萍

特约编辑 方伟

装帧设计 孙俪

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段  
进行复制和转载, 违者必究。



中国饮食

席坤 著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / [www.shidaichina.com](http://www.shidaichina.com)

印刷 / 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 / 780×1000毫米 1/16 字数 / 140千字 印张 / 20

版次 / 2009年10月第1版 印次 / 2009年10月第1次印刷 定价 / 40.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

# 目录

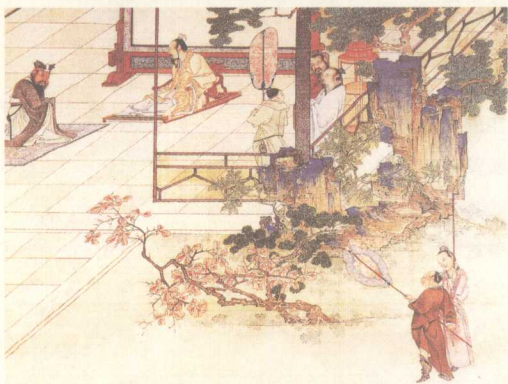
在学会人工取火之前，人类饮食停留在为果腹而食鸟兽生肉、草木果实的阶段。直到学会使用火，才结束了茹毛饮血的原始生食阶段，进入『火烧石烹』的熟食期，烹饪由此产生。但仍算不上现代意义上的烹饪，因为这时的人们尚不懂调味，只是简单地将生冷的原料煮熟而已。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一章 饮食的历史        | 001 |
| 第一节 上古饮食         | 002 |
| ◎ 神话传说中的饮食       | 002 |
| ◎ 饮食起源于火         | 004 |
| ◎ 烹调的起源          | 005 |
| ◎ 粒食时代           | 006 |
| ◎ 羹 烧烤 炮         | 008 |
| ◎ 新石器时代          | 009 |
| ◎ 百味之祖           | 011 |
| ◎ 炊具食器的诞生        | 013 |
| ◎ 远古人类如何用餐       | 015 |
| 第二节 夏商周饮食        | 017 |
| ◎ 钟鸣鼎食           | 019 |
| ◎ 五谷 五菜 五畜 五果 五味 | 021 |
| ◎ 周代八珍           | 023 |
| ◎ 礼始于饮食          | 025 |
| ◎ 烹饪与治国          | 027 |
| ◎ 烹饪与烹调          | 029 |
| 第三节 春秋战国饮食       | 030 |
| ◎ 铁烹时期           | 031 |
| ◎ 楚宫筵席           | 033 |
| ◎ 饮食为生人之本        | 034 |
| ◎ 《吕览·本味》        | 035 |
| ◎ 孔子话饮食          | 037 |
| ◎ 染指于鼎           | 041 |

# 目录

在唐代，烹饪形成了完整的系统；花式菜点的形成使中国菜的造型达到了新的境界；瓷器的发明和使用使烹饪的五大要素（色、香、味、形、器）至此完全形成；而椅子的发明则改变了中国自古以来席地而食的生活习俗，传统的一人一份的分餐制被众人围坐共同进食的合食制取代。

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 中国古代的厨神     | 042 |
| 第四节 秦汉魏晋南北朝饮食 | 044 |
| ◎ 四大菜系的雏形     | 046 |
| ◎ 烹饪技法和食材     | 047 |
| ◎ “熟食遍街”      | 050 |
| ◎ 佛道素食        | 052 |
| ◎ 从粒食到粉食      | 053 |
| ◎ 宫廷肴饌        | 055 |
| ◎ 饮食礼俗        | 059 |
| ◎ 《食经》        | 061 |
| ◎ 烹饪器具        | 062 |
| ◎ 《齐民要术》      | 064 |
| ◎ 金陵寒具        | 066 |
| ◎ 馒头的传说       | 067 |
| ◎ 饼师神         | 067 |
| ◎ 汉魏筵宴        | 069 |
| 第五节 隋唐饮食      | 070 |
| ◎ 食雕与造型       | 072 |
| ◎ 宫廷宴与官宴中的名菜  | 074 |
| ◎ 烧尾宴         | 077 |
| ◎ 寺庵佳肴        | 079 |
| ◎ 民间菜肴        | 080 |
| ◎ 酒肆饭庄        | 083 |
| ◎ 合食制         | 086 |
| ◎ 瓷制餐具风行      | 087 |
| ◎ 胡食          | 088 |



- ◎ 厨神詹王 090
- ◎ 女厨膳祖 091
- ◎ 杜甫与五柳鱼 092
- ◎ 药补不如食补 093

## 第六节 宋代饮食 095

- ◎ 酒楼食铺盛行 097
- ◎ 羊肉为贵 100
- ◎ 饮食风尚 102
- ◎ 素食流行 104
- ◎ 汤药与饮料 106
- ◎ 花样繁多的面食 108
- ◎ 经典小吃 111
- ◎ 最早的御筵清单 114
- ◎ 文人菜 116
- ◎ 名厨与名菜 120

## 第七节 金元饮食 122

- ◎ 内蒙功勋烤全羊 124
- ◎ 美食家倪瓒 124
- ◎ 《饮膳正要》 125
- ◎ 《居家必用事类全集》 127
- ◎ 《易牙遗意》 128

## 第八节 明代饮食 129

- ◎ 民风崇奢 130
- ◎ 文人结社，以吃联谊 133
- ◎ 淡与鲜的追求 135
- ◎ 贵生养命 136

# 目录

一个菜系的形成，首先和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开，同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。中国「八大菜系」的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋：苏、浙菜清秀素丽，鲁、徽菜古拙朴实，粤、闽菜风流典雅，川、湘菜丰富充实。

◎ 烹饪论著的盛世 137

◎ 能烹善写的厨师 139

◎ 明武宗与蟠龙菜 140

## 第九节 清代饮食 142

◎ 宫廷膳食 143

◎ 鲥鱼之贡 149

◎ 各式全席 149

◎ 满汉全席 151

◎ 官府私家菜 152

◎ 民间素食 157

◎ 兴盛的茶楼酒肆 159

◎ 瓷质餐具的颠峰 160

◎ 《随园食单》 161

◎ 名菜逸闻 164

◎ 清代名厨 167

## 第二章 八大菜系及地方风味 169

◎ 八大菜系 170

◎ 地方菜 180

◎ 民族饮食 193

◎ 宗教饮食 195

◎ 各地风味小吃 200



### 第三章 烹饪食材和器具

203

- ◎ 食材 204
- ◎ 食用油 210
- ◎ 调味料 211
- ◎ 烹调法“水火相济” 215
- ◎ 烹饪炊具 218

### 第四章 酒文化

221

- ◎ 酒的起源 222
- ◎ 制酒的历史 225
- ◎ 酿造酒和蒸馏酒 228
- ◎ 白酒 230
- ◎ 黄酒 232
- ◎ 酒政 233
- ◎ 酒道 239
- ◎ 饮酒之礼 244
- ◎ 酒令 245
- ◎ 唐代“自来酒” 246
- ◎ 宋代名酒 247
- ◎ 元代“无酒不成席” 248
- ◎ 《北山酒经》 252
- ◎ 《齐民要术》与酒 256

# 目录

自唐以来，许多热衷于品茗艺术的文人雅士、僧侣居士，或以语言文字入茶，或以艺术修养入茶，或以佛法禅机入茶，或以自我人格及大自然的真情入茶，使中国品茗艺术真正从日常煎点提升到精神品饮的境界上来，使中国「茶道」渐次形成。

## 第五章 茶文化 257

- ◎ 茶的渊源 258
- ◎ 茶的种类 260
- ◎ 十大名茶 261
- ◎ 唐代茶事 263
- ◎ 茶道 266
- ◎ 品茶 273
- ◎ 禅茶一味 277
- ◎ 蒙古人“喝”茶 280
- ◎ 藏茶 282
- ◎ 茶盏之变 283
- ◎ 陆羽与《茶经》 284
- ◎ 名士茶趣 287

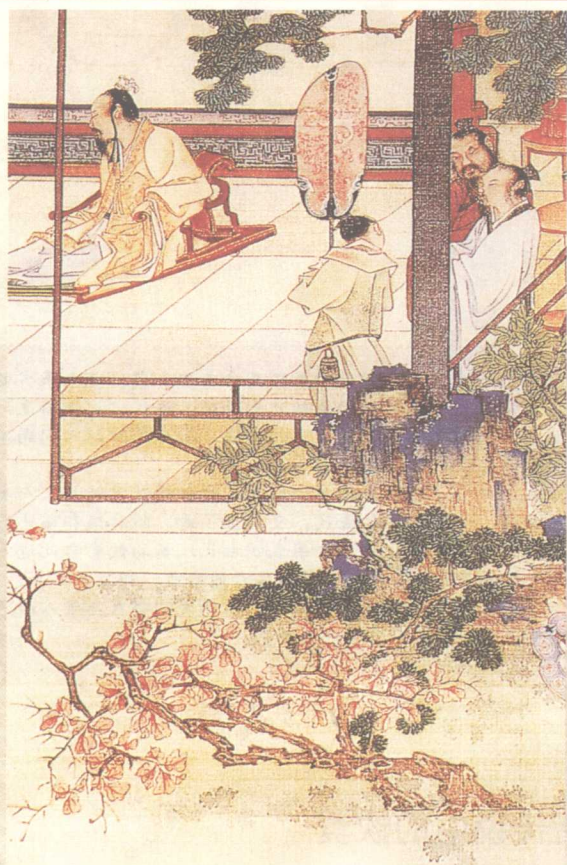
## 第六章 饮食文化 289

- ◎ 五味调和 290
- ◎ 中国饮食制度 291
- ◎ 中餐菜肴的风格 293
- ◎ 中国饮食中的营养思想 297
- ◎ 饮食礼仪 299
- ◎ 节令食俗 305
- ◎ 饮食卫生 309

## 第一章

# 饮食的历史

在学会人工取火之前，人类饮食停留在为果腹而食鸟兽生肉、草木果实的阶段。直到学会使用火，才结束了茹毛饮血的原始生食阶段，进入『火烧石烹』的熟食期，烹饪由此产生。但仍算不上现代意义上的烹饪，因为这时的人们尚不懂调味，只是简单地将生冷的原料煮熟而已。



# 第一节 上古饮食

## 总论

### 1

在学会人工取火之前，人类饮食停留在为果腹而食鸟兽生肉、草木果实的阶段。直到学会使用火，才结束了茹毛饮血的原始生食阶段，进入“火烧石烹”的熟食期，烹饪由此产生。但仍算不上现代意义上的烹饪，因为这时的人们尚不懂调味，只是简单地将生冷的原料煮熟而已。

食用谷物和肉类使人们学会了种植和养殖，形成了最初的饮食结构。人类最早食用的粮食是麦类和粟类。伴随粟饭的普及，又产生了羹，随后饭和菜先后出现，人类的烹饪方式初现端倪。盐的生产和食用表明古代人类的饮食自此进入了真正的烹调时期，作为烹饪的重要组成部分，调味品开始形成，并日渐丰富。

整个旧石器时代尚不存在真正的炊具与食具，陶器的发明将人类带入新石器时代，从此才有了专用于烹食、盛食、进食的器具。

## ◎ 神话传说中的饮食

远古时代，人们的饮食基本状况属于“茹毛饮血、污樽抔饮”，他们生活在丛林中，习惯生吞食一切可以下咽的东西，饥时生食兽肉，渴时啜饮其血。他们没有任何食具，只能用石臼盛水和食物，甚至在地上挖个小坑积水，用两手捧水饮用。此时的人们不懂得人工取火和加工熟食，因此并未形成真正意义上的饮食。

传说先祖有巢氏教会人们采集草木的果实、猎取禽兽食肉作为

中国饮食  
CHINESE FOOD



食物。随后，燧人氏教人钻木取火，人类开始进入石烹熟食时代，主要烹调方法有炮（用泥包裹后在火里烧），把黍米放在石板上用火烘熟，把小猪放在火上烧烤，焙炒（把植物种子放在烧热的石片上炒），以及用石臼盛水煮食，用烧红的石子烫熟食物等。

伏羲氏猎用牺牲（肉类）供庖厨，因此又被称作庖牺氏。传说伏羲氏统治时期，天下多兽，他教会人们打渔狩猎，畜养猪牛羊等，为人类最初的食谱增添了肉类。



▲ 燧人氏教民煮食图

神农氏发明最早的农具耒耜，教人稼穡，从而保障了人们对粟麦的需求。他教人作陶具，使人们第一次拥有了炊具和容器，为制作发酵类食品如酒、醢、醢（醋）、酪、酢、醴等提供了条件。

黄帝是最早的灶神，他发明了最早的蒸锅，教人作灶，这样可使火力集中燃烧，节省燃料，使食物更快速地烂熟。黄帝时期，人

类首次以烹调方法区别食物，“蒸谷为饮，烹谷为粥”。

黄帝的臣子宿沙氏发明了蒸盐业，人类从此学会了调味，使食物不但美味，更有益健康。



▲ 百姓烧灼  
鸟兽肉食

## ◎ 饮食起源于火

火的使用使远古人类吃上了熟食，这样的食物更有利于人体吸收，还减少了肠胃疾病，增强了人类的体质。更重要的是，火的使用扩大了食物来源和口味，使生涩的谷物、蔬菜、腥臊难咽的鱼类、肉类等都成了美味。

火使用的另一大好处是扩大了人类对食物的选择范围，先民们相继由山林迁往平原、江河岸边，最终脱离了与野兽为伍的恶劣社会环境，开始了集居的部落生活。

另外，原始农耕文化使人类获取食物的方式有了根本改变。大约7000年前，人们开始定期大量种植谷物，主要

有稷（粟）、黍、麦、椒（豆）、麻、稻等作物。这样一来，主食和蔬菜的来源有了一定保障。在新石器时代，一些温顺柔弱的野兽如马、牛、羊、鸡、犬、豕等六畜被人们驯养成家畜，由此形成了人类肉食品种的格局。

火的使用产生了炆燔技术，熟食在人类饮食中的比重逐渐增加，早期的烹饪技艺由此诞生，并由简单向复杂逐步发展完善。



## ◎ 烹调的起源

烹调的应用能使食物得以储存，人类逐渐形成了定时饮食习惯，可以空出很多时间从事其它生产劳动，推动了生产力的发展。烹调的形成使先民制作了更多的炊具、餐具，开始讲究食礼，促进了人类的文明进程。

一开始，随着自然火的重复发生，人们逐渐认识了火源和火的功能，尝到了熟食的滋味。大约在50万年前，先民又学会了人工取火，同时也渐渐地懂得了用火来烧煮食物。从此，开始了普遍的熟食生活。

当我们的祖先钻木取火后，发现过去难于下咽的兽肉、鱼鳖、螺蛤等生肉被火烤后可以成为美味的烧肉和烤鱼，可以“炆生为熟”、“燔而食之”，炆、燔（烧烤）于是成为烹饪第一法。这时的人们还学会把含有丰富淀粉质的植物种子以及根茎放到热灰或坑穴中煨熟了吃，堪称古代最早的熟食素食。

人类进入熟食时期后，起初还不懂调味，仅仅是将食物烤熟而已。后来，一些生活在海边的原始人类发现沾上白色颗粒（盐）的食物被烧熟时，滋味变得特别鲜美。经过长期生活实践，人类慢慢意识到，这种白色颗粒——盐能改善食物的滋味而变得好吃，于是开始收集盐。大约在一万年前，出现了陶器，进而又发明了提取盐的方法。如东部海滨宿沙氏部落发明“煮海为盐”，即把海水盛放在陶制



▲ 石耕田器  
▼ 石铲



容器中熬制成盐。

盐是最基本的调味品。当人们普遍使用盐来“调”熟食时，才产生了又“烹”又“调”完整的烹饪。

史前至殷商时期是烹调技术的萌芽时期，可分为直接烹调法和间接烹调法。直接烹调法无烹调容器，只有烘、烤两种技巧；间接烹调法有作为烹调容器的陶器，可煮、蒸食物。

在烹饪萌芽的这一时期，人类会使用火，懂得种植、渔牧和人工养殖，还学会了使用调味，再加上陶制炊具的诞生，使人类

▼ 神农氏像



可以熟练使用用水为传热介质的烹调方法。如此一来，烹饪的五个基本条件初步形成，人类在饮食方面终于迈出了一大步。

## ◎ 粒食时代

从某一角度而言，“神农尝百草，一日而遇七十毒”其实也是古人开发食源的记载。以神农为首的远古人类采集谷物草子，筛选出“五谷”为食，其中又以粟为主。人类最初的主食是谷物（如黍、稷和菽）的粒食。黍和稷统称

粟米，菽则是豆类。由于种植业技术不高，当时的稻米和麦子都很珍贵，一般人不易吃到。

最早出现的粮食是麦类，麦和粟都是古已有之，且麦食要比小米食口味好得多，可是远古人类却舍麦而取粟，这其中有一定缘故。此时的人们最初对稻米和小麦的加工很简单，只会粒食，还无

中国  
饮食

CHINESE FOOD





法做到粉食——因为石磨尚未出现，人们还不懂得如何将谷物加工成干粉状来食用。

▲ 陶炉  
(新石器时代)

粒食即用粒状谷物煮成粥或者放在锅上蒸。粟的稃壳呈黄、白、红、黑、金等五色，有黏性强弱之分。比起麦类而言，粳种的粟去壳后有很大的黏性，可以做成可口的粥或蓬松柔软的蒸团。再加上粟米粒小，糊化快，很容易煮熟，食之更易消化。而麦子则大不同，因为没有合适的加工麦子的工具，煮过的小麦粒依然干硬，难以咀嚼，还有一股苦味。另外还有一个很重要的因素是粟的产量比麦子高很多，而且带稃壳的粟可以久贮不坏，自古以来就被视为救荒的贮备谷物。所以在古时生产力低下的粒食年代，粟米被视为救命粮，最主要的主食。直到明代，出现玉米之后，粟的重要地位才慢慢被取代。

远古人怎样吃粟？《礼记》中记载说粟最早的吃法是在石板上烘干，用以脱粒，后来人们学会了用经过简单舂制的米粒或小麦

仁蒸煮成干饭或粥来吃。烹饪之前，需要对谷粒进行一定程度的脱壳加工。人们将谷物放在石磨盘或较平的石面上，手执石磨棒或石球、石饼等进行反复研磨，将谷物脱壳。

《诗经·生民》中描绘了谷物的另一种脱粒过程：人们集体劳作，在地上掘出一个大臼，将谷物倒入，然后用木杵使劲捣，这叫“做春”。有人用木瓢把春好的谷粒舀出来，再用双手搓揉谷粒，使糠皮和稗子脱掉，只留下米粒和麦仁。经脱壳的谷粒易于熟化，适口性好，而且有利于消化吸收。有人拿着加工好的成品去淘

▼ 半坡遗址



洗，然后下陶锅蒸饭、煮粥，热气升腾，待麦仁或米粒烂熟才可食用。

## ◎ 羹 烧烤 炮

陶器发明后，出现了鬲、甑（蒸锅），人们学会了“炊谷为饭”。那时的脱壳不彻底，粟饭的米粒非常粗糙干涩，老人和孩子常常无法下咽，所以吃饭时必须用羹将米粒“送下”，羹在这里起到润滑剂的作用。羹原本是指肉汁，肉少时，人们便以菜来填充，为了去掉肉类的腥、臊、膻等异味，人们学会了使用葱姜及香料，于是有了人工美味的产生。美味的追求使羹逐渐变浓，直到浓缩为无汤的菜，出现了“炒菜”。

至此，粒食与羹伴食，滋生了“味”，出现了饭与菜分家，出现了主食与副食。人们吃饭时要“就”菜，认为“无饭（这里仅指

中国  
饮食

CHINESE FOOD

