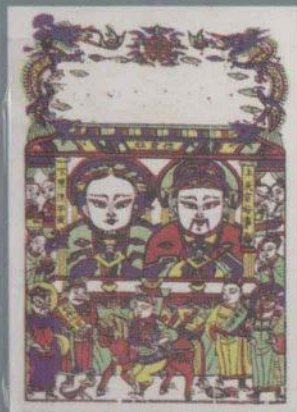


中国民俗风情丛书



饮食习俗



范川凤◎编著
河北人民出版社

中国民俗风情丛书

饮食习俗

范川风◎编著
河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食习俗 / 范川凤编著. — 石家庄: 河北人民出版社, 2009.2

(中国民俗风情丛书)

ISBN 978-7-202-05131-3

I. 饮… II. 范… III. 饮食—风俗习惯—简介—中国
IV. K892.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021543 号

主 编 袁学骏

副主编 陈旭霞

编 委 杜学德 杜云生 王军利 王 琦 范川凤
李新锁 马全祥 柴秀敏 陈旭霞 袁学骏

丛 书 名 中国民俗风情丛书

书 名 饮食习俗

编 著 范川凤

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 787×1092 毫米 1/32

印 张 5.125

字 数 118 000

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-05131-3/K·916

定 价 8.40 元

版权所有 翻印必究

序

袁学骏

我国是世界东方的文明古国，有着 5000 多年的文明史。其源远流长的民俗文化，是中华文明的重要组成部分。按照现在的说法，民俗文化的绝大部分属于无形文化、非物质文化遗产。在经济全球化浪潮的冲击下，抢救和保护非物质文化遗产已经在全世界形成共识。2003 年 10 月，联合国教科文组织颁布了《保护非物质文化遗产公约》。我国作为一个非物质文化遗产大国，面临大量民风民俗、民间技艺的濒危、失传，抢救、保护已是时不我待。文化部及时制定了与联合国教科文组织公约精神相一致的有关文件，社会各界也极力呼吁对传统民间节日、艺术的保护。2006 年 6 月，国务院批准设立国家文化遗产日，时间为每年 6 月第二个星期六，并颁布了第一批国家级非物质文化遗产保护名录，将大量民俗文化事象纳入保护范围之内。2007 年第二个文化遗产日时，又公布了首批国家级非物质文化遗产优秀传承人名单。

这套《中国民俗风情》丛书的编写，是响应胡锦涛同志在十七大报告中提出的“弘扬中华文化，建设中华民族共有精神家园”的伟大号召，在全国非物质文化遗产保护与中华民族共有精神家园建设的结合点上，确定推出的选题。它作

为“农家书屋”的品种，旨在通过民间信仰、岁时节日、民间饮食、民间绘画和演艺等专题介绍，让广大农村读者了解中华民族的非物质文化，唤起他们的民族文化自信，树立起民族文化的自觉，以加强我们的民族凝聚力和认同感。我们就是要通过彰显我国多姿多彩的民俗文化，保持中华民族的文化符号与特征，维护中华文化的本土化和多样化，这是具有伟大战略意义的事情。而对于每一个农村读者尤其是青少年读者来说，可以通过这套丛书充分认识中华民族的辉煌文化，学习民族先人的聪明才智，树立正确的世界观、人生观、价值观，更加热爱祖国，热爱民族文化，并能够在继承前人的基础上进行新时代的文化创新和艺术创新。

我们相信，这套丛书会对全国非物质文化遗产保护和中华民族共有精神家园的建设起到一定的推动作用，也一定会受到农村广大读者的喜爱。由于水平所限，时间仓促，书中问题在所难免，这里敬请广大读者、诸位方家及时指正。

2008年5月16日

目 录

序 / 1

第一章 中国饮食文化发展历史 / 1

- 第一节 中国饮食文化的起源 / 1
- 第二节 中国饮食文化的形成 / 2
- 第三节 中国饮食文化的成熟 / 6
- 第四节 中国饮食文化理论的形成 / 12
- 第五节 中国各民族饮食文化的交融 / 25

第二章 中国各地区饮食文化的形成及特点 / 28

- 第一节 东北饮食文化区 / 28
- 第二节 京津饮食文化区 / 30
- 第三节 中北饮食文化区 / 31
- 第四节 西北饮食文化区 / 32
- 第五节 黄河中游饮食文化区 / 33
- 第六节 黄河下游饮食文化区 / 35
- 第七节 长江中游饮食文化区 / 36
- 第八节 长江下游饮食文化区 / 39
- 第九节 东南饮食文化区 / 42
- 第十节 西南饮食文化区 / 45
- 第十一节 青藏高原饮食文化区 / 46

第三章 中国文化菜系 / 49

- 第一节 鲁菜 / 49

- 第二节 粤菜 / 52
- 第三节 川菜 / 55
- 第四节 湘菜 / 59
- 第五节 闽菜 / 64
- 第六节 浙菜 / 67
- 第七节 苏菜 / 69
- 第八节 徽菜 / 73
- 第九节 京菜 / 77
- 第十节 鄂菜 / 79
- 第十一节 孔府菜 / 84
- 第十二节 清真菜 / 87

第四章 中国各地风味食品 / 89

- 第一节 北京风味 / 89
- 第二节 天津风味 / 92
- 第三节 上海风味 / 94
- 第四节 广东风味 / 95
- 第五节 港台风味 / 99
- 第六节 福州风味 / 99
- 第七节 湖南风味 / 104
- 第八节 湖北风味 / 106
- 第九节 山东风味 / 108
- 第十节 浙江风味 / 111
- 第十一节 江苏风味 / 113
- 第十二节 江西风味 / 115
- 第十三节 河南风味 / 116
- 第十四节 河北风味 / 117
- 第十五节 东北风味 / 120
- 第十六节 山西风味 / 122
- 第十七节 安徽风味 / 127

第十八节	四川风味	/ 131
第十九节	海南风味	/ 134
第二十节	云南风味	/ 136
第二十一节	广西风味	/ 138
第二十二节	贵州风味	/ 141
第二十三节	新疆风味	/ 144
第二十四节	青海风味	/ 145
第二十五节	甘肃风味	/ 147
第二十六节	西北风味	/ 151
第二十七节	宁夏风味	/ 152

第一章

中国饮食文化发展历史

第一节 中国饮食文化的起源

中国旧石器时代，人们还不懂人工取火因此没有熟食。饮食状况是茹毛饮血，这时的中华民族还没有食文化。

饮食文化起源于燧人氏时期。这时的先民们已开始懂得钻木取火。有了火以后，人们才开始食用熟食。伴随着熟食的食用，饮食文化也应运而生。

中国的先民最早的烹调是“石烹”。主要方法有：炮，即钻火燔果肉使之熟；煲，用泥裹食物后烧；烫，用石臼盛水；食，用烧红的石子烫熟食物；焙炒，把石片烧热，再把植物种子放在上面炒。

到了伏羲氏，“结网罟以教佃渔，养牺牲以充庖厨”，在饮食上开始烹制动物供食用。

神农氏是中国农业的开创者，尝百草，开创古医药学，发明耒耜，教民稼穡。发明了陶具，使人们第一次拥有了炊具和容器。陶具的发明，为制作发酵性食品提供了可能，如酒、醢、醢（醋）、酪、酢、醴等。鼎是最早的炊具之一，

这时的灶具都有高脚，因为当时还没有灶。

到了黄帝时期，中华民族的饮食状况又有了改善。相传皇帝始作灶，后为灶神。灶可以集中火力节省燃料，使食物速熟。有了灶以后高脚炊具逐步退出历史舞台。当时广泛使用的灶具为“釜”。

有了灶具之后，开始因烹调方法而区别食品。“蒸谷为饮，烹谷为粥”。有了饮与食的区别。还有一种叫“甑”的灶具，专门用来蒸食物。蒸盐业是黄帝臣子宿沙氏发明的，从此我们的先民不仅懂得了烹还懂得调，食物的做法开始丰富起来。

第二节 中国饮食文化的形成

周秦时期是中国饮食文化的形成时期，以谷物蔬菜为主食。春秋战国时期，自产的谷物菜蔬基本都有了，但结构与现在不同。当时早田作物主要是稷，是小米，又称谷子，长时期占主导地位，为五谷之长。好的稷叫梁，梁之精品又叫黄梁。黍，是大黄粘米，仅次于稷，又称粟。麦，大麦。菽，是豆类，当时主要是黄豆、黑豆。麻，即麻子。菽和麻都是百姓穷人吃的，麻又叫苴。南方还有稻，古代稻是糯米，普通稻叫粳秫，周以后中原才开始引种稻子，属细粮，较珍贵。菰米，是一种水生植物茭白的种子，黑色，叫雕胡饭，特别香滑，和碎瓷片一起放在皮袋里揉来脱粒。

当时的烹饪仍然是重在菜肴的烹制，主食较为简单些，是以蒸煮为主，即稀饭用煮，干饭用蒸。稀饭根据浓度和材料不同，分为糜、粥、饘、羹等。将米加水煮烂了就是糜，《释名·释饮食》：“糜，煮米使糜烂也。”煮得比糜烂而且浓

稠就是粥，《释名·释饮食》：“粥，浊于糜，粥粥然也。”比粥更浓稠的是饘，《礼记·檀弓上》：“饘粥之食。”孔颖达注：“厚曰饘，希（稀）曰粥。”羹是用粮食和肉或者蔬菜加调料煮制的稀饭，《说文》“粥部”：“五味盂羹也。”类似今天掺有菜肴的稀饭。《急就篇》还提到一种“甘豆羹”，颜师古注：“甘豆羹，以泔米泔和小豆而煮之也。一曰以小豆为羹，不以醯醢，其味纯甘，故云甘豆羹也。”用带有碱性的淘米水容易将小豆煮烂成粥，但不加调料，是北方农民的一种主食。汉代还有一种豆粥，如《后汉书·冯异传》：“新莽末年刘秀在一次战事中，“时天寒冽，众皆饥疲，异上豆粥。明旦，光武谓诸将曰：‘昨得公孙豆粥，饥寒俱解。’”此豆粥应该是用豆类和谷米熬煮的粥，如《后汉书·献帝纪》记载兴平元年（194）蝗旱肆虐，“是时谷一斛五十万，豆、麦一斛二十万，人相啖食，白骨委积。帝使侍御史侯汶出太仓米、豆为饥人作糜粥。”此糜粥可能就是将米与豆放在一起熬煮的稀饭。

干饭则是将粟米、麦粒或稻米放在甑里利用锅中的水蒸气将饭蒸熟。用甑蒸出来的饭粒是分散的，叫做饘。《释名·释饮食》：“饘，分也，众粒各自分也。”特别是用麦粒蒸熟的麦饭，更是如此，而麦粒又是不易蒸烂的，难以下咽，因此是种粗食。用麦饭招待客人被认为失礼，可见其不受上层人士的欢迎。与麦饭类似的还有用大豆蒸煮的豆饭，《战国策·韩策一》：“民之所食，大抵豆饭藿羹。一岁不收，民不厌糟糠。”也是穷苦百姓们的主食。有钱人家吃的是味美可口的粱饭。“粱饭”就是用上等粟米蒸的干饭，与肉羹相配，自然是比与“葱叶”“藿羹”相配的“麦饭”、“豆饭”要好得多，非一般穷人所能吃得上的。

煮熟的饭还可以制成干粮，当时也称作“干饭”，《释

名·释饮食》：“干饭，饭而曝干之。”就是将饭在阳光下晒干，以便于保存、携带。东汉的农书《四民月令》还提到一种用麦子做成的干粮叫做糕：“麦既入，多作糒，以供出入之粮。”

麦子还可以做成各种饼食，食用起来更为方便。由于战国以来石磨的发明和推广，到汉代已经普及，故可将小麦磨成面粉，将稻米磨成米粉，从此，我国粮食的食用就由粒食方式进入到面食阶段。将面粉用水调和揉制蒸熟的食品叫做“饼”，将米粉用水调和揉制蒸熟的食品叫做“饵”。糍是用糯米做的饵，表面上还要沾上一层豆粉，糍就是糍，也就是现在南方还在使用的麻糍一类食品。由于北方是旱作地区，也是小麦的主产区，故盛行饼食。《释名·释饮食》中就记载了7种饼食：胡饼、蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼。

与主食相对而言，春秋战国秦汉时期的菜肴烹饪已进入精细化阶段。在《论语·乡党》中，孔子就提出“食不厌精，脍不厌细”的主张。孟子所谓“鱼者吾所欲也，熊掌，亦吾所欲也。二者不可兼得，舍鱼而取熊掌者也。”（《孟子·告子章句上》）亦反映当时上层社会追求美味菜肴的高级享受。

屈原的《招魂》是为怀念楚怀王被拘禁客死他乡而作，诗中描写了楚国宫室、食物之美以招怀王之魂。其中有关食物的描写为：

稻粢穠麦，挈黄粱些。（稻米粟麦作粥饭，饭中掺着黄粱。）

肥牛之腱，臠若芳些。（肥牛腱子肉，小火煨得烂又香。）

屈原的弟子景差的《大招》是为招屈原之魂，诗中也有类似的描写：

醢豚苦狗，脍苴专只。（烤乳猪、炖狗肉、蘸着酱，佐以小菜、姜。）

炙鵀烝鳧，黏鹑陈只。（叉烧灰鹤蒸野鸭，鹑鹑煮得烂又香。）

两首楚辞描写的都是南方的筵席上的精美菜肴，很能反映当时饮食文化已经具有相当高的水平。

汉代的烹饪技术首先讲究原料的加工，除了肉类食品要剥皮去毛、鱼类食品要刮鳞之外，要把原料切割成各种形状以便下锅烹制成各种菜肴。切成大块的叫做“臠”，切成细丝的叫做“脍”。此外还有剁成肉末的，可见对刀工已很讲究。

具体的烹饪方法主要有：

煮 煮是最常用的方法，汉代是将食物放在铁釜中熬煮至熟。

蒸 将食物放在甑中置于釜上蒸熟，蒸时釜中要放足水。

羹 是将肉（有时掺有其它菜肴）熬成浓汤，马王堆汉墓遣策中就有大量的肉羹名称，如牛、羊、狗、猪、雉、鸡、鹿等。

炙 炙是将肉、鱼等动物食品原料放在火上烧烤，有用整只动物烧烤，也有将肉切成小块烧烤的。在马王堆汉墓遣策中就提到很多炙肉，如牛炙、豕炙、鹿炙、鸡炙、牛肺炙、牛乘炙、犬肝炙等。

煎 煎是将食物煮到汁液熬干，不带汤汁。为中国烹饪中最具特色的“炒”菜方式准备了基础。

腊 腊就是将动物的肉晾晒风干，以便保存，食用时再用水煮软煮熟。

脯 脯也是属于干肉一类的食品。肉脯是要用开水进行处理，用姜、椒、盐、豉调料煮熟再晒干。

生食 生食是种最古老的吃法，但汉代的生食要比原始
的吃法讲究些。因为生食时要将肉片切成细丝或薄片，故汉
代以“脍”借指生食。吃生肉是要蘸姜、椒、醋、酱等佐料
才好吃。

醃 醃是将鱼肉等原料腌制成酱。

菹 菹也是腌制方法之一。就是用盐和酒糟酿制可以防
止食物腐烂，经发酵作用变成美味。至今福建沿海一带的渔
民还使用这种方法将生鱼酿成食品。

汉代中国饮食文化丰富，归功于汉代中原与西域饮食文
化的交流，这时引进石榴、芝麻、葡萄、胡桃、西瓜、甜
瓜、黄瓜、菠菜、胡萝卜、茴香、芹菜、胡豆、扁豆、苜
蓿，莴笋、大葱、大蒜等食物。还传入了一些烹调方法，如
炸油饼，胡饼即芝麻烧饼也叫炉烧。淮南王刘安发明豆腐，
使豆类的营养得到消化，物美价廉，可做出许多种菜肴。
1960年河南密县发现的汉墓中的大画像石上就有豆腐作坊
的石刻。东汉还发明了植物油。在此以前都用动物油，叫脂
膏，带角的动物油叫脂，无角的动物如犬的油叫膏。脂较
硬，膏较稀软，植物油有杏仁油，麻油，但很稀少，南北朝
以后植物油的品种才有所增加，价格也开始便宜。

第三节 中国饮食文化的成熟

唐代是我国封建社会发展的繁盛时期，也是我国菜肴发
展的重要阶段。其主要特点是：菜肴的烹饪方法明显增多，
制法更精，品种相当丰富，风味多种多样，产生出大量的名
菜佳肴。这一时期的菜肴分高、中、低三个档次，高档为宫
廷宴用菜，中档为一般官吏日用菜，低档为市民普遍用菜。

高档菜如韦巨源烧尾宴食单所列的 58 种菜肴。韦巨源烧尾宴是唐代长安城内的一次宴会，所谓“烧尾宴”，指士人刚做官或做官得到升迁，为应付亲朋同僚祝贺，必须请一顿饭。其名称来源有三说：一说虎变成人，尾巴难办，必须烧掉其尾；二说新羊初入羊群，因受群羊触犯而不安，要烧掉新羊的尾巴，它才能安静下来；三说鱼跃龙门，有天火烧掉鱼尾，鱼即化为真龙。唐代之所以为宴席取名“烧尾”，意在象征前程远大，官运亨通。此风习是在唐中宗景龙时期开始的。韦巨源在景龙三年（709）三月，官拜尚书令左仆射，在家设“烧尾”宴请唐中宗，肴饌丰美，世所罕见。宴会上的 58 道菜可以说是唐代市场上高档菜的代表。

唐玄宗时的奸相李林甫有一道佳肴“甘露羹”，是配制了何首乌、鹿血、鹿筋的汤，据说吃了后可以使人的头发由白转黑。

《杜阳杂记》载，同昌公主下嫁，唐懿宗赐给御饌，其中有一道佳肴“消灵炙”，是用“一羊之肉，取之四两，虽经暑毒，终不败臭”。可见炙制方法的高超和选料的考究。

野猪，是唐玄宗招待安禄山所用食品。具体制作是将野猪肉剔骨煮熟，晾干切片，用粳米饭相拌，加茱萸子和食盐调和，用泥封入坛中晒一个月，蒸熟后用蒜、姜、醋调食。

灵沙，是虢国夫人的家厨邓连发明的食品，是用吴兴米蒸饭，再捣为糍巴，包进豆沙馅。

鹅鸭炙是张易之所创的野蛮食法。《太平广记》里有一段记载：武则天时，张易之与其弟张昌宗竞相奢侈，用大铁笼将鹅鸭置于其中，笼中生炭火，用铜盆盛酱醋等五味汁，鹅鸭被火烤得不停地来回走动，热得它们不得不饮盆里的汁水，等到鹅鸭羽毛尽落，肉色变赤时即熟，其肉鲜嫩可口。

赤明香，是仇士良家所制牛、鹿肉脯，“轻薄、甘香、

殷红、浮脆”，颇有点今天四川“火鞭子牛肉”的味道。

驼蹄羹本是晋代陈思王所创，“瓠值千金”是用骆驼蹄掌烹制的羹汤，是唐玄宗常赐宴臣下的一道佳肴。杜甫《自京赴奉先县咏怀五百字》诗曰：“劝客驼蹄羹，霜橙压香橘。”便是说唐玄宗与杨贵妃同在华清宫享用驼蹄羹。

李公羹则是唐武宗时宰相李德裕创制的保健食品，用珍玉、宝珠、雄黄、朱砂、海贝煎汁，每杯羹费钱三万。唐代城市中高档菜确非一般市民可以问津。

中档菜肴的市场销路相对要好。浑羊殽忽，是从宫廷流传到达官贵族家的。其作法是将鹅洗净，用五味调和好的肉、糯米饭装入鹅腔，然后宰羊，剥皮，去内脏，再将子鹅装入羊腹中，上火烤制，熟后取鹅食用。这道菜反映了当时烤炙技术的发展水平。

生羊脍是隋代传下来的食法，是将生羊肉细切后加调料的腌制食品。隋代留下来的名菜还有鱼干脍。《大业拾遗记》记载其制法是：夏季在海上取四五尺长的鱼，去皮取精肉，切细丝晒干，装入瓷瓶密封而成。食用时，鱼干用水渍过，“散置盘上如新无别，细切香柔叶铺上，箸拨令调匀进之。”以海鱼作脍，这在菜谱中还是首次。

葫芦鸡是唐玄宗时吏部尚书韦陟家的食法，将鸡捆扎成葫芦状，烹出之鸡香醇酥嫩，故称葫芦鸡。

热洛河则是由于安禄山与哥舒翰不和，唐玄宗为调和二人关系，用鹿血煎鹿肠制成“热洛河”，令二人食用，希望二人亲热和睦。

擢双丞是市民抗争强权的产物，武则天执政时，她手下周兴、来俊臣是有名的酷吏，老百姓十分痛恨。一刘姓厨师恨周兴、来俊臣霸道，以猪肝、鸭珍下开水锅，做了一道菜，以示“余双脆”，实为“擢双丞”，因为周兴时任尚书左

丞，来俊臣实任御史中丞。

无心炙是太常卿段成式发现的美食。某次他行猎郊外，食到村民所制猪肉，大加赞赏。回来后大肆推广。由于是在无意中访到的美食，所以命名为无心炙。

低档菜算是大众食品。

千金圆是大医药学家孙思邈首创的食疗用品，用黄豆芽制成丸子形状，可供妇女怀孕后期服用，以利于产时分娩。

乌雌鸡汤就是今天常说的乌鸡汤，当选毛、肉、骨全呈黑色的鸡为上品。黄耆羊肉是用中药黄芪与羊肉共煮，专利于老弱病疲者提气补羸，升阳升胃。

醋芹是将芹菜腌渍成酸菜，调以五味而成。唐太宗时魏征喜食此菜，唐太宗在宫中宴请魏征，专赐醋芹一碗，以示恩宠。

杂糕也是孙思邈建议的制作方法，即将猪肚、猪肠内填淀粉、肉末，配制花椒、茴香、肉桂等调味药品。后来店主把孙思邈所赠药葫芦悬挂在店门口，杂糕也有了俗名，叫“葫芦头”。

百岁羹是荠菜汤，据说有益寿功效，所以人们都爱饮。鸭脚羹是葵菜汤，因为唐代人们把葵叶叫做“鸭脚”，故称“鸭脚羹”。酉羹就是鸡汤，从鸡在十二生肖中的排位而来。杏酪是杏仁霜，可算是一种大众饮料。黄儿是以黄米粉团枣的蒸面馍；黑儿是用荞麦面团枣蒸出来的面馍；黄粱饭是糜子舂制成的米饭；青精饭是用杜鹃花科的灌木南烛枝叶，捣碎出汁后，用来浸泡大米，蒸熟后又晒干，米便成了青色。道士们说这种饭是滋补养气的，以至于人人抢食，使青精饭成为当时的常备食品。槐叶冷淘是一种消暑食品，据《杜诗镜铨》引张缙云：“槐叶味凉苦。冷淘，已熟面名，盖以槐叶汁和面为之。”又引王左仲云：“蒸淘过熟，其贡消灭，故