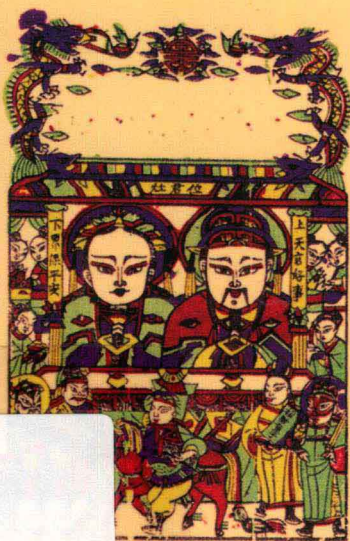


民
俗
风
情
书
系

中国饮食习俗

范川凤 编著

河北出版传媒集团
河北人民出版社



民 俗 风 情 书 系

中国饮食习俗

范川凤 编著



河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食习俗 / 范川凤编著. —石家庄: 河北人民出版社, 2013. 1
(民俗风情书系)
ISBN 978-7-202-07093-2

I. ①中… II. ①范… III. ①饮食-风俗习惯-中国
IV. ①K892.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 315926 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 民俗风情书系
书 名 中国饮食习俗
编 著 范川凤

出版发行 河北出版传媒集团
河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷 河北新华第二印刷有限责任公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32
印 张 8
字 数 114 000
版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-202-07093-2/K·1060
定 价 15.00 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，有着五千多年的文明史。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。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。它旨在通过民间信仰、岁时节日、饮食习俗、民间美术和演艺等专题介绍，让广大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。



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 / 9

第四节 中国饮食文化理论的形成 / 19

第五节 中国各民族饮食文化的交融 / 40

第二章 中国各地区饮食文化的形成及特点 / 45

第一节 东北饮食文化区 / 45

第二节 京津饮食文化区 / 48

第三节 中北饮食文化区 / 50

第四节 西北饮食文化区 / 51



- 第五节 黄河中游饮食文化区 / 53
- 第六节 黄河下游饮食文化区 / 56
- 第七节 长江中游饮食文化区 / 57
- 第八节 长江下游饮食文化区 / 63
- 第九节 东南饮食文化区 / 67
- 第十节 西南饮食文化区 / 72
- 第十一节 青藏高原饮食文化区 / 74

第三章 中国文化菜系 / 78

- 第一节 鲁菜 / 78
- 第二节 粤菜 / 83
- 第三节 川菜 / 87
- 第四节 湘菜 / 94
- 第五节 闽菜 / 101
- 第六节 浙菜 / 106
- 第七节 苏菜 / 110
- 第八节 徽菜 / 116
- 第九节 京菜 / 123
- 第十节 鄂菜 / 126
- 第十一节 孔府菜 / 134
- 第十二节 清真菜 / 138



第四章 中国各地风味食品 / 142

- 第一节 北京风味 / 142
- 第二节 天津风味 / 147
- 第三节 上海风味 / 150
- 第四节 广东风味 / 152
- 第五节 港台风味 / 157
- 第六节 福州风味 / 158
- 第七节 湖南风味 / 165
- 第八节 湖北风味 / 169
- 第九节 山东风味 / 172
- 第十节 浙江风味 / 176
- 第十一节 江苏风味 / 180
- 第十二节 江西风味 / 182
- 第十三节 河南风味 / 184
- 第十四节 河北风味 / 186
- 第十五节 东北风味 / 190
- 第十六节 山西风味 / 194
- 第十七节 安徽风味 / 201
- 第十八节 四川风味 / 207
- 第十九节 海南风味 / 213



- 第二十节 云南风味 / 216
- 第二十一节 广西风味 / 218
- 第二十二节 贵州风味 / 223
- 第二十三节 新疆风味 / 227
- 第二十四节 青海风味 / 229
- 第二十五节 甘肃风味 / 232
- 第二十六节 西北风味 / 239
- 第二十七节 宁夏风味 / 240



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。好的稷叫粱，粱之精品又叫黄粱。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、饔、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。”比粥更浓稠的是饔，《礼记·檀弓上》：“饔粥之食。”孔颖达注：“厚曰饔，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”：“五味盍羹也。”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梁饭。“梁饭”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：“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：

稻粱稊麦，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。）

炙鸪雉臠，黏鹑陈只。（叉烧灰鹤蒸野鸭，鹌鹑煮得烂又香。）



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”，切成细丝的叫作“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、牛胁炙、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