



中國 古代飲食

Illustrated Ancient
Chinese Diet

杜文玉 林兴霞 编著



世界图书出版公司



中国出版集团

圖說 中國古代飲食

Illustrated Ancient
Chinese Diet

杜文玉 林兴霞 编著

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



图书在版编目 (CIP) 数据

图说中国古代饮食 / 杜文玉, 林兴霞编著. — 西安: 世界图书出版西安有限公司, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5100 - 5874 - 5

I. ①图… II. ①杜… ②林… III. ①饮食—文化—中国—古代—图解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 124835 号

图说中国古代饮食

编 著 杜文玉 林兴霞

责任编辑 冀彩霞

英文翻译 石春让

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87233647 (市场营销部)

029 - 87234767 (总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 中闻集团西安印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.5

字 数 200 千字

图 片 510 幅

版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 5874 - 5

定 价 62.00 元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

我国是一个具有悠久历史的文明古国，曾经创造了光辉灿烂的古代文化，其中也包括饮食文化在内。我国的饮食文化内容丰富，形式多样，具有数千年的历史积淀，它是我国人民在长期的劳动与生活中创造并日益丰富起来的，是中华文明的一个重要组成部分，并且对世界各国产生了深远的影响。中国的饮食文化在满足人们基本生活需求的基础上，还特别强调色、香、味以及造型之美，因此它不仅是一种普通意义上的饮食，也是一种艺术的创造。中国的饮食文化还有一个突出的特点，就是在满足人们生存需要的同时，还特别讲求养生之道，并且在这方面积累了丰富的经验。在膳食结构、饮食卫生、饮食器具、节日食俗等方面，我国都有许多独特的创造。由于我国地域广大，民族众多，风俗各异，因而不同地区的饮食文化千差万别，它们都是我国饮食文化的重要组成部分，共同构成了中华饮食文化的丰富内涵。

As a nation with a long history, China has created brilliant ancient culture, the diet culture being one portion. Chinese diet culture has a history of thousands of years, based on Chinese people's work and life. With rich content and abundant style, Chinese diet culture is an important part of Chinese civilization, and has far-reaching influence on the world. Meeting Chinese people's basic needs, Chinese diet culture is characterized by the special emphasis on the color, aroma, taste and shape of the dishes, so it is not only a kind of ordinary sense of the diet, but also a kind of art creation. Furthermore, Chinese diet culture also has a prominent characteristic——dietary regimen, which is full of special knowledge and rich experience. Chinese diet culture has many unique creation, embodying in the diet structure, food hygiene, cooking utensils, etiquette and custom in festivals and so on. In China, due to a racially mixed society with different customs and cultural connotation, Chinese diet culture vary in different styles in different regions.

目录 Contents

第一章 食物原料种类 Species of Food Raw Material 1

- 第一节 粮食种类 Crop Species 2
- 第二节 肉食种类 Meat Species 10
- 第三节 蔬菜种类 Vegetable Species 21
- 第四节 果品种类 Fruit Species 29
- 第五节 调味品种类 Condiment Species 39



第二章 食品的加工与烹饪 Food Processing and Cooking 47

- 第一节 粮食加工 Grain Processing 48
- 第二节 米食与面点 Rice and Pastry 58
- 第三节 菜肴烹饪 Dish Cooking 70
- 第四节 果品加工 Fruit Processing 85



第三章 饮酒与饮茶习俗 Customs of Wine Drinking and Tea Drinking 89

- 第一节 酒的发明与品种 The Invention and Varieties of Wine 90
- 第二节 饮酒礼仪与习俗 Etiquette and Custom of Wine Drinking 100
- 第三节 茶的推广与传播 Popularity of Tea Drinking 112
- 第四节 饮茶风习与器具 Etiquette of Tea Drinking and Tea Vessels 121
- 第五节 其他饮料 Other Drinks 134



Contents

第四章 饮食器具 Cooking Utensils 141

第一节 青铜与铜制器具 Bronze and Brass Utensils 142

第二节 漆器与铁器 Lacquer Ware and Iron Utensils 151

第三节 金银器具 Gold and Silver Utensils 157

第四节 陶瓷器具 Ceramic Utensils 163

第五节 玉器与琉璃器 Jade and Plumbic-glazed Utensils 173

第五章 宴会与餐饮业 Banquet and Catering Industry 179

第一节 宴会形式 Banquet Form 180

第二节 宴饮娱乐 Banquet Entertainment 194

第三节 餐饮业的类别 Category of Catering Industry 206

第六章 养生食疗与饮食卫生 Dietary Regimen and Dietary Hygiene 221

第一节 养生与食疗理论 Theory of Health and Dietary 222

第二节 食疗保健 Dietary Regimen 229

第三节 饮食卫生 Dietary Hygiene 235

参考书目 References 239

后记 Afterword 241





第一章 食物原料种类



第一节 粮食种类

我国古代粮食种类繁多，既有古人在长期的生产劳动中培育出来的，也有从世界各国或地区引进的，不过我国人民最早食用的粮食还都是自行培育的。在采集经济时代，原始人靠采集野生植物的芽叶、果实或地下根茎为生。大约在旧石器时代末期，人们逐渐掌握了这些可食用的野生植物的生长规律，在人口增加、气候变化和生态环境趋于恶化的情况下，开始模仿野生植物的生长过程，尝试种植，逐渐将野生植物变为栽培作物，成为真正的农作物，标志着原始农业的产生。这个时期在考古学上相当于新石器时代。



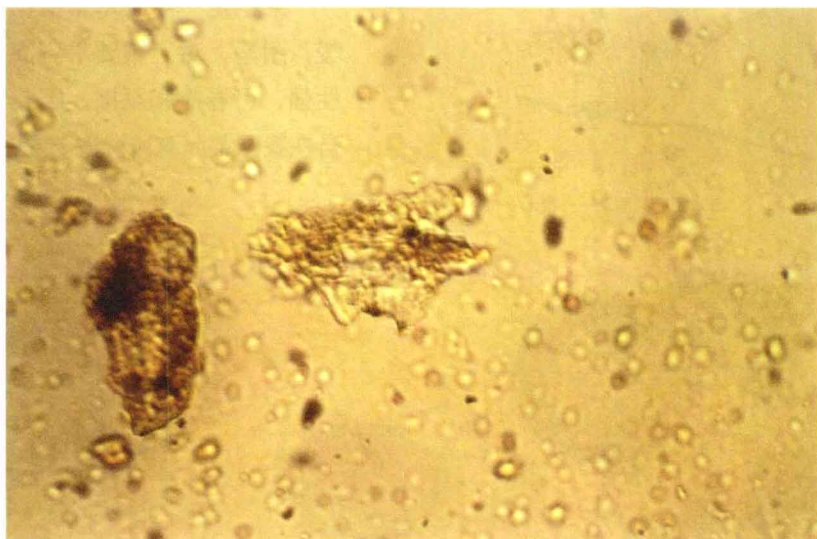
西汉狩猎、收获画像砖



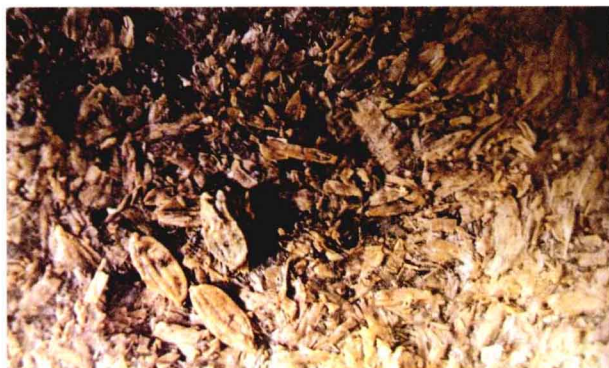
截至目前，发现的原始农作物都是新石器时代的产物，主要是粮食作物，其次是瓜果蔬菜和其他经济作物。粮食作物多为炭化籽粒，瓜果蔬菜多为果核和籽粒，也有少量保存较完整的果实出土。粮食在古代泛称为“五谷”，实际上，它只是粮食作物的泛称而已。根据考古发掘资料，可知新石器时代的人们已经种植了黍、稷、粟、麻、麦、豆、稻等粮食作物。大体上黄河流域以黍、稷、粟、麻、麦、豆等旱作物为主，长江流域以水稻为主。它们都有 8000 年以上的栽培历史。



广东发现的多年生野生稻



旧石器时代的水稻硅质体



河姆渡遗址出土的稻谷



河姆渡遗址出土的稻谷遗存



《三才图会》插图——稷米

黍、稷均为一年生的草本植物，在我国北方大部分地区都发现过这两类农作物的遗存，而在长江流域却未发现过它们，这就说明这两种农作物主要生长于我国北方地区。从发现地区的广泛程度来看，说明它们已成为我国北方主要的粮食作物之一。到了商周时期，黍、稷仍是当时人们食用的主粮之一，但已经不如粟那样广泛了。

粟也是一年生草本植物，喜温暖，耐旱，对土壤要求不高，适应性强，可春播和夏播，因此特别适合在我国黄河流域种植。粟去壳后，



西汉黍



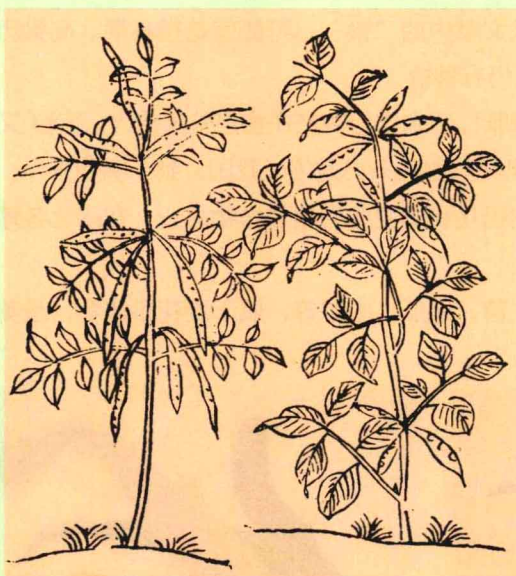
西汉粟



就成为我们今天俗称的小米，是我国古代北方地区最主要的粮食作物之一，因此粟在古代常被用来作为一般作物的总称，而作为粮食作物的“谷”，从汉代开始成为粟的专名。在古代，粟不仅在北方地区生长，在长江流域也发现了不少汉代粟的实物，说明其生长地域是非常广泛的。

大麻为桑科一年生草本作物，本来是古代纺织用的原料，但由于其种子可以食用，所以古人也把它作为粮食，但在汉代以后逐渐退出了粮食的行列。

大豆在古代叫菽，原产于我国北方，是从野生大豆中驯化而来的。由于大豆产量很高，所以其种植越来越广，至汉代时已经普遍种植了。



《三才图会》插图——豆

稻是从普通野生稻驯化而来的，原生于我国长江流域及其以南地区，从考古发现的情况看，绝大多数都在我国南方地区，并且证明早在1万年前，我国的原始居民就已经开始驯化野生稻了。稻自驯化以后便成为我国最主要的农作物之一，除了南方广泛种植外，在黄河流域也有部分地区种植。多年来学术界多主张麦起源于西亚，中国的麦子也是从西方传进来的，日本的学者甚至认为中国的小麦可能是张骞通西域之后才传



西汉大豆



西汉水稻



西汉的碗豆、青稞、大麦



人的。但是随着近年来考古新发现的增多，国内也有学者主张中国的小麦是独立培育的。从考古发现的遗存看，早在新石器时代我国就已经种植大麦与小麦了，从而把我国小麦种植的历史上推到了5000年以前，至于出土的秦汉以来的麦类就更多了，关于其种植的情况也不断地见于记载，直到今日小麦仍是我国最主要的粮食作物之一。

高粱为禾本科一年生草本作物，在我国南北方均有种植，以东北各地种植最多。农学界多认为高粱原产于非洲中部，而在我国文献中直到晋代才有“蜀黍”一名，唐代才有高粱的名称。从考古发现来看，早在5000年前的新石器时代，我国就已经种植高粱了，但我国是否是高粱的原产地，还需要进一步研究。高粱的种植到了汉代有了较大的发展，汉代文献中的“粱”，可能就是指高粱。高粱历代均有种植，直至今日北方一些地区仍有种植。

玉米在明代以前没有种植过，明朝时，玉米作为高产作物自外国传入。玉米（又称玉蜀黍）的原产地是美洲，在16世纪时由几条渠道传入我国。到了明朝末年，玉米的种植已达十余省，直到今日它仍是我国主要的粮食作物之一，在南北各地都有广泛的种植。

甘薯又称番薯、红薯、白薯、红苕、地瓜、山芋等，属于旋花科植物，是美



《三才图会》插图——粱米



西方人所绘的晚清玉米图



甘薯



《三才图会》插图——地瓜

洲印第安人培育的作物，并把它作为粮食作物。公元 1492 年，哥伦布发现新大陆后，它开始向世界各地传播。16 世纪传到东南亚，大约在 16 世纪八九十年代传入中国。最初是在广东一带种植，后又传到福建、浙江、上海、山东、河南等地，乃至传遍了大半个中国。由于甘薯产量大，易种植，营养丰富，也适合中国的山地和贫瘠土地种植，对杂粮种植的多样化起到了重要作用，尤其对缓解其后出现的人口增长和粮食不足的矛盾有巨大的作用。

需要指出的是，我国的粮食消费不同时期特点各不相同，在先秦时期

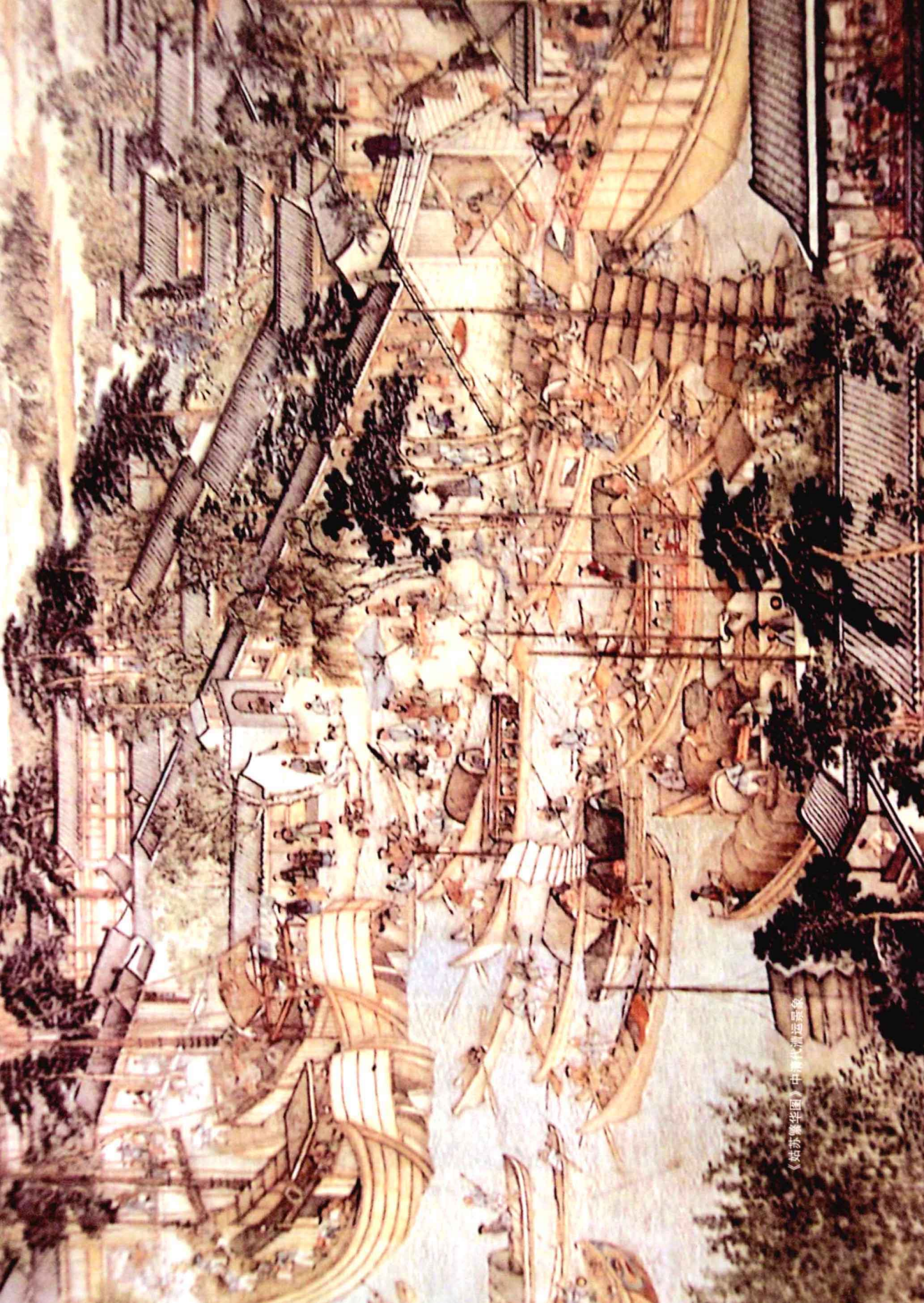


魏晋耙地砖画

主要以粟为主，魏晋南北朝至隋唐时期，粟虽然仍居于消费的重要地位，但小麦的消费量却处于不断上升之中，到了中晚唐时期小麦已成为与粟并驾齐驱的主粮了。在先秦时期北方稻米的消费量极少，魏晋以来逐渐增加，至唐代时在北方稻米仍属于比较贵重的粮食，但在南方已经非常普遍了。宋元以来至明清时期，米、麦终于发展成为最主要的粮食种类，而原来比较普遍的粟已经退居比较次要的地位了。



宋代耕获图



《姑苏繁华图》中清代运河景象



第二节 肉食种类

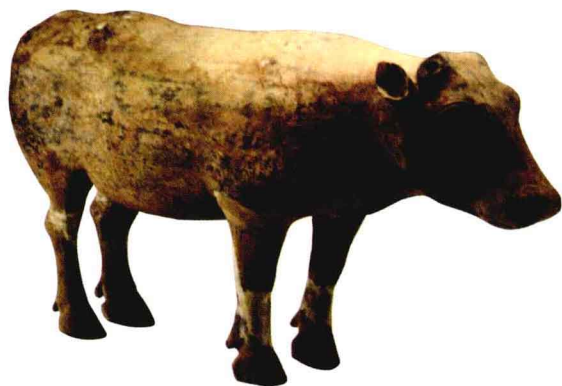
我国古代的肉食种类繁多，从类别上划分，大体上可以分为家畜（禽）类、野生类、水产类等。



南宋杭州的牲畜市场



家畜(禽)类主要包括牛、羊、猪、驴、狗、鸡、鸭、鹅等。在这些肉类食品中,牛肉被当作最佳品种之一,许多人都喜食牛肉,而南方人则喜食水牛肉。不过由于我国古代是农业社会,而耕牛又是主要的生产工具,所以历朝历代都对屠宰耕牛有着严格的限制,一般劳动人民是很难享受牛肉的美味的。由于对耕牛屠宰的限制,牛肉的供应是远远不及羊肉的。在古人的肉食比例中,羊肉占了较高的份额。尤其是北方以游牧为生的少数民族经常大量地向内地输送羊,也为羊肉的供应提供了可靠的来源。古人也把羊肉当成是上佳美味,能够经常吃上羊肉,成为许多人渴望的生活标准。古人烹调羊肉的方法很多,有炙羊肉、蒸全羊、羊肉羹、烤羊肉等。在古人看来,羊肉还具有多种滋补作用,因此医生们经常把羊肉制成各种食疗食品,用来调治多种疾病,这在我国古代医书中都有不少记载。



西汉彩绘陶牛



唐代三彩牛

猪肉在我国古代是一种常见的肉食品,又称为彘肉、豚肉。在隋、唐以前,古人偏重于食羊,因此羊肉的食用量远远超过猪肉,自唐朝以后,猪肉的食用越来越引起人们的重视,从而使猪的饲养量大大地增加了,并且创造出了许多烹调猪肉的方法。驴肉属于优质肉品,即使在古代也是如此,因此古人虽然喜食驴肉,但驴肉却非人们经常食用的肉品。在烹调方法方面,除了烹、烧等常见方法外,在唐代人们还创造了多种烹调驴内脏的方法,这一点和今人颇为不同。

狗在先秦两汉时期被列为六畜之一,狗肉的供应量也比较大,从而出现了大批以屠狗为生的人,在出土的汉代画像石“庖厨图”中也有屠狗的场面。但是自