

话说中国文明史

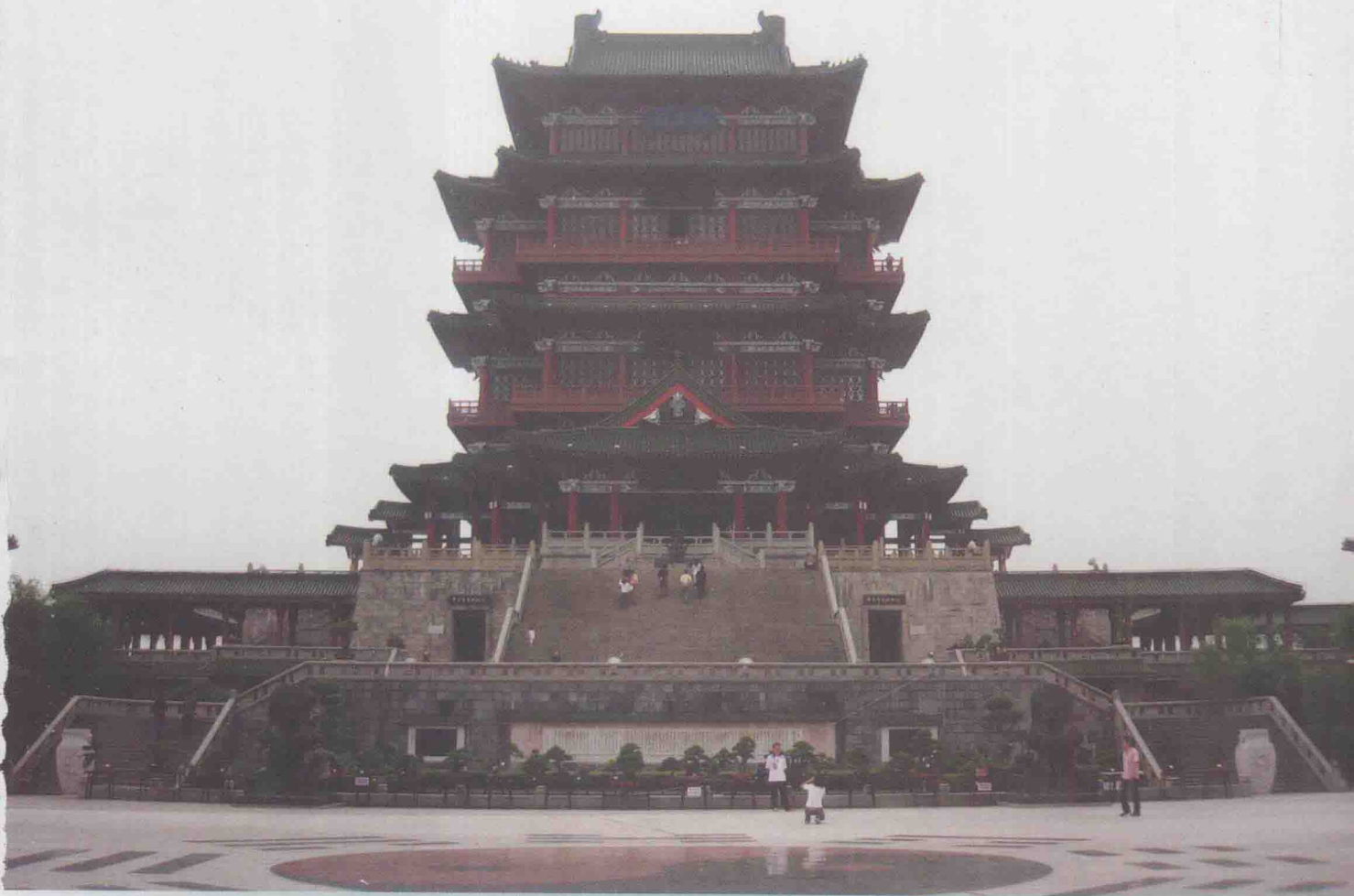
HUASHUO ZHONGGUO WENMINGSHI



话说中国文明史

第二卷

天津古籍出版社



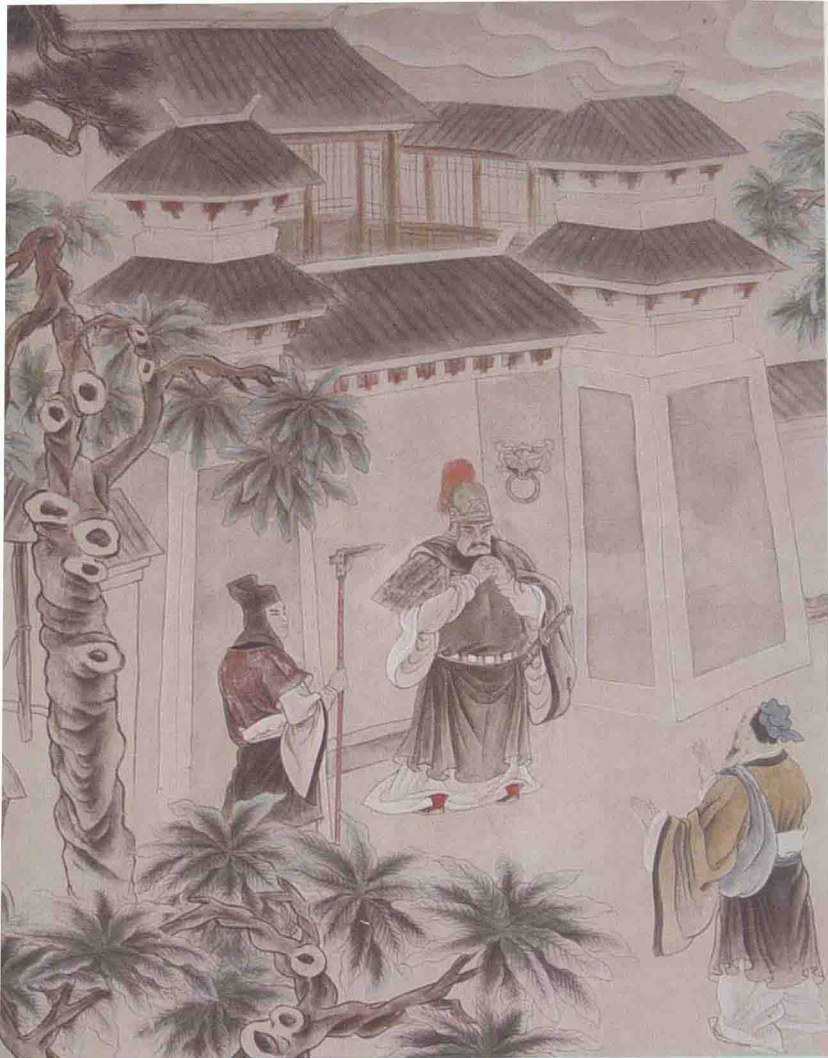
江西南昌滕王阁,王勃在此留下“落霞与孤鹜齐飞,
秋水共长天一色”的名句



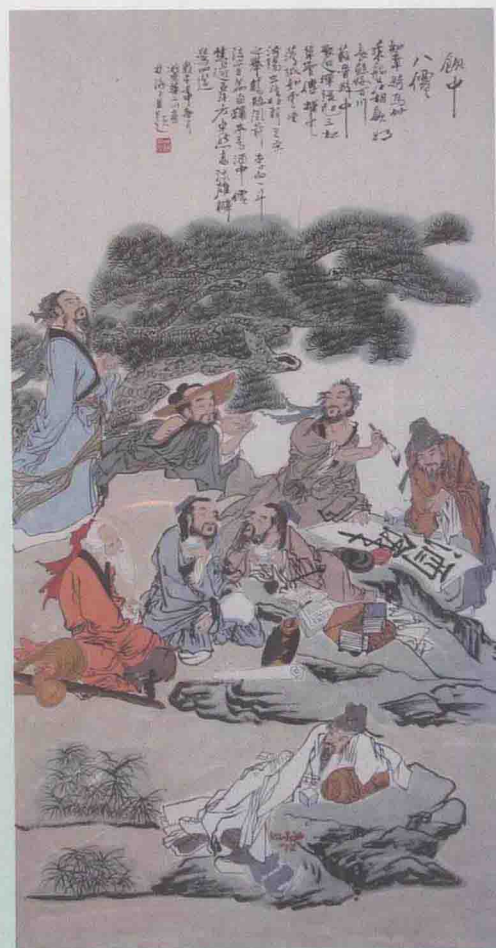
皇家禁地太和门



山东曲阜孔府



墨子赶赴齐国劝阻其攻打鲁国



杜甫诗《饮中八仙歌》图咏



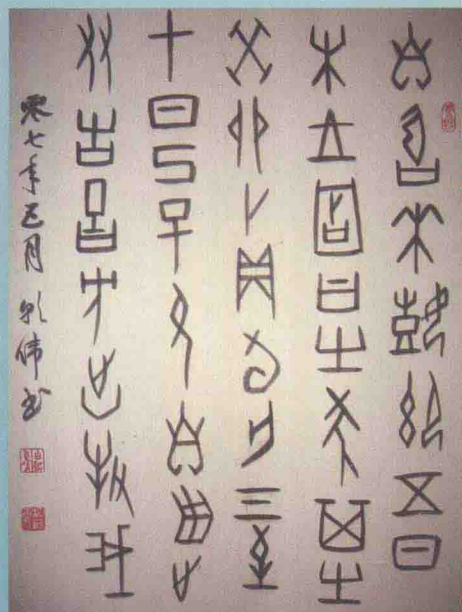
李白故居



晋代竹林七贤图



台南赤嵌楼,郑成功在此接受荷兰殖民者投降



甲骨文



神奇的昆仑山,相传周穆王驾八骏日行千里到此与西王母相会



黄宗羲之墓

十五、酒文化

1. 酒的历史

①中国人的发明

《吕氏春秋》里有“仪狄作酒”的说法，民间又有杜康造酒的传说，其实仪狄和杜康都不是第一个酿酒的人，他们只是中国历史上的酿酒大师，仪狄善酿“旨酒”，杜康创造了“秫酒”。酿酒的起源很早，人类最先注意到了自然界酒的存在。到了新石器时代，随着陶器的出现，人类逐渐酿造出果酒。谷物酿酒是人类进入农业时代以后才出现的，晋朝江统在《酒论》中说：“有饭不尽，委于空桑，积郁成味，久蓄气芳。”即吃剩的饭丢在树洞里，自然就可发酵成酒。

谷物酿酒比果实酿酒在技术上更为复杂。中国远古先民在谷物酿酒上有一项杰出的发明，就是用曲做酿酒的发酵剂。酒曲中有天然的活性极高的微生物使淀粉糖化发酵，可直接用来酿酒。

世界上最早发明用酒曲酿酒的是中国，这已为世界公认。这一发明是对世界文化的一大贡献。几千年来，制曲和用曲酿酒一直是中国具有的独特的谷物酿酒技术，直到今天，中国的许多种酒仍是用这种方法酿造的。

②第一部禁酒文告

进入商代，谷物酿酒非常普遍，在殷墟发现规模很大的酿酒作坊遗址。当时的酒已有不同的种类，有用黍造的酒、稻谷酿的醴，还有为祭祀祖先用的特制酒，即用黑黍加香草制成的香酒——鬯。在殷墟墓葬出土了大量酒具，盛酒器有尊、觥、卣、壶、卣等，温

酒器有爵、甬等，饮酒器有觚、解等。由此可见，当时对饮酒已十分考究了。

商代贵族嗜酒成癖，特别是末代商纣王竟“以酒为池、悬肉为林，使男女裸相逐其间，为夜之饮”，最后商被周所灭。

商纣王因酒废政，为周初的统治者提供了前车之鉴。于是周王颁布了中国历史上第一部专门禁止饮酒的文告——《酒诰》。诰词上规定，不许经常饮酒，即使诸侯国



针刺纹杯 西周初年



联珠纹尊 夏晚期



伯冬饮壶 西周穆王

第三部

百花齐放

君，也只能在祭祀时才能饮酒。随着社会生产的发展和社会生活的安定，周代禁酒令也逐渐废弛了。

③ “五齐六法”

到了周代，中国的酿酒工艺进一步完善。在长期的制曲酿酒生产中，终于总结出了一套完整的酿酒工艺，这就是著名的“五齐六法”。

《礼记·月令》中记载了酿酒时的六个要素，即：“（仲冬之月）乃命大酋，秫稻必齐，曲蘖必时，湛炽必洁，水泉必香，陶器必良，火齐必得。兼用六和，大酋监之，毋有差贷。”就是说酿酒一定要掌握好原料、酒曲、水质、浸渍、发酵器具、酿酒时间和温度等。这时，发酵过程也分为五个阶段，《周礼·天官》记载：“要辨五齐之名，一曰泛齐，二曰醴齐，三曰盎齐，四曰醖齐，五曰沉齐。”可以解释为：发酵初始，物料发动为泛齐；物料冒泡为醴齐；冒泡出声为盎齐；发酵后期，酒精增多，发酵液由黄转红为醖齐；最后，料液分层为沉齐。上述实践经验的总结，说明古代已对酿酒有了深入认识，同时也是中国最早的酿酒工艺规程的总结。

④ 制曲工艺的进步

进入汉代之后，中国的经济文化呈发展之势，酿酒业也十分发达。制曲由汉以前的散状已做成饼状，饼曲中的糖化发酵微生物更集中，发酵活力更强，也更有利于酿酒。这种饼曲两千年来一直在使用。

汉代酒的品种日渐多样，有廉价的行酒，有少曲多米一宿而熟的甘酒，有叫“醴”的白酒，有叫做“醕”的红酒，还有叫“醖”的清酒。清酒发酵周期长，酒味醇香醖烈。清酒中的“中山冬酿”尤为著名。汉代自张骞从大宛国带回葡萄在西北及中原种植后，至东汉时期，民间开始有了葡萄酒。

晋代又出现了一种新的制曲法，即在酒曲中加入草药。晋人嵇含的《南方草木状》中记载有制曲时加入植物枝叶及汁液的方法。

南北朝时，北魏末期的贾思勰在《齐民要术》中总结出了9种酿酒曲的制作方法和39种酒的酿造法。这种全面的记述在当时世界上也是首屈一指的。

宋代的朱翼中又在他的《北方酒经》中介绍了13种制曲的方法，而这时的工艺更简捷了，制曲原料种类多了，酿出的酒的风格也多了。

大约是唐宋时期，中国的发酵工艺又有了一个重大发展，就是发明了红曲，但这种方法酿造的酒，酒精含量不高。为了提高酒的酒精度，酿酒的人发明了蒸馏法，造出了



兽面纹觚 商末



鹰嘴尊 战国



薄胎高柄陶杯 龙山文化



阳信家温酒炉 西汉

酒精含量为60%的烧酒，这是中国酿酒史上的一次飞跃。

⑤ 饮酒的风尚

酒与人结下不解之缘。人们饮酒的同时，先后出现了多种娱乐方式，到西晋时已有了行酒令。晋初，晋武帝降服了吴王孙皓，设庆功宴。晋武帝在酒宴上问孙皓：“闻南人好做乐汝歌，颇能为不？”孙皓举杯咏道：“昔与汝为邻，今与汝为臣，上尔一杯酒，祝尔寿万春。”晋武帝听了酒兴大增。从此以后，凡酒宴，即令在座者即席赋诗，不能者罚酒，这便是酒令了。后来酒令由于使喝酒人尽兴、欢娱，故而不断发展，流入民间。



金樽 西汉前期

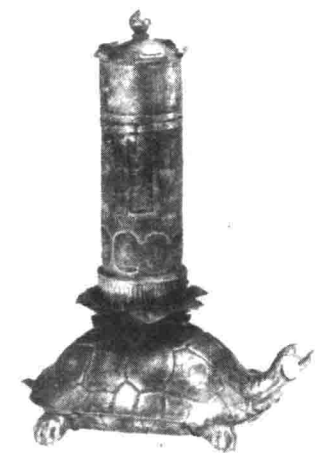


青铜酒托和青铜长颈瓶 南北朝

魏晋时期，战乱频仍，社会动荡，许多有识之士远离时政，视酒为知己，酣饮为常。当时的名士才子嵇康、阮籍、山涛、向秀、阮咸、王戎、刘伶经常在河南辉县西南七十里的竹林寺放歌纵饮，世称“竹林七贤”。田园诗人陶渊明归隐田园，以酒为伴，寄酒为迹，借诗抒怀。

东晋书法家王羲之被后人称为“书圣”，其代表作《兰亭集序》就是在酒酣之际，乘兴挥毫而作。全文“之”字最多，个个别开生面。酒醒后他自己都不信能写出这样俊逸绝伦的字。后来他曾多次写《兰亭集序》，却再也未达到那次酒兴正浓时所写的境地。

唐代是中国历史上的昌盛期，酿酒业和酒文化也随之兴盛起来。唐太宗攻破高昌，把当地的马乳葡萄带回长安，种在御园中，并用这种葡萄酿出味香酷烈的葡萄酒。随着葡萄的广泛种植，葡萄酒的酿制在唐代得到空前发展。



鎏金论语玉烛银酒令具 唐

唐代的酒品名目繁多。据考证，五粮液就是在古酒重碧酒的基础上发展而来的。杜甫在《宴戎州杨使君东楼》中有“重碧拈春酒”之句，指的是戎州（今宜宾）名酒“重碧酒”。在李白和杜甫的诗句中也有“东阳酒”、“老春酒”

和“郾筒酒”。另外，长安的名酒有“清苏”和“紫腻”。当时各地广泛流行的名酒还有山西杏花村的“汾酒”，四川的“锦江春”、“绵竹酒”，江西的“麻姑酒”，山东的“秋露白”，等等，不胜枚举。



太白醉酒图 清 苏六朋

唐代的酒器也十分讲究，有玉雕琢的夜光杯、银制的银杯。

唐代最有趣一种被称为“舞仙”的酒杯，斟满酒会有一个小仙人出来翩翩起舞，还有瑞香毯子落到杯外来，令人惊叹不已。

唐代是诗歌创作的黄金时代，诗人辈出，唐代诗人几乎无不喜酒。唐诗中有大量的歌酒、赞酒和借酒抒情的诗篇。李白被冠以“酒圣”、“酒仙”的称号，王安石说李白的诗“十句九句言好酒耳”。李白的饮酒诗豪放洒脱，“百年三万六千日，一日须倾三百杯”是他在《襄阳歌》中的诗句。此外，杜甫、孟浩然、王昌龄等大诗人都以酒为伴，吟咏诗文，抒唱心曲。

唐人饮酒必行酒令，酒令佐欢乐。文人雅士喜行古令、雅令，一般人行通令。酒令流行到唐代，形式越来越丰富，花样越来越多，有赋诗、作歌、唱和、联句、谜语、对联、绕口令、笑话、掷色子、猜拳、报数等等，使人喝酒尽兴娱乐。

宋初，赵匡胤为巩固皇权，独揽兵权，设“鸿门宴”，演出了历史上有名的“杯酒释兵权”的故事。

宋代之后，中国的酒文化进入了更加成熟的时代，在戏曲小说中多有对饮酒场面淋漓尽致的描写。《水浒》、《三国演义》中的英雄豪杰无不以酒表其豪气。古典名著《红楼梦》中对饮酒场面的描写更是精彩绝伦：“……有小丫环调桌安椅，摆设酒馔。真是：琼浆满泛玻璃盏，玉液浓斟琥珀杯，更不用再说那肴馔之盛。宝玉因闻得此酒清香甘冽、异于寻常，又不禁相问。警幻道，此酒乃以百花之蕊，万木之汁，加以麟髓之醅、凤乳之曲酿成，因名曰‘万艳同杯’。”在这段文字里，曹雪芹对酒作了浪漫主义的描写，同时又一语双关，暗示万艳同悲，真可谓神来之笔。

明清之时，酒在民间经千百年的演变，形成了既定的模式，同时花样又不断翻新，成为人们饮食文化中必不可少的一部分。

2. “无酒不成俗”——礼节与酒

酒与民俗的关系首先表现在传统节日上。每逢新春佳节，亲朋好友欢聚一堂，必喝新春酒。二月社日，办社酒，祭祀社稷神，祈求丰收。清明节，上自帝王、下至庶民都要洒酒祭祖。端午节，人们洒雄黄酒，避恶求祥；饮菖蒲酒，驱瘟除邪。九九重阳节，人们结伴出游，登高饮酒。重阳节饮菊花酒，据说能驱除瘟魔。

酒文化不仅体现在节日上，更明显的是表现在民俗礼仪中。敬神祭祖是中华民族的习惯，酒是圣洁之物，敬祭品中，酒是不可缺少的，“凡饮酒，先酌之，以祭天也”。农人耕种前，要奉酒祭田神，行船老板要办开船酒和拢岸酒，祭江河水神以求平安。金榜题名者，必欢饮数日以示庆贺。人生大事，婚姻为首，男女成婚要喝合卺酒、合欢酒；生子育女，添



鸳鸯莲瓣纹金执壶 唐



画珐琅山水花鸟西洋式提梁壶 清

丁进口，要喝三朝酒，办满月酒。老人做寿要办寿酒。客人临门，设酒款待；朋友远足，把酒饯行。此外，兴文举武、求雨择吉、造屋上梁、祝年庆丰、帮会结拜、求师学艺、聚会游艺、羁旅消遣等，也都少不了酒。酒渗透到中国人生活的方方面面，有酒即欢，有酒成慰藉，无酒不成敬意，无酒不成礼仪。

酒是人类物质文明的产物，酒文化则是人类精神文明的表现。在浩瀚的历史长河中，人们歌颂酒功酒德，供奉着酒神酒仙，涉足于酒肆酒家，欣赏着酒器酒肴，品评着酒色酒香，娱乐着酒令酒筹，更遵从着酒俗酒礼。人们在饮酒中表达喜怒哀乐，抒发感情趣事，创造着丰富的酒的文化和艺术。

十六、食文化

1. 烹饪的历史

①烹饪溯源

据传说，燧人氏发明火以化腥臊；伏羲氏始作网罟进行渔猎，并驯养牲畜，以供庖厨；神农氏尝百草、教人稼穡；黄帝始造灶并发明釜甑等烹饪工具。这是人类食文化的开端。

从考古资料上可知，旧石器晚期的山顶洞人已能人工取火，由“茹毛饮血”的饮食方式进化到了食熟食的新纪元。到了新石器时代，以裴李岗、仰韶、河姆渡等文化为代表，中国的早期人类已学会了种植小米、水稻等农作物，并开始饲养猪、犬、羊等家畜，为食文化积累了物质基础。与此同时，原始陶器的生产，为饮食器具的进步创造了良好条件，当时已有了鼎、鬲、甗等烹饪器具。

夏商周时代是中国烹饪文化的真正形成时期，经过从夏代至战国末近两千年的历史发展，中国传统烹饪文化的特点已基本形成。首先，从食料上来说，早在西周时，已是黍、稷、菽、麦、稻五谷皆备，还有芋头、山药等杂粮。蔬菜品种已有数十种，包括常见的蔓青、萝卜、竹笋、木耳等，肉类产品除了猪、羊、犬等，还有象、鹿、兔等等。



炭盆 铜箕 战国中期

②调和五味——先秦食文化理论形成

先秦时期烹饪文化的主要发展与烹饪基本理论的建立，首先就是五味调和之说。《尚书·洪范》中说：“（金、木、水、火、土五行）水曰润下、火曰炎上、木曰曲直、金曰从革、土爰稼穡。润下作咸、炎上作苦、曲直作酸、从革作辛、稼穡作甘。”这也确立了中国烹饪的五味类型。到了春秋末期，齐国的政治家晏婴尤其精妙地阐明了“五味调和”说的精蕴。

他认为成功的烹饪在于原料、调料、汤水、火力等要素的巧妙配合，尤其要补充原料的不足和除去原料中的不利因素。晏婴的说法总结了烹饪调味的基本法则，也足已表现当时烹饪的高超水平。

其次是美食标准的建立。春秋末期儒家的集大成者孔子在《论语·乡党》中说：“食不厌精，脍不厌细。色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。”他提出了色、香（臭）、味（得其酱）、形（割）的要求。这一原则为后来的名厨和美食家所继承和发展。另外，孔子在《论语》中还对饮食卫生提出了相关的要求，比如不吃腐败的食物，“鱼馁而肉败，不食”，还讲了不要吃沿街小贩的食品、不多食、食不语等饮食习惯。他还着重提出“肉虽多，不胜食气”，就是讲以粮食为主食。这正是中国千百年来一直遵循的饮食习惯。



晏婴像

③先秦的宫廷食俗

先秦时《周礼》中有详细的关于宫廷生活和厨师制度的记载。

《周礼》对于服务宫廷的厨事人员有着不同的分类，其中有“膳夫”、“庖人”、“烹人”、“向师”、“腊人”、“食医”、“酒正”、“酒人”、“醢人”、“醢人”等众多职位，数目多达数千。有的专司五谷，有的专管海鲜，有的主管宴会事务。据《周礼》记载，天子的饮食定制是“馈食用五谷，膳用六牲，饮用六清，馐用百二十品，珍用八物，酱用百有二十饗”。天子每天要举行一次宴会，逢特殊节日一日三宴。席上有十二只鼎，还有许多装各种食品的容器，用餐时必有乐队伴奏和舞蹈表演。其他贵族都有相应的规定，只是鼎数及舞者要少一些。贵族追求珍肴美味成风。《吕氏春秋·本味》中列举了许多山珍海味，如“猩猩之唇”、“獾獾之炙”、“雉燕之翠”、“旄象之约”，等等。追求食料的珍稀以及宴会的排场，成为后来中国贵族食俗的特点。



青铜灶 春秋炊具

④汉代宴饮及民间小吃的兴起

汉武帝专设肉林酒池向臣服的四方少数民族炫耀。封建庄园的大地主们的饮食也相当奢华。山东沂南画《丰收宴饮图》展现了庄园秋收时节的日常生活情景：两位管家边坐品佳茗，边监督家奴收谷租，另有众多家奴在忙着烫猪、椎牛、宰羊、切鱼、酿酒、蒸馍和炒菜。《乐舞百戏图》则刻画了大庄园主在宴饮时的各种助兴表演的情景，表演有骑术、车戏、走索、扭七盘舞等等，真是百戏助兴、钟鸣鼎食。

汉代的民间食品也日益丰富起来，其中豆腐的问世与糕点的发展尤为突出。传说汉淮南王刘安发明了点卤制豆腐。豆制品的品种很多，如豆腐干、千张、豆筋、腐竹等。汉代的糕饼点心一般分为发酵和不发酵两种。面食一般统称饼，平底锅油煎的叫烙饼，水煮面条或饺子叫汤饼，甑锅蒸的馒头和包子叫蒸饼。传说馒头是诸葛亮发明的。到了南北朝时，面饼的

种类已经很多了，如白饼、鸡子饼、髓饼等等，其中鸡子饼在发酵面中加蛋、牛奶、牛油等，非常松脆可口。用米面粉蒸成的大块松糕叫饵，如果在制作时加糖、植物油、豆沙、果料等可制成高级糕点。另外，炸油条、糖胶糯米团、茭白壳包的咸甜粽子已经问世。相传粽子是为祭投江的屈原，由竹筒贮米演化而来，并形成端午吃粽子的习俗。

⑤宗教对中国食文化的影响

汉代自尊奉儒术以来，儒家的饮食思想和饮食的养生观，如讲究营养、注重卫生、食精脍细和以饮食涵养人性、完善人的修养等，对中国的饮食文化的发展影响深远。

道教虽然对饮食没有固定的要求，但在辟谷导引术的影响下，少食熟制谷、肉等，多食蔬菜、野果、花蕊等，以求清肠胃、轻体重等已经深入人心。道教的饮食摄生对身心健康起到了一定的作用。



陶灶 东汉

汉代佛教逐渐传入，后经统治者的信奉与提倡，至南北朝时达到全盛。僧侣的饮食是提钵化缘，食无戒规，后改为寺院自制伙食，名为“香积饭”。由于南北朝梁武帝提倡全戒荤而茹素，故寺院伙食向素食转化，最终形成全素斋。佛教倡导素食影响了民间食俗，使素菜地位不断提高。佛教的腊八节是释迦牟尼佛的成道日，寺院要用各种香谷果实煮粥献佛，以纪念释迦牟尼，后来演变为民间腊月初八吃腊八粥的习俗。

⑥“食经”

魏晋南北朝时期，出现了许多关于食的专著，据史书记载，有《崔氏食经》、《食经》、《食撰次第法》、《四时御食经》、《马琬食经》、《羹臠臠法》等，可惜这些著作已佚失无存。目前保存当时烹饪技法的只有贾思勰的《齐民要术》。《齐民要术》讲解了种植、养殖的经验，也讨论了食品制作和烹饪技法。所介绍的食谱中，常用的调味料有葱、姜、豉、花椒、蒜、橘皮、醋、酒等。肉类主要是猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼。主食有各种面饼、面条等，菜肴以烤（炙）、蒸、煮为主，未见炒、熘等法。书中还介绍了当时的一种叫“酢”的食品加工法，即将鱼肉等发酵变酸的一种食法。《齐民要术》在中国食文化中具有极其重要的地位。

⑦曲江游宴——唐代食风

唐代宴饮习俗之奢华达到前所未有的程度，出现了船宴，就是将游乐与饮食结合起来，最著名的要数“曲江游宴”了。每逢上巳节、重九节，唐朝皇帝都要在曲江大宴群臣。通常是皇帝、后妃、宠臣在可俯看曲

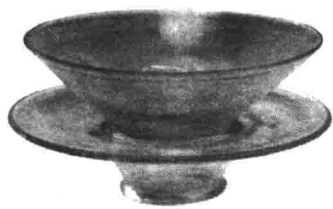


擀面俑 唐



烙饼俑 唐

江全景的紫红楼上设筵，并特许宰相、翰林学士在彩船上设宴，而京城的大小文武官员则可携亲属在周围亭台、楼阁或临时绣帐里设筵，还允许城中的士、庶、僧、道来曲江游乐，以显官民同乐的太平盛世。曲江游宴一年一度，规模浩大，承袭了上百年。



玻璃碗及碗托 唐

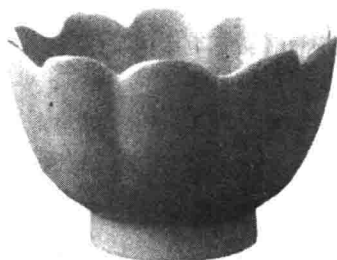
另外，从唐代起，野宴也深入民间。在立春至谷雨间，甚至出现了仕女的“探春宴”。曲江游园时，青年妇女们以草地为席，周围插竹竿，将裙子挂成幕帐进行“裙幄宴”。

在唐代，公侯大臣还有向皇帝献食的风气，名曰“烧尾宴”。大臣初拜官，须向皇帝献食，以谢皇恩浩荡。唐代“烧尾宴”曾盛极一时，甚至平民入仕、晋升小官也要办“烧尾宴”，盛待来宾，取“鱼跃龙门火烧尾”之意。

⑧“四司六局”与市井风味

唐宋以来，城市是人们经济文化交流的中心。城市由于人口集中，各民族杂居，饮食业不仅囊括了各地、各民族饮食文化的精华，保留了其独特风味，而且各种饮食文化的互相交流和竞相发展，使得城市饮食业不断向高层次发展。

唐代的城市住宅坊和食市是分开的。到了宋代坊市已连成一片，五点开早市，夜市直至凌晨三四点。食市沿街铺面众多，有南食店、北食店、川食店、清真羊食店、素食店、茶寮、酒肆等，还有小食摊和走街串巷的小食担等，买卖兴隆。



汝窑青瓷轮花碗 北宋

宋代茶肆与瓦肆结合，市民在肆中品茶喝酒、吃小吃，同时观看杂剧、胡旋舞、皮影戏，听说书、唱曲、相声等，以至这里成为群众性饮食娱乐场所。

宋代市面上的著名饭店可包办大规模的筵席，称“四司六局”。“四司六局”本是官府贵胄专设的饮食机构的总称。“四司”为：设帐司，专管饮宴的厅堂布置；厨司，专管备料烹调；菜酒司，专管茶茗、酒水和派座送迎；抬盘司，专管托盘、出食、劝酒、接盏等事宜。“六局”为：果子局、蜜饯局、菜蔬局、油烛局、香药局、排办局。后来被民间沿用专指有排场的大宴。大饭店的厨艺非同小可，菜肴的种类尤其繁多。吴自牧在《梦粱录》中记载，南宋临安大饭店的菜单有335款，食客想尝遍得需数月。

宋继承唐的“船宴”传统，杭州西湖、秦淮河都有兼办酒席的“画舫”大游船，卖河鲜海味的小船穿梭于画舫周围，是一个个游动的水上食摊。

宋代的文人墨客精于食道，其中苏东坡不仅撰《老饕赋》诵咏美味佳肴，还亲自设计和烹制出流传至今的名菜，如“东坡肉”、“芹菜坞肉脍”等。

⑨极具民族特色的清宫食宴

辽、金、元以及清代的少数民族入主中原的同时，也向中国传统的食文化输入了其民族的特色食风。尤其是清代，在未入关前，满族特色的烹饪宴饮盛行的是“牛头宴”、“渔猎宴”。入关后，借鉴吸收汉族饮食精粹及礼仪特点，形成了宫廷饮食规范。清宫饮宴种类很多，皇帝登基有“元会宴”，皇帝大婚有“纳彩宴”，皇帝过生日有“万寿宴”，皇后生日则

设“千秋宴”，太后过生日则为“圣寿宴”，招待文臣学士有“经筵宴”，武臣则有“凯旋宴”。而且每逢元旦、上元、端午、中秋、重阳、冬至、除夕，清宫都要大设宴席。康乾盛世时，还举行过规模浩大的“千叟宴”。

清朝盛世时还出现了满汉全席。满汉全席是清代最高规格的宴席，是中国饮食文化的一个高峰。满汉全席集满族宴与汉宴于一席，规模大，礼仪隆重，用料珍贵，菜目繁多。点心也不限于满点，创新的品种均可入席。一般规格为：名菜百种以上，点心50种左右，果品、小菜20余种，水陆陈杂，分三次食用，称“三撤席”，吃一整天。满汉全席集中国名肴名食之大成，代表了清代烹饪技艺的最高水平，是中国烹饪文化的珍贵遗产。



皇帝日常用的餐具 清

⑩《随园食单》

在清代，出现了许多对膳食的撰述，最有名的是袁枚（公元1716~1798年）的《随园食单》。书中理论与实践并重，提出烹饪的20条须知，包括“先天（食材选取）、作料、洗刷、调剂、配搭、独用、火候、色臭、迟速、变换、器具、上菜、时节、多寡、洁净、用纤、选用、疑对、补救、本分”等，以之为厨师的基本要求。同时又提出一系列告诫，如“混浊”、“苟且”、“走油”之类。书中除讲菜肴的制作外，还讲了一些食俗的由来。《随园食单》反映了中国烹饪的最高成就和精华，在中国食文化史上有着极高的地位。

中国食文化的辉煌要算四大菜系了，四大菜系即苏、粤、川、鲁四种烹饪流派。这是由地理、气候、物产、文化的差异构成的中国烹饪文化的地域性特点。这四大流派很早就出现了，甚至可上溯至先秦，只是直至清代以后才真正定型。

鲁菜的发源地是山东，主要继承和发扬了齐都饮食和孔府菜特色。鲁菜历史悠久，从春秋战国时代至汉唐一直是“北菜”主角。

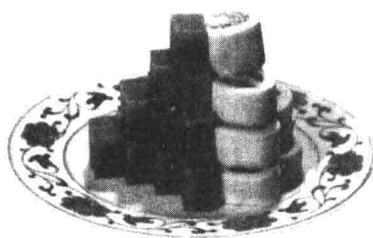
到元明清时，鲁菜和北京风味相结合，形成京菜体系，成为宫廷御膳的支柱。鲁菜在四大菜系中最富有宫廷风韵，庄重大方，蕴味精深，高级大菜颇多。它用料考究，善用燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参、鹿肉、蘑菇、银耳等高档食料烹制厚味大菜。鲁菜的主要品种有九转大肠、德州扒鸡、油焖鱼、泰安三美等。鲁菜的烹法精于炒、熘、烩、扒，并善用汤调味。



印花执壶 南宋

苏菜是对江苏菜的总称，从广义上说包括浙江等东南沿海地区的烹饪系统，又称“淮扬菜”。苏菜讲究清淡，注重保持食料的原汁原味，善以江湖时令鲜活为原料烹制特色菜肴，如蟹黄狮子头、西湖醋鱼、鲜藕肉夹等。苏菜的点心精美，尤善以米制成各类糕团。

粤菜主要由广州、潮州、东江菜组成。粤菜不仅基于传统的潮汕食俗，还同时吸收了往来广东的外国人引进的异国风味。粤菜追求海鲜野味，比如蛇、龙虱等。粤菜在调料与烹饪



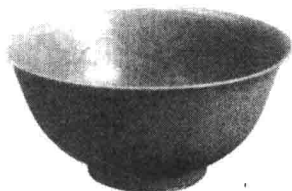
宫廷御膳糕点 清

基础上形成的。

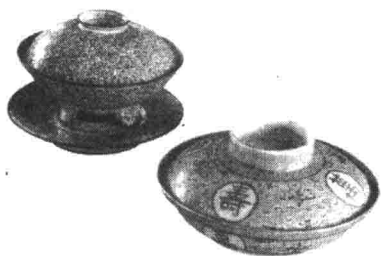
川菜发源地是巴蜀。川菜继承了先秦巴蜀菜的特点，融会了素食的精华。战国后汲取了迁徙入川的诸羌支系带来的河湟风味，汉、氏、羌流民带来的西北风味及西迁的百越人带来的岭南风味等，于唐宋时期发展成为中国最有影响的大菜系。川菜的特点是菜式繁多，一菜一格，百菜百味，麻辣醇香。川菜调味以麻辣著称。在制作手法上以小炒、小煎、干烧、干煸为主。著名菜点数不胜数，如麻婆豆腐、宫保鸡丁、棒棒鸡丝、水煮牛肉、毛肚火锅、干烧鱼等。四川的小吃也相当著名，如赖汤元、夫妻肺片、龙抄手、担担面等。

除苏、粤、川、鲁四大菜系外，京菜亦是鲁菜的一支，讲究运用烤、爆、炸、溜、炒、烧、烩等。京菜的烤鸭与涮羊肉最有特色，北京烤鸭以“全聚德”最为有名，涮羊肉是冬令菜肴，以“东来顺”享誉北方。

另外素菜系和清真菜系在中国也有悠久的历史 and 广泛的影响。先秦时在祭祀或月食、大灾时就有斋戒习俗，后来佛教的盛行促进了素菜系的形成，并倡导了素食风尚。清真系是随着伊斯兰教的传入而盛行的。回族依据伊斯兰教的习俗，并吸取中国古代西北、东北等游牧民族的饮食习俗，形成了富有浓厚伊斯兰文化特色的清真系。清真系禁食猪、狗、马、驴、骡及无鳞鱼，主要擅长牛羊肉菜。



精美的宫廷御碗 清



寿碗 清

2. 节日与饮食

在饮食民俗中，有节日的食俗最为丰富。在民间，每逢节日，以求温饱的饮食生活习惯被打破了，转而讲求对神、祖先的崇拜、怀念和祭祀。节日的食品分三类，一是祭品、二是食品、三是礼品。祭品用的牲畜是供神享用的，祭后分给各家各户享用。

节日期间，人们总是创作饮食花样来丰富节日生活，同时还赋予食品不同的含义。正月十五吃元宵，五月端午吃粽子，八月十五吃月饼，腊月初八吃“腊八粥”，除夕夜吃年夜饭等。有时同一个节日，地区不同，民族不同，表现出的食俗也不同，比如壮族的春节，以吃“花糯米饭”为习俗。节日的食俗往往也反映出一个地区和民族的传统文化的特征。



少数民族节日欢饮图 清

3. 饮食与礼仪

每个民族的食俗是与其社会的共同习俗相吻合的。食俗的礼仪包括：每日用餐的次数和时间；每次进餐时家庭成员座位的安排和程序；一年四季主、副食结构的调整 and 变化；对待客人的饮食礼；家居中特殊的用餐习俗，比如坐月子、对老人和病人的优待等等。

中国广大地区和各民族，均实行早、午、晚三餐制，随着季节的变换和农忙与农闲的区别，也有四餐和两餐制的。广大汉族地区一直是三餐制。早餐比较简单，午晚两餐为正餐。除主食外，配以炒菜，形成明显的主副食结构。

居家饮食的礼仪较简便，如果家中有老人或贵客，进餐时的座位就要体现出对老人和客人的尊重。家规较严的家庭，父子不同席，公公与儿媳不同席，长者坐上席，晚辈坐下席，家庭人口多的要分席用餐，妇女和小孩常在一起用餐。有些少数民族，待客还有特殊的礼节。如哈萨克族接待客人要宰一只肥羊，双手将羊举起，请求客人准允宰杀。肉熟后，先是把羊头献给客人，客人割下一小片羊面颊肉，敬给年长者；割下一只羊耳，给年轻人或小孩，然后宾主才可割食羊肉。



多层食盒桃 清

第三部

百花齐放