



珍馐美饌滋味丰，食器华宴光彩浓……

美食悦口腹，文化润心灵

>> 读一本饮食好书，享一场精神盛宴。

舌尖上的 饮食文化



图文
全彩

刘志强◎主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

舌尖上的 饮食文化



刘志强◎主编

珍馐美饌滋味丰，食器华宴光彩浓……



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的饮食文化 / 刘志强主编. — 北京: 外文出版社, 2013
(味觉中国)

ISBN 978-7-119-08317-9

I. ①舌… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 113534 号

出版策划:  金哈达文化

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 周 飞

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

舌尖上的饮食文化

刘志强 主编

© 2013 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)
(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 180千字

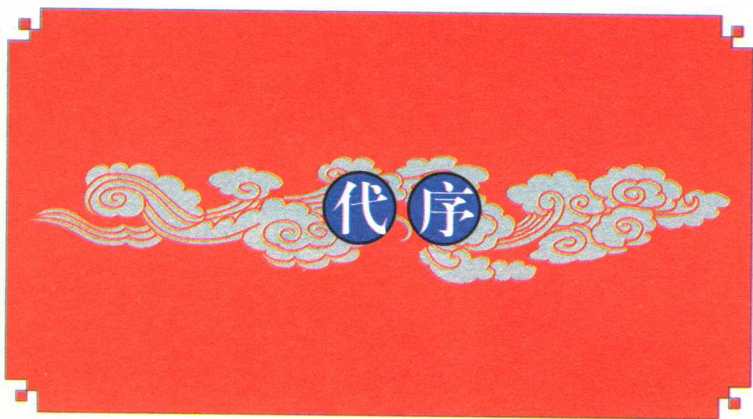
印 张: 16

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08317-9

定 价: 39.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)



饮食的流变

走进古代历史博物馆，种类最多，器形最大的陈列品有两类，一类是“鼎”，一类是“钟”。鼎和钟是国之重器，曾被视为权力的象征。然而，钟鼎最初都和日常生活有关，说得直白一些，鼎就是大锅，是煮肉用的；钟是乐器，是用来娱乐的。发展到一定程度，钟鼎成了贵族阶层特用的器物。张衡在《西京赋》中形容豪门生活：“击钟鼎食，连骑相过。”在进食的时候，为何还要击钟呢？盖因为，鼎食乃口腹之欲，鸣钟则愉悦耳目。在满足基本的吃之外，还承载身心之教，这才是中国饮食文化的内涵。

传统的中国，是一个以农业为基础建立的国家。与早期生产方式相匹配的，是社会制度，即以宗法制为核心的家族式统治。饮食是家庭最重要的一个环节，同样，在家族式统治的时代，饮食的等级制也体现得淋漓尽致。早在夏商时期，饮食中的等级性就体现在祭祀活动中。到了西周时期，则以“礼”的形式将饮食制度化了，在国家





祭祀中，只有诸侯、卿大夫才有权利分得“祭肉”，平民是无权从“鼎”中分肉的。由于这一仪式的象征意义，鼎的饮食功用减弱，而上升为一种礼器。

通俗的说，古代祭祀分为两部分，即仪式和分食。仪式可以视为肃穆的聚会，分食可以视为聚餐。祭祀中最高的一种祭祀牺牲为太牢，即用牛、羊、猪三牲的肉来祭祀。在重大祭祀之外，即便是贵族阶层，也不能同时食用这三种肉类。《礼记·王制》记载：“诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕，庶人无故不食珍。”《左传》中直接用“肉食者”来指代统治阶层，由此可知，至少在先秦时代，普通百姓是很少吃肉的。

饮食与衣冠一样，在很长一段时间内被纳入区别身份的制度体系中。在整个君主专制时代，“钟鸣鼎食”都只是特权阶层的象征。当然，随着生产力的进步，平民的食物与贵族的食物之间的界限逐渐模糊。尤其到了宋代，市民阶层逐渐扩大，普通民众的饮食也多元化起来。到了清末，饮食的等级性已经越来越弱，菜式基本上成了消费品，一些酒楼和饭店里也能做出王府的宴会用菜，并基本形成了驰名全世界的中国“八大菜系”。

中国的饮食文化中除了八大菜系，更有数不清的小菜系，地方菜，私家菜，共同构成了庞大的饮食体系。中国菜注重色、香、味俱全，它不仅为了果腹，更是视为各种官能的享受。在视觉、嗅觉、味觉、触觉，乃至听觉上都兼顾，发明了炒、爆、熘、烧、焖、煨、烩、卤、煎、涮、贴、炸、烹、煮、余、炖、煲、蒸、烤、腌、熏、涮、扒，以及凉拌、风干、泼琳等千姿百态的制作方式，使中国的菜谱立体化。

中国菜从权力地位的体现，最终还原其最初功能——纯粹的生命需求，经过了数千年的发展。这个发展既是流变，也是赋予内涵。不但与“礼”的文化，“娱”的文化交融，还发展出养生、药用、保健方面的智慧。

中国饮食，既养育了身心，也丰满了灵魂，是一部脱略于口腹的文化史。

尚论聪

2013年5月于铸剑庐

目录

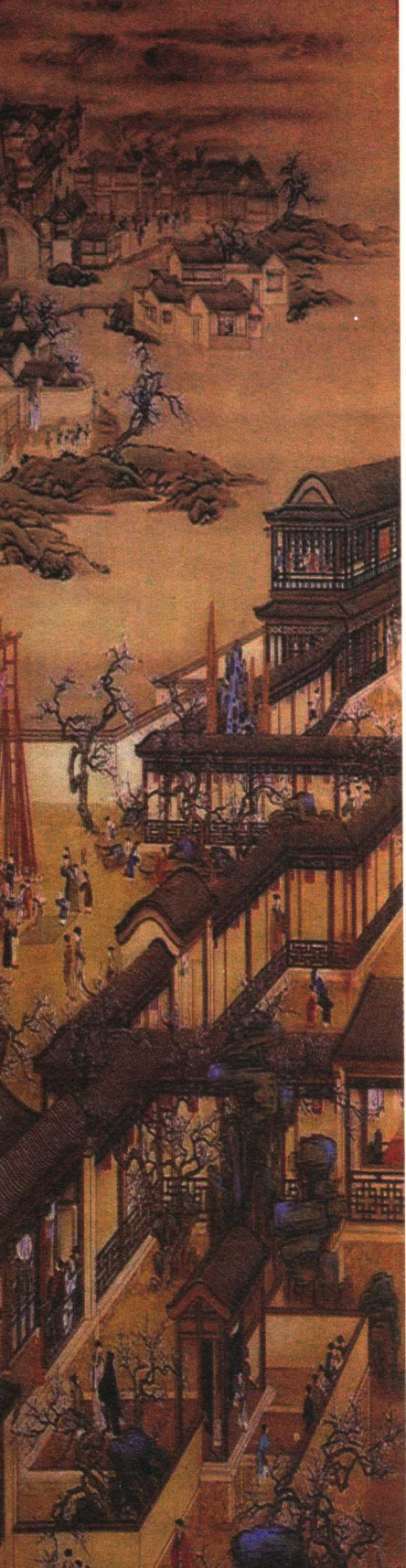
寻踪溯源说丰饬——饮食文化探源

- ◎有巢氏茹毛饮血 / 2
- ◎燧人氏教民熟食 / 4
- ◎伏羲氏首创烹饪 / 6
- ◎神农氏发掘草蔬 / 8
- ◎黄帝兴灶作炊 / 10
- ◎后稷教民稼穡 / 12
- ◎尧制石饼创面食 / 14
- ◎彭祖饮食养生 / 16
- ◎伊尹精研美食 / 18

食亦有道食思传——著名饮食思想

- ◎民以食为天 / 22
- ◎孔子的饮食思想 / 24
- ◎孟子的饮食见解 / 26
- ◎崇尚养生的道家饮食 / 28
- ◎老子的饮食之道 / 30
- ◎庄子简朴的饮食观 / 32
- ◎茹素修行的佛家饮食 / 34
- ◎李渔的饮食养生观 / 36





目录

谦恭慈惠尊伦理——古代饮食礼仪

- ◎食礼的萌芽 / 40
- ◎待客饮食礼仪 / 42
- ◎周代宴饮之礼 / 44
- ◎孔子食事之礼 / 46
- ◎古代的座次礼仪 / 48
- ◎分餐和合餐礼仪 / 50

美食需配美器来——中华饮食器物

- ◎新石器时代食器 / 54
- ◎夏商周时期食器 / 56
- ◎秦汉时期食器 / 58
- ◎唐宋时期食器 / 60
- ◎明清时期食器 / 62
- ◎中国古代炊具 / 64
- ◎中国传统进食器 / 66
- ◎中国古代盛食器 / 68

目录

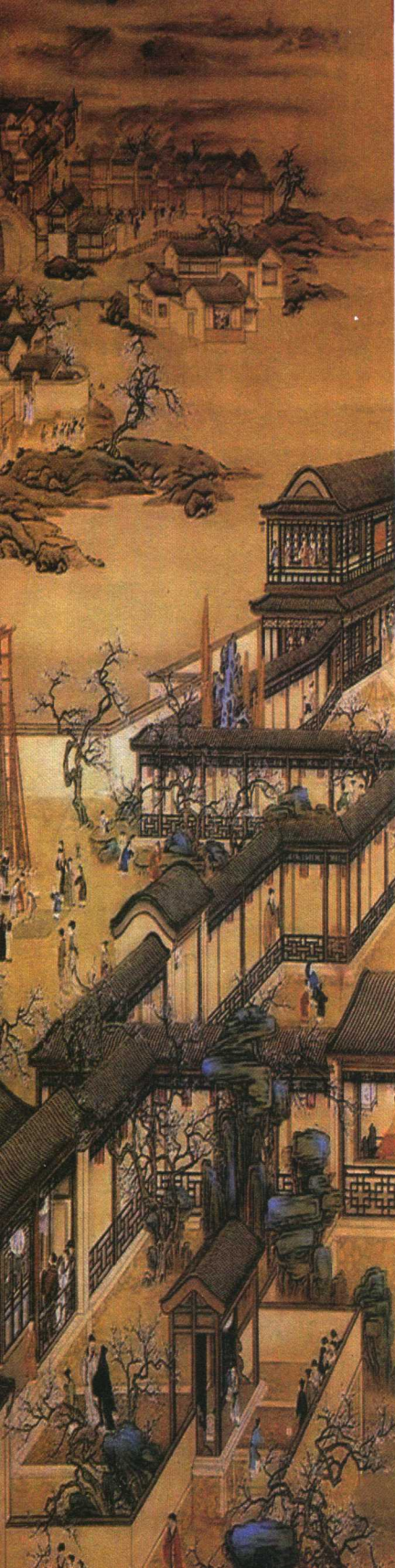
炊金馔玉且为乐——中华节日饮食

- ◎ 别有风味的立春食俗 / 72
- ◎ 流传世代的春节食俗 / 74
- ◎ 欢乐喜庆的元宵节食俗 / 76
- ◎ 祈祷万福的中和节食俗 / 78
- ◎ 祭奠先祖的清明节食俗 / 80
- ◎ 祛疾择吉的端午节食俗 / 82
- ◎ 多彩浪漫的七夕节食俗 / 84
- ◎ 团圆庆丰的中秋节食俗 / 86
- ◎ 期盼长寿的重阳节食俗 / 88
- ◎ 隆重温暖的冬至食俗 / 90
- ◎ 蕴含慈悲之心的腊八节食俗 / 92
- ◎ 祈福盼吉祥的祭灶节食俗 / 94

人间有味是清欢——人生礼仪食俗

- ◎ 传情达意的订婚食俗 / 98
- ◎ 祝福新娘的出阁食俗 / 100
- ◎ 举家同庆的婚礼食俗 / 102
- ◎ 款待新婿的回门食俗 / 104
- ◎ 求嗣祈孕的求子食俗 / 106
- ◎ 关爱母子的妊娠食俗 / 108
- ◎ 祈福母子的分娩食俗 / 110
- ◎ 庆贺婴儿的育婴食俗 / 112
- ◎ 祝福老人的寿诞食俗 / 114
- ◎ 哀悼亲人的丧葬食俗 / 116





目录

南食北饌竞争辉——中华饮食流派

- ◎ 中国菜系的起源 / 120
- ◎ 历史悠久的鲁菜 / 122
- ◎ 精细致美的苏菜 / 124
- ◎ 百菜百味的川菜 / 126
- ◎ 博采众长的粤菜 / 128
- ◎ 海派风格的闽菜 / 130
- ◎ 南料北烹的浙菜 / 132
- ◎ 用料广泛的湘菜 / 134
- ◎ 油重色浓的徽菜 / 136
- ◎ 海纳百川的京菜 / 138

赏心悦目饕餮餐——中华饮食盛宴

- ◎ 中华大宴满汉全席 / 142
- ◎ 古宴之典范孔府宴 / 144
- ◎ 形式各异的曲江宴 / 146
- ◎ 开明宽容的女子宴 / 148
- ◎ 风韵别致的船宴 / 150
- ◎ 奢靡浪费的烧尾宴 / 152
- ◎ 丰富实惠的洛阳水席 / 154
- ◎ 风格独特的全鸭宴 / 156

目录

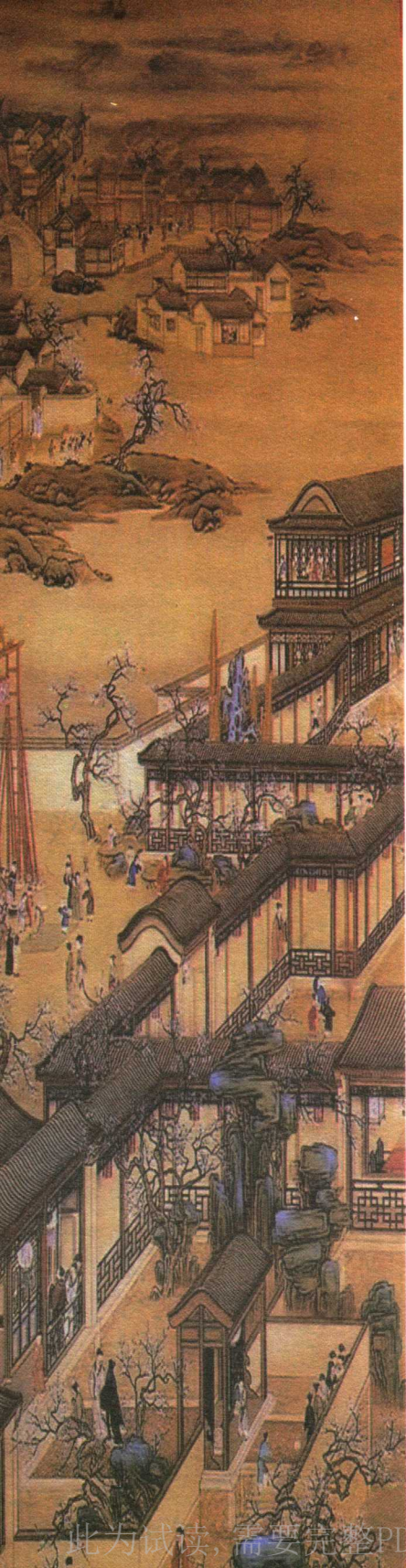
家常食点韵深远——中华食品文化

- ◎ 古风犹存的汤文化 / 160
- ◎ 丰富多彩的粥文化 / 162
- ◎ 源远流长的豆腐文化 / 164
- ◎ 老少皆宜的面条文化 / 166
- ◎ 风韵独特的饺子文化 / 168
- ◎ 派系林立的点心文化 / 170
- ◎ 花色纷呈的火锅文化 / 172
- ◎ 风味各异的小吃文化 / 174

妙用佐品色香全——中华调料文化

- ◎ 历久不衰的酱油文化 / 178
- ◎ 底蕴深厚的醋文化 / 180
- ◎ 多姿多彩的糖文化 / 182
- ◎ 妙趣横生的姜文化 / 184
- ◎ 历史悠久的蒜文化 / 186
- ◎ 色彩斑斓的花椒文化 / 188
- ◎ 红火辛辣的辣椒文化 / 190





目录

书中饮膳传千古——中华传食经要

- ◎《礼记·内则》：中国最早的饮食文献 / 194
- ◎《黄帝内经》：食疗的基础理论著作 / 196
- ◎《饮膳正要》：中国第一部营养学专著 / 198
- ◎《饮食须知》：食物搭配有宜忌 / 200
- ◎《吴氏中馈录》：女厨编著的饮食典籍 / 202
- ◎《千金食治》：药王的食疗理论精粹 / 204
- ◎《随园食单》：文人的饮食心得 / 206

琴棋书画藏盛宴——文艺中的饮食

- ◎音乐与饮食：鼓瑟吹笙享美食 / 210
- ◎舞蹈与饮食：翩翩起舞侑宴饮 / 212
- ◎诗歌与饮食：文人风雅赞佳肴 / 214
- ◎绘画与饮食：景深意远绘食事 / 216
- ◎成语与饮食：食用万物道百态 / 218
- ◎《金瓶梅》中的市井饮食文化 / 220
- ◎《红楼梦》中的贵族饮食文化 / 222

目录

名人佳肴叙渊源——中华饮食典故

- ◎ 西施与“西施玩月” / 226
- ◎ 项羽与“霸王别姬” / 228
- ◎ 曹操与“曹操鸡” / 230
- ◎ 张翰与“莼羹鲈脍” / 232
- ◎ 杨贵妃与“贵妃鸡” / 234
- ◎ 李白与“太白鸭” / 236
- ◎ 苏轼与“东坡肉” / 238
- ◎ 米芾与“满载而归” / 240
- ◎ 丁宝桢与“宫保鸡丁” / 242



寻踪溯源说丰饷
——饮食文化探源





有巢氏茹毛饮血

旧石器时代初期，人类还未彻底摆脱野性，饮食停留在“茹毛饮血”的生食状态，还没有饮食文化。有巢氏教会人们猎取动物和采集野果为食，还发明了肉类处理方法。

人之初，饮食是生存本能的需要。当人类还处在蒙昧时期时，先民们的饮食方式和一般的动物无异，寻觅一切可以充饥的动物和植物，直接生食。后世把这种饮食状态称为“茹毛饮血。”在饮食文化史上，这是史前的蒙昧时期。

中国上古时期，生产力低下，填饱肚子成为了每个部族的生存大事，因此很多部族首领都为满足族内饮食需求而钻研饮食，旧石器时代的有巢氏就是其中典型代表。

原始先民的饮食

中国很多史书中都记载有先民们在原始社会中的饮食状态。西汉《礼记·礼运》中记

载：“昔者先王……未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”东汉班固在《白虎通义》中说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父，……饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮革。”由此可知，那时的原始人还不懂得用火，所以只能是饿了生吃鸟兽的肉和草、木的果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。在当时，由于吃生食严重影响了人们的身体健康，人们的体质普遍比较差。

当时的先民们身上的动物特性并没有完全退去，因此在那段历史时期内不会有不适应生食的感觉。在《礼记·王制》中就已经谈到



◆ 有巢氏塑像

了南方有不火食的“雕题交趾民”，人们认为当地气候较暖，虽没有火食，也没有大害。随着时间的发展，人类开始渐渐地学会用火烧烤食物。

有巢氏的传说

先秦古籍记载了有巢氏的传说，人们认为“有巢氏”曾经是中国历史上最早的一位圣人。在《庄子·盗跖》中记载：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之。昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民。”在《韩非子·五蠹》中记载：“上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构木为巢以避群害，而民悦之，使王天下，号曰‘有巢氏’。”《太平御览》中卷七八引《项峻始学篇》曰：“上古穴处，有圣人教之巢居，号大巢氏。”

通过这些我们可以了解到，有巢氏是神话传说中的人物，也是原始巢居的发明者。人们认为，有巢氏帮助人们免受毒蛇猛兽的伤害，初步解决了人们的居住问题。从饮食的角度来看，他教会了先民们食用果实和猎取禽兽为食。

有巢氏的肉食发明

茹毛饮血的生活，常吃生肉，先民们的寿命一般都很短。为了让生肉便于食用和消化，有巢氏还发明了“脍”和“捣”的肉类处理方法。“脍”就是指用石刀把肉割成薄片食用，“捣”是用石锤把肉捣松散食用。这种饮食方法一直延续到了周代，“周八珍”中的“鱼脍”（生鱼片）和“捣珍”（松捣牛肉）即是此种饮食方法的体现。除此以外，有巢氏还发明了“脯”和“鲇”的肉食保存处理法，“脯”是把肉割成片风干，“鲇”是用盐和硝等化学原料揉制肉食并风干保存。

综上所述，有巢氏时代人们还没有懂得利用火来烧制食物，但他是中国饮食文化的起源。有巢氏教给了人们独特的取食途径，这对当时处于蒙昧状态下的人类来说是一项巨大的贡献。



燧人氏教民熟食

燧人氏钻木取火，教民熟食，完全改变了人类饮食的现状，使原始饮食向健康饮食文明迈进，标志着人类告别野蛮，走向文明，是人类健康饮食文化的开端。

传说燧人氏钻木取火，火不仅把人类带入到文明时代，更是人类一切文化发展的始祖和渊源，也是文明所需的一种特殊的物质形态。从原始人到现代人智慧产生的每一步都离不开火。火的出现也是饮食文化和烹饪历史的开端。

燧人氏的传说

中国历史上，燧人氏钻木取火的传说广为传颂，一些历史典籍中也有记载。《周礼》中说：“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾。”《韩非子·五蠹》中说：“上古之世，民食果、蔬、蚌、蛤，腥、臊、恶臭，而伤腹胃，民多疾病，有圣人作，钻燧

取火，以化腥臊，而民说（悦）之，使王天下，号之曰燧人氏。”后汉徐干在《中论·治学》中也说：“太昊观天地而画八卦，遂人察时令而钻火，帝轩闻凤鸣而调律，仓颉观鸟迹而作书，斯火圣之学乎。”

在远古时代，人们过着茹毛饮血的生活。传说，当时有个燧明国，国内有一种树名字叫燧木。猫头鹰经常用嘴去啄燧木，燧木就发出火花。有一位圣人从中受到启发，就折下燧木枝，用燧木枝钻燧木，终于生出了火。后来，圣人把火种保存下来的同时，也把取火的方式传授给了大家，大家对他无比尊敬，称他为“燧人氏。”商丘是燧人氏

生活、安厝之地，所以商丘的后人们尊称燧人氏为“火祖。”

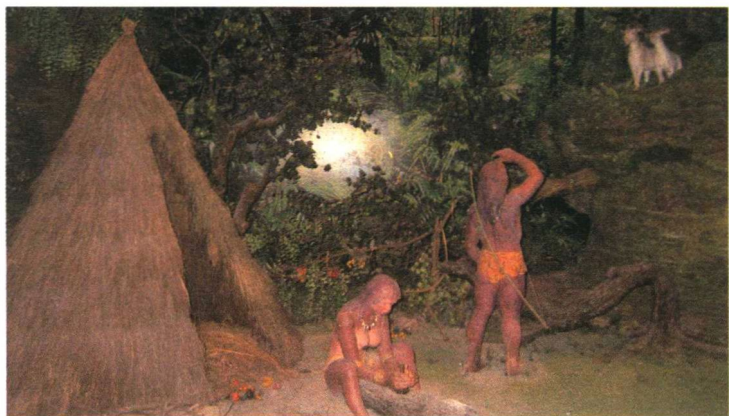
据说，燧人氏还教会人类捕鱼，原来鱼、鳖、蚌、蛤一类东西，生的腥臊不能吃，懂得了取火的办法后，就可以烧熟来吃了。把猎获的禽兽鱼虾直接放到篝火上烧烤，

是最原始的烹饪方法。这种烹制熟食的方式，至少持续了一百几十万年。

燧人氏不仅开创了饮食文明的新纪元，同时也创造了以“石烹”为标志的一系列烹饪方法。这些主要方法有：炮，用火来直接烤果子、肉类等食物；煲，用泥裹果子和肉类之后再行烧烤；炙，把肉割成小片串起来烧烤；烙，用烧红的石子把食物烫熟；焙，指先把石片烧热，再把植物种子放在上面炒熟；奥，也就是“熬”，将石器盛上水，把食物放在水里再移到火上煮。这些方法，至今还在影响着我们的生活。

人工取火点亮人类进化之路

在现代人看来，取火是一件轻而易举的事情，但是对于先民来说，从懂得用火烧制食物到发明人工取火，经历了漫长的历史时期。人类最早使用的是被称作“天火”的自然火。那时，原始人类在森林里群居，就经常会遇到雷电引起的大火。每次遇到大火时，人们就会发现在灰烬中的被烧熟的动



◆ 原始人钻木取火

物，当他们捡起来吃后，觉得熟食比生食好吃。于是，就把火种保留下来，用于烧制食物、照明和取暖。但是懂得使用火和保存火并不等于会制造火，只有当人类懂得制造火之后，先民们才真正进入到饮食的熟食阶段。

火的用途在原始时代是有局限性的。归纳起来，人类只有利用火来烧制食物和取暖。此外，在一些紧急情况之中，人们还可以用火来防御猛兽的袭击和猎取野兽，它既是武器又是工具。自从人类懂得了人工取火，就再也不怕篝火熄灭了，他们逐渐成为了熟练运用火的主人。人类自从有了自己造出来的火，开始有比较稳定的火化熟食，减少了生食对人类健康的侵害，人类体质上越来越接近现代人，进化的速度也在加快。人工取火点亮了人类进化之路。