

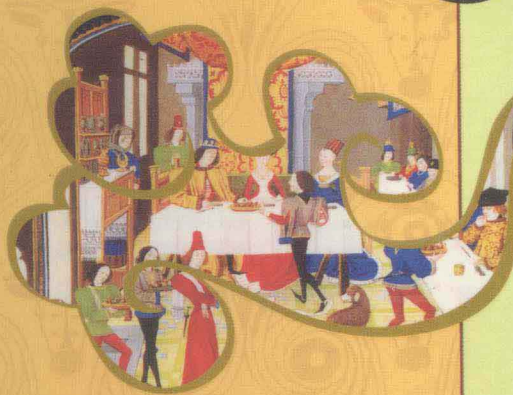
人类文明之旅

北京未来新世纪教育科学发展中心

编

饮食

领略中华饮食的博大精深，
体味异域大餐的别样风情



新疆
喀什

出版社
版社

人类文明之旅

饮 食

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

人类文明之旅. 饮食/王卫国主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8
ISBN 7-5373-1409-8

I. 人... II. 王... III. ①世界史:文化史—青少年读物
②饮食—文化史—世界—青少年读物
IV. ①K103-49②TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107502 号

人类文明之旅

饮食

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社
北京市朝教印刷厂印刷

开本:720×960 毫米 16 开 印张:192
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印数:1-3000 册

ISBN 7-5373-1409-8
总定价:500.00 元(共 16 册)
(如有印装质量问题请与承印厂调换)

序

《人类文明之旅》终于可以与读者见面了！这套丛书是由北京未来新世纪教育科学发展中心牵头、组织近百位专家学者通力合作，历尽艰辛，玉汝成书，堪称是阐释世界文明进程的新成果。全书共分16册，包括文学、艺术、哲学、军事、科技、医学、体育、建筑、农业、习俗、教育、服饰、饮食、民族、名人和自然与文化遗产，几乎囊括了人类生活的所有领域。

阅读此书之前我们要了解什么是人类文明？古今中外的学者和政治家对文明有着不同的表述。“文明”二字在中国古代文献中最早见于《易·乾·文言》和《尚书·舜典》中，具有文采光明和文德辉耀的意思。孔颖达注疏《尚书·舜典》中将文明概括为：“经天纬地曰文，照临四方曰明。”“经天纬地”意为改造自然，属物质文明；“照临四方”意为驱走暗昧，属精神文明。其含义与马克思主义的文明观十分接近。清代戏曲理论家李渔在《闲情偶寄》中说过：“辟草昧而致文明”。这里的“文明”是把它与“野蛮”相对立，表示社会的进步程度。美国人类学家摩尔根在《古代社会》中把人类历史的发展分为蒙昧、野蛮、文明三个时代……

本书遵循的是马克思主义的文明观,将人类文明明确分为物质文明(如:军事、科技、医学、建筑、农业、服饰、饮食、自然与文化遗产)和精神文明(如:文学、哲学、艺术、体育、习俗、教育、民族、名人)两个方面,以简洁精妙的文字和清晰明朗的图片,立体的展现人类文明的进程,阐释人类文明的特征。

人类文明是一个丰富博大的有机整体,它在宇宙中闪烁着耀眼的光彩,人类文明有哪些特征呢?阅读《人类文明之旅》读者至少可以认识到以下两点:

一、人类文明永远处于动态,它是随时间逐渐积累的。在文字发明之前,知识的积累是靠语言讲述,或者通过对实物,如陶器或工具的原型保留,将前一代的知识传递给后一代,因此,史前文明是靠一种脆弱和不可靠的方式继承和扩展的,信息丢失现象频繁,累计和恢复信息的工作十分困难。文字发明之后,因为文字具有远比口述和实物流传更为准确的保存与传播文明果实的功能。几乎所有古代文明的问世都伴随着文字的发明,最早的文字系统出现在5 000年前的古代苏美尔文明里,3 700年前的巴比伦王国出现了用楔形文字刻写的汉穆拉比法典石碑,在3 300年前华夏大地出现了多达3 500字的成熟文字体系(包括甲骨文和金文),因此,文字系统的出现对于早期文明的巩固和发展有着深远的意义。而许多没有文字或文字系统过于简单、粗糙的文明都早早的灭亡了。可见,文明是在不断积累里前进的,因而在此种意义下,历史是随时间“进步”的。

二、在空间上人类文明呈现扩展性。由于人具有空间和地域上的流动性,早期的流动是为了生存的需要,如游牧民族随水草的季节性和地区气候条件变化逐草而居,农耕民族由于过垦造成的地力降低而必须向新的荒地开辟。商业文明的扩张是为了交换其它文明的劳动成

果,获取自己所不具备的信息资源和物质资源。文明扩张的目的在于占有更多的资源,包括信息和能源,使自己更坚实地存在。文明在扩展的过程中常常出现异质文明之间的竞争,竞争包括了和平的渗透和暴力冲突即战争。竞争的结果常常导致不同文明的融合以致形成新的文明。可以说,文明就是在不断的竞争中一步一步强大起来的。

如果读者能通过阅读《人类文明之旅》总结出文明的这两个主要特征或者有其他的更好的见解,编者的目的就达到了。

读史以明志,深刻认识文明发展的规律是指导我们行走一生的前提。

编 者

2006.9.1



目录 contents

华夏美食

中国饮食发展史	3
中华饮食文化对周边国家的影响	8
中华菜系	15
地方小吃	39

异国食风

日本料理	83
韩国料理	86
法国饮食	88
英国饮食	92
意大利饮食	94
美国饮食	97
德国饮食	99
俄罗斯饮食	102

茶酒文化

中国茶文化	107
茶道艺术	110
英国茶俗	116
中国酒文化	118
法国葡萄酒文化	121
德国啤酒文化	125
日本酒文化	128
俄罗斯人的饮品	131
美国文化象征——可口可乐	133

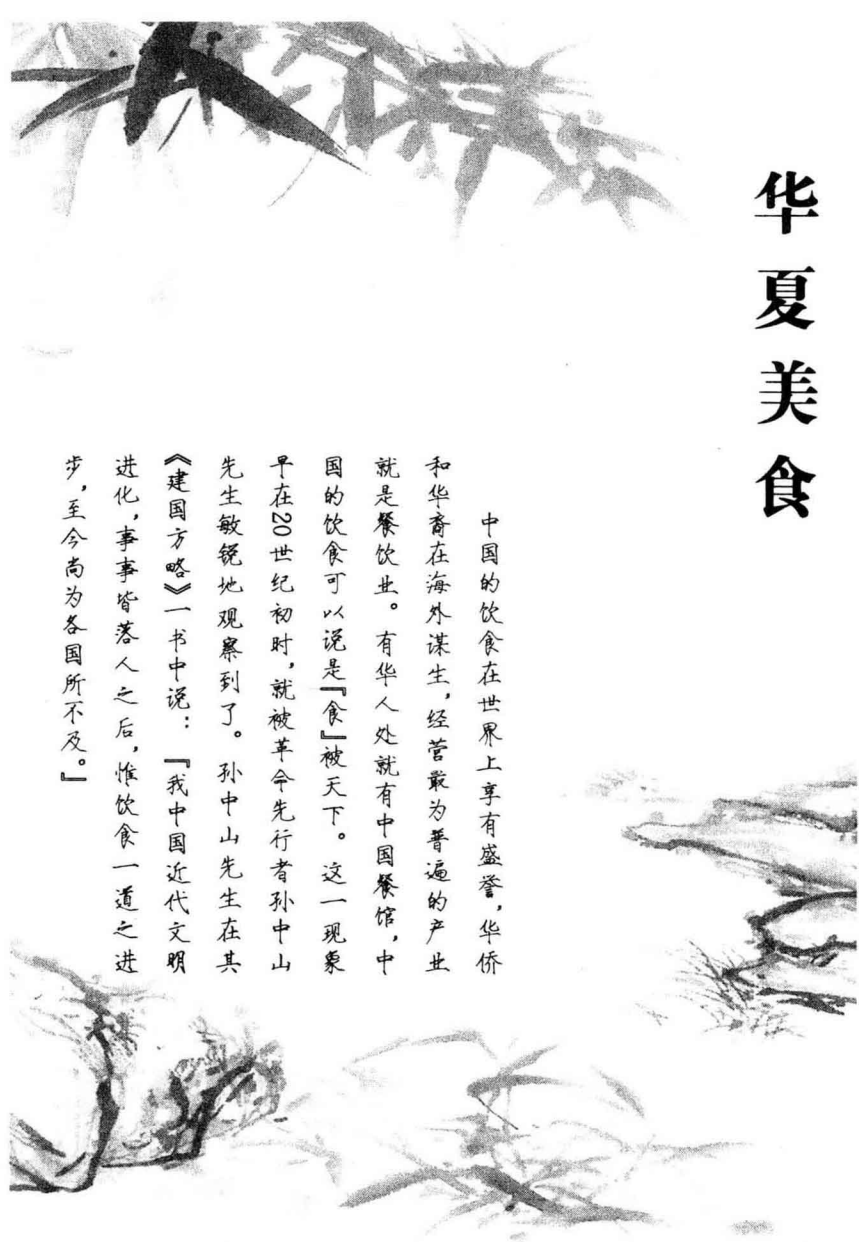
饮食礼仪

中国饮食礼仪	137
韩国的饮食礼仪	142
茶道礼法	144
西餐礼仪	148

食苑趣谈

中国古代十大名厨	157
中国古今五大名宴	159
有趣的食物与民俗	162
中国最早分餐和快餐的来历	164

英国下午茶的渊源	166
喝酒为什么要碰杯	168
巧克力趣闻	169
第一个吃番茄的人	172
第一个喝酸奶的人	175
各国饮茶面面观	177
鸡尾酒的来历与调制方法	180



华夏美食

中国的饮食在世界上享有盛誉，华侨和华裔在海外谋生，经营最为普遍的产业就是餐饮业。有华人处就有中国餐馆，中国的饮食可以说是『食』被天下。这一现象早在20世纪初时，就被革命先行者孙中山先生敏锐地观察到了。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：『我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。』

中国饮食发展史

中国的饮食文化博大精深,许多人对中国食谱以及中国菜的色、香、味、形赞不绝口。中国饮食文化,实际上也是中国人的饮食生活方式。一部饮食文化史就是一部社会历史发展史。

中国饮食文化的诸多特征,体现在饮食文化之上,直接影响着中国饮食文化的发展。首先因为人口压力以及其他多种原因的存在,中国人的饮食从先秦开始,就是以谷物为主,肉少粮多,辅以菜蔬,这就是典型的饭菜结构。其中饭是主食,而菜则是为了下饭,即助饭下咽。为什么要助饭下咽呢?那是因为主食并不可口,必须有一种物质来辅助它使人们能够吃下去。当然菜的功能和盐的功能有共同点,但是不等同于盐。这样促使中国的烹饪的首要目的是装点饮食,使不可口的食物变得精妙绝伦;其

次,中国手工业的发达,所以烹饪中的饮食加工技术在世界上是首屈一指。

中国饮食文化特征:中国烹饪技术发达,许多西方人看来不可食的物品,经过中国厨师的劳作,变得使人一见而胃口顿开;中国人的食谱广泛,举凡能够食者皆食,毫无禁忌;中国救荒的著述特别多,以备饥荒之年以野菜充饥之用;中国人将食的追求作为人生至乐来追求,吃饭成为第一要求。

中国饮食发展最早的是有巢氏(旧石器时代),当时人们不懂人工取火和熟食。饮食状况是茹毛

人类文明之旅——饮食



伏羲氏

饮血，不属于饮食文化。

燧人氏：钻木取火，从此熟食，进入石烹时代。主要烹调方法：①炮，即钻火使果肉而燔之；②煲：用泥裹后烧；③用石臼盛水、食，用烧

红的石子烫熟食物；④焙炒：把石片烧热，再把植物种子放在上面炒。

伏羲氏：在饮食上，结网罟以教佃渔，养牺牲以充庖厨。

神农氏：“耕而陶”，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。陶具使人们第一次拥有了炊具和容器，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，有爪儿，因为当时没灶，还有鬲，其爪是空心的，鬲用来煮酒的。



神农氏

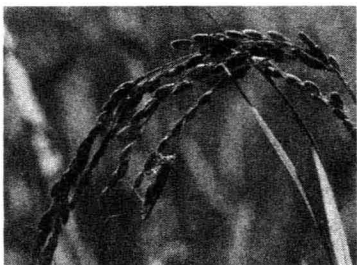


黄 帝

黄帝时期：中华民族的饮食状况又有了改善，黄帝作灶，始为灶神，集中火力节省燃料，使食物速熟。而广泛使用是在秦汉时期，当时是釜，高脚灶具逐步退出历史舞台，“蒸谷为饮，烹谷为粥”，首次因烹调方法区别食品，蒸锅发明了，叫甑。蒸盐业是黄帝臣子宿沙氏发明，从此不仅懂得了烹还懂得调，有益人的健康。

周秦时期：是中国饮食文化的

成形时期，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，当时早田作业主要是：稷（最重要），是小米，又称谷子，长期占主导地位，为五谷之长，好的稷叫粱之精品，又叫黄粱。黍，是大黄黏米，仅次于稷，又称粟，是脱粒的黍。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搓脱粒。



稻

五 谷

粮食作物的统称。“五谷”之说出现于春秋战国时期,《论语·微子》:“四体不勤,五谷不分”。但解释却有不同,一说是黍、稷、麦、菽、稻;一说是黍、稷、麦、菽、麻。这两种说法的主要区别在于稻麻的有无。之所以出现分歧,是因为当时的作物并不止于五种,“百谷”、“六谷”和“九谷”说的存在就是一个明证,而各地的作物种类又存在差异。“五谷”说之所以盛行,显然是受到五行思想的影响所致。因此,笼统地说来,五谷指的就是几种主要的粮食作物。

汉代:中国饮食文化的丰富时期,归功于汉代中西(西域)饮食文化的交流,引进石榴、芝麻、葡萄、胡桃(即核桃)、西瓜、甜瓜、黄瓜、菠菜、胡萝卜、茴香、芹菜、胡豆、扁豆、苜蓿(主要用于马粮)、莴笋、大葱、大蒜,还传入一些烹调方法,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,无角的如犬,叫膏。脂较硬,膏较稀软,植物油有杏仁油,奈实油,麻油,但很稀少,南北朝以后植物油的品种增加,价格也便宜。



记载刘安发明豆腐的古籍《淮南清赏》

唐宋:饮食文化的高峰,过分讲究。“素蒸声音部、罔川图小样”,最具代表性的是烧尾宴。

明清:饮食文化是又一高峰,是唐宋食俗的继续和发展,同时又混入满蒙的特点,饮食结构有了很大变化,主食:菰米已被彻底淘汰,麻子退出主食行列改用榨油,豆料

也不再作主食，成为菜肴，北方黄河流域小麦的比例大幅度增加，面成为宋以后北方的主食，明代又一次大规模引进，马铃薯、甘薯、蔬菜的种植达到较高水准，成为主要菜肴。肉类：人工蓄养的畜禽成为肉食主要来源。满汉全席代表了清代饮食文化的最高水平。

烧尾宴

所谓“烧尾宴”，据《封氏闻见录》云，士人初登第或升了官级，同僚、朋友及亲友前来祝贺，主人要准备丰盛的酒馔和乐舞款待来宾，名为烧尾，并把这类筵宴成为“烧尾宴”。

唐代的“烧尾宴”有两种，一种是庆贺登第或荣升，另一种朝官晋升时设宴敬献皇帝。这两种宴会均与地位由低及高的突变有关，体现了追名逐利的意识，该宴设于室内，故重食重功利而轻游乐。

中华饮食文化对周边国家的影响

中国饮食文化直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的轴心，与此同时，它还间接影响到欧洲、美洲、非洲和大洋洲，像中国的素食文化、茶文化、酱醋、面食、药膳、陶瓷餐具和大豆等，都惠及全世界数十亿人。

早在秦汉时期，中国就开始了饮食文化的对外传播。据《史记》、《汉书》等记载，西汉张骞出使西域时，就通过丝绸之路同中亚各国开

桃、胡荽、胡麻、胡萝卜、石榴等物产外，也把中原的桃、李、杏、梨、姜、茶叶等物产以及饮食文化传到了西域。今天在原西域地区的汉



西北丝绸之路

展了经济和文化的交流活动。张骞等人除了从西域引进了胡瓜、胡

墓出土文物中，就有来自中原的木制筷子。我国传统烧烤技术中有