

中华复兴之光  
美好民风习俗

梁新宇 主编

# 天下闻名美食

中华民族传统的良风美俗丰富多彩，主要表现在节庆、家庭、生活、吉祥等方面，是中国悠久灿烂文化的重要组成部分，是人们幸福美好生活的集中体现。



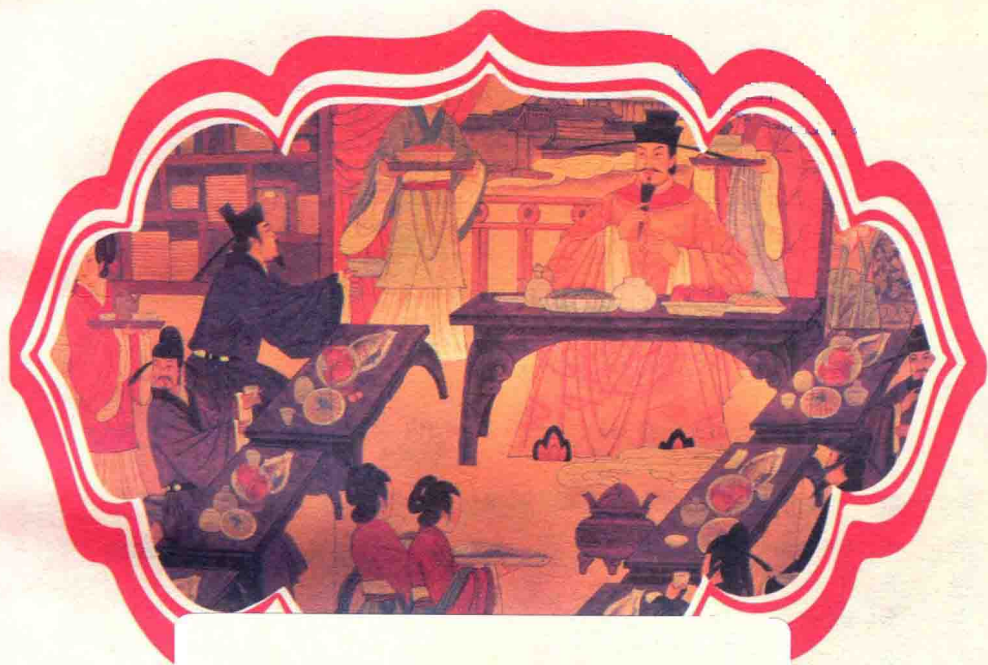
实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想  
大中华文明 走上伟大复兴之路

汕头大学出版社

中华复兴之光  
美好民风习俗

# 天下闻名美食

梁新宇 主编



汕頭大學出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

天下闻名美食 / 梁新宇主编. — 汕头 : 汕头大学出版社, 2017.1

(美好民风习俗)

ISBN 978-7-5658-2826-3

I. ①天… II. ①梁… III. ①饮食—文化—中国  
IV. ①TS971.202

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第293458号

天下闻名美食

TIANXIA WENMING MEISHI

主 编: 梁新宇

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 大华文苑

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 690mm × 960mm 1/16

印 张: 8

字 数: 98千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 21.00元

ISBN 978-7-5658-2826-3

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

# 前言

党的十八大报告指出：“把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。”

可见，美丽中国，是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。生态文明与美丽中国紧密相连，建设美丽中国，其核心就是要按照生态文明要求，通过生态、经济、政治、文化以及社会建设，实现生态良好、经济繁荣、政治和谐以及人民幸福。

悠久的中华文明历史，从来就蕴含着深刻的发展智慧，其中一个重要特征就是强调人与自然的和谐统一，就是把我们人类看作自然世界的和谐组成部分。在新的时期，我们提出尊重自然、顺应自然、保护自然，这是对中华文明的大力弘扬，我们要用勤劳智慧的双手建设美丽中国，实现我们民族永续发展的中国梦想。

因此，美丽中国不仅表现在江山如此多娇方面，更表现在丰富的大美文化内涵方面。中华大地孕育了中华文化，中华文化是中华大地之魂，二者完美地结合，铸就了真正的美丽中国。中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接的源头。这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的最辉煌最灿烂的中华文明。

五千年来，薪火相传，一脉相承，伟大的中华文化是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力，其根本的原因在于具有强大的包容性和广博性，并充分展现了顽强的生命力和神奇的文化奇观。中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化之中，是我们的根和魂。

中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。传承和弘扬优秀民族传统文化，保护民族文化遗产，建设更加优秀的新的中华文化，这是建设美丽中国的根本。

总之，要建设美丽的中国，实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，宏扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值与文化风采，让美丽中国更加辉煌出彩。

为此，在有关部门和专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型丛书。主要包括万里锦绣河山、悠久文明历史、独特地域风采、深厚建筑古蕴、名胜古迹奇观、珍贵物宝天华、博大精深汉语、千秋辉煌美术、绝美歌舞戏剧、淳朴民风习俗等，充分显示了美丽中国的中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性和规模性。

本套丛书唯美展现，美不胜收，语言通俗，图文并茂，形象直观，古风古雅，具有很强可读性、欣赏性和知识性，能够让广大读者全面感受到美丽中国丰富内涵的方方面面，能够增强民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中华文化，创造未来中国特色的先进民族文化，引领中华民族走向伟大复兴，实现建设美丽中国的伟大梦想。

# 目录

## 食物初成

上古时期饮食文化的萌芽 002

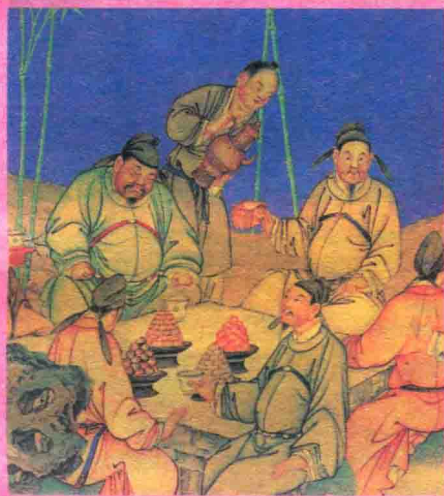
文明标志的商周时期饮食 009

风味多样的春秋战国时期 024

## 菜品丰富

饮食极为丰富的秦汉时期 034

魏晋时期的美食家与食俗 051





## 注重养生

- 062 兼收并蓄的唐代饮食风俗
- 078 雅俗共赏的宋代饮食文化
- 097 注重文雅养生的明代饮食
- 107 集历代之大成的清代饮食





# 食物初成

我国饮食文化历史悠久，博大精深。它经历了几千年的历史发展，已成为中华民族的优秀文化遗产。

在遥远的远古时代，随着燧人氏发明了“钻木取火”，人类正式进入了石烹熟食的时代。黄帝发明蒸锅以后，食物又正式进入了速熟时期。经过夏商周近两千年的发展，中国传统饮食文化基本形成。

之后，进入到春秋战国时期，各个民族的互相融合，在饮食文化上又逐渐形成了南北两大风味。

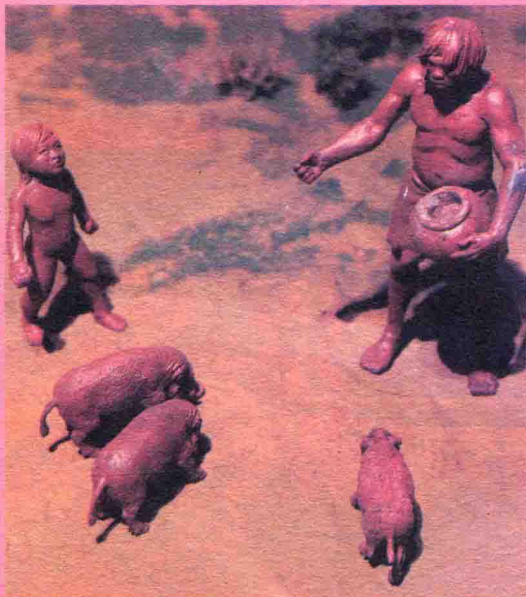
## 上古时期饮食文化的萌芽

在原始社会时期，我们祖先只能将猎取的动物和摘取的植物生食。当时，人们依靠狩猎为生，间或会捕捉到一些小动物，他们很自然地会先食用那些已死的猎物，活着的动物则暂时存放几日，偶尔可

能还会给它喂点草料。

动物畜养就这样不知不觉地开始了，一些野生动物经过长期驯化繁育，逐渐演化为家畜。人们起初饲养最普遍的家畜是猪。

传说，有一个叫火帝的少年在大人们出去打猎时，在家中饲养“猪仔”。一日，火帝在自娱自乐中用两块石头碰





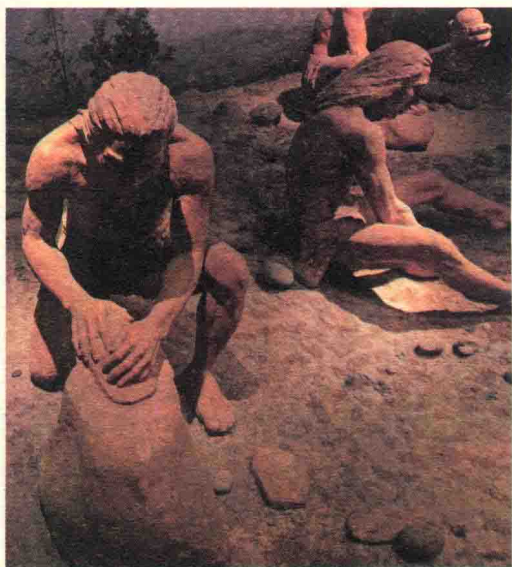
撞，结果迸出刺眼火花，一下把猪圈的柴草点着了。

过了好长时间，大火才熄灭，猪仔也被烧死了，但被烧烤过的猪仔散发出诱人的芳香，令火帝垂涎不已。火帝的父母回来后，也挡不住诱惑，一起将烤猪仔肉吃掉了，从此以后，在华夏民族繁衍生息的地方开启了熟食的先例。

后来，由于人口不断增加，猎取的食物已不足以维持人们的生活了。神农氏为了解决人们的饥饿问题，走遍华夏大地，亲尝百草，辨别出了五谷和草药。他还发明了农具，教人们根据天时地利进行种植，使五谷成为人们的主要食物，从此，收成相对稳定的农作物，保障了人们的生活。

当时，在黄河流域广大干旱地区，尤其是在黄土高原地带，气候干燥，适宜旱作，占首要地位的粮食作物是粟，俗称小米。小米在新石器时代就已经是人们的食物了，在稍晚的仰韶文化、大汶口文化及龙山文化遗址中也均发现有谷物种子。

而在华南地区，由于气候温暖湿润，雨量充沛，河湖密布，水稻



是大面积种植的农作物。

华北粟类旱地农业和华南稻类水田农业，这个格局从那时起就影响到了我国南北饮食传统的形成。主食的差异，不仅带来了文化上的差异，甚至对人的体质发育也产生了深远影响。

后来产生了石烹，这是饮食文化的一大飞跃。石烹是最初、最简单不过的熟食。当时既无炉灶，也还不知锅碗为何物，陶器尚未发明，人们还是两手空空。人们将谷物和肉放在石板上，在石板下点燃柴火，把食物烤熟再吃。我国古代称之为石烹。

传说大约在六七千年前，由于山上的猎物和野果已满足不了人们的生活需要，他们便慢慢地走出了山。

传说大约在六七千年前，由于山上的猎物和野果已满足不了人们的生活需要，他们便慢慢地走出了山。

崤山山脉韶山峰下，有一片富饶美丽的好地方。有个叫陶的族长，带领族人来到了此地。在漫长的辛勤劳动中，他们发明了不少劳动工具，陶把这些经验积累起来，磨出了各种各样的石器：石斧、石锥、石凿、石碗等。

由于物产不断地丰富和积累，这样就需要储存粮食、干肉和果品了，于是他们用土和泥制成各种各样储物器，在太阳下晒干使用，这种泥器成为他们当时较为广泛使用的生活用品之一。

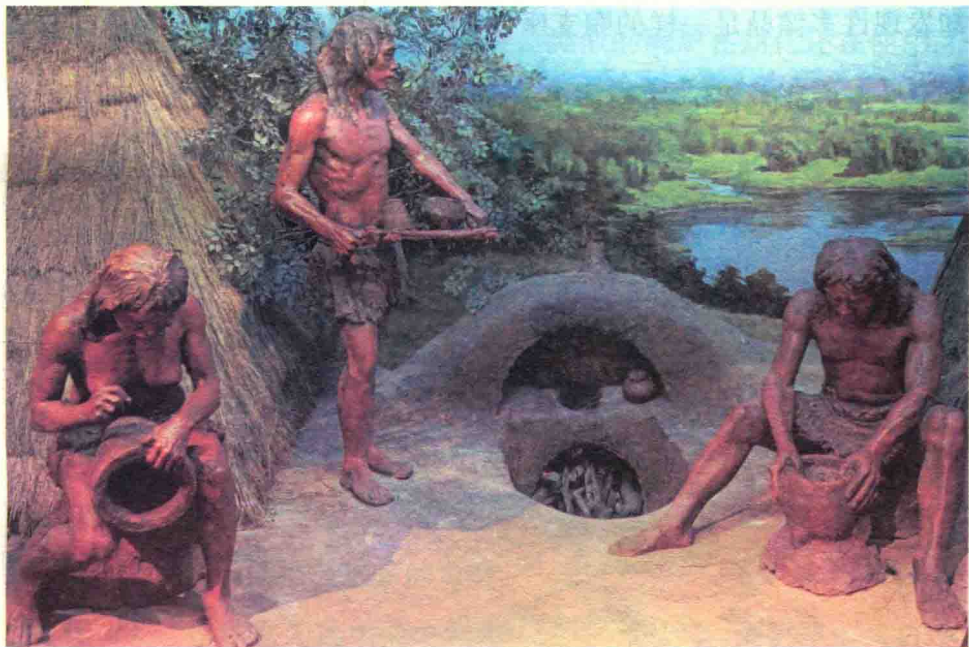
一天黄昏，狂风大作，天昏地暗。原来还没来得及熄灭的烤肉火堆被风吹散开来，燃着了杂草、树木、庄稼和茅蓬，一会儿就成了一

片火海。大火过后，树上的果子没了，只留下枯干残枝；田野的庄稼没了，只留下片片灰烬。

在不幸的遭遇中，陶却发现了一个奇迹：那些晒制的泥制储器，比原来坚硬得多，敲起来清脆悦耳，尤其是放在洞穴里的效果更好。于是，他就带领族人掘洞建窑试烧这种坚硬的储物器。

陶死后，大家推举他的儿子缶为首领。为了怀念陶的功绩，大家把这种储物器叫陶器。有了陶器，人们可以将它直接放在火中炊煮，这为从半熟食时代进入完全的熟食时代奠定了基础。

最早用于饮食的陶器都可以称为釜，这是一种底部支起的有足陶器，以便于烧火加热，传说是黄帝始造。陶釜的发明具有重要意义，后来的釜不论在造型和质料上产生过多少变化，它们煮食的原理却没有改变。更重要的是，许多其他类型的炊器几乎都是在釜的基础上发展改进而成。



例如甑便是如此。甑的发明，使得人们的饮食生活又产生了重大变化。釜熟是指直接利用火，谓之煮；而甑烹则是指利用火烧水产生的蒸汽，谓之蒸。有了甑蒸作为烹饪手段后，人们至少可以获得超出煮食一倍的饌品。

蒸法是东方区别于西方饮食文化的一种重要烹饪方法，这种传统已有5000年的历史。这时，我国饮食从烹饪方式而言，也因为食物类别不同、炊具不同，而显示地域差异。

在黄河中下游地区，7000年前原始的陶鼎便已广为流行，几个最早的部落都用鼎为饮食器具，从鼎的制法到造型都有惊人的相似之处，都是在容器下附有三足。其中，陶鼎大一些的可做炊具，小一些的可做食具。

鼎在长江流域较早见于下游的马家浜文化与河姆渡文化。中游的大溪文化和屈家岭文化则盛行用鼎。河姆渡和大溪文化虽不多见鼎，却发现许多像鼎足一样的陶支座，可以将陶釜支立起来，与鼎的功效接近。



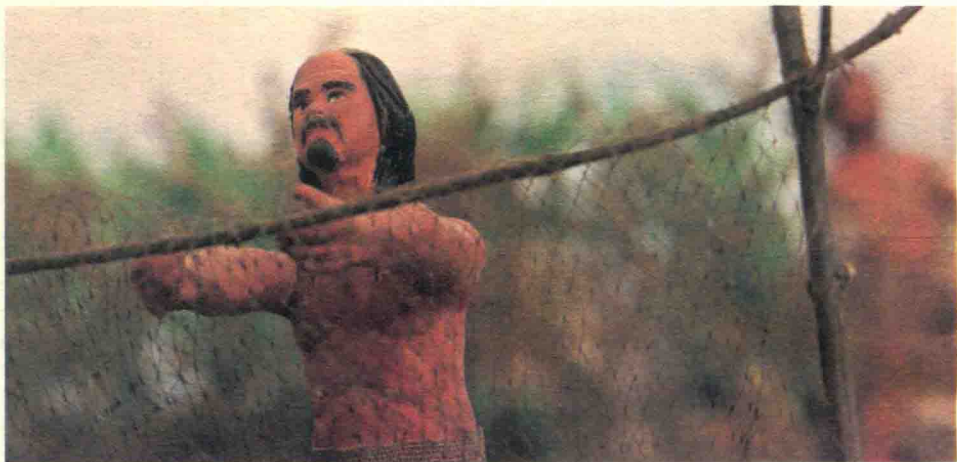


与鼎大约同时使用的炊具还有陶炉，在我国南北地区均有发现，以北方仰韶和龙山文化所见为多。仰韶文化的陶炉矮小，龙山文化的陶炉为高筒形，陶釜直接支在炉口上，类似的陶炉在商代还在使用。南方河姆渡文化陶炉为舟形，没有明确的火门和烟孔，为敞口形式。

新石器时代晚期，中原及邻近地区居民还广泛使用陶鬲和陶甗作为炊煮器。这两种器物都有肥大的袋状三足，受热面积比鼎大得多，是两种改进的炊具，它们的使用贯穿整个铜器时代，普及到一些边远地区。此外还出现了一些艺术色彩浓郁的实用器皿，有些将外形塑成动物的象形，表现了人们对精神生活的追求。

就在这一时期，在山东半岛南岸一带，住着一个原始的部落，部落里有个人名叫夙沙，他聪明能干，膂力过人，善使一张用绳子结的网，每次下海，都能捕获很多的鱼鳖。

有一天，夙沙在海边煮鱼吃，他和往常一样提着陶罐从海里打半



罐水回来，刚放在火上煮，突然一头大野猪从眼前飞奔而过，夙沙见了岂能放过，拔腿就追，等他扛着死猪回来，罐里的水已经熬干了，缶底留下了一层白白的细末。他用手指沾点放到嘴里尝尝，味道又咸又鲜。

于是，夙沙用它就着烤熟的野猪肉吃起来，味道好极了。他把从海水中熬出来的白白的细末叫作盐，并且把制盐方法和盐的好处告诉了整个部落的人们。

在我国古代传说中，关于食盐的由来还有一个比较离奇的故事。蚩尤曾与黄帝激战于涿鹿之野，被黄帝追而斩之，血流满地，变而为盐，因蚩尤罪孽深重，故百姓食其血，这就是我国古代曾把“盐”说成是“蚩尤之血”的由来。

火和盐是饮食文化中两个重大的元素，有了火，人们才有了熟食；而有了盐，饮食才变得更有滋味，也使食物营养更丰富。盐被称为“食肴之将”“食之急者”“国之大宝”，所以自古以来，都十分重视盐的生产。

## 文明标志的商周时期饮食

到了商代，人们在饮食、烹饪方面的有了一定的规律，食品种类和烹饪方法都呈现出多样性；人们同时对食品保健功能和烹饪的色香味提出了更高要求。

此时，出现了一位伟大的厨师伊尹，后来又从厨师一跃成为我国商代的第一位宰相，更为这位厨师增添了传奇色彩。

原来，在商王朝首都朝歌附近，有一个名叫“空桑”的小村庄。空桑村原来叫莘口村，夏朝时期归属有莘部落。有莘部落女子在村头采桑时，





听到一棵老桑树的树洞中传出婴儿的啼哭声，就从空桑洞中将婴儿抱走并把他交给一个庖人即厨师抚养，庖人就给这个婴儿取名伊尹。后人为了纪念这件事，便将莘口村改为空桑村了。

后来，庖人教伊尹厨艺，伊尹经过刻苦学习，厨艺逐渐远近闻名。商汤听到伊尹的厨艺高超的名声，就三次派人向有莘氏求婚，这使得这个小邦之君十分高兴，不仅心甘情愿地把女儿嫁给了商汤，而且还答应让伊尹做了随嫁的媵臣，使商汤达到了目的。

商汤郑重其事地为伊尹在宗庙里举行了除灾去邪的仪式：在桔槔上点起火炬，在伊尹身上涂抹猪血。

伊尹刚到商汤宫里的时候，仍做厨师。由于他通五味调和之道理，烹饪技术十分高超。有一次，伊尹用天鹅精心制作了一道“鹄羹”，商汤品尝后非常高兴，便决定向他询问烹饪之术。

到了第二天，商汤正式召见伊尹，伊尹开口就从饮食滋味说起。他说只有掌握了娴熟的技巧，才能使菜肴达到久而不败，熟而不烂，甜而不过，酸而不烈，咸而不涩苦，辛而不刺激，淡而不寡味，肥而不膩口……他向商汤详细介绍了自己的烹调理论，商汤十分赞赏。