

中国古代饮食

中
国
风
俗
文
化
集
萃

王明德 王子辉 著

世纪之交的拓荒之作
多次获奖的优秀图书

陕西人民出版社



再版前言

《中国风俗丛书》是我社在二十世纪八十年代末至九十年代初出版的一套丛书，这套丛书是由西北大学韩养民、葛承雍、张懋镕，《西安晚报》郭兴文等首倡并组织北京、上海、广州、成都等全国三十余所高校的青年教师、博士生等编撰而成。先后出书三十本，约五百万字。

这套丛书出版后，在海内外反响强烈。自一九八七年以来，《人民日报》、新华社、《中国日报》、《中国社会科学》、《历史研究》等国家重要媒体发表书评百余篇，认为这套丛书是我国第一套全面深入研究中国风俗文化的大型丛书，也是二十世纪以来在全国范围首次对民俗文化作出科学性、系统性论述的大型丛书，填补空白之功不可没。

这套丛书出版后，也曾得到出版界的称誉。一九八七年、一九九一年、一九九三年该书三次被评为全国优秀图书。一九九六年获陕西省教委人文优秀成果一等奖。台北文津出版社、博远出版公司竞相出版海外中文繁体字版。香港《大公报》、《文汇报》、《星岛日报》，台湾《联合报》及

新加坡、马来西亚、日本等地媒体相继发表书评，给丛书以极高的评价。联合国科教文组织也对这套丛书表示关注。

近年来，我们不时收到海内外读者电话，他们殷切希望出版社修订丛书，重新再版。为了满足广大读者的需求，我社委托丛书原主编韩养民教授，对丛书进行精选、修订、统一体例工作之后再版，以飨读者。

陕西人民出版社

二〇〇二年六月二十六日

编者献辞

滋润着祖国辽阔土地的黄河、长江，像母亲的乳汁，孕育了辉煌灿烂的中华文明。千百年来华夏各民族人民，在我们这个光荣而又古老的国度里繁衍、生息、劳动、创造。在发展生产和日常生活中逐渐形成的各种风俗习惯，凝聚着历代人民对美好事物的追求与向往，激励着人们对生活的热爱，代表着中华民族文明教化的水平。那十五的花灯、端午的粽子，那轻歌曼舞的霓裳羽衣、弹筝搏缶的下里巴人，那雕梁画栋的亭台楼阁、曲径通幽的山水园林，那争奇斗妍的文人书画、繁花似锦的民间艺术，更有那尊老爱幼的美德、谦逊辞让的风范、舍身取义的习尚、精忠报国的传统……它们像锦上之花，使中国历史的画卷显得那样丰富多彩，充满活力；又像色彩斑斓的彩带，把我们民族的生活装点得绚丽多姿、格外美好。它使我们骄傲自豪，鼓舞我们奋发向上，不断前进。

但是，在我国传统风俗中也存在着另一面。那尊卑有等的礼仪规定、男女有别的清规戒律，那恭承曲顺的孝亲事夫、死做夫鬼的守节殉身，

那崇神拜鬼的宗教迷信、铺张侈糜的婚冠丧葬……愚昧、落后的陈规陋习也是中国风俗的一个重要组成部分。千百年来，它压抑着人性，磨灭着民族的锐气，麻醉着人们的心灵，束缚着人们的思想，成为中国保守、落后的根源之一，使我们深恶痛绝，必须彻底摒除而后快。

历史是割不断的。许多古老的习俗仍然在现实社会生活中产生着重要作用。当中国向现代化的目标迈进时，怎样继承古代风俗中的精华，剔除其封建糟粕，在传统文化的基础上，建立社会主义新的文化格局，是一个摆在我们面前的与物质生产同等重要的任务。

为此，我们编辑了这套《中国风俗丛书》丛书，向国内外广大读者系统、全面地介绍古往今来中华各民族风俗的形成、内容与特征。我们希望这套丛书有助于帮助读者透过中国各民族纷繁多样的风俗形式，把握我们民族的心理特征，从而进一步研究“中国传统文化与现代化”这一重大课题。

《中国风丛书》编委会

目 录

第一章 原始社会饮食浅窥	(员)
茹毛饮血与有巢氏的传说	(圆)
燧人氏的故事与熟食的开始	(猿)
伏羲、神农与民食	(缘)
轩辕黄帝蒸谷为饭	(愿)
后稷教民稼穡	(爨)
第二章 古代饮食原料	(猿)
《诗经》、《礼记》中反映的先秦时饮食	
原料	(员源)
《吕氏春秋》列举的名贵食品	(圆缘)
张骞从西域引进的饮食原料	(圆苑)
东汉时临海地区和台湾的饮食原料	
.....	(猿园)
淮南王刘安始制豆腐	(猿猿)
从脂膏到植物油	(猿缘)

- 饧、蔗糖与唐太宗 (饷)
- 《岭表录异》中记述的唐代岭南山珍海错
..... (饷)
- 宋以来饮食原料的突出变化 (饷)
- 异彩纷呈的花卉类饮食原料 (饷)
- 食料家族里的宠儿——菌、藻 (饷)
- 屈到嗜芰与食菱成俗 (饷)
- 商山四皓与商芝菜的出名 (饷)
- 狗肉可登大雅之堂 (饷)
- 粤人嗜蛇肉历史悠久 (饷)
- 百岁羹——荠菜 (饷)
- 第三章 古代名馐及其掌故 (馐)
- 仪狄、杜康与酿酒 (馐)
- 先秦时期的六类主要菜肴 (馐)
- 最早的一组名食——周八珍 (馐)
- 公子宋“食指动”与鼋羹 (馐)
- 炙鱼与公子光得国失女 (馐)
- 汉以来大放异彩的面点糕饼 (馐)
- 享誉两千多年的雕胡饭 (馐)
- 汉时的“五侯鲭” (馐)
- 诸葛亮与魏晋时的馒头 (馐)
- 谢玄与鱼鮓 (馐)
- 诗人笔下的青精饭..... (馐)
- 莼羹、鲈脍与张翰的“莼鲈之思” (馐)
- 炙豚与烤乳猪..... (馐)

- 毛修之与羊羹..... (卷四)
- “以其昏昏使人昭昭”——隋唐时的
 镂金龙凤蟹..... (卷四)
- 浑羊殄忽..... (卷四)
- 金齏玉脍..... (卷四)
- 魏徵与醋芹..... (卷四)
- 张易之的炙鹅鸭..... (卷四)
- “李环饧”及其来历..... (卷四)
- 唐代烹饪美术作品“素蒸音声部”..... (卷四)
- “熊白啖”与穆宁的家法..... (卷四)
- 白居易亲制胡麻饼..... (卷四)
- 岭南名食象鼻炙..... (卷四)
- 石烹遗风石鳌饼..... (卷四)
- 夏供槐叶冷淘..... (卷四)
- 红绫饼礪..... (卷四)
- 王维与比丘尼《辋川图》小样..... (卷四)
- 杨万里索食豆豉..... (卷四)
- 脍炙人口的东坡肴馔..... (卷四)
- 最早的火锅涮兔肉——拨霞供..... (卷四)
- 于阗全蒸羊与烤全羊..... (卷四)
- 倪瓚与云林鹅..... (卷四)
- 慈禧太后与菊花火锅..... (卷四)
- 第四章 饮宴礼仪与历代名宴..... (卷四)
- 周公与饮宴礼仪..... (卷四)
- 乡饮酒与鹿鸣宴..... (卷四)

野宴风俗的来历.....	(154)
唐代新进士的曲江宴.....	(155)
倾动皇州的唐代上巳节曲江游宴.....	(156)
唐代仕女的“探春宴”和“裙幄宴”	(157)
风韵别致的船宴.....	(158)
唐代盛行一时的烧尾宴.....	(159)
清代的满汉全席.....	(160)
第五章 节日饮食.....	(161)
丰富多彩的春节食俗.....	(162)
上元节与元宵.....	(163)
从春盘到春卷.....	(164)
中和节饮“宜春酒”.....	(165)
饊子、麻花与寒食节.....	(166)
端午节与粽子.....	(167)
七夕与乞巧果子.....	(168)
中秋节与月饼.....	(169)
重九与重阳糕.....	(170)
腊八节与腊八粥.....	(171)
祭灶与灶糖.....	(172)
第六章 古时少数民族食俗片断.....	(173)
唐、宋时契丹族的饮食风尚.....	(174)
女真族的饮食风尚.....	(175)
蒙古族的饮食风尚.....	(176)
回族的饮食生活风尚.....	(177)

藏族的饮食文化.....	(圆元)
满族的饮食文化.....	(圆圆)
新疆少数民族的饮食风尚.....	(圆元)
西南少数民族的饮食风尚.....	(圆原)
第七章 历代名家论饮食.....	(圆园)
伊尹的烹调宏论.....	(圆元)
孔子的十三个“不食”.....	(圆圆)
淮南王刘安的饮食观.....	(圆缘)
李渔的饮食论.....	(圆圆)
袁枚的饮食之道.....	(圆园)
《黄帝内经》中的“养、益、助、充”说	(圆袁)
附录：孙中山论中国饮食.....	(圆缘)
第八章 古代炊、餐、饮具举要.....	(圆袁)
鬲、鼎、斝.....	(圆原)
釜、镬.....	(圆圆)
斝、斝.....	(圆元)
甑、笼、釜.....	(圆袁)
笱、豆.....	(圆缘)
簋、仔.....	(圆圆)
爵、觥、尊、杯.....	(圆圆)
簞、瓢.....	(圆元)
筷子.....	(圆园)

第一章 原始社会饮食浅窥

中华民族是世界上历史最悠久的民族之一。大约距今二百万年前后，在中国这块土地上，我们的祖先就已经开始创造和运用简单的石、木工具，同自然界作斗争，谋求自己的生存和发展，一步一步地创造自己的文化，其中自然首先是饮食文化。由于那时还没有文字记载，今天我们已很难了解在那漫长的岁月里人们饮食方面的详细情况。直到春秋战国时期的诸子百家，以及后世的史书作者，才根据他们所掌握的实物或口传资料，并按照他们各自的认识和分析，追写了许多有关远古社会人们的生产、生活的故事。由于当时人们认识上的局限性，这类故事，常常把一个历史时代或者某一个先进氏族部落在生产、生活、科学、文化等方面的重大发明，集中在一位所谓圣人身上，构成了诸如三皇、五帝等英雄人物故事。但是，令人叹服的是，这类记述又截然不同于一概宗教书中关于上帝创造人的纯迷信传说。

它在很大程度上，与历史唯物主义关于从猿到人，从野蛮到文明，从低级到高级逐步发展的学说是极其近似的。更重要的是，有些故事中所记述的圣人生活的时代的重大发明，与越来越多的考古发现往往十分吻合，因而具有一定的可信性。这里我们将其中一些故事传说与当代考古发现相印证来窥视我国原始社会人们的饮食文化简况。

茹毛饮血与有巢氏的传说

古籍中记载我国最早的一位圣人叫“有巢氏”。《韩非子·五蠹》里说：“上古之世，人民少而禽兽多，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，号之曰‘有巢氏’。”《三坟书》里也说：“有巢氏生，俾人居巢穴，积鸟兽之肉，聚草木之实。天下九头咸归有巢。”《路史》等书中也有类似的记载。于是有巢氏便成为尽人皆知的一位古帝王。有巢氏的最大贡献是初步解决了人们的居住问题，使人避免毒蛇猛兽的侵害。这是人们拥护他当领袖的主要原因。从饮食的角度看，他教人猎取禽兽的肉，采集草木的果实作为食物，这也是一大贡献。

今天我们把有巢氏作为中华民族演进史上一个时代来看，那是符合历史唯物主义观点的。按照上述资料中描述的社会生活状况，有巢氏的时

代应属于旧石器时代早期。那时，人们仅仅懂得打制和利用粗糙的石器来狩猎禽兽，或采集野生草木籽实、根茎来充饥。由于我国古籍中把有巢氏列在燧人氏之前，而燧人氏又是发明人工取火的一位圣人，那就是说在有巢氏时代，人们还不懂得用火烧食，当时人们吃的是生肉、生果，喝的是禽兽的血和溪涧里的生水。其饮食状况同一般低等动物没有多大的区别。这就是人们所说的“茹毛饮血”的生活。

燧人氏的故事与熟食的开始

燧人氏钻木取火的故事是人们熟知的，《韩非子·五蠹》中说：“上古之世，民食果、蔬、蚌、蛤，腥、臊、恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作钻燧取火，以化腥、臊，而民悦之，使王天下。号之曰‘燧人氏’。”《古史考》也说：“古者茹毛饮血，燧人氏钻火，始裹肉而燔之，曰炮。”燧人氏发明了人工取火，反映了原始时代从利用自然火，进步到人工取火的历史。

人们对于发明人工取火的圣人推崇爱戴，拥护或追认他为领袖，这是理所当然的。因为这项发明的意义太伟大了。它使人们告别了茹毛饮血的生活方式，使人同其他高等动物在饮食上有了根本的区别。这可以说是人类饮食史上的一次革

命，从而揭开了烹饪史的第一页。火的发明，不仅使人们吃到熟食，减少了肠胃疾病，有利于人体消化吸收，促进了人们体质、智力的发育，同时还为后来的制陶、冶金等提供了必要的条件。所以说，人工取火的创举，其意义不亚于今天的任何一项划时代的发明。

当然，从人们懂得用火烧制食物，到发明人工取火，这中间还有一段漫长的路程。原始人群居住在森林里，常常遇到雷电引起的森林大火。每每大火燃烧时，人们只得远远地逃避。大火烧过后，人们回来在灰烬里发现已被烧熟的动物，捡起来吃，觉得比生肉要好吃得多；经过千百次的实践，证实了熟的食物比生的食物又好吃，又能减少肠胃疾病。于是就把火种保留起来，用于烧制食物和照明。这仅仅是懂得了用火。但是保存火种谈何容易，一旦保存不当，或者由于大雨、大水等原因，火种被熄灭了，就还得生食。所以说，在这个时代，人们还不能最后摆脱茹毛饮血的生活。只有学会了人工取火，才可以说进入了熟食阶段。根据我国考古工作者迄今发现的属于旧石器时代的周口店遗址、蓝田猿人遗址乃至距今一百七十万年以前的云南元谋人遗址等，都有原始人群保存火种和用火的遗迹。但还不能证明这就是人工取火。因此，关于发明人工取火的燧人氏究竟处于什么年代，今天还难于断定。但是，

在两千多年以来的古籍中已处处可见关于燧人氏发明人工取火的记载。可以证明，中华民族的人工取火是我国自己的祖先发明的，而不是从外国引进的。

伏羲、神农与民食

伏羲氏、神农氏是古代传说中继燧人氏之后的两位古帝王。古籍中关于伏羲、神农的记述较之以前的“有巢氏”、“燧人氏”要具体得多。传说伏羲、神农两位圣人的发明贡献颇多。如伏羲氏画八卦以治天下；始造书契以代结绳之政；制嫁娶之法，改变了昔日的群婚习俗等等。神农氏的贡献更多，传说他因尝百草，往往一天之内几十次中毒，终于掌握了三百六十种植物的性质和用途，可以分别调剂用来治疗疾病，后人把这些整理成我国第一部药书，就是《神农本草经》；复演八卦为六十四卦，就是《归藏》；初设集市，让人们于日中时到集市来进行交易等等。然而这两位圣人对人类的最重大的贡献，莫过于解决饮食问题。

伏羲氏对人们饮食方面的贡献一是织网捕鱼，创立了渔业；二是驯养牲畜，创立了畜牧业。据司马贞的《三皇本纪》记载：伏羲氏“结网罟（gǔ 音古）以教佃渔，故曰‘宓（fú 音伏）牺氏’；

养牺牲以充庖厨，故曰‘庖牺氏’”。

神农氏在饮食方面的贡献一是创立了农业，二是发明了陶器炊具。《三皇本纪》说：“炎帝神农氏……斫木为耜（sì 音饲），揉（róu 音柔）木为耒。耒耨（rǔ 音辱）之用，以教万民，始教耕。故号‘神农氏’。”《淮南子·修务训》也说：“古者民茹草饮水，采树木之实。……神农氏始教民播种五谷……”《通志·三皇纪》说：“炎帝神农氏起于烈山……民不粒食，未知耕稼，于是因天时，相地宜，始作耒耜，教民艺五谷。故称之‘神农’。”《周书》佚文中又有“神农耕而作陶”的记述，认为陶器也是神农氏发明的。

上述这四项发明都是人类饮食发展史上的大事。网罟的发明，开创了捕捉鱼类的新途径，使人们的食源从陆地发展到水上，产生了渔业。畜牧业的创立，把那些原来属于野兽，但性情比较温顺的狗、猪、牛、羊等驯养起来，让它们繁殖发展，人们的肉食来源更加有了保证。农业的产生，不仅大大丰富了食料来源，而且使人们饮食结构由原来的以肉类食物为主逐渐改变为以粮食、蔬菜为主。

陶器的发明，是人类改造自然物的开端。因为它是人们通过化学变化，将一种物质（土）经过多道工序，改造成另一种新的物质（陶）的一种创造性的活动。陶器的出现，不仅为人们储存

谷物提供了条件，改变了以往“饥则求食，多则弃余”的习惯，更重要的是促进了烹饪方法的改进，大大地丰富了人们饮食的内容。在此以前，人们虽进入熟食阶段，但烹制食物的方法十分原始，非常笨拙，即所谓“火上燔肉”、“石上燔谷”的“石烹时代”。那时烹肉的方法，或者把肉架在火上直接熏烤，或者用泥巴包起来，投入火中烧熟后，再剥去泥皮来吃，这种方法叫“炆”。还有一种方法，即将肉块放在盛水的石臼里，另将许多小石子用火烧热，陆续投入水中，直到把食物烫熟为止。烹制草木籽实的方法主要是放在石片上用火焙炒。有了陶质的釜、鼎、鬲（lì 音利）、甑等炊具之后，才有可能使用炖、煮、煎、熬等烹饪技法，烹制出羹、臠、饭、粥等多种精美的食品，同时为后来的酿酒、制醢（hǎi 音海）（酱）、制醢（xī 音希）（醋）、制菹（zū 音租）（腌菜）等提供了条件。所以说，陶器的发明，又揭开了人类饮食史上新的一页。

上述古籍中有关伏羲氏、神农氏的记述，都是后人追记的，当然不会那么确切，而且常常涂上一层神话色彩，更难免把一个时代或者一个氏族部落里的某些发明集中到一个人身上。但令人信服的是，从我国考古工作者迄今为止发掘的新石器时代的许多遗址中出土的大量实物与上述故事传说相印证，在年代上和地域上往往相当接近，