

责任编辑 杨晓娟

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化/杜莉,姚辉编著. —北京 旅游教育出版社,2005.8

(全国旅游专业系列教材)

ISBN 7-5637-1304-2

I. 旅… II. ①杜… ②姚… III. 饮食—文化—
中国—高等学校—教材 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081393 号

全国旅游专业系列教材

中国饮食文化

杜莉 姚辉 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx @ 163.com
排版单位	东远先行彩色图文中心
印刷单位	北京科普瑞印刷有限责任公司
经销单位	新华书店
开 本	787×960 1/16
印 张	13
字 数	205 千字
版 次	2005 年 10 月第 1 版
印 次	2005 年 10 月第 1 次印刷
定 价	18.50 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

目 录

绪 论	(1)
第一章 中国饮食的起源与发展	(5)
课前导读	(5)
第一节 中国饮食的萌芽时期	(5)
一、人类饮食的起源	(5)
二、中国饮食的起源与萌芽	(8)
第二节 中国饮食的初步形成时期	(11)
一、中国饮食初步形成时期的历史背景	(11)
二、中国饮食初步形成时期的特点	(13)
第三节 中国饮食的蓬勃发展时期	(17)
一、中国饮食蓬勃发展时期的历史背景	(17)
二、中国饮食蓬勃发展时期的特点	(19)
第四节 中国饮食的成熟定型时期	(23)
一、中国饮食成熟定型时期的历史背景	(23)
二、中国饮食成熟定型时期的特点	(25)
第五节 中国饮食的繁荣创新时期	(29)
一、中国饮食繁荣创新时期的历史背景	(29)
二、中国饮食繁荣创新时期的特点	(30)
三、中国饮食的未来发展趋势	(35)
本章小结	(36)
思考与练习	(36)
第二章 中国饮食科学与人物	(37)
课前导读	(37)
第一节 中国饮食科学思想	(37)
一、中国饮食科学思想的形成	(37)
二、中国饮食科学思想的内容与具体表现	(39)
三、中国饮食科学思想的发展	(43)

第二节 中国食物结构	(44)
一、中国传统食物结构的内容与运用	(44)
二、中国传统食物结构的合理性与不足	(48)
三、中国食物结构的现状与改革	(49)
第三节 中国饮食人物	(51)
一、中国饮食创造者	(51)
二、中国饮食文化名人与美食家	(56)
本章小结	(59)
思考与练习	(59)
第三章 中国饮食民俗与礼仪	(61)
课前导读	(61)
第一节 中国的日常食俗	(61)
一、汉族日常食俗	(62)
二、少数民族日常食俗	(64)
第二节 中国的节日食俗	(70)
一、汉族节日食俗	(70)
二、少数民族节日食俗	(75)
第三节 中国的人生礼俗	(77)
一、人生礼俗的特点	(77)
二、人生礼俗的重要内容	(78)
第四节 中国的社交礼俗	(82)
一、社交礼俗的特点	(83)
二、社交礼俗的重要内容	(83)
本章小结	(88)
思考与练习	(88)
第四章 中国肴馔文化	(89)
课前导读	(89)
第一节 中国肴馔的制作技艺	(89)
一、用料技艺及特点	(89)
二、刀工技艺及特点	(92)
三、调味技艺及特点	(95)
四、制熟技艺及特点	(97)
第二节 中国肴馔的美化	(99)
一、美食与美名配合	(99)
二、美食与美器配合	(101)

三、美食与美境配合	(102)
第三节 中国肴馔的历史构成	(104)
一、民间菜	(104)
二、宫廷菜	(105)
三、官府菜	(107)
四、寺观菜	(108)
五、民族菜	(110)
六、市肆菜	(112)
第四节 中国肴馔的风味流派	(113)
一、四川风味菜	(114)
二、山东风味菜	(116)
三、江苏风味菜	(118)
四、广东风味菜	(120)
五、北京风味菜	(123)
六、上海风味菜	(125)
本章小结	(127)
思考与练习	(127)
第五章 中国筵宴文化	(128)
课前导读	(128)
第一节 中国筵宴的历史与名品	(128)
一、筵宴的起源与发展	(128)
二、筵宴的种类与名品	(132)
第二节 中国筵宴艺术与技术	(138)
一、筵宴的相关环节与主要特征	(138)
二、筵宴的艺术风格及其实现方法	(142)
本章小结	(149)
思考与练习	(149)
第六章 中国茶文化	(150)
课前导读	(150)
第一节 中国茶的历史与名品	(150)
一、茶的起源	(150)
二、茶的发展	(151)
三、茶的种类与名品	(153)
第二节 中国饮茶艺术	(157)
一、饮茶方法	(157)

二、茶具	(164)
三、茶馆风情	(168)
本章小结	(172)
思考与练习	(172)
第七章 中国酒文化	(173)
课前导读	(173)
第一节 中国酒的历史与名品	(173)
一、酒的起源	(173)
二、酒的发展	(174)
三、酒的种类与名品	(177)
第二节 中国饮酒艺术	(182)
一、饮酒方法	(182)
二、酒具	(185)
三、酒中情趣	(187)
本章小结	(196)
思考与练习	(196)
参考文献	(197)

第一章

中国饮食的起源与发展

课前导读

中国饮食有着悠久而辉煌的历史,至今依然令我们感到自豪和骄傲。但是,中国饮食历史究竟有多么悠久,它起源于何时,它的发展又经历了哪些时期?每个时期有什么特点,又是怎样铸就辉煌的呢?这些问题正是本章将要讲述的重要内容。

中国饮食历史悠久,从产生、发展到繁荣,经历了漫长的过程。对于中国饮食历史的分期,有多种划分方法和观点,最具代表性的有三种:一是主要以生产力水平和烹饪技艺水平作为进步的标志来划分,有史前熟食、陶器烹饪、青铜器烹饪、铁器烹饪等阶段;二是以历史朝代来划分,有史前时期、夏商周时期、春秋战国时期、汉魏六朝时期、唐宋时期、元明清时期等;三是以饮食发展的进程来划分,有萌芽时期、形成时期、发展时期、成熟时期、繁荣时期等。这些划分方法和观点都有一定的道理和依据,但为了更直观、更清晰地了解中国饮食发展的进程及其在整个饮食历史中的地位,这里采用第三种划分方法和观点。中国饮食在每个时期,不论是物质还是精神方面都有自己独特之处,并对世界饮食产生了一定影响,因此,本章将对每个时期在炊餐器具、食物原料、烹饪技法、饮食成品、饮食著述等主要方面的特色进行阐述,以揭示中国饮食形成、发展的脉络,并反映中国饮食独有的文化内涵。

第一节 中国饮食的萌芽时期

人是离不开饮食的。自从有了人类,就有了人类的饮食。但是,只有当人类开始用火熟食,进而用陶器烹饪的时候,区别于动物单纯的饮食本能并具有文化属性的人类饮食才逐渐萌芽了。而作为区别于动物本能、具有文化属性的中国人的饮食,也是在经历了由生食到用火熟食的过程以后,才逐渐进入萌芽时期的。

一、人类饮食的起源

(一) 生食时期

人类是从古猿进化而来的。猿猴在动物界中不是最凶猛的动物,习惯于在树

上居住,以杂食为生,既吃植物,也吃一些动物。早期的人类继承了这些习性,主要靠采集植物的果实、嫩叶、根茎,捕捉鸟兽虫鱼作食物,过着原始、粗陋、生吞活剥的饮食生活。中国的先民在传说中被称为有巢氏之民,也过着同样的生活。《庄子·盗跖》言:“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。”《礼记·礼运》则记载道:“昔者先王‘未有火化,食草木之实、鸟兽之肉,饮其血,茹其毛’。”《古史考》也说:“太古之初,人吮露精,食草木之实,穴居野处。山居则食禽兽,衣其羽毛,饮血茹毛。”所谓茹毛饮血,通俗地说,是指先民们猎获鸟兽之后,在血未放尽、毛未去尽的情况下大吃起来,也即是连毛带血地生食鸟兽。

然而,这样生吞活剥的饮食生活对人体健康非常不利,正如《韩非子·五蠹》所言:“上古之世,‘民食果、蓏、蚌、蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病’。”据考古发现证明,当时的人寿命很短,许多人活不到十几岁就夭折了。

(二) 用火熟食时期

1. 用火熟食时期的概貌

火,在地球上出现的时间比人类还早,但是,人类开始懂得使用火,以及用来制熟食物,却经历了许多万年的漫长岁月。其时间大致可以分为自然火的利用与保存阶段、人工取火阶段。

(1) 自然火的利用与保存阶段

最初的火,也许是电闪雷鸣、火山爆发、岩石撞击、枯草自燃等原因引起的。居住在森林中的先民们遇到大火,就会纷纷逃出森林,但一些动物却因为来不及逃跑而被烧死了。当大火熄灭以后,先民们回到森林,会发现被烧死的动物已经毛尽肉焦,散发出阵阵香味。饥饿中的人们鼓足勇气拿来食用,却觉得这些熟肉比生肉好吃得多,而且易嚼、易消化。这种现象重复了千万次以后,先民们不断摸索,终于懂得用自然火来制熟食物,开始跨入熟食时期。而用火熟食,是烹饪的起源,也为人类的文明饮食播下了种子。

关于中国先民最早用火的时间问题,主要有四种说法:一是 180 万年说。考古工作者在山西省芮城县西侯度文化遗址中发现了烧骨、带切痕的鹿角等,经古地磁断代初步测定它们距今已有 180 万年的历史,有学者认为这可能是中国古人类最早用火熟食的遗迹。二是 170 万年说。云南省元谋县元谋人遗址中出土了厚约 3 米的灰烬和哺乳动物化石、烧骨等,据古地磁断代测定,其时间距今有 170 万年。三是 100 万年~50 万年说。在距今 100 万年~50 万年的陕西省蓝田县蓝田人遗址中也出土了灰烬和灰屑。四是 50 万年说。在距今 50 万年左右的北京房山县周口店北京人遗址中,不仅有更多的灰烬和灰屑,或成堆,或为层,最厚的灰烬达 6 米,而且有许多烧过的骨头、石头和动物化石。综合起来,可以说,在 170 万年~180 万年前,中国先民开始懂得用火,但是真正能够很好地管理火、长期保存火种,却是在

50 万年前的北京人时期。

② 人工取火阶段

在 50 万年前,中国先民用自然火熟食,如果管理不善,火就会熄灭,人们只能生食,等待下一次获得自然火。先民们不甘心完全听命于自然,经过长时间的苦苦探索,终于发明了人工取火的技术。

关于中国先民人工取火的具体时间,目前还没有考古资料足以确证,据考古学家分析,大约在距今 5 万年~1 万年的旧石器时代后期。在中国古代传说中,燧人氏钻木取火,就是这段历史的形象反映,也表达了后人对祖先伟大功绩的赞颂。《韩非子·五蠹》在叙述了生食对人体健康的损害后说:“有圣人作,钻燧取火,以化腥臊,而民说之,使王天下,号之曰燧人氏。”燧,是取火用的工具,有阳燧、木燧两种。用钻子钻木,因摩擦发热而生出火星,即可取得火种,这就是钻木取火,也是人类最古老的人工取火方法。人工取火,不仅表明人类对火这种自然力有了支配能力,而且为人类熟食提供了充分有力的保障。

2. 用火熟食的意义

用火熟食,不仅是一场人类生存的大革命,更是人类饮食历史的起源,是人类第一次能源革命的开端,对人类及其饮食而言,主要有三个方面的重大意义。

(1) 用火熟食,标志着人类从野蛮走向文明,标志着人类饮食历史的开端

恩格斯在《反杜林论》中说:“摩擦生火在解放人类的作用上,甚至还超过蒸汽机的作用。因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人同动物分开。”他在《自然辩证法》中还认为:“可以把这种发现看作是人类历史的开端。”既然如此,也可以更进一步说,摩擦生火、用火熟食应该被看作包括中国人在内的人类饮食历史的开端。

(2) 用火熟食,结束了人类生食的生活状态,使身体素质和智力得到更迅速的提高

人类早期的生存环境非常恶劣,常常遭受自然灾害、猛兽袭击和疾病困扰,生命不断受到各种威胁。用火熟食,不仅能够改善食物的滋味,使其味道佳美、容易咀嚼,而且能够消灭食物中的许多致病菌和寄生虫,有利于人体消化吸收其营养成分、减少疾病,从而增强人的身体素质,促进其大脑的发育。同时,用火熟食,也在一定程度上扩大了食物来源,并且能够贮存食物,使人类逐渐摆脱了“饥则觅食,饱则弃余”的状况。

(3) 用火熟食,孕育了原始的烹饪,奠定了人类饮食史上第一次大飞跃的物质基础

人类自从用火熟食,就意味着烹饪的起源与开始。最初,人们把食物直接放在火上进行烧、烤、烘、熏使其成熟,这被后世的一些人称为“火烹法”。后来,为了使食物成熟均匀,避免焦糊和火灰等污染,改善其风味,人们又逐渐发现并利用热传

导原理,开始出现“包烹法”、“石烹法”等。所谓包烹法,是指将食物包裹上草或泥后再用火烧、烤或煨的方法;石烹法,则是将石板、石块等加热后使食物受热成熟的方法,如史称的“石上燔谷”等。可以说,用火熟食导致了多种原始烹饪方法的产生。同时,火的使用,还促进了对人类烹饪、饮食具有划时代意义的陶器的诞生,为人类饮食史上第一次大飞跃打下了坚实的物质基础。

二、中国饮食的起源与萌芽

用火熟食,也是中国烹饪的起源,同样为中国的文明饮食播下了种子。但是,仅有这些是不够的。要想使文明饮食的种子生根、发芽,还必须有人工制造的炊餐具和相对稳定的食物原料等基本条件。据考古成果表明,中国饮食的萌芽时期大约在新石器时代,即始于约公元前 6000 年,延续至公元前 2000 年左右。

(一) 中国饮食萌芽的产生条件

1. 食物原料来源相对稳定

在新石器时代,人们逐渐掌握了种植谷物和养殖禽畜的技术,黄河流域及长江中下游的农业和畜牧业有了一定的发展。在谷物方面,粟、黍、稷、稻、麦等都是中国最古老的栽培作物,在中国古文化遗址中有大量发现。如粟,在距今 6000~7000 年前的河南裴李岗文化遗址、河北武安磁山文化遗址,在距今 6000 多年的仰韶文化遗址等,都被发现过。而稻谷的遗存物,在中国已挖掘的新石器时代文化遗址中发现过 30 余处。其中,湖南曾发现距今 8000 年以上的稻谷遗存,浙江余姚河姆渡文化遗址发现的稻谷也有 7000 多年历史,都是世界上早期的人工栽培稻。在禽畜方面,猪、狗、鸡、牛、羊、马等已先后被人工饲养,同样也大量出现在中国古文化遗址中。如在距今 6000~7000 年前的河北武安磁山文化遗址,出土过猪、狗等家畜的骨骸;在距今 6000 多年的仰韶文化遗址中,除了猪、狗外,还可以看出,鸡已成为家禽;在距今 7000 多年的河姆渡文化遗址中,也可以看出,猪、狗、牛已被人工饲养。正是由于能够人工种植谷物、饲养禽畜,使得中国古人的食物原料来源开始相对稳定,为中国人文明饮食的萌芽创造了必不可少的条件。

2. 陶器的产生与使用

中国先民最初用火熟食、进行原始烹饪时没有使用炊具,而是直接在火上烧烤食物,即“炮生为熟”,或者用石头传热使食物成熟;在食用食物时也没有餐饮器具,饿了,用手抓食;渴了,用手捧水喝,正如《礼记·礼运》所言:“其燔黍捭豚,污尊而抔饮。”这种饮食状况持续了很长时间,直到陶器产生、使用后才发生了根本变化。

关于陶器的发明,中国古代有各种传说,如黄帝作陶、神农作陶等,但实际上,陶器是先民们在长期的实践中逐步创造出来的。他们通过无数次的实践发现,被火烧过的黏土会变成坚硬的泥块,其形状与火烧前完全一样,而且不会熔散,于是人们就试着在荆条筐的外面抹上厚厚的泥,风干后放入火堆里烧,当取出来时荆条

已化为灰烬,剩下的便是形状与荆条筐相同的坚硬之物了,这就是最早的陶器,出现在新石器时代。据考古成果可知,新石器时代早期的裴李岗文化遗址、磁山文化遗址等出土的陶器都比较原始,陶质较疏松,形状较简单。到后期的龙山文化时,制陶技术明显提高,陶器生产有了很大发展。陶器的产生和制陶业的兴起,对中国烹饪、饮食历史具有划时代的意义。人们用陶器来盛装食物,便有了盛具和饮食器具;用陶器加热制熟食物,便产生了炊具。由于陶器拥有远胜于石材的传热力和较高的耐火性,可以在其中加水煮熟食物,于是出现了今人所称的具有完备意义的烹饪。

《古史考》总结道:“古者茹毛饮血,燧人氏钻火,始裹肉而燔之,曰‘炮’。神农时食谷,加米于烧石上而食之。黄帝时有釜、甑,饮食之道始备。”意思是说,有了火,有了食物原料,有了釜、甑等炊具,可以进行真正的烹饪、制作食品,饮食的各种条件就已经具备了。由此,中国的文明饮食也必然地进入了萌芽时期。

(二) 中国饮食萌芽时期的特点

在中国饮食历史上,其萌芽时期的时间相当长,大约有 4000 多年。在这么长的时间里,中国先民已经从完全依赖自然的采集渔猎跃进到主动地征服、改造自然的活动中,开始农耕和畜牧,饮食生活发生明显的变化。

1. 炊餐器具基本齐备

陶制炊具在当时大量出现,不仅名目繁多,而且形式多样、种类齐全,有罐、釜、鼎、鬲、甑、簋、簠、簋等。最初,先民们是用篝火、火塘、火灶来加热制熟食物,但是经过漫长的时间之后,越来越感受到火塘、火灶不能移动的局限性,就开始想办法制作出了陶灶、陶炉。这些陶制的炉灶优点突出,既能移动又可以与其他炊具配合使用,然而缺陷也很明显,在较长时间承受高温火力后易破裂,所以使用不甚广泛。弥补它们缺陷的则是鼎。鼎大多有三只足,是釜与灶结合的炊具,不仅可以在其下点火炊爨,而且可以安稳地使用、随意移动,是当时出现较早、普遍使用的炊具。接着,又出现了可以煮饭的陶鬲、陶甗,可以烧水的陶簋,可以蒸煮食物的陶甑、陶釜等。其中,陶甑有孔,放在陶釜或陶鬲上配合使用,很像当今的笼屉。而陶釜是甑与鼎、鬲结合的连形体炊具,被一些学者看作是中国最古老的蒸锅。

陶制餐具在当时也很丰富,并且出现了许多精美之品。据考古发现,当时的陶制餐具具有碗、盘、杯、钵、壶、豆、盆、缸、盒、簋、瓶等,多种多样,为先民的饮食生活提供了极大的方便。在这众多的陶器中有着许多精美之品,如仰韶文化的人面鱼纹彩陶盆、鱼蛙纹彩陶盆、鹤衔鱼纹彩陶缸、白衣彩陶钵,龙山文化的彩绘蟠龙纹陶盘、彩绘陶壶、蛋壳黑陶高柄杯、双层镂空蛋壳黑陶杯,大汶口文化的八角星形纹彩陶盆等,其印纹、彩绘或工整严谨,或生动流畅,令人赞叹。

2. 采集渔猎与农耕畜牧原料并用

在新石器时代,由于人们逐渐掌握了种植谷物和养殖禽畜的技术,中国的农业

和畜牧业有了一定的发展,使得粟、黍、稻成为主要农作物,并种植了芥菜、白菜、葫芦等蔬菜品种,在动物原料方面则以饲养的猪、狗为主,兼有一定的牛、羊、鸡、马,基本上达到了“六畜”齐备。

但是,由于生产技术和各种条件的局限,要完全满足先民们的饮食需要,只依靠当时农耕和畜牧业所提供的谷蔬及肉类食物是很不够的,还必须依靠采集渔猎所得。仅以动物原料为例,在新石器时代早期的一些文化遗址中,发现了许多野生禽兽,有的多达数十种。如半坡文化遗址出土的猎获物就有斑鹿、水鹿、竹鼠、野兔、狸、貉、獾、羚羊等走兽飞禽,河姆渡文化遗址出土的动物遗骸不仅有走兽飞禽,如红面猴、獐、虎、貉、獾、灵猫、豪猪、穿山甲、鸬鹚、鹤、野鸡、大雁等,而且有多种水生动物,如扬子鳄、乌龟、中华鳖、蚌以及鲤、鲫、青、鲢、黄颡、裸顶鲌。这些说明当时渔猎仍然是获得食物的重要来源之一。直到新石器时代后期的一些文化遗址中,野生动物的遗骨才逐渐减少。而采集渔猎与农耕畜牧原料并用,极大地丰富了食物品种,从而奠定了中国人以粮食为主食、以蔬果和肉类为副食的饮食格局。

3. 烹饪技艺与饮食品初步发展

这一时期,烹饪技艺的初步发展表现在:食物原料开始初步加工、产生了蒸煮的烹饪方法和调味方法。

食物原料的初步加工。此时,已经有了石磨盘、石磨棒、石臼、石杵等,可以用来研磨、碾制粮食,有磨制的石刀、贝刀、骨刀以及陶刀、陶釜、俎案等,可以切割整体或大块的动物肉,这样更易于加热烹制。

蒸、煮等烹饪法的出现。在陶器出现以前,原始的烹饪是直接用火熟食,只有烧、烤、煨、熏等烹饪方法。陶器出现以后,为蒸、煮等水熟法的产生提供了条件。当时的制陶工艺表明,作为炊具的陶釜、陶鼎、陶鬲等,在制作时大多加入了比例达30%左右的沙粒、稻草末、稻壳、植物茎叶或蚌壳末等作羼和料,增加了陶器的耐热急变性能,可以避免在加热时发生破裂;而它们的烧制温度,在黄河流域一般为900℃~1050℃,在长江中下游为800℃~950℃。这样制作的炊具非常适宜水煮、汽蒸,并且它们的造型也有利于蒸煮食物,于是,蒸、煮方法自然出现了。

调味方法的产生。先民们用陶制炊具烹煮食物,在长期实践中逐渐发现某些菜与某些肉混合烹煮最能产生美味,便有意地进行选择使用,就出现了原始的“调羹”。但这种羹没有添加任何调味料,即“不致五味”,也被称为“太羹”。这时,烹饪处于只烹不调的时期。后来,人们学会了“煮海为盐”。《世本》《说文》等书记载,是黄帝之臣夙沙氏最早煮海水取盐的。据有关学者考证,夙沙氏是山东半岛沿海部落的居民,距今有3000多年历史。人们知道盐的味道后使用它作调料,烹饪出更加鲜美可口的食品。这样,调味方法就产生了,烹饪也进入了有烹有调的时期。

由于有了一定数量和品种的食物原料,有了多种对原料的加工方法,再把这些

原料直接用火烧、烤、煨、熏,或放入炊具中煮、蒸、炖,并进行调味,制作出的饮食品必然数量增多、味美可口。

第二节 中国饮食的初步形成时期

自从人类开始农耕以后,农业生产就成为人们饮食的重要来源,恩格斯曾指出:“农业是整个古代世界的决定性生产部门。”农业的发展必然不同程度地促进畜牧业、手工业和商业的发展,从而使生产力以及生产技艺不断改进和提高,使人们的饮食进入新的发展时期。而农业、手工业、商业等的发展,又与社会政治、文化等因素密切相关。因此,在阐述中国饮食萌芽后各个时期的产生及其特点时,必须把当时的社会政治以及农业、畜牧业、手工业、商业等经济状况,作为重要历史背景和形成原因加以说明。

一、中国饮食初步形成时期的历史背景

从夏朝开始,中国进入奴隶社会,历经殷商和西周,直到战国才基本结束。在这一时期,中国的政治、经济和文化等发生了极大变化,中国饮食也随之进入初步形成时期。

1. 夏商周的建立与更替

据文献记载和传说,随着中国原始社会的逐渐解体,聚居在黄河中下游、以禹为首的夏部族,通过与其他部族联盟,在公元前 21 世纪左右,首先建立了中国历史上第一个奴隶社会王朝——夏朝。到公元前 17 世纪,夏朝末代君王桀荒淫无道、失去民心,契的后代商汤乘机灭夏,建立商朝,进入有文字记载的历史,经过多次迁徙,到公元前 14 世纪最后定都于殷(今河南安阳)长期定居下来,生产、生活相对稳定,逐渐成为当时世界上强盛而文明的大国。公元前 11 世纪,商朝末代君王纣暴虐无道,周武王伐纣灭商,建立周朝,通过分封制和井田制等一系列制度的创立和实行,使社会全面发展,进入奴隶社会的鼎盛时期。但是到公元前 771 年,周幽王昏庸无能而被杀,继任者周平王被迫东迁,实力大为削弱,全国处于分裂割据状态,奴隶社会走向衰落,到公元前 221 年秦始皇统一中国即终止。历史上把平王东迁以前称为西周,东迁以后则称为东周,东周又细分为春秋、战国时代。

2. 夏商周的农业

为了巩固和加强统治,夏商周的统治者都十分重视农业生产,强迫大批奴隶进行农业耕作,使农业生产有了很大的发展。《论语·泰伯》和《国语·周语》中说禹“尽力乎沟洫”,大力治水,不仅减少洪灾,而且引水灌溉农田,以致“养物丰民人”。商朝时,农业生产已经成为社会生产的主要部门,甲骨文大量记载了当时的农事活动,卜辞中经常出现“受年”、“受黍年”、“受稻年”等词句。商王不仅亲自视察田作、

进行农业祭祀活动,还常令臣下监督农耕,使得农业生产已经能够提供较多的剩余产品,而盛极一时的酿酒、嗜酒之风也从侧面反映了农业生产的发达。西周时,周天子每年要在春天举行“籍礼”,亲自下地犁田,劝民务农。春秋战国时期,各国为了富国强兵、称霸天下,更加重视农业,齐国宰相管仲在《管子》中就说:“农事胜则入粟多”,“入粟多则国富”。这些都大大促进了农业生产的发展。

此外,农业生产的进步也使得畜牧业有了高度发展。仅以商朝为例,后世所称的“六畜”在商朝已经具备,不仅都为人所食用,而且用于祭祀。食品中的馐字从羊,豚字从豕,说明羊、豕等已经成为商朝人的普遍食物,祭祀所用的牺牲中有太牢(即牛羊豕)、少牢(即牛羊或豕犬)之分,而一次祭祀常常是牛羊豕犬合用,数量达几百头,由此可见畜牧业的高度发展。

3. 夏商周的手工业

随着农业的发展以及生产部门的进一步分工,手工业也有了新的发展,呈现出分工和技术日趋精细、品种不断增多的特点。最具代表性的是青铜器的冶炼和铸造。在文献中有禹铸九鼎、后启命人在昆吾铸鼎的记载。《左传·宣公三年》言:“昔夏之方有德也,远方图物,贡金九牧,铸鼎象物,百物而为之备。”郑州牛寨的龙山文化晚期遗址中出土过一块炼铜坩埚残块,属于铜、锡合金的青铜遗存,登封王城岗一带也出土了青铜残片,因此学者认为,夏朝已经从石器时代进入了青铜器时代。青铜主要是铜与锡的合金,具有硬度高、经久耐用的特点,很快得到较普遍的使用,尤其作为贵重金属广泛用于贵族饮食烹饪之中。商周时期,青铜器的制造已经达到炉火纯青的境界。如商朝的司母戊大方鼎,高 137 厘米,长 110 厘米,宽 77 厘米,重 875 公斤,鼎身和四足皆为整体铸造,无论体积、形状,还是制作工艺,都可以看出当时青铜铸造技艺的高超与精良。

4. 夏商周的商业

随着农业、畜牧业和手工业的发展,剩余产品逐渐增多,便开始互相交换,进而产生和兴起了商业贸易,出现了市场。《易·系辞下》言“神农氏作,‘日中为市,致天下之民,聚天下之货,交易而退,各得其所’”。商朝时除了以物易物外,还开始使用玉、贝作为货币。西周时,商业已有很大发展,出现了商贾这个阶层,他们有自己的组织,受管理市场的官吏控制,在指定的市场进行交易,《周礼》对此有所记载。到春秋战国时,又进一步出现了官商和私商,并且在大梁、邯郸、临淄、郢、蓟等城市形成了著名的商业中心,商业日益繁荣。

农业和畜牧业的逐渐发达、兴旺,为人们提供了丰富的食物原料,手工业和商业的日趋兴盛、繁荣,为人们提高烹饪技艺、产生饮食市场等创造了条件,尤其是青铜器的出现及其在烹饪饮食中的使用,在中国饮食历史上具有划时代的意义,不仅象征着中国饮馔器具进入金属时代,也促进了中国烹饪技术的发展和提高,从而使中国饮食进入初步形成时期。

二、中国饮食初步形成时期的特点

中国饮食的初步形成时期基本上始于公元前 21 世纪,止于公元前 221 年,属于夏、商、西周和春秋战国时期,几乎与中国奴隶社会的产生、发展与衰亡相始终。在这一时期,不仅在炊餐器具、食物原料、饮食品制作等物质财富的创造上有了新的变化,更引人注目的是在饮食思想与理论、饮食制度与礼仪等精神财富上的创造性变化,主要表现出以下特点。

(一) 炊餐器具种类多样

1. 青铜炊餐具种类繁多

在夏商周时期,人们用青铜铸造各种各样的炊具和餐具。属于炊具的,已经有青铜的鼎、鬲、镬、釜、甗、甗等;属于切割器或取食器的,有青铜的刀、俎、匕、箸、勺等;属于盛食器的,有青铜的簋、豆、盘、敦、盥、盥等;属于盛酒器的,有尊、壶、卣、方彝等;属于饮酒器的,有爵、角、觚、斗、舟、觥、杯、兕、卣等。它们形制多样,纹饰各异,品种繁多。其中,青铜鼎在当时最为盛行,也最具寓意。它不仅是炊餐具,而且是礼器,被奴隶主当作权力和地位的象征。鼎的种类多样,按用途分,有专门供烹饪用的镬鼎,有供席间陈设用的升鼎,有准备加餐用的羞鼎等。宴飨时用鼎的数量则按照地位的高低设立一定的制度。地位最高的用九鼎,其次是七鼎、五鼎,最低为三鼎。这种用鼎制度出现于西周,到春秋时仍然在沿用,但是各级贵族已经竞相僭越。此外,还值得一提的是用于冷藏的青铜“鉴”,在湖北随州曾侯乙墓中曾经出土,呈方形,高 50 余厘米,纹饰精美,内外两层,夹层可放冰以便冷藏食品。

2. 其他质地的炊餐具层出不穷

在这一时期,青铜器主要是供上层贵族使用,平民百姓仍然是大量使用陶器。不过,人们在陶器的制作中不断改进、提高,采用不同的原料,利用高温烧制技术、施釉技术,逐渐制作出质地精致的白陶器,进而在商朝中期创制出原始瓷器。这种原始瓷器是以高岭土为原料,用 1200℃ 以上的高温烧制而成的,坚硬耐用,表面有釉,比较光洁美观,很受欢迎。到西周时,原始瓷器的生产已遍及黄河与长江中下游地区,餐饮器具有尊、钵、豆、簋、碗、盘、盆等。此外,还拥有以玉石、牙骨、竹木为材料制作的餐饮器具。在河南安阳殷墟妇好墓出土了玉壶、玉簋、玉盘、玉匕、玉勺、象牙杯,在曾侯乙墓出土了漆耳杯、漆食具盒、漆豆、漆尊等,形制精美,色泽雅丽,皆为珍品。

(二) 食物原料以种植、养殖为主并迅速增加

1. 食物原料以种植、养殖为主

夏商周时期,随着农业和畜牧业的高度发展,种植、养殖所提供的产品已经成为主要的食物来源,品种稳定而丰富,到周朝时已经是五谷、五菜、五果、六禽、六畜

齐备。据《周礼》《仪礼》《诗经》等典籍记载,当时的谷物有黍、稷、菽、麦、稻、粟、麻等;蔬菜有瓜、瓠、葵、韭、芹、芥、藕、芋、蒲、莼、莱菔、菌等;果品有桃、李、枣、榛、栗、枸、杏、梨、橘、柚、桑葚、山楂等;家禽家畜有马、牛、羊、犬、豕、鸡、鹅、骆驼等。此外,由于狩猎和捕捞工具的改进,对野生动植物的利用也更进一步。熊鹿鸛雉、鱼虾鳖蟹、草蒲藻藿等,已经普遍使用。

2. 优质原料和系列调料开始涌现

在丰富的食物原料中,人们逐渐发现了其中的优质品种,并且有意识地加以总结、运用。《吕氏春秋·本味篇》就列举了商周时期中国各地的优质原料,肉类佳品有猩猩之唇、烤獾獾鸟、雉燕尾、大象鼻等,鱼中佳品有洞庭湖的鲈鱼、东海的鲑鱼、醴水的朱鳖等,菜中佳品有昆仑之苹、阳华之芸、云梦之芹等,饭中佳品有玄山之禾、不周之粟等,果中佳品有江浦之橘、云梦之柚等,调料佳品有阳朴之姜、招摇之桂、大夏之盐等。

其实,当时的调味料不仅有一些优质品,更重要的是形成了众多的系列,在文献中时常出现“五味”一词。以五味的系列而言,常用咸味调料有盐、醢、酱、豆豉;酸味调料有梅、醢(即醋)等;甜味调料有蜂蜜、饴糖、蔗浆等;辛香味调料有花椒、姜、桂、蓼、襄荷、蒜、薤及芥酱、酒等;苦味调料在调味时可以使菜肴滋味更丰厚,已被人们认可,只是还没有出现常用的品种。

(三) 烹饪工艺形成初步格局

在夏商周时期,人们不再是简单地制作饮食品,而是从选料、切配,到加热、调味以及造型、装盘等各个环节都十分考究,形成了烹饪工艺的初步格局,为后世烹饪工艺的精细发展奠定了基础。

在选料上,当时已逐渐严格,注意按时令和卫生要求等选择原料。对此,《周礼》《礼记》《论语》等都有记载和论述。《周礼·天官冢宰》中要求掌管渔猎的官吏应当按时节供应相应的食物原料,如“兽人,冬献狼,夏献麋,春秋献兽物”,鳖人“春献鳖蟹,秋献龟鱼”。《论语》则说:“不时不食。”即不合时令就不吃。《礼记》在《曲礼》和《内则》两篇中详细记载了祭祀时供祖先和鬼神食用的动植物原料要求,叙述了原料质地的鉴别方法、卫生要求和具体的选用方法,如“不食雏鳖,狼去肠,狗去肾,狸去正脊,兔去尻,狐去首,豚去脑,鱼去乙,鳖去丑”等。

在切配上,刀工日益精湛,注意分档取料和按需切割;配菜日趋合理,注意按季节和原料的性味搭配。大约从周朝起,人们已能根据礼仪和烹饪需要,对动物原料进行“七体”(即脊、两肩、两拍、两髀)、“九体”等分割,实行分档取料,然后再切块、片、丝、丁等。《庖丁解牛》的有关描述,虽为寓言,实际上反映了当时刀工技艺的精湛。《礼记》则详细记载了动植物原料的相互搭配以及不同季节下的搭配等,如“羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱”、“脍,春用葱,秋用芥;豚,春用韭,秋用蓼”。

在加热、调味上,烹饪方法有所增加,调味理论逐渐产生。这时,人们已经能够灵活地运用文火、武火,并且在改进烧烤煨熏等直接用火和水蒸汽蒸等水熟法的基础上,创新出油熟法和物熟法两类烹饪方法,如熬、煎、炸、菹、渍、网油、包烤等。河南新郑一座春秋古墓出土的“王子婴次之卢”,便以实物证明了春秋时期已有煎、炸法和相应的专用炊具。而关于调味,《周礼》《礼记》和《孟子》《吕氏春秋》等有大量论述,主要是强调按季节调味和五味调和、重在本味。

此外,在造型、装盘上也有一定要求,《周礼》《礼记》《仪礼》中有关于食品与器皿配合的礼仪制度,《管子》则记有雕卵,即雕刻的蛋,表明食品雕刻至此已经开始。

(四) 饮食品分类细化,呈现出明显的地区特征

据文献记载,当时的饮食品已经分为食、饮、膳、羞、珍,或饭、膳、饮、酒、羞等类别,每一类别下又有许多品种。如食或饭类有黍、稷、粱、菰、苽、麦、稻、粟等,饮类有水、浆、醴等,酒类有事酒、清酒、昔酒等,膳类有牛、羊、豕的炙、脍以及雉、兔、鹑等,羞类有鸡、鱼、犬、兔制作的羹和蜗醢、濡豚、濡鸡、濡鳖、麋腥以及各种果品等。如此众多的饮食品丰富了人们的饮食生活,其中以君王最为突出。《周礼》载,当时供君王的饮食,“食用六谷,膳用六牲,饮用六清,羞用百有二十品,珍用八物,酱用百有二十瓮”,品类繁多。

在品种众多、分类细致的饮食品中逐渐显现出地区特征,最具代表性的是周朝宫中的八珍和楚国宫中的名食。周代八珍见于主要记载中原以及北方饮食的典籍《礼记》,包括淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膏八种,原料多用猪、牛、羊、狗,味道以咸味为主,代表了黄河流域的饮食风味。楚宫名食见于主要记载中南饮食的《楚辞》之中,菜肴有牛腱、吴羹、炮羔、酸醢(天鹅)、雉臠(野鸭)、煎鸿(大雁)、露鸡、蜜餌以及带苦味的狗肉、酸味的菱蒿、炙鴝(乌鸦)等,原料多用各种飞禽,味道除咸味以外,更增酸、甜、苦,代表了长江中下游的饮食风味。它们这种显著的地区特征,表明中国饮食的南北风味开始分野,经过后世的传承、强化,便形成了中国南北不同的饮食风味流派。

(五) 饮食市场雏形出现

饮食市场的出现是在普通的“市”出现之后。据文献资料表明,商朝的都邑市场上已经开始有饮食店铺,出售酒肉饭食,有饮食品的经营者、专业厨师与服务员。当时,朝歌屠牛、孟津市粥、宋城酤酒、齐鲁市脯等,都是很有影响的饮食品经营活动。商朝名相伊尹曾经是一名厨师,有资料还说他当过“酒保”,即酒店的服务员。姜太公吕尚也曾都在都城朝歌和重要城市孟津干过屠宰和卖饮之事,谯周《古史考》记载道:吕尚“屠牛于朝歌,卖饮于孟津”。到了西周时期,商业发展较快,为满足来往客商饮食需要,饮食市场有了极大的发展,甚至在都邑之间出现了供人饮食与住宿用的综合性店铺。《周礼·地官司徒·遗人》言:“凡国野之道,十里有庐,庐有饮

食。’发展到春秋战国之时,各种饮食店铺不断增多,专业厨师的烹饪技艺不断提高。《韩非子·外储说》载:“宋人有酤酒者,升概甚平,遇客甚谨,为酒甚美,悬帜甚高著,然不售。”即宋国有一个卖酒的人,称量酒的时候很公平,接待顾客很恭谨,酿的酒风味很美,高挂酒旗以招揽顾客,却仍然没有把酒卖出去。这说明当时的饮食店铺已经比较多,竞争较为激烈,经营者为了生存,必须提供优质的食品和服务。而饮食店铺的增多,同样也促使专业厨师的烹饪技艺不断提高。俞儿、易牙、专诸等人当过专业厨师,有很高的烹饪技艺,而易牙甚至因善于调味受到齐桓公的宠爱。《淮南子·精神训》言:“桓公甘易牙之和。”

(六) 饮食著述开始问世

从有文字记载的商朝开始到春秋战国时期,有关饮食的各种著述就不断问世。这些著述虽然不是专门记载和论述饮食烹饪的,却广泛涉及到饮食烹饪的许多方面,为后世的饮食文化发展打下了坚实的理论基础。

1. 涉及烹饪技术的著述

涉及烹饪技术的著述主要有《吕氏春秋》。它是战国末期吕不韦集合门客共同编写而成的。其中的《本味篇》主要记载了伊尹用烹饪至味谏说商汤的故事,首创中国烹饪的“本味”之说,指出“凡味之本,水最为始。五味三材,九沸九变,火为之纪”,并说“调和之事,必以甘酸苦辛咸,先后多少,其齐甚微”,详细阐述了用水、用火、调和等与肴馔烹饪成败的关系,是世界上最早的较完整的烹饪技术理论著述。此外,《本味篇》还记载了当时各地的优质原料、调味料与美食等。

2. 涉及饮食养生的著述

这一时期,涉及饮食养生的著述主要有《黄帝内经》。它是开始成书于战国时期的医学理论著述,但是也从饮食营养与人体健康的角度阐述了饮食养生等问题,指出“饮食为生人之本”,合理的饮食不仅能够促进人体健康、延年益寿,而且能够疗疾治病,主张“食饮有节”、膳食全面而均衡,提出通过“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食结构来“补精益气”等观点。

3. 综合性的著述

这一时期,涉及到饮食烹饪各个方面的著述有很多,包括儒家的十三经即《易经》《尚书》《周礼》《仪礼》《礼记》《诗经》《左传》《春秋公羊传》《春秋穀梁传》《论语》《孝经》《尔雅》《孟子》,也包括《楚辞》和其他先秦诸子的著述如《老子》《韩非子》等,但用大量篇幅进行记载和论述、最具代表性的要数“三礼”和《诗经》《楚辞》等。“三礼”主要记载和论述饮食制度、饮食礼仪、烹饪工艺规范和烹饪技术理论等,而《周礼》提出的“医食相通”宫廷饮食制度一直延续至元代;《仪礼》中提出的乡饮酒礼、燕礼等筵宴上的礼仪,《礼记》提出的选料、切配、加热、调味等烹饪工艺规范和技术理论,一直影响至今。《诗经》和《楚辞》则主要记载和描述商周时期人们的日常食