



目录

秦摇摇秦

- 炎黄时期 · 员
 - 尧舜禹时期 · 猿
 - 夏商周时期 · 缘
 - 春秋战国时期 · 愿
 - 传世食料食品 · 员
- 油(员)摇盐(员)摇酱(员)摇醋(员)摇茶(员)
- 酒(员)摇糖(员)摇粥(员)摇羹(员)摇太史饼(员)摇
- 馓子(员)摇粽子(员)摇千层酥(员)摇苏州年糕(员)
- 兰陵美酒(员)摇绍兴酒(员)摇素食(员)

秦摇摇汉

- 面食替代粒食 · 猿
 - 两餐变为三餐 · 猿
 - 三大菜系渐趋形成 · 猿
 - 注重食养食疗 · 猿
 - 筷子已经普及 · 猿
 - 羊肉备受青睐 · 猿
 - 肉食吃法多样 · 源
 - 宴饮礼仪繁杂 · 源
 - 饮食差异巨大 · 源
 - 外来食品出现 · 源
- 石榴(源)摇大蒜(源)摇葡萄酒(源)
- 新生食品增多 · 源

豆腐(源)摇腊八粥(源)摇元宵(缘)摇烧饼(缘)
 擂茶(缘)摇蒙顶茶(缘)摇香肠鱼(缘)
 洋县黑米(缘)

三国两晋南北朝

- 食物原料增多 · 缘
- 李子誉冠群果 · 缘
- 炒菜迅速兴起 · 缘
- 苏菜开始形成 · 缘
- 富人饮食奢华 · 缘
- 饮酒之风盛行 · 缘
- 食德令人注目 · 缘
- 名家研用保健食品 · 缘
- 僧尼开始戒荤食素 · 缘
- 饮食专著众多 · 缘
- 大量食品传世 · 缘

馒头(苑)摇面条(苑)摇饺子(苑)摇馄饨(苑)
 甘露酥(苑)摇靖县蜜饯(苑)摇古井贡酒(苑)
 泸州老窖(苑)摇刘伶醉(苑)摇普洱茶(苑)
 庐山云雾茶(苑)摇龙井茶(愿)摇琴鱼茶(愿)
 曹操鸡(愿)摇乐山墨鱼(愿)

隋摇摇唐

- 食物品种空前丰富 · 愿
- 餠饼分外走俏 · 愿
- 酒文化异彩纷呈 · 愿
- 豪饮之风弥漫全国 · 愿
- 上层人士饮食怪诞 · 愿
- 出现合食制 · 愿
- 盛行“工作餐” · 愿
- 食疗专著问世 · 愿

- 茶学专著诞生 · 怨远
- 严禁捕食鲤鱼 · 怨苑
- 探讨美容食品 · 怨恩
- 食品交流广泛 · 员员
- 诸多名食传世 · 员圆

月饼(员圆)摇八宝白藕饭(员源)摇北京烤鸭(员缘)
 汾酒(员四)摇太白酒(员四)摇西凤酒(员四)
 顾渚紫笋茶(员四)摇兰花茶(员四)摇西瓜(员四)

❧ 宋摇摇朝 ❧

- 上层人物带头吃喝 · 员圆
- 酒馆饭店星罗棋布 · 员猿
- 餐饮色情紧密结合 · 员缘
- 野味非常丰富 · 员苑
- 名士重视食蔬 · 员怨
- 食肴讲究美观 · 员圆
- 浙徽菜系出名 · 员员
- 饮酒已成时尚 · 员圆
- 文人喜欢自炊 · 员源
- 重视饮食养生 · 员苑
- 诸多名食传世 · 员怨

大救驾(员四)摇三鲜莲花酥(员四)摇春卷(员四)
 点心(员四)摇焦盖烧饼(员四)摇油条(员四)
 东坡肉(员四)摇东坡羹(员四)摇金华火腿(员四)
 宋嫂鱼羹(员四)摇无锡肉骨头(员四)摇洞庭酒(员四)摇
 冰糖葫芦(员四)

❧ 元摇摇朝 ❧

- 四方饮食相互交融 · 员怨
- 宴会成为家国大事 · 员圆
- 葡萄酒风靡全国 · 员员

- 果料茶身价倍增 · 员源
 - 注重烹饪用水 · 员源
 - 时兴老年食品 · 员苑
 - 牛马肉成为禁食 · 员愿
 - 冰淇淋传往欧洲 · 员愿
 - 面食空前齐全 · 员蒙
 - 诸多名食传世 · 员圆
- 涮羊肉(员圆) 摇马奶酒(员圆) 摇醍醐与酥酪(员蒙)
面筋(员蒙)

明摇摇朝

- 饮食结构有所变化 · 员源
 - 八大菜系渐趋形成 · 员愿
 - 官场始现“四菜一汤” · 员愿
 - 政府严禁走私盐茶 · 员圆
 - 饮食风尚“重鹅” · 员圆
 - 食养论著众多 · 员猿
 - “救荒”食书出现 · 员源
 - 首次明令“戒烟” · 员缘
 - 一批老字号诞生 · 员苑
- 便宜坊烤鸭店(员苑) 摇六必居酱园(员苑)
清和元饭店(员愿)
- 诸多名食传世 · 员愿
- 牛肉挹饺(员愿) 摇藏花饼(员圆) 摇威宁荞酥(员圆)
光饼(员蒙) 摇锦泰燎花(员蒙) 摇汉川荷月(员圆)
肴肉(员圆) 摇叫化鸡(员蒙) 摇笔架鱼肚(员蒙)
封缸酒(员源) 摇洋河大曲(员蒙) 摇如皋董糖(员蒙)
阳高杏脯(员苑) 摇千层豆腐皮(员苑)

清摇摇朝

- 注重食品名称 · 员愿

- 讲究饮食方法 · 贵郡
- 满汉全席 · 贵郡
- 京菜沪菜扬名 · 贵郡
- 食品西去东来 · 贵郡
- 茶馆五花八门 · 贵源
- 外来食品故事 · 贵源
 - 啤酒(贵源)摇罐头(贵源)摇饼干(贵源)摇口香糖(贵源)
 - 汽水(贵源)摇咖啡(贵源)摇土豆(贵源)
- 名食常带“仙气” · 贵源
 - 贵溪灯芯糕(贵源)摇陆稿荐熟食卤(贵源)
 - 小榄茶薇酒(贵源)摇丰都豆腐乳(贵源)
- 不少名店诞生 · 贵郡
 - 天福号酱肉铺(贵郡)摇砂锅居饭庄(贵郡)
 - 烤肉季(贵郡)摇全聚德烤鸭店(贵郡)
 - 致美楼饭庄(贵郡)摇狗不理包子铺(贵郡)
 - 松鹤楼菜馆(贵郡)摇老半斋酒楼(贵郡)
 - 楼外楼菜馆(贵郡)摇天香楼菜馆(贵郡)
 - 聚春园菜馆(贵郡)摇陶陶居(贵郡)
- 大批名食传世 · 贵源
 - 黄金肉(贵源)摇道口烧鸡(贵源)摇滑炒蕨菜(贵源)
 - 锦州什锦小菜(贵源)摇臭豆腐(贵源)摇沁州黄(贵源)
 - 拨御面(贵源)摇东台鱼汤面(贵源)摇过桥米线(贵源)
 - 李连贵熏肉大饼(贵源)摇佛跳墙(贵源)摇改刀肉(贵源)
 - 太仓肉松(贵源)摇马保子清汤牛肉面(贵源)
 - 醉鸡(贵源)摇垫江酱瓜(贵源)摇鲜鲜汤(贵源)
 - 风干宰山龙(贵源)摇老边饺子(贵源)摇宫保菜(贵源)
 - 谭家菜(贵源)摇麻婆豆腐(贵源)摇叙府陈年糟蛋(贵源)
 - 四川榨菜(贵源)摇满把烧麦(贵源)摇烧三丁(贵源)
 - 罗锅蹄席筒(贵源)摇龙牌酱油(贵源)
 - 喀左精制陈醋(贵源)摇杨村糕干(贵源)摇白米酥(贵源)
 - 绍兴香糕(贵源)摇波波糖(贵源)摇娥姐粉果(贵源)
 - 它似蜜(贵源)摇罗汉饼(贵源)摇墨子酥(贵源)
 - 代黄杏(贵源)摇长寿薄脆(贵源)摇八珍御酒(贵源)

茅台酒(圆四)摇鸿茅酒(圆四)摇沙城煮酒(圆四)
 烟台红葡萄酒(圆四)摇祁门红茶(圆四)摇大红袍(圆四)
 冻顶乌龙茶(圆四)摇碧螺春(圆四)摇沱茶(圆四)

民摇摇国

- 仿膳食品问世 · 圆豫
 - 外来食品剧增 · 圆豫
 - 三明治(圆四)摇巧克力(圆四)摇鸡尾酒(圆四)
 - 汉堡包(圆四)摇味精(圆四)摇可口可乐(圆四)
 - 饮食趣闻盛传 · 圆豫
 - 名人饮食各有高招 · 圆豫
 - 大批名店诞生 · 圆豫
 - 东来顺饭庄(圆四)摇南来顺饭庄(圆四)
 - 桂发祥麻花店(圆四)摇起士林餐厅(圆四)
 - 功德林素菜馆(圆四)摇利口福海鲜饭店(圆四)
 - 诸多食品传世 · 圆豫
 - 全素斋素菜(圆四)摇麻团(圆四)摇炒疙瘩(圆四)
 - 云南回饼(圆四)摇太阳饼(圆四)董酒(圆四)
 - 五粮液(圆四)摇剑南春(圆四)
-
- 参考书目 圆豫
 - 跋 圆豫
 - 后记 圆豫

先摇摇秦

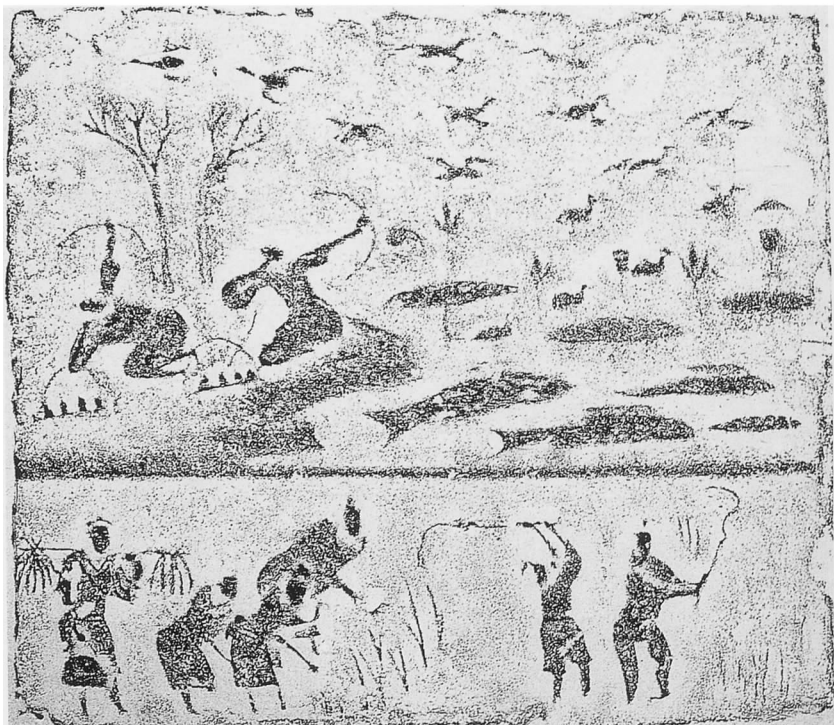
先秦是个漫长的历史时期。除了传说中的盘古开天辟地、女娲炼石补天、有巢氏发明住所、燧人氏教人熟食,仅从炎、黄二帝到秦始皇统一中国,也几近三千年之久。其间,主要分为炎黄时期、尧舜禹时期、夏商周时期和春秋战国时期。

· 炎黄时期 ·

传说中的炎黄时期相当于新石器中期,也就是父系社会部落联盟时代。当时,社会上已有相当多的人口,专靠采集和狩猎已经难以维持生计,不得不另找新的食物资源。居住在陕西岐山姜水一带的部落首领炎帝,为了不让其部民挨饿,便开始采集各种各样的植物果实、种子及其根、茎、叶,一一亲口品尝,看哪些东西好吃,哪些不好吃,哪些有毒,哪些无毒,哪些能解毒,并详细记录下来,教部民食用。在此期间,炎帝发现人们随意扔在地上的瓜子和果核到第二年竟会生根发芽,长出新的瓜蔓和果树,便萌生了培育植物的念头。后来,他又发现植物的生长与天气有关:天气暖和的时候,植物便发芽长叶,开花结果;而天气寒冷的时候,植物便落叶枯萎。他还发现有些植物喜欢生长在干燥的土壤里,而另一些植物却喜欢潮湿的土壤。于是,炎帝创制了耒、耜、犁、镰等农具,教部民们因地制宜地种植植物,届时收获。《易·系辞下》就此描写道:炎帝“斫木为耜(音 sì),揉木为耒(音 lěi),耒耨耒耜(音 zhāng)之利,以教天下”。从此,原始的农业生产有了一套比较完整的方法,炎帝本人也由此而被誉为“神农氏”。《白虎通义·号》中也说:“古之人民皆食禽兽肉。至于神农,人民众多,禽兽不足。于是神农因天之时,分地之利,制耒耜,教民农作,神而化之,使民宜之,故号之神农也。”与此同时,生活在陕西桥山一带也有一个大部落。其首领黄帝基于同样的原因,也在教其部落成员驯养家畜、家禽,种植五谷等等。

“五谷”一词最早见于《论语》:“四体不勤,五谷不分,孰为夫子?”何谓“五谷”?有人说是黍、稷、菽、麦、稻,有人说是黍、稷、菽、麦、麻。所谓“黍”,又叫黄米,类似小米,色黄而黏;所谓“稷”,又称粟,就是谷子,去壳后为小米。因稷为古时候最重要的粮食作物,西周的先祖弃又担任过“后

稷”(相当于农业部长)之职,所以古时称国家为“社稷”;“菽”原指大豆,后来成了豆类的总称;“麦”有大麦、小麦之分,大麦又称“粦”(音 móu);“稻”分水稻、旱稻,而“麻”被列为“五谷”,主要是因为麻籽可以食用。后来,五谷的含义越来越广,谷类、豆类、薯类等所有的粮食作物,都被统称为“五谷”或“五谷杂粮”。



东汉时期画像砖《弋射收获图》

在炎黄时期,人们的主要肉类食品是猪、羊、鱼,粮食是粟、稻,蔬菜是白菜、芥菜和油菜,水果是桃、李、梨,而饮料除了白开水便是茶。具体吃法,基本上不外乎烤、煮、蒸三种。所谓“烤”,按《艺文类聚·食物部》的说法,是“释米加烧石上而食之”。这种“烧石”,后来演变为石锅。这种所谓的石锅,并不是当今锅的样子,而是一个圆形的石板。在中国历史博物馆展览着一件云南古石锅,是页岩质地,厚两三厘米,直径约三十厘米,一面有火烧过的痕迹,另一面有烙烤食物的痕迹。使用时,将石锅架在火塘上,再用三块石头支撑。待石锅烧热,可在上面烤粟、黍,或者烤肉。可以想象,若把米或肉放在石板上烘烤,上无遮掩保热,下无稳定的导热介质,烤出的食品一定半生不熟,近火的部分还会烤焦。因此,这还不算是真正的熟食。所谓“煮”,是将食物放进陶器里,里面放上水,上面加上盖,



然后用火将陶器加热。由于这种方法能保证陶器中的食物温度均匀而稳定,所以煮制而成的食物才是真正意义上的熟食。至于陶器,据说是一个叫宁封的人发明的。有关史料上说,当时青城山建福宫后面有座山,名叫丈人山。山洞中住着一户人家,主人就是宁封。宁封每到山下取水,都是先将山下湿润的泥土做成容器。但是,这种容器很容易漏,也易碎。有一次,他在烧食野兽时从火里发现了一块被烧硬的泥,遂悟出了制陶之理。经过反复研究实验,终于成功。不久,黄帝路经丈人山,为了问道,认识了宁封,并得知他那“研究成果”很高兴,便封他为“陶正”,并让人帮助他办了一些类似现在的“培训班”,教天下人学制陶。至于“蒸”,是因为世上又有了“釜甑”的结果。据说,釜和甑都是黄帝创制的。在谯周《古史考》中,就有《黄帝作釜甑》的话。釜即锅,甑像底部有诸多小孔的陶盆,是用以蒸饭的笼屉,可置于釜上配合使用。有了釜和甑,人们不但可以用来将食品蒸熟,还可以将粟、黍去壳后放进去煮成粥,从而使食物又多了一大品种。

《续事始》和《事物原会》上还都提到黄帝创制炉灶的事。前者说,“灶,黄帝所置”;后者道,“黄帝作灶,死为灶神”。所谓“灶”,按《释名·释宫室》的说法,“灶,造也,创造食物也”。此外,黄帝还懂医术,他教人如何预防和医治疾病。中医学的基础——《黄帝内经》,本来是秦汉时代的著作,却被传说是黄帝时期一位名叫岐伯的医生所写。

值得强调的是,在炎黄时期已经出现了油和盐。人们不仅懂得“烹”,还知道了“调”,使饮食摆脱了蒙昧而走向文明,开始进入了烹调阶段。不过,由于生产力极其低下,食物远远满足不了人们的需求。所以,还不存在一天吃几顿饭的问题。只要有吃的,就随时共食;没吃的,就大伙一起饿肚子。

· 尧舜禹时期 ·

在尧舜禹时期,中国古代国家已经形成。据《尧典》、《舜典》记载,尧为了“亲九族”、“协和万邦”,特让羲和负责掌管天文历象,让羲仲、羲叔、和仲、和叔分别在东西南北四方观测日月星辰,编写历法,“敬授民时”。舜继位后,让禹任司空,负责土木工程;让契任司徒,处理部民事务;让倕任工官,负责手工业生产;让益任虞官,负责山陵沼泽,还让皋陶和伯夷分别负责刑罚和祭祀。由于这些人精明强干又兢兢业业,所以那一时期社会安定,生产也有较大的发展。但是,此间却发生了一次特大水患,严重地威胁着百姓的生命和财产安全。主政的虞舜为拯救万民,选派禹负责治水。禹全力以赴,三过家门而不入,终于用疏导的办法解决了水患,为恢复和发展生产创造了条件,并引导炎黄子孙一改过去以狩猎和采集为主的生活方式,走上了以农为本的道路。禹接替舜的职务后,为保障

民众饮食之需,也采取了多种措施。有关资料上说:他让人“互通有无,调剂各地之间的物产”;《左传》上也说“禹贡九州”。禹还“命后稷予众庶难得之食,食少,调有余相给”。同时,他还根据各灾区不同情况,积极组织,发展粮食生产,“令益予众庶稻,可种卑湿”。由于措施得当,人们降低了自然灾害带来的损失,并在生产劳动中进一步加深了彼此间的感情,大家互相关心,互相爱护,互相帮助,共同建立了一个安定和谐的社会局面。

孔子对尧舜禹时期的社会模式予以了极高评价。他说:“大道之行也,天下为公。选贤任能,讲信修睦,故人不独亲其亲,不独子其子,使老有所终,壮有所用,幼有所长,鳏寡孤独、废疾者,皆有所养……故外户而不闭,是谓大同。”照现在的话说,就是每个人都自觉地维护国家和集体利益,公务人员都是按德才标准选拔出来的优秀人才,人人注重诚信,对待他人也和对待自己的亲人一样,社会保障涵盖了人的生、老、病、死各个方面。

在饮食方面,尧舜禹时期和炎黄时期相比,已发生相当大的变化。其具体表现,主要有以下几点。

在烹饪时完全摒弃了以往的烧石烤法,而普遍采用了煮蒸方式,究其原因,除了人们对煮、蒸之法有了进一步的认识外,还因为制陶业不但发达,陶制品的质量也大大提高。《墨子·尚贤下》中就写道,“是故昔者舜耕于历山,陶于河滨,渔以雷泽”,说舜在历山脚下种过地,在河边制过陶,在雷泽打过鱼,还说他“耕于历山可正农者之侵畔,渔以雷泽可息渔者之纷争,陶于河滨可使陶者器牢”。意思是,他善于解决各式各样的问题,走到哪儿就给哪儿带来福祉。其中所说的“陶者器牢”,就是指所产陶器结实、耐用。此外,陶器的种类也在过去釜、甑之类的基础上,新增加了瓶、罐、瓮、壶、盆、盘、孟等等。如此一来,当年黄帝发明的灶进一步派上了大用途,煮、蒸的食物品种也随之多了起来。



新石器时代遗址出土的舞蹈纹彩陶盆

碎食工具已经出现,从一些出土文物中可以看到,在尧舜禹时期已经有了杵臼和石盘、石棒,用它们可以将粮食脱皮,尔后再捣碎或砸碎,吃起来更方便些。但是,无论捣或砸,都还不能将粮食变成粉状,所以还只



能算是“粒食”。

出现了素食摇所谓“素食”，原名“草素食”。唐人颜师古专此解释道：“草素食，谓但食菜果粮饵之属，无酒肉也。”最初，素食是供奴隶食用的粗劣的食品，而奴隶，基本上都是战争中的俘虏。如在禹执政期间，曾因“三苗”族不但不配合治水，反而乘机捣乱。大禹气愤难忍，遂对“三苗”进行过大规模的征战，并将其大批战俘作为奴隶。基于当时粮食紧缺，狩猎所获没有保障，所养禽畜也供不应求，就只好让他们去吃那些随处可得的草素食品。

诞生了“五味调羹”摇“羹”，即菜汤，是一种人人可吃的大众化菜肴，也最适宜佐餐下饭。据《尔雅·释器》中的说法，最早的羹是黄帝首创的“大羹”，是一种不备五味的浓肉汤，相当肥腻。而“五味调羹”，则是彭祖发明的。

史书上说，彭祖本姓钱，名铿，是“五帝”之一颡项的玄孙。由于他敬重帝尧，自己又擅长烹饪，便以盐和梅子等五味调雉羹，尔后献给了尧。尧尝罢，十分高兴，认为他既然能将诸调料巧妙地运用在一起，一定也善于组织协调部民事务，于是封他于彭城，即今日的徐州一带。所以，后人称之为“彭祖”。东汉文学家王逸在注《楚辞·天问》时，又将彭祖称之为“彭铿”，并写有“彭铿斟雉帝何殍，受寿永多夫何久长”的诗句。说他“受寿永多”，是因为有人说他活了七百六十七岁，也有人说他活了八百岁，还有人说他根本没有死，而是成仙去了蓬莱。

出现了酒摇在大禹担任部落联盟首领期间，酒作为饮料问世了。据说，大禹饮后，百感交集，思忖良久。他认为，酒是饮料中的奇品，能令人百饮不厌，但物极必反，饮多了会乱人性情。

当然，在此期间人们还培植出来一些新的粮食作物，新驯养了一些家畜、家禽。但是，牛、羊仍被视为最好的肉食来源。所以，当帝尧发现虞舜德高望重、处处能做出表率时，曾特地给他建了个粮仓，并赏赐他一大群牛羊，以资鼓励。

· 夏商周时期 ·

自大禹治水之后，农业生产有了较大提高，生产出的产品除了消费之外有了剩余，在此基础上产生了私有制，并出现了阶级分化。尤其是大禹的儿子启，还一改传统的“禅让制”，强行接了大禹的“班”，建立了有史以来的第一个王朝——夏。从此，中国由原始社会进入到奴隶社会，即夏商周时期。

在此时期，统治者利用手中掌握的权力占有更多的生活资料。他们衣食丰足，便开始追求食品带给口腹的享受。这虽然极不公道，也给百姓带来沉重的负担，但在一定意义上说，倒增加了食品的花色品种，促进了



南宋摇马麟《夏禹王像》

食品的结构变化,引发了食品制作领域一系列的改革,产生并不断丰富着食文化。

食品原料大大增加。在夏商周时期,新培植出来的粮食作物非常多。如《周礼》中提及“谷”,常有“九谷”、“六谷”之称,而“九谷”、“六谷”中的“粱”,则是过去没有的。《七发》中写有“楚苗之食,安胡之饭”,其中的“安胡”即菰米,以往也没有。至于肉类,则更多。仅在殷墟发掘出土的六千多件动物骨骼中,就含哺乳类动物二十九种,其中有牛、羊、猪、犬、鹿、马、兔、熊、狸、獾、虎、象、豹、猴、鲸及田鼠、扭角羚等等。蔬菜除了韭、葱、白菜和萝卜,还有芥、瓜、蔓青、芹菜等二十多种;水果除了桃、李之类,也新增栗、桑、杏、枣、梅、榛、橘、柚及山楂、樱桃、海棠、沙果等近三十种。此外,此间还出现了酱、醋、酒、糖等调味品和饮料。

出现了菜园和果园。采菜者,采也。早在禹引导华夏民族走上以农为本的道路之前,人们一向是以狩猎和采集为主的。所采果实不足,就采野菜充饥。进入文明社会后,人们

渐渐认识到菜不仅能补充食品的不足,还可以调节脏腑功能。即便粮食、肉类足够吃的,也应吃些蔬菜来调剂。因此,到商代时已出现了“圃”,即菜园子。与此同时,水果的重要性也越来越被人们所认知,所以到周代时又有了果园。

人们开始食用冰。《诗经》中写有“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴”,说的就是奴隶们冬天凿冰,并把它存入冰窖里的事。之所以如此,是因为夏朝的统治者为了消暑,每年都命奴隶们在冬季储藏冰块,以待酷暑使用。到商、周二朝,上层社会在夏季吃冰块的现象已屡见不鲜。

餐具相当讲究。从殷墟出土文物看,当时社会上已盛行盛饭用簋(音guǐ),煮肉用鼎,盛放菜蔬则用豆等。据史料记载,天子还专门设立了“庖正”、“膳夫”之类的官,具体负责其食、饮、膳、饗事宜;吃饭时,使用九鼎,配以八簋,另有陪鼎三具。其中,九鼎分别盛放牛、羊、豕、鱼、腊、肠胃、



肤、鲜鱼和鲜腊九种肉食，八簋盛放各种黍稷食粮，而那三具陪鼎则盛放酒、水和果蔬之类。无论簋、鼎还是豆，都很注重形状和质地。此外，还尽可能地在器具上精雕细刻，绘上各种图案，使之美观大方，看着也舒坦。



商后期摇妇好墓出土的铜长方扁足鼎

始兴宴席摇夏商周时期的饮食按性状可分为常食和筵席宴飨。常食是出于生理需要而定时吃饭，筵宴则是基于人与人之间“礼”的关系而形成的就餐形式。《礼记·乐记》中说：“铺筵席，陈尊俎。”这是因为“筵”和“席”都是古人用苇、蒲之类的植物茎秆编成的坐具。人们聚餐之前，先将筵、席铺在地上，再在筵、席上放置食品，然后席地坐食。至于“筵”和“席”的区别，贾公彦在《周记·春官》注中说：“铺陈曰筵，藉之曰席者，设席之法，先设者皆言筵，后加者为席。筵席惟据铺之先后为名，其筵席止是一物。”意思是，筵、席本是一种东西，其不同处仅仅是先铺后铺和铺法。后来，随着餐桌的出现，筵、席用得越来越少，以往所说的筵席宴飨，也渐渐被称为“宴席”。

筵宴的社会和谐性质浓烈，场面正规，很讲究主人、主宾、陪客的座次。此外，还摆设高档次的饮食器具，而且大都有音乐歌舞助兴。《礼记·王制》中就写有“天子食，日举以乐”；《周礼·天官·膳夫》中也写道：“王日一举，鼎十有二，物皆有俎，以乐侑食”等等。

吃与政治相联系摇在夏商周时期，有些先哲已注意到饮食与为政的密切关系。如商朝的开国元勋伊尹，原是个陪嫁的奴隶，具体负责商汤膳

食。当他发现商汤志在灭夏,但又急于求成,便利用烹饪故意激商汤发火。果然,商汤受不了饭菜的非咸即淡,一怒之下将他叫来当面喝斥。而他则趁机献言,劝商汤沉住气,做好各方面的准备之后再伐夏。此即《吕氏春秋》中所说的“以滋味说汤,至于王道”。伊尹表示:水产品腥,食肉动物臊,而草食动物膻。要消除腥、臊、膻味,关键在于掌握火候。调味,必须讲究放调料的先后次序和用量的多少。

正因为烹饪需要综合处理好各种食品原料与火候的关系,有着深奥的学问,犹如君主驾驭群臣,所以后来老子曾高度概括道:“治大国,若烹小鲜。”

时至周朝,饮食与为政的关系更加明显。如“鼎”,本是一种炊具和餐具合一的用品,后来渐渐演变成了礼器。相传,黄帝曾铸三只鼎,象征天、地、人,夏禹搜罗全国的金属,铸成九个大鼎,作为传国之宝。周灭商后,移九鼎于镐京,同时举行了隆重的定鼎仪式。从此,鼎成了权力的象征,列鼎制度也随之出现。周朝规定:天子可以有九鼎,诸侯有七个,大夫五个,士三个,普通百姓一个也不能有。谁若违反了规矩,谁就是犯上作乱。《左传》中有一则故事,说楚庄王称霸中原时,周定王派使臣前去慰问。庄王毫无顾忌地问起了周鼎的轻重大小,使臣反驳道:“周德虽衰,天命不改,鼎之轻重,未可问也。”从此,“问鼎”便成了有意篡位的代名词。

出现了一日两餐制摇在夏商周时期,由于食物的数量有了一定的保障,又有了足够的炊具,人们也可以定时吃饭了,从而开始出现了一日两餐制。第一顿饭称“朝食”或“饔”(音 yōng),是在辰时即上午九点左右就餐;第二顿饭称“食”或“飧”(音 sūn),是在申时即下午四时左右就餐。在后来出土的甲骨文中,也有“大食”、“小食”的记载。“大食”指的是第一顿饭,“小食”指的是第二顿饭。第一顿比第二顿吃得要多些,以适应人们“日出而作,日入而息”的劳作生活。

· 春秋战国时期 ·

春秋战国时期分为春秋和战国两段。前一段,周天子已不能控制天下,各路诸侯都在设法扩大自己的势力,以便争夺霸权。为此,他们高度重视冶铁业,致使铁制农具得到了广泛使用;大兴农田水利建设,推广牛耕技术,加速了农业生产的发展。在后一段,经过争霸战争而形成的“七雄”竞相变法,以图富国强兵。经过对旧的奴隶制经济进行封建改造,调动了农民的生产积极性,结果也进一步发展了生产。

随着社会的变革和生产的发展,在饮食方面又出现了一些新情况。

肉食品相对紧缺摇在农业生产迅速发展的同时,耕地面积也在不断扩大,牧场却逐步缩小,粮食、蔬菜产量明显增加,而牛、羊等牲畜却大幅度减少。于是,粮食、蔬菜便成了老百姓的主要食物,畜产品远离了千家



万户。但是,在上层社会仍保留着食肉的传统。因此,统治者被时人称为“肉食者”。《左传》中便有“肉食者谋之”之句。

即便“肉食者”,也并不是随时随地都可以吃到自己想吃的肉。这是因为,周天子有明确的规定,即“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”。不过,基于当时盛行的敬老之风,孟子却对此提出了异议。他认为有条件的老年人可以破例,“七十可以食肉矣”。

即便有资格吃肉,也不是什么肉都可以随便吃。这是因为,肉也分档次。当时有这样的规定,在宴会上哪个级别的人吃哪种肉都要“对号入口”。从《国语·楚恭王》篇可以发现,当时国君吃的是牛肉,大夫吃的是羊肉,士吃犬肉、猪肉(犬比猪稍好),而一般庶人只能吃鱼。

水产品备受青睐,《史记·货殖列传》中写有这样的话,“楚越水乡,足螺、鱼鳖,民多采捕积聚,……煮而食之”。可见,对于南方人来说,当地水产品十分丰富,也深受人们喜爱。在北方,食用水产品虽然不如南方人那么有条件,但由于缺肉,只能自行创造条件。《史记》记载了范蠡著作《养鱼经》的事。说他和文种帮勾践复国灭吴后,为避免“兔死狗烹”的下场,偕家人逃到齐国,先后在胶东半岛和鲁西南一带经商,“十九年之中三致千金”,“累资巨万”,成了天下第一富。他晚年时就地养鱼、栽花,并著《养鱼经》一书。据说,他那《养鱼经》刚一问世,就引起了时人的密切关注。特别是一些北方人,竞相学习他的经验,纷纷养鱼以饱口福。

和鱼一样属于水产品的鼈、鳖,在当时也都成了盘中美味。《左传·宣公四年》记录了这样一则故事:有一次,郑国的公子宋在上朝之前对与大夫子家说,自己的食指活动起来了;还说往日食指一活动,肯定有好东西吃。待二人一进朝堂,正遇到楚人向国王郑灵公献大鼈。二人想起刚才的事,不禁相视而笑,深信灵公会以鼈作羹宴请他们。不明就里的郑灵公问他们为什么笑,子家遂将公子宋的话说了一遍。不料,灵公让厨师将大鼈烹煮好之后,一一邀请诸大夫,唯独不请公子宋。这本是带有玩笑性质的恶作剧,却大大激怒了公子宋。只见他不管三七二十一,当众抢先用指头在鼎中蘸羹而尝之,以表示自己还是吃到了“异味”。面对这种挑衅行为,灵公大怒,扬言杀之。然而,尚未动手,公子宋却抢先杀了他,从而导致了一场弑君的政变。

出现南北食系,春秋战国时期,各诸侯独霸一方,尤其是彼此间没完没了的征战,给人员往来、货物流通、信息传播以及各种先进经验和技术的推广带来了诸多问题。加上自然地理的差异,各地物产的不同,风俗习惯又不一样,逐步形成了南北两大食系,即中原食系和荆楚(含吴、越)食系。中原食系以粟、麦为主食,肉食主要靠羊、猪、鹿之类,最有代表性的名肴就是周天子的专用品——八珍。“八珍”包括淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋八道菜。这八道菜可分为四组,第一组为淳熬、淳母,即今之盖浇饭;第二组是炮豚、炮牂,即烧烤和油炸食品;第三组是捣珍和

渍,为嫩肉菜,第四组是熬和肝膂,属杂菜。而荆楚食系则是以稻米为主食,以鱼类为主要副食。

至于菜蔬和水果,南北食系也不一样;尤其是南方的水果,有不少都是北方人从未见过的。史书上还说,齐国名相晏婴出使楚国时,楚国为他举行了盛大的欢迎宴会,宴会上摆了些橘子。晏婴不知道这玩意儿如何吃法,就连皮一起往嘴里送,从而引起楚王的讪笑,几乎酿成外交上的失仪事件。

注重饮食礼仪摇在春秋战国,人们分外注重饮食礼仪。涉及上层社会的姑且不说,仅居家过日子,也颇有讲究。据《礼记·内则》和《管子·弟子职》载,日常进食应体现出事亲敬师。如妇人侍奉公婆,要先恭敬地请示一天的饭食;一旦送上饭菜,还须待其品尝之后再告退。老师用餐时,弟子须提前洗手,亲自将饭菜献上,按规矩摆好食品,拱手站立一旁。老师每饮罢一盂酒或吃完一碗饭,弟子都要及时添上。老师用餐后,弟子还要撤下食具,给老师送来漱器。待老师吩咐弟子用餐,弟子才能去吃饭。

至于宴会上的礼仪,则更多。概括起来主要有以下六条:

- 一、宾主入座后,食品端上来时,客人要起立,主人让食,要热情取用。
- 二、咀嚼时不要出声,不要把咬过的食物放回盛器里,也不要专挑爱吃的饭菜食用。
- 三、不要用食具扬起饭羹以散热气。
- 四、不要吃饭时当众剔牙。
- 五、吃饭时不要唉声叹气。
- 六、父母若生病,吃肉只能是稍尝其味,酒也不能多饮。

讲究饮食卫生摇在春秋战国,人们对饮食卫生已相当讲究。尤其是那些先哲,还提出了许多饮食卫生原则和鉴别可吃食物的标准。如孔子,就明确表示:粮食经久变味,鱼、肉腐败变质,不吃;食物颜色变得难看了,不吃;食物气味变得难闻了,不吃;烹饪得不好,不吃;没到应当进食的时候,或食物未到可供食用的程度,不吃;不按正确的方法切割的肉,不吃;酱等调味品用得不当,不吃等“八不吃”,孔子还说:“祭于公,不宿肉。祭肉不出三日,出三日,不食矣。”意思是:为国君助祭后分得的肉食,要当天吃完,不能留到第二天;家中祭祀用的肉,过了三天也就不能吃了。原因是肉类容易腐烂变质,而腐烂变质的食物对身体是有害的。此外,孔子还强调“不多食”、“食不语”,以及“不为酒困”,即饮酒适度,以不醉为限。诸如此类,至今仍为至理名言。

饮食学论著问世摇战国末年,首次出现了饮食学论著,那就是吕不韦主持编纂的《吕氏春秋》。

吕不韦是当时著名的大商人。他曾学“春秋四公子”孟尝君、信陵君、春申君和平原君的榜样,也有门客三千。据说,《吕氏春秋》就是这些门客



具体动笔写成的。由于吕不韦崇尚美食,追求美味,所以在《吕氏春秋》中专门列有《本味篇》,借商代名相伊尹“以至味说汤”的故事,论述了水、火与五味的关系,介绍了一些烹饪技艺,如水的运用、五味的调和、火候的掌握,较详细地罗列了天下名产特产,如“肉之美者”、“鱼之美者”、“菜之美者”、“饭之美者”、“水之美者”和“果之美者”等等,提出了一套比较完整的烹饪理论。但此间的饮食学还不是一门独立的学科,而是被囊括于诸子百家之中。

· 传世食料食品 ·

先秦时期已有了油、盐、酱、醋、茶、酒、糖以及粥和羹。今人所吃的馓子、粽子以及山东的千层酥、江苏的苏州年糕和浙江绍兴酒、山东兰陵美酒等等,也都诞生于这一时期。

· 油

据古书《事物纪原》载,油是炎帝最先创制的。

当时,炎帝遍尝百草之后,大大拓宽了人们的食物来源。但很多植物虽然能吃,却不好吃,亟须加些作料。后来,炎帝又经过一番艰苦的努力,终于发明了从动物身上提取油的方法。

《齐民要术》记有古人的炼油方法。书中说,“猪肪炒取脂”。炒,就是把猪的脂肪割下来切成块,然后再放入陶釜中炒,待脂肪达到一定的温度,便化成了油。当然,这不仅仅限于“猪脂肪”,对“羊脂肪”、“牛脂肪”也一样。

初有文字时,并无“油”字,油的称谓只是“脂”或“膏”。据陈澧所注《礼记·内则》,“肥凝者为脂,释者为膏”。也就是说:“脂”为固体的油,“膏”为液体的油。另据《释名》一文,“戴角曰脂,无角曰膏”。即:从有角的动物身上提炼出来的油叫“脂”,而从无角的动物身上提炼出来的油叫“膏”。依照这种说法,牛、羊的油要称“脂”,而猪、兔油只能称“膏”。狗虽然属于无角动物,但瘦肉多,肥肉少,从它身上提炼的油很有限,所以人们常说“狗肚子盛不了二两油”。

许多年后,随着生产的发展和社会的进步,人们发现沙果仁和杏仁中也含有油。于是,将它们除去外壳,捣碎,加以搅拌,然后涂在丝织物上晾干,从中刮出了像油一样的东西,人称“素油”。其实,这并非真正的素油,真正的素油最早是从一种名叫“乌桕”的乔木果仁里榨取的。《天中记》中就写道:“荆州有树,名乌桕,其实如胡麻子,捣其汁,可为脂,其味亦如猪脂。”其中的“乌桕”,就是后人所说的“乌桕”树。

“油”字诞生后,无论“脂”、“膏”,还是后来制成的素油,统统称为此“油”。