

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 饮食、烹饪与文化	1
第二节 中国饮食文化概述	2
第三节 中国饮食文化的特点	3
第二章 中国饮食文化的起源与发展	10
第一节 中国饮食文化萌芽时期	10
第二节 中国饮食文化初步形成时期	13
第三节 中国饮食文化发展时期	16
第四节 中国饮食文化成熟时期	18
第五节 中国饮食文化繁荣时期	20
第三章 中国饮食科学	25
第一节 中国饮食科学思想的形成与发展	25
第二节 中国食物结构	31
第四章 中国的食制、食礼和食俗文化	39
第一节 中国的食制文化	39
第二节 中国的食礼文化	41
第三节 中国的日常食俗	44
第四节 中国的节日食俗	51
第五章 中国饮食原料与技术文化	62
第一节 中国饮食原料文化	62
第二节 中国饮食技术文化	66

第六章 中国饮食审美	71
第一节 中国饮食审美的原则	71
第二节 中国饮食审美的内容和标准	74
第三节 中国饮食制作的审美体现	79
第四节 中国饮食与哲学、文学	80
第七章 中国饮食风味流派	85
第一节 中国饮食风味流派概述	85
第二节 地方风味流派	87
第三节 其他风味流派	93
第八章 中国茶酒文化	97
第一节 中国茶文化	97
第二节 中国酒文化	103
附录一	112
附录二	118

第一章 绪 论

▶▶▶ 课前导读

“民以食为天”，饮食是人类生存的第一需要，也是人类社会发展的前提。虽然动物为了生存也需要饮食，但动物只能是本能地从自然界获取现成的食物。当人类靠大脑和双手，用火熟食，发明工具并依靠工具获取自然界的食物原料，制造烹饪器具加工食物，人类就和动物在饮食原料的获得、加工以及进食上产生了根本的区别。人们通过有意识的劳动，获取或生产食物原料，并逐步建立起与之相适应的饮食方式、制度规范，形成了一定的意识形态、饮食风俗，从而形成了饮食文化。

▶▶▶ 学习目标

- ◆ 饮食文化的概念及其内容
- ◆ 中国饮食文化的特点

第一节 饮食、烹饪与文化

有了人类，就有了饮食行为。但是，只有当人类开始用火熟食，进入文明时代，尤其是开始用陶器真正加工食物的时候，真正意义的烹饪才产生，人类的饮食才具有了人特有的文化属性。我们要了解中国的饮食文化，首先应了解饮食、烹饪和文化的概念以及它们之间的关系。

一、饮食、烹饪的概念

饮食从概念上讲有两种含义：第一是指各种饮品和食物；第二则是指喝什么、怎么喝以及吃什么、怎么吃，是一种行为。人类的饮食发展过程大致可以分为原始的自然饮食和加工饮食两个阶段，前者即“茹毛饮血”的原始饮食，而后者是指人类开始用火以后的加工饮食。

烹饪从概念上有狭义和广义之分。狭义的烹饪是指烧煮食物至熟。《周易》鼎卦言：“以木巽火，亨饪也。”这里的“木”就是燃料，“巽”指风，“亨”同“烹”。其意思就是：鼎下的燃料在风的作用下燃烧，使鼎中的食物原料发生了变化，由生食变为了熟食。随着社会的不断进步，生产力的进一步提高，人们加工食物的方式、方法、用具、场所等都发生了巨大的变化，烹饪的内涵也不断扩大。因此，广义的烹饪是指：人类为了满足生理需要和心理需要，把可食原料用适当的方法加工成为食用成品的活动。根据烹饪场所和烹饪方式的不同，烹饪可以分为商业烹饪、工业烹饪、家庭烹饪和食堂烹饪四种形式。烹

饪的食品以能提供营养、卫生、美感为基本特质，烹饪水平是人类文明的重要标志之一。因此，饮食和烹饪有是密不可分的关系，正是产生了烹饪以后，人类的饮食活动才从本质上区别于其他动物的饮食活动，才真正有了文化属性。

二、文化的含义及其与饮食、烹饪的关系

文化是人类社会特有的现象。关于“文化”的定义有很多，许多社会学家和人类学家都曾下过定义，据统计，自1871到1951年的80年里，关于文化的定义就有164条之多。在我国，引用较为广泛的还是《现代汉语词典》中指出的：文化是指“人类在社会历史发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，特指精神财富，如文学、艺术、教育、科学等”。显然，饮食和烹饪都是人类创造的物质财富和精神财富，而且是人类生存和发展必不可少的，因此必然是人类文化的重要组成部分。梁启超先生就在其《中国文化史目录》中列有28篇，几乎涉及中国人生活的全部内容，其中就包括独立的“饮食篇”。

三、饮食文化与中国饮食文化的含义

同烹饪的概念一样，饮食文化也有狭义和广义两种不同的含义。狭义的饮食文化是与烹饪文化相对的。一般来讲，烹饪文化是指人们在长期的饮食的生产加工过程中创造和积累的物质财富和精神财富的总和，是关于人类的饮食是什么、怎么做以及为什么做的学问，它包括了饮食品产生过程中涉及的原料、加工工具、烹饪能源、烹饪工艺等内容。狭义的饮食文化，则是指人们在长期的饮食品的消费过程中创造和积累的物质财富和精神财富的总和，是关于人类吃什么、怎么吃、为什么吃的学问，涉及饮食品种、饮食器具、饮食习俗、饮食服务、饮食管理、饮食审美等。简言之，烹饪文化是在生产加工饮食品的过程中产生的，是一种生产文化；而狭义的饮食文化是在消费饮食品的过程中产生的，是一种消费文化。但是，饮食品的生产和消费是紧密相连的，没有烹饪生产，就没有饮食消费，烹饪和烹饪文化是饮食与饮食文化的前提，饮食文化是由烹饪文化派生而来的，因此，将饮食品的生产和消费联系起来，人们在习惯上常常用广义的饮食文化加以概括和阐述。具体而言，广义的饮食文化包含烹饪文化和狭义的饮食文化的内容，是指人们在长期的饮食品的生产和消费实践过程中所创造并积累的物质财富和精神财富的总和。

显而易见，所谓中国饮食文化即是指中华民族在长期的饮食品的生产和消费实践过程中所创造并积累的物质财富和精神财富的总和。饮食文化由于在生产与消费实践过程所涉及面的不同，它包括物质形态的饮食文化、行为形态的饮食文化、制度形态的饮食文化和心理形态的饮食文化。

第二节 中国饮食文化概述

中国饮食文化是世界饮食文化的重要组成部分。广义的中国饮食文化包括三个部分：一是对饮食原料的加工生产，即制成产品的过程中形成的各种文化；二是制成的产品，即饮食品所涉及的各方面的文化；三是对饮食品的消费，即在吃和喝的过程中产生的各种文化。因此，饮食文化涵盖了人类在饮食品的生产、产品和产品消费中所创造并积累的一切文化。

一、物质形态的饮食文化

物质形态的饮食文化指人们在饮食过程中所涉及的一切物质性的东西，如烹调用的炉灶、锅铲、烹饪原料，制成的产品，进食时用的餐具、用具。因此，当人们在考古发掘中发现史前时期的陶鬲、陶鼎、种子、动物化石等时，人们往往会把它们作为当时饮食文化内容的重要组成部分并加以研究，道理就在这里。物质形态的饮食文化包含了饮食生产工具文化、饮食原料文化、饮食产品文化、饮食器具文化、饮食设施设备器具文化等方面内容。

二、制度形态的饮食文化

制度形态的饮食文化指与饮食有关的一切制度，如一日两餐或三餐的进食制度（食制）、各种宴会制度。中国古代与“礼”紧密结合的“乡饮酒礼”、“公食大夫礼”，我国颁布实施的《中国营养改善行动计划》中“落实全民加碘措施”、“逐步建立并实行营养师（士）制度”，《食品卫生法》中涉及饮食在生产、销售、储存等方面的各项规定都是这个范畴。

三、行为形态的饮食文化

行为形态的饮食文化指与饮食有关的礼俗、民俗、风俗等以动作行为表现出来的现象，如古代定亲的“吃茶”，民间春节初一吃饺子或年糕，端午节吃粽子，中秋节吃月饼，藏族日常喜食牛羊肉和奶制品。这里还包括一些由动作行为表现出来的技艺等，如烹调切配中的刀工、雕刻、装盘、调味，火候掌握，烧、煨、扒、炒、爆技艺。它包括饮食加工技艺文化、饮食风尚、习俗、民俗文化、饮食生产管理和销售文化、饮食消费文化等方面内容。

四、社会心理形态的饮食文化

社会心理形态的饮食文化指在饮食过程中产生、发展、形成的价值观念、审美情趣、思维方式等现象，如饮食中反映出的人们要求、愿望、情趣、风尚。我们见面常先问“吃了没有”，食品优劣判断的标准是“好吃不好吃”、“味道如何”、“感觉怎么样”，还有在饮食中发展形成的与政治、哲学、艺术、宗教、科学等有关的意识形态，如“治大国若烹小焉”所反映的国家治理观念、饮食文学、制曲酿酒理论、烹调理论、饮食养生理论、饮食心理文化、饮食意识文化，这些都属于社会心理形态的饮食文化。

第三节 中国饮食文化的特点

孙中山先生的《建国方略》中有这样一段话：“昔日中西未通市以前，西人只知烹饪一道法国为世界之冠；及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”他又说：“我国近代文明进化，事事皆落人后，惟烹饪一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美，而中国烹调法之精良，又非欧美可并驾。”孙中山先生对中西烹饪经比较后得出的这一结论，绝不仅是他一个人的观点，而是世界的公论。中国饮食文化作为中国的国粹之一，具有独特的、鲜明的个性和民族特色，正由于这一原因，它才在世界饮食文化中风格特异，为世人瞩目。中国饮食文化的基本特点可从其历史、内涵、特质等方面加以归纳。

一、中国饮食文化历史悠久

中国的原始人类，最早可以追溯到距今约 180 万年的山西芮城西侯度猿人和距今约 170 万年的云南元谋猿人。从距今约 170 万年至 180 万年到距今约 50 万年至 60 万年前，原始人过着茹毛饮血的生活，人类还没有学会用火，处于生食阶段。人们虽然在上述两处考古遗址中发现了烧骨，但还缺乏充足的证据证明它是人类用火熟食的遗迹。到了距今约 50 万年至 60 万年的北京猿人时期，人类学会了用火熟食，结束了完全生食的时代。在北京猿人的遗址中，人们发现了厚达 6 米的灰烬层，里面埋着烧过的石块、敲碎的烧骨、烧烤过的朴树子以及木炭等，证明北京猿人已经会管火，用火。在陕西省洛南县石浪山龙牙洞人们也发现了距今约 50 多万年原始人类用火的灰烬层遗迹，证明那里的猿人也学会了用火熟食。中国的北京猿人用火熟食，是迄今为止在全世界范围内发现的古人类用火熟食的第一个例子，这已经是不争的事实。美国 1981 年版《生活科学文库·食物与营养》一书中就写道：“烧煮至少是 40 万年以前现代人类的祖先发明的。证据来自中国北京附近的一个远古洞穴（指周口店），烧焦的骨头遗迹表明，居住在那里的北京猿人早已发明了一种有史以来最伟大的技能。”北京猿人用火熟食拉开了世界范围内人类用火熟食的序幕。

用火熟食“是猿转变到人的重要一步”，它“第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人和动物分开”（恩格斯语）。用火熟食不但是人类对自然的改造和利用，而且是对人类自身发展的重大贡献。恩格斯还说：“最重要的还是肉类食物对于脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身营养和发展所需的材料。”中国古代传说中，在燧人氏钻木取火之前，人们“食草木之食、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”（《礼记·礼运》），因此“腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病”（《韩非子·五蠹（dù）》）。熟食的产生从根本上改变了这一状况，促进了人类的发展。

中国先民发明陶器大约在 1 万年前，传说中的神农氏发明陶器大约也在这一时期。陶器的使用结束了用火直接烧烤食物原料的阶段，出现了真正意义上的烹饪。陶制炊具作为中间媒介，把本不相容的水与火和谐地统一在一起，更赋予了中华民族特有的哲学色彩。古人非常推崇这一发明，称之为真正意义上的“火食之道”。这种认识在世界饮食文化中也是仅见的。

在浙江余姚河姆渡文化和陕西西安半坡文化遗址中，人们发现了稻、粟、菜籽等作物遗迹，也发现了饲养牧畜的圈栏，说明当时的饮食原料已有了相对稳定的来源。在与其时代相同的一些文化遗址中，人们发现了陶灶、酿酒用的器具等，说明陶制的炊具、餐具种类也越来越丰富。古籍中也记载了神农氏发明农业、黄帝发明蒸的方法，说明中国饮食文化的发展又进入了一个新阶段。

从夏到春秋战国时代，中国饮食文化体系初步形成，为中国古代传统的饮食文化发展奠定了基础。从此，中国古代传统的饮食文化经历了秦、汉到隋、唐的发展时期，至宋、元、明达到繁荣阶段，至清代，中国古代传统的饮食文化达到成熟，创造了无与伦比的辉煌成就。

纵观中国饮食文化的历史发展过程，它上下延续一百七八十万年之久而未有间断。经古人类学家鉴定，北京猿人是现代蒙古人种的祖先，其后的大荔人、丁村人、马坝人、柳江人、山顶洞人前后接续，形成了一个完整系列。华夏民族正是由此繁衍发展而来，这种一脉相承、延续至今的民族历史，自然而然也是中华民族饮食文化的历史。正是这一历

史,为中华民族所独有,我国与古埃及、古巴比伦和古印度同在四大文明古国之列。然而,这些文明在历史发展中出现断层的现象,现在居住在其他三大文明古国地域的人们已经不是创造这些文明的人的后代了,而只有在中国,这一文明被创造它的人的后代所继承。因此,中国的饮食文化是唯一没有中断、环节完整、延续至今的饮食文化。正因为如此,中国饮食文化才有着无比深厚的积淀、博大精深的内涵、结构完整的体系。

二、中国饮食文化积淀深厚

中国饮食文化经过几十万年绵延不断的积累沉淀,形成了非常深厚的文化层,内容异常丰富,表现绚丽多彩。这主要表现在从任何角度看,构成中国饮食文化的各种形态种类多而且完整,且人文内涵独特。

从横向看,中国饮食文化每一历史时期、每一发展阶段都有着自己丰富的内容,并以此与其他时期和阶段相区别。以春秋战国时期为例,这一时期虽然一直处在诸侯混战、大国争霸、七国称雄的过程中,却造成了区域经济高度发展、手工业不断进步、商品交换日益频繁、学术思想空前活跃的局面。中国饮食文化在这一社会背景下,同样取得了辉煌的成就,积淀了丰厚的内容。在饮食取料方面,总结出一套鉴别、选择原料的原则及分档取料、择优取料的方法。烹调方法多达二三十种,当时发明的勾芡法至今仍在沿用,而且开始采用制作一道菜使用多种烹调方法的先例。在调味方面,人们总结出不同的主料要用相应的配料、调味料和佐辅料合理搭配,不同季节要选用不同的原料、油料、调料相互搭配,使用调味料调味,有先放、后放、多放、少放的细微差别。在火候方面,人们总结出以火为纲,以水为介质,通过对火大小快慢的调整,达到消除原料异味、制作出口感和味道都恰到好处的美食。这一时期出现了一些烹饪名家,各地出现了不少名食,东南西北饮食风尚的地域差别初步形成。饮食商业市肆已经出现,宴会有了高度发展。国宴、家宴的规格、仪式已比较完备,饮食审美水平已相当高,人们已经认识到追求美味是人的共性,给“美味”定的标准比较全面,有些今天仍然采用。对“味”的强调和追求,使其成为传统食品审美的第一标准。同时,还强调食品的色、形,追求食品的精美、饮食环境的优雅、主宾的相得、进食的良好气氛及进食礼仪和卫生等,较全面地提出了中华民族饮食审美的原则。这一时期总结出的饮食养理论奠定了中国古代食养食疗理论的基础,所提出的营养搭配结构,成为两千多年来传统营养结构遵循的基本模式。这一时期的哲学家、政治家还特别喜欢以烹调为例,阐发哲理,讲解治理国家的道理,给饮食文化赋予中国特有的哲学、政治色彩。总之,春秋战国时期饮食文化各方面的内容都已基本齐备,给以后中国饮食文化的发展开辟了广阔的道路。

从纵向看,在中国饮食文化发展的每一个时期,无论是在物质形态,还是在制度、行为、社会心理形态等方面,饮食文化的内容也都十分丰富,从而构成自己丰富完整的系列。以饮具为例,新石器时代,已经出现了如钵、碗、杯、觥(zhì)等陶制饮具,它们的造型各具特点,极富地域文化特征。夏商周至春秋战国,用青铜制造的饮具除杯、觥等之外,还有角、爵、觚(gū)、饮壶等,造型精巧,纹饰多变,有的还铸有铭文,极富艺术和考古价值。秦汉至隋唐,在逐渐淘汰青铜器和某些器类的同时,漆器、瓷器以及其他质料的饮具大量涌现,其种类和式样之多,令人眼花缭乱,如西汉著名的用金、银、玉、夹纻、错金等质料制作的饮具。唐代饮具更为丰富多彩,除用金、银、玉、石、玛瑙、犀角、竹、木等制作的外,有的还利用天然物如螺、蚌等制作。唐代时瓷器盛行于世,成为

饮具的主力。金银平托工艺也大放异彩，例如有名的舞马衔杯盏，造型以唐玄宗训练的舞马衔杯跪拜为原型；兽首玛瑙杯以牛状兽首造型，带有波斯风格；越窑瓷器号称“类冰”，烧制的各色瓷被誉为“千峰翠色”；邢窑瓷器号称“类雪”，烧制的瓷器色如白玉；“葡萄美酒夜光杯”的玉杯、鱼脑石制的鱼英盏也非常著名；竹木制的杯器有“竹根细眼、树瘿(yǐng)蝎唇”是基本保留原状的竹木雕杯；“江螺海蚌”则为直接用螺和蚌做的杯。奇器如：玉精碗夏天盛水不损耗，不变质，苍蝇不近；自暖杯壁薄如纸，注酒后会自动升温以至沸腾；舞仙盏装有机关，注满酒时会有仙人出舞。宋元明清时期，瓷制饮具称霸饮坛。北宋以八大窑系的产品著称。明清时期景德镇瓷器天下闻名，烧造技术已达炉火纯青之境地。此时景泰蓝、镶嵌、脱胎、雕漆等饮具也独具特色。尤其是宜兴的紫砂具异军突起，以其无土气、不夺香、长期贮茶不变质、宜于精细造型、色彩丰富而成为茶具的宗主。以上仅是就饮具的大致种类和式样而言，还没有涉及赋予它们的其他层面的文化内涵。

中国饮食文化“人文”内涵独特。中国饮食文化除了具有和其他饮食文化相同的“物态化”涵义外，对于以各种形态表现的每一种类及其中的每一构成部分，中国人都要给它赋予“人文化”的涵义。例如，一件灶具，一种餐具，表面上灶具就是灶具，餐具就是餐具，只是用来做饭和进餐的工具及用具而已，在中国饮食却不然，都可以给它们加进“人”的因素，让它们具有某种特殊的内涵。如灶具，唐代陆羽制的茶炉，铸有“坎上巽下离于中”、“体均五行去百病”、“圣唐灭胡明年造”、“伊公羹”、“陆氏茶”等字样。茶炉相当于鼎，《周易》鼎卦中有“以木巽火”的话。炉和卦名相符，不用解释一见而知为鼎炉。在八卦中，“巽”为风，“离”为火，“坎”为水。第一句的意思是风在下吹，火在中间燃，水在上面沸腾，这正是水与火完美统一的“火食之道”，含有中国古朴哲理在内。第二句讲的是茶的功效，含五行理论指导下的养生思想在内。第三句讲茶炉是唐王朝平定安史之乱后第二年所造，体现了陆羽身在江湖、心系国家、关心人民疾苦、积极入世的思想。“伊公羹”含商代伊尹以扛鼎为商汤制羹作契机而讲述治理国家的道理，后来做了商汤的辅佐之臣，并帮助商汤夺得天下的典故，是陆羽对“烹调之道”深刻认识的表露。“陆氏茶”则表明陆羽以弘扬茶道为己任。由此可见，一个小小的茶炉，不但体现了一定的哲理，而且表明了制造者的感情、操守和理想。又如，筷子的原名叫“箸”，与“住”同音，船家嫌“住”不吉利，反其意改名为“快”，后加竹字头，这个名称就沿用下来了。再如豆腐，有人写一首诗：“以为你性格软弱，/一根丝线可以宰割你！/两个指头可以捏碎你！/三分钱便可买回你！/待到下汤锅去接受煎熬，/最经得起时间考验的是你！/最耐高温磨炼的是你！/最有旺盛生命力的就是你！”这哪里是讲豆腐，明明是在讲人。由此可见，无论是表达人们避凶求吉愿望的筷子，还是阐发做人道理的豆腐，都可以作为物质载体，被赋予某种“人”的涵义。

当然，这种“人”的内涵除了可以是人的情感、愿望、祈求、祝福，也可以是人的爱好、志向、意趣、追求，还可以是价值观念、审美情趣，以及科学、哲学、政治、宗教、艺术、文学等观念和思想。例如，有一道菜叫“锅巴肉片”，也叫“响铃肉片”。据说在抗日战争时，重庆人给这道菜另起了个名，叫“轰炸东京”。听着那劈里啪啦的声音，心情为之一快，把人民的抗日情怀抒发得淋漓尽致。还如：大年初一的饺子、年糕，寓意团圆和“年年高”；结婚吃“百年合好”，希望夫妻恩爱，白头到老；贺寿宴中菜肴“寿比南山”、“松鹤延年”，祝老人安康长寿；只在紫砂壶刻上“瓦壶天水菊花茶”几个字，恬淡

的生活意趣便跃然而出；五代时有人把蟹戏称“爽国公”，是因为他太喜欢蟹的“至炒至爽”；唐人刘贞亮总结的茶之“十德”中，有茶可“养廉”、“雅志”、“利仁”，无疑表达了他自己的志向和追求。饮食养生的理论中处处有科学思想的闪光点。“农用八政，首政在食”，讲的是治理国家的大道理；“仓廩实则知礼节、衣食足则知荣辱”，含有朴素的唯物论因素；一句“国问”——“吃了没有”，包含中国传统的重食意识；佛教的吃素和“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，看似矛盾的表象背后深蕴宗教信仰的真谛；五代尼姑梵正的“辋川小样”图景凉菜拼盘，使艺术创作在烹调中登堂入室；唐宋的茶诗、酒诗、粥诗、肉诗等以饮食为自己描写的对象，而饮食则借文学形式展现了自己；从东汉的《四时食制》到清代的《随园食单》，仅有关饮食的专门著作多达百部以上，还不计散见于其他记载中汗牛充栋的资料。中国饮食文化内涵的博大，是其他饮食文化不能望其项背的。

以上所述，情感、愿望、祈求、祝福等属于感情层次的内涵，爱好、志向、意趣、追求等既有感情层次的内涵，也有认知层次的内涵，价值观念、审美情趣等属于认知层次的内涵，而科学、哲学、政治、宗教等则属于意识、精神层次的内涵。在中国饮食文化中，体现精神内涵的例子比比皆是。如饮食养生，其理论基础也是阴阳调和、五行生克的哲学思想。再如饮食调味中的“和”，是通过“合”的形式，达到“和”，即和谐统一、恰到好处的目的，含有把握量变、质变关节点的辩证思维观点。饮茶中要求“泉石松竹、皎月清风”环境，达到“探玄虚而参造化，清心神而出尘表”境地，是文人、隐士饮茶的最高境界，即“物我皆忘”、“天人合一”哲学思想的体验。而纯粹中国式佛教——禅宗的“禅茶”，就是借茶悟佛理，与“探玄虚而参造化”同出一辙。至于日本茶道追求的“和、敬、清、寂”，其源头也在中国。中国饮食文化内容的丰富多彩，内涵的博大精深，在世界饮食文化之中的确是独树一帜的。

三、中国饮食文化结构完整

中国饮食文化有一个庞大的系统，这个系统由物态文化、制度文化、行为文化、社会心理文化等四大系列构成。而每一系列由若干子系列构成，子系列下又有孙系列，孙系列下还有更小的系列。整个系统齐备而层次清楚，结构完整而组合有序。如风味流派，它是以原料、工具、烹调方法等物质、技术条件为依托，经过一定的时间，在一定地域、群体范围内形成的一种具有风尚性质的饮食文化现象，属于行为文化之下的子系列中的一个组成部分。这一子系列由地域风味流派、民族风味流派、宗教风味流派、市肆风味流派、仿古风味流派等流派组成。而其中的每一风味流派之下，又有由很多低一层次的风味流派组成的孙系列，如地域风味流派，就是由四川、广东、山东、江苏、浙江、湖南、安徽、福建等地方风味流派组成。孙系列之下，还有由更小的风味流派组成的玄孙系列，如四川风味流派之下，有大河味、小河味等主要流派。地域风味流派是这样，民族、宗教、市肆等风味流派也是这样。

中国传统饮食文化的结构异常稳定，在其形成后的千百年以来，无论是中华民族之中各民族饮食文化的相互影响，还是外来民族饮食文化的冲撞，非但没有改变它的基本框架结构，而且使它的系统种类越来越繁多，层次越来越丰富，结构越来越稳定，影响越来越广远。

四、中国饮食文化科学性独特

中国饮食文化在发展的漫长过程中，特别是进入封建社会后，社会经济逐渐发展，到汉唐时期达到最高峰，饮食科学思想也随之发展，并持续两千年在世界上遥遥领先。中国

饮食文化表现出了泱泱大国的风度。我国著名学者熊四智先生在其《论中华饮食的三大优势》中就从先进的饮食思想、科学的烹饪方法、健康的美味饌肴三个方面论证了中国饮食文化科学这一显著特点。

饮食科学是以人们加工制作饮食品的技术实践为主要研究对象，揭示饮食烹饪发展客观规律的知识体系和社会活动。中国的饮食科学内容相当丰富，但它的核心主要是独特的饮食思想以及受其影响形成的食物结构。在饮食思想上，中国哲学讲究气与有无相生，《老子》中的“人法地，地法天，天法道，道法自然”就明确了人的生命、养生、健身之道均离不开自然的道理。在文化精神和思维模式上，饮食科学形成了天人相应的生态观念、食治养生的营养观念与五味调和的美食观念，强调饮食与自然的和谐统一，食用养生与审美欣赏的和谐统一，讲究饮食品的色、香、味、形、器与养协调之美，既满足人的生理需求，也满足人的心理需求。从这些饮食思想出发，中国人选择了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的食物结构，即以素食为主，肉食为辅。长期的历史实践证明，这个结构是比较科学与合理的，是有益于人体健康的。虽然随着时间的推移和时代变革，它已有所改变，但它将长期存在下去，并且会更加合理，完善。

五、中国饮食文化民族特色鲜明

中国饮食文化在其悠久的发展历史过程中，形成了自己的极其鲜明的民族特色，主要表现在：

（一）中国烹饪可取原料广泛。中国烹饪采用原料的广博，是举世无匹的。据粗略估计，全国有高等植物 2.7 万多种，3100 多属，其中 190 余属为我国特有。两栖、爬行、鸟类、哺乳类动物有 2000 种左右，占世界同类动物的 10% 以上。淡水鱼有 800 多种，其中半数以上是我国特有的种类。不管是禽兽鳞介虫、蔬果瓜菌藻，还是肉骨筋爪皮、根茎花叶实，我们无所不采，无所不食。一句话，凡是天上飞的、水里游的、陆上跑的、林里生的、土里长的、人工造的，只要可食，都可将其列入食谱。

（二）烹饪技术精湛且技法多样，精妙而独特。中国烹调方法之多，举世无双。据统计，经常使用的烹调方法就有五六十种以上。而且，烹调方法的精妙，也令外人叹为奇观。如爆炒，火焰熊熊，风声呼呼，瓢勺叮当，厨师手臂高扬低回，翻簸颠甩，行云流水般一两分钟一道菜就出了锅。西方人说中国烹饪像演杂技，变魔术。不仅爆炒，蒸也是中国的专利。其他如溜、干烧、干煸、烹、拔丝、挂霜等方法，中国特色也非常鲜明。精烹还表现在制作一道菜时，往往多种方法综合使用。如福建名菜佛跳墙，采用氽、炸、蒸、煮、煎、焖、炖等多种方法，才产生了“开坛香味飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的效果。

（三）风味流派多而各具特色，美食名食数不胜数，在世界首屈一指。从不同角度划分，中国风味流派的总数大大小小达数百种以上。不考虑历史上的风味流派，仅以现在而言，地域流派大者二三十，加上其中子层次的可多达百数；民族风味流派大者五十余，再加上其中很多有地域之差形成子层次流派，总数达近百种。这里还未把从其他角度划分的市肆、民间、寺院、仿古、养生、荤食、素食等流派及其子系统计算在内。如果考虑到流派间的相互交叉，如地方性市肆、民间、寺院等风味，民族性养生、市肆风味，数量就更为可观了。中国历史上产生的美食名食不胜枚举，仅以菜肴而言，就有两周八珍，楚地的鼈（炖）鳖、腍（còu）腾（红烧大龟），汉代的炆豚韭卵（烧乳猪、韭菜炒蛋），隋代的金齏（jī）玉脍（橘末生鱼丝），唐代的猴头羹（有“宁负千石之粟，不负猴头羹腥”的话），

宋代的山家清供（山野原料名食），元代的筵上烧肉（大型烧烤筵席），清代的满汉全席等。现代名食美食更加众多，各风味流派都有自己的代表菜，名菜总数在数千种以上。菜肴、面点、小吃等名品争奇斗艳，数不胜数，美不胜收。

（四）中国饮食有独特的审美观。中国饮食中的审美，集中表现在对食品的审美评判和饮食活动的综合审美两个方面。对食品的审美评判传统标准概括为色、香、味、形、器、名六个字，即食品的颜色美观而诱人食欲，香气扑鼻，味道好吃，形状悦目，器具和食品相配和谐有美感，食品的名字有趣。现代烹饪增加了质、养、卫三项，即口感好，富于营养，卫生，但对“味”的重视是一致的，可以说核心是一个“味”字。因此，有人说日本人用“眼”吃（好看），法国人用“心”吃（精心配食），美国人用“脑”吃（特别考虑营养成分），而中国人用“口”吃。“味道好坏”、“好吃不好吃”成为中国人了解饮食食品好坏的第一标准。在饮食活动中，人们要求良辰、美景、可人、韵事、美食，即“饮食五美俱”，讲求饮食活动中的时间美、环境美、亲情美、行为美和食物美的统一。这不但使人享受了美食之美，而且使人在优雅的环境、融洽的气氛中心情愉快，精神上得到极大满足。然而最高层次的饮食审美是为求在饮食活动中，通过特定的环境和食物（如品茶），达到物我俱忘的“天人相通”或“天人合一”的境界。在这些审美中既体现了中国人的价值观，又体现了人生观、世界观。

（五）丰富多彩的饮食习俗。这是广大人民从古至今在饮食品的生产与消费过程中形成的行为传承和风尚，可以分为日常食俗、节日食俗、生婚寿丧食俗、社交食俗、民族食俗、宗教食俗等。中国地域辽阔，民族众多，从而形成了丰富多彩的饮食习俗。

【小资料】

《建国方略》

《建国方略》是辛亥革命以后资产阶级革命派领袖孙中山先生为总结资产阶级民主革命成功与失败的经验教训，启发与唤醒全社会的民众，开创未来社会建设新局面而撰写的重要著作。本书由《孙文学说》、《实业计划》和《民权初步》三部分组成，提出了一套系统地建立新型资产阶级民主国家的规划，描绘出一幅完整的资产阶级共和国的蓝图。它不但是孙中山先生政治思想和建国思想的光辉结晶，同时也是中国资产阶级革命党人创建资产阶级民主共和国的实践尝试，对中国社会产生了积极而深远的影响，在中国近代思想史上占有不可磨灭的地位。

➡ 本章小结 ◀

中国饮食文化博大精深，除涉及与饮食生活直接相关的内容外，还涉及各个时代政治、经济、文化、思想、信仰等社会生活的各个方面，因此，学习了解中国饮食文化，就要将它放在中国社会、历史的宏观大背景中，才会有实实在在的收获。

➡ 思考与实践 ◀

1. 饮食和烹饪是什么关系？
2. 认真思考饮食文化的定义。
3. 中国饮食文化有哪些特点？

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第二章 中国饮食文化的起源与发展

▶▶▶ 课前导读

中国饮食文化有着深厚的积淀、博大精深的内涵和结构完整的体系，至今如中国文明一样令国人感到自豪和骄傲。中国饮食文化在每个时期，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重大影响。本章就中国饮食文化的起源、形成、发展和繁荣，以及在其不断发展过程中的主要特征，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。

▶▶▶ 学习目标

- ◆ 中国饮食文化发展阶段的不同划分方法
- ◆ 形成各个发展时期的主要条件
- ◆ 不同发展时期中国饮食文化的主要特征
- ◆ 中国饮食发展方向

中国饮食文化从产生、发展到成熟和繁荣，经历了漫长的过程。对中国饮食文化历史阶段的划分，有多种观点和划分方法，较具代表性的主要有以下三种：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；二是按历史朝代划分，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、元明时期等；三是按饮食文化发展的进程划分，有萌芽时期、初步形成时期、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。这里我们采用第三种观点和划分方法。

第一节 中国饮食文化萌芽时期

饮食行为是随着人类的产生而产生的。但是，只有人类开始用火熟食并逐步发明人工取火的时候，才将人类这种具有文化属性的饮食与动物单纯的饮食区分开来。在经历了漫长的由生食到熟食的过程之后，饮食逐渐进入了中国饮食文化的萌芽时期，这一时期是从史前的旧石器时期至新石器时期。在这段时期里，饮食文化主要以物质形态的文化内容来

体现。



北京猿人用火图

一、火的利用和人工取火的发明

在史前时期，古人类以打制的石器为主要工具，过着采集和渔猎的原始生活，人类一直处于茹毛饮血的生食状态。经过漫长的岁月，原始人渐渐发现被山火烧熟的野兽和坚果焦香扑鼻，并易咀嚼，容易消化，这就成为人类结束茹毛饮血的生食时代的信号。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。

通过无数次的尝试和失败，原始人类终于懂得了利用自然火，并进一步懂得了如何控制火种。关于中国先民最早用火的时间问题，主要有以下四种说法：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米的灰烬和动物化石、烧骨等，据测定，其时间距今有170万年。三是100万年至50万年说。这一说法的根据是陕西省蓝田县蓝田人遗址中也出土了类似的灰烬。四是50万年说。发生在距今约五六十万年的北京猿人时代，在北京房山县周口店北京人遗址中，不仅有更多的灰烬，或成堆，或成层，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。综合起来讲，在170万年至180万年前，中国的先祖们开始懂得用火，但是真正能够管理火、长期保存火种，却是在50万年前的北京人时期。

据考古学家分析，当历史进入距今5万年至1万年的旧石器和新石器时代交替之时，中国先民学会了人工取火。古代燧人氏钻木取火的传说，便是这段历史的形象反映。人工取火，不仅表明了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的保障。

二、烹饪及饮食器具的产生

人类最初用火熟食时并没有使用炊具，而是直接将猎获和采集的食物放在火上烤熟或放在火灰中烧熟食用，即“炮生为熟”；或者用石头传热使食物成熟，在食用时也没有餐饮器具，正如《礼记·礼运》记载：“其燔黍捭豚，污尊而抔饮。”这种状况持续了很长时间，直到陶器产生、使用后才发生了根本性变化。

在这漫长的烤烧食物过程中，聪明的祖先无数次发现被火烧过的黏土会变成坚硬的泥块，其形状与火烧以前完全一样，而且不会溶散，可以长久使用。于是人们就试着在荆条筐的外面抹上一层厚厚的泥，风干后放在火堆里烧，当取出来时荆条已经化为灰烬，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，如釜、鼎、鬲（lì）、甑（zèng）、簋（guǐ）、豆、罐、壶等，出现在新石器时代。最早的炉灶也出现于这个时期，但在新石器时代还没有出现垒砌的炉灶。在西安半坡遗址中，有一种双连地灶，是在地上挖两个火坑，地面两坑相隔，地下两坑相连，这就是最初的炉灶雏形。随着制陶业的发展，人们用陶土烧造出轻便小陶炉。它正面有一个加火的炉门，上面的灶口在接近边沿的内壁上还做了三个用以支撑的乳突，可将釜放在上面配套使用。小陶炉可随意搬动，用起来十分方便。

据考古成果可知，新石器时代早期的裴李岗文化遗址、瓷山文化遗址等出土的陶器都是比较原始的，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，对中国饮食历史具有划时代的意义。人们用陶器来盛装食物和加热制熟食物，于是出现了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，如裹肉而燔之，曰‘炮’；神农氏食谷，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具备了。由此，中国的文明饮食也必然进入了萌芽时期。

三、调味品的出现

有了陶器，调味品的产生与发展才有了可能。《世说》、《说文》中记载了在伏羲氏和神农氏之间，有夙沙氏部落煮海水为盐的事。可见，早在新石器时代，我国山东半岛的夙沙氏就已发明了煮盐的方法。熟食加上调味，人类的食品之味才开始丰富多彩起来。盐的使用在饮食史中是继火的使用后的又一次重大突破，从而结束了烹饪只“烹”不“调”的时期。

在史前时期酒已出现。人工酿酒具体的起源时间现无确凿资料能够说明，但仰韶文化遗址出土的陶器六孔大瓮、大汶口文化遗址出土的陶酿酒器、河姆渡文化遗址出土的调酒用的陶器等，都说明了在新石器时代已开始人工酿酒。

四、烹饪原料基本齐备

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，使得粟、黍、稻、麦、稷成为中国最古老的栽培农作物，这些农作物在我国古文化遗址中都有大量的发现。如粟，在距今6000—7000年前的河南裴李岗文化遗址、河北武安瓷山文化遗址、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，在我国已经挖掘的新石器时代遗址中发现多达30余处。在动物原料方面则以饲养的猪、狗为主，兼有一定量的牛、羊、鸡、马，基本上达到了“六畜”齐备。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就有斑鹿、水鹿、竹鼠、野兔、狸、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、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（sǎng）。这些说明当时农耕畜牧原料并用，使得中国古人的食物原料来源开始相对稳定，并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，为中国饮食文化的萌芽创造了必不可少的条件。

烹饪由于有了一定数量的食物原料，有了多种对原料的加工方法，再将这些原料直接

用火烧、烤、煨、熏，或者放入容器中煮、蒸、炖，并调味，制作出的饮食品必然数量增多了，极大地丰富了饮食品种。

第二节 中国饮食文化初步形成时期

夏至战国共约 1800 多年，是中国历史上进入奴隶制社会以及由奴隶制社会向封建制社会转变的时期。这一时期，中国的政治、经济和文化等发生了极大的变化，私有制和阶级的出现，推动了社会经济的发展。青铜器的使用、商业的出现，使饮食文化的发展迈向高层次，中国饮食文化也随之进入了初步形成时期。

一、烹饪原料范围不断扩大

从商代以后，各种青铜工具在生产上普遍运用，加上对水利的大力建设，使农业生产增长很快。《论语·泰伯》和《国语·周语》中说到禹“尽力乎沟洫”，以致“养物丰民人”。到了周代，食物资源进一步扩大，有所谓的五谷、六畜、六兽、六禽，还有水产品、昆虫、菌藻、蔬果、粮食等，烹饪原料比以前多了许多。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的发展。调味品的品种也增加了，除了盐以外，出现了醯（xī 醋）、酱、梅、蓼（liǎo 辛辣植物）、芥、薤（xiè 小蒜类）、姜、桂、饴、葱、茶、蜜等新品种。

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我国各地的优质原料，如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鲋鱼、东海的鲈鱼等，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，当时的调味品不仅有一些优质品，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、酱、豆豉，酸味调料有梅、醋等，甜味调料有蜂蜜、饴糖、蔗浆等，辛香味调料有花椒、姜、桂、蒜、襄荷、芥酱、酒等，苦味调料在调味时可以使菜肴滋味更加丰厚，已经被人们认可，只是还没有出现常用的品种。

二、烹饪器具日趋精美

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渐精细、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。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，尤其作为贵重金属为夏贵族大量使用，留存到今天的有鼎、鬲（lǐ）、甗（zèng）、镬（huà）、釜等炊器，簋（guǐ）、篮、豆、方彝等食器，俎、匕、刀、勺、铲、斗、角、爵等刀具和取酒具。而青铜刀具的出现，使厨师刀工趋于精细。青铜工具的使用弥补了陶器的某些不足。到了商周时期，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，重达 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，都可以看出当时的青铜铸造技艺的高超与精良，并使烹煮一头牛成为了现

实，而且在这个时候已开始采用油脂来烹制菜肴，“火候”一词至此有可能涉及。鼎的种类很多，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。宴席时用鼎的数量则按地位的高低设立专门的制度。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，夹层可以放置冰以便冷藏食品。

夏以后，炊具和食具的分工已逐步明确，餐具也开始精美了。除了陶器、青铜器外，还有精致的漆器、象牙器和木器，骨器和玉石器也登上了筵席和祭礼席。人们在陶器的制作中不断改进和提高，开始采用不同的原料，利用高温烧制技术、施釉技术，逐渐制作出质地精美的白陶器，进而在商朝中创制出原始瓷器。到西周时，原始瓷器的生产已遍及黄河与长江中下游地区。此外，还有玉石、牙骨、竹木等为原料制作的餐饮器具。在河南安阳殷墟妇好墓就出土了玉壶、玉盘、玉匕、玉勺、象牙杯等，形制精美，色泽雅丽，都是公认的珍品。



战国青铜器类似现代的鸳鸯火锅

三、烹饪工艺渐成格局

在这一时期，人们不再是简单地制作饮食品，而是从选料、切配到加热、调味以及造型等各个环节都考究起来，形成了烹饪工艺的初步格局，为后人烹饪工艺的进一步精细发展奠定了基础。

烹饪方法的突出成就，是在改进和完善烧、烤、水熟法的基础上新增加了油烹和焭髓（即勾芡上浆）两种新技法。厨师的刀工技艺已达到了相当高的水平。《庄子·庖丁解牛》描述了庖丁刀工技艺“游刃有余”的绝技。虽然是寓言，但从中可以看出当时的刀工技艺确实相当高超。在选料上，当时已经逐步严格，注意按时令和卫生要求等选择原料，对此，《周礼》、《礼记》、《论语》等都有记载和描述，如“不时不食”、“兽人，冬献狼，夏献麋，春秋献兽物”等描述。对火候和调味的讲究在《吕氏春秋·本味》（“五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理”）和《周礼·内则》（“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”）等古书中有所记载。《周礼》、《礼记》、《仪礼》中有关于食品与器皿配合的礼仪制度，《管子》则记载有雕卵，即雕刻的蛋，表明食品雕刻到此已经开始并具有了相当高的水平。

四、饮食产品逐渐丰富并细化

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,每一类别下面又有许多品种。从《周礼》、《礼记》等文献可知,当时的食品就有饌、糗(qiǔ)、粉等主食类,炙、羹、菹(jū 切碎的菜)、脯、醢、胙(zuò)、菹(zū)、醢(hǎi)等菜类。《周礼·天官》记载了我国最早的“名菜”——“八珍”:淳熬(煎肉酱盖浇米饭)、淳毋(煎肉酱盖浇黍米饭)、炮豚(包烤乳猪)、炮牂(zāng)(包烤羊羔)、捣珍(捶打后煮熟再揉软的肉)、渍(酒浸生牛肉片)、熬(生腌肉干)、肝网油(烤狗网油包狗肝)。除八珍外,还有“三羹”、“五菹”、“七菹(zū)”(酸菜、腌菜)等名食品,其见于主要记载中原以及北方饮食的典籍《礼记》,同时记载了当时供君王的饮食,“食用六谷,膳用六清,羞用百有二十品,珍用八物,酱用百有二十瓮”,可见其品种繁多。味道以咸味为主,代表了黄河流域的饮食风味。而记载中南饮食的主要出现在《楚辞》之中,其记载的菜肴有牛腱、吴羹、炮羔、酸鹄(天鹅)、煎鸿(大雁)、露鸡、蜜饵等,原料多用各种飞禽,味道除咸味外,还有酸、甜、苦等,代表了长江中下游的饮食风味。它们这种显著的地区特征,表明了中国饮食的南北风味开始分野,再经过后人的传承、强化、发展,便形成了中国南北不同的饮食风味流派。

五、饮食市场雏形的形成

筵宴是由于原始的聚会和祭祖、祭神等需要而产生的。到殷商时代,因为殷人特别相信神鬼,祭祀神鬼的筵宴非常多。到了周代,生产进一步发展,食物原料进一步丰实,周王朝把宴会发展到朝会、朝聘、游猎、出兵、班师等国家政事及生活的各个方面。

由于生产力的发展,剩余产品的交换,贸易的兴起,这一时期饮食市场开始出现,如朝歌屠牛、孟津市粥、宋城酤酒、燕市狗屠、齐鲁市脯,都是当时很有影响的饮食经营活动。据《周礼·地官·遗人》记载:“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,专业事厨的烹饪技艺不断提高。《韩非子·外储说》记载:“宋人有沽酒者,升概甚平,遇客甚谨,为酒甚美,悬帜甚高著,然不售。”即是说宋国有一个卖酒的人,量酒的时候很公平,接待客人的时候也很恭谨,酿造的酒味道也很美味,高挂的酒旗用来招揽客人,但是仍然没有把酒卖出去。这说明当时的饮食店铺已经非常多了,竞争已经相当激烈。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、专诸等人都当过专业厨师,有很高的烹饪技艺,而易牙甚至因为善于调味受到齐桓公的宠爱,《淮南子·精神训》记载:“桓公甘易牙之和。”

六、烹饪理论初步问世

夏商周三代到春秋战国时期,有关中国饮食的各种著述逐步问世。这些著述虽然不是专门记载和论述饮食烹饪的,但是广泛涉及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。

《吕氏春秋》为中国烹饪理论的开山鼻祖。它是战国末期吕不韦集合其门客共同编写而成。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”,并强调“调和之事,必以甘酸苦辛咸,先后多少,甚齐甚微”,详细阐述了用水、用火、调和等与菜肴烹饪成败的关系,是世界上最早的较完整的烹饪技术理论著述。此外,在《本味》篇中还记载了当时各地的优质原料、调料和美食等。

《周礼·天官》、《礼记·内则》对中国早期的烹调技术作出了高度的总结,从原料的选择、刀工的使用,到菜品的烹制、火候的掌握、口味的调剂以及菜品的色、香、味、形