

引 言

饮食是人类生存发展的基础，是人类与自然界的
一种物质交换，同时又是文化的重要组成部分。研究
饮食文化及其变迁，有助于揭示许多历史现象的基本
动因。

齐鲁饮食文化是中华饮食文化的重要源头之一，
是中华文化的重要分支，有着自己显著的特点。它源
远流长，绵延相继，表现出了一种强大的生命力和创
造力，独特的人文传统和地理环境，形成了山东特点
鲜明的饮食传统和饮食习俗。作为共同感情和共同心
态的结晶，饮食文化强化了齐鲁居民的认同感和凝聚
力，特别是行为旨向和价值取向的统一。

常言道：“一方水土养一方人。”齐鲁大地，物华
天宝，人杰地灵，数千年的社会发展和文化传承，使
齐鲁饮食文化具备了丰富的内涵。随着研究、挖掘、
整理工作的深入，必将为地方饮食业、食品工业注入
生机和养分，推动地方经济不断向前发展。

饮食文化主要体现在日常饮食、节日饮食、社交饮食、婚丧饮食、饮食禁忌等生活社会活动中，不同时令场合下的饮食结构、饮食方式、饮食器具、饮食礼节，饮食制作、加工、储存、运输以及饮食观念、地方名吃、名著名厨等应该是本书要重点介绍的。需要说明的是，齐鲁饮食文化的内涵极其丰富，各地风俗习惯又不尽相同，即使在共同的习俗下，各地也存在着较大的差异性。本书只是大致分为鲁中及黄河下游、胶东半岛、鲁西南和孔府四个部分，限于篇幅和资料，难以面面俱到，敬请读者谅解。撰稿过程中，参考了学术界现有的一些成果，文中没有具体说明，在此一并表示感谢。

一 齐鲁饮食文化环境

(一) 地理环境

山东古称齐鲁，因为周初“封邦建国”时在这里建立了对后世影响巨大的两个诸侯国——齐、鲁，故称。作为地理名称，山东始于 2000 多年前的战国时期，当时泛指淆山或华山以东的地区。作为政区名称，始于金代。元朝置山东道，明朝设山东布政司，形成与今天山东省大体相同的版图，大部分县市名称沿用至今。清代正式设山东省，治所在济南府。新中国成立后，经过几次调整，山东省形成了目前的行政区划。

山东地处黄河下游，东临渤海、黄海，与朝鲜半岛、日本列岛隔海相望，西北与河北省接壤，西南与河南省交界，南与安徽省、江苏省毗邻，是中国东部沿海的一个重要省份。山东省位于北半球中纬度地带，大致介于北纬 $34^{\circ}22'52''$ 至 $38^{\circ}15'02''$ 、东经 $114^{\circ}19'53''$ 至 $122^{\circ}43'$ 之间，南北最宽处距离约 420 公里，

东西最长处距离约 700 公里，东西差异远比南北差异明显。

水平地形分为半岛和大陆两部分。东部的山东半岛突出于黄海、渤海之间，隔渤海海峡与辽东半岛遥相呼应，成为拱卫首都北京的重要海防门户。从地势来看，中部是隆起的山地，为鲁中南山地丘陵区；东部和南部是平缓起伏的丘陵区，为鲁东南丘陵区；北部和西北部是平坦的黄河冲积平原，为鲁西北平原区，是华北大平原的一部分。海拔最高点位于中部的泰山，1545 米，最低处位于东北部的黄河三角洲地区，2-10 米。山东地形以平原丘陵为主，平原、盆地约占全省面积的 63%；山地、丘陵约占 34%；河流湖泊约占 3%。主要的山脉有泰山、蒙山、崂山、鲁山、沂山、徂徕山、昆仑山、九顶山、艾山、牙山、大泽山、孟良崮等。

山东河湖交错，水网密布，干流 50 公里以上的河流有一千多条。被誉为“中华民族母亲河”的黄河自西南向东北斜穿山东境内，流程 610 多公里，由渤海湾入海。著名的京杭大运河自东南向西北纵贯鲁西平原，长 630 公里。比较重要的河流还有徒骇河、马颊河、沂河、大汶河、小清河、胶莱河、淄河、大沽河、五龙河、弥河、潍河、泗水、万福河、牛赵新河等。历史上，山东有一条大河，名曰济水，是“四渎”之一，大致就是今天的黄河下游，后来因为黄河

夺济入海，侵占了济水河道而消失。济南就是因济水而得名。较大的湖泊有以微山湖、昭阳湖、独山湖和南阳湖组成的南四湖及东平湖。历史上的湖泊有梁山泊、高鸡泊等。山东气候温和，雨量集中，四季分明，属于暖温带季风气候。夏季盛行偏南风，炎热多雨；冬季盛行偏北风，寒冷干燥；春季天气多变，干旱少雨多风沙；秋季天气晴爽，冷暖适中。年平均气温 $11^{\circ}\text{C} - 14^{\circ}\text{C}$ ，由南而北，自西向东递减。气候地区差异东西大于南北，鲁西南平均气温多在 13°C 以上，济南、枣庄等地在 14°C 以上，胶东半岛、黄河三角洲最低，多在 12°C 乃至 11°C 以下。一月份全省平均气温 $-1^{\circ}\text{C} \sim -4^{\circ}\text{C}$ ，七月份全省平均气温 $24^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ 。冬季最长，一般为 $140 \sim 165$ 天，夏季次之，约为 $72 \sim 108$ 天，春、秋两季较短，约为 $50 \sim 70$ 天。无霜期一般为 $180 \sim 220$ 天。年平均降水量 $550 \sim 950$ 毫米。由东南向西北递减，半岛南部、鲁东南沿海、鲁南最多，在 $800 \sim 900$ 毫米；鲁西北及黄河三角洲最少，仅 550 毫米左右。

（二）食物资源

山东省是中国重要的农业产区，山东的粮食、棉花、花生、大豆、水果、蔬菜、肉类、水产品等产量一直居全国前列。烟台苹果、莱阳梨、阳信梨、肥城

桃、青州蜜桃、乐陵金丝小枣、德州西瓜、大泽山葡萄、曹州木瓜、山东大花生、龙山小米、明水香稻、寿光韭菜、章丘大葱、潍县萝卜、苍山大蒜等，都是享有盛誉的山东名产。农作物主要有小麦、玉米、谷子、水稻、地瓜、高粱、小杂粮等粮食作物，棉花、烟草、大豆、花生、芝麻等经济作物，大白菜、萝卜、大葱、大蒜、生姜、辣椒、马铃薯等蔬菜品种。

山东半岛有 3000 多公里黄金海岸，占全国海岸线的六分之一，居全国第二位，近海海域 17 万多平方公里。山东省沿海水域盛产鱼、虾、贝、藻等 60 多种海产品，其中，对虾、扇贝、鲍鱼、刺参、海胆等海珍品出口量居全国第一。主要经济鱼类有小黄鱼、带鱼、黄姑鱼、白姑鱼、叫姑鱼、鳕鱼、红头鱼、鲳鱼、鲚、鲮、鲷、鲹、鳊、鱼、鲂、青鱼、鲈、鳊、鳊、梭鱼、银鱼和海龟、海蛇、鲸、海豚、对虾、毛虾、鹰爪虾、梭子蟹、文蛤、毛蚶、四角蛤、青蛤、杂色蛤、贻贝、扇贝、牡蛎、鲍鱼、海参等 40 多种。海藻中产量大的主要有浒苔、石莼、礁膜、紫菜、石花菜、江蓠、海萝、海带、裙带菜、海蒿子、羊栖菜、海禾水子、鹿角菜等 20 多种。淡水鱼类资源主要有鲫鱼、鲤鱼、草鱼、乌鳢、毛蟹、秀丽白虾、日本沼虾、甲鱼、鳊鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲂鱼、鳊鱼、非洲鲫鱼、翘嘴红鱼白、鲶鱼、黄鳝、泥鳅、鳊鱼、赤眼鳟、鳊鱼、麦穗鱼等 70 多种。

动物资源主要有鲁西黄牛、渤海黑牛、蒙山牛、德州大驴、沂蒙黑猪、垛山猪、莱芜猪、木碗头猪、莲花头猪、崂山猪、烟台黑猪、昌潍黑猪、滕县白猪、平度黑猪、黑岔猪、大尾寒羊、小尾寒羊、鲁北白山羊、济宁青山羊、沂蒙黑山羊、泗水羊、崂山奶羊、寿光鸡、济南花鸡、汶上芦花鸡、汶上百日鸡、琅琊鸡、荣成元宝鸡、济宁鸡、斗鸡、微山麻鸭、金乡百子鹅、五龙鹅等。

传统名酒有张裕金奖白兰地、烟台红葡萄酒、味美思、三鞭酒、青岛啤酒、白葡萄酒、安丘景芝镇的景芝白干和景阳春、济宁的金波酒、古酿兰陵美酒、即墨老酒、无棣的小枣白酒（俗称“枣木杠子”）、金丝枣酒、以乐陵枣花蜜酿造的中华蜜酒、莱阳梨酒、阳谷透瓶香、鲁酒醉一斗、东阿阿胶酒、莘县屠苏酒，近年流行的则有孔府家酒、孔府宴酒、古贝春、泰山特曲、莱州特曲、板桥宴酒种种。

糖果糕点有：滨州芝麻酥糖（又名银丝酥糖）、“欢喜团儿（无棣）长寿糕（邹平）芙蓉果、商河熏枣、罗汉饼（济南）、千层酥、面鲜、羊尾桃（青岛）、糖花蛋糕、白蜜食、江米枣、大蛋散、脆蛋果、绿豆糕、济南蜜三刀、高密蜜枣、临清枣脯、糖酥煎饼、高粱饴、水晶软糖、蓼花（聊城）、临清“一品斋”点心。

酱菜有：武定府酱菜，产地在惠民县，有磨茄、

桃仁、水晶茼蒿、包瓜、糖包、合锦菜、地葫芦、虎皮菜、百公皮等二十几个品种；醉方腐乳（青岛）；临沂八宝豆豉；济宁玉堂酱园酱菜，有包瓜、磨茄、龙缸松花蛋、酱黄瓜、糖醋萝卜、糟鱼、醉蟹、豆腐乳、合锦菜等 100 多个品种；淄博夹山香椿芽；济南酱紫姜；临清甜酱瓜；日照京冬菜等。

（三）人文环境

黄河是中华民族的摇篮，受她滋润哺育的山东大地，是中华文化最重要的发祥地之一。沂源猿人化石证明，早在四五十万年前，这片土地上就有古人类生存和繁衍。山东境内考古发现的北辛文化、大汶口文化、龙山文化遗址，说明距今 7000 年至 4000 年间，生活在这里的东夷族就实现了从母系氏族公社到父系氏族公社乃至阶级社会的转变。当时，已经有了比较发达的农牧业和手工业。无与伦比的黑陶文化是山东人创造的第一个辉煌的文化高峰。在山东发现的中国最古老的文字“大汶口陶文”和邹平县丁公村“龙山陶书”，把山东有文字记载的历史上溯至 4000 多年前。近年来在山东还先后发现了最早的城邦“城子崖龙山古城”现存最古老的长城“齐长城”中国最早的甲骨文“桓台县唐山遗址甲骨文”。据专家考证，山东省还是汉唐丝绸贸易的主要供货地，是丝绸之路

的源头。

山东省自古就是中国政治、经济、文化的中心地区之一。公元前 21 世纪夏朝时代，东夷各部族就活跃在山东地域。商朝（约公元前 17 世纪—前 11 世纪）早期的活动中心在山东西南部。春秋战国时期（前 770—前 221），西周的两个最大的分封国——齐国和鲁国，都在今天的山东境内。由于齐、鲁两国发达的经济、文化和政治在中国历史上具有重大影响，所以山东又称“齐鲁之邦”，并以“鲁”作为山东省的简称。独具特色的齐鲁文化，在中国传统文化中占有重要地位。

山东省历史上出现过一大批至今仍对中华文化乃至世界文化产生影响的历史文化名人。被称为“文圣”的古代伟大的思想家、教育家、政治家孔子，2500 多年前就诞生在位于山东省西南部的曲阜市。他创立的儒家学说，成为中国传统文化的支柱，至今在世界上产生着重大影响，被誉为世界十大思想家之首。被称为“兵圣”的古代著名军事家孙武，诞生在黄河三角洲一带。他的军事著作《孙子兵法》，至今仍然是中外军界和商界推崇的经典。山东历史上还出现过其他一些具有代表性的儒学重要人物，如孟子、曾子等。墨家学说创始人墨子，道家代表人物庄子，齐国名相、著名经济学家管子，战国时期著名天文学家甘德，以《孙臆兵法》著名的古代军事家孙臆，古

代农学家氾胜之，被中国人尊为智慧化身的三国名相诸葛亮，以《齐民要术》闻名的古代农学家贾思勰，被称为“书圣”的东晋著名书法家王羲之，以《文心雕龙》闻名的文学理论家刘勰，唐代著名书法家颜真卿，宋代著名豪放派词人代表辛弃疾和婉约派词人代表李清照，宋代著名画家、《清明上河图》的作者张择端，清代著名文学家、短篇小说《聊斋志异》的作者蒲松龄等一大批著名历史人物都出自山东。

山东人历来文武兼备，旷达豪放又不失文雅。饮食文化中也反映了这一点。

周初大分封之后，姜尚问周公姬旦：“您怎样治理鲁国？”尊尊而亲亲。”姬旦道，又问姜尚：“您如何来治理齐国？”姜尚直言相告：“尊贤而尚功。”这段对白，真实地道出了齐、鲁两国在建国方针上走的两条不同道路。

在周公的主持下，西周“礼乐”制度逐步建立起来。鲁是周公的封国，但周公在朝，并没有亲自到封地，而是派他的儿子伯禽治理鲁国。子循父道，以礼治国，对伯禽来说，那是一种必然。伯禽在鲁，全力推行周礼，后世子孙，亦不遗余力。于是乎，茫茫神州，千百诸侯，鲁成了礼治的样板：崇仁义，尚伦理，道德至上。甚至春秋时期，天下都礼崩乐坏了，鲁仍坚持礼治，令万邦瞩目。公元前 540 年春，韩宣子奉晋君之命来访，向鲁昭公通报晋国情况，然后慕

名去观览鲁国的礼乐典籍，不禁叹为观止：“周礼尽在鲁矣！”

如果说鲁人文质彬彬的话，那么齐人给人们的印象则是粗犷刚烈，他们可杀而不可辱，面对挑战，置生死于度外，全力施为，一决雌雄。瓦岗寨里的程咬金，梁山泊上的李逵，粗犷、莽撞、豪爽、勇武、坦直，这便是“山东好汉”给人的印象之一。历史上，齐人确实是“崇武尚勇”（李新泰《齐文化大观》）的。《荀子·议兵》说：“齐人隆技击。”隆，尊崇的意思；技击，指格斗的技巧。在“技击”上，齐人看重的是个人技能和单兵格斗的本领，对此，司马迁评价说：“怯于众斗，勇于持刺。”

观念、性格与饮食有着一定的联系。有个故事说：齐有好勇者，一居东郭，一居西郭。一日，两人路遇，东郭勇士说：“去喝一杯如何？”“有肉下酒吗？”西郭勇士问。“你身上的肉，我身上的肉，不是肉吗？”西郭勇士不甘示弱，欣然应允。于是，两人找来些豆酱，拔出刀来，你割我一刀，我割你一刀，蘸着豆酱吃将起来，谁也不甘心先服输，直吃得两人都倒毙于地。

“二桃杀三士”的故事也发生在齐国。齐景公身边有三勇士：公孙接、田开疆、古冶长。一次，齐相晏婴从三勇士身边走过，三勇士大大咧咧坐着未动。晏婴很恼火，他认为三勇士不懂礼义，乃“危国之

器”，建议齐景公把他们除掉。景公觉得这件事很棘手，因为三勇士勇武绝伦，弄不好要出乱子。晏婴出了一个点子，让景公赐给三勇士两个桃子，叫三勇士自己去比功劳，功大者便可吃桃子。景公当即应允。面对两个桃子，三人怎么分呢？公孙接说：“我接连与两头猛兽搏斗都获胜了，所以两个桃子中应该有我的。”说罢便拿了一个桃子在手。田开疆接着说：“鄙人随主君出征，一人杀退敌人三军，这样的功劳也该吃桃子。”说完伸手去抢剩下的一个桃子。“慢着！”古冶长站了起来，“在下有一次随主君渡黄河，河里的大鳖咬住了驾车的马的后腿，危急时刻，我潜水逆流行百步，又顺水穷追九里，才把大鳖宰杀，主君因此脱险。我的功劳最大，你们把桃子放下！”公孙接田开疆听罢悔恨不已：“我俩论勇力没你强，论功劳没你大。争抢桃子是贪，如果再去死更是无勇。”于是，两人放回桃子，双双拔剑自刎。古冶长立时后悔起来：“你俩死了，我独活着不仁；贬低别人，夸耀自己是不义；痛恨己为而不去死也是无勇。”说完，举剑向脖子抹去。

礼治与耕织，成功地塑造了“道德型”的鲁人。

《庄子·盗跖》讲了一个故事：有个叫尾生的鲁国人，一日与某女子相约在桥下见面。大雨瓢泼，桥下涨水，却不见那女子来。尾生坚守信约，在桥下苦等。水越来越大了，他抱着桥柱，不忍离去，直至淹死。

有一次，齐人伐鲁，见一妇人带着两个孩子，开始时抱小而挈大，大军将要到跟前时，反而抱大而挈小。当问及时，妇人说：“大者，妾夫兄之子；小者，妾之子。夫兄子，公义也；妾之子，私爱也。宁济公而废私耶。”齐将听罢随即下令罢军，他们认为：“鲁未可攻也，匹夫之义尚如此，何况朝廷之臣乎？”（《说苑疏证·佚文考》）

历史和文化的发展前行往往难以预测。现实的发展水平并不一定决定着未来的前行速度和文化水准。越是成熟的往往越是保守的和难以超越的。政治的水平往往不能反映经济的水平，文化和道德的发达甚至往往成为开拓的羁绊。总之，历史是“此起彼伏”、波浪前行的。“道德型”的鲁人文化水准尽管起点高，但缺乏齐人所充满的满腔豪情与开拓精神，固步自封，后来在诸侯纷争和大国争霸的严酷竞争局面下渐渐衰落，齐人则“不慕古，不留今，与时变，与俗化”（《管子·正世》）充分利用环境优势和性格优势，将自己壮大发展起来。所有这些，深层的动因都是人文传统。

二 饮食结构与饮食器具

(一) 主食

饮食是人类赖以生存的最重要的物质条件之一。古人云：“食者生民之天，活人之本也”；“民可百年无货，不可一朝有饥，故食为至急。”中国自古以农业立国，农业是古代最具代表性的物质文化生产领域，饮食文化与农业生产有着密不可分的联系。没有了农业，饮食就成了无米之炊。因此，中国人的主食就是农业产品——粮食。

在农业发明以前，人类的饮食尚处在自然状态。原始人类没有主副食之分，能填饱肚子的东西都是主食。原始人主要以吃植物性食物为主，食物来源包括天然浆果、壳果、块茎、块根、嫩叶、幼芽和菌类。此外，还捕食一些小动物，如昆虫、龟、鸟、兔等。约从旧石器时代起，原始人的食物结构中，动物的比例显著升高，马、牛、羊、猪、狗等大型动物也经常成为人们捕猎的对象。

目前已知的山东最早的人类是 1981 年在沂源县骑马鞍山一个石灰岩裂隙中发现的，称为“沂源人”，距今 40—50 万年。从体质上看，沂源人和北京人十分相似。新石器时代文化中，最早的文化遗存是北辛文化，它以滕县北辛遗址发掘而命名，时间距今约七千年。大汶口文化遗址在泰安市大汶口村，距今约五六千年，是母系氏族晚期的代表性文化。龙山文化因发现于章丘县龙山镇城子崖而得名，距今约四千年，是父系氏族文化的代表。完整的考古文化序列和独特的食物地缘优势决定了齐鲁饮食文化有着深厚的史前文化土壤和丰富的文化积累。山东早期人类在漫长的史前文明进程中，在恶劣的自然生存环境中，艰难生息，顽强奋斗，成为中华文明旅程上最早的一批探险者。

由于野生动物繁衍周期长，肉食来源有限，不适应于人口增长的需要。人类要想生存下去，必须在食源开发上另辟蹊径，于是，原始农业应运而生。《白虎通义》：“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，教民以耕，神而化之，使民宜之，故谓之神农也。”山东是中国典型的黄河农业文明发祥地之一。距今 8000 年前的全新世，气候逐渐由凉转暖，北方气温较现今平均高 2.3℃，那时的黄河下游，植被、湖泊、雨量都很充足，黄土松软肥沃，易于开垦，远

古时期的山东人正是在这样的“天时”条件下开始了农业经营。据《史记》记载，神农氏曾经从河南的陈（今河南淮阳）迁居到了鲁地曲阜，华夏始祖黄帝相传也出生在曲阜寿丘，五帝之一的少昊更是鲁文化的奠基者，他们都为早期农业文明做出了重大贡献。

农业为人们提供了新的较为稳定的食物来源，谷物逐渐成为农业部落的主要食物。夏、商、周三代，随着生产工具的不断改进和生产力的不断提高，人们的饮食状况也随之得以持续改善。

夏代是我国历史上第一个奴隶制王朝，大禹为该王朝的第一个首领，他“卑宫室而尽力乎沟洫”，为农业发展做出了巨大的贡献。今禹城市的禹王亭遗址就是后人为纪念大禹治水而建造的。商代势力扩展到黄河下游，由于使用了畜力，劳动生产率及土地开发利用面积大大提高。西周时期，开国功臣姜尚和周公旦先后受封于营丘、曲阜，山东成为周王朝的重要依托。

农作物收成的高低和土壤的好坏有密切的关系。战国时代的著作《禹贡》曾列举各地区土壤的情况和田地的等级，其中，位于济水和黄河间的兖州（今山东西部）土是黑坟，田是中下等。黑坟是指黑色腐殖质多的土壤，可能是指一种灰棕壤。位于泰山以东地区的青州（今山东中部）土是白坟和海滨广斥，田是上下等。白坟实际上是指腐殖质较多而润湿的灰壤，

海滨广斥是指沿海的盐渍土。位于泰山和淮水间徐州（今山东南部）土是赤埴坟，田是上中等。赤埴坟是指带有粘性的红棕壤。

齐国“齐带山海，膏壤千里。”（《史记·货殖列传》）鲁国地处泗水、洙水流域，都具有发展农业的优越自然条件。

三代时期，黄河下游土地肥沃，水草丰茂，五谷俱全，粮食作物种类繁多，主要的粮食作物有五至九种，有“五谷”、“九谷”等称谓（“五谷”见于《论语·微子》、《孟子·滕文公》、《周礼·食医》等，“九谷”见于《周礼》的《大宰》、《仓人》等）。

“五谷”这一名词的最早记录，见于《论语》。

《论语》记载：二千五百多年以前，孔子带着学生周游列国，子路掉了队，后来遇见一位用木杖挑着竹筐的老农，子路便问：“你看见夫子吗？”老农说：“四体不勤，五谷不分，谁是夫子？”

“五谷”究竟是哪五种粮食作物？汉人和汉以后人的解释主要有两种：一种说法是稻、黍、稷、麦、菽（即大豆）；另一种说法是麻（指大麻）、黍、稷、麦、菽。这两种说法的差别，只是一种有稻而没有麻，另一种有麻而没有稻。《史记·天官书》的记载属于后一种说法。不论哪种说法，都符合山东的情况。也就是说，这六种作物当时山东都种植。

此六种作物，我国在遥远的古代就已经栽培了。