

目录

Contents

第一章 从饮食人化到饮食文化 1

一、人肉与饮食 2

二、饮食礼仪的产生 6

三、饮食禁忌与饮食文明 12

四、饮食与养生文化 17

五、茶叶与茶文化 23

第二章 中国饮食文化溯源 27

一、中国饮食文化的发展历程 28

二、古代“八珍” 33

三、中外饮食文化交流的结晶——胡食 38

四、《齐民要术》与饮食烹饪 46

五、从唐朝的“烧尾宴”到清朝的“满汉全席” 52

六、《东京梦华录》与汴梁小吃 57

七、中国古代的节日饮食 62

八、中国古代四大菜系的形成和发展 73

第三章 中华民族饮食风俗漫谈 83

一、婚姻习俗与饮食习惯 84

二、丧葬习俗与祭祀食品 89

需要全本请访问 www.ertongbook.com



三、民族风情与民族饮食 94
四、盛极一时的官府菜 104
五、地域文化与特色食品 107
六、中华饮食的文化精神 113

第四章 欧洲饮食文化的历史扫描 117
一、古代希腊的饮食文化 118
二、罗马帝国时代的饮食文化 122
三、欧洲中世纪的饮食文化 126
四、文艺复兴时期的欧洲饮食文化 131
五、18 世纪的食物革命 135
六、西方的节日饮食 139

第五章 浪漫的法国饮食 145
一、用“心”吃饭的民族——法兰西 146
二、法国美食的推动者路易十四 150
三、从法国“大菜”到巴黎美食 152
四、法国饮食的魅力 156
五、巴黎的新烹饪 159

第六章 世界饮食文化风情 161
一、淳朴的俄罗斯饮食 162
二、科学的美国饮食 167



三、潇洒的土耳其饮食 171
四、华丽的日本饮食 176
五、风情万种的意大利饮食 181
六、魅力非凡的韩国饮食 186

第七章 饮食文化的美好未来 191
一、从吃饱到吃好 192
二、从肉食到素食 197
三、从“吃东西”到“吃文化” 201
四、对动植物实行人性化管理 205
五、告别“虐食”，回归文明 208
六、21 世纪的饮食革命 211

YISHIZHUXING HUA WENMING

YINSHI







八、中国古代四大菜系的形成和发展

齐鲁菜、吴越菜、巴蜀菜、岭南菜，并称为中国古代四大菜系。

（一）齐鲁菜

四大菜系，首推齐鲁菜。齐鲁菜是官府菜，水陆兼备，味厚油重，做工复杂，用料考究，讲究造型，崇尚礼仪，具有鲜、嫩、香、脆的特色，名门望族对之十分钟情。

它滥觞于春秋战国时的齐国和鲁国，孕育于秦汉时期，经过汉魏南北朝的蕴蓄与充实，在唐宋时期形成基本格局。齐鲁菜常用的烹调技法有爆、炒、烧、扒、炳、汆、溜、炸、熬、蒸、烤、熏、腊、卤、拔丝、挂霜、琉璃、蜜汁、水晶等30种以上，尤其擅长爆、炸、扒、蒸。齐鲁菜总的特点在于注重突出菜肴的原味，内地以咸鲜为主，用吊制清汤调味取鲜；沿海以鲜咸为主，以鲜活海味的原味取鲜，喜欢用葱、蒜作辅料。咸味菜肴，多用盐水、甜面酱、酱油烹制；酸味菜肴，多用米醋、山楂、盐梅提味；



◎蒸蟹

需要全本请访问 www.ertongbook.com



◎齐鲁菜代表菜—— 扒海参

甜味菜，多用蔗糖、糖浆提味；辣味菜肴，多用葱、蒜、姜、辣椒、胡椒提味。此外还有五香、酸辣、糖醋、椒盐、蒜泥、麻酱等复合味型。由于齐鲁菜有很多海鲜类蔬菜，为了杀灭细菌，保持饮食卫生，厨师经常用葱、蒜、醋烹调菜肴。葱、蒜、醋有去腥膻味、消毒等辅助作用，这有形成了齐鲁菜系的葱烧、葱爆、蒜爆、蒜泥拌等烹饪特色。

齐鲁菜有三大特征，第一是做工精细，刀工考究，色香味形并重。作为官府菜，菜肴的味道固然重要，而菜肴的色彩搭配、刀工、造型更重要。宁可食无味，不可食无色。在色、香、味、形诸要素中，色彩搭配，必须五彩缤纷，诱人食欲，让人垂涎欲滴；刀工造型，必须构思奇巧，精益求精。远在春秋时期，孔夫子就提出了“食不厌精，脍不厌细”烹饪理念，这种制作理念一直贯穿在齐鲁菜发展的各个时期。运用多种刀工处理和不同技法，可烹制成数十道美味佳肴，其色、香、味、形各具特色，百般变化于一鱼之中、一菜之

中充分展现。

其二，烹饪以扒、爆、炒、焖、红烧为主，最能体现山东菜快速出菜的特色。“扒”是鲁菜的独门绝活，用这种方法制作的扒鲍鱼、红扒鸡、禹城扒鸡驰名中外。筵席上的大件菜，也都习惯使用爆、炒、焖、烧等烹饪方法，例如油焖大虾、油爆双花、红烧海螺、炸蛎黄、蟹黄鱼翅、绣球干贝、糖醋鲤鱼、醋椒鱼、清蒸加吉鱼、烧鲳鱼等，都是用齐鲁菜特色烹饪方法加工成的珍品。

其三，选料严格，追求奇珍异味。其中名贵海产品有鱼翅、鱼肚、鱿鱼、海参、对虾、加吉鱼、比目鱼、鲍鱼、天鹅蛋、西施舌、扇贝、红螺、紫菜等奇珍异味。烟台地区还有上八珍、中八珍、下八珍，其中包括鱼翅、鲥鱼、银耳、果子狸、蛤士蟆、鱼唇、裙边、猩唇、燕窝、驼峰、熊掌、猴头、鸟脯、鹿筋、黄唇胶、海参、龙须菜、大口蘑、乌鱼蛋、赤鳞鱼、干贝等，既有本地特产，又有他乡珍味。

（二）吴越菜

吴越菜是富绅菜，是专门为腰缠万贯的扬州、杭州富商而制作的名贵饮食，选料严格，制作精细，价格昂贵，素有“东南第一佳味，天下至美”的美誉。吴越菜始于春秋，兴于隋唐，盛于明清，其特色食品主要有糟蟹、火腿、炒脆鳝、炒鳝糊、河豚、红烧狮子头、烧双鱼、荠菜乌鱼蛋汤、蟹



◎ 响油鳝糊



◎吴越菜讲究雕工，极富创意

黄狮子头等。早在隋唐初期，那里的“吴馔”就已经小有名气，并产生了以“金齑玉脍”、“蜜蟹”、“石首含肚”、“海虾子”、“米鱼干脍”等为代表的传统美食。特别是隋炀帝的厨师谢讽和会稽人杜济，能别滋味，调和盐梅，对吴越饮食文化的发展作出了非凡贡献。

洪迈《容斋随笔》云：“越俗僭宫室，倾赀事雕墙。佛室尤其奢，眩眩拟侯王。……南方精饮馔，菌笋比羔羊。饭似玉粒粳，调之甘露浆。一馔费千金，百品罗成行”。吴越菜选料严谨、制作精细、因材施艺、风格雅丽、追求本味，让人随时都能感受到美妙吴越的文化含义。以扬州炒饭为例，每一粒米、每一种色彩、每一种辅料的搭配，都像是制作工艺品，没有炉火纯青的烹饪技术，很难达到自然天成的艺术效果。

江南人心灵手巧，描龙画凤，样样精通，吴越菜也借鉴雕刻、绘画技术，用精雕细刻手法制作菜肴，尤以瓜雕作品享誉四方。用这种艺术方法加工的菜品，形态精致，色彩迷人，滋味醇和，极富情趣；在烹饪方法上，吴越菜讲求火工、火候，擅长炖、焖、煨、焐、蒸、烧、炒，通过火工、火候，来突出菜肴的鲜、香、酥、脆、嫩、糯、烂等口味特色。其原料多以江河湖鲜为主，现杀现宰，力求鲜活，口味清淡，鲜中带甜，甜中味咸。著名菜肴蟹黄狮子头、煮干丝、三套鸭、松鼠鲑鱼、梁溪脆鳝等，细致精美，格调高雅。

（三）巴蜀菜

巴蜀菜是平民菜，鲜香麻辣，物美价廉，味多、味广、味厚、味浓，比较适合广


◎麻辣鱼头

大劳动人民的口味，是一种大众化的地方名食。它起源于春秋，发展于唐宋，定型于明清。特别是唐宋时期，李白、杜甫、苏轼等人对巴蜀饮食文化的影响至今犹存。李白、杜甫能吃能喝，一个因为酒醉之后，水中捞月，客死他乡（郭沫若认为李白死于过度饮酒导致的肠胃溃疡）；一个因为洪水泛滥之后，受困于湖南耒阳，多日饥饿，忽然有人请客，因过量食用白酒、牛肉，被活活撑死。苏轼不仅能吃能喝，而且能说会做，他发明的许多菜肴至今还流传于现实生活，成为巴蜀饮食的重要组成部分。经过元朝的兵灾、张献忠的滥杀无辜，巴蜀饮食几起几落，并在几次移民潮中涅槃、重生、演变，逐渐形成了今日的风格和特色。四川自古以来就有“天府之国”的美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而且广。既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品。巴蜀饮食就是在这种山川秀丽的环境中发育起来的饮食文化，其饮食特色是水陆兼备，重油重味，偏爱麻辣，风味小吃堪称一绝。所以，巴蜀饮食兼有南北饮食特色，山珍河鲜，无所不备。


◎毛血旺



◎ 川味凉粉

四川的传统菜肴，虽然名气很大，但绝没有什么奇珍异味，大多数都是老百姓吃得上、买得起的大众菜，如麻辣烫、回锅肉、酸辣粉、粉蒸肉、麻婆豆腐、夫妻肺片、盐煎肉、扣肉、青椒肉丝、红烧排骨、水煮肉片、水煮鱼片、东坡肘子、凉伴鸡丝、泡萝卜炖鸭等，物美价廉，贫富皆宜。四川菜虽然属于平民小吃，但制作起来却一点儿不省事，单说回锅肉这道菜，制作起来非常麻烦，它要用亮油熬肉，要选用豆豉、郫县豆瓣酱，酱油、以及新鲜蒜苗等，经过好几道工序，才能做好；一碗普通的酸辣粉，也需要十几种佐料和配料才能做好，少一道工序、减一种佐料，酸辣粉的味道都会大打折扣。例如四川名菜“百日浆”就充分体现了这种烹饪风格。《太平广记》记载：“蜀人每食之余，不论何物，皆投于一器中，过三月方取食，谓之‘百日浆’，极贵重之，非至亲之家，不得享也”。

（四）岭南菜

岭南菜是南北融合、中西合璧的杂烩菜，原料杂、口味杂、加工方法杂，博采众家之长，而又具有南方饮食生猛鲜活的饮食特色。秦汉时期，岭南地区尚处于茹毛饮血的野蛮时代，猎头、食人之风十分流行。“猎头”即砍去人头以祭祀求福。《临海水土志》云：“得人头，砍去脑，剥其面肉，留置骨，取犬毛染之”。汉朝杨孚《异物志》曰：南蛮“卖子以接衣食，若有宾客，易子而烹之”。广东在秦始皇统一中国之前，是古老越人休养生息的地方，因为经济文化落后，亦被视作南蛮。秦始皇统一六国后，派任嚣、赵佗带五十万人来到广东，采用怀柔政策，与越人集居。大批汉人的到来，不仅带来了发达的中原文化，而且带来了中原的烹饪技术，使岭南地区的饮食文化出现了跨越式发展。

隋唐时期，广州成为我国对外开放的门户，那里居住着大量的外国胡商，把中



◎炖海鲜是典型的岭南菜

东、东南亚各地的特色饮食和优良农作物品种相继引进到我国，大大改变了岭南地区的饮食结构。南宋末年，宋少帝南逃广东，带了不少御厨，许多宫廷的饮食加工方法和饮食习俗也随之传入广东，逐步被广东人吸收。《广东新语》卷14记载：“乌糖者，以黑糖烹之成白，又以鸭卵清搅之，使渣滓上浮，精英下结，其法本唐太宗时贡使所传”。广州人嚼食槟榔的习惯也是从波斯人那里学来的。宋人庄绰《鸡肋编》记载：“广州波斯妇，绕耳皆穿穴带环，有

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二十余枚者。家家以蔑为门，人食槟榔唾地如血。北人嘲之曰：‘人人皆吐血，家家尽篾（灭）门’”。岭南少数民族的“蜜唧”则是自然天成的工艺菜，能爬会走的艺术品。《太平广记》上说：“岭南獠民好为蜜唧，即鼠胎未瞬，通身赤蠕者。饲之以蜜，钉之宴上，嗫嗫而行，以箸夹取，咬之唧唧作响，故曰‘蜜唧’”。岭南地区的各族人民喜欢食用生猛海鲜，醉虾、生鱼片都是他们经常食用的家常菜。例如，唐朝岭南地区有一道传统名菜，人称“虾生”，其制作方法也别有一番艺术情趣。据《岭表录异》记载：“南人多买虾之细者，生切葫菜、兰香蓼等，用酱醋先泼活虾，盖以生菜，以热釜覆其上，就口跑出，也有跳出醋碟者，谓之‘虾生’。鄙俚重之，以为异馔也”。

岭南菜系分为广州菜、潮州菜、东江菜三大类。

广州菜最突出的特点是用料广泛，选料精细，技艺精良，善于变化。原料从鹧鸪、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼，到猫、狗、蛇、鼠、猴、龟、鳖、兔，无所不包、无所不有。其烹调方法有蒸、



◎海虾



◎海马虫草炖鹧鸪

煲、炖、炒、焖、扒、煎、炸、焗、浸、灼、清、滚、烩、煮、卤、烤等烹调方法。口味以清鲜、嫩脆为主，讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、脆而不焦、油而不腻，清中求鲜、淡中求美。代表性的菜肴有：龙虎斗、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋，炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等。

潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜菜较多，款式有百种以上，大多是粗料细作，香甜可口。唐朝诗人韩愈被贬至潮汕为刺史，曾写过《初南食：贻元十八协律》，其中对潮州菜的风格、种类有简单描述。现在的潮州菜喜欢摆12款，上菜次序又喜欢头、尾甜菜，下半席上咸点心。秦汉以前，潮州属闽地，语言和风俗习惯接近闽南地区，与广州有较大差别。因文化渊源不同，菜肴特色也各具千秋。烧鹅仔、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等，都是潮州特色名菜。

东江菜又称客家菜，是中原菜系在岭南地区的变种和创新。所谓客家人，是古代从中原迁徙南来的汉人，客居岭南，因此成为客家人。客家人多是整村而迁、整族而徙，较多保留了中原地区的古老习俗，菜肴特色鲜明，与岭南菜系有很大的差异。客家菜以惠州菜为代表，重油、重盐、酱料简单。原料以鸡、鸭、鱼、肉为主，很少配用菜蔬、河鲜、海产。代表菜肴有东江盐焗鸡、东江酿豆腐、牛肉丸、汤圆、粽子、萝卜糍等，表现出浓厚的古代



◎盐焗鸡

中州食风。擂茶也是客家人比较有特色的饮食之一，制作简单，营养丰富，老少皆宜。煮擂茶的方法是，把花生、芝麻、炒大豆、油麻、圆香、金不换、茶叶，捣成碎末，加入开水。然后在砂锅里煮一些萝卜干、格兰菜、大葱、青蒜、白菜、瘦肉丝、鱿鱼丝、虾皮，相互混合，加上大米饭或爆米花一起食用，酸、辣、苦、香、咸，五味俱全。

第三章
中华民族饮食风俗漫谈

据菲律宾《东方日报》报道:“在巴黎,用中国菜招徕顾客的餐厅,最保守的估计有一千家,每家都生意兴隆,有一定的主顾。每当星期日,还有大摆长龙的镜头。让法国人排队等吃,只有中国菜才有这种魅力。……中国菜能够在巴黎大行其道,使一向注重美食的法国人光顾,这绝不是一阵热潮,而是法国人在吃了血渍渍的法国牛排与沾满了芥末的蜗牛之后,再吃这香味俱全的中国菜,发觉在吃的文化上,确实不如有五千年文化的中国。”那么,中国饮食文化到底有什么特色?它给人们带来了哪些精神享受和物质享受呢?

一、婚姻习俗与饮食习惯

中国人的一生有三大喜事，第一是洞房花烛夜，第二是金榜题名时，第三是他乡遇故知。庆贺这三件大事的最好方式，就是大吃大喝，一醉方休。在这种生活习俗的影响下，衍生了专门的婚姻习俗和饮食习惯，出现了一些具有爱情寓意的特殊食品。

在老北京，娶媳妇的男方，要在结婚的前一天给女方家里送去米、面、肉、点心、红枣、花生、莲子等食品，娘家人要请有儿有女、有丈夫、有老人的“全和人”，给新娘子做“子孙饺子、长寿面”，要把栗子、花生、大枣放在新人的被褥底下。入洞房后，新郎新娘共坐一处，由“全和人”给他们喂煮得半生不熟的饺子，并问：“生不生？”新娘一定要回答：“生！”新娘子结婚后的前三天，每天只能吃少许饭，其他可享用的食物就是栗子、花生、百合、鸡蛋、长寿面，取其“早生贵子、和和美美、天长地久”之意。所以，在汉民族居住的地区，一般把百合、栗子、鸡蛋、花生、大枣等作为爱情食品，馈送新人。

在南方广大地区，茶叶则是男女订婚的必送之物。茶叶在中国文化中代表清纯、美丽、珍贵，是一种内涵丰富的文化载体和情感交流的媒介，是人们修身养性、超越凡尘的灵丹妙药。在中国人的心目中，茶叶“挺然而秀，郁然而茂，森然而列”，犹如南国丰腴而白皙的佳人，品性高洁，资质灵秀，美色可餐。文人墨客则认为：茶叶“可以助诗兴而云山顿色，可以伏睡魔而天地忘



◎ 花生

形，可以倍清谈而万象惊寒”，是表达情感的最佳饮品。唐太宗时，文成公主远嫁西藏，随身带去了许多名贵茶叶。从此以后，西藏地区就有了饮茶的习俗，同时也形成了一种婚嫁赠茶的规矩。咸通九年，同昌公主出嫁，唐懿宗“赐钱五百万贯，更罄内库珍宝，以实其宅……其茶则绿花紫英之号”。在民间，无论贫富之家，男女之间一旦确立婚姻关系，就要马上馈赠茶饼，以表示双双不再反悔。例如，“元和二十三年，江陵编户成叔弁有女曰兴娘，年十七，忽有媒氏诣门云：‘有田家郎君，愿结姻缘，见在门。’叔弁召其妻共窥之……即下阶辞曰：‘贫家养女，不喜观瞩，四郎意旨，敢不从命？但且坐，与媒氏商量，无太匆匆也。’四人相顾大笑曰：‘定矣！’叔弁即令置果实，备茶饼。”《品茶录》云：“种茶树必下子，若移植则不复生子，故俗聘妇，必以茶为礼，义固有取。”明人宋诩《竹屿山房杂部》的解释是：“按茶不可移植，移必不貌。世俗婚聘用茶，盖取一定不移之意。”从此以后，江南地区就出现了订婚送茶、结婚饮茶、会客品茶的习俗。

安徽黄山地区流行结婚“四道茶”的做法，集中反映了中国江南的婚姻习俗。

第一道茶，名叫“孝顺茶”，要在“二拜公婆”之后进献。它的礼仪程序是，新娘从伴娘手中接过茶盅，给未来的公婆冲一杯用茶叶、红糖、菊花、桂花、橘皮泡制的“五香茶”，然后放在红漆托盘里，缓步走向公婆，把茶举至齐眉，深深鞠躬，请公婆喝茶，以感谢先辈的养育之恩，赢得公婆的好感。

第二道茶是在拜堂之后、认亲之前，名叫“甜茶”，表示孝敬完公婆之后，就会“苦尽甘来”。这一杯茶要由村子里上有公婆、下有儿女、夫妻恩爱、邻里和睦的“全和人”来冲泡。茶中有糖、核桃仁、桂圆肉等，由新娘递给公婆，公婆作为回报，要给儿媳大喜红包。喜钱可多可少，依据家庭条件而定，这也是摆阔显富的高潮，老百姓最为关注。

第三道茶，是“盼喜茶”，是新婚夫妻入洞房之后必饮的一道茶。这两杯茶要有“四喜果品”，即红枣、栗子、熟鸡蛋、蜜糖四种食品。红枣表示早生贵子，栗子表示早早得利，蜜糖表示甜甜蜜蜜，鸡蛋表示圆圆满满。“盼喜茶”要和“交杯酒”一同饮用，为花烛之夜不可或缺的仪式。但是，喝“盼喜茶”也好，饮“交杯酒”也好，都不能过度贪杯，一饮而尽，而是要留一点儿，表示“喜事不断”和“好日子还有奔头”。

第四道茶，是“亲亲茶”。新郎

需要全本请访问 www.ertongbook.com