

● 中国文化史知识丛书 ● 主编 任继愈 ●



ZGWHHSZS

中国古代饮食文化

林乃燊



Q81

中共中央党校出版社

●责任编辑／王春华

●装帧设计／霍永莲



《中国文化史知识丛书》

开卷有益

中国文化源远流长，灿烂辉煌，曾长期居于世界前列，为人类文明作出重大贡献。《中国文化史知识丛书》从历史、地理、思想、文化、教育、科技、政治、经济、军事、文艺、体育与生活习俗等12个方面，分110个专题讲述了上起远古，下迄新中国成立，几千年来中国文化各个领域的历史与概貌，阐述了中国文化的优良传统，以便启发群众智慧，自尊心和自信心，增强爱国主义观念，为祖国的现代化建设服务。

ISBN 7—5035—0484—6

G·16

定价：2.00元



●中国文化史知识丛书●主编 任继愈●

ZHONG GUO WEN HUA SHI ZHI SHI CUNG SHU

中国古代饮食文化

林乃鑫



中共中央党校出版社

45777

(京)新登字 100 号

责任编辑	王春华
封面设计	翟永莲
版式设计	任志珍
责任校对	胡林妮

中国古代饮食文化

林 乃 桑

*

中共中央党校出版社出版发行

北京新华印刷厂印刷

*

787×960 毫米 32 开 3.625 印张 47 千字

1991 年 11 月第 1 版 1991 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—20000 册

ISBN 7-5035-0484-6/G·16

定价: 2.00 元



彩陶人面鱼纹盆·仰韶文化半坡型

白陶豆·商代





温冰酒器·战国曾侯乙墓



象牙杯·商代
妇好墓

几父壺・西周



三角方紋敦・戰國





彩漆漆案·西汉



玉耳杯·六朝



素三彩龙凤牡丹纹碗·明末

编者献辞

我们伟大的祖国在几千年漫长的发展中,创造了丰富、灿烂的古代文化。中国文化是中华民族延续和发展的精神支柱,它曾长期居于世界文明的前列,为人类的文明与进步作出了贡献,是世界文明史上的巨大财富。世界上的文明古国都曾对人类文化做过贡献,但是随着历史的前进,它们多衰落了。只有中国和中国文化屹立于世界之林,一脉相承,历久而弥新!

中国文化是个发展的、历史的范畴,具有包容性与持续性:首先,除了时代差异外,尚有着地域与民族的差异性。它是在连绵几千年中,以华夏民族为主体的中华民族各地域文化(包括中原文化、齐鲁文化、荆楚文化、巴蜀文化、吴越文化、岭南文化、闽台文化等)和各民族文化(包括壮、满、蒙、回、藏等中国 56 个民族的支化)长期

的、不断的交流、渗透、竞争和融合的结果。在这个意义上说，中国文化的发展是具体的、历史的、多地域、多民族、多层次的立体网络；其次，中国文化是起源于上古贯穿至现在，在黄河、长江及其周围地域形成并延续至今的中华民族共同文化、共同的社会心理与习俗的结晶。

继承中国文化遗产，并不是对古代文化毫无选择地一概接受，而是要继承其优良传统，摒弃其封建糟粕。

我们要继承、发扬中国文化优良传统的基本精神是指刚健自强的革新进取精神，注重道德教化，强调民族凝聚意识，以及重视历史智慧等几个主要方面。

今天，中国正处在向现代化迈进的新时期。了解过去的优秀文化，正是为了创造未未的新文化。这对提高民族自信心、增强民族的凝聚力，有着极为重要的意义。青少年是祖国的未来，民族的希望，广泛地进行传统文化的教育，既是当务之急，又是长远大计。要让中学生及具有中等文化程度的读者掌握中国文化史的基本知识，即了解中国文化的辉煌历史与它的优良传统，从

而给爱国主义打下稳固的思想基础,为建设中华民族的新文化创造条件。这是一件意义重大的事业,也是我们编辑这套丛书的初衷。

我们设计了历史、考古、地理、思想、文化、教育、科技、典章制度、军事、经济、文艺、体育、生活习俗等方面的110个专题,希望这一套丛书从多角度、多层次、系统地反映中国文化的主流与特点。如果海内外读者能从中认识中国文化的基本面貌,这就是编者的最大满足了。

对于本书的批评与建议,我们将十分欢迎。

《中国文化史知识丛书》编委会

1991年2月22日 北京

《中国文化史知识丛书》

编辑委员会

主 编：任继愈

副主编：冯钟芸 游懿钧 焦树安

编 委（按姓名汉语拼音顺序排列）：

戴念祖	郭齐家	金祖同
李思敬	卢海森	路桂明
马椿根	欧阳中石	鹿 朴
戚志芬	任雪芳	沈心天
谭其骧	汤一介	王世民
王兆春	吴翊场	吴 可
吴良镛	严如炯	张华纳
张明华	张习孔	赵 强
赵匡华	钟楚惠	周 强
朱光潜		

〔有·考为执行编委〕

目 录

一	中国饮食文化概述	1
1	饮食文化的内涵与外延	1
2	饮食文化的发生和烹调业在 饮食文化中的地位	5
3	中国饮食文化对世界文化的 贡献	6
4	中国饮食文化发展的现状和 前瞻	10
二	中国饮食文化的渊源	13
1	旧石器时代烤肉飘香	13
2	新石器时代炊烟四起	17
3	夏商周饮食文化初结硕果	26
三	中国饮食文化的蓬勃发展	52
1	农业生产跃上新台阶	52
2	食品制造业的新突破	56
3	汉代的时尚饮食	64
4	饮食文化著述大量涌现	66

四	中国七大菜系的形成和发展	69
1	经济中心南移	69
2	七大菜系的形成和发展	72
五	与饮食文化密切相关的三个 重要环节	87
1	农业开发	87
2	生态变迁	90
3	民族交流	95
六	饮食文化的两极世态	99
1	钟鸣鼎食与数米而炊的饮食 反差	99
2	文学作品中反映饮食的两极 世态	103

一 中国饮食文化概述

1 饮食文化的内涵与外延

“文化”这个概念,有广义和狭义两种含义。前者包括人类社会物质与精神两大领域的一切成果;后者指人类活动的精神成果,包括科学技术和各种社会意识等领域。

饮食,是极为平常,又是极为重要的事。它是人类生存和改造身体素质的首要物质基础,也是社会发展的前提。饮食文化,是人类不断开拓食源和制造食品的各生产领域,和从饮食实践中展开的各种社会生活,以及反映这二者的多种意识形态的总称。饮食文化是一种广谱文化,上至国家的大政方针,下至每一个人的日常生活,是一种天天都见得者摸得到的文化。

饮食文化的内涵极为丰富,它是一门知识密集型学科,又是一门处处联系着人类实践的学科。从它的物质基础来说,联系

着两大门类的生产。第一类是食料生产,即农、牧、渔业生产。围绕着这一生产部门,就有土壤学、天文气象学、水利学、种植学、肥料学、养殖学、饲料学、国土开发学、饮食资源学、生态学等科技学科。仅是种植学和养殖学,就分出数十种专业技术学科,如多种粮食作物、香料作物和无数种类的蔬菜、水果和坚果等的生产;多种家畜、家禽、鱼类、两栖类、爬行类、食用鸟类等的养殖。每一种类,都是一门专业技术学科。

第二类是各种炉灶、厨具、餐具的生产。历史上纵贯这一生产部门,牵涉到石器、青铜器、铁器、陶瓷、漆器、塑料、搪瓷、玻璃、铝制品、不锈钢制品等门类的生产,每一门类都是一门专业科技。现代还有大规模的熟食生产线、饼干、点心生产线、饮料生产线和大小规模的电磁灶、电子微波炉、远红外线等在烹调和食品制造业中的运用。

饮食业也是一个生产部门,大体可分两大类,即烹调业和食品制造业。两者都属于加工性生产。即将各类食料进行细加工、深加工、精加工,制成各式各样可口的食

品,以满足人类的营养和各种口味的需要。

烹调业包含着营养学、食疗学、保鲜学、酿造学、风味化学、烹调学、饮食美学等学科。食品制造业包括糕点、饼干、膨化食品、各类豆、薯制品、各类肉制品、各类奶制品、各种水果和坚果的风味制品、各种糖果、各种饮料、各种冰淇淋等等的制造。各门各类,都是一门专业技术。各类食品的制造,又都与生物学、化学、物理学、机械学、电子学等学科有关。目前食品制造业已进入配料程控化、生产自动化时代。

从饮食实践升华出来,又形成了几个学科,这就是饮食文化的外延,如饮食美学(或称味感美学、品味学、味蕾美学)、饮食民俗学、饮食文艺学、饮食资源学等。饮食美学与饮食民俗学已散见一些论述,但目前仍缺少这两方面的有分量的系统性专著。饮食文艺学则是一门待开发的学科,中国的文学作品,从《诗经》到《红楼梦》,都有无数反映饮食的精采篇章。中国的作家,从屈原到鲁迅,没有一个没写过饮食题材的作品。作家们或讴歌食料生产,或赞美地方名食,或警世珍惜粮食,或通过饮食诅咒剥

削,或通过饮食抒发友情等等……留下很多千古名篇或名句。除了文学作品,其它艺术领域,如绘画和造型美术,也有许多以饮食或表现食料之美的佳作,如汉代的饮宴画像砖和唐代顾闳中的《韩熙载夜宴图》、宋代张择端的《清明上河图》,都是这方面的代表作。表现食料之美的题材,则俯拾皆是,从半坡采陶中的鱼、鹿,河姆渡陶刻的猪和稻穗,直到近代徐悲鸿的北京鸭群,齐白石的虾、蟹、青蛙和蘑菇等等。造型美术如象生陶瓷,象生玉雕、牙雕、骨雕、木雕、砖雕、石雕等等,到处都能找到。如果把中国以饮食为题材的文学作品及造型美术作品收集起来,那将是一部丰富多采的巨型饮食美学图书。饮食资源学则是一门待开发的学科,它是经济地理、生态学和饮食文化结合的产物。

综上所述,中国的饮食文化是建立在广泛的饮食实践基础上的,它是人类生存和发展的重要反映,并与人类的物质生活和精神生活息息相关。做为—门学问,中国饮食文化学是一门跨越自然科学、技术科学与社会科学,融汇着科学与美学的综合

性学科。

2 饮食文化的发生和烹调业 在饮食文化中的地位

饮食文化,是随着人类社会的出现而产生,又随着人类物质文化和精神文化的发展而不断形成自己丰富的内涵。饮食文化发展的最初动力是食料的生产,是充饥养身的需要。人类摆脱了单纯依靠自然的采集和游猎经济,开拓食料的生产,就产生了农、牧、渔等产业和学科,奠定了人类生存和发展的物质基础。随着生产技术的发展和对食物知识的增加,摸索出去腥、加温、调味等方法,去改造食料的性能,以适应口味和身体的需要,逐渐懂得运用水濡、火烹、烧烤、曝晒、烟熏、风干、冰镇、发酵等手段,去加工食料,定向生产各类食品,便产生了食品制造学。烹调学就是食品制造学的第一个成果。

烹调学是以厨房为主要生产基地的膳食制造学,膳食是人类饮食的主旋律,但烹调学不能等同于饮食学,过去对烹调学习惯于把目光局限在菜肴和点心的制作技艺

和各地饮食习惯的介绍这一狭小范围内,今天对烹调学必须扩大眼界去认识,烹调学也是一门综合性学科,有自己特定的内容,除了上述包含的学科以外,烹调的各个环节,从各种专用食料的生产或选购,到屠宰、切割、配伍和烹制,还融会了饲养学、检疫学、解剖学、物理学、化学和制造技术等学科的许多知识。烹调学是饮食学的中心环节,是提高人类体质和促进创造智慧的重要物质手段;又是人类文明的一种重要标尺,一个国家和民族的食物构成和饮食风尚,反映着该民族的生产状况、文化素养和创造才能,反映着利用自然、开发自然的成就和民族特质。

3 中国饮食文化对世界文化的贡献

早在两千多年前的春秋、战国时代,中国就出现了比较系统的烹调理论,这是古代烹调业发达和饮食实践达到一定深度和广度的反映。近千年来,又形成了七大菜系:粤系、吴系、川系、鲁系、清真系、素食系和食疗系。中国上千个大小城镇的各类风

味食品,展现了一个无与伦比的美食海洋。中国菜飘洋过海,也已有几个世纪。中国的烹调知识、烹调技术和烹调美学,丰富了世界文化宝库。目前已有数万家中国菜馆,遍布于世界各个角落。这些都体现着我国烹调技艺的累累硕果。中国被世界人民称为烹调王国,这不是中国人的味蕾有天生的特异功能,而是因为独特而深厚的烹调文化传统。早在本世纪初年,孙中山在他的《建国方略》中,就曾多处论述中国的饮食文化,他曾指出:“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则辨味不精,辨味不精,则烹调之术不妙,中国烹调之妙,亦足表明文明进化之深也。昔者中西未通市以前,而人只知烹调一道,法国为世界之冠;及一尝中国之味,莫不以中国为冠矣。”长期以来,许多外国朋友到中国旅游,都以能享受到正宗的中国美食为人生最大乐趣之一。中国的美食,和风景名胜、文物古迹,已成了旅游业的三大优势。

中国自古以农立国,中国人民在开拓食料资源方面,无论农、林、牧、渔业,自古以来都走在世界前列,园艺业尤为突出,劳

动人民培植出无数优质的粮食、蔬菜和水果。中国是小米、大米、大豆、香芋、板栗、茶叶、柑、橙、猕猴桃、芒果、荔枝、龙眼、桃、李、梅、杏、甘蔗等的故乡。这些农作物中，大豆的贡献尤其突出，大豆最早的记载，见于西周的文献，当时称“菽”，早在3000年前，我们的祖先已把大豆看作重要的杂粮，又通过发酵工艺，把大豆制成酱油和多种酱类调味品；到了西汉前期，又从大豆中创造出豆腐制品。今天我国生产的豆腐系列食品，已增加到一百多种。中国人民培植的大豆和大豆系列制品，给世界提供了一个重要的植物蛋白来源和优质调味品系列。中国有许多特制食品，驰名于全世界，如广东的化皮烤乳猪，北京的脆皮烤鸭，金华和宣威的火腿，以及普及于全国的咸蛋、皮蛋（松花蛋）、糟蛋的腌制，发制豆芽菜，熟制粉丝、粉皮等等，都有一套特殊工艺，各地还有许多具有独特工艺的地方名食，不胜枚举。这些都是对世界饮食文化的贡献。

早在两千多年前，中国就把烹调学和医药学结合起来，从而产生了独特的“食疗学”，战国时成书的《山海经》，就记载了近

百种认为有疗效的食品。在中国最早的医典《黄帝内经》（成书于战国）中，食疗也占了重要地位。中国的药膳、配药食品和配药饮料，目前正崭露头角，为世界所瞩目。

中国人的餐桌，从不缺少瓜菜，豆腐制品、各种豆、薯和豆、薯制品，也是经常性的副食。这些食物，对肌体提供植物蛋白、不饱和脂肪酸、多种维生素、矿物质、微量元素和植物纤维，对保证蛋白质吸收的合理分量，保证酸碱平衡，保证胃肠的正常运转和调整多种生理功能，都起着重要作用。《内经》中提出一个著名的膳食原则：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为埤（pèi 配）……养精益气。”这是世界上最早的膳食平衡理论。春秋战国时候，讲究美食的孔丘和吕不韦，都主张吃肉要有节制，孔丘说：“肉虽多，不使胜食气。”吕布韦认为“肥肉厚酒”是“烂肠之食”，这些论见，都是符合营养卫生原则的。平衡膳食理论，也常见于西方的报刊和电视。但三高膳食（高蛋白、高脂肪、高热量）的老传统的改变，就不是一件容易的事。今天那些素有三高膳食传统的国家的高发病，如肥胖病、直肠癌、

膀胱癌、心血管疾病和过早衰老等,在中国的发病率都较低,世界医学界和卫生家都公认,这与中国膳食平衡的民族传统有关。

4 中国饮食文化发展的现状 和前瞻

新中国成立以来,经过 40 年的奋斗,基本解决了过去历代未能解决的全民温饱问题,这是发展饮食文化的首要物质基础。人民政权的许多政策措施,如运用现代科技去发展农业生产的“星火计划”;改善生态环境的系列措施;大兴水利、改造草原、开发荒山、开拓海上牧场、建立粮油和禽畜生产基地;引进动植物优良品种;开展生物工程业务;推进食品工业现代化等等,已使中国的食料和食品生产,跨上一个新台阶;中国饮食资源的潜力,正在一步步展现出来,这是孕育着中国饮食文化大发展的另一层次的物质基础。建国以来,有关烹调和食品制造领域出版的专著和报刊,不下数百种;各类饮食学会如雨后春笋般涌现;厨师、点心师、食品技师人才辈出;各地崛起的食品节,如豆腐节、葡萄节、红果(山楂)

节、西瓜节、荔枝节等等，一个接一个，展现着优质特产和多姿多采的地方风情的结合。这些都是中国饮食文化随着新中国的发展步伐日益隆盛的现实表现。

中国的饮食文化既有深厚的传统，又有新中国优越的发展条件。它是一门新兴学科，具有发展的优势，但也还有不少阻力和不足。阻力主要来自三种世俗成见：第一，鄙视烹调工作和饮食业务。这是儒家“耻涉农商，羞务工伎”思想的影响。我国以往长期的封建社会，形成了鄙薄生产技术、贱视生产劳动者，认为做官当老爷才是上品，“皓首穷经”才是正道。近代，尤其是解放以后，这种陋习受到一定的冲击，但对这种历史积习的清除，不是一朝一夕的事。第二，把从事这一学科的研究，与资产阶级享乐主义的吃、喝、玩、乐划等号。其实，享乐主义也不能与资产阶级划等号，许多资产阶级的科学家、事业家和政治家都是反对享乐主义的。享乐主义只是资产阶级中一种腐朽思想。吃、喝、玩、乐虽不是人类生活内容的全部，也不能看作是人生的唯一目的，但都是人类的生存权利。我们应该反对

的是那种“金樽美酒千人血，桌上佳肴万姓膏”和“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的享受观和分配制度；以及那种恣食烂饮的靡靡之风。因此，我们应该提倡健康的享受观和消费观。要在发展生产、提高全民思想文化水平的基础上，逐步改善人民的物质文化生活。第三，过去烹调学长期被象牙塔式的美学归入另册，那些美学家把烹调看作是满足低级感官的一种玩艺，认为美学是超功利的；他们贱视烹调业务和烹调工作者，实在是一种门户之见，也是对美学本质的歪曲。其实，所有美学都是人类感性认识的升华。饮食之为味感美学，与音乐之为听感美学，绘画之为视感美学，文学作品之为意感美学一样，同是人类美学园地中的一簇永开不败的绚丽之花。

二 中国饮食文化的渊源

1 旧石器时代烤肉飘香

最初的饮食文化，是从火堆中孕育出来的。蒙昧时代，雷电或腐草积热引燃的山火，常常吞噬着整片林莽，原始人和野兽，奔突不出来，常常葬身火海。火舌卷到的地方，肥美的草原，顷刻变成一片焦土。火能扼杀一切生机，滚滚浓烟，把恐怖带到人间，使人战栗，它曾经是人类的一股强大的异己力量。然而，大火过后，灰烬里散发出来的烧熟的野兽和坚果的扑鼻焦香，却格外诱人，那些惊魂未定的逃生者，把它们捡起未放进嘴里，舌上的味蕾，立即反馈出一股求之不得的食欲，这就成了人类结束茹毛饮血时代的一个信号。经过多少次惊险的尝试和失败，原始人群终于懂得利用自然火，控制火种，走上了熟食的道路。熟食加速了身体对养料的吸收，减少了寄生虫的侵害，在不知不觉中使体质起了良性变



化,加速了从猿到人的进程。

我国从 250 万年前的元谋人遗址,到六七十万年前的北京人遗址,都留有控制自然火的遗迹。元谋人遗址的地层里,炭屑分布的厚度,约有 3 公尺。北京人遗址的炭屑和灰烬更多,有的成堆,有的成层,有一处灰烬层,厚达 6 公尺。在这两个遗址的地层中,除了炭屑和灰烬,还有无数种类动物烧骨和石器,北京人遗址里还有碳化的朴树籽和板栗。这两个遗址相当于考古学的旧石器时代前期。这些遗址告诉我们,最初的烹调是“烧烤”和“膨爆”(把植物种籽放在炭火上爆米花来吃)。那时既没有能放在火上架肉的架子,也没有能耐火的叉子,只能把撕开的兽肉丢进火堆里烧烤,时常被烤糊,难于下咽。后来摸索出先用泥浆涂抹兽肉,然后丢进火堆里。烤熟后,剥开来,泥壳连毛都粘脱了,又不会把肉皮烤焦,这是原始烧烤的一个进步,古书上称这种烧烤法为“炮”。到了后世,发明金属架子和叉子,才有可能控制火候,进行挂烤和叉烤。但“炮”的技艺仍一直沿用下来,如熊掌脱毛,则常用涂泥烧烤法;后世的“叫化鸡”,

也是古代“炮”法的继续。

火的功能不仅是熟食，它还能提高原始人群的生产水平。他们拿着火把，就能用火攻的办法去猎获凶猛的野兽。原始人火攻洞熊和鬣狗躲藏的山洞，不费多大工夫，就能吃到肥美的熊肉和香喷喷的鬣狗肉。他们常常去焚林而狩，那些张着血盆大口的剑齿虎、横冲直撞的野牛、凶猛奔突的野猪……都在火阵中变成原始人的美餐。有了火攻的手段，比起过去光靠尖木棒和砍砸器，辛辛苦苦只能挖到几只老鼠或打来一只野兔或小鹿之类，日子是好过多了。据统计，元谋遗址共生的动物化石有40多种，北京人遗址有90多种。有了火攻的能力，原始人狩猎的水平，就有了飞跃的发展，他们可以尝尽当时一片林莽的野味。有了火堆，又扩大了采集块茎和水域生物的食物源，使猿人的体质，加速了向智人体质的转变。

有了火，制造生产工具的能力也提高了，进一步开辟食源更有保障。过去只能捡些风化石或到河滩去捡拾砾石来打制石器，懂得用火以后，就可以用火烧水泼的办

法,从岩层中剥落大批石片,源源不断地去打制石器。我国内蒙古大青山南麓的大窑村、四川省汉源县的富林镇和广东省南海县的西樵山,都保存着石器时代火烧水泼开采石料和打制石器的大片遗址。木棒是原始人重要的生产工具之一,烧尖木棒,弯折木棒,或使木棒防腐耐用,都要靠火薰火烤。为了实现水上捕捞,开始制造独木舟,也要先用火在一根整木上烧出一条深槽,然后用石器加工成形。

到了距今约5万年到1万年前,即旧石器时代晚期,生产力的发展,又有了两个大的突破:一个是复合生产工具的普遍使用,即流星索、石矛和弓箭的涌现;另一个是懂得人工取火。我国古代关于后羿射日的神话和燧人氏钻木取火的传说,就是歌颂弓箭的威力和人工取火的成就的。有了复合生产工具,不仅提高了猎获陆栖动物的效力,而且扩大了对空中和水生动物的猎取范围。懂得人工取火,还可以离开原始森林或山洞,沿着河流去寻找活路,扩大了原始人生存的领域。在我国这一时期的许多造址里,以北京的山顶洞人(约18000年

前)和广东阳春县独石仔洞穴遗址下层(约16000年前)的出土最为丰富。山顶洞人能经常猎获鹿类、野猪、野牛、羚羊、狗獾、狐狸、刺猬、野兔、鼠类和鸵鸟等;他们能在水中捕获近一公尺长的青鱼;还常常捞取厚壳河蚌和捡蜗牛和鸵鸟蛋来吃。今天法国人嗜吃蜗牛,把蜗牛视为上菜,其实蜗牛曾经是我们祖先的家常菜肴。独石仔人能经常猎获到犀牛、巨獭、黑熊、云豹、水牛、水鹿、水獭、豪猪、鼠类、小灵猫、金猫、麝香猫、果子狸、猕猴等;他们能在水中捕获鲤鱼和捞取蚌、蚬、田螺等软体动物。在独石仔的鼠类中,除了板齿鼠和鼯鼠,还有家鼠,可见老鼠和人类共居,最少已有16000年的历史。老鼠也曾经是我们祖先的家常野味。独石仔的田螺尾部都被砸掉,以便烧煮入味和吮吸螺肉。现在广东人吃田螺也是这样的,可见岭南人吃田螺的传统,最少已延续了16000年。

2 新石器时代炊烟四起

大约一万年前,石器从打制过渡到磨制,复合生产工具进入全盛时代。在人类生

活实践的长河中,这时出现了三项划时代的成就:种植业、养殖业和制陶业。这就是考古学所称的新石器时代。这三项成就,为人类文明时代的出现,奠定了初步的物质基础。

(1)种植业

从旧石器时代晚期制造生产工具和装饰品的锯、凿和钻孔等工序中,我们的祖先已摸索到摩擦能生热起火的道理。人工取火,在新石器初期,已是一种普及的技能。他们在烧荒的空地上,随便把吃剩的植物根茎和瓜果瓢籽丢弃,不久,发现能长出新苗;又逐渐认识到草木灰对植物生长的肥效,这就是种植业的开始,最初的种植业称为砍倒烧光农业。

在旧石器时代,人们已知道挖掘野生的植物块茎和摘取野生的坚果如朴树籽、榛子、松子、板栗等来充饥。种植业出现以后,随着人口的增加,需要一种生产周期短和产量高的粮食作物。大约在旧石器和新石器交替期间(约1万多年前),我们的祖先终于从“狗尾草”的籽实中,选出第一种粮食作物,这就是小米。早在1万多年前的

山西沁水县下川遗址的旧石器晚期文化层中,已发现石磨盘和磨锤等舂磨谷物的工具(图1)。我

国新石器时代前期到中期,都普遍出土小米和农业生产



工具(如石耒、石铲、石镰、蚌

图1 石磨盘和石磨棒·裴李岗文化

镰等)及粮食加工工具(如石磨盘、磨棒等)。从8000年前华北平原的磁山、裴李岗文化遗址,到六七千年前开始的黄河中游仰韶文化遗址、黄河下游大汶口文化遗址,到6000多年前开始的东北地区红山文化遗址、内蒙地区富河文化遗址,直到5000多年前开始的黄河上游的马家窑、齐家、马厂、柳河等文化遗址和黄河中、下游的龙山文化遗址,都出土大量的粟(小米)和各类农具及谷类加工工具。在5000多年前,黄河流域的遗址中,又出现了大麦、小麦、水稻、高粱等粮食作物。

在秦岭以南,大约7000年前,长江下游杭州湾的河姆渡人,从野生稻中培粮出

粳稻，他们制造出大量骨耜(sì 四)来耕种。以后水稻就在中国南方繁殖开来，大约6000至5000年前，江汉流域的大溪文化遗址、屈家岭文化遗址，长江下游太湖周围的马家浜和良渚文化遗址，略晚一些，岭南的石峡文化遗址，云南洱海地区的一些新石器时代遗址，都普遍出土人工栽培的炭化稻谷，有的兼有粳稻和籼稻。

除了粮食作物，新石器时代还开始培植蔬菜。河姆渡遗址中，曾出土葫芦籽和菱角、薏米等水生作物；半坡、仰韶遗址则出土白菜或芥菜种籽。略晚一些，约5000多年前，太湖地区的钱三漾遗址，除了葫芦，还有甜瓜、花生、芝麻和蚕豆出土。水果和坚果，在新石器时代也已开始培植。河姆渡遗址曾出土桃子、酸枣、橡子，半坡遗址出土栗子、榛子、松子、朴树籽，钱三漾遗址出土桃、杏、梅和酸枣。大抵桃、杏、梅和栗子等已开始人工栽培。

中国是世界上最大的农作物起源中心之一，早在新石器时代前、中期，约10000年至5000年前，已在黄河流域和长江流域培植出多种粮食作物和相当数量的蔬栗、

水果及坚果。

(2) 养殖业

养殖业主要是在种植业的基础上发展起来的,早在新石器时代,中国已是六畜俱备了。半坡的居住遗址附近,就有两处牲畜栏圈的遗迹。在新石器遗址中出土的动物遗骨,经鉴定为家畜的,以猪、狗、牛、羊、鸡为最多,仰韶、红山、大汶口、龙山、马家窑、齐家、屈家岭等文化遗址都有上述家畜的大量遗存,仰韶遗址还有马骨,齐家遗址还有马和驴骨。南方的新石器时代遗址中,以猪、狗和水牛骨为多,如河姆渡遗址、福建昙石山遗址、广东潮安陈桥遗址、广西桂林甑皮岩和云南大理的新石器遗址等,都有这些家畜遗存,河姆渡遗址还有家猫的遗骨。

值得注意的是黑龙江密山县新开流新石器文化遗址和辽宁的红山文化遗址、内蒙的富河文化遗址以及南方的许多新石器文化遗址都有大量鹿骨遗存,有的遗址鹿骨比猪、狗骨还多,鹿类可能已经开始驯养。

新石器时代的种植业和养殖业虽已成

了主要食料来源,但渔猎仍是很重要的副业,许多遗址都有种类繁多的鱼骨、兽骨和鸟骨遗存。内河的龟、鳖、螺、蚌和海边的蚝、蛤、蚬、贝,也分别存在于各地遗址中。旅大地区的新石器遗址还有鲸鱼、鲨鱼骨骼和一个约2公斤重的石网坠,可见约5000年前,辽东半岛的先民,已能到深海捕鱼。在江西万年仙人洞新石器早期遗址和广西柳州大龙潭鲤鱼嘴新石器早期贝丘遗址中,都出土有螃蟹遗骸,我们祖先吃螃蟹最少已有七八千年的历史。

(3)制陶业

原始火堆曾是人类智慧的源泉,从吃烤肉、吃爆坚果,逐渐又知道在烧红的石板上烙肉和用烧红的石子煮汤。这时烹调的手法又多了“煎”和“煮”。今天从一些少数民族的风俗习惯中,仍可以看到这种原蛤烹调的遗俗:我国拉萨东南部的雅鲁藏布江河曲地带的门巴族,到今天仍习惯在烧红的薄石板上烙荞麦饼或煎肉。西双版纳地区的布朗族,在野外劳作,不用带锅灶,他们在沙滩上挖一个坑,在坑内铺上数层芭蕉叶,然后倒进清水,把从河里捕来的鲜

鱼放入水中，燃起篝火，把烧红的鹅卵石投入这个芭蕉锅内，待水沸鱼熟，放入少许盐巴，便煮成一锅美味的卵石鲜鱼汤，然后用蚌壳舀着来吃。布朗人用竹筒煮饭，也是最早的“锅”：先砍下一截竹子，在一端的竹节膜上打一个洞，放进米和水，捣一把竹叶把洞口塞住，丢进火堆，待竹筒烧得焦黄，冒出的蒸气快干时，把竹筒取出来剖开，就是一筒香喷喷的米饭。但是，这种以挖地坎来盛水、作煮锅的方法，常常连沙带土吃进肚里。地坎又不能移动，游耕和游牧的生活，需要一种能移动的盛水和煮东西的器具，生活上的这种需要，终于推动原始人发明制陶业。最初也是从火堆里受到启发，原始人发现用火烧过的粘土，能变成一块硬泥片；不会再渗散开来；而且入火时捏成什么形状，出火时仍是什么形状，这就是成形技术产生的最初启示。于是试着在用荆条编织的筐子周围抹上厚厚的泥浆，风干后，放进火堆里烧，最后荆条化成灰，一个陶罐子就出现在眼前，从此就开始了人类使用陶器的新纪元。

我国目前出土的早期陶器，以磁山、裴

李岗为代表,已走了颇长一段路,陶器种类已经很多,有洗涤用的陶盂,贮谷物的陶罐,贮水的陶壶,炊煮用的陶鼎,盛菜的陶浅盘,盛汤的陶钵,盛饭的陶碗,饮水的陶杯等。这些陶器的烧成温度已达 900°C (一般精陶和瓷器的烧成温度是 1300°C — 1400°C)。这些陶器有泥质陶和夹砂陶两大类,盛贮器一般用泥质陶;夹砂陶是有意在陶土中渗进适量砂粒,因为砂粒很多都含铝或石英,使烧成的陶胚结构疏松,能适应急冷急热,所以炊煮器都用夹砂陶。夹砂陶表现了原始人制陶技术达到了一个高峰。裴李岗遗址还有粗糙的陶塑羊头和猪头,这是目前所知我国最早的陶塑美术品。这两个遗址的陶器虽处在原始的手制阶段,但已相当成熟。这两个遗址出土的鼎形钵,则是一个灶具和煮锅的结合体,可以离开火塘,搬到任何地方去烹煮,增加了烹调的灵活性。这种鼎形体腹深口大,是一个火锅,可见我们的祖先,吃火锅最少已有 8000 年的历史。在辽宁和山东一带近海的新石器早、中期遗址中,这种敞口深腹的陶火锅出土很多,常伴随着鱼骨和介壳。

到了新石器时代后期,大约 5000 多年前,在黄河流域的龙山文化、大汶口后期、仰韶后期和长江流域的屈家岭文化、马家浜文化、良渚文化,珠江流域的石峡文化、佛山河宕遗址,辽河流域的吴家村、郭家村等新石器时代遗址,都出土了大量轮制陶器,这是中国上古制陶业的一次质的飞跃,有了陶钧,工作效率大大提高,而且成品厚薄均匀,形体端正,陶器的种类也增加了许多。这时出现了陶鬲(lì 栗)和陶甗(yǎn 眼),鬲是用来煮流质食物的,有三只袋形足,既能增加容量,又能使火的接触面积增加到最大限度,用鬲煮东西,既节能,又快熟。甗是由鬲和甑(zèng 赠)结合构成,甑的底部是一块多孔的箅。煮饭时,先把米放在鬲里,煮到米粒膨底,再捞到甑里蒸,是一个蒸煮两用器。陶甗的出现,说明早在 5000 多年前,我们的祖先就已懂得利用蒸气热。有了鬲和甗,人类熟食谷物的方法,除了放进炭火里爆米花来吃,又增加了两种吃法:煮粥或蒸成干饭。有了陶鼎,肉类熟食又增加了“炖”和“涮”。在 5000 多年前,我国的黄河流域、长江流域、辽河流域、

珠江流域,都已遍地炊烟袅袅,饭香四溢了。

3 夏商周饮食文化初结硕果

夏、商、周三个王朝的建立,都以华夏人为核心,从此奠定了中国民族构成的基础。在春秋以前,三个朝代一直都维持着统一的、中央集权的政体,没有发生分裂和大的战乱。三代首先开发了黄河中下游的广大地区。到了东周时期,由于地方经济的发展,在周朝的藩卫地区,崛起一些割据称雄的奴隶制政权。春秋之世,虽然周天子已经衰微;春秋后期,封建主义也开始萌动,但各藩卫地区,仍在不断开发,如楚国对江、淮、河、汉地区的开发,吴、越对长江下游的开发,巴、蜀对长江上游的开发,这就使长江流域的生产,赶上了黄河流域。在那几个世纪中,秦、晋对黄土高原的开发,燕、齐对辽东半岛的开发,也都比西周时期有了更大进展。所以三代是中华民族以黄河流域为中心,逐步开发长江流域和辽河流域,为以后继续开发岭南、东南、西北和西南各个地区准备条件的时期。

(1) 种植业和养殖业的跨步发展

夏、商、周的农业生产,在新石器时代开辟的基础上,有了长足的发展。战国时成书的《考工记》,记载着夏、商、周三朝沟洫工程的规格;甲骨文则记载着粪田;《诗经》记载着用绿肥。三代都设置天文历法的职官,他们的主要任务就是掌握农时;还有直接管理田园的各级农官。这都说明,夏、商、周的农业生产,比新石器时期,无论生产规模、生产组织和生产技术,都已迈上一个新台阶。当时的黄河流域,草丰林茂,水土流失不多,生态环境和土地开发,大体仍保持协调状态。面对卫河一带和渭水流域无垠的处女地,古代的诗人们,曾给我们留下“宅殷土茫茫”和“周原膠(wǔ 舞)膠”的诗句,就是对当时黄上高原土肥水润的赞美。

散见于先秦文献的粮食作物,已有小米、大米、大麦、小麦、黄米、高粱、大豆、芋艿、薯类、杂豆、薏米等等。其中小米、大米、麦子和黄米,已培植出不同的品种,如“糜”(méi 煤)指深色小米,“苽”(qǐ 起)指淡色小米;大米除了粳米和籼米,又增植出糯米和旱稻(香粳米);麦子除了大麦、小麦,又增

植出荞麦和青稞；“秬”（jù 巨）是深色黄米（黑黍），“秠”（pī 披）是双粒黄米。南方的芋艿，更是品种繁多，产量丰富，成为南方重要的杂粮。楚国的“芋尹”，就是专职掌管芋艿生产的农官。

夏、商、周王室和诸侯都有大规模的园囿，各地的私人菜圃和果园也很普遍。人工培植的陆生蔬菜，已有葫芦瓜、韭菜、苦瓜、蔓青、萝卜、荠菜、苦麦菜、豌豆苗、苋菜、蒜苔、枸杞菜、竹笋等等。仅在《尔雅》中记载的蔬菜，就有 20 多种，可惜古奥难懂，自古以来的注释家都未能一一释读。

水生蔬菜有莲藕、蒲菜、水芹、莼（chún 纯）菜、凉菜、塘蒿、荸荠、菱角、慈姑、茭笋等等。

调味蔬菜有葱、韭、芥头、蒜头、紫苏、香芹、辣椒、姜等等；调味作物则有花椒和肉桂。

采集蔬菜有各种菌菇、海藻、水耳和石耳。

夏、商、周人工栽培的水果有桃、杏、李、梅、枣、山楂、梨子、橘子、柚子、水瓜、柿子、樱桃等等；坚果有板栗和榛子。

夏、商、周的养殖业也很发达，甲骨文已有反映放牧牛、羊和驯鹿、驯象的字；殷王祭祀用牲，动不动就数十、数百头，可见王室的园囿中放养的牲畜是不少的。武丁的妃子妇好墓中，就出土很多动物玉雕，其中牛、羊、狗、猴、兔、龟、鹅、鸭、鸽等都造型逼真，属家养禽畜形象。

夏、商、周已开始水域养殖，《尚书》记载着殷末纣王劳民伤财，一味建筑宫室、台榭、陂池，尽情享乐；《诗经》也记载着文王的子民为他建筑“灵台”、“灵沼”的事，可见早在商、周时代，已懂得挖池塘养鱼。相传春秋时范蠡（陶朱公）辞官为民，治产经商致富，他首先就是挖池塘养鱼发了财，《齐民要术》还引用过南北朝时仍留存子世的陶朱公的《养鱼经》。此书虽是后人依托之作，仍反映了早期养鱼获利的一些实际情况。当然，大规模养鱼在战国以后，铁锹、铁铲普遍使用才有可能。

夏、商、周的捕捞业也很发达，殷墟出土的鱼骨有六种；甲骨文中记载王室捕鱼的卜辞不少，最多一次记载着殷王捕鱼3万。周代宫廷，有一个庞大的捕鱼机构，拥

有 340 多人的专职捕鱼队伍。东周时候,靠近湖海江河的地方,已有专业渔民,《吴越春秋》记载:伍子胥从楚国逃亡出来,跑到江边,一个老渔父渡他过江后,为掩护他而慷慨自杀。后来子胥率吴军报了楚王杀父、兄之仇,攻陷郢都后,又挥兵攻郑,以泄往日曾被困于郑的私愤。吴军压境,老渔父的儿子愿为郑国效劳,驾船于江边芦苇中,劝阻子胥,要他不要忘记往年老父救他的恩情。子胥听了就撤兵了。这故事反映了当时已有世代捕鱼为生的居民。

(2) 调味品的运用和发酵业的出现

《世本》记载:“夙(sù 素)沙氏煮海为盐”。古书记载,夙沙氏是与神农氏结盟的部落,直至黄帝之世,与中原已融为一体。可见我们的祖先,早在五六千年前,已懂得煮海水制盐。盐的使用,在人类的生活进程中,是继用火之后的又一次重大突破。盐和胃酸结合,能加速分解肉类,促进吸收,对人类体质的进化,是一个积极因素。盐的化学构成为氯化钠,是人体氯和钠的主要来源。这两种元素,对维持细胞外液渗透压,维持体内酸碱平衡和保持神经、骨骼、肌肉

的兴奋性,都是不可缺少的。盐又是调味的主角,居于五味之首,没有盐,什么山珍海味都要失色;肌体的吸收也大受限制。到了春秋时期(东周),除了晒制海盐,还懂得开采岩盐,《吕氏春秋》列为中国美食资源之一的“大夏盐”,就是青海的岩盐。

糖也是调味的重要角色,《礼记》:“枣、栗、饴、蜜以甘之”,这句话就反映了夏、商、周获得甜味的四个来源。枣和栗早在新石器时期已经有了,这两种果子含糖率颇高,但古代还不能把糖从果肉中分离出来,枣和栗都只能作为甜味的配料来使用。蜜即蜂蜜,饴即饴糖(即麦芽糖),这两者才是专用糖源。蜂蜜开头是采取野生的,后来才懂得驯养蜜蜂。战国时期使用蜂蜜已很普遍,《楚辞·招魂》中就有用蜜糖做饼粢(zī 资)和兑果浆来吃的句子,可见蜂蜜已成了贵族们日常做点心和兑饮料的重要原料,大抵东周末年已驯养蜜蜂。饴糖是使麦芽或淀粉发酵加温制成,饴糖的出现是古代食品制造业的一项重大成就,饴糖已见于西周初年的宫廷诗章中。夏、商、周除了上述四种糖源,还有甘草和甘蔗。甘草的记载见

于《诗经》，甘蔗的记载见于《楚辞》。糖不仅是烹调和制造食品的要素，还具有一定的防腐性能，同时也给肌体供给热量。

发酵业是我国古代食品制造业中一项有特殊贡献的系统工程，是利用多种良性菌株为口腹服务的一系列重大成就，主要是对酵母菌、醋酸菌、乳酸菌和毛霉菌等的运用。尽管中华先民还不知道发酵的原理，但从长期的实践中，已能定向掌握发酵的多种成果，为烹调和饮食增添异彩，也是生物化学的菌芽。

最先是利用酵母菌使糖类发酵来酿酒，这在我国已是 5000 多年前的事了，大汶口文化后期和龙山文化都出土许多酒器，就是它的物证。夏、商、周时已培养出能定向酿酒的“麴(qū 曲)蘖(niè 聂)”(又称“大麴”)，其中筛选出能酿甜酒的根霉菌制成的麴称“小麴”，即甜酒曲，直到今天，仍为民间所沿用。近几年在河北藁城商代前中期遗址中，出土酿酒作坊遗址和酵母造迹。周代宫廷拥有一个规模不小的酿酒作坊，由一个“大酋”(酒官)领着拥有 300 多个奴隶的专职酿酒队伍。夏、商、周的酒已

有许多种类:有“澄酒”(或称“清酒”),是久酿滤去酒糟的米酒;“醴酒”〔又称“醪”(láo 劳)〕即醪糟,是短期酿成的带糟糯米酒;“香酒”〔古时称“鬯”(chǎng 敞)〕,是用郁金香草或香茅草加在米酒里浸泡而成;还有“桂花酒”(加桂花于米酒中酿成)。酒不仅是宴席饮料、祭祀用品和浸药溶剂,又是一种特殊的增味佐料。酒富有挥发性,又能杀菌防腐,制腊肉或酱肉放些香酒,能使腊肉或酱肉的香味和着酒的香味散溢出来,特别诱人。炒青菜往锅里洒些料酒,能使青菜保持翠绿色,使人陶醉;炒肉洒些料酒,使炒锅骤然热气腾腾,菜的美味在一瞬的酒香热气中完成,炒出来特别香嫩可口。

醋酸菌是一种能使糖类发酵变酸的霉菌丝,制醋,是继酸酒之后的另一成就。醴酒时被醋酸菌侵入,酒即变成醋。变酸了的“酒”,就可以作醋种。大概在新石器时代人们就已知道制醋。夏、商、周时称醋为“醢”(xī 锡)。古代贵族每餐大鱼大肉,为了解腻和辅助胃酸分解蛋白质这一自然的生理要求,“醢”(醋)和“臛”(yì 亿)(即梅浆)每餐都少不了。周代宫廷还有一个拥有 40

多个奴隶的制醋作坊。

利用乳酸菌制泡菜,也是我国发酵业中一朵花。夏商周时称泡菜为“菹”(zū租),也是贵族餐桌上必备的小菜。直到今天,粤式泡菜(甜酸)和川式泡菜(咸辣酸),都是著名的醒胃小菜,叫人百食不厌。咸阳市博物馆摆着一个当地出土的秦代泡菜坛,坛顶有个券边,用以盛水,盖好后可以隔绝空气,防止其它细菌侵入,泡汁可以长年累月反复使用,泡出来的瓜菜特别美味。这个坛子,和今天四川的泡菜坛子一模一样,可见川式泡菜,在中国西部地区,已风行 2000 多年了。

制酱业是我国发酵业中一项特殊成就。这是以黄豆(或蚕豆)为主料,加上适量的麦麸、淀粉、盐、糖等配料,利用毛霉菌的作用发酵而成的。夏、商、周已有酱油、豆酱和豆豉。酱油和豆酱、豆豉都含有多种氨基酸、维生素 B₁和麸酸钠一类东西,与多种多样菜肴都能调合并增强美味,成了我国人民每饭不能少的东西。这些酱类不仅是一种优越的调味品,能增强食欲,又含有发酵细菌制造的大量酵素(酶),能促进人体

复杂的化学反应,使入口的食物转变为能量,都是由酶来完成的,它是人体新陈代谢的催化剂。我国的豆酱酿造业,对营养和保健,都是一大贡献。周代王室备用的酱料,经常有 120 瓮,可见酱类也是御厨中的重要角色。

调味品的生产,除了盐糖和酱醋外,还有香辣料。香辣料的使用,也表现着人类利用自然的多方面智慧,香辣料富挥发性,能避腥腻;它的香辣味,又能增加菜肴的美味和兴奋味蕾,以促进食欲;有些香辣料还有防腐、杀菌和调整人体生理机能的作用。古代制腊肉,不加香料晒干的叫做“脯”;经捶击加姜、桂晒干的叫做“暇脩”。姜、桂是最常用的调味品。至于葱、韭、蒜、芥(jiǎo 交)等香菜的应用,则很多先秦古籍就有记载。先秦还有“芥酱”,是用芥菜籽舂成粉,加醋或油搅拌,用以蘸肉或蘸泡菜食用。有的香料,既能抑菌防腐,又能调节人体机能,如姜、桂既暖胃,又能防腐;花椒既驱风,又能防腐;辣椒能提高血压;芥酱能降低血压等等。许多调味品不仅是烹调不能缺少的,也是保健所必需的。

(3) 夏商周的厨具和食器

制陶业在新石器时代前、中期,走了五六千年的路程,已在造型技术和火候掌握两个方面,为金属铸造业的产生准备了条件,大约在新石器中、后期(约5000多年前)已出现红铜,夏商周三朝进入灿烂的青铜文化时代。目前仅是青铜日常用器,就已出土上万件,其中饮食器占多数。如烹调器有鼎、敦、鬲、甗、镬(huò 获)、釜(fǔ 斧)等;切割器有刀、俎(zǔ 阻)(铜砧板)和案(铜案,可作俎,又可作食桌);取食器有匕(bǐ 笔)(有盛饭的圆匕和取肉的尖匕之分)、箸(铜筷子)和勺(舀酒或舀汤用);盛食器有簋(guǐ 轨)、簠(fǔ 抚)、盨(xǔ 许)、豆、盘等;饮酒器有爵、角、斝(jiǎ 甲)、盃(hé 禾)、觚(gū 孤)、觶(zhì 质)、兕(sì 似)、觥(gōng 弓)等;盛酒器有尊、卣(yǒu 有)、方彝(yí 移)、兽形尊、鬯(léi 雷)等;盛水器有盆、匜(yí 夷)、盂、鉴、缶(fǒu 否)、甗(bù 部)、斗等。可见我国二千年前的厨具和餐器,几乎是应有尽有。殷墟出土有铜锅、铜铲和能切薄肉的铜刀,这是殷代已盛行炒菜的物证。东周开始出现的“敦”,是一个圆形炖

肉器，敦的顶盖和底锅，像一个圆球平分的两半，敦盖比一般鼎盖深而重，这种设计，是加大压力，使肉类易于炖烂，也省能源，很类似现在的压力锅。

由于铜器价贵，一般是贵族享用。老百姓用的炊煮器和盛贮器，属于日用陶器，后来又出现了原始瓷。瓷器的制造，要具备原料、釉料和火候三个特定条件：原料应是白膏泥（高岭土）作坯，釉料应是矿物釉（长石釉或石英釉），火候应达 1300°C 到 1400°C 。它是从长期的制陶实践中摸索出来的。最近在江西清江吴城遗址（属商代中期）发现两座商代龙窑，这是迄今为止我国发现最早的龙窑，龙窑能烧制高温、大型、精美的陶瓷，在那两座窑址附近的商代墓葬中，发现有高岭土制造的瓷片，烧成温度已达 1200°C ，可见商代中期已出现原始瓷。到了西周，原始瓷的生产已逐渐普及，在陕西岐山、长安，河南浚县、洛阳，江苏丹徒和安徽屯溪等西周遗址中，都出土高岭土烧制的原始瓷，釉色有淡黄、青绿、青灰等，器物有簋、鬯、豆、罐、孟、碗、尊、盘等。随着酿造业的发展，又推动了酿酒陶瓷的生产，如咸阳

秦代遗址出土巨型陶瓮，能容酒 400 公斤，可供上千人饮用。

夏商周的饮食器还有专供贵族享用的漆器和玉石器、象牙器等。河北藁城台西村的商代中期遗址，出上有木胎的漆盘和漆盒，这是目前所知最早的漆制食器。到了东周时候，又出现了更轻便的纁麻胎漆器，这时漆器已逐渐普及，尤以楚国的髹（xiū 休）漆业最发达，到现在仍有许多传世精品。殷代妇好墓出土许多精致的玉石和象牙食器，计有玉壶、玉盘、玉簋、玉勺、玉匕、玉臼、玉杵和象牙杯等。先秦古籍记载纁王使用象箸和玉杯，在考古工作未开展以前只作为存疑史料，今天从出土物证实，比纁王早 200 多年，殷代的大贵族早已拥有这些贵重食器了。

(4) 食物的保鲜、贮藏和餐厅设计

保鲜事业是食料生产达到一定程度的产物。约 2 万年前，即旧石器时代晚期，由于复合生产工具如流星索、石矛和弓箭等的普遍使用，狩猎经济进入旺盛阶段，促使人类去寻求久藏猎获物的方法，山顶洞人的下室，就是恒温保藏法的物证。山顶洞遗

址,从洞口进去,有上、中、下三室。上室面积,南北宽约8米,东面长约12米,中间约有0.5米多的一层黑土,大约是火塘遗迹,还有石器骨器等文化遗物。中层遗留三个头骨和其它残骨。下室没有人类遗骨,面有许多动物化石。下层窖穴,比上层低温,又能保持恒温,是理想的肉类贮藏室。山顶洞的下室,是目前所知世界上最早的恒温肉库。

夏、商、周的冰窖和井藏,是常用的冷藏法。周代王室有专设的“凌荫”,就是冰窖,设置专管冰窖的职官,叫做“凌人”,统率90多个奴隶,专管“凌荫”藏冰、管冰的事务。至于凿冰和运冰,则靠徭役去完成。凌荫里的冰,也是王室贵族的一种分配物资,每年启用时由王室给各级贵族按等级分配。近年在陕西雍城(今宝鸡市古城村)曾发现春秋时秦德公大郑宫的凌荫遗址,约十多米见方。

井藏在长江以南较普遍。湖北江陵楚都纪南城遗址,已发现250多座水井,按其用途,约有三类:一类是密集于窑址周围,井坑较浅的,井内有红烧土块和陶器等遗

留，应是制陶用井。一类是分布于建筑遗址周围，井坑较深，井内残留着汲水罐子，这无疑是生活用井。另一类也分布于建筑遗址周围，井内不见汲水罐，却有大型陶瓮，则应是冷藏井。江汉流域冬天只结薄冰，不像华北，能凿到厚层的冰块，所以不备凌荫，而用井藏。中原地区，也发现利用水井低温的冷藏库：河南新郑的郑、韩故城遗址，在宫殿区内，发现一座长约9米，宽约3米的狭长形半地下建筑，室内的地面和四壁都砌有方砖，底部一侧有五眼深井，出土许多陶片和牛、羊、猪、鸡等骨骼，这应是两千四五百年前的一座冷藏库。

古代不仅知道利用天然冰来延长肉类、蔬果的贮藏时间和利用贮藏的天然冰使夏天的厨房和餐厅降温，同时也知道冰镇饮料，《楚辞》中就有赞美冰镇甜酒的醇美和清凉的句子。

古人除了降温保藏法，还有其它许多保藏法，最普遍的是沿袭石器时代的薰烤法和风干法。夏、商、周时候，除了有“腊”（jū 居）（干腌鸟肉）、“鲐”（sù 肃）（干鱼）、“干肉”（腊肉）等保持原味的风干法以外，

还善于加香料和盐糖等去制肉脯,像周代八珍之一的“熬”,就是烘熟干贮的风味肉脯。还有一种加香料的高级腊肉,叫做“膾脩”,制法和上述烘肉脯差不多,不同的是用风干法,不用烘烤。

醋渍和煮透,也是一种保存法,多用于瓜果的泡制,“菹”(泡菜)就是利用乳酸菌将瓜菜腌熟,或径直用醋来泡,只要不污染,长期不会坏。《夏小正》记载:“五月煮梅,六月煮桃”,就是把收获的梅和桃煮透贮存,作为长年佐餐的开胃小吃。

(5)南北口味的分野和最早的两张菜单

中国的地势是西北高,东南低,背靠喜马拉雅山和昆仑山,与欧亚大陆相连,东南西向浩瀚的太平洋。青藏高原平均海拔在4000米以上;蒙古高原地势虽略低(平均海拔1000多米),但处在北极寒潮和北半球风沙地带威胁的前沿。这两个高原的气候都严寒干旱,主要宜于逐水草西居的游牧业,是历史上构成制约农业和人口发展的自然环境方面的原因,但这两个高原发展了游牧经济。在这两个高原东南的大部

分国土，都是肥沃的东亚大陆腹地，适宜于发展农业。由于地域辽阔，地理和气候条件的差别都颇大，我们的祖先在这片无垠的国土上，基本上开发出两种类型的农业。如把秦岭和淮河划一道线，北部是黄土高原、华北大平原和东北地区，大部分海拔在500—1000米左右，这片地区有深厚肥沃的土壤，却是干旱半干旱气候，主要适宜种植小米和麦子等耐旱作物，发展了旱地农业经济。东南的广阔地区和西南的部分地区，是平原和丘陵地带，平均海拔在300米以下，这片地区雨量充沛，河流纵横，无霜期长，适宜于水稻的种植，发展了稻作农业经济。这三类地区，早在新石器时期，主食已有分野：青藏和蒙古高原主要以牛、羊肉和奶酪为主食；秦岭、淮河以北以小米和麦子为主食；东南和西南以稻米为主食。到夏、商、周时，北方食麦子和黄米的比重增加；南方食芋头和豆、薯的比重增加。南方由于气候适宜，灌溉便利，物产丰富，园艺和水域养殖业都较北方发达；渔猎的天地也较广阔，所以南方居民食性较杂，副食也较本富。由于副食生产条件和饮食习俗的

差异，夏、商、周时对食品的欣赏态度，大体已有北方和南方的分野。孔丘和吕不韦就代表着两种不同的口味：孔丘要把肉切得四方四正才吃，小于拳头的鸡雏不吃，鸭尾巴、鸡肝、雁肫、鹿胃等都不吃；吕不韦则相反，他认为最美的是猩猩的嘴唇、猪獠爪后跟的软肉、鸭的尾巴、象的鼻子、牦牛的尾巴等。孔丘近乎华北人的口味；吕不韦则近乎两广、福建和四川、云南人的口味。

夏、商、周的食谱，大都已佚失，留存下来的，只有周代的“八珍”和战国《楚辞·招魂》罗列的一席饭菜。这两张菜单，代表了当时上层社会的饮食水平。

周代八珍是“淳熬、淳母(mó 模)、炮豚、搗珍、渍、熬、糝(shēn 身)、肝膋(liáo 辽)”。

“淳熬”，是一种烙饭，用旱稻（香粳米）煮熟后，拌上炸肉酱，用猪油煎起来吃，近似今天湖北的煎豆皮。

“淳母”，即模仿“淳熬”的意思，只是把主料换为黄米，做法和“淳熬”一样。

“炮豚”，是烧炖乳猪或羊羔。做法是用红枣酿乳猪或羊羔，先炮熟，剥净炭壳，沾

上湿米粉，用猪油炸到金黄色，再加香料，用文火炖透。

“**搏珍**”，是一种高级杂肉扒。即用一条牛柳（牛里肌肉），配以等量的羊、麋鹿（即四不象）、梅花鹿和獐子等的里肌肉，略加捶击，除去筋腱，煎到嫩熟，随即用香料、酱、醋等调味来吃，类似今天的牛扒、鹿扒。

“**渍**”，是香酒牛肉。把新鲜牛肉，逆纹切成薄片，用香酒浸渍一夜，第二天用酱醋和梅酱等调味来吃。这个菜和百越人吃生鱼相近。

“**熬**”，是烘烤肉脯。先选取牛、羊或鹿的精肉，把筋腱捶软，切成薄块，遍洒姜、桂和盐，然后烘熟来吃。

“**糝**”，是三鲜烙饭。取同等数量的新鲜牛、羊、猪肉，切粒，调味，与三分之二稻来混合烙熟来吃。

“**肝苻**”，是烤网油狗肝。取一副狗肝，用网油裹起来，濡（rú 儒）湿调好味，放在炭上烤，烤到焦黄即成。

《楚辞·招魂》是用一桌酒菜来招祭亡魂。有说是屈原招祭楚怀王之作，有说是宋玉招祭屈原之作。这段文字，译成白话文大

意如下：

家里的餐厅舒适堂皇，饭菜多种多样；
大米、小米、二麦、黄粱，随便你选用；
酸、甜、苦、辣，浓香、鲜淡，尽会
如意侍奉。

牛腿筋闪着黄油，软滑又芳香；
吴厨师的拿手酸辣羹，真叫人口水直流；
红烧甲鱼、挂炉羊羔，蘸上清甜的蔗糖；
炸烹天鹅、红焖野鸭、铁扒肥雁和大鹤，
配着解腻的酸浆；
卤汁油鸡、清炖大龟，你再饱也想多吃几
口。

油炸蛋馓、蜜沾粢粑、豆馅煎饼，
又甜又酥香。

蜜兑果浆，清香闪翠，真够你陶醉；
冰镇糯米酒，透着澄黄，味醇又清凉；
为了解酒，还有琼浆般的酸梅羹。
归来吧！老家不会使你失望。

《招魂》列举的饭菜，呈现着南方特色；
而周代八珍则大体是北方口味。

(6) 烹调理论的出现

夏、商、周有关烹调的各个方面的经验，古代文献中多有记载：关于选择屠宰对

象,《周礼》里记着:牛,夜里老是鸣叫的则肉臭;羊,毛稀,毛端打结的则肉有膻味;狗,屁股脱光了毛又举动急躁的,则肉躁恶;鸟,毛色暗哑,声音沙嘶的则肉腐臭;猪,眼睫毛交叉的则肉中生小息肉;马,前胫毛斑秃的则肉像蝼蛄一样臭。从动物的症状中去判断它的肉是否可吃,是夏、商、周时直观检疫经验的总结。像猪肉中有小息肉,从现代医学知识看来,就是猪生了绦虫,卵囊散布了全身,即猪囊虫病。

关于调味与时令,《礼记》中已总结出几条原则:

“凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘。”

春天万物萌发,各种细萌,尤其是导致肠炎的沙门氏细菌和导致痢疾的阿米巴萌,最容易污染食物;商且乍寒乍暖,瓜菜青黄不接,胃口容易阻滞,人们习惯在拌凉菜中放点酸醋,既杀菌,又醒胃。夏天食肉多了容易引起酸性反应,人们喜欢吃点带碱性而略带苦味的东西;而且水分消耗多,容易口干舌燥,如吃一顿苦瓜或饮一碗芥菜汤,就像服了一剂清凉饮料一样,顿时口

齿清爽，胃肠舒适。秋天天气转凉，人们喜欢吃点含热量略高而带刺激性的甘辛食品，如卤味、腊味、酸辣羹之类。冬天寒冷，需要补充高热量的肉类食物，多采烧烤、红焖、浓汁火锅等做法，食盐的摄取量也跟着增多，盐和胃酸结合，变成盐酸，能帮助对肉类的消化。这个按时令调味的经验总结，是包含着一定的生理物理和生理化学知识的总结。

关于主食和副食的搭配，夏、商、周已有例行习惯。《礼记·内则》里虽然举了许多荤菜，但居首位的是饭。这是符合膳食平衡原理的。饭包括稷（小米）、黍（黄米）、稻（粳米或籼米）、粱（又称黄粱，深黄色的糯小米）、麦（大麦、小麦）、苽（米本科茭草的籽实）等。这些主粮，有时煮成干饭，有时煮成稠粥或稀粥，多品种的粮食是为了更换口味，米粮放在首位，是表示以粮为主食。

古代的汤羹，也不全部放肉，总要加点“芼”（小白菜之类）或“芥”（芥菜）成“藿”（豌豆苗）和葱、韭等，这不仅为了调味，也是使荤素合理结合。

关于刀功，也有一套成法：周代把剔除

筋骨、切成小片的肉称为“脔”(luán 銍),切成长条的称为“脯”,切成薄片或缕切成丝的称为“脍”,连骨砍件的称为“轩”。对牛和野兽的瘦肉切成片,“必绝其理”(必须逆着肉纹来切),都是刀功的常规。夏、商、周已知道“腓”(mél 煤)(里脊肉)是上肉,是做肉扒和炒肉片的好料。凡宰杀家畜或兽类,已知道分档切割,如脊、肋、肩、臀、腿等,以便烹调时各适其用。夏、商、周的屠宰行业还出现一些解剖能手,诸古籍多有描述,庄周在他的《养生主》中就记述梁惠王(即魏惠王)御厨中一个“庖丁”,他的菜刀用了19年,还像新的一样锋利。就因为这个庖丁受到长期的专业培训,刀法熟练,懂得循节理开骨,循纹理割肉,故能游刃有余,不伤刀锋。这位庖丁对动物解剖学了如指掌,所以能用刀如神。

为了使肉片在炒或溜时嫩滑可口,周代的厨师,已懂得用“漚”(xiǔ 朽)(淘米水沉淀的浆液)米勾芡。

关于调味与火候,《吕氏春秋·本味篇》有精辟的论述:“调和之事,必以甘、酸、苦、辛、咸,先后多少,其齐甚微,皆有自起。鼎

中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻。故久而不弊（指腌、腊、酱肉之类，久贮久烹而肉不致腐败变味），熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减（减可能是碱字之误，即苦涩），辛而不烈，澹（dān 淡）而不薄，肥而不腴（腴可能是膩字之误）。”

《本味篇》还发挥了烹调理论：“夫三群之虫（三群即水居，如鱼虾之类；肉豸（jué 觉），如鹰雕之类；草食，如牛羊之类。古代常泛称动物为“虫”），水居者腥，肉豸者臊，草食者膻。恶臭犹美，皆有所以（各有可取的特殊美味）。凡味之本，水最为始，五味（甘、酸、咸、苦、辛）、三材（水、木、火），九沸九变，火为之纪（节），时疾（猛火）时徐（文火），灭腥去臊除膻，必以其胜，毋失其理。”就是说，烹调去腥臭，又要保持各类食料独特的美味。“必以其胜，毋失其理”的关键在于调味和火候的掌握。这段理论，是假托伊尹与商汤论味而发的，意为通过调味和水濡火烹，使各种肉类的本味发挥出来，除掉其并存的恶味，以适口胃之需，才是一个好厨师。

从以上可见，夏、商、周的烹调业，从选

料、时令、主副食搭配、刀功、调味与火候等各个方面的经验，都已提到理论高度来总结，是我国饮食文化中一笔重要遗产。

烹调和营养保健密切相关，夏、商、周对营养保健，已有相当高的认识，墨翟论述吃的目的：“其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。”用现代医学原理来分析，“增气”，就是补充热量，使身体有气力；“充虚”，就是补充消耗，保证新陈代谢的需要；“强体”，就是要供给合理的养分，以增强体质；“适腹”，就是满足口胃，使大脑皮层从合适的口味中得到良性刺激，兴奋味觉，以保证食欲，增强吸收机能。古人从切身体验中，已能体会到生理营养的道理了。

营养保健除了食料选择和烹调得法，另一个要领是膳食平衡和饮食适度。古代的士大夫很多都懂得这方面的饮食卫生。孔丘说：“肉虽多，不使胜食气。”就是说，食应以谷物为主，食肉要有节制。这是符合营养卫生原理的。吕不韦说：“肥肉厚酒，务以自强（肚子胀饱了还要拼命多吃），命之曰烂肠之食。”又说：“味众珍则胃充，胃充则中大鞞（同遘）。中大鞞而气不达，以此长生

可得乎？”“中大輓”，大致就是指患酸血症的人，脑袋昏昏沉沉的症状；或高血压的人脑充血时的症状。这是要求膳食平衡和饮食有节以达到预防保健的目的。

古人饮食也注意餐厅气氛，就是提倡“远庖厨”和“以乐宥食”，把饭堂和屠宰场隔开，进餐时配以悦耳的音乐，这些都是符合饮食卫生的。

以上所述，都是中国饮食文化中的重要遗产。

三 中国饮食文化的 蓬勃发展

1 农业生产跃上新台阶

从公元前 475 年到公元 589 年(战国到南北朝),共约十个半世纪,是中国封建社会的上升时期。这一时期,可分为两个阶段。第一阶段从战国初年(前 475 年)到汉代末年(公元 220 年);第二阶段从三国(220 年)到南北朝末年(589 年)。前一阶段农业生产大体是直线上升的;后一阶段则是迂回上升。

从战国到两汉,由于铁器的普遍使用,水利和牛耕的推广,使战国的平均亩产,从春秋以前的一石上升到一石半。新兴封建主的佃耕制,终于取代了奴隶社会的井田制。

在农业发达的基础上,带动了各业兴旺,当时的陂塘养殖业,已出现年产 12 万



图2 《池塘养鱼图》·汉代

斤塘鱼的养殖户(图2)。畜牧业也很发达。据司马迁记载:当时一户养马五六十匹,养牛一百六七十头,养猪或羊二百五六十头的畜牧大户比比皆是。其它各行各业,也都出现了富比王侯的经营者,如煮盐起家的猗顿,世代开采水银起家的巴寡妇清,冶铁起家的郭纵、卓氏、程郑、孔氏、曹邴等等。

随着生产的发达,贸易也兴盛起来,出现了无数长途贩运商人,他们拥有运货的马车或牛车数以百计,转运于郡国之间。

汉代中原地区的水利工程也得到了发展,除了封建国家大规模的水利工程以外,

随着地主庄园经济的发展,出现了许多小规模的人工水塘与一定面积的田园配套的庄园(出土许多汉代水田池塘模型,就是这种庄园经济的反映),都使农业生产力有所提高,有的地方曾达到亩产十斛(石)。

汉代的粮食作物,仅就汉墓出土所见的,除了夏、商、周已具有的品种以外,还有荞麦、青稞、糜子、高粱和多种豆类等等。

汉代畜牧业也有很大发展,司马迁描写汉族地区畜养牛羊一二百头的农家大量涌现,是地主庄园经济副业兴旺的表现。一直到东汉,这些庄园地带,都仍是“草树殷阜,牛羊弥望”(见《晋书·食货志》)。汉代出土大量家畜家禽陶塑,也反映了农业区副业的兴盛。在专业放牧的河湟地区,则是“牛马衔尾,群羊塞道”(见《后汉书·西羌传》)。当时的蒙古高原和川滇面部地区,畜牧业的繁盛,都和河湟地带差不多。

关于蔬菜和水果的生产情况,从战国到汉代,华北地区的品种与夏、商、周时差不多,大体已趋于稳定。全国统一以后,岭南和天山南北的蔬菜和瓜果,则大大丰富了中国的饮食内容。南方汉墓出土的蔬菜

和水果,仅长沙马王堆三号墓和广西贵县罗泊湾一号墓,就出土有芋头、小豆、菱角、葫芦、黄瓜、枣子、香橙、桔子、柿子、梨子、梅子、杨梅、李子、橄榄、乌榄、仁西、木瓜、西瓜等;调味品则有花椒、桂皮、香茅草、高良姜等。华东的汉墓还出土菠菜和蕹菜种籽。近年在成都凤凰山一座汉墓中,更出土番茄种籽,过去都认为番茄是100多年前从外国传入,所以在“茄”字之前加个“番”字,成都汉墓的番茄种籽,在地下埋藏了2000多年,经过培植,还能萌芽出株,证明确是番茄,可见番茄是中国的原生浆果。岭南地区的荔枝、龙眼、番蕉、柑橘、柚子、甘蔗、椰子等,在汉代已闻名全国。汉武帝破南粤赵氏政权后,曾在长安建“扶荔宫”,尝试大量移植岭南的奇花异木,其中果树就有荔枝、龙眼、柑橘、槟榔、橄榄等多种。虽然由于气候和水土不宜,移植未能成功。从此岭南佳果,历代都成了特种贡品,《后汉书·和帝纪》记载:“旧南海献龙眼、荔植,十里一置(驿),五里一侯,奔腾阻险,死者继路。”三国时,交趾太守士燮每年向孙权进贡的岭南珍品,都用数百匹马来驮运,其中

就有香蕉、椰子、龙眼等等(见《吴书·士燮传》)。天山南北出产的西瓜、葡萄、石榴、蒲桃、苜蓿(苜蓿是优良饲料,它的嫩尖可入菜,可与豆苗比美)等,亦于此时传入内地。汉武帝时,张骞两次出使西域,他首先从大宛带回葡萄和苜蓿。汉武帝为了阻断匈奴的干扰,保证葱岭以西的丝绸之路畅通无阻,曾与乌孙和亲结盟,那段时间,汉朝与乌孙每年都有十数批使者往来。东汉时又派班超长期武装护路,使丝绸之路商旅往来,络绎不绝,葱岭以西的上特产,如胡荽(芫荽)、紫葱(洋葱)等陆续传入,逐渐在全国繁殖开来。

2 食品制造业的新突破

(1)豆腐和豆制品的生产

1961年在河南密县打虎亭出土了汉代画像石豆腐作坊图,可以证明汉代已生产豆腐和豆制品(图3)。汉代的“豆饴”(甜豆浆或豆腐脑),在《盐铁论》中,被称为时尚之食,则反映了豆腐在西汉前期是出世不久的食品。传说豆腐是淮南王发明的,淮南王是一个美食家,他的门客创造出豆腐



图3 《庖厨图》·汉墓画像石(左下角为豆腐作坊)

也是可能的。以豆浆为底料,可制成两类豆制品:一类是点卤制成豆腐(豆腐家族的系列产品有豆腐、豆腐脑、豆腐干、千张、豆筋、腐乳等);一类是腐皮制品。煮豆浆时,豆浆中的脂肪和蛋白质不断凝聚成一层膜,浮在锅面上,捞起来晾干,就是腐皮或腐竹,营养价值可与奶皮相比。中国制造豆腐的技术,进一步打开了利用大豆蛋白质的途径,不仅丰富了饮食内容,在开发植物蛋白方面,也是对世界的一大贡献。

(2) 蒸馏法酿酒业的出现

过去认为蒸馏酿酒法是宋、元期间从

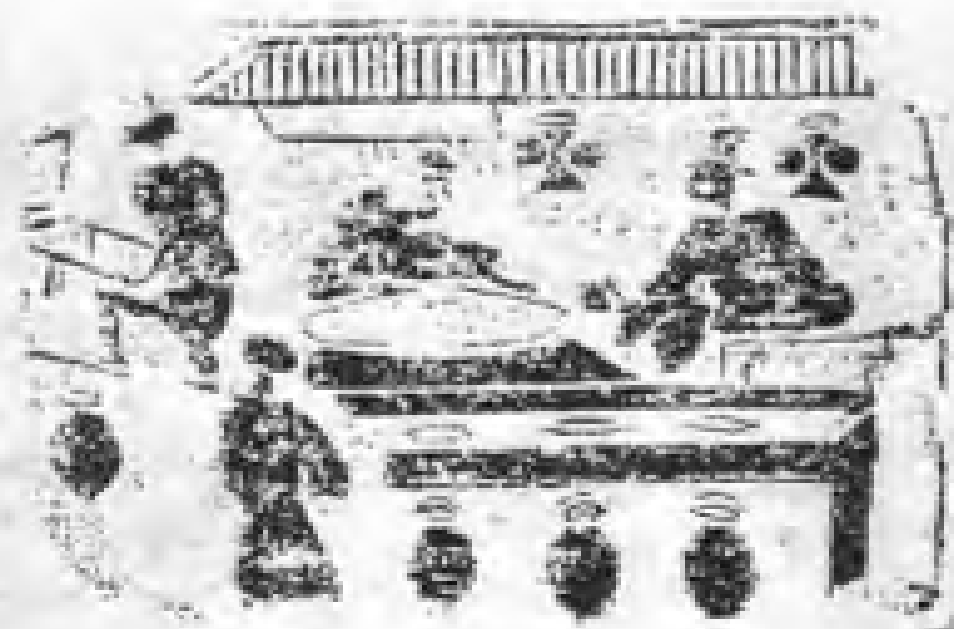


图4 《酿酒图》·汉代画像砖

外国传入的。其实，中国早在东汉时就已掌握了蒸馏法(图4)。上海博物馆藏有一个东汉的青铜蒸馏器，经试验，至今仍可以馏出酒来。可见早在公元初年，中国就已掌握了蒸馏知识和具有蒸馏设备。1964年，广东连县晋墓亦出上烧酒的甑和坛。

(3) 植物油和蔗糖的制造

战国以前，做菜和做点心，都是使用各种动物油。到了汉代，已使用大豆油、芝麻油和菜籽油。蔗糖早在战国时已能制造，到了汉代，岭南的蔗糖业已相当发达，东汉扬孚的《异物志》，就记载岭南种植甘蔗很普遍，并能制成冰糖，当时称为“石蜜”。岭南的蔗糖，由于掌握了制成固体糖的工艺，大大方便了贮存和贩运，不仅是贡品，也是市场畅销品。蔗糖既是人体热量的一个重要来源，又是调味、做点心、蜜饯和成药的重要原料。

(4) 点心面食的丰富

新石器时期粉碎米、麦和豆类，是用石磨盘和石杵(或用木搗棒)，夏、商、周时多用石臼和木杵，并已有筛粉末的澄滤器(二里头文化层出土)。到了汉代，发展为石臼

和木碓。后来在碓锤镶嵌套盂，更增强了舂（chōng 充）压力。木碓可用脚踏，可用水力，能大量生产米粉和面粉，桓谭《新论》说：“役水而舂，其利乃且百倍。”汉代已出现缣筛，生产的米粉和面粉很精细，已大量投放市场，从而使汉代的点心面食大量增加。过去相传馒头是诸葛亮发明的。本世纪七十年代初，在甘肃嘉峪关出土一组汉代画像砖庖厨图，有仕女揉面和手持托盘进奉馒头或包子的图像，可知汉代已能做发酵包点。该组画像砖中的切肉、烤肉图，墙上挂着肉条，一人盘坐在木案旁切肉串，另一人手持铁钎在陶炉的炭火上烧烤。这个陶炉是一个大肚子的圆缸，里面放木炭，缸口较窄，颈沿内部是一个平图，圈上可以烘烤饼，汉代的烤羊肉串和芝麻烧饼，都是从西北的少数民族地区传入的，这组画像砖是一组写实作品，也是一组历史资料。汉代统称面食为“饼”，把调好味的面团压平，放在烤炉颈边烘烤酥脆的称“烧饼”；放在平底铁锅上加油煎熟的称“烙饼”；用甑锅蒸熟的馒头或包子称“蒸饼”；用水煮的面条、面片或水饺称“汤饼”。用米粉或面粉搓成团

状发酵后加糖和枣栗压平蒸成厚块的则称为“饵”，扬雄《方言》：“饵谓之糕”，也就是面糕或米糕。由于蜂蜜、蔗糖、麦芽糖、果仁、枣、栗、豆沙、姜、葱、芝麻、鸡蛋、奶油、猪油、植物油、面粉、糯米粉、粳米粉、黄米粉等原料的调配运用，以及炭炉、铁锅的出现，使汉代糕点的品种有了飞跃的发展。

(5) 温室栽培和移植技术的摸索

西汉前期，长安上林苑中，有一个专为王室栽培冬令瓜菜的温室，《汉书·召信臣传》记载：“太官园种冬生葱韭菜茹，复以屋庑，昼夜燃蕴火，待温气乃生。”可惜记载简括，仅用“菜茹”两个字来概括温室栽培的瓜菜，这个温室培植出来的，当然少不了南方的许多瓜菜。在移植技术方面，虽然汉武帝特辟的“扶荔宫”中栽种的岭南水果大都没能成活或结果，但西域的瓜果，则大都移植成功。当时长安周围的离宫别苑，种满了苜蓿和葡萄。张骞和西汉的数十批使者和商队从西域带回来的许多良种和新种瓜栗，不仅在黄河流域，还在长江流域广为繁殖。

(6) 新能源、铁炊具、炉灶改革和髹漆

食器

解放以来,在河南的南阳、巩县、郑州和鲁山,山东的滕县,江苏的利国驿和北京的清河镇等地,发现许多汉代冶铁遗址,尤以南阳、巩县两处规模最大,炼铁炉所用的燃料,有木柴、原煤和煤饼等,可见中国最少在西汉时已懂得烧煤。煤在汉代称为“石炭”。东汉时又在陕北一带发现天然流露的石油,引火可以燃烧,当地的老百姓用它作燃料;在四川,已知利用地下储存的天然煤气“火井”(自流井)来煮盐。石油和煤气受技术水平限制,长期只能在原地利用,没能大量开采。煤开采出来,运输不受地域限制,逐渐在黄河流域和长江流域普及起来。

由于炼铁技术的进步,钢刃菜刀的出现,给屠宰和烹调业的切割提供了新的锋利工具。铁釜和铁镬,能耐高温,又给煮炖和爆炒提供了更有利的条件。

汉代又进行了炉灶改革。在战国以前,多用地灶和单火眼的陶灶。到了汉代,出现多火眼的陶灶,既省能源,又可以一炉多用,在同一时间内,一面煮饭,一面炒菜,一面烧水,既节省时间,又方便烹饪。这时炉

灶的烟突(烟囱)也有改进,战国以前,多是直突,常常漏火烧毁栋梁,汉代改为曲突(突口穿出墙外)或高突(突口高出屋顶),高烟囱不但能防火和避免煤烟在室内散溢,又提高了拔风旺火的能力,能提高烹调速度和烹调质量。汉代还有一种简易炉灶——铁三脚架,放在耐火砖或石板火塘上,既可烹煮,全家还可以围坐取暖。这种铁三脚架,比起上古用三块石头放在火塘里要平稳而耐用,又使火塘空气流通,保证柴火彻底燃烧,减少烟熏。在少数民族地区受到普遍欢迎,不少地方直到现在还在使用。

汉代的餐具,青瓷碗盘逐渐普及,在人民中逐渐取代了以前的粗陶和竹木餐具。在贵族中则大量使用轻巧美观的漆器,漆器食具种类很多,包括耳杯、盘、鼎、壶、盒、盘、碗、勺、筷子和食案等,颜色多是黑、红或紫红的;漆器的图案纹饰,绚丽多彩,还有镶嵌金银边缘的。长沙马王堆驮侯墓出土漆器 180 多件。当时漆器昂贵,一般只有贵族、官僚、地主和大商贾享用。

3 汉代的时尚饮食

代表汉代饮食品种和烹调水平的菜单，目前可以找到三个：一个见于地下出土，两个见于历史文献。

地下出土最有代表性的，是长沙马王堆驮侯家族的食料，仅三号墓随葬的食品就有 38 个竹筩，能辨认的动物性食料，就有鹿、猪、牛、羊、狗、兔、鸡、雉、鸭、鹅、鹤、鱼、蛋等 13 种；香料有花椒、肉桂、高良姜、香茅草等；水果有枣、橙、梨、柿、梅、橄榄、仁念、菱角等。这些食料，可以做出比《招魂》的菜单还要丰富的筵席。

文献记载的两个菜单，一个见于《盐铁论·散不足篇》，另一个见于枚乘的《七发》。

《散不足篇》列举了西汉前期出现于食肆中的 20 款时尚之食，译成白话，计有烤羊羔、烤乳猪、韭王炒蛋、片切酱狗肉、红烧马鞭、豉汁煎鱼、白灼猪肝、腊羊肉、酱鸡、酥油、酸马奶、腊野猪腿、酱肚、焖羊羔、甜豆腐脑、清汤鲍脯、甘脆泡瓜、糯小米叉烧烘饭。

《散不足篇》还举出汉代民间（指地主、

商人社会)摆酒的例菜七种: 焖炖甲鱼, 脍鲤鱼片, 红烧小鹿肉, 煎鱼子酱, 炸烹鹌鹑拌橙丝, 枸酱, 肉酱, 酸醋拌河豚(俗名鸡泡鱼, 河豚血和内脏有剧毒, 肉则极鲜美)或乌鱼(即黑鱼, 又称生鱼, 肉脆嫩)。

枚乘在《七发》中列出的至味有九种:

肥美的小牛腩肉, 配以嫩脆的笋尖和蒲心;

红焖肥狗肉, 夹着爽脆的石耳;

云梦泽的香粳米, 拌着松散的菰米饭,

又粘又爽口;

软韧的熊掌, 蘸着五香的鲜酱;

叉烧鹿里肌, 嫩滑又甘香;

新鲜的鲤鱼片, 烩溜黄熟的紫苏;

打过霜的菜苔, 炒起来嫩绿甘脆,

真叫人陶醉;

用兰香酒来荡涤齿颊, 使人食旨大动;

清炖豹胎, 使你回味无穷。

枚乘认为这九种饭菜, 是“天下之至美也”。

汉代这三张菜单, 基本上都属子吴楚百越的美食, 也夹杂着烤羊羔、烧马鞭、腊羊肉、炖豹胎和马奶油、酸马奶等西北和华

北、东北的美食，反映着南北饮食文化的交融。

4 饮食文化著述大量涌现

中国自古以来一直是世界先进的农业中心之一，从战国以来，反映种植业、养殖业、食品制造业、饮食与烹调、食疗等的著述从没间断。到魏晋南北朝期间，这类著述达三四十种，形成一个高峰，正反映出魏晋南北朝期间园艺业、食品制造业和饮食文化的兴盛。可惜这些著述绝大部分都已佚失。但仅从流传下来的《齐民要术》中，仍可以看到这段历史的这一侧面的丰富内容。

《齐民要术》不仅总结了种植业和养殖业的重要经验，还总结了食品制造和烹调方面的丰富经验。

南北朝已用水辗连磨，米、面、豆类和其它杂粮，都能大量辗成细粉出售。当时做烧饼，已懂得在发酵面中加蛋和牛奶、牛油（或羊奶、羊脂），烤出米的饼松脆可口，称“鸡子饼”，或取其形状，称为“环饼”、“截饼”。其中全用奶油和面的，“入口则碎，肥如凌雪”，已接近今天的奶油饼干了。

南北朝时，咸甜粽子、糖胶糯米通、炸油条等都已大量见于市面了。

当时已能制杂果汁，称为“梅瓜法”，做法是用冬瓜汁、乌梅汁、橄榄汁、橘汁、石榴汁，兑以姜汁、蜂蜜，加水煮沸，澄清，放凉，可贮存数日饮用。这种清凉浓烈的杂果汁，饮后口齿留香。回头再看《招魂》中的蜜糖兑单一果浆，比它就显得味薄了。从杂果汁的用料，也显示着民族交流的成果。

《齐民要术》对制造精盐、饴糖、蜜饯、果汁、豆酱、芥酱、鱼酱、虾酱、肉酱、酸醋（图5）、豆豉、

酒曲、酿酒、药酒、奶酪、杏酪、腊味、泡菜、腌酸菜、酱八宝菜和多种



糕点的做法和配方，都有具体记述。对烹调业的蒸、煮、煎、烤、酢、羹、酿和素食等多种技艺，都有具体介绍。还列举了近百种菜肴的名称和做法。此外，还把东南、岭南和西南的数十种蔬菜、瓜果的产地、性状、品味、加工等开

图5 《齐民要术》·魏晋画像砖

列出来。全书保存着许多佚书的材料。《齐民要术》是中国中世纪关于食料生产和饮食文化的一部总结性著述,具有承前启后的作用,在中国科技史和文化史上闪闪发光,也是一本世界名著,长期以来,已被译成多种文字出版。

四 中国七大菜系的形成和发展

1 经济中心南移

从隋唐至明清,中国产粮区南方占了一大半;封建中央政权的大宗税收来源,如盐、糖、茶、酒和丝绢等,主要都在南方;海外贸易基地也转到南方,这些都标志着经济中心的南移。隋唐至明清,加速了对江南和岭南的开发,随着农业和手工业的发展,明清时期商品经济相当发达,出现了资本主义萌芽。

随着水陆交通的发达,邮传的频繁,内地和边疆贸易的进展,中外贸易的发达和信使往来,兴起了四大类型的城市:一类是京都,如隋唐的长安、洛阳,两宋的汴京(开封)、临安(杭州),元、明、清的北京(元代称大都),都是全国政治、经济、文化的中心。唐代的长安,中唐的洛阳,北宋的开封,南



图6 杭州《北关夜市图》·明代

宋后期的杭州,元、明、清的北京,人口都超过100万,成了各该时代世界有数的大都市。王城的外廓,都有繁盛的市场,如唐代的长安,有东、西二市,共有220个行业,各行业在市内分布集中,四面都有货栈和邸店,供来往客商存货和住宿。酒肆饭店都随着市场的兴盛和驿道的发展而日趋发达(图6)。这些都会,也是各个时期世界上著名的经济中心之一,从东欧、中亚、非洲海岸、日本、朝鲜、南洋各地,都不断有商队和信使到来,有不少外国人士落籍中国,有的还在中国做官,中国的国都,成为国际性都会。二类是内地城市,这类城市,有的是传统的手工业基地,如苏州、佛山、景德镇、成都、绵阳等;有的是交通要道,如淮安、扬州、汉口、朱仙镇、荆州、襄樊等。三类是港口城市,这类城市是随着海外贸易的发展而兴起的,如广州、泉州、明州(宁波)、扬州、福州等。四类是边疆城市,如张家口、包头、库伦、玉门、张掖、酒泉、敦煌、兰州、西宁、伊犁、哈密、阿克苏、叶尔羌、乌鲁木齐、打箭炉、雅安、茂州、昆明、大理等。各类城市,都是由各自的腹地供应大量饮食物资

或与饮食有关的各类物资的集散地,如各种粮食、禽畜、水产、蔬菜、水果、海味、腊味、干果、盐、糖、油、酱、醋、茶、煤炭、各类炊具、食器等等。城市又集中了适应各地口味的饭馆和小食店。港口城市还常常进口高档餐具(如水晶、玛瑙、琉璃器皿等)和高级海味(如南洋的燕窝、鱼翅、日本的干贝、墨西哥的鲍鱼等),供贵族社会享用。边疆城市,则是汉族地区的粮、盐、茶、海味、铜、铁炊具和银、瓷食器等与少数民族地区交换马、牛、羊、奶酪、皮毛、药材、蘑菇、木耳、驼峰、熊掌等的基地。港口城市和边疆城市,由于中外交往和各族杂处,又是中外饮食文化和国内各族饮食文化大量交流的地区。

2 七大菜系的形成和发展

(1)四个地方菜系的形成和相互影响

中国目前的四大地方菜系(细分不只此数),即苏系、粤系、川系、鲁系。四大地方菜系的形成,都有各自深远的历史地理渊源。

四大菜系的第一个共同特点是,它们

都是在各个地域的内外经济文化交流中形成的。

苏菜的发祥地是苏州和稍后的扬州与杭州。苏州是吴国的都城，吴、楚的经济文化交流较密切，《楚辞·招魂》中就记载楚国聘请吴厨师，做出一手鲜美的酸辣羹。春秋战国之交，越灭吴、楚灭越，又一次吴、越、楚经济文化大交融。汉武帝统一闽越，又迁徙4万多闽越人散居于江淮地带，当然又给苏菜增加了闽菜的成份。以后东吴、东晋和南朝的宋、齐、梁、陈六个朝代，都锐意经营华东地区，随着经济和交通的发展，金陵、镇江、无锡、常州、温州等城市相继崛起，给苏菜增加了不少后劲。隋炀帝开凿京杭大运河，又繁荣了淮安、扬州和杭州，当然也大大丰富了苏菜。南宋期间，大量中原厨师从汴京迁到临安，又使苏菜吸收了不少北方菜的成份。今天的苏菜，就是这条历史长河的产物。

粤菜的发祥地是广州，2000多年来，广州是岭南政治、经济、文化的中心，秦、汉、东吴、东晋、南朝的宋、齐、梁、陈和唐、宋、元、明、清各代，都有一批又一批中原人

落籍岭南；卢循和黄巢，又先后带领华东的农民军到过广州，这都使岭南和岭北的饮食习惯得到一次又一次的交流，使粤菜吸收了中原和华东菜的成份。广东的潮州，很多是闽越的移民，善于做海菜；客家人又带来了中原人的饮食习惯和做菜本领，这两个支系，逐渐变成粤菜的组成部分。广州又是中国最古老的海港与海外通商地，最少已有 2000 多年的历史，许多朝代都有不少外国人定居广州，这又使广东移植了不少外国蔬菜，使粤菜吸收了外国菜，尤其是东南亚菜的一些成份。

川菜的发祥地是巴（今重庆）、蜀（今成都），巴和蜀是两个古老的方国，常见于甲骨文中，巴、蜀与殷、周、楚、秦都有过频繁的经济又化关系，最后为秦所并，与秦的关系更为密切，咸阳出土四川式泡菜坛子，就是巴蜀与秦的饮食文化交流的物证。战国以后，诸羌的不少支系从河湟地区向西南迁徙，其中一部分就定居于四川西部地带。十六国时的成汉政权，就包括了从西北地区进入四川的十多万氐、羌、汉各族起义的流民；4 世纪中叶，成汉政权又引僚人（百

越族西迁的一支)十余万落入四川。明末张献忠又带领一支农民军进入四川。可见巴蜀自古以来与诸夏、诸羌和百越各族都有频繁的经济文化联系,饮食文化的交流自不在话下。

鲁菜,更确切的含义应是齐、鲁菜,它的发祥地是临淄和曲阜,即齐、鲁的故都。齐国位于山东半岛的东部,地濒黄海和渤海,临淄衰落以后,青岛和烟台继承和发展了齐都的饮食传统,齐厨善于做海菜。曲阜则继承了周代的宫廷菜,以后的孔府菜,就是周代宫廷菜的发展,孔府菜还吸收了齐菜、苏菜和粤菜做海味的本领。曲阜衰落后,济南又继承和发展了鲁菜的传统。

四大菜系的第二个共同特点是腹地深广,饮食资源丰富,这也是饮食业发达的物质基础。苏系地处长江下游,面临东海,种植业和养殖业都十分发达,海洋捕捞业居全国之首。粤系背靠五岭,面临南海,气候温和,蔬菜瓜果时鲜不断,海味山珍都十分丰富,珠江三角洲又是一块富庶的食料生产基地,还有许多进口的食料。川系拥有肥沃的四川盆地,地跨温带和亚热带,农副业

都很发达,号称“天府”,除了海产缺乏,所有饮食资源都不逊于其它各菜系的腹地所产。鲁系拥有黄河中下游的物产,又有山东半岛这块富饶的基地,还有内蒙和东北地区源源供应多种名贵的土特产。总之,四大菜系拥有的饮食资源都十分丰富,又各有千秋。

宋代以后,中国各大城市相继出现四大菜系的饭馆。为了适应各该城市的地方习惯,外来菜系的传统做法,都要作一些改变,如粤菜的白切鸡,标准做法是在微沸的汤中泡到刚熟,骨髓还带点血迹,以保证鸡肉的鲜味和嫩滑,可在北方,就非要熟透不可。各菜系的饭馆,相逢于一个城市里,也常常相互观摩,取长补短,以发展自己的特长。或仿制别的菜系的菜式,以丰富自己的菜单,这就产生了许多中性的菜肴。各菜系之间,常常是你中有我,我中有你,也提高了整个中国菜的水平,像油爆腰花、生炒虾仁、红烧双冬(冬菇、冬笋)、爆炒鸡丁等等,哪一个菜系都可以列入自己的菜单(图7)。

四大菜系的第三个共同特点是调味的

基调相同,所有菜式,都离不开清鲜和浓香两种基调,千百个菜的千百种味,都是从这两个基调演变出来的。清鲜菜要求采用鲜活料,如活鱼、活虾、活蟹、活鸡、鲜菇、鲜笋、鲜藕等等,做法多



图7 《厨娘图》·宋代砖刻

是清蒸、清煮、白灼、清炒等等。调味可以是一次完成(即原汁原味),可以是煮熟以后打芡或用各种蘸汁等等。清鲜可以用酱油、蚝油、茄汁、糖醋、醪糟、姜汁、蒜蓉、香菜等来吊味。浓香菜用料广泛,做法也多,无论蒸、煮、烧、炖、煨、煎、炸、烤、焖、熏等等,都可以做出多种浓香型的菜式,如酥香、油香、熏香、奶香、辛香、霉香、焦香、辣香、麻香、椰香、麻辣香、葱蒜香等等。

四大菜系各具自己的特点,这是菜系成熟的标志。这种特色,与一定的物产、气候和历史地位等条件都有关系。

粤系

粤菜的头一个特色是用料广,选料严。而以鲜活的海产及野味为上饌。如禽类,除了普通的三鸟,还常以鸽子、鹧鸪、鹌鹑、禾花雀等入饌。海鲜最推崇石斑、鲳鱼、鲜带子、明虾、膏蟹、海龟、鳗鱼等;野味最欣赏娃娃鱼、山瑞、甲鱼、山斑鱼、穿山甲、果子狸、龟、蛇等。粤菜选料很讲究,如做白切鸡,以清远鸡和文昌鸡为上乘(这两种鸡做出来的白切鸡具有皮爽、肉滑、骨软、味鲜的特点);石斑鱼以老鼠斑为上乘;鲳鱼以白鲳为上乘;虾以近海明虾(北方称对虾)和基围虾为上乘;龟以金钱龟为上乘;鹅以黑鬃鹅为上乘。粤菜的许多饭馆都设有水族箱和笼养野味,顾客可以即选、即宰、即烹、即食。

第二个特色是口味偏重清、鲜、爽、滑。做法以蒸、炒、溜居多。这与气候有一定关系,岭南炎热时间长,口感需要清爽;也是长期惯食海鲜和其它鲜活料,锻炼出追求

原味的传统嗜好。岭南人对浓香型及油气重的菜,如开煲狗肉,炖扣肉,炸生蚝,红焖白鳝(海鳗),红烧猪肘等,多在冬令来吃。

第三个特色是配菜丰富。这和物产丰富有关,粤北盛产冬菇,珠江三角洲一年四季都出产鲜草菇,还有竹笋、白木耳、石耳、石花菜等等。由于气候适宜,四季时鲜不断,不论寒暑,都有嫩绿甘脆的蔬菜做佐料。还按时令以水果、香花入菜,如菠萝、荔枝、梅子、椰子、香蕉、板栗、剑花、夜香花等,都是粤系做菜或做羹的良好佐料。粤菜佐料丰足,肉蔬调配适宜,不腻喉,也符合饮食卫生。

第四个特点是粥品、点心特别丰富。由于岭南炎热的时间长,流汗多,需要及时补充水分及易被吸收的养料,各类肉粥是较理想又较方便的食品。粥店(不少大饭店都兼有粥品)以老母鸡、猪骨、干贝、腐竹等熬好一大锅底粥,称为味粥,然后随时把味粥舀进小锅里,用鱼、虾、蟹、田鸡、肉丸、虾丸、猪杂、牛肉、鸡、鸭等预先备好的粥料,配以姜、葱、胡椒粉等,生滚出多种粥品,随时供应顾客。粤人善仿善创,广州又是长期

中外交通的要冲，粤式点心也特别丰富，吸取了中外许多点心的做法，各大茶楼饭店都有数百款点心的底单，每星期推出数十种，还不断有所创新，称为“星期美点”，使人百食不厌。

川系

川菜一个很突出的特色是重油重味，偏爱麻辣，这与四川盆地的气候有关，雾多，阴天多，湿气重，麻辣使体表容易发散。四川人爱吃“毛肚火锅”（以牛肚、牛杂为主料的重味麻辣火锅）、“麻婆豆腐”（这个菜具有麻、辣、油、烫、咸、嫩、滑七个特点）和其它一些麻辣菜式，都具有川菜的传统色彩。

另一个特点是善于运用普通材料，制出多种美味菜肴。如拿起一块半肥瘦猪肉，在四川厨师手重，可以做出美味的盐煎肉、回锅肉、莼（鱼）香肉（用泡菜、泡辣椒等为配料做成的香辣菜）、酱爆肉丁、锅巴肉片、甜烧白（豆沙、薯片夹扣肉）、咸烧白（香芋、芽菜夹扣肉）、粉蒸肉、咕噜肉、白煮麻辣肉等等，每个菜都具有自己的个性。

四川人还善于做小吃，如麻辣牛头肉、

怪味鸡、漳茶鸭、酱兔肉、泡菜、汤圆、八宝糯米饭、豆花等等，这是第三个特色。

鲁系

鲁菜带有宫廷菜的余韵，它的头一个特点是用料讲究，善于以燕窝、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、海参、鹿肉、蘑菇、银耳、蛤士玛油等高档材料，做出厚味大菜。

由于华北地区寒冷时间较长，蔬菜品种又较少，练就了鲁菜厨师善于做高热量、高蛋白菜肴的本领，这是鲁菜的第二个特点。如脆皮烤鸭、九转肥肠（烧炸出来的猪大肠，可与烤鸭比美）、脱骨烧鸡（酥香离骨的烧鸡）、锅烧黄河鲤鱼、红烧海螺、炸蛎黄等等，都是这类菜的佼佼者。

善于以汤调味，是鲁菜的第三个特点。鲁系厨师的传统习惯是在炒锅旁边备好一锅味汤（以老母鸡、猪蹄等为汤料），无论炒、溜、烧、扒，都以味汤溅锅，以代替味精，这是一个好传统。也善于做奶汤，济南的奶汤蒲菜，就久负盛名。

苏系

由于六朝和南宋的都城都在苏系的地域，加上南北大运河通航 1000 多年，华东

各大城镇成了南北人民长期交汇的地点，为了适应南北人的口味，苏菜的第一个特点是味兼南北。苏系厨师既能做出清炒、清溜的南方爽口菜，又善于做出像火腿炖肘子、狮子头、炒鳝糊等高热量高蛋白的美馐。苏菜的菜目中，对南北人都能接受的中性菜肴也特别多。

由于盛产湖蟹河鲜，所以河鲜菜特别突出，这是苏菜的第二个特点。如蟹黄狮子头、蟹黄燕窝、虾羹鱼翅、西湖糖醋鱼、清蒸鲥鱼（富春江特产）、鲜藕肉夹、浓汁太湖鲫鱼汤、莲子鸭羹等，都是苏系的著名河鲜菜。

苏式点心和小吃也很精美，这是第三个特点。如松子冰肉甜糕、灌汤包子、蟹黄烧卖、宁波汤圆等等，都是驰名全国的。

(2) 素菜系和清真菜系的形成及与地方菜系的关系

素菜历史悠久，先秦时期，人们在祭祀或遇到日月蚀，或遭遇重大天灾等，都有“斋戒”的习惯。但作为一个菜系，则是在汉代以后，道教和佛教盛行时逐渐形成。道教的养生之道，主张人们多吃鲜蔬野果，花蕊

茶茗,但道教不戒肉食,未能形成自己独特的教餐。佛教则全吃素食,信佛的有贵族,有平民,寺院菜有细有粗,菜式逐渐繁多,就形成了一个素菜系。南北朝时佛教最盛行,北魏都城洛阳,有10.9万余户,人口约五六十万,拥有佛寺1300多所。南梁都城建康(今南京),亦有寺院500余所,拥有僧尼十余万人。隋唐以后,佛教稍衰,唐代的长安城,仍拥有100多座寺院,全国的佛寺,就不计其数了。宋、元、明、清各代,佛寺和唐代相差不多,可见素食系拥有颇为可观的群众基础。随着素食在社会上盛行,在一些饮食著作中,就出现介绍素食做法的专章,北魏贾思勰的《齐民要术》,就特辟“素食”专辑,介绍了11种素食做法。到了宋代,出现了专门的素食店,吴自牧在《梦粱录》中,收集了临安市面上素食店的素菜单36款,素糕点26种。素菜的名称,都是跟着荤菜的形象来称谓的。宋代还出现了介绍素菜的专书,如林洪的《山家清供》和陈达叟的《本心斋蔬食谱》(前者着重介绍素菜,后者全部介绍素菜),都反映了素菜的发展情况和社会的需要。中国素菜原料

丰富,也使素菜大有用武之地。尤其是中国的豆腐制品,成了素菜的重要原料,许多名山大刹,都有驰名中外的斋菜,其中的豆腐,成了交口称赞的美食,如泰山斗姆宫附近的饭馆,杭州的灵隐寺,成都的宝光寺,广东鼎湖山的庆云寺等,都有出色的寺院菜,尤以烹制豆腐菜最为拿手。素食不仅普及于民间,还进入宫廷,清王朝的御膳房,就专设有“素局”,拥有专职素菜厨师 20 多人。近代各大城市,都有一些素食馆,如上海的功德林,广州的菜根香等,都是很著名的。为适应社会需要,许多大饭馆都备有一些素菜,供顾客选择,如烩罗汉斋、鲜豌豆仁烩豆腐、蚝油鲜菇、烧双冬(冬菇、冬笋)、发菜烧面筋、炒雪里红、清炒时蔬等等。素菜富含多种矿物质、维生素、微量元素和粗纤维等,对平衡膳食起着重要作用,已为越来越多的人所重视,中国的素菜,大有发展前途。

清真菜是随着伊斯兰教的传入盛行起来的。在伊斯兰教传入之前,我国西北地区的一些少数民族如羌族、维吾尔族等,已擅长做牛羊菜。伊斯兰教最羊由阿拉伯人(大

食国)于隋代开始传入中国,阿拉伯人于隋唐期间大批从海路和陆路来到中国东南沿海和西北地区。元代又有大批阿拉伯人东来,大量入籍中国,逐渐形成一个回族,回族全部信奉伊斯兰教,所以清真菜又称回回菜,其实中国人信奉伊斯兰教的还有维吾尔族、东乡族和一些汉族人等,称回回菜只是表述了这一菜系的主流。回民散居于全国许多城镇,大多经营饮食业,清真系以牛羊为主,伊斯兰教禁食猪、狗、马、驴、骡和无鳞鱼。南方的清真食店菜目中,鸡、鸭、鹅的比重很大,鸡、鸭、鹅菜的做法,多受南方各菜系的影响。清真系继承了中国古代西北和东北游牧民族做菜的优良传统,名馐有全羊席和烤全羊。其它菜式如涮羊肉、烤羊肉(羊肉片调好味,围着火炉现烤现吃),烤羊肉串,油爆或水爆肚仁、散丹(牛或羊百叶),羊肉抓饭等等,都是这一菜系的著名美食。清真系的小吃和糕点也很有名,北方清真饮食店的羊肉水饺、羊肉泡馍、牛(羊)杂汤和黄米豆沙软糕、黄米枣糕等,都很有特色。南方清真饮食店的糕点,以萨奇马、蛋馓、蛋糕、核桃酥等著名,其它

糕点则多仿制南方各菜系。

(3) 食疗菜系

食疗菜系又称“药膳”，是以各类中药与一定的肉类配伍制成的菜肴或汤类，尤以炖品为多，如淮山、杞子炖乳鸽或炖竹丝鸡、炖鹧鸪等（补虚弱），天麻炖鱼头（补脑），当归、首乌炖鸡蛋（补血安神），黄芪、党参炖鹿筋或狗肉、牛鞭等（补气壮阳），田七炖鸡脚或猪脚（跌打补剂），茯苓熬龟（去湿毒），哈士玛油、银耳炖鹌鹑（润肺安眠），黄芪、淮山炖三蛇（补血气，去风湿）等等。

食疗菜在封建帝王的御膳房中，一直有专职厨师掌理。在民间则包含在各菜系中。专业的食疗饭馆，过去只是稀疏出现，主要是近年发展起来的。随着预防医学的发展和人们对饮食保健的重视，近年食疗菜系的推出，在中国的饮食文化中已崭露头角，日益为世界各地所瞩目，仅东京近年就有近 30 家药膳馆开张。

五 与饮食文化密切相关的三个重要环节

1 农业开发

农业开发,是饮食文化首要的物质基础。早在原始社会,我们的祖先已在中国大地上遍地开荒了。这里论述的农业开发,是指出现国家以后的国土开发。中国自古以农立国,在近代以前,国土开发的主要内容就是农业开发。

各个时代的国土开发,都表现着我国社会经济发展的历史趋势。夏、商、周是以黄土高原和中原地带为开发中心的,随着经济的发展,国土开发的广度和深度都得到不断的发展。由于地域发展不平衡和阶级社会的民族关系,历史上常常是靠军事行动来开路,如殷纣经略东夷地区,规模十分庞大,付出了很大代价,周公继之以三年东征,终于打开了开发黄淮流域的大门。周

宣王南征，出动兵车 3000 乘，士卒 30 万，可与武王伐纣、周公东征的规模相比，经过这样大规模的军事行动，使 20 多个小邦归服，为江汉流域的开发，开出了通道。接着，楚国先后归并了江、淮、河、汉四五十个小邦，结束了这一地区原始社会分散闭塞的状态，在长江中下游，为以后秦始皇的统一全国准备了条件。长江上游的巴、蜀，下游的吴、越，从商、周到春秋，都是该地区开发的主力。到东周时候，长江流域的开发，已赶上黄河流域。与吴、越同时，燕、齐对辽东半岛，也进行了开发。

夏、商、周三朝是中华民族以黄河流域为中心，逐步开发长江流域和辽河流域，并为以后开发岭南、西北和西南准备条件的时期。

春秋时期，铁器和牛耕逐渐普及，个体生产力提高，封建佃耕制逐渐成为主流，中原人民的生产和生活，又迈向一个新的历史时期。

从战国到汉代，大规模的水利工程遍地开花，著名的有魏国开凿的鸿沟，秦国开筑的都江堰和灵渠，秦、汉连续开凿的郑白

渠，楚国在春秋时修建芍陂（在今安徽寿县）的基础上，继续在汉水和云梦泽之间开凿灌溉渠，东汉时又在华东开筑镜湖蓄水灌溉工程。夏、商、周时期稳产高产田仅局限于黄土高原。在从战国到西汉的五六百年间，随着水利工程的进展，中国新开出了黄淮平原、关中平原、川西平原、云梦平原和杭、嘉、湖平原五大片稳产高产田。当时全国平均亩产量约为一石半，这些粮食基地，产量最高的曾这亩产一钟（六斛四斗为一钟，斛即石）。

秦汉以来，国土开发的趋向，逐渐转到秦岭以南的广大地区，主要是以水利工程为杠杆，大力开发农业区。历代都不同程度地在全国发展了一批水利工程。隋唐以后，尤其着重发展了中小型水利工程，许多原有的大型水利工程（如都江堰、灵渠，六辅渠等）和陂塘湖堰，也得到不同程度的整治，尽管战乱常常使这些工程遭受挫折，但总的来说，是断断续续在发展，所以粮食产量是不断在增加（当然粮食增产，除了水利，还有改土、选种、施肥、防虫和耕作技术等相应进步）。到了隋、唐、宋时代，中国

形成了九大产粮区,在秦岭以北的,有关中原(即八百里秦川)、华北平原(即黄淮海平原)和松辽平原(北起嫩江中游,南至辽东湾)三个地区;在秦岭以南的,有淮南、江南、岭南、鄂南(即云梦平原)、陕南(即汉中盆地)、剑南(剑阁以南,即四川盆地)六个地区。还有云南的滇池和洱海两块小平原。

随着粮食的增产,其它食料作物如豆、薯、蔬、果、茶叶、香料等,以及禽畜的饲养量都不断有所发展,这就给中国饮食文化的发展,提供了一个稳定的物质基础。

2 生态变迁

自然界是人类一个丰富的食物库,但地球只有一个,国土面积也是有限的。中国虽然地大物博,但人口众多,农业开发和生态失衡的矛盾,在近千年间,越来越严重。直到中华人民共和国成立,这一矛盾才开始得到逐步解决。但要理顺农业生产和生态平衡的关系,还有很长的路要走。

黄河流域是中国最早开发,也是最早出现文明曙光的地区,直到殷、周之世,沿河的大部分地区,仍是一片葱绿。殷、周王

室的游猎区，就在中原地带，殷王每次大规模的田猎，都猎获数十种野兽，其中最多的是“麋”，即四不象鹿，其它如犀、象、虎、豹、熊、鹿、獐、猴、野猪等等，都是经常的猎获物。甲骨文记载，殷王武丁有一次就猎获四不象鹿 350 多头，一次又猎获犀牛 71 头和大量其它各种野兽。《佚周书》记载，武王灭殷以后，第一次大规模狩猎，竟猎获四不象鹿 5000 多头，犀牛 12 头和无数虎、豹、熊、貉、獐、鹿、牦牛等等。直到汉代，江汉流域仍是林深草茂，和现在的大、小兴安岭一样，许多野兽出没其间。以后随着人口的增加，无节制的农业开发，自然生态就逐渐失去平衡，农业区每前进一步，天然食库就萎缩一步。在汉代以前，农业开发还有回旋余地，这种矛盾还不明显，汉代以后，天然食库萎缩加剧，两千年来，尤其是近千年来，犀牛、野象和猴子等，就一直从中原向南方退却。唐代时，三峡“两岸猿声啼不住”；宋代的岭南仍有大批野象出没。到了近几个世纪，除了三峡的香溪、四川的乐山、海南的陵水、云南的西双版纳和广西的部分地区还有猿猴以外，长江以南的大片地区，上

述的其它野兽大都早已绝迹。可见一千多年来,农田的随意垦辟,山林砍伐失控,兽类和飞禽都一直在退却,北部退到兴安岭、西北退到青海湖和岷山地带,中原退到神农架,南部退到武夷山、海南岛和西双版纳,中国的天然食库,就剩下这几个绿色孤岛,有的动物已绝迹,有的濒于绝境,残存的犀牛和野象,就只有西双版纳那 300 万亩原始森林的栖身之地了。古代多如牛毛的四不象鹿,本是我国的原生动物,到清末时竟绝灭了,近年才从英国引渡回来。当然,中国发展了大规模的农业和养殖业,养活了世界上最多的人口,历史记录了我们祖先征服自然的伟大成就。世界上最早的生态理论,亦见于中国史籍,古代一些政治家和思想家,如周公、管仲、孟轲、荀况等,都留下了维护生态平衡的光辉篇章。但近一千多年的生态失衡,却留给我们一个沉重的历史包袱。

除了天然食库的萎缩,我国还有一部分已开发的生产基地退化,甚至为飞沙或黄水所吞噬,主要是西北和黄泛区。汉、唐时代,中国的政治中心在关中平原,那段时

间，丝绸之路畅通无阻，西北地区还是生机盎然的。盛唐时代，从河西走廊到塔里木盆地的高昌一带，仍是“桑麻翳野”，“地产五谷”，“麦禾皆再熟”（见《新唐书》及《宋史·高昌传》）。但是政治经济中心南移以后，整个西北地区生产和生态长期失衡，树木被滥伐，植被受破坏，水土流失，沙漠南移，几个世纪过去，高昌故城已被沙丘淹没。

黄河哺育了中华民族的古代文明，也给历史带来无数灾害。两千年来，有记载的黄河决溢，据统计有 1500 次之多，平均不到两年就泛滥一次，下游多次改道，黄泛区长期成了重灾区。除了自然决堤，还有人为的决堤，有记载的人为决堤，损失是十分惨重的，最早的记载见于《史记·魏世家》，秦将王翦的儿子王贲率军包围魏都大梁（开封）时，决黄河水灌城，迫使魏王投降，整个开封城顿时变成泽国，漂尸遍野，过了将近一个世纪，司马迁到大梁考察，看到的仍是一片废墟。唐末军阀朱温建五代后梁，为了阻止李克用的骑兵南下，曾先后三次掘开黄河堤防，造成河南、山东一带多年的大水灾，损失不计其数。11 世纪 80 年代，西夏

为了抵御宋军,在灵州决黄河堤灌淹宋营,宋朝的中路军 8.7 万人,溺死了 7.4 万人,老百姓被溺死的不计其数(见《宋史·西夏传》)。明史记载,崇祯十五年(公元 1642 年),明朝为了堵截李自成的农民军,在朱家寨扒开黄河大堤,大水直冲开封,淹死 34 万人。从这些历史情况,就可以看到,两千年来,黄泛区人民生命财产和农业生产经常受到重大的损害。

长期以来,黄土高原被滥伐滥垦,农、林、牧分布失调,水土大量流失,井田制时代开辟出来的大片沃土,变成了一条条寸草不生的沟壑,可耕的地面土层冲失严重,据估计,每年整个黄土高原流失土壤约 16 亿吨,流失氮、磷、钾和有机肥约 3000 万吨。黄河的平均含沙量为每立方米 37.5 公斤,居世界各大河流之首。中下游河床高出地面三至十米,变成了一条“悬河”。直到中华人民共和国成立以后,才开始从根本上逐步整治,近 40 多年已没有再决堤,但要彻底治理黄河,使黄土高原的种植业和养殖业与生态循环协调发展,还需要做许多工作。

3 民族交流

民族融合和中外文化交流,是不以人们的意志为转移的历史进程。中国从汉代到唐代,是民族交融和中外文化交流的高峰期。表现在饮食文化上,这种交融和交流更为突出。早在汉代以前,华夏族和百越族的饮食文化,已有长期交融,周代八珍,是华夏族饮食的结晶,代表了黄土高原的饮食系统;从战国到汉代,《楚辞·招魂》的菜单和袁枚《七发》及桓宽《盐铁论》中列举的食谱,则代表了长江以南百越族为主的饮食系统。上述菜目,已奠定了中华民族早期的基本食谱。汉、晋期间,“羌煮貊炙”成了中国宴席上的美食。“羌煮”,就是西北地区以羌族为代表的涮羊肉、涮散丹(牛、羊肉和百叶)和炖牛羊肉等一类牛羊汤菜;“貊炙”,就是东胡族群中以沙貊人为代表的烤全羊、烤牛柳(牛里肌)等一系列烧烤菜。这段时间,百越族的“饭稻羹鱼”(吃米饭,以鱼虾和海产为菜羹),也逐渐为中原的北方各族所青睐。岭南的荔枝和龙眼,新疆的葡萄和哈密瓜,也开始驰誉于全国。长江以南

的饮茶习惯,也是这段时间向北方普及。北方生产大豆,南方创造出豆腐系列制品,更是南北饮食文化交融的具体体现。

中外文化交流,在这段时间十分活跃。张骞通西域以后,陆上丝绸之路打通,中亚的葡萄、苜蓿、石榴、蒲桃、芫荽(芫茜)等移植到中国;中国回纥族饮奶茶的习惯传到葱岭以西。中国的陶瓷食器传到西方;西方的琉璃、玛瑙食器传到中国。中国的酱料、豆腐和茶叶等传到日本、朝鲜和东南亚各国;东南亚的胡椒、豆蔻、菠萝蜜等传到中国。……

汉代以前,中国人吃饭是用矮案来盛放饭菜,人则席地而坐,和现在日本人的坐式一样。魏晋期间,高脚的“胡椅”、“胡床”从中亚输入,为中国人所喜爱,从此,坐椅子,用高脚饭桌吃饭,逐渐成了中国人的习惯。佛教和伊斯兰教传入中国,更促进了中国的素菜系和清真菜系的形成。这些都是中世纪中外饮食文化交流的显例。

进入封建后期,直到近代,中外文化交流,仍在继续进行。宋代输入中国的“占城稻”,是一种良种籼米,很快在南方繁殖开

来,岭南人竟误把所有籼米都通称为“占米”,直到今天都仍沿袭这种称谓。印第安人培植的玉米,明代开始输入中国,几个世纪以来,玉米已成为中国重要的旱地粮食作物。

芒果和枇杷的故乡在中国,甲骨文已有“𣎵”(𣎵,即芒)字,今天西双版纳仍有野生的芒果树。汉、晋的史书都称枇杷为“卢橘”,今天岭南一些农村的方言仍称枇杷为“卢橘”。英文称芒果为“mango”,称枇杷为“Loquat”(卢橘),都是从汉语翻译过去的。枇杷原产于岭南,传到四川,称为“广柑”。后来传到美国,经过改良的美国橙子,行销于全世界。猕猴桃也是中国的原生水果,传到新西兰后,经过改良,亦行销于全世界。

中国是茶叶的故乡,唐代经回纥人传入中亚,以后逐渐传到西方各国。日本和东南亚一带的饮茶习惯,也是唐代开始从中国传去的。19世纪以前,世界的茶叶市场,为中国所独占。19世纪二三十年代,荷兰和英国为了争夺世界茶叶市场,在它们的殖民地中试种茶叶,当时印度、锡兰和爪哇

等地，相继从中国输入茶种和制茶技术，他们急起直追，近一个世纪以来，已跃为茶叶出口大国。18、19 世纪，俄国和日本亦引种中国茶叶，到本世纪初年，俄国茶叶已接近自给；日本则已跻身茶叶出口大国。

有些物种，如栗子、芝麻、花生、蚕豆、大蒜、甘薯等，长期误传是从外国输入，其实都是中国的原生品种。早在五六十万年前北京人的旧石器文化层中，已有碳化的板栗出土，可见栗子是中国的原生坚果。周口店附近的良乡，自古以来一直是中国板栗的生产基地之一。芝麻、花生、蚕豆早在五千年前的钱三漾新石器文化遗址中已有出土；在湖南亦曾出土商代半化石的花生。大蒜在中国最早的一部农书《夏小正》（约于战国以前成书）中已有记载。甘薯在《齐民要术》中对它的性状和食法，都有具体记载。可见这些作物都原产于中国。当然不排除大蒜和蚕豆在汉代曾有良种输入；花生和甘薯在明代输入了良种，以后迅速在中国繁殖开来。

六 饮食文化的两极世态

1 钟鸣鼎食与数米而炊的饮食反差

饮食的规模和质量,固然表现着生产和烹调的水平;它也是一面镜子,反映着形形色色的社会生活。尤其突出的是王侯宴饮和劳动人民伙食的反差,真是天堂和地狱之别。中国的奴隶社会和封建社会,都是宗法专制政体。宗法保证血缘和裙带的统治,也就是家天下;专制政体则使王室依恃它垄断国家经济命脉的特权,可以穷奢极欲,肆意挥霍民脂民膏。

《周礼》给我们留下了周代奴隶主头目的饮食规模。在宫廷中,专为王室吃喝服务的机构,就有 22 个单位,包括 2332 个工作人员。其中职官 208 人,杂役奴隶 2124 人。王室的御膳房中,经常有 120 种菜肴轮番使用。帝王每天的正餐都有 26 样美食陈列于桌上,这就是“食前方丈”的具体内容,还

有乐队在盛饌旁边演奏。公卿的饮食规模也不下于王侯，皆是“钟鸣鼎食，侍妾满前”。

当时的农业劳动者，一年到头都难得吃上一顿肉，所以称统治者为“肉食者”。至于奴隶，则吃“犬猪之食”，殷代王陵出土殉葬的无数青壮年奴隶的首级，都是牙齿上下磨平，像反刍动物的牙齿一样，可见他们是吃谷糠、菜根混着泥沙长大的。

汉代是封建前期，由于食料生产和烹调水平都比夏、商、周三代提高一大步，王侯生活的奢侈程度更甚。汉代“少府”（王室经济的管理机构）属下的“太官”（管膳食）和“汤官”（主饼饵）就各拥有职官、杂役和奴婢 3000 人，即专为王室的饮食服务的共有 6000 人。

汉武帝为了向各少数民族的头目炫耀汉廷的丰裕，曾摆了一次“肉林酒池”的庞大野宴，比纣王的野宴排场还大。他滥用民力，大挖昆明池，营建千门万户的建章宫。当时长安城日以继夜在演角抵戏（杂技）和巴渝舞，吸引着周围 300 里的观众，关中一片升平。关东地带，却是另一幅图景，当时

黄河在瓠子口溃决，滚滚浊浪，吞没了多少人畜和庄稼，黄淮平原赤地千里，老百姓连草根树皮都吃尽了，出现人吃人的惨象，上百万流民流离失所，黄泛区几乎变成第二个大泽乡。这时汉武帝才从歌舞升平的宴乐中清醒过来，慌忙请出赵过和氾胜之两个农业专家，加强三辅的农业生产，同时组织灾民屯垦，局势才逐渐缓和下来。

汉代的庄园主也是富比王侯，他们的奢侈生活，可以从山东沂南汉墓出土的两幅画像石《丰收饮宴图》和《乐舞百戏图》看出来：《丰收饮宴图》以一座大谷仓为背景，三车谷物停放在仓前，两个管家坐在仓边品茶，监督四个家奴在收租。对面有九个家奴，分别在烫猪、锥牛、宰羊、切鱼、酿酒、蒸馍和炒菜。《乐舞百戏图》一边有骑术表演，车戏表演，走索表演，还有大雀戏，豹戏和鲛曼戏；另一边有飞剑跳丸、七盘舞、顶竿绝技。这些表演都有乐队伴奏，其中以蹋鼓的节奏为指挥，众乐师分别在击鼓，撞编钟，敲编磬，有的吹笛，有的奏管，有的弹瑟，栩栩如生。这些大庄园主味根山海，眼观百戏，钟鸣鼎食，奴婢成群的奢侈景象，

跃然于画像石上。

封建中后期，王侯贵胄饮宴的奢侈，亦足以令人咋舌：唐代一个大官僚韦巨源宴请唐王的“烧尾宴”，菜目 58 种，其中 37 种是菜肴，21 种是各式点心。

南宋初年，佞臣张俊宴请宋高宗的一次宴席，菜肴共 102 种，另有点心、水果、干果、雕花蜜饯、香药、咸酸等共 120 碟，筵宴从早到晚，分六个回合才吃完。当时宋徽宗、钦宗和成千妃嫔随从被金人掳去，黄淮流域兵荒马乱，遗尸遍野，人民啼饥号寒，宋高宗的流亡政府刚刚落脚江南，就举行这样豪奢的宴饮，肆意挥霍民脂民膏，过着醉生梦死的生活。

清光绪年间，正是鸦片战争打了败仗，中国逐步向半殖民地半封建的苦海沉沦，哀鸿遍野，民不聊生。当时孔丘七十六代孙孔令贻之母彭氏和妻陶氏向慈禧贺寿进献两席酒菜，包括大菜美点 44 种，共用银 240 两，这顿饭菜，足够一百多户农民一年的伙食。

据溥仪回忆，慈禧和隆裕太后每餐的菜肴有一百样左右，要用六张饭桌陈放。

封建时代,为了满足王室的无厌胃口,各地还要进奉土特产。如广东的荔枝,自汉代以来,就是例行贡品。荔枝易变,刚摘下来就要策马飞奔,披星戴月,两三天内拼死飞越 4000 多里驿道,送达京师。“一骑红尘妃子笑”,驿道每年不知留下多少枯骨!清代王室爱吃富春江的鲥鱼,从杭州到北京的驿道,每 30 里挖一个水塘,每年鲥鱼季节(春末夏初),塘边竖起旗杆,晚上点着灯笼,等候日夜兼程的贡鱼濡湿保鲜,动用马匹 3000 多,民夫数千人专送。真是“金樽美酒千人血,桌上佳肴万姓膏!”

2 文学作品中反映饮食的两极世态

文学佳品常常是社会生活的一面镜子,历代通过饮食题材反映两极世态的作品,已成了中国文学的一大特点。

《诗·魏风·伐檀》:

坎坎伐檀兮!置之河之干兮!

河水清且涟漪兮!

(砍伐檀树坎坎响,垒齐在河岸上,清清的河水在流淌)

不稼不穡，胡取禾三百廛兮？

（锄头从不沾手，凭什么白吃三百户的收成？）

不狩不猎，胡瞻尔庭有悬貍兮？

（没弯过一次弓，凭什么门前挂满猪獾？）

彼君子兮，不素餐兮！

（邑君长们呀，难道白吃就是你们的专职！）

古代百亩曰“廛”，即一户的耕地。三百廛相当于大夫的采邑。这是劳动成果横遭剥夺的农业奴隶的控诉诗。

唐代号称盛世，杜甫有两首诗，描写了当时截然不同的饮食情形，形成了鲜明的反差。一首是《丽人行》，描写杨贵妃的姐姐虢国夫人和秦国夫人等在长安昆明湖边春游和在宫中宴饮的情形：

紫驼之峰出翠釜，

（翠色的玉釜盛着油光闪紫的驼峰）

水晶之盘行素鳞。

（晶莹的水晶盘端来凝脂般的清蒸鱼）

犀箸厌饫久未下，

(吃腻了的贵妇们举着犀筷在打呃)
鸾刀缕切空纷纶。

(细切精缕的厨师白淌了一天的汗水)

黄门飞鞚不动尘，
(太监的轻骑把名贵的土特产悄悄
送进宫门)

御厨络绎送八珍。

(御厨还接连向饭桌送来海味山珍)

这是一段以饮食为题材的出色讽刺诗，把唐代统治阶层的穷奢极欲刻画得入木三分。

杜甫的另一首有关饮食的诗《客至》，咏述他在成都浣花溪旁的草堂迎客的情景，其中两句诗“盘餐市远无兼味，樽酒家贫只旧醅（连糟酒）”，写出了他待客的仅是一味菜一碗醪糟。但知己情真，对饮于田舍，君子之交淡如水，其乐融融。值得注意的是，杜甫是唐代第一流诗人，穷到待客“无兼味”，对照杨贵妃一家饮食的奢侈，真有天壤之别。