

第6卷 学术

第7卷 科学技术

第8卷 文艺

第10卷

交流

第1卷

沿革

第2卷

第3卷

第4卷

第5卷

科学技术
文艺

中外文化
历史文化
地域文化
民族文化
文化制度
文化教化与礼仪

中华文化
通志

第 9 卷

【宗教与民俗】

饮食志

◎ 中华文化通志编委会编
◎ 上海人民出版社



林乃榮撰

中华文化
通志

第 9 典

【宗教与民俗】

◎ 中华文化通志编委会编
◎ 上海人民出版社

饮食志

中国社会科学院
近代史研究所
图书馆藏书章

K203
Z669
:9(6)

中华文化通志·宗教与民俗典 (9—086)

汤一介 主 编

饮 食 志

林乃燊 撰

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号 邮政编码 200020)

印 刷 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本 880×1270毫米 32开

字 数 230,000

印 张 9.5

插 页 1

版 次 1998年10月第1版

印 次 1998年10月第1次印刷

书 号 ISBN7-208-02339-5/K·558

141624

《中华文化通志》编委会

编委会主任 萧 克

编 委 李学勤 宁 可 王 尧 刘泽华
孙长江 庞 朴 陈美东 刘梦溪
汤一介 姜义华 陈 昕 朱金元
张国琦

办公室主任 张国琦

办公室副主任 王科元

策 划 姜义华 张国琦

FG83 37 141624

饮食志

作者简介

林乃荣，1923年生。暨南大学教授。1961年北京大学历史系先秦史研究生毕业。1961—1965年在中国科学院历史研究所工作，1965年至今先后任教于中山大学、华南师范学院、暨南大学等校历史系。著有《中国饮食文化》、《佛山史话》(主编)等。发表论文数十篇。

总 序

中华文化绵延了五千年的历史，起伏跌宕；哺育着差不多五分之一人类的身心，灿烂辉煌。它坦诚似天，虚怀若谷，在漫长的岁月里，广袤的土地上，有过无私奉献四面传播的光荣，也有过诚心求教八方接纳的盛事。它以直，健以稳，文而质，博而精，大而弥德，久而弥新，昂然挺立于世界各民族文化之林。

任何一个民族的文化，勿论东西，不分大小，都有它自己的土壤和空气，都有它自己的载体和灵性，当然也就都有它自己的长处和短处，稚气和老练。准乎此，任何一个民族的文化，都有它存在和发展的天赋权利，以及尊重异质文化同等权利的人间义务。每一民族都需要学习其他文化的各种优点，来推动自身发展；都应该发扬自身文化的一切优点，来保证自己的存在，缔造人类的文明乐园。

现在，当二十世纪的帷幕徐徐降落之际，为迎接新世纪的到来，中华民族正在重新检视自己，以便在新的世界历史发展中，准确地找到自己的地位。呈现在读者面前的这部百

卷本《中华文化通志》，便是我们为此而向新世纪的中国和世界做出的奉献。

《中华文化通志》全书共十典百志。

唐人杜佑著《通典》，罗列古今经邦致用的学问，分为八大门类，“每事以类相从，举其始终”，务求做到“语备而理尽，例明而事中，举而措之，如指诸掌”。《通典》的这一编纂方法，为我们所借用。《中华文化通志》分为十典：历代文化沿革典、地域文化典、民族文化典、制度文化典、教化与礼仪典、学术典、科学技术典、艺文典、宗教与民俗典、中外文化交流典。每“典”十“志”。历代文化沿革典十志，按时序排列。地域文化典十志，主要叙述汉民族聚居区域的地域文化，按黄河流域、长江流域、珠江流域排列。民族文化典十志，基本上按语系分类排列。中外文化交流典十志，按中国与周边及世界各大区域交往分区排列。其余各典所属各志，俱按内容排列。

宋人郑樵《通志·总序》有曰：“古者记事之史，谓之志。”“志者，宪章之所系。”指的是，史书的编纂关系到发掘历史鉴戒之所在，所以，编纂者不能徒以词采为文、考据为学，而应在驰骋于遗文故册时，“运以别识心裁”，求其“义意所归”，承通史家风，而“自为经纬，成一家言”。（章学诚《文史通义·申郑》）

本书以典、志命名，正是承续这样的体例和精神。唯本书为文化通志，所述自然是文化方面诸事，其编撰特色，可以概括为“类”与“通”二字。

“类”者立类。全书十典,各为中华文化一大门类;每典十志,各为大门类下的一个方面;每志中的“编”“章”“节”“目”,亦或各成其类。如此依事立类,层层分疏,既以求其纲目分明,论述精细,也便于得门而入,由道以行,俾著者、读者都能于浩瀚的中华文化海洋里,探骊得珠,自在悠游。

“通”者贯通。书中所述文化各端,于以类相从时,复举其始终,察其源流,明其因革,论其古今。盖一事之立,无不由几及显,自微至著,就是说,有它发生和发展的历史。弄清楚了一事物一制度一观念的演变轨迹,也就多少掌握到了它内在本质,摸索到了它的未来趋势。

“通”者汇通。文化诸事,无论其为物质形态的,制度形态的,还是观念形态的,都非孤立存在。物质的往往决定观念的,观念的又常左右物质的;而介乎二者之间的制度,固受制于物质与观念,却又不时反戈一击,君临天下,使制之者大受其制。其内部的诸次形态之间,也互相渗透,左右连手,使整个文化呈现出一派斑斓缤纷的色彩。中华文化是境内古今各民族文化交融激荡的硕果;境外许多不同种的文化,也在其中精芜杂存,若现若隐。因此,描绘中华文化,于贯通的同时,还得顾及如此种种交汇的事实,爬梳剔理,还它一个庐山真面目。此之谓“汇通”。

“通”者会通。“会”字,原义为器皿的盖子,引申为密合;现在所说的“体会”、“领会”、“会心”、“心领神会”等,皆由此得义。《中华文化通志》所求之通,通过作者对中华文化的领悟,与中华民族心灵相体认,与中华文化精神相契合。

这就是《中华文化通志》依以架构旨趣之所在。是耶非耶，知我罪我，恭候于海内外大方之家。

《中华文化通志》由萧克将军创意于1990年。1991年先后两次在广泛范围内进行了论证。1992年组成编纂委员会。十典主编一致请求萧克将军担任编委会主任委员，主持这一宏大的文化工程。1993年1月和1994年2月，全体作者先后齐集北京、广东花都市，研究全书宗旨，商定典志体例，切磋学术心得，讨论写作提纲。事前事后，编委会更多次就全书的内容与形式、质量与速度、整体与部分、分工与协作等问题，进行研究讨论。近二百位作者进行了创造性构思和奋斗式劳作。这项有意义的工作得到了中央领导同志以及各界人士的热情支持。编委会办公室承担了大量的日常工作。上海人民出版社承担了本书出版任务，并组织了高水准高效率的编辑、审读、校对队伍，使百卷本《中华文化通志》得以现今面貌奉献于世人面前。我们参与这一工作的全体成员带着兴奋而又惶恐的心情，希望它能给祖国精神文明建设大业增添些光彩，更期待着读者对它的不当和不足之处给予指正。

《中华文化通志》编委会

内容提要

饮食文化,是人类饮食实践所反映的社会多层次的物质形态和精神形态的各种表现形式的总和,它是一种文明的标尺和民族特质的体现,从一个方位体现了本民族的创造精神和独特风格,标志着各个时期的文明进程和美的神韵。

中国的饮食文化,具有丰富的世界性实践意义。自古以来中国的膳食平衡理论和食疗学、本草学、养生学,已成了世界保健事业的重要组成部分;中国的烹调美食,为世界人民所共享,赢得了“烹调王国”的美誉;中国的陶瓷餐具,风行于世界十多个世纪,为各国人民所喜爱;中国培植的大豆和茶叶,为丰富世界的膳食和饮料作出了重要贡献;中国的温饱工程和“菜篮子工程”,为第三世界提供了榜样,同时中国也吸收了不少有益的外来饮食文化。

本志对中国饮食文化的背景、源流、内涵、外延及其特质,作了基本的介绍。对饮食文化长期被贬低、被误解的观点,作了分析和针砭。对新中国饮食文化的蓬勃发展,作了较充分的论述。

目 录

导 言	1
第一章 中国饮食文化溯源	16
第一节 八大摇篮与先民生活	16
一、八大摇篮的原始聚落与原始农业区的出现	16
二、原始人的食料生产、食物制造与区域食俗的形成	25
第二节 饮食文化最早的地域交流与部族交融	30
第三节 原始形象思维和神话传说折射出来的饮食文化	33
第二章 中国社会经济的发展与饮食文化的关系	35
第一节 原始农业孕育了中国饮食类型的基本格局	35
第二节 三代四大产业奠定了中国饮食文化发展的基础	36
一、国土开发与大农业生产	36
二、以青铜铸造业为主体的厨具、食器的生产	48
三、膳食生产	53
四、食品生产	60
五、三代饮食文化理论形态的主要成果	64
第三节 战国至南北朝时期社会经济发展与饮食文化	

141624

的关系	74
一、战国时期的变法运动对农业发展的意义	74
二、秦汉时期的大一统对开拓饮食资源和促进地域 交流的意义	76
三、战国至南北朝时期饮食文化的主要成就	81
第四节 隋唐至明清时期社会经济发展与饮食文化的关系 ...	94
一、农业的进一步发展及九大产粮区的形成	94
二、南北大运河的开凿对饮食资源交流的意义	95
三、商品经济发展、各类城市崛起和七大菜系的形成	96
四、饮食文化著述迭出	110
第三章 中国的两大国饮——茶和米酒	113
第一节 茶的溯源与茶文化	113
一、茶的源头	113
二、茶的功能	115
三、茶的文化	117
四、茶文化在世界的传播	124
第二节 米酒的故乡和美酒的海洋	126
一、六千年的酿酒历史	126
二、酒的生物功能及与人体健康的关系	129
三、酒的社会功能和酒的文化	130
四、酒类工业与国民经济	133
第四章 饮食文化反映的社会生活	135
第一节 皇族的天堂般美食及其穷奢极欲	135
第二节 豪门的钟鸣鼎食和平民的饮食	142
第三节 劳动人民的饥寒交迫及其抗争呐喊	144

第五章 民族交融、中外交流与饮食文化的发展	147
第一节 战国至南北朝时期的民族交融对饮食文化融会的促进	147
第二节 隋唐至明清时期的民族交融对饮食文化融会的促进	149
第三节 中外饮食文化交流	151
一、中国饮食文化对世界的贡献	151
二、在饮食文化领域吸收的外来文化	157
三、须订正的若干问题	160
第六章 饮食文化的文化载体及其功能	164
第一节 记载饮食文化较多的各类历史文献简述	164
第二节 记载中国饮食文化的里程碑式的著作及若干历史人物	165
一、体现古代饮食文化三个里程碑的名著及其他著作	165
二、与中国饮食文化著述有关的人物	167
第三节 饮食文化与社会生活	168
一、地方名产和美食唤起人们浓厚的乡土意识和爱国情怀	168
二、饮食商品与世风流俗的变化	169
第四节 饮食文化与其他文化领域的关系	170
一、饮食文化与文字学	171
二、饮食文化与“为政之道”	172
三、饮食文化与语言学	174
四、饮食文化与艺术	175
五、饮食文化与其他领域的关系	176

第七章 新中国饮食资源的全方位开发和饮食文化的 蓬勃发展	179
第一节 中国饮食资源概况及其开发现状	179
一、饮食资源的潜力.....	179
二、严峻的生态问题和向生态农业的艰难起步.....	184
第二节 新中国饮食文化的特色和前瞻	190
一、各大流域食料生产的开发,改善了人民的生活.....	190
二、新中国饮食文化的成就与饮食文化的误区.....	227
附 录	229
中国饮食文化文献解说.....	230
中国饮食文化大事年表.....	267
参考文献	286

导 言

一、饮食文化的发生,食料产业和膳食制造业 在饮食文化中的地位

(一) 饮食文化的发生

饮食是人类生存和改造身体素质的首要物质基础,也是社会发展最基本的前提。饮食文化,是随着人类社会的出现而发生,又随着人类物质文明和精神文明的发展而不断丰富自己的内涵的。饮食文化发展的最初动力是食料的生产,是人类生存的需要。人类摆脱了单纯依赖自然的采集游猎经济,开拓食料的生产,就产生了农、牧、渔等产业,奠定了人类生存和发展的物质基础。这些产业,也成了饮食文化萌生繁花硕果的沃土。随着生产技术的发展和对食物知识的增加,人类摸索出去腥、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、烘焗、曝晒、烟熏、风干、冰镇、腌渍、发酵等手段,去加工食料,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和中心环节。

(二) 食料的开拓和生产,是饮食文化发展的基础

围绕着食料的开拓和生产,人类积累了越来越多的经验,增长了

越来越多的技能,如粮食作物、香料作物、蔬菜、水果和坚果的生产;家畜、家禽、鱼类、贝类、甲壳类、两栖类、爬虫类、食用鸟类的养殖;海洋捕捞、浅海养殖、海涂开发等等,每一种类,都是一门专业技术。

在各种食料的生产、流通、制作和食用等实践过程中,又产生了许多饮食情趣、饮食习惯和饮食典故等。一个地区的生态环境和土特产,与地方风味和区域食俗的形成,有着密切的关系。所以每一种食料或食俗的出现,都是在饮食文化沃土上开出来的花朵。

(三) 烹调学、食品制造学、味感美学与饮食学

烹调学是食品制造学的重要组成部分,它是以厨房为主要生产基地的膳食制造学,是对食料的加工性生产,即对食料的深加工、精加工,生产出千姿百味的膳食成品。它包含着营养学、味感美学、食疗学、保鲜学、酿造学、风味化学等学科,它是饮食学的主旋律。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、调味和烹饪,还融会了饲养学、检疫学、解剖学、物理学、化学和制造技术、造型美学等学科的许多知识。

过去人们常常忽视食料生产在饮食学中的地位,又常常把烹调学与饮食学混为一谈,习惯于把目光局限在各类菜谱和一些饮食习俗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:烹调学是加工食料成可口膳食的一门综合性学科,它是食品制造学和饮食学的中心环节,是提高人类体质和增进智力的重要物质手段,又是人类文化的一种重要标尺。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;反映着他们利用自然、开发自然的成就和民族特质。

食品制造学除了膳食制造业,还包括各种副食品和调味品的制造,如各类糕点、饼干、膨化食品,各类红薯制品,各类肉制品,各类奶制品,各类糖果、凉果,各类水果和坚果的风味制品,各种饮料,各种茶叶和酒类,各种冰淇淋和盐、糖、酱料等等的制造。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、物理学、化学、机械学、电子学和造型美术等学科有关。目前食品制造业已进入配料程控化、生产自动化时代。

味感美学(或称品味学、味蕾美学)是人类依靠味觉感官认识外在世界并在品味中得到升华形成的一门特殊美学。食物一般都具有色、香、味、形四种属性,核心是味,色和形之于视觉,香之于嗅觉,归根结蒂,都是把美味的信息传给味蕾,给人以惬意刺激,兴奋味觉神经,从而唤起食欲,促进吸收的。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一簇永开不败的绚丽之花。

味感美学的特征,其具体对象,一经吃进肚里就消失了,不像绘画和音乐,有图像和音符使艺术永存。但美味的菜肴、点心和小吃,它们的个性和神韵,永远存在于人们认同的味觉记忆中;而且任何一种美食的制作,都有规律可循,都可用文字记录下来,人们可以按其规律再造出来。它们的形象,也可以通过摄影或蜡塑等像生手法保留与复原出来。

从中国文字的字源学来考察,甲骨文“美”字从羊从火,作“𠄎”,即烤羊羔。可见我们的祖先,是把美食作为美学的首义。

饮食文化,包括食料产业、膳食制造业(烹调业)、食品制造业、厨具食器制造业四大产业部门;而食物的营养和品味,饮食活动的实施,饮食场所的设计,反映了饮食生活的各种意识形态等多方面的内容。它既涉及到生产部门,又涉及到生活服务部门、社会交际部门和社会保健部门。饮食学应建立在广义的饮食文化的基础上,不能局限在仅与烹调直接有关的饮食事项中。饮食学是关于人类生存和发展的重要学科,是人类三大产业有机发展的重要结晶。由于与许多学科紧密相连,与人类的物质生活和精神生活息息相关,它是一门跨越自

然科学与社会科学,融会着科学与美学的综合性学科。

二、饮食文化在国民经济和文化学中的地位和特点

(一) 饮食文化是贯串三大产业的一种立体文化

世界三大产业的划分,虽是第二次世界大战以后的事。但从远古人类相继实现了三次社会大分工,它的雏形就早已形成。在资本主义社会出现以前,第二、第三产业都从属于第一产业。工业革命以后,发达国家的第二产业才跃居主导地位。第二次世界大战以后,随着世界经济的发展,交通的发达和人类文化生活水平提高的需要,第三产业又渐居显要地位。目前发达国家的第三产业,已占国民生产总值的一半或一半以上。但广大第三世界国家,第二、第三产业的发展,仍处在滞后的、不平衡的发展状态。

第一产业,即大农业生产,直到现在,仍是人类社会发展的基础。饮食文化,就是在这个基础上茁长起来的一棵覆盖面辽阔的大树。它植根于第一产业,包括农、林、牧、副、渔等食料的广大生产领域。它开展于第二产业,包括饮食器具,烹、贮用器,食品制造机械,饮食桌椅的制造,饮食场所的建筑和多元的食品制造业等工业生产领域。饮食文化开花结果于第三产业,从原始食肆到各种菜系的出现;各地的著名特产,著名小吃,各类食品的制造和各种优美设计的饮食场所;到各地饮食风俗;各种与饮食主题有关的文学艺术作品和科学论著;以及饮食与娱乐结合;与文化交流和外交接待工作结合;与旅游结合;与民间各种节庆聚会结合等等,已成了人类社会生活的重要组成部分。所以饮食文化是跨越三大产业的一种立体文化。在历史长河中,它是围绕饮食实践展开的三大产业有机发展中永远盛开的一簇鲜花,是人类永恒的主题之一。

(二) 饮食文化与许多学科紧密相连,它又是一种多元文化

饮食文化,是人类不断开拓食源和制造食品、食器的过程和从饮食实践中展开的各种社会生活,以及反映这两者的多种意识形态的总称。它的内涵极为丰富,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。第二类是与饮食有关的各种制造工具和用器的生产。由于各种食品的制造与贮存的需要,产生了各类食品的制造工具、厨具、饮食器、盛贮器等食品工具制造学。历史上纵贯这一领域,除了石器、青铜器、铁器以外,还有陶瓷、漆器、塑料、搪瓷、玻璃、铝制品、不锈钢制品等门类的生产。现代,随着自动化生产的迅速发展,还有大规模的屠宰生产线,各种熟食生产线,快餐生产线,豆腐生产线,各类风味小吃生产线,膨化食品生产线,饼干、点心、糖果生产线,各种饮料生产线,以及大小规模的电磁灶、电子微波炉、红外线等在烹调、消毒和食品制造业中的运用。此外,在饮食实践中,又产生了一系列保鲜、保健等学科:由于交换的发展,对食品的储运和防腐保鲜的需要,就产生了食品包装学、防腐保鲜学。为了使肌体与自然界物质交换的生命进程保持优质发展,又产生了营养学、食疗学和环境卫生学。

各个民族,各个地区,由于历史、地理和气候条件的差异,形成各具特色的生态环境和文化传统,在饮食习惯上各自形成不同的风格,又产生了饮食民俗学。饮食活动,永远是社会生活中最活跃、最能表现各种心态的活动,人们对各地特产和美食的歌颂,对聚宴或饯别情怀的抒发,对社会贫富不公的诅咒,或警世珍惜粮食等等,常常通过文艺作品或其他艺术形式表现出来,这就形成了饮食文艺学。为了开发和维护饮食资源,使养殖业和种植业获得最佳社会效益、经济效益和生态效益,在经济地理、生态农业、现代科技和人口学的结合点上,又产生了饮食资源学。此外,饮食文化与其他文化领域(如文字学、养生学、宗教文化及文学艺术等)都有相当密切的关系,本志将在第六

章第四节具体阐述饮食文化与其他文化领域的关系。

人类的文化交流是超越地域、民族和国家界限的,各地域和各民族、各国人民的物种交流、物产交流和各类食品制造技术的交流,构成了文化交流的重要组成部分。研究和比较各类国家和民族的食物生产状况、食品卫生水平、食物构成、营养状况和食物分配状况等内容,又构成了当代社会学、经济学、生态学和卫生保健学的重要组成部分。一个国家或地区有关饮食资源的开发和生产,食品工业的部署和食品市场、饮食行业、集体膳食,以至各类饮食店的多层次安排和饮食卫生的检疫措施等等,又构成了现代管理学和城市规划学的重要组成部分。所以饮食文化是一种多元文化。

(三) 饮食文化是一种世俗文化,又是一种高格调文化

饮食,虽是极为平常,却又是极为重要的事。粮食、菜篮子和各类日常食品,是保证国民经济正常运转的基本条件,是社会安定和经济文化发展的前提,上自国家的大政方针,下至每个人的日常生活,是一种天天都见得到、摸得着的文化,所以它具有世俗文化的特征。

饮食文化又是一种高格调文化。味感美学,是人类美学百花园中一簇独特的鲜花,在人类生活中,它具有无穷的魅力、永恒的神韵。

从饮食文化升华出来的饮食艺术学,又为文学和艺术增添了许多异彩,无数以饮食为主题的名篇、名画、名雕塑,亘古流传着人类的创造才华和迸发着生活的气息,使人陶醉,使人羡慕,使人认识生活,使人缅怀故土,使人奋发向上。

饮食民俗学,则是饮食学与社会学和美学结合开出来的另一朵花,它表现着我国多种地域文化和民族大家庭多姿多彩的生活韵味,增进了各地域、各民族的亲情,丰富了中华民族的文化宝库。

人类的饮食实践,还对文化领域的许多方面,起着深刻的启迪作用。许多中国文字的创造,就受饮食实践的启发,例如甲骨文“即”字作“𠄎”,表示一个人面对着饭篮;“既”字作“𠄎”,是吃完饭转身背着

饭簋；“飧”字作“𩚑”，是两个人共享一簋饭。这三个字就是从人与饭簋的关系中演绎出来的表意字。受饮食启发创造的字还有许多，这里仅是一个例子。

饮食实践可以为政治和社会生活的多方面提供生动的借鉴和比喻。因为烹调实践是人们最基本的生活实践，因此用饮食、烹调作比喻，通俗易懂，易于为人们接受。正因为如此，古往今来，思想家和政治家们以饮食烹调为喻阐发深刻哲理的事例，屡见不鲜。如李耳的“治大国若烹小鲜”；晏婴用饮食、烹调去阐释政治上的“和”与“同”等，都是以饮食烹调为喻来阐发政论的出色事例。

丰富的饮食实践，还是语言学家提炼和创造成语的源泉，如用美食来比喻美景的“秀色可餐”，用汤羹和烧烤的美味来比喻人人赞赏的事物的“脍炙人口”等等，不胜枚举。可见饮食文化，在社会生活中，又是一种高品位文化。

（四）饮食文化发展所依存的历史条件及其特征

饮食文化的发展，除了依存于社会经济的发展和地域交流、民族交流，还依存于国土开发和生态环境的发展，这四个历史流程，都受社会经济发展进程所决定和制约。彼此之间互为条件，互相促进。

饮食文化是具有永恒生命力，又独具神韵的一种文化体系。它有五大特点：（1）它是一种永不衰落的文化。因为它是与人类俱生，又永远不脱离人类生活的文化。人类生生不息，饮食文化也生生不息。（2）它是最为古老，又最为年轻的一种文化。自从人类为果腹而捡起石块，制造第一把砍砸器开始，就产生了饮食文化，它是人类生活的第一朵花，所以最为古老。在每一个历史时期，食料的开拓，食品和食器的制造，都包含着各个历史时期的最新科技，石器时代、青铜时代、铁器时代是如此，今天的电子时代也一样。今天层出不穷的电子厨具和形形色色的食品生产线，以及大农业生产中的生物工程和各类农机具的电子装置等等，都是当代尖端科技武装起来的饮食文化，所以

它又是永远年轻的。(3) 它是一种自成体系的文化。饮食文化是人类有关饮食实践的多方面社会表现形式的总和,它跨越物质文化和精神文化的许多领域,又具有自己独特的内涵和外延,是自成网络又具有独特神韵的一种文化体系。它与社会经济的发展,科技的发展,大农业生产的进程息息相关。(4) 它是一种文明的标尺和民族素质的体现。饮食文化是中华民族悠久灿烂文化的重要组成部分,它从一个方位体现了中华民族的创造精神和独特风格,标志着各个时期的文明进程,永远荡漾着美的神韵。(5) 饮食文化领域,又是一个群芳竞秀的园地。历代都有开拓食源的先行者,创造名饌名食的厨师和食品技师,运用医学于饮食的食疗家,总结和流传食品制造经验的著述家,还有通过各种艺术形式歌颂各地名产,歌颂美食的创造性劳动和通过饮食题材去褒贬各种社会现象的文学家、美术家和史学家。

三、中国饮食文化的世界意义

关于饮食的方式,中国人使用筷子已有三千多年的历史,大约到了公元三世纪前后,筷子传到朝鲜、日本和越南等地,结束了这些地区的土著居民用手抓饭吃的历史。目前,使用筷子的国家,除了中国,还有日本、韩国、朝鲜、越南和新加坡等国家,加上散居世界各地的约5000万华人和全世界10多万家中国饭馆,每天三餐,全世界约有15亿多双筷子在餐桌上被使用,占了世界人口的近三分之一,从筷子的使用,就可以看到中国饮食文化在世界的地位。中国是陶瓷的故乡,中国的陶瓷餐具,中世纪开始传到欧洲时,曾和金子一样贵重,原先只供王室和贵族享用。唐宋以后,中国的日用陶瓷(主要是陶瓷餐具)每年有大宗输出,近千年来,已逐渐普及于世界各地,深受各国人民欢迎。

中国是茶叶和大豆的故乡。中国人民培植出的茶叶,给世界人民

提供了一种提神、解渴、保健、方便、价廉的饮料。目前,全世界已有五分之四人口饮茶。在目前全世界数以百计的饮料中,没有一种能取代茶叶的地位。现在亚、非的产茶大国如印度、斯里兰卡和摩洛哥等,都是从中国输入茶种和制茶技术发展了茶叶生产的。日本的茶道和英国的午后茶,则是中国茶文化向东西方的延伸。

中国人民培植出的大豆,为世界开发了一种重要的植物蛋白资源。中国对大豆深加工生产的酱料系列、豆腐系列和豆奶系列产品,为世界提供了出色的调味料、多种美食和保健饮料,深受世界人民欢迎。

中国有深厚的烹调传统,近千年来形成了七大菜系:粤系、苏系、川系、鲁系、素食系、清真系、食疗系和丰富多采的各地美食,世界人民称中国为“烹调王国”,不是偶然的。中国的美食与美景,和丰富悠久的历史文物,已成了旅游业的三大支柱,许多外国朋友到中国旅游,都以能品尝到正宗的中国各地美食为人生莫大乐趣。

中国成书于战国时期的《内经》,就提出了膳食平衡理论、营养卫生理论和食疗理论。自古以来,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,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,保证肠胃的正常运转和调整多种生理功能,都起着重要作用。西方国家因四高膳食(高蛋白、高脂肪、高热量、高胆固醇)引起的肥胖症、糖尿病、直肠癌、膀胱癌、心血管病和过早衰老等,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。中国的膳食平衡理论和民族饮食传统,已成了世界保健事业借鉴的良方。

中国的营养卫生理论与食疗理论,发展成一门内涵丰富的养生学,可与今天的生命科学接轨。

中国的温饱工程和菜篮子工程,又为第三世界提供了借鉴的

榜样。

四、中国饮食文化发展的现状和尚待开拓的领域

在漫长的中国历史长河中,尽管历朝历代统治者都“食不厌精,脍不厌细”,一些文人墨客也有咏茶诵酒之作,但在中国长期封建社会的官本位思想和儒家“耻涉农商,羞务工伎”观念影响下,在传统文化中根本没有“饮食”一席之地,更不用说良庖精厨、引车卖浆者的社会地位了。新中国建立以后,饮食文化获得了中华文化精华之一的应有地位,饮食文化的整理、研究和发扬广大,成为弘扬中华文化的重要内容。但对历史积淀的清除,不是一朝一夕的事。在极“左”思潮泛滥的年代,又出现了另一种偏向,把从事饮食的研究,与资产阶级享乐主义的吃喝玩乐划等号。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,但却是人类的生存权利。我们应当反对的,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奢靡之风。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,走共同美化生活的道路。

另一种制约饮食文化发展的历史条件,是饮食从业人员大都是劳动人民,他们长期被剥夺了受较高教育的权利,中国历史上不断涌现的食源开拓者,食品制造者和出色的厨师、点心师、美食设计师有千千万万,他们大都文化水平不高,难于直接去总结他们的实践经验和提高饮食科技与饮食理论水平。所以直到现在,流传下来的只是一些菜谱、点心谱之类。而饮食文化内涵的扩展,水平的提高,除了关心饮食文化的知识分子的努力以外,仍有赖于直接从事饮食业务人员文化水准的提高和视野的扩大。

饮食文化涵盖的学科中,饮食民俗学近年已出现一些较有分量的专著。我国幅员辽阔,民族众多,各个地区各个民族,都有自己特殊的历史地理条件和经济文化因素,对烹调和土特产食品制作的特种工艺,以至传统的饮食风尚,都具有自己的特色,调查研究的天地十分广阔;历代地方史志、民族史志和文史笔记,都有不少饮食民俗学资料,有赖于从事这一学科研究的学者去广收细析,使这一领域的研究取得丰硕成果。

在文学艺术领域,人们有理由期待中国饮食文艺学这一分支的绽发。我国的文学和艺术,以饮食为题材表现各种社会生活的名作,历代都不少。一部《诗经》,通过饮食题材表现种植业、养殖业,表现各种饮食风俗,表现贵族宴饮和劳动人民诅咒贫富不均的篇章就不少。以后历代的诗人和文学家,大多都写过饮食题材的作品。

我国的绘画和造型美术,通过饮食题材表现各种思想感情的,俯拾皆是。绘刻美术作品,从新石器时代的许多陶绘陶刻,到汉晋的画像砖、画像石,从唐宋以来历代反映宴饮和各种食料的名画很多,直到近代徐悲鸿的北京鸭群,齐白石的虾、蟹、青蛙和蘑菇,都是众所周知的。造型美术作品,从八千年前裴李岗的陶塑羊头和猪头,七千年前河姆渡的陶猪和蚕纹象牙雕盅,六千年前屈家岭的多种陶禽畜,到了汉代,凡是驯养的家畜、家禽,以至灶具、厨房和饮宴,都在陶塑和画像砖上有充分反映。以后历代有关的陶塑、牙雕、砖雕、木雕和贝砌、蜡塑,也是俯拾皆是。如把历代有关饮食题材的文学和艺术作品收集、整理、筛选,集中复原出来,图文并茂,将是一朵十分瑰丽的艺术之花。

饮食资源学是一门待开拓的学科,它是新中国的产物,解放以来,人民政权组织了数十批、数以万计的科技队伍,对青藏高原,大漠南北,三北地带,长江、黄河、珠江、辽河、黑龙江、澜沧江、雅鲁藏布江、塔里木河等各大流域,对洞庭湖、鄱阳湖、太湖、青海湖等大湖和

沿海岛屿、滩涂以及大陆架等等,进行了多学科的资源调查,其中饮食资源和生态环境的资料十分丰富,已发表的调查资料和论证文章为数甚多,不久将蔚为大观。

从饮食学的物质基础来考察,种植业和养殖业的诸多学科仍有许多待开发的园地。我国目前正从温饱型向小康型生活过渡,亟需发展高产、优质、高效农业,以满足广大人民的需要。近年农业战线的许多部门捷报频传,像粮食高产,优质果蔬的涌现,滩涂养殖和特种美食养殖业的开发等等,都很振奋人心。但这仅仅是开始,各个领域都有待于向广度和深度进军。

我国各种农业资源的开发利用还很不充分,我国草地可利用面积约 60 亿亩,淡水养殖水面可利用面积约 8000 多万亩,两者到目前都只利用了一半左右。沿海滩涂可利用的 2000 多万亩,目前也只开发了约十分之一。

我国蔬菜品种数量虽居世界前列,共开发出 100 多种,但市场上常见的只数十种,而小小的西双版纳,可食用的野菜就有 100 多种,如能筛选数十种野菜,繁殖推广,就可以大大丰富全国人民的菜篮子。近年已有一些野菜崭露头角,我们的园艺家,在开发蔬菜新品种方面,是大有用武之地的。

中国水果的种类也不少,近年又引进了一些优良品种。但本地水果的退化现象也亟需引起注意,呼唤着我们的园艺家去努力。

驯养特种美食,近年也取得不少进展,如果子狸、黑熊、鸵鸟、蓝孔雀(蓝孔雀繁殖率高,已进行商品生产,绿孔雀则属禁食动物)、海狸、鲍鱼、扇贝、石斑鱼、鳗鱼、黄花鱼、罗氏沼虾等等的养殖,已取得初步成效,这些特种美食的大规模商品性养殖虽仍有一段颇长的路要走,但驯养成功已令人鼓舞,这是商品大潮中群众自发摸索出来的一项解决美食与生态矛盾的积极成果,应得到大力支持。

我国的海洋捕捞业虽然起步较晚,但近年有较大发展,远洋捕捞

船队,远至阿拉斯加、南太平洋和非洲海域,与许多友好国家合作,远洋渔业已有较大进展。然而要缩短与渔业先进国家的差距,仍须急起直追。

近年科学家发现非洲一些土著民族传统食用的螺旋藻,是一种优良营养品,联合国粮油组织推荐为“二十一世纪最优秀食品”。已引起许多国家重视。非洲人培植的螺旋藻,与中国人培植的大豆,印第安人培植的玉米一样,在饮食文化史上,将永放光芒。近年我国有关政府部门和科学院联合组织力量攻关,培植螺旋藻已取得显著成效,相继在云南、广东、海南、湖北、福建、山东等省开展培植,现在从事螺旋藻开发的企业已达 100 多家,有关的研究机构 30 多家,已形成一个新的产业,产量已占世界总产量的三分之一。螺旋藻营养片和作为食物添加剂、辅助药物、饲料添加剂和化妆品系列,已开始成批生产。螺旋藻的开发和在食品工业中的广泛应用,已是当前一个重要课题。

随着化学工程的进展,加速了膳食制造业走向现代化的进程。运用当代科技,依靠气相、色谱、薄层分析、质谱、电子计算机等,向这一领域的深度进军,一门新兴的“风味化学”又从烹调学中脱颖而出,正逐步揭开食品风味的秘密,目前已开始生产出多种风味的调味剂和增效剂。可以预期,厨房工厂化,各种菜肴的定向大批量生产的时代即将到来,中国烹调技艺将更上一层楼。

随着生物工程的进展,又为食疗学开辟了新途径:最近智利兽医学家与欧洲一些基因培育实验室合作,已育成第一头带人体基因的公牛,通过这头公牛繁殖的母牛的奶中有一种含铁质的乳酸,这种蛋白质能大大促进儿童吸收铁质,具有抗感染的特性,并能预防乳腺炎。

近年,英国科学家通过遗传工程,采用基因重组技术,把外源基因植入公鸡体内,培育出世界上第一只转基因公鸡,使这只公鸡携带有某种贵重药物成分的人体基因,如血友病患者所需的凝血因子和

用于疏通动脉血管的组织纤维蛋白溶酶原等。这些信息都应成为一种催化剂,促进我们的生物工程技术加速发展,也是食疗学一项新的突破。

饮食文化是一种多学科的综合文化,饮食事业是一种社会性事业,关系到全民族的健康和民族风尚的发展,与我国的社会主义物质文明和精神文明建设紧密相连。反映和促进饮食事业发展的饮食文化学,也必须适应时代的步伐,去完成自己的历史使命。

随着新中国经济文化的繁荣,为了弘扬富于魅力的中国饮食文化传统,近年有关中国饮食文化的论著和交流活动十分活跃,各类饮食文化的学术组织和社会团体像雨后春笋般涌现。改革开放以来,北京、江苏、四川、广东等省市出版了烹饪刊物,许多省市的商业院校增设了烹饪专业。近二十年来,以烹饪史和烹饪理论的探讨为中心而展开的饮食文化成果不断涌现。进入九十年代,一批有志于研究和弘扬中国饮食文化的专家、学者、企业家和有关的经济文化部门的领导,组建了“北京中国饮食文化研究会”,共同倡议出版“中华饮食文化丛书”,该丛书的首部《中华食苑》第一集已于1994年9月出版,受到国内外读者的普遍欢迎。这个多元的、大容量的丛集的出版,比烹饪刊物高了一个档次,标志着中国饮食文化的研究,跨上了一个新的台阶。这个园地,对扩大饮食文化的视野,对弘扬中国饮食文化,都将起重大作用。

五、新中国的考古发现,为认识中国饮食文化的 宏观背景及其源流提供启迪

新中国建立以来,经过两代考古工作者的辛勤劳动,发掘和清理了古遗址和古墓葬近10万处,出土各种文物数百万件,其中反映饮食文化的文物比重很大,这就给人们认识中国远古的饮食文化背景

提供了十分丰富的实物资料。出土各时期的文物,对复原中国古代各个时期的饮食文化,提供了十分翔实的资料,所以考古学也是研究饮食文化重要的基础学科之一。饮食文化,是人类求生存绽放出来的第一簇绚丽的花,开拓食料资源,就成了这一簇花的沃土。

饮食文化必须从大视野和顺着国民经济的脉络去考察和分析,才能丰满而深入地再现中国饮食文化的立体面貌。饮食文化的发展,又是有规律可寻的,它受人类各个历史时期的社会生产、科技与文化发展水平和民族与地域文化交流情况等因素所决定和制约。从综合分析中探讨它的发展规律,也是从事这一学科研究的重要任务。

第一章 中国饮食文化溯源

第一节 八大摇篮与先民生活

一、八大摇篮的原始聚落与原始农业区的出现

人们常说黄河流域是中华民族的摇篮,或说黄河和长江两大流域是中华民族的摇篮。应该说黄河和长江两大流域是中华民族的中心摇篮。因为除了这两大流域,在珠江流域、辽河流域、黑龙江流域、澜沧江流域、雅鲁藏布江流域、塔里木河流域,都有中华民族远古先民的生活遗迹。所以更确切地讲,中华民族有八大摇篮。

在旧石器时代中后期,由于开始懂得使用自然火,人类的生存本领有了质的提高,逐步脱离了蒙昧生活,走出洞穴,开始逐水草而居,从而扩大了生活的舞台。水是生命的源泉,它是人类赖以生存的首要条件。草原则是人类生存的第一块基地,粮食和蔬菜,都是从茫茫草原中寻觅出来的,有草的地方,就能种庄稼;草原又为畜牧业提供了直接转化成肉食的场所。农耕部落是逐水草定居;游牧部落则是逐水草游居。于是各大河流域的草原,就自然成了人类的摇篮。

中国八大流域的原始聚落和原始农业区,闪耀着中华民族黎明

的曙光。

（一）黄河流域

黄河发源于青海高原南部，全长 5464 公里，流经青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西、山西、河南、山东等省区，在山东注入渤海，跨越九省区，流域面积 75 万多平方公里。近二千年来，黄河是世界上泥沙含量最高的一条河道，每年挟带着黄土高原约 16 亿吨泥沙，向中下游和出海口奔泻。黄河的出海口多次改道，这给中下游带来无穷灾害，但同时也给河北、河南、山东和苏北一带垫上一层层沃土。

黄河流域的旧石器和新石器遗址星罗棋布。旧石器时代遗址已发现 100 多处，早、中、晚期都有。其中最早的有一百多万年前山西芮城西侯度遗址。定居时间最长的有北京人遗址，地层堆积厚达 40 米，它是一个岩厦状的巨型洞穴，先民在这个洞穴延续生活了最少有 30 万年。在呼和浩特市东郊大窑村以及安阳小南海，则有两个规模巨大的石器制造场。这些遗址都不是一个个孤立的聚落，像陕西公王岭遗址附近，从蓝田到西安，就有文化内涵相同的旧石器地点 20 多处；晋南匭河遗址，沿黄河东岸风陵渡十多公里的范围，就有文化内涵相同的旧石器地点十多处。有的遗址，留下了狩猎的长期丰收遗迹，像山西许家窑遗址，在灰烬层周围，古人类食后弃置的动物碎骨数以吨计。在这些碎骨中，仅是能辨认的野马牙齿，就包括 360 多个个体。有的遗址石器十分丰富，如山西下川，在同一文化类型相邻的几个遗址里，就出土旧石器上万件。丰富的考古资料证明，黄河流域在旧石器时代，从上游的宁夏，直到下游的河北，已有数以百计的聚落在繁衍生息。

黄河中上游，是中国旱地农业的发源地，在旧石器时代晚期，距今约二万年前的山西下川遗址，出土粮食加工工具石磨盘和磨锤，以及开发山林的铤状石器和挖土的扁平长条大尖状石器。无疑，这个遗址周围，就是中国原始农业区之一。

黄河流域的新石器时代遗址,已发现数千处。新石器时代,黄河流域已基本上进入农业社会。在这一历史时期,每个类型的新石器文化遗址,就是一个农业区。目前已知较早的农业区是磁山—裴李岗农业区,距今约八千年前,这个文化遗址覆盖了太行山脉与华北平原交界的近十个县的面积,正是黄河下游冲积扇地层的起点。这片遗址,已种植小米,驯养鸡、狗、猪、牛等禽畜,出土多种手制的夹砂红褐陶和泥质红陶的生活用器。

在黄河偏西的仰韶农业区(约六千至七千年前),偏东的龙山农业区(约四千至五千年前),上游的马家窑农业区(约三千至五千年前),下游的大汶口农业区(约五千至六千年前)等,都各覆盖数百平方公里的地域。

黄河流域新石器时代的时间跨度,大约距今从一万年到五千年前左右,从刀耕火种到锄耕农业,经历了从母系到父系氏族社会的全过程,各农业区都出土大量开发山林的石镞、石斧,收割谷物的石镰、蚌镰和加工粮食的石磨盘、石磨棒等。粮食作物除了小米,还有麦子、黄米、高粱等;已开始种植蔬菜;驯养的禽畜有鸡、狗、猪、牛、羊、马等。各个农业区的制陶业都相当发达,约距今五千年前已出现陶钧,从手制过渡到轮制。仰韶农业区以彩陶著名,龙山农业区以薄胎黑陶著名。这两个陶系的工艺水平,在当时都是最拔尖的,彩陶和黑陶工艺,影响到长江流域和西北、东北等广大地区。

(二) 长江流域

长江发源于青海高原西南部,全长 6300 公里,流域面积 180 多万平方公里。流经青海、西藏、云南、四川、重庆、湖北、湖南、江西、安徽、江苏、上海等省市,在上海市注入东海。长江的含沙量比黄河少,但近数百年来,尤其是近数十年来,上游乱砍滥伐,水土流失也很严重,每年约有 6 亿吨泥沙向中下游和出海口倾泻,致使地处中游能自然调节长江水量的洞庭湖面积因淤积而缩小了一半。

长江流域的旧石器时代遗址有数十个,中游有 200 万年前的四川巫山县龙坪遗址,是我国到目前为止发现最早的人类遗址。上游有距今 170 万年前的云南元谋遗址。其他的旧石器时代遗址分布于湖南、湖北、安徽、四川、贵州各省的沿江地带。可见旧石器时代,长江上中游已有数以百计的原始聚落在繁衍生息。

进入新石器时代,长江流域的原始农业,呈现蓬勃发展的趋势。就目前所知,长江流域早期最密集的农业区在下游,下游的新石器文化遗址,已发现 100 多处。大体可分为两大农业区,即河姆渡农业区和太湖农业区。河姆渡农业区包括绍兴、余姚、宁波、舟山等广大地区。河姆渡曾出土距今七千年前人工栽培的籼稻稻谷,这个农业区的历史跨度约两千年,即从距今五千至七千年前,是我国稻作农业的发源地之一,猪、狗、牛、羊等家畜遗骨很多,鹿骨更多,当时大概鹿类也已驯养了。除石蚌农具以外,还出土许多骨木工具和相当精致的骨木制品,如大量骨耜、接榫木器和木胎漆碗等。当时已知道人工开凿水井,有干栏式建筑遗存,可见是一个很发达的原始农业区。

太湖农业区包括马家浜、崧泽和良渚等分区,分布范围相当于现在的杭、嘉、湖平原,时间跨度约距今从六千多年到四千多年前,是长江下游又一个发达的原始稻作农业区,已生产籼稻和粳稻,还培育了许多农作物,如花生、芝麻、蚕豆、菱角、葫芦等,并有丝织物和漆器出土,玉制品特多,人工开凿水井已较普遍。这个农业区的石蚌农具和水、陆食料,与河姆渡农业区差不多。

长江中游有三大片原始农业区,最大一片包括相交错的洞庭湖、大溪和屈家岭三个分区,覆盖川东、鄂西南及湘西北的广大地区。另外是鄱阳湖和南京北阴阳营两个农业区。洞庭湖农业区包括湖南澧县彭头山、石门、皂市等地遗址,发现距今约八千年前的稻谷遗存和猪、牛、羊等家畜遗骨,到目前为止,是我国发现最早的稻作农业区。大溪农业区包括从四川巫山县到湖北秭归、江陵、宜昌、三峡的中堡

岛,直到湖南澧县一带。屈家岭农业区相当于现在的江汉平原和湖南北部一些地区。这两个农业区都种植粳稻和籼稻。大溪农业区的时间跨度约为七千多到五千年前。屈家岭农业区约距今五千至四千年前。前者处于母系氏族社会,后者处于父系氏族社会。两个农业区都出土大量鸡、猪、狗、鹿、羊等禽畜遗骨,还出土象牙和象牙饰物。制陶业颇受仰韶和龙山陶系的影响。大溪农业区还出土独特的白陶。

鄱阳湖农业区,有新石器时代早期的万年仙人洞遗址,在这个遗址的灰烬层中,出土大量动物碎骨和螺、蚌、鱼、鳖、螃蟹等的甲壳和遗骨,制陶技术很原始,还处在渔猎采集时代,距今约八千年。

鄱阳湖地区有较广泛的新石器时代晚期遗址,距今约五千至四千年前,分布在清江、南昌、波阳等地,包括修水山背农业区、清江筑卫(下层)农业区等。鄱阳湖农业区出土有段有肩石器和几何印纹陶,具有百越族文化特征。

南京北阴阳营农业区出土许多石制农业生产工具,陶器以红陶和彩陶为多,还出土大量玉器、玛瑙和松绿石等装饰品,从墓葬随葬品呈现的差异,已可看出开始有贫富分化。

长江上游的新石器时代晚期遗址,有四川广汉县月亮湾三星堆农业区,这个遗址已是新石器时代末期进入青铜时代,距今约四千至三千年前,覆盖范围包括广汉、什邡、彭县、新都、成都等广大地区,属于早期的蜀文化区域。长江上游在云南境内的新石器时代晚期遗址,有元谋县大墩子遗址和宾川县白羊村遗址,这两个遗址都已有原始农业和手制陶器,家畜有猪、狗、牛等。

(三) 珠江流域

珠江是西江、北江、东江汇流的总称,西江是干流,全长 2100 多公里,源出云贵高原的云南沾益县,经广西流入广东,主流在珠海市的磨刀门注入南海,汊流向东与北江、东江相接。北江干流全长 580 多公里,上源于湖南南部浈、武二水,在广东韶关合流而成,至三水附

近与西江汇合注入南海。东江干流全长 503 公里,发源于江西南部,纵贯粤东,至东莞虎门注入南海。珠江流域面积 45 万多平方公里,跨越广东、广西、云南、湖南、江西五省区,流域的主要范围在广东、广西两省区。三条河道的出海口原是一个多岛屿的古海湾,由西、北、东三江夹带的泥沙在湾内不断积淀,逐渐形成了珠江三角洲。

珠江流域已发现不少旧石器时代遗址,较早的有属于旧石器时代中期的韶关市曲江县狮子岩马坝人遗址,距今约 12 万年。旧石器时代晚期遗址较多,分布于广西的西江上游地带和广东的西江、北江中游地带。

珠江流域的大部分地区,都有新石器时代遗址。广东早期的新石器时代遗址,主要分布于粤北始兴、英德、连山和粤西罗定、封开、怀集、阳春等县石灰岩发育地区。中晚期遗址,则遍布于平原。新石器遗址已发现近 400 处,而以珠江三角洲最为密集。珠江三角洲的遗址,大体分为台地(或岗丘)与滨海贝丘(或沙丘)遗址两大类。珠江三角洲的台地遗址有西樵山和金兰寺两个农业区。粤北的岗丘遗址已发掘的有石峡农业区。西樵山农业区已发掘 20 个地点,其中有一个打石场,距今约六千年,大体处在母系氏族社会阶段。金兰寺和石峡遗址略晚,约为五千至四千多年前,已进入父系氏族社会。石峡遗址出土许多炭化的籼稻和粳稻,这是目前珠江流域发现最早的稻谷遗存,虽比河姆渡遗址的稻谷晚了两三千年,但两广都有许多野生稻,可见珠江流域也是中国稻作农业的起源地之一。广东滨海各县市的贝丘或沙丘遗址,有广泛的分布,属农业、渔猎区,以佛山河宕遗址和粤东潮安的陈桥村遗址为代表,这类遗址大都出土有段有肩石器和几何印纹陶,有的遗址还有精致的象牙饰物。这些遗址,大都已驯养猪、狗等家畜,伴随着大量螺、蚌和鱼骨遗存,距今约五千至四千年。

广西的新石器时代遗址也遍布全省,早期遗址分布于南部傍河或滨海的台地和北部石灰岩地带,以南宁的岗丘农业区和桂林市郊

甌皮岩农业区为代表,这两类遗址,陶器处于手制阶段,渔猎仍占较大比重。中晚期遗址遍布全省,大体都属农业、渔猎区,距今约五千至四千年,与广东同一时期的文化遗址内涵大同小异。广西南部扶绥县那琳屯遗址,还有一个大石铲制造场。

两广的新石器时代农业生产工具都以有段有肩石器和几何印纹陶为显著特征。

(四) 辽河流域

辽河全长 1430 多公里,流域面积 19 万多平方公里,流域范围主要在辽宁省境内,有东、西两个源头,西源出自本省西部与河北省交界的七老图山,东源出自吉林省东辽县的哈达岭。两河在辽宁北部古榆树附近汇合后流贯辽宁平原,经营口注入渤海。

辽河流域的旧石器时代遗址,早、中、晚期都有。早期的已发现营口金牛山和本溪庙后山两个遗址,年代与周口店北京人遗址差不多。中晚期遗址已发现近十处,年代都在十万至一万多年以前。

辽河流域的新石器时代遗址十分密集,已发现一千多处,大体都属红山文化,可称为红山农业区,它起源于辽西,向东扩至整个辽河流域,向西延至燕山南北。这个原始农业区的时间跨度约自八千至五千年前。辽西的遗址多细石器,许多遗址除了出土各种石器农具以外,都同时有加工粮食的石磨盘、石磨棒和许多猪、狗、鹿的遗骨。

辽河流域东南角的辽东半岛,则是一个颇繁荣的滨海原始农业区,已发现 200 多处新石器时代遗址,时间跨度约从六千至四千年前,遗址多在滨海山坡台地上,已形成许多聚落,出土数十种野生动物遗骨,还出土鲸鱼、鲨鱼骨骼和一个 2 公斤的石网坠,可见这个原始农业区有丰富的渔猎资源。

(五) 黑龙江流域

黑龙江有南、北二源,南源于额尔古纳河,出自大兴安岭西坡,与北源石勒喀河汇合后始称黑龙江,绕流于本省北部和东部,长约

4370 多公里。下游与松花江相连,松花江亦属黑龙江流域,长约 930 多公里,流贯本省东南部,至茂兴县与嫩江汇合南折,进入吉林省。

黑龙江流域已发现旧石器晚期遗址两处,一在呼玛县十八站,出土旧石器 1000 多件;一在满洲里札赉诺尔,出土旧石器和多件人骨化石,伴随许多兽类、鸟类、鱼类、蚌类的食后弃置遗骨和甲壳。这是我国最北的两处旧石器时代遗址,距今约一万多年。

黑龙江的新石器遗址遍布于全境,大体分为西部呼伦贝尔游牧渔猎区、东南部松花江中下游游牧渔猎区和东部兴凯湖游牧渔猎区三大片,出土石器多为刮削器、切割器、敲砸器和石矛、石镞、骨镞等狩猎工具。农业工具和制陶业都不发达,遗址的分散也显示出游牧生活的特征。

(六) 澜沧江流域

澜沧江发源于西藏高原,由北而南,纵贯云南省,从西双版纳流入老挝、泰国、缅甸、柬埔寨和越南,总长 4600 多公里,在中国境内称澜沧江,出国境后称湄公河。

澜沧江流域的旧石器时代遗址,有早期的云南江川县龙潭村遗址,距今约 100 万年。中晚期的旧石器时代遗址已发现近十处,距今约 10—1 万年。

新石器遗址分布于全省的大部分地区,但已发掘的不多,较密集的是滇池沿岸,有手制陶器及炭化稻谷遗存,可称为滇池原始农业区。在澜沧江中游的云县遗址,也已进入农业社会。这两片遗址都出土有段有肩石器,距今约四千至三千年。在澜沧江上游西藏东部昌都县东南郊的卡约遗址,也属原始农牧区,距今约四千年。

(七) 雅鲁藏布江流域

雅鲁藏布江上源发源于冈底斯山的马泉河,自西向东流贯西藏自治区腹地,在西藏境内长 1780 多公里,流域面积 24 万多平方公里,在德莫以下切穿喜马拉雅山向南流,入印度后称布拉马普特拉

河，流经巴基斯坦注入印度洋。

近年考古工作者已在雅鲁藏布江流域的定日县的苏热，申格县的多格则和珠洛勒、阿里，日土县的札布，普兰县的霍尔等地采集到不少打制的旧石器和动物遗骨，这些遗址都在海拔 3500—5000 米左右。在藏北的黑河，聂拉木县的亚里、羊圈，阿里的日土等二十多个地点发现有细石器分布，海拔在 4000—5000 米左右。

西藏地区的新石器时代遗址集中在南部雅鲁藏布江和澜沧江沿岸的林芝、墨脱等地，发现磨制的石器农业生产工具如斧、镞、凿等，还有一些手制的陶器，这些遗址，属河谷原始农业、狩猎区。1994 年又在贡噶昌果发掘一处新石器晚期遗址，距今约四千年，出土许多石器和陶器，还出土炭化青稞。

（八）塔里木河流域

塔里木河是一条内陆河，水源主要靠高山雪水供给，全长 2179 公里，流域面积 19 万多平方公里，从西向东，横贯于新疆维吾尔自治区中部。

塔里木河流域已发现相当数量的新石器时代遗址，以该流域北部的东线到中部一带较为密集，这一地带有两种类型的遗存，一种是以哈密县、吐鲁番一带出土大量细石器为特征的狩猎游牧区；另一类型是伊吾县、巴里坤县一带以出土彩陶和麦粒、石磨盘等为特征的原始农业区。在西部的喀什、阿克苏一带，则出土大量石刀、石镰、石磨盘、石杵等，是另一个原始农业区。除了这三大片，还有一些分散的新石器遗址，有待于进一步发掘。

中华民族的八大摇篮，从石器时代到现在，一直都是中国各族人民的历史舞台。其中的黄河流域和长江流域，又是最繁荣和始终起着核心作用的中心地带。各摇篮之间的交融和经济生活的互补作用，又贯穿于历史的全过程。在饮食文化领域，这种作用尤为显著。

二、原始人的食料生产、食物制造与区域食俗的形成

(一) 生产工具的发展与食料生产的扩大

在漫长的蒙昧岁月,先民只靠用石料打制的砍砸器、尖状器和刮削器,以及用这些简单石器制成的竹瓢和木棍来狩猎及屠宰,生活是十分艰苦的。到了旧石器时代中后期,人类在长期的生产和生活实践中开发了智力,为了扩大木器和骨器的制造,创造出石砧、石锤、石锥、石锯等工具。为了扩大狩猎成果,又从石、竹、木、藤等原料的组合中制出石矛、流星索和弓箭等复合狩猎工具。到了旧石器时代晚期,随着种植业的萌芽,又创造出石镞、石礮、石斧、石铲等开发山林的工具和石犁、石镰、石磨盘、石磨棒等复合农用工具,直到青铜器出现以前,人类使用石器的时间跨度,约在 200 万年以上。

(二) 能源的利用与食物制造及厨具、食器的产生

在茹毛饮血时代,人类只能吃猎获或拾获的现成食料。到了懂得使用自然火,才开始了加工、制造食物。最初的食物制造是烧烤,即把猎获物放在炭火上烧熟;或把摘取的野生坚果与植物种子放在火堆中烧成膨爆食物来吃。所以烧烤和火爆,是制造食物的最初手段。但直接烧烤猎物,常常烧焦,难于下咽。后来发现用泥浆涂裹猎物来烧烤,烧熟后连羽毛也粘脱了,便取代了原始的直接烧烤,古书中称涂泥烧烤为“炮”。到了金属工具出现,才改用叉烧或挂烧。

原始人利用能源制造食物的进一步手段是石烹。石烹是煎和煮的最初形态。煎就是把猎物切成块状,摊在烧红的石块上煎熟,又称为烙或烘。今天从一些少数民族的风俗习惯中,仍可以看到这种原始烹调的遗风:我国雅鲁藏布江河曲地区的门巴族,到今天仍习惯在烧红的石板上烙荞麦饼或烙肉。煮是挖地坎为锅,把水倒进去,用烧红

的石块丢进去煮汤,把肉类放在地坎的沸汤中煮熟。今天西双版纳地区的布朗族人,在野外劳作时,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,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。我们的祖先,到了陶质炊具出现,才结束了以地坎为锅的时代。原始烹调中还有一种竹筒煮饭,今天云南布朗族人仍用竹筒煮饭,就是原始社会竹锅的遗风。先砍下一节竹子,在一端的竹节上打一个洞,放进米和水,用一把竹叶把洞口塞住,将竹筒丢进火堆,待竹筒烧得焦黄,冒出的蒸汽快干时,把竹筒拿出来剖开,就是一筒竹香扑鼻的米饭。《礼记·礼运》中记述古人“燔黍捭豚,汙尊而抔饮”,就是这种原始烹调的反映,即把黄米和撕开的猪肉摊在烧红的石板上烤熟,挖地坎掬水来饮。

火的利用,扩大了原始人的食料来源,同时开始了食品制作。火的多种功能,大大提高了原始人的生活质量。我国已经利用自然火的旧石器中后期遗址,就目前所发现的,已遍及西南、西北、华北、东北、中南各个地区。利用自然火,是人类利用能源的开端。原始人拿着火把,就能够用火攻的手段,去进攻凶猛的洞熊和鬣狗,把山洞夺过来,还能吃到美味的熊掌和鬣狗肉。他们常常成群去焚林而狩,无数野兽,都在火阵中变成原始人的熟食美餐。有了火攻的能力,原始人的狩猎水平,就有了飞跃的发展,他们可以尝尽当时一片林莽中的野味。据统计,元谋遗址的动物化石有40多种,北京山顶洞人遗址有90多种,可知元谋人的林边草原和北京人的洞穴前沿,常年都有烤肉飘香,人口也逐渐繁衍起来。有了火堆,又扩大了采集坚果、块茎和捕捉水域生物的食物。北京山顶洞人的洞穴沉积中,有大量炭化的朴树籽,据从沉积物中进行孢粉分析得知,当时龙骨山曾有野生核桃、榛子、松子等坚果。多种动植物食料,提供了合理的营养,大大增强了

猿人的体质,逐渐完成了向智人的转变。

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沙滩的鹅卵石来打制石器,懂得用火以后,原始人又摸索出火攻水泼的方法,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,四川汉源县的富林镇,广东南海县的西樵山,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迹。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,都要靠火熏火烤。为了实现水上捕捞,制造独木舟,也要先用火在一根整木上烧出一条深槽,然后用石器加工成型。

原始人在栖息的地方燃起一堆篝火,晚上既能照明又能防止野兽夜袭,使老少都能安眠。火又能防潮取暖,减少风湿病和冻伤肌体。

到了旧石器时代晚期,已懂得人工取火。随着生产能力的提高,这一时期的许多遗址,都出土丰富的食料遗迹,而以距今一万八千年北京山顶洞人遗址和一万六千年广东阳春县独石仔洞穴遗址最为典型。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米长的青鱼;还常捞取厚壳河蚌和捡拾蜗牛和鸵鸟蛋来吃。独石仔人能经常猎获到犀牛、巨獾、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。在独石仔发现的鼠类中,除了板齿鼠和鼯鼠,还有家鼠,可见,老鼠也曾经是我们祖先的家常野味。独石仔出土的田螺尾部都被砸掉,以便烧煮入味和吸吮螺肉,现在岭南人吃田螺也是这样的,可见岭南人吃田螺的传统,最少已延续了一万六千年。

对火的掌握,不仅对人类获取食料和制造食品带来了巨大的进步,使原始人的生活质量大为提高,而且人类跨入文明时期制造的陶器和青铜器,也是从火堆中孕育出来的。

原始人发现用火烧过的粘土,能变成一块硬泥片,不会再散开来;而且入火前捏成的形状也不会改变,这就启发了成型工艺的产生。原始人在用荆条编的筐子周围抹上一层厚泥浆,风干后,放进火堆,最后荆条化成灰,一个陶罐就出现了,从此就开创了人类使用陶器的新纪元。

我国目前能看到的早期陶器,以磁山—裴李岗出土的为代表,这个遗址出土的陶器,种类已不少,有洗濯用的陶盂,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。这些陶器有泥质陶和夹砂陶两种。盛贮器一般用泥质陶;夹砂陶是有意在陶土中渗进砂粒,因为砂粒很多都含铝或石英,使陶坯烧成后结构疏松,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的一个突破。裴李岗遗址的陶器处在原始的手制阶段,但已相当成熟。这两个遗址出土的钵形鼎,则是一个灶具和煮锅的结合体,可以携离火塘,搬到任何地方去烧煮,增加了烹调的灵活性。这种钵形鼎,腹深口阔,是一个火锅,器内还常有贝壳和鱼骨伴随出土,可见我们的祖先吃火锅最少已有八千年的历史了。

到了新石器时代后期,大约五千年前,在黄河流域、长江流域、珠江流域、辽河流域的许多遗址里,都出土了大量轮制陶器,这是原始制陶业的一次质的飞跃。有了陶钧,工作效率大大提高,器物成型厚薄均匀,形体端正,陶器的种类也增加了许多。这时出现了陶鬲和陶甗。鬲是用来煮流质食物的,有三只袋形足,既能增加容量,又能使火的接触面增加到最大限度,用鬲煮东西,既节能,又快熟。甗是由鬲和甑结合构成,甑的底部是一块多孔的箅,煮饭时,先把米和适量的水放在鬲里煮,煮到米粒膨胀,再捞到甑里蒸,是一个蒸煮两用器。陶甗的出现,说明五千多年前,我们的祖先就已懂得利用蒸汽加热。以前熟食米谷,只知放在火堆上爆米花来吃,鬲和甗的出现,又增加了煮

粥和煮成干饭两种吃法。有了陶鼎,肉类熟食就逐渐取代了石烹法,增加了焖烧、煮炖和汤涮三种烹制技艺。可见在五千多年前,从东北到岭南,都已遍地炊烟袅袅,鼎香四溢了。

(三) 保藏食物的原始手段

蒙昧时代,是“饥则觅食,饱则弃余”。随着食料生产水平的提高,怎样使猎物能久存而不腐败,就成了一种生存需要,这就推动着原始人去动脑筋。食物经过太阳曝晒,就是经历了一次紫外线杀菌,同时使食物所含水分消失许多,也限制了细菌滋生的条件。原始人虽不懂得这些原理,但从直接经验中,已掌握了晒干久存法,这是人类保藏食物的第一种方法。烤熟的猎物,已自然杀菌,火烤又使烤肉表面形成一层炭化的薄膜,使细菌难于入侵,所以从生活实践中,又直接摸索出火烤久藏法,这就成了原始人保藏食物的另一种方法。一年四季中,冬天食物最能久藏;春天忽冷忽热,细菌滋生,食物最容易腐败,这就启示着低温、恒温对保藏食物的作用。北京山顶洞人的遗址有三层,下层就是窖藏猎物的肉库。下层窖穴,比上层温度低,又能保持恒温,是理想的肉类贮藏室。这个遗存一万八千年的山顶洞地下室,就是目前所知世界上最早的恒温肉库。

(四) 区域食俗的形成

我们的祖先,在旧石器时代晚期以前,经历了二百万年以上的渔猎、采集生活,依靠大自然提供的广大食料来果腹,品种虽不少,包括兽类、鸟类、鱼类、两栖类、甲壳类、爬虫类和块茎、野果、野菜等等。但还不懂得去再生产这些食料。有的动物,由于食物链的改变,气候和地理环境的变迁而灭绝了,人们只能随着自然界的变迁而被动地生活。食料的获得,只能凭着居住地域的资源和自己的猎获能力。当一个地区的食源枯竭时,就转居另一个地区。旧石器时代的生产工具技术进步十分缓慢,加上食物来源不稳定,因此还没形成不同的食俗。

从旧石器时代晚期到新石器时代的发展,种植业和养殖业的发

明,是一次伟大的农业革命,奠定了人类文明的基础。在饮食文化领域,出现了新气象。各地区有了稳定的食物来源,食俗随着地域不同的生态环境导致生产食料的不同而逐渐起了分化,产生了不同的食俗地区和多彩的食俗文化。在秦岭、淮河以北地区,包括华北、西北、东北地区,发展了旱地农业,培植出小米、黄米、麦子、高粱等,以这些旱地作物为主食。长江流域以南各地区,发展了稻作农业,培育出籼稻、粳稻、旱稻、糯稻等,以这些稻米为主食。北部和西部草原地带,驯养了牛、羊、马、驴、骡、驼等群牧牲畜,发展了游牧经济,以牛、羊肉和奶酪为主食。在西部和东北的高山深谷地带,则以旱地杂粮和半狩猎半采集为生。在东北和西南的一些原始森林和荒野水泽地带,直到四十年代末仍有一些少数民族过着渔猎采集生活,他们只能驯养少量作为交通工具和打猎助手的鹿和狗,有的虽从族外交换中换来现代猎枪和某些生活用品,但在旧中国仍一直未能改变他们的生活方式。

各类食俗地区,除了主产的粮食和牲畜,还有各具特色的土特产和各地域的生活习惯,从主食和副食的搭配,多种多样的食料和各种加工方法,风格各异的烹调技艺,色调和谐的饮食用器和餐饮环境,富有地域个性的饮食方式,以及婚姻、节庆聚宴等,形成了各自多姿多彩的食俗文化。

第二节 饮食文化最早的地域交流与部族交融

进入新石器时代,各地的原始人群逐渐形成了氏族社会和部落共同体。各地区随着生产和交换的接触而发展了经济文化交流和部族交融。

黄河和长江两大流域的上游、中游和下游,分布着西羌族群、华夏族群和东夷族群。在长江以南和珠江流域,包括东南和西南地区,

则分布着百越族群。新疆地区,除了西羌族群,还有突厥族群。青藏高原,则是西羌的唐耗、泼羌、东女等支系与当地土著居民融合繁衍起来的。

各个族群,在饮食文化方面,都作出了自己的贡献。各族群之间,经济生活的互补作用和文化交流,又促进了融合的进程。

小米最先出现在黄河中游华北地区的原始农业遗址中,是华夏族群最先培植出来的。以后在华北地区,又继续培育出黄米、荞麦和豆类等。麦子和高粱最先出现在黄河上游的河西走廊及其西部各省区的新石器时代遗址中,是西羌族群最先培育出来的。稻米普遍出现于长江以南的新石器时代遗址中,是百越族群培育出来的。长江以南还培植出许多富含淀粉的农作物,如芋艿、甘薯、蚕豆、花生、莲子、菱角和小豆等。整个长江流域中下游,从中游约八千年前的洞庭湖彭头山原始农业区,到下游约七千年前的河姆渡原始农业区,到岭南、西南、东南各省区(包括台湾和港、澳)的新石器时代遗址,出土文物尽管千姿百态,大体都能找到共同的特征,即有段有肩石器、几何印纹陶、干栏建筑、拔牙习俗等遗存,这也是百越族群共同的基本特征。

东夷族群在新石器时代最突出的贡献是煮海水为盐。《世本·作篇》记载:“夙沙氏煮海为盐。”在《商书·说命》中已记载了盐用于日常烹调:“若作和羹,尔维盐梅。”夙沙氏即山东半岛滨海的风姓氏族群中的夙(宿)氏族,是他们最先发明煮海水制盐的。以后百越族培育出甘蔗,又为全国的饮食业提供了一个重要的糖源。中国的药材,盛产于西部地区,神农氏族是西羌人的祖先,以最早发现药用植物而名传后世,“神农尝百草,日遇七十毒,……”就是歌颂这个氏族的历史功德。东北和内蒙古地区,自古以来盛产皮毛,皮毛是该地区饮食资源的著名副产品,历来成为关内的御寒珍品。东胡族群中的肃慎人,还是制造弓箭的能手,弓箭曾是周代肃慎人的著名贡品之一,弓箭也是古代东北地区饮食资源的副产品。大豆也是东胡族群首先培育出

来的,古代称“戎菽”,原产于燕山地带。东北地区由于水土优越,以后逐渐成为大豆、高粱和玉米的重要产地。青藏高原和天山一带,又培育了耐高寒的青稞和优质的雪山大豆,驯养了高原之舟的牦牛。

距今约从一万多年到六千年,中国北部到西部地区,出现了一个细石器文化带,源头在辽河流域上游,向西延伸于内蒙古、新疆到西藏东北部地带,华北的太行山沿线,长江中游的洞庭湖畔和珠江流域的西樵山地区,都有细石器发现,从大量箭簇和各种复合工具的制造,都可以看到细石器工艺的广泛交流。新疆、青海的不少新石器时代遗址,还有海贝出土,说明东南沿海和西北地区,早就存在着交换关系。新石器时代三大陶系制陶工艺的交流,更是彰彰可见,黄河中游的仰韶彩陶系,向西影响到黄河上游的甘肃、青海,直到塔里木河流域,向东影响到黄河下游地带,向北影响到辽河流域,向南影响到长江流域的广大地区。龙山农业区的薄胎黑陶,也传播到黄河中下游,长江中下游和辽东半岛等广大地区。长江中游的大溪农业区和屈家岭农业区生产的蛋壳彩陶和彩陶纺轮,则是仰韶、龙山陶艺的创造性发展。百越地区的印纹陶,其影响则遍及长江以南半个中国。这一陶系孕育出的原始瓷器,则在殷周以后逐渐普及于长江及黄河流域。以后瓷器家族又逐渐推出青瓷、白瓷、黑瓷、彩瓷等名优系列产品,驰名于国内外。

中国的原始陶器,又是孕育和交流原始文字的载体,从新石器时代陕西和河南的仰韶陶器、山东的大汶口陶器、青海的柳湾陶器到广东佛山河宕的陶器,都发现不少类同的原始符号文字,这是中国文字的萌芽。中国绝大部分地区属于汉藏语系,文字是语言的主要表现形式,受语言决定。汉藏语系是单音节语,一个象形或象意符号代表一个语音,这是中国文字产生的基础。中国广大地域出土的这些多元而又类同的原始陶文,是中华民族“书同文”的源头。同时也说明了,中国文字是各族人民共同创造的。原始陶器的交流,又成了文字孕育和

流通的重要条件。

农作物的传播,也反映着古代饮食文化的地域交流。如浙江钱三漾新石器遗址中出土花生,在江西修水山背的新石器时代遗址和湖南石门的商代遗址及西安的汉景帝墓中都有发现,可见花生这一农作物,从新石器时代起已从长江下游传到中游,再传到黄河流域。

物产交流和经济互补,形成了各地区相互依存的关系。这种关系的发展,促进了部族融合,也是石器时代部落联盟的经济基础。中国的部落联盟,最早是由华夏族群、西羌族群和东夷族群的先进部分在黄河流域组成的,他们逐渐融合,形成了一个华夏集团,从原始社会进入阶级社会,随着经济交流和社会发展,百越族群、东胡族群和突厥族群等,又以各种形式,相继分批加入到这个共同体中,他们在中原已融为一体的部分,形成了中华民族的核心。各地区还保持民族特色的部分,以及民族迁徙、分流和组合产生的许多新族群,则以各种形式与各朝代的中心政权形成多样的政治关系,在经济的互相依存和文化交流中不断发展。这种地域交流和民族交融的流程,就成了饮食文化发展的一个温床。

第三节 原始形象思维和神话传说折射出来的 饮食文化

由于种植业和养殖业使食料来源相对稳定,节约了过去渔猎生活整天为果腹奔忙的精力和时间;而且由于生存空间的扩大,开阔了古人的视野;这场农业革命还使人体能相对地得到均衡的营养,从而发育了原始的感性思维能力。在原始饮食文化的物质基础上,催发出许多精神成果,其中最显著的是:

1. 造型美术的繁荣

造型美术源自旧石器时代末期的骨雕、贝雕等装饰品的制造,到了新石器时期,出现大量玉石雕饰,又开始出现陶塑,尤其是三大陶系(彩陶系、薄胎黑陶系和几何印纹陶系)的出现,为造型美术增添了异彩。

2. 饮食实践为文字的创造提供了重要途径

许多象形和表意字,都是对食料的直描或从饮食方式推衍出来的。

3. 原始神话的出现

中国原始社会末期到早期阶级社会,流传下来三个著名的神话传说:夸父追日、精卫填海和后羿射日,都是原始感性思维的代表作。生产力的发展,谋生手段的飞跃,催发了他们的想象力。万物生长靠太阳,光合作用是绿色生命的源泉,夸父追日是幻想飞天去叩开太阳的门,寻找绿色作物的源头,夸父幻化成绿色的神仙,他弃下一根拐杖,变成了邓林(汉水流域地带),反映了原始人对太阳和绿色宝库的热爱,因为狩猎和采集的收获,许多都来自森林;原始聚落简陋的居室,也需要森林去阻挡狂风暴雨的袭击。精卫填海是从开发土地的艰苦劳动中领悟到蚂蚁啃骨头的道理,只要持之以恒,坚韧不拔,积小力也能成大事,认识到人力能使沧海变桑田。后羿射日是歌颂弓箭的威力,天上十个火辣辣的太阳,给后羿射落九个,剩下一个来为人类服务。三个神话故事,都是人类开发饮食资源的生产力第一次飞跃中产生的人定胜天的精神力量幻化的产物。

第二章 中国社会经济的发展 与饮食文化的关系

人类的群体生存和社会发展,都必须先解决食料生产问题。所以食料生产,就成了社会发展的基础。而人类经济的发展,决定着社会的发展进程。一定的社会形态,既包容着、又制约着经济的发展,形成了一个时期经济文化发展的大台阶,并在此基础上孕育了各历史时期的饮食文化。饮食文化又从一个侧面,集中地反映了该历史时期的经济文化特质。

第一节 原始农业孕育了中国饮食类型的基本格局

距今大约一万年左右,中国进入新石器时代,随着种植业、养殖业和制陶业的出现,我们的先民逐渐掌握了新的谋生手段,告别了单纯依赖自然的生活方式,经历了大约 50 个世纪,创造出相当灿烂的原始饮食文化。今天从考古发掘得知,在进入阶级社会之前,我们的先民已经在黄河流域、长江流域、珠江流域、辽河流域、澜沧江流域培

植出多种富含淀粉和植物蛋白的粮食作物及豆类,他们以粮食为主食,同时驯养多种家畜家禽和种植蔬菜及香料作物作为副食。在黑龙江流域、雅鲁藏布江流域和塔里木河流域,则发展了群畜放牧业,以牛羊肉为主食,以奶酪及少量粮食和渔猎品为副食。上章讲的食俗地区,基本上可分为两大类,即以粮食为主食和以肉食为主食。各类食俗地区生产的食料,又通过交换来互相调剂。

第二节 三代四大产业奠定了中国饮食文化发展的基础

由于人类的饮食需要,产生了四大产业,即大农业生产,厨具、食器生产,膳食生产和食品生产。这四大产业,构成了饮食文化发展的物质基础。在这个基础上形成的物质形态和精神形态共同构成了自己独特的网络,这就是饮食文化体系。夏、商、周三代的四大产业,已颇具规模,为中华民族饮食文化的发展,奠定了一个坚实的物质基础。

一、国土开发与大农业生产

(一) 国土开发的趋势和特点

中国的国土开发,是随着经济发展和民族大家庭的扩大而呈波浪式、辐射状发展的。三代时期已对黄河流域中下游进行了较充分的开发和对长江流域进行初步开发。

各个时代的国土开发,由于地域发展不平衡和阶级社会的民族关系,中心地区和周边地区,既有结盟或统属关系,又有纷争和对抗关系。以夏代为例,夏禹当政后,到了第三代太康时,国力衰微,东夷

族群中的后羿和寒浞,相继角逐中原,占领夏都阳城,曾相继称帝,到了夏禹的第六代,即少康时,才恢复姒姓的统治,即所谓“少康中兴”,以后东夷族群中的畎夷、于夷、方夷、黄夷、白夷、赤夷、玄夷、风夷、阳夷等九个部落都接受夏王敕命,终夏一代,东夷族群与王朝的关系,常有反复。商殷起自东方,与东夷族群的关系,也和夏代差不多。

西周初年,奴隶社会的道德信条,与部分东夷族群中一些支系的原始社会道德信条产生了冲突,也尖锐地反映了经济发展不平衡的矛盾,当时东夷族群的一些支系,尚处在氏族社会末期,有的刚开始进入阶级社会。周初,周公领导的两次大规模东征,第一次是继纣王东征之后经略东夷地区;第二次是对东夷的奄族勾结殷商遗民与“三监”(武王的三个监管殷遗民地区的兄弟)叛乱的平定,从而开创了这一地区社会经济发展的新局面。

西周中叶,周宣王南征,则是继舜、禹南征之后又一次大规模武装行动,当时出动兵车 3000 乘,按周代《司马法》的兵制,兵车一乘共有士兵 100 人。3000 乘即 30 万人。这次南征,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,使江汉流域 20 多个小邦归服,为江汉流域的开发开出了通道。

接着,楚国崛起,先后归并了江、淮、河、汉地区四五十个小邦,包括诸羌的申、吕、许、允等诸侯国;东夷的英(今湖北英山)、六(今安徽六安)、邾(今山东邹县)、莒(今山东莒县)和淮河流域的“群舒”(舒鸠、舒龙、舒蓼、舒鲍、舒龚等)和徐(徐偃王归并群舒,后为吴、楚所灭)等诸侯国;百越中的东越和扬越等诸侯国;诸夏的随(今湖北随县)、唐(今随县北)和陈、蔡、鲁等诸侯国;从而使长江流域,继黄河流域之后,成了中华民族第二个民族大熔炉,使两大流域的经济发展连成一体,为以后秦始皇统一中国,准备了历史条件。以楚为核心的中南文化,又大大丰富了中华民族的古代文化。

长江上游的巴、蜀,下游的吴、越,从周初到春秋,都是该地区开

发的主力。到东周时期,整个长江流域的开发,都已赶上黄河流域。与吴、越同时,燕、齐对燕山地带和辽东半岛,也进行了开发。

夏、商、周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,并为以后开发岭南、西北和西南准备条件的时期。

西周末期,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,中国人民的生产和生活,又迈向一个新的历史时期。

(二) 以黄土高原为开发中心时期的沟洫工程和犁耕农业

夏、商、周三代是中国食料生产的奠基时期,以水利为杠杆的土地开发和耕作技术的进步,使黄土高原出现了稳产田,从而推动了社会经济向前发展。《尚书·皋陶谟》篇、《论语·泰伯》篇和《史记·夏本纪》等,都记载了大禹于尧舜之世,治水有方和致力于沟洫工程的功业,可见我国在部落联盟时期就已开筑沟洫工程,保证农业生产。中国的沟洫工程,一开始就成为井田制的水利配套措施。因为黄土高原,从磁山—裴李岗时代开展起来的种植业,经历三十多个世纪,从刀耕火种的游耕农业到锄耕农业,再发展到以石犁耦耕和原始沟洫工程相结合的原始犁耕灌溉农业,这时农业生产力已提高到有剩余产品的阶段,于是起源于原始社会末期农村公社的井田制,转变为由国家管理和王室垄断收益的奴隶制这一农业生产的主要方式。夏、商、周三代的土地制度,基本上就是井田制。甲骨文有“百𪛗”(百洫),显示着井田和水沟的结合,同时说明井田还是土地的计量单位。甲骨文有“壘”字,是双手持木板插土开圳的象意字。约于春秋时成书的《考工记》,是中国第一部关于手工业技术和农田沟洫工程法式的专集,该书记述三代的“匠人”(管农田水利的职官)开沟洫,要遵循一定的规格:“一耦之伐,广尺深尺,谓之𪛗(同圳)。广二尺,深二尺,谓之遂。九夫为井,井间广四尺,深四尺,谓之沟。方十里为成,成间广八尺,深八尺,谓之洫。方百里为同,同间广二寻(八尺为一寻),深二仞,谓之浍,专达于川。”可见从田塍小沟到大江大河,已形成一套从浅到

深的水利工程网络,这既利于排涝防旱,也利于冲洗盐碱地,以保证农田的产量。据《管子·禁藏》篇记载:“岁兼美恶,亩取一石”,这是东周时期的平均亩产量。东周前期,随着地方经济的发展和王权的衰微,崛起一批奴隶制诸侯国,这些诸侯国涌现了一批“布衣卿相”。说明世俗奴隶主(当时商品经济的产物)想重振奴隶制,仍普遍推行井田制。他们认为“井牧经野”是治国平天下的头等大事。春秋后期,井田制已逐渐崩溃。但到了战国中叶,保守的滕文公,仍想实行井田制,曾请孟轲做顾问(见《孟子·滕文公》)。总之,三代的井田制,在保证粮食稳产和稳定奴隶制的社会秩序方面,都起过关键性作用。东周时期,人口已有两千万,这是中国历史上人口的第一个高峰,这与井田制保证了大面积的稳产田提供足够的粮食是分不开的。

从殷代的武丁,到西周的宣王时期,王室还直接经营几块“大田”。武丁时的甲骨文,有“令尹作大田”(《合》9472片、正)的记载。这是由农官驱使大量奴隶去耕种的王田,都是头等肥田,每造收成达到“千斯仓”、“万斯箱”。这些粮食,除了供应王室享用外,很大一部分是供王室酿酒的需要,因为王室的宴饮和祭神,都要消耗大量的酒,甲骨文记载,王室一次祭祀曾用一百坛香酒。《周礼·天官》中,专门有个“酒人”的职官,监管着王室酿酒场的三百四十个奴隶。可见王室每年耗费于酿酒的粮食是不少的。殷代酿酒的规模,可能比西周还要大,殷末嗜酒成风,《尚书》中的《酒诰》,就是周人得天下后,周公吸取教训,严令禁酒的一篇文告。西周王室的酿酒场的规模,应已作了很大程度的约束。王室每年换仓的陈米,则作为服役于王宫的成千上万奴隶的口粮。

王室还拥有规模巨大的园囿,甲骨文有一个“囿”字,像禾苗长在田里,即圃字,这个字有时是指王室的园囿,有时是指专管园囿的职官,相当于周代的“虞衡”。

当时殷王的园囿,既有庄稼,又有猎场和池塘,还有亭楼和可供

散步歇脚的地方。甲骨文记载殷王祭祀用牲的很多,时常一次就用牛、羊数十头、数百头,大规模的祭祀用牲有上千头的:“丁巳卜,争贞,降咎千牛。不其降咎千牛人?”(《合》301);有用牲五百双的:“五百宰”(《乙》9098)。殷墟的武官村大墓中,除了有大量的人殉之外,还有马 28 匹,猴 3 只,鹿 1 只及其他禽兽 15 只,如没有大规模的园囿,一下子是无法找到那么多现成的动物来殉葬的。三代除了有大规模的王家园囿,还有园林式的宫苑,《竹书纪年》记载:夏桀时有琼宫瑶台;《史记·殷本纪》记载:殷纣王有沙丘鹿台;《诗经》记载:周文王有灵台、灵沼。东周诸侯国也有大规模的园囿,《左传》记载:鲁国有“蒲圃”(襄公享晋六卿于蒲圃);卫国有“菟圃”(刑人、狄人伐卫,围菟圃);郑国有“原圃”,秦国有“具圃”(郑之有原圃,犹秦之有具圃也);《国语·晋语》也记着晋国有“桃园”(赵穿攻晋灵公于桃园)。东周诸侯国殉葬和盟誓用牲之多,也不亚于殷、周王室:山东临淄故城的一座石椁大墓的殉马坑,就有殉葬战马 600 余匹,是齐景公的墓葬。九十年代,临淄又发现春秋时期的大型车马坑遗址,出土配套战车十辆,战马 32 匹。七十年代,山西侯马盟誓遗址的“坎牲坑”,共出土羊骨架 170 具,牛骨架 63 具,马骨架 19 具。诸侯国用牲的规模,可见一斑。殷、周王室都有专门的“牛田”(养牛场)和“牧田”(畜牧场)。各诸侯国也有这些相应的专门牧场。这样繁盛的饲养业,没有相当发达的农业基础,是不可能的。

(三) 种植业、养殖业和捕捞业的发展

1. 粮食作物的生产

中国是古代世界最大的农作物起源中心之一,早在距今八千至五千年前,小米的栽培,已在黄河流域和辽河流域逐渐普及。距今大约八千至四千年,大米的栽培,也在长江流域和珠江流域逐渐普及。含有丰富淀粉的水生植物菱角,则在河姆渡遗址、马家浜遗址、钱三漾遗址(距今约七千至五千年)都有发现,河姆渡遗址还有薏米,可能

当时的长江下游,菱角和薏米都已开始人工栽培。距今约六千年,郑州大河村的仰韶文化遗址出土莲子。含有丰富植物蛋白和脂肪的花生、芝麻、蚕豆等,也在距今五千年的浙江钱三漾遗址和江西山背等原始农业区遗址出土。以后在湖南石门的商代遗址和陕西汉景帝墓中,又出土花生,可见花生是中国的原作物,早在数千年前,已在长江中下游和黄河中游繁殖开来。

进入夏、商、周三代,粮食作物已是五谷俱备了。我国自古以农立国,第一部农政书《夏小正》,就有种植麦、黍(黄米)、菽(大豆)、糜(糜子)的记载。书中反映的星象、物候、时令、农功、农事组织等情节,大体都符合当时的情况和认识水平,书中没有金属农具(夏代金属主要用于铸造礼器和兵器,农具主要是石、蚌、竹、木制品),农作物也较简单,这本农政书应是三代初期对新石器时代以来农业生产和农事组织经验的总结。《诗·大雅·生民》,是周人郊祀后稷的乐章,这首诗记载后稷为唐尧之世的农师时,已种植荏菽(又称戎菽,即大豆)、禾(小米)、麻(芝麻)、麦(大麦、小麦)、秬(深色黄米)、秠(双穗黄米)、糜(深色小米)、芑(淡色小米)。说明当时已培育出这些不同品种。周人世代重农,周代文献记载的粮食作物,比《夏小正》还要丰富。上述农作物,大多数已见于甲骨文。殷代已懂得用阴阳历,平年十二个月,闰年十三个月,闰月是调整太阳历与太阴历运行的周率,掌握农时,灌溉、粪肥,已成了殷代农业生产的重要环节。周代更懂得用绿肥:《诗·周颂·良耜》:“荼蓼朽之,黍稷茂之。”就是将野菜和杂草翻土沤烂以肥田。

三代的黄河流域,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”(《诗·商颂·玄鸟》)和“周原膴膴”(《诗·大雅·绵》)的诗句,就是对当时黄土高原土肥水润的赞美。殷墟曾出土大量水牛骨,说明当时漳河、卫河两岸,有很多水

田。《诗·小雅·白华》有“漈池北流，浸彼稻田”的句子，可知西周的泮、镐郊野，还有很多稻田。西周的稻米又称“稌”，《诗·周颂·丰年》：“丰年多黍多稌”。许慎《说文》：“稌，稻也。”后来称黏者（粳米）为稻，不黏者（籼米）为稌。西周的大豆是很丰富的：《诗·小雅·采菽》：“采菽采菽，筐之筥之”，描写大豆收成的时候，一箩筐一箩筐搬个不停。可见三代的黄河中游，是一片沃野。殷族原在下游，周族原在上游，两族屡次迁都，最后都是以中游作为自己经济政治活动的中心。很多杂粮，是在三代时期培植出来的，战国时成书的《山海经·中山经》，记载着三代许多农作物。“阴山产赤菽”，“卑山多𧄸”，赤菽即红豆；𧄸，郭璞注：即虎豆。大概指蚕豆，它的侧面似简笔的虎头形而名。《山海经·中山经》又记载：华中有座尧山，“其草多藟、蕡、茱”。藟指山药（淮山）或薯类；蕡与芋通，即芋艿；茱即芡实（又称茨实），都属草本杂粮，后来发现山药和芡实有药用价值，又用作药材。《中山经》又记载另一种草本杂粮“鸡谷”：“兔床之山，其草多鸡谷，其本（根茎）如鸡卵，其味酸甘，食者利于人。”这种块茎，可能就是甘薯的原生种。芋艿在三代的杂粮中，占有重要地位，盛产于四川和中南地带，当时四川西部方言称芋艿为“蹲鸱”，川西一带曾以它为主食，《史记·货殖列传》亦有记载。楚国职官中有“芋尹”，专管种植芋艿的事，相当于今天的粮食部长，可见芋艿在三代粮食中的地位。

2. 蔬菜、水果的生产

蔬菜和水果的生产和发展，与人类进化关系十分密切，人类赖以维护机体健康，抵抗疾病的多种维生素、矿物质、微量元素和酶类，维持体液酸碱平衡和消化功能的正常运转，都有赖于蔬菜和水果。

我国培植蔬菜，最少可以上溯六七千年，河姆渡遗址有葫芦籽，半坡遗址有芥菜、白菜籽，还贮存在小陶罐中。钱三漾遗址，除了葫芦以外，还有甜瓜。进入三代以后，蔬菜品种就大幅度增加，我国古代文献史料，关于蔬菜的记载很丰富，尤以《诗经》、《山海经》、《尔雅》记载

最多,归纳起来,大体可以分为以下几类:

陆生蔬菜。见于《夏小正》的有芸(白菜苔)、见(莧)、韭,“圃有见(莧)韭”。见于《诗经》的有瓜、葫芦瓜、韭菜(《豳风·七月》:“七月食瓜,八月断壶〔摘葫芦〕……献羹祭韭”)、苦瓜(《豳风·东山》“有敦瓜苦”)、蔓菁、萝卜(《邶风·谷风》:“采葑〔蔓菁〕采菲〔萝卜〕,无以下体”)、苦麦菜、荠菜(《邶风·谷风》:“谁谓荼苦,其甘如荠”)、豌豆苗(《小雅·采薇》:“采薇采薇〔豌豆苗〕,薇亦作止”)等等。见于《尔雅·释草》中可食的陆生蔬菜有二十多种,可惜现在能懂的只是寥寥数种,如《尔雅》称葵为芦萹,郭璞注即芦菔、芜菁之类;蕒,《尔雅》称赤莧,郭璞注即赤茎莧菜,《尔雅》称竹笋为竹萌,称枸杞为枸继等等。

水生蔬菜。见于《夏小正》的有蓼(塘蒿);见于《诗经》的有蒲和莲藕(《陈风·泽陂》:“彼泽之陂,有蒲与荷”)。蒲就是蒲草的嫩心,生于水泽,我国早就人工栽培,它还是大明湖的传统产品,济南的奶汤蒲菜,历来是山东名菜之一。荷就是莲藕,既可熟食,又可凉拌,莲子可作菜羹和馅料,莲藕和莲子还可制成蜜饯,莲蓬、莲心和荷叶可以入药,藕粉也是食疗佳品之一,具收敛清热之效,能止泻。过去有人认为莲藕是从印度传入,其实莲藕也是中国的原生物,早在河姆渡遗址中,已发现莲的花粉化石,在河南仰韶文化遗址中,曾出土两粒碳化莲子。还有水芹、水藻和莼菜(《鲁颂·泮水》:思乐泮水,薄采其芹;思乐泮水,薄采其藻;思乐泮水,薄采其茆〔莼菜〕)。《诗经》记载的水菜还有一种苹:《召南·采蘋》:“于以采蘋,南涧之滨”,蘋是一种凉菜,清香脆嫩,吃起来爽滑清润,当时常用作羹菜,它与“藿”(豆苗)同被认为上品之菜,古代贵族宴饮和祭神都常用它:《左传·隐公三年》:“涧、溪、沼、沚之毛,蘋、蓼、蒹、藻之菜,……可荐于鬼神,可羞于王公。”见于《尔雅》的水生蔬菜,除了莲藕、蘋、水芹、水葵等外,有葶(荸荠);菱(菱角);还有药(茭白)。另外,提到的购、蓼和蒿,大概都是塘蒿的不同品种,多培植于水泽中,也有旱种的。《尔雅》中还有一种水

菜叫薄，即海藻，郭璞注：“药草也，一名海罗，如乱发，生海中。”海藻富含碘和钙、磷、铁等成分，是食疗佳品之一，可知东周时已知捞取海藻做菜，同时又可入药。

调味蔬菜。三代常用的调味蔬菜，有韭、葱、芥头、蒜头、紫苏。蒜是中国的原生物种，《夏小正》记载：“十有二月，……纳卵蒜。”这是王室地窖收藏大蒜的记载。《山海经·南山经》记载，中国南部，有一种草状食物：“其状如韭而青华（花），其名曰祝余，食之不饥。”这大概就是蒜苔或韭菜花之类。《山海经·北山经》记载，华北的景山（约在山西陕西一带）盛产草本的秦椒，这是关于辣椒的最早记载。《山海经·北山经》还记载，华北的“边春之山，……多葱、葵、韭。”这里的“葵”，按其性状，大概是芹菜。《诗·唐风·椒聊》：“椒聊之实，蕃衍盈升”则是赞叹花椒的丰产。《诗·邶风·简兮》记载：“隰有苓”，苓即甘草，既是调味品，又可入药。《礼记·内则》记载的调味品，除了葱、韭等，还有姜、桂（肉桂）、芥（芥酱，即芥菜籽磨成粉，用醋或油调成芥辣酱）、芎（香茅草）等。从以上文献资料，可见今天常用的调味料，在两千多年前就早已具备了。

采集蔬菜。主要是各种野生菌类，《尔雅》有蓬蔬和中馗，郭璞注为草菇和土菌。还有蕈耳，又称苓耳，就是木耳。还有一种蕈，《尔雅》称为石衣，即石耳之类。

果子。有坚果和水果两大类，早在旧石器时代，就已懂得采摘野生的朴树籽和野核桃等坚果来吃。到了新石器时代，可食用的果子种类增多，也开始逐步种植果树。河姆渡遗址曾出土桃子、酸枣和橡子；半坡遗址出土榛子、松子、栗子、朴树籽；钱三漾遗址出土桃、杏、梅和酸枣。大概新石器时代中后期，桃、杏、梅、榛子、栗子等已能人工栽培，果子的种核比蔬菜种籽更显眼，败果落地或食果弃核后在土中发芽，更易启发人类去掌握这种再生资源。

三代的果子，甲骨文和先秦古籍都有许多记载。甲骨文果字作

“采”；采字作“采”或“采”，是以手采茶或摘果的象意字。杏字作“杏”，芒字作“芒”，杞字作“杞”，栗字作“栗”，桑字作“桑”，枣字作“枣”。可见杏子、芒果、杞子、栗子、桑椹、枣子等，已是殷代常见的水果。甲骨文以“采”或“艹”（草）为偏旁的植物字汇，未识的还有数百个，其中属于果子和蔬菜的一定还有不少。《夏小正》记有梅、杏、桃和柰桃（古代又称“山桃”，即猕猴桃）。《山海经》记有海棠、沙果、梨子（古代又称“棠”）、桃子、李子、杏子、梅子、枣子、山楂（古代又称“柰”）、板栗、橘、柚（古代柚字作“櫛”）等。《诗经》中除了与上述大多数果子相同以外，还有柿子与樱桃。东周前期，楚国营建宫室，把榛子、栗子和梧桐、漆树等经济树种遍种于宫殿周围。东周也有私人果园，或种植经济树木。

3. 养殖业的发展

我国的养殖业与种植业一样古老，早在新石器时期，已是六畜俱备了。半坡的仰韶遗址中，就有两处牲畜栏圈的遗迹。甲骨文记载王室有牛场、鹿苑、马厩和象舍：“𠄎𠄎于多𠄎”（《合》11177片。呼省牛于多郑。殷王命令到多郑的牛场去巡视）；“五𠄎𠄎𠄎”（《合》41349片。王其牧鹿亡灾？殷王拿着鞭子到鹿苑去牧鹿，吉利吗？）；“𠄎𠄎𠄎𠄎”（《合》20415片。王畜马在兹厩）；“𠄎𠄎𠄎”（《合》40482片。贞：派宾去驯象），甲骨文有“象大臣”，周初的殷顽民曾组成象队在淮河流域流窜，可见殷代的养象场也是很大的。殷代对畜养的马、牛、犬等分类很细，有专供役用、祀用、食用等的区别，说明饲养业比新石器时代大有进步。甲骨文“𠄎”字（《宁沪》2.145），是指一种住房，楼上住人，楼下用作畜栏，对牲畜既防盗，又防寒，直到近代，汉族某些农村和一些少数民族地区的住房结构都仍是这样。甲骨文还有反映猪圈的字，作“豕”或“豕”。反映对牛羊放牧的“𠄎”字或作“𠄎”。甲骨文还有“𠄎”字，以“𠄎”（一手拿着鞭子）为偏旁，表示驯养。我看应是“猫”字，以印证河姆渡遗址的家猫骨骸，说明我国养猫的年代是很久远的。殷代还有反映放鹿和养猴的卜辞，在殷王的鹿苑

中,鹿的种类是很多的,有普通鹿,有麋鹿,有马鹿,还有长颈鹿。另外王室的园囿中还畜养猴子。

河南偃师二里头遗址出土约四千年前的陶塑乌龟和田鸡(青蛙),有的陶片上还有兔的刻像,二里头村是夏都斟鄩故地,这些遗存说明,龟和兔在夏代已经驯养,田鸡也已是夏代的美馐了。商代后期妇好墓出土许多动物玉雕,其中马、牛、羊、狗、猴、兔、龟、鹅、鸭、鸽等都造型逼真,属家养禽畜的形象,这说明这些常见的家畜、家禽,早在三千多年前已经定向驯养了。

周武王灭殷后,祭天和祭社稷,共用牛 504 头;祭百神共用猪、羊 2701 头(见《逸周书·世俘》),周人用牲的规模,并不少于殷代,可见殷、周王室的畜牧场都是很庞大的。西周还有畜牧大户,《诗·小雅·无羊》:“谁谓尔无羊,三百维群;谁谓尔无牛,九十其牯。”牯即黑唇黄牛,纯色牛也有 90 头,杂色牛当更多。东周诸侯国的畜牧场规模也是很可观的,《诗·鲁颂·驹》记载鲁僖公马厩里养着驕(黑身白腹)、皇(黄白色)、骊(纯黑色)、黄(黄色)、骝(青白杂色)、骃(黄白杂色)、骍(赤黄色)、骥(青黑色)、骖(青黑色)、骆(斑驳如鳞色)、聊(白身黑鬃)、雒(赤身白鬃)、骠(灰白杂色)、骠(灰黑色)、驪(红白杂色)、鱼(银白似鱼),共 16 种颜色各异的肥俊公马,可见鲁国养马业之盛和马的品种之多。

4. 捕捞业的发展

我国的捕捞业起源很早,在旧石器时代晚期,在距今一万八千年至一万六千年的北京山顶洞人和广东独石仔人遗址,就有青鱼和鲤鱼骨骼出土。进入新石器时期,捕捞业有很大发展。在八千年前的磁山—裴李岗遗址,有带倒刺的鱼镖和骨镞等出土;河姆渡遗址有许多淡水鱼和龟鳖遗骨,还有不少鳊鱼遗骨和用以射鱼的骨镞;半坡遗址有鲤鱼骨和许多骨刺鱼钩、鱼叉及大批鱼网坠;在辽东半岛,约六千年前的丹东郭家村遗址,更有两公斤重的石网坠,并有鲸鱼和鲨鱼的

骨骼。到了新石器中后期,全国绝大多数遗址都有鱼骨和石网坠、陶网坠及鱼叉、鱼钩等捕鱼工具与多种鱼骨骼出土。

三代的捕鱼业也很可观,《夏小正》有“獭祭鱼”的记载,就是利用水獭来捕鱼。殷墟出土的鱼骨,据鉴定,就有鲮鱼、黄颡鱼、鲤鱼、青鱼、草鱼及赤眼鲮六种,后五种是中原地区至今普遍食用的鱼类;鲮鱼则是长江口咸淡水交界的鱼类。殷墟还出土鲸鱼的椎板,可见殷代贵族,在安阳就能吃到长江口和海洋的水产。甲骨文记载:“获鲔,十二月,允获十六”(《屯南》258);《礼记·月令》亦记载:“春荐鲔于寝庙。”鲔古亦称鱮或鱮,即鲟鱼,大者可达一两丈,产于黄河、长江、淮河和辽河湾深水处,可见殷、周时期都能捕获硕大的鲟鱼。甲骨文还有“获鱼其三万”(《合》10471片)的记载,可见殷代捕鱼的规模。周代宫廷,有一个严整而庞大的捕鱼机构,在一个敷人(渔官)之下,有“中士二人,下士四人,府二人,史四人,胥三十人,徒三百人”(《周礼·天官·冢宰》),可见王宫拥有340多人的专职捕鱼队伍。殷、周王室,还常常大摆鲜鱼宴,甲骨文有记载殷王“大获鱼”(《遗》760)的;西周的《鬲簋铭》记载周穆王下令打鱼宴请御者。东周时候,靠近湖海江河的地方,已有专业的渔民,《吴越春秋》记述伍子胥从楚国逃亡出来,跑到江边,一个老渔夫渡他过江后,为掩护他而慷慨自杀。这故事反映了当时已有以捕鱼为生的居民。《越绝书》的《越绝外传·记地传》记着:“会稽山下为目鱼池,其利不租。”(免收渔税)可见当时已有大量近水居民以捞鱼为生。

至于挖掘池塘,最早的记载见于《周书·泰誓》:“今商王受,……惟宫室台榭陂池侈服,以残害于尔万姓。”这是指责纣王大兴土木和挖池塘等的劳民伤财。《史记》也记载纣王有酒池,这个酒池可以荡舟,殷末的沙丘苑台,和周文王的灵台、灵沼,工程都是不小的。这些工程,只是为了满足奴隶主们“春暖观鱼跃,秋高听鹿鸣”的生活而筑。然而这些人工池沼,却成了淡水养殖业的滥觞。真正的淡水养殖

业,大概兴起于东周时的吴、越,相传陶朱公(范蠡)就是靠养鱼起家,《齐民要术》引《陶朱公养鱼经》:“夫治生之法有五,水畜第一,水畜所谓鱼池也。以六亩地为池,池中有九洲,求怀子鲤鱼长三尺者二十头,牡鲤鱼长三尺者四头,以二月上庚日内池中,令水无声,鱼必生,……至来年二月,得鲤鱼长一尺者一万五千枚,三尺者四万五千枚,二尺者万枚。枚值五十,得钱一百二十五万。至明年,得长一尺者十万枚,长二尺者五万枚,长三尺者五万枚,长四尺者四万枚。留长二尺者二千枚作种,所余皆货,得钱五百一十五万钱。候至明年,不可胜计也。王乃于后院治池,一年得钱三十余万,池中九洲八谷,谷上立水二尺,又谷中立水六尺。所以养鲤者,鲤不相食,易长又贵也。”这里,鱼的繁殖率,鱼塘的设计,鱼种的选择和经济效益等都讲得非常具体。我国淡水养殖业的大量发展,当在战国以后,在人口大量增加和铁锹、铁铲广泛使用后,才有必要和可能。

狩猎,在殷、周的社会生活中,仍占一定地位。国王出猎,常常是车马、随从、射手、猎犬一大帮人马,浩浩荡荡出动,不仅为了满足口腹和祭祀之供,也有军事演习和对臣属部族示威的用意。

甲骨文记载殷王出猎的很多,每次猎获都很丰富。武王定鼎以后,第一次出猎,收获特别丰富:“武王狩,擒虎二十有二,豹二,麋五千三百三十五,犀牛十有二,鼈(牦牛)七百二十有一,熊百五十有一,羆(白熊)百一十有八,豕三百五十有二,貉十有八,麋(大鹿)十有六,麝五十,麋(獐)三十,鹿三千五百有八。”(《逸周书·世俘解》)

二、以青铜铸造业为主体的厨具、食器的生产

(一) 三代的六大青铜铸造中心

1. 中原地区

经过新石器时代前、中期五六千年制陶业的发展,已在造型技术

和火候掌握两个方面为金属铸造准备了条件。青铜铸造业的出现,是人类用火以后的又一个硕果。从目前的地下出土所知,三代时期,中国的青铜铸造业已遍布于黄河流域、长江流域和辽河流域,延及于澜沧江流域和珠江流域。中原地区,历夏、商、周三代,是中国青铜铸造业的隆盛时期,约延续了一千五六百年。中国的青铜时代,从分布地域的宽广,延续时间的长久,青铜工艺的精美和青铜器物出土的丰富来说,在古代世界文化史上,都是无与伦比的。

三代的青铜铸造业,主要集中在国都附近。夏、商、周的国都,都在黄河流域,包括周围诸侯国的都邑,统称中原地区,是中国古代青铜铸造业的主要产地。大型铜矿场则主要在长江流域,解放以后,已在长江流域发现古代两个大型铜矿场,一个在江西瑞昌,是商、周时代的铜矿遗址;另一个在湖北大冶铜绿山,是春秋战国时期的遗址。到目前为止,历代共已出土十多万件青铜器物中,属于中原地区的,占80%以上。殷代仅是妇好的墓穴,就出土青铜器468件。东周一个三等诸侯国的国君,曾侯乙的墓葬,就出土青铜器和青铜构件共达1万公斤。目前已知最大的青铜用器是殷墟出土的司母戊大方鼎,重达875公斤,通耳高133厘米,长110厘米,宽78厘米,能烹一只小牛。这样巨型的铸件,没有二三百人协作的工场是造不出来的。到东周时,已掌握脱蜡铸法,技艺精湛。青铜器物,包括礼器、饮食器、炊煮器、盛贮器、乐器、武器、工具和造型美术等八大类,其中饮食器比例最高,每类器物都有许多精品。在精品中,八十年代在湖北出土的两套曾侯乙编钟(第一套64件,第二套36件,共100件),是一整套音域宽广、音色优美的稀世珍宝。可以想象,当年每次宫廷宴饮,华灯初上,嘉宾齐集,编钟奏起悠扬的乐章,宫女翩翩起舞的盛况。

2. 川西北地区

四川西北部广汉县月亮湾的三星堆遗址,是古蜀国的京都,出土

大量青铜器、青铜艺术品、黄金仪仗和大批象牙、玉器、陶器等珍贵文物。其中的青铜立人像和青铜神树最具特色，是两件举世无双的青铜艺术瑰宝。三星堆出土的青铜器，表现了古蜀国高度的冶炼水平和精妙的造型艺术。三星堆文化覆盖了整个川西北地区，表现了三四千年前蜀国与中原地区经济文化并行发展的水平。古蜀国青铜铸造业的规模，在古文献中也有反映，《逸周书》记载：西周初年，武王派将领伐西方的蜀和磨（磨些族），曾俘获战车 830 辆。《穆天子传》记载：周穆王西征，回程时，西膜部族供献粮食一千车和马、牛、羊二千多只。从这两个例子，也可以看到殷周时期中国西部这个青铜铸造中心的繁盛。

3. 赣南地区

二十世纪八十年代后期，在江西南部新干县大洋洲乡发掘出一座商代大型墓葬，年代距今约三千二百年，这座古墓出土文物十分丰富，包括青铜器、玉器、陶器、玛瑙、水晶、松绿石等，仅青铜器物就有 480 多件，其中一个一米多高的大铜甗和青铜犁最具特色。这座大墓，应是殷代后期的墓葬。联系八十年代在江西瑞昌县铜岭发掘一座商周时期的大型铜矿遗址和七十年代在江西吴城发掘出商代中叶的民居遗址，可见在三千多年前的赣江、鄱阳湖地区，已有一个与中原并驾齐驱的青铜铸造中心。

4. 滇中地区

二十世纪五六十年代，考古工作者对云南晋宁石寨山先后进行了四次发掘，共清理墓葬 48 座，出土青铜器 4000 余件，器形及纹饰都生动活泼，具有独特的民族风格。此后在滇池沿岸和附近 12 个县都发现和石寨山文化相同的墓葬，又出土青铜器 2000 余件。在晋宁石寨山 6 号墓中出土金印一方，上刻篆书“滇王之印”四个字，可见滇池地区的晋宁，是滇王统治的中心地点。

在滇西地区，也陆续发现不少出土青铜器的遗址和墓葬，1964 年，在祥云县大波那发现一座大型木椁铜棺墓，随葬青铜器 90 余件，

七十年代,在楚雄万家坝古墓群中,又出土青铜器 890 多件。

1949 年以来,云南总共出土青铜器 90 多种 7000 多件,其中饮食器的数量,仅次于兵器和生产工具。云南地区青铜时代的跨度,大约从商末到东汉,历时一千多年。

5. 辽西地区

二十世纪五十到七十年代,在辽宁西部一带,以朝阳为中心,发掘商周遗址及墓葬十多处,都有青铜器出土。属于商代中后期的遗址有三处,其中北洞一号坑(商代晚期)出土五个青铜罍中的一个,铸有六个铭文:“父丁督夆兕亚”,属孤竹国之器。其余青铜器多出于西周初期遗址。1955 年在喀左(即凌源)马厂沟出土以燕侯孟为主的窖藏铜器群,则属西周早期燕国之器。1976 年,在西喇木伦河北岸大兴安岭余脉,发现一个属西周早期的大井铜矿,在二平方公里范围内,分布有露天开采的矿坑 40 多个,地表遍布石制工具。在 5 号采坑不远的地方,有一排炼炉遗址,有炼炉八座,炉址旁有鼓风管、炼渣和陶范等,是一座包括露天开采、选矿、冶炼、铸造等全套工序,规模巨大的商周时期铜矿遗址。

6. 陇西地区

二十世纪七十年代,考古工作者在玉门市火烧沟遗址发掘了 300 多座墓葬,出土铜器 200 多件,铜器以模铸为主,还出土铸砷石范,这是甘肃发现早期铜器最多的一个地点,红铜、青铜都有,距今约四千多年,是西北地区与夏代并行的一个文化遗址。在河西走廊以西黄河沿岸的“齐家文化”类型遗址和墓葬中,也出土不少铜器(红铜、青铜都有),时间跨度与玉门遗址差不多,相当于夏代和商代前期。

从中国青铜器物的出土情况,可知在三四千年前,中原地区和周边的一些少数民族,都已进入发达的青铜时代。

(二) 青铜厨具和食器的生产

在已出土的数万件日用青铜器中,饮食器和厨具占多数,烹煮器

有鼎、敦、鬲、甗、甗、釜等；切割器有刀、俎(砧板)和案(案可作俎,又可作食桌)；取食器有匙(早在大汶口文化晚期的大墩子遗址,就出土骨匙。三代的铜匙,已有舀饭的圆匙和取肉的尖匙之分)、箸(筷子)和勺(挹酒和挹汤用)。而在新石器时代遗址中,就出土许多蚌勺,其中有一个磨制得很精致,和今天的铝勺差不多,三代的铜勺出土不少。盛食器有簋、簠、盨、豆、盘等。可用来烹煮或盛肉上桌的有鼎和敦。饮酒器有爵、角、斝、盃(这些酒器都有脚,亦可置于炭炉上温酒)、觚、觶、兕觥等；盛酒器有尊、卣、方彝、兽形尊、壶、罍(亦用于盛冰)等；盛水器有盆、匜、盂、鉴(亦用于盛冰)、缶(亦用于盛酒)、甗、罐、斗等。可见我国三千年前的厨具与食器,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。东周出现的敦,是一个圆球形炖肉器,敦的顶盖和底锅,像一个圆球平分的两半,敦盖比一般釜盖深而重,这种设计,是加大压力,使肉类易于炖烂。

(三) 其他材料的食器和厨具的生产

中国青铜时代的陶器,沿着三个方向发展:一个是继承传统的日用陶器的生产,一个是原始瓷的生产,一个是手工业用陶瓷的生产。铜器太贵,一般供贵族享用。百姓用的炊煮器和盛贮器,以及碗、盘、杯、匜之类,大多用陶器,一直都大量生产,三代以后,仍经久不衰。三代的釉陶,提高了陶器的使用价值。原始瓷的出现,更促进了中国陶瓷业的长足发展。早在五千多年前,大汶口后期、龙山文化和佛山河宕新石器遗址,都已出土用高岭土制的白陶,白陶虽典雅庄重,但吸水率高,叩之声音暗哑,只能用作盛贮器。百越文化的印纹硬陶也有四五千年的历史,白陶和印纹硬陶及釉陶都为瓷器的出现准备了条件。二十世纪七十年代,在江西清江吴城遗址(属商代中期)发现有高岭土制的瓷片,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

屯溪等地的西周遗址中,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、盃、豆、罐、孟、碗、尊、盘等。随着酿造业、建筑业、纺织业、捕捞业的发展,又推动了工业陶瓷的生产,如咸阳秦代遗址出土的巨型陶瓮,反映了东周酿酒业的规模,这个陶瓮能容酒400公斤,可供上千人饮用。

三代的饮食器还有专供贵族享用的漆器和玉石、象牙器,河北藁城台西村的商代中期遗址,出土有木胎的漆盘和漆盆,这是目前所知我国最早的漆制食器。到了东周时候,又出现了更轻便的纆麻胎漆器,这时漆器已逐渐普及,尤以楚国的髹漆业最为发达,到现在还有许多存世精品。

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、玉匙、玉臼、玉杵和象牙杯等。先秦古籍记载纣王使用象箸和玉杯,虽未有实物出土,但比纣王早二百多年,殷代的大贵族早已拥有这些贵重饮食器具了。

以青铜器为主,包括玉器、象牙器、漆器和原始瓷等食器和厨具,在三代都属于贵族的享用品,广大平民和下层劳动群众,则只能享用粗陶和竹、木食器。

三、膳食生产

(一) 夏商的食料和烹调

从河南偃师二里头夏代遗址(夏都斟鄩故地)出土的陶塑和陶刻中,可以看到龟、兔已经驯养,田鸡(青蛙)也已是夏人餐桌的美食了。《夏小正》记载,春天雪融以后,即有接羊羔、鸡孵窝、田鼠出洞、用水獭去捕鱼等情况,可见羊、鸡、鱼及田鼠等,都是夏代人的常菜。《夏小正》记载粮食有黍、麦、菽、糜等;蔬菜有见(苋)、韭、蒜、芸(小白菜)、藜(塘蒿)、芑(枸杞)、菀(乌头,即黄精)等;水果有梅、杏、桃、枣和柰

(猕猴桃)等。加工的食品有鬯(即鬯,香酒)、蜚醢(蚁酱)和煮桃、煮梅为酱等。二里头夏代遗址还出土一个陶制澄滤器,这是筛米粉的工具,大约用粉皮包馅的点心,已在夏代出现了。

商代的甲骨文,很多是受烹调和饮食启发造出来的象形或象意字,从这些字可以追踪殷代的膳食生产和饮食情况。甲骨文直接反映动物性或植物性食料的象形字很多,例如“豕”字是两块肉叠在一起;“解”字是两手在剥离牛角;“盥”字是用牛尾在清洗食器;“𩚑”字是火锅在沸腾,水珠四溅。

“豆”字是殷人常用的高脚菜盘,青铜或陶制的都有,当时是席地坐食,因有高脚,不必躬腰去挟菜,秦汉以前,盛菜仍盛行用豆,魏晋以后,有饭桌坐椅,就用平底碟来取代豆。“皿”字是深腹的豆,古人从饮食实践中,以豆或皿为偏旁,就推衍出不少反映饮食的字:“羹”字,是羊肉盛在皿里;“血”字,是血盛在皿里;“羹”字,是一块肉和取肉的匙放在皿里;“𩚑”字,是蛇羹或鳝羹放在皿里。

殷人常用豆或皿来盛祭品,祭神的食物最后还是给人吃的。殷人的餐桌上,野味也很多:“𩚑”字是用戈杀麋鹿,“𩚑”字是用戈杀虎。虎肉也常入筵席:“𩚑”、“𩚑”,前者是皿和虎,后者是虎头放在皿里。

殷代的猎获物常用火烤,甲骨文“𩚑”字是烤虎排;“𩚑”字是烤鸭或烤鹅;“𩚑”字是烤蝉;“𩚑”字是烤排骨。

殷墟曾出土青铜锅、青铜铲和很多能切薄肉的青铜刀,它们可用于炒菜。殷墟还出土青铜筷子和青铜匙(尖匙、圆匙都有),说明殷代已用筷子吃饭,尖匙是匙肉用,圆匙即小勺子(汤匙),是舀粥糜和舀汤用。还出土“勺”(即大勺子),是把流质食物从锅里舀进碗里的用具。殷墟出土无数青铜鼎和陶鼎,很多都有烟熏痕迹,可见殷人对炖肉很感兴趣。鬲上加甑的甗是用来蒸饭的,青铜甗也出土不少,可见利用蒸汽热已相当普遍。单独的鬲多用来煮粥糜,炖肉是用鼎,煮汤是用釜。鬲里放上鸡、鸟,就可煮鸟粥或鸡粥,有时也用蚌煮粥。

殷墟出土许多功用和形象各异的酒器,则说明殷代饮酒交际的讲究和饮酒成风。殷人嗜酒,纣王设肉林酒池,作长夜之饮,贵族整天饮酒作乐,上行下效,民风萎靡,已成为灾难性的社会问题,这也是殷纣覆亡的原因之一。周人取得天下后,吸取教训,周公特别颁发一篇《酒诰》,严厉取缔酗酒,花了很大力气,才把这种坏风气扭转过来。

(二) 周代的南北菜谱、名产、名食和小吃

古代的食谱,很多都已佚失,只有周代的“八珍”还留存下来,记于《礼记·内则》篇。

1. “淳熬”：“煎醢加于陆稻上，沃之以膏。”

2. “淳母”：“煎醢加于黍食上，沃之以膏。”

这两种都是盖浇饭,只是主料有别,一种是陆稻(是一种旱稻,即香粳米);一种是黍,即黄米。煎醢即炸酱。这两个菜都是用炸肉酱,浇盖在煮熟的饭上。“熬”有烘义,即把这种盖浇饭在微火上煎烤一下。

3. “炮豚”：“取豚若将，刳之剝之，实枣于其腹中，编萑以苴之，涂之以谨涂，炮之，涂皆干，擘之，濯手以摩之，去其皝；为稻粉，捶洩之以为醢，以付豚，煎诸膏，膏必灭之。钜镬汤，以小鼎芟脯于其中，使其汤毋灭鼎，三日三夜毋绝火，而后调之以醢醢(醋和肉酱)。”即取一个乳猪或羊羔,宰后挖掉内脏,用红枣塞满肚子,外面用芦苇或草裹起来,涂上黏土,放在炭火中烧,待外壳烧焦,掰开来,用米粉调糊敷在皮上,再在油锅里炸到焦黄,然后取出切成长条,配好香料,放在鼎中,把鼎放在大锅里炖,用文火炖三天三夜,最后用酱醋调味来吃。这个菜,包括宰杀,净腔,填肚,炮烧,挂糊,油炸,切件,慢炖八道工序,在技术操作上,表现了三代烹调技艺的一个高峰。

4. “擣珍”：“取牛、羊、麋、鹿、麕之肉，必豚，每物与牛若一，捶反侧之，去其饵，熟出之，去其皝，柔其肉。”这个菜是取牛里脊一条,配以等量的羊、麋鹿、梅花鹿和獐子的里脊肉,反复捶击,切去筋膜,烹

熟以后，刮去外膜，把肉揉软，用酱醋等调味来吃。

5. “渍”：“取牛肉，必新杀者，薄切之，必绝其理，湛诸美酒，期朝而食之以醢若醢醢。”把新鲜牛肉逆纹切成薄片，用香酒渍一夜，第二天取来吃，用酱醋和梅酱来调味。

6. “熬”：“捶之去其皴，编萑布牛肉焉，屑桂与姜以酒诸上而盐之，干而食之。施羊亦如之，施麋、施鹿、施麇皆如牛羊。欲濡肉，则释而煎之以醢；欲干肉，则捶而食之。”取牛肉或羊、麋鹿、梅花鹿、獐子肉，切成条块，先反复捶击，去其筋膜，摊于苇席上，洒上姜、桂屑和盐，然后烘熟备用。吃的时候，如想吃软的，把肉脯浸一下，用肉酱煎起来吃；要吃干的，把肉脯取出来，捶揉一下就可以吃。

7. “糝”：“取牛、羊、豕之肉三如一，小切之，与稻米。稻米二，肉一，合以为饵，煎之。”取同等数量的新鲜牛、羊、猪肉，切粒，调味，与两份稻米混合烙熟，类似一种三鲜烙饭。

8. “肝膋”：“取狗肝一，幪之以其膋，濡炙之举焦，其膋不蓼。”取一副狗肝，用狗的网油裹起来，不用加蓼，濡湿调好味，放在炭上烤，烤到焦香则成。

周代“八珍”已用了煎、炸、炮、炖、烹、腌、烘、烙、烤九种手艺；主料包括猪、牛、羊、狗、梅花鹿、麋鹿、獐子等七种；刀法包括捣糜、切条、切粒、捶击、切片等五种；特殊手法有挂糊、逆纹薄切、包网油、酿制等；佐料包括盐、酱、醋、香酒、梅酱、姜、肉桂、紫苏(芎)、红枣等九种。

“八珍”是周代王室和贵族的常用菜肴，反映了当时北方地区烹调的基本水平。

《楚辞·招魂》中记载了东周末年南方贵族的一个具体菜单：“室家遂宗，食多方些，稻粢穠麦，挈黄粱些，大苦咸酸，辛甘行些。肥牛之臄，臠若芳些，和酸若苦，陈吴羹些……露鸡臠蠃，厉而不爽些。柜枲蜜餌，有饗餼些，瑶浆蜜勺，实羽觞些，挫糟冻饮，耐清凉些，华酌既

陈,有琼浆些。返归故里,敬而无妨些。”它描述了家中的餐厅舒适堂皇、饭菜多种多样,有大米、小米、二麦、黄粱,任你选用;甜、酸、苦、辣,浓香、鲜淡,尽会如意伺奉。牛腿筋闪着黄油,软滑又甘香。吴厨师的拿手酸辣羹,叫人直流口水。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,再饱也让你想多吃几口。油炸蛋馓、蜜沾粢粑、豆馅煎饼,又黏又酥香。蜜渍果浆,流碧溢翠,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。

这张丰盛的菜单。使我们从中了解到当时南方贵族的菜肴和饮食盛况。

周代贵族的宴饮是很频繁的,形式也多种多样。当时除了多菜式的宴席,还有专式多味的宴席,《诗·小雅》就留传一首咏赞全鱼宴的诗《鱼丽》:

“鱼丽于罟:鲂、鲨,君子有酒,旨且多;鱼丽于罟:魴、鱧,君子有酒,多且旨;鱼丽于罟:鳊、鲤,君子有酒,旨且有。物其多矣,维其嘉矣;物其旨矣,维其偕矣;物其有矣,维其时矣。”塘边围网里的黄颡鱼和吹沙鱼多美呀!主人的酒醇又多。那里的团头魴和乌鱼多美呀!主人的酒浓且美。那里的鲇鱼和鲤鱼多美呀!主人的酒烈又酣。佳肴齐备,时鲜尝遍。诗中提到了黄颡鱼、吹沙鱼、魴鱼、乌鱼、鲇鱼、鲤鱼,说明这些鱼已经驯养,并成为鱼宴美食。

周代王室还专备有特殊小菜“范”和“蜩”,即蜂蛹和蝉,它们原是百越人的小吃,可能是当作贡品进献王室的。岭南民间自古以来就有“烤桂花蝉”和“烤龙虱”(水甲虫)出售供人食用。周人还常吃腊老鼠,《战国策·秦策》有“周人谓鼠未腊者朴”之说。腊老鼠多用田鼠,也是百越族的传统食品。三代中原人吃狗肉和吃猪肉一样普遍,以后逐渐不吃狗肉、鼠肉和蝉、蜂之类,但许多边远地区直到现在仍保留着这种传统嗜好。

周人做点心,已知道用米、麦、豆等舂成颗粒或细粉做成糝粩。新石器时代的石磨盘和石磨棒,不仅用于脱粒,还可以把米、麦搗成粉。二里头的夏代遗址出土陶制澄滤器,则说明当时中原地区已能制粉果。周代已有做点心的具体记载,《礼记·内则》的“糝饵粉糝”,就是把粳米或糯米蒸熟,捣成糝(同粢、糝),再把炒米或炒麦捣碎成糝饵(像碎玉一样的颗粒),然后和豆粉一起粘在糝里。有时也用发酵的米粉或麦粉制成糝粩,再用动物油脂来煎。可见战国时已知做发酵(滷漉)面点。三代时期,已能制造米粉、面粉、豆粉和饴糖。枣、栗、蜂蜜等也已用于烹调,但制作的点心还较单调。

东周时期,地方经济有很大发展,各地都出现一些名菜。太湖边上的叉烧鱼,就是闻名天下的。《吴越春秋》记载了公子光(即阖闾)想夺王僚的王位,知道王僚喜吃叉烧鱼,便让刺客专诸到太湖学做叉烧鱼,准备在宴饮时刺杀王僚。这种叉烧鱼,专诸学了三个月才学成。可见当时名菜的烹制,已形成一整套工序,需要专门技术来掌握的。苏州是吴国京都,有较古老的烹调传统,楚国聘来的吴国厨师,做出来的酸辣羹,就使郢都的贵族赞不绝口。中原地区,除了“八珍”等传统菜目,制兔馐也有几手:《诗·小雅·瓠叶》:“有兔斯首,炮之燔之;……有兔斯首,燔之炙之。”这里,炮是连毛涂泥放在炭火上烧熟,燔是用锅子放在炭火上煨熟,炙是把肉切成小件,调好味,串起来放在炭火上烤,即叉烧。东周的美食家已懂得选择地方名特产:《诗·陈风·衡门》:“岂其食鱼,必河之魴;……岂其食鱼,必河之鲤。”洛河特产的团头魴和黄河鲤鱼,是我国的优质鱼种,直到今天仍是名品。

东周时期,南北菜肴的口味,已有分野。主食的分野,早在新石器时代已经定型。即北方以小米为主,南方以大米为主,牧区以肉食和奶酪为主。三代时北方食麦和黍(黄米)的比重增加,南方食芋头和薯类的比重增加。周代“八珍”和《内则》中的大部分食品都反映了北方的饮食传统。但《礼记》中提到的酪,则是从草原少数民族地区传入。

《内则》中的螺酱、蚁酱、鱼酱和蜂蛹、蝉等,则是由南方百越族地区传入,制香酒的郁金香草和香茅草,也是从南方传入。《山海经》中提到的许多食物,如鲑(鮫鲤,即穿山甲)、玄龟(乌龟)、虎蛟(海龙或海蛇之类)、芋艿、鸡谷(甘薯)、祝余(蒜心)和橘、柚等,则是南方传统食品。《楚辞·招魂》中的菜式,也属吴、楚、百越的南方口味。在对食品的欣赏态度上,也有北方和南方的分野,孔丘和吕不韦,就代表了这两种口味:孔丘要把肉切得方方正正才吃,鸡雏、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唇,猪鬣爪后跟那块软肉,鸭的尾巴,象的鼻子等。孔丘代表了北方人的口味,吕不韦则是南方人的口味。

(三) 三代的冰窖、井藏、荫凉餐厅和食物的多种保藏法

周代王室有专管冰窖的官叫凌人,掌管 94 人的队伍,专门负责王室藏冰、管冰之事。《诗·豳风·七月》记有:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”凌阴就是王室的冰窖。《夏小正》亦有“三月颁冰”的记载,可见凌阴里的冰,也是王室和贵族的一种分配物资。在陕西雍城(今宝鸡古城村)曾发现春秋时秦德公大郑宫的凌阴遗址,约十多米见方。

井藏,也是古代一种重要的保藏食品的方法。湖北江陵楚都纪南城遗址,已发现 250 多个水井,这些水井,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,它们是制陶用井。一类是分布于建筑遗址周围,井坑较深,井内残留着汲水陶罐的,这是生活用井。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,能凿到厚冰,所以不备凌阴,而用井藏。中原地区,也发现利用水井低温作冷藏库的,河南新郑的故城遗址,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。

古代的王室或诸侯,夏天都有特设的荫凉餐厅,称为冰室,与凌阴(冰窖)有别。《越绝书》记着勾践和阖闾都有自己的冰室。《越绝外传·记地传》:“休谋石室,食于冰榭。……冰室者,所以备膳羞也。”据《汉书·惠帝纪》记载,西汉的未央宫也有冰室。这些冰室,都是与冰窖或冰榭(放置许多冰鑑冷藏食物的斗室)相邻的荫凉餐厅。

古代不仅知道利用天然冰来延长肉类和蔬果的贮藏时间,还利用贮存的天然冰使夏天的厨房和餐厅降温,同时也知道冰镇饮料,在夏天饮起来更美,《楚辞·招魂》:“挫糟冻饮,酎清凉些。”便是描写冰镇甜酒的醇美和清凉。

古人除了降温保藏法(冰藏、井藏),还有其他许多保藏法,早在旧石器时代,就已有熏烤法和风干法。三代时期,除了有脍(腊鸡)、鱮(腊鱼)、干肉(腊肉)等保持原味的风干法以外,还善于加香料和盐,用微火烘干的高级肉脯,周代“八珍”之一的熬,就是这类肉脯。还有一种加香料的高级腊肉,叫做腍脩,制法和上述的烘肉脯差不多,不同的是用风干法,不用烘。

醋渍和煮熟,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果蔬菜发酵腌熟,或直接用醋来泡,只要不受污染,长年不坏。《夏小正》记载:“五月煮梅,六月煮桃。”就是把收成的梅和桃煮熟贮存,作为长年佐餐的开胃小菜,可见我国制造梅酱和桃酱,已有四千年的历史。

四、食品生产

(一) 制盐业和制糖业

约五千年前我们的先人已知道“煮海为盐”。《商书·说命》:“若作和羹,尔维盐梅。”这是商代用盐作调味料的记载。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,起到了十分重要的作用。它对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。到了三代,除了晒制海盐,还懂得开采岩盐,《吕氏春秋·本味》中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·内则》:“枣、栗、饴、蜜以甘之。”这句话反映了三代时期人们获得甜味的四个来源。枣和栗早在新石器时代已经有了,这两种果子含糖率颇高,但古代还未能把糖分从果肉中分离出来,枣和栗只能作为甜味的配料来使用。饴是饴糖(麦芽糖),蜜为蜂蜜,这两者才是专用糖源。蜂蜜开始是取自野生,后来才懂得驯养蜜蜂。战国后期使用蜂蜜已很普遍,《楚辞·招魂》:“柜枚蜜餌,……瑶浆蜜勺,实羽觴些”。就是用蜜糖做糕点和用蜜糖兑果浆来吃。当时蜂蜜已成了贵族们日常做糕点和兑饮料的重要原料。饴糖是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记载:《诗·大雅·緜》:“周原臞臞,莛荼如饴。”莛,又称乌头,即黄精;荼,指和黄精一样含甘味的茶芽。三代还有另两种糖源,就是甘草和甘蔗。《诗·唐风·采苓》:“采苓采苓,首阳之颠。”苓就是甘草,这两句诗就是吟咏在首阳山上采甘草的乐趣。《诗·邶风·简兮》也有记载:“山有榛,隰有苓。”可见古代华北从首阳山到中条山一带都盛产甘草。直到现在,这一带仍是我国甘草的主要产地。后来发现甘草的药用价值,糖源又有甘蔗供应,甘草才从日用调味品中退出。甘蔗古代又称柘,《楚辞·招魂》:“膾鳖炮羔,有柘浆些。”就是描写焖甲鱼和烤羊羔,蘸着蔗浆来吃。糖不仅是烹调业、食品制造业和药品制造业的重要原料,同时也给肌体提供热量。

（二）发酵业和调味品的生产

发酵业是我国古代食品制造业中一项有特殊贡献的发明,是利用多种良性菌株为饮食服务的重大成就。尽管当时人们并不知道发酵的原理,但从长期的实践中,已懂得利用发酵的多种成果,为烹调 and 饮食增添异彩。最先是利用酵母菌使糖类发酵来酿酒,这在我国已有六千多年的历史,仰韶和大汶口文化都出土酒器,龙山文化酒器就更多了。到三代时已培养出能定量酿酒的麴蘖,又称大麴,其中筛选出能酿甜酒的根霉菌制成的麴称小麴,即甜酒麴,直到今天,仍为民间所袭用。近年在河北藁城商代遗址中,出土酿酒作坊遗址和酵母。周代已总结出酿酒的六大要领:“秫稻必齐,麴蘖必时,湛炽必洁,水泉必香,陶器必良,火齐必得,兼用六物,大酋监之,毋有差贷。”(《礼记·月令》)。就是要求每酿一次酒,用高粱和稻米的数量要合适;制造的酒麴要不失时效,不变质;浸米和蒸米都要保持清洁,不沾油腻,不沾异物;泉水要清冽甜美;陶甗要没有罅漏;蒸的米饭要熟,不夹生、不过烂。周代宫廷的酿酒作坊,有三百多个专业奴隶,由大酋(酒官)监督,不许马虎。三代的酒,已有很多种类:有澄酒(清酒),是久酿滤去酒糟的米酒;醴酒(又称醪),即老糟,是用糯米短期酿成的连糟酒;香酒是用郁金香草或香茅草加在米酒里浸泡的酒,香酒常用于宫廷宴饮和祭祀。东周末年,又有桂花酒,屈原《九歌》中的“奠桂酒兮椒浆”,就是用桂花酒和花椒汁来荐祭。

三代时,酒已运用于医疗和烹调,《礼记·杂记》说:“病则饮酒食肉”。这里的饮酒是指饮药酒。《内经·素问·血气形志篇》也有醪药(米酒浸药)治痹症的记载,可见周代治病,除了水剂的汤药,还有酒剂的“醪药”。

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。周代“八珍”之一的渍,就是香酒牛肉。炒青菜往锅里洒些料酒,能使青菜保持翠色,使

人陶醉。炒肉溅些料酒,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。

运用醋酸菌(一种能使糖类发酵变酸的曲霉菌丝)制醋,是继酿酒之后的另一成就。酿酒时被醋酸菌侵入,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。三代时称醋为醯,古代贵族每餐大鱼大肉,为了解腻和辅助消化,醯和醢(梅浆)每餐都少不了。周代宫廷除了有酿酒作坊,还有制醋作坊,《周礼·天官冢宰》的“醯人”,就是王室专管制醋的官,在醯人手下从事制醋的,共有六十多个奴隶,《楚辞·招魂》中的“鹄酸臠臠”就是炸烹天鹅和水鸭,配以酸酱。今天广东的酸梅鹅,仍是岭南的传统名菜之一。

利用乳酸菌制泡菜,也是我国发酵业中一朵花。三代称泡菜为菹,也是古代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。贵州的盐酸(加醪糟的泡菜)和朝鲜族自治州的红辣椒泡菜,也别有风味。咸阳市博物馆有一个当地出土的秦代泡菜坛,坛颈有个卷边,用以盛水,盖好后可以隔绝空气,防止其他细菌侵入,泡汁可以长年累月反复使用,泡出来的瓜菜特别美味。它与今天四川的泡菜坛一模一样,可见川式泡菜,在中国西部地区,已风行两千多年了。

制酱业是我国发酵业中一项特殊成就,就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。三代已有酱油、豆酱和豆豉调味品。《周礼·宫伯》记载,王室“酱用百有二十瓮”,可见周代贵族享用酱类制品是很多的。以后的腐乳也是利用毛霉菌发酵制成。酱油和豆酱、豆豉等系列酱料,都含有多种氨基酸、维生素 B₁ 和麸酸钠(味精)一类东西,与多样菜肴都能调合和增强美味,成了我国人民饮食中不能少的调味品。这些酱类能增强食欲,又含有发酵细菌制造的大量酵素(酶),能促进人体吸收功能。我国的豆酱酿造业,对烹调和营养、保健,都是一大贡献。

调味品,除了盐、糖和酱、醋,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、辣料有挥发性,能排除腥腻;它的香、辣味,又能增加菜肴的美味和兴奋味觉,以促进食欲。有些香、辣料还有防腐和调整人体生理机能的作用。《诗·唐风·椒聊》:“椒聊之实,蕃衍盈升”;屈原《九歌·东皇太一》:“奠桂酒兮椒浆。”这是花椒丰收和花椒泡醋的记载。花椒是木本香料,《山海经》中的“秦椒”,则是草本辣椒。《庄子·人间世》:“桂可食,故伐之。”这是食用肉桂的记载。《礼记·内则》记述做菜常用的“芎”,就是紫苏,《尔雅》又称“桂荑”。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“臠脩”,姜、桂是最常用的调味品。至于葱、韭、蒜、芥等香菜的应用,则先秦古籍中都有记载。《内则》篇还记有“芥酱”,是用芥菜籽舂成粉,加醋或油搅拌,用以蘸肉或蘸泡菜来吃。有的香、辣料,既能抑菌防腐,又能调节人体机能,如姜、桂,既能兴奋味觉,又能暖胃和防腐;花椒能驱风,又能防腐;辣椒能提高血压,芥酱能降低血压;醋能防腐,又能杀菌等等。所以许多调味品不仅是烹调佐餐所不能缺少的,也是保健所必需的。

五、三代饮食文化理论形态的主要成果

(一) 维护再生资源的生态理论的萌发

三代在发展农业生产和利用自然资源的进程中,曾出现三类矛盾:(1)农区与牧区的矛盾;(2)农猎矛盾;(3)生产水平与人口增长的矛盾。第一类矛盾是用保护农业区的办法去解决。第二、第三类矛盾,则孕育了维护再生资源理论的萌发和国家最早的生态法规的出现,这是三代认识生存环境的一次飞跃。

华夏人的祖先,从新石器时代起,就已进入农业社会。而西北地区一些少数民族,却仍是游牧部落。在同一个区域内进行生产,由于牧区

越界放牧而常常发生农牧矛盾,这是古代民族纠纷的重要原因之一。殷代武丁时期,西北地区常常向朝廷报告边患,武丁动用兵力,费了三年时间,才解除了边区的威胁(见《竹书纪年》)。逶迤于黄土高原与瀚海之间的万里长城,曾起过稳定各自的农、牧经济发展的历史作用。

滥捕滥杀给天然食库造成很大的危机。古文献记载我国最早的环保政令是《神农之禁》:“春夏之所生,不伤不害。”(见《全上古三代文》卷一)。甲骨文也有记载殷王巡视林区的卜辞,意为卜问殷王带领一百人去巡视人工林是否吉利。西周王朝刚建立,文王就意识到生态危机关系到国家的兴亡:“文王受命之九年,时维暮春,在郟,召太子发曰:呜呼!我身老矣。吾谓汝,我所保与我所守,传之子孙,……山林非时,不升斧斤,以成草木之长;川泽非时,不入网罟(密网),以成鱼鳖之长;不卵不蹶(不取鸟卵,不以套索拴捕野兽),以成鸟兽之长。畋猎唯时,不杀童羊,不夭胎,童牛不服,童马不驰。不鹜(竭也)泽,不行害(焚林与设毒饵诱杀)。土不失其宜,万物不失其性,天下不失其时。……无杀夭胎,不伐不成材,无墮四时,如此者十年。有十年之积者王,有五年之积者霸,无一年之积者亡。”(《逸周书·文传解》)三千多年前的当政者,已认识到维护生态平衡与国家兴亡的关系,直到今天仍有参考价值。周公摄政时重申《禹禁》,《逸周书·大聚解》记载周公谆谆告诫年轻的成王:“旦闻禹之禁,春三月山林不登斧,以成草木之长;夏三月川泽不入网罟,以成鱼鳖之长。……泉深而鱼鳖归之,草木茂而鸟兽归之。称贤使能,官有材而士归之;关市平,商贾归之;分地薄敛,农民归之。……王若欲求天下民,先设其利而民自至,譬之若冬日之阳,夏日之阴,不召而民自来,此谓归德。”这一段话,显示了周承禹禁,维护生态环境,已成了传统的政治措施。周公说的“泉深而鱼鳖归之,草木茂而鸟兽归之”,则是从饮食文化引申出来的两句富有哲理的政治格言。周代又提倡种植经济林木:“陂沟道路,丛苴丘坟不可树谷者,树以材木。春发枯槁,夏发叶荣,秋发实蔬,冬发薪蒸,以匡

穷困。”(《逸周书·大聚解》)。这是三千年前官方号召种植果蔬林(果木如榛、栗,蔬木如香椿、槐花和竹笋等)和薪炭林的一篇重要告示。到了春秋战国之世,管仲、孟轲、荀况等都发出了维护生态的议论,这是遭受自然惩罚以后总结出来的宝贵经验,是三代人口增加,黄河中下游垦殖和生态矛盾的产物。

生产能力与人口增长的矛盾,从三代后期到战国之世,也越来越尖锐,战国人口已增至约2000万,这一矛盾推动着当时的政治家去思考这一问题。韩非在《五蠹》篇中,就揭示了人口增长和生产水平的矛盾。

由于中国幅员广大,战国至两汉时期开发长江流域,缓冲了人口与生态的矛盾。从战国到汉代,国土开发加快,江汉流域的邓林消失,华北和华东许多森林已为农田所取代,当时的统治者虽都把劝农垦和劝种树连起来号召,但由于活动天地的扩大,人口和生态的矛盾反比三代时有所缓和。魏晋南北朝时期,连绵了三个世纪的战乱,中原地区人口锐减,人民向南方广大地区疏散,又抵消了人口与生态的矛盾。隋唐至民国,经济中心南移,对周边地区的开发,仍掩盖了人口与生态的矛盾。近代以来,人口与生态矛盾日趋尖锐,已形成了生态危机,包袱越背越重。以往任何一个剥削阶级的政权,都没能从根本上解决生态问题,这个艰巨的历史任务,就自然落在新中国人民的肩上。

(二) 营养学、本草学、食疗学、环境卫生学与养生学的发生和发展

两千五百多年前,中国的思想家墨翟在他的《辞过》篇中,已把饮食的目的概括出来,他说:“其为食也,足以增气充虚,强体适腹而已矣。”这句话,完全符合营养学原理,增气就是补充热量,使食物的热能转变为体能,使人有力气。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。墨翟成了中国概括饮食与生理营养关系的第一位学者,是中国营养学的鼻祖。

我国“神农尝百草”的传说,反映了中华民族寻找药用植物已有六千年以上的历史。中国第一部药典是成书于汉代的《神农本草经》,该书已收集药物 365 种(主要是植物,也包括一部分动物和矿物),是三代至秦汉数千年治病验药知识的结晶。

战国时成书的《内经》,反映了三代时期对人体生理病理的直观认识。《食疗学》是人体生理病理学与药物学(本草学)相结合的产物。就是在中医营养卫生理论基础上,结合药用食料摸索出来的一门学科。食疗学除了要懂得生理病理知识,还要掌握食疗物品的性能。在这方面,三代时已有颇高的认识:“凡药以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑养窍”(《周礼·天官冢宰·疡医》)。现代医学告诉我们:酸能帮助食物中钙质的溶解,以补充骨骼所需的钙,所以酸能养骨。辛烈的东西能兴奋神经系统和提高血压,所以对于体弱和血压低的人,就能养筋。咸能补充血液里盐分的正常浓度,尤其在夏天,能使患中暑流汗过多处于虚脱状态的人脉搏稳定下来,所以咸能养脉。苦的东西很多是清凉剂,中医认为清凉剂能去湿热,清肺气,有些苦味的东西如杏仁、川贝、陈皮等能祛痰镇咳,所以苦能养气。甘的东西主要是糖类,多存在于谷类和杂粮淀粉中,所以甘能“养肉”。滑的东西如蜂蜜、南瓜、果瓢等能润肠利尿,所以滑能养窍。

《内经》还提供了食疗的几个具体方剂,例如:

治疗颜面神经障碍(如口颊歪斜或颜面神经痛之类)。用马油或肉桂酒热敷患处,同时“饮美酒,噉美炙”。饮美酒嚼叉烧肉,是兴奋味觉神经,增强咀嚼肌的活动机能,促进颜面血液循环。

治疗孕妇胃膈闷胀。对妊娠期间的胃膈闷胀,不思饮食的“鼓胀病”,用鸡醴来治疗,就是用鸡浸糯米酒来调整胎位上升造成的消化障碍和胸膈不适。后世妇科常用的毛鸡酒和乌鸡白凤酒,就是这个方剂发展而来。

治疗消渴(糖尿病)以兰花煮汤来消除消渴患者口中的陈气。后

世以五花茶(菊花、金银花、木棉花、鸡蛋花、腊梅花合剂)或以茉莉花、米兰花、白兰花等泡制茶叶作为清热去腻生津的饮料,就是从这个方剂发展而来。

治妇女血枯病(长期闭经或月经倒流等)。用乌贼骨(海螵蛸)、茛菪(似茄子,又名离娄,能消创去淤)磨成粉末,用雀卵(鸟蛋)濡搓成丸状,与鲍鱼汤合煮来吃。这个方剂,治妇女血枯病,已沿用两千多年,只是配方略有加减而已。

《山海经》也留下不少食疗方剂,如《西山经》记载:“昆仑之丘,……有木焉,其状如棠,黄华赤实,其味如李而无核,名曰沙棠,可以禦水,食之使人不泻。”此物按其性状,应是柿子。柿子含单宁,有收敛作用,故能止泻。

《西山经》又记载:“不周之山,……爰有嘉果,其实如桃,其叶如枣,黄华而赤柎,食之不劳。”这种嘉果,按其性状,应是猕猴桃。劳即劳损、倦怠,是多种内科病的症状,猕猴桃富含维生素C,能活跃人体新陈代谢,对许多病都可以作为辅助药物。

《南山经》记载:“柢山……有鱼焉,其状如牛,陵居,蛇尾,……其名曰鲮,……食之无肿疾。”这里记的是穿山甲,属吃蚁兽的一种,身披鳞甲,善于钻洞探穴,生命力特强,古代又称鲮鲤,我国民间自古以来都说穿山甲能治痈肿。

《北山经》还记载一条忌吃的材料:“敦水……多𩚰𩚰之鱼,食之杀人。”这种𩚰𩚰之鱼即鸡泡鱼,肉极鲜美,但内脏和血液含剧毒,宰洗不干净,吃了会致命。我们的祖先在二千多年前就已知道吃鸡泡鱼会致命。《山海经》记载食疗物品近百条,剔除那些神秘荒诞的描写,辨清所记的对象,加以化验,筛选,当能打开一个被湮灭了的食疗宝库。

《神农本草经》主要体现了三代的药学水平,也有秦汉时增加的内容。两千多年来,该书收集的许多药物都已确证其药效,现在常用的滋补药有人参、鹿茸、狗鞭、石龙子、灵芝、黄芪、杜仲、巴戟、贝母、

石斛、当归等。消炎去淤的贵重药物有麝香、牛黄、熊胆、犀角等。三代常用的调味品甘草、蜂蜜、梅子、陈皮、紫苏、姜、蓼、葱、芥等都已入药。《神农本草经》已列有阿胶和明胶(鹿角胶),可见这两种成药的泡制,已有二千多年的历史。

中国是天然药物的王国,本草学凝集了我们祖先数千年治病验药的丰富成果,是对世界医药学宝库的不朽贡献,三代为这一学科奠定了一个坚实的基础,到明代李时珍的《本草纲目》,收集药物已达1892种,1993年出版的《中华药海》,共载中药8488种,集二十世纪九十年代以前中药学的大成,是迄今为止载药最多的中药本草学巨著,是对世界医学的卓越贡献。

环境卫生学主要是对水源和空气两大生存条件的认识。我国华东地区,从七千年前的河姆渡遗址到五六千年前的崧泽和良渚遗址,都发现人工开凿的水井,水网地区开凿水井,说明已懂得用水卫生,意味着我们的先民摆脱了必须依傍河湖水源聚居的局面,开辟了广阔的生存领域。到了三代的时候,对饮用水的清洁,更有了进一步的保护措施,就是陶井圈和陶下水道的出现。陶井圈是防止塌方和井水污染;陶下水道的铺设,既能防止地下水污染,也是维护居住地区环境卫生的重要措施。约从四千三百多年前的豫东平粮台龙山文化的古城遗址起,到安阳殷墟,西周沔、郟遗址,到东周的山东曲阜鲁国故城、临淄齐国故城、河北易县燕下都、湖北江陵楚故都纪南城,直到秦都咸阳,都有大量砌筑陶井圈的水井和陶下水道的设置,可见我们的祖先很早就懂得饮水卫生。

水也用于日常生活的洗涤,这也是饮食卫生的一个组成部分,从新石器时代中后期到三代的遗址,都普遍出土大量陶匜(三代还有青铜匜),这是洗手的器具。殷墟王陵还出土一整套王室寝宫专用的青铜盥(同匜)洗器,包括壶、匜、勺、盆和陶搓。壶是汲水的,匜是盛水的,勺是挹水的,盆是盛水的,陶搓是去垢的。《周礼·天官冢宰》记载

王宫中专管洗涤食器、罩护食物和侍候餐巾的奴仆,就有 30 多人。

我国认识空气与健康的关系也很古远,庄周赞赏“吹陶呼吸,吐故纳新”,说明战国时,人们对呼吸新鲜空气的重要性的认识,已相当普遍。认识水和空气对人类健康的关系,就是中国环境卫生学的起源,也是饮食卫生的重要内容之一。

中国的养生学是涵盖着生理学、营养学、本草学、食疗学、卫生学和运动学等的一门综合性学科,在战国时已开始形成,是当时的知识分子、医学界、道家和方士等,在追求健康长寿的目标中从各自的保健实践中创造出来的。庄周认为“吐故纳新,熊经鸟申”,是长寿之本,他又说“形劳而不休则弊”,“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭”,就是说,长寿的要旨在于呼吸新鲜空气,经常运动,能劳逸结合,还要在纷纭的人事和物欲横流的俗世中能坚持恬淡的心境。《内经》更从医学角度,提出了一整套保健措施,就是一要使肌体与自然变化相适应,二要膳食平衡,三要处于和谐的人际关系中。可见当时已能把养生经验提到理论上来总结。

(三) 烹调学理论和美食资源学的萌芽

周代的烹调技艺,已达到相当高的水平,有关烹调的各个方面的经验,都已能总结出来,并在一定程度上能提到理论的高度。

关于选择屠宰对象,《周礼·天官冢宰·内饔》中说:牛,长夜躁鸣的,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,则肉臊恶。鸟,毛色暗,鸣声沙嘶的,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,则肉像蜈蚣一样臭。这里,从动物的症状中去判断它的肉是否可吃,是三代直观检疫经验的总结。像猪肉中生小息肉,从现代医学知识来看,就是猪生了绦虫,卵囊散布了全身,不能食用了。

关于调味与时令,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。”(《礼记·内则》)春天万物萌发,各种细菌,

尤其是导致肠炎的沙门氏细菌和导致痢疾的阿米巴菌,最容易污染食物,而且乍寒乍暖,瓜菜青黄不接,胃口容易阻滞,人们习惯在凉拌菜中放些酸醋和蒜蓉,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甘味的东西,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。秋天凉风习习,喜欢吃点含热量略高而带刺激性的甘辛食品,如豆、薯及肉类加香辣或麻辣调味。冬天寒冷,需补充高热量的厚味肴馐,食盐的摄取量也相应增多,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的总结,是包含着一定的生理物理和生理化学知识的科学总结。

关于主食和副食的搭配,三代已有例行习惯。《内则》里虽然举了许多荤菜,但居首位的是作为饭的主食,这是符合膳食平衡原理的。三代的主食包括黍(黄米)、稷(小米)、稻(粳米或籼米)、粱(又称黄粱,深黄色的糯小米)、麦(大麦、小麦),苽(禾本科茭草的籽实)等。这些主食,有时煮成干饭,有时煮成稠粥(饘)或稀粥(醢)等,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。古籍中举的汤羹,有的放苺(小白菜之类),有的放芥、藿(豆苗)或葱、韭等,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、切成厚块的肉称为馐,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。对牛和兽类的瘦肉切片,“必绝其理”(必须逆纹切),都是刀功的常规。三代已知道肱(里脊肉)是上肉,是做肉扒或炒肉片的好料。凡宰杀家畜或兽类,已知道分档切割,如脊、肋、肩、臀、腿、脯、五花等,以备烹调时各适其用。三代的屠宰界还出了解剖能手,庄周在他的《养生主》中,记述梁惠王御厨中一个庖丁,他的刀用了十九年,还像新的一样锋利,因为这个庖丁受到长期的专业锻炼,懂得依循节理开骨,循纹理割肉,深谙动物的生理结构,刀法熟练,故能游刃有余

余,不伤刀锋,他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,周代的厨师已懂得打芡,《内则》:“滫髓以滑之。”《说文》:“滫,久泔也;髓,滑也。”“久泔”,就是让淘米水久放沉淀,用来打芡。

关于调味与火候《吕氏春秋·本味》篇有精辟论述:“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,熟而不烂,甘而不浓,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,澹而不薄,肥而不臃。”《本味篇》还发挥了烹调的理论:“夫三群之虫,水居者腥,肉彘者臊,草食者膻,恶臭犹美,皆有所以。凡味之本,水最为始,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。”就是说,烹调去腥臭,突出各类食料独特的美味,关键在于调味和火候的掌握。并认为通过调味和水濡火烹,使各种肉类特具的本味发挥出来,除去其恶味,以适口胃之需,才是一个好厨师。

美食资源学是烹调实践中优选食料的产物,《诗经》中的《衡门》,是对黄河鲤鱼和洛河鲂鱼的赞美之作,《南有嘉鱼》则是对长江和珠江两流域所产嘉鱼的咏赞。《吕氏春秋·本味》篇是对中国美食资源的第一次较系统的记述,《本味》篇记载的地方优质特产有洞庭湖的鲚鱼,东海的鲈鱼,澧水的朱鳖,华西的穿山甲,汉水流域的石耳,昆仑山的凉菜,华东的菜苔,云梦泽的芹菜,瓯江流域的茺菁,四川的姜,广西的肉桂,湛江的竹笋,岭南的黑糯米,昆仑山的梨,华中的枇杷,长江沿岸的柑橘,云梦泽的蜜柚等等。《尚书·禹贡》记载各地上贡的土特产,则成了以后历代地理志和地方志记载地方土特产的先河。近千年的许多文史笔记,很多都有各地土特产的记载,中国的美食资源学,也是一门待开发的学科。

(四) 饮食礼仪与饮食文艺学

饮食礼仪是饮食民俗文化之一。先秦古籍中,反映饮食礼仪的资

料,多见于上层社会的聘问、宴饮、节日庆典等活动中,由于三代是宗法奴隶制社会,饮食礼仪所反映的多是等级森严的宗法制度和贵族阶级迂腐的繁文缛节。但也有一些符合饮食卫生和饮食文明的礼仪规范,成了中国饮食文化有价值的部分。例如《论语·乡党》篇记载,孔丘说:“肉虽多,不使胜食气”。朱熹注:“食以谷物为主,故不使肉胜食气。”吕不韦在《吕览·本生》篇中说:“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。”他在《重己篇》中又说:“味众珍则胃充,胃充则中大鞞,中大鞞而气不达,以此长生可乎?”所以肥肉厚酒,烂肠之食,就容易“中大鞞”,就是指患酸血症或高血压的人脑袋昏昏沉沉的症状。民谚说:“吃得好,死得早”,这是指那些餐餐大鱼大肉,恣食烂饮的人的下场。所以“饮食有节”不仅是一个饮食卫生的话题,也是一个饮食文明的话题,是符合科学的饮食礼仪的一个组成部分。《礼记·曲礼》:“毋咤食,毋返鱼肉。”就是劝诫人们吃饭不要嗒嗒作响;吃过的鱼或肉不要再放回菜盘里;“毋扬饭”,“毋放饭”,“毋流饮”,就是不要急躁地用手去驱散饭碗上的热气,不要放肆地吃和不知节制的饮。这些都是合乎饮食礼节的,成了数千年来教育儿童饮食礼节的组成部分。

饮食艺术学是三代饮食文化领域很具魅力的一部分。在文学方面,仅是《诗经》中的农事诗,聚会宴饮诗,歌颂特产和美食诗,等等许多名篇,传诵数千年,体现了中华民族生机勃勃的民族精神。先秦的论文、散文和辞赋中表现这种民族精神的词章也不少,《楚辞·招魂》就是其中出色的代表作。

三代数以万计的饮食与烹调器皿中的青铜器、髹漆器、陶瓷器、象牙器、玉器等造型和装饰之美,陶塑和玉雕、牙雕的各类食料的生动传神,使人叹为观止。这些器物不仅表现了三代饮食文化的瑰丽多采,也表现了中华民族实用美术的伟大成就和源远流长,为世界古代文化宝库大为增色。

第三节 战国至南北朝时期社会经济发展与饮食文化的关系

一、战国时期的变法运动对农业发展的意义

战国前期,在当时七个较大的诸侯国中,变法运动接连出现。由于各诸侯国经济政治发展不平衡,变法持续的时间长短不一,收效也有差别,但变法运动已成了势不可挡的历史潮流,它是新兴封建主对旧的生产关系和上层建筑的改造运动。随着井田制和工商食官体制的崩溃,过去“士、农、工、商不得迁业”的格局被突破,重新稳定社会秩序的首要措施是在经济基础上着手,一方面以国家佃耕制为主导的地主阶级佃耕制,来取代过时的井田制。即把大量的国有土地以授田方式使广大农业生产者变成国家佃户,同时容许土地自由买卖,以壮大地主阶级势力;另一方面是以税收政策来取代“工商食官”体制:“诸取众物鸟兽鱼鳖百虫于山林水泽及畜牧者,嫔妇桑蚕织纴(机缕)纺绩补缝,工匠医巫卜祝及它方技商贩贾人坐肆列里区谒舍(客栈),皆各自占所为于其所在之县官,除其本,计其利,十一分之,而以一为贡。”(《汉书·食货志》)。新兴封建主的这两大措施,使各行各业,在新的封建秩序中都各得其所,所以生产能够得到较快发展。变法的另一项重要内容是政治改革,主要是用官俸制取代世卿世禄制,同时从有军功的新兴地主阶级和社会基层中提拔人才,竭力限制和打击以旧宗室为首的旧势力等等。由于触动到旧势力的利益,改革运动遭到奴隶主残余势力的拚命反抗,封建改革运动在艰难中向前发展,但变法的潮流滚滚向前,冲刷着刚从奴隶制桎梏中解脱出来的中国大地。

新兴封建主从小农经济中找到出路,小农经济和牛耕水利使农

业生产跨步发展,变法首先显示它的优越性的是在魏国,李悝是战国初年新兴封建主中一位出色的政治家。他根据当时魏国的实际情况,描绘出一幅封建小农经济的蓝图,成了新兴封建主治国平天下的蓝本。他说:“余甚贵伤民,甚贱伤农。民伤则离散,农伤则国贫。故甚贵与甚贱,其伤一也。”接着他指出:“善为国者,使民毋伤而农益劝。今一夫挟五口,治田百晦(亩),岁收晦(亩)一石半,为粟百五十石,除十一之税十五石,余百三十五石。食,人月一石半,五人终岁为粟九十石,余有四十五石。石三十,为钱千三百五十,除社间尝新,春秋之祀,用钱三百,余千五十。衣,人率用钱三百,五人终岁用千五百,不足四百五十。不幸疾病死丧之费,及上赋敛,又未与此。”(《汉书·食货志》)。这虽然仅仅达到使老百姓不至于挨饿的生活水平,但农业生产者的积极性略有提高,所以毋须像井田制时代那样每天由里胥和邻长监督劳动。但封建国家须用平余法来劝农和安定民心。李悝对平余法也作了具体阐述:

“善平余者,必谨观岁有上中下熟。上熟其收自四,余四百石;中熟自三,余三百石;下熟自倍,余百石。小饥则收百石,中饥七十石,大饥三十石。故大熟则上余三而余一,中熟则余二,下熟则余一,使民适足,贾平则止。小饥则发小熟之所敛,中饥则发中熟之所敛,大饥则发大熟之所敛,而粟之。故虽遇饥谨水旱,粟不贵而民不散,取有余以补不足也。行之魏国,国以富强。”

这是封建初期,魏国适应当时生产力水平的农业政策,如果没有百亩授田制,没有平余法,劝农就成了一句空话。李悝的经济政策,为保证封建社会的农业生产,树立了样板。

封建初期提高农业生产的另一重大措施,就是以铁器为杠杆,大兴水利,推广牛耕。尤其是水利,在农田基本建设中,起着战略性作用。魏文侯除了任用李悝为相,锐意变法,还任用无神论的水利专家西门豹去邺县当县令,当时漳水每年都泛滥成灾,他动员人民开凿了

12条水渠,引漳水灌溉农田,从此使漳河两岸成了一片沃野。魏国继续大兴水利,魏惠王时,于公元前360年,又在黄河南岸开凿一条大沟运河,穿过济水,注入圃田泽,成了大沟运河的一个大蓄水库。二十年以后,又引圃田泽水东流,使黄河与济、颍、淮、泗贯通,黄淮平原成为农业丰产区,也使魏国在战国初年成为一等强国。

水利工程,从战国到汉代,一直都是农业丰产的重要条件。战国后期,秦国用十年时间开凿郑国渠,使泾水和洛水沟通,保证了关中平原400多万亩田地的灌溉。秦国派李冰父子修筑都江堰水利工程,又使川西平原成了稳产高产田,直到今天,仍继续在起作用。

到了汉武帝时候,除了大力治理黄河,又在关中用井渠法开凿了一条龙首渠,引洛水用以灌溉。接着又在郑国渠上游修筑六条辅助渠,称六辅渠。水利工程既肥润了田畴,又增加了鱼产,深受老百姓欢迎。由于农业的发达,到了汉代,人口已达6000万,这是中国历史上人口的第二个高峰。

二、秦汉时期的大一统对开拓饮食资源和促进地域交流的意义

战国前、中期的变法运动,解除了当时社会经济向前发展的桎梏。随着经济的高涨和人口的增长,进一步开发黄河流域和大规模开发长江流域,成了历史的必然趋势,诸侯割据,却妨碍着这个历史趋势的发展。

战国以来,随着商品经济的发展,北方的铁器、皮毛和枣、栗,中南的漆器、织锦和橘、柚,西方的筋角、皮革和药材,东方的鱼、盐和桑、麻,岭南的葛布、海产和姜、桂,都是民生和饮食的必需品,几个世纪都有大批量交流,这时全国的经济联系已大大加强。然而,列国并存的局面,关卡壁垒和不时的武装对峙,却妨碍着这种交流的发展。

当时的铁矿产地和钢铁技术力量分布不平衡,也需要一个统一的政权去调整布局,才能发挥在国民经济中举足轻重的铁器制造业生产的作用,秦始皇灭亡六国后,把赵国的铸铁世家卓氏迁到川西鼓铸,把魏国的铸铁世家孔氏迁到南阳鼓铸,把齐国的铸铁世家程郑迁到临邛鼓铸,华北仅保留邯郸的郭纵和山东的曹邴氏于原地冶铁,就反映了这种情况。

自战国后期以来,除了存在进一步开发中原地区与诸侯割据的矛盾和商品流通与诸侯割据的矛盾,还存在水利工程的开展和保护农业区安全与诸侯割据的矛盾。这四重矛盾的解决,就标志着时代的主流已从变法运动转向统一运动。

水利工程无论从消极的防止水患或积极的开渠引水,都牵涉到大片地区的祸患或效益。黄河中下游把赵、魏、齐等诸侯国直接连接在一起,但在防止水患上,各诸侯国只管自己筑堤,往往以邻为壑。诸侯割据局面,妨碍着大规模水利工程的开展。

诸侯各自筑长城留有許多缺口,也不利于稳定农、牧区的生产秩序。

从公元前 770—前 221 年,中国出现了五个半世纪的诸侯割据局面。春秋时期(前 770—前 475 年)的割据,是周天子衰微和地方奴隶经济崛起的结果。当时的争霸和盟誓,大都打着周天子的招牌来号令,这反映了人心向往统一。西周后期,随着地方经济的繁荣,渭水流域的私人工商业已有一定发展,开始向当时的工商食官体制挑战,《诗·大雅·瞻卬》:“如贾三倍,君子是识。”就反映了私商赚了三倍的钱,士大夫看到也眼红。《管子·轻重》篇则记载:“万乘之国,必有万金之贾;千乘之国,必有千金之贾。”也反映了春秋时期商品经济已有相当的发展。但当时各霸主势均力敌,商品经济还没能把全国连成一片;当时的国人起义和奴隶暴动,没能打破各诸侯国闭锁的国界,仅为各国新兴的封建主夺权准备了一定的政治条件。

战国前期,封建主忙于变法和壮大自己的国力,统一还未能提到议事日程上。但从战国后期,直到西汉前期,统一运动已成了时代的主流。兼并和争霸,就是统一运动的潜在的反映。兼并使这一片地区的经济发展起来,是属于地域性统一运动。争霸则是当时列国间以谁为中心来实现统一的较量。在中原统一战争开始之前,楚国在江、淮、河、汉地区,已先后灭了四五十个割据政权。齐国消灭了二十多个小邦,使淮泗地区得到了初步统一。魏国灭了中山,也实现了华北平原的局部统一。秦国灭了西北地区十多个小邦,又灭了巴、蜀两个诸侯国,则把陕西、甘肃和四川连成一片。各个区域的统一,成了全国统一的前奏。对统一起根本作用的,是全国人民经过几个世纪的物产交流和生活交往,使中原与周边地区形成了相依互济的有机整体,逐步形成了一个全国性的市场。战国后期的思想家荀况的一段话,最有代表性地反映了当时中国统一运动的历史思潮:“四海之内若一家。……北海则有走马吠犬焉,然而中国得而畜使之;南海则有羽翮曾青丹干焉,然而中国得而财之;东海则有紫紘鱼盐焉,然而中国得而衣食之;西海则有皮革文旄焉,然而中国得而用之。故泽人足乎木,山人足乎鱼,农夫不斲削、不陶冶而足械用,工贾不耕田而足菽粟。”(《荀子·王制》)荀况认识到社会的分工生产,与交换互济是一个有机整体。他的这段话,也是中原与周边地区需要形成全国的统一市场的反映。“四海之内若一家”,则预报着统一大业的来临。战国中后期,魏、赵、齐、楚、秦都想由自己来完成统一事业,经过反复较量,最后是由变法最彻底,又拥有关中和巴、蜀两个大粮仓作根据地的秦国灭了六国,从而建立了中央集权的封建国家。

秦始皇从推行郡县制到统一度量衡,统一文字和全国驿道网的建立等战略性措施,为中国的长期统一奠定了巩固的基础,对中华民族经济文化的发展具有深远意义。

由于交通的发达,加速了全国的物产交流,使饮食资源更加丰富

多采,吕不韦住在咸阳,就能吃到东海的鱼子,洞庭湖的鲢鱼,澧水的甲鱼,西南的穿山甲、旄牛和象鼻子,云梦泽的芹菜,湛江的竹笋,海南岛和香港大屿山的黑粳米,江浙的菜苔和大头菜,四川的姜,广西的肉桂,江南的柑橘,云梦泽的石耳,青海的岩盐,以至中亚的鸵鸟卵等等。

中原地区和四边各族,很早就有经济文化联系,但只有以汉族为主体的中原地区的统一为基础,才有四边的统一。中原地区与四边的经济文化联系,仅从文字记载和有考古资料可资印证的就很古远。

秦始皇二十六年(前 221 年),发兵东南,征服了东瓯和闽越两个部落小邦,设立闽中郡。同时由尉屠睢率领五十万大军,分五路南下,迫使南越和西瓯接受秦朝政令。始皇三十三年(前 214 年),又派任嚣和赵佗,迁徙 50 万人进入岭南,与越人杂居。秦朝在岭南设立南海、桂林、象三郡,从此促进了中原地区与岭南的联系。

秦末中原爆发农民战争,天下大乱,岭南各酋豪纷纷自立,赵佗重新统一岭南,建立南越国,使岭南地区保持了局部统一,经济有所发展,岭南丰美的物产,开始驰誉中原。到汉武帝元鼎六年(前 111 年),南越归并于汉朝。武帝分设南海、郁林、苍梧、珠崖、儋耳和交趾、九真、日南九个郡,从此岭南和中原连成一片。

东南的东瓯和闽越,曾响应陈胜、吴广起义,参加反秦战争。汉初,经过几番曲折,亦于武帝时归附了汉朝。

汉武帝实现了对东南地区的行政管辖之后,又派司马相如和唐蒙等出使西南地区,经过一番周折,西南各族也纷纷内属。西汉在邛都设越巂郡,在笮都设沈黎郡,在川南设犍为郡,在冉骊故地设汶山郡,在白马氏故地设武都郡。元封二年(前 109 年),滇王降汉,又在云南和川南地区设益州郡。从此,整个西南地区就在封建中央政权的直接管辖之下。

秦始皇三十二年(前 215 年),大将蒙恬及始皇长子扶苏率领 30 万大军戍守河套地区;并在黄土高原大兴徭役,把燕、赵、秦的长城连

成一片,以保护长城以南农业区的安全。始皇三十六年(前 211 年),又迁内地三万户到河套地区屯垦,在该地设置九原郡。

解除匈奴奴隶主的威胁,主要是在汉武帝时代。从武帝元光二年(前 133 年)至元狩四年(前 119 年),前后 14 年,发生了三次大的战役,匈奴败退,分裂成三股势力:一股内属汉朝,在第一次战役时,由浑邪王率领四万人降汉,汉朝把他们安置在陇西、北地、上郡、朔方、云中五郡,称为“五属国”。另一股在第二次战役中由呼韩邪单于率领南匈奴降汉,汉朝与这支匈奴建立和亲关系,相安了七八十年。另一股北匈奴败退远遁。

西汉反击匈奴奴隶主的战争,同时也解除了匈奴对西北的诸羌、丁零、大月氏、乌孙等族和东北的鲜卑、乌桓等东胡族群的役属。把当时大月氏和乌孙的游牧故地收复,设立敦煌、酒泉、张掖、玉门四郡,从此打通了丝绸之路,对中西经济文化交流具有深远意义。到汉宣帝神爵二年(前 60 年),汉朝设立西域都护府,对天山地区进行管辖,这是中国最早在此设立的行政区,从此奠定了天山南北各族与中原地区联系的基础。

东北地区,西汉时期,少数民族有肃慎、乌桓、鲜卑、涉貊等。肃慎自周代以来与中原地区就有频繁的经济文化交往。乌桓和鲜卑都是东胡族的分支,汉朝设乌桓校尉进行管治,他们分布在燕山南北至辽河一带。涉貊族分布在鸭绿江地带,汉朝于高句丽地区设县,属玄菟郡管辖。

西汉前期(主要是武帝时代),继承秦始皇的功业,实现了中国四境的统一,使中国多民族的国家结构,比三代时有了进一步的发展,从而趋于定型。秦汉统治者推行的这一运动,符合全国各族人民的愿望,所以得到成功。由秦汉时期确定的中国中央集权的多民族的国家结构,为民族融合和中华民族经济文化的发展,奠定了牢固的基础,在中国历史上长期起着积极作用。

统一四边运动使国土开发进一步扩大,稳产高产基地又增加了珠江三角洲、松辽平原和益州地区的滇池和洱海两块小平原。在汉族先进生产技术的带动下,周边各兄弟民族的生产水平都有较大提高。由于铁器的广泛使用和地主庄园经济的发展,除了封建国家大规模的水利工程以外,汉代又增加了许多小规模的人工水塘,与一定面积的田园配套作业区,出土许多汉代水田池塘模型,就是这种庄园经济的反映。

三、战国至南北朝时期饮食文化的主要成就

(一) 饮食基础产业的发展和经济的繁荣

从战国到汉代,由于铁器的普遍使用,大规模的水利工程遍地开花,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。这些地区每年的亩产量,最高的达亩产一钟(六斛四斗为一钟,斛即石)。随着粮食的增产,到了汉代,人口就翻了两番,达到六千万。司马迁有这样的记载:“安邑千树枣,燕秦千树栗,蜀汉江陵千树橘,淮北常山已南,河济之间千树萩,陈夏千亩漆,齐鲁千亩桑麻,渭川千亩竹。及名国万家之城,带郭千亩亩钟之田,若千亩卮茜,千畦姜、韭,此其人皆与千户侯等。”(《史记·货殖列传》),当时大小城郊都分布着许多经济作物、园林、果园和菜园。

在农业发达的基础上,带动了各业兴旺。当时的陂塘养殖业,有年产12万斤塘鱼(“水居千石鱼陂”)的养殖户。

当时的畜牧业也相当发达,一户“陆地牧马二百蹄,牛蹄角千,千足羊,泽中千足彘”的畜牧大户比比皆是。一直到魏、晋,这些庄园地带都仍是“草树殷阜,牛羊弥望”(《晋书·食货志》)。大量出土的汉代家畜家禽陶塑,也反映了农业区副业的兴盛。

在专业群牧的河湟地区,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西部地带,畜牧业的繁盛,也与河湟地区差不多。

随着各行各业的兴盛,促进了贸易的发达,许多商人“转毂以百数,贾郡国,无所不至。”当时东南西北都涌现了一批著名的大商人,在华东、华北经商致富的,有范蠡、白圭、子贡、刁间、师史和吕不韦等;在西北经商致富的,有乌氏倮和任氏等;在中南地区经商致富的,有程郑、孔氏、曹邴氏等(此三人都以冶铁为主业,兼营商业)。

当时出现不少繁荣的大城市,整天车马塞路,人如潮涌。所有通邑大都,一年消耗的酒、醋、酱料都很可观,批发量都是以千计的:“通邑大都,酤一岁千酿;醢酱千瓠;浆千甔;……蘖曲、盐、豉干荅。”《货殖列传》又记载卖酱油起家的张氏和卖酱肚起家的浊氏:“卖浆,小业也,而张氏千万;胃脯,简微耳,浊氏连骑。”当时的大排档,已门庭若市。《庄子·列御寇》篇记着:“夫饗人特为食羹之货。”可知当时的酱醋已成为人民生活的必需品,在市场上批发和零售了。

当时全国的通都大邑有数十个,著名的有长安、洛阳、临淄、曲阜、定陶、大梁(开封)、邯郸、蓟(今北京)、郑(今新郑)、郢(汉称江陵,即纪南城)、宛(南阳)、成都、苏州等等,饮食业也随着这些大都市的崛起而活跃起来。

随着经济文化的发展,这个时期的饮食科技成就显著的有如下项目:

1. 粮食加工技术

古代脱粒和磨粉,大体经历了杵臼,践碓、驾畜和役水四个阶段。汉代桓谭对此作了总结性论述:“宓牺之制杵臼,万民以济。及后世加巧,因延力借身重以践碓,而利十倍。杵舂又复设机关,用驴、羸、牛、马。及役水而舂,其利乃且百倍。”(《新论·离事》)

在西安一带的汉墓和汉代遗址中,多处出土铜铁齿轮,可知汉代

运用机械和畜力、水力脱粒及磨粉,已相当普遍。这是利用机械与动力加工食品在饮食文化领域结出来的硕果。

2. 豆腐和豆制品的生产技术

1961年,在河南密县打虎亭出土汉代画像石豆腐作坊图,可以证明汉代已能生产豆腐和豆制品。汉代的豆汤(甜豆浆或甜豆腐脑),在《盐铁论》中,被称为时尚之食,则反映了豆腐在西汉前期是食用不久的食品。同样华夏人在三代时已从草原民族中学会了在牛奶中点醋做成奶酪,汉代已有石磨,做豆浆已很普遍,豆浆点卤就变成豆腐,也合乎食品制造业的发展逻辑。传说豆腐是淮南王发明的,淮南王是一个美食家,养士成群,他的门客创造出豆腐也是可能的。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、腐乳等等);另一类是腐皮制品。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的途径,不仅丰富了饮食内容,在开发植物蛋白方面,也是十分重大的贡献。

3. 蒸馏法酿酒技术

过去认为蒸馏酿酒法是宋、元期间从外国传入的。其实,中国早在东汉时就已掌握了蒸馏法,上海博物馆藏有一个东汉的青铜蒸馏器,经试验,至今仍可以蒸馏出酒来,可见早在公元初年,中国就已掌握了蒸馏知识和具有能制造相应的蒸馏设备。1964年,广东连县晋墓亦出土制烧酒的甑和坛。

4. 植物油和蔗糖制造技术

战国以前,做菜和做点心,一般都是使用各种动物油。到了汉代,已使用大豆油、芝麻油,还有菜籽油(如江陵凤凰山167号墓就出土大量装在陶罐里的油菜籽)。

汉代岭南地区的蔗糖业已相当发达,东汉杨孚的《异物志》记载:

“(甘蔗种植)……远近皆有,……迕取汁如饴,名之曰糖,益复珍也。又煎而曝之,既凝而冰,破如砖,其食之入口消释,时人谓之石蜜也。”这几句话把岭南人种植甘蔗的广泛和制糖的流程都简括地描绘了出来,制糖从榨蔗取汁,煎煮,曝晒到凝成糖砖,说得很清楚。张衡在他的《七辩》中,把“沙飴石蜜”(砂糖和冰糖)列为当时的美食之一,说明汉代已能制造砂糖和冰糖。固体糖比糖浆,无论是贮存还是运输,都方便得多。岭南的蔗糖,不仅是贡品,也是民间畅销品,近千年来,中国一直是产糖大国,从唐宋到明清,都曾有大量出口。蔗糖既是人体热量的一个重要来源,又是调味,做糖果、点心、酱料和制药的重要原料。

5. 点心面食制作技术

汉代已出现缣筛,由于利用水力来舂、磨米、麦和豆类,能大量生产精细的米粉、面粉和各类豆粉,从而使市场上点心面食大量增加。过去相传馒头是诸葛亮发明的,其实,比那时早一个多世纪,市场上已出现发酵糕点:“齐人……以糗为蒸饼样,团枣附之,名曰枣糕。”(见崔寔:《四民月令》)。七十年代初年,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奉馒头或包子的图像,这是汉代已能做发酵面点的实物证据。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,另一人手持铁叉在陶炉的炭火上烧烤。这个陶炉是一只大肚子的圆缸,里面放木炭,缸口较窄,颈沿内有一圈卷边,上面可以烘烧饼,这种圆缸形烤炉,直到现在,西北、华北和内蒙古一带仍在使用。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,做成圆扁形,放在烤炉上烤成酥脆的,称烧饼;把面团放在平底铁锅上加油煎熟的,称烙饼;用水煮的面条或云吞、水饺,称汤饼;用甑锅蒸熟的馒头或包子,称蒸饼。用米粉或面粉发酵加糖和枣、栗、芝麻等放在甑锅上蒸成松糕的,则称为饵,扬雄《方言》:“饵谓之糕”,即面糕或米糕。由于蜂蜜、蔗糖、麦芽糖、

果仁、枣、栗、豆沙、姜、葱、蒜、芝麻、鸡蛋、奶油、猪油、植物油、牛奶、面粉、糯米粉、籼米粉、黄米粉、豆粉、薯粉等原料的调配运用,以及炭炉、铁锅、蒸笼等的出现,使汉代糕点的品种有了飞跃的发展。

到南北朝时,水碾连磨已很普遍,市场上米粉、面粉和多种杂粮细粉大量供应,当时做烧饼,已懂得在发酵面中加鸡蛋、鸭蛋和牛奶、牛油(或羊奶、羊脂),烤出来的饼松脆可口,称鸡子饼,或取其形状,称为环饼、截饼。其中全用奶油拌面的,贾思勰赞赏云:“入口即碎,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,都已见于市面了。

6. 复合香料的运用

从战国以来,已知道用盐、糖、姜、肉桂、甘草、八角、草果、山柰等调味料与酱油一起卤肉和内脏,制成可口的卤味。这种复合香料煮成的酱汁,既能除去内脏和牛羊肉的膻骚味,又能增强它们独具的美味,能唤起人们的食欲,长期以来,形成了中国特有的卤味系列。近代以前,西方的庖厨大都把内脏丢掉,中国的卤味系列,在烹调史上,独具神韵,风行数千年,卤味系列,既是家常美食,又为宴会的拼盘增色,深受人们欢迎。

7. 温室栽培和移植技术

西汉前期,长安上林苑中,就有一个专为王室栽培冬令瓜菜的温室,《汉书·赵信臣传》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。”可惜记载太简单,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。

中国种植业的移植技术发生很早,《晏子春秋》记载,晏婴聘问楚国时,曾用南橘北枳的典故来反讥楚王之辱,可见在春秋时早已有南果北植的尝试。汉武帝统一岭南后,对岭南的瓜果十分赞赏,即在长安修建“扶荔宫”,大规模移植岭南的佳果异木,但由于水土和气候不宜,移植的岭南果木大都没能成活。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。张骞从西域带回来的一些作物如石榴、蒲桃和茺茜(香菜)等,不仅在黄河流域,还在长江流域广为种植。

8. 制茶技术的发展

我国以茶叶作为药用饮料,早在三代已经开始。作为日常解渴提神的饮料,则是在汉代从四川、湖南一带流行开来的,从汉赋和《华阳国志》等文献中都可以找到种茶和烹茶的踪影。因有专章介绍,这里从略。

9. 饮食餐具的演进

自汉晋以来,随着陶瓷业的发展和日用陶瓷的逐渐普及,陶瓷餐具逐渐取代了以前的竹木餐具和粗陶制品。髹漆业的崛起,又为餐饮用器开辟了一个新的领域。

汉晋以前,进食是用案,人则席地而坐,与今天日本的坐式一样。从晋代开始,受阿拉伯人用高脚桌椅进食的影响,以后高脚饭桌逐渐取代了食案,这是饮食方式的一个进步。

10. 新能源、铁炊具和炉灶改革

1949年以来,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,可见中国最迟在西汉时已懂得烧煤。东汉崔寔还把做煤球的技术及其效用记载下来:“收薪炭,炭聚之下碎末,勿令弃之,捣篲,以泔米泔溲之,更捣令熟,丸如鸡子,以供烘炉御寒之用,辄得达曙,坚实耐久,踰炭十倍。”(《四民月令》)。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。石油和煤气只能在原地利用,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。到了十三世纪,马可·波罗来到元朝,他第一次看到中国人烧煤煮饭,作为新奇见闻记在他的游记中。

由于炼铁技术的进步,能够制造钢刃菜刀,给屠宰和烹调业的切割提供了新的锋利工具。铁釜和铁锅,能耐高温,又给煮炖和爆炒提供了更便利的设备。

汉代又对炉灶进行了改革。在战国以前,多用地灶和单火眼的陶灶。到了汉代,出现了多火眼的陶灶,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,常常漏火造成火灾,汉代普遍改为曲突(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,能提高烹饪速度和烹饪质量。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,又可烧烤,全家还可以围坐取暖。这种铁三脚架,比起以前用三块石头放在火塘上要平稳而耐用,又使火塘空气流通,保证柴火能较充分燃烧,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。

1983年,在广州象岗南越第二任国王赵昧墓出土两个长方形青铜烤炉,呈凹字形,大的长约4尺,炉壁高约4寸,炉底装有四个铁轮,便于移动,搁在炉上的烧烤配件齐全,有悬挂大件烤物的铁链,烤串肉的铁钎和烤乳猪或三鸟的铁叉(三齿、二齿叉各一个),同时出土有乳猪和鸡、鸟等的残骨,这套烤炉,是秦汉之际炉灶工艺的上乘之作,也是迄今为止出土最早的配套烤炉,说明岭南是中国烤乳猪的发祥地。

(二) 饮食水平的提高和美食的丰盛

代表汉代饮食品种和烹调水平的菜单,目前可以找到四个,两个见于地下出土实物中,两个见于文献记载。

地下出土代表楚越口味的,有长沙马王堆驮侯家族的食料,仅三号墓随葬的食品就有38个竹筍,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;果品有枣、橙、梨、柿、梅、橄榄、仁念、菱角、小豆等。

这些食料,可以做出比《招魂》的菜单还要丰盛的筵席。

另一个地下出土,是反映广府菜口味的两座汉初大贵族墓中的食料和厨具遗存,就是广州象岗南越王墓和广西贵县罗泊湾一号汉墓。这两座大墓出土的食料都十分丰富,粮食和果品与马王堆出土的差不多。动物食料除了与马王堆类同的以外,还有海鱼、螃蟹、蚬、蚌、蚌、蛤等的大量遗存,水产品比重大,是广府菜的特征。南越王墓出土精美的配套烤炉和乳猪、三鸟的遗骨。南越王墓出土大量禾花雀遗骨,标志着岭南人喜吃野味的另一特征。禾花雀个子和麻雀差不多,是一种候鸟,每年春夏之交群集于珠江三角洲的三水、南海一带,专吃禾花,肥美骨软,营养价值很高,粤人称为“天上人参”,每群数以万计,粤人于夜间张网围捕,每年收获甚丰,视为时令野味之一。

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,计有“扬(牂)、豚、韭卵(烤羊羔、烤乳猪、韭黄炒蛋)”,“狗腍、马脰”(酱狗肉切片,红烧马鞭),“煎鱼、切肝”(豉汁煎鱼,白灼猪肝),“羊淹、鸡寒”(腊羊肉,冷盘酱鸡),“桐马酪、酒”(酥油,酸马奶酒),“蹇捕、胃脯”(野猪火腿之类,酱肚酱肉),“脰羔、豆汤”(焖烧羊羔,甜豆腐脑),“白鲍、甘瓠”(白灼鲍片,甘脆的泡瓜)“热粱和炙”(糯小米叉烧烘饭)。

《散不足》篇还举出汉代民间(世俗地主及商人)摆酒宴的例菜七款:“脰鳖、脰鲤”(焖炖甲鱼,溜鲤鱼片),“麇、卵”(红烧小鹿,煎溜鱼子),“鸚、橙、枸”(炸烹鸚鹑拌橙丝、枸酱),“鲐、鱧、醢、醢”(鲐即河豚,俗名鸡泡鱼,血和内脏有剧毒,肉则极鲜美;鱧鱼即黑鱼,又称乌鱼或生鱼,肉脆嫩;醢、醢,即用肉酱和酸酱拌吃)。

枚乘的《七发》是假托吴客用七种恢宏瑰譎的场面描述,去对楚太子的精神病进行暗示和启导疗法。《七发》中的一“发”,是列举汉代的“至味”,以引导太子重新对生活发生兴趣。枚乘列举的“至味”有九

款：“牯牛之腴，菜以笋、蒲”（肥嫩甘美的小牛肉，配着嫩脆的笋尖和蒲心），“肥狗之和，冒以山肤”（火锅肥狗肉，夹着爽脆的石耳），“楚苗之食，安胡之饭，转之不解，一啜而散”（云梦泽的香粳米，拌着松散的菰米饭，又黏又爽口），“熊蹯之脯，勺药之酱”（柔韧软糯的焖熊掌，蘸着五香的鲜酱）；“薄耆之炙”（串烤兽里脊），“鲜鲤之脍，秋黄之苏”（新鲜的鲤鱼片，烩溜黄熟的紫苏），“白露之茹”（打过霜的菜苔，炒起来嫩绿甘脆，真叫人陶醉），“兰英之酒，酌以涤口”（用兰香酒来荡口，齿颊留香），“山梁之餐”（肥美的卤山鸡），“拳豹之胎”（香软的炖豹胎）。这九款饭菜，枚乘认为是当时“天下之至美也”。

汉代这四张丰美的菜单，基本上都属于吴楚百越的美食，也夹杂着烤羊羔、烧马鞭、腊羊肉、马奶油、马奶酒等西北和华北的美食。

（三）饮食著述与饮食美术的繁荣

1. 各类专著的涌现

中国是古代世界先进的农业中心之一，种植业和养殖业都取得了重大成就，积累了丰富的经验；食品制造业和食疗方面，也是硕果累累。自战国以来，出现了不少关于这些领域的专门著述。据《汉书·艺文志》记载，从战国到汉代，农业著述有9种，计《神农》（二十篇），《野老》（十七篇），《宰氏》（十七篇），《董安国》（十六篇），《尹都尉》（十四篇），《赵氏》（五篇），《王氏》（六篇），《蔡葵》（一篇），《汜胜之》（十八篇）。其中《神农》、《野老》属战国之世，其余属秦和西汉之世，后来都已佚失，唯独《汜胜之书》有辑佚本流传。如把班固归入《杂占》类的《神农教田相土耕种》（十四卷）、《昭明子钓种生鱼鳖》（八卷）、《种树藏果相蚕》（十三卷）及归入《刑法类》的《相六畜》（三十八卷）（以上4种都已佚失，作者也不可考），也归入农书，则西汉人能见到的农书共有13种。《隋书·经籍志》记载东汉的农书，有崔寔的《四民月令》（一卷）和佚名的《禁苑实录》（一卷），后者已佚失。计两汉的农书共有15种，现在仅存《汜胜之书》和《四民月令》两种，都是清代

和近代学者的辑佚本。

魏晋南北朝期间,总结养殖业、种植业和食品制造业,以及烹调 and 食疗方面的著述成批涌现,形成一个高峰,见于《隋书·经籍志》中关于养殖与种植业的专著,有南朝的《陶朱公养鱼经》(一卷),《卜式养羊法》(一卷),《养猪法》(一卷),《月政畜牧栽种法》(一卷),《种植药法》(一卷),《种神芝》(一卷);北朝贾思勰《齐民要术》(十卷)。除了《齐民要术》尚存,其余均已佚失,作者也不可考。这段时间,关于饮食和烹调的,有《崔氏食经》(四卷),《食经》(十四卷),《食撰次第法》(一卷),《四时御食经》(一卷),《马琬食经》(三卷),《会稽郡造海味法》(一卷),共6种,均已佚失,作者也不可考。关于食品制造的著述,有《家政方》(十二卷),《食法杂酒食要方,白酒并作物法》(十二卷),《食图》(一卷),《四时酒要方》(一卷),《白酒方》(一卷),《七日面酒法》(一卷),《杂酒食要方》(一卷),《杂藏酿法》(一卷),《酒并饮食方》(一卷),《饘及铛蟹方》(一卷),《羹臠法》(一卷),《北方生酱法》(一卷),共12种,均已佚失。关于食疗的著述,有《膳馐养疗》(二十卷),《论服饵》(一卷),《神仙服食经》(十卷),《神仙服食神秘方》(二卷),《神仙服食药方》(十卷,晋抱朴子撰),《卫叔卿服食杂方》(一卷),《服饵方》(三卷),《老子禁食经》(一卷),《黄帝杂饮食忌》(二卷),《太官食经》(二十卷),共11种,除了抱朴子的《神仙服食药方》以外,已全佚失,作者也不可考。《隋书·经籍志》也有漏录的书,如西晋何曾的《食疏》,嵇康的《养生篇》,南齐虞棕的《食珍录》等都没有著录。以上列引的那么多佚书,正反映了魏晋南北朝时期科技的进步和医学的发达。譬如曹魏之世的华佗,以他深湛的医学素养,总结了自战国以来的导引术,并创造一套五禽戏的健身术,是中国医疗体育的开端。华佗认为:“人体欲得劳动,但不得使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。”(见《魏书·华佗传》)这对养生学是一大贡献。这段时间,食疗和指导饮食的专著的涌现,也标志着中国预防

医学的繁荣。这么多关于养殖业、种植业、烹调业、食品制造业和食疗养生方面的专著的涌现,是以前各代所未有的。

2. 饮食美术的繁荣

从汉代到南北朝期间,中国兴起了两种造型美术,一种是陶塑,一种是画像砖(石),大都是写实作品,反映了当时丰富而有特色的社会生活。陶塑如陶屋、陶仓、陶船、陶水田、陶鱼塘、陶禽畜等等,很多都与饮食文化有关。画像砖和画像石,因有宽广的空间让作者的刻笔去驰骋,表现生活的深度和广度都较陶塑更高一筹,表现饮食文化的优秀作品不少,如河南打虎亭出土的《豆腐作坊图》,甘肃嘉峪关出土的《庖厨图》,山东沂南出土的《丰收饮宴图》、《乐舞百戏图》等等,都具有重要的历史价值和艺术价值,出色地反映了中国古代丰富多采的饮食文化。

3. 《齐民要术》在中国饮食文化史中的地位

以上所举的众多专著中,最有价值的要算《齐民要术》,它是一部关于食料生产和食品生产及烹调业务的综合性实用科技书,内容包括种植业的各种粮食作物,陆生和水生瓜菜、水果及其他多种经济作物的栽培、加工和贮藏等的论述;养殖业的牛、马、驴、骡、羊、猪、鹅、鸭、鸡、鱼等的饲养、繁殖和管理经验的总结。食品制造业的制精盐、饴糖、蜜饯、果汁、豆酱、芥酱、鱼酱、虾酱、肉酱、酸醋、豆豉、酒麴、酿酒、药酒、奶酪、杏仁酪、腊味、腌酸菜、酱百宝菜、泡菜和多种糕点的制作方法及配方的介绍。烹调业的蒸、煮、煎、烤、酢、羹、酿和素食等多种技艺的介绍。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、加工等开列于最后一章。其中还保留着许多佚书的资料。《齐民要术》是中国中世纪关于食料生产和饮食文化的一部综合性著作,具有承前启后的作用,在中国科技史和文化史上有着相当重要的地位,也是一本世界名著,长期以来,已被翻译成多种文字出版。

这里有重点地介绍一下该书的一些重要内容:

在种植业方面,《齐民要术》记载着从选种、施肥、保墒、植株、间距、下种数量、间种追肥、防虫、防寒等各个环节的具体做法,以至掌握时令、物候以及养地、整地的要领等等,反映出五世纪时中国园艺业的进步,当时已摸索出深耕细作以提高单位面积产量的一整套经验。许多环节都说得很具体,如施肥方面,当时已掌握了杀草肥田,翻掩豆类根茎肥田,用蚕屎或熟粪肥田,翻土晒白肥田四种技术。对种籽的筛选和保藏,也掌握了一整套要领。这是长期农艺经验的总结,从汉代到南北朝,凡是能按照这些方法去深耕细作的,大体都能收到明显的效果。

值得注意的是贾思勰关于甘薯的记述,他引述东汉杨孚的《异物志》和晋代嵇含的《南方草木状》对甘薯的记述,把甘薯的种植、时令、产地和食法,介绍得十分详细。可见甘薯是中国南方的原生物种。

《齐民要术》记述,到南北朝时,各类粮食作物已培植出很多品种,如小米已有 38 种,大米有 13 种,糯米有 11 种,芋艿有 14 种等等,这都标示着五世纪中国农业园艺业的发展水平。

《齐民要术》关于南北朝以前中国瓜、果、蔬菜的品种,有很详尽记述,贾思勰征引了《汉书·地理志》、《广雅》、《广志》、《永嘉记》、《广州记》等古书材料,记载了全国各地的多种果瓜和菜瓜。有龙肝、虎掌、兔头、狸头、蜜笋、女臂、羊髓、金钗、香登、桂枝、狄无余,瓜州大瓜、永嘉襄瓜等等,很多都难于与现在的瓜类对号。其中描述较具体的,仍能知其所指,如书中引《广志》的记载:“瓜州大瓜,大如斛,出凉州”,大概指河西走廊一带产的大西瓜;又书中引《永嘉记》的记载:“永嘉襄瓜,八月熟,至十一月肉青赤,香甜清快,众瓜之胜。”显然是指伽师瓜和哈密瓜。

《齐民要术》记载的蔬菜和调味品,有地芝(冬瓜)、瓠瓜(葫芦瓜)、莲藕、芡实、菱角、荸荠、莲子、莼菜、甘藷(薯)、芋头、茄子、豆角、萝卜、蔓菁、豌豆苗、芸苔(白菜苔)、芥菜、苦麦菜、芹菜、薤菜(通心

菜)、蒿菜(塘蒿)、苋菜、鹿角菜(龙须菜)、泽蒜(蒜苗)、大蒜、薹(芥头)、葱、胡荽(芫荽)、韭菜、紫苏、姜、苜蓿(其嫩芽可入菜)、竹笋、篠(竹荪)、蘧蔬(草菇)、蕈(木耳)、石苳(石耳)、海藻、花椒、胡椒、橘皮等等。

水果有桃、李、杏、梅、枣、栗、柰、柿、梨、沙果、桑椹、木瓜、石榴、葡萄、蒲桃、菓(樱桃)、杨梅、草莓、橘、柚、橙、枇杷、甘蔗、椰子、槟榔、龙眼、荔枝、橄榄、枸橼(佛手)、豆蔻、蕉(据《南方异物志》所载,当时岭南已培植出香蕉、奶蕉、芭蕉三种)等等。

这里仅引用与今天的蔬菜、水果能对号的,还有数十种未识的,有待于专家、学者去进一步考究。

《齐民要术》介绍了多种烹调技艺,列举了近百款菜肴的名称及其做法。其中“炙法”(即烧烤)就有20款。对炙豕(烤乳猪),从选料、做法、成色和口味都有简括描述:“用乳下豕极肥者,……揩洗刮削令极净,小开腹,去五脏,又净洗,以茅茹腹令满,柞木穿,缓火遥炙,急转勿住,清酒数涂以发色,取新猪膏极白净者涂拭,或净麻油亦得。色同琥珀,又类真金,入口则消,状若凌雪,含浆膏润,特异凡常也。”烤乳猪始于秦汉之际,六个多世纪以后,贾思勰作了文字介绍,说明到南北朝时,烤乳猪已普及于大江南北了。

另一款烤菜也别具特色,即竹筒烤杂肉,称筒炙又称擣炙,做法是:用鹅、鸭、獐、鹿、猪、羊等肉,细切捣软,调好味,加鸡蛋、面粉拌匀,装入竹筒,放在炭火上烧烤,待熟,剖开竹筒即吃。这个菜来自百越族,今天西双版纳的傣族、哈尼族等也习惯用竹筒烤肉或烤饭。

书中还介绍了南北朝时用鸡蛋、奶油糰在发酵面中烤出来的薄饼和其他一些小吃,如粽子、糖胶米通、炸油条等。

《齐民要术》还记录了当时一种杂果汁的制法,称为梅瓜法,做法是用冬瓜汁、乌梅汁、橄榄汁、橘汁、石榴汁,兑入姜汁、蜂蜜,加水煮沸,澄清,放凉,可贮存数日饮用。这种杂果汁清凉浓郁,别具一格。

第四节 隋唐至明清时期社会经济发展与饮食文化的关系

一、农业的进一步发展 with 九大产粮区的形成

封建后期,秦岭以南的农业区得到进一步开发。历代的国土开发,都是以水利工程为杠杆。隋唐以后,着重发展了中小型水利工程,这些水利工程,大体有三种类型:一是疏浚各大河的支流,主要是华北干旱地区,黄淮流域的汴水、颍水、汝水、泗水和永济渠、永定河、海河等,历代都断断续续进行过疏浚。二是兴筑捍潮石堤,这是开发沿海农业区的系列工程,沿海各省都有这类工程,著名的有沧州海堤和浙东捍潮大石堤。这类工程既可阻挡咸潮,又可引河水灌溉,开渠排涝。三是开筑塘堰蓄水灌溉,这类塘堰,各地区历代都有开筑,数量很大,仅明代在全国开筑的塘堰就有四万多处。除了新增加的水利设施,许多原有的大型水利工程,如都江堰、灵渠、六辅渠和陂塘湖堰如鉴湖、高邮湖等,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,是不断增加。在隋唐宋时期,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)、华北大平原和松辽平原(松辽平原在渤海割据和辽、金时代已有所开发,明清以来扩大开发)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。由于粮食增产,到了清代,人口已繁衍到四亿,是中国古代人口的第三次高峰。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。

二、南北大运河的开凿对饮食资源交流的意义

南北大运河开凿以前,南粮北运和南北物资交流主要靠华西和华中两条古驿道略加扩大的马车路。西路是从四川经陕南到关中;中路是从荆州或武昌经襄樊、南阳进入中原。这两条陆路主要靠骡马拉的板车和肩挑来运输,局限很大,南北大运河的运输量,数倍于陆路。

南北大运河的开凿,是中国隋唐时期结束了三百多年分裂割据局面,重新统一以后的第一个伟大成果,它是南北经济文化交流的需要和进一步开发东南资源的历史趋势的产物,直接原因是漕运和灌溉的要求。运河的开凿,从隋炀帝大业元年(605年)开始,到大业六年(610年)完成,前后六个年头,全长2000多公里,连接了黄河、淮河、长江三大水系,是中国继万里长城以后具有世界意义的伟大工程。隋唐以后,南北大运河承担了漕运的主要任务,唐代漕运最盛时,经运河运到京都的粮食每年达700万石。隋唐两代,在洛阳附近建有许多大粮仓,著名的有巩县的洛口仓,据记载,当时挖了3000个地窖,每窖可容8000石;另一个是洛阳的含嘉仓,1971年进行钻探和发掘,已探出粮窖259个,每窖可储量约50万斤。从隋唐到明清,运河不仅是封建政权漕运的大动脉,也是南北人民经济交流的大动脉,东南的粮、棉、盐、丝绸和海味,北方的煤、铁器、枣、粟、药材和皮毛,都是重要的交流物资。运河开成以后,又刺激了沿河各地的农村副业和商品生产的发展,繁荣了沿河的城镇。交流的物资,最大宗的是南粮北运和北煤南运。运河的航道,关系到数亿人口的日常生活。在京广铁路兴筑和海运业兴盛之前,运河承担了约十二个世纪南北运输主渠道的历史任务,直到今天还在起作用。

三、商品经济发展、各类城市崛起和七大菜系的形成

(一) 经济发展,各类城市崛起和饮食文化的新高潮

隋唐以后开发的农业区,主要有四大片,即四川盆地、两湖地区、江南和岭南。这四大片都是中国的膏腴之地,隋唐以后的进一步开发,对全国经济的发展,起着重要作用,对食料生产,尤为突出。

隋唐至明清,是中国封建经济从全盛走向烂熟的时期。随着南方经济的发达,促进了全国商品经济的发展,水陆交通和邮传日益频繁,也促进了中外贸易和内地与四边的贸易。使内地的三类城市,也日益繁荣。一类是京都,如隋唐的长安、洛阳,两宋的汴京、临安,元、明、清的北京,都是全国经济、政治、文化的中心。王城的外郭,都有繁盛的市场,如唐代的长安,有东、西二市,共有 120 个行业,各行业分布在市内,四面都有货栈和邸店,供往来客商存货和住宿。唐代在主要的驿道上,还“夹路列店肆,待客酒饌丰溢,以供商旅”(《通典·食货典》)。酒肆、茶馆、饭店就随着市场的兴盛和驿道的发展而日趋发达。这类都会,也是世界上各个时期著名的经济文化中心之一,从东欧、中亚、非洲、日本、朝鲜、南洋各地,都不断有商队和使团到来,有不少外国人士落籍中国,有的还在中国做官,中国的国都,成了国际性都会。另一类城市是传统的手工业基地,如苏州、佛山、景德镇、成都、绵阳等等,各种制造业也随着贸易和交通的发达而不断发展。又一类城市是交通要道,如淮安、扬州、汉口、朱仙镇、荆州、襄樊、南阳等等,随着贸易和商旅往来的频繁而日益繁盛。还有一类是边疆城市,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、雅安、茂州、昆明、大理等等,随着四边各族与封建中央政权关系的日益密切,这些城市成了汉族地区的

粮、盐、糖、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、奶酪和皮毛、药材、蘑菇、木耳、驼峰、熊掌等的集散基地。

各类城市，都是由各自的腹地供应大量的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、药材、盐、糖、油、酱、醋、茶、煤炭、各类炊具、食器等等。由于城市五方杂处，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，和高档海味，如南洋的燕窝、鱼翅，日本的干贝，墨西哥和日本的鲍鱼等等，供贵族社会享用。各大城市由于各族杂居和中外杂居，又是饮食文化的地域交流、民族交流和中外交流的基地。

这一时期，出现了对饮食情趣大为增色的两种情况：一是饮茶风气的普及；一是多种花色品种的精瓷食器的出现。茶和瓷都使中国的饮食文化增添了许多韵味。隋唐以后，淮河以南各省都种植茶叶。从唐代开始，茶税成了封建政府一项重要税收来源，饮茶之风，从南到北普及于全国，饭店酒楼，都备有茶茗，也有专门品茗的茶肆。宋代出现了品茶与娱乐相连的一种形式，就是茶肆和瓦肆的结合，属于群众性游乐场所。在汴京称京瓦伎艺，沿汴河两岸分布；在临安称瓦市，有南瓦、北瓦、中瓦、大瓦、蒲瓦等十多处。这些瓦肆，包括小唱、杂剧、胡旋舞、相扑、讲史、小说、皮影戏、说诨话（即相声）等等。这些演出，不论风雨寒暑，棚棚爆满。茶肆就随着这些戏棚分布，群众一边品茶，一边欣赏这些大众化的艺术，形成了经常性的城市群众文娱活动。这类茶肆还兼卖小吃，临安城（杭州）每天供应这类小吃的熟猪肉，就销售十多口猪（见《东京梦华录》及《西湖老人繁胜录》）。

唐、宋、元时代，中国出现了精瓷制造的高峰，在烧造技术上，能推出“青如天，明如镜，薄如纸，声如磬”的精瓷器皿，多半属于饮食器。在釉色方面，已摸索出运用各种金属氧化物烧出多种色彩的技艺，制出五彩斑斓的各种器皿。唐、宋、元三代，名窑迭出，如河北的定

窑,浙江的龙泉窑,陕西的耀州窑,河南的钧窑,福建的建阳窑和德化窑,广东的石湾窑和枫溪窑,江西的景德镇等等,都各有千秋。这些名窑出产的各式茶具和食器,不仅美化了中国人民的餐桌和茶几,又触发了诗人的灵感,抒发了许多描绘名瓷的作品,留下了像唐代诗人陆龟蒙赞美越窑青瓷那样的名句:“九秋风露越窑开,夺得千峰翠色来”,从而为饮食文化增添了美的韵味。整个封建后期,中国各类精瓷还大量出口,驰名于全世界。唐宋期间,银质食器也生产不少,但仅在贵胄之家和大饭馆流行,不像瓷器能在社会上普及。

从唐代到宋代,随着商品经济的发展,中国城市的管理,从封闭型转向开放型。唐代的坊(住宅区)和市是分片隔开的,各有门禁。坊门晨启夜闭,日中鸣鼓开市,日落鸣钲收市。宋代打破了坊市分隔的界限,住宅区和市区连成一片,又增加了夜市,打破了饮食供应的日夜界限。夜市开到深夜,天刚亮接着就是早市。随着饮食市场的繁荣,宋代还出现了走街穿巷的小食担。北宋的汴城(开封),每天赶进城里屠宰场的生猪就有数群,每群上万头;挑进城里的活鱼也有数千担,其他饮食物资就可想而知了。饮食业把整个城市的气氛都活跃起来,适应五方杂处的需要,出现了南食店,北食店,川食店和羊食店(清真店),素食店等,这是中国各菜系出现的雏形。各种各式的茶肆和小食摊档,不计其数。元、明、清的北京城和其他大城市,情况也差不多。

宋代市面上出现了包办筵席的“四司六局”,四司即帐设司、厨司、茶酒司、抬盘司。帐设司专管宴饮厅堂的布置事宜,如帘席、屏风、绣额、书画等的摆设;厨司专管备料和烹调;茶酒司专管茶茗、酒水和派坐迎送;抬盘司专管托盘,出食,劝酒,接盏等事。六局即果子局、蜜煎局、菜蔬局、油烛局、香药局、排办局。果子局专管盘钉(名菜模型)、看果(像生瓜果)(此两种是专供宾客刚坐下来欣赏的,上菜即撤席)和四时鲜果;蜜煎局专管坚果、蜜煎和芥酱、泡菜等;菜蔬局专办蔬菜和干菜的泡发;油烛局专管灯火照明,调整台灯、壁灯和门饰灯笼等

的光照；香药局专管香囊及醒酒汤药；排办局专管挂画、插花、洒扫、拭抹。“四司六局”原来是官府贵胄后院饮食业务班子的职责分工，市面上出现这类专业服务餐饮业，是适应市民大规模宴饮的需要，也反映了商品经济对封建贵族封闭型饮食专利的冲击。当时还有专设抬凳、食器和炊具的租赁商店，四五百人的宴席，当天就可以办到。

吴自牧的《梦粱录》收集了南宋都城临安各大饭店的菜单，菜式共有 335 款，这个菜单反映了汉代以后中国烹调技艺一个新的高峰。这些菜式，还没有包括高等菜肴，如鲍、参、翅、肚、熊掌、象鼻和其他珍稀野味，仅是市面上常见的。《梦粱录》还收集了临安市面上素食店的素菜单 36 款，素糕点 26 种。周密的《武林旧事》则记录了南宋的名酒 54 种。

当时的饭店，都常备有各种调节小吃（有的是外面的小贩端进来叫卖的），如糖果、蜜煎、奶酪、粉果、咸酸、凉拌瓜菜等。糖果中有阜儿膏、轻飴、玛瑙飴，大概是泡泡糖、棉花糖和水果糖之类。咸酸和凉拌菜有糟藏蔬菜（类似今天贵州的盐酸）、蜜姜豉、莴苣、生菜、笋姜等；奶制品和粉果有醍醐（奶皮）、奶酪和麝香豆沙团子等等。

当时各大饭馆常备的四时鲜果，有圆柑、乳柑、福柑、甘蔗、土瓜、地栗、麝香甘蔗、沉香藕、花红、金银水蜜桃、紫李、水晶李、莲子、棒桃、新胡桃、紫杨梅、银瓜、福李、台柑、洞庭桔、蜜桔、匾桔、衢桔、金桔、橄榄、红柿、方顶柿、火珠柿、巧柿、樱桃、豆角、青梅、黄梅、枇杷、金杏等等，近 40 种。

干果，有锦荔、木弹、京枣、枣圈、香莲、串桃、条梨、香棒桃、松子、巴榄子、仁面子、嘉应子等，共十多种。这些鲜果和干果，产地遍及黄河、长江、珠江三大流域。

吴自牧还把当时临安的小食店和街巷挑担叫卖的 70 多种糕点饼窰记录下来，从食品制造史的角度来看，也是一则可贵的资料。这些糕点的制作，包括了烘烤、油炸、炊蒸、水煮、油煎等方法。用料也十

分广泛,包括面粉、糯米粉、粘米粉、淮山粉、芝麻、栗子、莲子、豆沙、鱼、虾、蟹、猪、羊、鹅、鸭、竹笋、茭笋、多种果子、香花、蔗糖、奶糖、蜜糖、鸡蛋、猪油、奶油等等。

到了清代,有所谓“满汉全席”,开始时是满族饽饽和汉族菜肴的组合大餐。其实是南北名菜名点的多种选辑,如以粤菜或川菜、苏菜、鲁菜为主,都可以组成这种全席。组合的数量也不一致,大体包括南北名菜 100 款,各种花色点心四五十款,另加干鲜果品和开胃醒酒的酸酱、泡菜之类一二十种。这种筵席一般要分三次进行,称三撤席,要吃一整天。从饮食文化史的角度,可以作为一种烹调技艺的高峰来研究。作为宴会,则不宜提倡,一是对物资和时间的巨大浪费,二是与饮食生理学和味蕾美学大相径庭,是一种“烂肠之食”,不利于健康。

唐宋以后,还有一种专味筵席,如全羊席,全鱼席,全凤(鸡)席,全龙(蛇)席等等,如不搞繁琐铺张。清一色中有十款八款各有个性的菜肴,能突出地方风味,满足人们的特殊嗜好,那是别有风韵的。

随着经济中心南移,水网地带风景幽美,人们从繁嚣的市俗走到青山绿水之间,顿觉心旷神怡,水上旅游之风,就逐渐兴盛起来,游船都装饰雅致,兼办酒席,称为画舫。还有各种名目的游船,如采莲船、钓鱼船等等。卖河鲜和各种小吃的艇家,则穿插于游船周围,形成一片参差错落的水上食摊。隋唐到明清的京杭大运河,宋元以后的杭州西湖,南京的玄武湖、秦淮河,清代以来的广州荔枝湾,河北的白洋淀等等,都是水上旅游胜地。尤其是夏夜,在画舫中吃一顿河鲜,沐浴在清风明月之中,悠扬的管弦声萦绕于水面,一天的疲劳都消失了,这也是一种美的享受。

唐宋以来,中国的茶楼饭馆,许多都选址于市镇的河边或湖边,采用园林式建筑,餐厅坐落于水榭花坛,竹径回廊之间,来客进入餐厅,如浴春风,清新的空气,幽雅的气氛,使人感到格外舒适。这种饭馆设计,既合乎科学,又富有艺术韵味,如南宋杭州的“翠芳园”,具有

八面亭堂，一面湖山的特色；当时的“杏馆酒肆”，则设计成乡落之景；号称十样亭榭的“庆乐园”，则既有射圃，又有走马廊；既有轩昂堂宇，又有野店村庄。这种把美食和美景融为一体的设计，成了中国饭馆的一种优良传统。

服务周到和业务熟练，充分满足顾客的合理要求，则是中国饮食业的另一种优良传统。北宋汴京的饭店，“每店各有厅院东西廊称呼坐次。客坐，则一人执筋纸，遍问坐客。都人侈纵，百端呼索，或热或冷，或分或整，或绝冷、精浇、臆浇之类，人人索唤不同。行菜得之，近局次立，从头唱念，报以局内。当局者谓之‘铛头’，又曰‘着案’，讫。须臾，行菜者左手掬三碗，右臂自手至肩驮叠约二十碗，散下尽合各人呼索，不容差错。一有差错，坐客白之主人，必加叱骂，或罚工价，甚者逐之。”这段记述，给饮食业的经营和服务，留下一笔可贵的遗产，对今天仍有启发。当然不一定要表演跑堂绝技，但顾客第一，餐厅服务人员必须有敬业的职业道德和反应灵敏、手脚熟练的业务素养；还须有奖罚制度，以保证服务质量。这也是应该坚持的中国饮食业的一种好传统。

至于那些看菜、看果、雕花、拼字和奇特的菜目名称等，也存在于我们的饮食传统中，这些则应分清糟粕与精华，分别取舍。看菜、看果是画蛇添足，引起人们食欲的，应是菜、果本身的色、香、味、形，摆一阵看菜看果，又撤回去，就是多此一举了。拼字盛行于清代，王家贵族的寿宴和酒席，就习惯在数盘大菜中拼造一些吉祥的词汇，如“洪福万年”、“万寿无疆”之类，不宜模仿。雕花是盘菜的装饰，能增加餐桌的情趣。但如做得过分，则流于形式主义，甚至喧宾夺主，也浪费劳动。为菜肴取一个雅号，也是中国饮食业的传统，能增加饮食情趣。如“翡翠上汤鸡”、“玉簪田鸡腿”、“百花酿鸭掌”、“大烩龙虎凤”、“竹荪鸭舌”等等，都是一望可知的雅称。有些取其谐音，如甲鱼烧鸡称为“霸王别姬”，蚝豉发菜称为“好事发财”。有的则凭空想象、离题万丈，

如“龙门角”，“吉祥如意”，“明开夜合”，“红叶含云”之类，使大家不知所云，就不可取了。

（二）七大菜系的形成

近千年来，中国饮食文化最突出的成就是各具个性的菜系的出现，这是饮食文化在走向成熟道路上结出来的一连串硕果。每一菜系都有它深远的生态背景和人文背景，许多菜系都是由一些韵味相近的菜种在长期交融中组合而成，如粤菜主要是由广府菜、潮州菜、客家菜组合而成；川菜主要是由成都菜、重庆菜和川南菜组合而成等等。每一菜系都呈现着一个方域或一个族群独特的口味和风格，通过菜肴、主食、点心、小吃和饮食方式等表现着各自多姿多彩的个性。最显著的是四个地方菜系（苏系、粤系、川系、鲁系）、两个宗教菜系（素食系和清真系）和一个食疗菜系。

中国的食俗和口味，很早就有分野，像北方以面食为主，南方以米食为主，草原地区以牛羊肉为主，这种主食谱系的形成，是受生态大环境所决定的。对副食的生产、选择、制法和口味嗜好的不同追求，除了生态环境的因素，还有地域、民族、宗教等不同群体的社会文化因素。大约从春秋战国到隋唐，已有南北口味的大体区分，周代八珍是典型的北方菜单，《楚辞·招魂》中的则是典型的南方菜单。孔丘可以说是北方品味家的代表，吕不韦则是南方品味家的代表。南北朝的时候，北魏政权让原籍江南的十多家官僚，聚居于洛阳城南，专辟一个“吴人坊”，特筑一个“鱼鳖市”，那个菜市场，“所卖口味，多是水族”，以安抚这批官僚，这说明北魏统治者重视南北口味的不同和他们尊俗的用心。南北朝以前，人们把长江中下游和岭南统称为扬州，所谓南味，有时亦笼统称为扬州味。江南和岭南口味的相近，在南北朝时，两片地区仍流露着许多百越族遗风。

各个菜系，都是在各个地域特定的生态背景和内外经济文化交流的历史长河中形成的。每一菜系，都有自己的个性，或称为流派特

色,或膳食类型,这是菜系成熟的标志。现在粗略考察一下七大菜系的背景及其特色:

1. 粤系

粤系背靠五岭,面临南海,气候温和,蔬果时鲜不断,海味山珍都十分丰富,珠江三角洲又是一块富饶的食料生产基地,还有许多进口的食料。粤菜的发祥地是广州,两千多年来,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分。广东的潮州,很多是闽越的移民,善于做海菜。自晋代以来,一支中原人避乱,向东南的赣江和闽江流域迁徙,南宋和南明期间,有一支迁徙于广东东江和北江的山地,称为客家,客家人又带来了一些中原人和山民的饮食习惯和做菜技艺。粤菜菜系基本上是广州菜(又称广府菜)、潮州菜、客家菜三个菜种的融合体,而以广州菜为中心。广州菜的基调,早在秦汉时就已见端绪,南越王墓和岭南地区大量汉墓出土的随葬食品中,最多是海产品、野味和瓜果,就透露了这一信息。粤系三个菜种涵盖的地域,大体与三种方言分布的地域是一致的。秦汉以来,中原人越五岭南迁广东的主流是珠江三角洲和粤北,粤西地区,南越族的土著语言与古汉语融合,形成了广州方言,广州方言在岭南覆盖面最广,以广州为中心,包括珠江三角洲,港、澳地区,粤北,粤西,桂东,桂南和海南北部。潮州与闽南自古以来方言相通,食俗也基本相同,确切地说,潮州菜应是潮闽菜。潮州人向海南和台湾的移民很多,他们同时也把潮州的乡音和食俗带过去。所以粤菜大致涵盖着广东、广西、海南、福建、赣南和港、澳、台地区。必须超越行政区域,循着方言和食俗去审视历史,才能认清粤菜大系的涵盖面。

由于粤东和粤北多属丘陵地和山区,长期自然经济和交通闭塞,

使粤系各个菜种原先都长期固守在各自的生活圈中发展,粤系三个菜种的碰撞和交融,有赖于两种历史条件:其一是商品经济的发展,如元、明期间,广东各州府的圩市发展到三四百个。加上水陆路交通的改善,商旅往还逐渐频繁,促进了各圩镇的繁荣,同时也就促进了三个菜种的交流。其二是大规模的政治运动。东晋孙恩、卢循和唐代黄巢率领的农民军,都曾占领广州,这两支农民军都把华东地区人民的生活习惯也带到广州。战争结束后许多浙闽战士变成了广东沿海居民,相传广东沿海的水上人家(疍家),就是卢循农民军的后代,疍家人以捕捞和运输为生,对封建后期岭南经济的发展,也作出过自己的贡献。南宋末年和明末清初大规模的政治运动,不仅促进了南北人民生活习惯的交流,还打破了客家、潮州和广府三片地区的隔阂状态,从而促进了粤系三个菜种的交融。

唐宋以来,随着广州的繁荣和周围各圩镇的崛起,饭馆、茶楼日益增多,各圩镇的交流日益频繁,逐渐形成了具有岭南特色的以鲜活海产、野味和时蔬花果入馔为主流的广府菜。到元、明两代,随着广府与潮州、客家地区交往的日益频繁,三个菜种也逐渐互相交融。潮州菜以做海产、汤羹、肉丸和小吃为特长;客家菜以做禽畜、豆腐、腌菜和杂煲菜为特长。粤菜大系的最后形成,大约在明清之世。

生态环境和食俗是血肉相连的,岭南人食杂和特别钟情于海鲜和野味,是与背山面海的生态环境密切相关的。由于地处亚热带,天热时间长,流汗消耗体力较多,需要及时补充容易吸收的食物,岭南人对汤羹和粥品特别讲究,同时偏爱清鲜爽口的菜肴,这种食俗,就呈现着亚热带生活的韵味。

粤菜大系涵盖的地域,都是百越故地,又是中原文化与海洋文化的结合部,粤菜和粤式点心中,不少是粤式化了的内地风味和粤式化了的欧美风味以及南洋风味,粤系的厨点师,以善仿善创著称,如周代八珍中的“熬”,就是烘肉脯,先秦“熬”字和“烘”字同义,这种美食创始

于黄河流域,后来中原人把这个食品遗忘了,传到岭南,经过改良的广州烘肉脯(猪肉脯和牛肉脯),驰名全国,近代香港、台湾、江苏等地的烘肉脯,都是从广州传过去的。饺子始创于华北,岭南点心师把饺子的粉皮改用澄面,肉馅改用鲜虾肉末和嫩笋,蒸出来的小笼鲜虾饺,鲜红的虾肉,奶黄色的笋末,透过半透明的粉皮,十分诱人。近年点心师更把曲梳形虾饺做成小白兔形状,小笼垫些茼蒿,称为“绿茵白兔饺”,使中外食客都赞不绝口。西方用刀叉在碟中调味酱来吃的煎牛排或猪排,在粤系厨师手里,改制成适用于筷子挟食的果汁肉脯,就是洋为中用的一味菜肴。南洋的咖喱酱,欧美的沙司酱(番茄酱)和沙律酱等制成的粤式菜肴系列和小吃系列,都十分可口。这些都从饮食文化领域,体现了百越文化与中原文化和海洋文化交融的韵味。

2. 苏系

苏系地处长江下游,面临东海,拥有长江中下游的广阔腹地,河湖交错,种植业和养殖业都十分发达,海洋捕捞业居全国之首。苏菜的发祥地是苏州和随后的杭州和扬州。苏杭菜和淮扬菜,是苏系前后的两个中心菜种。苏州是吴国的都城,春秋时候,吴、楚的经济文化交流较密切,《楚辞·招魂》中就记载楚国聘请的吴国厨师,做出一手鲜美的酸辣羹。《淮南子·本经训》记载:“煎熬焚炙,调齐和之适,以穷荆吴甘酸之变”,就反映了吴菜和楚菜的融合。春秋战国之交,越灭吴,楚灭越,又是一次吴、越、楚经济文化的大交融。汉武帝统一闽越,又迁徙四万多闽越人散居于江淮地带,当然又给苏菜增加了闽菜的成分。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分。近代又有上海和宁波的崛起,更加丰富了苏菜。今天的苏菜,就是这条历史长河

的产物。苏菜先后以苏杭菜和淮扬菜为中心,涵盖地域以江苏、浙江为中心,远及福建、江西、安徽和湖南、湖北各省的大部分地区,融合着这大片地区的许多菜种。如把苏系看作就是淮扬菜,或说苏菜出自盐商口味等,都是以偏概全之说。

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一千多年,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,苏菜一个显著的特征,是味兼南北。苏系厨师既善于做出清炒、清溜的南方系列爽口菜,又善于做出像火腿炖肘子、烧炖狮子头、炒鳝糊等高热量、浓口味的美馐。苏菜的菜目中,使南北人都能接受的中性菜肴特别多。由于盛产湖蟹河虾,苏系的河鲜菜特别突出,松江鲈鱼,富春江鲥鱼和江苏的大闸蟹,都是驰誉越千年的美食。蟹黄系列点心、灌汤包子、宁波汤圆等,都是全国闻名的小吃。

3. 川系

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他各菜系的腹地所产。川菜的发祥地是“巴”(以重庆为中心,包括川东、黔北、湘西、鄂西、陕南等古代巴国故地)和“蜀”(以成都为中心,包括川西北、甘南、滇北、黔西北等古蜀国和古益州故地)。巴、蜀与殷、周、楚、秦都有过频繁的经济文化关系,最后为秦所并,与秦的关系更为密切,咸阳秦墓出土的川式泡菜坛子,就是巴、蜀与秦的饮食文化交流的物证。战国以后,诸羌的一些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、汉各族流民;四世纪中叶,成汉政权又引僚人(百越族西迁的一支)十余万迁入四川。明末张献忠又率农民军入川,清初镇压农民军后,又把大量湖南和粤北人迁入四川。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。川系的涵盖面,以四川为中心,远及贵

州、云南、湘西、鄂西、陕南、甘南等一大片地区。

川菜一个很突出的特色是重油重厚味,偏爱麻辣。这与四川盆地的气候有关,雾多,阴天多,湿气重,气压低,麻辣能刺激血液循环,促进体表散发。但麻辣使味觉过度兴奋而处于半麻痹状态,需要重用味精和多种调味佐料(如重用豆瓣酱、花椒、茴香、八角、肉桂和姜、蒜等),以突出菜肴的厚重之味。四川人爱吃“毛肚”(以牛羊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)和其他一些麻辣菜式,都具有川菜的传统色彩。四川厨师善于运用普通材料,制出多种美味菜肴,拿起一块猪肉,就可以做出一二十种各有个性又价廉物美的菜肴。四川食肆中的小吃,琳琅满目,美不胜收。

4. 鲁系

鲁系地濒渤海和黄海,拥有山东半岛这块富饶的基地和黄淮流域的腹地,还有内蒙古和东北源源供应多种名贵的土特产,饮食资源十分丰富。鲁系,更确切的含义应是齐、鲁系,它的发祥地是齐国故都临淄和鲁国故都曲阜。齐国位于山东半岛的东部,早在春秋战国期间,就以物产富足著称。临淄衰落以后,青岛和烟台崛起,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,孔府菜就是周代宫廷菜的发展。曲阜衰落后,济南又继承和发展了鲁菜的传统。鲁系涵盖的地域,以山东为中心,包括华北、内蒙古和东北地区。鲁菜带有宫廷菜的余韵,显著的特征是用料讲究,善于以燕窝、鱼翅、鱼肚、海参、鹿肉、熊掌、驼蹄、蘑菇、银耳、雪蛤油(蛤士蟆油)等高档山珍海味,做出厚味大菜。由于华北地区寒冷的时间较长,蔬菜品种较少,练就了鲁系厨师善于做高热量、高蛋白菜肴的本领。今天的北京烤鸭,亦源于鲁菜。鲁系厨师的传统习惯,是在炒锅旁边备好一锅味汤(用老母鸡、猪蹄等熬成),无论炒、溜、烧、扒,都以味汤溅锅或打芡,以代替味精,这是一个好传统。

除了历史上长期形成的四大地方菜系,还有覆盖全国的素食系、清真系和食疗系,这三大菜系,也有绵长的人文背景。

5. 素食系

我国素菜历史悠久,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,则在汉代以后,道教和佛教盛行时逐渐形成。道教提倡人们多吃鲜蔬野果,花蕊茶茗,不戒肉食,虽未形成自己的教餐,但对民族饮食传统和养生学,都作出了贡献。佛教全吃素食,信佛的有贵族,有平民,寺院菜有粗有细,菜式逐渐繁多,就形成了素菜系。随着佛教的传播,素菜系就分布于全国,并出现介绍素食的著作,如北魏贾思勰在他的《齐民要术》中,特辟素食专辑,宋代林洪的《山家清供》和陈达叟的《本心斋蔬食谱》等,对素食都有专门介绍。我国许多名山大刹,都有驰名中外的斋菜,其中的豆腐菜,成了人们交口称赞的美食,如泰山斗姆宫,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,都是很有名的。素菜含多种矿物质、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,近年香港和东京等城市,都涌现素食馆数十家。

6. 清真系

清真菜是随着伊斯兰教的传入盛行起来的,牛羊肉在清真菜系中占了主要地位。在伊斯兰教传入之前,我国西北以放牧为生的一些少数民族地区,如羌族、维吾尔族等,已擅长做牛羊菜。伊斯兰教最早由阿拉伯(大食国)于隋代开始传入中国。唐宋元期间,阿拉伯人来华经商的很多。伊斯兰教从陆路传入的是西北地区,唐代和元代从陆路来华的阿拉伯人特别多。也有的阿拉伯人从海路进入,侨居东南沿

海。他们进入中国定居、经商,逐渐形成一个回族,回族都信奉伊斯兰教,所以清真菜又称回回菜。回民散居于全国各城镇,聚居于西北各大城市的最多,大多经营饮食业。清真系以牛羊菜为主。清真系继承了中国古代西北和东北草原民族的优良传统,名馐有烤全羊、涮羊肉、烤羊肉等美食;清真系的小吃如羊(牛)杂汤、羊肉泡馍和许多糕点,都很有特色。

7. 食疗系

食疗系也是源远流长和辐射全国的一个菜系,它是中医营养卫生学、本草学与食品学结合的产物,早在两千多年前,《内经》就提倡“不治已病治未病”的预防理论,食疗学不仅是对症食疗,更大的社会效益是防病养生。食疗除了要懂得生理病理知识,还要懂得食疗物品的性能,《周礼》中指出“凡药以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑养窍”,就是掌握了物性和药性的食疗经验的一个颇为出色的总结。《内经》提倡饮食以粮食为主的膳食平衡理论,也是古代保健学在饮食领域的宝贵的总结。中国历代宫廷的御膳房都有专职食疗厨师。民间的食疗菜则包含在饭馆的菜目和家庭自制的进补食物中,既有菜肴,又有汤羹,而以炖品居多。专门的食疗饭馆,则崛起于当代。

各菜系是一个相对稳定又不断发展的膳食类型。各菜系离开自己土生土长的基地,相遇于各大城市中,既有竞争,又有互相观摩的机会;同时为了适应异地的饮食习惯,各菜系的一些传统技艺和经营习惯,都会有些改动,如所谓“港派粤菜”、“沪派川菜”之类。随着市场的繁荣,各菜系的竞争和交流日益频繁,由于互相影响,取长补短,有的菜是在原有特色上精益求精;有的菜在互相影响中逐渐消失了界限,变成了你中有我,我中有你的中性菜目。各菜系的竞争和交流,既提高了各菜系的技艺,也提高了中国菜的整体水平。七大菜系的形成,表现着中国饮食文化的成熟和辉煌。

由于社会经济发展不平衡,我国著名的地方菜系都崛起于沿海和发达的农业区。如西北地区,长期没能形成独特的地方菜系。这是由于这一大片地区主要属于高原和草原地带,交通不便;虽有不少边贸城镇,但大都属集散式贸易,缺乏经常的密集的工商业活动,没能形成一两个饮食业荟萃的中心城市。但二十世纪八十年代以来,这种情况已在迅速改变,这一地带也不乏各种美食,羊肉美食尤为突出,新疆的烤全羊和烤羊肉串,青海和西藏的手抓羊肉,西安的羊肉泡馍、羊肉饺子和腊羊肉,宁夏、甘肃、青海等地的羊(牛)杂汤,渭水流域富含面筋的面食,兰州的拉面等等。著名土特产也不少,宁夏、甘肃一带的发菜和杞子,青海、西藏一带的虫草和比小牛肉还要肥嫩的牦牛肉,近年从北欧引进,盛产于黄河上游水库的红鲑鱼(三文鱼)和从南方各省引进的多种鱼、虾、蟹等等,西北地区一个新的地方菜系形成的条件已逐渐成熟。近年大农业开发迅速发展的云南、新疆和黑龙江,又是开展中外贸易的新基地,工商业繁荣与日俱增,可以预期,二十一世纪,这些基地将会出现新的菜种或菜系。

四、饮食文化著述迭出

这一时期,反映饮食文化的著述不断出现,大体可分为三类:一类为有关食料生产和食品制造的著述;二类为有关烹调学、特产学、食疗学、品味学的专著;三类为饮食杂记类著述。

关于食料生产和食品制造的著述,明代徐光启的《农政全书》和宋应星的《天工开物》,是继汉代《四民月令》和北魏《齐民要术》之后,总结中国农业生产和食品制造业的代表性著作。《农政全书》共六十卷,包括种植业、养殖业、蚕桑业、水利、农器、园艺和农政等等,是一部综合性的农业专著,反映了中国封建后期大农业生产的水平。《天工开物》共三卷十八篇,是一部包罗许多手工业门类和农业各部门的

综合性技术专著。该书关于农业方面,有农作物的种植、加工,农业机械和制盐、糖、油、酒、麵等的生产流程的介绍,是小农经济对农业生产和农产品加工所能达到的最高技术水平的一次概括性的记录。

随着饮食业的发展,隋唐至近代,有关烹调学的著述,大量涌现,这是各菜系抢占市场,培训厨艺,宣传各系美食的产物,但大多是各类菜谱、粥谱、素食谱、点心谱之类,仅罗列名目或附加简单做法,许多同类书的内容大同小异,缺乏有新意和有理论深度的著作。

这一时期介绍各地特产、名产的著述也有一些,而以唐代陆羽的《茶经》和明代刘若愚的《明宫史·饮食好尚》为最有价值。陆羽的《茶经》是我国第一本关于茶事的综合性论著,对唐代全国各产茶基地及名茶品评都有专章介绍。刘若愚对明代素菜的著名产地,作了扼要介绍:“素菜则滇南之鸡棕,五台之天花羊肚菜、鸡腿银盘等蘑菇,东海之石花海菜、龙须、海带、鹿角、紫菜,江南蒿(茭)笋、糟笋、香菌,辽东之松子,苏北之黄花,都中之山药、土豆,南都之苔菜,武当之鹰嘴笋、黄精,北山之榛、栗、梨、枣、核桃、黄连茶、木兰花、蕨菜、蔓菁,不可胜计。”说明了中国素菜资源的丰富。

这一时期的食疗学著述也不少,而以南宋林洪的《山家清供》、元代忽思慧的《饮膳正要》和明代高濂的《遵生八笺》最有分量,这三部书也同时具有烹调学和品味学的内容,都有精彩篇章。清代乾隆时袁枚的《随园食单》,则表现了封建后期烹调和品味的一个高峰。

饮食杂记多存在于这一时期的类书和文史笔记中。类书如宋代沈括的《梦溪笔谈》,明末清初屈大均的《广东新语》和清代康乾之世范端昂的《粤中见闻》等。《梦溪笔谈》对解州(今山西运城一带)盐池和唐宋阳羨(今江苏宜兴县)、顾渚(今浙江长兴县)、天柱(今安徽潜山县)、蒙顶(今四川雅安县)、建安(今福建建瓯一带)等地出产的名茶都有介绍。《广东新语》在《食语》、《货语》、《器语》等章对广东地区各类食品的制作、装载和贩运等都有记载;在《禽语》、《兽语》、《鳞

语》、《介语》、《虫语》及《木语》、《香语》、《草语》等章，则介绍了各类动植物饮食资源的产地、种、养、用途和性味等等。《粤中见闻》则在《物部》用了十章来介绍广东的动植物饮食资源及其产地、用途等等。

· 文史笔记特别多，以各地社会动态和奇风异俗为记录对象。关于饮食文化的记述，在这类书中特别多。反映江南地区的这类文史笔记，有孟元老的《东京梦华录》、耐得翁的《都城纪胜》、吴自牧的《梦粱录》、周密的《武林旧事》和西湖老人的《繁盛录》等等；反映岭南社会生活的，有刘恂的《岭表录异》、周去非的《岭外代答》、段公路的《北户录》、朱彧的《萍洲可谈》、范成大的《桂海虞衡志》等等。这些典籍都用浓墨重彩描绘了唐宋期间江南和岭南的大农业生产和饮食文化与地方风情，把这两片地区的饮食文化写得活灵活现。

第三章 中国的两大国饮

——茶和米酒

第一节 茶的溯源与茶文化

一、茶的源头

中国是产茶的故乡，今天西双版纳孟海县的巴达山还有一棵老茶树，高达 30 多米，据鉴定，已有一千七百年树龄，这是目前所知世界上最古老的一棵茶树。据陆羽《茶经》记载，唐代大巴山到巫峡一带，有两人合抱的大茶树。唐代见到的这种参天大茶树，始植时间可上溯到三代或更早。甲骨文已有“𣎵”字（𣎵，通茶）。甲骨文“采”字作“𣎵”或“𣎵”，是以手采茶芽、茶籽的象意字，这是商代已有茶的明证。晋代常璩《华阳国志》记载，武王伐纣以后，巴为封国，四川的茶、蜜、丹、漆等都是常年贡品。中国汉代的《尔雅》已有“茶”的词条，《尔雅》是古代博物学积年归类的成果，《尔雅》所反映的博物知识，当远在秦汉以前。茶在古代异称很多，曾有“荼”、“檟”、“茗”、“葭”、“蔎”等称谓。檟音葭，是茶的同音假借字；茗与萌通，即茶芽。扬雄《方言》记

载：“蜀人谓茶曰葭萌”，“葭萌”即茶茗。葭和莽是古代川西方言。“茶”字在《诗经》中出现于《谷风》、《豳》和《良耜》等篇。在《谷风》篇茶是和芥菜并提：“谁谓荼苦，其甘如荠”；在《豳》中是和乌头并提：“周原膺膺，葭荼如飴”；在《良耜》中是和蓼草并提：“荼蓼朽止，黍稷茂止”。乌头即黄精，富含铁质，是一种补血药，味微苦而甘甜；蓼是一种调味品，蓼草和茶渣可作绿肥。

《良耜》中与乌头并提的茶当指茶叶，茶叶具有生津清热的性能，微苦而有甘味。殷、周时陕甘地区气温比现在略高，亦适于茶树生长。过去许多注释家都笼统地把茶解作单一的苦菜，这是不确切的，《尔雅》就有区别，在“草”部把茶释作苦菜；在“木”部则把茶释作“槩”，即茶。由此可知，“茶”字由于用法不同，在汉代以前，应有两种读音：指苦菜的“茶”读“涂”；指茶茗的“茶”读“槩”（通葭，与茶音近）。后来把“茶”字减一划新造一个“荼”字，就使茶叶与苦菜区别开来，隋唐以后，“茶”字就成了普遍称谓。

《华阳国志》记载，从汉至晋，四川产茶的地区有涪陵郡、什邡县、南安县、武阳县和平夷郡（邻近犍为）等，可见四川各地都有产茶基地。湖南长沙马王堆驮侯墓出土随葬品的清单中有“槩一笥”的记载，据鉴定，“槩”即“槩”的异体字，可见茶叶在西汉初期已是侯门的随葬品。司马相如的《凡将篇》，把“菴沱”与桔梗、欬冬等中草药并提。王褒《僮约》中也有“武都买茶”和“烹茶茶具”的记载。扬雄的《蜀都赋》中，有“百华（花）投春，蔓茗茱翠”的句子，可见茶园翠色，为当时的蜀都增添了美景。驮侯和司马相如是西汉贵族和文豪，王褒是谏大夫，扬雄是黄门郎，可见西汉时期，四川和湖南的官宦人家已普遍饮茶。《三国志·吴书·韦曜传》记载，韦曜参加孙皓的宴会，他不善饮酒，以茶筴代酒，则说明茶已登上江东的帝王宴席。

东晋、南北朝期间，弘农郡（今陕西）著名文人杨元桢说扬州人（泛指江南和岭南人）的生活习惯是“茗饮作浆”，即指南方人饮茶与

北方人饮奶浆一样是日常饮料。陆羽《茶经·七之事》列出了中唐以前记载茶事的典籍 40 多种,其中从晋代到南北朝的占了 30 多种(这些著作很多已佚失),说明当时饮茶之风已在各地逐渐普及。《茶经·八之出》列举唐代出产茶叶的地区,包括陕南、淮南、中南、西南和东南共四五十个州县,到了唐代,茶叶已成了大半个中国的重要经济作物。

二、茶的功能

(一) 营养与药理保健价值

《神农本草经》说茶的功能是“味苦(碱性味)寒(低热量),主五脏邪气(消毒),厌谷胃痹(开胃消滞),久服安心益气(宁神顺气),聪察少卧(提神醒脑),轻身耐老(抗衰老)。”这是古人从长期的生活体验中得出来的结论,是对茶的生物功能和药用价值的认识。今天,从生物化学和现代医学得知,茶叶中含有 500 多种化学成分,主要是茶多酚、氨基酸、儿茶素、类黄酮、多糖类、维生素、矿物质、微量元素、单宁酸和咖啡碱等。这些成分综合互补,形成了多种营养、药理和保健效应,这是茶叶成为养生保健饮料的物质基础。

茶叶能溶解脂肪,促进消化。它带碱性,能消解肉类消化后的酸性尾产物,所以在肌体的酸碱平衡中,起到了十分重要的作用。饱食肉类或油脂类食品以后,喝一杯茶,使人顿感舒适,中医说茶能消食是符合科学的。

据近年化验得知,茶多酚能使病毒蛋白凝固,使其失去活性;能抑制或杀灭多种肠道微生物和消解放射线的毒性。茶叶中的儿茶素和维生素 C 等,又能抑制黄曲霉素,阻断亚硝胺等致癌物质合成的作用。茶叶中的类黄酮(又称维生素 P)能溶解血液中容易堵塞血管的化合物,减少人们患心肌梗塞的危险。所以茶与一定药物配伍,能

制成多种优良药剂。

茶叶中的咖啡因与多酚类物质的复合物,能提神醒脑,松解疲乏,增强思考能力。多酚类与醣类、氨基酸、芳香物质等和口腔发生化学反应,能使口腔清爽滋润,促进体温调节,所以在口干烦躁时喝茶,立即感到齿颊生津,烦消气顺。

早在唐代以前,中医就把它和若干种中草药配伍,制成防治感冒、下泻、积滞、烦渴、提神和利尿、解酒等的茶叶制剂。陆羽《茶经》中就收有数例茶与其他中草药配伍治病的方剂。直到近代,广东的甘和茶,福建的清源茶,广西的罗汉果茶等等,都是防治感冒、肠炎和清热利尿的著名中成药,行销国内外。由于茶能消解脂肪,含有多种维生素、矿物质和微量元素,又是低热量饮料,尤其是茶多酚和儿茶素功能的发现,引起医药界的重视,近年出现了多种与茶叶配伍的减肥剂、强壮剂和抗癌、抗衰老等的中成药,使茶叶的药理性能在保健事业中广泛延伸。

但茶叶中也含有一些对健康不利的微量元素,如铝和氟等,如用铝锅煮水,铝向水中离析,加上茶叶的含铝量,长期淀积体内,形成铝中毒,就有损于人的思维能力和视觉功能。许多茶叶都含氟,这对水源缺氟的地区(如岭南),补充氟的不足,有益于牙齿的坚固。但对水源含氟量过高的地区(如四川、河南等地),就会增加氟斑牙的患者。但这些有害元素一般较后泡出,只要不用铝锅烧水,不饮过久的泡茶(如冲泡四次以上或隔天浸泡的茶水),就可以避免这种副作用。

由于茶是一种清香怡神,又是一种大众化的高雅饮料,以茶敬客或以茶作为各类人文活动的媒介,都能增进温馨祥和的气氛,所以茶又成了人际关系的友好使者。

茶还能入馔,如龙井虾仁,樟茶鸭子,茶香牛肉干,茶香豆腐干,五香茶叶蛋等等,都别有风味。

(二) 经济与文化交流价值

茶除了它的生物功能和药理功能以外,由于它是一种有价值的经济作物,是大宗消耗的日用饮料,所以又是重要的税收来源。茶在封建社会中后期,直到现在,在中国的国民经济生活中,一直都是一个重要角色。唐代开始征收茶税,唐德宗时抽十分之一,到武宗时增为抽十分之二。除了征收茶税,唐朝还开辟了大批官营茶园,实行茶叶专卖,称为“国榷”。此外,朝廷还收取大量贡茶,作为储备物资。唐宪宗时,封建政权财政困难,曾拿出内库茶 30 万斤来换钱解困。从此,历宋、元、明、清各代,茶税仅次于盐铁之税,成为国家财政收入的支柱之一。唐代曾用茶叶换取西部和北部少数民族的战马数十万匹,在新式火器出现以前,马曾是重要的战略物资,历唐、宋、元、明各代,都以茶叶换取边民的战马。

在封建社会后期,茶叶又是重要的出口物资,与丝绸和陶瓷,成了中国出口的三大传统商品,直到现在,都仍是这样。

三、茶的文化

(一) 茶的品类和多姿多彩的茶韵

茶的品类很多,按其制法可分为五大类:

1. 摘下来的茶叶经过高温杀青后,不发酵,用炒、烘、晒等工艺干燥的,以绿茶为代表(包括青茶和白茶)。高温杀青,控制了茶叶中酶的活动和多酚类的氧化,防止了芽叶的发酵,保持了鲜叶的翠色和茶的原味。这类茶清新鲜淡,饮后有似橄榄的悠悠回甘。

2. 经过萎凋、发酵后干燥,由于发酵后茶叶变红,所以称红茶。在发酵过程中,茶的内在成分发生了复杂的生物化学变化,这类茶汤色红艳,饮后齿颊留有似桂圆的余甘。冲泡时如加糖和牛奶,茶味更甘芳醇永。经过特种工艺发酵制成的普洱茶和六安茶等(这类茶以陈旧为佳),具有板栗或莲子的甘香,亦别有风味。加荔枝汁焙制的荔枝

红茶,也别具一格。

3. 用特种工艺使茶叶轻度萎凋和发酵,再杀青干燥的,因干后成条索状,形似黑龙,故称乌龙茶,又称半发酵茶。这类茶的品质风味兼备绿茶和红茶的优点,既有绿茶的清鲜,又有红茶的醇馥,饮后齿颊清爽,留有似兰花的清芬。

4. 花茶,取绿茶或乌龙茶为底料,配以茉莉、玉兰、珠兰、玫瑰、腊梅等各种香花,焙制成多品种的花熏茶。这种茶兼具茶味和花香,饮后口清神爽,尤以茉莉花茶的清芬最为隽永。

5. 紧压茶,茶叶经杀青发酵后,蒸压成酱黑色的饼状或砖状焙干,通称砖茶(压成圆饼状的是沱茶)。这类茶茶味浓馥而略带甘涩,最能助消化,如加酥油或牛奶一起烹煮,则成为香浓的酥油茶或奶茶,是高寒地区快速补充热量和维持酸碱平衡的理想饮料,这种茶盛行于我国西部和北部的牧区和半牧区。

从茶的形状来分,有银针(如白毫)、卷毛(如碧螺春)、片茶(如龙井)、珠茶(搓压成圆珠状的绿茶)、条索茶(如乌龙茶)、碎茶、茶末(袋泡茶)、饼茶、砖茶等等。

从颜色来分,有红茶、白茶、绿茶、青茶(如大叶绿茶)、褐茶(乌龙茶)、黄茶(如蒙顶茶)、黑茶(如砖茶)等等。

中国有数以百计久负盛名的产茶基地,有的已有一千多年的历史,如浙江湖州的顾渚紫笋和四川雅州的蒙顶石花等,自唐代以来就名闻遐迩。其他驰名的产茶基地不胜枚举,近代著名的有苏州洞庭山的碧螺春,福建武夷山的大红袍和安溪的铁观音,广东凤凰山的单丛,杭州狮峰的龙井,湖南洞庭湖的君山银针,江西的庐山云雾,浙江的雁荡毛峰,安徽的黄山毛峰和祁门红茶,云南的普洱和滇红等等,都各具特殊香型,远近驰名。各类茶叶基地,都有得天独厚的高山云雾气候,相对湿度高,茶园都处在向南山坡,日照光多,昼夜温差大,有利于茶叶中有机物质的积累和养分的形成,这些自然条件,加上茶

园本身特具的一方沃土,就能产出品质优良,香高味醇的茶叶。各类名茶,大都与名山名泉连在一起,清翠欲滴的茶园,坐落在丘壑松风,清泉激湍的环境中,莺啭蝶舞,清香荡漾,各领风骚,成了旅游品茗的胜地。

茶叶多姿多彩的色、香、味、形,使它具有特殊的艺术品格和文化素质,当你端起一杯龙井或寿眉,清香缭绕,茶汤澄绿,茶芽伸展,像一撮小虾在清波中腾跃;碧螺春冲泡起来则像雪花飞舞;岩茶的条索在冲泡时散开,像一袭袭大红袍在和煦的阳光中摆动;这些杯中奇景,令人赏心悦目。一杯香茗,能使口干者得到滋润,困顿者得到提神,烦躁者得到舒解,困惑者唤起灵感。茶叶已成了中华民族修心养性的民族传统的象征,这是其他任何饮料都不能与它比美的。无论是在客厅里敬客,在茶楼里对茗,或在茶会中共饮,都自然形成一种温馨淡雅的气氛,有利于心灵的交流。

自古以来,在中国社会生活中,形成了各种茶的聚会,最初发生在士大夫阶层,或吟诗作对,或游历名山大川,或以某种娱乐息亲。这种茶聚,从茶具和饮茶环境的美化,从烹茶手续到饮啜的艺术化、礼仪化,逐渐形成一种艺术规范,这就产生了各种茶道和茶艺。这种以茶会友的群体活动,在唐代的官宦之家流行起来,传到日本,就变成日式茶道。中国的茶道,作为茶俗的一部分,从唐代到明代,主要是在有闲情的士大夫中流行,这种茶道十分讲究,光是烹茶用具就有16种,形成一种繁文缛节,容易流于玩物丧志,就逐渐被淘汰了。以后中国的茶道走了与地域民俗及民族风俗相结合的大众化道路。

许多世纪以来,茶在中国的社会生活和交际场合中,几乎无所不在,它既可以当主角,也可以当配角。就其当主角的茶楼(或称茶居、茶馆、茶室、茶寮、茶厅、茶社、茶园等等)来说,仅在汉族地区,就已开出四朵金花,即苏式、京式、粤式、川式四大类型。苏式是随着苏州园林的发展而发展起来的,即品茗与观景的结合。涉足这类茶馆,一面

欣赏名胜风光,一面品茶,使人融入一种陶然的情趣中。当你走进龙井茶厅,既能品尝到龙井清泉沏出来的清醇可口,咽颊回甘的正宗龙井茶,又可以领略到茶乡竹幽鸟语的风韵。如果你坐在漓江的游船中,则可以一面品尝广西的桂花茶,一面饱览漓江的鱼鹰翠嶂,使你完全陶醉于这种诗情画境中。许多城市的公园里都有这类茶馆,或建于公园的曲径通幽之处,或建于荷塘鱼池之畔,或在园中另辟小苑,在小桥流水周围摆放各式盆景,让人在亭榭中品茗赏景。京式,是品茗和欣赏地方曲艺相结合。可以北京的老舍茶馆为代表,顾客一面品茶,一面听京韵大鼓、说书或清唱京戏,使人沉浸在悦耳与饮啜交融的韵味中。茶馆与民间曲艺结合,已有几个世纪的传统,在北方的茶馆,如北京、西安、开封等城市中,多为急管繁弦和打击乐器的高亢曲调,如京腔、秦腔等;在南方的这类茶馆,如苏州、成都、广州等,则多为悠扬婉转的丝竹乐曲,如评弹、越剧清唱和粤曲等,有时也播放现代流行乐曲。这种品茶与赏曲怡情的结合,既是一种积极的休息,又是一种高雅的文化享受,深受群众欢迎。粤式,是品茶与美食的结合。粤式茶楼多数与饭馆合而为一,每天两次茶市(早茶和午后茶,有的还有夜茶)。可以广州的畔溪酒家为代表,畔溪是中国最大的园林式酒家之一,有3000多个座位,廊榭亭阁,都有花径相连,每一座厅堂,都面对美景。粤式茶楼都是饮茶与吃点心相结合,点心师能做出上千款点心。广州的大小茶楼数以千计,每天早茶或午后茶都座无虚席,点心和各种小吃的推车,在厅堂中穿梭来回,任人选择。这类茶楼,是款待亲朋戚友或合家欢聚的好去处,一面饱尝美味多样的点心和小吃,一面聊天怡情。这类茶楼成了群众交流信息的场所,又常常成了洽谈生意,和解纠纷,饯别、洗尘,甚至相亲等等人际活动的方便之处。川式,是喝茶闲叙的场所,川式茶馆座位多用竹制躺椅,顾客坐下,一面喝茶,一面嗑瓜子,剥花生,一面“摆龙门阵”(讲故事,谈天说地),或看报纸,或下棋,各随所便,倦了可在躺椅上打瞌睡。这类茶馆

最适于三数知己的相叙,又是简便价廉的休憩场所,成了流动人口或上班一族午休的好去处。这四类茶馆,从不同生活层面表现了中国茶文化的丰富多采。中国茶文化的丰富,不仅表现了中国人民的勤劳智慧,也表现了中华民族是善于劳逸结合和善于交融友谊的民族。

除了四大类型的茶市,还有许多具有地方特色的茶俗,如广东潮州的“功夫茶”,还保存着古代茶道的韵味,但没有那么繁琐。茶叶都习惯用乌龙茶,泡得很浓,先烫茶具,再泡茶叶。茶具别具一格,大都用细小的紫砂壶,像小孩玩具一样,茶杯像半个乒乓球那么大。“功夫茶”主要不是为了解渴,而是一种敬客和叙情的礼俗,宾主围着茶具聊天,细斟慢饮,聚毕则饮止。这种茶俗,盛行于潮州和闽南一带,由于台湾有很多闽潮移民,这种茶俗也盛行于台湾。在湖南桃源县和福建将乐县等地,则习惯饮“擂茶”,用绿茶掺和芝麻、花生仁和一些中草药(藿香、陈皮、川芎、甘草等),在陶钵中擂烂后冲泡或略煮,用以敬客或家庭聚饮。在广东的海丰、陆丰一带,则喜欢饮咸茶,就是将茶叶和芝麻擂烂加盐冲饮,这种咸茶,对暑天农民下田干活最为适宜,既可解渴生津,又可补充流汗过多消失的盐分,对恢复疲劳很有好处。

在少数民族地区,也有各具特色的茶俗,如白族以“三道茶”敬客,寓意一苦,二甜,三回味。侗族的“打油茶”,用茶叶、果仁和油盐一起煮成茶汤来敬客。土家族的“油茶汤”,则是用茶油煎茶叶和花椒,然后溅水入锅,再加入姜丝、猪杂、核桃和炸黄豆、花生米、炸粉条等而成,又称八宝油茶汤,这是土家族人每天必备的家常茶汤,土家族人认为“一日不喝油茶汤,满桌酒菜都不香”。客人来到,第一件事就是用油茶汤招待。宁夏回族敬客,则喜欢用盖碗茶,是用茶叶、红枣、元肉、芝麻、核桃仁、葡萄干等,另加白糖泡成一碗香甜的茶汤。牧区各族的奶茶,也各有千秋;藏族是酥油茶;蒙族是咸奶茶;维吾尔族是奶子茶。在泡煮过程中,都加些当地人喜爱的佐料。牧区缺乏蔬菜,

茶叶是维持酸碱平衡和补充维生素和微量元素的重要来源。

少数民族中也不乏品茶高手,《唐国史补》记载,松赞干布与唐朝使者在帐中煮茶,松赞干布以所藏多种茶叶出示使者曰:“此寿州者,此舒州者,此顾渚者,此蕲门者,此昌明者,此瀘湖者。”他对各地名茶如数家珍,俨然是一个品茶的行家。耶律楚材(辽人,元朝大臣)也留下品茶的佳句:“雪花滟滟浮金蕊,玉屑纷纷碎白芽。琼浆啜罢酬平昔,饱看西山插翠霞”。康熙和乾隆也是品茶的行家,碧螺春就是康熙命名的。乾隆每次下江南都要到杭州品尝狮峰龙井。

(二) 咏茶诗和宗教茶缘

由于饮茶构成了国民生活的组成部分,与许多社会活动有关联,茶茗又能提神醒志,常常触发诗人灵感,写出优美的咏茶诗,折射出多方面的社会情态。现举唐、宋咏茶诗数首,以见一斑:

顾况的《焙茶坞》

新茶已上焙,旧架犹生醭;
旋旋逐新烟,呼儿劈寒木。

韦处厚的《茶岭》

顾渚壶觞绝,蒙山蜀信稀;
千丛因此始,含露紫英肥。

两位诗人都是唐初人,这两首诗反映了茶坞的劳动和开辟新茶园的情况,说明了唐代初年茶叶需求量的激增,同时透露了顾渚、蒙山两个名茶基地,早在一千三百多年前就已是口碑载道了。

刘禹锡的《尝茶》

生柏芳丛鹰嘴芽,老郎封寄谪仙家;
今宵更有湘江月,照出霏霏满碗花。

白居易《琵琶行》(摘句)

老大嫁作商人妇，商人重利轻别离；
前月浮梁买茶去……

这两位中唐诗人又反映了两种主题：前者反映在宁静的山村，月下品茶和欣赏碗中茶花的乐趣；后者那三句诗，反映了一个迟暮的歌女，嫁给茶商后的凄寂心境，也反映了当时浮梁（今景德镇）这个茶叶生产和集散基地，是茶商经常涉足的地方。

苏东坡的《试院煎茶》(摘句)

蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣；
蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻。

苏东坡是宋代著名文学家，诗人，又是出色的饮食家。这首诗前两句描写用刚滚开的水来泡茶，第三句描写碾茶成末的情景，反映了宋代喜用蒸压成饼状的龙凤茶，泡前须碾碎。第四句描写茶瓯中像雪花一样飞舞的白沫。

陆游的《效蜀人煎茶戏作长句》

午枕初回梦蝶床，红丝小碓破旗枪；
正须山石龙头鼎，一试风炉蟹眼汤。
岩电已能开倦眼，春雷不许殷枯肠；
饭囊酒瓮纷纷是，谁尝蒙山紫笋香。

这首诗从描写烹茶的情景和赞美茶的功效，引申到谴责南宋官场的腐败以及有才华的人不被赏识，是一首咏茶抒情的政治诗。

中国的咏茶诗已成了诗歌园地的一支奇葩，据统计，从唐代到现代，咏茶诗约有三千多首。关于茶叶的专著，亦有100多部。老舍的《茶馆》，就是通过茶馆表现北京下层市民生活的一部杰作。以茶为题

材的戏曲和歌剧也不少。就从这个角度,也可以看到茶在中国文化史中的地位。

由于茶能提神益思,去烦平躁和抗衰老等功能,与道教的养生之道吻合,所以道教一产生,就与茶结下不解之缘,道观多建于深山林壑,大都是开辟茶园的胜地,许多道观都以种茶为副业,饮茶之风,也随着道教的发展而深入民间。

佛教普渡众生,淡泊解脱的教风,也与茶道结缘。茶能提神醒志,驱除睡魔,也有助于坐禅修行。佛教提倡喫茶与戒酒戒荤相应,逐渐形成了茶禅一体的观念。许多佛教寺院也和道观一样,建于名山胜境,种茶也成了寺院的副业。佛教推崇饮茶,对饮茶风气的普及,也起了积极作用。

伊斯兰教戒律森严,禁止饮酒,以牛羊肉为主食,大多教徒生活地区蔬菜又较缺乏,茶能去滞解腻,补充矿物质、维生素和微量元素,以及调整酸碱平衡,所以茶和伊斯兰教也结下了不解之缘。伊斯兰教禁酒倡茶,也使饮茶的群众基础更为广泛。

四、茶文化在世界的传播

早在唐宋期间,中国饮茶的风气就从东西两面辐射出国境之外,东面传到日本和朝鲜;西面传到中亚一带。进入十七世纪,荷兰及英国先后于其殖民地印尼和印度设立东印度公司,大量贩运鸦片来中国,又大量运回中国茶叶到欧洲,谋取暴利。随着欧美饮茶之风盛行,中国茶叶的出口量大增,至光绪十六年(1890年),输出茶叶的数量134万公担,值银5220万两,占当时出口总值的60%。荷、英商人一面贩运中国茶叶获利,一面在其殖民地广泛种茶,从十八至十九世纪,印度和印尼殖民政府,多次派人来中国引进茶籽和茶苗,招募种茶与制茶技术人员,进行大规模生产,以争夺世界茶叶市场。在1903

年以前,中国茶叶出口仍执世界牛耳,以后则江河日下,印度、印尼、锡兰(斯里兰卡)、日本等国茶叶出口纷纷赶上,随着清末和民国的腐败无能,我国茶叶的世界市场奄奄一息,直到新中国成立以后,才逐渐回升。近十多年发展很快,1989年产量已达40.45万吨,1992年达54万吨,出口量占总产量一半左右,目前已出口到83个国家和地区。1992年,总出口量近20万吨,创汇4亿多美元。目前我国有6000万亩茶园,8000多万茶农。这十多年出口平均年递增5.7%,现仅次于印度,成为世界第二大茶叶出口国。

茶叶没有咖啡和可可的高咖啡因(一杯茶所含咖啡因仅为一杯咖啡或一杯可可的三分之一至一半左右)、高热量和高胆固醇等副作用,也没有果汁饮料的高糖和难解渴等缺点,茶以其健身、解渴、消烦和低热量的卓越效应和价廉物美而成为最受欢迎的世界性饮料。目前,以茶为主要饮料的国家,在亚洲,除了中国以外,有日本、韩国、朝鲜、越南、印度、巴基斯坦、斯里兰卡和科威特及阿拉伯联合酋长国等等;在欧洲,有英国和荷兰(荷兰人口80%饮茶);非洲,有摩洛哥和肯尼亚等;大洋洲有新西兰;美国也有一半人口饮茶。其他国家和地区,饮茶的人口也日益增多。据粗略统计,全世界消费茶叶的人口已达40亿左右。

中国、日本、韩国、朝鲜、越南等一般习惯清饮,大部分国家和地区喜欢调饮。喜饮红茶的(如英、美等)习惯加糖和牛奶,或加玫瑰、茉莉、威士忌等;喜饮绿茶的(如北非),习惯加薄荷。快节奏的地区如美国、日本和欧洲一些大都会,则喜欢袋泡茶、冰茶和罐装茶。

随着饮茶风气在世界各大洲的逐渐普及,茶文化也遍地开花,最突出的是日本茶道和英国的午后茶。日本茶道以和、敬、清、寂为宗旨,它是中国茶道修心养性和佛家慈悲为怀与日本人民恭敬处世精神的结合,茶道已成了大和民族普遍的民俗,对促进人际和谐以及人与自然的和谐,起着潜移默化的作用。英国的午后茶,则成了利用工

间休息的瞬间来调整精力的一种特殊生活节奏,对提高工作效率等都具有永恒的价值。在德国的波茨坦,在一座十八世纪中叶普鲁士国王弗里德利希修建的无忧宫中,有一座园亭式的茶馆,是专供皇帝品茶或招待王公贵胄,举行茶会的场所,建筑风格和室内装饰摆设,都具有中国色彩。这座茶亭式建筑,也成了中国茶文化外延的一座纪念碑。中国援建的摩洛哥茶园,则是中国茶文化在非洲的延伸。其他许多地区,如朝鲜半岛、越南、泰国、新加坡等,到处都可以找到具有当地特色与中国神韵相结合的茶馆。中国的茶文化正不断地向全球发展。

第二节 米酒的故乡和美酒的海洋

一、六千年的酿酒历史

酒是变馊了的粮食经酵母菌发酵后自然形成而被人类发现的,“有饭不尽,委余空桑,本出于此,不由奇方。”(江统:《酒诰》)。懂得利用酒麴来酿酒,使酒能定向生产,大约始于原始社会中后期,考古资料,提供了这方面的信息。1983年,在陕西眉县马家镇杨家村的仰韶时代遗址中,出土一批文物,其中有一组陶制酒器,包括五个小杯,四个大杯和一个葫芦瓶,这是迄今为止我国出土最早的一组酒器,距今约六千年。大汶口后期和龙山时代出土的酒器,则不胜枚举。成套酒器的出现,说明酒已成为日常饮料,只有具备固定生产酒的能力,才有可能。欧洲是葡萄酒的故乡,中国则是米酒的故乡。三代时已掌握酿白酒的酵母菌麴(大麴)和酿甜酒的根霉菌麴(小麴),这两种酒麴,在民间已应用数千年,一直沿用到现在。二十世纪七十年代,在河北藁城商代前中期遗址中,出土酿酒作坊遗址和酵母遗迹。1987年,在

河南信阳罗山蟒张乡的商代墓葬中,出土一件密封的青铜卣,卣内尚保存着香酒,对古酒抽样色谱测试,证明每百毫升酒内含有 8.239 毫克甲酸乙酯,并有果香气味。这卣古酒虽经三千多年水解、醇解、氨解等一系列化学变化,至今仍能测出它的成分,说明这是一种浓郁型香酒。周代已总结出酿酒的六个要领:“秫稻必齐,麴蘖必时,湛炽必洁,水泉必香,陶器必良,火齐必得,兼用六物,大酋监之,毋有差贷。”(《礼记·月令》),就是要求每酿一次酒,用米粮的数量要合适;制造的酒曲要不失时效(不过时,不受污染变质);浸米和蒸米要保持清洁(不沾油腻,不沾异物);泉水要清冽,没有异味;陶甗要没有隙漏;蒸的米饭要恰到好处(不夹生,不过烂)。宫廷酿酒,都有大酋(酒官)监督,不许马虎。三代的酒,已有很多种类:有“澄酒”(或称“清酒”),是久酿滤去酒糟的米酒;“醴酒”(又称“醪”),即老糟,是短期酿成的连糟酒;“香酒”(古称“鬯”),是用香茅草或郁金香草加在米酒中浸泡而成,西周时已有专门侍奉郁鬯的职官,称为鬯人,《国语·周语》记着周宣王与百官宴饮,就有“郁人荐鬯”;东周末年,又有桂花酒,屈原《九歌·东皇太一》:“奠桂酒兮椒浆”。到了汉代,酿酒的规模已经很大,河北省满城汉墓(刘胜夫妇墓)出土 30 多个高达 70 厘米的大陶罐,罐上朱书各类酒名和数量,出土时罐内仍留有酒的痕迹,估计当时所装的酒共达一万多斤。刘胜只是西汉前期燕山脚下一方之主,就拥有能酿造一万多斤米酒的大酒坊,汉代全国产酒的数量就可想而知了。

中国有不少酿酒专著和有酿酒内容的著作,著名的有北魏贾思勰《齐民要术》中的《造神麴并酒》一章,宋代苏轼的《酒经·酿酒法》和朱翼中的《北山酒经》,李保的《续北山酒经》,元代马端临《文献通考》中的《论宋酒坊》,明代李时珍《本草纲目》中的《酒》,高濂《遵生八笺》中的《醞造类》,宋应星《天工开物》中的《酒母》等等。

中国历史上的名酒数以千计,历代都有成批远近驰名的美酒,近

代名酒亦有数以百计。其中著名的有贵州茅台,四川五粮液、泸州大曲和剑南春,山西的汾酒和竹叶青,陕西西凤,河南杜康,江苏洋河大曲,江西沉缸,广东玉冰烧和珍珠红,北京莲花白,烟台张裕葡萄酒等等。尤以茅台和五粮液享誉全球。

中国民间,大都有家庭酿酒的习惯,用酒曲酿米酒,几乎是家喻户晓。用籼米饭加大曲,封罐一个月以上,就可以酿出四、五十度的白酒;用糯米饭加小曲,密封数天,即酿成相当于啤酒度数的醪糟(老糟,即连糟酒),如封存数月,即酿成二三十度的甜糯米酒。无论白酒还是甜酒,封存时间越长,酒味越醇。我国农村家酿糯米酒很普遍,大都作为家庭助兴饮料。有的地方,有独特风俗,刚生下女婴,就酿造数罐糯米酒,置于墙角,直到女儿出嫁,才打开待客,这种糯米酒颜色澄黄,酒味特别清醇甜润,又是稀有补品,坛口一打开,酒香四溢,十分诱人。有的地方,则在女儿出嫁时酿造糯米酒,待女儿生育时打开,成为坐月子的补品。老糟的酿造最为简便,又是价廉物美的保健饮料,多少个世纪以来,老糟已成了中国式的啤酒,老糟店肆,遍布于大小城镇。解放以后,为了节省粮食,饮啤酒之风渐盛,老糟市场,才在大城市中逐渐被啤酒取代,在广大农村,饮老糟的习惯仍不衰。

许多少数民族地区,都有别具风味的家酿美酒,像海南五指山的黎族地区,用旱稻(香粳米)酿造的山兰酒,甜甜的,呈乳白色,像米浆一样黏稠,十分醇香清冽,饮后微醉,余味良久。黎族的椰子酒也是传统美酒。藏族地区有青稞酒,新疆地区和蒙古草原有马奶酒,都各具特色。中南地区有些少数民族则喜欢饮水酒,用凉开水兑米酒豪饮。许多少数民族都习惯用家酿美酒来待客,气氛亲切而热烈,令客人久久难忘。

二、酒的生物功能及与人体健康的关系

酒对身体有益又有害,关键是掌握分量。二十度以下的酒,如糯米酒、黄酒、葡萄酒、果子酒和啤酒等,都属优质饮料,适量饮一些,能起保健作用,这些红、黄色的酒,含有较多的苯酚化合物,能防止动脉中脂肪的堆积和抗衰老等性能;这些酒含有叶酸、泛酸、阿法酸等,能抑制某些病菌和具有清热解毒的功效;所含微量钾离子和少量酒精,则能利尿和促进盐的排泄,保持人体含盐量的平衡。啤酒和果子露酒中溶解的二氧化碳,则有解渴和助消化的作用;又能在饮后打呃时带走胃内热量,使人顿感喉清气爽。血压低的人,适量饮酒,使心跳加快,血压升高,毛细血管舒张,促进血液循环,是有益处的。对患风湿肌痹的人,适量饮酒,也有祛风活血的功效。

酒是一种良好的溶剂和防腐剂,中医利用酒的这些特性,泡制出许多药酒,对保健和治病,都起着重要作用。三代时,酒已运用于医疗和烹调,《礼记·杂记》记着:“病则饮酒食肉”,这句话的饮酒指药酒;食肉则是加强抵抗力,即固本培元。《内经·素问·血气形志篇》就有醪药治痹症的记载,醪药即药酒,可见周代治病除了水剂的汤药,还有酒剂的醪药。中国有许多著名药酒,如治风湿和跌打的虎骨酒、三蛇酒,治妇科病的乌鸡白凤酒和系列补酒(如人参酒、灵芝酒、海马蚕蛾酒、蚂蚁酒、杞子黄芪酒等等)。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。周代“八珍”之一的“渍”就是香酒牛肉。炒青菜往锅里洒些料酒,能使青菜保持翠色;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,特别香嫩可口。

烈性酒多为蒸馏酒,具有浓香、清香、酱香、肉香、米香等多种香型,香气扑鼻,口感醇郁,饮后回甘,对有酒量的人特具魅力。酒精能

兴奋神经,饮后微生飘然的感觉,使人忘却一时的烦闷,所以烈性酒也常与那些多愁多烦恼的人结缘。一般而说,在一些喜庆活动中,面对丰盛的筵席和热烈的气氛,适量饮一些高度数的酒,既能助消化,又能兴奋感情,融会于亲热欢乐的气氛之中,对身心都有好处。但如恣意狂饮,烂醉如泥,酒后恶心呕吐,这真是自讨苦吃。如引起急性胰腺炎,或引起胃出血,或引起心肌梗塞,都会有生命危险。经常过量饮烈性酒的人,对神经系统和肝脏都十分有害。这种人酩酊大醉之后,常患酒精中毒性精神病,表现出意识障碍,言语错乱,步态不稳,脸面潮红或苍白,全身冒冷汗等症状。肝脏是解毒的器官,长期过量喝酒的人,肝功能被破坏,是导致肝硬化、脂肪肝等恶性后果的重要原因。至于酗酒引起的家庭纠纷或酒后驾车导致的车祸等悲剧,则造成严重的社会公害。

三、酒的社会功能和酒的文化

酒和茶一样,是人际关系的重要媒介,美酒和佳肴常常连在一起,所以又是饮食文化的重要组成部分,也是助庆的良剂。酒的社会功能是多样的,汉末建安七子之一的王粲在他的《酒赋》中,把酒的社会功能归结为“彰文德于庙堂,协武义于三军,致子弟之孝养,纠骨肉之睦亲,成朋友之欢好,赞交往之主宾。既无礼而不入,又何事而不因。”他认为庙堂祭庆,军旅振武,教育子弟,和睦亲情,朋友欢聚,接待嘉宾,都少不了酒,把酒归结为隆礼处事的必要媒介。王粲又举出酒的祸患以警世:“贼功业而败事,毁名行以取诬,遗大耻于载籍,满简帛而见书。熟不饮而罹兹,罔非酒而惟事。”酒祸败事,也是史不绝书的。从周公颁《酒诰》,到晋代葛洪写《酒诫》,到明末清初袁洪道的《觴政》,顾炎武的《酒禁》和随后黄周星的《酒社刍言》和蔡祖庚的《嬾园觴政》等等,都是酒诫著作,这些文献也成了中国酒文化史中重要

的一部分。

酒对神经的兴奋功能,常常激发起诗人的灵感,写出无数咏酒诗篇,反映出各种历史风貌和人情世态,现举数首唐宋诗,以见一斑:

韦应物的《酒肆行》

豪家沽酒长安陌,一旦起楼高百尺。
碧疏玲珑含春风,银题采帜邀上客。
回瞻丹凤阙,直视乐游苑。
四方称赏名已高,五陵车马无近远。
晴窗悠扬三月天,桃花飘俎柳垂筵。
繁丝急管一时合,他垆邻肆何寂然。
主人无厌且专利,百斛一酿斯须美。
初酿后薄为大偷,饮者知名不知味。
深门潜醞客来稀,终岁醇醪味不移。
长安酒徒空扰扰,路旁过者那得知。

这首诗描写唐代首都长安一家大酒店,以其豪华建筑和庭园景色迎接四方宾客,门前车马络绎不绝,把邻近酒肆的生意都夺过去。知名度提高了,就用薄酒充好酒来赚昧心钱。作者嘲讽食客徒然慕名而不知味。这诗反映了商品经济的竞争机制和商人唯利是图,以及顾客趋慕浮华的愚蠢。

李白的《金陵酒肆留别》

风吹柳花满店香,吴姬压酒唤客尝。
金陵子弟来相送,欲行不行各尽觞。
请君试向东流水,别意与之谁短长。

这首诗反映唐代金陵(今南京)酒肆的淳朴风貌和叙别对饮的悠情,一种质朴敦厚的韵味,跃然纸上。

杜甫的《饮中八仙歌》(摘句)

知章骑马似乘船，眼花落井水底眠。
李白一斗诗百篇，长安市上酒家眠。
天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。

杜甫用寥寥数语，就把贺知章和李白两位酒仙的浪漫性格，写得活灵活现。

黄庭坚的《题杜子美浣花醉归图》(摘句)

拾遗流落锦官城，故人作尹眼为青。
碧鸡坊西结茅屋，百花潭水濯冠缨。
故衣未补新衣绽，空蟠胸中书万卷。
探道欲渡羲皇前，论诗未觉国风远。
干戈峥嵘暗宇县，杜陵韦曲无鸡犬。
老妻稚子且眼前，弟妹漂零不相见。
此公乐易真可人，园翁溪友肯卜邻。
邻家有酒邀皆去，落日蹇驴驮醉起。
愿闻解兵脱兜鍪，老儒不用千户侯。
中原未得平安报，醉里眉攒万国愁。

这首诗叙述了杜甫遭逢安史之乱，避难成都浣花溪旁，栖身茅舍的困境。作者从杜甫与邻居相处的融洽中描绘他的平民风格；从他醉里仍切盼中原平安，刻画他的忧国情怀。把当时的离乱情景和爱国诗人的抱负与品格都呈现出来。

历代的咏酒诗和咏茶诗一样，俯拾皆是，有许多不朽之作，使酒与茶成了中国饮食文化的两朵绚丽之花。

四、酒类工业与国民经济

酒一直是丰富人民生活的传统商品,改革开放以来,随着国民经济的高速发展,人民生活有较大幅度的改善,不少地区已向小康迈进,喝酒之风也随着日益兴盛,各种节庆酒,联谊酒,开业酒,首发式酒,迎送酒,婴儿满月酒,周岁酒,结婚酒,生日酒,团圆酒,祝寿酒,……五花八门的佳肴美酒,点缀着改革开放后的升平之世。

但是粮食的浪费和随着商品潮而来的次酒假酒的泛滥,也给国家和人民带来严重的负面影响。1978年以前,全国的白酒厂只有数千家,到1992年,猛增到5万多家。啤酒厂也从200多家猛增到1000多家。白酒产量从200多万吨猛增到500多万吨;啤酒产量从1980年的68万吨到1989年猛增到650万吨。据统计,仅1989年,全国酿酒耗粮1500万吨,相当于1988年全国进口粮食的总数。从1980年至1989年,全国粮食的增长量还不够一年酿酒的消耗量。我国的粮食生产仅仅过了关,酿酒耗粮数额的巨大,真令人咋舌。

全国年产500多万吨白酒中,名优产品还不到5%,大批乡镇小酒厂设备简陋,技术落后,耗粮一般比国营酒厂高50%以上,酿出的酒质量低下,滥竽充数。由于管理和商业道德教育跟不上,有的企业,为了推销劣质酒,竟换上名酒包装,以假乱真,坑害顾客。甚至有一些假冒酒竟是用工业酒精勾兑而成,已不断发生群众中毒事故,造成多人死亡。约从1988年至1990年,全国21个省(市)、自治区不完整的统计,查出的假酒已达数千万瓶。

近年洋酒也充斥于市场,据广东省糖烟酒公司统计,仅1993年1至9月,在广东的洋酒销售额就达6000多万元,洋酒正以咄咄逼人之势挤压国酒市场。

为了保障人民的的生活和健康,堵塞粮食浪费和维护市场的公平

竞争,必须对所有酒厂清查整顿,大力取缔那些不合格的酒厂,严格酒类立法和实行酒类专卖。同时提倡多产低度酒和多产果酒。据专家估计,我国年产500多万吨的酒,如有三分之一降低10度,一年即可节约粮食约60万吨。我国生产果酒的潜力很大,第三代水果,如猕猴桃、沙枣、刺梨、黑加仑子等产量十分丰富,多产果酒,既可活跃市场、丰富人民生活,又为农民开辟致富之路。丰富多采的果酒,也将为中国的酒文化增添无限神韵。

第四章 饮食文化反映的社会生活

第一节 皇族的天堂般美食及其穷奢极欲

饮食的规模和质量,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。在阶级社会中,饮食文化折射出来的两极分化,尤其突出。现在先看看皇族的饮食情况:

《周礼·天官冢宰》给我们留下了古代帝王饮食的规模:在宫廷中,光是为王室的一日三餐服务的机构和人员,就有膳夫(管膳羞)、庖人(管屠宰)、内饔(管割烹)、外饔(管外祭祀割烹)、亨(烹)人(管煮肉)、甸师(管籍田收成和粮食)、兽人(管狩猎)、鹵人(管渔捞)、鳖人(管龟鳖)、腊人(制腊肉)、食医(营养室)、疾医(内科,以食疗为主)、疡医(外科,亦以食疗为主)、酒正(管酿酒)、酒人(管奉酒)、酱人(奉酱醋)、凌人(管冷藏库)、笱人(供应竹制食器)、醢人(制肉酱)、醯人(制醋和果酱)、盐人(管用盐)、冢人(管食品及食具罩冢)等 22 个机构,包括 2332 个工作人员。其中职官 208 人(包括各单位的头目和上士、中士、下士和府、史、贾等下级官僚),杂役奴隶 2124 人(包括胥、

徒、奄人、女仆、奚人等)。《天官冢宰·膳夫》记载：“凡王之馈，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮”。“王日一举(每天必有一餐盛饌)，鼎十有二，物皆有俎”，“以乐侑食”(还有乐队在盛饌旁边演奏)。《礼记·内则》对帝王膳食有较具体记载，所谓“六谷”，即黍(黄米)、稷(小米)、稻(大米)、粱(糯小米)、麦(小麦)、苽(薏米)；“六牲”，即猪、牛、羊、鸡、鱼、雁(鹅)；“六清”，即稻、黍、粱三种粮食酿的清酒及连糟酒。“珍用八物”即八珍。“羞用百有二十品”，即有120个菜目轮番享用。“天子之豆，二十有六”，每天的正餐都有26款大菜。国王享用的荤菜，除了上举的六牲，还有狗、兔、马、鹿、麋鹿、獐子、狼、野猪、野鸡、鹌鹑、龟、鳖等等，还有许多种鱼类。肉酱有螺酱、鱼酱、鱼子酱、蚁酱、兔酱、猪肉酱等等。配菜有芝(木耳)、棋(龙须菜)、葱、韭、芥、芥等等。果品有枣、栗、榛、栎(小栗)、菱角、柿子、甜瓜、山楂、梨子、桃、杏、李、梅等等。

到了三代末期(战国前期)，随着物质生产的发展，一个三等诸侯国的国君曾侯乙，死后的随葬品就有15000多件，饮食器皿除了帝王规制的“九鼎八簋”式式齐备以外，烹煮用器大烹鼎、小烹鼎、镬鼎、升鼎、盖鼎、甗、鬲、炉盘等数以百计。食鼎中盛放的食物，分别是牛、羊、鸡、鱼、腊肉、鱼干、骨、肠、肤等。出土各类果核五百多颗，还有菱角、花椒、茶籽壳、苍耳等等。

有的帝王，还好享用奇味，《淮南子·说山训》就记着：“齐王食鸡，必食其蹠(足踵)数十而后足。”除了宫宴，好享乐的帝王还时常举行野宴。殷纣王每次野宴的时候，在离宫别馆之间，挂起来的肉类像个树林，还特别筑池，里面放满了酒，用酒糟堆起一座山，在酒池里划船豪饮。到处笙歌管弦，深夜不绝，男女三千多人，饮到醉醺醺的时候，就举行裸体跳舞(见《史记·殷本纪》)。有的帝王吃遍了天下可吃的东西，还不满足，荒唐到要吃人肉。屈原在《九歌·涉江》里这样控诉道：“比干菹醢”(殷纣王把比干剁成肉酱煮菜羹来吃)。《淮南子·

俶真训》也记着：“殷纣……醢鬼侯之女，菹梅伯之骸”。《管子·小称》篇则记着齐桓公吃婴儿的事：“夫易牙以调味事公。公曰：“惟婴儿之未尝。于是烝(蒸)其首子(长子)而献之公。”易牙成了古代名厨中的败类，不足为训。从以上情况，也可以看到，古代的奴隶主，为了享乐，什么野蛮的事都做得出来。有时遇到大灾荒或国家有大事故的时候，也假惺惺吃几天斋。《天官冢宰·膳夫》：“大丧则不举，大荒则不举，大札(瘟疫)则不举，天地有灾则不举，邦有大故则不举。”

东周时，一等诸侯国的公子旅居异国，仍有一百个厨役侍候：《左传》昭公二年：“楚公子围……奔晋，从车五乘，叔向使与秦公子同食，皆为百人之饩。”

从战国到秦汉，动、植物性食料的生产水平都比三代时提高了一大步。随着全国物质文化水平的提高和各族的文化交融，饮食文化也有很大发展。汉代统治者的饮食规模和铺张奢侈的程度，亦比三代更甚。周代管理王室膳食的奴婢工役是二千多人，汉代却是六千人，汉代少府的属官“太官”(主膳食)、“汤官”(主饼饵)奴婢各三千人，在汉代王室的餐桌上，凝聚着多少民脂民膏，就可想而知了。

封建后期的王侯宴食，都是味极山海的，《饌史》、《武林旧事》和《孔府档案》给我们留下了唐、宋、清三个朝代公侯府邸宴请皇帝的菜单：一是唐代韦巨源(尚书令左仆射)宴请唐王的“烧尾宴”；二是南宋张俊(清河郡王)宴请宋高宗的一次家宴；三是清光绪年间，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的两席酒菜。

第一个菜单是烧尾宴，菜目共 58 款，其中 37 款是菜肴，21 款是各式点心。许多菜目的命名晦涩难懂，这里仅举出一些目前尚能了解的菜目，如“光明虾炙”(烤鲜大虾)、“昇平炙”(烤羊舌、鹿舌各三百片)、“五生盘”(羊、兔、牛、熊、鹿肉五拼盘)、“遍地锦装鳖”(羊脂鸭卵烧甲鱼)等，都是一些山珍海味。其中两款点心最为奇特：一是“二十四气馄饨”，即花式、馅料各异的 24 种云吞；一是“素蒸音声部”，以蓬

莱仙人形象的蒸面糕，糕面上显出七十个字。这一方面表现了王侯之家的穷奢极侈，另一方面也表现了唐代厨师的高超手艺。

第二个菜单的菜肴共 102 款，另有点心、水果、干果、雕花蜜煎、香药、咸酸等共 120 碟。筵席从早到晚，分成六个回合进行，中间穿插送小菜、点心和水果、咸酸等。其中一个大回合叫做“下酒十五盏”，每劝一盏酒上两道菜。

第一盏：花炊鹌子，荔枝白腰子；第二盏：妳房签，三脆羹；第三盏：羊舌签，萌芽肚肱；第四盏：肫掌签，鹌子羹；第五盏：肚肱脍，鸳鸯牒肚；第六盏：沙鱼脍，炒沙鱼衬汤；第七盏：鳝鱼炒蜆，鹅肫掌汤脰；第八盏：螃蟹酿枵，妳房玉菜羹；第九盏：鲜虾蹄子脍，南炒鳝；第十盏：洗手蟹，鲚鱼假蛤蜊；第十一盏：五珍脍，螃蟹清羹；第十二盏：鹌子水晶脍，猪肚假江瑶；第十三盏：虾枵脍，虾鱼汤脰；第十四盏：水母脍，二色卷鱼羹；第十五盏：蛤蜊生，血粉羹。

这样多的菜肴食品，就是找来十个彪形大汉作陪，也难于全部撑下。值得注意的是，当时宋徽宗、宋钦宗和成千妃嫔随从已被金人掳去，黄淮流域兵荒马乱，遗尸遍野，人民啼饥号寒，宋高宗却不顾流亡政府刚刚落脚江南，就举行这样豪奢的筵宴，肆意挥霍民脂民膏，过着醉生梦死的生活。

当时张俊还送给奸臣秦桧一席酒菜，包括烧羊一只，烧羊头一双，炙蹄一双，铺羊粉、饭各一簋，鲈糕鹌子，羊舌托胎羹，三脆羹，肚羹，大碗百味羹。还有“杂簇丛食”（各式小菜）50 款和烧饼、馒头稀饭等。另有蜜煎 30 碟，时果 10 碟，各式酒 30 瓶。

第三个菜单是早膳一式两单，包括：

海碗菜二品：八仙鸭子，锅烧鲤鱼。中碗菜四品：清蒸白木耳，葫芦大吉翅子，寿字鸭羹，黄焖鱼骨。大碗菜四品：燕窝万字金银鸭块，燕窝寿子红白鸡丝，燕窝无字三仙鸭丝，燕窝疆字口蘑肥鸡。怀碗菜四品：溜鱼片，烩鸭腰，烩虾仁，鸡丝翅子。碟菜六品：桂花翅子，炒茭

白,芽韭炒肉,烹鲜虾,蜜制金腿,炒黄瓜酱。片盘二品:挂炉猪,挂炉鸭。克食二卓:猪食四盘,羊食四盘,蒸食四盘,炉食四盘。饽饽四品:寿字油糕,寿字木樨糕,百寿桃,如意卷。燕窝八仙汤,鸡丝卤面。

大菜美点共 44 款,用银共达 240 两,王侯府第的一顿饭菜,够 100 多户农民一年的伙食了。而当时正是“甲午战争”打了败仗,中国的老百姓正处于水深火热之中。据溥仪在《我的前半生》中回忆,慈禧和隆裕太后每餐的菜肴有 100 样左右,要用六张饭桌陈放,这就是“食前方丈”的具体内容。到了民国初年溥仪退位后每顿饭仍有 30 种菜肴上下。

为了满足皇室的无厌胃口,各地还要进贡土特产,这里仅举荔枝、新茶、鲟鱼为例:

岭南的荔枝,曾有过一段辛酸的经历:汉武帝统一岭南后,十分欣赏荔枝,他立即在长安建筑扶荔宫,移植岭南的佳果和奇花异木,以荔枝为首选,第一批就移植一百株。但移植失败,扶荔宫的园丁和护卫人员就遭了殃。晋人嵇含详细记载了这段史事:“汉武帝元鼎六年,破南粤,建扶荔宫,……移植百株于庭,无一生者,连年移植不息。后数岁,偶一枝稍茂,然终无华实,帝亦珍惜之,一日忽萎死,守吏坐诛死者数十,遂不复茂矣,其后则岁贡焉,邮传者疲毙于道,极为生民之患。”(《南方草木状》卷下)。汉武帝虽然雄才大略,有其历史功勋,但他昧于农业知识,竟滥杀无辜,充分暴露了封建帝王专横残忍的一面。

岭南的荔枝,自汉武帝后,成为例行的贡品。荔枝易变,刚摘下来就要策马飞奔,披星戴月,限两三天内拚死飞越四千多里驿道,送达京师。《后汉书·和帝纪》记载:“旧南海献龙眼荔枝,十里一置,五里一候,奔腾阻险,死者继路。”为了满足皇室的食欲,古驿道不知留下了多少岭南献荔人的枯骨。唐代诗人杜牧在《过华清宫绝句》中用“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,把策马飞奔数千里的贡荔人和杨

贵妃贪嘴的笑脸勾勒出来,令人感慨。苏东坡的《荔枝叹》:“宫中美人一破颜,惊尘溅血流千载。颠坑仆谷相枕藉,知是荔枝龙眼来。”对这种残酷的进贡指斥得更痛快淋漓。

岁贡新茶,也使名茶生产基地,留下一笔笔血泪账。从唐代袁高、李郢的茶诗和曹琥的谏疏,仍可依稀看到名山茶农的悲惨情况:

袁高的《茶山诗》

禹贡通远俗,所图在安人。
 后王失其本,职吏不敢陈。
 亦有奸佞者,因兹欲求伸。
 动生千金费,日使万姓贫。
 我来顾渚源,得与茶事亲。
 黎甿辍农桑,采掇实苦辛。
 一夫且当役,尽室皆同臻。
 扞葛上欹壁,蓬头入荒榛。
 终朝不盈掬,手足皆鳞皴。
 悲嗟遍空山,草木为不春。
 阴冷芽未吐,使者牒已频。
 心争造化功,走挺麋鹿均。
 选纳无昼夜,捣声昏继晨。
 众工何枯槁,俯视弥伤神。
 皇帝尚巡狩,东郊路多堙。
 周回绕天涯,所献愈艰勤。
 况减兵革因,重兹固疲民。
 未知供御余,谁合分此珍?
 顾省忝邦守,又渐复因循。
 茫茫沧海面,丹愤何由伸!

李郢的《茶山贡焙歌》(摘句)

春风三月贡茶时，尽逐红旗到山里。
凌烟触露不停采，官家赤印连帖催。
朝饥暮餽谁兴哀，喧阗竞纳不盈掬。
一时一餽还成堆，蒸之馥之香胜梅。
研膏架动声如雷，茶成拜表贡天子。
驿骑鞭声聒流电，半夜驱夫谁复见？
十日王程路四千，到时须及清明宴。

曹琥的《请革芽茶疏》(摘句)

臣查得本府额贡茶芽，岁不过二十斤。迩年以来，额贡之外，有守王府之贡，有镇守太监之贡。是二贡者，有茶芽之征，有细茶之征。始于芳春，迄于首夏。官校临门，急如星火。农夫蚕妇，各失其业，奔走山谷，以应诛求者，相对而泣，因怨而怒。殆有不可胜言者，如镇守之贡，岁办千有余斤，不知实贡朝廷者几何？

这两首诗和一纸谏疏，力诉茶农采茶的艰辛和催贡的急迫，对那些贪官污吏借征贡茶捞一把的丑恶嘴脸，也刻画得入木三分。

清代王室爱吃富春江的鲥鱼，从杭州到北京的驿道，每三十里挖一个水塘，每年春末夏初鲥鱼季节，塘边竖起旗杆，晚上点着灯火，等候日夜兼程的贡鱼濡湿保鲜，动用马匹三千多，民夫数千人专送，真是“金樽美酒千人血，桌上佳肴万姓膏”！

有时皇室以“和买”为幌子，派太监直接到市场掠夺商贩货物。唐代白居易的《卖炭翁》，就是揭露这种暴行的一首纪实诗。辛辛苦苦烧来一千多斤炭，在官府淫威下，只换得半匹红纱一丈绫！以此就可以看到宫市商贩的辛酸泪。

第二节 豪门的钟鸣鼎食和平民的饮食

古代贵族阶级的上层,如公卿等,都是“钟鸣鼎食,侍妾满前”的。他们饮食的丰盛,也不下于王侯。

封建社会上层贵族(包括皇亲国戚,地方王侯,大官僚,大商人,大地主等)的饮食标准和饮食规模,桓宽《盐铁论·散不足》篇和枚乘《七发》的菜目,大抵可作代表。

1954年,在山东沂南汉墓出土画像石的《丰收饮宴图》和《乐舞百戏图》,则把大庄园主的生活享受重现出来。《丰收饮宴图》的一侧雕画一个大谷仓,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。另一边有九个家奴,分别在烫猪、椎牛、宰羊、切鱼、酿酒、蒸馍和炒菜。《乐舞百戏图》一边有骑术表演,车技表演,走索表演(索上三人在械斗,索下布着刀尖),还有大雀戏,豹戏和魍曼戏;另一边有一人在耍飞剑跳丸,一人在扭七盘舞,四人在演顶竿戏。这些表演都有乐队伴奏,其中以蹋鼓的节奏为指挥,众乐师各就各位,有的击鼓,有的撞编钟,有的敲编磬,有的吹笛,有的奏管,有的弹瑟。这些大庄园主味极山海,眼观百戏,钟鸣鼎食,奴婢成群的奢侈景象,跃然于画像石上。

汉代的长安城,是当时世界最繁华的都市,比罗马城还大三倍,城内有九市,有数十个行业,食肆一个接一个,街道车水马龙,热闹非凡。汉宫充斥着天下的珍宝,上林苑里驯养着无数珍禽异兽。汉武帝踌躇满志,肆意动用民力,大挖昆明池,营建千门万户的建章宫。他又专设肉林酒池,以炫耀于四方。长安城夜以继日在演角抵戏(杂技)和巴渝舞,吸引着周围三百里的观众,关中一片升平。关东地带,却是另一幅图景:当时黄河在瓠子口决堤,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光了,出现人吃人的惨剧,上百万农民流离失所,黄泛区几乎变成第二个大泽乡。这时汉武帝才慌忙请出赵过和氾胜之两个农业专家,加强三辅地区的农业生产,同时组织灾民屯垦,局势才逐渐稳定下来。

唐代的长安城,繁华的程度,比汉代又上了一个台阶。杜甫的《丽人行》,描写唐玄宗的小姨虢国夫人(杨贵妃的三妹)和秦国夫人(杨贵妃的八妹)等在长安昆明湖畔春游和在离宫中宴乐的穷奢极侈的情形,刻画得入木三分。其中描写她们进餐的一段诗,写得十分生动逼真:“紫驼之峰出翠釜,水晶之盘行素鳞。犀箸厌饫久未下,鸾刀缕切空纷纶,黄门飞鞚不动尘;御厨络绎送八珍。”翠色的玉鼎盛着油光闪紫的驼峰,晶莹的水晶盘端来凝脂般的清蒸鱼,吃腻了的贵妇们举着犀筷在打嗝,细切精缕的厨师白淌了一天的汗水,太监的轻骑把名贵的土特产悄悄送进宫门,御厨还接连向饭桌送来八款海味山珍。

从三代以来,商品经济在自然经济的缝隙中不断有所发展,城市中士大夫的中下层和自由民的社区也越来越大,适应市民的需要,饮食业也有一定程度的发展。东周时期,酒肆和酱肉店已不断出现于街头,没有家厨和家酿美酒的平民百姓仍是市井的重要消费对象,酒肆和熟肉店仍不断涌现,“胃脯,筒微耳,浊氏连骑”,司马迁举过一个卖酱肉成为大富翁的例子,可以想见当时各大城市卖酱肉的食肆是不少的。从荆轲到刘邦,都常光顾于街头食肆。大概一般中下层士大夫和自由民,买几两酒,吃一些酱肚酱肉还是有条件的。士大夫的上层,则接近豪门的饮食水平。

唐宋时期,城市多层次的饮食店肆越来越多,平民饭馆更是星罗棋布。适应市场需要,各大菜系也脱颖而出,争奇斗胜,蔚为大观。古代士大夫多数过的都是平民的生活,杜甫在成都浣花溪旁的茅舍请客,“盘飧市远无兼味,樽酒家贫只旧醅(连糟酒)”,唐代的第一流诗人,穷到奉客无兼味,对照杨贵妃一家饮食的奢侈,真有天壤之别。

自宋代开始,中国又出现了一种病态的饮宴,就是饮宴与弄月寻花相结合。宋代的封建主深怕士大夫造反,就用酒色来诱导之,因此有不少这类官营和商营的酒店。当时的汴京,“凡京师酒店,门前皆傅彩楼欢门,入其门,一直主廊约百余步,南北天井两廊皆小阁子,向晚灯烛莹煌,上下相照,浓妆妓女数百,聚于主廊榭面上,以待酒客呼唤,望之宛若神仙。”(见《东京梦华录》)。到了临安时代,此风更甚。南宋的士大夫,很多都带着没落王朝的颓废思想情绪,一味向酒色买醉。南宋诗人刘子翥一首诗:“梁园歌舞足风流,美酒如刀割断愁。记得承平多乐事,夜深灯火上樊楼。”就反映了这种情绪。以后南明的秦淮河,号称“十里脂粉”,也和南宋的临安差不多。清末到民国,还增加了赌博和抽鸦片的节目,统治者还以此为重要税收来源,清末以来的运河和荔枝湾,抗日战争时期的重庆和桂林,都是如此。

第三节 劳动人民的饥寒交迫及其抗争呐喊

古代的农民,平时是吃不上肉的,《左传》庄公十年记载:“齐师伐我(鲁),公将战,曹刿请见,其乡人曰:肉食者谋之。”可见当时只有统治阶级才经常有条件吃肉。

至于奴隶,则大多连米饭都吃不上,只能“食犬猪之食”。殷墟出土的许多青壮年首级,很多是牙齿上下磨平,像反刍动物的牙齿一样,他们是吃谷糠、菜根混着泥沙长大的。

《诗经》有许多控诉分配不合理的诗,《魏风·伐檀》:“坎坎伐檀兮,置之河之干(岸)兮,河水清且涟猗。不稼不穡,胡取禾三百廛兮!不狩不猎,胡瞻尔庭有县貆兮!彼君子兮,不素餐兮!(锄头从不沾手,凭什么白吃三百户的收成!没弯过一次弓,凭什么门前挂满猪獾,邑君子呀!难道白吃就是你们的本职!)”

古代百亩曰廛，即一户的耕地，三百亩相当于大夫的采邑。

《魏风·硕鼠》则咒骂奴隶主是大老鼠：

硕鼠，硕鼠！毋食我黍。
三岁贯女（汝），莫我肯顾。
誓将去女（汝），适彼乐土。
乐土，乐土，爰得我所。

这是奴隶不堪剥削之苦，发誓要逃亡的控诉诗。

《小雅·黄鸟》则是奴属部族决心整族摆脱周代奴隶主剥削的诗：

黄鸟黄鸟，无集于穀，无啄我粟。
此邦之人，不我肯穀（养也）。
言旋言归，复我邦族。

唐代李坤的《悯农》和曹邺的《官仓鼠》，也刻画了农民的疾苦和对贪官污吏的愤慨：

悯 农

春种一粒粟，秋收万颗子；
四海无闲田，农夫犹饿死！
锄禾日当午，汗滴禾下土；
谁知盘中餐，粒粒皆辛苦！

作为一个农夫的同情者，李坤这首诗写得深刻而通俗，一千多年来，成了蒙童的好教材之一。

官 仓 鼠

官仓老鼠大如牛，见人开仓亦不走。
健儿无粮百姓饥，谁遣朝朝入君口？

这首诗讽喻贪官有恃无恐，矛头直指高层官僚机构，强烈表达了人民

的愤慨。

另外,《水浒传》中也有这样的诗唱:

赤日炎炎似火烧,野田禾稻半枯焦。

农夫心内如汤煮,公子王孙把扇摇!

这首诗抨击不平的世态,气势磅礴,句句千钧,像一篇农民起义的檄文,矛头直指封建朝廷,是中国诗史中的杰作。

解放前流行一首民谣:“早上汤,中午糠,晚上碗底照月光!”也是对旧中国剥削社会一种有力的控诉。

中国人民不仅善于通过民谣或诗歌去批判旧世界,更善于拿起武器揭竿而起,中国农民战争规模、力度之大,在世界史上是仅见的。进入二十世纪,劳动人民终于在共产党的领导下,取得革命的彻底胜利,才走上社会主义的康庄大道。

第五章 民族交融、中外交流与饮食文化的发展

第一节 战国至南北朝时期的民族交融对饮食文化融会的促进

自三代以来,民族融合的历史趋势是不可阻挡的。中央集权的统一国家,有利于民族融合的发展,民族融合又为中华民族增添了活力和异彩。自汉代以来,东北的鲜卑和乌桓,漠南的匈奴,西北的诸羌,都大批内迁,黄河流域成了民族融合的大熔炉。但自东汉末年以来的军阀混战,到西晋的八王之乱,黄河流域人民处于水深火热之中,终于爆发了各族人民大起义。一些少数民族首领,也利用时机,据地称雄。在那段战火连绵的漫长岁月里,曾出现苻坚南伐和祖逖北伐两次统一尝试,都反映了各族人民渴望统一的愿望。虽然都失败了,但到了隋朝终于又实现统一。历史又一次证明,中华民族的大融合、大一统的局面,不管经过多么曲折的道路,总要顽强地实现,而且都在更深一层的经济文化基础上的实现,秦汉比三代是这样,隋唐比秦汉也是这样。经过十六国以来错综复杂的民族和阶级矛盾,加速了北方的

匈奴、氐、羌、羯各族的封建化；也加速了南方的山越、俚、僚、蛮、獠等百越遗族的封建化。虽然战乱带来了重大破坏，但又促进了南北国土的进一步开发，尤其是长江流域和珠江流域的开发。

从战国到南北朝，约一千一百年左右，是中国封建社会的上升时期。由于铁器和牛耕的推广，以及水利工程的发达，种植业有了长足的发展，养殖业也很兴旺，科学技术也比三代更为发达。在饮食文化领域，实现了南北与东西的大交融。首先是南北交融：周代八珍，是华夏族早期饮食的结晶，代表黄土高原的饮食系统。从战国到汉代的六大著名食单，则属于百越族的饮食系统（吴、楚风味，究其渊源，也属于百越系统）。周代八珍和这六个食单，体现着南北交融，奠定了中华民族早期食谱的基础。东西交融，最突出的是“羌煮貊炙”享誉于中原。“羌煮”就是发源于西北的涮羊肉和羊杂汤；“貊炙”就是发源于东胡族群的烤全羊和烤羊肉片。这两类名食，从西晋开始进入正规的食谱（首见于《晋书·五行志》的记载），直到现在，都是全国人民喜爱的美食。从汉代以来，东南的海味和西北的烤制和酱制牛羊肉，都进一步丰富了中华民族的食谱。原产于华北的大豆，又在南方加工成豆腐和多种豆制品，成为两千多年来全国最普遍和受欢迎的食品。创始于中原的“炮豚”，发展成岭南后来居上的化皮烤乳猪，还演进为东南地区的脆皮烤鹅、烤鸭。广东称“烧鹅”、“烧鸭”；华东称“鹅炙”、“鸭炙”；齐鲁称“烤鹅”、“烤鸭”。现在的北京烤鸭是源于齐鲁菜。这些都是饮食文化领域体现民族交融的一个粗略的梗概。

在民族关系频繁变动的十六国、南北朝时期，很多人随着生活地域的改变，饮食习惯也改变了，如北魏的鲜卑人，从大同迁都洛阳以后，与汉族人杂居，经过半个世纪的交融，几乎全部改从汉人的饮食习惯。当北魏鼎盛时，南朝的王肃跑去当官，也告别了江南茶饭鱼羹的生活，逐渐习惯于羊肉酪浆。在一次宴会上，魏孝文帝用“三三横，两两纵，谁能辨之赐金钟”的谜语作酒令，让群臣猜谜，一个大臣点出

这是一个“習”字，领得金钟之奖，这是魏孝文帝用“习惯成自然”的道理，去启迪那些反对汉化的鲜卑贵族，使北魏迁都半个世纪以内，加速了民族融合的过程。

第二节 隋唐至明清时期的民族交融对饮食文化融会的促进

从隋唐至明清，是周边诸多少数民族又一次大规模实现封建化时期。少数民族的封建化，是以汉族强大的封建经济文化为轴心在进行的。这些少数民族在周边兴起，他们大都是刚脱离原始社会进入奴隶制社会，这些割据政权的统治地域，不管是西北、西南、东北或大漠南北，都是自三代以来与中原地区有了长期的经济文化联系，自秦汉以后，曾受封建王朝册封或直接统治的行政区。这些不断崛起的奴隶制或农奴制政权，大都是凭藉某种机缘，形成强悍的军事行政组织，缺乏经济基础。所以建立起来的割据政权，都是昙花一现的短命政权，周边的所有已进入阶级社会的少数民族，近千年来，都在错综复杂的社会矛盾和民族矛盾中走向封建化，走向民族融合和国家大一统的历史道路。

历史上周边各族与汉族地区的经济文化往来从未中断。汉族地区的粮食、盐、糖、茶叶、铜、铁器、陶瓷、搪瓷、布匹、丝绸等，与少数民族地区的马匹、牛、羊、皮毛、蘑菇、木耳、药材等的交易是十分频繁的。唐初丝绸之路重新开通，唐代与亚洲西部各国的贸易往来逐渐兴盛，中国内地的饮茶习惯这时不仅传到天山南北和青藏高原，而且传到中亚一带。在各族的区域内，大都存在着游牧、农耕、经商等生活方式的交错居民，长期以来，饮食物资和饮食文化的交流，形成了民族交融的重要条件。

元朝采取继承中华民族传统的政策,团结汉族上层和各少数民族,在边疆地区,大力推行屯田,对开发东北、西北和西南,都起过积极作用。元代的驿站和急递铺制度,以大都为中心,加强了全国各地的联系,对商品经济的发展,起了积极的作用。

蒙古人酷爱射猎,大汗于大都驻有两万人的专业狩猎队伍,驯养大量训练有素的猎豹、猎狮、猎犬和猎雕、猎鹰,作为猎取大兽和飞禽的前驱。宫廷驯养的猎犬有一万多头。每年冬季,由皇帝带领,从大都倾巢出动,浩浩荡荡,沿着燕山到大青山一带,进行大规模狩猎,连续三个月(从十二月到次年二月),把丰盛的猎获物一批批运回大都,于三月份举行大朝会,与众多后妃、大臣,大事宴乐。蒙古贵族吃野味之风,不仅盛行于大都,许多驻有蒙古兵或蒙古人聚居的各城镇也受其影响,内地增加了许多野味食肆。元代在中原传统的菜单中,又增加了烧雁、炙羊杂、马肚盘、柳蒸羊、带花羊头、鹿头汤、炒狼汤、熊汤、羊脏羹、驴头羹、野鸡羹、狐肉羹、熊肉羹、野猪羹、獭肝羹、鹿奶肪馒头(鹿奶油馒头)、牛奶子烧饼(牛奶油烧饼)等等草原菜点。忽思慧的《饮膳正要》,就是中国封建社会后期饮食文化民族交融开出来的一朵绚丽之花。

元朝大批阿拉伯人到中国定居,促进了伊斯兰菜系的形成,也为中华食谱增色不少。

清朝在入关以前,已深受汉族文化影响,进入农业社会,与华北地区的生活方式差别不大,但仍保持射猎的风俗。清朝康熙皇帝和乾隆皇帝利用这种风俗,去团结其他少数民族。他们在承德建避暑山庄和外八庙,每年由皇帝在承德举行秋猕典礼,召集蒙、藏、维等各族王公大臣等上层人物前来参加狩猎和聚会,举行赛马、摔跤、演大戏等活动,最后以皇帝赐宴和颁奖为高潮,以此来团结周边各族的上层人物。这是由宫廷导演的一种特殊的饮食文化活动,对加强民族团结和中央集权,显示国运兴隆,安定社会和振奋人心,都起过积极的历史

作用。

清代推出的满汉全席,开始仅仅是汉族菜肴和满族饽饽的一种组合,以后逐渐演进为各菜系撷英菜点的大组合,表现了中国烹调技艺的一个高峰;也表现了民族融合在饮食文化领域的辉煌成就。

第三节 中外饮食文化交流

一、中国饮食文化对世界的贡献

(一) 中国饮食文化走向世界的五路先锋——筷子、陶瓷餐具、铁锅、大豆制品及饮茶风尚的外传

中外饮食文化交流和中外交往一样古老,数千年来,这一领域的交流绵延不断,在历史的开放年代,更是跨步发展。饮食文化交流,谱写了中外人民互相学习,互通有无,互动创造的无数友好篇章。

中国饮食文化对外的影响,首先是餐具的外传,早在三千多年前的商代,中国已使用筷子。到了汉代,中国的筷子就开始传到朝鲜,朝鲜的乐浪郡遗址出土筷子和匙,三国时代的朝鲜墓葬也续有出土。中国筷子传到日本,据日本学者石毛直道考证,大约在日本初建国家的“古坟时代”(相当于中国魏晋时期),从此结束了日本人用手抓饭吃的历史。越南人使用筷子,大约也是汉代从岭南传入的。到了今天,使用筷子的国家,包括中国、日本、韩国、朝鲜和越南、新加坡等,约16亿多人口。加上约5000万海外华人,以及世界各地约16万家中式餐馆,全世界每顿饭约有17亿双筷子在被使用,占世界人口的近三分之一。日本的“铭铭膳”(用食案席地坐食的方式),大抵也是和使用筷子一起传入的。这种席地坐食的方式,正是中国魏晋以前的饮食方式。

中国陶瓷餐具的外传地域,比筷子还要广泛,大约于汉晋期间,开始传入邻近各国,隋唐以后,传到南洋、印度洋沿岸和西亚、北非各国,接着传到欧洲和北美。外国称中国为“China”,就是以“瓷”来命名的。中国与西半球通商的海、陆丝绸之路,同时也就是陶瓷之路。在中世纪,中国陶瓷器皿开始输出到西方时,曾和金子一样贵重,只供西方各国的宫廷和贵族享用。自唐宋以后,中国日用瓷器(主要是餐饮器,如碗、碟、杯、盘之类)大宗输出,逐渐普及于亚非和欧美各国,深受各国人民欢迎。中国的瓷制餐饮器具,花色品种丰富多采,不仅具有实用价值,还具有观赏价值,在各种餐饮宴席场合,对美化饮食气氛,增添生活韵味,都起着良好作用,成了世界饮食文化的一个重要组成部分。

宋代以后,中国佛山出产的铁锅,以轻薄耐用,不沾锅,不费油等优点而驰名遐迩,不仅深受南方各省人民喜爱,还畅销于南洋各国,少量销到北美和欧洲。

三千多年前,中国培植出大豆,为世界开拓出一个重要的植物蛋白资源,对世界是一个伟大的贡献。现在大豆在美国、巴西、法国等都广为种植。

汉代从大豆中开发出豆腐和系列豆制品,进一步打开了利用大豆蛋白质的途径,含蛋白质最多的肉类是鸡肉,每百克含 23.3 克,而每百克大豆,却含蛋白质 36.3 克。据检测,大豆还含有降血脂的大豆皂苷,促进大脑发育的磷脂,抗衰老的维生素 E,促进肠胃蠕动,加速有毒物质排泄的纤维素等多种保健成分。

运用发酵技术对大豆进行深加工,制出美味的酱料,在古代食品制造业上,也具有世界意义。酱类不仅是一种优越的调味品,能增进食欲,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。我国的豆酱酿造业,不仅为烹调技艺增添了翅膀,对营养和保健,都具有重要意义。几个世纪以来,在东亚、东南亚、西亚和东非各

国,都不断出土唐宋以来装载酱料的中国陶制坛罐,这是中国豆酱制品输出亚非各地的物证。

中国制造豆腐的技术,在唐代鉴真和尚东渡时传到日本,以后在朝鲜和东南亚各国陆续传开。近年西方世界发现他们传统的四高膳食(高蛋白、高脂肪、高热量、高胆固醇)过多的动物蛋白和动物脂肪对健康的不利,豆腐和大豆制品在欧美各地正崭露头角,现在我国的豆腐制品已达100多个品种,近年香港畅销于美国的维他奶就是豆奶。中国的大豆制品,已逐渐普及于全世界,为世界人民的健康和增添美食作出贡献。

中国是茶叶的故乡,栽培茶叶已有三千年以上的历史。汉代以后,饮茶之风逐渐普及于全国。唐宋期间,开始传到东亚和西亚各国,十七世纪以后,逐渐传到欧洲、北美、大洋洲和北非各国。如前所述,现在饮茶之风,已普及于世界五分之四人口。唐宋以来,茶叶与丝绸和陶瓷,成了中国三大传统出口产品,直到现在,都仍是这样。

(二) 平衡膳食的优良传统和食疗学、烹调技艺走向全世界

早在两千多年前,中国第一部医典《内经》就提出了养生的三个要领,即主动地适应自然环境、社会环境和以粮食为主的膳食平衡理论。中国膳食平衡的优良传统,数千年来,为中华民族的健康繁衍,起着积极的作用。今天那些素有“四高”膳食传统的国家的高发病,如肥胖症,直肠癌,膀胱癌,心血管疾病,糖尿病和过早衰老等,在中国的发病率都较低,世界医学界和卫生界都公认,这与中国膳食平衡的民族传统有关,中国人民的饮食结构,已成了当前世界的营养卫生学家研究和借鉴的重要课题。

中医很早就认识了医食同源的道理,中国又是本草学最发达的国家,早在两千多年前,就萌发了食疗学理论,食疗学就是建立在中医营养卫生理论和食品学结合的基础上的一门专门学科,对防病和治病都起着重要作用。中医从中国养生学的要领中,总结出治病的一

条根本方针,即用药物和营养相结合,也就是“三分治疗七分养”的方针。中医把人体的各部器官之间,人与自然和社会之间的关系,都看作是一个有机的矛盾统一体。能综合驾驭这三种关系,就掌握了养生之道。能掌握这三类关系,就能够找到治病的正确途径。目前食疗已跨出饭菜的范围,在点心、小吃和饮料领域大显神通。随着预防医学的发展和人们对饮食保健的重视,食疗学不仅在中国饮食文化中异军突起,也为世界卫生界和餐饮业所青睐,仅东京近年就有 30 多家药膳馆开张。据统计,美国目前已有 11000 多家中药销售点和中药保健食品供销点,每年销售总额达 16 亿美元以上,而药膳在其中占了很大比重。法国的“哈姆茶”,就是中药紫苏叶沏的茶,原配方见于晋代《肘后方》。意大利盛行的“大黄酒”,原配方见于唐代孙思邈的《千金方》,它由十多味中药调配制成,这种酒饭前开胃,饭后消滞,次日通肠,它吸引了无数欧洲人。食疗学的发展,正方兴未艾。

中国有着源远流长的烹调传统,早在春秋战国之世,已有比较系统的烹调理论,有关烹调的各个方面的经验,从选择屠宰对象,烹调与时令,主副食搭配,刀功,调味与火候等,都已总结出一套经验。历代都涌现出不少出色的厨师,各类食谱和食物制造的典籍,也十分丰富,有的被翻译成各国文字,流传于域外,如北魏贾思勰的《齐民要术》,保存着我国古代许多食料生产、食品制造和烹调技艺的宝贵内容,为世界所瞩目,早已被译成多种文字出版,成为畅销的世界名著。中国菜漂洋过海,也已有几个世纪,中国烹调知识,烹调技艺和烹调美学,丰富了世界文化宝库。中国菜馆,遍布于世界各个角落,到目前为止,据粗略统计,已约有 16 万家。中国人的足迹遍全球,中国菜馆也在全球遍地开花,这就体现了我国烹调技艺的累累硕果和饮食文化对世界的贡献。

(三) 中国特产和园艺业在海外结出硕果

中国有不少特产,输出以后,在各地培植改良后,成了世界名产。

如斯里兰卡的红茶,是饮誉世界的。而斯里兰卡的第一批茶种,是十九世纪二十年代才从中国引种的,他们的制茶技术也是从中国传入的。印度的种茶和制茶技术也是那时从中国引入的。现在斯里兰卡和印度都已是产茶大国。近年欣欣向荣的摩洛哥茶园,也是中国援建的。

大豆的故乡在中国,近代移植于美洲和欧洲,现在美国、巴西和法国,都有大宗大豆出口。

甜橙的故乡在广东,传到四川称广柑。十九世纪传到美国,经改良,成了优质甜橙,在二十世纪,美国甜橙已执世界甜橙市场的牛耳。

猕猴桃的故乡也在中国,古代称柶桃,又称山桃,《夏小正》已有记载。二十世纪初输入新西兰,经改良的新西兰“海沃特”品种,品质提高,现在已成了世界果品市场的骄子。

近年澳大利亚和毛里求斯都引种了广东的荔枝。从1987年以来,澳大利亚引种广州郊区的桂味荔枝,已结出美果,鲜艳夺目,行销于香港和南洋一带。

在地中海南岸的北非古城突尼斯,出产一种“中国桔”,传入的确切年代已不可考,最少已有几个世纪,这种桔个头不大,但十分甜美,可以和广东新会的沙糖桔比美。

岭南的木瓜,落户也门,也驰名于阿拉伯国家。它生长快,结果早,果大质优,稳产高产,定植一年后,就平均每株结38个果,最大的竟达四五公斤。

近年日本从中国引进巨峰葡萄,培育出优良的藤稔葡萄,反馈于中国,在浙江培植出粒大、抗病性能都超过母本的特大葡萄品种,果粒比乒乓球还大,为世界所瞩目。

近年移植出国的农作物还有许多,如黄河上中游的文冠果(油栗树)落户朝鲜,广东的芥兰和菜心落户古巴,北京的大白菜落户欧洲等等,都谱写了中外物种交流的新篇章。

在养殖业方面,中国也有许多良种输出,如北京鸭落户埃及、土耳其、法国和日本;象山白鹅和高鹤黑鬃鹅落户日本和东南亚各国,梅山猪种落户泰国等等。

近年中国派遣一批批农业专家和有经验的农民到世界许多国家帮助种植业和养殖业的发展,是劳力、技术和良种的综合性输出,如派茶叶专家到摩洛哥传授种茶和制茶技术,派农业专家和种菜能手到俄罗斯和哈萨克斯坦帮助开辟菜园和温室栽培,派养殖专家帮助墨西哥农民开发养虾业,派种稻专家到委内瑞拉帮助种植水稻等等,都是饮食文化国际交流的一种新的方式。最近人们发现云南是咖啡的最佳生长地,世界著名的麦氏和雀巢咖啡公司相继到云南开辟原料基地。云南省糖烟酒公司大力支持当地农民企业家大规模开辟种植咖啡基地。近年东南亚和欧洲、俄罗斯等国都纷纷来云南订货。

(四) 温饱工程和“菜篮子工程”为第三世界提供了榜样

中国农村人口约占 80%,中共十一届三中全会后,中国走上了一条繁荣农村经济的道路,就是用家庭联产承包责任制,取代“吃大锅饭”的旧公社体制;用因地制宜发展大农业生产的土地经营方式,取代“以粮为纲”的单一粮食生产结构,从而大大提高了农民的生产积极性。随着市场经济的发展,农业积累促使了乡镇企业的崛起。乡镇企业的积累,又增加了对农业的投入和就地吸纳大批剩余农业劳动力,形成了农村经济的良性循环。短短十多年,已有一亿多剩余农业劳动力就地向第二、第三产业转移,逐步解决了全民温饱问题,先进地区已向小康迈步。

中国在全国各地建立的粮、棉、油、肉、蛋、奶、茶、果、药生产基地,数以千计。这是保证全国食料调剂,保证出口,保证国家储备的基本条件。同时在全国各省区和大中城市,推行“菜篮子工程”,把各省区的基本粮食和副食品,纳入省政和市政建设的战略地位,切实保证粮食和副食品生产的土地资源,确立基本农田保护区,保证优质高产

的配套措施。因为粮食和副食品的供应,是维护社会安定,保证人民安居乐业,促进社会经济文化发展的首要条件。所以在城市规划和国民经济生活安排中,保证粮食基地和“菜篮子工程”的实施,始终占有战略性地位。这些经验,对第三世界,都具有重要的参考价值。

二、在饮食文化领域吸收的外来文化

(一) 吸收阿拉伯人的高脚桌椅,结束了席地坐食的习惯

汉代以前,中国人进食,都用矮案承载菜盘和茶酒,人则席地而坐,和今天日本人的坐式一样。随着中西交往的频繁,阿拉伯地区的高脚桌椅,开始受中国人的青睐,《晋书·五行志》记载,西晋的贵族“相尚用胡床貂槃…,吉祥嘉会,皆以为光。”胡床即是高脚桌椅的统称,这段记载说明,西晋时,阿拉伯的高脚桌椅,成了当时中国贵族社会的时尚家具,以后高脚桌椅逐渐改变了中国人进餐和饮茶的方式。到了封建后期和近代,经过改良的多姿多彩的中国红木桌椅,成了西方王宫和富人客厅中的尤物。可见中国人不仅善于吸收先进的外来文化,而且经改良后,以具有中国文化韵味的产品反馈于国外而备受青睐。各类雅致的家具,按照各种餐厅和客厅摆设的成套设计,十分协调雅观,增添了室内聚会和餐饮的无限韵味,这类融合中外文化神韵的客厅和餐厅的精美摆设,不仅在中国到处可见,在世界各地都能见到。

(二) 佛教和伊斯兰教的传人与素食菜系、清真菜系的形成

外来文化传入,为中国人民所接受,逐渐融入中国传统文化,在饮食文化领域,最具有代表性的就是素食菜系和清真菜系的出现。两个菜系的具体内容,已见于前述。这里不再赘述。

(三) 世界各地优良特产和先进饮食设备的输入

1. 印第安人培植的玉米,成为中国旱地农业的大宗作物

印第安人培植的玉米,对世界是一大贡献。玉米是一种成本低廉的耐旱高产作物,既可作粮食,又可作精饲料或加工产出高级植物油和膨化美食,用途很广。玉米于明代经由华侨传入中国,五百多年来,逐渐从南到北,从东到西普遍地在旱地种植。在黄河流域和东北地区,玉米与小麦、高粱、小米并驾齐驱,最后与小麦形成了我国旱地的两大高产粮食作物。玉米对土壤和气候适应性较强,在海拔 3000 多米的高寒山区仍能生长,几个世纪以来,已成为我国西部和北部许多少数民族地区的主粮。新中国建立以前,华北、西北和东北一部分地区,玉米也是主粮。新中国建立以后,尤其是改革开放以来,随着粮食的增产,在东北和华北平原的玉米高产地区,大批玉米提供作精饲料,转化成肉类,对我国农业区的肉食增产,起着重要作用。玉米油作为高级保健食油之一,随着我国人民从温饱向小康生活过渡,需要量亦越来越大。玉米粉又可以作点心的配料,还可以制成多种膨化美食。玉米在中国人民的日常生活中,已成了一个重要角色。

2. 可可和咖啡丰富了中国的饮料与食品制造业

可可和咖啡是近代输入中国的,这两种饮料都没能改变中国人饮茶的民族传统,专营的咖啡馆过去只在沿海的大城市中少量出现,近年才在全国的城市中有一定数量的发展。但可可和咖啡在中国的食品制造业中却充当了重要角色,大大丰富了中国的饼干、糕点、糖果和冰淇淋等的花色品种,增添了这些食品的美味,受到中国人民的普遍欢迎。

3. 碳酸饮料、果汁饮料和啤酒在中国城镇的普及

汽水和其他碳酸饮料,以及瓶装果汁饮料,是近代欧美各国的普遍饮料。输入中国以后,也在全国的城镇中逐渐普及,其中一些品种,已成了中国食品制造业的组成部分。

啤酒原先也是舶来品。新中国建立以前,中国传统的低酒精饮料是老糟,比啤酒的销路更广。新中国建立以后,为了节省粮食,提倡饮

啤酒,现在饮啤酒之风,已普及于全国城镇。1980年,我国的啤酒产量是68万吨,到1989年,猛增到650万吨,增长了九倍多。全国啤酒厂由1979年的200多家发展到1990年的近千家,啤酒生产能力已超过1000万吨。但传统的老糟,在广大农村和少数民族地区,仍是很受青睐的饮料。

4. 各国优良动植物品种的输入

在漫长的中外饮食文化交流史上,中国吸收了不少域外的优良品种,如胡荽(芫荽)、紫葱(洋葱)、胡萝卜、茉莉花等,均非中国原产,移植过来以后,很快在全国普遍种植,直到现在,都是中国人民餐桌上的家常菜和制花茶的优良花种。东南亚特产的胡椒,也成了中国人民几乎每餐不离的调味品。胡椒难于移植,历代都从水陆两路大宗进口,近代才在海南和西双版纳移植成功。

新中国建立以来,尤其是改革开放以来,从国外引进了不少动植物优良品种,大大改变了中国养殖业和种植业的面貌,如荷兰的奶牛,英国的约克和盘克种猪(这两种猪都生长快,抗病力强,成年猪可达五六百斤)等,早已在全国繁殖开来。改革开放以来,十多年间,养殖业和种植业引进的优良品种,在中国历史上是空前的,养殖业方面,如法国莱牛,安哥拉山羊,澳洲和非洲的鸵鸟,南美的海狸,英国的樱桃谷鸭(这种鸭是北京鸭的改良种,瘦肉多,生长快,能于旱地饲养),美国王鸽、火鸡、AA鸡,日本白鸡,法国珍珠鸡,亚马逊河的淡水白鲟,加州鲈鱼,美国和北欧的红鲟鱼,埃及的罗非鱼和大种胡子鲶,泰国野鲮鱼,美国和日本的扇贝,古巴牛蛙,东南亚罗氏沼虾,澳洲淡水龙虾等等,已在中国不少地方繁殖开来。种植业方面,蔬菜有西方的包心玻璃生菜,意大利厚叶生菜,纤维细嫩的绿芹,甘脆的紫甘蓝,绿菜花等,已在广东、福建、海南、北京等地大面积种植。水果有菲律宾吕宋芒,美国布禄和蜜瓜,日本红富士苹果,南美西番莲,泰国甜杨桃等等,已在广东、福建、海南、云南、四川、兰州等地种植。这些

优质品种,都大受中国人民的欢迎。

5. 世界先进厨房设备和食品制造设备的引进

改革开放以来,引进了一系列用不锈钢和电子装备起来的先进厨房设备,从电冰箱、电子打火炉、多功能电饭煲、电子微波炉到搅拌机、切片机、绞肉机、打蛋机、洗涤机等,从宾馆饭店到住户,从大小城镇到乡村,引发了一场厨房革命,这些先进设备对保证饮食卫生,减轻劳动强度,提高烹调质量,都起着重要作用。各类厨房运作,正逐步走上现代化轨道。

在食品制造业方面,我国过去具备现代化装备的食品制造厂不多,许多食品的制造,仍停滞在半机械化或作坊式的生产状况中,改革开放以来,引进了大批自动化生产线,电子粉碎机、搅拌机、洗涤机、消毒机、电子脱水机、包装机和电子烘炉等等,全国的食品制造业,也逐步走上现代化轨道。

三、须订正的若干问题

中国自古以农立国,是世界上最大的农作物起源中心。中国人民在开拓食料资源方面,无论种植业的粮、油、果、菜、茶、糖、药和调味品等各生产领域,养殖业的禽、畜、水产、爬虫(如龟、蛇等)等许多品种的繁殖,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作物、蔬菜和水果、坚果等,丰富了世界人民的饮食领域。中国是小米、大米、大豆、甘薯、芋艿、莲藕、板栗、花生、核桃、榛子、松子,茶叶,柑、橙、猕猴桃、芒果、枇杷、荔枝、龙眼、香蕉、甘蔗、桃、李、杏、梅、枣、梨、山楂等的故乡,这些都有出土的物证或古籍的记载,是彰彰可考的。

但有若干误传,一直以讹传讹,亟须订正。这些误传,大约有三种情况:

一种是望文生义导引出来的误传,最典型的是对栗子原产地的想当然之说,有一种说法:栗子原产于地中海,栗字从西从木,意即西方的果木。其实,六千多年前的半坡新石器遗址中,就出土炭化的栗子,与炭化的榛子、松子、朴树子等共存。甲骨文栗字作“𣎵”,是个象形字,西字作“𣎵”,从西从木的栗字是后来的讹变。《诗经》中已有记载周代栗树的人工栽培。我国华北山区,是栗子的主产地,西部山区和五岭一带,都盛产栗子。

有的是有以胡字作词头讹传下来,如蚕豆,因有胡豆之名而误以为是从西亚传入,近年考古发掘证明,早在五千多年前新石器时代的钱三漾遗址,已出土炭化的蚕豆。在《山海经》中,蚕豆称𧄸,晋代郭璞注云:“𧄸即虎豆”,盖因蚕豆像简笔的侧面虎头之形而得名,虎与胡音近,因而讹传下来。芝麻则因古代西北地区维吾尔等民族喜用芝麻做烧饼,内地称胡饼而误称芝麻为胡麻。芝麻也出土于钱三漾遗址,可见芝麻和蚕豆的原产地是在长江下游。核桃也因俗称胡桃而误以为是从西域传入,近年在江西修水新石器时代遗址就出土炭化的山核桃,五、六十万年前北京人遗址地层的孢粉分析也有核桃,可见核桃的原产地也在中国。

另一种情况是传入良种繁殖开来,掩盖了该物种的中国原产地。如花生、甘薯、大蒜、番茄、苦瓜和占米、凉菜、豌豆等,都属于这一类。

有的书刊认为花生是明代才输入的。然而,钱三漾遗址就出土炭化花生,江西修水新石器时代遗址也出土炭化花生,湖南石门县一个商代遗址,又出土半化石的花生,陕西汉景帝墓也出土炭化花生,可见花生也是中国的原生物种,早在数千年前,已出现于长江中下游,接着又在黄河流域出现。花生的栽培,并不比稻米复杂。

有的书刊认为,甘薯也是明代输入中国的。可是,早在一千五六百年前,《南方草木状》、《异物志》和《齐民要术》等古籍已有详细记载,甘薯的产地、种植、收获季节、性状和食法,都说得很清楚,可见甘

薯是我国长江以南的原生作物,它和花生一样,在中国栽培岁月悠久,但在明代引进良种以后,则广为种植。

大蒜,人们习惯于按传说认为是张骞通西域时移植过来的。然而,中国第一部农书《夏小正》就已有大蒜的记载:“卜有二月,……纳卵蒜。”这是王室地窖收藏大蒜(蒜大如卵)的记载。《山海经·南山经》记载,中国南部的招摇之山,有一种名为祝余的草本植物:“其状如韭而青华(花),其名曰祝余,食之不饥。”这大概就是指蒜苔。《尔雅》则称蒜为薤。王褒《僮约》规定他的奴仆的日常杂役中,就有“园中拔蒜”的记载。可见我国培植大蒜,最少已有四千多年的历史,其他古文献亦不乏关于大蒜的记载。

过去都认为西红柿(番茄)是一百多年前从外国传入的,所以在茄字之前加个番字。近年在成都凤凰山一座汉墓中出土番茄种籽,在地下埋藏了二千年,经过培植,还能萌芽茁株,证明确是番茄,四川也有番茄的野生种,可见番茄也是中国的原生浆果。扬雄的《蜀都赋》和《反离骚》中所称的“茄”,是否指这种作物,很值得园艺史家去探究。

人们又传说苦瓜是数世纪前从南洋输入的,而《诗经》中就有苦瓜的记载:《豳风·东山》:“有敦瓜苦。”

广东是外国良种输入最早最多的地区,良种繁殖开来后发生的误会更多。宋代输入一种良种籼米“占城稻”,在岭南繁殖起来,风行数世纪,广东人竟把所有籼米都通称为占米,其实占米仅是籼米中的一种。

广东人习惯把凉菜称西洋菜,把豌豆称荷兰豆。凉菜是中国原生的水生蔬菜,现在华北一些沼泽和水田中,还能找到野生凉菜。先秦古籍如《诗经》、《左传》等,都常提到古人常用来做菜羹的“藟”,可能就指凉菜。豌豆苗在《诗经》中称“薇”,用豆苗做的菜羹称“藿”,可见中国人吃豌豆已有三千年以上的历史。当然不排除近数世纪岭南曾从西方输入凉菜种和曾从荷兰殖民地印尼输入豌豆种。

第三种情况是中国物种外传,经改良品质后名噪于世,因而掩盖了它的原产地,如甜橙、猕猴桃、芒果、枇杷等,就属于这一类。

甜橙原产于岭南,新中国建立后在广西贵县罗泊湾一号汉墓中,就出土甜橙的籽实,可见甜橙在汉代已是岭南佳果,贵族死后仍在墓中供奉。十九世纪经华侨传到美国,经过改良的金山橙,二十世纪名噪于全世界。猕猴桃原产于中国长江以南,《夏小正》记载的柰桃,即猕猴桃,古时又称山桃,今天长江流域和珠江流域都有大量野生果实,二十世纪初传到新西兰,经过改良的“海沃特”,亦名噪于世。

芒果和枇杷的故乡都在中国,甲骨文已有“𣎵”(杜,通芒)字,今天西双版纳仍有野生的芒果树。湖南九嶷山上有野生的枇杷,汉、晋史书都称枇杷为“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。今天的吕宋芒和加州枇杷都驰名于世,近年这些改良的良种又反馈于中国。

第六章 饮食文化的文化载体 及其功能

第一节 记载饮食文化较多的各类历史文献简述

饮食文化与国民经济和社会生活息息相关,常与许多学科交错发展,它的载体十分广泛。在众多历史文献中,反映饮食文化较多的,是农书、医书、地理、方志、艺文类及历代文史笔记。

中国是一个重农古国,古代反映园艺业和养殖业的著述是不少的。但自汉代以后,掌握古籍整理的多是儒家,由于儒家有“耻涉农商,羞务工伎”的思想,农书多被归入另册,这是古代农书湮灭的一个重要原因。先秦农家关于时令、物候、水利、耕植、物种、农产等思想资料,只能在一本简约的农政书《夏小正》和《月令》(见于《礼记》)以及《吕览》中的《十二纪》中去寻找。幸而新中国的出土文物资料十分丰富,弥补了古代饮食文化的不少空白。

先秦的医家,禀承了中国古代哲学的整体思想,又是与巫医作斗争中发展了自己的:“凡治病者,必察其上下,适其脉候,观其志意,与其病能,乃拘于鬼神者,不可以言至治。”(《内经》卷一四)这段话就

充分体现了这种精神。中医重视养生和固本,看重人与自然的物质交换(气体交换、水分交换、食物交换等等)和人际关系的适应。医学是一门实证性很强的学科,对营养、治病和养生,都融会了许多朴素的唯物辩证思想,《内经》和《神农本草经》就包含着许多合乎科学的与饮食文化密切相关的内容。可惜古代的文献整理者,都没有给先秦的医家以应有的历史地位,而把医学归入“方技”流派中。

文艺是社会生活的多棱镜,文艺领域通过饮食题材反映出来的食料生产、烹调技艺和形形色色的社会众生相,历代都十分丰富,是饮食文化的另一座富矿。

中国的传统断代史中,很多都有地理志;唐宋以后,又兴起了地方志,这两类志书对区域生态、各地土特产和食俗等,都有所涉猎。唐宋以后,又兴起了文史笔记。地理志和地方志都是官修书;文史笔记则是文人的见闻集,对各地土特产、烹调技艺、食品制造、饮食市场和区域食俗等等,都有不少生动活泼的记述。这两类书也是饮食文化的重要载体。

第二节 记载中国饮食文化的里程碑式的著作 及若干历史人物

一、体现古代饮食文化三个里程碑的名著及其他著作

汉晋期间,反映饮食文化的典籍曾出现一个高峰,由于饮食文化长期为正统经传所冷落,缺乏专门整理和叙录,这些典籍大都已佚失,传世的寥寥可数,幸而有三个人的著作,大体起了兴灭继绝的作用,就是吕不韦、贾思勰和高濂。吕不韦是战国后期杂家巨子,杂家相

当于今天的百科全书学派,他的《吕览》(又称《吕氏春秋》)中的《十二纪》,可以说是先秦的农政全书,保存着三代农政和大农业生产的基本面貌;《本味篇》则保存了三代烹调学的精髓和各地土特产的简要记录。北魏贾思勰的《齐民要术》,保存了中国封建社会前期大农业生产和烹调业、食品制造业的基本成果。许多佚失的古代农产记录和烹调技艺,都可以在该书中找到。明代高濂的《遵生八笺》,是中国养生学的集大成之作。其中的《饮饌服食笺》,包含了烹调业的诸多门类,如菜肴、汤品、粥品、粉面、甜品、药膳和茶事、酒事等的颇为精到的介绍和论见。该书集中地反映了中国封建社会后期的烹调饮食水平,从一个侧面反映了那段历史的饮食文化。《遵生八笺》中的《四时调摄笺》、《起居安乐笺》和《延年却病笺》,则是食疗与气功、导引、按摩等养生术相关的篇章。全书旁征博引,内容丰富,虽有一些芜杂和神秘的内容,但精华是主流。这三部书大体保存了三代和我国封建社会前、后期中国饮食文化的主要脉络,这三位作者的作品,起了中国古代饮食文化史三个里程碑的作用。

此外,中国封建社会后期关于烹调与饮食较有分量的著述,有南宋林洪的《山家清供》,元代忽思慧的《饮膳正要》和清代前期袁枚的《随园食单》等。林洪深谙《本草》和营养学,博识时蔬野菜及烹调要诀,他的《山家清供》,是一本有价值的清淡膳食著作。忽思慧是蒙古族人,精通医学、营养学和烹调学,曾任元朝的“饮膳太医”,主管宫廷饮食,他的《饮膳正要》,集烹调、食疗和饮食宜忌等要旨于一书。他既深谙中原的传统菜谱,又介绍了许多蒙古族菜点,为中国饮食文化增色不少。袁枚是乾隆时的地方官,是一个有较高文化素养的士大夫,著有诗词、论述及随笔 30 多种。他酷爱饮食文化,《随园食单》是他积 40 多年品味经验及涉猎烹调要领的力作,全书记叙菜点 300 多款,多数附有制法,不像一般只罗列菜目的菜谱,该书偏重苏系口味。袁枚对烹调理论和饮食要领多有阐发。

二、与中国饮食文化著述有关的人物

唐宋至明清,封建王朝锐意开发江南和岭南,随着经济的发展,江南和岭南的社会生活丰富多采,饮食业蓬勃发展,与群众娱乐业结合,互相促进,市面活跃,人文景观层出不穷,当时兴起了“说书”(后来发展为戏曲和小说)和记述市井动态及奇风异俗的文史笔记两种文体。饮食文化的记述,在这些文史笔记中十分突出,这些著作作为中国饮食文化史积累了许多宝贵的资料。反映江南地区的这类文史笔记有孟元老的《东京梦华录》、耐得翁的《都城纪胜》、吴自牧的《梦粱录》、周密的《武林旧事》和西湖老人的《繁盛录》等等。反映岭南社会生活的,有刘恂的《岭表录异》、周去非的《岭外代答》、段公路的《北户录》、朱彧的《萍洲可谈》、范成大的《桂海虞衡志》和清代屈大均的《广东新语》、范端昂的《粤中见闻》等等。这些典籍都用浓墨重彩描绘了封建社会后期商品经济较发达的江南和岭南的食料生产、饮食市场、地方风情和食俗,把这两片地区在封建社会后期的饮食文化写得活灵活现。

我国以饮食文化为题材的文艺作品历代都很多,可谓汗牛充栋,其中贡献最大的应推杜甫和苏东坡,两人反映饮食文化的诗文都超过了300篇。杜甫着重通过饮食题材去反映社会生活和针砭时弊,他留下许多不朽的诗篇,其中与饮食文化有关的代表作有《丽人行》、《自京赴奉先县咏怀五百字》(千古名句“朱门酒肉臭,路有冻死骨!”则出于此诗)、《赠卫八处士》、《客至》、《登高》、《闻官军收河南河北》、《冬狩行》等等。苏东坡则侧重于品味,讴歌各地土特产和咏赞烹调技艺。他在这方面的代表作有:《老饕赋》、《小圃五味》(咏颂人参、地黄、枸杞、甘菊、薏苡五种食疗草药)、《猪肉颂》、《荔枝叹》等等。他还是一个烹调高手,常亲自下厨,他最拿手的几个菜,如“坛子肉”(即东坡炖

肉)、“炸烹子鸡”、“金蟾戏珠”(炸田鸡拼肉丸子)等,直到今天,仍是许多饭馆的传统家常菜。他还著有《酒经》一部,深谙酿酒要诀。苏东坡到过江南、岭南、西南许多地方,对各地菜式都关心研究评比,又十分关心各地风景名胜,对美食与美景结合的旅游资源的开发,起过先驱作用。

鸦片战争以后,中国遭受帝国主义的疯狂侵略,清廷腐败昏庸,科技落后,民族自卑心理弥漫于神州大地,孙中山力举中国卓越的饮食文化传统来振奋人心。他在《建国方略》中,多次提到中国的饮食文化,他是二十世纪把饮食文化提到国家的战略地位的第一个人,对那些鄙视烹调业务的陈腐观念,也是一剂良药。

第三节 饮食文化与社会生活

一、地方名产和美食唤起人们浓厚的乡土意识和爱国情怀

中国各地都有独特的名产和美食,常与地域景观形成独特的韵味,使人终身难忘。譬如岭南人,无论到了什么地方,都不会忘怀故乡雨打芭蕉和椰树迎风的神韵;不会忘怀蝉鸣树梢,丹荔溢彩的风光。即使作为流放地域的年代,被谪者一尝到岭南的特产,或接触岭南的民俗和名胜,都会流连忘返。苏东坡就说过:“日食荔枝三百颗,不妨长作岭南人”。他遇赦北返,路过琼州海峡时,又留下“九死南荒终不恨,兹游奇绝冠平生”的诗句。可见地方名产和风物独具的魅力。松江鲈鱼,太湖莼菜,是江浙美肴的象征,不仅为江浙游子所眷恋,也给四方宾客留下隽永的回忆。唐代皮日休咏过“殷勤莫笑襄阳令,为爱南塘缩项鳊”,一千三百年后,毛泽东又成了另一个咏颂者:“才饮长

江水,又食武昌鱼”,更使武昌鳊鱼名闻遐迩,可谓名产越千年,美誉与时光共进。唐代另一诗人张志和的“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳊鱼肥”,又把长江的美景和名产桂花鱼连起来咏颂,一千多年来,使人在品尝桂鱼的美味时,能联想到长江暮春的秀色。中国还有许多优质鱼种,如黄河鲤鱼,富春江鲥鱼,珠江嘉鱼,黑龙江马哈鱼等等,都长留于海内外华夏子民的口碑中。北齐斛律金的《敕勒歌》:“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊。”则成了一千四百年来,唤起人们向往丰美草原的绝唱。

各地无数著名的土特产,都成了人们怀念故土的信物。在中国的诗、文、辞、赋中,这类主题是很多的。

二、饮食商品与世风流俗的变化

(一) 饮食商品对等级森严的官本位社会生活的冲击

中国长期的封建社会,落后的自然经济,使森严的宗法等级制为基础的官本位制根深蒂固,这是儒家政治学的核心,这种制度,对人性和人的聪明才智的发展,都是一个紧箍咒。随着饮食业在封建城堡中的发展,逐渐突破了过去世家大族依恃家厨专享美食的格局,开始出现冲击官本位制的社会现象,就是以魏晋至唐代的田园诗派的出现为标志。田园诗派藐视官场,不为五斗米折腰,寄情于山水和乡野酒饭,以竹林七贤、陶潜和陆羽为代表人物,陶潜的《五柳先生传》和陆羽的《六羡歌》,是这一诗派的代表作。《五柳先生传》是用隐喻的散文笔法来抒发这种反叛精神。《六羡歌》则进行了直截了当的表白:

不羨黄金罍,不羨白玉杯;

不羨朝入省,不羨暮登台;

千羨万羨西江水,曾向竟陵城下来。

陆羽不羨黄金美玉之器和高官贵爵,寄情三峡一泻千里的江流。

这种情愫,得到许多“不为五斗米折腰”的士大夫的共鸣。这类诗不仅是对官本位制的藐视,也能唤起人们的乡土意识和对农事的敬业精神。田园诗派的出现,说明了士大夫阶层发生了分化,对官本位制和官僚的社会风气,都是一种挑战。但它也有一定的局限性,会流于消极地逃避现实。

(二) 大众饮食文化与市俗文化的崛起

中唐以后,随着城市商品经济的发展,大批工匠、个体商人、小业主、雇工、贩夫走卒涌现街头,逐渐形成了城市平民的主体,取代了城市作为世家大族城堡的格局。封闭型的城堡,逐渐为开放型的街市所取代。适应城市大众需要的饮食业、娱乐业、日用品销售业和走南闯北的贩运业等纷纷崛起,整个城市都活跃起来,随之而来的反映生气勃勃市民生活的丰富多采的大众文化大量涌现,把市民的生活表现得淋漓尽致。张择端的《清明上河图》,更以长卷形象,对市民生活进行了典型描绘。这些作品,有一个共同的特点,就是对饮食文化的描写十分突出,这种大众化的饮食业和娱乐业的兴起和结合,形成了一种平民气势的市俗文化,“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”,唐代刘禹锡这两句诗,就是对那种士族文化的挽歌。市俗文化对那种豪门夕照的官本位制的冲击,比前期的田园诗派有力得多。“市俗文化”包括了在城市手工业和商业繁荣基础上崛起的市民大众的饮食文化、娱乐文化。它是一种包含平等竞争及多元协调的主流精神,以及从多角度表现这种社会生活的广谱文化。

第四节 饮食文化与其他文化领域的关系

饮食文化通过饮食实践,形成了自己内容丰富、独具神韵的网络。它又向许多学科延伸,丰富了人类文化宝库。概括起来,饮食文

化向八大文化领域延伸,显示了它夺目的光彩。

一、饮食文化与文字学

中国文字,很多是受饮食实践启发创造出来的,甲骨文中,直描饮食对象、饮食器官、饮食媒体、饮食器具、烹饪器具或表达各种饮食形象的象形字、象意字和形声字都很多,尤以象形字为最多。饮食的对象,如“𠂇” (马)、“𠂇” (牛)、“𠂇” (羊)、“豕” (豕)、“犬” (犬)、“𠂇” (龟)、“𩺰” (鱼)、“𠂇” (贝)、“𠂇” (鹿)、“𠂇” (象)、“𠂇” (虎)、“𠂇” (兕,犀牛)、“𠂇” (猴)、“𠂇” (雀)、“𠂇” (隼,猫头鹰)、“𠂇” (黍)、“𠂇” (禾)、“𠂇” (麦)。“𠂇” (米)、“𠂇” (粟)、“𠂇” (枣)、“𠂇” (果)等等;饮食器官,如“𠂇” (口)、“𠂇” (舌)、“𠂇” (齿)等;饮食的媒体,如“𠂇” 或作“𠂇” (水)、“𠂇” (火)、“𠂇” (射)、“𠂇” (擒)、“𠂇” (网)、“𠂇” (白)、“𠂇” (牧)、“𠂇” (藉)、“𠂇” (钧)、“𠂇” (廩,麦仓)等等。饮食的器具,如“𠂇” (豆,高脚盘)、“𠂇” (皿)、“𠂇” (簋)等。烹饪的器具,如“𠂇” (鬲)、“𠂇” (甗)、“𠂇” (鼎)等等。

象意字,如“𠂇” (多,两块肉叠在一起)、“𠂇” (甘,食后在舔嘴唇)、“𠂇” (雉,以箭为偏旁)、“𠂇” (彘,野猪,用箭穿身来表示)、“𠂇” (盥,手拿牛尾在清洗食器)、“𠂇” (解,两手在剥离牛角)、“𠂇” (蛀,从虫从齿)、“𠂇” (食,从今从簋)、“𠂇” (即,人面对着饭簋)、“𠂇” (既,人转身背着饭簋)、“𠂇” (飨,两人共享一簋饭)、“𠂇” (羹,肉和取肉的匙放在皿中)、“𠂇” (饮,一个酒鬼伸着舌头攀在酒罍上)、“𠂇” 或作“𠂇” (采,用手在采茶或摘果)、“𠂇” (获,手抓着一只鸟)、“𠂇” (泉,泉水从岩洞流出来)等等。

用形声字表达的,如“𠂇” (杞)、“𠂇” (杧,通芒)、“𠂇” (柏)、“𠂇” (鸡)等等。

象形字多是单体简笔直描,或仅描出对象的主要特征;象意字是

用两个或两个以上形符来表意；形声字则是形符和声符的合一。从饮食实践创造的字还有许多，以上所引，仅是一些例子。

二、饮食文化与“为政之道”

我国古代许多思想家和政治家都善于用饮食之道来阐发自己的政治见解或处世哲学。东周的著名思想家老聃（李耳）有一句总结治国的名言：“治大国若烹小鲜”，就是用煎小鱼的道理来比喻治国决策必须准确稳定，如果朝令夕改，就像铲子在锅里乱铲乱翻，锅里的小鱼就会被铲烂。

春秋末年，齐国的著名政治家晏婴，就用烹调的原理来比喻政治上的和与同，用以讽谏齐景公。有一次，齐景公患病，魏国的邱据来探病，认为病是鬼神作怪，是祝、史失职于鬼神，劝齐景公诛杀祝固（齐国管祭祀的官）和史嚚（齐国史官），景公听信其言，却为晏婴劝止。晏婴说：人主修德则民信神享，天下安宁，神不降祸，诛杀祝、史是没用的。有一次，景公游猎归来，邱据又来拍马。景公在晏婴面前称赞邱据，说邱据与他最能“和”。晏婴说：这实际上是“同”不是“和”。接着就用烹调作比喻去开导景公：“和如羹焉，水、火、醯、醢、盐、梅以烹鱼、肉，焯之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。君子食之，以平其心。君臣亦然，君所谓可，而有否焉。臣劝其否，以成其可。君所谓否，而有可焉。臣劝其可，以去其否，是以政平而不干。……今据不然，君所谓可，据亦曰可；君所谓否，据亦曰否。若以水济水，谁能食之？若琴之专一，谁能听之？同之不可也，如是。”这段话的意思是说：“和”是五味通过水濡火烹而相济成的美味；“同”只是单一滋味的相加，是无济于口味的。为政之道也一样，热衷于搞一言堂、清一色，不是国家之福。这段著名的烹调理论，也是一段出色的政论。

晏婴又是一位老练的外交家，有一次，他运用一个食物典故，反

击了楚王对齐国的凌辱。《晏子春秋·内篇》记载：“晏子使楚，楚王赐晏子酒。酒酣，吏二缚一人诣王。王曰：缚者曷为者也？对曰：齐人也，坐盗。王视晏子曰：齐人固善盗乎？晏子避席对曰：婴闻之，橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同，所以然者何？水土异也。今民生于齐不盗，入楚则盗，得无楚之水土生民善盗耶？王笑曰：圣人非所以熙（欺）也！”这个故事表现了晏婴出色的外交才能，他用“南橘北枳”反击了楚王的恶意攻击。

庄周也善于用饮食之道来比喻政治，他在论证战国变法的合理性时说：“三皇五帝之礼义法度，不矜于同，而矜于治。故譬三皇五帝之礼义法度，其犹柤、梨、橘、柚耶，其味相反，而皆可于口。故礼义法度者，应时而变者也。”（《庄子·天运》）。他用山楂、梨子、橘子和柚子虽不同味，但都可口，来比喻变法的合理性，也是一段巧妙的政论。

《吕氏春秋》的《本味篇》，是吕不韦假托伊尹与商汤论烹调之道的一篇对话，不仅阐发了精辟的烹调理论，也是一篇含意深刻的政论，该文在论证了“调和之事”和“鼎中之变”的道理后，接着进一步指出：“夫三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。恶臭犹美，皆有所以。凡味之本，水最为始，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，毋失其理。”就是说：烹调必须善于去腥臭，才能突出各类食料独特的美味，其中关键在于调味和火候的掌握。这段论述意为通过调味和水濡火烹，才能使各种肉类特有的本味发挥出来，除去其共存于自身的恶味，以适口胃之需，必须具有这个本领，才是一个好厨师。他用这个道理去启发秦始皇，用人施政，也应具备这个本领。这篇对话，充分发挥了运用烹调之道的比喻效果。

西汉的政治家桓谭，也善于此道，他在《新论·见微》中，用东周末年一个户主拒绝智者劝他“曲突远薪”而酿成火灾的故事，阐发其精采的论见：“淳于髡至邻家，见其灶突之直，而积薪在旁，曰：‘此且有火灾，即教使更为曲突而远徙其薪。邻家不听。后灾，火果及积薪

而燔其屋。邻里并救击,及灭止,而烹羊具酒,以劳谢救火者,曲突远薪,固不肯呼淳于髡饮饭。智者讥之云:‘教人曲突远薪,固无恩泽;焦头烂额,反为上客。’盖伤其贱本而贵末也。岂夫独突薪可以除害哉?而人病国乱,亦皆如斯。是故良医医其未发,而明君绝其本谋。后世多损于杜塞未萌,而勤于攻击已成。谋臣稀赏,而斗士常荣。犹彼人,殆失事之重轻。察淳于髡之预言,可以无不通,此见微之类也。”桓谭引述这个故事,也是运用饮食文化来发挥他的论见,并引申到治国之道。

三、饮食文化与语言学

(一) 饮食实践对中国语言的增益

饮食实践,包含着许多生活哲理,千百年来,在人民群众中产生了许多生动活泼的词汇和成语,如用美景来比喻美食的“秀色可餐”,用汤羹和烧烤的美味来比喻人人赞赏的事物的“脍炙人口”,比喻覬覦某种事物的“垂涎三尺”,比喻越权处事以满足私利的“越俎代庖”,比喻急躁不安的“热锅上的蚂蚁”,比喻帮倒忙的“抱薪救火”,比喻小题大作的“牛鼎烹鸡”或“牛刀割鸡”,比喻平均主义的“吃大锅饭”,比喻小恶惹起众祸的“一粒老鼠屎糟蹋了一锅粥”,比喻目标正确的努力总会有回报的“种瓜得瓜,种豆得豆”,比喻推销介绍某种事物的溢美之词的“卖花赞花香,卖酒称酒辣”,比喻出类拔萃的事情不怕埋没的“酒香不怕巷子深”等等,这些词汇或成语,表现了丰富而美妙的人文韵味,为中国的语言增色不少。

(二) 饮食文化与文学

饮食文化像一面广角镜,反映着丰富多采的社会生活,通过文学作品折射出来,更能拨动人们的心弦。许多地方的名产和名食,与地域景观形成了独特的韵味,一经文学作品宣扬,则成了流传千古的人

文美韵。

我国以饮食文化为题材的名作,历代都不少。一部《诗经》,表现种植业,养殖业,表现各种饮食风俗,表现贵族宴饮和劳动人民食不果腹,诅咒分配不合理的篇章就不少。以后历代的诗人和文学家,从屈原、宋玉到司马相如、枚乘、束皙、谢灵运、李白、杜甫、白居易、苏东坡、陆游、吴承恩、施耐庵到曹雪芹和鲁迅……没有一个没写过饮食题材的作品。在众多的诗人和文学家,弘扬中国饮食文化贡献最大的,应推杜甫和苏东坡。

四、饮食文化与艺术

我国的器物绘画、雕刻和造型美术,通过饮食题材表现各种思想感情的,俯拾皆是。绘、刻美术作品,从河姆渡的陶刻稻穗和猪,半坡陶绘的笑脸和鱼、鹿,到汉代成批的画像砖和画像石,到五代南唐顾闳中的《韩熙载夜宴图》,宋代张择端的《清明上河图》,明代仇英的《春夜宴图》,直到现代徐悲鸿的北京鸭群,齐白石的虾、蟹、青蛙和蘑菇,都是众所周知的。有的雕刻和绘画,不仅有艺术价值,还具有很高的史料价值,1954年在山东沂南汉墓出土画像石《丰收饮宴图》和《乐舞百戏图》,就把汉代大庄园主的生活享受重现出来。1954年河南密县打虎亭村出土汉墓壁画的一幅《庖厨图》,其下段是豆腐作坊,从浸豆、磨豆、过滤、点浆、压凝成型等工序都生动地显现于该壁画上,过去有人怀疑汉代能否制豆腐,这次出土,直接找到了实物证据。《清明上河图》则把人们带进了九百年前开封城一条沿河的繁华街道,使人领略到酒旗临风,游人如潮的市井风情,也反映了北宋京城的繁荣。《韩熙载夜宴图》和《春夜宴图》,则把南唐和明代封建贵族宴饮的场面和情调再现出来。

造型美术作品,从距今八千年裴李岗的陶塑羊头和猪头、七千年

河姆渡的陶猪和蚕纹象牙雕盅、六千年屈家岭的多种陶禽畜,到殷代妇好墓的许多玉雕家禽、家畜和鱼、蛙,到了汉代,凡是驯养的家畜、家禽,以至灶具、厨房和饮宴,都在陶塑和画像砖上有充分反映。这些文物,不仅表现了中国工艺美术发展的脉络,也从一个侧面反映了农副业生产的水平和各个时代的生活情调。有的作品,还具有突出的史料价值,如二里头夏代遗址出土陶塑澄滤器,可以看到夏代已能制造米粉食品。长期以来,我国象生的陶塑、玉雕、牙雕、骨雕、木雕、榄核雕和贝砌、蜡塑等等,俯拾皆是。这些文物,既是艺术品,同时又是珍贵的文物史料。

五、饮食文化与其他领域的关系

(一) 饮食文化与养生学

养生学是探讨人体与外界物质交换和精神生活的优质平衡,以达到健康长寿的一门学科,它的基础是中医的营养卫生理论,即把人体与自然环境和社会环境看作一个错综复杂的矛盾统一体。中国养生学有三大支柱,即食疗学、本草学和气功学。食疗学是在中医营养卫生理论和食料性能理论基础上的专业学科;本草学是中医摸索药用食料(主要是植物,也包括一些动物和矿物)的结晶;气功学是中医动静结合的健身术和中国式医疗体育。中心内容是营养和食疗。

中国的养生学,可以和现代的人体科学接轨,人体科学是一门新兴的边缘学科,是生理学、营养学、运动学、环境学、生物工程学等的综合研究领域,是探讨人类的优生、保健、最佳生存条件和长寿等的一项保健系统工程。中国古代的养生学,可以说是这项系统工程的滥觞。两千多年来,中国有关食疗、本草、气功和养生的典籍十分丰富,今天收集整理这些典籍,对这一领域中纷繁庞杂的内容进行科学的鉴定和筛选,取其精华,去其糟粕,将对世界保健事业,作出更大

贡献。

（二）饮食文化与宗教食俗

中国的饮食文化,与宗教食俗的关系相当密切。佛教的素食菜系、伊斯兰教的清真菜系,都是信教者在戒律和食俗规范下,对饮食实践不断总结、提炼和创新而形成的。这些凝结着实践和创新者智慧和才华的菜系,既是宗教文化的灿烂一页,也是中国饮食文化的组成部分。

（三）饮食文化与民俗学

中国地跨热带、亚热带、暖温带、冷温带,国境内既有辽阔的平原、草原和高原,又有高低错落的丘陵;兼具海洋和大陆性气候;并有五六千年的文明史和 50 多个民族。由于社会经济发展不平衡,人文传统和生态环境的差异,形成了丰富多采的地域习俗和各具特色的民族风情,使中国的民俗学像一部翻不完的历史画册。饮食民俗在民俗学中占有重要地位,从旱地农业区、稻作农业区到牧区和山区,从主食、副食到茶、酒的生产、制作和享用,都各有千秋。从饮食方式,饮食环境,饮食市场,饮食社交,饮食节庆等丰富的人文景观,呈现着许多各具独特神韵的饮食风俗,给民俗学和中国文化史增添了五彩缤纷的色彩,能唤起炎黄子孙的乡土情结,增进中华民族的凝聚力。

（四）饮食文化与资源学

资源学的研究对象,包括矿产资源,海洋资源,淡水资源,阳光、风力、地热资源,农、林、牧、副资源和旅游资源等等许多方面。饮食资源与这些领域都有直接或间接关系。要科学开发饮食资源,时刻都离不开地质学、地理学、环境学、气象学、经济学等学科的正确掌握和综合运用,否则就要受自然的惩罚。我国有 18000 公里的海岸线,有辽阔的大陆架,无数岛屿和绵长的滩涂,开发海洋牧场的前景十分可观。沙漠地带的光能、风能和地下水的开发,也可以使寸草不生的荒漠重新披上绿装。改造低产田,充分利用淡水资源等等,都与饮食资

源的开发和增产密切相关。饮食资源的开发和生产,是饮食业生存和发展的物质基础,属于国民经济的基础产业和基础学科,与人民生活息息相关。

第七章 新中国饮食资源的全方位开发和饮食文化的蓬勃发展

第一节 中国饮食资源概况及其开发现状

一、饮食资源的潜力

据最近测量,我国约有耕地面积 17 亿亩。草地资源也很丰富,约 60 亿亩,是我国耕地面积的 3.3 倍。其中北方天然草场有 40 多亿亩,南方草山、草坡、草地面积有 10 多亿亩。

我国拥有大陆架鱼场 22 亿亩,可供开发的滩涂 3000 多万亩,拥有的内陆淡水面积共约 4 亿亩。

我国生物资源十分丰富,据粗略估计,全国有高等植物 2700 多种,3100 多属,其中 190 属为我国特有。两栖类、爬行类、鸟类、哺乳类动物有 2000 种左右,占世界同类动物的 10%以上。淡水鱼类有 800 多种,其中半数以上是我国特有种类。

我国地大物博,但人口众多,人均占有的自然资源并不丰富。其中,土地占世界人均占有量的 36%;耕地占世界人均占有量的 26%;草原占世界人均占有量的 33%;森林占世界人均占有量的 13%;水占世界人均占有量的 25%。

少数民族地区和一些山区,有许多待开发的食料宝库。以植物王国闻名于世的西双版纳,就拥有野生蔬菜 120 多种,野生食用果类 100 多种,民间草药 300 多种。过去藏族不吃水产,藏族地区的江河湖沼,顺手用竹篮子就可以捞捕到鱼类。青藏高原的牦牛,肌肉纤维细嫩,脂肪分布均匀,可与澳洲的小牛肉媲美,是做牛排的好料。西南地区深山老林边缘,盛产各种野菜和香菌,村民只要到林边转一转,就可以拾到满背兜的各类香菌、木耳和蕨菜。这里出产的松蘑,还是防癌和防放射线的特优食品。岷山和青藏高原,出产许多名贵药材和野生动物,药材如雪莲、红花、贝母、虫草、麝香等等,野生动物如贝母鸡、雉鸡、棕熊、野牛、獐子、盘羊、岩羊、麂子等等。还有过去鲜为人知的水果良种,如川西小金县的香蕉苹果,清香扑鼻,肉细而爽甜。金川县的雪梨,一边削皮就一边滴水,汁多味甜而清香,可与烟台的雪花梨媲美。阿坝自治州的雪山大豆,大如腰果,也是一种名产。羌族地区的土豆,有的一棵重达数斤,莲花白菜(椰菜),有的一棵重达二三十斤,因昼夜温差大,菜叶肥厚而甜脆,远胜于平原地区的莲花白菜。西北地区(以宁夏为中心)出产的发菜,是特有的山珍,发菜是陆生藻类,是高蛋白植物,含蛋白质 25%,又具有清热去湿,降压润肠等药效。著名药材有枸杞子、甘草、黄芪等。新疆不仅是著名的水果之乡,又是优质番茄产地,所产番茄个大、汁鲜,红色素特多,是制番茄酱的上乘原料。沙漠地带的沙枣丛,约有 1000 多万亩,沙枣是第三代水果中的佼佼者,含有多种维生素、胡萝卜素、儿茶素、香豆素、黄酮素、脂肪酸、生物碱、有机酸及人体必需的 8 种氨基酸和 11 种微量元素,有祛痰、利肺、健胃、安神、降压、抗疲劳、抗衰老、防癌等药理功效,是一

种极好的营养品。东北地区,除了传统闻名的人参、鹿茸、蛤士蟆油和无数野生动物以外,还特产比人参药效更高的红景天和食疗山珍猴头菇。大量药理研究和临床证明,红景天有十分明显的抗疲劳、抗衰老、抗辐射和镇静、消炎、强心等药理作用,是一种强壮剂和治疗多种虚弱病,如低血压、神经衰弱、肺结核、老年心肌衰竭等的有效药物(青藏高原也产红景天)。猴头菇是一种高蛋白、低脂肪的山珍,含蛋白质高达26%,比香菇还高出一倍。它含有17种氨基酸,其中7种氨基酸是人体所必需的。又含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1和B2等,它能抑制癌细胞生长和治疗消化道疾病。大兴安岭一带的桦树汁,又是一种滋补强身、祛火解毒、润肠通便、祛风止痛的良药。一公顷桦树林,每年可产桦汁20吨,所以桦树林成了一个珍贵的饮料库。在大兴安岭地带额尔古纳河两岸的林间空地,还盛产黑加仑子、槲栎、笃斯槲栎、蓝靛果等30多种野果,蕴藏量每年在400万吨以上,是制作果酒、饮料、果酱和天然色素的上乘原料。过去这些野果都自生自灭,成了鸟类和果食动物的美食。在神农架林区,有一种藤本野草,长期被当作喂猪草,经普查发现,竟是珍贵的绞股蓝。绞股蓝虽然其貌不扬,但含有近60种人参皂甙,总含量甚至高于人参,健身防癌效果甚佳,近年在国际市场上崭露头角,销路大增,绞股蓝在长江以南各省的山区都有分布。据初步统计,神农架仅是陆生脊椎动物就有100多种,高等植物2000多种,是目前世界罕见的森林公园。神农架一带还盛产娃娃鱼和猕猴桃,猕猴桃含有葡萄糖、柠檬酸、蛋白质、脂肪、钙、磷、钾等,含有人体必需的8种氨基酸中的7种,特别是维生素C含量丰富,比柑桔高10至20倍,比苹果高20至100倍,对消化道疾病、心血管疾病、各种炎症和眼病,都有一定疗效,尤其能阻断致癌的亚硝基盐在人体内的合成,有防癌抑癌的保健作用。猕猴桃在秦岭以南各省都有分布,主产区是长江中上游。在广西南部的十万大山地带,灵芝、肉桂、八角、砂仁和蛤蚧(能治风湿、气管炎、哮喘等病)等

的蕴藏量十分丰富。灵芝富含多种药理活性成分,是一种医疗保健性菌类。尤其突出的是它含有丰富的锗,锗能与体内的氢离子结合,从尿或汗中排出,从而增强体内氧的供应,有利于加速新陈代谢和延缓细胞的衰老。许多中药如人参、淮山、杞子等都含有锗,但灵芝锗的含量比人参还高四至五倍。此外,贵州的杜仲(治血管硬化)和天麻(补脑),云南的田七(清淤散结)、砂仁(胃药)和鸡枞(香菌),沂蒙山的蝎子(清毒和高钙食品)和金银花(清热解毒),内蒙的黄芪(能增强植物神经功能和激活内分泌系统的运转)和蘑菇等等,不胜枚举。少数民族地区和许多山区,可开发的食料和食疗特产,是十分丰富的。

我国目前平均每人只有耕地 1.2 亩左右。在农业人口中,平均每个农业劳动力不过 5 亩耕地,仅为日本的三分之一,美国的三百分之一,匈牙利的二十五分之一。我国现有耕地仅占世界耕地面积的 7%,生产出的粮食占世界 20%,供养着占世界 23%的人口。这说明我国粮食的复种指数和单产水平,都高于世界平均水平。

现在我国农村每个劳动力的平均产值不过 1000 元左右,每亩耕地的种植业产值也不过 150 元。全国平均单产最高的 1984 年仅 240 公斤。而我国从南到北都有亩产超 500 公斤的县,吨粮田也不少,可见提高单产面积仍大有潜力可挖,而改造低产田的任务还很艰巨。占我国耕地面积六分之一,粮食产量五分之一的黄、淮、海平原,尚有 9000 多万亩低产田亟待改造,这是全国低产面积最大的一个地区,其中主要分布在冀、鲁、豫三省的 2700 万亩盐碱地上,粮食亩产平均仅收 140 公斤。新中国建立以来,经过多年对黄、淮、海三大河系的整治,以及兴建各类水利工程配套设施,许多盐碱地综合治理实验区,粮食亩产已上升到 250 公斤以上,不少地区已达 500 公斤。整治低产田,除了水利、改土等农田基本建设以外,还须抓良种、栽培、肥料等重要环节。

目前我国粮食平均单位面积产量最高的省份是浙江,达 350 公

斤,如果全国的亩均产值达到目前浙江省的水平,则可净增 2500 亿元以上,相当于 1985 年我国全年农业的净产值,1984 年,我国粮食总产量达到 4000 亿公斤。人均占 400 公斤左右,已达到世界粮食人均占有水平,这是我国基本解决了温饱问题的重要标志之一。我国拥有中低产田 10 亿亩,占耕地面积的三分之二以上,目前已改造了 1 亿亩,取得初步成绩,但改土的路子还很长,粮食增产的潜力也很大。

目前我国耕地土壤存在的问题仍不少,如沙化(主要是三北地区);施化肥、农药缺乏科学指导;城镇工矿企业三废处理不当等,造成土壤退化和污染。据统计,目前全国有近 10 亿亩耕地缺磷,3 亿亩耕地缺钾,还有不少耕地缺锌、硼等等。

我国人均占有草原面积为世界人均面积的三分之一,但北方草原沙化、退化、碱化面积已达 30%,每年还以 1000 万亩的速度在扩展,约 23%的牧场大部分牧草已经荒芜;南方的许多草坡、草山则尚待开发。我国 90%的肉类、80%的奶类产品不是来自牧区,而是来自农区,可见牧区还大有可为。

我国是驯养家畜、家禽最早的国家之一,畜禽品种资源丰富,据调查统计,马、驴有 45 种,牛 46 种,家禽 50 种,骆驼、兔各 7 种,还有特种经济动物 12 种。1984 年,我国大牲畜(马、牛、驴、骡、驼)的存栏数为 1.08 亿头,羊为 1.5 亿头,猪为 3.06 亿头。

在全国的深山老林地带,特种饮食资源的开发,目前只是零星起步,还存在不少问题,主要是普查和科学研究滞后于生活发展的需要。同时存在保养不力和滥挖、滥采等问题,如川西的冬虫草,近年由于产地周围森林面积缩小,积雪越来越少,因而虫的体型变小,色泽也变暗,在五十年代曾达到年产 5 万公斤,现在下降到 5000 公斤。大别山区的蕲蛇(蝮蛇的一种,对风湿有较高疗效)、沂蒙山区的蝎子(对多种虚症有疗效),由于滥捕,目前已近绝迹。宁夏一带的甘草和发菜,由于滥采滥伐,也近于枯竭。有的是由于无知造成的浪费,如过

去把绞股蓝当猪草,就是显著的例子。又如河南山地的冬菱草,是咽喉肿痛和食道癌的高效药;东北山区的月见草,是软化血管、降血脂、降血压和减肥的高效药,虽漫山遍野,过去都是自生自灭,近年发现它们的药效,才开始进行小规模的开发。银杏树叶是治疗血管硬化的高效药,西欧的制药厂每年从银杏树叶获得利润数亿美元,我国南北各省都有银杏树,产量占世界70%,大量银杏树叶都不知道利用,当作普通树叶一样烧掉或用来沤肥。近年才开始开发银杏叶的药制品。

二、严峻的生态问题和向生态农业的艰难起步

我国当前最大的生态问题,是黄河流域和长江流域的水土流失问题。

黄河流经黄土高原,每年来自黄土高原的泥沙,有16亿吨向下游河道和大海倾泻。据估计,每年流失氮、磷、钾及有机肥约3000万吨。仅是下游的山东地区,每年就有相当于100万亩的土地被冲走30厘米的表层。数千年来,由于滥垦,黄土高原出现了千沟万壑。近百年来,下游两岸大堤,每五至十年加高一米,下游河床,已成了高出地面三至十米的“悬河”。黄河既养育了炎黄子孙,又给人间带来重大灾害。

新中国成立后,人民政府年年调动大批人力物力护堤和整治,四十多年来,初步建成了干支流水库,堤防,河道整治工程和分滞的防洪工程体系,并分片整治小流域,目前黄河流域已有三分之一流失面积得到整治,但还有三分之二流失面积的沉重压力尚未解除,新的流失又不断发生。除了坚持大面积造林,合理退耕还林和飞播牧草等措施,国家又进一步完善根治黄河的规划,在上游修建系列梯级水电站和大型水库,在中游修建小浪底枢纽工程,这样就可以有效地拦蓄和控制黄河上、中游的水量和泥沙,基本解除黄河洪水和冰凌的灾害,保

障两岸人民生命财产的安全,工程全部完成,就能基本上达到根治的目的。

长江流域是我国经济的精华,工业产值和粮食产量都占全国40%以上,长江的问题主要是上游水土流失严重和不具备百年一遇的防洪能力。近代,砍伐失控十分严重,1957年森林覆盖率还有13.28%,到八十年代初,有半数以上的县,森林覆盖率不到3%,三分之一的县还不到1%。长江每年经三峡带出泥沙6亿多吨,流失的氮、磷、钾相当于35万多吨化肥。长江已成了世界含沙量最多的四大河流之一。

近十多年,长江中上游防护林体系建设工程上马,以小流域为单元的综合治理,兴建基本农田240多万亩,发展各种经济果木近500万亩,营造水土保持林1000多万亩,植被覆盖率平均提高10%,生态环境初步得到了改善。

我国生态失衡不仅是黄河、长江流域,辽河流域和其他一些流域,也不同程度地存在着这个问题。

由于乱砍滥垦造成的沙漠化面积载畜过度,缺乏护理造成的草场退化面积也十分严重。新疆的荒漠植被从五十年代的800万公顷,到八十年代,降为300万公顷。塔克拉玛干沙漠每年以近100米的速度向东南方向移动。内蒙古虽年均造林约20万公顷,由于超载放牧,每年沙漠化面积达30多万公顷,是造林面积的一倍多。据有关资料估算,全国沙漠、沙漠化土地面积约占国土面积11.4%。七千多万亩草场退化,每年伐木毁林面积共3700多万亩,九十年代以前,造林成活面积赶不上毁林面积。全国植被大幅度受破坏,水土流失面积达150万平方公里,占国土总面积的六分之一。由于灌溉不当,工业废水污染等造成的土壤退化现象也很严重。

除了水土流失,一些地区的酸雨问题也令人担忧。我国主要是使用化石燃料,硅化物在空气中的浓度很高,据测算,因烧煤,每年进入

大气的有毒废弃物就达 1600 万吨。在长江上中游和岭南地区,继西欧和北美之后,已形成了世界第三酸雨带。

此外,淡水资源问题,也向我们频敲警钟。淡水资源紧张,是一个世界性问题。据测算,地球的淡水储量,仅占地球水资源总储量的 2.6% 左右,其中 99% 以上蕴藏在南北两极的冰雪中或在地下,其余不到 1% 的淡水,又有将近一半含在土壤和空气中,余下的部分蕴藏在地球表面分布极为不均的江河湖沼中。随着人口的增加,全球的用水量日趋紧张,第三世界更为严重。

中国也是一个淡水资源匮乏的国家,目前中国淡水资源的总量为 2.8 亿立方米,居世界第 6 位,但人均占有量排第 88 位,属世界 12 个贫水国家之一。由于人口增加,工业发展,城市扩大,地下水位越来越低。

水质问题,更直接影响着人民的健康。造成水质问题,有地质原因和人为原因。地质原因即水源中存在某种有毒矿物质,或某种矿物质和微量元素的多寡,对人体发生影响,如含汞,导致水俣病,含氟过多形成地方性氟斑牙等等。人为原因即水源受工农业废水或生活废水污染对健康的影响。

另一方面,不少“长寿区”,癌症极少,这些地域大都水净林青,水中钙、镁、锂、锰、铝、硅等各种常量和微量元素适度,水的硬度、酸度适中,地表水、地下水径流条件好,净化能力强,很少受污染。所以开展地质和自然环境研究,积极治理地质环境,是全民保健的一个重要课题。

建设生态农业,是我国农业现代化的方向。解决生态失衡问题,还是一个长期而艰巨的任务。我国也有一些传统保持生态良性循环的地方,以珠江三角洲的基塘副业体系最为典型,就是在低洼地区挖池塘养鱼,塘基种桑,或种甘蔗、水果。每年干塘一次,挖塘泥壅塘基,使桑树得到优良的有机肥,桑叶长得特别茂盛,每年能饲养七八造

蚕;蚕屎用来喂鱼,则能增加塘鱼的产量,年年鱼肥蚕丰,形成良性循环。

生态农业的实现,除了按各类地域进行利用自然条件的历史性改革和农村产业结构合理调整以外,更需要宏观环境的协调,生态农业的完善、巩固和发展。

目前地球上为追求利润而滥捕滥杀,自毁生态环境的事情还在不断发生。据估计,每年全球走私珍稀动物的营业额约达 170 亿马克,仅次于毒品和武器的走私价值。据统计,1987 年,从我国走私到日本的麝香 700 多公斤,而采集 700 公斤麝香就需捕杀 10 万多头麝。1988 年,东北某大城市消耗熊掌 1972 公斤,约需捕杀 480 多头熊。近几年来,国宝大熊猫猎杀案件频频发生,仅四川、陕西、甘肃三省已判决的猎杀大熊猫案就有 102 起。八十年代以前,新疆、青海一带的山林,曾有野生马鹿 9 万多头,由于鹿茸产品在国际市场走俏,鹿茸价格猛增,各方争相收购,不到十年,这一带的马鹿就被扫荡一空,现在已很难再找到马鹿的踪迹了。我国的麝在五十年代约有 300 万只,现在仅有二三十万只,如继续猎捕下去,再过三五年,麝将在中国灭绝,以后将再也没有麝香可用。

对自然资源科学开发,合理利用,是国民经济持续健康发展和对子孙后代负责的大事。自然资源,是国民经济的物质基础。要开发没有调查研究,就无法进入“自由王国”。早在五十年代,就开展大规模的全国自然资源综合考察工作,为有重点地查明我国的自然条件和自然资源,提供了大量第一手资料,为国土整治和社会主义建设提供了科学依据。对边疆地区和沿海滩涂资源,提出了综合开发和远景设想,对黄土高原、三北地区的开发和整治,也提了不少切实方案。为我国经济发展和环境保护的同步规划的制定,起了先导作用。

改革开放以来,我国已把环境保护放到战略地位,经济建设已大

体能做到与环境保护同步规划,同步实施,同步发展。从1979年到1994年,十五年间,共颁布了四部环保法律,国家环保行政立法30多项,各级地方法规五六百项。还制定国家环保标准、污水排放标准等共310余项。同时严厉打击破坏野生动物活动。利用全国报纸,展开环保教育,已收到一定效果,但严格执法和宣传教育,仍是一个长期任务。

我国的自然保护区,从1978年的30多个,到1993年,发展到包括森林、草地、湿地、海洋等的自然保护区600多个,保护面积从120多万公顷,扩大到4600万公顷。所占国土面积从0.13%,增加到4.7%(已接近世界平均5%的水平,但比发达国家如日本的15%尚有很大差距),近年还组织了抢救大熊猫工作和展开了对麋鹿、野马、高鼻羚羊、扬子鳄、白鳍豚、海南坡鹿、朱鹮和华南虎、东北虎、亚洲象等濒危野生动物的拯救工程。在全国各地建立各类野生动物人工繁殖场126个。植物园也有较大发展,从解放初期的七、八个,到改革开放以来,已发展到116个;野生植物引种栽培场圃已发展到227个。中国植物园对药用、经济、观赏三大类植物的研究和开发利用,都已取得突出成就。

麋鹿、野马和高鼻羚羊的原生地是中国,这三种动物都在近代从我国消失了。1986年8月,由世界野生生物基金会,从英国伦敦动物学会挑选39头(公13头,母26头)引入中国,在江苏省大丰县自然保护区放养,到1993年已繁殖到154头,繁殖速度居世界首位。与此同时,先后从德国和美国引回野马20匹,高鼻羚羊10头,安置在新疆、甘肃两个荒漠动物繁育中心。现有野马42匹,高鼻羚羊17头,还育有许多金丝猴和野驴。东北虎七十年代仍有150只左右、到八十年代初,只剩下不到30只。东北虎从1986年在黑龙江繁殖已有60多只。对扬子鳄、白鳍豚及对长江的另两类特产鲟鱼和胭脂鱼也采取了保护措施。华南虎、海南坡鹿、西双版纳的亚洲象等,由于落实系列保

护措施,近年种群都有较大幅度增加。

进入九十年代,我国又在藏北的羌塘草原成立高原自然保护区,保护区生态环境仍保存完好,野牦牛、野驴、原羚、盘羊、岩羊、棕熊、雪豹、狼、猞猁、雪猪、雪鸡等高原动物栖息其间,是世界上海拔最高、面积最大的高原珍稀动物园。在广东惠东港口建立的海龟自然保护区,则成了我国目前唯一的海龟自然保护区,有关部门采取积极措施,为海龟的产卵繁殖创造优良的自然生活环境。几年来,保护区内先后有数万只小海龟孵化成功投放大海,龟卵易地孵化和人工养殖小海龟越冬亦获成功。

野生动物资源是一种可再生资源,又是用途广、发展潜力大的自然资源,但保护设施投资巨大,不应单纯为保护而保护,要努力使野生动物与人类共存,为人类服务,所以要积极发展野生动物驯养繁殖业和森林旅游业,有条件的地方,要广开门路,拓宽“以野生动物资源养野生动物”的路子,这是促进野生动物保护事业的稳定长远发展的需要,也是保证美食资源的根本性措施。

改革开放以来,我国除了大力发展各类动、植物自然保护区,挽救了大批再生资源;保护了广谱食物链的后劲。后备森林资源又得到不断发展,到1994年,全国森林面积已达到20亿亩,森林覆盖率,从五十年代的8.6%,达到九十年代的13.92%,森林蓄积量达到100多亿立方米,开始步入森林面积和森林蓄积量双增长的新阶段。生态环境逐步得到改善。同时又大力发展优质农产品基地,直接为“菜篮子”服务。从1986年到1989年,在全国各地分批建成了460个优质粮油、水果、蔬菜、花卉、蚕茧和中药材等商品生产基地。以这批基地面向市场发挥综合优势,疏通了产销渠道,为批量优质农产品进入大中城市和出口创汇起到了促进作用。

第二节 新中国饮食文化的特色和前瞻

一、各大流域食料生产的开发,改善了人民的生活

(一) 黄河流域食料生产的新形势

四十多年来,由于全流域农田水利工程的节节推进,结合科技兴农的系列措施,使黄河流域的食料生产,出现了一个全新的局面。

黄河流域是中国小麦的主产地带。由于引黄灌溉的开展,在沿岸和黄河故道,出现了不少稻田,豫北黄河北岸的原阳县出产的“珍玉”大米,颗粒晶莹,口感软韧香滑,在米市中已崭露头角。据检测“珍玉米”中铜、铁、钙和蛋白质、淀粉及多种微量元素的含量都高于泰国香米,已畅销于首都和内地许多省市,并进入香港市场,备受青睐。原阳的大米种植面积,已达30多万亩。至于京西稻和天津的小站稻,如珠如玉,则是历史名产,久已闻名遐迩。

黄河流域又是中国花生、芝麻、板栗、核桃和银杏(白果)的主要产区。花生盛产于山东和河北,尤以鲁西产量最多。芝麻遍产于华北各省,而以河南产量最多,河南的丰舆县尤为著名,该县每年播种芝麻在50万亩以上,年产2500多万公斤,成了全国芝麻最大生产县。山东的花生油和河南的芝麻油,名闻四方。板栗和核桃也盛产于华北各省,板栗以河北最多,河北良乡是全国著名的板栗生产基地。河北省每年仅是出口日本的板栗就达5万多吨。核桃以陕西产量最多。银杏多产于山东,山东郯城县就拥有银杏树200多万株,每年产银杏150万公斤,产量、质量、出口量均居全国首位。

过去黄河流域的鱼产是很稀少的,近年开发出许多鱼塘和水稻、果菜基地。利用水库养鱼,更大大增加了西北地区的鱼产。

黄河上游的甘肃省永昌县,宁夏回族自治区的吴忠县等,都在河滩上开辟出大面积的鱼塘,养殖红鲟鱼,使这一带吃鱼难的问题已得到基本解决。

黄河中游,河南尉氏县贾鲁河荒滩,近年已连片开发出 1600 多亩鱼鸭混养水面,年产鲜鸭蛋 300 多万公斤,鲜鱼 250 吨,每亩水面纯利润 3500 多元。

洛阳市和孟津县,集资和利用外资近 800 万元,共建鱼塘 5000 多亩,以繁殖当地名产洛河鲤鱼、伊河鲂鱼为主,并引进淡水白鲢、大种胡子鲶、河蟹等优质品种,源源供应洛阳、开封、郑州等大城市的鲜活水产市场。鲜美的黄河鲤鱼,已从宾馆饭店,进入寻常百姓家。

到 1992 年,整个河南省,已开发荒滩养殖水面 7 万多亩,利用境内中小水库精养面积 7 万多亩,网箱养鱼 144 亩,中州鱼市的冷寂局面,已一去不复返了。

黄河下游,山东和苏北的河滩,开发得更为火热。如鲁西的菏泽县,开挖鱼塘 24 万多亩,栽植农作物 44 万多亩,营造经济林、成材林 65 万多亩,年创经济效益 3 亿多元。山东沿黄河滩区有 400 多万亩荒碱洼地,近年挖塘造田,已改造荒滩 40 多万亩,其中养鱼 20 万亩,种植粮、棉、菜近 20 万亩,年创收 1 亿多元。山东还利用境内的湖泊和水库,投放养鱼网箱 2 万多个,年产鱼 1.36 万吨,纯收入 2500 多万元。山东的沂蒙山区和鲁西南贫瘠农村,通过开发黄河故道和利用湖泊水库养鱼,不仅使全省的广大地区能吃到鲜活的淡水鱼,也找到了一条脱贫致富的门路。

苏北是黄泛区的南缘,宿迁市境内就有黄河故道 56 公里,可开发利用面积 23 万亩,近年进行综合开发,投资近 3000 万元,开挖鱼塘 5000 亩,改造、建造粮田 4.5 万亩,栽植果树 1.5 万亩,沟坡圩堤植树 30 万株。同时兴建桥涵闸 68 座,电灌站、流动泵站 13 座,鱼池进出涵洞 232 套,饲料厂一个,已初步形成一个综合的生态农业基地。

华北地区已初步形成 20 个以水产养殖、孵化育雏和蔬菜种植为主的地热生产基地,地热采暖面积已达 50 多万平方米。河北省中捷友谊农场建地热养鱼温室 24 座,有效水面约 30 亩,亩产成鱼近万尾,两年孵化鱼苗 1900 万尾。河北河间县发展地热种植农场,占地 1200 亩,早春黄瓜亩产 1 万斤,西红柿 8000 斤。

黄河流域还拥有白洋淀、密云水库、官厅水库、三门峡水库等大型水库和一批中小型水库,近年推广网箱养殖,成绩很可观。整个流域的广大城乡,现在都能吃到鲜活的淡水鱼。

黄河流域又是中国黄牛(肉牛)的主产地带,著名的黄牛饲养基地,有河北的张家口三河、新乐,河南的周口、南阳,山东的禹城、平原、曹县等。禹城和周口,已发展成现代化的大规模饲养基地。

禹城有条件发展大规模养牛业,全市有 10 万亩荒洼地,草资源丰富;粮田每年生产 10 多亿公斤秸秆,充分利用,可顶 50 个中型天然草场。到 1993 年,全市黄牛存栏量 15 万多头,出栏 5 万头。近年又引进一批法国利木赞良种牛,建立起利木赞肉牛纯种繁育场,对本地牛进行改良。同时继续开发饲草资源,推广青贮、氨化饲料喂养。又配套建起存量 500 吨的冷库。养牛,已成为禹城农民奔小康的一条重要通道。

豫东的周口地区也是如此。大规模养牛以来,全市每年有 180 亿公斤牛粪投入大田,使土地有机质含量大大提高,近年夏种指数比黄牛大发展前的 1980 年提高了 30%,耕地肥力比过去强得多。

周口地区的养牛产业,已延伸出一条长长的链条,全区每年宰牛 20 多万头,仅牛肉一项收入就有 1 亿多元,牛的皮、肉、骨、内脏、血液,都可加工增值。皮革厂、皮制品厂、灌头厂、骨粉厂、制药厂(牛黄、牛血清、牛肉熬汁等成药和补品)等乡镇企业纷纷涌现。周口的皮革制品如皮鞋、皮衣、皮包等,还行销世界数十个国家和地区。

河北廊坊市三河的肉牛饲养基地也育有黄牛 50 万头。

此外,上游的甘肃,也是一个养牛大省,全省大力开发秸秆资源,推广饲料青贮氨化和暖棚养畜等技术,收到明显成效。甘肃省日产牛肉 92 吨,日产牛奶 150 余吨。

整个黄河流域,常年的牛肉供应,农区仍占主要地位。改革开放以来,15 年间,内蒙古草原调出区外的商品牛羊,有 800 万头。

近年黄河流域的养禽业也日渐兴旺,农村涌现了无数家禽养殖上万只的农户。大规模养殖的基地,除了北京、天津、郑州、济南、青岛、西安等大城市的郊区拥有现代化大型养鸡场、养鸭场,养猪场等以外,鲁西的平原县,近年已形成为全流域最大的养鸡和养鸽基地。平原县蛋鸡饲养量已达 1300 多万只,成为目前全国蛋鸡饲养最多的县。平原县养鸽已达 800 多万只,先后建起四处加工、冷藏厂,年加工能力达到 1600 吨,并上了一条扒鸽生产线。全县鸽子饲养业年产值近亿元。

九十年代,在河北青县,又建成一个全国最大的肉鸭厂,是目前国内规模最大、工艺最先进的肉鸭孵化、饲养、加工生产线,年产 100 万只肉鸭。目前,该厂已孵化出 20 批雏鸭,配套工程项目也基本完工。

我国农村普遍养猪,河南原来不算养猪大省,但随着粮食增产,养猪数量也翻了一番多,1993 年全省生猪出栏数达到 1638 万头,产肉 137 万吨,已跃居养猪大省之列。八十年代后期,河南着重发展火腿肠生产。仅洛阳、漯河、郑州三大肉联厂,1993 年产量就达 18 万吨,覆盖了大半个中国的火腿肠市场。

除了火腿肠,黄河流域的肉制品名产还有山东德州扒鸡、河南道口和安徽符离集烧鸡、山东平原扒鸽、北京烤鸭、北京酱牛羊肉和西北腊牛羊肉等等。

中国是一个水果大国,梨子和苹果的产量都居世界第一位。黄河流域的梨子和苹果,占了全国的 90%。果农还培植出许多优质品种,如安徽砀山的酥梨、河北赵县和山东烟台的雪花梨、香水梨,河北昌

平的糖白梨,山东莱阳的软梨和天津鸭梨等等,都属高品质梨子。优质苹果除了传统的烟台绿香蕉苹果和河北红玉等,近年新种植的红富士、秦冠等,都是其中的佼佼者。近年陕西渭北的礼泉、铜川、延安、淳化和洛川等县市,成了全国优质苹果的著名生产基地,渭北一带纬度适宜,土壤肥沃,昼夜温差大,最适于苹果种植,所产苹果个大、色艳、肉脆、香甜,大受消费者青睐。全省苹果面积已由原来的 30 万亩增长到现在的 500 万亩,又多是良种,苹果质量和人均产量都已赶过山东,成为我国苹果的第一大省。新品种有“新红星”、“延丰”、“香纳金”、“红富士”、“秦冠”、“金冠”、“金星”,等等。1994 年陕西全省产量 17 亿公斤,向全国每人提供 1.5 公斤苹果。

黄河流域又是枣子、柿子和山楂的主产地,枣子以山西产量最多,山东乐陵的金丝小枣是中外名产,年产量达 2000 万公斤。河北赞皇县的金丝大枣,也是名驰中外,年产 800 多万公斤。山西临县的红枣年产高达 3500 万公斤,是全国产枣最多的一个县,临县红枣个大、肉厚、含糖量高,维生素 C 和铁质丰富,是枣中上品。山楂和柿子遍产于华北山区,而以河北和陕西产量最多,山楂可制成优质饮料和多种食疗制品。陕西的柿饼和柿霜糖,也很有销路。

黄河流域的水蜜桃、甜杏、葡萄、白兰瓜和西瓜产量也很高,水蜜桃以京郊平谷县产量最多,年产 5500 万公斤,山东肥城和河北深州的水蜜桃也是名产。甜杏产于河北易县和巨鹿县一带。葡萄盛产于怀来宣化和北京郊区,怀来的马奶葡萄和宣化的牛奶葡萄、京郊的玫瑰香紫晶葡萄,都是优质葡萄。白兰瓜盛产于兰州,可与哈密瓜比美。西瓜盛产于河南、陕西、山西,尤以山西太谷县的西瓜为上品,太谷瓜个头大、皮薄、汁多、沙甜、爽口,很受顾客欢迎,年产 3000 万公斤,该县以优质西瓜生产而驰名四方。

随着水利、改良土壤和园艺技术的进步,随着人民生活的改善,适应市场需要,近年黄河流域又涌现了许多蔬菜基地,从河西走廊到

渭北平原到伊洛地带,直到中下游的广阔地区,出现了数十片蔬菜基地,而以陕西的宝鸡、延安,河南的洛阳,河北的津南,山东的苍山、德州和莱阳等最为著名,这些基地,夏天有连片菜畦,冬天有数以万计的薄膜大棚,每个基地年产蔬菜在1亿公斤以上。有的基地已配备了全部现代化设备,如莱阳蔬菜基地,速冻蔬菜还远销日本和韩国等国际市场。在旧中国,黄河流域的大部分地区,长年累月都以窝窝头和咸菜为主食,许多地方冬季的副食,只有大白菜、萝卜和土豆,十分单调。新中国成立以来,随着全流域的纵深开发和近年菜篮子工程的推进,全流域的饮食结构和饮食质量都已大大改观,从温饱向小康生活水平迈进。

(二) 长江流域食料生产概况

长江流域是中国大米的主产地带,四川、湖南、湖北、江苏、浙江、江西、安徽,都是产米大省。中国大米产量居世界第一位,长江流域占全国产量一半以上。长江流域还是产猪的主要地带,四川和湖南,是全国最大的两个产猪省份。川猪产量居全国总产量的五分之一,又多为瘦肉猪,年均调出猪肉50余万吨,位居全国第一。每年调进川猪过万吨的省市有十多个,其中以三北地区和京、津、沪、穗为主。湖南每年出栏肉猪3300多万头,其中销往省外和港澳等地的达1000多万头。

中国五大淡水湖都在长江中下游,长江流域的淡水鱼、河蟹、甲鱼等的产量都居全国各区域之冠。优质鱼种有鳊鱼(桂花鱼)、鲈鱼、鲥鱼、鲂鱼(武昌鱼)、银鱼等,优质蟹如中华绒螯蟹、江苏大闸蟹等,都是远近驰名的。家鸭、白鹅和野鸭的饲养量,也居全国之冠。近年江西的鹅鸭饲养量,已达1亿只,综合年产值达50亿元。南安腊鸭,是传统著名产品,江西的鹅鸭绒制品,占全国三分之一,畅销于国内外。南京的板鸭,也有五六百年的历史,主产地在南京东南郊湖熟镇。

长江流域又是全国莲子和莲藕的主产地,莲子以湖南和浙江产量最多。莲子分紫莲和白莲两种,紫莲又称湘莲,多产于洞庭湖,白莲

多产于浙江。莲藕以湖北产量最多,湖北孝感市的莲藕品质最佳,皮薄、节长、肉嫩、味鲜。生食甜、炒食脆、炖食粉,畅销国内数十个省市,近年更远销美国和日本等地。

长江流域属暖温带,是我国猕猴桃、柑橘、水蜜桃、枇杷和李子的生产地带。过去猕猴桃不被重视,多属野生。近年国家和地方联合投资人工栽培猕猴桃面积已近10万亩,年产量达800万公斤。目前除了鲜果直销,已开发出猕猴桃果汁、果酒、猕猴桃酸奶和猕猴桃糖等系列产品。柑橘是长江流域的传统果品,近年从四川到江西,沿江已出现千里柑橘带。水蜜桃、枇杷和李子,盛产于四川和浙江。白果产量也不下于黄河流域,尤以江苏最多,占全国白果产量的三分之一。近年浙江婺东葡萄良种场引进日本藤稔葡萄(藤稔葡萄是我国东北巨峰葡萄的改良种),经过科技人员三年精心栽培,挂果时出现了奇迹,粒重、甜度都远远超过了母本,取名“金藤葡萄”,它像一串紫晶玻璃珠,清香扑鼻,最大果粒纵径4.2厘米,横径4.1厘米,比乒乓球还大,含糖量高达18.2度,成为世界最优良的特大型新品种。

长江流域的肉制品和蛋制品也很有名,金华的火腿,江苏的肴肉(可与德国的咸猪腿比美),四川的腊肉,江西的腊鸭、南京的板鸭和香肚,浙江的咸水鹅等,都是驰名中外的。上海的松花蛋,高邮的咸鸭蛋,则是腌蛋中的上品。

长江流域又是中国名酒和名茶荟萃的地带,有贵州茅台、四川五粮液、泸州大曲、江苏洋河大曲、江西沉缸等名酒。四川蒙顶黄茶、洞庭白毫、庐山毛峰、苏州碧螺春、杭州龙井等名茶也都在长江流域。

(三) 珠江流域食料生产的新局面

新中国成立以来,尤其是改革开放以来,随着人口的膨胀和人民购买力的提高,日常食料,尤其是高档食料的供需矛盾日益尖锐,促进了养殖业和种植业的大发展,推动了广东科技兴农的步伐。

广东是个人多地少的省份,随着工业发展,城市扩大,大量挤占

耕地,到目前,人均耕地仅余半亩。以广州为例,市区 300 万人口,流动人口已超过 160 万,加上郊区农民吃菜人口已达 500 多万,因此必须同时大力发展蔬菜工厂化生产基地,才能保证供应。

广州农垦系统是国营农业生产的主要部门,在郊区建立起奶、蛋、肉、禽、鱼、菜、果、茶、糖等十个大型商品生产基地,基本上实现了现代化生产,这个生产系统 1993 年主要副食品上市量:鲜奶 1150 万公斤、鸡蛋 1082 万公斤、生猪 36170 头、水产品 232 万公斤、蔬菜 1992 万公斤,在广州的副食品供应中举足轻重。

广东是一个海洋大省,热带、亚热带海洋生物资源十分丰富。到 1993 年,已围垦滩涂养殖面积约 150 万亩,拥有 10 万亩翡翠贻贝(俗称青口或青螺)养殖基地和 50 万亩小贝类基地;1992 年,海水产品已达 250 万吨,产值 113 亿元。拥有 40 多艘远洋渔轮,现除了南海海域作业,还远至西太平洋、印度洋和大西洋进行捕捞。

目前广东省畜牧业仍以家庭经营为主要形式(约占 80%),在珠江三角洲各市县年产数十万只鸡,或数千头猪的饲养专业户,随处可见。全省已先后从国外引进优良动植物品种(品系)1100 多个,其中经省内试种、杂交培育,推广了 30 多个,加上培育的本地良种和引进国内各省区的良种,形成了农、牧、渔、林的优质品种群体,大大丰富了人民的“菜篮子”。目前,优质稻谷种植占全省水稻总面积 70%,优质蔬菜种植占全省蔬菜总面积将近一半。畜、禽良种普及率已达 60%。

尽管广东的饲料工业起步晚,由于依靠科技进步,迅速发展壮大,目前全省有饲料加工厂 400 多家,全省饲料年总产量达 500 万吨,约占全国总产量 13%,年产值达 52 亿多元,成为广东国民经济中一个重要的产业。在饲料资源的开发上,广东有些项目处于国内国际的领先水平,除了玉米、鱼粉等主料,还利用了多种下脚料,如皮草蛋白粉、膨润土、木薯渣、啤酒酵母、羽毛粉、中草药、菜籽、棉籽饼粕

等饲料资源,都得到较充分的开发利用。饲料品种已从过去的单一结构向多元化结构转变,目前已能满足家禽、猪、奶牛、狗、芒鼠、果子狸、鹌鹑、鸽子、孔雀、虾、鱼、蟹、牛蛙、珍珠鸡、鸵鸟等多种动物生长阶段所需要的饲料。

随着广东渔业生产的迅猛发展,水产品加工能力显著增强,跃居全国前列,全省水产品加工已有 11 大类,约 400 个品种。目前已初步建成集保鲜、冷藏、加工、运输于一体的水产品加工体系,大批冻虾、烤鳗、鱼虾制品、罐头制品、袋装烤鱼、人造海鲜(如人造海蜇、人造鱿鱼、人造鲍鱼等)、珍珠制品、藻类制品等源源销往国内外市场。

随着副食品的日益丰富,又促进了调味品的生产,对副食不仅讲调味,还讲究调料的档次和品种。目前调味品的开发重点是复合型调味料,并将一些西餐调料改造用在中餐上,如番茄沙司、沙律酱、喼汁、烧烤酱等。现在调味料大体可分为蘸食调味料、拌食调味料、汤基调味料和烹饪调味料四大类。调味料的包装和保鲜也充分运用现代科技,日益完善。

珠江三角洲(包括港澳地区)是粤菜菜系的发祥地,食俗重海鲜和野味,近十多年,广东这两类食料的生产尤为突出。水产方面,广东沿海拥有鱼、虾、蟹、贝大型养殖基地数百个,海虾养殖有龙虾、竹节虾、渤海对虾、南海明虾、河口基围虾等优质品种;淡水虾有广东河虾、罗氏沼虾、澳洲淡水龙虾等。海蟹有膏蟹、肉蟹、花蟹;河蟹有移殖华东、华北的大闸蟹、中华绒螯蟹等。贝类养殖有鲍鱼、海参、带子、贻贝、响螺、青口、蛏子、牡蛎(蚝)等。海鱼中的石斑、黄鱼已进行人工繁殖。圈养的有白鲳、马鲛、鲈鱼、油鲢等等。淡水养殖除了传统的鳊、鲢、鳙、鲤、鲫、鳊等以外,从国外引进的有罗非鱼、加州鲈鱼、南美白鲳、德国镜鲤、埃及大鲶、泰国野鲮、美国青蛙和沟鲶等,从外省引进的有长江鳊鱼(桂花鱼)、长江大型河鲶、兴国红鲤、大种乌鱼、团头鲂(武昌鱼)等等。目前广东各地从国内和国外引进品种通过杂交选

育的名优淡水良种各有 30 多种。随着市场的需求日增,传统的龟、鳖养殖户也不断涌现。这些水产品,除了池养,还在浅海和水库中进行网箱养殖。近年粤菜在内地遍地开花,生猛海鲜已成了北京、上海、杭州、昆明、西安、乌鲁木齐等城市人餐桌上的佳肴,每天清晨,一箱箱海鲜,用充氧的双层塑料袋加海水和冰块包装,外加专用泡沫箱和标准纸箱打包,赶上早班航机,使这些城市当天就能吃到广东的鲜活水产品。十多年来“生猛海鲜”带着广东的饮食文化,辐射到全国,引起一阵阵粤菜旋风,活跃了许多城市的菜市场 and 饮食行业。

广东的家禽和野禽驯养业也特别发达。家禽除了传统的鸡、鸭、鹅大规模增产以外,近十年,市场上新增了山鸡、野鸭、鹌鹑、鹧鸪、竹丝鸡、蓝孔雀和美国王鸽、AA 鸡、日本白鸡、英国樱桃谷鸭、法国珍珠鸡、澳洲和非洲鸵鸟等等。鸽子、鹌鹑、鹧鸪和孔雀,在广东驯养已有两千年以上的历史,作为观赏和食用鸟类,历代都有记载,但过去养殖数量不多,作为商业性开发,是近十多年的事。山鸡是分别从东北和美国引进;野鸭是分别从长江中游和美国引进;竹丝鸡是从江西引进;孔雀是从西双版纳引进;鸵鸟是从澳大利亚、非洲和美国引进。上举十多种国内外驯养的新禽种,都已在珠江三角洲落户,全部进行商业性驯养。禽肉高蛋白,高铁、钙,低脂肪,低胆固醇,是一种高价营养肉食。而鹧鸪和竹丝鸡,还具有生物药效,鹧鸪烩半夏,其肉可治咳嗽;竹丝鸡则是乌鸡白凤丸的主料。在新开发的禽类养殖中,最足称道的是鸵鸟。鸵鸟肉除了具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇以外,还富含铁、钙和多种氨基酸。而且肉质鲜嫩,譬如吃火锅,别的肉涮久了都变粗硬,鸵鸟肉涮得再久也保持它的鲜嫩。

广东人酷爱野味,如靠狩猎供应,则很快导致资源枯竭,生态失衡,危害极大。近年人们生活改善,追求特种美食成风。在市场经济的大潮推动下,群众自发找到一条解决这个矛盾的道路,得到政府的支持,就是开发特种养殖业,这是一项运用现代科技开发野生动物资

源的系统工程,十多年来,全省涌现的特种野生动物养殖基地有数十个,居于全国首位,著名的基地有五指山梅花鹿养殖场,南澳养龟场,英德狮子山和阳春东郊的果子狸养殖场,中山市南郊的海狸养殖场,肇庆北岭和番禺的蛇园养殖场,东莞市的全蝎、地鳖虫养殖场,广州白云山和从化、江门等地的鸵鸟养殖场等等。

广东是水果之乡,蔬菜之乡。但在改革开放以前,由于农业指导思想存在的问题,加上十年动乱的下扰,致使许多传统名产水果退化凋零,缺乏竞争力。在六、七十年代的港澳水果市场上,广东只有荔枝仍能保持自己的优势,甜橙比不上美国的;香蕉比不上菲律宾的;龙眼和杨桃比不上泰国的;枇杷比不上加州的;西瓜比不上台湾的,……在国际市场上处于落后地位。改革开放以来,由于市场经济的催化作用和加强科研工作,才使果市形势逐步有了转机,使果品发展势头迅猛。

近年广东果品中,有两个拳头产品,最引人注目,就是良种荔枝的大幅度增产和芒果种植业的崛起。近年广东的荔枝带上,新栽了荔枝良种桂味和糯米糍等树苗100多万亩,年增产量十数倍。其中粤西茂名,荔枝种植已由1985年的4万亩,发展到1994年的82万亩,年产量已达5万吨,产值约7亿元,约占全省产量三分之一,这一荔枝带以盛产早熟优质的白糖罂(可与糯米糍比美)和妃子笑等驰名;而增城特产的“桂绿”尤为上品,县城那株老桂绿树,已驰誉中外一千三百多年,现在仍在结果,年年荔枝节,都有一批批游客前来观赏品尝。但这些优质荔枝树,较之其他品种的,挂果慢(需八九年),产量低。近年深圳市南山区果菜技术所与华南农业大学园艺系合作攻关,已取得矮干(树干矮化一倍)早结(提早三四年挂果)丰产的效果,东莞市德星农场的园艺师们又攻克了荔枝大小年的问题,大大提高了优质荔枝产量和产值。每年蝉鸣荔熟时节,田野稻浪翻滚,丹荔挂满枝头,像一串串红玛瑙在翠绿丛中闪烁,蝉声悠扬,田野一片丰收景象,尝

荔人络绎于途,欢声笑语,像过节一样,形成了岭南夏季一大人文景观。

芒果是热带绿乔木,每年二至四月开花,五至六月收成。芒果外形美观,肉质软润香甜,营养价值较高,富含维生素C、多种氨基酸和铁、钙等养分,有健胃、润肠、利尿等功效。我国以海南、广东、广西、福建、云南、台湾等省区种植较多。但传统芒果退化质差,进口芒果价钱特贵,老百姓难以享用。近年珠江三角洲和粤西果乡,乘着商品经济的大潮,纷纷引进国内外良种,所产芒果已大量上市,逐渐满足了市民的需要,本地芒果已可与进口芒果比美,改变了进口吕宋芒和越南芒独占市场的局面。

近年从南美引进的西番莲,又称鸡蛋果,其汁兑进其他果汁,能增进美味,有水果味精之称,也是一种有开发前途的果品。

其他传统果品如龙眼、柑、橙、杨桃、菠萝、枇杷、桃、李、梅、猕猴桃等,近年产量都有所增加,但品质的改良,仍有待于园艺工作者的努力。

广东由于气候适宜,土壤肥沃,有精耕细作的园艺传统,所产蔬菜品种,居于全国之冠。各类蔬菜除了供应本地市场,还大量供应港澳和北方各省区,粤西的高州,建成了广东南菜北运的主要基地。每年晚稻收割完毕,农民即种上青瓜、玉豆、圆椒、茄子、西红柿、西芹、菜花、西兰花、豌豆荚、豌豆苗、刀豆、毛瓜、韭菜等等,面积达16万多亩,每年冬春两季,高州县北运蔬菜即达1.2亿公斤,收入1亿多元。紧邻高州的化州,近年开发冬种北运菜地15万多亩,总产量达15万多吨,产值15亿元,在旺季高峰期,从化州向全国各地发出的北运菜每天都在100车皮以上。粤北各县培植的反季节蔬菜,也源源不断地供应港澳和北方各省区。

近年东莞市运用现代科技,对果苗和瓜菜进行温室无土栽培,取得显著成效。在温室里无土栽培的哈密瓜,一年可收获三次,产量高,

个子大且匀称,糖分口感都可与原地产品比美。中山市东风镇康发农庄,也建有400平方米钢架玻璃棚,采用无土栽培方法种植反季节瓜菜,已大量上市。工厂农业已为农业的“三高”开辟了一条新路,这是园艺革命的星星之火,必将成为现代农业的生力军。

十多年来,广东的种植业和养殖业一样,欣欣向荣,尤其是珠江三角洲,大幅度的农业人口,通过这两大产业率先富裕起来,他们既为发展生产、保障供给作出了贡献,又为乡镇企业的崛起,从资金和原材料方面,准备了重要条件。乡镇工业反馈于农业,又使农业的资金投入和科技投入不断增加,形成了工农业相互促进,城乡逐步走向一体的新局面。

广西东南丘陵地带盛产甘蔗,蔗糖年产量已达220万吨,超过广东和台湾,跃居全国首位,成为蔗糖的主要基地。

广西开发山地资源的潜力很大,近年逐步消灭荒山,每年造林1000万亩,目前拥有森林资源已达1.1亿亩。广西是八角、茴香、肉桂的主要产地。合浦又是生产优质珍珠的传统基地。广西著名土特产有沙田柚、荔浦香芋和灵芝、蛤蚧、马鬃蛇等。畜牧业近年有较大增幅,1993年肉类总产量已达150多万吨,水果、蔬菜和特种养殖业也有大幅度增长,如灵山县的荔枝、龙眼种植,由1991年的4.4万亩,到1993年增加到17万亩,全省种植面积已达30多万亩。优质芒果也增植了4万多亩。由于药用植物资源丰富,中国药用植物资源开发研究所广西分所最近在广西药用植物园内成立,该园拥有土地240公顷,其中药用植物栽培面积27公顷,有药用植物2000多种,药用动物10多种,成了生产南药的一个重要基础。

(四) 辽河和黑龙江在崛起

松辽地区包括辽河流域和松花江下游,覆盖辽宁、吉林两省和延边朝鲜族自治州。这一地区过去忽视农业开发,粮食和主要副食品,一直由全国支援。近年来,辽宁省共开垦荒地81万多亩,改造中低产

田 247 万多亩,改良草场 3.5 万亩,营造防护林 30 万亩,形成粮食生产能力 350 万吨;建成浅海筏式养殖 26 万台,滩涂贝类养殖 94 万亩,海底养殖 150 万亩;新开发淡水鱼塘 2 万亩;1993 年水产量已达 151.7 万吨。建塑料大棚 50 万亩。现在全省已形成 30 个商品粮基地县,10 个养牛基地县,14 个养猪基地县和 4 个经济带,这些基地县和经济带的各类农、牧、渔产品占了全省 60% 以上。1993 年,全省粮食总产 848 万吨,人均占有 240 公斤,肉类总产 140 万吨,人均占有 35 公斤;禽蛋 70 万吨,人均占有 17 公斤;水产品 151 万吨,人均占有 37 公斤;蔬菜 1050 万吨,人均占有 260 公斤,粮食和主要副食都已自给有余。

辽河上游建平县有 90 万亩沙棘林,是中国最大的沙棘林基地,东部山区盛产林蛙(雪蛤),其油具有很高的营养滋补作用和医疗价值,是珍贵的野生经济动物资源,1986 年已开始人工养殖,采用人工挖孵化池、越冬池,对蝌蚪进行人工辅助饲养和加强保护等技术进行半人工养殖,已初见成效。辽河下游的盘锦市,近年政府投资 1000 多万元,建蟹苗孵化池 19 座,育苗 6500 多公斤,供给农民;各级科研组织编发通俗技术手册,举办技术培训班,帮助广大农民掌握养殖技术;金融部门发放贷款;财政部门给予借款、补贴,解决农民资金不足的困难。到 1993 年,全市河蟹养殖面积 8.3 万亩,产蟹 1550 多吨,创产值近 2 亿元,使市郊农民找到一条致富路。盘锦市的河蟹膏满肉肥,可与河北的胜芳蟹比美,从秋收到大雪纷飞,一批批河蟹上市,这时渤海湾人工养殖的鲍鱼、贻贝和海参等海珍产品也纷纷上市。大大丰富了辽河流域人们的餐桌,还远销北京、天津、武汉、广州等大城市。

吉林省对农业实行综合开发,累计改造中低产田 600 多万亩,造林 69 万亩,垦荒 55 万亩,改良草场 13 万亩。1994 年,粮食播种面积达 6107 万亩,其中玉米面积 3265 万亩,水稻面积 127 万亩。吉林已成为我国最大的商品粮基地,多年来,在粮食商品量、出口量、调出

量、人均占有量四个方面,居全国第一位。科学技术在松辽平原综合开发中发挥了先导作用,农业科研单位和高等院校,在这里建立了15个科技试验示范区,进行180多项科学试验,推广适用农业科学技术256项,推广面积达770万亩,培训1.2万名农民技术员。随着粮食的增产,又兴起了粮食加工业,兴建了一批农副产品深加工企业,生产麦芽、乳制品、豆粉等几十个系列产品。

另一条是转化余粮增值的道路,就是发展饲养业,使玉米转化为鸡肉出售。他们与国外企业集团合资,兴建肉鸡生产加工“一条龙”企业,包括大型种鸡场、肉鸡孵化场、综合饲料厂和屠宰加工工厂等。围绕这一主体项目,还建成了编织袋厂、联合包装厂、生物制品厂、动物蛋白加工厂、畜牧工具加工厂及大型商场等配套企业。

利用草地水面等优越的自然条件,大批农民开展了养鹅业。伴随着养鹅业的高涨,农民又相继办起了羽绒加工厂,还投资新建了一个大型屠宰线,使鹅肉和鹅加工系列产品畅销国内外。

梅河地带,是吉林稻米的重点产区,这里土质肥沃,水源丰富,生长的稻米色、香、味俱佳,与河北的小站稻和京西稻,成为北方的三大传统优质名牌稻米,畅销于南北各省区。

吉林还是人参、鹿茸、红景天的著名产地。人参产量占全国80%,占世界总产量50%。近年代替进口的药用产品西洋参,栽培面积已达2000多亩,年产20吨。鹿茸产量1988年已达30万吨。红景天也开始大力开发。以参茸为主要原料的中成药和滋补品加工企业目前已发展到58家,产品430多种。

三江平原又称北大荒,其实是一块肥沃的次生荒原,也是我国最大的一个农垦区。现已形成了以麦豆为主、全面发展的商品粮基地。每年生产40多亿公斤粮豆,年提供商品粮20多亿公斤,大豆年出口量45万吨,占全国出口总量的40%,出口创汇1亿多美元。全区13万头奶牛,年产乳制品占全国总量十分之一。现已基本实现农田林网

化、植树造林 500 多万亩。北大荒已变成了北大仓。改革开放以来,先后从美国、瑞典、加拿大、日本等国引进先进农业机械,包括大马力拖拉机、联合收割机、工程机、系列金属粮仓和电脑控制烘干、提升、分储的现代化粮食处理设备,可进行大面积锄草、喷药、施肥、中耕等,并可用电脑控制粮食干燥,大大减轻了工人劳动强度和提高了生产效率。

黑龙江全省拥有 1.3 亿亩耕地和 2700 万亩宜农荒原,到本世纪末,计划垦辟 1300 万亩,同时对现有耕地中的 7000 万亩中低产田进行改造。

黑龙江省西部,是大兴安岭林区,三十年来,累计向国家提供商品材 8786 万立方米,人工更新造林 398.8 万亩,上缴利税 28 亿元,有力地支援了国家建设。1987 年以来,这个地区营林总投入达 12 亿元,全区建成苗圃 18 处,年产苗木 5.4 亿株,实现了苗木自给。近年林区产业发展迅速,多种经营全面开花,产品由单一的原木发展到林木、矿产、建材、山特、饮料、食品等十大类系列产品。其中 32 种产品销往 8 个国家和地区。

黑龙江拥有 1.13 亿亩草原,包括全国著名的松嫩草场和三江平原草场;而且耕地多,粮食、秸秆、饲料充足,具有比纯牧区更优越的养牛条件。到 1992 年,全省奶牛饲养量已达 70 万头,全省拥有 160 多个乳品加工厂,几乎每县都有乳品加工厂,加工能力从七十年代以前的数万吨到 1992 年的 200 多万吨。奶牛拥有量和奶制品产量都居全国第一位。近年肉牛(黄牛)产量也迅速增加,带动了制革、制药、生物制品等多个行业,许多县都建起了肉牛加工厂。

黑龙江盛产人参,鹿茸,野果开发前景诱人,目前刚起步,所产黑加仑汁已成为国宴饮料,畅销国内外。乌苏里江的马哈鱼,每年秋季大量上市,可与南方的鲈鱼、石斑鱼比美。蘑菇、木耳、蕨菜等的产量也十分丰富,有大量出口。

(五) 澜沧江、雅鲁藏布江和塔里木河在起步

云南是中国少数民族分布最多的省份,民族风情丰富多采,山川秀丽,土特产品丰富,吸引着千千万万国内外的旅游者。尤其是西双版纳和大理,每年春夏之交,傣族泼水节和白族的三月三,都是展示特种民族风情和土特产品展销的盛大节日,国内外宾客像潮水般涌进,高潮迭起,形成一种传统的特有人文景观。其他城市如畹町、瑞丽、丽江、楚雄等,都有各具民族特色的观光名胜,旅游者常年络绎于途。

云南饮料中异军突起的是咖啡。咖啡的最佳生长环境是纬度低、海拔高,雨量足,阳光充沛,具有这些条件的是北纬 15 度至北回归线之间,同在这个地带的其他地区,如夏威夷、沙特阿拉伯等,或是海拔低、或是沙漠少雨,唯有我国云南南部和海南北部处于这个亚热带高原上的黄金地带,得天独厚,成了世界最佳咖啡产地,所产咖啡,香浓而不苦,略带果甜味,单产可达 400 公斤,创世界高产纪录。近年雀巢、麦氏等国际著名咖啡公司,纷纷到滇南思茅地区开发咖啡生产基地。为发挥云南咖啡生产的优势,我国政府与联合国开发计划署签订了云南咖啡生产加工项目计划。云南农垦利用该援助和世界银行贷款引进九十年代最先进的咖啡加工生产线,建立咖啡良种生产基地,为云南咖啡走向世界迈出了可喜的一步。近年云南糖烟酒公司与一批有志于发展民族咖啡业的企业家和专家,投资 60 万元在昆明创办了云啡厂,由中国专家参照国外技术设计制造咖啡生产线,在咖啡豆的挑选、焙炒、包装和卫生处理等生产工艺中,采用国际标准和先进配方,生产出世界一流的云啡,在国内十多个省、区、市的商场成为抢手货;在国际市场上初露头角,泰国、波兰、俄罗斯等纷纷前来订货。

我国的西藏是世界上海拔最高而又最年轻的高原,西藏地热资源和水资源都很丰富,矿藏也很可观,铜、铁、金、锌、云母、硫磺等资源都不少;高原特产的红景天、西藏红花、贝母、冬虫草、雪莲、麝香等

也久负盛名。但过去一千多年野蛮的农奴制统治,窒息着这片土地的生机。1951年西藏和平解放,1959年西藏实行民主改革,藏族人民在全国人民的支援下,才挣脱枷锁,逐渐摆脱中世纪的阴影,向社会主义大道阔步前进。

进入九十年代,国家对“一江两河”(雅鲁藏布江及其支流拉萨河和年楚河)流域的中心地带进行综合治理开发,已使30多万亩农田、草场、林地的灌溉问题得到初步解决,形成了年增产粮食1000万公斤,油料15万公斤,蔬菜100万公斤的生产能力。这一地区,已初步形成为西藏的商品粮基地,畜产、蔬菜、副食品基地,轻纺工业基地和科技示范基地。各项开发性建设使西藏从长期的“输血”型地区,逐渐变成“造血”型地区。

西藏的阳光充沛,而千百年来,西藏人民靠点酥油灯照明,生活燃料用干牛粪、干草皮和木材,致使大片草原退化,林木稀疏,生态失衡,丰富的太阳能却白白浪费掉。八十年代以来,在科技人员的努力下,累计推广太阳灶近两台,建成太阳能采暖房12万平方米,修建各类太阳能温室80万平方米,西藏太阳能的开发正方兴未艾。

今天的拉萨市,市郊出现了连片果园,一畦畦菜地和一排排塑料大棚,从内地引种多种蔬菜和果苗。市区内不仅有了南北各菜系饭馆,还有藏餐、西餐,每天还用飞机运来沿海的活鱼、大虾和螃蟹等等。

新疆是以维吾尔族为主体的多民族聚居区,是我国面积最大的一个省区,但山地和沙漠占去了三分之二。区内农牧并重、粮食以小麦为主,盛产棉花、甜菜和油料作物。

过去,乌鲁木齐市所需的副食品蛋、禽、鱼、菜等,大部分依靠内地省、区调入。每年有半年时间,市民餐桌上是自己腌菜缸中的腌菜和菜窖中贮存的大白菜、萝卜、土豆唱主角。自治区政府招待尊贵的客人,也只能请民航班机从北京、上海临时捎点青菜,点缀宴会。从

1985年推行菜篮子工程以来,乌鲁木齐郊区已开辟菜地8万多亩,兴建了贮存能力分别为500吨的两个恒温冷库。近年又建成了2600多座蔬菜温室,既有靠火墙加温的土温室,也有引进先进技术和设备的玻璃钢纤维温室,温室总面积已达200多公顷,每年冬春季节可提供60多个品种;1万多吨鲜菜,市民人均每天拥有鲜菜1公斤。禽蛋生产也迅猛发展,新建、扩建的一批国营蛋鸡场相继投产,1985年以来,已不再调运外地禽蛋,现已形成国营、集体、专业户一起上的大、中小型相结合的养鸡业体系,产蛋量为1万吨。每年可提供肉鸡35万只。近年开拓水域养殖业,也改变了过去食无鱼的局面,现在已有了自产的20多种鲜活鱼,全区年产2.88万吨,加上每年从外省调进的海鱼和珍稀水产,年上市量达4000吨,人均占有约2.8公斤。现在,连价贵的甲鱼、鳊鱼、鳙鱼、牛蛙等,都开始变为当地产品。

乌鲁木齐市人口120多万,拥有奶牛9500多头,年产鲜奶达20000吨,市民年人均鲜奶18公斤,居全国首位。新疆又是水果之乡,和田和吐鲁番的葡萄,哈密和伽师的蜜瓜,阿克苏的甜杏,喀什的甜桃,库车的酥梨,库尔勒的西红柿,……都是名闻遐迩的。近年一条长达1460公里的葡萄长廊,在塔克拉玛干沙漠南沿建成,这是新疆和田军民奋战十年携手创造的沙海奇观,葡萄长廊每千米平均产量可达12892公斤,价值7753元。这条长廊不仅具有良好的经济效益,它增加了沙漠林带墙的厚度,起到了防风固沙作用,又具有良好的生态效益,同时也是一处旅游景点,可与吐鲁番的葡萄沟比美。据统计,瓜果的人均占有量,全世界为70.78公斤,我国为16.12公斤,而新疆为110.44公斤,新疆的人均占有瓜果量为世界的1.5倍,为全国的7倍。

在阿尔金山和昆仑山之间,有一块海拔4000多米的高原盆地——阿雅克库木盆地,这块盆地有三个咸水湖和两个淡水湖,分布着大片岩溶地貌,有高原桂林的美称,它是一个高原动物王国,野牦

牛、藏羚羊、藏原羚、藏野驴、盘羊、岩羊、雪豹、棕熊、猞猁、白雕、金雕、斑头雁、棕头鸥、黑颈鹤等等,在这片美丽的高原繁衍生息,它和藏北的野生动物保护区一样,成为世界仅存的几块高原野生动物基地之一。

在巴音郭楞州境内有塔里木河、开都河、孔雀河等 50 多条河流,有湖泊 30 多个,其中博斯腾湖是我国最大的内陆淡水湖,水域面积 980 平方公里,蓄水近 100 亿立方米,鱼产有大头鱼、尖嘴鱼等,但长期没有开发利用,亩产鱼才 1.5 公斤,近年才引进长江的鱼、虾、蟹和放养水獭,这个湖开发起来,将成为新疆最大的水产基地。在巴州沙漠腹地的一个物资供应点旁边,已开发出一亩多地的菜园,抽地下水灌溉,外围铺上碾压芦苇草方格和种上防风固沙的灌木,菜园里茄子、甜瓜、西红柿、青椒、大葱等长势良好,一片葱绿,以后这里就要大规模开发种植蔬菜、水果和牧草,这个“星星之火”,必将燃起沙漠农业的一片辉煌。

(六) 蓝色牧场和特种养殖业的蓬勃发展

1. 沿海滩涂大开发和远洋捕捞业的发展

新中国对沿海资源曾展开多次多学科的调查,规模最大的是 1986—1991 年展开的海岛资源综合调查,参加的专业科技人员一万多人,还动员了卫星、飞机进行遥感、遥测和航空摄影,获取了沿海全部 6000 多个岛屿的陆域概况和海域 20 米至 30 米水深处的有关数据和标本,调查项目包括气候、水文、海洋化学、海洋生物、地质地貌、林业、植被、环境和社会经济等 12 大项,为开发沿海岛屿及大陆架资源提供了科学依据。

我国可资利用的 22 亿亩大陆架鱼场和 3000 多万亩滩涂,目前只开发利用了滩涂、浅海约 500 万亩。对大陆架鱼场的培育和有效利用,还有许多工作要做,如能摸清浮游生物的分布,大力繁殖藻类资源,防止红潮和海水污染,掌握海底暖流和海潮规律,摸清各海区经

济鱼类的分布和生存情况,开展人工放流增殖和人工鱼礁鱼场建设等,从事科学开发,就能稳步进行大面积有节制的捕捞。

近十年发展最快的是养虾业,在整个海岸线迅速普遍兴起,养虾业已成为我国人民摄取高蛋白和快速创汇的一项重要资源。现已形成年产 20 多万吨的生产能力,养殖规模和产量,均居世界首位,年出口创汇 6 亿多美元。目前已初步形成“以虾带贝,以贝保藻,以藻养珍”的良性循环,呈现出以对虾为龙头,鱼、虾、贝、藻全面发展的新格局。

生产性放流,是使自然资源回升的一项积极措施,近年放流的品种和数量都不断增加,黑龙江自 1988 年以来,放流大马哈鱼苗 250 多万尾,绥芬河捕还回归的马哈鱼总数逐年大幅度递增。1988 年以来,黑龙江先后放流鲟鳇幼鱼 250 万尾,已挽回了过去捕捞过度致使鲟鳇资源衰退的趋势。1987 年以来,辽宁在黄海北部放流大虾苗 7 亿多尾,由此产生的经济效益约为 4500 万元,是直接投资额的十倍。山东省南部 1986 年投鱼苗 8 亿尾,产值约为投资的 7 倍。其他品种的增殖也开始见效,如扇贝地播增殖,海参投石、投苗增殖,都有较大进展,自然资源正在回升。易地放流繁殖也大见成效,近年渤海对虾在广东虎门外放流,江苏大闸蟹在珠江口内河汊放流,每年都有大量收获。

浅海养殖扇贝、牡蛎、鲍鱼等,已突破了只能在一二米深的水域养殖的格局,向三四十米深的水域发展,使这些海珍产品成倍增长。近年广东、福建、山东等人工繁育鲍鱼、海参、石斑鱼、鲈鱼、鳗鱼、大黄鱼和养殖海龟等取得突破,闯出了浅海网箱养殖和池塘养殖高档鱼类的路子,经济效益十分可观。十年来,全国已形成了 2300 多个以外向型为主的海水养殖商品基地。沿海的多数养殖户和大批渔民,已成了率先致富的群体。目前海水养殖业从苗种、饲料到物资供应、产品加工的综合生产体系,得到不断发展和完善。其中规模经营效益最

为显著的,有山东长岛的扇贝和鲍鱼养殖业,广东的鳗鱼和石斑鱼养殖业等。

除了海水养殖业,捕捞业也有不少进展。浙江舟山,是全国最大鱼场,渔民40多万,渔船3.5万多艘,年产量达140万吨。除了浙江,广东、福建、台湾、江苏、山东、河北、辽宁等,都是渔业大省。

我国的远洋捕捞业,虽然起步较晚,但发展较快,近年来不仅在北太平洋和南太平洋捕捞,还远至印度洋和大西洋捕捞。目前除了国家的中国水产联合总公司庞大的捕捞船队,还有50多家地方渔业公司在公海或邻近海域与其他国家协作捕捞。1994年,远洋捕捞量共达60万吨,水产品种多达四五十种,远洋海味已开始进入寻常百姓家。

2. 特种养殖业方兴未艾

野生动物驯养是一门新兴的开拓型产业,它是传统的家畜、家禽、家鱼产业的补充和后备。又负有保护生态平衡和满足人民餐桌需要的使命。驯养野生动物,在我国已有数千年的历史。但都是零星散养。成规模的野生动物养殖,作为一门产业崛起,才是近十多年的事。目前形成规模驯养的,有安徽的扬子鳄,黑龙江的东北虎,广东的鸵鸟、蓝孔雀和果子狸,四川、江苏、河北和广东的海狸,四川、广东的鹌鹑、鸚鵡,广东、广西和湖南的龟和蛇,安徽、浙江、广东的野鸭和山鸡,辽宁的林蛙(雪蛤),广东、湖南和安徽的牛蛙,鄂西的食用狗,广东、湖南、江苏、河南的甲鱼等等。最近有突破性进展的养殖品种有广东珠海的娃娃鱼,惠东的海龟,新会的澳洲淡水龙虾和湛江的咸水龙虾,海南琼山县的海马,广西的蛤蚧,广东和山东的蝎子等等,这些都是餐桌佳肴或食疗补品,随着人民生活水平的提高,市场需要量与日俱增,养殖规模必将越来越大,养殖地域也必将越来越广。

许多省份都涌现了一些养鹿、养熊、养麝、养银狐和水獭等的企业或专业养殖户,目前这些养殖业务的主要目的是为了生产鹿茸、麝

香、狐皮和獭皮,而这些动物的肉,自然也成了人们餐桌的野味,这些项目的养殖规模也必将日益扩大。

云南、四川、甘肃、新疆、内蒙古、黑龙江等省区和许多林区,都有野生动物拯救繁殖中心,这些中心的主要任务是为生态服务,但野生动物繁殖到一定程度,也会发展商业性生产,这些单位都成了商品野味的后备基地。

(七) 厨卫革命和食品制造业转上现代化轨道

1. 厨卫革命

厨房担负着家庭饮食和卫生两大任务,直接关系到家庭成员的身体健康。八十年代以前,城市居民的炊事能源,主要是用煤。煤烟中含有二氧化硫、一氧化碳等有毒气体。除了煤烟,炒菜中的油烟,也对人体有害。从八十年代以来,城市的炊事能源逐渐改用煤气,众多市民的厨房都安装了脱排油烟机,才开始从根本上解除煤烟和油烟对人体健康的威胁。

我国的烹调具有优势,而旧式厨房设备却十分简陋。近十多年来,我国的饮食机械工业急起直追,有了长足的发展,运用现代科技,推出一系列产品,使许多宾馆、饭店和公共食堂的传统手工式炊具和陈旧的厨房设备,得到全盘的改造,使这些大单位的炊事生产,接近或赶上了八、九十年代的世界水平。越来越多的城市家庭和部分先进地区的农村家庭的厨房设备,也逐渐实现了现代化。这对提高炊事效率、保证饮食卫生和减少环境污染、节约能源等方面,都获得了良好效果,是我国烹调技术设备方面一个飞跃的发展,主要的变化,表现在下面这些方面:

在保鲜、洗涤、消毒方面,有大小型号电冰箱,有多用食品洗涤机,洗米机,洗碗消毒机、消毒柜(车)等。多用食品洗涤机,可洗涤各种叶茎或块茎类蔬菜;可洗涤各类水果;还可洗涤宰杀好的鱼、肉和家禽。在整个洗涤过程中,操作者手不沾水,就能自动出料,既减轻劳

动强度,又提高清洗质量。

在粉碎、搅拌、切割、成型等加工方面,有各类粉碎机、薯类磨粉机、豆薯磨浆机、浆渣分离机、多用搅拌机、土豆去皮机、多用切菜机、切肉机、肉丝机、切排骨机、绞肉机、潮州肉丸机(潮州剁肉不是用刀,而是用铁棒将肉类纤维和筋腱打烂,调味后还要加工搥击至起胶状,做出来的肉丸,入口不是松散的肉糜,吃起来既有肉香,又爽滑而有弹性,口感特佳。潮州肉丸机从剁肉、拌肉、搥肉到成型,都有一套特殊工艺)、刹馅机、切涮羊肉片机、削面机、螺形面机、各式和面机、大小型馒头机、包饺子机、包云吞机、春卷、饺子、锅贴三用机、元宵机、打蛋机、小磨香油机、家禽宰杀机、脱毛机、灌肠机、发酵箱等等。

在发制豆芽、磨制豆腐和熟制粉丝方面,有自动控温豆芽发制机(1公斤豆可出芽菜12~15公斤),豆腐生产线和自熟粮食加工多用机。这种多用机可将大米、玉米等加工成粉丝(条),又可将芋、薯等杂粮及豆类加工成丝(条),靠原料磨擦造熟,不需另配蒸煮和电热设备,还附有恒温控制装置,使用安全,操作简便。

在烹制熟食方面,有电磁灶(用电磁力直接使锅的金属发热来对食品进行加热,不发火,安全性高,不污染空气,热效率高,火力强,加热迅速。如用来油炸食品时,油温可自动调节,油温控制精确,不论时间长短,皆可保持稳定油温)、电饭锅(采用自动控制,自动检测米量,控制火力,能快速煮熟和焖出一锅香喷喷的米饭。又因带有定时器,能保温12小时)、微电脑控制微波炉(将微电脑和烧烤结合起来,烹调方法有微波加热,石英烧烤加热和微波、石英烧烤组合加热三种。微波炉不用火而凭微波能量从食品内部均匀加热,无论烤、炖、蒸都能恰到好处,不会夹生或焦糊),有远红外线烘烤炉、各种型号自动电炸锅、电饼铛、电热蒸锅、电火锅、自动粉卷(广东称“肠粉”)生产线、烤鸭炉、电子自动开水器、电热蒸饭车、多用电饭煲(它比普通电饭煲增设了多级可调温,具有煮、焗、煲、烘、煎、炒、炸、蒸、炖等多功能自

动恒温的特点)、蒸气夹层锅、食品保温箱等等。

对铝质炊具,已掌握阳极氧化工艺处理,这种铝炊具,具有不怕酸,不易氧化霉变,加温煮沸时铝分子不分解溶于食物等特点。更多的是对化学性能稳定的不锈钢炊具和设备的需求,成套不锈钢组合式饭馆厨房和家用厨房设备的生产,已成了今天厨房设备变革的主流产品。从八十年代后期崛起的我国厨房设备产业,正以一日千里之势在发展。据有关部门调查,从八十年代初到1990年,我国现有宾馆、旅馆中,已有400多家2万多台厨房设备更新,近四年又有数千家新建和扩建的宾馆用上了数万台这类厨房设备。在服务行业中,我国现有40多万个营业饭店,也要更新厨房设备;千千万万个家庭也将逐步采用。现在,不锈钢厨具、餐具在大中城市中已基本普及,广大农村也在迅速扩大使用。

在世界范围内,厨房设备已更新了四代。第一代是土炉、土灶;第二代是瓷砖灶台,煤气灶;第三代是不锈钢组合设备;第四代是用电脑程序控制的设备。我国目前相当一部分宾馆和大饭店基本上处在第三代,个别已进入第四代。一般饭馆和城市的大部分居民基本上处在第二代,部分进入第三代,个别进入第四代。农村的大部分才从第一代向第二代过渡。但十多年来,随着科技在农村的推进,我国农村的厨灶改革,走了一条优越而独特的道路,就是太阳灶和沼气灶的推广。我国太阳能非常丰富,甘肃、新疆、西藏、青海、宁夏、内蒙古等燃料缺乏地区使用太阳灶数十万台,属世界之首。在四川和西南及华中地区,正在推广沼气灶,沼气灶在西南和湘、鄂的农村也在不断推广。太阳灶和沼气灶既保护了森林资源,节约了煤炭资源,又减少污染,节约开支,深受农民欢迎,这是科技人员与工农群众相结合开出来的一朵花。

厨、卫搞不好,都会影响整个居住环境的卫生。目前厨房和卫生间科学化、整洁化、厅堂化,已成为一种潮流,从某种意义上说,厨卫

空间决定着人们的生活质量,也是文明程度的一种标志。

2. 包装保鲜工业的崛起

我国包装工业很落后,近年估算,每年因包装不善造成的经济损失达 140 多亿元,其中很大一部分属于食物的包装,以水果为例,由于保鲜、包装技术落后,每年腐烂、压烂的,要占四分之一以上。过去食品主要依靠冷藏,近年能生产真空包装机和真空充氮包装机,对保鲜能起一定作用。以荔枝为例,从树上摘下来,只有当天吃才能保鲜,隔天色变,三天味变,如用充氮密封保鲜,十天半个月打开,仍能保持原色原味,这就能使远距离的省份和世界各大都会都能吃到岭南的荔枝。但真空包装或充氮包装都很难除尽氧气,也无法消除从塑料薄膜表面透入的氧气,无法能长期彻底防止食物氧化变质;而且成本高,操作不方便。近年我国已能制造空气放电保鲜机,保鲜工艺已跨入世界先进行列。水果、蔬菜采摘后,生命的进程仍在继续,表现为正负离子的运动,这种运动的速度越快,水果、蔬菜就腐烂、干枯得越快。空气放电保鲜机的保鲜方法,是放出正离子或负离子,使水果、蔬菜内的正负离子趋于平衡,进入休眠,达到保鲜目的。这种空气保鲜法比冷藏、气调保鲜成本低,耗电少,对空气和果、蔬都无污染,使用方便,每隔三五天推进仓库一次,开机一小时,即可获得良好的保鲜效果,对柑桔、苹果可保鲜三到四个月,对青椒可保鲜两个多月,还可对西瓜、薯类、坚果、鸡蛋等进行保鲜。但这种保鲜机还有待于普及。如能研制一种有效的脱氧剂,也能起到保鲜的作用。

在小包装方面,我国已能制造食品保鲜包装薄膜和防压、防震的瓦楞纸,以及液体食品蜡,对苹果、梨子、桃、李、杏等的保鲜和运输都能收到一定的效果。塑料制品的包装材料,用后变成垃圾,要经上百年才能分解,既污染环境,又妨碍土壤通气,近年科研人员找到一条用马铃薯或甘蔗渣为原料,取代石油化学制品的新型塑料制品的道路,这对塑料工业、农业、食品工业和环保,都是一个福音,马铃薯在

酶催化过程中,淀粉转化为糖,随后变为乳酸,这种由一长串乳酸分子构成的塑料,在水或阳光的作用下,能分解回归自然,使土壤增加了肥料。甘蔗渣除了具备马铃薯催化演变的性能,还提供丰富的植物纤维。科研人员还可以在这种塑料中掺进对阳光敏感的化合物,生产出具有不同使用寿命的塑料成品。这项技术,使马铃薯加工过程中的下脚料,变废为宝。用马铃薯制成的塑料薄膜,受农民的欢迎,这种薄膜,既能保持土壤的温度,湿度,又防止杂草丛生;还能适时地化为肥料。

近年包装机械工业有了很大发展,有采用电脑控制的多型号全自动密封包装机,具有自动制袋,秤量、填料、封合、裁切、打批号等功能;有自封密实袋成型机,该袋袋口有一对可互相咬合的凹凸塑料线条,可随意开合,合口则自动密封;有易拉罐成型、装料、洗罐、封罐自动装置;有全自动计量液体包装机;有全自动多功能塑料吹瓶机,能吹制多种型号的饮料瓶、奶瓶、油瓶和药水瓶等;有高温瞬时灭菌机;高压均质机;真空脱气机;常压和高压连续杀菌机;洗罐机;灌汁机;封罐机;复合包装机;贴体包装机;半自动捆扎机;封箱机;红外线收缩包装机;热收缩包装机;自动计量包装机等等。这些包装设备,使食品工业跃上了一个新台阶。包装工业,已成了异军突起的一项大型产业,我国在1980年的包装工业产值仅人民币72亿元,到1989年,已达275亿元,十年增长了三倍。包装工业对保鲜减耗和提高生活质量以及改善中国产品的形象,都作出了重要贡献;也是现代科技使食品美学、保健学和环保学结合产生的一个硕果。

随着中外经济文化交流的日益频繁,世界市场对中国现代包装的菜肴和冷藏包装半成品的需求,也越来越多。各种美味佳肴和各类点心及著名小吃的工厂化生产已提到日程上来,这就要求我们在食品包装工业方面有个跃进。近年已出现单味包装(如德州扒鸡和北京烤鸭的软包装)和全席包装(如粤菜或川菜的一系列罐头等);还有速冻

盒装点心(如广东虾饺、宁波汤圆、北方蒸饺等),出口很受欢迎。怎样使这类产品保持原有风味和进行大规模生产,也是烹调业和食品工业应研究解决的重大课题之一。目前我国的特产食料在国内外市场出现较多的,如半成品的冷藏包装和罐头包装(如芦笋、竹笋、蘑菇、荸荠等等),出口的冷藏包装,如宰杀好的清远鸡运往南洋等地,高明、鹤山的肥鹅肝输往欧洲,渤海湾的对虾输往美国和日本等,都属于半成品,需求量都是越来越多的。但目前我国实现现代化包装的食品,仅约占总量的三分之一,要全面普及,还有颇长一段路要走。但不管怎样,我们的保鲜、保质包装技术,必将随着我国食品工业的发展阔步前进。

3. 食品制造业的现代化

近年来,我国从国外引进许多先进的生产设备,在饮食业方面,已出现许多自动削皮、屠宰、清洗、分档、切割、渣汁分离、过滤等等工序的机械和全自动或半自动的多门类食品生产线,如各种饮料和酒类生产线;粮油加工生产线;面包、饼干、糖果生产线;酱油生产线;豆腐生产线;腐竹生产线;奶粉、豆粉生产线;冰淇淋生产线等等,这些生产线,有的是直接引进,大多是引进后经消化按中国的条件再造的产品。如各类消毒机、脱水机、烘干机、大豆脱皮机、磨浆机等等,不下数十种。还有的是中国的机械技师创造的,如包饺子机、粉卷(肠粉)生产线、云吞、春卷、锅贴生产线等等。目前我国食品机械的发展仍很不平衡,各行业仍存在许多手工业式作业或简单机械、半机械作业,要使我国的食品工业变成门类齐全的全盘自动化工业体系,还有很长的路要走。如全面实现这种转变,我国食品制造业的效率就将数十倍、上百倍的增加。譬如分离奶油,使用电气分离机比过去专用长桶、木棒捅撞法,可提高效率十倍以上,分离出来的奶油质量也比手工捅撞法要高。又如榨油业,乡村小土榨,打一槽油(120公斤油菜籽或150公斤花生)从剥壳、炒籽到打榨,七八个人得忙一天一夜,又脏又

累。现在榨油，从原料预处理、剥壳、软化夹坯、蒸炒、榨出毛油炼出精油，全部机械化，与手工油坊同样面积的场地，安装四台榨机出油，日加工油菜籽、花生 70 吨，油脂质量也达到一级标准，效率提高数十倍。随着社会主义商品经济的发展和人民生活水平的提高，我国的食物机械制造业，已被推到食品开拓领域的前沿，在经济腾飞中，最受瞩目的，有如下这些项目：

(1) 高级面粉生产线。通过电脑处理生产数据，全部用管道密封输送，没有粉末飞扬，能生产高、中、低三大系列 15 个品种的国际型产品，结束了进口面粉制作高级面粉的局面。

(2) 面包、点心制作成套设备。包括热风旋转炉、层式炉及面包生产成套设备：和面机、切块机、各式面包成型机、花样点心机、压片机、醒发室、热风旋转食品电烤炉、电烤箱、面包切片机等系列设备。现在几乎所有大中城市都有面包点心生产线或基本机械生产设备。

(3) 速食面及速食米粉生产线。速食面从和面、挤丝、熟化、干燥（或油炸）到定量成型全部自动化。速食米粉从碾米、除砂、浸水、磨浆、脱水、挤丝、熟化到定型、干燥全部自动化。这类企业，在岭南和其他一些大城市中已成批出现。

(4) 多功能小食品生产线。这种生产线能分别以玉米、小麦、大米、小米、糯米、黑米、杂粮等为原料，生产天然保健食品，如八宝粥、五谷奶粉、绿豆沙、核桃乳，杏仁霜、麦片、米片（速食粥）和各种鲜果脆片等多种方便食品。这种生产线是中国食品机械技师的创造，不仅在国内走俏，还出口俄罗斯、美国、韩国、马来西亚、印度等国家。

(5) 多功能果蔬饮料生产线。以豆类、花生、果仁及各种天然水果、蔬菜为原料，根据市场需求和季节特点，可生产出植物蛋白型（如豆奶、花生奶、椰奶、杏仁露等）；果肉汁型（如山楂果肉汁、粒粒橙、粒粒柚、粒粒荸荠汁等）；果奶或纯果汁型（如苹果汁、鲜橙汁、鲜橘汁、梨汁、山楂汁、芒果汁、水蜜桃汁、西番莲汁等）；蔬菜型（如胡萝卜汁、

凉菜汁、芦笋汁等);清热饮型(如凉粉草汁,清补凉汁、荸荠白果汁等)等五大类近百种富含氨基酸和维生素、微量元素的纯天然饮料,既可罐装,瓶装,也可以软包装,饮用方便,保藏期长。

(6) 高档雪糕、冰淇淋生产成套设备。从普通制造雪泥、冰粒、雪条、炒冰、刨冰机具,到制造高档雪糕的成套设备,从原料处理到制成条形、砖形、筒形、夹心、带棒、涂层等多种雪糕、冰淇淋和自动兑制果汁及自动包装的系列机具,目前各大中城市都基本能生产这类设备和大规模生产雪糕花样系列。

(7) 多功能膨化食品生产线。膨化是我国民间古老的粮食加工技艺之一,中国是粮食膨化的故乡,在乡村和集镇,今天仍可见到走街串巷的膨化担子,挑着一担风箱热风锅炉,驻足街隅,一群小孩捧着玉米或大米围着,膨化小贩依次把逐个顾客的米粮放进锅炉,猛拉风箱,嘭的一声,就泻出来一大堆松脆的爆米花,它比原来的米粒大好几倍,吃起来很松脆,入口则消,很受孩子的欢迎。但我国这一技术,几百年来,停步不前,没有引起人们的重视,只看作是小食摊档中一种小玩艺。膨化技术作为一种机械化新型食品加工技术,从二十世纪五十年代兴起于美国,现在已风行于全世界。谷物膨化,目前有两种工艺:一种是挤压膨化;一种是气流膨化。挤压膨化是通过挤压机螺旋的推动,使物料碰撞摩擦产生热能,达到高温高压状态。气流膨化是用热蒸汽或由外部加热,以达到高温高压状态。在高温高压下,积蓄的大量热能,在膨化的瞬间,随着高压变为常压的巨大能量释放,使谷物中所含的水分突然气化产生爆炸,体积大大膨胀。巨大的压力,使谷粒的结构遭到拉伸扭曲,形成多孔的海绵状,体积增大好几倍。由于结构变化扩大了谷物的面积,为酶的水解创造了有利条件,从而提高了消化吸收率。膨化过程中的高温高压,又能破坏豆类中的异味和不利于消化的成分,提高了豆类的食用价值。膨化技术能使天然生长的食物资源变成接近于人体所需的营养构成或食品工业

(如发酵业)所要求的原料结构,是提高原料利用率和消化吸收率的一种理想食品加工技术。膨化使加工的粮食松脆可口,制成调味膨化食品,产值也大大提高。膨化机可换上不同规格的模具,把米粮膨化成各种形状,目前膨化锅巴、膨化虾味或贝味脆片等很受欢迎。我国豆类、杂粮和调味料都十分丰富,发展膨化工业,前途十分宽广,应该迎头赶上世界先进行列。

(8) 蔬菜的工厂化生产。传统的种植业是露天栽培和温室栽培,由于电子工程在种植业上的运用,近十多年已拉开了蔬菜工厂化生产的序幕。工厂生产有水栽、沙(土)栽和气栽(暗室喷灌)三种方式。无论哪一种栽培方式,都是由栽培系统、供液系统和供水系统组成。各类作物所需的氮、磷、钾和各种微量元素,全由电脑测定,按其需求量定量投放于供液系统,通过渗灌、滴灌或喷灌,输送到植物的根部。由于养分供应适量、准确、分布均衡,种出来的瓜菜大小一致,收获也很准时。工作人员只须下种,进料,每天观察作物生长情况,定时启用灌溉阀口,就能定时收获。目前我国广东、北京、武汉等地,已引进水栽和沙(土)栽的电子程控生产线。采用电子工程,比露天栽培,生产率可提高十倍以上,又可以防止污染和隔绝病虫害。最近开始在南海诸岛安装这类设备,很大程度解决了守岛战士的吃菜问题。运用电子工程技术栽培瓜菜和水果,应是种植业的努力方向,目前尚在起步,对改造我国的传统产业和建立新产业,都充满希望。

(9) 蛋白质工程和人造肉、人造奶油的生产。蛋白质工程包括油料作物饼粕去毒去异味和粮、豆、糠、皮的利用工艺和生物组织快速自溶技术,以及基因工程、发酵工程等一系列现代科学技术成果。这些科技,对改良蛋白质的品位,减少耗损,增产蛋白质和提炼多种养料都起着巨大作用。

对粮油作物进行深加工是一项重要的蛋白质来源。如对玉米进行深加工,分离了玉米油、果糖浆等成分,每100吨玉米还可得到高

蛋白的麸质原料 20 吨。我国玉米产量最高的吉林省,年产玉米一百几十亿公斤,用作粮食约占一半左右,每年都有数十亿公斤要另找出路。

我国的棉籽、菜籽饼粕,大约每年产量为 700 万吨,如全部用作饲料,就可养肉猪 2600 万头,净增猪肉 140 万吨。这两种饼粕含粗蛋白质 35%左右,经过化学脱毒工艺,去除游离棉酚和芥籽甙等毒素,不仅可利用为优质饲料,还是人造肉的一项重大资源。

另一个重要的饲料资源是秸秆,据估计,我国每年大约可产作物秸秆 5 亿吨,如把其中 40%氨化成反刍动物的饲料,可以饲养 1.35 亿头牛,相当于我国现有牛的 2 倍。我国目前氨化的秸秆,还不到秸秆总量的万分之一。

近年我国生物组织快速自溶技术研究成功,取代了传统的强酸、强碱、高压和加酶水解的方法,利用生物体自身的酶系统对生物组织进行催化快速自溶,使生物组织在 2 小时左右快速自溶,形成原汁原味的水溶液产物,营养保留全面,比传统方法优越,可为现代食品、生化、制药、化学和调味品等生产部门提供大量质优价廉的产品。譬如对虾加工,剥下的虾头、虾壳,占整虾的三分之一,过去无法有效利用而形成浪费,利用这项工艺,可制成全溶性生物蛋白钙冲剂、生物蛋白钙晶体、对虾油、对虾香味素等系列新产品。

中国植物蛋白资源十分丰富,大豆、葵花籽、芝麻、花生、腰果、核桃和海带、海藻等,进行深加工,都可以分离出制造人造奶油和人造肉、人造海珍品等优良蛋白原料和多种营养原料。如对大豆进行深加工,在生产精制大豆油时,既分离出蛋白,又分离出卵磷脂和脑磷脂;核桃、芝麻和花生等,在提取油脂时,既分离出蛋白质,又分离出维生素 B 和维生素 E 等。目前我国已能制造人造肉、人造奶油和起酥油。近年从海带中提取褐藻胶为主要原料,制出人造海蜇,味道鲜美,营养成分和口感都和天然海蜇差不多,可以乱真。利用藻胶和杂鱼蛋白

为主料,又可开拓人造蟹肉、螺肉、鲍鱼、鱿鱼、墨鱼等的制造。这项产业目前刚起步,前途是十分宽广的。

近二十年来,我国开展了酶类、发酵业和基因工程、细胞融合等的研究,建立起相当规模的生物发酵工业,已有数十种产品,其中与饮食和种植业有关的,有啤酒、饮料酒、各种调味品、食用添加剂、微生物农药等。

据估算,我国每年从粮食加工厂、屠宰场、鱼类加工厂、罐头厂等排出适于生产酵母的工业废水,就约有 600 多吨,每年可生产饲料酵母 10 多万吨。

屠宰场的下脚料,也是一项重大的饲料资源。我国每年能屠宰 10 万头以上生猪的肉联厂有 200 多家,如果每个工厂有一个下脚料加工车间,除了分离出各种有用成分,仍可年产精饲料 20 多万吨。如果全国的鱼类加工厂都把鱼的下脚料进行加工,除了回收各种营养成分,制成鱼粉,也是一项很可观的精饲料来源。

我国的细胞组织培养和细胞融合技术,也已建立了一定的基础,其中有的还居于世界前列。如通过单体育种,已在一些农作物和蔬菜品种上取得显著效果。特别是禾本科如水稻等的原生质体成株在我国栽培成功,名列世界前茅。利用组织栽培进行良种的快速繁殖或脱毒工艺,已在生产中推广。利用细胞培养生产某些特殊的次生代谢产物如人参、香料、色素等,也已有了不少进展。但在产品的品种、结构和质量等方面,比起先进国家,仍有不少差距。

近年我国许多农业科研单位联合攻关,在我国常用的白菜、番茄、黄瓜、甜(辣)椒、甘蓝五种蔬菜中,培育成功 43 个抗病、优质、丰产的新品种,为全国蔬菜的优质稳产作出了重要贡献。农业科研人员为引进的一些名优品种的培植和繁衍,也取得不少成效。如果我们的农业科技人员,在我国的西南和东北地区的数百种野菜、野果和数十种野生菌菇中筛选研究,一定能推出大量名优新产品,为我国的饮食

文化作出更大贡献。

近年开发的螺旋藻,是一种全价的保健食品。经取样化验分析,这种蓝绿色的丝状浮游生物,富含蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、矿物质、多糖和多种生物活性物质,是一种营养成分十分丰富而均衡的食物。制成药品,临床证实,对保护和促进骨髓的造血功能、升高白细胞、降低血脂和提高免疫力等方面都有显效。螺旋藻的生长环境十分苛刻,必须热带气候,充分日照和碱性清洁水域三个条件同时具备,才能自然繁殖。世界上只有墨西哥的太克斯可可湖、非洲的乍得湖和我国云南省的程海湖三个淡水湖里才有天然生长的螺旋藻。目前已开发出螺旋藻药品和营养液、化妆品和螺旋藻单离物质等产品。

自然界许多单细胞良性菌株,是人类开拓食源和药源的宝库之一,这个专业目前正在起步。

(10) 第三代水果、菇类制品、花粉制品和其他特种资源的开发。我国的第三代水果中,除了沙枣、猕猴桃、刺梨三大类,已进行批量生产,其他如燕山山区的山楂和野生山杏、酸枣等,也得到一定程度的开发。如承德生产的山楂酱、杏仁露、酸枣露等,年产量已超万吨。黑龙江野生的黑加仑子,近年也生产系列食品。黑加仑子高级饮料,已成为国宴饮料。

我国的食用菇类有数十种,其中以闽西北和赣南、粤北山区所产的冬菇(又称香菇,其中的上品是花菇)和张家口、内蒙古一带所产的蘑菇和广东的鲜草菇最为著名。我国培育香菇已有近千年的历史。据化验,香菇含有30多种酶和10多种氨基酸;它所含的香菇麦角固醇,经紫外线照射变成维生素D₂,可调节人体酸和钙的代谢;它属于碱性食物,可以中和肉食的酸性;能降低胆固醇和预防动脉硬化;它所含的葡萄糖苷酶和干扰素,还有抗癌作用。蘑菇富含蛋白质和糖类,养分和性能接近冬菇。这些菇类,既是美味山珍,又有治疗保健价

值,国内外需要量都很大,我国近年冬菇和蘑菇的生产都有很大发展,菇类干品,年产量已突破1万吨,约为全球总产量的40%,已占世界第一位。

我国的菇类,还有两种药用价值很高的产品,一种是猴头菇,一种是灵芝。猴头菇是一种高蛋白、低脂肪的山珍,含蛋白质高达26%,蛋白质含量比香菇还高出一倍。它含有17种氨基酸,其中7种氨基酸是人体所必需的,又含钙、磷、铁和胡萝卜素、维生素B₁、B₂等,它能抑制癌细胞生长和治疗消化道疾病,盛产于大兴安岭和长白山一带,近年人工培植成功,上海和浙江已大量生产出食用和医用猴头菇系列产品。

灵芝富含多种药理活性成分,是一种医疗保健性菌类。尤其突出的是它含有丰富的锗,锗能与体内的氢离子结合,从尿或汗中排出,从而增强体内氧的供应,有利于加速新陈代谢和延缓细胞的衰老。许多药物如人参、淮山、枸杞子等都含有锗,但灵芝比人参的含量还高四至五倍。近年灵芝已被制成多种医疗保健食品,它生于南方的深山老林中,近年已进行人工培植,以广西产量最多。

花粉是高等植物雄蕊中的一种粉状颗粒,它是一个微型营养库,据从蜜蜂采集的混合花粉中化验得知,含有19种氨基酸,14种维生素,11种矿物质和天然活性酶,有很高的营养价值和医疗价值。尤其是它所含的酶类,对恢复青春和增强活力有较强的效能。但花粉有坚韧的内壁,能耐高温、高压和低温,还耐酸碱,不溶于水,需要破壁后才能利用。近年我国已能掌握花粉破壁的工艺技术,目前已制出多种食用和医用花粉制品。我国有600多万群(巢)蜜蜂,每年可采集花粉1万多吨,我国花粉资源的蕴藏量居世界第一位。

我国近年开拓特种食品资源,已取得不少成效。除了上述品种,对麦饭石、芦笋和魔芋等的开发,也在起步,但还未引起人们的足够重视。麦饭石含有多种微量元素,具有促进人体新陈代谢,排除体内

积蓄的有害物质,抗疲劳,抗缺氧,增强机体免疫功能等多方面的生物活性性能,可作为饮食营养添加剂和人工矿泉饮料。芦笋能提高人体细胞活力,增强抗病能力。魔芋属于天南星科,含有较多葡萄甘露聚糖和植物纤维,呈碱性,它不在胃中而在肠里消化,使肠系酶类分泌与活性加强,能消除肠壁的沉积物,加上甘露聚糖不易为人体吸收,故能果腹,又能防治肥胖、便秘、糖尿病和高胆固醇,是一种低热低脂保健食品。芦笋与魔芋都可与肉类配伍,制成美味佳肴。它们也是国际市场的抢手货,有待于大量生产。又如营养医疗价值接近人参的刺五加和绞股蓝(俗名七叶胆),经药性试验和临床证明,具有健壮、抗疲劳、抗衰老和抗癌等功效,被称为“第二人参”,都应广为繁殖,可制成饮料、冲剂和食物添加剂。我国南方山区野生的山苍子,它的芳香油是黄曲霉素的有力克星,是粮油食品防腐、防癌的理想添加剂。我国东北、西南和中南的许多山区,蕴藏着数以百计的野菜、野果和食用菌类,对食品工业、医药工业和烹调业都是一个待开发的宝库。

改革开放以来,由于各大河流域和沿海滩涂开展综合开发,农田水利设施和改造中低产田、改造草原、改造沙漠、植树造林以及科技兴农等一系列措施的推进,大农业生产能力比新中国建立前提高了数十倍,为饮食资源的供给提供了稳定的物质基础。国民经济持续、健康、高速发展,城乡人民的人均收入已提高了好几倍。过去由于受工农业生产和收入水平的限制,生活质量难于提高,饮食结构难于改善。近年已逐渐有了根本性改变。虽然全国人口每年增加 1500 万左右,但全国人民已走出了生活的谷底,营养水平已大体达到世界的平均水平。

目前我国人均占有各类食物与世界人均占有量的对比是:

世界人均占有量:粮食 750 公斤;肉类 32 公斤;蛋类 6.2 公斤;奶类 106 公斤;水产 16 公斤;糖 20 公斤。

我国 1993 年各类食物总产量和人均占有量:

(总产量)粮食 4564 亿公斤;肉类 3780 万吨;蛋类 1101 万吨;奶类 564 万吨;水产 1826 万吨;蔬菜 2250 亿公斤;水果 3011.2 万吨。

(人均量)粮食 380 公斤;肉类 32.3 公斤;蛋类 10 公斤;奶类 5.1 公斤;水产 17 公斤;蔬菜 186.7 公斤;水果 25.4 公斤。

从 1991 年以来,我国粮食、肉类、蛋类、水产和水果总产量都占世界第一位,但 12 亿人口分摊,仍仅是温饱水平。我国农区肉类 95% 靠本区供应,牧区供应农区的肉类只占 5% 左右。许多发达国家人均占有粮食 1000 公斤以上,其中一大半是饲料粮转化成肉食。我国的肉食要进一步提高,主要仍是靠粮食增产。

目前我国人均占有食物数量,肉类、蛋类、水产都略高于世界平均水平;粮、奶和糖低于世界人均水平,体现了中国膳食平衡的老传统。

人的营养需求,一般是日摄入热能 2400 千卡,蛋白质 70 克,其中动物蛋白占 30%,就算达到标准。

蛋白质摄入量,1982 年我国平均每人每天为 66.8 克,接近全世界的平均值 68.5 克。但动物蛋白和豆类蛋白仅各占总量的 11% 左右。全世界发展中国家平均动物蛋白占膳食蛋白的 21%,八十年代前期,这方面的平均值亦有 10% 的差距,经过近十年养殖业的发展,差距已大为缩小。1992 年的营养调查,每天人均摄入粮食 537 克,比 1982 年的 676 克已下降了 100 多克,反映了膳食结构的改善。1992 年,每人日均进食肉禽量由 43 克增至 58 克,奶类由 9 克增至 14 克,蛋类由 10 克增至 16 克,水产类由 12 克增至 28 克,植物油都有较大增加。1992 年,中国人动物性食物提供热能平均为 9.3%,比 1982 年的 7.8% 有所提高。

我国的食物构成,不应追求发达国家的标准,应根据我国膳食传统及营养学观点,避免高热量、高脂肪结构。但动物性食料和豆类制

品、水果和优质蔬菜的增产,仍是一个重要的历史任务。

二、新中国饮食文化的成就与饮食文化的误区

饮食文化是中华民族悠久灿烂文化的重要组成部分,它从一个方位体现了中华民族的创造精神和独特风格。饮食文化是千万人参与的事业,今天,在现代化的大潮中,饮食文化的发展,更凝聚着千万人的心血和汗水。

人们会问:新中国近半个世纪饮食文化方面所取得的最大成就是什么?回答是,基本解决了 12 亿人口的温饱问题,人民生活水准有了较大提高;全民的平均寿命从 35 岁提高到 70 岁。当然,这反映了整个生活条件的改善,但主要是饮食质量的提高。“温饱”,是中国人民数千年来反复追求的第一目标,在历史上中国千百次大大小小的农民起义和农民战争,主要就是为了解决温饱问题。旧中国无论哪一个朝代,都无法解决人民的吃饭问题。然而对于饱受压迫和屈辱的中国人民,一旦挣脱枷锁,在中国共产党领导下,走上了社会主义道路,就能迸发出惊天动地的潜能,短短四十多年,中国人民就用事实,响亮地宣告基本解决了全民温饱问题,这是中华民族光芒四射的一块里程碑,让读者从新中国饮食文化的大背景中去领略这一成就,也就成了《饮食文化志》的一个神圣的历史责任。

四十多年来,我国的饮食文化,正伴随着社会经济的发展步伐,不断向前跨越。时间即将跨入二十一世纪,中国人民正逐步从温饱过渡到小康,饮食质量提出的要求,将是成倍地增加。需求和供给的矛盾依然存在,解决供需矛盾的关键是科技,二十一世纪,我国将是农业大开发的世纪,也是科技人员大显身手的世纪,饮食文化灿烂辉煌的世纪。

我国的饮食文化也有它的误区。今天,我国饮食文化最大一个误

区是吸烟。据研究,烟草中含有 40 多种致癌化学物质,而以镭 226、钋 210、铅 210 等放射物质危害最大,其中又以钋 210 的毒害为甚,这些不能溶解的放射性同位素物质被吸入肺部,沉积下来,逐渐形成肺癌的病灶。因吸烟导致呼吸道疾病、肺癌、流产及血液循环系统病变等的比率呈上升趋势。因此,必须加强对“吸烟有害健康”的宣传。

我国饮食文化的另一个误区,是公费吃喝。我国亟需立法明确公款消费的正当范围。必须大力推行工作餐制度,以杜绝浪费,增加对教育和扶贫的投入。

饮食文化的第三个误区是盲目崇洋。外国先进的东西无疑应该学习,但必须是取其精华,去其糟粕,有所取舍地学。以上种种误区,应当引起我们深思并加以克服。

附 录

中国饮食文化文献解说 中国饮食文化大事年表

[日]铃木博 编
徐建新 译

中国饮食文化文献解说

《诗 经》

中国最早的诗集。书中收录了以西周前期至公元前 506 年的社会生活为题材的诗歌 305 首。其中《国风》160 首,汇集了 15 个地区的民谣;《大雅》、《小雅》105 首,汇集了当时的宫廷乐歌;《周颂》、《鲁颂》、《商颂》40 首,是宗庙祭祀活动中吟诵的诗歌。该书中有不少诗句反映了当时黄河中下游地区的饮食文化。

《周 礼》

相传为周公旦(据说是文王之子,武王之弟,是公元前 1000 年前后的人物)所撰,成书于战国时期。书中分《天官·大冢宰》、《地官·大司徒》、《春官·大宗伯》、《夏官·大司马》、《秋官·大司寇》、《冬官·大司空》等篇,详细记述了周王朝的官制。该书又名《周官》、《周官经》、《六官》、《六典》。据该书载,为王室服务的天官大冢宰中,与制作和供奉饮食有关的人达 2332 人,分为 22 种官职,书中分别详述了这些官职。书中还出现了“六食”、“六饮”、“六膳”、“百馐”、“百酱”、“八珍”等饮食物的名称,并记载了各地的农作物和家畜。

《楚 辞》

战国时代后期的诗集。书中收录了屈原(前 343—前 277 年?)及其门生宋玉、景差的作品二十五篇。诗中歌颂了当时楚国(位于今湖

北、湖南两省)的酒和食品。特别是宋玉的《招魂》中提到了许多食品和饮料,其种类与《诗经》、《礼记》中所载的黄河中下游地区的饮食截然不同。

《吕氏春秋》

全二十六卷,计一百六十篇。记述战国时代末期诸家思想的著作。公元前 239 年前后,秦宰相吕不韦(?—前 135 年)^①撰。全书由十二纪、八览、六论组成,故亦称《吕览》、《吕纪》、《吕论》。该书为战国末期诸子百家学说的集大成之作,是了解战国末期思想状况的必读书。书中卷十四《孝行览》的《本味》篇记述了伊尹因擅长烹饪被殷汤王看中,后被擢升为宰相,辅佐汤王创业的事迹,以及伊尹说汤的烹饪要诀。该书被视为中国最早的烹饪著作。不过《孟子·万章章句上》中说:“吾闻其以尧舜之道要于汤,未闻以割烹也。”就是说,孟子否认伊尹是因精通烹饪而受到汤王重用的。

《尔雅》

全三卷。前汉以前的辞书。十三经之一。传为周公旦和孔子(前 551—前 479 年)门人所撰。是秦至前汉时期为阅读《诗经》、《书经》而编纂的中国最早的释字义的辞书。由《释诂》、《释言》、《释训》等十九篇组成。卷下有《释草》、《释木》、《释虫》、《释鱼》、《释鸟》、《释兽》、《释畜》等诸篇。

《书经》

前汉中期儒家的经典著作。五经、十三经之一。传为孔子根据夏、商、周三代史官的记录编纂而成。但实际上它是儒家根据古代流传于鲁国(今山东省)的周公旦的逸话编纂的。该书又名“尚书”,书中《禹贡》记述了各地贡品和农作物名称。

《礼记》

^① 中国史料记载吕不韦(?—前 235 年)。——校者

前汉中期的儒教经典。五经、十三经之一。共有四十九篇。传为宣帝(前91—前49年在位)^①时期的戴圣集录。书中记述了西周末期至前汉时期的礼(仪式的礼节)。在论述礼的意义和精神的《曲礼》篇、逐月记录了年中祭祀活动的《月令》篇、论述了礼的变迁的法则的《礼运》篇,以及论述了家族内的礼仪的《内则》篇中,有不少关于饮食的记述。这些记述反映了黄河中下游地区的饮食生活。

《黄帝内经素问》

全二十四卷,共八十一篇。《黄帝内经》和《伤寒论》一起被称为中国医学的古典。该书原型完成于公元前一世纪末,其后,经数人的订正,现存的《素问》主要是唐宝应年间(762—763年)由太仆令王冰编纂的。该书的《四气调神大论》中指出,医学的目的是“不治已病,而治未病”;《生气通天论》中指出,要维持健康、保持长寿就必须调和五味;《汤液醪醴论》中提到酒在治疗疾病中的效用;《藏气法事论》中论述了饮食和养生,指出,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。“黄帝”是传说中的五帝之一,传说他曾教人们栽培五谷,并发明了文学、音律、度量衡、医药、衣服和货币。

《上林赋》

前汉中期的诗。作者司马相如(前179—前117年)。诗中颂咏了皇帝在上林(即皇帝的御苑)游猎的情景,其中提到了许多食品和饮料。司马相如生于成都(在今四川省),他还写过描写诸侯游猎情景的《子虚赋》。他与临邛卓王孙的女儿卓文君的恋爱故事是很有名的。

《七发》

前汉中期的诗。它是作者枚乘(?—前140年)侍奉梁孝王时为了启发太子,模仿东方朔的《七谏》而作的一首问答体的散文诗。诗中在告诫不要暴饮暴食的同时,列举了应当食用的食品和饮料。枚乘生

^① 宣帝在位时间是公元前73—前49年。——校者

于淮阴(今江苏省),曾为吴王濞的郎中和梁孝王的上客,景帝时做过弘农都尉。

《僮约》

前汉后期的韵文。作者王褒。这是一篇采用蜀郡(今四川省)的僮(奴隶)的买卖契约的形式、充满幽默感的赋。赋中有“烹茶”、“买茶”的文字,是“茶”开始发展为“茶”字的最早由来。王褒,蜀郡资中县人,擅长诗赋,是宣帝(前74—前49年在位)周围的一位文人。

《急就篇》

全四卷。前汉后期的字典。为元帝(前49—前33年在位)时任黄门令的史游所撰。亦称《急就章》、《急就》。该书分为三十四章,在姓氏、官府、市里名称的项下附有说明。书中有不少有关饮食的语汇,如“豆酱”等。

《方言》

全十三卷。前汉末期的字典。扬雄(前53—18年)撰。书中集录了从各地到朝廷来的使者所用的方言,亦称《扬子方言》,共收入11900余字,其中有不少有关饮食的语汇,如“麦”、“麴”等。

《蜀都赋》

前汉末期的诗。扬雄作。诗中赞颂了蜀郡(今四川省)成都,并提到多种食品。扬雄,成都人,著有《扬子方言》、《扬子法言》、《太玄经》等书。

《说文解字》

全三十卷。后汉中期的字典。许慎(约58—约147年)撰,成书于永元十二年(100年)。全书收入15116字(其中异体字1163个),分为十四篇、五百四十部。书中分别对每字的字形、字义、音韵作了说明,是从体系上说明汉字的最早的字典,其中有不少与饮食有关的字。

《释名》

全八卷。后汉中期的字典。刘熙撰。该书分为“释天”、“释地”等二十七类，解释了每字的含义。在“释饮食”项下，可以看到“胡饼”、“汤饼”、“索饼”等许多食品和饮料的名称。

《四民月令》

后汉后期的岁时记。崔寔(103?—170年?)撰。书中记述了每月应作的农事。是中国现存最早的岁时记(逸文)。该书作为农业科技书的作用后来被后魏贾思勰的《齐民要术》取而代之，因此南宋以后该书便失传了。清代以后，人们从《齐民要术》、《荆楚岁时记》、《玉烛宝典》等著作中收集了该书的逸文，编成辑本。在该书中，可以看到许多以储存为目的的加工食品。崔寔，涿郡安平(今河北省饶县)人，历任五原郡、辽东郡等地的太守。他曾从事过酒的酿造和贩卖，著有《政论》等著作。

《神农本草经》

中国最早的药学书。亦称《本草经》、《本草》。书名虽冠以传说中的皇帝神农的名字，但一般认为，该书是战国时代至秦汉期间编纂的。原书已失传，只有唐慎微的《经史证类备急本草》等书中还载有该书的逸文。明代以后的刊本是后人集录的逸文，共收录了356种药物。相传神农曾教人农耕，还“尝百草之滋味，水泉之甘苦，使人知避就之所，一日而遇七十毒”(《淮南子·修务训》)，所以自古以来他一直被人誉为医药业的创始人。

《临海水土异物志》

三国时期的地理书。黄龙二年(230年)吴国的孙权派卫温、诸葛直率兵前往夷洲(即今台湾)。据说当时随军同行的有丹阳(今江苏省南京市一带)太守沈莹，本书就是此人所撰。本书在宋代以前就成为逸书。现存有明代陶宗仪^①和杨晨的两种辑本。1981年又出版了张崇

^① 日文版有误，应为陶宗仪。——校者

根的新辑本。新辑本的前半部分收录了有关台湾高山族的记事,后半部分收录了中国东南沿海地区的鱼介类、鸟类、竹木藤果等物产。

《广雅》

全十卷。三国时期(魏)的字书。张揖撰。该书效仿《尔雅》的编目,将全书分为“释诂”、“释言”、“释训”等十九编,解释了18150字的含意。其“释草”、“释木”、“释虫”、“释鱼”、“释鸟”、“释兽”、“释畜”等编中可以找到与饮食有关的语汇,并首次出现了“馄饨”一词。

《南方草木状》

全三卷。晋代前期的风土记。相传是受命调任交州(今广东省、广西壮族自治区的南部和越南)的嵇含,根据自南方归来的人所述当地的情况而撰。其中记述了80种植物。但是,现在人们一般认为,该书在南北朝刘宋时期(420—479年)就已成为逸书。今天所能见到的此书,可能是后人将其逸文集录成册的,也可能是后人根据徐衷的《南方草木状》,以及同类书籍中的内容集录成册的。该书已收入“中国食经丛书”(上)。

《荈赋》

晋代前期的诗。杜育作。诗中赞颂了蜀(今四川省)的荈(即茶)。杜育,襄城(今河南省襄城县)人。曾历任西晋王朝的右将军和国子祭酒等职。

《博物志》

全十卷。晋代张华(232—300年)撰。相传此书最初有四百卷,后根据武帝(265—290年在位)的命令改为十卷。据说现存的此书不是原书,是后人将张华的遗文和同类书的逸文集录的。张华,范阳方城(今河南省固安县)人,晋代的政治家兼文学家。

《抱朴子》

全八卷。晋代道教经典。葛洪撰。该书的《内篇》(共二十篇)论述了神仙、吐纳、符篆、克治之术;《外篇》(共五十篇)论述了时政的得

失和人事的可否。葛洪，出生于丹阳句容（今江苏省句容县）的医师和道家。长于炼丹术，研究长生不老之法。著有《肘后备急方》、《神仙传》等书。

《崔浩食经》

全二十卷。崔浩（？—450年）撰。该书序文中说崔浩将其亡母遗留下来的文章整理为九编。但现存的只有这篇序文。有人怀疑《隋书·经籍志》中提到的《崔氏食经四卷》和贾思勰的《齐民要术》中多次提到的《食经》就是该书的原书。崔浩，清河东武（今河北省清河县）人。生前官至北魏的司徒，后因有人告其犯有大逆不道罪而被杀害。

《本草经集注》

全七卷。南北朝时期（梁朝）的药学书。五世纪末叶，陶弘景（456—536年）撰。书中将《神农本草经》所录365种药物和后来由名医发现，并收录于《名医别录》（后汉末期成书）的365种药物，合计730种药物，分为“玉石”、“草木”、“虫兽”、“果”、“菜”、“米食”、“有名未用”等七类，分别记述了这些药物的产地、采集方法、加工方法和临床应用方法。陶弘景，丹阳秣陵（今江苏省镇江市）人。在本书中，他首次采用了根据药效对药物进行分类的“诸病通用药”分类法。此外，他还著有为葛洪的《肘后备急方》一书作补充的《补阙肘后百一方》，以及《养生延命录》、《养生经》等书。

《齐民要术》

全十卷，共九十二编。北魏末期的农业技术书。书中记载了当时有关农业、林业、畜牧业、渔业，乃至酿造、烹调、贮存等方面的技术和经验，以及前人著作的理论。其中大量引用了《汜胜之书》、《四民月令》、《杂五行书》、《食次》、《食经》等已经散佚的古书中的内容。其中卷一至卷六记载了谷物、蔬菜和水果的栽培方法，以及家畜、家禽和鱼类的饲养方法；卷七的第六十三编记载了贮存物品的用具；第六十

四至六十七编中记载了酒类的酿造方法；卷八的第六十八至七十三编记载了盐、酱、醋、豉等调味品；卷八的第七十四编至卷九的第八十一编记载了各种烹调方法；第八十二至八十九编记载了贮存方法。撰者贾思勰曾任高阳（今河北省高阳县）太守，从他的这一经历来看，书中所记内容是以华北地区为中心。但其中不少菜肴被看作是今天各地名菜的原型。书中有关饮食方面的内容摘录于《中国食经丛书》（下），日本也出版了由西山武一、熊代幸雄翻译的全译本。

《艺文类聚》

全百卷。唐代初期的类书。欧阳询（557—641年）等人奉敕撰。书中分六十四门，根据1431种古书，先记事实，后录有关诗文，被视为后世类书之范。其中“礼”、“条文”、“食物”、“百谷”、“果”、“鸟”、“兽”、“鳞”、“介”等部中有关于饮食的内容。“食物”部的食、饼、肉、脯、酱、鲈、酪酥、米、酒等项中，载有关于唐代以前饮食的宝贵资料。

《荆楚岁时记》

全一卷。南北朝时期（梁朝）的岁时记。宗懔撰。原称《荆楚记》。记载了荆楚（今湖北、湖南两省）一年中的节日行事，是现存最早的有关民间节日行事的记录。书中有不少关于饮食的记载，如寒食、曲水、汤饼、冰鉴、菊酒、羹、脍、赤豆粥、腌食等。

《谢讽食经》

隋代的食经。谢讽撰。书中记载了53种菜肴。但是只记载了名称，没有说明所用的原料和制作方法，所以许多菜不知究竟为何物。谢讽是隋炀帝（604—618年在位）时的尚食直长（即主掌皇帝饮食的尚食局的属官）。该书收录于“中国食经丛书”（上）。

《一切经音义》

全二十五卷。唐代初期的字书。释玄应撰。也称《（大唐）众经音义》。该书是在长安（今陕西省西安市）大慈恩寺从事佛教经典的翻译工作的释玄应，奉敕命于贞观年间（627—649年）的最后几年里，为

《一切藏经》中的词汇作的音义注解。书中引用许多古书的逸文,并有“馄饨”等许多有关饮食的用语。

《备急千金要方》

全三十卷。唐代初期论述食物疗法的医书。孙思邈(581—682年)于七世纪中叶撰。简称《千金要方》。其中卷二十六的“食治篇”独立成篇,亦称《千金食治》。孙思邈,京兆华原(今陕西省耀县)人。他将以往的临床经验和医学理论汇集整理,著成此书。另著有此书之续篇《千金翼方》。“食治篇”由序论、果实(29条)、菜蔬(58条)、谷米(27条)、鸟兽(40条并附鱼虫)组成。在“序论”中,作者发展了《黄帝内经素问》的理论,指出食物本身就是药,并论述了食品的利弊以及医师运用食疗方法的重要性。接着作者在后文中系统而且简单明了地记述了154种药物的药效。此外,在该书其他篇中也记有各种食疗方法。该书对后世的食疗著作产生了巨大的影响。书名中的“千金”二字是取自“人之性命重于千金”之意。

《新修本草》

唐代初期的药典。苏敬等人于显庆四年(659年)撰。亦称《唐本草》。该书以陶弘景的《本草经集注》为基础,增补了新的药物品种,分为九类,共收录了850余种药材,其中不少是饮食原料。编纂该书的过程中,作者还将收集到的药材绘制成图,附上文字说明,编为《新修本草图经》和《新修本草图》。

《千金翼方》

全三十卷。唐代初期的医书。该书是孙思邈晚年时撰写的,为《备急千金要方》一书的续篇。该书卷十二、十四、十五中的有关论述发展了前书中的食疗理论。特别是卷十二的“养老大例”、“养老食疗”两篇开创了老年人食疗的先例,给后世的食疗法以巨大的影响。书中介绍了用生姜、白蜜、牛乳、葱白、粳米、羊头、羊肝等食物制作的17种药膳。

《食疗本草》

全三卷。唐代的食疗书。孟诜(621—713年)撰《补食法》(138条)一书,开元年间(713—741年),其弟子张鼎复增补89条,并将书名改为《食疗本草》。书中共收录了260种食品,其中为苏敬等撰《新修本草》(即《唐本草》)一书未收者甚多。作者特别重视动物脏器、菌类植物和水草的药效,并且还比较了各地食品的差异。该书与孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》一脉相承,被后人视为食疗书籍中的典范。有人甚至认为,忽思慧的《饮膳正要》、卢和的《食物本草》、沈季龙的《食物本草会纂》等书,都不过是本书的修订本。该书已收入“中国食经丛书”(上)。

《韦巨源食谱》

唐代中期的食谱。该书是景龙三年(709年),韦巨源受命尚书左仆射之职时献上的“烧尾食”的菜单。其中罗列了58种菜的菜名,并附有简单的说明。所谓“烧尾食”,是指唐代时初次被任命为大臣的人为皇帝献上的宴席。其名称来自黄河鲤鱼顺利越过龙门(位于陕西省韩城县和山西省河清县之间)后,被天火烧了尾巴,变身为龙的传说。该书收于“中国食经丛书”(上)。

《本草拾遗》

全十卷。唐代中期的药书。成书于开元年间(713—741年),陈藏器撰。该书是为补充陶弘景的《本草经集注》和苏敬的《新修本草》而作。原书未能流传至今。仅唐慎微的《经史证类备急本草》(1108年刊)等书中有其逸文。

《茶经》

全三卷。唐代中期的茶书。陆羽(733—804年)撰。是现存最早的茶书。全书分为十章,包括“源”(起源,字义和效用)、“具”(制茶的器具)、“造”(制茶方法)、“器”(煎茶用具)、“煮”(煎茶方法)、“饮”(饮茶方法)、“事”(茶经故事)、“出”(茶的产地和品质)、“略”(简略的

茶)、“图”(将以上内容写于白绢之上,挂于茶席间)。陆羽,复州竟陵(今湖北省天门县)人,上元初年(760年)前后,隐居苕溪(今浙江省吴兴县)。因撰写了此书被后人誉为茶圣。该书收入“中国食经丛书”(上)。在日本,分别有青木正儿译、布目潮风译、林左马卫译三种译本。

《煎茶水记》

全一卷。唐代后期的茶经。张又新撰。传初称《水经》,后为与同名古书相区别而改此名。卷首载有刑部侍郎刘伯刍推荐的“七水”,接着论述了团茶的衰退和抹茶的起源。最后列举了据说是由陆羽品评并向李季卿(?—767年)口授的“二十水”。张又新曾考上元和九年(814年)进士第一名,但是由于他后来成为臭名昭著的宰相李逢吉的部下,所以一直未能再晋升。该书收录于“中国食经丛书”(上)。在日本,有青木正儿译本和布目潮风译本。

《膳夫经手录》

全四卷(但今仅存残本)。唐代的烹饪书、茶书。杨晔撰。书中介绍了26种食品的产地、性味和食用方法,此外还概述了饮茶的历史,介绍了各地的茗茶。特别是有关“不饴”(饴突,即米粉团的一种)、“莼菜”(即水葵)、“鹄鹑”(即河豚)、“鼎饭”(三白饭)、“芋头”、“樱桃”、“枇杷”的记述颇为有趣。另外,书中对饮茶的评价与陆羽的《茶经》有所不同。所谓“膳夫”是指朝廷中主掌皇帝饮食的官吏。该书本来可能是为了收集有关唐朝饮食的资料而作的。现已收入“中国食经丛书”(上)。

《酉阳杂俎》

全三十卷。唐代中期的杂文。段成式撰。由正集二十卷、续集十卷组成。书中收录了古代流传下来的神怪事件,以及传说、神话、故事、风俗、习惯、物产等。卷七“酒食篇”中介绍了“笼上牢丸”(即烧卖)、“汤中牢丸”(水饺)等130余种食品,以及萧家的馄饨、庾家的粽

子、韩约的樱桃饅饅、良翰的驴骏、驼峰炙等当时的名家制作的名菜。同时书中还指出：“物无不堪吃，唯在善以火候均五味。”此外，卷十六至卷十九的“广动植篇”中还记述了各地的食品。段成式(?—863年)原籍临淄(今山东省淄博市)，生于荆州(今湖南省长江流域)，历任吉州刺史、太常少卿等职，后辞官回荆州，以博览强记而闻名。该书收入“中国食经丛书”(上)。

《北户录》

全三卷。唐代末期的风土记。为懿宗年间(859—873年)在广州(今广东省广州市)生活的段公路所撰。亦称《北户录》，其中详细记述了岭南(今广东省和广西壮族自治区)的动植物和物产。书中引用了许多已散佚的书籍，故极有价值。

《食医心鉴》

全三卷。唐代后期的食疗书。九世纪中叶成书，昝殷撰。宋代以后，原书散逸。现存的此书是日本人从朝鲜的《医方类聚》一书中辑录的。全一卷，分十六类，其中收录了211种食疗法。不仅记述了名称和用量，而且还记述了制作方法和服用方法。昝殷是蜀(今四川省)的名医，他还是中国最早的妇产科的医书《产宝》(成书于817年。后由周颉于897年增补，并改称《经效产宝》)的著者。

《十六汤》

唐代后期的茶书。苏廙撰。亦称《十六汤品》、《汤品》。书中在“掌握茶的生杀予夺大权的是汤(开水)”这一认识的基础上，评论了冷热程度不同的汤3种、注水时缓急程度不同的汤3种、用不同茶具盛装的汤5种、用不同薪柴加热的汤5种，共计16种汤的得失。该书收入“中国食经丛书”(上)。日本有青木正儿译本和布目潮润译本。

《岭表录异》

全三卷。唐代末期的地理书。成书于昭宗年间(888—904年)，刘恂撰。亦称《岭表录》、《岭表记》、《岭表异录》、《岭表录异记》、《岭南录

异》。书中记述了岭南(今广东省和广西壮族自治区)地方的气候、风土和地理。原书已失传,现存此书是将《永乐大典》等书中的逸文集录而成的。

《四时纂要》

全五卷。唐代末期的农书。韩鄂撰。该书逐月记述了应作的农事,是填补了贾思勰的《齐民要术》(成书于五世纪初)和陈旉(1076年—?)的《农书》(成书于十二世纪初期)之间空白的宝贵资料。特别是二月的“种茶”和四月的“收茶”是中国的有关茶树栽培的最早记录。与同属于华北地区农业岁时记的崔寔的《四民月令》相比,该书具有以下特点:(1)具体记述了农业技术,带有农家历的性质;(2)占卜、禁忌等迷信色彩十分浓厚;(3)地主经营的观点很少。该书长期以来被认为是“虚构之书”。直到1961年才由日本的山本敬太郎(山本书店店主)发现了1590年的朝鲜刊本。作者韩鄂是唐玄宗时做过宰相的韩休(?—739年)之兄韩偓的玄孙,估计是唐代末期至五代时期人。

《唐摭言》

全十五卷。五代时期的散文。王定保撰。书中记述了唐代贡举(即选官的考试)制度和应考者的故事。卷三中详细记述了有关曲江宴的礼仪、名目、宴名、诗文、典故和逸闻。

《清异录》

北宋卷。北宋时期的杂文集。作者陶穀(903—970年),邠州新平(今陕西省彬县)人。曾仕于后晋、后汉、后周等王朝,后历任宋朝的礼部、刑部、户部尚书。该书采录了自隋代至五代的旧闻故事,共分为37门,648条。其中与饮食有关的有“饌羞”、“蔬菜”、“鱼”、“禽名”、“兽名”、“酒浆”、“茗菴”、“百果”等部门,共283条,是饮食史上的宝贵资料。特别是其中收录的谢讽的《食经》和韦巨源的《食谱》分别为隋代和唐代唯一的完整的宴席菜单。书中还收录了苏廙的《十六汤》。

此外,该书中还首次出现了豆腐、红糍、绿花包子等食品。

《太平广记》

全五百卷。北宋初期的类书。太平兴国三年(978年),李昉等人奉敕撰。该书根据从汉代至宋代的475种小说、笔记和稗史,分92门记述了奇谈异闻。其中卷五的“酒”篇提到“千日酒”和“若下酒”;“食”篇中提到了“吴馔”、“御厨”和“五侯鲭”。此外,在“草木”、“畜兽”、“禽鸟”、“水族”、“昆虫”等篇中也有不少关于饮食的内容。

《太平圣惠方》

全百卷。北宋初期的医书。王怀隐等撰。淳化三年(992年)刊。也简称《圣惠方》。书中广泛收集了流传于民间的治病方法。同时还收入了北宋以前的各种医药书籍的内容。卷九十六至卷九十七的“食治门”中收录了129种药粥。

《荔枝谱》

全一卷。嘉祐四年(1059年),蔡襄(1012—1067年)撰。该书为中国最早的荔枝谱。书中分七章记述了荔枝的产地、性质、栽培方法、品种、加工方法。除介绍了荔枝的干燥方法和密煎方法之外,还介绍了与佛桑花混在一起用盐腌,把荔枝染成红色的“红盐”腌制方法。该书与欧阳修的《洛阳牡丹记》(1031年)齐名,据说后来关于福建、广东两省哪一方为荔枝原产地的争论就发端于此书。蔡襄,兴化仙游(今福建省仙游县)人,历任杭州、泉州的知事和福州太守,长于书画,与苏轼、黄庭坚、米芾合称“宋四家”。其著作,除本书外,尚有《茶录》等。

《茶 录》

全二卷。北宋中期的茶书。蔡襄撰。该书撰于皇祐年间(1049—1054年)。刻石于治平元年(1064年)。初献与仁宗(1022—1063年在位),后又作修改,再献与英宗(1063—1067年在位)。该书由上下两篇组成,上篇论述了茶;下篇论述了茶具。书中提到的茶主要是建安

(今福建省建瓯县)出产的茶。也许是该书专为皇帝而作的缘故,与陆羽的《茶经》(758年以后)相比,书中提到的茶末更为精细,茶具也更为高级。除此以外,蔡襄还写过一篇题为《茶记》的短文,以及与欧阳修的《洛阳牡丹记》齐名的《荔枝谱》等书。该书在日本有青木正儿译本和中村乔译本。

《养老奉亲书》

全一卷。北宋时期的食疗书。泰州兴化县(今江苏省兴化县)县令陈直撰于元丰年间(1078—1085年)。元大德年间(1298—1307年),泰宁(今福建泰宁县)总管邹铉为此书增补了卷二至卷四,并改书名为《寿亲养老新书》。书中指出,饮食对老年人至关重要,应根据季节的变化改变饮食生活,一旦患病,最好不服药,而用食疗。以这一观点为基础,书中介绍了231种药方,其中162种是食疗用的饭菜。

《梦溪笔谈》

全三十卷。北宋后期的散文。沈括(1031—1095年)撰。全书由正编二十六卷、续编一卷、补编三卷组成。书中分十七项目计609条,分别记述了政治、经济、法律的各种制度,个人的传闻故事,考古学、语言学、音乐和自然科学技术等方面的知识。其中有不少关于饮食的记载。沈括,杭州钱塘(今浙江省杭州市)人,政治家兼科学家。该书是沈括晚年时所著,在其死后不久刊行。

《圣济总录》

全二百卷。北宋末期的医书。官撰。因于政和年间(1111年—1117年)刊行,故亦称《政和圣济总录》。此后,又于金大定年间(1161—1189年)和元大德年间(1297—1307年)两次刊行,后者称《大德重校圣济总录》。该书收集整理了流传于民间的治病方法和历代的文献。其中卷一百八十八至卷一百九十中详细介绍了“苡蓉羊肾粥”、“商陆粥”、“生姜粥”、“补虚正气粥”、“苦楝根粥”等113种药粥。

《本草衍义》

全二十卷。北宋末期的药书。政和六年(1116年),寇宗奭撰。该书对掌禹锡等人的《嘉祐补注神农本草》中的470种药物作了详细的说明,同时还记述了鉴定药物优劣的方法和临床应用的实例。

《大观茶论》

北宋末期的茶书。传为徽宗(1100—1125年在位)于大观元年(1107年)撰。书中分二十项论述了茶和饮茶方法。当时正值团茶发展的鼎盛期,书中详细记述了煎茶时用茶筴取代蔡襄的《茶录》所说的茶匙,将茶末搅拌起泡的方法。据说这是日本茶道中的抹茶煎茶法的起源。日本有青木正儿译本和中村乔译本。

《北山酒经》

全三卷。北宋末期的酒书。政和七年(1117年),朱翼中撰。该书汲取了贾思勰的《齐民要术》中的观点,详细记述了13种酒糶以及各种饮用酒和药用酒的酿造方法。同时还介绍了“追魂”、“火迫”等酿酒的新技术。朱翼中,吴兴(今江苏省吴兴县)人。终身未能得志于官场。他在杭州(今浙江省杭州市)经营酿酒作坊,并根据其酿酒经验著成此书。该书已收入“中国食经丛书”(上)。

《中馈录》

所谓“中馈”是指女子在家庭中烹调,或指烹调的饭菜,作为转义词亦指妇女或妻子。同名的烹饪书有两种:(1)北宋“浦江吴氏”撰。浦江即今浙江省金华市。从“中馈”一词来看,吴氏很可能是一位妇女。从体例上看,现存的该书似乎只是原书的后半部分。一般认为该书是作者根据亲身体会撰写的烹饪记录。全书共76则。已收入《中国食经丛书》(上)。(2)清代末期,曾懿撰。书中记载了20种食品的制作和保存方法。这些记载虽都很简单,但符合科学原理,至今仍有不少记述是有用的。曾懿之父做过江西省吉安府的知府,著有《吟云仙馆诗稿》,其母著有《冷云仙馆诗稿》。家中有四男六女,懿为次女。其著书还有《女子篇》、《医学篇》、《古欢室诗集》等。其夫袁学昌是曾任翰

林院编修之职的袁绩懋之子。他同其父一样曾在安徽省、湖南省等地做过官。所以,该书受江南饮食的影响很大。

《东京梦华录》

全十卷。北宋初期的杂文。孟元老撰。著者早年生活于北宋首都东京(今河南省开封市),后因金军南下,于靖康二年(1127年)移居江南。绍兴十七年(1147年),他回忆起当年东京的繁华景象,记下了那里的坊市、节日、风俗等,著成此书。该书卷二记述了东京的“酒楼”和“饮食果子”;卷三记述了“马行街铺席”、“天晓谓人入市”、“诸色杂卖”;卷四记述了“筵会假赁”、“会仙酒楼”、“食店”、“肉行”、“饼店”、“鱼行”;卷五记述了当时的民俗。卷六至卷十中记录了与每月的节日行事有关的饮食。书中还记载了各地的名菜,是今天探讨这些名菜起源的宝贵资料。

《农书》

全三卷。南宋初期的农书。绍兴十九年(1140年),陈旉(1076—?)撰。该书是自贾思勰的《齐民要术》以后的最正统的农书。上卷记述了农业经营方法与栽培技术概论;中卷记述了养牛;下卷记述了蚕桑。据说陈旉为逃避北宋末期至南宋初期的战乱,隐居于仪真(今江苏省仪征市),在那里过着晴耕雨读的生活,直到去世。

《糖霜谱》

全一卷。南宋初期绍兴二十四年(1154年),王灼撰。全书分为七编。其首编中提到“糖霜,一名糖冰。福唐、四明、番禺、遂宁有此物。独遂宁为冠。”并且还讲述了唐大历年间(766—779年)邹和尚始造糖霜的故事。第二编中根据文献探讨了从甘蔗中提取砂糖的技术。第三编中记述了甘蔗的栽培方法。第四编中介绍了制造糖霜的工具及制造方法。第五编介绍了结霜法。第六编评论了结霜法的得失。第七编记述了糖霜的性味及食用方法。书中提到的福唐乃今福建省福清县;四明乃今浙江省宁波市;番禺乃今广东省番禺县;遂宁乃今四

川省遂宁县。王灼，遂宁人。《四库全书总目提要》(1772年)对此书有如下评价：“王灼称，糖霜以紫色为上，以白色为下。今日之尚乃以白为贵，以紫为贱。王灼称，须一年有半乃结，其结以自然。今制此物甚易，其法亦不相同。”

《能改斋漫录》

全十八卷。南宋时期的散文。吴曾撰。该书由历史故事、诗文典故、名物及制度的考证等 2000 余项目组成。该书十分之一的内容与饮食有关。其中有趣的记述很多。如脍炙鱼的传说、盐豉与豆豉、小食与点心、鹤突与鹤突羊羹、汤饼、煮饼、水引饼、煮面、虾蟆与田鸡、一顿饭、缩项鳊等。吴曾于绍兴二十三年(1153年)以后历任工部郎中、严州知事等职。书名中的“能改斋”三字取自其书斋名。

《橘 录》

全三卷。南宋前期淳熙五年(1178年)，韩彦直撰。亦名《永嘉橘录》。上卷介绍了柑品 8 种、橙品 1 种；中卷介绍了橘品 18 种，并认为泥山出产的乳柑(真柑)品种最佳；下卷中介绍了柑桔的栽培、贮存和加工方法。

《宣和北苑贡茶录》

全一卷。南宋前期的茶书。熊蕃撰。北苑是位于建安(今福建省建瓯县)东部凤凰山麓的宫廷御用茶园。该茶园在宣和年间(1119—1125年)处于极盛期。本书记述了其贡茶的历史及品质。著者去世后，其后代熊克又补充绘制了贡茶图及寸法图示，并于淳熙九年(1182年)刊行此书。日本有青木正儿译本和中村乔译本。

《北苑别录》

全一卷。南宋前期的茶书。《宣和北苑贡茶录》的作者熊蕃的弟子、福建路转运使主管帐司赵汝砺于淳熙十三年(1186年)再版该书时，为补其不备而撰。其中详细记述采茶和制茶的方法。日本有青木正儿译本和中村乔译本。

《老学庵笔记》

全十二卷。南宋前期的笔记。南宋时期有代表性的诗人陆游(号放翁。1125—1210年)撰。全书分为正编十卷,续编二卷,合计580条。该书内容是有关艺文方面的考订,但也有许多关于饮食的记载。如“李和的炒栗”、“砂糖的起源”等。

《菌谱》

全一卷。南宋后期淳祐五年(1245年)陈仁玉撰。南宋时,浙江台州(今临海县一带)生产的菌作为烹饪的原料而受到重视。故此,隐居于台州的著者在书中记述了当地特产的11种菌的产地、采摘期、形状、颜色和性味。书中还附有食毒菌后的解毒法。

《山家清供》

全二卷。南宋末期的烹饪书。咸淳二年(1266年)前后刊行。书中以素食为中心介绍了100余种菜肴。其中的“拨霞供”是今天的涮羊肉的原型(但当时不仅使用羊肉,而且还用兔肉和猪肉)。“山海兜”中首次出现了酱油。此外,“牛蒡脯”是很罕见的食用牛蒡的实例。作者林洪在介绍“寒具”的一节中提到“吾翁和靖先生”,据此,有人认为他是隐居于杭州西湖畔孤山中,种梅养鹤,人称“以梅为妻,以鹤为子”的林逋(号和靖先生。967—1028年)的后裔。但也有人不同意此说。林洪本人似乎也是流浪于长江、淮河流域,度过了隐士的一生。该书是有关南宋时期江南地区饮食生活的宝贵资料。现已收入“中国食经丛书”(上)。

《梦粱录》

全二十卷。元代初期的杂记。吴自牧撰。该书模仿追述北宋国都东京的《东京梦华录》的体例,记述了南宋国都临安(今浙江省杭州市)的年中行事、市镇、商店及物产等。卷一至卷六中记载了与每月的行事有关的饮食;卷十三中记载了团行、铺席和夜市;卷十六中记载了茶肆、酒肆、分茶酒店、面食店、荤菜从食店、米铺、肉铺、鲞铺;卷十

八中记载了各地的物产；卷十九中记载了“四司六局筵会假赁”等。该书和周密的《武林旧事》都是了解南宋饮食生活的绝好资料。

《武林旧事》

全十卷。元代初期的杂记。撰者周密(1232—1308年)把从名门世家的老人们那里听到的有关南宋国都临安(今浙江省杭州市)的繁荣景象的旧闻故事,根据追述北宋国都东京的《东京梦华录》的体例,归纳整理、著成此书。其中卷六记载了诸市、酒楼、市食、果子、菜蔬、粥、鮓、凉水、糕、蒸作从食、诸色酒名等;卷三中记载与每月行事有关的饮食;卷九中收录了绍兴二十一年(1151年)宋高宗行幸武将张俊官邸时的进奉物品名单《高宗幸张府节次略》。该书与吴自牧的《梦粱录》同是了解南宋饮食生活的绝好资料。

《居家必用事类全集》

全二十卷,十集。元代前期的百科全书。撰者不详。该书对家庭生活所必需的知识进行了分类和整理。其中与饮食有关的记载有巳集卷十一、卷十二的“诸品茶”,庚集卷十三、卷十四的“饮食类”,共计377条。该书对后世影响之大,可与北魏的《齐民要术》相匹敌。该书中介绍了在吴自牧的《梦粱录》和周密的《武林旧事》中仅载名称而未记制作方法的许多食品的制作方法,而且还介绍了元朝的统治者蒙古族以及其他少数民族的饮食,是研究宋、元饮食史的宝贵资料。该书已收入日本《家政学文献集成》(续集)江户时代之四和“中国食经丛书”(上)。另有中村璋八、佐藤达全的摘译本。

《事林广记》

全十三卷,十集。元代初期的类书。陈元靓撰。据说为至元二十年(1283年)刊行。书中与饮食有关的记载并不太多,主要见于卷一至卷五,约100余条,其中详细介绍了《东京梦华录》、《武林旧事》、《梦粱录》中仅载名称而未记具体内容的宋代的酒类和菜肴的制作方法,主要有“蓝桥风月酒”、“羊羔酒”、“洞庭春色”、“东坡脯”、“筓子

把”(算条巴子)、“羊肉旋鲈”、“佛跳墙”、“水晶脍”、“冻鸡”、“假蛤蜊”、“鸡子绵酒”、“假羊眼羹”等。该书与同时代的《居家必用事类全集》相比,后者具有北方特色,而前者则具有浓厚的南方饮食的色彩。已收入“中国食经丛书”(上)。

《农桑辑要》

全七卷,元代初期的官撰农书。至元二十三年(1286年)司农司撰。全书分为典训、耕垦、播种、栽桑、养桑、瓜菜、果实、竹木、药草、孳畜10类。在引用前人著作的同时,还在“新添”条下记述了作者的见解。看来该书是以贾思勰的《齐民要术》为典范,以黄河流域的农业为记述对象完成初稿的。后来随着元朝疆域的扩大,又增加了橙、橘、柿子、甘蔗等南方地区的重要农作物,并作了修改。

《农书》

全三十六卷(或二十二卷)。元代中期的农书。皇庆二年(1313年),王桢撰。分为“农桑通诀”(六集二十六目)、“百谷谱”(十一集八十三目)、“农器图谱”(二十集二百六十一目)、“杂录”(二目)。该书不仅参照了前人的85种著作,而且还通过实地勘察,系统地归纳了南北方地区的水田和旱田农业,对其利害得失作了评价。该书在清代中期之前并未完全普及,直至十九世纪末叶开始提倡实学之后,才广泛流传起来。

《农桑衣食撮要》

全二卷(或一卷)。元代中期的农书。延祐元年(1314年),鲁明善撰。亦称《农桑撮要》、《养民月宜》。书中简单明了地说明了每月中应作的农事,并自信地声称该书介绍了所有的“天时地利之宜,种植敛藏之法”(见该书《自序》)。鲁明善,维吾尔族人,任寿州(今安徽省寿县)郡监时,著成此书。

《饮膳正要》

全三卷。元代后期的食物养生书。饮膳太医忽思慧撰,并于天历

三年(1330年)三月三日(即传说中的西王母祝寿日),献与文宗皇帝。书中对230余种食品原料作了简单的食用与药用的说明,并介绍了230余种宫廷菜。其中记载了许多蒙古族、维吾尔族等西北地区少数民族的饮食品。书中介绍的“芙蓉鸡”、“柳蒸羊”、“鼓儿签”、“天花包子”、“剪花馒头”、“围像”、“春盘面”等,至今仍不失为著名的宴席食品。关于食物养生方法,大多是照抄孙思邈的《备急千金药方》和《千金翼方》以及唐慎微的《经史证类备急本草》中的文字。此外,还可以看到苏敬的《新修本草》和孟诜的《食疗本草》的影响。忽思慧,蒙古族人,一说维吾尔族人。该书已收入“中国食经丛书”(上)。另有中村璋八和佐藤达全的摘译本。

《云林堂饮食制度集》

元代末期的烹饪书。撰者倪瓒(1301—1370年),无锡县城东二十里的梅里的地主兼商人,元末四大画家之一。“云林堂”是其宅邸内一所建筑的名称。因当时农民起义连年不断,他便同家人以小船为居,往来于太湖(江苏省南部)和三泖(今上海市松江县的泖湖)之间,过着隐士的生活。是书虽然仅介绍了50余种食物和饮料,但它是介绍元代无锡地区饮食的唯一的著作,对后世产生了很大的影响。书中介绍的菜肴有许多是今日名菜的原型。例如:“青虾卷焙”(即今“凤尾虾”)、“蜜酿蝻蟀”(今“芙蓉蟹头”)、“海蜃羹”(今“芙蓉海底松”)、“鲫鱼肚儿羹”(今“生炒蝴蝶片”)。

另外,书中介绍的食物原料有不少是水产品,其中生食蛤蜊以及把烫热的酒浇在蚶子上的吃法是其他著作中不曾记载的。书中还省次出现了“莲花茶”和“橘花茶”(实际上是茉莉花茶)的制作方法。袁枚在《随园食单》中称李渔的《闲情偶寄》和陈继儒的《眉公杂著》等出自文人之手的烹饪书为陈腐之作。但对倪瓒却给予了高度的评价。他还将烧鹅命名为“云林鹅”,收录于《随园食单》中。该书已收入“中国食经丛书”(上)。

《饌史》

传元代之作。撰者不详。该书从段成式的《酉阳杂俎·酒食编》、韦巨源的《食谱》、谢讽的《食经》、周密的《武林旧事》等书中辑录了诸如“高宗幸张府节次略”等有关饮食的旧闻故事。书中还将元代以前的67位饮食家划分为“味妙者”、“味工者”、“味俊者”、“味勇者”、“味洪者”、“味酷者”、“味猥者”、“味小人者”。

《多能鄙事》

全十二卷。明代初期的类书。刘基(1311—1375年)撰。该书分十一个部门收录了日常生活中必备的知识。其中卷一至卷三与饮食有关,但是其记载有许多与元代的《居家必用事类全集》类似。这一点在卷二记述的基本烹饪方法中尤为显著。卷四记述了老年人的食疗养生方法。刘基,青田(今浙江省青田县)人,对明朝有创业之功,被人喻为三国时期蜀国的诸葛亮。书中附有嘉靖十九年(1540年),青田县儒学训导浮梁鲁轩程法有撰写的序。其书名由来于《论语》中的一句话“吾少贱,故鄙事多能也”。也有人认为该书是后人的伪作。

《饮食须知》

全八卷。明代初年的烹饪书。撰者贾铭,浙江海宁州(今海宁县)人,其百岁时正值明朝建立,终年106岁。据说明太祖(1368—1398年在位)曾向其寻问长寿的秘诀,他奉献给皇帝的就是此书。该书以食物原料为重点,从医药学和养生学的角度对368种食物作了说明。特别是鱼类有65种之多。该书还首次记载了玉米。

《易牙遗意》

全二卷。元末明初的烹饪书。撰者韩奕,平江(今江苏省苏州市)人,传为北宋宰相韩琦(1008—1075年)的后裔。这部韩家的烹饪菜单集后来是由周履靖^①整理、编辑并收入《夷门广牍》(1597年刊

^① 应为周履靖,日文版有误。——校者

行)。其中共介绍了 150 余种食品。在强调味的浓淡相宜、色彩艳丽以及重视用汤等方面,与现代的苏州菜的特点相同。书中首次记载了“火肉”(即火腿)的制作方法,并且还记载了“烧饼面枣”、“卷煎饼”(春卷)、“藏粢”(糯米粉豆沙卷)、“五香糕”等饮食史上十分宝贵的点心制作方法。也有人认为本书作者是明代黄省曾。所谓“易牙”,是指一位传说中的人物,以高超的烹饪技术讨好齐桓公。该书已收入“中国食经丛书”(下)。

《救荒本草》

全二卷(或为四卷、八卷)。明代初期的救荒书。明太祖第五子周定王朱楠(1370—1425年)撰。永乐四年(1406年)刊行。作者在其领地开封时,因耕地荒芜,野草丛生,逐令人尝食一些似可用于充饥的植物,从中选出 414 种,并绘制成图。徐光启在《农政全书》卷四十六至卷五十九中也收录了此书,并加了“附语”,但在收录时也省略了该书的部分内容。嘉靖三十四年(1555年),陆柬在开封将此书上梓付印时,误认为撰者是朱楠之子周宪王朱有燉。后来李时珍和徐光启也承袭了此说,所以该书后来以《周宪王救荒本草》之名流传起来。

《野菜谱》

全一卷。明代中期的救荒书。撰者王磐(1470?—1530年)。他在嘉靖三年(1524年)为该书作的自序中谈到著述此书的缘由。其大意是,正德年间(1506—1521年)长江和淮河流域经常遭受水害旱灾。道路上到处是饥民,他们以野菜充饥。可是有些野菜“形类似而善恶异”。不少人因吃了有毒的野菜而伤身。于是作者移居农村,“涉猎得六十余种,将其绘制成图,并因其名而付咏”。就是说,他将 60 余种野菜描绘成图,附上与之有关的歌谣,说明了其野生状态及吃法。但是,该书中没有具体指出野菜的可食部分,而姚可成的《救荒野谱》的前半部分收录了该书所列的 60 余种野菜,并指出了这些野菜的可食部分。徐光启的《农政全书》卷六十中也收录了该书所载的野菜。王

磐,江苏省高邮县人,散曲家,号西楼,著有《王西楼乐府》。

《制茶新谱》

明代中期的茶书。弘治十三年(1500年)至嘉靖二十年(1541年),钱椿年撰。但是该书后来以《茶谱》为名被收入顾元庆编《顾氏四十家小说》一书中,并且未记作者名。所以在1913年以前,该书一直被认为是顾元庆撰《茶谱》。该书记述了茶树概况、各地的茶、茶的栽培、采茶、贮存、炙茶、各种茶的制作法、煎茶四要(水的选择、洗茶、开水的冷热程度、茶具的选择)、点茶三要(茶具的清洗、烤干茶盏、选择水果)、茶的效用等内容。日本有青木正儿译本和中村乔译本。

《臞仙神隐书》

全二卷。明代初期的农书。明宁献王朱权撰。亦称《神隐》。其上卷记述了养生法与家政之术(其中部分是有关农事的记载)。下卷题为“归田之计”记述了农家的活动。其中包括:春151条、夏123条、秋105条、冬86条、牧养之法16条、治六畜诸病法64条。下卷中的记述许多依据鲁明善的《农桑衣食撮要》(1314年),但与之相比,内容更为详尽。朱权(?—1448年),明太祖第十七子;受封于南昌(今江西南昌市),称宁王。其死后,谥号献。故一般被称作宁献王,臞仙是其号。另著有《通鉴博论》等。该书已收入“中国食经丛书”(上)。

《便民图纂》

全十六卷。明代中期的农书。一般认为是弘治十五年(1502年),邝璠撰,也有人认为是当时做江西省信丰县知事的曾政所撰。书中记载了农业、园艺、养殖畜牧的技术、民间的治病处方、饮食用具的常识,以及阴阳占卜等迷信。该书如同一部农家宝书,相继在各地刊行,并广泛流传。

《宋氏尊生》

全十卷。明代中期的烹饪书。该书也就是收入宋诒的《竹屿山房杂部》(1505年刊)中的宋公望(即宋诒之子)“尊生部十卷”。书中收

录了“汤部七十二方”、“水部十四方”、“酒部三十一方”、“糍部十五方”、“酱部十四方”、“醋部二十一方”、“香头部二方”、“爇料部八方”、“糟部二方”、“素馅部二方”、“辣部二方”、“面部十一方”、“粉部三方”、“饴部五方”、“蜜部二方”、“粥饭部豆附三方”、“果部五十二方”、“茶部五方”。但其内容多因袭元代初期的《居家必用事类全集》、刘基的《多能鄙事》和朱权的《耀仙神隐书》等书的内容。另外,在宋诩撰写的“家规部”中有关于举行祭祀庆典时的供品以及节日饮食的说明;在“树艺部”中有关于 360 种植物和 36 种动物的说明。该书已收入“中国食经丛书”(上)。

《煮泉小品》

全一卷。明代中期的茶书。嘉靖三十三年(1554年),田艺蘅撰。书中分源泉、石流、清寒、甘香、宜茶、灵水、异泉、江水、井水、诸谈等章节,论述了沏茶用的泉水。田艺蘅,钱塘(今浙江省杭州市)人,《西湖游览志》的作者田汝成之子。其著述甚多,有《留青日札》等。该书在日本有青木正儿译本和中村乔译本。

《理生玉镜稻品》

全一卷。明代中期的农书。黄省曾撰。亦称《稻品》。书中记述了江苏、浙江、安徽三省出产的 34 种水稻(其中粳米 21 种,糯米 13 种)的品质及播种和收获时期。黄省曾,嘉靖十年(1531年)的举人,另著有《蚕经》、《种鱼经》、《艺菊书》、《种芋法》等。

《种鱼经》

全一卷。明代中期的农书。黄省曾撰。亦称《养鱼经》或《鱼经》。书中记述了幼鱼的人工孵化方法、养鱼方法及鱼的种类。是中国最早的养鱼专著。

《种芋法》

全一卷。明代中期的农书。黄省曾撰。亦称《芋经》。该书首编中记述了芋薯的种类及其方言名称,但没有提到甘薯和马铃薯。第二

编中记载了有关芋薯的“食忌”。第三编中援引《齐民要术》、《四民月令》等古籍的记载,论述了苏州(今江苏省苏州市)一带的芋薯栽培方法。第四编中记载了有关芋薯的传闻故事。

《本草纲目》

全五十二卷。明代末期的药书。李时珍(1518—1593年)用40年的时间,于万历十八年(1590年)著成,并于万历二十四年由其子李建元奉献给朝廷。该书集以往100余种医药学著作之大成,收录了1518种药物。并且增补了374种,合计为1882种药物,同时还收录了1万余种药方及1000余幅插图。书中与医药、养生、食疗、营养有关的饮食方面的记述甚多。李时珍,蕲州(今湖北省蕲春县)人,出身于医师世家。除此书外,还著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等书。另外,到了清代又出版了赵学敏的《本草纲目拾遗》。

《遵生八笺》

全十九卷。撰者高濂,钱塘(今浙江省杭州市)人,剧作家。著有《雅尚斋诗集》、《玉簪记》、《节孝记》等书。据说他幼时患眼疾等疾病,因多方搜寻奇药秘方,终得以康复,遂博览群书,记录在案,汇成此书。书中附有万历十九年(1591年)写的序。该书从八个方面(即八笺)讲述了通过修身养生来预防疾病、达到长寿的方法。这八笺是“清修妙论笺”、“四时调摄笺”、“起居安乐笺”、“延年却病笺”、“饮馔服食笺”、“燕闲清赏笺”、“灵秘丹药笺”、“尘外遐举笺”。其中“饮馔服食笺”自卷十一至卷十三,收录了3253种饮食和药方及15种专论。此外,该书中的卷十一至卷十三和卷十二中的“野蕨类九十六种”一章还曾分别以《饮馔服食笺》和《野蕨品》为名单独出版。高濂还著有《草花谱》、《兰谱》等书。该书的摘录收于“中国食经丛书”(下)。

《茶 疏》

全一卷。明代末期的茶书。万历三十年(1603年)前后,许次纾撰。书中分36条论述有关种茶、茶的品质、采茶、制茶、贮存、烹点等

方面的技术,并且还谈到饮茶嗜好与煎茶方法的变迁。从内容及体例上看,该书是明代茶书中最完备的一部。在日本有青木正儿和中村乔的两种译本。

《群芳谱》

全三十卷。明代末期的博物志。亦名《二如亭群芳谱》。撰者王象晋,山东省新城(今桓台县)人,万历年间(1573—1620年)考中进士,历任浙江右布政使等职。该书分为十二部门,其中“谷谱”、“蔬谱”、“果谱”、“茶谱”的内容有不少与饮食有关。清康熙四十七年(1708年),根据敕命,对该书内容作了增补,并改称《广群芳谱》。

《天工开物》

全三卷。明代末期的科技百科全书。崇祯十年(1637年)。宋应星撰。上卷中对谷类、纺织、染色、粮食加工、制盐、制糖的技术,中卷对陶瓷、铸造、车船、锻造、焙烧、油脂、造纸的技术,下卷对冶金、兵器、朱墨、制曲、珠玉,分别作了详细的记述。宋应星,江西省奉新县人,万历年间的举人。曾历任亳州(今安徽省亳州市)知事等职。崇祯十七年辞官还乡,顺治年间(1644—1661年)去世。其著作还有《野议》、《论气》、《谈天》等。

《农政全书》

全六十卷。明代末期的农书。作者徐光启(1562—1633年),上海人。据说他在天启元年(1621年)受到魏忠贤的弹劾后,立刻骑驴还乡,闭门谢客写出了此书。一般认为该书完成于崇祯元年(1628年)之前,后经陈子龙又对该书作了一番所谓“删者十之三,增者十之二”的整理,于崇祯十二年刊行。该书参照了225种已出版的农书和文献,并且还吸收了从利玛窦和熊三拔等西方传教士那里得到的西方的科技知识,被认为是“中国农书的集大成”。书中收录了徐光启本人撰写的《稗蔬》(卷二五)、《种诸法》(卷二七),以及周定王朱橚的《救荒本草》(卷四六至卷五九。附有徐光启的“附语”,并作了删节)和王

磐的《野菜谱》。

《养余月令》

全三十卷。明代后期的农书。崇祯十三年(1640年),戴羲撰。卷一至卷二十的“月令之部”中,按测候、经作、艺种、烹制、调摄、栽博、药饵、收采、畜牧、避忌的分类,列举了各个月份的农事。卷二十一至卷三十为动植物谱,包括蚕、鱼、竹、牡丹、芍药、兰、菊等。

《救荒野谱》

全一卷。明代末期的救荒书。姚可成撰。亦称《救荒野谱补遗》。附有崇祯十五年(1642年)的自序。书中首先指出了王磐的《野菜谱》中所收60种野菜的可食部分,然后又增补了60种野菜,共计对120种救荒食物作了图解说明。另外,在该书附录中还收录了晋代刘景先的《救荒辟谷简易方》、唐代孙思邈的《救荒辟谷简便奇方》和宋代黄庭坚的《山谷救荒煮豆法》。

《李东垣食物本草》

全七卷(亦有二十二卷本)。清代初期的食物养生书。假托金元四大名医之一李杲(东垣,1180—1251年)撰,实为崇祯十四年(1641年)以后,姚可成撰。该书不仅分类极为精细(七卷本中分400余条,二十二卷本中分为2000余条),解说十分详尽,而且作者还对全国各地的著名泉水作了实地勘查。在日本有中村璋八和佐藤达全的摘译本。

《物理小识》

全十二卷。清代初期的博物志。方以智撰。该书根据张华的《博物志》和苏轼的《物类相感志》,分十五门论述了物性的由来。方以智,桐城(今安徽省桐城县)人,崇祯十三年(1640年)考中进士,与侯方域、除贞慧、冒襄合称“明季四公子”。明朝灭亡后,他落发为僧。除本书外尚有《通雅》等多种著述。

《闽小记》

全四卷(亦有两卷本、一卷本)。清代初期的地理书。周亮工(1612—1672年)撰。书中记载了闽地(今福建省)的风土、人情、物产和工艺等,成为后来《闽杂记》、《闽游偶记》等书的典范。周亮工,河南省祥符县(今开封市)人,历任福建按察使、福建布政使等职。

《闲情偶寄》

全六卷。清代初期的杂文。撰者李渔(1611—1679年?),浙江省兰溪县人,号笠翁,戏曲家、理论家、作家。著有《笠翁十种曲》(《戏曲集》)、《十二楼》(小说集)。该书是关于戏曲的著作,但卷五为“饮馔部”,论述了蔬食、谷食和肉食。其饮食理论的特点是:重蔬食,崇俭约,尚真味,主清淡、忌油腻,讲洁美,慎杀生,求食益。

《花 镜》

全六卷。清代初期的园艺书。陈淏子撰。康熙二十七年(1688年)刊。卷一为花历种栽;卷二为课花十八法(附有花间日课、花居款设、花园自供);卷三为花木类考;卷四为藤蔓类考;卷五为花草类考;卷六为养禽鸟法、养兽畜法、养鳞介法、养昆虫法。陈淏子,杭州(今浙江省杭州市)人。其《自序》中称:“怀才不遇,久居南京,晚年归乡,隐于西湖畔,乐园艺,遂编此书。”

《养小录》

全三卷。清代初期的烹饪书。撰者顾仲清著有《孔林汉碑考》、《历代画家姓氏韵编》等书的顾仲清,浙江省嘉兴府(今嘉兴市)人。据说他精于诗文及书画、篆刻,尤擅长画蝴蝶,有“顾蝴蝶”之称。本书中二分之一的内容是作者于康熙三十七年(1698年)游历河南省时,借阅并抄写了河内(黄河北岸)名门杨家所传《食宪》一书,然后加以校订整理而写成的。另有十分之三的内容是作者根据自己的见闻归纳而成的。书中以河南省和浙江省的饮食为中心,介绍了190余种菜肴、饮料和调味品的制作方法。其中以竹笋和水产品为原料的食品有很多。本书的书名来源于《孟子·告子章句上》中的一句话,即“饮食

之人则人贱之矣，为其养小以失大也”，表明了作者对饮食的重视。书中附有《食宪鸿秘》的作者朱彝尊之子朱昆由（1652—1699年）写的序文。该书已收入“中国食经丛书”（下），另有中山时子监译本（柴田书店出版）。

《食宪鸿秘》

全二卷（附录《汪拂云抄本》）。清代初期的烹饪书。书中以浙江省为重点，介绍了饭菜、饮料、调味品、果实、点心等饮食品的制作方法。其上下两卷中介绍了364种，附录中介绍了79种。其中不少食品使用了金华火腿及浙江省出产的竹笋和水产品。关于本书作者，有分别主张当时合称为“南朱北王”的朱彝尊（1629—1709年）和王士禛（1634—1711年）的两种观点。朱彝尊，浙江省秀水（今嘉兴市）人，历任一统志纂修官等职。康熙二十八年（1689年）还乡，专心著述。王士禛，山东省新城（今桓台县）人，官至刑部尚书，康熙四十三年辞官。该书《序》中称此书为朱彝尊所撰，但据说也是后人的假托。该书已收入“中国食经丛书”（下）。

《广群芳谱》

全百卷。清代前期的博物志。康熙四十七年（1708年），汪灏、张逸少等人遵照敕命，为明代末期王象晋撰《群芳谱》增补了新的内容后，编成此书。亦名《佩文斋广群芳谱》。全书分为天时、谷、桑麻、蔬、菜、花、果、木、竹、卉、药十一谱，对每种植物都从“综说”、“汇考”、“集藻”（即诗文）、“别录”（种植、收获和制用）几个方面作了记述。谷谱、蔬谱、茶谱、果谱中有不少关于饮食的记载。

《豳风广义》

全三卷。清代中期的农书。乾隆六年（1741年），杨屺撰。居住在陕西省茂陵县（今兴平县）的杨屺根据自己亲身的体验，在书中讲述了养蚕和纺织知识，并且还说明了猪、羊、鸡、鸭的饲养方法。

《帝京岁时纪胜》

全一卷。清代中期的岁时记。潘荣陛撰。乾隆二十三年(1758年)刊行。书中逐月记述了帝京(今北京市)的节日行事,记载了许多与节日有关的饮食。但由于仅记载了名称,其制作方法大多不清楚。

《本草纲目拾遗》

全十卷。清代中期的药书。赵学敏(1719—1805年)撰。乾隆三十年(1765年)刊。作者除涉猎了各种文献之外,还根据药草的采集和栽培的见闻,以及临床经验,为李时珍的《本草纲目》补充了其未收的716种药物,同时还对其已收的161种药物的记述作了补正。该书总计收入了921种药物,此外还记述了有关当时传入中国的西方医学的见闻,被誉为《本草纲目》以后的药学书的集大成。赵学敏,钱塘(今浙江省杭州市)人,另有《本草话》、《医林集腋》等书,但均未刊行。

《金薯传习录》

全二卷。清代中期的农书。陈世元撰。上卷中收集了地方志中有关甘薯的记述、福建巡抚金学习的《(种薯)海外新传》、山东布政使李渭的《种植红薯法则》(附《管见种薯八利》)等与甘薯的栽培和普及有关的记载。下卷中收集了有关甘薯的诗歌。作者陈世元是万历年间(1573—1620年)把甘薯秧从菲律宾的吕宋岛带回福建省的陈振龙的第六代孙。

《老老恒言》

全五卷。清代中期的老年人养生书。作者曹廷栋(1699—1785年),浙江省嘉善县人。字楷人,号六圃、慈山居士。他终生未做官,闭门在家专心著述。撰有《易准》、《昏礼通考》、《产鹤亭诗集》等。该书是乾隆三十八年(1773年),作者75岁时撰写的。他根据个人的体会,在卷一至卷四中论述了老人的以养生为宗旨的起居饮食;卷五中按上、中、下的分类介绍了100种粥;卷末列举了307种参考书目。

《醒园录》

全二卷。清代中期的烹饪书。该书是以四川省名士李化楠在做官后游历浙江省、江苏省的几十年中写下的有关饮食的笔记为基础，由其子李调元(1743—?)整理、编纂而成，并收入《函海》(1782年刊行)一书中。“醒园”是李调元的庄园的名称。据李调元所作序文的说明，李化楠之所以要记录饮食，是为了给父母供上美味可口的食品。平时，每当他遇到美味佳肴时，便立即走访厨师，询问烹调方法，并且亲自动手记录，决不请他人代笔。书中记载了121种饮食品的制作方法和5种食物贮藏方法，其中除一两种外，都不是从前人的著作转抄的。其记述准确详尽，被认为是奠定了川菜吸收借鉴其他地方菜的基础。该书已收入“中国食经丛书”(下)。

《随园食单》

清代袁枚(1716—1797年)撰写的烹饪书。乾隆五十七年(1792年)刊行。袁枚，浙江省钱塘(今杭州市)人。幼年时以奇才而闻名。历任翰林院庶吉士和知县等职。40岁时辞去官职，于江苏省南京小仓山建随园，终日读写诗文，度过了后半生。撰有《随园诗话》、《随园随笔》等30余种著作。作者在该书序文中谈到他撰述此书的情况：“每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚，执弟子之礼。四十年来，颇集众美。”该书的开头部分是“须知单”(即必须了解的事项)和“戒单”(即应当戒除的事项)共34项，接着在后文中介绍了300余种饭菜和点心的制作方法。其中作者出生和生活的浙江、江苏两省的食品占压倒多数。另外对北京、山东、广东的饮食也有所介绍。但对四川、福建、湖南、安徽的饮食则完全没有触及。该书曾被浙江、江苏两省的厨师视为至宝，在其他地区也被视为必读书。该书已收入“中国食经丛书”(下)。在日本，有青木正儿译本和中山时子监译本。

《扬州画舫录》

全十八卷。清代中期的风土记。李斗撰。乾隆六十年(1795年)刊。书中记载了盐业中心地扬州(今江苏扬州市)的鼎盛时期的名胜

古迹、风俗、节日、文艺活动。

《调鼎集》

全十卷。清代中期的烹饪书，是厨师实践经验的集大成。该书介绍了正宗的扬州菜的烹调方法。尤其是书中收录了300多种鱼菜，并附有对原料鱼的详细说明。书中不少记述是抄自朱彝尊的《食宪鸿秘》、李渔的《闲情偶寄》和袁枚的《随园食单》。一般认为，本书作者是《扬州画舫录》卷九中提到的扬州盐商童岳荐，该书原名为《童氏食规》或《北砚食单》（北砚是童岳荐的字）。但也有人认为，该书是后人在乾隆三十年（1765年）之前成书的《北砚食规》基础上，作了大量增补后写成的。由于赵学敏的《本草纲目拾遗》中引用了《北砚食规》的内容，所以如果根据过去的观点，就等于说该书是1765年以前成书的。而且也等于说，袁枚的《随园食单》中的许多内容是从本书中抄袭的。这个问题引起人们很大的争论。为此，也有人主张本书的成书时间是在同治七年（1868年）。

《九谷考》

全四卷。嘉庆八年（1803年），程瑶田（1725—1814年）撰。作者收集和研究了许慎《说文解字》中的有关九谷的记载，广泛涉猎了各种经、传中的观点，并且还周游四方进行实地考察，吸收了各地老农民的实践经验。在该书中以黍、稷、粱三者为重点，纠正了自古以来的错误见解。后来，刘宝楠在《释谷》一书中对本书作了补充。程瑶田，安徽省歙县人，另著有《释草小记》、《沟洫疆理小记》等书。

《水蜜桃谱》

全一卷。褚华撰。嘉庆十八年（1813年）刊。书中记述了上海水蜜桃的由来、品种和栽培方法。

《释谷》

全四卷。刘宝楠（1791—1855年）撰。道光二十年（1840年）刊。该书参照程瑶田的《九谷考》，以麦、豆、麻为重点，对九谷作了研究。

一般认为,九谷的研究始于程瑶田,而由刘宝楠完成。刘宝楠,江苏省宝应县人,有著作多种。

《植物名实图考》(《植物名实图考长编》)

清代后期的农书。吴其濬撰。道光二十八年(1848年)刊。该书是作者作为地方官转任各地期间,一边采集标本,一边从古今书籍中抄录有关记载,最后于太原(今山西省太原市)写成的。在作者去世后的第二年,由陆应谷校订刊行。全书分为谷、蔬、群芳、果、木等12种,共六十章,并附有1714张图例。

《随息居饮食谱》

清代后期的食疗书。王士雄(1808—1866年?)撰。咸丰十一年(1861年)刊。王士雄,浙江海宁县人,其家庭从曾祖父开始便以中医为业。作者曾著有《温热经纬》等十余种著作。他不仅是温热学派的四大名家之一,而且还对食疗学的发展作出了很大贡献。而本书也对后世的食疗研究产生了很大的影响。“随息居”是作者嘉兴(今浙江省嘉兴)私宅的名称,本书就是在这里撰写的。在本书中,作者根据《中庸》的“人莫不饮食也,而能知味者鲜也”这一观点认为,不知滋味而食等于徒劳而食。若只知填饱腹中,则与禽兽无大差异。以这一认识为前提,作者在书中指出了330种食物原料的药效,介绍了与之相应的烹调方法和保存方法。此外还谈到这些食物原料因产地和季节的不同而产生的差异。

《湖雅》

全九卷。光绪三年(1877年),汪日桢撰。书中将湖州(今浙江省吴兴县一带)的物产分为谷、蔬、瓜、果、茶(附泉水)、禽、鱼、介、酿造、饼饵(附粥饭)、烹饪等二十六类,分别作了记述。该书已摘录于“中国食经丛书”(下)。汪日桢曾著有《南浔镇志》,并参加《湖州府志》的编纂。此外,他还撰有《湖蚕述》一书。

《粥谱》

全一卷。清代后期的食疗书。黄云鹄撰。书中附有光绪七年(1881年)的自序。书中除收录了李时珍《本草纲目》和高濂《遵生八笺》中的粥谱外,还收录了“米麦粥”、“红油菜粥”、“长寿果粥”、“染绛菜粥”、“巢菜粥”、“菘苽粥”、“鼠柚菜谱”^①、“甘露子粥”、“北粟粥”、“慈姑粥”等湖北、四川两省的粥,共计 247 种,是现存药粥收集数量最多的一部。但是,该书中所载的药粥一般只使用一种药物,而且对药效只附了简单的说明,既没有注明药物的使用量,也没有注明药粥的制作方法。该书卷末附有作者自撰的《广粥谱》。黄云鹄,湖北省蕲春县人。咸丰三年(1853年)考中进士,在四川省任茶盐道、按察使,辞官后历任江苏省江宁府(今南京市)的尊书院以及湖北省的两湖、江汉、经心三书院的山长。

《广粥谱》

清代后期的食疗书。黄云鹄撰。书中附有光绪七年(1881年)的自序,附于作者自撰的《粥谱》一书的卷末。其中收录了“康济谱”、“钦定陆曾禹康济录赈粥”、“钦定陆曾禹赈粥须知”、“皇朝经世文等济编煮赈”、“皇朝经世文救荒事宜”、“平泉章程”等内容。

《抚郡农产考略》

全二卷。清代后期的农书。何刚德撰。光绪二十九年(1903年)刊。作者采访了抚郡(今江西省抚州市一带)的物产(谷物、草木类),并一一绘制成图。然后分别从概述、天时、地利、人事、物用几个方面对这些物产作了说明,据说该书曾受到欧洲农学的影响。

《燕京岁时记》

全一卷。清代末期的岁时记。富察敦崇撰。光绪三十二年(1906年)刊行。书中记载了燕京(北京市的别名)的从元旦至除夕的年节行事,并谈到了观光、风俗、物产、曲艺杂技等方面的情况。

^① 鼠柚菜是一种田中野生菜。——校者

《造洋饭书》

中国最早的西餐烹饪书。宣统元年(1909年)上海美华书馆出版。该书在记载出版年代时,未使用清朝年号,而是写作“耶稣降世一千九百零九年”。由此可以想象该书是出自与教会有关的人士之手。卷首先开列了《厨房条例》,说明了必要事项。然后分二十五章介绍了西餐的配料及烹调方法。卷末附有英语、汉语对照表。其中许多用语与现代汉语不同,如把面包译为馒头;把马铃薯译为地蛋;把布丁译为朴定等。

《素食说略》

全四卷。中华民国初期的烹饪书。撰者薛宝臣(1850—1926年),陕西省长安县人。清代末期历任文渊阁校理等职。辛亥革命(1911年)后,他闭门谢客,专心著述,曾撰有《宝学斋文诗抄》、《仪郎堂笔记》、《医学绝句》、《医学论说》等书。该书是作者最后一部著作。书中介绍了流行于清末的170余种素食的制作方法。但书中内容仅限于其出生地陕西省及其为官后所在的北京地区的素食,并且是平时常食的素食。像莼菜、蕹菜、茭白、罗勒等平时不常食用的蔬菜则未收入。在该书中,作者根据佛教教义,阐述了素食与生食的益处,以及肉食与加热烹调的弊害。

中国饮食文化大事年表

旧石器时代

115—110 万年前(过去认为是 80—75 万年前,后于 1987 年 3 月更正)	陕西省蓝田县公主岭发现的蓝田猿人:使用砍砸器、刮削器、尖状器、石片、石核等石器。但进行过二次加工的石器很少。有些石器从形态上看具有多种用途。没有发现用火的遗迹。
60—50 万年前(过去认为是 164—163 万年前,后于 1983 年更正)	云南省元谋县上那蚌村发现的元谋猿人:使用刮削器、三角形尖状器等石器。发现了烧过的谷壳、骨头等用火的痕迹。但使用的是天然火,还是人工引火尚不清楚。
50—20 万年前	北京市房山县周口店发现的北京猿人:使用砍砸器、刮削器、尖状器、雕刻器等石器。但经过二次加工的石器不多。后期阶段雕刻器增加,开始使用石锥。发现炭化物和烧过的兽骨、石头等用火的遗物和遗迹。
11.4—8.8 万年前	山西省阳高县许家窑村发现的许家窑人:除使用石核、石片、刮削器、尖状器、石锥以外,还使用了大量的石球。主要猎获野马、毛犀、羚羊等动物,食其肉。已出现狩猎专业化的迹象。
约 10 万年前(位于北京猿人和山顶洞人之间)	北京市房山县周口店发现的新洞人:主要猎获物为鹿,此外还捕获鼠、象、蛙、鸟等动物,烧烤后食用。另外,还食用槲叶树的种子。石器主要有单刃或两面刃的刮削器,还使用砍砸器和尖状器。这些石器都经过精细的二次加工。
约 2.9 万年前	山西省朔县峙峪村发现的峙峪人:石器的造型很小且十分精巧。还使用能射出石镞的弓箭。主要猎获物为野马和野驴。

(续表)

2.4—1.1 万年前	河南省安阳市小南海洞穴遗址:使用的石器主要是各种各样的刮削器,此前还有砍砸器和尖状器。这些石器造型很小而且很精巧。主要猎获物为野驴和毛犀。
1.9—1 万年前	北京市房山县周口店发现的山顶洞人。

新石器时代

前 6300—前 5500 年	河南省新郑县裴李岗遗址和密县莪沟遗址:石器有短足石板、石棒,以及石斧、石镰、石铲等。陶器有用细泥红陶制作的小口双耳壶、三足钵形鼎、鸭嘴纹有足深形鼎、勺、圆底钵和夹砂褐陶深形罐。另外还有陶制的羊头和猪头。
前 6000—前 5600 年	河北省武安县的磁山遗址:石器有短足石板和石棒,以及石铲、石斧、石手斧、石镰、石锤等。还有骨制的镞和枪头。陶器与裴李岗遗址相同,另外还有孟、高杯、器台等。还发现了粟的压痕和猪、狗、牛、鸡的骨头。 在以裴李岗、莪沟和磁山三遗址为中心的黄河中游地区,出土了大量的谷物加工工具和家畜的骨头,由此可以知道这一地区的主要生活方式是兼有家畜饲养的农耕。
前 5800—前 5000 年	陕西省华县老官台遗址和元君庙遗址、该省西乡县李家村遗址、该省宝鸡市北首岭遗址、甘肃省秦安县大地湾遗址:主要出土遗物有,用泥质胎土制成的表面带有红色线纹,里面带有黑色线纹的碗、夹砂灰白陶三足器、泥质灰陶平底钵、长舌状扁平磨制单刃石斧等,具有与黄河、长江、汉水流域的其他遗址不同的特征。通过上述遗物可以看出,人们已在这些地区定居下来,经营着相当发达的农耕经济,但狩猎和渔捞在生活中仍占有较大的比重。
前 5000—前 3400 年	河姆渡文化(以浙江省余姚市河姆渡遗址为标准):以种植水稻为主,同时还采集和栽培栎、菱、枣、桃、蕨仁米、苳、水草、瓢箪等。饲养的家畜有猪、狗、水牛。猎获物以鹿为主,还包括水鸟、象、犀、猿、四不像(即鹿的一种)。此外还捕捞鲩和鳖。
前 5000—前 3000 年	黄河中游地区的仰韶文化(以陕西省西安市的半坡遗址、河南省陕县庙底沟遗址、山西省芮城县西王村遗址、河南省洛阳市王湾遗址、郑州市大河村遗址、河南省安阳市小屯村后岗遗址、大司空村大司空遗址为标准):使用石斧、石手斧、石锄、石铲等农具及有足石板、石棒、石杵等食品加工工具,种植粟以及芥菜、白菜等蔬菜。有人认为还种植了高粱和稻米,但这种见

(续表)

	解尚未成为定论。家畜有狗和猪。羊、牛、鸡、马等动物的骨头出土很少,很难断定已成为家畜(禽)。此外,还出土了大量的狩猎、渔捞用工具,如骨、石、角制的镞,石、角制的矛,石球,骨、角制枪头,骨制针,石锤等。这说明当时狩猎和渔捞在饮食生活占有相当大的比重。
前 4300—前 3200 年	马家浜文化(浙江省嘉兴市马家浜遗址、上海市青浦县崧泽遗址);以种植水稻为中心。水稻的品种主要是印度种,并杂有粳稻。同时,还饲养水牛,捕获梅花鹿、四不像、獐、麝香鹿、野猪,捕捞龟、鳖、贝、鱼等动物。
前 4300—前 2400 年	大汶口文化(以山东省兖州县王因遗址、江苏省邳县刘林遗址和大墩子遗址、山东省宁阳县大汶口遗址、曲阜市西夏侯遗址、诸城县呈子遗址、日照县东海峪遗址、胶县三里河遗址为标准);主要经营以种植粟为主的农业。家畜多为猪、狗,牛羊次之。已有酿造酒。
前 4000—前 3400 年	大溪文化(以四川省巫山县的大溪为标准);以种植粳稻为主,饲养猪、牛、羊,从事渔捞。
前 3100—前 2200 年	良渚文化(以浙江省余杭县良渚遗址为标准);以种植印度种水稻和粳稻为主,同时还采集和种植花生、胡麻、蚕豆、菱、瓜、桃、枣、瓢箪等。用木杵和陶制的臼碾米。
前 3100—前 2000 年	马家窑文化(甘肃仰韶文化。以甘肃省临洮县的马家窑遗址、广河县半山遗址、青海省民和县马厂塬遗址为标准);农作物以粟为主,家畜以猪和羊为主,并饲养牛、狗、鹿、鸡。
前 2900—前 2600 年	屈家岭文化(以湖北省京山县屈家岭遗址为标准);以种植粳稻为主,饲养猪、狗、鸡。
前 2800—前 2000 年	黄河中游地区的龙山文化(以河南省陕县的庙底沟遗址、洛阳市王湾遗址和后岗遗址、永城县王油坊遗址、该省陕县三里桥遗址、浙川县下王岗遗址、陕西省长安县客省庄遗址、山西省襄汾县陶寺遗址为标准);农业生产水平提高,大量使用收获用工具。家畜有猪、狗、牛、羊等,其品种和数量也有所增加。但仍然需要捕获鹿、獐、兔、穴熊,以及捕捞鱼、贝、鳖等动物。炊事用具主要有鼎、鬲、甗、甑、甗、罐等种类。贮存用具主要有大口鼓腹小底罐、双腹盆、高领鼓腹双耳罐等。容器主要有带耳杯、豆、碗等。主要的燃料是草。
前 1900—前 1600 年	河南省偃师县二里头遗址:出土了青铜制的爵(酒器)。
前 1600 年前后	河南省郑州市二里冈遗址:造酒作坊遗址。
前 1300 年前后	河南省藁城县台西遗址:完整的造酒作坊遗址。发掘出各种酒器(瓮、缸、罍、尊、壶、盃)、人工培育的酵母,以及桃、郁李、毛樱桃等 30 余种植物的种子和核。
前 1200 年前后	云南省剑川县海门口遗址:出土了麦穗。

(续表)

前 1000 年前后	河南省罗山县天湖村殷周墓群的 8 号墓; 发掘出密封于青铜提梁卣中的古酒。甲骨文中有黍、粟、荳、麦、粟、稗、禾等, 以及马、牛、羊、鸡、犬、猪、象、麋、鹿、熊、獐、野猪、兔等字, 还有表示鬯和醴的文字。
------------	---

西周时期(前 1076—前 771 年)

	陕西省宝鸡市茹家庄西周墓; 出土了煤制的珅(即有部分残缺的圆环形装饰品。当时可能已将煤用于烹调。农作物以黍和稷为主, 菽、粟、稻、麦次之。饮食时, 坐在草席上, 食具则直接放在地上(这一习惯一直延续到后汉末期)。
--	--

春秋时期(公元前 770—前 476 年)

年代(公元)	年号	
前七世纪		易牙; 齐桓公(前 685—前 643 年在位)的厨师。相传他将自己的孩子作成羹, 供奉给齐桓公。
前 529 年	楚灵王十二年	司马迁《史记·楚世家》灵王十二年条中记有“芋尹”(即芋田的管理人), 由此可以想象当时已能够种植芋了。
	春秋时代后期	河南省新郑县仓城韩古城遗址、登封县告成韩阳城遗址、西平县酒店楚棠谿遗址; 发掘出铸铁作坊遗址。据《诗经》记载, 自西周至春秋时期, 最主要的粮食作物是黍和稷, 同时也种植粟、禾、麦、牟、麻、菽、稻等。并且还用这些作物酿造酒、鬯(香酒)、醴(甜酒)。当时种植的蔬菜有蒲、瓜、壶、韭、芹、瓠、薺、菲、芥、笋、茆等, 还用瓜制作菹。另外还种植桃、枣、栗等。并食用野生的茶、郁、蓂、葵等。王公大人以饔、蕈、藻为珍味。饲养的家畜(禽)有马、牛、羊、犬、猪、鸡、鹅、家鸭等。并且还养殖和捕捞鱼类。根据发掘调查, 当时谷类作物并没有成为主食, 谷物作物的种植也未占主导地位。牧畜、狩猎乃至采集都在生活中占有相当大的比重。

战国时期(前 475—前 221 年)

前 443 年前后		湖北省随州市曾侯乙墓; 出土了青铜制方鉴(利用冰和开水的制冷、热器)和炒炉(这时期鼎已分化为炉和釜)。
前 460 年前后		范蠡著《陶朱公养鱼经》(内容不详)。

(续表)

前 310 年前后		河北省平山县中山王墓一号墓:出土了装在罐中的两种古酒。
前 300 年前后		<p>宋玉作《招魂》(收入《楚辞》):提到秬、秠(即穉子)、柘浆(用甘蔗汁做的饮料)。</p> <p>这时期的农作物以菽(豆)和粟为主。</p> <p>《书经·禹贡篇》所载各地区的农作物如下:</p> <p>青州(山东省东部地区):緜、泉。</p> <p>扬州(江苏省、浙江省、安徽省南部、江西省等):卉服、纻、橘、柚。</p> <p>荆州(湖北、湖南两省等):菁、包。</p> <p>予州(河南省、湖北省北部等):泉、緜、纻。</p> <p>《周礼·夏官·职方氏》所载各地农作物和家畜如下:</p> <p>冀州(河南省北部、山西省南部等):黍、稷、稻、马、牛、羊、豕。</p> <p>兖州(河北省南部、山东省中西部等):黍、稷、稻、麦、马、牛、羊、鸡、犬、豕。</p> <p>青州(山东省南部、安徽省北部、江苏省北部等):稻、麦、鸡、狗。</p> <p>扬州(安徽省南部、江苏省南部、浙江省、江西省等):稻。</p> <p>荆州(湖北省、湖南省等):稻。</p> <p>予州(河南省南部、湖北省北部、安徽省北部等):黍、稷、菽、麦、稻、马、牛、鸡、犬、豕。</p> <p>雍州(陕西省、甘肃省、四川省等):黍、稷、牛、马。</p> <p>幽州(河北省和山东省的沿海地区):黍、稷、牛、羊。</p> <p>并州(山西省北部、河北省北部):黍、稷、菽、麦、稻、牛、马、羊、犬、豕。</p>
前 239 年前后	秦始皇 八年前后	<p>吕不韦《吕氏春秋》:卷十四中的《本味篇》载有伊尹(传说中的人物,相传他因擅长烹饪而被汤王任命为宰相)的传记和伊尹说汤的烹调要诀。据该要诀载当时的美味食品如下:</p> <p>肉:猩猩之唇、羶羶(鸽的一种)之炙(即烤肉)、雉燕(燕的一种)之尾、述荡(传说中的双头兽)之腕、旄象之约(有象尾、象鼻、象的板油、旄牛与象的筋等各种说法),以及栖息于流沙西面,丹山南部(传说中的地名)的凤凰之卵。</p> <p>鱼:洞庭湖之鱄(也有人解释为砂滑)、东海之鲋、醴(澧)水之朱鳖、藿水(传说中位于西极的河流)之鱮。</p> <p>菜:昆仑之蘋、寿木(不老树)之华(即果实,一说为花)、长于姑山之东、中容之国(皆为传说中的地名)的玄木与赤木之叶(据说吃了这种叶可变为神仙)、长于余瞿山南、南极之崖的嘉树之叶、华阳山之芸、云梦泽</p>

(续表)

		<p>之芹、太湖之韭花、浸渊之土英。</p> <p>和(即调味品):阳朴之姜、招摇山之桂、越骆之茵桂、鱣鮓之醢、大夏(一说为山,一说为湖)之盐、幸揭山之露、长泽之卵(生活于长泽的鸟的卵,一说为鲢鱼的卵)。</p> <p>饭:玄山之禾、不周山之粟、阳山之稷、南海之秬。</p>
--	--	---

秦代(前 221—前 206 年)

前 217 年	秦始皇三十年	湖北省云梦县睡虎地十一号墓:出土了记有传食律(即有关驿传的给食制度)的竹简。
---------	--------	--

前汉时期(前 206—23 年)

前 168 年以后	前期文帝十二年以后	<p>陕西省临潼县武象屯栎阳古城:出土了石磨。</p> <p>湖南省长沙市马王堆一号汉墓:出土了粟、稻、大麦、小麦、黍、大豆、赤豆、麻、芥菜、冬葵、姜、莲、菱、牛、马、羊、猪、犬、鸡、兔、鹿、雁、鸭、雉、鹑、鹤、鹇、鸚、雀、鲤、鲭、刺鲃、银鲳、鲢、鳊等。出土的遣策(随葬品一览表)上还记有动物身体部位和内脏的名称,如膾(里脊肉)、肋、肩、胫(腿)、肝、胃、张、脾、舌、心、肺等。</p>
前 139—前 126 年	建元二年至元朔三年	张骞(?—前 114 年)出使西域:据说他从西域带回中原的食物如下:葡萄、苜蓿、石榴、胡桃、大蒜(以上据张华著《博物志》)、胡麻、胡豆(以上据贾思勰著《齐民要术》)、胡荽(据释文莹著《湘山野录》)、黄蓝(据赵彦卫著《云麓漫钞》)、胡葱(据《太平御览》)、莞(罗颉著《物原》)、胡瓜(据李时珍著《本草纲目》)、无花果(据段成式著《酉阳杂俎》)。同时他还带回了葡萄酒的酿造技术。
前 121—前 115 年	元狩二年至元鼎二年	
前 119 年	元狩四年	<p>首次实施盐专卖制。</p> <p>司马相如(前 179—前 117 年)著《上林赋》:其中提到枇杷、杨梅和荔枝。</p>
前 104 年以前	太初元年以前汉代前至中期	<p>河北省满城县满城汉代墓:出土了石磨(带青铜制漏斗)。</p> <p>甘肃省武威县磨嘴子汉代墓:出土了荞麦。</p>
前 98 年	天汉三年	<p>首次实施酒专卖制。</p> <p>司马迁著《史记·货殖列传》:记载了盐豉,以及大规模养殖淡水鱼。</p>

(续表)

前 59 年	神爵二年	王褒著《僮约》:提到烹茶和买茶。
前 75— 前 33 年	元帝在 位期间	史游著《急就篇》:记载了豆酱。 扬雄(前 53—18 年)著《扬子法言》:记载了各种各样的酒糒。 前汉河南省镇平县侯集镇出土了装在青铜方壶中的酒(据推测这种酒是以粟为原料酿造的)。
	前汉末期	山东省临沂县银雀山汉墓:出土了陶制的碱白。 陕西省西安市上林苑遗址:发现埋有 85 件铁制农具的土坑。并且还出土了刻有“粟囤”、“小麦囤”等文字的陶制谷仓明器。这些谷仓的造型可分为方形、圆形、扁平形,平家式、楼阁式等,其颜色有无色的、彩色的,还有的涂有黄、绿等色的釉。 酿酒的最早的原料与糒子的比例:“一酿,用糙米二斛、糒一斛,得成酒六斛六斗。”(据《汉书·食货志》) 利用温室栽培葱、韭、菜菔(据《汉书·循吏传》)。这一时期的农作物主要为粟,黍次之。

后汉时期(25—220 年)

100 年	永元十二年	许慎著《说文解字》:出现“𪎩”、“𪎪”、“𪎫”等字(即不同类型的糒子)。
100 年前后	永元十二 年前后	刘熙著《释名》:载有“胡饼”、“汤饼”、“素饼”等食品名称。
120 年前后	永宁元年	杨孚著《南裔异物志》:载有石蜜(据贾思勰的《齐民要术》载,此物即冰糖)。
150 年前后	建和元 年前后	山东省嘉祥县武瞿山武氏祠前后室内的画像石:发现将猪的大腿肉用盐腌后再燻的图案(火腿的前身)。
166 年	延熹九 年前后	崔寔(103?—170? 年)著《四民月令》:书中记载了洛阳一带种植的农作物。其中有糒、大麦、小麦、春麦、植禾、禾、黍、秬稻、苴麻、牡麻、大豆、小豆、豌豆、胡豆、蓝、冬蓝、瓜、瓠、芥、葵、冬葵、苜蓿、芜菁、芋、生姜、蕺荷、大葱、小葱、胡葱、大蒜、小蒜、杂蒜、韭、薤、蓼、苏。另外,还记载了酒糒饼(即馒头)和谷酱。
	后期	河南省密县打虎亭一号墓画像石:载有豆腐(?)作坊图。
	末期	曹操(155—220 年)献九酝春酒法(据《齐民要术》)。 山东省诸城县凉台孙琮墓画像石:描绘了中国古代最完整的庖厨图。并且描绘了烤鸡肉串的图案。 《黄帝内经素问》 《神农本草经》:记载了大豆黄卷(即豆芽)。

三国时期(220—265年)

	张揖著《广雅》:记载了馄饨。 沈莹著《临海水上异物志》。 武昌鱼闻名于世。 饮食时,坐卧于床上,食具也置于床上(这一习俗一直延续到五代末期)。
--	--

晋代(265—420年)

300年	永兴元年	何曾(199—278年)撰《食疏》。 嵇含著《南方草木状》:记载了蕹(即菠菜) ^① 、茉莉花、槟榔、椰子、五敛子、草糯。 张华(232—300年)著《博物志》。 束皙(261—302年)撰《饼赋》:提到了汤饼、舅头(即馒头)。 江统(250—310年)撰《酒诰》。 干宝(?—317年)撰《搜神记》:记载了松江鲈脍。 葛洪(283—363年)著《抱朴子》。 杜育撰《舜赋》。 张君举撰《食橄》:提到炙鸭。 这一时期,小麦种植在江苏、浙江两省的农作物中占有一定的地位。
------	------	---

南北朝时期(420—581年)

534年前后	永熙三年前后	崔浩(?—450年)撰《食经》。 贾思勰著《齐民要术》:记载了饊(棋子面)、酱黄瓜、酱冬瓜、豉酱、豉汁、五加皮酒、咸蛋、腌蛋。此外还记载了下列动植物。 谷物:谷、黍稷、粱秫、大豆、小豆、麻子、大麦、小麦、罌麦、水稻、早稻、胡麻等。 蔬菜:茄子、瓠、芋、葵、芜菁、松、芦菔、蒜、葱、韭、蜀芥、芸苔、芥子、胡荽、茴香、荏、蓼、姜、蕺荷、芹蓎等。 瓜、果:各种瓜、枣、桃、李、梅、杏、梨、栗、柰、林檎(苹果)、柿、安石榴、木瓜等。 家畜(禽):牛、马、驴、骡、猪、鸡、鹅、鸭等。
--------	--------	---

① “蕹”应当是空心菜。——校者

(续表)

540年	东魏兴和二年	河北省赞皇县南邢郭李希宗(501—540年)墓,出土了仰莲水波纹银杯(即注水时水面有莲花浮现的杯子)。宗懔(498?—565?年)著《荆楚岁时记》。菊花火锅(宫廷菜之一)。
------	--------	--

隋代(581—618年)

581年	开皇元年	禁止将狗肉作为献给皇帝的供品。 莴苣(千金菜)传入中原(据《清异录》)。 松江鲈鱼闻名于世。 粉角(即饺子)从馄饨中分化出来。 谢讽著《食经》。
------	------	--

唐代(618—907年)

640年	贞观十四年	马奶葡萄以及葡萄栽培技术和酿造葡萄酒技术传入后来被唐朝消灭的高昌国(今新疆维吾尔自治区吐鲁番县)。
647年	贞观二十一年	菠菜菜(菠菜)、酢菜、浑提葱自尼泊尔传入中国。
627—649年	贞观年间 贞观末年	熬糖法自摩伽陀王国(今印度比哈尔邦南部地区)传入中国,蔗糖生产开始。 释玄应著《一切经音义》:提到馄饨(即饺子)。
七世纪中叶 659年	显庆四年	孙思邈(581—682年)著《备急千金要方》(即《千金要方》);提到荞麦。 陆德明著《尔雅音义》:提到蜀黍(即高粱)。 苏敬著《新修本草》(即《唐本草》):记载了药醋的制作方法。
651—674年		“烧春菇”(湖北菜)诞生于湖北省黄梅县五祖寺。该菜与“煎春卷”、“烫春菜”、“白莲汤”一起被称作“五祖素菜”,深受人们的喜爱。
684—705年 686年	武周时期 垂拱二年	“洛阳假燕菜”(河南菜)。 孟诜(621—713年)著《补食方》(后经张鼎增补,改名为《食疗本草》)。
709年	景龙三年	韦巨源著《食谱》:提到天花饅饅和乳酸鱼(即奶汤锅子鱼)。
713—741年	开元年间	陈藏器著《本草拾遗》:记载了蒸包(即包子)。 “东安子鸡”(湖南菜)。

(续表)

742年	天宝元年	“太白鸭”(四川菜),李白为唐玄宗设计的菜肴。
712—756年	玄宗在位年间 唐代中期	“清炖蟹粉狮子头”(江苏菜)、“葫芦鸡”(陕西菜)。 “三皮丝”(陕西菜)。
758年以后	乾元元年以后	陆羽著《茶经》:提到用蒸青法制作绿茶。
780年	建中元年	开始征收茶税。 张又新著《煎茶水记》。
835年	太和九年	开始实行茶专卖制(但仅实行了两个月便中止了)。
856年	大中十年	杨晔著《膳夫经手录》。 段成式(?—863年):其中提到晶饭。 《酉阳杂俎》:提到樱花饅头。
九世纪中叶	唐代中期	咎殷著《食医心鉴》。 陆龟蒙(?—881?年)著《蟹志》。 甘肃省敦煌县莫高窟第437号窟的宴饮图:其中描绘了箸、勺、长桌和长椅子。 苏廙著《汤品》(即《十六汤品》)。
888—904年	昭宗在位期间	刘恂著《岭表录异》:记载了蟹黄饅头。 新疆维吾尔自治区吐鲁番县阿斯塔那村唐代墓:出土了饺子。 “酿金钱发菜”(陕西菜)。

五代(907—960年)

951—960年	后周王朝	在辽王朝(916—1125年)的版图内(河北、山西两省以北),栽培西瓜。 顾闳中作《韩熙载夜宴图》:其中描绘了椅坐式宴饮,以及馒头和点心(可能是包子或饺子)。 甘肃省敦煌县莫高窟第61号窟壁画:其中描绘了酒店内的情景,如靠背很矮的长椅子。 “涅槃兜”、“冬凌兜(兜子)”。
----------	------	---

北宋时期(960—1127年)

964年	乾德二年	实施茶专卖制(此后除实行通商法的1059—1101年以外,茶的专卖一直存续到清代后期)。 陶穀(903—970年)著《清异录》:记载了豆腐、红糍、绿花包子。
------	------	---

(续表)

977年	太平兴国二年	蒸制散茶。
1012年	大中祥符五年	占城稻自越南传入福建。
1054年以后	重熙年间以后	炒栗。
1059年	嘉祐四年	蔡襄著《荔枝谱》。
1022—1063年	仁宗在位期间	“冬瓜鳖裙羹”(湖北菜)。
1064年	治平元年	蔡襄著《茶经》:记载了在制茶时添加龙脑的制茶方法。
1080—1084年	元丰三至七年	苏轼(东坡)在黄州(今湖北省黄冈县黄州镇)发明了“东坡肉”。 沈括(1031—1095)著《梦溪笔谈》:记载了将胡麻油用于烹调。
1073年	熙宁六年	黄儒著《品茶要录》。
1078—1085年	元丰年间	陈道著《养老奉亲书》。
1107年	大观元年	宋徽宗著《大观茶论》:其中记述了茶筴和制抹茶法。
1112年	政和二年	唐庚著《斗茶记》。
1116年	政和六年	寇宗奭著《本草衍义》:记载了豆腐制作法。
1117年	政和七年	朱翼中著《北山酒经》:记载了酿酒时使用“追魂”(热气桶)、“火迫”(加热)、“蛇麻”(酒花)等方法。
1100—1125年	徽宗在位期间	《文会图》:其中描绘了离宫庭园中的宴饮。 河南省偃师县酒流沟水库宋代墓出土的画像砖庖厨图:描绘了斫鲙、烹茶、饅炉。 张择端作《清明上河图》:其中描绘了正店、脚店、小商贩(使用了折叠椅)。 汴京(开封)有“花瓜”、“蜜煎彫花”、南食店、北食店、素食店、素食分茶店(据《东京梦华录》)。 “烧臛子”、“麻腐海参”(均为河南菜)。 吴氏著《中馈录》。 窦苹著《酒谱》。 水稻种植不仅在南方,在北方也取得很大发展。水稻在全国粮食中已居首位。

南宋时期(1127—1279年)

1128年	建炎三年 南宋初年	金华火腿。由高宗命名。 甘肃省陇西县仁寿山李泽夫妇合葬壁画墓庖厨图：描绘了五、六层的竹制或木制的蒸笼。 郑望著《膳夫录》。 李保著《续北山酒经》。
1142年	绍兴十二年	洪皓(1088—1155年)从金国将西瓜传入中国。(据《五杂俎》)。 “油炸桧(鬼)”(即油条)。
1147年	绍兴十七年	孟元老著《东京梦华录》。
1151年	绍兴二十一年	在张俊宅邸举行向高宗进奉的筵宴(宴席上有12种彫花蜜煎,据《梦粱录》和《武林旧事》)。
1163年	隆光元年	吴悞著《丹房须知》:记载了蒸馏器。
1178年	淳熙五年	韩彦直著《橘录》。
1179年	淳熙六年间	宋五姐于杭州珍珠园向宋高宗敬上“宋姐鱼”(亦称赛蟹羹),此后她被尊为烹饪脍鱼的祖师。
1161—1189年	金大定年间	河北省青龙县西山嘴村:出土了当时的黄铜烧酒锅(制作白酒的蒸馏器)。 周必大(1126—1204年)著《周益公集》:记载了元宵圆子。
1182年	淳熙九年	熊蕃著《宣和北苑贡茶录》。
1186年	淳熙十三年	赵汝砺著《北苑别录》。 陆游(1125—1210)著《老学庵笔记》:记载了面筋。
1032—1227年	西夏王朝时期	甘肃省安西县榆林窟酿酒图:描绘了白酒蒸馏器。
1245年	淳祐五年	陈仁玉著《菌谱》。
1266年前后	咸淳二年前后	林洪著《山家清供》:其中记载了酱油和“拨霞供”(涮羊肉)。
1269年	咸淳五年	审安老人著《茶具图赞》。
1278年	祥兴元年	南宋王朝最后一位皇帝卫王昺在潮州某深山古寺中藏身时,僧人为其供上“护国菜”(广东菜)。 在临安(杭州),有餐船(据《梦粱录》)、筵席假赁、四司六局(据《武林旧事》)、女厨师(据《肠谷漫录》)。 “探春筍”(即卷煎饼或春卷)。 月饼(据《梦粱录》和《武林旧事》)。 “烧羊肉”(宫廷菜)、“金陵盐水鸭”(江苏菜,后发展成为金陵烤鸭和北京烤鸭)、“无锡肉骨头”(江苏菜)、“西湖醋鱼”(浙江菜)、“清炖马蹄鳖”(安徽菜)。 “东坡墨鱼”。传说四川省流经凌云、乌龙两山的岷

(续表)

		<p>江中的墨头鱼是因饮了苏轼(东坡,1036—1101年)的洗砚水而变黑。这道菜因此而扬名。</p> <p>司膳内人撰《玉食批》。</p> <p>陈达叟撰《本心斋蔬食谱》:其中记载了银缕(即绿豆粉丝)。</p> <p>宋朝廷逃往南方时,大批习惯于吃小麦的北方人也随之迁居南方。于是在南方,对小麦的需求量急速增长,人们开始大量种植小麦,有的地区甚至每年种植两季小麦。此外,无论在南方还是北方,人们还开始大量种植高粱。</p>
--	--	--

元代(1279—1368年)

1279—1294年	世宗在位年间	<p>吴自牧撰《梦粱录》:记载了蒸笼。</p> <p>周密(1232—1308)撰《武林旧事》。</p> <p>《居家必用事类全集》:其中记载了阿里乞的蒸馏法。</p>
1283年以后	至元二十年后	陈元靓著《事林广记》。
1307年	大德十年	邹铉著《寿亲养老新书》。
1313年	皇庆二年	王桢著《农书》:其中记载了粉丝的制作法。
1314年	延祐元年	鲁明善著《农桑衣食撮要》。
1330年	天历三年	<p>忽思慧著《饮膳正要》:其中记载了“阿刺吉酒”、“挂面”、“干面”、“烧鸭子”。</p> <p>山西省大同市冯道真墓壁画中的进茶图:其中描绘了鼎形炉、汤铍(即灶)、茶盏(小杯)、茶勺、茶筴、点心盘、茶末壶等煎末茶的器具。</p> <p>“飞龙汤”(东北菜)。</p> <p>朱德润(1294—1365年)作《轧赖吉酒赋》。</p> <p>倪瓒(1301—1374年)著《云林堂饮食制度集》:其中记载了莲花茶和橘花茶(实际上是茉莉花茶)。</p> <p>《饕史》。</p>

明代(1368—1644年)

1368—1398年	洪武年间	<p>“北京烤填鸭”(北京菜)、“瓢豆腐”(安徽菜)、“炖菜核”(江苏菜)。</p> <p>贾铭著《饮食须知》:记载了玉蜀黍。</p> <p>韩奕著《易牙遗意》:记载了火肉(火腿)的制作方法。</p>
------------	------	--

(续表)

1405—1433年	永乐三年至宣德八年	郑和(1371—1435年)七次下西洋,据说他带回了榴莲、苦瓜、鱼翅和燕窝,但此说不足为信。
1502年	弘治十五年	曾政著《便民图纂》。
1504年	弘治十七年	宋诩著《宋氏尊生》(其饮食部分出自宋公望之手)。
1488—1505年	弘治年间	宋权(?—1448)著《臞仙神隐书》。 “带把肘子”(陕西菜)。
1506—1521年	正德年间	“游龙戏凤”(宫廷菜)。
1530年	嘉靖九年	“六必居”酱园(北京)开业。
1500—1541年	弘治十三年至嘉靖二十年	钱椿年著《制茶新谱》。
1554年	嘉靖三十三年	田艺蘅著《煮泉小品》。
1554年	嘉靖三十三年	南京金陵老便宜坊出售北京烤鸭。
1522—1566年	嘉靖年间	“蟠龙菜”(宫廷菜)。
1573年	万历元年	田艺蘅著《留青日札》,其中记载了“御麦”(即玉米)。玉米是在明代末期引进中国的,引进之初仅在杭州一带栽培。清代乾隆(1736—1795年在位)初年普及到全国各地。道光年间(1821—1850年)其种植量进一步增加,成为北方和西南山区的重要粮食作物。
1578年	万历六年	李时珍著《本草纲目》,记载了豆油的制作方法。
1580年	万历八年	陈益将甘薯从越南带到广东省东莞县。
1591年	万历十九年	高濂著《遵生八笺》(包括《饮馔服食笺》);记载了酱油、绿豆芽和黄豆芽的制作方法。
1573—1593年	万历元年至二十一年	花生传入广东福建两省(见于徐渭[1521—1593年]作《渔鼓词》)。 二十世纪五十年代和六十年代曾有报告说在浙江和江西两省发现了碳化的花生,但至今未能断定那就是花生,另外,万历年间引进的花生是小粒花生,而现在人们种植的花生是1885年前后传入上海和蓬莱(山东省)的,稍后又传入广东省。由于这种花生产量高,因而取代了以往的小粒花生。顺便提一句,现在中国花生的主要产地是河北、河南、山东三省,它是一种极为重要的榨油原料。

(续表)

1595年	万历二十三年	陈振龙将甘薯从吕宋岛带到福建省(据《金薯传习录》)。 甘薯在明代末年成为广东、福建两省的重要粮食。自徐光启(1562—1633年)、在上海种植以后,甘薯栽培迅速普及起来。清代乾隆年间(1736—1795),甘薯在沿海地区及各岛屿上取代谷类作物占据了主食的地位,成为南方各省的粮食作物之一。
1602年前后	万历三十年前后	许次纾著《茶疏》。
1573—1617年	万历元年至四十五年	西方传教士将向日葵(即向日葵)和西蕃柿(即西红柿)传入中国(据赵岫著《植品》)。
1573—1619年	万历年间	烟草传入广东省、广西省(今广西壮族自治区)(据《景岳全书》)。 烟草传入的路线有三种:一、自菲律宾经台湾传入福建省的漳州和泉州;二、从南洋经越南传入广东省;三、从日本经朝鲜传入辽东。
十七世纪初期		菠萝自菲律宾传入福建省,又经澳门传入广东省(据高拱乾著《台湾府志》)。
1621年	天启元年	王象晋编《群芳谱》:记载了蕃柿(西红柿)和水蜜桃。
1633年	崇祯六年	戴羲著《养余月令》:记载了皮蛋。 李日华(1565—1635年)著《蓬栲夜话》:其中提到了“醃腐”(即豆腐乳)。
1637年	崇祯十年	宋应星著《天工开物》。 据该书上册卷载,天下养人之谷物,水稻占七成,小麦、大麦、稷、黍占三成。顺便提一句,当时种植水稻的地区都位于长江流域和长江以南,特别是太湖(位于江苏省南部)周围的苏州、松江、常州、嘉兴、湖州五府是水稻的最主要的产地。另据该书上册卷载,黄河流域的粮食生产情况是,小麦占一半,黍、稷、水稻、粱四种作物占一半。就是说,从全国范围来看,水稻占70%强,小麦占15%,黍、稷(在该书中都作为黍)和粱(同粟)占15%弱。
1639年	崇祯十二年(明代末期)	徐光启著《农政全书》。 河北、山东两省开始栽培马铃薯。 据吴其濬著《植物名实图考》(1848年)“阳芋”即马铃薯条载,贵州、云南和山西省曾种植过马铃薯,特别是曾在终南山(陕西省内)大量种植。但是,后来未能进一步普及。大规模地种植马铃薯是在新中国建立以后。“山西过油肉”(山西菜)。

清代(1644—1911年)

	清代初期	“荷包里脊”(宫廷菜)、“北京涮羊肉”(北京菜)、“猴脑汤”(广东菜)、“梁溪脆膳”、“太原头脑”(山西菜)、“清炖荷包红鲤鱼”(江西菜)。 “大糯酒”(四川省绵竹县产“五粮液酒”的前身)。
1661年	顺治十八年 顺治年间	河南省滑县义兴张烧鸡店出售“道口烧鸡”。 方以智(1611—1671年)著《物理小识》。 “益源庆”(山西老陈醋工厂)在山西省清徐县开业。
1664年	康熙三年	“沈永和”(绍兴酿酒厂)在浙江省绍兴府(今绍兴市)开业。 周亮工(1612—1672年)著《闽小记》:其中记载了山芋(即甘薯)。 李渔(1611—1679年)著《闲情偶寄》。
1686年	康熙二十五年	“烤肉”(北京菜)。
1688年	康熙二十七年	陈淏子著《花镜》:记载了番椒(即辣椒)。
1698年	康熙三十七年	顾仲著《养小录》。
1704年	康熙四十三年	“茅台酒”(贵州省仁怀县茅台镇)。 王士禛(1634—1711年)著《食宪鸿秘》。
1644—1722年	顺治至康熙年间	“泸州大糯酒”(四川省宜宾市产“泸州老窖特糯”的前身)。
1662—1722年	康熙年间	“八宝豆腐”(宫廷菜)、“东江盐焗鸡”(广东菜)、镇江肴肉、“水晶肴蹄”(江苏菜)、“龙井虾仁”(浙江菜)、“红扒熊掌”(东北菜)。
1741年	乾隆六年	“沙锅居”饭庄(北京)开业,同时出售“白煮肉”。 杨岫著《飴风广义》:记载了用“火苞法”大量人工孵化鸡和鸭。
1746年	乾隆十一年	范成著《台湾府志》:记载了“番姜”(即玉米)。 黄之隽(1668—1748年)作《西瓜灯十八韵》。 吴敬梓(1701—1754年)著《儒林外史》:其中记载了不包馅的馒头。

(续表)

1765年	乾隆三十年	赵学敏著《本草纲目拾遗》:记载了洋鸭。
1768年	乾隆三十三年	陈世元著《金薯传习录》。
1773年	乾隆三十八年	曹廷栋著《养生随笔》(即《老老恒言》)。
1774年	乾隆三十九年	“无为燻鸭”(安徽菜)。
1780年	乾隆四十五年	“松鹤楼”菜馆(江苏省苏州)开业。
1782年	乾隆四十七年	李化楠著《醒园录》
1792年	乾隆五十七年	袁枚著《随园食单》。
1795年	乾隆六十年	李斗著《扬州画舫录》:记载了“满汉席”。
1736 - 1795年	乾隆年间	“瓜灯”。 “伊府面”,即在扬州知府伊秉绶(1754—1815年)的厨房中产生的油炸鸡蛋面。 “百鸟朝凤”(宫廷菜)、“文思豆腐”(江苏菜)、“扬州煮干丝”(江苏菜)、“天下第一菜”(亦称“虾仁锅巴”、“平地一声雷”,江苏菜)、“松鼠桂鱼”(江苏菜)、“沙锅鱼头豆腐”(浙江菜)。 童岳荐著《调鼎集》:记载了“三套鸭”。
1805年	嘉庆十年	“恒顺”酱醋厂(江苏省镇江市)开业。
1823年	道光三年	章杏云著《饮食辨录》。
1839年	道光十九年	“太极芋泥”(福建菜)。因林则徐以此菜招待外国领事而扬名。
1821 - 1850年	道光年间	“聚春园”菜馆(福建省福州市)出售“佛跳墙”。
1853年	咸丰三年	英国人在上海开办的“老德记”药房出售冰淇淋和汽水。
1855年	咸丰五年	“便宜坊”(北京市的烤鸭店)开业。
1856年	咸丰六年	林鼎鼎(福建省福州市)出售“油酥肉松”。
1861年	咸丰十一年	王士雄著《随息居饮食谱》。
1851—1861年 1872年	咸丰年间 同治十一年	丁义兴酒店(上海市金山县枫泾镇)出售“枫泾丁蹄”。 汪日桢著《湖雅》。
1873年	同治十二年	“全聚德”(北京市的烤鸭店)开业。

(续表)

1874年	同治十三年	“烤肉季”(北京市的烤肉店)开业。
1862—1874年	同治年间	“口蘑肥鸡汤”(宫廷菜)、“麻婆豆腐”(四川菜)、“龙虎斗”、“豹狸烩三蛇”、“龙虎凤烩”(广东菜)、“五元神仙鸡”(湖南菜)。
1877年	光绪三年	“聚春园”菜馆(福建省福州市)出售“鸡茸金丝笋”。
1881年	光绪七年	四川省通江县发现野生银耳(据《通江县志》)。 黄云鹤著《粥谱》、《广粥谱》。
1890年	光绪十六年	上海老晋隆洋行开始进口和生产卷烟。 瑞典人在上海开办火柴工厂。
1895年	光绪二十一年	张振勋在山东省烟台建立张裕葡萄酒公司,酿造葡萄酒和白兰地酒。
1899年	光绪二十五年	湖北省宜昌县“荣生昌”酱园的邱寿安出售榨菜。 刘世忠在辽宁省北镇县的沟帮子出售“沟帮熏鸡”。
十九世纪末 1900年	光绪二十六年	“杏元鸡脚炖海狗”(广东菜)。 乌卢布列布斯基啤酒厂在黑龙江省哈尔滨市建立。
1904年	光绪三十年	英德麦酒(即啤酒)厂在山东省青岛市建立。
1875—1908年	光绪年间 光绪末年	鹤云著《食品佳味便览》。 “九转大肠”(山东菜)、“宫保鸡丁”(四川菜)、“组庵鱼翅”、“红煨鱼翅”(湖南菜)、“过桥米线”(云南菜)。 山东省黄县龙口镇一带开始大量生产粉丝。 慈禧太后(1835—1908年)爱吃的食物如下:“它似蜜”、“口蘑肥鸡汤”、“清炖肥鸭”、“清炖鸭舌”、“西瓜盅”、“樱桃肉”、“万字扣肉”(以上为宫廷菜)、“炒豆腐脑”(北京菜)、“溜鱼焙面”(河南菜)。
1909年	宣统元年	《造洋饭书》。
1911年	宣统三年	四川省开始人工栽培银耳。 “德顺斋”(山东省德州市)出售“德州扒鸡”(即德州五香脱骨扒鸡)。
1909—1911年	宣统年间 清代末期	“黄焖羊肉”(宫廷菜)、“贵妃鸡”(北京菜)。 “太爷鸡”(广东菜)、“鼎湖上素”(广东菜)、“白斩鸡”(即三黄油鸡,上海菜)、“青鱼下巴甩水”(甩水即划水,上海菜)、“红烧圈子”(上海菜)、“荷叶粉蒸肉”(浙江菜)、“腌鲜桂鱼”(安徽菜)、“金边白菜”(陕西菜)、“汽锅鸡”(云南菜)。 曾懿著《中馈录》。 “潘鱼”(北京菜)、“炸佛手卷”(北京菜)、“糟溜三白”(北京菜)、“黄焖甲鱼”(山东菜)、“夜香冬瓜盅”(广东菜)、“三套鸭”(江苏菜)、“黄泥煨鸡”又称“叫化鸡”(江苏菜)、“扒猴头”(河南菜)、“青蛙麒面”(东北菜)。

中华民国(1911—1949年)

	民国初期	“毛肚火锅”(四川菜)、“薄片火腿”(浙江菜)、“青鱼秃肺”(上海菜)。
1917年	民国6年	徐珂著《清稗类钞》。
1921年	民国10年	吴蕴初试制味精成功。
1923年	民国12年	吴蕴初创建天厨味精厂,开始生产味精。
二十世纪 二十年代 初期		上海菜馆改良“清炒鳝鱼”,制作成“竹笋鳝糊”,并开始出售。 薛宝臣(1850—1926年)著《素食说略》。
1927年	民国16年	辽宁省大连市开始养殖海带。
二十世 纪二十 年代末		上海市德兴馆出售“虾子大乌参”。
1937年	民国26年	上海市马永斋熟食店出售“三黄油鸡”。
二十世纪 三十年代		广东省广州市六榕寺榕阴园出售“鼎湖上素”。“夫妇肺片”(四川菜)、“西湖莼菜汤”(浙江菜)、“符离集烧鸡”(安徽菜)、“沙茶焖鸭块”(福建菜)。
二十世 纪四十 年代初		上海“老正兴”菜馆出售“炒蟹黄油”。
1946年	民国35年	“互罐鸡汤”(湖北菜)。

参 考 文 献

- 《尚书》。
- 《夏小正》。
- 《逸周书》。
- 《周礼》。
- 《礼记》。
- 《仪礼》。
- 《左传》。
- 《国语》。
- 《战国策》。
- 《吴越春秋》。
- 《越绝书》。
- 《穆天子传》。
- 《二十四史》。
- 《全上古三代秦汉三国六朝文》。
- 《诗经》。
- 《楚辞》。
- 《山海经》。
- 《黄帝内经》。
- 《神农本草经》。
- 《老子》。
- 《墨子》。
- 《论语》。
- 《管子》。
- 《庄子》。

- 《孟子》。
《荀子》。
《吕氏春秋》。
《淮南子》。
桓谭：《新论》。
桓宽：《盐铁论》。
《世本》。
《尔雅》。
扬雄：《方言》。
许慎：《说文》。
杜佑：《通典》。
《汜胜之书》。
崔寔：《四民月令》。
杨孚：《异物志》。
嵇含：《南方草木状》。
《乐府诗》。
《三辅黄图》。
酈道元：《水经注》。
贾思勰：《齐民要术》。
杨衒之：《洛阳伽蓝记》。
《古诗海》（上海古籍出版社）。
常璩：《华阳国志》。
葛洪：《抱朴子》。
《唐国史补》。
孙思邈：《备急千金要方》。
陆羽：《茶经》。
段成式：《酉阳杂俎》。
段公路：《北户录》。
刘恂：《岭表录异》。
沈括：《梦溪笔谈》。
孟元老：《东京梦华录》。

- 耐得翁:《都城纪胜》。
《西湖老人繁胜录》。
吴自牧:《梦粱录》。
周密:《武林旧事》。
范成大:《桂海虞衡志》。
屈大均:《广东新语》。
林洪:《山家清供》。
冯承钧译:《马可·波罗游记》。
忽思慧:《饮膳正要》。
徐光启:《农政全书》。
宋应星:《天工开物》。
李时珍:《本草纲目》。
刘若愚:《明宫史·饮食好尚》。
高濂:《遵生八笺》。
袁枚:《随园食单》。
《孔府档案》。
郭沫若主编:《甲骨文合集》。
郭沫若:《两周金文辞大系图录考释》。
《中国大百科全书·地理卷》。
《中国大百科全书·农业卷》。
吴尔康:《人类的起源和发展》。
宋兆麟、黎家芳、杜耀西:《中国原始社会史》。
《西双版纳风情录》(西南民族出版社)。
《西南少数民族风俗志》(中国民间艺术出版社)。
薛愚主编:《中国药学史料》。
黄海丽等编:《食品色、香、味化学》。
北京制药厂编:《微生物学和酶学》。
孔宪乐:《中外茶事》。
胡山源编:《古今茶事》。
胡山源编:《古今酒事》。
中国社会科学院考古研究所编:《文物考古工作三十年》。

- 中国社会科学院考古研究所编:《新中国的考古发现和研究》。
- 麦英豪:《广州汉墓》。
- 《广东省动物学论文集》(1985年)。
- 溥仪:《我的前半生》。
- 林乃燊:《中国饮食文化》,上海人民出版社1989年版。
- 林乃燊:《珠江三角洲的发育和佛山最早的百越聚落》,《中国百越民族史论集》,1985年。
- 林乃燊:《百越和诸羌开发西南的四个前驱族群——骆人、濮人和摩人、夷人》,《暨南大学学报》1991年第1期。
- 林乃燊:《略论中外饮食文化交流》,《海交史研究》1993年第1期。
- 林乃燊:《独领风骚二千年——中国饮茶的起源和茶的文化》,《茶文化论》,文化艺术出版社1991年版。
- 吴觉农、范和钧:《中国茶业问题》,万有文库版。
- 周光武:《中国烹饪史简编》,广东科普出版社。
- 石毛直道著,赵荣光译:《饮食文明论》,黑龙江科技出版社。

- 中国社会科学院考古研究所编:《新中国的考古发现和研究》。
- 麦英豪:《广州汉墓》。
- 《广东省动物学论文集》(1985年)。
- 溥仪:《我的前半生》。
- 林乃燊:《中国饮食文化》,上海人民出版社1989年版。
- 林乃燊:《珠江三角洲的发育和佛山最早的百越聚落》,《中国百越民族史论集》,1985年。
- 林乃燊:《百越和诸羌开发西南的四个前驱族群——骆人、濮人和摩人、夷人》,《暨南大学学报》1991年第1期。
- 林乃燊:《略论中外饮食文化交流》,《海交史研究》1993年第1期。
- 林乃燊:《独领风骚二千年——中国饮茶的起源和茶的文化》,《茶文化论》,文化艺术出版社1991年版。
- 吴觉农、范和钧:《中国茶业问题》,万有文库版。
- 周光武:《中国烹饪史简编》,广东科普出版社。
- 石毛直道著,赵荣光译:《饮食文明论》,黑龙江科技出版社。