

<<饮食史话>>

图书基本信息

书名：<<饮食史话>>

13位ISBN编号：9787509727997

10位ISBN编号：7509727995

出版时间：2012-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：王仁湘

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;饮食史话&gt;&gt;

## 前言

中国是一个有着悠久文化历史的古老国度，从传说中的三皇五帝到中华人民共和国的建立，生活在这片土地上的人们从来都没有停止过探寻、创造的脚步。

长沙马王堆出土的轻若烟雾、薄如蝉翼的素纱衣向世人昭示着古人在丝绸纺织、制作方面所达到的高度；敦煌莫高窟近五百个洞窟中的两千多尊彩塑雕像和大量的彩绘壁画又向世人显示了古人在雕塑和绘画方面所取得的成绩；还有青铜器、唐三彩、园林建筑、宫殿建筑，以及书法、诗歌、茶道、中医等物质与非物质文化遗产，它们无不向世人展示了中华五千年文化的灿烂与辉煌，展示了中国这一古老国度的魅力与绚烂。

这是一份宝贵的遗产，值得我们每一位炎黄子孙珍视。

历史不会永远眷顾任何一个民族或一个国家，当世界进入近代之时，曾经一千多年雄踞世界发展高峰的古老中国，从巅峰跌落。

1840年鸦片战争的炮声打破了清帝国“天朝上国”的迷梦，从此中国沦为被列强宰割的羔羊。

一个个不平等条约的签订，不仅使中国大量的白银外流，更使中国的领土一步步被列强侵占，国库亏空，民不聊生。

东方古国曾经拥有的辉煌，也随着西方列强坚船利炮的轰击而烟消云散，中国一步步堕入了半殖民地的深渊。

不甘屈服的中国人民也由此开始了救国救民、富国图强的抗争之路。

从洋务运动到维新变法，从太平天国到辛亥革命，从五四运动到中国共产党领导的新民主主义革命，中国人民屡败屡战，终于认识到了“只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国”这一道理。

中国共产党领导中国人民推倒三座大山，建立了新中国，从此饱受屈辱与蹂躏的中国人民站起来了。

古老的中国焕发出新的生机与活力，摆脱了任人宰割与欺侮的历史，屹立于世界民族之林。

每一位中华儿女应当了解中华民族数千年的文明史，也应当牢记鸦片战争以来一百多年民族屈辱的历史。

当我们步入全球化大潮的21世纪，信息技术革命迅猛发展，地区之间的交流壁垒被互联网之类的新兴交流工具所打破，世界的多元性展示在世人面前。

世界上任何一个区域都不可避免地存在着两种以上文化的交汇与碰撞，但不可否认的是，近些年来，随着市场经济的大潮，西方文化扑面而来，有些人唯西方为时尚，把民族的传统丢在一边。

大批年轻人甚至比西方人还热衷于圣诞节、情人节与洋快餐，对我国各民族的重大节日以及中国历史的基本知识却茫然无知，这是中华民族实现复兴大业中的重大忧患。

中国之所以为中国，中华民族之所以历数千年而不分离，根基就在于五千年来一脉相传的中华文明。

如果丢弃了千百年来一脉相承的文化，任凭外来文化随意浸染，很难设想13亿中国人到哪里去寻找民族向心力和凝聚力。

在推进社会主义现代化、实现民族复兴的伟大事业中，大力弘扬优秀的中华民族文化和民族精神，弘扬中华文化的爱国主义传统和民族自尊意识，在建设中国特色社会主义的进程中，构建具有中国特色的文化价值体系，光大中华民族优秀传统文化是一件任重而道远的事业。

当前，我国进入了经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、思想观念深刻变化的新的历史时期。

面对新的历史任务和来自各方的新挑战，全党和全国人民都需要学习和把握社会主义核心价值体系，进一步形成全社会共同的理想信念和道德规范，打牢全党全国各族人民团结奋斗的思想道德基础，形成全民族奋发向上的精神力量，这是我们建设社会主义和谐社会的思想保证。

中国社会科学院作为国家社会科学研究的机构，有责任为此作出贡献。

我们在编写出版《中华文明史话》与《百年中国史话》的基础上，组织院内外各研究领域的专家，融合近年来的最新研究，编辑出版大型历史知识系列丛书——《中国史话》，其目的就在于为广大人民群众尤其是青少年提供一套较为完整、准确地介绍中国历史和传统文化的普及类系列丛书，从而使生

## <<饮食史话>>

活在信息时代的人们尤其是青少年能够了解自己祖先的历史，在东西南北文化的交流中由知己到知彼，善于取人之长补己之短，在中国与世界各国愈来愈深的文化交融中，保持自己的本色与特色，将中华民族自强不息、厚德载物的精神永远发扬下去。

《中国史话》系列丛书首批计200种，每种10万字左右，主要从政治、经济、文化、军事、哲学、艺术、科技、饮食、服饰、交通、建筑等各个方面介绍了从古至今数千年来中华文明发展和变迁的历史。

这些历史不仅展现了中华五千年文化的辉煌，展现了先民的智慧与创造精神，而且展现了中国人民的不屈与抗争精神。

我们衷心地希望这套普及历史知识的丛书对广大人民群众进一步了解中华民族的优秀文化传统，增强民族自尊心和自豪感发挥应有的作用，鼓舞广大人民群众特别是新一代的劳动者和建设者在建设中国特色社会主义的道路上不断阔步前进，为我们祖国美好的未来贡献更大的力量。

陈奎元 2011年4月

## <<饮食史话>>

### 内容概要

《中国史话·社会风俗系列：饮食史话》为中国古代饮食史勾勒出了一个轮廓，从史前时代的茹毛饮血说到人工取火、农业的出现和陶烹的发明，进而描述了历史盛宴和南北佳肴，考察了古代调和五味的理念与方法，以及外来饮食文化产生的影响。对于古代饮食风尚，古人对饮食功能的认识：以及饮食文化礼仪和美食美器传统，也有概略叙述。

## <<饮食史话>>

### 作者简介

王仁湘，男，1950年11月出生，祖籍湖北，现为考古研究所边疆民族与宗教考古研究室主任、研究员。

1978年考入中国社会科学院研究生院学习史前考古学，1981年毕业，获历史学硕士学位。

1974年以来，长期在野外从事考古发掘工作，主持发掘了若干重要古代遗址。

他对中国史前考古有较为全面的研究，在饮食文化考古研究方面也有一定建树。

发表专业论文100余篇，出版专著及其他著作40余部，主要有：《拉萨曲贡》、《鬻临潼白家村》、《中国史前文化》、《人之初——华夏远古文化寻踪》、《饮食与中国文化》、《饮食考古初集》等。并主编有《中国史前饮食史》及大型考古学丛书《华夏文明探秘》等，后者获第11届中国图书奖。

## &lt;&lt;饮食史话&gt;&gt;

## 书籍目录

一 火食起源1 1 茹毛饮血1 2 人工取火2 3 农业文明4 4 从石烹到陶烹7二 历史盛宴13 1 鼎食钟鸣13 2 脍炙膾炙16 3 日食万钱20 4 烧尾有方23 5 两京食肆27 6 清宫御膳32三 南北佳肴38 1 八方菜系38 2 清真美食45 3 素食清供49 4 满汉大筵53四 调和有方56 1 治国与烹饪56 2 食官与庖人60 3 厨娘本色64 4 齐民有术67 5 袁枚论烹75五 外来美食82 1 西来美食82 2 胡食风气85 3 胡姬美酒90 4 西洋品味95六 享受自然97 1 上巳春光97 2 选胜游宴99 3 节令小食103 4 尝新与荐新108七 养性健体114 1 强身健体114 2 食以养性117 3 和神娱肠122 4 以食当药125 5 以药入膳130八 食味内外132 1 名士隐士的食态132 2 知味者的味觉138 3 文士斫鲜之趣141 4 “老饕”东坡144 5 斗茶之趣149九 食饮有仪153 1 礼始诸饮食153 2 孔子提倡的礼食158 3 饮酒仪节162 4 饮食须知165十 美食美器173 1 土陶生辉173 2 礼器青铜176 3 漆器流光177 4 金樽银盏178 5 国瓷斑斓182 6 筷子和勺子185

## &lt;&lt;饮食史话&gt;&gt;

## 章节摘录

农业文明 当男人们四处打猎之时，女人们也忙碌不停，纷纷到驻地附近采集果实。春去秋来，开花结果，这样年复一年无穷反复的规律，起初使人迷惑不解，但思考和探索早已开始了。

大概是将吃剩的植物子实扔在驻地附近，于是发芽、开花、结实，人们观察到一个完整的生长过程，收集到无意种出的果实。

人类在这个基础上又有意地进行了无数次试验，也不知经过了多少代人的经验积累，终于他们不再感到惊奇，他们成功了，农业时代到来了。

这个过程被现代科学家称之为“绿色革命”，这个革命的生力军无疑是妇女，妇女为人类创造了新的生机。

中国古代将农业的发明归功于神农氏。

《白虎通义》说：“古之人民，皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽兽不足。

于是神农因天之时，分地之利，制耒耜，教民农作。

”《新语·道基》也说：“至于神农，以为行虫走兽难以养民，乃求可食之物，当百草之实，察酸苦之味，教民食五谷。

”这是说在禽兽不足以维持人们的生活时，神农发明农具，教人们根据天时地利进行种植，使谷物成为主要的食物来源。

神农当然也是传说人物，又称烈山氏、厉山氏，被后世奉为农神。

最初的农业种植不仅规模小，方法也很原始。

后来经历刀耕火种的阶段，发展到进步的锄耕农业，人们懂得了土地开垦、休耕、施肥、灌溉等耕作技术，种植面积扩大了，栽培作物品种也逐渐增加了。

生产用的工具也不断加以改进，发明了磨光石器，提高了土地开垦效率。

考古学家把原始种植业和磨光石器的使用以及家畜饲养业，作为新石器时代到来的重要标志，这三者之间有着不可分割的联系。

西亚地区的新石器革命，完成了大麦、小麦的栽培，以及山羊、绵羊、猪、牛的驯化，这大约有将近1万年的历史。

美洲新大陆的中南部，公元前五六千年开始种植西葫芦，此后又成功栽培南瓜、菜豆和玉米。

农业耕作在中国一开始就形成了南北两个不同的类型，不论谷物品种或栽培方式都存在一定差别，这都是地理自然条件所决定的。

在黄河流域广大干旱地区，尤其在黄土高原地带，气候干燥，适宜旱作，占首要地位的粮食作物是粟，俗称小米。

小米遗存在一些最早的新石器时代遗址都有发现，在稍晚的仰韶文化、大汶口文化及龙山文化遗址中也均有出土。

它或被装入陶罐，作为随葬品埋入墓中，或作为储备埋藏在地窖内，其最早年代可追溯到距今9000年前，是世界上见到的最古老的小米实物。

在华北与粟同样悠久的栽培作物还有黍，俗称黄米。

与小米相比，它的种植范围可能稍小一些。

另外，北方在文明时期广泛种植的大小麦，新石器时代似乎没有普遍种植。

新石器时代末期小麦在黄河流域以及新疆地区已有种植，近些年考古发现了许多小麦遗存。

华南地区气候温暖湿润，雨量充沛，河湖密布，因而大面积种植的是水稻。

较早的栽培稻实物出土于江浙地区的河姆渡文化和马家浜文化遗址，距今约为7000年。

在河姆渡遗址一些炊器的底部，还保留有大米饭的焦结层，有的饭粒还相当完整。

那时的水稻已区分为粳、籼两个品种，表明水稻的驯化在此之前很早就完成了。

后来在湖南澧县彭头山发现距今9000年前的稻谷遗存和农业生产工具、陶器等，湖南道县玉蟾岩和江西万年仙人洞遗址发现了距今1万年以上的稻作遗存，这些发现表明长江中游地区可能是稻作农业的发祥地之一。

## &lt;&lt;饮食史话&gt;&gt;

古代常有“五谷”、“六谷”之说，包含的内容不很一致，一般指的是稷、黍、麦、菽、麻、稻，除麦和麻以外，都有7000年以上的栽培史。

蔬菜作物北方出土了油菜子，南方则有葫芦子和完整的葫芦，它们与上述四种粮食作物具有同样悠久的历史。

华北粟类旱地农业，华南稻类水田农业，这个格局自古就影响到南北饮食传统的形成。

主食的大不相同，不仅带来了文化上的一些差异，甚至对人的体质发育也产生了深远影响。

例如有一种观点就认为，以稻米为主食的部族有旺盛的繁殖力，有性早熟的特点，因为水稻中构成米蛋白质的氨基酸的成分，较其他粮食有很大的不同。

就烹饪方式而言，也因为食物类别不同而显示出一些南北差异，这一点到后来愈趋明显，尤其是面食在北方普及之后。

而起初不论是稻米，还是小米乃至小麦，基本都是以粒食为主，差别不是太明显。

中国传统饲养的主要家畜，历来称为“六畜”，即马、牛、羊、鸡、犬、豕(猪)，这些家畜在新石器时代都已驯化成功，饲养也比较普遍。

到了殷商时代，猪、马和水牛等都有了相当好的品种。

家畜驯养成功，不仅为人们提供了新的肉食来源，而且提供了前所未有的力役，这反过来又推动了生产力的进一步发展，人类又掌握了对自然力新的支配权。

P4-7



## <<饮食史话>>

### 编辑推荐

王仁湘编写的《饮食史话》是社会风俗系列丛书之一，以通俗的语言，介绍了火食起源、历史盛宴、南北佳肴、调和有方、外来美食、享受自然、食味内外、食饮有仪、美食美器等内容。

本书适合对中国历史、文化感兴趣的普通读者，以及大专院校相关专业师生阅读。

<<饮食史话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>