

## <<吃的历史>>

### 图书基本信息

书名：<<吃的历史>>

13位ISBN编号：9787201053677

10位ISBN编号：7201053671

出版时间：2008-4

出版时间：天津人民出版社

作者：李春光

页数：257

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>

## <<吃的历史>>

### 内容概要

本书以中华美食文化为线索，按照我国朝代顺序，细说这一时期出现了哪些外来食品，产生了哪些我们每天须臾不可离的传世食品，以及它们产生的背景、机缘、传说、掌故和趣闻。

食、色，性也。

食品不仅是人们生活着的必要条件，也是最能引起人们兴趣的东西。

试问天下之人，谁不爱吃呢？

## <<吃的历史>>

### 作者简介

李春光，北京作家协会会员，1944年生。

山东鄄城人。

1969年毕业于北京第二外国语学院，曾做过翻译、人事干部、劳动人事部处长，劳动部外事司副司长兼国际劳工研究所副所长、中国劳动科学研究院副院长兼国际劳工研究所所长，现任中国劳动学会副会长，研究员。

作者曾

## &lt;&lt;吃的历史&gt;&gt;

## 书籍目录

先秦 炎黄时期 尧舜禹时期 夏商周时期 春秋战国时期 传世食料食品 油 盐 酱 醋  
 茶 酒 糖 粥 羹 太史饼 馓子 粽子 千层酥 苏州年糕 兰陵美酒 绍兴  
 酒 素食秦汉 面食替代粒食 两餐变为三餐 三大菜系渐趋形成 注重食养食疗 筷子已经普及  
 羊肉备受青睐 肉食吃法多样 宴饮礼仪繁杂 饮食差异巨大 外来食品出现 石榴 大蒜 葡  
 萄酒 新生食品增多 豆腐 腊八粥 元宵 烧饼 擂茶 蒙顶茶 香肠鱼 洋县黑米三国两  
 晋南北朝 食物原料增多 李子誉冠群果 炒菜迅速兴起 苏菜开始形成 富人饮食奢华 饮酒之风  
 盛行 食德令人注目 名家研用保健食品 僧尼开始戒荤食素 饮食专著众多 大量食品传世 馒头  
 面条 饺子 馄饨 甘露酥 靖县蜜饯 古井贡酒 泸州老窖 刘伶醉 普洱茶 庐山云  
 雾茶 龙井茶 琴鱼茶 曹操鸡 乐山墨鱼隋唐 食物品种空前丰富 健饼分外走俏 酒文化异  
 彩纷呈 豪饮之风弥漫全国 上层人士饮食怪诞 出现合食制 .....宋朝元朝明朝清朝民国参考书目  
 跋后记

## &lt;&lt;吃的历史&gt;&gt;

## 章节摘录

先秦 先秦是个漫长的历史时期。

除了传说中的盘古开天辟地、女娲炼石补天、有巢氏发明住所、燧人氏教人熟食，仅从炎、黄二帝到秦始皇统一中国，也几近三千年之久。

其间，主要分为炎黄时期、尧舜禹时期、夏商周时期和春秋战国时期。

炎黄时期 传说中的炎黄时期相当于新石器中期，也就是父系社会部落联盟时代。

当时，社会上已有相当多的人口，专靠采集和狩猎已经难以维持生计，不得不另找新的食物资源。

居住在陕西岐山姜水一带的部落首领炎帝，为了不让其部民挨饿，便开始采集各种各样的植物果实、种子及其根、茎、叶，一一亲口品尝，看哪些东西好吃，哪些不好吃，哪些有毒，哪些无毒，哪些能解毒，并详细记录下来，教部民食用。

在此期间，炎帝发现人们随意扔在地上的瓜子和果核到第二年竟会生根发芽，长出新的瓜蔓和果树，便萌生了培育植物的念头。

后来，他又发现植物的生长与天气有关：天气暖和的时候，植物便发芽长叶，开花结果；而天气寒冷的时候，植物便落叶枯萎。

他还发现有些植物喜欢生长在干燥的土壤里，而另一些植物却喜欢潮湿的土壤。

于是，炎帝创制了耒、耜、犁、镰等农具，教部民们因地制宜地种植植物，届时收获。

《易·系辞下》就此描写道：炎帝“斫木为耜（音si），揉木为耒（音lei），耒耨，耒之利，以教天下”。

从此，原始的农业生产有了一套比较完整的方法，炎帝本人也由此而被誉为“神农氏”。

《白虎通义·号》中也说：“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，制耒耨，教民农作，神而化之，使民宜之，故号之神农也。

”与此同时，生活在陕西桥山一带也有一个大部落。

其首领黄帝基于同样的原因，也在教其部落成员驯养家畜、家禽，种植五谷等等。

“五谷”一词最早见于《论语》：“四体不勤，五谷不分，孰为夫子？”

何谓“五谷”？

有人说是黍、稷、菽、麦、稻，有人说是黍、稷、菽、麦、麻。

所谓“黍”，又叫黄米，类似小米，色黄而黏；所谓“稷”，又称粟，就是谷子，去壳后为小米。

因稷为古时候最重要的粮食作物，西周的先祖弃又担任过“后稷”（相当于农业部长）之职，所以古时称国家为“社稷”；“菽”原指大豆，后来成了豆类的总称；“麦”有大麦、小麦之分，大麦又称“辨”（音mou）；“稻”分水稻、早稻；而“麻”被列为“五谷”，主要是因为麻籽可以食用。

后来，五谷的含义越来越广，谷类、豆类、薯类等所有的粮食作物，都被统称为“五谷”或“五谷杂粮”。

在炎黄时期，人们的主要肉类食品是猪、羊、鱼，粮食是粟、稻，蔬菜是白菜、芥菜和油菜，水果是桃、李、梨，而饮料，除了白开水便是茶。

具体吃法，基本上不外乎烤、煮、蒸三种。

所谓“烤”，按《艺文类聚·食物部》的说法，是“释米加烧石上而食之”。

这种“烧石”，后来演变为石锅。

这种所谓的石锅，并不是当今锅的样子，而是一个圆形的石板。

在中国历史博物馆展览着一件云南古石锅，是页岩质地，厚两三厘米，直径约三十厘米，一面有火烧过的痕迹，另一面有烙烤食物的痕迹。

使用时，将石锅架在火塘上，再用三块石头支撑。

待石锅烧热，可在上面烤粟、黍，或者烤肉。

可以想象：若把米或肉放在石板上烘烤，上无遮掩保热，下无稳定的导热介质，烤出的食品一定半生不熟，近火的部分还会烤焦。

因此，这还不算是真正的熟食。

## &lt;&lt;吃的历史&gt;&gt;

所谓“煮”，是将食物放进陶器里，里面放上水，上面加上盖，然后用火将陶器加热。由于这种方法能保证陶器中的食物温度均匀而稳定，所以煮制而成的食物才是真正意义上的熟食。至于陶器，据说是个叫宁封的人发明的。

有关史料上说。

当时青城山建福宫后面有座山，名叫丈人山。

山洞中住着一户人家，主人就是宁封。

宁封每到山下取水，都是先将山下湿润的泥土做成容器。

但是，这种容器很容易漏，也易碎。

有一次，他在烧食野兽时从火里发现了一块被烧硬的泥，遂悟出了制陶之理。

经过反复研究实验，终于成功。

不久，黄帝路经丈人山，为了问道，认识了宁封，并得知他那“研究成果”，很高兴，便封他为“陶正”，并让人帮助他办了一些类似现在的“培训班”，教天下人学制陶。

至于“蒸”，是因为世上又有了“釜甑”的结果。

据说，釜和甑都是黄帝创制的。

在谯周《古史考》中，就有的话。

釜即锅，甑像底部有诸多小孔的陶盆，是用以蒸饭的笼屉，可置于釜上配合使用。

有了釜和甑，人们不但可以用来将食品蒸熟，还可以将粟、黍去壳后放进去煮成粥，从而使食物又多了一大品种。

《续事始》和《事物原会》上还都提到黄帝创制炉灶的事。

前者说，“灶，黄帝所置”；后者道，“黄帝作灶，死为灶神”。

所谓“灶”，按《释名·释宫室》的说法，“灶，造也，创造食物也”。

此外，黄帝还懂医术，他教人如何预防和医治疾病。

中医学的基础——《黄帝内经》，本来是秦汉时代的著作，却被传说是黄帝时期一位名叫岐伯的医生所写。

值得强调的是，在炎黄时期已经出现了油和盐。

人们不仅懂得“烹”，还知道了“调”，使饮食摆脱了蒙昧而走向文明，开始进入了烹调阶段。

不过，由于生产力极其低下，食物远远满足不了人们的需求。

所以，还不存在一天吃几顿饭的问题。

只要有吃的，就随时共食；没吃的，就大伙一起饿肚子。

P1-4

## &lt;&lt;吃的历史&gt;&gt;

## 后记

经过几个月的努力,《吃的历史》总算交稿付印了。

对此,本人似感“如释重负”,顿时轻松了许多。

二十六年前,本人曾在中国食品工业协会工作过。

当时,德高望重的杜子端老部长担任该会会长。

记得春节在给杜老拜年时,顺便将自己的拙作《中国劳动史话》和《中国人事史话》送他赐正。

当时杜老显得更高兴,却又说:“你怎么不写一本关于中国饮食历史的书呢?”

现在还没有类似的书。

”我先是一怔,继而感到杜老给我出了一个很好的题目,遂下决心照题作文章。

事实上,我自1983年从国家经委调入劳动人事部,一直与中国食品工业协会保持着密切联系,还在相当长的一段时间内兼任该会所属《中国食品报》的特约记者和特约撰稿人,对食品工业有着深厚的感情。

所以,自领悟杜老深情厚谊,本人便重新开始对中国的饮食文化进行研究。

好在20世纪80年代初期,本人参与过《中国名食百科》、《中国名食集萃》两本书的编写,又保存了当年编写的一些《中国食品工业协会简报》以及各省市食品工业协会报送中国食协的不少有关材料,所以写起来也相对方便了许多。

在这本书的创作过程中,得到了中国人民大学副研究员王竹珍女士的鼎力支持。

无论资料的收集、整理,章节的选定、撰写,还是书稿的抄清、编排,她都付出了巨大劳动。

在此,谨向她表示衷心的感谢。

在该书的创作过程中,还得到了中国劳动保障科学研究院徐惟奋、徐卫国二同志的大力支持和帮助,也在此表示由衷的谢意。

由于该书系本人业余创作,手头资料也有限,差错遗漏在所难免。

谨请专家、读者指正为感。

作者 2007年8月

## <<吃的历史>>

### 编辑推荐

中国饮食文化博大精深，从不同角度反映了我国不同历史时期的政治、经济、科技、文化等方方面面的信息，蕴藏着我们先人留下的许多宝贵遗产。

遵照“古为今用”“推陈出新”的方针，认真发掘、研究、利用这些瑰宝，将对增进人们的身心健康，提高人们的创新意识，光大我国丰富的饮食文化传统，有着重要的现实意义。

李春光编著的《吃的历史》以中华美食文化为线索，按照我国朝代顺序，细说这一时期出现了哪些外来食品，产生了哪些我们每天须臾不可离的传世食品，以及它们产生的背景、机缘、传说、掌故和趣闻。



<<吃的历史>>

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>