

<<昨日盛宴>>

图书基本信息

书名：<<昨日盛宴>>

13位ISBN编号：9787220065651

10位ISBN编号：7220065655

出版时间：2004-04

出版时间：四川人民出版社

作者：张征雁 王仁湘

页数：192

字数：90000

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>

## <<昨日盛宴>>

### 内容概要

从人工火的发明到农耕文化出现，从茹毛饮血到煎炒烹炸，从羹饮脍炙到四大菜系，从勺子到筷子...  
...中国饮食文化经历了漫长的发展过程，我们从昨日的盛宴中，看到了它的缤纷色彩与博大精深。

<<昨日盛宴>>

作者简介

张征雁，女，1961年生，文物出版社编辑。  
主要作品有《穿越时空——中国重大考古发现》等。

王仁湘，男，1950年，中国社会科学院考古研究所研究员，著有《中国史前考古论集》、《饮食与中国文化》等。

## &lt;&lt;昨日盛宴&gt;&gt;

## 书籍目录

从茹毛饮血开始——史前时代 茹毛饮血 燧人钻火（旧石器时代） 农业文明与饮食生活（新石器时代） 从石烹到陶烹 史前彩陶鼎食钟鸣——青铜时代 九鼎八簋 五味调和 饮食之礼 圣人食教 青铜食器奢靡时世——两汉时代 魚鳖脍鲤五侯鯖 地下食案 西来美食 胡食风气 溢彩流光的漆器乱世食风——魏晋南北朝 日食万钱 名士与隐士 莼羹鲈脍 节令小食 《齐民要术》中的烹调术和神娱肠享盛世——隋唐时代 何来烧尾宴 选胜游宴 胡姬美酒 以食当药 酒中三味 金樽银盏秘色瓷 美食荟萃——宋代 酒楼食肆说两京 斫鲜会 厨娘本色 老饕苏东坡 以药入膳 茶人茶事茶道 回汉大餐——元明时代 草原香飘大都中 回回清真菜 都下食事 郑和与新物种的引进 饮食须知 青花瓷和釉里红满汉大筵——清代 清宫御膳 满汉全席 听吃家袁枚说吃 四大菜系 素食 珐琅瓷和五彩瓷

## &lt;&lt;昨日盛宴&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 食补与食疗 在古人看来，五味不仅会对人的口舌带来直接的感受，而且对人的肌体起着重要的调节作用。

五味调和不当，不仅使人的味觉感到不适，而且会对身体造成危害。

周官设食医一职，表明周代时对食疗、食补和食忌的认识已有相当深度，初步总结出一些基本的配餐原则。

随着饮食生活的发展和烹饪水平的提高，人们对食物的作用有了更为全面的认识，认识到一些美味佳肴，有时吃了以后并没有好的作用，于是有“肥肉厚酒，务以自强，命曰烂肠之食”（《吕氏春秋·本生》）的说法。

春秋时齐国有位神医秦越人，亦即扁鹊，相传中医诊脉之术是他的首创。

扁鹊是一位较早阐明药食关系的人，他认为人生存的根本在于饮食，治病见效快靠的是药。

不知饮食之宜的人，不容易保持自己的身体健康；不明约物之忌的人，则无法治好疾病。

食和药的作用问题，对人体至关重要。

饮食可以健全肌体，悦神爽志，如果能用饮食治病，算是真正懂得养生之术的人。

作为一个医生，首先要弄清疾病产生的根源，以食治之，如果食疗不愈，再以药治之。

这样的食疗原则，历来为中医学所尊重。

成书于战国时代的《黄帝内经·素问》，系统地阐述了一套食补食疗理论，奠定了中医营养医学学的基础。

如《素问·藏气法时论篇》，将食物区别为谷、果、畜、菜四大类，即所谓五谷、五果、五畜、五菜。

五谷为黍、稷、稻、麦、菽，五果指桃、李、杏、枣、栗，五畜为牛、羊、犬、豕、鸡，五菜即葵、藿、葱、韭、薤。

其实所言“五”，都是为附会阴阳五行说的，所指不一定是具体的某五种，都可以是泛指。这四类食物在食生活中的作用及应占的比重，《素问》有十分概括的阐述，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

就是指以五谷为主食，以果、畜、菜作为补充。

按现代营养学观点，谷物中主要成分为淀粉和蛋白质，豆类含有较多的脂肪。

人体热能来源于糖和脂肪、而生长修补则靠蛋白质，谷豆类食物基本可以满足这些要求，这应当就是古人“五谷为养”所包含的内容。

动物蛋白有优于植物蛋白的特点，动物类食品对提高热量和蛋白质的供应提供了一条辅助途径。

蔬菜果类中有多量无机盐和多种维生素，又有纤维素能促进消化液分泌和肠胃蠕动。

《素问》的营养理论，确实是一种科学的饮食理论。

墨家、道家、儒家的饮食观 在东周时期社会大动荡大变革中，涌现出许多学派，它们的代表人物著书立说，开展争辩，形成百家争鸣的局面。

各个学派几乎都有与自己学术思想相关联的饮食理论，这些理论直接影响到整个社会生活。

其中有代表性的学派主要有墨家、道家和儒家，其学术代表人物是墨子、老子和孔子。

墨子生活极其俭朴，提倡“量腹而食，度身而衣”。

他的学生，吃的是藜藿之羹，穿的是短褐之衣，与一般平民无异。

为了解决社会上“饥者不得食”、“寒者不得衣”和“劳者不得息”的“三患”问题，墨子除提倡社会互助外，又提出积极生产和限制消费的主张，反对人们在物质生活上追求过高的享受，认为只求吃饱穿暖即可。

他反对不劳而食，自以夏禹为榜样，自愿吃苦，昼夜不息。

而且还造出一条圣王制定的饮食之法，即“足以充虚增气，强股肱，耳目聪明，则止。

不极五味之调、芬香之和，不致远国珍怪物”（《墨子·节用》）。

也就是说，墨家不求食味之美、烹调之精，饮食生活维持在低水平。

老子以为发达的物质文明没有什么好结果，主张永远保持极低的物质生活水平和文化水平。

## &lt;&lt;昨日盛宴&gt;&gt;

老子提倡“节寝处，适饮食”的治身养性原则，比起墨家来，似乎倒退得更远。

老子学派的门徒末流既有变而为法家的，也有变为阴谋家的，更有变为方士的，他们以清虚自守，服食求仙，梦想长生。

孔子的饮食思想同他的政治主张一样著名。

他把礼制思想融汇在饮食生活中，其中一些教条法则直到今天还在起作用。

儒家的食教比起道家 and 墨家的刻苦自制更易为常人接受，尤其易为统治者所利用。

儒学就是礼学，孔子所创立的儒学，主要内容为礼乐与仁义两部分。

礼实是统治阶级所规定的一切秩序，亲亲、尊尊、长长、男女有别，足礼的根本，由此制定出无数礼仪，用以区别人与人之间复杂的关系，确定每一个人应受的约束，不得逾越。

乐则是从感情上求得人与人相互间的妥协和中和，使各安本分。

礼用以辨异，分别贵贱的等级；乐用以求同，缓和上下的矛盾。

孔子说吃 典籍中关于孔子饮食生活的实践内容，比起其他学派的代表人物既丰富又具体。

《论语》一书是孔子言行的记录，其中包含不少食教内容，尤以《乡党》一篇为代表。

孔子曾说过：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言。

”可以看出，他并没有将美食作为第一追求。

他还说：“士志于道而耻恶衣恶食者，未足与议也！”对于那些有志于追求真理，但义过于讲究吃喝的人，采取不予理睬的态度。

可是对苦学而不求享受的人，则给予高度赞扬。

他的大弟子颜回被他认为是第一贤人，说：“颜回要算是最贤的了！一点食物，一点饮料，身居陋巷，别人都忍受不了，可颜回却毫不在意。

贤哉，颜回！”孔子自己所追求的也是一种平凡的生活，即粗饭蔬食，曲肱而枕之，乐在其中。

孔子的饮食生活确也有讲究之处，只要环境允许，他还是不赞成太随便。

饮食注重礼仪礼教，讲究艺术和卫生，是孔子饮食思想的主要内容。

他提倡“食不厌精，脍不厌细”，要求饭菜做得越精细越好；“割不正，不食”，切割不得法的食物不吃；不吃那些变质的饭食和腐败的鱼肉，不吃烹饪不得法、颜色不正、气味不正的食物；不随便在街市上买食物吃，不逛酒肆，不上饭馆；“食不语，寝不言”。

圣人孔子对于自己的一大套饮食说教，大部分是身体力行的，在异常情况下，才有某些违越。

如有时赴宴，主人不按礼仪接待他，他也以无礼制非礼。

不合礼法，给肉鱼也不吃，若以礼行事，蔬食也当美餐。

如《吕氏春秋遇合》载，孔子听说周文王爱吃菖蒲菹，自己也皱着眉头吃那味道极不宜人的东西，三年之后才习惯厂那怪味。

为了体会周礼的精髓，孔子不惜受三年的苦熬，去吃那并无美味的食物，他也真是够实在的。

以孔子为代表的儒家的饮食思想与观念是古代中国饮食文化的核心，它对中国饮食文化的发展起着不可忽视的指导作用。

儒家所追求的平稳社会秩序，也毫不含糊地体现在饮食生活中，这也就是他们所倡导的礼乐的重要内涵所在。

……

## <<昨日盛宴>>

### 媒体关注与评论

序王仁湘 无论阅历丰富还是闻见浅显，在你我他心中总会有净土一方，那里存放着自己用理解拼对出的一部珍贵的古国历史，或隐或现，或晦或彰。

虽然它也许只是一些残缺篇章，或是断断续续，或是不拘短长，有精彩有平淡，有许多的片断模糊蒙胧，也有许多的片断让人铭心难忘。

那些片断是那样的悠远晦暗，那样的不可捉摸，又是那样的不可言喻。

那些存留在我们脑中千差万别的影像，却原来只是我们的主观重构与想象，是我们从故纸堆里提炼出来的故事，或是由口口相传中获得的感悟。

它们虽是曲折流荡，却又影踪难寻，它们虽是波澜壮阔，却又声色俱无。

久远的历史已然逝去，它成了只能追述的数不清的往事。

但是历史却并没有完全消失，它被后来的时光深深地埋藏起来，日复一日，年复一年，千年万载，由新而旧，由旧而古，在人类的记忆中渐渐忘却，变得不再那么清晰。

当历史的尘埃被层层拂去，展现在我们面前的是一幕幕生动的活剧，有影有形，有声有色，这是色彩斑斓的真实的历史。

历史原来可以复活，历史原本是五彩斑斓。

历史是看得见的真实存在，它是可以用十指触摸的陈迹。

这不是历史学家发黄的书本中的平面历史，而是考古学家们从大地下发掘出来的立体场景。

在作为考古学家的丛书作者们奉献的这些册子里，我们发现历史的本相原来是这般的丰富多彩，是这般的亲切自然。

让我们一起开始这次古代文明之旅，你很快便会有许多发现，古老的历史原来可以观摹可以摩挲，千万年的往事原来可以直接面对面。

考古学家寻找回来逝去的辉煌，我们可以用自己的慧眼穿透千万年的迷雾，来感受历史长河泛滥的斑斓。

<<昨日盛宴>>

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>