# 揭秘：春秋战国时代的美食

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-01-11

*我们今天再来说说春秋战国的饮食。新春佳节，寒冬腊月，三五好友，围坐于火锅旁，天南海北的胡侃，便是人生一大乐趣。而对于吃，中国人似乎已是脱离了那种所谓仅仅是温饱的状态，只要想吃，只要舍得花钱，多半要吃什么山珍海味也都是吃得到的。当然，不同...*

　　我们今天再来说说春秋战国的饮食。新春佳节，寒冬腊月，三五好友，围坐于火锅旁，天南海北的胡侃，便是人生一大乐趣。而对于吃，中国人似乎已是脱离了那种所谓仅仅是温饱的状态，只要想吃，只要舍得花钱，多半要吃什么山珍海味也都是吃得到的。当然，不同的山珍海味，其价不同，多半寻常百姓家也要斟酌再三，但终归是知道的。而若时间倒退到两千多年前的春秋战国，寻常百姓家即便是想，也是无法想象出来天子贵族们究竟会吃什么东西的。

　　春秋战国以前，天子之家，所谓“凡王之馈，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用品百二十品。珍用八物，酱用百有二十瓮”，即便是调味品之物也有上百种，可见品类之丰盛。事实上周人其实对奢侈的饮食习惯是极度抵触的，周人说殷纣王“以酒为池，悬肉为林”，他们对殷商灭亡的重要原因分析，其中就有饮食无度和过于奢侈。周人的饮食，从天子到诸侯，再到贵族，最后到庶子平民，等级之分相当森严，周人认为“上下有序，则民不慢”，就连祭祀活动中的饮食，天子能享太牢，而庶子则只能食菜，祭祀则用鱼。

　　《墨子》载：“古之民未知为饮食，素食而分处”，就是说上古之时的庶子平民，平常的饮食大多吃的都是素食，认为他们“其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣”，平民们的饮食更多尚且处于底层，就是温饱果腹，以求取生存，根本还没有达到所谓美食的程度，更别说平民中会有什么吃货了。真正上古之世的吃货们，均是来自天子诸侯，至少也应是某国之贵族们。“天子九鼎、诸侯七、卿大夫五、元士三”，这些饮食器具，越是阶层往上，就越显出其纷繁复杂。

　　庶民平民们自己负责自己的饮食，而天子贵族们则有专门的膳食官员。天子贵族们中多有吃货，遍访天下美食，甚至让附庸之国每年上供美食，有的甚至还因为美食而产生了纠纷，导致宫廷内乱的发生。比如晋灵公因为厨子没有做好熊掌，直接就把这个厨子给杀掉肢解;还有人给郑灵公上供大鳖，郑灵公心中高兴，就邀请了朝中吃货重臣子家和子公两人共享美食，结果在宴会上因为谁先品尝的问题产生了矛盾，后来子家和子公联合起来发动内乱杀掉了郑灵公;还有就是楚成王，临死之际还跟动乱的臣子们请求想吃熊掌。

　　到后来春秋战国，纷争之世起，那些个没落的诸侯贵族们流落民间，与庶子平民们杂居共处，也便是将上层贵族们所享有的某些饮食习俗带到了民间，庶子平民们也便是知道了原来上层贵族们的饮食竟是如此奢侈，即便是如圣人孔子、孟子等学者们，也对贵族之家的饮食尤其艳羡。孔子“在齐闻《韶》，三月不知肉味”，一方面是说《韶》乐之美，但另一方面则也是在说肉食美味，孟子也说“鸡豚狗彘之畜，无失其时，七十者可以食肉矣”，认为庶子平民们要能常常吃到肉，也就是相当幸福的事情了。

　　举凡春秋战国的学者们，大多对饮食之事颇有研究，比如孔子就有“不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气……不撤姜食，不多食”，这明显就是饮食合理搭配的方法。而晏婴则有“和如羹焉，水火醯醢盐梅以烹鱼肉，燀之以薪。宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过”，说的就是烹煮肉羹的办法，要掌握火候、掌握辅料，要克制鱼肉的腥臊味道，将辅料的香味散发出来，融合到鱼肉之内，才能吃到真正的美食。可见孔子、晏子都算得美食家。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn