

“十二五”国家重点图书

赵荣光
著

中华饮食文化史

第二卷

鼎中之变：
从田园、厨房到餐桌


浙江出版联合集团
浙江教育出版社

“十二五”国家重点图书

中华饮食文化史

第一卷

鼎中之变：

从田园、厨房到餐桌



浙江教育出版社·杭州



图书在版编目（C I P）数据

中华饮食文化史. 鼎中之变：从田园、厨房到餐桌 /
赵荣光著. -- 杭州：浙江教育出版社，2015.12
ISBN 978-7-5536-4074-7

I. ①中… II. ①赵… III. ①饮食—文化史—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第067893号

目 录

第一章 “珍珠颗颗齿颊香”——中华民族稻文化 / 1

第一节 中国稻作的起源 / 2

(一) 中国稻作的起源与分布 / 2

(二) 中国稻作的东传 / 4

第二节 中国人的粒食传统 / 5

(一) 中国人的粒食历史 / 5

(二) 粒食形态的历史演变 / 8

第三节 稻谷加工 / 13

(一) 稻谷加工工具 / 13

(二) 稻米加工的等级 / 15

第四节 稻米食品的历史形态 / 17

(一) 粳籼食品及其历史形态 / 17

(二) 糯米食品及其历史形态 / 19

(三) 酒酿与绍兴酒 / 25

(四) 糯米的异用 / 28

第五节 当代中国的稻米生产与消费 / 29

(一) 当代中国稻米消费的基本特征 / 29

(二) 稻米粉食品的风味与传统工艺 / 30

(三) 中国稻米生产的现在与未来 / 31

第二章 千姿百态如繁英——中华民族麦文化 / 32

第一节 中国小麦之始 / 32

第二节 “麦饭”：小麦最初是粒食的 / 33

第三节 麦粉最初是煮羹的 / 35

第四节 面粉发酵法的发明与利用 / 37

第五节 “点心”名实与“寒具” / 40

第六节 “饼”“汤饼”“水引”“索面” / 42

第七节 馄饨与饺子 / 49

第八节 “胡饼”名实 / 55

第九节 关于“河漏” / 62

第三章 “惟有饮者留其名”——中华民族酒文化 / 65

第一节 酒的起源与发展 / 65

(一) 黄酒的起源与发展 / 66

(二) 白酒的起源与发展 / 67

(三) 葡萄酒的起源与发展 / 69

(四) 啤酒的起源与发展 / 69

第二节 酒人、酒德、酒道、酒礼、觴政与酒令 / 70

(一) 酒人 / 70

(二) 酒德 / 75

(三) 酒道 / 78

(四) 酒礼 / 79

(五) 觴政 / 80

(六) 酒令 / 81

第三节 酒旗、匾对、题壁与酒店 / 85

(一) 酒旗 / 85

(二) 匾对 / 86

(三) 题壁 / 86

(四) 酒店 / 87

第四节 酒文学 / 90

(一) 中国酒文学兴盛的原因 / 90

(二) 繁荣的酒文学 / 91

第四章 骤雨松声入鼎来——中华民族茶文化 / 93

第一节 茶之源 / 94

第二节 茶品 / 98

- 第三节 制茶 / 101
- 第四节 藏茶 / 103
- 第五节 点茶与候汤 / 104
- 第六节 茶水 / 106
- 第七节 饮法 / 109
- 第八节 斗茶 / 113
- 第九节 陆羽与《茶经》 / 115
- 第十节 茶与士 / 118
- 第十一节 茶与佛 / 121
- 第十二节 茶道 / 123
- 第十三节 茶德 / 128
- 第十四节 茶文学 / 128
- 第十五节 采茶盛况 / 131
- 第十六节 茶法与茶政 / 133
- 第十七节 茶宴和茶社 / 135
- 第十八节 茶馆 / 136
- 第十九节 茶功过 / 142

第五章 “贱人逮豆腐”——中华民族菽文化 / 147

- 第一节 菽的驯化 / 148
- 第二节 大豆的营养 / 149
- 第三节 大豆制品 / 152
- 第四节 豆腐的发明 / 155
- 第五节 豆腐制品 / 163
 - (一) 腐乳 / 164
 - (二) 豆腐花、豆腐脑 / 164
- 第六节 豆腐的东传朝鲜、日本 / 165

第六章 “美食不如美器”——中华民族饮食器物文化 / 170

- 第一节 食器 / 171
 - (一) 主食器 / 171
 - (二) 副食器 / 173
- 第二节 饮器 / 173
 - (一) 酒器 / 173
 - (二) 茶器 / 175
 - (三) 水器 / 177

第三节 助食具 / 178

(一) 中餐类 / 178

(二) 西餐类 / 181

第四节 炊烹器具 / 182

(一) 灶 / 182

(二) 鬲、甗 / 184

(三) 釜、铛等 / 185

第五节 加工器具 / 187

(一) 刀 / 187

(二) 俎 / 188

(三) 瓢 / 189

(四) 箴篱 / 189

第六节 基础用具 / 189

(一) 餐桌 / 190

(二) 椅 / 191

第七节 中华民族箸文化 / 192

(一) 筷子的起源与筷子形态的历史演变 / 192

(二) 筷子文化的传播 / 193

(三) 筷子的功能与规范执筷法 / 196

第八节 当今世界三种基本进食方式的文化比较 / 198

(一) 手食的历史与现实 / 198

(二) 筷子与勺文化 / 200

(三) 刀叉文化 / 202

(四) 中餐公宴进食方式的改革 / 204

第七章 鼎中之变万千奇——“吃味”的民族 / 209

第一节 咸味调料 / 211

(一) 盐 / 211

(二) 醃 / 215

(三) 酱 / 216

(四) 豉 / 219

(五) 酱清与豆汁 / 220

(六) 咸菜与泡菜 / 222

第二节 酸味调料 / 223

(一) 梅及其他酸果 / 223

(二) 菹、酢、酪 / 225

(三) 醃 / 227

(四) 醋 / 227

第三节 甜味调料 / 228

(一) 蜜 / 229

(二) 枣、栗 / 231

(三) 饴 / 233

(四) 蔗糖 / 233

(五) 甘草 / 235

(六) 糖精 / 236

(七) 非蔗糖类甜味剂 / 237

第四节 苦味调料 / 238

第五节 辛香味调料 / 239

(一) 椒、桂 / 239

(二) 姜、葱、蒜 / 240

(三) 辣椒 / 242

(四) 其他 / 242

第六节 鲜味调料 / 244

第七节 涩味 / 246

第一章 “珍珠颗颗齿颊香”

——中华民族稻文化

在植物学上，“适者生存”应当是一条基本规律。在动物的干预发生作用以前，任何一种植物物种的出现都应当是“应运而生”于原壤的，这最初的“选择”及其因大自然力量的作用而决定的生存形态，决定了依赖其为生的动物种群的生息繁衍。于是，这赖地为生的植物种群与赖其为生的动物种群便囿于原地逐渐发展了起来，人类的最初生存活动大概就是如此。中国俗语说：“靠山吃山，靠海吃海”“一方水土一方人”，应当就是这种特征最生动、最恰切的地理学、人类学、民俗学等学科意义上的表述。“南稻北麦（杂粮）”，是中国早在史前阶段就已经形成的谷物食料基本结构。而且，早在十几个世纪以前的南北朝时期，中国就已经形成了“稻重麦（杂粮）轻”的基本态势。明末著名科学家宋应星曾据亲身见闻的时代食生产、食生活社会实情说：“今天下育民人者，稻居什七，而来、牟、黍、稷居什三。麻、菽二者，功用已全入蔬、饵、膏、饌之中。”^①宋应星出生的江西固然是稻田毗连，民皆食米，但他的见识却并非囿于江南。他曾经于万历四十四年（1616年）至崇祯四年（1631年）间五上京师会试，沿途经鄂、皖、浙、苏、鲁、豫、冀诸省，此外他还去过晋、川、粤等省。作为一个关心民瘼、注重经济的渊博学者和科学家，宋应星所估测的稻居人们所食谷物总量的70%、麦与粟等杂粮合计不过30%的结构，应当说基本上符合他所处时代的食生

^① [明] 宋应星：《天工开物·乃粒第一·总名》，潘吉星译注本，上海：上海古籍出版社 1993 版，第 229 页。

产与食生活社会实情。从这个意义上说，中华民族基本上是一个食稻的民族。

第一节 中国稻作的起源

（一）中国稻作的起源与分布

说中国人基本上是一个食稻的民族，我们基于这样几点依据：第一，目前已有的考古学成果证实，中国人的原始农业最早是由野生稻的驯化开始的；第二，进入农业文明以后，中华民族一直以来就以稻米作为最主要的粮食品种之一；第三，大约汉代之后，稻米就逐渐成为中华民族最重要的粮食品种；第四，至少一千多年来，稻米就养活着中华民族的绝大部分人口；第五，稻米养育中华民族的重要作用，在可以展望的未来将呈逐渐强化的趋势；第六，稻米的深加工潜力与文化张力同样呈逐渐增强之势。

中国的稻作文化，已经被大量的考古发现及研究成果映衬得辉煌灿烂。亚洲普通野生稻广泛分布于亚洲热带和亚热带地区，亚洲栽培稻正是由其驯化而来。稻是中国南方史前遗址中发现最多的植物遗存，目前出土稻遗存的遗址已有约200处之多。通观这些遗址，有三点值得注意：它们主要集中在长江中下游地区；这一带的史前遗址中或多或少都有稻遗存的发现；稻的驯化和栽培时间在距今10000年左右。仍在讨论中的江西万年仙人洞和吊桶环遗址发现的稻硅酸体和花粉遗存、湖南永州道县玉蟾岩遗址发现的稻硅酸体和稻谷壳遗存、广东英德牛栏洞遗址的第二、三期文化堆积层中发现的稻硅酸体^①的时间若得到最终证实的话，则中国栽培稻的历史应当在一万年以上。距今10000~8500年的浙江浦江上山遗址^②、距今8800年左右的湖南澧县八十垱遗址和距今七八千年的浙江萧山跨湖桥遗址等，均是极具典型性的史前人们栽培稻的证据。当然，目前稻谷遗存出土数量最多的仍然是距今六七千年的浙江余姚河姆渡遗址。

以上是近半个世纪以来考古发掘证明的历史，当然也已经是真实再现的历史。但是，它却与文字记载的历史不尽吻合。我们知道，由于中国的文字起源于黄河流域，流传至今的有关水稻的文字记载也就自然首先见于商周时期。也就是说，关于水稻的文字记载，基本是约3000年前生活在黄河流域的人们所了解的长江流域的事情。《诗经》中歌咏“稻”“稌”的篇章有许多，如：“丰年多黍多

^① 《江西仙人洞和吊桶环发掘获重要进展》，《中国文物报》，1996年1月28日；袁家荣：《玉蟾岩获水稻起源重要新物证》，《中国文物报》，1996年3月3日；顾海滨等：《牛栏洞遗址水稻硅酸体的研究》，《中石器文化及有关问题研讨会论文集》，广州：广东人民出版社1999年版。

^② 郑云飞、蒋乐平：《上山遗址出土的古稻遗存及其意义》，《考古》2007年第9期，第9页。

稌……为酒为醴，烝畀祖妣。”文中的“稌”是古代黄河流域对稻的别称，但“稌”是不分稻的糯与非糯性质的一个别称。西晋崔豹的《古今注·草木》云：“稻之黏者为黍，亦谓稌为黍。”为什么北方人称“稻之黏者为黍”？因为黍是黄河流域最美好的谷物，是糯性的粟。前引《诗经》中的“多黍多稌”，是黍、稌二者并列，应当是外观品相上不同的两种谷物。二者颜色上是一黄、一白，性质则都是糯，因而它们的主要用途才可能是一致的：为了“烝畀祖妣”而“为酒为醴”。这一点并非仅仅是《诗经》的记录，《周礼》的记载亦然。《周礼》记载王廷饮食制度的明确规定就有：“凡会膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍。”^①可见，《诗经》等典籍中所记的稌或稻，应当主要指的是糯稻。而文中的“醴”，则应当是指用稌米酿的甜酒。春秋时期已有文字记载下江地带带有以“稻”命地名的现象：春秋时晋国一次因吴国之事发起诸侯会盟，会盟的地点为吴国的“善道”。“善道”，《春秋谷梁传》作“善稻”^②。“吴谓善，伊；谓稻，缓。号从中国，名从主人。”^③研究者指出，“缓”（nuǎn，同“暖”）和“糯”（nuò）是双声的音转。水稻既然是自南向北传播，“稻”字自然也应是南音称谓，而不会是北方的夏言。

研究者在注意到气候温暖时期水稻北传趋势的同时，还指出北传的水稻品种是糯稻，这就是先秦北方文献称稻往往均指糯性的原因所在。黄淮流域豫、晋、陕、甘、苏、鲁、皖等省份所发现的多处有稻遗存出土的史前文化遗址，都处于史前稻作农业和粟作农业的交汇地带。^④上述这些遗址中，目前所见时间上最早的当属距今8000年左右的裴李岗文化和大地湾文化中发现的稻遗存，而属于仰韶文化晚期的甘肃西峰南佐遗址则是已知史前稻作分布最西的一个地点，最北的地点当属龙山文化时期的山东栖霞杨家人遗址，已达北纬37°18'。鲁南地区在龙山文化时期曾一度以种稻为主，山东日照尧王城、两城镇，滕州庄里西等遗址都出土过较多的稻遗存。例如，日照两城镇遗址浮选出来的570粒农作物炭化种子中，有454粒稻，而粟只有98粒，黍只有6粒。这些鲁南出土的稻遗存，经鉴定均为较耐干凉气候的粳稻。^⑤相对于粟、黍、麦等其他谷物来说，稻的产量是最高的，当史前人类开始了对食料自觉的选择过程之后，稻就自然加快了其向一切可以生存的空间拓展的趋势，这也正是史前考古学和后来文字记载历史所一再证实的中国稻作历史现象。而且，北传水稻为糯性品种，因为古代糯稻的种植要远远多于非糯的籼稻或粳稻。^⑥当人类对自然的干预作用逐渐显现的时候，作为人类食料

① 《周礼·天官·食医》，《十三经注疏》本，北京：中华书局1980年版，第667页。

② 《春秋谷梁传·襄公五年》，《十三经注疏》本，北京：中华书局1980年版，第2302页。

③ [宋]程公说：《春秋分记·书十二·疆理书第六·吴地释名》，《文渊阁四库全书》第154册，台北：台湾“商务印书馆”1984年版，第325页。

④ 王星光、徐栩：《新石器时代粟稻混作区初探》，《中国农史》2003年第3期，第3—9页。

⑤ 凯利·克劳福德等：《山东日照市两城镇遗址龙山文化植物遗存的初步分析》，《考古》2004年第9期，第80页。

⑥ 游修龄：《中国稻作文化史》，上海：上海人民出版社2010年版，第416—417页。

的植物的生存分布状态，就不仅仅是由其自身所决定的了，从根本上来说是由人类生存的需要所决定了。一公顷常规品种水稻平均能养活 5.63 人，而小麦只能养活 3.67 人^①，水稻作为世界上最高效农作物的自然属性，决定了它在中国人食物历史上特殊而无可替代的地位。正是因为如此，在经历了自然经济—封建专制漫长历史时期缓慢的推进过程之后，中国稻耕作区的范围，已经拓展到了今天几乎所有水稻能够落地生根的一切地方。

（二）中国稻作的东传

严格来说，中国稻作的传播问题考察包含了境内扩散与域外传播两个层面，境内扩散上文已有论述，此处不再赘言。中国稻作的东传则是一个国际农史界的大题目，长期以来，国内外的许多学者对此给予了相当多的关注。水稻的东传，以目前的研究可以追溯到先秦时期。楚国被秦消灭之后，楚地的少部分越人东渡去了日本，这些避难谋生的越人带去稻种和水稻栽培技术，开始了日本土地上水稻栽培的历史。《说文》：“粳（糯），沛国谓稻，糯。”沛国在今安徽宿县一带，春秋时属吴国，吴和越语言风俗相同，吴越人就是以糯米为主食的，因此吴越人带到日本去的也应当是糯稻。日本的考古发掘也印证了中国水稻东传的基本脉络。日本弥生时代的最大特点是以稻作为中心的农耕经济和金属器具的使用。正是在中国文化的影响下形成的弥生时代给日本带来了以稻作技术和与稻作相关的农耕礼仪以及金属器为代表的复合文化，促进了生产力的发展，从而结束了日本原有的以采集和渔猎为主的绳文时代。关于水稻传入日本的历史，考古学、文化人类学、物候学、地理学、生物学等学科的研究得出了三种最具代表性的解说：①“北路学说”：中国水稻在向北部不断延伸扩散的过程中逐步适应高纬度气候条件，经由山东半岛、辽东半岛、朝鲜半岛西海岸地区，继而越海进入日本北九州地区。②“海路途径说”：经海路同时传播到朝鲜半岛南部和日本的北九州地区。③“西南海岛途径说”：中国华南一带的稻作先民经台湾岛，然后沿日本西南诸岛北上，最终到达北九州地区。各种说法均认为日本的稻作农耕源自中国的长江三角洲一带，并且都是先在北九州登陆，然后逐步普及到日本其他地区的。

① [美] 阿莫斯图著，何舒平译：《食物的历史》，北京：中信出版社 2005 年版，第 111 页。

第二节 中国人的粒食传统

（一）中国人的粒食历史

1. 燔黍、炙米

中国人食用稻米的最早方式和基本方式都是粒食。因此，从中国人的粒食传统着眼认识稻米的利用是必要的。《礼记·礼运》有云：“夫礼之初，始诸饮食。其燔黍、捭豚、污尊而抔饮，蕡桴而土鼓，犹若可以致其敬于鬼神。”东汉经学家郑玄对此解释说：“言其物虽质略，有齐敬之心，则可以荐羞于鬼神。鬼神飧德不飧味也。中古未有釜、甑，释米、捭肉，加于烧石之上而食之耳。今北狄犹然。污尊，凿地为尊也。抔饮，手掬之也。……谓抔土为桴也；土鼓，筑土为鼓也。”^①郑玄虽然是在释礼，但他对史事的解释却是正确的。即先将谷粒破壳取米，然后置于烧石之上炙熟而食之。《礼运》篇中讨论的“释米”，不应当理解为陶器用为炊煮之后的“释，浙米也”之意，后者是汉代学者对《诗经·大雅·生民》中“释之叟叟，烝之浮浮”一句的理解，那是用水淘洗米的意思。《礼运》篇中的“释米”，应当比《生民》篇所描述的周初至少要早5000年。因此，也可以将其勉强理解为最原始的“炒米”——于炙石上翻动米粒促其熟而不焦，但却不是现世理解的灶房里厨师的“炒”——旺火、多油，快速翻动。因而将《礼记》原文的“燔黍”和郑玄“破壳取米于烧石上炙熟而食”解释为“炙米”或“烤米”，或许是更为恰切的。

“燔黍”和“炙米”解决了谷物炙熟的问题，这样加工后的食物有诸多优点：取食方便，溢香耐饥，便于携带，宜于贮存。然而，炒米也有其明显的局限：不利于消化吸收，老弱病残者不宜。于是，人们掌握了煮的工艺，发明了用于煮的陶器，也有了人类饮食史上的“陶烹时代”。

2. 糗、糒

“糗”“糒”二者在中国先秦典籍中往往连称。古代文献中频繁提及的食品“糗”，早在西周时便已见于文字记载了。但是，糗究竟是一种什么样的食物呢？仅仅停留在字面的理解和对已有训诂知识的认知，似乎是难以确知其义的。事实上，糗的意义有“两种”和“两重”。糗的第一种意义是指：糗是经过焙烤工艺而成的颗粒形态的干粮，或是再经研磨而成的干粉。前者事实上就是“燔黍”或“炙米”，是粒食的，近似于今天的炒米，则“糗”应当视为古人燔黍或炙米称谓

^①《礼记正义·礼运第九》，[清]阮元：《十三经注疏》，北京：中华书局1980年版，第1415页。

的文字表达。后者既是粉状的，形态上又与后世的“炒面”差不多，似乎也可以称之为古代的“炒面”或“炒米粉”。但仔细思考则不妥。一则因为现代汉语中“炒面”的意义是十分明确和具体的，人们对它的理解是既定的，感知、印象是强烈的，因此“炒面”一词的意义是固定的，它只是指小麦干粉炒熟的结果。糗的第二种意义的准确表达应当是“焙谷粉”。这里的“谷”是泛指各种谷物，即先秦文献中屡屡提到的“五谷”“六谷”“九谷”“百谷”的谷，那时泛指粟、黍、麦、稻、菽、麻等各种主食植物。焙谷粉应当是谷物焙烤后研磨而成的粉。因此，既不宜称为“炒米粉”，也不能称为“炒面粉”。《周礼·天官·籩人》：“糗饵粉糒”；孙诒让《礼记正义·内则》注云：“糗，捣熬谷也……谓熬米麦使熟，又捣之以为粉也。”迄今为止，我们还不能说南北朝以前的历史上曾经有过“炒米”“炒面”之类炒的工艺，我们没有发现证明炒米工具存在的足以凭信的依据。所谓两重意义，是指糗的颗粒状形态与粉状形态首先是一个历史时序问题，也就是说，人们最早利用的是燔、炙的熟米，而后才将这种熟米研磨成粉食用。当然，干粉不宜直接送到嘴里食用，而要经以水搅拌或沸水冲和的辅助工序。不过，我们说的历史时序，并非指后者出现之后很快就完全替代前者，历史实情是，二者在人们的生活中一直并存着，至今仍保留着的蒙古草地的炒米就是证明。大概也正因为如此，清代训诂学家桂馥义证《说文》“糗”时指出：“米麦火干之乃有香气，故谓之糗……无论捣与未捣也。”

因此，我们有理由说，“糗”的颗粒状态利用是中国先民谷物食用的最早的熟化形态，它应当远在陶器发明之前。将颗粒状的糗研磨成粉并加以利用，应当是相当长时间以后的事情。因之，研磨成粉状的糗又有特定的称谓“粿”（jù），意为熟干米粉。《说文·米部》：“粿，舂糗也。”段玉裁注谓：“米麦已熟，乃舂之而籩之成勃，郑所谓捣粉也，而后可以施诸饵糒。”段玉裁的解释无疑是基于其生活经验理解的返溯，因此他加进了中古以前未曾有的“而后施诸饵糒”内容。事实上，中古以前的糗是焙米研粉，上古的糗则仅是焙米。到了中古以后直至段玉裁所处的18世纪，精美饼饵品种的制作才有了更精细的技术要求，才会将研磨后的炒米、炒面——这时可以用“炒”——经筛这道程序得到更细的粉，即所谓“勃”。当然，不应忽视的一点是，段氏是江苏金坛人，他所见所闻自然是稻米地区的实况。

糗的干燥颗粒状显然是便于贮存的，直接咀嚼食用亦颇方便。由此可知，糗也应当是先民用于旅途或军旅的最早的植物性食品形态。《孟子》：“舜之饭糗茹草也，若将终身焉。”注：“糗饭，干糒也。”^①夏商之际，周人祖先公刘带领周民由郃（今陕西武功县西南）迁豳（今陕西旬邑西），所携带的就是糗类的干粮。《诗经·大雅·公刘》：“笃公刘，匪居匪康。乃场乃疆，乃积乃仓；乃裹糒粮，

^① 《孟子·尽心章句下》，《十三经注疏》本，北京：中华书局1980年版，第2773页。

于橐于囊；思辑用光，弓矢斯张；干戈戚扬，爰方启行。”^① 元代学者朱公迁注：“糒食粮，糒也。”并引元人董鼎《书传辑录纂注》：“糒，干食粮，谷食。”^② 这种干粮是历史文献记载三代以下至南北朝前常见的军需食粮，如《史记》：“大将军使长史持糒醪遗广。”^③ 《集韵·侯韵》：“餱，《说文》：‘干食也。’或从米。”亦即“糒”“餱”二字相通。

颗粒形态的糒，食用方法自然是直接送到口里咀嚼，同时伴有水、浆、羹一类流质食品。至于粉状态的糒，吃的方法也很简单：用水搅和成糊状或粥糜状吸食。所用的水，最好是沸水，但条件不便时则用温水、冷水均可。事实上，历史上的劳苦大众通常都是以冷水、生水为剂的。因为是烧熟后再加工成的粉，而非干谷粒直接制成的粉，因此“糒”应当仍然视为粒食的演化形态。但是，糒的加工原料是各类谷物，而由稻谷制作的“米饼”则另有专有名词“𩚑”（jiāo）。《广韵·肴韵》：“𩚑，𩚑糊（zhōu），米饼。”《集韵·爻韵》：“糊，𩚑糊，粉餌。”𩚑特指“米饼”，始为稻米制熟而舂捣成的饼，继则包括稻谷粉制成的饼。同义的另一单字词为“糊”。《广韵·尤韵》云：“糊，𩚑糊，米粉饼，出《字林》。”因此“𩚑糊”又往往连用，意义则不变。

至于“糒”，事实上是和糒加工手段与形态很不同的食品。糒是米蒸熟之后再干燥而成的“饭”，故《说文》谓：“糒，干饭也。”《玉篇·米部》：“糒，干饭。”《广韵·至韵》：“糒，糒也。”《玉篇·米部》：“糒，糒也。”既然“糒”“糒”二者的加工手段与形态差异性很大，为什么先秦及汉代文献往往二者连用，甚至互训呢？原因就在于：当时人们对食品（至少是主食品）价值的判断主要是基于其实用性而非愉悦性功能。糒和糒都具备时间上的异时性和空间上的异地性，一是焙熟而后研成的干粉，一是蒸熟后形成的干粒，因此它们成了当时人们外出劳作、行旅于途、军队行军作战等情况下可能选择并十分依赖的便捷、便携、便贮性食品，“干粮”的称谓，应当是有特别历史意义的。由于军旅生活的特殊性，“干粮”自然成为储备与应急的重要食物。

3. 糒

在𩚑糊之前，“糒”是用来特指“稻饼”的。《说文·食部》：“糒（糒），稻饼也。粢，糒或从米。”段玉裁注：“《方言》曰：‘餌谓之糒，或谓之粢，或谓之铃（líng），或谓之餼（yè），或谓之飧（yuán）。’谓米饼也。”关于谷物加工后的各种形态，有出现与流行于自三代至唐宋两千余年间的专用汉字符分别予以极其细致、详尽的表述。这无疑是粒食习俗极为普遍和重要，因而人们高度依赖与极其重视的自然反映。

①《毛诗·大雅·公刘》，《十三经注疏》本，北京：中华书局1980年版，第541页。

②[元]朱公迁撰：《诗经疏义会通·假乐四章》，《文渊阁四库全书》第77册，台北：台湾“商务印书馆”1984年版，第437页。

③《史记·李将军列传》，北京：中华书局1959年版，第2875页。

4. 糝

当然，在谷物的去壳碾制或杵捣去壳的过程中，难免有些许碎米屑和干粉的出现。但那只是极少量的副产品，并没有分别出来单用为主食原料。我们姑且将其称之为“谷粉屑”。谷粉屑的单独使用，应当有与之相适应的烹饪器具。新石器时代晚期出现的陶甗，虽说是专用的蒸器，但其用途，仍当是蒸粒食的“饭”而不可能是蒸粉团式的“馒头”之类。早期的“陶烹”，还是煮粒食或各种原料的混合煮法。最初在谷物脱壳过程中不可避免地出现的粉屑，大概并不受到人们的欢迎。“粉屑”是合称泛指，其实中国人理解表达的“粉”与“屑”意义是有所不同的，而且各有许多专用名词表意。糝（xì），古代字书的解释是“米屑”。“糝”的造字是颇耐人寻味的，它应当是个典型的会意字。史前时代陶器只能用于加工流质食料，“鬲”则是流行于新石器时代用于煮食的陶器典型。鬲的特征是有三袋足，这一设计是史前人类聪明才智的生动体现。这一设计，兼具了多盛物、快致熟、节燃料、安放稳等一系列优点。鬲对加工食料的限定甚至比缶、釜类底部平滑陶器更为严格，即水分应当更多，食料对器壁的附着力应当更小。由此，我们认为，糝不是一般意义的米屑，而应当是很碎的“粉屑”。这样看来，“糝”字不仅透露了鬲所加工的食料信息，而且也告诉了我们史前时代米屑的食用方法、谷物加工与利用方式等更多有价值的信息。“粃”（xī）指的是碎米。碎米又有“粃”（sà）、“粃”（bó）等许多特别称谓，一般是与粒米一道被用来煮粥蒸饭，而米屑则通常是与粉同时煮羹。当然，当时的人们日常生活中一般是不便将碎米与粒米、米屑与米粉特别区分开来利用的。正是因为粉屑相较米粒来说，不便于煮或蒸，它们才被撒入羹中煮而食之。因此，这些粉屑有专有的称谓：“糝”（pèi）。《集韵·队韵》：“糝，粃也。”《六书故·植物二》：“糝，研米以粃羹也。”汉代以前的文献中极少有关于“米粉”的描述，稍后才出现了“稍”（qiǎo）字。《集韵·小韵》：“稍，粉也。”“粃”（quǎn），指“米粉饼”。三代期，“羹”是人们日常饮食生活的“第一菜”，几乎是每餐必备的。这种撒入了“粃”的羹，仍是副食而非主食，因此也可以将煮有谷粉屑的“三代羹”视为粒食习惯或传统的延续，或称之为“粒食文化的扩张”。当然，“谷粉屑”，尤其是其中纯粹的粉的部分，既然事实上已经是粉，那就同时应当认为是“粉食”历史的开始——尽管它还是原始状态的。

（二）粒食形态的历史演变

1. 糲、煇

“糲”（biǎn），《广韵·铎韵》：“烧稻作米”；《集韵·铎韵》：“糲，烧稻取米曰糲。”由此可知，糲兼有稻谷脱壳与致熟两种效果。笔者少年时期曾经有过郊游时在农田烧青稻、麦穗的食经历，那是护田农民传授的方法：将掐取的稻、

麦穗散放在干草堆上，然后点燃干草，并注意让谷穗尽可能充分燃烧；谷粒脱壳后会自然落到灰烬中而不至于被烧炭化。及至火尽，拨灰取谷于掌中，用力搓，以口吹去灰屑，投入口中咀嚼，新米糊香浓郁，饥饿之际，得此大惬意。初次经历，颇感慨：原来谷物可以这样吃！这种方法不会仅仅是民俗学领域的现象，而应当是文化学、考古学与历史人类学等学科中的现象。早期人类应当认识这种食用谷物的方法，其实也就是远古时代的“燔谷”或“燔稻”——将谷粒从禾茎上取下来后直接烧烤。这大概是最原始的一种“燔谷”或“燔稻”方式，应当在郑玄所说的“破壳取米于烧石上炙熟而食”的历史之前。

“煇”（bì），意为用火烘干，《玉篇·火部》：“煇，火干也。”煇不是熟物的烹饪方式，而是食物原料的加工过程，可以视为“前烹饪”手段。煇的方法，应当是较早地孕育于远古时代的“燔谷”“燔稻”的过程之中的，或者就是远古时代“𥽿”的另一种意义。当然，后来“𥽿”“煇”二者有了区别：“𥽿”是用烧的方法去掉谷壳而得到米，那是谷物去壳的手段，本质上是与杵臼的手舂、踏碓的践捣相同的；“煇”则是用火将不够干燥的米烘干。需要特别指出的是，从远古时代开始，中国人吃“煇米”的习惯一直延续到了近现代。为什么会这样呢？因为经过火烘干的煇米，具有糯而不黏、口感韧劲、米香别致、色泽宜人等特点，故炊饭煮粥别有韵味。当然，人们对煇米的特别喜爱，还有中国传统本草学理论的支持。本草学理论认为，煇米具有“养胃”的特别功能。很早以来，中国人就认为粳米“生者寒，煇者热”，“江南人多收水稻贮仓，烧去毛，至春舂米食之，即不发病宜人，温中益气，补下元也”。本草学家认为粳米“大抵新熟者动气，经再年者亦发病”。也就是说，粳米不宜吃新，只宜食隔年陈，又不可陈至两年。^①当然，日常食用煇米在中国历史上并不普遍，应当被认为是另类或奢侈的。

清朝满族贵族的饮食生活奢侈讲究，爱新觉罗皇族更是极纵口腹之欲，山珍美味罗列自不待说。而另外一方面，由于有包罗万象的理念，清朝皇帝的餐桌上也少不了五谷杂粮，于是煇米也就摆上了御膳桌。煇米通常是用来煮粥，如清政府即将垮台的光绪三十四年（1908年）正月初一，德宗爱新觉罗·载湉一天的多次饮食活动中就有两次出现煇米粥，一次是“早膳”，一次是“晚用”。看一下这位重病在身不久于人世 的皇帝在大年初一的主食膳谱，也有助于我们认识当时中国上层社会“粒食”的习尚。

早点：“寅正二刻，上进猪肉菠菜馅煮饽饽（水饺）。”

养心殿“早膳”的主食品种是：大馒首、枣糖糕、荞麦老鼠尾汤、老米膳、早稻粳米粥、早稻粳米膳、豆腐浆粥、煇米粥、果子粥。其中，粒食至少4品，约占全部主食品种的50%。

^① [明] 李时珍：《本草纲目·谷部·粳》引孙思邈、孟诜语，北京：人民卫生出版社1982年版，第1466—1467页。