



食在中国

季鸿崑 著

——中国人饮食生活大视野



『人莫不饮食也，鲜能知味也。』（《礼记·中庸》）『知味』成了一门重大的学问，味道具有了哲学意味，从味觉感受发展到体会义理。我们中国人，几乎在所有场合，都可以用上一个『味』字，不仅有『意味』、『趣味』，而且有『文味』、『人味』等等。『味道』成了中国传统哲学的重要范畴。

山东画报出版社

食在中国

——中国人饮食生活大视野

山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食在中国：中国人饮食生活大视野 / 季鸿崑. — 济南：
山东画报出版社，2008.10
ISBN 978-7-80713-641-5

I. 食… II. 季… III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 011097 号

责任编辑 向小佳

装帧设计 李海峰

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hcbcb@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

20 印张 39 幅图 200 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1-6000

定 价 22.00 元

如有印装质量问题，请与出版社资料室联系调换。

目 录

第一辑 饮食文化一般

- 〇〇三 民以食为天
- 〇一〇 “三农”问题与饮食文化

- 〇一五 中国人的饮食之道
- 〇二三 箸在中华民族文化认同中的地位和作用
- 〇二八 中国饮食礼仪与风俗的形成和发展
- 〇三五 中国饮食文化文献中具有科学性质的元典著作

- 〇四二 中华饮食文化中的非物质文化遗产
- 〇四九 原生态饮食的开发与利用
- 〇五六 过年和年夜饭
- 〇六二 《清嘉录》与苏州地区岁时食俗
- 〇七五 菜系和饮食文化圈的争论

- 〇八二 中国食品名称的英译与外国食品名称的汉译

- 〇八九 寓意深刻的饮食成语
- 〇九六 谈饮食文学的欣赏问题



一〇三 从《红楼梦》说起

一〇九 饕餮与美食家

一一五 谈中国的宴会改革

一二一 从熊掌到满汉全席

第二辑 中国烹饪

一二九 中国历史上的厨师

一三六 中国的烹饪教育与烹饪技术的传承

一四二 烹饪定义的内涵和外延

一五〇 《随园食单》“须知单”与“戒单”的科学解读

第三辑 食品科学和食品安全

一五九 什么是健康食品？

一六五 这些东西还能吃吗？

一七五 转基因食品可怕吗？

一八二 “药食同源”也有度

一八九 走出食品质量安全的怪圈

一九六 中国食品工业的创新之路

二〇二 从汤饼到方便面

二〇九 我们不该咒骂快餐！

二一六 奥运饮食对我们的启示

第四辑 营养

- 二二五 中西医之争与饮食营养科学
二三四 人的体质与食物营养价值的匹配

二四一 健康、亚健康与保健食品
二四八 全世界，吃死的人比饿死的人多

二五四 中国人饮食中的蛋白质
二六一 维生素和矿物质
二七一 关于第七类营养素

第五辑 烟、酒、茶

- 二七九 令人尴尬的酒文化
二八六 茶为国饮
二九二 食品家族的“孽子”——烟草

三〇九 后记

第一辑

饮食文化一般

“知天之天者，王事可成，不知天之天者，王事不可成。王者以民为天，而民以食为天。”

——酈食其

“足食，足兵，民信之矣。”

——孔 子

“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”

——管 仲

“民以食为天”，是最近十几年来，各种媒体上的常见成语。利用 google 搜索引擎，在互联网立刻可以获得七十多万条相关信息。但在仔细检索之后，立刻会发现对这一成语的使用并不一定符合它的原义。

最早出现这一成语的古籍是《史记·酈生陆贾列传》，说的是楚汉相争的时候，刘邦数困荥阳（今河南省荥阳市）、成皋（今河南省荥阳市上街镇），并打算放弃成皋以东（今郑州一带）的地盘，构筑巩县、洛阳一线以抗拒项羽。而酈食其（yìjī，音艺基）则对刘邦说：“臣闻知天之天者，王事可成，不知天之天者，王事不可成。王者以民为天，而民以食为天。”接着他劝刘邦派兵固守成皋，取荥阳，“据敖仓之粟”。这里的敖仓是秦朝筑的特大型国家粮库，故址在今荥阳市北敖山之上。刘邦采纳了他的建议，并且派他东去笼络齐王田广解除后顾之



忧，以免于腹背受敌。齐王麻痹大意，等到刘邦腾出手来，派韩信攻击齐王，这时齐王才知道上当，愤怒地将酈食其烹死，而刘邦则因为有敖仓中大量的存粮，而度过难关。酈食其立了大功，却也丢了性命。但他的“王者以民为天，而民以食为天”则成了千古名言。关于这件事和这句话，后来班固在作《汉书·酈陆朱刘叔孙列传》时，几乎是全文抄录，一字未改，因此现代人常说此言出自《汉书》，其实应该说是出自《史记》。

酈食其名言“民以食为天”中的“食”当时所指就是“敖仓之粟”，就是我们平常所说的口粮或粮食。他的这种认识，是早有所本的，作为古代官方文书汇编的《尚书》，就有多处明确的解释。《尚书·益稷》中就记载了大禹王要后稷“教民稼穡”，不误农时地种好庄稼，并且将“艰食”（有根生长的百谷，即粮食）和“鲜食”（新宰杀的鸟兽）分配给老百姓。商朝遗臣箕子教周武王治国之道的《尚书·洪范》，其第三点叫“农用八政”，就是管理国家的八种政务，而“食”则是“八政”之首，用现代语言来说，就是粮食部长是国家官吏中最最重要的职务。据记载为周公所作的《尚书·无逸》，则要求周朝的官吏应当先知稼穡之艰难，然后才可以享受安逸。类似的说明在《尚书》中还有多处，无需一一摘引。至于酈食其说的“王者以民为天”，在《尚书》中也已经说得很明确，例如《尚书·五子之歌》中就有“民惟邦本，本固邦宁”的说法，这说明人民在国家中的重要地位，因为“惟天地万物父母，惟人万物之灵”（《尚书·泰誓上》）。说明在阶级社会中，统治者一方面要压迫、剥削普通老百姓；但另一方面，又必须重视人民的生存权利。“天地”虽为万物之父母，但人却是万物中最有智慧的精英，如果没有了“人”，天地万物便将毫无意义。

孔子也很重视“食”在国家政治中的重要作用，他的弟子子贡去做官了，临行前去请教老师，问他治理一个国家，重要的措施有那些。孔子对子贡说：“足食，足兵，民信之矣。”这就是说，首先要让老百姓填饱肚子，然后还要建立带有强制性的秩序，这样老百姓就会听你的调遣。对这种两手策略，孔子说得再清楚不过了。

帮助齐桓公成就霸业的管仲，是春秋时期的大政治家，在他传世的《管子·牧民》中，开头便说：“凡有地牧民者，务在四时，守在仓廩。”

初唐名相房玄龄作注时说：“务在四时”指“四时所以生成万物也”，“守在仓廩”指“食者人之天也”。因此便有“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”的古训。据传现存《管子》一书，并非完全是管仲一人所作，但《牧民》一篇，好像是管仲自作，至少也表达了管仲的思想。从现存篇名上看，还有一篇《牧民解》，可惜已经散佚了，否则会说得更清楚的。但不管怎么说，“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”这两句话，说明了如果保证不了人起码的生存条件，讲什么大道理都是没有用的。我们在这里引证的这些古文献说明，到了西汉初年，人们将饮食的重要性已经与社会稳定等同看待，难怪酈食其这句“民以食为天”成了刘邦取得胜利的重要保证。当代中国人，不知酈食其其人者，多得不可计数，但不知“民以食为天”者寥寥。

自从酈生提出“民以食为天”以后，许多古籍中一再引用这个思想，诸如《淮南子·主术训》：“食者，民之本也。民者，国之本也。国者，君者本也。”《春秋繁露·立元神》：“何谓本？曰：天地人，万物之本也。天生之，地养之，人成之。天生之以孝悌，地养之以衣食，人成之为礼乐。”桓宽《盐铁论·力耕》：“故衣食者民之本，稼穡者民之务也，二者修，则国富而民安也。”刘向在《说苑·建本》中，记录了汉河间献王刘德（汉景帝之子）的一段话说：“管子称仓廩实知礼节，衣食足知荣辱。夫谷者，国家所以昌炽，士女所以姣好，礼义所以行而人心所以安也。”我们从这些引文中，可以见到汉代的一些有识之士，对于“民以食为天”，特别是粮食在国家稳定、社会和谐、民心安定、人民幸福方面的重要作用，是有充分认识的。而且这些认识是各个学术流派的共同认识，他们大都强调要珍惜民力，提倡俭朴，主张国家对粮食要有“三年之储”甚至“九年之储”。

东汉末年，官吏腐败，农民起义，社会动荡，弄得民不聊生，竟至动摇了儒学一尊的地位。到了魏晋时代，先秦儒家的许多律己思想并不为所有知识分子所尊奉，崇尚奢侈的风气普遍高涨。一方面是连年战争，人民流离失所；另一方面是上层社会及时行乐，醉生梦死。就饮食生活而言，汉代的饮宴之风盛行，造成了严重的社会恶果，王符的《潜夫论·

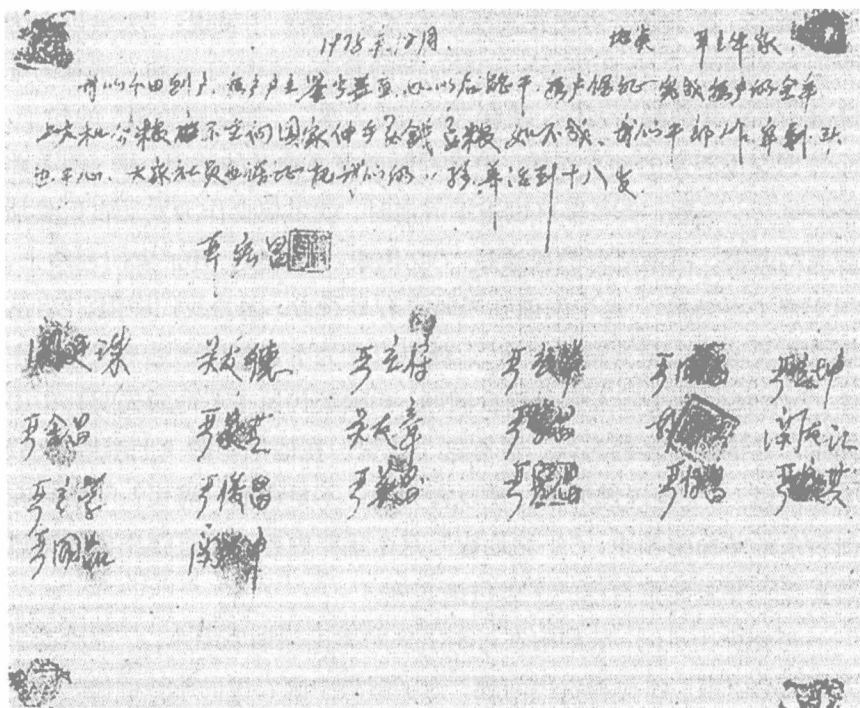


浮侈》说：“一簋之所费，破终身之本业。”这样当然是破坏了社会的再生产。上代人穷奢极欲，势必导致后代的痛苦，《后汉书·明帝纪》有言：“糜破积世之业，以供终朝之费；子孙饥寒，绝命于此。”社会再生产的破坏必将导致正常社会秩序的破坏，使得一些强悍者铤而走险，引发社会动乱，这在东汉末年已是确确实实的历史事实。社会的两极分化更促使社会上层疯狂敛财，竞相奢靡，就连开国皇帝也不知体恤民情，而迷恋于奢华的饮食。作为中国历史上杰出政治家之一的曹操，就曾经写过我国历史上第一部饮食学著作，叫作《四时食制》，这本书现在虽然已经散佚了，但仍有14条遗文被收录在《初学记》和《太平御览》中，而且都是关于鱼类的。仅从这些遗文，我们还不能判断曹操真实的饮食观点，但就这本著作名称而言，像他这样在生前未称皇帝而实际上是皇帝的最高统治者，仍然有工夫写出一本《四时食制》来，这就说明他是很重视饮食的。正由于他这种好吃的基因，所以他那个真正做了皇帝的儿子曹丕，才会说得出“五世长者知饮食”（曹丕《诏群臣》，见于《全三国文》卷六）的高论来。到了司马氏再度统一中国建立西晋政权以后，这种奢华之风到了登峰造极的地步。南朝宋代的王子刘义庆，曾编纂了一部历史名著《世说新语》，在其《汰侈》一节中，共列了11条奢华斗富的事迹，像历史上著名的石崇和王恺斗富的故事，至今听起来仍然令人咋舌。魏晋南北朝时期是中国饮食文化史上极其辉煌的一个阶段，在这个阶段，美食成了人们的普遍追求，许多皇帝和权贵都是著名的美食家，记述这个时代的“正史”著作如《三国志》、《晋书》、《南史》、《北史》、《宋书》、《齐书》、《梁书》、《陈书》、《魏书》、《北齐书》、《周书》等，几乎都可以找到这方面的史实。在上层社会竞相穷奢斗富的情况下，社会底层必然痛苦异常，“民以食为天”也就必然无从谈起，社会也就动乱不已。这段历史，如果从魏文帝曹丕黄初元年（公元220年）算起，到隋文帝杨坚开皇元年（公元581年）止，前后共计达360年，称皇帝的人达120个之多，平均每人在位仅三年（还不包括那些未收入正史的草头王），混乱情况可见一斑。

国家进入重新统一的隋唐时代，“民以食为天”又成为那些英明帝

王的格言。唐太宗李世民在其所作的《务农篇》中就说：“夫食以人为大，农为政本。”从此以后，凡是有为的君主，都恪守不渝。清朝的乾隆皇帝，在其御制诗词中，就有“国以民为本”，“民以食为天”的句子。而每当农民起义的动乱年代，粮食问题就成了动乱的诱因。据《明季北略》卷二十三载，当年李自成进军河南时，就用粮食作为发动农民参加起义的武器，河南流行的民谣是：“吃他娘，穿他娘，开了大门迎闯王，闯王来了不纳粮。”这个民谣在当时很有号召力，因为我们中国，“自从盘古开天地，三皇五帝至于今”，就以农业为本，农民永远是人口的主体，而农民问题实际上就是粮食问题。我国近代民主革命的先驱孙中山先生，在他很年轻的时候，也有这个认识。在他早年的《上李鸿章书》中，他说：“夫国以民为本，民以食为天，不足食胡以养民？”所以在他后来的革命纲领中，“平均地权”是个重要内容。不过孙中山因为过早去世，并未能将自己的主张付诸实施。

与孙中山不同，从湖南农村走出来的人民领袖毛泽东，一生不遗余力地关心农业、农村和农民问题，为了解决中国农民的吃饭问题，他作过很多尝试，制订了许多相关的政策。他虽然没有引用过“民以食为天”，但我们至今仍然记得他说过的“以粮为纲”，“手中有粮，心中不慌”之类的著名语录。他还向全国人民讲过明朝建国前夕，朱升向朱元璋建议要“高筑墙、广积粮、缓称王”的故事，并且将它改为“深挖洞、广积粮、不称霸”，以抵御当时来自美、苏的压力。然而毛泽东始终信奉他的“斗争哲学”，把“阶级斗争”绝对化，要求各项工作都要“以阶级斗争为纲”，结果破坏了生产力，所以在他生前，一直未能解决他日夜为之操劳的粮食问题。解决当代中国人吃饱肚子的问题历史地落在邓小平的头上，这位中国现代化运动中改革开放的“总设计师”，取得的第一个突破恰恰就是从农村开始的。安徽省凤阳县小岗村农民自发实行的“包产到户”运动，首先得到了以邓小平为核心的中国共产党第二代领导集体的支持。几年之后，中国的农业生产取得了历史性的大发展，不仅取消了执行了四十多年的粮食定量分配制度，粮票彻底地退出了中国人的生活，到了2006年，又将实行了二千多年的农业税完全取消了。近



1978年，安徽凤阳小岗生产队签订的全国第一份包干合同书，书中文字为：“我们分田到户，每户户主签字盖章，如此后能干，每户保证完成全年上交的公粮，不在（再）向国家伸手要钱、要粮。如不成，我们干部作（坐）牢杀头也干（甘）心。大家社员也保证把我们的小孩养活到十八岁。”原件现藏中国革命博物馆。

十年来，中共中央每年都要为“三农”问题颁发一个“一号文件”，在我们这个农业人口占全民总人口80%以上的国家，“民为邦本”就是指农民是国家根本，“民以食为天”就是指农民有饭吃是天大的事情。美国学者阿莫斯图（F.F. Armesto）在他的《食物的历史》一书的前言中明确指出：“食物完全有资格成为世界上最重要的物质，而民以食为天的说法一点也不为过。”（中信出版社2005年中译本）。所以翻译家们在互联网上讨论“民以食为天”这句话如何翻译成英语时，他们主张译成“Eating comes first”，这就意味着“Eat to live”（活着就得吃）或“Eating for life”（吃就是生命）。

两千多年前，酈食其看上了秦朝敖仓的积粟，成就了刘邦做皇帝的

愿望。其实在那个时代，中国是个地广人稀的国家，要解决吃饭问题，在今天看来一点也不困难，但那时的农业生产力水平低下，不可以与当代同日而语。而当代的中国在960万平方公里的土地上，生活着13亿人口，靠传统的农业生产模式解决吃饭问题那是绝无可能的。因此科学技术就成了重要的增产手段。试想如果没有袁隆平院士为代表的一大批农业科学家的辛勤劳动，“民以食为天”那就只是一句空话，对此我们要有足够的认识。其实美国人布朗在二十多年前就提出过质疑：21世纪谁来养活中国？现在我们靠计划生育和科学农业已经给布朗们一个答案。

解决了温饱问题的中国人是自信的，觉得似乎还可以吃得更好一些，把我们日常饮食都按“美食”的标准来安排，似乎那样做才是真正的“民以食为天”。现在有一部分人不仅是这样想的，也的确是这样做的。一个明显的证据就是最近十几年来，中国餐饮行业总营业额每年都以十几个百分点在增长，这一方面说明中国人的生活改善了提高了，但在另一方面，与整个社会进步比较，却又存在明显的不协调：我们吃得过头了。2006年，屠亮智在《中国社会科学院院报》上以《民以食为天》为题对这种现象进行了分析：2004年，中国餐饮业的总营业额为7000亿元人民币（2006年已超过万亿），占当年GDP的7%。他还说，2006年某刊物报道，广东某欠发达市，在一年内吃掉了教育经费600多万元；贵州省就业指导中心5个人一年吃掉388万元，平均每人每天吃掉2126元，这简直是醉生梦死。现在有些人为了吃喝找的借口就是“民以食为天”，餐饮企业也往往用它作为招徕顾客的广告语，笔者在江苏的好几个城市中，都发现直接以“食为天”三个字作为企业名称的饭店。对于这些现象，如果仅是日常的调侃用语或商业行为，那也无可非议。但遗憾的是有些时候，某些人的饮食行为的确有悖于“民以食为天”的本意，无论是刘邦还是酈食其，如能活到今天，都不会赞成把奢侈浪费的饮食行为解释为“民以食为天”的。因此我们在弘扬“民以食为天”这个历史名训时，绝对不应该用它来为奢侈浪费的饮食行为辩解。

『三农』问题与饮食文化

我们从事饮食文化研究时，如果一味把目光盯着饭桌，把美食当作一切，那么这门学问也就没有太大的价值了，那就是“察秋毫之末，而不见舆薪”了。

所谓三农，是指农村、农业和农民。农村即农民生产生活的乡村，农业是农民所从事的职业，农民即为从事农业生产、生活在农村的人民；三者互为因果，实际上三位一体。世界上196个国家（李肇星外长提供的数字），除了少数如梵蒂冈等国外，绝大多数国家都存在“三农”问题，但以我国此问题最为重要，这是因为：①中国自古以农立国，有五千年的农业文明史。②中国人口中农民比例量大，80%以上是农民，历史上多次政权改革，都是农民起事，即使中华人民共和国的诞生，也是靠毛泽东的“农村包围城市”。③中国的耕地面积和人口数量不成比例，人多了要吃饭。按照2000年11月1日第五次人口普查的结果，大陆31个省、市、自治区共有126,583万人，加上香港678万人，澳门44万人，台、澎、金、马共2228万人，当时全国人口总数是129,533万人。

又据新华社2005年1月6日报道,2004年6月1日零时二分在北京妇产医院诞生的一名男孩,是大陆地区第13亿个公民。中国人口在计划生育政策的调控下,仍以900万人/年的速度在增长,预计到2010年,大陆地区将达到14亿人,继续执行计划生育政策,预计中国人口的最高峰值将达到16亿,出现在2030年前后。而中国的耕地面积,由于各种原因,每年都在下降,截至2006年底,全国可耕地面积只有18.2亿亩,接近经过详细论证的红线18亿亩。这么多的人,只有这么多的耕地,还要考虑自然灾害和各种人为因素,粮食产量就成了我们中国人的生命线。根据国家统计局公布的数据,1999年我国粮食总产量为50413.6万吨,2000年为46,251万吨,比上一年减产了9%,以后逐年减产。可是在2002年9月30日,我国宣布当年人均占有粮食量为355公斤,高于世界的平均水平,而且还宣布我国118种农产品,除棕榈油外,都有不同程度的供大于求的现象。然而到了2005年,在粮食产量连续三年下滑以后,引起了中央的高度的重视,开始采取各种措施,奖励农民种田,其中最重要的一项措施就是2005年12月29日,十届全国人大常委会十九次会议通过,从2006年1月1日起,彻底取消农业税。如果从公元前594年鲁宣公颁布“初税亩”算起,经过2600年的历史长河,中国农民从此被免除了“皇粮国税”。通过这些数据可知,农业问题的核心是农民问题,而农民问题的要害就是国家的粮食安全问题。④由于耕地减少,农村人口增加,就形成了数量庞大的农村富余劳动力要向城市转移的问题,如何转移?转移后又因农民身份的改变,带来一系列的社会问题。有鉴于此,“三农”问题事关国家建设的大政方针,而且又和全民“吃”的问题密切相关。因此,“三农”问题也就成了饮食文化研究的基础课题之一。

“三农”问题与饮食文化的密切关系就在于:饮食文化应该是全民的饮食事务的总和,即“民以食为天”,而不仅仅是少数社会精英的饮食事务。饮食文化就是要使全社会的每一个人员都能体面地吃饱肚子,保障全社会每一个成员的生存和劳动权利。而要做到这一点,必须很好地处理“三农”问题,处理好城市和乡村的关系,这是建设和谐社会的第一要务。从政治的角度讲,早在新中国成立之初,就明确了新中国的