



「中华诵·经典诵读行动」之文化常识系列 尚善源 主编

中華飲食文化

赵荣光 著



中華書局



“中华诵·经典诵读行动”之文化常识系列

尚善源 主编

中华饮食文化

赵荣光 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食文化/赵荣光著.-北京:中华书局,2012.11
(“中华诵·经典诵读行动”之文化常识系列)

ISBN 978-7-101-08480-1

I.中… II.赵… III.①饮食-文化-中国-青年读物②饮食-文化-中国-通俗读物 IV.TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230753 号

-
- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 中华饮食文化 |
| 著 者 | 赵荣光 |
| 丛 书 名 | “中华诵·经典诵读行动”之文化常识系列 |
| 责任编辑 | 祝安顺 |
| 出版发行 | 中华书局 |
| | (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) |
| | http: //www.zhbc.com.cn |
| | E-mail: zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京精彩雅恒印刷有限公司 |
| 版 次 | 2012 年 11 月北京第 1 版
2012 年 11 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本/787×1092 毫米 1/16
印张 12 字数 170 千字 |
| 印 数 | 1-13000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-08480-1 |
| 定 价 | 48.00 元 |
-

序：认识中国的标志

龚鹏程

（台湾师范大学博士、著名文化学者、北京大学中文系教授）

欧洲各地对中国的称呼，基本上都是 China（英语、德语、西班牙语、葡萄牙语、荷兰语等），或为 China 之同源词，如法语的 Chine、意大利语的 Cina，捷克语、斯洛伐克语的 Čína 等，还有希腊语的 Κίνα，匈牙利语的 Kína 等，这些词的语源均与印度梵语的 Shina 或 Cina 相同，发音亦均与梵文的“支那”相近。印度人为何称中国为支那，历来相信其来源于蚕丝。证据是牾厘耶的《政事论》中有中国丝卷（Kauseyam Cinapattasca Cinabhumi jah）。Cinapatta 原意是“中国所出用带子捆扎的丝”。古代世界，只有中国人懂得缫丝制衣，故以蚕丝之国称呼中国。

古希腊则称中国为赛里斯（Seres）。这个字的发音或说是“丝”，或说是“蚕”。汉代收唇音尚未消失，说是“丝”，略嫌牵强，这个字或许也出自“绮”。最早提到赛里斯这个“绮”国的，是在公元前 416 年到公元前 398 年间担任波斯宫廷医生的希腊人泰西阿斯（Ktesias）。其后，公元 1 世纪，罗马作家普林尼《博物志》写道：“赛里斯国以树林中出产细丝著名，灰色的丝生在枝上，他们用水浸湿后，由妇女加以梳理，再织成文绮，由那里运销世界各地。”同一时期，希腊航海家除了知道在印度北方有个赛里斯国外，从海上也可到产丝之国。《厄立特里海环航记》指出：“过克利斯国（马来半岛）时入支国（Thin）海便到了终点。有都城叫支那（Thinae），尚在内地，远处北方。”赛里斯或支国，是同一个地方，不过通往的道路和方向不同罢了。

不管支那或赛里斯，似乎都与蚕丝有关。但近代另有一说，以为支那之名不源于蚕丝，而源于茶。由于中国各地方言对“茶”的发音不尽相同，中国向世界各国传播茶文化时的叫法也不同，大抵有两种。较早从中国传入茶的国家依照汉语比较普遍的发音把茶称为“cha”，或类似

的发音，如阿拉伯、土耳其、印度、俄罗斯及其附近的斯拉夫各国，以及比较早和阿拉伯接触的希腊和葡萄牙。俄语和印度语更叫茶叶（чай、chai）。而这两种发音，似乎也都与支那音近。

丝与茶，就是世界认识中国的标志了。

我们中国人自己，如果要谈中国是什么，往往讲不清楚，又是地大物博，又是历史悠久，又是儒道佛，云山雾罩，一套又一套。殊不知老外对这些根本搞不明白。他们对中国之认识，大抵即从那光洁滑韧的丝绸和甘醪清冽的茶里来。抚摸着丝、品着茶，自然对中国就有了一份敬意：能生产这样好东西的国度呀，那该是什么好地方！

茶与丝之外，还足以代表中国的，当是饮食文化和玉文化吧。饮食文化，蒸煮炒炸，许多技艺是迄今世上其他民族仍未掌握的，相关之文化也是其他民族辨识我们最重要的指标。饮食中的酒文化，也与其他民族不同，独树一帜。其中的蒸馏白酒，我以为即由中国道士炼丹时创造，与欧洲及阿拉伯之蒸馏法不同。它和酒曲之发明、运用，乃我国对世界酒文化之两大贡献。至于玉，更是中国审美文化之代表，人们不仅喜欢藏玉、佩玉、赏玉，更要用玉礼敬天地鬼神。一切优秀的人物形象、德行，均以玉来形容，玉也是最高的审美标准。例如瓷，瓷器在许多场合也被视为中国的象征，然而瓷之品味其实就是仿拟玉的。陆羽《茶经》曾评论邢瓷越瓷之优劣，第一条就说“邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也”，可见一斑。故玉与酒、饮食文化，和丝茶一样，都是最能体现中国文化特质，足以为中国之象征的。

中华书局出版的这一系列书，据主事者言，除讲这几件事外，亦延及服饰、瓷器、陶器、家具、建筑等物质小道，科举、礼仪、民俗、宗法、书法、音乐、体育、天文等精神诸端也在筹划之列。凡此种种，非经国之大业、儒道佛之妙义，然而中国文化之精要，正藏于其中，值得细细体会。

目 录

Chinese Dietary Culture

中华饮食原料文化

- 3 中华饮食原料
- 7 中华面食文化
- 18 中华稻米文化

中华饮食文化区域性

- 29 中华饮食的文化区位类型
- 30 中国饮食文化圈的历史成因
- 32 中国饮食文化区位的历史概况

中华饮食民俗与礼仪

- 65 中华饮食民俗
- 76 中华节令饮食
- 90 中华筷子文化
- 96 中华饮食礼仪
- 107 中华饮食文化十大历史伟人

中华烹饪技术与调味文化

- 121 中华烹饪技术
- 131 中华调味文化
- 157 中华饮食文化十美风格

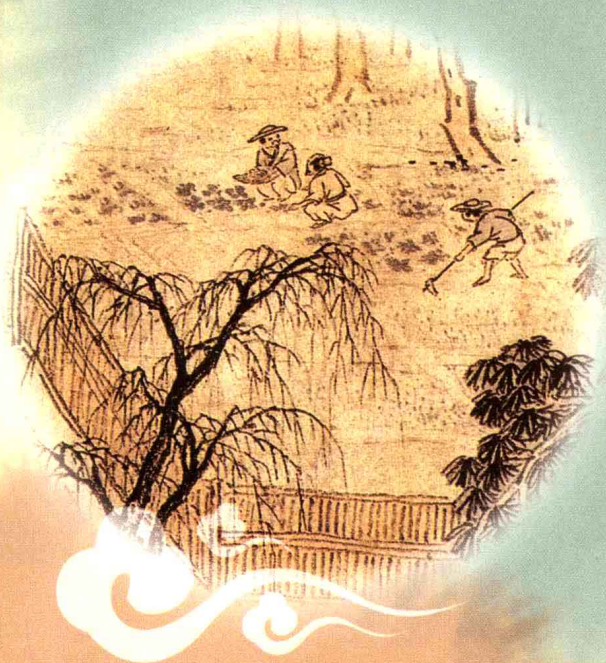
中华茶酒文化

- 169 中华茶文化
- 178 中华酒文化



中华饮食原料文化

封建社会之世，基本的主食结构，南方是以稻为主的，而在北方，麦的地位逐渐升高，比重增大，甚至超过粟，宋以来便有『南稻北麦』之称。





中华饮食原料

以黄河、长江两大流域为孕育生息地的中华文明，早在一万年前就迈入了种植农业经济社会的门槛。

成书于春秋至汉的《黄帝内经·素问》中有一句为人熟知的话语，概括了中国人的食物原料种类及其结构关系：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思就是谷物是人们赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等等都是作为主食的辅助、补益和补充。“五”是泛指，并非仅止于五种，而是指“各种”、“所有”、“全部”。这句话体现的既是中华先民食生活的餐桌结构，也是他们食生产的基本特征，“谷果畜菜”恰是中华饮食文化的物质基础。这一认识

所反映的是距今三四千年前以黄河流域为中心区的中国农业社会的基本情态。

所谓“五谷、五果、五畜、五菜”食料，基本由小农经济的原田种植业和家庭饲养业提供。直接向大自然伸手的采集和渔捞，作为从远古时代延续下来的生存手段，一直是家庭种植业与养殖业的有益

补充，当然，它们的重要性是随着人口的不断增加、自然生态渐趋退化而逐渐减弱的。



宗法社会与封建领主集权政治的紧密结合，造成了日益增殖的人口对其世代繁衍生息的土地深深的依赖。不断强化的依附与地力的透支，造就了人类农业史上绝无仅有的中华传统农业辉煌。中国人将人类自然经济发挥到了令国际农史学者叹为观止的程度。中国传统农业这种极致的发展，经历了数千年的缓慢历程，其依赖则是“重农”色彩——中华农业的早期定型和一直以来的牢固维系。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”中的“五畜为益”对于庶民来说，其比重其实是微乎其微的。在几千年的历史中，仅能果腹的底层大众基本上处于准素食的生活状态。因为家庭饲养的禽畜主要是为了缴租纳税、补给日用，而非用来改善自家餐桌。

识别一下“五谷、五果、五畜、五菜”的具体所指是必要的。但由于表述者时代、地域、阅历、见识的不同，历史上对“五谷、五果、五畜、五菜”具体品种的解释往往也不尽相同，其中一种普遍的说法为：

五谷：稻、黍、稷、麦、豆。

五果：桃、李、杏、栗、枣。

五畜：牛、羊、豕、犬、鸡。

五菜：葵、藿、薤、葱、韭。

“谷”中最重要的是北方的粟（即稷）和南方的稻。粟原产黄河流域，由狗尾草驯化而来。粟生长期短、耐旱，粟米易贮藏。元代王祯《农书》：“五谷之中，惟粟耐陈，可历远年。”考古发现的内蒙古赤峰市敖汉旗兴隆沟遗址的炭化粟距今已有 7500~8000 年。在漫长的历史上，粟实用于口粮，而粟的植株则用作牛、马的饲料或其他用途。黍与粟同为小粒谷物，黍米性粘，很早就被用来酿酒。亚洲栽培稻由亚洲普通野生稻驯化而来。考古资料证明，中国稻的栽培史已经有 10000 年之久。距今 8500~10000 年的浙江浦江上山遗址，陶器坯体碎片中普遍存在的稻谷颖壳和秕谷，已证明当时既有野生稻也有栽培稻。由于稻的产量高于



河姆渡遗址稻谷堆积层

粟、黍和大小麦，因此稻作的不断北上就成为了中国历史上的一般趋势。关于大小麦的起源，目前植物种质资源调查、遗传学研究和考古发掘都支持大小麦起源于西亚的观点，但中国学界亦有中国也是小麦栽培驯化地之一的观点，认为大小麦的起源不是一源单系起源，而是多源的分系起源。龙山文化时期小麦已在黄河流域种植，广泛分布于大量距今 5000 年左右的遗址中。薯、芋等块根块茎植物亦是中华史前先民的重要食料。块根块茎植物淀粉含量高（占 30% 左右），加工食用方法简单，种植省力省时，而且产量极大。块根块茎作物可以为人体提供日常所需能量的 2/3，而只占用 1/3 的土地，劳力支出也很省。明代科学家宋应星所著《天工开物》中称，当时中国谷物的食料结构是：“今天下育民人者，稻居十七，而来、牟、黍、稷居十三。”自公元 12 世纪至 13 世纪稻米主产区的江南人口超过北方人口的定势形成之后，大部分国人即以米饭为主食品大宗。

“五菜”、“五果”的说法有更大的不确定性。由于种类繁多、得之甚易，蔬果的种植要晚于粮食作物。迄今尚无确凿有力的证据表明史前

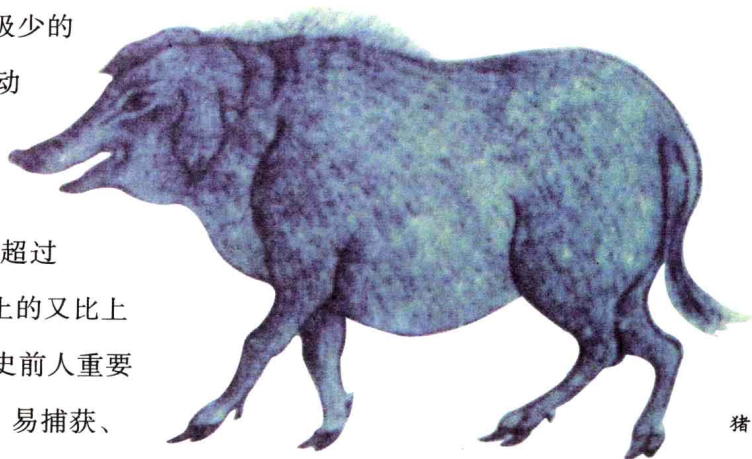


周之冕《竹石家鸡图》

人类对蔬果的人工栽培。但是，白菜、芥菜、甘蓝——油菜的三种类型，很早就为人类所采食了。白菜型油菜和芥菜型油菜起源于中国和印度，甘蓝型油菜起源于欧洲。葫芦因其食用与器用兼具的功能，很早就受到中华祖先的重视。人类的最初的栽培物无疑都是从大自然中驯化的。中国史前遗址发现的丰富的采食类植物遗存，初步统计有：粟、野生稻、桃、杏、李、梅、栗、枣、酸枣、杏梅、野葡萄、樱桃、柿、核桃、大麻子、蕙苡、芡实、槐树子、山核桃、胡桃楸、朴榛子、松子、梨、山楂、南酸枣、甜瓜、大豆、橄榄、菱角、橡子、榆钱、各种树子等。由于植物食料的皮壳等剥离废弃物极易腐烂朽化，加上考古研究手段的历史局限，准确描绘中华先民植物驯化史的全景图像还有一定困难。但是，我们知道，中华先民们赖以生计的绝大部分植物最终都被他们驯化了。

“五畜”所指代的动物的驯化却相对困难和复杂得多，其品种也较植物少得多。史前人类的动物食料图谱是极其广泛的，考古研究者在中华大地各种文化类型遗址中发现了颇为壮观的动物食料遗存。如旧石器时代遗址普遍发现的动物遗骨有鹿、羊、牛、猪、马、驴、鸵、羚、獐、河狸、大熊猫、猕猴、鸡、鹜、雁、鸵鸟，以及鬣狗、狼、狐、熊、犀、猎豹、虎、象、狮、中国犀、肿骨大角鹿、斑鬣狗、披毛犀、剑齿象、剑齿虎等，其中许多种进入全新世（11500年前至今）以后就逐渐灭绝了。就人类曾经食用过的动物品种来说，最终被驯化，或曰驯化成功的仅仅是猪、羊、

牛、马、驴、驼、鸡、鸭、鹅等极少的一部分。人类史前遗址中，往往动物，尤其是大型野生动物的遗存数量非常大，如浙江嘉兴马家浜遗址出土的野生动物遗骨约超过陶片的十余倍，而且下文化层出土的又比上文化层多。事实上，各种鼠类是史前人重要的肉食源。这是因为它们数量大、易捕获、食生产劳动成本低，每挖掘一个洞穴都会获得大量的鼠肉及其穴藏——肉类与果实籽粒植物性食料。



猪

动物的驯养，是气候变化和狩猎技术进步共同作用的结果。飞索、弓箭、网罟、陷阱、栏栅等工具在狩猎中的应用使捕捉活物成了可能，“拘兽以为畜”（《淮南子·本经训》）随之发生。畜牧，就灶房和餐桌意义而言，是兼具食料保存、增殖与乳汁获取等多种益处的。史前时期，狗、猪、羊、牛、鸡、马、驴等均在中华大地被驯化成功。狗是人类最早驯化的动物之一，大约在公元前 16000 年至公元前 12000 年时由东北亚的狼驯化而成。驯化的狗，最初主要用作狩猎助手和临时宿营点的看守，肉食尚不是主要目的。猪是中国史前遗址中最常见的家畜遗存，距今有 10000 年左右的历史。羊的出土遗址主要集中在黄河流域，而且愈靠西部时代愈晚、发现愈多，甘肃大地湾遗址距今 8000 年左右的一期文化层中出土了十多个羊的头骨，时代最早。鸡由原鸡驯化而来，其驯化和饲养可能首先出现在北方。



新石器时代陶猪
(浙江余姚河姆渡出土)

中华面食文化

麦属作物，最迟在春秋时已成为黄河流域乃至长江流域等广大地区先民们的最重要的食物原料了。考古发掘的文物，大量的文献记载和勘测、实验等多种根据充分证明：我国是世界小麦起源中心之一，同时也



沈周《柳外春耕》

是栽培小麦的最大变异中心之一。由于决定小麦品种形成的重要因素如地势、土壤、气候等条件的复杂性和耕作条件的多样性，使得我国的小麦栽培在由野生型过渡到栽培型的长期过程中，发生了较多的变异，分化出较多的变种。据统计，我国现有小麦类型 6000 多个，它们分属于 86 个变种之中，地方品种和变异品种之多，在世界上是极为罕见的。这显然同我国野生小麦的广泛分布有着极为密切的关系。黄河流域是我国小麦重要的发源地之一。在黄河流域的广阔地区，生长着山羊草属、黑麦属、鹅观草属等许多与小麦亲缘最接近的植物种类。经过漫长的岁月，生命力较强的后代缓慢产生。经过人们的不断择优，有利的变异被保存下来，于是原始的小麦便出现了。1955 年，在我国安徽省亳县钓鱼台发掘出了西周时期的完整的碳化小麦颗粒。经鉴定证明是我国最古老最完整的普通小麦，被称为“中国古小麦”。国外学者德康多尔早于 200 余年前便在《农艺植物考源》一书中认为：中国是小麦的原产地之一。他认为，从中国本土延伸到幼发拉底河流域一带，气候相似，在史前期可

能就是栽培小麦的故乡。伟大的生物学家达尔文则有更进一步的说明：中国有三个小麦新种传到欧洲，它们都是中国小麦的原始种。大概在历史的早期，中国小麦被人们带到了瑞士湖上，通过天然杂交形成了欧洲小麦的起源。

麦饭的历史

小麦和大麦的食用，最初像其他谷物一样是粒食的，均可用来煮粥啜食，于是史籍上有大量关于“麦饭”的记载。汉代时，以麦粒煮饭是麦的基本食用方法之一，“饼餌、麦饭、甘豆羹”是百姓仰重的日常之食，所谓“麦饭，磨麦合皮而炊之也”，以麦粒煮饭而食，又是最便捷的烹饪之法，故应急之炊恒用此法。麦饭是当时中层乃至上层社会中人的常餐，因为新麦炊饭，柔润香郁，不失为应时美食。正因为刚灌足浆的麦粒用来煮饭熬粥，特有一种新麦鲜香、甘润、滑糯的味觉与口感，故直至今日，麦区农家于新登之前仍时或为之。

粉食之始

由于麦粒种皮坚硬，面粉有黏性，蒸煮不易软烂，故“麦饭”不利于消化吸收，只有粉食才能扬其长而避其短。远古时代文化遗存中曾不止一次发现了石碾盘。史前石碾盘主要是用于碾研，也就是说，石碾盘既可以用来碾压脱壳、破碎，也可以用来研磨成粉。石碾盘的这种工艺特征，也符合甗出现以前约 3000 年人类以鬲煮食流质食物的烹饪加工工具的历史要求。事实上，磨的出现才标志着专用制粉工具的产生。先秦典籍中频繁提及的食品“糗”，早在西周时便已出现了。糗是谷物先经蒸煮后，为便于贮放、旅途或行军用再经杵臼“舂”捣而成型的一种“饼餌”或干粮。那是致熟后捣成糊粉状的粉，而非谷粒直接干制成的“粉”。当然，在谷物去壳的过程中，难免有些许碎米屑和干粉出现，这种比较

碎的屑和粉，一般就撒入羹中煮而食用了。夏商周时期，“羹”是人们日常饮食生活的“第一菜”，几乎是每餐必备的。考古学资料及其他参证表明，磨最早出现在我国战国时期。谷物制粉，尤其是小麦制粉，在两汉时期有了长足进步，随之而来的便是面食品种激增的局面的出现。后世的馒头、饼、面条甚至包子、饺子等面食大宗与主要品种的初期形态应当说在这一时期都竞相出现了，面粉发酵技术也随之普及开来。其中面条又堪称是历史悠久的“国食”的典型代表。中国不仅为世界公认的“面条的创始国”，而且，这“具有代表性的面食类”，还早在近千年前便开始越出国界，成为“东南亚各国最具有特色的食物”，进而风靡世界。所谓中国是“吃面的民族”和所谓“麦文化”，就是在两汉时代开拓局面、奠定基础的。汉代时期还有了世界面食史上最早的点心——“寒具”。汉代以后近 2000 年以来，小麦的种植广被祖国大地，面食品种的花样更是不断翻新，争奇斗艳，层出不穷；就其种植的广泛性和食用的普遍性而言，可以说是无地不种麦，无人不食面了。封建社会之世，基本的主食结构，南方是以稻为主的；而在北方，麦的地位逐渐升高，比重增大，甚至超过粟，宋以来便有“南稻北麦”之称。

面粉酵法技术

东汉崔寔《四民月令》说：“五月……距立秋，无食煮饼及水引饼”，即不要在五月至立秋期间吃水煮面和未经发酵的死面饼，因为“此二饼得水，即坚强难消，不幸便为宿食，伤寒病矣”。他说“唯酒引饼入水即烂也”，所谓“酒引饼”，即用酒酵发面法制成的面食品，其具体方法最早见于北魏初年崔浩的《食经》一书：“作白饼法：面一石。白米七八升，作粥，以白酒六七升酵中，着火上。酒鱼眼沸，绞去滓，以和面。面起可作。”文中所说的“白饼”就是今天生活中的发面馒头，“白酒”则是白醪酒一类的甜酒酿，而非后世的蒸馏酒，所以要“绞去滓”。那么，中国人何时开始用酒酵法发面呢？《周礼·天官》记“醯人”的职责有“羞