

饮食

智道

林永匡◎著

饮食
智道



中国古代 智道



【从调到和 五谷养生】

中国古代特定的饮德、食艺、宴道和礼教体现的古代饮食文化，呈现出的是中国古代的民族精神、历史发展进步的时代风华和中华民族几千年辉煌创造史及其特定的文化心理结构。

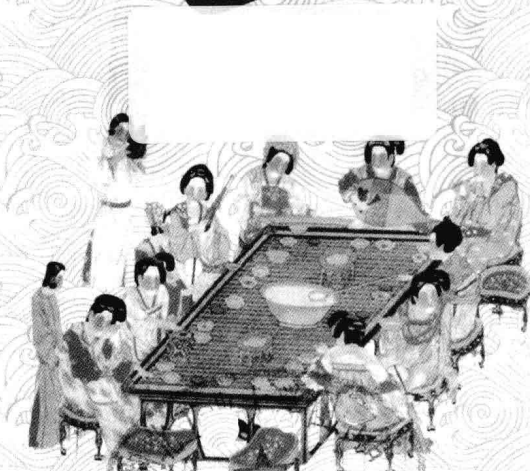
中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

饮食

智道

林永匡◎著



中国社会科学出版社
国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

饮食智道/林永匡著. --北京: 中国社会出版社, 2012.4

(中国古代智道丛书/王熹主编)

ISBN 978-7-5087-3978-6

I. ①饮… II. ①林… III. ①饮食—文化—研究—中国—古代 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061209 号

饮食智道

丛 书 名: 中国古代智道丛书

主 编: 王 熹

著 者: 林永匡

责任编辑: 牟 洁

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

编辑部: (010) 66063028

发行部: (010) 66085300 (010) 66080300

(010) 66083600

邮购部: (010) 66061078

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 235mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 210 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元



图一 品饮与陶冶心性



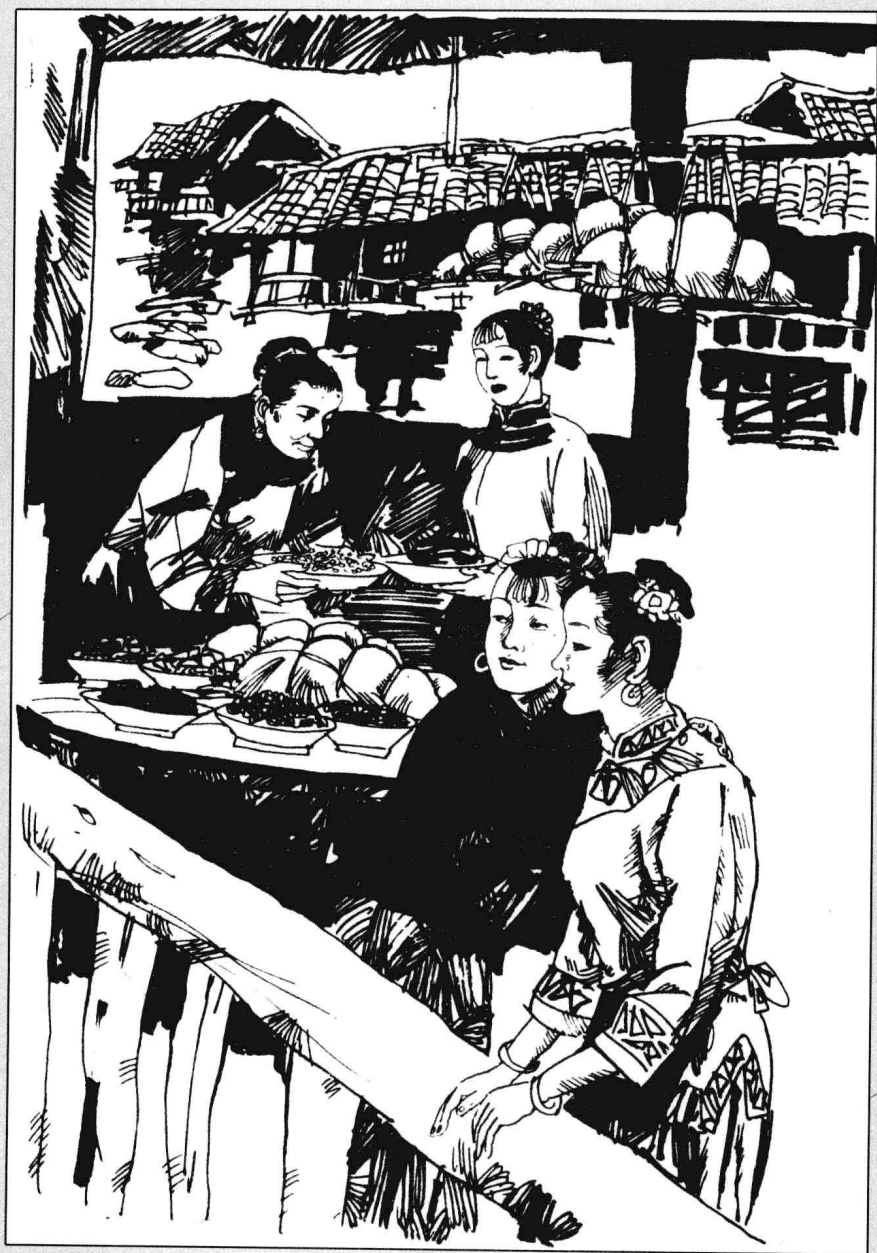
图二 古代中秋节的饮宴食风



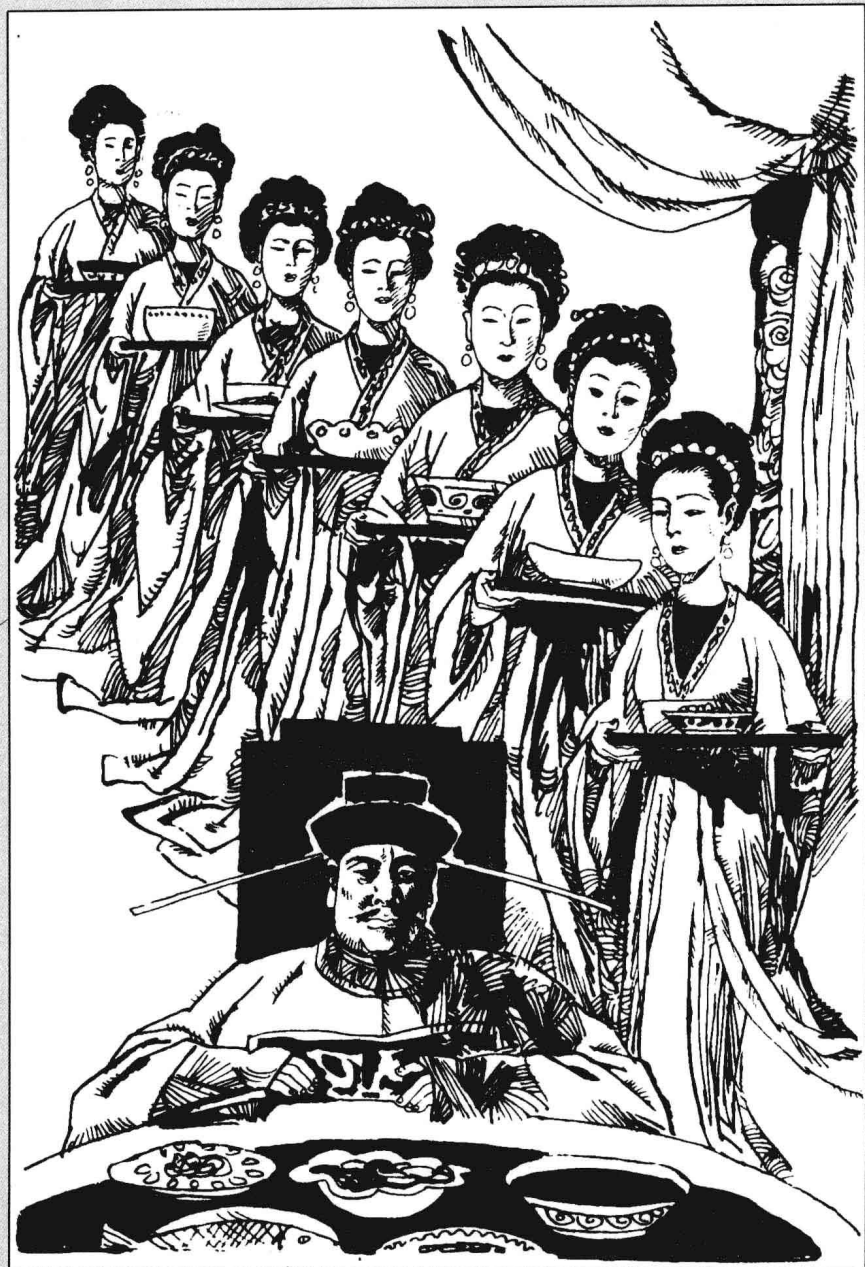
图二 清代满族的饮宴与乐舞



图四 古代壮族的饮宴与娱乐



图五 美食与美器的和谐统一



图六 名士醉仙 千姿百态





总序

中国有五千年的发展历史，是一个文献典籍资源极为丰富的国度，国人以此为荣耀和骄傲。我们的先人怀着对中国历史发展无比崇敬的热忱，特别注重对历史过程的探索，注重历史发展规律和经验教训的总结及借镜。他们以继承和发展、开拓与创新为重，以赴汤蹈火、前仆后继的大无畏民族精神，不顾身家安危，敢于向皇权和邪恶势力作斗争，直面千夫指，捍卫了历史的尊严与神圣，载述了历史发展的轨迹，极大地丰富了历史科学的内涵，进而使我们拥有了二十五史、地方志、实录、文集等林林总总、无与伦比的历史文化遗产，为我们继往开来、建设更加繁荣强盛的国家提供了科学依据。

历史是不能假设的，否则就是荒谬；现实是需要面对的，否则就是逃避，而沟通历史、现实与未来的桥梁，恰恰就是文化与智慧。历史为我们提供了动力的源泉，使我们懂得伟大源自平凡，崇高源自执着，魅力源自孤独，成功源自独创，生存源自选择。中华人民共和国成立后，毛泽东等老一代革命家将历史研究与认识国情、建设新中国紧密联系，赋予历史科学新的生命活力，使中国的史学研究和发展有过一段前所未有的辉煌时期，涌现出许许多多像范文澜、郭沫若、翦伯赞、白寿彝、蔡美彪等在海内外都享有盛名的历史学家，他们撰写的中国通史、断代史、专门史以及普及教育的历史著作，培养造就了一大批专业史学工作者和历史爱好者，使中国的传统史学研究有了传人和继承者，这是祖宗的恩赐，更是老一代革命家的冀盼和厚望。正是在先辈的感召和谆谆教诲下，20世纪90年代的初期，一批专门从事中国历史研究颇有造诣的年轻史学工作者，因应广西教育出版社江淳女士、李人凡先生的要求，将各自在史学研究领域，钻研积累的个人心得认识贡献出来，由涓涓细流汇集为《中国古代智道丛书》系列出版，取得了较好的社会效果，赢得了读者的赞赏。这说明历史文化本身就是一种生产



力，它是推动历史、现实，更是推动未来向前发展的动力。

回首往事，斗换星移，当年的年轻学者如今有的是教授、研究员、博士生导师，有的是科研部门的骨干力量；往昔出版社的独具慧眼，使我们能够捷足先登，得以充分展露自己的才华睿智，获得社会和世人的认同，的确幸莫大焉。而今中国社会出版社重新出版我们的研究成果，致力于服务大众和弘扬祖国的历史文化，他们确实具有远见卓识，令人为之振奋。这是我们著者的机缘，也是读者的幸运，更有可能“走出去”，让世界人民了解我们中国古代灿烂的文化和悠久的历史。《中国古代智道丛书》是从我泱泱中华文明之树上采撷的一批智慧之果，经由最耐得住寂寞的专家、学者的阐释、总结、提炼与升华，形成了一套关于天地、节令、宫省、君臣、治国、人际、军事、用人、饮食、服饰的中国古代智道丛书。它们自成一体，各有侧重；互相映衬、珠联璧合。这套源自中国古代人民智慧的丛书，是迄今仍具活力的灿烂奇葩。它香溢神州，芳播四海。它是古代炎黄子孙的伟大创造，更是世界文化宝库的璀璨明珠。它为全人类所仰慕，理应为全人类所利用。

有感于此，是为序。

王 熹

2012年5月于澳门理工学院成人教育及特别计划中心



目 录

- 第一讲 吃的文化与礼教的顿悟 / 1
 烹饪王国与吃的文化 / 1
 饮德食和与万邦同乐 / 6
 食道宴道与礼教和谐共振 / 16
- 第二讲 千姿百态的古代食风与食仪 / 22
 佳肴时鲜与民间年节食风 / 22
 羊羔美酒与民族饮饌食仪 / 77
- 第三讲 美食美味美器与宫廷筵宴 / 144
 美食不如美器与美味 / 144
 皇宫行苑觥筹交错与仪礼 / 154
- 第四讲 玉露香醇与茶酒文化 / 171
 品茗食啜谈玄与茶道 / 172
 酒品酒仪醉仙与酒道 / 192
- 第五讲 医食同源与养生长寿之道 / 210
 五谷为养与食疗养生 / 211
 饮食有节与长寿秘诀 / 220

第六讲	饮食智道与天人美韵	/	227
	食色食香与自然情趣	/	228
	食味食声与人生美韵	/	229
	食享食用与宴乐怡情	/	231
	食形食器与时空艺境	/	233
后 记	/	235	



第 一 讲

吃的文化与礼教的顿悟



中华民族在自身发展的漫长历史岁月中，在创造高度繁荣的物质与精神文明的同时，还形成了一整套独具东方文化色彩的风俗礼仪。饮食文化的风习，便是其重要的组成部分，由此还体现出中国古代社会和文化的诸多特色。

两千多年前，中国古代的思想家孟子曾经说过：“食色，性也。”（《孟子·告子》）即所谓“人之甘食悦色者，人之性也”。《礼记·礼运》篇亦称：“饮食男女，人之大欲存焉。”意即“饮食男女，是人心所欲之大端绪也”。由此可知，中国古代的先贤圣哲们，早就把饮食看做是人类重要的“本性”之一。既然是本性，那么饮食、饮食文化本身的存在与发展，则必然与人类的生存发展相始终。同时，这种“吃”的文化活动在被纳入礼教时，通过礼教的思想文化氛围，给人以熏陶、感染和启迪，因而使人达到对礼教的顿悟。

烹饪王国与吃的文化

历史表明，一个国家和民族的饮食文化发展水平如何，与这个国家和民族的物质文明、精神文明的程度密切相关。包括技艺超群的中国烹饪在内的中国古代饮食文化，不仅是中华民族历史文明的产物，而且是我国各族人民对人类文明的一个杰出贡献。早在 170 万年以前，中华民族的祖先就已在神州大地上劳动、生





息和繁衍。而学会用火加工食物，用恩格斯的话来说，可以看做是人类文明历史的开端。据甲骨文和金文记载，特别是近期考古发掘证明，早在元谋人时代（距今170万年）、蓝田人时代（距今60万—80万年），我们的祖先就已学会用火加工食物；50万年前用火加工食物已较普遍；距今七八千年前，就有了大量农业生产和加工工具；距今五六千年前时，已能种植多种谷物和驯养多种家畜、家禽。在中华民族崛起发展的历史长河中，中国的食品、饮食文化，以其独特的民族风格在不断发展完善；更以其精湛的技艺水准，丰富而又多姿多彩的内容和形式，著称于世，成为世界食品和饮食文化的一个有机组成部分。

人类发展的历史进程还表明，饮食与烹饪不但是提高人类自身体质和促进创造智慧的重要物质手段，而且是人类文化中不可或缺的精粹部分。特别是人类进入文明时代以后，一个国家和民族的食物构成与饮食风尚，以及饮食文化的发展水平，直接反映和体现该民族的生产状况、文化素养、智慧水准和创造才能，反映着利用自然、开发自然的特种成就和民族特质。正因如此，饮食文化与烹调技术，不仅是人类文化中最有特色的部分，而且还以其自身独有的文化共享性，成为各国人民共同享用的一笔宝贵的文化财富，大大丰富和充实了人类的物质文化生活、精神文化生活。同时，这一文化还以其自身所独具的魅力和智慧之道，成为世界各国人民彼此间进行科技、文化交流时，特殊而又重要的手段之一。

孙中山先生曾经说过：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹饪之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明进化之深也。昔日中西未通市以前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠，及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”毛泽东同志在1953年曾指出：“中医和中国饭是中国对世界的两大贡献。”此外，他在50年代末、60年代初，听取轻工业部负责人汇报食品工业时，也盛赞中国的传统食品“是艺术”、“是观念形态”，揭示出其中所蕴含的艺术、文化、思想、观念、哲理与智慧之道等内容。这些均是对中国饮食文化的最好概括和阐释。同时，中国的烹饪技艺出神入化，菜的色、香、味、形无与伦比，以其特有的风味，征服着世界，丰富美化着世界人民的生活。今天，中国餐馆与中国菜为世界各国人民所喜爱；中国饮食文化为世界各国人民所仰慕，盖缘于此。所以中国被世界人民称为“烹饪王国”，或赞誉“吃在中国”。许多日本朋友，不仅对中国菜赞不绝口，而且还说中国悠久的“吃”的文化正在征服全



世界。据近年来一些报刊介绍，世界各地都有中国餐馆，其中，估计美国有中国餐馆 25000 家，仅纽约就有 5000 家之多；巴黎有 1600 家；荷兰有 3000 家；比利时有 3000 多家；英国有 4000 多家；马德里 81 家；维也纳 70 多家；罗马 70 多家，加拉加斯 50 多家。仅有 1 万华人的中美洲小国哥斯达黎加，首都圣约瑟市中心便开了中国餐馆 80 多家。意大利米兰市有 300 多名华侨，却开设了 38 家中国餐馆。拥有 80 多万人口的圭亚那，华人不下 6000 人，几乎包揽了全国的饮食业。在英国的 10 万华侨和华人，经营饮食业的占 90%。美国 80 万华人，约有 13% 从事餐馆业。东亚地区的中国餐馆就更多了。如位于东京“芝”区的留园饭店，就集中了北京全聚德、同和居、鸿宾楼、东来顺和便宜坊五家有名的饭店的名菜精华为一馆，颇受日本人民和中国菜爱好者的青睐和盛赞。此外，南非、大洋洲，甚至连边远的太平洋中部的法属玻利维亚也有华人开的餐馆。在各国著名都市中，外国人除了可以在地道的粤式茶楼饮茶，品尝虾饺、烧卖、叉烧包、马拉糕等千余种美点和丰富的粤菜外，还可以在其他的餐馆酒楼尝到京菜、川菜、湘菜、沪菜、闽菜以及东江菜、潮州菜。据前驻法大使黄镇夫人朱霖回忆说：“记得我们刚到法国不久，有一次戴高乐总统请客，我们应邀出席。当时的总理蓬皮杜也在座，他和黄镇同志谈话时说：世界上要数法国菜和中国菜最好。等到我们最后离任时，蓬皮杜已当了总统。他们夫妇为我们送行，在爱丽舍宫举行了一次宴会，谈话中他说：中国菜的花样、种类真多，法国人是很会品尝食品的，每一个到中国使馆吃过饭的人都会作出这样的评论。他还说：我们爱吃中国饭，经常下中国饭馆。由此可知，中国饮食文化在世界人民心目中处于何等重要的地位。”有一位美国哥伦比亚广播公司的人曾对将去中国访问的人说：“在饭菜的烹调技术方面，中国的成就是任何一个国家都比不上的。”菲律宾《东方日报》在 1977 年 11 月 11 日，曾以《中国菜征服了巴黎》为题，赞扬中国饮食文化：“在巴黎，用中国菜招徕顾客的餐厅，最保守的统计有一千家，每家都生意兴隆，有一定的主顾。每逢星期假日，还有大摆长龙的镜头。让法国人排队等饭吃，只有中国菜才有这种魅力……中国菜能够在巴黎大行其道，使一向注重美食的法国人光顾，绝不是一阵热潮，而是一般法国人在吃了血淋淋的法国牛排与沾满了芥末的蜗牛之后，再吃这香味俱全的中国菜，发觉在‘吃’的文化上，确实不如具有五千年历史文化的中国。”



美国有一家杂志曾就“哪个国家的菜最好吃”的问题作过一次民意测验，结果 90% 的投票者认为：中国菜最好吃。有一位 70 年代在法国驻中国大使馆工作过的巴黎小姐埃莱纳曾对我国一位访法的记者说：“中国菜丰富多彩，就是用非常丰富的中国文学都难以形容。”日本银座亚寿多株式会社社长太田芳雄认为，中国菜式丰富多彩，不仅可以满足日本食客的要求，而且可以用中国的烹饪技术充实日本的饮食艺术。许多外国人不但喜欢吃中国菜，还想学习中国菜的烹调技艺。一位著名的外国科学家、哲学家，就曾用生动的语言称誉中国的厨师，是“最大的哲学家，既会分析，又会综合”。这是对中国烹饪技艺（食艺）的钦佩，也是对中国饮食文化中所独具的辩证法（饮德）与深刻的科学内容、智慧之道（宴道）的惊叹。不少国家的大城市中，还不时举办各种各样的中国菜烹调学习班，由华侨当教师，结果不少主妇踊跃参加。这些事实雄辩地说明：异国他乡众多的中国餐馆，就是中外饮食文化交流的重要舞台。通过这种交流，更使得中国的饮食文化与烹饪知识、烹调技术、烹调美学大大地丰富了世界饮食文化的宝库。

如果说今天的中国饮食文化是“流”的话，那么中国古代的饮食文化就是“源”。而植根于中国古代社会政治、经济、文化与科技的深厚沃土中的饮食文化这棵常青之树，既盛开出沁人心脾的绚丽花朵，又结出逸香万里的累累硕果。例如，在我国古代丰富的历史典籍与文献中，有关饮食文化与烹饪技艺的著述不胜枚举。据陶振纲等编写的《中国烹饪文献提要》一书统计，约有 156 种之多。其中，《吕氏春秋》卷十四的《本味篇》，记载了伊尹以至味说汤的故事，保存了世界上最古老的烹饪理论，提出了一份范围很广的食单，介绍了商汤时期天下的美味佳肴。在《盐铁论》中则有“熟食遍地，肴旅成市”的记载，表明两千多年前的西汉时期熟食的店铺已经十分普遍。及至魏晋南北朝时期，我国已开始对饮食文化和烹调技术进行专门研究，出现了世界上最早的饮食文化与烹饪技艺的著述，如西晋的《安平公食学》、南齐的《食珍录》，还有北齐的《食经》等系统研究著作。隋唐五代、宋辽金元、明代时，随着历史的发展，科技的进步，以及国内各民族间各种交往的日益密切，致使同类著述更多更为系统。到了清代，更涌现出袁枚《随园食单》、薛宝辰《素食说略》、曾懿《中馈录》、朱彝尊《食宪鸿秘》、顾仲《养小录》、王士雄《随息居饮食谱》等一系列饮食文化与烹调技术、食疗养生的高水平著述。这些都表明，经过历代的继承、创新、改革与吸收，