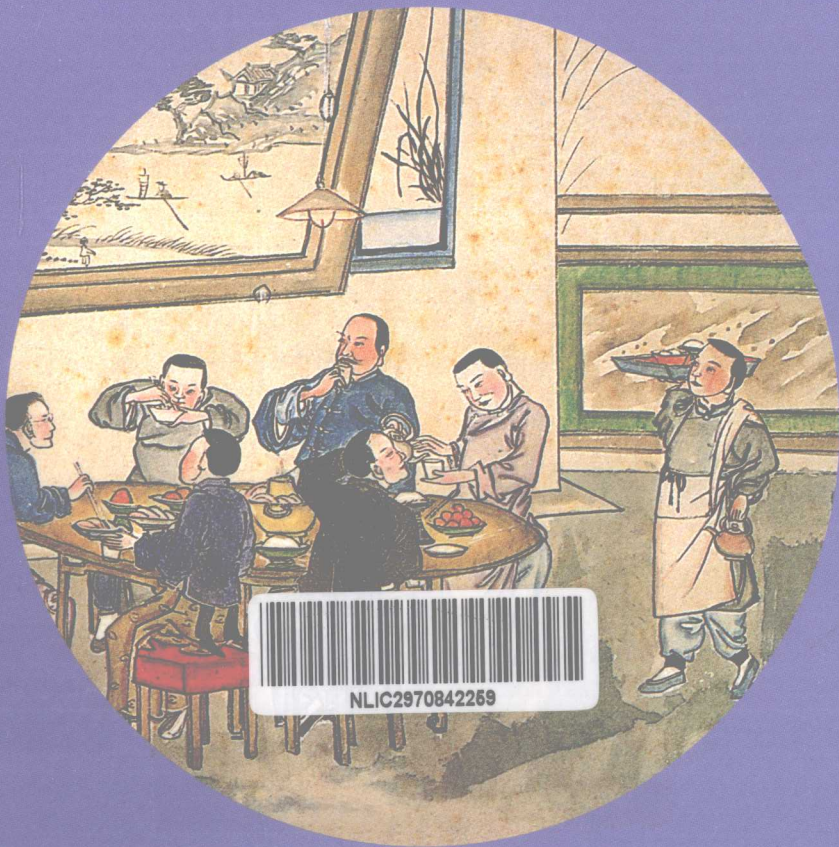


圖書中國 文化簡史

王學泰 著



中國飲食文化簡史



NLIC2970842269

中國飲食文化簡史

中國文化簡史

中國飲食文化簡史

王學泰 著



NLIC2970842259



香港中和出版有限公司
Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.

責任編輯 劉 瑩

裝幀設計 彭若東

責任校對 江蓉甬

排版印務 馮政光

書 名 中國飲食文化簡史

叢 書 名 文史中國

作 者 王學泰

出 版 香港中和出版有限公司
Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.
香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1304 室

香港發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 3 字樓

印 刷 中華商務聯合印刷（廣東）有限公司
深圳市龍崗區平湖鎮春湖工業區中華商務印刷大廈

版 次 2011 年 3 月香港第一版第一次印刷

規 格 32 開（140mm×203mm）184 面

國際書號 ISBN 978-988-15115-2-2

© 2011 Hong Kong Open Page Publishing Co., Ltd.
Published in Hong Kong

本書由北京中華書局、上海古籍出版社授權本公司在除中國內地以外地區出版發行。

目 錄

引 言	7
第一章 飲食文化的蒙昧時代	9
人和動物相區別的標誌	9
史前時期人類的食物	14
炊器、食具和烹飪技術的產生	20
原始時代人們的精神追求	23
第二章 飲食文化的萌芽時代	25
大禹治水為農業發展奠定了基礎	25
夏商時期的主要食物	26
興亡與飲食相關的兩個王朝	33
第三章 飲食文化的昌明時代	41
周秦兩漢至南北朝的食物構成	42
食制、等級差別與羹	59
飲食文化的擴展	65
先秦諸子對飲食文化的思考	74

第四章 飲食文化的昌盛時代	79
發酵技術的運用與主食的擴展	81
炒菜及其他	86
以調味為中心的中國烹飪理論	89
菜系的形成與發展	103
茶與酒的發展及其藝術化	116
第五章 不同階層人群的飲食生活	135
宮廷飲食文化	135
貴族飲食文化	146
文人士大夫飲食文化	154
市井飲食文化	164
宗教飲食文化	175
深入閱讀	183

引言

在從渺遠的古代到現代社會的漫長歷史長河中，人類是怎樣生存和生活的呢？人類的生存和生活方式又有甚麼變化和發展呢？這確實是饒有趣味的問題。許多歷史著作記錄和探討了人類生存與生活的形式，研究了人類社會中的政治、軍事、經濟、意識形態等重大問題，然而與人類生存關係至大的飲食問題卻沒有引起足夠重視，彷彿人類社會生活中的重大問題和事件可以同人們的肚子無關，這不能不使人感到惶惑不解。因此本書在闡釋中國飲食的文化內容和意義的同時，還為各個時代及每個時代中不同階層的人們不同的飲食生活和對待飲食的態度，勾勒出一個粗略的輪廓，使讀者對古人的基本的物質生活產生一種直觀、親切的感受。

【第一章】

飲食文化的蒙昧時代

人和動物相區別的標誌

從食素到食肉

中國古代哲人在描寫傳說中的邈遠上古時，大多認為那是個艱辛的時代，人類和其他動物一樣，從大自然中索取自然形態的食物和飲料，以解決飢渴。生活在距今五百萬年至一百多萬年以前的南方猿人，能直立行走，善於奔跑，手已經與現代



周口店龍骨山 龍骨山海拔約 150 米，在距今七十萬至二十萬年前，北京人生活在龍骨山的洞穴中。今在其 1000 平方米範圍內，已發現五個北京人生活的洞穴。

人相近，會使用天然工具進行勞動。這個時期的自然環境既溫暖又潮濕，非常適合動植物的生長。廣袤無邊的亞熱帶森林擁有豐富的食源，為它們的生存和繁衍後代提供了保證，此即古史傳說中的“有巢氏”時期。《莊子·盜跖》指出：“古者禽獸多而人民少，於是民皆巢居以避之，晝拾橡栗，暮棲木上，故命之曰有巢氏之民。”

後來，北極冰川向南延伸，原始森林逐漸減少，猿人的食物來源產生了困難，於是我們的祖先開始了在陸地上的生活。他們既無堅齒利爪，又沒有強壯的體魄，要在艱苦條件下生存，只得借助於天然工具——木棒、石塊，及靠群體的力量，抵禦和獵取野獸，頑強地與大自然搏鬥，凡是能入口的東西都會拿來充飢。此時可以採摘到的食物少了，有時被飢餓所驅使，不免要以鳥獸之肉代替。這一點對於人類的進化很重要，因為“肉類食物對於腦髓的影響，腦髓因此得到了比過去多得多的為本身的營養和發展所必需的材料。因此，它就能夠一代一代更迅速更完善地發展起來”（恩格斯《自然辯證法》）。也許古人類感到最痛苦的莫過於食肉了，因為那時人們吃的不是肉製的美味佳餚，而是腥臊惡臭的動物屍體，人本身也缺少食肉動物的堅牙利齒和與肉食相匹配的腸胃。食肉與食用以澱粉、糖類為主的植物果實自然無法相比。《禮記·禮運》中言，昔者“未有火化，食草木之實、鳥獸之肉，飲其血，茹其毛”。《疏》曰：

“雖食鳥獸之肉，若不能飽者，則茹食其毛以助飽也。”三國蜀譙周《古史考》：“太古之初，人吮露精，食草木實，穴居野處。山居則食鳥獸，衣其羽皮，飲血茹毛。”這些記載說明了太古之初人類生活的艱辛。他們住地穴，靠鳥獸之皮禦寒，吃植物之實或鳥獸之肉等自然形態的食物，但這促使他們的身體發生了變化。中國古代典籍對上古史的描繪與現代歷史學者和考古學者的研究結論極為相近。

從生食到熟食

從生食向熟食的轉化是人類發展史上一個重要的里程碑，是人類與動物相區別的顯著標誌之一，也可以說是人類飲食文化的起點。

熟食離不開火，沒有火就沒有熟食。人類學會用火烤製食物，經歷了一個極其緩慢的發展過程。

大約生活在一百七十萬年前的元謀人（發現於雲南元謀上那蚌村），是迄今為止所知的世界上最早使用火的猿人。考古工作者在元謀人遺址發現了大量炭屑，小的如芝麻，大的如黃豆。含炭層共三層，上下達三米厚。距今四五十萬年的周口店北京人遺址內不僅有用火的遺跡，還有足以說明當時猿人已能控制火的痕跡。周口店鴿子堂西側的第三層有一塊巨大的石灰岩塊，長十二米，厚五米，橫跨在南北兩個洞壁之間。這塊巨石

上有兩大堆灰燼，中有紫荊木炭和被燒過的野獸骨骼的化石，很像當時猿人的天然“廚房”。

從食素到食肉，是由於植物性食物短缺造成的，因而是被迫的；吃肉對古猿人來說是苦差事，因為他們沒有食肉動物那樣的消化系統，肉難於咀嚼，並不易消化，不能被人體充分吸收。但燒熟之後，不僅動物的厚皮和結締組織已經軟化，而且富有香味的脂類，成為半消化的物質，從而易於被腸胃消化吸

收。這樣不僅避免了生食造成的口腹之苦和對身體的傷害，而且有利於猿人體質的強健。熟食更富營養，因此它在延長人類壽命的同時也改變了人的大腦結構。熟食對人類的進步，無疑是一個關鍵的動力。

這個時期的人類對食物進行了第一次加工，當然這時的加工還是不自覺的。人們食用被火燒過的食物，感覺



祝融 繼燧人氏之後，祝融教民以火來加工各種物質。因他善於用火，因此被稱為“赤帝”。

味道確實不錯，經過反覆實踐，便成為人們的自覺行動了。於是，人類最原始的烹飪技術——燎烤產生了。儘管它十分簡單，只是用手拿著肉在篝火上燎一燎，燎烤後的肉食極其粗糙，但後來花樣繁多的烹飪技術卻都是由此發端的。古人類用火進行食物加工，是由動物進化到人的過程中的一個偉大飛躍，是人區別於動物的一個重要標誌。

從保存火種到人工取火，也經歷了一個相當長的歷史過程。人類認識到火的作用後，把它保存下來，通過一百餘萬年的觀察與實踐，到了五萬年至一萬年前（即舊石器時期），發現了用磨擦之法取火，於是中國古代就有了燧人氏鑽木取火的傳



火種罐 新石器時代的火種罐，用來保留火種，待用火時可引燃使用。

說。《禮緯·含文嘉》中言：燧人始鑽木取火，炮生為熟，令人無腹疾，有異於禽獸。這是較為理性的說法，也許是古人把神話歷史化了。神話則更有趣一些。王嘉《拾遺記》中說，有一個不分四季和晝夜的國家，名為遂明國。國中有火樹，名叫燧木，它高大粗壯，屈盤萬頃。有位聖人遨遊於日月之外，到了遂明國，休憩於燧木之下。他忽然發現類似鸚鵡

的怪鳥在燧木樹上剝啄，樹幹燦然出火。聖人受到啟發，便取下一根樹枝鑽樹，果然也出了火。他把取火之法教給人民，人民尊稱他為燧人氏。

學會取火是自覺使用火的保證，人們開始改變一百多萬年形成的茹毛飲血、生吞活剝的飲食習慣，經常吃熟的食物。這樣不僅擴大了食物的種類和來源，使人的腦容量增加了，同時也強健了體魄，引起了人類生理的變化，造就了人為萬物之靈長的地位。火，在飲食文化的發展中有著重大意義。

史前時期人類的食物

史前時期人類的生活是極其艱難的，他們整天為糊口四處奔波勞碌。那時，人們想要填飽肚皮，真不是一件容易事。他們把全部精力都用在尋找食物和吃東西上，很少有餘裕時間發展腦力。這也是社會進步十分緩慢的原因之一。

舊石器時期的早期，距今約一百七十萬年，元謀人主要吃採集來的植物果實、種子，以及植物的根、莖、葉、枝，總之以素食為主的，偶爾也捕捉一些昆蟲或小鳥小獸。到了距今四五十萬年前的“北京人”，除了採集植物的果實外，也獵取一些較大的動物，如腫骨鹿、斑鹿、羚羊、三門馬等，還能依靠集體的力量獵獲某些兇猛的動物，如劍齒虎、鬣狗、梅氏犀牛、豹子等。



魏晉墓室壁畫烤肉圖 男子切烤肉，女子手持肉串遞給主人。

大約生活在十萬年前的大荔（在今陝西）人，靠近渭水與洛水，因而，除了採集和狩獵外，還常常捕捉魚鰲蝦蟹。大約生活在六萬年前的小河沿村（在今山西）人，由於靠近汾水，所以在他們的食物中也發現有魚類。古生物學家通過對小河沿村遺址中的魚化石研究，考知汾河中曾經生長過 0.7 米的鯉魚，1 米以上的青魚、鯢魚，1.5 米以上的鯪魚。可見當時小河沿村人食魚的範圍已經很廣泛了。

舊石器早期到舊石器晚期（約從一百七十萬年前——一萬年前），生活在中國大地的人類還處於攫取性經濟時期，尋求食物主要依靠採集捕獲，使用的工具為木器或石器。雖然這個時期工具的製造和使用有所進步，但卻很緩慢，直到一萬年前才有了石矛、石斧以及極簡單的網罟。那時，人類基本上是血緣群體，過著“日出而作，日入而息”的生活。

人們按照性別分工，打獵是體格健壯的男子的事情，採集果實的任務主要由婦女擔當，捕魚則是男女共同承擔的。勞動是集體性質的，食物也在群體中平均分配，有飯大家吃，無飯同捱餓。由於食物來源沒有可靠的保證，冬天萬物凋零，動物休眠蟄伏，如果儲存的食物不夠充足，那就不得不過著半飢半飽的生活。夏天，人們辛勤獲取的食物又極易腐爛。生活真是艱難啊！於是產生了“視肉”的神話。甚麼是“視肉”呢？《山海經》郭璞註中說：“聚肉形如牛肝，有兩目也。食之無盡，尋復更生如故。”《神異經·西北荒經》中寫道，“西北荒有遺酒、追復脯焉，其味如麋，食一片復一片”。肉隨吃隨長，取之不盡，用之不竭，不腐不爛，永為美食，可惜這只是處於飢餓時期的原始人一個美好的幻想罷了。當然這種幻想不是沒有一點兒依據的。古代醫學家曾有過關於肉靈芝的記載。明代李時珍《本



逐獵圖