



人类产生初始，吃的文化便悄然产生，
每一种食俗都流动成一种文化的盛宴。

中国

饮食文化

何跃青◎主编



外语出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS





中國

何跃青◎主编

饮食文化



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化 / 何跃青主编. — 北京 : 外文出版社, 2013
(辉煌的中国)

ISBN 978-7-119-08213-4

I. ①中… II. ①何… III. ①饮食—文化史—中国 IV. ①TS971
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 070290 号

出版策划:  金达达文化

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 刘敬伟

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

辉煌的中国——中国饮食文化

何跃青 主编

© 2013 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 100千字

印 张: 10

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08213-4

定 价: 23.80元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)



站在历史文化的长卷前

长河回荡，岱岳独尊。

浩瀚青史，宛若不绝长卷。

中国文化源远流长，不但流传年代久远，而且影响范围广阔，不但在本土根深叶茂，而且波及周边国家，成为亚洲文化的中心。早在旧石器时代的早期，中华大地上已经有了人类文明的痕迹。至公元前两千年，中国已经出现了高度繁荣的文明——部落联盟性质的国家夏王朝。此后，殷商至西周，冶炼金属的水平大大提高，形态各异的青铜器登上历史舞台，成就了一段青铜文明。

周王朝末期，天子的共主地位逐渐衰弱，五霸争雄，七雄崛起，最终被兴起于西北的秦国所统一，建立了中国历史上第一个中央集权制的统一王朝。秦风终衰，群雄逐鹿，汉高祖刘邦起于草泽之中，再度建立统一的政权——汉王朝。汉王朝是中国历史上第一个拥有持久影响力的王朝，民族融合空前发展，对外交流频繁，奠定了华夏文明两千年来的基础。

汉王朝到汉武帝时期达到全盛，此时的汉王朝不但开疆拓土，而且高举儒家文化的大旗。儒家文化将人的最高修为理想化——圣人境界。知识分子期望通过自己的努力成为圣人，普通民众则期望获得圣人的教诲。儒家思想被国家的领导者宣布为知识分子的立身与治世信条，这不是偶然的，是一个王朝需要一个系统的理论基础。实际上，早在先秦时代，中国已经出现了诸子百家，而且都曾各领风骚，那么，为何汉武帝会“独尊儒术”呢？梁漱溟先生这样解释儒家思想：

儒家之所谓圣人，就是最能了解自己，使生命成为智慧的。普通人之所以异于圣人者，就在于对自己不了解，对自己没办法，只往前盲目地机械地生活，



走到哪里是哪里。儒家所谓“从心所欲不逾矩”，便是表示生命已成功为智慧的——仿佛通体透明似的。

很显然，无论是理想化的，还是世俗化的诉求，儒家文化都有其不可超越的地方。自汉代之后，历代统治者均不同程度的尊儒家思想为国家统治的基础。至隋唐，更是开科取士，将儒家经典视为储备人才的基础教材。

这种传统延续到宋元明清等王朝，发展出新的理论。其中，宋明理学是儒家思想的又一波高峰，不同的是，在中国知识分子的世界中，儒家思想并非唯一之思想源泉。道家、佛家等思想兼收并蓄，形成了独特的中国文化的结构。以王夫之、顾炎武、黄宗羲三大家为例，他们是典型的儒家教育下的知识分子，但其思想并不完全属于儒家范畴，而是自成一家，大开学术风气。在某种意义上，他们重新确立了知识分子的使命感，进而开掘出新的文化生命力。

到了清末，西学东渐之后，作为儒家思想的守护者（同时也是官方正统的守护者）曾国藩、张之洞等人提出了改造性的理论，尤其是张之洞的“中学为体、西学为用”更加凸显出文化保守主义者的孤傲与苍凉。在这种没落与冲撞中，中国的知识分子并非一力的否定自己的文化。反之，他们一方面接收外来文化，一方面从自己的文化母体中寻找新的出路。魏源、康有为、梁启超等开一时之风气的人物，虽则积极鼓吹西方文化，但自身无不受到中国传统文化的濡染。即便是高歌猛进的新文化运动中，其重要人物也都是兼善中西文化的大师，如章太炎、胡适、蔡元培、陈独秀、鲁迅……几乎都是深入到传统文化的脉络之中。这些伟大的知识分子明白，只有正视中国文化的魅力，乃至缺点，才能汲取其养分。中国文化本身是复化的，多元性的，博采众长的，自身具有其强大的突破能力。

以中国文化为代表的东方文化一直未停息过与西方文化的交流，无论是早期东方文化的西传，还是19世纪晚期西方文化的强势来袭，都说明文化的交流是世界的主流。在这个交流的过程中，中国文化自身的特性展现出一种特质，它既不



自高自大，同时也不妄自菲薄。以中国古代史上最具开放性的唐王朝为例，它一方面将中国先进的教育、管理理念传播到了朝鲜、日本，另一方面又吸取了西域的艺术。从西域传播而来的音乐、舞蹈不但深受民间喜爱，而且在宫廷里演出。由此可见，中国文化自身具有强大的自信力，同时又有其包容、谦逊的特点。

对比古代欧洲文化的没落，尤其是陷入中世纪教廷的统治，梁漱溟先生说：

当古代西洋文明没落以后，于中世纪的黑暗时代，历史的本流出于干涸状态的期间，中国文明的大湖反而现出了最汪洋的全盛时期。

古代中国曾为全世界贡献了其辉煌成就，改变了整个世界的发展进程。现代中国要继续进步，就不得不审视自身所背负的古老文化。

中华文化不但是一个民族崛起的“软实力”，更是构成一个民族共同文化心理的基础。《尚书》曰：冕服华章曰华，大国曰夏。先贤注疏说：中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。这种重视社会秩序，构建最高审美的命名，意味着一个民族坚实、阔大的胸怀，是中华文明稳健、多元化，旺盛生命力的预兆。

中华文明犹如一条奔涌不息的大河，从巍巍雪山奔流而来，起初是涓涓细流，其后百川汇聚，万壑竞流，凝聚成一条涛声如雷，响彻云霄的大江，九曲萦回，直奔世界文明的大洋。朱相远先生在《中华世纪坛序》中赞美道：

大风泱泱，大潮滂滂。洪水图腾蛟龙，烈火涅槃凤凰。文明圣火，千古未绝者，唯我无双；和天地并存，与日月同光。

.....

圣贤典籍，浩如烟海；四大发明，环球共享。缅怀漫漫岁月，凝聚缕缕遐想。

.....



登坛远望，前有古人，星光灿烂；后有来者，群英堂堂。看乾坤旋转：乾恒动，自强不息之精神；坤包容，厚德载物之气量。继往开来，浩浩荡荡。

中国文化历久弥新，在经过了五千年的沉淀后，仍然焕发着光辉。在政治、经济、军事、科技、教育、文学、哲学、宗教、历史、经济、绘画、音乐、雕刻、建筑、医学等各个领域均有巨大的成就。

作为一个中国人，面对如此浩瀚的历史文化，能不心生敬畏？国学大师钱穆先生在其《国史大纲》序中说：

当信任何一国之国民，尤其是自称只是在水平线以上之国民，对其本国以往历史，应该略有所知。所谓对其本国以往历史略有所知者，尤必随附一种对其本国以往历史之温情与敬意。所谓对其本国以往历史有一种温情与敬意者，至少不会对其本国以往历史报一种偏激的虚无主义，亦至少不会感到现在我们是站在以往历史最高之顶点，而将我们当身种种罪恶与弱点，一切诿卸于古人。当信每一国家必待其国民具备上列诸条件者比数渐多，其国家乃再有向前发展之希望。

以此种态度审视自己国家的民族历史和文化，方算得上第一等的大国民。

站在历史文化的画卷前，面对灿烂文化、壮美河山，能不思量做些什么？翻文献，写学术文章固然是妙事，但做一些普及性的工作，对于普通读者来说也是极重要的。我与邓占平、何跃青、周广宇等诸位老师多次磋磨，最终决定分门别类筹编一套中国历史文化的书。这套书的编者中多有俊彦，照王羲之《兰亭集序》中的话说：“群贤毕至，少长咸集，此地有崇山峻岭，茂林修竹。”资料搜集、审定、编改、增删的工作是非常繁杂的，但诸位同道多能一丝不苟，苛求其精，最终编成这套丛书。但因资料浩繁，所涉专门知识杂，时间有限，难免有错误疏漏之处，还望读者不吝赐教。

是为序。

尚论聪

2012年11月5日





饮食与人类的生活密不可分，纵观中国几千年的文明史，人们对饮食的认识逐渐地深入，饮食文化的变迁在某些方面就是社会发展变化的缩影。与饮食相关的一些发明，诸如农耕、制陶、水利灌溉、天文历法、食疗、食物保存技术等科学技术对历史产生了深远的影响。中国的饮食文化也不是孤立存在的，其中更包含了中国哲学思想、诸子百家的伦理道德观念、中医养生观念、审美情趣、民族性格特征、食品科技和文化艺术成就等。

常言道：民以食为天。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。一个小孩子生下来，亲友要吃红蛋表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要吃，十八岁时要吃，结婚时要吃，到了六十大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。这种吃，表面上看是一种生理满足，但实际上“醉翁之意不在酒”，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。当饮食被提升到了文化高度，它反映了社会的发展、历史的进程、道德伦理观念的变化、人们的艺术审美观念。

中华饮食文化就其深层内涵，可以概括成四个字：精、美、情、礼。这四个字反映了饮食活动过程中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。作为炎黄子孙，我们对中华饮食的追求不能仅局限于菜肴的色、香、味等方面，更应该深入的去了解中华饮食文化的内涵，并将饮食升华为一种愉悦心灵的精神盛宴。

本书从饮食探源、饮食思想、饮食礼仪、饮食器具、饮食流派、饮食典故、



饮食典籍等方面出发，从各个角度呈现出了中华饮食文化的全貌。在有限的篇幅内将知识性、趣味性和可读性巧妙地结合在一起，用深入浅出的语言和精美的图画，图文并茂地描述了中华饮食文化的历史、故事、传说、趣闻轶事，为读者呈现出一幅丰富多彩的饮食文化画卷，这不仅让读者的心灵和佳肴相互交流，更使得人们的肠胃和品位相互沟通。

几千年来，中华饮食文化在滋养着炎黄子孙的同时，也对世界其他地区的人们产生了影响，遍布世界的中餐馆受到了各国人民的广泛欢迎和喜爱。可见，饮食文化已经成为了世界了解中国的一个重要途径和窗口，中国人的烹饪技术、风味名吃、各大菜系在世界范围内都享有盛誉。在中华五千年的文明史当中，饮食文化不仅给予了华夏子孙生存的源动力，更是一位孜孜不倦的精神导航者，牵引着历史的航船和社会文明的前进脚步。弘扬和继承中华饮食文化，不仅能提高现代人的生活品位和质量，更能给后代留下丰富的精神财富。





C O N T E N T S



饮食文化探源

- ◎伏羲氏首创烹饪/2
- ◎神农氏发掘草蔬/4
- ◎黄帝兴灶作炊/6
- ◎彭祖饮食养生/8



古代饮食礼仪

- ◎食礼的萌芽/12
- ◎待客饮食礼仪/14
- ◎周代宴饮之礼/16
- ◎孔子食事之礼/18
- ◎古代的坐次礼仪/20





中华饮食器物

- ◎ 夏商周时期食器/24
- ◎ 秦汉时期食器/26
- ◎ 唐宋时期食器/28
- ◎ 明清时期食器/30



中华节日饮食

- ◎ 流传世代的春节食俗/34
- ◎ 欢乐喜庆的元宵节食俗/36
- ◎ 祈祷万福的中和节食俗/38
- ◎ 祛疾择吉的端午节食俗/40
- ◎ 多彩浪漫的七夕节食俗/42
- ◎ 团圆庆丰的中秋节食俗/44
- ◎ 期盼长寿的重阳节食俗/46
- ◎ 蕴含慈悲的腊八节食俗/48



中华饮食流派

- ◎ 中国菜系的起源/52
- ◎ 历史悠久的鲁菜/54
- ◎ 精细致美的苏菜/56
- ◎ 百菜百味的川菜/58
- ◎ 博采众长的粤菜/60
- ◎ 海派风格的闽菜/62



- ◎南料北烹的浙菜/64
- ◎酸辣中品的湘菜/66
- ◎油重色浓的徽菜/68
- ◎海纳百川的京菜/70



中华饮食盛宴

- ◎中华大宴满汉全席/74
- ◎古宴之典范孔府宴/76
- ◎开明宽容的女子宴/78
- ◎奢靡浪费的烧尾宴/80
- ◎丰富实惠的洛阳水席/82
- ◎风格独特的全鸭宴/84



中华食品文化

- ◎古风犹存的汤文化/88
- ◎丰富多彩的粥文化/90
- ◎源远流长的豆腐文化/92
- ◎老少皆宜的面条文化/94
- ◎风韵独特的饺子文化/96
- ◎派系林立的点心文化/98
- ◎花色纷呈的火锅文化/100
- ◎风味各异的小吃文化/102





中华调料文化

- ◎ 历久不衰的酱油文化/106
- ◎ 底蕴深厚的醋文化/108
- ◎ 多姿多彩的糖文化/110
- ◎ 妙趣横生的姜文化/112
- ◎ 历史悠久的蒜文化/114
- ◎ 色彩斑斓的花椒文化/116
- ◎ 红火辛辣的辣椒文化/118



中华传食经要

- ◎ 《礼记·内则》：中国最早的饮食文献/122
- ◎ 《饮膳正要》：中国第一部营养学专著/124
- ◎ 《饮食须知》：食物搭配需宜忌/126
- ◎ 《吴氏中馈录》：女厨编著的饮食典籍/128
- ◎ 《随园食单》：文人的饮食心得/130



中华饮食典故

- ◎ 西施与“西施玩月”/134
- ◎ 项羽与“霸王别姬”/136
- ◎ 李白与“太白鸭”/138
- ◎ 苏轼与“东坡肉”/140
- ◎ 米芾与“满载而归”/142
- ◎ 乾隆与“鱼头豆腐”/144
- ◎ 丁宝桢与“宫保鸡丁”/146





饮食文化探源



伏羲氏首创烹饪

伏羲氏教民结网从事渔猎畜牧，将驯服的牲口宰杀烧烤后摆上餐桌，启蒙了中国的饮食文化。用火烹饪的发明，改变了人类饮食结构和烹饪方式的变化，人的智力发育水准明显提高。

伏羲是中国古代传说中对华夏文明作出过卓越贡献的神话人物。伏羲，又作宓羲、包牺、伏戏，亦称牺皇、皇羲。伏羲本姓风，有圣德，像日月之明，故又称太

昊。他始画八卦，造书契，在位十五年。伏羲是中华民族的人文始祖，他所在的时代是以狩猎、采集、渔猎等生产形式为主。

根据《易·系辞》记载：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。作结绳而为罔罟，以佃以渔，盖取诸离。”由此可知，伏羲氏对人类饮食方面的贡献一是织网捕鱼，创立了渔业；二是驯养牲畜，创立了畜牧业。不仅如此，伏羲还推广燧人氏用火加热食物的方法，让熟食逐步成为了中国饮食的主体组成部分。传说，伏羲曾去雷神那里借火，教人们用火来加热食物，并将燧人氏的那些炮、烙等方法普及。

伏羲的传说

历史上很多典籍上都有关于伏羲的传说，其中他的出生和成婚都具有浓厚的神秘色彩。相传，伏羲是人面蛇身，他的母亲华胥在一个名叫雷泽的地方踩到了一个巨人的脚印而怀孕十二年后才将他生出。后来，一



◆ 伏羲女娲图

场洪灾吞噬了整个人类，只有伏羲和他的妹妹女娲幸存下来。为了使人类不遭遇灭绝，他俩就必须结为夫妻。但他们对兄妹成婚都有些抵触情绪，于是他们决定由天意来决定这件事。兄妹俩各自找来了一个大磨盘，并且分别爬上了昆仑山的南北两山，然后同时往下滚磨盘，如果磨盘合在一起，就说明天意让他俩成婚。结果，磨盘滚到山下竟然神奇般的合二为一了。于是，他俩顺天意成婚，人类从此得以延续。

教民结网渔猎

相传，伏羲的很多发明都对人类的生产生活具有推动作用。他非常同情终日依靠采集野果度日且营养不良的人们，他发现河里、湖泊里有很多鱼，但是人们没有捕捉鱼的有效办法。人们经常采取的办法就是手提棍子等在水边，看鱼游来就打一棒，但是靠这种办法捕到的鱼很少。

一天，伏羲在大树下躺着，但是脑海里却依然苦思冥想捕鱼的办法。正在此时，树上一个大蜘蛛正在树枝之间吐丝结网。等蜘蛛把网结好后，它就伏在中间等候着，不大一会儿，有几只虫子飞过来，撞在网上被捉住了。伏羲看到这种景象，立刻受到了启发，他采了一些野麻，晒干了搓成绳子，然后用细绳编织成渔网，用粗绳编成网，教人们用网捕鱼捉鸟。从此，人们的食物不再是单一的野果和野菜，人类可以非常轻松的捕捉鱼类和鸟类为食了。

发展远古畜牧业

伏羲教民用网狩猎，人们利用网捕获了大量的猎物，摆脱了大自然造成的歉收之

虞，使生产力得到了极大的提高，使人们的生活有了保障，人类的历史也由此揭开了新的篇章。由于捕获量的持续增大，于是人类开始将消费不完的渔猎品加以驯养，从原始的狩猎状态进入到初级的畜牧业生产。

网的发明，促进了畜牧业的产生，肇始了远古文明，伏羲也就成了畜牧文化的代表。直至近代，渔猎行业还流行奉伏羲为祖师爷的习俗。伏羲养六畜以为牺牲，用最原始的佐料烹调食物，堪称上古时代第一代厨师。

伏羲的众多发明创造不仅属于他本人，也更属于他所在的时代。伏羲是那个时代的杰出代表，并且推动了社会的发展。伏羲不仅是中华各族人民的祖先，还是中华民族心智的先启者，中国很多地方都有祭祀他的伏羲庙、伏羲陵。

知识小百科

龙图腾的创始者

龙图腾的形成，最初起源于伏羲，而并非炎帝、黄帝。根据唐代司马贞《补三皇本纪》中记载，前面说伏羲是蛇身人首的形态，最后却言伏羲氏“有龙瑞，以龙纪官，号曰龙师”。这种记载其实是对伏羲氏在龙图腾形成中所起主导作用的暗示。蛇在生肖中叫小龙，人们认为，蛇如果有了灵性，就变成了龙。汉代纬书中讲，伏羲氏首德于木，为百王之先。伏羲氏即是青龙，青帝。炎帝神农氏以火德为王，为赤龙；黄帝轩辕氏以土德为王，为黄龙。按照五行始终说所持的观点，最先出现的是木，而非火、土。同理，青帝也应该是远古第一帝，青龙也是中华民族第一龙，伏羲氏自然也就是当之无愧的龙图腾的创始者。龙的传人，在知道炎黄为老祖宗的同时，也不应该忘记，在炎皇之上还有一位更伟大、更古老的始祖，开创了华夏民族的文明。

神农氏发掘草蔬

神农氏遍尝百草，利用亲身实践验证了诸多植物的食用性质。他教民耕种五谷，制作陶器作为炊具，促进了农耕地的发展，开创了人类饮食文化新的篇章。

在伏羲之后，中国历史上又出现了一个对中华民族贡献巨大的传奇人物神农氏。据考证，神农氏是与轩辕黄帝一样的圣人。“神农氏尝百草”是中国史书上记载最多、流传最广的传说。此外，神农氏还是中国农业的伟大开创者。

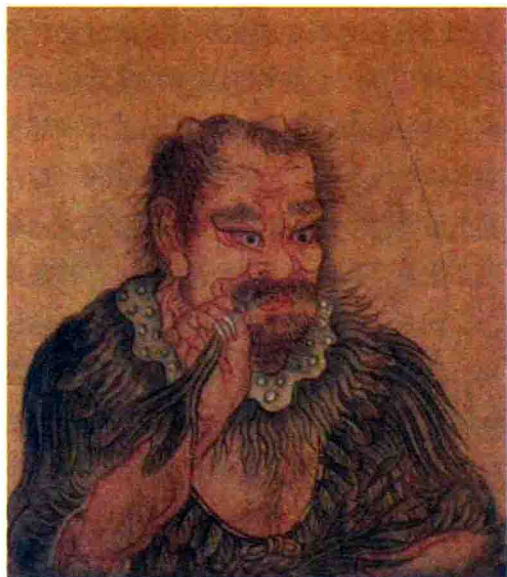
西汉刘安《淮南子·修务训》中记载：“古者民茹草饮水，采树木之实。……神农氏始教民播种五谷……”唐初令狐德棻《周书》中云：“神农耕作陶”。唐代司马贞《三皇本纪》中记载：“炎帝神农氏……斫木为耜，揉木为耒。耒耨之用，以教万民，始教耕。故号‘神农氏’。”南宋郑樵《通志·三皇纪》记载：“炎帝神农氏起于烈山……民不粒食，未知耕稼，于是因天时，相地宜，始作耒耜，教民艺五谷。故称之为‘神农’。”由此可见，神农氏在饮食方面的贡献在于：创立了农业，发明了陶器炊具，开创了人类饮食文化新的篇章。

开创农耕历史

神农氏成为首领之后，不仅教给人们制作农具的技能，还教会人们在土地上种植五谷。他让人们把坚硬的树枝削尖成叉

形，用来翻整土地；还教导人们在耜上装一根弯曲的长柄，称为“耒”，用来提高翻土的效率。他亲自考察各地土地的干湿、肥瘠等性质，让人类播种各种谷物。人们在他的带领下逐步告别了饮食不足的状态，生活也渐渐的开始富足起来，人类的饮食也丰富起来了，越来越多的谷类走进了人们的餐桌。

关于神农氏种植五谷的故事有一个传



◆ 神农像