

文
明
的
色
彩

中国饮食文化

民以食为天



王仁湘 / 著

济南出版社

王仁湘 / 著

民以食为天

中国饮食文化

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

民以食为天——中国饮食文化/王仁湘著. —济南:

济南出版社, 2004. 6

(文明的色彩丛书)

ISBN 7-80710-001-X

I. 民… II. 王… III. 饮食-文化-中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040970 号

民以食为天——中国饮食文化

王仁湘/著

责任编辑 刘元锋

装帧设计 张玉泰

出 版 济南出版社

250001 济南市经七路 251 号

电话 0531-6922073; 6920410 网址 www.jnpub.com

©1989 中华书局(香港)有限公司

印 刷 山东新华印刷厂

版 次 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 11.75

字 数 250 千

印 数 1—6000 册

定 价 22.00 元

本书由中华书局(香港)有限公司授权出版, 仅限中国内地销售

(如有倒页、缺页、白页, 直接与出版社联系调换)

丛书出版前言

中华民族确曾有着很值得骄傲的过去。

秦皇汉武,唐宗宋祖,丝绸之路,四大发明……一个又一个的老故事,说了一遍又一遍。

固然,我们会为祖先的成就而感到骄傲,但这又有何补益呢?文明原为人类共有的财富,近世以来,却仿佛变成西方的专利。消除落后、愚昧、野蛮成了列强策动战争的口实;清政府的一连串失败,将国人天朝上邦的美梦一再粉碎。美梦导致悲剧,悲剧演化成潜在的噩梦。

今天组编这套丛书,绝不是为了再说说老故事,也不是为了重拾逝去的美梦。事实上,中国再不能沉溺于美梦中,但也不应沦丧在噩梦里。中国的古文明自有其存在的地位,在世界进入 21 世纪的今天,亟需对此有科学的认识。我们希望,通过专家学者的有意义的探索、生动活泼的文笔和印刷精美的图片,与读者一起开拓一个反省历史的新视野。

但愿一切美梦与噩梦都归于过去,我们更懂得正视现在与未来。

目 录

● 引子	1
● 饮食原始	5
茹毛饮血	5
燧人钻火	11
神农播谷	20
黄帝命炊	26
● 酒肉之享	41
仪狄初酿	41
伊公说味	49
饕餮东来	53
酒池肉林	61
● 钟鸣鼎食	69
九鼎八簋	69
八珍百馐	73
酱成于盐	78
尚食天官	81
礼始饮食	85

● 五味调和	102
家国所系	102
食客三千	108
魂兮归来	112
五味所入	122
诸子食教	128
● 兼收并蓄	136
美食西来	136
地下食案	141
五侯之鯖	151
饼饵麦饭	158
举案齐眉	162
胡食天子	167
● 乱世食风	174
浆酒藿肉	174
耽酒名士	180
莼羹鲈脍	189
仁浆义粟	194
岁时芬香	196
齐民有术	203
● 和神娱肠	213
拜官烧尾	213

三月樱笋	222
胡姬美酒	230
酒中三昧	237
煮茶清心	245
金樽银盏	258
亦食亦药	265
● 荟萃菁华	272
两京食店	272
羊大则美	280
雅会斫鲜	284
食时五观	295
龙团凤饼	303
药膳雅饌	312
● 异彩纷呈	317
深宫印象	317
帝后御膳	321
千叟聚宴	330
红楼饮饌	334
乡味独美	341
素食清供	350
饮食之道	356
● 后记	365

引 子

不论何人，一降生到这个世上，要生存下去，就必须吃，吃是人的本能，也是一切动物的本能。历代都有不少关于不食人间烟火的神仙的传说，据说神仙是不食五谷的，所以许多求仙者都将“辟谷”作为修炼的手段，认定这是成仙的一条必由之路。当然，绝大多数人都不会相信这会是一条成功之路。试问，那些传说中的长生不老的神仙都到哪里去了？既然得到长生，那他们就该得意洋洋地活着，我们生存的空间该是早就被神仙们完全占领了。显然，神仙没有满天飞，他们仍然同常人一样，逃避不了有生有亡的自然规律。

自有神仙传说问世，便有不信仙道之人。

汉代风行神仙之说,《列仙传》记载,当时传说中有个很出名的神仙叫王子乔。王子乔本名晋,原是东周时周灵王姬泄心的太子,因以直谏而得罪,不仅失去了继承王位的资格,而且一下子被废为庶人。后来他到河南嵩山跟仙人学道,不吃五谷,活到100多岁。活过100岁,在现代当然算不上什么稀罕事,可在平均年龄只有三四十岁的当时,该是极难得的了,而且是不吃饭的结果。有人对此提出怀疑,东汉思想家王充(公元27~约79年)便是其中的一个,他在那部历时30年而写就的巨著《论衡》中,阐述了自己的观点。他说:“王子乔不食谷,寿百岁。按人生禀饮食之性,故形上有口齿,下有孔窍,口齿以进食,孔窍以注泻。王子乔形体与人同,何以独能度世耶?夫衣以温肤,食以充肠,温衣食饱,则精神明盛。人之生也,以食为气,犹草木以土为气,闭口不食,拔草离土,必不寿矣。”是人必得饮食,这是天经地义的道理。

“民以食为天”,历来治国安民者大都懂得这个道理。据称辅佐齐桓公姜小白(?~前643年)“九合诸侯”、首开春秋时代大国争霸局面的政治家管仲(?~前645年),他就曾经说过:“王者以民为天,民以食为天,能知天之天者,斯可矣。”后来篡夺西汉政权而当上皇帝的王莽(公元前45~公元23年),在一道诏书中也有这样的话:“民以食为命,以货为资,是以‘八政’以食为首。”所谓“八政”,见于《尚书·洪范》。书中说,在周王朝建国十三年时,也就是周武王即位的第四年,武王问政于殷商遗老、纣王的叔父箕子,箕子便道出了上帝传授给大禹的九种治国安民的大法,包括五行、五事、五纪、三德等,八政也是九大法之一。八政一曰食,二曰货(商务),三曰祀(祭典),四曰司空(民政),五曰司徒(教育),六曰司寇(司

法),七曰宾(外交),八曰师(军备),以食为首。这里的食,主要指的是农政,即农业生产的管理,这是我们这个农业古国立国的根本所在。正如南朝梁史学家萧子云(487~549年)《三朝雅乐歌需雅》所云:“农用八政食为先,播时百谷民所天。”为政者不可不深思这“天之天”的至理名言。

汉代学者刘熙在他所著的《释名》一书中,有这样的诠释:“食,殖也,所以自生殖也。”人类的繁衍生息,离不开饮食。用战国思想家韩非子更明确的话来说,人不像草木,“人上不属天,而下不著地,以肠胃为根本,不食则不能活”。饮食是人类生存的基础,但却不是生存的目的。我们的先哲曾将人类的追求概括为饮食之欲和男女之情两项,现代有些学者则更明确地指出,西方文化为“男女文化”,而中国文化则是一种“饮食文化”。这种说法似乎过于概括,但也可以理解,不过由此进一步发挥,如张起钧所言,“中国圣贤设教把人生的倾泄导向于饮食,因此在这方面形成高度的发展”,这就有失于武断了,还不能说得这么绝对,因为有些圣贤是并不怎么讲究饮食的。不可否认,各时代的思想家们在饮食上所取的态度,以及他们的学派体系,对饮食文化的发展都产生过或多或少的影响,尤其是儒学体系。但也有一些时候的某个学派,曾经阻碍过这种发展,或者并未发生过什么明显的作用。

饮食活动人人都要参与,因为它关系到各个人的生存。然而饮食又是一种社会活动,它又关系到社会的发展与生存。饮食作用于社会生活的诸多方面,同时社会的发展也制约着饮食生活,这样就构成了一种比较复杂的文化现象,这便是我们所说的饮食文化。

饮食本身体现着许多文化因素,饮食活动实质是一种文

化活动。人们常常并不满足于喂饱肚子便完事,却要煞费苦心地创造出许多学问来,饮食文化便因此而包含越来越丰富的内容。这些内容主要包括吃什么和怎么吃两个方面,具体地说,包括食物的开发利用,饌品的烹调技法与理论,炊具和食具的类型,饮食礼仪与风俗,饮食理论与实践,以及由饮食产生的哲学、艺术、道德、历史传统以至神话传说,还有饮食反作用于人和社会的种种文化现象等等,这些往往是构成一个民族总体文化特征的重要因素。

中国饮食文化是中国传统文化的重要组成部分,它所包涵的不只是与西餐迥异的难以尽数的古今菜谱与食单。中国人的饮食品类、烹调手法、饮食方式和礼俗等等,都有自己的独到之处,正如孙中山先生所说,“单就饮食一道论之,中国之习尚,当超乎各国之上”,“中国烹调之妙,亦足表文明进化之深也”。中山先生还特别强调饮食活动是一门艺术,指出:“悦目之画,悦耳之音,皆为美术,而悦口之味,何独不然?”

餐桌尽管多数并不很大,它所展示出的却是一个五彩缤纷的大千世界。在这小小的方丈之地,显示着人类饮食进步的漫长里程,记载着中国传统文化的悠久历史,放射着东方古老文明的璀璨光芒。

饮食原始

茹毛饮血

中国有伏羲和女娲的创世纪神话，华南地区的一些少数民族，至今还流传有伏羲和女娲兄妹结婚再造人类的神话。汉民族古代传说中的女娲，不仅以她炼五色石补天的壮举而受到后世的传扬，而且还被说成是创造了人类的始祖。汉代学者应劭的《风俗通义》说：在天地初开之时，大地上没有一个人，女娲用手搏取黄泥而创造了人类。需要造的人太多了，这使她忙得不可开交，于是想出了一个既省力且效率又高的办法。她找来一条绳子，蘸上泥浆后提起来一挥，洒出的泥浆变成了一个活生生的小人。应劭时代的人又据

此造出附会之说,宣称富贵者便是女娲用黄土捏成的人,而贫贱者则是泥浆变成的,用来证明人世间的的不平等不仅合乎自然,而且不可逆转。这当然只是富贵人的哲学。

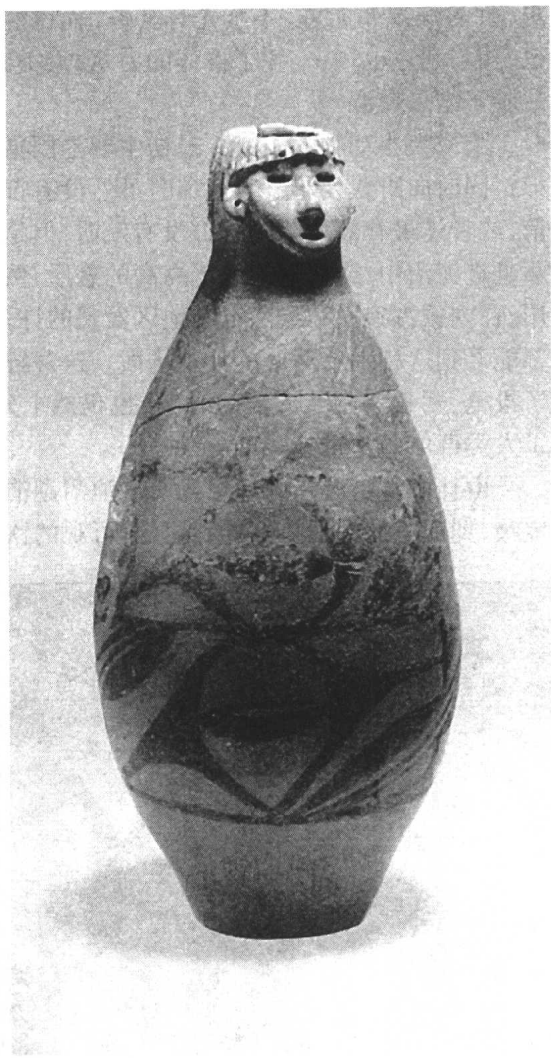
稍有现代科学知识的人,都不会相信自己的祖先是黄土和泥浆造出的。人类学家认为人是由动物进化而来,人的直接祖先是“南方古猿”,其生存年代距今约为 300 万年。那时已经开始制造粗糙的工具,开始了人类漫长的旅行。虽然将我们的祖先说成是动物比说成是黄泥光彩不了多少,但终归这是事实。

古希腊著名学者亚里士多德(公元前 384 ~ 前 323 年)在他所著的《动物学》一书中说:“动物的生活行为可以分为两出——其一为生殖,另一为饮食。一切动物生平的全部兴趣就集中在这两出活动。食料为动物所资以生长的物质,随身体构造的差别,它们寻取各不相同的主要食料。”这与生活在东方的比其早出约一个半世纪的孔老夫子(约公元前 551 ~ 前 479 年)对人的剖析完全吻合。据说这位圣人说过“饮食男女,人之大欲存焉”的话,即是说人生在世,人心所求的大欲,不过是饮食与男女之事而已,这中间表现出的其实并没有超出动物的本性,无疑这是对人的最低的估价。

人既是从动物群中进化而来,当然免不了带有一般动物的本性,只是在同大自然的艰苦搏斗中,人类积累了越来越多的超出一般动物的智慧之光,使自己成为最高级的动物。一般动物都有独特的获得食物的方式,维持自己的生存,其中一部分动物对另一部分动物的弱肉强食,就是一种最典型的生存竞争形式。人类童年时代的生活,时刻都处在这种竞争当中。动物中有许许多多形体上和力量上远远超出人类之上的种



属，但是它们都没有可能战胜人类，相反，人类却依靠群体的力量与智慧战胜了它们。比如庞大的犀牛、凶猛的剑齿虎、残暴的鬣狗，都曾经是人类早期的腹中之物。正如《吕氏春秋·恃君览》所云：“凡人之性，爪牙不足以自守卫，肌肤不足以扞寒暑，筋骨不足以从利避害，勇敢不足以却猛禁悍。然且犹裁万物，制禽兽，服狡



- 仰韶人用泥造人首形彩陶瓶，仿佛体现出女娲用手抟泥，创造人类的精神。

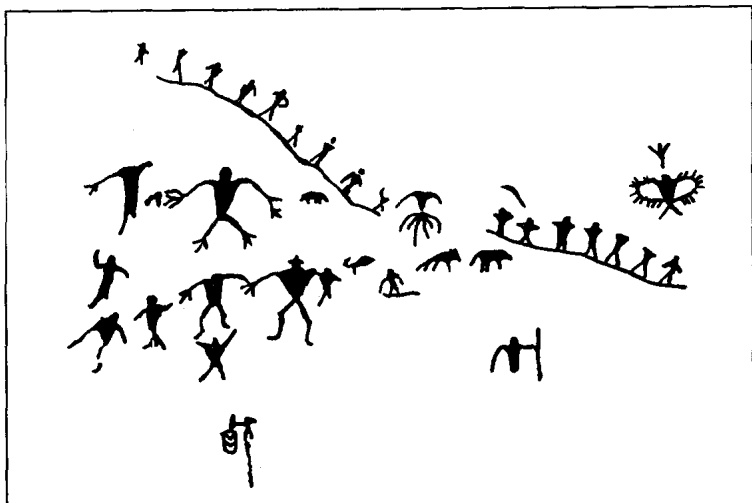
虫，寒暑燥湿弗能害，不唯先有其备，而以群聚邪。群之可聚也，相与利之也……”凭了群体的力量，人类制服了禽兽万物，战胜了寒暑燥湿。

猎取大小动物的方式，最初主要是围猎，许多人围成圆形，同时向野兽发起进攻。那时虽然没有哪怕是最原始的弓箭，或者连最有效的陷阱也都没有发明，但是人们可以将动物驱赶进泥沼中，或使它们跌下高高的悬崖，然后再来美美地享用。在内蒙古狼山和云南沧源地区发现的许多古老的岩画中，都能看到这种围猎活动的壮观场面。这种狩猎方式在即便有了投枪、弓箭等进步武器的时代，也仍然十分有效，充分显示了人类群体的力量。

山林草莽是游猎的理想场所，池沼湖泊也有人们所需的宝藏，到那里捕捉游鱼虾蚌，是又一可观的饮食来源。最难征



●云南沧源的岩画



服的还是那些机警的飞禽，它们有一对令人类十分羡慕且久久渴求的翅膀，人类最先发明的高速武器——弹弓与弓箭，可能多半是用来对付它们的。尽管一些候鸟具有从北半球远飞到南半球的本领，但它们产下的卵却常常成为原始人的美味。古籍《瑞应图》说：“夏后之世，民始食卵，凤凰乃去。”吃鸟蛋似乎非仁非义，鸟中之王凤凰不忍睹此情景，愤然离去，这当然是没有根据的说法。此说还将开始食卵的时代定在夏禹之世，显然也太保守了。

除了动物，人类更可靠的食物来源还是植物，是长在树枝、结在藤蔓、埋在地下的各类果实。在连这些果实也一时寻觅不到的时候，人类便不由自主地把注意力转向植物茎干，选择品尝那些适合自己味口的茎与叶。不知通过多少世代的努力，才筛选出一批批可食植物及其果实。

●云南沧源的岩画《围猎图》，生动地描绘了上古人类狩猎活动的壮观场面。

渔猎与采集便如此结合起来,这样的生产方式,成为早期人类主要食物来源之所在。

人类最初的饮食方式,自然同一般动物并无多大区别,还不知烹饪为何物,只是生吞活剥,按先哲们的话说,叫做“茹毛饮血”。对于人类这一段艰难的漫长历程,中国汉代及汉代以前的许多古代学者都有过精到的论述,这些论述不可能十分科学,但我们不能苛求前人。

《白虎通义》说:“古之时未有三纲六纪,民人但知其母,不知其父,能覆前而不能覆后。卧之詘詘,起之吁吁,饥即求食,饱即弃余。茹毛饮血,而衣皮韦。”

《礼记·礼运》说:“昔者先王未有宫室,冬则居营窟,夏则居橧巢。未有火化,食草木之实,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”

综合这些论述,便是说在人类之初,没有后来的婚姻制度,所以人们只知母亲,而不知父亲是谁。寒冷的冬天住在洞窟里,炎热的夏季则睡在树枝架起的棚巢上。那时还不知用火,所以是生吃鸟兽之肉和草木果实,渴了喝动物的血和溪里的水,冷了就披上兽皮。由于吃生冷腥臊之物,对肠胃造成很大损害,很少有身体健康的人。

这些说法一方面将人类早期的生活描绘成一派丰衣足食的景象,似乎人人都是那么自得其乐,一方面又把当时的人描写成受尽伤害,似乎人人都是疾病缠身的样子。这显然是不全面的。当时的食物完全凭藉大自然的安排,有丰盛之时,也有短缺之时。尤其是寒冷的冬季,在华北地区,结果实的草木都凋谢了,如果捕获不到聊以充饥的禽兽,那就只好饿肚子了。从已经进化很深的许多野蛮部族中,常常会发生在艰难时世食人这一点看,刚刚脱离动物群不久的人类,难以担保没有发