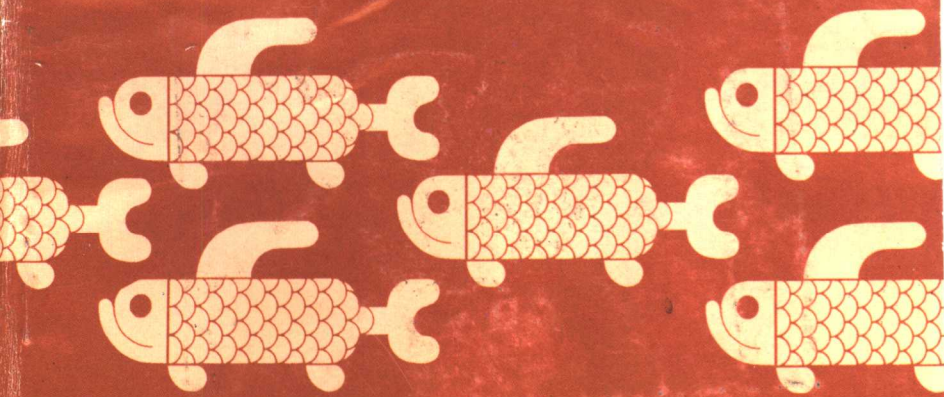


中国文化史丛书

口腹之道

—中国饮食文化

林少雄



03

-57

沈阳出版社

口 腹 之 道

——中国饮食文化

林少雄

沈阳出版社出版

一九九七年

中国文化史知识

编辑委员会

主 编

张岱年

执行主编

朱立元

委 员

王振复 李祥年 周振鹤 葛剑雄

朱立元 涌 豪

总策划

石铜钧

责任编辑

封兆才 祝乃杰 葛君 田雪峰

封面设计

曾一中 庆芳

目 录

引 言	(1)
一、蒙昧时代的生存智慧	
—— 饮食的发生	(3)
二、寻求扩展的努力	
—— 中国饮食的原料	(11)
三、“鼎”“鬲”的创造	
—— 中国饮食器具的发展	(19)
四、生活与艺术的互融互渗	
—— 中国饮食文化的特点	(31)
五、规范的构建	
—— 中国饮食文化的类型	(43)
六、风格的表征	
—— 中国饮食文化的流派	(60)
七、礼乐的和諧	
—— 中国饮食文化的起源观念	(71)
八、至境的追寻	
—— 中国饮食文化的审美特征	(80)
九、补养的执着	
—— 中国饮食文化和社会功用	(94)

引言

在整个人类活动中，“吃”的行为并不属于文化的范畴，一般而言，“吃”只是一种生物的本能。然而吃什么、如何吃则无疑要受到人类地理环境、宗教信仰、道德标准、价值取向以及社会群体风俗习惯的影响，成为特定的人类文化的产物。而作为中国饮食文化，则更具有其在自身文化系统中不可替代的独特地位，因为它早已超越了其维持生存的本能，其目的不仅是为了获得个体生命的存在，而且还升华到满足人的精神需求的境地，成为人们积极地充实人生、提高和丰富人生体验的表现。

任何发达进步的社会，其成员不仅将自己的哲学思想、审美情趣、伦理观念等寄寓于文学艺术，而且还将其寄寓于日常生活之中，使日常生活不仅成为维持个体生命的物质手段，而且更重要的是，让日常生活成为体现个体创造精神、发展和完善个体独立自主之人格、寻求和认同个体生命价值的目的。中国的饮食，正是通过各种类型食料的选择、造型各异的食器的创造、五彩缤纷的菜肴和制作，在一定意义上寄寓

了中国人的哲学思想、审美情趣、伦理观念和艺术理想。这样，中国饮食文化的内涵，就已超越了其维持个体生命的物质手段这一最基本的功能，从而进到了——种超越生命哲学的艺术境界，成为科学、哲学和艺术相结合的一种文化现象。正是在这一意义上，我们可以说：齿牙口腹之间，有道存焉，而这个“道”，正是中国文化的本质精神，也就是中国饮食文化的深层意蕴。

一、蒙昧时代的生存智慧

——饮食的发生

中国饮食文化内容丰富、源远流长，最早可以追溯到原始社会。文化是人的创造，但同时人又是文化的产物，原始人是在不断文化化的过程中向文明人发展进化的。在这文化化的过程中，原始人首先要谋求自身的生存和发展，并进而从中逐步地创造出自己的文化。在人类创造的所有文化中，当首推饮食文化为重要，因为饮食既是作为文化创造者的人类维持个体生命的必需前提条件，在社会生活中具有普通性与涵盖性，同时也是社会诸文化形态产生的本原。由于饮食行为和饮食活动在人类进入文明社会之前就已广泛地存在于原始人的日常生活中，而当时还没有文字记载，所以现代人很难了解那漫长岁月里原始人饮食方面的详细情况，直到春秋战国时的诸子百家，以及后世的史书作者，才根据他们所掌握的实物或口头传说资料，并按照写作者各自的认识和分析，追写了许多远古原始时代先民们的生活状态。当然，仅有这些记载是不足为据的，然而这些记载中所描述的先民生活场景及许多重大的发明，与后来文字学的考证、考古学的发现

以及文化人类学的分析相吻合，因而具有一定的可信性，并可以相互印证，从而在一定程度上了解了原始人的日常生活。

人类自从脱离了动物界，为了维持生命，总是要寻觅动物、植物等可食的东西，来满足自己的饮食需要。举凡植物的根、茎、叶、花、果，动物的血、肉、髓，皆成为其食用的东西。原始人的这种饮食状态，从严格意义上说同高等动物的饮食并没有什么本质的区别，都是生物个体为了维持和发展生命而产生的一种生物本能。生吞活剥、茹毛饮血、食肉寝皮是这一时期饮食活动的基本特征：

上古之世……民食果蔬，蚌蛤，腥臊恶臭而伤
肠胃，民多疾病。^①

昔者“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。^②《疏》曰：“虽有鸟兽之肉，若不得饱者，则茹食其毛以助饱也。”

太古之初，人吮露精，食草木食，穴居野处。山居则食禽兽，衣其羽毛，饮血茹毛。^③

由此可见当时原始先民们的饮食是以素食为主，非到万不得已，不食肉类，因为生食禽兽的肉，不仅腥臊恶臭，难以下咽，且不易消化、伤害肠胃，同时还不卫生，易得疾病，所以当时是以香花鲜果、稚叶嫩枝、块茎菌类为主要食物，大量地食用肉类，则是在火被发现并且被广泛地运用以后。

① 《韩非子》。

② 《礼记·礼运》。

③ 渔周《古史考》。

（一）火的利用与食源的扩大

捷克作家米兰·昆德拉说过：“任何事物在其物质化的实现和命名之前，它的实质早已存在。”在自然界，许多自然现象是先于人类主体意识而存在的，如作为一种自然现象的火，是先于人类而存在的。但人类对火特有的属性的把握和认识，则是随着人脑的发达和人们对各种自然现象的认识而发展的。人类并非一开始就能自觉地利用火来烧制熟食，但这种将生食通过一定的温度，改变其物理化学结构，从而使之成为熟食的行为到底始于何时，现代人类已无法考证，也许我们可以做这样的猜想：由于某次雷阵雨，雷电击燃了一大片原始森林，出现了一大片火海，有一些来不及逃走的动物，被大火烧死。大火过后，一些未被完全烧化的动物，被返回或偶然路过的寻找食物的先民们从灰烬中捡到并食用。一经食用，便发现被火烧过的动物的肉体既易于咀嚼，又味美可口，同时还便于消化。这样，原始人便有意地从燃烧过的灰烬中寻找食物，长此以往，从社会生活经验中得到启发，先民们便开始逐步地用火来烧烤食物。自然界除了电闪雷击引起的火外，还有由火山熔岩、岩石撞击引起或易燃物在高温下自燃所引起的火。所有这些自然生成的火，在当时的生存环境中要对其控制、利用和保存是极为不易的，于是便出现了人工取火。在中国文化传说中，流传最广的人工取火故事便是“钻木取火”了：上古之时人们因生食而伤胃生疾，于是便“有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民说之，使王天下，号之曰燧人氏”。这也许只是一种传说，因为中国文化中有许多

这样的神话传说，如女娲抟黄土造人、伏羲氏发明渔猎、神农氏发明农业生产，有巢氏教人建筑房屋等等，不一定真有其事，但可以肯定的是，这些人可能就是某一方面最早的专家，随后因其有特别的技艺而被人们神化，以至后来便将许多人的实践成果或发明创造综归于这些代表性人物。

当时的先民为了在艰苦恶劣的环境中维护自身的生存和发展，在长期与火接触的过程中，逐渐地认识到了火的性能，并试图掌握、控制和保存火，使其为日常生活服务。人类对火的认识、掌握和利用，是人类饮食活动与动物饮食本质上发生变化的分水岭，也是人类自身发展和社会向前进化的极为重要的因素。正是在这一意义上，恩格斯认为“对于这一自然力的控制，乃是原始文化的最伟大成就”，而且火的发明比蒸汽机的发明更加重要，因为它“有解放人类的意义；……它破天荒第一次使得人类控制了某种自然力，因而最后与动物界脱离。”^① 人工取火的发明，使人类告别了茹毛饮血的生活方式，这可以说是人类社会的发展史上的一次革命，也是饮食史上的一次革命，从此揭开了饮食烹饪史的第一页。

火的使用，首先使腥臊难咽的鱼、肉类变成了可食之物，扩大了食物来源。如从考古发现看，距今约一万八千年前的山顶洞人就能经常猎获鹿类、野猪、野牛、羚羊、狗獾、狐狸、刺猬、野兔、鼠类和鸵鸟等，同时还可在水中捕获近一公尺长的青鱼，并常常捞取厚壳河蚌和捡取蜗牛及鸵鸟蛋。而距今约一万六千年前的广东阳春独石仔洞穴遗址下层中可见到当时人能经常猎获到犀牛、巨獭、黑熊、云豹、水牛、水鹿、

① 恩格斯《反杜林论》。

水獭、豪猪、鼠类、小灵猫、金猫、麝香猫、果子狸、猕猴等，还可在水中捕获鲤鱼、捞取蚌、蚬、田螺等软体动物。^①如此丰富的食源，完全取决于火的使用。火的使用，也使气味腥臊怪异的食物变得美味可口，这使日常饮食在满足人们裹腹的功能的同时，也使这种行为变得美好，回味无穷，给人们精神上带来了极大愉悦，这可以看作原始饮食审美观的萌芽。火的使用，也改变了食物的内部结构，使其更有利于人体吸收，而火又有消毒杀菌的作用，这就使熟食比生食更卫生，从而减少了肠胃疾病，从而增强了人类的体质。熟食分解了食物中的纤维和蛋白，以及水产品中的有机磷质，这就可以为大脑提供更充分的营养，从而促进了人类智力的进化。正如恩格斯所言，因为“肉类食物对脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料，因此，它就能够一代一代更迅速更完善地发展起来。”^②另一方面，人类在用火烧烤制作食物的过程中，又将其人格投入到饮食和制作过程中，从而使饮食由维持生物个体的物理意义，变为通过这一过程增强劳动的愉悦性，进而使纯物理的机械劳动升华为精神上的一种丰富享受。这样，人类饮食的行为和活动才做为一种文化现象而发展起来了。

当然我们也应看到，由于原始社会简陋的生产工具和恶劣的生存环境，使得先民们在捕获猎物时常常要走很远的路，而就当时的条件看，原始先民们也不可能将火种保存或携带到很远的地方去，也就是说由于简陋的条件和流动性很大的

① 参见林乃棠《中国饮食文化》上海人民出版社，1989年，第5页。

② 恩格斯《自然辩证法》。

生活，使他们不可能时时处处都能吃到熟食，所以火的利用和掌握，并不意味着从此先民们便完全以熟食为主要饮食方式而彻底告别了生食方式。而真正基本上以熟食为主，并且饮食成为一种人类特有的文化现象，从严格意义上说，则要到农业生产出现、人们有了较为固定的生活、烧制陶器出现以后。

（二）陶器的发明与饮食的丰富

在早先的神话传说及后来的文学作品中，都有关于饮食具体制作的记述：“庖牺氏……取牺牲以充庖厨，以食天下，故号庖牺。”^① 古代制作加工熟食的方法很多，最原始、最常用的是烧和烤，古人称之为“炮”亦作“𩚑”。《诗经·小雅·瓠叶》：有兔斯首，炮之燔之”，《六月》：“饮御诸友，𩚑鼈脍鲤”。《礼记·内则》：“‘炮’，郑玄注：‘炮者以涂烧之’。”所谓‘涂’，即以土涂生物，炮而食之。从现代人对古代原始先民生活的考察中我们知道，烧和烤是原始人的主要烹饪方法，这一阶段至少持续了一百多万年。原始人只知道把捕捉到的鱼或兽肉直接放到火上去烧烤。后来出于保存和进一步加工食品的需要，发明了陶器。自二十世纪二、三十年代以来，在我国的中原、西北、华北、东南、西南和东北等地，出土了属于仰韶文化、龙山文化以及其它原始文化遗址中的大量陶器，这些陶器不仅在饮食史上，也在人类文化史上产生了深远的影响。陶器的发明，是人类第一次通过自己辛勤的

^① 徐宗元辑《帝王世纪辑存》卷一。

劳动，经过对火温的控制和利用，彻底改变现有物质的结构和性质，从而创造出一种全新物质的成功尝试。

关于陶器的发明，有许多传说，如“神农耕而作陶”、“神农作瓦器”、“舜陶于河滨”、“宁封子为黄帝陶正”等，其中传说与附会相杂，一时难以辨别真伪，但有两点是可以肯定的，即从技术上看，陶器产生于人类对火的利用和掌握达到相当的熟练程序；从用途上看，陶器产生于人类取用和存贮水的需要。

前面我们说过，火的发现和使用，无论在人类体质和智力的发展演变上，还是在人类文化的发展上，都具有非同寻常的巨大意义。虽然在迄今为止的考古学发掘中，火的使用留下的遗迹遍布于旧石器时代原始人的遗址中，但这并不能完全证明所有这些火迹当初全部是用来加工食物的，因为从目前的研究中我们知道，火在原始时代的先民们那里，至少还有驱寒取暖、恐吓猛兽、黑夜照明的作用，况且在当时极度简陋的条件下，先民们不是可以将火或取火物随意带到任何地方的，所以火的参予人类文化的创造，人类将自己对火的掌握和利用以物态化的形式表现出来，则是以烧制各种陶器为其标志的，也就是说，陶器时代标志着人类对火的掌握的物态化和具象化。而烧制陶器，一般要求将火温控制在600—1000℃之间，这就要求对火候要有相当的控制能力。唯其如此，人类才能烧制出各种各样的陶器，从而进行各种食料的加工和制作。这样，才将维持人们日常生命的饮食提高到文化的高度。

陶器产生的功用，最初当以取水和存水为主。水是生命的象征，从某种意义上说，迄今为止人类所有的文化创造，都

直接或间接地来自于对水的需要和对水的颖悟。原始人一般逐水而居，这已被现代考古学所证明，现今发现的原始人遗迹，基本上都是在河流旁。但旁水而居有一个距离问题，即离水太近，遍地泥淖潮湿松软不可居，且洪水下来，将会给他们带来灭顶之灾；离水太远，饮用水又成为大问题，要解决这一矛盾，只有发明出一种取存水的工具，这可能是促成陶器产生的直接社会原因。从至今仍保存下来的原始时代的陶器看，碗、钵、瓶、罐、盆等，其最主要的功用仍然是取水和存水。到了后来，随着陶器烧制技术的提高和制陶生产规模的扩大，各种器形随之出现，用途也越来越广泛。

陶器的发明和广泛使用，标志着人类熟食的经常化、正规化，也标志着人类饮食文化由简单的烧烤方法进入了蒸煮阶段，从而不断地增加了熟食品种，扩大了食物范围，这标志着人类烹饪技术的革命性的本质飞跃。陶器的出现，显著地改变了人类的生活方式，给人类社会发展和文明进步带来了深刻的影响，对后来社会文化的发展，产生了深刻而持久的影响。

二、寻求扩展的努力

——中国饮食的主要原料

在原始人类发展初期，由于人类体质和脑力的发展处于初级阶段，所以人们生活极其艰难，既是生食，所以当然以采摘植物花、叶、茎为主，而这些东西又受到地域分布和季节变化的影响，所以当时人们要想裹腹是极为不易的。神农尝百草而一日遇七十毒的传说，从另一方面恰恰是原始人在漫长的采集岁月中选择植物性食料的艰难生活的真实写照。经过无数次的尝试，原始人才有了自己逐渐固定的食物资源。从现有考古材料我们知道，距今一百七十万年的元谋人，除采摘植物果实、种籽外，间或也捕捉一些昆虫、小鸟或小兽。到了距今四五十万年前的北京人，除采集植物食料外，已开始猎取较大的动物，如肿骨鹿、斑鹿、羚羊、三门马、水牛、水獭以及一些凶恶的猛兽，如剑齿虎、鬣狗、犀牛、豹子等。大约生活在十万年前渭河、洛河一带的大荔人，已发现了捕食水中鱼类的遗迹。到了六万年前生活于汾水之滨的丁村人，食用的鱼类已经有鲤鱼、青鱼、鲢鱼、鳊鱼等。

到了新石器时代，晚更新世的最后一次冰川开始消退，气

候逐渐变暖，使得人们的食物更加丰富多样，而食物的增加，又使人口繁衍发展起来，这样，单靠有限的野生动植物为食，已远远不能满足人们日益增长的饮食需要。而人们在长期的采集生活中所认识到的植物的生长规律和渔猎生活中认识到的动物的生活习性，使得他们将注意力逐渐转到了种植业和养殖业上。早在距今八千年前的磁山人和裴李岗人，就已从“狗尾草”的籽实中选出了产量多而生长周期短、耐贫瘠和干旱的作物，即粟，也就是小米。此后，小米就在秦岭以北的整个地区逐渐繁殖开来了。而在随后发展起来的仰韶文化、大汶口文化、红山文化、富河文化、龙山文化、柳湾文化等文化遗址里，普遍出现了炭化的小米遗存及加工粮食的石磨盘、石磨棒等工具，可见小米在这一时期已在北到内蒙地区、东北地区、南到黄河以南、东到黄河中下游、西到青海河湟地区这一大片广大的北方地区广泛种植。除此之外，约在五千年前，黄河流域又出现了小麦、大麦和高粱等作物。此外，还驯化和栽培了生长期短、不耗地力、一年可种三季的稷（黄米）。

在秦岭以南的地区，河姆渡人约在七千年前就已从野生稻中培植出了籼稻，并制造出大量骨耜来耕种，以后水稻便在广大的南方地区广为种植，如五千年前江汉流域的大溪文化、屈家岭文化，长江下游的马家浜文化、良渚文化，岭南的石峡文化，甚至云南洱海的一些新石器时代遗址中，都出土了炭化的人工栽培稻谷。

原始种植业发展的同时，原始养殖业也在不断发展。弓箭的发明、网罟的使用和陷阱的利用，使原始人狩猎的捕获量不断增加，于是便将一时无法吃完而且尚能存活的动物开

始进行驯养。约八千年前，磁山、裴李岗人已经懂得驯养猪、狗、鸡和黄牛，稍晚些的大汶口文化还驯养了水牛，龙山文化更增加了马、绵羊、山羊和猫。南方的河姆渡文化，已在约七千年前驯养了猪，其形态和现代猪已相去无几。而在南方马家浜、大溪、良渚、屈家岭、昙石山、石碇、甌皮岩等新石器时代中晚期遗址中，普遍出土了家猪和家犬的遗骸，另外局部地区还有水牛和家鸡。原始养殖业的产生和发展，为人类提供了大量的肉、油脂和奶类，对人类体质的进化产生了很大的影响。

此外在辽东半岛还出土了鲸鱼、鲨鱼的骨骼和重约两公斤的石网坠，可见当时海洋捕捞也已出现，并已有了相当的规模。另一方面，沼泽、海边和河滩的两栖生物也在这一时期大量出现，如蚌、蚬、蛤、蚝、螺、贝和龟、鳖等，广布于五六千年前从南到北的新石器遗址，而在江西万年仙人洞遗址和广西柳州大龙潭遗址中，都出土有螃蟹遗骸。

由此可见，早在新石器时代，中国北方地区就以小米为主食，南方则以大米为主食，而在整个华夏大地上就已有六畜为食，而各种水产品的食用，又为人们脑力的发展补充了充分的营养。可见中国饮食的南北格局此时已初具雏形了。

随着原始时代饮食的产生和初步发展，中国饮食到了先秦两汉时期有了很大的发展，表现在食物原料方面，便是丰富多样，五彩缤纷。首先表现为粮食作物已作为日常食源，三代时作为粮食作物的五谷已备，除了此前已得到广泛种植的黍、稷、粟外，麦、粱、稻、菽、菰已在人们日常食物中占有较大比重。在最早的农书《夏小正》中，已记载种植有麦、