

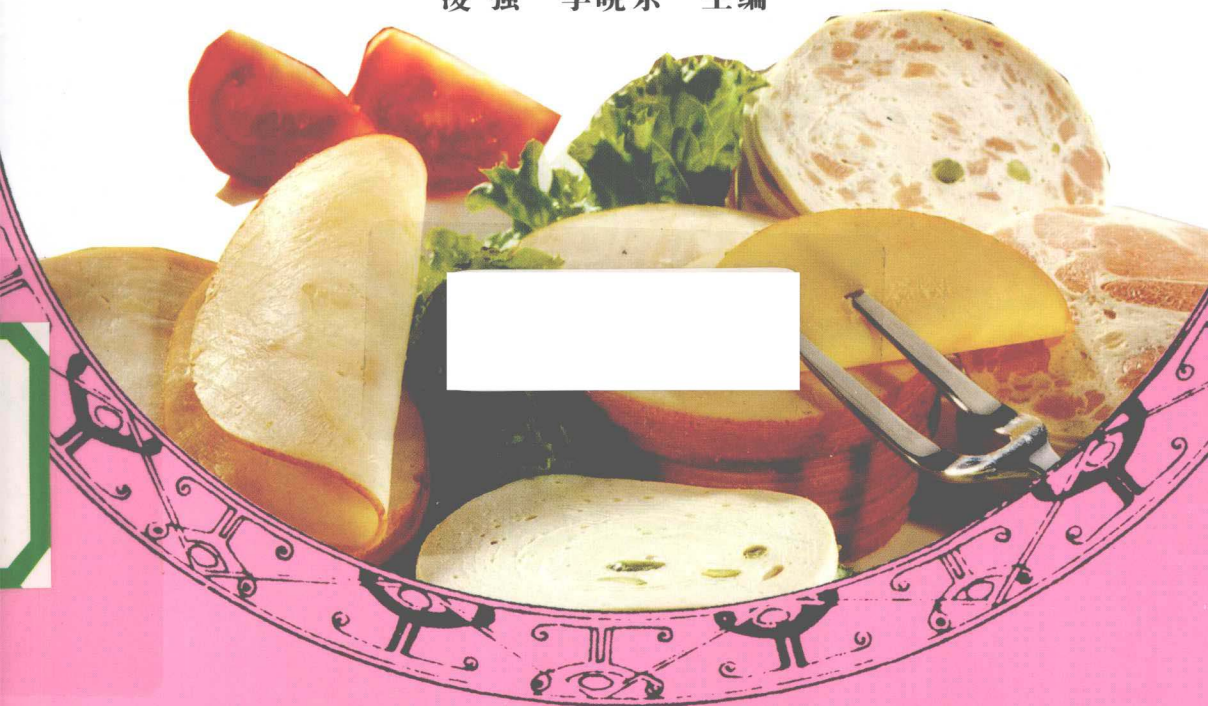
—— 全国旅游专业规划教材 ——

中国

饮食文化概论

ZHONGGUO YINSHI WENHUA GAILUN

凌 强 李晓东 主编



旅游教育出版社

——全国旅游专业规划教材——

中国 饮食文化概论

ZHONGGUO YINSHI WENHUA GAILUN

凌强 李晓东 主编

北京·旅游教育出版社

责任编辑：孙延旭

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化概论 / 凌强, 李晓东主编. -- 北京 :
旅游教育出版社, 2013. 6

全国旅游专业规划教材

ISBN 978-7-5637-2603-5

I. ①中… II. ①凌… ②李… III. ①饮食—文化—
中国—高等学校—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 066526 号

全国旅游专业规划教材

中国饮食文化概论

凌 强 李晓东 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www. tepcb. com
E-mail	tepx@163. com
印刷单位	北京甜水彩色印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787mm × 960mm 1/16
印 张	12. 5
字 数	199 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
定 价	25. 00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

目 录

绪 论	(1)
第一节 饮食文化的概念	(1)
一、文化的含义	(1)
二、中国饮食文化	(2)
三、文化人类学视角下中国饮食文化的特征	(5)
第二节 中国饮食文化的相关研究	(8)
一、国内中国饮食文化相关研究	(8)
二、海外的中国饮食文化研究	(11)
三、当前中国饮食文化研究的重要课题	(12)
第三节 本书的主要内容及学习的重要性与方法	(13)
一、本书的主要内容	(13)
二、学习中国饮食文化的意义	(14)
三、本课程的学习方法	(15)
第一章 中国饮食文化的发展史	(16)
第一节 中国饮食文化的蒙昧时期	(16)
一、从生食到熟食	(16)
二、史前时期人类的食物	(17)
三、炊器、食具与烹饪技术的产生	(18)
第二节 中国饮食文化的萌芽时期	(19)
一、专职厨师的出现	(19)
二、夏商时期的主要食物	(20)
三、饮食的丰俭与王朝的兴亡	(21)
第三节 中国饮食文化的形成发展时期	(23)
一、周秦两汉时期的食物原料	(23)
二、食制、等级差别与羹	(27)
三、南北食系的形成	(29)
四、饮食文化的扩展	(30)

五、先秦诸子对饮食文化的思考	(31)
第四节 中国饮食文化的繁荣昌盛时期	(33)
一、唐宋元明清时期的食物原料	(33)
二、发酵技术的广泛应用与主食的扩展	(34)
三、炒菜的出现及其重要意义	(36)
四、以调味为核心的中国烹饪理论	(38)
五、地方风味菜系形成	(40)
六、茶与酒的发展及其艺术化	(40)
第五节 现代中国饮食文化	(41)
一、食物原料极大丰富	(41)
二、民族地方饮食风味不断融合	(42)
三、现代营养学丰富并深化了中国饮食文化的内容	(42)
四、饮食市场规模空前	(43)
五、烹调工具与烹调方式趋于现代化	(43)
六、中外饮食文化广泛交流与融合	(44)
第二章 中国主要饮食风味	(46)
第一节 中国主要地方风味	(46)
一、地方风味的划分	(46)
二、四大地方风味	(47)
三、其他地方风味	(54)
第二节 中国主要社会群体饮食风味	(59)
一、宫廷风味	(59)
二、官府风味	(60)
三、市肆风味	(61)
四、民间风味	(62)
五、素食风味	(63)
第三章 中国茶文化	(67)
第一节 茶文化的发展史	(67)
一、茶的起源与传播	(67)
二、饮茶方式的变迁	(69)
三、我国不同历史时期的茶文化简介	(70)
四、茶的相关著述	(71)
第二节 茶叶的种类	(73)
一、绿茶	(73)
二、红茶	(73)

三、乌龙茶	(74)
四、其他	(74)
五、再加工茶类	(76)
第三节 茶道	(77)
一、概述	(77)
二、北京茶道	(77)
三、功夫茶道	(78)
四、日本茶道	(80)
第四节 茶与文学	(83)
一、中国历史上茶的诗词	(83)
二、文学作品中的茶	(85)
第四章 中国酒文化	(88)
第一节 酒文化的发展史	(88)
一、酒的起源	(88)
二、我国不同历史时期的酒文化简介	(90)
三、酒相关著述	(93)
第二节 酒的种类	(95)
一、基本分类	(95)
二、中国酒类及中国名酒	(96)
第三节 历代酒政与饮酒诸事	(98)
一、历代酒政	(98)
二、饮酒器具	(102)
三、酒的饮用	(105)
四、宴席上饮酒的规矩和游戏	(107)
第四节 酒与文学	(111)
一、中国历史上关于酒的诗词	(111)
二、文学作品中的酒	(112)
第五章 中国饮食习俗与食礼	(116)
第一节 概述	(116)
一、民俗及其基本特征	(116)
二、饮食民俗的含义与范围	(117)
三、饮食民俗的类型	(118)
第二节 中国年节文化食俗	(119)
一、概述	(119)
二、主要节令食俗	(120)

第三节 中国主要少数民族的食俗	(122)
一、朝鲜族食俗	(122)
二、回族食俗	(122)
三、壮族食俗	(123)
四、蒙古族食俗	(123)
五、维吾尔族食俗	(123)
六、藏族食俗	(124)
七、苗族食俗	(124)
八、傣族食俗	(124)
第四节 中国食礼简介	(125)
一、何谓食礼	(125)
二、古代食礼	(125)
三、近现代食礼	(126)
第六章 中式烹饪和进食方式	(131)
第一节 中式烹饪	(131)
一、中式烹饪的术语	(131)
二、中式菜肴的制作工艺	(132)
三、中式面点的制作工艺	(137)
四、中式冷菜制作工艺	(141)
第二节 中国人的进食方式	(144)
一、概述	(144)
二、食具	(144)
三、从跪坐分食到围坐合食	(147)
四、宴会	(148)
第七章 食物的滋补与养生作用	(151)
第一节 古代中国人的食物滋补观念	(151)
一、人体的阴阳平衡与食物的冷热调和	(151)
二、具有滋补特性的食物	(153)
三、滋补观念的文化解读	(155)
第二节 各种食物原料的性味归经	(155)
一、食物的性味归经	(155)
二、植物性食物的性味归经与滋补作用	(158)
三、动物性食物的性味归经与滋补作用	(162)
四、其他食物的性味归经	(166)
第三节 人体的脏腑功能与食物养生	(167)

一、人体的脏腑及其生理功能	(167)
二、食物对脏腑的营养作用	(171)
第八章 中国人的体质与饮食养生	(174)
第一节 体质的含义及种类	(174)
一、体质的含义	(174)
二、体质的种类	(174)
三、影响体质形成的因素	(175)
四、体质饮食养生的重要性	(176)
第二节 不同体质的饮食养生	(176)
一、平和体质的饮食养生	(176)
二、气虚体质的饮食养生	(177)
三、阳虚体质的饮食养生	(179)
四、阴虚体质的饮食养生	(180)
五、血瘀体质的饮食养生	(182)
六、痰湿体质的饮食养生	(183)
七、湿热体质的饮食养生	(185)
八、气郁体质的饮食养生	(186)
九、特禀体质的饮食养生	(187)
参考文献	(190)
后 记	(191)

绪论

第一节 饮食文化的概念

一、文化的含义

(一)文化的概念

中外学者对于文化这个与人类生活密切相关的概念进行了广泛的研究,取得了丰硕的成果。法国文化学家路易·多洛曾经作过一个颇有趣味的推断:如果用电子计算机对当今处于显著首要地位的词语或概念进行统计,那么“文化”一词将占据头等的位置。文化概念涵盖整个人文科学和社会科学,早在先秦时期,我国的典籍就有关于文化的记载。当时“文化”一词的意思,只是就宗法王朝所实施的文治教化和社会伦理规范方面而言,并不具备今天我们所说的文化的意思。

最早把文化作为专业术语使用的人是英国人类学之父泰勒。他在1871年出版的《原始文化》一书中对文化进行如下界定:“所谓文化或文明,就其广义人类学意义上看,是由知识、信念、艺术、伦理、法律、习俗以及作为社会成员的人所需要的其他能力和习俗所构成的综合体。”最近几十年来,由于各门学科的发展,知识理论界对文化所下的定义变得更抽象化和广泛,人们对文化的理解也越来越表现出多样性、复杂性、丰富性。据统计目前世界上有260多种文化的定义,这是为了能从整体上把握文化内涵的有益尝试。

(二)文化的分类

文化可以分为广义文化和狭义文化。广义上说,文化是一个复合体,是指人类在社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和;从狭义上说,文化主要是指精神文化,它包括社会意识形态,以及由此形成的制度、体制和组织结构。在人们的日常生活中,文化还有更狭义的使用,即用来表示人们掌握和运用文字的能力或接受教育的程度(如我们经常说某人是个人有文化的人,其实就是指该人学历高知识较为丰富),有时也用来泛指形象思维的领域。不过,这一类通俗意义或实用性的文化概念很少出现在学术研究领域。

此外,文化在考古学上还特指同一个历史时期的不依分布地点为转移的遗迹、

遗物的综合体。同样的工具、用具,同样的制造技术等,是同一种文化的特征,如中华民族发展过程中创造出仰韶文化、龙山文化等就是考古学意义上的文化含义。

(三) 如何正确理解文化

理解文化的含义要注意把握住以下几点:

首先,文化是人的创造物而不是自然物,是一种社会现象而不是自然现象。凡是体现了人的智慧和实践创造力的现象均属于文化,否则就应排除出文化的范围。如原始的山川不是文化,但是经过人类按照一定规则加工以后的广义上的园林、旅游景观是一种文化;海洋中的动物不是文化,但是海洋馆里经人训练而能表演节目的海豚、海豹则体现了文化。同样道理,鱼香肉丝这道菜里所蕴含的四川人的饮食理念、烹饪技艺等也体现了饮食文化的博大精深。

其次,文化是人类社会所创造出来的,是为社会所普遍具有和享用的,不是专属个人的。文化体现在普遍的或一般的社会生活方式、社会风俗习惯以及社会物质创造物和精神创造物中,它不包括仅仅属于个人思想行为中的某些特殊的东西,但是包括体现于个人思想行为中的具有普遍性的东西。文化从纵的方向来看,可以是某个时代的社会群体所具有的;从横的方面来看,可以是某个国家、某个民族、某个集团作为社会群体所具有的。“文化就是那种在一个集团或一个社会的不同成员中反复发生的行为模式。所以,在我们的社会中,一个人先穿左右鞋的哪一只,是件无关紧要的事情。如果一些个人有规律地做一件事或另一件事,我们就视之为一种私人偏好或个人癖好。但是,我们社会中的全体或相当接近于全体的人都把纽扣钉在衣服的右边,这就是我们的一个文化特征了”。主副食分明,用筷子吃饭,讲究食物的五味调和,这是中华民族的饮食文化特征。

最后,文化是人类智慧和劳动的创造,这种创造体现在人们社会实践活动的方式中,体现在所创造的物质产品和精神产品中。一种生活方式,一种行为模式,一种思维方式,一种风俗习惯,一件物质产品,之所以说体现了一种文化,就在于它们体现或反映了人们的智慧和创造力量,从中可以看出人们智慧发展的水平和成就。我们说中国的万里长城、埃及的金字塔体现了文化,这并不在于它们的外在砖石材料,而在于它们所体现的人类科学技术水平和审美观念的标准,在于它们包含着人们的智慧和实践创造的力量。

二、中国饮食文化

(一) 饮食在中国社会生活中的重要性

中国古语说:“饮食男女,人之大欲存焉”,说明饮食活动是人类社会生存最基本的前提条件。人们在饮食果腹的基本生理需求得到满足之后,进而开始讲究饮食味道、饮食礼仪情趣、饮食科学文化艺术。可以肯定地说,人类的饮食活动早已超脱出动物本能的一面,而属于文化的范畴,深深地打上人类文明、人类科学、人类

艺术、人类生产的烙印。因为只有人类学会使用工具,组织生产,掌握生产技术,才能够制造筷子和叉子等餐具。而动物不具备人类的本领,所以只能停留在动物本能的生理需求之上。中国人对“吃”极为重视,在我们的生活语言中,与饮食相关的词语渗透到社会生活的各个层面和角落。例如:不受欢迎为“吃不开”,受欢迎叫“吃香”,支持不下去叫“吃不消”,拿不定主意叫“吃不准”,被控告或抓进监狱叫“吃官司”,产生妒忌情绪叫“吃醋”,被人打嘴巴叫“吃耳光”,被人拒之门外叫“吃闭门羹”,称不辨是非的人为“吃了迷魂汤”,被人侵犯了权益叫“吃亏”,把教师叫“吃粉笔末的”。此外还有“吃一闷棍”、“吃大盘子”、“癞蛤蟆想吃天鹅肉”等。综观世界各国和各民族的发展来看,人类社会的饮食现象、饮食活动、饮食行为都广泛地渗透于人类日常生活的方方面面。以下仅从政治、宗教、艺术等方面来说明饮食在中国社会生活中的重要性。

1. 中国饮食与政治

中国古代君王经常通过对外赐宴以示恩宠,对内则通过祭祀先人而加强其家庭、政权的凝聚力。如为褒奖军事行动中取胜的将士或办事勤劳的文武百官,在加官晋爵的同时,还常以美酒和丰盛的宴请进行奖赏。清朝大军凯旋时,褒奖事宜由礼部主办,光禄寺供置,精膳司部署。另据《永乐大典》记载:“君臣之分(界限),以严为主;朝廷之礼,以敬为主。然一于严、敬,则情或不通,无以尽忠告之益,故制成燕饗之礼,以通上下之情。于朝曰君臣焉,于燕曰宾主焉。”从以上文字记载可以得知,中国古代君王赐宴的目的是通过宴会来联络君王与臣子之间的感情,其政治目的不言自明。

2. 中国饮食与宗教

中国人由于敬畏鬼神、崇拜祖先而产生了全社会的祭祀活动,从而引出斋戒食素的制度与习惯。中国固有的道教求长生、望成仙者亦摒弃肉荤,提倡食素、节食,反对暴饮暴食等;佛教传入之后,对中国的素食起到积极的催化作用,使原来零星的、不明显的饭、粥、糕、饼和蔬菜肴饌等食品逐渐发展变化为明显的素食,成为一种独特饮食的风格与方式即寺院风味。发展到南北朝时期,在《齐民要术》里对素食已经专列一章进行论述,成为我国人民饮食生活的重要组成部分。因此我们可以说,素食与宗教有着千丝万缕的联系。

3. 中国饮食与文学艺术

中国的饮食与文学家关系密切。文学中的诗词歌赋、散文小说等均有以饮食文化为内容题材的。如《诗经》中对西周春秋时期黄河流域饮食风貌作了记录,描写了宴会场面的宏大。《庄子》中庖丁解牛的典故在中国家喻户晓。李白的“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月”成为千古绝唱。苏轼因“黄洲好猪肉,价贱如粪土”而发明独创的“东坡肉”醇香流芳百世。蒲松龄的《煎饼赋》令人馋涎欲滴等。中国饮食进入文学领域,不仅为自己在文学中争得一席之地,而且使中国的文学宝库

中增加了灿烂的一页。

(二) 中国饮食文化的内涵

通过以上简单说明,我们不难看出,中国饮食深入到了我国人民生活的各个方面。因此在这里把中国饮食文化定义如下:所谓中国饮食文化是指中华各族人民经长期奋斗,在中国社会历史实践过程中所共同创造出来的与饮食相关的物质财富和精神财富的总和。具体来说中国饮食文化包括食源开拓、原料选择、运输、储存以及食品加工技术,烹饪器具、食器的创造、改进,美食制作与烹调等;也包括饮食知识经验的总结与积累,如食医、食疗保健,食经、食谱的记录整理,食俗和食礼的制定和传承,饮食哲学观点,饮食习惯与宗教的联系等;此外还包括与饮食相关的文学艺术方面如歌舞、绘画、教育等。

中国饮食文化还表现在物质和精神两个方面。说它是物质的,是指菜肴、面点、酒、茶、餐厅、酒楼、茶座、酒吧、宴席、餐具、饮具等,这些物质都是实实在在的,是饮食文化凝练的产物,是一个民族所具有的科学、艺术、生产力的产物;说它是精神的,是指饮食习惯、饮食风俗、饮食礼仪、食道、茶道、饮食科学、饮食艺术等,这些属于精神上的范畴,也是饮食文化的产物。

(三) 中国饮食文化的层次结构

饮食文化是人类文化大系统中的一个子系统,它是由若干要素相互结合、相互作用的三层次结构系统,即表层的实体性文化、中层的技术性文化和深层的精神性文化。

1. 表层的实体性文化

即人们在日常生活和生产(食品加工、餐饮企业)实践中所创造的食品、饮品的总和。包括以面点、米类食品、菜肴、小吃、调味品以及酒、茶等饮品为载体的文化。具体表现为饮食产品的色香味形器所反映出来的文化。它是饮食文化中看得见、摸得着的部分。

实体性文化是饮食营养、烹调艺术等中层技术性文化的直接反映。同时,它又受制于饮食观念、饮食习俗、饮食心理等深层精神文化。有什么样的饮食习俗、饮食思想文化,就产生什么样的实体性文化。

2. 中层的技术性文化

它是决定食品的色、香、味、形、器的烹调技术、烹饪工艺美术、烹调原理以及食品营养与卫生、食品化学与微生物学、食疗原理、食物保鲜、食品原料学等文化层次。

技术性文化是隐藏在食品中的,是人们在制作或创造饮食品的实践过程中表现出来的文化。它一方面创造着食品的色、香、味、形,满足人们情感上、精神上的需求,同时又创造着以营养卫生、医病防病、易于消化吸收等为标志的内质,满足人们工作、学习、娱乐、休息以及健康长寿等人类生存和繁衍的物质需要。技术性文

化是饮食文化中的中介文化。中层的技术文化和深层的精神文化是非物质文化,与实体性文化有本质的区别。

3. 深层的精神性文化

指人们在长期的社会生活实践中形成的饮食观念、饮食思想、饮食心理以及饮食习俗,包括不同宗教、不同民族、不同地域、不同历史时期人们的饮食习俗、岁时节日的饮食习惯等方面体现出来的文化。

饮食的精神文化是饮食文化的最深层结构,是各种饮食观念形态文化的总和,是最稳定的文化层次。由于其处于最深层次,人们看不见,摸不到,只能从技术文化和实体性文化反映出来。饮食观念、饮食习俗等精神性文化一旦形成稳定的结构,便对其他层次的文化产生巨大的作用和影响。

除了以上按饮食文化的内部结构划分饮食文化的构成之外,还有一些专家学者把饮食文化划分为物质文化和精神文化,这是一种简便、明确、可取的划分方法。也有专家学者从不同食物种类的角度把饮食文化分为茶文化、酒文化、烹调文化等,也是一种有益于饮食文化研究的好方法。

三、文化人类学视角下中国饮食文化的特征

(一) 食物原料范围十分广泛,植物性食物占据主导地位

众所周知,世界上任何一种文化的饮食风格,首先是由其可以利用的自然环境所决定的。中国人的饮食特征,首先是由长期在中国广袤国土上繁茂生长的植物和种类众多的动物集合来决定的。中国人的食物原料种类主要有:

淀粉类:小米、大米、大黄米、高粱、小麦、玉米、荞麦、燕麦、山药、甘薯。

豆类及坚果类:大豆、蚕豆、花生、绿豆。

蔬菜类:苋菜、甘蓝、黄瓜、辣椒、茄子、西红柿、葵、芥菜、白菜、小萝卜、蘑菇。

水果:桃、杏、梅、李子、苹果、枣、梨、山楂、龙眼、荔枝、橘子。

肉类:猪肉、狗肉、牛肉、羊肉、鹿肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉等;鱼类、虾类等各种水产品。

调味品类:胡椒、生姜、大蒜、葱、肉桂、丁香、砂仁、豆蔻。

油脂类:猪油、植物油(如豆油、菜籽油、花生油等)。

本质上,中式烹调就是对以上作为基本成分的食物原料进行组合操作。尽管以上食物原料种类并没有把广袤中国地方的食物全部都展现出来,但是,如果把上面列举的食物原料与一份以动物性食物如肉制品(或一份牛奶制品)占据突出地位的食物原料清单比较一下的话,就会立即发现中西饮食传统之间的明显差异。值得注意的是,历史上中国人的食物原料并不是一成不变的。在漫长的历史发展过程中,中国人一直不断地从世界各地引进食物原料并在本土逐步普及推广。例如小麦和绵羊以及山羊很可能是在史前时代从西亚引进的,汉唐时代则从中亚引

进了多种水果和蔬菜,而花生与甘薯则是明朝时期由沿海商人带回中国的。显而易见,这些引进的食物今天已成为中国人食物中的重要组成部分。

(二) 饭菜齐备的日常膳食

在中国饮食文化中,从食物原材料到最终制成的美味佳肴,在整个的食物制作过程中,都有一套相互关联的变量丛,与世界其他民族重要的饮食文化相比较,这一套变量丛是极为独特的。一餐营养均衡的膳食实质上要求具备适量的饭(谷类或其他淀粉食物)与菜(蔬菜和肉等食物),其他配料都按这两条线来准备。谷物或是整粒蒸煮如米饭,或是做成面食如馒头,以各种形式构成膳食的“饭”:米饭(狭义地说即“煮熟的大米”,也可能是被煮熟的其他米类如高粱米、粟米等),蒸制的麦面、小米面或玉米面的窝头,饼(煎饼、烧饼、烙饼等)和面条等。蔬菜和肉等经过刀工切割,以各种各样的方式搭配成为一道道菜肴,构成膳食当中的“菜”。甚至在主食淀粉部分和肉加蔬菜部分明显被合在一起的饭食里,诸如在饺子、包子、馄饨以及馅饼里,它们也仍然保留着膳食应有的比例及各自的特点(皮=饭,馅=菜)。

为了做出优质菜肴,或者说为了做出具有独特味道的菜肴,要求多种原料一起使用、多种食物味道互相融合,即所谓的荤素搭配五味调和。由此,食物与食物之间必须容易混合,这就意味着食物原料必须被切成各种形状而不是整体地烹饪加工,也只有如此这些原料才能被形式多样地组合成多种味道极不同的菜肴。例如,猪肉可以切成丁、片、条或块,一旦把它与别的肉以及各种各样的蔬菜配料和调味品搭配在一起,就能做出形状、气味、色彩、口味等完全不同的菜肴。

(三) 中式烹饪具有显著的可塑性和适应性特征

既然一道菜肴是由许多种食物原料组成的,那么该菜肴所具有的独特的外形和味道,就取决于食物原料的数量及其配比。不过,为了满足就餐者的特殊嗜好,在多数场合下某种菜肴的外形和味道都会有所改变,中式烹饪具有某种程度上的模糊性或可塑性,一份菜肴中的几种原料并没有严格精确的数量要求(例如鱼香肉丝就没有规定肉丝必须是多少克、葱丝或者辣椒丝必须是多少克,原料数量必须是“适量”,由厨师酌情把握),对于由几道菜组合而构成的一餐来说也是如此。在富裕之时,可能多添几样比较贵的菜;但如果日子过得艰难,这些贵的菜肴就可以省去,或者减少菜肴当中较贵的原料数量。如果不是应季时节,食物原料还可利用替代食材。

在整个中国历史的发展过程中,以农立国导致中国人靠天吃饭,在灾荒之年,由于粮食的歉收使中国人必须以野生植物为食物才能生存下去。世界上没有哪个民族像中华民族这样对野生植物资源有着惊人的了解。在明代李时珍的《本草纲目》中,列举了数千种植物,对每一种植物的记载都包括对它的可食性的说明。中国人显然知道他们生活的自然环境中的每一种可以食用的植物(尽管这些植物在

平时并不摆上餐桌),一旦粮食歉收,这些植物就被拿来度过艰难岁月。即使是在丰收年景,中国人也会居安思危,把富余出来的食物通过各种方法贮存起来。

(四)食物也是药物,正确的食物选择能够调节身体的阴阳平衡

中国人具有独特的饮食观念和信仰。这些观念和信仰非常积极地影响着食物的制作、进食方式与态度。中国人关于食物的一个压倒性的观念是,一个人所吃食物的种类与数量,同他的身体健康状况密切相关,食物的选择必须适合一个人在那个时间里的身体生理状况。因此,在我国,食品也是药品。时至今日,政府部门甚至还专门规定了既是食物又是药物的食物种类。

利用饮食调节身体健康并达到防治疾病的目的,即使是在当今西方国家也是普遍存在的。例如,近年来西方国家就在大力推广普及针对各种关节炎等相关疾病的营养食谱以及有机食品(Organic food)。但是,中国人的饮食观念独特之处在于,从调节人体阴阳的视角审视食物的功效。在古代中国人的观念中,整个世界和人体的生理运行遵循着基本的阴阳平衡法则。按照阴阳法则,许多食物也可以归类为阳性食物和阴性食物。当身体内的阴性与阳性不平衡时,人体就会感觉到各种不适甚至会患上某些阳盛阴衰或阴盛阳衰的疾病。此时,可以食用适量的阴性食物或阳性食物来抵消这种阴阳失衡造成的身体不适或疾病。即使是健康身体,如果某种食物吃得过量,也会导致身体中该种食物具有的阴性力或阳性力过强,从而引起疾病。这种独特的饮食观念早在距今两千多年前中国周代就已经有了文字记载,时至今日也仍然是中国饮食文化中一个极其重要的饮食观念。

除了阴阳平衡观念、冷热平衡观念之外,还有另外两个比较重要的饮食观念指导着中国人的日常饮食。其中的一个观念是,在进餐时,饭菜应当适量。另一个观念是节俭。

(五)社会生活中以饮食为核心的倾向十分明显

在中国古代文化体系中,饮食文化占有非常重要的地位。据《论语·卫灵公》记载,当卫灵公向孔子咨询军事战术时,孔子回答的却是:“俎豆之事,则尝闻之矣;军旅之事,未之学也。”由此可见,作为一个中国古代绅士的最重要资格之一,就是必须掌握一定的饮食方面的知识。中国古代食谱的作者当中,如《食经》的作者崔浩等,很多人是当时有名的达官显贵,由此也可以印证食物知识是古代封建社会官僚士大夫阶层必备的知识技能之一。根据《史记》和《墨子》记载,帮助商朝奠基者商王汤治理天下的宰相伊尹,原本就是一位十分优秀的厨师。

在中国古代王宫里,与饮食相关的工作人员数量最多,由此也可以推断饮食生活在王宫里是第一重要的,这一点在中国的古书《周礼》所记载的人员名册中可以十分充分地体现出来。在负责王宫事务的大约4000人当中,有2271人即接近60%的专职人员是掌管食物和酒的。这些专职人员包括:162位“营养”大师负责皇帝、皇后及皇太子的日常饮食;70位肉类专家、128位厨子负责“内宫”消费;128

人负责外宫(客人)的饮食;62位助理厨师、335人专职人员负责供应谷物、蔬菜和水果;62人专门负责管理野味;342人专门负责鱼的供应;24人专门负责供应甲鱼和其他甲壳类食物;28人负责晾晒肉类;110人负责供酒;340人负责上酒;170人专司所谓的“六饮”;94人负责供应冰块;31人负责竹笋;61人负责上肉食;62人负责炮制食物和酱类调味品;还有62个盐工负责食盐的保管等相关事宜。值得一提的是,配备这些数量庞大的专职人员并不仅仅是为了服侍帝王一饱口福,更是因为吃在任何时候都是一件十分严肃的事情。在《礼记》这本专门记载古代仪式的书中,对不同场合情境下应该正确食用的食物种类以及合乎规范的餐桌礼仪都有极其详细的说明。不同饮食情境下如果没有与之相适应的仪式则是无礼的表现。

第二节 中国饮食文化的相关研究

一、国内中国饮食文化相关研究

(一)新中国成立之前的饮食文化研究

现代中国饮食史研究可以追溯到1911年张亮采撰写的《中国风俗史》。尽管这本书并不是严格意义上的中国饮食文化史的专著,但是其中饮食部分的研究内容却是开创了中国饮食文化研究的先河。该书将饮食作为重要的内容加以叙述,并对饮食的作用与地位等问题提出了自己的看法。此后,一大批关于中国饮食史、中国饮食器具、中国少数民族饮食、中国饮食礼仪以及中国茶酒等饮食文化的相关研究成果层出不穷。

1. 中国饮食文化史相关研究

中国饮食文化史的相关研究是这一时期饮食文化研究的主流。主要研究成果有:

董文田的《中国食物进化史》。该书全面、系统地论述了不同历史时期中国人的食物原料、农作物的栽培技术以及食物的制作方法等内容,对以后的中国饮食文化研究具有很大的影响力。成书于1934年,由商务印书馆出版、朗擎霄撰写的《中国民食史》也是一本不可多得的中国食物史专著。该书从谷类食物溯源开始着手,到历代谷类食物的变迁以及食物消费等内容,都加以翔实的论述。此外,全汉生的《南宋杭州外来食料与食法》、友梅的《饼的起源》、许同华的《节食古义》、李劫人《漫游中国人之衣食住行》以及刘铭恕的《辽代之头鹅宴与头鱼宴》等都是当时影响比较广泛的饮食文化研究专著。

2. 中国茶酒文化相关研究

杨文松的《唐代的茶》比较系统地论述了我国唐代时期茶的种类、加工、茶具以及烹煮方法等内容。董文田的《汉唐宋三代酒价》则比较全面地考证了我国历

史上汉唐宋时期酒的制作及相应的市场价格等内容。此外,韩儒林的《元秘史之酒局》、胡山源的《古今酒事》、《古今茶事》等研究成果也产生了一些影响。

3. 其他研究

例如,关于饮食器皿的研究比较有代表性的有李海云的《用骷髅来制饮器的习俗》。关于饮食礼仪方面的研究比较有代表性的有黄现璠的《食器与食礼之研究》。

(二) 新中国成立之后的中国饮食文化研究

1. 改革开放前的饮食文化研究

中华人民共和国成立后至1979年的30年时间里,由于各种政治运动的不断开展,中国饮食文化的研究也受到了严重的影响,基本上处于停滞状态,公开发表的饮食文化论著屈指可数。

这一时期关于食器、烹调技术研究的主要论著有林乃桢的《中国古代的烹调 and 饮食——从烹调 and 饮食看中国古代的生产、文化水平和阶级生活》。白化文的《漫谈鼎》、杨桦的《楚文物:两千多年前的食器》、冉昭德的《从磨的演变来看中国人民生活的改善与科学技术的发达》等从工用具的视角研究了中国饮食文化。史学家吕思勉也在其专著《隋唐五代史》中专门用一节内容论述隋唐五代时期的饮食特点。

这一时期关于茶酒文化研究的主要著作有冯先铭的《从文献看唐宋以来饮茶风尚及陶瓷茶具的演变》。该文详细地论述了从唐代到宋代饮茶方式的转变以及制茶工艺的进步发展等内容。杨宽的《“乡饮酒礼”与“飨礼”新探》则对我国饮食文化中独特的食礼现象进行了充分研究。此外,曹元宇的《关于唐代有没有蒸馏酒的问题》、方杨的《我国酿酒当始于龙山文化》、唐耕耦等的《唐代的茶业》以及王拾遗的《酒楼——从水浒看宋之风俗》对我国历史上的酒文化进行了研究。

台湾、香港地区的中国饮食文化研究也处于缓慢发展阶段,主要研究成果有张起钧的《烹调原理》、许倬云的《周代的衣、食、住、行》、杨家骆的《饮馔谱录》、袁国藩的《13世纪蒙人饮酒之习俗仪礼及其有关问题》、陈祚龙的《北宋京畿之吃喝文明》等。在这些研究成果中,张起钧先生的《烹调原理》一书,从哲学理论的角度对我国的烹调艺术进行了高屋建瓴的阐释,使传统的烹调理论变得更有系统性,得到我国大陆地区饮食文化研究者的高度重视。另外,由于我国宋朝时期的饮食生活极其繁荣,因此,研究宋朝饮食文化也成为研究的一个热点,刘伯骥的《宋代政教史》、庞德新的《宋代两京市民生活》等书都辟有一定的篇幅,对宋代的饮食作了比较系统、简略的阐述。

2. 改革开放后的中国饮食文化研究

进入20世纪80年代,中国内地的饮食文化研究开始进入繁荣时期。具体表现在饮食文化逐渐得到全社会的关注,专门研究饮食文化的《中国烹饪》正式创