

中国美食诗话

美意延年文化人美意三史册
神曲不啻使后稷田三又粟客意无满目醉
山泉为瓢饮单食不异月美意手到
席上时鲜错兄谈食珍◎蔡镇楚著 五味佳
珍什锦多少东坡玉饌尊前
锦堂春慢 石竹山人歌



中国美食诗话

◎ 蔡镇楚 著

湖南师范大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国美食诗话 / 蔡镇楚著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 12
ISBN 978 - 7 - 81081 - 792 - 9

I. 中... II. 蔡... III. 饮食—文化—中国—通俗读物
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141500 号

中国美食诗话

蔡镇楚 著

◇责任编辑: 谭南冬

◇责任校对: 蒋旭东

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/(0731)8853867 8872751 传真/(0731)8872636

网址/http://press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 国防科技大学印刷厂

◇开本: 730 × 980 1/20

◇印张: 22. 75

◇字数: 359 千字

◇版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

◇印数: 1—3000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 792 - 9

◇定价: 42. 00 元

蔡镇楚著
PDG



自序

中国美食记

自序

古人云：“民以食为天。”我说：非也！应该改为“人以食为天”。

饮食是人类共同的生命之源，无论天子与平民百姓，人人都必须饮食，在饮食面前应该人人平等。锦衣玉食的天子，饥肠辘辘的芸芸众生，一旦离开正常的饮食生活，生命之树就会干枯，事业之神就会寸步难行。

人类的饮食生活，来源于农业与畜牧业。不管现代科技如何发达，一旦离开农林畜牧业这个饮食本原，亦如巧妇一样难为无米之炊，甚至会导致人类的异化。从这个意义上来说，神农氏，就是农业之神，是中国农耕文化之神，也是中华饮食文化的人文初祖。

有饮食生活，而后有饮食文化。饮食文化是人类饮食文明的历史结晶，也是人类饮食文明的主要载体与传播媒介。

饮食习俗、饮食生活方式以及饮食美学中的审美情趣与价值观念，明显具有民族性、地域性与宗教性的特点，以至人类的饮食生活，古今中外差异很大。但是饮食的内容与饮食的传播又是世界性的，具有全球化的共同语境，所以饮食文化属于全人类共同的物质财富与精神财富。

中国饮食文化，是人类饮食文化花丛中最鲜艳、最靓丽的一枝奇葩。

食品主美而忌丑，因而被称为“美食”。

中华美食，注重美感、味感，令世人垂涎三尺，是饮食美学的历史积淀。人们常说：“吃在中国。”中华美食，历史悠久，积淀深厚，文化内涵丰富，花色品种多样，八大菜系，五大全席，色香味美，五味俱全，堪称世界美食之最。

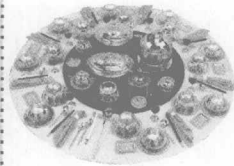
《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利：或散，或收，或缓，或急，或坚，或软。四时五藏，病随五味所宜也。”这里讲的是饮食与健康的关系，是中医学与养生学，也正是中国饮食的真谛之所在。

振兴中华美食，一则在于发展第三产业，振兴各大菜系；二则在于弘扬中国饮食文化，普及饮食文化知识，提高人们的饮食质量与饮食美学水准，不仅有利于人类身心健康，尤其能够促进人类饮食文明的进步。这就是本书的创作宗旨。

“饮食者人之常事也。……饮食之道，乃天人之合。”古人云，食为天。饮食者，人之常事也。饮食之道，乃天人之合。饮食者，人之常事也。饮食之道，乃天人之合。

在中国，饮食就是审美。“饮食美学”是一个客观的存在，存在于中国人丰富多彩的饮食生活之中，存在于汗牛充栋的饮食文化经典与古典诗词文赋的神韵之中。然而，何谓“饮食美学”，其基本内容与理论体系是什么？至今尚无人论及，还是一大学术文化空白。

我以为，饮食美学大致有以下几个方面：第一，饮食美学的哲学基础是中国哲学中的“天人合一”学说，即所谓“饮食之道，乃天人之合”。饮食，是天地人和的产物，是天道、地道、人道的三位一体。第二，饮食美学的审美主体是“人”，人是天地之心，饮食必须以人为本。第三，饮食主“味”，味是饮食美感的集中体现，中华美食中的“五味”之说与中国茶文化中的“茶禅一味”说，乃是饮食美学的核心之所在。第四，饮食主“和”，注重饮食的中和之美、和合之美，“和”是中国饮食文化的灵魂，也是中国烹调艺术的最高境界。第五，中国饮食，特别注重饮食人格之美，注重饮食哲学的伦理化。所谓“不食周粟”、不食“嗟来之食”，杜甫的蔬菜人格化、苏轼与袁枚的饮食哲学、刘基的蔬菜哲学，都是饮食所追求的人生境界与人格修养。第六，饮食男女，是人的本质属性。所谓“人以食为天”，集中反映了人的生存意识与生命意识。中华美食的根本目标，在于养生，在于人的健康延年。因此，生命哲学是饮食美学的终极关怀。



自序

中国美食诗话

四

中国文人士大夫，是中华美食的享受者，也是中国饮食文化的主要传播者。受中国饮食文化的熏陶，中国历代诗人骚客以饮食为诗、为词、为曲、为文、为赋、为小说戏剧，使悠远绵长的中国文学艺术与中国饮食生活结下不解之缘，并成为中国饮食文化的主要载体与传播媒介。

中国历代文人士大夫，大多饕于美食，但堪称美食家者，唯有杜甫、苏轼、袁枚三大家。其他人都不可与“美食三大家”媲美。饮食为何物？在三大家的诗笔、文笔之下，饮食是人类生活中的绿色原野，是四季常青的生命之树，是戈壁沙漠中的一片绿洲与一泓清泉，是文学艺术中的美味佳肴。因而本书以中国历代饮食诗、词、曲、文、赋为研究对象，不啻是中国饮食文化的诗化，提升了中华美食与中国饮食文化的总体品位与审美价值。

五

中华美食，历史积淀而成八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、湘菜、苏菜、京菜、越菜、豫菜，构成南食与北食两大系统。南食以稻米与素食为主，北食以麦面与肉食为主，各自具有不同的地域饮食特色，是受地域文化影响的饮食文化的集中体现。

鲁菜发源于山东，以清汤与奶汤名世，以面食与海鲜为尚，以济南菜与胶东菜为主干，是齐鲁文化的历史结晶。川菜，发源于四川、重庆，以滋味名世，以小炒与麻辣见长，花色多样，堪称中华美食之最，是巴蜀文化的反映。粤菜，发源于岭南地区（包括广东、闽南、台湾、海南），以海鲜生猛名世，以鲜美清淡见长，口感柔爽，花色点心多样，以广州菜、潮州菜与东江菜为主干，是南粤文化与海洋文化的结合。湘菜，发源于湖南，以酸、辣、腊味名世，以口感浓厚见长，注重色香之美，以长沙菜、宝庆菜与山乡风味为代表，是湖湘文化的积淀。苏菜，发源于江苏（含上海）扬州，故亦名“扬菜”，以江鲜鸡鸭为主，以糖醋见长，刀工精细，以扬州菜、苏州菜与徐州菜为代表。京菜，兴盛于北京，以面食、糕点为主体，以北京烤鸭、涮羊肉、奶酪为代表，具有明显的北方风味，是山东风味、草原风味、清真菜与宫廷美食的荟萃，是齐鲁文

化、草原文化、回族文化与宫廷文化的结合体。越菜，兴盛于浙江与福建北部，以山海珍味为主，以酸甜为美，以杭州菜、绍兴菜与温州菜为代表，与苏菜一样，是吴越文化饮食化。豫菜，兴盛于中原地区，以麦面为主食，以羊为肉食，多蔬菜，少鱼虾，口味淳朴而又醇厚，注重手工制作，以洛阳菜与开封菜为代表，具有中原文化风格。

六

饮食，与生育一样，关系着一个民族的体质与健康。一个优秀的民族，一个自立于世界民族之林的伟大民族，首先必须富有健康的体魄，而后要有深厚的文化科学素养。当今之中国，计划生育可为国策，科学饮食亦应成为国策。

中国传统饮食，历史悠久，文化深厚。中国人的饮食结构，可以概括为两句话：“以素食为主，以肉食为辅。”这种传统的饮食结构，是中国农业文化的集中反映：其长处在于养生健身，在于淡泊明志；其短处在于食物比例失调，营养水平较低，影响中国人的身体健康。1993年国务院曾通过《九十年代食物结构改革与发展纲要》，这是中国政府注重中国人食物结构科学化的具体表现。但是还远远不够，要达到“营养、卫生、科学、合理”的基本目标，还要长期努力，加大力度，发展美食，铲除食品垃圾。

我们这部《中国美食诗话》，主要立足于传统美食的梳理，在于弘扬中国饮食文化，以古为鉴，古为今用，抛砖引玉而已。

七

诗话，属于一种诗歌评论的随笔体式。诗者，志也；话者，故事也。

中国美食诗话，重在记述与传播诗词曲赋中的饮食故事与饮食美学，以弥补中国文学史、中国饮食文化与中国哲学（美学）史研究的一个空缺。我们这部《中国美食诗话》，是此前出版的《中国品茶诗话》、《中国品酒诗话》与《中国音乐诗话》的姐妹篇。全书共分为六卷：卷一为先秦美食诗话，卷二为汉魏六朝美食诗话，卷三为隋唐五代美食诗话，卷四为宋辽金元美食诗话，卷五为明清美食诗话，卷六为袁枚饮食美学，基本以时序列出331个诗话条目，如表：



自序

中国美食诗话

卷数	卷一	卷二	卷三	卷四	卷五	卷六	合计
条目	31	34	61	56	122	27	331

八

穆穆神州，物华天宝；悠悠四海，美食延年。我们这部《中国美食诗话》，于茫茫书海之中远绍旁搜，爬罗剔抉，补苴罅漏，刮垢磨光，尽心尽力矣。然而，中国饮食文化如同浩瀚大海，此书之所论所述者，仅如其中之一勺一瓢而已。感慨之余，特意填写〔锦堂春慢〕词一阕，以自题《中国美食诗话》，词云：

美意延年，文化人类，悠悠史册光焰。亘古神农，尝使后稷田田。又粟谷嘉禾雨，满目阡陌山泉。为瓢饮簞食，霁月春华，香梨心笺。

人知安康无价，有中华美食，四海筵缘。今日橙黄橘绿，饭菜诗联。席上时鲜错兕，饕餮徒、难悟茶禅。五味佳珍什锦，多少东坡，玉饌尊前。

石竹山人 蔡镇楚

2007年7月18日识于岳麓山石竹山房

目 录

卷一

先秦
美食诗话



- ◆ 饮食 / 3
- ◆ 饮食文化渊源 / 3
- ◆ 饮食男女 / 5
- ◆ 饮食与人类生存竞争 / 5
- ◆ 中国饮食文化 / 14
- ◆ 壶飧 / 17
- ◆ 《诗经》与饮食 / 17
- ◆ 木瓜 / 20
- ◆ 银杏 / 21
- ◆ 饮食人格化 / 22
- ◆ 孔子饮食观 / 23
- ◆ 鱼与熊掌 / 27
- ◆ 饮食成语 / 28
- ◆ 庖丁解牛 / 29
- ◆ 饮食与神话 / 30
- ◆ 芹菜 / 43
- ◆ 和羹 / 43
- ◆ 梨 / 45
- ◆ 啜菽饮水 / 46
- ◆ 屈原咏橘 / 46

卷二

汉魏六朝
美食诗话



- ◆ 烹饪王国 / 48
- ◆ 《礼记》与天子饮食 / 49
- ◆ 食之道 / 53
- ◆ 五谷 / 54
- ◆ 五味 / 55
- ◆ 养身五道 / 56
- ◆ 东陵瓜 / 56
- ◆ 饮食主味 / 57
- ◆ 食官 / 60
- ◆ 廉颇食量 / 60
- ◆ 饮食之礼 / 61

- ◆ 贾谊饮食观 / 65
- ◆ 晁错贵粟 / 66
- ◆ 藕粉 / 67
- ◆ 食举乐曲 / 68
- ◆ 豆腐 / 70
- ◆ 豆粥 / 71
- ◆ 五侯鲭 / 72
- ◆ 石磨 / 72
- ◆ 辞赋与饮食 / 73
- ◆ 陈平分肉 / 74
- ◆ 食糠覈 / 75
- ◆ 东方朔割肉 / 75
- ◆ 哀家梨 / 76
- ◆ 梅 / 77
- ◆ 薏苡 / 78
- ◆ 曹操《四时食制》 / 79
- ◆ 煮豆 / 79
- ◆ 瓜赋 / 80
- ◆ 芥菜 / 81
- ◆ 饮食见人品 / 81
- ◆ 橘赋 / 82

卷三
隋唐五代
美食诗话



- ◆ 枇杷 / 83
- ◆ 饼赋 / 84
- ◆ 买菜求益 / 85
- ◆ 禁脔 / 85
- ◆ 蜂蜜 / 86
- ◆ 鲈鱼脍 / 87
- ◆ 陶渊明与饮食 / 88
- ◆ 饿鬼 / 91
- ◆ 柑橘 / 92
- ◆ 何郎汤饼 / 93
- ◆ 武昌鱼 / 93
- ◆ 槟榔 / 94
- ◆ 中国之味 / 96
- ◆ 食经 / 99
- ◆ 樱桃 / 100
- ◆ 煮粥焚须 / 100
- ◆ 洛阳炒豆 / 101
- ◆ 牡丹水席 / 102
- ◆ 烧尾宴 / 102
- ◆ 素蒸音声部 / 104
- ◆ 桃子 / 104
- ◆ 李子 / 105
- ◆ 鹿 / 106
- ◆ 羊肉 / 107
- ◆ 兔肉 / 109
- ◆ 鹅 / 110
- ◆ 胡姬烹羊 / 111
- ◆ 杨梅 / 111
- ◆ 故人鸡黍 / 112
- ◆ 张孟鲈鲙 / 113
- ◆ 辋川图与花色菜肴 / 114
- ◆ 茗粥 / 114
- ◆ 杨贵妃与荔枝 / 115
- ◆ 杜甫死于饮食之迷 / 116
- ◆ 吐蕃麦庄 / 118
- ◆ 青精饭 / 119
- ◆ 长安米贵 / 119
- ◆ 御厨八珍 / 120
- ◆ 食盐 / 120
- ◆ 饭如云子 / 121
- ◆ 食新 / 122
- ◆ 槐叶冷淘 / 122
- ◆ 莴苣 / 123
- ◆ 以蔬菜比小人 / 123
- ◆ 以蔬菜喻人生 / 124
- ◆ 以荔枝感叹“士之不遇” / 125
- ◆ 吃饭 / 126
- ◆ 薤白 / 127
- ◆ 熟食节 / 128
- ◆ 粽子 / 129
- ◆ 鸭 / 130
- ◆ 春饼 / 131
- ◆ 胡饼 / 132
- ◆ 葡萄美酒 / 133

卷四

宋辽金元
美食诗话



- ◆ 说食 / 134
- ◆ 汤饼 / 135
- ◆ 五辛盘 / 136
- ◆ 盘中餐 / 137
- ◆ 韩愈尝南食 / 138
- ◆ 柳宗元食虾蟆 / 139
- ◆ 刘禹锡不用“糕”字 / 141
- ◆ 荞麦 / 142
- ◆ 青髓饭 / 142
- ◆ 蔬食 / 143
- ◆ 食鱼 / 144
- ◆ 咏蟹 / 145
- ◆ 汤粥 / 146
- ◆ 鲤鱼 / 146
- ◆ 鲈鱼鲙 / 147
- ◆ 粉丸 / 148
- ◆ 人参 / 148
- ◆ 鸡蛋 / 149
- ◆ 翰林斋 / 150
- ◆ 酒囊饭袋 / 150
- ◆ 州桥夜宵 / 153
- ◆ 水饭 / 153
- ◆ 东京饮食店 / 155
- ◆ 麦舟之赠 / 156
- ◆ 茶饭量酒博士 / 156
- ◆ 东坡三养 / 157
- ◆ 苏轼饮食赋 / 158
- ◆ 东坡饮食生活 / 159
- ◆ 江珧柱 / 159
- ◆ 东坡羹 / 161
- ◆ 东坡肉 / 163
- ◆ 苏轼与荔枝 / 164
- ◆ 槐芽饼 / 164
- ◆ 东坡鱼 / 165
- ◆ 浓茶漱口 / 166
- ◆ 黍麦是阴阳之物 / 166
- ◆ 惠州土芋 / 167
- ◆ 二红饭 / 168
- ◆ 苏轼食蚝 / 168
- ◆ 服生姜法 / 169
- ◆ 东坡饮食哲学 / 170
- ◆ 鲁菜 / 172
- ◆ 椒菜 / 173
- ◆ 橄榄 / 173
- ◆ 豇豆 / 174
- ◆ 豌豆大麦粥 / 174
- ◆ 竹笋 / 175
- ◆ 贵稻 / 176
- ◆ 生民之道食为大 / 176
- ◆ 食粥 / 177
- ◆ 鲋鱼 / 177
- ◆ 橙子 / 178
- ◆ 龙眼 / 179
- ◆ 油葫芦与醋葫芦 / 180
- ◆ 丝瓜 / 181
- ◆ 饭局 / 181
- ◆ 腊八粥 / 182
- ◆ 羊桃 / 183
- ◆ 宋词咏杨梅 / 185
- ◆ 生姜 / 186
- ◆ 花椒 / 187
- ◆ 陆游蔬食 / 188



- ◆ 食品 / 190
- ◆ 川食 / 190
- ◆ 龙鹤菜 / 191
- ◆ 圆子 / 192
- ◆ 南宋御筵 / 193
- ◆ 南园饮食生活 / 197
- ◆ 忽必烈宴请南宋小皇帝 / 197
- ◆ 耶律楚材与西域饮食 / 199
- ◆ 一日三餐 / 200
- ◆ 糖 / 201
- ◆ 饴饬 / 202
- ◆ 萝卜 / 203
- ◆ 糟鱼 / 203
- ◆ 题菜 / 204
- ◆ 刘基蔬菜哲学 / 207
- ◆ 辣椒 / 210
- ◆ 莼菜 / 211
- ◆ 饥饿 / 211
- ◆ 开门七件事 / 212
- ◆ 救荒之策 / 212
- ◆ 恒订 / 213
- ◆ 《蟹图》 / 213
- ◆ 《野菜博录》 / 214
- ◆ 张岱蟹会 / 215
- ◆ 山东煎饼 / 216
- ◆ 吴伟业咏橘 / 217
- ◆ 蛤蜊 / 217
- ◆ 海参 / 218
- ◆ 燕窝 / 218
- ◆ 石首鱼 / 219
- ◆ 食蟹三诀 / 220
- ◆ 于青菜 / 222
- ◆ 吴景旭擘蟹 / 222
- ◆ 汤丸 / 223
- ◆ 食江瑶柱 / 224
- ◆ 高丽米粽 / 225
- ◆ 陈豆 / 226
- ◆ 秣米饭 / 227
- ◆ 送年盘 / 227
- ◆ 非江瑶柱 / 228
- ◆ 红面条 / 230
- ◆ 种菜歌 / 231
- ◆ 河蟹 / 231
- ◆ 菜农 / 232
- ◆ 煮粥歌 / 233
- ◆ 素火腿 / 234
- ◆ 蚕豆 / 234
- ◆ 筷子 / 235
- ◆ 鸡 / 236
- ◆ 新婚坐筵 / 237
- ◆ 卖浆 / 238
- ◆ 舂米 / 239
- ◆ 卖菜 / 240
- ◆ 红楼美食 / 241
- ◆ 食蛭 / 245
- ◆ 酒色财气 / 247

- ◆ 故乡风物 / 247
- ◆ 舒位品蟹 / 248
- ◆ 哈密瓜 / 249
- ◆ 杨米人都门饮食诗 / 250
- ◆ 一品会 / 251
- ◆ 北京食品 / 252
- ◆ “菜”字纠葛 / 252
- ◆ 花糕 / 253
- ◆ 醉鸡 / 253
- ◆ 采青 / 254
- ◆ 芒果 / 255
- ◆ 年夜饭 / 255
- ◆ 赵北口食鲫鱼 / 256
- ◆ 以茶换洋米 / 257
- ◆ 西滬风味美食 / 258
- ◆ 道州酸咸菜 / 261
- ◆ 姑嫂饼 / 261
- ◆ 醋鱼 / 262
- ◆ 重阳糕 / 263
- ◆ 安乐菜 / 264
- ◆ 科场食品 / 265
- ◆ 拉祜族食品 / 266
- ◆ 六国饭店 / 267
- ◆ 毫羹菜 / 268
- ◆ 水饺 / 268
- ◆ 甜浆粥 / 269
- ◆ 硬面饽饽 / 269
- ◆ 月饼 / 270
- ◆ 黄瓜 / 270
- ◆ 黄花鱼 / 271
- ◆ 奶酪 / 272
- ◆ 奶茶 / 272
- ◆ 馄饨 / 273
- ◆ 鸡面 / 273
- ◆ 蟹肉烧麦 / 274
- ◆ 水晶糕 / 274
- ◆ 山楂蜜糕 / 275
- ◆ 烧羊肉 / 275
- ◆ 烤牛肉 / 276
- ◆ 肉市 / 276
- ◆ 诸葛菜 / 277
- ◆ 食鱼生 / 278
- ◆ 食陶菜 / 278
- ◆ 苦瓜 / 279
- ◆ 新疆作物 / 279
- ◆ 新疆肉食 / 281
- ◆ 新疆瓜 / 282
- ◆ 新疆葡萄 / 283
- ◆ 新疆杏子苹果 / 284
- ◆ 回族蔬菜 / 285
- ◆ 飞石黑阿峰糕 / 286
- ◆ 吉林人参 / 287
- ◆ 妈妈馆 / 288
- ◆ 玉铭斋 / 289
- ◆ 咬春 / 289
- ◆ 长安果品 / 290
- ◆ 长安少鱼蟹 / 291
- ◆ 朱镇咏米 / 291
- ◆ 朱镇咏菜 / 292
- ◆ 水鸭 / 292
- ◆ 渔家 / 293
- ◆ 《汴京宫词》与御膳 / 293
- ◆ 填仓节 / 296
- ◆ 荐新 / 297



- ◆ 除夕食饺子 / 297
- ◆ 茶膳 / 298
- ◆ 苹果 / 303
- ◆ 御膳房 / 304
- ◆ 《旧京秋词》与美食 / 304
- ◆ 青稞 / 306
- ◆ 东兴居 / 307
- ◆ 以刀割食 / 307
- ◆ 宫中绝粮 / 308
- ◆ 陈衍晚食 / 308
- ◆ 柴米油盐酱醋茶 / 309
- ◆ 法海寺猪头肉 / 310
- ◆ 京华饮食 / 310
- ◆ 六必居 / 311
- ◆ 台湾槟榔 / 312
- ◆ 蒋箸超忆吃 / 313
- ◆ 《随园食单》 / 317
- ◆ 饮食须知 / 318
- ◆ 作料须知 / 319
- ◆ 洗刷须知 / 320
- ◆ 调剂须知 / 321
- ◆ 配搭须知 / 321
- ◆ 独用须知 / 323
- ◆ 火候须知 / 323
- ◆ 色臭须知 / 324
- ◆ 迟速须知 / 325
- ◆ 变换须知 / 325
- ◆ 器具须知 / 326
- ◆ 上菜须知 / 327
- ◆ 时节须知 / 327
- ◆ 多寡须知 / 328
- ◆ 洁净须知 / 329
- ◆ 用纤须知 / 329
- ◆ 选用须知 / 330
- ◆ 疑似须知 / 331
- ◆ 补救须知 / 331
- ◆ 本分须知 / 332
- ◆ 饮食戒弊 / 333
- ◆ 海鲜食法 / 338
- ◆ 江鲜食法 / 339
- ◆ 特性食法 / 341
- ◆ 羽族食法 / 346
- ◆ 饭粥 / 347
- ◆ 附录 / 349

中国美食诗话

卷一

先秦美食诗话





◆ 饮食

饮者，《玉篇》云：“咽水也。”饮（𩚑），从字源学分析，本义是今有一群人会集在一起喝酒，故从今，从酉，从欠。因“欠”有“不足”之意，故引申为人缺水则需饮。首先是饮酒，而后才出现张口饮水之意。古代有“夸父追日”的神话传说，表现出中国人与日俱进的时间观念与生存意识。夸父，是炎帝后裔。夸父追日口渴欲饮，饮河、渭而不足，将走大泽，道渴而死，弃手杖于大荒，化为邓林，将茫茫荒漠变成了一片森林，为人类提供了安身立命的一片绿色。

食者，《说文解字》解释为“一米也”，《玉篇》称之为“饭食”之意。《正字通》指出：“食，食本字，从亼；食，古香字，米之气味也。亼声，亼音集。”从字源学来分析，“食”（食），是食的俗字，显示的意象是一群人在吃着香喷喷的饭食；饭食有利于人的生长发育，人的健康良好的体魄，是依靠饮食来维护的。

饮食，是戈壁大沙漠中的一泓清泉，是久旱逢雨似的滴滴甘露，是饥饿线上的“一瓢饮、一箪食”，是人类生命旅程中的能量储存宝库。

饮食，是人类因身体生理机能的需要而产生的一种食欲，一种生存的本能，一种生活方式，一种人生最大的愉悦与满足。

所谓“人为财死，鸟为食亡”，所谓“饱暖思淫欲，饥寒起盗心”，都说明饮食始终是人类生存所面临的重大社会问题。

◆ 饮食文化渊源

“饮食”这个概念的文化渊源，也许来自神话传说中帝尧时代的《击壤歌》：“日出而作，日落而息。凿井而饮，耕田而食。”饮以凿井，食以耕种，自食其力。这是上古农耕饮食生活的真实写照。

“饮食”一词连用，最早见于《诗经》，如《小雅·楚茨》云：“神嗜饮食，卜尔百福。”“既醉既饱，小大稽首。神嗜饮食，使君寿考。”这是指祭祀