

● 丛书主编 白云涛

YISHIZHUXING YU
FENGSU



◎ 刘建美 编著

中华五千年文明图说丛书

与
风俗

衣食住行



山西出版集团
山西人民出版社



◎ 刘建美 编著

中华五千年文明图说丛书



衣食住行 与 风俗

山西出版集团
山西人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与风俗/刘建美编著. —太原: 山西人民出版社,
2007.5

(中华五千年文明图说)

ISBN 978-7-203-05799-4

I. 衣... II. 刘... III. ①社会生活-史料-中国-图解
②风俗习惯史-中国-图解 IV. D691.9-64 K892-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047962 号

衣食住行与风俗

编 著: 刘建美

责任编辑: 蒙莉莉

装帧设计: 田 玫

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922208 (综合办)

E-mail: Fxxz@sxskcb.com

Web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西出版集团·山西新华印业有限公司新华印刷分公司

开 本: 787mm × 1092mm

印 张: 14.125

字 数: 122 千字

印 数: 1-6000 册

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-05799-4

定 价: 43.00 元

《中华五千年文明图说》丛书编委会

主 编：白云涛

副主编：董增刚 刘建美

编 委：（按姓氏笔画为序）

王 冰 王冬霞 白云涛 司 卫 刘 健 刘建美

刘 静 伍俊颖 宋亚文 李守义 苏小玉 苏克标

吴 燕 陈建堂 陈家新 张俊勇 闻建华 高 翠

康建兰 郭 欢 董增刚



前言

几千年来，在我们这个光荣而又古老的国度里，华夏各族人民在不停地繁衍、生息、劳动、创造。日出日落，月圆月缺，花开花谢，燕子来去，春种秋收，在飞逝的时光里，先民们创造了辉煌灿烂的文化，潜移默化地形成了各式各样的风俗习惯。这种文化风俗，首先体现在人们生活所必不可少而又习以为常的衣食住行之中。

最初，我们的祖先如野兽一般，没有羞耻和爱美之心，赤身裸体，以皮毛为衣。在风吹日晒的天气里，在荆棘遍地的原野上，他们在采摘果实和射猎野兽的劳动中，不知不觉地产生了保护肌体的需要。他们将随手可得的树叶和兽皮裹缚于身，于是便产生了最原始的“服装”。在草衣兽皮中，美的意识悄悄地走进人类的生活，而骨针的出现又为服饰的发展创造了起码的条件，人类终于可以按照自己的意愿制作衣装了。时光流逝，服饰由简朴到华丽，由单调到复杂，将人类生活装点得绚烂多彩。但是，自从有了贫富和等级之分后，衣冠服饰的作用逐渐发生偏移，由原来的护体、审美向“严内外，辨亲疏”的等级制方向迅速发展，服装与礼序、人伦挂起钩来。从此，服装便正式被纳入政治轨道，成了“分尊卑、别贵贱”的工具。王朝频繁更迭，衣饰无穷变幻，但是几千年不变的仍是帝王官卿和庶民百姓服饰的等级差别。

人类从诞生之日起，便离不开吃。最初的先民们以树叶、果实和猎物充饥，过着茹毛饮血的生活。火的发明，带来了烤肉飘香，是人类饮食史上的一次革命。此后，在对美酒佳肴的争夺中，在宴饮乐舞的痴狂中，烹饪理论和饮食礼仪诞生，饮食被提高到品德和政治的高度。几千年来，难以尽数的菜谱，各种饮食品类、烹调手法、饮食礼俗，以及由饮食产生的

哲学、艺术乃至神话传说，构成了中华民族丰富的饮食文化。小小餐桌，展示出一个五彩缤纷的大千世界。

华夏先民们最初居无定所，露宿荒野，苍穹为屋，大地为床，和一般动物并无区别。在风雨交加、严寒暴晒、猛兽侵袭中，人们本能地开始了对居住方式的选择，由此产生了最原始的居住方式：穴居和巢居。进而，他们将居所改进为筑室而居和构房搭屋。人类的社会需求和阶级的分化催生了村落和城市，从此，居住开始等级化。人们对住所的要求也由最初的遮风挡雨演变为安全、舒适、美观。几千年来，繁华的古都几经沉浮，但王公贵族依旧住在宏伟的殿堂里，庭院深深，门禁重重；平民百姓则住在简陋的民宅里，鸡犬相闻，夜不闭户。立身的方寸之间，显示出华夏悠久的历史 and 灿烂的文明。

我们的祖先从站立起来的那一天起，就开始不停地在大地上奔走。斗转星移，寒来暑往，人们从昨天走到今天，从远古走向未来。鲁迅曾说过：世上本没有路，走的人多了，也便成了路。路，意味着交通。行走的经常性和社会性，最终导致了交通的出现、交通工具的诞生和交通体系的确立与完善。中国古代水陆交通四通八达，从飞架秦岭的栈道到星罗棋布的河湖舟楫，从沟通中西的丝绸之路到远系海外的海上丝路。随着阶级的出现和分化，道路和交通工具被贴上了等级贵贱的标签。各色路人车奔马驰，轿来辇往，沙漠驼铃，长河孤帆，在神色匆匆和步履蹒跚间创造了丰富的行路文化。

从草衣兽皮到绚丽多姿的霓裳羽衣，从茹毛饮血到色香俱全的珍馐玉饌，从凿穴筑巢到美轮美奂的雕梁画栋，从肩扛背负到日新月异的车马舟

桥。千百年来，衣食住行的变革和进步，将中华文明的历史装点得色彩斑斓。它凝聚着人们对美好生活的追求与向往，代表着中华文明的无穷魅力。但同时，在衣食住行的历史流变中，尊卑有序的礼仪规定、男女有别的清规戒律、崇神拜鬼的宗教迷信、铺张侈糜的陈规陋俗，也不断融入其中，进而成为古老文化的一部分。它磨灭着民族的锐气，麻醉着人们的心灵，束缚着人们的思想。尽管如此，古老文化中的糟粕仍泯灭不了华夏文明的灿烂光辉。

先人们的衣食住行蕴涵着丰富的文化和智慧，并且代代相传而成风俗，渗透到中国人的意识深处。千百年来，古人的生活已经化为历史陈迹，但其遗留的风俗却又不时在今人的生活中显现灵光。在纷繁文化的表象背后，如何留住民族文化的记忆和痕迹呢？

让我们走进古人的生活，再现古人的衣食住行，重拾远逝的文化风俗，继承和发展中华民族的传统文化。

目 录



第一章 草衣兽皮、茹毛饮血的年代

- 一、从草衣兽皮中诞生了美 /1
- 二、从茹毛饮血到烤肉飘香 /6
- 三、由露宿荒野到凿穴筑巢 /10
- 四、行路难，难于上青天 /13

第二章 从野蛮、古朴向文明走来

- 一、衣饰分阶级 /19
- 二、饮食丰俭关乎王朝兴衰 /24
- 三、高台榭、美宫室 /30
- 四、车马舟桥与战争 /34

第三章 走向统一，以礼制俗

- 一、从黑衣长袍到画眉施黛 /41
- 二、饼饵麦饭甘豆羹 /47
- 三、秦宫汉瓦树雄风 /50

- 四、从秦汉古道到丝绸之路 /54

第四章 汉胡相杂，南北异趣

- 一、褒衣博带，胡服汉化 /61
- 二、纵情酒色的权贵和名士 /65
- 三、几度兴废话古都 /68
- 四、形形色色的路上人 /71

第五章 太平盛世，丰衣足食

- 一、霓裳羽衣，盛世衣装 /75
- 二、胡姬美酒诗成行 /83
- 三、二都争辉，野宅含趣 /87

四、天堑变通途，海上通丝路 /93

第六章 以理制俗，等级分明

一、贵贱有级，服饰有“理” /100

二、市肆餐饮的兴隆 /107

三、文学书画入园林，

坛庙祠堂相竞丽 /110

四、繁盛的陆海交通 /114

第七章 汉胡融合，新俗屡现

一、服饰和骑射 /118

二、酒肉出悍族 /123

三、行营到处即为家 /128

四、帝国交通与行路礼俗 /133

第八章 违礼逾制，趋新慕异

一、斥胡服，复汉统 /139

二、丰富多彩的节日饮食 /144



三、帝陵荟萃 /152

四、古代交通地图和交通管理 /156

第九章 满汉交杂，浮靡奢侈

一、辫子民族和小脚的姊妹群 /164

二、从红楼饮饌到满汉全席 /173

三、登峰造极的居住文化 /177

四、古代交通的整合 /183

第十章 西俗东渐，中西合璧

一、从长袍马褂到西装革履 /189

二、放下筷子拿刀叉 /197

三、从传统民居到公寓洋房 /202

四、从旧式车马舟桥到新式交通工具 /207



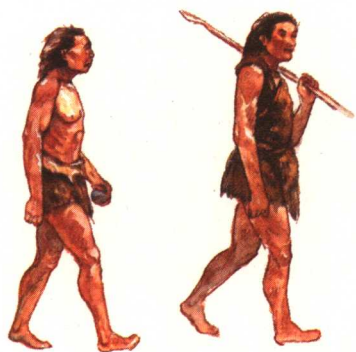
第一章 草衣兽皮、茹毛饮血的年代

在地老天荒的远古时代,我们的祖先开始慢慢走出动物的巢窠向着人类进化。在这过程中,他们首先从衣食住行中探索并创造了中华文明的起源,因此,原始社会人们衣食住行的特点是原始、野蛮、古朴。

一、从草衣兽皮中诞生了美

服饰是人类生活的重要形式和内容,是护身和审美相结合的产物。

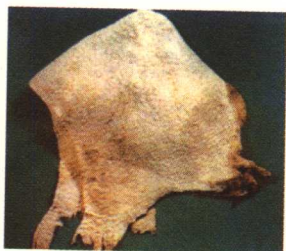
在原始社会,由于生产力水平低下,为获取食物,原始人共同从事狩猎、采集等劳动。在此过程中,为了抵御来自自然界和野兽的侵袭,原始人类遂产生了遮掩身体的要求,他们将唾手可得的树叶、草藤和兽皮裹在身上。由此,原始服饰产生了。《礼记·王制》的文字记载让我们依稀看到了华夏民族最早的衣饰:“东方曰夷,被发文身,有不火食者矣;南方曰蛮,雕题交趾,有不火食者矣;西方曰戎,被发衣皮,有不粒食者矣;北方曰狄,衣羽毛穴居,有不粒食者矣。”这种完全



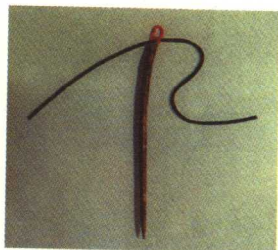
穿草衣兽皮的原始人

为了生存需要而以树草、兽皮、羽毛遮身的装束,就是人类服饰的雏形。

进入旧石器时代后,人类在与大自然的斗争中不断改进生产工具。在这种情况下,原始人开始使用石制锐器,并且逐渐掌握了割裂兽皮的原始技术。人们可以根据不同的需要进行制作,从而结束了以树叶为衣的生活。人类终于向文明跨出了重要的一步。但是,仅仅将不规则的兽皮分割成所需要的形状披于身体上,还



上古时期
的皮帽，反映
了原始人用兽
皮作为服饰。



北京山顶
洞人遗址发现
的磨制骨针



湖北省京山县屈家岭出土的
新石器时代的彩陶纺轮

远远不能满足实际的需要，他们迫切希望将已裁好的兽皮，用一种工具连缀起来，这就促成了骨针的发明。我国发现的第一根骨针是考古工作者于1933年在北京周口店山顶洞人遗址中发掘的。这根骨针的发现，证明了我们的祖先远在一万八千年前便已能用骨针缝制衣服了。

到了母系氏族社会时期，人类开始掌握原始的纺织技术，纺织品也相应出现。据《礼记》记载：“昔者先王未有宫室……未有麻丝，衣其羽皮。后圣有作……治其麻丝，以为布帛。”意思是说，在太古时期，人们包括首领都没有宫室，没有丝麻之衣，只能以野兽之皮为衣。后来有了贤人，发明并掌握了纺织麻丝的技术后，才制成布帛，裁制衣装。关于纺织技术的发明，有神农氏“身自耕，妻亲织”的传说。到了新石器时代，考古学家们在湖北省京山县发现了彩陶制的纺轮。纺轮的出现，标志着当时制作衣饰的原材料已经不仅仅局限于兽皮了，而是开始采用某些植物纤维，利用纺织技术织布做衣了。不过，这时的植物纤维还是以野生的麻、葛为主。原始纺织品的出现，不仅标志着人类社会向文明前进了一大步，而且为中国古代服饰文化的形成打下了基础。

到了父系氏族社会时期，纺织技术有了提高，麻、葛织品的经纬密度已达到较高的水平。更为重要的是，这一时期，我们的祖先学会了养蚕、丝织。关于养蚕的来源，有各种各样的传说，其中最美丽动人的是马头娘的故事。相传，古代有一个女孩，父亲外出不在家。她十分想念父亲，就对家里的马说：“如果你能把父亲接回来，我就嫁给你。”马听后，立即挣脱缰绳跑了，一直跑到女孩父亲所在的地方，找到他后，咬住他的衣服就向家拖。女孩的父亲十分奇怪，以为家里出了大事，立刻骑马赶回。回家后，女孩述说了这一切，父亲也没当回事。可是，从



马头娘，传说中的“蚕神”。

此以后，只要马见到女孩，就又吼又闹。女孩十分害怕，告诉了父亲。父亲遂将马杀死，剥下皮来晾晒。不料，有一天，当女孩从马皮旁边经过时，马皮突然飞起来，把女孩卷走，飞向远方。人们大为惊骇，四处寻找，等在远方找到女孩时，却发现她已变成了一条头部像马的虫子，从嘴里不断地吐出丝来，恰似将无穷无尽的悔恨留给人间。从此，人们把蚕称作“马头娘”，而将马头娘供奉为“蚕神”。据传，黄帝战胜蚩尤后，“蚕神”亲自把她吐的丝献给黄帝。黄帝见了这美丽而神奇的精灵，大为赞赏，并叫人把丝织成绢，黄帝的臣子伯余又用绢做成了衣裳。于是，黄帝的妻子嫫祖把蚕宝宝养育起来，人们也纷纷仿效，蚕种由此孳生繁衍，采桑、养蚕、织布也就成了古代妇女的专业。由此，嫫祖成了养蚕的始祖。据考古发现，在浙江吴兴钱山漾遗址出土的4700多年以前的丝织品残片，是迄今为止世界上发现最早的丝织品实物。马头娘的传说和丝织品的发现，证明我国是世界上最早养蚕和缫丝制绢的国家。养蚕及丝织品的出现，对古代服饰的发展无疑产生了深远的影响，并对以后服饰的进步起到了其他纺织品原料无法替代的特殊作用，更为我国成为世界上公认的衣冠王国提供了物质佐证。

原始社会，服饰经历了从无到有、从粗劣到精致的发展过程。具体到衣服的发明，据《淮南子·汜论训》记载：“伯余之初作衣也，绩麻索缕，手经指挂，其成犹网罗。”这里，将黄帝时期的大臣伯余说成是人类历史上最早制造衣服的人，而且还将织布的工序描述得十分具体。此外，还有“黄帝、尧、舜垂衣裳而天下治，盖取诸乾坤”的传说，将衣裳的发明与天下的取得联系起来，同时也表明这时的服饰具有了上衣下裳的基本特征，即衣专指上衣，裳专指下裳，是一种长裙，而不是裤子。



原始社会良渚文化遗址出土的透雕神人纹冠状玉饰



辽宁省建平县牛河梁出土的新石器时代的猪龙形玉饰



原始社会的鞋形承座容器，反映出当时已有成形的鞋。



人类在选择衣着防护身体的同时，也产生了遮羞辨性和美化自身的要求。追求美和以艺术的形式来表现美，是人类文明的又一大进步，它标志着人类精神文明的历史从这里开始起步。

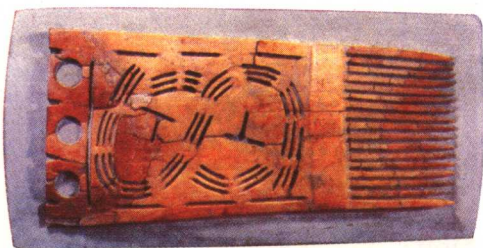
人类最初对美的追求是从服饰开始的。山顶洞人遗址中就发现了大量人工制造的简单装饰品，如穿

孔的兽牙、石珠、石坠、海蚶壳等。后来，陕西、山东、四川、内蒙古等地的出土文物表明，简单装饰品的形状越来越规范、精致，并且分化成不同的种类，如耳饰、项链、戒指、手镯、头饰等。装饰品的材料也越来越丰富，如石料、玉、宝石、蚌壳、贝、象牙、骨、硬木等。这些丰富多彩的饰物表现了古代人类心目中五彩缤纷的美感世界，反映出原始人灵魂深处对美的本能渴求。

对发式的修剪和改变，是人类装饰自己的又一重要方面。早期人类所留的是非常随意的下垂发式。随着社会的发展，发式也有了很大变化。首先是披发，这是早期人类流行的发型。如甘肃出土的一件人形彩陶瓶，瓶口是人头形，人头发式为经过认真修剪过的齐眉后垂式短发，造型非常生动。其次是辫发，这是在披发基础上发展起来的一种发型。如青海出土的彩绘陶盆上的多个人物形象，均是辫式发型。再次是发髻，这是发式中更加复杂的一种。其特点是将头发梳理后，盘于头部的一定位置，形成不同的造型，再用发笄穿插固定。从各个时期文化遗址发掘出的大量发笄，可推测当时发髻的普遍流行。此外，当时还有绘画、文身等人体装饰。人类自身多种多样的装饰方法，表现出他们原始美的观念是强烈而普遍的。



新石器时代的串珠颈饰



山东大汶口遗址出土的新石器时代的象牙梳

安徽亳县传庄出土的新石器时代的骨笄



甘肃省秦安县出土的新石器时代的人形彩陶瓶。陶瓶上的彩画反映了当时人们的头部装扮，两耳有耳穿，额披刘海儿。



青海柳湾出土的彩绘人像陶壶。陶壶上的彩画是原始社会“披发覆面”的妇女形象。

二、从茹毛饮血到烤肉飘香

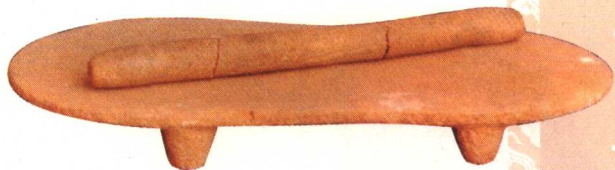


北京人
取火烤食物
的场景

饮食，是人类生存的首要物质基础。人类最初的饮食方式，和一般动物无大的区别。旧石器时代前期，由于生产力水平的限制，原始人类利用粗糙的石器来狩猎，并采集植物的果实和茎叶充饥。据史书记载：“有巢氏生，俾人居巢穴，积鸟兽之肉，聚草木之实。天下九头咸归有巢。”从饮食的角度看，有巢氏教人猎取禽兽的肉、采集草木的果实作为食物，人们拥戴他当领袖。可见，有巢氏时

代，人们吃的是生肉、生果，喝的是禽兽的血和溪涧里的生水。关于那个时代的情况，古文献记载：“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”远古的先民们在漫长的岁月里，过着茹毛饮血的生活。

火的发明和使用，结束了人类社会蒙昧时代的低级阶段。关于火的使用，原始人经历了一个漫长的过程。人类最早使用的是天然火。人类最初见到雷击等造成的天然火时，避而远之。但当大火熄灭之后，他们在恐惧中感觉到了火的温暖，有时也捡食被火烧烤过的动物和坚果，从而品尝到了熟食的香味。后来，又经过无数次惊险的尝试和失败，原始人终于懂得利用自然火，并控制火种，从而走上了获取熟食的道路上。关于火的发明，史书上说：“上古之世……民食果、蔬、蚌、



史前文化遗址出土的石磨棒，
是我国史前食物加工工具之一。



浙江余姚河姆渡出土的新石器时代的人工栽培稻谷。这是中国目前发现的最早的稻谷遗存，也是世界上已知的最古老的人工栽培稻。

蛤，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作钻燧取火，以化腥、臊，而民悦之，使王天下。号之曰‘燧人氏’。”燧人氏发明人工取火，还有一段有趣的传说。据说上古时候，在西方荒远的地方，有一个不见天日的遂明国，在这个国家里有一棵大树叫“遂木”。有一个漫游天下的人来到遂木下休息，看见树丛中有闪闪火光。经仔细考察，他发现是一些大鸟用喙啄树干发出的火光。他突然领悟到取火的方法，于是把遂木的枝条攀折下来，用小枝去钻大枝，果然有火光发出，从而得到了真正的火。这个聪明的人把钻木取火的方法教给百姓，从而大大扩大了火的用途。后来，为纪念钻木取火的发明者，人们把他称为“燧人”，燧人就是“取火者”的意思。燧人氏发明人工取火，反映了原始人从利用自然火到人工取火的历史。我国考古工作者发现，属于旧石器时代的周口店遗址、蓝田猿人遗址乃至距今170万年以前的元谋人遗址，都有原始人保存火种和用火的遗迹。火的发明，不仅为生活在饥饿、寒冷与黑暗中的原始人带来了光明和温暖，而且使人们告别了茹毛饮血的生活方式，为人们带来了烤肉飘香，是人类饮食史上的一次革命。

虽然那时人们已懂得用火来获取熟食，但烹制食物的方法仍十分原始和笨拙。烹肉的方法，一是把肉架在火上直接熏烤；二是用泥巴包起来，投入火中烧熟后再剥去泥皮来吃，这种方法叫“炮”；三是把肉块放在盛水的石臼里，另将许多小石子用火烧热，陆续投入水中，直到把食物烫熟为止。这就是传说中所谓的“火上燔肉”、“石上燔谷”的“石烹时代”。但无论如何，火的使用，不仅使人们吃到了熟食，减少了肠胃疾病，有利于人体消化吸收，促进了人们体质、智力的发展，



神农氏。传说神农氏发明农具，教人们种植，因之被后世奉为“农神”。

同时还为后来人们的制陶、冶金等提供了必要的条件。

到了新石器时代，人类在生产实践中创造了三项划时代的发明：种植、养殖和制陶。这三项发明直接推动了人类饮食文明的大踏步前进。

掌握人工取火后，原始人惊奇地发现，在烧荒的空地上，被丢弃的植物根茎和瓜果瓢籽能长出新苗，他们还认识到草木灰对植物生长有肥效。两者相结合，便有了最初的种植业。种植业出现后，随着人口的增加，需要一种生产周期短和产量高的粮食作物。大约在一万年前，我们的祖先终于从狗尾草的籽实中，选

出第一种粮食作物，这就是小米。随着种植业的发展，后来又出现了大麦、小麦、水稻、高粱等粮食作物以及各种蔬菜和水果。黄河流域和长江流域的许多古代遗址中就发现了大量的粮食作物、蔬菜和水果的遗迹。中国古代将种植业的发明归功于神农氏。传说上古时代有一只红鸟，嘴里衔着一株九穗的禾苗飞过天空，穗上的谷粒坠落在地上，神农氏便把它们拾起来种在田间，以后便长成又高又大的谷子。人们吃了这种谷子不但可以充饥，还可以长生不老。这个传说意味着神农氏时代人们已学会把野生的谷物进行人工种植。《白虎通义》记载：“古之人，皆食禽兽肉。至于神农，人民众多，禽兽不足。于是神农因天之时，分地之利，制耒耜，教民农作。”就是说，在禽兽不足以维持人们的生活时，神农氏发明了农具，教人们根据天时地利进行种植，使谷物成为主要的生活来源。神农氏也因此被后世奉为“农神”。

随着种植业的发展和狩猎工具的改进，原始人的食物有时会出现剩余。在食物比较充裕时，人们有时并不急于杀死捕获的动物，而让它们存活，以备需要之时食用。野生动物经过长期驯化繁育，逐渐演化为家畜，养殖业就这样不知不觉