

# 粥的历史

陈元朋 著

中国小史



上海图书馆

# 粥的历史

陈元朋 著

## 图书在版编目(CIP)数据

粥的历史/陈元朋著. —北京:商务印书馆, 2016

(文明小史)

ISBN 978-7-100-11911-5

I. ①粥… II. ①陈… III. ①粥—饮食—文化史  
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 004726 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

## 粥的历史

陈元朋 著

---

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京新华印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-11911-5

---

2016年8月第1版

开本 787×960 1/32

2016年8月北京第1次印刷

印张 6

定价:22.00 元

## 陈元朋

---

台湾大学历史学博士，“中研院”历史语言研究所博士后，曾在台湾大学历史系兼任讲师，现任台湾东华大学历史系副教授。主要研究方向：饮食文化史、医疗文化史、博物学史、本草学史、社会史、中国社会史。



## 文明小史书目

---

### 公主之死

——你所不知道的中国法律史

### 奢侈的女人

——明清时期江南妇女的消费文化

### 救命

——明清中国的医生与病人

### 海客述奇

——中国人眼中的维多利亚科学

### 生津解渴

——中国茶叶的全球化

### 说地

——中国人认识大地形状的故事

### 慈悲清净

——佛教与中古社会生活

### 佛教与素食

### 粥的历史

著作财产权人：© 三民书局股份有限公司

本书中文简体字版由三民书局股份有限公司授权商务印书馆有限公司在中国境内（台湾、香港、澳门地区除外）独家出版。

本书中文简体字版禁止以商业用途于台湾、香港、澳门地区散布、销售。

版权所有，未经著作财产权人书面授权，禁止对本书中文简体字版之任何部分以电子、机械、影印、录音或其他方式复制或转载。

## 自序

对于一个想往学术路上走的学子来说，这本小书的写作，是尝试、是鼓励；同时，或许也还是一种交待。阅读与思考，以之为娱，则其乐无穷；以之为业，虽然愉悦依旧，却难免因为少些对话而感觉孤寂。于是，能够写出心中所思，并且还能有供读者阅览的机会，在此就无疑是一种精神上的犒劳。

这本书写的是食物的历史。然而，天下的食物何其众多？自是难以全部概括。不过，遗珠虽多，但以“粥”为主题的书中内容，还是能够以个案的姿态展现我自己对食物历史的一些看法。

被人定义、被人吞咽，食物与人们的关系至为密切，但在对食物的描述里，人们却常常忘了自己也是主角之一。所以，这次以粥为题，除了粥本身之外，我有意特别留心那群包括我自己在内的“吃粥人”。因为，那碗粥若真要说有些什么文化意义，也是我们所赋予的。

我人生的头二十年，过得浑浑噩噩，证明之一就是现在竟然很难再回忆起什么细节。但这后十年，却因为师友们的扶持而变得很是富丽。感谢康乐老师、林富士老师、李贞德老师、李建民老师、王道还老师的耐心与鼓励，虽然他们常自谦是我习学上的友人，但实际上他们却是我人生与知识的导师。感谢王德毅老师、梁庚尧老师、梁其姿老师、邢义田老师，他们都是引领我进入史学堂庑的师长，承他们不弃，允许我这个鄙陋的学生受教十多年，并在一次又一次的学习困境中，对我指引方向、伸出援手。我还要向逯耀东先生致谢，因为我对饮食历史的兴趣，

最早是受到逯先生著作的启发。

人过而立，对师长朋友常是心存感恩，但对家人至亲，则往往会图思交待。因为，习学过程里的苦涩与彷徨，总会波及这些无辜，但却又甘心承负的人。我现在知道了！为什么许多人都会在他们著作的序言中写道：“把这本书献给我的亲人。”……因为现下的我，亦作如是想。

我诚心地把这本小书献给三个人：我的父亲陈舜政先生、母亲孙蓓蒂女士，还有我的妻子唐艺庭。面对一个性情古怪，兼有一堆坚持的儿子与丈夫，真是辛苦他们了。

陈元朋

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 自 序 .....             | i   |
| 前 言                   |     |
| ——从“早餐 Bar”开始的饮食习惯    |     |
| 文化探索 .....            | 1   |
| 2001 年台湾的“吃粥商业” ..... | 9   |
| 粥的起源                  |     |
| ——从谷类的粒食办法谈起 .....    | 31  |
| 一种食品、多种形象 .....       | 79  |
| 吃粥与养生 .....           | 117 |
| 结 语                   |     |
| ——作为历史研究的饮食课题 .....   | 177 |

# 前言

——从“早餐 Bar”开始的饮食习惯文化探索

三月里的某一天，我因公出差，投宿在台中的一家饭店。次日晨起，梳洗完毕，走进早餐 Bar，一位服务小姐很亲切地对我说：“左边是西式的，右边是中式的，您慢用。”于是，一顿中西并陈的丰盛早餐，便下了我的肠胃，撑得我连中午都没再兴起进食的念头。不过，饱虽饱矣！但也还不到“吃饱了时困”的地步，我的脑袋仍然能做些活动。而这本以“粥”与“饮食习惯”为主题的小书，便是这么“吃”出来的。

其实，“早餐 Bar”的场景，只要有过

台湾旅游的经验，大概人人都会碰上。然而，会去留心这顿早餐所掩隐的文化意义的人，或许便不那么多。就从供需的角度来看吧，作为卖方的旅馆，之所以会将面包、牛奶、奶油、起司、培根、热狗与稀饭、酱瓜、腐乳、肉松、咸蛋、豆丝合而并陈，当然是为了迎合买方顾客的需求。旅馆不是只做外国人的生意，中外合璧的饮食内容，其实更是为着本地消费者而措置的。今日台湾人的味觉结构，大概要比上一个世代来得复杂些。就像我吧，一个三十出头的人，我吃的就很杂。在我日常的饮食生活里，中式的饌肴当然还是主角，但外国料理亦常入我口。我父祖那辈的人，常会对外国的菜色统概排斥；但是，我的尺度就大得多，会被我许之为“异味”而难以下咽的外来食物，其实少之又少。

在我看来，味觉容受对象的扩大，并不意味着传统饮食习惯的失却。就像旅馆早餐Bar里的稀饭一样，它的存在全因源于人们

的习惯。当然，在那个情景下，或许不是人人都会去吃它，但至少也不会有人觉得那些“清粥小菜”摆得碍眼吧？在今天我们这个文化里，稀饭之于早餐，就好比少林高僧之于武侠小说一般，它不必就是主角，但配角的位子终究还是能稳坐的。

在酝酿写作这本小书前的那段日子里，我逢人最常发话的问题有两个：一是“你何时会吃粥？”关于这个问题的回应泰半是“早上”“宵夜”或“生病时”。二是“你为何会在早晨、宵夜或生病时吃粥？”答案则通常是带有“比较清淡”，抑或是“不伤肠胃”这类意思的认知。从“特定的时刻”到“特定的理由”，这些看似千篇一律的回答，其实是很有文化上的价值的。因为“普遍性”的“特定”，正意味着“习惯”的存在。很明显地，这个习惯并不只在于“吃粥”——这个外在行为上体现，这个习惯其实还有思想层面的判准与之相应。

饮食男女是人生之大欲，这话不但颇合现代人的脾胃，就连两千多年前的孔老夫子都不能有所置喙。对人类而言，这世上能够与“性欲”比肩的享受，大概就非“食欲”莫属。而与其他物种相比，人类社群的饮食行为似乎更常受到这“欲望”的驱策，并从而导归出许多复杂的面相。举例来说吧，同样是吃牛肉，印度雨林里的孟加拉虎只是为了果腹，所以它是生吞；但我们却会在顾及果腹需求的同时，别又以熏、烤、烩、炖……种种手法来整治那方生肉。换句话说，欲望常是促使人们追求“美食”的推手。在填饱肚子之余，我们更会要求味觉感官上的满足。不过，值得注意的是，“食”虽有“美”，但并不全然都是放诸四海皆准的“完美”，不同文化对于味觉美善的判断，往往存在着一定程度的落差。这也就是说，我们会“习惯”于某种特定的口味，并将这种“文化性的主观习惯”作为味觉上论断“好吃与否”的标准。对于一份五分熟的牛排，我虽不至于难以下

咽，但血淋淋的视觉效果多少让我有点心头发毛；而我的外国朋友却也曾对我说：“你们那种红烧牛肉，不过是在吃酱油味而已，有什么好呢？”

我们这个文化一向不吝于自承好吃，我们的先民如是，而我们亦如是。谈吃的作品，古今都可说是多如过江之鲫。然而，尽管我们在笔墨上对吃的欲望不加掩饰，但所采取的写作视角，多少还是有些贫乏。就拿手边的 *HERE!* 杂志来说吧！这是本已然发刊十七年的畅销月刊，内容谈的全是台湾各地的佳肴美馔。值得注意的是，该刊对于每一种被推介的美食，都是以“图片”“地址”“口碑”“价格”与“一日营业额”等项目来加以铺陈，可说是很典型的消费杂志。且别小觑了这样的刊物，在商业挂帅的社会中，它对当代台湾人的口味多少也产生了些整合划一的作用。其实，这种介绍味觉经验的文字，不仅是今日人们对“饮食”的着墨大宗，就

在先民的世界中，它也是主流。然而，我所思考的是，除了这古今一致的“大宗”与“主流”之外，我们对于饮食还能不能有别的看法？

作为一个历史工作者，我并不轻看味觉感官在饮食中所占的分量。但是，我也不认为单纯的口腹经验，便足以充填饮食行为的内在。对我而言，吃不只是“咀嚼”“吞咽”，以及“追求美味”而已。在我看来，“咀嚼”“吞咽”全是具有思想性判准的行为。而对“美味”的追求，同样也是带有主观性意识的行为。更重要的是，不论是“思想判准”，还是“主观意识”，它们全都是文化的一环，而在历史的时空里，这些文化性的判准、主观性的意识又全都具有混融一起、向下传递展延的特性，它们还常以“习惯”的姿态呈显在你我的饮食行为中。所以，我认为“吃”（或说是“饮食”）这个课题终究还是能有比较深刻的历史可谈；而从“习惯”入