

中华
民俗
文化

中华 饮食



李少林◎主编

陕西人民出版社



中华民俗文化

——中华饮食

主编 李少林



TS971
LSL

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华民俗文化 / 李少林主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 9

ISBN 7-204-08722-4

I. 中... II. 李... III. 风俗习惯—中国 IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 111823 号

书 名 中华民俗文化

——中华饮食

作 者 李少林

责任编辑 乌恩其

封面设计 周周设计

版式设计 贾茹 李虎生

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市腾飞胶印厂

开 本 880×1230mm 1/32

总 印 张 60

总 字 数 900 千字

版 次 2006 年 12 月第一版

印 次 2006 年 12 月第一次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 7-204-08722-4/G·2342

定 价 224.00 (全八册)

如有质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

中国古代经典《礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉”。可见吃饭问题，从来就是社会和人生的头等大事。人们的饮食观念，表现了一个国家的文化素养，民间的饮食习俗和文化，也是一个国家文明程度和发展的象征。

“食”是人类本能的需要。人类最早的劳动，就是寻找食物。人类要用自己的劳动去取得食物，正是在寻找食物的过程中，类人猿完成了由猿而人的转变，从这个意义上来说“食”创造了人类。

人类的历史，也是一部以开发食物资源为主要内容的历史。上古的耕种栽培、采集渔猎、家禽驯养等也都源于“食”。伴随着以食为主的生产活动，继而有了火的使用、陶器的制作、煮盐作盐、糖的榨压等等，以至发展到古代医学、哲学、文学、艺术、礼仪、风俗等诸多方面。人类的历史堪称一部饮食文化史。

我国地域辽阔，民族众多，各地区、各民族之间交流发展，创造了包括饮食文明在内的灿烂的中华文化。由于地理环境、气候物产、政治经济、饮食科技、民族习惯与信仰的不同，使得各地区、各民族的饮食风俗千姿百态，异彩纷呈。中华民族饮食风俗寄寓着人

们美好的愿望和理想，体现了人们的聪明才智，表达了他们的爱憎感情。我们可以窥视到中国饮食文化之高度发达，民间饮食礼仪之繁琐讲究、地域饮食特色之浓郁鲜明。

中华传统饮食风俗讲究情致，人们对进食环境，制作工艺，食品

的食、香、味、形，进食器具等都有要求。

在五千年的历史中，人们在解决温饱的同时，在饮食方面创造出了多若繁星的饮食品牌。有的闻名世界，有的闻名于僻壤乡间。

中国独特的烹饪技艺堪称“世界一绝”，创造了享誉全球的民族菜肴、菜系和风味名吃，独领风骚。

当然，中国传统食俗也同其他民族事象一样，即有精华，也有糟粕，其糟粕主要是迷信和非理性。

本书带你走进中华民族饮食风俗大观园游览，欣赏的同时，也要对中国传统文化以扬弃。

目 录

第一章 中国饮食民俗概述 /1

一、饮食溯源 /1

- (一) 火的使用,是食俗产生的先决条件 /2
- (二) 陶器的发明,使烹饪前进了一大步 /3
- (三) 食具的重大变化,始于商周时期的奴隶制时代 /5

二、中国饮食对世界的影响 /8

第二章 饮食诸方面 /15

一、食物结构 /15

二、饮食惯例 /17

三、饮食器具 /21

- (一) 青铜饮食器 /22
- (二) 漆制饮食器 /27
- (三) 金银饮食器 /29
- (四) 陶瓷饮食器 /33

四、饮食礼仪 /37

五、烹饪技艺 /43

六、地方菜系 /49

七、风味小吃 /75

八、民间小菜 /86

九、南北糕点 /90

十、五味调和 /97

(一) 盐 /98

(二) 醋 /100

(三) 酱 /102

(四) 酱油 /103

十一、饮食禁忌 /105

(一) 食物禁忌 /106

(二) 饮食方式禁忌 /108

(三) 食物制作禁忌 /111

第三章 食俗纵观 /113

一、春节食俗 /113

二、婚姻食俗 /146

(一) 相亲订婚食俗 /146

(二) 出阁迎娶食俗 /152

(三) 婚宴习俗 /157

(四) 洞房食俗 /161

(五) 回门食俗 /162

三、生育食俗 /166

(一) 求子食俗 /166

(二) 妊娠食俗 /168

(三) 分娩食俗 /170

四、少数民族食俗 /175

(一) 蒙古族 /175

(二) 藏族 /178

(三) 回族 /184

(四) 苗族 /187

(五) 彝族 /189

(六) 瑶族 /191

(七) 土家族 /193

- (八) 朝鲜族 /195
- (九) 维吾尔族 /198
- (十) 壮族 /202
- (十一) 侗族 /205
- (十二) 满族 /211
- (十三) 鄂伦春族 /214

第四章 饮茶与饮酒 /219

一、茶 /219

- (一) 饮茶起源 /219
- (二) 名茶种种 /221
- (三) 饮茶习俗 /226

二、酒 /228

- (一) 酿酒起源 /228
- (二) 名酒点滴 /232
- (三) 饮酒习俗 /238

第一章 中国饮食民俗概述

中国饮食文化渊源流长，几千年的文明史将食物原料开发利用、食品制作、饮食消费中的技术、科学、艺术于一体，并在食生产和食生活中渗透和融入习俗、传统、思想和哲学，创造了独树一帜、有着浓郁民族特色的中国饮食文化。

一、饮食溯源

法国社会人类学家列维·斯特劳斯有一个著名的公式：生/熟=自然/文化。如果按这个标准，食俗的历史便应从原始的烹饪开始，其标志有二：一是火的使用，“炮生为熟，燔而食之”；二是炊器的发明和使用。以此标准计算，我国的食俗已有六七千年的历史。人类最初的觅食、进食方式，同一般动物相差无几。

大约在 100 多万年至 1 万年前，为了维持自己的生存，古人类与一般动物一样；四出寻觅食物；食物来源有两种，一种是动物，一种是植物。动物中，既有凶猛残暴的豺狼虎豹，也有温顺柔弱的小动物，那些江河湖泊中的鱼鳖虾蚌，更难逃原始猎人和渔人的搜捕。在寻觅动物食物时；人类要与各种动物搏斗，有时反而要成为凶猛动物的腹中之物。

与动物类食物相比较，古人类更多更可靠的食物来源是植物。





长在枝头的野果、结在藤蔓上的瓜类、埋在土中的根块,植物的茎秆花叶,都是人类的食物。但是,并非一切植物都能食用。人类经过一代又一代的尝试,付出了不少生命的代价,才筛选出许许多多可供食用的植物及其果实。

这一漫长的历史时期,我们称之为“自然饮食状态”。

(一) 火的使用,是食俗产生的先决条件

人类最早使用的是天然火,如火山熔岩火,闪电雷击所燃之火。古代人栖息的森林常因遭受雷电所击而引起火灾。当火灾过后,人们偶然吃到被火烧死的野兽和被火烤熟的坚果,觉得别有一番滋味。经过多次的实践,人们逐渐懂得食物是可以用火烧熟了吃的,而且味道更好,于是便有意保留火种。后来,人们又在劳动中发明了钻木取火的方法。

2

火的发明者是谁呢?传说是钻燧取火的燧人氏。《尸子》云:“燧人上观星辰,下察五木为火。”但火神,按一般的说法是祝融。《淮南子·时则》注:“祝融吴会,为高辛氏火正,死为火神,托身于灶。”这是我国自古以来信仰火神和祭灶习俗的本源。

火的发明与使用,使人类进化发生了划时代的变化,从此,将告别茹毛饮血的蒙昧时代,进入人类社会的新时期。《周礼·含文嘉》云:“燧人始钻木取火,炮火为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”

人类成了火的主人,也就拉开了食俗的帷幕。

掌握了火的使用方法之后,人类的熟食比重便逐渐增加;用火熟食的方式也由简单到复杂,甚至穿越漫长的时间隧道,沿习成俗,保留至今。

人类最初的熟食方式,以烧、烤为主。那时既无炉灶,也没有锅碗。人们只知道把食物直接放在火上去烧烤。

后来,人们进一步发明了“炮”法:用粘泥包住食物后隔火烤熟,这样可以避免食物被烧焦。“炮”法虽然简单,但那一团团粘泥,却成为后世炊具的肇始。

人们由粘泥联想到石块、石板,并把石块、石板作为烹饪器材。他们或者把食物放在石板上烧烤,或者用烧热的石块烫熟食物。对人类这种早期烹法,古籍有记载。如《礼记·礼运》注说:“中古未有釜鬲,释米捋肉,加于烧石之上而食之耳。”《古史考》说:“神农时民食谷,释米加烧石之上食之。”

这一时期的熟食方式,还有以兽皮为锅烹煮食物,或将食物放在竹筒中煮熟。类似烹法,延续了许多世纪。人类进入了自觉饮食阶段。

上述原始的熟食方式,历经千万年的传承沿习,逐渐演变为食俗:新疆的烤羊肉串、北京的烤鸭、遍及城乡的烤(煨)红薯、云南傣族的竹筒饭以及诱人的“石板烧”、“铁板牛肉”、“叫化子鸡”等等,追根溯源,其实都是远古遗风。

(二) 陶器的发明,使烹饪前进了一大步

中国陶器大约创始于距今1万年前。陶器是以粘土为原料,塑型后经高温焙烧而成。古人为何突发奇想,变泥土为陶器,从而实现炊具和饮食器具的一次革命呢?

从食俗角度看,陶器在很大程度上是因烹饪需要而发明的。在漫长的烧烤食物的过程中,继“炮”法、石块石板的利用、兽皮、竹筒





的利用,聪明的祖先们终于发现用泥土和水揉成一定的形状,经火烧烤后,这些泥土变得神奇起来:不漏水,而且坚固耐用。由此,陶器产生了。

最初的陶器是陶釜即陶罐,为敞口圆底的样式。以后又出现了陶甑、陶鼎、陶鬲、陶盒、陶钵等等。

陶釜的发明在烹饪史上具有非常重要的意义,后来的炊具(现代微波炉之类除外)不论材料和造型怎样变化,它们的煮食原理都没有改变。

新石器时代的炊具,还有炉与灶。炉也是陶器,又称陶炉,是一种活动的灶。火灶则是固定的建筑物。原始灶的形态,是在地上挖的坑。今西安半坡遗址发掘出的灶,为双连地灶。西安半坡至今有六七千年的历史,由此我们可以知道,先民使用灶的历史至少有六七千年的历史了。

烹饪方式的进步,与烹饪器具的发展密切相关。有了陶器,烹煮的时代也就开始了。陶器时代的烹饪法主要有两种:烹煮和蒸制。《通鉴前编·外记》载:“黄帝作釜灶,而民始粥。”又说:黄帝作甑,而民始饭。这表明,中国先民普遍使用陶器为炊具,至迟在公元

前 5000 年左右。

由于当时尚无主食副食之分，炊具食具的分工也不明确。如陶釜，既用来煮饭煮肉，也可用来盛饭盛肉。而陶盆、陶钵之类的陶器，既是盛饭菜的用具，也是进食的食具。



（三）食具的重大变化，始于商周时期的奴隶制时代

那时，随着农业生产的发展，粮食产量不断提高，谷物逐渐成为人们的主食。而肉类来源渐少，渐渐成为人们的副食。新兴的园艺栽培技术得到发展，又使蔬菜增添了副食的种类。由于主、副食的划分，食具也相应的出现了分工。如豆器专指肉食用具，后来多用于祭祀。盛放整羊的是俎，盛汤浆之类的是孟。进食之具为箸，舀汤浆之器为勺，后来又出现了匙。饮器则出现了杯、盅、盏等等。

此外，手工业生产的发展，也是食具发生变化、从而分工明确的重要原因。商周两代是中国铜制炊具的鼎盛时期，金属制作的食具也开始出



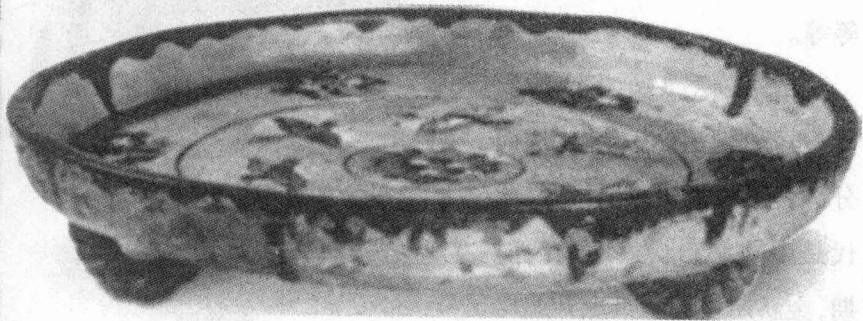


现。从此，陶器不再一统天下。《史记·封禅书》载：“黄帝采首山之铜，铸鼎于荆山之下。”《左传·宣公三年》载：“昔夏之方有德也，远方图

物，贡金九牧，铸鼎象物，百物而为之备。”鼎的出现，标志着中国食俗又进入了一个阶段：油烹。当时的鼎是贵族豪华的炊器和食器。

商周时期，还出现了玉石、牙骨、竹木等各种材料做成的食具。春秋战国时期，漆食具、食盒开始出现；秦汉以后，漆器食具的使用就更多了。

瓷器是我国的伟大发明，它是由陶器发展而来的。早在新石器时代晚期，我们的祖先就用瓷土烧制出精美的硬陶；商代，又发明了玻璃釉，制成了原始青瓷，到汉代瓷器便逐渐进入成熟阶段。明清两代，江西景德镇成为举世闻名的瓷都。至今，瓷器依然是人们



的主要食具。

中国铁器最早出现在春秋时代,到西汉时,铁器得到了广泛应用。铁釜、铁刀等炊具,在秦汉时期已普遍使用。铁锅的出现,使烹饪术中的爆、炒之法应运而生。因铁制炊具导热性能适中,造价低廉,而且铁分子是人体必不可少的元素,用铁制炊具烹调,有益无害,所以时到今日,铁制炊具仍在烹饪中扮主角。

竹器、木器,也是重要的炊具和食具。筷子,古代称箸。这名称的转变据说是发生在明代(一说在宋代)。明代陆容在《菽园杂记·卷一》中说,吴中民间风俗,行舟讳言“住”,因“住”与“箸”同音,所以改称箸为“快儿”快子后来加上了竹字头,其原因是因为筷子多用竹材制成。

无论是炊具,还是食具,都是随着时代的变迁,人们生活习俗的改变和社会文明程度的不同而产生变化。以食具为例,在桌椅板凳问世之前,人们生活习惯是席地而坐,食具也都摆放在地上使用。这时期的食具底足相应要高一些,像盛放食物的豆,就带有一个细长的“脚”,使上面的圆盘位置增高,这样才便于人们食用。

当战国时期出现可起桌子作用的食案以后,各种食具均陈放于案上。豆的“脚”也就由高而矮,最后演变成平底 of 盆,连名称也改变了。

食具的演变,有两种情况值得特别注意,一种是有的食具随着时间的推移改变功能,不再是食具;不是食具的一般生活用具,随着时代的变迁而进入食具的行列。前者如鼎,后者如盘,都是典型的例子。鼎,如前所述,它由食器而变为礼器,后来成为立国重宝,



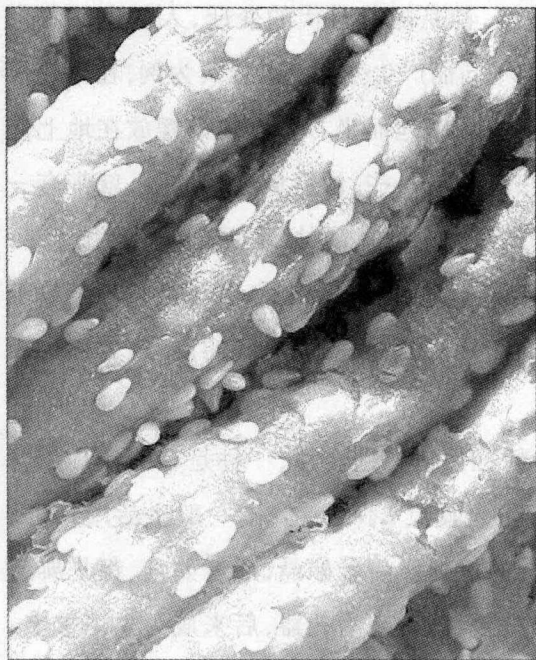


国家权力的象征。盘,商周时期是洗手的工具,但从战国起,却成为食具使用,并流传至今;仍是我们的主要食具之一。

炊具、食具的演变发展,不仅从一个侧面反映了我国人民伟大的创造精神,而且形象地展示了中国早期食俗。

二、中国饮食对世界的影响

中国古代的经典《礼记》中有这样一句话:“饮食男女,人之大欲存焉。”可见吃饭的问题,始终是社会,也是人生的头等大事。因而对食物烹饪的重视和考究,以及人们对于饮食的观念,是表现一个国家的文化素养,也是一个国家的物质文明和精神文明的象征。技艺高超自的中国烹饪,是中华民族历史文明的产物。今天,中国菜风靡世界、这无疑是对中国人民对世界文化的一个杰出贡献。



早在先秦时期,中国各民族就以华夏族为中心开展了饮食文化的交流。华夏族的谷物,常常供给北方游牧民族,燕国的鱼盐枣栗,素为东北少数民族所向往。

到了汉代,张骞出使西域,促进了内地与西域之间的饮食文化交流。西域的苜蓿,葡

萄、石榴、葱、蒜、胡萝卜等特产,以及西域的葡萄酒,先后传入内地,极大地丰富了内地民族的饮食生活。另一方面,内地民族精美的肴馔和烹饪技艺,又为这些地区的人民所喜食和引进,各民族在互相交流的过程中、都在择善而从,不断完善自己,共同创造中华民族的饮食文化。

从世界范围来看,受中国饮食文化影响较大的莫过于日本。早在公元4世纪,就有一些中国人经过朝鲜移居日本,这些人称得上是中国早期的华侨,其中有不少烹调厨师和制作食具的工匠。至唐代,鉴真大师又把中国的佛学、医学、酿造、烹饪等文化艺术带到日本。与此同时,大批日本学问僧和留学僧也来到中国,随着他们的归国,唐代宫廷与民间美味也传至日本,中国先进的饮食文化对日本宫廷与民间的饮食生活产生了广泛的影响。例如,日本宫廷的饮食制度就改效唐制,不少宫廷宴会也改用中国的烹饪方法,并时常派人来华学习和研究中国烹调。

唐代以后,中国的许多菜点就在日本流行开来,如中国的环饼(馓子),是一种用面经油炸做成的类似麻花的食品,远在战国时即已有之,秦汉以后,环饼成为中国人在寒食节的必食之品。环饼传至日本后,被称为“万加利”,并成为日本贺藏神供品。再如粽子,它是中国端午节的节日食品。吃粽子在中国有悠久的历史,这里面有纪念屈原的传说。粽子传到日本后,日本人称之为“茅卷”,现在日本特色的粽子,如御所粽、道喜粽、葛粽、饴粽等等,都是在中式粽子的基础上发展起来的,据日本学者木宫泰彦所著的《日中文化交流史》记载:明清时期,中国饮食传到日本的有“胡麻豆腐、隐元豆

