

汉字中的美食

刘朴兵——著

汉字文化体验丛书

刘朴兵 主编



人民出版社

本书由河南省高校科技创新人才（人文社科类）
支持计划项目「中国饮食文化史」提供出版资助

汉字中的 美食

刘朴兵——著



 人 民 出 版 社

策划编辑：岳改苓

责任编辑：岳改苓 车金凤

装帧设计：九 五

图片提供：安阳师范学院汉字文化体验馆

图书在版编目 (CIP) 数据

汉字中的美食 / 刘朴兵著 . —北京：人民出版社，2018.12

(汉字文化体验丛书 / 刘朴兵主编)

ISBN 978-7-01-019978-8

I. ①汉… II. ①刘… III. ①汉字—研究 IV. ①H12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 250308 号

汉字中的美食

HANZI ZHONG DE MEISHI

刘朴兵 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

环球东方 (北京) 印务有限公司印刷 新华书店经销

2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张

字数：340 千字

ISBN 978-7-01-019978-8 定价：118.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：(010) 65250042



总序

刘朴兵

文字是记录语言的书面符号，它的产生是人类进入文明社会的重要标志，它突破了语言口耳相传的模式。有了文字，语言不再受时间的限制，长久保存成为可能，创造了人类隔代交流的条件；有了文字，语言不再受空间的限制，传播远方成为可能，创造了人类异地交流的条件。文字使语言由口头语升华为书面语，一方面使语言更加严密，思想表达更为精确，促进了人类思维的进步；另一方面也使人类的生产劳动成果和历史经验教训得以保存，推动了人类历史的向前发展。

汉字被誉为中国的第五大发明，是当今世界上仍在使用的最古老的文字。从殷墟甲骨文算起，汉字已有 3500 年的历史了。古埃及的象形文字、古巴比伦的楔形文字、古印度的梵文等蜚声世界的古文字，都早已成为人们不再使用的“死文字”，唯独中国的汉字至今仍被十多亿人广泛使用，保持着旺盛的生命力。汉字承载了上下五千年的华夏文明，对中国的统一、中华民族的形成和凝聚，均具有重大意义。秦始皇的“书同文”政策，使汉字的字体得到统一，从此中国各地便有了一条看不见、剪不断的文化纽带。中国地域辽阔，方言土语众多，南北对峙、诸雄并立的局面在中国历史上时有发生，若没有统一的汉字，中国境内恐怕早已如今日的欧洲一样诸国并立了。

有人说，汉字是世界上最难学习的文字，这完全是误解。众所周知，汉字是一种象形文字，而象形文字是最好认识、最易学习的一种文字。目前人们使用的汉字中，90%以上者是形声字。形声字既表字义，又表字音，俗语“秀才识字读半边”就揭示了学习汉字的最大秘诀。汉字具有多音、多义的特点，学习汉字的正确方法是从字形入手，而不能像学习英语、法语等拼音文字那样从读音入手。习惯于从拼音入手学习语言的“老外”们，若以读音为切入点学习汉语，多分不清“西服”和“媳妇”的区别！也无怪乎他们感叹汉字难学，不少中国人也搞不清“四”和“十”的发音呢！

仅仅会写几个汉字不能说已掌握汉语了，还必须了解汉字背后的文化。以“家”字为例，其字上宀(mián)下豕(shǐ)。从古老的甲骨文到今天的楷书、行书，上宀下豕，一直是“家”字的写法。宀为房屋，豕即猪。有人误以为“家”为会意字，意为房屋内养猪，猪是家畜，和人一起生活，故称为家。如果是这样，上宀下马、上宀下牛、上宀下羊、上宀下鸡、上宀下犬等字，不应该都是“家”字吗？六畜之中，不选马牛羊鸡犬，为何单选豕(猪)呢？其实，“家”是一个形声字，汉代许慎《说文解字》释“家”为：“家，居也。从宀，豕省声。”可知，“家”的最早字形是上宀下豕(jiā)。由于“豕”笔画较多，不容易书写，后来省略掉了“豕”，只保留下“豕”。不了解此故，仅凭着“秀才识字读半边”就会闹笑话，更难以了解汉字的音义来源。

汉字的含义在漫长的历史长河中更是变化多端。如“饭”字，原义为动词“进食”，后来引申为名词“食物”。名词的“饭”又有四层含义：最广义的饭为一切可吃的东西，广义的饭为主食，狭义的饭为主食中的“粒食”，特指的饭是大米饭。南方人所说的“饭”多特指大米饭，北方人所说的“饭”一般是指一切可吃的东西。南方人一句“我三天没

吃饭了”，足以在北方民众中引起广泛的同情！又如“爷”字，今人称祖父为爷，若以此来理解《木兰辞》中“阿爷无大儿，木兰无长兄”便不通了。“爷”在古代即指父亲，阿爷若有大儿，此人即是木兰的长兄，故诗中称“阿爷无大儿，木兰无长兄”。

由单字组成的词、成语更是含有丰富的历史文化知识。每一个成语都有一个著名的历史故事，这里姑且不论。这里仅以几个表示颜色的四字词语为例，我们知道“大红大紫”“红得发紫”都可以形容某个人的得势。但人们的得势和红、紫这些颜色有什么关系呢，为什么不用“大青大绿”“大黑大白”这些颜色来形容呢？这是因为在唐宋时期，以颜色来区分官服等级，紫色为三品以上的高官所穿，红色为四品、五品的中级官员所穿，青色为六品、七品的低级官员所穿。百姓服黑白、奴仆穿青衣。因此，服红穿紫者，必为中高级官员，故称“大红大紫”。由四五品的中级官员进阶为三品以上的高官，官服由穿红变为穿紫，故称“红得发紫”。至于正黄色，那是帝王礼服的专用色，服黄者无疑是“飞黄腾达”的皇帝。

改革开放近四十年来，中华民族找到了实现伟大复兴“中国梦”的正确道路。古老的中国文化在广泛吸收世界各国优秀文化的同时，也主动走出国门，传播到全球各地，为各种肤色的人们所接受。随着中国的崛起和影响的日益扩大，汉语热在海外各国蓬勃兴起。与此相适应，在国家汉语国际推广领导小组办公室（国家汉办）的大力支持下，孔子学院、孔子课堂在海外遍地开花，有力地推动了中华文化在海外的传播。讲好中国故事，做好中华文化“走出去”这篇大文章，是当前中国面临的一项重大战略任务。由于中国历史的悠久绵长，汉字所蕴含的文化也极其丰富。“老外”们想要深入了解博大精深的中国文化，绕不开方方正正的汉字，绕不开汉字背后的故事。

安阳师范学院地处有“汉字之都”美誉的河南省安阳市，这里有甲骨文的发现地——世界文化遗产殷墟，有中国唯一的以文字为主题的国家博物馆——中国文字博物馆。多年来，学校充分利用“汉字之都”的地利优势，一直致力于甲骨文的研究和汉语海外传播人才的培养。2014年8月，由安阳师范学院牵头的“汉语海外传播河南省协同创新中心”（以下简称“中心”）获批河南省第三批“2011”计划建设项目。“中心”以大力推进文化传承创新、发挥河南文化资源优势、推进华夏历史文明传承创新区建设、打造中原文化品牌、提升河南文化软实力为己任，本着“优势互补、资源共享、互惠共赢、共同发展”的原则，协同创新中心各成员单位在汉语海外传播、汉字文化研究、汉语国际教育人才培养和汉字文化创意产品研发等领域深度融合，共同为弘扬华夏历史文明、促进中华文化海外传播贡献力量。三年来，“中心”为汉语海外传播等做了大量的工作。为促进汉字文化研究和互动交流，加强汉语海外传播人才的培养，学校建设了现代化的汉字文化体验馆。

2015年底，在汉字文化体验馆建设伊始，我建议编写一套《汉字文化体验丛书》，以加强甲骨文等古文字研究工作，同时促进汉字文化的普及宣传，直接配合汉字文化体验馆的布展。经过充分讨论，最终确定丛书第一辑出版《汉字中的九州》《汉字中的民族》《汉字中的生肖》《汉字中的干支》《汉字中的方位》《汉字中的颜色》《汉字中的美食》《汉字中的餐具》《汉字中的酒具》《汉字中的农具》10册。每册书中，均选取若干代表性的汉字，先以表格的形式列出其甲骨文、金文、小篆、隶书、楷书等字体，让读者明晰该汉字的字体演变过程，再重点阐释该汉字的字义及其变化，介绍与该汉字有关的俗语、词语、成语、典故等文化内涵。在编写上，“丛书”图文并茂，兼顾学术性与通俗性，尽量吸收汉字文化研究的最新成果，在真实性、科学性的基础上，以通俗的语

言将深奥的汉字文化讲述出来，达到雅俗共赏的目的。

2016年5月17日，习近平总书记在哲学社会科学工作座谈会上指出：“要重视发展具有重要文化价值和传承意义的‘绝学’‘冷门学科’。这些学科看上去同现实距离较远，但养兵千日、用兵一时，需要时也要拿出来、用得上。还有一些学科事关文化传承的问题，如甲骨文等古文字研究，要重视这些学科，确保有人做、有传承。”习近平总书记的讲话极大地鼓舞了一直默默从事甲骨文等古文字研究的“中心”人员。

经过两个春秋的辛勤工作，《汉字文化体验丛书》（第一辑）就要和读者见面了。希望丛书对汉字文化研究和宣传普及有所裨益，更希望丛书对服务中华文化“走出去”战略、提高国家文化软实力有所帮助。

2017年8月

前 言

中国是一个美食的国度，饮食文化高度发达。孙中山曾言：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾。至于中国人饮食之习尚，则比之今日欧美最高明之医学卫生家所发明最新之学理，亦不过如是而已。”^①特殊的自然人文环境造就了高度发达的中国饮食文化。

首先，丰富的食物资源为中国饮食文化的发展奠定了坚实的基础。中国的陆地、海疆均十分辽阔，境内地形地势多样，江河湖泊众多，加之南方的热带、亚热带湿润气候，北方的温带半湿润、半干旱气候，西北的内陆干旱气候和西南青藏高原的高山气候，使中国具有生物多样性的特点，食物资源的类型极其丰富。在饮食来源上，中国人绝不“挑三捡四”，充分拓展食物来源。在中国人看来，几乎没有什么动植物是不能吃的，连欧美国家普遍弃之的各种动物“杂碎”，中国人也将之烹饪为美味佳肴。为了弥补肉食的不足，中国人还发明了豆腐及其他豆制品，大规模以植物蛋白代替动物蛋白，保障了中国人民

^① 孙中山：《建国方略》，广东人民出版社2007年版，第5页。

的健康体魄。

其次，在漫长的历史发展过程中，南北饮食文化、胡汉饮食文化、中外饮食文化在华夏大地频繁交流，促进了中国饮食文化的繁荣。各地不同的地形、物产、气候等因素，孕育出不同类型的饮食文化谱系。历史上，以“饭稻羹鱼”为特征的中国南方饮食文化和以“饭粟食面”为特征的中原饮食文化，曾多次交流融合。“食肉饮酪”的北方游牧民族的饮食文化与中原饮食文化也多次碰撞交融。西汉张骞通“西域”后，葡萄、石榴、核桃、黄瓜、茄子、蚕豆、芝麻、胡椒、大蒜、芫荽等传入中原地区，“胡饼”“羌煮貊炙”等少数民族的饮食文化曾在汉唐时期的中原内地风行数百年，极大地丰富了中原地区的饮食文化。明代后期和清代前期，原产于美洲的玉米、番薯、土豆、西红柿、南瓜、辣椒、向日葵等飘洋过海，在中华大地上迅速推广，成为现代中国人餐桌上的重要食物。近代以来，“番菜”“西餐”等西式烹饪也从沿海都市逐渐流行于内陆大邑。中国人对异域饮食文化始终持开放的态度，并以品尝到新奇的异域饮食为荣。对异域的饮食文化，中国人不仅来者不拒，还经常主动引进。如唐朝初年，唐太宗派人从波斯（今伊朗）以千金引进了菠菜，号称“千金菜”。为提高中国的制糖技术，唐太宗和唐高宗先后两次从天竺（今印度）引进了“熬糖法”。北宋真宗时期，从占城（今越南中南部）引进了高产早熟的“占城稻”。在中国民间，还流传着多个中国人引进番薯的冒险故事^①，反映了中国人对异域饮食文化的向往和主动吸收。

^① 刘朴兵：《番薯的引进与传播》，《中华饮食文化基金会会讯》（台湾）2011年第4期。

再次，无论是居于社会上层的官僚贵族，还是处于社会下层的庶民百姓，都普遍重视饮食。中国位于世界最大的大陆——亚欧大陆的东部，向东面对着世界最大的洋——太平洋，这就使得中国的季风性气候十分显著。季风的强弱与水旱灾害有着密切关系。在季风的影响下，广袤的中国几乎无年不受水旱灾害的困扰。加之地震、火山等地质灾害和瘟疫疾病、战乱兵燹等其他灾害，中国成为一个灾害多发的国家。深受灾荒、食物短缺困扰的中国人，无论是上层的统治者，还是下层的普通百姓，对食物普遍具有强烈的忧患意识。在中国，解决好吃饭问题始终是统治者治国理政的头等大事。《尚书·洪范》提出治理国家的“八政”^①，“八政”以食为先，后世统治者又将之发展为“民以食为天”^②的治国理念。中国古代的普通百姓大多对食物充满宗教性的感情，对腐烂变质的食物往往也舍不得扔掉，由此开发出豆（面）酱、臭豆腐、霉干菜等多种美食来。

最后，“讳色重食”的中国传统文化，使中国饮食文化得到了很好的总结和传承。进食和繁殖是人类的两大生物本性，故《礼记·礼运》称：“饮食男女，人之大欲存焉。”《孟子·告子上》也称：“食色，性也。”在对待“食”和“色”上，中国人一向讳言“色”，极力避免在公开场合谈论“色”，但在“食”上，中国人却可以大谈特谈。如商代的伊尹“说汤以至味”^③，他以饮食之道游说商汤，后来成为辅助商汤治国的宰相。春秋时期的老子称：“治大国若烹小鲜。”^④将治理国家比喻成烹饪小鱼。

① “八政”：一曰食，二曰货，三曰祀，四曰司空，五曰司徒，六曰司寇，七曰宾，八曰师。

②（东汉）班固：《汉书》卷四三《酈食其传》，中华书局1962年版，第2108页。

③（战国）吕不韦著，张双棣等译注：《吕氏春秋》卷一四《本味篇》，中华书局2007年版，第114页。

④（魏）王弼注，楼宇烈校释：《老子道德经注》六十章，中华书局2011年版，第162页。

儒家的创始人孔子十分重视饮食，《论语·乡党》云：“齐必变食，居必迁坐。食不厌精，脍不厌细。食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不语，寝不言。虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。席不正，不坐。乡人饮酒，杖者出，斯出矣。”孔子的这些饮食主张，对儒家影响极大。

后世儒家士大夫们不仅继承了“先师”孔子公开谈论饮食的传统，不少人还亲自实践，以撰写饮食文字为乐。如宋代的大文豪苏轼，写有《猪肉颂》《菜羹赋》等饮食美文，给后世留下了“东坡肉”“东坡肘子”“东坡鱼”“东坡羹”“东坡豆腐”等一系列美食。^①还有一些文人擅长对饮食烹饪技艺进行提升，热衷于对饮食理论进行总结，给后世留下了《山家清供》《中馈录》《云林堂饮食制度集》《易牙遗意》《宋氏养生部》《饮馔服食笺》《饮食绅言》《食宪鸿秘》《养小录》《调鼎集》《随园食单》《粥谱》《素食说略》等食经类著作。

高度发达的中国饮食文化深深影响了文字的书写和语言的表达，本书选取“食”“饭”“粥”“面”“饼”“馒”“饺”“糕”“粽”“糖”“肉”“炙”“肴”“菜”“腐”“酱”“羹”“汤”具有代表性的18个汉字，每个汉字作为一章，全面阐述其字形演变，字的含义及其演变，有关的成语、俗语和民俗文化等。在内容编排上，“食”为

^① 刘朴兵：《略论苏轼对中国饮食文化的贡献》，《农业考古》2012年第6期。

总论，“饭”“粥”“面”“饼”“馒头”“饺子”“糕”“粽”为主食，“糖”为调味品和零食，“肉”“炙”“肴”“菜”“腐”“酱”“羹”“汤”为副食。根据实际情况，在“面”“饼”“炙”三章，分别增加了“全国著名面条”“全国著名饼食”“全国著名炙食”部分；“炙”“肴”两章，则无相关民俗文化的部分。请读者诸君一起体验博大精深的中国美食文化。



目录

前言 / 001

食 / 001

一、“食”字的形体演变 / 002

二、“食”字的含义 / 003

三、语言文化中的“食” / 007

四、民俗文化中的“食” / 022

饭 / 029

一、“饭”字的形体演变 / 030

二、“饭”字的含义 / 031

三、语言文化中的“饭” / 039

四、民俗文化中的“饭” / 048

粥 / 053

一、“粥”字的形体演变 / 054

二、“粥”字的含义 / 055

三、语言文化中的“粥” / 064

四、民俗文化中的“粥” / 068

面 / 073

- 一、“面”字的形体演变 / 074
- 二、“面”字的含义 / 075
- 三、全国著名面条 / 083
- 四、语言文化中的“面” / 093
- 五、民俗文化中的“面” / 097

饼 / 101

- 一、“饼”字的形体演变 / 102
- 二、“饼”字的含义 / 103
- 三、全国著名饼食 / 113
- 四、语言文化中的“饼” / 124
- 五、民俗文化中的“饼” / 126

馒 / 133

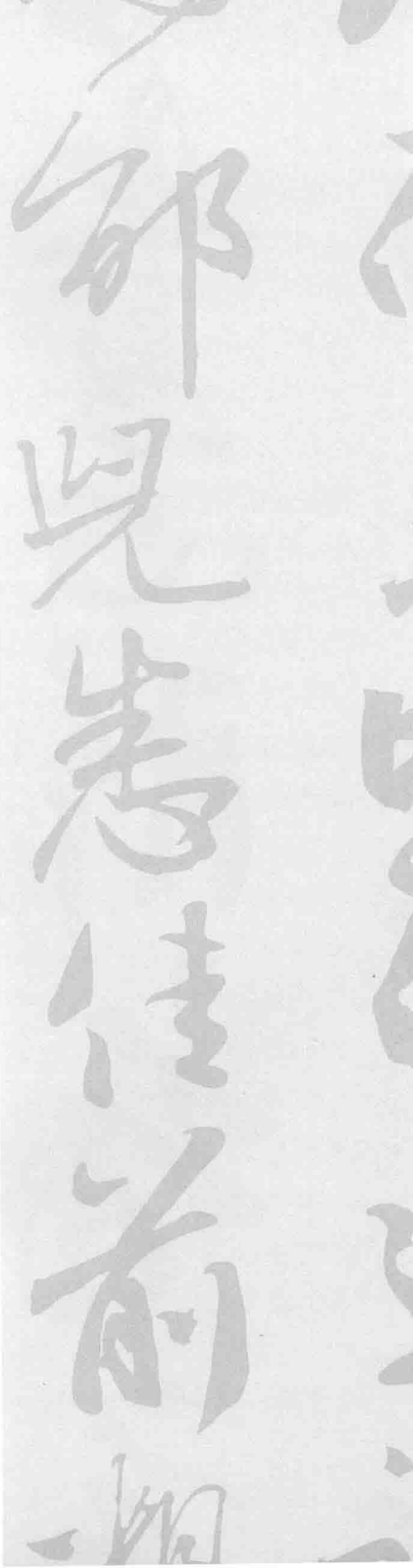
- 一、“馒”字的形体演变 / 134
- 二、“馒”字的含义 / 135
- 三、语言文化中的“馒” / 140
- 四、民俗文化中的“馒” / 142

饺 / 147

- 一、“饺”字的形体演变 / 148
- 二、“饺”字的含义 / 149
- 三、语言文化中的“饺” / 157
- 四、民俗文化中的“饺” / 160

糕 / 163

- 一、“糕”字的形体演变 / 164





二、“糕”字的含义 / 165

三、语言文化中的“糕” / 172

四、民俗文化中的“糕” / 175

粽 / 183

一、“粽”字的形体演变 / 184

二、“粽”字的含义 / 185

三、语言文化中的“粽” / 194

四、民俗文化中的“粽” / 197

糖 / 201

一、“糖”字的形体演变 / 202

二、“糖”字的含义 / 203

三、语言文化中的“糖” / 216

四、民俗文化中的“糖” / 221

肉 / 225

一、“肉”字的形体演变 / 226

二、“肉”字的含义 / 227

三、语言文化中的“肉” / 246

四、民俗文化中的“肉” / 262

炙 / 269

一、“炙”字的形体演变 / 270

二、“炙”字的含义 / 271

三、全国著名炙食 / 278

四、语言文化中的“炙” / 293

肴 / 297

- 一、“肴”字的形体演变 / 298
- 二、“肴”字的含义 / 299
- 三、语言文化中的“肴” / 303

菜 / 307

- 一、“菜”字的形体演变 / 308
- 二、“菜”字的含义 / 309
- 三、语言文化中的“菜” / 321
- 四、民俗文化中的“菜” / 325

腐 / 327

- 一、“腐”字的形体演变 / 328
- 二、“腐”字的含义 / 329
- 三、语言文化中的“腐” / 338
- 四、民俗文化中的“腐” / 346

酱 / 351

- 一、“酱”字的形体演变 / 352
- 二、“酱”字的含义 / 353
- 三、语言文化中的“酱” / 364
- 四、民俗文化中的“酱” / 368

羹 / 371

- 一、“羹”字的形体演变 / 372
- 二、“羹”字的含义 / 373
- 三、语言文化中的“羹” / 385

