

文史知识文库

华夏饮食文化

王学泰 著



文史知识文库

华夏饮食文化

王学泰 著

中华书局

责任编辑：厚艳芬

文史知识文库
华夏饮食文化
王学泰 著

•
中 华 书 局 出 版

(北京王府井大街36号)

新华书店北京发行所发行

北京景山学校印刷厂印刷

•
787×1092毫米1/32·9 $\frac{3}{8}$ 印张 2插页·190千字

1993年8月第1版 1993年8月北京第1次印刷

印数1—2500册 定价：8.30元

ISBN 7-101-00958-1/G·33

写在《文史知识文库》之前

这套书本来是以“文史知识丛书”的名义出版的，现在改成“文史知识文库”。“丛书”改成“文库”，目的是使这套书容量大一些。把这套书编得更充实、更丰富，不仅容纳《文史知识》已经刊发过的较好的内容，还要容纳《文史知识》未能刊发的好内容。我们的计划是深入浅出地、重点而又系统地介绍中华民族古代文化的丰硕成果。

我们的时代日新月异。科学技术革命迅速而又深刻地改变着人类的社会生活。中国人民重振雄风，面向世界，面向未来。在祖国 960 万平方公里的土地上，正酝酿着新的崛起，新的振兴。

在这一巨大变革中，在计算机、人造卫星、宇宙飞船、超导体、遗传工程等纷至沓来的时候，我们仍然会深深感觉到无所不在的、中国传统文化的巨大力量。传统文化的历史积淀是如此的丰厚，以至于我们伴随着一项现代化工程的伟大胜利，几乎都要想起我们的前人，想起为我们编写了中华民族灿烂篇章的人们。我们的前人创造了无与伦比的灿烂文化。春秋战国的诸子哲学、汉魏六朝的丰碑巨制、韩柳欧苏的大块文章、明清之际的人生画卷，无不表现了对社会国家的情怀，对宇宙世界的期待。这千古风流人物的搏斗，相互

1985/04

辉映，激荡交融，造成了光华灿烂的中国，博大久远的中华民族传统。这是我们的骄傲，也是我们民族凝聚、发展、强盛的力量。

面向世界，面向未来，总离不开我们站立的祖国大地。我们都是伟大祖国的儿女，对这块生我、养我的土地，对我们祖先繁衍发展的土地，怀有深切的挚爱之情。爱她，了解她，同时研究她；在了解她、研究她的过程中渗透着我们对现在和未来的信念。今天，我们站在新的历史高度，以重新崛起的决心，把祖国的传统文化放到整个世界文明的背景之中，我们一定会更准确地找出精华，区分糟粕，在看来杂乱无章、盲目被动的历史表象中，寻找出规律性的东西，为我们今天的创造活动服务，为我们走向世界、走向未来服务。

我们热诚地欢迎广大作者和我们一起编好这套文库，共同去完成时代所赋予的历史使命。

目 录

引言.....	1
第一章 饮食文化的蒙昧时代.....	8
一、人和动物相区别的标志.....	8
二、史前时期人类的食物.....	12
三、炊器、食具与烹饪技术的产生.....	15
四、原始时代人们的精神追求.....	17
第二章 饮食文化的萌芽时代.....	19
一、大禹治水为农业发展奠定了基础.....	19
二、夏商时期的主要食物.....	20
三、兴亡与饮食相关的两个王朝.....	24
第三章 饮食文化的昌明时代.....	33
一、周秦两汉时期的食物.....	33
二、食制、等级差别与羹.....	59
三、从周汉时期的几个食单说到南北食系的 区别与互相影响.....	66
四、半是蛮性遗留、半是文明的标志——礼 乐习俗对人们自然本能冲动的制约.....	76
五、饮食文化的扩展.....	96
六、先秦诸子对饮食文化的思考.....	109

第四章 饮食文化的昌盛时代	114
一、文化的交流与食物原料的丰富	116
二、发酵技术的运用与主食的扩展	120
三、炒菜及其它	127
四、以调味为中心的中国烹饪理论	134
五、菜系的形成与发展	146
六、茶与酒的发展及其艺术化	161
七、宴集——士人的出路与遁薮	205
八、饮食与某些食品的人文意义	218
第五章 不同阶层人群的饮食生活	229
一、宫廷饮食文化	229
二、贵族饮食文化	242
三、士大夫饮食文化	254
四、市井饮食文化	270
五、宗教饮食文化	283

引 言

近几年来文化研究成为热门话题，大到礼乐刑政，小到花鸟鱼虫，要想很快地被社会接受，最好是打上文化的标记。这种作法虽然不无趋时之嫌，但并非全无道理。一些观念形态自不必言，它们本来就是文化的产物，人类精神的花朵；即使一些物质性的东西，只要它与人发生了联系，自然也就带有了文化色彩。饮食文化更是如此，它兼具物质文化与精神文化双重特性。

有人听到把文化与饮食烹饪联系起来，不免要嗤之以鼻、付之一哂。的确，饮食是人们的基本需求，而文化似乎只能在纯粹的精神领域中漫游、只能在思辨中展开。其实，文化观念往往从人的基本需求中引申出来。十九世纪德国哲学家费尔巴哈（1804—1872）说：“心中有情，首中有思，必先腹中有物。”（引自费尔巴哈《贫穷操纵并取消所有法律》）这是不言而喻的道理，但问题远不仅仅于此。进入文明时代的人类已不再满足于食用自然形态的食物，而要吃加工过的食品。人类对食物的加工像对自然界的改造一样，是本着美学原则进行的，因此，我们说食物加工本身就是美的创造过程。孙中山先生充分肯定了这点，他把烹调列入“美术”（即艺术）范畴，说：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术，而悦口之味，何独不

然?！是烹调者，亦美术之一道也。”（见《建国方略》）把饮食烹调看作文化发展的表征。

华夏文明中的饮食又有其独特的地位。中国精神文化的许多方面都与饮食有着千丝万缕的联系，大到治国之道，小到人际交往，举凡哲学、政治学、伦理学、军事学、医学以至艺术理论、文学批评，无不向饮食学、烹饪学认同，从那里借用概念、词汇，甚至获得灵感。

古人云：“民以食为天”。“天”者，至高之尊称，也就是说“悠悠万事，惟此为大”。这是中国传统政治哲学精萃之所在。儒家认为民食关系着国家的稳定，孟子的“仁政”理想在于让人们吃饱穿暖，以尽“仰事俯畜”之责；甚至人们所梦想的“大同”社会的标志也不过是使普天下之人“皆有所养”。古圣今贤如此立论，芸芸众生亦照此实行，于是，逢年过节，亲友聚会，喜庆吊唁，送往迎来，乃至办一切有人参加的事情，不管是喜是悲，不论穷富贵贱，似乎都离不开吃。古往今来有那么多各种名目的宴会，都是借以调谐国际或人际关系，以达到欢乐好合的目的。故《礼记》云：“夫礼之初，始诸饮食。”

人类的童年时代都是借“口”面对世界，但中国文化还由此出发引申到其他领域，因此，“吃”对中国人的文化心理结构有着深刻的影响。这点从大众语汇的构成亦可看出。“吃”（或文言中的“食”）被涂以各种感情色彩，本世纪初，国人把信仰天主教称作“吃洋教”，把当兵称作“吃粮”，三十年代，上海市民被租界的外国巡捕踢了一脚，自嘲地称作“吃了一只洋火腿”；四十年代，抗日战争大后方的重庆有“前方吃紧，后方紧吃”的民谚；其他如被人打了嘴巴叫“吃耳光”，被冷落叫“吃

闭门羹”，被人趋奉叫“吃香”，一往无阻、非常走红叫“吃得开”，受到损失叫“吃亏”，得到好处叫“吃到了甜头”，衣食有余叫“吃著不尽”；文言一点的把承受祖宗余荫叫“食德”，把不讲信用叫“食言而肥”。“吃”真是伟大，它无所不在，无往不通。这些说明了“吃”在我们生活中的地位和对我们深层意识的影响，也反映了中国饮食心态与文化心态在其深层是和谐一致的。

中国传统文化注重从饮食角度看待社会与人生。老百姓日常生活中的第一件要事就是吃喝，故有“开了大门七件事，柴米油盐酱醋茶”之说。不仅食前方丈、钟鸣鼎食之家把吃饭看作是一种享受，即使是普通人的平常饭菜也会使食者体会到无穷乐趣。唐代诗人杜甫受到穷朋友王倚并不丰盛的酒食款待后兴奋地写道：

长安冬菹酸且绿，金城土酥静如练。兼求畜豪且割鲜，密沽斗酒谐终宴。故人情谊晚谁似，令我手足轻欲旋。

其实吃的不过是“泡菜”（冬菹）、萝卜（土酥）、猪肉（畜豪）之类，竟令诗人如此开心，并从中汲取到生活的动力。清人郑燮（板桥）在其家书中描写了一种更为简朴的饮食生活：

天寒冰冻时，穷亲戚朋友到门，先泡一大碗炒米送手中，佐以酱姜一小碟，最是暖老温贫之具。暇日咽碎米饼，煮糊涂粥，双手捧碗，缩颈而啖之，霜晨雪早，得此周身俱暖。嗟乎！嗟乎！吾其长为农夫以没世乎！

这种极为寒酸的饮食竟被郑板桥写得如此富于情趣和具有人情味，其实这正是他寒士生活的体验。杜甫、郑燮都是注重写

实的艺术家，长期生活在社会底层，其饮食心态代表了寒士阶层对饮食生活的感受。一个追求饮食情趣的人，如果有了点较为罕见的食品，那便会给他带来无穷的乐趣。近人林语堂在《中国人》中写道：

在我们得到某种特殊的食品之前，便早就在想念它，在心里盘算个不停，盼望着同我们最亲近的朋友一起享受这种神秘的食品。我们这样写请柬：“我侄子从镇江带来了一些香醋和一只老尤家的正宗南京板鸭。”或者这样写：“已是六月底了，如果你不来，那就要等明年五月才能吃到另一条鲱鱼了。”秋月远未升起之前，像李笠翁这样的风雅之士，就会像他自己所说的那样，开始节省开支，准备选择一个名胜古迹，邀请几个友人在中秋朗月之下，或菊花丛中持蟹对饮。他将与知友商讨如何弄到端方太守窖藏之酒。他将细细琢磨这些事情，好像英国人琢磨中彩的号码一样。

以这种审美的态度对待饮食生活便是生活的艺术了：它是生活余裕为前提的。

中国人善于在极普通的饮食生活中咀嚼人生的美好与意义，哲学家更是如此。庄子认为上古社会最美好，最值得人们回忆与追求；最重要的原因就是人们可以“鼓腹而游”，也就是说吃饱喝足之后能充分享受人生的乐趣。先秦哲学家中最富于悲观色彩的庄子尚且如此，那么积极入世的孔子、孟子、墨子、商鞅、韩非等人就更不待言了。尽管他们的政治主张、社会理想存在很大分歧，但他们哲学的出发点却都执着于现实人生，他们追求的理想不是五彩缤纷的未来世界或光怪陆离的

奇思幻想，而是现实的、衣食饱暖的小康生活，所以，《论语》、《孟子》、《墨子》才用了那么多的篇幅讨论饮食生活。饮食欲望，一般说来容易满足，“啜菽饮水”，所费无几，即可果腹，故人易处于快乐之中。

不能说先民没有过痛苦的追求，古代无数抒情诗篇中充满了感伤情绪。屈原就曾感慨：“日月忽其不掩兮，春与秋其代序。惟草木之零落兮，恐美人之迟暮”；也表示过：“吾令羲和弭节兮，望崦嵫而勿迫。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。（并见《离骚》）这种痛苦和感伤在一些浪漫主义气质很浓或十分真诚的诗人身上表现得十分明显，但在相当多的诗人身上也有很浓的“为赋新诗强说愁”的成分，但不管是谁，在日常生活中还是奉行中国人的生活准则的。至于指导人们生活与思想的哲人只密切地关注着现实人生，教导人们以微小的现实满足为追求目的。孔子说：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”“一箪食、一瓢饮，在陋巷之中，人不堪其忧，回也不改其乐。”（皆见《论语》）孔子或表达自己的志趣、或赞美弟子颜回都是为人们作示范楷模。虽然这些都打着“安贫乐道”、“忧道不忧贫”的幌子，但这“道”究竟是什么呢？把它放大到最高倍数，也不过是实现大同社会。而大同社会的标志仍是人人吃饱穿暖，所以后世有些道学家把“道”解释为“穿衣吃饭”也不算大谬。

中国的饮食文化还可以看成是具体而微的中国文化。中国文化的许多特征都在饮食文化中有所反映，如“天人合一”说、“阴阳五行”说、“中和审美”说以及重“道”轻“器”、注重领悟、忽视实证都渗透在饮食心态、进食习俗、烹调原则之中。

中国人对付神鬼也像处理人际关系一样，总是通过食物来打通关节、疏通关系。古代祭祀鬼神时都有食物，而且根据鬼神的贵贱亲疏和对他企望的大小决定祭祀食品的丰俭。这完全与老百姓对付骑在他们头上的官吏一样，因此，有人说祭祀不过是人对鬼神的贿赂。战国时齐国的淳于髡见一农夫用一只猪脚、一杯水酒祭天，祈求丰收，积谷满仓，就加以嘲笑，认为他供奉太薄，而企望太高。祭祀中人们感到祭品（主要是食物）是人和天的联系物，因而把祭祀食品神圣化。直到清代，满族仍把“祭于寝”的白煮猪肉称作“福肉”，亲贵大臣以能分得此肉为荣耀。当然，这体现了浅层次的人天关系。许多民族的童年时期都有这种奇想。古代的中国人特别强调进食与宇宙节律的谐调同步，春夏秋冬、朝夕晦明要食用不同性质的食物，加工烹调时也要考虑到季节、气候等因素。这种适应宇宙节律的意识是中国饮食文化所特有的。现在又在逐渐热起来的季节食俗正是这种风气的遗孑。

“阴阳五行”说是中国古代文化所设定的世界模式。既然饮食烹调是世界的一部分，自然也要循此规律，因此，不仅产生了“五味”说，而且还削足适履地把众多的谷物、肉类、蔬菜、水果分别纳入“五谷”、“五肉”、“五菜”、“五果”的固定模式。更令今人感到惊奇的还有“凡饮，养阳气也；凡食，养阴气也”（《礼记·郊特牲》），认为饮与食与天地阴阳互相谐调，这样才能“交与神明”，上通于天，从而达到“天人合一”的效果。因此，在祭天时要严格遵循阴阳五行之说，现在只在中医食疗学中注重这点了。

中和之美是中国传统文化的最高审美理想。“中也者，天

下之大本也；和也者，天下之达者也。至中和，天地位焉，万物育焉。”（《礼记·中庸》）天地万物都在“中和”的状态下找到自己的位置以蕃衍化育。这种审美理想建筑在个体与社会、人与自然的和谐统一之上。这种通过调谐而实现的“中和之美”，正是在上古烹调理论的影响下产生的，而反过来又影响人们的整个饮食生活，对追求艺术生活化，生活艺术化的古代文人，尤其如此。

如上所述，中国人的饮食生活体现了中国文化的特性，因此，研究中国人的饮食生活不仅是研究中国文化的必要组成部分，甚至可成为研究中国文化的一把钥匙。

目前，饮食文化还是个模糊概念，有人笼统地说它包括吃什么，怎么做、怎么吃三方面的问题；有人认为饮食文化学孕育出六门科学，即烹调学、食品制造学、食疗学、饮食民俗学、饮食文艺学、饮食资源学；有人主张还应加上饮食美学、饮食商业学、饮食用具学等。笔者所理解的饮食文化主要指饮食与人、人群的关系。所以书中讨论到的食物、肴饌、食品加工、烹调、饮食习俗乃至进餐环境、食具、餐具等等都围绕着它们与人、人群的关系及其产生的社会意义，至于与人关系不大的纯工艺过程，除了必要的知识性的介绍外大多略去，意在突出饮食生活给人们带来的物质上和精神上的双重享受，以及中国饮食文化在这两方面的刻意追求。

第一章 饮食文化的蒙昧时代

从渺远的古代缓慢地发展到现代社会，在这条漫长浩瀚的历史长河中，人类是怎样生存和生活的呢？人类的生存和生活方式又有什么变化和进展呢？这确实是个饶有趣味的问题。许多历史著作记录和探讨了人类生存与生活的形式，研究了人类社会中的政治、军事、经济、意识形态等重大问题，然而对于与人类生存关系至大，“不可须臾离也”的饮食问题却没有足够注意，仿佛人类社会生活中的重大问题和事件可以同人们的肚子无关，这不能不使人感到惶惑不解。因此本书在阐释中国饮食的文化意义的同时，还为各个时代和每个时代中不同阶层的人们不同的饮食生活勾勒出一个粗略的轮廓，使读者对古人的基本的物质生活产生一种亲切的感受。

一、人和动物相区别的标志

1. 从食素到食肉

中国古代哲人在描写传说中的渺远上古时，大多认为那是个充满艰辛的时代，人类和其他动物一样，从大自然中索取自然形态的食物和饮料，“茹草饮水取草木之实”，以解决饥渴。

生活在距今五百万年至一百多万年以前的南方猿人，能直立行走，善于奔跑，手和现代人相近，会使用天然工具进

行劳动。这个时期的自然环境既温暖又潮湿，非常适合动植物的生长。广袤无边的亚热带大森林拥有丰富的食源，为它们的生存和繁衍后代提供了保证，此即“有巢氏”时期。《庄子·盗跖》言：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民。”人们所吃的多是鲜果、坚果，稚嫩的树枝、树叶，充满淀粉的块根、块茎以及森林中的菌类，也采集一些鸟卵或爬行动物的蛋卵。树上巢居并不能躲避一切，人们要时刻提防凶猛的兽类和蟒蛇的袭击，生活是不安定的。

后来，北极冰川向南延伸，原始森林逐渐减少，猿人的食物来源发生了困难，于是我们的祖先开始了陆地上的生活。他们既无坚齿利爪，又没有强壮的体魄，要在艰苦条件下生存，只得借助于天然工具——木棒、石块和团体的力量，抵御和猎取野兽，顽强地与大自然斗争。凡是能入口的东西都拿来充饥，可采摘到的食物少了，有时不免代之以鸟兽。这一点对于人类的进化很重要，因为“肉类食物对脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料。因此，它就能够一代一代更迅速更完善地发展起来”（恩格斯《自然辩证法》）。也许古人类感到最痛苦的莫过于食肉了，因为那时人们吃的不是肉制的美味佳肴，而是腥臊恶臭的动物尸体。这和以淀粉、糖类为主的植物果实自然无法相比。《礼记·礼运》中言，昔者“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。《疏》曰：“虽有鸟兽之肉，若不得饱者，则茹食其毛以助饱也。”三国蜀樵周《古史考》：“太古之初，人吮露精，食草木食，穴居野处。山居则食禽兽，衣其羽毛，饮血茹

毛。”这些记载说明了太古之初人类生活的艰辛，他们住地穴，靠鸟兽之皮御寒，吃植物之实或鸟兽之肉等自然形态的食物。

2. 从生食到熟食

从生食向熟食的转化是人类发展史上一个重要的里程碑，是人类与动物相区别的显著标志之一，也可以说是人类饮食文化的起点。

熟食离不开火，没有火就没有熟食。人类学会用火烤制食物，经历了一个极其缓慢的发展过程。

大约生活在一百七十万年前的元谋人（发现于云南省元谋县上那蚌村），是迄今为止所知的世界上最早使用火的猿人。考古工作者在元谋人遗址发现了大量炭屑，小的如芝麻，大的如黄豆。含炭层三层，上下达三米厚。距今四五十万年的周口店北京人遗址内不仅有用火的遗迹，还有足以说明当时猿人已能控制火的痕迹。周口店鸽子堂西侧的第三层有一块巨大的石灰岩块，长十二米，厚五米，横跨在南北两个洞壁之间。这块巨石上有两大堆灰烬，中有紫荆木炭和被烧过的野兽骨骼的化石，很像当时猿人的天然“厨房”。

从食素到食肉，是由于植物性食物短缺造成的，因而是被迫的。吃肉对古猿人来说可是苦差事，因为他们没有食肉动物那样的消化系统，肉难于咀嚼，不易消化，不能被人体充分吸收；但烧熟之后，不仅动物的厚皮和结缔组织已经软化，而且富有脂类的香味，成为半消化的物质，从而易于被肠胃消化吸收。这样不仅避免了生食造成的口腹之苦和对身体的伤害，而且熟食更富营养，因之它在延长人类寿命的同时也改变了