

中国民俗史丛书（图文版）



美味佳肴久承传

李安辉/主编
河南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民俗史/李安辉 主编 ——开封: 河南大学出版社, 2001. 12

ISBN 7 - 81018 - 759 - 7

I. 中... II. 李... III. 民俗史—中国—民间—通俗读物
IV. G256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057653 号

中国民俗史丛书
(图文版)

责任编辑: 杨 钧

出 版: 河南大学出版社

发 行: 各地新华书店

印 刷: 北京海德印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 32 开

印 张: 238

字 数: 3390 千字

版 次: 2005 年 1 月修订版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 81018 - 759 - 7/K · 94

定 价: 840.00 元 (全 30 册)

《中国民俗史》丛书编委会

主 编 李安辉

副主编 梁红雪 钱远山

编委会成员(排名不分先后)

钱 涛	葛 峰	左 岸
石 兵	赵 斌	赵大文
梁红雪	曹 云	王海波
周光辉	彭云枫	李 娟
岳 菲	时新生	秦 虹
李 欣	袁 光	徐 乐
吕庆丰	钱远山	赵文佳
齐旭明	汤 健	张 扬
李时佳	任 清	武文利
丁 显	马成龙	潘 月



序 言

民俗即民间风俗，是一个国家或民族在历史和社会发展进程中为了满足群体生活的需要所创造和传承的生活文化。“民”主要指民间，与“官”或官方相对；“俗”即风俗，指在一定社会群体中约定俗成、代代相传的风尚、礼节和习惯。民俗是民族文化的基本形式，民俗传承体现了一个国家或民族的物质生活和精神生活风貌。

中国民俗的形成与发展经历了漫长的过程。和世界上其他国家的民俗相比，中国民俗文化主要有以下几个特征：

1. 丰富多样的民族性

中国是一个统一的多民族国家。一般认为，中国有历史记载的古代文明是从夏朝（约公元前 21 世纪至公元前 16 世纪）开始的。以后，经过商、周两代约 13 个世纪的发展，到公元前 221 年，秦始皇建立了中国历史上第一个统一的国家。历史上，除了汉族以外，还有许多少数民族也生存在这块辽阔的土地上。在中华民族的大家庭中汉族人口最多，其他 55 个民族人口较少，约占全国总人口的 9%，所以，习惯上把这 55 个民族称为少数民族。少数民族的聚居地大部分在边疆地区，其分布面积约占中国国土的 64%。中国各民族的分布特点是大杂居、小聚居。一方面，各民族都有自己悠久的历史和优秀的传统文化，在天文、历法、科技、文学、艺术、体育等方面形



成了自己的民族特色，在饮食、服饰、居住、生产、仪礼、节庆等方面也有自己的风俗习惯；另一方面，由于历史上的民族杂居、民族迁徙、民族同化，各民族的民俗又呈现出相互交融、相互影响的特点。众多的民族和悠久的文化传统，形成了中国民俗的多民族性，例如今天的北京民俗，在历史上就融合了汉、满、蒙等民族的习俗，因而是一种多民族文化的复合体。

2. 浓重鲜明的地域性

俗话说：“十里不同风，百里不同俗。”这种说法从一个侧面反映了中国民俗的地域特点。中国国土辽阔，从最东端到最西端大约有 5200 公里，而从最北端到最南端约有 5500 公里。巨大的地理跨度和复杂的地势、地形，使中国内部形成了各种不同的地理区域，而境内的主要山脉与河流，又往往成为这些区域的分界线，如中国南方与北方的划分一般以秦岭—淮河为分界线。正是不同的地理环境和特定的社会历史条件，使中国民俗具有很强的地域性特征，即使是同一个民族，如果分散在不同的地区，人们的生活习惯也不一样，比如同样是汉族，南方人与北方人的习俗就有很多差异。

3. 源远流长的延续性

中国民俗的形成期可以追溯到史前时代（中国历史上指夏代建立以前）。从具体的民俗事象上来看，无论是衣食住行，还是婚丧嫁娶，它们的渊源都可以追溯到人类早期的社会生活。中国是一个以农耕文化为主体的国家，在长达两千多年的封建社会中，中国民俗的发展是十分缓慢的，因为无论朝代怎样兴衰、更替，都没有从根本上改变以农为主、自给自足的自然经济基础。



4. 注重功利的实用性

实用性是中国民俗的一个重要特征。无论是过去还是现在，民俗文化总是与人们的生产、生活发生着密切的联系。中国民俗虽种类繁多，形态各异，但从总体上看，每一种民俗活动都是在为争取生存、谋求兴旺发达和祈盼吉祥如意而进行的不懈努力。正是因为有了这种实用性的目的，许多源于古代的民俗事象才能世代传承，延续至今。

总之，当代中国正处在一个特殊的历史时期，经济体制和社会结构的变化必然会带来传统文化和风俗习惯的剧变。在完成由传统向现代的转化，并将自己纳入世界文化大格局的同时，如何保持鲜明的民族特色，是中国民俗文化面临的一个艰难的选择。

中国是一个多民族的国家，56个民族同在一个大家庭中。不同的历史发展状况、不同的生存环境、不同的生活习惯，形成了一幅五彩滨纷的民俗风情大画卷。《中国民俗史》丛书从寻幽探奇、访风问俗这一角度，向读者展开了一幅宏大的民俗历史画卷。

全书共500万字，30册，具体内容如下：

风俗简史说分明；追根溯源话民俗；
传统节日天下庆；民族节日俱欢颜；
龙凤呈祥论婚育；男尊女卑血泪史；
千年演变话服装；五彩缤纷说服饰；
美味佳肴久承传；烹茗煮酒话饮食；
礼仪之邦话文明；多神崇拜说信仰；
伦理教化多禁忌；重生重死古今同；
名人丧葬逸事多；街头巷尾闹声闻；



庭院深深访村居；百姓争先竞赛巧；
万民同乐说休闲；强身健体武术魂；
博大精深说武术；易数变化论风水；
万物有灵显巫术；民族风俗说风情；
神秘文化数生肖；八面玲珑话媒人；
旅游风俗探胜景；家长里短话市井；
风俗园寻幽探隐；神秘舞蹈说雉俗。

为了尽可能全面地展现种类繁多的民俗风情，各册之间并无必然的内在联系，都是中华民俗文化有机的组成部分。

由于编者的水平所限，书中难免存在疏虞之处，希冀广大读者朋友及有关专家学者们不吝指正。

《中国民俗史》丛书编委会

目 录

原始饮食

茹毛饮血	(3)
农业文明与饮食生活	(7)
家畜驯养	(11)
从石烹到陶烹	(13)

先秦饮食

九鼎八簋	(23)
五味调和	(28)
饮食之礼	(34)
圣人食教	(44)
青铜食器	(50)



两汉六朝饮食

奢侈之风	(55)
地下食案	(60)
西来美食	(66)
胡食风气	(71)
溢彩流光的漆器	(77)
日食万钱	(79)
名士与隐士	(86)
莼羹鲈脍	(93)

隋唐饮食

何来烧尾宴	(99)
选胜游宴	(106)
胡姬美酒	(114)
以食当药	(119)
酒中三味	(124)
金樽银盃秘色瓷	(131)



宋代饮食

酒楼食肆说两京	(137)
斫鲜会	(145)
厨娘本色	(150)
以药入膳	(154)
茶人茶事茶道	(156)

元明饮食

草原香飘大都中	(165)
回回清真菜	(167)
都下食事	(170)
郑和与新物种的引进	(173)
青花瓷和釉里红	(175)

清代饮食

清宫御膳	(179)
满汉全席	(184)
袁枚说吃	(187)
四大菜系	(195)



素食	(205)
珐琅瓷和五彩瓷	(210)

壹

原始飲食



茹毛饮血

人类最初的饮食方式，同一般动物并无多大区别，不知烹饪为何物，只是生吞活剥，按先哲们的话说，叫做“茹毛饮血”。

《白虎通义》说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父，……饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮苇。”《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居曾巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这是说在人类之初，寒冷的冬天住在洞窟里，炎热的夏季则睡在树枝架起的棚巢上。那时还不知用火，所以是生吃鸟兽之肉和草、木果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。由于吃生冷腥臊之物，对肠胃造成很大损害，很少有身体健康的人。



灌肠的藏族人

人类最初还保留有动物的特性，不至于有不适宜生食的感觉。《礼记·王制》便认为当地气候较暖时，虽不火食，亦无大害。生活在东北黑龙江地区的鄂伦春人，他们在学会火食以



后，烤肉煮肉都只做到五六分熟，食者认为熟透了反而不好吃，实际上他们的胃口是适宜生食的。贵州地区有的苗族也喜食生肉，东北的赫哲族则爱吃生鱼。这表明进入火食时代



新疆烤羊肉串

以后，人类或多或少地还怀念着过去那种茹毛饮血的生活，常常要体味祖先所创造的那种生活模式。

燧人钻火（旧石器时代）

自从人类掌握了用火，发明了取火和保存火种的方法，便获得了光明、温暖和熟食。人类最早使用的是天然火，称做天火。天火包括火山熔岩、枯木自然火、岩石碰击引火、闪电雷击和陨石落地所燃之火。自然界中还有一些能自发生火的物质，据古籍中的记载，有称为“燧木”的火树等。

天火时有发生，人类起初见到熊熊烈火，同其他动物一样，都要逃之夭夭。但是人与动物毕竟是有区别的，在一处不大的火区，在大火熄灭后的余烬中，他们在恐惧中感觉到了温暖，于是便有意收集一些柴草，将火种延续下来，藉此度过难熬的严寒。有时在烈焰吞噬的森林中，也会发现一些烧死的野兽和烤熟的坚果，取过一尝，别有一番滋味，于是人类开始了烧烤食物的试验，不知不觉地将烹饪发明出来。

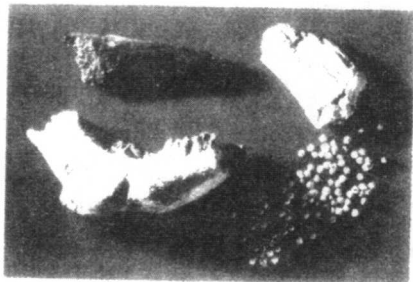


人类最早用火的确切证据还没有找到，所以开始用火的年代我们也不得而知。周口店北京人洞穴发现过用火遗迹，洞穴中发掘到厚达4~6米的灰烬层，夹杂着一些烧裂的石块和烧焦的兽骨，还有烧过的朴树籽。北京人的年代最早可达50万~70万年。在其他较早的人类化石地点，也曾发现炭层和烧骨，但还不能肯定是用火的遗迹。



北京人用火图

中国古代将远古燃起第一把人造火的功劳判给“燧人氏”。在古代不仅有燧人氏造火的说法，也有说黄帝或伏羲造火的。至今还保存在一些民族中的



北京人洞穴遗址出土的烧骨和朴树籽

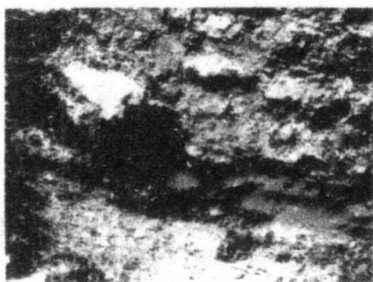
例证，是采用钻木的方法取火。海南岛黎族的做法是，用一块山麻木削成砧板，在一侧挖成若干小穴，穴底刻一竖槽，槽下有导燃的艾绒。当用一根细木杆垂直快速地在穴孔上钻动时，摩擦部位发热以至冒出火星，火星通过竖槽降落到艾绒上，艾绒就被点燃了。云南的佤族则用硬木在蒿杆上钻火，钻出的火星可将火草点燃。

火在起初的用途是有限的，归纳起来，只有取暖和熟食两大项。此外，火还可以用来猎取野兽和防备猛兽袭击，火是工



具，也是武器。自从人工取火成功，人们再也不用担心篝火突然熄灭，他们已经一跃而成火的主人。

人类自从有了自己造出的火，开始有比较稳固的火化熟食，因而大大加快了进化的速度，体质形态越来越接近于现代人。有了人工火，它照耀着人类进化之路。如果没有这火，我们现在必定还在猿人圈里徘徊。



北京人洞穴中的灰烬层