

民

俗

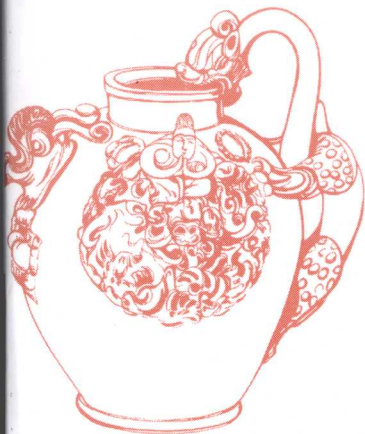
文

化

中国民俗文化丛书

主编 刘魁立 张旭

中国民俗学会组织编写



饮食器用

一个人从在胎中孕育直到死去
甚至到死去很久很久，都始终处于民俗的环境中
民俗像空气一样是人们须臾不能离开的。对于民众社会来说
民俗又是沟通情感的纽带，是彼此认同的标志，是规范行为的准绳
是维系群体团结的黏合剂，是世代代锤炼和传承的文化传统

唐家路 王拓 著

中国社会科学出版社

中国民俗文化丛书

主编 刘魁立 张旭

中国民俗学会组织编写

民

俗

文

化



饮食器用

一个人从在胎中孕育直到死去，甚至到死去很久很久，都始终处于民俗的环境中。民俗像空气一样是人们须臾不能离开的。对于民众社会来说，民俗又是沟通情感的纽带，是彼此认同的标志，是规范行为的准则，是维系群体团结的黏合剂，是世代代际锤炼和传承的文化传统。

唐家路 王拓 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食器用 / 唐家路, 王拓著. — 北京: 中国
出版社, 2010. 1

(中国民俗文化丛书/刘魁立, 张旭主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2955 - 8

I. ①饮… II. ①唐…②王… III. ①饮食—生活用
具—简介—中国 IV. ①K892. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212457 号

丛 书 名: 中国民俗文化丛书

主 编: 刘魁立 张旭

书 名: 饮食器用

著 者: 唐家路 王 拓

策划编辑: 李春园

责任编辑: 魏光洁

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

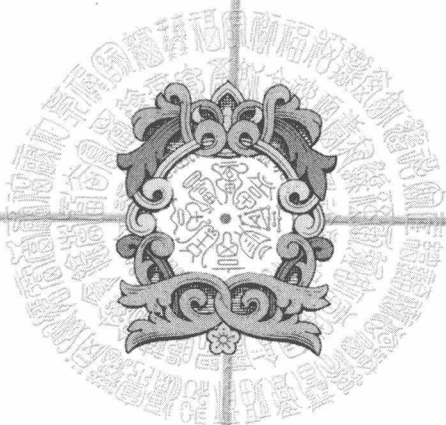
印 张: 7.875

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元



中国民俗文化丛书编委会

顾 问：周和平

主 编：刘魁立 张 旭

编 委：高丙中 华觉明

叶 涛 施爱东

陈勤建 陈泳超

萧 放 刘宗迪

郑土有 巴莫·曲布嫫

万建中 徐艺乙

序

中国民俗学会理事长 刘魁立

人生活于文化之中，正像人离不开空气一样。《周易》说：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”无论汉语“文化”一词是否由此而来，这段话至少说明，我们的祖先向来对文化的重要性有十分清楚和极其深刻的理解。文化确乎是人之所以成为人、人类之所以成为人类的根本标志。人创造了文化，文化也创造了人，从这个意义上也可以说，人是文化的动物。

从文化本身来说，相当长一段历史时期的传统文化可以粗略地，也是相对地划分为两大分流，即所谓上层文化（或称高层文化、雅文化、精致文化……）和下层文化（或称基层文化、底层文化、低层文化、民间文化）。

民间文化是人民群众创造的最古老的文化，因为它的根源可以追溯到人类发展的初始阶段；民间文化同时也是最年轻的文化，因为它仍然活生生地存在于人民的日常生活和口碑之中。民间文化还是整个社会文化的基础，并且具有极强的生命力。上层文化往往是对民间文化选择、改造和精致化的结果。

民间文学、民间艺术是民间文化中最富色彩的一个组成部分。它在人类创造的一切艺术中，生命最活跃，涉及最广泛。它以古朴纯真的艺术手段，反映着人民群众的现实生活、理想和追求。它的无数珍品，是当之无愧的美的典范。没有了它，人类将失去多少童真的回忆；没有了它，人类的爱祖国、爱家乡将会缺少多少实际可感的具体内容；没有了它，人类的欢乐、悲伤也将变得干涩而平淡；

没有了它，人类将会失掉多少生活的甘美和幽默……

万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是建设社会主义文化和建设社会主义新农村的一项战略举措。我们，作为受到农民兄弟哺育和培养的知识界、文化界，有义务用学来的知识回报衣食我的父老乡亲，这不仅是我们的社会责任，也是我们的荣耀。

中国民俗学会在这项重要活动中，承担有关中国民间传统文化的近百种图书的撰写工作，我们组织了学养很高的，包括大批教授、研究员在内的专家队伍，来完成此项写作任务。他们在相关领域里，学有所长，业有专攻，所有作者都以光荣志愿者的精神，以科学严谨的态度，用生动活泼的文字，把相关的准确而丰富的知识，呈献给农民兄弟和城镇社区的读者。完成这项具有重要意义的写作编书任务，是我们人生当中一件值得骄傲、值得自豪的事情。

中国民间文化是世代代锤炼和传承的传统文化，其中凝聚着民族的性格、民族的精神、民族的真善美，是中华民族彼此认同的标志，是祖国同胞沟通情感的纽带。历史悠久、内涵丰富的传统文化也是我们中华民族对人类文化多样性发展的巨大贡献。急剧变化的时代在淘洗着传统的民间文化。在当今时代，我们尤其有必要对我们丰富醇厚、历史悠远的民俗传统立此存照，将其中的优秀部分及其真谛展示给广大民众，使他们对中华大地、对祖国同胞、对优秀的文化传统和厚厚的民俗民风怀有更深刻的眷恋、热爱和崇敬。继承和发扬中华民族创造的非常丰富而优秀的非物质文化遗产和民族精神，是我们的幸事，也是我们的历史责任。

我希望在大家的共同努力下，民间文化之花越开越鲜艳，为我们祖国、为我们中华民族赢得一个永恒的春天。

目录

第一章 饮食器用意悠远 / 1

饮食具源流 / 2

艺匠饮食具 / 32

饮食具礼仪 / 38

第二章 煮酒烹茶待客来 / 42

饮酒识器 / 43

品茗看盏 / 74

粗茶白水 / 94

第三章 人间烟火锅灶始 / 100

炊烟不断 / 100

垒土为灶 / 116

支锅造饭 / 128

第四章 进退饮食共溢彩 / 143

勺箸取食 / 143

盛食送饭 / 169

第五章 碾米磨面巧果模 / 196

碾米磨面 / 196

糖饼果模 / 217

参考文献 / 240

后 记 / 242

第一章

饮食器用意悠远

饮食器具是百姓日常饮食活动必不可少的工具，它是中华民族饮食文化中极为重要且又极富特色的一部分，其变化和发展体现了中国传统饮食文化的历史变迁。它不仅是中国传统饮食文化的重要组成部分，还承载着中华民族独特的饮食文化传统和造物思想。从50多万年前新石器时代出现的原始早期食器，到历代陶器、青铜、铁、瓷器、金银等材质的饮食器具，中国饮食器用的发展经历了由萌芽到成熟、由粗犷到细致、由简单到精美的漫长过程。可以说饮



美味佳肴配美器

食器具是饮食文化的物质基础，对传统饮食器具的设计、发展和演变进行系统的研究可以使我们更好地认识和理解中国传统的饮食和造物文化。

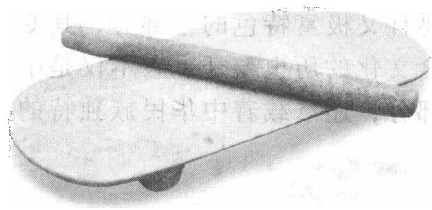
饮食具源流

1. 原始社会的饮食器具

据《礼记·礼运》载：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”文章对原始先民“茹毛饮血”的饮食方式描述得淋漓尽致。我们可以发现，在原始社会初期，人类的饮食方式与一般动物并无很大区别，获得猎物后，通常是生吞活剥式的进食，自然这种饮食方式不会促使饮食器用的产生。这一阶段属于原始生食时代，人们尚不知烹饪为何物。直到在偶然间学会使用

火来熟食，人类才告别了野蛮的饮食方式，进入了火食时代。

迄今为止，人类社会的发展历史已经度过了漫长的二三百万年，然而人类在认识自然的过程中，利用火的历史



新石器时代裴李岗文化的
石磨盘和石磨棒（河南博物馆藏）

却不过万年。火在人类历史上有举足轻重的作用。人类诞生之初，神奇的火给原始时期的人类带来了诸多的恐惧和幻想，然而随着人类认识自然的经验不断丰富以及改造自然能力的不断提高，人类逐渐开始了对火这种化学现象进行控制和掌握的漫长历程。当火被先民们熟练地利用之后，人类便从原始时期

那种对自然界认识的混沌和黑暗的状态中解放了出来，跨入了一个新的饮食时代——火食时代。用火熟食不仅是人类改造世界的一项成果，也是人类最终与动物划清界限的一个标志。恩格斯曾经在《自然辩证法》中总结了火食的历史意义：“（火的使用）更加缩短了消化过程，因为它为口提供了可说是已经半消化了的食物。”这是因为从人体生理学的角度来看，原始社会时期的人类由于经常食用生冷腥膻的食物，常常会导致他们损伤脾胃等器官，甚至发生一些不良的疾病。因此，经过火烧烤之后的熟食在一定程度上缩短了人体对食物进行消化的过程。这在古人关于中国燧人氏神话传说的记载中，也得到了印证。如在《韩非子·五蠹》篇中就指出：“民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作钻燧取火，以化腥臊，而民说之，使王天下，号之曰燧人氏。”熟食利于消化，能减少因生食所致的疾病，还使滋味获得改善，这些都是烹饪的科学内涵。人类的文明生活自熟食而肇始，熟食的出现标志着人类的饮食文化亦由此开始发展。

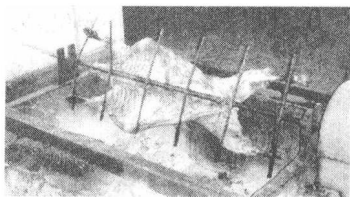


时尚餐厅里的古老石锅

然而，火的发现和利用促使原始社会人类进入火食时代以后，在相当长的一段时期内，人类对食物的加工仍处于一种无意识和无技术的状态，而且也没有相应的炊具。据《礼记·礼运》记载，太古时代“燔黍捭豚，污尊而抔饮”，意即用手撕开小猪和黍粒一起烧烤，在地上挖个小坑储水，用手捧来喝。这便是当时原始社会人们生活的真实写照。也即是说，原始先民烧制食物所使用的材料或工具

往往是因地制宜，就近直接选取自然材料。

由于没有炊具，原始人类早期的烹饪方式就是用火烧烤，即将食物直接置于火上烧烤，后来又进一步发展成用黏泥包裹住食物进行隔火烧烤，即后世所谓的“炮法”或“煨”。当时的烧、糖煨、烤等烹饪方式在今天仍被人们所使用。烧，是指将食物直接置于火中或架于火上烧熟，这是最原始的一种烹饪技法。糖煨，是将食物埋于火炭中使之煨熟，多用于个体稍小的猎物。烤，与烧基本类似，是在架烧的基础上发展而来的，这种方法可以使食物较为干净且不会被烧焦，但缺点是必须不断地翻转食物，使之受热均匀。后来，人们又在烤法的基础上



烤全羊

又衍生出烘、炕、熏等食物的成熟方式。这些原始的食物成熟技术至今仍在沿用，例如在农村，人们利用灶膛柴火的余烬来焙制甘薯、土豆、玉米、芋头等食物，现代都市里的餐饮业利用电能的

“无烟烧烤”技术等等，皆源自于最原始且不借助任何物体传热的干加热成熟法。

原始先民在经历了以烧烤为主的熟食阶段后，随着时间的推移，逐渐发现经过直接烧烤的食物有些不仅生熟不均，而且还有焦糊的现象。再加之各个民族和地区的先民根据自身周围的自然条件，在各自的日常生活中也逐渐积累了各种烹饪和制作食物容器的经验，于是形成了我们今天所看到的这些独特的烹饪方式和取材各异的饮食器具。例如，石头、树皮、树叶、竹子，甚至动物的皮和胃都可以被各地区和各族的先民用来作为烹饪的器具。这就是所谓的石烹、皮烹、包烹、竹烹等熟食方式。其中，用动物的皮或胃做成的容器即是古人在关于饮食

方面的文献中所记载的“皮釜”，而用竹子做成的盛食器具即古人所谓的“竹釜”。下面我们简要介绍这几种主要的烹饪方式。

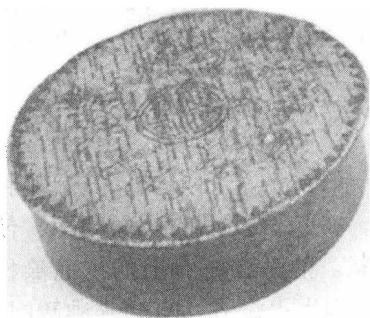
皮烹熟食

皮烹与石锅烹类似，也是同一时期的烹饪方式。皮烹是将动物的四肢用木枝支起或者吊起，将长有皮毛的一面朝下，使动物的整张皮中心下凹，形成锅状。然后，将有毛的皮面涂抹稀泥，将水与食物放入“皮锅”内用生火烧煮，直到水沸腾时，食物就成熟了。如今，在我国西南地区的彝族中，仍保留着“羊皮煮肉”的做法。彝族人在庆祝火把节时，男女青年牵羊上山约会，架起篝火，用羊皮当锅煮食羊肉，其味道鲜美而独特。类似皮烹之法在藏族也有，都来自于原始的皮烹方式。如今，除了边疆少数民族还遗存有这种饮食方式，现代都市中的人们已经见不到这种原始的烹饪方式。

包烹熟食

包烹，是一种很常见也很重要的熟食方式。它来自于很久以前，人们用树叶、树皮或泥巴将食物包裹起来，置入火中将其烧烤或煨，待煨熟之后便剥叶而食的一种熟食方法。从文字训诂来看，最初的古文字中，“包”亦通“庖”，指厨房，庖丁即厨师。《易经·姤卦》中有“包有鱼，无咎，不利宾”和“包无鱼，起凶”的记载。意思就是厨房里有鱼，还算吉利，但不适宜招待客人，如果厨房里没有鱼，则会发生凶险。由此可见，“包”字与饮食是分不开的。

包烹仅可以利用芭蕉、荷叶、芋叶、桦树皮等大型植物的树皮、叶子，也可以直接用稀泥把食物涂裹起来进行烧烤，使其成熟。例如，在我国东北、华北、西南的高山地区，生长着大量树质坚硬、耐寒耐旱的桦树。我国北方的游猎民族都是桦

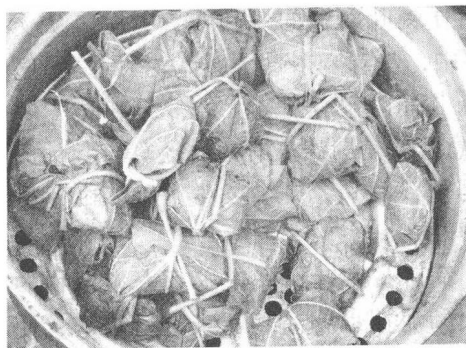


鄂伦春人的桦皮盒

先传下来的用桦树皮制作生活器具的传统。他们制作的桦树皮筒、桦皮盒、桦皮盘、桦皮箱、桦皮篓等用具，不仅坚固耐用，还可以防止潮湿和食物腐烂。

在没有任何炊具时，包烹是一种很方便的制熟食物的方法。而且这种包烹的成熟方式在现代仍有沿用，例如“泥糊鸭”、“叫花鸡”等等即是把鸡杀死后，去掉内脏，不去毛便涂上黄稀泥和柴草等。将涂好泥草的鸡置于火中煨烤，待泥干鸡熟后，

去除泥壳，鸡毛也随泥壳脱去，露出鸡肉。还有粽子以及后来菜肴中的纸包、面皮包、米粉皮包、百叶包、油皮包、蛋皮包、网油包等，点心中的包子、饺子、春卷、馄饨、烧饼、馅饼、元宵等，皆是包烹法的遗传。



湖南新宁的包粽子

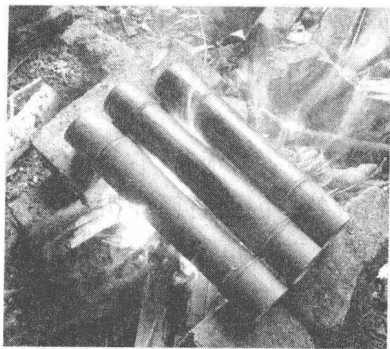
竹烹熟食

竹烹也是现今在我国南方比较常见的熟食方式。在我国南方，尤其是西南地区，由于当地气候温热而盛产大量的竹子，当地少数民族在长期的生产和生活过程中，利用盛产竹子的自然条件发明了具有典型地域特色的烹饪方式——竹烹。竹烹，其实就是我们常说的竹筒饭，也被称为“香竹饭”。它是以竹筒代替铁锅，作为盛食具，来使食物成熟，因而竹筒在历史上还被称为“竹釜”。如清代贵州巡抚陈鼎在《滇游记》中，记载了关于我国西南地区少数民族使用“竹釜”烹食的情况：“腾越铁少，土人以毛竹截断，实米其中，炽火煨之，竹焦而饭熟，甚香美，称为竹釜。”相比包烹而言，竹烹无须包裹食物，只是将食物塞入竹筒即可。

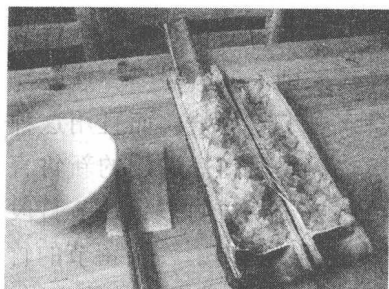
竹烹的大致过程主要是：选取生长期为一年左右，且竹节节距较长的新鲜青竹。超过两年的竹子则不适宜烘烤，这是由于旧竹不如新竹含水分多，新竹含水分多且耐烧，而且用这种含水分较多的新竹烤出来的糯米饭也清香可口。选用的新竹直径一般约6厘米左右，然后按竹节将竹子切成竹段，每节竹段不超过25厘米，竹筒可以一头留节或两头留节。一头留节的竹筒在装入食物后，可以用芭蕉叶、荷叶或其他叶子将竹筒塞紧；若两头留节的竹筒，可以用刀纵剖成两半，然后装入食物再用绳草绑系，也可以用小刀在竹筒的节疤处钻开一硬币大小的圆孔，在清除其内的碎片后，装入食物，只是在用餐的时候还需要用刀纵剖开。

制作完竹筒“锅”之后，则需要加热食物了。竹筒饭的原料大多为糯米、肉块和水等食物。将盛满食物的竹筒置于火塘边或架在火塘上烘烤至金黄色。对竹烹火候的控制通常为大火15分钟，中火5分钟，小火3分钟，也有的将竹筒投入火炭中

煨来加热食物。这种竹筒做成的“锅”既可以煮饭也可用来煮汤，它既可以成为一“锅”饭，也可以成为两“碗”饭。



烧烤竹筒饭



南方的竹筒饭

如今，在我国西南地区的傣族、景颇族、瑶族、黎族等少数民族中仍然保留着以竹为釜的饮食风俗。由于特殊的生存环境，他们经常在渺无人烟的山林里狩猎劳作，数日不归。为了解决温饱问题，他们常常随身携带着用青叶包起来的糯米、食盐、水等食物。当他们完成耕作或狩猎，或者在河里捕到鱼等野味时，便就近砍一棵竹子做成“锅”，来烹调食物，完成一次别有风味的野炊，无须携带其他的炊食器具。西南少数民族的饮食器具也不少是用竹子制成的。他们的饭桌、凳子以及放食物的用具都是用竹篾编成的，至于进

食用的匙、勺、杯、盘、碗、碟等等也是竹制的或用竹篾编成。

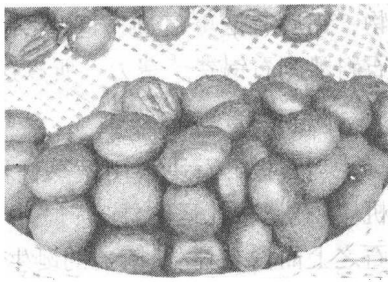
竹烹是利用天然植物做成炊具的烹饪方法，可以为当今所提倡的绿色生态设计提供些借鉴。

石烹熟食

我们的祖先在日常生活中，还学会了利用石头的均匀导热特性来烹调食物。据《艺文类聚·食物部》引《古史考》载：“神农时，民食谷，释米加烧石上而食之。”这就是所谓的石烹

法。经过不断的改善，出现了利用热传导原理，间接用火的热能制熟食物的方法。即将烧石不断投入盛水和食物的容器中，使之煮熟。常见的是以石块及石子为传热器的石块烹、石板烹及石锅烹等烹饪方法。

石块烹主要是运用烧热的石块或卵石加热食物，有四种方法：烧石煮法，这种方法一般先在地面挖坑或取天然石坑，在坑内蓄水并把原料置于水中，然后投以烧得炽热的石块或卵石，使水沸腾煮熟原料。这种方法一次成功的几率不大，因为石块体积较小，热量较少，故要一而再、再而三地往坑内投掷石块，直至原料成熟为止。云南西双版纳地区的少数民族至今仍有挖坑存水的习俗，将牛皮或芭蕉叶铺在坑的周围，以防止水渗漏，把要煮的食物投入坑内，再把烧热的卵石投入，使水沸以煮熟食物；内加热法，将炽热的石子填入动物腔膛中包严，利用向外的热辐射使之成熟，这种方法适于带腔膛的动物，如宰后去内脏的羊、猪等。清代《调鼎集》中记有此法：“羊宰后去内脏，用烧红石子填满羊腹，羊熟而无火烧气。”如今，仍有一些少数民族使用此法。外加热法，此方法是将石块堆积起来烧至炽热后扒开，将原料埋入，利用向内的热辐射使原料成熟，这种方法一直流传至今，如盐焗鸡等。散加热法，一是利用烧得炽热的砂石拌和小块形的原料，焙之使原料成熟。另外一种方法是将烧热的砂石平铺，将原料铺于砂石上，将原料烙热、焙熟。山东的“武城暄饼”、陕西、山西的“石子馍”等都是通过烧热的小石子将面饼制熟。这两种饼表面都留有大小



湖南邵阳地区加猪血蒸出来的馒头