

中国全史

(简读本)

21

服饰史

刘铂编

饮食史

郑玉成编

风俗史

朴成勇编

经济日报出版社

中国全史

(简读本)

②1

服 饮 风

饰

刘

铂

史

编

食

郑

玉

成

史

编

俗

朴

成

勇

史

编

经济日报出版社

总目

风俗史……………（一——一八八）

饮食史……………（一八九——三七三）

服饰史……………（三七五——五五八）

目 录

风 俗 史

第一章 中国风俗的开端——远古时期	3
一、原始社会的社团习俗	3
二、生产习俗及女祖神的崇拜	5
三、原始生活习俗及对神灵的崇拜	8
四、卜筮与巫术.....	13
五、岁时习俗与神话.....	17
第二章 风俗现象的发展——春秋战国时期	21
一、民风习俗及其移易.....	21
二、敬鬼神与重禁忌.....	25
三、日趋完善的社交礼仪俗尚.....	29
四、衣食习俗及其地域特色.....	32
五、婚丧与体育游艺习俗.....	35
第三章 秦汉时期的风俗	41
一、秦皇汉武的封禅及其影响.....	41
二、秦砖汉瓦今犹存——秦汉时期的居住民俗.....	44
三、七弃三不去的休妻习俗.....	47
四、厚葬与黄肠题凑.....	50

第四章 魏晋南北朝时期的风俗	54
一、岁时节令民俗的继承和发展	54
二、生活习俗之区别与融合	60
三、占星望气及谶纬的衰微	63
四、樗蒲、投壶等娱乐习俗	66
第五章 光彩夺目的隋唐风俗	70
一、绚丽多彩的节令习俗	70
二、饮食、服饰及婚嫁习俗	73
三、盛行的风水习俗	76
四、唐代的避讳	78
五、唐代少数民族习俗	81
第六章 都市风俗的发达——两宋时期	84
一、宋代都市民俗	84
二、宋代岁时节令民俗	87
三、宋代娱乐习俗	90
四、宋代民间信仰	92
五、辽金西夏习俗概述	95
第七章 风俗的传承及流变——明清时期	99
一、元大都习俗	99
二、明代民俗概述	101
三、清朝的建立对民俗的影响	105
四、清代民俗概述	108
五、北京旧年习俗	112
六、现代民俗的变化趋势	114
第八章 少数民族传统节日拾趣	116

一、蒙古族那达慕大会	116
二、藏族沐浴节	117
三、苗家姐妹节	118
四、彝族火把节	119
五、壮族牛王节	120
六、傈僳族刀杆节	121
七、侗族花炮节	122
八、白族洱海耍海节	123
九、傣族泼水节	124
十、京族哈节	125
第九章 婚礼风俗拾零	128
一、漫谈“入乡随俗”	128
二、情趣各异的征婚求偶方式	136
三、古代婚礼六部曲	143
四、彩礼何其多	145
五、新娘哭嫁为哪般	147
六、双“喜”的由来	148
七、交杯酒与同心结	151
八、“吃醋”为何会出现在爱情生活中	152
九、妇女改嫁与贞节牌坊	154
十、从古代同姓不婚制说起	157
十一、闹房取乐与禁止吹拉弹唱	160
第十章 民间风俗拾零	163
一、“死”字因人而不同	163
二、惨无人道的古代人殉制	164

三、墓地选择古今谈	168
四、自古就有的火葬	172
五、“洗三”宴请及其它	175
六、百家锁与抓周	177
七、古代的成年仪式漫谈	178
八、古人的坐、立、跪、拜礼	180
九、祝寿风俗古今谈	184
十、请客送礼与“走后门”趣谈	186

饮 食 史

第一章 早期人类的饮食	191
一、从食素到食肉	191
二、从生食到熟食	193
三、炊具的发明	195
四、追寻美的体验	197
五、厨师之祖	198
六、人类的伟大创造——酒	199
七、饮食与王朝兴替	200
第二章 昌明时代的饮食	208
一、主要饮食的出现	208
二、每日吃几顿饭	227
三、饮食的等级	228

四、名肴——八珍	230
五、荆楚盛饌	232
六、汉人食单	236
七、食人、残忍食品和君子远庖厨	238
八、饮食礼仪	241
九、饮食在各种礼仪上的应用	245
十、第一位名相兼名厨——伊尹	248
十一、厨师原本是高官	249
十二、医食同源	251
第三章 昌盛时代的饮食	255
一、主要面食的由来	255
二、细说炒菜	261
三、五味的调制	267
四、茶戏与斗茶	270
五、酒、酒令与划拳	279
六、宴饮与官场	291
第四章 不同阶层的饮食生活	299
一、宫廷饮食内幕	299
二、贵族饮食实录	309
三、士大夫饮食生活揭秘	314
四、市井饮食生活写真	325
五、宗教徒饮食生活素描	328
第五章 美食源流	336
一、“天子脚下”的宫廷菜	336
二、从北京烤鸭说到全聚德	339

三、涮羊肉	342
四、沪帮菜·上海菜·海派菜	346
五、“生猛海鲜”	350
六、历代名人笔下的川菜	352
七、川菜的味	356
八、乾隆南巡与苏扬菜	359
九、东坡肉源流考	362
十、“西施舌”趣谈	365
十一、湖南人的吃辣	368
十二、千古传颂武昌鱼	371

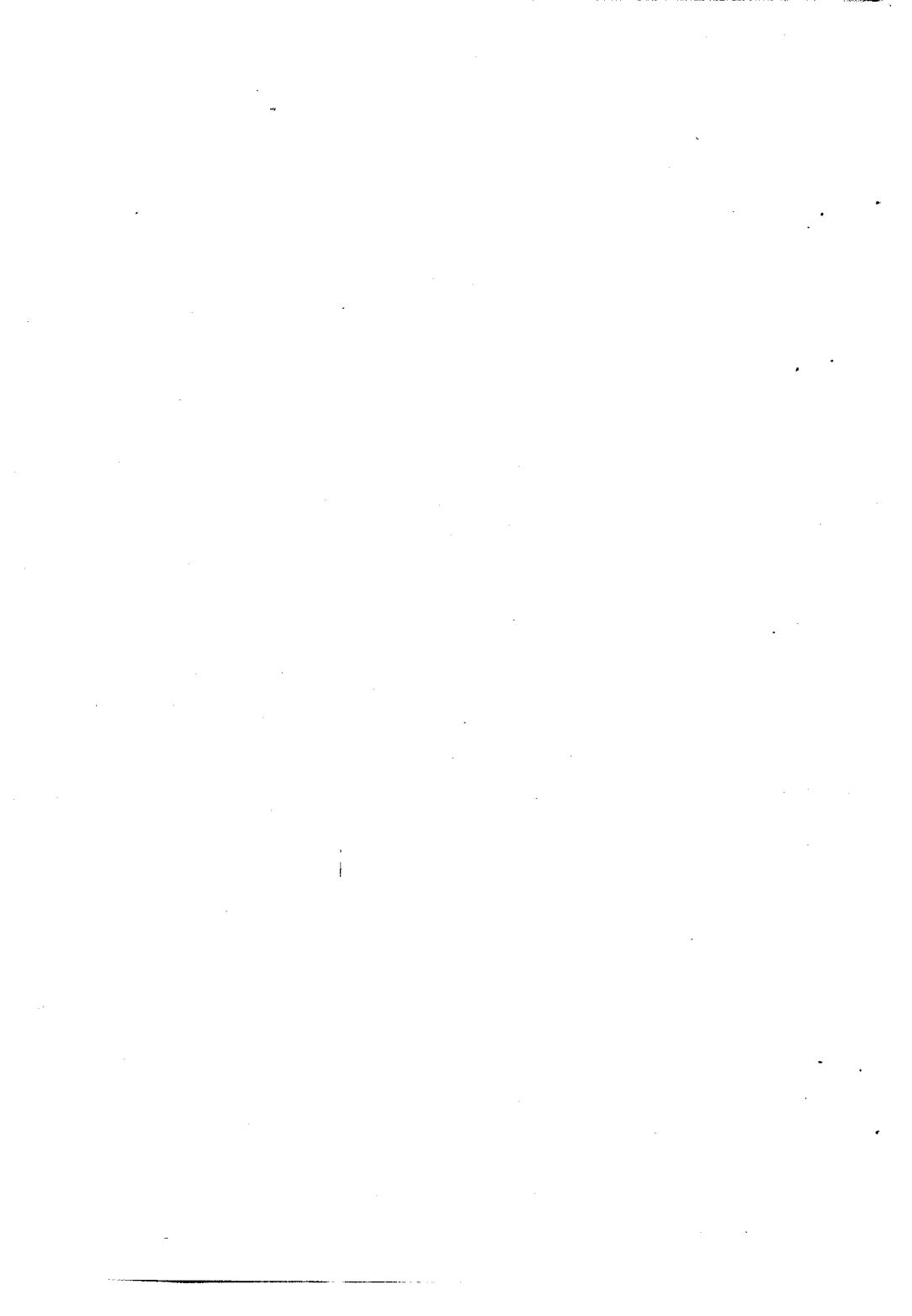
服 饰 史

第一章 服饰的产生和初步发展	377
一、早期的服饰	377
二、“服以旌礼”	382
三、第一位服装改革家	385
第二章 服饰的完善和鼎盛	394
一、华丽多彩的隋唐服饰	394
二、统一完备的冠服制度	395
三、武则天：著名的服装革新家	395
四、“粉胸半掩凝晴雪”	397
五、严谨朴实的宋代服饰	398

六、《水浒传》中的英雄装	404
七、“美入民家”的明代服饰	405
第三章 少数民族服饰的繁盛	418
一、各民族服饰的大交流	418
二、变格出新的清代服饰	430
三、顶珠和花翎	433
四、蟒袍和龙袍	434
五、马褂、马甲和披挂	435
六、《红楼梦》中的服饰描绘	436
第四章 服饰逐步现代化	438
一、剪发通令	438
二、男女礼服制式	439
三、国产中山装	440
四、学生装和西装	440
五、女子剪发	442
六、放足与天足	443
七、一般衣着：上衣下裙	444
八、时装：服装史上的大转折	446
第五章 服饰拾遗	448
一、历朝帝王服饰	448
二、第一个穿“西服”的国王	460
三、皇帝诏令与衣饰谋略	465
四、服色与官品	473
五、佩饰与等级	479
六、帽子与尊卑	486

七、命妇服饰与女子地位	493
八、平民服饰的禁域与限制	499
九、“竹林七贤”与宽衫大袖	508
十、艺妓与服饰	514
十一、祭服与丧服	523
十二、从全身遮蔽到袒胸露臂	533
十三、“世装”风尚与时髦心理	540
十四、旗袍马褂的血泪	550

风
俗
史



第一章 中国风俗的 开端——远古时期

中国民俗是从史前时期开始并逐渐形成的。它以原始思维为基础,首先在与原始氏族部落和原始人群的生存、生产直接有关的方面出现,构成我国原始阶段的民俗。

一、原始社会的社团习俗

大约在一百七十万年以前,我们的先人就已经在中华大地上生存繁衍。在云南的元谋、陕西的兰田、北京的周口店,相继发现了我国最早的原始人类的遗迹。在人类社会由原始群向最早的原始公社发展时期,便是血缘家族公社时期。

血缘家族是原始群生存能力发展到一定高度的产物。据中国学者研究,血缘家族的形成产生,主要是自然选择原则发生了作用。这种自然选择原则,促使原始人群逐步有意无意地摆脱原始的混乱性交状态,进而产生了最早的排除长辈与晚辈的相互性交关系,实行族内同辈男女互婚的婚姻规例。如中国古代史书《后汉书·南蛮传》和晋人干宝的《搜神记》中,记载着高辛氏的女儿嫁给了盘瓠,生了六男六女。这六男六女长

大成人后自相婚配，子孙繁衍，分布于西南各地，成为西南地区少数民族的祖先。直至现代，在我国的西南如四川、云南、贵州等地区的一些少数民族中，还广泛流传着兄弟组妹互为夫妻的传说。这些古今传说为远古时期血缘家族组织的存在和习俗的流行提供了较直接的佐证。

随着人类社会的向前发展，人类在孕育产生新的社团习俗的同时，抛弃血缘家族公社，这结果便是母系氏族公社的形成。

关于母系氏族组织的存在和流行，《庄子·盗跖》曾这样说道：“神农之世，卧则居居，起则于于，民知其母，不知其父。”这段话说出了母系氏族组织的基本特征。

在母系氏族公社中，氏族成员有共同的女系（母系）祖先，子女从母居，世系按母系计算，财产按母系继承，共同劳动和分配享受劳动产品，女子在生产经济活动中占据主导地位。考古发现和研究证实，在北到黑龙江，南到广东，东到山东、江苏、浙江，西至新疆、西藏的我国广袤的大地上都发现了母系氏族公社的文化遗址，尤其是辽宁凌源牛河梁红山文化“女神庙”、“女神”像的发现和出土更突出地说明了母系氏族制的存在。进入 20 世纪，云南的摩梭人家族仍以母系计算血统，妇女在家族内具有重要的地位，是家族的组织和领导者，男子在家族中处于从属地位，由此可见母系制习俗流行的残余。

随着原始农业、畜牧业和手工业的发展，男子逐渐在各经

济生产领域显示出其重要作用并占据主导地位,从而也导致了母系制社会向父系制的蜕变。据考古发掘,西安客省庄龙山文化遗址和屈家岭文化遗址先后出土了陶祖(陶制男性生殖器),客家文化也发现了石祖。陶祖、石祖是原始时期的一种崇拜象征物,它的出土,说明崇拜男性祖先的习俗已经发生。这一时期的墓葬也有很大的变化,如西安半坡遗址中,葬式比较多样,有一人一次葬,多人一次葬,一人两次葬,多人两次葬等等。同时还出现了男女合葬的形式。这种男女合葬,男子在中间仰身直肢,女子在一旁侧身屈肢。这种合葬方式说明男子的地位提高,父系家族形式的出现。

父系氏族公社是由男系血缘构成的组织,在此基础上产生氏族部落及部落联盟。父系氏族部落联盟发展到夏禹时期,父系氏族部落逐渐瓦解,出现了国家的雏形,民俗的内容比氏族社会时期更加丰富多彩。民俗的变化与社会的发展是密切相连的。

二、生产习俗及女祖神的崇拜

生产习俗中一个重要方面是耕种生产习俗,耕种生产是中国古代农业生产中的最重要的组成部分。中国是从古迄今世界有名的农业大国,众多的河流湖泊,充足的日照和雨水,温凉适宜的气候,广袤的平原,丰富的植物资源等等,为农业

的发明和发展提供了优越的自然条件。农业的发明起源于原始的采集业,在长期的采集植物工作中,久而久之,积累了丰富的野生植物生长知识,通过进一步的观察、摸索和尝试,从偶然到必然,终于将一批野生植物驯化,成为人工栽培的农作物,从而拉开了耕种生产的序幕。

最早的耕种生产,大约开始于旧石器时代。先民们放火烧荒,用尖木棒挖穴点种,是一种十分粗放的农业耕种技术。有人推测《国语·鲁语》中“昔烈山氏之有天下也,其子曰柱,能殖百谷百疏”的记载,更有先民们“刀耕火种”的反映。在云南独龙族、布朗族、拉祜族等少数民族中,都曾有过这种刀耕火种的历史。点种生产方式,奠定了人类远古农业的基础。这种生产方式的主要工具是木棍、尖木棒、木耒、木耜等。随着生产力水平的提高,在点耕的基础上产生了锄耕、犁耕等不同的阶段的生产方式。大约到新石器晚期,牛耕已经出现,在陕西临潼姜寨遗址,曾出土大型三角石犁可说明这一点。

这一时期,仰韶文化遗址反映的是北方旱田锄耕农俗,所种作物主要是粟类。事实上在长江流域及广大南方地区流行的是水田耕作农业。

长江流域和南方地区以水田耕作为特色的原始农业,可上溯至距今八千年前的彭头山文化时期。彭头山文化因1988年发现于湖南澧县大坪乡彭头山而得名。在遗址中出土的陶器中夹杂着大量的稻壳和稻谷,结合其它共存物和遗址的碳