

中国 饮食文化史

The History of Chinese Dietic Culture



王学泰 著

中国青年出版社



中国饮食文化史

王学泰 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化史/王学泰著. —北京:中国青年出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5153-0659-9

I. ①中… II. ①王… III. ①饮食-文化史-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第054938号

责任编辑:万同林

*

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 57350404 门市部电话:(010) 57350370

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

700×1000 1/16 21.5印张 2插页 275千字

2012年7月北京第1版 2012年7月河北第1次印刷

印数:1-5000册 定价:42.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)57350337

自序

钱锺书先生引博明《西斋偶得》言：“由古溯今，惟饮食、音乐二者，越数百年则全不可知。《周礼》、《齐民要术》、唐人食谱，全不知何味；《东京梦华录》所记汴城、杭城（按：《东京梦华录》未记杭城，记杭城者为《梦粱录》）食料，大半不识其名。又见明人刻书内，有蒙古、女真、畏吾儿、回回食物单，思之亦不能入口。”这段话不是没有道理的。中国传统音乐的记谱方法很落后，乐曲、歌曲大多要靠口耳相传，这样传之既久，必然失真。

饮食就比较复杂，一是有文字记录能力的士人，长期奉行“君子远庖厨”，对于饮食烹饪知之甚少，也不甚重视，很少见诸记载；即有记载也很疏略，像《膳夫经手录》（唐人杨晔著）这种以“经”命名的烹饪典籍，其实叙述非常简略，正文仅有一千五百字，其中还以讲述各种食物名称和产地为主，论及烹饪也只是“后以五味汁沃之，更以椒酥和之”之类，非常简单，就凭着这些记载，真是令人“全不知何味”了；另外是自古以来，人的口味变化甚大，古人津津乐道的美食，今日看来不仅未必“美”，而且有些可能令人难以下咽，甚至会产生望而生畏的感觉。如先秦人普遍食用的“醢”（酱）就有以蚂蚁、虫卵、蚕茧做原料的，除了个别的少数民族群，对于华夏民族说来大约是不能接受了。这种变化是基于食物原料的改变和饮食观念的变迁而形成的。

古往今来，食物原料变化很大，有的新被培植出来，有的从外地或外国传入，有的由于烹饪方法的变化，因此人的口味不由得不随之而变。即使回到古代，能够吃到古人烹饪的佳肴美味，恐怕大多也很难适应。不用

说数百年,就是五十年前,北京人喜欢喝的豆汁、喜欢吃的麻豆腐,由于断档一二十年,改革开放以来,要求恢复生产的呼声甚高,待真的恢复了,除了一些老年人外,连中年人能够接受的都很少,更不用说年轻人了。又如二十世纪五十年代以前,北京炒菜大多是用荤油(猪油),认为花生油有腥气,豆油冒烟,其他如现在流行的玉米油、葵花子油根本就没有听说过,香油(芝麻油)也只是拌生菜吃。近几十年来由于人们关注肥胖症、预防心血管疾病,许多人谈荤油而生畏,这也影响了人们的口味。现在炒菜用荤油的不多见了。人们口味变了,看到既往时代的美味,自己再仿做而尝试的时候就会如李渔所说“皆阙于鼻而螫于口”(《闲情偶寄》)了,又如《红楼梦》中的许多美食令人垂涎三尺,其实真正按原汁原味做出来,人们也未必能接受。例如“茄鲞”,这本来是个“路菜”(长途旅行时吃的),要做得咸一些,以防止变味。现在所谓“红楼梦菜系”都做成“鸡丁烧茄子”,食客惊叹,如果恢复曹雪芹所写的本来面貌,很少人会把它当做美食的。

上面所述的“不可知”只是对既往肴饌“美”的不知,不属于知识上的不可知;而第一个不可知的确属于真的不可知,这就给写作“饮食史”带来很多困难。

我写这本《中国饮食文化史》初稿时,是在一九八七年(香港中华书局一九八九年出版的《中国人的饮食世界》是本书的雏形),那时还没有系统的饮食史或饮食文化史著作出现,可借鉴的很少,大多数材料多是从浩如烟海的“经史子集”中搜罗来的,筚路蓝缕,开辟维艰。因此,初稿只有十余万字,非常疏略,连茶酒这些饮食中的“饮”,都未展开来谈,不能不说是一大遗憾。此书出版不久,承台湾三商行支持的中华饮食文化基金会一九九三年到台北参加第二届饮食文化研讨会,受到一些与会同好谬奖。后在《中国人的饮食世界》基础上加以补充,写成二十万字的《华夏饮食文化》在中华书局于一九九四年出版。其实这本小书基本上已经是一部“饮食文化史”了,但由于是作为《文史知识》编辑部所组织的“文史知识文库”,因此称为《华夏饮食文化》。

本书分两大部分,前面的三分之二是按照时代讲,也就是纵贯三千

年,大体分为四个时代,即蒙昧时代、萌芽时代、昌明时代、昌盛时代(这种打破朝代顺序分法受到皮锡瑞《经学历史》的启发);后面的三分之一是按照各个阶层不同的饮食生活讲,大体上分五个层次,即宫廷、贵府、文人士大夫、市井和宗教(佛教、道教、伊斯兰教)。我个人以为这样就比较全面地展示了中国古代饮食文化发展变迁的全貌。

也许有的读者会提出,为什么前两个时期用笔墨那样少,前后不均衡呢?第一个时代还属于野蛮时期,那时虽然也吃东西,但与动物差别不大,还没有文化(有人认为野蛮也是一种文化,属于“野蛮文化”,我以为文化是与野蛮相对立的),可叙述者不多;第二个时代属于文化萌芽时期,材料相对也少,可议论的问题也不多。本书是有话则长,无话则短,因此前两章占的篇幅就小。昌明时代是从周秦到南北朝时期;昌盛时代是从隋唐到近代,如果这一段细分的话,可分三段,即隋唐(从烹饪到进餐方式还保留着“昌明”时期的遗风)、宋元、明清到近代。

本书把周秦到南北朝列为“饮食文化的昌明时代”有以下几个原因。

一、食物内容。稻米、小麦、小米、蔬菜、水果、家畜、家禽、水产品,乃至酒、豆腐等,这些食物大多(占百分之七十以上)还是现在人们日常所吃的食物。也就是说,两三千年前的食物内容与今日的没有根本的差别。

二、食物构成在两三千年前也基本固定下来。这就是《黄帝内经》上所说的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。这也是日后华夏民族的饮食构成。这种有主副食之分的食物构成方式,有其独特性,直至今日也没有多大变化。

三、烹饪方式。蒸煮炸烤炙至今也仍在(更为普遍的“炒”是昌盛时期的产物)。

四、两汉期间,从外部首度涌入大量食品。这就是自西汉张骞通西域后,从西域来的食品,如葡萄、胡瓜、胡饼等,到现在完全成为本土化的食品。

五、饮食思想。特别强调的是儒家饮食观念产生了,这些构成了传统文化中对饮食作用的基本认知,如“民以食为天”,强调粮食为立国之本;

承认人们对美食追求的合理性，但谴责统治者为一己的口腹之欲而不顾人民死活；还有许多关于饮食卫生的思想均成为传统，影响至今。这是华夏饮食文化特征基本形成的时期。

昌盛时代除了承继前代特征外，其变古之处也不少。除了食物内容日渐丰富外，由印度传来的蔗糖制作方法日益普及，蔗糖遂成为人们获取甜味的主要来源。现代中国烹饪技术中重要的“炒”，在南北朝期间被发明，经唐宋日益普及；主食制作中由于发酵技术的普及，蒸饼、馒头、包子之类的发酵面食在北方主食中的地位越来越重要。

更重要的是进食方式上的变化，这个变化是随着椅子（最初叫“胡床”）、桌子的发明引起的。在桌子上吃饭，与以前在席子上吃饭有很大不同。在席上吃，基本上是一人一份。这“一份”讲究的，可以“食前方丈”；寒俭的，也可能就是一豆（高脚盘）一簋（guǐ）。这是分餐制。可是自从有了桌子，自然而然地变成了合餐制。这从卫生角度来看，可能差一些，如果从饮食的聚合作用来看，则是大大加强了。

昌盛时期饮食的文化意识日益走向自觉，其标志是有关饮食文化专著（如前面说到的《膳夫经手录》）之类的出现（此前都是附着于他书的）和一些名食名肴在社会广为揄扬（如越公碎金饭等）。

昌盛时代时间跨度较大，如细分还可分为初中后三个阶段。隋唐为初段，此时还保持着前期的许多特点如席地而坐与桌椅并存，较有规格的宴饮仍然是分餐的。宋元时期为中段，这个时期都市繁荣，饮食商业化程度提高，拉动了烹饪技艺，使其提高很快。“炒”成为市肆菜肴的重要加工手段。唐代疆域广阔，宋元期间有三次中原民族与少数民族战争，这些战争促进了南北饮食的大交流及各地食物传入中原。从明清到近代为后段，这已经与现代差不太多了。这个时期食物内容大大丰富了，值得注意的有两点。一是哥伦布发现新大陆以来，南北美洲的食物大量传入欧亚旧大陆，自然也从南北不同渠道流入中国。这是外国食物第三次大规模流入中国，这一次是品种最多，影响最巨。现在许多被误认为是原产本土的食品其实是来自美洲的，如玉米、番薯、马铃薯、辣椒、花生、西红柿、圆白菜等。它们

传入中国早的不过三百来年,短的不到百年,其被认同和普及的速度是很惊人的,近两百年中国人口的激增,也与玉米、番薯、马铃薯的传入有很大关系。其二是大量的海产品进入肴馔。自古以来,国人虽然一直食用海中产品,但一般都是近海居住的人们食用。自明代以来,城市繁荣,食品市场的发展,海产品流入内地,于是,海味便上了追逐美食人们的餐桌。

饮食文化史不同于一般的历史,虽然《圣经》中说日光之下无新鲜事,但这只是从事物发展道理或逻辑上说的。具体到中国历史,虽然几千年来许多事件都是“古已有之”的,但古人张三所做毕竟不能与今人李四所做完全重合,于是就有了历史学家叙述的空间。而食物史不是这样,三千年前的粟与现在的小米没有什么不同,有的食物人们已经吃了几十万年了,也没有多大的变化。烹饪中的蒸煮炸烤,自发明以来,变化也不算太大。如果前面说了,后面再喋喋不休,读者必然生厌。所以此书采取了太史公的“互见法”,前面述及,后必省略;但仍分注与不注两类。事情稍复杂就注明“见”某章,如果简单如食物、餐具、烹饪方法等则不注。

本书初版后,饮食文化的研究,日渐繁荣,光是涉及饮食文化报刊就有十余种之多。关于饮食文化的著作更是令人眼花缭乱。我本人并非专门研究饮食文化的,因为对传统文化研究有兴趣,才阑入饮食文化领域,这次重版,在修订原稿的基础上,配上了相关的图片,最后我增加了一章,专门谈素食问题。本书初版,虽然在最后一节在谈“宗教饮食文化”的佛教部分时,述及素食,但对中国素食的产生、发展,特别是人们在食素时的心理感受没有深考,不能不说是个遗漏。另外,现代文明对于素食有特别的关注,这也是在最后一章中要格外强调的。

希望能够得到饮食文化界专家和读者的指教。

王学泰

引言

近十多年来,文化研究成为了热门话题,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志。这种做法虽然不无趋时之嫌,但并非全无道理。一些非物质的观念形态自不必言,它们本来就是文化出产物,人类精神的花朵;即使一些物质的东西,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,它是兼具物质文化与精神文化双重特性的。

一

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。其实文化观念往往是从人的基本需求中引申出来的。十九世纪德国哲学家费尔巴哈(一八〇四年至一八七二年)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,但问题远不仅仅如此。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”(艺术)范畴,说:“夫悦目之画,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》)把饮食烹调看做文化发展的表征。

在华夏文明中,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,以致艺术理论、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:“国以民为天,民以食为天。”“天”者,至高之尊称,也就是说“悠悠万事,唯此为大”。这是中国传统政治哲学精粹之所在。儒家认为民食问题关系着国家的稳定,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。”

二

人类的童年时代都是借“口”面对世界的,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”)被赋予各种感情色彩,二十世纪初,国人把信仰天主教称做“吃洋教”,把当兵称做“吃粮”;三十年代,上海市民被租界的外国巡捕踢了一脚,自嘲地称做“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”,被人趋奉追捧叫“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“吃着不尽”;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结构上是和谐一致的。

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事就是吃喝,固有“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做是一种享受,即使是普通人的日常饭菜也会使食者体会到无穷的乐趣。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,手脚轻便,简直要翩翩起舞了,从中感受到生活的趣味和动力。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,缩颈而啜之,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,它是以生活余裕为前提的。

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著于现实人生,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,所以人易处于快乐之中。

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色彩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浓重的“为赋新词强说愁”的意味。但不管是谁,当他们离开了诗人情绪的时候,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做示范楷模。虽然这些都

打着“安贫乐道”、“忧道不忧贫”的幌子,但这个“道”究竟是什么呢?把它放大到最高倍数,也不过就是实现“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”,也无大谬。总比那些大腹便便却一味教导别人克制欲望、节衣缩食者少些伪善。

三

中国,或缩小一些说华夏的饮食文化可以看成是具体而微的传统文化。传统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,“中和为美”说,以及重“道”轻“器”、注重领悟忽视实证等都渗透在饮食心态、进食习俗、烹饪原则之中。通过饮食甚至通过与中国人一起进食,持之日久都会对中国文化有些感悟。

另外,中国人对付鬼神也像处理人际关系一样,总是通过食物来打通关节。西洋人悼念亡者有一束鲜花就可以了,中国人不成,视死如生,活人吃什么,祭祀死人至少是同等待遇(一般还要高一档)。古代祭祀鬼神都要有食物,而且根据鬼神的贵贱亲疏和他企盼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拿着一只猪脚、一杯清水祭天,祈求五谷丰登、积谷满仓,就加以嘲笑,认为企望太高,而供奉太薄。祭祀中人们感到祭品(主要是食物)是人和天的联系物,甚至认为是鬼神曾经光顾的食物(鬼神食后的剩余)因而把祭祀食品神圣化。直到清代,满人仍然将“祭于寝”的白煮猪肉称之为“福肉”,亲贵大臣以能分到一块而为荣耀(叫做“吃克食”)。当然这体现了浅层次的饮食生活中的天人关系。许多民族的童年时代都会有此奇想。古代的中国人还特别强调进食与宇宙节律协调同步,春夏秋冬、朝夕晦明要吃不同性质的食物,甚至加工烹饪食物也要考虑到季节、气候等因素。这些思想早在先秦就已经形成,在《礼记·月令》就有明确的记载,而且反对颠倒季节,如春“行夏令”、“行秋令”、“行冬令”,必有天殃;当然也反对食用反季节食品(与当代人的意识正相反)。这种强调适应宇宙节律的思想意识的确是华夏饮食文化所

独有的。这种意识残留到现代的大约仅有节日食俗了(中医中药里也有一些,但未受到重视)。

“阴阳五行”说是传统文化思想里所设定的世界模式,是宇宙规律。人为宇宙中“三才”之一,饮食是人类生活所不可少的,制作饮食的烹饪必然也要循此规律,因此,不仅味道分为五,并产生了“五味”说(其实人能感觉到的“味”不止有五,但两三千年前,能分辨出五种也不算少),而且还削足适履地把为数众多的(当时人们已经认识到这一点)谷物、畜类、蔬菜、水果分别纳入“五谷”、“五肉”、“五菜”、“五果”的固定模式。这使人感到荒诞,更令人惊奇的是还有“凡饮,养阳气也;凡食,养阴气也”(《礼记·郊特牲》)。并认为只有饮和食与天地阴阳互相协调,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。这种说法被后来的道教所继承,成为他们饮食理论的一个出发点,就是认为食物是增加人体阴气的。要修炼、要获得阳气就要尽量少吃,最佳境界是不吃。

中和之美是中国传统文化的最高的审美理想。“中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道者也。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繁衍发育。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“中和之美”的想法是在上古烹调实践与理论的启发和影响下产生的,而反过来又影响了人们整个的饮食生活,对于追求艺术生活化、生活艺术化的古代文人士大夫,尤其如此。

如上所述,华夏民族的饮食生活体现了传统文化的特性,尽管有些特性对于现代人来说是不可理解,或者说不太科学(近百年来,“科学”二字在中国几乎成为宗教信仰,它只是衡量一切领域是非的一把尺子,而它本身却不能受到质疑),但饮食生活难道仅仅是“科学”二字所能说尽的吗?如果我们再关注一下“文化”,那么研究中国人的饮食生活不仅是研究中国文化的必要的组成部分,甚至可以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。有的研究者笼统地说,它包括吃什

么、怎么做、怎么吃这三方面的问题,有的研究者认为饮食文化孕育出六门科学,即烹调学、食品制造学、食疗学、饮食民俗学、饮食文艺学、食品制造学,有的研究者还主张加上饮食美学、饮食商业学、饮食用具学等。笔者才疏学浅,我所理解的饮食文化主要指饮食与人、人群的关系及其所产生的社会意义。所以本书中虽然也在讨论食物、肴馔、食品加工、烹饪、饮食习俗,乃至进餐环境、食具、餐具等,但都围绕着它们与人、人群的关系及其所产生的社会意义等方面加以介绍和评价,至于与人关系不大的纯工艺过程,除了必要的知识介绍外,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,以及华夏饮食文化在这两方面的刻意追求。

最后说一下本书的名称问题。虽然在行文中谈到传统文化时,有时称“中国”,有时称“华夏”,但两者没有太大的区别。循名责实,本书所评介的主要是汉族的饮食文化,汉族前身基本上是炎帝、黄帝所遗两大族构成,是称“华夏”(也有人认为“华夏”即指生活在中原的民族,“夏,大也。有礼仪谓之大,有文章谓之华”)。华夏是汉族的前身。汉族的观念产生于“五胡十六国”固定下来更晚,因此书中常用“华夏”以代汉族。“中国”这个词最早出自于周代的“何尊”(二十世纪六十年代出土于宝鸡)的“余其宅兹中国,自之又民”,这里的“中国”就是指华夏民族生活的中心——中原一带。因此以评述华夏饮食文化历史为主的拙作,称为“中国饮食文化史”也不为太过。

“饮食”是每个人天天都要有的重要生活内容,健康的饮食文化最根本的一点就是我们要不要沉溺它,更不要惧怕它,应该认识它,然后勇敢地面对它。了解饮食的历史,也是认识它的一个方面。

目录

自序 / 1

引言 / 1

第一章 饮食文化的蒙昧时代

一、人和动物相区别的标志 / 1

1. 从食素到食肉 / 1

2. 从生食到熟食 / 3

二、史前时期的人类食物 / 5

三、炊器、食具和烹饪技术的产生 / 10

四、原始时代人们的精神追求 / 12

第二章 饮食文化的萌芽时代

一、大禹治水为农业发展奠定了基础 / 15

二、夏商时期的主要食物 / 14

1. 食物原料 / 14

2. 食器、食品加工与食制 / 16

3. 人类的伟大创造——酒 / 18

三、兴亡与饮食相关的两个王朝 / 19

1. 食物、礼器、重器 / 19

2. 饮食的丰俭与王朝的兴亡 / 22

第三章 饮食文化的昌明时代

一、周秦两汉至南北期的食物构成/29

1. 农业民族的形成/29
2. 周秦两汉时期的主要食物原料/30
3. 食品的加工与烹饪/48

二、食制、等级差别与羹/56

1. 每日吃几顿饭/56
2. 分餐制与饮食的等级差别/58
3. 说羹/60

三、南北食系的区别与相互影响/64

1. 先秦中原地区的一组名肴——八珍/64
2. 荆楚盛馔/66
3. 汉人食单/70

四、礼乐习俗对人们自然本能冲动的制约/73

1. 食人、残忍食品和君子远庖厨/73
2. “民之失德，干糗以愆”——觅食和饮食上的排他心理/77
3. 礼俗对饮食的约束与人们饮食心态的调整/81
4. 由“礼”到“乐”——饮食的亲和作用/84
5. 饮食在各种礼仪上的应用/88

五、饮食文化的扩展/94

- 1 饮食与政治/94
2. 医食同源——饮食与医学/105

六、先秦诸子对饮食文化的思考/108

- 1 重视饮食文化的儒家/108
2. 墨家质朴的饮食文化思想/110
- 3 忽视饮食文化进步的道家和法家/110