

中国饮食的魅力不仅在于食物本身，还表现为其具有无穷的文化和精神辐射力。

带你去探寻那些最本真最原味的美食，那些刻骨铭心的舌尖文化……

舌尖上

SHEJIAN SHANG DE WENHUA

的文化

传承中国五千年饮食文化

清渠◎著

北京工业大学出版社

舌尖上

SHEJIAN SHANG DE WENHUA

的文化

传承中国五千年饮食文化

清 渠◎著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的文化 / 清渠著. -- 北京: 北京工业大学出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5639-4132-2

I. ①舌… II. ①清… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第260438号

舌尖上的文化

编 著: 清 渠

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 217 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4132-2

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

在中国这片古老的大地上，一幕幕幻灯片正在随着时间缓缓展开。

远古时代，人们穿着兽皮围坐在火堆旁，听着肉与火碰撞出的“刺刺”声，一边交流着狩猎的经验和心得，一边耐心等待着成熟时的美味肉香。

夏商周时代，天子坐朝堂，诸侯们分坐两旁，中间用于烹制食物的大鼎中冒出一阵阵香气，再加上空灵的青铜编钟声，实在是妙不可言。

唐宋时代，精致的瓷盘中开始飘出一股股外来调料的异香，用玛瑙、玉石制成的杯中闪耀着美酒的琥珀之光，这种味觉与视觉的碰撞，让“吃”开始变得更唯美、更艺术起来；

明清时代，口味不同的各大菜系争奇斗艳，从杯盘碗盏到大小宴席，处处都可见美味的身影……

中国上下五千多年，经历了多少沧桑巨变，然而任凭时代变迁，中华民族对美食的执着追求却从未改变。小小的舌尖之上，承载的不仅仅是人们对食物的感知、神经对刺激的反应，还在积淀与传承之中发酵成一种文化。毫不夸张地说，中华民族的礼仪大厦、玄妙的中医技艺等都是以小小的舌尖为地基，甚至哲学思想、政治理念、健康养生等都少不了美食与烹饪的身影。

与西方的男女文化不同，中国的文化体系是建立在饮食基础之上的。可千万不要小看一个简单的“吃”字，中华民族就是这样

的本事，就算是简单的日常饮食也能吃出一个世界级的大乾坤。

如今，茶已经成为世界三大无酒精饮料之一。它以其优美的形态、独特的香气、生津止渴的养生功效获得了全球人民的认可和喜爱，但茶的发源却与中华民族有着不解之缘。从神农以叶煮水，到道家饮茶的虚静之美，再到佛家的品茶参禅悟人生，茶圣陆羽更是舍弃了一生功名，只为一本《茶经》，这无不诠释了茶的精神魅力。

今天，在西医的急速扩张之下，疗效相对缓慢的中医似有衰败之象，但药食同源这种独特的理念绝对算得上全球医学领域内的一朵奇葩。古有名医扁鹊以“火齐粥”治病，今有用“姜糖水”驱寒，尽管我们很少吃中药，但在秋季进补的营养汤中，在平时的膳食搭配中，在烹饪调味的过程里，几乎处处都可以见到它们的身影。在中医理论看来，每一种食物都有其药用价值：红豆补血、绿豆解毒，梨能润肺、枇杷可止咳……经历了几千年的发展以及时代的选择和变迁，药食同源的理念以健康养生的新面目呈现在了世人眼前。

众所周知，世界开始认识中国是从茶叶、丝绸和瓷器开始的，美轮美奂的瓷器以其独特的魅力征服了无数西方人，因此他们便记住了以盛产瓷器著称的“昌南镇”（即今天的景德镇），这也正是“china”一词的发音由来。中国的制瓷工艺如此发达，其发展动力究竟源自于哪里呢？在漫长的历史发展过程中，中华民族形成了一套独特的饮食审美理念，不仅讲究色香味俱全，还十分讲究美食与美器的和谐。毫不夸张地说，瓷器以及唐宋、明清时代精美绝伦的金银器物等，其发展动力均来自于中华民族对美器的执着追求。

中国的饮食文化实在令人叹为观止，它繁荣了一个世界人口大国的休养生息，它集合了上到帝王将相、下到市井百姓的全民族创造力，从文人雅士谨慎恪守的“礼”，到婚丧嫁娶的各种“宴”，再

到各代厨师们煎炒烹炸的高超烹饪技艺，这种人与食的互动牵扯出了中华民族与饮食的丝丝缕缕。

地域不同，口味不同，于是形成了南米北面、南甜北咸的基本格局，以地域为基础的帮菜也开始繁荣起来。

伴随着祭祀斋戒、道家养生、佛家茹素等带有宗教意味的清欢，素食主义悄无声息地在大众中流传开来。

大年初一吃饺子、正月十五吃元宵、立春之节吃春饼、中秋月圆吃月饼……美食与节日似乎总是形影不离，美食让节日更加令人期待，节日让美食沾染了人们对未来生活的美好追求。这种美食与节日完美融合而形成的食俗，也是中华饮食文化中的一朵傲人之花。

.....

从中国古人的烹饪之法，到今天的各类厨神争霸，不管时代怎样变迁，也不论食俗怎样变化，中国人对饮食的热爱和追求从未改变。饭店酒楼、食神名师、街头小吃、家庭主妇……随着“吃货”一词的流行和诸如“舌尖上的中国”等饮食节目的热播，已经有越来越多的人开始投入到这种极富魅力的饮食创造活动之中，或许我们可以将这股新的饮食热潮视为对传统饮食文化的一种回归与传承。

目 录

第一章 以食为天——吃饭“吃”出来的饮食文化

1. 中国饮食文化的源头：四教 001
2. 天人相应的质朴饮食观..... 004
3. 民以食为天的儒家正统思想 007
4. 日常饮食积淀出的审美理念 010
5. 最早的饮食文献：《礼记·内则》..... 013

第二章 食亦有礼——小小餐桌上的礼仪

1. 夫礼之初，始诸饮食 017
2. 食能表意，谨守待客之礼 020
3. 食可传情，美食催生宴席社交 023
4. 座次之礼：以右为尊 026
5. 食礼典籍：《礼记·曲礼》..... 029

第三章 四溢酒香——源自五谷的“解忧”味道

1. 酒：五谷中的生命之泉 033
2. 无酒不成席，无酒宴不欢 036
3. 从蒸馏到发酵，酿造工艺的变迁 039
4. 酒曲，由菌生发出的醇香 042
5. 品酒、评酒，醉之魂 045
6. 越陈越香，漫谈十大名酒 048

第四章 茶禅一体——沸水与茶香的哲学碰撞

1. 茶：水与叶的高温邂逅 053
2. 茶道中的虚静之美 056
3. 煮茶说禅的茶禅文化 059
4. 文人茶道：修身养德风雅事 062
5. 品茶品意境，话中国十大名茶 065
6. 不可不说的陆羽与《茶经》 068

第五章 汤粥齐聚——积淀千年的熬煮记忆

1. 粥的起源：黄帝始烹谷即成粥 073
2. 扁鹊曾以“火齐粥”入药 076
3. 热粥情结，熬出来的温暖味道 079
4. 汤文化的核心理念：和 082
5. “煮”在汤里的中国哲学观 085
6. 伊尹品汤的“政治”味 088

第六章 五味归一 —— “至味”里的调和大学问

1. 甘酸苦辛咸，谓之五味 093
2. 传统饮食的最高原则：五味调和 096
3. 五味与五行阴阳学说 099
4. 注重“本味”的调和之法 102
5. 丰富多彩的调料文化 105
6. 食用香料的探寻与发掘 108

第七章 烹调之技——治大国不过烹小鲜而已

1. 烹调技法的由来与变迁 113

2. 上千年的技艺积淀与传承	116
3. 食材与厨艺的美味淬炼	119
4. 烹调原则：厨规为本，灵变为王	122
5. 烹调技艺中的精深治国理念	125

第八章 食之美器——视觉与味觉的完美统一

1. 美食还需美器来盛	129
2. 饮食器具与制陶工艺	132
3. 钟鸣鼎食，食具的青铜时代	135
4. 精美瓷器里的食器文化	138
5. 皇室贵族的专享：金银为碗玉为杯	141
6. 现代饮食器具的多元化	144

第九章 南甜北咸——面与米的地域饮食差异

1. 地域环境下的饮食偏好	149
2. 南米北面的基本食系格局	152
3. 青藏高原的馈赠：青稞	155
4. 靠啥吃啥，饮食的地域文化	158

第十章 帮菜体系——漫谈食之流派与八大菜系

1. 饮食流派的形成与发展	163
2. 口味中国：北咸南甜川多辣	166
3. 特色鲜明的地方菜	169

第十一章 药食同源——“碗”里开出的养生之花

1. 食物与医药原本就是一体	173
----------------------	-----

2. 以食当药与以药当食	176
3. 食疗的奠基之作：《黄帝内经》.....	179
4. 养生饮食理念的来源	182
5. 药补不如食补，民间进补情结.....	185
6. 药王的食疗精粹：《千金食治》.....	189

第十二章 清欢味道——宗教与素食主义风潮

1. 茹素起源于神圣的祭祀活动	193
2. 清身净心，品神圣之味.....	196
3. 佛教的过午不食	199
4. 道教的饮食龟息养生理念	202

第十三章 食韵古风——从市井到贵族的舌尖之旅

1. 市井小吃的亲民魅力	207
2. 不得不说的皇家宫廷菜.....	210
3. 以典雅见长的官府菜	213
4. 名楼名店里的美味珍馐.....	216
5. 点心里的点点心意	219
6. 驿站滋生的茶食文化	223

第十四章 宴道人道——饮食社交里的人情典故

1. 鸿门险宴：智慧与实力的博弈.....	227
2. 煮酒论英雄，虚实之宴.....	230
3. 小小酒宴也能“释”兵权	233
4. 千叟宴里的“敬老经”	236
5. 民间的“红”“白”宴请.....	239

6. 从《红楼梦》等名著的肴馔谈起	242
-------------------------	-----

第十五章 因食成俗——节庆食俗里的传统味

1. 美食与节庆的喜悦碰撞	247
2. 庞大繁杂的食俗体系	250
3. 饮食风俗中的美好追求	253
4. 历史动荡中的食俗演变	256
5. 少数民族的奇特食俗	259
6. “吃”出来的节日与况味	262

第十六章 舌尖文艺——乐、舞、诗里的美食魅影

1. 舌尖上绽开的文艺之花	267
2. 有乐有舞的宴饮文化	270
3. 食与诗，文人的美食情结	273
4. 绘画与饮食：景深意远绘食事	276
5. 探寻名著里的美食魅影	279

第一章

以食为天——吃饭“吃”出来的饮食文化

中国自古就有“民以食为天”的经典论断，在食物与味道的碰撞之中，智慧的中国人早就悟到了饮食中的生活真谛，并据此形成了流传至今的饮食文化体系。

1. 中国饮食文化的源头：四教

在熹微的晨光中，婴儿呱呱坠地，一个新生命诞生了。弱不禁风的小身板，微闭的双眼，单调的“吱呀”表达声，还没成熟的咀嚼系统……尽管新生儿很脆弱，但这阻挡不了他们觅食的本能。在人类的诸多本能之中，“吃”是人最基础的本性。新生儿可以于半睡半醒中轻松找到母乳，成人常常对美食念念不忘，这都诠释了吃对于人的重要性。

然而我们必须意识到一点，觅食并不是人类的独有技能，诸如豺狼虎豹等对吃同样有着先天本能。饮食文化建立在人类觅食基础

之上，但又比觅食行为更复杂、深刻得多。在茹毛饮血的原始社会，人类所求的不过是饱腹而已，因此绝大多数时间都花费在躲避与猎杀野兽活动中，这时候的饮食只是单独的饮食而已。

世人皆知中国饮食文化博大精深，但很少有人知晓：如此灿烂的饮食文明究竟起源于何时？又来自于哪里？从本能的觅食到对饮食精神层面的追求，中国先人又经过了怎样的探索与挣扎？

有人说，21 世纪是一个全新的时代：网络日渐发达、虚拟化的商业与空间正在逐渐占领大众的日常生活；但 21 世纪同样奏响了怀旧的主旋律：国学的再度兴起，从追求精致食粮到粗粮 + 绿色蔬菜的社会风向……吃正在成为一个全民性的话题。“吃货”等新兴词汇的出现无疑就是最好的证明。

随着“吃货”一词的流行，人们对于饮食的热爱萌生出一种来源于骨血的亲近之情。沿着悠长而又晦涩的历史小巷，我们可以看到满汉全席的丰盛，可以体验到草原上马奶酒、烤全羊的风情，可以透过博物馆里各种各样的青铜鼎遥想大宴诸侯时的庄重……在富有特色的饮食文化中，人们常常因精美的食物而一叶障目，因而遗忘了中华饮食文明的源头。

时至今日，我们很难把宗教与饮食文化联系起来，但这并不能否定中国饮食文化起源于“四教”的事实。这里所说的“四教”是指儒教、道教、佛教、伊斯兰教。相信每个中国人对于这四大教都不陌生，但至于“四教”与饮食文化的起源，恐怕鲜有人知晓。

作为几千年封建社会的正统思想，儒家学说的影响力可谓是纵观古今，从秦汉至今，以“和为贵”的儒家思想一直左右着整个中华民族的精神走向。“食、色，性也”儒家这种源自于人性的论断正是中国饮食文化形成的重要基石。诚然，食与性是人生存的本能，但儒家以遵循自然法则的态度来诠释和看待两者，这本身就已

经超出了人类的自然需求，并体现了人的社会属性。美国加州大学教授张起钧在《高调原理》一书中曾经写道：西方文化（特别是近代美国式文化）可说是男女文化，而中国则是一种饮食文化。实际上这种论断本身也恰好反映了食与性在中国民族文化构成中的重要地位。

作为儒家的创始人，不管是日常生活还是接待宾朋，孔子最讲究的莫过于一个“礼”字，而这个“礼”字则着重体现在各类的社交活动中。在中国饮食文化中，有一个十分值得注意的特殊现象：相聚别离、婚丧嫁娶、应酬交际、建立友谊……几乎每一项日常社交活动都离不开饮食。毫不夸张地说，在中国人的世界里，几乎一切社会活动都与“吃”紧密地联系在一起。饮食活动的伦理化大大提升了饮食的潜在精神价值。久而久之，单纯的美食便被赋予了各种各样的寓意，如面条代表长寿之意，月饼代表团圆之意等，于是带有浓厚社交属性的饮食文化便就此诞生。

道家学说是与儒家思想分庭抗礼的重要思想之一，从老子的“道生万物”到庄子极力倡导的“逍遥游”，再到后来道家对“不老之术”的执着追求……毫不夸张地说，道家学说对中国饮食文化最大的贡献就在于“养生”二字。“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御下龙，而游乎四海之外”，在道教的思想体系中，追求神仙状态，想办法延年益寿可以算作修炼的终极目标。因此修道之人往往少荤少酒，以蔬菜、水果等为主要食粮，不仅十分讲究日常作息，还十分重视养气。

药食同源是构成中国饮食文化的重要组成部分，而这一思想，正是建立在道家益气养生学说的基础之上的。在道家“追求长生”的思想指引下，炼丹、以丹为食等行为逐渐滋生出了独特的食物品种——药膳。据传，汉代淮南王刘安曾召集一批方士修道炼丹，结

果几经探索，没能炼制出可以长生不老的丹药，反而歪打正着发明了豆腐，自此以后豆腐不仅成为修道者们热衷的美食，还逐渐成为养生食品中家常食用最普遍的佳品之一。尽管豆腐的发明并不足以代表整个民族的饮食文化，但透过道家与豆腐之间的渊源，我们不难看出两者剪不断的紧密关系。

佛教和伊斯兰教都属于外来宗教，但它们对信众以及整个社会都产生了极其深刻的影响。这就使得一些带有浓厚宗教意味的饮食习惯逐渐进入民间饮食体系，其中表现最突出的就是佛教的斋戒和伊斯兰教的一些饮食禁忌，时至今日，它们对中华饮食文化的影响依然根深蒂固。“全素宴”以及“清真美食”的遍地开花足以证明佛教和伊斯兰教对饮食领域的深刻影响。

实际上不管是儒家、道家，还是外来的佛教和伊斯兰教，它们在对饮食文化的影响上都遵循着同样一个规律，即饮食伦理化。在历史的广阔画卷中，儒家伦理为本位，道教、佛教和伊斯兰教各占一方，从而形成了一个立体多元化的伦理体系，这种四教合一的形势也就造就了中国饮食文化的丰富多彩。

2. 天人相应的质朴饮食观

封山的大雪覆盖了山林，在西北风的呼啸声中，红红火火的年节悄然来临。“二十三，神上天；二十四，扫房子；二十五，磨豆腐……”放假的孩子们扎成堆，一边玩乐一边唱着喜庆的过年歌。对于这首民谣，相信绝大多数人都不陌生，不管你是白发苍苍的老者，是上有老下有小的中年家庭支柱，还是刚刚步入社会的青年，“二十三，神上天”的习俗都早已刻在我们的骨血之中。

中华民族是一个崇尚“吃”的民族，从各类蔬菜瓜果，到飞禽走兽，几乎无所不食。大鱼大虾有“大”的吃法，小虾小螺也有“小”的风味，哪怕是被当作“下脚料”的鸭肠、牛肚、百叶等，经过一番料理照样能够变身为美味珍馐。与西方人只吃肉不吃脏器的饮食习惯相比，中国饮食文化似乎更崇尚质朴与勤俭。

在古代先人们看来，食物不仅是上天的馈赠，更是四季精华的结晶，只有当“天”与“人”达到和谐统一之时，食物才能以最好的姿态帮助我们补气益生。

在道家的修炼功法中有“大周天”与“小周天”之说：“大周天”以整个自然界为核心，并将其视为一个大宇宙，一个宏观整体；“小周天”则是以人体本身为核心，将微观的个体视为一个小宇宙。在道家看来，微观的个体世界与宏观的整个自然界是相互感应、互为反应、互为映照的。酷热难耐的夏天，人体自然而然通过出汗来实现体温平衡；寒风凛冽的冬天，人体则启动御寒机制，以事先储存的脂肪来抵抗寒冷。

天人相应的思想并不仅仅体现在修道之上，在饮食方面也有着十分深远的影响。总的来说，这种影响主要集中在食材的选择和加工方法上。

如今的温室大棚种植栽培技术，可以让我们毫不费力地吃到反季蔬菜瓜果，但不少营养专家都十分严肃地指出：老人、儿童以及孕妇等特殊人群一定要少吃反季蔬菜和水果，这里边究竟隐藏着怎样的饮食智慧呢？

在中医理论看来，任何食物都有寒、凉、温、热等不同的特性，这种特性的形成与其生长环境、季节、气候等密切相关，比如夏季成熟的西瓜性凉，正好可以与燥热的天气相平衡；秋末成熟的大白菜性温，恰巧与即将到来的寒冷相呼应……人体本身是一个阴阳平

衡的整体，如果在进食的过程中不注重凉热平衡，那么势必会打破身体的健康平衡状态，从而引发身体病变。

从阴阳平衡的理论来讲，万物都是相生相克的，瓜果蔬菜也是如此。夏季出产的食材大多清凉败火，冬藏的食材大多温养，而春秋两季成熟的食材则相对滋补。从这个角度来讲，当季的蔬菜当季吃往往是最合适不过的。

除此之外，靠山吃山，靠水吃水也很好地诠释了“天人相应”的质朴饮食观。从天山牧场到中原腹地再到南方的鱼米之乡，截然不同的自然环境孕育了丰富多彩的饮食文化。在食材的选择上，中国人更喜欢就地取材。在古人看来，食物是上天的馈赠，生活在草原上的汉子们就该大口吃烤肉，大口喝着马奶酒，即便是贵为部落首领的单于，也同样坚持着这种质朴的饮食习惯，鲜少大费周折地尝试鱼虾等海产品。

也许有人会说，那时候交通不便，从内陆到沿海动辄一两个月的行程，而诸如鱼虾等海产品又不耐储存，即便是单于想改改饮食结构和习惯，也是有心无力啊！这种质疑不无道理，然而今天四通八达的便利交通网早已解决了这个问题，但生活在草原牧场上的人们依然热衷于烤全羊、马奶酒，生活在青藏高原上的同胞们还是喝着青稞酒和酥油茶。一方水土养一方人，大抵这就是说的中国饮食文化中的就地取材，环境与人相互补、协调的质朴饮食观念了。

如果说食材的选择是人与环境的衔接与融合，那么食材的加工特色则是气候滋养出的独特饮食之花。作为以麻辣著称的川菜，其八大菜系之一的名气不可谓不大，实际上川菜是气候与饮食的完美结合，可以算得上是饮食界“天人相应”的典型。

四川地处盆地，常年都是潮湿多雾的天气，尽管“蜀犬吠日”的传说不乏夸大其词之嫌，但由此也不难看出四川地区一年四季都