



中国专题史系列丛书

# 中国饮食文化史

赵荣光 著

上海人民出版社

---

中国专题史系列丛书

# 中国饮食文化史

赵荣光 著

---

 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化史/赵荣光著. —2版. —上海:  
上海人民出版社, 2014  
(中国专题史系列丛书)  
ISBN 978-7-208-12175-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第058069号

责任编辑 黄玉婷  
封面设计 陈楠

· 中国专题史系列丛书 ·

中国饮食文化史

赵荣光 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 16.25 插页 2 字数 399,000

2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-208-12175-1/K · 2182

定价 58.00元

# 出版说明

在浩如烟海的史学著作中，专题史著作是专门性强而主题面广的一类学术研究专著。这类著作，以政治、经济、军事、文化、艺术、宗教、科学技术等领域的某一专题为研究对象，在广征博引文献典籍和考古发现及前人研究成果的基础上，钩沉稽玄、探幽发微、考镜源流、传承文明，力求翔实而又清晰地展现这些领域滥觞、形成、发展的历史轨迹；在加深对“通史”和“断代史”等相关领域的阐述方面，起着其他论著无可替代的独特作用。

上海人民出版社致力于专题史著作的出版。自20世纪50年代迄今，先后出版了长期从事专题史研究的专家、学者撰著的《中国货币史》、《中国古代冶铁技术发展史》、《中国印刷史》、《中国天文学史》、《中华文化史》、《中国民间宗教史》、《中国舞蹈发展史》、《中国杂技史》、《中国小学史》等一大批专题著作，受到海内外学界和广大史学爱好者的欢迎和好评。

为了满足学术界和广大读者的需要，我社决定组织出版“中国专题史系列丛书”，并从历年已出版的数百种专题史著作中遴选出一批学术价值较高、出版时间较长的图书，汇入“中国专题史系列丛书”，分批出版，以飨读者。

本丛书出版前，在编辑工作中，或由作者对原书作了必要的校订，或由编者对原书插图作了相应的技术处理。特予以说明。

## 作者简介



赵荣光 男,1948 年出生。浙江工商大学教授,中国食文化研究会副会长、认证委员会首席专家、饮食文化研究所所长,《饮食文化研究》(美国国际联盟)杂志编委会主任。从事中国饮食史、饮食文化研究与教学累三十年,有《中国古代庶民饮食生活》、《天下第一家衍圣公府食单》、《赵荣光食文化论集》、《中国饮食文化研究》、《满汉全席源流考述》等十余部专著出版。

# 目 录

第一章 中华民族饮食文化历史发展的基础理论·····	1
一、“饮食文化”与“饮食文化史”的含义·····	1
二、中华民族饮食文化的四大基础理论·····	3
三、中华民族饮食文化的五大特性·····	22
第二章 中国饮食文化的区域性历史·····	33
一、“饮食文化圈”理论的明确·····	33
二、中国饮食文化区位形成的历史原因·····	36
三、中国饮食文化区位的历史概况·····	40
第三章 中国饮食文化的层次性·····	75
一、“饮食文化层”理论的认定·····	75
二、饮食文化层的历史概况·····	78
第四章 中华民族酒文化·····	114
一、酒的起源·····	114
二、百药之长·····	127
三、酒店·····	130

---

四、酒文学·····	137
五、中国历史上的酒人·····	139
六、酒德·····	148
七、酒礼·····	150
八、酒道·····	153
九、酒令·····	154
<b>第五章 中华民族茶文化·····</b>	<b>157</b>
一、茶的源流·····	158
二、茶品·····	163
三、制茶·····	168
四、藏茶·····	169
五、点茶与候汤·····	171
六、茶水·····	173
七、饮法·····	176
八、斗茶·····	181
九、陆羽与《茶经》·····	184
十、茶与士·····	188
十一、茶与佛·····	192
十二、茶道·····	195
十三、茶德·····	201
十四、茶文学·····	202
十五、采茶盛况·····	206
十六、茶法与茶政·····	208
十七、茶宴与茶社·····	212
十八、茶馆·····	213

---

第六章 中华民族麦文化·····	222
一、麦之始·····	222
二、麦饭的历史·····	224
三、粉食之始·····	226
四、酵法之利用·····	229
五、点心的由来·····	233
六、汤饼与面条·····	237
七、馄饨与饺子·····	247
八、胡饼名实·····	256
九、河漏·····	268
第七章 中华民族菽文化·····	271
一、菽的驯化·····	271
二、大豆的营养·····	273
三、中国历史上的传统大豆制品·····	276
四、豆腐的出现·····	281
五、豆腐制品·····	293
六、豆腐的东传朝鲜、日本·····	295
第八章 中国人对食味的历史追求·····	302
一、咸味调料·····	305
二、酸味调料·····	324
三、甜味调料·····	332
四、苦味调料·····	344
五、辛香味调料·····	345
六、鲜味调料·····	354
七、涩味·····	357



---

第九章 中华民族饮食民俗的历史特征·····	359
一、厚重的民族食俗文化·····	359
二、中国传统节令食俗·····	375
第十章 中国传统食礼的历史演变·····	396
一、先秦时代的食礼·····	397
二、孔子认定的食礼·····	399
三、中国封建时代的食礼·····	405
第十一章 中国饮食审美思想的历史发展·····	413
一、中国古代饮食审美思想的历史特征·····	413
二、中国饮食审美思想的社会族群类型·····	438
第十二章 中华民族共同体中各少数民族饮食文化·····	468
一、东北及华北地区少数民族食俗·····	469
二、西北地区少数民族食俗·····	475
三、西南及中南地区少数民族食俗·····	485
四、华东及东南地区少数民族食俗·····	505
后 记·····	507

# 第一章 中华民族饮食文化历史发展的基础理论

## 一、“饮食文化”与“饮食文化史”的含义

少年时的笔者，曾经目睹了太多的贫穷，经常性饥饿的经历一直持续到 20 世纪 60 年代的终结，60 年代末、70 年代初的农村生活经历更是刻骨铭心。这种人生经历，作为财富，就是让我比较早地深刻理解了“民以食为天”的真切涵义。似乎就是这样一种冥冥中的力量推动我于 80 年代初开始着力于中国饮食史问题的思考。1984 年，当我在大学课堂上正式开授“中国饮食史”时，我知道，我在从事着一桩有特别意义的事。我在课堂上首先要说明的两个题目是：什么是“饮食文化”，怎样理解“饮食文化史”。照我对历史文化的理解，“饮食文化”应当是一个涉及自然科学、社会科学及哲学的普泛的概念，是介于“文化”的狭义和广义二者之间而又融通二者的一个边缘不十分清晰的文化范畴。正是基于对饮食文化的这种宽泛性理解，笔者一直认为：“饮食文化是无比复杂的人类社会生活现象，它几乎同人类文化的任何门类都有程度不同的关系。可以说任何一个民族的文化在一定意义上讲都是一种饮食文化，全面地了解了一个民族的饮食文化，也就从一定意义上了解了那个民族的历史；反过来说，只有全面了解了一个民族的历史，才可能全面了解那个民族的饮食文化。”〔1〕中

---

〔1〕 赵荣光《中国饮食史论·后记》，黑龙江科学技术出版社 1990 年版，第 420 页。

国有句古老的俗语叫作“一方水土养一方人”，换成时下西方流行的表述就是：You are what you eat(人如其食)，这句话的更学术一点的表述则是：Do you want to understand another culture? Then you ought to find out about its food. (你了解某一种文化吗？那么你就必须认识它的食物。)因此，我们理解的饮食文化应当表述为：“饮食文化是指食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术，以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学，即由人们食生产和食生活的方式、过程、功能等结构组合而成的全部食事的总和。”

人类的食事活动包括这样一些内容：

食生产：食物原料开发(发掘、研制、培育)、生产(采摘、渔猎、种植、养殖)；食品加工制作(家庭饮食、社会餐饮、工厂生产)；食料与食品保鲜、安全贮藏；饮食器具制作；社会食生产管理与组织；

食生活：食料、食品获取(如购买食料、食品)；食料、食品流通；食品制作(如家庭饮食烹调)；食物消费(进食)；饮食社会活动与食事礼仪；社会食生活管理与组织；

食事象：人类食事或与之相关的各种行为、现象；

食思想：人们的食认识、知识、观念、理论；

食惯制：习惯、风俗、传统等。

也就是说，饮食文化是关于人类(或一个民族)在什么条件下吃、吃什么、怎么吃、吃了以后怎样等等的学问。因而它便由食物原料(生产、开发、选择、分类等)、加工技术和制作工艺、保藏、保鲜、饮食商业和服务、加工工具和饮食器具，以及有关习俗、制度、心理、思想等，构成了自己特定的学科领域。对上述领域的具体研究，便分别形成了诸如原料学、烹饪工艺学及食疗保健、饮食思想、饮食考古、饮食商业、餐饮楼馆建设与服务设施、饮食心理、公共关系、饮食风格、饮食典籍和生物化学、营养学、储藏保鲜等科技文

化、思想理论研究的具体分支。以上诸项,又均可从史的角度作分别和总体的研究,从而构成了饮食文化作为一门独立学科的体系。其中研究的重点为食事的形态、方式、过程、规律与社会、历史功能。

至于对“饮食文化史”的理解,在认同了我们对“饮食文化”的解释之后,似乎就不难有顺乎逻辑的推论了。“饮食文化史”,有时我们又习惯称之为“饮食史”,那是因为“饮食史”作为一门历史科学的独立研究领域,在学科属性上基本是“文化史”的大门类。当然,这并不是说二者是没有任何区分的一回事,事实上它们是可以有所区别的,至少是可能会因不同研究者的史学修养、资料占有与利用、理论方法等等的差异而形成重“史”和偏“文”这样两种不同的倾向或风格。前者,应当是运用基本史料叙述史实,依据某种史学理论再现史事过程,探讨问题和揭示规律,侧重的是史料、史实与史事因果;后者对资料的利用则会更关注历史事象、形态方式与规律思想,更注目的是历史的文化学描述与思考。但是,无论是侧重“史实”还是注重“文化”,作为饮食的历史,都不能不以历史上一定生态环境中和特定文化系统中人们的食生产、食生活、食事行为及其后果影响为叙述基本内容和讨论主线。因此,“饮食文化史”或“饮食史”可以作这样简捷与原则性的把握:某一时空条件下人们食事活动过程的历史再现。笔者对本书内容的讨论,就是本着这种原则努力驾驭好“史实”与“文化”两者,而不依偏倚重——当然这只是笔者的一种尝试和努力。

## 二、中华民族饮食文化的四大基础理论

被西方文化界誉为功能派文化人类学开山大师的马林诺夫斯基,说过如下一句十分浅显,但却十分正确的名言:“人类极其关心的

是传种与营养。”〔1〕他所说的“营养”，其实是指人们为维系生命发展基本需要和能量消耗所必要的食料的摄取；而他所说的“传种”，则是人类为了延续生命——事业和理想的继续而生产“自己的”孩子，也就是使自己的生命基因通过婚媾孕育下一代以保证种的延续。如同演员走下舞台便是现实生活中的一个普通人——拥有普通的思想与普通的需求一样，当作为群体与社会生物人的种种文化表象及属性被逐一剥离之后，我们看到人类最关心的真的莫过于这样两件大事。这一点在近代文明以前尤其表现得显明。这一相同的看法，在中国，至迟于两千几百年前便见于文献记载了：“食、色，性也。”〔2〕“饮食男女，人之大欲存焉。”〔3〕中国古人所讲的“食”、“色”，即“饮食”、“男女”，也即是西方现代学者所谓的“营养”与“传种”。

与西方人的认识方法与侧重有所不同的是，中国人很早形成并一贯坚持的看法是将饮食列于食、色二者的首位。“民以食为天”〔4〕，食是最重要不过的，如俗谚所云：“人生万事，吃饭第一。”不仅位序第一，还是最重要、最基本的生活内容：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”件件都与饮食有关。庶民百姓人生如此，国家管理者的大政亦本于此：“八政：一曰食……”〔5〕。国家大事千头万绪，搞好民食是第一项大政。几千年来，老百姓耕种、收获、吃饭，吃得饱就是“太平盛世”，吃不饱，便来一场“革命”。历朝历代，兴也是因为“吃”，亡也是因为“吃”。吃成了中国改朝换代最直接、最普遍、最根本的原动力与导火线。

〔1〕〔英〕马林诺夫斯基著、李安宅译《巫术科学宗教与神话》第三章“二、原始生活所表示的天意”，中国民间文艺出版社1986年版。

〔2〕《孟子·告子上》卷十一，清·阮元《十三经注疏》中华书局1980年影印本。

〔3〕《礼记·礼运》卷二一，清·阮元《十三经注疏》中华书局1980年影印本。

〔4〕西汉·司马迁《史记·酈生陆贾列传》卷九七，中华书局1959年版。

〔5〕《尚书·洪范》卷十二，并《礼记·王制第五》卷十一；清·阮元《十三经注疏》中华书局1980年影印本。

正是因为食事在中国百姓民生和国政中居有如此重要的地位，因而食事很早以来便受到历代各阶层人们的高度重视，所以我们民族远古时代的“礼”——最早的社会精神文明建设便与之结下了深缘：“夫礼之初，始诸饮食。其燔(fán 凡)黍稷(bǎi 百)豚……犹若可以致其敬于鬼神。及其死也，升屋而号，告曰：皋(gāo 高)某复，然后饭腥而苴(jū 居)孰。”〔1〕早在陶器尚未发明的遥远的古代，先民们便郑重地将精心洗过的米、仔细撕开的小猪肉置于火塘中烧得极热的石块上炙熟后祭献给鬼神，以表达自己的敬畏之情、祈祷之意。待到入死之时，人们则反复呼喊他的名字，让他的魂魄归来。然后则用生米、熟肉来祭享死者。这是汉代学者对上古历史文化的理解。那时，人们生产和生活中无论是吉祥还是凶丧的大事都要祭告鬼神，即他们所理解的人事与自然万事万物的主宰们，总是要拿他们可能有的最贵重美好的食物献祭。食物既是人们的养生之物，也是他们用以“通灵”之具。礼，是少不了食物的，要通过食物的烹饪和献祭来演示和完成。照春秋至汉代时学者们的理解，这种“礼之初”是陶器发明以前的事，距今至少有八千年左右的历史了。从人类的食生活文明发展历史来说，那是在陶烹时代之前的燔炙时代。如同那个埃及和希腊神话中的斯芬克斯(Sphinx)用以难人的缪斯谜语是适合于全体人类的一样，“夫礼之初，始诸饮食”的结论也应当是人类远古时代精神文明与食文化发展的一般规律。

很显然，人类的饮食生活，是一定历史阶段的文明基准与文化风貌的综合反映。如果我们剥离(如果能够的话)某一民族文化中的食文化因素，即该民族食生产、食生活及全部与食有直接和间接关系的文化成分，那么，那个民族的面貌一定是极其奇怪的畸形和令人难以想象的。事实上，我们也无法作这种剥离，因为这种食文化与民族文

〔1〕《礼记·礼运》卷二一。

化的关系是无所不在的生命机体的结合,也就是说,任何一个民族的文化都具有相当浓厚强烈的“食”的色彩,也就是一定意义上的该民族的饮食文化,反之亦然。这种情况,越是在历史的来路上追溯得久远便越是明显。食文化的这种广泛渗透生活各个领域的特性,决定了它是一个普泛的范畴。

但是,如同千人千面、心情各异一样,一个民族的文化也有自己的个性;各个民族的食文化彼此间也有许多差异,表象的差异和思想心理的深层差异。当我们对中华民族食文化的发展作了系统的历史考察,尤其是对中外文化的历史发展作了一番比较之后,我们发现几乎没有哪个民族能像中国人的祖先那样,在自己的饮食生活中倾注了如此多的注意力,有如此深刻的理解、如此辉煌独特的创造。也就是说,中华民族的历史文化,有更为鲜明和典型的“饮食色彩”。中华民族文化的这种“饮食色彩”不仅表现在餐桌上,而且表现在中国人食生活的全部过程之中,更表现在他们对自己食生活、食文化的深刻思考与积极创造、孜孜探索中。任何民族文化,最终决定于哲学;哲学的深厚土壤乃在于该民族一定历史阶段的社会生产方式、生活方式以及文化和文明发展的水准与特征。因此,饮食生活作为基本的社会生活内容,饮食文化作为主要的文化门类,也就无疑是哲学的肥沃土壤。而哲学的决定作用,在施加于民族文化的同时,也对该民族饮食生活的风格、饮食文化的特质及思想产生了不可低估的深远影响。中国饮食文化的辉煌发展,主要得益于饮食思想的肇基久远和内蕴丰富。这种深厚坚实的思想渊源,表现为基础理论的四大原则以及相关的五大特性。

### (一) 食医合一

早在原始农业开始以前的漫长的采集、渔猎生活时代,我们的先民就已经注意到了许多来自植物、动物或矿物,即人们日常食用的食物中的一些品种具有某些超越一般食物意义的特殊功能。可以说,

医药学的最初胚芽就是孕生于原始人类的饮食生活之中的,这应当说是人类医药学发生和发展的一般规律。中国的传统医药学,两千余年的历史上被称为“本草学”。“本草”之称最迟不晚于汉代,它的最初渊源,当发轫于上古的采集实践。《淮南子》一书关于神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所辟就,当此之时,一日而遇七十毒”的追述〔1〕,正反映了这种关系。神农,是中国古代传说中具有某种伟大智慧和特异功能的神圣人物。其实他不应是一个具体的个人,而是远古英雄崇拜时代人们希冀塑造的伟人,人们在他的形象上寄托了自己提高生存能力的美好愿望。集中于神农一身的各种本领,有许多是人们长久生产和生活实践经验的凝结,有的则是人们意愿理想的赋予,这些都程度不同地反映了他们的生产和生活实际。神农,古史又记为“神农氏”,表明是一个擅长种植业的部落群体,应当出现在原始农业有了相当发展时期以后,即大约距今七千~四千年前。但这里的“尝百草之滋味”,却又显然是原始采集时代即原始农业发生以前的事,因为书中描述的这个仅以采集为业并极精采集之道的神农,只能是原始农业出现之前食生产方式的人格化代表。因此,其时间大约要上溯到距今一万年以前。

由于饮食的获取营养和医病双重功能的相互借助与影响,从“医食同源”的实践和初步认识中派生出了中国饮食思想的重要原则,形成了中国特色的“食医合一”的宝贵传统。正因为如此,中国历史上饮食著述便与农学、医药学著作结下了不解之缘,无论是贾思勰的《齐民要术》,还是李时珍的《本草纲目》,或是其间与其后汗牛充栋的相关著作,莫不如此。这事实上已经与把农业和医药学结构为生物科学的现代科学认识相当接近了。因为中国人自古以来就持万物交感的人与自然和谐的观念,并且始终不懈地探求作为自然和谐结构

---

〔1〕《淮南子·脩务训》卷十九,中华书局1954年《诸子集成》本。



存在与活动的人类生命的科学真谛。于是,一方面是“食”,另一方面是“医”,二者一而二,二而一,相互参校、启发、补益,相得益彰,历久弥深。历史上“本草”书中的药物,几乎多是人们正在吃着(或曾吃过的)的食物;而凡是被人作为(或曾作为)食物的原料,又几乎无一不被本草家视为药物(或具有某种药性)。

“食医合一”实践与认识不断深化发展的历史性结晶,是食医制度的出现。食医制度的文字记录见于中国饮食史上的“三代期”〔1〕。最迟在周代,王宫里就已设有专门的管理和研究机构,有专司其职的“食医”。“食医”作为宫廷营养师地位颇高,职在“天官”之序:“掌和王之六食,六饮,六膳,百羞,百酱,八珍之齐。凡食齐既(shì 视)春时,羹齐既夏时,酱齐既秋时,饮齐既冬时。凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘。”〔2〕食医所掌和周王所食膳品的具体名目大多不得其详,至于其确切主、配、调等各种原料的质与量则更是几乎无法知晓。一些膳品的制作方法虽基本未有明确文字记载,但大体上可以根据烹调工具、工艺、饮食习惯、饮食心理与历史文化的考据研究作出推测。重要的是,食医职司的原则具有超越等级界限和历史时代的重大意义:着眼人与自然的和谐和人体机理的协调来合理进食;主张合理杂食,注重节令变化进食;重视味型与季节变换和进食者的食欲与健康的关系。虽然在距今两千数百年前甚至更早的历史时代,人们的医学和营养学知识还很幼稚浅薄,不可能很科学地解释自己的食生活,然而这种基于长久实践的朦胧认识和总体把握的原则无疑是很有道理的。可以说,人类今天饮食医疗保健学的认识和成就,就是周宫廷食医职司原则的不断深化和科学

〔1〕 关于中国饮食史发展阶段性的认识,参见拙文《关于中国饮食史发展阶段性的初步思考》,载《中国饮食史论》,黑龙江科学技术出版社1990年版。

〔2〕 《周礼·天官·食医》卷五,清·阮元《十三经注疏》中华书局1980年影印本。