

中央宣传部、国家新闻出版广电总局主题出版重点出版物



# 中华文化元素 饮食

ZHONGHUA WENHUA YUANSU YINSHI

冯天瑜 姚伟钧 主编

姚伟钧 著



長 春 出 版 社

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

 中华文化元素  
ZHONGHUA WENHUA YUANSU

冯天瑜 姚伟钧 主编

# 饮 食

YINSHI

姚伟钧 著

长 春 出 版 社

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

饮食 / 姚伟钧著. — 长春 : 长春出版社, 2016. 12

(中华文化元素丛书 / 冯天瑜, 姚伟钧主编)

ISBN 978-7-5445-4688-1

I. ①饮… II. ①姚… III. ①饮食—文化—中国

IV. ① TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 282241 号

## 饮 食

著 者: 姚伟钧

责任编辑: 胡 新 李春龙

封面设计: 王国擎

出 版: 长春出版社

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: <http://www.cccbs.net>

制 版: 长春出版社美术设计制作中心

印 刷: 吉广控股有限公司

总编室电话: 0431-88563443

发行部电话: 0431-88561180

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 147 千字

印 张: 18.5

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请联系印厂调换 印厂电话: 0431-81067999

## 总 序

### 一

由别具慧眼的长春出版社策划的本丛书，以蕴含中华文化元素的诸事象为描述对象，试图昭显中华文化的特质、流变和前行方向。

“元”意谓本源、本根，“素”意谓未被分割的基本质素，合为二字词“元素”，原为化学术语，本义是具有相同核电荷数（即相同质子数）的同一类原子的总称，如非金属元素氧（O）、金属元素铁（Fe），是组成具体自然物——氧化铁（ $\text{Fe}_2\text{O}_3$ ）的基本质素。

作为化学术语的汉字词“元素”，由日本江户时代的兰学家宇田川榕庵（1798—1845）在所著《植学启原》（1834）和所译《舍密开宗》（1837）



中创制，是对荷兰语 grondstof 的意译。清末来华的美国长老派传教士丁韪良（1827—1916）在《格物入门》（1868）中创汉字词“原质”，意译同一西洋术语（英文为 element）。清末民初，汉字词“元素”自日本传入中国，逐渐取代“原质”。1915年，中国科学社董事会会长任鸿隽（1886—1961）在《科学》杂志第一卷第二号上发表《化学元素命名说》，为中国较早使用“元素”一词的案例。<sup>①</sup>

在现代语用实践中，“元素”这一自然科学术语被广为借用，泛指构成事物的基元，这些基元及其组合方式决定事物的属性。“文化元素”指历史上形成并演化着的诸文化事象中蕴藏的富于特色、决定文化性质的构成要素。

本丛书论涉的“中华文化元素”，约指中华民族在千百年的历史进程中（包括在与外域文化的交融中）铸造的具有中国气派、中国风格、中国韵味的基本质素，诸如阴阳和谐、五行相生相克、家国天下情怀、民本思想、忧患意识、经验理性导引下的理论与技术、儒释道三教共弘的非排他性信仰系统、区别于拼音文字的形义文字及其汉字文化，等等。它们生长发育于中华民族生活方式、思维方式的运行之间，蕴藏于器物文化、制度文化、行为文化（风俗习惯）和观念文化的

王贵秀编，任林编：《现代汉字书语源考》第1卷，北京：商务印书馆，2010年4月。

纷繁具象之中，并为海内外华人所认同。

## 二

文化的各个不同级次、不同门类包含着各具个性的中华元素。如水墨画的书画同源、墨分五色，武术的技艺合一、刚柔相济、讲究武德，园林的天然雅趣和“可居可游可赏”追求，民间民俗文化涵泳的吉祥、灵动、热烈、圆满，建筑中使用“中国红”（体现生命张力）、中轴线、对称与不对称美感，等等。

汉字及汉字文化是中华元素的一个案例。

世界各种文字都是从象形文字进化而来，多数文字从象形走向拼音，而汉字则从象形走向表意与表音相结合的“意音文字”，近有学者将汉字归为“拼义文字”，即注重语义拼合的文字：首先创造多个视觉符号作为表达万象世界的基本概念，然后将这些符号组合起来，用小的意义单位拼合成大的意义单位，表达新事物、新概念。<sup>[1]</sup>

自成一格的汉字创发于中国，是世界上仅存的生命力盎然的古文字，它主要传播于东亚，成为东亚诸国间物质文化、制度文化和精神文化互动的语文载体。在古代，中国长期是朝鲜、

[1] 熊秉真：《汉字拼义理论：公理学对汉字本质的新研究》，《东南师范大学学报》（社会科学版）2011年第4期。



日本等东亚国家的文化供给源地；至近代，日本以汉字译介西方文化，成效卓异，日制汉字词中国多有引入。汉字在汉字文化圈诸国所起的作用，相当于拉丁文在欧洲诸国所起的作用，故有学者将汉字称为“东亚的拉丁文”。汉字是中华文化系统中影响最为深远广大的文化符号。

20世纪初，日本学者内藤湖南（1866—1934）提出“中国文化圈”概念，指以中国为文化源及受中国文化影响的东亚地区，日本是“中国文化圈的一员”，他在《中国上古史》中说：“所谓的东洋史，就是中国文化发展的历史”，是以汉字为载体的中国文化在东亚地区传播的历史。<sup>①</sup>此论阐发了汉字这一中华元素在东亚文化圈的重要意义。

中国人在20世纪30年代即对日本学者提出的东洋文化史观做出回应，傅斯年（1896—1950）在1933年著《夷夏东西说》，概括东亚文化的特别成分：

汉字、儒教、教育制度、律令制、佛教、技术。<sup>②</sup>

这是中国学者对东亚文化圈的要素即“中华元素”做出的提取。

承袭内藤说，日本的中国史学家西嶋定生

① 内藤湖南著：《中国上古史》，中国上古史，上海古籍出版社，1987年。

② 傅斯年：《夷夏东西说》，《中央研究院历史语言研究所集刊》卷一，1933年。

(1919—1988) 在二战后所著《东亚世界与册封体制——6—8 世纪的东亚》中指出，东亚世界存在一个以中国为册封中心，周边诸国（日本、朝鲜）为册封对象的“册封体制”，从而提出东亚地区的一种“文化圈”模型。西嶋定生在《东亚世界的形成》中概括汉字文化圈的诸要素（或称“中华元素”）：

一、汉字文化，二、儒教，三、律令制，四、佛教等四项。其中，汉字文化是中国创造的文字，但汉字不只使用于中国，也传到与其语言有别又还不知使用文字的邻近诸民族……而其他三项，即儒教、律令制、佛教，也都以汉字作为媒介，在这个世界里扩大起来。<sup>①</sup>

1985 年，法国汉学家汪德迈在《新汉文化圈》一书中论述“汉文化圈”的特点：

它不同于印度教、伊斯兰教各国，内聚力来自宗教的力量；它又不同于拉丁语系或盎格鲁—撒克逊语系各国，由共同的母语派生出各国的民族语言，这一区域的共同文化根基源自萌生于中国而通用于四邻的汉字。<sup>②</sup>

① [日]西嶋定生：《东亚世界的形成》，载《东亚文化圈》，载《东亚文化圈》，载《东亚文化圈》一书，第二卷，中华书局 1995 年，第 62 页。

② [法]汪德迈：《新汉文化圈》，载《东亚文化圈》，载《东亚文化圈》一书，第二卷，中华书局 1995 年，第 115 页。





这里着重表述“中华元素”之一种——汉字的功能，汉字深刻影响东亚人的思维方式和表达方式，使汉字文化圈成为一个有着强劲生命活力的文化存在。

### 三

“中华元素”并非凝固不变、自我封闭的系统，它具有历史承袭性、稳定性，因而是经典的；具有随时推行的变异性、革命性，因而又是时代的，2008年北京奥运会开幕式表演突显四大发明，2010年上海世博会中国馆采用中国红，皆为古老的中华元素的现代展现；中华元素是在世界视野观照下、在与外域元素（如英国元素、印度元素、日本元素、印第安元素）相比较中得以昭显的，故是民族的也是国际的，是中国的也是世界的。美国好莱坞动画片《功夫熊猫》《花木兰》演绎中华元素并获得成功，便是一个例证。

文化元素并非游离于文化事象之外的神秘存在，它们从来都与民族、民俗、民间的文化实践相共生，始终附丽并体现于器物、制度、风俗诸方面的具体文化事象和文化符号之中。中华元

素之于文化事象，如魂之附体，影之随形，须臾不可分离。从诸文化事象（如江南园林、八大菜系、春节中秋等节庆、书画篆刻、昆曲京剧、武当少林功夫）的生动展现中提取中华元素的魂魄，昭显大众喜闻乐见的文化符号（如深蕴和谐精义的太极八卦图，代表四方、四季的“四灵”——青龙、白虎、朱雀、玄武，代表中央的麒麟）包蕴的精义，是本丛书的使命。

本丛书由阐发体现中华元素的若干文化事象（如园林、饮食、节庆、书画、宫殿、戏曲、服饰、汉字、武术、钱币、宗族、书院、姓名、茶等）的系列作品组成。

中华元素是构建当代中国文化及其核心价值体系的基本成分之一，是塑造国家形象、提升国民精神的重要资源。开掘并弘扬中华元素，有助于加深中国文化对国人的感召力、亲和力，增强历史敬畏感和时代使命感，提升民族自信心和文化遗产创新的自觉性。

抉发中华元素还有一层意义：通过蕴藏中华元素的文化事象、文化符号，彰显可亲可敬的中国风格，奉献给异域受众，增进国际传播，推动中国文化“走出去”。

本丛书的选题及其撰写沿着“即器即道”的文化史路数，避免一味虚玄论道，也不停留于文



化现象的就事论事，而追求道器结合——于形下之器透现形上之道，又让形上之道坐实于形下之器，使中华元素从文化事象娓娓道来的展示中得以昭显。

冯天瑜

2016年10月

于武汉大学中国传统文化研究中心

## 前 言

饮食是人类最基本的生活需要，也是人类从事其他社会活动的基础和前提，正如恩格斯《在马克思墓前的讲话》所言：“人们首先必须吃、喝、住、穿，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教，等等。”古代的中国人不仅认识到饮食是人的本能，还认识到饮食在治国安邦过程中所起到的巨大作用，如《尚书·洪范》称食为“八政”之首。“八政”即“一曰食、二曰货、三曰祀、四曰司空、五曰司徒、六曰司寇、七曰宾、八曰师”。唐代孔颖达疏曰：“人不食则死，食于人最急，故教为先也。”《管子·牧民》言：“仓廩实则知礼节，衣食足则知荣辱。”后世君臣更是常常说：“王者以民为天，而民以食为天”。由此可见，饮食是国计民生中的头等大事。

对食物烹饪的重视和考究，以及人们的饮食



观念，可以体现一个国家的文明程度，也是考察一个民族历史文化与心理特征的社会化石。但对大多数中国人而言，饮食实在是太普通了，它早已深深地渗透于人们的日常生活之中，以至于对其文化价值、作用和影响熟视无睹，其实它与中国传统文化的方方面面都有着密切的关系。

如果从历史来看，人类脱离蒙昧，走向文明社会，启程点在哪里？唯物史观认为人类文明是从征服自然的劳动开始的，人类最初的劳动就是为了谋取食物。随着生产力的发展和社会的不断进步，人类在谋取食物的劳动中，也在不断丰富自己认识自然的能力，从而创造出各种具体的科学文化。所以，饮食文化就成为人类文化知识的一门综合性基础学科。

首先，人类交往的主要工具——中国文字的产生，就是源于饮食活动，迄今为止，我们所发现的上古文字，多与饮食活动有关。这说明，上古文字主要是为人们的饮食生活服务的。随着农业生产和饮食活动的发展，人们的交往日益增多，这就要求用文字突破语言在时间和空间上的限制，以便传之久远。这样，文字也就日趋规范化了。

文字的出现，促进了数字的演进，这也是通过食物计量来实现的，如甲骨文中的数字，从单数一到十、廿、卅、百、千等，都与食物计量有关。

中国古代化学的起源，是从造酒开始的。在

数千年的实践中，中国劳动人民用自己的辛勤劳动和智慧，不断提高酿酒水平和微生物利用技术，创制了形形色色的美酒佳酿，为中国酿造化学奠定了初步的基础。

中国医学的发生更与饮食难分难解。中国饮食的重要特点之一，就是不仅把食物作为充饥的物品，还把它作为治病防疾的药品。所以，中国医学与饮食一开始就结下了不解之缘，最早的医疗方法就要算饮食疗法，即医食同源。

陶器的产生也是应饮食的需要而制作的，相传“神农耕而陶”。

中国美学的产生也与饮食有着密切的联系。任何理论的产生都必须有丰富的生活实践作为基础，美学的产生更是如此。历史上美的概念的最初产生就与佳肴分不开；与此关联的是，中国的文学作品更是以饮食作为创作的源泉。

中国音乐、舞蹈也是伴随着人们的饮食活动而出现的。先秦时期，当人们获得了丰收，猎取了美味后，常常设庆功喜宴，杀牛、宰羊，并载歌载舞，以祈求祖先、天地、神灵的保佑，希望风调雨顺、五谷丰稔、牲畜兴旺、免除灾难。由此也形成了诗歌，早期诗歌一般都配合着乐器，带有扮演舞蹈的艺术，多数诗篇都是反映劳动人民饮食生活状况的。

人类的宗教活动亦是从饮食活动中发展起来



的。《礼记》认为，中国的礼仪风俗也是从饮食活动中发轫的。

这些都表明中国饮食文化与中国传统文化的起源有着千丝万缕的联系，离开饮食文化来谈论中国传统文化，是不完整的。孙中山先生在《建国方略》中说：“是烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进化之深也。”这说明一个国家的饮食文化足以体现一个国家或民族的文化素养。

如今，中国饮食文化已成为中华文化的一份厚重的遗产。从近几年中国文化在海外的传播过程中来看，中国饮食文化发挥了重要作用。从某种程度上来说，中国饮食文化的外传也促进了中国文化的输出，外国人士对中国文化的许多感性认识都是从中国饮食开始的，这无形中也增强了中华文化的影响力和软实力。因此，中国饮食文化中的独特风味、传奇色彩，以及其中蕴含的历史文化价值，确实值得我们去品味和分析。

## 目 录

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| <b>第一章</b> | <b>源远流长</b> | <b>001</b> |
| 第一节        | 烹饪滥觞        | 003        |
| 第二节        | 钟鸣鼎食        | 017        |
| 第三节        | 别开生面        | 023        |
| 第四节        | 嬗变融合        | 040        |
| <b>第二章</b> | <b>舌尖中国</b> | <b>047</b> |
| 第一节        | 菜系纵横        | 049        |
| 第二节        | 川菜揽胜        | 056        |
| 第三节        | 苏扬味道        | 066        |
| 第四节        | 湖湘特色        | 074        |
| 第五节        | 荆楚风味        | 079        |
| 第六节        | 台湾美食        | 088        |
| 第七节        | 南北面食        | 097        |
| <b>第三章</b> | <b>酬酢樽罍</b> | <b>109</b> |
| 第一节        | 饮食礼俗        | 111        |





## 目 录

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 第二节        | 食养有道        | 126        |
| 第三节        | 宫廷饮食        | 134        |
| <b>第四章</b> | <b>载一抱素</b> | <b>151</b> |
| 第一节        | 佛教饮食        | 153        |
| 第二节        | 道教饮食        | 166        |
| 第三节        | 清真饮食        | 177        |
| 第四节        | 兼收并蓄        | 182        |
| <b>第五章</b> | <b>岁时芬香</b> | <b>191</b> |
| 第一节        | 春节食俗        | 193        |
| 第二节        | 清明食俗        | 205        |
| 第三节        | 端午食俗        | 209        |
| 第四节        | 中秋食俗        | 215        |
| 第五节        | 重阳食俗        | 219        |
| <b>第六章</b> | <b>精致食器</b> | <b>223</b> |
| 第一节        | 青铜食器        | 225        |