

山东省中华优秀传统文化
传承发展工程重点项目

五味杂陈
中国传统
饮食文化

赵建民
金洪霞

著



马新
主编

中国
文化四季

山东大学出版社

中国文化四季

马新 主编

五味杂陈

赵建民
金洪霞 著

中国传统
饮食文化



图书在版编目(CIP)数据

五味杂陈:中国传统饮食文化/赵建民,金洪霞著.
—济南:山东大学出版社,2017.10
(中国文化四季/马新主编)
ISBN 978-7-5607-5735-3

I. ①五… II. ①赵… ②金… III. ①饮食—文化—介绍—中国 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第198822号

责任编辑:张瑞
装帧设计:牛钧

出版发行:山东大学出版社
社址:山东省济南市山大南路20号
邮编:250100
电话:市场部(0531)88364466
经销:山东省新华书店
印刷:山东华鑫天成印刷有限公司
规格:787毫米×1092毫米 1/16
14.5印张 205千字
版次:2017年10月第1版
印次:2017年10月第1次印刷
定价:36.00元

版权所有,盗印必究

山东省中华优秀传统文化传承发展工程重点项目
中华优秀传统文化传承书系

课题组负责人

马 新

课题组成员

(以姓氏笔画为序)

马丽娅	王文清	王玉喜	王红莲
王思萍	巩宝平	刘娅萍	齐廉允
李仲信	李沈阳	吴 欣	宋述林
陈树淑	陈新岗	张 森	金洪霞
赵建民	贾艳红	徐思民	郭 浩
郭海燕	董莉莉	韩仲秋	谭景玉



總序

中国传统文化是中国历史发展中物质文化与精神文化的结晶，也是人类文明史上唯一没有中断的独具特色的文化体系，是中国历史带给当今中国与世界的文化遗产。

早在遥远的旧石器时代，我们的先民为了生存，打制着各式各样的石器，也击打出最初的文化火花。随着新石器时代的到来，以农业生产为前提的农业文明发生了，我们的先民筚路蓝缕，耕耘着文明的处女地，孕育着中国文化的萌芽，绚烂多姿的彩陶文化与精致绝伦的玉石文化是这一时代的文化地标，原始宗教与信仰、语言、审美及创世神话也纷纷出现。

进入文明的门槛后，先民们开始了艰辛的文化积淀。商周时代的礼乐文明与青铜文化代表了这一时代的杰出成就，甲骨文与金文则成为这一时代的文化符号。至春秋战国，中国文化史上的“寒武纪大爆发”开始了，无论是物质文化，还是精神文化，都进入一个创造和迸发的时代：这一时代，出现了“百家争鸣”，从孔子、老子、墨子到孙子、孟子、庄子等贤哲，无一不在纵横捭阖，挥斥方遒，发散出理性的光芒。这一时代，出现了《诗经》《楚辞》，还出现了《左传》与《国语》以及不可胜数的人文经典。这一时代，又是科学与技术的辉煌时代，铁器

与牛耕技术的出现，奠定了此后 2000 多年中国农耕文明的基础；扁鹊的医术与《黄帝内经》的理论，成为中医药文化的基石；墨子、鲁班、甘德、石申，启迪了我们的科学探索，民间无数的工匠们在纺织织造、建筑交通以及各种手工工艺上都进行了卓越的创造。春秋战国时代既是中国文化的启蒙时代，也是中国文化的奠基时代。

随着秦汉时代的到来，海内为一，中国文化进入凝炼时代，形成了大一统的文化特色。这一时代，不仅有了大规模的驰道、长城以及宫殿的兴建，还有了统一的度量衡与文字；这一时代，不仅牛耕技术继续向全国推进，还有了精耕细作技术，使其成为中国农耕文化的首要特征；这一时代，不仅有“独尊儒术”与经学的繁荣，也有汉大赋的飞扬与汉乐府的古朴；这一时代，商品贸易“周流天下”，工商政策与商业理论富有特色，全社会在衣、食、住、行方面的水平明显提高。生活的精致化与生活水平的不断提高，使得 20 世纪的权威史学家汤因比也动了想去中国汉代生活的念头。

魏晋南北朝与隋唐时代，是中国文化史上的交融与繁荣时代，周边游牧民族文化的涌入，西部世界的宗教文化及其他各种文化的东来，使这一时代形成了空前的中西文化碰撞与冲击。在此后到隋唐时代的融合发展中，实现了文化的大繁荣。道教虽产生于汉代，但其发展与传播则是在魏晋南北朝与隋唐时代；佛教也是在汉代传入，它的发展与繁荣同样是在魏晋南北朝与隋唐时代。这一时代，玄学与禅宗是思想史上的两大硕果，书法、绘画、雕塑以及音乐、舞蹈方面，更是群星闪耀，唐诗的地位在文学史上是无可替代的，唐三彩的艺术魅力同样穿越千古。这一时期的农耕文化、工商文化以及其他各文化形态也都取得了长足的发展，特别是中外文化交流之活跃、之丰富，使中国文化与外部世界的文化产生了有力互动，隋唐长安城是当时世界文明的中心所在。

宋元明清时代是中国文化的扩展时代。随着文明的进步与文化手段的变化，随着市民社会的兴起与社会结构的变化，面向民间、面向市民与普通民众的文

化形态迅速扩展。宋明理学的主旨是给民众套上牢牢的精神枷锁，但是与汉代经学相比，它也是儒学民间化的一种体现。从宋词到元曲，从“三言二拍”到话本小说，再到戏剧的兴起和四大文学名著的问世，无不体现着这一特色。这一时代，既有明末清初试图开启民智的三大启蒙思想家，又有直接面向社会生产与社会生活的《天工开物》《本草纲目》以及《农政全书》。这一时代，中国文化在积淀着中国文明丰厚底蕴的同时，也在准备着自己的转身，准备着与新文化的拥抱。

从中国文化的发展可以看出，其历史之悠久、内容之丰富、价值之巨大，可谓蔚为大观，令人叹服。在新的历史时期，把握与了解这些渐行渐远的文化宝藏，并将其传承给青年一代，是摆在我们面前的世纪难题。

自 20 世纪 80 年代以来，学术界与文化界一直在孜孜不倦地去破解与完成这一难题，为此付出了艰辛的努力，推出了一批又一批面向青少年群体的“中国传统文化”类读物或教材，可谓琳琅满目，数目繁多。毋庸置疑，文化学者们的这些努力，对于研究与普及中国传统文化发挥了重要作用。但是，若作为当今面向青少年群体的普及性著作还有若干不适应之处。比如，有的著作篇幅过大，往往动辄四五十万字甚至上百万字；有的著作理论性偏强，在理论性与知识性的结合上还不够；还有的著作对有关知识点的叙述不够均衡，轻重不一。更为重要的是，随着社会主义核心价值观体系建设的推进，尤其是习近平总书记所提出的对中国传统文化的“四个讲清楚”，对中国传统文化的研究和普及提出了更高的要求。为此，我们组织了 10 余所高校的相关研究人员，共同编写了这套适合当代青少年阅读的中国传统文化读物——《中国文化四季》，旨在为青少年提供一套富有时代特色的中国传统文化专题知识图书。

在编写过程中，我们深刻地感受到中国传统文化源远流长、博大精深，是中国文明 5000 年进程的辉煌结晶——既有筚路蓝缕的春耕，又有勤勤恳恳的夏耘；既有金色灿然的秋获，又有条理升华的冬藏。所以，我们以“中国文化四季”

作为总领，旨在体现 5000 年文明进展中最具代表性的精华篇章。在专题确定与内容安排上，也着重体现中国文化在春耕、夏耘、秋获、冬藏各个演进环节上的标志性成就。整套丛书由 16 册组成，包括：

《精耕细作：中国传统农耕文化》

《货殖列传：中国传统商贸文化》

《大匠良造：中国传统匠作文化》

《巧夺天工：中国传统工艺文化》

《衣冠楚楚：中国传统服饰文化》

《五味杂陈：中国传统饮食文化》

《雕梁画栋：中国传统建筑文化》

《周流天下：中国传统交通文化》

《人文荟萃：中国传统文学》

《神逸妙能：中国传统艺术》

《南腔北调：中国传统戏曲》

《兼容并包：中国传统信仰》

《天人之际：中国传统思想》

《格物致知：中国传统科技》

《传道授业：中国传统教育》

《止戈为武：中国传统兵学》

我们希望通过各专题的介绍，使读者既可以有选择地了解中国传统文化的有关知识，又可以全面地把握传统文化的基本构成。

为适应青少年的阅读需求，我们吸取了以往此类图书的优点，尽量避免其缺陷与不足。在全书的内容设计上，打破了传统的章节子目式的编排方式，每章之下设置专题，以分类叙述各门类知识；在写作时，尽量避免以往一些读物的“高深”与“生冷”现象，以叙述性文字为主，做到通俗、易懂、生动；另外，

各册都精心配备了一些与各章内容相对应的中国传统文化图片等，做到了图文并茂。

需要说明的是，这套丛书作为“中华优秀传统文化传承书系”被纳入山东省“中华优秀传统文化传承发展工程”重点项目，得到中共山东省委宣传部和有关专家的大力支持与指导。为不负重托，我和20余位中青年学者共同合作，以对中国传统文化的挚爱为基点，精心施工，孜孜不倦，以打造一套中国传统文化的精品作为出发点和最终目的。全书首先由我提出编写主旨、编写体例与专题划分；各专题作者拟出编写大纲后，我对各册大纲进行修订、调整，把握各专题相关内容的平衡与交叉，以更好地体现中国传统文化的四季风情；然后交给各专题作者分头撰写初稿；初稿提交后，由我统一审稿、统稿、定稿，并补充与调整书内插图。这套丛书若能蒙读者朋友错爱，起到应有的作用，功在各位作者；若有缺失与不足之处，我当然不辞其咎。

我们由衷地希望通过全体作者的努力，使本书不再只是枯燥乏味的知识叙述，而是青少年真正的学习伙伴，让中华优秀传统文化能够浸润到每一个青少年的心灵深处。

马 新

2017年3月于山大高阁书斋

目

錄

概 述

第一章 由生到熟的原始饮食

- 一、生食时代 8
- 二、谋食方式 9
- 三、食物种类 12
- 四、火的使用 13
- 五、原始烹饪方法 15
- 六、陶器发明与蒸饭 17
- 七、陶鼎与菜肴制作 20
- 八、原始调料 21
- 九、原始酒饮 22
- 十、献食祭祀习俗 24

第二章 农耕文明的丰富食物

- 一、神农氏与“百谷” 29

- 二、五谷杂粮 31
- 三、六畜兴旺 33
- 四、米食与面食 35
- 五、外来食物 38
- 六、丰富的蔬菜 39
- 七、大豆与豆制品 42
- 八、多彩的果品 44
- 九、禽蛋的食用 46
- 十、调料与香料 47

第三章 传统烹饪的美食品类

- 一、传统饮食观 53
- 二、炙法 55
- 三、脍品 56
- 四、羹食 58
- 五、八珍 59
- 六、面食 61
- 七、冷菜 65
- 八、茶点 66
- 九、婚宴食品 67
- 十、祝寿食品 70

第四章 各领风骚的十大风味

- 一、山东风味 75
- 二、四川风味 78
- 三、江苏风味 80
- 四、广东风味 83
- 五、湖南风味 85
- 六、安徽风味 87

- 七、浙江风味 88
- 八、福建风味 90
- 九、北京风味 92
- 十、上海风味 93

第五章 雅俗共赏的茶文化

- 一、饮茶的由来 96
- 二、《茶经》与茶书 100
- 三、品茶与茶道 102
- 四、茶的分类 105
- 五、中国传统名茶 107
- 六、茶具与茶器 110
- 七、茶馆 114
- 八、茶的生产 116

第六章 醇厚馥郁的酒文化

- 一、杜康造酒 121
- 二、五齐三酒 123
- 三、水酒与白酒 124
- 四、中国黄酒 126
- 五、饮酒礼俗 128
- 六、酒馆与酒旗 130
- 七、饮酒行令 133
- 八、一般酒具 134
- 九、特色酒器 137
- 十、历史名酒 139

第七章 多姿多彩的饮食器具

- 一、炊具 146
- 二、餐具 148
- 三、火锅 150
- 四、筷子 152
- 五、坐席与八仙桌 156
- 六、食几与食案 158
- 七、攒盘与食盒 159
- 八、石磨与石碾 161
- 九、礼食饌模 163

第八章 由来久远的饮食习俗

- 一、一日三餐的由来 167
- 二、家常餐桌礼俗 168
- 三、宴席的起源与礼俗 170
- 四、宫廷宴席 175
- 五、民间宴席 180
- 六、“八大碗” 181
- 七、岁时节日食俗 183
- 八、人生礼仪食俗 185
- 九、饮食信仰 188

第九章 饶有风情的传统节日食品

- 一、辞旧迎新吃“饺子” 193
- 二、正月十五闹“元宵” 196
- 三、龙抬头日炒“蝎豆” 199

四、立春家家做“春卷”	200
五、清明喜食“子推燕”	202
六、米粽飘香端午节	204
七、乞巧节与“巧饊”	206
八、八月十五品“月饼”	208
九、重阳节食“重阳糕”	209
十、香味醇厚的“腊八粥”	211
主要参考书目	213
后 记	214



概述



中国传统的社会生活方式是建立在以农业生产为基础之上的，而农业生产是必须要顺应日夜更替、季节变化、秋收冬藏的自然变化规律的。因此，我国农业社会的生活方式是顺应自然变化的生活感知，是符合“天之道”的一种生活方式。其中，中国传统的饮食生活以及由此形成的传统饮食观无不是建立在此背景之下的。而且，人类的饮食活动与人类群体，特别是一个族群的繁衍昌盛息息相关。

中国自古就有“夫礼之初，始于饮食”^①的文化阐述，从朴素的自然层面表达了对人类文明历史进程发展的认知。尽管也有学者据此断言“中国文明始于饮食”的论点有失偏颇，但又不能完全否认人类文明的发生和发展是从满足和追求饮食需求开始的实际情形。

我国是一个有着悠久文明发展历史的国家，而开启这个悠久文明历程的是从满足中华民族种群的饮食开始的。原始人类劳动的目的首先是基于食物果腹、满足生命延续的需求。由于饮食需求是人类与生俱来的第一需求，生命的延续、族群的繁衍、人类的发展都必须有饮食资料作为前提才能够实现。

众所周知，中华民族作为世界上人数最多的族群，发展到现在，在追求饮食文明方面积累了丰富的经验，拥有底蕴深厚、丰富多彩的饮食文化。美味的肉食、甜美的水果、嫩脆的蔬菜以及包子、馒头、饺子、面条、点心、小吃……是如何成为我们今天餐桌上的美味的？那些形形色色的节日食品，那些琳琅满目的礼俗美食，那些千姿百态的宴席佳肴，那些琼浆玉液的酒品茶饮……是怎样发明和创造出来的？这是我们这册小书中要与大家分享的主要内容。

中国传统饮食文化，是中华民族在数千年来与大自然的共生共存中感知和积累起来的生活方式，以顺应自然、适应季节变化为其坐标，并由此形成了阴

^① 《礼记·礼运》，《十三经注疏》本，中华书局1980年版。



阳平衡，达到饮食中和的目的。其显著特征大致有如下几点：

首先，“天人合一”，不违时序。在长期对大自然的体悟中古人深刻认识到，人和大自然是一体的，自然是人类社会不可分割的一部分，所以顺应自然、不违时序最为重要。古人在这方面的言论太多，以孔子的“不时不食”最具代表性。孔子的意思是，未成熟的食物不能食用以及不到饭时不要进食。因为大多植物的果实不完全成熟时，含有许多对人体有害的成分，对人体健康不利就不符合饮食养生之道。同时，当人体不需要食物，或者说没有饥饿感的时候，多进食的食物就会造成能量的过剩，进而导致疾病的发生。所以《吕氏春秋·季春纪》有“食能以时，身必无灾”的论断，这也可以说是对“不时不食”的最好诠释。

其次，尊重本味，讲究调和。所谓“本味”，就是天然食物的味道，中国传统饮食文化认为，食物的本味具有最养生、最本真、最自然的属性。简而言之，就是什么季节就有什么样的食物，什么样的食物就有与之相符的味道。所以，饮食之道首先要尊重本味，突出本味。由于熟食烹饪技术的进步，有的食物需要调味，也是自然而然的事情，但要遵循“五味调和”的原则。这里的“和”是中庸、平衡、平和的意思。饮食平衡讲究不偏不倚、不偏锋、不猎奇、不刺激，否则就违背了饮食养生的基本原则，久之就会产生问题。

最后，食医合一，饮食养生。古人对传统饮食文化的认知是“医食同源”。其实，合理的、平衡的、不违时的饮食习惯会起到少得病或不得病的效果，而根据食物属性进行合理搭配的饮食一般情况下还能够起到养生的作用。甚至，古人认为，饮食是最好的医生。如果人体有了疾病，应该先以饮食治疗为上，饮食不愈，再进行药物治疗。孙思邈说：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”^①因此，可以说中国传统的饮食方式是以养生为前提的生

^①（唐）孙思邈撰，高文柱、沈澍农校注：《备争千金要方·食治》，华夏出版社2008年版，第463页。