

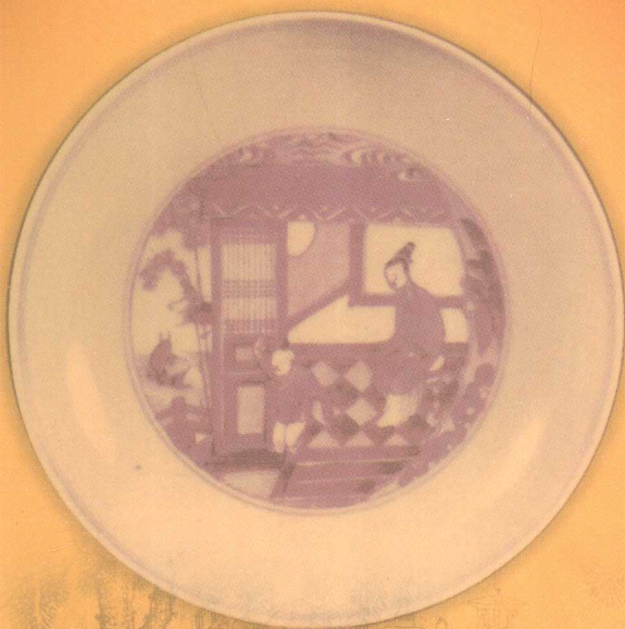
中国
文化
史
丛
书

民俗卷

饮食文化

李慕南 张林 李丽丽 主编

河南大学出版社



• 中国文化史丛书·民俗卷 •

饮食文化

阎冬 编著

河南大学出版社

编写说明

中华民族是世界上最古老的民族，中华文明是世界上最悠久的文明之一。中国有文字记载的历史近 5000 年之久，从公元前 841 年开始，有文献可考的编年史从未间断，至今已近 3000 年，这在人类历史的长河中是绝无仅有的。世界四大文明古国中，只有中国的历史始终传承有序，从未中断。

中华民族在世界东方创造了光辉灿烂的文化，并形成了一个以中国为中心的大文化圈，影响着亚洲许多国家和地区的价值观念与行为方式。

在清朝之前，中国的科学技术也一直位居世界前列，中国的物质文明为欧洲的文艺复兴和近代化奠定了物质基础。火药、指南针、印刷术——这是预告资产阶级社会到来的三大发明。火药把骑士阶层炸得粉碎，指南针打开市场并建立殖民地，而印刷术变成新教的工具。总的说来，它们变成了科学复兴的手段，变成了对精神发展创造必要前提的最大杠杆。中国文化为西方的近代文明提供了物质基础，而且还是西方现代科学技术的直接源头。

中国在清朝之前是世界上最强大的国家之一，不但经济发达、科技先进、国势强盛，而且人文荟萃，有着辉煌的文化成就，不但造福中国，而且造福全人类。

文化是与文明既有联系又有不同的概念，文明是文化发展到一定阶段的状态。

文化是一种人类现象。文化既具有时代性，又具有区域性。从地域概念来说，“中国”是一个历史范畴，随着时代的推进其范围也不断变化。“中国”作为近代国体意义上的主权国家概

念，只是近 300 年来的事情，是在和西方国家打交道时按西方外交模式形成的。“中”在中国人的心目中是天下之中的意思，而近代形成的“中国”这一国体名称显然已不被这样理解。

“文化”一词，语义极广，古今中外关于文化的定义不下 200 种之多。本书所讲的文化是指《周易·贲卦·彖传》所说：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”如果具体一此，则“文”为：经纬天地曰文；道德博闻曰文；勤学好问曰文；慈惠爱民曰文；愍民惠礼曰文；锡民爵位曰文。（《周书·谥法》）而“化”如《说文·段注》所释：“教成于上，则化成于下。”中国历史上的先哲们赋予文化的内涵，注重的是文治修远和人伦教化，与武力征伐相呼应。

中国文化由于大海、高山、沙漠、林莽等地理环境的局限，成就了自己的独立性，并在漫长的岁月里很少受到外来文化的冲击，从而保持了从未间断的完整性。中国文化是世界上少有的传承悠久、内容丰富、博大精深的原生文化之一。

中国文化有着鲜明的农耕经济为基础的特点和以血缘为纽带的思想痕迹，形成了中国文化的内向性。这也是风靡世界的各种宗教在中国不能占统治地位的原因，这也是中国人在最有可能成为海洋大国而错失机遇的原因。

中国人一向有重视文化的传统，文化积累在世界各民族之林中首屈一指。

中国有自己特有的人文传统，有与西方完全不同的伦理理念，长期运作于中国农业自然经济、重农轻商、自给自足的经济模式形成了尊群传统和民为邦本的思想。

中国人的文化是崇尚和平的文化，奉行中庸的理想人格。在多种文化相汇时，善于融合，不偏颇、不怨尤，尚调和、主平衡，使中华民族不断发展壮大。中国文化如百川之海，浩淼无垠。

有的学者把中国文化史分成了六个时期：

1. 前文明期，即史前期：包括旧石器时代和新石器时代中前期，相当于中国古史的传说时代，即三皇五帝时期。

2. 文明奠基期：夏、商、周（西周、春秋、战国时期）。这是中国文化史上的创始期，包括了新石器时代晚期、青铜器时期和铁器时期。这一时期孕育了中国文化的一系列特征。

3. 大一统定型期：秦、汉（西汉、新、东汉）时期。政治大一统和文化大一统规模形成，农耕经济占控制地位。

4. 民族大融合期：魏、晋、南北朝、隋、唐中叶时期。这一时期，五胡乱华，中国文化大范围地与周边民族文化整合，进入了“亚洲中国”之路，中国文化进入了又一个高峰期。

5. 近古文化定型期：唐后半叶、五代十国、宋、辽、金、元、明中叶时期。这一时期是中国文化现代转型的基础，也构筑了西方资本主义侵入之前的文化背景。

6. 中西文化交汇及现代转型期：明末迄今。这一时期，中国文化第一次遭遇更先进文化的入侵，中国文化在物质、制度、行为、精神诸层面开始了冲突、调适、融汇、创造等艰难而痛苦的历程。

《中国文化史》叙述的就是这样一个从史前到现在的中国国土开辟、民族形成、社会进化、经济文化发展、政治演变的不平凡的历程和内容。

为了全面展现这一波澜壮阔的历史，本书用了近 2000 万字、8 卷 68 分册的洋洋篇幅来记述。

政治卷：分为历代帝王、王朝更替、历代名臣、权臣末路、宫廷政治、后宫政治、政治事件、千古奇案等 8 分册来阐述政治斗争的复杂性。

军事卷：分为军事统帅、兵书通览、著名战役、军事思想、军事制度、军事谋略、军事工程、军事间谍等 8 分册来演绎古代

军事文化的发展和军事斗争的残酷。

文学卷：分为神话传说、历代诗歌、历代词赋、历代小说、历代散文、文学名著、文学名家、民间文学等8分册来展现中国文学形式的丰富多彩与辉煌成就。

艺术卷：分为书法与篆刻艺术、绘画艺术、建筑艺术、雕塑艺术、音乐艺术、舞蹈艺术、戏曲艺术、民间艺术、工艺美术、艺坛典故等10分册来描绘古代绚烂多彩的艺术殿堂。

科技卷：分为古代生物与医学、古代数学与物理学、古代天文历法、古代地理与农学、古代化学、古代发明与发现、历代科技、科学名家等8分册来展示古代科学技术的进步与巨大成就。

民俗卷：分为传统节日、婚育习俗、服饰文化、饮食文化、信仰文化、诞辰与丧葬习俗、民居民俗、游艺文化、中华武术、风水与巫术等10分册来表现古代人民生活生活的丰富多彩。

社会卷：分为商业贸易、社会经济、农业制度、古代教育、古代民族史、思想文化、千秋教化、典章制度等8分册来解读古代社会生活的形成、演变与发展过程。

历史卷：分为历史典籍、中外关系、历代律令、历代官制、历代宦官、历代状元、历史掌故、历史之谜等8分册来揭示古代历史长河角落中最为隐秘的部分。

为了摒弃传统历史教科书条条框框式的说教，增加直观性、可读性、趣味性，本丛书分门别类采用辞条的形式，并辅之以大量丰富、精美的插图，以立体的方式再现中国文化的宏伟历史画卷。

由于丛书篇幅宏大、编写时间又较为仓促，书中难免存在各种疏虞之处，恳请广大读者悉心指正。

本书编委会
二〇〇五年一月

目 录

一、传统食文化	(1)
【原始饮食】	(1)
【先秦饮食】	(17)
【两汉饮食】	(39)
【魏晋南北朝饮食】	(57)
【隋唐饮食】	(76)
【宋代饮食】	(104)
【元明饮食】	(128)
【清代饮食】	(140)
二、传统食文化	(167)
【食文化】	(167)
【《齐民要术》中的烹调术】	(189)
【茶】	(197)
【茶乡】	(209)
【《茶经》】	(211)
【唐人茶风】	(212)
【宋茶之风】	(213)
【元明清茶俗】	(214)

【饮茶的民族特色】	(217)
【茶礼】	(218)
【茶文化的远播】	(219)
【斗茶品鉴】	(219)
【酒】	(233)
【酒文化】	(241)
【无酒不成俗】	(247)
【饮食民俗】	(248)
【筷子】	(255)
【烹饪】	(258)
【节日与饮食】	(268)
【饮食与礼仪】	(268)
【春节食俗】	(269)
【元宵节食俗】	(270)
【端午节食俗】	(271)
【中秋节食俗】	(272)
【腊八节与腊八粥】	(273)
【待客食俗】	(274)
【地方风味菜】	(276)
【江南小吃】	(278)
【北方小吃】	(280)
三、少数民族食俗	(282)
【满族食俗】	(282)
【朝鲜族食俗】	(282)
【蒙古族食俗】	(284)
【维吾尔族食俗】	(286)
【苗族食俗】	(288)
【彝族食俗】	(289)

目 录

【藏族食俗】	(291)
【布依族食俗】	(291)
【侗族食俗】	(292)
【白族食俗】	(293)
【哈尼族食俗】	(294)
【傣族食俗】	(295)
【壮族食俗】	(296)
【土家族食俗】	(296)
【瑶族食俗】	(297)
【黎族食俗】	(298)
四、食俗趣话	(300)
【上巳和荠菜花】	(300)
【立夏吃蛋和称人】	(300)
【端午节和雄黄酒】	(303)
【七夕吃巧果的由来】	(304)
【立秋西瓜】	(306)
【“重阳糕”的由来】	(307)
【祭灶与慈姑】	(309)
【道教与饮食养生】	(310)
【生日饮食风俗流变】	(312)
【素斋和忌荤】	(315)
【三日回门和广东烤乳猪】	(318)
【黄花菜的传说】	(320)
【芹菜话趣】	(321)
【豌豆和豆苗】	(322)
【豆芽趣闻】	(324)
【姜趣】	(325)
【松江四鳃鲈鱼的故事】	(327)

饮食文化

- 【说黄鱼】 (329)
【说白水】 (332)
【蟹话】 (334)
【麻油馊子文化】 (341)

一、传统食文化

【原始饮食】

茹毛饮血

人类最初的饮食方式，同一般动物并无多大区别，不知烹饪为何物，只是生吞活剥，按先哲们的话说，叫做“茹毛饮血”。

《白虎通义》说：“古之时未有三纲六纪，民人但知其母，不知其父，……饥即求食，饱弃其余。茹毛饮血，而衣皮苇。”《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居曾巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这是说在人类之初，寒冷的冬天住在洞窟里，炎热的夏季则睡在树枝架起的棚巢上。那时还不知用火，所以是生吃鸟兽之肉和草、木果实，渴了喝动物的血和溪里的水，冷了就披上兽皮。由于吃生冷腥臊之物，对肠胃造成很大损害，很少有身体健康的人。



灌肠的藏族人

人类最初还保留有动物的特性，不至于有不适宜生食的感觉。《礼记·王制》便认为当地气候较暖时，虽不火食，亦无大害。生活在东北黑龙江地区的鄂伦春人，他们在学会火食以后，

烤肉煮肉都只做到五六分熟，食者认为熟透了反而不好吃，实际上他们的胃口是适宜生食的。贵州地区有的苗族也喜食生肉，东北的赫哲族则爱吃生鱼。这表明进入火食时代以后，人类或多或少地还怀念



新疆烤羊肉串

着过去那种茹毛饮血的生活，常常要体味祖先所创造的那种生活模式。

燧人钻火（旧石器时代）

自从人类掌握了用火，发明了取火和保存火种的方法，便获得了光明、温暖和熟食。人类最早使用的是天然火，称做天火。天火包括火山熔岩、枯木自然火、岩石碰击引火、闪电雷击和陨石落地所燃之火。自然界中还有一些能自发生火的物质，据古籍中的记载，有称为“燧木”的火树等。

天火时有发生，人类起初见到熊熊烈火，同其他动物一样，都要逃之夭夭。但是人与动物毕竟是有区别的，在一处不大的火区，在大火熄灭后的余烬中，他们在恐惧中感觉到了温暖，于是便有意收集一些柴草，将火种延续下来，藉此度过难熬的严寒。有时在烈焰吞噬的森林中，也会发现一些烧死的野兽和烤熟的坚果，取过一尝，别有一番滋味，于是人类开始了烧烤食物的试验，不知不觉地将烹饪发明出来。

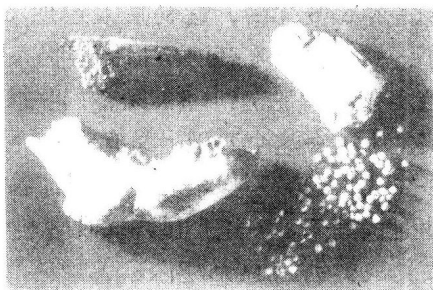
人类最早用火的确切证据还没有找到，所以开始用火的年代我们也不得而知。周口店北京人洞穴发现过用火遗迹，洞穴中发

掘到厚达4~6米的灰烬层，夹杂着一些烧裂的石块和烧焦的兽骨，还有烧过的朴树籽。北京人的年代最早可达50万~70万年。在其他较早的人类化石地点，也曾发现炭层和烧骨，但还不能肯定是用火的遗迹。



北京人用火图

中国古代将远古燃起第一把人造火的功劳判给“燧人氏”。在古代不仅有燧人氏造火的说法，也有说黄帝或伏羲造火的。至今还保存在一些民族中的例证，是采用钻木的方法取火。海南岛黎族的做法是，用一块山麻木削成砧板，在一侧挖成若干小穴，穴底刻一竖槽，槽



北京人洞穴遗址出土的烧骨和朴树籽

下有导燃的艾绒。当用一根细木杆垂直快速地在穴孔上钻动时，摩擦部位发热以至冒出火星，火星通过竖槽降落到艾绒上，艾绒就被点燃了。云南的佤族则用硬木在蒿秆上钻火，钻出的火星可将火草点燃。

火在起初的用途是有限的，归纳起来，只有取暖和熟食两大项。此外，火还可以用来猎取野兽和防备猛兽袭击，火是工具，也是武器。自从人工取火成功，人们再也不用担心篝火突然熄灭，他们已经一跃而成火的主人。

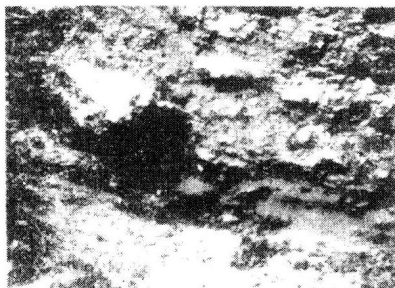
人类自从有了自己造出的火，开始有比较稳固的火化熟食，因而大大加快了进化的速度，体质形态越来越接近于现代人。有

了人工火，它照耀着人类进化之路。如果没有这火，我们现在必定还在猿人圈里徘徊。

农业文明与饮食生活（新石器时代）

农业的发明 当男人们四出打猎之时，女人们也忙碌不停，纷纷到驻地附近采集果实。

春去秋来，开花结果，这样年



北京人洞穴中的灰烬层

复一年反复无穷，起初使人迷惑不解，但思考和探索早已开始了。大概是将吃剩的植物籽实扔在驻地附近，于是发芽、开花、结实，人们观察到一个完整的生长过程，收获到无意种出的果实。人类在这个基础上又有意进行了无数次实验，也不知经过了多少代人的经验积累，终于他们不再感到惊奇，他们成功了，农业时代到来了。这个过程被现代科学家称之为“绿色革命”，妇女为人类创造了新的生机。

中国古代将农业的发明归功于神农氏。《白虎通义》说：“古之人，皆食禽兽肉。至于神农，人民众多，禽兽不足。于是神农因天之时，分地之利，制耒耜，教民农作。”《新语·道基》也说：“至于神农，以为行虫走兽难以养民，乃求可食之物，当百草之实，察酸苦之味，教民食五谷。”这是说在禽兽不足以维持人们的生活时，神农发明农具，教人们根据天时地利进行种植，使谷物成为主要的生活来源。神农当然也是传说人物，又称烈山氏、厉山氏，被后世奉为农神。

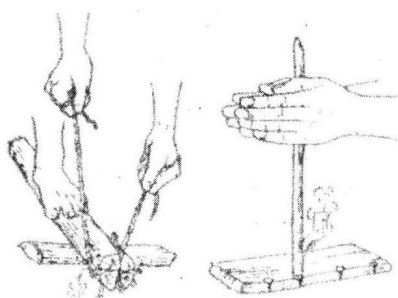
最初的农业种植不仅规模小，方法也很原始。后来经历刀耕火种的阶段，发展到进步的锄耕农业，懂得了土地开垦、休耕、施肥、灌溉等耕作技术，种植面积扩大了，栽培作物品种也逐渐增加了。生产用的工具也不断改进，发明了磨光石器，提高了土

地开垦效率。学者们把原始种植业和磨光石器的使用以及家畜饲养业作为新石器时代到来的重要标志，这三者之间有着不可分割的联系。西亚地区的新石器革命，完成了大麦小麦的栽培和山羊、绵羊、猪、牛的驯化，大约有 1 万年的历史。新大陆的美洲中南部，公元前五六千年开始种植西葫芦，此后又成功栽培南瓜、菜豆和玉米。

小米与大米 农业耕作在中国一开始就形成了南北两个不同的类型，不论谷物品种或栽培方式都存在一定差别，这都是地理自然条件所决定的。

在黄河流域广大干旱地区，尤其是在黄土高原地带，气候干燥，适宜旱作，占首要地位的粮食作物是粟，俗称小米。小米遗存在一些最早的新石器时代遗址都有发现，在稍晚的仰韶文化、大汶口及龙山文化遗址中均有出土。它或被装进陶罐，作为随葬品埋入墓中，或作为储备埋藏在地窖内，其最早年代约距今 8000 年，是世界上见到的最古老的小米实物。在其他几个重要的栽培作物起源地，如西亚、印度河与恒河流域，都没有见到粟类遗存。欧洲在距今 5000 年前后才开始种植粟。中国华北是粟的原产地。

在华北与粟同样悠久的栽培作物还有黍，俗称黄米。比起小

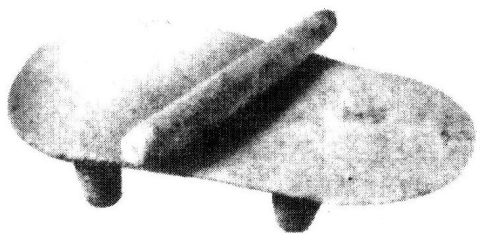


原始的取火方法



汉代画像石上的黄帝、
神农和尧人氏像

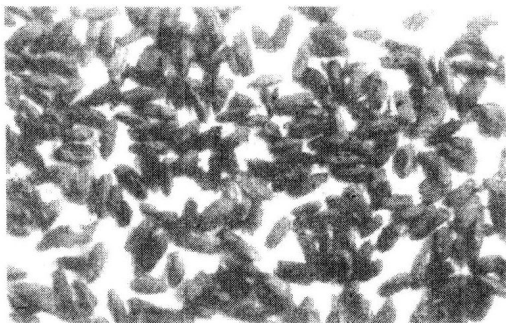
米来，它的种植范围可能稍小一些，也不如小米可口，多用于煮粥和酿酒。另外，北方在文明时期广泛种植的大麦和小麦，新石器时代似乎没有普遍种植。西亚地区出土的小麦可早到公元前7000年，一般认为那里是小麦的原产地。



裴李岗文化石磨盘

华南地区气候温暖湿润，雨量充沛，河湖密布，大面积种植的是水稻。较早的栽培稻实物出土于江浙地区的河姆渡和马家浜文化遗址，距今约为7000年。在河姆渡遗址一些炊器的底部，还保留有大米饭的焦结层，有的饭粒还相当完整。那时的水稻已区分为粳、籼两个品种，表明水稻的驯化在此之前很久就完成了。1988年在湖南澧县彭头山发现距今9000年左右的稻谷遗存和农业生产工具以及陶器等，道县玉蟾岩和江西万年仙人洞遗址发现了距今1万年以上的稻作遗存，这些发现表明长江中游可能是稻作农业的发祥地之一。世界其他地区最早的稻作遗存发现于泰国，距今只有6000年。

华北粟类旱地农业，华南稻类水田农业，这个格局自古就影响到南北饮食传统的形成。主食的大不相同，不仅带来了文化上的一些差异，甚至对人的体质发育也



八十梁遗址出土的稻谷

产生了深远影响。从烹饪方式而言，也因为食物类别不同而显示出一些南北差异，这一点到后来愈趋明显，尤其是面食在北方普及之后。而起初不论是稻米，还是小米乃至小麦，都是以粒食为主，差别不是太明显。

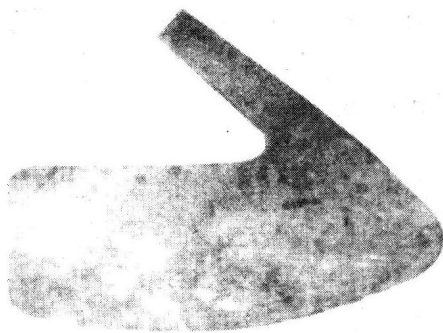
人在发明人工造火以后，又实现了家畜驯养和作物栽培，这些显示出的已不是动物的本能，而是伟大的、发展到后来的无穷的创造力。人类通过劳动不仅创造了自己，而且创造着一个不断更新的世界。

家畜驯养

人们在猎取野兽时，间或会捕捉到一些受伤而尚未丧命的小动物，他们很自然地会先食用那些已死的猎物，活着的动物则暂时存放几日，偶尔可能还会给它喂点草料。动物畜养就这样不知不觉地发明了，野生动物经过长期驯化繁育，逐渐演化为家畜。

家畜中的狗起源很早，它是由狼驯化的，开始是猎人们为提高狩猎效率培养的得力帮手。狗易于驯养，感觉灵敏，行动快速，能帮助猎人寻找和追捕野兽甚至保护猎人自己。中国大多数新石器时代遗址都有狗的遗骸出土，最早的距今有七八千年，属磁山、裴李岗和河姆渡文化。

不过，人们起初饲养最普遍的家畜还是猪，其年代与家狗基本同时。很多地区的新石器时代居民都有用猪随葬的习俗，其中甘肃永靖秦魏家的一座墓中出土了68块猪下颌骨，可以想见猪的圈养数量已相当可观，由此也可以窥出我们嗜食猪肉的传统有了多么久



陶寺文化的石厨刀