

中国饮食文化的发生·中国饮食文化的特征·中西饮食文化之比较·饮食与礼仪
饮食与宗教信仰·饮食与古典哲学·饮食与古典美学
饮食与科学·饮食与禁忌·饮食与口头文学
饮食与中国人的生活·中国年节食俗·少数民族食俗文化

万建中

著

中国饮食文化

ZHONGGUO YINSHI WENHUA



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中国饮食文化

万建中 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

引 言

有一位法国营养学家说过：“一个民族的命运是看他吃什么和怎么吃。”张光直教授也有类似言论：“到达一个文化核心的最好方法之一，就是通过它的肠胃。”中华民族饮食文化的悠久历史、艺术魅力和文化意蕴，再一次证明了我国人民所创造的高度文明。“烹调之术，本于文明而生。非深孕文明之种族，则辨味不精。辨味不精，则烹调之术不



醉饮图：据杜甫《饮中八仙歌》而作。明代万邦治作。

妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”（孙中山，《建国方略》）在国际上流行一句俗语：花园楼房，日本老婆，中国菜。孙中山自豪地谈道：“近年华侨所到之处，则中国饮食之风盛传。……美国人之嗜中国味者，举国若狂。”毛泽东同志也说过：“我看中国有两样东西对世界是有贡献的，一个是中医中药，一个是中国饭菜。饮食也是文化。”随着华人足迹遍布世界，中华饮食凭其高超的技艺与不凡的文化品位已传遍了全球每一个角落。台湾知名作家柏杨赞云：“世界只有中国饮食不是靠国力而是靠艺术造诣，侵入各国社会的，美国也好……巴西也好，处处都有中国的餐馆。”日本学者石毛直道亦说：“中国餐馆遍布于世界只是各国人民赞誉中国饮食是真正的美味佳肴，而同国家权力毫无关系。”在法国的移民族群中，流传这样的俗语：“黑人扫马路，华人开餐馆，印度人开水果店，犹太人开交易所。”中国饮食以其自身的独特魅力向世人炫耀，并得到全世界的公认和赞誉。

中国饮食与国泰民安、文学艺术、人生境界、宗教信仰等都有千丝万缕的联系，呈现出博大精深、源远流长的特性。其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。利玛窦在他晚年写的《中国札记》一书中感叹道：他们的礼仪那么多，实在浪费了他们的大部分时间。这种把吃推及到几乎所有的人际关系领域，饮食文化的功能被发挥到极致，正是一直以来为世人所感叹的中国文化的一大特质。

与饮食有关的社会和文化现象充斥人们所能触及的所有方面。杜甫的名句“朱门酒肉臭，路有冻死骨”形象地表现贫富悬殊的社会景观。吃什么、怎么吃，绝非仅仅果腹活命的生物需求，而是打上了历史流变、身份高下区分、经济贫富之别的深深烙印。在古代文学评论里，将“味”这一食物的核心价值作为品评文字的标准：“魏晋六朝士人好援引饌滋味论学，名士谈玄尤重言味，钟嵘论诗，以品味定高下，此后滋味与品味合流，出现于文士诗文之中。”（逯耀东著，《中国饮食文化散记》）发展出“韵味”“滋味”等等说法。在中国人看来，令人陶醉的“美”是“秀色可餐”。这种比喻比其他任何描述都更能引发人们产生令人信服的感官想象和体悟。用“吃”来表示对世界的认知往往极为微妙而贴切。比如，表示挂心、介意叫“吃心”。老舍《骆驼祥子》中有“我

说，为这点是不必那么吃心。”而对某事惊骇、惊惶叫“吃惊”。《水浒传》第二十六回有这样的句子：“武松道：‘高陵休怪，不必吃惊’。”还有忍受苦难称为“吃闷”，对自己所做的事感到后悔叫“吃后悔药”等。

寻常百姓也把“吃”运用到日常语言中，很多口头语中都有“吃”字。譬如，谋生叫“糊口”，岗位叫“饭碗”，受雇叫混饭，花积蓄叫“吃老本”，被起诉叫“吃官司”，男人靠女人叫“吃软饭”，占女人便宜叫“吃豆腐”，女人漂亮叫“秀色可餐”，受人欢迎叫“吃香”，受到特殊照顾叫“吃小灶”，不顾他人叫“吃独食”，受人伤害叫“吃亏”，男女嫉妒叫“吃醋”，犹豫不决叫“吃不准”，不能胜任叫“干什么吃的”，负不起责任叫“吃不了兜着走”，办事不力叫“吃干饭”，等等。中国人用下列诸名词来形容自己与各种世事之关系：被人占了便宜口叫做“吃亏”，自己无可奈何叫做“吃瘪”，受苦叫做“吃苦”，挨不住叫做“吃不消”，挨得住叫做“吃得消”，面子大叫做“吃得开”，面子不够大叫做“吃不开”；中国人的“逆来顺受”又有将自己不喜之物硬吞下去现象——亦即是“哑巴吃黄连”。此外，对中国人来说，“自己人”总是“熟”人，而不是“生”人，自己在他们面前往往“吃得开”，并对不可饶恕的叛徒以“吃里爬外”喻之。其他还有“吃不消”、“吃官司”、“吃紧”、“吃力”等等。“吃”的文化符号得到极为广泛的运用，成为最为盛行的话语形式。

中国人崇尚民以食为天，追求美味佳肴，另一方面，却将对待饮食的态度作为衡量道德和品格的一个准绳。人们一直津津乐道于伯夷、叔齐宁可饿死，也“不食周粟”的伟大事迹；也在不断赞颂“不为五斗米折腰”的至上气节；还敬仰为捍卫人格尊严，宁可饿死也不受“嗟来之食”者。一些有识之士，通过拒绝饮食，表现出了民族气节和人格魅力。一个人的精神垮掉了，即便每天花天酒地、酒足饭饱，也不过是“行尸走肉”；饱食终日，沉迷饮食者，被视为醉生梦死的酒囊饭袋。而那些一生清贫，过着布衣蔬食、粗茶淡饭生活的贤达之士，所表现出的既超凡脱俗又平常达观的人生态度，反而为中国人所孜孜仿效。



闲话官事图：描绘汉平帝元始年间伶元都尉与其妾樊姬闲话飞燕官闱之事的情景。明代陈洪绶作。

何谓饮食文化，目前尚无一个明确的定义。一般而言，饮食文化是人类社会发展过程中，人类关于食物需求、生产和消费方面的文化现象，既包括人与自然的关系，也包括食物与人类社会的关系。因此，各个时期的饮食文化形态，应由当时的社会形态、生产力水平和生产关系所决定。其中的核心问题是食物生产和消费方面的技术工艺。广义的饮食文化是指人类社会整体文化的一部分，包括饮食科学技术、饮食艺术和狭义的饮食文化，如饮食风俗礼仪。（季鸿昆，《我国当代饮食文化研究中的几个问题》）其由三部分组成：一是经济文化，包括原料、工具、工艺

设备、技术等；二是民俗文化，包括日常饮食习俗以及节日、仪礼、信仰方面的饮食事象；三是文学艺术，一方面指食品本身的色、香、味、形、器的文化表现，另一方面指饮食环境的装饰艺术以及文人对饮食文化的书写，即饮食方面的诗歌、文章和书籍等。（翁洋洋，《传统饮食文化与现代化》）具体而言，饮食文化包括三个层面的内容：一是食品的制作，诸如原料、工具、工艺设备、烹调技艺等；二是饮食民俗，诸如饮食礼仪、信仰，节日和婚丧等特殊时段中的饮食活动等；三是饮食美学，诸如饮食文学、艺术，饮食观念和饮食伦理，色、香、味、形、器的审美意象、审美心理等。

中国饮食文化之所以异常发达，极富独创性，正是因为其发生机制内部条件的完善与多层次。中国饮食文化作为文化形态的一个基本生长点，与哲学、历史、宗教、伦理、美学、文学、礼仪和文化的传播等有着密切的关联性。中国饮食文化是中国人民的伟大创造，已经有了灿烂过去，也必然会有更辉煌的未来！

目 录

引 言	001
-----------	-----

第一章 中国饮食文化的发生	001
---------------------	-----

在殷商甲骨文中，人们并未发现“饮”，只发现了“食”。大约到春秋战国时期，“饮食”二字开始合用。《礼记·礼运》有“夫礼之初，始诸饮食”；“饮食男女，人之大欲存焉”。

一 中国饮食文化的肇端	003
二 中国饮食器具的演变	007
三 中国饮食文化的生成机制	012

第二章 中国饮食文化的特征	021
---------------------	-----

在饮食方面，中国是最开放的国家之一，饮食的种类也最为丰富。水里游的、天上飞的、地上爬的、家里种养的、野外猎集的，都逃不过中国人的“福”口，就是河豚也敢拼死一吃。

一 中国饮食的结构	023
二 中国的烹调技艺	027
三 中国地域菜系的构成	032
四 中国传统饮食惯制	038

第三章 中国饮食文化的艺术魅力…………… 041

“吃”言“志”是中国饮食文化艺术魅力的另一方面，将饮食美味与饮食的内在精神追求结合起来，才能真正理解和享用中国饮食的艺术魅力。

- 一 自然美与艺术美的巧妙结合…………… 043
- 二 食用与审美的和谐统一…………… 047
- 三 实体美与意境美的有机交融…………… 048

第四章 中国饮食文化的传播与交融…………… 055

饮食鲜明的地方性和民族性，是中外各民族间饮食文化交流融合的客观基础，而民族间饮食文化的交合并蓄又是整个民族文化传播的重要内容，也是中华民族的饮食文化之所以辉煌发达的重要原因。

- 一 中国各民族饮食的交融…………… 057
- 二 “鼎鬲文化”的外传…………… 063
- 三 近代西方饮食文明的引进…………… 066

第五章 中西饮食文化之比较…………… 073

饮食观念的不同，使西方饮食倾向科学、理性，中国饮食倾向于艺术、感性。在饮食不发达的时代，这两种倾向都只有一个目的——度命充饥。而到了饮食文化充分发展之后，这种不同的倾向就表现在目的上了：前者发展为在营养学上的考虑，后者则表现为对味道的讲究。

- 一 两种不同的饮食观念…………… 075

二 中西饮食对象及方式的差异·····	079
三 中西饮食归属及性质的差异·····	083

第六章 饮食与宗教信仰 ····· 091

无论是原始宗教还是人为的现代宗教，都渗入了人类日常生活的方方面面。饮食作为人们一天也离不开的活动，自然是处于宗教信仰的氛围之中，留下了各种宗教信仰的印迹。

一 原始宗教的饮食习俗·····	093
二 古代饮食活动中的生殖崇拜·····	096
三 佛教的饮食习俗·····	098
四 道教的饮食习俗·····	103
五 伊斯兰教的饮食习俗·····	106

第七章 饮食与礼仪 ····· 111

礼仪的产生是以一定的物质条件为基础的。《管子》中有“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”。可见知礼节或礼节较多的民族，都是经济较为发达特别是饮食文化较为发达的民族。中国饮食文化著称于世，所以中国就能够成为礼仪之邦。

一 先秦礼仪的产生及范围·····	114
二 筵宴礼仪的内容及演变·····	120
三 礼仪中的饮食活动·····	127

第八章 饮食与古典哲学 ····· 131

中国哲学中“和”的概念所包括的范围是十分广泛的，甚至饮食方式也在其中。老子的“治大国若烹小鲜”，把“调和鼎鼐”与“安邦治国”相提并论。

- 一 饮食中的阴阳五行学说 133
- 二 饮食中的“中和”观念 137

第九章 饮食与古典美学 143

中国古典美学肇端于饮食之嘉味，而嘉味的获得正在于“和”。在中国古代的烹饪中，处处都在讲究谐调以达到“和”的境界。各种美味的诞生正在于这颇具艺术意味的谐调。

- 一 美意识的起源及“味”的美学范畴 145
- 二 “和”之美学范畴的形成 150
- 三 饮食对古典美学的深层影响 152

第十章 饮食与科学 157

中国在科学饮食方面，积累了极为丰富的经验，只是烹饪艺术化的光彩分外明亮，而把这一部分经验掩盖住了而已。

- 一 饮食的药物效应 159
- 二 饮食的养生目的 164
- 三 饮食的节制要求 171

第十一章 饮食与禁忌 175

饮食禁忌习俗大都是人们从主观愿望上对自身的一种护卫，防止因吃喝而发生疾病，损年折寿。它们直接影响到各地各民族的饮食文化结构，因此也直接影响到整个中华民族的民间文化形貌。

- 一 饮食方式的禁忌 177

二 饮食对象的禁忌	182
-----------------	-----

第十二章 饮食与古典文学

187

著名作家汪曾祺在《知味集》中说过：“浙中清饽，无过张岱，白下老饕，端让随园。中国是一个很讲究吃的国家，文人很多都爱吃，会吃，吃得很精；不但会吃，而且善于谈吃。”中国文人中善于吃且能谈论吃的何止张岱和袁枚，可谓比比皆是。

一 《诗经》、《楚辞》与先秦饮食	190
二 古代诗人的烹饪实践	196
三 《金瓶梅词话》与明代饮食	201

第十三章 饮食与口头文学

205

民间化的筵席适宜民间文学的展演和传播，讲述民间文学与咀嚼食物都是口腔运动。两种运动并存不悖，互相刺激，同时满足了人们味觉、嗅觉和听觉等多重快感的需求。

一 筵席的狂欢属性	207
二 津液交流口头文学	210
三 讲述获得快感	212

第十四章 饮食与中国人的生活

215

以前，中国人见面即问“吃饭了没有”，或问：“去哪”，答曰“回家吃饭”，家和吃饭是不能分开的。甲骨文、金文以“屋内有豕”为“家”，就表明饮食与家庭生活的密切关系。

一 择饮食弃男女	217
----------------	-----

- 二 中国饮食对性的取代 220
- 三 吃草的优势 224
- 四 吃在餐馆 227

第十五章 中国年节食俗 231

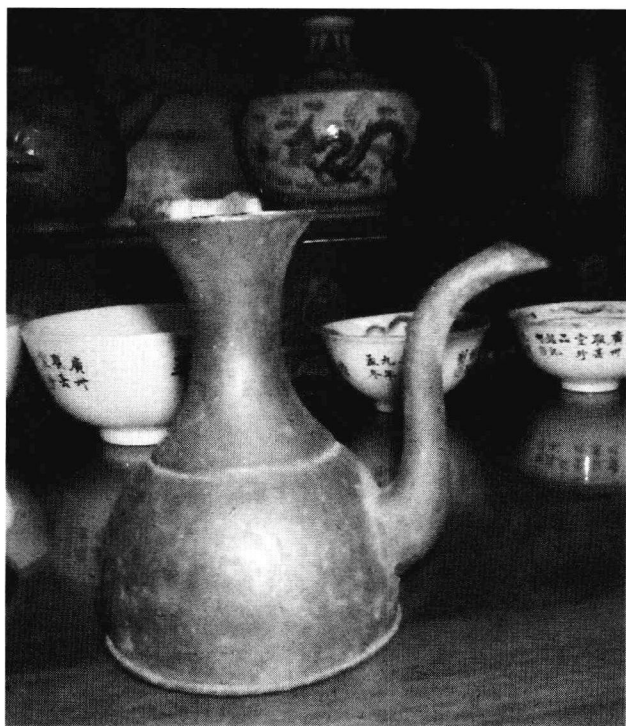
人们用自己嗜食的美味佳肴来供奉神灵，以讨得神灵的欢心，祈愿神灵保佑度过这些不吉利的日子。这样，节日食俗便相继产生了，并成为节日习俗的一个重要组成部分。

- 一 中国年节食俗的形成及内涵 233
- 二 主要应节食品 238
- 三 年节食俗的特征 242
- 四 年节食俗的流传 250

第十六章 少数民族食俗文化 257

由于各个民族所生产的食品原料和用以生产这些食品原料的方法，都与该民族的经济文化类型紧密相连，因此，每个民族都在根据自己的经济文化类型，创造出自己的“粮”食、“酒”食、“肉”食、“茶”食、“菜”食等。

- 一 少数民族食俗特征 259
- 二 少数民族的美食追求 265



第一章 中国饮食文化的发生



在殷商甲骨文中，人们并未发现“饮”，只发现了“食”。大约到春秋战国时期，“饮食”二字开始合用。《礼记·礼运》有“夫礼之初，始诸饮食”；“饮食男女，人之大欲存焉”。《墨子·辞过》载录“古之民，未知为饮食时，素食而分处。故圣人作，诲男女耕稼树艺，以为民食”。人类的发展，一要生存，即种族的延续；二要温饱，即饮食。当华夏民族种族的繁衍不再受到威胁，人们就将大部分乃至全部精力倾注于对饮食的追求上。由于自然环境、物质生产及人文思想等诸种合力的影响，中国古代饮食文化是中国古代文化史的重要支柱，在中国古代文化中最具特色。

一 中国饮食文化的肇端

饮食与穿衣不同，穿衣一开始便是一种文化创造，而饮食首先是出于人类的天然本能。人类饮食经历了采集时代的生食阶段，狩猎时代的熟食（烤食）阶段和农耕定居之后的煮食为主兼具烤食的熟食阶段。人类饮食生活的发展过程，大致经历了两个阶段，其一是自然饮食状态，其二是调制饮食状态。

所谓自然饮食状态，是指早期的人类和其他猿类一样去寻觅动物、植物等可食的东西，来满足自己与其他动物相似的饮食需要。我国古书记载，人类最原始的生活是“茹毛饮血”、“食肉寝皮”，这大概是渔猎时代的状况。那时烹调还不存在。在这一阶段，人类饮食以生食为主。生食，往往对人的健康不利。正如《韩非子》所说：“上古之世……民食果蔬、蚌蛤，腥臊恶臭，而伤腹胃，民多疾病。”这时的饮食习俗并

没有形成，因为它仍然没有进入原始文化阶段。只有当人类进入调制饮食状态的新阶段，饮食文化才产生了，而火的使用是饮食文化起源的关键。

烹调，烹在先，调在后，“烹”即熟食法，起始于火的利用。古代人所住的森林，常常因遭受雷电的袭击而引起火灾。当火熄灭后，人们偶然吃到被火烧烤的野兽，觉得这种烧熟的兽肉，比生的兽肉好吃得多，而且滋味鲜美。经过无数次的反复，人们逐渐懂得食物是可以用火烧熟了吃的，于是便开始保留火种。后来，人们又在劳动实践中，发明了钻木取火和击石取火的方法，这时就正式吃熟食了。传说发明用火的是燧人氏。《风俗通·皇霸·三皇》云，“燧人始钻木取火，炮火为熟，令人无腹疾”，“有异于禽兽”。火的发现与运用，使人类进化发生了划时代的变化，从此结束了茹毛饮血的蒙昧时代，进入了人类文明的新时期。火化熟食，使人类扩大了食物来源，减少了疾病，有利于营养的吸取，从而增强了体质。所以恩格斯正确指出：“火的使用，第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物分开。”这就是“烹”的起源。“烹”是饮食文化的真正肇端，是人类进入原始文化阶段的主要标志。



宴饮欢舞，汉代画像砖。