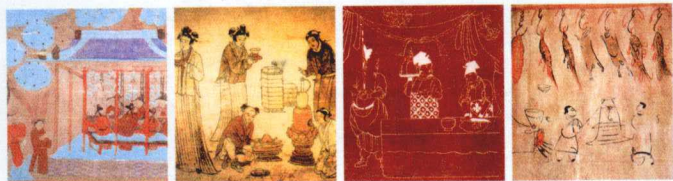




文化简史
WENHUA JIANSHI

中国饮食文化简史



◇ 王学泰 著 ◇



中华书局



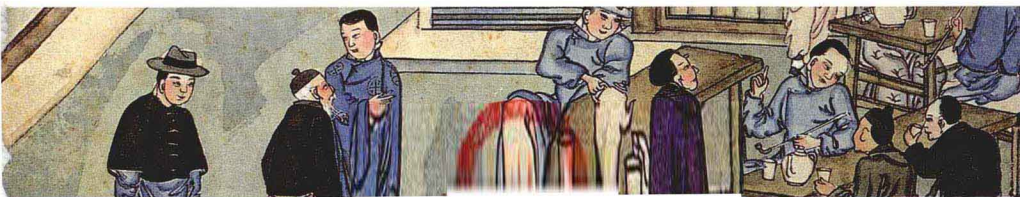
上海古籍出版社



文化简史
WENHUA JIANSI

中国饮食文化简史

王学泰 著



中华书局



上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化简史/王学泰著. -北京:中华书局,上海古籍出版社,2010.3(2010.10重印)

(文史中国)

ISBN 978-7-101-07056-9

I. 中… II. 王… III. 饮食-文化史-中国-青少年读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183953 号

书 名 中国饮食文化简史

著 者 王学泰

丛 书 名 文史中国

责任编辑 杜东嫣

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

上海古籍出版社

(上海市瑞金二路 272 号 200020)

<http://www.guji.com.cn>

E-mail: guji1@guji.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2010 年 3 月北京第 1 版

2010 年 10 月北京第 2 次印刷

规 格 850×1168 毫米 1/32

印张 5 字数 55 千字

印 数 6001-9000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-07056-9

定 价 20.00 元

《文史中国》丛书 出版缘起

《文史中国》丛书的策划编撰，始于2004年。

这一年，中共中央、国务院明确了一项重大的文化战略：“对未成年人进行以爱国主义为核心的伟大民族精神的教育”，要求通过中华民族优良传统和悠久历史的教育学习，引导广大青少年“从小树立自尊心、自信心和自豪感”。

有鉴于此，中华书局和上海古籍出版社——中国南北两家长以弘扬中华优秀传统文化为己任的著名出版社——决定联手合作，出版一套为青少年量身度制的高质量的传统文​​化系列图书，其初命名为《长城丛书》，计16个系列、约160种图书。计划得到了有关部门的高度重视，很快列入了“‘十一·五’国家重点图书出版规划”与“国家古籍整理出版‘十一·五’重点规划”。

2005年，中宣部策划组织的弘扬伟大民族精神的重点出版工程——“民族精神史诗”全面展开。《长城丛书》之“文史知识”部分，又被吸纳为这项重大文化工程之一，并以《文史中国》为名，正式启动。经过近五年时间、数十位

学者的倾情投入，其第一批成果，终于以清新靓丽的面貌，呈现在广大读者的面前。

有别于以往的传统文化读物，《文史中国》的宗旨可概括为一句话：题材是传统的，眼界是当代的。因此除了科学性与可读性相统一的常规标准外，丛书从选目到撰写，更要求以一种世界性的文化视域来透析中华文化的深刻意蕴。而“中华”与“上古”深厚的学术底气与近十年来的创新精神，正是践行这一宗旨的可靠保证。

《文史中国》丛书首批共38本，分为四个系列：“辉煌时代”、“世界的中国”、“文化简史”、“中华意象”。四个系列互相联系，同时又自成体系，为读者多视角多侧面地展示中华文明。

“辉煌时代”系列共10本，选择中国五千年历史上十个辉煌的时代，作横断面的介绍与分析，以显示开放心态和创新精神是中华民族发展振兴的主体精神。

“世界的中国”系列共10本，集中表现中华文化与世界各民族文化的交流与融合，以展现中华文明是人类文明的共同组成部分，强调中国与世界的开放共荣、和谐共处是中华文化的固有精神。

“文化简史”系列共10本，从中国人文化生活的各部类

入手，历时性地介绍中国人知行合一的生活情趣，高尚优雅的审美理念，以及传承有序、丰富多姿的文化积累，从而为当代人的生活文化与中国文化走向世界提供启示。

“中华意象”系列共8本，选取最能够体现中华民族主体思想的、具有象征意味的意象，进行深入的解析。“龙凤”“金玉”等意象早已经成为中华民族的文化符号，它们以其特有的形象和意涵，展示着中国人特有的精神世界，并丰富着全人类的文化符号。

全中国的中小学生、全世界的华人学子，是《文史中国》丛书的当然读者。我们期待着读者们在清新优美的文字和图文并茂的情境中，感受到中华民族“爱国、团结、和谐、奋斗”的伟大的民族精神，成为一个出色的中国人。

今后，无论您走到世界的哪一个地方，无论您从事哪一项职业，无论您身处顺境还是逆境，您都可以骄傲地大声说：“是的，我是中国人！”

中华书局 上海古籍出版社

2009年7月

引言

在从渺远的古代到现代社会的漫长历史长河中，人类是怎样生存和生活的呢？人类的生存和生活方式又有什么变化和发展呢？这确实是饶有趣味的问题。许多历史著作记录和探讨了人类生存与生活的形式，研究了人类社会中的政治、军事、经济、意识形态等重大问题，然而与人类生存关系至大的饮食问题却没有引起足够重视，仿佛人类社会生活中的重大问题和事件可以同人们的肚子无关，这不能不使人感到惶惑不解。因此本书在阐释中国饮食的文化内容和意义的同时，还为各个时代及每个时代中不同阶层的人们不同的饮食生活和对待饮食的态度勾勒出一个粗略的轮廓，使读者对古人的基本的物质生活产生一种直观、亲切的感受。

Mulu

目录

引 言.....	1
第一章 饮食文化的蒙昧时代	1
人和动物相区别的标志.....	1
史前时期人类的食物.....	5
炊器、食具和烹饪技术的产生.....	10
原始时代人们的精神追求.....	13
第二章 饮食文化的萌芽时代	15
大禹治水为农业发展奠定了基础.....	15
夏商时期的主要食物.....	16
兴亡与饮食相关的两个王朝.....	21
第三章 饮食文化的昌明时代	29
周秦两汉至南北朝的食物构成.....	30
食制、等级差别与羹.....	44
饮食文化的扩展.....	48
先秦诸子对饮食文化的思考.....	56

第四章 饮食文化的昌盛时代	61
发酵技术的运用与主食的扩展.....	63
炒菜及其他.....	67
以调味为中心的中国烹饪理论.....	69
菜系的形成与发展.....	80
茶与酒的发展及其艺术化.....	91
第五章 不同阶层人群的饮食生活.....	107
宫廷饮食文化.....	107
贵族饮食文化.....	117
文人士大夫饮食文化.....	123
市井饮食文化.....	131
宗教饮食文化.....	140
深入阅读	147

【第一章】

饮食文化的蒙昧时代

人和动物相区别的标志

从食素到食肉

中国古代哲人在描写传说中的邈远上古时，大多认为那是个艰辛的时代，人类和其他动物一样，从大自然中索取自然形态的食物和饮料，以解决饥渴。生活在距今五百万年至一百多万年以前的南方猿人，能直立行走，善于奔跑，手已经与现代人相近，会使用



周口店龙骨山 龙骨山海拔约150米。在距今七十万至二十万年前，北京人生活在龙骨山的洞穴中。今在其1000平方米范围内，已发现五个北京人生活的洞穴。

天然工具进行劳动。这个时期的自然环境既温暖又潮湿，非常适合动植物的生长。广袤无边的亚热带森林拥有丰富的食源，为它们的生存和繁衍后代提供了保证，此即古史传说中的“有巢氏”时期。

《庄子·盗跖》指出：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民。”

后来，北极冰川向南延伸，原始森林逐渐减少，猿人的食物来源产生了困难，于是我们的祖先开始了在陆地上的生活。他们既无坚齿利爪，又没有强壮的体魄，要在艰苦条件下生存，只得借助于天然工具——木棒、石块，及靠群体的力量，抵御和猎取野兽，顽强地与大自然搏斗，凡是能入口的东西都会拿来充饥。此时可以采摘到的食物少了，有时被饥饿所驱使，不免要以鸟兽之肉代替。这一点对于人类的进化很重要，因为“肉类食物对于脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料。因此，它就能够一代一代更迅速更完善地发展起来”（恩格斯《自然辩证法》）。也许古人类感到最痛苦的莫过于食肉了，因为那时人们吃的不是肉制的美味佳肴，而是腥臊恶臭的动物尸体，人本身也缺少食肉动物的坚牙利齿和与肉食相匹配的肠胃。食肉与食用以淀粉、糖类为主的植物果实自然无法相比。《礼记·礼运》中言，昔者“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。《疏》曰：“虽食鸟兽之肉，若不能饱者，则茹食其毛以助饱也。”三国蜀谯周《古史考》：“太古之初，人吮露精，食草木食，穴居野处。山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛。”这些记载说明了太古之初人类生活的艰辛。他们住地穴，靠鸟兽之皮御寒，吃植物之实或鸟兽之肉等自然形态的食物，但这促使他们的身体发生了变化。中国古代典籍对上古史的描绘与现代历史学者和考古学者的研究结论极为相近。

从生食到熟食

从生食向熟食的转化是人类发展史上一个重要的里程碑，是人类与动物相区别的显著标志之一，也可以说是人类饮食文化的起点。

熟食离不开火，没有火就没有熟食。人类学会用火烤制食物，经历了一个极其缓慢的发展过程。

大约生活在一百七十万年前的元谋人(发现于云南元谋上那蚌村)，是迄今为止所知的世界上最早使用火的猿人。考古工作者在元谋人遗址发现了大量炭屑，小的如芝麻，大的如黄豆。含炭层共

三层，上下达三米厚。

距今四五十万年的周口店北京人遗址内不仅有用火的遗迹，还有足以说明当时猿人已能控制火的痕迹。周口店鸽子堂西侧的第三层有一块巨大的石灰岩块，长十二米，厚五米，横跨在南北两个洞壁之间。这块巨石上有两大堆灰烬，中有紫荆木炭和被烧过的野兽骨骼的化石，很像当时猿人的天然“厨房”。



祝融 继燧人氏之后，祝融教民以火来加工各种物质。因他善于用火，因此被称为“赤帝”。

从食素到食肉，是由于植物性食物短缺造成的，因而是被迫的；吃肉对古猿人来说可是苦差事，因为他们没有食肉动物那样的消化系统，肉难于咀嚼，并不易消化，不能被人体充分吸收。但烧熟之后，不仅动物的厚皮和结缔组织已经软化，而且富有香味的脂类，成为半消化的物质，从而易于被肠胃消化吸收。这样不仅避免了生食造成的口腹之苦和对身体的伤害，而且有利于猿人体质的强健。熟食更富营养，因此它在延长人类寿命的同时也改变了人的大脑结构。熟食对人类的进步，无疑是一个关键的动力。

这个时期的人类对食物进行了第一次加工，当然这时的加工还是不自觉的。人们食用被火烧过的食物，感觉味道确实不错，经过反复实践，便成为人们的自觉行动了。于是，人类最原始的烹饪技术——燎烤产生了。尽管它十分简单，只是用手拿着肉在篝火上燎一燎，燎烤后的肉食极其粗糙，但后来花样繁多的烹饪技术却都是由此发端的。古人类用火进行食物加工，是由动物进化到人的过程中的一个伟大飞跃，是人区别于动物的一个重要标志。



从保存火种到人工取火，也经历了一个相当长的历史过程。人类认识到火的作用后，把它保存下来，通过一百余万年的观察与实践，到了五万年至一万年前(即旧石器时期)，发现了用磨擦之法取火，于是中国古代就有了燧人氏钻木取火的传说。《礼记·含文嘉》中言：燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽

火种罐 新石器时代的火种罐，用来保留火种，待用火时可引燃使用。

兽。这是较为理性的说法，也许是古人把神话历史化了。神话则更有趣一些。王嘉《拾遗记》中说，有一个不分四季和昼夜的国家，名为遂明国。国中有火树，名叫燧木，它高大粗壮，屈盘万顷。有位圣人遨游于日月之外，到了遂明国，休憩于燧木之下。他忽然发现类似鸛隼的怪鸟在燧木树上剥啄，树干灿然出火。圣人受到启发，便取下一根树枝钻树，果然也出了火。他把取火之法教给人民，人民尊称他为燧人氏。

学会取火是自觉使用火的保证，人们开始改变一百多万年形成的茹毛饮血、生吞活剥的饮食习惯，经常吃熟的食物。这样不仅扩大了食物的种类和来源，使人的脑容量增加了，同时也强健了体魄，引起了人类生理的变化，造就了人为万物之灵长的地位。火，在饮食文化的发展中有着重大意义。

史前时期人类的食物

史前时期人类的生活是极其艰难的，他们整天为糊口四处奔波劳碌。那时，人们想要填饱肚皮，真不是一件容易事。他们把全部



魏晋墓室壁画烤肉图 男子切烤肉，女子手持肉串递给主人。

精力都用在寻找食物和吃东西上，很少有余裕时间发展脑力。这也是社会进步十分缓慢的原因之一。

旧石器时期的早期，距今约一百七十万年，元谋人主要吃采集来的植物果实、种子，以及植物的根、茎、叶、枝，总之是以素食为主的，偶尔也捕捉一些昆虫或小鸟小兽。到了距今四五十万年前的“北京人”，除了采集植物的果实外，也猎取一些较大的动物，如肿骨鹿、斑鹿、羚羊、三门马等，还能依靠集体的力量猎获某些凶猛的动物，如剑齿虎、鬣狗、梅氏犀牛、豹子等。

大约生活在十万年前的大荔（在今陕西）人，靠近渭水与洛水，因而，除了采集和狩猎外，还常常捕捉鱼鳖虾蟹。大约生活在六万年前的丁村（在今山西）人，由于靠近汾水，所以在他们的食物中也发现有鱼类。古生物学家通过对丁村遗址中的鱼化石研究，考知汾河中曾经生长过0.7米的鲤鱼，1米以上的青鱼、鲢鱼，1.5米以上的鳊鱼。可见当时丁村人食鱼的范围已经很广泛了。

旧石器早期到旧石器晚期（约从170万年前——1万年前），生活在中国大地的人类还处于攫取性经济时期，寻求食物主要依靠采集捕获，使用的工具为木器或石器。虽然这个时期工具的制造和使用有所进步，但却很缓慢，直到一万年才有了石矛、石斧以及极简单的网罟。那时，人类基本上是血缘群体，过着“日出而作，日入而息”的生活。

人们按照性别分工，打猎是体格健壮的男子的事情，采集果实的任务主要由妇女担当，捕鱼则是男女共同承担的。劳动是集体性质的，食物也在群体中平均分配，有饭大家吃，无饭同挨饿。由于食物来源没有可靠的保证，冬天万物凋零，动物休眠蛰伏，如果储存的食物不够充足，那就不得不过着半饥半饱的生活。夏天，人们辛勤获取的食物又极易腐烂。生活真是艰难啊！于是产生了“视

肉”的神话。什么是“视肉”呢？《山海经》郭璞注中说：“聚肉形如牛肝，有两目也。食之无尽，寻复更生如故。”《神异经·西北荒经》中写道，“西北荒有遗酒、追复脯焉，其味如麋，食一片复一片”。肉随吃随长，取之不尽，用之不竭，不腐不烂，永为美食，可惜这只是处于饥饿时期的原始人一个美好的幻想罢了。当然这种幻想不是没有一点依据的。古代医学家曾有过关于肉灵芝的记载。明代李时珍《本草纲目》中说肉灵芝“白者如截肪，黑者如泽漆



逐猎图

……皆光明洞彻如坚冰也”，并说它有自我修复能力。这种东西又被称之为“太岁”，到现在还屡有发现，经过专家的分析鉴定，认为这是一种黏菌，是介于生物和真菌之间的一种原质体生物，既有原生物特点，也有真菌特点。

历史的巨轮缓缓进入新石器时代，晚更新世的最后一次冰川开始消退，世界气候呈现变暖的趋势，人类也开始繁衍发展起来。那种单以有限的野生动植物为食的生活，对人类来说已经远远不够了。人们在长期的采集和狩猎活动过程中，逐渐认识到动物、植物

的生长规律，他们凭借自己的经验和集体的智慧，渐渐把更多的精力转到动物的驯养和植物的种植上，以此稳定食物的来源。于是，近一万年前产生了养殖业和种植业。

新石器初期，新式武器——弓箭已经很完善了，它的杀伤力大，从而提高了狩猎效率。再加上网罟、陷阱和其他捕兽器具的配合，动物的捕获量有所增加。对那些既吃不完、又尚能存活的动物，人们便开始考虑留待以后食用和进一步驯养的问题了。通过选择淘汰，人们逐渐学会了“拘兽以为畜”的方法。考古发掘也证明了这点，约八千年前的裴李岗(在河南新郑)人已经懂得驯养猪、狗、鸡和黄牛，稍晚一些的大汶口(在山东宁阳堡头)人还懂得饲养



畜牧画像砖 描绘了牧童放牧牛羊的情景，右下方有朱书题“牧畜”二字。

水牛，龙山文化遗址发掘物表明当时人还驯养过马、绵羊、山羊和猫。在距今七千年的河姆渡遗址(在浙江余姚)，发现了大量的猪骨骼化石，其形态和现代猪很相近。原始养殖业的产生和发展为人类提供了大量的肉、油脂和奶类。

在养殖业产生发展的同时，原始种植业也产生了，并有了长