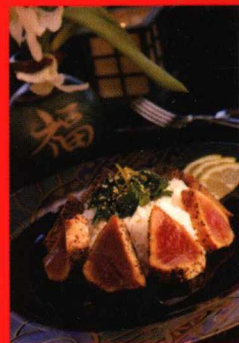


中国饮食

文化

◎胡自山 等 编著

「饮食男女，人之大欲存焉。」这里说的是人的本能要求，和美食扯不上。然而，好吃似乎也是人的天性。能够吃得好一些，多食美味，就未必安于粗茶淡饭。「食不厌精，脍不厌细」，圣人尚且如此，况凡庸乎？

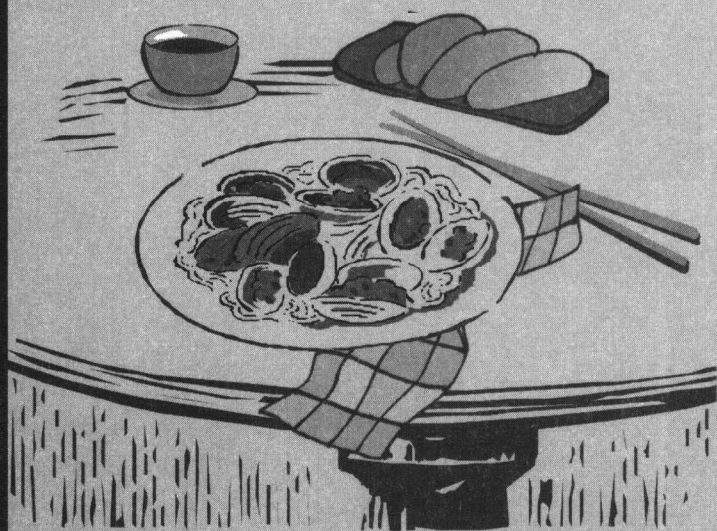


时事出版社

經典
經典文化系列

胡自山等 编著

中国饮食文化



图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化/胡自山等编著. —北京: 时事出版社, 2005
ISBN 7-80009-945-8

I. 中… II. 胡… III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123366 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.net

印 刷: 北京昌平百善印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 19.5 字数: 290 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



饮食作为华夏文化的一支奇葩，其实是考察中国文化的一个极好窗口，因为饮食是非常具体的生活方式。中国人好吃，中国文化的林林总总，在这个文化的窗口里，都显示得特别清晰。因而，中国的文明史，其实很大部分体现在这看起来“简单”的饮食之中。

泱泱中华，文明五千年。在中华民族浩瀚的文化宝库中，“饮食文化”这颗明珠，璀璨耀人、光惠众一、历久弥新。中国饮食源远流长、内涵丰富，以其工艺精湛、工序完整、流程严谨、烹调方法复杂多变等特点在世界烹饪史上独树一帜，形成独具特色的饮食文化。中华菜肴已经历了四五千年的发展历史。它由历代宫廷菜、官府及各地地方菜系所组成，主体是各地方风味菜。其高超的烹饪技艺和丰富的文化内涵，堪称世界一流。孙中山先生在《建国方略》中曾说：“昔日中西未通市以前，西人只知烹饪一道法国为世界之冠，及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”

有多少人面对飘香的美食能够忍住欲滴的馋涎？如果没有福份品尝满汉全席乃至燕窝、熊掌，那么我们起码应该对鲁菜、川菜、粤菜、湘菜……这样的地方菜不会感到陌生。即使未能亲品，也应有所耳闻。最平常的原料也能在中国人手中变成可口的美味，再普通的一粥一饭也能在华夏人的调和中散发出异香，这或许就是中华饮食的精髓所在吧——用最简单的载体包含最深刻的文化。在感叹国人奢侈于饮食文化大餐的同时，我们更对源远流长的中国饮食文化感到无比自豪，我们祖先真是留给我们子孙后代太多的口福……

作为一席盛大豪奢的御膳，满汉全席如今已很少有机会在今日的餐



桌上作为主角来辉煌地表演了。但作为一个代名词，满汉全席却有着很高的使用率，并在现代生活中发展变化，衍生出丰富的含义。满汉全席延续至今，依旧是排场豪华、精品荟萃，但菜肴烹制方面已做了相应调整。古为今用，人们不再追求“满汉全席”的奢靡豪华，而更多地是当作一种饮食文化来享受。“紫驼文峰山翠釜，水晶之盘行素鳞，犀箸厌饮久未下，弯刀缕切空纷纶，黄门飞革空动尘，御厨络绎送八珍。”杜甫的诗句可以帮我们勾勒出“满汉全席”的“全”和吃起来的“排场”。

从某种意义上讲，“饮食学”是仅次于孔孟大道的学问。如果向不了解东方国情的外国人打听打听，“饮食学”可能盖过孔孟之学。既然成了一门“学问”，内容就不仅包括烹饪的技巧，更要知道如何去欣赏，要知道饮食的好和坏，以至吃出品位、吃出礼仪。中国谈吃的书极少，较早的要算元朝忽思慧的《饮膳正要》。该书一方面配合蒙古人的饮食习惯，另一方面由太医院太医所编，可说是一本最早的营养保健图书。

中国俗话说“民以食为天”，这句话证明了饮食在我们日常生活里是占有极重要地位的。世界上凡是讲究饮食、精于烹饪的国家，溯及已往，必定是拥有高度文化背景的大国，一般社会经济繁荣、资源充裕、国富民强，因而才有闲情逸致在饮食方面下功夫。

中国烹饪历史悠久、源远流长，地方菜在各流派中更是各树一帜，经过长期的积累与发展形成了一大批著名菜系。具有典型的地方代表派系当属中国的“八大菜系”。

中国“八大菜系”的产生与发展，是由地理环境、气候物产条件的差异而决定的。《博物志》说：“土地所有者，有饮食之异。”清人徐珂正确指出：“人类所用之食物，要视气候为标准，视寒暖为标准。”菜肴风味的形成，受到历史、政治、经济、文化乃至军事战争等诸多因素的影响。地理环境与历史原因形成的独特的地方风格，为“八大菜系”的形成提供了极有利的发展条件。

中国“八大菜系”在饮食文化上具有浓厚的东方情调。在广阔的中华大地上，在漫长的历史岁月中，以中华八大菜系为代表的美味食品，产生了丰富多彩的饮食文化，其中不乏美丽动人的饮食趣闻典故。

该书是心灵和食谱的交流，肠胃和品位的贯通，文化和历史的追述。

为了让更多的读者了解中国饮食文化，了解中国和世界的经典文化，我们特地编撰了这套经典文化系列丛书，以飨读者。本书作为其中的重要组成部分，以中华八大菜系为主线，以生动朴实的语言，详尽介绍了中国菜肴的美食趣闻，其涉猎美食溯源，传说、典故、制作方法等诸多方面，集趣味性、知识性与实用性于一体。饱览此书犹如畅游浩瀚中华饮食文化长河，乐哉、悠哉！



编 者

2005 年 11 月

前
言



目 录

第一章 中国饮食文化漫谈	(1)
● 第一节 中国饮食文化的类型	(1)
● 第二节 佛教与中国的饮食文化	(6)
● 第三节 我国的地域食风	(15)
● 第四节 中国古代饮食溯源	(22)
● 第五节 中国古代传统饮食礼俗	(24)
● 第六节 中国饮食文化对世界饮食文化的影响	(28)
第二章 中国八大菜系漫谈	(33)
● 第一节 八大菜系与中国饮食文化	(33)
● 第二节 八大菜系概述	(35)
第三章 鲁菜	(40)
● 第一节 鲁菜文化溯源	(40)
● 第二节 撷粹漫品——鲁菜纵览	(48)
● 第三节 饮食物语——中国古代食典	(60)

第四章 川菜	(66)
第一节 川菜文化溯源	(66)
第二节 撷粹漫品——川菜纵览	(68)
第三节 饮食物语——饮食业的行神、行话与行碑	(83)
第五章 粤菜	(87)
第一节 粤菜文化溯源	(87)
第二节 撷粹漫品——粤菜纵览	(89)
第三节 饮食物语——四大美女与美食	(100)
第六章 闽菜	(102)
第一节 闽菜文化溯源	(102)
第二节 撷粹漫品——闽菜纵览	(109)
第三节 饮食物语——怪俗怪吃	(115)
第七章 苏菜	(118)
第一节 苏菜文化溯源	(118)
第二节 撷粹漫品——苏菜纵览	(124)
第三节 饮食物语——文人与美食	(137)
第八章 浙菜	(140)
第一节 浙菜文化溯源	(140)
第二节 撷粹漫品——浙菜纵览	(151)
第三节 饮食物语——中国古代饮食十经	(167)
第九章 湘菜	(168)
第一节 湘菜文化溯源	(168)
第二节 撷粹漫品——湘菜纵览	(171)
第三节 饮食物语——名人与美食	(180)

第十章 徽菜	(182)
第一节 徽菜文化溯源	(182)
第二节 撷粹漫品——徽菜纵览	(185)
第三节 饮食物语——中国筷子的十二种忌讳	(195)
第十一章 满汉全席	(199)
第一节 由盛及衰的帝王宴	(199)
第二节 满汉全席菜谱	(205)
第十二章 饮食拾零	(212)
第一节 小吃	(212)
第二节 饮食风情	(233)
第十三章 饮食文化趣谈	(262)
第一节 饮食历史趣谈	(262)
第二节 民族饮食	(271)
第三节 饮食名目溯源	(276)
第四节 菜肴命名趣谈	(281)
第五节 饮食禁忌	(282)
第六节 酒席盛器二三事	(284)
第七节 酒席的菜系	(286)
第八节 中国饮食入座礼数趣谈	(288)
第九节 饮食器具趣谈	(289)
参考文献	(299)

第一章



中国饮食文化漫谈

中国是一个崇尚饮食文化的国家，没有任何一个国家的美食像中国那样品类繁多，让人目不暇接。每个城市和地区的饮食皆风味独特、自成一家，每个菜系都有数不胜数的品种花样。中华美食调味精益、肴器华贵、膳食繁盛、烹饪技艺巧妙，堪称举世无双。中国饮食处处闪烁着中华文化的精要，中国文化又时时包含着中国饮食的无限魅力。

第一节 中国饮食文化的类型

中国历史悠久、幅员辽阔、人口众多，因而形成了丰富多彩的食文化。我们可以从食者这个角度来认识中国饮食文化的类型。



一、宫廷、贵族饮食

在任何社会，统治阶级的思想就是占统治地位的思想。作为统治阶级，封建帝王不仅将自己的意识形态强加于其统治下的臣民，以显示自己的至高无上，而且还将自己的日常生活行为方式标新立异，以示自己的绝对权威。同样，饮食行为也无不渗透着统治者的思想和意识，表现

出其修养和爱好，这样就形成了具有独特特点的宫廷饮食。



首先，宫廷饮食的特点是选料、用料严格。“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”帝王权力的无限扩大，使其荟萃了天下技艺高超的厨师，也拥有了人间所有的珍稀原料。如早在周代，帝王宫廷就已有职责分得细密而又繁琐的专人负责皇帝的饮食，如《周礼注疏·天官冢宰》中就有“膳夫、庖人、外饔、亨人、甸师、兽人、渔人、腊人、食医、疾医、疡医、酒正、酒人、凌人、笱人、醯人、盐人”等条目，目下分述职掌范围。居然有这么多专职人员负责皇家的饮食，可以想见当时宫廷饮食选材备料的严格。不仅选料严格，而且用料精细。早在周代，统治者就食用“八珍”，且越到后来，统治者的饮食分工越精细、选料越珍贵。如信修明在《宫廷琐记》中记录的慈禧太后的一个食单，其中仅燕窝的菜肴就有六味：燕窝鸡皮鱼丸子、燕窝万字全银鸭子、燕窝寿字五柳鸡丝、燕窝无字白鸭丝、燕窝疆字口蘑鸭汤、燕窝炒炉鸡丝。

其次，烹饪精细。一统天下的政治势力，为统治者提供了享用各种美食佳肴的可能性，也要求宫廷饮食在烹饪上要尽量精细；而单调无聊的宫廷生活，又使历代帝王多数都比较体弱，这就又要求宫廷饮食在加工制作上要更加精益求精。如清宫中的“清汤虎丹”一道菜，原料就要求选用小兴安岭雄虎的睾丸，其状有小碗口大小，制作时先在微开不沸的鸡汤中煮三个小时，然后小心地剥皮去膜，将其放入调有佐料的汁水中腌渍透彻，再用专门特制的钢刀、银刀平片成纸一样的薄片，在盘中摆成牡丹花的形状，佐以蒜泥、香菜末而食。由此，对宫廷烹饪的精细可见一斑。

再次，花色品种繁杂多样。慈禧的“女官”德龄所著的《御香飘渺录》中说，慈禧仅在从北京至奉天的火车上，临时的“御膳房”就占四节车箱，上有“炉灶五十座”，“厨子下手五十人”，每餐总“共备正菜一百种”，同时还要供“糕点、水果、粮食、干果等亦一百种”，因为“太后或皇后每一次正餐必须齐齐整整地端上一百碗不同的菜来”。除了正餐，“还有两次小吃”，“每次小吃，至少也有二十碗菜，平常总在四五十碗左右”，而所有这些菜肴，都是不能重复的，由此可以想象宫廷饮食花色品种的繁多。

然带来人力、物力和财力的极大铺张浪费。

官府贵族饮食，虽没有宫廷饮食的铺张、刻板和奢侈，但也是竞相斗富，多有讲究“芳饪标奇”、“庖膳穷水陆之珍”的特点。

贵族饮食以孔府菜和谭家菜最为著名。孔府历代都设有专门的内厨和外厨。在长期的发展过程中，其形成了饮食精美、注重营养、风味独特的饮食菜肴。这无异是受孔老夫子“食不厌精，脍不厌细”祖训的影响。

孔府宴的另一个特点是，无论菜名，还是食器，都具有浓郁的文化气息。如“玉带虾仁”表明了孔府地位的尊荣。在食器上，除了特意制作了一些富于艺术造型的食具外，还镌刻了与器形相应的古诗句，如在琵琶形碗上镌有“碧纱待月春调珍，红袖添香夜读书”。所有这些，都传达了天下第一食府饮食的文化品位。

另一久负盛名、保存完整的贵族饮食，当属谭家菜。谭家祖籍广东，又久居北京，故其肴馔集南北烹任之大成，既属广东系列，又具有浓郁的北京风味，在清末民初的北京享有很高声誉。谭家菜的主要特点是选材用料范围广，制作技艺奇异巧妙，而尤以烹饪各种海味为著。谭家菜的主要制作要领是调味讲究原料的原汁原味，以甜提鲜，以咸引香；讲究下料狠、火候足，故菜肴烹时易于软烂，入口口感好，易于消化；选料加工比较精细，烹饪方法上常用烧、烹、烩、焖、蒸、扒、煎、烤诸法。贵族饮食在长期的发展中形成了各自独特的风格和极具个性化的制作方法。



二、市井、百姓饮食

市井饮食是随城市贸易的发展而发展的，所以其首先是在大、中、小城市、州府、商埠以及各水陆交通要道发展起来的，这些地方发达的经济、便利的交通、云集的商贾、众多的市民，以及南来北往的食物原料、四通八达的信息交流，都为市井饮食的发展提供了充分的条件。如唐代的洛阳和长安，两宋的汴京、临安，清代的北京，都汇集了当时的饮食精品。



市井饮食有技法各异、品种繁多的特点。如《梦粱录》中记有南宋临安当时的各种熟食839种。而烹饪方法上，仅《梦粱录》所录就有蒸、煮、熬、酿、煎、炸、焙、炒、爇、炙、炸、脯、腊、烧、冻、酱、焙等十九类，而每一类下又有若干种。当时的饮食不仅要满足不同阶层人士的饮食需要，还考虑到不同时间的饮食需要。因为市井饮食的对象主要是当时的坐贾行商、贩夫走卒，而这些人来去匆匆，行止不定，所以随来随吃、携带方便的各种大众小吃便极受欢迎。



中国老百姓日常家居所烹饪的菜肴，即民间菜是中国饮食文化的渊源，多少豪宴盛饌，如追本溯源，当初皆源于民间菜肴。民间饮食首先是取材方便随意，或入山林采鲜菇嫩叶、捕飞禽走兽，或就河湖网鱼鳖蟹虾、捞莲子菱藕，或居家烹宰牛羊猪狗鸡鹅鸭，或下地择禾黍麦粱野菜地瓜，随见随取、随食随用。选材的方便随意，必然带来制作方法的简单易行。一般是因材施烹，煎炒蒸煮、烧烩拌泡、脯腊渍炖，皆因时因地。如北方常见的玉米，成熟后可以磨成面粉，烙成饼、蒸成馍、压成面、熬成粥、糝成饭，也可以整颗粒地炒了吃，还可以连芯煮食、烤食。民间菜的日常食用性和各地口味的差异性，决定了民间菜的味道以适口实惠、朴实无华为特点，任何菜肴，只要首先能够满足人生理的需要，就成为了“美味佳肴”。清代郑板桥在其家书中描绘了自己对日常饮食的感悟：天寒冰冻时，穷亲戚朋友到门，先泡一大碗炒米送手中，佐以酱姜一小碟，最是暖老温贫之具。暇日咽碎米饼，煮糊涂粥，双手捧碗，缩颈而啜之，霜晨雪早，得此周身俱暖。嗟乎！嗟乎！吾其长为农夫以没世乎！

如此寒酸清苦的饮食，竟如此美妙，就是因为它能够满足人的基本需求。

三、民族饮食

民族饮食指的是除汉族之外各少数民族的菜肴。由于各少数民族所处的社会历史发展阶级不同，所处的地域、环境、物产、宗教信仰等不

同，所以几乎每一个少数民族都有着自己独特的饮食习俗和爱好，并最终形成了与本民族文化相应的、独具品位的饮食文化。

生活于东北地区白山黑水之间、三江平原一带的少数民族，主要有满族、赫哲族、鄂伦春族、鄂温克等族。满族以定居耕作农业为主，以狩猎为副。满族人最喜欢食用的是“福肉”（清水煮白肉），过年时主要吃饺子和“年饽饽”，冬季的美味是白肉酸菜火锅。赫哲族以狩猎为主，由于气候寒冷，故以鱼、兽为主要饮食，而最突出的则是将生鱼拌以佐料而食的“杀生鱼”。而生活于大小兴安岭的鄂伦春和鄂温克族，以狩猎为获取食物来源的主要内容，尤喜生食狗肝和半生不熟的各类兽肉。

北方的蒙古族，由于地处沙漠和草原，他们的饮食以羊肉和各种奶制品为主，一般羊肉不加调味品，以原汁煮熟，手扒为主，宴客或喜庆的宴会，则以全羊席为最贵。而生活于西北地区的哈萨克族、乌兹别克族、塔吉克族、柯尔克孜族等，其饮食原料上与蒙古族没有多大区别，只不过他们的面食要稍为丰富，并多以油炸为主。

西北的少数民族主要有维吾尔、回、藏等族。维吾尔族日常饮食主要以牛乳、羊肉、奶皮、酥油、馕、水果、红茶为多。藏族居住于青藏高原，以畜牧业为主，兼营农业。其饮食以牛、羊、马、骆驼、牦牛肉和乳为主，并大量食用青稞、小麦，以及少量的玉米、豌豆。平常饮食称之为糌粑、青稞酒。

西南少数民族多居位于深山密林之中，形成了自己的独特饮食。即肉食以猪和鱼为主，加有各种昆虫和蛆虫；主食以米为主；喜欢腊干或腌薰的肉；喜欢各种腌制的菜；有各种植物或粮食作物为原料酿制的酒可供饮用。

四、宗教饮食

许多民族都有自己的宗教信仰，每一种宗教在其传播的初始阶段，除了宣传其既定的教理之外，还要通过一定的建筑、服饰、仪式以及饮食将人们从日常状态下标识出来。单就饮食看，通过长期的发展，逐渐形成了独具特色的宗教饮食风格。在中国文化中，宗教饮食主要指的是道教、佛教和伊斯兰教三大教的饮食。





道教起源于原始巫术和道家学说，所以道教饮食深受道家学说的影响。道家认为人是禀天地之气而生，所以应“先除欲以养精、后禁食以存命”，在日常饮食中禁食鱼羊荤腥及辛辣刺激之食物，以素食为主，并尽量少食粮食等，以免使人的先天元气变得混浊污秽，而应多食水果，因为“日啖百果能成仙”。道家饮食烹饪上的特点就是尽量保持食物原料的本色本性，如被称之为“道家四绝”之一的青城山的“白果炖鸡”，不仅清淡新鲜，且很少放佐料，保持了其原汁原味。

佛教在印度本土并不食素，传入中国后与中国的民情风俗、饮食传统相结合，形成了其独特的风格。其特点首先是提倡素食，这是与佛教提倡慈善、反对杀生的教义相一致的。其次，茶在佛教饮食中占有重要地位。由于佛教寺院多在名山大川，这些地方一般适于种茶、饮茶，而茶本性又清淡醇雅，具有镇静清心、醒脑宁神的功效，于是种茶不仅成为僧人们体力劳动、调节日常单调生活的重要内容，也成为培育其对自然、生命热爱之情的重要手段，而饮茶也就成为历代僧侣漫漫青灯下面壁参禅、悟心见性的重要方式。再次，佛教饮食的特点是就地取材，佛寺的菜肴善于运用各种蔬菜、瓜果、笋、菌菇及豆制品为原料。

伊斯兰教教义中强调“清净无染”、“真乃独一”，所以其饮食形成了自成一格的格局，称之为“清真菜”。穆斯林严格禁食猪肉、自死物、血，以及十七类鸟兽和马、骡、驴等平蹄类动物。所以清真菜以对牛、羊肉丰富多彩的烹饪而著名，如光是羊肉，就有烧羊肉、烤羊肉、涮羊肉、焖羊肉、腊羊肉、手抓羊肉、爆炒羊肉、烤羊肉串、汤爆肚仁、炸羊尾、烤全羊、滑溜里脊等。清真系列中还有一些小吃也颇具特色，如北京的锅贴、羊肉水饺，西安的羊肉泡馍、兰州的牛肉面、酿皮，新疆的烤馕、烤包子等，也别具风味。

第二节 佛教与中国的饮食文化

饮食对于一切生命来说，都是最基本、最重要的需要之一。对于一般动物而言，饮食不过是一种本能的需求——填饱肚子而已，但对于人——有着独立的双手、发明了火和工具、具有高度社会文明——这种高等动物来说，饮食就不仅限于填饱肚子了，尽管它仍是第一需要，但已

成为一种文化。人类在长期的社会发展过程中，使饮食不仅在数量、质量上有了极大的飞跃，而且已形成了特有的饮食观念，被赋予了重要的社会职能，升华为一种特殊的文化形态。

中国作为一个文明古国，很早就进入农耕时代，数千年来创造了光辉灿烂的饮食文化。随着近代中西文化的交流，中国的饮食文化在世界各国大放异彩，一直享有盛誉，这是值得千百万炎黄子孙引以为傲的。如果我们回顾历史，对饮食文化稍做研究，就会发现佛教传入我国两千年来，给予了中国的饮食文化很大的影响。



一、中国固有的饮食文化

在蛮荒时代，人类山居野处，与一般灵长类动物没有什么区别。后来，随着生产力的发展，食物丰富了，人们也开始讲究饮食的质量、品味了。而氏族社会乃至阶级和国家的形成以及敬鬼神祭祖先的需要，饮食更被赋予了社会的功能和宗教的意义，由此构成了人类早期的饮食文化。例如在公元前 2200 年至公元前 1100 年的夏、商时期，考古发现当时已出现五谷、家畜，已能酿酒，已能生产一些陶瓷器皿和青铜酒具等，它们既是社会发展的产物，反过来又极大地促进了社会的进步。《礼记》认为：“礼制的产生是从饮食开始的。”

我国春秋战国时期是一个百家争鸣、百花齐放的时代。此时的饮食文化可以说已相当发达，并出现了许多重要的饮食理论。例如《论语》有“食不言，寝不语”；“食不厌精，脍不厌细”；强调“吃饭不可过饱”，饮酒须有节制，不可喝到神志昏乱。儒家充分肯定食欲的客观性：“食色，性也，人之大欲存焉。”（《孟子·告子上》）。同时，又要求有所节制，要合乎礼：“欲虽不可尽，求者犹近尽；欲虽不可尽，求可节也。”（《荀子》）。这些论述充分表明儒家的饮食观是节欲合礼、讲求实际的饮食观。汉代以后随着儒家正统地位的确立，上述饮食观构成了我国饮食观念的主流。



伟大的哲学家老子、庄子主张清静无为、修身养性，对我国饮食理



论的形成也产生了巨大的影响。老子说：“五色令人目盲；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”

其饮食观的精髓在于顺乎自然，以果腹、怡神、延寿为目的。道家的饮食观属于寡欲养生型的饮食观，它对于后世道教饮食文化的形成及方士、医家对饮食理论的研究起到了奠基和指导性的作用。那么佛教传入之后，带有印度和西域特点的佛教的饮食文化与我国的饮食文化发生了怎样的联系，对其又产生了怎样的影响呢？在回答这一问题之前，让我们首先来看一看什么是佛教的饮食文化。



二、佛教的饮食文化及其特点

佛教产生于二千五百多年前的古印度，它作为一种宗教的哲学体系，对人的食欲以及饮食与修行、传教的关系有着许多独到的研究和规定。佛陀为沙弥说十数法，第一句即“一切众生皆依食住”。住有生存、安住之义，也就是说一切众生必需依食而得生存。佛教将食从欲望、摄取、执着的角度分为四种：

1. 段食，指人体由对食物营养及色香味的生理需求而进行的摄取行为，由于饮食有粗细、餐次的不同，因而名为段食。

2. 触食，众生以眼、耳、鼻、舌、身、意六种官能（六根）去接触色、声、香、味、触、法六种境界（六尘），由于根境相结合而生起欲乐、适意的感觉，即为触食。

3. 思食，即各种思虑、思考、意欲，使意识活动得以进行，是为思食。

4. 识食，与爱欲相应，执着身心为我的潜意识活动，即为识食。

这四种食一个比一个细，后三种食基本属于精神活动范畴。佛教通过这种划分，将“食”的概念扩展到精神领域，认为一切能满足人的物质需要和精神需求的东西都可称为食，它直接增益着众生的现前生命，同时关系着未来生命的再创。如《杂阿含经》卷33说：“若于四食，无贪无喜，无贪无喜故……于未来世，生老病死忧悲苦恼不起。（须知）于四食有贪有喜，则有忧悲有尘垢……”显然，佛教对四食的划分是出