

中国饮食文化探源

● 文化探源丛书



文化探源丛书

中国饮食文化探源

姚伟钧 著

广西人民出版社

中国饮食文化探源

姚伟钧 著

☆

广西人民出版社出版

(南宁市阿婆路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/28 8 $\frac{5}{16}$ 印张 插页2 147千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

ISBN 7-219-01306-X/G·341 定价: 3.35元

序 言

饮食，是物质文化的重要内容，是人们生活的主要方面。恩格斯说：“正如达尔文发现生物界的发展规律一样，马克思发现了人类历史的发展规律，既发现了直到最近还被思想体系的积淀所遮盖的一个简单事实：人们首先必须吃、喝、住、穿，而后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”^①这说明人类的一切精神文化都是由食、住、衣这种物质文化所决定的。我国历史发展的进程也充分证实：人类文明，源于饮食。因为人类要生存，要改造自然，就必须从食物中摄取营养，在此基础上才能创造文化、发展文化。《管子》中指出：“民以食为天。”这就十分形象地概括了饮食的重要。在被中国古代社会奉为经典的《论语》一书中，“食”字在书中出现了四十一次，而“政”字在书中也出现了四十一次，这虽然可以说是一种巧合，但它说明，在孔子看来，饮食与政治是具有近似相等的重要地位。

由于饮食与社会的发展，人民的生活紧密相关，所以，在经、史、子、集和各种地方文献中都可以找到一些有关古代饮食的记载，但这种记载可谓是多如繁星，

^① 恩格斯：《马克思墓前演说》，《马克思恩格斯选集》第3卷第574页。

散见各处，难于搜集。以往一些学者，常常苦于这种资料分散，而无法开展专题研究工作。同时，历代学者也没有把饮食文化研究作为一门严肃的学术事业，导致这门学科缺乏较为系统的著述，特别是我国古代饮食文化，更是整个饮食文化研究中的薄弱环节。梁启超在《中国文化史》目录中，虽把饮食列为文化史研究的重要内容，但此书惜未写成。迄今为止，尚未有一部探讨中国古代饮食文化的著述出现。形成这种状况的原因，除文献资料分散，不便搜集整理和以往学者重视不够以外，另一个重要原因，就是我国古代饮食文化研究所包括的时间长，纵横数千年，并涉及到众多学科的知识，这给研究工作带来了一定的难度。

我国古代社会，人们的饮食状况是在不断地得到改进和完善的；从新石器时代的简单烧烤食物到春秋战国时期的钟鸣鼎食，筵席纷陈，以致于后世又讲究饮食的色、香、味、形、器，烹饪技术日臻精美绝伦，从而形成一门独特的饮食文化艺术，而且这门古老的文化艺术，以无与伦比的延续性，始终承传不辍，从未中绝。这样，我们研究古代饮食文化不但要运用文献学的知识，还要运用考古学、农学、化学、医学等方面的知识，来进行综合研究，才能充分反映我国先民在饮食生活中的创造性智慧和我国民族文化的发展过程。同时，研究我国古代饮食文化对于正确认识与评价古代的社会经济和科技发展水平，也是不可缺少的重要课题。

我的业师张舜徽先生在《中国古代劳动人民创物志》一书的序言中说：“近年来在历史教学和研究工作中，努力宣传和考证劳动人民祖先集体创造的伟大成就。在谈到今后历史研究工作的方向时，也强调了考证劳动人

民祖先生活活动的重要。平日深深感到：必须有人在这方面做深入而广泛的研究整理工作，而后才有真正合乎理想的中国文化史可言。否则前后相因，死守着已经过时的体例从事编述，虽加上许多新名词、新术语，用来装璜门面，充实篇幅，仍然是无济于事的。”这段话为我们研究中国文化史指出了方向和门径。我国当前正在兴起文化史研究的热潮，那么，首先就应该做一些脚踏实地的工作，对各种专题文化史展开研究，这种风气的确立，是大有益于我国的文化建设的。基于这一认识，我对中国古代饮食中的各种文化现象逐一进行了溯本求源的探讨，使人们对中国古代饮食文化有一个较为系统的认识。我认为，饮食文化是中国古代文化的精髓所在，是中国古代文化最富于魅力的地方，离开饮食文化来谈论中国古代文化，是得不到中国古代文化真谛的。

目 录

序言	1
第一章 中国古代文化的基石——饮食	2

一、中国饮食文化的基础分析	2
二、中国饮食文化的哲学分析	5
三、饮食与文化的起源	8
四、中国饮食文化对人类的贡献	13

第二章 中国谷类食物的起源	20
---------------	----

一、先秦时期谷类食物的品种	21
二、黍与稷	23
三、稻	29
四、麦	32
五、菽	39
六、麻	41

第三章 中国古代的肉类食物	46
---------------	----

一、由狩猎到畜牧业	46
二、“六畜兴旺”——古代家畜的主要 品种	49
三、古代的渔猎经济	61

第四章 丰富多采的蔬菜瓜果 70

一、我国蔬菜瓜果的起源	70
二、古代蔬菜的主要品种	72
三、古代瓜果的主要品种	79

第五章 工精艺高的中国古代烹饪艺术 90

一、独具一格的食物初加工	91
二、制法多样的烹饪技艺	98
三、美食纷呈的古代饭菜	104

第六章 千秋玉液探芳源 118

一、我国酿酒的起源	118
-----------------	-----

二、我国酒的种类	121
三、我国古代名酒掠影	125
四、我国古代酒的消费和饮酒风俗	128

第七章 历久不衰的饮料——茶	134
-----------------------	------------

一、茶的起源	134
二、茶与中国佛道	138
三、饮茶文化的传播	145
四、艺术品的茶与水	150
五、饮茶方法和饮茶习俗	155

第八章 科学文明的饮食观念	160
----------------------	------------

一、“民以食为天”——重视饮食	161
二、“养生之道，莫先于饮食”—— 注意科学饮食	167
三、“君子食无求饱”——提倡节 制饮食	173

第九章 中国古代饮食礼俗和习俗 180

- 一、循礼蹈矩的古代饮食礼俗 180
- 二、源远流长的饮食习俗 188
-

第十章 琳琅满目的中国古代饮食器具 200

- 一、中国古代饮食器具的起源 201
- 二、中国古代饮食器具释例 206
- 三、中国古代茶具 215
-

后记 221

饮食之道是人类的最高文化。

吕 正 操

第一章 中国古代文化的 基石——饮食

中华民族是世界上历史最悠久的民族，中国“许多世纪以来，一直是人类文明和科学的巨大中心之一。”^①中国古代文化以多方面的成就，丰富多采的形态发射出卓异的光辉。中国古代文化是一个整体，它是由多种文化形态所构成。因此，理性地把握中国古代文化，找出它的基石部分，是我们研究中国文化史的关键。

一、中国饮食文化的基础分析

马克思在对人类社会的全面科学的研究中发现：“不是人们的意识决定人们的存在，相反，是人们的社会存在决定人们的意识”。^②“人们的观念、观点和概念，一句话，人们的意识，是随着人们的生活条件、人们的社会存在的改变而改变。”^③作为观念形态的中国古代文化，它的发展也不例外，它是由当时社会生产发展的

① 贝尔纳：《历史上的科学·中文本序》，科学出版社1981年版。

② 《马克思恩格斯选集》第2卷，第82页。

③ 《马克思恩格斯选集》第1卷，第270页。

水平所决定的。

中国古代社会，农业是最主要的社会生产部门，恩格斯说：“农业是整个古代世界的决定性的生产部门”。^①社会的物质财富，绝大部分是由农业创造的。人们要生存，必须依赖农业生产，因此，农业人口在中国总人口中占有绝对优势。农业的进步，对于整个社会经济的兴衰、文化的发展，具有决定性的意义。中国古代文明的大厦，就是在农业经济比较发达的基础上建筑起来的。

中国是世界上农业起源最早的地区之一，中国先民的主体早在距今七千年前后，就逐渐脱离以狩猎和采集经济为主要生活方式的阶段，进入种植和养殖经济为基本方式的农业社会。公元前五、六千年，中原地区裴李岗、磁山文化就已经开始种植粟和饲养猪、鸡、狗等，公元前五千年左右，浙江河姆渡文化则开始种植水稻和饲养猪、牛，在南方若干新石器时代早期的洞穴遗址中也发现了公元前七千年左右经营农业的迹象。农业的发明改变了中国早期社会的经济面貌，对早期人类历史发展的方向产生深刻的影响。在原始采集渔猎经济时代，人们只能攫取现成的天然食品，尔后人们学会通过自己的劳动去培育它们，从而在由大自然的奴隶变成大自然的主人的过程中，迈出了具有决定意义的一步，这就导致农业的开端。有了农业人类才能最终摆脱迁徙不定的生活，实现较长期的定居，结束“饥则求食，饱则弃余”的状态，出现较为稳定的剩余食品。这样，文化科学的进一步发展才有了基础。这是因为，只有当社会生产出多余的食物，才有可能从人群中分化出一部分从事非生

① 《马克思恩格斯选集》第4卷，第145页。

产性活动的文化人，去进行科学的、文学的、艺术的、哲学的创造。世界古代文化繁荣的地区，都是农业比较进步的地区。中国、印度、埃及、巴比伦都是在大河流域养育下，农业最早得到发展，因而文化最早兴盛的国度。可见，没有农业作为经济基础就没有光辉灿烂的中国古代文化。

中国先民的饮食是由农林牧副渔等各个部门提供的，因此，这就构成了广义的农业。马克思说：“因为食物的生产是直接生产者的生存和一切生产的首要条件，所以在这种生产中使用的劳动，即经济学上最广义的农业劳动。”^① 按照马克思的说法，广义的农业就是指人类为谋取维持其生存所必须的食物而进行的生产活动，这说明农业是包括了取得食物的一切部门。当然，从严格意义上来说，农业主要是从种植业和养畜业的发明开始的，因为谷类食物是人类的主食，它是由种植业所提供的，它构成了整个农业生产的基础，粮食的种植对人类物质文明和精神文明所引起的巨大变化，是其它门类的农业经济所无法比拟的。“禹稷躬稼，而有天下。”^② 中原地区的古代部落领袖能够统治天下，是农业发展的结果，这与游牧民族靠硬弓骏马制驭诸部大异其趣。殷商以来，列朝帝王都有耕籍田、祀社稷、祷求雨、下劝农令的仪式和措施，并且无一例外地把“重农抑商”政策作为理想的统治之道。也正是由于中国古代列朝对农业的重视，使得中国古代农耕文明呈现出早熟性，中国古代农业技术水平之高，谷物种类之多，都著称于世。

农业是以食物生产为其内容的，所以农业的发展必

① 《马克思恩格斯全集》第25卷，第175页。

② 《论语·宪问》。

然会促进饮食的发展，中国古代美食之多，令人眩目。在中国古代社会里，由于各地农业水平、地理环境、物产气候、风俗习惯的差异，各地就形成了不同的饮食文化类型，在菜系上有鲁、川、粤、苏四种风味。在主食品种上，黄河流域的居民以面食为主，长江流域的居民以稻米为主，青藏地区的居民则以青稞为主。可见，各地农业种植的产品，是形成不同饮食文化的物质基础。

二、中国饮食文化的哲学分析

中国古代文化得以滋生和发展的土壤是农业，农业生产要求人民居住相对稳定，生产过程不间断，这就产生了古代农民安土重迁的思想。由于这一社会存在的作用，使得中国古代在哲学观念上崇尚中庸，少走极端，主张调和。这也贯穿于人们的饮食生活之中，因此，饮食这种文化，也体现着某种哲学倾向。

世界上每一民族哲学思维的发展，都包含着辩证法的内容。中国哲学的特点之一就是辩证思维早熟、丰富而深刻。中华民族可以当之无愧的称之为辩证法的民族。这在饮食文化中主要表现为烹饪讲究调和。“和”用在饮食烹饪中，它的含义是适中和平衡，这不等于同一和单调，它是在差异和多样的前提下实现的。《左传·昭公二十年》中齐侯和晏子的一段话形象地说明了“和”的含义：齐侯从打猎的地方回来，晏子在遄台随侍，梁丘据驱车来到，齐侯说：“惟有据跟我和协啊！”晏子回答说：“据也只不过相同而已，哪里说得上和协？”

齐侯说：“和协跟相同不一样吗？”晏子说：“不一样。和协好象作羹汤，用水、火、醋、酱、盐、梅来烹调鱼和肉，用柴禾烧煮，厨工加以调和，使味道适中。味道太淡就增加调料，味道太浓就加水冲淡。君子食用羹汤，内心平静。君臣之间也是这样。国君所认为行，而其中有不行的，臣下指出它的不行部分而使行的更加完备；国君所认为不行而其中有行的，臣下指出它行的部分而去掉它的不行。因此政事平和而不违背礼仪，百姓没有争夺之心。所以《诗经》上说‘亦有和羹，既戒既平，融煨无言，时靡有争。’这就是说，先王调匀五味，谐和五声，是用来平静它的内心，完成政事的。现在梁丘据不是这样，国君认为行的，据也认为行。国君认为不行的，据也认为不行。如同用清水去调剂清水，谁能吃它呢？如同琴瑟老弹一个声音，谁能够听它呢？不应该相同的道理就象这样。”晏子这番话，是用烹调来比喻君臣关系，既说明了人与人之间关系的辩证法，又说明了烹饪的辩证法，把深奥的哲学道理用人们日常生活活显地表现出来了。烹饪要求“和”而不要求“同”。“同”是单一，也就必然单调，就如白水再加白水没人爱吃。“和”是谐调，把多样而丰富的物质加以增减配合，使其适中而不单调，这才是人们所追求的。异中求和，这就是矛盾中求统一的辩证法。

饮食文化中的辩证法思想还体现在阴阳五行学说上。早在殷周之际，我国先民在同大自然求生存的斗争中产生的初期哲学思想——原始五行说和原始阴阳说，便透露出带有自发辩证倾向的思想。原始五行说一方面把自然现象和人的活动归结为水、火、木、金、土五种物质元素。例如，把人们的饮食归于土的范畴，《礼记

·礼运》篇说：“故圣王所以顺，……用水、火、金、木、饮食，必时。”这里面的饮食一词，正处于五行中“土”的位置上，因为饮食中的基本成分是谷类食物，它是从土地中生长起来的，所以饮食属土，这体现了朴素唯物辩证法思想因素。另一方面，阴阳五行学说又认为水、火、木、金、土五种物质元素，虽在性质、方法、形体上互有差异，但它们绝非孤立存在，而是以一定方式相互联系，这种既有差异，又有联系的思想，正是朴素辩证法思想的萌芽。《尚书·洪范》篇说：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”五行学说以为金、木、水、火、土在饮食口味上的属性分别是咸、苦、酸、辛（辣）、甘，称作五味，五味受五行统辖，而饮食又最讲究五味调和。《吕氏春秋·本味》篇说：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸之变，火为之纪，时疾时除，灭腥去臊除羶，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起，鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻；若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腴（hóu 味过浓过厚）。”这是一套完整的饮食烹饪理论，它论述了水、火与五味的关系，而火又是基础，火候掌握好了可以使五味适中，如果哪一味稍过，就会使人难以下咽，这就要求烹饪者从多样的差异到适中的平衡，必须掌握好“调”的本领，以达到“和”这一中国古代饮食的最高标准。

中国古代，人们还把饮食作为医疗的基本手段，然