

# 人类文明之旅

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

习俗

饮食文化、服饰风景、  
婚风婚貌、节日情怀……



新疆  
喀什

出版社

# 人类文明之旅

## 习 俗

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

人类文明之旅. 习俗/王卫国主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;  
乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8

ISBN 7-5373-1409-8

I. 人... II. 王... III. ①世界史:文化史—青少年读物

②风俗习惯—世界—青少年读物

IV. ①K103-49②K891-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107505 号

## 人类文明之旅

### 习俗

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

---

新疆青少年出版社 出版

喀什维吾尔文出版社

北京市朝教印刷厂印刷

开本:720×960 毫米 16 开 印张:192

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

---

ISBN 7-5373-1409-8

总定价:500.00 元(共 16 册)

(如有印装质量问题请与承印厂调换)

## 序

《人类文明之旅》终于可以与读者见面了！这套丛书是由北京未来新世纪教育科学发展中心牵头、组织近百位专家学者通力合作，历尽艰辛，玉汝成书，堪称是阐释世界文明进程的新成果。全书共分16册，包括文学、艺术、哲学、军事、科技、医学、体育、建筑、农业、习俗、教育、服饰、饮食、民族、名人和自然与文化遗产，几乎囊括了人类生活的所有领域。

阅读此书之前我们要了解什么是人类文明？古今中外的学者和政治家对文明有着不同的表述。“文明”二字在中国古代文献中最早见于《易·乾·文言》和《尚书·舜典》中，具有文采光明和文德辉耀的意思。孔颖达注疏《尚书·舜典》中将文明概括为：“经天纬地曰文，照临四方曰明。”“经天纬地”意为改造自然，属物质文明；“照临四方”意为驱走暗昧，属精神文明。其含义与马克思主义的文明观十分接近。清代戏曲理论家李渔在《闲情偶寄》中说过：“辟草昧而致文明”。这里的“文明”是把它与“野蛮”相对立，表示社会的进步程度。美国人类学家摩尔根在《古代社会》中把人类历史的发展分为蒙昧、野蛮、文明三个时代……

本书遵循的是马克思主义的文明观,将人类文明明确分为物质文明(如:军事、科技、医学、建筑、农业、服饰、饮食、自然与文化遗产)和精神文明(如:文学、哲学、艺术、体育、习俗、教育、民族、名人)两个方面,以简洁精妙的文字和清晰明朗的图片,立体的展现人类文明的进程,阐释人类文明的特征。

人类文明是一个丰富博大的有机整体,它在宇宙中闪烁着耀眼的光彩,人类文明有哪些特征呢?阅读《人类文明之旅》读者至少可以认识到以下两点:

一、人类文明永远处于动态,它是随时间逐渐积累的。在文字发明之前,知识的积累是靠语言讲述,或者通过对实物,如陶器或工具的原型保留,将前一代的知识传递给后一代,因此,史前文明是靠一种脆弱和不可靠的方式继承和扩展的,信息丢失现象频繁,累计和恢复信息的工作十分困难。文字发明之后,因为文字具有远比口述和实物流传更为准确的保存与传播文明果实的功能。几乎所有古代文明的问世都伴随着文字的发明,最早的文字系统出现在5 000年前的古代苏美尔文明里,3 700年前的巴比伦王国出现了用楔形文字刻写的汉穆拉比法典石碑,在3 300年前华夏大地出现了多达3 500字的成熟文字体系(包括甲骨文和金文),因此,文字系统的出现对于早期文明的巩固和发展有着深远的意义。而许多没有文字或文字系统过于简单、粗糙的文明都早早的灭亡了。可见,文明是在不断积累里前进的,因而在此种意义下,历史是随时间“进步”的。

二、在空间上人类文明呈现扩展性。由于人具有空间和地域上的流动性,早期的流动是为了生存的需要,如游牧民族随水草的季节性和地区气候条件变化逐草而居,农耕民族由于过垦造成的地力降低而必须向新的荒地开辟。商业文明的扩张是为了交换其它文明的劳动成

果,获取自己所不具备的信息资源和物质资源。文明扩张的目的在于占有更多的资源,包括信息和能源,使自己更坚实地存在。文明在扩展的过程中常常出现异质文明之间的竞争,竞争包括了和平的渗透和暴力冲突即战争。竞争的结果常常导致不同文明的融合以致形成新的文明。可以说,文明就是在不断的竞争中一步一步强大起来的。

如果读者能通过阅读《人类文明之旅》总结出文明的这两个主要特征或者有更好的更好的见解,编者的目的就达到了。

读史以明志,深刻认识文明发展的规律是指导我们行走一生的前提。

编 者

2006.9.1



# 目录 contents

## 饮食文化

|                    |    |
|--------------------|----|
| 中国的食粥习俗 .....      | 3  |
| 悠悠茶文化 .....        | 5  |
| 美国的饮食习俗 .....      | 11 |
| 日本人的健康美食 .....     | 15 |
| 爱吃泡菜的韩国人 .....     | 18 |
| 泡在伏特加酒里的俄罗斯人 ..... | 22 |
| 原汁原味的法国料理 .....    | 26 |
| 英国的饮食文化 .....      | 29 |
| 英国人的饮茶风俗 .....     | 31 |
| 令人垂涎的意大利美食 .....   | 35 |
| 德国的饮食文化 .....      | 37 |
| 埃塞俄比亚的咖啡仪式 .....   | 39 |
| 匈牙利食俗 .....        | 41 |
| 热辣的墨西哥美食 .....     | 44 |

## 服饰风景

|                   |    |
|-------------------|----|
| 独领风骚的中国旗袍 .....   | 49 |
| 多样的中国少数民族上衣 ..... | 56 |
| 喜爱金饰的印度人 .....    | 64 |
| 伊朗女人穿长袍游泳 .....   | 67 |
| 美国人的着装 .....      | 70 |
| 五颜六色的菲律宾服饰 .....  | 73 |

## 婚风婚貌

|                  |     |
|------------------|-----|
| 中国的“闹洞房”习俗 ..... | 79  |
| 英国的婚礼习俗 .....    | 82  |
| 阿拉伯人的婚嫁习俗 .....  | 87  |
| 巴基斯坦的婚俗 .....    | 91  |
| 土耳其人浴室里选新娘 ..... | 94  |
| 印度婚俗 .....       | 96  |
| 埃及的独特婚俗 .....    | 98  |
| 有趣的也门婚俗风情 .....  | 104 |
| 荷兰木鞋向恋人求婚 .....  | 108 |
| 越南人市场选新娘 .....   | 111 |
| 匈牙利奇特的恋爱风俗 ..... | 114 |
| 柬埔寨高棉人的婚俗 .....  | 117 |
| 菲律宾各民族婚姻习俗 ..... | 120 |



## 节日情怀

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 中国春节习俗 .....       | 125 |
| 端午“龙舟竞渡” .....     | 133 |
| 团圆佳节话中秋 .....      | 136 |
| 柬埔寨的风筝节 .....      | 142 |
| 德国狂欢节 .....        | 145 |
| 韩国的新年风俗和祈福思想 ..... | 148 |
| 惊险刺激的西班牙斗牛节 .....  | 152 |

## 礼仪习惯

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不拘礼节的美国人 .....  | 157 |
| 严肃传统的英国礼仪 ..... | 165 |
| 法国人的礼仪 .....    | 171 |
| 韩国的待客礼节 .....   | 174 |
| 热情豪放的俄罗斯人 ..... | 177 |
| 卡塔尔宴请礼仪 .....   | 180 |



# 饮食文化

每一个国家的佳肴，都有着他们独有的文化传统。饮食文化指的是人们在日常生活中的饮食行为和习惯，主要包括食物本身的属性，制作过程和仪式，用餐的器具、环境、礼仪和风俗等。



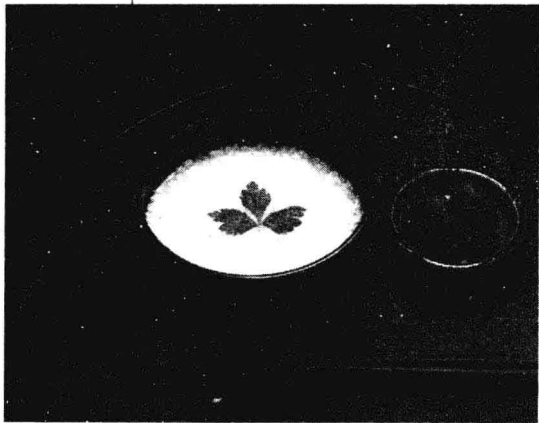
## 中国的食粥习俗

粥在我国可谓源远流长,是我国饮食文化的一绝,早在五千年前,“黄帝蒸谷为饭,烹谷为粥”。可见,饭和粥是一对由稻谷而生的孪生兄弟,相伴相随,形影不离。粥是我国传统日常饮食。

陆游《食粥》诗云:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我是宛丘平易法,只将食粥致神仙。”粥的功用,在古时可归纳为四方面:家贫食粥、荒年食粥、养生食粥、时令食粥。

粥含有多种营养物质,被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”,所以粥最宜养生祛病。张耒《粥记》对粥能养生说得非常明白:“每晨起食粥一碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀。”粥的主要

原料为粮食,还可以添加具有营养价值或对疾病有疗效的配料,一起煮熬。如莲子、扁豆、红枣、薏仁、百合、茯苓、胡桃等,或辅以火腿、羊肉、牛肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋等,熬制后不



国人食粥的历史可以追溯到两千多年前,粥已经成为了中华传统文化不可或缺的一部分。

## 人类文明之旅——习俗

仅营养丰富,味道鲜美,而且又具滋补养身之功。我国地大物博,收录可查的豆、果、米与海鲜、禽蛋、菜、畜类、野味等煮成的粥近千种,如东北有玉米籽粥,北京有豌豆粥,广东有鱼片粥、皮蛋粥、艇仔粥、火腿粥等多种,云南有紫米薏仁粥,苏州有鸡酥豆糖粥,福州有八宝粥等,这些都是粥中珍品。

远在两千多年前,我国民间就将药粥用来防病治病。如久病羸弱,五脏虚衰,食欲不振,失眠健忘,可用人参加冰糖,放在粳米中熬粥。对虚劳腰痛,筋骨不健,可用羊骨一节,加陈皮、草果、姜、盐与粳米熬粥,经常服用,疗效明显。中老年肺虚久咳、多痰咯血,用猪肺、薏仁、粳米、葱、姜、盐、黄酒熬煮成猪肺粥进行调理,也很见效。有一首《粥疗歌》介绍了粥疗的好处和方法:“若要不失眠,煮粥添白莲;要得皮肤好,米粥煮红枣;气短体虚弱,煮粥加山药;治理血小板,花生衣煮饭;心虚气不足,桂圆煨米粥;要治口臭症,荔枝能除根;清退高热症,煮粥加芦根;血压高头

晕,胡萝卜粥灵;要保肝功好,枸杞煮粥妙;口渴心烦躁,粥加猕猴桃;防治脚气病,米糠煮粥饮;肠胃缓泻症,胡桃米粥炖;头昏多汗症,煮粥加薏仁;便秘补中气,藕粥很相宜;夏令防中暑,荷叶同粥煮;若要双目明,粥中加旱芹。”

要熬好粥,不是那么容易的事,须掌握要领,先猛火烧滚,再慢火焖煮,控制好火候和水量,才能熬煮成为一锅稀稠适度、米糯汤黏、美味可口的粥。袁枚在《随园食单》中的煮粥方法,很有独到的见解:“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也。必使水米融洽,柔腻如一,而后谓之粥。尹文端公曰:‘宁人等粥,毋粥等人。’此真名言,防停顿而味变汤干故也。”

### 知识链接

古人提倡寒冬早晨吃芋头粥、红枣粥、狗肉粥、鸡肉粥,食后浑身暖和,精力充沛。盛夏傍晚吃绿豆粥、莲子粥、山楂粥、藕粥,有清凉滋润、补充养分的作用。古代粥品尚有蜂蜜粥、百合粥、枸杞粥等等,最宜年老体弱者食用。

## 悠悠茶文化

茶馆，唐宋时称茶肆、茶坊、茶楼、茶邸，明代以后始称茶馆，清代以后就惯称茶馆了，它是随着茶叶及饮茶习俗的兴盛而出现的，是一种以饮为中心的综合性群众活动场所。

我国茶馆业发展历史久远，它是随着城市经济、市民文化的发展而兴盛起来的。



“茶圣”陆羽

茶馆起于何时，史料无明确的记载。汉时王褒《僮约》中有“武阳

卖茶”及“烹茶尽具”之说，但此是干茶铺，非是卖茶水的坊肆。一般认为，茶馆的雏形出现在晋元帝时，唐代开始萌芽，宋代便形成一定规模，明、清之际终成时尚。

我国茶叶被人饮用的历史很长，陆羽在《茶经》中指出：“茶之为饮，发于神农氏。”这个观点是值得商榷的，但不可否认的是，茶叶的饮用，最早是由药用慢慢演化和发展起来的。

饮茶到底始于何时？众说纷纭，康宣宗年间撰刊的《膳夫经手录》中，就提出了“茶古不闻食之，近晋、宋以降，吴人采其叶煮，是为茗粥”的不同看法。在宋、元、明、

## 人类文明之旅——习俗

清几代,有人还提出了饮茶起源“三国”、“东汉”和“秦汉”、“先秦”等多种说法。

### 知识链接

陆羽(733~804),唐复州竟陵(今湖北天门)人。一名疾,字鸿渐,自称桑苎翁,又号东冈子。自幼好学,性淡泊,闭门著书,不愿为官。安史之乱后,尽心于茶的研究。撰成《茶经》一书,对促进我国茶业的发展起了积极的推动作用。后人为了纪念陆羽在茶业上的功绩,祀他为“茶圣”。

不管茶饮始于何时,有一点是可以肯定的,那就是在魏晋以前,中国茶叶的传播主要还只限于荆楚或长江中游,茶叶主要仅限于贵族或富豪之家享用,茶叶产量低,价钱很贵。三国和两晋时,江南和浙江沿海的东部地区,茶叶的饮用和生产逐渐传播开了。据《三国志·吴志》记载:“(孙)皓每飨宴,无不竟日。坐席无能否,率以七升为限。……曜素饮酒不过二升,初见礼异的,常为裁减,或密赐茶而以当酒。”孙皓是三国时吴国的末帝,韦曜为吴国侍中,领国史。从

上引史料可知,三国后期至少在江东吴国的统治阶级中间,已开始流行饮茶。

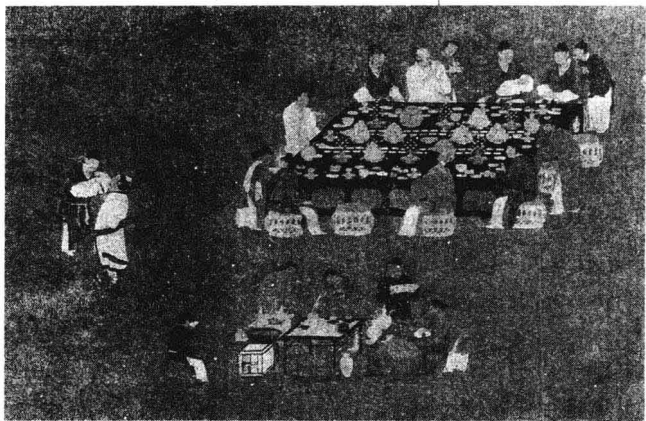
到东晋时,茶叶已成为建康和三吴地区的一般待客之物。如《世说新语》载,任育长随晋南渡以后,很不得志。一次,他到建康,当时一些名士迎之石头(今南京城郊),“一见便觉有异,坐席竟下饮”,于是便问人云:“此为茶为茗?”可见当时南方饮茶已较普遍,北方尚少,但并不是没有,否则从中原来的任育长不会问“为茶为茗”。

南北朝时,茶叶及饮茶习俗已有较大发展。三国两晋时,我们从文献中所见的重要茶叶产地,几乎都在巴蜀和荆楚二地,但至南朝时,如《桐君录》所载:“西阳(今湖北黄冈县东)、武昌、晋陵(会江苏常州)皆出好茗。”

魏晋以来,饮茶已成为人们日常生活中重要的内容。究其原因是多方面的。

魏晋以来,天下骚乱,文人无以匡世,渐兴清谈之风。这些人终日高谈阔论,必有助兴之物。于是

饮宴之风盛行。最初之清谈家多为酒徒，竹林七贤之类，如阮籍、刘伶等。后来，由于整天与酒肉打交道，一来经济条件有限，二来也觉得不雅，特别是酒醉之后会举止失措，于是清谈家们从好酒转向好茶，以茶助清谈之兴。



古代茶事绘画

其次，南北朝时，是各种文化思想交融碰撞的时期，尤其是南朝，自西晋末年社会动乱，许多大族迁移到南方，江南生活优裕，重视文化，使这一时期的文化大大发展，尤其是玄学相当流行。玄学是魏晋时期一种哲学思潮，主要是以老庄思想糅合儒家经义，玄学家崇尚清淡高雅，而茶正有这种特性，

故饮茶得到玄学家们的推崇。

再次，魏晋时期，各种宗教大兴，他们多推崇饮茶。如在道家看来，饮茶是帮助炼内丹。轻身换骨，修成长生不老之体的好办法；在佛家看来，饮茶是禅定入静的必备之物，甚至认为茶可以通“鬼

神”。茶的文化、社会功能已远远超出了它的自然饮用功能。

饮茶的普遍性，使饮茶日益变成营生和服务的手段，使之和普通民众的社会生活发生联系。

最早使饮茶为营业性和服务性行业的是茶摊，并非茶馆。这种事根据史料记载，最早出现在南北朝时期。据南北朝的神话小说《广陵耆老传》记载：东晋元帝时（公元317～322年）有一老妇人每天早上提一器皿茶（茗），“往市鬻之，市人竞买，自旦至夕，其器不减”。这种茶摊，是饮茶商业化的雏形。有人认



## 人类文明之旅——习俗

为,晋代人张载写的《登成都楼》诗句“芳茶冠六清,溢味播九区”就包含有饮茶卖茶的含义,但也可理解为是茶的饮用在民间已普及的意思。南北朝时,出现了供喝茶住宿的“茶寮”,它既可喝茶,又可供来往旅客住宿,可以说是我国古代茶馆和旅馆的初级形式。

唐代,茶树的种植已十分普遍,朝野上下,寺观僧道,饮茶成风,盛极一时。《新唐书·陆羽传》说:“天下普遍好饮茶,其后尚茶成风。”究其原因主要有两方面:安史之乱以后之中晚唐,社会的动荡使文人士大夫心理失衡,为了达到心态的平衡和解脱,禅宗于是大兴。饮茶之风的兴起,恰恰是在这个时期。崇尚幽静,追求自然、淡泊和精行俭德,正是茶的特性,因此,禅宗借助饮茶推行它的思想,士大夫则通过饮茶接近禅境。

以饮茶为契机

的聚会成为唐代文苑的风雅之事。中唐以来,文士之间茶文化活动的另一个重要形式是茶会、茶宴。大历年间(公元766~780年),颜真卿在湖州刺史任上与吴中诗及经常雅集,往往采用茶会、茶宴的形式“泛花邀坐客,代饮引清言”。之后,文人的茶会、茶宴活动更为普及,“竹下忘言对紫金,全胜羽客醉流霞。尘心洗尽兴难尽,一树蝉声片影斜”(钱起《与赵莒茶宴》)。还出现了宫办的大型茶宴,到了晚唐时期,在宫廷开始兴起清明茶宴。

唐代城市经济有了一定的发展,导致商业交往十分发达,从京城长安、洛阳到四川、山东、河北等



唐代乡间茶肆