

第6典

第7典

第8典

第10典

交流
第1典

沿革
第2典

第3典

第4典

第5典

中华文化
通志

第 9 典

【宗教与民俗】

饮食志

◎ 中华文化通志编委会编

◎ 上海人民出版社



林乃棨撰

中华文化
通志

第

9

典

【宗教与民俗】

◎ 中华文化通志编委会编
◎ 上海人民出版社

饮食志

中华文化通志·宗教与民俗典 (9—086)

汤一介 主 编

饮 食 志

林乃桢 撰

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

印 刷 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本 880×1270 毫米 32 开

字 数 230,000

印 张 9.5

插 页 1

版 次 1998 年 10 月第 1 版

印 次 1998 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN7—208—02339—5/K·558

《中华文化通志》编委会

编委会主任 萧 克

编	委	李学勤	宁 可	王 尧	刘泽华
		孙长江	庞 朴	陈美东	刘梦溪
		汤一介	姜义华	陈 昕	朱金元
		张国琦			

办公室主任 张国琦

办公室副主任 王科元

策 划 姜义华 张国琦

《中华文化通志》编辑出版人员

(以姓氏笔画为序)

总 决 审	陈 昕
总 顾 问	余志明
总 监 制	郁椿德

编辑部主任	朱金元				
编辑部副主任	虞信棠				
责任编辑	王有为	王界云	孔令琴	叶亚廉	朱子恩
	朱金元	汤中仁	苏贻鸣	杨承紘	李 卫
	李文俊	李远涛	吴书勇	宋慧曾	张 玫
	张 臻	张美娣	陆凤章	胡小静	郝盛潮
	秦建洲	顾兆敏	夏绍裘	唐继无	曹文娟
	曹培雷	屠玮涓	虞信棠		
责任决审	王有为	王树鸣	王界云	宋 存	严忠树
	吴慈生	张 玫	张满鸿	周琪生	柳肇瑞
	胡小静	钱雪门	高登瀛	夏国智	黄行发
	魏允和				
装帧设计	吕敬人工作室				
美术编辑	孙宝堂				
监 制	戴 弘				
技术编辑	沈树德	吴 坚	何永康	姜华生	曹伯祥
责任校对	王秀菊	张新宇	陆永洲	陆秉熙	顾伟民
	唐毓华	谈 维	陶雪英	龚养耿	
编 务	朱玉堂	张大潮			

饮食志

作者简介

林乃燊，1923年生。暨南大学教授。1961年北京大学历史系先秦史研究生毕业。1961—1965年在中国科学院历史研究所工作，1965年至今先后任教于中山大学、华南师范学院、暨南大学等校历史系。著有《中国饮食文化》、《佛山史话》(主编)等。发表论文数十篇。

总 序

中华文化绵延了五千年的历史,起伏跌宕;哺育着差不多五分之一人类的身心,灿烂辉煌。它坦诚似天,虚怀若谷,在漫长的岁月里,广袤的土地上,有过无私奉献四面传播的光荣,也有过诚心求教八方接纳的盛事。它以直,健以稳,文而质,博而精,大而弥德,久而弥新,昂然挺立于世界各民族文化之林。

任何一个民族的文化,勿论东西,不分大小,都有它自己的土壤和空气,都有它自己的载体和灵性,当然也就都有它自己的长处和短处,稚气和老练。准乎此,任何一个民族的文化,都有它存在和发展的天赋权利,以及尊重异质文化同等权利的人间义务。每一民族都需要学习其他文化的各种优点,来推动自身发展;都应该发扬自身文化的一切优点,来保证自己的存在,缔造人类的文明乐园。

现在,当二十世纪的帷幕徐徐降落之际,为迎接新世纪的到来,中华民族正在重新检视自己,以便在新的世界历史发展中,准确地找到自己的地位。呈现在读者面前的这部百

卷本《中华文化通志》，便是我们为此而向新世纪的中国和世界做出的奉献。

《中华文化通志》全书共十典百志。

唐人杜佑著《通典》，罗列古今经邦致用的学问，分为八大门类，“每事以类相从，举其始终”，务求做到“语备而理尽，例明而事中，举而措之，如指诸掌”。《通典》的这一编纂方法，为我们所借用。《中华文化通志》分为十典：历代文化沿革典、地域文化典、民族文化典、制度文化典、教化与礼仪典、学术典、科学技术典、艺文典、宗教与民俗典、中外文化交流典。每“典”十“志”。历代文化沿革典十志，按时序排列。地域文化典十志，主要叙述汉民族聚居区域的地域文化，按黄河流域、长江流域、珠江流域排列。民族文化典十志，基本上按语系分类排列。中外文化交流典十志，按中国与周边及世界各大区域交往分区排列。其余各典所属各志，俱按内容排列。

宋人郑樵《通志·总序》有曰：“古者记事之史，谓之志。”“志者，宪章之所系。”指的是，史书的编纂关系到发掘历史鉴戒之所在，所以，编纂者不能徒以词采为文、考据为学，而应在驰骋于遗文故册时，“运以别识心裁”，求其“义意所归”，承通史家风，而“自为经纬，成一家言”。（章学诚《文史通义·申郑》）

本书以典、志命名，正是承续这样的体例和精神。唯本书为文化通志，所述自然是文化方面诸事，其编撰特色，可以概括为“类”与“通”二字。

“类”者立类。全书十典，各为中华文化一大门类；每典十志，各为大门类下的一个方面；每志中的“编”“章”“节”“目”，亦或各成其类。如此依事立类，层层分疏，既以求其纲目分明，论述精细，也便于得门而入，由道以行，俾著者、读者都能于浩瀚的中华文化海洋里，探骊得珠，自在悠游。

“通”者贯通。书中所述文化各端，于以类相从时，复举其始终，察其源流，明其因革，论其古今。盖一事之立，无不由几及显，自微至著，就是说，有它发生和发展的历史。弄清楚了一事物一制度一观念的演变轨迹，也就多少掌握到了它内在本质，摸索到了它的未来趋势。

“通”者汇通。文化诸事，无论其为物质形态的，制度形态的，还是观念形态的，都非孤立存在。物质的往往决定观念的，观念的又常左右物质的；而介乎二者之间的制度，固受制于物质与观念，却又不时反戈一击，君临天下，使制之者大受其制。其内部的诸次形态之间，也互相渗透，左右连手，使整个文化呈现出一派斑斓缤纷的色彩。中华文化是境内古今各民族文化交融激荡的硕果；境外许多不同种的文化，也在其中精芜杂存，若现若隐。因此，描绘中华文化，于贯通的同时，还得顾及如此种种交汇的事实，爬梳剔理，还它一个庐山真面目。此之谓“汇通”。

“通”者会通。“会”字，原义为器皿的盖子，引申为密合；现在所说的“体会”、“领会”、“会心”、“心领神会”等，皆由此得义。《中华文化通志》所求之通，通过作者对中华文化的领悟，与中华民族心灵相体认，与中华文化精神相契合。

这就是《中华文化通志》依以架构旨趣之所在。是耶非耶,知我罪我,恭候于海内外大方之家。

《中华文化通志》由萧克将军创意于1990年。1991年先后两次在广泛范围内进行了论证。1992年组成编纂委员会。十典主编一致请求萧克将军担任编委会主任委员,主持这一宏大的文化工程。1993年1月和1994年2月,全体作者先后齐集北京、广东花都市,研究全书宗旨,商定典志体例,切磋学术心得,讨论写作提纲。事前事后,编委会更多次就全书的内容与形式、质量与速度、整体与部分、分工与协作等问题,进行研究讨论。近二百位作者进行了创造性构思和奋斗式劳作。这项有意义的工作得到了中央领导同志以及各界人士的热情支持。编委会办公室承担了大量的日常工作。上海人民出版社承担了本书出版任务,并组织了高水准高效率的编辑、审读、校对队伍,使百卷本《中华文化通志》得以现今面貌奉献于世人面前。我们参与这一工作的全体成员带着兴奋而又惶恐的心情,希望它能给祖国精神文明建设大业增添些光彩,更期待着读者对它的不当和不足之处给予指正。

《中华文化通志》编委会

内容提要

饮食文化,是人类饮食实践所反映的社会多层次的物质形态和精神形态的各种表现形式的总和,它是一种文明的标尺和民族特质的体现,从一个方位体现了本民族的创造精神和独特风格,标志着各个时期的文明进程和美的神韵。

中国的饮食文化,具有丰富的世界性实践意义。自古以来中国的膳食平衡理论和食疗学、本草学、养生学,已成了世界保健事业的重要组成部分;中国的烹调美食,为世界人民所共享,赢得了“烹调王国”的美誉;中国的陶瓷餐具,风行于世界十多个世纪,为各国人民所喜爱;中国培植的大豆和茶叶,为丰富世界的膳食和饮料作出了重要贡献;中国的温饱工程和“菜篮子工程”,为第三世界提供了榜样,同时中国也吸收了不少有益的外来饮食文化。

本志对中国饮食文化的背景、源流、内涵、外延及其特质,作了基本的介绍。对饮食文化长期被贬低、被误解的观点,作了分析和针砭。对新中国饮食文化的蓬勃发展,作了较充分的论述。

目 录

导 言.....	1
第一章 中国饮食文化溯源	16
第一节 八大摇篮与先民生活	16
一、八大摇篮的原始聚落与原始农业区的出现	16
二、原始人的食料生产、食物制造与区域食俗的形成.....	25
第二节 饮食文化最早的地域交流与部族交融	30
第三节 原始形象思维和神话传说折射出来的饮食文化	33
第二章 中国社会经济的发展与饮食文化的关系	35
第一节 原始农业孕育了中国饮食类型的基本格局	35
第二节 三代四大产业奠定了中国饮食文化发展的基础	36
一、国土开发与大农业生产	36
二、以青铜铸造业为主体的厨具、食器的生产.....	48
三、膳食生产	53
四、食品生产	60
五、三代饮食文化理论形态的主要成果	64
第三节 战国至南北朝时期社会经济发展与饮食文化	

的关系	74
一、战国时期的变法运动对农业发展的意义	74
二、秦汉时期的大一统对开拓饮食资源和促进地域 交流的意义	76
三、战国至南北朝时期饮食文化的主要成就	81
第四节 隋唐至明清时期社会经济发展与饮食文化的关系 ...	94
一、农业的进一步发展与九大产粮区的形成	94
二、南北大运河的开凿对饮食资源交流的意义	95
三、商品经济发展、各类城市崛起和七大菜系的形成	96
四、饮食文化著述迭出	110
第三章 中国的两大国饮——茶和米酒	113
第一节 茶的溯源与茶文化	113
一、茶的源头	113
二、茶的功能	115
三、茶的文化	117
四、茶文化在世界的传播	124
第二节 米酒的故乡和美酒的海洋	126
一、六千年的酿酒历史	126
二、酒的生物功能及与人体健康的关系	129
三、酒的社会功能和酒的文化	130
四、酒类工业与国民经济	133
第四章 饮食文化反映的社会生活	135
第一节 皇族的天堂般美食及其穷奢极欲	135
第二节 豪门的钟鸣鼎食和平民的饮食	142
第三节 劳动人民的饥寒交迫及其抗争呐喊	144

第五章 民族交融、中外交流与饮食文化的发展	147
第一节 战国至南北朝时期的民族交融对饮食文化 融会的促进.....	147
第二节 隋唐至明清时期的民族交融对饮食文化融 会的促进.....	149
第三节 中外饮食文化交流.....	151
一、中国饮食文化对世界的贡献.....	151
二、在饮食文化领域吸收的外来文化.....	157
三、须订正的若干问题.....	160
 第六章 饮食文化的文化载体及其功能.....	164
第一节 记载饮食文化较多的各类历史文献简述.....	164
第二节 记载中国饮食文化的里程碑式的著作及若干 历史人物.....	165
一、体现古代饮食文化三个里程碑的名著及其他著作.....	165
二、与中国饮食文化著述有关的人物.....	167
第三节 饮食文化与社会生活.....	168
一、地方名产和美食唤起人们浓厚的乡土意识和 爱国情怀.....	168
二、饮食商品与世风流俗的变化.....	169
第四节 饮食文化与其他文化领域的关系.....	170
一、饮食文化与文字学.....	171
二、饮食文化与“为政之道”.....	172
三、饮食文化与语言学.....	174
四、饮食文化与艺术.....	175
五、饮食文化与其他领域的关系.....	176

第七章 新中国饮食资源的全方位开发和饮食文化的	
 蓬勃发展	179
第一节 中国饮食资源概况及其开发现状	179
一、饮食资源的潜力	179
二、严峻的生态问题和向生态农业的艰难起步	184
第二节 新中国饮食文化的特色和前瞻	190
一、各大流域食料生产的开发,改善了人民的生活	190
二、新中国饮食文化的成就与饮食文化的误区	227
附 录	229
中国饮食文化文献解说	230
中国饮食文化大事年表	267
参考文献	286

导 言

一、饮食文化的发生,食料产业和膳食制造业 在饮食文化中的地位

(一) 饮食文化的发生

饮食是人类生存和改造身体素质的首要物质基础,也是社会发展最基本的前提。饮食文化,是随着人类社会的出现而发生,又随着人类物质文明和精神文明的发展而不断丰富自己的内涵的。饮食文化发展的最初动力是食料的生产,是人类生存的需要。人类摆脱了单纯依赖自然的采集游猎经济,开拓食料的生产,就产生了农、牧、渔等产业,奠定了人类生存和发展的物质基础。这些产业,也成了饮食文化萌生繁花硕果的沃土。随着生产技术的发展和对食物知识的增加,人类摸索出去腥、加温、调味等方法,去改造食料的性能,以适应口味和身体的需要,逐渐懂得运用水濡、火烹、烧烤、烘焗、曝晒、烟熏、风干、冰镇、腌渍、发酵等手段,去加工食料,生产各类食品,便产生了食品制造学。烹调学就是食品制造学的第一个成果和中心环节。

(二) 食料的开拓和生产,是饮食文化发展的基础

围绕着食料的开拓和生产,人类积累了越来越多的经验,增长了

越来越多的技能,如粮食作物、香料作物、蔬菜、水果和坚果的生产;家畜、家禽、鱼类、贝类、甲壳类、两栖类、爬虫类、食用鸟类的养殖;海洋捕捞、浅海养殖、海涂开发等等,每一种类,都是一门专业技术。

在各种食料的生产、流通、制作和食用等实践过程中,又产生了许多饮食情趣、饮食习惯和饮食典故等。一个地区的生态环境和土特产,与地方风味和区域食俗的形成,有着密切的关系。所以每一种食料或食俗的出现,都是在饮食文化沃土上开出来的花朵。

(三) 烹调学、食品制造学、味感美学与饮食学

烹调学是食品制造学的重要组成部分,它是以厨房为主要生产基地的膳食制造学,是对食料的加工性生产,即对食料的深加工、精加工,生产出千姿百味的膳食成品。它包含着营养学、味感美学、食疗学、保鲜学、酿造学、风味化学等学科,它是饮食学的主旋律。烹调的各个环节,从各种专用食料的生产或选购,到屠宰、切割、配伍、调味和烹饪,还融会了饲养学、检疫学、解剖学、物理学、化学和制造技术、造型美学等学科的许多知识。

过去人们常常忽视食料生产在饮食学中的地位,又常常把烹调学与饮食学混为一谈,习惯于把目光局限在各类菜谱和一些饮食习俗的介绍这一狭小范围内。今天对烹调学必须扩大眼界去认识:烹调学是加工食料成可口膳食的一门综合性学科,它是食品制造学和饮食学的中心环节,是提高人类体质和增进智力的重要物质手段,又是人类文化的一种重要标尺。一个国家和民族的食物构成和饮食风尚,反映着该民族的生产状况、文化素养和创造才能;反映着他们利用自然、开发自然的成就和民族特质。

食品制造学除了膳食制造业,还包括各种副食品和调味品的制造,如各类糕点、饼干、膨化食品,各类豆薯制品,各类肉制品,各类奶制品,各类糖果、凉果,各类水果和坚果的风味制品,各种饮料,各种茶叶和酒类,各种冰淇淋和盐、糖、酱料等等的制造。各门各类,都是