

中国

饮食

文化

菩提子·编著



融知识性、实用性和趣味性于一体的
中国传统文化精粹普及版

吃的不只是美食，更是乡愁
品的不只是滋味，更是文化

时事出版社

中国
饮食
文化

曹提子、编著

时事出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化 / 菩提子编著 . — 北京 : 时事出版社 , 2019.2
ISBN 978-7-5195-0250-8

I . ① 中 … II . ① 菩 … III . ① 饮食 - 文化 - 中国
IV . ① TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 175989 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) 88547592

电子邮箱 : shishichubanshe@sina.com

网 址 : www.shishishe.com

印 刷 : 三河市华润印刷有限公司

开本 : 787 × 1092 1/16 印张 : 23 字数 : 370 千字

2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

定价 : 52.00 元

(如有印装质量问题 , 请与本社发行部联系调换)

自序



谈饮食，是一件美妙且烦琐的事情。

对一个农人来说，它就是面朝黄土背朝天，以及一分耕耘一分收获的幸福与安然；对一个游子来说，远在异国他乡求学、拼搏，不经意间闻见家乡的味道，那是销魂蚀骨的思乡之情；对一个美食家来说，举箸之间便知厨师手艺如何、属于何种流派，那是业精于专的骄傲与自信。

总之，每一个人对饮食都有属于自己的观点，痴迷于传统文化者看到了传承，思想前卫者看到了创新与发展，素食主义者亦有一套理论，诸如此类，不胜枚举。中国饮食的魅力便在于此。

中国地域广袤，人口众多，不同的地理环境形成了不同的饮食习惯。粗略划分，南甜北咸、东辣西酸；再进一步，鲁菜、川菜、苏菜、粤菜、闽菜、浙菜、湘菜、徽菜，八大菜系争奇斗艳；京、沪、鄂、秦、晋、豫、辽等各省、市地方菜不遑多让；回族、藏族、维吾尔族、壮族、土家族等少数民族佳肴，更是异彩纷呈。

其实对于这一切，普通民众早已见怪不怪，淡淡来一句“十里不同风，百里不同俗”就了结了争端。

从源头上讲，中国的饮食文化可以追溯到史前石器时代，从最初的手抓而食发展到匕、勺、叉、箸分餐而食；祖先遗存的陶罐残存着碳化的谷物，青铜器中清亮的鸡汤仿若昨日刚刚烹制；神农氏教民耕作，黄帝兴灶作炊，每一步都是祖先留下的脚印。

先哲的智慧引领着民众从蒙昧走向文明，并逐渐形成了食以体政的国家思想，如同《尚书·益稷》所云：“烝民乃粒，万邦作治。”到后来，发展为大家耳熟能详的“国以民为天，民以食为天”。

民以食为天是人类最基本的生存需求，更是国泰民安的基石。仅仅吃饱就够了吗？《黄帝内经》告诉我们，“要五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。这是营养的均衡和食材的搭配问题，与现代营养学不谋而合，有异曲同工之妙。

一样的饮食，不一样的视角。儒家从中看到了经略国家之道，从食器的选择到请客座次的准备，可谓“一饮一啄，皆有讲究”。道家看到的是清净修为，留下一句“道法自然”，告诉人们“顺天应时，方有无上妙味”。更有药王孙思邈千叮咛、万嘱咐“食疗不愈，然后续命”。

在历史的长河中，如天上星辰一般璀璨的文人墨客，更是留下了无数的趣闻故事。刘邦打天下，有个叫酈食其的文人出谋划策，指点他据守天下粮仓，自此奠定汉家天下；众人只道李白爱酒，却不知他做鸭子也是一绝；更别说苏东坡这个饕餮客，穷极一生之力给我们留下了无数的美食篇章——

黄山的猪肉，岭南的荔枝，洋洋洒洒的《菜羹赋》美名传天下，连苏东坡自己都觉得好笑：

自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。
长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。
逐客不妨员外置，诗人例作水曹郎。
只惭无补丝毫事，尚费官家压酒囊。

曹雪芹历经世事，用血泪写就文学巨著《红楼梦》，众人忙着为宝黛爱情流泪，唏嘘四大家族转眼成云烟，却不知无数美食篇章亦在其中大放异彩。随园主人袁枚，仕途不顺，诗词美食颇有心得，亦是千古流芳。

本书从饮食思想入手，系统梳理了食材、食器、饮食流派和习俗，乃至人生礼仪、四时饮食、养生之道、文人墨客的雅事趣闻等等。全书内容翔实考据，文字简单有趣，让读者能比较轻松地了解中国博大精深的饮食文化。如有不到之处，还请各位读者多多指正！

目录



第一章 饮食之道

- 1. “食以体政”的国家思想 003
- 2. “寓礼于食”的食礼文化 006
- 3. “天人合一”的饮食哲学 009
- 4. “中和至美”的烹饪之道 014
- 5. “医食同源”的保健意识 017

第二章 饮食起源

- 1. 燧人氏取火，教民熟食 023
- 2. 伏羲氏对饮食文化的贡献 024
- 3. 神农氏开创农耕文明 028
- 4. 黄帝蒸谷为饭，烹谷为粥 030
- 5. 宿沙煮盐，蚩尤冶铁 031
- 6. 彭祖养生，少康酿酒 032
- 7. 区域饮食萌芽 034

第三章 谷类作物

- 1. 粟类作物 039
- 2. 稻谷作物 049
- 3. 麦类作物 057
- 4. 豆类作物 063
- 5. 玉米的引进与发展 071

第四章 鲜食文化

- 1. 家畜家禽 075
- 2. 六兽 084
- 3. 六禽 087
- 4. 海鲜水产 091
- 5. 相关的历史典故 105

第五章 蔬菜果品

- 1. 蔬菜 111
- 2. 水果 131
- 3. 坚果 135
- 4. 《诗经》中的蔬果 137

第六章 调料文化

- | | |
|----------|-----|
| 1. 咸味 | 145 |
| 2. 酸之味 | 148 |
| 3. 甜味调料 | 150 |
| 4. 辛香味调料 | 154 |
| 5. 苦味调料 | 156 |
| 6. 鲜味调料 | 158 |
| 7. 奇特的涩味 | 160 |

第七章 食器之美

- | | |
|----------|-----|
| 1. 食器的材质 | 163 |
| 2. 食器的分类 | 171 |

第八章 烹饪之道

- | | |
|----------|-----|
| 1. 水火相济 | 181 |
| 2. 食材的演变 | 187 |
| 3. 烹饪之术 | 196 |

第九章 饮食流派

1. 鲁菜	203
2. 苏菜	209
3. 川菜	217
4. 粤菜	224
5. 闽菜	232
6. 浙菜	241
7. 湘菜	249
8. 徽菜	257

第十章 饮食礼仪

1. 食礼的起源	267
2. 农业礼俗	269
3. 筵宴之礼	274

第十一章 饮食习俗

1. 岁时节令	283
2. 人生礼仪	301
3. 部分少数民族食俗	312

第十二章 饮食健康

- 1. 四季饮食 323
- 2. 三餐饮食 327
- 3. 各类人群的饮食 330

第十三章 雅事趣闻

- 1. 乐舞侑食 339
- 2. 饮食成语 343
- 3. 女子宴 347
- 4. “糖僧”苏曼殊 350
- 5. 梅兰芳护嗓 352
- 6. 李鸿章杂烩 354

第一章



饮食之道

开门七件事，柴米油盐酱醋茶，饮食是人类最基本的生存条件之一。中国有上下五千年的文明史，也就有了五千年的饮食文化。《舌尖上的中国》的编导寄语便说：“一部纪录片，真正感受到了中国，有人看到了乡愁，有人看到了传承，有人看到了国魂，每个人的舌尖上的故乡构成了整个中国。”

这句话放到这本书中同样适用，什么是中国饮食文化？不能一言以蔽之，中国地域广袤、人口众多，在漫漫历史长河中，由于时代、地区、人文环境的差异，每个人的体会也就不同。这就如同达·芬奇画鸡蛋，角度不同，答案也不同，中国饮食文化实际上是个兼容并蓄的过程。



“食以体政”的国家思想

饮食与政治的关系，有如鱼儿与水一般，密不可分。

人类之初，茹毛饮血，尚未开化。民众全靠天吃饭，在自然中获取饮食，或生食动物血肉，或摘取植物的果实，渴了就在河畔山涧饮水，懵懂无知。

当时的部落首领在食物的开发利用上摸索着前进：燧人氏钻木取火，教民熟食；伏羲氏结网捕鱼，教民渔猎；神农氏炎帝，遍尝百草，选五谷，教耕作，开创了中国的农耕文明；黄帝则发明了炉灶，教导人民蒸饭煮粥。吃饭的概念自此出现，奠定了中华民族饮食结构的基础。

从某种意义上讲，中华民族早期的历史发展就是人们对于食物开发利用的过程。正因如此，能够带领民众趋利避害，过上好日子的优秀人物便被推举为首领，奉为圣、神。

《韩非子·五蠹》有载：“上古之时，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构本为巢以避群害，而民悦之，使王天下，号曰‘有巢氏’。”从中可见，有巢氏能够被大众尊崇为圣人，是因为他从根本上解决了民众的生存问题。

神农氏炎帝也与此类似，正如汉朝班固在《白虎通义》中所叙：“古之人民，皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，而禽兽不足。于是神农因天之时，分地之利，制耒耜，教民农作。神而化之，使民宜之，故谓之神农也！”

至于黄帝，因为兴灶作炊的功劳，他也被民众奉为灶神。

可以这样说，先民时期的领袖人物都是中国饮食文化史上的开创性人物，哺育了泱泱中华儿女。

饮食与政治就这样并列前行着。

夏商周时期，食以体政的国家意识日趋明朗。根据《尚书·益稷》的记载，舜帝曾经这样赞扬后稷的功劳：“烝民乃粒，方邦作义。”后稷是舜帝时期的农官，教民稼穡，播种五谷。稷和麦之类的粮食，在当时被称作粒食。此句的意思是，因为后稷的功劳，百姓有了粮食，得以解决温饱，天下万邦从而得到治理。

民众的温饱系国之命脉所在，据《洪范》一书记载，商王朝将“食”列为“八政”首位。八政指的是食、货、祀、司空、司徒、司寇、宾、师，是当时国家施政的八个方面。

举个例子，辅佐成汤开创殷商天下的伊尹，起初仅是有莘氏陪嫁过来的媵臣，但是他有经天纬地的治世之才。为了一展抱负，有一天他背着做饭的大鼎和砧板求见成汤，一边做饭，一边大讲饮食之道。这其实是“醉翁之意不在酒”，他真实目的是“以滋味说汤，致以王道”。成汤听后大加赞赏，认为他是个难得一见的人才，二人从此携手创造了君明臣贤的千古佳话。

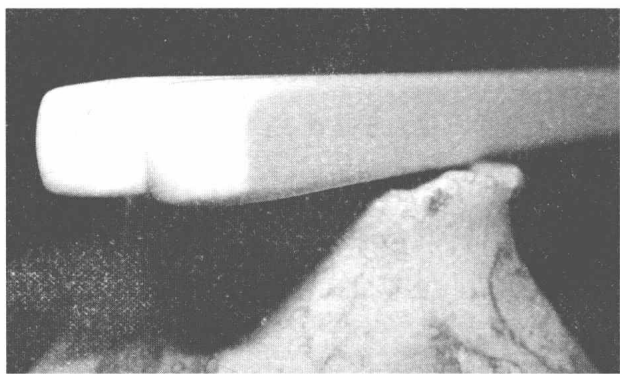
所谓“治大国如烹小鲜”，说的就是这个道理。

反之，商朝末代帝王子受（商纣王）过着锦衣玉食、酒池肉林的奢侈生活，箕子从他用的一双象牙筷子就预测到国家将要覆亡的下场。

在社会财富大规模向权力集团集中的同时，统治者也敏锐地意识到，国家的长治久安必须建立在普罗大众最基本的饮食需求得以满足的基础之上。如同《毛诗·小雅·天雅》所云，“君能下下，以成其政”，应顺从“民之质矣，日用饮食”。

《论语·颜渊》所言更是一针见血：“足食足兵，民信之矣！”

毫不夸张地说，谁抓住了粮食这个命脉，谁就得到了民众的心，得到了天下。



象牙筷子

春秋时期辅佐齐桓公成就霸业的管仲，就曾振聋发聩地提出“民以食为天”的思想；而真正将这种思想发扬光大，并使之被后世所熟知的，则是汉高祖刘邦的谋臣郦食其。

当时，楚汉相争，难分高下。

公元前 204 年的秋天，楚霸王项羽主动出击，将刘邦打了个落花流水，占领了荥阳城。与此同时，淮阴侯韩信攻破赵国，再攻齐国，急需支援。而梁地的彭越一反再反，又起烽烟，需要前往平叛。

焦头烂额之际，刘邦决定头痛医头、脚痛医脚，放弃现有的成皋以东地区，分兵三处：退守楚汉相争的巩、洛边境，支援韩信，攻打彭越。

这显然不是一个好办法，说好听点叫兵来将挡、水来土掩，难听点就叫疲于应对、节节败退。关键时刻，酈食其出现了，和刘邦说了这样一席话：“臣闻知天之天者，王事可成；不知天之天者，王事不可成。王者以民人为天，而民人以食为天。夫敖仓，天下转输久矣，臣闻其下乃有藏粟甚多，楚人拔荥阳，不坚守敖仓，乃引而东，令适卒分守成皋，此乃天所以资汉也。方今楚易取而汉反郤，自夺其便，臣窃以为过矣。且两雄不俱立，楚汉久相持不决，百姓骚动，海内摇荡，农夫释耒，工女下机，天下之心未有所定也。原足下急复进兵，收取荥阳，据敖仓之粟，塞成皋之险，杜大行之道，距蜚狐之口，守白马之津，以示诸侯效实形制之势，则天下知所归矣。”

“夫事之不可废者，耕织也；圣人之不可废者，衣食也！”这是庄子说过的话，用现代最朴素的语言来解释，就是：人生在世，“吃穿”二字是人类最根本的需求，即便是圣人也不可违逆。

天下纷争已久，千里荒漠，渺无人烟。民心惶惶，以致农夫扔掉了农具，无心耕田；妇人下了机床，无心织作。社会供给出现断层，人类最基本的生存权受到了挑战，这是一件很恐怖的事情。

面对这种情况，该怎么办呢？酈食其很聪明，他告诉刘邦要知“天”。什么是天？民以食为天，王者以民为天。只要攻下敖仓，拥有藏粟，就抓住了民众的心，拥有了天命，自然就成了王者。道理就是这么简单，酈食其却说得层层递进，环环相扣。

刘邦听了他的建言，据守天下粮仓，占领战略高地，安抚民心，最终成为天下之主。

这段历史出自《汉书·酈食其传》，唐代的司马贞为《史记》作“索隐”时，认为酈食其秉承的是管仲的思想：王者以民为天，民以食为天，能知天之天者，

斯可矣。西晋历史学家陈寿在编写《三国志》的时候，又将其提升了一个高度：国以民为天，民以食为天。由此可见，我国传统文化一脉相承，源远流长。

自此，民以食为天成为中国饮食文化的核心思想，数千年来为大众所认可，并且加以运用。



“寓礼于食”的食礼文化

夫礼之初，始诸饮食，古人认为饮食之礼可以起到经国家、定社稷、序民人、利后嗣的作用，并逐渐形成了一套完整的礼仪标准以至独特的食礼文化，影响至深。

远古时期，人们祭祀天地祖先之后，部落首领便将祭品分配给族人食用，这是最原始的聚餐、筵席宴飨。商朝的时候，多称其为飨。飨，从字面上看就是两个人对着食器跪坐而食的样子，有时也可称为燕、饮、食。

解释了食的由来，我们下面接着说说礼。

礼本作“豊”，后来加了“示”旁表义，分化为古体字“禮”。现在的简体字“礼”，从示，从豊。豊是古代用来祭祀的礼器，和食物有着密不可分的关系。

通过聚餐，人们发现彼此之间的关系更加亲密了，便渐渐加以规范整理，从祭祀的顺序、宴请的人员以及主宾的座次、摆放食物的顺序等，形成了特定的食礼文化，从而达到如《周礼》所云的“以饮食之礼，亲宗族兄弟；以飨宴之礼，亲四方之宾客”的目的。

夏商周三代的食礼文化，和后世儒家所主张的君子远庖厨是不一样的，当时都是由身份尊贵的人主厨掌勺、分配食物的。