

绪 论

学 习 目 标

绪论是全书的核心和基础,主要讲述饮食文化学科的范畴、研究内容、发展过程、阶段性特征以及 20 世纪 70 年代末至 2002 年间饮食文化研究的批量成果等。绪论的教学目的,是要使学生对饮食文化学科的基本特点有一概要了解,重点理解“饮食文化”基本概念和中国饮食文化研究历史落后的原因,明确学习的目的和意义。



第一节 中国饮食文化概念与研究内容

一、“文化”的定义

关于“文化”的定义,100 多年来各国学者从符号学、规范性等多种角度提出了约 200 余种不尽相同的看法,可谓众说纷纭,见仁见智,莫衷一是。

从字源上看,英文与法文的“文化”一词均为 culture,原从拉丁文的 cultura 而来。拉丁文 cultura 有耕种、居住、练习、注意、敬神几种含义,可见它的含义比较广泛。英文中的“农业”一词 agriculture,“蚕丝业”一词 silkculture,“体育”一词 physicalculture 都由 culture 构成,显然都有“文化”的含义在内。

英国人类学家 S.E.B. Tylor(1832—1917)先后给文化下了两个经典性的定义:“文化是一个复杂的总体,包括知识、艺术、宗教、神话、法律、风俗,以及其他社会现象”¹;“文化是一个复杂的总体,包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗,以及人类在社会里所得的一切能力与习惯”²。显然都是含义很宽泛的“大文化”的概念。

20 世纪初,德国哲学家 T. 莱辛认为,“文化”就是“精神”支配生活。这种理解又被 F. 普洛格等人推衍为“文化是一种适应方式”的观点³。有“后工业

社会之父”之称的美国社会学家丹尼尔·贝尔在《后工业社会的来临》(1973)一书中认为,社会可以分为经济、政治、文化分立三个领域。他说:“我想文化应定义为有知觉的人对人类面临的一些有关存在意识的根本问题所作的各种回答。这些问题的反复出现就构成文化世界,只要对存在的极限有所意识的人所在的社会里都可以碰见这些问题。”

顾康伯在他的《中国文化史》自序中则持更宽泛的理解:“夫所谓文化者,举凡政治、地理、风俗、宗教、军事、经济、学术、思想及其他一切有关人生之事项,无不毕具。”⁴梁漱溟先生则表达得更简扼要:文化“是生活的样法”⁵;文化之本义“应在经济、政治,乃至一切无所不包”⁶。在梁启超尚未完成的《中国文化史目录》一书中,列有28个几乎囊括中国民族生活全部内容的“篇”,其中便有一个独立的“饮食篇”。

综上可见,对“文化”的理解,中外比较一致的倾向是宽泛论观点,即“大文化”观点。诚然,在众多定义中,狭窄程度是不尽相同的,但它具有广泛和侧重精神方面两个主要特点。

第二次世界大战以后,世界科技、经济和社会的变革性发展,使文化学的视野与领域有了更深刻的拓展,人们对“文化”的理解逐渐形成了一种由传统的精神和人文领域外延的倾向。《苏联大百科全书》(1973)对广义文化的解释:“是社会和人在历史上一定的发展水平,它表现为人们进行生活和活动得一种类和形式,以及人们所创造的物质和精神财富。”同时期的《大英百科全书》(1973~1974)也持基本相同的释说:文化是“总体的人类社会遗产”,“是一种源于历史的社会生活结构的体系。”“文化”有了更为宽泛的含义。

“文化”一词,在我国古已有之。不过,它不同于近代的概念。在我国历史上,“文化”一词用来指古代封建王朝所施行的“文治”和“教化”的总称。“凡武之兴,为不服也,文化不改,然后加诛”⁷;文化内揖,武功外悠⁸。引文意义是相同的。在先秦典籍中,虽时而见到“文”、“化”二字,却还没有粘成一词。如《尚书·序》:“由是文籍生焉”;《尚书·大禹谟》:“文命敷于四海”;《论语·学而》:“行有余力,则以学文”;《论语·雍也》:“质胜文则野,文胜质则史,文质彬彬,然后君子”等。而且上引诸典,“文”字的含义又不尽相同。《易·贲》中有了“……观乎人文,以化成天下”句;“文”与“化”已有靠近的趋势。孔颖达在《周易正义》中仍释为:“言圣人观察人文,则诗书礼乐之谓,当法此教而化成天下也。”可见,中国古籍中的“文化”是指诗文礼乐、政治制度、道德礼俗等的综合体。

将“文化”的各种解释归纳起来,则可分为狭义和广义两种。

狭义的文化,是指社会意识形态,如思想、道德、风尚、宗教、文学艺术、科学技术、学术等,以及与之相适应的组织和制度。

广义的文化,是指人类社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总称。

二、“饮食文化”的定义

“饮食文化”是一个涉及自然科学、社会科学及哲学的普泛的概念,是介于“文化”的狭义和广义二者之间而又融通二者的一个边缘不十分清晰的文化范畴。我们理解为:

饮食文化是指食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术,以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学,即由人们食生产和食生活的方式、过程、功能等结构组合而成的全部食事的总和。

人类的食事活动包括这样一些内容：

食生产：食物原料开发（发掘、研制、培育）、生产（种植、养殖）、食品加工制作（家庭饮食、酒店饭馆餐饮、工厂生产），食料与食品保鲜、安全贮藏，饮食器具制作，社会食生产管理与组织；

食生活：食料、食品获取（如购买食料、食品）、食料、食品流通、食品制作（如家庭饮食烹调）、食物消费（进食），饮食社会活动与食事礼仪，社会食生活管理与组织；

食事象：人类食事或与之相关的各种行为、现象；

食思想：人们的食认识、知识、观念、理论；

食惯制：习惯、风俗、传统等。

三、饮食文化的研究内容

饮食文化是关于人类（或一个民族）在什么条件下吃、吃什么、怎么吃、吃了以后怎样等等的学问。因而它由食物原料（生产、开发、选择、分类等）加工技术和制作工艺、保藏、保鲜、饮食商业和服务、加工工具和饮食器具，以及有关习俗、制度、心理、思想等构成了特定的学科领域。

对上述领域的具体研究，便分别形成了诸如原料学、烹饪工艺学及食疗保健、饮食思想、饮食考古、饮食商业、餐饮楼馆建设与服务设施、饮食心理、公共关系、饮食风格、饮食典籍和生物化学、营养学、储藏保鲜等具体的研究分支。以上诸项，又均可从史的角度作分别和总体的研究，从而构成了饮食文化作为一门独立学科的体系。其中研究的重点为食事形态、方式、过程、规律与社会、历史功能。

本教材本着再现历史、分析事实、阐释科学、揭示规律、总结经验、继承精华的原则，从中国民族饮食文化的理论基础、中国饮食文化的区域性和层次性、中国饮食民俗、中国茶文化和酒文化、中国饮食思想、中国食礼、民族传统食品、食具文化、多项交流中的中国饮食文化等方面对中国饮食文化作概要和系统的介绍。

第二节 中国饮食文化研究的基本状况

一、历史上滞后的饮食文化研究

中国的民族文化，自秦始皇厉行专“学法令”文化专制政策始，便开始走上了封建专制的“政治文化”的道路。汉武帝“独尊儒术”以后，则使这种“政治文化”确定了儒学的基本内容。说它是封建专制的“政治文化”，是因为它的核心是治封建之国，治封建之家，修封建之人身，即纳入封建之道的政治色彩极浓的文化。这种凝滞僵硬的文化形态，如同樊笼桎梏一般地约束着民族文化的发展。直到明代中叶以后，尤其是到了清代中叶以后，才开始了新的变化。

在这种封建的专制政治和封建的政治文化的囿囿与氛围之中，几乎一切士与准士的知识群都埋头于学习研究传统和正统的政治文化，皓首穷经，学以干禄。除这种直接或间接服务于封建治术的政治文化之外的一切文化科学门类，大多都被视为“虚应”（《红楼梦》中贾政语）和“末技”。至于烹调技艺，在统治者眼中，更是属于微不足道的下下之品了。厨作，那是贱民所从事的

作之业。所以事厨者一向被称为“厨役”、“厨子”等等。不仅如此，即便是属于上等社会的成员，如果他个人饮食之事视为第一等大事而置于封建道德之上，甚至是过于追求饮食，那他就成了所谓的“饮食之人”，“饮食之人，则人贱之矣。为其养小以失大也……养其小者为小人，养其大者为大人”⁹。这“大人”亦即“君子”，“君子食无求饱，居无求安。敏于事而慎于言，就有道而正焉”¹⁰。

晋朝是个很奢华的时代，望族名门之后何曾既是著名学者，又是个权重望高于一时的大人物，但因他“厨膳滋味过于王者”而在生前死后多遭非议¹¹。儒家视自己的“道”高于一切，主张毕生循道、卫道，为道可“杀身”¹²，为道可“舍生”¹³。饮食，活命养生，固是民生大事，但在历代封建统治者和道统家看来，只有它统一和服从于封建之道时才有存在的价值和意义。“子贡问政，子曰：‘足食、足兵、民信之矣。’子贡曰：‘必不得已而去于斯三者，何先？’曰：‘去兵。’子贡曰：‘必不得已而去于斯二者，何先？’曰：‘去食。自古皆有死，民无信不立。’”¹⁴在这种传统思想之下，很难想像有多少人能把饮食生活当做一种学问去认真研究。更何况，儒者的“仁爱”之心，是不能见到畜禽等有生命之物为人所宰杀的，“君子远庖厨，凡有血气之类，弗身贱也”¹⁵，是根本不能身践厨作之地的。

正因为如此，造成了中国历史上的一种反常现象，即一方面有不断发展的“吃”的文化，另一方面却是相对落后的研究和关于饮食文化研究很少的记录文字。明中叶以前，关于饮食生活与烹调技艺的文字记载，一般说来不仅数量上很少，而且大多流于文人墨客浮泛粗陋的游戏之笔，难以按实求骥。诚如清人博明《西斋偶得》所云：“由今溯古，推饮食、音乐二者越数百年则全不可知。《周礼》、《齐民要术》、唐人食谱，全不知何味，《东京梦华录》所记汴城、杭城食料，大半不知其名。”两汉以下至唐之前，尽管有数部以“食经”名世的著述见录于史籍，却又多佚而不传，后人难窥其详。倒是一些农书和本草书保留了些相关资料，却又因非专述饮食与烹调，不可视为饮食文化之专著。

明中叶以后，由于文化的再次下移运动，饮食文化的研究开始深化和系统化，表现为专著增多，且富于实践性，涌现了较多的美食家和饮食理论家，出现了前所未有的历史性进步。尽管如此，他们仍没有完全跳出传统的研究模式，这些学人的研究基本上是一种实录性的文字，缺少分析和综合，仍然停留在较浮浅的层面，仍属于一种文学之士的余暇笔墨，远没有成为一门学科，没有形成一定的研究领域和研究风气。

因此，在数千年漫长的历史上，中国饮食文化的研究是迟滞落后的，远远不适应饮食文化发展的历史要求，两者极不协调。

二、近代至 20 世纪中叶的国内饮食文化研究

中国人开始对传统文化进行深刻反思，应当说是在资产阶级民主思想发生以后，尤其是近代西风东渐和民族先驱“睁眼看世界”以后。很显然，中国饮食文化的研究，一方面要跳出传统的文学之士余暇笔墨的模式，另一方面更要用近代科学来武装研究者的头脑。而这两者在封闭的传统文化空间中是难以办到的，西方文化则给了我们新的方法、新的力量。中华民族饮食文化的科学研究，如同历史文化其他专项研究的开展一样，基本上是 20 世纪以来的事情。

科学认识民族饮食文化，并明确指出其为“文化”，当首推孙中山先生。这位哲人在他的《建

国方略》、《三民主义》等文献中，曾对祖国饮食文化作了颇富启示性的精辟论述。他指出：“是烹调之术本于文明而生，非孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦只表明进化之深也。”孙先生认为，作为饮食文化重要组成部分的烹调技艺的发展与整个饮食文化水平的提高，同整个民族的经济、文化的发展紧密相连，是社会进化的结果，是文明程度的重要标志。他从中西文化比较的角度，论述了中国饮食文化的特点和优点。孙先生之后，诸如蔡元培、林语堂、梁实秋、周作人、郭沫若等文化名人，也都不乏此类论点。他们一致认为，“烹饪是属于文化范畴，饮食是一种文明，可以说是‘饮食文化’……烹饪既是一门科学，又是一门艺术……要看一个时代、一个民族的生活文明，从饮食去观察，多少总可以看出一些的”¹⁶。“职业无分高下，厨师为人解决吃的问题，烹饪为艺术为科学，……烹饪而称之为艺术，当然不仅是指一般在案前操刀俎或在灶前掌勺的技巧而言。艺术家皆有个性，皆有其独到之处……不是任何人按照其制法便可如法炮制的，必定在选材上有考究，刀法上有考究，然后火力的强弱，时间的久暂，佐料的配搭，咸淡的酌量，都能融会贯通，得心应手。……从前一个饭馆只有三两样拿手菜，确实做到无懈可击的地步，而且不虞人仿制，因为如果可以仿制得来，那就不成其为艺术。师傅可以把手艺传给徒弟，但是可传授的是知识，是技术，最高的一点奥妙是靠自己心领神会的。”¹⁷“总括起来烹调这一门应属于文化范畴，我们这个国家历史文化传统悠久，烹调是劳动人民和专家们辛勤地总结了多方面经验积累起来的一门艺术”¹⁸。但以上这些还只是一般性的议论，或是缘事兴说，或为借题而论，尚不属学科和专业的研究。其中，特别值得指出的是林语堂先生。林语堂（1895—1976），我国现代著名的文学家之一，在中西文化比较研究和沟通中西文化方面，可以说是独树一帜和卓有贡献的。他1936年赴美任教前和长期居留美国期间撰写了许多旨在向欧美介绍中国文化的文章，如《中国养生术》、《我们怎样吃》等。应当说，林先生对中国饮食文化的释说颇有独到的见地，也是极富启示意义的。但是他所著的关于饮食方面的文章，基本上仍属于漫笔散文之类，也还算不得严格意义的食文化学术著作。

这一期间，与饮食文化密切相关的专业史研究，提供了许多可以借鉴的资料和成果。郎擎霄的《中国历代民食政策》（1932）、《中国民食史》（1934）吴敬恒、蔡元培、王云五的《中国民食史》，闻亦博的《中国粮政史》（1936）等已经作了可贵的开拓。20世纪30年代末至40年代初，金受申先生在《立言画刊》的“北京通”专栏上发表了大量关于北京饮食风情的短文，均属北京食文化掌故之作。后又由北京市政协文史资料研究委员会、东城区政协文史资料征集委员会编辑，于1989年由北京出版社出版。但40年代末直至70年代中叶以前，中国大陆的食文化研究文著则寥若晨星。

三、海外的中国饮食文化研究热潮

中国饮食文化近现代研究的兴起，并非在中国大陆，也并非是由华人为中坚力量率先做起来的。严格地说，中国食文化研究在近现代的兴起，是由日本学者率先开始并以该国学者为主力队伍的。这就是我称之为“世界瞩目先著一鞭”的第3个阶段。如雨森兼次郎《食物大观》中的有关内容 藤本实也《茶之研究》中的有关内容 青木正兒《华国风味》、林巳奈夫《汉代饮食》、筱田统《中国食物史の研究》、《中国食物史》、《中世食经考》、《近世食经考》等 田中静一《满洲野菜读本》、《满洲野菜贮藏加工读本》、《满洲食用野生植物》、《一衣带水——中国料理传来史》、《中国食

物事典》等 森本司郎《茶史漫话》、木树春子等《中国食文化事典》、石毛直道《好吃 放开胃口的中国漫游》以及《食事的文明论》、《东亚食文化》、《面类文化学探源》等书中的有关内容 村井康彦《茶文化史》、熊仓功夫的《茶の汤》、《近代茶道史の研究》、《茶の汤の历史——千利休ボ》中的相关内容 以及熊仓功夫、石毛直道《食の思想》中的有关内容等等。日本学者之外,对中国饮食文化研究做出了先导性贡献的,当以李盛雨等为代表的韩国学者的工作。以上直接研究中国食文化的著述,仅是笔者的初步统计,而且既不包括诸如《中国食经丛书》、《中国的茶书》、《中华茶书》、《中国料理技术选集》、《中国料理大全》等大量文献整理编译类书目 也没有包括日韩学者数不胜数的食文化著述中有关中华食文化的部分。而由于日中文化的“一衣带水”和中国与朝鲜半岛的毗连,中日长久交往的历史事实,日本学者食文化研究的许多著述,都有相当部分的中国食文化内容或相当的参考意义。总之,自 20 世纪 40 年代以来至今的半个多世纪里,有大批日本学者从事中国食文化研究并提供了堪称丰硕的成果,而且这种势头还更趋兴旺。其中,以筱田统和田中静一先生等老一辈学者的成就最高、影响最大,也为中国学界和食文化学者所熟知与敬仰。

在日本学者之后研究中国食文化的,是海外华人学者和个别欧美汉学家。他们的研究连同日本学者的研究共同构成了中国食文化研究发展过程中的第 3 个阶段。其中值得一提的是尹德寿《中国饮食史》、张光直《Food in Chinese Culture》、张起钧《烹调原理》、杨文骐《中国饮食文化和食品工业发展简史》、唐鲁孙《中国吃的故事》、刘华康《中国人吃的历史》等。综观数十年间海外学者的中国食文化研究,可以说是思想活跃,范围广泛,学者如林,成果丰硕。相对中国大陆的研究队伍和研究现状而言,这些特点显得格外鲜明。所谓学者如林,是指研究者大都是文史专家、哲学家、文化学者等,有些甚至是著作等身、卓有建树的大学问家。这些研究者在开拓食文化领域之前大都已经都是博学多识、建树颇丰的学者,即由成名之学而后治食史或食文化。他们坚实深厚的功力、科学圆熟的方法,求实的精神和严肃的态度都是足堪称道的。由基本的资料入手,广征博引、推勘论理,实事求是地揭示事物本质特征和内在规律是这些研究者的共同方法论。比如,日本学者在完成大量的史籍编纂整理工作的基础上开展中国食文化研究,筱田统、田中静一诸先生就是楷模。

张光直先生主编的《Food in Chinese Culture》是一部颇有特色的著作。张光直先生是以治先秦器物史见长的史学名家,书中严实的考据,缜密的说理,读来令人信服,而其史料文物的精确诠释与理论方法的新颖则对大陆治史者更具启发意义。虽然该书汉代以下部分的撰述在史料掌握和汉学功力上仍嫌不足,但方法论上的意义则不可因之漠视。《烹调原理》一书并非是厨工的烹调技术书,而是一本烹调文化的著作。它从哲学高度和文化学角度对中国传统的烹调技艺作了理论上的系统讨论,具有许多新鲜的见解和启发性内容。书中关于饮食——烹——烹调关系的论述,关于烹、调、配的讨论,以及对各地肴馔风味的比较分析,都颇具特色。该书实现了作者的写作目的,即构建了中国烹调学的简单体系。

四、方兴未艾的中国饮食文化研究

20 世纪 70 年代末以来,中国饮食文化的研究,进入了以中国人自己的研究为重心的深化阶段。对饮食的研究是以烹饪为中心进行的,许多意见都是在“烹饪王国”的旗帜和弘扬意识下发表的。从 70 年代末至 80 年代的 10 余年间,菜谱类书和烹饪技术普及读物的大量出版是研究的

基本特色和主要成果。自 80 年代初起，陆续出版了一些烹饪专业大中专教材和饮食文化方面的书籍。以饮食史、饮食风俗、饮食艺术等饮食文化内容为主要研究对象的图书有数百种之多，其中较具代表者有：

1977:《中国饮食史》(尹德寿)《饮食词典》(黎子申)

1978:《烹调原理》(张起钧)

1981:《饮茶漫话》(庄晚芳)《中国茶叶历史资料选辑》(陈祖槩等)

1982:《烹饪古籍丛刊》(1982 年始)

1983:《中国吃的故事》(唐鲁孙)《中国饮食文化和食品工业发展简史》(杨文骥)《中国烹饪史略》(陶文台)

1984:《茶业通史》(陈椽)《中国食品科技史稿》(洪光住)

1986:《中国人吃的历史：中国食物史》(刘华康)

1987:《中国食品工业发展简史》(王尚殿)

1988:《中国茶史散论》(庄晚芳)《汉魏饮食考》(张孟伦)

1989:《中国饮食文化探源》(姚伟钧)《中国饮食文化》(林乃燊)《食道·官道·医道》(林永匡等)《天下第一家衍圣公府饮食生活》(赵荣光)

1990:《中国人与酒》(夏家俊)《清代饮食文化研究》(林永匡等)《中国地方志茶叶历史资料选辑》(吴觉农)《中国饮食史论》(赵荣光)

1991:《中国古代饮食文化》(林乃燊)《中国酒文化》(何满子)《中国茶文化》(王从仁)《古今酒令大观》(何权衡等)《首届中国饮食文化国际研讨会论文集》(中国食品工业协会等)《中国饮食大词典》(林正秋)

1992:《中国茶文化》(王玲)《中国菜系及其比较》(郑昌江)《天下第一家衍圣公府食单》(赵荣光)《中国烹饪百科全书》(姜习等)

1993:《烹饪学基本原理》(季鸿崑)《中国人食文化 101 谜》(黄文雄)《中国古代酒令》(刘初棠)《中国饮食文化》(马宏伟)《华夏饮食文化》(王学泰)《中国酒令大观》(麻国钧等)《中国上古烹食字典》(林银生)

1994:《中国唐宋茶道》(梁子)《宫廷饮食》(姚伟钧)《饮食与中国文化》(万建中)《饮食与中国文化》(王仁湘)

1995:《饮德·食艺·宴道》(林永匡)《赵荣光食文化论集》(赵荣光)

1996:《中国著名文化大观》(刘云主编)《满族食文化变迁与满汉全席问题研究》(赵荣光)《中国饮馔史》第二卷(曾纵野)

1997:《明清饮食研究》(伊永文)《中国古代庶民饮食生活》(赵荣光)《中国食文化学术研讨会论文集》(中国食文化研究会等)《中国毒品史》(苏智良)《宋代吃茶法与茶器之研究》(廖宝秀)

1998:《汉唐饮食文化史》(黎虎)《饮食志》(林乃燊)《中国茶道》(丁文)《中国人怎么吃》(赵霖)《药膳食疗理论与实践——98 首届国际药膳食疗学术研讨会文集》

1999:《中国传统饮食礼俗研究》(姚伟钧)《中国饮食史》1~6 册(徐海荣主编)《中华食苑》(李士靖主编,1~10 集,1994 年始)《中华饮食文库》(姜习等编)国家“八五”重点图书)《中国食经》(任百尊)《中日饮食文化比较研究》(贾蕙萱)

2000:《饮食文化概论》(赵荣光、谢定源)《中古华北饮食文化的变迁》(王利华)《汉唐流风：

中国古代生活习俗面面观：吃喝玩乐》（王赛时）、《汉唐流风：中国古代生活习俗面面观：衣食住行》（王赛时）

2001：《饮食美论》（王远坤）《日本茶道逸事》（赵方任）《中外食人史话》（安平）《黄河文化丛书·民食卷》（薛麦喜）《中国酒文化》（何满子）《中国饌食文化》（陈诏）《茶与中国文化》（关剑平）《饮食风俗》（姚伟钧、方爱平、谢定源）《中老年人养生饮食与食疗》（索颖）《美国饮食文化趣谈》（徐雄）

2002：《珍馐玉饌——古代饮食文化》（王仁湘）、《凉山彝族饮食文化概要》（凉山彝族自治州民族饮食文化研究会编著）、《中国食品大典》（中国食品工业协会编纂）

译著：《清代饮食》（张光直主编、赵荣光等译，1984）、《中国食物史研究》（日·筱田统著、高桂林等译，1987）、《中国饮食传入日本史》（日·田中静一著、霍风等译，1991）、《饮食文明论》（日·石毛直道著、赵荣光译，1992）、《中国饮食文化》（日·中山时子主编、徐建新译，1992）、《1959—1961 中国的大饥荒》（美·彭尼·凯恩著、郑文鑫等译，1993）、《中国古代的食人》（美·郑麟来，中文版 1994）、《好吃 食物与文化之谜》（美·马文·哈里斯著、叶舒宪、户晓辉译，1999）

以上按出版时间顺序胪列的部分饮食文化出版物，只是把近 20 余年来（截至 2002 年）中国人的中国饮食文化研究成果择要作一客观条缕，阅读者自会发现幼稚与成熟并存、错谬与真知相间的现象大量存在。一个明显的趋势是：随着研究者队伍不断扩大和研究领域逐渐拓展加深，研究的总体水平和成果日益喜人。中国饮食文化研究的健康、科学和深入发展，需要从这里一直走下去。五千年文明史，十二亿人口，二十余年功夫，应当说上述成果是不算多的。当然，广义的饮食文化图书远不止上述书目，而且许多有分量的学术论文尚未列入。我们相信，二十年也仅仅是一段辉煌学术史的小小开端。这就是今日中国饮食文化研究的基本状况。

比较而言，更大量的则是散见于一些期刊上的学术论文或食文化专篇，这是一个很难确切统计的数字。若按食品原料、食品科技、烹调、食文化等分类，这些文章平均每年都有百篇以上，而且随着研究的不断发展和研究者队伍的逐渐扩大，逐年呈递增之势。而在所有这些期刊中，《中国饮食文化》和《饮食文化研究》是最具代表性的。前者为台湾中国饮食文化基金会会讯，属学术性季刊；后者为国家一级学会中国食文化研究会协办的大型学术季刊（香港出版）。

五、中国饮食文化研究的趋势

随着科技的迅速进步和经济的高度发展，人们的饮食观念也在随之变化，对自己的饮食生活提出更高的新的要求。饮食文化呈现出前所未有的丰富、活跃、更新、发展的趋势，人们不仅希望吃到美味可口、营养丰富、快捷方便、风味多样、科学安全、功能有效的食品，而且对食生活开始重新审视。中国饮食文化研究的领域将不断拓宽犁深，既不会囿于某一或某些领域的事象层面，也不会仅仅局限于单纯的“弘扬”，一定会在人类饮食文明和民族饮食文化的历史存在与发展结构中透视和探究民族食生产、食生活、饮食文化的更丰富表象与更深刻内涵；不仅注视食事的昨天，更会注重今天和明天。

作为饮食文化重要内容的烹饪研究，必将走出厚古和国粹观念的影响，通过对传统工艺规范化、标准化、科学化的研究整理，逐步实现传统食物加工的社会化、工业化、现代化。传统烹饪的变革是不可避免的，这一变革正在进行中。烹饪研究不仅要看过去，更要把注意力放在现实、放

在民族大众日常三餐的内容及其变化上。

作为中国饮食文化重要组成部分的茶文化、酒文化以及食品和进食文化等，都将更深入地开展研究。史料钩沉（如从正史、方志、笔记、诗词、小说等史文典籍中搜检出饮食文化史料）、文献整理、饮食考古、文字训诂、食品科技史、民族饮食风习、中外饮食文化交流与比较等领域都将成为研究的重点。

注释与参考文献



1. Tylor, Sir Edward Buenett:《人类早期历史与文化发展之研究》,1865 年
2. Tylor, Sir Edward Buenett:《原始文化》,1871 年
3. F. 普洛格, D.G. 贝茨著 吴爱明, 邓勇译:《文化演进与人类行为》 辽宁人民出版社, 1988 年
4. 顾康伯:《中国文化史》 上海泰东图书局, 1924 年
5. 梁漱溟:《东西文化及其哲学》第三章 台北向学出版社, 1977 年
6. 梁漱溟:《中国文化要义》第 2 页 台北里仁书局, 1982 年
7. 汉·刘向:《说苑·指武》
8. 晋·束皙:《补亡诗》 梁·昭明《文选》
9. 《孟子·告子章句上》
- 10.《论语·学而第一》
- 11.《晋书·何曾传》卷三十三
- 12.《论语·卫灵公第十五》
- 13.《孟子·告子章句上》
- 14.《论语·颜渊第十二》
- 15.《礼记·玉藻》
16. 汪德耀:《回忆蔡元培先生关于我国烹饪的评价》,《中国烹饪》,1983 年第 9 期
17. 梁实秋:《由一位厨师自杀谈起》,《雅舍小品全集》 上海人民出版社, 1993 年
18. 普耕:《烹饪属于文化范畴》,《中国烹饪》,1980 年第 2 期



思考与练习题

1. 什么是狭义的文化？什么是广义的文化？
2. 什么是饮食文化？
3. 饮食文化主要研究哪些内容？
4. 为何中国古代文化会出现“发达的食文化，滞后的食研究”的现象？
5. 20 世纪以来中国食文化研究的基本状况如何？
6. 你认为目前中国食文化研究有哪些不足？未来应着重研究中国食文化的哪些内容？

第一章 中华民族饮食文化的理论基础

学 习 目 标

本章学习的目的，在于使徽生认识中华民族饮食文化四大基础理论的基本内容及其形成过程，对中国饮食文化历史发展的重要意义，以及民族饮食文化的五大特性。重点是要使学生掌握“饮食养生”、“孔孟食道”两大基本理论的概念和形成发展过程。



被西方文化界誉为功能派文化人类学开山大师的马林诺夫斯基，说过一句十分浅显但十分正确的名言：“人类极其关心的是传种与营养。”¹他所说的“营养”，其实是指人们为维系生命发展基本需要和能量消耗所必要的食料的摄取；而他所说的“传种”，则是人类使自己的生命基因通过婚媾孕育下一代以保证种的延续。如同演员走下舞台便是现实生活中的一个普通人——拥有普通的思想与普通的需求一样，当作为群体与社会生物人的种种文化表象及属性被逐一剥离之后，我们看到人类最关心的真的莫过于这样两件大事。这一点在近代文明以前表现得尤其明显。相同的看法，在中国，至迟于两千几百年前便见于文献记载了：“食、色，性也。”²“饮食男女，人之大欲存焉。”³中国古人所讲的“食”、“色”，即“饮食”、“男女”也就是西方现代学者所谓的“营养”与“传种”。

与西方人的认识方法与侧重有所不同的是，中国人很早形成并一贯坚持的看法是将饮食列于食、色二者的首位。“民以食为天”，食是最重要不过的，如俗谚所云：“人生万事，吃饭第一。”不仅位序第一，还是最重要、最基本的生活内容：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”件件都与饮食有关。庶民百姓人生如此，国家管理者的大政亦本于此：“八政：一日食……”⁵。国家大事千头万绪，搞好民食是第一项大政。几千年来，老百姓耕种、收获、吃饭，吃得饱就是“太平盛世”，吃不饱，便来一场“革命”。历朝历代，兴也是因为“吃”，亡也是因为“吃”。吃成了中国改朝换代最直接、最普遍、最根本的原动力与导火线。

食事在中国百姓民生和国政中居有如此重要的地位，因而食事受到历代各阶层人们的高度重视。所以我们民族远古时代的“礼”——最早的社会精神文明建设便与之结下了深缘：“夫礼之初，始诸饮食。其燔（fán 凡）黍稷（bǎi 百）豚……犹若可以致其敬于鬼神。及其死也，升屋而号，告曰：皋（gāo 高）某复，然后饭腥而直（jū 居）孰。”⁶早在陶器尚未发明的远古时代，先民们便郑重地将精心洗过的米、仔细擘撕开的小猪肉置于火塘中烧得极热的石块上，炙熟后祭献给鬼神，以表达自己的敬畏之情，祈祷之意。待到人死之时，人们反复呼喊他的名字，让他的魂魄归来，然后用生米、熟肉来祭享死者。这是汉代学者对上古历史文化的理解。那时，无论是吉祥还是凶丧的大事，人们都要祭告鬼神，即他们所理解的人与自然万事万物的主宰，总是要拿他们最好的食物献祭。食物既是人们的养生之物，也是他们用“通灵”之具。礼，是少不了食物的，要通过食物的烹饪和献祭来演示和完成。照春秋至汉代时学者们的理解，这种“礼之初”是陶器发明以前的事，距今至少有 8000 年左右的历史了。从人类的食生活文明发展历史来说，那是在陶烹时代之前的燔炙时代。如同那个埃及和希腊神话中的斯芬克斯（Sphinx）用以难人的缪斯谜语是适合于全体人类的一样，“夫礼之初，始诸饮食”的结论也应当是人类远古时代精神文明与食文化发展的一般规律。

很显然，人类的饮食生活，是一定历史阶段文明水平与文化风貌的综合反映。如果我们剥离（如果能够的话）某一民族文化中的食文化因素，即该民族食生产、食生活及全部与食有直接和间接关系的文化成分，那么，那个民族的面貌一定是极其畸形和令人难以想像的。事实上，我们也无法作这种剥离，因为食文化与民族文化的关系是无所不在的，也就是说，任何一个民族的文化都具有相当浓厚的“食”的色彩，反之亦然。这种情况，在历史的来路上追溯得越久远便越是明显。食文化广泛渗透于生活各个领域的特性，决定了它是一个普泛的范畴。

但是，如同千人千面一样，每个民族的文化都有自己的个性；各个民族的食文化彼此间也有许多差异，表象的差异和思想、心理的深层差异。对中华民族食文化的发展作了系统的历史考察，尤其是对中外文化的历史发展作了一番比较之后，我们发现几乎没有哪个民族能像中国人的祖先那样，在自己的饮食生活中倾注了如此多的注意力，有如此深刻的理解、如此辉煌独特的创造。也就是说，中华民族的历史文化，有更为鲜明和典型的“饮食色彩”。这不仅表现在餐桌上，而且表现在中国人食生活的全部过程之中，更表现在他们对自己食生活、食文化的深刻思考与积极创造、孜孜探索中。任何民族文化，最终决定于哲学；哲学的深厚土壤则在于该民族一定历史阶段的社会生产方式、生活方式以及文化和文明发展的水准与特征。因此，饮食生活作为基本的社会生活内容，饮食文化作为主要的文化门类，也就无疑是哲学的肥沃土壤。而哲学的决定作用，在施加于民族文化的同时，也对该民族饮食生活的风格，饮食文化的特质及思想产生了不可低估的深远影响。中国饮食文化的辉煌发展，主要得益于饮食思想的肇基久远和内蕴丰富。这种深厚坚实的思想渊源，表现为基础理论的四大原则以及相关的五大特性。

第一节 饮食文化理论的四大原则

一、食医合一

早在原始农业开始以前的采集、渔猎生活时代，我们的先民就已经注意到了日常食用的食物中的一些品种具有某些超越一般食物意义的特殊功能。可以说，医药学的最初胚芽就是孕生于原始人类的饮食生活之中的，这应当说是人类医药学发生和发展的一般规律。中国的传统医药学，在两千余年的历史上被称为“本草学”。“本草”之称最迟不晚于汉代，它的最初渊源，当发轫于上古的采集实践。《淮南子》一书关于神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒”⁷的追述，正反映了这种关系。神农，是中国古代传说中具有某种伟大智慧和特异功能的神圣人物。其实他不应是一个具体的人，而是远古时代人们希冀塑造的伟人，人们在他的形象上寄托了自己提高生存能力的美好愿望。集中于神农一身的各种本领，有许多是人们长久生产和生活实践经验的凝结，有的则是人们理想的赋予，这些都程度不同地反映了生产和生活实际。神农，古史又记为“神农氏”，表明是一个擅长种植业的部落群体，应当出现在原始农业有了相当发展以后，即大约距今 7000~4000 年前。但这里的“尝百草之滋味”，却又显然是原始采集时代即原始农业发生以前的事，因此，其时间大约要上溯到一万年。

由于饮食获取营养和医病双重功能的相互借助与影响，从“食医同源”的实践和初步认识中派生出了中国饮食思想的重要原则，形成了中国特色的“食医合一”的宝贵传统。因此，中国历史上饮食著述便与农学、医药学著作结下了不解之缘，无论是贾思勰的《齐民要术》，还是李时珍的《本草纲目》，或是其间与其后汗牛充栋的相关著作，莫不如此。这事实上已经与把农业和医药学结构为生物科学的现代科学认识相当接近了。因为中国人自古以来就持万物交感的人与自然和谐相处的观念，并且始终不懈地探求作为自然和谐结构存在与活动的人类生命的科学真谛。于是，一方面是“食”另一方面是“医”二者一而二二而一相互参校、启发相得益彰历久弥深。历史上“本草”书中的药物，几乎多是人们正在吃着（或曾吃过）的食物；而凡是被人作为（或曾作为）食物的原料，又几乎无一不被本草家视为药物（或具有某种药性）。

“食医合一”实践与认识不断深化发展的历史性结晶，是食医制度的出现。食医制度的文字记录见于中国饮食史上的“三代期”⁸。最迟在周代，王宫里就已设有专门的管理和研究机构，有专司其职的“食医”。“食医”作为王廷营养师，地位颇高，职在“天官”之序，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐（shì 视）春时，羹齐（shì 视）夏时，酱齐（shì 视）秋时，饮齐（shì 视）冬时。凡和春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑甘。”食医掌和周王所食膳品的具体名目大多不得其详，至于其确切主、配、调等各种原料的质与量则更是几乎无法知晓。一些膳品的制作方法虽基本未有明确文字记载，但大体上可以根据烹调工具、工艺、饮食习惯、饮食心理与历史文化的考据研究作出推测。重要的是，食医职司的原则具有超越等级界限和历史时代的重大意义：着眼于人与自然的和谐和人体机理的协调来合理进食；主张合理杂食，注重节令变化进食；重视味型与季节变换和进食者的食欲与健康的关系。虽然在距今两千多年前甚至更早的历史时代，人们的医学和营养学知识还很幼稚浅薄，不可能很科学地解释自己的食生活，然而这种基于长久实践的朦

臆认识和总体把握的原则无疑是很有道理的。可以说，人类今天饮食医疗保健学的认识和成就，就是周王廷食医职司原则的不断深化和科学发展。当然这种深化和发展是缓慢的，近代科学理论与科学手段出现以前尤其如此。到了公元 7 世纪中叶，孙思邈(581—682)写出了《备急千金要方》(652)，该书第二十六卷列有《千金食治》，是我国现存最早的饮食疗疾的专篇。孙思邈主张：“为医者 当晓病源 如其所犯 以食治之 食疗不愈 然后命药。”富有启发意义的是 孙思邈非但是个著名的食医理论家，而且是一个成功的实践家，享年逾百岁，这在 1300 年前的中国历史上，称得上是罕见的人瑞了。孙思邈之后，他的学生，著名医学家孟诜(约 621—713)用自己的《食疗本草》一书，把食医的理论和实践又推向了新的历史高度。有趣的是，孟诜的享寿虽未及其师，却也活到了 93 岁的高龄。他认为，良药莫过于合理地进食，尤其是老年人，不耐刚烈之药，食疗最为适宜。他的《食疗本草》是食医的长久实践和理论的完备，使得它最迟于公元 7 世纪末已发展成为一门独立的科学了。“食饮必稽于本草”¹⁰，已成为历史上 尊荣富贵之门和饮食养生家们的饮食原则了。更进一步，又有“药膳”的出现，这更超出了一般意义的饮食保健和疗疾。因为前者在“食”和“医”二者间更侧重于“食”而后者则侧重于“医”，所谓“药借食威，食助药力”(李东垣)。

二、饮食养生

“饮食养生”，源于医食同源认识和食医合一的思想与实践。生命、青春、健康和长寿，是人的自然本质所最珍贵的东西；而长寿则是人类的最大希求。相传上古唐尧时代，由于天时不利，雨水过多，人们长期生活于积水和阴湿的环境中，“民气郁而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”¹¹。先秦时代，把养生主张表达得最丰富的莫过于老子和庄子，他们还主张用“吐故纳新”的“导引”气功来健身长寿。先秦诸子大都有追慕长寿的思想，屈原甚至就饮食与长寿的关系发出由衷感慨：“彭聃斟雉 帝何殄 受寿永多 夫何久长？”¹²《吕氏春秋》也注意了饮食对于长寿的作用：“凡食之道 无饥无饱 是之谓五藏之葆。口感甘味 和精端容 将之以神气。”甘、酸、苦、辛、咸食料如果不加节制、无厌摄取，“五者充形，则生害矣”¹³。足用则止，一定把握“口不可满”的原则，克制人皆“口之欲五味”的“情欲”才能达到养生的目的。“口虽欲滋味 害于生则止。”¹⁴《吕氏春秋》一书的大量有关文录可视为先秦饮食养生思想的荟萃，反映了时代的认识水平。但总的说来，我国饮食养生思想的明确，走上独立的发展道路，乃至成为一种社会性的实践活动，都是进入汉代以后的事情。

饮食养生不同于饮食疗疾。饮食疗疾是一种针对已发疾病的医治行为，而饮食养生则是旨在通过特定意义的饮食调理达到健康长寿目的的理论和实践。因此饮食养生也不同于一般意义上的饮食保健。

两汉时期，为饮食养生的独立发展创造了必要的社会条件。经济的发展，贵族的优裕悠闲生活，最高权力层的政治斗争和“无为”政策的推行以及老庄思想的推崇，谶纬之学和仙道之风盛行，道学思想向宗教化的演进等等，这一切在上流社会逐渐造成了一种饮食养生的风气，一种基本属于权贵阶层的特殊的社会实践。这种实践历经以后诸代，日趋深化和细密，从而成为中国饮食文化的宝贵传统，饮食养生的理论也因之成为一条重要的思想原则。汉代人首先想到探究古人的那些享受“天年”¹⁵或“永年”的奥秘。他们的结论之一就是“食饮有节，起居有常”¹⁶。于是导

引和服食便成为汉代以后养生家们企图享天年、求永年的两个基本方法。导引多为道家所采用，服食则为贵族仕宦所看重。二者虽不可分，却又由于社会地位、条件的不同而各有侧重。西汉淮南王刘安（前 179—前 122）以皇族封国之富贵身体力行，在中国饮食养生思想和实践的历史上有很重要的地位，他和他的门下士们提出了一整套简单易行的养生方法：“凡治身养性，节寝处、适饮食、和喜怒、便动静，使在己者得，而邪气因而不生”¹⁷。此后的嵇康（224—263）、葛洪（284—363）、陶弘景（452 或 456—536）都是饮食养生的理论家和实践者。《淮南子》本于老子“虚静恬愉”的养生观，认为养生长寿的核心在于“适饮食”、“省嗜欲”做到这一点，“则所以修得生也”。东汉末年，年逾百岁的“青牛道士”封衡在回答曹操关于养生之问时说：“体欲常劳，食欲常少，减思虑，捐喜怒，除驱逐，慎房事，则几于道矣！”曹操则认为“体欲常劳，食欲常少”最具普遍的实践意义。三国时期的嵇康是位著名的养理论家，他认为“呼吸吐纳”、“服食养身”是基本实践，“善养生者……识厚味之害性……”。东晋人葛洪也是一位著名的养生家，他主张“养生以不伤为本”，在饮食方面应当“不欲极饥而食，食不过饱。不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则积聚，饮过则成痰癖……不欲多啖生冷，不欲饮酒当风……五味入口，不欲偏多。”¹⁸南北朝齐梁时的著名道教思想家、医学家陶弘景也是一位著名的养生家，他的《养性延命录》一书中的《食诫篇》便专述了饮食养生的主张。

唐宋时期的六七百年是养生家辈出的时代。而后到 1330 年，元饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》一书，对饮食养生及食疗、保健思想和成就进行了集大成的工作。明清两代，饮食养生的思想进一步深化扩展，实践的范围超越了以往基本囿于显贵高人圈的局限，开始为更多的文人士子所宗奉和力行。忽思慧认为，饮食的原则应是利于养生，“食饮必稽于本草”，“饮膳为养生之首务”。通过合理的饮食实现健康长寿的目的，逐渐成为中国古代的科学饮食观。元明之际著名养生家贾铭不仅写出了我国第一部详论饮食相互禁忌的专著《饮食须知》，而且身体力行，享年 106 岁。他在回答明太祖朱元璋养生术之问时说：“无它，只是注意饮食而已。”明晚期李时珍《本草纲目》一书（1596），把饮食养生思想牢固地建立在科学唯物的基础之上。清代文人顾仲对烹调颇有研究，他将菜肴同养生结合起来，选择对人的健康长寿有明显益处的菜肴，详述技艺，所著《养小录》一书“序”中阐明了菜肴与养生的关系：“饮食之人，大约有三：一曰饕（bū 布）饮之人，秉量甚宏，多多益善，不择精粗；一曰滋味之人，求工烹饪，博及珍奇，又兼好名，不惜多费，损人益人或不暇计；一曰养生之人，务洁清，务熟食，务调和，不侈费，不尚奇。食品本多，忌品不少，有条有节，有益无损，遵生颐养，以和于身，日用饮食，斯为尚矣。”这才是达到了“卫生”的目的，也符合“饮食以卫生”的原则¹⁹。

三、本味主张

注重原料的天然味性，讲求食物的隽美之味，是中华民族饮食文化很早就明确并不断丰富发展的一个原则。所谓“味性”具有“味”和“性”两重含义，“味”是人的鼻、舌等器官可以感觉和判断的食物原料的自然属性，而“性”则是人们无法直接感觉的物料的功能。中国古人认为性源于味，故对食物原料的天然味性极其重视。先秦典籍对此已有许多记录，《吕氏春秋》一书的《本味篇》，集中地论述了“味”的道理。该篇从治术的角度和哲学的高度对味的根本，食物原料自然之味，调味品的相互作用、变化，水火对味的影响等均作了精细的论辩阐发，体现了人们对协调与调

和隽美味性的追求与认识水平。唐“五世长者知饮食”一类人物段成式，在《酉阳杂俎》一书中概括了八字真言：“唯在火候，善均五味”²⁰。它既表明烹调技术的发展已经超越了汉魏以前的粗加工阶段，进入“烹”“调”并重阶段，也表明了人们对味和对整个饮食生活有了更高的认识和追求。明清时期美食家辈出，他们对味的追求也达到了历史的更高水平，主张食物应当兼有“可口”与“益人”两种性能方为上品。中国古代食圣，18世纪的美食学大家袁枚（1716—1797）更进一步认为，“求香不可用香料”²¹，“一物有一物之味，不可混而同之”²²，“一碗各成一味”²³，“各有本味，自成一家”²⁴。数千年中国食文明历史的发展，中国人对食物隽美之味永不满足的追求，中国上层社会筵席上味的无穷变化，美食家和事厨者精益求精的探索，终于创造了祖国历史上饮食文化“味”的独到成就，形成了中国饮食历史文明的又一突出特色。

在中国历史上，“味”的含义是在不断发展变化的。“味”的早期含义为滋味、美味。触感（指食物含在口中的感觉）与味感（指某种物质刺激味蕾所引起的感觉）共同构成“味”的内涵。《吕氏春秋》中讲：“若人之于兹味，无不谓甘脆。”²³甘是人们通过味蕾感受到的美味，脆则是食物刺激、压迫口腔引起的触觉。同时又说：“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，澹而不薄，肥而不臞。”²⁴这里讲的是调和味道的技巧和调味之后的理想效果。文中甘、酸、咸、苦等属味感，辣是物质刺激口腔、鼻腔粘膜引起的痛感，而“熟而不烂”的“烂”、“肥而不臞”的“肥”、“臞”则属触感无疑。联系到“味”归于口腔而不归于舌部，说明“味”当不仅指味感，还应包括食物在口腔中的触感。

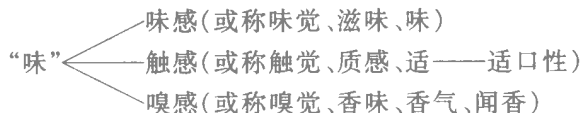
在“味”文字表述之初，就涵盖了味感和触感两重意义。但嗅感则是独立的。不过，那时表示嗅感的汉字是“臭”（xiù 秀）如《易》的“其臭若兰”其“臭”义是“气香馥若兰也”²⁵。又如《礼记》：“中央土……其味甘，其臭香。”²⁶。《列子·汤问》：“臭过椒兰，味过醪醴”等等，均把臭、味清楚地区分开来。从臭字看，嗅觉起源于动物的生存活动，包括捕食和逃避猛兽，所以臭字从犬。故《说文》对臭的解释是：“禽走臭，而知其迹者，犬也。”段玉裁注云：“走臭犹言逐气。犬能行路，纵迹前犬之所至，于其气知之也，故其字从犬自。自者，鼻也。引伸假借为凡气息芳臭之称。”自是古代的鼻字，犬走以鼻知臭，所以臭字由“犬”“自”两字构成。

“臭”本义指气味，故最初是中性词，一般兼表美恶气味之义。但禽兽的气味多很难闻，故春秋以后的文献中已有侧重表恶腐之味的倾向，如《吕氏春秋》：“夫三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所以。”²⁷。《庄子》：“其所恶者为臭腐。”其所美者为神奇”²⁸。《史记》载公元前210年秦始皇病死于巡行途中的沙丘平台（今河北广宗西北），“丞相（李）斯为上崩在外，恐诸公子及天下有变，乃秘之，不发丧。棺载辒辌车中，故幸宦者参乘，所至上食。百官奏事如故，宦者辄从辒辌车中可其奏事。独子胡亥、赵高及所幸宦者五六人知上死。……会暑，上辒车臭，乃诏从官令载一石鲍鱼，以乱其臭。”²⁹东汉《说苑》中的：“人芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”³⁰显然是《史记》上述引文的同义。这就是唐孔颖达在讲解《左传》时分析所说：“臭……原非善恶之称。但既以善气为香，故专以恶气为臭耳。”

由于原本无香臭分辨的表义，此时臭（xiù 秀）字引申出了“臭”（chòu 臭）义，借以区别两者，即从口进入的为香，体后排出的为臭，臭（xiù 秀）字已经不能准确表达两种相互矛盾的意义了。于是汉代出现了新字“𦊔”取“臭”（xiù 秀）而代之，入晋以后𦊔字又为“嗅”所取代。宋元时期的《古今韵会》开始收入“嗅”字，而这部字典的前身是晋代的《韵会》。古代词典解释“嗅”为“鼻审气也”，

审气明明用鼻 却要加个口旁 看来“味”已步入了嗅感的领地，人们在进食过程中，嗅觉已大大失去了独立地位 而与“味”相结合 形成了不同以往意义的新“味”或“味道”。

“味”的笼统表述味感、触感和嗅感在经历了一个相当长的时期后，最终分离开来。当然，三者的严格分开，还是近几十年的事。于是，传统意义上的“味”被一分为三：



四、孔孟食道

所谓孔孟食道 严格说来 即春秋战国(前 770—前 221)时代孔子(前 552—前 479)和孟子(约前 372—约前 289)两人的饮食观点、思想、理论及其食生活实践所体现的基本风格与原则性倾向。孔、孟二人的食生活实践具有相当程度的相似性，而他们的思想则具有明显的师承关系和高度的一致性。事实上，毕生“乃所愿，则学孔子也”³¹的孟子，其一生经历、活动和遭遇都与孔子相似。他们的食生活消费水平基本是中下层的，这不仅是因为他们的消费能力，也因为他们的食生活观念，而后者对他们彼此极为相似的食生活风格和原则性倾向来说更具有决定意义。他们追求并安于食生活的养生为宗旨的淡泊简素，以此励志标操，提高人生品位，倾注激情和信念于自己宏道济世的伟大事业。

孔子的饮食思想和原则，集中地体现在人们熟知的一段话中：“食不厌精，脍不厌细。食饔（yì 译 而饔(ài 爱)，鱼馁而肉败不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食；肉虽多，不使胜食气；唯酒无量，不及乱；沽酒市脯不食，不撤姜食，不多食；祭于公，不宿肉 祭肉 不出三日 出三日 不食之矣。”³²这既是孔子饮食主张的完整表述，也是他对民族饮食思想的历史性总结。略去斋祭礼俗等因素，我们便过滤出孔子饮食主张的科学体系——孔子食道。这就是：饮食追求美好，加工烹制力求恰到好处，遵时守节，不求过饱，注重卫生，讲究营养，恪守饮食文明。若就原文来说，则可概括为“二不厌、三适度、十不食”。其中广为人知并最具代表性的，就是“食不厌精、脍不厌细”八个字。

孔子的“八字主张”，是他就当时祭祀的一般原则而发的，因而只能放到他关于祭祀食物要求和祭祀饮食规矩的意见中去理解。“祭者，荐其时也，荐其敬也，荐其美也，非享味也。”³³孔子主张祭祀之食，一要“洁”二要“美”（美没有固定标准 应视献祭者条件而论）祭祀之心要“诚”；有了洁和诚，才符合祭义的“敬”字。所以他非常赞赏大禹“菲饮食而致孝乎鬼神”³⁴的模范榜样，主张“虽蔬食菜羹瓜祭必齐如也”³⁵。正如汉儒孔安国所云：“齐，严敬之貌也，三物虽薄，祭之必敬也。”³⁶这样，除因致祭人经济和政治地位的不同决定的各自献祭食品“美”的等级差别之外，致祭的“诚”就只有“洁”一个客观标准了。故祭义的旨要及孔子祭时的“恂恂如也”都是与周礼祭祀时食品不必苛求华美奢侈的历史传统相一致的。《孔子家语》中所记孔子“周游列国”“厄于陈蔡”时企图以“告余于野人”所得粗粝之米炊饭进祀“先人”但因“有埃尘堕饭中 欲置之则不洁”而几乎废祀的史事³⁷，也恰好证明了这一点。

“食不厌精，脍不厌细”八字主张，并非孔子对常居饮食的一般观点。孔子生活的时代，无论

是食物、食品结构、烹调工具和方法，还是饮食习惯和风格，都是比较简陋和粗糙的。“民之质矣，日用饮食”³⁸，反映的正是这个社会民众的一般饮食生活水准和饮食思想特征。说到孔子本人的饮食生活和他的饮食思想，可以用“简素尚朴”四个字来概括。孔子的一生基本上是踽蹶寒简的。“吾少也贱，故多能鄙事”³⁹，说的是他入仕之前的状况，而“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之”⁴⁰，则是他一生饮食生活的基本写实。虽然他短暂的三年仕途生涯中曾有过任司寇且一度摄行相事的显耀，但也是信守“君子谋道不谋食”、“忧道不忧贫”的准则⁴¹，而绝不耽娱于美食的。“君子食无求饱，居无求安”⁴²，孔子在物质生活上安于简约淡素，不仅基于他的经济条件和生活态度，更重要的还在于是一种思想操守。孔子认为：“中人之情也，有余则侈，不足则俭，无禁则淫，无度则逸，从欲则败……”⁴³孔子不贪图口腹之欲的满足，相反还警惕自己安于贫贱“不足”，以使自己永远有“禁”、“度”、“永不”、“从欲”因而终生执著追求“仁”和“道”的实现。他甚至还把一个人对衣食的态度看作是品行操守的直接体现，认为那种“耻恶衣恶食者”是“未足与议也”⁴⁴的庸鄙之徒，是“道不同不相为谋”的利禄荣身小人⁴⁵。孔子的饮食思想是植根于他对人生意义的深切理解之中的；而他的食生活实践，则严格受制于他自我修养的规范之中。

“精”、“细”二字，只有放到孔子所处时代的生产力水平和生活条件下才能得到正确的理解。孔子所处的春秋时期，谷物脱壳用杵臼春捣的加工方法。这种加工方法，首先是脱壳率和出米率都比较低，加工出的米时常伴有未脱尽壳的谷。所谓出米率低，主要是指脱出的完整米粒比例小，因为这种加工方法有出米和出粉的“综合效应”，所以也被作为旋转磨出现以前的基本制粉法⁴⁶。这样理解就可能更接近孔子之论的本意了。“食不厌精”的“精”，就是指这种加工方法所能制出的颗粒完整的米。宋儒邢昺疏“精”为“精细”即美好之义，那还是没有太离谱的。刘宝楠《论语正义》释：“精者，善米也”似更确切。由此可知，孔子主张的“精”是鉴于一般人常食粗粮、“脱粟”的生活现实，主张祭祀应选用好于粳米的米，这就是“精”、“善”、“拣米”，也就是“不厌”的本义。同样道理，“脍不厌细”的“细”，也是不厌精细的意思。“肉腥细者为脍，粗者为轩”⁴⁷，肉是指各类畜禽和鱼类之肉，脍是指这些肉类原料切后供生食的肴。为使生肉尽可能除腥味，就必须切得薄些、细些，味道才能更可口，既便于调料的入味，也便于咀嚼和消化吸收。如果我们了解到孔子时代用于切割肉料的工具主要是青铜质的，若不具有娴熟的刀工和极认真的态度是很难将肉片割成细薄的这一重要历史因素，就更易于理解孔子特别强调脍的加工要“不厌细”的用意之所在了。总之，孔子的主张“脍不厌细”，不仅含有肴品可口的意义，也含有加工的态度认真与否的问题。也就是说，肉切得越薄，越能表示敬祀鬼神的真诚。孔子食道中的八字主张引申到日常生活中的一般原则应当是：食物原料的选择、加工、制作，都要严肃认真，重视卫生，充分利用物性和发挥技艺水平，使物性美质的利用和加工技艺的发挥都达到最佳状态。

孔子的这一番议论译成今天的语言就是：献祭的饭要尽可能选用颗粒完整的米来烧，脍要切割得尽可能细些。饭伤了热湿、甚至有了不好的气味，鱼陈了和肉腐了，都不能吃；色泽异样的不能吃；气味不正常了不能吃；食物烹烧得夹生或过熟了均不应当吃；不是进餐的正常时间不可以吃；羊猪等牲肉解剖得不符祭礼或分配得不合尊卑身份，不应当吃；没有配置应有的醯醢等酱物，不吃；肉虽多，也不应进食过量，仍应以饭食为主；酒可以不划一限量，但也要把握住不失礼度的原则；仅酿一夜的酒，市场上买的酒和干肉都不可以用（虑其不醇正、不精洁）；姜虽属于斋祭进食时的辛而不荤之物，也不应吃得太多；助祭所分得的肉，应不留神惠过夜而于当天班赐；祭肉不能超过三天（祭日天亮杀牲至宾客持归于家，肉已经放置了三天），过了三天就不能再吃了（很可