
從飲食看 中國文化與藝術

孫中山在其
《建國方略》一書中說：
「我中國近代文明進化，
事事皆落人之後，
惟飲食一道之進步，
至今尚為各國所不及。」

一談到中國飲食文化，
許多人會對中國食譜
以及中國菜的
色、香、味、形
讚不絕口。

但是要談
中國飲食文化就必須
涉及到中國文化和藝術，
兩者關聯極其密切。

中國的人口多，
飲食從先秦開始，
就是以穀物為主，
肉少糧多，輔以菜蔬，
這是典型的飯菜結構。

其中飯是主食，而菜
則是為了下飯。
中國的烹飪的首要目的，
是使不可口的食物
變得精妙絕倫。

中國烹飪技術發達，許多西方人
看來不可食的物品，經過中國廚
師手藝，變得使人一見而食欲頓
開；

中國人的食譜廣泛，舉凡能夠食
者皆食，毫無禁忌；中國人更將
食的追求作為人生至樂來追求。

中國飲食藝術，是以色、香、味為烹調的原則，缺一不可。為使食物色美，通常是在青、綠、紅、黃、白、黑、醬等色中取三至五色調配，也就是選用適當的葷素菜料，包括一種主料和二、三種不同顏色的配料，使用適當的烹法與調味，就能使得菜色美觀。

方法是加入適當香料，
如蔥、薑、蒜、辣、酒、
八角、桂皮、胡椒、
麻油、香菇等，

使烹煮食物氣味芬芳。
烹調各種食物時，
必須注重鮮味與原味保留，
儘量去除腥膻味；

早於商朝的伊尹就已創有「鼎鼐調和」之法；以甜、酸，苦，辣，鹹等五味調製食物，

配合人體的心、肝、脾、肺、腎等五臟所需要的營養素，以維護人體的健康。

而中國菜中有許多食用植物如蔥、薑、蒜、金針、木耳等，均有預防和治療疾病的功效。

中國人發展出「食醫同源」的飲食理論，成為營養學先導。

中國烹飪藝術注意菜量調配，凡烹製一菜，主菜與副菜分量多為二與一之比；

而烹製一碗湯時，水的分量佔碗容量的十分之七，而菜量則佔十分之三。

中國人對飲食的禮儀，
有其傳統的規範，
例如吃飯時必須坐著進食，

男女老少需要依序入席，
吃菜是用筷子挾著吃，
喝湯一定要用湯匙盛著喝。

中國歷代飲食器具

品種繁多，從五十多萬年前新石器時代出現最初的食器，

到以後歷代發明的以青銅、鐵、陶瓷等製成的各式飲食器具，

當中可以窺見不同烹調技法問世。

古語有云：「美食不如美器」，
美食佳餚也要精緻餐具烘托。

中國飲食文化的研究
可以追溯至舊石器時代中後期
這時期的人主要依靠
採集和狩獵為生，
食物不加調製。

後來人類逐步學會
人工取火熟食，
及發明水煮方法。

新石器時代時的
進食方式一般是
席地而坐，環火而食。

這時期亦見證種植業、
養殖業和制陶業誕生。

從而衍生對容器和食器
要求，促進陶器發展。
炊具的使用，
反映當時水煮、
汽蒸的烹飪方法問世。

及至夏、商、周、春秋戰國時，
中國飲食生活的基調和格局初步
奠定，以穀物為主，輔之以果、
肉、菜的膳食結構和主副食體系
形成，飲食禮儀亦逐步完善，還
產生烹調理論及膳食養生論述。

這時期是青銅文化鼎盛時期，考古出土大量青銅器，其中青銅酒器更是商代最具代表性的食器。

鼎及簋為夏、商、周時期最盛行的食器，器型風格厚重，繁縟紋飾中具有神秘特徵，與戰國時期蘊含纖巧、活潑及清新風格的漆木制食器有天壤之別。

秦、漢時期，農業發達，漢代絲綢之路的開通促進中外交流，加上溫室種植技術發明，豐富了中國飲食內容。

鐵制炊具在漢代開始使用，常見的食具有釜、甑(音贈)、碗、盤、杯、壺、盒、罐等日用器，以及用於燒烤肉串的烤爐、蒸食的蒸籠，飲茶的托盞，以及具有異域色彩的銀器、玻璃器皿等。

魏晉南北朝時期，
製瓷業迅速發展，
出現品質較高的青瓷。

於隋唐、宋元、明、清時期，
隨著水陸交通與貿易發達，
大批城市興起，酒肆飯店也隨著
市場的興盛而日趨發達，
促使各民族飲食文化
頻繁交流。

更衍生出大量
且多樣化的美饌佳餚。

高型傢俱的出現和普及
也改變了中國自古以來
席地而食的生活習俗。

眾人圍坐共同進食的
合食制已取代了傳統
一人一份的分餐制。

食器的發展方面，瓷器逐漸成為最普遍食具，除大量生產，更運銷海內外；

食器分類越來越細緻，茶具、酒具已從傳統食具中獨立出來，瓶類實用器逐漸發展成精緻陳設品；

而常見食具中以碗、盤、瓶及壺出現最多變化。

以熟食、熟食為主，也是中國人飲食習俗的一大特點。

古人認為：「水居者腥，肉臊，草食即膻。」

熟食、熟食可以「滅腥去臊除膻」《呂氏春秋·本味》。

東方人的飲食歷來以食譜廣泛、烹調技術的精緻而聞名。

在飲食方式上，
中國人有自己的特點，
就是聚食制。

聚食制的起源很早，
古代炊間在住宅中央，
上有天窗出煙
下有篝火，
在火上做炊，
就食者圍火聚食。

在食具方面，中國人飲食習俗一大特點是使用筷子。

筷子，古代叫箸。《禮記》中曾說：「飯黍無以箸。」

可見至少在殷商時代，已經使用筷子進食。

筷子一般以竹製成，一雙在手，運用自如，即簡單經濟，又很方便。

商周青銅飲食具透出難以抵擋的猙
獰和恐怖，

彌漫其中的的是天神的神秘和威懾，

也許，大禹治水那個洪荒時期的蒼
涼一直讓人心有餘悸；

青銅器凝重的質感與威嚴的造型再
加之兇猛的紋樣，大約是寄託了人
們對神的敬畏？

魯迅評論漢代藝術時曾譽之有
「博大雄沉」之氣。

漢代飲食具便體現出這種藝術特
徵。

無論是北方地區的彩繪陶器和釉
陶作品，還是南方楚人富麗空靈
的木漆器，都透出秦漢時期氣吞
山河，上九天究九泉的大氣風
範。

至於唐代的金銀器和瓷器食具，
更顯示出包容萬物，有容乃大的
胸襟，

飲食具造型的豐富多樣與裝飾題
材的包羅萬象，正是大唐盛世的
真實寫照。

宋代官窯瓷器的潔淨雅致，反映了文人士子的心態，與民間極富生活化的風格恰成對比，

大俗大雅之風並行不悖，這種時尚一直影響明清各代，

但清代青花瓷器對宋風的摹擬卻是多了匠心而少些靈氣，技術上的高峰卻意味著藝術上的敗筆。

孔子說：

「食不厭精，膾不厭細。」
吃得好必須有一個前提，
那就是精湛的廚藝。

僅是個人充饑提不起
鑽研廚藝的興致。
精湛的廚藝源於
眾人讚賞，許多
廚師並非貪嘴。

許多方面，
出神入化的廚師
與傑出的舞蹈家
或者電影演員
沒有什麼差別，

他們都是公眾藝術家。
他們已經不太在乎
金錢的報酬；他們的
技藝渴求的是讚歎。

菜系是中華民族飲食文化的美學結晶。

每一菜的形成，都有它深遠的生態背景、人文背景和區位背景。

菜系形成的關鍵，是一定歷史條件社會經濟的發展程度。

中國各大菜系的形成，從萌芽到花繁果碩，已有千年以上的歷史。

隨著中國經濟中心南移，華東、
嶺南和西南的開發，

加速了這些地區的發展，出現了
華東的杭州（後期是揚州），山
東的濟南，嶺南的廣州，西南的
成都等中心城市，

這此中心城市，成了各大菜系的
搖籃。

各大菜系都蘊含著
豐富綿長的人文背景，
包括地域交融、
民族交融和中外交融的
歷史積澱，這些積澱在各個中心城
市，都是有線索可尋的。

菜系作為一個美食流派的
特有美質的形成，

既有賴於某些生態條件的優越，
有賴於人文積澱的深厚，
更有賴於中心城市的繁榮。

有人把「刀功精細」、
「火候適中」、
「原汁原味」、
「一菜一格」、
「百菜百味」等標準
作為某一菜系的特徵，
這等於什麼也說，
這些都是烹調技藝
成熟的起碼要求。

菜系的特徵，應從選料、烹製、
口味到食俗等體現該地區的生態
背景、人文背景和區位特點等
的內蘊中去發掘。

菜系目前可歸納出七大菜系(魯、川、粵、閩、蘇、浙、湘、徽菜系)，即四個地區菜系：
粵菜、蘇菜、川菜、魯系
和清真系、素食系、食療系。

七大菜系是中國悠久的飲食文化開出來的七簇燦爛的花，表現了中國悠久飲食文化的輝煌成就，是近千年中華民族的七大美學結晶。

中國精神文化的
許多方面都與飲食
有著千絲萬縷的聯繫，
大到治國之道，
小到人際往來都是這樣。

中國人善於在極普通的
飲食生活中咀嚼人生的
美好與意義。

古書說

「飲食男女人之大欲存焉」，

若以這個標準來論：西方文化可以說是男女文化，而中國則是一種飲食文化。

飲食其實是中國人的日常生活內容，飲食在中國文化中有著特殊的地位。

古人云：

「國以民為天，民以食為天」。

「天」者，至高之尊稱，

也就是說「悠悠萬事，惟此為大」。

這是傳統政治哲學精粹之所在。儒家
認為民食問題關係著國家的穩定，

孟子的「仁政」理想在於讓人們吃飽穿暖，
以盡「仰事俯畜」之責。

不論窮富貴賤，
似乎都離不開吃。

古往今來
有那麼多
各種名目的宴會，
都是藉以協調國際
或人際關係，以達到
歡樂好合的目的。

菜系有兩類：

一類是在較大的區域中，
由該區域風格相近的若干菜種
圍繞一個中心菜種，

在長期交融互補中，
形成了該地區的美食中心，
並集中了該地區傳統特色的
烹調技藝和飲食風尚，
逐漸自成體系。

一個大區的菜系和菜種，
是母系和子系的矛盾統一體，
如蘇杭菜、淮揚菜與蘇系，
廣府菜、閩潮菜、客家菜與粵
菜，成都菜、重慶菜與川菜，

煙臺菜、濟南菜與魯系，都體現
了這種關係。

菜系通過烹調和
食品製造業務，
與大農業生產、
炊事科技和
飲食美學、地方食俗等
諸多學科的有機結合，
形成了自己獨特神韻，
如粵系、蘇系、川系、魯系，
都是具有鮮明區域
特色的大區菜系。

另一類是飲食
文化與宗教食俗
結合或與保健需求
結合，逐漸形成了
自己的美食體系。

這種菜系跨越區域，
直接輻射全國，
如素菜系、清真系、
食療系，就屬於這一類。

有人套用
「飲食文化圈」
去概括區域
飲食文化，

不僅不能清楚表述
國內的區域飲食文化，
更沒法表述輻射全國的
素食、清真、食療
三大菜系。

隨著人類文明的發展，
素食菜系早已跨越了
宗教食俗的局限，

它與食療菜系並駕齊驅，
日益顯示出鮮明的生命力，

而清真菜系也同樣擁有它
可觀的群眾基礎。

菜系不僅指
幾味特色菜肴，
是指以餐食為主體，
體現著一方水土
的特色食品、
食俗和飲食風格的
飲食體系。

體現一個菜系的宴席，
除了具有該菜系特色的
壓軸菜肴和羹湯為主體，

還有多款同具特色的
米飯、麵食、點心、
小吃、水果、飲料等
穿插上桌，

從食品、食俗到飲食氣氛，
都體現了該菜系的風韻。

從美學一角度來看，
七大菜系可與中國的
四大小說比類，

其他數十個菜種，
就像除了四大小說，
還有《儒林外史》、
《金瓶梅》、《桃花扇》、
《鏡花緣》 都各有千秋。

The top of the page features five decorative circles of varying shades of light purple and lavender, arranged horizontally. The second circle from the left is a thin white outline, while the others are solid colors.

文學作品與
菜系不同的是，
小說是由一個作者
寫成書出版問世，

菜系則是一種
集體的創作，
是一種動態的、
有一定規範的味感美學，

是在錯綜複雜的歷史
流程中形成的相對穩定
又不斷發展的
美食流派

用「菜系」來概括
一種成熟、成規模的
美食流派，十分貼切。

這種概括，
也是一種群眾性創造，
是約定俗成的一種美學用詞，

得到廣大群眾首肯，
也是很自然的。



唐代司空圖融匯釋、道，
推出「味在酸鹹之外」的文學觀點，

此種「味外味」的美感經驗，
顯然是吃與道契合之後的識照，

既為飲食提供美學的形上思考，
且為飲食文化注入活力。

中國飲食對味道的追求，
是產生原始美意識的
直接動因；

而古典美學中
「和」的美學範疇，
也是建立在中國烹飪
調和鼎鼐基礎上

鑑於中國是一個
「烹飪王國」，飲食在中國文
化中具有特殊地位，

中國飲食活動對中國古典美學
的重要影響，就頗具歷史意
義。

俗話說：開門七件事，柴米油鹽醬醋茶。

由此可見，飲食確實是中國人生活中的重要內容。

飲食本是人們生存的基本需求，它與純粹精神領域的文化有什麼樣的關係？

在飲食中又能看出中國人對社會和人生怎樣的態度？在中國的飲食習慣，是否具體而微地體現出中國文化的某些特性？

毛澤東曾對身邊的工作人員說：

「我看中國有兩樣東西
對世界是有貢獻的，
一個是中醫中藥，
一個是中國飯菜。
飲食也是文化。」

說起中國對世界的貢獻，
為什麼不說「四大發明」
而說「中醫中藥」
和「中國飯菜」？

大概因為「四大發明」
舉世共知，而「醫藥」
與「飯菜」卻還是
「養在深閨人未識」。

醫藥和飯菜都是在中國傳統文化
背景下產生的，兩者之間
沒有嚴格界限，都是我們
生命、生活的保障。

中國的飲食文化可以看成是具體而微的傳統文化。

傳統文化中的許多特徵
都在飲食文化中有所反映，如：
「天人合一」說，
「陰陽五行」說，
「中和為美」說等。

此外還有重「道」輕「器」、注重領悟、忽視實證、不確定性等等都滲透在飲食心態、進食習俗、烹飪原則之中。

一個異質文化的人通過飲食、甚至通過與中國人一起進食，持之日久都會對中國文化有些感悟。

在華夏文明中，
飲食的確有其獨特的地位。

中國精神文化的
許多方面都與飲食有著
千絲萬縷的聯繫，
大到治國之道，
小到人際往來。

舉凡哲學、政治學、
倫理學、軍事學、
醫學以至藝術理論、
文學批評，
無不向飲食學、
烹飪學認同，
從那裏借用概念、
辭彙，甚至獲得靈感。

《禮記》云：「夫禮之初，始諸飲食。」

因為「禮」的原則之一就是強調「讓」，而在有群體參加的飲食生活中，如「鄉飲酒禮」等都以禮讓為先。

人們能夠在同鄉或親族相聚宴飲中都可以學習到禮。

重視「吃」從表面上
看來沒什麼特別之處，
因為人類的童年時代
都是用「口」來面對
世界的——

初生下的嬰兒用的
最頻繁的可能
就是「口」了，
抓到什麼都往口裏塞。

但中國文化特殊性
在於「吃」對中國文化的
心理結構有著深刻的影響、
存在於潛意識中。

這點從大眾語匯的構成亦可看出。

「吃」（或文言中的「食」）
被賦予各種感情色彩。

上世紀初，國人把
信天主教稱作「吃洋教」，
把當兵叫「吃糧」；

三十年代，上海市民被租界的外國
巡捕踢了一腳，自嘲為
「吃了一隻洋火腿」；

四十年代，抗戰大後方的重慶有
「前方吃緊，後方緊吃」的民諺。

其他如被打嘴巴叫「吃耳光」，
被冷落叫「吃閉門羹」，
被人趨奉追捧叫「吃香」，
一往無阻、非常走紅叫「吃得開」，
受到損失叫「吃虧」，
得到好處叫「吃到了甜頭」，
衣食有餘叫「吃著不盡」。

文言一點的把承受
祖宗餘蔭叫「食德」，
把不講信用叫「食言而肥」。

「吃」無所不在，無往不通。
總之，凡有所得都叫作「吃」，
仿佛東西只有到了自己肚子
才是最合適的去處，
才最使自己安心。

這些說明了「吃」在我們生活中的
地位和對我們深層意識的影
響

中國傳統文化注重
從飲食角度看待
社會與人生。

老百姓日常生活中的
第一件事就是吃喝，
不論是貧苦人家，
或鐘鳴鼎食之家
把吃飯看作一種享受。

讀《紅樓夢》
有人厭煩裏面
老寫吃飯宴會，

實際上這不僅就是
貴族生活本身，
而且也反映作者
對生活的理解。

即使普通人的日常飯菜，
也會使食者體會到無窮樂趣。

唐代詩人杜甫
在貧病之中
受到窮朋友王倚
並不豐盛的
酒食款待後興奮寫道：

長安冬菹(音狙)酸且綠，
金城土酥靜如練。

兼求畜豪且割鮮，
密沽鬥酒諧終宴。

故人情誼晚誰似，
令我手足輕欲旋。

其實吃的不過是
「泡菜」（冬菹）、
蘿蔔（土酥）、
豬肉（畜豪）之類，

竟令詩人如此開心，
手腳輕便，簡直
要翩翩起舞了，
從中感受到生活的
趣味和動力。

清人鄭板橋
在其家書中
描寫了一種更為
簡樸的飲食生活：

天寒冰凍時，
窮親戚朋友到門，
先泡一大碗炒米送手中，
佐以醬薑一小碟，
最是暖老溫貧之具。

暇日咽碎米餅，
煮糊塗粥，
雙手捧碗，
縮頸而啜之，
霜晨雪早，
得此周身俱暖。

嗟乎！嗟乎！
吾其長為農夫
以沒世乎！

開水泡炒米、
煮糊塗粥
是再寒酸不過的早餐，
可是它們竟被鄭板橋
寫得如此富於情趣和
具有人情味，

其實這正是他
寒士生活的體驗。
這些與普通人的
生活最接近，
其感動力也最大。

杜甫、鄭板橋都是注重寫實的藝術家，

長期生活在社會底層，
其飲食心態代表了寒士階層對
飲食生活的感受。

鄭板橋寫的是南方人寒士的早餐：北京的
「霜晨雪早，得此周身俱暖」的
「暖老溫貧之具」則是豆汁。

傳統的文人士大夫
最追求飲食情趣，

如果有了點較為
罕見的食品，

那便會給他帶來
無窮的樂趣。

近人林語堂在
《中國人》中寫道：

在我們得到某種特殊的食品之前，
便早就在想念它，在心裏盤算個不停，

盼望著同我們最親近的朋友一起享
受這種神秘的食品。

我們這樣寫請柬：

「我侄子從鎮江
帶來了一些香醋
和一隻老尤家的
正宗南京板鴨。」

或者這樣寫：

「已是六月底了，
如果你不來，
那就要等明年五月
才能吃到另一條鮮魚了。」

秋月遠未升起之前，
像李笠翁這樣
的風雅之士，
就會像他自己所說的那樣，
開始節省開支，

準備選擇一個名勝古跡，
邀請幾個友人
在中秋朗月之下，
或菊花叢中持蟹對飲。

他將與知友商討
如何弄到
端方太守窖藏之酒。

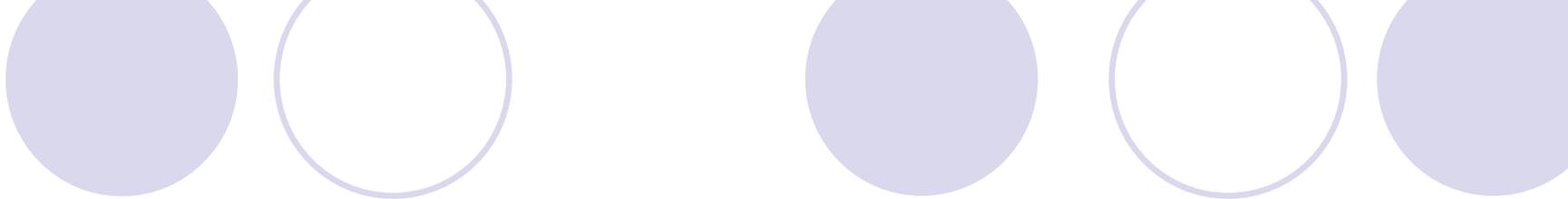
他將細細琢磨這些事情，
好像琢磨
中彩的號碼一樣。

那時，文人聚會
許多都是得到某種
食品為理由的。

《紅樓夢》中寫的幾次
小型宴集的起因都是
得到了奇異食品。

以這種審美的態度
對待飲食生活便是
生活的藝術了，

它是以生活富裕為前提的。

The top of the page features a decorative header with five circles. From left to right, the colors are: a solid light purple circle, a white circle with a light purple outline, a solid light purple circle, a white circle with a light purple outline, and a solid light purple circle.

中國人善於在極普通的飲食生活中咀嚼人生的美好與意義，哲學家更是如此。

莊子認為上古社會最美好，
最值得人們回憶與追求，
其最重要的原因就是人們可以
「含哺而嘻，鼓腹而遊」，

也就是說吃飽了，
嘴裏還含著點剩餘食物無憂無慮地遊逛，
這才能充分享受人生的樂趣。

先秦哲學家中
最富於悲觀色彩的
莊子尚且如此，

那麼積極入世的孔子、
孟子、墨子、商鞅、
韓非等人就更不待言了。

儘管這些思想家的政治主張、
社會理想存在很大分歧，

但他們哲學的出發點卻都執著于現實人生，
追求的理想不是五彩繽紛的未來世界或光怪陸
離的奇思幻想，

而是現實的、衣食飽暖的小康生活。

所以，《論語》、《孟子》、《墨子》
才用了那麼多的篇幅討論飲食生活。

飲食欲望，一般說來容易滿足，
「啜菽(音淑)飲水」，所費無幾，即可果腹，

所以人易處於快樂之中，李澤厚說中國古代
文化傳統是樂感文化，是有理由的。

蘇東坡在《前赤壁賦》
剛剛感慨：

「寄蜉蝣於天地，
渺滄海之一粟。
哀吾生之須臾，
羨長江之無窮」，

對於人生短暫
寄予了無窮的悲慨，

後面馬上就是
「客喜而笑，洗盞更酌。
肴核既盡，杯盤狼藉。
相與枕藉乎舟中，
不知東方之既白」。

吃喝解決人生的苦悶，
因此在春秋時代
人們就說「惟食無憂」。

至於指導人們
生活與思想的哲人
也只是密切地
關注著現實人生，

教導人們以
微小的現實滿足
為追求目的。

孔子說：

「飯蔬食飲水，
曲肱而枕之，
樂亦在其中矣。」

「一簞食，一瓢飲，
在陋巷之中，
人不堪其憂，
回也不改其樂。」
（皆見《論語》）

孔子或表達自己的志趣，
或讚美弟子顏回都是為
人們作示範楷模，
這裏簡單的、粗糙的食品就是
道德高尚的象徵。

雖然這些都打著
「安貧樂道」、
「憂道不憂貧」的幌子，
但這個「道」
究竟是什麼呢？

把它放大到最高倍數，
也不過就是實現「大同社會」。

而大同社會的標誌仍是人人吃飽穿暖，
所以後世有些道學家把「道」
解釋為「穿衣吃飯」，也無大謬。

在西方，古代思想家們對於吃飯問題上，
似乎沒有像中國哲人那樣傾注了這麼多的注意力，

更不會把它提高到「天」的高度認識它。

與我們相反，他們更多的是從男女情欲或情愛的角
度認識和解釋世界。

無論是
基督教的關於人的
原罪意識，
亞當和夏娃的傳說，
還是古希臘哲學中
（如柏拉圖對話錄）

把「愛」這個個人私情，
看作對美的本體的眷戀，
並把它看成是對
現實的哲學思考。

這些思想成為西方哲人文化思考的基礎。

而情欲生殖從生物學角度來說就是對生殖個體的否定，因而「愛」本身正像西班牙現代思想家烏納穆諾所說：

「世界和生命裏，最富悲劇性格的是愛。」
(《生命的悲劇意識》)

這些對西方文化的發展和西方人性格都有潛在的影響。

中國飲食文化的特徵
吃飯分主食副食、

用「炒」的烹飪方法、
有自己命名菜肴的方式。

這些有形的特徵，
使中國飲食形成了一種獨特的文化。

中國人吃飯分主食副食，連食品店也分成「主食廚房」、「副食商店」。

這一點在歐洲就不明顯。

一九八零年胡耀邦作為國家領導人訪問英國時，英國女王設國宴宴請，

共有七道大菜，其中有一道是「雞蛋炒飯」，這令中國人很奇怪。

明明是主食
怎麼算一道菜呢？

中國人這個主副食觀念
還不是現在有的，
早在先秦就有了。

《黃帝內經》
就有這樣的句子
「五穀為養，五果為助，
五畜為益，五菜為充」。

糧食被視為主食，
而「果」（水果、乾果）
「畜」（肉類）
「菜」是副食。
而且主食的地位高於副食，

這雖然從名稱上就可以看出來，
有個故事更能說明問題：

《孔子家語》中說有一次孔子陪著魯哀公吃飯，侍者端上了桃子和黍米飯。

孔子先吃了米飯，再吃桃子，結果左右侍者皆吃吃掩口而笑。

魯哀公對孔子說：
「先生，黍米飯是用來
擦拭桃毛的，不是吃的。

孔子說，我知道，
但黍米是『五穀之長』，
是可以用來祭祀祖先的上等祭品，
而常用的果品共有六種，
桃子的地位最低，
祭祀也用不著它。

我聽說只能用低賤的東西擦洗高貴的東西，沒聽過用高貴的擦洗低賤的東西。

可見飲食不僅有主副食之分，而且主食高貴，副食低賤（不是指價格，而是指地位）。

還有一個明顯差別，
這就是「炒菜」，
或者說是烹飪方法中「炒」。

不僅歐美沒有「炒」
（西洋烹飪中saute實際上是指「煎」，
有的譯作「炒」是不準確的），

就是日、韓這些漢文化圈中的民族也沒有「炒」。

炒最初的含義是「焙之使乾」
（其聲音如「吵」，故名），
後來才專指一種烹飪法。

它的特點大體有三：
一是在鍋中加上少量的油，
用油與鍋底來作加熱介質，

「油」不能多，
如果多了就變成「煎」了。

二是食物原料一定要切碎，
或末、或塊、或絲、或條、或球，然後
把切成碎塊的各種食物原料

按照一定的順序倒入鍋中，不停攪動；

第三才是根據需要把調料陸續投入，再不
斷翻攪至熟，也就是說食物是在熟的過程
中入味的。

「炒菜」包括
清炒、熬炒、煸炒、
抓炒、大炒、小炒、
生炒、熟炒、乾炒、
軟炒、老炒、溜炒、
爆炒等等細別。

其他如燒、燜、燴、燉等
都是「炒」的延長或發展。

炒濫觴於南北朝，
最早記載于《齊民要術》，
成熟于兩宋，普及於明清。

明清以後炒菜成為老百姓
日常生活中用以下飯的肴饌，

人們把多種食品、
不論葷素、軟硬、
大小一律切碎
混合在一起加熱，
並在加熱至熟中調味。

這種混合多種食物
成為一菜的烹飪方法
在西洋是不多見的，

只有法式燴菜類才有
把葷素合為一鍋的做法
（這有些像我們古代的羹）。

炒菜的發明使得我們這個
以農業為主、基本素食的
民族得以營養均衡。

古代烹飪中談到
調味肴饌
首要是「羹」。

先秦、特別是戰國以前，
人們常用的烹飪法
就是蒸煮炸烤。

用這些烹飪法製作
出的大塊肉食
大多是不入味的。

孔子說：

「食不厭精，膾不厭細」。

「食不厭精」好理解，
米舂得越細越好吃；

「膾不厭細」就不好理解，
為什麼肉切得越薄就越好呢？

原來那時煮熟的
大塊肉（膾）沒味，
要蘸醬吃，

那時醬的品種
有上百種之多，
不同的肉還要蘸
不同的醬，

所以孔子說「不得其醬不食」。

因為要蘸醬，
所以只有切得薄
才能入味。

羹是要調味的，
測驗一個人的
烹飪技巧首先
也是看他
會不會調製羹湯。

唐代詩人王建詠《新嫁娘》的詩：

「三日入廚下，洗手作羹湯。
未諳姑食性，先遣小姑嘗」。

結婚三天後婆家要測驗新娘子的手藝了。

可是對「味」的理解的
主觀性很強，
所以才要拉攏一下
小姑子，
婆婆愛吃鹹，
還是愛吃甜？

瞭解了婆婆的食性
才好把握調味的分寸。

有了炒菜，
羹在中國人
飲食中的地位
大大降低了
（粵菜除外）。

現在炒菜是
測驗烹飪技術的
主要依據了。
而且現在的「湯」
要比古代的羹稀了好多。

另外，中國人的飲食文化，
在食物的命名中很有特點。

清代美食家李漁曾說：

「食以人傳者，
『東坡肉』是也。
卒急聽之，似非豕之肉，
而為東坡之肉矣。噫！
東坡何罪而割其肉，
以實千古饞人之腹哉。」

「東坡肉」，乍一聽仿佛是蘇東坡的肉一樣，其實是指蘇軾所發明的對豬肉的加工方法。

這類的例子很多。

如以元代大畫家倪瓚傳「雲林鶴」，以清代學人潘祖蔭傳的「潘先生魚」等，

而西洋就不會有「華茲華斯肉餅」「邱吉爾布丁」之類。

中國飲食的思想精神
古代所說的「天人關係」，
不僅在祭祀中有所體現，
還表現為中國人強調
進食與宇宙節律協調同步。

「陰陽五行」的思想，
使我們把味道分為
「五味」，甚至把
為數眾多的穀物
納入「五穀」。

「中」、「和」的思想也成為烹飪的概念。
因此說飲食生活體現了傳統文化的特性。

中和之美是中國傳統文化的最高的審美理想。

「中也者，天下之大本也；和也者，天下之達者也。至中和，天地位焉，萬物育焉」《禮記·中庸》。

什麼叫「中」？不能簡單地用「中間」來概括它。

這個「中」指恰到好處，合乎度。

「和」也是烹飪概念。《古文尚書·說命》中就有「若作和羹，惟爾鹽梅」的名句，意思是要做好羹湯，關鍵是調和好鹹（鹽）酸（梅）二味，以此比喻治國。

「和」是要建立不同意見的協調的基礎上的。

因此中國哲人認為天地萬物都在「中和」的狀態下找到自己的位置以繁衍發育。

這種審美理想建築在個體與社會、人與自然的和諧統一之上。

這種通過調諧而實現
「中和之美」的想法
是在上古烹調實踐
與理論的啟發和影響下產生的，

而反過來又影響了人們的
整個的飲食生活，
對於追求藝術生活化、
生活藝術化的古代
文人士大夫，尤其如此。

與「中和」相反的是極端，
極端在烹飪上也不被視為正宗，

那些「鹹過頭，辣過頭，酸過頭」的
食品雖然會受到一些身體處在不正常
狀態下的人們的追捧，

但從長遠看來它對身體是有害的。

古代所說的「天人關係」
不能簡單地理解為
只是講「天道」與「人道」，

從而把「天人合一」
看作是講人類與大自然
相互依存道理的。

實際上古人說的天人合一往往是指「天」有意志，它通過天子支配人事，人要順「天」以感動天意。

祭祀是人感動天的手段之一。
「天」包括極其廣泛，神鬼也是「天」的一部分。

神源自天，所以神又可稱作「天神」，
人死為鬼，鬼者，歸也，

所以死也稱作「歸天」。中國人以飲食
侍奉鬼神，也是搞好人天關係的一項內
容。

中國人認為人死也和活著一樣，
需要享受，於是便通過食物
來打通關節、疏通關係。

西方人悼念亡者有一束鮮花就可以了，
國人不成，活人吃什麼，祭祀
死人至少是同等待遇
（一般還要高一檔）。

古代祭祀鬼神都有食物，而且根據鬼神的貴賤及祭祀者與鬼神的親疏關係和對他企盼的大小決定祭祀食品的豐儉。

這完全與老百姓對付貪官污吏一，因此，有學者說祭祀不過是人對鬼神的賄賂。

戰國時齊國的淳於髡(音坤)
見一農夫拿著一隻豬腳、
一杯清水祭天，
祈求五穀豐登、
積谷滿倉。

淳於髡加以嘲笑，
認為農夫企望太高，
而供奉太薄。

祭祀中人們感到祭品（主要是食物）
是人和天的聯繫物、甚至認為它是鬼神
曾經光顧過的（鬼神食後的剩餘），因
而把祭祀食品神聖化。

直到清代，
滿人仍然把
「祭於寢」的白煮豬肉
稱之為「福肉」，

親貴大臣以能分到
一塊而為榮耀
（叫做「吃克食」）。

當然這只體現了淺層次的
飲食生活中的天人關係。

古代的中國人
還特別強調
進食與宇宙節律
協調同步，

春夏秋冬、朝夕晦明
要吃不同性質的食物，
甚至加工烹飪食物
也要考慮到季節、
氣候等因素。

這些思想
早在先秦就已經形成，
在《禮記·月令》
就有明確的記載，
而且反對顛倒季節，

如春「行夏令」「行秋令」
「行冬令」必有天殃；

當然也反對
食用反季節食品。

孔子說的「不食不時」，
包含有兩重意思

一是定時吃飯，
二是不吃反季節食品，

與當代人的意識正相反，
有些吃反季節食品是為了擺闊。

這種強調適應宇宙節律的
思想意識的確是華夏飲食文化所獨有的。

這種意識殘留到現代的大約僅有節日食俗了
(中醫中藥裏也有一些，但未受到重視)。

「陰陽五行」是
傳統思想所設定
的世界模式，
也被認為是宇宙規律。

人是「三才」之一，
飲食是人類生活
所不可少的、
製作飲食的烹飪
必然也要循此規律。

因此，不僅把
味道分為五，
並產生了「五味」說。

而且還把為數眾多的
穀物、畜類、蔬菜、
水果分別納入「五穀」、
「五肉」、「五菜」、
「五果」的
固定模式。

此外還有

「凡飲，養陽氣也；
凡食，養陰氣也」
（《禮記·郊特牲》）。

並認為只有飲和食
與天地陰陽互相協調，
這樣才能「交與神明」，

上通於天，從而達到
「天人合一」的效果。

因此在祭天時要嚴格遵循陰陽五行之說。
這種說法被後來的道教所繼承，
成為其飲食理論的一個出發點，

如認為吃食物是增加人體陰氣的，
如「五穀充體而不能益壽」，
「食氣者壽」等，

要修煉、要獲得陽氣就要儘量少吃、最佳境界是不吃，走「辟穀」的境界。