



▲ 绘有宴饮场景的唐代壁画
◀ 试图展现中华美食文化博大精深的电视剧《尚食》剧照

■ 中华优秀传统文化系列谈

中华美食文化何以一路走来、惊艳世界

中华尚食之道里，自有一个民族坚韧的初心

江 隐 龙

时至今日，中国食客们早已习惯了“中华美食甲天下”的尊崇，街边商厦林立总总的小吃店，墙上往往喜欢挂一段上逾千年的传说——虽然食客大多也不会把这些动辄与乾隆、诸葛亮、秦始皇甚至是黄帝、女娲的故事当真，但换个视角将华夏五千年历史视为五千年美食史，似乎也不算太夸张。

然而，历史真相往往令人感到意外。中国历史虽然源远流长，但中华美食文化其实异常晚熟：“南食”“北食”直到唐宋时期才逐渐分野，土豆、玉米、番茄、辣椒等食材直到明代才传入，“四大菜系”直到清初才成型，而当“八大菜系”隆重登场时，中国封建时代已经走向了尾声。不少如大盘鸡、螺蛳粉这种人们习以为常的小吃、菜肴菜式直到新中国成立之后才诞生，而“菜系”作为一个专有词条，直到1992年才被收录到《中国烹饪辞典》中。

没错，中华美食的确博大精深，但它的成长之路却也曲折萦纡，历经磨难。

了解到中华美食荣光背后的漫漫长路，在物质生活极大丰富的岁月里，食客们或许会对“一粥一饭，当思来之不易”这句古训有更深感悟。中华美食是美好的，华丽的，精致的，同时也是坚韧的、顽强的、隐忍的。中华美食文化是古老悠远的，同时也是大器晚成的。三代以降，五千年时光仿佛是一场漫长的蛰伏，为的只是在某一个时间，爆发出最绚烂的华章。

更值得回味的是，这一个爆发的时段，正是中国人面对大变局积极吸收先进思想和制度，重塑华夏荣光的时代。其实，饮食之道、为人之道、谋国之道，在某种层面上也是相通的：食客们觥筹交错之中，在推杯换盏之时其实不难发现，中国美食自古以来最不缺的，就是兼容并蓄的气度和能力。倘若孔子泉下有知，见到这一幕大约也不会再坚持“君子谋道不谋食”了吧——谋食之道里，自有一个民族最坚韧的初心。



▲ 河南偃师酒流沟宋墓出土的厨娘砖刻拓片

“民以食为天”逼出的想像力

司马迁所引的“民以食为天”，指的不是百姓对食物的盲目热情，而是传统农耕社会生存压力的写照。作为农业古

国，中国较之其他文明更早出现了人口生态压力，这一压力在缔造了灵渠、都江堰、大运河等奇迹的同时，也极大激发了中国人对食材的想象力。

中国人的美食追求并非天然通向“味道至上”。先秦以降，中国饮食与养生、医疗结合得更为紧密，两汉时期谶纬之学与仙道之风盛行，饮食养生的风气远较宴席间的觥筹交错更吸引士大夫阶层。历史悠久的辟谷习俗，从某种角度来看甚至是反美食主义。

后人言及“盛世”，大多会将目光指向汉唐两代。这两个朝代，国家统一、文化昌明、武功强盛、国威远播，直到几千年后，“汉字”和“唐人街”依然是中华文化的代名词。然而即便是这两个朝代，中国人的粮食危机也不绝于史。《汉书》中动辄出现“大饥，人相食”“饥，或人相食”的记载，而唐代皇帝曾十余次因缺粮暂时迁都洛阳，留下了“逐粮天子”“就食东都”这个历史名词。帝尤如此，民何以堪。

穷则思变，在巨大的粮食危机面前，也不由得古时的中国人对食物不具备足够的想像力。三国时期，中原动荡不安，天下四分五裂，曹操一边感叹着“白骨露于野，千里无鸡鸣”，一边编著了中国第一部独立饮食著作《四时食制》。南北朝时期，战争连年不断，自然灾害频发，集北方民间减灾思想和经验之大成的著作《齐民要术》应运而生。金朝入主中原，宋室及北方士大夫阶层大举南迁后，以水稻栽培为主要内容的《陈敷农书》问世。元朝借助强大的骑兵缔造了人类历史上最庞大的帝国，但也让无数肥沃富饶的田地变得满目疮痍，司农司受命编著官书《农桑辑要》，之后王祯《农书》、鲁明善《农桑撮要》几乎同时出现，这一系列农学方面的成熟绝非偶然的巧合。

掩卷，又不得不联想到中华美食的烹饪技法和食材范围，相较于其他国家的菜系简直到丰富到令人咋舌的程度，这是因为生存状况倒逼而形成的想像力呢？

“五谷杂粮”隐藏的包容性

如果说尽可能提高食材的利用率是“节流”，那积极引入外来物种为己所用就是“开源”；如果说“节流”表现了中华美食背后的地大物博，那“开源”则揭示了中华美食文化的兼容并蓄。

俗语有云：“人食五谷杂粮，孰能无疾。”“五谷”，可以说是中国饮食文化的代表。“五谷”有两种说法，一是郑玄认为的“麻、黍、稷、麦、豆”，二是赵岐认为的“稻、黍、稷、麦、菽”。无论哪一种说法，麦——这里主要指小麦，都是中国人自古以来最重要、最普遍的主食之一。

然而，小麦并非中国土生土长的农作物。换句话说，支撑起中国几千年文明、给中华美食带来无限荣光的小麦，其实是个货真价实的舶来品。小麦起源于新月沃地，在甘肃民乐东灰山遗址、新疆孔雀河畔的古墓沟等西北地区分别发现了公元前两千年的小麦遗存，这让后世的考古学家大致能勾勒出小麦传入中国的路线。小麦古称“秣”，在甲骨文中，“来”为小麦植株形象，“来”的“行来”之义正渊源于小麦的舶来品身份。当然，小麦的本土化也经历了数百年甚至上千年之久，直到北宋时期，中国农人才在土壤耕作、种子处理、栽培管理等技术层面积累到了足够的经验知识，让小麦在北方种植制度中取得了核心地位。

中国的主食，有“北面南米”之称，这背后是农作物上的“北麦南稻”。中国是水稻的原产地之一，这毋庸置疑，但在古代中国“华夏秩序”的视野下，水稻来源

正在热播的电视剧《尚食》，站在明清这座“食文化”高峰的起点上，试图展现中华美食文化的博大精深。人们对电视剧的评价并不高，但其引出的话题却颇有价值，即中华美食文化何以一路走来，最终绽放出绚烂的华章？

——编者



▲ 明仇英《春夜宴桃李园图》局部

于百越族先民的驯化，其实也并非纯粹的中原物产。大禹曾在黄河流域尝试推广稻作，对于以河南、河北、山西、山东为中心的夏王朝来说，大禹的作法无疑是一次物种引进的尝试，只是因为这一引进史过于久远，而长江文明最终与黄河文明一道成为中华文明不可分割的组成部分，因而被淡忘了。

但即便如此，关于水稻的引进史也并没有停止，《宋史·食货志》载：“大中祥符四年（1011年）……帝以江淮、两浙稍旱即水田不登，遣使就福建取占城稻三万斛，分给三路为种，择民田之高仰者莳之，盖早稻也……稻比中国者穗长而无芒，粒差小，不择地而生。”这里提到的占城稻，即源于古代越南南部的小国占城。占城稻适应性强、生长期短，因而在大中祥符被引入长江流域，以应对灾荒之困。

20世纪40年代，正值中国抗日战争最为艰苦的时期，东北地区流传了一首悲愤激昂的《松花江上》，起首一句便是：“我的家在东北松花江上，那里有森林煤矿，还有那满山遍野的大豆高粱。”“高粱”二字，很东北，也很中国，但不要意外——高粱的原产地不是中国，甚至不是东亚，而是遥远的非洲。高粱传入中国的时间与路线更难考证，因其早期有“蜀林”“巴禾”之称，可能是由西南地区渐次传入中原，直到宋元两代成为北方人的重要主食。

除了主食，中国人对蔬菜瓜果更是海纳百川。中国人的菜谱上，有三类食材从名称就能看出其“海外血统”：第一类名称中带“胡”，基本于汉晋时期由西北陆路引入，主要有胡豆（蚕豆）、胡瓜（黄瓜）、胡蒜（大蒜）等。胡萝卜也源于西亚，但传入中国的时间稍晚。第二类名称中带“番”，主要于南宋、元明及清初由番舶引入，如番茄、番薯（红薯）、番椒（辣椒）等。第三类名称中带“洋”，大多由清代乃至近代引入，洋葱、洋芋（马铃薯）、洋白菜（甘蓝）等。如今，这些外来

物种早已融入中华美食，甚至成为某些食物的灵魂所在——没有了蒜泥，火锅会黯然失色；没有了辣椒，整个川菜都会“哑火”；没有了番茄，多少人学会的第一个炒菜（番茄炒蛋）恐怕也要变个名称了……

《随园食单》背后的钻研心

中国食客说起中华美食之道，往往喜欢引用孔子的“食不厌精，脍不厌细”八个字。其实，孔子所言的“食不厌精，脍不厌细”，更侧重于祭祀时饮食的态度而非对味道的追求。孔子生活的春秋末期，烹饪、砵春、切肉工艺均相对原始，将“食”做“精”、“脍”做“细”，体现了厨人与食客严肃真诚的态度。与此相对，孔子针对口腹之欲多有“君子食无求饱”的论断，追求食物的奢华精细，本身便与孔子的理念背道而驰。

孔子的饮食观背后，是其心怀的礼制。其实中国人与食物最早的联结不是味道，而是礼仪。《礼记》所言“夫礼之初，始诸饮食”，大意即是“礼仪制度和风俗习惯始于饮食礼”；而据《周礼》所载，周王室四千多名治官中一半以上的职责与饮食相关，细品之余不难发现上古食物与生俱来的森严与拘谨。春秋时期最著名的厨师——同时也是后世厨师的“祖师”易牙，其精致的厨艺与其说是职人的素养，更不如说是史书为勾画其残忍而加脚注，从中也难怪口味到美食与美德之间隐隐的矛盾。

古代中国对食物的“淡漠”不仅出于食材的缓慢积累、交融，更在于儒家文化对口腹之欲的“打压”。一方面，孔子“君子谋道不谋食”的教诲让士大夫阶层往往远离庖厨而以修齐治平为己任；另一方面，自汉武帝刘彻“罢黜百家独尊儒术”后，士大夫阶层仕途通畅，“学而优则仕”也有着丰富的现实回报。至晚在唐代

之前，文人对于饮食之事是少有重视的。

隋唐时期饮食文化尤其是宴席之风虽有较大发展，但在盛世文治武功的影响下，士大夫阶层的追求依然在“提笔安天下，马上定乾坤”之中，“烹羊宰牛”式的盛筵并没有孕育出与之相当的饮食文化。唐代盛极一时的烧尾宴，也只是公卿士大夫的盛宴，远非平民百姓所能享受。

转折来自于两宋：从个体角度来看，两宋文化昌盛导致读书人与日俱增以至于仕途门槛抬高，同时武功疲弱又令多少英雄志难酬。从朝廷角度来看，宋室有鉴于唐朝藩镇割据之痛，自宋太祖赵匡胤“杯酒释兵权”始便鼓励朝臣“择便好田宅市之，为子孙立永远之业，多致歌儿舞女，日饮酒相欢，以终其天年”。用舍行藏之下，也不由得士大夫们不将视线转向饮食了。北宋苏轼以嗜美食闻名，而其半生谪居的仕途，多多少少也体现了当时的饮食与儒家传统追求此消彼长的关系。

元朝统一后，汉族士人愈加边缘化。明清易代，朝廷中枢又多为满族垄断，“学而优则仕”的路途不再畅通无阻，文人的兴趣自然而然愈加转向犬马声色。如以“小品圣手”名世的张岱，便在《陶庵梦忆》中洋洋自得地夸口“越中清饬，无过余者”，从北京的苹婆果到台州的江瑶柱，从山西的天花菜到临海的枕头瓜，大明两京一十三省的美食竟被他尝了个遍。又如戏曲大家李渔，一边醉心于梨园之乐，一边也不忘鲜衣美食这一类“家居有事”，并在理论巨著《闲情偶寄部》中加入“饮饌”一部，系统阐述其“存原味、求真趣”的饮食美学思想与“宗自然、尊鲜味”饮食文化观念。

特殊的时代背景使得“饮食之人”不再被轻贱，于是一大批美食家在清代前半叶应运而生，在这一背景下，“食圣”袁枚登场了。

袁枚在《与薛寿鱼书》公然提出“夫

所谓不朽者，非必周、孔而后不朽也。羿之射，秋之奕，俞跗之医，皆可以不朽也”，而他自己则将饮食之道视为堪与周公孔子之为相媲美事业，因此可以毫无顾忌地“每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚，执弟子之礼”。

袁枚作诗以“性灵说”为主张，认为诗直抒心灵，表达真意，这一主张也融合到了饮食中：他认为在烹饪之前要了解食材、尊重物性，注意食材间的搭配和时间把握；他反对铺张浪费，提出“肴佳原不在钱多”，食材之美更在于物尽其用；他强调烹饪理论的重要性，以为中国烹法完全依厨人经验不利于传承，为了给后世食客厨人树立典范，又煞费苦心思写出了《随园食单》——这部南北美食集大成之作，再一次为中华美食的发展开启了新的纪元。

《随园食单》之前，中国历代亦不乏饮食著作，但关于制法的记述往往过于简略，如《食经》《烧尾宴食单》之类甚至流于“报菜名”。宋元以降，饮食著作的烹饪方法逐渐明晰，但亦停留在“形而下”的层次。而《随园食单》则完成了饮食文化从经验向理论的最后蜕变。如“须知单”“戒单”中梳理了物性、作料、洗刷、调剂、搭配、火候、器具、上菜等方方面面，“上菜须知”中的“盐者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后”等，都是对中国千年烹饪经验一次开创性的总结与编排。

在袁枚和他的《随园食单》之后，中国饮食文化从“形而上”的思想层面迈上了一个新台阶，在之后的百余年里，帮口菜渐渐发达，“四大菜系”“八大菜系”逐渐成形，直到清朝国门被坚船利炮强行打开时，孙中山在《建国方略》中依然能够自信地写下：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”



◀ 《红楼梦》第六十三回寿怡红群芳开夜宴，谭凤嬛绘