中华礼仪:传统与重建 第五 讲

常礼之饮食

一、食义二、食仪三、食器



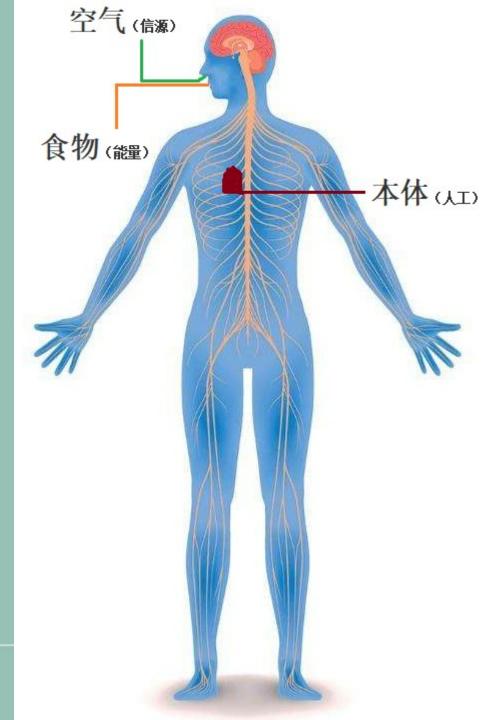
关长龙 xiexiutang@126.com



《黄帝内经•素问•阴阳应象大论》:

天气通于肺, 地气通于嗌, …… 故治不法天之纪, 不用地之理, 则灾 害至矣。





• 吃什么?

《黄帝内经·素问·藏气法时论》: 毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五 畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补 精益气。

从现代科学的角度来看,人体所需补充的"能量"是由多种元素来共同组配的。 大致说来,主要有碳水化合物、蛋白质、脂肪、热量、胡萝卜素、视黄醇、多种维生素及数十种微量元素(钙、铁、锌等)等。营养学家为此设计了一个平衡膳食宝塔。宝塔共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反应出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

中国居民平衡膳食宝塔(2016)





• 怎么吃? 【饮食文化】

李亦园指出:

我们可以说在中国不管喝酒或是吃东西,与其说是一种工具行为 (instrumental behavior),不如说是一种表现行为(expressive behavior)更为合适。换言之,中国人的一饮一食都有其特殊的内在意义。

• 吃多少? 商周以前,一日两餐;春秋以后,一日三餐。

第一节、食义——主体对境食物的终极关怀

- •一、主体护生(五味调和,养精蓄锐)
- 《韩非子 五蠹》:
 - 上古之世……民食果蓏蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病。有圣人作,钻燧取火,以化腥臊,而民说之,使王天下,号之曰燧人氏。
- 《吕氏春秋 至味》载伊尹对商汤论五味:
 - 夫三群之虫,水居者腥,肉玃者臊,草食者膻,臭恶犹美,皆有所以。 凡味之本,水最为始。五味三材,九沸九变,火为之纪。时疾时徐,灭腥 去臊除膻,必以其胜,无失其理。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,甘而不哝,酸 而不酷,咸而不减,辛而不烈,澹而不薄,肥而不【月侯】。

《黄帝内经•素问•上古天真论》岐伯对黄帝说:

上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。

•常食:

季节味道的尊重:《周礼·天官冢宰》食医: "凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘。"

区域味道的尊重:晋土多钙,蜀地多湿,北地多寒,南地多思。《周礼·天官冢宰》疡医: "凡药,以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑养窍。"

成长阶段的尊重:婴幼哺乳,软食,青壮各有所好,老年复归软烂食品,且"六十非肉不饱"(《礼记·王制》)。

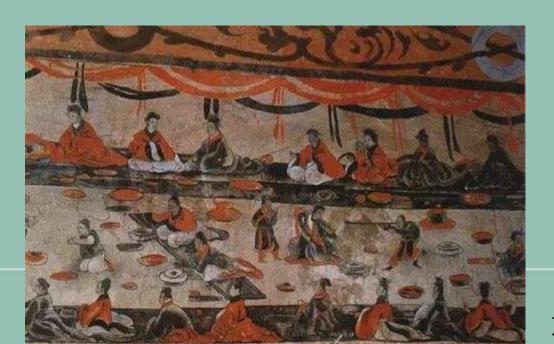
• 变食: 药食。

·二、群体调适(分享生活,建构秩序)

• 《周礼 • 大宗伯》以饮食之礼为五礼中嘉礼第一,谓"以饮食之礼,亲宗族兄弟"。

• 《礼记 • 礼运》说: "夫礼之初,始诸饮食。

• 《礼记 • 乐记》: "故酒食者, 所以合欢也。





东汉壁画宴饮图

- 礼食大致可分三类, 其中凝聚着更为明确的群体认知与共识。
 - 一是宾宴食品:以什么为原则?合餐分餐,数量多少?
 - 二是典礼食品: 冠婚丧祭, 醮酒、玄酒、合卺、饺子枣栗子花生等, 凶祭与吉祭用品。
 - 三是节日食品:如年节生日等之汤圆、清明团子、粽子、月饼、饺子、年糕、寿桃、七菜羹、重阳糕、桂花酒等等。





・三、心性认同

- 从性格的角度说,有成长环境和遗传基因形成的饮食偏好。如中国传统东南西北中的酸甜苦辣咸对人体免疫系统型塑而造成的饮食偏好。虽然在成长以后,随着生活区域的改变而有所改变,但相对而言仍时时会对幼年时代的饮食形态有所偏好。
- 清顾仲《养小录》自序:

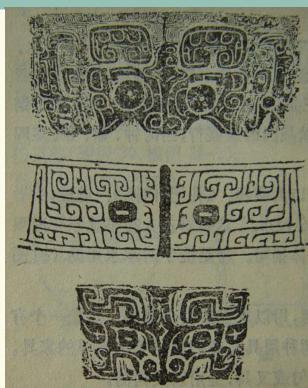
饮食之人大约有三:

- 一曰餔餟之人, 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,务洁精,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。



- 从心灵的角度说,人类为了让自己存活下去,需要食用动物的生命和植物及其子女(种子)的生命,古人为化解自己的心灵罪感,遂提出了一种生命和合的理念,即人吃了那些"生命",其结果是把食物的生命与自己的生命合而为一,共同存活了,这个理念最早的符号表达就是鼎鬲上的饕餮。
- 《吕氏春秋 先识览》: 周鼎著饕餮,有首无身,食人未咽,害及其身,以言报更也。
- 民吾同胞,物吾与也
- 君子远庖厨
- 爱惜粮食

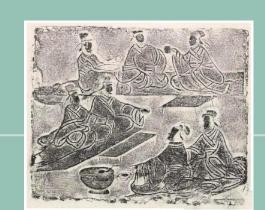




- •《论语·乡党》:
- 食不厌精,脍不厌细。【艺术品质, 此与当时的加工能力有关, 现在则要适当】
- 食饐而餲, 鱼馁而肉败, 不食。色恶, 不食。臭恶, 不食。【食物坏掉】
- · 失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。【厨工不 用敬】
- 肉虽多,不使胜食气。【肉比谷食多】
- 惟酒无量,不及乱。【酒以为人合欢,故不为量,但以醉为节而不及乱耳】
- 沽酒市脯不食。【恐不精洁,盖亦因未先准备留食客人耳】
- 不撤姜食。不多食。【姜通神明, 去秽恶】
- •祭于公,不宿肉。祭肉不出三日。出三日,不食之矣。【礼食尤须敬】
- 食不语,寝不言。虽疏食菜羹,瓜(必)祭,必齐如也。【敬食】
- 乡人饮酒, 杖者出, 斯出矣。【敬遵食仪之节】

第二节、食仪

- 饮食礼仪在不同族群中的选择形态还是有些差异的,如在食物的制作上,西方尚 烤制而中国重烹饪;在食物取用上,印度用手抓,西方用刀叉,中国用筷子,前 者质朴,中者粗暴,后者巧妙。
- 在中国,饮食礼仪的形成与演变是与饮食用具的形成变化同步的。先秦至南北朝时,就餐时设筵席一张,在筵席上加坐席,就餐的人多各自跪坐在一块席子上,而餐具或径置于席前的筵上,或于席前筵上别置一个小矮桌,把餐具放在上面。因此,这时是分餐制;至唐以后,由于采用了北朝民族的一些"胡人"家具,逐渐开始用高桌椅就餐,于是也相应地出现了同在一张桌上就餐的情形,只不过从敦煌壁画中所描绘的早期宴饮图看来,那时的同桌还有合餐与分餐两种情况,这种情况大概到宋代才算消失









•一、阈前选择:

•1、配食

- 食材选择、采购与烹饪是配食的前提。食物分主食、副食、蘸料、饮料,以及水果、点心。而盛装食物的食具则可分为盛装主食的碗、副食的盘、蘸料的碟、饮料的杯,以及取用食物的筷、匙、叉等
- 人类的食物有三个物点,即以养植物为主,以"火食"为主(火 是能量,可为食物注入更多能量),以加工调和食品为主。而在 中国,"火食"则以烹煮为主(水火既济),与西方烧烤为主 (火盛炎上)略有不同。

•季羡林《再谈人生》"从哲学的高度来看中餐与西餐":

中餐与西餐是世界两大菜系。从表面上来看,完全不同。实际上,前者之所以异于后者几希。前者是把肉、鱼、鸡、鸭等与蔬菜合烹,而后者则泾渭分明地分开而已。……

到了今天,烹制西餐,在西方已经机械化、数字化。连煮一个鸡蛋,都要手握钟表,计算几分几秒。做菜,则必须按照菜谱,用水若干,盐几克,油几克,其他佐料几克,仍然是按钟点计算,一丝不苟。这同西方的基本思维模式,分析的思维模式,紧密相联。我所说的'哲学的高度',指的就是这种现象。

而在中国,情况则完全不同,中国菜系繁多,据说有八大菜系或者更多的菜系。

每个菜系的基本规律是完全相同,这就是我在上面所说的:蔬菜与肉、鱼、鸡、鸭等等合烹,但是烹出来的结果则不尽相同。……

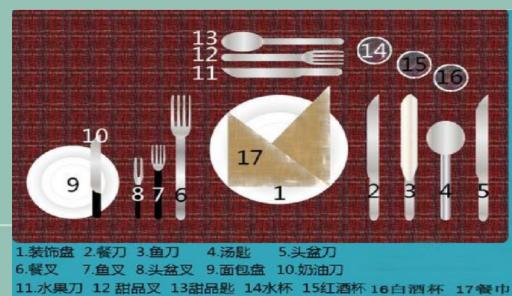
其中也有哲学。这是东方基本思维模式,综合的思维模式在起作用。有"科学"头脑的人,也许认为这有点模糊。然而,妙就妙在模糊,最新的科学告诉我们,模糊无所不在。

• 2、餐序

- 食物位序:
- 《礼记 曲礼上》:
 凡进食之礼:左看右胾;食居人之左,羹居人之右;脍炙处外,醯酱处内,葱渫处未,酒浆处右;以脯脩置者,左胸右末。
- 礼食菜不摆单(如三五七九)
- 先冷后热,最后甜品与水果

胊		末	
肴	脍炙	胾	葱渫
食	醯酱	羹	末 葱渫 酒浆

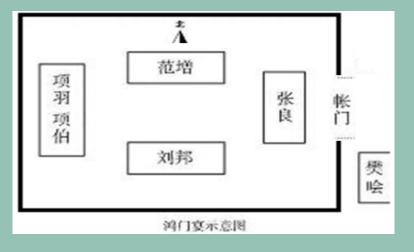


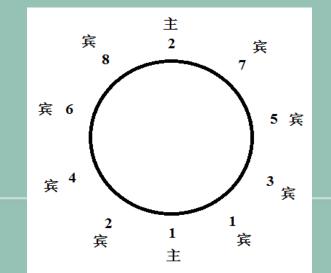


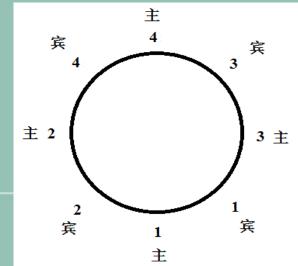
• 座次

传统以"左主右宾"为据。如《礼记·曲礼上》: "**席南乡 北乡,以西方为上; 东乡西乡,以南方为上。**"要之当以主人与 主人尚左,主人与宾客尚右,宾客与宾客亦尚右:











- 落坐
- 《礼记 · 曲礼上》:虚坐尽后,食坐尽前。
- 《论语 乡党》: 席不正,不坐。
- 《礼记 玉藻》: 登席不由前,为躐席。徒坐不尽席尺,读书、食则齐。
- 落坐时一般由椅子左侧入座,而结束时则由椅子右侧离席。
- 有的饭店有服务员导坐,

二、阈限体证

- •1、开始示意——告食礼
- 《礼记 曲礼上》: 凡进食之礼·····主人延客祭。祭食,祭所先进。肴之序遍祭之
- 《论语 乡党》: 虽疏食菜羹,瓜(必)祭,必齐如也。

• 道教道士"过堂仪"开始时要念供养咒:

供养三天教主、清静法身、满空圣众、无量群真。

黍米一粒,云厨宝鼎,烹为法馔,异香满空,广被十方,照 临大众,法界人天,普同供养。

志心称念,香厨妙供天尊,不可思议功德。

• 佛教僧侣"临斋仪"开始时要念供养偈:

供养清净法身毗卢遮那佛,圆满报身卢舍那佛,千百亿化身 释迦牟尼佛,极乐世界阿弥陀佛,当来下生弥勒尊佛,十方三世 一切诸佛,大智文殊师利菩萨,大行普贤菩萨,大悲观世音菩萨 ,诸尊菩萨摩诃萨,摩诃般若波罗蜜。

粥有十利,饶益行人。果报无边,究竟常乐。(早斋念诵) 三德六味,供佛及僧,法界有情,普同供养,若饭食时,当 愿众生,禅悦为食,法喜充满。(午斋念诵)

- 日本人在用餐前一般会双手合十,念出"いただきます",其汉字写法是"顶きます",原意是把东西举到头上,恭敬地说"领受了"的意思!
- 西方耶教的餐前祷告 Our Father in heaven (我们在天上的父),
- hallowed be your name (愿人尊你的名为圣),
- Your kingdom come (愿你的国降临),
- Your will be done on earth as it is in heaven (愿你的旨意行在地上如同行在天上),
- Give us today our daily bread (今日赐给我们日用的饮食)
- And forgive us our sins as we forgive those who sin against us (免我们的债如同我们免了人的债),
- Lead us not in to temptation (不叫我们遇见试探),
- But deliver us from evil (救我们脱离凶恶),
- For the kingdom, the power and the glory are yours(因为 国度、权柄、荣耀全是你的),
- Now and forever(直到永远)。 Amen(阿门)。



• 2、餐中仪式

- •三饭:
- 《礼记 曲礼上》: 三饭,主人延客食胾,然后辩肴。主人未辩,客不虚口。

• 三献:

- 《诗经·小雅·瓠叶》:幡幡瓠叶,采之亨之。君子有酒,酌言尝之。 有兔斯首,炮之燔之。君子有酒,酌言献之。 有兔斯首,燔之炙之。君子有酒,酌言酢之。 有兔斯首,燔之炮之。君子有酒,酌言酬之。
- 献是主人倒酒于杯中献于客人,客人拜而后受,先倾少许祭于食侧(或云地),然后啐(饮少许并赞酒好),再卒爵(仰杯而尽之);酢是客人饮后倒酒于杯中还献主人,主人拜而后受,亦倾少许祭食侧(或云地),然后啐,再卒爵;酬是主人再次倒酒于杯中示敬客人而后自饮,然后再倒酒杯中献给客饮,客啐而奠杯。如此乃成一献之礼,在这个过程中主人与客人各饮两杯酒,使用的是同一个酒杯,其中讲究的话,则主客各自饮后会洗一下杯。

•其他规矩:

- 《礼记 内则》: 子能食食, 教以右手。
- •《论语•乡党》:食不语,寝不言。
- 《礼记 曲礼上》:

共食不饱, 共饭不泽手。

毋抟饭,毋放饭,毋流歠,毋咤食,毋啮骨,毋反鱼肉,毋投与狗骨,毋固获, ,毋扬饭,饭黍毋以箸,毋嚃羹,毋絮羹,毋刺齿,毋歠醢。

客絮羹,主人辞不能亨;客歠醢,主人辞以窭。

濡肉齿决,干肉不齿决,毋嘬炙。

侍饮于长者,酒进则起,拜受于尊所,长者辞,少者反席而饮。长者举未釂,

少者不敢饮。长者赐,少者、贱者不敢辞。

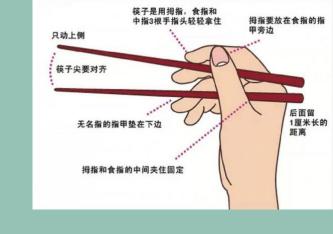
赐果于君前, 其有核者怀其核。

御食于君, 君赐余, 器之溉者不写, 其余皆写。

羹之有菜者用梜, 其无菜者不用梜。

•朱熹《童蒙须知》:

凡饮食, 举匙必置箸, 举箸必置匙。食已, 则置匙箸于案。



• 与人互动:

敬酒

用餐时要由尊者先动碗筷。尊长先,卑幼者后可以建议别人品尝菜肴,但不要擅作主张,用自己筷子为别人夹菜

• 残渣处理:

吐出的菜渣,用筷子或纸巾接出来,不能直接吐到桌面上。 装承物盘中。

• 变礼注意事项:

左手(可先示意致歉,以异常也) 离席(上厕所、接电话等当致歉意) 席间打嗝非常不礼貌,若无法控制, 打喷嚏时要用餐巾掩口并转向别处。 掉落收拾。

请人帮忙要温和有礼(包括服务员)

可以喝水使症状减轻。

•3、结束示意——告终礼

- 自食可稍有节奏而止。要说什么或心里默念什么?
- 共食告饱。宋代王与之《周礼订义 天官冢宰》膳夫"以乐侑食" 引薛综注: "饭必告饱,而告饱必有侑礼。"
- 佛教僧侣早斋、午斋结束时念结斋偈: 萨多喃,三藐三普陀,俱胝南怛侄,他唵,折隶主隶准提,娑婆诃。

所谓布施者,必获其利益,若为乐故施,后必得安乐。供佛已讫,当愿众生,所做皆办,具诸佛法。

日本人在用餐后要躬身说"ごちそうさま"(ご馳走さま、ご馳走様),现代翻译多理解为"我吃好了"或"多谢款待"。

三、阈后延伸

- 《礼记·玉藻》: 君既彻,执饭与酱,乃出授从者。……
- 《礼记·曲礼上》: ……卒食,客自前跪,彻饭齐以授相者,主人兴,辞于客,然 后客坐。
- 日本人在说完"ごちそうさま"(多谢款待)后。要把自己用过的食器端到厨房。如果是在到朋友家做客,饭后要和主人打声招呼后,再帮忙收拾碗筷。

第三节、食器(包括食材与食具)

•一、物器:

• 餐具:从分餐制演变为合餐制,餐具及食物也在这个过程中有所演变。尤其是食材的变化也进入到一种全球化时代。所以我们今天来思考重建适合我们传统的食器,也要在共时和历时两个维度上加以整合,且应具备常食、礼食和药食的类型意识。









• 筷子是中国独创的餐具,迄今至少使用了3000多年。先秦时代, 筷子被称为"梜",战国晚期至汉代开始称为"箸",到了明代 始名为"筷"。

• 食品:

茶水(餐前)

主食 副食、调料 饮品(酒、饮料、咖啡) 果品(餐后),西方为甜品、 冰淇淋、水果等







• 餐具设计:

•菜品设计:常食、礼食、药食。











年糕、汤圆、粽子、茱萸粥、 菊花酒、重阳糕















秦汉时期,每年三月上旬巳日人们要到水边举行招魂攘灾仪式。魏晋以后改上巳为三月三。南朝时,长沙一带每年三月三要"取鼠曲菜汁作羹","以厌时气"。后演变为"三月三,地菜子煮鸡蛋"之俗。地菜子即荠菜,浏阳北乡称善菜,有明目、理脾胃之功能。

时值佳节,我店隆重推出以"地菜、枫球、艾叶、红枣" 为主料,配以红糖、姜片熬制的浓汤,煨制出来的土鸡蛋以飨 顾客。

如此制作的土鸡蛋具有"除风祛湿、健脾开胃、败毒祛瘴 "的功效。特别适应在春天、雨水多、湿气重、病毒复苏的季 节食用。

> 三月三,三月三; 龙出阴,鬼出关。 夏避邪,夏避难; 他菜花几煮鸡蛋。

却说农历三月三; 不忘他菜盘鸡蛋; 中午吃了腥极好; 下午吃了腿不软。



地址: 湖南省浏阳市人民百路18号 Add: NO. 18 West Renmin Road, Liuyang, Hunan, Chir 总核(Tel): 85-731-83699999 传真(Fax): 86-731-8369966 周址http://www.lyht-hotel.co



• 三、名器

- 《礼记 乡饮酒义》: 乡饮酒之礼: 六十者坐,五十者立侍,以听政役,所以明尊 长也。六十者三豆,七十者四豆,八十者五豆,九十者六豆,所 以明养老也。
- 又据史料记载和考古发现,礼祭天子九鼎八簋,祭诸侯七鼎六簋,祭大夫五鼎四簋,祭元士三鼎(肉食器)二簋(黍稷方器)。





图 6-30 大汶口文化彩陶豆





• 问题思考

•参考文献

- 1、介绍自己最中意的一个特色菜的创意、用料、做法和吃法(最 好是家乡菜)
- 2、谈谈自己家乡有关饮食的禁忌和礼仪规矩,, 并尝试解读 义 (所以践行这样礼仪的理由)