

## A Study of Food Culture and Etiquette in The Book of Poetry

Yu Juan

Department of Eastern Languages, Faculty of Humanities, Kasetsart University

First Author: 2418128765@qq.com

Kanokporn Numtong

Department of Eastern Languages, Faculty of Humanities, Kasetsart University

Corresponding Author: kanokporn.n@ku.th

Received: February 23, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: May 7, 2023

### Abstract

The Book of Poetry is China's first collection of poetry, documenting the lives of China's ancestors and providing future generations with a wealth of reference materials on diet. This paper aims to analyze the food culture and etiquette in the Book of Poetry, and try to understand the function and value of food culture in Zhou Dynasty society. This paper adopts the empirical method and literature research method, By summarizing the poems containing food culture in the entire work of the Book of Poetry, Comprehensive analysis of the role of diet in different classes and different occasions. The results of the study show that the types of diet in the Book of Poetry can be divided into grain types, vegetables and fruits, meat types, and wine types. The ways in which food is often described are roast, barbecue, cannon, and bake. Reflecting the role of "etiquette" embodied in food culture in different occasions, It has produced a change in people's lives, as well as normal eating rules, and the formation of healthy eating habits. The study of food culture in the Book of Poetry is more conducive to understanding the living conditions of the people during the Zhou Dynasty.

**Keywords:** "Book of Poetry", Food Culture, Etiquette, Chinese Literature

# 《诗经》中的饮食文化与礼仪研究

于娟

泰国农业大学，人文学院，东方语言系

邮箱：2418128765@qq.com

吴琼

泰国农业大学，人文学院，东方语言系

邮箱：kanokporn.n@ku.th

文章收到日期：2023年2月23日 修订日期：2023年3月31日 发表回复：2023年5月7日

## 摘要

《诗经》是中国的第一部诗歌总集，记载了中国先民的生活，为后人提供了大量的关于饮食方面的参考资料。本文旨在对《诗经》中的饮食文化与礼仪进行分析，试图了解周代社会的饮食文化功能及其价值。本文采用实证法，文献研究法，通过对《诗经》整部作品中含有饮食文化的诗篇进行归纳总结，全面分析饮食在不同阶级，不同场合中的作用。研究结果发现，《诗经》中的饮食种类可分为粮食种类、蔬菜水果种类、肉食种类、酒饮种类。常描写的饮食制作的方式有燔、烈、炮、炙。反映了饮食文化所体现的“礼”在不同场合的作用，对人民生活产生了思想观念的转变，以及正常的饮食规律，形成养生的饮食习惯等内容。对《诗经》中的饮食文化研究更有利于了解周朝时期人民的生活状况。

关键词：《诗经》，饮食文化，礼仪，中国文学

## 引言

《诗经》是中国宝贵的文化传承品，具有丰富的文化意义和历史价值。《诗经》呈现出了中国古人生活的方方面面，上至帝王祭祀、国家战争，下至人民劳动、男女爱情，让人们看到了周朝人真实的生活情况。《诗经》作为中国第一部诗歌集，收录了从西周到春秋时期的 305 部作品。《诗经》分为“风”“雅”“颂”三个部分。“风”又叫“国风”“十五国风”，共 160 篇，为当时 15 个王国的民谣。“雅”是周朝直接统治地区的音乐，共 105 篇。分为“大雅”和“小雅”，主要用于统治者的朝会宴享，以歌功颂德为主；“颂”是统治者用于宗庙祭祀的舞乐，内容以颂扬为主，共 40 篇。《诗经》的内容主要涉及婚姻、爱情、战争、劳动、孝道、礼仪等多个方面。《诗经》大多数作品是作者以自己的生活为素材，进行具体逼真的表达，很少有幻想、夸张的内容，“饥者歌其食，劳者歌其事”。(He, 2014, p.1024) 其基本表现手法为“赋、比、兴”。《诗经》的诗体格式以四言为主，兼有杂言，时而重章叠句、反复咏唱。其语言生动传神，并时常运用叠字、双声、叠韵等修辞手法。《诗经》在中国文学史上如一颗灿烂的明珠熠熠生辉。它描写现实、反映现实的写作手法，开创了诗歌创作的现实主义优良传统，不同朝代的诗人的诗歌创作不同程度地受到《诗经》的影响。

周蒙 (Zhou, 1994)《诗经民俗文化论》是一部以民俗学研究《诗经》的专题性著作，所论及《诗经》中的民俗文化范围涉及到了宗教观念、远古神话、祭祀礼仪、人生礼俗以及中国传统的龙凤文化、酒文化和药文化等。杨宽 (Yang, 2016) 的《西周史》，也涉及了西周时期的粮食、饮食礼等问题。刘士林 (Liu, 2006, p.1) 先生在《中国诗学精神》中指出：“中国文化的本性是诗，其精神方式是诗学，其文化基因库就是《诗经》。”他认为，中国文化的本质和精神都是诗歌，而中国文化的的基础和灵魂就是《诗经》这本充满着古代汉族民族精神的诗歌集。

《诗经》中有许多关于食物的来源、食物的种类、烹饪的手法及过程、精美的食器等相关内容的记载，通过这些内容我们可以大致了解当时社会的饮食习俗。而在这些饮食实践中，又孕育了饮食文化，饮食礼仪与饮食思想。例如：《小雅·蓼莪》：

“蓼蓼于圃，或盖或扶。或左或右，或前或后，或南或北。或雨或雪，或风或日”。(Cheng, 2016, pp. 391-392)

这首诗描写了收获蓼草的过程，可以看出当时人们采集野菜是很普遍的。

又如《周南·桃夭》：“桃之夭夭，灼灼其华”。(Cheng, 2016, p.11)

这首诗歌形象地描绘了桃子的美丽形态，反映了古代人们对于食物外观的审美追求。

又如《瓠叶》：有兔斯首，炮之燔之……有兔斯首，燔之炙之……有兔斯首，燔之炮之”。(Cheng, 2016, pp. 463-464)

这首诗歌涉及了烹制食物的方法，表现出古代人们烹调技艺的高超。

除此之外，《诗经》中还有很多关于食物的相关内容，这些诗篇不仅反映了古代人们对于食物的需求和生产方式，也展示了古代人们对于美食的向往和追求。

目前中国学术界对《诗经》研究饮食文化方面的成果不少，但是多数学者皆局限于《诗经》中的单一部分进行研究，并未全面展示出《诗经》中的饮食描写。然而对《诗经》中饮食文化所体现的“礼”、饮食制度的特点、饮食文化对人民生活产生的影响的研究还比较少。所以本文将对《诗经》中的饮食文化进行全面研究分析，让《诗经》中的饮食文化更好的展现在世人面前。也为相关领域的研究提供有价值意义的参考。

## 研究目的、范围、及方法

### (一) 研究目的

对《诗经》中的饮食文化与礼仪进行分析更深层次地去了解周朝时期人民的生活状况。挖掘《诗经》中的饮食描写，了解周代社会的饮食文化功能及其价值。

### (二) 研究范围

本文将以《诗经》的饮食描写作为主要研究。而涉及到的饮食描写参考来源于《诗经译注》，程俊英撰，上海：上海古籍出版社，2016. 5, 666页。《诗经》中，有关饮食文化的篇目在“风”、“雅”、“颂”中所占篇目为“风”40篇、“雅”46篇、“颂”12篇。

### (三) 研究方法

1. 首先运用实证的方法，搜集并整理有关《诗经》中的饮食文化的文献，通过文献分析法梳理整合所搜集到的文献资料。认真研读前人的著作，比如程俊英(Cheng, 2016)先生的《诗经译注》、(宋)朱熹(Zhu, 2011)的《诗集传》、杨天宇(Yang, 2016)先生的《周礼译注》、《礼记译注》上、下册等。

2. 在写作中主要采用文献研究法，同时运用了归纳的分析方法。根据不同时期的文献著作，进行归纳总结，参考已有的学术成果，尽可能全面的探究与分析《诗经》中的饮食文化。

## 相关文献综述

### （一）中国古代学者《诗经》中的饮食文化研究

关于中国古代学者《诗经》中的饮食文化的研究，通过查阅资料得知有以下书籍中介绍有相关的内容。

对《诗经》进行系统研究是从汉代开始的，《诗经》汉学也由此而得名。郑玄 (Zheng, 2014) 《毛诗》是《诗经》研究史上为人所熟知、影响力相当大的一部作品。到了魏晋时期，博物学兴起，《诗经》名物研究方面出现了奠基性著作——陆玑 (Lu, 1958) 的《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》，对《诗经》中众多的动物和植物进行了考证。唐代孔颖达 (Kong, 1999) 的《毛诗正义》是在唐代鼎盛时期，由朝廷组织力量编纂而成的一部官书，它全面继承“诗经汉学”的研究成果，吸取魏晋六朝训诂义疏的精粹，是“诗经汉学”研究的一部集大成的著作。朱熹 (Zhu, 2011) 是“诗经宋学”的代表人物，其《诗集传》可以说是宋学中具有里程碑意义的著作。朱熹十分重视对“礼乐”的研究，而书中对《诗经》的饮食文化也做有详细的解读。

### （二）中国现当代学者《诗经》中的饮食文化研究

关于中国现当代学者对《诗经》中饮食文化的研究，通过查阅资料有以下内容：

在著作类中，有关先秦时期饮食生活的代表专著有杨钊 先生的《中国先秦时期的生活饮食》，任百尊 (Ren, 1999) 先生主编的《中国食经》，王仁湘 (Wang, 2004) 先生的《从考古发现看中国古代的饮食文化传统》，都将先秦时期的饮食生活进行了重点论述。有关《诗经》中的饮食文化有关的著作，有叶舒宪 (Ye, 1994) 《诗经的文化阐释》、王巍 (Wang, 2004) 《诗经民俗文化阐释》、周蒙 (Zhou, 1994) 《诗经民俗文化论》等。

在论文著作方面，也有关于《诗经》中饮食文化的研究。这些论文基本上涉及到了饮食的种类、加工、农耕，礼乐文化等方面。如王静 (Wang, 2008, pp. 20-28) 的《〈诗经〉饮食文化中的美学研究》通过文字记载和考古实物的有机结合，对《诗经》表现出的饮食种类、加工、饮食惯制等予以综合考察分析。

在期刊论文中，同样有从不同角度出发研究《诗经》饮食文化的。如陆颖 (Lu, 2015, pp. 12-16) 的《工艺美学视角下的〈诗经〉饮食诗》，此篇以《诗经》中的饮食诗为案例进行分析，尝试对周代饮食进行美学探索，主要从礼仪活动的形式美、食材的中和美和器皿的造型美三方面展开分析。易志文 (Yi, 1996, pp. 50-53) 的《〈诗经〉与周代饮食文化》，是属于较早在《诗经》饮食文化领域进行研究的成果。

从上面的论述来看，前人学者在《诗经》的研究上，很多有涉及饮食发展内容，同时也取得了多方面的研究成果，包括饮食的种类、食器、饮食礼仪等诸多问题，这些成果是我进一步研究的基础。《诗经》的饮食文化研究虽然取得了一些成果，但目前还缺乏综合性的研究。因此，本文在借鉴前人研究成果的基础上，运用详实的文献资料，试图对《诗经》中的饮食文化进行综合的考察分析。

## 研究结果

本文将研究结果分为五个部分，一是饮食种类，包含有粮食、蔬菜水果、肉食、酒饮等内容。二是饮食制作方式；三是饮食文化所体现的“礼”，这部分包含有祭祀之“礼”、宴饮之“礼”；四是饮食制度的特点及作用，这部分介绍饮食制度的特点及饮食制度的作用；五是饮食文化对人民生活产生的影响，主要有思想观念的转变、饮食的规律、形成养生的饮食习惯。接下来进行详细阐述。

### （一）饮食种类

#### 1. 粮食种类

在中国先民的饮食结构中，粮食居于主体的地位。《诗经》中所涉及的食物原料种类非常丰富，谷物，蔬菜，瓜果，肉类，可以说是应有尽有。饮食是人们赖以生存的基础，中国进入农业社会后，粮食就成为了主食，五谷“稻、黍、稷、麦、菽”在《诗经》中都有所体现。在《诗经》中并没有“五谷”这一种说法，只有“百谷”，《周颂·噫嘻》中说道：“率时农夫，播厥百谷”。(Cheng, 2016, pp. 610-611) 谷物的品种，在原始社会末期已经有粟、黍、稷、稻等品种。例如《豳风·七月》中对于饮食相关内容的记述：

……六月食郁及薁，七月亨葵及菽。八月剥枣，十月获稻。为此春酒，以介眉寿。七月食瓜，八月断壶，九月叔苴，采荼薪樗。食我农夫。九月筑场圃，十月纳禾稼。黍稷重移，禾麻菽麦……其始播百谷。(Cheng, 2016, pp. 256-260)

通过诗中的描述可以得出，当时人们的饮食主要是植物类食物和动物类食物。植物类食品包括谷物、蔬菜、果类等。

#### 2. 蔬菜水果种类

在《诗经》中记录着很多的蔬菜水果，有的是人工栽培的蔬菜，也有采集的野菜，还有可以作为零食的水果。蔬菜的地位也很高，它与主食一起形成了饮食结构的重要部分。《诗经》中所涉及的地域辽阔，物产丰富，因此《诗经》中描写的蔬菜种类也很多。食用部位多种多样，有食根茎的，叶子的，花的，果实的。《诗经》中提到的著名菜蔬有葵、菽、韭、芹、葑(大头菜)、菲(萝

卜)、笋、蒲、荇、荷、苹、藻等。另外，《诗经》写到的葫芦科瓜蔬如瓜、瓠、果瀛、瓜苦等也是古人常种常食的。如《幽风·东山》曰：

“果瀛之实，亦施于宇” “有敦瓜苦，蒸在栗薪” (Cheng, 2016, pp. 265-267)

果瀛即瓜蒌又名栝楼，果实和块根都可以吃；瓜苦即苦瓜，具有清热解毒，醒脾健胃的功效。除了种植的蔬菜外古人还采集有菜、堇、蕨、薇、荼、苣等野菜吃。

《诗经》中直接描写果实可以食用的诗句非常稀少，只有《幽风·七月》“六月食郁及薁”一例 (Cheng, 2016, pp. 256-260) 郁是李子，薁是野葡萄。其他则是根据果品、果树被提及而计算在内的，共十二种，列举如下：桃、木瓜、李（郁）、梅、棘（枣）、榛、栗、梨（常棣、甘棠、杕杜、）、薁、薁、桑葚、苌楚（猕猴桃）。

### 3. 肉食种类

在《诗经》中记录着有关家畜和野生动物的诗篇。而《诗经》当中提到了马、牛、羊、豕、犬、鸡等家畜、家禽，其中主要用来食用的是牛、羊、犬、豕、鸡等。而马主要用来役使和骑乘，没有发现有食马的记载。西周时期马、牛等大牲畜成为交通、农耕和军事的主力，马的经济价值成为家畜中最高的。而且由于战争频繁，马多用于骑射，驱车。所以春秋时期以后，马已不再用于农业生产了。例如：《君子于役》：

“鸡棲于埘，日之夕矣，牛羊下来”，“鸡棲于桀，日之夕矣，羊牛下括”。  
(Cheng, 2016, pp. 118-119)

这首诗中描写到了农村妇人家所养的鸡、牛、羊等家禽回来的场面。如《公刘》：

“执豕于牢，酌之用匏”。

孔颖达 (Kong, 1999, p.1118) 解释牢是养豕之处，也就是猪圈。可见大型家畜的居所都被称为牢。

除了饲养的家禽外，还有狩猎而来的飞禽走兽，打渔而来的水产品。如：虎、豹、兔、雉、鸿、雁、鹭、鹤、雀、鳲、野鸭、雁、鶴鵠等。如《女曰鸡鸣》：

“将翱将翔，弋鳲与雁”，(Cheng, 2016, pp. 142-144)

又如《瓠叶》：

有兔斯首，炮之燔之……有兔斯首，燔之炙之……有兔斯首，燔之炮之”。(Cheng, 2016, pp. 463-464)

水产食物最主要的构成自然是鱼类。据统计，《诗经》中的鱼有十余种，如鲂、鱣、鮊、鲤、鲿等。例如《小雅·鱼丽》：

“鱼丽于罶，鲿鲨……鱼丽于罶，鲂鳢……鱼丽于罶，鰋鲤”。(Cheng, 2016, pp. 302-303)

周朝时期的饮食是有阶级性的，但是鱼的食用没有限制，可以说两周时期是全民食鱼的状态。

与蔬菜相比，肉菜不是时时刻刻都能进入百姓的餐桌的，只有在节日或者是富余时期，百姓餐桌上才会有肉类食物。品种多样的肉食只有贵族才有条件享用。如《小雅·鱼丽》曰：

“物其多矣，维其嘉矣；物其旨矣，维其偕矣；物其有矣，维其时矣”。(Cheng, 2016, pp. 302-303)

该诗写贵族吃的鱼，肉多美味，并且充足。所以古代称在位者为“肉食者”称庶民为“蔬食者”。对普通百姓来说，肉食是很奢侈的食物，在特殊困难时期，素食成为主食是经常的，尤其在饥荒年月更需吃野菜度日，于是便“民有菜色”了。

《礼记·王制》曰：“诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕，庶人无故不食珍”。(Yang, 2016, p.196) 从中可见饮食配置的阶级差别。

#### 4. 酒饮种类

##### (1) 酒的分类

在《诗经》的 305 篇诗中，“酒”字出现了 63 处，这说明在古代的中国，农业经济相对比较繁荣，酿酒和饮酒也较为普遍，也表明了酒在人们日常生活中是非常重要的。(Wang, 2018, pp. 12-17) “酒”是丰年的象征，丰年酿酒，是中国先民由久以来的习惯。酒在社会活动中成为重要的精神桥梁，超越了自身的物质局限，幻化成影响中国社会几千年的精灵。酒不仅有一系列雅俗称号，更形成了博大精深的酒文化，而《诗经》中的酒便是这一切的源头与开端。《大雅·既醉》就有“既醉有酒，既饱以德”(Cheng, 2016, p. 513) 的记载，把酒与个人德行便结合起来了，酒的用途也逐渐增多，如《礼记》云：

“酒者，所以养老也”。(Yang, 2016, p.1020)

酒在人们的日常生活中变得必不可少，成为人们生活习俗的一部分。

##### ① 祭祀中的酒

中国古人用酒敬天祭神，将其作为沟通人神的信使。祭祀是中国先民最主要的宗教活动之一，是原始社会部落或者国家之间的头等大事，在其生活中占有重要地位。中国先民通过祭祀表达自己对先祖及神灵的敬仰之情，把美酒美食供奉给神灵，将自己的美好祝愿借助酒水及祭祀活动传达给神灵，祈求得到神灵庇佑，也把酒作为自己的精神寄托。《诗经》中有五十多首祭祀诗，绝大多数祭祀诗都涉及酒的意象，先民认为“神嗜饮食”(Cheng, 2016, p.411) 他们把自己认为最美好丰盛的食物供奉于神前，如《早麓》云：

“清酒既载，骍牡既备。以享以祀，以介景福”。(Cheng, 2016, p.486)

并借助美酒向神灵传达自己对祖先的敬畏之，并希望获得祖先的福佑。在粮食丰收以后，有足够的余粮酿酒。

中国先民敬畏并崇拜自然，他们认为自然万物都有灵性，由于对自然的认识欠缺，他们将一系列自然现象视为神灵的创造。因此，信奉的神灵是复杂多样的。把带领人民开创美好生活的祖先奉为神灵。例如《小雅·信南山》：

“祭以清酒，从以骍牡，享于祖考。……祀事孔明，先祖是皇。报以介福。万寿无疆。” (Cheng, 2016, pp. 415-418)

中国先民以“清酒”“牡”供奉于先祖神灵，以酒作为桥梁沟通人和神，不忘先祖，祈求神灵保佑。以酒祭祀，酒可以让人产生醉意，让人在醉意的状态下产生人与神共处的幻觉，就好像真的可以与神对话，将对先祖的孝心借助酒、肴和笾豆传达给祖先。在那种靠天吃饭，生活条件极其艰苦的社会，先民自然觉得这是上天的恩赐和先祖的保佑，如果遭遇天灾之年，先民更会祭祀祈求趋避灾害，保佑以后顺利，百姓生活安稳富足。

## ② 宴饮中的酒

除了祭祀这种严肃的场合以外，先民往往在宴会中以酒助兴，酒作为一种传情达意的媒介：臣子通过酒，表达对君主的拥护爱戴之情；在位者回敬臣子，表达自己对臣子的关爱之情。祭祀后的宴会中，大家借酒表达对上位者的美好祝愿，以求福报。在觥筹交错间按照严格的酒礼规范进行，展现了君臣之间美好的酒德，避免酒祸，避免过度饮酒导致酒后失仪。例如：《鱼藻》：

“鱼在在藻，有颁其首。王在在镐，岂乐饮酒”。(Cheng, 2016, pp. 442-443)

这里是赞美周王在镐宴饮安乐的诗。在宴会过程中，描写了众人举杯畅饮的场面。又例如：《鱼丽》：

“鱼丽于罶，鲿鲨。君子有酒旨，且多。……鱼丽于罶，鰋鲤。君子有酒旨，且有。(Cheng, 2016, pp. 302-303)

这是一首写贵族宴飨宾客的诗。诗中必不可少的的必然是酒。又如：《行苇》：

“曾孙维主，酒醴维醻，酌以大斗，以祈黄耇。黄耇台背，以引以翼。寿考维祺，以介景福”。(Cheng, 2016, pp. 510-511)

直接以酒起兴，引起歌颂君王之辞。君主宴饮群臣，犒劳有功之臣，巩固君臣关系。歌颂统治者爱护子民深得民心。

## ③ 日常生活中的酒

除了联络君臣感情和祭祀等功能性宴会以外，酒在日常生活中同样扮演着重要角色，自古以来人民借酒抒情，或是表达爱意或是抒发愤懑，酒便成了最普遍的情感载体。文学作品中，一碗清酒寄愁风与明月，或怀才不遇之

情，或他乡漂泊之感，都可以一饮而尽，慰藉闲愁。《诗经》中有借酒滋养爱情，寄托思念的佳句。古人提倡蕴藉之美，夫妻间的情愫平淡而美好，没有浓烈的语言可以表达，只能借助美酒倾诉。岁月静好，千言万语尽注酒中。如《郑风·女曰鸡鸣》云：

“弋言加之，与子宜之。宜言饮酒，与子偕老。琴瑟在御，莫不静好。”

(Cheng, 2016, pp. 142-144)

这是一首新婚夫妇的联句诗，夫妻新婚之夜对着美酒佳肴，相对而饮，恩恩爱爱，相敬如宾，一幅和乐而美好的画面。

《诗经》还有用酒巩固兄弟亲情的情况，“兄友弟恭”作为古代兄弟之间的最高标准，一直影响着人们的生活，兄弟手足之情更是古代社会伦理的重要组成部分。《诗经》中及其重视宗族之间兄弟情谊，并且经常通过宴会等仪式性地活动来联络感情。例如：《角弓》：

“此令兄弟，绰绰有裕。不令兄弟，交相为瘡。(Cheng, 2016, pp. 446-447)

这首诗是劝告王朝贵族不要疏远兄弟亲戚而亲近小人。强调兄弟之情的重要性。酒也是抒发个人愤懑的载体。受过教育的没落贵族是借诗抒情的主要群体。面对清苦的生活，回想曾经的辉煌富贵，难免郁郁寡欢。

#### ④ 饮酒器具

酒器也是饮食用具的一部分，商周时代饮酒之风已经非常盛行，一批专用酒器也因此应运而生。上古的盛酒器有壺、罍、觥、卣等。《韩奕》：“清酒百壺。”(Cheng, 2016, pp. 575-580) 壺，一种长颈大腹圆足的盛酒器。如《卷耳》：

“我姑酌彼金罍”，“我姑酌彼兕觥”。(Cheng, 2016, pp. 7-8)

罍，似壺而大。壺、罍除了盛酒外，还用来盛水，所以中国古人用“簞食壶浆”指犒劳军旅。觥，腹椭圆，有流及鑿，圆足，兽头形器盖，也有整体作兽形的，并附有小勺。能同时又是饮酒器。

又如《七月》：“称彼兕觥，万寿无疆”。(Cheng, 2016, pp. 256-262)

这里的“兕觥”指形似兕的酒杯。《江汉》云：“秬鬯一卣”。(Cheng, 2016, pp. 580-584) 卯，有柄的酒壺，椭圆形口，肚大，圆足，有盖和提梁。《诗经》还描写了爵、斝等温酒器，《行苇》曰：“洗爵奠斝”。(Cheng, 2016, pp. 510-513) 爵是古代饮酒器的总称，但作为专名，爵是温酒之器，下有三足，底部可生火温酒；斝，青铜制，圆口，有鑿和三足。古代用来舀酒的有匏、斗、瓒。

如《公刘》曰：“执豕于牢，酌之用匏”。(Cheng, 2016, pp. 520-524)

再如《大东》曰：“维北有斗，不可以挹酒浆”。(Cheng, 2016, pp. 393-398)

斗，有柄的舀酒器。

《旱麓》曰：“瑟彼玉瓒，黄流在中”。(Cheng, 2016, pp. 485-487)

可见，上古酒器从盛酒到舀酒的，从温酒到饮酒的，十分齐全。

上述的饮食用具只有贵族之家才能齐备，平民是讲究不起的。饮食用具的材质由陶、木、竹发展到金(上古指青铜)、玉、象牙、漆器，反映了贵族阶级生活的奢侈。

## (二) 饮食制作方式

中国古人的饮食种类丰富多样，原料也非常广泛。而吃什么仅仅是饮食文化的一个方面，怎样吃，即食物主要是菜肴的烹饪方法和饮食惯制则是饮食文化的另一重要方面，它更具有民族性和地域性。以热食熟食为主也是中国饮食习俗的一大特点，中国传统菜肴的烹饪方法有煎炒烹炸等几十种，

《诗经》常描写的燔、烈、炮、炙等是比较早期的烹饪方法，如《大雅·生民》曰：

“取羝以軾，载燔载烈。” (Cheng, 2016, pp. 504-507)

燔，将肉放在火里烧烤；烈，将肉贯穿起来架在火上烤。

《瓠叶》曰：“有兔斯首，炮之燔之” “燔火炙之” (Cheng, 2016, pp. 463-464)

炮，用烂泥包着带毛的整兽在火里煨熟；炙：熏烤类似今天的烤肉串。

以上燔、烈、炮、炙四法都是用火直接烧烤食物，是最开始常用的熟食法简单易行肉香味浓，至今还有烤全羊等做法。但直接烧烤易使食物外焦里生，表层脏黑且调味品不好加放，所以人们又发明了烹煮法。煮法能把几种食物混合调制，使营养搭配更全面、合理，也使调味品充分浸渍，菜肴更香嫩。所以，煮法产生了新的食俗，发展了饮食结构。如《七月》云：

“亨葵及菽” 同烹煮也。(Cheng, 2016, pp. 256-260)

《六月》云：“鳸鰲脍鲤” (Cheng, 2016, p.316)

焦也是煮，脍指细切鱼或肉，可见古代脍食需要很精细的刀工技法。

## (三) 饮食文化所体现的“礼”

周朝时期，就已经形成了“五礼”，即祭祀之吉礼、丧葬之凶礼、军旅之军礼、朝聘盟会之宾礼、冠昏之嘉礼。在《诗经》时代人们是“以饮食之礼，亲宗族兄弟”，“飨燕(宴)之礼，亲四方之宾客” (Yang, 2016, p.371) 春饮食思礼，规范人的行为，密切人际关系使人与人相互之间和谐融洽，从而达到“亲亲”、“尊尊”的目的。因此，饮食成为中国礼仪文化的重要组成部分。

### 1. 祭祀之“礼”

《礼记·礼运》中说：“夫礼之初，始诸饮食：” (Yang, 2016, p.335)

礼仪的产生与饮食活动有着十分密切的关系，或者说饮食之礼是其他礼仪的基础，而饮食之礼又源于祭祀时的献食礼。先人在祭祀神祇和祖先亡灵时，会有秩序的陈列摆放饮食供神灵享用。为了表示虔诚，祭祀时献食的礼仪越来越规范化，摆放的饮食祭品越来越丰盛。这也代表着人民祈求生活越来越好。久而久之形成了大家共同遵循的准则，这就是祭礼。《楚茨》较为详细地描绘了周王率王室子孙祭祀祖先的情形：

……以为酒食，以享以祀，以妥以侑，以介景福……卜尔百福，如几如式。  
(Cheng, 2016, pp. 410-413)

从中我们可以看出祭祀仪式的严肃与隆重，进献食品的丰富与精美。要烹羊宰牛，或燔或炙，君妇要把食物小心而恭敬地装好并陈列好，而宾客则献酒。又如：《信南山》：

“中田有庐，疆塿有瓜。是剥是菹，献之皇祖”。(Cheng, 2016, pp. 415-418)  
这首诗是周王祭祀土地神、四方神和农神的祈年乐歌。这里以庐、瓜作为祭品，献给祖先。

## 2. 宴饮之“礼”

宴饮之“礼”在《诗经》时代主要有两种：一是家族成员内部的聚餐。二是宾客云集的宴会。家庭聚餐是中国古代重血缘家族的宗法制在饮食上的反映。它通过饮食之礼，来增强宗族和家庭内部的凝聚力。如《常棣》云：

“傧尔笾豆饮酒之饫。兄弟既具，和乐且孺，妻子好合，如鼓琴瑟”。(Cheng, 2016, pp. 283-286)

《小雅·楚茨》云：“诸父兄弟，备言燕私”。(Cheng, 2016, pp. 410-415)  
一家老小、宗族兄弟团聚在一起，合家欢宴，共享天伦之乐，共叙手足之情。当时人们非常注重交际往来。因此，宾客云集的宴会 在《诗经》时代非常普遍，并被统治阶级用来维系以及调和内部关系，具有重要的政治功能和作用。《诗经》中反映这种宴会的首推《小雅》之始的《鹿鸣》。

“呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙”。(Cheng, 2016, pp. 278-281)  
《鹿鸣》一开始就营造出和谐的气氛，使得宾至如归。主人生怕嘉宾不能尽兴，还瑟笙娱宾，赠币助兴，表现了主人的诚恳笃厚的美意。

通过对上述的分析，在古代不管是祭祀之礼还是宴饮之礼，仪式都是十分庄重和严肃的，活动有着非常明确详细的流程和规定，这在当时已经是非常成熟了。

## (四) 饮食制度的特点及作用

### 1. 饮食制度的特点

《诗经》所记录的时代正是中国古代饮食文化和礼仪的初步形成时期。伴随着饮食原料的种类增多，饮食器具越来越精美了，食物的烹饪技术也越来越高超了，饮食制度和饮食礼仪，饮食思想等精神财富也随之发展起来了，

并且开始制度化和规范化。在《周礼》中，有关“六食”、“六饮”、“六膳”、“百馐”、“百酱”、“八珍”(Yang, 2016, p.90)等名称就是对食物的功用，食物上桌的顺序还有用食的场合的举止都有明确的规定，这就说明了饮食既要合适合理，又要注意礼节。

## 2. 饮食制度的作用

### 2.1 维护国家统治

西周初年，周天子封邦建国，众封诸侯，开启了世袭分封与宗法制相结合的国家政治体制，从而在政治上确立了君臣上下、诸侯邦国之间的交往方式和交往原则，这就是所谓的政治之礼。再如《小雅·彤弓》：

“我有嘉宾，中心贶之。钟鼓既设，一朝飨之”。(Cheng, 2016, pp. 311-312)

这里是周天子燕诸侯的场景，钟鼓响乐，宴饮相贺，体现出了宾主开怀畅饮，开心又自在的场面。以宴饮为中心的燕礼是作为一种政治之礼存在的，与生俱来的服务于君王的政治目的使其出现和发展成为一种必然和必须，它的作用有如下几个方面。

第一，名君臣之义礼与等级之别。

《礼记·燕礼》曰：“燕礼者，所以名君臣之义也”。(Yang, 2016, p.1024)

第二，通过燕礼加强宗法家族血缘纽带。

第三，通过饮强化礼乐制度，提高统治者的道德修养。周代是礼乐发达的时代，统治者对礼格外的重视。燕礼有实践礼乐制度的作用，通过宴饮使君臣、宗族的关系得到加强。所以说周代的宴饮并非纯粹为了饮食，也是为了行礼。

### 2.2 维系家庭和睦

血缘亲情关系是中华民族的历史文化传统，血缘关系是人际关系中最稳定的因素。“血浓于水”的传统观念对世世代代的中国人影响至深，再加上故土难离，落叶归根的传统思想深深地融入到中国人的血液之中，潜移默化影响着一代又一代的中国人。百善孝为先，赡养父母之情自古为人伦之首。尊敬长辈，感念先祖之情更是源远流长。《诗经》中这样的诗枚不胜举，例如：《蓼莪》：

“蓼蓼者莪，匪莪伊蒿。哀哀父母，生我劬劳……抚养我，长我育我，顾我复我，出入腹我。欲报之德。……民莫不穀，我独不卒！”(Cheng, 2016, pp. 391-393)

《诗经》是中国文学发展的源头，其中有许多尊老敬老之礼，在杯酒之间还要对老人行礼，“夫礼之初，始诸饮食”(Yang, 2016, p.335)对中国古代人民饮食文化的详细记载的过程中，滋养了尊老敬老的传统。并逐渐形成了一种固有的饮食礼仪及饮食文化。

## (五) 饮食文化对人民生活产生的影响

### 1. 思想观念的转变

《诗经》是中国一部伦理的歌咏集。中国古代人对于人生伦理的观念，自然而然地由他们最恳切最和平的一种内部心情上歌咏出来了。人们想要懂中国古代人对于世界、国家、社会、家庭种种方面的态度与观点，最好的资料就是《诗经》。在这里可以见到文学与伦理融合在一起，成为中国文学史的源头，更是儒家思想的基础系统。《诗经》作为周代礼乐文化的文学载体，饮食描写又是礼乐文化重要的表现形式，其中蕴含的思想观念值得进一步探寻。

### 2. 饮食的规律

对于《诗经》时代，中国先民一日的饮食次数问题，还是值得分析的问题，因为《诗经》饮食是中华饮食文化的起源，潜在地影响着现代饮食，所以在这里做一考察。饮食规律是人们从生理需要出发为了恢复体力而形成的饮食习惯。它包括每天用餐的次数和时间食量的分配一年四季主副食的结构调整和变化等等。中国是个农业古国，随着农事季节的变化餐制也有所不同。

普通百姓，一般是农闲时一日两餐，农忙时增至早、午、晚三餐。而贵族的饮食规律却不一样，有三餐、四餐。天子身份尊贵，一日有四餐。分别为平旦食、昼食、铺食、暮食。班固认为，天子四餐是以四显示帝王“明有四方之物，食四时之功也”，象征“王者平居中央，制御四方”。(Ban, 2018, p.45) 日餐次数无形中也体现着一种节奏，一种生活的韵律。习惯一旦形成，在短时间内很难改变。

另外古人一年四季的主食无甚变化，副食则需随季节不同而加以调整。春夏食用鲜菜和鱼类较多，秋冬二季很难吃到鲜绿的蔬菜但古人有丰富的经验。如《邶风·谷风》所写：

“我有旨蓄，亦以御。” (Cheng, 2016, pp. 57-61)

蓄，指的是积藏的菜蔬，如干菜、咸菜、泡菜等。夏秋天弄好，以备冬天食用。此外冬季能猎获禽兽宰杀家畜，使肉类丰富一些。中国远古先民面对生产力低下、食物匮乏的情况能够调整出相应的饮食规律，也体现出了他们的智慧。

### 3. 形成养生的饮食习惯

中国先民时期，由于饮食的丰富，思想的活跃，人们将饮食与养生之道联系在一起，对饮食的合理食用已经有了深刻的认识。首先，从具体的饮食种类的选择来说，饮食要有节制，应以清淡为主，以和气血为目的，而不可追求太过丰美。《礼记·郊特牲》曰：

“凡饮，养阳气也；凡食，养阴气也”。(Yang, 2016, p.380)

强调饮食必须与天地阴阳互相谐调，通过阴阳平衡以达天人合一。以谷类为主辅食多样蔬菜，水果和肉食，提倡食物的种类多样化，充分突出了饮食的益生作用，增强了人体抵抗力，达到抗衰老、延年益寿的目的。总之，《诗经》时代，强调饮食清淡，不极五味之调，从而修养身心，强健身体，是当时社会的思想界普遍提倡的养生之道。其次，饮食的量也要适中，不可过饥，也不可过饱，这样才能有益于身心健康。

综上所述，作为文学经典的《诗经》在饮食方面为我们提供了大量详实的资料，再现了中国先人们的饮食观。以丰富的饮食，愉悦身心；通过阴阳平衡，以达饮食益生；饮食思礼，融洽人际关系；让生活变得更加美好。对《诗经》饮食文化的探索，不仅仅是对饮食的探究，其反映的各方面内容也是不容忽视的，对于研究中国历史也有着极其重要的价值。

## 讨论

《诗经》中的饮食文化是一种相对比较先进的文化类型。本文从饮食种类、饮食制作方式、饮食文化所体现的“礼”、饮食制度的特点及作用、饮食文化对人民生活产生的影响等多方面对其进行了细致的阐述和说明，其主要包括如下内容：

1. 周朝时期的饮食种类在一定的程度上实现了升级，出现了很多的品种。已经形成了以粮食作物为主食，肉类、蔬菜类为副食、各种水果为辅食的饮食结构。尤其是酒饮种类中，酒饮又可以分为祭祀中的酒、宴饮中的酒、日常生活中的酒。由此可知，酒是周朝人民生活必需品，处于重要的地位。其次周朝时期的饮食制作方式多样，中国传统菜肴的烹饪方法有煎炒烹炸等几十种，《诗经》常描写的燔、烈、炮、炙等是比较早的烹饪方法，丰富了人民的日常生活，提高了人民的物质生活水平。

2. 周朝时期的饮食文化所体现的“礼”，又分为祭祀之“礼”，宴饮之“礼”，在古代不管是祭祀之礼还是宴饮之礼，仪式都是十分庄重和严肃的，活动有着非常明确详细的流程和规定，这在当时已经是非常成熟了。饮食与礼仪仪式相联系，在周代礼仪中起着中介作用，它是整个礼仪进行下去的载体，饮食礼仪发展到现在已经从最初的果腹的本质含义上升到了品味人生的哲学层面，这个时候的饮食礼仪也已经远远超出最初的礼仪规范的界限和意义，而是被赋予了新的政治意义和社会含义，具有了深厚的文化内涵。

3. 饮食制度的特点及作用最重要是体现在它的作用方面，可分为维护国家统治、维系家庭和睦两方面。血亲构成的小宗和睦，大宗才能和谐。家齐而后国治，国家才能长治久安。饮食制度的建立，既能约束人的行为，也能使人际关系变得亲密，百姓安居乐业，国家才会长久不衰。最后是饮食文化对人民生活产生的影响，其影响在于思想观念的转变、饮食的规律、形成养

生的饮食习惯。周朝人民以丰富的饮食，愉悦身心；通过阴阳平衡，以达饮食益生；健康的饮食习惯传承了一代又一代。同时也加深了对中华民族文化的理解。

同时经过笔者对《诗经》中的饮食文化研究发现，在《诗经》的饮食描写中，我们能感受到一个物产丰富，文明有序中国古代社会。在研究《诗经》中的饮食文化当中也发现与前人研究的相同点与不同点，以下进行说明。

### **相同点：**

前人研究《诗经》中的饮食文化主要体现在饮食种类，饮食制作方式，饮食器具等内容。这些内容在饮食文化中是必不可少的。它们在饮食文化中占据重要地位，所以在研究《诗经》中的饮食文化的前提是分析饮食种类，饮食制作方式，饮食器具等内容。在研究中，前人也详细的介绍《诗经》中的饮食种类以及它们的作用，而本文在研究中也体现了相同内容。

### **不同点：**

1. 笔者认为研究《诗经》中的饮食文化不同之处在于研究的范围。前人研究的范围大多为饮食文化中的某个方面进行研究，例如祭祀诗中的饮食文化，仅仅是介绍到了饮食文化在祭祀诗中所体现的作用。内容太过单一，无法全面展示饮食在当时社会所产生的影响。而本文则是通过对《诗经》整部作品中含有饮食文化的诗篇进行归纳总结，全面分析饮食在不同阶级，不同场合中的作用，从而感受饮食文化的丰富内涵。

2. 前人研究饮食文化的方法多数是归纳分析法来进行总结归纳。而本文运用了定性的研究方法，通过查阅文献，分析前人的著作，更能全面反映当时社会的饮食文化的重要性。在前人的研究中，虽然学界对《诗经》的饮食文化有持续的研究，但很多人研究只停留在《诗经》中的饮食文化的表象，而忽略了饮食在生活中的作用和对社会造成的影响，还有更深层次的精神文化方面。

## **建议**

对《诗经》饮食文化的研究还有很多相似但不同的方面可以研究。例如：

1. 《诗经》中的蔬菜意象研究。在《诗经》中，有很多的蔬菜种类，古人喜欢用某种事物的意象来表达自己的情感。而《诗经》中描写蔬菜意象的诗句也有很多，未来可进行深入的研究。

2. 《诗经》中的动物意象研究。在《诗经》中，同样有很多描写动物的诗句，而这些内容在饮食文化中也很重要的作用。例如在祭祀活动，宴饮

活动中，代表着身份，地位阶级差异。这些内容同样可以进行更深层次的研究。

3.《诗经》中的饮食文化在不同地域的对比研究。地域不同，饮食种类，饮食制作方式也不同。不同地域形成的饮食礼仪也可以探究它们之间的差异性。

综上所述《诗经》中描写了丰富多彩的饮食文化，也说明了社会发展的进步，人类文明的进步，《诗经》中所记载的饮食文化，对于我们了解人类饮食文化的源头有着很重要的作用。因此对《诗经》中的饮食文化的研究具有非常重要的意义。

## 本文的创新之处

前人对于《诗经》饮食的研究已经取得可观的成绩，但是多数学者皆局限于《诗经》中的单一部分进行研究，比如只对“国风”中的饮食描写进行探讨，这些研究成果散见于一部分专著和论文当中。本文采用实证法、文献法的研究方法。吸取前人较为丰富的研究成果，从不同角度对《诗经》中的饮食描写进行深入研究，对《诗经》整部作品中含有饮食文化的诗篇进行归纳总结，全面分析饮食在不同阶级，不同场合中的作用，从而感受饮食文化的丰富内涵。让饮食文化的研究更具体，更有说服力。本文的研究结果在一定程度上填补《诗经》中的饮食文化相关领域的研究空白，也为今后的相关研究提供一些有意义的参考。

## References

- Ban, G. (1962). **Han Shu**. Beijing: Zhonghua Book Company.
- \_\_\_\_\_. (2018). **White Tiger Tongyi**. Beijing: China Bookstore.
- Cheng, J . Y. (2016). **Translation of The Verse**. Shanghai: Shanghai Ancient Books Press.
- He, X. (2014) **Spring and Autumn Ram Biography**. Shanghai: Shanghai Ancient Books Publishing House.
- Kong, Y. D. (1999). **Mao Shi Justice**. Beijing: Peking University Press.
- Lu, J. (1958). **Mao Shi Grass, Wood, Birds, Animals, Insects Fish**. Shanghai: Shanghai Ancient Books Publishing House.
- Liu, S. L. (2006). **The Spirit of Chinese Poetics**. Haikou: Hainan Publishing House.
- Lu, Y. (2015, August). The Book of Poetry and Food Poetry from The Perspective of Craft Aesthetics. *Journal of Chuxiong Normal University*, 37(8), 12-17.
- Qiu, J., & Liang, X. X. (2006, July-August). Food Culture in The Book of Poetry. *Journal of Xuchang University*, 6(4), 45-47.
- Ren, B. Z. (1999). **Chinese Food Sutra**. Shanghai: Shanghai Culture Press.
- Wang, R. X. (2004, March-April). See The Food Culture Traditions of Ancient China from Archaeological Finds. *Journal of Hubei University of Economics*, 2(2), 108-112.
- Wang, W. (2004). **Interpretation The Book of Poetry and Folk Culture**. Shanghai: Commercial Press.
- Wang, J. (2008). **Aesthetic Research in Food Culture of the Book of Poetry**. Master's thesis, Jiangnan University.
- Wang, Z. Q. (2018, September-October). Analyze The Wine Culture in The Book of Poetry. *Journal of Liupanshui Normal University*, 17(5), 12-17.
- Ye, S. X. (1994). **Cultural Interpretation of The Book of Poetry**. Wuhan: Hubei People's Publishing House.
- Yi, Z. W. (1996, May-June). The Book of Poetry and The Food Culture of the Zhou Dynasty. *Journal of Pingxiang College of Higher Education*, 12(3), 50-53.
- Yang, T. Y. (2016). **Notes on The Book of Rites**. Shanghai: Shanghai Ancient Books Press.
- \_\_\_\_\_. (2016). **Zhou Li translation**. Shanghai: Shanghai Ancient Books Press.
- Yang, K. (2016). **History of the Western Zhou Dynasty**. Shanghai: Shanghai People's Publishing House.

- Zhou, M. (1994). **The Book of Poetry and Folk Culture**. Harbin: Heilongjiang Education Press.
- Zhu, X. (2011). **Biography of The Collected Poems**. Shanghai: Shanghai Ancient Books Press.
- Zheng, X. (2014). **Mao Shi Chuanjian**. Beijing: Chung Hwa Book Company.

