



中國人生活觀念系列

中國的……代序

本刊

中國文化是世界上少數幾個博大而悠久的文明之一。在幾個古文明中蘇美、巴比倫、印加、馬雅均相繼湮滅，埃及、阿拉伯、印度則退出世界舞台，惟獨中國文明不但在上古創造出殷商文明、老莊孔孟哲學；在中古締造漢及歐亞的大元帝國；更在近世經歷烽火蹂躪後，屹立於世界六強之中。

是中國民族生命力特強？是中國文化具有未被世人認識的一面？中國文化博大悠久，也圓滿豐富，它不假外求，是一個完整的體系。體系內的運轉容或有些微缺陷，但都是生機蓬勃，自滿自足。如果我們以現代西方法國大革命、工業革命以後的世界型態來要求中國，中國顯得貧窮、帝制、封閉。但如果我們以生命是美的追求、社會的和諧來觀照西方社會，西方社會何嘗不顯得空虛、迷失、幼稚？

我們在未學習中國的事物與觀念之前，便先被灌輸現代西方的觀念，致使中國事物在我們看

起來好似「天方夜譚」、「神秘的東方」般，不可理解。但事實上我們又生活在中國事物餘緒之籠罩中，它以一種若有似無的力量在左右我們，而隨著對外國事物的崇拜與追求之後，跟著而來的是一股更強的自我認同要求，回歸本源欲望。在拜盡外國菩薩後發現中國的菩薩是更親切、更契合。回過頭來看的中國，讓人陌生又慚愧，並有無從下手之感。

中國的觀念與事物，不只表現在學術書本中，不只存在於上層社會；在日常生活中、在市井小民意識裡，莫不滿含中國文化性格。我們生活中接觸到的食物、保健、住宅、親屬人際關係、時間觀念等等，其背後均蘊含深厚的文化特性。我們嘗試策劃這個中國生活觀念系列，邀請對這些事物有研究的學者們，藉著一些深入淺出、生活化的題目來透顯中國人生活的一些基本價值觀念，目的只是在引起讀者的一些關心與注意我們老祖宗的寶貴傳承。

本期我們先探討「傳統中國的食物分類」，由任職於中研院民族學研究所的張珣女士所撰。

傳統中國的食物分類

張珣

前言

食物的研究是屬於營養人類學 (Nutritional Anthropology) 或民族膳食學 (Ethnoidietetic) 的主題。主要是探討食物的社會文化角色，以及傳統社會中與飲食有關的社會文化心理因素。例如：

1 食物是文化界定的：什麼是食物？什麼是異於自然界之其它動植物？而為該文化之人選擇為食物？升格為食物之動植物，對該文化之人來說，其意義異於其它動植物。燕窩對中國人，蜥蜴對非洲人，牛尾對歐美人來說有其特別之意義。

2 進食方式：包括進食時間、進食順序，主、副食之份。在中國宴席中進食順序是冷盤、肉、湯、……魚、甜點；在西洋則先湯、麪包、肉、魚、甜點、飲料等。早餐的食物與晚宴的食物又有分別，三餐之外的宵夜、點心又異於主食。在中國米飯異於別的食物，是有「以菜配飯」之差別，在西方則沒有「以菜配麪包」之觀念。

3 食物代表的社會地位：有些食物是宴客用如芥藍菜，有些則於日常自家食用如空心菜；有些食物代表性別差異如蘭嶼的魚；有些食物代表族群的偏好如客家人的竹筍酸菜、閩南人的豬公、廣東人的狗肉。喜事吃油飯，喪事吃竹筍稀飯。

4 食物的分類法：以冷熱標準來分類食物的有中國文化、中南美洲、南歐等地區，美國文化則以 *heavy/light* 來分食物，義大利、法國則以 *vitality / non vitality* (活力/不活力) 來分。現代醫學以脂肪、蛋白質、礦物質、水分、維他命等來分類食物。

中國除了以冷熱分類食物，尚有補、毒等輔助觀念配合，而作出什麼樣的人宜、忌什麼食物。5 食物變遷可以反映文化變遷，傳統中國的食物現在已被麥當勞、速食麪、麥根沙士等取代。擷取食物觀念不再以美味為主，而以營養為主。

有關中國食物的研究

在這一類食物研究中，有關中國飲食行為、中國食物觀念的研究，近年來有增多之趨勢。其中以 M. Topley 女士在一九七〇、一九七四年以香港作田野，Eugene Anderson 一九七五、一九八〇年以馬來西亞、香港、台灣作討論；Gould-Retha 女士一九七八年以台灣作田野，張光直一九七七年編的中國文化的食物、吳燕和一九七九年在新加坡的調查；李亦園一九八四年的綜合觀念討論等為此中研究之佳作。雖然田野地點有香港、台灣、南洋，但這些地區的中國人飲食觀念中呈現一個普遍且歷久彌新的現象，即是以冷熱來作為食物分類原則，以冷熱作為取食標準。在中國人地區，什麼時候食用什麼食物？什麼人應食用什麼食物？食用的份量多少？老人應食用什麼食物？婦女、小兒、成年男人乃至病人應食用什麼食物？遵守那些食物禁忌？病人中又依皮膚病人、開刀後病人、產婦、孕婦等等不同身體情況而有差別，而又都依據冷熱這對觀念來指示。

食物在中國人觀念中，不只溫飽、美味、還有很强的食療作用，中國人的日常保健中以食物

為最核心的表現。我們都知道夏天吃綠豆湯，不只因為綠豆好吃，還因為可以去暑、降火；平常吃白菜，不只美味，還因它補血；大清掃之後要吃豬血湯以清體內污穢；荔枝不但香甜可口而且因它補血而廣受歡迎。

食療不但可用於平時的預防及保健，而且可用於病發之治療及復健。便秘火氣大的人吃清涼降火的白蘿蔔、冬瓜、蘆筍、白菜、綠豆。身體虛弱的人則吃補血補氣的雞肉、雞蛋、糯米。產婦吃麻油雞、流鼻血小孩吃青草燉土虱魚。心臟病人多吃豬心燉人參，皮膚病人吃蛇肉湯、眼力不好吃蛇胆等等，幾乎所有病症均可以食物來治療。

食物的冷熱分類

食療的根據原則亦是冷熱原則。那麼什麼食物是冷的？什麼食物是熱的？我們舉一些常見的例子：

表一：一九八四年台灣食物冷熱表一

冷
柳丁、楊桃、木瓜、西瓜、椰子、梨子、李子、甘蔗、芹菜、蘆筍、竹筍、白菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、苦瓜、絲瓜、小黃瓜、冬瓜、茄子、萹菜、綠豆、蓮子、蛤蠣、蝦、干貝、蓮藕、愛玉、荸薺

熱
荔枝、龍眼、荔枝、芒果、杏、櫻桃、薑、蒜、辣椒、羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉、豬心、肝、血、腦、雞肉、鵪鶉、烏魚子、鰻魚、鱈魚、花生、紅豆、烏豆、腰果、葡萄干、蠶豆、糯米、酒

這份台灣一九八四年抽樣訪問的食物冷熱表，並非超時、空存在的。根據元朝（一三六八）年賈銘的「飲食須知」一書，及吳燕和（一九七九）我們知道時間上及空間上（馬來西亞華人）便有些微差異。例如：

表二：食物時空差異表

食 物	時 空
茄 胡 芹 韭 子 蘿 菜 菜	一九八四台灣 冷 冷 冷 冷
	一三六八中國 冷 熱 平 熱
	一九七九馬來西亞 熱 冷 冷 熱

但大致上均相同，即使有差異也是具有地區性或時間性的一致性差異。那麼以上這些冷的食物有沒有一個共同的特性？這些熱的食物有沒有一些客觀標準作為區分時的指標？或說我們根據什麼原則來將一種新的食物分為冷或熱？李亦園（一九八四：一〇九）有個綜合整理。列表如下：

表三：冷熱分類標準法

	1 成分	2 色澤	3 生態	4 豢養	5 區域	6 烹調
冷	低蛋白、低熱量	綠色、白色	近水、生於水	家生	北方	低溫、水煮
熱	高蛋白、高熱量	紅色、褐色	不近水	野生	南方	高溫、油炸

這六個分類標準是相當比較性的，有相對的，且是多重分類標準。這個分類標準當然也有例外，如在顏色上：茄子、胡蘿蔔顏色為紅紫但都是「冷」；在區域上：椰子、西瓜、木瓜生於南方都為「冷」；在豢養上：豪豬、鱷魚是野生都為「冷」。然而此種例外也是相當一致性的。

黑糖與白糖特例訪問

以上提及的時間性、空間性差異，及分類標準上之例外情形，均還相當一致，對比起來黑糖、白糖的例子可說是一個很有趣的差異特例。我們利用異常的、特例的一個例子——黑糖與白糖之分類來探訪中國的冷熱觀念的深層結構意義。

根據筆者在國立台北護專任教的學生所收的資料中顯示，於九十位報導人中對黑糖、紅糖、白糖的冷、熱區分有以下幾種情形：

表四：黑糖、紅糖、白糖冷熱分類表

糖種	冷熱分類	總人數	不區分	熱	冷	溫	涼	中
黑糖	九〇人	一〇人	二八人	四九人	一人	二人	〇人	〇人
紅糖	九〇人	三〇人	三〇人	一六人	五人	二人	七人	七人
白糖	九〇人	二七人	二四人	三〇人	五人	〇人	四人	四人

九十位報導人中性別及年齡、教育程度之分布如下：

二〇歲以下	一人
二〇—三〇歲	一五人
三〇—四〇歲	一〇人
四〇—五〇歲	二四人
五〇—六〇歲	二一人
六〇—七〇歲	一一人
七〇歲以上	六人
合計	八八人

不識字	二二人
小學	三六人
中學	七人
高中	九人
大學	一三人
研究所	一人
合計	八八人

(男：三三人 女：五五人)

(註：其中二人缺背景資料)

這個隨機抽樣的訪問可以看出對食物仍保有傳統觀念的人集中在四十歲到六十歲，小學及未受教育的婦女人口。我們再看看他們的回答，了解他們對黑糖、白糖的認知情形：

個案一：黑糖為冷性，因為可以退火、去污穢（台語音 *tasah*）。紅糖為熱性，因為直接由甘蔗提煉較純。白糖為熱性，可治咳嗽。

個案二：會退火的是冷的，像綠豆湯、白菜、椰子。

熱的是會補身體的、調血氣的，像補藥、人參。

黑糖是冷的，可以退火，感冒時薑糖熬的湯會逼熱。紅糖是普通吃的糖，對身體沒什麼不好，沒什麼冷熱。白糖是白甘蔗做的，旱地就可以種，在夏天收成，是熱的。個案三：黑糖是屬於冷的，因為它可以用來治癒喉嚨痛、又可以降火氣，所以是冷的。紅糖和白糖也是屬於冷的，它們是甘蔗所製造，是屬於醱類，而且又分一級糖和二級糖。在中醫療法上有止咳、降火氣、治啞嗓、護氣管及減輕喉嚨痛和醒酒等功效，所以是冷的。

個案四：白沙糖、紅糖、黑糖均屬於冷利。

白沙糖是用甘蔗汁加石灰然後加熱做成結晶塊，剛開始是褐色，就是紅糖，壓榨過後再去掉糖蜜，就是白糖。白沙糖屬於冷利，紅糖及黑糖世是屬於冷利，因為都加了石灰。

個案五：黑糖為冷性，紅糖是中性，白糖是熱性。

為什麼綠豆湯加黑糖，就是夏天吃了可以清涼降火，冬天燉米糕，裡面摻白糖，就是因為冬天進補，紅糖是屬於中性，但趨於熱性食物。

個案六：黑糖為涼性，紅糖為溫，白糖最熱。

甘蔗為甘寒，蔗汁加熱熬之可使其寒性較溫性，熬越久且過濾越多次，可使其性越熱。

在糖的製造過程中，黑糖爲第一步成品，雜質最多，且加熱沒多久，故爲涼性。紅糖爲第二步成品，雜質次多，加熱較久，尤與薑合煮，性溫，冬日及傷風合適飲用。白糖乃加熱之最後成品，雜質最少，加熱最久，故性最熱。

個案七：黑糖是熱，紅糖沒有冷熱之分的說法，白糖是冷。

因爲一般人如果淋雨，有感冒的跡象時，用薑母把它壓平，讓汁流出來，加黑糖，加蔥根一起煮成湯，趁熱喝下，然後睡一覺，明天起來病就好了，就是因爲黑糖是熱的，可以把體內的寒氣逼出。

白糖是冷的，以前人就有這種說法。像夏天煮青草茶來喝，放糖最好，放白糖，可退火。

個案八：黑糖、紅糖是熱，白糖是冷。

因爲如果黑糖吃多了，會流鼻血。小時候偷吃黑糖，結果隔天起來，眼屎很多，火氣很大，所以它是熱的。紅糖也一樣。

白糖（冰糖）據說夏天吃冰糖加白木耳煮湯，很退火，如果用其它糖，效果就不大，所以它是冷的。

黑糖白糖特例分析

九十位報導人的回答中顯示出以下幾個現象：

1 大部份的報導人都先把黑糖或白糖中任一者定住爲冷或熱，再說另一者爲其相反或對比，紅糖則屬中。可是^見一般人觀念中，黑與白是對比色，其屬性亦應爲對比之屬性，至於究竟黑爲冷或熱？白爲冷或熱則各人因其經驗而異。

2 回答黑糖是冷的有49人，黑糖是熱的有28人；而回答白糖是冷的有30人，白糖是熱的有24人。亦即二者（黑糖、白糖）之回答均以冷占多數，若黑糖、白糖俱以冷占多數，則黑白顏色失去其區別意義，則與我們前述「顏色」之分類標準抵觸。主張黑糖爲冷的人數（49人）還是多於白糖的30人，但差距不大。

3 主張黑糖爲冷有49人大於主張白糖爲冷的30人，則違反「色澤深爲熱，色澤淺爲冷」之分類標準。

4 單以黑糖來看主張冷爲49人，主張熱爲28人，二者相去不大，單以白糖來看主張冷有30人，主張熱有24人，差別更小。無一定論，究竟黑糖爲冷或熱？白糖爲冷或熱？無明顯而統一之答案。

我們的訪問故意撇開正統中醫或草藥醫等專業人員之回答，而就一般民衆、小傳統的醫療知識來看其蘊涵之傳統中國飲食觀念。於訪問答案中，可以發現一般民衆只有簡單的冷熱畫分觀念，已無中醫陰陽五行之理論，而是很世俗、很實用的一套指導取食的知識，但這套知識因其不形

諸文字，相當個人經驗性，因此很難有統一的、一貫的看法。然而在不統一、不一貫的答案中，我們仍可確定的是冷熱觀念仍主宰取食時之抉擇依據，至於何者為冷，何者為熱則因人而異。

由此據論，以冷熱來分類食物可能(1)有實際療效，(2)有實際食效，(3)但更可能的冷熱只是一對純粹用來分類食物的符號，不具實際食效或療效。某食物為冷，與其本質無關，而只是方便於人(中國人)區分之，取食之。

就結構人類學來說，分類是人類認知外界的第一步，要分類就得藉著符號，來作彼此之區別，而符號與該物體之關係是任擇的。例如紅灯代表停止、危險；綠灯代表通行、安全，紅綠本身無意義，符號與意義之結合是任擇的，人類常於看到血——危險——紅，而有紅是危險之轉換，紅為危險，則其互補色綠，即為安全，如果中間要使其符合自然界之連續性，打破人類硬性的文化分類，則可加——黃色，代表中介、曖昧階段。

語音上也可發現這種分類現象(ら發音不等於l或r)，圖騰制度也具有分類的意義；黑足部落與白足部落，黑足與白足其用以分類人群之意義大於其實質意義。親屬稱謂上可以只分上一輩男性(uncle)，也可以分上一輩母方男性(舅)、父方男性；也可以更細分上一輩父方男性中年齡大於父親的(伯)，上一輩父方男性中年齡小於父親的(叔)。稱謂與分類是用來區別不同人與自己之關係，以便有所應對進退，權利義務。

冷、熱便是中國人分類食物的一個標準(另外輔助標準如補、毒)，與食物本身的溫度，屬

性關係不大，其食效或療效並不重要，而主要在作為取食時一個參考標準。

結 論

由黑糖與白糖這個特例，反常例子，一般人均無一個統一分法的例子，我們更可以突顯冷、熱作為分類的意義。縱使一般人已分不清黑糖為冷或白糖為冷，但他們仍然堅持以冷、熱來分類黑糖及白糖。冷、熱作為取食抉擇的這個觀念一直隱藏在中國人的腦筋中，遇到新的食物可以先加以分類，再納入原來食譜中，再加以食用。中國人無論到馬來西亞，到新大陸仍然保有套食物分類觀念。

參考書目

- 1 李亦園 人類學與現代社會 台北水牛 一九八四
- 2 賈 銘 (一三六八) 飲食須知 台北廣文 民國七〇年版
- 3 Anderson, E.N. & Anderson M.L.
1975 "Folk Dietetics in Two Chinese Communities and Its Implication for the study of Chinese Medicine" in *Medicine in Chinese Culture* ed by A. Kleinman et. al. Washington, D.C. Department of Health Education & Welfare.
- 4 Anderson E.N.

- "Heating and Cooling Foods in Hong Kong and Taiwan" Social Science Information
Vol 19 No.2 1980.
- 5 Chang K.C.
1977 Food in Chinese Culture - Anthropological and Historical Perspectives New
York: Yale University Press.
- 9 Gould-Martlin, K.
"Hot Cold Clean Poison Dirt: Chinese Folk Medical Categories" Social Science and
Medicine 12 (IB): 39-46, 1978.
- 7 Topley M.
"Chinese Traditional Ideas and the Treatment of Disease: Two Examples From
Hong Kong." Man 5:241-437, 1970. "Cosmic gonisms: A mother-Child Syndrome" in
A.P. Wolfled) Religion and Ritual in Chinese Society, Stanford, Stanford
University Press, 1974.
- 8 Wu D.Y.H.
Traditional Chinese Concepts of Food and Medicine in Singapore", Unpublished
Paper, University of Hawaii, Honolulu, 1978.

中國文學論著譯叢

王秋桂編

全書一千餘頁
定價平裝六四〇元
精裝七四〇元

本書共收譯文四十篇，大部份是「漢學翻譯計劃」的成
果。這個計劃是王秋桂博士自民國六十三年起為配合在台大
外文系所授「現代歐美漢學」一課而擬定，前後曾獲得哈佛
燕京學社和國立台灣大學的補助。主要是希望藉此刺激國內
的學術研究風氣并溝通中西學術交流。本書分上下兩冊，上
冊為小說之部，下冊為戲劇之部及其他。其目錄擇要誌下：

食桃者不費杏——中國小說的研究途徑……歐陽楨著·張芬齡譯
中國小說的口語性……歐陽楨著·姜台芬譯
六朝志怪與小說的誕生·Kenneth J. DeWoskin 著·賴瑞和譯
冤魂志考……Albert E. Dien 著·周昭明譯
論「話本」一詞的定義……增田涉著·前田一惠譯
話本小說裏的俠……馬幼垣著·宋秀雯譯

中國講史小說的主題與內容……馬幼垣著·賴瑞和譯
平話及三國演義的早期歷史·James I. Crump 著·梁欣榮·王淑華譯
百回本西遊記及其早期版本……G. Dudgeon 著·蘇正隆譯
金瓶梅初刻本年代商榷……André Lévy 著·周昭明譯

南宋傳與飛龍傳……W. L. Idema 著·宏建榮譯
西遊記、紅樓夢寓意探討 Andrew H. Plaks 著·孫康宜譯
冥界遊行……前野直彬著·前田一惠譯

中國戲劇源於宗教儀典考……龍彼得著·王秋桂·蘇友貞譯
元雜劇的規律及技巧……James I. Crump 著·廖朝陽譯
環繞幾本元雜劇的一些問題……David Hawkes 著·梁欣榮譯
元及明初的公堂劇……George A. Hayden 著·梁欣榮譯
明傳奇的一些關注和技巧……Cyril Birch 著·賴瑞和譯
風月錦囊考……劉若愚著·王秋桂譯

敦煌所發現的佛教講唱文·Richards E. Strassberg 著·張芬齡譯
宋代纏達考……H. K. Joseph 著·張定琦譯
諸宮調之發展背景……陳荔荔著·陳淑英譯
劉知遠諸宮調的版本……Milena Velingerova 著·吳肇婉譯
謝惠連雪賦結構研究……Stephen Owen 著·李蕊譯
唐代的投卷……Victor H. Mair 著·賴瑞和譯
魚籃觀音的傳說……澤田瑞穗著·前田一惠譯

臺灣學生書局印行

地址：台北市和平東路一段一九八號
電話：3214156郵掛：0002466-8