

# 历史学和人类学视野下的中国奶食文化

张茜

(四川旅游学院, 四川 成都 610100)

**摘要:** 从历史学的研究视角来看, 中国的奶食文化有着悠久的历史, 在很多文献中均有中国奶食文化的记载。从人类学的研究视角来看, 中国的奶食文化十分丰富, 它是中国人基于生态地理的选择, 一方面成为某些族群饮食的标志之一, 另一方面是中国某些地区基于区域生态的饮食生产和消费; 同时, 中国的奶食文化还深受中国传统食疗观念、西方营养观和烹饪文化所带来的双重影响。

**关键词:** 奶食; 历史; 人类学; 文化内涵

**中图分类号:** TS 971.1

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-8730(2017)03-0010-06

“到达一个文化的核心的最好办法之一, 就是通过它的肠胃。”<sup>[1]</sup> 饮食文化是探究各国社会风俗、政治、经济的窗口。中国和西方很多人都注意到, 中国的奶食文化和西方的奶食文化呈现出不一样的风貌, 但由于各种各样的原因, 一些西方著作在探讨中国奶食文化时出现了不符合实际的叙述, 导致了世人对于中国奶食文化的误解。“对于‘奶’(包括牛奶、羊奶、奶制品)的食用在中国文明和文化中的表达与意义, 西方人一直存在误解, 这一误解主要是因为对中华文明存在认识上的误区。”<sup>[2]80</sup> 有鉴于此, 笔者认为有必要从历史学和人类学的视野重新审视中国的奶食文化, 剖析奶食文化背后所蕴含的历史、族群、地域、观念等, 以期澄清世人对于中国奶食文化的认识误区, 帮助人们更好地全面认识中国的奶食文化, 这不仅有利于传承优秀的中国传统饮食文化, 而且还有助于中西文化的沟通和交流。

## 1 中国奶食文化的历史脉络

马文·哈里斯是美国当代著名的人类学家, 其著作《好吃: 食物与文化之谜》一书中专门有一章探讨“嗜乳者与厌乳者”, 他从生态地理原因, 分析东亚人体内普遍缺少乳糖酶, 不能消化奶, 所以很多人不喝牛奶。此外, 他还认为“由于奶食既没有再生产上的利益也没有经济上的特殊价值, 中国人中乳糖酶充足的基因频率就处于低水

平上。”<sup>[3]161-165</sup> 但是很遗憾的是, 其中对中国人奶食情况的很多描述都与实际不符。如在他的描述中, 中国人对奶的使用“具有一种根深蒂固的厌恶”, “中国菜谱中没有奶制的菜——没有用乳酪为调料的鱼或肉, 没有干酪篇或牛奶酥, 也不用给蔬菜、面条、米饭或饺子添加黄油”。<sup>[3]141</sup> 那么, 实际情况到底如何? 中国人的奶食文化在历史上到底呈现出怎样的风貌呢?

### 1.1 隋唐五代及以前

早在史前时期, 动物的奶就开始成为人类的食物。随着生产力的发展, 人们逐渐学会和掌握了奶制品的制作技艺。在秦汉时期, 奶及奶制品已经流行于中国北方的游牧民族, 成为其饮食生活的重要组成部分。而在中原地区, 人们也对奶食的营养价值也有所认识。但在当时, 奶食只是少数社会上层人士的专享。

魏晋南北朝时期, 民族融合加强, 北方游牧民族的饮食习俗也传入内地, 其奶食的习俗也传入内地, 并凭借政治和军事实力在中原地区开始普及, 但在南方地区则一直未能完全被接受。在三国时期的中原地区, 奶及奶制品仍被看作稀奇之物, 只有少数贵族官僚才有机会食用。在南北朝时, 虽然在北方地区奶食已成为人们的日常饮食, 但很多南方人仍然不习惯于食酪, 在此背景下产生了有名的羊酪与莼羹之争的典故。在南北朝后期, 南方人对乳酪的看法有所改观, 并开始接受这

收稿日期: 2017-06-06

作者简介: 张茜(1981-), 女, 重庆万州人, 四川旅游学院川菜发展研究中心副研究员, 从事民俗及饮食文化研究。

种营养丰富的食品,但流行的程度远不如北方。北魏贾思勰的《齐民要术》卷6中有《作酪法》《作干酪法》等专篇,介绍了乳酪的制作和加工技术,这是现存最早的关于乳品制作方法的汉字记载<sup>[4]</sup>。此时,奶及奶制品在制作饽肴中的使用有所增加,如牛乳、羊乳、酪、乳腐(干酪)、酥(酥油)等都进入了肴饽的制作过程。

隋唐五代时期,民族融合进一步加强,奶食在当时属于珍美的食品,人们常用奶制品来比喻美好的事物。如《新唐书·穆宁传》记载“兄弟皆和粹,世以珍味目之。赞,少俗然有格,为‘酪’;质,美而多入,为‘酥’;员,为‘醍醐’;赏,为‘乳腐’云。”<sup>[5]</sup>这一时期,北方游牧民族更多的是将奶及奶制品直接食用,而中原及南方的人们除直接食用外更多的是将其用于饽肴的制作。隋代谢讽《食经》<sup>[6]14-16</sup>中记载了许多食品名称,如“贴乳花面英”“加乳腐”以及“添酥冷白寒具”等,用到了“乳”“酥”等字,这直接说明了乳品是制作饽肴的重要原料。唐代韦巨源《烧尾食单》<sup>[6]5-13</sup>中也有不少饽肴的原料是乳品,如菜肴“乳酿鱼(完进)”“仙人禽(乳淪鸡)”“玉露团”等,饽品有“单笼金乳酥”“巨胜奴”“金铃炙”等。

### 1.2 宋元时期

宋人主要从事农耕生产,但是他们并没有因为酪、酥等乳品是北方民族的主要食物而加以排斥。宋室的南迁,加快了南人接受乳酪的进程。为了保证宫廷的奶食消费,宋政府在光禄寺下设有“乳酪院”,专门负责酪酥的供应<sup>[7]</sup>。但是由于中原地区畜乳产量有限,一般人不容易得到比较高级的酥,但在县一级的市场上人们也可以买到酪等乳品<sup>[8]</sup>。此时,奶及奶制品也是制作饽肴的重要原料,尤其是在饽品制作中。《吴氏中馈录》中有“酥饼方”,还有“酥儿印方”<sup>[9]</sup>。此外,市肆上也有出售乳品和添乳饽肴的店铺,如“乳酪张家”等店铺,出售有乳酪、鲍螺(一种乳酪加蔗糖煎熬而成的宝塔糖形状的制品)、滴酥、乳饼之类的乳品和添乳饽肴。同时,人们重视奶食的养生功能,在一些食疗方中用到了它。在饮品方面,由于民俗传承的惯性,在宋代时的茶汤中添加盐、酪和辛香料的饮法仍然存在,但上层和士人已不愿为之。

元朝建立以后,由于蒙古族所处的特殊地位,蒙古族饮食和汉族以及其他少数民族饮食的交流

更加频繁,因此和前代相比,不仅在汉族居民中间,奶食已被更为普遍地接受,而且用其制作的饽肴和饮品大为增加,并且达到一个高峰。在《饮膳正要》中涉及的奶制品就有牛酥、牛酪、牛乳腐、羊酪、马乳、驼乳等,而在贾铭的《饮食须知》中也著录了乳酪、酥油和乳饼的性味与宜忌。用奶及奶制品制作的著名菜肴有《云林堂饮食制度集》中的“雪羹菜”,这种加“乳饼”蒸的青菜心在口味上有所创新<sup>[10]</sup>。此外,宫廷菜肴中“荤素羹”“珍珠粉”“薑苗羹”等的制作中都用了乳饼。《饮膳正要》中还记有“乳饼面”,它是一种食疗方,可以治脾胃虚弱、赤白泄痢<sup>[11]</sup>。在饽品和饮品制作方面,很多品种的制作原料中均有奶及奶制品。如《居家必用事类全集》中记有“擂茶”,其制作方法为“将芽茶汤浸软,同去皮,炒熟,茶、芝麻擂极细,入川椒末、盐、酥油饼,再擂匀细。如干旋添浸茶汤。如无油饼,斟酌以干面代之。入锅煎熟,随意加生栗子片、松子仁、胡桃仁。如无芽茶,只用江茶亦可。”<sup>[12]</sup>

### 1.3 明清时期

明代以来,随着历史的积淀,奶食在中国已经普遍接受,但由于产量的限制,用其制作饽肴的品种和前代相比有所减少。从现有的文献资料来看,明代在菜肴制作中较少使用奶及奶制品,但仍有一些品种。如《宋氏养生部》记载有“肥淪粉荳芥粉烫素者绿豆软粉索粉”,其制法为“胡桃、松子仁、鲜竹笋,用猪肉细切,兼乳饼、熟山药和匀为小丸,用鸡子黄调绿豆粉为小丸,通加肥汁烹,以胡椒、花椒、缩砂仁、葱白、酱调和如冻,先置粉上,絮羹淪之。”<sup>[13]</sup>而在饽品制作中,使用的情况相对较多。在明代宫廷饽品中,就有奶皮烧饼、糖钹儿酥茶食、白钹儿酥茶食、酥子茶食等等。《宋氏养生部》有“酥果膏”,《饮饽服食笺》中也记有多种使用奶及奶制品制作的饽品,如松子饼方、酥饼方、到口酥方等<sup>[14]</sup>。

清代是民族饮食再次高度融合的时期,此时人们对于奶食早已不再陌生。在清朝宫廷中,奶油大奶卷、奶饽饽、杏仁奶豆腐、奶乌突、奶茶等都是皇帝及其亲属日常享用的食物。而在民间,人们一般都重视奶食的养生作用。在民间饽肴制作中也有用奶及奶制品的,只是这种情况较少,如在反映晚清川菜的款式全貌和烹饪水平的《筵款丰饕依样调鼎新录》一书中,就有一款“奶汤鱼肚”,

制作方法为鱼肚“加牛奶、豆浆、白糖,白汤上”。

## 2 中国奶食文化的人类学分析

### 2.1 生态地理的选择

奶食是中国人基于生态地理的选择,它一方面成为某些族群饮食的标志之一,另一方面是中国某些地区基于区域生态的饮食生产和消费。中国疆域广阔,生态地理情况复杂,这也造就了中国饮食文化的丰富性。

#### 2.1.1 族群饮食的标志之一

饮食人类学对食物的历史研究,与具体的人群、族群的历史记忆有着无法分隔的关联,食物也历史性地成为特定人群、族群的选择对象和认同对象。比如苗族(包括“苗人”的历史性群体关系和演变)偏好酸食,它包含着生态因素、贮存方式,也形成了一个民族历史性食物的文化选择和族群记忆性口感和口味<sup>[2]44</sup>。通过考察中国不同族群的饮食,我们发现,一些以畜牧经济为主或畜牧业较兴盛的族群,其奶食文化成为这些族群文化的重要组成部分,甚至成为其族群饮食的标志之一。

由于主要生活在高原或草原之上,中国西北和西南地区的一些人们以畜牧经济为主,畜牧业的发达造就了奶源的丰富,奶食文化成为族群饮食的标志之一。如维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、塔吉克族、塔塔尔族、蒙古族、藏族等,一方面他们的奶制品丰富,有牛奶、羊奶、骆驼奶等;另一方面他们对加工、贮藏各种奶制品有着丰富的经验,日常奶制品有酸奶、奶皮子、奶酪、奶疙瘩、奶豆腐、酥油等,几乎饮食生活中处处都离不开奶制品。同时,他们还用奶或奶制品为原料来烹制其他美食。如哈萨克族的一种甜点心“金特”,其做法是将糜子(也可用小米)洗净后,放入锅中加入少量的酥油炒,炒熟后出锅,再配上适量的白砂糖、奶酪渣、奶疙瘩末、奶油、葡萄干等食物拌匀,放凉即可食用。这种食物既可以用勺舀着吃,也可以泡在烧开的牛奶里吃,味香甜可口,是招待客人的美食<sup>[15]107</sup>。还有咸味的“奶子面条”,是以牛奶或羊奶做汤来下面条,还要放些干羊肉、洋葱、盐和辣面子,吃起来味道醇香,面汤酸辣,十分可口<sup>[15]107</sup>。柯尔克孜族造型奇特的美食“沙尔阔勒”,意为“黄色的湖”,其原料为大米、牛奶和酥油,做法是用牛奶和小米做成黏饭,颜色洁白,放

在椭圆形盘子的四周,堆成起伏的山峦状,盘子中央先空着,形成“低洼的盆地”,然后把黄灿灿的热酥油放在盘中央,犹如金色的湖水。牛奶做成的黏饭呈雪白色,饭粒中散发出来的热气,恰似雪山顶上的白云<sup>[15]135</sup>。

2014年,蒙古族的传统奶制品察干伊德的制作,入选了“中国国家级非物质文化遗产名录”。察干伊德,蒙语音译,意为白色的食物,即奶制品。它是千百年来生活在草原的牧民家庭必备食品,除自家食用外,它还是蒙古族长久以来馈赠亲朋、祈福祭祀的“标配”。此外,人们也用奶制品烹制其他佳肴,如“拔丝奶皮”是蒙古族风味甜菜,它以羊奶皮为主料,经过油后放入糖浆中拔丝而食。

中国的滇西北气候湿润,雨量充沛,因此牧草丰富,非常适宜发展养殖业,充足的奶源为制作乳制品提供了丰富的原料。云南白族等滇西北各民族普遍食用奶制品——“乳扇”“乳饼”。乳扇用本地出产的鲜奶制作而成的,因其形状如扇,故名乳扇。乳扇风味独特,营养丰富,其烹饪方法多样,煎、蒸、烤、烫、烩、炸、煮、炒皆可。乳饼的制作方法是把刚挤出的新鲜山羊奶煮沸,加入酸浆使其凝固,再用纱布包起,压制成块,晾干后即成。乳饼可生吃,也可将其煎、炸、蒸或烩后食用,或做成鸡烩乳饼、锅贴乳饼、火腿夹清蒸乳饼、青豆烩乳饼等美味菜肴。

值得注意的是,为了帮助消化、解油腻,同时补充维生素,这些奶食丰富的族群基本上都要将奶及奶制品与茶结合起来,制作和饮用奶茶或者酥油茶,既可口营养,同时具有保健功能,这是基于生态地理之上的科学饮食。

#### 2.1.2 基于区域生态的饮食生产和消费

除了上文提及的西北和西南地区的族群之外,中国其他地区少有以制作奶食菜肴、点心而闻名全国的,但是广东顺德地区的奶制品的生产和消费情况则是一个突出的表现。

《岭南科学技术史》一书记载“据万历十三年(1585年)《顺德县志》,16世纪后期,牛乳业在顺德县龙江乡已经出现。随后,龙山乡的牛乳已经能够加工凝结成块状的牛乳饼,远销各地。”<sup>[16]</sup>牛奶产量大,但牛奶保鲜不易,囿于当时保存条件的限制,人们就动脑筋、想办法将牛奶制作成牛乳饼来保存并出售。清代嘉庆《龙山乡志》描写牛乳:“有牛乳,出冈贝者为上,其未结成块,俗称

‘生潦’。”民国《龙山乡志》有关牛乳的记述基本照抄嘉庆旧志,只把“冈贝”改为“贝头”,把“生潦”易作“生酪”。《碧江讲古》一书写道“从前最出名的牛乳并非大良的金榜村所独有,碧江、都宁的牛乳也赫赫有名。”但是,由于金榜附近草木特别丰茂,所养水牛惯于浸入鱼塘或河塘休憩,故乳汁足,加上金榜人喂牛之草,全部用水洗净,故所产牛奶比他处洁白,做成的牛乳饼也更香滑。因而在一般人心目中,“金榜牛乳饼”质量最好、名气最响。它甘香味美,老少咸宜,享有“东方芝士”美誉,并传至香港、新加坡、美国。金榜牛乳饼呈薄圆、片形,印有花纹图案(故称“印乳酪”)。它薄而不脆,味略咸而散发出淡淡奶香(故又称“咸乳酪”),营养丰富,有正气补身之妙,特别适合小儿及患者食用。如牛乳烂饭,是小儿理想的食品。用牛乳粥水打边炉,则是新潮食法,在粥水加入牛乳饼,滚至水乳交融,用以浸鱼,润滑且充满乳香<sup>[17]</sup>。

除了牛乳饼,顺德人还烹制出各类牛奶菜品,创造出诸如炒牛奶、炸牛奶、锅贴牛奶、牛奶龙虾球、双皮奶、牛奶炖鸡、牛奶蒸蛋、姜撞奶等一系列特色美食,其中炒牛奶还被行家誉为“中华软炒王”。根据《中国烹饪百科全书》记载,大良炒牛奶创于中华民国初年。在20世纪40年代初,凤城名厨龙华师傅对炒牛奶的制法做了革命性的改造,在水牛奶中加入鹰粟粉、鸡蛋清,配料增添虾仁、鸡肝粒、炸榄仁、火腿蓉,使成菜既奶香醇厚、洁白嫩滑,又色彩鲜艳、口感多样。经过这一精心改良,大良炒牛奶凝结而软滑洁白,堆成山形,奶香味浓,更加符合餐饮市场的需求,受到消费者的追捧<sup>[18]16-20</sup>。大良炸牛奶则诞生在20世纪70年代中后期,名厨刘伟师傅从“大良炒牛奶”和“脆皮马蹄糕”得到启发,动手实验,成功创制了炸牛奶。因为灵感来自大良炒牛奶,主料水牛奶产自大良金榜,这道菜遂称为大良炸牛奶<sup>[18]21-22</sup>。顺德地区由于得天独厚的自然地理生态环境,牛奶产量高、质量好,人们因地制宜、因材制宜,充分利用牛奶,或蒸、或炒、或炸、或炖,尝试使用各种烹饪方法,将它制成各种形态、质地、味道都不一样美食,体现了粤菜技艺的精湛,也是基于区域生态的饮食生产和消费的典范。

## 2.2 本土观念和“他者”影响的交融

中国人的奶食文化深受本土传统观念和“他

者”的影响,两者相互交融,影响着中国人的饮食选择。

### 2.2.1 中国传统观念中食疗价值的体现

中国人自古认为奶及奶制品营养丰富,但由于产量的原因,很多人认为它非普通人的日常饮食,它更多的是食疗之物,尤其是老年人和小孩的补品。早在唐代,人们便把乳品视为病人的营养滋补佳品。《食疗本草》称:酥“除胸中热,补五藏,利肠胃。水牛酥功同,寒,与羊酪同功。羊酥真者胜牛酥”;酪“主热毒,止渴,除胃中热。患冷人勿食羊乳酪”;醍醐“主风邪,通润骨髓,性冷利,乃酥之本精液也”;乳腐“润五藏,利大小便,益十二经脉。微动气。细切如豆,面拌,醋浆水煮二十余沸,治赤白痢。小儿患,服之弥佳”。南宋陈直《养老奉亲书》“老人益气牛乳方”云“牛乳最宜老人,性平,补血脉,益心,长肌肉,令人身体康强润泽,面目光悦,志不衰。故为人子者,常须供之以为常食,或为乳饼,或作断乳等,恒使恣意充足为度,此物胜肉远矣。”历代的饮食学家,普遍认为奶及奶制品有利于清热通便、生津止渴。病后体虚、形寒肢冷者,宜热服以补虚损、除冷气;脾胃虚弱的老年人,可将它与粥同煮,温服,有补虚、健脾、养胃的功效。清代食谱《醒园录》收集了多种有益于老年人养生的饌肴,其中一些品种亦使用了奶及奶制品。其“乳蛋法”的制作方法为“每用牛乳三盏,配鸡蛋一枚,胡桃仁一枚,研极细末,冰糖少许,亦研末和匀,蒸熟吃之甚美,兼能补益(老人虚燥者,有痰者,加老姜汁一茶匙更妙)。”“芝麻茶法(又法)”为“用牛乳隔水顿二三滚,取起,凉冷结皮,将皮揭尽,配碗和芝麻茶吃。”<sup>[19]</sup>曹庭栋《养生随笔》中记有“牛乳粥”,其云“《千金翼》:白石英、黑豆饲牛,取乳作粥,令人肥健。按,兼健脾除疸黄。《本草拾遗》云:水牛胜黄牛。又芝麻磨酱、炒面煎茶,加盐和入乳,北方谓之‘面茶’。益老人。”而在黄云鹄的《粥谱》中,他认为“牛乳粥”可以大补虚羸,“酥粥”可以润肺补虚,“酪粥”可以润肺补虚。

在近代以前,除了西北、西南的高原及草原,中国绝大多数地区的牛奶及奶制品产量少,所以人们从“物尽其用”的角度出发,将数量少的奶食留给需要补益身体的老年人或体虚者,而大多数身体健康的人一般是没有机会食用奶食的,但这并不代表他们不喜欢或者不愿意尝试奶食。

### 2.2.2 西方营养观和烹饪文化带来的影响

近代以来,随着中国与西方的联系日益密切,西方的营养观和烹饪文化对中国人的饮食生活影响日益加深。奶食、生食、牛肉等关键词,是当时的中国人对西方饮食的最简单认知。同时,西方现代营养观念开始广泛传播,如避免大量使用糖、盐和油,在烹饪中尽量保留食物的营养素等。而在这样的过程中,奶及奶制品开始比以往任何时候都引人注目地登上了中国人的餐桌,尤其是牛奶。早在民国时期,在很多城市的报纸杂志中,都能发现普及牛奶及奶制品营养价值的文章,以及有关厂家不遗余力的宣传广告。改革开放以后,中国经济高速发展,人们的生活水平节节升高,人们对于食物的健康、营养、绿色的追求与日俱增。奶及奶制品在中国的产销量大幅度增长,其广告的制作也愈加精美,大大小小的超市中摆满了琳琅满目的奶及奶制的商品,奶及奶制品已真正地跨族群、跨地域成为很多家庭的日常饮食内容之一。如今,奶及奶制品的营养价值已被充分肯定,人们认为它是补钙的最好选择之一,甚至某段时间媒体上还大力宣传“一杯牛奶强壮一个民族”的理念。如今,在稍微困难一些的家庭中,牛奶仍然是家里的孩子或者体虚者的专利;而在一般的家庭,牛奶已经占据日常餐桌。

随着时代的发展,中国人与时俱进,不断吸收科学的饮食理念,博采众长,兼收并蓄,除了大大提升了人均食用奶及奶制品的数量,同时也学习西方的烹饪技艺,将奶及奶制品运用于中式烹饪之中,丰富了中国人的饮食体验。

一是在烹饪的调味料中使用吉士粉和芝士。吉士粉是一种混合型的佐助调料,呈淡黄色粉末状,具有浓郁的奶香味和果鲜味,原用于西点中制作糕点和布丁,后经香港厨师引进才用于中式烹饪。其用于中式烹饪有四个特点:一是增鲜,能使菜肴产生浓郁的果香味和奶香味;二是增色;三是具有良好的定型和增加松脆口感作用;四是黏滑性好。芝士即奶酪,它是由脱脂奶粉、干酪菌和凝乳酸等原料经浓缩凝固而成,常见的芝士有颗粒粉状和软体片状两种。芝士作为一种西餐原料,经港粤传入内地,常用在中餐的焗、烧等菜肴中。芝士在奶香中略带酸味和咸味,经加热其独有的风味渗入原料中,使菜品散发出浓郁的奶香味<sup>[20] 119-120</sup>。

二是通过烹饪技法——“焗”法,将芝士与其

他主配料结合,创制出一些中式特色菜品。焗原本是西菜中的一种烹饪方法,后经粤菜吸收了西式焗法的精华,创制出了具有中餐特色的种种焗法,其中一些焗法流传全国,并被各地厨师借鉴运用到烹调中去。焗制菜的主料一般都先用调料腌渍码味,然后通过多种不同的传热介质使主料致熟,因此焗在烹调中菜式变化很大。焗因调料不同可分为蚝油焗、陈皮焗、红酒焗、果汁焗和芝士焗等。其中,芝士焗只适宜选用鲜嫩易熟的原料,如鲜虾、龙虾、蟹、鳕鱼、牛柳、鸡脯等<sup>[20] 272-277</sup>。中国厨师发挥主观能动性,创制了芝士焗龙虾、芝士焗鳕鱼、酥皮焗鲜鲍、酥皮奶汁焗鱼翅、黄油焗扇贝等中式特色菜品。

### 3 结语

一个国家或地区的饮食文化是了解一个国家或地区社会、政治、经济、文化、生态等状况的最佳窗口。由于种种原因,一直以来很多西方人对于中国奶食文化的认识存在误区。一些西方的著作包括学术著作中,均出现了对于中国奶食文化的不符实际的叙述和分析,这极大地误导了世人,影响了大众对于中国饮食文化的整体认知。因此,作为饮食文化研究者,笔者认为有必要对这一问题进行梳理、澄清和总结。

通过历史学和人类学的视角进行研究,我们发现了由于中国文化的丰富性而带来的中国奶食文化的丰富的文化内涵。一方面,中国人的奶食文化,拥有悠久的历史。早在秦汉时期,奶及奶制品已经流行于中国北方的游牧民族,而在中原地区,人们也对奶食的营养价值也有所认识。魏晋南北朝时期,北方的奶食习俗也传入内地,并在中原地区开始普及,但在南方地区则一直未能完全被接受。隋唐五代时期,中原及南方的人们除直接食用外更多的是将其用于饌肴的制作。宋室的南迁,加快了南人接受乳制品的进程,乳制品也是制作饌肴的重要原料。元代,奶食已被更为普遍地接受,而且用其制作的饌肴和饮品大为增加,并且达到一个高峰。明代以来,由于产量的限制,用其制作饌肴的品种和前代相比有所减少。清朝时,除了宫廷,在民间饌肴制作中也有使用乳制品的,只是这种情况较少。另一方面,中国人的奶食文化,拥有其独特的人类学意义。奶食是中国人基于生态地理的选择,它不仅成为某些族群饮食

的标志之一,而且是中国某些地区基于区域生态的饮食生产和消费。中国疆域广阔,生态地理情况复杂,这也造就了中国奶食文化的丰富性。同时,中国人的奶食文化深受中国传统的食疗观念,以及西方营养观和烹饪文化带来的影响,两者相互交融,影响着中国人的饮食选择。

通过重新审视中国的奶食文化,剖析奶食文化背后所蕴含的历史、族群、地域、观念等,我们可以看到,整体而言,中国奶食文化呈现出与西方有别的、与众不同的风貌。笔者撰写此文,希望能够澄清人们对于中国奶食文化的认识误区,同时希望能够抛砖引玉,引起饮食文化学术界对于中西奶食文化比较研究的关注,这不仅有利于全面了解中国饮食和中国社会,而且还有利于中国文化的对外传播,有利于跨文化交流。

#### 参考文献:

- [1] 张光直. 中国文化中的饮食——人类学与历史学的透视[M]//尤金·N·安德森. 中国食物. 马嫫,刘东,译. 南京:江苏人民出版社,2003:250.
- [2] 彭兆荣. 饮食人类学[M]. 北京:北京大学出版社,2013.
- [3] 马文·哈里斯. 好吃:食物与文化之谜[M]. 叶舒宪,户晓辉,译. 济南:山东画报出版社,2001.
- [4] 缪启愉,缪桂龙. 齐民要术译注[M]. 上海:上海古籍出版社,2009:427-436.
- [5] 欧阳修,宋祁. 新唐书[M]. 北京:中华书局,1975:5016.
- [6] 陶谷. 清异录·饮食部[M]. 李益民,注释. 北京:中国商业出版社,1987.
- [7] 俞为洁. 中国食料史[M]. 上海:上海古籍出版社,2011:304.
- [8] 刘朴兵. 唐宋饮食文化比较研究[M]. 北京:中国社会科学出版社,2010:273.
- [9] 吴氏中馈录 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京:中国商业出版社,1987:28-29.
- [10] 倪瓒. 云林堂饮食制度集[M]. 邱庞同,注释. 北京:中国商业出版社,1984:9-10.
- [11] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 李春方,译注. 北京:中国商业出版社,1988:186.
- [12] 无名氏. 居家必用事类全集[M]. 邱庞同,注释. 北京:中国商业出版社,1986:6.
- [13] 宋诩. 宋氏养生部(饮食部分)[M]. 陶文台,注释. 北京:中国商业出版社,1989:198.
- [14] 高濂. 饮馔服食笺[M]. 成都:巴蜀书社,1985:87.
- [15] 杨柳. 中国清真饮食文化[M]. 北京:中国轻工业出版社,2009.
- [16] 颜泽贤,黄世瑞. 岭南科学技术史[M]. 广州:广东人民出版社,2008:381.
- [17] 廖锡祥. 顺德原生美食:下册[M]. 广州:广东科技出版社,2015:91-92.
- [18] 廖锡祥. 顺德原生美食:上册[M]. 广州:广东科技出版社,2015.
- [19] 李化楠. 醒园录[M]. 侯汉初,熊四智,注释. 北京:中国商业出版社,1984:38-40.
- [20] 邓开荣,陈小林. 川菜厨艺大全[M]. 重庆:重庆出版社,2007.

## Chinese dairy culture from the perspective of history and anthropology

ZHANG Qian

(Sichuan Tourism University, Chengdu, Sichuan 610100, China)

**Abstract:** Through the perspective of historical research, Chinese dairy culture has a long history, and there are many records of Chinese dairy culture in literatures. From the perspective of anthropology, dairy has become a symbol of certain ethnic food, and it is the basis of regional ecological diet production and consumption in some areas. At the same time, Chinese dairy culture has been influenced by Chinese traditional dietetic therapy and western nutrition view and cooking culture.

**Key words:** dairy; history; anthropology; connotation

(责任编辑:王雪萍)