

# On the View of Taoist Health Preservation in Food Culture of Modern China

Tingjuan Lin

Beijing Institute of Technology, Haidian District, Beijing, China

**Keywords:** Food culture, Taoism, Health preservation

**Abstract:** In this article, through the analysis and exploration of modern Chinese food culture and Taoist health preservation theories thus conclude the relation between Taoist health preservation theories and modern Chinese food culture. To summarize Chinese food culture from dietary concept, dietary content and cooking methods perspectives, to explain Taoist health preservation theories from basic concept, philosophical foundation, basic theories perspectives, to make comparison of two aspects. The conclusion is that the Taoist health preservation theories reflected in Chinese food culture are mainly manifested in the maintenance of "xing" and "qi".

## 现代中国饮食文化中的道教养生思想

林婷娟

北京理工大学, 海淀区, 北京, 中国

**关键词:** 饮食文化; 道教思想; 养生

**中文摘要:** 通过对现代中国饮食文化与道教养生思想的分析与探究, 从而得出现代中国饮食文化中所映射出的道教养生思想。从饮食观念、饮食内容、饮食方式三个方面对中国饮食文化进行概括, 从道家养生概念、哲学基础、基本理论三个方面对道教养生思想进行概括, 最后进行比对。结论为现代中国饮食文化所体现的道教养生思想主要表现在“形”与“气”的保养上。

### 1. 引言

从中国历史诞生之初, 饮食文化便是中国文化的构成之一。如若探寻中国饮食文化缘起, 则需以历史为根据, 中国的文化将追溯到旧石器时代早期的有巢氏部落。但有巢氏部落时期, 人类尚未掌握取火技能, 也并未产生食用熟食的观念。这一时期, 饮食文化这一观念还甚为模糊, 《路史》中记载道: “未有火化, 搏兽而食, 凿井而饮。”意思是, 此时的人类并不会保存火种, 杀死野兽生吃兽肉, 饮用生凉水。因此, 此阶段的饮食状况并不属于饮食文化之一, 故本文将省略对这一时期的介绍。

从古至今, 不同的历史时期基于不同的自然条件、人文环境, 诞生出了不同的饮食文化。要了解现代中国饮食文化, 则必须先理清作为其根基并有着千丝万缕联系的古代中国饮食文化。认识和了解古代中国饮食文化, 有助于更好地把握现在中国饮食文化的脉络与面貌。除此意义以外, 在道教文化弘扬上也有意义。

## 2. 现代中国饮食文化特点

改革开放后，中国在经济、政治、文化等各方面受到西方的影响与冲击。在此过程中，由于国内外贸易频繁，新的饮食文化就藉由贸易传入，并与本土饮食文化融合，形成新的中国饮食文化。本章将从改革开放后的时期起，分析现代中国饮食文化的特点，及古代与现代中国饮食文化差异。

### 2.1 饮食观念上的特点

中国传统饮食观中，食物的第一要义讲究色香味俱全，尽管古时提出了建立合理饮食观念的说法，但对味道上的追求远大于对其本身营养价值的追求。鸦片战争后，西方国家在长江流域打开通商口岸，自此，中西方文化开始了交流与融合。在饮食观念上，西方国家对食物的营养价值追求高于对其口味的追求，“随着营养学的盛行，相比起味觉的享受，西方人更加强调食物的营养成分，也严格控制进食的热量总和。最为明显的是，西方人往往以进食半生熟或全生的食物的方式来避免因高温烹饪造成的食物营养损失。”[1]因此，受此观念影响，二十世纪初，以长江中下游的对外通商口岸为中心，周围各地区开始对家常食物的营养价值有了重视。最初为效仿西式烹饪以满足驻通商口岸的西方人的要求，后随着西方饮食营养观在通商口岸地区的传播，民间尤以资产丰厚的家庭为代表，接受了这一观念，并将之与食物的味觉追求相结合。“20世纪70年代以来，中国人的生活水平普遍提升(尤其是在城市地区)、私人餐馆的再度开张、农产品行业的飞速发展、品尝美食的‘去罪化’”[2]这些因素使得中国人在经济方面和道德观念方面有充足的条件同时追求食物的营养和味道。

注重食品的健康与卫生成为改革开放后的一大饮食现象。至改革开放后，经济发展加速，由于经济与工业发展而产生的环境污染使人们从“吃得美味”、“吃得营养”中，发现更为重要的追求：吃得健康。食品监督机制的不完善也使人们对日常生活中的食品安全充满忧虑，对于健康的追求使人们在食材原料与烹饪手法上有严格要求，市场也随之发生改变。从食用普通人工饲养的动物变为对野生动物的需求，原因是人工饲料的安全程度的质疑；对于果蔬类农药使用量的不确定也促使部分人在素食上更为谨慎。

另外，由于现代社会的流动性大，人们的一日三餐无法再遵照古时的方式，每一顿都在家进餐；相反，在步伐飞快的社会发展下，快捷的饮食成为人们在饮食上需要考虑的问题之一。出于对饮食方式便捷的需要，以及国家间日益频繁的文化交流与商业贸易，越来越多的国内外快餐品牌在中国兴起，并出现了大量食品加工厂，为现代社会的人群提供便利。“第1次的突破,也是最后一次的突破,到目前为止仍有持续影响的‘当代事件’,那就是美国速食快餐的进入和流行,无论是台湾或是大陆都受到一定程度的冲击”[3]现代社会的经济发展、技术发展、交通发展为快捷的饮食方式提供了物质基础与技术条件。“在制糖厂、肉类加工厂、水产加工厂、香肠厂、饼干厂、罐头厂、饮料厂等各种食品加工厂以前所未有的效率与规模为人类提供方便食品的同时，人们的用餐方式也因功能化追求而发生了很大的变化。20世纪60年代至70年代，快餐在世界各地开始流行起来，汉堡包、热狗、三明治、意大利面、比萨饼、美式炸鸡、法式炸薯条等快餐店以烈火燎原般的速度占领着全球市场”[4]与此同时，快节奏的生活方式使许多人在精神与肉体上受到压力，随着国外健身运动在国内的兴起，以及减肥观念在年轻人群中间的普及，许多人在参与健身运动的同时搭配“健身餐”，以此保持良好的身体状况。“健身餐”即是以增肌减脂为目的而进行食物搭配，具有一定营养根据的餐品，其作用在于为人体提供最符合人体需求量的营养并达到降低体脂率、增加肌肉能量的效果。在此目的下，对于体型与个人健康的要求也成为现代人饮食观念的新风潮。

### 2.2 饮食内容上的特点

中国古代的食材经历了几次变迁。首先是进入农业时期，从食用植物种子变为食用黍、稷等农作物；西汉时期同中亚各国的交流，使粉食文化传入中国，主食食材不再局限于粟米

稻，逐渐加入了面、饼、粉等；明代又有诸多美洲作物被引进至中国，洋葱、洋白菜、洋姜等“洋系列作物”也于清代被引进。至此，中国的食材丰富度达到顶峰。近现代的中外文化交流又带来了一些外国食材，如西方典型的肉食材培根，除了直接用以制作西式料理外，还与中国食材的豆腐结合，制成培根豆腐、油炸培根豆腐卷。法国的蜗牛也与中式料理相融合，以四川的蒜蓉毛肚为原型，将蜗牛替换毛肚，制成脆爽可口的蒜蓉蜗牛。还有常见的乳制品芝士。除了食材外，外国的调料也成为近现代中国引进的食物对象之一。尤为典型的如印度咖喱，其由数十种香料调和而成，浓郁的味道可去除肉类腥味，增加食物香气。在中国，咖喱常被用于炒饭中，制成富有中国与印度特色的咖喱炒饭。

二十世纪初传入中国的啤酒与咖啡也是近现代中国饮食内容的重要组成部分。19世纪末，啤酒就已被引进中国，但当时发展缓慢，产量与销量都不高，直至新中国成立后，啤酒产业才逐渐起步。1959年中国处于自然灾害时期，此时的啤酒却有大量供应，在这时啤酒便成为了“液体面包”，人们意识到可以通过以大麦制成的啤酒果腹，于是啤酒便在这时扮演了重要角色。至1979年，中国的啤酒产量达到510l，产量与销量有了大幅度的提升。另一方面，20世纪初叶，一位法国传教士将首批咖啡苗带到云南宾川县，从此开始中国大陆地区的咖啡种植。起初咖啡叶种植量并不高，随着二十世纪初叶，国内上流社会对西餐的推崇与流行，咖啡也随着其他西餐成为流行的一部分。但由于其产量不高且口味与中国人的本土口味差异较大，咖啡并未受到太多重视，直至改革开放后，中西方有了进一步交流，咖啡才逐渐走入寻常百姓家。

由于环境恶化、市场食品质量下降等负面影响，现代中国许多人对饮食的合理性与健康越发地重视。基于市场劣质肉类会对身体造成损伤，素食成为一项新的选择，由此而逐渐在国内占据重要地位。通常选择素食的人群出于两个目的，一是通过食素来维持身体一定的稳定与健康，二是以食素来减少油脂的摄入，达到减肥的效果。素食不再是贫穷的象征，而是追求健康饮食的代表。同样以追求健康为目的，吃粗粮也成为维持身体各元素平衡的途径，食用粗粮摄入粗纤维以平衡食用过多的精粮。简而言之，大众对食材的选择更有具体的倾向。除了食材，各种保健品也成为可选项。市面上各种补品与保健品都反映出人们对身体健康与平衡的追求。

### 2.3 饮食方式上的特点

与外国菜品一同引进的是国外独特的烹饪手法。对于新的烹饪技术的引进有两个途径，一是通过引进烹饪机器从而获得新的技术。由于注重食物营养的饮食观念，为避免营养流失，西餐对火候有着严格的控制，因此欧美国家常使用烤箱进行烹饪，用机器以精准地调节温度。随着中国烹饪对营养的重视，不少新发明的中国菜都采用西方引进的烹饪手法。如中国在引入烤箱的技术后，利用烤箱创造出葱烤鸡翅等菜品，将火烤的手法转为机器加热烧烤。另外还借鉴了西方的“扒”法，即将食材穿在签子上，利用条扒炉进行烹饪。另一途径是直接沿用外国的烹饪手法，如意大利红烩的手法，由中国引进学习后，如今红烩牛肉已成为一道著名家常菜。除了完全引进新的烹饪手法外，对外交流也将一些古旧的烹饪手法重新带入人们的视野。日本料理在中国的流行，使以生鱼片为代表的生食法再度被人们所了解。

## 3. 道教及其养生思想

道教作为中国本土宗教，在其对于生命的存在、意义有着独特的观念。道家的养生主在以道家的理念来进行养生。在谈及其在现代中国饮食文化中的映射前，有必要先对其理念进行了解。

### 3.1 养生的概念

“养生”一词可顾名思义，由“养”与“生”两部分构成。“养”作为动词有多种含义，具体在古文中的应用有如下：（1）供养；抚育。《说文》：“养，供养也。”（2）生育。《筑城词》：“家家养男当门户。”（3）培养，修养。《易·蒙》：“蒙以养正，圣功也。”（4）保养。《朱文公校昌黎先生集》：“养其根。”（5）治疗；调养。《周礼·疾医》：“以五味五谷五药养其病。”（6）蓄养。如“养痍貽患”、“养疥成疮”。（7）隐藏。如“养晦”。

“生”一字原本作动词，后作虚词，经过词性变化与其他字相结合后可作名词、副词、形容词。“生”的本义为“草从土里长出来”，另外常见的还有如下几种含义：（1）生育；养育。《周礼·太宰》：“生以馭其福。”（2）生存；活。《论语·颜渊》：“爱之欲其生，恶之欲其死。”（3）滋生；产生。《苦斋记》：“一旦运穷福艾，颠沛生于不测，而不知醉醇饫肥之肠，不可以实疏粝。”（4）救活；使存活。《中山狼传》：“幸先生生我。”（5）生命。《孟子·告子上》：“生，亦我所欲也。”（6）生活。《楚辞·屈原·涉江》：“哀吾生之无乐兮。”（7）天生；生来。《师说》：“人非生而知之者。”

通过将“养”与“生”二字结合，即有了保养生命；通过调养使身体健康成长的意思。然而“养生”一词最初出现的时候，并非完全是保养生命、调理身体的意思。在《庄子》中，“养生”还有治理天下、明哲保身的意思。

### 3.2 道家养生的概念

道家养生在“养生”概念的基础上添加了自身的指导思想，以及对生命循环、宇宙规则的理解。道家认为，“养生”的目的不仅仅是调养身体，使身体健康长寿，而是以追求“道”为最终目的。《养性延命录》中认为：“养生者慎勿失道，为道者，慎勿失生，使道与生相守，生与道相保。”指出“生”与“道”是相辅相成的关系，唯有“生”才可求“道”，而求“道”之人务必保“生”。因此养生所追求的不仅是生命的延长，更是与“道”结合的、对个人价值的追求。“养生既是修养的良好状态，也是得道的重要手段。生道互保是道教养生的本质所在，‘生’以‘道’为指向，‘生’生于道，必复归于道；‘道’以‘生’为自我的体现，无‘生’无以显‘道’，无‘道’自然无以生‘生’。”[5] 综上，养生也是修道的过程之一。

#### 3.2.1 哲学基础

基于道家对养生概念的定义，其主要的哲学基础大部分建立在对“道”的理解上。早在《道德经》中老子便指出：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”即是说，“道”是宇宙自然的支配者，是世间一切的大成。老君还在《清静经》中描述道：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物；吾不知其名，强名曰道。”“道”是无形无质的，肉眼不可见的，但其却掌管着宇宙间的自然规律，万事万物的发展都在其支配之中。“道”即是万事万物的总和与根源。《春秋左传》中写道：“天道远，人道迩（近），非所及也。”由于天道太遥不可及，并非人短期之内所能达到的境界，所以人生在世先要追求人道，即是为入处世、为官为政、获取知识的道理。因此，“道”是无处不在、无所不有的。

#### 3.2.2 基本理论

在道家的思想中，形、气、神为人的三个核心。《庄子·知北游》曰：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”意思是，人的生命是由气所聚集而成的，气若凝聚在一起，则人还活着；气若散了，则人也死了。《淮南子》中认为：“夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之则废；气不当其所充而用之则泄；神非其所宜而形之味。此三者，不可不慎守也。”即是说，形体是人生存所需的物质基础，气则是人各种生命活动的动力与能量，神负责控制人的精神与生命活动。“三者各处其位，各行其职，缺一不可；如果三者缺其位，乱其职，失去其和谐统一的关系，人的生存就会受到影响，甚至导致死亡。”[6] 有了形、气、神，人才能进行养生的修行。

根据对形、气、神对人体的定位，三者并养成为道教最根本的养生方法。由于形气神是人类组成的基础部分，在人的生命活动上互相协调，唯有将三者一并保养修炼才能达到养生的最佳效果。道教练养家李道纯说：“全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本真也。全精、全气、全神，方谓之全真。才有欠缺，便不全也；才有点污，便不真也。全精可以保身。欲全其精，先要身安定。安定则无欲，故精全也。全气可以养心。欲全其气，先要心清净。清净则无念，故气全也。全神可以返虚。欲全其神，先要意诚。意诚则身心合而返虚也。是故精气神为三元药物。”只有修得全精、全气、全神，方可为全真者，而只有全真之人才能修成正道。

形即是人的肉体，对形的调养就是对人自身肉体的保养。除了外部的保养外，更重要的是体内的调理。形的调养注重“养精”，“精”是人生来而有的，它在人的体内只有一定的量，人的日常活动中必然要消耗精，为了防止精气彻底消耗殆尽，人在日常生活中就要通过作息与饮食以养精补精。《经颂》中曰：“道以精为宝……肝精不固，目眩无光。肺精不足，肌肉消瘦。肾精不固，神气减少。脾精不坚，齿发浮落。若真精耗散，疾病即生，死亡随至。故养生之士，先宝其精。精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肉润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。”人体缺精则会引起疾病或精神萎靡，精旺则可使人身体健康养颜益寿，可见精对人形体保养的重要性。人体活动时，不同的活动消耗不同的精，当特定的某种精受到一定程度的消耗时，人就需补充特定的精，因此才要血虚补血，肾虚补肾。

气是人生命活动的力量源泉。道教中认为，气与精相同，是先天就有的，也是在人体中定量的。因此要和精一样，生活中要减少不必要的消耗，维持元气的量。《类经》中曰：“盖以天地万物皆由气化，气存数已存，气尽数已尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此，此气之不可不宝，能宝其气，则延年之道也。”由此可见元气对人的重要性。元气需要人的调养，《养性延命录》认为：“人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。故善养生者，须知调气方焉。”气需要人从作息和饮食的角度同时调理，按照人体一定的规律去搭配以达到气足气顺的最佳状态。

神控制人的精神与生命活动，是居于形之上的重要的一部分，因而有“太上养神，其次养形。”这一说法。养神需要静养，首先是环境的安静、安定，另外最根本的是人的精神要达到平静的状态。只有精神平静，身体各机能才能和谐运作，才能同时达到形气神和谐统一的境界。如果人的精神总是躁动，常有发怒、暴躁、焦急等不稳定情绪，则精神就随着情绪紊乱，气易不通顺，体内的肝脏易受损，由此一来便容易患病。因而《淮南子》曰：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老”因此，养神是养气与养精的根本前提。

#### 4. 结论

结合对现代中国饮食文化与道家养生思想的分析，不难发现由饮食文化折射出的道家养生思想主要集中在对“形”与对“气”的保养、调节上。“健身餐”、“减脂餐”、保健品与补品的推广来源于人们对肉体从外在美观到内在健康的重视，这种重视体现道家养生思想中对“形”的保养。“健身餐”、“减脂餐”既满足了现代社会快餐饮食的需求，又包含有多种粗粮与粗纤维，适当摄入有益于维持身体元素平衡，降低体内油脂含量。保健品与补品能够针对性地补充人体所缺元素，调整失衡的机能。另外，少油少盐多素的选择倾向更表明大众对饮食健康上的认知有了提升，在食材之外同样讲究烹饪方式与调料选择。入口食品被精心挑选的同时，过去流行的节食减肥法现在受到广泛抵制，其原因在于不仅没有彻底减肥的作用，反而对身体与精神有极大伤害。节食过程中消耗的气与精得不到及时补充，将损伤各功能器官，造成各种疾病及精神不振，反映出“脾精不坚，齿发浮落。若真精耗散，疾病即生，死亡随至”的道家养生观点。

道教思想作为中国传承数千年的文化，对中国饮食文化也有着潜移默化的影响。本文仅在对部分可考的道教养生思想与现代中国饮食文化做研究的基础上进行讨论，其余未涉及的部分能够得出的结论还有待补充。

## References

- [1] Nataliakolesnykova, The definition and concept of chinese and western food culture, *Zhejiang University*, 2012
- [2] Francoise Sabban, Bibliography Assessment on History of Chinese Food, *Food & History*, vol.10, pp. 103-129, 2012
- [3] G. Z. Zhang, On Several Breakthroughs in the History of Chinese Catering Trade, *Folklore Studies*, vol. 02, pp. 71-74, 2000
- [4] Y. Chen and M. Li, The Ancient, Modern and Postmodern Characteristics of Chinese and Western Food, *Chinese Culture Research*, vol. 3, pp. 156-167, 2009
- [5] F. He, The preserve one's life of Taoism and its modern value, *Xinjiang Normal University*, 2008
- [6] F. He, The preserve one's life of Taoism and its modern value, *Xinjiang Normal University*, 2008