

从“滋味”到“知味”：中国饮食文化的哲学意蕴与社会表达

陈亦秋

新疆大学马克思主义学院，新疆 乌鲁木齐

收稿日期：2026年3月23日；录用日期：2026年4月13日；发布日期：2026年4月27日

摘要

《史记·酈生陆贾列传》中“民人以食为天”，充分说明了自古以来饮食对中华民族的重要性。饮食文化具有深远的哲学意蕴，天人合一、阴阳五行、调和之美垒下了饮食文化的基石；而与饮食文化相结合的礼仪活动则揭示了中国人在饮食活动中如何建构伦理秩序、社会身份与人际关系。本文将采用文化哲学与社会学交叉的方法，构建“滋味-知味-味外之旨”的分析框架，依次探究奠定饮食文化基石的哲学观念，作为社会展演的饮食活动所展示的伦理纲常，以及全球化背景下饮食文化的传承与挑战。本研究旨在揭示中国饮食文化作为“味”与“道”的统一体，既是哲学思想的生活化实践，也是社会关系的充分表达，从而为理解中国饮食文化社会化提供一个独特的切入点。

关键词

饮食文化，中国哲学

From “Taste” to “Aroma”: The Implications and Social Expression of Chinese Culinary Culture

Yiqiu Chen

School of Marxism, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: March 23, 2026; accepted: April 13, 2026; published: April 27, 2026

Abstract

The phrase “For the common people, food is heaven” from the *Biographies of Li Sheng and Lu Jia in the Records of the Grand Historian* vividly illustrates the profound significance of food in Chinese culture

since ancient times. Culinary traditions possess deep philosophical connotations, with concepts such as the unity of heaven and humanity, yin-yang and the five elements, and the beauty of harmony forming the bedrock of this culture. Moreover, the ritualistic practices intertwined with culinary traditions reveal how the Chinese construct ethical order, social identity, and interpersonal relationships through dining activities. This paper adopts an interdisciplinary approach blending cultural philosophy and sociology to construct an analytical framework of “taste—aroma—the meaning beyond flavour.” It successively explores the philosophical concepts underpinning culinary culture, the ethical norms manifested in food-related activities as social performances, and the preservation and challenges of culinary culture in the context of globalisation. This study aims to reveal how Chinese culinary culture, as a unity of “flavour” and “Dao,” constitutes both the lived practice of philosophical thought and the full expression of social relations, thereby offering a unique entry point for understanding the socialisation of Chinese culinary culture.

Keywords

Culinary Culture, Chinese Philosophy

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“民以食为天”揭示了饮食在中华多元传统文化脉络中的核心地位。饮食远非单纯的果腹之需，已然升华为凝聚思想理念与精神意识的综合载体。首先，“滋味”在本文中被界定为饮食活动的基础感官层面，是满足人类基本生存需求的直接感受，它是饮食文化一切深层意义的起点，但并非其终极旨归。其次，“知味”则代表饮食活动的文化审美与价值认知层面。它超越了单纯的生理满足，涵盖了食物背后的哲学观念。从“滋味”到“知味”，是饮食行为从“吃”的本能向“品”的智慧的跃迁，是感官体验与理性认知的结合。最后，“味外之旨”是指在全球化与现代化背景下，中华饮食文化在传承与变迁中所展现出的深层文化内涵与社会功能。它探讨的是饮食文化如何在全球对话中进行自我调适、如何在多元价值观并存的社会中持续构建认同、以及如何回应时代挑战并实现创新性发展。

这三个概念构成了一个由表及里、由基础到升华、由传统到现代的逻辑链条，共同支撑起对中华饮食文化“是什么”（哲学内核）与“如何运作”（社会功能）的全面考察。本文将采用文化哲学与社会学交叉的方法，分别围绕“滋味之基”（哲学源流）、“知味之雅”（社会展演）以及“味外之旨”（全球化语境下的传承与挑战）三个维度展开论述，以期揭示中华饮食文化作为“味”与“道”的统一体，既是哲学思想的生活化实践，也是社会关系的充分表达，从而为理解中华饮食文化的社会化提供一个独特的切入点。

2. 滋味之基——中国饮食文化的哲学源流

2.1. “天人合一”与饮食的自然观

中国传统文化将人类与自然视为一个整体，人类的生存与生活质量的提升主要依赖于自然界生长的食物，此即“天人合一”的观念[1]。作为部分中华哲学流派的核心思想，“天人合一”深刻塑造了饮食文化的伦理基础，然而，也需注意到，在某些历史语境下，这一观念曾被用来论证社会等级秩序的合理性，其和谐共生的理想化表述下，可能蕴含着对自然或人际关系的权力规训。饮食是人类最基本的活动[2]。同时也是礼仪制度的重要物质支撑，共同指向一种核心饮食伦理：人类并非自然的征服者，而是其

有机组成部分。因此，饮食行为应顺应自然节律，实现人与宇宙的和谐共生。在这种哲学思想的指导下，饮食超越了单纯的生理需求，被赋予了敬畏生命、顺应天时的道德维度[3]。

自然的饮食观可具体化为“不时不食”与“因地制宜”两大核心原则，共同构成人与自然在饮食上的顺势而为。“不时不食”源自《论语》，它强调人的饮食应遵循自然万物的生长规律和季节时令的变化，将人视为自然生态系统的一部分，其生命节律应与天地的四时更迭、阴阳消长同步。比如春食野菜，升发阳气；夏食瓜豆，清热祛湿；秋食根果，滋阴润燥；冬食根茎与蓄肉，滋补蓄能。展现了对万物生长周期的尊重，体现了人对自然节律的谦卑顺从。“因地制宜”则代表了顺应自然的空间格局，根据当地的具体情况，依靠和利用本地特有的物产来形成独特的饮食风格。这是形成“一方水土养一方人”以及中国菜系风味多样性的根本原因。比如沿海地区：食海产，重原味；内陆草原：食肉奶，耐饥寒；潮湿盆地：食辛辣，祛湿痹；黄土高原：食醋面，调水土，都是人类智慧地适应并融入特定自然环境的结果。“不时不食”与“因地制宜”共同构建了一个时空交织的饮食体系，其中，“天道”即自然的季节更迭与地理环境，“人事”则是与之相呼应的饮食习俗[4]。立春食春饼、冬至食饺子或汤圆等习俗，将抽象的宇宙观转化为具体的味觉感知与身体实践的文化仪式。通过这种方式，饮食活动成为个体与自然进行对话、实现和谐共生的重要途径，使“吃”这一日常行为充满了深刻的哲学意蕴。

2.2. “阴阳五行”与饮食的调和哲学

我国很早就把“阴阳五行”的哲学思想运用到饮食文化中来，设计出一套完整的理论体系。阴阳的对立和统一，是万物发展的根源。凡是旺盛、萌动、强壮、外向、功能性的，均属阳；相反，凡是宁静、寒冷、抑制、内在、物质性的，均属阴。五行则是古时人们对构成合规律的整体宇宙的五种基本要素的认识。在中国传统的饮食文化中，把阴阳五行看成天地万物的根本。所谓“五味”，是指饮食所具有的甘、苦、辛、咸、酸、淡几种不同的味。以臊、焦、香、腥、腐“五气”为阳；以甘、酸、辛、苦、咸“五味”为阴。而药、食同源于五气，各具五味，日常摄入饮食五味，既是为了满足口腹之欲，也是为了调和阴阳之平衡，遵循着“阴阳五行”的哲学思想，去协调人体五脏的阴阳平衡[5]。

在具体实践层面，“寒热平衡”“虚实相济”等理论被广泛应用于烹饪与药膳。饮食需根据个体体质与时令气候选择相应属性的食材，加以合宜的烹饪技法，以求阴阳互补。根据身体状况“寒者热之”、“热者寒之”、“虚则补之”、“实则泻之”[6]。例如面色萎黄反映出脾胃虚寒，则在食物中添加具有“温热”功能的生姜、小茴香等。谨和五味、调阴养阳不仅是健康方法，更是维持社会秩序与日常礼仪的文化实践。由此，烹饪与食疗成为调节个体气血、维系家庭伦理和社会秩序的综合机制。孙补卿、徐峰等学者将饮食视为“天地人”三才相应的媒介，通过味性与脏腑的互动，实现身体与自然气机的再平衡[7]。例如“药食同源”理论认为，山药既能补脾肺之虚，又能润肺养胃，正因其与土、水两行之气相契；中国饮食由此呈现出一种能量循环的结构：食物吸纳天地之气，人摄取后再化生于血脉骨肉，体现“以味养形、以道养神”的生命哲学。这种以五行体系为框架、以阴阳平衡为法则的调和思维，使饮食成为维护身体健康、延绵生命力的关键通道，折射出中国人理解身体与宇宙互感互通的整体论思维。

2.3. “中和之美”与味觉的审美化

“和”在中国哲学、美学中居于核心位置，既是宇宙秩序的理想状态，也是人格修养与社会治理的终极目标[8]。“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达者也。至中和，天地位焉，万物育焉”。中和之道不仅是儒家的和而不同，以多元化实现协调发展，也与道家“阴阳相通”顺应自然而行。饮食文化的“和”是味觉平衡基础上追求色香味形意俱全的综合。中华文化圈的饮食实践者对此的审美理想是对自然和社会秩序的共同认同。

“和”在调味上讲究“主味突出、辅味相成”，以少数关键调料引导食材本味；火候控制追求“外熟内嫩”或“文火慢炖”，体现柔与刚、急与缓的辩证统一；刀工则通过厚薄、长短、纹理的差异化处理，实现口感层次与烹饪时间的协调。在宴席结构上，冷热搭配、荤素均衡、荤淡相间既符合人体营养需要，也象征阴阳之调；先汤后菜、由清入浓的序列安排，则暗合“由浅入深”的礼序之道。各种物料的“和”，决不同于“杂”，而是“集多味一品而取其和”，在调和多味中，使之产生一种全新而美妙的艺术境界，即源于诸味，而高于诸味。《吕氏春秋·本味》提出“和之以味”，强调五味调和以养五脏，又告诫“滋味虽美，非和不可”，显然将味觉上升为调理性命的关键通道[9]。《随园食单》则在菜谱叙述中注入人格审美与伦理判断，袁枚强调“调和之道，不可偏重”，并以诗意话语描绘食物与四时、地理、人情的内在联系[10]。从“口腹之欲”到“性情之养”的跨越。饮食遂成为修身齐家的实践课堂，佐证了中国文化中“味中有道、食以载道”的深层逻辑，也为理解“味”如何转化为认知与情感的综合活动提供了重要史料与思想资源。

3. 知味之雅——饮食作为社会关系的展演

3.1. 餐桌伦理与社会秩序结构

中国传统餐桌是一套精细的礼制空间，座次、敬酒、传菜等环节构成了无形的社会秩序。首先是等级呈现，座次礼制以“尊者居上、长者居首”为轴，正席朝南、左高右低，这映射了特定历史时期中华社会中以血缘和辈分构建的尊卑次序。这种秩序并非仅仅是礼仪的体现，更是权力结构在微观层面的再生产，它通过对用餐者位置的安排，明确了社会等级与性别分工，甚至在一定程度上固化了权力关系和资源分配的不平等。其次是仪式张力，家宴通过主位设置和菜式安排强化家长权威，并借生日宴、团圆宴完成情感治理。祭祀宴借“献供-同食”将宗法伦理具象化，仪程中的洗手、献菜、撤馔说明饮食与神灵沟通的仪式逻辑[5]。官宴则以菜品规格、用器等级、敬酒顺序标示政治序列，重申权力关系的合法性。乡饮乡“四八宴席”正是这一秩序体系在民间的缩影，座次、分菜、男女分工皆对外呈现地方社会的伦理结构与时代变迁[11]。最后，共食凝聚出团圆，合桌而食使个体共享同一味觉与节奏，形成“身体的共同体”。彭兆荣指出，宴饮中的“好客”叙事使主人在给予与回馈之间建立关系张力，宾主双方以互惠的方式完成“以食为礼”的社会契约[12]。餐桌不仅服膺礼法，也成为社会化课堂：晚辈学习敬酒辞令、夹菜次序，从而内化礼义规范。正是在不断重复的共食仪式中，个人在群体中“被看见”“被承认”，最终达成“以礼成人”的社会凝聚逻辑，这解释了中国社会为何将餐桌视作维系亲缘、乡缘乃至政治关系的重要场域。

3.2. 味道与身份象征

饮食偏好亦是社会区分的外化标志。在传统社会中，“粗茶淡饭”常与勤俭、朴素及农耕伦理相关联；而“山珍海味”则象征权势、财富与高雅品位。阶层印记因此形成：传统语境中，“粗茶淡饭”代表勤俭美德，“山珍海味”则象征财富与精致生活，味觉与社会阶层的关联由此建立。地域差异进一步强化了饮食身份：南方水稻区域偏爱清淡鲜味，北方麦食区擅长面点且口味咸香厚重，这些“地方味道”构成了“味觉的地图”，成为识别“自己人”与“他者”的文化符号。性别分工也在饮食实践中得以固化，家庭中“女主内厨、男主外宴”的常态使得味觉附带了性别化的叙事。文化资本层面，布尔迪厄的“品味社会学”指出，餐桌上的识别力与鉴赏力本质上是一种文化资本。能够品鉴茶酒、掌握西餐礼仪或区分不同菜系的烹饪细节，均可转化为社会交往的资源。身份再生产方面，在当代语境中，“美食家”作为文化意见领袖，通过写作、节目与餐厅点评重新定义“好味道”的价值体系；“吃货”则在社交媒体上通过分享体验、打卡餐厅构建具有消费力的社群，其背后是新一代城市中产对生活方式的再生产。这

些身份均需持续的味觉实践和话语传播来维系，表明味觉不再是静态标签，而是社会资本与文化身份的动态建构过程。饮食因此成为阶层流动、地域认同乃至性别角色感知和表演的舞台，在不断重申或挑战既有区隔的同时，推动社会身份结构的持续再造。

3.3. 宴饮的社交与情感仪式

中国社会的酒文化与宴饮实践，构成了重要的社交网络与情感表达机制。宴席构筑起当地人对秩序与礼仪的心理认同，成为秩序与礼仪合理化的阵地；另一方面，宴席又促使秩序和礼仪与时俱进，是礼俗融合的重要机制。首先，酒文化是中国宴饮的灵魂：敬酒、劝酒、回敬构成高度仪式化的互动。酒杯在席间传递的，是“情到深处”的象征性语言：敬酒顺序折射权力与亲疏关系，酒量高低暗示身体资本与性格品质。宴饮空间因而成为“言外之意”的剧场，人际关系在觥筹交错中发展，情感于味觉交织中深化。其次，宴席仪式类型多样：婚宴通过“上头菜”“送客糖”等环节，象征两家门第的联盟与新家庭的成立；寿宴以“面条”“寿桃”等象征延寿祝愿，强化家族记忆与伦理认同；商务宴则把菜式档次、席面规模、敬酒轮次当作资源交换与信誉担保的隐喻。乡饮乡宴席的案例表明，地方宴饮可迅速向外界呈现社会秩序与情感网络，成为地方社会的“窗口”[13]。最后，宴饮是“人情-面子”体系的关键枢纽。受邀赴宴即表示关系被认可，回宴则完成“情债”的平衡；席间给予“面子”、陪酒、替酒体现情感投入，也是社会资本的积累。陈云松、边燕杰的研究显示，过度依赖饭局维护关系可能侵蚀公共信任，说明宴饮的情面互动虽然有效，却伴随制度性风险。随着全球交流加深，跨文化宴会研究提醒我们，中外礼仪差异会影响人情互动的理解，宴饮既是文化资源，也是需要再诠释的沟通媒介[14]。总体而言，宴饮以味觉牵引身体参与，通过仪式化流程激活情感与面子交换，从而维护和扩展社交网络。它不仅满足口腹之欲，更是社会信任、情感认同与资源流动的重要机制，展现了中国社会将“知味”转化为“知人”的实践智慧。

4. 味外之旨——全球化语境下的传承与挑战

随着快餐化与工业化饮食模式的普及，城市居民的饮食时间结构发生显著变化，传统饮食理念中强调的“养生”与“节令饮食”受到强烈冲击。当前时代，中华饮食文化如何进行转化，实现创新性的社会表达回应当代人健康、审美的追求，面临不小的挑战。

传统饮食理念与现代生活模式的融合与冲突共存。随着工业化食品体系推行标准化与预制化生产模式，食材的季节性特征常被忽视，像“春夏养阳、秋冬养阴”这种传统饮食调摄原则难以充分落实。现代生活节奏加快，人们更倾向于选择方便快捷的工业化食品，这就使得传统饮食中对食材时令性的重视和精细烹饪过程受到冲击。但现代健康与环保理念的兴起，又为传统饮食文化的当代转型带来了契机。当下流行的“轻食主义”与“低碳饮食”趋势，正推动着传统烹饪方法创新。蒸煮、低温慢烹等现代烹饪技术，在保留食材自然风味的同时，还能有效降低油脂摄入，这与《黄帝内经》里“谨和五味”的养生智慧相呼应。从烹饪工具来看，智能烹饪设备通过精准控温，既体现了中式烹饪对“火候”的精微掌控，又实现了能源有效利用，展现出传统智慧与现代科技的有机统一。

饮食文化的价值重构与社会表达。在数字化浪潮下，饮食文化迎来了全新的传播方式。以微博、抖音为代表的数字化平台，凭借多元化传播渠道，实现了图文、视频、直播等多种形式的输出，为饮食文化传播开辟广阔空间。大数据分析技术的应用，让平台能够精准捕捉用户兴趣，根据用户偏好进行个性化推荐，有效提高用户粘性，促进饮食文化广泛传播。中华饮食文化核心价值中“和”的理念，在数字时代实现了传播上的拓展。以往“和”主要体现在味觉协调，如今通过数字平台，其内涵延伸至人与自然、人与社会的多重和谐关系。随着城市化进程加快，城市居民生活方式发生巨大变化，智能饮食监

测设备和营养分析软件的普及，为“养”的内涵拓展提供了条件。在都市公共空间中，饮食礼仪也有了新的表达。从社区共享厨房到文化主题餐厅，这些现代饮食空间成为社会交往与社区建设的重要平台。

5. 结论

中国饮食文化从“滋味”到“知味”既是感官体验的极致追求，更是哲学思想的生活化呈现。从“天人合一”的时令饮食到“中和为美”的味觉哲学，从“医食同源”的养生智慧到宴饮礼仪的社会规范，饮食始终承载着深厚的文化内涵，成为中国人历来认知世界、构建伦理的重要途径。通过考察饮食文化在传统与现代、本土与全球等维度的发展演变，证实饮食不仅满足生理需求，更是一种文化认知与伦理实践。无论是传统社会的饮食礼制，还是当代中餐的跨文化传播，饮食都在持续参与个体身份建构与社会关系塑造，成为观察中国社会结构与文化心态的特殊视角。当前，中国饮食文化正在全球化的浪潮中寻求守正创新之路，如何更好地健康饮食、健康生活；如何在饮食传播中，使其具有当代价值的文化叙事？依旧需要我们进一步思考。

参考文献

- [1] 邓天杰, 陈煦娟. 中国饮食文化中的哲学思想[J]. 上饶师范学院学报, 2010, 30(2): 57-61.
- [2] 徐刚. 天人合一哲学观念对中国传统饮食文化的影响[J]. 新西部(下半月), 2009(8): 120-121.
- [3] 徐刚. 论道法自然的思想对饮食养生文化的影响[J]. 宗教学研究, 2012(3): 17-21.
- [4] 林乃桑. 中国养生学的哲学基础和追求境界——兼评李亦园院士的《中国饮食文化研究的理论图像》[J]. 农业考古, 2006(4): 265-268.
- [5] 徐刚. 阴阳五行哲学观念对中国传统饮食文化的影响[J]. 新西部(下半月), 2009(9): 135+117.
- [6] 梁云. 文化承续视域下中国传统饮食文化的价值[J]. 食品与机械, 2024, 40(2): 247.
- [7] 徐峰. 中国饮食文化的心理分析[D]: [博士学位论文]. 广州: 华南师范大学, 2006.
- [8] 尹德锦. 中和之美: 儒家审美理想及其当代意义[J]. 四川师范大学学报(社会科学版), 2025, 52(1): 47-54+200.
- [9] 郭碧倩, 田岳凤. 从中医文化中探析中和之美[J]. 汉字文化, 2019(S1): 180-181.
- [10] 张少飞. 中国饮食的文化内涵[J]. 郑州航空工业管理学院学报(社会科学版), 2005, 24(6): 43-45.
- [11] 靳桂荣. 中国饮食文化的历史传承与创新——评《饮食文化十三讲》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(20): 6789.
- [12] 彭兆荣. 好客的食物: 餐桌伦理结构中的张力叙事[J]. 广西民族大学学报(哲学社会科学版), 2012, 34(5): 16-22.
- [13] 苑书铭, 马静. 宴席、秩序与礼仪——以乡饮乡四八宴席为例[J]. 四川旅游学院学报, 2024(6): 13-17.
- [14] 郁俊玲, 何云舒, 朱亦雷, 夏小路, 徐浩南. 跨文化沟通中的宴会宴席文化初探[J]. 安徽文学(下半月), 2015(3): 126-127.