

第三章 活色生香——生活之美

知识目标

- 了解服饰、饮食和器皿中美的内涵。
- 熟悉生活美学中的各种表现方式。

能力目标

- 在日常的服饰、食物、用具等方面发掘出生活之美。
- 通过服装搭配、烹饪等方式创造属于自己的生活之美。

素质目标

- 了解生活之美的表现形式。
- 了解生活之美的精神属性。

情景导入

春节

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”如果要问什么最能体现中国人的生活，那么一定是过年。百节年为首，作为中华民族最隆重的传统佳节，春节一直是最热闹、最高兴的日子。

春节是指汉字文化圈传统上的农历新年，俗称“年节”，传统名称为新年、大年、新岁，但口头上又称度岁、庆新岁、过年，是中华民族最隆重的传统佳节。春节起源于殷商时期年头岁尾的祭神祭祖活动。在中国民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。

春节承载了丰富多彩的节日文化底蕴，过年这一习俗所蕴含的美，不仅体现在服装、食物、娱乐、社交、祭祀等具体的活动上，更体现在亲情的交流、家庭的和谐、人民的喜乐和民族文化的彰显上！

以春节为代表的中国人的生活，在凡俗中集中体现出服饰、食物和各种生活用具的美。

3.1 羽衣霓裳——服饰之美

《嫫祖圣地》碑文记载：“嫫祖首创种桑养蚕之法，抽丝编绢之术……法制衣裳……是以尊为先蚕。”传说黄帝的元妃嫫祖发明了养蚕，编织丝绸为人们制作衣裳。数千年来，服饰在人们的生活中始终占据重要的地位，穿着服饰，既是出于保暖御寒的需要，又可以达到修饰自身，“美化”人体的目的。

服饰指衣服和饰物。衣服包括一切用于蔽体的东西，饰物指戴在身上起装饰作用的物品。服饰文化是人类的物质生产和思想文化在服饰发展演变过程中的综合反映。几乎从服饰起源的那一刻起，人们就已将生活习俗、审美情趣、色彩爱好，以及种种文化心态、宗教观念，都融合于服饰之中，构筑了服饰文化的内涵。

3.1.1 服饰的起源

服饰的起源可以追溯到远古时期，考古学家在法国尼斯附近的沙滨岩棚上发现了 40 万年前人类曾居住的痕迹，并推测那时毛皮曾以某种形式用于包裹身体。在俄罗斯北部冰冻的岩层中，考古学家发现了 10 万年前的皮衣裤。在距今 1.8 万年前的北京山顶洞人的遗址中，考古学家发现了骨针和百余件中间钻孔的饰品。然而，仅仅靠这些已有的遗迹残骸还不足以勾勒出探究服饰起源的全部状况。关于服饰的起源问题，中外学者从不同的立场和出发点得出了不同结论，比较有影响的观点有以下几种。

(1) 保护说。人们利用服饰的最初动机是御寒保暖、防风防晒，保护肌体不受外部环境的损伤。

(2) 吸引说。人们把某些部位遮挡起来，反而会更吸引异性的注意力。

(3) 审美说。人之所以要穿衣物，就是为了美化自身，这是人类想使自身更具有魅力，想用自己认为美的物体来装饰身体的一种本能。

(4) 象征说。最初披挂于人体的羽毛、贝壳、兽齿等是力量、权威等方面的象征，到后来才演变为衣物和装饰品。

(5) 护符说。原始人相信万物有灵，在自然崇拜和图腾信仰中，人们认为那些穿戴和披挂在身体上的贝壳、羽毛、花叶、果实等物品，具有看不见的超自然力，可作为护身符能使人远离疾病和灾祸。这些护身符后来成为衣物或装饰品。

以上各种观点，在其所处的出发点下似乎都有道理，但要以其中任何一种观点来说明服饰的真正起源都是片面的。事实上，人类不是在某一天因为某种原因同时穿上衣服的，而是在漫长的转变、进化过程中，在与自然界做斗争的过程中，人类渐渐地发现并利用了服饰的多重功能。随着人们认识水平的提高、思维的发展、实践能力的增强，服饰的形式也就日趋实用、美观和完善。

3.1.2 服饰的发展

服饰从产生之时至今天，经历了全面的发展与深刻的变革。不同地域、不同民族的服饰有着不同的形式与特点，即使是同一地域与民族，在不同的时代、不同的社会文化背景下服饰也

不相同。特定的政治、经济、宗教、思想、文化，甚至重大社会事件都会对服饰产生影响。正是在不同的社会文化背景下，中外服饰的发展形成了各自不同的形态与特点。

（一）中国古代服饰的发展

中国古代服饰在发展的过程中，始终体现着社会等级观念，服饰成为表现穿戴者身份等级差别的重要手段。因而在服饰色彩、服饰图案及服饰配件等方面，都有着严格的等级限制与穿着要求。如在明清时期，黄色的龙袍只有皇帝才能穿（见图 3-1）。不同的官服色彩与装饰图案代表官职的品级等次，服饰的材质和数量的差异标志着穿戴者身份的尊卑。按照周代贵族的传统，服装的色彩也有等级尊卑的区别，青、赤、黄、白、黑是正色，象征高贵，是礼服所使用的色彩。按色彩区分官品等级的制度在唐代官服定制中正式被确定下来，开始以紫、绯、绿、青四色确定官品高低。在以后各个朝代中，不同色彩所代表的官职品级屡有调整，但各种色彩所象征的等级尊卑的序列却基本未变（见图 3-1）。

中国古代在服饰上施加的文采主要有染、绘、绣、印等几种方法，其中标识身份等级的图案主要是以绘和绣的方法来完成的。冕服上的“十二章纹样”，即以绘、绣的方式将十二种纹样施加在服饰上。其中前六章——日、月、星辰、山、龙、华虫绘在上衣上，后六章——宗彝、藻、火、粉米、黼、黻绣在下裳上。每种纹样都有其特殊含义，隐喻着帝王贵族应具备的风操品行，纹样数随着穿着者地位的降低而减少。这种反映服饰等级差异的服饰图案自西周之后历代略有改动，但总体上传承了下来。到明清时期，官吏袍服在前胸、后背分别缝缀“补子”来标识官品等级（见图 3-2）。

中国古代服饰的等级观念还表现在与服饰搭配的各类服饰配件上。服饰配件种类繁多，如头上戴的冠、腰间扎系的带及系挂的饰物，尽管其式样、功能与佩戴方式各异，但共同的特征是以装饰物的数量和材质的差别来标识官品等级的（见图 3-3）。



图 3-1 龙袍



图 3-2 官员朝服



图 3-3 古代服饰搭配

在服饰形制方面，中国在原始社会末期便已经形成了“上衣下裳”的着装形式，上身所穿的“衣”和下体所穿的“裳”是中国传统服饰中历史最悠久的两个服类（见图 3-4）。春秋战国时期出现了“深衣”，《五经正义》中记载深衣（见图 3-5）是“衣裳相连，被体深邃”，它在结构上以衣袂分裁然后在腰间相连的特点，创立了中国古代服饰的又一个类别，即整体长衣。此后各个朝代男女服饰中最为普遍的“袍”（见图 3-6），从形制上来讲都属于这一类别。这三种服饰类别是中原地区汉民族承袭祖先服制并发展而来的，并作为中国古代服饰最主要的服类传承至今。



图 3-4 上衣下裳



图 3-5 深衣



图 3-6 袍



图 3-7 中国古代女子服饰（部分）

中国古代的服饰，在漫长的发展过程中，以汉民族的着装传统为基础并不断吸收和融合兄弟民族的着装特点。在中国服饰史上最为明显的服饰变革有五次。第一次是战国时期赵武灵王的“胡服骑射”，将游牧民族的裤褶、带钩、靴等引入中原，出现下体着裤的穿着方式；第二次是汉末魏晋时期，社会的动荡和战乱使得民族间的交流和融合空前频繁，服饰上的交融也更加深入；第三次是在唐代，流行一时的“胡服”和西域风格的服饰极大地丰富了汉民族的服饰式样；第四次是在清代，男子穿长袍、马褂，女子穿旗袍；第五次是辛亥革命后，西方服饰形态和服饰文化深刻地影响了中国的传统服饰，中国传统服饰在坚持传统的基础上出现了较大的变革，如“中山装”的出现。中国古代女子服饰（部分）如图 3-7 所示。

（二）西方服饰的发展

古埃及、古罗马、古希腊的服饰式样受地理环境的影响较大（见图 3-8 和图 3-9）。这些文明古国的服饰更多地表现出防暑的特点，或露出部分身体以便散热，或严密遮蔽身体防止阳光的暴晒。受生产力水平的限制，西方古代服饰款式简洁、线条流畅，成型自然，松垂飘逸，较少地限制人体的活动，且男女服饰在款式和结构上差别不大，人们很少通过服饰来强化穿戴者的性别特征。例如，古希腊的多利安式长衣，通常为一块长方形的布料经简单对折扎系后披挂在身体上，通过衣带在身体上不同的扎系部位和扎系方式，形成丰富的皱襞，一侧的侧缝自腋下至下摆甚至并不缝合，在行走运动过程中，健康的躯体自然地暴露在观者的视线之中。服饰本身具有充足的横向松量，并可以根据腰带的不同扎系位置来调整服饰的长度，因而能灵活自如地适应身体运动。

以古希腊、古罗马的服饰为代表的西方古代服饰，以这种独特的魅力树立起西方服饰史上的经典式样，并成为后世服饰设计在追求舒适自然、高贵优美的风格时所反复借鉴的样本。

中世纪时期在基督教精神的统领下，西方文化在继承“古希腊—罗马文明”的基础上，融合日耳曼民族的文化内涵，产生了一种独特的文化形式，服饰也是这种多元文化特质融合的产物。在中世纪的前期和中期，服饰的基本式样为长筒形的丘尼卡（一种宽大的袋状贯头衣）。在丘尼卡的最外层，常披一件长及脚踝的斗篷，女子头上往往戴着长及膝盖的面纱或包着头巾，由下垂的面纱把全身都包裹隐藏起来，身体的体态特征完全被掩盖在服饰之下，形成僵硬封闭的外观和神秘的感觉（见图 3-10）。中世纪后期，人们的生活环境、生活条件日益改善，服饰新奇式样层出不穷，装饰也日趋精巧华丽，服饰式样向裸露身体、展示形体的方向发展。中世纪服饰发展上的另一个重大事项是出现了服饰裁剪方式的革命，服饰由平面裁剪进入近代立体裁剪的新阶段。



图 3-8 古罗马服饰式样



图 3-9 古希腊服饰式样

西方 15 世纪服饰的共同特征是性别的极端分化，即以服饰的款式和造型来夸张和强调男女性别的差异，形成性别对立的格局。男子服饰的重心在上半身，突出强调上半身的体积感，形成上重下轻的倒三角造型，富于力量感和运动感。与此同时，女子服饰借助紧身胸衣和裙撑，撑托胸乳、束紧腰腹、夸张臀胯，塑造出上简下丰、上轻下重的正三角造型，呈现安定的静态美感。以此将男女性别的特征以服饰造型的方式强化，并成为经典形式在西方服饰史上固定下来（见图 3-11）。



图 3-10 中世纪女装



图 3-11 西方 15 世纪服饰

工业革命以后,大生产的普及,新能源、新产业的出现,使得社会结构也发生重大转变。男装和女装在这个时期表现出截然不同的发展轨迹。男装日渐去除繁复过剩的装饰,追求服饰的功能性、合理性。女装追逐新的流行款式的脚步则日渐加快。

(三) 世界现代服饰的发展



图 3-12 形式简洁、强调功能的女装形式



图 3-13 20 世纪 60 年代服饰



图 3-14 现代主义与后现代主义服饰风格

世界现代服饰最突出的特点是女装完成了现代化的进程。女装的现代化首先表现为把女性从束缚身体的紧身胸衣中解放出来。这个时间开始于 19 世纪末 20 世纪初,法国著名服饰设计师保罗·布瓦列特敏锐地把握住了时代的变化潮流,在他设计的希腊风格女装中,率先抛弃了使用几百年的紧身胸衣,使腰身不再是表现女性着装魅力的唯一关注点,以此奠定了 20 世纪女装流行的基调。另一位著名的法国女装设计师加布里埃·香奈儿开创了形式简洁、强调功能的女装形式(见图 3-12),打破了传统女装的贵族气派。在第一次和第二次世界大战中,妇女成为战时的必要社会劳动力,军服及工装裤在女装中的普及,客观上促使女性服饰去掉烦琐的装饰,功能性的服饰在女装中被确立下来,成为服饰现代化的又一个重要表现。20 世纪 60 年代的年轻风暴席卷全球,街头文化影响到服饰流行的潮流,牛仔裤、迷你裙、嬉皮和朋克风格的服饰在年轻人中风靡,成为高级时装舞台上的流行热点(见图

3-13)。服饰中性化、民俗化、复古化等反传统的服饰现象在各国相继出现。对传统服饰的反叛及男女服饰在性别上对立的弥合,使运动化、休闲化、个性化成为服饰现代化的重要内容。20 世纪 70 年代后,世界流行服饰文化与世界各地的民族服饰文化的碰撞与交流,使时装的流行更加丰富和多样。进入 21 世纪,随着全球经济一体化的发展,人类服饰进入更繁荣的国际化和民族化交融发展的崭新阶段,现代主义与后现代主义服饰风格得到发展(见图 3-14)。

3.1.3 服饰审美的属性

服饰具有美的属性和特点,但服饰的美不同于纯粹的艺术美,这也是使用物品的美与纯粹的艺术美最根本的区别。服饰具有艺术性和实用性。因此,服饰审美具有特别的意义。

（一）服饰审美的艺术性

一件艺术品的诞生，会影响和改变作为审美主体的人。这种影响和改变是无形的、深刻的、潜移默化的，有时也是不可抗拒的。对于服饰，不管穿戴者愿意或不愿意，其思想、情感与审美感受，都会受服饰风格和主题的影响，或转移，或变化，或得到陶冶，或使之升华。服饰穿戴者会按照美的标准来重新塑造自己。

人们在欣赏艺术作品时，会因其中的人物、形象、情景、寓意等而产生情感上的反应，引起对真善美的褒扬和对假恶丑的憎恶，在潜移默化中，陶冶性情，培养高尚的情操。同样，在进行服饰审美时，人们也会因为服饰的色彩、肌理，或者服饰背后的故事引起情感上的共鸣，从而在进行服饰审美的同时过滤我们情感上的杂质，使情感不断趋于纯净。在欣赏美的服饰的同时，人们的心灵往往会被感人的艺术魅力所打动，它激励人们接受真善美的洗礼，使人们的性情得到陶冶，使人们的感情得到净化。例如，时装中的中国传统文化审美元素体现了人们对中国传统文化的热爱（见图 3-15）。



图 3-15 时装中的中国传统文化审美元素

（二）服饰审美的实用性

服饰审美的实用性即服饰的实用美。服饰的实用美也被称为功能美，是服饰的一种最基本的审美形态。对于服饰而言，实用美的要求是伴随着穿戴服饰的目的而产生的。人类穿戴服饰既为调节寒暑，也为防止外部侵害，还为显示个性、规范社交礼仪、维护社会和谐。服饰具有以下几个方面的实用美。

（1）服饰的身体防护功能美。服饰的身体防护功能是指服饰具有保护身体使之免受或少受伤害的作用。现代户外服饰在设计上就突出了服饰的防护功能，如防寒、防雨的冲锋衣（见图 3-16）。特殊行业或工种的职业服饰，则突出防伤、防火、防毒、防虫、防菌、防污等对人体的保护功能，如在建筑作业时使用的安全帽、在电焊作业时使用的焊接面罩、在粉尘作业时使用的面具和眼镜，还有消防队员使用的消防服、传染病房医护人员使用的隔离服等。

（2）服饰的运动适应功能美。服饰的运动适应功能是指服饰要便于人的肌体运动，表现出对身体活动的适应性。注重服饰对身体运动功能的适应性在服饰发展的历史上屡见不鲜。例如，20 世纪 20 年代，随着汽车的普及，西方女性服饰中裙子的长度明显缩短，简洁的造型和适合的长度，使得女子在乘车出行的日常活动中较少受到来自服饰的限制。在现代专业体育运动的服饰设计上，运动科学家们通过对运动动作的分解与分析，找出运动姿态与服饰样式的关系，合理地设计运动服（见图 3-17）的板型，从而减少服饰对身体运动的限制。



图 3-16 防雨、防寒的冲锋衣



图 3-17 运动服

(3) 服饰的身份标识功能美。服饰的身份标识功能是指利用服饰来显示穿着者的地位、职业等社会身份的功能。现代社会中的军装、警服、学生服等，都是具有明确身份标识功能的服饰，这些服饰在标识穿戴者身份的同时，还体现着与其身份相符的权利与义务（见图 3-18）。

(4) 服饰的容仪彰显功能美。服饰的容仪彰显功能是与服饰的审美功能紧密相连的，主要指服饰具有体现穿戴者仪表、风度、气质、性格等精神面貌的作用。容仪彰显的功能来自穿戴者自身及服饰两个方面。穿戴者自身的社会角色、教育程度、道德修养、审美习惯、个性特征等是决定个人精神面貌的内在因素，而对服饰的款式组成、构成形态、图案色彩等的选择，则以外显的方式传达着个人的内在精神面貌，或庄严高贵，或娇秀柔美，或热情奔放，或沉稳含蓄，从而使服饰发挥着彰显容仪的作用。由此形成的服饰伦理和规范，在社会生活中作为共同的社会规范被固定下来，如穿着中山装显得整个人文质彬彬（见图 3-19）。



图 3-18 学生服

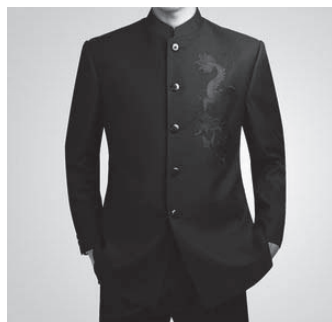


图 3-19 文质彬彬的中山装

3.1.4 服饰美的内容

好的服饰能使人赏心悦目，给人带来无穷的审美享受，陶冶人的情操，激发人们对美好生活的向往与追求，鼓舞人们去追求积极向上的生活。培养审美意识需要进行长期的审美实践，它反作用于客观存在的美，帮助人们自觉地欣赏美并创造美。提高服饰的审美意识也有助于提高我们对其他美好事物的审美能力，让我们对生活的追求更趋向于美好。良好的审美能力能让我们变得思维敏捷，从而迅速发现美，准确辨别美与丑，区别美的程度，鉴别美的种类，发现蕴藏在审美对象深处本质性的东西，并从感性认识上升到理性认识。服饰审美能让我们通过一个人的穿着了解其性格特点、当下服饰的流行趋势、当今时代的文化思潮，甚至于了解一个国家的经济发展水平。

（一）造型美

服饰的造型美是服饰视觉美的主要表现方式。服饰的造型由两大元素组成：服饰的廓形和局部的造型。廓形是服饰外轮廓的剪影，局部造型是对廓形和细节形态的设计。谈起服饰的造型美就不得不提起法国设计师迪奥。他的“花冠造型”系列使他一举成名，打开了新服饰的大门。他几乎以每年一个新形象的速度推出了“翼形”“垂线形”“郁金香形”“A形”“H形”等造型，取得了引人注目的成功（见图3-20）。

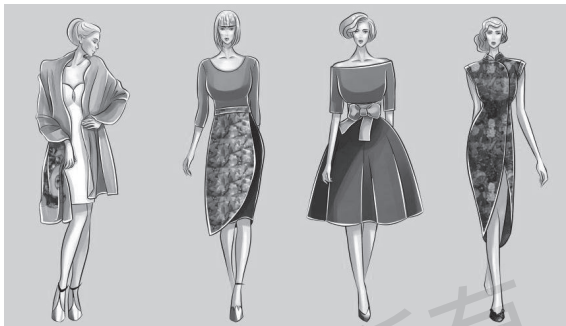


图 3-20 服装造型

（二）色彩美

诗人泰戈尔说过：“美丽的东西都是有色彩的。”用色彩来装饰自身可能是人类最原始的本能，在古今中外的服装设计中，色彩都具有重要的地位。我国古代将颜色与五行匹配，《史记·秦始皇本纪》中记载：“方今水德之始，改年始，朝贺皆自十月朔。衣服旄旌节旗皆上黑。”秦始皇认为秦朝为“水德”，便将与水对应的黑色作为“衣服旄旌节旗”的颜色。之后，汉代崇尚赤红色；到了隋唐，明黄色成为皇室的御用颜色，也成为最尊贵的色彩。

颜色没有绝对的美丑之分，不同的色彩给人以不同的观感。阿恩海姆指出：“色彩能够表现感情，这是一个无可辩驳的事实。”例如，红色、橙色和黄色被认为是令人激动的、活跃的色彩，因为它们使人们联想到太阳、火焰、热血，图3-21所示为明黄色的服装；绿色则是令人安静祥和的色彩，能唤起人们对大自然凉爽、清新的印象；蓝色能使人想到大海和天空，有深沉、宽广的感觉。

当一件（套）服装拥有两种及以上颜色时，色彩的搭配就显得尤为重要。不是所有的色彩组合在一起都能给人以美的享受，不协调统一的色彩组合只能对人的视觉形成刺激，我国民间对“红配绿”这一搭配的广泛揶揄，正反映出糟糕的色彩搭配所造成的灾难性视觉效果。图3-22所示的蒙古族服装，以红色为主体颜色，象征着生命的激情、鲜花般美丽的容颜，蓝色代表蒙古高原辽阔的天空，二者相得益彰，共同体现出蒙古族服饰美的内涵。



图 3-21 明黄色的服装



图 3-22 蒙古族服装

（三）材料美

材料是创造服饰美的最基本的物质条件，它是款式和色彩的主要载体。服饰的材料美，表现为服饰材料的色彩和肌理两个方面的完美结合。在款式设计上，不同材料的搭配会形成质感上的对比和协调关系，质感对美化人体和塑造主体情调有很大影响。



图 3-23 西汉直裾素纱襌衣

1972 年，湖南长沙马王堆一号汉墓出土了一件西汉直裾素纱襌衣（见图 3-23）。整件衣服除衣领和袖口边缘用织锦做装饰外，皆以素纱为面料，由精缫的蚕丝织造。经专家测定，整件素纱襌衣通长 156 厘米，共用料约 2.6 平方米，而质量仅 49 克。这样的纱衣，披在身上，只怕当得起“轻若无物”4 字，恰有微风乍起，便衣袂飘飘，恍若神仙中人。

20 世纪，美国化学家卡罗瑟斯和他的科研小组发明了世界上第一种合成纤维——尼龙（聚酰胺纤维）。尼龙具有摩擦系数低（触感轻柔）、耐磨性高、强度高、弹性回复率高（贴合身形）等优点，它的出现使纺织品的面貌焕然一新。1939 年 10 月 24 日，尼龙长丝袜公开销售时引起轰动，被视为珍奇之物，人们争相抢购，称赞其“像蛛丝一样细，像钢丝一样强，像绢丝一样美”。从此，合成纤维成了重要的服装面料，之后，涤纶、锦纶、腈纶、氯纶、维纶、氨纶等材料极大地促进了服装行业的发展。

今天，高度发达的纺织工业让人们可以自由选择服装的面料，如透气舒适的纯棉、兼具保暖和轻便特色的羊绒、轻薄透明的雪纺、手感柔软蓬松的腈纶及数不胜数的其他新兴材料。多样的面料为人们提供了丰富的选择，使人们在不同季节都能够得到较好的穿着体验。

（四）工艺美

工艺美是服饰制作工艺给人带来的美感。如今，科学技术的快速发展、工艺技术的日新月异，使服饰工业的前景更加光明。计算机服饰设计、电脑图样配色、自动量体排料及电脑绣花等，都使服饰的工艺技巧更加完美，图 3-24 所示为白纱与珍珠蕾丝花朵的结合。当然，世间最美的工艺依旧是手工制作，每件服饰在能工巧匠的手中都会变为一件艺术品，那精美的绣花、闪亮的宝石都是工匠们心间对美的诠释，是他们一点点地赋予了服饰全新的生命力。

（五）时尚美

时尚美是服饰具有的因时代推崇的审美特征因素而给人带来的美感。时尚美也称流行美，是指以服饰为对象的、在一定时期、一定地域或某一个群体中广为传播的流行现象。它反映了特定历史时期和地区的人们对服饰的审美需求，图 3-25 所示为时尚时装秀。流行美会受社会形态的制约，流行的节奏和幅度与特定时期和区域的政治、经济、科技、宗教信仰等因素密切相关。

（六）图案美

将图案或印或染或绣在服装上，是增强服装视觉效果的有效方式。图案可简单可复杂，简单的有条纹、格子、圆点等，如“苏格兰格子”图案。复杂的如我国古代的龙袍。龙袍是我国

古代封建君主的专属服饰，以故宫博物院收藏的黄纱绣彩云金龙单袍为例，上面绣有彩云金龙、暗八仙、六章（日、月、宗彝、华虫、黼、黻）、寿山福海及杂宝花卉等各种纹样图案，几乎将整件龙袍填得满满当当，华丽、繁复而庄严，显示出皇室的富贵与威严。

在服装上绣各种图案可谓是中华民族的传统，明清以来，以寓意、谐音的方式体现吉祥的图案十分流行，“富贵”的牡丹，“长寿”的蟠桃、仙鹤，“多子”的石榴，“有福”的蝙蝠，“喜庆”的喜鹊，“富足有余”的鱼，等等。同时，一些文化意象，如岁寒三友（松竹梅）、荷花、画中四君子（梅兰竹菊）等，多象征高洁的品质。今天，服装设计师们从中华古典文化中汲取养分，将这些经典的图案运用到现代服装中，形成了鲜明的风格，打造出了别具一格的美感，图 3-26 所示为祥云纹饰在现代服装中的应用。



图 3-24 白纱与珍珠蕾丝花朵的结合



图 3-25 时尚时装秀

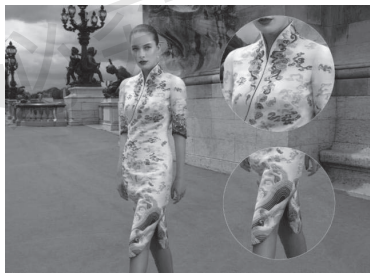


图 3-26 祥云纹饰在现代服装中的应用

3.1.5 饰品之美

饰品的起源，最初因为遮体，随着生活水平和人的创造力的不断发展，开始向着修饰功能转化，衍生出以修饰为主的各种装饰。饰品就是用来装饰和佩戴的，有些饰品可以起到芳香、清洁、美化等的作用，好的饰品可以让佩戴者焕然一新、心旷神怡。

现代饰品丰富多彩，琳琅满目。饰品分类的标准很多，但最主要的不外乎按材料、工艺手段、用途、佩戴部位等来划分。具体论述如下。

（一）按材料分类

按材料分类，饰品可以分为金属类和非金属类。金属类包括黄金、铂金、银等贵金属类饰品和铜、铁、铝及其合金类饰品，图 3-27 所示为黄金饰品，图 3-28 所示为苗族银饰。非金属类包括皮革、绳索、丝绢、塑料、橡胶、动物骨骼（象牙、牛角、骨等）、贝壳、珊瑚、木料（沉香、紫檀木、枣木、伽楠木等）、植物果核（山核、桃核、椰子壳等）、宝石（钻石、红蓝宝石、猫眼、珍珠、海蓝宝石、碧玺、丹泉石、天然锆石、尖晶石、石榴石、水晶、橄榄石、

青金石、绿松石、琥珀、景泰蓝、琉璃)、玉石类(翡翠、祖母绿、和田玉、寿山石、鸡血石、青田石、巴林石、岫岩玉、黄龙玉)及各种彩石,图3-29所示为沉香手串,图3-30所示为琥珀饰品,图3-31所示为钻石饰品,图3-32所示为玉石饰品。



图 3-27 黄金饰品



图 3-28 苗族银饰



图 3-29 沉香手串



图 3-30 琥珀饰品



图 3-31 钻石饰品



图 3-32 玉石饰品

(二) 按佩戴部位不同分类



图 3-33 女子佩戴的头饰

按佩戴部位的不同,饰品可以分为头饰类(太阳帽、太阳镜、卡通口罩、发夹、头花、发梳、发冠、发簪、发罩、发束、耳环、耳坠、耳钉、鼻环、鼻针)、胸饰类(项链、项圈、丝巾、围巾、长毛衣链、胸针、胸花、胸章、腰链、腰带、腰巾、披肩等)、手饰类(手镯、手链、臂环、戒指、指环等)、脚饰类(脚链、脚镯等)、挂饰类(纽扣、钥匙扣、手机链、手机挂饰、包饰)、妆饰类(化妆用品类、文身贴、假发等)、玩偶、钱包、用具类(珠宝首饰箱、手表等)、鞋饰、家饰小件等。

3.2 舌尖舞蹈——饮食之美

兽、鸟、鱼、贝、菌、豆,烤、煎、炒、炸、炖、煮、烧、焗,油、酱、醋、盐……对于饮食,中华文明向来是无比重视的。居住在中华大地上的人们,乐于从自然界中获取各样食材,并且采用多样的烹调手段,创造出各式各样的美味。“烂樱珠之煎蜜,渝杏酪之蒸羔。蛤半熟而含酒,蟹微生而带糟。盖聚物之天美,以养吾之老饕。”(苏轼《老饕赋》)丰饶的物产,精心的烹饪,让美食成为人们心中无法割舍的期盼。

3.2.1 菜肴之美

“色、香、味俱全”可谓是我国人民对于食物最佳的夸赞。色、香、味俱全的食物，不仅是营养与保健并存的美味佳肴，更是兼具视觉美、嗅觉美、味觉美的高超艺术品，使人赏心悦目、垂涎欲滴。

（一）色

“色”是指食物的色泽鲜艳。中餐厨师善于利用食物的天然色彩加以搭配，使菜品呈现出色的视觉效果，让人食欲大振。

人们常吃的西红柿炒鸡蛋，以西红柿、鸡蛋为主料，炒好后再撒上一撮葱花，红黄相间中点缀星星绿色，色泽鲜艳诱人，让人忍不住想大快朵颐。兰州牛肉面（见图 3-34）是甘肃省兰州市的特色美食，正宗的兰州牛肉面讲究“一清二白三红四绿五黄”，即汤清、萝卜白、香菜蒜苗绿、油辣子红、面条黄亮，如此才能“面条清齐、油光闪闪”（余秋雨《五城记》），让人看着就食欲大增。

（二）香

“香”是肴馔散发出来的刺激食欲的气味。香味可调是美食无言的招牌，老道的食客在动口吃菜之前，总是先观色，再闻香，将闻香视为品味菜品的重要一步。

最能够直接激发食物的香味的烹调手段，非烧烤莫属。新疆美食红柳烤肉选用产于塔里木盆地边缘绿洲里的红柳树枝做签，串起肥瘦相间的新鲜羊肉，放置在炭炉上烤制。高温加热，使红柳树枝渗出一股清香的味道，而这种香气和羊肉油脂的味道经过慢慢融合，随着木炭的燃烧向空中挥发，隔着老远，人们就能够闻到烤羊肉的味道，不由自主地被吸引过去。

除了普通的香味，“臭”也是我国美食不可缺少的一味。臭豆腐、毛豆腐、螺蛳粉、臭鳊鱼（见图 3-35）……这些以臭闻名的美食有“闻起来臭，吃起来香”的特点，别具一番风味，臭反而成为其最鲜明的招牌。



图 3-34 兰州牛肉面



图 3-35 臭鳊鱼

（三）味

味道是人们对于美食最直接的追求，只有能令人唇齿留香、回味无穷的菜品，才能真正算得上一道好菜。在我国古代，人们将味道分为酸、甜、苦、辣、咸，要求菜品做到“五味调和”，形成丰富的复合味。

豆腐本以味道寡淡著称，川菜中的麻婆豆腐（见图 3-36）则不同，以豆腐为主料，蒜苗、牛肉末为辅料，加以豆瓣、辣椒面、花椒面、酱油、生抽、老抽、糖、淀粉等调味，最终制作

出集麻、辣、鲜、香、烫、嫩、酥于一体的美食。舀一勺入口，层层叠叠的味道蜂拥而至，加之豆腐爽滑细嫩的口感，让人欲罢不能。

3.2.2 手艺之美

由于中国各地气候、地形、历史、物产及饮食风俗的不同，中餐经过几千年的发展和沉淀，形成了以川菜、鲁菜、湘菜、粤菜、淮扬菜、闽菜、浙江菜、徽菜等为代表的各种风格的菜系。不管是什么菜系，美食离不开厨师的手艺，在厨师们高超的手艺下，原材料变成了一道色香味俱全的佳肴。对我国厨师而言，刀工、火候、调味等都是必须掌握的手艺。

淮扬菜中的文思豆腐（见图 3-37），是对厨师刀工的考验，需要将豆腐切成如头发丝一样的细丝却不碎，切好后放入水中，豆腐丝如同菊花绽放，煞是好看。经过估算，人们发现文思豆腐需要将一块豆腐切成 15000 多根丝，丝丝都能穿过绣花针的针眼。

只有如此细密的豆腐丝，才能够赋予文思豆腐软嫩清醇、入口即化的口感。事实上，哪怕并不入口，单看这精细的刀工，这道菜就是一件精美的艺术品。这样妙到毫巅的技艺，如何不令人叹服。



图 3-36 麻婆豆腐



图 3-37 文思豆腐

火候是烹调技术的关键环节，火候不够，菜肴不能入味，甚至半生不熟；过火，菜肴就不能鲜嫩爽滑，甚至会糊焦。

火候永远是中式厨房的一个重要秘密，开始和结束的时机、每个阶段的火力、不同食材与油和水的配比，都是极其微妙的学问。

——《舌尖上的中国》解说词

鲁菜是十分讲究火候的古老菜系。红焖菜、砂锅炖等，讲究“软烂浓郁”，时间不到，火候不足，就绝不出味道。“油爆双脆”（见图 3-38）对火候的要求更是苛刻，要求沸油爆炒，使原来必须久煮的猪肚头和猪肾片快速成熟，口感脆嫩滑润，清鲜爽口，可谓是“欠一秒则不熟，过一秒则不脆”，只有厨师掌握火候，才能达到“脆”“嫩”的效果。

有的菜品仅仅需要厨师个人完成，有的则需要通过厨师和食客的共同努力，才能达到最好的效果。川渝地区的人们对于麻辣火锅有着异乎寻常的热爱。麻辣火锅由厨师在后厨做好“锅底”，切好食材，最后的烹饪则交给了食客。食客自己选择需要的菜品，放入火锅中烹饪，觉得火候到了，便自行捞出食用。鸭肠、毛肚烫十几秒便脆韧，猪脑、老腊肉等食材则需要煮十几分钟，食客又可根据自己的喜好，自行微调煮食材的时间，以取得最佳的风味。

手艺体现在我国的各式菜肴之中，天津的“狗不理包子”（见图 3-39）每个包子上都有

十八个褶皱；北京“全聚德”的烤鸭上桌后由专人片成 108 片，不多不少；兰州牛肉面的师傅能将面团拉成直径仅为 1 毫米的“毛细”……我们享受到的美食，无不沁润着厨师的手艺，这些手艺成就了美味佳肴，也成了食客们永恒的记忆。



图 3-38 油爆双脆



图 3-39 狗不理包子

3.2.3 茶道之美

茶来自茶树，这是一种原生于中国的植物。茶基于产地和加工方式的不同而有不同分类，分为绿茶、白茶、乌龙茶、红茶、黑茶和黄茶等不同品种（见图 3-40）。



图 3-40 茶的分类

中国的茶文化源远流长，从文献记载来看，早期的茶叶可能也曾作为食材入馔；而作为专用饮料，应不晚于西汉。到了魏晋南北朝时，茶一度成为奢侈饮品。隋唐以后，茶饮更为普及，上至皇室、下至百姓，无不爱茶，品茶、论茶也成为一时风尚，但直至陆羽著《茶经》才对茶文化进行系统梳理和著述。

大约在公元 5 世纪南北朝时，中国的茶叶就开始陆续输出至东南亚及亚洲其他地区。10 世纪时，蒙古商队来华从事贸易，中国砖茶经西伯利亚带至中亚。17 世纪茶由荷兰人带到欧洲，英国人又把喝茶的时尚带到美洲、澳洲，传播到全世界。

在茶叶中，茶多酚和氨基酸是最为重要的两种物质，二者比例的变化将直接影响我们品茶时的口感，因此茶多酚和氨基酸的比例就成为对茶进行质量评定的一个很重要的指标，通常我们把这个指标称作“氨酚比”。氨基酸给人带来鲜爽的感觉，茶多酚则相对比较苦涩，不同种类的茶氨酚比是不一样的，这是不同茶叶风味差异的重要原因之一。例如，绿茶多取茶的嫩芽，氨基酸含量较高，而茶多酚的含量相对较低，喝起来相对清爽。

在中国传统文化中，对品茶的要求比较严格，可以从以下四个方面体现茶道之美。

（一）水的选择

古人对宜茶水品的论述颇多，说法也不完全一样。综合起来，大致可以归纳为以下几种观点。

（1）强调“择水先择源”。唐代陆羽《茶经》“其水，用山水上，江水中，井水下”认为，宜茶水品的优劣，与水源的关系甚为密切。

（2）强调水品在“活”。北宋苏东坡《汲江煎茶》：“活水还须活火烹，自临钓石取深清。大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。”宋代唐庚《斗茶记》：“水不问江井，要之贵活。”这些诗句都说明宜茶水品贵在“活”。

（3）强调水味要“甘”。宋代蔡襄《茶录》：“水泉不甘，能损茶味。”清初卢之颐《本草乘雅半偈》：“梅雨如膏，万物赖以滋养，其味独甘，梅后便不堪饮。”这两句说的是宜茶水品重在“甘”，只有水“甘”，才能出“味”。

（4）强调水质须“清”。宋代大兴斗茶之风，强调茶汤以白为贵，这样对水质的要求更以清静为重，择水重在“山泉之清者”。明代熊明遇说：“养水须置石子于瓮，不唯益水，而白石清泉，会心亦不在远。”这就是说宜茶水须以“清”为上。

（二）器皿的选择

俗话说“水为茶之母，壶是茶之父”。要获取一杯上好的香茗，需要做到茶、水、火、器四者相配，缺一不可。这是因为饮茶器具，不仅是饮茶时不可缺少的一种盛器，具有实用性，而且饮茶器具还有助于提高茶叶的色、香、味，同时，一件高雅精美的茶具，本身还具有欣赏价值，富含艺术性。

选配茶具除了看它的使用性能，茶具的艺术性成了人们选择时的另一个重要标准。

1. 选配茶具要因地制宜

我国地域辽阔，各地的饮茶习俗不同，故对茶具的要求也不一样。如福建及广东潮州、汕头一带，习惯用小杯啜乌龙茶，故选用“烹茶四宝”——潮汕烘炉、玉书煨、孟臣罐、若琛瓿，以鉴赏茶的韵味。景德镇的瓷器、宜兴的紫砂壶（见图 3-41）也都是品茗的佳器。



图 3-41 紫砂壶

2. 选配茶具要因人制宜

在古代，不同的人用不同的茶具，这在很大程度上反映了人们的不同地位与身份。历代的文人墨客，都特别强调茶具的“雅”。宋代文豪苏东坡在江苏宜兴讲学时，自己设计了一种提梁式的紫砂壶，“松风竹炉，提壶相呼”，独自烹茶品赏。

3. 选配茶具要因茶制宜

自古以来，比较讲究品茶艺术的茶人，注重品茶韵味，崇尚意境高雅，强调“壶添品茗情趣，茶增壶艺价值”。认为好茶好壶，犹似红花绿叶，相映生辉。

一般说，饮用花茶，为有利于香气的保持，可用壶泡茶，然后斟入瓷杯饮用；饮用乌龙茶则重在“啜”，宜用紫砂茶具泡茶；饮用红碎茶与工夫红茶，可用瓷壶或紫砂壶泡茶，然后将茶汤倒入白瓷杯中饮用；如是品饮西湖龙井、洞庭碧螺春、君山银针、黄山毛峰等细嫩名优绿茶，除选用玻璃杯冲泡外，也可选用白色瓷杯冲泡饮用。

（三）品茗环境

要使饮茶从物质享受上升到精神和艺术层面，则品茶环境就相当重要了。山清水秀，小桥亭榭，琴棋书画，幽居雅室，当然是理想的品茗环境了。

至于家庭饮茶，环境是固有的，难以选择，但在有限的空间里，同样可以营造一个适宜的品茶环境。例如，可以选择在向阳靠窗的地方，配以茶几、沙发、台椅等，尽量把室内之物放得整洁，使环境显得安静、清新、舒适、干净。

（四）品茶程序

品茶讲究审茶、观茶、品茶三道程序。

1. 审茶

审茶是指泡茶前要先审看茶叶，内行人一眼就能分出绿茶、红茶、花茶、青茶（乌龙茶）、黄茶、白茶、黑茶等不同的种类。

2. 观茶

观茶是看茶叶的形与色。茶叶一经冲泡后，形状就会发生很大的变化，几乎会恢复茶叶原来的自然状态。特别是一些名茶，有的嫩度高，芽叶成朵，在茶水中亭亭玉立，婀娜多姿；有的则是芽头肥壮，芽叶在茶水中上下沉浮，犹如旗枪林立。茶汤也会随着茶叶的浸泡而徐徐展色，逐渐由浅入深，由于茶的种类不同而形成绿色、黄色、红色等。此时此刻观茶形、赏茶色甚为赏心悦目。

3. 品茶

品茶既要品汤味，还要嗅茶香。嗅茶香先是干嗅，即嗅未经冲泡的干茶叶。干茶香可分为甜香、焦香、清香等。茶叶一经冲泡之后，其香味便会从水中散溢出来，此时便可以闻香了。

品茶的茶具包括茶壶、茶海、茶盘、茶托、茶荷、茶针、茶匙、茶拨、茶夹、茶漏、过滤网、养壶笔、品茗杯、闻香杯等 20 余种，其中的闻香杯乃专供闻香用的。闻香之后，用拇指和食指握住品茗杯的杯沿，中指托着杯底，分三次将茶水细细品啜，这便是“品茗”了。

3.2.4 酒德之美

酒（见图 3-42）作为一种古老的饮品，以其独特的色泽、多样的口感、浓郁的香气及给人带来的精神愉悦，深深植根于人们的生活，贯穿于中华民族的历史，已经成为具有民族性的社会文化现象之一。

（一）酒的历史

“何以解忧，唯有杜康”，中国是酒的故乡，酿酒历史悠久，酒和酒类文化在中国历史上一



图 3-42 酒

直占据着重要地位。酒是一种特殊的食品，是属于物质的，但酒又融于人们生活之中，成为不可缺少的东西。作为一种特殊的文化形式，在中国传统文化中有其独特的地位，其中也衍生出酒政制度。在几千年的文明历史中，酒几乎渗透到社会生活的各个领域。首先，中国是一个以农业为主的国家，因此一切政治、经济活动都以农业发展为立足点。而中国的酒，绝大多数是以粮食酿造的，酒紧紧依附于农业，成为农业经济的一部分。粮食生产的丰歉是酒业兴衰的晴雨表，各朝代统治者根据粮食的收成情况，通过发布酒禁或

开禁调节酒的生产，从而确保民生。

（二）酒的文化内涵

中国是酒的王国。酒，形态万千，色泽纷呈；品种之多，产量之丰，皆堪称世界之冠。中国又是酒人的乐土，地无分南北，人无分男女老少，饮酒之风，历经数千年而不衰。中国更是酒文化的极盛地，饮酒的意义远不止生理性消费、口腹之乐，在许多场合，它都是作为一个文化符号，一种文化消费，用来表示一种礼仪，一种气氛，一种情趣，一种心境，“借问酒家何处有，牧童遥指杏花村”，酒与诗，从此就结下了不解之缘。不仅如此，中国众多的名酒不单给人以美的享受，而且给人以美的启示与力的鼓舞，每一种名酒的发展，都包容劳动者一代接一代的探索奋斗，英勇献身，因此名酒精神与民族自豪息息相通，与大无畏气概紧密相接。“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营”就是中华民族的酒魂！

在中国，酒神精神以道家哲学为源头。庄周主张，物我合一，天人合一，齐一生死。庄周高唱绝对自由之歌，倡导“乘物而游”“游乎四海之外”“无何有之乡”。庄子宁愿做在烂泥塘里摇头摆尾的自由自在的乌龟，也不做受人束缚的昂首阔步的千里马。追求绝对自由、忘却生死利禄及荣辱，是中国酒神精神的精髓所在。

世界文化现象有着惊人的相似之处，西方的酒神精神以葡萄种植业和酿酒业之神狄奥尼苏斯为象征，到古希腊悲剧中，西方酒神精神上升到理论高度，德国哲学家尼采认为，酒神精神喻示着情绪的发泄，是抛弃传统束缚回归原始状态的生存体验，人类在消失个体与世界合一的绝望痛苦的哀号中获得生的极大快意。

（三）酒的艺术之美

在文学艺术的王国中，酒神精神无所不至，它对文学艺术家及其创造的登峰造极之作产生了巨大深远的影响。因为，自由、艺术和美是三位一体的，因自由而艺术，因艺术而产生美。

因醉酒而获得艺术的自由状态，这是古老中国的艺术家解脱束缚获得艺术创造力的重要途径。“志气旷达，以宇宙为狭”的魏晋名士、第一“醉鬼”刘伶在《酒德颂》中有言：“有大人先生，以天地为一朝，以万期为须臾，日月为扃牖，八荒为庭衢。”“幕天席地，纵意所如。”“兀然而醉，豁尔而醒；静听不闻雷霆之声，熟视不睹泰山之形。不觉寒暑之切肌，利欲之感情。俯观万物，扰扰焉，如江汉之载浮萍。”这种“至人”境界就是中国酒神精神的典

型体现。

“李白斗酒诗百篇，长安市上酒家眠，天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”（杜甫《饮中八仙歌》）“醉里从为客，诗成觉有神。”（杜甫《独酌成诗》）“俯仰各有志，得酒诗自成。”（苏轼《和陶饮酒二十首（其三）》）“一杯未尽诗已成，诵诗向天天亦惊。”（杨万里《重九后二日同徐克章登万花川谷月下传觞》）。宋代诗人张元干说：“雨后飞花知底数，醉来赢取自由身。”酒醉而成传世诗作，这样的例子在中国诗史中俯拾皆是。

不仅为诗如是，在绘画和中国文化特有的书法中，酒神的精灵更是活泼万端。画家中，郑板桥的字画不能轻易得到，于是求者拿美酒款待，在郑板桥的醉意中求字画者即可如愿。郑板桥也知道求画者的把戏，但他耐不住美酒的诱惑，只好写诗自嘲：“看月不妨人去尽，对花只恨酒来迟。笑他缣素求书辈，又要先生烂醉时。”“吴带当风”的画圣吴道子，作画前必酣饮大醉方可动笔，醉后为画，挥毫立就。“元四家”中的黄公望也是“酒不醉，不能画”。“书圣”王羲之醉时挥毫而作《兰亭序》，“遒媚劲健，绝代所无”，而至酒醒时“更书数十本，终不能及之”。李白写醉僧怀素：“吾师醉后倚绳床，须臾扫尽数千张。飘风骤雨惊飒飒，落花飞雪何茫茫。”怀素酒醉泼墨，方留其神鬼皆惊的《自叙帖》。草圣张旭“每大醉，呼叫狂走，乃下笔”，于是有其“挥毫落纸如云烟”的《古诗四帖》。

3.2.5 从口腹之欲到精神追求

《礼记·礼运》有言“饮食男女，人之大欲存焉”，食物是维持生命的必需，饮食是人类最根本的欲望之一。获取食物的本能，早已根植在人们的基因之中。随着物产的丰富和烹饪技术的发展，人们对于食物也有了新的认识，并将自己的精神追求熔铸其中，形成了灿烂的饮食文化。从口腹之欲到精神追求，这一段历程，是美食之美由低层次升华到高层次的过程。

（一）口腹之需

食物是人类最基本的生存所需，是人类机体活动和身体发育的能量之源。因此，人类对食物最基础的需求就是“填饱肚子”，足够的食物所带来的满足感也成为人们对于美食之美最初的记忆。

在世界各地，“甜”这种味道总是和愉悦的感觉联系在一起，甜味的食物如糖、蜂蜜、水果、牛奶等也都在文化中被视为美好的象征。一些研究者认为，糖类具有较高的热量，对于物质匮乏的原始人而言是优质而珍贵的食物，因此，人们会因甜味而感到愉悦，人们对于甜味的追求便铭刻在基因中世代相传。满足口腹之需是食物之美最直接、最基础的体现，甚至已经被内化为一种动物的本能。

（二）食不厌精，脍不厌细

在物质条件得到改善、食物充足的情况下，人们在饱足之后，对美食的追求更上了一个台阶。孔子在《论语·乡党》中描述自己：“齐必变食，居必迁坐。食不厌精，脍不厌细。”可见人们对于食物的追求转移到菜品的丰富和精致上。在数千年时间里，这一直是人们对于美食的主流态度，也是品鉴美食的重要标准。

对于食物的精细化处理到了极致，方能“于平凡处显不凡”。开水白菜听似朴实无华，然则尽显上乘的制汤功夫。其中的“开水”是指至清的鸡汤，用老母鸡、老母鸭、火腿蹄肉、排骨、干贝等食材精心熬煮至少4小时，再将鸡胸脯肉剁烂至茸，灌以鲜汤搅成浆状，倒入锅中

吸附杂质，如此再三，方能得到一锅透彻清冽、沁人心脾的好汤。取将熟未透的大白菜之菜心，用“开水”将鸡汤淋浇至烫熟，然后将其垫入钵底，轻轻倒进新鲜的鸡汤，这道菜才算大功告成。

（三）营养与健康

到了近代，随着科学技术的不断发展，微生物学、营养学等学科得以建立和发展，人们对于各类食物的认识不断加深，从而也对美食产生了新的期望。吃得营养、吃得健康成了人们的普遍追求，为此，食材健康、烹饪健康、搭配健康成为人们对美食的新要求。

在食材上要保证食材新鲜，“无公害”“绿色”“原生态”等概念的盛行，表明人们对于食材有了更高的期待。

在烹调方式上，人们认识到油炸、烧烤、腌卤等烹调方式存在健康上的隐患，便着手研究新的烹调方式，以尽可能保留食材的营养成分，同时避免在烹饪过程中生成有害物质。

在饮食搭配上，人们通过科学手段认识到各类食材所含有的营养成分，有意识地进行食材的合理搭配。“中国居民平衡膳食宝塔”正是《中国居民膳食指南（2022）》中对于食物合理搭配的建议。

从追求饱腹，到追求精致，再到追求营养与健康，人们对于食物的态度兜兜转转，最终提供了味觉的愉悦和精神的满足，让人们更能体会生活之美。

3.3 “器”象万千——器皿之美

吃饭用的筷子、喝水用的水杯、坐的椅子、晒衣服的衣架……我们的生活离不开各式各样的用具。这些用具材质各异、功能不一，但都在人们的日常生活中发挥着作用，甚至还能起到装饰作用，美化人们的生活。在生活用具中，凝聚着先辈们的生活智慧和生活美学，我们的生活也因这些用具而更加美好。

3.3.1 便捷之美



图 3-43 筷子

用具是供人使用的器具，其设计和制造的初衷就是为了方便人们使用。用石块直接砸东西既不便利，也不够安全，于是人们便在石块上绑上一根便于握持的木棍，创造了“锤子”这一实用工具。

在人类普遍食用熟食之后，由于食物滚烫不能直接用手拿取，远古人类不约而同地选择了刀叉作为餐具。在距今 7000 多年的浙江河姆渡遗址里，考古学家发掘出目前世界已知的最早的骨质餐具刀，河南洛阳的战国墓葬更是出土了一捆多达 51 枚的餐叉。但在战国之后，几乎再没有类似的文物出土，最早使用刀叉餐具的中华文明放弃了这类餐具，取而代之的正是大名鼎鼎的筷子（见图 3-43）。

凭借强大的通用性和易用性，筷子迅速“统治”了中国人的餐桌，并使中国人只用一只手就能够轻松面对除汤外的一切食物。面对普通的炒菜，筷子可以直接夹；对于面条、粉条等长条状食物，则可以“挑”；对于粥和羹，也能

够靠举起碗“扒拉”，吃得一干二净。

稍加观察，我们便可以发现今天的许多筷子并不是完全的圆柱形，而是“首方足圆”，上半部为方形，下半部为圆形。这一改动出现于明代，主要出于两点考虑：一是圆柱形的筷子平放于桌上或架在碗碟上时容易滚动，将上半部变成方形便无此顾虑；二是方头筷握在手中用力拨菜时不易打滑，能够更有效地食用拔丝类菜、面条等食物。古老的筷子，身上的每一处都充满了古人的巧思。

在实际生活中，还有各式各样看似不起眼的用具，它们在各个层面为我们的日常生活提供了帮助，成就了我们便利、丰富的生活。

3.3.2 工艺之美

要制造出好用的器具，相关的工艺不可或缺。早在商周时期，我国古代先民便能够利用失蜡法和金银错等工艺制造出精美而巨大的青铜器。在之后几千年的发展历程中，陶器、瓷器、青铜器、金银器、玉器、景泰蓝、漆器、纺织品、木竹器等都获得了伟大的成就。

（一）陶器

陶器是用泥巴（黏土）成型晾干后，入窑火烧而成，是泥与火的结晶。我们的祖先对黏土的认识是由来已久的，早在原始社会，祖先们就处处离不开黏土，他们发现被水浸湿后的黏土有黏性和可塑性，晒干后变得坚硬起来。对于火的认识和利用的历史也是非常久远的，大约在205万年至70万年前的元谋人时代，就开始用火了。先民们在漫长的原始生活中，发现晒干的泥巴被火烧之后，会变得更加结实、坚硬，而且可以防水，于是陶器（见图3-44）就随之产生了。陶器的发明，揭开了人类利用自然、改造自然、与自然做斗争的新的一页，具有重大的历史意义，是人类生产发展史上的一个里程碑。

中国最早的陶器资料出现于新石器时代早期。1962年发现于江西万年县仙人洞遗址的圆底罐，据放射性碳素断代为公元前6875±240年，系夹砂红陶，质地较粗糙，外表饰绳纹。公元前5500—前4900年的裴李岗文化的陶器（见图3-45）多为泥质或夹砂红陶，亦有少量灰陶，多用泥条盘筑法成型，器形有杯、碗、盘、钵、壶、罐等，其中以三足钵、双耳壶最有代表性，其纹饰有篦点纹、弧线纹、划纹、指甲纹、乳钉纹、绳纹等。磁山文化（前5400—前5100）的陶器（见图3-46）除仍用泥条盘筑法外，还出现了捏塑法，陶质以夹砂为主，有红、灰、褐、灰褐等色陶器，同时出现了豆、盂、支架等新器形，部分器物表面饰有绳纹、篦纹、剔刺纹、划纹、乳丁纹等。发现于甘肃秦安县大地湾的大地湾文化（前5200—前4800）的陶器，以夹细砂红陶为主，器形有圈足碗、三足钵、三足罐等，较之上述陶器不同的是大地湾文化陶器中，部分器物有外红里黑，或两面红中间黑的现象，较为别致，其纹饰有网状交叉绳纹、锯齿纹等，图3-47所示为人头形器口彩陶瓶。新石器时代中晚期的仰韶文化、马家窑文化、大汶口文化、龙山文化等文化遗址，以及商、西周至秦汉的遗址发掘中，出土了大量的陶器，依其种类可分为彩陶、墨陶、白陶、印纹陶、彩绘陶器等，图3-48所示为仰韶文化鹿纹彩陶盆，图3-49所示为马家窑文化叶形纹彩陶铃，图3-50所示为大汶口文化黑陶，图3-51所示为龙山文化黑陶高柄杯。



图 3-44 陶器



图 3-45 裴李岗文化陶器

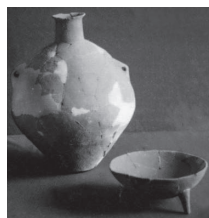


图 3-46 磁山文化陶器



图 3-47 人头形器口陶瓶



图 3-48 仰韶文化鹿纹彩陶盆

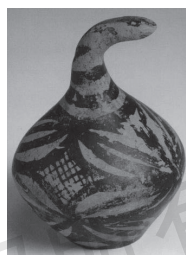


图 3-49 马家窑文化
叶形纹彩陶铃

商代以后，出现了用高岭土烧制的原始青瓷，由于瓷器在质量及使用寿命上均优于陶器，因此获得了迅速的发展。在这种情况下，陶器已渐失去了以往的规模，在器物的造型和装饰上较之彩陶、黑陶等，已相去甚远。唯战国的暗纹陶，秦汉的釉陶和作为明器用的陶制建筑、舟车，唐代的三彩等以其各自的造型、纹饰反映了所处时代的艺术特征和生活风貌。其中唐三彩（见图 3-52）是一种施挂彩釉的低温铅釉陶器，多用黄、绿、褐等色彩，故称三彩，其品种有器皿及人物、动物俑等，其中器皿种类繁多，造型新颖别致，设计巧妙，加之绚丽的色彩，遂使唐三彩成为中国陶器工艺中的一枝奇葩，受到人们的普遍喜爱，直到现代仍有仿唐三彩的生产。另外，战国、秦汉、唐等朝代的瓦当、砖、陶俑，以及近现代江苏宜兴、广东石湾、四川荣昌等地的民间陶器，也以其精美的纹饰、生动的造型和清新质朴的风格，在中国工艺史上占有重要的地位。



图 3-50 大汶口文化黑陶



图 3-51 龙山文化黑陶高柄杯



图 3-52 唐三彩

（二）瓷器

瓷器是由瓷石、高岭土、石英石、莫来石等烧制而成，外表施有玻璃质釉或彩绘的器物。在窑内经过高温（1280℃~1400℃）烧制，瓷器表面的釉色会因为温度的不同而发生各种化学变化。

中国是瓷器的故乡。瓷器的发明是中华民族对世界文明的伟大贡献，在英文中“瓷器

“(china)”与中国(China)同为一词。大约在公元前16世纪的商代中期,中国就出现了早期的瓷器。因为其无论在胎体上,还是在釉层的烧制工艺上都尚显粗糙,烧制温度也较低,表现出原始性和过渡性,所以一般称其为“原始瓷”。

中国的瓷器是从陶器演变而来的。至宋代时,名瓷名窑已遍及大半个中国,是瓷业最为繁荣的时期。当时的汝窑、官窑、哥窑、钧窑和定窑并称为宋代五大名窑,当时比较有名的还有柴窑和建窑。被称为瓷都的江西景德镇在元代出产的青花瓷成为瓷器的代表之一。青花瓷釉质透明如水,胎体质薄轻巧,洁白的瓷体上敷以蓝色纹饰,素雅清新,充满生机。青花瓷一经出现便风靡一时,成为景德镇的传统名瓷之冠。与青花瓷共同并称四大名瓷的还有玲珑瓷、粉彩瓷和颜色釉瓷。另外,还有雕塑瓷、薄胎瓷、五彩胎瓷等,它们大多做工精致,各有特色,图3-53~图3-64所示为宋代至清代的部分精美瓷器。

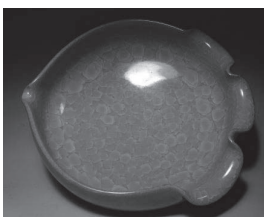


图 3-53 宋代汝窑瓷器



图 3-54 宋官窑弦纹长颈瓶

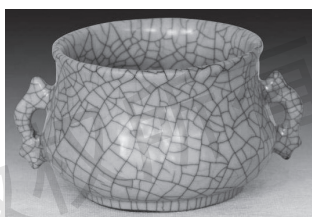


图 3-55 宋哥窑瓷器



图 3-56 元钧窑天青釉紫斑双系瓷罐



图 3-57 北宋定窑六出莲瓣纹盖托及杯



图 3-58 五代天青釉柴窑



图 3-59 宋代建窑供御款兔毫盏



图 3-60 元青花龙纹大罐



图 3-61 青花玲珑瓷



图 3-62 清粉彩



图 3-63 清窑变釉彩瓷



图 3-64 清五彩龙凤纹小碗

从艺术性来评估（即艺术价值），主要考虑造型、装饰、图案三个方面。造型上以陈设器价值最高，之后依次为文房用具、冥器、日用器，图 3-65 所示为民国时期景德镇瓷罐。装饰上目前以彩装饰价值最高（如雍正时期珐琅彩），之后依次为釉装饰、胎装饰。图案上以人物图案价值最高，之后依次为动物图案、植物图案、山水图案、吉祥图案等，图 3-66 所示为仿官窑裂纹釉花瓶。从研究价值来评估（即科学研究价值），有纪年款的瓷器、在纪年墓中出土的瓷器都有较高的学术价值，但不是评估价值的主体，因此在古代瓷器价值评估体系中所占的比例不高，图 3-67 所示为北宋磁州窑白釉黑彩划花牡丹纹瓶。



图 3-65 民国时期景德镇瓷罐



图 3-66 仿官窑裂纹釉花瓶



图 3-67 北宋磁州窑白釉黑彩划花牡丹纹瓶

（三）青铜器

青铜器，在古时候被称为“金”或“吉金”，是红铜与其他化学元素锡、铅等的合金，刚刚铸造完成的青铜器是金色，但出土的青铜因为时间流逝产生锈蚀后变为青绿色，被称为青铜。

目前流行的说法是，青铜器的使用开始于新石器时代晚期的土耳其和伊拉克地区，以及叙利亚大马士革市郊的 Tell Ramad 遗址出土的铜珠等。而据中国现阶段考古成果，中国青铜器开始于马家窑文化至秦汉时期，其中以商周时期的器物最为精美。

中国青铜器不但数量多，而且造型丰富、品种繁多，有酒器、食器、水器、乐器、兵器、农具与工具、车马器、生活用具、货币、玺印等。单在酒器类中又有爵、角、觥、斝、尊、壶、卣、方彝、觥、盃、盂、勺、禁等 20 多个器种，每一器种在每个时代都呈现不同的风采，同一时代的同一器种的式样也多姿多彩。不同地区的青铜器也有所差异，犹如百花齐放，五彩缤纷，因而使青铜器具有很高的观赏价值。而从文物鉴定的角度来说，这无疑增加了鉴定的难度，反过来又使研究赏析更富有情趣，青铜器也更具有吸引力。

中国青铜器时代，包括夏、商、西周、春秋及战国早期，图 3-68～图 3-71 所示为这些时期的青铜器，延续时间 1600 余年。这个时期的青铜器主要分为礼乐器、兵器及杂器。礼乐器主要用在宗庙祭祀活动中。



图 3-68 夏晚期网纹格鼎



图 3-69 商代妇好青铜鸮尊

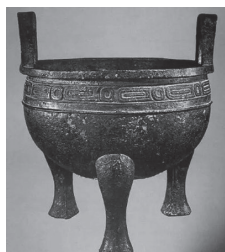


图 3-70 西周晚期毛公鼎



图 3-71 战国青铜提梁壶



图 3-72 商代龙虎尊

（四）玉器

玉器，即使用天然玉石加工制成的器物。中国早在 8000 多年前就有了玉器，并不间断地延续到现在。玉器起源是与石器分化同步的。新石器时代，随着石器加工工艺的发展，先人制作出早期玉器。玉器的出现是远古石器的延续与创新。

中华文明从传说中的三皇五帝传承下来从未中断，这是人类文明史上的一大奇迹，而作为文化载体的玉器真实地记录了中华文明诞生、延续和发展的整个历史进程，须臾不曾分离，这是奇迹中的奇迹。中国近代地质学家章鸿钊在《石雅》一书中写道：“夫玉之为物虽微，使能即而说焉，则凡民族之所往返与文化之所传嬗，皆得于是征之。”如今，政府和民间已经收藏了数量可观的各个历史时期的玉器，我们已经到了对玉器“即而说焉”的时候了。

玉器与石器的区别在于质地和加工方式的不同。未经人加工过的天然玉石是玉料，《说文解字》称：“石之美者谓之玉”，凡美石制品均在玉器的范围，图 3-73 所示为白玉摆件。但美石的玉多为交织结构的透闪石和阳起石，不同于可以敲击成形的石料。因此古玉器的出现，在于新石器晚期的中华古人创造了使用解玉砂琢磨加工玉石的方法。古玉器是人类古代文明里中华文明所独有的器物。因古代碾法已经失传，以加工方式区分，用碾法制作的玉器均为古玉器，而凡使用电动金刚工具等现代技术加工的玉器称为新玉。中国玉器自史前出现起，即是最高规格的器物，主要用作礼器和配饰。有祭祀天的玉璧（见图 3-74），祭祀地的玉琮（见图 3-75），有祭祀四方的圭（见图 3-76）、璋（见图 3-77）、琥（见图 3-78）、璜（见图 3-79）。史前典型的玉器常见于红山文化和良渚文化等，图 3-80 所示为红山文化玉猪龙。

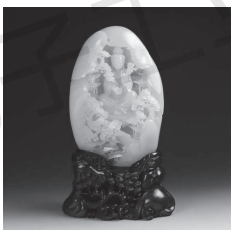


图 3-73 白玉摆件

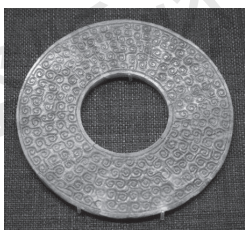


图 3-74 汉代玉璧



图 3-75 良渚玉琮



图 3-76 玉圭



图 3-77 玉璋



图 3-78 玉琥

现代玉饰的品种款式多种多样，有玉珠串、玉手镯（见图 3-81）、玉发夹、翡翠挂件、套装饰品、玉戒指、金镶玉品、玉腰带等琳琅满目，除岫玉、玛瑙、密玉等玉料外，还采用翡翠、青金、鸡肝石、孔雀石、东陵石、珊瑚、水晶、芙蓉石、木变石等玉石原料。规格款式不断翻新，单珠串就有平串、宝塔串、花色串、异形串、随形串等。这些珠宝玉饰通过精心搭配，会给人们的生活、衣饰起到增光添彩的效果。

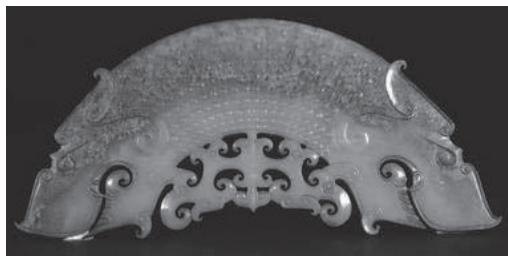


图 3-79 玉璜



图 3-80 红山文化玉猪龙



图 3-81 玉手镯

（五）景泰蓝



图 3-82 景泰蓝

明代景泰年间，一类风格独特、制作精美的工艺品广受追捧，因为其亮丽娇妍的蓝色最为出众，所以人们将其称为“景泰蓝”（见图 3-82）。景泰蓝正名为“铜胎掐丝珐琅”，其制法过程烦琐考究，大致的制作流程为：首先，在铜制胎体上掐扁细铜丝捏出各种花纹图案；然后，在掐丝轮廓内填入不同颜色的釉料粉末；再经烧制、磨平、镏金诸道工序完成。其中，掐好的细铜丝图案固定在胎体上，需要经过 900 摄氏度左右的焙烧，而釉料粉末由固态转化为液态的加热温度必须控制在 800 摄氏度以内，否则会使铜丝从胎体上脱落，工艺之繁复、制作之艰难可见一斑。景泰蓝工艺集雕刻、镶嵌、玻璃熔炼、冶金等专业技术于一体，工艺精细，成色丰富，质地平整光滑，金碧辉煌、雍容华贵，清代胡思敬的《国闻备乘》中记载有“工业渐振，其制作以景泰蓝铜器为最精，一瓶值五千元”，足见其珍贵。

（六）漆器

殷商时代便已有“石器雕琢，觞酌刻镂”的漆艺，随后的历代，漆器工艺得到了进一步发展，呈现出多种工艺百花齐放的盛况。明代漆工黄大成所著《髹饰录》，将中国古代漆器的装饰工艺分为 14 类，分别为一色漆、罩漆、描漆、描金、堆漆、填漆、雕填、螺钿、犀皮、剔红、剔犀、款彩、戗金、百宝嵌。将大漆一层层地涂抹在木质底胎上，或雕、或描、或嵌、或堆……造就了漆器千姿百态的艺术效果。以雕漆工艺为例，该工艺需要在漆器胎上髹少则二三十层、多则上百层的色漆，再在具有一定厚度的漆面上精雕细琢出各式花纹，工繁料贵。

在故宫的诸多藏品中，有一个有趣的漆器方盒（见图 3-83），从稍远处看，这个方盒似



图 3-83 漆器方盒

由在盒盖中央打结的锦袱包裹着，但凑近观察，便可知这实际是一个带盖的方盒。所谓包袱皮，全是漆灰堆起雕琢而成，由于制作精巧细致，锦袱的皱褶效果惟妙惟肖，几乎可以乱真。仔细观察，还可发现盒子灰色的“包袱皮”部分被划分成菱形网格，内用黄、红、黑等色漆装饰花朵、寿字及龟背锦纹。盒盖四角袒露之处采用黑漆描金技法装饰佛手、石榴、寿桃，都是吉祥的纹样，相携成趣，更添风致。高超的工艺让人们可以将各种从

自然界中获取的原材料进行加工或处理，制作出琳琅满目的艺术用品，随着工艺的进一步发展和普及，未来，我们的各类生活用具将会更实用、更美观、更丰富。

3.3.3 造型之美

生活用具不仅是有用的工具，同时也是美化生活的装饰品。工匠们在制造生活用具时，也会对其造型进行设计。因此，哪怕同一类器皿，也拥有丰富的造型。瓶子是人类文明最具代表性的器皿，具有保存液态物资的作用。我国的瓷器匠人在烧制瓷瓶时，便将其塑造成各具风韵的造型。

宋辽时期，梅瓶风靡一时，近代学者许之衡的《饮流斋说瓷》中云：“梅瓶口细而颈短，肩极宽博，至颈稍狭，抵于足微丰，口径之小仅与梅之瘦骨相称，故名梅瓶。”（见图 3-84）这种小口、短颈、丰肩、瘦底、圈足的瓶式，以口小只能插梅枝而得名，造型挺秀、俏丽，常被作为酒器使用。

“玉壶买春，赏雨茆屋”（司空图《诗品二十四则·典雅》），相传人们根据这句诗的意境设计了玉壶春瓶（见图 3-85）。玉壶春瓶撇口、细颈、垂腹、圈足，颈较细，颈部中央微微收束，颈部向下逐渐加宽过渡为杏圆状下垂腹，曲线变化圆缓，轮廓线呈柔和的弧线，细腻圆润，优美流畅。

柳叶瓶（见图 3-86）撇口、短颈、丰肩，肩下削瘦至足，足内凹，器身细长，形似柳叶，线条简约，风格含蓄秀美，犹如少女卓然而立，别具风姿，故又有“美人肩”的美誉。

观音瓶（见图 3-87）侈口、颈部较短、丰肩，肩下弧线内收，至胫部以下外撇，浅圈足。整个造型瓶颈丰腴，瓶肩圆润秀美如美人肩，瓶腹稍稍内收，瓶脚外翻如美人飘动的罗裙，秀美端庄，质朴大方，优雅高贵，如同神话中的观音菩萨。

天球瓶（见图 3-88）因瓶腹浑圆硕大，如同从天而降的球而得名，小口、直颈、丰肩、假圈足、砂底微凹，造型利落，富有张力，庄重而典雅。

大多数瓷瓶的腹部是平滑的，而瓜棱瓶（见图 3-89）瓶如其名，瓶腹乃至整个瓶身都由凸起的弧线组成，形似瓜棱，造型层次丰富，秀丽灵巧。



图 3-84 梅瓶 图 3-85 玉壶春瓶 图 3-86 柳叶瓶 图 3-87 观音瓶 图 3-88 天球瓶 图 3-89 瓜棱瓶

这些不同的瓷瓶大小不一，作用各异，被雅趣的人们放置在不同的场合和环境中，成为一道独特的风景线。在浩瀚的中国历史中，除瓶外，如笔、砚、桌、椅、灯等各类生活用品，都有丰富的造型，不仅满足了各种实用需要，更有赏玩之功，成为一种独特的艺术和文化，也成为美好生活的一个鲜明符号。



思考与练习

练习一：思考与讨论

1. 生活之美，常体现在日常生活的点滴细节中，一件漂亮的衬衣，一碗恰到好处的粥，一个柔软的抱枕，都能够瞬间点亮我们的生活。请思考并与同学一起讨论：你的生活中有哪个让你心动的瞬间？它为什么能够带给你美的体验？

2. 生活之美具有非常丰富的内涵，请思考并与同学一起讨论：除了服饰、美食、生活用具，生活之美还体现在哪些方面？并举一个例子加以说明。

练习二：认识与赏析

1. 中式糕点中，面果儿可谓独树一帜。所谓面果儿，就是将面点做成各种水果的样子，不仅外形要惟妙惟肖，还要保证出色的口感和味道。请收集相关资料，赏析面果儿这类食物之美。

2. 瓷器是我国古代劳动人民的重大创造，不仅物理性能优秀，而且成了艺术和文化的重要载体，是人们生活中常见的器物。请搜集瓷器的相关资料，赏析瓷器之美。

审美实践——传统服饰搭配

我国是一个历史悠久的统一的多民族国家，拥有灿烂多彩的传统服饰文化，但对于我国的传统服饰，大学生或许还有些陌生。进行服饰搭配能够让同学们尽快认识和熟悉传统服饰，下面请同学们为自己搭配一套完整的传统服饰。

一、活动名称

传统服饰搭配。

二、活动主旨与意义

通过为自己搭配传统服饰，体会传统服饰中的文化内涵及其中蕴含的美，并进一步感悟我国传统文化之美，以提高自身的审美素养，增强对生活之美的理解。

三、活动内容

同学们至多利用一节课时间和一周的课外时间完成本次活动，活动内容如下。

1. 各位同学搜集传统服饰的相关知识，然后为自己设计一整套服饰搭配，包括头冠（帽）、上装、下装、鞋履等。

2. 各位同学轮流在讲台分享自己的搭配，要求说明自己选择该服装的理由、各件配饰的渊源及自己的搭配理念。有条件、有意向的同学可以通过购买、租借等方式获得服饰，现场展示自己的搭配。

审美实践——烹饪初体验

要享受食物之美，除品尝美食外，亲手做一顿饭也是一条重要的途径。在烹饪过程中，同学们能够实际体验将食材制作成菜肴的全过程，掌握刀工、火候、调味等烹饪手艺。下面请同学们亲手为自己做一顿饭吧。

一、活动名称

烹饪初体验。

二、活动主旨与意义

通过亲身体会烹饪来体会美食之美，增强自己的动手能力，培养审美素养，提高感悟生活之美的能力。

三、活动内容

同学们利用课余时间完成此次活动，活动内容如下。

1. 拟定菜谱并准备食材，有意愿、有能力的同学可以准备包括凉菜、热菜、汤在内的完整一餐，也可只做一道拿手菜。
2. 开始烹饪，烹饪过程中应注意安全。在烹饪过程中可以拍照、录视频，以记录烹饪过程。
3. 烹饪完成后，可以和家人、朋友一起品尝，谈谈对于菜肴甚至整个饮食文化的看法。

电子工业出版社版权所有
盗版必究