

# 从“箸”到“筷”：中国筷子的起源与使用禁忌

赵梓杉，张剑平\*

湖北工业大学外国语学院 湖北武汉

**【摘要】**筷子是现代的说法，在古时又被称为箸、筴、櫡、桼等，是中国饮食文化中贯穿数千年的核心器物，筷子的出现并非偶然，而是顺应古代烹饪方式演进的必然结果。自古以来，筷子被赋予了不同是文化意义，从“箸”到“筷”的称呼方式的改变也与文化意义有关。随着社会的发展，筷子文化的传承，一系列用筷禁忌也随之出现，融入我们的日常生活。本文简单介绍筷子的起源、文化象征和使用禁忌。

**【关键词】**中国筷子；箸；筷子起源；筷子文化象征；用筷禁忌

**【收稿日期】**2026年1月4日

**【出刊日期】**2026年2月5日

**【DOI】**10.12208/j.ssr.20260049

## From "Zhu" to "Kuai": The origin and taboos of using chopsticks in China

Zishan Zhao, Jianping Zhang\*

School of Foreign Languages, Hubei University of Technology, Wuhan, Hubei

**【Abstract】** Chopsticks are the modern term; in ancient times, they were also called "zhu," "zhu," "zhu," and "zhu," among other names. They are a core utensil in Chinese culinary culture that has permeated thousands of years. The emergence of chopsticks was not accidental, but rather an inevitable result of the evolution of ancient cooking methods. Since ancient times, chopsticks have been endowed with different cultural meanings, and the change in terminology from "zhu" to "kuai" is also related to these cultural meanings. With social development and the inheritance of chopstick culture, a series of taboos regarding the use of chopsticks have also emerged and become integrated into our daily lives. This article briefly introduces the origin, cultural symbolism, and taboos of using chopsticks.

**【Keywords】** Chinese chopsticks; Zhu; Origin of chopsticks; Cultural symbolism of chopsticks; Taboos of using chopsticks

筷子起源于中国，最早称为“箸”，是东亚饮食文化圈的特有工具。筷子的起源可以追溯至新石器时代，江苏和陕西的新石器时代的遗址当中都曾发掘出骨箸及相关文物，这表明在6000多年前，我国就已经出现了筷子并使用。

### 1 中国筷子的起源

#### 1.1 筷子的起源

筷子是现代的说法，在古时又被称为箸、筴、櫡、桼等，关于箸相传大禹治水时，有一次乘船来到一座小岛，饥渴难耐，就架锅煮食，锅中水温度太高难以直接用手抓食，大禹不愿浪费时间，于是利用两根树枝将肉从汤锅里捞出食用，这两根树枝成为了筷子雏形。

《礼记·曲礼》上中两处载有筷子，一处载“羹之有菜者用桼，其无菜者不用桼”，郑玄注明“桼，犹箸也”，<sup>[1]</sup>证实先秦时期筷子已被称为“桼”，且核

心功能是夹取羹中的菜肴，与进食粥饭的勺子（匕）形成明确分工。另一处载“饭黍毋以箸”，意为吃小米饭不要用筷子。

《韩非子·喻老》载“昔者纣为象箸，而箕子怖”，以为象箸必不加于土匜，必将犀玉之杯：象箸玉杯必不羹交菽藿”，<sup>[2]</sup>表明在公元11世纪就已有筷子，且为象牙所制的筷子。《史记·宋微子世家》亦呼应“纣为象箸，箕子叹曰：彼为象箸，必为玉杯；为玉杯，则必思远方珍怪之物而御之”，两处史料相互印证，证实商代晚期已出现象牙等高档材质的筷子，且成为贵族阶层的专用器物，标志着筷子从普通工具向身份象征的转变。由此可见，筷子至少有3000年的历史。汉代《急就篇》也进一步佐证“箸，一名桼，所以夹食也”，明确“箸”与“桼”为同一器物的异名。

关于筷子的起源，还有“鸟爪说”，陈勤建认为，

\*通讯作者：张剑平

中国人使用筷子起源于对鸟爪的模仿。在长期的自然观察中,人们发现了鸟爪的灵巧和妙用,从而学会模仿鸟爪抓树枝而以两根树枝夹食物。陶思炎认为,中国人使用筷子起源于对鸟嘴的模仿,大鸟在给小鸟喂食时,常常用鸟喙夹着食物投喂。

### 1.2 筷子的出现

筷子的出现并非偶然,而是顺应古代烹饪方式演进的必然结果。新石器时代晚期至先秦,蒸煮成为主流烹饪方式,主食为粥饭,副食多为带汤的羹菜,用手直接抓取或仅用勺子取食,难以夹取羹中的菜叶、肉块,筷子的“夹取”功能恰好弥补了这一缺陷。刘云、朱碇欧在所著《筷子》一书中认为:“粒食、热食、饭碗,是造成中国人用筷子吃饭的基本原因。”<sup>[3]</sup>蓝翔著《筷箸史》也基本认为热食是中国人发明筷子的主要诱因<sup>[4]</sup>。

从社会发展逻辑来看,随着生产力提升,食物种类增多、烹饪工艺精进,对取食工具的精准度要求提高,筷子的诞生正是满足这一需求的产物。

## 2 中国筷子的文化象征

自古以来,筷子被赋予了不同的文化意义,从“箸”到“筷”的称呼方式的改变也与文化意义有关。陆容《菽园杂记》卷一:“民间俗讳,各处有之,而吴中为甚。如舟行讳住,讳翻,以箸为快儿,幡布为抹布。意思是,人们行船时希望船行进顺利,不出现翻船、停船的情况,“箸”谐音“住”,为了避免产生船停住的寓意,就将“箸”称为“快儿”,而“快儿”又谐音“筷”,所以“箸”的称呼就演变为“筷”。

### 2.1 身份等级的象征

《红楼梦》第四十回《史太君两宴大观园 金鸳鸯三宣牙牌令》中提到“那刘姥姥入了坐,拿起箸来,沉甸甸的不伏手,——原是凤姐和鸳鸯商议定了,单拿了一双老年四楞象牙镶金的筷子给刘姥姥。”从材质上来看,象牙本身就是极其珍贵的材料,只有富贵人家才能拥有,而镶金的工艺更是彰显奢华,这是贵族身份的象征。贾母让人为刘姥姥更换“乌木镶银的筷子”,这是贾府日常使用的餐具,虽然不如象牙镶金的筷子名贵,但也非普通人家能拥有。而底层人民日常使用的是普通竹木筷子。由此可见,筷子可以代表不同阶层的身份地位。

《红楼梦》第三十五回《白玉钏亲尝莲叶羹 黄金莺巧结梅花络》中提到“凤姐用手巾裹着一把牙箸”,并放着四双,“上面两双是贾母、薛姨妈,两边是薛宝钗、史湘云”。贾母是贾府的主人兼长辈,薛姨妈是客人,两者位于上位,使用象牙筷,薛宝钗和史湘云则在两边,筷子的摆放位置不同代表人物的身份地位不同。

由此通过筷子可以彰显不同人物的身份地位和差异。

### 2.2 人伦礼仪的体现

筷子的使用与摆放习俗,承载着中国传统礼仪文化与教养规范,是人际交往中伦理秩序的直观体现。在家庭伦理中,筷子的摆放体现长幼有序的教化,如先前提到的凤姐摆放贾母、薛姨妈的筷子与摆放薛宝钗、史湘云筷子的方式,可以体现先长辈后晚辈的顺序。

在传统家庭聚餐时,必须等长辈动筷之后,晚辈才可以动筷,这一习俗被称为“让箸”,暗含“敬老”的人伦准则;夹菜时需“就近取食”,不可越过面前的菜、跨过别人的餐盘夹取远处的菜,也不可碗中挑挑拣拣,这些都是通过使用筷子所体现出的人伦礼仪。在社交礼仪中,筷子的使用也体现着人际关系。宴请时,筷子的摆放大讲究,主人为客人摆放筷子需要“对齐平放”,不可以歪斜摆放,不可以让客人使用长短不一、材质不一、颜色不一的筷子,这是对客人的不尊重。

### 2.3 情感联结的象征

筷子作为日常饮食的必备工具,贯穿人生始终,成为承载亲情、友情的情感符号。

从家庭维度看,筷子是团圆与和睦的象征。筷子的使用需要两根一起,其外形被赋予了“成双成对”的含义,象征着“圆满”“对称”,也暗示家庭关系的和谐圆满。在传统节日中,家人吃团圆饭时会同步举箸共食,传递温情,象征阖家团圆。清代《燕京岁时记》记载:“除夕之夜,全家团聚,举箸共食,谓之‘团圆饭’”,这里的“举箸”除了进食动作外,也是家庭情感的表达。

从礼尚往来维度看,“筷”谐音“快”,有快快乐乐、顺利、吉祥的含义,是一种情感祝福的表达,因此在新婚时,筷子会作为吉祥礼物送给新人,预示着“筷子筷子,快生贵子”,此外其成双成对的外形和意义有祝福新人长长久久、永不分离的含义。由此看来,筷子不仅是一种传统餐具,更是一种传递感情、表达美好祝福的象征,寄托着人们美好的愿景。

## 3 中国筷子的使用禁忌

筷子的使用禁忌多源于古代礼仪制度与社会习俗,随着社会的发展,筷子文化的传承,一系列用筷禁忌也随之出现,融入我们的日常生活。

### 3.1 避凶类禁忌

(1) 忌祭筷:“当众上香”是指中国人吃饭忌讳将筷子直立插入米饭中,因形似祭祀逝者的插香仪式,被视为不吉,小孩吃饭时离开餐桌,可能会顺手将筷子直立插入米饭当中,大人见了,一定会严厉呵斥。《礼记》对祭祀用器与日常餐具的界限有严格划分,明确日

常餐具不可模仿祭祀礼器用法, 这一禁忌正是这一礼仪规范的延伸, 至今仍是全国通用的核心禁忌。

(2) 忌杂筷: “三长两短”是指摆放筷子时长短不齐, 因暗合古代棺木“三块长板、两块短板”的形制, 关联死亡意象。此外, 使用颜色不一、材质不一筷子也是被视为不礼貌、不讲究的。这个禁忌与中国传统“趋吉避凶”的民俗心理高度契合, 流传范围极广。

### 3.2 失仪类禁忌

(1) 忌敲筷: “击盞敲盅”是指用筷子敲打碗碟。在餐桌上, 小孩用筷子敲打碗盘时, 大人会厉声呵斥并禁止其动作, 敲击碗碟不仅会发出噪音, 还会被视为低贱的行为。古代乞丐乞讨时多以敲打碗碟吸引注意, 这一行为被视为身份低微的象征, 《礼记·曲礼》强调“进食之礼, 勿咤食”, 敲打碗碟的嘈杂声响违背饮食礼仪, 被视为缺乏教养, 是明确的礼仪禁忌。

(2) 忌指筷: “仙人指路”是指持筷时其余四指弯曲, 唯独食指伸出并用食指指向他人。《礼记》倡导“与人共食, 毋指摘他人”, 指向他人的行为不仅是非常不礼貌的行为, 还会被看作是在指责别人, 此外也不能手持筷子指向他人, 并同时挥舞筷子指指点点, 这些都是失仪行为。

(3) 忌掏筷: “执箸巡城”是指在菜肴中随意翻找、挑拣。饮食需顾及同席者, 翻找菜肴既不卫生, 又显得无教养, 这一禁忌是传统社交礼仪的重要组成部分。

(4) 忌抖筷: 使用筷子时应该稳稳当当夹取食物, 送入口中, 不可用筷子夹着食物来回抖动, 将食物上汤汁甩到桌上甚至旁边人的身上, 这种有意或无意的抖动会引得同席人的不满, 也尽显失仪。

(5) 忌架筷: “横箸搁碗”是指把筷子横着架在空的碗上。在一些南方地区, 如江苏、浙江、闽南地区人们将筷子架在空碗上, 会预示主人家办事“架空”泡汤; 另一方面用餐时架筷还可能有催促他人快吃, 或是对饭菜不满意的暗示。

(6) 忌倒筷: “颠倒乾坤”是指颠倒使用筷子(粗头入口、细头取菜)。古代筷子粗细两端有明确分工, 细头取菜、粗头置物, 颠倒使用被视为对餐具与同席者的不敬。筷子的设计有“天圆地方”的寓意, 圆头象征天, 方头象征地, 倒用就违背了这种天地秩序, 被视为不合规矩, 还显得饥不择食。

(7) 忌品筷: “品箸留声”是指吮吸筷头或咬嚼筷子。《礼记·曲礼》“毋啮骨”“毋噉炙”的记载, 倡导饮食举止文雅, 吮吸、咬嚼筷子被视为粗鄙行为, 在民间礼仪传承中被严格禁止。

(8) 忌点筷: 用餐时用筷子对着菜品指指点点, 介绍其做法或点评, 这种过于热情行为被认为很失礼。

(9) 忌剔筷: 用餐时难免会有食物残渣卡在牙齿缝里, 此时有人会直接用筷子充当牙签进行剔牙, 这是非常失礼且不卫生的。

餐桌用筷礼仪是中华传统饮食文化的缩影, 承载着对他人的尊重与处世的分寸感。细微的用筷禁忌, 既体现着对饮食场合的敬畏, 也彰显着个人的修养与教养。

## 4 结论

筷子从“箸”到“筷”的称谓演变, 不仅是汉语文字发展的微观缩影, 更承载着中国数千年物质文明与精神文明的双重积淀。其起源与形成, 根植于先民适应饮食环境、优化进食方式的实践需求, 是生产技术进步与生活智慧融合的产物。在漫长的文化演进中, 筷子超越了进食工具的属性, 成为多重文化象征的载体, 既通过材质、使用方式、使用场景彰显身份等级的秩序感, 又以规范的使用方法体现传统人伦礼仪, 更在家庭聚餐、亲友相聚的场景中成为情感联结的纽带。

与此同时, 围绕筷子形成的各种使用禁忌, 是民间信仰、伦理规范与社会礼仪在日常生活中的具象化表达, 既蕴含着趋吉避凶的朴素诉求, 也维系着人际交往中的行为边界与尊重原则。从起源到象征, 从称谓演变到禁忌规范, 筷子的发展轨迹是中国传统文化发展的见证, 其身上凝结的不仅是实用智慧, 更是中华民族对秩序、礼仪、情感的深层追求。

作为跨越千年的文化符号, 筷子至今仍深度融入国人的日常生活, 持续见证着文化的传承与延续, 也成为解读中国传统社会与文化精神的重要窗口。

## 参考文献

- [1] 宁波 2015 刍议筷子的起源及其民间文化传承的功能,《文化学刊》第2期.
- [2] 刘云、朱碇欧 2007 《筷子》,百花文艺出版社.
- [3] 蓝翔 2011 《筷箸史》,上海文艺出版社.
- [4] 龙晓添,焦玉良 2005 筷子的民俗象征意义,《大连民族学院学报》第2期.
- [5] 李慧玲 2008 筷子的文化意义与使用禁忌,《湖南科技学院学报》第5期.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS