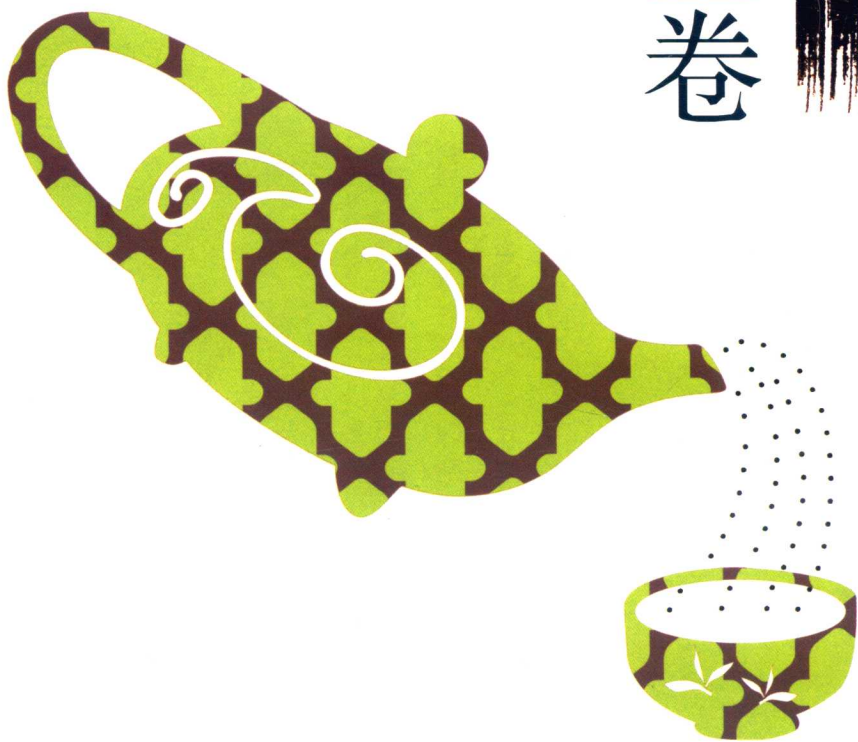


中国精粹

饮食养生卷

孙维新 朱旭◇编著
刘川 王菲◇译



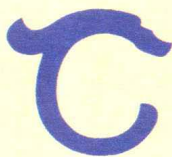
全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

HIGHLIGHTS
OF CHINA

CHINESE DIET AND
HEALTH

中国 精粹

HIGHLIGHTS OF CHINA



饮食养生卷

CHINESE DIET
AND HEALTH

孙维新 朱 旭◇编著

刘 川 王 菲◇译

图书在版编目(CIP)数据

中国精粹·饮食养生卷/孙维新,朱旭编著;刘川,王菲译.—合肥:
安徽人民出版社,2015.9

ISBN 978-7-212-07711-2

I.①中… II.①孙…②朱…③刘… III.①中华文化-通俗读物-汉、英
②食物养生-中国-通俗读物-汉、英 IV.①K203-49②R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 143585 号

中国精粹·饮食养生卷

Zhongguo Jingcui · Yinshi Yangsheng Juan

孙维新 朱 旭 编著
刘 川 王 菲 译

出 版 人:胡正义

责任编辑:刘 超 陈 娟

责任印制:董 亮

装帧设计:陈 爽

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥中旭制版有限责任公司

印 制:安徽联众印刷有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16 印张:7.25 字数:90 千

版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-07711-2

定价:30.00 元

版权所有,侵权必究

上篇 不厌其烦 不惮其精

——极端繁荣的饮食文化

一、四大菜系 / 13

二、茶文化 / 19

三、酒文化 / 24



下篇 “外练筋骨皮，内练一口气”

——展示生命力的中国武术

一、中国武术的精髓 / 33

二、中国武术的文化精神 / 46

三、中国武术的气功修炼 / 48



TABLE OF CONTENTS

PART 1 Splendid Chinese Cuisine

—— Thriving Chinese Cuisine Culture

1. Four Major Groups of Chinese Cuisine / 69

2. Tea Culture / 77

3. Wine Culture / 84

PART 2 Exercises of Bones, Muscles, Vitality and Breath

—— Chinese Martial Arts Designed to Improve Vitality

1. Marrow of Chinese Martial Arts / 94

2. Chinese Martial Arts, an Aspect of Chinese Culture / 106

3. Breathing Exercise of Chinese Martial Arts / 109

上篇

不厌其烦 不憚其精

——极端繁荣的饮食文化



“饮食男女，人之所欲也。”在中国，祖先圣贤形成了在性问题上保守的传统，而把人生的倾泻导向饮食。这个原因，不仅促进了烹调艺术的高度发展，而且赋予烹调以丰富的社会意义。首先，在人们的风俗习惯中，婚丧嫁娶这类大事，总是以吃饭为其重要内容甚至是高潮部分；其次，它是中国最重要的社交手段。在农村，“认识”这个词常常为“在一个桌上吃过饭”所代替。同时，烹调也是民族表达感情的重要方式。有朋自远方来，那友谊的分量一多半就要表现在洗尘的宴席上。在古代，甚至最郑重的国家领导工作也用“调和鼎鼎”这个典型的烹调名词来代表，足可在相当程度上反映出烹调的地位。

中国人善吃，也能吃。无论是地上跑的、天上飞的、水里游的，中国人无不拿来食用。西方人不吃动物内脏，而中国人却以为“吃啥补啥”，肝可以补血，肾可以补肾。“燕窝”是金丝燕在海边岩石间筑巢，吞下海藻后吐出的胶状物凝结而成的，古人认为可以补气，是一种珍贵的食品。熊掌、豹胎、凤髓、龙肝、马鞭、象鼻、鱼翅、猩唇都是美味。周王还备有特殊小菜“范”和“蜎”，即蜂蛹和蝉，广东民间的“烤桂花蝉”和“烤龙虱”（水甲虫），常一起出售，周人还吃醋老鼠……总之爱好极为广泛。不仅自然之物尽可以取用，中国人还善于创造。中国的素菜馆里常有“素腰花”“素肠”“素鱼”等菜，大多为豆制品，却可以乱真。尤其是中国的豆腐，无论贫贱老幼，无不爱食。制酱业也是中国的一项特殊成就，

它以黄豆（或蚕豆）为主料，加适量的麦麸、淀粉、盐、糖等配料，利用毛霉菌的作用发酵而成。酱类不仅是一种优越的调味品，能增强食欲，而且含有多种发酵制成的酶，能促进人体复杂的化学变化，它的出现，对营养和保健，都是一大贡献。

就中西方饮食文化的比较来看：西方倾向于科学和营养，而中国则更倾向于艺术。饮食这件大事，在中国人看来不仅是填饱肚子的需要，更是一个艺术创造的过程。无论是烹调的准备，还是餐具的摆放、上菜的顺序、就餐的环境、食物的好坏、食客的数量……无不在考虑的范围之内。西方人烹制食物大多是一种纯粹的机械的工作，而中国则不然。街上卖烧饼的师傅，揉面时喜欢用擀面棒有节奏地敲打案板；庖丁解牛，“合于桑林之舞，乃中经首之会”；厨师在炒菜时，敲打铁勺，注意烹调的节奏感。这些自然不会对工作产生什么便利，但它却增加了艺术的要求。餐具的设计摆放也不是一件简单的事。富贵人家常有几十套餐具，什么菜配什么餐具，这都要用艺术家的眼光去衡量。唐、宋以来，中国的茶楼饭馆，大都选择在湖边或河边，采取园林式建筑，餐厅坐落于水榭花坛，竹径回廊之间，来客进入餐厅，如沐春风。清新的空气，幽雅的气氛，使人食欲大开。这种饭馆的设计，既合乎科学，又富有艺术感。就连菜的名称，也都洋溢着一种艺术的光辉。如黑鱼二吃，鱼骨烧汤，面上漂着一行豌豆，取名叫“一行白鹭上青天”，像诗一样美。其他如“翡翠上汤鸡”“玉簪田鸡

腿”“百花酿鸭掌”“大烩龙虎凤”等，都是文学与味蕾的完美结合。

中国饮食的要求颇为严格，它要求“色、香、味”俱全。所谓“色”，既指菜肴的颜色，也指饮食的造型。中国的厨师们在颜色的搭配上、材料的雕刻设计上常能达到艺术家的水

菜肴的“色”与造型



准。唐懿宗咸通年间，同昌公主出嫁，皇上给公主送去一道菜，名叫“红虬脯”。它是用一尺长的红肉丝加工而成的佳肴，丝丝红肉，如一条条刚健有力的虬龙，给人以传神的动感，故称红虬脯。另据《南楚新闻》记载，南方的百越地区，有两种青蛙做成的菜肴，构思绝妙，其自然天成的艺术造型，不留丝毫人工雕镂的痕迹，令人叹为观止。中国菜家族中还有独特的一种——“看菜”。“看菜”既可观赏，又可食用，但以观赏为主。它的造型不仅精美绝伦，而且常带有一定的寓意，如“鱼”象征着“年年有余”等。拼字盛行于清代，清宫家宴和孔丘后裔向那拉氏进劝酒席，就习惯在盘菜中拼一些吉祥的词，如“洪福齐天”“万寿无疆”之类，这是对形式的过分强调。

“香”指的是菜端上桌未食之前，就已异香扑鼻，让人食欲大开。中国人早就知道用调料炸出香味，制出浓香型的菜式，如酥香、油香、薰香、奶香、辛香、霉香、焦香、辣香、麻香、椰香、麻辣香、葱蒜香等。中国的厨房里大多油烟缭绕，难以清洁，但菜肴的气味却常可以香飘数家。这弥漫的香味吸引着羁旅漂泊的异乡人，也吸引着匆匆归家的行路人，并由此形成一种独特的情结，长期积淀在心里。归隐的诗人们坦率地歌咏着家乡的“鲈脍莼羹”，这记忆里的“香”总使人魂牵梦绕，不能忘怀！



各种调料

“味”指的是食品的品味。中国人吃饭，不仅吃营养，更重要的是“吃味”。对于某些非家常的烹调来说，食物甚至只是味道的载体。人们享用的是味道，即欣赏的是一种抽象的感觉。正因如此，西方人因鸡脚食之无肉，故将其与鸡骨、鸡毛视为同列而弃之，而在中国，鸡脚却是鸡身上较为贵重的部分。李笠翁自称为“蟹奴”，就是因为蟹需细细品尝。过去有个笑话，讲的是上海人乘火车赶往外地，一天一夜的行程刚够吃完一只蟹。这种态度就缘于对“味”的极端重视。俗话说：

“少吃多滋味”，食物的品尝在中国是一件非常郑重的事。精细者常能发现最微小的差别，这样的人还被冠为“美食家”。中国人如被称为“好色”，则大多带有贬义，但得到“美食家”这样的桂冠，却往往使人自豪而洋洋得意！

因为有了艺术的要求，所以对饮食的态度绝对是“食不厌精、脍不厌细”。中国人虽然在别的地方愿意偷懒，但却在饮食上从不嫌麻烦，他们不仅发明了多种的烹调方法，而且一道菜经过十道、几十道的工序是常有的事。举最常见的脍为例，脍是细切的鱼、肉，就是把肉切开，让肉分散，把瘦肉和肥肉分开，按不同的方法加工，然后把切好的肉放在一起。脍精细到极点，好的厨师能将肉切得像丝绸一样薄，像丝线一样细，出一口气，能将肉丝吹起来。这需要怎样的耐心和细心！《红楼梦》中刘姥姥吃的茄子，据说就要用净肉切成碎钉子，用鸡油炸了，再用鸡脯子肉和香菌、新笋、蘑菇、五香腐干、各色干果子一起切成钉子，用鸡油煨干，将香油一收，外加糟油一

拌，盛在瓷罐里封严，要吃时还要用炒好的鸡爪来拌才行。工序之复杂令人难以想象！

就烹调方法而言，古人早就知道有焖、煮、烧、烤、烙、炙、烫、炸、蒸、脯、腌等多种方法。《齐民要术》介绍了多种烹调技艺，列举了近百款菜肴的名称及其做法，其中“炙法”就有20款。有的是装在竹筒里炙，有的是涂上泥炭，有的则是连烧带炙、连烹带炙。如张易之炙鸭鹅“为大铁笼，置鹅鸭于其内，当中热炭火，铜盆贮五味汁，鹅鸭烧火走，渴即饮汁，火炙痛旋转，表里皆熟，毛落尽，肉赤烘烘乃死”。虽然近乎残酷，但因为取其鲜活，仍为不少美食家喜爱。另外一款炙菜也别



烹调方法 炸



烹调方法 蒸



烹调方法 拔丝



烹调方法 炒

开生面，即竹筒烤杂肉，称“筒炙”，做法是用鹅、鸭、獐、鹿、猪、羊肉细切捣软，调好味，加鸡蛋面粉拌匀，塞入竹筒，放在炭火上烧烤，烤熟，剖开竹筒即可食用。这种炙法的优点是
不易烤糊，且带有竹的清香。

因为对食物的偏好，所以对于食物本身也颇有研究。中国医学将食物分成凉性、温性、热性和平性四种。热性、温性的食物均属阳性，多有祛寒、助阳生热、温中通络的作用。平

性介于热性与凉性之间。凉性的食物属阴性食物，多有清凉泻火、解毒养阴的作用。掌握食物的属性，有助于医疗、保健。如冬天吃羊肉、狗肉，因其热性，有助于御寒；而夏天吃西瓜、绿豆汤，因其凉性，所以清热解火。

此外，不同的时令，适于不同的调味。“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸。”（《礼记·内则》）春天万物萌发，各种细菌容易污染食物，且乍暖乍寒，瓜菜青黄不接，胃口容易阻滞，这时应多调点酸，既杀菌，又开胃。夏天肉食吃多了易引起酸性反应，且水分消耗多，容易口干舌燥，如吃一顿苦瓜或饮一碗芥菜汤，就像服了一剂清凉饮料一样，顿时口齿清爽，胃肠舒适。秋天凉风熠熠，应该吃点热量略高而带刺激性的甘辛食品。冬天寒冷，需补充高热量的肉类食物，食盐的摄取量也随着增多，盐和胃酸结合，变成盐酸，能帮助对肉类的消化。这个按时令的调味的总结，是包含着一定的生理物理和生理化学知识的科学总结。

食疗学是中国医学和烹调学结合开出来的一朵瑰丽的奇花。中国第一部医典《内经》就指出：“毒药攻养，五谷为养，五果为助，五畜为益，五配为埤（配），气味合而服之，以养精益气。”也就是对付疾病，要使药物与营养相结合，即古人常说的“三分治疗七分养”。中国用来食疗的药膳有两种：一种是纯食物，可给没有病的人强身、健体、美容，如“味甘平，调中益气，可多食，令人好颜色”的樱桃、“去口臭，下气通神，轻身长年”的橘柚、“补中益气，强志除烦，

久服轻身长年，不饥神仙”的大枣、“味甘平寒无毒，令人光泽，好颜色”的瓜子、“消渴利水道，益气力”的竹笋、“止漏血，出汗逐风湿”的生姜等；另一种则加入药物，可给有病的人治病。常见的有人参汤、阿胶汤、橘皮汤、茯苓膏、牡丹皮、地黄汤等，种类极多，功效也不错。中国古人留下的偏方中，大部分就是这种药膳。

总之，中国的饮食文化极为繁荣。中国人对饮食的偏爱，不仅表现在饮食的质量上，而且表现在食物的数量上。中国人请客，主人在招待客人时常自谦说“菜烧得不好吃”，却不会说“菜不够吃”。这是因为，中国的餐桌上的确非常丰富，必远远超过胃的负荷量，“撑死了”是不少人餐后抱怨的内容。南宋张俊宴请宋高宗的菜肴有102款，另有点心、水果、干果、雕花蜜饯、香药、咸酸等120碟。筵宴从早到晚，分成六个回合进行，中间穿插小菜、点心和水果、咸酸等。这么多的东西，就是找来十个彪形大汉作陪，个个具有特大的橡皮肚子，也难以全部咽下。清代所谓的“满汉全席”，其实就是南北名菜名点的“组合大餐”。共计名菜100款，点心四五十种，另加干、鲜果品和开胃醒酒的酸酱泡菜之类一二十种。这种筵席一般要分三次进行，称“三撤席”，要吃一整天。不仅富人家在吃上面穷尽奢侈，就连穷人偶尔请请客，也必让客人们吃得个肚大腰圆！中国人请客的这种态度，固然和其爱面子、讲排场有关，但归根结底归于他们对饮食的态度。饮食乃人生头等大事，中国的主妇们无论贵贱，都乐于做一两样拿手