



中國人的生活藝術

# 食的情趣

陳詔

◆ 商務印書館



# 食的情趣





# 食的情趣

陳詔

◆ 商務印書館

出版說明

這是一本適合學生的真實項目，介紹中國人飲食、飲食生活與飲食文化的書。這些藝術物質的講究，或者是心境的形成；承襲前人的生活傳統與影響。

曾仲英著  
實力與求的。  
活態性，對自  
成學化道，對  
道和博學  
於生活，但限

學與生活  
之問  
學，

食、種花養魚、和  
重在於提供今人的意  
志，凡此皆「中國人的生活藝術」，是現代生活藝術、生活  
藝術之外，最現代中國人能夠更多接觸的，在計劃的參考。

訂裝上：本館出版

商務印書館編輯部

商務印書館  
編輯部

第一卷

第二卷

第三卷

第四卷

第五卷

第六卷

第七卷

第八卷

第九卷

第十卷



ISBN 7-100-02100-0  
CIP 140221

# 食由薈

薈

商務印書館

原出版社：上海古籍出版社

中國人的生活藝術叢書  
食的情趣

作者——陳詔

責任編輯——張倩儀

裝幀設計——商務印書館設計部

出版——商務印書館（香港）有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D僑英大廈

印刷——藝光印刷有限公司

香港仔黃竹坑道48號聯合工業大廈8及15樓

版次——1991年9月第1版

1995年8月第3次印刷

© 1991 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 962 07 4152 8

Printed in Hong Kong

前

## 出版說明

這是一套透過生活中的實質項目，介紹中國人如何評價、體會生活藝術和文化的書。這些藝術、文化，或者是物質的講究，或者是心境的形成；無論如何，都對塑造中國人的生活模式有影響。

管仲說衣食足然後知榮辱。榮與辱確是衣食充足才有實力講求的。然而，在衣食足與不足之間，卻最合講究生活藝術。衣食太好，講究可能變成奢靡；至於生活無着，飢寒交迫，對於藝術怕只能心嚮往之了。


這套叢書的主題圍繞古人的飲食衣著、種花養魚、起居生活，但眼光是現代的，古人的經驗在於提供今人的靈感。名之為「中國人的生活藝術」，是想在紅牆綠瓦、旗袍舞獅之外，讓現代中國人開創更多生路時，作片斷的參考。

商務印書館編輯部

# 前 言

中國有句名言：“民以食爲天。”吃飯問題始終是社會，也是人生的頭等大事。但是，人的飲食如果僅僅爲了滿足生理的需要，那就跟動物沒有甚麼區別了。所以在飽餐之餘，還講究吃得好，吃得美，吃得雅，把飲食作爲整個生活方式的一部分而賦予文化的形式和內涵，這就是所謂飲食文化。隨着生活的提高，文明的發展，促使飲食逐漸擺脫對物慾的單純追求，昇華爲一種精神享受，於是近年來，飲食文化越來越受到公衆的注意。

毫無疑問，中國作爲文明古國和烹飪王國，歷代積存下來有關飲食文化的文獻資料是極其豐富的。我們有數量可觀的介紹精美食品和烹飪技藝的食譜、食單，



也有關於飲食方面的典章制度、組織機構、傑出人物、禮儀風俗、思想觀念、文學藝術、醫藥衛生等等的大量記載。

不過，前一部分多以專著形式出現，實用價值較高，歷來受人重視，出版流傳的也比較多；而後一部分卻絕大部分散見於浩如煙海的經史百家、各種典籍之中，需要花大力氣鉤稽爬梳，滙集整理，因此這方面的著作相對地比較少。這是飲食文化研究中一個蘊藏量深厚的富礦，很值得我們去開採挖掘。

我們生於茲土，食於茲土，應該有自己撰著的中國飲食史和中國烹飪史；應該從宏觀的角度縱覽五千年來的飲食衍變和烹飪成就，彰顯作出巨大貢獻的飲食專

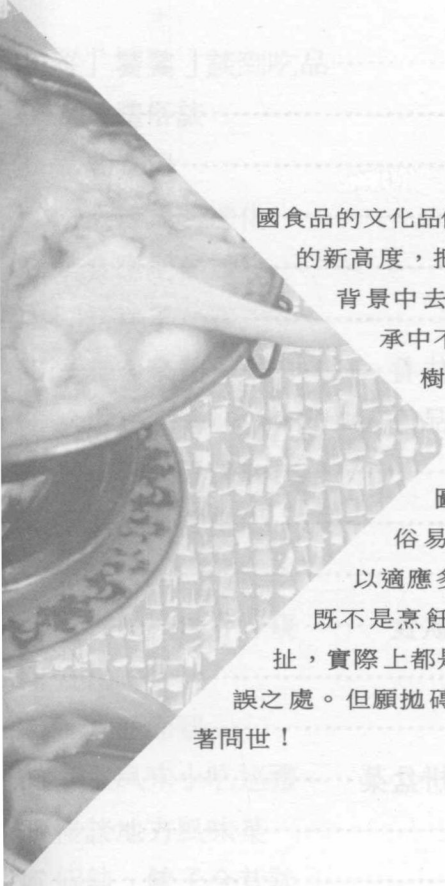


# 前 言

家和烹飪技師，從中找出一些規律性的東西。至於如何劃分各個歷史階段，那倒可以從長計議，各抒己見，不必定於一尊。

中國菜之所以風靡世界，主要因為它源遠流長，有數千年的文化積存，是中國古老文明的一部分。今天，我們要繼承並發展中國的飲食事業，其中很重要的一條，就是必須保持它的民族特色，保持它各種因素互相配合的整體美，決不能單純看作是技術操作問題。目前中國飲食業的整體文化水平亟待提高。應該結合文學、史學、哲學、民族學、民俗學、宗教學等社會科學，全面總結中國的飲食文化遺產，以便充分掌握中國飲食生活的特點，提高中

# 目 錄



國食品的文化品位。同時，還要站在九十年代的新高度，把中國的飲食文化放到國際大背景中去衡量，吸收外來營養，在繼承中不斷拓新，以永葆飲食文化之樹常青。

中國飲食文化的研究課題極多，這本小冊子只是試圖作些初步的探索，想寫得通俗易懂，富於趣味性、知識性，以適應多層次讀者的需要；無奈筆者既不是烹飪師，也不是美食家。東拉西扯，實際上都是皮毛之談，甚至可能還有謬誤之處。但願拋磚引玉，有更多更好的宏篇巨著問世！

陳 詔

# 目 錄

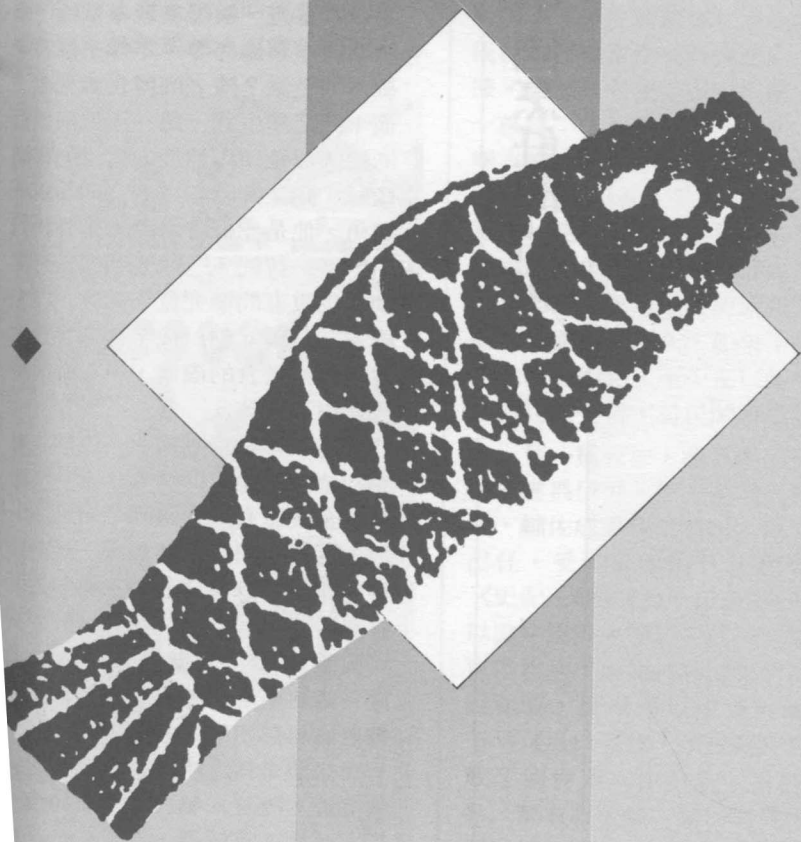
出版說明	5
前言	6
1. 誰是中國烹飪的始祖	14
2. 三代的鐘鳴鼎食	18
3. 孔子的飲食觀	24
4. 《楚辭招魂》中的美味佳肴	30
5. 張騫通西域和外國食品傳入中國	34
6. 唐代的「燒尾宴」	38
7. 美食家蘇東坡	42
8. 兩宋的飲食業	46
9. 《金瓶梅詞話》與明代飲食	50
10. 慈禧和清宮御膳	54
11. 名廚列傳	60
12. 看菜、工藝菜、形象拼盆菜	66
13. 中國菜的刀功	70
14. 「三分技術七分火」	74
15. 五色、五香和五味	78
16. 飲食與養生	82
17. 「吃喝風」探源	86

18. 從「饕餮」談到吃品	90
19. 宴會禮俗談	94
20. 席間雅興	100
21. 吃飯樣式的進化	106
22. 美食應配美器	114
23. 閒話筷子	120
24. 室雅客來勤	124
25. 給佳肴取個美名	128
26. 飲食店楹聯偶拾	132
27. 螃蟹宴與蟹文化	136
28. 食粥詩話	140
29. 少數民族食俗管窺	144
30. 古代的野餐	148
31. 零食面面觀	156
32. 各地風味小吃巡禮	160
33. 漫談地方風味菜	164
34. 餛飩、餃子今昔談	168
35. 從酸梅湯消失談起	172
36. 吃蟲奇聞	176
37. 「烹飪王國」的思考和展望	180

# 目

# 錄

002	.....	品類	.....	1
003	.....	說明	.....	1
004	.....	說明	.....	1
005	.....	說明	.....	1
006	.....	說明	.....	1
007	.....	說明	.....	1
008	.....	說明	.....	1
009	.....	說明	.....	1
010	.....	說明	.....	1
011	.....	說明	.....	1
012	.....	說明	.....	1
013	.....	說明	.....	1
014	.....	說明	.....	1
015	.....	說明	.....	1
016	.....	說明	.....	1
017	.....	說明	.....	1
018	.....	說明	.....	1
019	.....	說明	.....	1
020	.....	說明	.....	1
021	.....	說明	.....	1
022	.....	說明	.....	1
023	.....	說明	.....	1
024	.....	說明	.....	1
025	.....	說明	.....	1
026	.....	說明	.....	1
027	.....	說明	.....	1
028	.....	說明	.....	1
029	.....	說明	.....	1
030	.....	說明	.....	1
031	.....	說明	.....	1
032	.....	說明	.....	1
033	.....	說明	.....	1
034	.....	說明	.....	1
035	.....	說明	.....	1
036	.....	說明	.....	1
037	.....	說明	.....	1
038	.....	說明	.....	1
039	.....	說明	.....	1
040	.....	說明	.....	1
041	.....	說明	.....	1
042	.....	說明	.....	1
043	.....	說明	.....	1
044	.....	說明	.....	1
045	.....	說明	.....	1
046	.....	說明	.....	1
047	.....	說明	.....	1
048	.....	說明	.....	1
049	.....	說明	.....	1
050	.....	說明	.....	1
051	.....	說明	.....	1
052	.....	說明	.....	1
053	.....	說明	.....	1
054	.....	說明	.....	1
055	.....	說明	.....	1
056	.....	說明	.....	1
057	.....	說明	.....	1
058	.....	說明	.....	1
059	.....	說明	.....	1
060	.....	說明	.....	1
061	.....	說明	.....	1
062	.....	說明	.....	1
063	.....	說明	.....	1
064	.....	說明	.....	1
065	.....	說明	.....	1
066	.....	說明	.....	1
067	.....	說明	.....	1
068	.....	說明	.....	1
069	.....	說明	.....	1
070	.....	說明	.....	1
071	.....	說明	.....	1
072	.....	說明	.....	1
073	.....	說明	.....	1
074	.....	說明	.....	1
075	.....	說明	.....	1
076	.....	說明	.....	1
077	.....	說明	.....	1
078	.....	說明	.....	1
079	.....	說明	.....	1
080	.....	說明	.....	1
081	.....	說明	.....	1
082	.....	說明	.....	1
083	.....	說明	.....	1
084	.....	說明	.....	1
085	.....	說明	.....	1
086	.....	說明	.....	1
087	.....	說明	.....	1
088	.....	說明	.....	1
089	.....	說明	.....	1
090	.....	說明	.....	1
091	.....	說明	.....	1
092	.....	說明	.....	1
093	.....	說明	.....	1
094	.....	說明	.....	1
095	.....	說明	.....	1
096	.....	說明	.....	1
097	.....	說明	.....	1
098	.....	說明	.....	1
099	.....	說明	.....	1
100	.....	說明	.....	1





## 誰是中國烹飪的始祖

我曾訪問過有六十年烹飪經驗的上海著名廚師陳德奎師傅，向他請教一個問題：過去，各行各業都有敬奉本行業祖師爺的習俗，如木工敬奉魯班，製筆業敬奉蒙恬，造紙業敬奉蔡倫等等，不知烹飪行業敬奉的是誰？陳老師傅告訴我說：他十四歲學生意，第一天就向廚行的祖師爺磕頭，然後向自己的業師磕頭，聽業師說：“廚行的始祖叫彭祖，他是光祿寺大臣，是管我們廚師這一行的。”陳老師傅當時年幼，也沒有問個究竟。其實，“光祿寺”是南北朝以後至清末宮廷內掌管皇室膳食的機構，與彭祖的時代並掛不上號。

後來，我讀到徐州一位飲食專家胡德榮老先生的文章，進一步證明飲食業確有奉彭祖為始祖之說。胡先生三代廚師，據他說，他七歲那年隨祖父到徐州北門彭祖廟去朝拜過彭祖，殿前有一巨鼎，殿內有“捉雉烹羹”的壁畫，供有彭祖像。當時廚師行業有《廚譜》，記載着始祖彭祖的事迹。

彭祖是傳說中的人物。據說姓錢名鏗，陸終氏第三子，帝顓頊之孫，活到八百餘歲，常食桂芝，善導引行氣，封於彭（今江蘇徐州市），故稱彭祖。《論語·述而》：“子曰：‘述而不作，信而好古，竊比於我老彭。’”有人說，老彭是老聃和彭祖，也有人說：老彭是

“殷賢大夫，好述古事”。《史記·五帝本紀》則說“彭祖自堯時”“學用”。看來，傳說中的彭祖因為壽命太長，所以生活在哪個時代衆說紛紜。或者正因為時代衆說紛紜，才出來個彭祖活八百歲的傳說。彭



祖為甚麼與廚師結上緣？《楚辭·天問》中說：“彭鏗斟雉帝何饗，受壽永多夫何久長。”後世的注者都認為彭祖善調羹以事帝堯，為堯所讚美，封之於彭城，這也許就是後世把彭祖當作廚行鼻祖的主要依據。胡德榮老先生還引用康有為的一首詩：“元明庖膳無宋法，今人學古有清風。彭城李翟祖錢鏗，異軍突起吐彩虹。”詩中提到“李翟”，是指清代康熙年間的李自當和民國初年的翟世清，都是徐州的著名廚師，更可以證明飲食業奉彭祖為始祖由來已久，如果要說有甚麼地域性的話，至少在以徐州為中心的江淮一帶，是民間所公認的。

另一種說法，認為中國烹飪的始祖應為伊尹。伊尹是商代初期宰相，輔佐成湯伐桀救民，以天下為己任，受到成湯的信任和尊重。

《史記·殷本紀》：伊尹“負鼎俎，以滋味說湯，至於王道”。原來他背了炊具，用烹飪和滋味的道理去說服湯，使湯得以王道大治於天下。《呂氏春秋·本味篇》詳細記載了這件事。伊尹說，有許多食物，都有腥、臊、膻的惡臭，但它們同樣可以做成美味，這是因為調和食物滋味的“五味”（甜、酸、苦、辣、鹹），烹煮食物的“三材”（水、木、火）之中，“水最為先”而“火為之紀”，食物在水裏煮沸一次，滋味就發生一次變化。火候





時慢時急，就會對“減腥去臊除膻”發生影響。放調味品，或先或後，或多或少，其間相差甚微，卻都有一定的準則。所以鍋中食物滋味的變化，真是微妙極了！“口弗能言，志不能喻”，正像陰陽之化為萬物，四時節令的推移轉換，都難以想象、難以說清楚。好的廚師，能把食物燒得很久而不焦，煮得很熟而不爛，甜酸鹹辣淡肥，都能恰到好處，這樣才能有至味。接着，伊尹又從“肉之美者”、“魚之美者”、“和之美者”、“飯之美者”、“水之美者”、“果之美者”、“馬之美者”這七個方面，分別介紹各種名貴食品，及其分佈情況和特點，滔滔不絕，歷歷如數家珍。他最後的結論是，湯是小國之君，不可能把美味搜羅殆盡，一定要統御全中國，成為天子，然後才能擁有一切。所以要懂得聖王之道，成就天子之大業。“天子成則至味具”，就是這篇宏論的主旨。

伊尹講的是聖王之道，治世之道，卻從人人都能體驗的味覺出發，把滋味分析得鞭辟入裏，實際上是一篇古烹飪初步的經驗總結。

《呂氏春秋》雖成書於戰國末期，但關於伊尹的傳說可能由來已久。從這裏我們可以看到，中國烹飪在那個時候已經發展到何等成熟的程度，而傳說中的伊尹確實是一位對飲食有相當研究的行家。中國菜重