



融通中西 · 翻译研究论丛



中西方饮食文化差异 及翻译研究

Research on the Differences of Diet Culture
between the West and China and the Translation



吕尔欣 著 By Lv Erxin

Much has changed over the last 15 years on the world's restaurant scene. On the one hand classic rules are broken, while on the other simple rustic food is championed. The home cook is tempted by the buzz of new ingredients, but a little wary of how to present them.

壽貽子孫無疆之福焉是書也當時尚賢
飲必稽於本草動靜必準乎法度是以
膳正要以進其言曰昔
國公臣常普蘭奚以所領膳醫臣忽思
養德性以酬酢萬幾得內聖外王之道
聖明文思深遠御延閣閱圖書旦暮
起居衣服飲食各有其官皆統於家
養體威儀仁
君子善脩
動息節量以養生
德是故周公之制

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



融通中西 · 翻译研究论丛



中西方饮食文化差异 及翻译研究

Research on the Differences of Diet Culture
between the West and China and the Translation



■ 吕尔欣 著 By Lv Erxin



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中西方饮食文化差异及翻译研究 / 吕尔欣著. —杭州: 浙江大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-308-10937-6

I. ①中… II. ①吕… III. ①饮食—文化—研究—中国、西方国家 ②菜谱—英语—翻译—研究 IV. ①TS971
②H315-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 004764 号

中西方饮食文化差异及翻译研究

Research on the Differences of Diet Culture
between the West and China and the Translation

吕尔欣 著

责任编辑 张颖琪

封面设计 墨华文化创意有限公司

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 13.75

字 数 285 千

版 印 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10937-6

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

目 录

CONTENTS

引 言	1
第一章 中西方饮食文化的差异	2
第一节 中西方饮食观念的差异	2
第二节 中西方社会及传统习俗的差异	4
第三节 中西方饮食对象的差异	28
第四节 中西方烹饪方式的差异	66
第二章 中西方餐饮语言的差异及原因	79
第一节 中国菜的命名特点	79
第二节 中西方餐饮语言的特点	80
第三节 中西方餐饮语言差异的原因	81
第三章 中国八大菜系	88
第一节 中国菜系的形成	88
第二节 当代中国八大菜系	99
第四章 菜名翻译综述	108
第一节 翻译的定义	109
第二节 菜名翻译中的必要元素——文化	109
第三节 翻译理论的沿革与发展	110
第四节 中餐菜名翻译的现状	112
第五节 通常的翻译原则	114



第五章 菜名的翻译·····	117
第一节 冷菜的翻译·····	117
第二节 热菜的翻译·····	124
第三节 风味菜的翻译——以杭州菜和宁波菜为例·····	164
第四节 汤煲的翻译·····	177
第六章 主食、点心与饮料名翻译·····	182
第一节 主食、点心名翻译·····	182
第二节 饮料名翻译·····	199
第三节 冰品名翻译·····	207
索 引·····	209
参考文献·····	213

我们的生命中可以没有诗歌、音乐和艺术；
我们的生命中可以没有良知和心肝；
我们的生命中可以没有诤友与好书；
但我们文明人的生命中不可以没有烹饪与美食。

阿特纳奥斯的这首诗虽有偏颇，但却强烈地道出了“民以食为天”这个亘古不变的真理。这与我国春秋时期伟大的哲学家、思想家孔子的想法不谋而合。这首诗同时还完美地诠释了美食给我们带来的身心愉悦之感。

“食物是一个国家文化中最敏感，也是最重要的表达方式。”（纽马克，2001a: 97）有人把文化定义为人们的生活方式。如果这样界定的话，那么在这里面还有什么元素比吃喝更至关重要的呢？在中国更是如此。作为一个有五千年传统文化的文明古国，中国那些种类繁多的菜名不仅反映出做菜的原料、烹饪的方法、调味料的配置、切割原料的方式，还传递出许多中华民族独特的审美观与文化元素。这种文化元素中包括了民间故事、传说与诗意。

目前，中国在全球舞台上的作用日显重要，世界上越来越多的人希望能够了解中国，甚至是深入地了解这个东方雄狮的悠久历史和灿烂文化。中国打开国门，实行改革开放的政策，从而使外国人有更多的机会踏上这片神秘的土地，欣赏其自然景观，领略其民族文化。中国的饮食文化在中国的传统文化体系中占有举足轻重的地位，中国菜在世界各地一直享有精致、华美的声誉。向五大洲的访客及向世界各地的朋友介绍我们的饮食文化既是需要也有必要。中国的菜名，作为中国的饮食文化的一个小窗口，是中国告知外国人特殊文化环境的一个有效且有趣的手段。

中国食品能够带来美观的视觉感受，中国菜的名字也许更能吸引外国人的眼球。当来自不同文化背景的人享受中餐时，他们常常好奇，渴望知道即将享用的菜的名称及其所包含的中国文化。因此，准确、恰当地翻译中国菜名就显得十分重要。



第一章

中西方饮食文化的差异

在传统意义上,饮食文化涉及食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理,以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等,深厚广博。从外延看,饮食文化可以从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类,展示出不同的文化品味,体现出不同的使用价值。饮食文化作为人类文化的一个重要组成部分,其含义有狭义和广义之分。狭义的饮食文化,是基于饮食与烹饪的相同之处而言的,而烹饪文化指人们在长期的饮食品生产、加工过程中创造和积累的物质财富和精神财富的总和,是关于人类食物做什么、怎么做、为什么做的学问,涉及食物原料、烹饪工具、烹饪工艺等方面。广义的饮食文化,则是指人们在长期的饮食品消费过程中创造和积累的物质财富和精神财富的总和,是关于人类吃什么、怎么吃、为什么吃的学问,涉及饮食品种、饮食器具、饮食习俗、饮食服务等。具体而言,广义的饮食文化,包含烹饪文化和狭义的饮食文化的内容,是指人们在长期的饮食品的生产与消费实践过程中,创造并积累的物质财富和精神财富总和。

第一节 中西方饮食观念的差异

一、中国的饮食观念

中国的饮食文化内容博大精深,其核心是独特的饮食思想以及受其影响形成的食物结构。

在饮食思想上,由于中国传统哲学思想讲究气与有无相生,在文化精神和思维模式上形成了天人合一、强调整体功能、注重模糊等特色,使得中国人在饮食科学

上产生了独特的观念,即天人相应的生态观念、食治养生的营养观念与五味调和的美食观念,强调饮食与自然的和谐统一、食用养生与审美欣赏的水乳交融,讲究饮食品的色、香、味、形、器、养的交相辉映,既满足人的生理需求,也满足人的心理需要。从这些饮食思想出发,中国人选择了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的食物结构,即以素食为主、肉食为辅。长期的历史实践证明,这个结构是比较科学与合理的,是有益于人体健康的。虽然随着时间的推移和时代的变迁,它在不断地改革变化,但这种改革变化总是使之更合理、更完善、更适合时代的进步。

不过,中国人的饮食强调感性和艺术性,追求饮食的口味感觉,而不注意食物的营养成分,多从“色、香、味、形”等方面来评价饮食的好坏优劣,追求的是一种难以言传的意境。简单地说,中国人吃的是口味,“味”,是中国饮食的魅力所在。中国人饮食的目的,除了果腹充饥,同时还满足对美味珍馐的渴望,希望以此带来身心的愉悦。讲求调和之美,是中国烹饪艺术的精要所在。如福建名菜“佛跳墙”,里面有鸡肉、鸭肉、猪蹄筋、鲍鱼、海参、猪肚、鱼翅等多种主料,还有数种辅料。又如《红楼梦》王熙凤描述的“茄鲞”,需要鸡油、鸡脯子肉、香菌、新笋、蘑菇、五香腐干、各色干果子、鸡汤、糟油、鸡爪来配上茄子制作。这样调制出来的成品,个性全被埋没,而整体却光彩熠熠,这与中国人贬抑个性、讲平均、重中和的中庸之道是相通的。无怪乎刘姥姥感叹道:“别哄我了,茄子跑出这个味儿来了,我们也不用种粮食,只种茄子了。”中国饮食过分强调味感,以及用餐的精神享受,忽视营养分析和营养的合理搭配,有其一定的片面性。而西方饮食注重科学分析与营养,虽有其机械性,但从根本上来说,它对维护人体的健康发展是积极的。因此,中餐在其发展中,应汲取西餐的营养价值观,取长补短,使之更为完善。

二、西方的饮食观念

西方人持有的是一种理性的、讲究科学的饮食观念。他们强调饮食的营养价值,注重食物所含蛋白质、脂肪、热量和维生素的多少,特别讲究食物的营养成分含量是否搭配合宜,卡路里的供给是否恰到好处,以及这些营养成分是否能为进食者充分吸收,有无其他副作用。西方人在烹饪时尽量保持食物的原汁和天然营养,而不追求食物的色、香、味、形的完美。即便是口味千篇一律,甚至味同嚼蜡,他们也会将它吃下去。西方人吃的是营养,他们很少或几乎不把饮食与精神享受联系起来。在饮食上反映出的是一种强烈的实用与功利的目的。西方人认为,饮食仅仅是生存的一种手段,用以果腹充饥而已,只不过他们采用了一种更科学、规范和理性的方式。如他们的中小学校都配有营养师,以保证青少年的营养充足和平衡。这种科学化、定性定量的饮食观念,是值得中餐借鉴的。但同时这又使西餐在用料上受到极



中西方饮食文化差异及翻译研究

大的局限。如西方人不吃动物内脏以及一切他们认为没有营养价值的东西,比如在中国人看来是绝对美味的杂碎、鸡爪、鸭头、大肠,老外可能一辈子都没看到或者吃到过它们。他们在烹饪技巧上也显得机械呆板,牛排就是牛排,鸡就是鸡,各式蔬菜也绝不会混杂串味,当然也就变不出多少花样来。

曾经有一位中国留学生租住在英国人家里,发现每天的早餐都一模一样。一个月后,他忍不住向女主人提建议换换花样时,女主人很诧异地表示早餐包括了蛋白质、维生素、膳食纤维和适量的脂肪,成分非常合理,她不明白为什么要改变它。

西方的饮食科学内容十分丰富,它的核心主要是独特的饮食思想和科学技术与管理。在饮食思想上,由于西方哲学讲究实体与虚空的分离与对立,在文化精神和思维模式上形成了天人分离、强调形式结构、注重明晰等特色。这使得西方人在饮食科学上产生了独特的观念,即天人相分。

第二节 中西方社会及传统习俗的差异

一、中国日常食俗的特点

(一) 饮食结构

在主要饮食品种上,中国的生产方式和物产等因素决定了中国人的食品以植物为主、动物为辅,饮品以茶和白酒为主。

中国长期以来是农业大国,从统治阶级到平民百姓,都相当重视农业,以农为本,种植技术较为先进,有很多的植物原料。各种粮食、蔬菜等品种多,质量好,产量大,并且价格低廉,而动物的养殖较少,价格昂贵,居高位、享厚禄的才是“肉食者”。大多数人在日常饮食生活中大多以植物为主、动物为辅来满足自身的饮食需要。人们不仅用粮食制作食品,很早就会用它来制作饮品。中国的白酒几乎都是用粮食酿造的,是人们最常用的饮品之一。从古到今,无论是达官贵人,还是普通百姓,似乎都离不开酒。中国是茶叶的故乡,是茶叶的原产地,大江南北都出产各种优质的茶叶,并且产量很高,价格随季节而变,高低悬殊。根据制作工艺,主要有绿茶、红茶和花茶,各个阶层、各种经济水平、各种口味爱好的人都能满足自己的需要。茶是中国人又一种常用的饮品。

(二) 饮食方式

在进餐方式及餐具上,主要是合餐而食,通常是一具多用,品种单一。所谓合餐,是指将菜点放在所有进餐者的面前,人们共同食用这些菜肴而不分彼此。一具

多用是指一种餐具有着多种用途。这种习俗是由中国人的生产、生活方式所决定的。

费孝通先生在《乡土本色》中分析中国与西方人的不同习俗时指出：“游牧的人可以逐水草而居，飘忽不定；做工业的人可以择地而居，迁移无碍；而种地的人却搬不动地，长在土里的庄稼行动不得，侍候庄稼的老农也因之像是半个身子插入了土里，土气是因为不流动而产生的。”以农业为本的社会必须相对稳定，这样才能发展，由此也形成了相对稳定的聚族而居的生活方式。在长期的共同生活中，家族成为社会的重要组成部分。人们互相帮助，渐渐形成了集体活动的群体和比较浓厚的群体观念，以群体为本，推崇群体的意志、力量和作用。而在生产力低下的环境里，个人的一切自然被忽视。中国早在商周时期就已进入农耕时代，随后产生的儒家思想则竭力提倡群体观念，注重整体思维，崇尚群体利益和作用，强调“和为贵”。这种观念自然会影响到人们生活的每一个角落，饮食也不能例外。最早由于没有高的桌椅，只能在矮小的几案上放置食品，人们分餐而食，但筷子作为一种餐具不仅可以夹食不同种类的菜肴，还可以用来吃面、饭、点心等，多方面的使用体现了中国人整体的思维方式。到了隋唐，随着高大的桌椅出现，人们很快就利用它们改变了进餐方式，大家共围一桌合餐而食。这种围桌合餐的方式象征着团圆、统一与和谐，符合并体现了中国人的思想观念和文化传统，因此一直沿用至今。

（三）注重餐饮礼仪

中华饮食源远流长。中国历来被誉为礼仪之邦，饮食礼仪自然成为饮食文化的一个重要部分。中国人的饮食礼仪是比较完备的，而且有从上到下一以贯之的特点。根据文献记载，在周代时，饮食礼仪已形成一套相当完善的制度。这些饮食礼仪在以后的社会实践中不断得到完善，在古代社会发挥过重要作用，对现代社会依然产生着深远的影响，成为文明时代的行为规范的一部分。饮食礼仪是人们在饮食活动中应当遵循的社会规范。饮食礼仪是饮膳宴筵方面的社会规范与典章制度，是餐饮活动中的文明教养与交际准则，是赴宴人和东道主的仪表、风度、神态、气质的生动体现。

在中国古代，有主有宾的宴饮，是一种社会活动。为使这种社会活动有秩序有条理地进行，达到预期的目的，必须有一整套的礼仪规范来指导和约束。每个民族在长期的实践中都有自己的一套规范化的饮食礼仪，作为每个社会成员的行为准则。比如汉族传统宴饮礼仪会一丝不苟地走完以下程序：主人折柬相邀，到期迎客于门外；客至，致以问候，延入客厅小坐，敬以茶点；导客入席，以左为上，是为首席。席中座次，以左为首座，相对者为二座，首座之下为三座，二座之下为四座。客人坐定，由主人敬酒让菜，客人以礼相谢。宴毕，导客入客厅小坐，上茶，直至辞别。席间斟酒上菜，也有一定的规程。现代的标准规程是：斟酒由宾客右侧

开始，先主宾，后主人；先女宾，后男宾。酒斟八分，不得过满。上菜先冷后热，热菜应从主宾对面席位的左侧上；上单份菜或配菜席点和小吃先宾后主；上全鸡、金鸭、全鱼等整形菜，不能把头尾朝向正主位。

当然，饮食礼仪不仅限于平时的宴饮，它的涵盖面很广，而且在不同朝代有不同的食礼。即使在同一个时代，按阶层划分，饮食礼仪又分为：宫廷皇家食礼、官府缙绅食礼、军营将士食礼、学院士子食礼、市场商贾食礼、行帮工匠食礼、城镇居民食礼和乡村农夫食礼；按用途划分，有祭神祀祖食礼、重教尊师食礼、敬贤养老食礼、生寿婚丧食礼、贺年馈节食礼、接风饯行食礼、诗文欢会食礼、社交游乐食礼、百业帮会食礼和民间应酬食礼种种，形式和内容丰富多彩。上自帝王将相，下至黎民百姓，无不与之发生广泛的联系，无不依靠它进行社会交际。

据《礼记·礼运》记载：“夫礼之初，始诸饮食。”而最早出现的食礼，又与远古的祭神仪式直接相关。对此，《礼记·礼运》又有一段概括性的描述，其大意是：原始社会的先民，把黍米和猪肉块放在烧石上烤炙而献食，在地上凿坑当作酒樽用手掬捧而献饮，还用茅草扎成长槌敲击土鼓，以此来表示对鬼神的敬畏和祭祀。后来食礼由人与神鬼的沟通扩展出人与人的交际，以便调节日益复杂的社会关系，逐步形成吉礼、凶礼、军礼、宾礼、佳礼等“先秦五礼”，奠定了古代饮食礼制的基石。

对于礼的作用，《三礼》对孔子的言语有许多具体的阐述，由此可以看到周人对礼乐的重视程度。《礼记·曲礼》有云：“夫礼者，自卑而尊。”又云：“夫礼者，所以定亲疏、决嫌疑、别同异、明是非也。”谈到礼的深层意义，又说：“人有礼则安，无礼则危，故曰礼者不可不学也。”礼仪之于饮食，在周代贵族们看来，那是比性命还要贵重的事情。《礼记·礼运》就说：“礼之于人也，犹酒之有麴也。”酒须酒母而酿为酒，人而无礼则不成其为人，不为人即与走兽无二，认识到这个高度可以说是无以复加了。

后人对食礼的形成，陆续有一些精到的论述，如宋代袁采《袁氏世范》，道及饮食男女与礼仪的关系，他说道：“饮食，人之所欲而不可无也，非理求之，则为饕为餮；男女，人之所欲而不可无也，非理狎之，则为奸为滥；财物，人之所欲而不可无也，非理得之，则为盗为脏。人惟纵欲，则争端启而狱讼兴，圣王虑其如此，故制为礼，以节人之饮食男女；制为义，以限人之取与。君子于是三者，虽知可欲，而不敢轻形于言，况敢妄萌于心？小人反是。”读了这话再读《诗经》上要无礼人快快去死的句子，也就不觉得那么过分了。周礼中的食礼，其严肃性是不容怀疑的。就拿食物的选择为例，符合礼仪规定的食物并不一定人人都爱吃，如大羹、玄酒和菖蒲菹之类，有时想吃的食物，却因不符合礼仪规定而不能一饱口福。如《韩非子·难四》说：“文王嗜菖蒲菹，非正味也，而尚之，所味不必美。”之所以要吃

这味道并不美的食物，是因为周礼规定它是祭礼所用的必备食物。又见贾谊《新书》说，周武王做太子时，很喜欢那闻着臭吃着香的鲍鱼，可姜太公就是不让他吃，理由是鲍鱼从不用于祭祀，所以不能用这种不合礼仪的东西为太子充饥。爱吃的东西不能随便吃，不好吃的东西要硬着头皮吃，周代食礼的严肃性甚至是机械性由此表露得很清楚了。

在春秋战国时期，人们分外注重饮食礼仪。涉及上层社会的姑且不说，仅居家过日子也颇有讲究。据《礼记·内则》和《管子·弟子职》记载，日常进食应体现出事亲敬师。如妇人侍奉公婆，要先恭敬地请示一天的饭食；一旦送上饭菜，还须待其品尝之后再告退。老师用餐时，弟子须提前洗手，亲自将饭菜献上，按规矩摆好食品，拱手站立一旁。老师每饮罢一盂酒或吃完一碗饭，弟子都要及时添上。老师用餐后，弟子还要撤下食具，给老师送来漱器。待老师吩咐弟子用餐，弟子才能去吃饭。

至于宴会上的礼仪，则更多。概括起来主要有以下六条：

- ①宾主入座后，食品端上来时，客人要起立；主人让食，要热情取用。
- ②咀嚼时不要出声，不要把咬过的食物放回盛器里，也不要专挑爱吃的饭菜食用。
- ③不要用食具扬起饭羹以散热气。
- ③不要吃饭时当众剔牙。
- ⑤吃饭时不要唉声叹气。
- ⑥父母若生病，吃肉只能是稍尝其味，酒也不能多饮。

食礼诞生后，为了使它更好地发挥“经国家、定社稷、序人民、利后嗣”的作用，周公首先对其神学观念加以修正，提出“明德”、“敬德”的主张，通过“制礼作乐”对王室和诸侯的礼宴作出了若干具体的规定。接着，孔子又继续对食礼加以规范，补充进仁、义、礼等内涵，将其拓展成人与人的伦理关系，“以礼定分”，消患除灾。他们的学生还对先师的理论加以阐述、充实，最后形成《周礼》、《仪礼》、《礼记》三部经典著作。由于强调“人无礼不生、事无礼不成、国无礼则不宁”，食礼与其他的礼，就成为古代社会的道德规范了，是中华民族优秀的文化传统之一。

宴饮活动是秦汉时期人际交流中不可或缺的纽带，它涉及人们过节、结婚、生子、迎客、送行、诀别和丧葬等诸多方面。不同类型和规格的宴饮，又都有着不同的礼仪特征。

在君臣之间，西汉时的宴饮有以下程序：主人先行起舞，舞罢，再属（嘱咐）一位来宾起舞，来宾舞毕，再属另一位来宾。如此循行。若被属者不舞，则被视为失礼行为，不但影响了气氛，还会导致矛盾的发生。《后汉书·蔡邕列传》载，蔡邕遇赦还乡时，五原太守王智为他饯行，“酒酣，智起舞属邕，邕不为报”。结果，王智翻脸不认人，当众大骂他，还诬告他“怨于囚放，谤讪朝廷”。蔡邕无奈，不



得不“亡命吴地”。

中国传统的宴饮礼仪还可以按阶层划分：宫廷、官府、行帮、民间等。作为客人，赴宴讲究仪容，根据关系亲疏决定是否携带小礼品或好酒。赴宴守时守约；抵达后，先根据认识与否，自报家门，或由东道主进行引见介绍，听从东道主安排；然后入座。这个“英雄排座次”，是整个中国食礼中最重要的一项。从古到今，因为桌具的演进，所以座位的排法也有了相应的变化。总的来讲，座次“尚左尊东”，“面朝大门为尊”。家宴首席为辈分最高的长者，末席为最低者；家庭宴请，首席为地位最尊的客人，请客主人则居末席。

至于寻常百姓间的相互宴请，虽然不像朝宴那样等级森严，也不像贵族、富豪那样奢华，但也有不少讲究。如主宾的座位，就有一定的排列顺序。如果只有一位来宾，应当是主人与客人对坐；如果来宾较多，当是主人居中，客人分两列就座。来宾的座位也有尊卑之分。一般说来，堂上的座位是上坐，堂下的座位是下坐；座位面东是尊坐，面北是卑坐。在宴席上，进食时同样不能发出大的声音，不能啃骨头，不能当众剔牙等。客人在宴后临别时，要对主人表示感谢；为示答谢，还要回请，等等。时至今日，中国人哪怕进了餐馆，主宾的位置也不会坐错。

（四）讲究饮食卫生

早在春秋战国时期，人们对饮食卫生已相当讲究。尤其是那些先哲，还提出了许多饮食卫生原则和鉴别可吃食物的标准。如孔子就明确表示了“八不吃”：粮食经久变味，鱼、肉腐败变质，不吃；食物颜色变得难看了，不吃；食物气味变得难闻了，不吃；烹饪得不好，不吃；没到应当进食的时候，或食物未到可供食用的程度，不吃；不按正确的方法切割的肉，不吃；酱等调味品用得不当，不吃；市场上买来的酒和熟食，不吃。孔子还说：“祭于公，不宿肉。祭肉不出三日，出三日，不食矣。”意思是：为国君助祭后分得的肉食，要当天吃完，不能留到第二天；家中祭祀用的肉，过了三天也就不能吃了。原因是肉类容易腐烂变质，而腐烂变质的食物对身体是有害的。此外，孔子还强调“不多食”、“食不语”，以及“不为酒困”，即饮酒适度，以不醉为限。诸如此类，至今仍为至理名言。

（五）关注食疗与养生

早在先秦时期就有了“药食同源”之说，即药和食之间本无明显界限，“用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”。《神农本草经》中所说的“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”，实际上说的就是食疗。汉代史学家班固称酒为“百药之长”，说的也是食疗。历代医家认为：药物多用于治疗，食物多用于调补。时到秦汉，食养食疗的重要性已为更多的人所认知，并普遍认为药补不如食补。

基于这一观点，人们更加重视《周礼·天官·食医》中所说的“五行”与“五味”的关系，注重适时选味，并用滑性的甜味食品来调和它们。一旦生了病，也往往以食为药，实行饮食疗法。1973年出土的长沙马王堆汉墓里便有《五十二病方》，其中收录的食疗食物约占全部药物的三分之一。如第一个治疗“诸伤”的方剂，就是由桂、姜、椒、酒和甘草等组成的。在西汉时成书的《盐铁论》中，所收录的枸杞猪肉、韭菜炒蛋之类，也是后世常用的药膳方。

时至东汉，名医张仲景在为人治病时也经常使用食物，旨在使患者“存津液，保胃气”。在其《伤寒论》中，第一个方剂桂枝汤中就含有大枣、生姜、桂枝、甘草等食物成分，并嘱咐患者服此方药之后要喝热稀粥，以助药力。秦汉时成书的《神农本草经》中，共收录三百六十五种药物，其中也有枣、藕、核桃、芝麻、龙眼、山药、蜂蜜等诸多食品。单就蜂蜜来说，书中将它列为上品，说它可以“安五脏诸不足，益气补中，止疼解毒，除众病，和百药。久服强志轻身，不饥不老”。书中还谈到服药和吃饭的时间先后，要根据药物和病情来决定。说是“病在胸膈以上者，先食后服药；病在心腹以下者，先服药而后食；病在四肢血脉者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜饱满而在夜”。从现代医药原理看，治胃病的药需要饭前服用，补药是在早晨空腹服用，抗生素则是饭后服用……这和中国古代医学有着惊人的重合。可见，汉代对食养食疗的研究已经相当广泛而深入，并且达到了很高的水平。

中医学认为，人体是一个统一的整体，一切药物都要通过人体的吸收运送才能发挥作用。脾为后天之本，保健要着重照顾好脾胃，而保全胃气则在食不在药。人的脏腑又有阴阳之别，属于阴性体质的人宜食温性食物，属于阳性体质的人宜食凉性食物。若属阳性体质而又食温性甚至热性食物，就会上火、便秘甚至发烧。所以，食养食疗首先要根据一个人的体质特点而有所选择，并不是食品价值越贵越好。

随后，医家又经过反复研究，进一步明确了各类食物的性能。如绿豆、荞麦、小米、豆腐、油菜、白菜、黄瓜、西瓜、茄子、梨、橘、藕、柿饼、兔肉、田鸡、螃蟹、鳖、蛤子等，属于寒性食物；麦面、蚕豆、生姜、大葱、胡萝卜、龙眼、荔枝、大枣、红糖、蜂蜜、栗子、鸡肉、鸭肉、牛肉、海虾、鲢鱼、鳙鱼、狗肉、鹿肉、羊肉等，属于温性食物和热性食物；而黄豆、糯米、山药、南瓜、花生、枇杷、猪肉、雁肉、鲤鱼等，则属于平性食物。

在盛行食养食疗的同时，也有一些人主张辟谷。所谓“辟谷”，也称“断谷”、“绝谷”、“休粮”，意思是不进食。辟谷之术由来已久。据传说，它是神农时期的雨师赤松子发明的。而且这位赤松子后来成了神仙，到汉朝时还常常下凡显灵。《史记·留侯世家》中还记载道：秦末汉初时期伟大的军事家、政治家、千古良辅张良，在吕后执政时曾经“欲从赤松子游，乃学辟谷，导引轻身”。尚未成行，便被吕后



发现。吕后再三劝阻，他才不得不进食。在《淮南子·人间训》中也写有单豹辟谷的事，书中说：“单豹倍世离俗，岩居而谷饮，不衣丝麻，不食五谷，行年七十，犹有童子之颜色。”辟谷者虽说不食五谷，也不是完全绝食，而是以其他食物替代谷物。如《后汉书·方术传》中说“郝孟节能含枣核”，《典论》中说郑俭“饵茯苓”。还有一些辟谷者，只吃蜂蜜或石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝。以现代医学观点来看，只吃某一类食物，未免太单调，缺乏其他营养成分，对人体是无益的。好在辟谷术对平民百姓的影响并不大，因为他们天天辛勤耕作也难养一家老小，根本没有时间和精力去追求长生不老，想的只会是眼前的现实问题。相信辟谷成仙的，大都是有钱有闲的少数阶层人物。如汉武帝刘彻，就听信方士之说饮露餐玉，四处寻找仙药，结果食物中毒，在一次游览五柞宫时突然病倒，并很快了其残年。

在晋葛洪的《肘后方》中，也写有治齿痛用三年陈醋的说法。但是，这些食疗论述只是散见于一些文章中，并没有形成专门的书籍。时至唐代，食疗专著才开始产生。

我国第一部重要的食疗专著当属孙思邈的《千金食治》。在该书中，孙思邈全面而系统地论述了药、食之间的关系，食疗应注意的事项，并将中医五行理论用在了食疗上，从而将药学和饮食学两个不同的学科结合起来，创造了一门新的学科——食疗学。在《千金食治》中，共收入食物一百五十四种：计有水果二十九条，菜蔬五十八条，粮食二十七条，鸟兽虫鱼四十条。对每一种食物，都介绍了它的性味、损益、服食禁忌及主治的疾病。如“芋：味辛、平、滑，有毒。宽肠胃、充肌肤……不可多食，动宿冷”；“木瓜实：味酸、咸、温、滴，无毒。主湿痹气……”等。

孙思邈还特别注重对疾病的预防，即“治未病”，而“治未病”的关键是严防“病从口入”。为此，他提出了七条关于饮食卫生的注意事项：一是“勿食生菜、生米、小豆、陈臭物”；二是“饮酒不欲使多”；三是“不得夜食”，“夜勿过醉饱”；四是“食当熟嚼”，即细嚼慢咽；五是“人之当食，须去烦恼”，不要边生气边吃饭；六是“食毕当漱口数过，令牙齿不败，口香”；七是“每食讫以手摩面及腹，令津液流通，食毕当行步踌躇”，并警告道：“饱食即卧，乃生百病！”

孙思邈可以说是有史以来第一位提出“食疗”主张并为此著书立说的饮食学大师。他所阐发的食治重于药治的思想和严防“病从口入”的观点对中国的食疗学产生了重大影响，在他之后，也陆续出现了一些食疗学著作，但基本上都是在他构筑的框架上引申、发展而成的。

继《千金食治》后，孙思邈又完成了他的另一部重要著作《千金翼方》。在其中的《饮食》篇中，又着重论述了饮食保健养生的问题。他所提出的“若得肉必须新鲜，似有气息则不宜食”和“必不得食生、硬、黏、滑等物”之类，至今仍有着重要的参考价值。

《千金食治》问世不久，孙思邈的弟子孟诜也创作了一部重要的食疗著作，即《食疗本草》。这是中国历史上第一部以“食疗”命名的饮食学著作。

《食疗本草》分上、中、下三卷。上卷为矿物、草木、果实，中卷为鸟兽、虫鱼，下卷为粮食、菜蔬。全书共收食物二百六十多种，按食性、食宜、食忌和食方写成。人们一致认为，《千金食治》和当时的同类著作，基本上都是援引前人的文字，总结前人的经验，而《食疗本草》则不然，它较好地反映了隋唐时期的食疗成就。如唐代盛行的动物脏器疗法，包括羊肝、兔肝明目，猪肾可治肾虚等，在书中都有详细的记载。该书还第一次记述了船底苔、干苔等藻类植物的食用和药用价值，并对一些食忌进行了总结，如多食杨梅“损人齿及筋”，多食安石榴“损齿令黑”之类。所以，该书继承和发展了《千金食治》，把食疗学推向了一个新的阶段。

除《千金食治》、《千金翼方》和《食疗本草》外，《食医心鉴》也是一部颇有影响的著作。尤其是该书中提及的几类羹，无论在当时还是其后，都使世人深受其益。诸如水牛肉羹可“治小便涩少闭闷”；羊肝羹可治“小便多数，瘦损无力”；猪心羹可“治产后中风血气拥，惊邪忧恚”；猪肝羹可“治产后乳汁不下，闭闷妨痛”等。

（六）药膳

药膳这个词，虽然是最近十多年才出现的，杭州就有胡庆余堂药膳馆，有医生搭脉后给予符合这人体质的药膳食用。但药膳这个形式，在历史上很早就有了。药膳是以药入食，中医营养学理论不认为食物与药物之间有什么明显的界限，不过在量的取用上区别却是明显的。食物每日不可缺少，药物却不是这样，一般是有病才用药，剂量要求严格。以药入食，主要还是为了使味道大多不佳的药物具备诱人的味，变用药为用餐的方式，达到防病、保健、治病和康复的目的。这也就是药膳和前面所说的食疗之间的区别。例如有一道活血养血、强身乌发的药膳叫“康乐流艳”，它是将何首乌、红花分别放入水适量煎煮，收取浓缩滤汁待用；鱼宰杀后取带皮净肉两片，在这两片带皮净肉上使用菊花刀做成菊花鱼朵坯10朵，并用上述滤汁取部分，加盐、味精、料酒腌渍片刻；然后拍上生粉，在六成热油锅内炸成形，捞起，待油温回复，再复炸至外松脆里鲜嫩，放入盘内；锅内留油少许放茄汁、余下浓缩滤汁、糖等，炒透、勾芡，浇在炸好的鱼朵上。这样鲜香生色的鱼当然能够掩盖何首乌苦涩的味道。

大约从唐代末年开始，一些食疗著作已不满足于探讨单味食物的治疗保健作用，开始了复合方剂的研制，出现了一种新的医疗体系，具有现代意义的药膳出现了。药与膳的结合，将古代食疗学又推向了一个新的发展阶段。开拓这个新阶段的代表性著作，是咎殷的《食医心鉴》。咎殷生活在唐代末年，为四川名医。他的《食

《医心鉴》原为二卷，宋代后即已散佚。近代学者罗振玉游日本，得到日本人由高丽人医书《医方类聚》中采辑的辑本，共一卷。辑本大体可以反映出原书全貌，可以看出作者用心所在。书中不像过去的食疗著作那样，只介绍单味食物的治疗作用，而是以病症分类，每类中开列食药方剂数个。辑本所存食疗方分为十五类，分别为中风疾状食治诸方、浸酒茶药诸方、治诸气食治诸方、论心腹冷痛食治诸方、论脚气食治诸方、论脾胃气弱不多下食食治诸方、论五种噎病食治诸方、论消渴饮水过多小便无度食治方、论水肿诸方、论七种淋病食治诸方、小便数食诸方、论五痢赤白肠滑食治诸方、论五种痔病下血食治诸方、小儿诸病食治诸方、论妇人妊娠诸病及产后食诸方。《食医心鉴》在论述每类病症后，具体介绍相关的食疗方剂，先说明疗效，再列举食物和药物名称与用量，并介绍制作和服食方法。所列食药剂型包括粥、羹、菜肴、酒、浸酒、茶、汤、乳、丸、胜、散等，选用食物以稻米、薏仁、大豆、山药、羊肉、鸡肉、猪肝、鲤鱼、牛乳为常见，辅以相关药物，可以称为初级药膳。如治心腹冷痛用桃仁粥、治五痢用鲫鱼、治痔疮用杏仁粥、治产后虚症用羊肉粥等，大多为食药合一的剂型。

到宋代时，药膳又有发展，应用也更加广泛。北宋初年编定的《太平圣惠方》及稍后出版的《圣济总录》，是两部重要的医药巨著，都分别有几卷专论食治。两书所列食疗方大多属药食共煮的药膳形式，分粥方、羹方、饭方、饼方、胜方多种。

宋代还有专为老年人写成的食疗专著。曾任县令的陈直，就撰有《养老奉亲书》一卷，为老年保健提供了许多食疗方。至元代又有邹铉的增补本，共四卷，更名为《寿亲养老新书》。《养老奉亲书》分饮食调治、精神摄养、四时养老、食治养老、食治老人诸疾方、简妙老人备急方几部分，他在“食治养老序”中说：“人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药。况是老人之疾，慎于吐利，尤宜用食以治之。凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，此养老人之大法也。”这也应当是陈直撰写该书的初衷之一。

元代忽思慧的《饮膳正要》，第二卷“食疗诸病”一节，述及药膳几十种，也极有价值。其他还有约一百五十种饮馔，不少也属药膳之类，有汤羹、粥面等，有配料和制法，注明所治病症。

现代热门的药膳，重要的也不外乎是粥食、面点、羹汤和菜肴，市肆上推出的多以菜肴为主，并出现了专营药膳的餐馆。常用的药膳有虫草鸭子、白果全鸡、黄芪炖鸡、米酒炒田螺、莲子猪肚、杜仲爆羊腰、百合粥、荷叶粥、马齿苋粥、茯苓饼、山药糕、当归羊肉羹、山药奶油羹、首乌肝片、淮山牛柳、霸王益寿、八宝时蔬、蟹将吐蕊等。许多病症都有药膳验方，许多人都在关心食疗，有比较深入的了解。不少医生与厨师也在不断开发新的药膳品种，出版了一些药膳食谱。