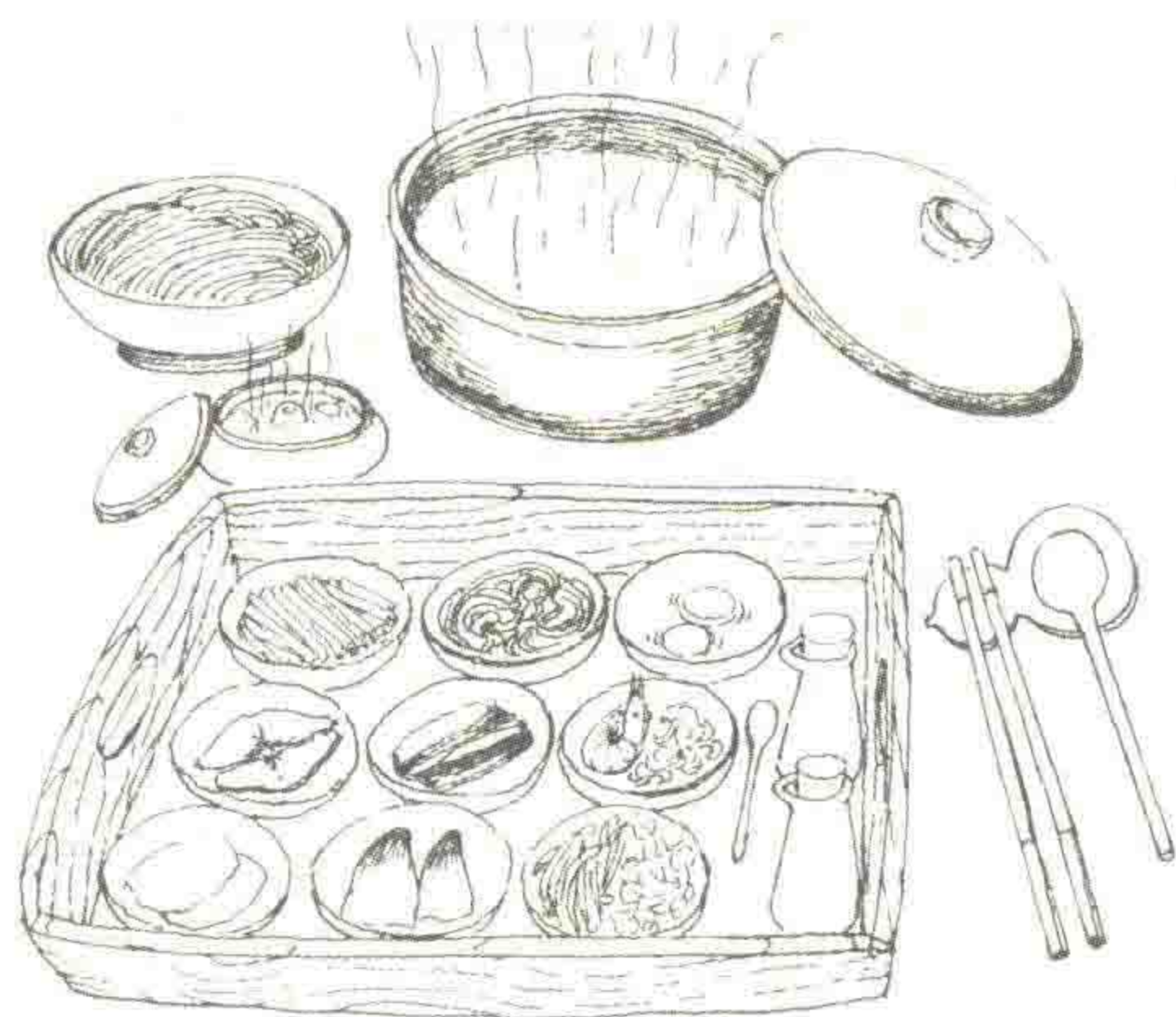
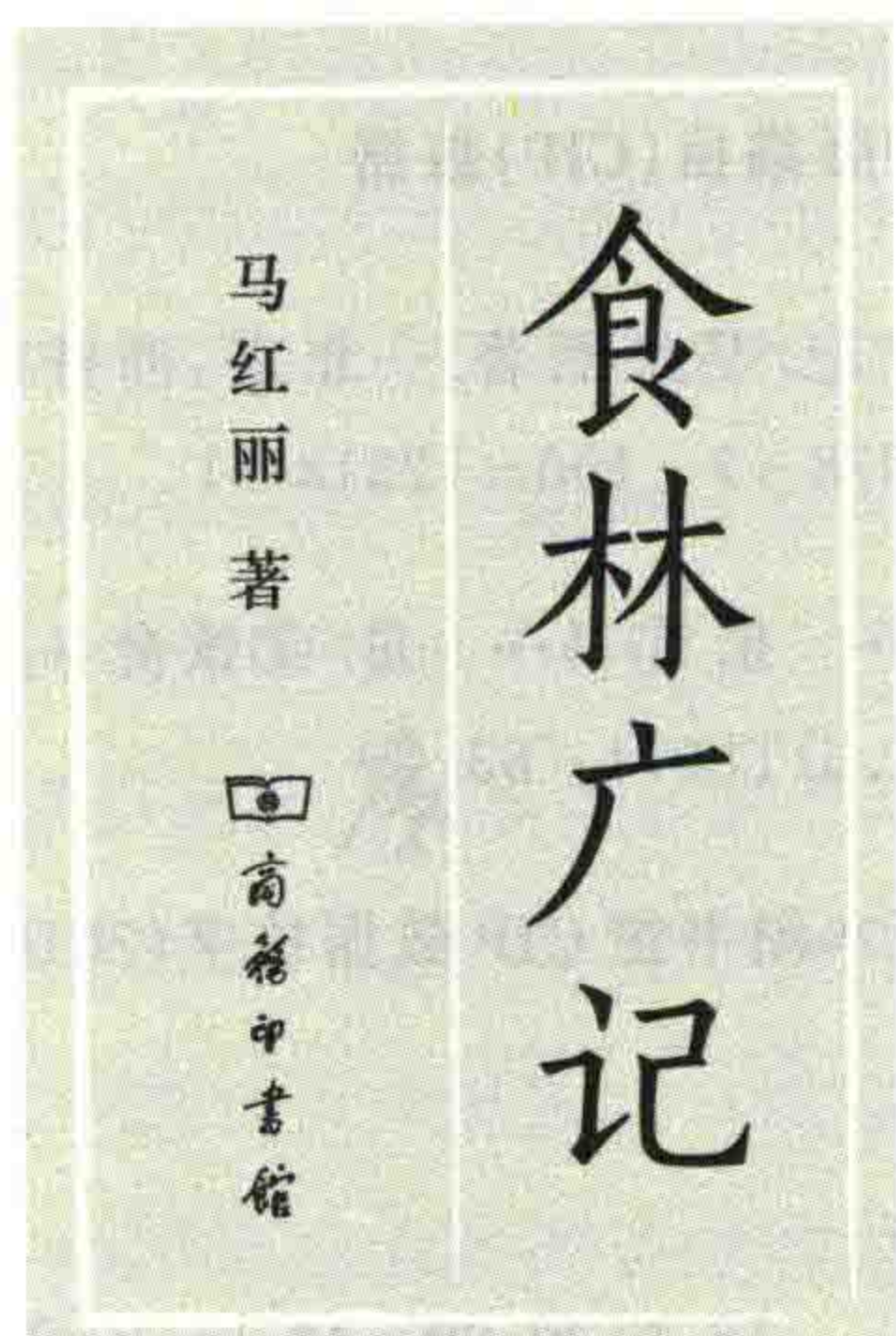


食林广记

马红丽 著

商榷印书馆





图书在版编目(CIP)数据

食林广记/马红丽著. —北京:商务印书馆, 2017
ISBN 978-7-100-12318-1

I. ①食… II. ①马… III. ①饮食—文化—河南省—
文集 IV. ①TS971-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 144632 号

权利保留,侵权必究。

食林广记

马红丽 著

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京新华印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-12318-1

2017 年 3 月第 1 版

开本 880×1260 1/32

2017 年 3 月北京第 1 次印刷

印张 10 $\frac{1}{2}$

定价:56.00 元

序

夫礼之初，始诸饮食，中原饮食文化集中国古代饮食文化之大成。《食林广记》书中所呈现的植根于中原的美食掌故、历史、人文、民俗，在茶饭之余捧读，知茶饭之所以然，亦为人生一大乐事！

作者马红丽女士，是《河南商报》首席记者。认识她始于20世纪90年代末，当时她还是跑文化线口的年轻记者。快20年过去了，看到她专程送给我的一沓厚厚的书稿校样，既为她的勤奋、专注、坚持而感动，也为她厚积薄发、收获之丰而欣慰。天道酬勤，斯言不虚也！

这是一部历时五载、艰难创作的美食文化集，书内大部分章节，陆续在《河南商报》“味道河南”专栏刊出，从2009年策划、筹备、考证开始，以部分独家报道引起境内外读者、网民铺天盖地的大讨论而暂时告一段落。这部20多万字的书稿，每一篇都用了至少3个月的时间才打磨完成。

这是一部不太符合传统叙事章法、观点也非常新颖的饮食历史图书。

作者尽可能地用现代语言去解读、钩沉曾经的历史，既突出了独家性、唯一性、文化性，又让整个系列报道好玩、有趣，“讲人话”，接地气。比如，为了了解包子的前世今生，作者花了一年时间考证“大奸臣”蔡京，其后的解读，足以颠覆大部分中国人之前对蔡京的印象；又比如，作者采访过程中偶然发现并深入挖掘的兰州牛肉面跟河南小吃的传奇渊源，实在令人叹服饮食文化的流变与人类迁徙的伟大关联。种种尝试、探索、坚持，作者自言在五年中痛并快乐着，我深以为许。

古人曾用祭祀跟天地、鬼神沟通，以药食同源感悟修身齐家，用宴乐来演示王朝的礼仪规制。中国有史可查第一次正式的宴会——夏朝的“钧台之享”，地点就在如今的河南禹州市内。吃，兹事体大，从来都不可怠慢；吃，事关国计民生、敬祖孝亲。时至今日，中国人祭拜天地、祖宗，定要供奉吃食；中国人的所有时令节日，几乎都要拿吃来说事。重大事件如海峡两岸领导人时隔66年的首次会晤，也少不了以共进晚餐推向高潮；英国王室招待习近平总书记的晚宴菜谱，也为各国媒体所竞相聚焦。

曾经的四大文明古国，只有中国绵延不绝，未曾中断，还将继续发扬光大。孙中山曾感叹中国“唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及”。往深里想，恐怕这也与中华民族的传统饮食“中”、“和”哲学不无关联。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，这个最朴素的饮食理念其实已经支撑了我们好几千年的文明史。

中国饮食是中国传统文化中不容忘却的历史记忆之一，是我们的根脉，必须要有人记录、整理，并留给我们的后世子孙。一乡一风味，一味一世界。任何一个地域的饮食，离了养育它的一方水土，便缺了温度，少了感情，丢了魂儿，吃在嘴里就不是那个味儿。《食林广记》解读菜品历史，讲故事好玩有趣，做考证又殊为严谨，文化价值与观赏性兼具；观点新颖，

语言风趣，历史、人文、掌故、民俗囊括其中，是一部掌上河南乃至中国饮食文化简史。商务印书馆慧眼识金，出版它恰逢其时。

“食色，性也”，其实这是不小的一件事儿。



高
一九九一年一月

目 录

序（二月河） / i

庖人、间谍和旷世名臣 / 2

王的盛宴：烤肉、果酒而已 / 16

宫廷夜宴：酒池肉林 / 26

从成语里走出来的生鱼片 / 36

古代烧烤与平民烧烤 / 54

真正的夜市始于北宋东京 / 72



皇城根儿的骄傲 / 82

太学馒头和肉包子 / 100

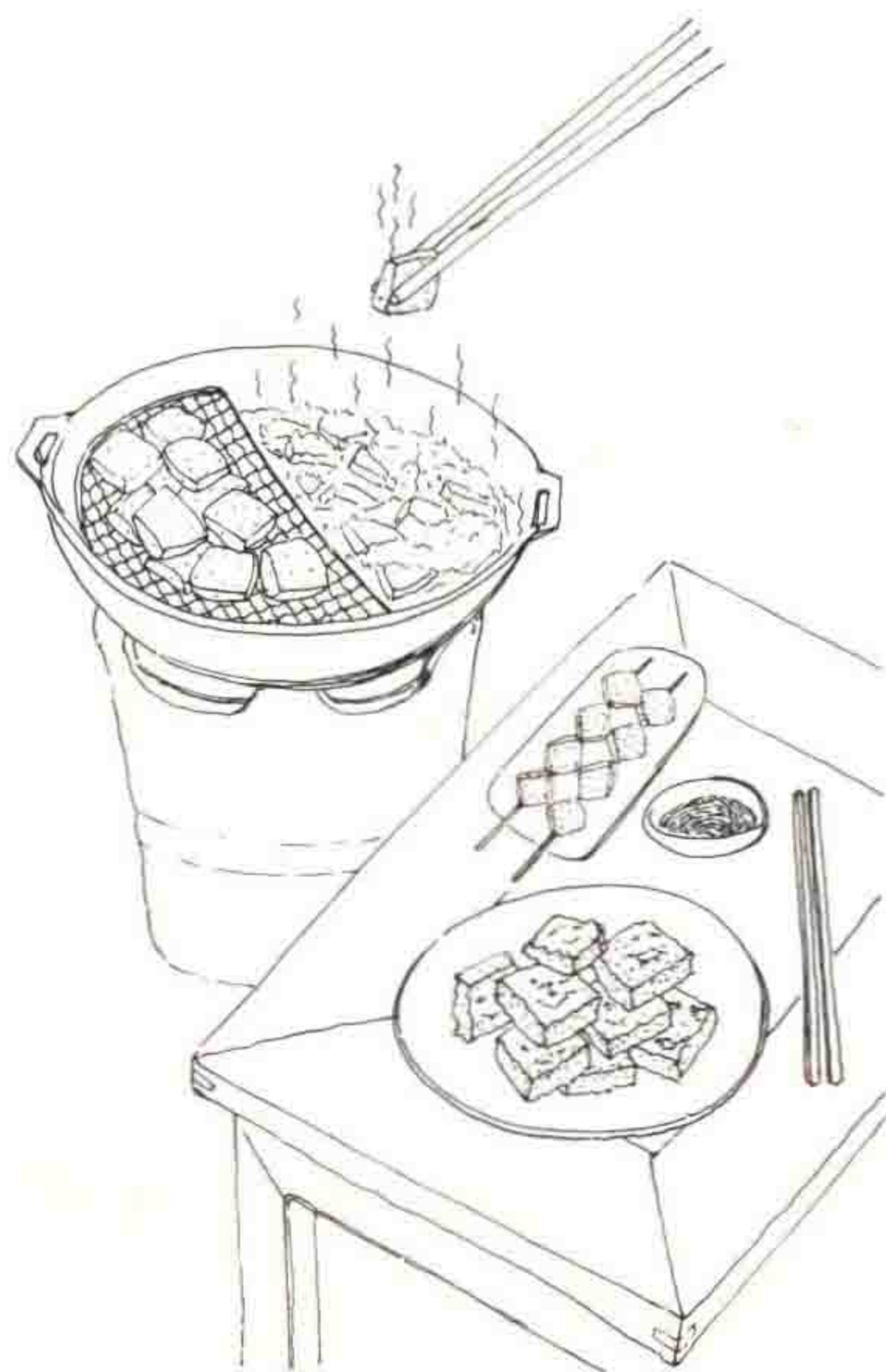
菜包子和蔡京 / 112

一桶汤，一只桶子鸡 / 130

北宋开封的茶与茶坊 / 138

春节从祭灶开始 / 146

七夕，与情人无关 / 162





月饼、花糕和鲜花饼 / 170

土菜中的乡愁 / 186

洛阳的早晨从喝汤开始 / 200

炒鸡绒和三八席 / 224

一碗牛肉面的前世今生 / 244

满城尽是胡辣汤 / 260

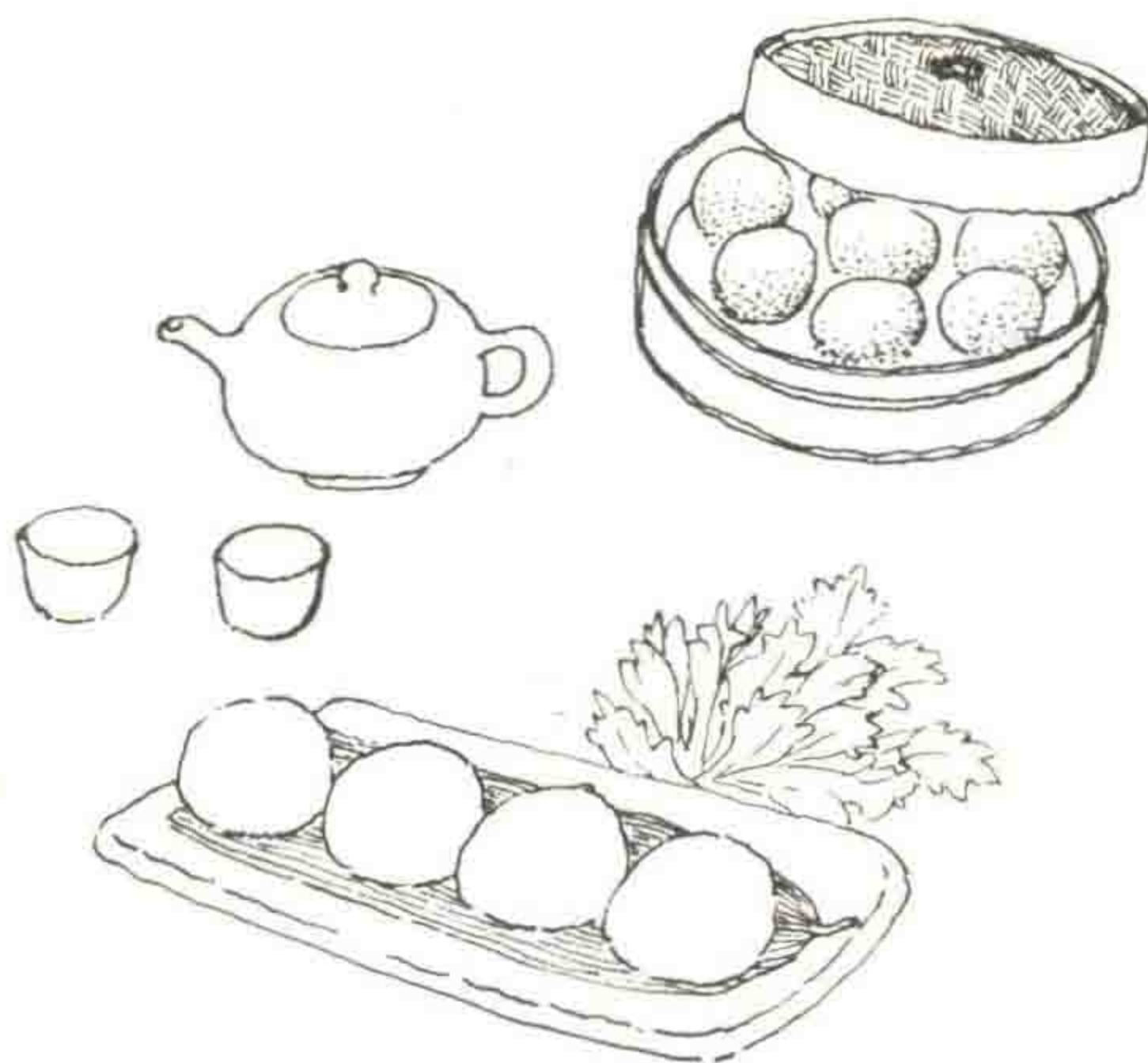
面条，从“饼”而来 / 278

传统还能“统”多久 / 298



参考文献 / 317

后记 / 321





由伊尹第 140 代长门孙伊海誉提供的《河南杞县伊氏家谱》中的伊尹像

说起烹饪，必定要先从烹饪祖师说起，而这个烹饪祖师就是那个从奴隶到将军的传奇人物——商朝重臣伊尹。更离奇的是，这位旷世名臣还有这样几个身份：庖人（厨子）、汤药始祖、“高级间谍”。

庖人、间谍和旷世名臣

厨子

59岁的张俊昌，是土生土长的开封杞县葛岗镇西空桑村人，打记事起，他就从爷爷、父辈讲述的传说中知道自己有个了不起的同乡：旷世名臣——伊尹。

在这些不知已经传了多少代、不知原创为谁的传说中，最令张俊昌佩服的是伊尹多重身份的离奇组合：奴隶、庖人（厨子）、汤药始祖、“高级间谍”、旷世名臣，而多重身份的组合又让伊尹成为草根成功逆袭的标志性人物。

当地老辈人说，伊尹生于杞县葛岗镇西空桑村，为养家糊口，就跟着养父学厨，所以说，伊尹的本职工作其实是厨子。

据说出师后的伊尹做饭的手艺特别好，只要他家一开火，十里八村的村民们都能闻到香味，民间现在还有伊尹是厨神的说法。

擅长做饭的伊尹，后来以“五味调和”的烹饪之道延伸出治国经略，而被商汤王委以相当于宰相的职务，成为商王朝的开国元勋，完成了从奴隶到“将军”的蜕变，很有励志意义。

汤药始祖

知道神农尝百草的故事吧？可神农尝完百草后，当时并没有出现汤药，那咱们的先民是怎么吃药的？根据村里老辈人的描述，那时候，先民有了病，都是把采来的草药放在嘴里嚼嚼了事。

这样做对疾病的治疗会更有帮助吗？非也。那么多的药看似吃下去了，但形成的药力毕竟还是有限的，疗效自然就会降低；而且，当时先民们还没有明确的配伍概念（也就是今天咱们常见的将好几味中草药搭配在一起），因而草药中毒的事情屡有发生。

勤奋、爱琢磨事儿的伊尹看到这个情况，又开始琢磨了：天生万物，必然是相生相克的，譬如毒蛇出没的地方，就一定有解毒的植物出现。那么，上天既然赐予人类这么多可以治病的草药，就必然有更好的办法来解毒，让药尽其用。但要寻求解决的办法总得有人愿意当试验品啊，何况这又是有生命危险的一件事儿。左思右想，伊尹干脆拿自个儿当试验品，一遍一遍地琢磨、改进。

也不知过了多久，反正后来伊尹通过试验证明：把草药熬成汤汁喝下去，不仅易于人体吸收，也便于调节药量，使得疗效显著。并且，如果把几味草药相互搭配使用，治疗效果会更明显。

尝试成功的伊尹先是在小范围内试用，后被得到汤药疗法的民众、医家普遍推广，进而改变了先民们的用药习惯，并逐步形成后来完整的中医药体系，得以延传至今。

“间谍”

这个故事乍听起来有点儿邪乎，就跟现今流行的谍战片似的。但在当地的传说中，伊尹就是这样一个角色。

话说夏朝末年，伊尹说汤至味，讲出治国安邦的道理后，被汤重用。之后为了灭掉夏王桀，汤把伊尹派到了夏朝的都城斟鄩（有说就是今河南巩义，也有说是今山东潍坊西南）做“卧底”。

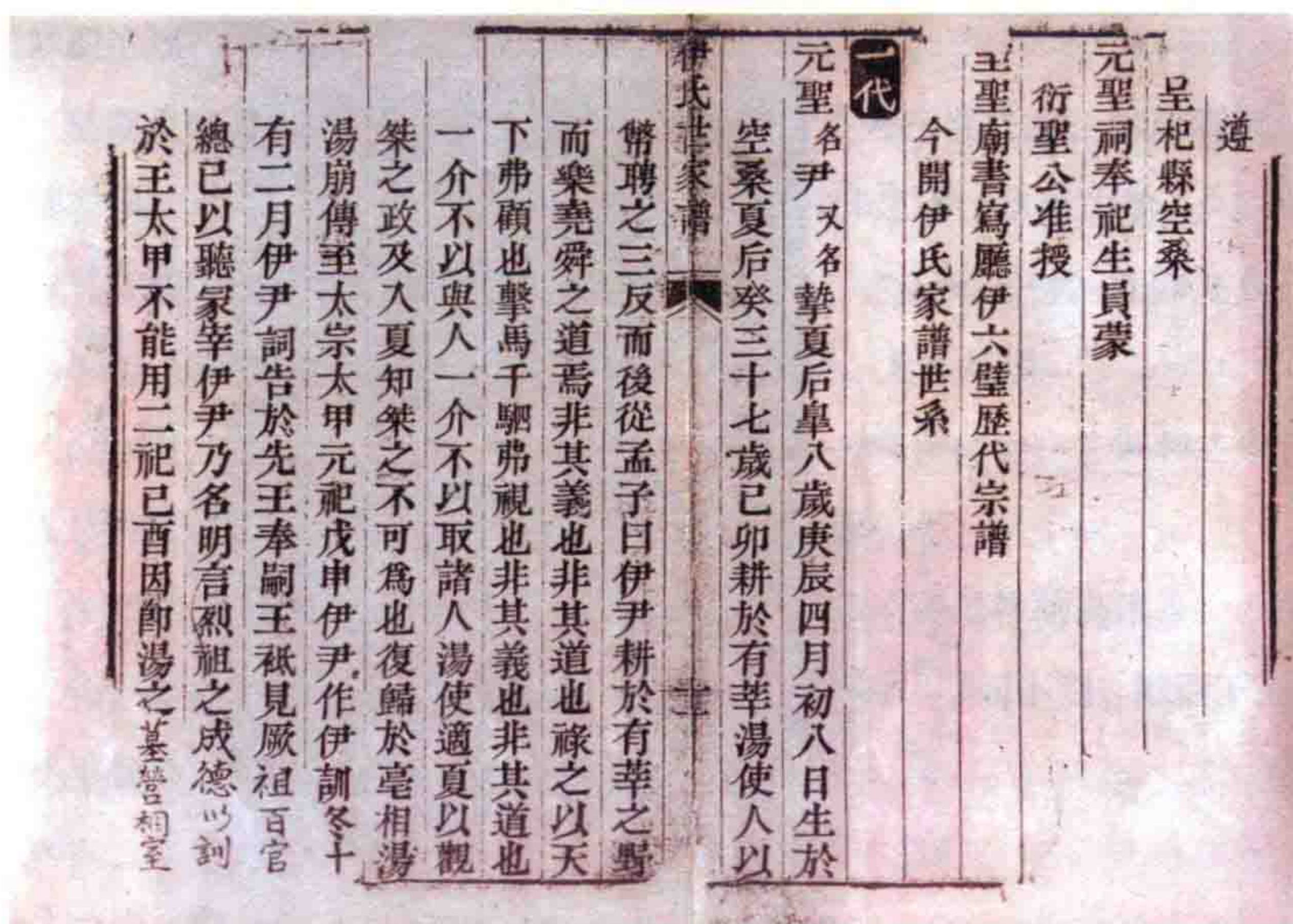
在斟鄩，伊尹不仅刺探、收集了大量核心军事情报，间或收买奸臣，搞些离间活动啥的，居然还做通了夏王桀一位失宠的嫔妃——妹喜的思想工作，并令妹喜心甘情愿地成为伊尹情报小组的核心成员。这些情报的提供，为汤制定讨伐夏桀的军事战略提供了有力的保障。

传说之外，其来有自

在这些传说中，离奇的厨子完成了那么多看起来不可能完成的离奇任务，有着近乎完美的品行和操守，还有着超高的情商和智商。

这些离奇的身份组合与离奇的故事，除了带来了更多的神秘感，给伊尹的后人、同乡带来了更多的谈资外，也给听的人，尤其是他的后人、同乡带来了更多的质疑：说得这么神，真的假的啊？历史上到底有没有这个人啊？

最初，张俊昌就是带着这样的困惑、带着这样的疑问从事伊尹研究工作的。如今，已经成了当地伊尹研究会秘书长的张俊昌，不仅通过自己的研究成果回答了当初的疑问，并且有了更多“炫耀”的资本：“历史上不仅有伊尹这个人，史料的记载更验证了我曾经听到的传说其实都来源于真实的故事，只是坊间传说肯定会有一些夸大的成分而已。”



图为由伊尹第 140 代长门孙伊海誉提供的《河南杞县伊氏家谱》中有伊尹记载的一页。从家谱中可以看出，伊氏后人从汉昭烈帝时为官的第 66 代伊籍和魏时官拜司空的第 68 代伊睿起就着意于谱牒，明第 120 代伊思礼增修成谱，伊六壁于清嘉庆九年（1804 年）重修。

诚如张俊昌所言，目前国内从事伊尹文化研究的专家、学者，分别在《尚书》、《国语》、《左传》、《吕氏春秋》、《竹书纪年》、《史记》、《帝王世纪》、《后汉书》以及马王堆汉墓帛书《黄帝书》等史料、典籍中为伊尹的存在以及伊尹各方面的才具找出了记录。

在甲骨卜辞中，伊尹是唯一能被生王隆重祭祀的前朝旧臣，享有与汤同祭的尊荣。

毛泽东曾在《讲堂录》（1913 年读书笔记）中这样评价伊尹：“道德、学问、经济、事功俱全，可法。伊尹生专制之代，其心实大公也。尹识力大，气势雄，故能抉破五六百年君臣之义，首倡革命。”



图为葛岗镇西空桑村高庆兰与村民自筹资金建的仅有 20 平方米的伊尹庙。

跟其他村子不太一样的是，在葛岗镇西空桑村，当地村民认为伊尹就是护佑他们那片家园的神。“文革”前，村里有座占地 100 多亩的伊尹庙，分大殿、前殿、后殿，共有 25 个房间，香火鼎盛。据村里老辈人介绍及当时庙里残存的碑文记载，那座伊尹庙建于商、周年间，唐、宋、明、清时，朝廷均派地方官员修缮过。“文革”开始后，伊尹庙被拆。

2003 年，高庆兰和同村的几位老人按照记忆中的庙宇大殿，在村里自筹资金，建了一间仅有 20 平方米的小庙。高庆兰说，庙虽小了点，但村里人总算有个寄托了。

伊尹在《本味》中讲了什么？

饮食中，各类食材的特质是什么？食材之间该如何配伍才是最营养、最科学的？火候对饭菜的质地、口感又有着怎样决定性的影响？五味该怎样调和才能恰如其分地彰显食材的鲜与美？对此，3000 多年前的伊尹有着

精妙的论述：

烹调美味，首先要认识原料的自然性质：“夫三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所以。凡味之本，水最为始。”

烹饪的用火要适度，不得违背用火的道理：“五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”

伊尹说，调味之事是很微妙的，要特别用心去掌握体会：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”

伊尹说，经过精心烹饪而成的美味之品，应该达到这样的高水平：“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，澹而不薄，肥而不腻。”



伊尹第 140 代长门孙伊海
誉所绘“伊尹著本味”图。

这就是被奉为中国烹饪宝典的据传乃伊尹本人所作的《本味》篇的主要内容，收录在《吕氏春秋》第14卷。后人把伊尹尊为“烹饪始祖”，原因盖出于此。

《本味》篇不仅提出了我国也是世界上最古老的烹饪理念：“五味调和”、“火候论”，也由此奠定了中国源远流长的烹饪学的理论基础，指导着我国数千年烹饪事业的发展，并形成了自商至今，选料广泛、用料精细、工艺考究、五味调和、色香味形器俱佳的独步世界的中国菜体系，为中国烹饪学和中国菜的形成、发展做出了卓越的贡献。

在《本味》篇中，伊尹还列举了当时各地的代表食物以及动植物原料的特性。比如在最美味的肉类里，伊尹推崇的佳品有猩猩的唇、獾獾的脚掌、雉的尾巴肉等。

味道比较好的调料，伊尹认为是四川阳朴的姜、桂阳招摇山的桂、越骆（古国）的香菌、鱣鱼和鲟鱼肉做的酱、大夏的盐、宰揭山颜色如玉的甘露、长泽的大鸟的卵等。

还有饭之美者、果之美者、水之美者等等。他的见识之广足令今天自诩为见识超前的现代人汗颜。

治国跟做饭是一个道理

伊尹的这些理论用现代语言该怎么解释呢？跟咱们今天的饮食又有什么关系呢？

扬州大学旅游烹饪与营养科学系主任、教授，世界中国烹饪联合会饮食文化研究会委员邱庞同是这样解释的：

天下三类动物，生活在水里的气味腥，食肉动物气味臊，吃草的动物气味膻。尽管原本气味都不太好，但只要掌握好烹调方法，就能做出各

种美味佳肴。

味道的根本在于水。要依靠酸、甜、苦、辣、咸“五味”和水、木、火“三材”进行烹调。味道烧煮九次变九次。消减腥味、去掉臊味、转臭为香，火候很关键。疾徐不同、文武不同的火势可以灭腥去臊除膻，并且可以决定食物的口感。只有掌握了这些才能做好食物，并使食物不失品质。

调和味道离不开甘、酸、苦、辛、咸。放料的顺序、用料的多少，组合很微妙，各有各的道理，全根据自己的口味调配。

鼎中的变化（也就是烹饪的道理），精妙而细微，不是三言两语能表达出来说得明白的。就好像骑射之技精微致远，如同阴阳和合化成万物，又仿佛四季推演道法自然。这样做出的菜肴才能久放而不腐败，熟而不烂，甜而不过头，酸而不强烈，咸而不涩嘴，辛而不刺激，淡而不寡味，肥而不腻口。

那么，是不是有了猩猩的唇、有了云梦的柚子、有了三危山（传说中的“两极”山名）的露水，你就能成为好厨师了？当然不是。

不同的配比成分、比例，做出来的饭菜体现在口舌之间的味道是不一样的；不同的火候调节，做出来的饭菜口感肯定也是不一样的。是否能利用各类食材的特性相互补益，利用火候的不同制作出口味不同的食物，才是考量一个厨师真正实力的标准。

做饭还要根据四季的变化适当做食材、调料等的调整。比如，“冬吃萝卜夏吃姜”，这条中国老百姓最熟悉的养生常识，其实，就是历代厨师、百姓对伊尹理论的发展和总结。

伊尹的这篇《本味》用的是比兴手法，旨在以烹调之道论证君主用人、治国之理。圣人之道，尽调和之能事，物尽其用，人尽其才，审近知远，成己成人。“天子成则至味具。”这不仅是伊尹生活智慧的总结，更是伊尹“和”的理念的体现。