

聂凤乔 著

食养智慧录



SHI YANG SHI HUI LU

“中国烹饪原料学第一人”饮馔笔记

- 肉食不鄙
- 药蛋的思路
- 酒的辩证法
- 生命在于饮食
- 中国的主食与0.618
- 「快餐」与「慢食」
- 进入小康该怎么吃
- 海蜇与「雪羹汤」
- 布什厌恶的菜花
- 「黄色文明」与豆芽
- 中国烧鸡与肯德基
- 「先洗后切」之类的形而上学
- 「三天不吃青，眼睛冒金星」
- 「食不厌精，脍不厌细」辨
- 马王堆的漆盘和份儿饭



GUANGZHOU NORMAL UNIVERSITY PRESS

广东师范学院出版社

食養拾慧錄



SHI YANG SHI HUI LU

聂凤乔 著

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

食养拾慧录/聂凤乔著. —桂林:广西师范大学出版社, 2007. 1

(聂凤乔作品)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6423 - 7

I. 食… II. 聂… III. 饮食 - 文化 - 中国 - 文集
IV. TS971 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161038 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

发行热线: 010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码: 101309)

开本: 889mm × 1 270mm 1/32

印张: 9.25 字数: 162 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 7 000 定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



作者简介

ZUOZHE JIANJIE

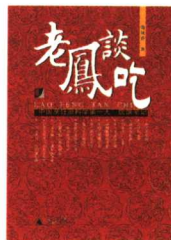
聂凤乔（1927—2000）江苏兴化人，笔名老凤、公孙无恙等。出生于厨师家庭，少年时曾学厨多年。从事烹饪研究四十余年，曾任扬州大学原商学院中国烹饪系系主任、中国烹饪协会理事，长期受聘为《中国烹饪信息》主编，兼任南京经济学院兼职教授、内蒙古财经学院客座教授、《中华饮食文库》编委会副主任委员等。

主持编撰首部《烹饪原科学》部编大专教材，编撰出版了《中国烹饪原料大典》（上卷）。参与编撰了《中国烹饪辞典》《中国烹饪百科全书》，均任副主编并负责终审。出版著作有《蔬食斋随笔》《食养拾慧录》《老凤谈吃》。其中“蔬食斋随笔”系列被日本《圆桌》杂志译成日文，连载达五年之久。

聂凤乔作品



“中国烹饪原料学第一人”饮饌笔记



老凤谈吃



蔬食斋随笔



蔬食斋随笔续集



蔬食斋随笔别集

策划编辑 龚风光 于铁红
责任编辑 于铁红 宋 钊
装帧设计 张今亮
制 作 杨无惧 于 宁
宋 晶

www.bbtbook.com

食養拾慧錄



SHI YANG SHI HUI LU

目录

1 食论篇

- 谨和五味 长有天年……3
- 生命在于饮食……4
- 农业烹饪与牧业烹饪……6
- 饮食为中医药之源……7
- 美饌佳肴与汤液法……9
- 美食未必“烂肠”……11
- 美食辨……13
- 何谓美味……15
- 美食与常食……16
- 可贵的吃“稀罕”……18
- “老头子最毒辣的敌人”……20
- 荤素之争……22
- “请素食主义者先生们原谅”……24
- “三天不吃青，眼睛冒金星”……26
- 所有的蔬菜都抗癌……28
- 肉食不鄙……30
- “六月素”的回味……32
- 令人忧虑的向“副食型”转化……33
- 主食·副食·零食……35
- 中国的主食与0.618……37
- 中国人的健康秘诀……39
- 良好的膳食结构……41
- “不时不食”与一日几餐……42
- 早餐·午餐·晚餐……44
- 快餐小议……46
- “快餐”与“慢食”……47
- 享受饮食的乐趣……49
- 进入小康该怎么吃……51
- 全盘西化的忧虑……52

中国烹饪的理论基础.....54

养生的中国烹调法.....56

2 食养篇

味为核心,养为目的.....61

迟到的认识.....62

中医也有营养学.....64

现代营养学的思考.....66

21 世纪的新营养学.....67

阴阳、性味与长寿.....70

食粮,食肉?进步,落后?.....72

杂食的优势.....74

“以脏补脏”与细胞疗法.....76

宽胃以养气.....78

“多寿只缘餐饭少”.....80

年饱——饮食自戕症.....81

长寿者的食谱.....83

影界“二谢”的饮食要诀.....86

想啥吃啥与饮食之道.....89

“饮食回归自然”小议.....91

冬补·药补·食补.....93

入冬慎补.....95

药膳滋味竟如何?.....96

对一份日本药膳菜单的思考.....98

从粤饌重养说起.....99

闽饌亦重养生.....101

“少年减肥夏令营”的思索.....103

维生素 C 的惶惑.....105

也谈科学导“吃”.....106

3 食料篇

中国烹饪善用干货.....111

“山珍海味不过如此”吗?.....113

熊掌,亦我所欲也.....115

不该非难鱼翅.....116

鱼肚不止是海味.....118

“食之益人”说鱼皮.....120

中国人为何嗜海参.....122

鳖有何用?.....123

小暑的黄鳝.....125

作臙补人的鲑.....127

食鲞记.....128

海蜇与“雪羹汤”.....130

吃猪肉好还是吃牛肉好.....132

说说猪脚爪.....134

劝君多识皮滋味.....136

总统、猪皮与美容.....137

知否“霞天膏”.....139

羊,食为养.....141

关于草鸡、洋鸡的取舍.....143

风鸡的风味.....145

“清炸全蝎”的追求.....146

我因养麦开发鼓与呼.....148

夏蔬何多瓜果茄豆.....150

布什厌恶的菜花.....151

冬瓜及其皮之类.....153

却说西瓜翠衣.....154

苦口佳蔬说苦瓜.....156

中日同飘芋梗香.....158

新发迹的落葵.....159

春来荠美	161
除烦益智枸杞头	163
多食马兰	164
戴的思念	166
荆芥苗的启示	168
“翠缕面”与“槐叶冷淘”	169
“背口袋”的苕麻	171
松乳菇杂记	173
轻身耐老,再食牛蒡	174
春来正宜食柳芽	176
蒲公英咖啡及其他	178
蒲公英与长寿	179
豆腐,了不起的发明	181
“黄色文明”与豆芽	183

4 食技篇

“环保菜”与“拿起筷子来”	187
熟苹果去内热与“熟”	188
“先洗后切”之类的形而上学	190
筷子、刀功与养生	192
“食不厌精,脍不厌细”辨	194
“牛宜稔”和配菜的学问	196
中国烹饪善用汤	198
葱结与拍姜	200
冬日宜食酱卤菜	201
别冤枉了火锅	203
滑瀉舒脾阳	205
马王堆的漆盘和份儿饭	207
“不得其酱不食”	209

浓油赤酱和“清一色”	210
“香滑佐流霞”的豆豉	212
究竟吃多少盐好	214
味精何辜	216
姜能疆御百邪	217
姜可延寿	219
蒜味——中国特色味型之一	221
蒜,臭乎?香乎?	223
葱补丹田麦疗饥	224
却喜香茗入饌来	226
苦豆情调	228

5 食饌篇

米饭减肥	233
“十全大补”的抓饭	235
“只将食粥致神仙”	236
粥之第二章	238
药粥举隅	240
高原上的羊肉粥	242
南宁的“老友面”	243
太原头脑长寿汤	245
草药点心与椿根馄饨	247
谷垒情思	249
豆浆、豆浆,胡不归?	250
油条褒贬	252
“益智粽”畅想	254
海南的“鸡屎藤粿”	256
理想的“东坡肉”	258
关于“东坡肉”的释析	259

绝妙隆冬杂碎汤	261
中国的烧鸡与“冰箱病”	263
再议烧鸡	264
中国烧鸡与肯德基	266
“炆虾”的危言	267
茶叶蛋与茶肴	269
为茶叶蛋一辩	271
药蛋的思路	272
“胖大海杞子羹”的联想	274
怀柔一席“洋参宴”	275
“竹筒宴”中竹之味	277
酸梅汤与冰淇淋	278
绿豆汤，赤豆汤	280
酒的辩证法	282
非“啤酒热”	283
啤酒何如黄酒强	285

❁ 后 记

附 录 一

食论篇

SHI LUN PIAN

1



食无定味，
适口者珍





谨和五味 长有天年

食论篇 SHI LUN PIAN ·

中国是一个讲究长寿的民族。长寿，是一个美好的愿望。老人多，积累的经验丰富，好好总结，于人类社会大有裨益。旧时称皇上为万岁，祝孩子长命百岁，都有这个意思。至于“予及汝偕亡”或“老不死”，那是不配给予长寿祝贺的。

或者以为追求长寿滥觞于秦始皇。其实不然，先秦时期的不少文献已谈及长寿与养生。《黄帝内经·素问》上不是说过“长有天命”和“度百岁乃去”吗？那时还处在视七十为古稀之年的时代，平均年龄大概不会高。当时倡导的最根本的长寿方法，恐怕还是饮食养生：

是故，谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

所谓“谨和五味”，并不仅是调配好食物的酸、甜、苦、辣、咸五种滋味，尽管包含有这个意思在内。这里的“五味”，是指用各种不同烹饪原料，制作出来的不同食物；“谨和”指既要做得合乎健康要求，又要吃得符合各自生理的需要。

“人是铁，饭是钢。”人之所以能生存、成长并繁衍，最根本的在于饮食。这是物质基础。一切劳动、工作、学习、运动、生活，没

有一个好身体,大概什么也谈不上,精神的反作用同样违背不了“巧媳妇做不得无面馒头”这个事实。

所以,要讲长寿,首先得讲究饮食养生。“谨道如法”便是讲的这一点。“法”,客观规律也。

那么,吃什么?怎么吃?似乎教人吃饭未免多事,其实大有学问。究竟甘旨膏粱,还是粗茶淡饭?委实难说。饮食养生,也不是三言两语所能道其万一。开宗明义第一章,后面的只好听下回分解了,不过,都是拾人牙慧而已。

生命在于饮食

食论篇 SHI LUN PIAN ·

人真是一种奇怪的动物。说他是万物之灵,却把最紧要、最常见的事物视而不见,避而不谈。是有意回避?抑或无意疏忽?实在说不清。

例如,每日的饮食便是其一。

1990年10月16日《青海日报》报道,一位省教育研究所助理研究员郭某,迷于气功,自恃“功气”在身,由减食而至水米不进,终于“功到自然成”送掉了45岁的生命。他老婆竟也以为这是“必经阶段”,不求助挽救,死后还匿尸待其复活。“人不吃饭就会饿死”,这是“永恒真理,最后的、终极的真理”。恩格斯在《反杜林论》中的这句话未必有多少人注意,但它的确是真理!一个十分简单明了的真理。然而,那位教育研究者竟然没有研究到这一

点,他的当中学教师的老婆也没教到这一点,太遗憾了。

现在,气功的狂热劲儿也许已经冷了一点。大家都以之为神异,却没考虑一下什么是“气”。中医的气,可作二解:一指体内流动的富有营养的精微物质;一指人的机体特别是脏腑组织的活动能力。实际上,二解可并作一解,即营养物质被人体吸收后所形成的维持机体健康、保持运动平衡的能。这种能,通常是按客观规律自主运行以发挥作用的,但亦可通过意念来加以控制、操纵,即通过大脑中枢的调节作用来控制机体的“能”。大脑中枢则由意念来操纵。这需要耐心的长期锻炼,这便是通称的气功。关于气功,另有章法,但其绝对离不开一个物质基础——饮食。因为我们所说的“能”,即“气”,是由饮食所提供的营养物质转化而成的。换句话说,不吃饭也就没有了“能”,什么功也做不成的。中国历史上,曾有一些人妄图用绝粒、辟谷等方法求得长生或保健,没有一位成功的。《黄帝内经》中说:“人以水谷为本,故人绝水谷则死。脉无胃气亦死。”孙思邈的《备急千金要方·食治》曰:“安身之本,必资于食。”“不知食宜者,不足以存生也。”孙思邈还说:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气。”无食即无气。事实上,至今还未闻一位不饮不食的气功师呢。

就中医观点来说,还有血与津液等,限于篇幅,从略。

有人说,“生命在于运动”,或者说“生命在于静养”或“生命在于××”等,唯独不说生命与饮食的关系,让他们停止饮食三天,看还能不能运动或静养?其实,谁也明白这个真理,就是不说而已。有意回避,难道是为了“以震其艰深”?

我以为最初的也是最基本的当是“生命在于饮食”,亦即“安身之本,必资于食”。因此,有关饮食的一切必须讲究,特别是饮食养生问题!

农业烹饪与牧业烹饪

食论篇 SHI LUN PIAN

这个题目有点怪，烹饪（烹调生产—饮食消费）还有农业、牧业之分吗？

有，而且是历史的客观存在，或者换个说法：东方烹饪与西方烹饪。

话得打这儿说起：最近几年，西方食品冲击咱们这个文明古国，如肯德基、麦当劳、比萨饼、加州牛肉面、邦尼炸鸡……加上泛滥的啤酒、牛奶等，这是一方面；另一方面，收入提高而生活改善，再加上某些“增加优质蛋白”的导向，荤食占了饮食的优势，动物性烹饪原料把粮食挤得日益减少。于是，也就在近若干年，不停地有人在呼吁“饮食西化的危险”，甚至连西方营养学家也如此告诫我们。西方科学昌明，正应该学习，“饮食西化”不是顺理成章吗？不然。许多方面确应向西方学习，唯独这烹调与饮食却是个例外。

我们知道，人类社会的发展决定于经济基础，烹调与饮食模式也如此。西方的烹调与饮食是在畜牧业经济基础上形成与发展起来的；东方，主要是中国，则是在农业经济基础上形成与发展起来的。这可以从二者的历史上找到答案。畜牧业经济，决定了西方膳食以肉、奶为主，主副食分不清（或不分），烹调技术简单而粗放，不注重调味；尽管宫廷饮食礼仪逐渐普及民间，形成西餐繁琐的进餐程式，可是切割之劳大都在餐桌上，使用叉子迟到 18 世纪初。最著名的法国菜，到 16 世纪才崭露头角。农业经济决定

了中国膳食以谷物为主，肉、菜果为副，主副食分得非常清楚，烹调技术细腻而精致，十分注重调味，早在 3000 年前即已停用叉而采用筷子，饮食礼仪早见于先秦文献。中国肴饌之精美，早在先秦便很讲究了。

问题不止于此。膳食结构和制度所反映的饮食养生思想，也早与中国医学孳生于先秦，相伴发展。吃什么、怎样做、如何吃才利于健康生存，很多问题已在先秦文献中有了记述。中国人按照这些祖辈从实践中总结出的理论吃到今天，证实了它是正确的。西方民间虽也有饮食养生思想，但是在畜牧业经济形成的饮食模式中总结出的营养学，虽然借助自然科学的成就在营养成分的分析上取得了巨大成就，却仅仅有 150 多年的历史，还来不及判断其饮食模式的利弊。直到 20 世纪中期才发现并且承认，西方饮食不如东方饮食利于人类生存。

农业烹饪与畜牧业烹饪二者的比较，涉及方方面面甚深甚广，是个大课题，非本文所能尽述。虽如此，能不能就此引起对当前饮食趋向的思考呢？开开洋荤，换换口味，未尝不可，但千万不要自觉或不自觉地追求西方营养学已经开始反省的畜牧业烹饪模式了。

饮食为中医药之源

食论篇 SHI LUN PIAN.

一般都认为“医食同源”、“药食同源”，这是今人的语言，古籍并无此语。我却认为中医中药皆源于饮食。

因此,也可以反过来说,中华民族的饮食,是经过中医药筛选过后定型的。因而,这种饮食最适应人体生存与健康的需要,或者说,最适应中华民族体质的需要。

“医食同源”说,常常是根据神农尝百草的故事来加以论证的。唐代司马贞的《史记补·三皇本纪》谈及“神农氏以赭鞭鞭草木,始尝百草,始有医药”。《淮南子·修务训》更具体些:“(神农氏)尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日遇七十毒。”也还有另一说,即“伏牺尝百草制砭”,见于宋朝罗泌所纂的《路史》。也许还有其他人尝过。其实,这是一个群体实践积累的象征。虽如此,这里面有一些简单的逻辑:首先,神农或伏牺等,必然是先得饮食,得以生存,然后才能去“尝草”,然后发明医和药,说明饮食先于医药;其次,所以要“尝草”,正是饮食实践中的发明与启示。没有饮食,何来医药?

还有证明:商代的烹饪大师伊尹创制汤液,正是将烹调技术移植到医药之中的。南朝宋·雷斅的《炮炙论》,未尝不是烹调的启发。

既然从饮食中发现了医和药,那么医和药的原理也必然反作用于饮食,指导人们正确饮食。用什么烹饪原料以及原料的组合,用什么烹调加工技法,用什么调味料等,以及饮食的制度与方法,无不是和人的生存与健康的需要相适应的。因为一饮一食也都是先于医药,早有生活的验证,再经后来医药理论的指导,这样的饮食,必然就具养生作用。这饮食并非什么烹龙炮凤,也不是饕甘饮旨,而是普通人家的一日三餐,乃或粗茶淡饭,不需要无病呻吟地去追求什么补品、补药。历史上曾经有些人滥用补药或追求不老药和服食丹药等,其结果都不妙。

孙思邈在他的《备急千金要方》的序中说:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”,说明了正常饮食的重大养生作用。当