

# 食花诗赋

王云  
编著



海洋出版社



# 食花诗赋

王云 编著

海洋出版社

2007年·北京

## 内 容 提 要

本书是一本诗歌集萃,收集了自春秋时期的《诗经》到近代文人雅士及历代名人所作的有关饮食诗词 2500 余首及少量文章,并将诗歌按内容分为原料篇(蔬菜、水果、禽畜、水产、主食等)、宴饮篇、厨艺篇、养生篇等。每篇的开头部分还著有食物的特性,药理作用和养生保健等内容,可以使人们陶冶在饮食诗歌的美妙意境的同时,又获得了养生保健的知识。

本书将中国的美食和营养健康与传统文化完美地结合在了一起,是一本独特的、雅俗共赏的诗集。适合各行各业的人士阅读,特别适合旅游、餐饮业人士及诗词爱好者阅读和收藏。

## 图书在版编目(CIP)数据

食苑诗赋/王云编著, —北京:海洋出版社,  
2006. 10  
ISBN 7-5027-6684-7

I. 食... II. 王... III. ①食物疗法—通俗读物  
②诗歌—作品集—中国 IV. ①R247.1-49②I22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120828 号

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京季蜂印刷有限公司印制 新华书店发行所经销

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 33

字数: 400 千字 印数: 1~3000 册

定价: 90.00 元

发行部: 010-62147016 邮购部: 010-68038093 总编室: 010-62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

食花詩賦

癸未新春

郭獻瑞



弘揚傳統飲食文化  
新飲食現代化

杜子端

丙戌年仲夏

弘揚我國傳統飲食文化

祝賀“食苑詩賦”出版

張世堯



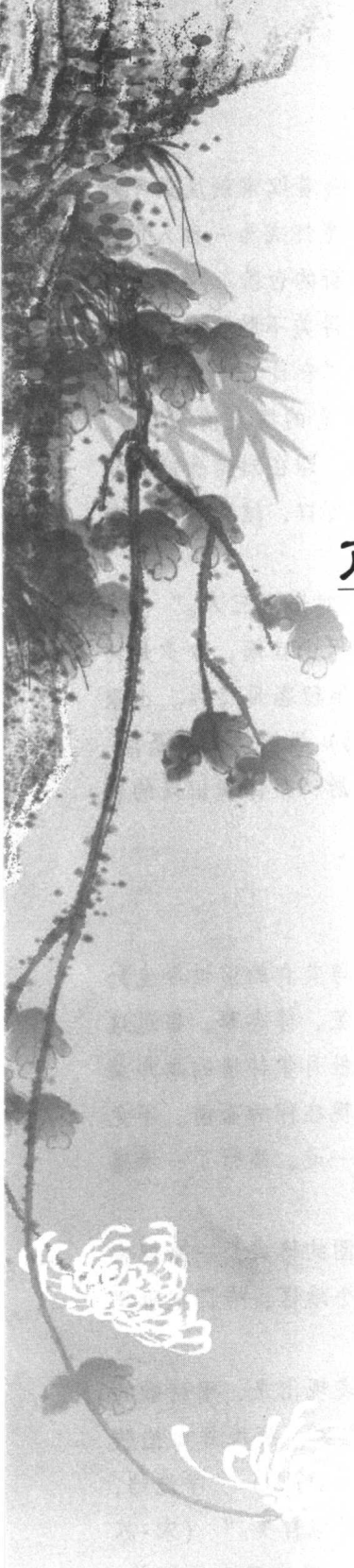
二〇〇六年八月

詩以風骨為珠  
民以飲食為天



丙戌年仲夏 梁東





## 前言

《食苑诗赋》是一本诗歌集萃，收集了自春秋时期的《诗经》到近代文人雅士及历代名人所作有关饮食诗词 2500 余首及少量文章。将诗歌按内容分为原料篇（包括蔬菜、水果、禽畜、水产、主食等）、宴饮篇、厨艺篇、养生篇等。正如中国诗词学会李秘书长所讲，此书较为全面地收录了我国饮食文化方面的古典诗词及文章，既可作为写作爱好者的参考工具书，又可作为陶冶性情、了解我国传统饮食文化的休闲读物，适合各行各业的人士阅读。餐饮业人士也可通过此书，深入了解我国具有几千年文明的餐饮历史，领悟中华民族餐饮文化的丰富内涵，从而不断提高自己的业务素养。

### 一、诗意的美食

《食苑诗赋》是一部关于美食的诗歌选萃，书中收录的全部内容都与饮食有关。自古“民以食为天”，饮食是人类赖以生存、繁衍的重要物质基础，可以说一部人类发展的历史，首先也应当是一部饮食文明发展的历史。而中华民

族自古就是一个美食之邦，从公元前16世纪开始，随着奴隶制度的不断发展，剩余产品的出现以及社会分工的日渐明确，使烹饪成为一种人们专门从事的职业，从而使人类的饮食文化跃上了一个新的台阶。

其实，若论起当今世界各地的美食来，可谓是多得美不胜收，别的不说，只就韩、日美食而言，就足够让那些“哈韩”、“哈日”一族们沉迷其中的了。而中国的饮食文化，其独特之处在于除了它的博大精深以外，更体现出了对美食意境的追求，一种诗意化了的美食，即在对美食的追求中，享受到美食以外的内容，或许它比食物本身更要可口，这或许是一种对美食追求的最高境界吧？

如同“花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。”（李白《月下独酌》）“明月几时有，把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。”（苏轼《水调歌头》）“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”（陆游《游山西村》）虽然饮的都是酒，可意境却大不相同：李白的空灵、苏轼的豪迈以及陆游诗中体现出来的农人的古道热肠，其诗境本身比一壶美酒更令人陶醉！

## 二、美食的诗

记得某位台湾作家出过一部书，书名就叫《名人与美食的前世今生》。书中把上海、浙江、江苏等地的美食与张爱玲、杜月笙、徐志摩、鲁迅这些名人历史联系起来，尽将张爱玲爱吃的海派西菜、杜月笙钟情的本邦菜以及徐志摩曾经携陆小曼一同品尝过的城隍庙素斋呈现在你的面前。不免在阖上书本之余，让人产生遐想，仿佛也同那些名人一道，举行了一场感官上的盛宴。

此外，还有类似“地图式”的美食书籍，按照地图的格式，一路搜索下去，小到一片边寨、一条古街，大到一座城市、一个地区，专门把那里所特有的美食仔仔细细地介绍给你。

而本书的不同之处，是在于将美食以诗歌的形式表现出来，用诗歌的特有语言告诉你有关吃的一些事情。“缕缕花衫沾唾碧，痕痕丹血掐肤红。香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风。”（元·方夔《西瓜》）“净洗铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫摧他，火候足时他自美。”（宋·苏轼《猪肉颂》）“河润疑腴异海咸，杨春春岸点春衫。粲为三女洵知美，

浮入五湖自不凡。鱼味多缘名品毒，人生只有少年馋。未能割爱西施乳，前定还须问季咸。”（清·谢墉《食味杂咏·河豚》）

更有那一场规模盛大的筵宴，“置酒高殿上，亲友从我游。中厨办丰膳，烹羊宰肥牛。”（三国·魏·曹植《箜篌引》）也是在以诗的语言叙述。而“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”（唐·白居易《问刘十九》）表面看只是一首简单的五言绝句，实际却是一道邀友人对酌的便笺，用诗歌表现出来，更会富有一番情味。

许多司空见惯的内容，换一种方式表达，就会给人带来新鲜的感觉，尽管和网络社会的“网络语言”比起来，诗歌这种体裁是多么的古老，但也许正是距离才会产生美。食物本来就是美味的，诗歌在这里除了它固有的表现形式外，还包含有一种感动人的精神因素，在有规律的平凡当中，人们体会出的是一种久违了的摒弃了喧嚣与浮躁的、悠扬的、具有田园牧歌式的宁静与祥和。

### 三、其他

本书的特点是，在所介绍的某种食物诗歌之前，都附有该种食物的概要介绍以及它的食疗保健作用，力求言简意赅，这也正符合了时下人们兴起的一股食疗保健热潮。俗话说“药补不如食补”，这既然是一本与食物有关的书，加上这些内容则可以丰富本书。

此外，因书中收录的诗词量较大，不便逐一注释，而大量的诗歌都跟饮食有关，从这个方面讲也比较便于读者理解。又因某些诗词内容较长，限于本书篇幅，就将其中“比方于物”、“兴事于物”的内容删去了，只留下描写食物的部分，以便读者专门从表现美食的角度进行赏析。因此，很多诗歌只给出了诗歌名称和部分内容，旨起引导作用，有兴趣的读者可以按图所骥。





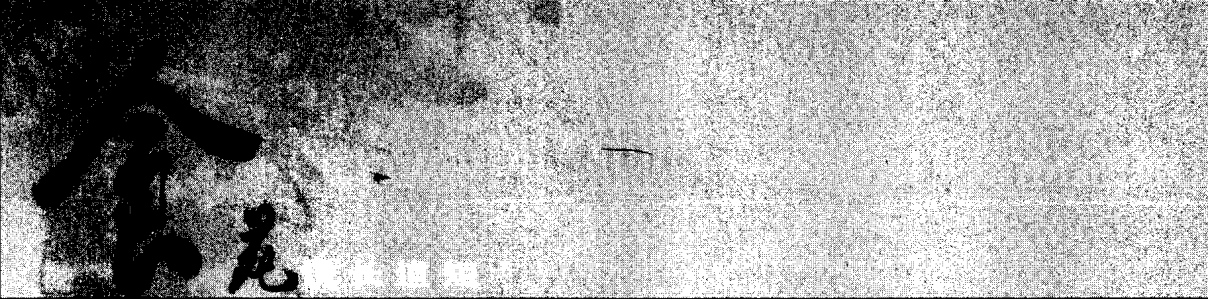
## 食苑说长道短

几年前，我的一位报界朋友，在他主办的一张报纸上，开设了一个《说长道短》的专栏，我在那个专栏里发表了《吃文化》和《穿文化》两篇小文。在下的拙见是说，吃和穿都是有文化内涵的，只是有着雅俗之分，如同音乐有“阳春白雪”和“下里巴人”之别。

吃喝是人生的第一要素，文化是人类文明的重要标志。把吃喝和文化相提并论，似乎不伦不类。其实，吃喝还真的大有文化哩。

前天，王云先生先通过电话后又跟脚到办公室造访，说他要出版一本《食苑诗赋》，并介绍说，这是一本诗歌集萃，收录了自春秋时期的《诗经》到近代文人雅士及历代名人所作的饮食诗词 2500 余首。其中按内容分为原料篇、宴饮篇、厨艺篇、养生保健篇等。我虽没有看到详细的书稿，但从详尽的目录里即可看出，此书的出版，填补了我国饮食文化的一项空白。它不仅全面地收录了我国饮食文化方面的古典诗词，为餐饮业人士提供了一部重要的文化与工具大书，而且，以食为天的每个人都能通过此书深入了解我国具有几千年文明的餐饮历史，领悟中华民族餐饮文化的丰富内涵，让你在享受美味的同时，提高自己的文化品位。





王云先生对《食苑诗赋》侃侃而谈，我的思维却顺着书里的幽径潜入《红楼梦》的字里行间。《红楼梦》作为古典文学名著，也堪称餐饮文化的百科全书。曹夫子不仅熟悉历代菜肴佳饌，能对其烹饪技术娓娓道出二三，而且对许多水产的习性也能说得头头是道。我每每中秋与友人赏月对酌，就会自然地联想起曹夫子在第三十八回里写的“林潇湘魁夺菊花诗，薛蘅芜讽和螃蟹咏”。“满腹草莽”的怡红公子贾宝玉在与众姐妹的赋菊中一次次地“落第了”，但由他引发的“持螯赏桂”的“螃蟹咏”却使读者忍俊不禁。宝玉先吟道：“持螯更喜桂阴凉，泼醋搗姜兴欲狂。饕餮王孙应有酒，横行公子竟无肠！脐间积冷馋忘忌，指上沾腥洗尚香。原为世人美口腹，坡仙曾笑一生忙。”接着黛玉写道：“铁甲长戈死未忘，堆盘色相喜先尝。螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块午。多肉更怜卿八足，助还必须谁劝我千觴？对兹佳品酬佳节，桂指清风菊带霜。”在赋菊中略输一筹的宝钗自不甘居下游，接黛玉吟道：“桂霏相阴坐举觴，长安涎口盼重阳。眼关道路无经纠，皮赶时髦春秋空黑黧！”对这位“无肠公子”骂得不谓不痛快，令人不能不叫绝。中秋夜，明月当空，志同道合的仨俩朋友持蟹剥黄，对酌畅饮，或吟古人的诗句，或相互酬喝，食之有味，佐以文化，那会充满多么美妙的情趣啊！

这也许下是我激赏王云先生编辑而即将付梓的《食苑诗赋》的缘故吧。

说来也巧，王云先生走后，我继续翻阅他留下的部分书稿，唯独看到的是《水产篇》里节选的“蟹”。唐朝皮日休的《咏蟹》云：“未游沧海早知名，有内还从肉上生。莫道无心畏雷电，海龙王处也横行。”这“无肠公子”何曾了得！唐朝丘丹在《状江南·季冬》云：“江南季冬月，红

# 食苑

蟹大如瓢。湖水龙为镜，炉峰气作烟。”想象中的熬蟹会令人捧腹。宋朝秦观在《以菹姜法鱼糟蟹寄子瞻》云：“鲜鲫经年渍醢醢，团脐紫蟹脂填腹。后春菹茁滑于酥，先社姜芽肥性肉。”不仅赞蟹肉之鲜美，而且以诗传授烹蟹厨艺，读来受益匪浅。

王云先生的《食苑诗赋》，不仅萃集了历代名人有关的饮食诗词，以文释诗，道出了诗意的美食，美食的诗蕴，而且言简意赅地写出了每种饮食的产生，习性和食疗作用。如蟹，书中告诉你：蟹常居于海、江、河、湖、泽或水田周围的土岸，昼伏夜出，以动物的尸体或谷物为食。当你在选购螃蟹时，应以肚脐色白而突出，蟹螯夹力大，毛顺，腿实蟹饱满，动作活跃爬行迅速，且蟹壳青绿色有光泽，不断吐泡发出声响的为质量上品。蟹肉性寒，味咸。具有清热散血，养筋益气、通经络、解添毒，催产下胎和抗结核等功效。它还告诉你，蟹肉中含有十多种游离氨基酸，味道鲜美，但脾胃虚寒者不易食蟹，而且，蟹与柿子不可同食。此书在手，不仅让你在涵咏中享受到中国饮食文化的丰厚底蕴，而且是你饮食购物的指导。更是你食疗的指南。

随着人们物质与文化生活水平的提高，我相信《食苑诗赋》一定会受到世人的青睐。我期盼着。

李一信

作者李一信，原任鲁迅文学院副院长，中国作家协会办公厅主任，退休后供职于中华诗词学会任副秘书长等职。





# 目次

## [瓜果篇] ..... (1)

|           |      |
|-----------|------|
| 西瓜 .....  | (1)  |
| 甜瓜 .....  | (5)  |
| 哈密瓜 ..... | (7)  |
| 木瓜 .....  | (10) |
| 桃 .....   | (12) |
| 李子 .....  | (19) |
| 梅子 .....  | (25) |
| 杨梅 .....  | (32) |
| 杏子 .....  | (36) |
| 银杏 .....  | (39) |
| 海棠 .....  | (41) |
| 石榴 .....  | (43) |
| 柑橘 .....  | (51) |
| 梨 .....   | (63) |
| 红枣 .....  | (68) |
| 山楂 .....  | (72) |
| 苹果 .....  | (74) |
| 葡萄 .....  | (75) |
| 樱桃 .....  | (81) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 荔枝 .....  | (91)  |
| 龙眼 .....  | (104) |
| 椰子 .....  | (105) |
| 香蕉 .....  | (107) |
| 菠萝 .....  | (109) |
| 槟榔 .....  | (110) |
| 枇杷 .....  | (112) |
| 橄榄 .....  | (116) |
| 柠檬 .....  | (120) |
| 佛手柑 ..... | (121) |
| 罗汉果 ..... | (123) |
| 柿子 .....  | (124) |
| 桑椹 .....  | (126) |
| 甘蔗 .....  | (128) |
| 栗子 .....  | (130) |
| 榛子 .....  | (132) |
| 香榧 .....  | (133) |
| 葵花子 ..... | (134) |
| 菱角 .....  | (135) |
| 芡实 .....  | (138) |
| 莲子 .....  | (139) |

|          |       |
|----------|-------|
| 花生 ..... | (140) |
| 松子 ..... | (141) |
| 核桃 ..... | (143) |

## **[蔬菜篇] .....** (145)

|                  |       |
|------------------|-------|
| <b>豆类 .....</b>  | (153) |
| 豇豆 .....         | (153) |
| 毛豆 .....         | (154) |
| 蚕豆 .....         | (155) |
| 豌豆 .....         | (157) |
| 扁豆 .....         | (159) |
| 豆腐 .....         | (160) |
| <b>根茎类 .....</b> | (161) |
| 荸荠 .....         | (161) |
| 红薯 .....         | (162) |
| 莲藕 .....         | (163) |
| 茼蒿 .....         | (168) |
| 萝卜 .....         | (169) |
| 芦笋 .....         | (171) |
| 竹笋 .....         | (172) |
| 芋头 .....         | (185) |
| 山药 .....         | (189) |
| 蔓菁 .....         | (191) |
| 苕蓝 .....         | (193) |
| 芥菜 .....         | (194) |
| 豆芽菜 .....        | (195) |
| 慈姑 .....         | (196) |
| 甜菜 .....         | (197) |
| <b>吊菜类 .....</b> | (199) |
| 茄子 .....         | (200) |
| 青椒 .....         | (202) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 黄瓜 .....         | (203) |
| 丝瓜 .....         | (205) |
| 冬瓜 .....         | (207) |
| 南瓜 .....         | (208) |
| 苦瓜 .....         | (210) |
| <b>叶菜类 .....</b> | (211) |
| 大白菜 .....        | (211) |
| 韭菜 .....         | (214) |
| 菠菜 .....         | (217) |
| 香菜 .....         | (218) |
| 茼蒿 .....         | (219) |
| 雪里蕻 .....        | (222) |
| 芹菜 .....         | (223) |
| 油菜 .....         | (225) |
| <b>调味菜 .....</b> | (228) |
| 姜 .....          | (229) |
| 葱 .....          | (231) |
| 蒜 .....          | (232) |
| 辣椒 .....         | (233) |
| 花椒 .....         | (234) |
| <b>食用菌 .....</b> | (235) |
| 茯苓 .....         | (235) |
| 石耳 .....         | (237) |
| 地耳 .....         | (239) |
| 木耳 .....         | (240) |
| 蘑菇 .....         | (241) |
| 口蘑 .....         | (243) |
| 茭白 .....         | (245) |
| 鸡枞 .....         | (247) |
| <b>野菜类 .....</b> | (248) |
| 蕨菜 .....         | (248) |