

吃文化

——食的文化与文化地吃

◎袁玉兰 著

民以食为天，中国人对饮食文化情有独钟。本书写的是天下民众与帝王才子吃喝的故事，许多段子堪称经典，故得此书名。

书中无论是述说官府贵胄的海味山珍，还是文人骚客的食中风韵、贩夫走卒的大快朵颐，所有这些，在作者的笔下皆变幻成为展示历史风云气象、官场魑魅魍魉、人间情天恨海、市井韵味风情的文化大餐。

中医古籍出版社

大吃一经

——食的文化与文化地吃

袁玉兰 著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命文化研究. 第1辑/北京东方生命文化研究所编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

(生命文化丛书/袁正光, 陆丽娜主编)

ISBN 7-80174-482-9

I. 生… II. 北… III. 生命文化—研究 IV. Q1-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143928 号

生命文化研究(一)

大吃一经——食的文化与文化地吃

袁玉兰 著

责任编辑: 高福庆

特约编辑: 雷桢孝

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 三河国英印务有限责任公司

开 本: 680×980 毫米 1/16

印 张: 10.25 插页: 1

字 数: 146 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-482-9/R·477

全套定价: 180.00 元(本册定价: 18.00 元)



作者简介

袁玉兰，1960年代末毕业于东北师范大学，曾任北京中医药大学教授，硕士生导师，注册咨询师，现已退休。

研究方向为中医药文化相关问题。多次应邀到日本早稻田大学、久留米大学、美国休斯顿医学院、澳大利亚悉尼理工大学讲学，进行学术交流。《中国教育报》、《中国企业报》、《中央电视台》等传媒机构，曾介绍其从事中日文化交流的事迹。曾主持国家社科基金项目《中日企业文化比较研究》。



中医古籍出版社

关爱读者健康



民以食为天，中国人对饮食文化情有独钟。本书写的是天下民众与帝王才子吃喝的故事，许多段子堪称经典，故得此书名。书中无论是述说官府贵胄的海味山珍，还是文人骚客的食中风韵、贩夫走卒的大快朵颐，所有这些，在作者的笔下皆变幻成为展示历史风云气象、官场魑魅魍魉、人间情天恨海、市井韵味风情的文化大餐。作者认为：大吃是建设和谐社会的根本。“和”字一“口”一“禾”，表示人人有饭吃；“谐”字人“皆”可“言”，表示人人皆可言，民生民主是大事，所以谓之“大”。此确乎巧思也！

责任编辑：高福庆

特约编辑：雷祯孝

封面设计：视觉传达



↑ 友情游宴初涉饮食禅机(1984年8月)



↑ 作者与老电影艺术家陈强谈食论道



← 作者云游四方寻食访味 (2006年10月)



↑ 作者与日本“红迷”高久保丰一家
(高久保丰先生是日本大学商学部经营学科教授，
北京大学光华管理学院战略与公共政策系访问学者)



↑ 作者采访“红楼选秀”活动 (2006年11月)

《生命文化丛书》第一辑编委会

学术顾问：匡扶之 沈 非

主 编：袁正光 陆莉娜

副主编：刘从明 雷祯孝 史义军

编 委：（按姓氏笔画为序）

乜荣芳	王正全	王梅红	史义军
田向阳	李振吉	朱明德	刘从明
刘 哲	刘 奇	陆莉娜	宋 玫
陈卫平	陈立新	苏京平	苏 明
罗冀兰	张 超	宗淑杰	赵仲龙
杨丽萍	周慧卿	周盛平	袁正光
袁玉兰	高福庆	唐锡阳	黄宗汉
董草原	雷祯孝		

《生命文化丛书》第一辑总序

袁正光教授和陆莉娜教授嘱我为他们主编的《生命文化丛书》第一辑作序。这对我来说，无疑是一项勉为其难的任务。为了完成这个任务，我几乎通读了《丛书》第一辑所有书稿。

这些书稿对生命文化的意义、生命文化的基本概念、生命文化的学科体系以及某些分支学科，做了虽不能说很全面、系统却相当独到、深刻的论述，令我大为惊喜：原来生命文化还有这么多大道理！尤其是那些叙述处境艰难的人们，如残疾人、癌症患者、临终病人，热爱生命，同命运顽强抗争，以及在生死存亡关键时刻对生命的感悟的篇章，更令我感动不已，有时候不能不为之唏嘘。而那些讲述“生命大交换”、“大吃一经”等养生保健和饮食文化的著作，例举通俗易懂，文笔生动活泼，又使我兴趣盎然。不知不觉之间，最初的担心，变成了一次愉快的阅读，一次丰盛的生命文化大餐，这是我始料所不及的。

为了感谢两位教授给我先睹为快的机会，我想利用这有限而宝贵的篇幅，向读者介绍一下丛书中最重要的一些基本观点。希望通过这个介绍，读者能够和我一样，很快进入角色，成为他们主编的这套丛书的知心朋友。

首先当然要说一说什么是什么是生命文化。《生命文化丛书》中说：生命文化是一门与生命科学相对待的、尚在形成中的社会人文学科。生命科学从科学的角度研究人的“自然生命”的本质，研究人的健康、疾病和长寿的机理，研究人的生命和外部世界的物质关系；它的前沿阵地，是脑科学和基因科学。生命文化则从社会人文的角度研究和解读生命的意义，研究“文化生命”生成发展的规律，研究呵护和发扬生命的途径和方法，引导人们深刻体认生命的宝贵，从而珍惜生命，关爱生命，维护生命尊严，使人活得有意义，活得精彩，活得幸福和快乐。

我就此请教袁教授：从生命文化的角度，你怎样理解“活得有

意义，活得精彩，活得幸福和快乐”？他以一系列拷问回答我的问题。他说：当你富裕的时候，是不是就很快乐，很幸福？当你生活拮据的时候，是不是就不愉快，不幸福？当你顺利的时候，是不是能与人分享你的快乐和幸福？当你遭遇挫折时，是不是也能保持积极乐观的心态，减少痛苦的折磨？当你健康的时候，是不是能够保持良好的健身和卫生习惯？当你患病的时候，是不是能够心态平和，配合治疗？当你年轻的时候，是不是能珍惜生命的每分每秒，争取事业成功，享受人生快乐？当你步入晚年的时候，是不是能坦然面对，欣赏夕阳的美丽？当你工作的时候，是不是能如同关怀自己的生命一样，关怀他人的生命，并从中获得愉悦感和幸福感？当你在家的時候，是不是能够运用情感的艺术，让你的家人生活得快乐和幸福，从而你自己也快乐和幸福？当别人快乐和幸福的时候，你是不是能由衷地去分享？当别人困难的时候，你是不是能力所能及地给予帮助，为别人分担一些困难？

袁教授的答复，把生命文化的主要精神具体而细微地化作种种人生态度。这表明，在人类文化这个大系统中，再没有任何别的文化，比生命文化更贴近人的生命和生活实际了。我认为，有了这样一番解读，生命文化不仅变得通俗易懂，而且变得异常亲切了。

生命文化作为一个学科，包含一系列基本概念：生命意义、生命意识、生命关怀、生命质量、生命价值和生命尊严。它的学科体系就是由这些基本概念和一系列二级、三级概念构成的。生命文化不是一个单一的学科，而是一个学科群，除了生命文化这个综合性学科而外，还包括许多分支学科，诸如生命伦理学、医学伦理学、优生学、养生学、饮食文化、形体文化、生死智慧、人才学等等。在生命文化的基本概念中，生命意义是最为重要的，它是生命文化中普照一切的光。不仅生命文化这个综合性学科本身，而且各个分支学科，都是解读生命意义的，只是解读的层次和角度不同。研究生命文化，最重要的，就是要深刻体认生命意义。

所谓生命意义，是指人这个独特的生命有机体的意义。生命意义可以分解为两个方面，一方面是“作为实体”的生命的意义，

也就是生命本身的意义；一方面是“作为活动”的生命的意义，也就是生活的意义。两种意义有联系，但不是一回事。作为实体的生命，从娘胎里一生出来，就有意义。生命的这种意义是先天的，绝对的，无条件的，它存在于生命自身之中，不取决于任何外在条件。这说因为，生命本身携带着人类在几百万年的进化中所积累起来的独一无二的信息、禀赋和潜能。有这个实体，这些信息、禀赋和潜能就能发挥出来，没有这个实体，它们将全部被毁掉。这就是它的意义所在。

与生命本身的意义不同，生活的意义在于把生命所携带的信息、禀赋和潜能发挥出来，为社会进步和人类幸福贡献力量，并从中成就自己的事业，获得应有的满足感。生活的意义是后天的、相对的、有条件的：你的生活究竟有没有意义、有多大意义，全靠你自己的努力。

生命文化作为一个学科，其重要性，首先在于从理论上肯定了作为实体的生命，即生命本身具有先天的、绝对的和无条件的意义，从而为社会公正，为人道主义理论和实践，特别是医疗实践，奠定了最深刻的思想基础。无视或否认生命实体的这种意义，将会为弱势群体肆无忌惮地对待弱势群体的生命提供口实。因此，必须无条件地确立这样的原则：在生命面前，人人平等，不因为性别、年龄、种族、民族、肤色、宗教、地域、财富、地位和文化等等的不同而有所区别。生命文化所强调的这种意义，用最通俗的语言来表达，就是要把人当人，而不要把人不当人，或者把人仅仅当作经过特别标识的某种角色。

生命文化的重要性，还在于它强调了生活的意义是后天的、相对的、有条件的，从而为人们努力进取，不断超越自我，提供了理论基础。丛书中有两句话，非常发人深省：“生命是父母给的，生活要自己去打造。”这两句话极具励志意义。而对那些 30 来岁还赖在父母家里的“啃老族”们，则是一个很实在的忠告。

生命文化是一门古老而又时尚的学问，无论在中国，还是在西方，都可以追溯到两千多年以前。当孔子口中念念有词“仁者，爱人”、“己所不欲，勿施于人”的时候，当苏格拉底和他的弟子们反复讨论什么是“善”的时候，生命文化作为一门学问已经开始发

韧。但是，真正为生命文化提供大量有价值的思想理论观点的，还是文艺复兴时期的人文主义思想家。正是但丁、皮科、斐微斯这些人，大声疾呼，提出了人有神性、有尊严、有自由、命运应该自己做主的伟大思想。近代以来，许多思想家、文学家、科学家，也都对生命的宝贵、生命的意义，提出过不少有价值的思想观点，留下了诸多名言警句。但是，直到今天，生命文化作为一个学科并未真正形成。究其原因，客观上是因为社会一直处于尖锐的对立和斗争之中，缺乏把人当人，即当作可以大写的“人”来对待的环境；主观上是因为种种违反人性的思想理论大行其道，人仅仅被看作实现某种目的的工具，而不是被看作目的本身。在这种主客观条件下，以珍惜人的生命，弘扬生命意义为宗旨的生命文化，自然难有发展的空间。

现在，情况已经有所不同。尽管世界还很不安宁，局部战争、恐怖主义、教派冲突层出不穷，但是，关爱生命的明智的呼声毕竟越来越高涨了。而更重要的是，以激烈竞争为主要特征的现代生活，促使人们比以往任何时候都更加迅速地觉悟起来，认识到关爱生命的重要。同时，生命科学和相应的生物技术的迅猛发展，也使生命文化的创立成为刻不容缓的任务。因此，世界各国的政要、宗教界人士、企业家、学者、科学家等等，都在呼唤生命文化。可以预期，不久的将来，这门古老而又时尚的学问，一定会发展成为一门真正的社会人文学科。

袁、陆两位教授主编的这套《生命文化丛书》，并不是学术专著，而是普及性读物。在生命文化普遍缺失的今天，对于广大读者来说，需要的正是这类普及性读物。我相信，这套丛书在普及生命文化基本知识，加强人们的生命意识和生命关怀等诸多方面，将会发挥重要作用。而丛书中提出的那些独到的、富有学术意味的理论观点，最终都将融入生命文化的学科之中。

匡扶之 2006年11月22日

IV

目 录

开场白：食话食思的联想

第一篇 大话红楼养生经 4

一、新国学与“红楼”热	4
二、“红楼”之宴的联想	8
三、刘姥姥的忍耻之乐	10
四、刘姥姥的自知之明	11
五、刘姥姥品美味茄鲞	13
六、大观园的交融之美	14
七、大观园的养生之要	15
八、《红楼梦》中的茶文化	18
九、《红楼梦》中的酒文化	21
十、《红楼梦》中的饭托儿	22
十一、《红楼梦》中的多彩饮食	24
十二、医说“红楼”食疗法	26
十三、段总的刘姥姥情结	31
附：红学盲初读《红楼梦》	34
水浒人物 PK 红楼海选	36

第二篇 帝王才子好吃经 38

一、隋炀帝与狮子头	38
二、刘邦与沛县狗肉	39
三、苏东坡与清醇野菜羹	42
四、苏东坡与酒炖东坡蹄	44
五、康熙与八宝豆腐羹	45

六、毛泽东与红烧肉	46
七、布什爱吃水煮肉	49
八、休斯顿的姚餐厅	50
九、新加坡的御膳厅	53
十、御茶膳房的名宴	54

第三篇 名人名宴与名著

一、北京城的谭家菜	60
二、王帮福的梅家菜	65
三、上海的《造洋饭书》	67
四、陈存仁与《津津有味谭》	70
五、贾铭与《饮食须知》	72
六、美女作家的美食谈	72
七、食物公社里的“会议”	74
八、《味觉森林》之旅	77
九、过口难忘“蚝仔煎”	79
十、信远斋的酸梅汤	81

第四篇 食言志与侃饭局

一、食言志与马哈鱼	84
二、苦瓜成熟的滋味	87
三、天柱石耳的滋味	90
四、鱼文化代表的生命光彩	92
五、饭局文化面面观	94
六、饭局埋单之思考	115
七、钓鱼台国宴大饭局	117
八、孔子老子论吃经	119
九、儒家的饮食礼仪	125
十、美食、味觉与嗅觉	128
十一、人间至味在旅途	130
十二、中国节日的食礼	143
附：危险的学生“食堂”	149

题外的话：从吃的点滴能测算性格吗？

开场白

食话食思的

联想

夫民以食为天，食精则民强，食盛则民壮。悠悠华夏五千载，饮食文化源远流长。中国人既然以食为天，则“悠悠万事，唯此为大”，所以此书叫《大吃一经》，说中国文化是一种“食文化”。估计没什么大错，无论民间还是官方话语，说吃都是头等大事，古代孟子说义利之辩，就说：“熊掌与鱼不可兼得”；毛泽东说实践的重要性，就说：“你要知道梨子的滋味，就得变革梨子，亲口尝一尝”；焦裕禄说创新的可贵，就说：“吃别人嚼过的馍没有味道”。

诸如此类的说法还很多。比如大家都把思索叫“咀嚼”，体验叫“品味”，嫉妒叫“吃醋”，

幸福叫“陶醉”，司空见惯叫“家常便饭”，轻而易举叫“小菜一碟”，高校中学风浮躁叫“浅尝辄止”，对问题的深刻理解叫“吃透精神”，广泛流传叫“脍炙人口”，人改变了处境叫“苦尽甘来”。除此之外，什么吃苦、吃亏、吃不消、吃不准、吃得开、吃里扒外、吃不了兜着走、不吃那一套，以及生吞活剥、囫圇吞枣、秀色可餐、食古不化等，都是大家见惯不怪的说法。



敬儒女士(左一)说：“幸福叫陶醉，体验叫品味，让我们珍惜生命中的爱与奉献，细细品味幸福的滋味……”

反正是好事也好(吃小灶)，坏事也好(吃官司)，有利也好(吃回扣、吃利息)，没利也好(吃功夫)都能吃。即便是什么都没有吃到，也要挂上吃。比如“吃哑巴亏”，“吃闭门羹”，真有点“普天之下，莫非一吃”的意思。

以吃喝为题材的影视作品，更让人回味无穷。李安导演的经典亲情片《饮食男女》、张国荣烹制的《满汉全席》、周星驰主演的

幽默喜剧《食神》里面蛋炒饭比佛跳墙难做，还有引人入胜的《魔幻厨房》，《厨房之恋》，这神奇的厨房是延续“人间烟火”的地方。欧洲有句名言：“看厨房就知道主人的品位”。的确，现实生活中厨房不仅是每个家庭一日三餐的制造重地，它还可以成为享受生活的舞台，成为保障家人健康的一片乐土。

离开厨房，走向社会，对许多著名食客大家都有目共睹。王世襄的一根葱，能让许多名厨的名菜黯然失色。再往远了说，知堂（周作人）、雅舍（梁实秋）谈吃的文章，至今令后人心向往之。看看《知堂谈吃》才知道，如今的饭菜和 60 多年前差远了。

其后，俞平伯、唐鲁孙、王世襄、董桥各成一家。以至沈宏非宛然别开洞天，其《写食主义》一书一纸风行，几乎成为按图索骥之美食指南。

我们判断一个人是不是食客、美食家，不仅要能吃会吃，还要特别能写吃。上述几位不仅舌头较一般人厉害，笔头更是非常厉害。

所以“吃”是文化、是志向、是唯此为大的大事。