

朱瑞玖◎主编



齿颊生香

饮食文化与成语

中国饮食文化的每一步前进，都能在成语中找到印迹。『昔者……未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。』『茹毛饮血』反映的正是人类还不会使用火时的饮食状况，这条成语至今仍用来称谓蒙昧野蛮的生活状态。

徐大晨 著

【中国成语文化书系】



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

朱瑞玟◎主编

齿颊生香

饮食文化
与成语

徐大晨 著

【中国成语文化书系】



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

齿颊生香：饮食文化与成语/徐大晨著. —北京：首都师范大学出版社，2006.12

(中国成语文化书系/朱瑞玖主编)

ISBN 7-81064-917-5

I. 齿… II. 徐… III. ①饮食-文化-中国-通俗读物 ②汉语-成语-故事

IV. ①TS971-49②H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116732 号

CHIJIASHENGXIANG——YINSHI WENHUA YU CHENGYU

齿颊生香——饮食文化与成语

徐大晨 著

责任编辑 张成水

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnup.cnu.cn

E-mail cnup@mail.cnu.edu.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17.75

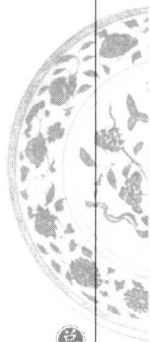
字 数 293 千

定 价 32.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题，请与出版社联系退换

总论



总论

饮食文化与成语

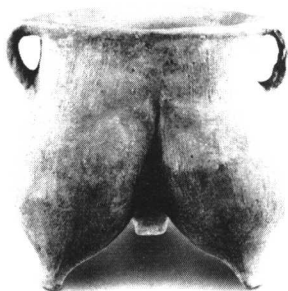
饮食的目的，本是为了获取维持生命和繁衍种族所需要的营养。西方国家的饮食观，至今仍是这种原始的饮食实用性的延伸，中国人却把饮食推向了艺术的领域，使饮食成为一种博大精深的文化。

让我们先来纵观中国源远流长的饮食文化史吧：

上古时代的圣贤们，大多是由于在饮食方面造福人类而享誉万世的——燧人氏发明钻木取火，教民熟食；轩辕氏发明了灶火，人们“始蒸谷为饭，烹谷为粥”；伏羲氏教民结网捕鱼、驯养牲畜，扩大了食物来源；神农氏亲尝百草，创立了农业生产，还发明了陶制炊具……当然，这些圣贤不见得真有其人，他们是先民智慧的集中表现。

从原始社会晚期开始，中国人就开始讲究烹饪了。商汤王的辅宰伊尹，曾经“以滋味说（shuì）汤，致于王道”^①——以烹饪美味食物的方法为比喻，给商汤王讲说治理天下的道理。

后来，随着农业和畜牧业的发展，食物原料大大增加了。从考古挖掘以及甲骨文的记载来看，夏、商、周三代，有禾、黍、麦、麻、稻等五谷，有马、牛、羊、鸡、犬、猪等六畜，还有



新石器时代·夹砂灰陶双耳鬲

^① 见《史记·殷本纪》。

人工种植的蔬菜、人工栽培的水果。同时，炊具多样化了，烹饪技术也得到了进一步的发展，出现了制作精细的“三羹”（三种羹）、“五齏”（五种腌制的菜）、“七菹（zǔ）”（七种肉酱）以及很多耐贮藏的食品。在中国饮食史上享有盛誉的“八珍”，也是在这个时期开始出现的。



夏·灰陶三足盘

膳食机构、宴会制度、进餐制度等，这些中国饮食文化的组成部分，也都是在三代时期开始形成的：夏代，就已经有了专门掌管膳食的人——“庖正”；周代，掌管王室膳食的机构有 20 多个，共有 2332 人，分工极为细致。对于天子、诸侯、大夫、士的进餐，《周礼》、《仪礼》与《礼记》中做出了严格的规定；哪些人吃，吃哪些食品，用什么餐具，用什么调味品，奏什么乐，什么时间奏乐……都有极其苛细、烦琐的规定。

在饮食卫生方面，三代时期也有所要求了。《周礼·食医》中总结出“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”的理论，至今有参考价值。

可以说：夏、商、周三代，中国的饮食文化已经初具雏形了。

汉代“张骞通西域”的历史事件，在中国饮食史上具有重大意义。大量中原地区本来没有的食品，通过“丝绸之路”源源而来。菠菜、芹菜、茴香、胡萝卜、扁豆、胡豆、莴笋、西瓜、甜瓜、黄瓜、石榴、核桃、苜蓿、芫荽……都是在这个时期传入的，大大丰富了中原地区的蔬菜品种。芝麻、胡椒等，也是这个时期传入中原地区的；香料与作料的增多，也使菜肴的烹制出现了新的变化。

魏晋南北朝时期，是中国历史上的民族大融合时期，各民族的饮食出现了相互之间的大交流。因而，多种多样的食品，多姿多态的烹调方法，使中国饮食文化呈现了前所未有的辉煌局面。清酱（酱油）、豆豉、生姜、肉桂、蜂蜜等等，都是在这个历史时期出现的新的调味品。色素，也是在这个时期开始用于烹饪的，诸如用栀子染黄、用苏木染红等等。现代绝大部分食品种类，在魏晋南北朝时期都已经问世了。

北魏贾思勰的《齐民要术》，是中国古代著名的农书。这部书不仅记录了魏晋南北朝时期丰富的粮食品种以及瓜菜、水果，还记录了各种菜肴、食品的烹制方法，仅制醋方法就多达 21 种。在中国饮食文化史上，《齐民要术》是一部非常重要的文献。

经过唐代的发展，出现了两宋时代饮食文化的繁荣昌盛。其中一个突出



的特点，是都市饮食、市民饮食的迅速发展。以东京汴梁（今天的河南省开封市）为例：在这人口过百万的大城市中，酒楼、饭铺、茶坊、食店比比皆是，各色小吃摊子蜂攒蚁聚。据《东京梦华录》等史籍记载，当时东京有“正店”（大型酒楼、饭铺）72家，“脚店”（小型酒家、饭铺）不可胜数。正店高楼广座，气势非凡，脚店经营特色食品，各有绝活，“王楼包子”、“曹婆婆肉饼”、“段家爇（āo）物”^①、“薛家羊饭”、“周家南食”、“梅家鹅鸭”、“曹家从食”、“万家馒头”、“乳酪张家”，都是见于记载的汴梁脚店。这些正店、脚店与各色小吃摊子、走街串巷的流动小贩共同组成了一个极其繁荣的都市饮食市场。南宋的临安（又称“武林”，即今天的浙江省杭州市），城市规模比汴梁更大，人口达124万，繁华程度大大超过了汴梁。南宋周密撰写的《武林旧事》中，记录了临安的著名酒楼29家，各种面食、糕点、粥、菜等298种。

明代，食品种类进一步丰富，烹饪技术进一步提高。反映明代社会生活的《金瓶梅词话》，提到的各种米面主食、羹汤菜肴、干鲜果品、蜜饯糖果不下三四百种，不仅燕窝、鱼翅是珍稀佳肴，田鸡（青蛙）、黄鼠、螳螂也都成了美味佳肴。书中列举的烹饪方法，有烧、炙、蒸、煮、炒、炖、煎、熬、熏、卤、炸（zhá）、煨（bó）等十几种。另外，《金瓶梅词话》还写到名目繁多的家宴筵席以及规格、等级不同的筵席。这些，都反映了明代的饮食文化风貌。

中国历史上的第三次民族交融（元代）、第四次民族交融（清代），对于饮食文化也都产生了深刻的影响。清代皇宫中的“御膳”，集中体现了当时最高的饮食水平。让我们从乾隆皇帝的膳单中随便抽取一份吧——

乾隆三十年正月十八日：

卯正（早晨六点），“请驾伺候，冰糖炖燕窝一品”。

卯正二刻（早晨六点半），“炒鸡大炒肉炖酸菜热锅一品，燕窝锅烧鸭子一品，猪肉馅倭包子一品，燕窝肥鸡挂炉鸭子野意热锅一品，箱子豆腐一品，羊肉片一品，羊乌叉烧羊肚攒盘一品，竹节卷小馒头一品，烤祭神糕一品，银葵花盒小菜一品，银碟小菜一品”；“上传叫冯鼎（厨师）做鸭丝肉丝粳米面膳一品，鸭子豆腐汤一品”。

未正（下午两点），“莲子八宝鸭子热锅一品，肥鸡火熏炖白菜一品，羊肉他他土一品，莲子猪肚一品，青笋香蕈炖肉一品，水晶丸子一品，奶酥油

① 把食物放在灰火里煨烤，叫做“爇”。

野鸭子一品”；“青笋爆炒鸡一品，摊鸡蛋一品，蒸肥鸡燂羊羹攒盘一品，象眼棋子饼小馒头一品，荤素馅包子一品，烤祭神糕一品，银葵花盒小菜一品，银碟小菜四品，咸肉一品”；“粳米膳一品，鸡汤一品，额食六桌：饽饽奶子十二品一桌，内管领炉食八品一桌，盘肉二桌，羊肉四方二桌”；“上要饽饽二品，二号黄碗菜二品一盆”。

酉时（下午五点），“丰灯宝盒一副，元宵一品，三号黄碗膳房面筋，荣房叉子”；“行宫伺候：燂八件鸡一品，醋熘脊髓一品，火熏猪肚一品，小葱拌小虾米一品，涿州饼子一品”。

从这份食单来看，原料的精粹珍稀，菜名的典雅吉祥，餐具的豪华考究，空前而绝后，确实是中国传统饮食的最高成就的代表。至今，北京的“仿膳”虽然只保留了清宫御膳中微乎其微的一点风貌，却仍令中外宾客向往。

清代袁枚的烹饪专著《随园食单》，兼收历代的烹饪经验，融会各地的饮食风味，对于烹调技术进行了具体的描述，对于烹调科学进行了形象的阐释。它集中中华民族烹饪之大成，证明中国精湛的烹饪实践已经上升为成熟的理论。



商·青铜蝉纹鼎

中国饮食文化的形成，有自然、经济、政治、文化诸多方面的原因。

自然气候、地理环境、物产资源，是造就中国饮食文化的关键因素。《黄帝内经·素问》中说：东方，是“鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸”；西方，是“砂石之处”，“多风，水土刚强”，“其民华食而脂肥”；北方，“寒风冰冽”，当地的人“乐乳食”；南方阳盛，“雾露之所聚也，其民嗜酸”；中央，是“地平以湿”的地方，“天地所以生万物也众，其民食杂”。可见，我们的祖先很早就已经认识到气候、地理、物产对于食俗的影响了。中国幅员辽阔，从热带雨林到高山冻土，从内陆到海洋，生态环境各不相同。在交通不发达的古代社会，生活在不同地域的人，就地取材，创制出具有各种地方风味的食品。

在经济方面，中华民族是一个以汉民族为主体的多民族共同体，而汉民族主要生活在黄河流域和长江流域。平坦肥沃的土地、发达的水系、适宜的气候，为农业的发展提供了得天独厚的条件，早在 7000 年前，以种植谷物



为主的农业社会就已经形成了。以谷物为主、以蔬菜和肉类为辅，几千年来一直是汉民族传统的饮食结构。这与西方游牧民族以肉、奶为主的饮食习惯是大相径庭的。

经济的繁荣也为饮食的发展提供了物质条件。例如，“淮扬菜”就是这样形成的——自秦汉时代开始，吴越地方的广陵就逐渐成为淮南重镇了。隋炀帝开凿南北大运河以后，扬州成为食盐集散中心和发达的贸易城市。宋代宏迈的《容斋随笔》卷九中记载：唐代，“谚称‘扬一益二’，谓天下之盛，扬为一而蜀次着也”。“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”^①是很多人心驰神往的事情。如此发达的城市商业经济，极大地刺激了饮食业的发展，从而形成了具有淮扬地方风味的菜肴流派。

在政治方面，大一统的集权力量，把天南海北最美味的食品、最出色的佳肴统统荟萃到帝王的餐桌上。北京作为明清时代的都城，吸收了国内外的精华，在饮食品种与烹饪技术方面也成了全国的“首善之区”。同时，中国如同一个巨大的塔，只有塔尖上的少数人才有讲究美食的条件。农业社会缓慢的生活节奏，决定了时间在中国的不值钱，于是，不惜人力，一刀刀、一勺勺，精工细活地整治出五光十色、五花八门的美食，供塔尖上的人享用。就是一只鸡蛋，也不能简单地炒一下或煮一煮、蒸一蒸了事，而要细细加工，做成味道极其鲜美的“混蛋”或“混套”——清代的《调鼎记》中说：“将蛋壳敲一小孔，清黄倒出，取黄用清，加浓酒煨干者拌入，用箸打良久使之融化，装入蛋壳中，上用纸封，饭上蒸熟，剥取外壳，仍浑然一鸡卵也。”这就是“混蛋”的烹制方法。如果拌入蛋清的不是煨干的浓酒，而是“浓鸡卤煨就者”（煨干的浓鸡汤），做出来的就叫做“混套”^②。

在文化方面，中国人一向把人丁兴旺看成头等大事。对于最痛恨的人，孔子骂道：“其无后乎！”^③孟子也说：“不孝有三，无后为大。”^④为了达到人丁兴旺的目的，就一定要注意养生。为了养生，就非常注重吃。在中国固有的文化中，没有什么关于吃的禁忌，所谓“物无不堪食”^⑤。佛教传入以后，不少中国人又在素食方面狠下工夫，反而形成了独特的饮食门类。

① 见元末陶宗仪《说郭》载《商芸小说》。

② 见清代袁枚《随园食单》。

③ 见《孟子·梁惠王上》。

④ 见《孟子·离娄上》。

⑤ 见唐代段成式的《酉阳杂俎》。

另外，中国人素来敬重有学问的人。中国历史上一些文人创制的或介绍过的食品，总是能迅速引起人们的兴趣，对于饮食文化的发展起了不可抹杀的促进作用。宋代的“东坡肉”，清代的“宫保鸡丁”，至今脍炙人口。唐代名僧明瓚爱吃的“煨山芋”，清代著名小说家蒲松龄爱吃的“山东煎饼”，也是人们津津乐道的传统食品。

孙中山先生在《建国方略》一文中说：“烹调之术本于文明而生，非深乎文明之种族，则烹调技术不妙。中国烹调之妙，亦是表明进化之深也。”台湾女作家三毛也说过：“毕竟我们是一个美食文化的民族。”^①确实如此。从某种意义上说，“吃”贯穿了中国文化的始终。这种现象当然要反映到词汇上——被人占了便宜叫做“吃亏”，受苦叫做“吃苦”，感到惊吓叫做“吃惊”，承受重担叫做“吃重”，多心叫做“吃心”，嫉妒叫做“吃醋”，费力叫做“吃力”，遇到了尴尬情况叫做“吃瘪”，情况紧张叫做“吃紧”；坚持得住叫做“吃得消”，坚持不住叫做“吃不消”；面子大叫做“吃香”、“吃得开”，面子不够叫做“不吃香”、“吃不开”；对情况看不透，叫做“吃不准”；叛徒的行为是“吃里扒外”，坏人与坏人发生冲突是“黑吃黑”；战胜敌人是“把敌人吃掉”；贪心不足是“吃着碗里，看着锅里”；心里有苦楚而不能说，叫做“哑巴吃黄连”；对于情况有所了解，叫做“哑巴吃扁食”；遭遇挫折后吸取教训，叫做“吃一堑，长一智”；不能接受强硬态度，叫做“吃软不吃硬”；惹出了大麻烦，叫做“吃不了兜着走”；自己不认识的人是“生人”，自己认识的人是“熟人”；死皮赖脸、不好对付的人，叫做“滚刀肉”；职位低的小官是“芝麻官”；乡土气息浓重的人是“土包子”；能吃不能干的人是“饭桶”；做作虚伪的言行叫“装蒜”；包剿敌人是“包饺子”、“一锅端”、“一勺烩”；处理得不彻底的问题，叫做“夹生饭”；混乱的局面是“一锅粥”；做投机生意，叫做“炒”；占人便宜，叫做“揩油”、“宰一刀”；听不进劝告和开导，叫做“油盐不进”；时机不成熟，叫做“不够火候”；做事荒唐，叫做“吃饱了撑的”；做事磨磨蹭蹭，叫做“泡蘑菇”；分不清主次，叫做“拣了芝麻，丢了西瓜”；说话半吞半吐，叫做“含着骨头露着肉”……尤其能说明问题的是：我国流行最广的文明礼貌用语，不是“你好”、“早安”之类，而是“吃了没？”

成语，是汉语词汇中的精华。与中华民族历史同步的中国饮食文化，对于成语的形成与使用无疑是具有极大影响的。中国饮食文化的各个方面，几

^① 见《万水千山走遍·哥斯达黎加纪行》。

乎都在汉语成语中有所反映——从生食到熟食，从炊具到餐具，从便饭到筵宴，从主食到副食，从正餐到小吃，从荤菜到素菜，从飞禽到走兽，从五谷杂粮、鱼鳖虾蟹到瓜果梨桃、油盐酱醋，从和尚喝的腊八粥到道士服食的金丹，从“会须一饮三百杯”的酒到必须细细品啜的茶……都在汉语成语中留下了层层积淀。本书对于这 429 条成语穷原竟委，目的是与读者朋友一起，在深入了解这些成语的同时了解中国的饮食文化（由于与酒文化有关的成语另有专著，本书就不再收录了）。



目录



目
录

总 论 引食文化与成语	1
-------------	---

一 饮食男女，人之大欲存焉

——从生食到熟食	1
----------	---

1. 蒙昧时期的自然饮食状态

饮食男女/4 饥不择食/4 腥臊恶臭/4 茹毛饮血/5 生吞活剥/5 食肉寝皮/5
食生不化/6

2. 火的使用

薪尽火传/7 人烟辐辏/7 渺无人烟/7 不食人间烟火/7 不火食者/7 喝西北风/8 寒食禁烟/8 炆灶/9 曲突徙薪/11 焦头烂额/11 另起炉灶/11 增兵减灶/12 因势利导/12 柴米油盐/13

二 雨过天青云破处，这般颜色作将来

——炊具与餐具	15
---------	----

1. 炊具

破罐破摔/18 破釜沉舟/19 一以当十/19 釜底抽薪/20 热锅上蚂蚁/20 举鼎绝髭/20 人声鼎沸/22 鼎足而立/22 鼎铛有耳/22 尝鼎一脔/23 鼎中一脔/23 牛鼎烹鸡/23 折鼎覆餗/23 智小谋大/23 列鼎而食/24 列鼎重裯/24 堕甑不顾/24 甑尘釜鱼/25 甑中生尘/25 釜中生鱼/25 釜中之鱼/25

2. 餐具

和盘托出/26 杯盘狼藉/26 打破沙锅/27 盎盂相敲/27 箪食壶浆/28 斗筲之人/28 斗筲之才/28 簋簠不饬/29 酒囊饭袋/29 鬻桑饿人/29 口不两匙/30 一口两匙/30 闻雷失箸/31 当食投箸/31 箸长碗短/31 象箸玉杯/33 雨过天青/34 头没杯案/34

3. 厨用器具

杵臼之交/36 磨杵成针/36 卸磨杀驴/37 南山可移/37 南山不可移/37 指山卖磨/38 指山说磨/38 磨刀霍霍/38 砍瓜切菜/38

三 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充

——丰富的食物原料 41

1. 粮食类

民以食为天/44 五谷杂粮/44 五谷不分/44 不辨菽麦/44 五谷丰登/45 稻粱谋/45 黄粱一梦/45 持粱刺肥/46 青粱锦绣/46 青粱子弟/46 推陈出新/47 贯朽粟腐/47 米烂陈仓/47 陈陈相因/47 陈谷子烂芝麻/48 等米下锅/48 数米而炊/48 生米煮成熟饭/50 巧妇难为无米之炊/51 巧妇无米为炊/51 无米之炊/51 太仓稊米/51 沧海一粟/51 布帛菽粟/52 不为五斗米折腰/52 为五斗米折腰/52 舐糠及米/53 米珠薪桂/53 时丰道泰/53 糟糠之妻/54 蕙苡之谤/55 蕙苡之嫌/55

2. 肉类

肉食者谋/56 肉食者鄙/56 即鹿无虞/56 中原逐鹿/57 不知鹿死谁手/57 蕉叶覆鹿/57 守株待兔/58 见兔顾犬/58 见兔放鹰/58 兔死狗烹/58 杀彘教子/59 牧豕听经/60 牧猪奴戏/60 辽东之豚/60 人怕出名猪怕壮/61 口腹之累/62 庖丁解牛/62 目无全牛/62 官止神行/62 批郤导窾/62 游刃有余/62 踴躍满志/62 善刀而藏/62 牛刀小试/65 牛刀割鸡/65 割鸡焉用牛刀/65 羊踏菜园/65 蹲鸱为羊/67 如蚁慕膻/67 挂羊头卖狗肉/68 束缊请火/69 过屠门而大嚼/69 挑肥拣瘦/69 得其所哉/70 骨鲠在喉/71 喉间骨鲠/71 祝哽祝噎/71 弹铗无鱼/72 鱼与熊掌/72 前庭悬鱼/72 如烹小鲜/73 鲍鱼之肆/73 涸辙之鲋/74 贪饵吞钩/74 贪饵丧生/74 太公钓鱼/75 放长线钓大鱼/75 三日打鱼，两日晒网/76 漏网之鱼/76 鱼网鸿离/76 得鱼忘筌/77 竭泽而渔/77 鱼米之乡/78 瓮中之鳖/79 瓮中捉鳖/79 食指大动/79 染指羹鼎/79 染指垂涎/79 无肠公子/80 落汤螃蟹/80 手忙脚乱/80 一蟹不如一蟹/81 鹬蚌相争，渔人得利/82 无理取闹/82 垂涎欲滴/83 垂涎三尺/83 杀鸡为黍/84 只鸡絮酒/85 斗酒只鸡/85 焚琴煮鹤/85 见弹求鹬/85 材与不材/87 掩目捕雀/87 惊弓之鸟/88 鸟尽弓藏/88 螳螂捕蝉，黄雀在后/88 明珠弹雀/88 门可罗雀/89 自投罗网/89 一网打尽/90 网开三面/90 卧薪尝胆/90 甘之如飴/90



3. 蔬菜类

甘之如荠/92 芹曝之献/93 不遗葑菲/94 葑菲之采/94 左右采获/94 藕断丝连/95 拔葵去织/95 拔葵饮水/95 拔葵啖枣/95 玄酒瓠脯/96 啜菽饮水/96 菽水承欢/96 豆重榆瞑/98 冷灰爆豆/98 顺藤摸瓜/98 种瓜得瓜, 种豆得豆/99 浆酒藿肉/99 令人喷饭/100 买菜求益/101

4. 果品类

哀梨蒸食/102 哀梨并剪/102 橙黄橘绿/103 怀橘遗母/103 双柑斗酒/103 金玉其外, 败絮其中/104 二桃杀三士/104 余桃啖君/105 断袖余桃/105 投桃报李/106 桃李不言, 下自成蹊/106 门墙桃李/106 桃李满天下/106 青梅竹马/107 望梅止渴/107 渐入佳境/108 东家枣完/109 囫囵吞枣/109 火中取栗/110 掷果潘安/110 掷果盈车/110 推梨让枣/111 浮瓜沉李/111 甘瓜苦蒂/112 瓜熟蒂落/112 滚瓜烂熟/112 及瓜而代/112 及瓜不代/112 浇瓜之惠/113 青门种瓜/113 瓜田李下/113 瓜李之嫌/113 小儿市瓜/114

5. 蛋类

危如累卵/115 鸡飞蛋打/115 鸡蛋里挑骨头/116 杀鸡取卵/116

6. 调味品

油盐酱醋/117 火上浇油/118 熟能生巧/119 撮盐入火/119 撮盐入水/119 酸甜苦辣/120 含饴弄孙/121 口蜜腹剑/121 蜜里调油/121 酸文假醋/122 半瓶醋/122 拈酸吃醋/123 争风吃醋/123 咬姜呷醋/123 姜桂之性/123 鸡毛蒜皮/124 含辛茹苦/124 同甘共苦/125 不知甘苦/125 添油加醋/125 拿糖做醋/125

四 鲈肥菰脆调羹美, 麦熟油新作饼香

——丰富的食物原料…………… 127

1. 面食

画饼充饥/130 饮馔亦醉/131 一浆十饼/133 穷唱渭城/133 有去无回/134 心中有数/135 心中无数/135 热釜翻饼/135

2. 粥饭

放饭流馐/137 断齑画粥/138 灌米汤/138

3. 菜肴

脍炙人口/140 惩羹吹齑/140 尘饭涂羹/141 分我杯羹/141 闭门羹/142 残羹冷炙/143 残羹冷饭/143 含脯鼓腹/143 朝齑暮盐/143 漏脯充饥/144 千里莼羹/144 莼羹鲈脍/144 俾涎欲滴/145 金齑玉脍/145 山珍海错/146 油煎火燎/146 龙争虎斗/147 靠山吃山, 靠水吃水/148

五 烹龙炮凤玉脂泣, 罗帏绣幕围香风

——筵宴…………… 151

三牲五鼎/153 越俎代庖/154 酒池肉林/155 俾昼作夜/155 蜩蟪沸羹/155 钟

鸣鼎食/156 万寿无疆/157 折冲樽俎/157 筵无好筵/158 项庄舞剑，意在沛公/158 人为刀俎，我为鱼肉/158 俎上肉/158 日食万钱/159 无下箸处/159 烹龙炮凤/160 炊金馔玉/161 水陆毕陈/162 盛筵难再/162 雁塔题名/163 声价百倍/164 /登龙门/164 登龙术/164 饱食自若/166 盛筵必散/166 盛筵易散/166 中看不中吃/166 河东狮吼/167 鲜衣美食/168 成龙配套/169 家学渊源/170

六 养生之道，莫先于饮食

——饮食卫生..... 173

饥餐渴饮/175 饥肠辘辘/175 饥焰中烧/175 宵衣旰食/177 餐餐不继/177 灭此朝食/177 如汤沃雪/178 细嚼慢咽/178 狼吞虎咽/178 食无求饱/179 贪多嚼不烂/180 病从口入/180

七 盖聚物之天美，以养吾之老饕

——名人与饮食..... 183

饭糗茹草/185 孜孜不倦/186 官居鼎鼐/186 不食周粟/187 以暴易暴/187 顽廉懦立/187 周公吐哺/188 以水济水/189 南橘北枳/189 橘化为枳/189 嗟来之食/190 食不厌精，脍不厌细/191 饭蔬饮水/192 乐在其中/192 簞食瓢饮/193 以小人之心，度君子之腹/193 食前方丈/194 廉颇老矣，尚能饭否/195 夏羹之嫂/196 借箸代筹/196 不因人热/197 举案齐眉/197 食之无肉，弃之有味/198 鸡肋/198 煮豆燃萁/199 相煎何急/199 七步之才/199 指困相赠/200 禁商/200 自欺欺人/200 山肴野蔌/201 饕餮之徒/202 为口忘身/204 咬得菜根，百事可做/204 咬菜根/204 食不下咽/205 超然物外/206 郎才女貌/207

八 上堂已了各西东，惭愧闍（shé）黎饭后钟

——宗教与饮食..... 209

1. 佛教

沿门托钵/212 衣钵相传/212 衣钵传人/212 僧多粥少/212 饭后之钟/213 药石之言/213 指雁为羹/214 长斋绣佛/215 长斋佞佛/215 十八罗汉/216 逍遥自在/217 一刀两段/217 素口骂人/218 甘旨肥浓/218 钻冰求酥/219 醍醐灌顶/220 如饮醍醐/221 无遮大会/221 嚼饭喂人/222 刀头舔蜜/223 刀头蜜/223 屠所牛羊/223 炊沙作饭/223 /味如嚼蜡/223 臭肉来蝇/224 众口难调/224 钻冰觅火/224 饥不择食/225 一口吸尽西江水/225 羊毛出在羊身上/226

2. 道教

灵丹妙药/227 脱胎换骨/227 九转金丹/228 九转丹成/228 点铁成金/228 一人得道，鸡犬升天/228 鸡犬升天/228 淮南鸡犬/228 灰窝豆腐/229 每逢佳节倍思亲/230



目

录

3. 伊斯兰教

集苑集枯/232

4. 基督教

偷吃禁果/234 最后的晚餐/234

九 世间万事不挂口，齿颊尽日留甘香

——茶..... 237

齿颊生香/239 丢杯打盏/242 以茶代酒/245 西江水/246 千载难逢/247 家常
茶饭/249 残茶剩饭/249 月朗星稀/249 粗茶淡饭/251 清茶淡话/251 茶余饭
后/251 三茶六饭/252 搜索枯肠/253 撑肠拄肚/254 引贼入室/255 骨瘦如
柴/255 茶禅一味/256 端茶送客/259

索引..... 261



一 飲食男女，人之大欲存焉

——从生食到熟食

