

上下五千年 中华传统文化书系

饮膳有馐

中华饮食文化大观

穆艳霞◎编著

饮食文化是一种不可缺少的

特有文化，渗透于人类生活的各

个领域。饮食文化的浓重色彩，

从古至今，始终以五彩缤纷的瑰

丽之光使人们沐浴其中。饮食文

化伴随着历史前进的脚步，将渐

趋不断的发展和完善。



中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

饮膳肴馔

——中华饮食文化大观

穆艳霞 编著

 中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

饮膳肴饌:中华饮食文化大观 / 穆艳霞编著. —郑州: 中原农民出版社, 2014. 12

(上下五千年中华传统文化书系)

ISBN 978-7-5542-0962-2

I. ①饮… II. ①穆… III. ①饮食—文化—中国—青少年读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 264369 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号

电话: 0371-65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开本: 710mm×1000mm

1/16

印张: 13

字数: 245 千字

版次: 2015 年 5 月第 1 版

印次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

书号: 978-7-5542-0962-2

定价: 25.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前言

中

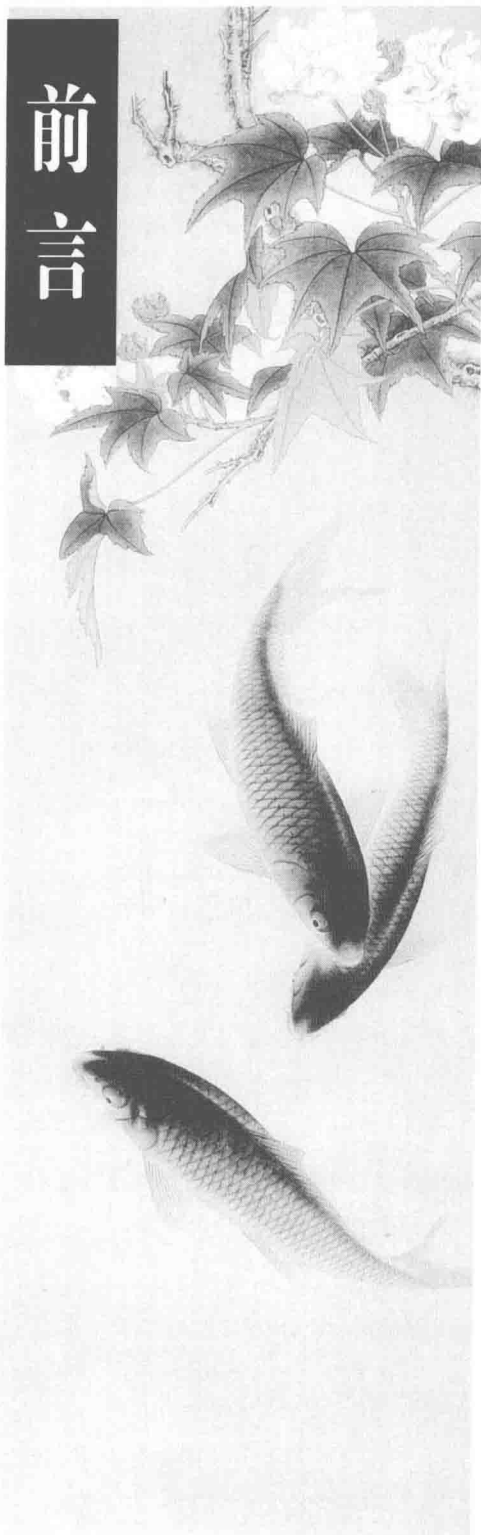
国是人类文明发祥地之一,其饮食文化历史悠久,博大精深,源远流长,是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠,也对世界饮食文化产生了极其深远的影响。

古代中国曾以高度发达的精神文明与繁荣的物质文明,极大地推动了历史的发展进程。在中国的传统文化中,饮食文化以种类繁多、制作精美、工艺技术独特而格外惹人注目。

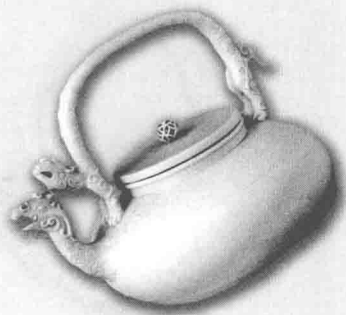
饮食文化与人类的生活密切相关,在中国几千年的文明历史中,人们对于吃的重要性的认识始终贯穿于整个社会发展的过程中,它也是历朝历代社会发展进步的标志之一。随着生活水平的提高和文明的进步,人们对饮食文化的追求也产生了质的飞跃,由浅层次向深层次发展,并逐渐游离了单纯追求物欲,升华为一种精神享受,憧憬在饮食活动中吃出品位、吃出文化的饮食情趣,从而把目光不约而同地投注在异彩纷呈、美妙绝伦的饮食文化上,进而探索、研究,以获得身心上极高的愉悦。

饮食文化作为一种不可或缺的特有文化,渗透于人类生活的各个领域。人类的饮食生活,是一定历史阶段文明水平与文化风貌的综合反映,饮食文化的浓重色彩,从古至今,始终以五彩缤纷的瑰丽之光使人们沐浴其中,饮食文化伴随着历史前进的脚步,从一个阶段走向另一个阶段,生生不息。

为了继承和发展这一宝贵而丰厚的特种文化,本书撷取了具有代表性的饮食文化精华,用精练准确的文笔、以图文并茂的编排形式,奉献给读者一顿集物质与精神于一体的华美大餐,使之从中了解饮食文化的起源、发展及演变的历史,获得丰富的知识,享受美好生活。



目录 MULU



食话篇

- 饮食文化释义 /2
- 饮食文化理论的原则 /3
- 饮食文化的特征 /14
- 饮食文化的类型 /21
- 饮食文化的区域特点 /25
- 饮食文化的地位 /29

食思篇

- 思想源头 /41
- 饮食思想的认同 /49
- 饮食思想的类型 /61
- 饮食审美 /78

食礼篇

- 先秦食礼 /93
- 食礼起源 /93
- 封建食礼 /100
- 近代食礼 /104

食器篇

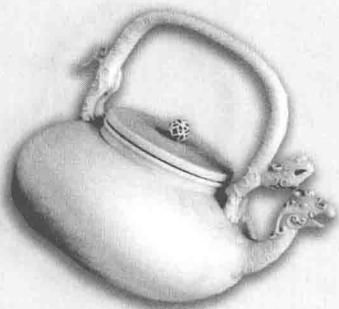
- 食器的发展 /111
- 食器的演变 /113
- 食器的分类 /118
- 美食美器 /125

食艺篇

- 冷菜造型艺术 /129
- 热菜艺术 /132
- 食品雕刻艺术 /134
- 面点造型艺术 /139
- 围边装饰艺术 /142
- 筵席设计艺术 /144
- 饮食环境美化艺术 /146

食趣篇

- 游龙戏凤 /150
- 百鸟朝凤 /151
- 游龙戏金钱 /152



目录 MULU



雪月桃花 /153

红棉虾团 /154

涮羊肉 /155

八仙过海闹罗汉 /156

霸王别姬 /157

斩鱼丸 /158

逍遥鸡 /158

虎皮豆腐 /159

明珠鲍鱼 /160

龙凤配 /161

红烧蚶肉 /163

商芝肉 /163

茯苓夹饼 /164

乾州锅盔 /165

水晶饼 /166

红娘自配 /167

如意菜 /169

诗礼银杏 /170

三美豆腐 /171

黄焖潍河甲鱼 /172

拔丝甜菜 /173

琵琶鸡 /173

龟羊汤 /174

洞庭桂鱼 /175

灯影牛肉 /176

东坡墨鱼 /177

葫芦头 /177

枫桥白汤面 /178

冬青桃 /178

瓯柑 /179

葱香饼 /180

金橘酸甜肉 /180

鸭儿耙 /181

东坡肉 /183

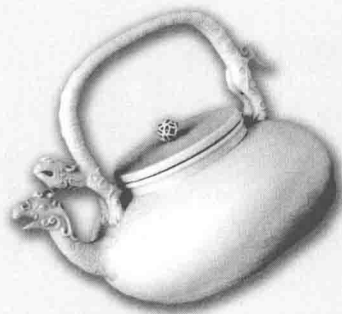
宁波烧鹅 /183

老蚌怀珠 /184





目录 MULU



东坡鱼 /185

洛阳水席 /192

全副銮驾 /185

八宝饭 /193

龙女斛珠 /186

慈禧蒸鲥鱼 /193

湘莲 /187

金丝韭黄 /194

鲤鱼跳龙门 /188

龙凤面 /195

三丁包子 /188

蟹黄汤包 /195

罗汉菜 /189

盘香饼 /196

四鼻鲤 /190

龙凤金团 /197

鼋汁狗肉 /190

福州光饼 /197

蜜枣羹 /191

热冬果 /198

试量狗肉 /192



食话篇

故人具鸡黍，

邀我至田家。

绿树村边合，

青山郭外斜。

开轩面场圃，

把酒话桑麻。

待到重阳日，

还来就菊花。



SHIHUA

食

话



人类的饮食生活，是一定历史阶段文明水平与文化风貌的综合反映。中华民族的历史文化，有着鲜明和典型的饮食色彩。这不仅表现在中国人的饮食生活中，更表现在其对饮食文化的深刻思考与积极创造、孜孜探索中。

饮食文化释义

文化的定义

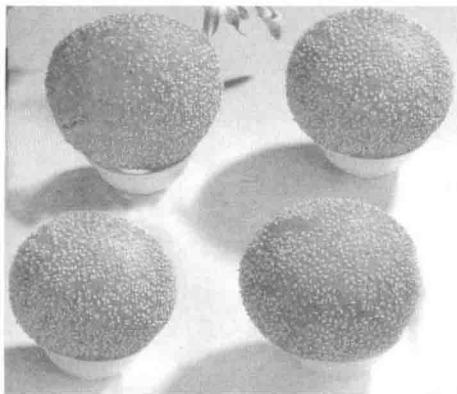
“文化”一词在中国古代文献中，是“文”与“化”的复合。《尚书·大禹谟》“文命敷于四海”中的“文”是指文德教化。最早将“文”与“化”联系起来的是《易·贲》“观乎人文，以化成天下”。西汉刘向《说苑·指武》中出现了“文化”一词，“凡武之兴，为不服也，文化不改，然后加诛”。但古代主要指“以文教化”之意，相当于后来的狭义文化的概念。

在不同学科对于文化的定义方面，诸如政治学、经济学、历史学、哲学、语言文学等，都有许多有益的观点。总的来看，各个学科对文化的定义有共同点，也有不同点，但共同的一个意义是文化被认为是人类社会历史的精神与物质的复合体，是代表一定民族特点，反映理论思维水平的精神风貌、心理状态、

思维方式和价值取向等精神成果的总和。

饮食文化的含义

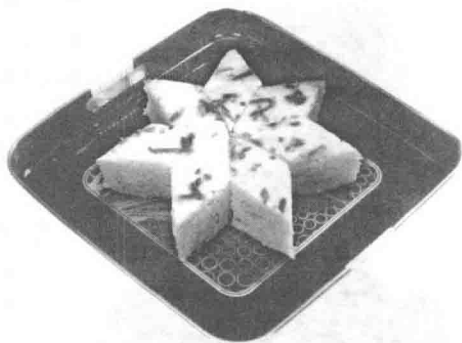
饮食文化是一种特殊而又普遍的社会现象。食物、加工方式的不同，或地区、民族差异产生不同的饮食风味、文化风格，故此说其特殊；饮食不分人种、地位、国家和民族，它还涉及政治、经济、哲学、文化艺术等多个领域，故此说其普遍。菜肴分南北风味，



芝麻大气球

八大菜系；不同民族则因风情各异，各有爱好禁忌。饮食文化中包含着“吃”，但“吃”并不能代表饮食文化，并不能概括饮食文化的整体。饮食文化是人类在饮食方面的创造行为及其成果，是关于饮食生产与消费的科学、技术、习俗和艺术等的文化综合体。凡涉及人类饮食方面的思想、意识、观念、哲学、宗教、艺术等都在饮食文化的范围之内。一个“吃”字，并不能包含饮食文化博大精深的内容。

中国饮食文化是一种艺术，涉及饮与食两个方面。“饮”主要指分别代表酒精饮料的酒和非酒精饮料的茶；“食”则是我国长期形成的以五谷为主食，蔬菜、肉类为副食的传统饮食结构，包括饮食观念、民情风俗、物产原料、烹调技术、饮食器具、饮食礼仪、食疗养生及有关人物轶闻、文献典籍、历史掌故等诸多方面的知识。



千层油糕

饮食之所以是文化，其一，是因为饮食是与人的生存同步的历史现象，人的历史就是饮食的历史；其二，每种菜系都是一种文化，其中积淀了无数厨师和文人墨客的心血；其三，饮食现象有一种丰富的结构，饮食器具具有各种形式、各样色彩，饮食环境或简朴或豪华，可以说小到餐具大到环境再到整个菜系都构成了一系列文化；其四，饮食文化还包括食客的心情、情绪，更深层次还包括哲学，如天人合一、中庸思想等。

饮食文化理论的原则

食医同源

早在原始农业开始以前的采集、渔猎生活时代，人们就已经注意到了日常食用的食物中的一些品种具有某些超越一般食物意义的特殊功能。医药学的最初胚芽就是孕育于原始人类的饮食生活之中，这可以说是人类医药学发生和发展的一般规律。

中国的传统医药学，在两千余年的历史中被称为“本草学”。“本草”之称最迟不晚于汉代，它最初发源于上古的采集实践。《淮南子》一书关于神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒”的追述，正反映了这种关系。神农，是中国古代传说中具有某种伟大智慧和特异功能的神圣人物。其实他不是一个具体的人，而是远古时代人们根据愿望塑造



的伟人，人们在形象上寄托了自己提高生存能力的美好愿望。集中于神农一身的各种本领，有许多是人们长期生产和生活实践经验的凝结，有的则是人们理想的赋予，这些都不同程度地反映了生产和生活实际。



葡萄园（食雕）

由于饮食获取营养和医病双重功能的相互借助与影响，从“医食同源”的实践和初步认识中派生出了中国饮食思想的重要原则，形成了中国“食医合一”的宝贵传统。因此，中国历史上饮食著述便与农学、医药学著作结下了不解之缘，无论是贾思勰的《齐民要术》，还是李时珍的《本草纲目》，或是其间与其后汗牛充栋的相关著作，莫不如此。这事实上已经与把农业和医药学结构为生物科学的现代科学认识相当接近了。

中国人自古以来就持万物交感的人与自然和谐相处的观念，并且始终不懈地探求作为自然和谐结构存在与活动的人类生命的科学真谛。一方面是“食”，另一方面是“医”，二者一而二，二而一，相互参校、启发，相得益彰，历久弥深。历史上“本草”书中的

药物，多是人们正在吃着或曾经吃过的食物；而凡是被人作为或曾经作为食物的原料，又大多被本草家视为药物。

“食医合一”实践与认识不断深化发展的历史性结晶，是食医制度的出现。最迟在周代，王宫里就已设有专门的管理和研究机构，有专司其职的“食医”。“食医”作为王宫营养师，地位颇高，职在“天官”之序，“掌和王之六食，六饮，六膳，百羞，百酱，八珍之齐。凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”。食医掌和周王所食膳品的具体名目大多不得其详，至于其确切主、配、调等各种原料的质与量则几乎更是无法知晓。一些膳品的制作方法虽基本没有明确文字记载，但大体上可以根据烹调工具、工艺、饮食习惯、饮食心理与历史文化的考据研究作出推测。

食医职司的原则具有超越等级界限和历史时代的重大意义：着眼于人与自然的和谐和人体机理的协调来合理进食；主张合理杂食，注重节令变化进食；重视味型与季节变换和进食者的食欲与健康的关系。虽然在距今两千多年前甚至更早的历史时代，人们的医学和营养学知识还很贫乏浅薄，不可能很科学地解释自己的饮食生活，但这种基于长久实践的朦胧认识和总体把握的原则无疑是很有道理的。可以说，人类今天饮食医疗保健学的认识和成就，就是周王廷



食医职司原则的不断深化和科学发展。当然这种深化和发展是缓慢的，近代科学理论与科学手段出现以前尤其如此。

公元7世纪中叶，孙思邈写出了《备急千金要方》，该书第二十六卷列有《千金食治》，是我国现存最早的饮食疗疾的专篇。孙思邈主张：“为医者，当晓病源，如其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”富有启发意义的是，孙思邈不但是个著名的食医理论家，而且是一个成功的实践家，享年逾百岁，这在一千三百年前的中国历史上，称得上是罕见的人瑞了。

孙思邈之后，他的学生、著名医学家孟诜，用自己的《食疗本草》一书，把食医的理论和实践又推向了新的历史高度。孟诜的享寿虽未及其师，却也活到了九十三岁的高龄。他认为，良药莫过于合理饮食，尤其是老年人，不耐刚烈之药，食疗最为适宜。他的《食疗本草》是食医的长久实践和理论的完备，使得它最迟于公元7世纪末已发展成为一门独立的科学了。

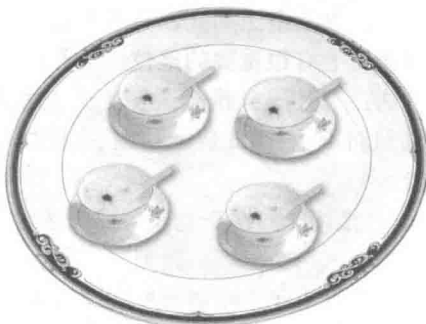
“食饮必稽于本草”，已成为历史上尊荣富贵之门和饮食养生家们的饮食原则了。更进一步，又有“药膳”的出现，这更超出了一般意义的饮食保健和疗疾。因为前者在“食”和“医”二者间更侧重于“食”，而后者则侧重于“医”，所谓“药借食威，食助药力”。

饮食养生

“饮食养生”，源于医食同源认识和食医合一的思想与实践。生命、青春、健康和长寿，是人的自然本质最珍贵的东西；而长寿则是人类的最大希求。先秦时代，把养生主张表达得最丰富的莫过于老子和庄子，他们还主张用“吐故纳新”的“导引”气功来健身长寿。先秦诸子大都有追慕长寿的思想，屈原甚至就饮食与长寿的关系发出由衷感慨：“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何久长？”《吕氏春秋》也注意了饮食对于长寿的作用：“凡食之道，无饥无饱，是谓五藏之葆。口必甘味，和精端容，



孔雀争艳(冷盘)



酒酿元宵



将之以神气。”甘、酸、苦、辛、咸食料如果不加节制、无厌摄取，“五者充形，则生害矣”。一定把握“口不可满”的原则，克制人皆“口之欲五味”的“情欲”，才能达到养生的目的。《吕氏春秋》一书的大量有关文录可视为先秦饮食养生思想的荟萃，反映了时代的认识水平。但总体说来，我国饮食养生思想的明确，走上独立的发展道路，乃至成为一种社会性的实践活动，都是进入汉代以后的事情。

饮食养生不同于饮食疗疾。饮食疗疾是一种针对已发疾病的医治行为，而饮食养生则是旨在通过特定意义的饮食调理达到健康长寿目的的理论和实践。



瑞光灯塔（食雕）

两汉时期，社会发展为饮食养生的独立发展创造了必要的社会条件。经济的发展，贵族的优裕悠闲生活，最高权力层的政治斗争和“无为”政策的推行，以及老庄思想的推崇，谶纬之学和仙道之风盛行，道学思想向宗教化的演进等，这一切在上流社会逐渐养成了饮食养生的风气，一种基本属于权贵阶层的特殊的社会实践。这种实践历经以后诸代，日趋深化细密，从而成为中国饮食文化的宝贵传统，饮食养生的理论也因之成为一条重要的思想原则。

汉代人首先想到探究古人的那些享受“天年”或“永年”的奥秘。他们的结论之一就是“食饮有节，起居有常”。导引和服食是汉代以后养生家们企图享天年、

求永年的两个基本方法。导引多为道家所采用，服食则为贵族仕宦所看重。二者虽不可分，却又由于社会地位、条件的不同而各有侧重。

西汉淮南王刘安以皇族封国之富贵身体力行，在中国饮食养生思想和实践的历史上有很重要的地位，他和他的门下士人们提出了一整套简单易行的养生方法：“凡治身养性，节寝处、适饮食、和喜怒、便动静，使在己者得，而邪气因而不生。”此后的嵇康、葛洪、陶弘景等人都是饮食养生的理论家和实践者。

《淮南子》源于老子“虚静恬愉”的养生观，认为养生长寿的核心在于“适饮食”、“省嗜欲”，做到这一点，“则所以修得生也”。

东汉末年，年逾百岁的“青牛道士”封衡，在回答曹操关于养生之问时说：“体欲常劳，食欲常少，减思虑，捐喜怒，除驱逐，慎房事，则几于道矣！”曹



操则认为“体欲常劳，食欲常少”最具普遍的实践意义。

三国时期的嵇康是位著名的养生理论家，他认为“呼吸吐纳”、“服食养身”是基本实践，“善养生者，识厚味之害性”。

东晋人葛洪也是一位著名的养生家，他主张“养生以不伤为本”，在饮食方面应当“不欲极饥而食，食不过饱。不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖；不欲多啖生冷，不欲饮酒当风；五味入口，不欲偏多”。

南北朝齐梁时的著名道教思想家、医学家陶弘景也是一位著名的养生家，他在《养性延命录》一书中的《食诫篇》中专述了饮食养生的主张。

唐宋时期养生家辈出。而后到1330年，元饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》一书，对饮食养生及食疗、保健思想和成就进行了集大成的工作。明清两代，饮食养生的思想进一步深化扩展，实践的范围超越了以往基本囿于显贵高人圈的局限，开始为更多的文人士子所宗奉和力行。忽思慧认为，饮食的原则应是利于养生，“食饮必稽于本草”，“饮膳为养生之首务”。通过合理饮食实现健康长寿之目的，逐渐成为中国古代的科学饮食观。

元明之际著名养生家贾铭，不仅写出了我国第一部详论饮食相互禁忌的专著《饮食须知》，而且身体力行，享年一百〇六岁。贾铭在回答明太祖朱元璋养生之术时说：“无它，只是注意饮食而已。”

明晚期李时珍《本草纲目》一书，把饮食养生思想牢固地建立在科学唯物的基础之上。清代文人顾仲对烹调颇有研究，他将菜肴同养生结合起来，选择对人的健康长寿有明显益处的菜肴，详述技艺，所著《养小录》一书“序”中阐明了菜肴与养生的关系：“饮食之人，大约有三：一曰铺餮之人，秉量甚宏，多多益善，不择精粗；一曰滋味之人，求工烹饪，博及珍奇，又兼好名，不惜多费，损人益人或不暇计；一曰养生之人，务洁清，务熟食，务调和，不侈费，不尚奇。食品



细沙包子



清汤鹿茸(药膳)



本多，忌品不少，有条有节，有益无损，遵生颐养，以和于身，日用饮食，斯为尚矣。”

本味主张

味性

注重原料的天然味性，讲求食物的隽美之味，是中华民族饮食文化很早就明确并不断丰富发展的一个原则。所谓“味性”，具有“味”和“性”两重含义，“味”是人的鼻、舌等器官可以感觉和判断的食物原料的自然属性，而“性”则是人们无法直接感觉的物料的功能。

中国古人认为性源于味，故对食物原料的天然味性极其重视。先秦典籍对此已有许多记录，《吕氏春秋》一书的《本味篇》，集中地论述了“味”的道理。该篇从治术的角度和哲学的高度对味的根本，食物原料自然之味，调味品的相互作用、变化，水、火对味的影响等均作了精细的论辩阐述，体现了人们对协调与调和隽美味性的追求与认识水平。

唐“五世长者知饮食”一类的人物段成式，在《酉阳杂俎》一书中概括了八字真言：“唯在火候，善均五味。”它既表明烹调技术的发展已经超越了汉魏以前的粗加工阶段，进入“烹”、“调”并重阶段，也表明了人们对味和对整个饮食生活有了更高的认识和追求。

明清时期美食家辈出，他们对味的追求也达到了历史的更高水平，主张食物应当兼有“可口”与“益人”两种性能方为上品。中国古代食圣，18世纪的美食学大家袁枚，更进一步认为，“求香不可用香料”，“一物有一物之味，不可混而同之”，“一碗各成一味”，“各有本味，自成一家”。数千年中国食文明历史的发展，中国人对食物隽美之味永不满足的追求，中国上流社会宴席上味的无穷变化，美食家和事厨者精益求精的探索，终于创造了祖国历史上饮食文化“味”的独到成就，形成了中国饮食历史文明的突出特色。

在中国历史上，“味”的含义是在不断发展变化的。“味”的早期含义为滋味、美味。触感（指食物含在口中的感觉）与味感（指某种物质刺激味蕾所引起的感觉）共同构成“味”的内涵。《吕氏春秋》中讲：“若人之于兹味，无不说甘脆。”甘是人们通过味蕾感受到的美味，脆则是食物刺激、压迫口腔引



鸚鵡花籃(面塑)

起的触觉。同时又说：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，洇而不薄，肥而不膩。”文中甘、酸、咸、苦等属味觉，辣是物质刺激口腔、鼻腔黏膜引起的痛感，而“熟而不烂”的“烂”，“肥而不膩”的“肥”、“膩”，则属触感无疑。联系到“味”归于口部而不归于舌部，说明“味”不仅指味觉，还应包括食物在口腔中的触感。

嗅感

“味”在表述之初，就涵盖了味感和触感两重意义。但嗅感则是独立的。不过，那时表示嗅感的汉字是“臭”，如《易》的“其臭若兰”，其“臭”义是“气香馥若兰也”。又如《礼记》：“中央土，其味甘，其臭香。”《列子·汤问》：“臭过椒兰，味过醪醴。”

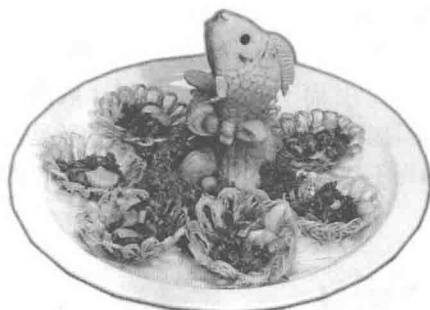
等等，均把臭、味清楚地区分开来。从臭字看，嗅觉起源于动物的生存活动，包括捕食和逃避猛兽，所以臭字从犬。故《说文》对臭的解释是：“禽走臭，而知其迹者，犬也。”段玉裁注云：“走臭犹言逐气。犬能行路踪迹前犬之所至，于其气知之也，故其字从犬自。自者，鼻也。引伸假借为凡气息芳臭之称。”“自”是古代的鼻字，犬走以鼻知臭，所以臭字由“犬”、“自”两字构成。

“臭”本义指气味，故最初是中性词，一般兼表美恶气味之义。但禽兽的气味多很难闻，故春秋以后的文献中已有侧重表恶腐之味的倾向，如《吕氏春秋》：“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。”《史记》载公元前210年秦始皇病死于巡行途中的沙丘平台（今河北广宗西北），“丞相斯为上崩在外，恐诸公子及天下有变，乃秘之，不发丧。棺载辒辌车中，故幸宦者参乘，所至上食。百官奏事如故，宦者辄从辒辌车中可其奏事。独子胡亥、赵高及所幸宦者五六人知上死。会暑，上辒辌车臭，乃诏从官令载一石鲍鱼，以乱其臭”。东汉《说苑》中的：“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这就是唐孔颖达在讲解《左传》时分析所说：“臭，原非善恶之称。但既以善气为香，故专以恶气为臭耳。”

臭原本无香臭分辨的表意，此时引申出了“恶气”义，借以区别两者，即



鹰击长空（冷盘）



鹿柳鸣春(药膳)

人们在进食过程中，嗅觉已大大失去了独立地位，而与“味”相结合，形成了不同以往意义的新“味”或“味道”。

味之类别

“味”的笼统表述——味感、触感和嗅感在经历了一个相当长的时期后，最终分离开来。当然，三者的严格分开，还是近几十年的事。于是，传统意义上的“味”被一分为三：其一，味感（或称味觉、滋味、味）；其二，触感（或称触觉、质感、适——适口性）；其三，嗅感（或称嗅觉、香味、香气、闻香）。

孔孟食道

所谓孔孟食道，即春秋战国时期孔子和孟子两人的饮食观点、思想、理论及其食生活实践所体现的基本风格与原则性倾向。孔、孟二人的食生活实践具有相当程度的相似性，而他们的思想则具有明显的师承关系和高度的一致性。

事实上，毕生“乃所愿，则学孔子也”的孟子，其一生经历、活动和遭遇都与孔子相似。他们的食生活消费水平基本是中下层的，这不仅是因为他们的消费能力，也因为他们的食生活观念，而后者对他们彼此极为相似的食生活风格和原则性倾向来说更具有决定意义。他们追求并安于食生活的以养生为宗旨的淡泊简素，以此励志标操，提高人生品位，倾注激情和信念于自己弘道济世的伟大事业。

八字主张

孔子的饮食思想和原则，集中地体现在人们熟知的一段话中：“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食；割不正不食；不得其酱不食；肉虽多，不使胜食气；唯酒无量，不及乱；沽酒市脯不食，



下山虎(面塑)