

# 纸上的

# 味

# 未

# 道

古今饮食美文品鉴 | ZHISHANGDE WEIDAO GUJINYINSHIMEIWENPINJIAN 主编 韩风东



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

纸上的味道:古今饮食美文品鉴/韩风东主编. —济南:  
山东人民出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-209-04592-6

I. 纸… II. 韩… III. 饮食—文化—研究—中国 IV.  
TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第209684号

责任编辑:袁丽娟

装帧设计:张丽娜

纸上的味道——古今饮食美文品鉴

韩风东 主编

---

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规格 16开(180mm×245mm)

印张 20.25

字数 390千字

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次

ISBN 978-7-209-04592-6

定价 30.00元

---

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0532)88194567

# 前 言

目前,我们正处于一个信息量空前巨大、思维空前活跃的时代,随着经济的繁荣、人民生活水平的提高,讲究生活质量已经成为时尚,于是,各种有关饮食、健康、养生的说法层出不穷,并或多或少地影响着人们的饮食知识、习惯和生活方式。那么,这些说法都是正确的吗?是否要全盘接受?

## 1. 学者谈茶

2008年4月4日晚,央视《艺术人生》的清明节特别节目《清明》在全国播出。某知名学者在节目中说“茶叶从外国传入,中国从汉代才开始喝茶,而外国人一般在茶里放糖,传到中国后国人不喜欢放糖”云云,而主持人则在一旁点头附和。此说反响强烈,遭到了专家、网民炮轰,被斥为“胡乱说”。

### 评析:

陆羽《茶经》:“茶之为饮,发乎神农氏。”茶树原产我国西南地区,中国是世界上最早发现茶树和利用茶树的国家,被誉为“茶的祖国”。世界各国最初所饮的茶叶,引种的茶树,以及饮茶方法、栽培技术、加工工艺、茶事礼俗等,都是直接或间接地由中国传播去的。英国著名中国科技史专家李约瑟博士(1900~1995)将茶叶作为中国继四大发明后对人类的第五大贡献。

## 2. 红红的高粱酒

电影《红高粱》1987年获柏林电影节金熊奖,成了中国电影“进入世界”的明显标志。它把视觉和造型艺术玩得酣畅淋漓,为了衬托剧情和环境,你看,一泡好尿成就了一坛好酒——红红的“十八里红”高粱酒。

### 评析:

艺术只有建立在自然真实的基础之上,才能达到艺术的真实。按照制造工艺,酒分为三类:酿造酒、蒸馏酒和配置酒。高粱酒属于蒸馏白酒,一般以小麦、高粱、玉米等原料经发酵、蒸馏、陈酿制成,无色透明。

## 3. 历史的错位

2005年韩国的“端午江陵祭”被联合国评为“世界非物质文化遗产”,国人哗然。非常令人郁闷的是,某民俗专家却说什么“彼端午非此端午”。

**评析：**

一个不争的事实是：端午节源于中国，它是汉民族纪念屈原的民俗，也是汉民族的一个节日。湖北江陵曾经是楚国的都城，也是端午节最盛的地方之一。中国的端午节过了两千多年，而韩国（江陵）的端午节才过了一千年。它的出现反映了中国文化对周边国家的影响，是东亚“汉字文化圈”一种特有的有趣的文化现象。

**4. 某星级酒店双语菜单**

Husband and Wife's Lung Slice 丈夫和妻子的肺切片？（夫妻肺片）

Chicken Without Sexual Life 没有过性生活的鸡？（童子鸡）

Twice-cooked Pork 煮了两次肉？（回锅肉）

Bean Curd Made by a Pock-marked Woman 满脸雀斑的女人制作的豆腐？（麻婆豆腐）

Four Glad Meatballs 四个高兴的肉圆？（四喜丸子）

Slobbering Chicken 流口水的鸡？（口水鸡）

**评析：**

令人啼笑皆非的翻译！我国翻译界有个流行的说法，谓之“信、达、雅”（严复《译例言》：译事三难，信、达、雅），有人称之为原则，有人称之为理论，也有人称之为标准。信者，忠实；达者，达意；雅者，传神也。换言之，就是要忠实于原著，表达出原意，传出其神韵。编者认为，中餐菜名千变万化，其中不少包含着中国的饮食文化。小菜单里包含着大智慧！外文菜单一要说清原材料；二要说清烹饪方式；三要告知口味。对于一些中文菜名用外文表达不了的，本着推广汉语及中国文化的原则，应使用汉语拼音拼写方式。

……

由上面的例子可以看出，其中确实存在不少认识上的误区乃至无稽之谈。探求真谛，正确了解博大精深的中国饮食文化，正是编者编写本书的初衷。

飲 食

**“饮食”的古文字形**

“饮”是个会意字，右边是人形，左上边是人伸着舌头，左下边是酒坛（酉）。人向酒坛伸舌头饮酒。“食”字，下边一豆形容器，里面装满食物，上边是器盖，像盛在容器中的食物形；本义是指可以吃的食物，引申为动词“吃”。

饮食是人类最基本的生理需求。德国哲学家费尔巴哈有句名言：“人必须先吃饭而后思维，而不是先思维而后吃饭。”《礼记》云：“人者，天地之心也，五行之端也，食味、别声、被色而生者也。”旧约《圣经·创世纪》25章中，记载了一则兄弟争名分的

故事。哥哥以扫因口渴的缘故,为一碗红豆汤而把长子名分卖给了弟弟雅各。后来弟弟就得到了父亲的祝福,成了以色列人的祖宗。

饮食之道是人类的最高文化。中国人是把“吃”作为人生的第一要务。我国自古就流传着两句话:一是“衣食足而知荣辱,仓廩实而知礼节”,见于《管子·牧民篇》;二是“王者以民为天,而民以食为天”,出自《汉书·酈食其传》。老祖宗留下来的名言,不仅道出了吃的重要意义,而且说出了吃是人的第一需要与不可或缺性。《礼记·礼运篇》说“饮食男女,人之大欲存焉”;告子说“食、色,性也”(《孟子·告子上》);苏轼在《盖公堂记》中说“人之生也,以气为主,食为辅”。有一个广为流传的说法:世界上最完美的人生是住英国的房子,吃中国的饮食,娶日本的老婆,拿美国的工资,找法国的情妇。可见,饮食和男女关系是由人的本性决定的。记得有人说过这样一句话:“从一个人吃的东西,用什么吃,就可以知道他是什么样的人。”当筷子遇见刀、叉、匙,将食物如何放入口中,则会反映出人们潜藏于饮食中的秘密与本质。的确,从传统饮食文化中确实可以看出地域特点、气候条件甚至人的性格。因为食物有一种内涵,它可以在其历史和家族的渊源中、在其传统的制作过程中被发现,可以在其色、香、味、料中被发现。

中国的饮食文化造就了中国人,中国人的性格又从饮食文化中体现出来。《孟子·梁惠王上》曰:“五亩之宅,树之以桑,五十者可以衣帛矣;鸡豚狗彘之畜,无失其时,七十者可以食肉矣。”衣、食、住、行四件大事之中,“食”是基本国策,饮食的可口是理想生活的一个重要的元素,它既涉及人的本性,又关乎着国家的安危,是大事中的大事。作为世界文明古国,中国饮食的历史与中国的文明史一样长。一部中国烹饪史,既是一部中国人的生存史、奋斗史、发展史,也是一部文化史!从低级到高级、从粗糙到精美、从萧条到辉煌,是中国烹饪史的基本脉络。台湾历史学家、饮食散文家逯耀东尝言:“中国五千年文化,扣掉吃的文化,只剩四百年。”中国人在充饥果腹之外,将火的艺术发挥到了极致,形成了享誉海内外的四大风味(鲁、川、粤、淮扬)和八大菜系(山东、四川、湖南、江苏、浙江、安徽、广东和福建)。《尚书》记载:“若作和羹,尔唯盐梅。”这是人类对调味方面最早的记载。《吕氏春秋》“本味”篇,是春秋战国时代产生的中国第一本系统论述调味的著作。英国首相麦克米伦就曾说过这样的话:“要享受饮食文明,只有到中国去。”

先圣老子在《道德经》中说“治大国若烹小鲜”,这是用烹饪美食的方法来阐明治国安邦之大道。正如饮食之于调理肠胃,“吃”这一平常的行为,人们赋予了其更多的文化意味。古之英雄把争夺江山社稷、猎取霸业这等残酷而庄严的事情称之为“群雄逐鹿”、“问鼎中原”。所谓“鹿”,就是一头肥硕的可以食用的动物;“鼎”者,就是专门用来煮东西吃的大锅。历代统治者的口头禅就是“以国家社稷为重”。“社稷”者,为“不黏的黍,如高粱”、“土地神和谷神”。可见,粮食的丰收,就代表了龙椅,代表了江山。据《周礼》载,为王室服务的天官大冢宰中,与制作和供奉饮食有关的

人达 2332 人,分为 22 种官职。据说,商汤的宰相伊尹就是因为厨艺精湛,熬得一手好汤,大快商主朵颐,而被直接从厨役擢升为宰相的。可见古人对吃是非常看重的。西汉王朝的开国功臣陈平,少时喜读书,有大志,曾为乡里分肉,甚均,父老赞之,他感慨地说:“使平得宰天下,亦如此肉矣!”后官至丞相。明代朝廷科举有一次的试题是《豆芽菜赋》。陈崑在铺陈了天下众多的珍奇美味之后,写道:“有彼物兮,冰肌玉质。子不入于淤泥,金芽寸长。宛白龙之须,虽狂风疾雨,不减其芳;物美而价轻,众知而易识。”不仅叙写了豆芽菜的生长、形态,更描绘了它的品格与功用,形象生动,寓意深刻。因此,他被取为第一名,擢巡按浙江。一篇《豆芽菜赋》使陈崑得以施展治国才能,也为中国烹饪文化增添了新的内容,足以让后人传颂。

“天上的不吃飞机,水里的不吃轮船,地上的不吃汽车”。日本饮食专家木村春子撰写的《中国菜的特色》一文中描写了中国人的无所不吃:“在中国菜中,地球上生长的万物——花草树木,鸟兽虫鱼,只要是能食用的东西几乎都被用来作为原料。用珍禽异兽制作的菜肴最引人注目,所以常常有人提及。”在中国,所有跟历史接近的城市文化都离不开饮食作支撑,其传统名菜、地方小吃本身就是一道可资骄傲的风景区。龙的传人一向爱吃、会吃、讲究吃。中国人的一生与“吃”密不可分,其名目之多,位于世界前列:小孩儿一生下来首先是自己要吃,亲朋好友更要吃;满月时要吃;过生日、升学要吃;成人、工作也要吃;结婚更免不了一顿丰盛的“喜酒”;七十、八十是“大寿”,更需要好好摆几桌;就连患了绝症,医生告诉的也是“想吃点儿什么就抓紧”。行军打仗之前要喝“壮行酒”;得胜回朝要喝“庆功酒”。亲友离别喝的是“饯行酒”;团聚少不了“接风酒”。到了现代,官场、商场、情场、考场得意了要喝酒来庆祝;而失意了呢,当然更少不了借酒消愁。总之,任何事情,不论红白喜事、大事小事,都可以成为喝酒的理由。中国人既然吃得这么普遍,那么说话、作文章自然就更不会放过了。老子说“圣人为腹不为目”,这种将“吃饱饭”看成是人生目的的思想,影响了整个的话语系统。你看,由“吃”产生的词语比比皆是:管自己的工作叫做“饭碗”;说游手好闲的人为“吃白饭的”;教师说成是“吃粉笔灰的”;有文化的人称之为“喝墨水的”;将纳税人供养的叫“吃皇粮的”;腐败的司法官员是“吃了原告吃被告”;好的生活是“吃香的喝辣的”;闲极无聊没事找事就是“吃饱了撑的”;事情办不好你就准备“吃不了兜着走”;人际交往不行谓之“吃不开”;人缘不错则是“吃香”;承受不了叫“吃不消”;拿不定主意说“吃不准”;比喻产生嫉妒情绪(多指男女关系方面)作“吃醋”;被人拒之门外是“吃了闭门羹”;是非不明乃“吃了迷魂汤”;在女人身上占便宜即“吃豆腐”;恨透了一个人,则“食其肉而寝其皮”;称被解雇为“吃炒鱿鱼”;遇到棘手的问题称为“吃瘪”……

中国的“吃”已经不仅仅是对生理需要的满足,实际上它是借“吃”这种形式,表达了一种丰富的心理文化内涵。中国人把美味享受当做饮食中最大甚至全部的追求。钱锺书先生曾说过一段非常生动幽默的话,说中国人“吃饭有时像结婚,名义上

最主要的东西,其实往往是附属品。吃讲究的饭事实上只是吃菜,正如讨阔老的小姐,宗旨倒并不是女人。这种主权旁移,包含了一个转了弯的、不甚素朴的人生观。辨味而不是充饥,变成了我们吃饭的目的。舌头代替了肠胃,作为最后或最高的裁判”。

我国古代就有了“美”的概念。《说文》释云:“美,甘也。从羊大。”“羊大则肥美。”这似乎道出了古代审美意识产生的一般规律:直接来源于饮食的实践。“天下的桌子以餐桌最迷人,坐在餐桌前,往往充满了幸福感”(台湾焦桐)。“吃”应该是雅与俗融合得最完美的一个词,它既是人类生存最世俗化的行为,同时又是形成人类历史的以这一最简单最原始活动为核心的食文化。因此,敏感的文人当然不会放过“吃”这一题材的。寻常百姓们眼里的食物只有好吃和不好吃之分,但是它在文人士大夫眼里就变成了“饮食文化”。“食”的是美食,写的是美文,文人笔下的墨水要比味精鸡精有滋味,更加引人入胜。林语堂在一篇文章里写过这么一段话:“没有一个英国诗人或作家肯屈尊俯就,去写一本有关烹调的书,他们认为这种书不属于文学之列,只配让苏珊姨妈去尝试一下。”然而,戏曲家和诗人李笠翁却并不以为写一本有关蘑菇或者其他荤素食物烹调方法的书(《闲情偶寄》)会有损自己的尊严;诗人和学者袁枚更是写了厚厚的一本《随园食单》来论述烹饪方法;北宋诗人黄庭坚还写有《士大夫食时五观》,把士大夫对饮食生活的理解系统化。

当代作家刘心武在《藤萝花饼》序中说:“中国人常拿厨师来比喻写作者,写作与炮制是同义词。”他在整理该书出版时,发现自己自觉或不自觉地常常“用味蕾写作”,希望自己最后退化的身体器官是味蕾,否则生命即失去了意义。然而“比口舌更知味的,是心舌,或者叫灵舌,那上头的味蕾,能感受到更微妙的滋味。用心舌的味蕾写作,应成为我越来越自觉的追求”。可见,文人下笔写美文炒美食,二美合一美,文学的介入是其走上巅峰的催化剂。文化名家不仅仅是在谈吃,而是把目光更多地放在了由吃而引发的情感上面,变成了人生之大欲的拔高与升华。于是,饮食和爱情一样,就成为诗词曲赋及小说等文学艺术中恒久被“烹调”的重要主题。王建的《新嫁娘》中“三日入厨下,洗手作羹汤。未谙姑食性,先遣小姑尝”。寥寥 20 字能让人想象的东西太多了,尤其是那充满了浓浓亲情与羞涩的一锅汤……从古到今,文人雅士以吟诵饮食为切入角度来研究社会政治、文化现象的辞章浩如烟海。《诗经·陈风》:“岂其食鱼,必河之鲂?”“岂其食鱼,必河之鲤?”可见,一开始人们就已经将饮食作为一种诗歌发展的材料。“硕鼠硕鼠,无食我黍!”(《诗经·魏风·硕鼠》)这大概是“老鼠爱大米”这一题材的最早运用。现存最早的一份食单便出自于《楚辞》。如果说屈原是我国古代南方的美食家代表,那么孔子(“食不厌精,脍不厌细”)就是北方的美食代言人。

另外,在我国的诗歌中,到处都可以看到酒的影子,到处都可以闻到酒的醇香。曹操的《短歌行》中有“何以解忧,惟有杜康”的名句;陶渊明的“田园诗酒”;李白“斗

酒诗百篇”、“无酒不成诗”，留下了许多脍炙人口的名篇，如《将进酒》、《月下独酌》等；杜甫每得新味，必要一咏，从《丽人行》、《饮中八仙歌》中依稀可见其风雅；王翰的“葡萄美酒夜光杯”称得上是写酒之妙笔；王勃的《滕王阁序》也该列入“宴中诗”的行列；宋代欧阳修，自称“醉翁”，他的“花间置酒清香发，争换长条落香雪”、“东堂醉卧呼不起，啼鸟花落春寂寂”都传为佳话；而陆游的《红楼吹笛饮酒大醉中作》的想象力之丰富、艺术手法之夸张，达到了登峰造极的地步，堪称历代酒诗文学之冠。总之，历代诗人借着一壶酒，超脱现实，酣醉其中，诗兴勃发，浮想联翩，平添了诸多真情与童心，以至于与自然界的万事万物交融在一起，创作了许多唯美的小品和豪迈的长歌，如饮食文赋的杰出代表有枚乘的《七发》，曹植的《七启》、《酒赋》，苏轼的《菜羹赋》、《老饕赋》等。至于描写饮食的小说更是举不胜举，《三国演义》、《水浒传》、《西游记》中不乏描写饮食及其活动的内容。作为描写市井生活的《金瓶梅》，可以说就是一部饮食文化史，字字句句藏食趣，章章回回飘酒香。据统计，《红楼梦》出现饮酒场面 152 次，有的整回写的都是饮宴场面。《红楼梦》简直就是厚厚的一本食谱：茄鲞、野鸡崽子汤、火腿炖肘子、火腿鲜笋汤、油盐炒枸杞芽儿、酒酿清蒸鸭子、牛奶茯苓霜、豆腐皮包子……

古有陆羽《茶经》、李调元《醒园录》，近有梁实秋《雅舍谈吃》、周作人《知堂谈吃》。从李白、苏东坡、陆游到汪曾祺、陆文夫、王世襄，历朝历代的文人们不仅仅善于用手中的狼毫记录下各种美味，而且他们中的不少人本身就是著名的美食家或一些菜品的创造者，为我国饮食文化的发展作出了极大的贡献。粽子不是文人创造但为文人而生。陶渊明嗜爱“菊花火锅”，苏轼创制“东坡肉”，袁枚为豆腐而折腰等等（这样的美食，学者符中士的说法叫“文人菜”）。他们的文章流传至今，让我们既能从中体会到其中的人文关怀，又对当时的社会现实有了深刻的了解，真可谓是一席穿越时空的盛宴！由此可以说，饮食的发展丰富了中国的文学，文学的发展又见证了中国饮食文化的繁荣。许许多多的美食传统实际上是因文学传世才得以发扬光大的，中国饮食文化源远流长的博大精深也是文学的巨大功劳。中华美食大型电视栏目“满汉全席——全国烹饪电视擂台赛”是由青岛电视台、中央电视台与中国烹饪协会强强联手，倾力打造的中华美食文化电视节目的第一品牌，是耳目一新的视觉大餐。香港导演徐克的《满汉全席》，周星驰主演的《食神》则是电影美学与饮食文化亲密接触的高潮。

名家品吃、讲吃是一个经久不衰的话题。《老饕漫笔》的作者赵珩认为：“整个社会对饮食文化越来越关注，一个健康的社会应该是能够容纳多元的文化视角的。人们生活水平不断提高，对生活品位有一种追求，怀旧情结相当普遍，而不少饮食文化类图书都有浓厚的怀旧味儿。”当代美食专栏作家沈宏非说过这样一句话：“吃饱喝足，即使肉身不在天堂，天堂亦在每个人心中。”当前，泛美食文章是一大热门，如汪曾祺、汪朗《四方食事胡嚼文人》，贾平凹《陕北小吃小识录》，沈宏非《写食主义》，桂



芩《布衣暖暖菜根香香》，车前子《好吃》，符中士《吃的自由》，古清生《左烧烤右煨汤》，王仁湘《饮食与中国文化》，黄苗子《茶酒闲聊》，秦一民《红楼梦饮食谱》，黄德如《谈情说食》，唐振常《饕餮集》，车辐《川菜杂谈》，赵继康《吃遍天下》，李玉莹《食物的往事追忆》，徐城北《京城杂吃》，蔡澜《蔡澜谈吃》等等。而有“中国烹饪原料学第一人”之称的聂凤乔先生的谈吃文章散见于报刊杂志，曾在日本《圆桌》杂志上连载五年。广西师范大学出版社为其结集出版《老凤谈吃》等五册。

台湾学者叶思芬说：“文学书写人生。人生百味杂陈。若在文字的篇章中，借着某些食物的气味与滋味，牵引出记忆深处的心情与感动，不仅作者因之拥有一段难以忘怀的人生故事，读者也因而可以各自品味、各自联想者，是谓‘饮食文学’。”饮食文学在台湾已蔚为文学的主流类型之一。20世纪70年代唐鲁孙的《吃在北平》一文，文惊四座，如数家珍的饮馔、满桌的北平饮食文化，唤醒了饮食文学的味蕾。此后遯耀东在《肚大能容：中国饮食文化散记》里细数中国的饮食文化；林文月的《饮食札记》藉细致撩人的美食记录追忆往事；周芬娜的《花之宴——爱花人的饮食札记》，焦桐的《完全壮阳食谱》，韩良露的《美味之恋》、《微醺之恋》，李昂的《爱吃鬼》，凌拂的《食野之萃——台湾野菜图谱》等，他们均尝试以文字拼凑一幅饮食地图。而高翊峰的《料理一桌家常》、徐国能的《第九味》、林铨居的《煲汤》、陈建志的《纽约，美食共和国》等的出现，更是“加料”般溢满了台湾饮食文学的菜单内容。特别值得一提的是朱振藩先生的《痴酒》，收内地名酒166种，每种以“来源”、“酿造”、“口感与入菜”三方面介绍，甚是详细。焦桐夫妻两人在台湾经营二鱼出版社，专出饮食书籍和杂志，意在推广饮食文化，影响广泛。1999年台北还专门举办了“饮食文学国际研讨会”。

焦桐说过这样一段话：一个人的耳朵听不懂巴赫、舒伯特、贝多芬、柴可夫斯基，可能显得这个人的音乐修养不足，不够高尚。一个人不懂得欣赏梵·高、夏卡尔、达利、毕加索、张大千的画作，我们也许可以说他艺术修养不足，还需要多用功。但是，如果一个人不懂得吃，不懂得分辨食物的好坏，或完全不知道饮食文化，那么，这肯定是个非常值得同情、怜悯的人。

当代国人，对于西餐已是非常熟悉，自然都知道刀叉是其常用的餐具，所以，许多人以为刀叉是西方人发明的，因此对西方文明津津乐道。其实不然。西方人用餐叉的历史并不太长。西餐普遍用餐叉，是16世纪开始的，最多能推到公元10世纪（拜占廷帝国）。其实现代的西方还是手指和刀叉并用，刀叉主要在一些比较正式的场合才使用。考古发现证实，在距今4000多年以前我们的先人就开始使用餐叉了。西北齐家文化遗址中发现了一些骨制餐叉，是三齿状的。特别值得注意的是，这种餐叉出土时，与勺子和骨刀同在，表明当时餐叉、勺、刀是三件配套的（跟现在西餐餐具的配伍是一样的）。显然，这种餐具存在诸多不便，后来才被筷子淘汰出餐桌。

俗话说：“人是铁，饭是钢。”支撑我们身体的能量来源就是饮食，那么从饮食文化的角度去关注人文、关注社会生活，并进一步去纵观整个社会历史，我们将会得到

一个全新的思路,去了解社会,去审视自身。目前,作为改革开放的副产品,西方的生活方式正浸染着从古老睡梦中醒来的中国。越来越多的中国孩子完全被西方文化所迷乱而不能自控,委实是感染了文化健忘症。他们吃着洋快餐,穿着洋名牌,听着外国歌,看着洋大片,过着洋节日,茁壮地成长起来,中国文化在他们身上呈锐减的趋势。中华文化的衣钵靠谁来继承?一个民族的消亡,首先是文化的消亡。古巴比伦、古埃及、古印度莫不如此。以小见大,如何拾起自信是我们中国人应该考虑的一个问题了。爱国,从捍卫民族的饮食传统开始。吃地地道道的中国菜,做堂堂正正的中国人!

本书收录了我国自古至今的一些关于饮食的文章,选文基本上按照作者著文的先后予以排序。全书分四辑,辑一“饮食漫话”,辑二“宴筵杂谈”,辑三“肴饌细品”,辑四“烹泉茶话”。有别于同类书籍的是,本书在原文后增加了尽可能准确的注释及相关链接,力求使读者不仅在视觉上“品尝”到各地的名吃,同时还能看到隐藏在这“吃”的背后的一一个个小知识。本书既可以供人们作为休闲读物,让读者在了解饮食内容的基础上,增加一定的文化含量,又可以供高校、中专餐饮、旅游专业师生作为参考资料。倘读者能在阅读这本书的时候,既能得到美食的享受,又能引起心灵上的强烈共鸣,吾心足矣。由于时间仓促及水平所限,可能存在疏漏,敬请读者批评指正。

是序。

韩风东

2008年5月于青岛

## 目 录

## 辑一 饮食漫话

本味篇 南  
 食不厌精，脍不厌细  
 老饕赋  
 火候须知  
 蔬食第一·菜  
 保持中国的饮食法  
 吃相 梁实秋  
 劝菜 曹聚仁  
 谈吃 曹聚仁  
 家乡情与家乡味  
 吃饭 曹聚仁  
 市声拾趣 曹聚仁  
 五味 曹聚仁  
 我在延吉吃的第一顿饭  
 论和尚吃肉  
 精神会餐 朱自清  
 美食“套”武功  
 宾之初筵 游国恩  
 贵族食谱  
 淳于髡论饮酒  
 刘伶病酒 林语堂  
 醉中歌 林语堂  
 [中吕]喜春来·春宴  
 厨者王小余传  
 月娘行酒令  
 刘姥姥吃茄鲞

## 品 馐 善 三 辨

## 辑二 筵筵杂谈

《吕氏春秋》/ 2  
 《论语》/ 4  
 苏轼 / 7  
 袁枚 / 11  
 李渔 / 14  
 孙文 / 17  
 梁实秋 / 21  
 王了一 / 26  
 夏丏尊 / 30  
 陈荒煤 / 35  
 钱钟书 / 40  
 张恨水 / 44  
 汪曾祺 / 47  
 季羨林 / 52  
 李敖 / 56  
 余华 / 61  
 金庸 / 66  
 《诗经》/ 76  
 屈原 / 79  
 司马迁 / 84  
 刘义庆 / 87  
 陆游 / 89  
 元好问 / 92  
 袁枚 / 94  
 《金瓶梅》/ 98  
 曹雪芹 / 102

八大王  
忆江南·扬州红楼宴  
宴之趣  
杏花村里酒如泉  
口福不浅  
酒  
诗人与酒  
八千岁  
瓠叶  
七发  
炙猪法  
槐叶冷淘  
寄胡饼与杨万州  
忆京都·填鸭冠寰中  
饮食男女在福州  
略谈杭州北京的饮食  
狮子头  
藕与莼菜  
说扬州  
吃瓜子  
饺子闲话  
家乡食品  
食味杂记  
草炉饼  
我爱喝稀粥  
贴秋膘·吃螃蟹·爆烤涮  
豆腐颂  
论吃鱼  
多谢石家

蒲松龄 / 107  
王世襄 / 114  
郑振铎 / 116  
郭沫若 / 121  
陆文夫 / 123  
柯灵 / 130  
洛夫 / 135  
汪曾祺 / 140

### 辑三 肴饌细品

《诗经》 / 148  
枚乘 / 151  
贾思勰 / 153  
杜甫 / 156  
白居易 / 158  
严辰 / 160  
郁达夫 / 162  
俞平伯 / 167  
梁实秋 / 174  
叶圣陶 / 176  
朱自清 / 179  
丰子恺 / 183  
邓云乡 / 188  
叶灵凤 / 191  
鲁彦 / 195  
张爱玲 / 199  
王蒙 / 203  
唐鲁孙 / 208  
林海音 / 213  
焦桐 / 219  
逯耀东 / 226

## 辑四 烹泉茶话

答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶	李白 / 238
饮茶歌诮崔石使君	皎然 / 240
走笔谢孟谏议寄新茶	卢仝 / 242
双井茶	欧阳修 / 245
和章岷从事斗茶歌	范仲淹 / 247
喝茶	周作人 / 250
喝茶	鲁迅 / 255
吃茶文学论	阿英 / 258
戒茶	老舍 / 262
茶话	周瘦鹃 / 264
惠泉吃茶记	姚雪垠 / 269
茶在英国	萧乾 / 274
我家的茶事	冰心 / 279
茶与交友	林语堂 / 282
敝乡茶事甲天下	秦牧 / 288
佳茗似佳人	何为 / 293
说茶	邓友梅 / 297
中国人与茶	钱歌川 / 303
茶性	艾煊 / 307

# (1) 藟和本

《本草六书》

至期而熟，食其时，曰藟。<sup>1</sup>“藟配以糠，火不暴以燥，<sup>2</sup>直于玄麦，其母借藟  
 糴三夫，其母以熟于天，食其以星不，小何玄言”；曰藟“其状而如藟”；曰藟“和  
 以泉水，才玄和以，以也言吉，头灾莫悲”；藟香食草，<sup>3</sup>藟香野肉，藟香鼠木，<sup>4</sup>也玄  
 夫天，悲其以心，唯弱蠹去鼠天，言知藟也。<sup>5</sup>“藟玄成火，变其散火，<sup>6</sup>曰三和正，但  
 玄中保，通自言吉，<sup>7</sup>藟甚表其，也委鼠其，知，辛，苦，甜，甘，灼，也，也玄辟腐，胆其  
 不而人焉。<sup>8</sup>“藟玄如四，也玄情四，藟玄腐根各，能藟非志，言藟表口，移藟妙解，也  
 才的强，藟不而者，也本而矣，<sup>9</sup>藟不而野，藟不而野，<sup>10</sup>藟不而甘，藟不而者，也  
 也”<sup>11</sup>

## 辑一 饮食漫话

如《本草》卷之(藟和本) 中华 2821

- 1. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(1)
- 2. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(2)
- 3. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(3)
- 4. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(4)
- 5. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(5)
- 6. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(6)
- 7. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(7)
- 8. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(8)
- 9. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(9)
- 10. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(10)
- 11. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(11)
- 12. 藟玄“藟本”本藟，本，其母分其在秋(12)

整理文研

一个简单不品 一

附表一 入(南唐新唐书) 附唐列代平末国蜀 (中华 2821 前 2821-2821 前 2821) 前 2821



## 本味篇<sup>(1)</sup>

### 《吕氏春秋》

汤得伊尹，祓之于庙<sup>(2)</sup>，爇以燿<sup>(3)</sup>火，衅以牺豷<sup>(4)</sup>。明日，设朝而见之，说汤以至味。汤曰：“可对而为乎？”对曰：“君之國小，不足以具之，为天子然后可具。夫三群之虫<sup>(5)</sup>，水居者腥，肉攫者臊<sup>(6)</sup>，草食者膻。恶臭犹美，皆有所以。凡味之本，水最为始。五味三材<sup>(7)</sup>，九沸九变，火为之纪<sup>(8)</sup>。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微<sup>(9)</sup>，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<sup>(10)</sup>。故久而不弊，熟而不烂，甘而不啗<sup>(11)</sup>，酸而不酷，咸而不减<sup>(12)</sup>，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腴<sup>(13)</sup>。”

### 注释

(1) 选自《吕氏春秋·本味篇》，中国商业出版社1983年版。《本味篇》记载了伊尹以“至味”说汤的故事，来说明任用贤才、推行仁义之道可得天下的道理，得天下者才能享用人间所有美味佳肴。本，探求“本源”之意。

(2) 祓 fú，一种除灾求福的祭祀仪式。

(3) 爇 jué，烧茅草以除不祥。燿 guàn，举火。

(4) 衅，杀牲涂血；牺豷 jiā，古代祭祀用的牡豕。

(5) 三群之虫，三群，三类；虫，动物。

(6) 攫 jué，同“攫”，扑取，指虎狼等猎食。

(7) 五味三材，五味，指酸、甜、苦、辣、咸；三材，指水、木、火。

(8) 纪，节制。

(9) 齐，调剂，将调料调配在一起。

(10) 四时之数，四季的变化。

(11) 甘而不啗，啗，味深，指甜得过分。

(12) 咸而不减，减，味苦。

(13) 肥而不腴，腴，腻。

### 诗文链接

#### 一、吕不韦简介

吕不韦(约前292~约前235年)，战国末年卫国濮阳(今河南濮阳南)人。原为阳

翟大商人。吕不韦在赵都邯郸见秦公子子楚，遂予重金资助。后子楚即位（即庄襄王），任吕不韦为丞相，封为文信侯，河南洛阳十万户作为他的食邑。庄襄王即位三年之后死去，太子嬴政继立为王，尊奉吕不韦为相国，称他为“仲父”。秦王政亲理政务后，因叛乱事受牵连，被免除相国职务。不久，秦王政复命其举家迁蜀，吕不韦恐诛，乃饮鸩而死。

## 二、《吕氏春秋》

又名《吕览》。吕不韦掌权时，曾组织门客编纂《吕氏春秋》26卷，内计12纪、8览、6论，共160篇二十多万言，为先秦时杂家代表作。内容以儒道思想为主，兼及名、法、墨、农及阴阳家言，汇合先秦各派学说，为当时秦统一天下、治理国家提供了理论依据。吕不韦认为其中包括了天地万物古往今来的事理，所以号称《吕氏春秋》。并将之刊布在咸阳的城门，若有人能增删一字，就给予一千金的奖励。《吕氏春秋》第14卷《本味篇》，记述了当时推崇的食品和味料，同时也提出了我国、也是世界上最古老的烹饪理论。这是研究我国古代烹饪史的一份不可多得的重要资料。

## 饮食文化链接

### 本味论

民以食为天，食以味为先，味以本为好。

人们把制作菜肴的过程称为烹调。烹，就是对烹饪原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味。据《尚书》记载：“若作和羹，尔唯盐梅。”这是人类对调味方面记载最早的文献。苏轼在《菜羹赋》序言中说：“煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之，其法不用醯酱，而有自然之味。”所谓“自然之味”就是指蔬菜的本味。清代美食家袁枚从根本上发展并完善了本味论，指出“凡物各有先天，如人各有资禀”，“一物有一物之味，不可混而同之”。他希望制成的菜肴都能“一物各献一性，一碗各成一味”。

《吕氏春秋·本味篇》对先秦时期的烹调实践和理论进行了总结，为后世中国烹调理论的发展奠定了坚实的基础。本篇首次提出“本味”一词。它有两种含义：一是指烹调原料的自然之味，二是指进行烹调而出现的美味。在这篇精辟的论证中有两点需要特别注意：（一）用于烹制的原料。如果原料不是最好，就是调味的技艺再高，也调不出“至味”。（二）调味的“尺度”。烹调中放入调料的剂量多少，投放顺序的先后，都要掌握一个“尺度”，使菜肴的口味、口感恰到好处。

本味论作为调味的的基本规律，虽然已经被写入烹饪专著中，但现实生活中，仍然存在很多违反本味论的现象，如麦当劳、肯德基，片面地追求风味和营养，而不注重食物的“本味”；中餐中，也有很多菜肴的制作为了达到食用者的口味的需求，加了很多调味品，改变菜肴的原味，从而掩盖了原料的“本味”。



## 食不厌精 脍不厌细<sup>(1)</sup>

《论语》

食不厌精，脍不厌细<sup>(2)</sup>。食饘而餲，鱼馁而肉败<sup>(3)</sup>，不食。色恶<sup>(4)</sup>，不食。臭恶<sup>(5)</sup>，不食。失饪<sup>(6)</sup>，不食。不时<sup>(7)</sup>，不食。割不正<sup>(8)</sup>，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气<sup>(9)</sup>。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯<sup>(10)</sup>，不食。不撤姜食，不多食。

祭于公<sup>(11)</sup>，不宿肉<sup>(12)</sup>。祭肉<sup>(13)</sup>不出三日。出三日，不食之矣。

食不语，寝不言。

虽疏食菜羹，瓜祭<sup>(14)</sup>，必斋如也。

### 注释

(1)节选自《论语·乡党》。题目为编者所加。本文记述了孔子的饮食观。这是一段关于饮食要求的完整论述，从食料的选择、食品的加工、烹饪的火候、食品的卫生标准以及进食过程中的食量、酒量、礼仪规矩等，都一一做了详尽的规定。

(2)脍，切细的鱼、肉。

(3)饘 yì，餲 ài，食物经久而腐臭变味。馁 něi，鱼肉不新鲜、腐烂。

(4)色恶，颜色异变。

(5)臭 xiù 恶，气味难闻。

(6)失饪，烹饪不熟或过熟。

(7)时，一说指五谷、果实可吃的时节；一说吃饭的时节。

(8)割不正，古人对宰杀牲畜肢体的解剖有成套的方法，不按规定的方法叫不正。

(9)食气，粮食。

(10)脯 fū，熟肉干。

(11)祭于公，周代大夫、士有帮助国君祭祀的礼节。

(12)不宿肉，不使肉过夜。古代大夫参加国君祭祀以后，可以得到国君赐的祭肉。

(13)祭肉，举行家祭用的肉。

(14)瓜祭，一作“必祭”，谓食瓜荐新，必先祭祖，示不忘本。

### 诗文链接

#### 一、孔子简介

孔子(公元前551~前479年)，名丘，字仲尼，鲁国陬邑(今山东曲阜市东南)人。春秋末期著名的思想家、教育家和儒家学派的创始人。先世是宋国贵族，3岁丧父，