

考吃

KAOCHI



朱伟 编著

中國書局

考吃

朱
伟
编
著

中 国 书 局

考吃

朱 伟 编著

出版:中国书店

地址:北京市宣武区琉璃厂西街 57 号

邮编:100052

发行:全国新华书店经销

印刷:北京冠中印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

版次:1997 年 10 月第 1 版 1998 年 4 月第 2 次印刷

印张:8.5

印数:3 001—23 000

书号:ISBN7-80568-796-X/G·60

定价:13.00 元

自序

卷一

中国文化博大精深，是中国人宝贵的精神财富。中国有五千年文明古国的历史。这五千年的历史，应该说太悠久、太丰富了。对这份财富的发掘，目前还处在非常肤浅的阶段。尤其是对中国俗文化的发掘，因为种种原因，一直被中外史学家们忽略。其实在俗文化中，恰恰隐藏着极丰富的中国文化的精髓。

饮食，其实是窥察中国文化的一个极好的窗口，饮食是非常具体的生活方式。中国人好吃，中国文化的林林总总，在这个文化的窗口里，都显示得特别清晰。中国文明史，其实很大部分体现在这看起来“浅薄”的具体饮食之中。遗憾的是，长时期，我们对自己文化的丢失和遗弃，这种丢失和遗弃，构成文化的断裂；使我们这一切已变得十分陌生。

本书就想通过这个俗文化窗口里的一点一滴，来细心发掘许多已被中国人自己都遗忘了的文化。这本书，严格说应该是一本笔记。其中所记，多是前人提供的文献，著者实际只是在古文献提供的基础上的不断综合、

整理而已,是一种资料的收集、研究和汇编。笔记,原是中国人记事的一种重要文体,笔记有利于资料的保存。古人多以笔记考古记史,现用以记俗,尽量于一点一滴之中发掘较为宽阔的俗文化史方面的内容,力争资料性与趣味性之结合,力争现象的丰富组合、反映,也算是旧的笔记文体中的一种新的尝试。

当然,中国饮食文化的文献,亦是浩如烟海。这本小书,绝不可能展示其全部,只不过几点几滴浪花而已。

是为自序。

作者

一九九二年七月二日

北京

目 录

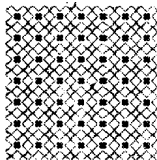
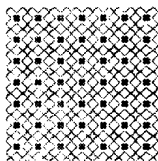
目 录

自 序.....	1
厨 神.....	1
灵 水.....	5
火.....	10
油.....	16
盐.....	21
酱.....	28
醋.....	35
糖.....	40
羹.....	45
八 珍.....	49
饼.....	55
馒 头.....	61
面 条.....	66
粽 子.....	72
饅 饽.....	77
米 线.....	81
馄 饨.....	85

豆 腐	89
熊 掌	95
烧 鹅	101
吃 羊	105
金齏玉脍	113
鲤 鱼	119
鲈 鱼	124
鲫 鱼	130
河 豚	135
鱼 丸	140
食 蟹	143
潘 鱼	151
吃 蛇	155
东坡肉	161
东坡羹	166
百岁羹	171
马 兰	176
鲃肺汤	180
佛跳墙	184
豆 芽	188
面 筋	192
皮 蛋	196
狗倭承蜩	200
餐 菊	204

竹 笋	209
涮 肉	217
燕 窝	223
北京烤鸭	228
吃素	234
腊八粥	240
冰食·冰酪	245
谭家菜	251
满汉全席	257

厨



神

中国人好信神，各行各业都有神的崇拜。厨业自然也有“厨神”。

“厨神”中，被公认的，一个是伊尹，一个是彭祖，一个是易

牙。

伊尹曾是商汤的妻子陪嫁的奴隶。《吕氏春秋·本味篇》中，记有关于伊尹的故事。按《吕氏春秋》的说法，伊尹的母亲居伊水之上，怀孕后，有一天梦见神告诉她：“如果你看到石臼中冒水，就要往东跑，不要回头看。”第二天，石臼中冒水，她向东跑了十里，回头看，后面是一片汪洋，伊尹母亲的身子因此化为空桑。有莘国的女子采桑，在桑林中得到一个婴儿，便献给了国君，国君调查婴儿出生在桑林中的故事，就命名他叫“伊尹”。伊尹长大以后，便显出他才华过人。商汤听到伊尹的名声，就向有莘国国君要伊尹，有莘国国君刚开始不同意。但伊尹却有心投奔汤。后来商汤向有莘氏求婚，有莘国国君高兴了，就派伊尹做陪嫁的媵臣，陪送女儿到了商。史书说，商汤得到伊尹，也就得到了天下。后来，伊尹助商汤伐夏桀，建立王朝后，汤就尊他为阿衡，也就是后来称宰相的意思。

那么，伊尹又怎么被尊称厨神呢？

因为商汤得到伊尹之后，就在宗庙里为他举行了除灾去邪的仪式。这种仪式，一边在“桔槔”上烧起古代所说的被除不祥的火。“桔槔”是一种原始提井水的工具，用一根横木支在木

柱上，一端挂水桶，一端系重物，两端上下运动以汲井水。一边在伊尹身上涂上公猪的血。第二天，商汤举行朝见伊尹的仪式，伊尹就从调味开始，谈到各种美食，告诉商汤，要吃到这些美食，就要有良马，成为天子。而要成为天子，就必须施行仁道，伊尹与商汤的对话，就是烹饪史上最早的文献《本味篇》。

伊尹名挚，古莘国，按《括地志》：“在汴州陈留东，故莘城是也。”《地理考异》：“故莘城在汴州，陈留县东北三十五里。”空桑城，《河南通志》记：“在陈留县南十五里。”《河南杞县志》：“空桑城在雍邱县（即今杞县）西二十里。”“开封属邑曰杞，去邑二十五里有空桑城，《帝王世记》曰，伊尹降生于空桑，即其地也……旧尝有伊尹庙，考之建于商、周时。”范成大《揽辔录》记：“丙寅过雍邱县空桑，世传伊尹生于此。一里，过伊尹墓，道左砖堠石刻云汤相伊尹之墓。”

彭祖，传说姓篯名铿，是祝融氏吴回之孙，陆终氏的第三子，据《神仙传》上的说法，这位篯铿“少好恬静，不卹世务，不营名誉，不饰车服，惟从养生沾身为事。”他是大夫，但经常称病而闲居，不参与政事，又经常独自云游，不乘车马，“或数百日或数十日，不持资粮”。因为他深得养性之方，所以“年二百七十岁，视之如五、六十岁。”这位篯铿据说活到殷末“已七百六十七岁，而不衰老。”

这位篯铿据说以雉和以五味，创造了雉羹，献给尧帝，为尧所赞美，尧因此而封他为彭地的诸侯，屈原《楚辞·天问》中，因此有“彭铿斟雉帝何飧，受寿永多，夫何久长”之句。这位篯铿以后子孙繁衍，成为大彭氏族的祖先，所以称为“彭祖”。故彭城在今江苏徐州，《徐州府志》：“唐尧封大彭氏国，其城在大彭山下，距今城三十里。”旧彭城流传有诗：“雍巫善味祖彭

饗，三坊求師古彭城。九會諸侯任司庖，八盤五簋宴王公。”

這首詩中的“雍巫”就是易牙。易牙又叫狄牙，是春秋時齊桓公的幸臣，又好烹飪。傳說他做的菜酸咸甘淡，美味適口，所以深得齊桓公的賞識。傳說易牙是第一個運用調和之事操作烹飪的庖廚。有一種說法，說這易牙原來就是開飯館的庖人，但好調味，做菜的本事很大，他又好逢迎，因為能做美味的鼎食和好逢迎而巴結上了齊桓公，當上了寵臣。因為這位易牙廚師出身，又第一個具體操作烹飪，所以被廚師們稱作祖師。但這位易牙的名聲並不好。史書上稱，管仲死之後，他與豎刁、開方專權，齊桓公死後，立公子無方而使齊國大亂。而且據說他為討好齊桓公，不惜把兒子的肉煮熟了作為鼎食敬獻齊桓公，歷代一直被史家們嗤笑。

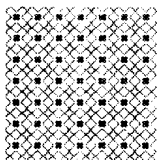
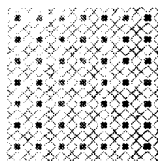
除這三位之外，另外還有兩位。一位是漢宣帝，被稱作“餅師神”，做面點的時候是一定要敬的。漢宣帝劉詢。這位劉詢是漢武帝劉徹的曾孫，他的祖父就是戾太子據。漢武帝晚年，方士和神巫多聚京師，女巫出入宮中，教宮人埋木偶祭祀免災。後漢武帝病，當時宮中的直指綉衣使者江充稱漢武帝的病是因為巫師的邪術作亂，因江充與據有仇，便借機陷害據，誣稱在太子宮得木偶最多，據畏懼而因此起兵捕殺江充，後失敗而自殺，這就是歷史上的“巫蠱之亂”，在“巫蠱之亂”中，劉詢的父母均被殺，劉詢也因此隱名逃於民間。《漢書·宣帝紀》記這位皇帝幼時因巫蠱之禍蒙難，“年長後喜遊俠，遍歷關中。”這位漢宣帝其實自己並不會做餅，只是據說他在落難時，喜歡吃餅，經常自己去餅鋪買餅。據說他每到一個餅鋪買餅，這個餅鋪的生意就特別好，連他自己也覺得奇怪。後來，大將軍霍光廢掉昌邑王賀，迎立他當皇帝後，關中的廚業很奇怪，就奉

他为祖师。以后,《画诀》祖师神马名位中,饼铺就用他的神马。宋·蔡绦《铁围山丛谈》卷六:“汉宣帝在仄微,有售饼之异,见于《汉书·纪》。至今凡千百岁,而关中饼师,每图宣帝像于肆中,今殆成俗。”

另一位,就是传说中的詹王,这位神奇的詹王,一说是隋文帝的一位姓詹的御厨。有一次,隋文帝问他,什么东西最好吃?他回答是盐。隋文帝就以戏君之罪把他给杀掉了。把他杀掉之后,御厨们吓得做菜都不敢放盐了,隋文帝吃菜没有滋味,醒悟过来,就封这位姓詹的厨师为“詹王”。另有一种说法,则这位詹王本名叫詹鼠,根本就不是什么御厨,而是一个普普通通的流浪汉。传说隋文帝因为御厨做的饭不好吃而杀掉了许多御厨,并张榜招贤,这位流浪汉詹鼠便揭榜入了宫。入宫应试,隋文帝问他:“什么最好吃”?他说:“饿”最好吃。随后领隋文帝出城找“饿”,等隋文帝真的找“饿”了,就拿出葱花饼给他,使隋文帝明白了,只有饿了,吃饭才香。据说,因此,隋文帝才封他为“詹王”。

民间后来有祭祀这位“詹王”之俗。立秋那天起,据说要敬四十八天,饭馆、酒馆的厨师,在这四十八天里都要敬他。据《采风录》记,每年农历八月十三,还有“詹王会”,供奉这位“厨师菩萨”,发售各种食物,这一天,往往又是一年中厨师收徒和出徒谢师的日子。

灵



水

人离不了水。古人认为，人身自呼吸空气之外，首宜饮水。因为“人之体中，水占七成。不仅血管里所流血液之为水，脑浆一百分，含水七十八，而骨中

亦含之。且人身所出之水亦甚多，口涎、潮汗，其显者也。皮肤毛管，时时出气，固如水气之流通。又凡用脑之时，脑气运动，亦为肌肤出水之证。”故古人统计，人身一天肌肤所出之水，大约合十五两。人身每天出气出水，日无所间，而腹中之食物悉为渣滓。若不时时饮水，渣滓填积，多则成毒。何况全身血液，亦全靠饮水调匀。所以，古人谈饮食，首先都必要先谈水。

朱彝尊在《食宪鸿秘》中说，“从来称饮必先于食，盖以水生于天，谷成于地。天一生水，地二成之之义也。人非饮食不生，自当以水谷为主。肴与蔬但佐之，可少可更，惟水谷不可不精洁。天一生水，人之先天只是一点水。凡父母资稟清明，嗜欲恬淡者，生子必聪明寿考，此先天之故也。《周礼》云，饮以养阳，食以养阴。水属阴，故滋阴；谷属阳，故滋阴。以后天滋先天，可不务精洁乎？”

古人认为，天是一，地是二，水生于天，谷成于地，人之先天只是一滴水，所以要以水与谷食为主，以菜肴佐之。水谷之间，水滋阴而谷滋阴，所以水最重要。朱彝尊认为，诸水的饮用，品茶、酿酒应该用山泉，烹饪则宜用江湖水。江湖水中未尝无原泉之性，而且得土气多而又无土滓无土性。江湖中水大而

流活，得太阳也多，所以实该说是养生第一。朱彝尊称这种水为“第一江湖长流宿水”，称山泉雨水为第二。他介绍取江湖长流宿水法为：在江湖长流通港内，半夜船只未走时泛舟到中流，多带一些坛瓮把水舀回来，多备大缸贮下。用青竹棍左旋搅一百余回，搅成漩涡就住手，盖好用竹篾制的盖，不要再触动。在装水之前先留出一个空缸。三天后用洁净木勺把存了三天的水舀入空缸，舀到七分为止。缸内余水淬淘洗干净，令缸洁净，再把别缸水舀入此缸七分。这样逐缸倒运后，再用竹棍旋搅后盖好，三日后再舀过缸，去泥滓，如此三遍。然后预备洁净的灶锅，水入锅煮成滚透，舀取入坛。每个坛里还先要放上三两白糖霜，然后入水，盖好，停宿一二月才能使用。

《管子》说，“水者，地之血气，如筋脉之流通者也，故曰水具材也。”又说，“水有大小又有远近。出于山而流入于海者，命曰经水。水别于他水入于大水及海者命曰枝水。山之沟一有水一无水者命曰谷水。水出于他水，沟流于大水及海者，命曰川水，出地而不流者命曰渊水。”

李时珍说，“水者坎之象（《汉书》：“书称水曰润下，坎为水位，在北方，终藏万物者也。为政令顺时阴阳调和，终始相成十二月。”），上则为雨露霜雪，下则为海河泉井。”“水为万化之源，土为万化之母。饮资于水，食资于土。饮食者，人之命脉也，而营卫赖之（营卫：人体中水谷化生之气。营气为精气，属阴，主血，行于脉中。卫气为悍气，属阳，主气，行于脉外。营卫两气内外相贯，运行不息，以维系生命）。故曰，水去则营竭，谷去则卫亡。”李时珍把江湖水归为地水。他认为，流水者，“其外动而性静，其质柔而气刚”，“水性本咸而体重，劳之则甘而轻。取其不助贤气，而益脾胃也。”江湖水有顺流水、急流水与逆流水

之分。顺流水性顺而下流，又名甘澜水。急流水湍上峻急，其性急速而下达。逆流水洄澜之水，其性逆而倒上。这三种之中，顺流水饮用为好。但李时珍称天水为一，地水为二，认为地水还是不如天水。

明人高濂也持这种看法。他认为饮膳之水，应该用“灵水”。他在《遵生八笺》中解说：“灵，神也，天一生水而精明不淆，故上天自降之泽实灵水也。”高濂认为，只有天上生出的水才是精明而不混浊的，所以天降之水是神水。灵水，就是雨雪露霜雹。高濂说：“灵者阳气胜而所散也，色浓为露，凝如脂，美如饴，一名膏露，一名天酒。”“雪者天地之积寒，雪为五谷之精。”而“雨者阴阳之和，天地之施水从云下，辅时生养者也。和风顺雨，明云甘雨。《拾遗记》：‘香云遍润，则成香雨，皆灵雨也。’”高濂认为，可食之灵水，其实也就是这么三种，“若夫龙所行者，暴雨霪者，旱而冻者，腥而墨者，及檐溜者，皆不可食。”

南宋有一名学人贾铭，自号华山老人，从南宋一直活到明初，活了一百零六岁。贾铭著《饮食须知》中，对种种天降水作了界定：

天雨水：味甘淡，性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨谓水，味甘薄。

立春节雨水：性有春开始生之气。妇人不生育者，是日夫妇各饮一杯，可易得孕。取其发育万物之义也。

梅雨水：味甘性平，芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅，须泔入火炭解毒。此水入酱易熟，沾衣易烂，人受其气生病，物受其气生霉。忌用造酒醋。浣垢如灰汁，入梅叶煎汤洗衣霉，其斑乃脱。

液雨水：立冬后十日为入液，至小雪为出液。百虫饮此皆伏蛰。宜制杀虫药饵，又谓之药雨。

腊雪水：味甘性冷。冬至后第三戌为腊，密封阴处，数年不坏。用此水浸五谷种，则耐旱不生虫。酒席间则蝇自去。淹藏一切果菜永不虫蛀。春雪日久则生虫，不堪用，亦易败坏。

冰：味甘，性大寒，止可浸物。若暑月食之，不过暂时爽快，入腹令寒热相激，久必致病，因与时候相反，非所宜也。

露水：味甘，性凉，百花草上露皆堪用，秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳。凌霄花上露入目损明。

冬霜：味甘性寒，及时用鸡羽扫入瓶中。密封阴处，久留不坏。

冰雹水：味咸，性冷，有毒。人食冰雹，必患风癫之症。酱味不正，取一二升纳瓮中，退还本性。

这些天水中，自然是甘露最好。古人称露水甘凉润燥，涤暑除烦。《瑞应图》记，“甘露，美露也，神灵之精，仁瑞之泽，其凝如脂，其甘如飴，故有甘膏酒浆之名。”清人王士雄《随息居饮食谱》中，记有各种露水之性能：“稻头上露，养胃生津。菖蒲上露，清心明目。韭叶上露，凉血止噎。荷花上露，清暑怡神。菊花上露，养血息风。”露水有秋前秋后之分。两者相比，秋后之露比秋前之露要好。

甘露固然好，毕竟太金贵。于是，贾铭提出贮“神水”。“神水”一般都指节气日水。比如立春日、清明日的雨水，比如谷雨日要取长江之水，五月端午午时有雨，要急伐竹竿，剖开竹竿，其中“必有神水”。寒露、冬至、小寒、大寒四节及腊日水宜浸造滋补丹丸药酒，这些说法，现在看，都没多少道理。

除江河水、灵水以外，还有井水，井水味有甘淡咸之异，性

凉。贾铭说：“凡井水，远从地脉来者为上。如城市人家稠密，沟渠污水杂入井中者，不可用。须煎滚澄清，候碱砂下坠，取上面清水用之。如雨浑浊，须擂桃杏仁，连汁投入水中搅匀，片时则水清矣。”朱彝尊说：“煮粥，必须井水，亦宿贮为佳。”井水中，精彩者是井花水，井花水是清早第一汲者。朱彝尊说：“凡井水澄蓄一夜，精华上升，故第一汲为最妙。每日取斗许入缸，盖好宿下。”他叮嘱，汲井水要轻轻下井绳，以免浊者泛起。凡井久无人汲取者，不宜即饮。

各种水各有利弊。明人田艺蘅则认为，井其清出于阴，其通入街滑，脉暗而味滞，故井水下，江湖水则：“江，公也，众水共入其中，水共则味杂。泉自谷而溪而江而海，力以渐弱，气以渐而薄，味以渐而碱。”所以，水之最佳者，只有泉水。

《随息居饮食谱》记，试水美恶，辨水高下，其方法有五种，江河、井泉、雨雪之水，其实性能都一样。

“第一煮试。取清水置净器煮熟，倾入白瓷器中，候澄清。下有沙土者，此水质浊也。水之良者无滓，以煮物则易熟。”

“第二日试。清水置白瓷器中，向日下令日光正射水，视日光中，若有尘埃细缊（缊：万物相互作用而变化生长之意）如游气者，此水质不净也。水之良者，其澄彻底。”

“第三味试。水，无气也，无气无味。无味者真水，凡味皆从外合之。故试水，以淡为主，味佳者次之，味恶为下（天泉最淡，故烹茶独胜，而煮粥不稠）。”

“第四称试。有各种水欲辨优劣，以一器更酌而衡之，轻者为上。”

“第五纸帛试。用纸或绢帛之类，色莹白者，以水蘸而干之，无痕迹者为上（‘白水’为泉，故水以色白为上）。”