

云宇文化艺术丛书·嘉州第一宴随笔集

总策划 王树云

我从舟山来，
普陀又普陀，
天然林壑好，
深感题名多，
半月沉江底，
千峰入眼窝，
三杯通大道，
五老竟如何。

半月沉江

严光星
王树云
著



中国文史出版社

云字文化艺术丛书·嘉州第一宴随笔集

总策划 王树云

半月沉江

严光星
王树云
著

我从舟山来。
普陀又普陀。
天然林窟好。
深感题名多。
半月沉江底。
千峰入眼窝。
三杯通大道。
五老意如何。



中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

半月沉江 / 严光星 王树云著.

—北京: 中国文史出版社, 2007.2

ISBN 978-7-5034-1939-3

I. 半… II. ①严…②王… III. ①菜谱-中国②饮食-文化-中国

IV.①TS972.182②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001277 号

责任编辑: 李 睿 华

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京太平桥大街 23 号 100811

印刷装订: 成都新千年印制有限公司 邮编: 610000

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 14.25 字数: 356 千字

版 次: 2007 年 2 月北京第 1 版

印 次: 2007 年 2 月第一次印刷

定 价: 29.00 元

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。



《云宇文化艺术丛书》编委会

总 策 划：王树云

编委会主任：吴洪贵 戈泽继 陈德忠
张庆丰 赵智勇 王国林

编 委：王树云 吴洪贵 戈泽继 陈德忠
张庆丰 赵智勇 王国林 雷 恒
王建洲 释胜盅 郑志谦 曾章琴
卢学明 吴敦杰

主 编：王树云 陈德忠 张庆丰

编 务：徐加龙 毛星琦 杨毅 王 英
刘银顺 靳岷江 程杰 刘世彬

执 行 主 编：吴敦杰

摄 影：靳岷江

总 序

王树云

在举国上下构建和谐社会的历史进程中，我们四川乐山云宇艺术研究院首次编选了《云宇文化艺术丛书》。这是我们为推进嘉州大文化建设，推动西部文化产业发展，推出一批优秀作家的“三推工程”所做的一件实事。

乐山云宇艺术研究院是云集集团的下属文化产业机构。伴随着改革开放的春风，云集集团从白手起家创业到发展壮大，成为集房地产、旅游、饮食“三位一体”的新型企业。在这发展过程中，我们深深地体会到，企业的发展离不开文化的支撑，人生价值的升华应当表现在立足故乡、志在天下、干一番有意义的事业上。于是，我们在2003年组建了乐山云宇艺术研究院，设置了书画艺术、民间艺术、音像艺术、佛教文化、文艺理论、园林建筑艺术、教育研究等7个专门机构，特聘了22个研究员。旨在以乐山文化为基地而探索研究西部文化，努力创造条件，尽力扩大范围，让各类艺术人才的聪明才智得到充分发挥，同时有重点地推出一批优秀作家。2005年9月，我与乐山老作家、云宇艺术研究院院长陈德忠等一行5人到北京人民大会堂参加了颁奖大会，当我佩戴着中国“改革开放新闻人物”荣誉绶带和国家领导人合影留念的时刻，我更感到责任重

1

岁月
沉
江





大。这不仅是给我个人的荣誉,也是给我们乐山人的荣誉。这更激发了我们学习海通精神、弘扬沫若文化的雄心壮志。从北京回来后,我们便加快了“三推工程”。而这套丛书的出版发行,只是其中的一个环节。

我们率先提出并努力践行“三推工程”,蕴含着我们对落实科学发展观,构建和谐社会的深层思考。推进嘉州大文化建设,就是将嘉州的古文化、新文化、未来文化相继承和创新的嘉州大文化发扬光大,全面推进企业文化、商业文化、旅游业文化、饮食文化等多元文化的健康发展。推动西部文化产业发展,就是站在人类文明进程的高度,伴随着西部大开发的主旋律,全面保护、利用和科学开发西部的多种文化资源,形成规范化、规模化的文化系列品牌,全面提升西部文化的产业能量与社会价值。推出一批优秀作家,就是在全力推出一定范围内的各类艺术人才的基础上,重点推出一些有吃苦精神、创新思维、艺术特色、发展潜力的优秀作家,为他们走向中国和走向世界搭一个平台,从而带动更多的艺术人才为繁荣整个人类的文艺创作谱写新乐章。而且,在提升这些社会价值功能的同时,也能带动我们自己的企业形成经济与文化两手抓、两手硬、两手出成果的良性循环,进而探索构建一个有中国特色的“和谐企业”。这是一项站在高处、干在实处、克服难处、大有乐处的工程,仅靠我们单薄的力量是无法完成的。我们只是试探性地点燃一把火,希望能燃烧成“三千火焰照明空,八方星光耀天宇”的壮丽景观。

在策划、创作、编选与出版这套丛书中,我们做了大量的准备工作。首先组织专家团队举办关于推进嘉州大文化建设的研讨会,专程到平羌三峡一带进行实地考察,写出了十余万字的开发平羌三峡——梦幻江峡的规划专著。又到佛光湖、天

鹅湖、汉阳古镇等景点反复考察,搜集民俗故事,提出了新的保护与开发的方案。同时成立了嘉州第一宴的开发领导小组,对嘉州第一宴进行创意与开发。全部完成了洪兴府的设计与装修,使其成为乐山黄金商务馆和饮食研究与推广的中心。这都为创作出版这套丛书做了大量的铺垫工作。我们还想在出版这套书之际,同时推出乐山大旅游的保护与开发的远景模型,为人们提供一个战略性的全新视野和招商引资共建新乐山的窗口。但由于正在联合筹建生态旅游第一村,无暇顾及这一项工作,就只有后来兑现了。但这一切都说明,我们出版这套丛书并不仅仅是单纯的一种企业文化,更不是让几个文人“做秀”,而是真诚实在、富有远见地为建设我们的故乡做一件好事。同时并以推进嘉州大文化为基点,努力为推进西部发展与和谐社会献上我们的一片赤诚之心。在出书时,我们得到了中国文史出版社、宁夏回族自治区文联、乐山市文化单位的大力支持。中国首席红枸杞专业作家严光星,受到我们的邀请加盟专家团队,并将自己执笔创作的反映乐山历史文化、旅游文化、饮食文化的《苏轼游嘉州》、《半月沉江》、《穿越人生迷雾》以及新世纪第一部神侠小说《沙湖公主》4本书加入本丛书出版。我们在此深表谢意。在这过程中也曾出现了各种议论,认为搞企业文化是得不偿失,赚钱才是硬道理。这种说法可以理解,但也有偏颇之处。我很赞同严光星先生的这种说法:“一个新世纪的优秀企业家,也许不能成为一个通才和全才,但他必须领悟科学发展观和构建和谐社会的深刻内涵,要加强学习和锻炼成熟,力争具有政治家的全局意识、军事家的战略智慧、哲学家的辩证大法、科学家的严谨态度、数学家的逻辑思维、艺术家的创新风格、慈善家的人性情怀,加上企业家的实干精神,才能成为一个胸怀大局、高瞻远瞩、务实创新、治企有





方、创业卓越的具有中国特色的大企业家。”我虽然不是一个大企业家,但作为乐山的一个新型企业家,应当学习海通的修佛精神,继承苏东坡的文人气韵,弘扬郭沫若的创新文化,才能富有远见、大有作为。一个海通和尚,在一无钱财,二无人力的艰难情况下,带头修建起了天下第一大佛,留下了世界文化遗产,他的人生价值是无法估量的。我作为大佛身边的乐山人,尽管能力有限,当尽绵薄之力,创大善之业。我真诚希望更多的有志之士能加盟我们的“三推工程”,共同为构建和谐社会谱写史诗般的创业交响乐。

·代自序之一·

打造天下第一宴的启幕景观

天下山水数嘉州，大师文豪出嘉州，这是我们对嘉州的最深印象。海通修佛，造福后人千年；苏东坡才纵天下，成为中国的大文豪；郭沫若文坛巨星，盛名远播中外。这都为我们试推嘉州第一宴注入了自然背景和精神动力。

我们曾有一个神游天涯的梦想：创意试推天下第一宴。其规模、食质和文化内涵等超越满汉全席、孔门大宴。此宴由上千道特色美食组成，将是中国几千年的美食选萃和创新成果，并为吉尼斯大全新添一笔。但我们深知自己能力有限，很难在短期内辉煌圆梦，只能尽微薄之力先走一步：在四川乐山洪兴府试推嘉州第一宴。

从嘉州历史上看，海通修佛是一号工程，建设文化强市和天下第一山是二号工程，我们初步提出的推进嘉州大文化工程也可能是三号工程。这是一个承前启后的百年大业，其内涵非常丰富。尽管这是一个还不成熟的探索性构想，但我们坚信这是历史发展的必然，我们愿做小卒过河求索。从我们的创意上讲，嘉州第一宴既是天下第一宴的启幕景观，也是推进嘉州大文化工程的前奏曲。





嘉州大宴初步构想分为三宴。第一宴：名人宴。主要由东坡养生宴、沫若才子宴、海通素食宴、洪兴名吃宴、红枸杞宴、民族风情宴组成。第二宴：喜庆宴。主要由婚宴、寿宴、生日宴等喜宴组成。第三宴：火锅宴。有百味火锅组成，提升现代百味火锅的饮食艺质与文化品位。现推出的嘉州第一宴先在洪兴府试行。

现出版的《半月沉江·嘉州第一宴》这部近30万字的随笔专著，实际上是我们学习饮食文化的一部学习笔记。其中选择性地参阅了《中国食经》、《中国厨艺文化大观》、《中国烹饪百科全书》、《现代营养知识全书》、《食悟》、《饮食本草养生》、《养生保健食谱》、《中华故事全书·国食》、《食的故事》、《果蔬本草与食疗》、《蔬菜养生宝典》、《苏东坡养生法》、《郭沫若和毛泽东》、《癌细变快乐佛细胞》、《情系古嘉州》、《停桡看山录》等40多部书籍，参观了成都谭家菜大酒店、乐山西坝豆腐店等，品尝了几十家酒店的名食，拜访了一些民间厨师，从中学到了不少知识。同时，乐山云集集团总经理赵智勇、云集集团总监、云宇艺术院副院长、老作家、老报人张庆丰、乐山云宇艺术研究院院长、慧延嘉州文脉的老作家陈德忠，以及退休老干部秦文、厨师韩胜、雷发声、云集集团办公室主任杨毅、副主任王英等同志鼎力相助。尤其是乐山诗人、作家、本书执行编务吴敦杰做了大量的文案工作，才促使此书顺利完成。张庆丰先生不仅认真地审阅了全文，提出了不少的宝贵意见，还专门赋诗一首：“创意思维第一宴，知识涵盖广且深。文史佛哲融一体，未出茅庐先夺声。”我们在深表谢意的同时，又悟到了“和尚新说”。中国有句老话：一个和尚担水吃，二个和尚抬水吃，三个和尚没水吃。我们且以为：只要有爱心的和尚愈多愈好。此书的实践又一次证明了“和尚新说”：一个和尚担水

吃,两个和尚拉水吃,三人和尚挖井吃。在挖掘和创新民间文化的过程中,恰恰是得道多助,人广智宽。

一个大酒店搞好创新饮食,需要“六创”:即文化创意,厨艺创精、服务创优、环境创美、价位创惠、管理创新。现出版的这部饮食专著,仅仅是这六个环节中的第一个环节,在突出文化创意的同时兼顾厨艺等。一个好的创意,如果没有后五个环节密切配合,高度和谐,是很难成功的。因此,不要过分夸大和随意贬低文化创意,应把它当做是一道引火线。还需要做大量的“堆积性铺垫”,才能引线点火,产生一种绚丽的闪光风景线。

这部书有两个版本。第一个版本含有具体的厨艺制作。现出版的为第二个版本,删去了每道菜的厨艺制作方法,其因诸多,相信读者可以谅解。另外,还有一个用意:想为厨艺创精留下了更大的空间。一个厨师一个做法,我们鼓励厨师进入二次再创意。同时也可因人、因地、因时将每道宴适当配几道副菜,使其品种和营养更趋合理、丰富。因时间短促,此书又是写在试菜之前,肯定有一些失误之处。请读者指教。经过几年实践后,将推出第一个版本,并加以完善,强化其科学性、和谐性、知识性、艺术性、哲理性、趣智性、实用性、操作性、推广性的高度和谐。

2006年9月1日
于四川乐山云集大厦





·代自序之二·

要深入研究科学饮食观和“二十八论”

人类的聪明就在于不断认识事物的发展变化，推进文明的进程；人类的失误往往是把许多看似简单，实则丰富生动的生活艺术忽视了，饮食问题就是最典型的说明。有人曾在一次高层次文化人的聚宴中，提出了一个话题：“你会吃好饭吗？”几乎所有的人都用惊愕的目光打量他，好像此人提的问题太幼稚可笑了。其实非然。吃饱饭则常人都会，但真正吃好饭就得打折扣了。有个专家饱读史书，一生清贫，交际甚少，粗茶淡饭，却是营养平衡，从不患病。有一年时来运转，常到一家高档酒店陪客吃山珍海味，喝五粮液酒、品高级铁观音，时而有歌女伴舞，真是一段难忘的神仙日子。谁知这口福变成灾难，营养过剩，消化不良，得急症住院，险些驾鹤西去。他这才恍然大悟：好吃不等于吃好；吃好就要得讲科学。但怎样正确理解和把握科学饮食的丰富内涵，对这位专家仍是一个困惑。就连一些起特别重视保健的美国人，营养摄取过剩量占61%。因此，很有必要全面深入研究和牢固树立科学饮食观，提升整个人类的饮食修养和生活质量。

我们在初步研究科学饮食观中，首次提出了“二十八论”：学习饮食论、身体构成论、文化发展论、营养和谐论、原料保鲜论、食

补功效论、风味体系论、多元疗法论、味道相宜论、造型艺术论、创意求实论、食用方法论、民族特色论、影响性格论、节食减肥论、良好习惯论、忌食辩证论、节约成风论、管理规范论、民主监督论、厨师素质论、定性定量论、简易操作论、价位合理论、服务优质论、名菜品牌论、茶酒趣配论、享受品位论。这也许还不能涵盖科学饮食观的全部论点,但至少有助于理解和践行科学饮食观。

在研究和总结这“二十八论”中,我们把学习饮食论放在首位,是有其特殊的含意。人类的饮食历史已经是非常漫长了,就在中国也已有50万年的历史,经历了诞生、萌芽、发展、繁荣的各个时期,出现了大批的饮食专家、营养学专家、厨艺大师等。但存在的突出问题是普及饮食知识不够,饮食误区较多,浪费严重,营养结构与消费结构失衡,卫生饮食与健康饮食还未达到更高层次。有人把上高级餐厅视为“高级就餐”,而把小店就餐视为“低级就餐”。从环境与品牌饮食的角度讲,是有道理的。但从内涵上讲,却又是片面的。真正的高级就餐是物质、营养的合理吸收,是心情的格外愉悦,是物质精神与人的心境的高度融洽。现在有必要对人类饮食重新审视了。这就非常需要我们把饮食文化真正列入人类大文化的潮流,掀起一次饮食革命的浪潮,全方位提升饮食的价值。从目前讲,先从学校与家庭入手,全面学习和普及饮食知识。在一个真正文明的城市,市长不学习和掌握饮食知识,就是一个知识残疾的长官。在一个高等教育的学校,校长不把学生的饮食科学这张答卷答好,这也是失职的行为。在一个和睦的家庭,饮食失误就是生命失意。这种说法也许太尖锐,苛刻,但这是生命的呼唤与历史的必然。在饮食王国里,学习使人长寿,科学使人和谐。不认真学习饮食知识的人就像与人远





行,人家坐飞机、你坐列车,甚至是古老的牛车、马车,可谓大悲大哀。学习饮食恰恰能达到最直接,最实用、最普遍、最节俭、最有效的生活消费。“挣一个不如省一个”,话虽古老,但蕴含真金。

继承传统和探索创新是这“二十八论”的主要思路。有的学者总结了中国菜肴的六个字:色、形、香、味、滋、养。这应当是中国饮食文化的精髓之一。我们斗胆以为:还需要加两个字:特、和。特,讲的是饮食特色;和,讲的是饮食的物质、精神与人的心境达到和谐。这也许是画蛇添足,但也是我理解饮食文化发展论的一种自然意识。没有实用饮食的文化,是纸上谈兵;没有先进文化包融的饮食,是破壶盛酒;饮食物质与文化包装相脱节,是断线之琴。中国的饮食文化是世界大文化中的瑰宝,这是无可争议的事实。从发展的眼光看,还要让饮食文化从书本和电视中更广泛、更优质地走到饭桌上来。由虚到实,由饱到好,由低级到高级,由单一到丰富,仍然是饮食文化发展的时代要求。有看头,有吃头,有玩头,有说头、有想头,是比较理想的饮食文化的高境界。这“二十八论”的核心点是营养和谐论。在此,我们提出“七个和谐”:一是“五类和谐”。粮谷类、动物类、大豆及其制品、蔬菜与水果,油脂类这五大类型用法适宜;二是“寿塔和谐”。粗磨面包、大米、荞麦、玉米、土豆等为食品的塔底层,应适当多吃,光吃菜不吃饭的做法是有损于地基的。水果、蔬菜和豆类这第二层食品塔应坚持勤吃;海产品、橄榄油、淡油为第三层食品塔,应侧重精吃;鸡、鱼、肉、蛋和精食为第四层食品塔,应注意少吃。每周2至3次皆宜。三是“搭配和谐”。确保酸碱平衡、元素平衡、寒热温冻平衡。尤其是要正确处理酸性食物与碱性食物,寒性食物与热性食物、季节食物与个性食物之间的关系,使食物的搭配结构趋于合理。四是“限食和谐”。尤其是老年人机体的代

谢水平下降、消耗热量减少,若不限食,就会造成体内能量过剩,易发生肥胖症、高血压、冠心病等。但现在又出现了另一个极端:有的少女和青壮年女子热火朝天地限食减肥,甚至到了“饿瘦脑昏,绝食伤命”的地步,这就不和谐了。限食是有尺度的,因人而宜。五是“佳食和谐”。现在有了提出多吃鱼类海产类,多食用植物油,多吃蔬菜与水果,多吃高纤维食物,多吃麻油、玉米油等食物。但要防止误入“韩信用兵,多多益善”的用食陷阱,提防“好吃难消化”、“多吃闹肠胃”的悲剧。六是“食变和谐”。弱碱性的食物有豆腐、碗豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、香蕉、莲藕、洋葱、茄子、南瓜、黄瓜、蘑菇、萝卜、牛奶等。碱性食物中有菠菜、白菜、卷心菜、生菜、胡萝卜、竹笋、马铃薯、海带、西瓜、葡萄、香薯、柿子等。这两类食品在一定的条件下也会产生变化。碱性、弱碱性食物加了糖或经油炸过,碱性就会变成酸性。因此,仍然要把握好这种变化的食质,使主食使用和谐。否则,就会产生不良作用。七是“心境和谐”。从某种意义上讲,吃饭吃的是一种心情,一种品位,一种食韵。饮食和心境达到最佳和谐,便是科学饮食的最高境界。假如在登月球中听着美乐就餐与在垃圾箱前听着哀乐就餐,其心境是不言而喻的。在井边卖水与在沙漠里卖水的感受也会是大不相同的。与心爱的人饮酒与仇人对酒,更是别有一番滋味在心头。形成饮食、环境与心境的高度和谐,才能使营养的潜在力产生美妙的禅爆。

在“二十八论”中,我们提出了管理规范论和定性定量论,并非常规之语。现在许多高级酒店的规范管理仅是服务管理与厨艺管理,还未涉列到科研管理。一个大酒店,有总经理、大堂经理、厨师长,却没有饮食研究负责人,更谈不上有营养学专家入围。最基本的规范管理应当是厨艺、服务、科研三位一体的结构。





有了饮食研究人员,对饮食的定性定量才能真正落实到位,才能引导科学饮食与合理消费,才能总结经验不断创新。也就是说,只有把总经理、厨师长、研究人员的目光构成一个闪闪发光的三角架,才能三星高照,生意兴隆。

有关科学饮食观和“二十八论”,我们很想写一部专著,但现在无暇顾及。待后闲时启笔,著书立论再向大家请教。

2006年9月9日

于乐山云集大厦