

杭幫菜 魚 歡著川 鴨 餛飩

蟹菜 門案 菜鮮 條 鈍

吃
的
風
度

中
李
袁

《隨園食單》

酒樓與食店

酒

施亮—著

胃
漁
枚

飯
油

二
鹵

飯
仿
湘
砂

條

葷

煮
京

膳
菜

與

鋪

煮
京

小
飯

豆

爛

火
烤

小
飯

腐

爛

火
烤

小
飯

黃酒與紅酒

羅斯福與鷄尾酒

徽菜

王必家菜

六必居

同和居與東興樓

白肉

傳統糕點

施亮—著
湖南文艺出版社

CS 湖南文艺出版社

版权信息

图书在版编目（CIP）数据

吃的风度/施亮著.——长沙：湖南文艺出版社，2017.5

（生活美学馆）

ISBN 978-7-5404-8034-9

I.①吃... II.①施... III.①饮食-文化-中国 IV.①TS971.22

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第064490号

吃的风度

作者：施亮

出版人：曾赛丰

责任编辑：刘茁松

责任校对：赵超慧

内文排版：汪勇

封面设计：韩捷

出版发行：湖南文艺出版社

经销：全国新华书店

印刷：长沙超峰印刷有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32

字数：130千

印张：11.56

印次：2017年5月第1版1次印刷

书号：ISBN 978-7-5404-8034-9

定价：38.00元

湖南文艺出版社

地址：长沙市雨花区东二环一段508号 邮编410014

网址：www.hnwy.net

若有印刷质量问题，请与本社出版科联系调换。电话0731-85983029

目 录

[版权信息](#)

[吃的风度](#)

[我的中国胃](#)

[民以食为天](#)

[李渔的美食养生观](#)

[袁枚与《随园食单》](#)

[宋代的酒楼与食店](#)

[古典小说中的酒](#)

[食蟹之美](#)

[蔬食第一](#)

[野蔬食趣](#)

[旧京天桥的饭摊](#)

[北京的饭馆](#)

[北京的仿膳小吃](#)

[砂锅居的白肉](#)

[同和居与东兴楼](#)

[六必居匾额的传说](#)

[“王家菜”轶闻](#)

[油条与豆腐脑](#)

[二荤铺与烂肉面](#)

[也说卤煮火烧](#)

[北京烤鸭在美国的一场风波](#)

[鱼，我所嗜也](#)

[也谈食羊](#)

[知味话徽菜](#)

[从麻婆豆腐说到川菜](#)

[京城的湘菜馆](#)

[杭帮菜，文人菜](#)

[腌笃鲜的味道](#)

[面条琐记](#)

[馄饨杂说](#)

[小笼汤包之研究](#)

[罗斯福与鸡尾酒](#)

[黄酒与红酒](#)

[咖啡趣谈](#)

[北京的传统糕点](#)

[京城消夏小吃冰碗与冰盘](#)

[闲话饼干](#)

[吃零食](#)

[品茗三题](#)

[饮茶的异化](#)

[吆喝的艺术](#)

[三种民间食品的历史考证](#)

[先生的餐桌](#)

[后记](#)

[饮食国学试卷](#)

儒家有一句老话：『食，色，性也。』『食』就是保持个体生命的经济基础，『色』就是绵延种族的男女配合。艺术和美也最先见于食色。——朱光潜

吃的风度

我母亲擅长烹饪，以前家中时常宴请一些亲朋好友，以文化界人士居多。记得，先父有一友人系世家子弟，他在我家吃饭时并不拘谨，谈笑自若，风度翩翩，可他有一奇癖，伸筷子夹菜只拣眼前的那一盘吃，从不伸筷子夹到旁边一盘。亏得我家有一张可旋转的红木圆桌，父母就经常转动一下桌面，使他也能够多吃几样菜。母亲遂对我们说：“看到没有？这是世家的规矩呀。”以前大家庭吃饭就是这样的，尤其不准晚辈伸筷子到长辈眼前的碟子里去。这大概就是礼教传统在中国旧式家庭中的影响吧。

中国古代颇注重吃的礼仪，从帝王将相到豪绅世家，及至较富裕的小康之家，上桌吃饭都有种种规矩。经过了新时代一阵阵革命波澜的荡涤，多数规矩已经成了乌有笑谈。到了现代，我们家庭的饭桌上几乎是再没有什么餐饮的礼仪或规矩了。不过，这些年人们又开始注重餐饮礼仪。我正在创作的一部长篇小说，其中就有一段描写，某会所的一位英国贵族出身的礼仪小姐，专门训练一批富豪的“绅士派头”，让他们懂得国际性高级宴会的礼仪。这些轶事，是以前我从一个朋友处听来的。他讲着那些曾经当过红卫兵的大款们，一举一动都受到洋人礼仪小姐的批评，却又只好老老实实在地接受她的调教，那些细节是颇含某种历史性讽刺意味的。当然，那种在重重礼仪性束缚下的吃喝，滋味是很难受的。一位外交官就对我说，他最不喜欢的是参加那些外交宴会，吃的时候要注意举止风度，且边吃边谈话时，头脑要高度清醒灵敏，唯恐说出什么不妥帖的话来。特别是由于所处的外交场合，餐桌上更不能冷场，彼此都是互相没话找话说。此时哪里顾得上品尝美味佳肴？一顿饭时常拉长至三四个小时，更是让人疲惫不堪。他坦白地说，我其实是并不愿意参加这样的宴会的。它是一种工作，并不是享受。因为，那些繁文缛节的饮食礼仪，限制了人的自由天性，自然也不能给食客带来快乐。

我读赵珩先生的《老饕漫笔》，文笔清雅，趣味盎然。此书颇得饮食文化之精髓。其中有一文《说恶吃》，作者认为，“恶吃”可分三种，一是不应入饕的环保动物；二是胡吃海塞，奢靡无度；三是饮食环境的恶俗。我很赞成他的观点。吃是一种文化，而真正体现其文化蕴藉的，并不见得就是吃喝者可享受稀有昂贵的食物，或身处富丽豪华的环境，更在于其具备毫不藻饰的怡情悦性心境。这些年来，经济发展了，人们开始注重精致的饮食，宴会也特别多。我也参加过几回所谓高档的宴会，山珍海味，美酒佳肴，觥筹交错，艳姝名士，排场豪奢，有时身后还站着成排的侍者，但是，未见得就能使得筵席中的客人们尽得雅趣，反倒有附庸风雅之嫌。虽然是主客频频敬酒，彼此常是没话找话，或说着连篇废话，彬彬有礼后面却掩盖的是百般无趣，这样的吃喝实在是一桩苦事。还有一些场合，主人为了烘托气氛，就拼命鼓动人们以闹酒为乐，自己也豪饮纵酒，一醉方休，以为主客尽显醉态甚至是丑态，便是最大乐趣。这就是真正的恶俗了。可惜这种“恶吃”“恶喝”，竟成为吃喝场上的风气，更是可悲可叹。

其实，“吃的风度”未必就是中规中矩，斯斯文文；也不见得是非要设什么繁文缛节方能体现其风雅。文人们时常不耐烦那些礼仪限制，更追求通脱放任的情趣。民国时期，文人间“吃小馆”蔚然成风，大都是邀集三五好友，在有特色的小饭馆里品尝一些较精致的佳肴，互相畅聊一番，更追求随意的氛围与兴味。我看到有回忆鲁迅的一文，写鲁迅与一位学生同路回家，遇一饭摊，便一块儿吃那饭摊制作的荞麦条子。鲁迅幽默地说，就是皇帝老人也未必能享受到如此美味。这亦是另一种优雅。谁

能说这位文豪因在饭摊上大嚼平民粗食，便失却了他的风度呢？我亦见何志云君回忆著名作家汪曾祺的一桩趣事，说是一群作家去西双版纳采风，到傣族的露天排挡去吃夜宵。汪曾祺老人喝着啤酒，就着烤小鸡，笑得跟孩子一样，还模仿着杭州话，跷一跷大拇指说：“哉！真哉！”汪曾祺先生的童趣被表现得淋漓尽致。他的风雅，既不靠循规蹈矩来维持，也不依恃财富权力而显摆，这是一种毫不藻饰的天生气质，也是一种人格。

我以为，风度是人的内在修养及素质的体现，“吃的风度”亦是如此。

我的中国胃

1996年3月至5月底，我去探望在法国留学的妻子付研，在凡尔赛市住了三个月。凡尔赛是巴黎的卫星城之一，这个小城环境优美静谧，常常在街上行走很长时间看不到一个人。街旁处处是绿色草坪，开满了鲜艳的花朵。巴黎多雨，雨后转晴的碧蓝天空无一丝杂云，使人的胸襟极感开阔。我和妻子付研几乎天天在傍晚时散步，穿过楼前的公园草坪，再拐过两条街，走多半个小时，就能溜达到凡尔赛宫的后门了。有时，我们还常常走进凡尔赛宫的后花园转一转。

平时，我们在楼下的食堂吃饭。当时食堂里有三个法国老太太厨师，将当天做好的菜放在炉灶上，还把肉、鸡蛋和蔬菜等放在冰箱里，谁要吃就自己做着吃。她们有时制作了一些小点心、面包摆在餐桌上，另有电咖啡壶里面装满了浓浓的咖啡，人们可以随意取来吃喝。

在那儿吃的头一顿饭，因为从飞机场回到宿舍小楼已经很晚了，妻子付研就在楼下食堂，用黄油为我煎了一块牛排和几个荷包蛋，又炒了一盘生菜，饭后又喝了一杯咖啡，我觉得挺心满意足。我也劝妻子多吃一点儿，她摇一摇头，说如今是闻到了奶腥味道就感到腻味。我觉得很诧异，怎么吃到这些东西还会腻味？“别高兴，”付研苦笑着警告我，“你吃两个星期就会腻味。”我笑嘻嘻说，自己受过西化训练，从小就嗜吃奶油、黄油，绝不会腻味的，“我自信能适应法国菜的口味。”

可我在食堂里持续吃了一个多星期的饭，那大话牛皮果然就被戳破了。我的胃口，渐渐由“改革开放”变得“闭关锁国”了。首先，对我最嗜好的奶油，胃里也逐渐加大“关税壁垒”。从原来一勺一勺舀着空口吃，到后来对奶油味道的抵触越来越深，以至最后闻到奶油味儿就想吐。其次，是见到肉就恶心。法国无论是猪肉、牛肉还是羊肉，大都是用化学饲料催成，没有一点儿筋筋和肥肉，嚼在嘴里就如同锯末。而且，大多数法国菜与中国家常菜的烹饪方法有本质的不同，他们不用酱油，也不用醋，却时常放蒜泥、芥末、柠檬汁等用来调味，口味的刺激性强烈，也使得我们中国人很不习惯。一次，食堂的大锅里放了一些沙丁鱼，我联想在中国最爱吃的沙丁鱼罐头，便叉了一条沙丁鱼在盘里。可我没吃两口，又差点要吐出来。原来这鱼竟然未放任何调料，还有一股强烈的腥气，据说这才是真正的法国烹饪方法。要吃鱼就该吃鱼原有的腥味儿。

临走前半月，一位法国朋友拉杜霍请我俩到她家吃饭。她还郑重其事地准备了菜单。头一道菜是马哈鱼、奶酪、黄油等混制而成的比萨饼。第二道菜是用土豆泥和菜泥混在一起的糊糊。第三道菜是每人一只鹌鹑。后边还有什么菜，我已经记不清楚了。我只记得，主人频频向我布菜，付研也不断朝我使眼色，为了社交礼节怎么也得尽量多吃一些。否则，是对主人的不尊重。我只好硬着头皮一点儿一点儿往下塞着。实在是吃不下去了，就大口喝红葡萄酒硬压。我的胃里，酸酒味儿，胡椒粉味儿，腥鱼味儿，鹌鹑鸟的怪味儿，都竞相往上翻腾。我只好不引人注目地悄悄揉两下胃，又表现出彬彬有礼的姿态与拉杜霍一家人聊天，还要微笑倾听她的小儿子弹奏的钢琴乐曲。如此硬挺了两个多小时，又向拉杜霍一家人每个人都道谢和握手，完成了一整套道别仪式。我俩终于迈出她的家门，我回头一望，证实拉杜霍一家人已经回去，三步两步跑到一棵大树前，立刻大口呕吐起来。付研赶上来，惊慌地捶着我后背。

“啊，人生最幸福的是，”我喘着气，用手绢擦着嘴说，“是想呕吐时，就呕吐。”

凡是法国人请客，我以后都尽量推辞。付研说，她自己其实也很不愿意去吃饭，实在是吃不惯法国式的菜肴，无论是大餐，还是家常饭，吃起来都感到肠胃很不适。我在国内也经常去吃一些西餐，在欧美同学会餐厅吃过，也在马克西姆餐厅吃过，似乎并没有感到口味的异常。我后来明白，这是因为国内西餐厅的厨师们，对其烹饪的西式菜肴或多或少也进行了一些改革，以适应国内顾客的口味。所以，国内西餐大多是中西合璧式的菜肴，很少是真正本色原味的正宗西餐。

在法国的那一段时间，我们后来很少到食堂吃饭了，只好日日与妻子躲在屋里吃方便面。我们到中国城买一些面条或速成食品自己做饭吃。有一回，陈乐民、资中筠夫妇的女儿陈丰大姐请我俩去巴黎的中国餐馆吃饭，路上她问我最想吃什么？我竟脱口而出，想吃油条。她们笑了，说是那儿的油条很贵，几乎与一盘菜同价。我们后来在巴黎的一家粤菜馆吃了一顿饭，不过是几个家常菜，仍然所费不费。陈丰还向我们回忆起北京一家粤菜馆所做的鸭舌头，真是别有风味。

妻子付研在一个自选商场买东西时认识了王雨。王雨是北京大学外语系毕业生，出国闯荡巴黎，嫁给一个法国人，定居在凡尔赛。凡尔赛小城里的中国人很少，她俩成了好朋友。在春节和中秋佳节，付研独身一人在海外倍感思亲时，王雨开车接她到自己家，使她减少了寂寞和孤独。以后，付研也带我去王雨家，我们在她家就可以吃到一些中国菜。有一次，吃的是荠菜馄饨。我大快朵颐，连吃了两大碗。

在法国，我们哪怕是吃到一碗馄饨，一碗中国打卤面，一碗鸡蛋炒饭，都感到无比鲜美。与我们经常交往的中国留学生朋友们掏不起钱去中国餐馆，彼此相聚时，就常常在一起包一顿饺子，或者做一些极简单的中国菜，以此来满足口腹之欲。有时候，只好在一块精神聚餐，说起中国的那个菜这个菜，口流涎水。一些朋友问我：“到了法国，你有什么感想？”“你回去打算写一些什么文章呢？”我对他们开玩笑说：“以前，有一首歌叫《我的中国心》。我也想写一首歌了，就叫《我的中国胃》。”此时我才发现，我们的“国粹”，其实是保存在自己的每一根神经，每一片血肉里。“中国胃”也就决定了“中国心”。

民以食为天

古代的粮食作物有五谷、六谷及百谷。这些农作物是农民最早从野生植物驯化而来的。五谷为稷、黍、麦、菽、麻，而六谷是五谷外又多了一种稻，因为稻是南方作物，以后才传到北方来的。百谷则是多种谷物的统称。稷为小米，古人以稷为谷神，又与社神也就是土神两者合为社稷，以此为国家的代称。黍也就是现代北方所见的黄米，《诗经》中常见的黍稷连称，可见它在上古时期为较高级的粮食。《论语·微子》曰：“止子路宿，杀鸡为黍而食之，见其二子。”也就是说，子路的丈人杀鸡作黍饭以招待子路。麦，则有大麦与小麦之分。菽便是豆，上古时称菽，汉朝以后称豆。麻也就是大麻，其籽可食，古代亦列为五谷之一。后世还有吃麻粥的。但以后主要利用其纤维纺织。稻，也是野生稻经过人工栽培而来。在浙江余姚的河姆渡遗址，即发现七千年前的稻谷、稻壳等堆积遗物，说明了我国是世界栽培稻的起源地之一。此外，还有高粱，其不择地，耐旱涝，为高秆作物，可做烧火材料，亦可做草舍的建筑材料，高粱米还可以酿酒。粱为稷的良种，古人常以稻粱并称，认为这两种粮食作物好吃。又以膏粱及粱肉为精美膳食的代称。

据学者们考证，《诗经》中提到一百三十二种植物，其中仅有蔬菜二十余种。到了近代，这些蔬菜大多退回到野生植物了。直至战国、秦、汉时期，蔬菜的品种也很少，那时主要是五种蔬菜——《素问》中“五菜”，即葵、藿、薤、葱、韭。很多古代典籍提到葵，甚至将它奉为“百菜之王”。《齐民要术》中则有专门章节介绍栽培葵的技术。葵菜即现代一些地方称为冬寒菜的，植物分类学为冬葵。唐代以后种植葵减少，因它“性太滑利，不利人”，“发宿疾，动风气”，于是被其他新引入的蔬菜所代替。乃至明人搞不清楚葵，“不知何菜当之？”李时珍也在《本草纲目》中以“今人不复食之”，将其列入了草部。藿则是大豆苗的嫩叶，人们今日也不拿它当菜吃了。但藿却曾经是先秦时期的主要蔬菜，《战国策·韩策》中称：“民之所食，大抵豆饭藿羹。”那时的百姓常常吃豆饭与藿菜汤。而薤、葱、韭则分离为荤辛类蔬菜，其中韭菜为我国本土原产，不少古代典籍提到过它。至汉代，创造出冬季将韭菜移于温室养殖的方法，《汉书·召信臣传》中就有所记载。另有萝卜、蔓菁等根菜类，也在我国种植较早，《诗经》里“采葑采菲”，葑、菲即蔓菁与萝卜。《吕氏春秋·本味篇》亦记载太湖一带的蔓菁，“菜之美者具区之菁”。直至唐代，杜甫还提到“冬菁饭之半”，蔓菁在冬日可以顶替粮食当主食。汉代开辟了丝绸之路后，我国与西域各国多有来往，从海外引进了不少蔬菜品种，比如从印度引入了茄子、黄瓜、扁豆、刀豆等，从尼泊尔引入了菠菜等。元、明、清以来，又陆续引入了一些蔬菜新品种。例如，元代从波斯传来原产自北欧的胡萝卜，最初引入云南，以后普及全国。也有学者认为，胡萝卜在南宋的文献中已经有记载，引入时间可能更早。而辣椒大概是明末清初才传入我国的，西红柿则是19世纪中叶才在中国作为家常蔬菜栽培的。白菜又名“菘”，是农民不断培育、改良品种的结晶，至南北朝已大有改善。梁朝陶弘景说：“菜中有菘，最为常食。”至宋代，白菜已经完全培育成功，宋代诗人苏轼即有诗赞美它。

原始农业的兴旺带动了家畜饲养的发展。中国古代六畜为马、牛、羊、鸡、犬、猪，其中较早驯化的家畜为犬与猪。六畜则在新石器时代皆已驯化成功。当时，古代君王祭祀时以牛、羊、豕三牲齐全的为太牢，以羊、豕祭祀不用牛的为少牢。在周代，即使食鱼肉也有等级之分，只有国君才有资格吃牛肉，大夫有资格吃羊肉，士有资格吃狗肉和猪肉，而庶民百姓则只能吃鱼。当时，人工养鱼也已经发展起来了。据有关学者们考证，约在三千多年前商代已有初步的人工养鱼业。《周礼》等典籍记

载，那时的官府就设有专门管理养鱼的人。春秋时期的越国大夫范蠡还写过一部书《陶朱公养鱼经》，总结了修建池塘、孵化繁殖以及混养和轮捕方面的经验。上古时期就有鸡、鹅、鸭。鹅又称为雁，有野雁及舒雁，舒雁便是鹅。鸭则是后起的名字，鸭又称为舒凫，野鸭则为野凫，战国时期也称为鹭。《楚辞·卜居》曰：“将与鸡鹭争乎？”古人将制成的肉干称为脯，又叫做脩，肉酱叫醢。古人还吃羹，一种是不调五味和菜蔬的纯肉汁，是饮的；另一种则掺和五味调料及一种菜蔬煮烂。《尚书·说命》曰：“若作和羹，尔惟盐梅。”所以，咸与酸为肉羹的主要滋味儿。

商代的调味品还只是盐与梅。到了周代，有记载的各类调味品已经有百数十种。《礼记·内则》记载：“脍，春用葱，秋用芥；豚，春用韭，秋用蓼；脂用葱，膏用薤；三牲用藟，和用醯，兽用梅。”上古时期，已经有了醋，亦可制酸菜与泡菜，叫做菹。

古时候的糖，也不是我们今日所吃的白砂糖。因中原地区不产甘蔗，所以视白砂糖为珍奇，又称为“石蜜”。此为外国的进贡物品，仅少数王公贵族才能吃到。那时人们所食的糖是麦芽糖，称为饴。饴加糯米粉，则熬成饴。饴便是古代的糖。我国的人工养蜂业开始较早，汉代就有专门的养蜂业。晋代的皇甫谧《高士传》记载，东汉高士姜歧隐居不仕，以养猪养蜂为生。许多人向他求教。晋代的《永嘉地记》《博物志》亦有记载，那时是用木桶养蜂，以蜜涂桶，群蜂闻到蜜气便纷纷飞来。蜜不仅营养丰富，还可应用于治疗疾病。古代书籍中以“石蜜”为白砂糖，又有土蜜、木蜜、岩蜜等不同种类，这是因为看到蜂房建在土洞中、树木上、岩洞里，便命名以不同的蜜名。

《礼记·礼运》曰：“夫礼之初，始诸饮食。”儒家所尊崇的礼制，其实是源于饮食活动的。周公摄政六年，制礼作乐，为中国文化定下了“礼乐文明”的基调。礼制逐步完善，饮食礼仪也已经形成一套完整的制度。《礼记》中对宴席中如何按照礼仪摆放食器饮器，仆人们奉酒敬膳的姿态，甚至如何依次摆放菜肴都有严格的规矩。吃食也是依照社会等级所体现的一种权力观。古人盛菜盛饭不用碗，而是将食器严格区分，盛饭为簋，煮肉为鼎，盛菜蔬则用豆。天子吃饭时，用九鼎，配以八簋，另有陪鼎三具。九鼎分别盛以牛、羊、豕、鱼、腊、肠胃、肤、鲜鱼与鲜腊九种肉食，八簋则盛放各样黍稷食粮，三具陪鼎另置酒、水、果物等。古代礼仪限制下的食物，对于君主、贵族来说，有的不见得是美味可口的，但非吃不可，如大羹、玄酒及菹蒲菹。而有的鲜美可口之物则因不符合礼仪规定，却又不能去品尝。比如鲍鱼，周武王年轻做太子时就很喜欢吃，可姜太公却反对他吃，因为此鱼不用于祭祀，就不可以将这种不合礼仪的食物给太子吃。《周礼·天官》记载，周天子祭祀时，或大宴宾客时，要用馐“百二十品”，用酱“百二十瓮”，每一肴则专配一酱，不同的菜肴要有不同的酱调味。孔子曰：“不得其酱不食。”这就是遵守饮食礼仪的规定。吃，也是一种社会身份的体现。肉食者阶层，也就是享有此专利的国君、士大夫贵族阶层。黎民百姓的主要食物则是粮食和蔬菜。

饮食礼仪的观念深刻影响了中国古代社会，一直影响着近代与现代人们的精神生活。儒家先贤孔子也有关于吃的论述，最为人知就是“食不厌精，脍不厌细”，过去批判孔子时将此斥为“腐朽生活观”，其实是偏激的。那不过是一种古代的美食观，所谓的精食，既要选择优质食材，对食材进行去粗取精的加工，也要精心地进行烹制。孔子还要求烹饪肉食时要“细”脍，将肉片切薄，把肉丝切细，更可使肉食迅速成熟，口味好，杀菌率高。孔子的饮食观里，尤其强调注重饮食卫生的要求，颇值得我们今人汲取。他认为，饭菜在天气闷热时置放过久不能吃；鱼类发臭及肉质腐坏了不能吃；食物变质发霉，颜色变了，“色恶不食”；菜肴烹饪不当，或夹生或焦糊了，“失饪不食”；此外，还有不到饮食时间不吃，食物未成熟或食之有害不吃；食物在不适当的时间季节不可吃；而且，在进餐时，彼此最好不要交谈，也就是“食不语”，以免因分散注意力而造成呛食、噎食，或因粗嚼狂咽而造成消化不

良。孔子的这些饮食观亦值得我们在现代生活引起重视。

中国古代社会的形成和发展与西欧社会不同，是长期建立在自给自足的小农生产方式上的，其社会生产力就决定了大多数人仅能停留在勉强糊口的水平上。民以食为天，也说明了“民食”仅能止乎解决温饱，一旦遇到水涝干旱灾荒，连维持生计都很艰难，便可能发生社会动乱。因此，历代统治者向来视“民食”为头等大事。《尚书》中的《洪范八政》便将“民食”放在“八政”之首。但是，恰如美籍华裔历史学家黄仁宇先生所言：“它的宗旨，只是在于使大批人不为饥荒所窘迫，即在‘四书’所谓‘黎民不饥不寒’的低标准下维持长治久安。”这种低标准下，黎民百姓是不可能太讲究吃的。汉朝以前黎民百姓吃面食都很少。古代人用粮食蒸饭、煮粥，或是炒成干粮。古代称炒成的干粮为糗，携带时装在竹器中，调合糗的水浆装在瓦壶里，这就是箪食壶浆。因为当时没有磨，用杵臼等工具生产不出很多面。直到魏晋以后，才开始有了馒头，那时叫蒸饼。《晋书·何曾传》记载，何曾蒸饼时不蒸出十字裂纹，便不吃，也就是后来的“开花馒头”。因此，在古代社会，讲究吃，注重吃的质量，讲求吃的品味，仅仅是一小批贵族官僚的特权。而且，隋唐以前的历代统治者对过度的“民食”还加以各种限制，各类的禁令很多，比如在灾荒年间，就不得不颁布政令禁酒令，注意节约很紧缺的粮食。平日里也禁止大吃大喝。西汉的文景之治，一向被视为封建社会的德政时代。在汉文帝执政期间，为了体现皇帝对臣民们的“恩典”，曾经下令“酺五日”，即在五日之内，喝酒、吃肉，民间的宴饮便不算犯法。在北宋的“城市革命”以后，坊墙毁弃，市巷融合，城市中的商业贸易活动发展了，饮食业也渐趋繁荣。繁华街市中的高档酒楼，家具典雅，美酒佳肴，歌妓相伴，名士满座；而小巷陋坊里的饭铺食堂，平民聚集，攘臂猜拳，喝酒吃肉，丰俭随意。这些情景，在宋人野史笔记《东京梦华录》《梦粱录》及《都城纪胜》等古籍中均有记载。这时，中国古代社会的“民食”才有了很大变化，内容丰富，形式多样，吃的质量与品味也有了质的飞跃，开始真正形成了中国特色的饮食文化。

李渔的美食养生观

清代的李渔，是一个才华洋溢又博学多识的文人。他是一位小说家，又是一位诗人，也是一名历史学家，更是一名杰出的戏曲家，他创作的戏剧流传至今仍有18种，其中一些剧本还在上演。真正使得他能够在中国文学史留有一席之地的，就是他在戏曲理论方面的成就。在李渔的杂著《闲情偶寄》中，最重要的部分是他根据自己的创作及演出实践，具有独创性地总结出中国戏曲叙事文学的理论，其间有着许多深刻的见解及新颖的认识。《闲情偶寄》一书，除了包括中国戏曲理论的部分外，也有关于园林建筑、美容、居室、器玩、饮饌、种植、养生等多方面的论述。

在《闲情偶寄》的“饮饌部”中，李渔较为系统地提出了自己的饮食养生观。他开篇便提出“蔬食第一”的主张。在蔬菜美食中，他推崇竹笋为第一。竹笋之美味在于，清，洁，香馥，松脆，居于肉食之上。他风趣地说，倘若将笋与肉在一锅合烹，人们会先拣笋吃，而忘了吃肉，“则肉为鱼笋为熊掌可知矣”。食笋之法有多样，他不喜与他物伴之，尤其不主张以香油合之，那会埋没笋之真味！至美之物，最适宜便是单物品尝。“白煮俟熟，略加酱油”则最为美味。而与荤物相伴，则牛、羊、鸡、鸭皆非所宜，唯独与肥猪肉相烹最为合宜，并非取肥肉之油腻，而取其肥肉之香味入笋，至为鲜美。煮熟后当尽去肥肉，汤汁也不合多存，仅存半数清汤，调合与醋、酒，这就是他所发明的“荤笋”。这种“荤笋”的汤亦可以留做鲜汁，烹饪其他菜肴时可增鲜。厨师善于烹饪者，凡是焯笋留下的汤汁全都悉数留下，在烧制其他菜肴时，即可加入笋汁。烹制素菜时，除用笋汁外，还可以用萝卜汁增鲜。有时，还可用于笋磨成粉末，用以在菜肴中增加鲜味。清代的文人顾仲在《养小录》中，也记载了这种增鲜法。

李渔在美食鲜蔬中，推崇蘑菇为第二。他以蕈为蘑菇品种中的最佳代表。这可称为中国较古老的蔬食，屈原在《离骚》中即有对其的赞美，《吕氏春秋》里也有齐宣王赴宴品尝香菌的记载。李渔在《闲情偶寄》的“饮饌部”中谈到蘑菇，“食此物者，犹吸山川草木之气，未有无益于人者也”。但他告诫食者要善辨认毒蕈，“其有毒而能杀人者”。说到烹制之法，“此物素食固佳，伴以少许荤食尤佳，盖蕈之香，清香有限，而汁鲜味无穷”。所以，可以将蘑菇单做素烧，又可以与鸡鸭鱼肉相配，如《齐民要术》中就有将蘑菇与鱼肉烹制的“菰菌鱼羹”的调制法，作汤则味极鲜美，其汤汁亦可起到增鲜作用。

李渔在蔬食中还推崇莼菜，认为其亦可与“陆之蕈”相比美，将莼菜、蘑菇、蟹黄、鱼肋合烹，为“四美羹”。品尝到此美味的食客们都赞曰：“今而后，无下箸处矣！”他对烧制蔬菜之法，有一个基本要求，即八字诀：“摘之务鲜，洗之务净。”他说，家种菜在灌肥之际，大多是连根带叶浇之，而且随浇随摘，随摘随食。洗菜之人粗略在水中一浸，常留存污秽于其中，这是最宜致病的传染源之一。所以，他喜“蔬食中最净者，曰笋，曰蕈，曰豆芽”。他还以为蔬菜中其最杰出者则是“黄芽菜”。此菜在北京最多，产于安徽，谓之“安徽菜”，也就是通常所称的大白菜。“每株大者可数斤，食可忘肉味。”据说，宋代的白菜佳种已经培育成功，苏轼有诗咏之：“白菰类羔豚，冒土出熊蹯。”明人将黄芽白菜誉为“蔬中神品”，当今人则将它称为“国菜”。李渔称其每当想起黄芽菜之美味，“辄思都门”。他还谈及河西的发菜，初见其炕上“俨然如乱发一卷”，还错以为是婢女梳发所遗，婢女则告之是塞上群公诸侯所赠蔬品，浸于开水烫汤中，伴以姜汁醋液，其美味可口则不下于藕丝、鹿角等菜。李渔携发

菜回江南，将其馈赠亲朋好友，无不称为奇珍之物。李渔又提及葱、蒜和韭菜，这些“菜味至重者”，他称其“予待三物有差”：他从来不吃蒜；葱也不直接入口，但可做调味品；韭菜则吃其“芽之初发”的“春韭”嫩菜，若老了则不吃。他是南方人，嗜喜清淡之物，厌恶口味重浊，但是，喜用芥辣汁，称其“困者为之起倦，闷者为之豁襟，食中之爽味也”。

李渔在《闲情偶寄》中推“谷食第二”，他认为五谷是养生之食物，人只有解决温饱问题，才能有研究吃和重视吃的基础。但是，美食是为了养生，不能因贪食与嗜食而伤生，“人则不幸为精腴所误，多食一物，多受一物之损伤，少静一时，少安一时之淡泊，其疾病之生，死亡之速，皆饮食太繁，嗜欲过度所致也”。他是坚决反对贪吃与恶吃的。所以，李渔颇重粥饭之乐，如何煮粥，如何蒸饭，米用几许，水用几何，其中之奥妙，他都谈得津津有味。他还透露一个小秘密，为何家中宴客之米饭总是很香？他授意厨房小妇，预备花露一盏，待米饭将要蒸熟时浇上，浇后再闭锅片刻，蒸熟的米饭香冽无比。尝过此饭的食客们很惊诧，以为用米不过是寻常五谷，怎能就如此清香？啧啧称赞不已。他很得意这个“秘之已久”的方法，并细告行此法的细节，不必将花露浇遍满锅，只洒一小片即可。否则，花露香掩其米饭香气，反而过分了。花露则用“蔷薇、香橼、桂花三种为上，勿用玫瑰，以玫瑰之香，食者易辨，知非谷性所有。蔷薇、香橼、桂花三种，与谷性之香者相若，故用之。”

他还重视汤，“宁可食无馐，不可饭无汤”。汤可下饭，“是图省俭之法，非尚奢靡之法”，且汤亦是养生之法，食物贵在入腹中能消化，汤可助消化。“有汤下饭，即小菜不设，亦可哺啜如流；无汤下饭，即美味盈前，亦有食不下咽。”中国是讲究吃的国家，尤其注重佐饭之汤羹，能做出许多花样。比如“豫菜”中的水席，就可做出各式各样的汤羹。当地餐馆的厨师说，“你若没有喝到高水准的汤，那就是枉自到洛阳开封走一遭”。

李渔，字笠翁，据说苏杭地区流传一种“笠翁糕”，即是因其喜食此糕而闻名。我曾经检索了一些文献，却未得知“笠翁糕”的具体做法，大概是苏式糕团的一种吧。苏杭一带自古以来盛产粳稻与糯稻，以米粉制作糕团由来已久，宋代诗人范成大就有“九月九日食重阳糕”之说，及至明、清已经有糕团三四十种。这些糕团造型细巧，色彩雅丽，口感甜松，糯韧香软，口味也很丰富。袁枚在《随园食单》里称赞苏州制作的“软香糕”，也是苏式糕团的一种。李渔认为“谷食中有糕饼，犹肉食中有脯脍”。关键在于制作精细，只有两语可概括：“糕贵乎松，饼利于薄。”

李渔的个性充满机趣，写诗作文编剧时常有独特创新之处，在制作美食佳肴中也多有发明。南方人喜食面条，而重汤料，尤喜制作各类美味作料调成的面汤，“汤有味而面无味”，品尝的重点就在汤上了。李渔则反其道而行之，“以调合诸味，尽归于面，面具五味而汤独清”。他发明的两种面，即“五香面”与“八珍面”。“五香面”是其家常膳食，其“五香”为酱、醋、椒末、芝麻屑，焯笋或煮蕈煮虾的鲜汁。先以椒末、芝麻屑拌入面中，然后以酱、醋、鲜汁三者合为拌面调料，切忌多汤汁。面条宜擀得极薄，切得极细，沸水下面条，捞出的面条也应该将调料拌得极均匀，“则精粹之物尽在面中，尽勾咀嚼，不似寻常吃面者，面则直吞下肚，而止咀嚼其汤也”。“八珍面”是将鸡肉、鱼肉、虾肉晒干，再与鲜笋、香蕈、芝麻、花椒四物，“共成极细之末，和入面中”。以上七物再配之与鲜汁即合为“八珍”。酱、醋亦要调合之间，因是家常用品，不列入“八珍”之名。鸡肉与鱼肉，要选用精肉，勿掺用肥腻，因面性见油便散，擀不成面片了，切不出面条来。鲜汁则不能用煮肉的汤，要用焯笋煮蕈煮虾之鲜汁，汤汁要忌油腻。鸡干、鱼干和虾干中，以虾干更适宜掺入面中，可多存其末，以备不时之需。此外，他又说，“五香面”的拌面之汁，也可以调入鸡蛋青，以一二盏为宜。李渔还喜欢吃藕粉、葛粉、蕨粉与绿豆粉，尤以“绿豆粉为汤、蕨粉为汤之饭”有养生之效，亦可称为妙品。

在《闲情偶寄》的美食饮饌论说中，李渔称“肉食第三”，其实代表了中国饮食文化的传统观念。他引用“肉食者鄙”的古人说法，认为食肉之人“以肥膩之精液，结而为脂，蔽障胸臆，犹之茅塞其心，使之不复有窍也”。因此，便不善谋，不聪明。此言也许有些极端，但又不无道理。现代社会的畜牧业产品可规模化经营，肉类、蛋类和乳类食品多了，人们若不加以节制地恶吃、滥吃，确实会产生糖尿病、胆固醇及血脂高等“富贵病”。对于猪、牛、鸡、鹅及其他家养畜类，李渔多用谐趣笔法，轻轻一笔带过。他反对屠牛、狗以食肉，认为“以二物有功于世，方劝人戒之不暇，尚忍为制酷刑乎？”尤其是一种炮烙鹅掌的吃法，让李渔最为厌恶，据说是用滚沸的一盂油浇于鹅掌上，然后纵放鹅于池内，任其跳跃，再重新捉回再浇于沸油，复纵复擒，如此四回，便可得肥厚丰美的鹅掌以食之。李渔痛斥此种“恶吃”，是一种发明人该入地狱的残忍陋习。中国人为了满足口腹之欲，时常有许多残忍不堪的吃法，如“活猪取肝”“生鸡割脯”，以及生食活猴的猴脑等。赵珩先生在《论恶吃》一文中也予以斥责，我很同意他的看法，这些陋习确实不该属于人类文明及饮食文化的范畴之内的。

李渔以为在畜类家禽中，食羊肉与雄鸭最具养生功效。羊肉最易折耗，他引用谚语：“羊几贯，账难算，生折对半熟对半，百斤止剩念余斤，缩到后来只一段。”一只百十来斤的羊，宰割后只余肉五十斤，待羊肉煮熟后却又仅得二十五斤了。所以，羊肉有补气养神之功效，“最能饱人”。初食时并不感觉饱，以后会渐渐觉得饱，吃得太多还容易上火。因此，“凡行远路出门作事，卒急不能食者，啖此最宜”。他还举例说，陕甘地区的人们多牧养羊群，那儿的人每日只食一餐，却仍然能维持体力，可见《本草纲目》所载羊肉补气之功效，可比人参、黄芪。同时，李渔还警诫诸人，“凡食羊肉者，当留腹中余地，以俟其长”。吃得过多，“伤腹坏腹”，亦容易伤生染疾。食雄鸭也颇具养神补气之功效，他又举两句民谚：“烂蒸老雄鸭，功效比参芪。”其他家禽肥美者多母多幼者，如母鸡小鸡最适宜为食材，而唯独食鸭则雄鸭最为肥美，老鸭最适宜为食材。“雄鸭能愈长愈肥，皮肉至老不变，且食之与参芪比功，则雄鸭之善于养生，不待考核而知之矣。”民国初期北京三大私家烹饪，即段家菜、任家菜和王家菜。其中“王家菜”指的是任北洋政府数任财政部长、后任伪华北政务委员会委员长的大汉奸王克敏，其最喜食肥鸭，所谓“王家菜”的特色也就是蒸肥鸭。王克敏每天晚餐必食鸭粥，招聘的厨师考试时也让炖鸭子，还要厨师将炖好的鸭子揭下一张完整的鸭皮，方为通过厨师考核。以后，继三大家私房菜之余绪的“谭家菜”中，鸭菜也是一大特色，品类共有十六种之多。

李渔喜食鱼，且善于食鱼。他以为捕鱼于生态有益，“故渔人之取鱼虾，与樵人之伐草木，皆取所当取，伐所不得不伐者也”。“食鱼者首重在鲜，次则及肥，肥而且鲜”，即是食鱼的最高境界。但二美不能兼具，鱼类的诸品种繁多，常有所偏重，如鲟鱼、鲚鱼、鲫鱼、鲤鱼，偏重于鲜美，则宜于清蒸作汤；如鳊鱼、白鱼、鲥鱼、鲢鱼以肥美而胜者，则宜于调以厚味烹饪。无论烹鱼或煮鱼，全在火候得宜。火候不足，肉生而不松。火候太过，肉死而无味。宴客时烹煮食鱼，则应养活鱼以备之，等候来客后旋烹旋煮。因为食鱼在于尝鲜美之味，其至味则在于刚刚端出锅的片刻。倘若客人来之前事先烹好，以后再烧热端上，则鱼的鲜美之味大减。“煮鱼之水忌多，仅足伴鱼而止，水多一分，则鱼淡一分。”“更有制鱼良法，能使鲜肥迸出”，他以为看好火候的蒸鱼是美的，将鱼置于盘中，放入锅内，“入陈酒、酱油各数盞，覆以瓜姜及蕈笋诸鲜物，紧火蒸之极数”“便以鲜味尽在鱼中，无一物能侵”。

李渔尤嗜食蟹，他以为食蟹是饮食之美的顶峰。世间诸物，“无一物不能言之，且无一物不穷其想象，竭其幽渺而言之；独于蟹螯一物，心能嗜之，口能甘之，无论终身一日皆不能忘之故，则绝口不能形容之”。说起食蟹，李渔充满激情，充满机趣，承认“予嗜此一生”。每年九月、十月蟹肥之时，他称为“蟹秋”，“即储钱以待”，家人笑他以蟹为命，他便诙谐地称这笔钱为“买命钱”。他趁这“蟹秋”时期

尽啖肥蟹，放怀大嚼后，犹不餍足，又命家人备酒瓮多口，将蟹糟之醉之，以待它日食之。此酒瓮被他命名为“蟹瓮”。家中有一婢女专事此责，也被他戏谑称为“蟹奴”。他鄙夷食蟹中的“油炸蟹”以及调制“蟹羹”等各种烹饪法，认为会损其至美之味。“蟹之鲜而肥，甘而膩，白似玉而黄似金，已造色香味三者之极”，仅有清蒸最宜。“蒸而熟之，贮以冰盘，列之几上，听客自取自食。剖一筐，食一筐，断一螯，食一螯，则气与味纤毫不漏。”此方为食之三昧。食蟹与吃瓜子、菱角等同，必须自任其劳，旋剥旋食才有滋味，由别人代为剥食则味同嚼蜡。他举例说，“此与好香必须自焚，好茶必须自斟”同理，为饮食清供之道。

李渔的美食养生观汲取了中国传统饮食文化的养料，包含了清雅与理性的生活美学原理，能够帮助人们提高生活品味，使大家懂得充分享受生活乐趣，亦有颐养天年的养生功效，即使在当今社会依然有着实用新颖的可操作性，可帮助大伙提高与升华生活格调。李渔认为，不得将美食养生当成富人的专利，而应当以崇俭忌奢为原则，“寓节俭于制度之中，黜奢靡于绳墨之外，富有天下者可行，贫无卓锥者亦可行”，每一个人都有开掘生活之美的权利。这种生活美学原则，至今对我们当代人仍然有启示作用。