

清婉斋漫笔

禅风儿 著

书的内容为饮食、食疗及养生文化漫谈。共分为上、下两篇。
分别为：有关饮食文化的《能和鼎味》和关于美女美食的《吐气如兰》。



光明日报出版社

禅风儿 著

清婉斋漫笔



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

清婉斋漫笔/禅风儿著. —北京:光明日报出版社,2008.1

ISBN 978-7-80206-550-5

I. 清… II. 禅… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第200145号

清婉斋漫笔

作 者: 禅风儿 著

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 刘 彬

封面设计: 何成宝

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑 柴自邦

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街5号,100062

电 话: 010-67078234(咨询),67078235(邮购)

传 真: 010-67078227,67078233,67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn

法律顾问: 北京昆仑律师事务所陶雷律师

印 刷: 北京新丰印刷厂

装 订: 北京新丰印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开本: 690×975毫米 1/16

字数: 200千字

印张: 11.5

版次: 2008年1月第1版

印次: 2008年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80206-550-5

定价: 25.00元



自序

来北京上大学和读研究生的五年时间里，有幸见到很多学术界、文化界的老前辈，因此常常有机会听到他们聊天和切磋学问，倘佯在追求真知和磨砺思想的快乐之中，我很希望能和我这一代年轻朋友分享这种快乐，所以将日常所闻、所见、所学和所记分为若干问题集成一册。这不是什么严肃的治学著作，而只是一份奉献给朋友的薄礼。这里有什么不妥帖的地方，都怨我学识未深；要是有什么能启人心智的地方，就让我们一起感谢千百年来致力于文化创造的前辈们。毕竟在所处的浮华时代里，还需要有平静的一隅，来抚慰我们躁动紧张的心灵。



CONTENTS

目 录

自序 / 1

上篇 能和鼎味

分餐制与合餐制 / 1

中国古代的分餐制 / 1

分餐制的产生 / 2

分餐制向合餐制的演进 / 5

分餐与合餐优劣之比较 / 9

餐叉和筷子 / 15

使用刀叉吃饭的年代 / 15

筷子的起源 / 18

匙箸并用的定型 / 19

筷子与刀叉的比较 / 23

蒸食 / 26

火的利用形式 / 26

蒸法的发明 / 28

蒸食之美 / 31



蒸食的其他用途	/ 34
商人重饮 周人重食	/ 36
从“商人重饮”到“周人重食”的史实	/ 36
商人为什么重饮	/ 38
周人为什么重食	/ 40
西方之重饮与重食	/ 44
弘治御修本草与玉米和花生	/ 47
新近发现的明代弘治御修本草	/ 47
御修本草中的玉米和花生	/ 50
玉米和花生是怎么来的	/ 53
从救荒本草到野菜宴	/ 56
生存斗争迫使人类不断地扩大食谱	/ 56
地理环境迫使我们不断扩大食谱	/ 57
救荒本草	/ 58
因救荒而扩大的食谱	/ 59
历史上的野菜情怀	/ 60
野菜宴箴言	/ 61
野菜、食疗与养生	/ 62
从多样走向单一	/ 65
工业的餐饮和文化的餐饮	/ 65



饮食多样性与文化多样性	/ 70
饮食多样性与生物多样性	/ 71
变幻的饮食与变通的性格	/ 73
幻化无穷的吃法	/ 73
性格是吃出来的吗	/ 75
性格是如何吃出来的	/ 77
莲子的秘密	/ 82
欣赏自然	/ 83
亲近自然	/ 84
认识自然	/ 86
与自然和谐相处	/ 89
岁有春夏秋冬 食有温热凉寒	/ 91
天人合一的饮食观	/ 91
比照四季的饮食温度理论	/ 92
凡食皆如春	/ 92
凡羹皆如夏	/ 94
凡酱皆如秋	/ 95
凡饮皆如冬	/ 96
蜜蜂为什么没有糖尿病	/ 98
不是“吃什么就长什么”	/ 98



应该“想吃什么就吃什么” / 100

但求整体之和谐 / 101

适可而止 无求非分 / 102

下篇 吐气如兰

尖尖下颌 / 104

熟食改变了我们 / 104

颌骨变小 / 105

牙齿数量减少 / 105

食物的软硬粗细 / 106

食物结构改变了我们 / 106

正确的睡姿 / 106

良好的心态 / 107

纤纤楚腰 / 108

避免生食 / 109

适量的高热量食品 / 111

饮食的节制 / 111

形体的训练 / 112

物理瘦腰方法 / 113

亭亭玉立 / 114

宽宽的额头与灵活的大脑 / 114



弯弯的细眉与修长的脖颈	/ 115
水灵的双眼和灵活的双手	/ 116
细腻的皮肤	/ 116
亭亭玉立的双腿	/ 116
进化过程的未来	/ 117
盈盈双眸	/ 119
食疗	/ 121
目功	/ 123
璨璨贝齿	/ 125
香食 香体	/ 128
体味的来源与饮食	/ 128
体味的来源与健康	/ 131
花水 花茶	/ 134
饮用水的讲究	/ 135
饮用品的讲究	/ 137
花餐	/ 140
花浴	/ 144



花药 花疗 / 148

花妆与化妆 / 152

胭脂和口脂 / 152

染指甲 / 153

对镜贴花黄 / 153

粉妆 / 153

花饰 / 154

薰笼与香枕 / 156

熏笼 / 156

香枕 / 157

熏球和香囊 / 158

想吃与减肥 / 159

青春常驻 / 164

良好的心态 / 164

较高的生活质量 / 165

对自身价值的追求 / 166

对生活本身的正确认识 / 166

美满的爱情 / 166

温润如玉 / 168



上篇 能和鼎味

分餐制与合餐制

每当你和家人或朋友围桌进餐时，有没有想过进餐的形式问题？中国人采用的是围桌聚餐、同盘而食的进餐形式，可称之为合餐制；而西方人采用的是分盘而食、人各一份的进餐形式，可称之为分餐制。为什么会有不同的进餐形式？它们是怎样起源和演变的？其优劣如何？也许你会听到有人说中餐的合餐制应改为西餐的分餐制，认为那样是更文明的。果真如此？这将是历史的进步还是倒退呢？从以下的论述中你将会了解到，这些多是以讹传讹的误会。历史的真实是：中国自古本是分餐制，经历过漫长时间方进化到如今的合餐制；文化的真谛是：合餐制是社会文明演进的必然，其背后的行为机制影响着我国文化的诸多方面。

中国古代的分餐制

古人怎么吃饭？我们一起来看看《史记·孟尝君列传》里的故事吧。“孟尝君曾待客夜食，有一人蔽火光。客怒，以饭不等，辍食辞去。孟尝君起，自持其饭比之。客惭，自刭。”从这个故事里可以看到什么呢？首先，他们坐在各自案几的后面，彼此间隔着相当的距离；其次，他们各有一套相同的饭菜；最后，各吃各的。这就是典型的分餐制。这位宾客由于灯光被人遮挡的原因，误以为孟尝君没有用同样的餐食平等待客，而当看到孟与自己饭食相同时，羞愧难当，拔剑自刭，此公真乃豪情万丈的大丈夫。不过，倘若当时不是实行分餐，而是像今天这样围



图1 孟尝君



桌而食的合餐，就断然不会造成这样的误会，也不会导致这位宾客自刎，更不会留给孟尝君和今天的我们以无限的遗憾了！

大量的考古资料证明，在北宋之前的几千年时间里，中国一直盛行着传统的分餐制。直至宋朝才最终固定下如今所用的合餐制。当然，分餐制与合餐制并不是绝对的，因为社会生活是丰富多彩的，甚至两种餐式会存在于同一个宴会中。这里所谈的是社会主流的进餐形式。

还是来看看历史上分餐制的场景吧！春秋战国到汉唐有很多画像石、画像砖和壁画反映这种分餐而食的场景，如汉代画像砖《宴饮图》（图2）和东汉时期的巨幅壁画《宴饮百戏图》（图3），就是对古代分餐而食比较集中的描绘。

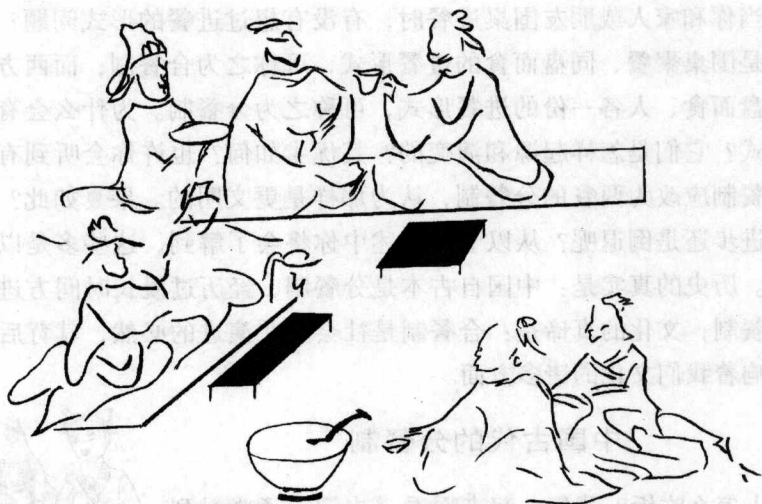


图2 汉代画像砖《宴饮图》（描摹）

分餐制的产生

分餐制产生于原始社会的早期。那么，为什么在原始社会要采用分餐形式呢？其背后的必然原因是什么？

均分而食 原始社会生活条件恶劣，人们没有能力获取足够的饮食物，绝大多数人每天都要忍受饥饿的困苦，因此对饮食物平均分配是人类所遵循的一条基本原则。要获得平均，就需要在就餐之前将饮食物分为相等的若干份，这便形成了原始的分餐形式。

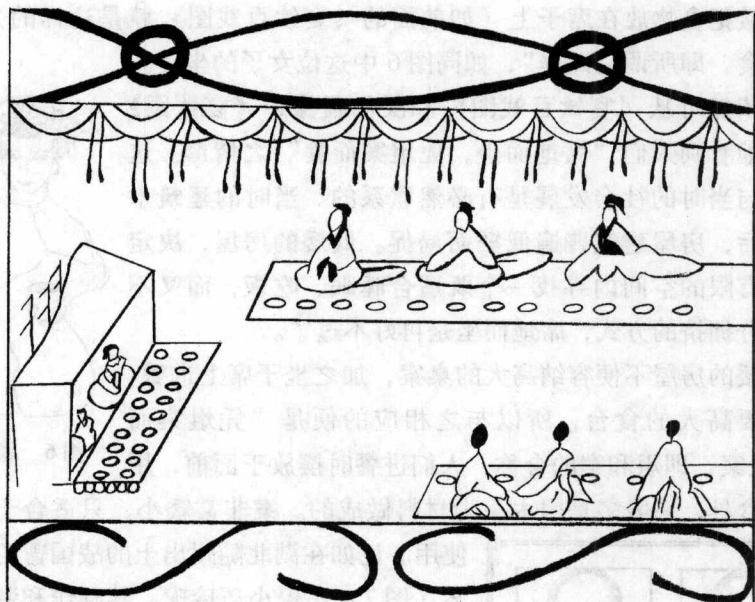


图3 《宴饮百戏图》局部（描摹）

围火而食 很久以前，人类学会了使用火。火的使用，始诸篝火（图4），继之以火塘（图5）。也许看到篝火，你就会想到烧烤。的确如此，篝火烧烤正是史前人类所从事的最原始的炊事活动，而篝火和火塘也就是当时的炊事场所了。一般而言，古人是在火塘之上架锅庄而为炊事的。就餐时，火塘就扮演着今日



图4 篝火

餐桌的角色，人们环绕火塘而坐，火塘之上架置炊器，待炊器中食物熟化以后，即由特定的人分食给大家。不难想象由于篝火或火塘的存在，分餐制就成为自然而然的事了。

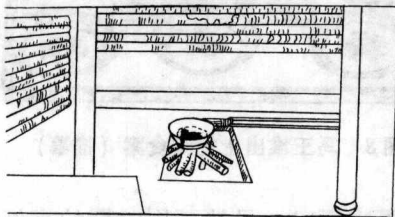


图5 火塘

席地而食 很早以前是没有桌椅的。在没有桌椅板凳等食案和坐具之前，古代人们“席地而坐，凭俎案而食”，就是把用芦苇编成的席子铺放在地上作为坐具，面前放置俎或案以盛放各种食具作为食案，

或者直接把食物放在席子上（如前面的《宴饮百戏图》就是这样的），双腿跪坐而食，即所谓“跏坐”，如同图6中这位女子的坐姿。

你依然可从《宴饮百戏图》和汉代画像砖《宴饮图》中清楚地看到人们“席地而坐，凭俎案而食”之情形。这种坐姿与当时的社会发展是有必然联系的。当时的建筑水平太落后，房屋建筑普遍低矮而局促。低矮的房屋，决定了要在有限的空间内寻找一个既适合睡眠、吃饭，而又不至于过分拥挤的方式，席地而坐是再好不过了。



图6 跏坐俑

低矮的房屋不便容纳高大的桌案，加之坐于席上进餐，更不需要高大的食台，所以与之相应的便是“凭俎案而食”。俎案，即俎和案的合称，人们进餐时摆放于面前，用于盛放食具，一般多是用木头为材料做成的。案非常矮小，只适合于一个人

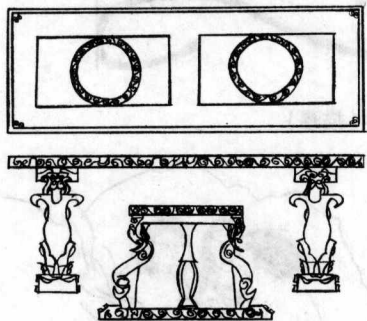


图7 战国曾乙侯漆食案（描摹）

使用。比如在湖北随州出土的战国曾乙侯漆食案（图7）不仅小巧玲珑，其制作和装饰也是十分巧妙和漂亮的。也有没有腿的食案，如马王堆出土的膝食案（图8）就是这样的。大家都记得“举案齐眉”的典故。故事里梁鸿之妻所举之案，正是这里所讨论的食案。想想看，倘若不是食案轻便，妻子孟光怎么就会这般轻易地做到“举案齐眉”呢？换做今天的食桌，要举到齐眉的高度可不容易啊！人类对于俎的使用也已历史久远，在尧所生活的上古之世，就已非常熟悉，并且留下了“越俎代庖”的典故。从出土的实物来看，俎与案体积差不多，都是非常小的；在形状上，俎基本上是有四条腿的，而食案多是三条腿或者没有腿的。请看看图9和图10中的两个出土古俎，便一目了然了。这两个俎的制作和雕刻都是比较讲究的，皆为贵族人家所用，而普通百姓，通常直接以厚木板为食案。

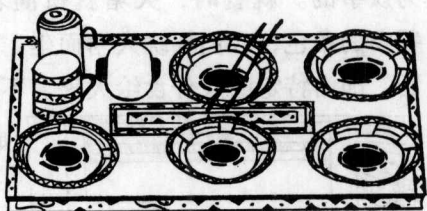


图8 马王堆出土的膝食案（描摹）

果腹之食 古之民为食，不过就是为了果腹而已。虽然西周时期的烹饪

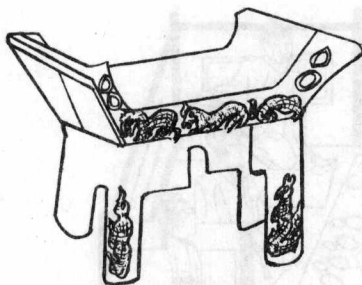


图9 春秋时期的俎（描摹）

水平就已比较发达，但毕竟只有皇室贵族才能够享受到非同寻常的美味和种类繁多的佳肴，普通百姓则是可望而不可及的。所以在相当长的时期内，对于一般家庭，食品种类依然比较单一。那么相对而言，单一性的食品更适合分餐，多样化的食品更适合合餐。从中也可以看出，社会进步的过程是十分缓慢的，进餐形式的转变远远落后于烹饪水平的提高近千年，因

为进餐形式的根本转变需要各方面条件完全具备以后才可能实现。

重于食礼 坐席吃饭有讲究的礼仪，依据个人的身份不同有相应的坐席位置，坐姿以跪坐为标准，如此之类的规矩等等，十分繁复考究。由于古时礼仪的约束，使得人们之间间隔的距离不可能太近，坐姿又有如此严格之要求，再加上跪着离地面也有一定的距离，如果

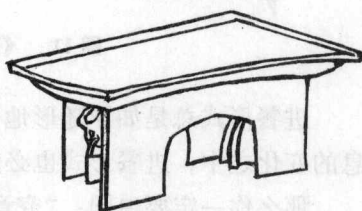


图10 商代俎（描摹）

把食物放在中间，相对而言，不是很方便。试将自己置身其中，细细体会，若有兴趣，或可亲自尝试一翻，模仿一下古人进餐时的种种姿势和条件，为什么分餐而食也就不言而喻了！

远古时期因食物匮乏而分餐，因建筑简陋而分餐，因家具贫乏而分餐，因厨艺落后而分餐，因食礼约束而分餐。一言而概之，分餐制是社会文明整体发育程度较低的必然。

分餐制向合餐制的演进

隋唐五代时期，在进餐方式上经历了巨大的变化，即由传统的分餐制向现在的合餐制过渡，至北宋时期社会普遍采用了形式如今的合餐制。有学者认为这个过渡完成于唐代，我认为虽然唐代已经多有采用合餐制的例证，但是社会公众普遍沿袭的依然是传统分餐制。看看今天日本餐制，它移植了唐代的餐制，也很好地保留了唐代形式，而这是典型的分餐制：席地而坐、低矮案几、人各一套分好了的汤菜饭点（定食）。由此可以推知，唐代并未完成向合餐制的过渡。这点从唐代名画《韩熙载夜宴图》中也可得到证实，图11中可见分餐、合餐并存于同一个宴饮活动中。所以，我认为，至宋朝时合餐制变为主流餐制是比较恰当的。

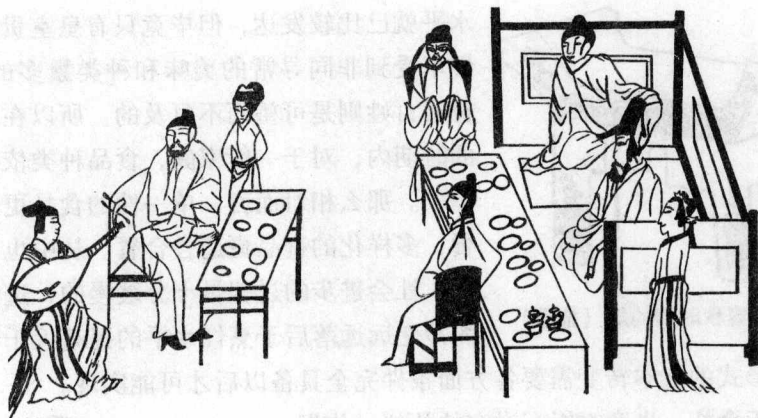


图 11 《韩熙载夜宴图》局部（描摹）

进餐形式总是如影随形地伴随着人类文明而发展。人类文明处于永不停息的变化之中，进餐形式也必然会随着文明的发展进化到更高级的方式。

那么你一定要追问：“究竟是什么原因促使分餐制演进为合餐制的呢？”

分配方式的演进 随着社会的进步和物质生活的富裕，当食物相对已经比较富足的时候，人们就可以不再遵循平均分配的原则，而是可以根据每个人对不同食物的喜好而自由选择食物的种类和数量的多少。从这点来说，分餐制的基本原则是“按人均分”，而合餐制的基本原则是“各取所需”。显而易见，“按人均分”是一种物质的分配，它满足的是吃饱的物质需求，这是食物相对匮乏所致；而“各取所需”则意味着精神需求，所需不同，基于人之情趣、口味、习惯之不同，追求的是精神需求的满足。但是使食客能够按照自己爱好之不同进行选择，则食物就必须相对丰足。可以说这是由分餐向合餐过渡的一个基本条件。

住宅建筑的演进 建筑业进步了，于是住宅功能也丰富了。大概在春秋战国时期，厨房和餐厅的分工已经普及，出现了厨房以作为炊事中心，出现了

了餐厅以作为进餐场所。人们不用再围火而食了，分餐制失去了原始建筑的依据。四川彭县出土的汉代画像砖《庖厨图》（图 12），比较形象地描绘了一幅庖厨场景。考古中出土的汉代画像石或画像砖中有很多庖厨图。有描画一般家庭

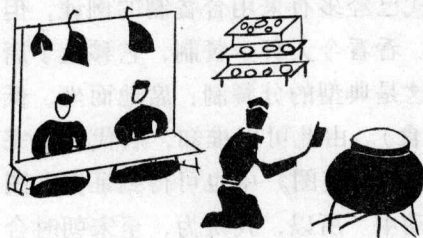


图 12 汉代画像砖《庖厨图》（描摹）



中庖厨的情况，也有很多是比较盛大的庖厨场景，如《东王公、乐舞庖厨图》（图13）就是王公贵族家厨事活动的画面。



图13 《东王公、乐舞庖厨图》（描摹）

餐食加工的演进 厨房和饭厅的分工推动了餐食制作的精细化，减少了就餐者以前必须完成的很多进食工序。比如食客对大块熟肉的切割、去骨等粗笨费力的工作，现在可以在厨房里完成。餐厅摆放的不再是成方成块的大肉，而是精细处理后的餐食。那么，可以试想一下，无此分工之前，若采用合餐，对于一般四五个人的家庭（事实上，古时的家族不分家，通常是多于四五个人的），在同一个食器里，切割同一盘食物，似乎是自寻烦恼，而有了这一分工，人们只需从同一食器里取得自己想要的食物就可以了。这就为合餐方式的出现提供了必要的条件。

食物多样化的演进 随着周代殷起和生产力水平的提高，饮食业有了突飞猛进的发展。又由于周朝对餐食业的高度重视，形成了“商人重饮，周人重食”的古说。西周时期餐食的多样化进程有了明显的提速。再加上魏晋南北朝时期游牧民族进入中原，也扩大了中原地区的食谱。于是，菜肴的种类越来越丰盛，普通百姓人家的食品也逐渐地走向多样化。分餐制显然不再适应这个多样化的发展了。何以见得呢？假如八个人吃十二道菜的话，每人一份的分餐就需要近百种餐具，这样不但浪费人力和餐具，而且又占用很大的空间，在每个人的小姐案上都摆放十二个食具也几乎是不可能的。

餐食家具的演进 游牧民族进入中原以后，影响着中原地区的文化。在这样的历史背景下，他们带来了新的家具，于是传统席地而坐的姿势慢慢被淘汰。游牧民族有一种比较低矮的坐椅，被称为胡床（图14），在那时传入中原。有了这种椅子，原来的跪姿转变成了坐姿，这当然就舒服多了，而且也使肢体舒展，气血通畅，视野开阔，起坐方便。这样，原来矮小的俎案已