

饮食话源



张辅元 著
北京出版社



张辅元 著

饮食话源

北京出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食话源/张辅元著. - 北京: 北京出版社, 2002.8

ISBN 7-200-04608-6

I. 饮… II. 张… III. 饮食-文化-中国-通俗读物
IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 038082 号

饮食话源

YINSHI HUAYUAN

张辅元 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京頤园印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 32 开本 19 印张 427 000 字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数 1-4 000

ISBN 7-200-04608-6

Z·312 定价: 27.00 元

万物风情话饮食

天地鸿濛，宇宙洪荒；日月盈昃，星辰列张；春种夏
锄，秋收冬藏；饮食文化，源远流长——

饮食，古汉语谓为“口腹、哺啜”，民间俗称“吃饭喝水”。

“口腹”——口渴思饮，腹饿思食。

“哺啜”——咀嚼饭菜，喂养婴儿食物、饮料。

“饮”字，可以统“食”，饮即“饮食”。宋代文莹《续湘山野录》记载：“苏易简生三日，为‘饮局’。”是说：苏易简诞生第三天，其父举办筵席，宴请亲朋。



饮食文化，滥觞于茹毛饮血食物链

纵观历史，人类谋求存活所积淀的饮食文化，与其繁衍生息所依赖外部自然环境的双向改造磨合，相谐共进。诚如《老子》揭示：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

“行行求飲食，欲以助生息。”生息，活命也。孟子《尽心》：“民非水火不生活。”水者飲也，火者食也。

近代生物科学研究得知，生态系统中，同一种植物会被不同动物吃掉，同一种动物也不只吃一种食物。如此，以植物为基础，由植物到小动物，再到大动物，后者可以捕食前者。这般“弱肉强食”，生物学中谓作“食物链”。

古籍《礼运》记载，原始人的饮食“未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。汉代班固《白虎通》描述：“古之时，饥即求食，饱即弃余，茹毛饮血而衣皮”。

韦。”

民谚：“靠山吃山，靠水吃水。”揭示人的原始取食受周遭自然环境左右。“东南之人食水产，西北之人食陆畜”；“深山莽林食榛栗野果，沼泽河畔食菱芡嫩草之属”。



炊烟火食之肇始

以火熟物，告别了“茹毛饮血”。因为原始人不知用火的时代，食果蓏（瓜类）蚌（蚌）蛤，腥臊恶臭，伤害肠胃，民多疾病，燧人氏率民举火以化腥臊。

火，怎样来到人间？希腊有则美丽的神话传说：“盗火英雄普罗米修斯，从奥林波斯山背着宙斯窃取圣火，留传人间。”马克思在博士论文中称颂他是“哲学的日历中，最高尚的圣者和殉道者”。

物体燃烧时所发的光和焰，谓为火。可发自太空，可燃于陆地。前者如“霹雳疾雷击木”，后者如“火山因地球表层压力减低，喷出岩浆等高温物质”，还如燧石的撞击、火镰打火石、用力快速钻木令其起火……

雷击引燃山林燃烧，烧死诸多禽兽。远古先民闻香驻足，尝之，不惟可食且溢香满口。奔走相告，喜之不尽。自此，或渔或猎，结网捕鱼捕兽，即《易经·系辞》说的“结绳而为网罟。陆畋以罗鸟兽，水泽以网鱼鳖。渐及蔚成渔猎经济：春蒐夏苗、秋獮冬狩”。

肉食，是人类初期进化致令大脑思维推理神经细胞的完备，不可或缺的营养提供。恩格斯《蒙昧时代》写道：“食肉，是原始人进化中的一大进步。”又在其《野蛮时代》阐述：“差不多专以植物为食的人，他们的脑子，比吃肉类和鱼类较多的人的脑子要小些。”恩格斯还在《自然辩证法》论断：“假若不肉食，人类就不能发展到现在这个地步。”

“春清、夏淡、秋醇、冬浓”。

接受味觉刺激的舌咽神经辨别滋味。自然界能产生气味的食物 300 余种，而令口爽生津者，“酸、苦、甘、辛、咸”而已。“醋则酸、酒则苦、姜即辛、盐即咸、饴蜜即甘也”。而佛门僧尼则味入别肠，以“乳味、酪味、生酥味、熟酥味、醍醐味”为五味。

凡夫俗子单说一个“辣”，四川人不怕辣，云贵人辣不怕，湖南人怕不辣。四时节令，八方食俗，“东鲜西酸、南甜北咸”。

“三日入厨下，洗手作羹汤。未谙姑（婆婆）食性，先遣小姑尝。”（王建《新嫁娘》）食性，各有偏爱：爱吃萝卜的不吃梨；好酒者不入茶坊。

饭店酒馆茶肆有“点茶点汤”一词。“点”之依据，最早见于《南齐书》。《辞源》诠释“饮食单”：烹饪食谱。明代王志坚《人事饮食》介绍“食单”有《安平公食单》《烧尾宴食单》《随园食单》……历代宫廷，每日、每餐必开出“食单”，由御膳房庖厨照单烹饪。大诗人美食家苏东坡常常入厨料理，自出心裁，创出道道菜肴，如今仍保留其“东坡肉、东坡肘子”，其特点：瘦肉不柴，肥肉不腻，嫩而不碎，咸而微甜，脍炙人口。

食谱，与时俱进。21 世纪之食单食谱，如繁星若牛毛，任谁也难以擷数。



荤素饮食利弊之说

哲学告诫人们，物极必反，向着自身之对立面转圈。智者渐及发现，食肉、食五谷、食蔬菜水果，对寿命利弊相互。

“嫩绿微黄碧润春，采时闻道断荤辛。”何谓“荤辛”？

气味剧烈的饮食。例如“动物肉类”为葷。而佛教徒也称“葱蒜韭菜香椿”为葷。素跟“葷”相对，例如蔬菜、水果、干果。但是蔬菜中辛辣的“葱蒜韭菜”是“葷复是辛”。

葷辛一类还有“葷腥、葷膻、葷臊”。腥，鱼虾等水产食物；葷膻，羊牛等肉类；葷臊，狐狸水獭山狸猫等肉类。猛兽之肉不可食，寺庙还将酒归为“葷辛”。

中医为了追求“长生不衰”，潜心研究饮食与寿命的因果，从“食气、谷气、元气、血气”四气入手。三国吴杨泉，发表论文阐述：“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。”《韩非子》写得更精粹：“香美味，厚酒肥肉，甘口而病形。”

孔子《论语·乡党》写得中庸些：“肉虽多，当以粮谷为主，故不使葷腥胜食气。”

大鱼大肉，山肴海味，酗酒无度，体内热量积贮导致肥胖，势必令人“肥而不寿”。用当代的医学解释：肥胖者多有高血脂、高血糖、高血黏、高血压、高胆固醇、心肌缺血，容易引起动脉硬化，猝发中风：头痛、眩晕、瞬间失控，致令脑血管栓塞、脑溢血，其后果不堪，偏瘫或截瘫，严重者……

参透“食不厌精，脍不厌细”的华佗，面对“肥而不寿”采取积极对策：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消。血脉流通，病不得生。”劝肥胖者，或劳动或体育锻炼。消耗身体热量、多余脂肪，生命在于运动。

与华佗倡导相向的些许人则是另辟蹊径，决心摆脱酒肉膏饕，远离肥胖，鄙弃庖厨。不贪荣华富贵，不恋妻妾子孙，抛舍万贯家财，削去头上万根烦恼丝，皈依佛门。从此，绝葷辛，断血食，吃长斋，清心寡欲——幽人听尽芭蕉雨，青灯黄卷与此心。

曾有佛僧道尼，垂涎鱼禽，进食而惧戒律，把“酒”讳称“般若汤”，把“鱼”讳称“水梭花”，把“鸡”讳为“钻篱菜”。《水浒》中鲁智深出家为僧，但又戒不掉酒肉，每吃肉喝酒时则合十祷告：“酒肉穿肠过，佛祖心中留。”故而称他“花和尚”。

人，一降生就摸索着找吃的，无师自能；但，会吃的美食家却很少，吃了也白吃。据说“白痴”一词就是“白吃”转化而来。

“萧瑟秋风今又是，换了人间。”我国综合国力已达到小康水平，餐桌不惟果腹，而且厨房烹饪花样，凭你口味随心所欲。

徜徉大街小巷，餐厅茶馆酒吧，栉比鳞次，八方菜肴闪亮登场，浏览食谱，挑花了眼，吃腻了心，不知吃什么好！厌了麻辣，腻了酸甜，换换胃口吃“乱炖”。

未来饮食走向，与时俱进的生力军

21世纪，从茹毛饮血到克隆技术、模糊控制、生物信息、转基因、网通3G宽频、无土栽培粮谷蔬菜、物质缩微纳米技术等，都对饮食的改善推陈出新，诸如合成食品、昆虫食品、超高压食品、太空久藏不腐的辐照食品、海水淡化、人造种子……凡此高精尖科技的革命，终极目的无一不是旨在提高饮食等生活质量。

吃喝似醍醐，休闲若调羹，含英咀华，温馨柔润。

跋尾

届逢2002年阳秋，付梓《饮食话源》，三生有幸。然则，作者明白，限于个人学识，或心思所未及，或耳目所不

周，书中错讹、疏漏，尚恐难免。切盼博雅读者，再加增益，赐教则个。

张辅元谨识

2002年7月8日



目 录

来处不易话米饭	(1)
五花八门的粥糜	(9)
九谷六米为之首——稻	(23)
满身镶珠玉的苞米	(35)
绿色牛乳植物肉——大豆	(43)
除夕交子吃饺子	(53)
面条的传说与演变	(58)
七擒孟获“蒸蚕茧” ——馒头的来历	(63)
风波桥头“炸秦桧” ——油条的故事	(68)
香甜酥脆话点心	(75)
元宵盼“袁消” 汤圆喜“团圆”	(80)
草叶裹粽吊屈原	(86)

月饼祭嫦娥 千里共婵娟	(92)
黏糕年糕重阳糕	
九九登高步步高	(97)
夏尔冬煨汤与羹	(102)
泥炉麻辣烫 百烩涮火锅	(112)
暑夏话冷饮	(120)
鸡的做法	(125)
鸭子的吃法	(134)
罐头之父阿匹尔	(143)
家猪的来历及用途	(149)
肉食的宣传和做法	(154)
有关鸡的故事	(160)
各种蛋的奇闻异趣	(172)
山肴野味 藜蔬八珍	(182)
鱼虾发展史	(193)
海蜇、海带与海参	(203)
螃蟹别名趣谈	(212)
豆腐的发明及流传	(223)
物美价廉的豆芽菜	(232)

青红方和豆腐乳.....	(239)
腌菜、酱菜的学问	(248)
五味作料的发现和使用.....	(256)
天南地北说香水.....	(269)
食盐的历史变迁.....	(286)
醋的由来.....	(296)
中草药的历史渊源	(305)
人参的种类及妙用	(315)
茶的学问.....	(324)
烟草的利与害	(343)
糖的品类及传说.....	(353)
壮神御寒的白酒.....	(363)
具有营养价值的黄酒	(371)
保持原汁原味的果酒	(379)
越鲜越美的啤酒.....	(386)
食用菌——蘑菇与木耳.....	(391)
忘忧黄花菜 春笋莲子藕	(400)
可御寒的老姜	(408)
可烹百样菜的大白菜	(415)

可酱可药可食的萝卜及胡萝卜..... (422)

大众青菜——茄子 (428)

酸甜辛麻话辣椒..... (434)

韭菜——壮阳草..... (440)

西红柿——绿色世界的红宝石..... (448)

蔬菜中的瓜类话题——

 黄瓜冬瓜丝瓜老倭瓜 (454)

消暑佳品西瓜 (463)

东北的甜瓜 新疆的哈密瓜 (474)

春天的红果——樱桃 (487)

出墙惹人的红杏..... (492)

碧血银白的水蜜桃 (497)

百花落尽话棠梨..... (509)

庭前八月迎红枣..... (520)

来自西域的葡萄..... (527)

傲居百果第一的荔枝 (535)

橙黄橘绿话柑橘..... (554)

多滋多味的苹果..... (563)

活民耐饥的栗子..... (571)

