



张辅元 著  
北京出版社

# 饮食话源



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](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店 经 销

北京顽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。”

“行行求饮食，欲以助生息。”生息，活命也。孟子《尽心》：“民非水火不生活。”水者饮也，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，伤害腹胃，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、秋狝冬狩”。

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。”

古代史学家观察到，长期缺乏动物蛋白质、脂肪，就会营养不良。孔老夫子周游列国时，被困于陈蔡，因没有肉、蛋、鱼，被弄得“面呈菜色”。

近代科学阐明，饮食的基本功能是提供各种营养，诸如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、纤维素、水等。食物通过在体内的消化吸收，产生热能，组成胴体各器官运作必不可少的原动力。

古汉语“饮”可以统“食”，“吃”可以统“喝”。“吃酒、吃茶”即“饮酒喝茶”。如今广东人之间，经常会听到“得闲请你饮一盅茶”！听者明白：“多咱有功夫，请你吃顿饭。”

清人纳兰性德著《饮水词》三卷，这“饮”非“喝水”之意，而是取成语“如人饮水，冷暖自知”，抒胸臆情愫，诉离恨哀思。

## 王者以民为本，民则以食为天

儒家亚圣孟轲《告子》揭示：“食、色，性也。”严肃地阐明，食欲性欲，人之天性。前者以确保个体活命，后者以确保家族氏系繁衍。上古三皇五帝，无一不重视稼穑农业，以粮为纲。《商君书》开宗明义：“国之所兴者，农战也。”

《国语·周》反复告诫：“民之大事，以农为本。”北魏贾思勰《齐民要术》将上古以来之农战政迹，归纳辟为十卷九十二篇：农耕、园艺、土壤、选种、畜牧、蚕桑等，广征博引，翔实条陈，重在实用。时至隋唐，农战空前鼎盛。司马光《资治通鉴》可资佐证。

明初兴建北京天坛祈年殿，原名“大享殿”。每年正月在此“祀天祈祷”风调雨顺，五谷丰登，国泰民安。

中国别称“神州”，又谓“农土”。农土农书至明代，更



趋完善。徐光启《农政全书》六十卷，集农桑著述之大成。规劝“不乱农功，不逆天时，不弃地利，仰求粮棉桑麻丰稔，万民富庶”。

列祖列宗忧民之忧，哀也无奈。那时，生产力低下，抵御自然灾害，回天乏术。水旱风雹病虫肆虐，至令农作物歉产、绝收，黎民饥馑，称为“凶年”。倘若再遇兵燹烽火，更是瓦上添霜，饥民流离，饿殍遍野。

## 饮食文化，风情万种

灵长动物“人”是脱胎于“猿”吗？当代颇有争议。中国少儿百科全书说人类“起源于大洋的海猿”，在海洋中完成了两足直立……大约在两千万年前海猿浮出水面后，成为森林古猿，进化为猿人……生存在距今二十万年前，称谓“智人”，如中国的马坝人、丁村人、长阳人。

唐尧虞舜夏商周，华夏民众，无不凭藉七情六欲而企盼“太平盛世、五谷丰登”。时至盛唐，平民百姓间之饮食餐桌才偶现“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚”的写照。

圣哲前贤把吾民饮食欲望划分三级：（一）仅资果腹之自然欲望；（二）饮食必其美备之适宜欲望；（三）追求奢侈筵宴之豪华欲望。

“食不厌精，脍不厌细。”（《论语·乡党》）普天之下莫非王土的皇帝君主，为追求豪华，自西周而后的礼宾司设置尚书，掌管宫廷“六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍”。搜罗天下美味，御膳庖厨“烹龙炮凤”。达官贵族豪富，列鼎而食。鼎，三足青铜食器炊具，象征财富、权势。

餐桌上，摆谱讲求食品“色泽娱目、滋味香醇、和胃适口”的老饕们，清规戒律颇多。以时令而论：“冬季饮汤羹，夏日饮泉水”；“夏冷淘，冬馒头（肉馅包），春秋炊饼”；

“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，任谁也难以擢数。

### 葷素饮食利弊之说

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，采时闻道断葷辛。”何谓“葷辛”？



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

荤辛一类还有“荤腥、荤膻、荤臊”。腥，鱼虾等水产食物；荤膻，羊牛等肉类；荤臊，狐狸水獭山狸猫等肉类。臊兽之肉不可食，寺庙还将酒归为“荤辛”。

中医为了追求“长生不衰”，潜心研究饮食与寿命的因素，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：“香美脆味，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，故不使荤腥胜食气。”

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，决心摆脱酒肉肴馔，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，绝荤辛，断血食，吃长斋，清心寡欲——幽人听尽芭蕉雨，青灯黄卷与此心。

另有一介自命清高隐士，不与凡夫俗子为伍。不惟不食葷辛，而且不食人间烟火。蛰居深山，饥食松柏籽，渴饮清泉水。恰如《庄子·逍遙游》描述：“有隐士居然，不食粮谷熟食，吸风饮露。”离骚有赋：“吸湛露之浮凉兮，漱凝霜之雱雾。”“饮木兰之坠露兮，餐秋菊之落英。”

上述“吃长斋、绝葷辛、不食人间烟火”，都是从一个极端走向另一个终极。而正确的进取的现实的可操作的是自我对症进食。例如汉代《蔡中郎集》：“为臣设食，但用麦饭寒水，不食肥腻，酌情野食。”

过犹不及。置此，须为“脂肪”正名：“脂肪无罪，摄取有理。”不该把肥油腻、中风、血脂都怪罪脂肪。身体的细胞、腺都离不开好脂肪，应辨别脂肪之单一或饱和与否。“脂肪救命，脂肪夺命。”

### 食疗药膳，拾遗进补

古人从富贵贫贱餐饮之大量观察中洞悉，嗜肉但怕肥胖罹病，提倡体内环保，则用“导引生机进餐”。同时警戒不可饮食疾味，盛怒、疲惫间不可饮食，还须注意食物相克。防患五劳七伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。饮食须与“心血神思（脑）五肺六脏”匹配，相得益彰，不可透支。

中医讲求“以五味、五谷、五药，调养五腑六脏”。倡导“食疗药膳”。为了达到特定的强身、防治疾患，将某些药材加入饮食中，炮制成“粥、汤、菜肴”等。既不“苦口”，又无毒副作用。

宋代《养老奉亲书》：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”所以《说文解字》将“养”（繁体字“養”）收入“食”部。



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，换换口胃吃“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)
除夕文子吃饺子 .....	(53)
面条的传说与演变 .....	(58)
七擒孟获“蒸蛮首”	
——馒头的来历 .....	(63)
风波桥头“炸春桧”	
——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)
苇叶裹粽吊屈原 .....	(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)
夏令冬煨汤与羹	(102)
泥炉麻辣烫 百焰涮火锅	(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)
肉禽的传闻和做法	(154)
有关鸡的故事	(160)
各种蛋的奇闻异趣	(172)
山肴野味 荸荠八珍	(182)
鱼虾发展史	(193)
海蟹、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)

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

可蓄可药可菹的萝卜及胡萝卜	.....	(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)
<b>蔬菜中的瓜类话题——</b>		
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)

## 来处不易话米饭

一粥一饭当思来处不易；半丝半缕恒念物力维艰。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

这两句妇孺皆知、耳熟能详的名言佳句，分别源自明末朱伯庐《治家格言》和唐代李绅《悯农》诗，点明人类活命之本且须臾不可或缺的“饭粒粥糜”的来之不易。

何为“饭”？《辞源》诠释，其字意有五：（一）熟的谷类食品；（二）吃饭；（三）以食饲人或喂牲口；（四）拇指本（饭，大擘指本也）；（五）含，以珠、玉、贝之类纳于死者口中。《辞海》解释说：（一）煮熟的谷类食物，多指米饭；亦泛指人每天定时吃的食品。（二）吃饭，如健饭忘饭。（三）施饭。（四）喂牲畜。如饭牛叩角而商歌。

清代《说文解字注》作者段玉裁考证，西汉以前无“饭”字，以“食、飧、飧、飧、餐”代之，援引《礼记音义》云：“饭”字发轫之源“依字书，食旁着‘丂’”（𩫑）。其后在古汉语规范中发现，“𩫑，音近饼”。遂又按借音“反”着“食”旁，写作“饭”。至此，始有“饭”字。五谷烹饪主食，分为两门（米、面）三类，各有字词表示：饭粒、粥糜、饼饵。

饭粒，代指“干饭”。粒，谷米之籽粒，代指“以谷米为食”。粒食，粮谷做成熟饭。干饭，古汉语简称“糗、餗”。

