

A Bite of China

舌尖上的中国

中华美食的前世今生

李春梅 刘佳◎编著



中國華僑出版社

A BITE OF CHINA

舌尖上的中国

——中华美食的前世今生

李春梅 刘佳 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：中华美食的前世今生/李春梅，刘佳编著.

—北京：中国华侨出版社，2012.10

ISBN 978-7-5113-2213-5

I.①舌… II.①李… ②刘… III.①饮食—文化—中国

IV.①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第239667号

舌尖上的中国：中华美食的前世今生

编 著：李春梅 刘 佳

出 版 人：方 鸣

责任编辑：晓 涛

封面设计：●异一设计

版式设计：凌 云

文字编辑：于海娣

美术编辑：李 蕊

图片提供：www.icpress.cn

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：19 字数：318千字

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

版 次：2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2213-5

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

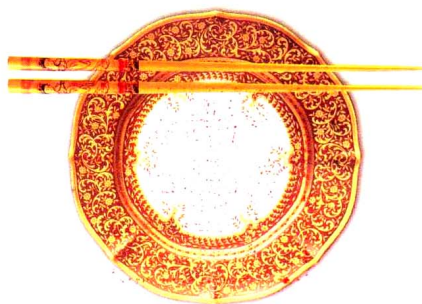
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。

p r e f a c e

前言

中国以“美食大国”享誉世界，不仅各种美味佳肴遍布中国各地，中国菜品更是风行海外。然而，美食一事，除品味之外，更有文化内涵与人文特色融会其中。每一个中国人舌尖上的故乡构成了整个中国，并且形成一种文化得以世代传承。在这种文化中，传统美食不再仅仅是味蕾上的一点滋味，更是每个中国人心底挥之不去的家国情怀。林语堂先生说：

“‘吃’在中国无所不在，无往不通。这种‘吃’，表面上看是一种生理满足，但实际上‘醉翁之意不在酒’，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了‘吃’本身，获得了更为深刻的社会意义。亘古至今，聪明睿智的中国人将饮食上升为一种思想、一种境界，乃至一种哲理而论修身、齐家、治国、平天下。”

《舌尖上的中国——中华美食的前世今生》对中国饮食文化的发展和演变过程进行细致入微的全方位展示，带你从纸上认识、回味舌尖上的中国。书中从中华饮食的起源和发展、历代名宴、主要菜系和菜品、著名小吃、主要烹饪技法、饮食礼仪等方面入手，收录有关中国美食的传说、典故、趣闻、轶事，系统介绍了众多中华经典美食的历史渊源、独有风味和鲜明特色，折射出各个不同历史时期、各个地域、各个民族的社会生活形态与时代风貌。其中，“光阴中的烟火气”介绍了中华饮食数千年的发展历程；“岁月积淀的沉香”介绍了川、鲁、粤、苏、湘、徽、浙、闽等八大菜系和北京菜等有代表性的地域美食，通过展现丰富多彩的烹饪文化讲述中国人的真实生活；“中国人的主食故事”系统再现了远古时代赖以充饥的自然谷物和如今人们餐桌上丰盛的、让人垂涎欲滴的美食，将一个异彩纷呈、变化多端的主食世界呈现出来；“厨房里藏匿的秘密”对中国人在厨房中的绝技和高超的调味技术进行全方位解密；“口腹之欲中的人文情怀”让我们看到人与天地万物之间的和谐关系；“历史与文化的馈赠”

带领我们体味历史的味道、人情的味道和记忆的味道；“三餐之外的饕餮盛宴”对中华小吃进行了系统介绍；“清茶老酒的醇芳”对中国饮食文化中非常重要的茶文化和酒文化进行了概括性介绍；“对健康的永恒追求”从养生保健和科学饮食的角度阐释中华饮食文化的内涵。此外，本书还收集了林语堂、梁实秋、汪曾祺等中国现当代文化名家谈论美食的散文，其中有传统大菜，也有特色小吃，将中国经典美食与回忆、故乡、风俗、文化等完美地融合在一起，让读者对于中国美食文化、风土人情有更深入的体会。

一碗汤喝尽一个时代的味道，一道菜品出半生浮沉的记忆。中国人用智慧巧妙地从自然界获取美味，这一切之所以能够实现，都得益于他们对上天和食物的敬畏以及对自己深爱的那片土地的眷恋。在这本书中，我们可以看到人与天地万物之间的和谐关系，感动我们的不仅仅是食物的味道，还有历史的味道、人情的味道、故乡的味道、记忆的味道。



c o n t e n t s

目 录

1

第一章 光阴中的烟火气 / 1

饮食男女，人之大欲也——中国人的饮食 / 2

群芳吐蕊，百家争鸣——先秦诸子的饮食文化思想 / 5

食典载春秋——历代饮食专著与饮食理论 / 8

至善至美，中华佳饌——历代名宴 / 11

八珍百馐，皇歆帝飧——宫廷御膳 / 15

深宅大院中的珍馐美味——官府菜 / 18

五彩缤纷华夏菜——中国的菜系 / 23

中华美味，异域扬名——走向世界的中国菜 / 26

名家论吃

中国人的饮食——林语堂 / 30

谈吃——夏丏尊 / 37

红楼饮饌谈——周汝昌 / 40

第二章 岁月积淀的沉香 / 45

食不厌精，脍不厌细——鲁菜 / 46

一菜一格，百菜百味——川菜 / 50

典雅细腻，国宴本色——苏菜 / 53

选料博杂，生猛时尚——粤菜 / 56

湘味隽永，热辣风情——湘菜 / 60

新鲜活嫩，原汁原味——徽菜 / 64

文人气质，淡雅宜人——浙菜 / 68

一汤十变，醇和鲜嫩——闽菜 / 71



荟萃百家，兼收并蓄——北京菜 / 75

名家论吃

饮食男女在福州——郁达夫 / 79

狮子头——梁实秋 / 85

拌鸭掌——梁实秋 / 86

第三章 中国人的主食故事 / 87

制作精致，品类丰富——中国面点 / 88

纵有珍肴万席，不如饺子一垫——饺子文化 / 93

大江南北，遍地开花——中国的面条 / 96

农耕文化的精髓——米文化 / 99

宁可食无馐，不可饭无汤——悠久的汤文化 / 103

名家论吃

饺子——梁实秋 / 107

咸菜茨菇汤——汪曾祺 / 109

八宝饭——梁实秋 / 111

第四章 厨房里藏匿的秘密 / 113

物无定味，适口者珍——中国美食的色香味 / 114

五味杂陈，菜肴之魂——调味的艺术 / 118

有肴皆艺，无馐不工——中国菜的工艺 / 122

五花八门，各显身手——中国菜的烹饪技法 / 126

三分技术七分火——重火功的中国菜 / 130

名家论吃

“五荤伐性”——李庆西 / 133

“原汁原味”——李庆西 / 134

两做鱼——梁实秋 / 135

第五章 口腹之欲中的人文情怀 / 137

美食应配美器——闲话餐具 / 138

室雅客来勤——美食与环境 / 141



- 夫礼之初，始诸饮食——饮食礼仪 / 143
- 幽赏未已，高谈转清——席间雅兴 / 146
- 名扬四海——有雅有俗的佳肴美名 / 149
- 亘古于今，名垂文史——文学名著中的饮食文化 / 152
- 岁时的寄托——四时八节话饮食 / 156
- 流觞曲水，野于饮食——野餐史话 / 160
- 各族肴馔，异彩纷呈——少数民族食俗 / 163
- 信仰孕育，自觉神秘——宗教与饮食 / 166
- 名家论吃
- 论吃饭——朱自清 / 169
- 劝菜——王了一 / 173
- 说吃——李广田 / 176

第六章 历史与文化的馈赠 / 179

- 菜以人传，人因菜扬——名人与名菜 / 180
- 庖丁解牛，各有千秋——历代名厨趣事 / 183
- 品味古老的饮食文化——餐饮老字号 / 185
- 内涵丰富，美食之源——菜单源流 / 189
- 精致新奇，妙趣横生——饮食楹联赏析 / 192
- 食出有典——中国传统美食典故 / 196
- 名家论吃
- “涮庐”闲话——陈建功 / 199
- 火腿——梁实秋 / 203
- 烧鸭——梁实秋 / 205

第七章 三餐之外的饕餮盛宴 / 207

- 天南地北，千滋百味——中国小吃 / 208
- 新颖奇特，超乎想象——中华怪吃 / 212
- 奇珍异馔，适可而吃——虫餐 / 215
- 异材适用，美味神奇——茶餐与花餐 / 218
- 新秦淮八绝——秦淮河畔的美味 / 221



名家论吃

豆汁儿——梁实秋 / 224

北平的零食小贩——梁实秋 / 225

奇特的食物——王了一 / 230



第八章 清茶老酒的醇芳 / 233

茶者，乃养生之道——茶的功用 / 234

中国十大名茶——十大名茶 / 237

各地茶馆风情——茶馆 / 242

泡茶“四要素”——泡茶要点 / 246

品茗比赛——斗茶 / 250

弃“浓”择“淡”——饮茶学问 / 253

相映成趣，锦上添花——美酒与美食 / 256

过犹不及，适可而止——喝酒与养生 / 259



名家论吃

喝茶——梁实秋 / 261

泡茶馆——汪曾祺 / 264

饮酒——梁实秋 / 270

第九章 对健康的永恒追求 / 273

崇尚健康，回归自然——食素有理 / 274

医食同源之妙——巧用药膳 / 278

不知食宜者，不足以存生——科学饮食与养生保健 / 281

食物搭配的讲究——饮食宜忌 / 284

名家论吃

豆腐——梁实秋 / 287

辣椒——王了一 / 289

戒酒——老舍 / 292

第一章

光阴中的烟火气



饮食男女，人之大欲也

——中国人的饮食

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。一个小孩呱呱坠地，亲友要吃红蛋以示喜庆。“蛋”是生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的殷切厚望。每个人从周岁开始每个生日都要“吃”，结婚时更要“大吃特吃”，到了六十大寿，觥筹交错地庆生宴更是不可避免的喜庆之事。这些“吃”对中国人的文化心理结构也产生了深刻的影响。被人打了嘴巴叫“吃耳光”，被冷落叫“吃闭门羹”，混得不错叫“吃得开”，一时得志叫“吃香”，受到了损失叫“吃亏”，而得到了好处则叫“吃了甜头”……

“吃”在中国无所不在，无往不通。这种“吃”，表面上看是一种生理满足，但实际上“醉翁之意不在酒”，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。亘古至今，聪明睿智的中国人将饮食上升为一种思想、一种境界，乃至一种哲理而论修身、齐家、治国、平天下。

中国人首先将饮食与生存融为一体。“饮食男女，人之大欲存焉。”儒家思想的创始人孔子还曾说过：“食、色，性也。”食，即饮食；色，即男女。人具有自然属性和社会属性。作为一个自然人，口腹之乐和男女之乐都是人的天然需要。然而，性有年龄的阶段性，而食却与人终生相伴。所以就有了“民以食为天”，“食为八政之首”，“夫礼之初，始诸饮食”以及“人生万事，吃饭第一”，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”等宏论和俗语。中国著名学者夏丏尊曾在《谈吃》中说：“吃的重要更可于国人所用的言语上证之。在中国，‘吃’字的意义特别复杂，什么都会带了‘吃’字来说。被人欺负曰‘吃亏’，打巴掌曰‘吃耳光’，希求非分曰‘想吃天鹅肉’，诉讼曰‘吃官司’……相见的寒暄，他民族说‘早安’、‘午安’、‘晚安’，而中国人则说：‘吃了早饭没有’？‘吃了中饭没有’？‘吃了夜饭没有’？衣食住行生活四要素，人类原不能不吃。但‘吃’字的意义如此复杂，吃的要求如此露骨，吃的方法如此麻烦，吃的范围如此广泛，好像除了吃以外就无别事也者，求之

于全世界，这怕只有中国民族如此的了。”

中国人在饮食上更讲求享受。千百年以来，中国人心甘情愿地把大量的精力倾注在饮食之事中。菜中味、酒中趣、茶中情，无论穷富，不分贵贱，中国人都在饮食之中各得其所，各享其乐。总体来说，中国人的饮食追求，是“美味享受、饮食养生”。因此，中国是一种美性饮食观念。中国人对饮食追求的是一种难以言传的“意境”，这种意境来源于人们对菜肴美味的感觉，正所谓“色、香、味、形、器”俱全。中国饮食之所以有其独特的魅力，关键就在于它的味。

中国菜的制作过程叫烹调。烹是煮熟食物，调是五味调和。《黄帝内经》说“五味之美，不可胜极”，其核心思想是传统思想中的和为贵思想。苦、辣、酸、甜、咸的调和之味交织融合协调在一起，互相补充，互助渗透，水乳交融，形成你中有我、我中有你的调和之美，尽情地进行味觉享受。

中国人把饮食作为一种艺术，以浪漫主义的态度，追求饮食的精神享受；而西方的饮食则是一种理性饮食，西方人把饮食当成一门科学。以现实主义的态度，注重饮食的营养功能。西方人吃东西时，不论食物的色、香、味、形如何，营养一定

延伸阅读

食、色，性也。

——孔子

饮食男女，人之大欲存焉。

——《礼记·礼运》

夫礼之初，始诸饮食。

——《礼记·礼运》

王者以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。

——管仲·《管子》

三世长者知服食。

——曹丕·《典论》

为成道业，故受此食。

——黄庭坚·《士大夫食时五观》

吃也是一种艺术。中国的饭菜注重色、形、味，这不是同中国画有一样的功能吗？当物质的一番滋味泛在口中，而精神的一番滋味泛在心头，这又是多么于人生有实益的事情啊！

——贾平凹·《陕西小吃小识录》跋



宴饮图

千百年来，中国人心甘情愿地把大量的精力倾注在饮食之事中，菜中味、酒中趣，茶中情，无论穷富，不分贵贱，中国人都在饮食之中各得其所，各享其乐。

要得到保证，讲究一天要摄取定量的热量、维生素、蛋白质以及各种微量元素等。即使口味不是很好，甚至一日三餐千篇一律，外国人也会理智地吃下去，因为他知道这些食物中有营养。对西方人来说，食物的味道则是次要的。如果加热烹调会造成营养损失，他们就半生不熟地囫囵吞下，甚至于干脆生吃。

然而，中国人并非仅因生存和享受而注重饮食。如果那样，中国人岂不都是暴殄天物、贪图口腹之欲的酒肉之徒了吗？中国历代都不乏雅饮雅食之人，安于清贫之人，节俭养生之人。

中国道家始祖老子云：“治身养性者，节寝处，适饮食。”这一句“适饮食”真正使人感受到老子所追求的雅饮与雅食的意境。儒家圣人孔子虽然将饮食作为人的第一需要，“食、色、性也”，但却并没有把美食作为人生的第一追求。他说：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言。”还说：“士志于道而耻恶衣恶食者，未足与议也。”并以一句“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云”证实了自己的追求。而那句名扬千古的“廉者不受嗟来之食”，则是有气节之人的代表。中国宋代著名的美食家苏东坡就是个节俭养生之人。他曾自律曰：“东坡居士自今日以往，不过一爵一肉。有尊客，盛饌则三之，可损不可增。有召我者，预以此先之，主人不从而过是者，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。”

群芳吐蕊，百家争鸣

——先秦诸子的饮食文化思想

春秋战国时期是群芳吐蕊、百家争鸣的时期，各学派除了在政治问题上存在分歧以外，对饮食文化也都有各自的思考。由于对饮食文化的重视程度不同，各学派的饮食文化思想存在着很大的差异。有些学派比较重视饮食文化，饮食文化思想也比较深刻和广泛；有些学派则忽视饮食文化，饮食文化思想也比较消极和落后。在先秦诸子的饮食文化思想中，最具代表性的为儒家、墨家、道家和法家。

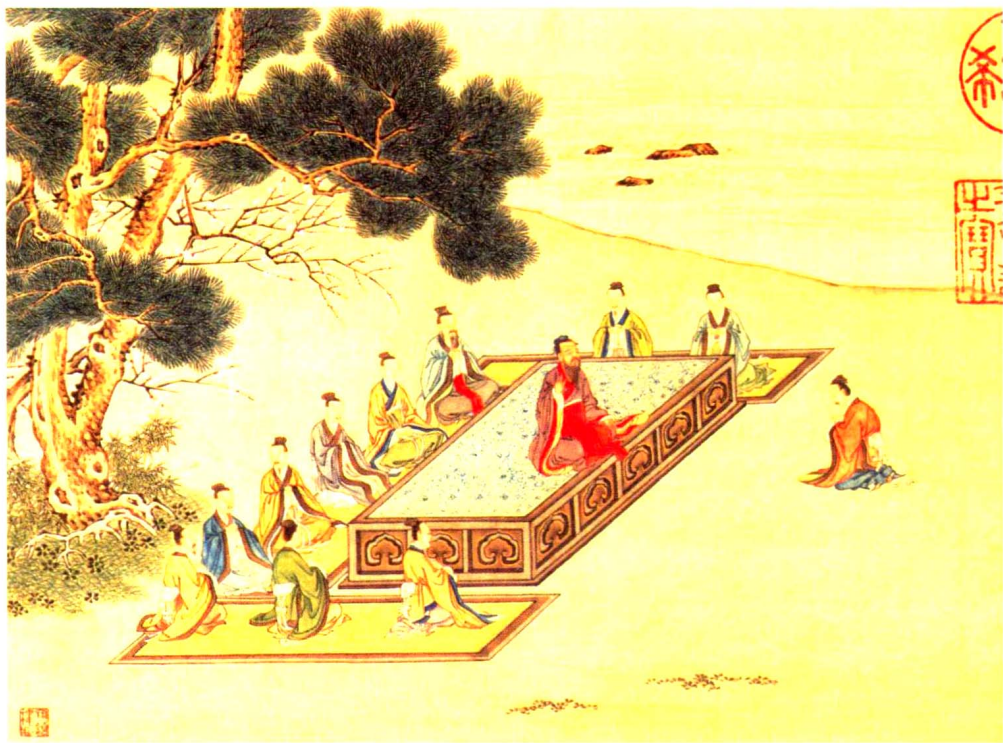
儒家起源于古代掌管祭祀的方士、术士，酒食是祭祀中最重要的组成部分，因此儒家是重视饮食文化的。儒家的创始人物孔子就是十分重视饮食的人，他提出的“食不厌精、脍不厌细”的观点，不知影响了多少人。不仅如此，他还将饮食作为立国的三个基本条件之一，主张统治者“节用而爱人”。不过他认为普通的民众不必如此，而是应该追求饮食的美味。

在孔子关于饮食的论述中，大多都是与祭祀有关的。比如说“割不正不食”“不宿肉”“祭肉出三日不食”等，都是从祭祀中总结出来的原则。祭祖的食物一定要按照规格进行切割，否则就不能食用；为国君助祭的肉食要当天吃完，不能留到第二天；家中祭祀的肉食也要在三天内吃完，三天后就不能吃了。孔子对饮食的态度就像对待祭祀一样严肃，即使对待粗糙的食物也不例外，他在《论语·乡党篇》中就表达了这样的观点：“虽蔬食菜羹、瓜祭，必齐如也。”

在《论语·乡党篇》中，孔子提出了很多饮食原则，这些饮食原则在现代人看来或许没有什么，但在当时却十分具有进步意义。如放久变味的食物不能食用；烹饪不熟的食物不能食用；变色的食物不能食用；无法保证其清洁的食物不能食用；不到吃饭的时间不能进食；吃饭以主食为主，不能进食过多的肉类菜肴；酒可以喝，但以不醉为度；不能一次进食过多；进食的时候不能说话，等等。此外，孔子对食物的搭配也非常讲究。如他认为肉菜应该蘸酱而食，“不得其酱不食”，且不同的肉食要搭配不同的酱。

儒家的代表人物孟子也认为人们追求食物的美味是无可非议的。他在其著作中提到：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。”并认为这样的欲望是非常合理的。对于某些统治者为了满足自身的口腹之欲而要求人民清心寡欲，孟子十分看不惯，他认为统治者应该施行仁政，与人民一起享受生活的乐趣。只有人民丰衣足食，社会才会和谐，统治者无权剥夺人民的口腹之欲。儒家的另一位代表人物荀子则与孟子的观点相反，认为追求美味是“人性恶”的表现，这就脱离了儒家的观点而接近法家观点了。

法家的创始人韩非子不仅不重视饮食文化的进步，而且还主张对统治者和人民区别对待。统治者可以纵酒淫乐，尽情享受美味佳肴；而人民则要勤劳节俭，无欲无求。他认为统治者追求美味是顺理成章的，国家并不会因此而衰亡。在《说疑》中，他说赵之先君敬候“不修德行，而好纵欲，适身体之所安，耳目之所乐，冬日罽弋（畋猎取乐），夏浮淫（荡舟取乐），为长夜（夜中作乐），数日不废御辂”，但是赵国并没有因此而灭亡。



春秋战国时期，不仅食品种类很丰富，而且对饮食也已经很讲究了。孔子的饮食观很具代表性，他主张“食不厌精，脍不厌细”，并提出“肉虽多，不能胜食”“食不言，寝不语”等多项主张，对中国饮食文化有着特殊的意义。

韩非子的说法也不能说全无道理，君主一人追求美食确实不足以导致国家的衰亡，但问题是统治者穷奢极欲，遭殃的往往是人民。统治者越贪图享受，对人民的剥削就会越严重。韩非子不但鼓励统治者纵欲，而且还主张提高酒肉之价，让老百姓买不起肉，强制民众节欲，这样国家才会富强。这种主张显然会受到统治者的欢迎，但却严重损害了人民的利益。

与法家不同，墨家主张君民平等，强调粮食对国君和人民同样重要。墨家的创始人墨子说：“凡五谷者，民之所仰也，君之所以为养也。故民无仰则君无养，民无食则不可事。”“尽也农夫之所以早出暮入，强乎耕稼树艺，多聚菽粟，而不敢怠倦者，何也？曰：彼以强必富，不强必贫；强必饱，不强必饥，故不敢怠倦”。墨子认为，人民之所以努力工作，是受到了口腹之欲的驱遣，如果人民努力工作却满足不了口腹之欲，甚至有人饿死，那就会导致民众怨声载道，不利于统治者的统治。

墨子认为统治者应该以身作则，节制饮食，以免造成浪费。他在《辞过》中说：统治者“厚作敛于百姓，以为美食刍豢，蒸羹鱼鳖。大国累百器，小国累十器；美食方丈，目不能遍视，手不能遍操，口不能遍味，冬则冻冰，夏则饰饔。人君为饮食如此，故左右象之，是以富贵者奢侈，孤寡者冻馁，虽欲无乱，不可得也。君实欲天下治而恶其乱，当为食饮，不可不节。”

墨子的饮食思想非常质朴，代表了个体农民和小手工业者的利益。他认为食物只要能够“充虚继气，强肱股耳目聪明”就可以了，不需要追逐什么美味。在墨子看来，君王平时的饮食有一饭一菜就足够了，使用的餐具也不应该追求奢华，简陋的陶土器皿就可以满足盛放食物的需要，又何必去讲究美观呢？墨子的思想是从实用的观点出发的，反映了小生产者的朴素愿望，但实际上却是难以实现的。

相对于墨家的饮食文化思想，道家的思想要更消极。道家主张“无欲无求”，将人的各种欲望都抑制在最低点。道家的创始人老子认为，人们应该满足于最低的生活标准，而不应该有太多的欲望。道家的代表人物庄子更是主张回到太古时代，消除一切文明，重新过“茹毛饮血”的生活。他们不仅不希望饮食文化有所进步，反倒还希望向后倒退。如果真是这样，那么社会就永远都不会进步了。