

聂凤乔 著

老鳳吃談



LAO FENG TAN CHI

“中国烹饪原料学第一人”饮馔笔记

- 用舌头吃饭
- 烹饪的发明
- 西瓜皮经济
- 归来兮，豆浆
- 箸、刀叉与文明
- 河鳗脆烧味更香
- 牛蛙之卵成佳肴
- 待产的烹饪美学
- 鱼与烹饪解剖学
- 慈禧与小窝头之外
- 三味书屋与烹饪美
- 灵隐寺的「燕窩腰花」
- 「烹小鲜」与道家饮食观
- 饮食文化乎？烹饪文化乎？
- 「乌云托月」与饮食心理

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

老鳳談吃



LAO FENG TAN CHI

聂凤乔 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

老凤谈吃/聂凤乔著. —桂林:广西师范大学出版社,
2007.1

(聂凤乔作品)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6392 - 6

I.老… II.聂… III.饮食 - 文化 - 中国 - 文集
IV.TS971 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159086 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码:101309)

开本:889mm × 1 270mm 1/32

印张:6.125 字数:98 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 7 000 定价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

老鳳談吃

LAO FENG TAN CHI

目录

1 烹饪文化

- 饮食文化乎?烹饪文化乎?……3
烹饪的发明……4
吃尽天下……6
箸、刀叉与文明……8
无为清静道家餐……9
“烹小鲜”与道家饮食观……11
“返祖菜”三虑……13
食品雕刻之我见……14
烩钉工艺菜……16
“乡土烹饪”的思考……17
中国无快餐?……19
馄饨世界……21
“猪皮热”的谐趣……22
份儿饭在“园外楼”……23
东京夜市 喜看今宵……25
茶肴清韵……27
慈禧与小窝头之外……29

2 味在肴外

- 美食观说……33
用舌头吃饭……35
味在肴之外……36
滋——质感的美……38
待产的烹饪美学……39
三味书屋与烹饪美……41
情景、意境与饮食……42
黑色情致……43
“乌云托月”与饮食心理……46

- “翡翠鱼球”联想……47
- 东坡肉与广告术……49
- 鱼与烹饪解剖学……50
- 逐臭之夫话“臭美”……52
- 川味的性格……53
- 马奶酒下羊尾油……55
- 白水煮肉的滋味……56
- 羊头肉之思恋……58
- 槐叶冷淘与槐花谷垒……59
- “茴香大螺蛳啾！”……61
- 虾脑汤的启示……62
- 久违了的葵花大斩肉……64
- “牛棚”里吃狗肉……65
- 驴厩里的口福：烹獾食虎……67
- 舔碗……68

3 食补佳肴

- 关于猪肉的非议……73
- 较肉尤补猪脚爪……74
- 从食“下水”到以脏补脏……75
- 何物醍醐……77
- 酸奶之恋……79
- “胖大海杞子羹”的真谛……81
- 盘中只有水精盐……82
- 豆豉说……84
- “滷滷”为了“舒脾阳”……85
- “竹筒宴”和保健……87
- 僧厨馈药苗……88
- 药用珍禽话雪鸡……90

- 归来兮，豆浆……91
- 青稞青海宝……93
- 鸡屎藤做的香粿……94

4 素的艺术

- “素”的艺术……99
- “假”菜不假……100
- 灵隐寺的“燕莴腰花”……101
- 野菜，其妙在“野”……103
- 从地软开始……104
- 苜蓿何妨日满盘……106
- 西瓜皮经济……108
- 烫干丝咏叹……109
- 炸馒头夹臭豆腐……110
- 粉汤风情……112
- 揪面片——饽饽……113
- 别饶情趣的丢炒面……115
- 油条纵横……117
- 糍粑的“遗憾”……118

5 入馔荤腥

- 啖麝记……123
- 大鸨的滋味……124
- 野驴之忆……126
- “食指动矣”与鼯……127
- 河鳗腌烧味更香……129
- 牛蛙之卵成佳肴……130
- 难忘的“烫拌短蛸”……132

| | |
|-------------------|-----|
| “海底松炖银肺”与海蜇菜····· | 133 |
| 石岛的凉拌鲜海蜇····· | 134 |
| 情钟海蚌闭壳肌····· | 136 |
| 食鲞小记····· | 138 |
| 不用熏的熏鱼····· | 139 |
| 炆虾·醉虾·虾生····· | 140 |
| 肥王·江团·长吻鮠····· | 143 |
| 笼养石鸡肥····· | 144 |
| 桂林美馐说竹篙····· | 145 |
| 紫驼之峰出翠釜····· | 147 |
| 鸡爪风味····· | 148 |

| | |
|----------------|-----|
| 能作壁挂的锅盔····· | 179 |
| 豆腐干与白花苜····· | 180 |
| 马保子的清汤牛肉面····· | 182 |
| 桂花栗子羊汤面····· | 183 |
| “破布衫”及其他····· | 185 |
| 粽子与五芳斋····· | 186 |

❁ 后 记

❁ 6 天下珍馐

| | |
|-----------------|-----|
| 青海湖的出水鲜····· | 153 |
| 秦邮二鱼肴····· | 154 |
| 兴化：鱼宴？蟹宴？····· | 156 |
| 中堡庄醉蟹····· | 157 |
| 满洲里的生鱼片····· | 159 |
| 洞庭湖畔“子龙脱袍”····· | 161 |
| 荆沙美鱼糕····· | 162 |
| 汴梁的羊肾球汤····· | 164 |
| 在琼山吃“三流火锅”····· | 165 |
| 羹与“阜宁羹汤”····· | 167 |
| 传奇的“咕咾肉”····· | 168 |
| 清炖蟹粉狮子头····· | 170 |
| “叫化鸡”的发展····· | 171 |
| 香炸石鳞高····· | 172 |
| 我吃“肝背”····· | 174 |
| 甜醅回旋曲····· | 175 |
| 南糖“花生酥”之忆····· | 177 |

烹饪文化

PENG REN WEN HUA

1

归根到底，
是烹饪带来了人类的
文化与文明



中文封套

1



饮食文化乎？烹饪文化乎？

烹饪文化 PENG REN WEN HUA

近年来，研究、谈论饮食文化之风甚嚣尘上，仿佛刚刚发现似的。

其实，早在1983年全国烹饪名师会聚北京表演时，已经提出“中国烹饪是科学、是文化、是艺术”的观点，即认定烹饪文化之存在。数年之中，虽也未间断有人在谈论烹饪文化，总也零零落落，不那么热。不知为什么近两年热门起来，而且换了话题，成了饮食文化了。

烹饪文化，饮食文化，或许会被人认为一而二，二而一，一回事。然而却不。例如，有人便贬烹饪不过是“烧饭做菜”，即一种手艺而已，骨子里头泛出瞧不起的神情。而饮食便不同了，那是一种文化享受，或者是高级享受。饱啖美饌佳肴之余，仍然不屑厨师的劳动。“君子远庖厨”，孟轲这句话他们并未真正理解。所以，在此辈看来，饮食是文化，烧饭做菜的烹调不配称作文化。他们根本没有觉悟到：如果认为饮食文化存在，烹调便是这一文化的创造者。

有的学者研究，烹饪是一个大概念，其中包含两个部分：烹调与饮食。烹调是生产劳动，饮食是消费活动。烹调者制造出产品，供饮食者消费，这样便完成了烹饪概念的全过程。因此，光谈饮食文化，仅仅是消费部分，是不完全的。古人相反，不是轻烹调

重饮食，而是说饮食之人，人恒贱之。那意思是指只懂得吃吃喝喝的人，人们是瞧不起他的。庄周有一句话深获我心：“吾闻庖丁之言，得养生焉。”责之于认为烹饪就是“烧饭做菜”的所谓学者们，得无愧乎！

我还有个认识：“饮食文化”的提法极不妥当，应当说“烹饪文化”。因为，饮食是所有动物的本能需求（事实上，植物也要饮食的），并非人的专利。自从五十万年前北京周口店“北京人”发明了烹饪（即用火熟食）这一伟大的技能，从此，人最终与动物分开，人类的饮食也具有了文化的内涵。故而，归根到底是烹饪带来了人类的文化与文明。如不然，试问许多动物都要吃喝，都有饮食行为，能说它们的这种本能行动是文化么？只有烹饪中的烹调，才配称文化，才是生发文化之母。这个名是一定要正的。

或许这样解释：饮食，是专指人的吃喝行为，不包括动物。饮马、喂牛，鸡食谷、羊吃草等都不算饮食。人还有个约定俗成的本事，即使是错误也可视为正确。“夫礼之初，始于饮食”，就是这么理解的。然而，“饮食文化”之称，终究是不妥的。

烹饪的发明

烹饪文化 PENG REN WEN HUA

中华民族对人类的贡献，据说是火药、印刷术等四大发明。其实，更久远、更大的发明应当是烹饪。

到现在为止，世界上仍然公认中国考古学家的结论，即在北



京周口店发现的“北京人”用火烧制食物的遗迹，是人类熟食的最早遗存。也就是说，烹饪是从这里开始的。美国《时代—生活文库》中的《食物和健康》一书，指出这点时说，“北京人”发明了烹饪这个“最伟大的技能”，时间距今已经四十多万年了（1980年代最新测定，“北京人”距今已五十七万八千年）。

“北京人”无疑是中华民族的祖先。他们的发明，无疑是造福人类的，有无其他发现呢？虽然很多考古学家在寻找，也发现了不少火的遗迹，但是，迄今为止仍然是“北京人”最初用火熟食的。

历史文献（《韩非子》等）中便有了这样的记载：上古时有一位燧人氏，发明钻燧取火，炮生为熟，以化腥臊，使人民减少了因生食所致的疾病，人民尊之为王。他是不是“北京人”中的某一位？或者是众家的创造，燧人氏不过是个偶像？

无独有偶，希腊神话中有位普罗米修斯，从天神那里将火种偷到人间。燧人氏较之他似乎更为接近生活，而且用火于烹饪。这火不是偷的，还有取火的方法，显见是历史而不是虚幻的神话。

几十万年，烹饪在中华土地上发展，至今不衰，而且成为全世界第一流的烹饪，受到举世的钦慕与赞赏。火药、印刷术、造纸等现在都需要追赶人家；唯独这烹饪，人家却追着我们学呢。

烹饪用火，已经成为中国烹饪的一项关键性的技能。孔子说过“失饪不食”，便是指的用火不当，食物熟度不合章法，即不可吃。《吕氏春秋》索性提出“火为之纪”。纪，纲纪也，乱来不得的。于是，活泼的火，被中国厨师操纵、应用，得心应手，创制出众多烹调法。基本法如炒、爆、煎、炸、卤、烤等一百余种，加上其他因素的烹调法则在千种以上（如炸法中的干炸、软炸、清炸、焦炸等）。再加上原料、调味等条件，就可制作出数不清的肴馔。唐代段成式在《酉阳杂俎》中说：“物无不堪吃，惟在火候，善均五味。”“火候”一词出现，由于它太能表述掌握时机的辩证关系了，富于哲

理,已成为一个无事不可用的公共词语。

烹饪对人类的饮食是一大革命,对人类的生活产生了巨大的影响。

吃尽天下

烹饪文化 PENG REN WEN HUA

研究了一段时期中国烹饪原料,发觉中国烹饪不但烹调技艺、菜肴风味第一流,烹饪原料之多之广,也是举世无双的。

到现在还得出一个中国烹饪原料的确数。《酉阳杂俎》中说过:“物无不堪吃,惟在火候,善均五味。”倘如此,中国烹饪原料便多得无法统计。

例如飞禽走兽,有哪些没被中国人吃过呢?益鸟猫头鹰在古代曾被列为“八珍”之一。清代王士禛的《香祖笔记》说:“蜀人射白鹇、锦鸡以食。”宋代范成大的《桂海虞衡志》上还提到广东沿海“以鸚鵡为鲧,孔雀、翡翠为腊”的吃法。

走兽中,穿山甲、刺猬要吃,水獭、水貂也要吃,老鼠与猫之类更是家常便饭。中国中原地区原来是犀、象、猩猩成群的,所以犀尾、象鼻、猩猩都曾经是席上珍,如今只剩下熊掌、驼峰还能见于菜谱。

猪、牛、羊那更是没有什么可说的了,除了毛和蹄甲不吃外,从头到尾,从里到外吃得精光。猪头菜中有扬州名菜“扒烧整猪头”;猪耳朵又叫“两层皮”,是下酒佳肴;羊头肉是北京著名小吃,



白水煮就，用薄刃刀片成薄得透明的宽片，蘸花椒盐下酒，妙不可言。羊口中的上颚骨，像搓板一样，也是名菜之料。连牛胃中已被消化成浆液状的草料，在贵州、湖南一带兄弟民族中也是吃的，说利于肠胃，美其名曰“圣齏”。

至于吃虫豸，中国人更是历史悠久。《周礼》提到的便有蜃醢（蚁卵酱）、蝓（蝉）羸醢（蜗牛酱）等。现在，遗风依然。禾虫、龙虱仍吃在广东；笋螭、竹蛆见于滇桂；山东则大吃其蝎子，“青州炸全蝎”竟吸引了众多西方游客。我有一次在临朐，一席之上连吃三虫：“炸全蝎”、“油烹蝉猴”、“炸蚂蚱”。蝎子连那螫人的毒钩都在，我一点不漏吃了八只，味美是其一，过几天口腔的一处溃疡也痊愈了。

蔬菜之中，野菜简直是没有准数的。中国人是从菌藻、地衣，一直吃到乔木。香椿头曾是海外游子眷恋之物，他如黄连芽、柳芽、漆树芽、榉木芽、鱼木芽……莫不为一时之选。还有一点，吃植物是从芽、叶、茎、根、皮，吃到花、果、种仁。吃花粉如今时髦了，中国则早已入馔。用松花粉加饴做成的果饵，早于唐宋便以供小儿。至于矿物，同样吃，晋代的“五石散”便是一例。还曾有吃珊瑚、珍珠的记载呢，麦饭石岂有不吃之理？！

吃尽天下无敌手。中华民族吃自己的饭吃了几十万年，吃出了个“烹饪王国”的美誉，这当然和众多的烹饪原料也是有关系的。

箸、刀叉与文明

烹饪文化 PENG REN WEN HUA

在谈论“黄色文明”与“蓝色文明”那些日子里，我突然想到古代称作“箸”的筷子。

• 如果不因人害事，我赞成周作人之一说，即人类吃饭最初用五指（俗称两双半），后来用叉，又后来发展成为用筷子。只要两根小棍子，开合自如，犹似手指。有人说这是手指的延长，也说得通。两根小棍子取代了刀和叉，这是发展呢，还是退化？

说筷子是中华民族的一大发明，大概不会有何异议。读到一些考古文字，知道中国也曾用过餐叉。一是洛阳战国墓中出土的五十把骨制餐叉，均双齿，长逾十二厘米；一为甘肃武威所出的餐叉，也是骨质，三齿，属于距今四千余年的齐家文化。而大汶口文化曾出土过勺子。筷子呢？尚无所闻，最早的记述也许当推《韩非子·喻老》：“昔者纣为象箸而箕子怖。以为象箸必不加于土刳……故箕子见象箸以知天下之祸。”如果象牙筷子已见于殷纣之世，距今则已三千余年。于此也可推论用两根树枝作筷子则还当早得多，四千年？五千年或更久？总之该是很古老了。倘谓孤证不取，旁证可见于《礼记·曲礼》：“饭黍毋以箸”和“羹之有菜者用桮，其无菜者不用桮”。桮，是木制的筷子。也就是说，周室之中已有竹、木两种筷子，则象牙筷子之见于殷纣之际并非不可能。而西方之用刀叉，据美国《读者文摘》谓始于16世纪。有的学者

说始于公元 10 世纪的拜占庭帝国时期。即使如此,中世纪一位德国传教士还把餐叉咒为“毒辣的发明”,且指出上帝赐给人们十指就够用了。英国用餐叉则在 17 世纪后期,那之前,绅士派头十足者也得用手抓肉抓菜吃;到 19 世纪末,他们的海军还禁止使用刀叉用膳,认为刀叉会使官兵滋长娇惯恶习,松弛纪律。

著名物理学家李政道曾以筷子为例论述中国古代的科技成就,指出:“如此简单的东西,却高妙绝伦地应用了物理学上的杠杆原理。”“刀叉哪里能跟筷子相比呢?”日本人研究,用筷子要牵动三十多个关节和五十多条肌肉,而且从生物力学观点引申到筷子对脑神经系统有益。有位日本人还建议将每年 8 月 4 日定为“筷子节”,据说得到了响应。美国历史学教授小林恩·怀特,1983 年曾以《手指、筷子和叉子——关于人类进食技能的研究》为题发言,引起了学术界的轰动。当今世界上用筷子进餐者 15 亿多人,也即“筷子文明”影响所及。中国烹饪文明的影响则要大得多。

这个又称作箸、筴、桠、快儿,而又被英语称作 Chopsticks 的筷子,还只是个小玩意儿而已。

无为清静道家餐

烹饪文化 PENG REN WEN HUA ·

素食,是中国菜系中的一大流派。一提起它,我们马上便会想到北京“全素斋”、上海“功德林”、广州“菜根香”,还有杭州灵隐

寺、南京栖霞寺、扬州大明寺、安庆迎江寺、天台国清寺、重庆慈云寺、厦门南普陀寺等处著名的素斋。那“鼎湖上素”、“三菇六耳”、“半月沉江”、“佛珠鱼”、“袈裟肉”、“四鲜烤麸”、“油焖笋”，乃至“素鸡”、“素鸭”、“素鹅”、“素火腿”，一扫浓油肥腻，还你淡泊清新，给中国烹饪平添了雅韵幽趣，真个令人倾心不已。

更更使人流连的豆芽香菇、豆腐面筋等家常素肴和紫茄白苋、露甲烟苗等田园风味，大概是这尘世之中独树一帜的。中国烹饪文化之深邃，不仅仅是吃，而且赋予了人生哲理。有一句话说：“咬得菜根则百事可为。”

人们常说，中国的素食源于佛教的传入，或者随佛教的弘扬而发展起来的。佛教确乎给中国的素食涂抹了许许多多戒杀超生等宗教宿命色彩，并且产生了广泛影响，可是，素食却是地道的国货。远在佛教输入之前的先秦，它已经占有了重要的地位，而且吸收了儒家中庸谐和与道家清净淡泊的思想，使之进入了更高的意境。“五味令人口爽”这认识，《老子》上有，《庄子》上也有。斋食是与斋心并重的，可见于《论语》、《礼记》。特别是道家的影响，犹如庄周所说“蔬食以遨游，泛若不系之舟”，自然而不虚无，给最初的素食渗入了浓郁的无为与清净。后来出现了“辟谷”，不过，并非更后来的“绝粒”、“断粮”，那是道教诞生后的事。“辟谷”之初只是不吃肉食，是对“肉食者”的逆反，也是人类最早倡导的“素食主义”。东汉以后，道教最终将它引入服食丹药的歧途，终于走入了牛角尖。

佛道之争，由于皇帝的干预，道教多数时候处于踟蹰之中，道家素餐也敌不过佛门的斋馐了。时至今日，佛寺的素食驰誉南北，道家的素馐却默默无闻。前些时，仅有青城山的道家餐受人称道。除“洞天乳酒”、“洞天贡茶”、“白果炖鸡”、“道家泡菜”这“四绝”之外，还有一百多个菜品，原料大都自种自采，制作避免贪

味伤多,而且与中医的五味补五气的学说完全一脉相承。清淡为主,这才是地道的中华素食的特色。

道家餐不事矫饰,不作仿饰,鸡、肉不避,无为清静,似乎更符合自然主义营养学的宗旨。可惜武当、终南和五岳等的道家餐未闻信息,也未见人来挖掘、整理与研究,有负这地道的国货了。

“烹小鲜”与道家饮食观

烹饪文化 PENG REN WEN HUA

写了篇《无为清静道家餐》的小文,不过联系道家饮食不避肉食、不事矫饰,似更符合现代自然主义营养学的宗旨,以为颇似先秦时期道家淡泊无为的思想。陶文台先生把它联系到道家与道教的饮食观来评论,使我不得不认真再思索一番。

据他说道家饮食观是“治大国若烹小鲜”,殊出意外。也许我读书不精,却怎么也领悟不及于此;也许更宜于说它是“治国观”吧。这种看法不止《道德经》有,也见于《诗经》,如“亦有和羹,既戒既平。鬯假无言,时靡有争”;也见于《尚书》,如“若作和羹,尔惟盐梅”;又见于《左传》,晏子回答齐侯关于“相和”与“相同”二者区别之问时,便举作羹“若以水济之,谁能食之”为比喻;还见于《管子》、《韩非子》诸书。这些都是举烹饪来拟喻政治。如果说先秦时学者们将烹饪与政治并提是对烹饪的重视,还说得过去;倘说是“饮食观”,那么这种“饮食观”不止道家有,儒家、法家等诸子百家都是有的。