



朱伟
编著

 中国人民大学出版社

饮食，其实是窥察中国文化的一个极好的窗口，饮食是非常具体的生活方式。中国人好吃，中国文化的林林总总，在这个文化的窗口里，都显得特别清晰。中国文明史，其实很大部分体现在这看起来『浅薄』的具体饮食之中。

图书在版编目(CIP)数据

考吃/朱伟编著.

北京:中国人民大学出版社,2005

ISBN 7-300-06553-8

I. 考…

II. 朱…

III. 饮食—文化—研究—中国

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056060 号


考吃

朱伟 编著

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	发行热线:010-82503022		
	编辑热线:010-82503013		
网 址	http://www.longlongbook.com (朗朗书房网)		
	http://www.crup.com.cn (人大出版社网)		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市通州富达印刷厂		
开 本	965 × 1270 毫米 1/32	版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 张	8.125 插页 2	印 次	2005 年 7 月第 1 次印刷
字 数	168 000	定 价	19.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

再版说明

《考吃》这本书是 1997 年由中国书店出版的。为什么选择中国书店？因为当时三联书店的编辑认为引文太多，不好读，大多数人都读不懂古文。大家对吃的好奇，当时好像也没有今天这样热。中国书店的第一版只印了三千册，但很快卖完，1998 年加印了两万。现在这本书已经到处找不见了，于是感谢中国人民大学出版社要来重新出版。

我多次说过，这本书是在闲得无聊的 90 年代初做的。当时什么事也做不了，作为访问学者到美国芝加哥大学，在它的东亚图书馆里泡了几乎三个月。那图书馆完全开放，条件好到不能再好，笔记小说、地方志、寺庙志应有尽有。应该说，我是完全从趣味出发，因为泡在笔记里而想到从流传下来的俗文化里，任何一件东西都可反映出一部文化史或者东西方文化交流史。当时想以顾亭林《日知录》的方式，从油盐酱醋起，计划在饮食领域里做两百篇考证，集起来可以是一部中国饮食文化史。产生这想法后，从 1991 年到 1992 年，用了两年时间做成五十篇。这是个吃力不讨好的工作，因为每篇都需要去翻几十种书，从中理出一个脉络。这五十篇当然不能完成中国饮食源流全貌的系统展示，但从 1993 年起，先是创刊《爱乐》，然后又筹备编《艺术》，各种事多起来，也就静不下来在古籍里。也许我自己本来就是兴之所至，这时也已没有了当时那种兴奋。等到 1995 年开始接受做《三联生活周刊》，完成后面一百五十篇的想法也就彻底流产——也许那种沉静的心态在走进老年之前很难再有了。

此次重新出版,本来出版社希望能配以图片,做成图文书。关于中国饮食,其实绘画资料不少,但要有时间去寻觅,而我每天忙于应付编辑事务,实在没有时间。出版社还希望能丰富内容,但我连重新认真修订都做不到——因为与十多年前比,已是完全不同的生活与工作节奏。于是,在此次重新出版之际,只能向出版社与读者表达歉意——此书现在只能以这样保持原貌的方式与大家见面。等我有时间的时候一定回头设法完成原来的计划,从饮食角度做成一部中国俗文化史,了却我的一个心愿。

作 者

2005年4月19日

自序

中国文化博大精深,是中国人宝贵的精神财富。中国有五千年文明古国的历史。这五千年的历史,应该说太悠久、太丰富了。对这份财富的发掘,目前还处在非常肤浅的阶段。尤其是对中国俗文化的发掘,因为种种原因,一直被中外史学家们忽略。其实在俗文化中,恰恰隐藏着极丰富的中国文化的精髓。

饮食,其实是窥察中国文化的一个极好的窗口,饮食是非常具体的生活方式。中国人好吃,中国文化的林林总总,在这个文化的窗口里,都显示得特别清晰。中国文明史,其实很大部分体现在这看起来“浅薄”的具体饮食之中。遗憾的是,长时期以来,我们对自己文化的丢失和遗弃,使我们对自己这一切已变得十分陌生。这种丢失和遗弃,形成文化的断裂。

本书就想通过这个俗文化窗口里的一点一滴,来细心发掘许多已被中国人自己都遗忘了的文化。这本书,严格说应该是一本笔记。其中所记,多是前人提供的文献,著者实际上只是在古文献提供的基础上不断综合、整理而已,是一种资料的收集、研究和汇编。笔记,原是中国人记事的一种重要文体。笔记有利于资料的保存。古人多以笔记考古记史,现用以记俗,尽量于一点一滴之中发掘较为宽阔的俗文化史方面的内容,力争资料性与趣味性之结合,力争现象的丰富组合、反映,也算是旧的笔记文体中的一种新的尝试。

当然,中国饮食文化的文献,亦是浩如烟海。这本小书,绝不可能展示其全部,只不过几点几滴浪花而已。

是为自序。

作者

1992年7月2日

北京

目 录

自序	(1)
厨神	(1)
灵水	(5)
火	(10)
油	(16)
盐	(21)
酱	(28)
醋	(35)
糖	(39)
羹	(44)
八珍	(48)
饼	(54)
馒头	(60)
面条	(64)
粽子	(69)
饅饅	(74)
米线	(78)
馄饨	(82)

豆腐	(86)
熊掌	(92)
烧鹅	(97)
吃羊	(101)
金齏玉脍	(108)
鲤鱼	(114)
鲋鱼	(119)
鲫鱼	(124)
河豚	(128)
鱼丸	(133)
食蟹	(136)
潘鱼	(144)
吃蛇	(148)
东坡肉	(153)
东坡羹	(158)
百岁羹	(163)
马兰	(168)
鲃肺汤	(171)
佛跳墙	(175)
豆芽	(178)
面筋	(182)
皮蛋	(186)
狗倭承蜩	(190)
餐菊	(194)
竹笋	(199)

涮肉	(206)
燕窝	(212)
北京烤鸭	(217)
吃素	(222)
腊八粥	(228)
冰食·冰酪	(233)
谭家菜	(239)
满汉全席	(244)

厨 神

中国人好信神,各行各业都有神的崇拜。厨业自然也有“厨神”。

“厨神”中被公认的,一个是伊尹,一个是彭祖,一个是易牙。

伊尹曾是商汤的妻子陪嫁的奴隶。《吕氏春秋·本味篇》中,记有关于伊尹的故事。按《吕氏春秋》的说法,伊尹的母亲居伊水之上,怀孕后,有一天梦见神告诉她:“如果你看到石臼中冒水,就要往东跑,不要回头看。”第二天,石臼中冒水,她向东跑了十里,回头看,后面是一片汪洋,伊尹母亲的身子因此化为空桑。有莘国的女子采桑,在桑林中得到一个婴儿,便献给了国君,国君调查婴儿出生在桑林中的故事,就命名他叫“伊尹”。伊尹长大以后,便显出他才华过人。商汤听到伊尹的名声,就向有莘国国君要伊尹,有莘国国君刚开始不同意。但伊尹却有心投奔汤。后来商汤向有莘氏求婚,有莘国国君高兴了,就派伊尹做陪嫁的媵臣,陪送女儿到了商。史书说,商汤得到伊尹,也就得到了天下。后来,伊尹助商汤伐夏桀,建立王朝后,汤就尊他为阿衡,也就是后来称宰相的意思。

那么,伊尹又怎么被尊称为厨神呢?

因为商汤得到伊尹之后,就在宗庙里为他举行了除灾去邪的仪式。这种仪式,一边在“桔槔”上烧起古代所说的被除不祥的火,一边在伊尹身上涂上公猪的血。“桔槔”是一种原始提井水的工具,用一根横木支在木柱上,一端挂水桶,一端系重物,两端上下运动以汲井水。第二天,商汤举行朝见伊尹的仪式,伊尹就从调味开始,谈到各种美食,告诉商汤,要吃到这些美食,就要有良马,成为天子,而要

成为天子,就必须施行仁道。伊尹与商汤的对话,就是烹饪史上最早的文献《本味篇》。

伊尹名摯,古莘国人,按《括地志》:“在汴州陈留东,故莘城是也。”《地理考异》:“故莘城在汴州,陈留县东北三十五里。”空桑城,《河南通志》记:“在陈留县南十五里。”《河南杞县志》:“空桑城在雍邱县(即今杞县)西二十里。”“开封属邑曰杞,去邑二十五里有空桑城,《帝王世记》曰,伊尹降生于空桑,即其地也……旧尝有伊尹庙,考之建于商、周时。”范成大《揽辔录》记:“丙寅过雍邱县空桑,世传伊尹生于此。一里,过伊尹墓,道左砖堠石刻云汤相伊尹之墓。”

彭祖,传说姓篯名铿,是祝融氏吴回之孙,陆终氏的第三子。据《神仙传》上的说法,这位篯铿“少好恬静,不恤世务,不营名誉,不饰车服,惟从养生沾身为事”。他是大夫,但经常称病而闲居,不参与政事,又经常独自云游,不乘车马,“或数百日或数十日,不持资粮”。因为他深得养性之方,所以“年二百七十岁,视之如五六十岁”。这位篯铿据说活到殷末“已七百六十七岁,而不衰老”。

这位篯铿据说以雉和以五味,创造了雉羹,献给尧帝,为尧所赞美,尧因此而封他为彭地的诸侯。屈原《楚辞·天问》中,因此有“彭铿斟雉帝何飧,受寿永多,夫何久长”之句。这位篯铿以后子孙繁衍,成为大彭氏族的祖先,所以称为“彭祖”。故彭城在今江苏徐州,《徐州府志》:“唐尧封大彭氏国,其城在大彭山下,距今城三十里。”旧彭城流传有诗:“雍巫善味祖彭铿,三坊求师古彭城。九会诸侯任司庖,八盘五簋宴王公。”

这首诗中的“雍巫”就是易牙。易牙又叫狄牙,是春秋时齐桓公的幸臣,又好烹饪。传说他做的菜酸咸甘淡,美味适口,所以深得齐桓公的赏识。传说易牙是第一个运用调和之事操作烹饪的庖厨。有一种说法,说这易牙原来就是开饭馆的庖人,但好调味,做菜的本事很大,又好逢迎,因为能做美味的鼎食和好逢迎而巴结上了齐桓

公,当上了宠臣。因为这位易牙是厨师出身,又第一个具体操作烹饪,所以被厨师们称做祖师。但这位易牙的名声并不好。史书上称,管仲死之后,他与竖刁、开方专权,齐桓公死后,立公子无方而使齐国大乱。而且据说他为讨好齐桓公,不惜把儿子的肉煮熟了作为鼎食敬献齐桓公,历代一直被史家们嗤笑。

除这三位之外,另外还有两位。一位是汉宣帝,被称做“饼师神”,做面点的时候是一定要敬的。汉宣帝名刘询。这位刘询是汉武帝刘彻的曾孙,他的祖父就是戾太子据。汉武帝晚年,方士和神巫多聚京师,女巫出入宫中,教宫人埋木偶祭祀免灾。后汉武帝病,当时宫中的直指绣衣使者江充称汉武帝的病是因为巫师的邪术作乱。因江充与据有仇,便借机陷害据,诬称在太子宫的木偶最多。据畏惧而因此起兵捕杀江充,后失败而自杀,这就是历史上的“巫蛊之乱”。在“巫蛊之乱”中,刘询的父母均被杀,刘询也因此隐名逃于民间。《汉书·宣帝纪》记这位皇帝幼时因巫蛊之祸蒙难,“年长后喜游侠,遍历关中”。这位汉宣帝其实自己并不会做饼,只是据说他在落难时,喜欢吃饼,经常自己去饼铺买饼。据说他每到一个饼铺买饼,这个饼铺的生意就特别好,连他自己也觉得奇怪。后来,大将军霍光废掉昌邑王刘贺,迎立他当皇帝后,关中的厨业很奇怪,竟然奉他为祖师。以后,《画诀》祖师神马名位中,饼铺就用他的神马。宋人蔡绦《铁围山丛谈》卷六:“汉宣帝在仄微,有售饼之异,见于《汉书·宣帝纪》。至今凡千百岁,而关中饼师,每图宣帝像于肆中,今殆成俗。”

另一位,就是传说中的詹王。这位神奇的詹王,一说是隋文帝的一位姓詹的御厨。有一次,隋文帝问他,什么东西最好吃。他回答是盐。隋文帝就以戏君之罪把他给杀掉了。把他杀掉之后,御厨们吓得做菜都不敢放盐了,隋文帝吃菜没有滋味,醒悟过来,就封这位姓詹的厨师为“詹王”。另有一种说法,则这位詹王本名叫詹鼠,

根本就不是什么御厨,而是一个普普通通的流浪汉。传说隋文帝因为御厨做的饭不好吃而杀掉了许多御厨,并张榜招贤,这位流浪汉詹鼠便揭榜入了宫。入宫应试,隋文帝问他:“什么最好吃?”他说,“饿”最好吃。随后领隋文帝出城找“饿”,等隋文帝真的找到“饿”了,就拿出葱花饼给他,使隋文帝明白,只有饿了,吃饭才香。据说,因此,隋文帝才封他为“詹王”。

民间后来有祭祀这位“詹王”之俗。从立秋那天起,据说要敬四十八天。饭馆、酒馆的厨师,在这四十八天里都要敬他。据《采风录》记,每年农历八月十三,还有“詹王会”,供奉这位“厨师菩萨”,发售各种食物,这一天,往往又是一年中厨师收徒和出徒谢师的日子。

灵 水

人离不了水。古人认为,人身自呼吸空气之外,首宜饮水。因为,“人之体中,水占七成。不仅血管里所流血液之为水,脑浆一百分,含水七十八,而骨中亦含之。且人身所出之水亦甚多,口涎、潮汗,其显者也。皮肤毛管,时时出气,固如水气之流通。又凡用脑之时,脑气运动,亦为肌肤出水之证”。故古人统计,人身一天肌肤所出之水,大约合十五两。人身每天出气出水,日无所间,而腹中之食物悉为渣滓。若不时时饮水,渣滓填积,多则成毒。何况全身血液,亦全靠饮水调匀。所以,古人谈饮食,首先都必要先谈水。

朱彝尊在《食宪鸿秘》中说:“从来称饮必先于食,盖以水生于天,谷成于地。天一生水,地二成之之义也。人非饮食不生,自当以水谷为主。肴与蔬但佐之,可少可更,惟水谷不可不精洁。天一生水,人之先天只是一点水。凡父母资禀清明,嗜欲恬淡者,生子必聪明寿考,此先天之故也。《周礼》云,饮以养阳,食以养阴。水属阴,故滋阴;谷属阳,故滋阴。以后天滋先天,可不务精洁乎?”

古人认为,天是一,地是二,水生于天,谷成于地,人之先天只是一滴水,所以要以水与谷食为主,以菜肴佐之。水谷之间,水滋阴而谷滋阴,所以水最重要。朱彝尊认为,诸水的饮用,品茶、酿酒应该用山泉,烹饪则宜用江湖水。江湖水中未尝无原泉之性,而且得土气多而又无土滓无土性。江湖中水大而流活,得太阳也多,所以实该说是养生第一。朱彝尊称这种水为“第一江湖长流宿水”,称山泉雨水为第二。他介绍取江湖长流宿水法为:在江湖长流通港内,半

夜船只未走时泛舟到中流,多带一些坛瓮把水舀回来,多备大缸贮下。用青竹棍左旋搅一百余回,搅成旋涡就住手,盖好用竹篾制的盖,不要再触动。在装水之前先留出一个空缸。三天后用洁净木勺把存了三天的水舀入空缸,舀到七分为止。缸内余水淬淘洗干净,令缸洁净,再把别缸水舀入此缸七分。这样逐缸倒运后,再用竹棍旋搅后盖好,三日后再舀过缸,去泥滓,如此三遍。然后预备洁净的灶锅,水入锅煮成滚透,舀取入坛。每个坛里还先要放上三两白糖霜,然后入水,盖好,停宿一两个月才能使用。

《管子》说:“水者,地之血气,如筋脉之流通者也,故曰水具材也。”又说:“水有大小又有远近。出于山而流入于海者,命曰经水。水别于他水入于大水及海者命曰枝水。山之沟一有水一无水者命曰谷水。水出于他水,沟流于大水及海者,命曰川水,出地而不流者命曰渊水。”

李时珍说:“水者坎之象^①,上则为雨露霜雪,下则为海河泉井。”“水为万化之源,土为万化之母。饮资于水,食资于土。饮食者,人之命脉也,而营卫^②赖之。故曰,水去则营竭,谷去则卫亡。”李时珍把江湖水归为地水。他认为,流水者,“其外动而性静,其质柔而气刚”,“水性本咸而体重,劳之则甘而轻。取其不助肾气,而益脾胃也”。江湖水有顺流水、急流水与逆流水之分。顺流水性顺而下流,又名甘澜水。急流水湍上峻急,其性急速而下达。逆流水为洄澜之水,其性逆而倒上。这三种之中,顺流水饮用为好。但李时珍称天水为一、地水为二,认为地水还是不如天水。

明人高濂也持这种看法。他认为饮膳之水,应该用“灵水”。他

① 《汉书》:“书称水曰润下,坎为水位,在北方,终藏万物者也。为政令顺时阴阳调和,终始相成十二月。”

② 营卫:人体中水谷化生之气。营气为精气,属阴,主血,行于脉中。卫气为悍气,属阳,主气,行于脉外。营卫两气内外相贯,运行不息,以维系生命。

在《遵生八笺》中解说：“灵，神也，天一生水而精明不淆，故上天自降之泽实灵水也。”高濂认为，只有天上生出的水才是精明而不混浊的，所以天降之水是神水。灵水，就是雨雪露霜雹。高濂说：“灵者阳气胜而所散也，色浓为露，凝如脂，美如饴，一名膏露，一名天酒。”“雪者天地之积寒，雪为五谷之精。”“雨者阴阳之和，天地之施水从云下，辅时生养者也。和风顺雨，明云甘雨。《拾遗记》：‘香云遍润，则成香雨，皆灵雨也。’”高濂认为，可食之灵水，其实也就是这么三种，“若夫龙所行者，暴雨霖者，旱而冻者，腥而墨者，及檐溜者，皆不可食”。

南宋有一名学人贾铭，自号华山老人，从南宋一直活到明初，活了一百零六岁。贾铭著《饮食须知》中，对种种天降水做了界定：

天雨水：味甘淡，性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨谓水，味甘薄。

立春节雨水：性有春开始生之气。妇人不生育者，是日夫妇各饮一杯，可易得孕。取其发育万物之义也。

梅雨水：味甘性平，芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅，须淬入火炭解毒。此水入酱易熟，沾衣易烂，人受其气生病，物受其气生霉。忌用造酒醋。浣垢如灰汁，入梅叶煎汤洗衣霉，其斑乃脱。

液雨水：立冬后十日为入液，至小雪为出液。百虫饮此皆蛰伏。宜制杀虫药饵，又谓之药雨。

腊雪水：味甘性冷。冬至后第三戌为腊，密封阴处，数年不坏。用此水浸五谷种，则耐旱不生虫。酒席间则蝇自去。淹藏一切果菜，永不虫蛀。春雪日久则生虫，不堪用，亦易败坏。

冰：味甘，性大寒，止可浸物。若暑月食之，不过暂时爽快，入腹令寒热相激，久必致病，因与时候相反，非所宜也。

露水：味甘，性凉，百花草上露皆堪用，秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳。凌霄花上露入目损明。

冬霜：味甘性寒，汲时用鸡羽扫入瓶中。密封阴处，久留不坏。

冰雹水：味咸，性冷，有毒。人食冰雹，必患风癲之症。酱味不正，取一二升纳瓮中，即还本味。

这些天水中，自然是甘露最好。古人称露水甘凉润燥，涤暑除烦。《瑞应图》记：“甘露，美露也，神灵之精，仁瑞之泽，其凝如脂，其甘如饴，故有甘膏酒浆之名。”清人王士雄《随息居饮食谱》中，记有各种露水之性能：“稻头上露，养胃生津。菖蒲上露，清心明目。韭叶上露，凉血止噎。荷花上露，清暑怡神。菊花上露，养血息风。”露水有秋前秋后之分。两者相比，秋后之露比秋前之露要好。

甘露固然好，毕竟太金贵。于是，贾铭提出贮“神水”。“神水”一般都指节气日水。比如立春日、清明日的雨水，比如谷雨日要取长江之水，五月端午午时有雨，要急伐竹竿，剖开竹竿，其中“必有神水”。寒露、冬至、小寒、大寒四节及腊日水宜浸造滋补丹丸药酒。这些说法，现在看，都没多少道理。

除江河水、灵水以外，还有井水。井水味有甘淡咸之异，性凉。贾铭说：“凡井水，远从地脉来者为上。如城市人家稠密，沟渠污水杂入井中者，不可用。须煎滚澄清，候碱秽下坠，取上面清水用之。如雨浑浊，须搗桃杏仁，连汁投入水中搅匀，片时则水清矣。”朱彝尊说：“煮粥，必须井水，亦宿贮为佳。”井水中，精彩者是井花水，井花水是清早第一汲者。朱彝尊说：“凡井水澄蓄一夜，精华上升，故第一汲为最妙。每日取斗许入缸，盖好宿下。”他叮嘱，汲井水要轻轻下井绳，以免浊者泛起。凡井久无人汲取者，不宜即饮。

各种水各有利弊。明人田艺衡则认为，井其清出于阴，其通入

街滑，脉暗而味滞，故井水下，江湖水则：“江，公也，众水共入其中，水共则味杂。泉自谷而溪而江而海，力以渐弱，气以渐而薄，味以渐而碱。”所以，水之最佳者，只有泉水。

《随息居饮食谱》记，试水美恶，辨水高下，其方法有五种，江河、井泉、雨雪之水，其实性能都一样。

“第一煮试。取清水置净器煮熟，倾入白瓷器中，候澄清。下有沙土者，此水质浊也。水之良者无滓，以煮物则易熟。”

“第二日试。清水置白瓷器中，向日下令日光正射水，视日光中，若有尘埃细缊^①如游气者，此水质不净也。水之良者，其澄彻底。”

“第三味试。水，无气也，无气无味。无味者真水，凡味皆从外合之。故试水，以淡为主，味佳者次之，味恶为下。^②”

“第四称试。有各种水欲辨优劣，以一器更酌而衡之，轻者为上。”

“第五纸帛试。用纸或绢帛之类，色莹白者，以水蘸而干之，无痕迹者为上。^③”

① 细缊：万物相互作用而变化生长之意。

② 天泉最淡，故烹茶独胜，而煮粥不稠。

③ “白水”为泉，故水以色白为上。