

漢魏

张孟伦 著



飲食考



目 录

序.....	(1)
第一章 饭食.....	(7)
一、 干饭、稀饭.....	(7)
(一) 干饭.....	(7)
1. 旅行饭食.....	(7)
2. 行军之粮.....	(8)
(二) 稀饭.....	(10)
1. 存问长者.....	(10)
2. 进食病人.....	(12)
3. 赈济饥民.....	(12)
二、 做饭的米.....	(14)
(一) 粗米.....	(14)
1. 汉俗耻食粗粝之食及其重视养亲.....	(14)
2. 清官之食粗粝.....	(15)
3. 糟糠即是粗粝之食以及其它.....	(16)
(二) 精米.....	(18)
1. 御米.....	(18)
2. 粱.....	(19)
3. 精.....	(20)
三、 杂述.....	(21)
(一) 豆饭.....	(21)
(二) 麦屑饭.....	(22)

(三) 雕胡米饭.....	(23)
(四) 稗饭.....	(24)
(五) 芋.....	(25)
1. 可充饥民粮食.....	(25)
2. 可充战时粮食.....	(26)
(六) 稻.....	(26)
(七) 莞菁.....	(26)
(八) 桑椹.....	(27)
(九) 橡实.....	(27)
第二章 饼、饵.....	(29)
一、 饼.....	(29)
(一) 种类.....	(29)
1. 烧饼.....	(29)
2. 汤饼.....	(30)
3. 蒸饼.....	(31)
(二) 卖饼者.....	(32)
二、 饵.....	(34)
(一) 成分.....	(34)
(二) 功用.....	(35)
1. 引诱.....	(35)
2. 馈赠.....	(36)
第三章 肉食(上).....	(37)
一、 猪肉.....	(37)
(一) 烹食.....	(37)
(二) 蒸食.....	(38)
(三) 炙食.....	(39)
1. 大炙.....	(40)
2. 小炙.....	(40)

(四) 膂、肝、肺.....	(41)
二、 牛肉.....	(43)
(一) 烹调.....	(45)
(二) 款待宾客.....	(46)
(三) 禁杀.....	(47)
三、 羊肉.....	(48)
(一) 北羊胜于南羊.....	(48)
(二) 羊肉之受珍爱.....	(49)
(三) 羊胃脯商人的奢侈.....	(50)
四、 狗肉.....	(50)
(一) 屠狗、食狗.....	(51)
(二) 产区.....	(52)
(三) 祭祀剥狗.....	(53)
五、 兔肉.....	(54)
六、 鹿肉.....	(55)
七、 熊蹯、豹胎、蛇肉.....	(57)
第四章 肉食(下).....	(59)
一、 鸡.....	(59)
(一) 孵、养.....	(59)
(二) 杀鸡待客.....	(61)
(三) 烹调.....	(63)
1. 烧烤.....	(63)
2. 烹煮.....	(63)
3. 醋浸鸡纤.....	(63)
二、 鹅.....	(64)
三、 杂禽.....	(65)
(一) 鴛.....	(65)
(二) 鸕、鸕.....	(66)

(三) 兔、雁·····	(66)
第五章 鱼食·····	(68)
一、 公、私鱼池·····	(68)
(一) 昆明池·····	(69)
(二) 万岁池·····	(69)
二、 鱼的买卖·····	(70)
三、 鱼食制作·····	(71)
(一) 煎、炙·····	(72)
(二) 脍·····	(72)
(三) 脍、鲙·····	(74)
(四) 生、鮓·····	(75)
(五) 五侯鲭·····	(76)
四、 杂述·····	(78)
(一) 鲙·····	(78)
(二) 蛙·····	(80)
(三) 蟹·····	(80)
第六章 菜食·····	(82)
一、 种植·····	(82)
(一) 政令·····	(82)
(二) 与民争利·····	(83)
(三) 别有用心·····	(85)
1. 避祸·····	(85)
2. 示暇·····	(85)
3. 成计·····	(85)
4. 行军·····	(86)
二、 蔬菜·····	(87)
(一) 清虚肠胃·····	(87)
(二) 情趣高尚·····	(88)

(三) 正己正人	(88)
(四) 薄己厚人	(89)
(五) 官吏只该重膳, 不应蔬食	(90)
三、 笋、莼	(91)
(一) 笋	(91)
(二) 莼	(93)
第七章 调味品	(96)
一、 酱	(96)
(一) 酱的功用	(97)
(二) 酱的种类	(98)
1. 解释方面: 脰酱、鱼肠酱、枸酱、芍药酱、肉酱、鱼酱	(98)
2. 补充方面: 鲑酱、豆酱、榆酱、蟹酱	(104)
3. 酱商特富逾侈	(106)
二、 豆豉	(106)
(一) 起源	(106)
(二) 作法	(107)
(三) 功用	(108)
(四) 豆豉商人大富大贵	(110)
三、 姜	(110)
(一) 蜀姜量多质美	(110)
(二) 蜀姜量多质美的原因	(111)
(三) 有姜可以致富	(112)
四、 杂述	(112)
(一) 椒	(112)
(二) 蒜	(113)
1. 大蒜、小蒜以及大蒜的来源	(113)
2. 蒜能调味, 又能损人	(114)

(三) 葱.....	(115)
1. 种类.....	(115)
2. 功用.....	(115)
第八章 酒(上).....	(117)
一、 酒的创制、意义、功用.....	(117)
(一) 创制.....	(117)
(二) 意义.....	(118)
(三) 功用.....	(118)
1. 治病扶衰.....	(118)
2. 解忧适情.....	(119)
二、 酿造.....	(120)
(一) 技术.....	(120)
(二) 原料.....	(121)
(三) 种类.....	(121)
1. 以原料分: 麦酒、椒酒、葡萄酒、菊花酒、桂 酒、梅花酒、诸蔗酒、榆酒、马乳酒.....	(121)
2. 以酿时分: 春酒、百日酒、一宿酒.....	(128)
三、 酒家.....	(130)
(一) 卖酒专市.....	(130)
(二) 高悬酒帘.....	(131)
(三) 美人当垆.....	(131)
1. 文君当垆.....	(131)
2. 胡姬当垆.....	(132)
(四) 异人酒保.....	(133)
1. 桑布.....	(133)
2. 李燮.....	(133)
(五) 赊酒.....	(133)
(六) 酒价.....	(134)

四、禁、榷	(136)
(一)禁酒起源	(136)
(二)汉、魏酒禁	(136)
(三)榷酒	(139)
第九章 酒(下)	(141)
一、酒令	(141)
(一)何谓酒令	(141)
(二)酒令的来源	(141)
(三)汉、魏酒令	(144)
1. 耕田歌	(144)
2. 柏梁联句	(145)
3. 成帝与群僚之行酒令	(145)
4. 离合字令	(146)
二、酒量	(147)
(一)于定国数石不乱	(147)
(二)郑玄饮一斛有容	(150)
(三)邴原日饮不醉	(150)
(四)华歆石余不乱	(151)
(五)满宠一石不乱	(151)
(六)卢植能饮一石	(151)
三、沉湎酒色	(151)
(一)后代人的议论	(151)
1. 南宋刘昌诗	(151)
2. 李唐马总	(152)
3. 东晋葛洪	(152)
(二)当代人的觥觥	(152)
1. 班伯	(152)
2. 蔡邕	(153)

3. 张昭	(153)
4. 陆凯	(151)
5. 诸葛原	(151)
(三) 沉湎酒色的典型例子	(155)
1. 昌邑王刘贺	(155)
2. 广川王刘去	(155)
四、 杂述	(156)
(一) 寄政于酒	(156)
1. 陈平	(156)
2. 曹参	(157)
(二) 酒徒、酒狂	(158)
1. 酈食其	(158)
2. 盖宽饶	(158)
(三) 使酒骂坐	(158)
1. 灌夫	(158)
2. 曹真	(159)
(四) 旷放嗜酒	(160)
1. 仲长统	(160)
2. 向栩	(161)
3. 郑泉	(161)
(五) 酒醉丧生	(162)
1. 丁冲	(162)
2. 管辂	(162)
3. 费祎	(162)
(六) 戒慎于酒	(162)
1. 杨秉	(162)
2. 杨由	(163)
(七) 备酒求学	(163)

(八) 僧酒劝善.....	(163)
1. 仇览.....	(163)
2. 童恢.....	(163)
第十章 茶	(164)
一、茶的名字.....	(164)
二、开始饮茶的时间.....	(165)
(一) 把饮茶时代确定得太早的.....	(165)
(二) 把饮茶时代确定得太迟的.....	(167)
(三) 把饮茶时代确定得正确的.....	(167)
三、茶的制作.....	(171)
第十一章 果食	(173)
一、栗.....	(173)
(一) 产区.....	(173)
1. 燕.....	(173)
2. 秦.....	(174)
3. 蜀.....	(174)
(二) 名称.....	(175)
1. 胡栗.....	(175)
2. 橡栗.....	(175)
3. 槐栗.....	(176)
4. 峰阳栗.....	(176)
5. 天师栗.....	(176)
(三) 珍贵.....	(176)
(四) 吃法.....	(177)
二、枣.....	(178)
(一) 功用.....	(178)
1. 益寿延年.....	(178)
2. 补虚益弱.....	(178)

3. 治邪生津·····	(179)
4. 调和食味·····	(179)
(二) 质量·····	(179)
三、梨·····	(180)
(一) 梨是好果子·····	(180)
(二) 北方产梨较多的原因·····	(181)
(三) 南方美梨不仅产于宣城·····	(181)
四、瓜·····	(182)
(一) 以种瓜为职业·····	(182)
1. 召平·····	(182)
2. 施延·····	(182)
3. 步鹭·····	(182)
4. 孤儿·····	(182)
(二) 产区·····	(183)
(三) 好瓜·····	(183)
1. 东陵瓜·····	(183)
2. 哈密瓜·····	(184)
3. 敦煌瓜·····	(185)
五、桃·····	(186)
(一) 桃谱·····	(186)
(二) 桃童·····	(186)
六、李·····	(186)
七、梅·····	(187)
八、柰·····	(189)
(一) 冬柰·····	(189)
(二) 夏柰·····	(189)
九、甘蔗·····	(190)
(一) 甘蔗得名的原因·····	(190)

1. 性质甘美·····	(190)
2. 横生庶出·····	(190)
(二) 甘蔗的功用·····	(190)
1. 解酒·····	(190)
2. 制糖·····	(191)
(三) 甘蔗的产区·····	(192)
1. 云梦·····	(192)
2. 南阳·····	(192)
3. 亳县·····	(192)
4. 益州·····	(193)
十、 桔·····	(193)
(一) 产于南方·····	(193)
(二) 味美佳果·····	(195)
1. 出售·····	(195)
2. 纳税·····	(196)
(三) 进贡·····	(197)
十一、 龙眼、荔枝·····	(197)
(一) 同类不同等·····	(197)
(二) 同属珍味异果·····	(198)
(三) 民生祸患·····	(199)

自序

著名的华裔美籍作家刘宜良撰《旅游开发》，说“食在中国”。这是中国菜馆在国际间获得的美誉。话虽不多，却已极尽其意。

1. “佳肴”是中国历史上由来已久的名词

据《周礼·天官冢宰》所载，我国古代所设“膳夫”一官的职责，便是为国王主管食（饭）、饮（酒浆）、膳（牲肉）、羞（有滋味的）的。所谓膳羞，也就是“佳肴”。又复设有“饔人”，则是给国王主治割、烹、煎、和的“佳肴”厨司。

举例来说。商朝的开国名相伊尹，就是曾经“亲为庖人”（《墨子·尚贤》下），“负鼎俎，以滋味说汤”（《史记·殷本纪》），以“佳肴”奉汤的。春秋时的易牙也是烹饪“‘佳肴’而以调和事（齐桓）公”（《管子·小称篇》）的著名厨司（参阅《左传》僖17年，《史记·齐世家》、《大戴礼·保傅》、《论衡·谴告》）。到了元朝，韩奕仿效古代食经而著关于饮食的书，尚且名为《易牙遗意》，借以表示对这位历史上烹调“佳肴”大师的景仰。

西晋初年，以“禀性豪奢”著称的何曾，不但“厨膳滋味过于王者”，非“太官所设”可能相比（《晋书·何曾传》），并且著有《食疏》，对于肴羞有极深的研究（《南

齐书·虞悺传》)。

至于南齐的虞悺，则又是一位“善为滋味，和、齐皆有方法”，所烹调“佳肴”，“虽太官鼎位不及”（《南齐书·虞悺传》）的大师。这就足够证明“佳肴”一词，在中国历史上由来已久，不用再多申说了。

不过在旧社会，有人以为“讲到吃，中国人是很有名的。吃的量多，吃的质精。……在西洋，他们注重卫生”，中国人则是不重卫生的。这种说法，实在是由于不了解中国饮食的历史情况而属于错误的。须知我国历代有关饮食卫生、保健、治病的食疗文献，确是不少的。第一部药物著作《神农本草经》，就收录了药方三百六十五种，其中大半既讲药物，又讲食物。如就汉、魏时代来说，刘安的《淮南王食经》，曹操的《魏王四时食制》，不都是讲饮食而注重卫生保健的吗！从而我国也就能够从食疗、食补以至发展到药膳餐厅。菜肴品种，有冷盘、热食；筵席有人参、熊掌。将苦味药物，变为美味奇珍，既可防病、疗疾，又可保健、延年，这实在是我国饮食史上一份宝贵的文化遗产。

再说，孔子是中国历史上伟大的教育家，他的思想在人民中是起了重大而又深远的影响。孔子不以恶衣恶食为耻，而是以粗衣恶食为乐（《论语·里仁、述而》）教人的。他非常注重饮食卫生，诸凡生、熟食物，色、味有了变异，是不吃的；烹调食物，如其有不熟或过熟的，是不吃的。并且食有定时，非是朝、夕、日中时刻，是不用膳的（《论语·乡党》）。这就从身教、言教两方面教育人们注重饮食卫生。

汉代唯物主义的思想家王充说过：“老鼠走进饭里，饭

味没变，却弃掉不食，以其有害”（《论衡·累害》）健康。这又说明中国很早时候就是讲究饮食卫生的。

世界上受中国烹调技术影响最深远、最普遍的，当无过于日本。日本有七十年历史之久的龟甲公司，曾拍制影片《中国饮食的文化》，共分五部，其中之一，便是《从厨房看风味秘诀——烹调与医食同源》。日本的中国烹调研究家波多野须美写的《医食同源，精神旺盛的源泉——中国饭菜》一文，也说中国饭菜是讲求卫生，保持健康的。这都充分证明中国人之于饮食，并不是只图质精而不讲卫生的。

2. 中国菜在国际上获得“吃在中国”美誉的原因

为什么中国菜在国际上享有极大的美名呢？有实方有名。这当然是有一定的原因的。

第一，中国菜馆的菜之所以烹调得精美无比，顾客一见垂涎欲滴，一吃齿颊留香，便是因为有技术高妙的著名厨司。比如：

川菜名厨张国栋、吴云海，是政府在北京举行国宴的掌勺，他们曾为招待尼克松的宴会做菜。政府授予他们光荣的“特级厨司”职称。

云南大厨司曾在美国波士顿献艺的解德宽，原是龙云的厨司。解放后除了为毛主席、周总理做菜，又曾为赫鲁晓夫、胡志明、西哈努克、金日成等贵宾等掌过国宴之勺。

至于维特森·陈，则是以烹调经验驰名于马德里的中餐专家；王瑞曾则是以熟练的烘烤北京烤鸭而蜚声与日本的名手。

没有名厨，就做不出名菜；就是北京晋阳饭店的削面，巴黎唔哥饭店拉得像银丝细发的龙须面，以及广州泮溪饭店

用萝卜削成，插在冷盘上栩栩如生的蝴蝶，又何尝不是出于名师之手，才成为欧美客人叹为观止的艺术杰作！

第二，佳肴盛饌要有好材料才能做成。比如，北京烤鸭之所以成为绝顶的美食，其色，红艳发光，易于引起食欲；其味，松脆细嫩，入口齿颊留香。这都因为北京鸭是用填食法养大的。如其让鸭自己吃食，则肉长的很慢，瘦肉又多，嫩度便差了。如其宰杀北京填鸭，速冻之后运去东京，又多了一道水冻，鲜美和原来就不一样了。又如肉香味美的大闸蟹，也只是长江下游地区的一种特产，它处是不曾有过的。

再就调味品来说，川菜、湘菜虽都以辣味著名，却也有所区别。四川椒，后劲很大；湖南椒，则辣劲来得快，食后便即发热。因而各以辣劲不同，而有它自己的独特辣味。象这种独特的风味，又哪里是别的地方、别的国家所产的辣椒所能具有的呢！可见中国菜之蜚声国际，中国餐馆之遍于全球，决不是偶然的。

3. 中国餐馆之遍于全世界

近年来中国餐馆，已在全世界各国普遍地开设起来。

日本就兴起了“中国料理”（中国菜）热。从通都大邑到一般的城镇，莫不增设中国餐厅。甚至中国点心铺，也都如雨后的春笋纷纷出现。中国的佳肴、细点，不但能满足日本人的口福，而且能引起其他国家游客的浓厚兴趣。

在联邦德国，只就汉堡说，就有中国餐馆四百多家。尤其林兆祥所经营的“北京烤鸭店”于1982年开张时，简直就象一枝高出院墙的红杏，成了汉堡全城的特大新闻。所有报纸、广播台、电视台，无不以极其醒的标题，报道了它的盛况。从此，不但慕尼黑、法兰克福人，甚至所有来到汉堡的

意大利、瑞士、丹麦、挪威、芬兰以及其它国家的人也都要光临一尝北京烤鸭的风味。他们有的很有风趣地说：“不到长城非好汉，不吃北京烤鸭真遗憾。”他们简直成了北京烤鸭迷。

中国餐馆在英国境内共有四千家左右，在伦敦，仅在大商业区的苏豪区就占了两条街的大范围。英国人是尚保守的，但也逐渐改变了他们的口味习惯，喜欢吃中国菜；尤其爱吃中餐馆里外卖的盒装中国热食，来取代他们的传统食品——鱼条和薯片。由此可见中国菜吸引力是如何强烈了。

谈到美国，则一切更不用去说。就是陈查礼快餐集团，都已遍布全美各州，而且荣获了不少奖状，包括美国大厨和烹饪专家奖状。

此外，中餐馆在巴黎也有千家以上，在马德里已由十家发展到八十家，甚而在人口仅有两万稍多一点的哥斯达黎加首都圣约瑟，也有了八十多家。这到底是什么缘故呢？哥斯达黎加《共和国报》就曾刊文说：“中国菜令人生羡，因为它有独特的风格。”

总之，中国餐馆已遍布世界各国，中国佳肴早已誉满全球。然而当今新式炊具日新月异，“意大利叉烧方法”之用热风将老猪肉都吹得入口即行松化的时期，我们更应从事科学研究，来增进烹饪的技术。否则，“吃在中国”的这一光荣的美誉，将会有所褪色！

再则，美国餐馆品评家里奇曼所写的《吃在中国》说，“中国的烹调，只是恢复过去传统做法。”在东京开设的“京和”中国餐馆，也认为中国食品之所以做得特别美好，原是按照传统的方法制成的。因此，要办饮食杂志来阐发中国历史悠久的吃的文化。在今天“中国向西方开的新途径是