

家庭理财生活

# 居家食话

陈家兴 骆金伟 编著



中信出版社

家庭生活理财

# 居家食话

陈家兴 骆金伟 编著

中信出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

居家食话/陈家兴,骆金伟编著. - 北京:

中信出版社, 1999.7

(家庭生活理财)

ISBN 7-80073-227-4

I.居… II.①陈… ②骆… III.家庭-饮食-消费-基本知识 IV.TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19835 号

家庭生活理财

## 居 家 食 话

编 著 陈家兴 骆金伟  
责任编辑 龚 援  
责任监制 朱 磊  
出 版 者 中信出版社(北京朝阳区  
新源南路 6 号京城大厦  
邮编 100004)

承 印 者 中国科学院印刷厂  
发 行 者 中信出版社  
经 销 者 新华书店北京发行所

开本 850mm × 1168mm 1/32  
印张 8.75  
字数 189 千字  
版次 1999 年 7 月第 1 版  
印次 1999 年 7 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 7-80073-227-4  
F · 170  
印数 0001-6000  
定价 20.00 元

版权所有·翻印必究

## 内容提要

本书以市场经济中家庭生活理财的新观念为指导，本着求新求美的原则，力图把一些新潮的吃法与观念介绍给广大读者，从一种新的视角为大家在吃上花钱提供新的思路和方法。全书共分四个部分，首先从饮食文化的角度介绍了在吃上花钱的总原则和注意事项，然后从三个方面分别介绍了平时居家过日子、外出旅游下饭馆或野餐，以及各种特殊场合下饮食消费生活理财的学问。

# 《家庭生活理财》

总策划：尹维劼 香港天利国际经贸有限公司  
程国慧 人民日报社  
主 编：鞠朝阳 中国建设银行总行  
副主编：程春节 国家烟草专卖局  
仲俊生 北京市市政工程局

## 序 言

开门七件事，“柴米油盐酱醋茶”。这是有着五千年文化传统的中国家庭的生活写照。随着 20 世纪暮钟的敲响和新世纪号角的吹奏，越来越多的中国家庭开始更新家庭理财的观念。面对着全球知识经济浪潮的冲击和市场经济的激励，跨世纪的中国家庭正在努力创造富裕、舒适的新型家庭生活，搭上开向 21 世纪的时代列车。

十年前，中国家庭的理财观念还很传统，一般家庭奉行的是省吃俭用勤俭持家的观念，展示财富的方式就是罗列家里的彩电、冰箱、洗衣机等几大件，了不起抖搂一下存折有几位数。据统计，我国城镇居民家庭人均收入 1980 年是 439 元，1990 年是 1 387 元，1997 年是 5 000 多元，17 年间增长 12 倍；城乡居民储蓄存款 1980 年为 399.5 亿元，1990 年为 7 034.2 亿元，1997 年更达 46 279.8 亿元，17 年间增长 104 倍。现在，中国家庭正在步入现代化的小康生活，对财富的表达方式与十年前也大不一样，更加国际化和现代化了，家庭理财奉行的是能挣会花。现代中国家庭谈论更多的是股票、债券、信用卡、保险等理财工具。传统家庭生活的四部曲，衣食住行，奏出的乐章也更加华美、动人。衣以美为先，家庭多样化的个性需求体现在现代家庭服装方面的时装化、舒适化和个性化，服装的保暖要求退到了次要位置；民以食为天，现代家庭追求的不再是吃饱喝足，而是健康、营养

## 2

的美食美味;住以质为重,住房的地理位置、楼层、朝向以及居室美化成为判定现代家庭居住条件好坏的标准,宽敞舒适的住房已经成为多数家庭茶余饭后的谈资;行以便为利,现代家庭不再满足于欣赏自己周围狭小的空间,出门看世界的越来越多,紧张工作后的休闲度假也成为时尚,出行便捷日益受到万千中国家庭的重视。

值此千年盛典之际,我们推出《家庭生活理财》丛书,希望为跨世纪的中国家庭奉献一盘精美的理财大餐。本套丛书以“少花钱,多办事,全面提高家庭生活质量”为根本,全面贴近家庭生活,帮助众多家庭树立现代市场经济的理财观念,促进家政管理技能的提高,从容应付快节奏、高压力、多样化的日常生活。《家庭生活理财》丛书共六本,第一本《家庭理财》,主要介绍现代家庭如何树立正确的理财观念,如何制订家庭预算,如何增收节支并获得最大的满足。第二本《家政金融》主要从家庭与银行、证券公司、保险公司等金融机构的关系出发,系统地介绍了家庭可以利用的各种金融理财工具,帮助家庭最有效地管理金融资产。第三本《巧购服饰》、第四本《居家食话》、第五本《巧置居室》、第六本《举家旅游》分别从衣、食、住、行四个方面介绍了家政管理技巧,又各有侧重,中心原则仍然体现“少花钱,多办事”的理财准则。这套丛书通俗易懂,具有很强的可读性和可操作性,相信众多读者通过阅读本套丛书一定会开卷有益,能够掌握现代家庭的各种理财技巧,更充分地享受现代物质生活和精神生活,提高生活质量和品位。

本套丛书的总策划尹维劼先生、程国慧先生,分别来自香港天利公司和人民日报社,是商贸界和新闻界的资深人士;总主编

鞠朝阳先生是注册会计师,就职于中国建设银行总行,有着丰富的金融和理财经验;副总主编程春节先生、仲俊生先生,分别在国家烟草专卖局和北京市政工程局工作,是财务管理、居室设计方面的专家。丛书的其余作者也都具有该行业多年的执业经验,在媒体方面发表过专业性论述。丛书的作者衷心地希望,本套丛书能够成为从温饱型向富裕型迈进的中国家庭的理财指南,帮助我国家庭解决一个个棘手的理财问题,建立新型的现代家庭文明。

# 目 录

## 一、钱中分计较 吃里有乾坤

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. “你吃了没”——千古见面第一问 .....     | 2  |
| 1.1 源远流长食文化 .....            | 3  |
| 1.2 文人善吃美名扬 .....            | 4  |
| 1.3 百姓吃里好功夫 .....            | 6  |
| 2. 为伊消得人憔悴——其实你不懂“吃”的心 ..... | 8  |
| 2.1 美味诚可贵 营养价更高 .....        | 10 |
| 2.2 饮食姓“全”不姓“偏” .....        | 11 |
| 2.3 食疗食补宜和忌 .....            | 12 |
| 2.4 保健食品的误区 .....            | 18 |
| 2.5 饕餮无边害无穷 .....            | 19 |
| 2.6 不懂常识坏处多 .....            | 21 |
| 3. 心有灵犀一点通——吃上花钱有学问 .....    | 22 |
| 3.1 花钱与吃有辩证 .....            | 23 |
| 3.2 一日三餐怎样吃——膳食指南提醒您 .....   | 26 |
| 3.3 树立健康饮食观 .....            | 33 |



## 二、居家水长流 钱中巧运筹(吃在家)

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 钱复生钱 口味常新 .....         | 40  |
| 1.1 爽口爽心巧购物 .....          | 40  |
| 1.2 经营家庭“菜园子” .....        | 42  |
| 1.3 把餐馆搬回家 .....           | 45  |
| 1.4 “水果比菜贱”——打破常规吃法多 ..... | 68  |
| 1.5 添置家庭好帮手 .....          | 78  |
| 2. “硬通货”之奥妙——花钱办实事 .....   | 83  |
| 2.1 家庭饮食误区谈 .....          | 83  |
| 2.2 四季话饮食 .....            | 91  |
| 2.3 儿童与饮食 .....            | 112 |
| 2.4 学生与饮食 .....            | 114 |
| 2.5 新婚期的饮食营养 .....         | 118 |
| 2.6 中老年人与饮食 .....          | 121 |
| 2.7 病人与饮食 .....            | 129 |
| 3. 四两拨千斤 小钱办大事 .....       | 141 |
| 3.1 寸金能买寸光阴 .....          | 142 |
| 3.2 钱在吃中可通“神” .....        | 178 |



## 三、珍馐遍天下 特色钱中花(吃在外)

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. “野性”的呼唤 .....  | 208 |
| 1.1 且向野外觅旧影 ..... | 209 |
| 1.2 野蔬野味入盘来 ..... | 210 |
| 1.3 昆虫蛇蝎是佳肴 ..... | 215 |
| 1.4 山珍海味不是梦 ..... | 219 |
| 2. 风味三回首 .....    | 225 |
| 2.1 天下名菜醒里归 ..... | 225 |
| 2.2 虚胃以待小吃来 ..... | 227 |

## 四、吃里“凌波微步”(特殊的吃)

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 假日妙吃沐春风 .....    | 238 |
| 2. 囊中虽不实座上有高朋 ..... | 242 |
| 2.1 家庭宴请小诀窍 .....   | 243 |
| 2.2 进餐馆前学几招 .....   | 247 |
| 3. 吃法有新潮 .....      | 249 |
| 3.1 AA 制 .....      | 249 |
| 3.2 自助餐 .....       | 251 |



|      |             |     |
|------|-------------|-----|
| 3.3  | 吃素食 .....   | 253 |
| 3.4  | 吃生菜 .....   | 259 |
| 3.5  | 吃黑色食品 ..... | 260 |
| 3.6  | 吃茶料食品 ..... | 261 |
| 3.7  | 吃花卉 .....   | 261 |
| 3.8  | 吃人造食品 ..... | 262 |
| 3.9  | 吃活食 .....   | 262 |
| 3.10 | 吃果皮 .....   | 263 |
| 3.11 | 吃“商品” ..... | 263 |
| 3.12 | 吃粗粮 .....   | 263 |
| 3.13 | 吃“空气” ..... | 264 |
| 3.14 | 吃蚕丝 .....   | 264 |
| 3.15 | 吃洋菜 .....   | 264 |

# 一、钱中分计较 吃里有乾坤



夏丏尊先生关于吃有这样一段精彩的论述：“衣食住行为生活四要素，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。在中国，衣不妨污浊，居室不妨简陋，道路不妨泥泞，而独在吃上分毫不能马虎。衣食住行的四事之中，食的程度远高于其余一切，很不调和。中国民族的文化，可以说是口的文化。”

毫无疑义，吃在人们的生活中占有着极为重要的位置。而在实际生活里，吃往往会令人无可争辩地成为许多人的直接目的和最终目的。

调查发现，在人们日常基本消费中，有过半数的钱都花在了形形色色的吃上。而对于一个普通的家庭来讲，如何很好地安排自己的吃，就显得尤为重要。这里有一个关键的因素就是钱。这钱如何花？怎样花得好，花得妙？就是一门学问。而对于同样多的钱，怎样使它的价值发挥最大，或者说怎样才能在吃上获得最大享受，个中诀窍，恐怕每一个居家过日子的人都在琢磨着。如果我们深入地研究一下，或者说学一点吃的经济学问，我们就会发现，在中国这样一个饮食文化源远流长、美食名厨遍天下的国度，在“民以食为天”的氛围中，生活中的钱确需分计较，吃中大有乾坤。

## 1. “你吃了没？”——千古见面第一问

中国人见面的第一句问话往往是：“你吃了没？”这一句



简短的见面语经由历史的沉淀，成了一扇打开中国饮食文化的窗。中国人对待吃，仿佛一种图腾的外化。

### 1.1 源远流长食文化

对文化，西方著名学者汤因比曾说过这样一句颇值得人们玩味的话：“文化是活着的文明，文明是死去了的文化。”国内学者许苏民则指出：“从历时性来看，文化犹如人类的生命，是一个生生不息的绵延过程，但从共时性来看，每一时代的文化，又表现为一定的文化成果。”

中国的饮食文化源远流长。在中国的汉语词典里，围绕饮食的词汇极其丰富。你看有关饮食的技艺的动词，什么蒸、煮、煎、熬、烹、炸、炖、煨、爆、炒、熘、烧、烤、焙、烙、炙、焖、腌、卤、酱……应有尽有，折射出中国饮食的丰富绚丽。这每一种技艺的发挥，制出的将是怎样的美味！而色、香、味、形的组合又平添无限的食趣。从古至今，生生不息，特色名菜迭出，烹饪技术翻新，令后人受之不尽。

在中国古代饮食文化史上，有三个重要的里程碑。战国后期杂家巨子吕不韦《吕氏春秋》中的《本味篇》保存了古代烹调学的精髓和各地土特产的简要记录。北魏贾思勰的《齐民要术》，保存了中世纪前期大农业生产和烹调业、食品制造业的基本成果。许多佚失的古代农产记录和烹调技艺都可以在该书找到。明代高濂的《遵生八笺》是中国养生学的集大成之作。这三部书大体叙述了古代和中世纪前、后期中国饮食文化的主要脉络，起到了里程碑的作用。此外，中世纪后期较有分量的关于烹调与饮食的著述，有南宋林洪的《山家清供》、元代忽思慧的《饮膳正要》和清代前期袁枚的《随园食单》等。



而为中国饮食文化倾注活水的是文人对饮食文化的关注。有不少文史笔记记述了当时的饮食文化，积累了宝贵的资料。如孟元老《东京梦华录》、吴自枚《梦梁录》、范大成的《桂海虞衡志》等等。这些典籍都用浓墨重彩描绘了唐宋期间江南和岭南的大农业生产的饮食文化与地方风情，把这两个地区中世纪的饮食文化写得活灵活现。而以饮食文化为题材的文艺作品更为饮食文化的流播发挥着重要的作用。这类作品历代都很多，其中贡献最大的应推杜甫和苏东坡。他二人反映饮食文化的诗文都超过了三百篇。杜甫着重通过饮食题材去反映社会生活和针砭时弊。苏东坡则侧重于品味，讴歌各地土特产和咏赞烹调技艺。实际上，不少文人不仅热衷于写饮食方面的心得文字，传播着饮食文化，还特别热衷于动手烹饪，创制出独具一格的“文人菜”。鸦片战争后，孙中山先生力举中国卓越的饮食文化传统来振奋民族之心。他在《建国方略》中，多次提到中国饮食文化，是本世纪把饮食文化提到国家战略地位的第一人，这对那些鄙视饮食文化的陈腐观念，也是一剂良药。

### 1.2 文人善吃美名扬

林语堂先生曾经在一篇文章里写过这样一段话：“没有一个英国诗人或作家肯屈尊俯就，去写一本有关烹调的书，他们认为这种书不属于文学之列，只配让苏珊姨妈去尝试一下。然而，伟大的戏曲家和诗人李笠翁却并不以为写一本有关蘑菇或者其他荤素食物烹调方法的书，会有损自己的尊严。另外一位伟大的诗人和学者袁枚写了厚厚的一本书，来论述烹调方法。”诚如上文所说，中国的文人不光喜欢写有关烹调、饮食文化方面的书，还对动手烧制菜肴情有独钟。在中国，有诸如



“东坡肉”、“云林鹅”、“祖庵菜”、“大干菜”等一大批文人菜，脍炙人口，广为流传。

“日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人”的苏东坡才华横溢，不仅诗词书画令后世神往，其烹饪饮食，也堪称一绝。这位烹调高手，常亲自下厨，他最拿手的几个菜，如“坛子肉”（即“东坡炖肉”）、“东坡肘子”、“炸烹子鸡”、“金蟾戏珠”（炸烹田鸡拼肉丸子）等，至今还是许多饭馆的传统家常菜。

一生精于绘画、书法、篆刻、诗词的张大千，“能调蜀味，兴酣高谈，往往入厨作美餐待客”（徐悲鸿《张大千画集》序语）。他不仅善于烹饪，而且富于艺术性的创造，制作出不少色、香、形别具一格的美味佳肴。他做菜刀工讲究，火候恰当，造型别致，其色彩依天然色而成。还往往以拼切镶嵌等手法构成优美的图案，真是匠心独到、妙趣横生，能让人无论味觉还是视觉都得到一种美的享受。诚如国画大师邱关秋在《大千风味菜》一书上题词所云：“吃的艺术，艺术的吃”。张大千确实把艺术与佳肴巧妙地结合起来了。而张大千自己甚至说：“以艺术而论我善烹饪，更在画艺之上。”

文人爱吃，文人会吃，文人颇得吃的境界。斗酒诗百篇的李白：“天子呼来不上船”，深得饮中真趣，竟致后人有为文作诗必饮酒的“遗风”。而金圣叹可谓吃中痴人，他临刑前还要向儿子大谈吃的机趣：“豆腐干与花生同嚼才有鲜味，万不可传与外人。”梁实秋先生是一位大美食家，他离开大陆后，乡愁不断，怀念美食，著有《雅舍谈吃》以排解乡愁。当代作家中，像陆文夫、汪曾祺等平生嗜吃，得其真味，亦是有口碑的了。