
PHYSIOLOGIE DU GÔÛT
&
Jean Anthelme Brillat-Savarin

高品位吃货的私房宝典 美食、哲学、心理、文化的四重盛宴

好吃的哲学

萨瓦兰美食圣经

〔法〕萨瓦兰 著 李妍 译

告诉我你吃什么样的食物
我就知道你是什么样的人

大文豪巴尔扎克为他作序
你知道的所有美食家几乎都爱他

你在阅读世界上最伟大的肚子

古吴轩出版社

中国·苏州

PHYSIOLOGIE DU GOÛT
Jean Anthelme Brillat-Savarin

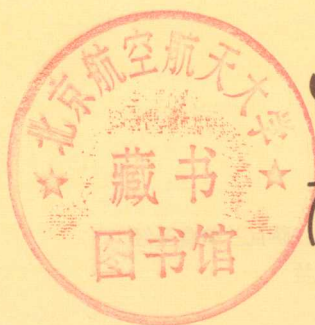
014043309

1565.64
39

[法] 萨瓦兰 著 李妍 译

好吃的哲学

萨瓦兰美食圣经



北航

C1731478

古吴轩出版社

中国·苏州

1565.64

39

01404300

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃的哲学: 萨瓦兰美食圣经 / (法) 萨瓦兰著;
李妍译. — 苏州: 古吴轩出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5546-0236-2

I. ①好… II. ①萨… ②李… III. ①随笔—作品
集—法国—现代 IV. ① I565.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 044083 号

责任编辑: 王 琦

见习编辑: 陆九渊

策 划: 张本滢

装帧设计: 曲春虹

书 名: 好吃的哲学: 萨瓦兰美食圣经

著 者: [法] 萨瓦兰

译 者: 李 妍

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛新瑞利全印务有限公司

开 本: 900×1280 1/32

印 张: 10.75

版 次: 2014年5月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0236-2

定 价: 36.00元



〔法〕让·安泰尔姆·布里亚-萨瓦兰

1755—1826



伟大的肚子：布里亚-萨瓦兰教授其人



美食与文化

在大多数人的眼中，吃，似乎终归是个烟火平生的话题，真正卓越的人是不会把自己的时间浪费在饮食问题上的。

有趣的是，事实恰恰与人们的观点背道而驰。看看那些知识渊博、品格卓越的人们是如何说的吧！萨缪尔·约翰逊说：“我很重视我的肚子，在我看来，一个人如果连自己的肚子都忽略，自然也会忽略其他的事情。”弗吉尼亚·伍尔夫说：“人如果吃不好，就不能好好思考，好好爱，好好休息。”陆文夫说：“饮食是一种文化，而且是一种大文化。所谓大文化是因为饮食和地理、历史、物产、习俗和社会科学、自然科学的各个方面都有关联。”钱钟书则以其一贯的俏皮说道：“烹饪是文化在日常生活里最亲切的表现，西洋各国的语文里文艺鉴赏力和口味是同一个字(taste)，并非偶然。”而张大千更是斩钉截铁地宣言：“吃是人生最高艺术！”

中国有着五千年的灿烂文明，饮食文化由古至今从未间断过。八大菜系蕴含着浓厚的人文风情，百味珍馐彰显着丰硕的文化成果。

从我国最早的饮食专书《食珍录》，到善烹肉食的《食经》、主攻素食的《山家清供》，从记载唐代烧尾食单的《清异录》，到收录各种面食的《本心斋食谱》，从阐述食物性味与补益作用的《饮膳正要》，到记述水乡饮食特色的《云林堂饮食制度集》，从载录袁枚四十年美食实践的《随园食单》，到父子两代合著的《醒园录》，饮食之道一直在文人的笔下传承，成为墨客无法割舍的情怀。白居易在《食笋》中慨叹：“每日逐加餐，佳食不思肉。”陆游在《洞庭春色》中倾吐：“人间定无可意，怎换得玉脍丝莼。”张爱玲也曾将“鲥鱼多刺”与“海棠无香”、“红楼梦未完”并列为人生三大憾事。而孙中山先生在其《建国方略》一书中也说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”想来也甚为有趣。



萨瓦兰奶
酪是一款质地
柔软，添加奶
油的牛乳鲜乳
酪，口感甘甜，
奶油味浓郁



除了中国人，世界上最懂得吃的、最有资格谈论吃的，应该就是法国人了。法国作为举世皆知的世界三大烹饪王国之一，自然十分讲究饮食。法国人把烹饪誉为“文明的无名先锋”，认为“一顿晚餐比一首诗价值更高”。

法国的气候温和，土地肥沃，物产丰富，法国人的祖先高卢人天生喜欢豪饮，胃口极佳。这些都给烹饪的发展提供了十分有利的基础。而法国饮食之所以在全世界享有那么高的声誉，还得从路易十四说起。路易十四是个讲究饮食的法皇，他执政时，曾别出心裁地发起过烹饪比赛。一位贵妃的厨师甚至因技艺超群而获得了奖章，厨师的地位因此被大大提高了。而后的路易十五、路易十六又都被称为“饕餮之徒”，皇室和贵族也均以品尝美酒佳肴为乐事，以至于名厨辈出，菜式也风味各异，花样百出。直到今天，世界各地的大餐厅的菜单和菜谱，仍以法文名称为准。可见法国饮食文化的影响之深远。

法国人爱吃，会吃，将美食视为绝高的艺术，他们不仅仅追求口味，还特别注重进餐时的情调，甚至将饮食赋予哲学的意义。

美食与哲学

在美食家忙着埋首餐盘之时，哲学家大多在忙着仰望星空。美食，并不是我们惯常听到的哲学话题。思维意识与口腹之欲，也颇有些云泥之别的意味。

法国南特大学哲学系主任帕斯卡尔·塔兰托曾经做过一场关于哲学与美食的讲座，对于二者的关系他是这样解释的——哲学家们曾长时间地仰望天空思索人类区别于动物的特质，然而，答案却在他们的盘子里：没有任何一种动物会烹调，哪怕是煮一个鸡蛋。哲学家并不像普通人一样仅仅满足于吃这个行为。是否存在“最好的吃法”这样的规则？是否存在理想的炒蛋或炖小牛肉呢？这才是一个哲学家思考的问题。

吃既是快乐，也带来麻烦。烹饪是一种微妙而复杂的艺术，几个世纪以来，人们一直在思索其中的奥妙。我们可以运用科学去分析食物的成分，探究身体的机能；可以通过历史知识去了解美食背后的故事，品味其文化内涵；可以依靠社会学与人类学知识去判断食物的地域区别，了解对人类进化的影响。而哲学家也许是走得最远的那群人，他们握着叉子俯身在盘子里寻找更深层的东西。他们不会拘泥于具体行为，而是去寻求更深刻的规则。

伟大的肚子

世间的食物都是通过口舌咀嚼，沿着食道进入胃袋，在肚子里慢慢消化吸收。这是身体正常的生理活动，几乎人人如此，毫无区别。

那么何谓伟大的肚子呢？

曾有人将“吃货”分为四个境界——暴食者、喜爱吃喝者、讲究吃喝者及美食家。暴食者不在乎吃什么，他们追求的只是“吃”这个动作带来的快感，他们的“吃”和把食物塞进一只木桶根本没什么区别。喜爱吃喝者虽然也贪恋美食，却更会分辨食物的口味和质量。讲究吃喝者的口味则更加成熟，他们对已知的食物有自己的标准，对新口味也有追求的欲望。而第四重境界的美食家大多吃得并不多，他们掌握了饮食的规则，善于给出专业性的判断。



伟大的肚子则是在这四重境界之上的一种“吃货”形态，他们往往赋予“吃”新的意义。诗歌是他们的口涎，历史是他们的食道，哲学是他们的胃液，文化是他们的肚肠，他们追求的是灵魂上的至高愉悦，他们欣赏食物的价值，品味简单中的完美，他们用伟大的肚子将食物消化成精神营养，以知识的形式分享给普罗大众。世事变迁，风云变幻，都不过是葡萄酒流经齿颊的一点回甘；来与去，存在与消亡，都不过是一口白米饭咀嚼后的香甜。舌可啖美食，亦可绽莲花。他们不是口舌的俘虏，他们用思维为美食加冕。

余光中赞李白：“酒入豪肠，七分酿成了月光/余下的三分啸成剑气/绣口一吐，就是半个盛唐”。这大抵就是伟大的肚子的古人版了。

诚然，并非人人都可以达到“伟大的肚子”的境界，对于我们来说，最好的选择也许就是阅读它。倘若你也热爱美食，并且不甘于只是用舌头品尝的话，不妨打开这本书，将那些穿越历史长河，流传至今的经典都吞进我们的肚子，细细品咂，相信必然会有新的收获。

布里亚－萨瓦兰其人

1755年4月1日，让·安泰尔姆·布里亚－萨瓦兰出生于法国贝莱的一个律师家庭。他继承了家族的传统，早年在第戎学习法律、化学和医学，而后留在家乡从事法律工作。

1789年，法国大革命爆发，他被派往巴黎任职，很快又成为了国民制宪议会的一员，这个来自法国小镇的年轻人正式开启了他的政治生涯。之后，一场为死刑犯辩护的公开演讲更是令他声名鹊起。

1791年，萨瓦兰回到家乡贝莱，一年后当选为贝莱市市长。在风雨飘摇的大时代里，每个人的命运都是渺小而脆弱的。时间转到1793年，此时已是大革命的后期，萨瓦兰因政治立场不同而被悬赏捉拿，不得不前往瑞士寻求庇护，一年后又通过德国辗转到了荷兰。痛苦的流亡生活却使他的品格得到了最好的展现。尽管沦为被放逐的流亡者，缺少经济来源，个人安全也得不到保障，但他仍然努力安慰着同伴们，并且以诚实的劳动作为他们的榜样。

但颠沛流离的生活愈加艰辛起来，既然欧洲拒绝给萨瓦兰安宁，他就去寻找一个新世界。1794年7月，萨瓦兰漂洋过海，辗转到了当时成立不久的美国，这一待就是两年。在那里，他依靠教授法语和小提琴为生，波士顿、纽约、费城、哈特福德都曾留下他的足迹，他甚至一度成为纽约公园剧场的第一小提琴手。

1796年，他获准返回法国。幸而，他的家人巧妙地使他的大部分财产免于被没收的命运，他的生活渐渐回归正轨。谁知又逢果月政变，几乎再一次失去一切的他最终安然度过了风暴，找到了一份军官的工作，并很快被委任为声望极高的凡尔赛宫国家检控官。在他余下的二十五年政治生涯里，无论是在参议院，抑或法院，他都广受后辈



巴黎凯旋门的外墙上刻有取材于1792—1815年间法国战争史的巨幅雕像

的敬重和同僚的爱戴。

他是法国荣誉军团勋章获得者，也是民族工业促进会和法国文物研究学会的成员，还公开出版过几本法律和政治经济书籍。但这些仅仅只是他传奇人生的一个角度而已。

1825年12月，也许是预感到自己将不久于人世，犹豫再三后，他终于决定将二十多年的潜心研究付梓出版，这本书正是《好吃的哲学》。此书随即风靡法国，整个世界因他的著作而震惊。或许是此前那个风趣幽默、彬彬有礼的政治家形象太过深入人心了，没人料想到，他竟然在繁重的工作之余，写出了如此的宏编巨著。

这本书不是食谱，也不是传统意义上关于美食的所谓闲趣散文，亦非那种介绍世界各地美食的指南手册。它围绕着人类饮食的方方面面，内容囊括社会、地理、政治、历史、经济、哲学，甚至涉及教育



萨瓦兰蛋糕是一种淋上特制糖浆的发酵蛋糕，吃的时候要搭配鲜奶油和水果。咬下去既有面包的嚼劲和韧性，又有蛋糕的湿软与香甜

和宗教的问题。可以说，萨瓦兰重新定义了具有划时代意义的美食哲学写作方法，此后的两百年里，越来越多的饕餮客用着相似的笔法记录着不同的美食与思考。

或许，正是传奇的人生造就了他“伟大的肚子”，他有政客的宏观和敏锐，也有律师的逻辑和辩才，良好的出身使他谙熟上流社会的规则，学医的经历使他懂得人体的机能与构造，音乐使他浪漫而富有品位，流亡磨砺了他的性格，增长了他的见识。他所生活的时代赋予他优雅的文化气息，伊壁鸠鲁的哲学就在他每一页的文字背后。

他的美食话题往往由单纯的食材讲起，世故人情、科学原理、奇闻逸事皆似信手拈来，珍馐玉液使人口舌生津，哲思义理令人品咂不尽。他风趣地以“教授”自称，坦诚而略带戏谑地谈论感官与食欲、饮料与特色菜，分析美食家和饮食业，探讨食物起源和烹饪历史，他研究肥胖和口渴，也思考梦境和死亡。

1949年，被誉为“当代饮食文学教母”的M.F.K.费雪翻译出版了此书的英译本。在序言中，《纽约客》杂志最富有传奇色彩的文学编辑比尔·布福德这样写道：“食物的魅力在于，它既关乎人类的起源、文化和历史，也关乎科学、自然和植物学。它来自大地。它就是我们的根，我们的人生观，我们的过去。它的价值远远超过它的成分所代表的。但它也只是一餐饭——萨瓦兰非常清楚这一点。”

可以说，这本书是那个了不起的时代的缩影，它和“萨瓦兰蛋糕”、“萨瓦兰奶酪”一起完成了使萨瓦兰名传食史的重任。

关于萨瓦兰另有两个逸闻：一是，早在1733年，布里亚-萨瓦兰的父亲马克·安泰尔姆就正式接受了他的第二个姓氏，这是那位姓萨瓦兰的阿姨对他继承全部遗产的唯一要求。二是，虽然萨瓦兰当了一辈子的单身汉，却并非一个不懂爱情的人，在他的著作中，他将爱情

归为第六种感觉。而在将本书送给其美丽的远亲雷加米埃夫人阅读时，他这样写道：

夫人，请善意地接纳并且带着包容之心阅读一个垂暮老人的作品。这是对一段跟你年龄差不多长的友谊的礼赞，或者也许是出于一种更为温柔的情不由衷……我怎能分辨它呢？男人到了我这个年纪，就已然失去质问自己内心的勇气了。

编者注：本书法文原名《Physiologie Du Goût》，直译为《口味生理学》。此次以《好吃的哲学：萨瓦兰美食圣经》为名重译出版的原因在于——编者认为，吃并不是一件简单的事，仅仅为满足口腹之欲的吃是肤浅的，我们应该更深入地了解美食背后的东西。哲学并非遥不可及，它探究的所有问题都深植于生活中。年轻时的我们也许没法理解它，但那种思维方式会一直存于脑中。所以，我们想把种子播撒在思想的土壤里，让“好吃的”食物长出“懂得吃”的哲学，这种子也许会萌芽，也许会枯萎，但你总会得到些什么。而这，就是本书的全部价值所在了。

教授格言

Aphorisms of the Professor



此为教授为自己著作所写的绪论，亦是作为他所开创的研究学科之根基所在。

1. 生命赋予宇宙存在的意义，宇宙给予生命以存在的营养。
2. 动物觅食，人类吃饭，智者才懂得品味。
3. 国家的命运取决于人民的饮食。
4. 告诉我你吃什么样的食物，我就知道你是什么样的人。
5. 造物主让人类依靠吃来生存，赐予人类进食的欲望，并以吃获得的快乐作为奖励。
6. 美食主义是一种判断倾向，使人们对口味的偏好甚至超过了对品质的苛求。
7. 吃的快乐属于所有时代、所有地域、所有国家的所有人。它与其他形式的愉悦往往相互交织，并会在它们缺失的情况下为人类留下最后一丝安慰。
8. 餐桌是唯一一处永不使人烦闷的地方。

9.以造福人类的程度来说，发明一道新菜的意义远远超过发现一颗新星。

10.消化不良者和酗酒之徒都是对饮食艺术一无所知的人。

11.正确的进餐原则是从油水最为丰厚的菜品开始，以最为清淡的菜品结束。

12.喝酒时，应先喝酒性温和的，再喝泡沫丰富、酒香浓郁的烈酒。

13.酒不能混喝是一种歪理邪说。再好的酒喝到第三杯都会使味蕾饱和，变得毫无吸引力可言。

14.缺少奶酪的甜点仿佛美女失去了一只眼睛。

15.料理的技艺需要学习，但烘烤是进化赋予人类的本能。

16.厨师最重要的素质是快速地烹调出美食，而食客则要负责趁热享用。

17.为了一个拖拉的客人而长时间等待，是对那些守时的客人的不敬。

18.设宴时，没有尽心准备美食的人，不足以谈论友谊。

19.在一个家庭中，女主人负责备好优质的咖啡，而男主人则要供给一等一的酒水。

20.请客就是对一个人在您家屋顶下的所有时光负责。

作者与朋友之间的对话

Dialogue between the author and his friend



(寒暄之后)

朋友 吃早餐时，我和妻子一致认为您应该尽快将您的美食著作付梓出版了。

作者 “女性即是上帝”这六个字简直成了巴黎的信条。但这条规则无法影响到我，因为我可是一个单身汉。

朋友 单身汉也无法完全随心所欲呀！上帝保佑，独身的身份可帮不到您什么。我的妻子说，既然这本书是在她的国家开始写作的，那她就有权利要求您这么做。

作者 我亲爱的医生，作为异口同声地夸赞我会是个完美配偶的人们中的一员，您一贯了解我对女性的尊重与顺从。但无论如何，我不会出版这本书的。

朋友 您何必如此呢？

作者 因为这本书是我呕心沥血之作，我几乎将毕生的信念与研究所得都献给了它。我担心有些人只是轻描淡写地瞥一眼书名，就将我