

食

美

——饮食艺术

蔡露 著
蔡露 摄影
蔡露 饮食设计

「形」，还要有美器，还要有那美妙的空间。这就是本书所要说的！
我们的饮食只有色香味是不够的，还要有

辽宁大学出版社

食美

——饮食艺术

蔡露 著
蔡露 摄影
蔡露 饮食设计



辽宁大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食美：饮食艺术 / 蔡露著. — 沈阳：辽宁大学出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5610-6319-4

I. ①食… II. ①蔡… III. ①饮食—文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081211号

出 版 者：辽宁大学出版社有限责任公司
(地址：沈阳市皇姑区崇山中路66号邮政编码：110036)

印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司

发 行 者：辽宁大学出版社有限责任公司

幅面尺寸：170mm×228mm

印 张：8.25

字 数：80千字

出版时间：2011年5月第1版

印刷时间：2011年5月第1次印刷

责任编辑：王树岩

装帧设计：邹本忠 韩 实

责任校对：何 悦

书号：ISBN 978-7-5610-6319-4

定价：38.00元

联系电话：024-86864613

邮购热线：024-86830665

网 址：<http://www.lnupshop.com>

电子邮件：lnupress@vip.163.com

序

在蔡露梳羊角辫时我就认识她。记得那时她总是往大人跟前凑，听大人讲话还插嘴，惹得大人总让她上一边去玩儿。

2008年元旦，她陪孩子来山东大学考试，我见到了从韩国拿到学位回来的她。当时她送我一本她出版的《现代家庭经营论》，使我了解了这些年来她在国外学习和生活的经历和她对家庭问题的思考。

前些日子，她告诉我在写一本关于饮食艺术的书，不久，就寄来了这本书的书稿，并希望我多提意见和指导。这又使我想起她小时候的别出心裁以及她外婆精湛的厨艺。

这的确是一本很新颖的书。正像蔡露自己说的“不是新的我不会做的”一样，它不同于以往饮食的烹饪研究，而是对饮食进行了艺术的命题和规范，从艺术、审美的角度对饮食的美进行了系统的阐述，这无疑是对饮食这个生活重大主题研究的新拓展。现在人类审美的事物越来越宽泛，艺术也分门别类，饮食艺术是否能成为一门独立的艺术和归于哪个类型的艺术，还需饮食活动本身的发展和研究者的努力。目前，公认的、完整系统的饮食艺术或饮食美学理论仍在形成的过程中，蔡露的《食美—饮食艺术》可以看做是试图推进建立饮食美学分支学科的一种尝试。作者试图围绕饮食艺术问题这个中心，多方面地揭示饮食之美以及与生活的密切关系，



让人们得到比较丰富的有关饮食艺术的初步知识，并为进一步建立独立的饮食艺术理论体系打下坚实的基础。此书虽然字数不多，但内容却很丰富。从饮食艺术物的一面到饮食艺术未来的发展，整本书都是围绕饮食的美来展开的，具有很强的内在逻辑性。全书不仅理论性强，而且还很有实践的指导意义。如果没有对烹饪的喜爱，没有相当的艺术修养和研究能力，是很难写成这样一本书的。有趣的是：此书没有刻板地阐述理论，而是把一些理论问题同女人身上的特点和美结合起来；在图文并茂中娓娓而谈，不仅具有可读性，浅显易懂，而且还可以做女性修养的参考书。

虽然这是一本新颖、走在时尚前列的书，但蔡露没有忘记中国是个美食大国；虽然她在努力阐述自己的美食观念，但却没有离开中国美食文化的这个根，这从每幅照片传递的文化元素就可窥见一斑。她所用的材料、物品基本是中国的、传统的，只是形式发生了变化，从中可以看出她对中国美食文化的热爱和思考。蔡露是研究家庭管理学的，她也处处不忘她的“家庭”，书中的举例都是大众家庭生活可见的、可行的，相信这也会给家庭的餐桌带来新的观念上的变革。

在美和艺术与饮食之间架起一座桥梁，是一项很吃力的工作。诚然，过去我们并非完全没有做过这方面的工作，但专门性的介绍和研究著作却实在太少，但愿蔡露的这本小书会引起广大读者的兴趣，也会在学术界、美学界起到抛砖引玉的作用。

马龙潜

辛卯兔年春节于山东大学文艺美学研究中心
(序作者系山东大学文学与新闻传播学院教授、博士生导师)

前言

2007年，在我写《现代家庭经营论》时，就提出饮食“形”的问题。记得当时王树岩老师还和我开玩笑：你家吃的不仅色香味俱全，还得有“形”吧。的确如此。饮食的“形”，我已关注很长时间了，一直很想能写一本这样的书，把我对美食的感觉和思考分享给大家。

怎样来写，写出来得到认可，是一个比较难和实际的问题。因为在我们的生活中，我们住的房子是建筑艺术，我们穿的衣服是时装艺术，我们吃的东西很少听到说“饮食艺术”。虽然人们常常说“美食”，但往往指的是“美味的食品”，而并非是“美丽的食品”。由于食品和衣服、建筑不同，作用于人的视觉时间短、保存难，这是一个关键的问题，况且供给人们食用的功能是首位的。如果东西好看不能入口，无法食用，就失去了食品的意义。所以在制作食品时，吃了有用、吃好就放在了当头。尽管人们也强调食品的“色”，但从欣赏、审美角度着眼是十分不够的。时代在发展，商品突飞猛进地发达，人们的食量在减少，追求美的欲望在提高，生活中的美与时俱进、层出不穷。食品是否需要美，美的食品是否是艺术，饮食之美是否只局限于食品，是否需要美的氛围和空间，回答当然是肯定的。这促使我一定要把这本书写出来；这也是本书首先确立的一个基本问题——饮食艺术，也是我最想要尽可能传达给大家的东西。

有的朋友感到惊讶，好奇地问我：为什么写这样一本书，跟自己专业、风格完全不同的一本书。我无法用一句话来准确地回答。正像有的朋友问我：什么事让你感到幸福？我也只能这样说：工作时，感到幸福；在家里系上围裙，端上美丽、可口的佳肴，看着家人兴奋的脸也感到幸福。是的，上述幸福，是我人生的两件大事，是我为之努力的两件大事。家庭经营的研究为了家庭生活向上自然不必多言，家庭的餐桌又是家庭生活多么重要的部分，它是家庭众人团聚必不能少的地方，也是家庭氛围最值得创造的地方。而这氛围的创造，当然也需要饮食艺术的创造，是家庭经营不能少的，这也是我写本书的第二个目的。

当下女人很重视自己的性感和三围，其实性感也来自行为。当一个女人围裙里显着和谐的三围，在厨房转身、摆弄着食品时，那是天下最美的性感；如果此时丈夫闻着“美味”，从后面搂着她，那也是天下最美的场面。为了那最美的性感和场面，我愿把这本书献给我的姐妹们，希望她们更加美丽迷人！希望这本书对她们有用。

当然也把这本书献给“美食”的爱好者，这里也包括众多的男士，愿他们的生活变得更美更馨！还把它献给从事“美食”——餐饮、广告、媒体等活动的人们，希望他们更美地创造世界，让宇宙的空间充盈着色香味形！

为了追求简明、可读、可视和读者的快感，书写得不长，主要由五部分组成。即：饮食艺术物的基础；饮食艺术的艺术构成；饮食艺术美的法则；饮食艺术的设



计和欣赏；饮食艺术未来的发展。阐述的语言也力求生动、活泼，希望能有亲切感。同时还使用了大量图片，尽量能给读者完整的饮食艺术形象和感觉以及想象的空间。

虽然有很多想法，但实行起来却有相当的难度。主要是图片的来源，需要大量的人力、物力和财力。这正如一位美食摄影艺术家所言：这需要一个团队。由于资金的问题，团队无法组成，只好自己“组团”了。2010年的冬天对我来说，是一个个艰难而又充满温馨的日子，也是一个个超越自己的日子。以前玩过单反相机，只是玩。现在要熟悉数码，要熟悉后期处理，一切都需从头来。没办法，只好一边学习一边做。由于我不喜欢三脚架，全部照片都是手持拍照；除饭店内的一些照片，全部用的是自然光；也未换镜头，只有一张照片用了一下稍长的镜头，长镜头真是太不适合女人了。所以，最后只能把这些带着欠缺和遗憾的一幅幅图片呈到读者面前，请大家多多原谅和包涵吧！

非常感谢在此书为图片拍摄和收集最困难的时候，沈阳食一线时尚美食广场和沈阳食艺轩饭店的鼎力支持，没有它们那美轮美奂的空间和食品，此书将更加逊色。

感谢著名美学教授马龙潜先生在百忙中为此书作序。马叔叔是我家的世交，也是我的恩师。他很早的一句话让我与文科结缘，也改变了我的命运。关于“美学”、“审美意识”、“审美价值”等概念不是在书本上而是在他那里第一次知道的，至今还在受益。特别是他的大才和努力，令我终生敬佩和学习。在此表示由衷的感谢！

感谢我的摄影老师王启寅先生。他不厌其烦，左一遍右一遍从零开始教我。

感谢辽宁大学出版社王树岩老师。《现代家庭经营论》合作得愉快，使我又盯上他做此书的责任编辑。常常感动他的责任和细心，谢谢他为此书付出的辛苦！

感谢辽宁大学出版社邹本忠老师，这次我又跟他学到了不少关于书装帧设计的知识，受益匪浅！

感谢众多参考书给我的启迪。

最后，还要感谢亲人和朋友对我的帮助和支持，特别是那精神上的美滋美味，将令我终生品尝和回味……

蔡露

2011年1月



目录

一、饮食艺术物的基础 2-41

- (一) 五谷杂粮——饮食材料 (4-15)
- (二) 煎炒烹炸——烹饪方法和技术 (16-28)
- (三) 锅碗瓢盆——器具 (29-34)
- (四) 桌椅板凳——饮食空间 (35-41)

二、饮食艺术的艺术构成 42-72

- (一) 樱桃小口一点点——点 (42-45)
- (二) 性感——线 (46-48)
- (三) 漂亮——面 (49-53)
- (四) 衣着——色彩 (54-58)
- (五) 酥胸玉腿——肌理 (59-62)
- (六) 美体美姿——立体形态 (63-72)

三、饮食艺术美的法则 73-96

- (一) 丰乳肥臀——比例 (73-75)
- (二) 从头到脚——统一 (76-77)
- (三) 指甲油——调和 (78-79)
- (四) 别忘了领花——对比 (80-81)
- (五) 鼻子是鼻子，眼是眼——对称 (82-83)
- (六) 女人味——节奏 (84-86)
- (七) 根本的根本——顺眼——和谐 (87-88)
- (八) 我不是别人，也不是我自己——新 (89-96)



四、饮食艺术的设计和欣赏 97-112

- (一) 开发食材的资质——个性的食品 (97-103)
- (二) 重视展览的艺术——相爱的食和器 (104-105)
- (三) 方圆之间的学问——温馨的餐台 (106-109)
- (四) 身处其境的感觉——陶醉的饮食环境 (110-112)

五、饮食艺术未来的发展 113-122

- (一) 饮食艺术的审美价值 (113-115)
- (二) 饮食艺术创意需要的能力 (116)
- (三) 餐饮业的发展方向 (117-118)
- (四) 家庭饮食生活的基调、格调、情调 (119-122)



一、饮食艺术物的基础



图 1 大枣花生粥是很养颜的

1998年春节，我第一次去韩国的一个家庭拜年。席间，我发现了大枣装饰食品与中国的不同，第一次体会到食品创意的手法。以前在中国也吃过不少“佳肴”，但没有这一次这么细心的体会。原因就是女主人顺着枣的横断面切成一个丝儿一个丝儿，卷成花形放在打糕上。以后这也成了我常用的手法，并把它用在自己制作的饼干上。一次儿子过生日，我做了“心”形饼干，把“枣花”放在心的中间，烘烤出来连我自己都兴奋了。体会甜美、温馨的创意乐趣，使我四十多岁的女人像孩子一样投入，至今五十多岁了也未减弱，特别是在饮食艺术创意上，即使自己一个人吃饭也得弄出点儿花样来。

饮食艺术怎么说呢？在原始的时候，人们摘个果子拿起来就吃；会使用火后，烤熟的东西也可能是手撕，小的东西或整个入口。只有到了使用工具，食品的加工才成为可能，人类的饮食才走向了文明，才有日益更高更美的追求。就像萝卜，现在可以切丝、切片、切丁、切块；可拌、可炒、可蒸、可煮，还可雕刻花形装饰餐盘，既能满足人们的口福，也能满足人们的眼福。而且我坚信，未来饮食能开发的种类、样式、美味会更加琳琅满目。所以说，现在人们减肥是多么不容易、了不起的事啊。

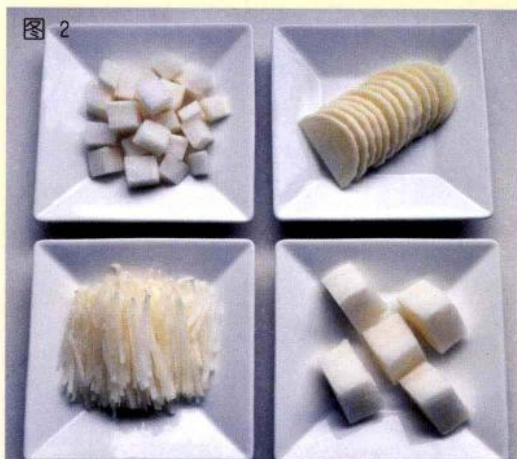


图 2



图 3 感觉是春天

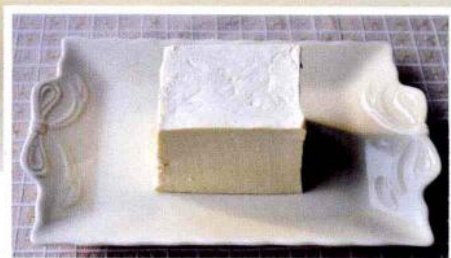


图 4

饮食艺术啊，我想，应该就是具有创意的、美感的、围绕饮食生活展开的一切事物和各种存在吧。没有创意、没有美感，只能是饮食，不能属于饮食艺术范畴。像一般的白水豆腐和经过创意的白水豆腐，尽管在味觉上给人的感觉是一样的，但视觉和审美的感觉是不一样的。所以说呀，当今“美食”这个词，不仅应该指美味的食品，也应该指美丽的食品。不知我这个提法是否得当？不过时代的发展，任何事物都是在变化的，词汇的含义也在不断延伸。因为美丽的食品不仅有鲜活、别致的色彩，还有生动、和谐的造型等等给人美感的因素，还有承载它们的美器以及围绕着它们转的佳境，简直就是一个美的大舞台。如果把饮食“驱除”艺术范畴，那我们的肚子真要生气了。

既然是艺术，就需要创造。饮食艺术的创造，当然是围绕着吃的东西进行的。不能吃的东西，即使再好看也不能成为饮食艺术。虽然器具和饮食空间不能吃，但它们是为了人们能吃得更好设置的。饮食艺术一切都离不开食品、离不开餐桌、离不开就餐环境。记得有位朋友和我开玩笑，说她第一次在日本赴宴，太不习惯了，碗比菜多，不知道怎么下筷。现在中国不仅在家庭，连很多饭店也还是那么实惠，满盘再加上带尖儿的一碗，这也许是中国饮食文化上丰盛、待客热情的一面。记得有一年春节在家招待客人，我炒了一盘蒜末菜心，放在一个深蓝色麻面大盘的中央要端上桌，公公见了，让我赶紧换小盘，并说：那是搞笑呢。我还是坚持端上桌，因为没有长辈客人。事实上，我用的大盘和日本宴会的那些碗都是为了衬托菜和整体就餐氛围设计的，是为了客人能赏心悦目地吃，去享受生活中这难得的时空。当然，除了饮食广告、摄影等特别的饮食艺术创意外，饮食艺术以美唯上是不足取的，重要的是以吃、吃得更好、更美、更快乐为中心，这是饮食艺术创作的重要内涵和指针，也是我们围上围裙时不能忘了的“既定方针”。

不言而喻，像其他实用艺术一样，饮食艺术也需要物的基础和艺术创意的技巧。对饮食艺术来说，当仁不让、最为关键的还是物质的基础，没有它饮食艺术也只能是画饼充饥。在开始对饮食艺术爱好时，我的家人常给我提意见：这个菜只能看，不能吃；那个菜缺这少那；这个火候还不够等等……

要了解饮食艺术物的基础，重在把握这些物的功能和特点以及它们的形状、色彩、可利用进行艺术创造的因素等。了解了这些方面并熟练地把握，其就会成为你创作的源泉，使你在构思时挥之即来、游刃有余，取其利、去其弊，达到随你的心、满足你所有创意的欲。在物的因素中，摆在第一位的当然是饮食材料，也就是我们通常说的食品原料。

（一）五谷杂粮——饮食材料

饮食材料就是可作食品的所有材料。这些材料是大自然赐给人类的礼物，是世界、人生重要的组成部分。从饮食艺术角度来看，现阶段可做饮食材料的大概可分为10大类，即：粮食、蔬菜、牲畜类、禽类、水产品、蛋类、调料、水果、干果、加工食品。

粮食：作为人类维持生存、能量的主要来源之一，主要以含淀粉的植物为主。有米、面、豆类、薯类，一般需加工煮熟再食用。除豆类稍差外，一般的黏合力都很强。因此，虽然个体的体积很小，却有利于做各样的造型。像面粉加水揉和可做各种形状的面食；米饭可做米糕、寿司。在色彩上，各种粮食基本各具色彩。像晶莹剔透的大米、金黄的玉米、红豆、绿豆、黑豆等，虽然大黄米、小米和黄豆都属于黄色，但还是存在着色差。这些色彩为饮食艺术创意提供了广阔的空间，使我们吃的主食不单单是饭，而是口感舒服、营养丰富、养眼的饮食佳品，如图5那简单造型的饭团。



图 5 真的挺简单



图 6

蔬菜：不论是种类还是色彩，可以说是斑斓万分。它主要提供维生素和矿物质，是人们生活中不可缺少的食物。蔬菜一般都可以熟吃，有的蔬菜既可生吃也可熟吃，像胡萝卜、西红柿等。一般绿色叶类蔬菜若烹调时间过长，颜色和形态变化很大，不利于造型。根类蔬菜一般加热后，色彩变化不大，但烹调时间过短口感不佳。蔬菜个体和粮食有些不同的是：不仅可以单个使用，如一个西红柿；也可聚合在一起使用，如炒四季豆；更可分开使用，如油菜的叶和梗。而粮食都是聚合在一起使用的，一粒米无法成为饭。蔬菜更多的是分开使用，所以块、丝、丁、条、片等一系列的材料形状便由此产生，这就给饮食创意带来了无限的空间。而且餐桌上，即使在家里一般也不是只吃一个菜，所以蔬菜在创作色彩、形态不同的菜肴时，起着非同小可的作用。特别是现代低胆固醇、低脂菜肴受到人们的青睐，多多使用蔬菜创意，会增加人们蔬菜的摄入量。记得我儿子小的时候，不喜欢吃芹菜和胡萝卜，为了让他多吃点儿，我就把这两样菜切碎和肉末、蒜末一齐炒，做成可爱的造型。结果口感、色彩改变了，吃也方便了，孩子的食欲、兴致也来了。



图 7



图 8 小狗熊也来凑热闹

牲畜类：是指猪、牛、羊等家畜。是现代人们常用的肉类，主要提供蛋白质和脂肪。牲畜类一般是分开食用的，头、脚、尾、内脏、骨、各个部位的肉都可以单独使用，并能用做不同的菜肴和造型。除猪肉外，其他的畜类生肉多是红色的，熟了以后成不同的肉色。肉的部分可切片、切丝、切丁、切块、搅馅；头、脚等可整个使用，也可切割开使用。牲畜的肉除单独烹调外，常常和蔬菜一起使用，使造型、色彩、营养多样化，这也是现代饮食风格追求的方向。



图 9

禽类：主要指家禽，也包括人工饲养的小动物，如兔子。家禽是很好的肉类，低脂肪、高蛋白，最常食用的是鸡、鸭、鹅，常常整只造型使用和分开使用。生肉、熟肉的色彩都比牲畜类的肉白，煮熟后的肉比生肉又略显白，所以现在人们把它们称作“白肉”。在造型上，基本与牲畜类相同，和蔬菜一起使用同样色美味佳，也是现在人们热衷的饮食材料。鸡汤是中国饮食文化上公认的滋补食品，而且种类繁多无以计数。我很喜欢鸡汤，常炖只乌鸡犒劳自己。



图 10 女人很需要