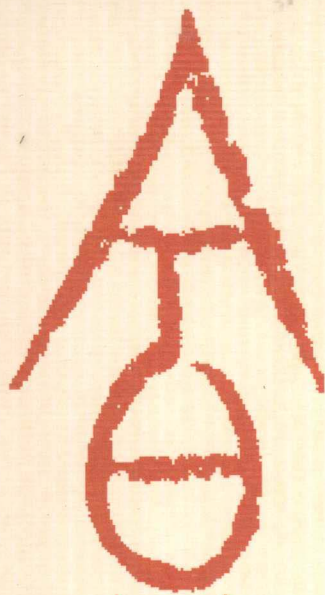


中饋即家國
食道可通天



李书崇 ◎ 著

食道通天



四川出版集团  四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

食道通天 / 李书崇著. —成都: 四川文艺出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5411-3485-2

I. ①食… II. ①李… III. ①饮食—文化—研究 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079514号

食道通天

李书崇 ◎ 著



- | | |
|------|--|
| 责任编辑 | 唐 婧 王其进 |
| 责任校对 | 汪 平 |
| 责任印制 | 龙小龙 等 |
| 封面设计 | 经典记忆 |
| 版式设计 | 邹小工 / 经典记忆 |
| 出版发行 | 四川出版集团  四川文艺出版社 |
| 社 址 | 成都市槐树街2号 |
| 网 址 | www.scwys.com |
| 电 话 | 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部) |
| 传 真 | 028-86259306 |
| 读者服务 | 028-86259293 |
| 邮购地址 | 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031 |
| 印 刷 | 成都东江印务有限公司 |
| 开 本 | 700mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 14.5 |
| 字 数 | 290千 |
| 版 次 | 2012年8月第一版 |
| 印 次 | 2012年8月第一次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5411-3485-2 |
| 定 价 | 28.00元 |



礼，始诸饮食
文化，是从吃饭中产生的……

食慾通天

書

何謂

食道食之道在人人可得滋

養而又人人樂此美滋味終身難棄凡近于幸

福這是來自天地自然的賜予上帝創造了人就必使它生生不息

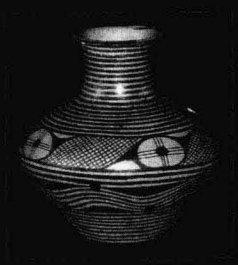
就必為它的生命過程注入歡樂與快感譬如食与色皆同此理如果这个过程充滿了恐怖与痛感生命早已終結

李书崇◎著

食道通天

通向文化的不二法门

四川出版集团
四川文艺出版社



美陶作为食器，是人类鸿蒙初开之时透出的文化曙光。

“文”，即纹，刻画装饰之意。

美陶之文尤彰。



序：本能到自觉/流沙河

食之道	/12
味之道	/16
麦当劳与普通话	/20
菜系春秋·鲁菜篇	/26
菜系春秋·维扬菜篇	/30
菜系春秋·川菜篇	/34
菜系春秋·粤菜篇	/40
五菜安在？	/44
何谓五谷？	/48
说苦	/56
说臭	/60
说麻	/64
恶食	/68
雅食	/74
野食	/78
妖食	/84
豪食	/90



目 Contents 录

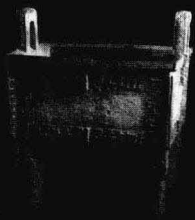
目 Contents 录



最是家常味难忘	/96
昨日盛宴今不再	/102
红楼宴上无佳味	/108
名人与名饌	/116
美饌	/124
美器	/130
美人	/140
美酒·女人	/148
美酒·男人	/156
美景	/166
食礼	/174
岁时食俗	/184
粉食点心	/194
餐桌上的君臣配伍	/200
至味摭拾	/208
茗浴	/214
中饌即家国	/224

食德承天

中国美食尚味道，追求中和境界。调和鼎鼐绝非一句空话，其实是一门大学问。有此理论观照，《内经》认为，人之所食，当以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”（《素问·脏气法时论》）这是说，人当以谷物类为主食，果、蔬、肉食副之。华夏民族以此为膳食结构，历五千年而涨至现今十几亿人口，可说是“实践”已检验了“真理”。《内经》不列慕尼黑大杯啤酒，汉诺威大块蹄髈，英国大片烤培根，荷兰大杯冰激凌不是“文化的差异”，乃在对生命认识的深浅。味道与性命悠关，味道即为人道。连吃什么、入何味都已告诉你了，如若不信，便是自绝于人民。



商·司母戊大方鼎



周原方鼎



人面鼎



曾乙侯升鼎



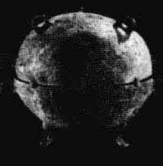
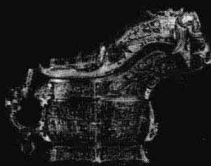
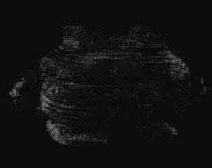
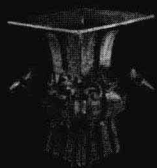
赵卿附耳牛头螭纹镜鼎



汉·盖鼎



错宝钺有流铜鼎



青铜礼器本为食具，渐为祭祀所用，参与国事活动，成为权力象征。

夏商周文字的书体变化



流沙河

序：本能到自觉

吾友李书崇著此书，详述美食文化。

请注意，他不是要教你怎样做饕餮之徒。饕餮，人之动物本能，要谁来教？至于美食，凡我圆颅方趾之人，除极少数嗜异症如“咬姜喝醋”或喜好“太和豆豉煮醪糟”之怪人，莫不爱伸筷子尝一尝，也不要谁来教。前不久逛书市，见了好几种“导吃”的著作。嗨，真还有人教！

书崇著此书，别有深意。原来他是希望诱导你做一个及格的美食家。一道道佳肴至味，书中他也津津谈及，兼传烹饪秘方，亦颇翔实。但是他的趣旨不仅仅在此也，他是要给你补美食文化课。他这大半生享用过种种佳肴至味，遂萌感恩之忱，所以著此书以酬馈社会，也算是用笔报恩吧。

他深知人世间不存在天生的美食家。美食而想成家，须有专业文化诱之导之，日久方成。其间有个从动物本能跃升到文化自觉的学习过程。这本《食道通天》，据我看，正好拿来补习课本用。可知这是一本以美食为题材的文化专著，非菜谱也。

当兹物欲横流，众生浑浑噩噩之际，凭本能大嚼的好吃嘴，多似河鲤江鲫，日夜爆满酒楼，盛况简直超唐迈宋。北宋太尉党进，泉下有知，亦当艳羡不已。就说那党太尉，兵痞出身大老粗，趣味自然浊，他以饕餮名世。寒冬独坐帐内，叫一队肥婢女环列成“肉屏风”以御寒，而他猛喝火酒，大嚼嫩羔，听唱淫词艳曲。既醉且饱，抚拍大肚，满意告之：“我对得起你了，嗯！”侍姬掩唇笑说：“太尉对得起它，它对不起太尉，没有给太尉挤出半滴墨水来。”

放眼今日，宴聚酒楼比党进更浊的我都见过。书崇见过的应该更多。他虽隐忍不发，心实忧之。此书之著，盖欲以文化醒世，俾使其从动物本能跃向文化自觉。何谓“克己复礼”？这就是。此宅心济世者之所为，予甚嘉之。

友人中唯一的好吃嘴是李书崇。听他谈吃，比真吃更有味，还能唤起食欲，使我愈听愈饿。刚才嘉许他“宅心济世”，现在补充说，也是炫学自娱。都是读书人嘛，谁能做到不炫。彼此彼此，就互相谅解吧。

2012年2月7日 成都



食为天下第一神圣之事，故
食道通天。

不管它小葱拌豆腐还是炒肝
儿对卤煮，是馍泡进了羊肉汤还
是羊肉夹入馍当中，只要合于食
道，皆成幸福要素。

吃了一辈子饭而不辨滋味，
不谙食道，岂不活得冤枉？

食之道 SHIZHIDAO

清人戴可亭任四川学政时，从峨眉山道士习吐纳胎息术，自谓得
道，寿至九十有余。客问其养生之事，戴说早起喝稀饭一茶碗，晚上
进人奶一小杯，仅此而已。

客疑食此不能饱，戴勃然作色说：人难道需要吃饱吗！

戴其实已经走火入魔了，他的理论自然荒谬可笑，行为亦属丑陋：状若干柴一老翁，天天抱着年轻女子喂奶！此真孟子所说：不得饮食之正也！

读《子不语》，见录蒋用庵等几位高官，在同僚徐兆潢家宴集，大嚼河豚。席间有人突然昏厥倒地，人事不省。众料此必为河豚中毒，急灌粪浆施救，无效。食客人人自危，乃各饮粪浆一大罐以自保……

其实昏厥者乃癫痫发作，过一阵就好了。同僚们知情后大呕吐，边漱口边狂笑。

前者吃了一辈子饭而不知味，后面几位，暴殄天物之老饕而已，皆有悖食道。

何谓食道？食之道，在人人可得滋养而又人人乐此，美滋美味，终身难弃，几近于幸福。

这是来自天地自然的赐予。上帝创造了人，就必使它生生不息，就必为它的生命过程注入欢乐与快感，譬如食与色，皆同此理。如果这个过程充满了恐怖与痛感，生命早已终结……

川西平原，田家若具鸡黍相邀，可有石磨豆花。黄豆涨发之后，加少许新鲜青豆一起磨浆，豆花制成，有淡淡翠绿清香；郫县豆瓣剁细下油锅跑酥，口蘑酱油小葱花兑成蘸料。

猪肉选肥嫩软边坐墩儿（臀尖之无尾部分）大转中火煮至六七分熟，晾冷后切片投入锅中，慢爆令其出油，直至肥肉卷成“灯盏窝儿”，下豆瓣甜酱、菜地里现采的蒜苗翻炒入味，使菜色红彤彤油亮亮中，凸现蒜苗青白二色与浓郁蒜香。

珠玉般的新米开锅三次后沥出米汤，上甑子大火蒸；米汤另锅煮芋儿小白菜……这热腾腾的甑子饭就石磨青豆花、熬锅肉、滑溜溜的芋儿小白菜汤，桌上再添一碟脆生生的胭脂色枇杷秧泡萝卜，如此简饌足下笑纳否？惭愧！

若是江左渔家或沪上市井，偶然来客，不及备餐，也许就将小黄鱼洗净，以绍酒、葱姜腌上片刻，上笼屉蒸熟，细心拆下琥珀似的嫩滑鱼肉；鲜笋切薄片待用。

手边如有火腿可以少许切细吊汤（蒸鱼所遗汤汁一并倒入汤中）。待汤滚过二三遍后，捞出姜片葱节，拨入鱼肉笋片，调味，勾薄芡，起锅时稍加醋与香麻油……

与此同时，老虎灶隔壁档口的生煎馒头刚从铁鏊中铲出，还在嘶嘶作响，一股焦香扑鼻而来。生煎上桌已呈扁扁的吊钟形：上部是雪白的面花盖子，中间已被肉馅鼓成茶色玻璃般半透明，底座金黄色，焦香就是从这里发出的。

吃的时候先小心咬破座子以上面皮，待馅内滚烫的卤汁稍稍冷却方可啜食；吮尽美味卤汁，再沿着座子小口咬一圈令钟盖与底座分离，揭起盖子先吃，品绵韧劲道面香，然后细尝底座上荸荠大小的鲜嫩肉馅，然后挟起底板一咬倍儿脆，然后喝一口鲜美的小黄鱼汤……

所以在生煎铺里总听见上海人对堂倌吼：“底子要厚！”

上面所说简饌，都在民间。不管它小葱拌豆腐还是炒肝儿对卤煮，是馍泡进了羊肉汤还是羊肉夹入馍当中，皆成幸福要素。

天赋人权，亦赐美食。只要不遇饥荒瘟疫、战争革命；只要社会正常，不起纷乱，人人均可指望享用。此食之道也。民以食为天，故食道通天。民谚：雷不打吃饭之人——此人纵有大罪，也不能在他吃饭时施以惩罚。

可见，食为天下第一神圣之事。



宿王花严，食道通于天