

老吃货吃不老



张竞生的养生食经之道

张竞生 著
张培忠 编



江西科学技术出版社

老吃货吃不老



张竞生的养生食经之道

张竞生 著
张培忠 编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老吃货 吃不老:张竞生的养生食经之道 / 张竞生著; 张培忠编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5390-4570-2

I. ①老… II. ①张… ②张… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 151943 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2012064

图书代码: D12026-101

老吃货 吃不老:张竞生的养生食经之道

张竞生 著 张培忠 编

责任编辑: 曹 雯

特约策划: 朗读者图书

特约监制: 符马活 罗 毅

特约编辑: 萧 健

封面设计: 连 杰

出版发行: 江西科学技术出版社

地 址: 南昌市蓼洲街 2 号附一号

邮 编: 330009

电 话: 0791-86623491

传 真: 0791-86639342

邮 购: 0791-86622945 86623491

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市延风印装厂

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6.5

字 数: 130 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5390-4570-2

定 价: 26.80 元

赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换

赣版权登字号-03-2012-56

版权所有,侵权必究

序

饮食革命的先驱者

世人只知道张竞生有《性史》，却不知道张竞生有《食经》和《新食经》。

作为五四新文化运动的一代宗师，张竞生不仅在哲学、美学、性学、人口学、社会学、民俗学、逻辑学等领域引领风骚，而且在饮食学、营养学诸方面也独树一帜，发人之所未发，见人之所未见。

有识之士曾这样概括中西文化的差异，谓西方文化是男女文化，中国文化是饮食文化，善哉斯言。中国古语有云“民以食为天”，又云“食不厌精，脍不厌细”，诚此之谓也。无论是远古的衍圣公府食事安排，还是近古的随园食单研究，处处透露出中国博大精深的饮食文化，以及顺物自然的饮食传统。然而，吊诡的是，时至今日，精于脍事的中国人却遭遇了空前严重的食品安全危机。地沟油、毒牛奶、塑化剂……一系列食品安全事件的出现，使吃什么、怎么吃这个本不应成为问题的问题，被尖锐地推到国人的面前。

在这样的背景下，张竞生的《食经》和《新食经》，从尘封已久的旧纸堆中破空而出，就格外彰显出其不同凡响的意义。

实际上，早在1924年初，张竞生就开始研究饮食问题。当年5月出版的美学著作《美的人生观》中，他提纲挈领地提出“美的饮食”的命题，指出“食是生命的根源，生命是食的结果。故创造美的饮食，乃是创造美的生命最紧要的原料”，深刻揭示食的重要性，创设“美的内食法”。他强调可以通过三个步骤来达到：“（1）使所食之物在身体内得到最高度的热力；（2）使人对于食物，仅在物的兴趣上而不在其需要；（3）使身体内的热力转变为精神上最高度的作用。”并初步得出“内食法”“是美的食法的真髓，是养生的最好方法，是把物质创造为精神上的最好技术”。

时隔十年之后，1934年5月起，张竞生在上海《时事新报》副刊“青光”发表《食经》，每天五百字，共连载五个月。这是张竞生第二次欧游归来，受到法国自然主义运动的启示，特别是“尝过都市生活后，愈觉得自然生活的可贵”，而著此《食经》。其目的有二：“第一，希望个人从饮食开始讲究，既可节俭，又可卫生。凡富人都患多食的毛病，故节食为要着。我国人当提倡‘单盘菜’的风气，虽不能餐餐如此，至少，每日或每二日当应实行一餐之‘单盘菜’省起钱来做好事。第二，希望组织多个‘卫生食合作社’，有系统地将自然食的方法普及于人间。”

《食经》第一次比较系统地提出了饮食的现代理念，以及科学饮食的具体方略。张竞生站在当时科学的前沿，以最先进的科研成果指导研究饮食问题，提出饮食革命。他指出：“自近时维生素被发现后，食界发生了空前的大革命。先前以为蛋白质或碳水化

合物最为重要，今则以食物所含维生素多少及种类，为食物的根本问题。因维生素为食物的精华，其余质料不过是其辅助。维生素不在量之多，而在质之精，故烹调之法甚为重要，以免精质散失。而今不但‘食的学问’产生了新观念，‘食的艺术’也发生了极大的革命了。”维生素既然如此重要，张竞生遂在第一章开宗明义地介绍维生素的种类及功用，更在此后诸章不断强调“因食物文野之不同，而身体内随其养料供给之关系遂而影响到心灵”，阐明食什么之于生命体的意义。告诸大众，在现代社会，衣、住、行，愈文明化愈好，唯独食，则愈野蛮化愈好；食品要原质不变，愈朴素愈佳。进而指出，凡豆、菜、青果，新鲜的大为有益，久藏则变坏，罐头的则有害无益。张竞生因此大声疾呼：工业机器的食品，完全是自然食品的敌人！卫生的凶手！维生素的毒害者！今天，添加剂已经泛滥成灾，张竞生的谆谆告诫可谓振聋发聩。

在“水和饮料”一章中，张竞生指出：“今后我们一切食水，无论在乡间、在城市，都应改良，而又常提倡生食泉水及矿水的风气。外国——尤其是法国这类水的销售甚大，人家桌上、市上、饮食店，都是满满装了泉水与矿水的瓶罐。这个卫生而便利的好习惯，我们也当推行。这个不但于卫生有至大的利益，若能由国家或团体经营，可得极大的收入……”八十年前，张竞生所设想和期望的，今天已成为现实。在大城市里，瓶装水的销售，已形成一条巨大的产业链，成为市民生活不可或缺的组成部分。“独一及最好的人类饮料是生食的泉水与矿水（留心的人，可将泉水由沙滤桶滤过）。这种水能于晨起未食物时饮一两杯，或于渴时多饮，自能清胃消脾，洗涤脏腑的一切污气，激增身体内的维生素

与内分泌。就这饮水一项能够如此做下去，已可消减许多疾病及各项痼疾，而益寿延年的基础也经由此深深树立了。”由此可以得出一个结论：水是最好的药！而这样的理论，在今天也已深入人心。此外，张竞生还有许多独特的保健理念，譬如：糖乃聪明之元素，空气乃最重要的食品，日光乃一切生命之祖，夜景与露气更是一服清凉剂；而素食、少食、生食、鲜食、美食、肉食，这六种食法，凡能终身有恒去实行，可以免病，可以长生，可增力量，可加聪明，可养德性，可以战胜一切毒菌，可以把自己整个生命组织得坚固，可以将自己零碎的灵魂征服到一切物去。张竞生的这些理念，或过于浪漫，或过于超前，但对于增进健康，促进发展，不无启发，大可借鉴。

1948年4月至5月，蛰居饶平乡下旧寨园的张竞生撰写并在汕头《大光报》连载《新食经》。这是他在发表《食经》十四年之后，对食的问题作进一步系统深入的理论阐述。报纸连载后，还出版单行本公开发行。此书比《食经》又更进一步，不仅强调维生素在营养学方面不可或缺，更阐明其对医学界的革命性贡献：“自维生素被发现后，人类知有许多种病，原来不是毒菌作祟，乃是人身在食物中缺乏某种维生素遂致生出某种疾病。若知缺点所在，从速用所需的食物或所提制的维生素去补救，不久，这等病也就好了。由此可知许多病不是医药能救治的，它的根本治疗法乃在日常食物，故自维生素被发现后，不但食物起了革命，医药界也起了革命。”

食物的革命能引发医药卫生的革命，《新食经》最重要的价值之一，在于发现和肯定了素食比肉食是一种更科学、更卫生、更

经济、更人性的饮食方式。张竞生以番薯为例，作了令人信服的阐述。早在1912年，丹麦一位著名医学家韩特特，为了检验番薯的营养结构，专门做了一个实验。他让助手仅以番薯为食物，佐以少量植物油，一口气吃了六个月，开始每日吃两公斤半，后来增至四公斤。该助手每日工作十四个小时以上尚不感到困倦，有一次竟然连续工作两日一夜而不感疲劳，每日由医生试验其大小便，丝毫不异于常人。但番薯比平常的食物便宜十倍以上！这个惊人的成绩，惊动了丹麦和德国的医学界，乃称番薯为“全能的食物”。因此，张竞生断言：“维生素既然这样重要，又均在食物之中，而尤其在五谷、菜蔬、水果之中，人们就从这些食物吸取就好了。”

解决了“食什么”之后，张竞生又阐述了“怎么食”，提出了三原则，即食少、食好、食巧。

第一当食少。普通人都食过多，不但费财而且伤身。只有养成少食的习惯，才经济、免病痛、有精神。

第二当食好。食好，不是食俗人的高贵物品，如鱼翅，如燕窝，如鸡鹅，如猪羊，而是在于选择好的菜蔬、水果及杂件。如要食茶，当食好茶之类。

第三当食巧。所谓食巧，也如食好一样不用高贵的物品，而是用最普通的物品，通过讲究的厨房术就可达到目的。

总之，《食经》和《新食经》站在当时科学的前沿，提出了科学饮食的主张，这些主张至今仍具有强烈的现实意义。作为一个杰出的美学家，张竞生不仅从实用的角度来揭示饮食的底蕴，更从审美的层面来评鉴饮食的内涵。比如，张竞生提出，食物要清

洁，色彩要美丽，切法要讲究。讲到切法，他说：“应长、应短，宜圆、宜方，应随其物以相度，务使悦目而赏心，快舌而乐意者为佳妙。”他赞美素食：“谷粒类其美如珠玉，青菜类有花者、有叶者、有心者、有芽者、有苞者，人们看之无异茹香餐霞，不但其味清沁肺腑，抑且其色令人魂醉神摇。至于新鲜成熟的水果，种种色色极尽美观；苹果之粉红，如少女之颊，梨之青，李之紫，桃之娇羞，杏之轻盈，荔枝、龙眼之饱满，葡萄有像乳者，有似玛瑙珠者。凡这些物，若论其味无异于琼浆玉液。”

经由《食经》和《新食经》，张竞生对于饮食的科学指引和美学品鉴，可以说是达到了出神入化的程度，读者从中不仅得到了口腹之乐，更获得审美享受。

张培忠

2011年7月10日

广州市梅花村

目录

导言 / 009

食经 / 011

维生素——食物的精华，生命的柱石	012
抵抗衰老的方法	023
素食还是肉食	035
水和饮料	047
美的食法	056
食物刺激	074
食物与运动	085
食与新灵魂	097
我的食史	105
自然派免病法	114

自然主义的好处	123
饿的利益	128
卫生食合作社的组织	134

新食经 / 137

食的革命与医药的革命	138
全能的食物	150
“活能”与聪明的食法	155
人的食量	169
小孩与老人的食法	174
食与运动及内分泌	178
食与性情及房事	183
绝食与精神的食法	188
盐与水的利用	193
生命的活能	196
食礼初步	200

出版后记 / 205

我第二次到法国时，即加入自然主义派运动。此派全无政治意味，只是提倡自然的主义。我到此派所实验的小岛上时，觉得别有一个世界，而经过几个月的自然生活后，觉得自己变成另一个人一样。尝过都市生活后，愈觉得自然生活之可贵。自然生活固然有很多种，但食为其中最重要之一，故先将此问题做成小系统以问世。名曰“食经”者，使人知食乃日用经常之道，最普遍而又是最重要者也。

在食的问题上，有一特点须提起，凡愈机器化与工业化，食品愈是糟糕。衣、住、行，愈文明化愈好；独至于食，则愈野变化愈好。食品是要原质不变，愈朴素则愈佳，故机器米与面，万万不敌乡民用石磨磨出来的米与面所含维生素与香味之丰富，以及经济与卫生。一切罐头食品均有害无益，一个生梨比罐头内的十个梨要有益。未经机器加工过都是好的，一经工业制造后，无论多好的食品

均变为最坏的了。又食品愈便宜的愈有益，菜蔬、五谷与水果，都比鱼、肉、脯料及奇巧的食品为佳。这几点，都是此书所特别要提及的。

我写此书的目的有二：第一，希望个人从饮食开始讲究，既可节俭，又可卫生。凡富人都患多食的毛病，故节食为要着。我国人当提倡“单盘菜”的风气，虽不能餐餐如此，至少，每日或每二日当应实行一餐之“单盘菜”省起钱来做好事。第二，希望组织多个“卫生食合作社”，有系统地将自然食的方法普及于人间。

食经

1934年5月，张竞生在《时事新报》副刊“青光”上第一次连载“食经”。第一次比较系统地提出了饮食的现代理念，以及科学饮食的具体方略。

吃，为的是健康。张竞生围绕健康饮食徐徐道来，明白易懂，告诉人们，怎么吃才健康——食品是要原质不变，愈朴素则愈佳；便宜的食品也自有其益处，菜蔬、五谷与水果，有鱼、肉、脯料及奇巧的食品所没有的营养。

维生素——食物的精华，生命的柱石

自近时维生素被发现后，食界发生了空前的大革命。先前以为蛋白质或碳水化合物最为重要，今则以食物所含维生素多少及种类为食物的根本问题。因维生素为食物的精华，其余质料不过是其辅助。维生素不在量之多，而在质之精，故烹调之法甚为重要，以免精质散失。

人类的食物约有五种：

1. 蛋白质——其效用在于补充细胞所消磨的质素，含此质最多者为肉、鱼、蛋、奶、奶饼，以及植物中的杏仁、香菇等。

2. 碳水化合物——它提供给体内热力与筋肌的能力，番薯、豆、五谷、淀粉、糖等都属之。

3. 纤维质（即纤维素）——以青菜及水果为主。它介绍“日光素（叶绿素、叶黄素等的统称）”进入食者的体内，到了肠中则如扫帚一样将腐朽者排除于体外。

4. 矿物质。

5. 水。

于此，应注意以上分类法，乃新式的自然派所新制定。若照旧式，第三项纤维质不过被视为第二项“碳水化合物”的附属品，但依照人体需求的重要性，故特意将纤维质提出作为专项。

自近时维生素被发现后，食界发生了空前的大革命。先前以为蛋白质或碳水化合物最为重要，今则以食物所含维生素多少及种类为食物的根本问题。因维生素为食物的精华，其余质料不过是其辅助。维生素不在量之多，而在质之精，故烹调之法甚为重要，以免精质散失。而今不但“食的学问”产生了新观念，“食的艺术”也发生了极大的革命了。

既然维生素为食物的精华，又为生命的柱石，故我有把它来作详细解释与介绍的必要。

维生素一质乃由樊克（Funk）先生在 1911 年发现，以后逐渐发现的种类甚多。现今概括为以下八类。

维生素甲——能使身体发展，避免肿目及盲目

关于这种维生素甲（在欧美则以 A 字名之），植物不用他物帮助而能自动产生，并且能够自己制造，至于动物全靠从植物身上获得此质。由此可见其所占地位的重要性了。

植物之叶，尤其是绿叶，最富含维生素甲，此乃吸收“日光素”的结果，所以多见日光的菜蔬类为好食品。例如菠菜、芥菜、

青菜，绿色、黄色的海藻，以及牛、马食的菜豆科类刍料（西人专门种植以养牲畜），均含此维生素极多。

谷粒类食物通常缺乏此维生素，唯有在谷粒做种即将发芽时以及谷糠内才含有。其他如黄玉蜀黍（白的较少）、黄麻粒、黄黍、胡桃、杏仁、黄小豆均含有此维生素，而以大豆含量最多。

水甜类的水果（看下文水果的分类）含此维生素甚少，但香蕉、柑、番茄及胡椒、新鲜豌豆等含量尚为丰富，唯柠檬则全无此维生素。

根类食物中，如白萝卜、马铃薯与甜萝卜并无维生素甲，反之如刺蓟之心、甜薯与紫萝卜则含量不少。

植物油，如橄榄油、花生油、芝麻油、苧麻油、棕油、玉蜀黍油、可可油，不见此维生素的踪迹，但棉籽油以及需用力压榨的大豆油，则其含量不能轻视。

奶油含维生素甲之多少，随季候的变化而异。鲑鱼肝油蓄量甚富，但有时因制造之法不妥而致含量减少；鲸及鲨的肝油藏此维生素也颇多；蚝（牡蛎）与日本鳗也富含此维生素。

肝、肾、胰、肺，比心与脑多含有维生素甲。但油料，除猪油及牛油外则不见有维生素甲。瘦肉含量也甚少，唯蛋黄几乎与奶油等量齐观。凡母鸡多外出食鲜草者，其所生鸡蛋，所含维生素甲可比平常鸡蛋增加五倍。

奶类，当水分蒸发时，则其所含维生素甲多散失。凡市场上所卖的一切罐头奶和奶粉不但无益，而且有损眼睛^①。

① 此为当时的见解。随科学技术的发展，奶制品的技术和营养搭配，在当今已经很成熟了。