

陈淑君 唐 民 主编

中國

美食詩文



广东高等教育出版社

中国美食诗文

主编 陈淑君 唐 艮

编注 唐 艮 陈淑君 杨明新 柳宏坤
陈 凡 温带光 王 镇 黄林庚
(以菜谱多少为序)



广东高等教育出版社

B 615059

责任编辑 张 乔
封面设计 王 芳

中国美食诗文

陈淑君 唐 良 主编

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广东省乳源县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本12.75印张268千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数00001—8000册

ISBN 7-5361-0293-3/G·90

定价: 4.50元

目 录

序.....	秦 牧 (1)
--------	---------

采 料 编

本 味.....	《吕氏春秋》 (5)
荔枝图序.....	白居易 (13)
吴樱桃.....	白居易 (15)
笋 竹.....	郑板桥 (16)
鲜 蛭.....	谢 朓 (18)
故乡的野菜.....	周作人 (20)
藕与莼菜.....	叶绍钧 (22)
南瓜经.....	索 惠 (25)
吃动物.....	秦 牧 (28)
巨 茄.....	秦 牧 (38)
鱼中异味说鲥鱼.....	周瘦鹃 (42)
大豆小传.....	桑润生 (44)

美 味 编

八珍.....	《礼记》 (51)
槐冷叶淘.....	杜 甫 (56)
胡 饼.....	白居易 (57)
猪肉颂.....	苏 轼 (58)
黄雀鲊.....	黄庭坚 (59)
口数粥.....	范成大 (62)
茗食裁书.....	陆 游 (64)

茄肉羹	杨万里 (67)
灌汤肉包	林兰痴 (69)
粽子	谢 塘 (70)
雄禽谈吃 (节选)	梁实秋 (71)
当归面筋汤	郭沫若 (79)
腊八粥	冰 心 (80)
黄桥烧饼	顾寄南 (83)

风 味 编

南食记	韩 愈 (87)
话说扬州的吃	朱自清 (89)
谭饕歌	郭家声 (92)
慈禧爱吃的羹	德 龄 (96)
山东菜味香	臧克家 (101)
溯北京乡菜	陈荒煤 (104)
广东菜特色	欧阳山 (109)
谈谈广东菜	秦 牧 (112)
泡成都小吃	黄炎培 (116)
近菜琐谈	端木蕻良 (117)
北平的涮羊太和烤肉	夏元瑜 (121)
台湾点心	何凡 林海音 (125)

厨 艺 编

厨 师	《左传》 (131)
庖丁解牛	《庄子》 (133)
炙 豚	《齐民要术》 (137)
尚食令	《卢氏杂说》 (140)
厨 师	《江行杂录》 (144)
厨师王余传	袁 枚 (150)

姑苏采芝	陆文夫(160)
川菜的艺术	雁翼(166)
老厨	吴正格(169)

宴 饮 编

鹿 鸣	《诗经》(179)
瓠 叶	《诗经》(181)
丽人湖宴	杜甫(182)
琼林御宴	施耐庵(183)
红楼宴饮	曹雪芹(186)
西游素宴	陶文台(194)
叹为观止的一席	陆文夫(198)
满汉全席琐谈	唐 琼(202)
食鱼记	戈壁舟(205)
钓鱼台便宴	王世襄(210)

咏 赋 编

招魂食单	《楚辞》(217)
天下之美食	狄 束(219)
饼 赋	朱 贲(222)
饅 头	韦 琳(227)
老饕赋	苏 轼(230)
小圃五咏	苏 轼(234)
及咏山家食品	陆 游(244)
咏蟹三首	曹雪芹(246)
煎饼赋	蒲松龄(249)
赠冷溪茶家三首	郭沫若、茅盾、老舍(256)
得鲈闻诗	叶圣陶(258)
赞巧工厨师	秦 毅(259)

豆腐颂·····	林海音(264)
----------	----------

食 风 编

谈 吃·····	夏均尊(273)
吃 的·····	朱自清(277)
劝 菜·····	王 力(283)
小米的回忆·····	曹靖华(286)
味之情意与情意之味·····	吴有恒(290)
回忆家乡味·····	戈宝叔(292)
美食随笔·····	黄宗江(296)
“炒牛河”之忆·····	李一氓(300)
食事琐议·····	朔 望(303)
餐桌上的变迁·····	袁云 知凤(308)
穷 吃·····	邓晨曦(312)

食 道 编

论饮酒·····	司马迁(319)
食时五观·····	黄庭坚(323)
论 酒·····	顾 仲(327)
随园食单(节选)·····	袁 枚(330)
《醒园录》序·····	李调元(337)
关于味觉的新发现·····	茅 盾(342)
谈 茶·····	吴秋山(350)
茶乡笑谈·····	秦 牧(355)
谈 汤·····	何 凡(362)
味的循环圈·····	宋振庭(368)

养 生 编

不食篇·····	《论语》(373)
----------	-----------

《黄帝内经·素问》其一	(376)
《黄帝内经·素问》其二	(378)
食相篇	《曲礼》(379)
孙真人卫生歌	孙思邈(381)
玉泉仙人掌茶	李白(383)
降气益寿方	陆游(384)
饮食调治第一	陈直(387)
食饮以宜	姜居中(389)
鲜花·生花·良药	邱岩同(391)
附录：美食检索	(393)
后记	(398)

序

秦 牧

这是一本别开生面，独标一格的书，它把中国历代谈论美食的诗文蒐集在一起（自然是有一定代表性的），读者手此一编，对于中国的饮食文化，也可以领略一个概貌了。

饮食是一种文化，烹调是一项艺术，大概时至今日，对这一点持有异议的人是不多了。有的人赞美自己国家的火腿，有的人夸耀自己乡邦的奶酪……这都是自然不过的事。试想从先民的茹毛饮血到现代筵席上的精美肴馔，这中间经历了多么悠长的进步历程啊！自然，假如一个国家只有饮食文化，其它的文化都奄奄一息，那是很糟糕的。但是，事实上决不会如此，饮食文化是不可能孤立存在的。世界上林林总总的国家和民族，各有各的名菜佳肴，而中国菜、意大利菜、法国菜，偏能在世界上鼎足而三，在芸芸菜式中称雄。这就不是偶然的事了！这几个国家，是都有比较悠长的文化传统的。

一谈到美食，很多人就会想到竞事奢华，挥霍无度这些事情上头去，但是，事实上它们之间并无绝对的联系。我们反对奢华、挥霍，但却不妨碍我们承认饮食是一种文明。举例来说，我们可以反对某种浪费公帑的宴会，加以抵制；但是这却并不妨碍我们约晤三五好友，各露一手自己烹调些风味

小吃，热闹热闹。而且，在正当的宴会上以较少的开销端出些精美的菜式，不是也大堪提倡吗！

不久以前，日本为了介绍中国菜肴，特地以各种文字出版了图文并茂，每套好几百美元的《中国名菜美点》九大卷。这类工作，我们自己也很有可以做一点的（虽然出版豪华本，就大可不必了）。《中国美食诗文》一书，我认为，正是在这方面的一个尝试。负责编纂本书的广东商学院的教师陈淑君和江苏商业专科学校的教师唐良同志是着实花费了一番心力的。

本书的选题，五光十色，琳琅满目。它们分别谈了采料、风味、佳肴、技艺、食风、养生等等方面的事情。其中有些篇章，如历史上的《庖丁解牛》、《老饕赋》、《随园食单》以及现代的《藕与莼菜》、《小米的回忆》、《黄桥烧饼》等名篇，人们太抵耳熟能详。广搜博采，把它们汇编在一起，就很有参考价值了。

随着经济的发展，我国的第三产业，正在日益兴盛。本书，对于饮食服务行业的人来说，大有可以师法借鉴之处，最少也提供了许多足资向客人介绍的资料。对于食客们、主妇们来说，理解这方面的事情，也可以提高生活的情趣和烹饪的本领。而对于一般读者来说，这类“闲来翻翻”的书，是可以作为常识读物浏览的。因为它讲的虽然是饮食方面的事情，也附带介绍了历史、社会、文化、博物的若干知识。

这本书，是有特色的。它的出版意义，并不在于能使人食指大动，而在于：它介绍了文明的一支。

1988年9月于广州

采 料 编

本 味^①

《吕氏春秋》

汤得伊尹^②，祓之于庙^③，爇以燿火^④，衅以牺豭^⑤。明日设朝而见之，说汤以至味^⑥。汤曰：“可对而为乎^⑦？”对曰：“君之國小，不足以具之；为天子然后可具。夫三群之虫^⑧，水居者腥，肉攫者^⑨臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所以^⑩。凡味之本，水最为始。五味三材^⑪，九沸九变^⑫，火为之纪^⑬。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜^⑭，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微^⑮，皆有自起。

“鼎^⑯中之变，精妙微纤，口弗^⑰能言，志弗能喻^⑱。若射御之微，阴阳之化^⑲，四时之数^⑳。故久而不弊，熟而不烂，甘而不哂^㉑，酸而不酷^㉒，咸而不减^㉓，辛而不烈^㉔，淡而不薄^㉕，肥而不胝^㉖。

“肉之美者：猩猩之唇，獾獾之炙^㉗，雉燕之翠^㉘，述荡之豢^㉙，鹿象^㉚之约，流沙之西，丹山之南，有凤之丸，沃民所食^㉛。

“鱼之美者：洞庭之鱖^㉜，东海之鲔^㉝；醴水之鱼，名曰朱鳖，六足有珠百碧^㉞。霍水之鱼，名曰鰪^㉟，其状若鲤而有翼^㊱，常从西海夜飞，游于东海^㊲。

“菜之美者：昆仑之蘋^㊳，寿木之华^㊴，指姑之东，中容之囷，有赤木、玄木之叶焉^㊵；余胥^㊶之南，南极之崖，有

菜，其名曰嘉树，其色若碧^①。阳华之芸^②，云梦^③之芹，其区之菁^④，浸渊^⑤之草，名曰土英。

“和之美者：阳扑^⑥之姜，招摇^⑦之桂，越路^⑧之菌^⑨，鯪鮓^⑩之醢^⑪，大夏^⑫之盐。宰揭^⑬之露^⑭，其色如玉。长泽^⑮之卵^⑯。

“饭之美者：玄山之禾^⑰，不周^⑱之粟，阳山之稷^⑲，南海之柜^⑳。

“水之美者：三危^㉑之露，昆仑之井^㉒，沮江之丘，名曰摇水^㉓。日山之水^㉔，高泉之山，其上有涌泉焉，冀州^㉕之原。

“果之美者，沙棠之实^㉖；常山^㉗之北，投渊^㉘之上，有百果焉，群帝所食；箕山^㉙之东，青鸟^㉚之所，有甘栢^㉛焉；江浦^㉜之桔，云梦之柚^㉝，汉上石耳^㉞。

所以致之。马之美者，青龙之匹，遗风之乘。非先为天子，不可得而具。天子不可强为，必先知道^㉟，道者，止彼在己，己成而天子成^㊱，天子成则至味具。故审^㊲近所以至远也，成己所以成人也；圣人之道要矣，岂越越多业哉。”

〔注 释〕

①《本味篇》选自《吕氏春秋》第十四卷。文中记载了伊尹以至味出汤的故事。鲁迅认为这是中国现存的最早的一篇小说。文中记载的美味，有一部分属于传说。尽管如此，《本味篇》在中国烹饪史上的地位是不容忽视的。它保存了世界上最古老的烹饪理论，提出了一份范围很广的食单，记述了商汤时期天下之美食。文中所提出的烹饪理论和所列举的各地名产也是有一定依据的。

《吕氏春秋》是战国末秦相吕不韦集合门客共同编订的杂家代表作，亦称为《吕览》、《吕纪》、《吕论》。

②伊尹：商初大臣，名伊，尹是官名。伊尹是一个庖人收养的嬰兒，幼學烹調之術，很有才幹。湯召選宮議論“至朕”之道，伊尹由烹調術引申而言“君人南面之術”，有“治大國若烹小鮮”之意。湯重之授其為相。因以烹調見稱于世，官被尊為烹調聖手。

③祓(fú浮)之于庙：在宗廟為他舉行除災去邪的儀式。祓，古代的一種除災求福的祭祀。廟，宗廟，帝王或諸侯祭祀祖宗的地方。

④燔(jué爵，又讀jiào叫)以燼(guǎn灌，古音讀為杈)火：在桔槔之上燒起了祓除不祥的火。燒這種火，得將燃燒物放在“桔槔”（又名“桔槔”，一種“杓杆”，原始提井水的工具，用一橫木支在木柱上，一端用繩挂一水桶，另一端系重物，使兩端上下運動以汲取井水）之上，吊得高高的，加以照明。

⑤衅(xìn信)以牺豭(jiā家)：在伊尹身上塗上了公豬的血。衅，古代新制器物成，殺牲以祭，因以其血塗縫隙之稱，引申為塗色。牺豭，純色公豬。牺，古代宗廟祭祀用的純色牲。豭，公豬。

⑥说(shuì稅)湯以至味：伊尹就用談論美味的方法勸湯听从自己的治國主張。說，用活動說服人，使之听从自己的意見。以，用。至味，最佳的美味。

⑦可對而為乎：可以照你说的做吗？对，古人认为“得”之误，则原文应作“可得而為乎。”

⑧“夫三”句：夫，發語詞。三群，三類。虫，動物。

⑨肉獲(jué決)者：指虎、豹、鸞、雕之類。獲，朴取。

⑩臭(xiù嗅)惡猶美，皆有所以：氣味很壞（指腥、臊、膻味），但还是能够做出美味来，都是各有所用的。臭，氣味。

⑪五味三材：五味，指酸、甜、苦、辣、咸。三材，指水、木、火。

⑫九沸九變：（鼎中）多次沸騰，多次變化。九，表多數。

⑬火為之紀：依靠火來調節控制。紀，節。

⑭必以其勝：關鍵控火候取駐。必，必定。其，代火。

⑮齊：通劑，這裡有將調料按一定的比例搭配使用之意。

⑯鼎：古代煮東西用的器物，一般為三足兩耳。

①⑦弗：不。

①⑧志弗能喻：志，心中所想，猜测。喻，晓，明白。

①⑨阴阳之化：阴阳二气的变化。古人认为世间万物皆由阴阳二气变化而来。

②⑩四时之数：四季的变换。指春生夏长，秋收冬藏的变化。

②⑪甘而不𦔐(nóng农)：甜而不过头。𦔐，味厚之意，此指太甜。

②⑫酸而不酷：酸而不太强烈。酷，酒味浓或香气郁烈之意。

②⑬咸而不减：咸而不涩嘴。

②⑭辛而不烈：辛辣而不过度。

②⑮淡而不薄：淡而不寡味。薄，浅薄的意思。

②⑯肥而不𦔐：肥而不膩。𦔐，古人或以为作“腴”，或以为作“𦔐”。如作𦔐，“肥而不𦔐”即肥而不膩之意。如作𦔐，“肥而不𦔐”即肥而不能无味之意。

②⑰獾獾之炙：獾獾鸟做的烤肉。古人认为獾獾应作“灌灌”或“浅灌”，否则就会和作野兽的獾獾相混了。

②⑱雉燕之翠：雉燕，燕的一种。翠，鸟尾之肉。

②⑲“述荡”句：述荡，传说中两个头的野兽“球踢”。擊，古“腕”字。

②⑳约：指短尾。古代也有人以为“约”指象鼻，象的白（指油脂），或以为“约”指旄牛和大象的筋。

③①流沙之西，丹山之南，有凤之丸，沃民所食：流沙的西面，丹山的南部，产有凤凰的卵，沃国的人即以此为食。“流沙”、“丹山”，均为传说中的地名。丸，鸟卵。沃民，传说中沃国的居民。

③②𩚑(zhuān专)：一种淡水鱼。也有人以为是江猪。

③③鰮(ér而)：一种海鱼。前人也有以为是鱼子的。

③④醴水之鱼，名曰朱鼈，六足有珠百碧：醴水出的一种鱼，名叫朱鼈，有六只脚，能吐出碧玉一般的珠子来。醴水，即澧水，在湖南省西北部，源出桑植县北，在澧县新洲入洞庭湖。有珠，吐珠。百碧，前人或以以为作青碧，否则不可解。

③⑤“𩚑水”句：𩚑水，传说中有“西极”的一条河。𩚑鱼，又名

文鱼、文鳐鱼。其胸鳞发达如翼，可滑翔飞行，故又称飞鱼。

⑧翼：翅膀。

⑨常从西海夜飞，游于东海；经常在夜间从西海飞到东海。这是一种传说，讲鳐是乘云气而飞的。

⑩蘋：一说为一种草，状如葵，味若葱；一说是大蘋，为一种水藻。

⑪华：果实，传说人吃了以后不死。一说华即花，寿木之华即不死树的花。

⑫指姑之东，中容之国，有赤木、玄木之叶焉：指姑山的东面，中容之国，有赤木，玄木树上长的叶子。“指姑”、“中容”，是传说中的山名、国名。传说“赤木”、“玄木”之叶，人吃了可以成仙。

⑬余瞿（mào 冒）：南方的山名。

⑭岩碧：青色。

⑮“阳华”句：阳华，即华阳山。芸，一种香菜。

⑯云梦：湖名，在今湖北江陵到蕲春之间。

⑰“具区”句：具区，太湖。蓴，韭花。

⑱没渊：深渊，地点不详。

⑲阳朴：四川的地名。

⑳招摇：山名，在贵阳。

㉑菌：同菌，即蜜桂，和肉桂相近，可作调味品用。一说菌即竹笋。

㉒醢：肉酱。

㉓大夏：一说山名；一说泽名；一说古国名。在西北。

㉔“辛揭”句：辛揭，山名。露，芳香的液体，可做饮料，亦可做调料。

㉕长泽之卵：长泽出产的大鸟的卵。长泽，西方的大泽。一说卵为鲷鱼子。

㉖禾：木禾，谷类。

㉗不周：不周山，在西北方。

㉘阳山之槩（其计）：阳山出产的不粘的黍子。阳山，昆仑山之南，槩，系类皆不粘者。