

食源 食趣 食疗 食法

食的学问

满瑞 蛟峰 振国 普利 编著



为弘扬中国饮食文化,干杯

——代序

安俊义

中国自古有云:“民以食为天”。法国著名作家兼美食家布里亚·萨瓦兰曾说:“人活着,就要吃饭。”可见,古今中外,所有的人皆知“吃”的重要。如果细心观察一下,社会上的大部分人都直接或间接地为“吃”操劳,在许多时间里,每个人都为“吃”花费着心思和精力。由于在漫长的历史中,亿万人民在“吃”上付出了才智和劳动,“吃”也逐渐形成了一种艺术,一种文化。

在世界饮食文化的大花园中,有一朵硕大灿烂的花朵,那就是中国饮食文化。孙中山云:“……昔口中西未通市以前,西人只知道烹调之道,法国为世界之冠;及一品中国之味,莫不以中国为冠矣”。

中国饮食文化是我国传统文化中极重要而又最富代表性的一部分。它讲究色、香、味、形、器之美,体现出中国艺术的精神。饮食文化与我国传统文化有着千丝万缕的联系,如饮食观念、饮食习俗、烹饪作品、饮食器具等,都内蕴着我国传统文化之神。几千年来,中国的传统文化对中国饮食文化产生着较大影响:阴阳五行学说、以“和”为美的观念、老庄的自然

清淡的“道”的思想、孔子的食精脍细的美食思想、古代神话传说、宗教习惯等等，无不在饮食文化上打下深深的烙印。可以说，中国饮食文化实际上是中国传统文化这棵大树上衍化出来的繁茂的枝叶。

中国饮食文化具有丰富的内涵。第一，具有完善的制作工艺，如制做冷食的方法有拌、炆、腌、卤、酱、冻、酥、熏、腊、渍、蘸、裹；制做热食的方法有蒸、煮、熬、炖、炒、爆、熘、炸、烹、煎、焗、贴、烧、焖、煨、焓、燻、扒、烤、熏、烩、氽、涮，还有浇汁、拔丝，等等。第二，具有极其广泛的食物范围，不仅五谷杂粮、猪狗牛羊是经常性的食物来源，如细加考察，几乎飞禽走兽、土埋水生，一切可以入口的东西皆可用中国的烹饪技术，制做出精美的佳肴。植物的根茎花叶，动物的骨肉蹄血，亦可成为席面上的美味。第三，具有齐全的品类，如主食有饼、馍、包、饺、糕、团、粽、饭、粉、卷、条、球；副食有汤、菜、蔬、果；流食有液、汁、粥、羹；饮料有奶、茶、酒等。第四，具有多种多样的食用方式，如正餐、便餐、小吃、零点、小酌、宴会，等等。第五，具有多指标的美食标准。中国饮食讲究色、香、味、鲜、型，口感、火候，并由于这些方面呈现出的不同特色，形成了粤、川、鲁、闽、徽、鄂、沪、浙、辽与清真、素菜等多个菜系。此外，还有御膳、孔膳、谭家菜等各家菜点和各少数民族的民族风味、地方小吃，以及与节日习俗结合在一起的时令菜馐。第六，具有丰富的食味，除一般的咸、甜、酸、辣、香、麻之外，还十分讲究混合味道，甚至怪异味道。第七，具有考究的佐料配方。中国菜肴的制作最讲究佐料齐全，中国料理本身就是一门学问。看起来无非是油、盐、酱、醋、糖、酒、花椒、大料、茴香、丁香、毕拔、肉桂和葱、姜、蒜、辣椒、芥末、咖喱、味精等，这些东西却犹

如画师手中的颜料,用高超的技艺加以调配和使用,就会做出各种诱人入迷的饭菜。第八,还配有高雅的餐具。中国餐具是杯、盘、盏、碗、筷、盂、钵、盆、匙、豆,其质地又分金、银、瓷、陶、竹、木、玻璃,摆在餐桌上,可以形成花团锦簇的图案;使用起来,筹觥交错,叮 作响,自有一番情趣。

中国饮食除具有充饥裹腹的功能外,还兼有许多文化功能。诸如:

——营养。饮食是由各种动植物经过精心加工而制成,富含丰盛营养,是人体所必需、生命活动必要条件、健康长寿基本保证。战国时代名医扁鹊云:“不知食宜者,不足以生存也。”“是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。”谚语云:“智者善食。”由此可知,索取营养,健康长寿,自古人所神往,饮食调摄是长寿之道的重要环节。

——食疗保健。饮食是人类生存所必需,祖国医学认为,各种食物均有药用价值,吃什么不吃什么,吃多少怎么吃,对人体健康有极大关系,因此,在中国饮食文化中,还有一个分支是与中草药的药理相配合的养生饮食文化,它根据药理选择、调配食品,合理摄取其中药用成分,对防病治病、永葆青春,有着重要作用。如前人总结道:冬瓜清热利尿,治带通淋;丝瓜止咳平喘,通络下乳;南瓜杀虫解毒,可治烫伤;黄瓜清热利咽,善解火毒;大枣补脾益血,养心安神。

——享乐。饮食是人的一种欲望,欲望的满足自然是快乐之事。因此,贪“杯中之欢”,享“盘中之乐”,就成了人们追求的目标。在这种欲望需求的驱使下,饮食文化也逐渐朝着精美与厚味的方向发展。

——交际。由于食品可以令人满足,于是也就自然成了

馈赠的礼品,用以表达关怀和友谊、尊敬和孝心,也可作为联络感情的手段。唐朝诗人白居易曾将麻饼赠友,表达情谊。正如他写的《寄胡麻饼与杨万洲》一诗所吟:“胡麻饼样学京都,面脆油香新出炉。寄于饥馋杨大使,尝看得似辅兴无。”在交际这一需求的驱使下,中国饮食文化又朝着讲究颜色、造型、珍贵的方向发展起来。

——显示豪华。人们既馈赠食品取悦于人,就可大摆丰盛宴席以享他人。在有钱人争强斗富心理的驱使下,中国饮食文化又向集体用餐和讲究排场、食品丰盛多样的方向发展。《史记·殷本纪》中就有这样的记载:“……大聚伐与沙丘,以酒为池,悬肉为林,使男女裸,相逐其间,为长夜饮。”这还是古代的宴席,竟是这样大的场面。

——宣扬权势。饮食既能显示豪华,自然也能宣扬权势。且看帝王之家的宴席是个什么样子:杜甫在《丽人行》中这样写道:“紫驼之峰出翠釜,水精之盘行素鳞。犀箸厌飫久未下,鸾刀缕切空纷纭。黄门飞鞚不动尘,御厨络绎送八珍。箫管哀吟感鬼神,宾从杂遝实要津。”从食品的名贵,用具的奢华,侍者的殷勤,黄门军士的往来,箫鼓吹奏,宾客的职级等都可看出,这个席面就远非一般富豪之家可比,它充分显示了帝王之家的权势。

此时,我们不无自豪地宣称,感谢我们的祖先,为我们创造和积淀了灿烂的饮食文化,它不仅推动了我们的传统文化,而且丰富和点染了我们的生活,使我们吃得舒心,吃得愉快,在吃的过程中,增长知识,增添阅历,增添乐趣,健康身心。

然而,随着时代的发展,中西文化不断交流,西方饮食文化也在不断打入中国,中国饮食文化将要逐步走向世界,此

时,当我们系统地、科学地、全方位地审视中国饮食文化的时候,反会觉得中国饮食文化有必要甚至亟待需要发展,逐步扩大其内涵和外延。我们的祖先由于受科学技术及时代诸方面的局限,对饮食上只讲究味觉、嗅觉、视觉等粗浅的方面,对食品营养成分等重要因素不能够系统地、科学地、准确地注重,这个传统和风俗根深蒂固地继承下来了。

饮食文化走到二十世纪五十年代,即新中国成立以后,随着科学技术的日益发展,现代营养学和食品化学闯进了传统的饮食文化领域,这不仅给饮食文化注入了新的佐料,而且给传统饮食文化的继承和发展乃至走向世界提出了新的课题。但是一场十年浩劫,饮食文化顿时变成了资产阶级的东西,没有人敢提起它,更没有人敢系统地总结它、发展它。改革开放后,迎来了饮食文化的春天,我国对饮食文化的研究和发展进入了一个新时期。此时,我们有必要将传统的饮食文化和现代科学结合起来,融就一种完美的现代饮食文化。因此,吕满瑞、杨峻峰、赵振国、赵晋利四同志根据饮食文化全面发展的需要,结合中国北方的饮食习俗和食品种类,从食的源流、食的趣闻、食的疗效、食的方法等几方面入手,编撰了这部《食的学问》。

《食的学问》是一本好书,洋洋三十余万字,其内容广泛,文字通俗易懂,融科学性、知识性、趣味性和适用性于各篇什之中,思路是好的,价值是有的。虽不敢说这部书能对发展中国饮食文化起到什么推动作用,但我企望所有关心中国饮食文化者,尤其直接间接从事食品生产、经营或消费者要阅一遍,也许会从中增长知识,增添阅历,增加乐趣。

最后,我们再用国人常用的饮食用语来祝贺:为弘扬中国

饮食文化,干杯!

(作者系山西省糖酒副食公司总经理)

1993年10月

目 录

为弘扬中国饮食文化,干杯!	(1)
---------------------	-----

第一编 粮食篇

小麦	(1)
莜麦	(3)
燕麦	(6)
荞麦	(7)
豌豆	(9)
大豆	(11)
绿豆	(14)
红小豆	(16)
玉米	(18)
高粱	(21)
谷子	(23)
稻米	(26)
夏山药蛋	(28)
秋土豆	(31)
红薯	(34)
麸皮	(37)
糙米胚芽	(39)

第二编 蔬菜篇

冬瓜.....	(41)
南瓜.....	(43)
丝瓜.....	(45)
西红柿.....	(47)
茼蒿白.....	(49)
菠菜.....	(51)
大白菜.....	(53)
芹菜.....	(56)
黄瓜.....	(58)
茄子.....	(61)
胡萝卜.....	(64)
葱头.....	(66)
莲藕.....	(68)
贡菜.....	(70)
茼蒿.....	(72)
食用菌.....	(74)
猴头.....	(77)
台蘑.....	(79)
黑木耳.....	(81)
白木耳.....	(83)
平菇.....	(85)
草菇.....	(87)
黄花菜.....	(89)
长山药.....	(92)

芦笋.....	(94)
竹笋.....	(96)
香椿.....	(98)
芦苇.....	(100)
马齿菜.....	(102)
芥菜.....	(104)
蕨菜.....	(106)
苦菜.....	(107)
委陵菜.....	(109)
仙人掌.....	(111)

第三编 瓜果篇

西瓜.....	(113)
白兰瓜.....	(116)
芒果.....	(118)
荔枝.....	(120)
龙眼.....	(122)
葡萄.....	(125)
苹果.....	(128)
梨.....	(130)
桔子.....	(132)
山楂.....	(135)
香蕉.....	(137)
桃子.....	(139)
海红、海棠.....	(142)
柿子.....	(144)

猕猴桃.....	(147)
樱桃.....	(149)
桑椹.....	(151)
草莓.....	(153)
杏.....	(155)
马蹄.....	(157)
红枣.....	(159)
酸枣.....	(162)
沙枣.....	(164)
艳茄.....	(166)
腰果.....	(167)
罗汉果.....	(169)
橄榄.....	(171)
枇杷.....	(173)
杨梅.....	(175)
沙棘.....	(177)
金樱子.....	(179)
可可豆.....	(181)
杏仁.....	(183)
桃仁.....	(185)
榧子.....	(187)
松籽.....	(189)
榛子.....	(191)
木瓜.....	(193)
核桃.....	(195)
栗子.....	(197)

菱.....	(199)
--------	-------

第四编 禽畜篇

猪.....	(201)
黄牛.....	(203)
大山羊.....	(206)
奶山羊.....	(208)
肉狗.....	(210)
家兔.....	(212)
鸡.....	(214)
北京鸭.....	(216)
野鸭.....	(218)
鹅.....	(220)
鹌鹑.....	(222)
鸽.....	(224)

第五编 水产篇

黄河鲤鱼.....	(225)
河豚鱼.....	(228)
墨鱼.....	(230)
沙丁鱼.....	(231)
鲨鱼.....	(232)
虹鳟鱼.....	(234)
甲鱼.....	(235)
对虾.....	(237)

海参.....	(239)
干贝.....	(241)
燕窝.....	(243)
螃蟹.....	(244)
牡蛎.....	(246)
文蛤.....	(248)
海螺.....	(250)
海蜇皮.....	(252)
紫菜.....	(254)
海带.....	(256)
神鬼眼.....	(258)

第六编 油脂篇

葵花籽.....	(259)
胡麻.....	(262)
芝麻.....	(264)
花生.....	(266)
黄芥.....	(268)
麻子.....	(270)
棉籽.....	(272)
油菜籽.....	(274)

第七编 名吃篇

道口烧鸡.....	(275)
德州扒鸡.....	(276)

香妃鸡.....	(277)
符离集烧鸡.....	(279)
鲜鸡骨.....	(280)
无锡排骨.....	(281)
红烧肉.....	(282)
樱桃肉.....	(284)
猪蹄粥.....	(286)
猪血.....	(287)
火腿.....	(288)
冬补羊肉.....	(289)
涮羊肉.....	(291)
手抓羊肉.....	(292)
定襄咸肉.....	(293)
肉松.....	(294)
清和元头脑.....	(295)
西安羊肉泡馍.....	(297)
软罐头.....	(299)
元宵.....	(301)
粽子.....	(303)
豆腐.....	(305)
麻婆豆腐.....	(307)
忻州豆腐干.....	(309)
腊八粥.....	(310)
糕点.....	(312)
萨其玛.....	(315)
定襄黄烧饼.....	(317)

月饼·····	(318)
繁峙疤饼·····	(320)
忻州瓦酥·····	(321)
山西面食·····	(322)
绥阳空心面·····	(325)
保德碗饸·····	(327)
宫廷豆荚·····	(329)
繁峙蜂蜜·····	(330)
北京红虾酥·····	(332)
八宝芋泥·····	(334)

第八编 酒类篇

酒·····	(335)
茅台酒·····	(337)
五粮液·····	(339)
汾酒·····	(340)
古井贡酒·····	(342)
洋河酒·····	(343)
郎酒·····	(344)
董酒·····	(345)
西凤酒·····	(346)
张弓酒·····	(348)
忻州高粱白·····	(349)
金奖白兰地·····	(351)
葡萄酒·····	(352)
啤酒·····	(355)

德宝清酒.....	(359)
贵喜黄酒.....	(361)
鸡尾酒.....	(364)
羊羔补酒.....	(367)

第九编 调味篇

食盐.....	(369)
醋.....	(374)
酱油.....	(379)
糖精.....	(381)
味精.....	(382)
花椒.....	(384)
胡椒.....	(386)
食糖.....	(388)
榨菜.....	(392)
酱菜.....	(394)
茴香.....	(395)
韭菜.....	(397)
芫荽.....	(399)
葱.....	(401)
姜.....	(403)
大蒜.....	(406)
辣椒.....	(408)
八角茴香.....	(410)

第十编 饮料篇

饮料.....	(411)
矿泉水.....	(417)
酸牛奶.....	(419)
全脂奶粉.....	(421)
茶.....	(424)
恩施富硒茶.....	(427)
咖啡.....	(430)
果汁与果露.....	(482)
汽红蜜.....	(434)
冰淇淋.....	(436)
山楂饮料.....	(438)

第十一编 药膳篇

药膳.....	(439)
蛇.....	(442)
蝎子.....	(444)
蚂蚁.....	(446)
南瓜粉.....	(449)
花粉.....	(451)
人参.....	(453)
菊花.....	(455)
百合.....	(457)
枸杞子.....	(459)