



# 品味中国

味无味：  
餐桌上的历史风景



王仁湘◎著



四川人民出版社

# 品味中国

味无味：  
餐桌上的历史风景



王仁湘◎著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

品味中国:味无味 餐桌上的历史风景 / 王仁湘著.  
—成都:四川人民出版社, 2015.2  
ISBN 978-7-220-09346-3

I. ①品… II. ①王… III. ①饮食-文化史-中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第021035号



**品味中国:味无味 餐桌上的历史风景**

PINWEI ZHONGGUO WEIWUWEI CANZHUO SHANG DE LISHI FENGJING

王仁湘 著

责任编辑  
封面设计  
内文设计  
责任校对  
责任印制

周颖 吴焕姣  
熊猫布克  
杨潮  
蓝海  
李剑 孔凌凌

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博  
发行部业务电话  
防盗版举报电话  
制 作  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

四川人民出版社(成都市槐树街2号)  
<http://www.scpph.com>  
[sichuanrmcbs@sina.com](mailto:sichuanrmcbs@sina.com)  
@四川人民出版社官博  
(028) 86259457 86259453  
(028) 86259457  
四川胜翔数码印务设计有限公司  
四川华龙印务有限公司  
168mm × 236mm  
11.375  
200千字  
2015年2月第1版  
2015年2月第1次印刷  
ISBN 978-7-220-09346-3  
39.00元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系

# 目录

《中庸》说“人莫不饮食也，鲜能知味也”，在每日的饮食中，味中有味，深层次的体味是有难度的。

个中三昧，在于个体的体验，在于群体的记忆。味蕾上的记忆，是一种最深刻的记忆，这种记忆体现了深厚的时空传统。

代序：知味与至味 / 007

## 壹

**食来有自** ..... 011

食，得于地，得于天，得于自然，更得于人。食，得于本土，得于外域，得于东西南北的交流与融汇。

往我们的餐桌上看一看，分辨一下哪些食物为本土原产，哪些又是外来的滋味？

饥饿的猎人：有700亿从地球上走过 / 012

食鳄先民 / 015

农业文明：新石器时代的风景 / 017

新奇滋味：远方传来的诱惑 / 024

引进与融合：番菜、西餐与快餐 / 030

西来美食：小麦 / 034

馒头的诞生 / 036

文明的调味品 / 045

盐：从火煎到日晒 / 048

澜沧江边晒盐女 / 052

海景奇观：袖珍晒盐场 / 056

贰

五味调和

061

五味之美，在于调和。调和之道，又在于知味。  
真识味的厨者，似乎不少。真知味的食者，似乎很少。

无味之味：“大羹”与“玄酒” / 062

五谷、五味与五脏 / 064

煎饼：5000年的滋味 / 070

4000岁：面条的年龄 / 072

汉晋时尚：烤肉串 / 077

西汉贵族的菜单：马王堆食简 / 080

古代饺子的模样 / 082

小食与点心 / 085

古代市肆小食 / 088

小食：古代节令主打食物 / 091

御膳不拒小食 / 099



## 叁

**炊烟袅袅** ..... 103

烹饪之法，为人界的独创与独享。种种烹饪之法，是科学与文化进步的原动力。

炊烟升起，不仅仅是食欲获得了希望，也是历史延续的希望。更何况，我们还有“治大国若烹小鲜”的感觉，庖厨可真的不可小觑。

古老的石烹与陶烹 / 104

火之家：火塘与火灶小传 / 109

蒸蒸日上：蒸食技术 / 118

汉代庖厨图景 / 122

彩绘砖画：魏晋时代饮食烹饪风俗图卷 / 132

古代冰井与冰厨 / 136

古代厨师的地位 / 144

宋代厨娘好风光 / 146

肆

酒茶之间

149

茶与酒，天赐人造，刚柔相济。

茶与酒，是冤家，也是亲朋。你是偏爱，还是兼爱？

- “天之美禄” / 150
- 酒池的悲剧 / 153
- 汉代的酒与酒徒 / 155
- 乱世酒风：说“七贤”与陶潜 / 158
- “酒家胡”：唐代诗人的最爱 / 164
- 酒令如军令 / 168
- 酒令中的筹令与棋令 / 170
- 碧筒饮与解语杯 / 173
- 从茶食到茶饮 / 175
- 茶圣与茶经 / 178
- 斗茶 / 182
- 敦煌发现：《茶酒论》论酒茶 / 187

# 品味中国

味无味：  
餐桌上的历史风景



王仁湘◎著



四川人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

品味中国:味无味 餐桌上的历史风景 / 王仁湘著.  
—成都:四川人民出版社, 2015.2  
ISBN 978-7-220-09346-3

I. ①品… II. ①王… III. ①饮食-文化史-中国  
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第021035号



## 品味中国:味无味 餐桌上的历史风景

PINWEI ZHONGGUO WEIWUWEI CANZHUO SHANG DE LISHI FENGJING

王仁湘 著

责任编辑  
封面设计  
内文设计  
责任校对  
责任印制

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博  
发行部业务电话  
防盗版举报电话  
制 作  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

周 颖 吴焕姣  
熊猫布克  
杨 潮  
蓝 海  
李 剑 孔凌凌

四川人民出版社(成都市槐树街2号)  
<http://www.scpph.com>  
[sichuanrmcbs@sina.com](mailto:sichuanrmcbs@sina.com)  
@四川人民出版社官博  
(028) 86259457 86259453  
(028) 86259457  
四川胜翔数码印务设计有限公司  
四川华龙印务有限公司  
168mm × 236mm  
11.375  
200千字  
2015年2月第1版  
2015年2月第1次印刷  
ISBN 978-7-220-09346-3  
39.00元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系

目  
录

《中庸》说“人莫不饮食也，鲜能知味也”，在每日的饮食中，味中有味，深层次的体味是有难度的。

个中三昧，在于个体的体验，在于群体的记忆。味蕾上的记忆，是一种最深刻的记忆，这种记忆体现了深厚的时空传统。

代序：知味与至味 / 007

## 壹

## 食来有自 ..... 011

食，得于地，得于天，得于自然，更得于人。食，得于本土，得于外域，得于东西南北的交流与融汇。

往我们的餐桌上看一看，分辨一下哪些食物为本土原产，哪些又是外来的滋味？

饥饿的猎人：有700亿从地球上走过 / 012

食鳄先民 / 015

农业文明：新石器时代的风景 / 017

新奇滋味：远方传来的诱惑 / 024

引进与融合：番菜、西餐与快餐 / 030

西来美食：小麦 / 034

馒头的诞生 / 036

文明的调味品 / 045

盐：从火煎到日晒 / 048

澜沧江边晒盐女 / 052

海景奇观：袖珍晒盐场 / 056

貳

五味调和

061

五味之美，在于调和。调和之道，又在于知味。  
真识味的厨者，似乎不少。真知味的食者，似乎很少。

无味之味：“大羹”与“玄酒” / 062

五谷、五味与五脏 / 064

煎饼：5000年的滋味 / 070

4000岁：面条的年龄 / 072

汉晋时尚：烤肉串 / 077

西汉贵族的菜单：马王堆食简 / 080

古代饺子的模样 / 082

小食与点心 / 085

古代市肆小食 / 088

小食：古代节令主打食物 / 091

御膳不拒小食 / 099



## 叁

**炊烟袅袅** ..... 103

烹饪之法，为人界的独创与独享。种种烹饪之法，是科学与文化进步的原动力。

炊烟升起，不仅仅是食欲获得了希望，也是历史延续的希望。更何况，我们还有“治大国若烹小鲜”的感觉，庖厨可真的不可小觑。

古老的石烹与陶烹 / 104

火之家：火塘与火灶小传 / 109

蒸蒸日上：蒸食技术 / 118

汉代庖厨图景 / 122

彩绘砖画：魏晋时代饮食烹饪风俗图卷 / 132

古代冰井与冰厨 / 136

古代厨师的地位 / 144

宋代厨娘好风光 / 146

肆

酒茶之间

149

茶与酒，天赐人造，刚柔相济。

茶与酒，是冤家，也是亲朋。你是偏爱，还是兼爱？

- “天之美禄” / 150
- 酒池的悲剧 / 153
- 汉代的酒与酒徒 / 155
- 乱世酒风：说“七贤”与陶潜 / 158
- “酒家胡”：唐代诗人的最爱 / 164
- 酒令如军令 / 168
- 酒令中的筹令与棋令 / 170
- 碧筒饮与解语杯 / 173
- 从茶食到茶饮 / 175
- 茶圣与茶经 / 178
- 斗茶 / 182
- 敦煌发现：《茶酒论》论酒茶 / 187



## 代序

# 知味与至味

**食**物的甜酸苦辣咸五味，可称为原味。我们一般的人，要分辨出这五原味并不困难，但要达到较高层次的辨味水平，成为古人说的“知味者”，就不那么容易了，这也就是《中庸》所说的“人莫不饮食也，鲜能知味也”的意思。谁都需要饮食，天天都离不开饮食，却很少有人能达到“知味”的境界。

中国古代的知味者，见于记载的并不多；不知味的人，文献上却能寻到不少。《淮南子·修务训》讲过这样一个故事：楚人有一天宰了一只猴子，煮好以后请邻居来共餐。邻居吃起这猴羹来，觉得特别鲜美，以为是狗肉。吃饱以后他才知道，那并不是狗肉而是猴肉，顿时趴在地上吐了个干净，这是一个不知味的典型例子。又据宋人《萍州可谈》说，岭南地区吃蛇肉，市面上有不少蛇餐馆，苏东坡谪贬惠州，曾买过蛇羹与他的妾共餐。妾只当是美味海鲜吃了下去，吃完后听说是蛇肉，当时也吐了出来，而且因此病卧数月，一命归天。不识味而赔上性命，这例子倒不多见。

古代善于品尝滋味的知味者，比较著名的是春秋时代的易牙和师旷。易牙是齐桓公的膳夫，《吕氏春秋·精谕》说他能尝出两条江里不同的水味，能分辨出水来自哪条江。师旷是晋平公的一位盲人乐师，有一次他吃御膳，尝出做饭用的柴火是“劳薪”（破旧木器），晋平公一问，果然厨子烧饭时用的是旧车

轴。端起饭碗一尝，就知道是用什么柴火炊成，味觉也实在太敏感了。据《晋书》记载，西晋时的尚书令荀勖，也有同师旷不相上下的辨味本领，他在一次陪侍晋武帝吃饭时，也尝出那饭是劳薪炊成，结果证实当时烧的是一个破车轮子，与宴者都非常佩服荀尚书的明识。

史籍记载的最杰出的知味者，当数晋代的苻朗。苻朗是前秦自称“大秦天王”的苻坚的侄子，苻坚很喜欢他，称他为“千里驹”。苻朗降晋后，官拜员外散骑侍郎，他精于辨味，在当时名声极大。据《晋书·苻坚载记》说，有人请苻朗吃炖鸡，他还没吃几口，就尝出那鸡是露天的而不是圈在笼里养大的。还有一次吃烧鹅，苻朗竟能指点出盘中鹅哪儿长的是黑毛，哪儿是白毛。开始别人不大相信，以为他也太玄乎了，后来有人专为他宰了一只杂毛鹅，将毛色不同的部位仔细做了记号，结果苻朗很准确地判断出了不同毛色的部位，而且“无毫厘之差”。苻朗是根据味觉作出判断的，他是一位了不起的美食家，假如没有长久的经验积累，是很难达到这个高度的。

知味是一种境界，是饮食的最高境界，是味觉审美的高境界。古代的中国人，正是将知味看作是一种境界，一种只有少数人才能达到的境界。我们一般人只知五原味，这同只知三原色或七声音阶一样，我们不是画家，也不是音乐家，所以也算不上是知味者。当然，我们也没有必要非得达到这样高的境界，只要在懂得五原味以外，再能辨出更多一些的复合味型也就满足了。

什么样的味道才是美味？这个问题好像没有确定的答案，因为各人的爱好与体验是不同的，美味不会有统一的标准。你喜爱辛辣，他喜爱酸甜，人们对五味的感受程度有明显的不同。

其实美味的体验与经历和经验有着紧密的联系，首先是要会辨味。同是猪肉，一盘是野猪肉，一盘是家猪肉，只要一对比，味道是有区别的，但如果不细心咀嚼，也许不一定能体味出什么区别。不仅猪肉如此，其他同一类动物家味与野味也都是有区别的，清人李渔对分辨家味和野味很有经验，他能找到味道不同的原因所在，他在《闲情偶记》里说：“野味之逊于家味者，以其不能尽肥；家味之逊于野味者，以其不能有香也。家味之肥，肥于不自觅食而安享其成；野味之香，香于草木为家而行止自若。”同样是饲养的鸡，出自农家小



院的与出自机械化鸡场的，味道又有不同，小院的不及鸡场的肥，鸡场的又不及小院的香，这是因为饲养的方式与饲料不同。这样的区别一般人还是能体味出来的，不过达到这个层度还不能算是知味者。

一般的人都会有这样的经历，特别渴的时候，喝凉开水都会觉得甘甜非常，特别饿的时候，吃什么都会觉得味美适口。这样的时刻，人对滋味的感知会发生明显的偏差，正如孟子所说：“饥者甘食，渴者甘饮，是未得饮食之正也，饥渴害之也。”（《孟子·尽心下》）

“人莫不饮食也，鲜能知味也。”看来《中庸》上的这句话，应当说是千真万确的。知味者不仅善辨味，而且善取味，不以五味偏胜，而以淡中求至味。明代陈继儒的《养生肤语》说：有的人“日常所养，惟赖五味，若过多偏胜，则五脏偏重，不惟不得养，且以戕生矣。试以真味尝之，如五谷，如菽麦，如瓜果，味皆淡，此可见天地养人之本意，至味皆在淡中。今人务为浓厚者，殆失其味之正邪？古人称‘鲜能知味’，不知其味之淡耳。”照这说法，以淡味和本味为至味，便是知味了。又见明代陆树声《清暑笔谈》也说：“都下庖制食物，凡鹅鸭鸡豕类，用料物炮炙，气味辛酸，已失本然之味。夫五味主淡，淡则味真。昔人偶断羞食淡饭者曰‘今日方知真味，向来几为舌本所瞒’”。

以淡味真味为至味，以尚淡为知味，这是古时的一种追求，各代都有许多这样的人。《老子·六十三章》所谓的“为无为，事无事，味无味”，以无味即是味，也是崇尚清淡、以淡味为至味的表现。

什么味最美？并不是所有人都以清淡为美的，古人有“食无定味，适口者珍”的说法，也是一种很有代表性的味觉审美理论。这道理大体是不错的，但不一定可以放之四海而皆准。有人本来吃的是美味，但心理上却不接受，吃起来很香，吃完却要吐个干净；有些本来味道不美的食物，有人却觉得很好，吃起来津津有味，觉得回味无穷。这里有一个心理承受能力的问题，味觉感受并不仅限于口受，不限于舌面上味蕾的感受，大脑的感受才是更高层次的体验。如果只限于口舌的辨味，恐怕还不算是真正的知味者。真正的知味应当是超越动物本能的味觉审美，如果追求一般的味感乐趣，那与猫爱鱼腥和蜂喜花香，



也就没有本质区别了。

如果要谈一个例子的话，那臭豆腐是最能说明问题的了。对于臭豆腐，有的人体验是闻起来臭而吃起来香，有的人不仅绝不吃它，而且讨厌闻它。食物本来以香为美，这里却有了以臭为美的事，实在不容易解释清楚。鲁彦的《食味杂记》说，宁波人爱吃腐败的臭不可闻的咸菜，他也是爱好者之一，“觉得这种臭气中分明有比芝兰还香的气息，有比肥肉鲜鱼还美的味道”。咀嚼的是腐臭，感受到的却是清香。我们可以用传统和习惯来解释这种现象，但这种解释显然不够，那么这传统与习惯形成的原因又是什么呢？

这是一种境界，可以看作是饮食的最高境界，一种味觉审美的高境界。古代的中国人把精味看作是一种传统，却可以把知味看作是一种境界。历代的厨师，高明者，身怀绝技者，大概都可以算是知味者，他们是美味的炮制者。但知味者绝不仅仅限于庖厨者这个狭小的人群，而存在于更大范围的食客之中，历代的美食家都是知味者。《淮南子·说山训》中有下面一段话，讲的便是这个意思：“喜武非侠也，喜文非儒也；好方非医也，好马非驹也；知音非瞽也，知味非庖也。”对药方感兴趣的不是医生，而是病人。对骏马喜爱的并不是喂马人，而是骑手。真正的知音者不是乐师，真正的知味者也不是庖丁，而是听众，是食客。