

第四十七冊
飲食(上)

清稗類鈔

商務印書館發行

清稗類鈔

杭縣 徐珂 仲可

飲食類

飲料食品

飲。咽水也。茶酒湯羹。湯之和味而中雜以菜蔬肉臠者曰羹漿酪之屬。皆飲料也。食。以有定質之物入口。間或雜有流質。而亦最居少數者也。然所謂食品者。有時亦賅飲料而言。蓋人所以養口腹之物。皆曰食也。

飲食之所

飲食之事。若不求之於家而欲求之於市。則上者爲酒樓。可宴客。俗稱爲酒館者是也。次之爲飯店。爲酒店。爲粥店。爲點心店。皆有庖。可熟食。欲適口欲果腹者。入其肆。輒醉飽以出矣。

上海之賣飯者。種類至多。飯店而外。有包飯作。孤客及住戶之無炊具者。皆可令其日備三餐。或就食。或擔送。惟其便有飯攤。陳列於露天。爲苦力就餐之所。

有飯籃。則江北婦女置飯及鹽菜於籃。攜以至苦力傭集之處以餉之者也。

飲食之研究

飲食爲人生之必要。東方人常食五穀。西方人常食肉類。食五穀者。其身體必遜於食肉類之人。食葷者。必強於茹素之人。美洲某醫士云。飲食豐美之國民。可執世界之牛耳。不然。其國衰敗。或至滅亡。蓋飲食豐美者。體必強壯。精神因之以健。出而任事。無論爲國家。爲社會。莫不能達完美之目的。故飲食一事。實有關於民生國計也。其所論。乃根據於印度人與英人之食品各異而判別其優劣。吾國人苟能與歐美人同一食品。自不患無強盛之一日。至飲食問題之待研究者。凡十七端。一。人體之構造。二。食物之分類。三。食品之功用。四。熱力之發展。五。食物之配置。六。嬰孩與兒童之飲食。七。成人之飲食。八。老年之飲食。九。食物不足與偏勝之弊。十。飲食品混合與單純之利弊。十一。素食之利弊。十二。減食主義與廢止朝食之得失。十三。洗齒刷牙之法。十四。三膳之多寡。十五。細嚼緩咽之必要。十六。飲食法之改良。十七。牛乳與肉食之檢查。

飲食之衛生

人情多偏於貪。世之貪口腹而致病。甚有因之致死者。比比皆是。第習而不察耳。當珍饈在前。則努力加餐。不問其腸胃勝任與否。而惟快一時之食慾。此大忌也。人本恃食以生。乃竟以生殉食。可不悲哉。人身所需之滋養料。亦甚有限。如其量以予之。斯爲適當。若過多。徒積滯於腸胃之間。必至腐蝕而後已。故食宜有一定限制。適可而止者。天然之限制也。順乎天。卽順乎道矣。

於飲食而講衛生。宜研究食時之方法。凡遇憤怒或憂鬱時。皆不宜食。食之不能消化。易於成病。此人人所當切戒者也。急食非所宜。之不言語默食亦非所宜。之謂嚼

食時。宜與家人或相契之友。同案而食。笑語溫和。隨意談話。言者發舒其意旨。聽者舒暢其胸襟。中心喜悅。消化力自能增加。最合衛生之旨。試思人當談論快適時。飲食增加。有出於不自覺者。當憤怒或愁苦時。餽饌當前。不食自飽。其中之理。可以深長思焉。

食時宜從容不迫。午餐晚餐之前。必休息五分時。餐後至少休息十分。能以二

刻爲最佳。食品中以富於滋養料而又易於消化者爲上品。油煎之物與糖果之類皆難消化。自以不食爲是。具奮興性之物。如胡椒等類亦然。三餐宜有定時有節制。一切雜食均不宜進。

牛乳飲時必煮沸之。僞造者輒攪泔水。或以提取乳油之餘料。其有腐敗者。更加碱以滅其臭味。又有臭氣或酸味者。以及病牛之乳。服之皆有害。且牝牛患結核病。傳於人身成肺癆者極多。故搾得之乳尤宜多煮。

魚鳥獸等肉。中多含滋養料。其成分大都爲蛋白質與脂肪。若烹調之法不同。消化亦有難易之別。其中以焙燒爲最。蒸煮次之。至牛豚及魚等肉。每含寄生蟲之卵。故最不宜生食。又細小之魚骨骨片以及一切尖細之物。若誤食。其爲害甚劇。

以肉入水久熬之汁。僅含灰質及越幾斯。其蛋白質。則凝結而留於肉中。故滋養料已少。至魚鳥等肉熬出之汁。功用亦同。

卵含滋養分最多。內分卵白卵黃二種。卵白乃水與蛋白質合成。卵黃則悉爲

脂肪。若生食。或燒煮得適當之火候。皆易消化。煮之過熟。則消化甚難。貝類含水雖多。然含蛋白質亦甚富。中以牡蠣爲最良。甲殼類肉質。亦與貝類無大異。惟此二類之物。煮時過多。則其質堅硬。食之不易消化。

穀類爲米大麥小麥稞麥粟稗黍玉蜀黍蕎麥等。米中所含之蛋白質與脂肪雖少。然多含小粉質。煮爲飯而細嚼之。則消化吸收皆易。大麥小麥及其他穀類等。其外面皆有木材質包之。故顆粒甚堅。食之不易消化。若磨成粉末。製爲麪包糕餅等物。則功用轉勝於米。

豆類爲大豆小豆豌豆等。皆富蛋白質。大豆所含之脂肪。多於牛肉。故爲廉價滋養品中之第一。豆類之皮膜。較硬於穀類。調製若不得宜。不易消化。若能磨成粉末。爲最善。至豆腐豆醬。均屬滋養之美品。且易消化。

菜類之葉莖根塊莖等。皆可食。若白菜菠菜。其中多含小粉與植物細胞質。惟含蛋白質甚少。其質老者頗難消化。薯蕷葡萄藕等物之功用。皆與菜類同。果類無滋養之質料。惟含有糖質及果酸。可助消化。且能通利大便。食時宜去

皮核。亦可加糖煮之。若食其未成熟者。或食之過多。即易致疾。小兒至夜。尤宜戒食。

菌類。即香蕈等。略含蛋白質。不易消化。更有數種含毒之蕈。誤食即死。

海菜類。爲苔菜海帶等。雖有香味。而含滋養分甚少。然易消化。

香辛料。爲蕃椒胡椒薑山薺菜等。皆助消化。惟其害與酒同。

酒類。如米酒麥酒葡萄酒等之。僅由醱酵所成者。燒酒等之。由蒸溜法而得者。要皆含有酒精。惟成於醱酵之酒。其酒精較蒸溜者所含爲少。飲酒能興奮神經。常飲則受害非淺。以其能妨害食物之消化與吸收。而漸發胃腸心腎等病。且能使神經遲鈍也。故以少飲爲宜。

茶類。爲茶咖啡。可等此等飲料。少用之。可以興奮神經。使忘疲勞。多則有害心臟之作用。入夜飲之。易致不眠。

飲食以氣候爲標準

人類所用之食物。實視氣候之寒暖爲標準。如氣候寒冷時。宜多食富於脂肪

質之動物類。飲料則宜用熱咖啡茶及椰子酒。欲爲劇烈之筋肉運動。如畏寒。則飲酒一杯。或飲沸水。均可。至炎熱時。宜多食易於消化之植物類。取其新鮮者。醃肉等則不可多食。飲料須多。以沸而冷者爲宜。不宜飲酒。若悉任一己之所嗜。無論何時。皆取同樣之食物。則缺乏植物質而消化不良。遂成壞血症矣。預防之物。以檸檬汁爲最佳。總之。氣候變化。食物亦宜更易。斷不能一成而不變也。

我國歐美日本飲食之比較

歐美各國及日本各種飲食品。雖經製造。皆不失其本味。我國反是。配合離奇。千變萬化。一肴登筵。別具一味。幾使食者不能辨其原質之爲何品。蓋單純與複雜之別也。

博物家言我國各事與歐美各國及日本相較。無突過之者。有之。其肴饌乎。見於食單者八百餘種。合歐美各國計之。僅三百餘。日本較多。亦僅五百有奇。

西人論我國飲食

西人嘗謂世界之飲食大別之有三。一我國。二日本。三歐洲。我國食品宜於口。以有味可辨也。日本食品宜於目。以陳設時有色可觀也。歐洲食品宜於鼻。以烹飪時有香可聞也。其意殆以吾國羹湯肴饌之精。爲世界第一歟。

食物消化時刻之比較

食物入腹。消化之時刻各有不同。

- 一。米飯須一小時。二。魚須一小時三十分。三。蘋果須一小時三十分。四。野獸須一小時三十五分。五。生蛋須二小時。六。煮熟大麥及蠶豆須二小時。七。牛乳須二小時十五分。八。火雞須二小時三十分。九。雞須二小時三十分。十。牛須三小時。十一。熟蛋須三小時。十二。雞麪須三小時。十三。馬鈴薯須三小時。十四。胡蘿蔔須三小時三十分。十五。麪包須三小時三十分。十六。蛤須三小時三十分。十七。燕菁須三小時三十分。十八。生玉蜀黍及蠶豆須三小時三十五分。十九。醃魚須三小時。二十。醃牛須四小時十五分。二十一。甘薯須四小時二十分。二十二。豬須四小時三十分。

食物之所忌

食物之應忌者。疔瘡誤服火麻花。渴極思水。誤飲花瓶中水。餚饌過荆林。食之。老雞食百足蟲有毒。誤食之。驢肉荊芥同食。茅檐水滴肉上。食之。蛇虺涎毒。暗入飲饌。食之。以上皆無藥可解。又有應忌者。黑砂糖與鯽魚同食。生蟲。與筍同食。成癰癤。雞與韭菜同食。生蟲。葱與蜜同食相反。傷命。蟹與柿同食。成膈疾。韭菜多食。神昏目眩。蒜多食。傷肝痿陽。莧菜與鼈或蕨菜共食。生血鼈。冬瓜多食。發黃疸。九月勿食土菌。誤食。笑不止而死。中其毒者。飲糞清。卽愈。甜瓜沉水者。殺人。雙蒂者亦然。鯽魚春不食者。以頭中有蟲也。有脚氣病者勿食。銅器盛水。隔夜。不可飲。牛馬驢自死者。食之。得惡疾。河豚魚有毒。不宜食。中其毒者。橄欖汁解。鱸魚多食。成霍亂。鼈之足赤者。腹下有主字形者。三足者。目白者。目大者。腹有蛇文者。皆殺人。夏月多有蛇化爲鼈者。宜戒之。蟹背有星者。脚不全者。獨目者。腹有毛者。能害人。有風疾者。俱不宜食。

各處食性之不同

食品之有專嗜者。食性不同。由於習尚也。茲舉其尤。則北人嗜葱蒜。滇黔湘蜀人嗜辛辣品。粵人嗜淡食。蘇人嗜糖。卽以浙江言之。寧波嗜腥味。皆海鮮。紹興嗜有惡臭之物。必俟其霉爛發酵而後食也。

日食之次數

我國人日食之次數。南方普通日三次。北方普通日二次。日食三次者。約午前八時至九時爲早餐。十二時至一時爲午餐。午後六時至七時爲晚餐。朝餐恆用粥與點心。午餐較豐。肉類爲多。晚餐較淡泊。而晝長之時。中等以上之家。又有於午後三四時進點心者。其點心爲糕餅等物。日食二次者。朝餐約在十時前後。晚餐則在六時前後。朝餐多肉類。晚餐亦較淡泊。而早間起牀後及朝晚餐之中。亦進點心。多用餅麪及茶。普通飯食。半皆一次麪飯一次米飯。商店有日食三次者。則無點心。至富貴之家。遲起晏寢。有日食四次而在半夜猶進食者。則爲閒食之習慣。非普通之風俗矣。

蘭州人日皆二食

蘭州爲甘肅之省會。其居民日皆二食。一米一麥。米產甘州。然非貧者所得嘗。貧者僅以麪條置水中炊熟之。臨食加鹽少許。佐以辛辣品而已。

蘇州一日五餐之誤傳

高宗南巡。回鑾後。曾語侍臣曰。吳俗奢侈。一日之中。乃至食飯五次。其他可知。蓋謂江蘇也。其實上達天聽者。傳之過甚耳。如蘇常二郡。早餐爲粥。晚餐以水入飯煮之。俗名泡飯。完全食飯者。僅午刻一餐耳。其他郡縣亦以早粥午夜兩飯者爲多。

蘇州人之飲食

蘇人以講求飲食聞於時。凡中流社會以上之人家。正餐小食。無不力求精美。尤喜食多脂肪品。鄉人亦然。至其烹飪之法。概皆五味調和。惟多用糖。又喜加五香。腥羶過甚之品。則去之若浼。

滬人之飲食

滬多商肆。飲食各品。無不具備。求之至易。而又習於奢侈。雖中人以下之人。茶

館酒樓。無不有其蹤跡。以常餐言。幾無一人蔬食也。

滬丐之飲食

人所恃以生存者。衣食住也。而以滬丐生活程度之與中人較。所不及者。衣與住而已。食則相等。蓋滬多食物之肆。中西餐館。固非乞丐夢想之所及。而若飯館。若粥店。若麪館。若糕糰鋪。若茶食店。若熟食店。若醃臘店。果挾百錢以往。即可擇而啖之。故常有乞丐之蹤跡焉。以飯館言。飯每碗售錢二十文。鹽肉每碗售四十文。以粥店言。粥每碗售十文。鹽菜每碟不及十文。以麪館言。肉麪魚麪。每碗售四十五文。以糕糰鋪言。糕糰每件售五文七文。以茶食店言。餅餌糖食。有可以十文五文購之者。以熟食店言。醬肉五十文可購。醬鴨三十文可購。火腿百文可購。以醃臘店言。豬頭肉每件售七文。鹽鴨卵每枚售十五文。滬丐日入至少者。亦得錢百餘。如是而欲求一日之飽。何所不可。且中西餐飯館。食客之所餘。有時亦爲乞丐所享受。蓋食客既果腹而行。其席次所餘之羹肴。餐館役人。往往從而檢之。雜投於釜。加以烹飪。而置之碗中。以出售。曰剩落羹。與食

肆中所售之全家福十錦菜。畧相等。每碗僅售十錢。亦自爲乞丐所易得者也。而此羹有時尙有零星之燕菜魚翅。在其中焉。吾恐中流社會之人。或有終身不得一嘗。而將自悔其不爲丐矣。

至若鴉片烟之計箸也。箸僅售錢數十文。紙烟之計枝也。枝僅售錢三四文。茶酒之計碗也。碗各僅售錢十文。丐之得此。自尤易矣。

滬丐歲入款之多者。或四五倍於督撫之俸。蓋督撫之俸歲僅銀一百四十兩也。以塾師之束脩店夥之薪水擬之。誠有不可同年而語者矣。且丐之日用。僅爲食。無妻孥之累。無衣住之費。無明日之計。以其所得。悉耗之於口。猶不能饜芻豢。飫肥甘乎。金奇中久於滬。嘗至公共租界之僻地。見有羣丐席地而坐。肥魚大肉。恣爲飲啖者。有三四起。卽其證也。

奇中又嘗見有自山左流轉至滬之丐矣。男女各一。若夫婦。挈一可十齡之幼女蹲於地。男女持大瓢之糠覈而咽之。其女則食敗絮。非歲飢而已。若此。以是益知大無之歲。草根樹皮之可貴也。

寧紹人之飲食

寧波及紹興人日必三飯。且以飯時必先飲酒者居大多數。

閩粵人之飲食

閩粵人之食品多海味。餐時必佐以湯。粵人又好啖生物。不求火候之深也。

閩人之飲食

閩人所飲之酒曰參老。曰淡老。其烹飪時所加之調料。少醬油而多蝦油。蓋以微腥爲美也。紅糟亦常用之。至於雞。他處率謂雌雞益人。而雄者易發宿疾。價亦雌貴於雄。閩則異是。謂雌雞於人無甚滋養。而雄雞則大補益。故雄雞之價。每高過於雌者三之一。中人之家。產婦以食雄雞百隻爲尙。且如小兒痘疹後。及久病之人。率以雄雞爲調養要品。皆他處所聞而咋舌者也。然西人以雞類爲補品。雄者尤健全。閩俗正自不誤也。

閩中蝦蛄長二寸許。味與蝦類。而形則大異。卽江淮間呼爲蝦蟹者。人亦不甚珍視。尋常人家往往食之。不與珍錯列也。以蔥酒烹之。佐酒頗佳。

肩擔熟食而市者。人每購而佐餐。爲各地所恆有。至隨意啖嚼之品。惟點心糖食水果耳。閩中則異是。雞鴨海鮮。烹而陳列擔上。並備醬醋等調料。且有匕箸小凳。供人坐啖。沿街唱賣。與粵中同。其後則上海亦有之矣。

肆中恆市一種海鮮。切碎。以碗盛之。土音曰號。其殼與蟹同色。狀如覆瓢。上有數小孔。尾三稜如矛頭。伏地行極速。仰其體而視之。則對生十二足。中具如鈎刺者。無慮數百。卽其口也。更有如蟹臍者多片。附屬於後。爲狀至可畏。土人謂切之頗不易。手或爲其鈎刺所中。皮肉卽糜碎。仰之。卽不易轉動。以刀就四圍劃之。始斃。其殼至堅。雖刀斫。亦不易入。閩人初亦不知其能供口腹也。侯官沈文肅公葆楨識其名。取以佐饌。衆始知其可食。後卽成爲佳品矣。並知此物卽蠶。山海經嶺表錄異諸書紀之頗詳。

馬江去海僅八十里。故海鮮至夥。文蛤也。香螺也。珠蛸也。江瑤也。雖謂之曰珍錯。尙不足異。惟有一物如蜈蚣。色綠而多足。長寸許。以油炙之。和鹽而食。云出之水中。歲僅春秋分前後三日有之。頗珍貴。惟初食者。必通身發腫。數日再食。

卽無慮。

廣東產婦之飲食

廣東產婦之飲食。當未分娩之一月。親故預送醋及生薑所煉之膏以餉之。

太平人之飲食

四川太平之男女。皆喜飲酒。日夕必盡醉。尤嗜茶。晨起卽啜之。亦視酥油奶茶爲要需。牛羊肉爲常饌。豕肉亦鬻以爲羹。惟病斃者及犬馬之肉。皆不食。而視米爲至貴極罕之品。則以太平多風。稻不易實之故。故非父母病篤。不以作飯。食無定時。飢卽食之。其主要品爲糲巴。蓋先煮水作湯。盛於木碗或土缶。以指調之者也。

湘鄂人之飲食

湘鄂之人。日二餐。喜辛辣品。雖食前方丈。珍錯滿前。無椒芥。不下箸也。湯則多有之。

易實甫觀察順鼎。湘人也。籍龍陽。嘗以八聲甘州調爲詞。以詠美人之食。詞云。