



人生活从
名与文

王千
主编

这世间，
唯有美食与爱不可辜负。

民食天地

文化名家谈饮食

梁实秋等一著 陈武一选编

广陵书社



名人
与生活
文丛

王千
主编



民食天地

文化名家谈饮食

梁实秋等一著 陈武一选编

图书在版编目(CIP)数据

民食天地：文化名家谈饮食 / 梁实秋等著；陈武选编. — 扬州：广陵书社，2017.8

(名人与生活文丛 / 王干主编)

ISBN 978-7-5554-0847-5

I. ①民… II. ①梁… ②陈… III. ①散文集—中国—现代②饮食—文化—中国 IV. ①I266②TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第220812号

书 名 民食天地：文化名家谈饮食

著 者 梁实秋等著 陈武选编

责任编辑 顾寅森

出 版 人 曾学文

出版发行 广陵书社

扬州市维扬路349号

邮编 225009

<http://www.yzglpub.com>

E-mail: yzglss@163.com

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 139千字

版 次 2018年1月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5554-0847-5

定 价 39.80元

前 言

中国菜，历史悠久，可以上溯到商朝的伊尹。早在周朝时，即出现被称为“八珍”的名馐。秦至南北朝，伴随着经济文化的发展，及大量域外蔬菜传入中国，菜肴的发展格外迅猛。汉代蒯护发明“五侯鲭”，是中国最早的杂烩菜。马王堆出土的竹简上记有菜肴上百种。北魏贾思勰撰写的《齐民要术》中，载有两百多种菜肴。由于佛教的传入和流行，其所倡导的斋食理念逐渐产生影响，使素菜得到进一步发展。隋唐时，胡人文化加剧影响中原地区，胡人菜肴也渐渐形成气候，不可忽视。

宋代，中国文化、经济迎来高峰，中国菜也出现了一个高峰。汴京和临安的市肆中，冷菜、热菜、羹汤和花色菜等名目繁多。当时，市场上已有标明南、北、川味的菜点，中国菜的主要流派在宋朝时已经形成。

元明清三代，北方游牧民族文化剧烈影响中国，菜肴的发展也受到了很大的影响。在文化的融合中，满汉全席等出现并大大改变了北方人的饮食习惯。随着信奉伊斯兰教的少数民族迁居各地，清真菜在中国菜中渐占一席之地。中国菜的风味流派已基本形成。晚清至中华民国初期，随着外国人来华，中国菜又融合了一些西菜的特点。

中国幅员辽阔，不同地域，地理、气候、物产、人文环境差异极大，导致各地形成了不同的菜系。唐宋时，南食、北食即各成体系，至清末，八大菜系已然形成，为鲁、苏、粤、川、浙、闽、湘、徽。可谓眼花缭乱，且各个特色明显，决不至于搞混。

人生在世，吃饭乃头等大事。一顿不吃饿得慌，一天不吃，就得头晕眼花，五脏庙轰鸣作响。人人爱吃，谁都跑不了。著名的吃货，春秋时，有食指常常大动，终因吃而杀掉郑王的公子宋；晋朝时，有为了吃口鲈鱼而辞官归隐的张翰；宋有贡献了一道千古名菜的东坡居士；明有那个在《金瓶梅》里把做菜写得精细入微、花样百出的兰陵笑笑生；清有大文豪袁枚，干脆写了部《随园食单》，列了 326 种饭菜的做法，烹饪的种种技巧全部包含，简直不能再全；近有留学归来不回家，先去饭庄吃一嘴的梁实秋先生，真是不胜枚举，吃货文化源远流长啊。

本书精选现代文人大家谈吃的文章 41 篇，其中不乏梁实秋、汪曾祺等老饕。许多文章中菜的做法可直接当做菜谱，读者朋友们切不可轻慢看之矣，切记切记。

目录



故乡的野菜	周作人	001
南北的点心	周作人	004
北京的茶食	周作人	011
日本的衣食住	周作人	013
吃 菜	周作人	025
苋菜梗	周作人	030
羊肝饼	周作人	034
窝窝头的历史	周作人	036
谈油炸鬼	周作人	038
卖 糖	周作人	043
吃 茶	周作人	047
喝 茶	周作人	050
再论吃茶	周作人	054
谈 吃	夏丏尊	060
宴之趣	郑振铎	065
略谈杭州北京的饮食	俞平伯	071

爆炒米花	丰子恺	081
饮食男女在福州	郁达夫	085
论吃饭	朱自清	094
吃 的	朱自清	100
北平的零食小贩	梁实秋	106
酸梅汤与糖葫芦	梁实秋	114
酱 菜	梁实秋	117
核桃酪	梁实秋	119
八宝饭	梁实秋	122
水晶虾饼	梁实秋	124
风檐尝烤肉	张恨水	127
咬菜根	朱 湘	130
清宫饮食回顾	溥 仪	133
藕与莼菜	叶圣陶	139
吃喝二事	李国文	142
姑苏菜艺	陆文夫	148
吃喝之外	陆文夫	155
红楼饮饌谈	周汝昌	161
我爱喝稀粥	王 蒙	169
吃食和文学	汪曾祺	174
五 味	汪曾祺	184
故乡的食物	汪曾祺	189
家常酒菜（节选）	汪曾祺	206
萝 卜	汪曾祺	210
豆 腐	汪曾祺	216

故乡的野菜

□ 周作人

我的故乡不止一个，凡我住过的地方都是故乡。故乡对于我并没有什么特别的情分，只因钓于斯游于斯的关系，朝夕会面，遂成相识。正如乡村里的邻舍一样，虽然不是亲属，别后有时也要想念到他。我在浙东住过十几年，南京、东京都住过六年，这都是我的故乡。现在住在北京，于是北京就成了我的家乡了。

日前，我的妻往西单市场买菜回来，说起有荠菜在那里卖着，我便想起浙东的事来。荠菜是浙东人春天常吃的野菜，乡间不必说，就是城里只要有后园的人家都可以随时采食。妇女小儿各拿一把剪刀、一只“苗篮”，蹲在地上搜寻，是一种有趣

味的游戏的工作。那时，小孩们唱道：“荠菜马兰头，姊姊嫁在后门头。”后来马兰头有乡人拿来进城售卖了，但荠菜还是一种野菜，须得自家去采。关于荠菜向来颇有风雅的传说，不过这似乎以吴地为主。《西湖游览志》云：“三月三日，男女皆戴荠菜花。谚云：三春戴荠花，桃李羞繁华。”顾禄的《清嘉录》上亦说：“荠菜花俗呼野菜花，因谚有‘三月三，蚂蚁上灶山’之语，三日人家皆以野菜花置灶径上，以厌虫蚁。清晨村童叫卖不绝。或妇女簪髻上以祈清目，俗号眼亮花。”但浙东人却不很理会这些事情，只是挑来做菜或炒年糕吃罢了。

黄花麦果通称鼠鞠草，系菊科植物，叶小，微圆互生，表面有白毛，花黄色，簇生梢头。春天采嫩叶，捣烂去汁，和粉作糕，称黄花麦果糕。小孩们有歌赞美之云：

黄花麦果初结结，
关得大门自要吃，
半块拿弗出，一块自要吃。

清明前后扫墓时，有些人家——大约是保存古风的人家——用黄花麦果作供，但不作饼状，做成小颗如指顶大，或细条如小指，以五六个作一攒，名曰茧果，不知是什么意思。或因蚕上山时设祭，也用这种食品，故有是称，亦未可知。自从十二三岁外出，不参与外祖家扫墓以后，不复见过茧果。近来住在北京，也不再见黄花麦果的影子了。日本称做“御形”，

与荠菜同为春天的七草之一，也采来做点心用，状如艾饺，名曰“草饼”，春分前后多食之，在北京也有，但是吃去总是日本风味，不复是儿时的黄花麦果糕了。

扫墓时候所常吃的还有一种野菜，俗称草紫，通称紫云英。农人在收获后，播种田内，用做肥料，是一种很被贱视的植物，但采取嫩茎漚食，味颇鲜美，似豌豆苗。花紫红色，数十亩接连不断，一片锦绣，如铺着华美的地毯，非常好看，而且花朵状若蝴蝶，又如鸡雏，尤为小孩所喜。间有白色的花，相传可以治病，很是珍重，但不易得。日本《俳句大辞典》云：“此草与蒲公英同是习见的东西，从幼年时代便已熟识。在女人里边，不曾采过紫云英的人，恐未必有罢。”中国古来没有花环，但紫云英的花球却是小孩常玩的东西，这一层我还替那些小人们欣幸的。浙东扫墓用鼓吹，所以少年常随了乐音去看“上坟船里的姣姣”；没有钱的人家虽没有鼓吹，但是船头上篷窗下总露出些紫云英和杜鹃的花束，这也就是上坟船的确实的证据了。

南北的点心

□ 周作人

中国地大物博，风俗与土产随地各有不同，因为一直缺少人纪录，有许多值得也是应该知道的事物，我们至今不能知道清楚，特别是关于衣食住的事项。我这里只就点心这个题目，依据浅陋所知，来说几句话，希望抛砖引玉，有旅行既广、游历又多的同志们，从各方面来报道出来，对于爱乡爱国的教育，或者也不无小补吧。

我是浙江东部人，可是在北京住了将近四十年，因此南腔北调，对于南北情形都知道一点，却没有深厚的了解。据我的观察来说，中国南北两路的点心，根本性质上有一个很大的区别。简单的下一句断语，北方的点心是常食的性质，南方的则

是闲食。我们只看北京人家做饺子馄饨面总是十分苗实，馅决不考究；面用芝麻酱拌，最好也只是炸酱；馒头全是实心。本来是代饭用的，只要吃饱就好，所以并不求精。若是回过来走到东安市场，往五芳斋去叫了来吃，尽管是同样名称，做法便大不一样，别说蟹黄包干、鸡肉馄饨，就是一碗三鲜汤面，也是精细鲜美的。可是有一层，这决不可能吃饱当饭，一则因为价钱比较贵，二则昔时无此习惯。

抗战以后，上海也有阳春面，可以当饭了，但那是新时代的产物，在老辈看来，是不大可以为训的。我母亲如果在世，已有一百岁了，她生前便是绝对不承认点心可以当饭的，有时生点小毛病，不喜吃大米饭，随叫家里做点馄饨或面来充饥。即使一天里仍然吃过三回，她却总说今天胃口不开，因为吃不下饭去，因此可以证明那馄饨和面都不能算是饭。这种论断，虽然有点儿近于武断，但也可以说是客观的佐证，因为南方的点心是闲食，做法也是趋于精细鲜美，不取苗实一路的。上文五芳斋固然是很好的例子，我还可以再举出南方做烙饼的方法来，更为具体，也有意思。

我们故乡是在钱塘江的东岸，那里不常吃面食，可是有烙饼这物事。这里要注意的，是烙不读作者“老”字音，乃是“洛”字入声，又称为山东饼，这证明原来是模仿大饼而作的，但是烙法却大不相同了。乡间卖馄饨面和馒头都分别有专门的店铺，唯独这烙饼只有摊，而且也不是每天都有，这要等待哪里有社戏，才有几个摆在戏台附近，供看戏的人

买吃。价格是每个制钱三文，计油条价二文，葱酱和饼只要一文罢了。做法是先将原本两折的油条扯开，改作三折，在熬盘上烤焦，同时在预先做好的直径约二寸、厚约一分的圆饼上满搽红酱和辣酱，撒上葱花，卷在油条外面，再烤一下，就做成了。它的特色是油条加葱酱烤过，香辣好吃，那所谓饼只是包裹油条的东西，乃是客而非主。拿来与北方原来的大饼相比，厚大如茶盘，卷上黄酱与大葱，大嚼一张，可供一饱，这里便显出很大的不同来了。

上边所说的点心偏于面食一方面，这在北方本来不算是闲食吧。此外还有一类干点心，北京称为饽饽，这才当作闲食，大概与南方并无什么差别。但是这里也有一点不同，据我的考察，北方的点心历史古，南方的历史新，古者可能还有唐宋遗制，新的只是明朝中叶吧。点心铺招牌上有常用的两句话，我想借来用在这里，似乎也还适当，北方可以称为“官礼茶食”，南方则是“嘉湖细点”。

我们这里且来作一点烦琐的考证，可以多少明白这时代的先后。查清顾张思的《土风录》卷六，“点心”条下云：小食曰点心，见吴曾《漫录》。唐郑僖为江淮留后，家人备夫人晨饌，夫人谓其弟曰：“治妆未毕，我未及餐，尔且可点心。”俄而女仆请备夫人点心，僖诟曰：“适已点心，今何得又请！”由此可知点心古时即是晨饌。同书又引周辉《北辕录》云：“洗漱冠栉毕，点心已至。”后文说明点心中馒头、馄饨、包子等，可知说的是水点心，在唐朝已有此名了。茶食一名，据《土风录》

云：“干点心曰茶食，见宇文懋昭《金志》：‘婿先期拜门，以酒饌往，酒三行，进大软脂、小软脂，如中国寒具。又进蜜糕，人各一盘，曰茶食。’《北辕录》云：金国宴南使，未行酒，先设茶筵，进茶一盏，谓之茶食。”茶食是喝茶时所吃的，与小食不同。大软脂，大抵有如蜜麻花，蜜糕则明系蜜饯之类了。从文献上看来，点心与茶食两者原有区别，性质也就不同，但是后来早已混同了，本文中也就混用，那招牌上的话也只是利用现代文句，茶食与细点作同义语看，用不着再分析了。

我初到北京的时候，随便在饽饽铺买点东西吃，觉得不大满意，曾经埋怨过这个古都市，积聚了千年以上的文化历史，怎么没有做出些好吃的点心来。老实说，北京的大八件、小八件，尽管名称不同，吃起来不免单调，正和五芳斋的前例一样，东安市场内的稻香春所做的南式茶食，并不齐备，但比起来也显得花样要多些了。过去时代，皇帝向在京里，他的享受当然是很豪华的，却也并不曾创造出什么来。北海公园内旧有“仿膳”，是前清御膳房的做法，所做小点心，看来也是平常，只是做得小巧一点而已。南方茶食中有些东西，是小时候熟悉的，在北京都没有，也就感觉不满足，例如糖类的酥糖、麻片糖、寸金糖，片类的云片糕、椒桃片、松仁片，软糕类的松子糕、枣子糕、蜜仁糕、桔红糕等。此外有缠类，如松仁缠、核桃缠，乃是在干果上包糖，算是上品茶食，其实倒并不怎么好吃。南北点心粗细不同，我早已注意到了，但这是怎么一个系统，为什么有这差异？那我也没有

法子去查考，因为孤陋寡闻，而且关于点心的文献，实在也不知道有什么书籍。

但是事有凑巧，不记得是哪一年，或者什么原因了，总之见到几件北京的旧式点心，平常不大碰见，样式有点别致的，这使我忽然大悟，心想这岂不是在故乡见惯的“官礼茶食”么？故乡旧式结婚后，照例要给亲戚本家分“喜果”，一种是干果，计核桃、枣子、松子、棒子，讲究的加荔枝、桂圆。又一种是干点心，记不清它的名字。查范寅《越谚·饮食门》下，记有金枣和珑缠豆两种，此外我还记得有佛手酥、菊花酥和蛋黄酥等三种。这种东西，平时不易销，店铺里也不常备，要结婚人家定购才有，样子虽然不差，但材料不大考究，即使是可以吃得的佛手酥，也总不及红绫饼或梁湖月饼，所以喜果送来，只供小孩们胡乱吃一阵，大人是不去染指的。可是这类喜果却大抵与北京的一样，而且结婚时节非得使用不可。云片糕等虽是比较要好，却是决不使用的。这是什么理由？这一类点心是中国旧有的，历代相承，使用于结婚仪式。一方面时势转变，点心上发生了新品种，然而一切仪式都是守旧的，不轻易容许改变，因此即使是送人的喜果，也有一定的规矩，要定做现今市上不通行了的物品来使用。同是一类茶食，在甲地尚在通行，在乙地已出了新的品种，只留着用于“官礼”，这便是南北点心情形不同的缘因了。

上文只说得“官礼茶食”，是旧式的点心，至今流传于北方。至于南方点心的来源，那还得另行说明。“嘉湖细点”

这四个字，本是招牌和仿单上的口头禅，现在正好借用过来，说明细点的来源。因为据我的了解，那时期当为前明中叶，而地点则是东吴西浙，嘉兴、湖州正是代表地方。我没有文书上的资料，来证明那时吴中饮食丰盛奢华的情形，但以近代苏州饮食风靡南方的事情来作比，这里有点类似。明朝自永乐以来，政府虽是设在北京，但文化中心一直还是在江南一带。那里官绅富豪生活奢侈，茶食一类也就发达起来。就是水点心，在北方作为常食的，也改做得特别精美，成为以赏味为目的的闲食了。这南北两样的区别，在点心上存在得很久，这里固然有风俗习惯的关系，一时不易改变；但在“百花齐放”的今日，这至少该得有一种进展了吧。其实这区别不在于质而只是量的问题，换一句话即是做法的一点不同而已。我们前面说过，家庭的鸡蛋炸酱面与五芳斋的三鲜汤面，固然是一例。此外则有大块粗制的窝窝头，与“仿膳”的一碟十个的小窝窝头，也正是一样的变化。北京市上有一种爱窝窝，以江米煮饭捣烂（即是糍粑）为皮，中裹糖馅，如元宵大小。李光庭在《乡言解颐》中说明它的起源云：相传明世中官有嗜之者，因名御爱窝窝，今但曰爱而已。这里便是一个例证，在明清两朝里，窝窝头一件食品，便发生了两个变化了。本来常食闲食，都有一定习惯，不易轻轻更变，在各处都一样是闲食的干点心则无妨改良一点做法，做得比较精美，在人民生活水平日益提高的现在，这也未始不是切合实际的事情吧。国内各地方，都富有不少有特色的点心，

就只因为地域所限，外边人不能知道，我希望将来不但有人多多报道，而且还同土产果品一样，陆续输到外边来，增加人民的口福。