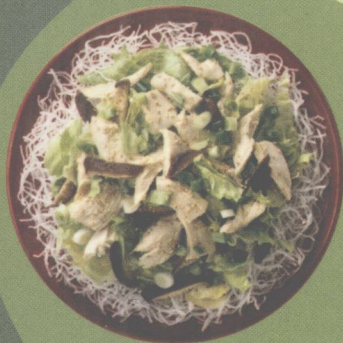




王子辉 著

周易与饮食文化



陕西人民出版社

071
309

周易与饮食文化

王子辉 著

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

周易与饮食文化/王子辉著. —西安: 陕西人民出版社, 2003

ISBN 7-224-06604-4

I. 周… II. 王… III. 饮食-文化-中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084362 号

书 名: 周易与饮食文化
作 者: 王子辉
出版发行: 陕西人民出版社 (西安北大街 131 号 邮编: 710003)
印 刷: 西安市建明印务有限责任公司
开 本: 850mm×1168mm 32 开本 9.625 印张
字 数: 205 千字
版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 1-1000
书 号: ISBN 7-224-06604-4/TS·20
定 价: 18.00 元



饮食的易学解读

(序一)

费秉勋

王子辉先生在饮食文化研究方面是颇有名气的。我和子辉先生都是蓝田人，因此也引为自豪。人们知道蓝田，是因为这里出玉。当然蓝田还有辋川、水陆庵，有蓝田猿人，有牛才子，都是蓝田人乐于向外人称道的。蓝田出名的还有所谓“杓杓客”，即烹调师。蓝田人常说：从钓鱼台国宾馆，到西安的人民大厦、丈八沟，哪一家的厨房不是蓝田人当炉头！从中央首长到陕西省市领导的小灶，哪一个不是蓝田人掌杓！但我对此并不十分看重。易传曰：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”掌杓者再出名，终究是形下之技，蓝田人中终于有王子辉出来作饮食文化研究，把蓝田人善于操持之技艺，升华为形



上之道，这是很值得骄傲的。

子辉先生已经出版了20多本谈饮食的书，又经常到全国各地参加饮食烹饪学术会议，现在他又写了一本《周易与饮食文化》的大著，因我对易学略有涉猎，要我写序。我读了这部书稿，甚为钦佩，认为如果他没有对饮食文化多年研究的基础，是绝难写出这样一本书的。当然，如果他没有对《周易》作深入学习和研究，也是绝难把易学与饮食烹饪学密切结合起来的。

《周易》是中国文化的总纲，这一点，现在的一般人都不大能够理解了，原因是现在的学术，尤其是科技，大部分的渊源是西学。但只要是纯中国文化，就不可能与易学割断关系。如中医、中国哲学、道教、书法、国画、武术等等，哪一门能与易学无关呢？所以中国古代的学者、文化人，没有不熟知《周易》的。中华民族是一个古老民族，而且一从蛮荒进入文明，就非常注意饮食。起码在三千多年前的殷商时代，烹饪之学就成为很有地位的学问。三千多年来，中国饮食文化仍在不停地发展。所以，中国的饮食及饮食文化，在世界上是独一无二的。无疑的，中国的饮食文化是纯中国文化，因此研究中国饮食文化不与《周易》挂钩，终究是游谈无根。可惜国内一直还没有人做这样的工作。现在子辉先生这样做了，而且完成的是一部皇皇大著，所以我要发自内心地向他祝贺。

《周易与饮食文化》不但把中国饮食文化追溯到《周易》哲学和宇宙观，而且深入到卦爻以探究饮食文化各个层面的问题，如民以食为天、阴阳平衡、饮食有节、应时顺气、鼎中之变、五味调和、饮食礼仪、饮食美学、餐饮经营管理等等。《周易与饮食文化》还广泛援引各个时代各种古籍中关于饮食



的论述与实践记载，所以变一个角度看，这又是一部中国的饮食文化史。这本书的文化意义是不言而喻的。

这本书自然也有可以挑剔之处，就是有些卦辞、爻辞被多次引用，略有重复之感。对于一部筭路褴褛的著作，这些地方都是不必苛求的。

2003年3月30日于陋斋

(二)

普照林



一部独辟蹊径的书

(序二)

林则普

记得是20世纪80年代在原商业部饮食服务局工作时，认识了西安的王子辉先生。他当时是西安烹饪研究所和西安烹饪技术培训站的负责人，并集中精力于饮食烹饪研究上。子辉先生文思缜密，眼界开阔，常发表些与众不同的见解，有些虽系一家之言，可却对人多有启发。

最近几年，他将饮食文化研究与中国传统文化的源头活水《周易》紧密联系起来，先是撰写出“和是中国烹饪审美文化的精髓”、“和是中国饮食文化根本之道”等文章发表，现又撰写了《周易与饮食文化》一书准备出版，嘱我写几句话作序。



我翻了他给我的目录和部分文稿，开始还以为他找错了人。因为这本书章章与《周易》有关，而我恰恰在这方面是个不入流的“易”外人。当然，好在像我这样年龄的人曾受过中国传统文化的熏陶，而且长期从事商贸与饮食服务业管理和研究工作，现在又涉猎到饮食文化研究，同子辉先生的大作还算有一点关系，所以也就贸然应允了。

中国饮食文化源远流长，博大精深。如何正确认识中国饮食文化，如何揭示中国饮食之道的真谛，如何使中国饮食和饮食文化为子孙万代身心健康作出应有贡献，已经成为当今不少有识之士探索的重要课题，然而却也是时下都在说而又很难说好和很难说透的题目。子辉先生的《周易与饮食文化》是一部独辟蹊径的好书，它不仅阐述了《周易》与中国饮食文化不同层面的内在联系，探讨了膳食平衡、鼎中之变、五味调和等中国饮食的辩证思维和烹饪科学原理，同时，将养生方术与生命科学、和谐统一与饮食美学、易学义理与餐饮经营管理等等，分别嫁接为一个有机整体，做了大胆而有益的探索。可谓是以新的研究方法、新的研究视角，开拓出一个新的研究领域，焕发出中国传统文化的活力与青春。这对于饮食文化研究者来讲，显然是一种新的课题，而对于烹饪工作者和餐饮经营管理者来讲，更有着极为重要的启示和现实应用的指导意义。

子辉先生这本书，不乏创识和真知，但文中牵强、粗疏之处，亦恐怕在所难免。这自然是很正常的。我以为对于研究者来说，提出问题比解析和回答问题更为重要。因为提出问题本身，就具有别开生面之效和破旧立新之功。但愿子辉先生的这



周易与饮食文化

部著作能受到各界人士，尤其是烹饪界、餐饮界和热心于中国饮食文化研究的朋友们的关注与欢迎。

王兴初咏暨营业系照会刘已贤商通人 2003年6月于北京

(作者为中国烹饪协会烹饪文化研究会会长)



引 言

20 世纪 90 年代在中国悄然兴起的“国学热”中，一个偶然的机 会，我惊奇地发现被西方国家称之为“东方圣经”、被东方国家称之为“天书”的《易经》所研究的内容、方法和理论，尤其是《易经》的核心思想——持中守正的“中和”观，竟与我从事中国饮食文化研究的理论、方法和思维有很多相似之处。于是，我自此开始研究《易经》。经过两三年的学习和研究，先后撰写出了《和是中国烹饪审美文化的精髓》、《和是中国饮食文化的根本之道》两篇论文，分别被邀于 1994 年中国烹饪协会在黄山召开的“第二届中国烹饪学术研讨会”上和 1995 年台湾中国饮食文化基金会在台北召开的“第四届中国饮食文化学术研讨会”上演讲，在与会专家学者中引起很大反



响，使我对《易经》深入研究的兴趣和信心大增。《周易与饮食文化》这本书就是在此背景下开始撰写的。

“周易与饮食文化”这样新颖而富学术魅力的概念和论题，实际上是能否把易学精神、易学思维、易学义理贯彻到饮食烹饪中去，使饮食烹饪理论拥有新的研究视角，又不乏新的逻辑思维，更能衍生出新的创造性课题。整理、挖掘《周易》所蕴含的优秀文化基因，并结合当代社会实践灵活运用，这对于弘扬中国传统文化，加强物质文明和精神文明建设都具有重要的历史意义和现实意义。

是书正是本着这一精神和价值理念，遵循古为今用、推陈出新和“善易者不占”的实学之风，摈弃迷信，倡导科学，注重运用，将中国饮食文化与《周易》精神、思维、义理与应用结合起来，从生命科学的视野透视《周易》所潜藏的饮食之道和具体烹制之方，揭示中国传统饮食之道的真谛，为中华民族子孙万代的身心健康作出应有的贡献。具体而言，这本书主要从生生之谓易、阴阳平衡、水火相济、阴阳五行、和与同异、持中守正、保生尽年、立人之道、和谐统一、八卦精神诸多方面，阐述了《周易》与中国民以食为天、饮食养生、鼎中之变、五味调和、风味流派、酒道酒德、饮茶之道、饮食礼仪、饮食审美、经营管理等饮食文化的内在联系；探讨了阴阳学说乃中华民族养生文化的理论渊源；揭示了“水火相济”既是中国饮食之道的发端，又是中国烹饪的基本原理；肯定了阴阳平衡、鼎中之变、五行生克、和与同异等所具有的辩证思维和科学原理。并将传统养生方术与生命科学、和谐统一与饮食审美、易学义理与餐饮经营管理等分别嫁接为一个有机整体，为在新世纪焕发中国传统优秀文化的活力与青春，做了大胆而有

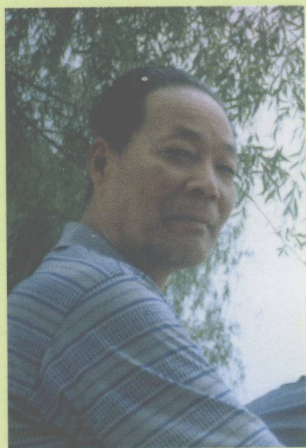


益的尝试。

《周易与饮食文化》在编写过程中，突出了实用性和适用性原则，即以从事饮食文化研究、教学、餐饮经营管理和高级烹饪工作者为对象，内容选择相对易见而集中，论述尽量深入浅出，显白易读，力求科学性、知识性和可读性相结合，即便是没有深入学习过《易经》的人也能读通易懂，从中得到一定的启迪。考虑到要给读者一个相对系统的知识体系，本书兼顾了整个内容的完整性和各个章节的内在逻辑一致性。同时针对广大饮食文化工作者要求，本书突出其“文化性”，即从“文化”角度进行阐述，增强“文化”内涵，突出“文化”特点。笔者确信，此书的社会价值必在实践应用中得到印证。

作者

2003年3月于西安金桥花园五味斋



作者简介

王子辉，生于西安市蓝田县，毕业于陕西师范大学中文系。教过书，做过工运宣传教育工作。20世纪70年代后期从事饮食文化研究，先后任原商业部西安烹饪技术培训站站长、西安烹饪研究所所长、研究员和西安旅游烹饪学院院长、教授。1993年被国务院批准为终生享受政府特殊津贴专家。已出版《中国饮食文化研究》、《隋唐五代烹饪史纲》、《秦饌古今谈》、《素食纵横谈》、《五味斋杂谈》、《吃喝恋》等著作20余部。

内 容 提 要

《周易与饮食文化》以通俗易懂的语言、浅显清晰的脉络，从生命与健康的科学原理切入，既透视周易卦爻所隐藏的饮食之道，又揭示传统饮食文化之中所暗合的周易卦理。初读此书，方知饮食中有大道，大道中有饮食，知其然，更知其所以然。民以食为天，所以饮食乃是重中之重；饮食系关健康长寿，所以不能不通其中的奥秘；饮食可以疗养，可以美容，可以兴国立邦，所以饮食男女，不可等闲视之。熟读此书，不但能读出文化，而且能读出健康长寿的捷径。



(12)	 蔡思补整	三
(17)	 对煮食为已败麻中	薛四章
(17)	 煎研已透熟而败麻中	一
(18)	 果羹已熟内内“麻中”	二
(19)	 合煨而熟想寒三煎释谓	三
(20)	 煎炙的汁文食为熟败“麻中”	四
(22)	 食以已熟而之生也	章二第
(22)	 义要而大式食以用	薛一章
(23)	 煨大之人式食	一
(23)	 本之国立式食	二
(24)	 重之国立的中式食	三
(25)	 属之以并国中式食	四
(25)	 首之通八式食	五
(26)	 煎炙的天式食以用	薛二第
(26)	 一之重永生人式食料	一
引言		(1)
第一章 绪 论		(1)
第一节 《周易》研究与应用		(1)
一、当代易学研究的方向和特征		(3)
二、易学饮食烹饪学课题的产生		(4)
第二节 《周易》直言饮食烹饪		(5)
一、反映中国古代饮食烹饪名物制度		(5)
二、提示古代中国饮食烹饪基本义理		(6)
第三节 易学思维与饮食烹饪		(11)
一、变易思维		(12)
二、相成思维		(13)



三、整体思维	(15)
第四节 中和观与饮食烹饪	(17)
一、中和观的缘起与形成	(17)
二、“中和”的内涵与境界	(18)
三、儒释道三家思想的融合	(19)
四、“中和”观是饮食文化的灵魂	(20)
第二章 生生之谓易与民以食为天	(22)
第一节 民以食为天的要义	(22)
一、食为人之大欲	(23)
二、食为立国之本	(23)
三、烹调中的治国之道	(24)
四、食为中国礼仪之源	(25)
五、食为八政之首	(25)
第二节 民以食为天的展现	(26)
一、体现为人生乐事之一	(26)
二、体现在艺术作品之中	(28)
三、体现为中医药的首选	(29)
四、体现了他律文化模式	(30)
五、体现于人民生活的诸多方面	(31)
第三节 生命的哲学	(32)
一、重生、爱人和珍生	(33)
二、效法天道与修身养性	(34)
第三章 阴阳平衡与饮食养生	(37)
第一节 膳食平衡	(38)
一、有中国特色的膳食结构	(38)
二、正餐食物品类组配格局	(41)



三、菜肴荤素和主副食结合模式	(43)
第二节 饮食有节	(45)
一、节饮食与人体健康	(46)
二、节饮食的三个层次	(47)
第三节 药食合一	(49)
一、药食合一的功用	(50)
二、药食合一的原则	(50)
三、药食合一的方法	(52)
第四节 四时调制	(53)
一、顺乎自然 享受自然	(53)
二、顺应时令 健康体魄	(55)
三、顺乎节气 融情和睦	(56)
第四章 水火相济与鼎中之变	(58)
第一节 水火相济的源流	(59)
一、从灶坑到陶鼎	(59)
二、从草籽到五谷	(60)
三、水在火上	(61)
第二节 水火相济的原理	(61)
一、鼎中之变 精妙微纤	(62)
二、火之为纪 时疾时徐	(63)
第三节 鼎中之变的相济	(67)
一、水煮法中的相济	(68)
二、气蒸法中的相济	(69)
三、油炒法中的相济	(71)
第五章 阴阳五行与五味调和	(74)
第一节 五行与五味及人体的关系	(75)