



甘、酸、苦、辛、咸
是五种常见的味道。

古人通过改变食物结构、
霉变粮食、采集植物等方法，
获得提高食物鲜味的调味料。

薛理勇 / 著

五味

Condiment

调和



本书讲述了「五味」的源起和流变，
读来生动有趣，别有一番滋味。



上海文化出版社

五味调和

薛理勇 著

上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

五味调和 / 薛理勇著. —上海:上海文化出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0091 - 1

I. ①五… II. ①薛… III. ①调味法 - 通俗读物

IV. ①TS972. 112 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 127500 号

出版人

王 刚

责任编辑

黄慧鸣 周莲莲

装帧设计

汤 靖

书名

五味调和

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海市绍兴路 74 号

电子信箱: cslem@publicl. sta. net. cn

网址: www. cshwh. com

邮政编码

200020

印刷

苏州望电印刷有限公司

开本

890 × 1240 1/32

印张

8

文字

200 千字

版次

2013 年 6 月第一版 2013 年 6 月第一次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0091 - 1/TS·015

定价

25.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:0512 - 66700301

前言

伊尹，名阿衡，是商初著名的美食家和政治家。司马迁《史记·殷本纪》中记：“伊尹，名阿衡。阿衡欲干汤而无由，乃为有莘氏媵臣，负鼎俎，以滋味说汤，致于王道。”这位伊尹想干预汤王的政治而无法进入朝廷，于是假冒有莘氏的随嫁仆人，带着厨房用具进入王宫，以烹饪着手，向汤王讲了一番为王之道。秦朝吕不韦编著《吕氏春秋·卷十四·本味》收录伊尹对汤王的长篇大论。秦朝距商初千余年，此记录是否是对伊尹言论之原始记录值得怀疑，但《本味》确实是现存文献中最早、最详尽的“美食”理论之作。原文太长，抄录部分如下：

夫三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。臭、恶、犹、美，皆有所以。凡味之本，水最为始；五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥、去臊、除膻，必以其胜，无失其理；调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起；鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻，若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓（浓），酸而不酷，咸而不减，辛而不

烈，淡而不薄，肥而不腴……

肉类归纳为三大类，水产味腥，兽类味臊，畜禽味膻；而蔬果又有香、臭、苦、甘之分，这是食物的天然本质，是无法改变的。烹饪的要点，就是合理使用水和控制火候，去除食物的异味。而想烧好菜，合理、正确使用调味品更为重要，使食品放久不会坏，煮熟而不烂，味甘而不厌，酸而不冲，辛而不辣，肥而不膩，咸淡适宜。虽是套话，也确是烹饪秘诀。“五味”一词可能已出于比《吕氏春秋》更早的著录，但把“五味”归纳为“甘、酸、苦、辛、咸”倒是首见于《吕氏春秋》。

从现在世界植物分布的情况来看，含有特殊香气和味道的芸香科、姜科植物大多分布在南方热带、亚热带地区。黄河流域，或被称为“中原”的黄河流域生长或可资调味的植物确实不多，于是古人通过改变食物的结构而获得能提高食品鲜味的谷氨酸钠，就是用霉变粮食的方法制造酱、豉、酒、醋、醢等调味品，构成中国调味品以及中国烹饪工艺的主流。同时，古人也发现许多种植物含有特殊的辛辣味，尤其是汉代以后，中国对外交往频繁，一些中国特产被传播到外国，一些外国特产又通过丝

绸之路从西域传入中原，或由海上丝绸之路从东南亚传入中国，许多来自异域的香料或调味料极大地丰富了中国饮食文化的内涵。

民以食为天，处于蒙昧时代的人类为生存与大自然搏斗，“衣食，蔽体果腹而已”，食物仅是人们充饥、维持生命的必需品。“衣食足，然后知礼仪”，当风调雨顺、丰衣足食后，饮食的目的除了果腹外，就逐渐产生和形成了与果腹关系不大的饮食礼仪制度，这才是食文化之根本。食文化的本质在于文化，而不在于果腹。《吕氏春秋》中伊尹对纣王讲的是食的“本味”，而更根本的则是政治和文化，是“治大国若烹小鲜”中“烹小鲜”与“治大国”的关系。本书不是烹饪之作，而是一册饮食文化的小品，讲述中国“五味”的源和流，即起源和流变，讲“五味”在流变中的故事。

在此之前，上海文化出版社已经出版了拙著《说鱼道虾》、《素食杂谈》、《谈瓜论果》、《点心札记》，本想就此收笔，而责任编辑黄慧鸣女士希望我再写几本同类的书，并提议写一本专讲调味品的《五味调和》，甚至这本书的书名也是由她确定的。由于一些有调味

功能的食材或食品已在前几本书中出现过，本书中可能会有少量重复，祈读者谅解。

薛理勇

写于秋月枫舍

目 录

1	古代的调味器——盃
7	酒为五味之一
18	酒曲和酒糟
26	糟油与卤汁
31	酢与醋
40	忽然一日天兵至，打破黄婆醋钵儿
46	苦卤和食盐
58	凝者为脂，释者为膏
68	豆和豆油
79	肉酱谓之醢
85	三伏晒酱
94	豆豉的历史
99	酱油和 sauce
106	奶酪与乳腐
114	蜂蜜与蜂蜡

122	甜甜蜜蜜的——糖
136	辛和辣
143	《说文解字》中的韭
155	利通五脏的芥末
160	说“椒”
168	来自西域的胡椒
175	说“茱萸”
179	小茴香与大茴香
184	生姜与姜科香料
191	咖喱和郁金
200	豆蔻年华说“豆蔻”
205	姑苏与紫苏的故事
212	丁香与鸡舌香
220	八月桂花香
228	薄荷·茉莉·栀子
238	甜甜的甘草
242	鲜得来眉毛落脱的——味精

古代的调味器——盃

1995年年底，在坐落于人民广场的上海博物馆新馆落成开馆前夕，香港实业家何鸿章先生向上海博物馆捐赠“吴王夫差盃”的仪式举行。“吴王夫差盃”的肩上有铭文——“敌王夫差吴金铸女子之器吉”12字，大意是吴王夫差用禁中的铜为某女子铸，也许这是给女儿的嫁妆。该盃“高27.8厘米（从底座到盃把），口径11.7厘米，腹径24.9厘米（最大处口径）……腹的一侧有一个短而曲折的龙头流，圜底下置三个兽蹄形足，足的上部是变形兽面纹”（《上海文物博物馆志》）。确实，该盃的形状像壶，粗略计算，约可盛水1升。此类器物为什么叫“盃”，它是派什么用场的，还是值得探讨的问题。

《汉语大词典》是这样释文的：

盃 ①古代酒器。青铜制。大腹敛口，前有长流，后有
鋬，有盖，下多为三足。盛行于殷代及西周初期。王国维

《说盬》：“盬乃和水于酒之器，所以节酒之厚薄者也。”郭沫若《长安县张家坡铜器群铭文汇释》：“金文‘盬’从禾者，乃像意兼谐声，故如《季良父盬》，字像以手持麦秆以吸酒。”一说，调五味之器。见《广韵·平戈》。②调味。后通作“和”。

中国高度的蒸馏酒是在元朝出现的，先秦的酒为酿造酒。在中国酿酒史中，到了较晚才使用“加饭”的方法来提高酒的度数，但酒精度也不过在18度左右，一般酿的酒在12度左右，相当于今日的米酒、水酒、老白酒，再兑水似乎已不成酒了；而即使要兑水也不必使用这种形制的“盬”，所以古代的“盬”是用来向酒中兑水的这种说法于理不通。郭沫若以文学见长，想象力丰富，他认为“盬”是由“禾”与“皿”组成的会意字，就像人们用麦秆吸饮料，此又太想当然了。

“盬”确实是流行较早的器物。《说文解字》：“盬，调味也。从皿，禾声。”许慎的释文大多言简意赅，即文字很简短但描述很精准，如果“盬”是一种专门的器物，他一定会说“器也”或“酒器也”，但他只讲“调味也”，所以“盬”的本义应该就是“调味”，调味也得使用器皿，所以“盬”才“从皿，禾声”。段玉裁是许慎的追随者，《说文解字注》：

调声曰𩚑。调味曰盬。今则和行而𩚑、盬皆废矣。𩚑部曰：“𩚑，五味盬羹也。”调味必于器中，故从皿。古器有名

盃者，因其可以盃羹而名之盃也。《广川书跋》引《说文》：

“调味器也。”沾“器”字，非。

这段释文比较重要，我重新组织后用白话表达：调的古音同龠，《说文解字》：“龠，调也。从龠，禾声，读与咏（即“和”）同。”“龠”是一种用多支竹管做的乐器，就是排箫，只有每支箫的音准，吹出来的声音才能和谐，所以，调音叫做“龠”，调味叫做“盃”。后来人们统一使用“和”字，于是“龠”与“盃”就不再用于调音和调味了。调味必须在器皿中进行，所以盃字从皿，古代器物中有被叫做“盃”的，就是因为这种器物可以用来调味而得名的。有人引用《说文解字》时，擅自把许慎讲的“调味也”改为“调味器也”，加了一个“器”字，这是不对的。看来，段玉裁也坚持认为“盃”的本义就是“调味”，只是有的器物可以用来“调味”，也被人们叫做“盃”而已。

那么，这种调味使用的器物应该是什么样子的，它是否也该有个名称？在本书《〈说文解字〉中的韭》一文中提到，韭类植物有特殊的辛味，被古人列为“五辛”之一，是重要的食品调味料，犹如今人使用大蒜头之类作为调味料时有几种方法，或将其切碎，或捣成蒜末，或用蒜泥做成腌制品和酱，或将其整颗腌制起来。韭类植物在古代也有这几种使用方法，古人叫做“齏”和“菹”。

《集韵·齐韵》：“齏，《说文》：‘齏也。’郑康成曰：‘凡醢酱所和，细切齏。’一曰：捣（捣）辛物为之。或作齏、齏。”（即今简

体字的甬。)许多粮食的颖果外有壳，稻谷的壳是糠，麦子的壳叫麸皮，必须去掉糠或麸皮取里面的“米”才能食用，古代主要使用捣的方法，就是在石地上挖一个大坑，把粮食放入“坑”中，再用木制的“杵”捣“坑”里的粮食，使“壳”和“米”分开。但有的地方没有石地，于是只能采巨石做一个有“坑”的石头，它就是“臼”，古文字中写作，它就像里面有粮食的“坑”，而捣谷就叫“舂”，甲骨文中写作，像一个人双手拿杵在舂米。舂米的臼较大，如用同样的方法捣碎很少量的调味料或药材，就不能使用很大的臼，只能使用小的臼，这种器物现在叫做“钵”或“研钵”，而古代就叫做“齏臼”。南朝刘义庆《世说新语·捷悟》中讲了一个后来广为传颂的故事：杨修曾随魏武帝曹操一起经过曹娥碑，碑上刻有“黄绢幼妇，外孙齏臼”八字，曹操问杨修：“你知道这八个字是什么意思吗？”杨修说：“知道。”曹操又讲：“你先不要讲出来，让我想一下。”大概行走了三十里以后，曹操已猜到这八个字的意义，准备讲出来，但他还是叫杨修对八个字的理解先记下来，杨修是这样记的：

黄绢，色丝也，于字为绝；幼妇，少女也，于字为妙；
外孙，女子也，于字为好；齏臼，受辛也，于字为辵（辞）。
所谓“绝妙好辞”也。

“黄绢”就是着色的丝，合起来即“绝”字；“幼妇”就是“少女”，合起来即“妙”字；“外孙”即女儿的儿子，“女子”合起来就是“好”字；而“齏臼”就是把香辛料放在里面捣碎的器具，也就是

“接受辛物”的器具，而“受辛”合起来就是“𩚑（辞）”。这“黄绢幼好，外孙𩚑臼”相当于字谜，打“绝妙好辞”（《说文解字》中收有“𩚑”和“𩚑（辞）”，一般认为这两个字为同一个字）。我认为，最初的“盃”就是𩚑臼，是用来捣碎调味料的器具。何鸿章捐赠给上海博物馆的“吴王夫差盃”的铭文中并没讲明这件器物叫“盃”，许多博物馆展出的“盃”，有的没有铭文，即使有铭文也没表明这器物叫“盃”。上海文化出版社于1990年出版南京博物院院长梁白泉主编的《国宝大观·青铜器·人面盃》（青铜卷的审定专家是已故上海博物馆馆长马承源先生）一文中提到美国华盛顿弗利尔美术馆收藏的一件战国青铜器，因盖上有脸，以前定名为“人面𩚑”，后来部分人认为它有流（就是壶出水的嘴），将其改称“人面盃”，文中讲：“盃的最根本、最显著的特征，是具有一个或长或短的管状流，其他的差异则是次要的。因此，把具有流这一本质特征的器物，称为‘盃’，当然更恰当。”确实，古代酒器有盛酒器与饮酒器之分，犹如今日盛酒用坛、瓶，饮酒用盅、杯一样，先秦盛酒器有尊、缶、彝、卣、鬯等，均无流。古人的饮酒习惯是用一种“斗”把酒从盛器中舀出来后注入酒杯中再饮的，而唯有这“盃”是有流的，这样的特殊之处在许慎的《说文解字》中没有记录，清古文字学家段玉裁赞同许慎的说法，就连《康熙字典》对“盃”的释文也为：“调味也，从皿，禾声。”只是到了民国以后，才有人提出这种器形稍大、有流的器物叫做“盃”难免有点古怪。所以我也提出一个大胆的设想，如今在博物馆陈列的被叫做“盃”的器物根本不是

“盬”，而就是“壶”，可以盛酒，也可以盛水。《荀子·礼论》：“刳豢稻粱，所以养口也。”王先谦集解引清王念孙曰：“香当作盬，《说文》：‘盬，调味也，从皿，禾声。’今通作‘和’……《博古图》所载商周器皆有盬，盖因其可以盬羹而名之，故其字从‘皿’，而以‘禾’为声，今经传皆通用‘和’字，而‘盬’字遂废。”认为“盬”与“香”可以通用，就是剁碎香辛植物取其香味之义。



盬（西周）

《汉语大词典》中绘有早期的盬（见图），三足似鬲，有鑿和盖，并设有流。此形状使我想起古代和现代仍在使用的“齏臼”或“研钵”，大多数的研钵为石制，就是一只臼和一根杵，还有一种金属制研钵，上面有盖，盖上一个孔，杵

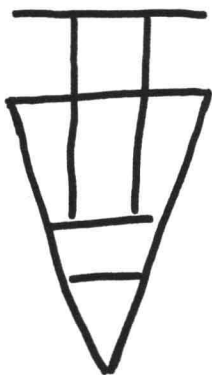
的小头可以从反向（即由下向上）插入孔中，将盖盖住，杵可以上下活动，来舂碎钵内的东西，而杵又不会从盖中滑出来，捣碎植物产生的汁可以从流里倒出来。旧时药房里用来捣碎药材，家庭用来捣碎食品。我认为，古人讲的“盬”是指捣碎调味品，捣碎调味品的器物，如齏臼、研钵之类也可以叫做“盬”，而博物馆里陈列的“盬”根本不是“盬”，而是“壶”。

齏和菹后来多指腌制过的酱瓜、泡菜、咸菜之类，拙著《素食杂谈》中有专文，此略。

酒为五味之一

在古代汉语中，“酉”与“酒”是可以通用的，是指酒，如《睡虎地秦墓竹简·秦律·田律》：“百姓居田舍者毋敢酤酉。”这“酤酉”就是“酤酒”，也即卖酒或买酒。“酉”字见于甲骨文，写作、，像一只现代仍在使用的肚大颈小的老酒甕，也可以理解为是一只酒杯。酒是液体，无固定的形状，古人就以盛放酒的器物造字。现代科学告诉我们，酒是在煮熟的粮食中注入发酵酶，使粮食发酵而酿制的，在通常情况下，须在水温 22℃ 下正常发酵。如水温高于 22℃，发酵不顺利，在酿制过程中酒胚可能变酸甚至变质，得不到品质较好的酒。到了白露（公历大多在 9 月 8 日，农历多在八月，无固定的日期），部分先熟的庄稼已经收割，而气温已有明显下降，江南民间还有“白露不露身，露身是猪猡”之说，即进入白露以后天气转凉，只有猪猡之类的畜类不穿衣服，人可不能光膀子，否则会冻出病。当然，中国长江流域以北地区的水温也降到 22℃ 或

以下，有些地方急着把新收割的粮食酿酒。以前，我母亲和祖母每到白露那一天一定会自酿酒酿，这应该是农村风俗之遗风。



古文里的“酉”字

白露只是天气转淘（吴方言音近窖，即凉之义，吴谚有“朝立秋，淘飕飕，夜立秋，热吡吡”），规模性的酿酒还在入冬以后，《清嘉录·卷十·十月·冬酿酒》中记：

乡田人家以草药酿酒，谓之“冬酿酒”。有秋露白、杜茅柴、靠壁清、竹叶清诸名。十月造者名“十月白”，以白面造麴，用泉水浸白米酿成者，名“三白酒”。其酿而未煮，旋即可饮者，名“生泔酒”。蔡云《吴歆》云：“冬酿名高十月白，请看柴帚挂当檐。一时佐酒论风味，不爱团脐只爱尖”（笔者注，江南出湖蟹，雄蟹的底盖是圆形，称“团脐”，雌蟹为尖三角形，称“尖脐”，雌蟹先于雄蟹于九月成熟，雄蟹迟于雌蟹于十月上市，故谚有“九雌十雄”之说）。

白露开酿的酒储存几个月后，到了冬至、新年就可以派上用场了。

《说文解字》：

酉，就也。八月黍成，可为酎酒。象古文酉之形也。

中国古代以子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十个地支数纪月，以冬至所