

# 吃的智慧

食亦有知  
味犹长

李继强 著

中国人的处世哲学  
早已融入一日三餐中。  
渗透在五味调和里，  
撒落于天地人和的生命历程中，  
最终通过美食强调天人合一，  
重建自然与人和谐共生的美好新世界。



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

# 吃的智慧



食亦有知  
味犹长

李继强 著

 华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>  
中国·武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

吃的智慧：食亦有知味犹长 / 李继强著. -- 武汉：华中科技大学出版社，2020.10  
ISBN 978-7-5680-6547-4

I. ①吃… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代②饮食—文化—中国  
IV. ① I267 ② TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 153075 号

吃的智慧：食亦有知味犹长

李继强 著

Chi de Zhihui; Shi Yi You Zhi Wei You Chang

---

策划编辑：刘晚成

责任编辑：刘晚成 肖诗言

责任校对：阮 敏

责任监印：朱 玢

装帧设计：璞茜设计

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）  
武汉市东湖新技术开发区华工科技园

电话：（027）81321913

邮编：430223

印 刷：武汉精一佳印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：20

字 数：220千字

版 次：2020年10月第1版第1次印刷

定 价：59.80元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

认识李继强老师，是因为一个中国人吃螺蛳的话题。我是浙江人，李老师是湖北人，我们的家乡都是爱吃螺蛳的长江流域大省。我们谈起对螺蛳的认识，继而对比浙菜和楚菜在文化、历史、物产、习俗上的异同。李老师从文化、历史的角度解读菜系的选材和口味，探究其背后的地域性格。能拥有这样宏大的视角和格局，对一个美食家来说是难得的，也正是这样的美食作家，才能写出《吃的智慧》这样优秀的作品。李继强老师的学问、见识让人钦佩，使我顿生相见恨晚之感。

翻开《吃的智慧》，顿感一股清风拂面——好多年没有看到这样的美食书籍了。

与普通的美食图书不同，《吃的智慧》里，既有对美食的真切感悟和理解，也有制作美食的独门秘籍和方法，更有健康美食的观点和指引，最后作者将美食落脚在生活的趣味上，渗入生命的感悟中，从吃中折射出其人生的价值观、生命观、生活观和幸福观。书中观点颇有趣味性，又系统地传达了人为什么吃、怎么吃、吃什么、

怎么才能吃好的美食观点，让人读完后，对“吃事”多了一些感触，有了下厨房做饭菜的冲动，对美好健康的生活也有了一些新的认识。再忙也要回家吃饭，在一日三餐中，为每个人的健康长寿打好基础，体味逝水年华和人生的道理。

《吃的智慧》还是一本行旅集、风物录，他写到了秦淮河畔的江浙小馆、开封夜市的市井风貌、台北街头的宝岛风味，也写到了意大利的粗犷牛排、西班牙的喧闹菜市、日本的精致寿司。作者将他的足迹、阅历、生命体验，凝结在了这本书里，它是一场美食的盛会，更是一次“读万卷书，吃万里路”的风物之旅。

书中对各类“知食分子”的描述很有趣味，他（她）们个性鲜明，将生活和美食结合起来，字里行间传达着生命的真味，超凡脱俗而颇有见地，让人动情而感怀。李老师笔下的能人对美食的情怀，同样也触动了他，带给他生命的感动。

和西方不同，中国的美食格局来自于既能处庙堂之高，也能处江湖之远的知识分子。数千年来，掌握着社会舆论话语权，有眼界、有情趣的文人士大夫、高级知识分子，缔造了具有中正典雅、包容平和个性的中国饮食。从《山家清供》到《遵生八笺》，从《闲情偶记》到《随园食单》，知识分子的眼光，遴选着中国菜的高低优劣，也树立起“民以食为天”的价值观。

李老师作为师长，濡染了浓厚的中国文人气质。在《吃的智慧》里，他以诗化的文字生动地记叙了美食中的思想和情怀。他以饮食为标的，谈人生价值，谈养生理念，谈生活美学，把“吃”这一对多数

人来说是满足口腹之欲的行为，上升到人存活于世间的生命态度。对思想者来说，他们可以通过看书中的美食来收获思想；对吃货们来说，他们可以从书中闻到真切的烟火气息，甚至从这位资深大厨的字里行间，窥到不少烹饪的技巧与菜品制作的真谛。本书看似是在讲“吃”，实则是在讲文化、生活和世故，更多的是在讲信念和情怀。读完既令人长见识，又令人感动。

《吃的智慧》文风自然，语句平实，娓娓道来，如数家珍，将美食生活呈现出趣味，读来不倦不腻，令人真情涌动。作者笔下的美食，有着自己的气质，读起来令人食欲大增，有一尝为快的感受，同时，作者处于喧嚣尘世却依旧不失品味生活的雅兴，这也让人感慨。书中小吃大餐，丰富多彩，作者对美食的情怀之深之广，令人折服。感谢作者用轻松的文字，让我们在美好的事情中感受生活的种种。让人看过千山万水，仍然愿意洗手做羹汤。

伊坂幸太郎说：“在意体重对食物来说很失礼。”吃是一种修行，也是一种经历。从某种程度上讲，李继强老师的这本《吃的智慧》，正是教导我们如何沉下心来，把眼睛从纷繁的世界挪开，先关注食物本身。最食人间烟火色，且以美食慰风尘。只有看清楚、看透了食物的模样，才有可能以小见大，洞察这个世界的真相。最终，餐桌边的一蔬一饭，舌尖上的一饮一啄，会为我们津津有味地一一道来关于世界的真相。

美食文化作家  
中央电视台科教频道《味道》栏目创意顾问  
魏水华

香和味的相遇，成就了美食的味道，美食和人相逢，碰撞出了生活的烟火气。食物从好吃到吃好，需要智慧。

人总是有无限潜能，在特定的环境中便能激发出来，就像 2020 年年初，许多中国人被困家中，从而触发了厨艺潜能，诞生了许多“美食达人”，朋友圈每天见得最多的状态便是美食秀。大家对厨艺的热衷是一种对生活本质的回归，最终都成为“在认清生活本质后依然热爱生活”的英雄。

美食在中华文化的长河中熠熠生辉，传达着一代又一代民以食为天、食以味为先的美好生活情趣。中国人的处世哲学早已融入一日三餐中，渗透在五味调和里，激荡于天地人和的生命历程中，最终通过美食强调天人合一，重建自然与人和谐共生的美好新世界。

很早的时候，食物就在我的语言和感官里留下了深刻的印记。在孩提时代，我很幸运有烧得一手好菜的父亲，每到周末或者逢年过节，家里总是美食飘香，我时常在那热腾腾的饭菜香里垂涎欲滴，那种从闻香即饿到食后

愉悦的感觉，我至今记忆犹新。

爱好旅游的我，走南闯北。先臭后鲜的毛豆臭豆腐、雅俗共赏的九转大肠、鲜到巅峰的蟹黄汤包、百吃不厌的鱼头烧凤爪、异域香甜酸爽的芒果鲜虾仁沙律、细腻柔滑的鹅肝，能品味到这些具有中西方文化特色的美食，也算是没有辜负老天赐给我的味蕾了。从小到大，在美食面前，我宁愿放弃抵抗，做它的俘虏，对它俯首称臣。

在日常的“吃事”中寄寓对生活 and 人事的感叹，这的确是中国传统文化的表达方式的精深之处。对生活热爱的人才会有对美食的感动。美食是我生活中的最爱，不管是出于年少时对美食的渴望，还是出于年长时对美食的情怀（尤其是在人生的领悟阶段），我常将自己的经历和情感、价值和趣味糅进美文，通过美食来表达心绪，并赋予美食以健康、文化、性格和灵魂。希望每一个热爱美食的人都能获得健康、快乐和智慧，因为这种热爱甚至就是生活本身。

木心说：“生命好在无意义，才容得下各自赋予意义。”养育人生命的食物，本来没有意义，但当我们怀着对食物的敬重，用感恩的心来对待它的时候，食物也就被赋予美好的意义。食物和自然和人的关系，一直以来是大家追寻和思考的问题，只不过哲学家在仰天思考的时候，答案却在他们的盘子里。

本书以美食为主线，揭示了从“吃”到“好吃”，从“会吃”到“吃好”的饮食图卷中充满的人间烟火和生活智慧。《吃的智慧》既有对美食的认知，也有美食制作的秘籍；不仅有各类人群的美食健康理念，更有美食的趣事和观点的表达。我希望从美食的味道开始，触

发人的感官的苏醒，进而在对美食的感悟中，大家一起走向对社会和人性的关怀，从中捡拾生活的美好与希望。

我寻找了一些在美食上有自己独特见解的人。怀着“盘子里有我的性格和精神”的意大利厨师安东尼奥；笃信“做素食也是人生的一场修行”的素食达人万鹰；坚守“宁可错吃，不可错过”的海外吃货傅中坚；传达“香味就是一切让人心情愉悦的味道”的香文化传播者张博建；信奉“生活也要艺术化”的画家马元；恪守“追求极致是一种人生态度”的茶人彭靖；坚持“舌头就是家常菜的刻度尺”的美食达人谢静。他们结合自己的特长，把对美食的观点以令人感动的细节表达出来，信手拈来，如数家珍，让我们感觉到美食和生活不仅如此贴近而且连接得天衣无缝，书中的美食的意义也因此更加立体而丰满，生动而有趣。

其实现实生活里，每个人都有着自己的美食主张。有的人想把自己打造成五味调和的中庸味道，以适应社会的生存，但苦于没有藕的“心眼多”，又不甘于大白菜的“直白和平淡”，倒是有点辣椒的“辣劲”，却少了泥鳅的“灵活”，对待美食，多少带着自己的“偏见与固执”。如果在职场中多一点馄饨的“起起落落”的心态，像面窝一样多留个“心眼”，职场境遇可能会改善许多。美食的“性格”也成就了每个人独特的人生哲理——“美食观”，读懂了它们，味道不仅入口还走心。

中国人的生活是有温度的，命运也有着自己的味道。美食和人生，生来就是圆融贯通，百味杂存的，当你自己消化了食物，也就看懂了



生机

人生。人生就是这样，回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。热爱美食反映出一个人的生活态度和情怀。无论是东坡烹肉、李渔吃蟹，还是袁枚忆味，或者是张翰“莼鲈之思”，那些启示我们钟爱美食的人心中总是充满阳光，善于制作美食的人也一定生活得兴致勃勃，美食可以给我们带来更多前行和抚慰的力量。美食不仅仅是一种生活技能，也是一种生活态度，更是一种人生情怀。

近年来，我把自己对美食的思考和观点通过讲学予以传播，努力使美食从平淡无奇的锅碗瓢盆里折射出人生的智慧，让大家从一道道包含人生百态的美味佳肴中，找到开启美食智慧生活的密码。我的讲座受到大家的欢迎，纷纷找我索书，于是我有了出版《吃的智慧》的初衷。好在三十多年里，我喜欢用摄影和文字记录自己在美食上的所见所闻和感悟，并在《食品与生活》《楚天都市报》《武汉晚报》等多家媒体的美食专栏上

刊发，这些为新书的出版打下了坚实的基础。

对美食的态度就是对生活的态度。当今的年轻人，产生了“咸鱼”、“佛系”、“喷喷群”解构压力，也产生了充满正能量的“小确幸”、“点赞”、“打CALL”的积极心态。在美食上，他们认为只要看上

去好吃或者只求好吃就行。他们有的一边放纵味蕾，一边“佛系”地养生。一些年轻人陷入仅凭网络评语来择食的饮食误区，好像沦为了“网络检索机器”，少了些对美食的思考，也就更谈不上对美食的理解和情怀了，这也激发了我出版《吃的智慧》的责任感。

本书的原名是自己想了很久的《慧吃》，想把“会吃”赋予智慧。编辑从出版的角度，认为《吃的智慧》更通俗易懂。目的一致就行。

作为一个文化讲坛的美食达人，我常常要求自己：菜肴做得好，才能讲得好。讲和写其实是不同的思维和能力的表达，一直在一日三餐的美食中做文章的我，或许做的菜比起讲座和写文字，还是更进味一点也未可知。

认真对待美食，就是认真对待生活，只要我们以生活的真诚热爱美食，就一定能遇到最美的期待。愿将此书献给帮助过我的师长、朋友，以及我的亲人。

让我们不仅知道怎么吃，还知道怎么活，更知道：学会吃好，生活才会更美好。

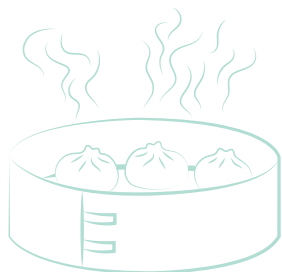


作者和美食爱好者交流的情景

## 目 录 CONTENTS

# THE PHILOSOPHY OF EATING

Chapter 1 食味半酣意悠长	001
1. 民以食为天	003
2. 《诗经》也是一部“吃经”	008
3. 四季而立，依节而食	014
4. 食无定味，适口者珍	020
5. 美味的中庸法则	024
6. 无味之味，乃是至味	029
7. 生命一呼一吸间，情感一粥一饭里	036
8. 天时地利和为贵，四季和美藕来香	041
9. 熟悉的味道最动人	046
10. 美食因挑剔而有趣	051
11. 玩食和老饕	057
12. 最美不过家常菜	063
13. 烧烤—来自远古的呼唤	069
14. 无由持一碗，寄与爱茶人	074
15. 有饭局的地方，就有江湖	080



## Chapter 2 烹有技法味有道 083

1. 火候足时他自美 085
2. 大珠小珠落玉盘，味有节奏错杂弹 090
3. 食材的“嫩肤术” 095
4. 恰似梅花纷纷落，巧妇全靠一把盐 099
5. 敢为人“鲜”为知“鲜” 105
6. 苦味满盈甜自来 109
7. 香料总能引出美妙的味道 113
8. 甜品——化不开的温柔 118
9. 无辣不欢的辣椒 123
10. 炒菜有法，拿捏有度 127
11. “红烧”厨艺高低的试金石 132
12. 不经油来煎熬，哪来香飘四方？ 136
13. 蒸蒸日上，“蒸”得好想你 141
14. 以味为本，返璞归真 146

## Chapter 3 趣食真知有灼见 153

1. 我的盘子里有我的精神和性格 155
2. 一个海外吃货游子的故事 162
3. 香气怡人也怡味 168
4. 连生活都要成为艺术 173
5. 舌头就是家常菜的刻度尺 178
6. 简约不简单的匠心素食 183
7. 追求完美就是茶人的态度 189
8. 流连的城市，深情的美食 195
9. 淡妆浓抹总相宜，叫人怎不忆杭州 200
10. 菜场，吃货的灵魂之地 205
11. 味美如升天，幸福由心生 210
12. 腕白肤红纤纤笋，是鲜是苦细裁量 214
13. “一斗擘开红玉满，双螯啜出琼酥香” 218
14. 食有雅俗供品鉴，意象犹在盘盏间 223
15. 月从今宵美，食自八方来 228

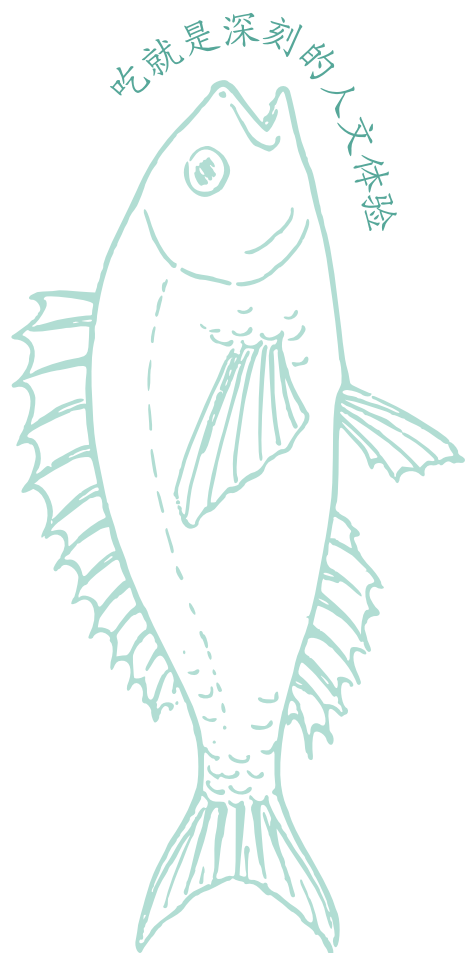
## Chapter 4 健康有法食有方 233

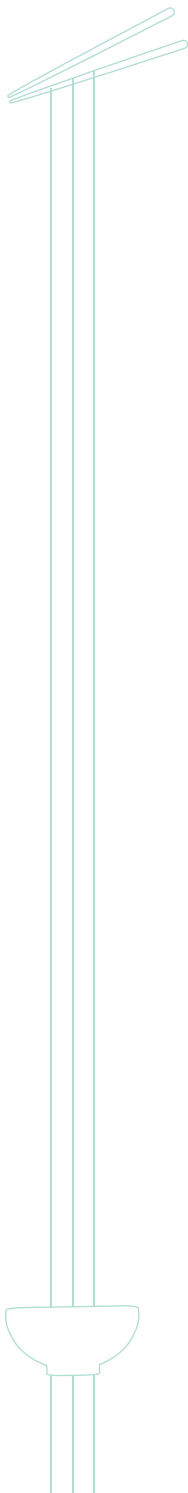
1. 食亦有德 235
2. “冬吃萝卜夏吃姜” 239
3. 过午不食的智慧 245
4. 发物和忌口 249
5. 吃对食物，增强免疫力 253
6. 愉快地吃，快乐地长 258
7. 年轻人的“佛系”养生 264
8. 吃好，一直到老 269
9. 清淡饮食和养花的哲学 274
10. 喜怒哀乐常有时，食物相伴总关情 278
11. “摄养于无疾之先”的食疗体验 282
12. 吃肉香来喝汤鲜，大快朵颐舔唇边 287
13. 分餐有位，健康无边 291
14. 养生之术，长寿之道 296

## 后记 299

# PART I

食味半酣  
意悠长





食之道，以食为天，以味入法，顺天时因地利，遵节气循心意。“道”是人们信奉的最高的生活原则。孔子推崇“食不厌精，脍不厌细”，“失饪不食，不时不食”。十六个字便将中华美食的精髓传给了后人，从东方哲学的高度告诉人们吃饭的要义。

在追寻美食之道的过程中，我们洞悉东方美学，探秘饮食智慧，从饮食到美食，从初之本味到无味之味。吃是一场深刻的人文对话，我们终将从中领略到“生命存于一呼一吸，而养于一粥一饭”的人生之妙。