

编者按

古人云：民以食为天；俗话说：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。中华饮食文化历史悠久、影响深远，五千年的文明史见证了无数美食的诞生与流传。第二十一届中国（漯河）食品博览会开幕在即，我们选编了一组与饮食文化有关的稿件，以飨读者。

# 一饌千年皆文化 人间烟火抚人心

在华夏文明中，饮食有其独特的地位。中国精神文化的许多方面都与饮食有着千丝万缕的联系，大到治国之道，小到人际交往，举凡哲学、政治学、伦理学、军事学、医学以至艺术理论、文学批评，无不向饮食学、烹饪学认同，在那里借用概念、词汇，甚至获得灵感。古人云：“国以民为天，民以食为天。”“天”者，至高之尊称，也就是说“悠悠万事，惟此为大”。这是传统政治哲学精粹之所在。儒家认为民食问题关系着国家的稳定，孟子的“仁政”理想在于让人们吃饱穿暖，以尽“仰事俯畜”之责（也就是上可以侍奉父母，下可以养活妻儿），甚至儒者所梦想的“大同”社会的标志也不过是使普天下之人“皆有所养”。逢年过节，亲友聚会，喜庆吊唁，送往迎来，不管是喜是悲，不论穷富贵贱，似乎都离不开吃。古往今来各种名目的宴会，都是借以协调国际或人际关系，以达到欢乐好合的目的。故《礼记》云：“夫礼之初，始诸饮食。”因为“礼”的原则之一就是强调“让”，而在有群体参加的饮食生活中，例如“乡饮酒礼”等都以礼让为先。人们在同乡或亲族相聚宴饮中可以学习到礼。

重视“吃”从表面上看来没什么特别之处，因为人类的童年时代都是用“口”

来面对世界的——婴儿用得最频繁的可能就是“口”了，抓到什么就往嘴里塞。但中国文化的特殊性在于“吃”对我们的文化心理结构有着深刻的影响、存在于潜意识中。这点从大众语汇的构成亦可看出。“吃”（或文言中的“食”）被赋予各种感情色彩。如被打嘴巴叫“吃耳光”，被冷落叫“吃闭门羹”，被人趋奉追捧叫“吃香”，一往无阻、非常走红叫“吃得开”，受到损失叫“吃亏”，得到好处叫“吃到了甜头”，衣食有余叫“吃著不尽”……“吃”无所不在，无往不通。这些说明了“吃”在我们生活中的地位和对我们深层意识的影响。

中国传统文化注重从饮食角度看待社会与人生。老百姓日常生活中第一件事就是吃喝，固有“开了大门七件事，柴米油盐酱醋茶”之说。钟鸣鼎食之家把吃饭看作一种享受，读《红楼梦》有人厌烦里面老写吃饭宴会，实际上这不仅是贵族生活本身，而且也反映作者对生活的理解。即使普通人的日常饭菜也会使使者体会到无穷乐趣。唐代诗人杜甫在贫病之中受到穷朋友王倚并不丰盛的酒食款待后兴奋地写道：“长安冬道酸且绿，金城土酥静如练。兼求富豪且割鲜，密沽斗酒谐终宴。故人情谊晚谁似，令我手足轻欲旋。”



唐代壁画《宴饮图》（局部）

其实吃的不过是“泡菜”（冬菹）、萝卜（土酥）、猪肉（畜豪）之类，竟令诗人如此开心，简直要翩翩起舞了，从中感受到生活的趣味和动力。杜甫长期生活在社会底层，其饮食心态代表了寒士阶层对饮食生活的感受。

传统的文人士大夫追求饮食情趣，如果有了较为罕见的食品，便会带来无穷的乐趣。《红楼梦》中写的几次小型宴集的起因都是得到了奇异食品。以这种审美的态度对待饮食生活便是生活的艺术了，它是生活富裕为前提的。

中国人善于在极普通的饮食生活中咀嚼人生的美好与意义，哲学家更是如此。庄子认为上古社会最美好，最值得人们回忆与追求，其最重要的原因就是人们可以“含哺而嚼，鼓腹而游”，也就是说吃饱了，嘴里还含着点剩余食物无忧无虑地游玩，这样才能充分享受人生的乐趣。先秦哲学家中最富于悲观色彩的庄子尚且如此，那么积极人世的孔子、孟子、墨子、商鞅、韩非等人就更不待言了。尽管这些思想家的政治主张、社会理想存在很大分歧，但他们哲学的出发点却都执着于现实人生，追求的理想是现实的、衣食饱暖的

小康生活。所以，《论语》《孟子》《墨子》才用了那么多的篇幅讨论饮食。饮食欲望，一般说来容易满足，“啜菽饮水”，所费无几，即可果腹，所以人易处于快乐之中，李泽厚说中国古代文化传统是乐感文化，是有理由的。

苏东坡在《前赤壁赋》刚刚感慨完“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。哀吾生之须臾，羡长江之无穷”，后面马上就是“客喜而笑，洗盏更酌。肴核既尽，杯盘狼藉。相与枕藉乎舟中，不知东方之既白”。吃喝解决人生的苦闷，因此在春秋时代人们就说“惟食无忧”。

孔子说：“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”“一簞食，一瓢饮，在陋巷之中，人不堪其忧，回也不改其乐。”（皆见《论语》）孔子或表达自己的志趣，或赞美弟子颜回都是为人作示范楷模，这里简单的、粗糙的食品就是道德高尚的象征。“安贫乐道”“忧道不忧贫”，这个“道”究竟是什么？不过就是实现“大同社会”。而大同社会的标志仍是人人吃饱穿暖，所以后世有些道家把“道”解释为“穿衣吃饭”，也无大谬。

据《光明日报》

## 古代食物雅称

**水引——面条**  
古人称面条为“水引”，并将其归入“饼”类。北魏著作《齐民要术》曾记录过“水引”的做法：“先将面团揉搓成筷子粗细，一尺长，浸入水中，再搓成非叶那么薄下锅煮沸。按如箸大，一尺一断，盘中盛水浸，宜以手临铛上，按令薄如非叶，逐沸煮。”至宋，水引的形状逐渐变得更细更长，成长条状。也是宋朝时，“面条”一词才逐渐普及，面食种类大增。

**玉柱——馒头、包子**  
据《事物纪原》记载，诸葛亮平蛮后班师回朝，路遇泸水难以通过，有人献策说，用人头献祭可顺利通过泸河。诸葛亮自然不愿为封建迷信牺牲生命，便命下属将猪肉裹上面团，做成人头的样子，代替活人献祭，称为“蛮头”。后人逐渐将“蛮头”传为“馒头”。

唐以后，“馒头”也常被称作“玉柱”。王世贞撰《邹善长重订的《汇苑详注》中记载：“玉柱、灌浆，皆馒头之别称也。”而“包子”大约是在宋朝以后才流行开的。《梦粱录》中记有灌浆馒头、薄皮春茧包子、虾肉包子、笋肉包、蟹肉包等。在古代酒肆，最雅致的点包方式是：“小二，来二两蟹黄玉柱。”

**俏冤家——熏猪耳**  
清人梁绍壬在《两般秋雨庵随笔·市井食单》中记载：“猪耳朵，名曰‘俏冤家’，猪大肠，名曰‘佛扒墙’，皆苏人市井食单名也。”可见当时“俏冤家”之称在江苏一代的市井菜单上广为流行。

**无肠公子——螃蟹**  
把螃蟹称无肠公子最早应是

葛洪的手笔，乍一听古怪，或许这就是古代文人的冷幽默吧。唐代彦谦写《蟹》，也用上了“无肠公子”这个名号：“西风张翰苦思鲈，如斯丰味能知否？物之可爱尤可惜，尝闻刺刺于青蝇。无肠公子固称美，弗使当道禁横行。”

**落苏——茄子**  
茄子古时也称落苏，现苏杭一带的方言中，依旧有这种叫法。传说五代十国时期，吴越国的国君吴王之子破足，有人拿“痲子”读音相近的“茄子”来恶意嘲笑他，后来杭人为避讳，便改称茄子为落苏。

**杜康/清圣/浊贤——酒**  
酒的花名中，最知名的当属杜康。杜康原是夏朝国君，也是传说中的“酿酒始祖”。从曹操写下千古名句“何以解忧，唯有杜康”时，杜康一称就被沿用至今。

古人还称白酒为贤人，清酒为圣人。清圣、浊贤的称号就是这样来的。陆游在《溯溪》中写道：“闲携清圣浊贤酒，重试朝南暮北风。”此外，杯中绿、欢伯、般若汤、浮蚁等也都是酒的美称。

**古代的时髦酒单**  
至于在古代酒肆具体可以点些什么酒，《武林旧事》洋洋洒洒列过一大串酒名：流香酒、银光酒、雪酌酒、龟峰春、蓬莱春、秦淮春、浮玉春、丰和春、皇都春、有美堂、中和堂、清白堂、元勋堂、真珠泉、齐清露、北府兵厨、第一江山、蓝桥风月……其“时髦”程度，比起现今网红酒吧的鸡尾酒单也毫不逊色。

本报综合



宋代《文会图》（局部）里描绘的文人雅士品茗集会的场景

## 有关饮食烹饪的古籍

**《食珍录》**  
作者是余姚人虞惊，写于南北朝时期。不过此书已佚，现存《食珍录》收于《说郛》中，记录了魏晋以来帝王名门贵族珍贵的烹饪美食，以及各种肴饌的“饮食方”。

**《食经》**  
隋代谢讽所撰写的食谱，成书于隋代。主要记载了南北朝、隋代食品约50种，其中包括脍、羹、汤、炙、酱生饼、卷、糕、面、寒具、饭等类，每类食品又有若干品种。

**《饮膳正要》**  
元代忽思慧所撰的营养学专著，全书共三卷，分别从营养学、药理学、养生学、康复学等多个角度全面地介绍了饮食对于人体健康的重要性，并详细介绍了各种食品的性味、功效、主治、宜忌等。

**《高斋漫录》**  
宋代曾慥编著的一部史料笔记，记录了宋代一些美食的制法和口感，包括肉类、海鲜、蔬菜、点心等，还描述了一些名酒和茶饮。

**《中馈录》**  
《中馈录》有两本，都是食谱，一本是元代浦江吴氏所著，另一本是清代曾懿所著。吴氏的《中馈录》分为脯、制蔬和甜食三个部分，详细记录了七十多种菜点的制作流程。而曾懿的《中馈录》则收录了二十道食谱，包括肉食、河鲜、点心和调味料等。

**《清异录》**  
北宋陶谷撰著，记录了当时饮食方面的各种知识，包括食材、烹饪技法、酒文化等，还有一些名菜的制作方法和特点，以及与饮食相关的逸闻趣事。

**《山家清供》**  
南宋林洪所著，全书收录以山野所产的蔬菜（豆、菌、笋、野菜等）、水果（梨、橙、栗、杏、李等）、动物（鸡、鸭、羊、鱼、虾、蟹等）为主要原料的食品，记载有掌故、诗文等，内容丰富，涉猎广泛。

**《饮食须知》**  
元代养生家贾铭所著，是一部专论饮食宜忌的养生专著。该书从“饮食精以养生”“物性有相

反相忌”出发，分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八卷，对360种食物的性味、忌宜、毒性等进行了详细的说明。

**《易牙遗意》**  
元明之际的韩奕所著。韩奕因推崇齐桓公时的名厨易牙，写了这本饮食书籍。全书分为脯、蔬菜、糕饼、汤饼等十二类，共记载了150多种调料、饮料、糕饼、面点、菜肴、蜜饯的制作方法。

**《云林堂饮食制度集》**  
元代倪瓒所著，反映了元代无锡地方饮食的烹饪技术，汇集了五十多种饮食，都以菜品命题，逐条记录原料、配料以及烹饪方法。书中有不少精致的菜肴，如烧鹅、蜜酿蛴螬、煮麸干、雪菜、青虾卷等。

**《随园食单》**  
清代文学家袁枚所著的烹饪著作，该书以随笔的形式，记述了乾隆年间江浙地区的饮食状况与烹饪技术，也介绍了当时的美酒、名茶。

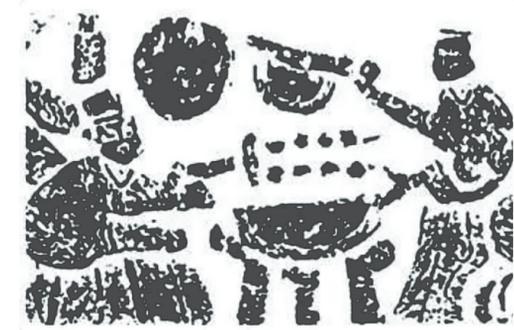
本报综合



南宋许迪绘《野菜草虫图》



汉画像石《庖厨图》



临沂五里堡汉画像石中双人烧烤的画面

## 古人烧烤逸事

从历史中走来的烧烤，流传着许多有趣的历史小故事，这里记述其中两则。

**宰臣炙**  
战国时期法家集大成者韩非的著作《韩非子》中，有一则“宰臣炙”的故事，讲的是晋文公吃烤肉时发生的一件事。

晋文公开开心心享受烤肉，却发现烤串上绕着头发，因此怒责厨人宰臣。机智的厨人发现是有人陷害自己，于是沉着应对，提出三点有理有据的回应：快刀能切肉为什么切不断头发？串肉时怎么能看不到头发？火红的炭火烤熟肉为什么烤不焦头发？宰臣说：“怎么能让入天天端着烤肉，却不知道烤肉的味道呢？”之后西晋动乱，顾荣跟随逃难渡江的人颠沛流离，每次遇到危急时刻，总有一人出手相助，顾荣一直不明白那个人为什么会帮助自己，直到一次寻见机会问起，那人的回答是：“我就是那日受您赏赐烤肉的人。”

故事寓意是要透过现象看本质，哪怕烤肉上有毛发这件事再

恼火，也要细心分析。

**顾荣施炙**  
南朝时期的笔记小说《世说新语》里的“顾荣施炙”，说的是滴水之恩涌泉相报的故事。

顾荣在洛阳时，曾受邀赴宴，席间察觉到一旁烹制烤肉的人神色似乎是很想吃的样子，于是把自己的那份烤肉给了那个人。同座的宾客对此不解，顾荣却笑道：“怎么能让人天天端着烤肉，却不知道烤肉的味道呢？”之后西晋动乱，顾荣跟随逃难渡江的人颠沛流离，每次遇到危急时刻，总有一人出手相助，顾荣一直不明白那个人为什么会帮助自己，直到一次寻见机会问起，那人的回答是：“我就是那日受您赏赐烤肉的人。”

本报综合

## 古代食器

**簋** 形似大碗，人们从甗中盛出食物放在簋中再食用。流行于商至春秋战国时期。主要用于放置煮熟的饭食。簋的形制很多，变化较大。西周除原有式样外，又出现了四耳簋、四足簋、圆身方座簋、三足簋等各种形式，部分簋上加盖。

**簠** 是一种长方形的盛装食物的器具，用途与簋相同，故有“簠簋对举”的说法。

**皿** 盛饭食的用具，两边有耳。

**铺** 其上为一平的直壁浅盘。铺与豆的区别在于它没有细长的把柄，在盘下连铸一较宽的高圈足。

**孟** 盛饮之器，敞口，深腹，有耳，下有圆形之足。

**敦** 古代用来盛放黍、稷、粱、稻等饭食的器皿，由鼎、簋的形制结合发展而成。就食器总体的发展变化而言，与鼎中盛肉食相配套的盛饭食的器物，西周是簋，春秋是敦，战国以后则是盒。

**鬲** 古肉食器。铜鬲最初是依照新石器时代已有的陶鬲制成

的。其形状一般为侈口（口沿外倾），有三个中空的足，便于炊煮加热。铜鬲流行于商代至春秋时期。

**盆、孟** 均为盛物之器。**案** 又称食案，是进食用的托盘，形体不大，有四足或三足，足很矮，古人进食时常“举案齐眉”，以示敬重。

**匕、俎** 匕是长柄汤匙；俎：俎是长方形砧板，两端有足支地。古人常以刀匕、刀俎并举。

**箸** 夹食的用具，与“住”谐音，含有停步之意，因避讳故取反义为“快”，又因以竹制成，故加“竹”字头为“快”，沿用至今。

**豆** 像高脚盘，本用来盛黍稷，供祭祀用，后渐渐用来盛肉酱与肉羹。作为盛食器，鼎用来置放肉类，簋用来置放谷类，豆虽然没有鼎、簋那么重要，却也是席面上必不可少的盛食器，而且使用更加普遍。豆通常成偶数组合，专用于盛置各种辅助性菜肴或蔬菜、肉羹之类。由于这类食品名目甚杂，故贵族们宴饮时用豆数量非常多。

本报综合

## 文学作品中的夏日美食

**酸梅汤**  
“信远斋也卖酸梅汤、酸梅糕。卤冲水可以制酸梅汤，但是无论如何不能像站在木桶旁边细嚼那样有味。我自己在家也尝试做，在药铺买了乌梅，在干果铺买了大块冰糖，不惜工本，仍难如愿。信远斋掌柜姓萧，一团和气，我曾问他何以仿制不成，他回答得很妙：“请您过来喝，别自己费事了。”——梁实秋《酸梅汤与糖葫芦》

**冰碗**  
赶到迟一点鲜藕也上市，就是不十分有钱的，也可以尝到“冰碗”了——一大碗冰，上面覆着冰嫩荷叶，叶上托着鲜菱角、鲜核桃、鲜杏仁、鲜藕，与西瓜组成的香、鲜、清、冷的酒菜。就是那吃不起冰碗的人，不是还可以买些菱角与鸡头米，尝一尝“鲜”吗？——老舍《四世同堂》

**莲叶羹**  
凤姐儿笑道：“这是旧年备膳

的时候，他们想的法儿。不知弄什么面印出来，借点新荷叶的清香，全仗着好汤，我吃着竟也没什么意思。谁家去吃他？那一回呈样做了一回，他今儿怎么想起来了！”——曹雪芹《红楼梦》

**好速汤**  
（洪七公）拿起匙羹舀了两颗樱桃，笑道：“这碗荷叶笋尖樱桃汤好看得很，有点舍不得吃。”在口中一辨味，“啊”地叫了一声，奇道：“咦？”又吃了两颗，又是“啊”的一声。荷叶之清、笋尖之鲜、樱桃之甜，那是不必说了，樱桃核已经剔出，另行做了别物，却尝不出是什么东西。洪七公沉吟道：“这樱桃之中，嵌的是什么物事？”闭了眼睛，口中慢慢辨味，喃喃道：“是雀儿肉！不是鹌鹑，便是斑鸠，对了，是斑鸠！”睁开眼来，见黄蓉竖起了大拇指，不由得甚是得意，笑道：“这碗荷叶笋尖樱桃斑鸠汤，又有个什么古怪名

目？”黄蓉微笑道：“老爷子，你还少说了一样。”洪七公“咦”的一声，向汤中瞧去，说道：“嗯，还有些花瓣儿。”黄蓉道：“对啦，这汤的名目，从这五样作料上去想便是了。”洪七公道：“要我打哑谜可不成，好娃娃，你快说了吧。”黄蓉道：“我提醒你一下，只消从《诗经》上去想就得了。”洪七公连连摇头道：“不成，不成。书本上的玩意儿，老叫化一窍不通。”黄蓉笑道：“这如花容颜，樱桃小嘴，便是美人了，是不是？”洪七公道：“啊，原来是美人汤。”黄蓉摇头道：“竹解虚心，乃是君子。莲花又是花中君子。因此这竹笋笋儿和荷叶，说的君子。”洪七公道：“哦，原来是美人君子汤。”黄蓉仍是摇头，笑道：“那么这斑鸠呢？”《诗经》第一篇是：“关关雉鸣，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”。是以这汤叫作‘好速汤’。”——金庸《射雕英雄传》