

· 中国古代文化史知识 ·

中国古代文献中的饮食调配规则与方法

姚伟钧

科学地饮食是一门古老的学问，它与人类的兴衰、繁衍有着密切的关系。特别是对于老年人而言，掌握科学、合理地饮食调配规则和方法，对于延年益寿更是大有裨益。因此，如何科学地饮食，中国历代人民从来未停止过对它的探讨和研究。我们的祖先很早就认识到了膳食模式在人们生活中的重要地位，以及饮食与人体健康的密切关系。

一、和谐地饮食调配规则

早在西周初年，在“重食”的氛围下，周人讲究饮食蔚然成风，并且开始摸索如何科学地饮食。为了保证君王和贵族吃的科学，周代设立了专门的食医，居于各种医师之首，所谓食医，即是掌管调配食味和饮食卫生的专职医生，类似现代的营养师。《周礼·天官》记载“食医”的工作职责是：“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”从这段记载，可知食医掌管着君王及贵族们食用的谷物、肉类、饮料及百余种美味食品和酱菜等等。食医掌管这众多饮食的调配，并不是单纯的配餐，而是从保健和礼仪的角度出发，掌握好食物的滋味与温凉，以及四季的调味和饭菜的搭配，这就是：“凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视

秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰。”

《礼记·内则》中有与《周礼·天官·食医》完全相同的饮食调配原则，文句一模一样（此不引出只将要义写出），即：饭要像春天那样温，羹要像夏天那样热，酱要像秋天那样凉，饮要像冬天那样冷。调味，春天宜多吃酸味，夏天宜多吃苦味，秋天宜多吃辣味，冬天宜多吃咸味，然后再加以饴蜜等甜物，调以米粉和菜。饭菜最适宜的调配方法是，牛肉配粳米，羊肉配黍米，猪肉配粟米，狗肉配粱米，雁肉配麦饭，鱼配菰米。这些饮食规则对后世影响颇大，许多烹调著作在谈到调味时都重复了这一观点。

当然，这些饮食调配的规则在食疗上是有可取之处的，但从根本上来看，它是受中国古代医学中“天人合一”观点影响的，中医历来认为，人与自然界息息相关，所以在饮食上也有据季节变化而变化饮食的理论，在适时选味的同时，还需要用点滑性的甜味食品来调和它们，这样做也主要是从康益身体的保健观点来要求的。

现代营养学虽然没有严格的按照四季来选择五味的主张，但还是认为五味应注意搭配，五味调配得当，就可以健身益寿，因为这五味都是人体中不可缺少的五种物质。例如，甜味由糖产生，糖是人体热量的主要来源，也是人体生长发育的必需物质，还具有防止酸中毒和解毒的作用。然而，如果吃糖过多，会使口腔酸度增加，导致龋齿，严重的甚至会导致动脉硬化，为心血管疾病的诱因；酸味可增进食欲，有健脾开胃之功，且可增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但如过量则导致胃液分泌过多，损伤消化功能；苦味有除湿和利尿等作用；辣味能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，并可促进血液循环和机体代谢，祛风散寒，舒筋活血。但如果过量则会对胃粘膜产生强烈的刺激作用，患有某些疾

病，也不宜食辣；盐是人体氯和钠的主要来源，可调节细胞和血液之间的渗透压平衡及正常的水盐代谢。然而过量食盐，会加重肾脉负担。长期食用过咸食物，会增加血管阻力，导致血压升高。总之，人们对五味各有所好，但应讲究科学，迎利防弊，妥善安排，不要偏食。

至于上面的肉与谷物的搭配原则，也是按谷物与肉类的性味所属而选定的，虽然不尽符合科学道理，但也同样是以中医理论中阴阳五行学说为依据的，在阴阳学说中，周人认为：“用火烹熟的肉多半是阳的，而谷类作物生产的食物多半是阴的。”^①在五行学说中，周人认为，以肉类为主要成分的菜肴系火烹熟，故属火。以谷类食物为主的饭，系土地所生，故属土。《尚书·洪范》中指出：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金、五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土曰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”这里明确说明稼穡（谷物）属土，并且还指出了五种物质的性质和滋味，它们之间是相互联系，相互协调的。这其中朴素的五行统辖五味的观点，运用于饮食医疗上，形成了周人的营养保健观念，例如《周礼·天官》中的“疾医”，就主张“以五味、五谷、五药养其病。”“疡医”则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍。”这为后世药物医疗和营养调理的中医学治病理论的创立奠定了基石。

周人的饮食调配规则，在礼仪上还有其重要意义，也是“寓礼于食”的一种表现，所以在《三礼》中可以看到不少类似的配餐原则。

二、科学地饮食养生方法

中国古代有医食同源的说法，最早的药物都是食物，所以中国医学与饮食一开始就结下了不解之缘，最早的医疗方法就要算

饮食疗法了。中华民族的食物结构主要是谷物和蔬菜，以及少量的肉类。长期的实践，使人们了解到哪种食物对人体某方面有益，哪些可去病。因此，在以食物作为治疗手段的方面，中医可算为首创，并积累了异常丰富的宝贵经验。

首先，在先秦时人们就已认识到日常生活中影响身体健康最大的，便是饮食，所以很早就提出了“病从口入”的论断，以期引起人们警惕。注意身体健康，无疑地要从饮食入手。我们的祖先在旧石器时代就已知道用火，发明了熟食，这不仅把人类的进化推进了一大步，对于人体健康，防止疾病的产生，也有重要的意义。

其次，我们的祖先很早就认识到，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，什么可多吃，什么应少吃。远在西周，人们就认为有六种肉由于有腥、臊、膻等气味而不可食，即“牛夜鸣则膻；羊泠毛而毳，膻；犬赤股而躁，臊；鸟鹵色而沙鸣，狸；豕盲视而交睫，腥；马黑脊而般臂，痿。”^②《礼记·内则》中除同样提出上述六种肉食不可食外，还提出“不食雏鳖，狼去肠，狗去肾，狸去正脊，兔去尻、狐去首，豚去脑，鱼去乙”等等。这些食法都是有一定科学道理的。

春秋战国时期，由于社会比前代进步，人们对于如何科学卫生地饮食，更为注重，认识到凡是食物变了味，变了色以后，都是不宜去吃的，吃了就容易生病。所以孔子说：“食馐而胝，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。”^③孔子认为粮食霉烂发臭，鱼和肉腐烂变质，食物颜色难看，气味难闻，或是烹饪不当，即过熟或不熟，都不能吃。这并不只是孔子的个人看法，而是我们祖先早就形成的讲究饮食卫生的优良传统。汉代名医张仲景在《伤寒论》中写道：“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人。六畜自死，则有毒，不可食。”由此可见，孔子所说的一些变质变味的食物不能吃，是具有一定科学根据的，是中国古代人民

科学饮食的经验总结。

孔子还提倡“食不言”，^④认为吃饭时不要说话，话说得过多，不但会影响消化功能，还有可能使食物进入气管，影响进食。孔子还说过：“不撤姜食，不多食。”^⑤认为菜肴中的姜，人们用来调味，但吃时不要扔掉它。因为姜不仅可以解肉味的腥味，而且能促进消化，于老年人更为有益，但也不应该多吃。

由此可见，孔子的饮食生活是十分讲究的，他既注重饮食的礼仪，又讲究饮食的卫生，所以有人认为：“孔子的饮食理论同他的政治主张一样著名，他把礼教思想与饮食实践融汇一体，其中许多教条法则直到今天还有一定的影响。这是因为，就广泛的程序来说，儒家的食教比起道家 and 墨家的刻苦自制更易于为常人所接受，尤其易为统治者所利用，后世罢黜百家，独尊儒术的事之所以发生，也有着相似的原因。”^⑥人们认为，儒学就是礼学。礼学的主要内容在于礼乐与仁义。范文澜先生说：“礼用以辨异，分别贵贱的等级；乐用以求同，缓和上下的矛盾。礼使人尊敬，乐要人亲爱。”^⑦这种礼乐制度的最佳表现形式便是在饮食上，中国古代的宫廷与民间聚会，都是礼乐与饮食的结合。因此，在儒家倡导的礼乐制度下所形成的饮食观，对中国古代社会的影响就特别大，这种饮食观既注重饮食的礼仪，又注重饮食的和谐，还注重饮食的卫生。

饮食是为了生存，注意饮食卫生是为了生存得更加健康，如果对此不予重视，就有碍健康。对于这些道理，中国先民早在几千年前就加以阐明和强调，显然是值得后人加以注意的。

第三，主张采用谷、果、菜、畜类等混合食物，以使膳食营养成分合理搭配，相对平衡，在中国最早的医书《素问·脏器法时论》中就谈到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这种观点至今也认为是非常科学的。众所周知，蛋白质是人体最需要的营养物质。古往今来，中国人民的营养摄取主要来源于植

物蛋白。现代科学已经证实，植物蛋白恰恰具有动物蛋白所没有的优越性，它既可防病治病，又可益寿延年。然而这一点中国古代人民却早已有所认识，这在中国古代医书中已被反复证明，中国古代医书认为稻米能补中养气、益气生津；高粱可补气养脾，治阳盛阴虚，夜不能寐；小麦也能补虚乏，实皮肤，厚肠胃，强筋力；大豆能补中解毒，荞麦也能开胃宽肠，益气力，御风寒；蕃薯有补脾胃，长气力，益颜色之功；芝麻有补五内，填髓脑，长肌肉之效。蔬菜瓜果往往更有特殊的医药效果，如大蒜下气止痛，杀虫，久服令人血清（降血脂）。萝卜润肺化痰，治咳嗽失音等等。这说明植物性食物只要调配适宜是有益于健康的。

第四，主张饮食疗法。饮食疗法起源于中国，是中国古代劳动人民在长期的生活实践中所创造的，随着先秦时期农业和饮食业的不断发展而得到充实提高，从单纯的汤酒之类，发展到浆、乳、饮、羹、饼、点心、菜肴等，品种齐全。所以，《周礼·天官》中的“食医”，就主张要加强饮食卫生，对待疾病也要采用饮食疗法，虽然他们的认识尚停留在感性阶段，没有形成著述，但根据他们的饮食配方来看，却无疑属于饮食疗法，这在《礼记》中也可以看到不少属于饮食疗法的记载。

三、节俭地饮食养生观念

中国古代的思想家大多都是节制饮食的提倡者，认为饮食应不要过量，保持一定的限度。这样做不仅对社会有利，对个人特别是对老年人也是有利的，因为老年人胃肠功能差，如果吃得过饱过多，难以消化，容易产生一些疾病。当然，他们所倡导的节制饮食思想，有着丰富的社会背景和文化内涵。

墨子说：“古者圣王制为饮食之法，曰：‘足以充虚继气，强股肱，耳目聪明，则止。’不极五味之调，芬香之和，不致远国珍怪物。何以知其然？古者尧治天下，南抚交趾，北降幽都，东

西至日所出入，莫不宾服。逮至其厚爱：黍稷不二，羹臠不重。饭于土墉，啜于土形，斗以酌。俯仰周旋威仪之礼，圣王弗为。”^⑧墨子这里指出了饮食的第一个目的，这就是强健身体，吸取营养。

然而，饮食还有一个目的，就是享受，吃起来爽口，中国古代的思想家和烹饪专家都注意到这两个方面。但是，作为享有特权的贵族来说，却往往过多地注意后者，大量的山珍海味、美味佳肴吃了以后，使胃部负担过重，不易消化，反而影响健康，正如管子所说：“凡食之道：大充（指过于饱），伤而形不臧；大摄（指过于饥），骨枯而血涸。充摄之间，此谓和成。”^⑨这说明饮食要适可而止，食不过饱，也不过饥。在这方面，孔子也提倡“君子食无求饱。”^⑩这从反面说明了，当时一些所谓的君子们，在饮食上的追求是没有止境的，这是中国古代饮食文化中一个积弊甚深的现象，吃得过饱，以致于吃腻，吃得生病，所以《吕氏春秋·尽数》篇中明确指出：“食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆（葆，安也）。”这些饮食思想，非常合于健康的要求，因此，对后世影响很大。

中国古代的思想家在提倡节制饮食的同时，还反对追求厚味和美味，主张薄滋味。《吕氏春秋·尽数》篇中说：“凡食，无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。”“疾首”清人毕沅释为“犹言致疾之端”，即导致疾病的根源。这如同任何事物一样，都有一定的限度，超过这个限度就会走向事物的反面，饮食也正是如此，滋味太厚，反而会伤害肠胃，使口无味。正如《老子·道经》所说：“五味令人口爽。”《庄子·天地》所说：“五味浊口，使口厉爽。”什么为爽呢？《广雅释詁》曰：“爽，败也。”著名文字学家于省吾先生指出：“五味令人口丧，言五味令人丧其口之本然也。”^⑪可见，味多、味厚会乱口伤胃，这和《吕氏春秋·重己》篇中所说的“味不众珍……味众珍则胃充（满），胃充则中大鞞（腹中闷胀），中大鞞而气不达，以此长生可得乎”的观点是一致的，

都是从反对厚味的角度来谈饮食的，这些观点是符合科学的。

中国古代中医认为：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃尖。”^⑫这说明饮食中味道过厚，对人体健康是不利的。

针对饮食中的厚味现象，先秦时期的一些思想家又崇尚淡味，追求食物中的本味。老子说：“为无为，事无事，味无味。”^⑬他还认为饮食活动中的淡味是百味之首，这是他崇尚自然，返本归宗的表现，反映了他无为的处世哲学。

老子的崇淡饮食观对后世的饮食活动产生了一定的影响，形成了一种特殊的审美风格与审美趣味。如饮食环境、宴席设计、饮食器具、食品调味等方面，至今仍有很多人力求淡雅、淡素、清淡的风格与趣味，从而扩大了“淡”的范围。特别是在菜肴方面，崇淡的饮食观更有其一定道理。《说文解字》曰：“淡，薄味也。”亦即清淡之味，素菜皆属清淡之物，它能醒脾胃，去浊气，清人杨宫建在为《养小录》作序中，更直接地论述了淡味的好处，他说：“烹饪燔炙，毕聚辛酸，已失本然之味矣。本然者，淡也，淡则真。昔人偶断肴羞，食淡饭，曰：今日方知其味，向者几为舌本所瞒。”这说明古人已认识到有些食物本身就具有很好的滋味，如果放了五味，或者五味过厚，调料过多，反而会掩盖其自身的味道，于是讲求本味的理论就时兴起来。

另外，中国古代的思想家还提出了少吃酒肉的主张，《论语》上记载孔子平日的的生活说：“肉虽多，不使胜食气。”^⑭又说：“不为酒困”。^⑮《吕氏春秋·本生》篇甚至郑重地提出：“肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。”这说明喝酒吃肉过多，有损健康，甚至会带来不幸的后果，例如东晋田园诗人陶渊明、唐代诗仙李白、诗圣杜甫，虽然博学多才，给后人留下大量的绝唱名篇。可是，他们的后代却碌碌无为，没有一个有成就的。暮年的陶渊明逐渐领

悟到后代的呆笨“盖缘以杯中物的贻害”。原来这三位大诗人都嗜好“杜康”，常狂饮数日，烂醉如泥。殊不知过量的饮酒，却给自己的子女带来了想象不到的恶果，使他们成了智力上的低能儿。这说明肥肉厚酒不仅对老年人和成年人有害，甚至还会危及他们的子女。

综上所述，“养生之道，莫先于饮食”，^⑩人类生活虽然离不开食，但食多食少，食好食坏，可食与不可食等等，都直接关系到人类健康，因此，科学的饮食始终是人类探索的重要课题，中国先民在这方面有着丰富的经验，所以，我们应当重视和发掘这一宝贵的文化遗产，为人类造福。

注：

①张光直：《中国青铜时代》，三联书店 1983 年版第 247 页。

②《周礼·天官·内饔》。

③④⑤⑭《论语·乡党》。

⑥王仁湘：《饮食与中国文化》，人民出版社 1994 年版第 424 页。

⑦范文澜：《中国通史》第一册第 164 页，人民出版社 1978 年版。

⑧《墨子·节用》中。

⑨《管子·内业》。

⑩《论语·学而》。

⑪引自朱谦之：《老子校释》，中华书局 1984 年版第 46 页。

⑫《素问·生气通天论》。

⑬《老子·德经六十三章》。

⑮《论语·子罕》。

⑯屈大均：《饮食须知》序。

作者工作单位：华中师范大学历史文献研究所