



阅读新闻 背景：

李渔的饮食美学

日期：2008年8月2日

来源：美学研究 作者：杨岚

阅读：1617

吃是本能，吃的方式是文化起点，茹毛饮血的生食与钟鸣鼎食当然是不同的。吃的复杂化的仪式会成为宗教、政治、民俗土风、社交节庆、集体活动的重要形式。食器是最早的工艺美术艺术品雏形（如陶器），食物养生医疗需要的知识是人类对自然最早的认识重点，发现和猎取食物，察觉和躲避危险是生物体的基本知识结构，无知无畏就离死不远了。我们总是首先认识食物并亲和食物，所谓有奶便是娘，食物是最早确定的审美焦点之一，所谓食色性也。然后是认识敌人和有害物，我们对敌人和危险事物的兴趣往往超过对常态和美好事物的关注，情感反应也强烈得多，科学重大进展与战争需要往往伴随，医学重大突破与生命需要同步，性命无虞了才开始认识其他，功利需要满足后才有审美需要的滋生，而最基本的需要也是最容易满足的需要当然是饮食需求，因此早熟并留存已久的文化系统中，饮食美学相对发达。

而对于艺术家来说，他们的审美触觉更加敏锐，不仅在艺术中表现，也在生活中发现。李渔把他的音乐审美观念和人生感悟也渗透在他的饮食美学之中。他的饮食美学不是形式主义的外在追求，不是技术主义的烹饪指南，不是厚味奇滋的奢侈美食论，而是一个文人探索的生活艺术与中国养生理论内在的统一，形成与中国艺术情趣相通的饮食文化系统，当然，也带有他的个人喜好的鲜明色彩。

一、择食——提倡饮食文明，主张少食肉食，反对虐杀动物

“弱肉强食”是大自然的严酷法则，而李渔给这个自然法则加上了人文情怀，绝不会“饥不择食”，而在选择中体现出人的生存原则和对自然的关爱。而他对生命的爱念丝毫不带宗教色彩，纯以人心体恤，与现代科学精神、人文情怀倒有更多契合之处，读来格外亲切有趣。他讲究饮食营养搭配，也讲究生态伦理，反对野蛮饮食，认为饮食心理会影响饮食品味和养生效果。

他对肉食持基本否定态度，同意“肉食者鄙，不足与谋”的观念，并以虎为例说明食肉令体壮但不益智，尤其是不劳而获的肉食更无益。想想也是，自然界的强者不必绞尽脑汁与天敌周旋，智力难免退化，人类社会的富贵者在创业期是处心积虑的，但其家庭成员锦衣玉食，不谙世事，也会能力萎缩。所以他建议少食肉食，“无虎之威猛而益其愚，与有虎之威猛而自昏其智，均非养生善后之道也。”(P417, 李渔《闲情偶寄》，时代文艺出版社2001，以下引文除特别注明外均出此书，只标页码，不再注明)

在选择食材时，他的原则是有功者不食，有用者少食，对追求自由者惺惺相惜。“牛犬有功于世，戒之。”而对司晨之鸡，因鸡叫不叫天都要明的，为小功，可食，但“烹饪之刑似宜稍宽于鹅鸭”，蛋鸡雏鸡不食。对虐杀动物而食的恶劣食风则愤怒谴责，如提到一种以沸水烫活鹅爪的鹅掌制法时，不迷信的李渔禁不住念起恶咒来：“以生物多时之痛楚，易我片刻之甘甜，忍人不为，况稍具婆心者乎？地狱之设，正为此人，其死后炮烙之刑，必有过于此者。”(P422)那些活吃猴脑驴片快鱼醉虾的大概也得小心。只有“水族难竭而易繁。---故渔人之取鱼虾，与樵人之伐草木，皆取所当取，伐所不得不伐者也。我辈食鱼虾之罪，较食他物为稍轻。”(P425-426) 当代人倡导多吃鱼虾为补脑补钙，而李渔则处处考虑饮食心理和生态伦理，更进一步。

李渔作为一个追求精神自由的艺术家，对那些渴望自由或保持自在自由状态的动物，有着出自本能的同情的理解和怜惜，并认为这种自然的生存方式利于动物本身，这与庄子之说如出一辙，只不过庄子从精神自由程度来看俗人真人之别，李渔是从美食家的角度分析肥人香人之异：“野禽野雉 家味之肥，肥于不自觅食而安享其成，野味之香，香于草木为家而行止自若。是知丰衣美色，逸处安居，肥人之事也；流水高山，奇花异物，香人之物也。肥则必供刀俎，靡有孑遗；香亦为人朵颐，然或有时而免。二者不欲其兼，舍肥从香而已矣。”而且李渔认为迫入困境者比贪婪自陷者更可悯：“兽毙于人，禽毙于己，惜禽更当惜兽，以其取死之道为可原也。”与貌似旷达的庄子的乱世浮沉的明哲远祸保身的人生哲学不同，嬉皮士李渔倒有他隐晦表达的执着的人生价值追求，在改朝换代易主更文的乱世，更见其自弃自毁不能磨灭的儒生情结。

二、知味——建构素食为主的饮食结构，发掘饮食之美的不同层次

李渔的饮食之道以蔬食第一，谷食第二，肉食第三，“声音之道，丝不如竹，竹不如肉，为其渐近自

Digg 排行

- 2 杨新磊：显豁于传媒思想丛林的...
- 1 郝建：坏孩子带来的思考——暴...
- 1 张彩华：《泰坦尼克号》——...
- 1 从《红高粱》看影视美学观念的...
- 1 王志敏：现代电影美学体系简介...

热门评论

然。吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以其渐近自然也。——后肉食而重蔬菜，一以崇俭，一以复古；至重宰割而轻生命，又其念兹在兹，而不忍或者矣。”（P398）

这显然是个推崇素食的饮食建构，李渔看来，蔬食之美在鲜，鲜为至味；谷食之美在一，一则少害；肉食之美在补，补益贵精。

论及食中至味，他认为是“淡”与“鲜”，这似乎是道家美学观念。“论蔬食之美者，曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，只在一字之鲜。”山笋是鲜味之最，淡则无往不利，“素宜白水，荤宜肥猪。”朴素而天下莫能与之争美，“从来至美之物，皆利于孤行，此类是也。”他还引东坡之论“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”强调笋为未成之竹，既可医俗，亦能医瘦。

（P398）

肉类鲜味则首数虾，“笋为蔬食所必需，虾为荤食所必需，犹甘草之于药也。”（P428）虾作汤最好，可佐提味，如社会事物中的“因人成事”。从海鲜制作还可领悟老子所谓“治大国若烹小鲜”的原理。

他还认为“陆之蕈，水之菰，皆清虚妙物也。”（P401）尤其是蕈为气结，有形无体。“食此物者，犹吸山川草木之气，未有无益于人者也。”（P400）现代人只强调蘑菇似有抗癌功效，哪里注意到它的“清虚之气”，看来，科学确有祛魅功能，混沌自然的感性的诗意的光辉在科学的解析中荡然无存，而饮食美学就是要吃出营养之外的诗意来。

论及家常蔬菜，他又成了儒家，时时要从生活常识中悟出处事之道。如谈到香味寡而臭味重时，他不由有曲高和寡、俗为世崇之感慨：“以椿头之味虽香而淡，不若葱蒜韭之气甚而浓。浓则为时所争尚，甘受其秽而不辞；淡则为世所共遗，自荐其香而弗受。吾于饮食之道，悟善身处世之难。”（P405）而以蔬菜论人情人性也处处见文人机锋，如“韭芽清香，是其孩提之心之未变也。”（P405）萝卜“生则臭，熟则不臭，是以初见似小人，而卒为君子者等也。”（P406）他喜食的芥辣汁也有理论基础：“食之者如遇正人，如闻说论，困者为之起倦，闷者以之豁襟，食中之爽味也。予每食必备，窃比于夫子之不撤姜也。”（P406）这样的美食家吃得形神兼备，吃出兴观群怨，怎不情趣盎然？饮食至味也在意味无穷，这岂是那些极力搜奇豪奢的饕餮之徒所能领悟之美？

从饮食结构看，中国人主要还是食草动物，谷食为主食。依照本草，“米能养脾，麦能补心。”南米北面，各以一物为君。李渔既精于煮花露香饭，也发明五香面八珍面，还会提醒主妇“粥水忌增，饭水忌减”、“糕贵乎松，饼利乎薄”等技术细节，又以己经验为贫家着想，倡导以汤下饭的省俭之道，堪称火头灶王，把家常日子打点得精致有趣，在今日也是新好男人，会令专职主妇倍感压力。

三、品味——饮食之道与养生之道、审美精神的贯通

对于饮食养生原理，李渔认定“食色性也，欲藉饮食养生，则以不离乎性者近似。”（P552）他相信每个人自己是自己身体的最好的专家，爱食者多食，生平爱食之物，即可养生，不必再查本草。怕食者少食，性恶之物不能克化，即是病根，急宜消导。另外注意太饥勿饱，太饱勿饥，“贫民之饥可耐也，富民之饥不可耐也，疾病之生多由于此。从来善养生者，必不以身为戏。”（P555）而且怒时哀时倦时闷时勿食，以免不利消化。

他认为食物种类单一，烹饪方式简单对养生有益。“是只食一物乃长生久视之道也。人则不幸而为精腴所误，多食一物多受一物之损伤，少静一时少安一时之淡泊。其疾病之生，死亡之速，皆饮食太繁，嗜欲过度之所致也。”（P407）而且吃善养生的生物也更多补益，如烂蒸老雄鸭，功效比参芪。而参芪补气，羊肉补形。李渔的芥子园想必也是有菜谱食单的，但李渔倒不愿在这方面弄技，怕落个“东坡肉”“眉公马桶”之类的名声。

从个人爱好看，李渔喜食辣味，爱吃黄梅，尤嗜螃蟹。他每到蟹季必储钱以待，盼友相邀，腌制尽兴。极赞蟹之“可嗜可甘不可忘之故，则绝口不能形容。--在我则为饮食中之痴情，在彼则为天地间怪物矣。”（P430）奇怪那些饮食店老板怎么没开发出个“笠翁蟹”之类的品牌菜来，以招徕文化食客。

饮食之中，食偏功用，饮偏享受，而饮食文化、饮食美学离直接功用越远越靠近精神层面。果品及酒与茶便成为审美焦点，更讲究内涵和形式，但《闲情偶寄》不载果食茶酒说，不是不重视，而是打算另立体系细细品味。

李渔对酒文化与茶文化的差异心知肚明，“果者酒之愁，茶者酒之敌，嗜酒之人必不嗜茶与果，此定数也。”（P435）酒之豪兴、茶之清雅中，他显然钟情后者，“予系茗客而非酒人”。（P436）他甚至欲编《茶果志》，来尽文人兴致，若能成书，必是饮食美学杰作，有更出色的中国雅文化品格。酒神文化对西方文化来说，几乎与艺术精神同构，而茶文化的意境则与中国文人艺术息息相通。陆羽的《茶经》可作生活美学的典籍精读。中国历代文化人构筑的茶艺茶境、茶政茶风、茶礼茶俗、茶器茶室、茶乡茶士文化，已成为日常生活审美中个体从物质生活到社会生活、精神生活过渡的桥梁，百姓开门七件事，柴米油盐酱醋茶，茶文化已成为中国人日常生活中待客之道和自我精神空间构筑的路径。

静谧的茶文化与喧闹的酒文化不同，茶要静品，酒不宜闷，茶果素心，酒菜厚味，茶境多与自然连系，酒中更多人际纠葛，茶宜知己默会，酒可陌路相欢。茶重余味，酒须尽性。清茶助理性，故与礼仪郑重相连，吃茶可定案；酒可促激情迸发，可斗酒诗百篇，散发行狂草，也可将人撕下假面打回原形，酒醒还要做

回现实自我，酒桌许诺赌咒，醉中甜言辣语，酒后概不作数的。茶诗多禅意，酒令贵谐谑，茶馆清谈中的忧患意识和酒楼酣畅间的迷乱情怀，将中国人的苦乐悲欢、理智激情的张力系统撑展开来。强烈刺激的酒精神人人可领略，而清幽绵长的茶情怀却没人道得出，李渔的《茶果志》未成书，真是憾事。

主要参考文献：

(清)李渔，《闲情偶寄》，时代文艺出版社2001年。

袁枚《随园食单》

陆羽《茶经》

(美)阿特金斯著，蔺智深等译，《新饮食习惯》，中国青年出版社2004年

《食疗养生法》(天然食疗系列)，吉林科学技术出版社2004年

张友俊编著，《家庭实用养生大全》，航空工业出版社1996年

李英豪著，《茶艺》，天津人民美术出版社2000年

0

顶一下

 收藏  推荐  打印 | 字体：大 中 小

← 李渔的养生美学

李渔对女性的审美 →

相关新闻 全部新闻

俞兆平：现代性视野中的马克思主义美学 (8月26日)
古风：20世纪中国古代美学研究方法反思 (8月24日)
古风：丝织锦绣与文学审美关系初探 (8月24日)
古风：中国古代原初审美观念新探 (8月24日)
古风：“以锦喻文”现象与中国文学审美批评 (8月24日)
许著：探讨美感的本质 (8月24日)
仪平策：《中古审美文化通论》(8月21日)
宗白华：《美学散步》(8月21日)

本文评论 查看全部评论 (0)

表情： 姓名： € 匿名 字数 0

评论声明

- 尊重网上道德，遵守中华人民共和国的各项有关法律法规
- 承担一切因您的行为而直接或间接导致的民事或刑事法律责任
- 本站管理人员有权保留或删除其管辖留言中的任意内容
- 本站有权在网站内转载或引用您的评论
- 参与本评论即表明您已经阅读并接受上述条款

点评：

同意评论声明

管理入口 - 搜索本站 - 分类浏览 - 标题新闻 - 图片新闻 - 推荐链接 - 站点地图 - 联系方式

投稿请发送至美学研究网邮箱：Email:Aesthetics.com.cn@gmail.com

制作维护：美学研究网 京ICP备05072038号