

中国古代饮食的本味追求

The Pursuit of Natural Flavors in Ancient Chinese Diets

陈姝 / CHEN Shu

（南开大学历史学院，天津，300350）
(Faculty of History, Nankai University, Tianjin, 300350)

摘要：“本味追求”是指在饮食中崇尚选用食物本味的观念与行为，属于滋味自然的一面，这种倾向在中国历史中长期存在。先秦以来，主动追求本味的观念已初步萌生，“食不二味”“味无味”等说法朦胧地表达了对本味的倡导，“无味”的大羹则给出不调和的饮食范例。宋代文人在自然审美和乡居生活中表现出强烈的本味追求，彼时偏好食物不调和的清淡滋味，但不调和的标准并不严格。明清时期，鲜味在本味中备受追捧，本味成为需要借助饮食手段精心维护的滋味。在自然简约的共性话语下，本味具备不尽相同的标准，但又始终依赖健康、德性与审美的解释框架，并由此成为文人群体巩固身份、区隔他者的文化符号，本味的变动是在这一体系内的调整。

关键词：本味 无味 清 鲜 自然

Abstract: The pursuit of natural flavors refers to the concept and practice of valuing the inherent taste of food, representing the natural aspect of flavor. This tendency has persisted throughout Chinese history. Since the pre-Qin period, the preference of natural flavors began to emerge, expressions such as “shi bu er wei” and “wei wu wei” vaguely conveyed an advocacy of natural flavors, while the flavorless taigeng provided an example of unseasoned food. Literati of the Song Dynasty demonstrated a strong pursuit of natural flavors through their aesthetic appreciation of simplicity and practice of rural living. At that time, people preferred the light and bland taste from unseasoned food, though the standard for what counted as “unseasoned” was not strictly defined. During the Ming and Qing dynasties, umami flavors emerged as a distinct and highly sought-after taste within natural flavors, which required meticulous cultivation through culinary practices. Under the shared discourse of naturalness and simplicity, the pursuit of natural flavors manifested varying standards yet consistently relied on frameworks of health, virtue, and aesthetics. Then the flavors became a cultural symbol of through which literati consolidated their identity and distinguished themselves from others. The changes mentioned above were adjustments within this very system.

Key Words: Natural flavors; Flavorlessness; Light flavor; Umami flavor; Naturalness

中图分类号：K892.25; N09 DOI: 10.15994/j.1000-0763.2026.09.002 CSTR: 32281.14.jdn.2026.09.002

近年来，轻食的流行以及对于食品添加剂、预制菜的忧虑反映了一种自然简约的饮食倾向，这种观念偏好极简烹调并暗含对工业食品的反叛，但却无法摆脱以工业化为特征的现代知识与技术体系。如果追溯文化脉络，则可发现其

中延续着“淡薄滋味”“人间有味是清欢”等传统饮食智慧，既关乎德性、健康，又与文人的清鲜雅趣一脉相承。在人类追求滋味的历史上，自然简约的食物本味总是占有一席之地，保罗·弗里德曼（Paul Freedman）已经注意到，“世

收稿日期：2025 年 11 月 23 日

作者简介：陈姝（1995-）女，四川遂宁人，南开大学历史学院博士研究生，研究方向为感官史、饮食史、环境史。
Email: suechen2026@163.com

界饮食潮流一直在自然简约和人工加工之间摇摆不定。”^[1]中国古代周期性出现的追求本味的风尚正是这种摇摆的表现。不过,本味追求并非一成不变地复古与归返自然,而是呈现强烈的时代特征,在几个重要的历史节点中,人们出于不同的情境和目标调整着各自的本味追求。

近似的食品本真性问题早已在西方学界引发关注,受社会学和人类学影响,学者们普遍将之视为建构的文化符号。蕾切尔·劳丹(Rachel Laudan)对崇尚传统、本地与自然的烹饪卢德主义提出批判,认为此类食物在历史上意味着营养不良、糟糕的品尝体验与极度贫困的事实。^[2]随后,劳丹还使用葡萄酒案例解析了指代本真与地道的风土概念,指出所谓本真是为应对殖民地工业化廉价酒的挑战而发明。^[3]建构不仅限于概念与话语,还涉及制度。法比奥·帕拉塞科利(Fabio Parasecoli)注意到现代市场的食物本真极度依赖地理标志(Geographical Indications)认定,然而受保护的地理标志大多源自欧洲,本真性也在制度设计中为少数地区所垄断。^[4]现有研究倾向解答是谁、为何、如何将某种滋味定义为本真,不过本真性的关键在于食物身份认定,涉及产地、品种、加工生产方式等多维度的真实与正宗,而本味则仅限感官层面,食物不加矫饰的天然滋味是本文的起点。在中国古代饮食研究中,尽管没有明确以本味为题,学者们显然注意到了这种滋味主张,胡司德(Roel Sterckx)、^[5]陈元朋、^[6]巫仁恕^[7]分别对先秦、宋代、明清“本味”进行了探讨,其中仅陈文涉及本味具体的饮食表现,且这些阶段性关注缺乏纵向比较,也就忽视了本味的变与不变。有鉴于此,下文聚焦追求本味的长时段历史,通过追踪其不同时期的“自然”表现,试图说明古代本味是被建构的文化观念,它的制作标准有所变更,但食用目的又存在深层稳定性,以此理解本味的嬗变与承续。

一、先秦时期的食不二味、味无味与大羹无味

先秦的饮食阐发主要借以传达政治立场或

哲学观念,对饮食本身的体味并非论者焦点,尽管如此,其中也发出了滋味上崇简尚质的文化先声。“本味”一词最早见于《吕氏春秋·本味》,然而“凡味之本”是为水火兼用、烹调所致的和谐美味,([8], pp.313-315)而非本文探讨的食物自然滋味,推崇本味的端倪见于他处。

“食不二味”常作为饮食典范,孔子描述过去的君子:“即安其居,节丑其衣服,卑其宫室,车不雕几,器不刻镂,食不二味,以与民同利。”根据孔颖达解释,“‘食不二味’者,谓不副二肴膳也。”([9], pp.1374-1375)即无需另外制备饮食,大致是一种数量规约,类似的还有“食不兼味”“食不重味”。

通过先秦礼书可以知悉,食物数量随食客身份提升而增多,等级最高的国君饮食“食用六谷,膳用六牲,饮用六清,羞用百二十品,珍用八物,酱用百有二十瓮”,([9], pp.855-858)对味道而言关键在于后三者。郑玄认为羞是有滋味的动物性食品,([10], p.79)其中即有“禽羞,谓成熟有齐和者。”([11], p.468)存在熟制与调和。然后是“珍”,“礼记八珍”中淳熬“煎醢加于陆稻上,沃之以膏”,相当于油煎肉酱盖饭,其余数珍与之类似,几乎全为味道浓重的烹调菜肴。([9], pp.855-858)酱则分醢、醢:诸醢物大致如醋渍肉、菜;([10], p.142)醢属中肉酱“杂以梁曲及盐,渍以美酒,涂置甑中百日则成矣”,([10], p.138)使用了发酵技术。这种饮食制备中工于调和、发酵的食物占比不小,故而“食前方丈”者远离本味的可能性极大。

其次,先秦时期存在不少松散的食物搭配,譬如“朝事之豆,其实韭菹、醯醢,昌本、麋膋,菁菹、鹿膋,茆菹、麋膋”,([10], p.138)并行罗列暗示每小节的呈供是分开而非融合的。《仪礼》中多次出现“坐取韭菹,以辩擗于醢”、([11], p.484)“以穀擗酱”([11], p.491)等场景,又表明食客自行蘸食是当时重要的进食方式。食案上食物数量、种类越多,蘸酱而食的选择就更丰富,相应地也距食物本味越远。如此看来,规制数量的“不重二味”具备一定

本味倾向。

现代汉语将“食不重味”的“重”认定为chóng,意为“重复、重叠”;若读作zhòng,不论作为动词“注重”,还是对滋味的程度描述,都不影响史料中生活简朴的语意,食不重味仍然代表饮食克制。这种可能性为其与本味的关联另辟蹊径。先秦享受型饮食已经具备味美、品类多、食材珍稀等特点,味美的关键在于调和。《尚书》中援引“若作和羹,尔惟盐梅”^[12]喻指贤臣辅政,足以反映调料的重要。据《周礼》,“齐”“和”还是内饔、([10], p.90) 盐人([10], p.143) 等饮食类职官的主要工作内容。《吕氏春秋》给出了精彩的调和论述,且美味食物专列“和之美者”一项。([8], pp.318-319) 这种情况下,不以享味为目标的食不重味自然偏向疏远调和,很大程度上契合本味的标准。《墨子》曾论古代圣王饮食之法,“不极五味之调、芬香之和,不致远国珍怪异物。”^[13]这种“食不重味”就近取材并少加调和,更与本味如出一辙。

哲学范畴中存在特殊的本味尊崇,道家“味无味”标榜无味之味,“道之出口,淡乎其无味”,([14], p.87) 实际上将无味责于形而上的道,并与极致淡味等同起来。此种“道的本味”属于老子哲学的抽象表达,不过无为学说主张顺其自然、反对过度干预,还开创性地“以恬淡为上”,为选择自然本味奠定了哲学根基。况且为了实现内在体悟,老子直接指出“五味令人口爽”,([14], p.27) 道破过度追求感官刺激的危害,已同本味崇简尚质的味觉追求极为接近。

真正的饮食范例在于大羹,这种食物不用盐菜调和,仅加水煮肉,做成带汁的肉羹。([11], p.485) 《仪礼》载:“羹之有菜者用枲,其无菜者不用枲。”([11], p.66) 孔颖达以为“无菜者”即大羹,可以直接啜饮食用,相较于需用匕来吃的带肉的犬羹之类,极有可能漉去原料、只保留了汤汁。后世称“大羹无味”是针对不调和而言,其制作方法实际上保有本味。荀子已经认识到,“大飧,尚玄尊,俎生鱼,先大羹,贵食饮之本也。”^[15]玄酒即水,和切

割的生鱼、大羹都保留了食材本味与自然鲜美。郑玄也肯定了“大羹不和,贵其质也”,([9], p.808) 本质、本然的滋味正是其优势所在。

二、宋代不调和的清淡滋味

秦汉以降,佛教“禁五辛”也同本味关系密切,“五辛”众说纷纭,但大致如《大涅槃经》所载“五辛能熏,悉不食之”,^[16]主要指葱、蒜一类具有强刺激性的菜蔬,它们常作调料,让这种饮食禁忌与本味不谋而合。不过其重心不在滋味自然与否,仅在食材选择。直到两宋,追求本味方在文人话语中频繁出现,遂形成风尚。

苏轼在两篇菜羹赋中说,“其法不用醯酱,而有自然之味。”([17], p.56) “不用鱼肉五味,有自然之甘”,([17], p.169) 明确提出享用自然滋味的愿景。陆游也留下了数量可观的饮食诗,“山深少盐酪,淡薄至味足。”([18], p.8) “采掇归来便堪煮,半铢盐酪不须添。”([18], p.146) 在乡居生活中流出质朴的本味好尚。杨万里、黄庭坚、惠洪、司马光、蔡襄、毛滂、李纲、周紫芝、姜特立等都曾写下类似的诗文。本味推崇通常以两种形式出现:一称勿需调和,反向肯定食物滋味;二是直接赞颂食物本味,不过饮食书写中“本味”一词并不常见,主要通过自然之味、真味、至味、正味、清味、淡味得以记录,此时品尝体验所受加工烹调影响难以判断,最好配合前者一同确认。

在众多食物本味中宋人偏好清、淡滋味,譬如食蕈“不遣辛酸乱清美”,^[19]石芝“清甘徐发齿颊间”,^[20]又有“芡无五味,腴而不膩”的所谓“淡食”,([17], p.262) 受到了特别青睐。需要警惕,清味、淡味不完全等同于本味。在《山家清供》中,“清”可能来自品尝豆粥前的悠然等待,([21], p.13) 进食簪萄煎时的清意环绕,([21], p.42) 服食蓝田玉后的神清气爽,([21], p.11) 存在与心绪情境的耦合。况且饮食之“清”是一种多元感官体验,食物的颜色、质地、气味、滋味皆可为“清”,并非仅限味觉。“淡”味还可能由后期烹调造就,“亦莫城中买盐酪,菜羹

有味淡方知。”([18], p.165)“大都煮菜皆如此,淡处当知有真味。”([22], p.1456)分别代表了不调和与水煮的滋味表现。

1. 食材及来源

涉及本味的大多是植物性食材,其中有茶饮与水果,但最为常见的属笋、蕈、芋、菰、蔓菁、萝卜、芥菜、菊叶、山药等蔬菜。这些蔬菜在来源上类似,“采撷授厨人”,^[23]“呼儿采掇归自烹”,^[19]多为自行采集的园蔬或野菜,它们无需经过市场贸易而在食物链条中迫近自然的端点。相当多的采摘发生在较为原生的自然环境中,毛滂记录了雨后榆堤“老杨出菌”、携童子“隋堤采蕈”的场景,作者“年来吏满官有程,退无可耕那得已”,^[19]处于任满离京又无耕地谋生的窘境。自给自足的获食模式对应主人公的贫穷困厄,这在宋代本味品食中十分突出。陆游退居山阴镜湖的乡间别业,还依赖“轮囷斲区芋,芳辛采山蕨”尝试“野饭”,([18], p.8)食材选择很大程度上受生活环境与经济条件影响,无意识地达成了自然。乡居还为观察作物生长节律创造了条件,人们及时知晓“霜余蔬甲淡中甜,春近灵苗嫩不莖”,([18], p.146)从而品尝应季时鲜的滋味。

水产动物也在本味原料中占有一席之地,杨万里食蛤蜊即强调“莫遣下盐伤正味,不曾着蜜若为甜?”([22], p.902)新鲜海产通常是近海才能获得的饮食享受,《和南食》曰:“故人居海滨,群鲜厌庖烹。酷爱此味真,不假姜桂橙。”^[24]已经展现了海滨人群海鲜吃到厌烦的情景。孔平仲诗称:“鱼从网师得,蒿自麦田求。斫鲙尝鲜美,调羹烹滑柔。”([25], p.306)就近购买临水之市刚刚捕捞的鱼货,也尽量保证了食材鲜活自然。需要指出,南宋已经出现藏冰存鱼贩运他处的情况,^[26]不过据邱仲麟研究,南宋藏冰“主要系为因应政治性用途,民间取得冰块用于商业多系附带。”^[27]追求本味而购入冰藏鱼鲜应该比较有限。

2. 烹调特点

本味最鲜明的标准是不予调和。《食芥十韵》:“珍美屏盐酪,耿介凌雪霜。……尚嫌杂笋蕨,而况汗膏粱。”([18], p.280)实际上涉及

两种调和,一在于不加笋、蕨等食材辅料,一在于不用调料,又以后者为主。综观书写本味的诗词文赋,需要规避“五味”“醯酱”“盐酪”“姜桂”“辛酸”“蜜”“酸咸”“盐”“酱豉与醯盐”“盐梅卤”等众多调料,其中既有实物,又或以滋味代指。五味显然是一种调料泛称,宋代的咸味调料以盐、酱、豉,酸味以醋,辛味对应椒、姜、蒜以及种种刺激性植物香料,甜味则主要以糖、蜜,它们正是遮掩本味的“祸首”。

然而不调和仅仅是理想状态,苏轼《菜羹赋》曰:“爨铜铤以膏油,泫融液而流津。适汤蒙如松风,投粢豆而谐匀。”([17], p.56)制作时先以油热锅,添水熬汤后还加入了米粢与豆子。《东坡羹颂》载:“先以生油少许涂釜缘及瓷碗,下菜汤中。入生米为粢,及少生姜,以油碗覆之”,([17], p.169)其中有米粢、生姜助味,覆盖油碗的做法也可能融油入羹。文中还对菜蔬进行揉洗“去辛苦汁”,改变了其本味中突出刺激的部分。姜特立也食菜羹,“浅下姜盐细点油,小甘微苦嫩香浮。是中自有天酥味,说与馋儿只掉头。”^[28]少加姜、盐、油点缀,菜蔬微甜略苦的天然滋味仍然得以识别。

自然本味并非完全自然,这在很大程度上受到物质基础的影响。历代的食材、调料、烹饪技术共同塑造了当时的基础烹调逻辑,譬如烹调用油,北宋沈括称:“今之北方人喜用麻油煎物,不问何物,皆用油煎。”^[29]而在南宋临安,“盖人家每日不可阙者,柴米油盐酱醋茶。”^[30]除了祭祀、患病一类需要严格控制饮食的情况外,本味食物往往无法回避日常生活中的基础烹调逻辑,也就不会归返到茹毛饮血的原始阶段。

在烹饪方式上,陈元朋发现《山家清供》以煮、蒸、焯(或沦)、拌、烤、煎(或清炒)几种制法为主,其造就的味觉“具有泛指诸般食材‘原味’的体质”。^[6]笔者所见的本味追求实践也多生食或经烤、煮、蒸、炒,烹饪方式比较简易且对本味影响小。正如周紫芝的烧芋之法,“紫团包玉不洗泥”,烧煮时减少人力扰动、顺势而为,享受“从来真味贵天全”。([25], p.494)值得一提的是,烹饪有时发生在自然场景中,苏轼食蔓菁芦菔羹:“我昔在田间,寒庖

有珍烹。常支折脚鼎，自煮花蔓菁。”（[17]，p.464）旋获旋食、就地烹煮，缩短了食材从生长环境到人类肚腹的距离，又在饮食过程中营造了别样的野趣，促成了本味的绝佳品尝体验。

三、明清时期精心维护的鲜味

宋人的本味偏好在元、明、清三代实现了延续，“微施姜桂犹清真，未下盐豉已高贵。”（[25]，p.769）之类的诗歌仍然相当常见。除此以外，明清时期文人化的食谱专著大量涌现，不仅记录了具体制作方式，也不乏饮食观念与滋味好尚的阐发，其中直接使用“本味”的论述显著增多。张岱批判诸食经“煎熬燔炙，杂以腴膻芼，食之本味尽失。”（[31]，p.191）袁枚在“戒耳餐”（[32]，p.24）论“饭”（[32]，p.141）中针对相应食物本味表达了肯定。薛宝辰评价干制菜脯，“较初摘者稍逊，然真味故在，与腌以盐酱本味全失者不同也。”（[33]，p.10）“本味”一词的频繁使用昭示着本味追求越发明晰，崇尚本味迎来又一个高峰。

类同前代的清淡滋味占有相当比重，不过正如巫仁恕注意到的，文人食谱更看重以“鲜”为特色的本味。这种风尚大约始自明末，《老饕集序》曰：“割归于正，味取其鲜。”（[31]，p.191）宣称摒弃复杂的加工烹饪、只取食物本然的鲜味。《闲情偶寄》在鲜味推崇上意义重大，书中表达了强烈的尚鲜思想，并提出一套从食材选择到烹调技法的完整食鲜操作。^[34]清代《随园食单》的目次将鱼类分为“海鲜单”“江鲜单”，袁枚还说：“味要清鲜，不可淡薄。……清鲜者，真味出”，（[32]，p.20）区别清鲜与淡薄，与此前的清淡本味划清界限。明清好尚之鲜主要指笋、菌、鱼类等特定食材的本味，大致对应现代食品科学认定的氨基酸类、核苷酸类、有机酸类等鲜味成分，鲜味还暗含“新鲜”之意，这在本味追求中同样重要。

1. 自然食材的变化

此时自然滋味的载体存在显著扩展。食蔬以求本味的记录居多，所托食材中笋、菌、莼、芋、豆芽和诸种绿叶蔬菜最为常见。荤食则以

淡水、海水鱼以及蟹、蚶等水产为主，袁枚曰：“余尝谓鸡、猪、鱼、鸭，豪杰之士也，各有本味，自成一家。”（[32]，p.24）又将日常禽畜纳入本味食材。相对特别的是粥、饭，袁氏将饭称作“百味之本”，并进一步批判汤浇饭“失饭之本味”，（[32]，p.141）鸭粥、八宝粥“失粥之正味”。（[32]，p.142）粥、饭是烹煮熟成食物，不言米谷之味而言饭味，食材的焦点逐渐具备人工痕迹。至于更为明显的人造食物，夏曾传补论蜜火腿时说，品质好的火腿只需控好水量白煮，“若滚干重加，真味便失”。（[35]，p.81）同书还称生豆腐“则麻油盐拌，或用虾子酱油拌食，最为本色”，（[35]，p.188）显然是就滋味而言。在外观形态或品尝体验上，此类加工食品愈发远离原初食材，可能是存在与食用历史相当漫长，给人们留下了固有滋味印象，得以具备本味。总的来看，本味选材广泛涉及蔬菜、粮食、肉类、水产，其中不乏人造加工食物，食材本身的自然性有所消退。

食材又存在高下之分，《闲情偶寄》饮饌部首列蔬食是因为“饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以其渐近自然。”（[34]，p.262）这种标准牵涉到食材来源，在论《笋》一节有详细阐发。（[34]，p.263）绝佳本味所托之笋“惟山僧野老躬治园圃者，得以有之”，“断断宜在山林”才能保证生长环境的自然性。此中“购于市者且然，况山中之旋掘者乎？”自然性达到极致关键在于拉近食材与自然，避免商业、技术等中介因素扰动。至于稍次的他种蔬食，“不论城市山林，凡宅旁有圃者，旋摘旋烹，亦能时有其乐。”实际的时、空距离也会影响食材鲜美。在这个层面，时人具有不同的应对方式。

张英指出，“食地之所产，则滋味鲜而物力省。”^[36]力劝大家放弃远方珍品，食用本地禽畜水产。高濂倾向于转赴产地食用，春季去西溪楼啖煨笋，（[37]，p.96）夏日往湖心亭采莼、食野菱，（[37]，p.144）甚至为了吃到新鲜莲子而夜宿湖畔“乘露剖莲”。（[37]，p.145）这种追逐时鲜的出游有效缩短了食客与食材的空间距离，而且精心计划时序，阻断了本味随时间流逝的衰败。此外，技术发展也带来了新的

契机,最为典型的是海洋渔业中冰藏技术的推广与运用。据邱仲麟研究,藏冰供应鲜船出海冷冻鱼鲜在明清江浙沿海相当普遍。^[27]冰鲜渔业的兴盛改变了古来以盐腌鱼回岸贩运的情况,为食用保有本味的鱼类提供了便利。清代浙东的冰鲜渔船还常常跨区售鲜,冰藏也对新鲜食材的地域限制有所突破。

吊诡的是,此时获取自然食材的努力恰恰是以高度人为的方式实现的。明清文人这套“自然为上”的标准从品种、产地、时令等方面进行细致规定,同宋人因生计所迫就近采撷相比,具有突出的主动性和建构性。再者,其实现路径也依赖商业贩运、交通运输、技术加工等非自然结构。“山中之旋掘者”的假设已经暗示,市场购买是获取本味食材的主要渠道,游玩式的追逐时鲜更是一种耗费精力、资财的文化消费,冰藏技术则打破了食物与时间的自然同步规律。当食材需要刻意搜求且大量投入方能获得时,它的自然性实际上受到了削减。

2. 精心烹调的本味食物

不调或少调可以有效避免本味为调料所夺,这种技巧仍是识别本味追求的重要标准。由于鲜味备受追捧,人们转而尝试用糖、肉、虾、笋、菌以及腌菜等“调料”提鲜。譬如烹葺,“此物素食固佳,伴以少许荤食尤佳,盖葺之清香有限,而汁之鲜味无穷。”([34], p.265)肉类含有呈味核苷酸与氨基酸为核心的鲜味物质,它们会在烹饪过程中释放、转化、重组,进而与其他食材产生风味协同效应,不仅肉类的鲜味程度有所增长,还能激发他者的鲜味表达。此中已经存在“鲜味食材”和“提鲜调料”的差异,即新加入鲜味抑或助长原来的鲜味,严格来说,只有后者才属于本味食物的烹调技巧。不过微妙的生物化学反应在此时尚如天方夜谭,鲜味是否仍然来自主料难以分辨,最终的鲜美滋味足以成为精心调和的回报。

《闲情偶寄》中记录了一个比较特别的例子,制作荤食烹笋,([34], p.263)添加肥肉激发鲜味后需去除此种辅料,甚至特意加汤冲淡,菜肴形态重归简单自然,显然是在有意维护“自然”。更为便利的做法是直接使用清汁,明初的

《易牙遗意》已经记录了生虾和酱熬煮的清汁,^[38]到了清中期的《食宪鸿秘》,清汁更需添加好猪肉、鲜鱼、鹅、鸭、鸡汁熬煮而仅仅保留汁水。([39], p.136)这种看似清简的复合型调料既能提鲜,又保证了食物观感的自然简约。

烹饪也出现了有别前代的技术特色。使用水煮法时,人们有意识地关注食物本味为水冲淡的难题。李渔食鱼求鲜,他认识到“烹煮之法,全在火候得宜”,且“煮鱼之水忌多,仅足伴鱼而止,水多一口,则鱼淡一分。”([34], pp.281-282)关键在于火候与水量的精准控制。一直使用原汤同样重要,夏曾传十分鄙夷《随园食单》中沥去原汤复加清水烹煮的做法,认为结果将使火腿淡极无味。([35], p.70)其实袁枚本人也注意到原汤烹煮的优越性,“剥蟹为羹,即用原汤煨之,不加鸡汁,独用为妙。”([32], p.95)《素食说略》还称“冬笋惟以本汤煨之,最为清永。”([33], p.33)荤素食材都宜“原汤化原食”,以尽量避免水煮时食物本味的流失。

保住本味更好的方式是蒸制。李渔称:“更有制鱼良法,能使鲜肥迸出,不失天真,迟速咸宜,不虞火候者,则莫妙于蒸。”([34], p.282)新鲜鱼味被限制在蒸笼中同食物反复融合,既能隔绝外物侵扰,又能避免滋味散溢。这种观念并不罕见,朱彝尊谈及饭食制法,北方捞饭容易因去汁而减淡本味,南方煮饭虽足显示本味,但汤水与火候难以控制,蒸制则兼具效果和操作的优势。([39], p.19)夏曾传也肯定道,“饭锅上蒸之,尤得真味,且为省便。”([35], p.81)此时处理食物一改简单烹饪不扰本味,转为精心烹饪存留本味。在调和与烹饪层面,自然滋味的人工痕迹也愈发显著。

四、本味追求的连续性

本味的饮食呈现存在显著的历时性变化,这种演变却绝非文化脉络的断裂,大羹在祭祀活动中长期沿用,食不重味之类的书写也延续到清代,宋代不调和的清淡本味在后世仍有拥趸,历代本味观念不是后来者取代前者的关系,

它们长期并存乃至嵌合。《养小录》中,顾仲对“东坡煮菜羹”大加赞赏,认为“此数公者,岂未尝阅历滋味,而宝真示朴,以警侈欲,良有以也。且烹饪燔炙,毕聚辛酸,已失本然之味矣”,^[40]展示了直观连续性。更为重要的是,本味遵循着相对稳定的内核,首先在于选择本味受到健康、德性、审美等因子的触动。

本味被认为有益身体。先秦时期,人们已经意识到追求滋味的欲望本能容易失控,并对消化系统为首的身体机能造成损伤,相应地,“食不重味”可以有效规避“五味乱口,使口生创”^[41]等恶劣影响。《吕氏春秋》倡导仲夏之月“薄滋味,无致和”,([8], p.107)认为本味能在天时剧烈变动的情况下辅助身心安稳。随着医学五味体系的完善,“厚味寔腊毒”逐步具象为五味于对应的脏腑经脉有损,存在“咸则伤筋,酢则伤骨。故每学淡食”^[42]的饮食调整。宋人对此接受良好,苏轼晚年苦于痔疮,“凡有味物皆断,又断粳米饭,惟食淡面一味”,([17], p.186)最终病痛皆除,本味饮食起到辅助治疗的重要作用。他还认识到仅包裹湿纸烘烤的惠州土芋“乃能益气充肌”,([17], p.320)且通过食用“无五味”的茭而知晓“人能澹食而徐饱者,当有大益。”([17], p.262)明清时期追求本味偏向预防性养生,往往不再针对具体病痛。顾仲、朱彝尊都将饮食之人区分为饕餮、滋味、养生三类,并以养生为上乘,朱氏称其“不事珍奇,而自有真味,不穷炙搏,而足益精神”,([39], p.6)养生之法同本味高度重合。

本味代表了克制与节俭的优良品性。大羹用于祭祀是因为“鬼神尚质,不贵褻味”([10], p.94)“无味”的祭品既是对远古饮食生活的仿效,又受到先贤圣王厉行节俭、克制欲望的触动。先秦君王为追逐美食厚味而劳民伤财的惨剧比比皆是,管仲更直言“厚于味者薄于德”,([8], p.556)对上位者而言,食不重味意味着成功抵抗欲望,不仅提升了个人修养,还利于百姓减负与资源俭省。宋代的本味选择常常受制于个人经济条件,苏轼在《菜羹赋》中称“水陆之味,贫不能致”,([17], p.56)甚至菜蔬也会仰赖友邻接济,遑论烹调耗费造成的额外

负担。然而品食本味绝非全然被动,食菜羹以“先生心平而气和,故虽老而体胖”([17], p.56)的悠然状态结尾,表明作者身处困窘却安贫乐道,甘于享受清简朴素的生活。明清本味食物耗费了更多精力与资财,但其中仍有节俭痕迹。李渔明确指出,食物排序“后肉食而首蔬菜,一以崇俭,一以复古。”([34], p.262)朱彝尊强调“省珍奇烹炙之费,而洁治水米及常蔬”,([39], p.6)袁枚则斥责贪贵务名的“耳餐”,提出豆腐远胜燕窝、海菜不如蔬笋。([32], p.24)他们主张使用日常食材,省费尚俭正是一个重要因素。

本味还是自然审美意趣的投射。宋代审美以清淡自然著称,这种风格深受老庄哲学“道法自然”“恬淡为上”的影响。此时人们偏好雅致内敛,注重在日常生活中体会天然之美,从而促成饮食返璞归真,清淡本味遂成为山水林泉之乐的朴素载体。及至明清,审美的饮食投射愈发体系化,文人们结合自然审美与考究的生活习惯提炼出尚鲜的观念,专注自然风味的精妙呈现,突出味觉感官的极致享受。

维护健康、践行道德、展露审美共同塑造了本味的高级性,显著区别于达官贵胄奢靡世俗的饮食风尚。正如布迪厄所认识到的,品味是社会区隔的工具,文人群体通过对清、淡、鲜等本味概念的注解与推崇,将之升格为依赖学识教养方能具备的品味,从而在饮食领域划定雅俗分野,维系自身的文化精英形象。作为一种建构的文化符号,本味用以区隔的功能结构没有改变,正是其深层连续性所在。

结 语

饮食本味的呈现是资源匮乏和技术限制的直接结果,愈是在茹毛饮血的史前,本味愈发接近真实的自然。一旦本味成为风尚并拥有追随者以后,局面就产生了深刻变化。从食材选择到烹饪调和的饮食标准来看,本味日渐依赖人为力量得以维护或激发。在食用目的上,与生俱来的自然情结固然可能引导人们选择本味,但更为重要的是本味作为养生方式、道德

典范、高雅品味的文化价值,以及文人标识个体、区隔他者的符号意义。在追求本味的例子中,存在表层的共性话语,中层的变动标准,深层的稳固意义,口舌胃肠与观念习惯所向并非原初的纯然本味,而是被文人建构的自然滋味。健康、德性与审美的文化内涵持续发挥作用,甚至影响到当代的本味选择。

〔参考文献〕

- [1] 保罗·弗里德曼 主编. 食物: 味的历史 [M]. 董舒琪 译, 杭州: 浙江大学出版社, 2015, 24.
- [2] Laudan, R. 'A Plea for Culinary Modernism: Why We Should Love New, Fast, Processed Food' [J]. *Gastronomica*, 2001, 1(1): 36-44.
- [3] Laudan, R. 'Slow Food: The French Terroir Strategy, and Culinary Modernism' [J]. *Food, Culture & Society*, 2004, 7(2): 133-144.
- [4] Parasecoli, F. *Knowing Where It Comes From: Labeling Traditional Foods to Compete in a Global Market* [M]. Iowa City: University of Iowa Press, 2017.
- [5] 胡司德. 早期中国的食物、祭祀和圣贤 [M]. 刘丰 译, 杭州: 浙江大学出版社, 2018, 66-92.
- [6] 陈元朋. 追求饮食之清——以《山家清供》为主体的个案观察 [J]. 中国饮食文化研究, 2007, 3(1): 1-40.
- [7] 巫仁恕. 明清饮食文化中的感官演化与品味塑造——以饮膳书籍与食谱为中心的探讨 [J]. 中国饮食文化研究, 2006, 2(2): 45-95.
- [8] 徐维通 撰. 吕氏春秋集释 [M]. 梁运华 整理, 北京: 中华书局, 2009.
- [9] 郑玄 注. 礼记正义 [M]. 孔颖达 疏, 北京: 北京大学出版社, 1999.
- [10] 郑玄 注. 周礼注疏 [M]. 贾公彦 疏, 北京: 北京大学出版社, 1999.
- [11] 郑玄 注. 仪礼注疏 [M]. 贾公彦 疏, 北京: 北京大学出版社, 1999.
- [12] 孔安国 传. 尚书正义 [M]. 孔颖达 疏, 北京: 北京大学出版社, 1999, 249-250.
- [13] 吴毓江. 墨子校注 [M]. 孙启治 点校, 北京: 中华书局, 2006, 255.
- [14] 王弼 注. 老子道德经注校释 [M]. 北京: 中华书局, 2008.
- [15] 王先谦. 荀子集解 [M]. 北京: 中华书局, 1988, 351.
- [16] 大般涅槃经 [M]. 昙无讖 译, 北京: 中华书局, 1985, 118c.
- [17] 苏轼. 苏轼文集编年笺注 [M]. 李之亮 笺注, 成都: 巴蜀书社, 2011.
- [18] 陆游. 陆游全集校注 [M]. 钱仲联、马亚中 主编, 杭州: 浙江古籍出版社, 2015.
- [19] 毛滂. 毛滂集 [M]. 周少雄 点校, 杭州: 浙江古籍出版社, 2012, 29.
- [20] 李纲. 李纲全集 [M]. 长沙: 岳麓书社, 2004, 152.
- [21] 林洪. 山家清供 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1985.
- [22] 杨万里. 杨万里集笺校 [M]. 辛更儒 笺校, 北京: 中华书局, 2007.
- [23] 司马光. 司马温公集编年笺注 [M]. 李之亮 笺注, 成都: 巴蜀书社, 2009, 135.
- [24] 王十朋. 王十朋全集 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1998, 134.
- [25] 熊四智 主编. 中国饮食诗文大典 [M]. 青岛: 青岛出版社, 1995.
- [26] 范成大. 吴郡志 [M]. 南京: 江苏古籍出版社, 1999, 437.
- [27] 邱仲隣. 冰窖、冰船与冰鲜: 明代以降江浙的冰鲜渔业与海鲜消费 [J]. 中国饮食文化研究, 2005, 1(2): 31-95.
- [28] 姜特立. 姜特立集 [M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2016, 99.
- [29] 沈括. 梦溪笔谈 [M]. 北京: 中华书局, 2015, 446.
- [30] 吴自牧. 梦粱录 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1982, 139.
- [31] 张岱. 张岱诗文集 [M]. 夏咸淳 辑校, 郑州: 大象出版社, 2014.
- [32] 袁枚. 随园食单 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1984.
- [33] 薛宝辰. 素食说略 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1984.
- [34] 李渔. 闲情偶寄 [M]. 江巨荣、卢寿荣 校注, 上海: 上海古籍出版社, 2000.
- [35] 夏曾传. 随园食单补证 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1994.
- [36] 张英. 张英全书 [M]. 合肥: 安徽大学出版社, 2013, 494.
- [37] 高濂. 遵生八笺校注 [M]. 赵立勋 校注, 北京: 人民卫生出版社, 1993.
- [38] 韩奕. 易牙遗意 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1984, 17-18.
- [39] 朱彝尊. 食宪鸿秘 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1985.
- [40] 顾仲. 养小录 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1984, 2.
- [41] 王利器. 文子疏义 [M]. 北京: 中华书局, 2000, 117.
- [42] 孙思邈. 备急千金要方校释 [M]. 李景荣、苏礼、焦振廉 等校释, 北京: 人民卫生出版社, 2014, 933.

〔责任编辑 王大明 柯遵科〕