

# 古代饮食文化有机之道

□许锋

在漫长的农耕文明中，我们的祖先过着一种怎样的“有机”生活？从《诗经》的田垄到《山家清供》的灶台，从陶渊明的豆苗到苏轼的羹汤，一部中国古代饮食史，是一部宏大的“有机”实践史。



草草杯盘供语笑，昏昏灯火话平生 丰子恺绘 图源《丰子恺漫画全集 第9卷 彩色画卷 精品画集》京华出版社

## 文史哲

2025年11月28日  
星期五  
责编 潘伟倩  
美编 陈日升  
校对 马曼婷

### 壹 生于泥土的智慧

“万理得于天，非地不能畅；一灵赋于人，非物不能生；物因人而生，人受物而成，两相得而为三。”

清代张宗法《三农纪》

民以食为天。吃饱肚子，才有力气生活、生产。土地既为人们提供食材、满足口腹之欲，又为人类提供无限的诗意和想象。离开土地的依托，人类文明的步伐不但步履维艰，且时时被饥寒交迫所围裹，乃至流离失所，家不成家、国不成国。

中国古人，生于斯长于斯，向土地学习，以土地为乐。民谣既是历史的回响，也生动记录着先民的足音和心跳。

东汉赵晔《吴越春秋》有一首《弹歌》：断竹，续竹；飞土，逐肉。

这首古老的歌谣据传是从黄帝时期流传下来的，虽仅八个字，却生动形象地描述了远古人类的劳动和生存状态。那时的人们面对动物的狡黠和逃窜的速度，改进了狩猎手段，一种新的工具——弹弓诞生了。它由竹子做成，拉弯发射，断了再续。在现代人看来，这属于“小儿科”，但对于上古时期的先民而言，无异于伟大的技术创新，是了不起的进步。

竹子，生于泥土。野兽，行于土地。人类，在大地上追逐。弹弓，归根结底，是人类对土地的探索和生于泥土的智慧结晶。

侍弄好土地，是古代农人一生的使命。

《诗经·小雅·大田》是一首农事诗，“大田”之意，即地肥美可垦耕。

大田多稼，既种既戒，既备乃事。

既方既皂，既坚既好，不稂不莠。

播种季节即将到来。土地虽肥美，要想获得好收成，先选好种子，修好农具。犁头快才好犁地。准备就绪，就动工吧。

随着庄稼的拔节、生长，一颗颗谷粒渐渐生壳，但还没长结实，长结实才算成熟，收割时要剔除稻秆和莠草，粮食粒饱满，人们喜笑颜开。

从春种到秋收，还要提防虫害，“去其螟螣，及其蟊贼，无害我田稚。”

这首诗展现了农事活动的春、夏、秋、祭过程，形成农业生产的完美“闭环”。

农耕是立国之本。《论语·宪问》：“禹稷躬稼而有天下。”“禹”指大禹，功在疏通水道、平治水土；“稷”指后稷，功在发明农业新技术。孔子认为，统治者应亲力亲为，通过参与农业生产引导民众勤劳耕作。但种地非孔子所长，“君子谋道不谋食”，他认为君子的本职是谋求“大道之行”。如是，当樊迟请学稼时，他说：“我不如老农。”请学为圃，说：“我不如老圃。”

唐代诗人韦应物有一首《观田家》：

微雨众卉新，一雷惊蛰始。

田家几日闲，耕种从此起。

春气透，土脉通。淅淅沥沥的雨，让草木吐绿。雷鸣将蛰伏的虫类惊醒，农户人家要开始耕种了。

但种地，因地制宜。一方水土养一方人，不能乱来、胡来。为“地力常新壮”，既须爱护土地，也要治理土地。

在北宋溃亡、南宋偏安一隅的战乱时期，江浙地区有一位隐士叫陈旉，留心观察长江南北一带农业生产经营管理方式及生产技术，并虚心向农夫请教，于七十四岁那年作农书一部，并于“自序”中言：

舅躬耕西山，心知其故，撰为农书三卷区分篇目，条陈件别而论次之，是书也，非苟知之，盖尝亲蹈之，确乎能其事，乃敢著其说以示人。

这本书的内容来自实践。

“土壤气脉，其类不一，肥沃硗埆，美恶不同。”通过改良可让土地“新壮”。

“肥”是土地之“动力源”。

最早记载施肥技术的是西汉的《汜胜之书》，后魏《齐民要术》亦有记载。《汜胜之书》提出，趣时、和土、务粪泽、早锄早获。肥料的种类有蚕屎、羊屎、人粪尿等。《陈旉农书》提出，扫除之土，燃燃之灰，簸扬之糠秕，断藁落叶，积而焚之，沃以粪汁，积之既久，不觉其多。也有人提出，禽兽之毛羽甚是肥泽，若能收积之为粪，胜于他粪百倍。

“桑基鱼塘”是长三角、珠三角地区常见的农业生产模式。“塘基种桑、桑叶喂蚕、蚕沙养鱼、鱼粪肥塘、塘泥壅桑”，蚕沙就是蚕宝宝的粪便。这种模式既自给自足，又保护生态，在中国农耕社会算得上是非常高级的农业“循环经济”形态。我在岭南生活二十多年，眼见农村至今仍延用这种方法，近乎完美，真正“零废弃”。

三国曹植的《七步诗》脍炙人口。郭沫若另辟蹊径写了一首《反七步诗》：“煮豆燃豆萁，豆熟萁成灰。熟者席上珍，灰作田中肥……”“萁成灰”归于田土，揭示了有机肥“落叶归根，化作春泥”的自然循环之道。

适与野情惬，千山高复低。

好峰随处改，幽径独行迷。

霜落熊升树，林空鹿饮溪。

人在高何许，云外一声鸡。

(宋)梅尧臣《鲁山山行》

通过这首诗能看到什么？群山万壑，人迹罕至，遍地霜雪，林子空空，熊在树上，鹿在溪边……一幅清幽的山景图，也是一幅生动和谐的“有机农业生态循环”微缩画卷。它的生态基底：美好的自然栖息地；循环驱动者：野生动物的自然行为；系统衔接者：农户的智慧生存。“鸡鸣”则暗示山野深处有人家。“烟火”也是“有机”循环系统的一部分。

一首短诗隐藏一个完整的闭环：“林—(野)牧—田—(家)禽—人”，在古代诗文长河中不胜枚举。

鹅湖山下稻粱肥，豚栅鸡栖对掩扉。

桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归。

(唐)张演《一作张演》《社日村居》

诗人们一次次不经意地记录了古代农耕文明中“天人合一”、人与自然和谐共生的生态智慧，功莫大焉。

“羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。”东晋安帝义熙元年（公元405年）十一月，陶渊明辞官回乡，“种豆南山下，草盛豆苗稀”，心情好，自力更生。“漉我新熟酒，只鸡招近局”，不但有新鲜菜蔬，还有酒有肉，酒是自酿，鸡是自养，好酒好菜招待近邻。觥筹交错间，“日入室中暗，荆薪代明烛”，太阳悄然西下，点起柴火照亮吧。

那只鸡，陶渊明是怎么做的，不知。但“原汁原味”可能性最大。当然，再“原汁原味”，也比不上岭南的“白切鸡”，尤其是“清远鸡”白切。那滋味，香得没法说。

南宋末年，林洪完成《山家清供》。全书俨然一部食谱大全，收录了以山野所产的蔬菜，如豆、菌、笋、野菜等，水果，如梨、橙、栗、杏、李等为主要原料的食品。看名称，既文气，又不离本真，用料，一目了然，没有这“添加”那“添加”，烹制方法，纯手工，无这“预制”那“预制”。行文间还涉掌故、诗文等，读之饶有情趣。

也记有以鸡、鸭、羊、鱼、虾、蟹等烹饪的菜肴，如“黄金鸡”，色泽好看，表皮酥软，似今天的烧鸡。李白吃过：“堂上十分绿醑酒，盘中一味黄金鸡。”如何做呢？“鸡净，用麻油、盐、水煮，入葱、椒。”“水煮”不是烧鸡的做法。林洪也不赞成，“有如新法川炒等制，非山家不屑为，恐非真味也！”煮出来的鸡，皮色金黄，麻油或功不可没，但终究是“本鸡”的底子好，方成就这般真味。鸡金黄，汤亦金黄，入口鲜香，兼有麻油与椒盐风味，不垂涎欲滴才怪。

清代袁枚在《随园食单》中专门谈到“熟物之法”，煎炒要用武火，煨煮要用文火，收汤则先武而后文。煮肉时，若性急频揭锅盖，多沫而少香，火熄再烧，走油而味失。

林洪所言“川炒”确属“重口味”，但“烧”却能让食材本味淋漓尽致地释放。岭南人特别喜欢“烧鹅”，“烧鹅”在元代倪瓒《云林堂饮食制度集》中有记载。倪瓒生于无锡，家境优渥，他本人后来也成为大地主、大商人。元朝末年，政局动荡，他带家眷到太湖边过隐士生活，因家有“云林堂”，故有此书名。此书是元代无锡地方饮食风格的烹饪荟萃。

“用烧肉法亦以盐、椒、葱、酒多擦腹内，外用酒、蜜涂之，入锅内。”既用烧肉之法，那烧猪肉如何进行？“洗净，以葱、椒及蜜，少许盐、酒擦之。锅内竹棒阁起。锅内用水一盏、

“用烧肉法亦以盐、椒、葱、酒多擦腹内，外用酒、蜜涂之，入锅内。”既用烧肉之法，那烧猪肉如何进行？“洗净，以葱、椒及蜜，少许盐、酒擦之。锅内竹棒阁起。锅内用水一盏、</