

# 李渔的烹饪美学思想

张谷平

(阜阳地区卫生学校)

烹饪作为一门艺术在中国源远流长,正是无数代良庖名厨的美术追求才使得原先极粗糙的食物逐渐“具有属人的形式”,变成了宜人可口的美味佳肴。烹饪艺术中客观存在美学因素使它不仅能满足人们物质生活的需要而且能带来精神上的愉悦和享受。

据史料记载,商代烹饪大师伊尹已对烹饪美的哲理进行了探索:“鼎中之变,精妙微纤,口弗能言,志弗能喻,若射御之微,阴阳之化,四时之数。”(《吕氏春秋·本味篇》)后经孔子、理贾思勰、苏轼、倪瓚等人的不断发展而得到深化。明清之际江浙地区的商业已相当繁盛,苏州、杭州、扬州、南京等地已成为“商贾云集”、“五方杂处”的胜地,市场上“肉腻鱼腥、米盐糅杂”饮食服务行业也日益发达,烹饪技艺则随着家庖外厨队伍之壮大而日臻完美。多才多艺的清初文人李渔也是个著名的美食家,一方面他经常周旋于权贵豪门,过着“日食五侯之鲭,夜宴三公之府”的生活,遍尝珍馐美味(《复柯岸初掌科》);另一方面,他又是“食皆友推之食,衣皆人解之衣”。(《上都门故人述旧状书》)无丰盈收入,却又要赡养数十口之家,不得不在俭约饮食中求精美。再说李渔对生活美又有一种非凡的观察力、理解力与欣赏力、想象力,这些独特的生活经历和个性才能就使他在烹饪美学方面也不乏巧思奇想,能悉出新意,提出了别具一格的美学观点。特此李渔也自矜:“于饮食之美,无一物不能言之,且无一物不穷其想象,竭其幽渺而言之。”(《闲情偶寄曰饮饌部》)下文中不注出处的引文都出自该部)这固然有些自夸的味道,但也可看出他对此确实是很有研究的。

李渔的烹饪美学观比较集中地反映在《闲情偶寄》中的“饮饌部内”,在其它零星诗文中也有涉及,概括起来说李渔的烹饪美学观继承了老庄美学力求符合自然,以自然本身为美的观点,以鲜美益人为本,追求清淡尚真的审美境界。这是一种符合民族传统审美观的美学理论,很有个性色彩,其间活跃着浓厚的创新意识,在中国烹饪美学史上自有重要的地位。

## 1 清淡俭约

清淡俭约的审美趣味源自老庄,老子从“见素抱朴,少私寡欲,绝学无忧”的立场出发,认为“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人发狂,难得之货令人行妨”(《老子·第十二章》)。为此他提出了“圣人为腹不为目”的观点,意谓圣人不会因去追求各种感官欲望的享乐而损害自己的性命。庄子也曾发表过类似的看法,其中也特别提到:“三曰五臭熏鼻,因溲中额;四曰五味浊口,使口厉爽”(《庄子·天地》)。他们又特别向往远古的蒙昧社会,推崇那种“含哺而熙,鼓腹而游。”(《马蹄》)“阴阳和静,鬼神不扰,四时得节,万物

不伤，群生不夭”（《缮性》）的自然宁静的生活方式。李渔继承发展了这种“尚朴”的审美趣味，也鼓吹：“如鱼虾之饮水，螭蟾之吸露”式的与世无争的饮食观，意欲节人嗜欲，熄生人之患。他提出了“渐近自然”的审美观点：“声音之道，丝不如竹，竹不如肉，为其渐近自然。吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以其渐近自然也。”为求渐近自然，他提倡“后肉食而首蔬菜”，在阐述重蔬食的原因时他分析说：“草衣木食，上古之风，人能疏远肥腻，食蔬蕨而甘之，腹中菜园不使羊来踏破，是犹作羲皇之民，鼓唐虞之腹，与崇尚古玩同一致也。”于此，可以清楚地看到老庄“尚朴”思潮的深刻影响。

老子当年曾抨击贵族：穿着文彩的衣服，佩带着锋利的刀剑，饱吃精美的食物，占有多余的财物。李渔亦反对统治阶级求生之厚，反对奢靡的不良风气，他批评说：“如逞一己之聪明，导千万人之嗜欲，则匪特禽兽昆虫无噍类，吾虑风气所开，日甚一日，焉知不有易牙复出，烹子求荣，杀婴儿以媚权奸，如亡隋故事哉！”在“肉食者鄙”一节中他对那些饱食终日，昏聩无能的官僚贵族进行了尖刻的讽刺：“食肉之人之不善谋者，以肥腻之精液，结而为脂，蔽障胸臆，犹之矛塞其心，使之不复有窍也。”愤世嫉俗之情，溢于言表。为此他大力提倡：止崇俭嗇，不导奢靡。”这也是他困于“啼饥之口半百”（《与余澹心书》）的心声，他既无恒产又要养半百家口，不得不俭约节用，以能有饥时而无馑日，遍览书中，未见山珍海味、名肴盛饌，却有如菜肴不济，可以羹汤下饭以及用瓜茄瓠芋山药代饭以藕葛蕨绿豆粉充饥的介绍，甚至连笋汤，虾汤李渔都视为至宝不忍弃去，留待调和百味。苏轼曾在《节饮食说》中称：“自今日以往，早晚饮食不过一爵一肉，有尊客，盛饌则三之，可损不可增。”目的是：“一曰安分以养福；二曰宽胃以养气；三曰省费以养财。”陆游也曾在《对食戏作》中说：“从来简俭是家风。”李渔与之亦是前呼后应。

老子云：“道之出口，淡乎其无味，”“恬淡为上，胜而不美”（《三十五章》）。李渔亦以清淡为饮饌至美之所在，清则近醇，淡则存真，藉烹调之术方可发挥尽致。他以“陆之蕈，水之莼”为例，言蕈之鲜是在于得了山林之气，莼之美乃是水泽清虚之物。他用二物作羹，和以蟹黄、鱼肋，令人食而甘之：“今而后，天下无下箸处矣！”这说明清淡既可使味甘者陈其美，又可奇他物之鲜，所谓“甘受和，白受采”（《礼记》）是也。为重调厚味，则会甘味尽失，本味不存了。这种口味正是江南一带膳食的传统风格，也与士大夫恬淡闲适、虚静澹泊的审美情趣相合，体现了高雅脱俗的审美情调，能带来清静空灵、轻松自由的审美心境，唐张皋云：“神虑澹而气血和，嗜欲盛则疾疹作。”（《清波杂志》卷六）这种重蔬食，求清淡的膳食风格从现代医学保健理论来看自是合理的，士大夫阶层活动量较小，过多食用肥腻厚味的菜肴，容易引起高血压、高血脂一类的心血管症，而多食维生素丰富的蔬菜水果，则可增强疾病的抵抗力，非常有利于健康。

## 2 去粉饰，露天真

“去粉饰，露天真”的思想是李渔美学观中一个重要的观点，在服饰美学中他就竭力鼓吹之。这种观点在烹饪史上渊源已久，商代伊尹即说：“臭恶犹美，皆有所以。”“灭腥去膻，必以其胜，无失其理。”认为各种食品都有可取的特殊美味，在加工时均应保持。春秋时，老庄美学进一步强化了这种观点，庄子主张“法天贵真”，他在《秋水》篇中说：“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人。故曰：无以人灭天，无以故灭命，无以得殉民，谨受而勿失，是谓反其真。”“要求人们归朴返真，顺应自然，完全让事物按照它的自然本性去活动与表现自己，不要以任何外力去强行干预和改变它。”

规律早已在实践中为人们不自觉地运用了,刘若愚《明官史》即有类似描写:“凡宫眷内臣吃蟹,活洗净,用蒲包蒸熟,五、六成群,攒生共食,嬉嬉笑笑。自揭脐盖,细细用指挑剔,蘸醋蒜以佐酒。或剔蟹胸骨八路完整如蝴蝶者,以示巧也。”今天我们吃田螺时不也能体会到这种饶有兴味的魅力吗?

“去粉饰,露天真”的观点就是要求人们层烹饪过程中以天然美为最高标准,充分把握食品主料的本质特征,在色香味形的加工中力求扬长避短顺其自然,以烹调出毫不做作,天生化成美味佳肴来。这一观点为许多饮食家所接受,乾隆时的美食家袁枚就曾发表了许多与之相同的看法,他也很尊重各种食料的特性:“物有本性,不可穿凿为之,自成小巧。”螃蟹一类味厚力大的尤物,他也以为“皆宜独食,不可搭配。”他也主张要在菜肴最鲜之时上桌:“物味取鲜,全在起锅时及锋而试,略为停顿,便如霉过衣裳,虽锦绣绮罗,亦晦闷而旧气可憎矣。”(《随园食单》)。

### 3 可口益人

烹饪美感以味觉为基点,以味、嗅快感为前提,这是它与其它艺术美感有别的特质之所在。李渔对此把握较准,他论“蔬食之美”:“能居肉食之上者,只在一字之鲜。《记》曰:“甘受和、白受采,鲜即甘之所从出也。”论食鱼也是“首重在鲜,次则及肥”笠翁体会到鲜美的食物常“令人每食不忘”,使之赞叹:“今而后,无下箸处矣!”可见作为低级感官的嗅觉、味觉已通过统觉群引起了情感的波动。当然美的也应是真的、善的、美的食物不仅能给人以精神上的愉悦、生理上的舒适,而且能直接增进人体的健康。李渔在烹饪中追求可口与益人的完美统一,他说:“益人者不尽可口,可口者未必益人,求能两擅其长。”

李渔受老庄恬淡寡欲、抱全守真美学观之影响,在饮食活动中力主简化保生,他说:“人则不幸为精腴所误,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、嗜欲过度所致也。”他原先很爱食河豚,终因烹饪方法太繁,且有杀身之虞而大加反对。这种观点在一定程度上自有其合理性,因为“饮食不节,杀人顷刻。”饮食太繁,嗜欲过度是确实会影响人们健康的。

### 4 综合之美

烹饪美是包含着色、香、味、形等许多单象美的综合之美。色与形是最普遍的审美形式,隋代名菜“金齑玉脍”即是鲈鱼肉莹白如玉,所配佐料齑黄如金,色泽诱人。李渔虽未直接论述色形美的原理,但在谈及食苋、食蟹时也可看出他是很讲究色彩美形状美的。在《苋羹赋》中他描绘了苋羹的诱人色泽:“或红或绿者为苋,黄者为萱,紫者为茄,碧者为菌为边笋,白者为扁豆,青者为豌豆为丝瓜。”可目之色引起了食者强烈的食欲。他以为“蟹之美观”在于“白似玉而黄似金”的色彩,在于完整的金甲银肚、钩铍毕露的形象。为此他主张将蒸熟的整蟹以白瓷盆盛之,以白衬黄,色彩和谐,形态生动、赏心悦目。在烹蟹中他提出了“使蟹之色、蟹之香与蟹之真味”造“色香味三者之至极”的综合标准,真是处处见美,美不胜收!

“声一无听,物一无文。”(《国语·郑语》)烹调时李渔在对色香味的追求中,继承了伊尹的烹饪辩证法,即力求从多样与差异到适中和平衡,在矛盾中求统一。苋羹中色彩、味道虽丰富多彩,但“诸菜皆臣属,名之者苋。”通过控制原料比例、烹调火候,得以“融众色为一色号,若无色之可名;原无味于有味号,何辛苦之纷纷(《苋羹赋》)。”多富于一、多统于一。这是

在烹饪中李渔也努力实施这一观点，他一再强调要保持食品的“美质”、“真味”、“真趣”。这是他洞察物性后的真知灼见，如对家味野味作比较时，他以为“野味之逊于家味者，以其不能尽肥；家味之逊于野味者，以其不能有香也。”对鱼类，他认为“如鲟、如鲚、如鲫、如鲤，皆以鲜胜者也，”“如鳊、如白、如鲢，皆以肥胜者也，”确实道出了各自的特点。为发扬食品的真味，追求清鲜、纯正的本味，他主张食笋时现掘现食，以白煮略加酱油为宜，不要放香油和其他作料，否则“陈味奇鲜，而笋之真趣没矣。”吃鱼时“莫妙於蒸”“以鲜味尽在鱼中，并无一物能浸，亦无一气可泄，真上著也。”食蟹时他也主张整只煮熟让人自取自食，得以“气与味纤毫不漏，”庄子曾云：“五者圆而几向方矣。”这是他批评五种用人工强为违背本性的道德行为，是在弄巧成拙，虽有意把物体磨成圆，实际上却反而复成方的了。笠翁在批评一些人烹蟹时的错误作法亦愤而言之：“此皆似嫉蟹之多味，忌蟹之美观，而多方蹂躏，使之泄气而变形者也。”他觉得蟹本是鲜而肥、甘而腻、白似玉而黄似金的尤物，自应充分发挥这一天然取胜之美质，可有些人用它作羹，鲜是很鲜的，但蟹的色泽也不见了；又有些人用它作脍，肥是挺肥的，可蟹的真味也不存在了。他最厌恶的是某些人将蟹断为两截，再和上油、盐，豆粉煎熬，结果使蟹特有的色香味丧失殆尽。这是矫饰害真之一例。根据老庄美学书“宁拙勿巧”“大朴不雕”的观点，李渔提出“世间好物，利在孤行”的看法，意谓好吃的食物，大都宜于单独烹制。此论虽在表面看来有点偏激，（在烹饪术上不易作到的），但是其积极、合理的内核：在烹制时应保持主料的本色、本味的意见，即使在今天也并未失去它的意义。

为发挥主料的本色、本味，李渔异常重视烹调中的时间火候。以烹鱼为例，他说：“烹煮之法，全在火候得宜，先期而食者肉生，生而不松；过期而食者肉死，死则无味。”他精辟地指出鱼味最鲜之时“只在初熟禽釜之片刻”，如果烹制过早，就会使鲜味发泄于空虚无人之境，待客至再热，就“犹冷饭之复炊，残酒之再热，有其行而无其质矣。”因此必须等客到再烹。在制作菹羹时也要“听火候之自至号，俟众味之徐凝。”“需及时而启鬻号，冥气臭於无闻。”（《菹羹赋》）掌握火候可使菜肴的色、香、味达到最佳状态。

为吃出真味，李渔还主张食客“自任其劳”，这说明他已掌握了饮食审美心理发展变化的某些规律。他说吃蟹时应让食客自取、自剥、自食，做到剖一筐、食一筐；断一蟹、食一蟹，才能真味尽收。他在《蟹赋》中曾较为详细地描述了这一乐趣：起初“揭而易开，初若无底之囊；刮之不竭，知为有底之囊。至其锦绣填胸，珠玑满腹，未饜人心，先饱予目。……油腻而甜，味甘而馥。含之如饮琼膏，嚼之似餐金粟。胸腾数叠，叠叠皆脂；列旁数仓，仓仓是肉。既尽其瓢，始及其足，一折两开，势同截竹……二蟹更美，留以待终。”即使盥手加滄洗盥更酌之后，还能分为“燕子”，合作“鸳鸯”以尽余兴。如果让别人剥而我只管吃，就会同嚼蜡，这与喜烧香的人必须自己点燃香火，好品茶的人必须自斟自酌之理相同。说到底，这是调动了食客在饮食审美活动中的主观能动性，把美食在一定程度上也变成溶进他们自身的本质力量的实践成果，成为他们自身的“杰作”，从而在饶有兴味的自由创造中不断地去把握美食的“真趣”、“真味”、“美质”。这就能在饮食活动中不断获得有所发现，有所补充的审美享受，从而强化了审美愉悦。叔本华说过：“人的本质就表现在他的意志的奋求、满足，再奋求、再满足这样一种永恒不断的循环中”（《意志和表象的世界》），这说明在饮食中如果能精心添设审美者积极参与的创造过程，把人的审美才智置于一种充满活力的奋求活动之中，将会大大增强审美效果，应该说这是很有见地的看法。李渔强调的这一审美

一种和而不同、谐调而不单调的审美境界。

综上所述,李渔的烹饪美学思想继承了优秀的民族传统烹饪美学观,其特点是求清淡自然反繁琐雕斫,最可贵的是能于节俭中求精美,这一观点很适应目前国情,自有其现实意义。李渔常说:“收牛溲马勃入药笼,用之得宜,其价值反在参苓之上。”(《一家言·居室部》)在烹饪实践中,李渔常能在掌握物性的基础上,充分利用各种食品原料匠心独运“粗粮细作”,以笋汁、虾汤调和使“物物皆鲜”,家常的面条在笠翁手下竟成了“五味”、“八珍”的精品,林林总总物化着美学家多少创造的智巧!表现了他热爱生活的情趣与态度。值得称道的是李渔不拘成说,开拓创新意识非常浓厚。他一向主张:“日新月异,皆从成法中变出。”(《居室部·窗栏》)在烹饪食源中他也重实证讲开拓创新。如对价格低廉、一向为人忽视的发菜,李渔给予很高评价,发出呼吁:“四方贱物之中,其可贵者不知凡几。”对味之甘美的吴门京口斑子鱼,李渔也同样赞誉,并指出:“本草食物诸书,皆所不载。近地且然,说寥廓而迂僻者乎?”其美学思想对后人亦很有启迪影响,乾隆时美食家袁枚在《随园食单》中虽曾批评陈继儒、李笠翁的理论是“曾亲试之,皆阙于鼻而蜇于口,大半陋儒附会,吾无取焉。”但是在事实上如前所述,他的很多美学观点都受到了李渔的影响,在稍晚些的《调鼎集》中也录用了《闲情偶寄钦馔部》中不少内容,如在食物总论方面关于鸭、江鲜、羊肉加工等均取材于李渔之说。

当然李渔烹饪美学理论中的个别论断自是不科学的见解,如其淡食荤腥时以动物对人类功利的有无大小作为是否食用之标准,今日看来未免滑稽。但正如黑格尔所说:“艺术家却属于他自己的那个时代,在那时代的习俗、见识和观念里过活。”(《美学》)因而我们不能由于古今历史条件的不同,认识水平的差异而去苛求前人,况且李渔毕竟是“有触即鸣”“自为一家”,在论著中仍能给我们以深刻的启示,因此发掘这笔历史遗产,肯定会有助于烹饪美学理论的推陈出新。