

# 关于“吃”的素材积累

《于潜僧绿筠轩》  
[宋]苏轼  
宁可食无肉，不可居无竹。  
无肉令人瘦，无竹令人俗。  
人瘦尚可肥，士俗不可医。

《食猪肉》  
[宋]苏轼  
黄州好猪肉，价贱如粪土。  
富者不肯吃，贫者不解煮。  
慢着火，少着水，火候是时也自美。  
每日起来打一碗，饱得自家君真管。

《浣溪沙》  
[宋]苏轼  
细雨斜风作小寒，淡烟疏柳媚晴滩。  
入淮清洛渐漫漫，雪沫乳花浮午盏。  
蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。

《吃茗粥作》  
[唐]储光羲  
当昼暑气盛，鸟雀静不飞。  
念君高梧阴，复解山中衣。  
数片远云度，曾不蔽炎晖。  
淹留膳茶粥，共我饭蕨薇。  
敝庐既不远，日暮徐徐归。

《食笋》  
[唐]白居易  
此州乃竹乡，春笋满山谷。  
山夫折盈抱，抱来早市鬻。  
物以多为贱，双钱易一束。  
置之炊甑中，与饭同时熟。  
紫箨坼故锦，素肌掰新玉。  
每日遂加餐，经时不思肉。  
久为京洛客，此味常不足。  
且食勿踟蹰，南风吹作竹。

《猪肉颂》  
[宋]苏轼  
净洗铛，少着水，柴头罨烟焰不起。  
待他自熟莫催他，火候足时他自美。  
黄州好猪肉，价贱如泥土。  
富者不肯吃，贫者不解煮。  
早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。

《朝中措·身闲身健是生涯》  
[宋]范成大  
身闲身健是生涯，何况好年华。  
看了十分秋月，重阳更插黄花。  
消磨景物，瓦盆社酿，石鼎山茶。  
饱吃红莲香饭，侬家便是仙家。

《将进酒》  
[唐]李白  
君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。  
君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。  
人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。  
天生我材必有用，千金散尽还复来。  
烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。  
岑夫子，丹丘生，将进酒，杯莫停。  
与君歌一曲，请君为我倾耳听。  
钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。  
古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。  
陈王昔时宴平乐，斗酒十千恣欢谑。  
主人何为言少钱，径须沽取对君酌。  
五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，  
与尔同销万古愁。

《山居食每不肉戏作》  
[宋]陆游  
溪友留鱼不忍烹，直将蔬糲送余生；  
二升畚粟香炊饭，一把畦菘淡煮羹。  
莫笑开单成净供，也能扪腹作徐行。  
秋来更有堪夸处，日傍东篱拾落英。

《渔歌子·西塞山前白鹭飞》  
[唐]张志和  
西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。  
青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。

- 1、药膳：齐桓公时代国力富庶强盛，人们传承姜太公餐饮文化，并深得传统历史名吃“太公望红焖鸡”的精髓，把主料鸡内杂与太公望膳食古方中的辅料，完美结合，创制出了卤煮鸡杂这道传统菜肴，清朝时期经苏州张式一派习艺后传入宫廷，为药膳与鲁菜的发扬光大夯实基础，在《张一麀》、《张东官》传记中有相关记载。
- 2、馒头：相传三国时候，蜀国南边的南蛮洞主孟获总是不断来袭击骚扰，诸葛亮亲自带兵去征伐孟获。泸水一带人烟极少，瘴气很重而且泸水有毒。诸葛亮手下提出了一个迷信的主意：杀死一些“南蛮”的俘虏，用他们的头颅去祭泸水的河神。  
诸葛亮当然不能答应杀“南蛮”俘虏，但为了鼓舞士气，他想出了一个办法：用军中带的面粉和成面泥，捏成人头的模样儿蒸熟，当作祭品来代替“蛮”头去祭祀河神。打那以后，这种面食就流传了下来，并且传到了北方。但是称为“蛮头”实在太吓人了，人们就用“馒”字换下了“蛮”字，写作“馒头”，久而久之，馒头就成了北方人的主要食品了。
- 3、水晶饼：是陕西渭南的名点，特色是金面银帮，起皮掉酥，凉舌渗齿，甜润适口。传说宋相寇准为官清廉，办事公正，深得民心。寇准有一年从京都汴梁回到老家渭南乡下探亲，正逢五十大寿，乡党们送来寿桃、寿面、寿匾表示祝贺，寇准摆寿宴相待。  
酒过三巡，忽然手下人捧来个精致的桐木盒子，寇准打开一看，里面装着 50 个晶莹透亮如同水晶石一般的点心。在点心上面，还放着一张红纸，整整齐齐地写着一首诗：“公有水晶目，又有水晶心，能辨忠与奸，清白不染尘。”落款是渭北老叟。后来，寇准的家厨也仿照做出了这种点心，寇准据其特点给它取了一个好听的名字，叫做“水晶饼”。
- 4、汤圆：据传，汤圆起源于宋朝。当时明州（现浙江省宁波市）兴起吃一种新奇食品，即用黑芝麻、猪油做馅、加入少许白砂糖，外面用糯米粉搓成球，煮熟后，吃起来香甜可口，饶有风趣。因为这种糯米球煮在锅里又浮又沉，所以它最早叫“浮元子”，后来有的地区把“浮元子”改称元宵。  
据说元宵象征合家团圆更美好，吃元宵意味新的一年合家幸福、团团圆圆，所以正月十五元宵必备。
- 5、雪饺：是湖州市菱湖镇的特产，而震远同雪饺则是采用菱湖的传统配方，依靠纯手工制作而成，是最为正宗的雪饺。震远同雪饺是传统茶食珍品，“白如雪，形如饺”，内胚如同饺子的千层饼，外面敷了一层米粉与糖霜制成的白如雪的粉末，口感酥香酥脆，味甜微咸，是一款风味绝佳的茶食点心。

<div>1、如果你是富翁，那么应该在高兴的时候多吃；反之，你若贫穷，那么就在能吃的时候多吃。</div> <div>——[德国哲学家]第欧根尼</div>
<div>2、如果需要改变一种饮食习惯，那么最好对饮食全面重新调整一下。</div> <div>——[英国哲学家]培根</div>
<div>3、我为生存，为服务于人而食，有时也为快乐而食，但并不为享受才进食。</div> <div>——[印度政治家]甘地</div>
<div>4、你应该为生存而食，不应为食而生存。</div> <div>——[古罗马哲学家]西塞罗</div>
<div>5、你把消化弄得失常了，就是自己毒化自己的血液。</div> <div>——[德国思想家]恩格斯</div>
<div>6、一个人不先感到饥渴，便享受不到饮食的乐趣。</div> <div>——[古罗马哲学家]奥古斯丁</div>
<div>7、一生没有宴饮，就像一条长路没有旅店一样。</div> <div>——[古希腊哲学家]德漠克利特</div>
<div>8、一味追求食物精美是生活奢侈的标志，不愿再吃家常便饭是精神病症的预兆。</div> <div>——[古罗马哲学家]塞涅卡</div>
<div>9、人一吃过饭就变得保守了。</div> <div>——[美国作家]爱默生</div>
<div>10、人之养老之道，虽有水陆百品珍锤，每食忌于杂，杂则五味相扰。</div> <div>——[中国古代医学家]孙思邈</div>
<div>11、人不得夜食，夜勿过醉饱。</div> <div>——[中国古代医学家]孙思邈</div>
<div>12、人无疑是大地的主人，但又是胃肠的奴隶。</div> <div>——[俄国作家]冈察洛夫</div>
<div>13、人的饮食要从五谷杂粮中吸收多方面的营养，也要从多种蔬菜中吸收营养，不能偏食。</div> <div>——[中国教育家]徐特立</div>
<div>14、口腹之欲，何穷之有。每加节俭，亦是惜福延寿之道。</div> <div>——[中国古代诗人]苏轼</div>
<div>15、已饥方食，未饱先止；散步逍遥，务令腹空。</div> <div>——[中国古代诗人]苏轼</div>
<div>16、不要因为你自己没有胃口而去责备你的食物。</div> <div>——[印度作家]泰戈尔</div>
<div>17、不要忽略你的身体的健康；饮食，动作，均须有节。</div> <div>——[古希腊数学家]毕达哥拉斯</div>
<div>18、美食珍饈可以充实肌肤，却会闭塞心窍。</div> <div>——[英国戏剧家、诗人]莎士比亚</div>
<div>19、整天赴宴的人没有一顿饭能吃得香。</div> <div>——[英国词典编辑家]福勒</div>
<div>20、从来没有一个例子能证明好话能安慰饥饿的胃。</div> <div>——[奥地利作家]茨威格</div>
<div>21、人应当善于鉴别哪些物品食用有益，哪些物品食用有害。这种智慧，是一味最好的保健药。</div> <div>——[英国哲学家]培根</div>
<div>22、一生没有宴饮，就像一条长路没有旅店一样。</div> <div>——[古希腊哲学家]德谟克利特</div>

<div>23、欢乐的气氛能使一盘菜变得像一个宴会。</div> <div>——[英国哲学家]赫伯特</div>
<div>24、用艰苦的劳作换取旺盛的食欲。</div> <div>——[古罗马诗人]贺拉斯</div>
<div>25、为了能够保持良好的健康，养料不仅分量要有节制，而且质料也要清淡。</div> <div>——[捷克教育家]夸美纽斯</div>
<div>26、正和满储着食物的房子容易住满老鼠一般，食物太多者的身体，会多疾病的。</div> <div>——[英国作家]狄更斯</div>
<div>27、饮食习惯的改良比其他任何改良，其优点显然要大得多。</div> <div>——[英国诗人]雪莱</div>
<div>28、饮食如不适可而止，厨师亦成下毒之人。</div> <div>——[法国启蒙思想家]伏尔泰</div>
<div>29、愈是能够欣赏食物的人就愈不需要调味品，愈是能够欣赏饮料的人就愈不忙于寻求他所没有的饮料。</div> <div>——[古希腊历史学家]色诺芬</div>
<div>30、蔬果乃是无上的美味。他不再需要连续不断地去操作和毁坏各种器官，以求从它们那里获得满足。</div> <div>——[英国诗人]雪莱</div>
<div>31、闲散、安逸和过去才会产生食欲；而时间和艰苦的劳动只能造成饥饿。</div> <div>——[俄国作家]冈察洛夫</div>
<div>32、纵口固快一时，积久必为灾害。</div> <div>——[中国古代学者]朱丹溪</div>
<div>33、所食愈少，心开愈益；所食愈多，心愈寒，年愈损焉。</div> <div>——[中国古代学者]张华</div>
<div>34、饱食之后所生的憎恶是消灭不了的。</div> <div>——[英国哲学家]约翰·洛克</div>
<div>35、要少吃，要常吃。</div> <div>——[法国作家]雨果</div>
<div>36、人如果吃不好，就不能好好思考，好好爱，好好休息。</div> <div>——维吉尼亚·伍尔夫</div>
<div>37、告诉我你平时吃什么，我就能说出你是怎么样的一个人。</div> <div>——布里亚·萨瓦兰</div>
<div>38、让食物成为你的药品，药品应该是你的食物。</div> <div>——希波克拉底</div>
<div>39、人生成功的一部分秘诀是，吃下爱吃的东西，然后让食物在肚子里斗争到底。</div> <div>——马克·吐温</div>
<div>40、设筵满屋，大家相争，不如有关干饼，大家相安。</div> <div>——箴言 17:1</div>
<div>41、食之过饱，心灵无法容忍躯体；食不果腹，躯体同样无法支撑心灵。</div> <div>——赛尔斯</div>
<div>42、未来的医生不开药，而是鼓励自己的病人关注自己的身体、饮食和疾病的原因、预防。</div> <div>——爱迪生</div>
<div>43、人为生而食，非为食而生。</div> <div>——本杰明·富兰克林</div>
<div>44、行走时，专心行走。进食时，专心进食。</div> <div>——rashaski • Zen 箴言</div>