

漫谈淮扬菜与家庭美食养生

高岱明



饮食于人类,有维生、养生、悦生三层功用。中华民族,是珍视生命,热爱生活,精于饮食养生且崇尚美食的民族。中国也是世界上首屈一指的拥有众多饮食流派和博大精深的烹饪技艺的国度。在“川淮鲁粤”四大传统菜系中,淮扬菜被公认为是最符合现代养生理念的一个经典流派。

古人云:“食者,生民之本。”近30多年来的社会经济发展,使国人追求健康长寿有了雄厚的物质基础,而当前至关重要的就是要有科学理论与方法指导饮食养生。李时珍在其鸿篇巨制《本草纲目》开卷即曰:“饮食者,人之命脉也,营卫之本。”故饮食不当,最是人生大忌。药王孙思邈甚至断言:“不知食宜者,不足以存生也。”

淮安位于淮下,通江达海,湖环河绕;沃野平畴,物产丰饶;春秋末年,城市因水而兴,一举成为南北枢要。崇尚天地人和,追求健康长寿,注重以养食生等优秀文化传统染此乡风民俗。作为“中国淮扬菜之乡”和“中国传统医学‘山阳医派’的发源地,2000多年来,淮安人始终将“药食同源”“药补不如食补”等中医养生理念实实在在地融贯于日常饮食生活中。大多数人家精于食补食疗,慎于求医问药;偶遇身体不适,除急症外,也坚持“洞晓病源后,以食治之,食疗不愈,然后命药”。正是人民大众点点滴滴的生活体验与理性感悟,才积淀凝成了淮扬菜“和精清新”的风格特征与食养食疗的科学规范;形成了依季节时令变化为经,依身体特质为纬,以淮产优良食材为丝,以精湛高超的烹调技艺为梭,以各个家庭为单位精心编织的美食养生保健、祛病延年的强身健体网。淮扬菜养生的经验与方法,如能广泛传播,庶几可成为异彩纷呈的人类现代生活,多提供一种科学、益生、经济、唯美的饮食理念与养生方式,造福亿万大众。



按中国传统医学理论,所有动植物食材皆分属“寒热温平”四性及“酸苦辛咸甘”五味。所谓饮食养生保健、祛病延年,乃是指以食物的偏性来矫正人们先天体质和脏腑机能的偏性,中和时地气候对人生理的影响,实现人体气血阴阳虚实的平衡;固本培元,达到身心和谐,才能有效抵御疾病的侵袭。淮安代代相传“适生为宝,适体为贵,适口为珍,适时为佳,适量为宜,适意为快”的“六适箴言”,作为千家万户饮食养生的圭臬。

适生为宝。淮安人生活法则中很重要的一条,就是充分享受人生,绝不挥霍人生。饮食的第一要义,在于存身养生。美味享受,要服从于这个大前提。“饮食不节,百病不歇。”“不节醉饱,取死之道。”“肥肉厚酒,满腹生痰。”但凡骄奢恣纵,耽乐是从,能臻于上寿者有几?“悦生乃至于生无可悦,欲纵乃至于欲纵不能。”“损寿延龄,只在自家一念之间。所以,不可逞志肆欲,穷身极娱!淮安人以沧桑冷眼,阅尽繁华后,反而更能注意尽量远离戕害生命的“酒食地狱”,懂得“少饮酒,多喝粥;多茹素,少食肉”。肥腻易于黏滞,不利肠胃,故崇尚清淡煮蒸,急炒速烩,一席半斋;鱼虾蟹鳖,最好现捕现吃,淮白、鳊鱼以清蒸为妙;鸡鸭鸽、马蹄鳖等,也多清炖保真;无需投放味精,鸡精等现代增味剂,力求原汁原味。淮扬菜的各种菜点无不以“味”取胜,不刻意追求姹紫嫣红、花团锦簇的目食效果,不添加现代色素。以独特的焯焐焗熘之法,使各类羹汤菜汁或浓厚而不油腻,或清鲜而不淡薄。遵循“宁炒毋煎,能煎勿炸。先洗后切,急火快炒,炒好即食,不留停顿”的传统,以最擅长的精妙入微的炒技,使一道菜在十几秒或半分钟内完成烹饪,色香诱人且保留了绝大多数营养成分,确保“有滋有味”(滋,指食材细胞核内含有的营养成分及自身味道的液体)。尤其是坚持“一席半斋”,即清爽宜人的村野素馐在餐桌上占到一半,每天约进食10种以上蔬菜水果,与现代人养生食尚(20%谷类,20%蛋、奶类,10%肉类,50%蔬菜水果类)不谋而合。

适体为贵。遗传基因,时地气候,甚至宗教信仰等因素,不仅决定每个人的先天身体特质,即“虚实寒热”等各种秉赋,也影响后天的饮食习惯与需求结构。“鱼稻宜江淮,羊面宜京洛”乃地理气候使然。所谓“水土不服”,即一方水土养一方人,地产食材,当地饮食习惯,一般人来说对当地人最宜。这是泛言之,即使同一个人,一生中不同的年龄段、不同的生存状态下,对饮食的具体要求也是不尽相同的。如70岁以上老人,泛言之:食要早、烂、热、少、洁,但具体到某一个体,某个季节甚至某天某顿,如何正

确进食,就大有学问了。凡精于饮食者,皆年登上寿、康健不衰。故妙解自惜的淮安人抱定:“人不一定从医,但不可不就医。”尤其人到不惑之年,与自身小宇宙旋相知日久,虽不能到了如指掌,但对什么时候,需要进些什么饮食,应该悉心摸索,潜心总结出一些经验与规律来。通行的大路“食单”,甚至“放之四海而皆准”的“营养表”,仅供参考,尽信书不如无书。倒是家人或乡人的经验最有借鉴价值。淮扬菜崇尚组配调和,味众至和。原辅料的配伍以及拼盘组菜,既重荤素、品状、质感、色泽相协调,更强调依据原辅料“寒热温凉”不同性味,适应不同气候下的风寒暑湿燥火之变以及男女老幼身体禀赋。



适口为珍。所谓美味,主要是对口感而言的,过了喉下三寸,即无意义。况方丈之食,不过一饱。人乃地球上强者智者,不应欺凌弱者愚者,甚至竭天地万物以奉口腹之欲。真有一天,鸟兽弹,草木竭,人类也就走到了尽头。或云:“取乐今日,遣恤我后!”即便如此,稀有难得之物与美味之间也难划等号。“鱼龙麟凤”,古人称“四灵”。由龟不如鳖味美,穿山甲鲜不如蟹,雁不如鸭,鹤不如鹅好吃等推之,真有龙,未必胜鱼。麟岂必赛猪?凤,还真不一定如鸡!人们在品鉴美食时,应该有足够的底气和自信,注重个人体验,不迷信书本权威,不轻信广告宣传。“韭菜白菜,人所共爱。”对时之所向,人之所趋,应该开胸怀豁达,从容冷静,不以耳餐目食为珍。御膳官箴,未必就是人间至味;皇帝阁老,未必必人心中知味。故而不屑跟风随波。淮安人崇尚五味调和,追求口感适中不过偏。“酸多伤脾,甘多伤胃,辛多伤肺,苦多伤心,故五味虽用以养人,多食则反伤人也。”道理如同“水可载舟,亦可覆舟”;水小则胶着难行甚至搁浅;水大则巨浪滔涌,随时会翻船。人凡嗜味有所偏,必生有所偏之疾,甚至因所嗜丧其身。淮安民谚云“五味不过偏,三分小神仙”是很有道理的。孟子曾揭示一条生活哲理:“口之于味,有同嗜焉。”所谓“同嗜”,即普天人都觉得适口因而喜爱,这就是淮扬菜和历代厨师孜孜追求的特色和优势。正因为淮扬菜一以贯之地坚持“咸淡酸甜苦辣鲜”各味,必须“适得其中,妙契众口”,过与不及,皆不可取;故而使南地北男女老幼都能吃且觉得好吃,也使它成为国宴等重要宴席的首选。

适时为佳。蔬菜瓜果总是在它正常上市,即当时品质最佳,对人体也最有益。为显示富有与众不同,喜爱反季节吃早吃少,实在是个误区。尤其老年人“非时瓜果,食为佳”。人们应按不同季节,注意饮食调适:春天要多

吃绿叶蔬菜以养肝,如能采到药食两用的野菜,如淮杞头、板蓝根、茵陈蒿、马兰头、菊花脑、豌豆头等则再好不过;夏季要多吃红色、黄色食物,以养心脾;秋季要多吃白色食物,以润肺养肺;冬季要多吃黑色食物,以补肾。也要依据时令,选择畜禽食材:除了穆斯林群众外,当地百姓一般夏季不吃牛羊肉,立冬后方进食牛羊肉;冬春多吃鸡,夏秋多吃鸭,四季吃鹅;春季以吃鲫鱼为主,夏季首推银鱼,秋季鳊鱼当令,冬季白鱼为美,四季都吃小杂鱼;重阳前后开始吃螃蟹,小雪过后只吃醉蟹。猪肉、鳖、长鱼(黄鳝)则是一年吃到头。还要注意“冬朝莫空心,夏夜莫饱食”。“冬不欲极温,夏不欲极凉。”冬令吃火锅要搭一两样凉菜,夏日必须有一两样热菜等。“适时”更深层的要义,是“不饥不食,不渴不饮”。因为“强食伤脾,强饮伤胃”,且“食饱无滋味”,传说朱元璋曾问大臣们什么最好吃,时任刑部尚书的淮安杨靖答曰:饥最合适。即《孟子》“饥者易为食,渴者易为饮”及俗谚“晚食以当肉”之意。但对老年及身体虚弱的人来说,则要“先饥而食,先渴而饮,食不过饱,饮不过多”。

适量为宜。淮安人坚持饮食切不可过量,切勿“吃饱了撑得慌。”尤其是晚餐,“饱腹膨膨,终夜不宁”。营养过剩带来各种富贵病还容易发胖。老子所谓“余食赘形”,虚言哉。更为严重的是“食过肠胃结,饮过成痰癖”,内伤五脏精气,疾由斯作,积之于微,其事不可端倪。北宋淮阴张耒《明道杂志》云:“世言‘眉毫不如耳毫,耳毫不如老髯’。此言老人髯鬚嗜饮食最年老之相也。此语未必然。某见数老人皆饮食至少,其说亦有理:‘食取补气,不饥即已,饱生众疾,至用药物消化尤伤和也。’”淮安人千年一条腔,反复强调:“饱病难医。”“不怕吃不饱,独怕饱不吃。”“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安,半饥不饱九十三。”自古及今,淮上多出寿星,建了不少“百岁坊”。据淮安人罗振玉《五十日梦痕录》载:“予邻日多老寿,有至八九十者,惟贫寒甚,鸡衣百结,日或不得一饱,岂可悯矣。”若能基本生活保障,寿逾百年岂难哉。婴幼儿万万不可“填鸭催肥”,淮安人有句口头



王闾运平桥题诗

陈凤雏

联系。光绪中叶后辞退回湖南,先后主持长沙思贤讲舍、衡州船山书院。1902年,受聘主办南昌高等学堂,但不久即辞退回湘,在自家的湘绮楼讲学授徒。王闾运前后得弟子数千人,有“门生满天下”之誉,廖平、戴光、杨度、夏寿田、刘光第、齐白石等皆出其门下。

1906年,王闾运已届垂老之年,湖南巡抚岑春萱上书表其德行,清廷授予翰林院检讨的官职。宣统三年(1911),又加封他为翰林院侍讲。辛亥革命后,任民国清史馆馆长。民国5年卒于家,自撰挽联云:“春秋表未成,幸有佳儿传诗礼;纵横讲不就,空余高咏满江山。”逝世后,当时总统黎元洪亲作神道碑文,湖南、四川等省均致祭公文,享誉极盛。遗著有《湘绮楼文集》及《湘军志》等。

《湘绮楼文集》第八卷中收录有长诗《淮浦秋夜歌》,是王“因贫就食四方”之时,于同治十年(1871)在淮安平桥所作。王有一段跋文:“九月望夜,从都督府还,泊平桥,欧阳总兵利见招同刘淮扬威(威)、袁都转保庆、吴总兵家榜、李大铨兴锐、曹郎中耀耀、田副将恩来夜集,观饮甚豪,乘兴为歌。”

欧阳利见亦湖南人,同治四年即就任淮扬镇总兵,至光绪二年始迁任,衙门设在清江浦,光绪《清河志》有详实记载。欧阳在淮安任上,曾率炮舰四十艘,屡创捻军,强化运河防线。离任后在中法战争中,击伤法主将船,又击沉法舰一艘,以殊勋赐头品顶戴。

跋文中提到的都督府,不知可是设在清江浦的漕运总督行署?即原淮河道总督署,或为欧阳利见的淮扬镇总兵官署。

王闾运还和弟子杨度(字皙子,湘潭人,清末任宪政编查馆提调。辛亥革命后,任内阁学部副部长,积极鼓吹袁世凯复辟帝制,袁死后

被通缉。此后向往革命,1922年投向孙中山,1929年加入中国共产党),详细谈过《淮浦秋夜歌》作诗过程和有关轶事。他说:“同治十年,我由京师南来,走的是山东、江苏一路,打算算到江宁去会一会曾文正(国藩),刚进入江苏,就听说曾文正到苏北阅兵,我于是乘船沿运河南下,到了清江浦,正好和曾文正相遇,他很客气地接待我,我将随身所带的几本书送给了他,有《尚书大传补注》《禹贡笺》《谷梁申义》《庄子七篇注》及《湘绮楼文》等。曾和我谈了很长一段话。

“老朋友欧阳利见得知,硬要我上岸住几天,我不能拂他,就上了岸,住进了他的总兵衙门。后来他在平桥摆了一桌酒,请来几个人作陪,袁保庆还把他的嗣子袁慰庭(即袁世凯,时年二十二岁)带来了,慰庭和欧阳的儿子在一个私塾读书,他不是来喝酒,而是来找欧阳公子玩的,袁保庆很疼爱他,将他介绍给大家。那时的慰庭矮矮墩墩的,头圆眼大,一副很聪明神气的样子,我也很喜欢他。我问他读了什么书,他读了《百家姓》《千家诗》《论语》《孟子》,我问他三礼读过没有,他说那书我不读,读了也没用处。我问他读什么书有用,他说读《孙子兵法》《鬼谷子》最有用,今后可以指挥千军万马征服别人。袁保庆斥责:什么征服别人,胡说八道!慰庭见嗣父多气,便赶紧走了。我当时想,这孩子读书不多,气倒不小。”

“后来我们开始喝酒谈话,我跟袁保庆虽是第一次见面,但彼此谈得很投机。他告诉我他是咸丰五年中的乡举,恰好和我是一年,我们便认了同年。那一夜秋高气爽,皓月当空,正是良辰、美景、赏心、乐事‘四难并俱’之时,大家都喝得非常开心。欧阳利见说,王秋兒,你是诗人,作一首诗纪念今夜的盛会吧!我说,好

哇,让我想想。半个时辰后,我写出了一篇七言歌行,题作《淮浦秋夜歌》,还写了几句序言。”

此处抄录全诗如下:

淮浦秋夜歌

纤云吐月淮浦清,鸣茄吹作清夜游。楼船衔尾结静,岸草橘灯共清景。上相观兵戎政图,联翩剑舞来实贤。时平高会各称醉,未饮先论通夕醉。刘侯侯爽贤地主,席前飞觥作花舞。主人金盃相为倾,曹生半醉田王醒。不酒能醒酒能醉,四座观风风冷冷。白露珠玉盈盘,船头鼙鼓更催客。自从吴楚翻江汉,岂料今日同安和。田王游新乐莫乐,良夜重登后夜约。金山焦山在眼前,试持长瓢挽江烟。

诗中所云“上相观兵”,当指曾国藩清江浦阅兵;“三豪”指欧阳利见、刘威、袁保庆;“刘侯”即淮扬道刘威;“吴楚翻江波”,指太平天国起义,定都南京;“曹生”指曹耀湘,“田王”指田恩来和王闾运本人。

近年笔者曾看到一本书,称王闾运平桥题诗事发安徽芜湖,看来实为大谬。其一,诗名《淮浦秋夜歌》,则芜湖与“淮浦”何干?其二,诗跋中主要人物如欧阳利见、刘威、吴家榜、田恩来等皆在淮安做官,见之于方志,袁保庆亦为淮南盐法道,均与芜湖没有关系,而与淮安大有关联。其三,诗中称淮扬道刘威为“贤地主”,更是题诗事发淮安的铁证。此事不议可矣。

后有资料记载,光绪三十一年(1905)冬,袁世凯任军机大臣时,王闾运受杨度怂恿,曾将《淮浦秋夜歌》重抄寄袁世凯,还加一跋语云“今世兄建丰功于域外,立功业于海内,入枢府,掌军机,建福社,显亲扬名,远比余当

俸;‘要得小儿安,须带三分饥和寒。’‘婴儿有常病,病在饱食;父母有常过,过在媚子。’坚决反对自小将孩子的肠胃胀粗撑大,种下日后肥胖的祸根。

适意为快。人须衾影无惭,俯仰无愧,才能吃得香,睡得着。“人把心事焦,吃龙肉也不上膘。”同光间,淮安知府顾某,每于疑似间擅杂往来行人,故平时起日常常疑神疑鬼。偶于夏日命庖人以西瓜汁下面条食之,忽觉碗内尽鲜血,惊骇大叫而亡。淮扬菜不以陆海珍馐、殊方异类为极品,尤反对野蛮残忍地捕杀濒绝稀有之物。主张以博大精深的烹饪技艺,推出变化无穷的美食精品,而无需以失去人与自然的和谐为代价。在淮安人眼里,并非顿饭成席,吃出踉跄古怪才可可口可乐,才产生快感。“人生贵适志,适志则恬愉。”逢年过节,车船劳顿往回赶,一大家伙欣喜团聚,吃好吃露是另一回事,那种惬意的欢快,沁人心的真情,是任何应酬筵席所不能比拟的。偶备几样小菜,适二三素心人相聚,把盏雄谈,击箸高歌,亦人生之快事也。饮食审美与求乐的学问中蕴藏着大智慧,要有一定的境界与阅历才能参得透。何时进何食,是一门科学;将养生的菜点做成可口的美味,则是一门艺术。否则,让家人每日三餐进食如吞苦进补,岂非苦不堪言?纵活百年,又有什么意思?古人云“食能悦神爽志”,即美食有着不言而喻的悦生功能。一代又一代淮安主妇,在“食”上竭才尽智,不断推陈出新,即使凡鱼村蔬,甚至粗粝野菜,也要费尽心思,做得有滋有味、悦人益生。

其实,每个人一生中对于美食最难忘的就是母亲做的家常菜。哪怕走遍天涯海角,尝遍人间美味,那绕在舌尖的、镌在胃壁的、积在心底的记忆,依然是那个味道……对从小吃惯的家常美味的渴望索求,既有心理上的主观暗示,也是生理上的客观需要。今天的中国家长们,仍然值得为孩子们健康的体格、健全的人格,走进博大精深的中国美食文化,去学习交流精研厨艺,在东西各种文化猛烈碰撞争夺的世界潮流中,竭力为中华文化坚守家庭美食文化这一为数不多的最后阵地。

日所望为过也。”看来,杨度不无借此与袁拉关系之意。

袁世凯与淮安的关系,不仅少年时在淮安读过书,后其妹亦嫁淮安人张香谷。张香谷乃张汝梅之子,张汝梅在《续纂山阳县志·人物》“流寓”目有传:张汝梅,字汉仙,密县人,官至山东巡抚,久居于淮。《续纂清河县志》则记其先“卜宅于清江浦”后“移家山阳”。

此外,袁世凯在巴结清廷权贵谋求升迁过程中,亦得到淮安人的帮助。据辛亥元老刘成禺先生的《世载堂杂记》记载,袁世凯在中日战事后,为时论不容,心实不甘。乃招致密友,“日夕撰撰兵书十二卷,以效法西洋为主。书成,无隙迹,念当时朝贵中,唯相国荣禄,深结主知,言听计从,皇太后(慈禧)至戚也,惜无阶梯可接。”后来侦知到朝廷中八旗老辈,有豫师者,最为荣禄所信仰,又察知豫师独与相国阎敬铭相得,面阎为路润生八股入室弟子,又有婚姻关系,非路氏之言,不足以说动相国。“因念路氏子弟,有在淮安做官者,家于淮安”(《续纂山阳县志》“流寓人物”中有路山夫传),“遂托香谷(袁妹夫)以卑词厚币,请路辛甫北来,居其幕中,尊为上客。由辛甫而介阎敬铭,由敬铭而见豫师,由豫师而见荣禄,荣禄字仲华),层叠纳交,果为荣所赏,袁遂执贽为荣相国门生。”于是,一场影响中国近代史进程的人际交往大事,就这样完成了。近袁世凯组建北洋军阀,不忘淮安及江北纳入其控制范围,在清江浦设江北提督,北洋军阀的代表人物刘永庆、荫昌、王士珍、雷震春、段祺瑞等,都曾在清江浦任职。

往事已矣,袁世凯早淹没于历史的烟尘,而一代文豪王闾运在淮安平桥的题诗,则长久留存存在人们的记忆中。