

症多减,口疮变小,惟胃脘仍胀,苔仍厚腻。守上方加草豆蔻、陈皮各15g,如法煎服。嗣后复以上方加减出入二十余剂,口疮痊愈,诸症基本消失,随访1年未复发。

按:细绎本案患者诸症,肾阳不足,正气不支,故乏力;火不暖土,中阳不足,浊阴充塞,寒凝气滞,故胃脘胀满、苔厚腻;脾主四肢,脾阳虚则四末不温;卫气始生于肾,资养于脾胃,脾肾阳虚则卫气不足,故畏寒、自汗;肾不暖肝,肝寒木郁则烦躁易怒,木郁化火则口苦;虚火上浮故舌红、苔黄;至于沉脉,明·李时珍《濒湖脉学·四言举要》曰:“春弦夏洪,秋毛冬石。”时值孟秋,当见浮脉,反见沉脉,可知病在肾中阳气不足,故脉不为平,不依天时而变,即《难经》所谓“气来虚微,是谓不及,病在内”。辨证既明,治法自出。故予四逆汤温补阳气;肉桂、吴茱萸引火归原;封髓丹纳气归肾;甘草泻心汤调和中焦脾胃;柴胡、枳壳、厚朴、川楝子布散阳气以逐浊阴;桂枝温行四末;浮小麦固表敛汗。二诊加草豆蔻、陈皮以助化痰湿浊阴之邪,以畅中焦道路。药既对证,自然见功可期,惟治其本,故不复发。

笔者治疗本病推重伤寒派、火神派之重视阳气的治疗理

念,推崇《素问·生气通天论》所云:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明”。明·周慎斋云:“人身以阳气为主,用药以扶阳为先。”清·郑钦安云:“凡人之身皆赖一团真火。”笔者认为,扶阳法治疗复发性口腔溃疡可收标本兼治、远期治愈之效,具有较好的应用价值,值得临床推广。以上所述皆属笔者一家之言,不揣浅陋,以供同道探讨。

[参考文献]

- [1] 李杰. 中医体质分类的流行病学调查及阳虚体质的相关研究[D]. 南京:南京中医药大学, 2008.
- [2] 清·郑钦安. 医法圆通[M]. 北京:中国中医药出版社, 1993: 23.
- [3] 清·黄宫绣. 本草求真[M]. 北京:人民卫生出版社, 2006: 75.
- [4] 清·郑钦安. 医理真传[M]. 北京:中国中医药出版社, 1993: 29-31.

(责任编辑:黎国昌)

◆ 养生研究论著 ◆

袁枚《随园食单》饮食养生思想及其科学解读

徐峰 指导:孙晓生

广州中医药大学中医养生学博士后流动站,广东 广州 510405

[摘要] 《随园食单》是清代著名文学家、美食家袁枚所著的一部系统地论述烹饪技术和南北菜点的饮食著作,是中国丰富饮食文化的缩影。其烹饪观所反映的饮食养生思想和方法的科学性,值得现代进一步探讨和借鉴。

[关键词] 袁枚;《随园食单》;饮食养生

[中图分类号] R212 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 05-0250-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.05.100

袁枚(1716-1797),清代著名文学家兼美食家。其著作《随园食单》一共14单,自乾隆年间问世以来,有许多版本,现代注释本也有几种,本文主要参考三秦出版社的版本^[1]。《随园食单》是中国烹饪技术史上集大成的著作,精辟阐述了

饮食制作操作规程(须知单)及注意事项(戒单),并记述了广为流传的327种菜肴饭食和美酒名茶,有海鲜、江鲜、特牲、杂牲、羽族、水族有鳞、水族无鳞、杂素菜、小菜、点心、饭粥、茶酒,共12单,大至山珍海味,小至一粥一饭,味兼南

[收稿日期] 2014-01-29

[作者简介] 徐峰(1964-),男,在站博士后,研究方向:饮食养生。

北,无所不包,用科学的方法对传统厨艺进行归纳总结,被公认为厨者之经典。有学者认为,其研究方法的科学性不在宋应星和徐光启之下,所不同的是宋应星涉猎的是明代的工艺技术,徐光启研究领域主要在农事,而袁枚则重于烹饪^[2]。这部饮食专著是中国丰富的饮食文化的缩影。其烹饪观所反映的饮食养生思想和方法的科学性,值得现代进一步探讨和借鉴。

1 饮食养生 三因制宜

饮食为人的生命活动提供源源不断的物质基础,注重饮食是养生的最重要内容,历代食家、医家皆通晓其理,袁枚在“戒苟且”中述:“凡事不宜苟且,而于饮食尤甚”。

1.1 食养食疗 全书虽言菜点茶酒,但其中也包括食养食疗内容。如“黄芪蒸鸡治瘵”,提出黄芪蒸鸡“卤浓而鲜,可疗弱症”。这两种食材可谓温和补益的代表,养生效佳,现代药理表明,有增强免疫功能、促进造血功能、抗衰老、抗应激、强心、护肝、改善肾功能等广泛作用。

此外,山西汾酒“驱赶风寒,消除积滞”、“油腻后食之(马兰)可以醒脾”、“(青菜)夏日芥末拌,加微醋,可以醒胃”等等。除了经常使用枸杞子、陈皮、百合、山药、茯苓等作为食材,还选用了黄芪、白术、巴戟天等以增强功效,这些至今为养生保健所效仿,被国家卫生部列入药食同源、可用于保健食品的范围。“调味宁先取淡”与控制食盐用量;“戒外加油”与防止脂肪过量;“戒走油”与反对加热过度、避免营养丢失,均与现代饮食健康原则一致。“粥饭本也,馀菜末也”,只讲究吃菜不讲究吃饭是舍本求末,这也符合现代营养学观点。谷类食物居平衡膳食宝塔的底层,为机体提供50%~70%的能量和55%的蛋白质,所以谷类是主食,是菜肴不可替代的,对饭粥烹饪的要求丝毫不亚于菜肴。书中述“饭之甘,在百味之上”、“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也。必使水米融合,柔腻如一,而后谓之粥”。

1.2 三因制宜 吃时令菜历来是顺应自然规律的养生方法,烹调菜肴应因时制宜。“时节须知”中述:“夏宜用芥末,冬宜用胡椒……萝卜过时则心空;山笋过时则味苦……所谓四时之序,成功者退,精华已竭,褻去之也。”还有“(酱肉、糟肉、暴腌肉)皆冬月菜,春夏不宜”,酱鸡“此三冬菜也”。

袁枚为浙江钱塘人,地属南方,书中菜肴以南方菜为主,但也不乏北方菜。“杂牲单”述“牛、羊、鹿三牲,非南人家常时有三物”,故此单中的菜肴多为北方饮食。即使同用猪肚,南北方烹饪方法也不尽相同,书中述“滚油炮炒,加作料起锅,以极脆为佳,此北人法也。南人白水加酒煨二枝香,以极烂为度”,反映了袁枚重视地域差异,烹饪菜肴因地制宜。

因人制宜在书中也有所体现。袁枚认为小儿和老人宜食细碎酥软之品,利消化,如鲫鱼“通州人能煨之,骨尾俱酥,号酥鱼,利小儿食”;芝麻菜“斩之碎极,蒸而食之……老人所宜”;鉴于鸡之温补,书中述鸡粥、鸡血“宜于老人”。

2 取材广泛 选材精良

2.1 取材广泛 袁枚关于食材的记载,数量庞大,除去茶酒,全书共311种菜肴,取材广泛,从山珍海味到乡间土产,荤素搭配,应有尽有。总体来看,袁枚对水产品情有独钟,除了海鲜单(9种)、江鲜单(6种)、水族有鳞单(17种)的菜肴全含水产品以外,水族无鳞单中还有26种含水产品的菜肴,特牲单、杂素菜单、小菜单、点心单中还共有31种菜肴选用了水产品。如此偏爱水产品,可能因为江浙一带,水产颇丰。从营养学角度来看,食用水产品的确值得提倡,尤其是鱼类富含优质蛋白质,与畜类相比,脂肪含量较低,脂肪中不饱和脂肪酸含量较高,所以多吃水产品更有利于健康。

畜类中“猪用最多”,禽类中鸡为首选。“特牲单”45种,全用猪,猪头、猪蹄、猪爪、猪腰、猪肚等多个部位,各种做法,详细而全面。“羽族单”中记载31种鸡的菜肴,各种搭配,花样繁多。从食疗学来看,猪肉味甘咸、性平,能滋阴润燥,是大众化的食物。而鸡肉味甘温,具有补中益气、补精添髓的功效,更适于体质虚弱者,故“鸡公最巨,诸菜赖之”。

2.2 选材精良 袁枚认为食材是肴馔的基础,必须把好质量第一关,原料不好,名厨也无法烹制出好菜,“物性不良,虽易牙烹之,亦无味也”。“猪宜皮薄,不可腥臊;鸡宜驯嫩,不可老稚;鲫鱼以扁身白肚为佳……鳊鱼以湖溪游泳为贵”,作料亦然,“酱用伏酱,先尝甘否;油用香油,须生熟;酒用酒酿,应去糟粕;醋用米醋,须求清冽”,葱、姜、椒、桂、糖、盐务求上品,这实际上是对食品添加剂的要求。选用须知中,根据菜肴特点选用合适部位,制蜜火腿,“火腿好丑、高低判若天渊……其不佳者反不及腌肉矣”,即使同一块火腿,不同部位的质量也有差异;烹饪蔬菜,“必买矮弱者才肥”,做茼蒿,“须细摘嫩尖干炒”。颜色选择,现代已知与原料所含色素如血红素、叶绿素、植物黄酮、花色素等有关,可见袁枚对食材品质之精益求精。

袁枚喜用新鲜食材,这也符合现代营养学理论,如水族单中,多用鱼“活者”、“得网起活者”;炒蟹粉,“以现剥现炒之为佳,过二个时辰则肉干而味失”。杂素菜单和小菜单中,青菜“须现拔者才软”、鲜菱“池中现起者才鲜,浮水面者才嫩”、蚕豆“随采随食方佳”如此种种都体现了他对鲜品之喜爱。从现代营养学的角度看,食用鲜品优于陈品,不仅口味鲜香,而且营养元素,尤其维生素和矿物质的流失较少。书中述“一席佳肴,司厨之功居其六,买办之功居其四。”所以袁枚深知,食材的品质一定程度上影响着馔的成败,食材品质的高低也决定了其养生价值的优劣。

3 洁净卫生 饮食有节

3.1 洁净卫生 袁枚认为净制食物是肴馔质量的保证,原料洗刷是食品的粗加工,洁净须知中,提出“若要鱼好吃,洗得白筋出”,“燕窝去毛,海参去泥,鱼翅去沙,鹿筋去臊”,即

便是山珍海味,不洁净也不宜入口。书中还详细描述了洗猪肺的方法:“以冽尽肺管血水、剔去包衣为第一著,敲之,仆之,挂之、倒之;抽管、割膜工夫最细”。不仅食材要经过净制,烹饪工具和器皿也要讲究卫生。锅、碗、瓢、盘、刀等等都必须洁净,且不能混用,防止不同原料互相串味,“切葱之刀,不可以切笋;捣椒之臼,不可以捣粉”,袁枚还提出“工欲善其事,必先利其器。良厨先多磨刀、多换布、多刮板、多洗手,然后治菜”,与今天养生保健中所倡导的食品安全、饮食卫生要求一致。

3.2 饮食有节 袁枚竭力斥责铺张奢靡,“八小吃……十大菜……种种俗名,皆恶陋厨习”;“贪贵物之名,夸敬客之意”的大张筵席,皆“耳餐”、“目餐”,虽山珍海味,琳琅满目,却食而无味。此烹调无度,与饮食不节或滥用补品以养生延年如出一辙。此外,在“戒穿凿”中,反对燕窝做团、海参熬酱、西瓜做糕等违反原料本性的做作行为,直言不讳《遵生八笺》之秋藤饼、李笠翁之玉兰糕“矫揉造作,以杞柳为杯卷,全失大方”,所以,“物有本性,不可穿凿为之”,烹调与养生同理,应顺应自然,遵循客观规律。

4 调味有方 火候有度

4.1 调味有方 本草讲究配伍,食材也不例外,主次配合优势互补,协同拮抗历来是养生的研究重点。袁枚认为“凡物各有先天”,烹饪饮食,“相物而施”,无论搭配、调剂,还是掌握火候和用量都必须遵循这个原则。原料搭配有两条原则,一是由原料的气味和质构决定,搭配时“要使清者配清,浓者配浓,柔者配柔,刚者配刚,方有和合之妙”,前两者指气味,后两者指质构。二是营养学上的动物性原料与植物性原料搭配,清淡的如蘑菇、鲜笋、冬瓜可以荤烧,也可以素烧,而精油含量高且富含硫化物的葱、韭、蒜、茴香等则只能荤烧不可素烧;至于可荤可素的有芹菜、百合、刀豆等。“味太浓重者,只宜独用,不可搭配”,“独用须知”中气味浓厚单独烹制的如螃蟹、鳗鱼、甲鱼与受热易分解的含硫含氮有机化合物有关^[2]。袁枚提倡荤(腥)素搭配以均衡营养,如“炒荤菜用素油,炒素菜用荤油”,选用水果(雪梨、栗子、荸荠)与鸡肉搭配,杂素菜单和小菜单中也常用水产品点缀蔬菜,讲究均衡饮食。还提出吃腌蛋,要蛋黄、蛋白一起吃,“不可存黄去白,使味不全,油亦走散”。

调剂时,“有酒水兼用者……有用盐不用酱者……有取鲜必用冰糖者”;应视原料本身的特性而采取不同的调味措施。例如原料有腥臊等不良气味,可以用沸点较低且易挥发的酒精来降低原料中水的饱和蒸汽压的方法,使那些呈异味的分子蒸发去掉;如果异味不太重,可以用酒精和水的混合物。如要菜肴保持本色,可以用盐调成咸味;如用红烧等方法可用酱调咸

味;有时还可以盐酱同用。例如原料太油腻,可用油先煎一下,使其中的脂肪渗出来,因为原料在煎的时候,细胞壁被破坏,所含油脂就会渗出。原料气味太腥,通常都是因其体表散发带碱性的低级胺类,故而可以用酸性的醋先喷一下,借用酸碱中和的道理纠正其气味。用冰糖调鲜是常用的方法,凡是具有鲜味的物质都有甜味和苦味的综合效应。有些菜肴需要呈干燥状态,如果要使其料块内外的味道均匀,可用煎炸等加热方法,使呈味的调料分子热运动加速,渗入原料内部;而有些菜肴以汤为贵,则要使其呈味物质分子通过长时间在水中加热尽量进入汤中^[2]。“疑似须知”中述:“味要浓厚,不可油腻;味要清鲜,不可淡薄”,即烹饪菜肴要适宜有度,既不过头,又要到位。勾芡,则是利用淀粉糊化作用,使汤汁增稠,或受热易变老韧的原料表面形成保护层,以防脱水。

4.2 火候有度 袁枚用“儒家以无过不及为中”来比拟厨者之用火,即蕴含着“守中”的养生思想。烹饪水产品,时间、火候要守中,如煨鳗鱼“起笼时尤要恰好,迟则皮皱味失”、“(火候过头)肉散碗中,箸夹不起”“早下盐豉,入口不化”;蛤蜊或蚶做羹“宜速起,迟则肉枯”。用量亦然,“非斗米,则汁浆不厚,且须扣水,水多物少,则味亦薄矣”等等。用火时,“有须文火者,煨煮是也,火猛则物枯矣”,火候实际上是指热量、温度、加热时间三者的变化关系。不同类型的原料和不同的加热方法,必须控制不同的火候,如文火、武火,是袁枚遵循自然,尊重食物本性的思想体现,“犹如圣人设教,因才乐育,不拘一律”。书中的“调剂须知”、“配搭须知”、“火候须知”、“多寡须知”、“变换须知”等篇章都蕴含“守中”之理。

饮食养生取决于烹饪方法,除了食材配备以外,机械加工、风味调配、火候掌控是烹饪三大要素,袁枚研究重点详于风味调配,次论火候掌控,略带机械加工。

综上所述,袁枚的《随园食单》是一部经典的饮食烹饪著作,他把烹饪技术要素系统归纳、集中浓缩,使中国烹饪开始向科学化的道路迈进,尽管未能像今天用物理、化学、生物学、营养学知识解说烹饪技艺的基本原理,但是在清代的饮食研究上,已经显现出科学萌芽的光芒,尤其在选材、烹调等各方面都蕴含的饮食养生思想,值得现代进一步探讨和借鉴。

[参考文献]

- [1] 清·袁枚. 随园食单[M]. 别曦, 注译. 西安: 三秦出版社, 2005.
- [2] 季鸿崑. 食在中国[M]. 济南: 山东画报出版社, 2008: 150, 152.

(责任编辑: 马力)