

# “不食烟火”的现代意义

日本易食研究所 大林惠运

## 摘要

考古学确认的最初用火烤熟食物的，是 50 万年以前的中国周口店的“北京人”。火的发现和利用，是人类告别茹毛饮血的生活，真正区别于动物的里程碑。熟食有利于人类的消化、减少生食引起的疾病，故被认为是向文明进化的一个标志。

可是，经历了几十万年的烹饪、熟食的历程后，秦汉魏晋时代的一部分道家却开始大力推崇“不食烟火”，认为这样能延年益寿、长生不老。

对“不食烟火”，虽然道家本身也持有截然不同的看法，但在民间，却被认为这是超凡脱俗、是普通人可望不可及的神仙境界，是道家的专利。也被认为是虚无缥缈、无法实现的。

现代习惯于熟食生活的人，反对迷信的人，基本上对“不食烟火”抱有一种否定的认识。认为这是不卫生的、是野蛮时代的无可奈何。

但是，现代最新的医学研究，却为二千年前的道家的主张，作出了新的注脚。“不食烟火”的行为，正在全世界悄然兴起。

本文试从现代医学的角度，揭示道家的“不食烟火”对现代人健康的意义。

关键词 生食 熟食 细菌 酶 解毒 生活方式病

## 生食和熟食

美国的营养学家、医学教授 William·H·Sebrell Jr·(威廉·H·小西布雷尔)和作家 Jams·J·Haggerty(詹姆斯·J·尔哈格蒂)合撰的《生活科学文库·食物和营养》一书中，明确的写道：“烧煮至少是四十万年以前现代人类的祖先发明的。证据来于中国北京附近的一个远古洞穴(即周口店)，烧焦的骨头遗迹表明，居住在那里的北京猿人早已发明了一种有史以来最伟大的技能。”

四十万年之说，他们是以铀系定年法所测得的数据为根据而言的。而根据电子自旋共振法所测的数据，则“北京人”的年代应在更为遥远的五十七万年以前。

尽管当时没有任何的烹饪工具，但“北京人”已经会使用火来加工食物了。以后，随着石器、陶器、青铜器、铁器的出现，人类制作熟食的技艺越加精深，制成的料理也越加美味。而人类，也习惯了熟食，摒弃了原有的茹毛饮血的生食时代。“烟火”一词，成了人间饮食的代名词。

在中国，随着烹饪技术的高度发展，菜肴制作的推陈出新，使之越来越精致精美、脍炙人口，并达到了登峰造极的地步，形成了享誉世界的中菜体系。

秦汉魏晋时代的饮食，已发展到极为繁荣的境地。《四库全书》所收《盐铁论》卷七有“今民间酒食，肴旅重叠，燔炙满案，膻腥脍腥，（鹿+儿）（音 ni）卵鹑（宴+鸟），（提手旁+登）拘鲐醴醢，众物杂味。”的记载，可见当时的菜肴都是以烧烤的动物料理为主。当然，蒸、煮、烩、炖、红烧、腌渍等烹饪手法也已齐全。

尽管如此，在汉代的刘向所撰的《列仙传》、晋代葛洪所撰《神仙传》中，还是多次提到历代的“仙人”，不光是喜食生的食物，连用中药材合成的药饵，也有很多是用不加煎煮的生药材直接制成的。

如“赤将子舆者，黄帝时人，不食五谷而啖百草花。”“偃佺者，槐山採藥父也。好食松實，形體生毛長數寸，兩目更方，能飛行逐走馬。以松子遺堯，堯不暇服也。松者，簡松也。時人受服者，皆至二三百歲焉。”寇先“好種荔枝，食其葩實焉。”“脩羊公者，魏人也。在華陰山上石室中有懸石，榻卧其上，石盡穿陷。畧不食，時取黃精食之。”赤須子“好食松實、天門冬、石脂。”“犢子者，鄴人也。少在黑山採松子、茯苓餌而服之。且數百年，時壯時老，時好時醜，時人乃知其仙人也。”（《列仙传》）

又“尹軌者，字公度，太原人也。……常服黃精，日三合。年數百歲而顏色美少。”“封君達者，隴西人也。服黃精五十餘年。”（《神仙传》）

上述的食物或药物，都是以生食为主的。百草花、松子、荔枝、黄精、天门冬、茯苓皆是如此。另外，在魏晋时代及稍后的唐代的许多资料中，也有很多关于杏仁、芝麻、槐子、莲子、藕实等生食的记载。

道家及道教中人常制各种药饵服食，药饵所用的药材和食物，许多都是不经过加热，直接将生药细捣，然后用蜜制成丸药，已备随时取用。其例数不胜数，如《太上灵宝五符序》中的“灵宝三天方”，《枕中记》中的“真人授魏夫人谷仙丸”，《云笈七签》中的“安和脏腑丸方”，《通玄秘术》中的“下元补骨丹”等皆是。

尽管道家及道教中人对生食情有独钟，只是，古代中国普通人的生食，除水果类之外，渐趋减少。魏晋时代，肉类已基本不生吃了，只有生食鲜鱼的习惯被沿袭下来，直至明清时代。据说，在唐代时，中国的生食鲜鱼的习惯，传到了日本，并保存至今。日本的“刺身”，就是指能食用的生鱼片。

由于古代的医生，在给患者处方时，常有再三叮嘱患者不能食用生鱼、生的蔬菜的服药禁忌，久而久之，形成了生鱼不利人体健康的看法。如唐代名医孙思邈虽是道家的一员，也是反对药物使用期间生食果蔬，鱼类的。

故到明清时代，生食鲜鱼的习惯，只是偶尔有之、已近乎绝迹了。生食蔬菜，也仅限于瓜果类的蔬菜如黄瓜、菜瓜、茼蒿笋等。至于生食水果，反对之人就几乎没有了。

被誉为道家养生的五大方法之一的辟谷，是禁止食用煮熟的谷物及生菜和五辛之食物的。（《云笈七签》卷五十九）但在辟谷期间，却可以摄取一些生的食物和药材如大枣、松子、枸杞、黄精等。由于这些食物都没有经过加热，故以后道家在施行辟谷时，常被认为是“不食

烟火”。

宋代，“不食烟火”之语开始流行，文人们将“不食烟火”喻指仙道之人。以后，武将则认为“不食烟火，可使眼明”。明代的《武编》有如下记载：“黑鞬遺事曰：盲骨，在契丹時謂之滕骨國。其人長八尺，捕生麋鹿食之。其目能視數十里，秋毫皆見。蓋不食烟火，故眼明。”

时至今日，除水果外“不食烟火”被认为是违反常识的行为、是一种不文明、不卫生的行为，是一种野蛮未开化的行为。虽然在现今的文章、著作中也有使用这个词句的，但其实际意义也是指出这是一种超常行为。

可是，这种超常行为，在一衣带水的邻国日本、在欧洲、在美国却并不少见。蔬菜中生食的有洋葱、甜椒、卷心菜、西芹、莴苣、胡萝卜、荷兰芹、水田芥、西红柿、黄瓜等繁多的品种，贝类有牡蛎、海扇、象鼻蚌、赤贝、鲍鱼、乌贼等，虾类有龙虾、甜虾、南蛮虾、牡丹虾等，藻类有海带、裙带菜、石花菜等，鱼类更多，如金枪鱼、三文鱼、鲷鱼、竹荚鱼、比目鱼、秋刀鱼、河豚、鲑鱼、银鱼等，日本人则连带鱼、鲈鱼、海参、鲸鱼等也生食。日语的“刺身”就是所有生食鱼类、贝类等的总称。另外，马肉、牛肉、牛肝、鸡蛋、海胆等也被列为生食的佳品。

在欧美最为流行的煎牛排，虽属熟食，其实通常皆是煎的半生不熟、血淋淋的，欧美人都认为这种牛排鲜美可口，而中国人大多不敢品尝。

近年来，三文鱼、龙虾、牡蛎等刺身，半生的牛排也开始登上了中国的食桌，并受到了欢迎。生食，重新在中国有了一席之地。但是，中国对生食的理解，仅停留在欣赏美味、显示阔绰、赶潮流的程度上，与欧美、日本的已成为习惯有区别，对生食的意义更没有充分的认识。

## 生食的意义

生食对人类来说，其实有一种极为重要的意义。即使是长期习惯于生食的欧美、日本，对生食的真正意义所在的理解，为期也不长。

2006年5月27、28日在北京举办的中华医学会第三届健康产业论坛上，中国保健专家委员会副主任委员、北美肥胖研究协会会员西木博士所做的题为《生食革命——烹调与健康》的讲演，可以说是中国的专家对生食的认识有了进步，尽管这个认识还是较肤浅的，讲演的内容有好多谬误的地方，但作为中国在现代科学和医学的基础上对生食作用的认识，可以称为先驱。

世界最初的内视镜发明者、大肠内视镜手术的开创者新谷弘实医师，为三十万的美、日患者进行过内视镜检查和大肠息肉、大肠癌的内视镜切除手术。经他治疗的三十万名患者，包括各种胃肠癌症的患者，没有一例是因此而死亡的。

这是因为他在为患者术后的指导时，总是要求患者尽量摄取新鲜的自然食品并生食。生吃的食品包括蔬菜、水果、鱼类、贝类等。

其理由是：生的新鲜食品，含有丰富的酶和各种维生素及矿物质。酶对热极为敏感，在烹调食品时，加热到摄氏48度时，酶就开始被破坏，到115度时，任何食品所含的酶都会丧失

殆尽。维生素和矿物质也会在高热下被破坏。

另外，使用农药的蔬菜，酶的含量就减少，而使用食品添加剂的加工食品，会妨害消化酶的效果。因此，蔬菜、水果、鱼类、贝类等食品，尽可能使用天然的、没有农药污染、不使用食品添加剂的，而且尽可能生食或是接近生的状态食用。

人体为什么需要补充酶呢？

用新谷弘实先生的话来说，“凡有生命的地方，必然有酶。植物从种子到发芽、抽茎、长叶、开花、结实，都是植物中的各种酶在起作用。人的心跳、呼吸、消化、排泄、思考等所有的生命活动，也是酶的力量。酶是生命体的生命源，生命体如不能合成酶的话，就表示生命的终结。”

人体内的酶有多少种存在，是迄今未解明的谜。现代医学将体内产生的酶分为两大类，一类为消化酶，一类为代谢酶。医学研究已经证明，当肝脏解毒时，需要动用 500 种以上的代谢酶来对毒素进行解毒、中和。而我们每天摄取的食物中的各种添加剂、化学药品、酒精，因便秘产生的各种肠内毒素，都需要肝脏来不懈地解毒。

清除人体内的活性氧，也少不了体内酶的工作。人体内最强的抗活性氧物质超氧化物歧化酶就是体内酶的一种。活性氧是促使人体老化的最大原因，也是大量消耗体内酶的一个重要因素。当你受到紫外线、放射线的照射，当你受到电磁波的干扰后，当你感受到压抑、心情不畅时，当你摄取大量的高蛋白、高脂肪食物后，脂肪在体内氧化时，当你摄取有添加剂、保存料、色素、农药、化肥的食物时，当你吸烟、喝酒时，你的体内就会产生大量的活性氧，攻击你的机体，加速你的老衰进程。你的体内酶也会被超负荷使用，以至供不应求。

消化是体内酶大量被消耗的另一个原因。但人们饕餮满腹之后，为将营养素分解吸收，各种消化酶如淀粉酶、胃蛋白酶、脂酶等，各自将淀粉、蛋白质、脂肪等分解。而蛋白质、脂肪、维生素、矿物质是构成细胞的不可或缺的营养素。如果营养素没有消化酶来分解的话，细胞就无法构成。

体内酶的作用数不胜数，酶对人体的重要可见一斑了。

但是，体内酶并不是取之不完、用之不尽的。体内酶的储备是有限的，随着人体的衰老，体内酶的产生能力也日趋衰弱。要是你的体内酶大量消耗的话，维持生命活动的酶就会减少，造成体内酶的不足，使细胞的修复和再生无法圆满进行，并致使免疫力下降。

当人体患病时，为什么会食欲低下呢？这是人体对机体的自动调节，以达到节约消化酶的使用，提高机体的自然治愈能力和修复能力。

人体内的酶大部分是由肠内细菌合成的，肠内细菌能合成三千以上的酶，酶的合成不能缺少矿物质和蛋白质。生食，则能最大限度地为人体提供合成各种体内酶所必需的各种原料，另外，食物本身所含的酶也能直接为人利用。这就是生食的现代意义。

除了生食食品之外，发酵食品也是为人体提供酶的一个源泉。日本特有的纳豆、味噌、中国特有的豆豉，豆酱、两国都有的酱油、酸奶，都是极好的发酵食品，含有大量的酶。

通过生食，我们能达到将大量的酶储存在自己的体内，以供随时取用。这样，人的身体能更趋健康、强壮、人体的抗病能力可以保持的很高的水准，人体的衰老进程会大为减缓，从

而使人更加充满青春的活力。

生食的另一个益处是能最大限度地获得食物所含的维生素和矿物质。众所周知，蔬菜一经加热，维生素和矿物质就被大量破坏，举菠菜为例，炒菠菜的维生素 C 的损失为百分之四十，经开水焯过的菠菜，维生素 C 的损失为百分之六十，煮菠菜的维生素 C 的损失为百分之八十。可见经加热烹调的蔬菜，其维生素损失的严重。维生素 A、B1、E 等也具有这种特征。

上述的维生素，又都是人体清除活性氧、抗衰老的重要物质，还是维持人体健康的必须营养素。人体如缺乏维生素 A，将会得夜盲症、肿瘤等，缺乏维生素 B1，将会得脚气病和心血管疾病，缺乏维生素 C，将会得坏血病和肿瘤，缺乏维生素 E，将会得心血管疾病和肿瘤。这些维生素都是人体自身无法合成的。人体必须通过食物的摄取才能获得、才能满足人体的需要。而生食是一个速度最快、效果最好的途径。

中国古代的道家与道教中人，虽然并没有上述的现代医学知识，但他们可能是从长期的实践中发现了生食的预防疾病和抗衰老的作用，故而坚信、倡导生食，摒弃“烟火之食”，以至后人将“不食烟火”作为得道之神仙的代用词了。

道家的“不食烟火”的目的是为了延年益寿、长生不老。现代的“生食”也是同一个目的。道家通过实践获得的经验，蕴含有许多尚未被我们所认识的积极意义。今天，发达的现代医学，又一次证实了中国古代道家认识的正确。

## 参考文献

- 《不生病的生活方式》 新谷弘实 著 太阳印记出版 2005 年 7 月 8 日  
《健康的结论》 新谷弘实 著 弘文堂 2005 年 6 月 15 日  
《中国食经》 任百尊主编 上海文化出版社 1999 年 2 月  
《中国历代方术大观》 雒启坤 主编 青海人民出版社 1998 年 6 月  
《功能性食品》 郑建仙 编著 中国轻工业出版社 2002 年 1 月  
《列仙传》 汉 刘向  
《神仙传》 晋 葛洪  
《盐铁论》 汉 桓宽  
《云笈七签》 宋 张君房  
《武编》 明 唐顺之  
《太上灵宝五符序》 无名氏  
《枕中记》 佚名