

# 再读《随园食单》有感

日本易食研究所 大林惠运

最近，又重读了《随园食单》一书，感概颇深。

我是从事饮食与健康关系的研究的，作为饮食文化中占有不倒地位的、由清代的著名才子袁牧所撰写的《随园食单》一书，研读自然是必不可少的。尽管袁牧是从美食和烹饪角度着眼的，但在全书的字里行间，却也不少与健康有关的内容。其实，美食、烹饪与健康有无法分割的关系。岂不知，美食和烹饪的最重要的一点，就是不把品尝美食者的身体吃坏。如果做不到这一点，谁还会来吃你的美食呢。

《随园食单》共有十四个单元。其一和其二的内容，在我看来，是最重要的。因为这是做菜煮饭的原则，是必须遵循的。其一为须知单，即饮食之道，与学问一样需知之而后行，此为烹饪之基础。其二为戒单。其目的在于去除制作各种饮食时的弊端，以保证所做饮食达到最高的品质。而其他十二单元，都是菜肴、点心、粥饭和酒水的具体制作法了。

在须知单中，共有二十个须知。大致可以分为食材的优劣选择，清洗和配料，烹煮的火候、做法，按时令做菜和调味等内容。而这些无一不与健康不相关。

袁牧认为，食物的素材不好，如不新鲜、不洁净、或加工有问题，或以次充好，任你是屈指的大厨也勉为其难。故他指出，一桌佳肴，厨师的功劳只占百分之六十，而采购者的功劳要占百分之四十。

的确，要是食物的素材有问题，或质量低劣，不要说做不成佳肴，不把食客吃出疾病，已是上上大吉了。而今的有些餐厅，使用低劣变质的食物材料，加上大量的辛辣调料，美其名为大享刺激。除了麻痹味蕾和味觉，大出一身臭汗之外还有什么呢？不要跟我说，多吃辣，出出汗可以美容。但多吃辣还会便秘，还会丧失味觉，更会让皮肤发生各种问题。特别是近年来在上海江浙沿海一带风靡的吃辣，这是这

一带人的疾病增多的原因。湖南湖北四川的吃辣，是因为那边的气候环境的关系，是一方山水养一方人的关系。水土不服，就是换了环境后产生的问题，江浙上海人如长期吃辣，不出问题才是不正常的了。

光有优质的食材还不行，调料、配料也不能马虎。

调料是指油盐酱醋酒之类。使用时必须咸淡、多少适宜，使滋味不致油腻、浓厚、浑浊、腥气，而配料得宜则是显示一种相映成辉、红花绿叶的美感，而绝不是用“美女和野兽”的野蛮配法。就餐时的色香味的佳配，可令人心情舒畅、食欲大开。这些也无不与健康息息相关。

掌握火候，是掌勺的必知。做菜要按食材的性质分别进行。文火还是武火，急炒还是慢煮，绝不能胡来。煮过或太生，不但吃口不好，更会影响健康。煮过头了，营养成分会受损失，且影响消化。太生，细菌寄生虫没有杀死，会引起疾病或食物中毒。

第二部分的戒单，也就是禁忌的意思。戒单有十五个内容，第一条的戒外加油，直接与人体健康紧密相关。但这一条，却又是现今餐厅的最大问题。袁牧提出的上菜前外加热油的弊端，几乎现今的大小餐厅都在实施。特别是炒蔬菜，都是遵循在炒完后加一大勺热油的原则，认为这能保持炒菜的水分不走失，且菜的外观油光闪亮，美观。确实，食客也是喜欢多油的蔬菜，认为好吃。而在袁牧的眼中，这样做菜的是俗厨，而长吞大嚼的是饿鬼。蔬菜忌油腻，而多油会不利身体，古人都知道，而我们仍在反其道而行之。近年的统计，国人的用电量一直超标，这是国人多病的一个重要原因。这个弊端必须戒。

不要追求昂贵菜肴的名声(戒耳餐)，不要贪多求全，菜肴满桌(戒目食，与戒耳餐一样，吃饭是用嘴，不是用耳朵和眼睛)。因为菜肴是用来吃的，不是为虚荣，不是摆样子看的。常遇朋友请客，酒菜满桌，尽管不可能吃完，还在不断加菜。这是浪费。有人说可以打包，说实话，打包的菜肴容易出卫生问题，对健康不利。所以说，吃饭其实是一种技术。中国现有一亿以上的糖尿病患者，而且还在不断增加。这与海吃胡喝关系密切。

对于酗酒，袁牧专门立了一个戒纵酒的内容。他是这样说的，事情的是非，唯有清醒的人才能区别，食物的美恶，也是清醒之人才能分辨的。而食味的精致，往往只能意会，不能言传。那些热衷酗酒的人，醉汹汹的，怎能区分食物的美味呢。那些每天不喝不过瘾的人，味觉早已失调，剩下的只有酒精肝、脂肪肝和酒精中毒了。哪还有健康可言？

对于当今盛行的火锅，也被《随园食单》列入了戒单之中。一般来说，火锅是在冬季使用，当然，现今环境得益于科学技术的进步而改善，大热天吃火锅的也大有人在。袁牧反对火锅的理由是各种食材皆有一定火候，有用文火的，也有用武火的，放在一起煮，各种一起煮，还有什么味呢？这是从美食的角度在分析。

对火锅，笔者则有另外的看法。在 2005 年 10 月到成都参加四川大学的《道教养生与当代世界国际学术研讨会》时，有当地的与会者请我吃饭。当时找了一家成都著名的火锅店，在排队等候时，服务员来询问选何种锅底。我要求是清汤，单店中不供应，说只有各种使用中药的滋补锅底，并开始大谈火锅的营养。我听了后就拒绝吃火锅，而去了一般的餐厅。

请客者不解，问我原因。我告诉他，中药材都是有药性的，所以中药配伍是每个人各不相同的。而火锅的锅底不管是谁都是一样的，对不适宜这些药性的人来说，这不是毒药是什么？偶尔一次尚不要紧，经常吃的话，不得病才不可思议呢。不管是八宝也好，十宝也好，药材不能乱用。而将各种食材，全放到一个汤中去煮，哪还有什么特色呢？可能大杂烩就是特色，但这不是美食。所以，我不喜欢吃火锅，因为上餐厅是去享受厨艺，而不是去做懒汉。

“民以食为天”。人每天都要进食，而所进之食会左右我们的健康状况。疾病大多数都是因吃而生的。中国有句俗话：人是吃五谷的，焉有不生病的？这句话是揭示了疾病是吃出来的这一真理。病从口入也是一样的道理，不一定是手没洗干净导致细菌入口，组成食物的各种物质各有特性，也会引起疾病。

所以，我们在品尝美味佳肴之前，对于食材的选择、卫生、安全，对于按食材各取烹饪技巧，对于食材对人体的利弊，进食的数量品种，都需要有所了解，按自身所需的食物进行摄入，以达保持健康之目的。

撰写于满清鼎盛时期的《随园食单》，已在告诫当时的人们要注意摄食的必要。而今，我们的时代已是比当年更为物质丰富多样，而胡吃海喝对当代人造成的危害更甚。如今再读此书，深感仍有借鉴的必要。