

这些“吃”的真相得从很久以前说起



韩熙载夜宴图

“我们的用餐习惯不科学,应该向日本人学习分餐制,更文明和卫生。”“谁说的,分餐制度中国古代就有了。”

“现在的人滥食野生动物才引起了这么多公共卫生安全问题。”“古代人总是狩猎,吃野味的陋习是不是从古时候传下来的?”

“听说古中医典籍里就有吃猴脑补人脑,吃熊胆补人胆一说,所以才有人去吃野味,这也是中医食疗学的特色之一。”

疫情期间,有关疫情衍生出来的各种似是而非的说法引发了诸多讨论,其中一些与“古人”“传统”“中医”等关键词有关。为此,北京青年报特别邀请了北京中医药大学养生康复系的林殷教授先博古再论今。

分餐制真的起源于日本吗?

分餐制是网友对疫情的几大思考之一。有人指出,国人现在的共餐制容易造成流行性疾病的传播,建议大家学习日本,采取分餐制。分餐制真的是日本开创的吗?

中国和日本的文化和同源,很多风俗习惯来自中国,在日本有了新的发展变化。分餐制是华夏老祖先的传统,随着时代更迭,被遗失在历史中,而近邻日本和韩国至今还保留着。先讲讲祖先分餐制的故事。

“举案齐眉”的案其实是食案

形容夫妻恩爱的成语故事“举案齐眉”说的是东汉隐士梁鸿每天干完农活回家,妻子孟光都恭敬地把饭菜用食案端起举到额前,请其吃饭。“案”在汉代以前多指盛食品的带腿托盘。

根据出土文物考证,中国分餐制历史可上溯到距今4500年的龙山文化时期。1978年,考古人员从山西襄汾陶寺文化遗址里,发现一些用于饮食的漆制木案,长约1米,宽约30厘米,把食案历史提到公元前2500年左右,也指示了分餐制出现的源头。

《夜宴图》和《水浒传》中的分餐制

从《韩熙载夜宴图》和《水浒传》描述可知,起码唐宋年间,分餐制在现实生活中还有一席之地。

南唐后主李煜派画家顾闳中考察中书舍人韩熙载的夜生活,顾氏以《韩熙载夜宴图》交差:韩熙载和8位贵族子弟分坐床上和靠背大椅上,面前摆着几张小桌,每人面前放有相同的用8

个盘盏盛着的果品和佳肴,碗边放着一套进食具,互不混杂。说明这场夜宴是分餐制。

《水浒传》第170回写到礼部侍郎张叔夜设伏打败宋江后,奉诏招安梁山好汉,宋江设宴款待他时,还是各坐各位。可见此时分餐制依然存在。

合中有分:《红楼梦》中的“布菜”

明清之后,合餐制成了主流,但仍分餐的影子。

《红楼梦》第41回,刘姥姥二进大观园,贾府设宴招待,“薛姨妈又命凤姐儿布个菜儿”,凤姐夹了块茄鲞送给刘姥姥。贾府平素吃饭也是这路数。第3回描写林黛玉初进荣国府,吃饭时,贾母、王夫人和众孙女人坐,媳妇辈的李纨和凤姐站在桌旁给她们夹菜,“李、凤二人立于案旁布让。”由古代礼仪可知,布菜之人不入席,所用食具如筷子相当于公筷。

吃熊胆补胆? 以形补形不靠谱

除了猎奇,有些人吃野味的心理在于想要“以形补形”,即吃野生动物的某些器官组织,以期达到补益人体相关器官组织目的。如吃熊胆补人胆等。有人甚至错误地认为,这是中医食疗学的特色之一,但笔者检索相关文献,发现情况并非如此。

吃野味“以形补形”非“中国特色”

媒体报道,吃蝙蝠和穿山甲不只中国有,泰国、印尼、非洲似乎都有人好这口。从世界医学发展史看,“以形补形”不是中国特色,其他地区的古人类都有类似做法。意大利著名历史学家卡斯蒂格罗尼介绍,原始人普遍认为食用动物内脏会对人体有好处。法国文化人类学家列维·布留尔认为,吞食或外用杀死的动物的内脏以治疗相应脏器疾病的神秘观念,促成以脏补脏的做法,曾在世界许多地方出现过。

中国也不例外,但古代中医真的一边倒地鼓励“以形补形”吗?否。

首先,古医籍里既有“心补心”“肺补肺”“肝补肝”“肾补肾”之说,也有“肠伤肠”“髓伤髓”“血伤血”之论。“肠伤肠”指烹饪不得法或食用过多导致腹泻。“髓伤髓”最初指吃羊和猪等动物脑髓会导致男子性功能障碍甚至生育能力下降。清代医家章穆指出,所有家生、野生动物的脑髓都损人。“血伤血”则指多吃动物血会导致腹泻。

“以形补形”,古今有别

以现代坊间流传的“以形补形”说法分析,发现不少属今人发挥。如“以皮补皮”,也是现代人知道了胶原蛋白对保持皮肤弹性作用后的盲目附会。古医籍中记载猪皮性凉味甘,功效在于“清虚热、治下利、心烦、咽痛”。古籍中能“悦泽皮肤”的是动物油脂如猪油、羊油,如南朝陶弘景《本草经集注》说以猪油“作手膏,不皴裂”。

“以血补血”恐怕也是现代人的附会。古人食用动物血主要是为止血和解毒。如以清酒炒猪血治疗便血,“猪血,主卒下血不止,美酒清者和炒服之”。生饮野生鹿血似乎和补血“沾边”,但鹿血和鹿茸、鹿角一样,都以温补见长,只适合于虚寒体征者,鹿“其茸、角、鞭、血皆主温补下元,惟虚寒之体宜之”(《随息居饮食谱·鹿》)。可见喝鹿血并非人人皆宜。

熊胆“养生”,古无先例

6年前,笔者让研究生做过学位论文,发现在古代真没熊胆“养生”这回事。熊胆汁不只含有胆汁酸、胆色素等成分,也有可能对人体有害的物质,服用熊胆养生的民俗不宜提倡。不仅熊胆养生不宜提倡,服用其他动物胆汁以养生者也应禁止。

通过野味“以形补形”,中外历史上都有过,如今还执迷就害己害人了。

别逗了,古人也不提倡吃野味

疫情发生以来,滥食野生动物对公共卫生安全构成的巨大隐患,引发热议。乱吃野味被推到舆论枪口,让笔者想起魏晋时期的一段议论。

王叔和:食不欲杂,杂则或有所犯

魏晋医家王叔和曾说:“食不欲杂,杂则或有所犯。有所犯者,或有所伤,或当时虽无灾害,积久为人作患。”后魏学者张湛在《养生要集》中也全文引用了王氏所言。类似说法还见于西晋张华的《博物志》和南北朝陶弘景的《养性延命录》,“杂食者,百病妖邪之所钟。”这二位的话更狠。“杂食”在此指吃的种类太乱,超出既往经验范围,食性、毒性都不知道,容易撞上不洁之物而得病即“有所犯”,当场就撂倒您或过了潜伏期找后账。

“食不欲杂”不是让人专吃一样食材。中医不主张偏食,最早的膳食宝塔出自《内经》,“五谷为养,五果为助,

五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”“谷肉果菜,食养尽之。”五谷、五果、五畜和五菜都是人工栽培、驯养。换言之,魏晋文人和医家厌恶的“杂食者”是常吃野味的主儿。

为何上述4位魏晋南北朝时期的学者异口同声反对“杂食”?从挑头的王叔和说起,他在中医史上的最大贡献是整理了东汉张仲景的《伤寒卒病论集》,使之得以流传至今。

张仲景:“伤寒”是“卒病”“不治”多“死”

张仲景说他因族人暴死于瘟疫而学医,全族200多人不到10年就剩60多口,什么病有如此高的病死率?是突发的“伤寒”病。此伤寒不是现代感染伤寒沙门菌所致的肠伤寒,而是感受寒邪所致之病。这是时令杂病还是传染卒病?如为前者,《伤寒论》里不会撂下那么多恐怖的“难治”(17处)“不治”(15处)和“死”(93处)狠话。“伤寒卒病论集”中的卒可通猝,有突发、忽然意,如脑中风又称脑卒中。

曹植《说疫气》中,也形象记叙了当时的瘟疫灾难:“建安二十二年,厉气流行,家家有僵尸之痛,室室有号泣之哀,或阖门而殒,或覆族而丧。”

有学者从发病季节、临床表现、传染范围、传染途径和病死率等分析,东汉流行的“伤寒”“厉气”,可能是鼠疫和流行性出血热。

可见,王叔和等人众口一词的“食不欲杂”,也是大疫后痛定思痛的切肤感言。“虽搞不清伤寒的来龙去脉,但直觉和灾荒年间饥不择食,吃了不该吃的东西有关。”

陆游:其余川泳云飞之物,一切禁断

唐宋正统饮食观限定肉食种类,不吃野生动物。这从南宋陆游晚年写给族人的《放翁家训》中可见一斑。

首先,人和万物应当互不为害,“人与万物,同受一气,生天地间,但有中正偏驳之异耳,理不应相害。”其次,早些年间人吃野兽是为生存,“上古教民食禽兽,不惟去民害,亦是五谷未如今之多,故以补粒食所不及耳。”日常肉食中只应吃羊、猪、鸡、鹅等,“今欲除羊羹鸡鹅之类,人畜以食者(牛耕犬警,皆资其用,虽均为畜,亦不可资),姑以供庖,其余川泳云飞之物,一切禁断,庶几少安吾心。”对专吃山珍野味猎奇者,陆游嗤之以鼻并规劝族人不可效仿:“彼多珍异夸眩世俗者,此童心儿态,切不可为其所移,戒之戒之。”

灾荒年间吃吗?再看看明代朱元璋第五个儿子朱橚编的《救荒本草》。该书专为灾年平民食用而作,收录414种野生植物,一个野生动物都没有。

顾仲:“饕餮之人”和“滋味之人”才是“养小以失大”

清代医家顾仲写了本养生食谱《养小录》,把饮食之人分成三类,一类胡吃海塞,“饕餮之人:秉量甚宏,多多益善,不择精粗”;一类猎奇乱吃,“滋味之人:求工烹饪,博及珍奇,又兼好名,不惜多费。损人益人,或不暇计。”这两类人确是“养小以失大”。真正讲究吃的是“养生之人:务洁清,务熟食,务调和,不侈费,不尚奇”。顾仲所言极是。

来源:北京青年报