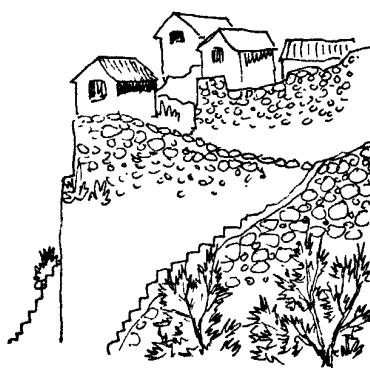




中国食文化讲座



石头村与 蒸煮食文化

■ 通庆楼主



在旅游的热潮中，我们一行人乘车去北京访问一个石头古村。

从北京市区出发，进入门头沟公路，沿着永定河蜿蜒前行，便进入了一个神秘的石头世界。这里是太行山的北端，北京西山的主体。这里的山都是老寿星，它们几乎囊括了元古界以来（16亿年前）除泥盆纪、志留纪以外各个地质时代的地层，仅元古代地层就出露360平方公里，就在这一片老山中，隐匿着历经几个世纪苍桑的石头古村，其中有一个明清古村落的村口写着一个大字，数一数，整整30个笔画——“爨”。我们一行人来到这爨底村，便是为这个“爨”字而来。

“爨”字读 cuàn，主要是烧

火做饭的意思。这个字可能是在当今的新华字典中笔划最多的字之一。其实记住这个字也不难，“兴字头，林字腰，大字底下架火燒。”在汉字造字六书中，它就占了三法——象形、指事、会意。它的头上是一个象形的“甑”，甑是用于蒸食的古器，两边以“臼持之”。中部“一”像个灶口，下部表示“推林纳火”，整个字的形象推演了中国发明蒸食文化的过程。

爨通常有五种意思，一是“炊也”，即做饭。“许子以釜甑爨，以铁耕乎？”（《孟子·滕文公上》）二是“灶也”。“执爨蹲踏，为俎孔硕，或燔或炙”（《诗·小雅·楚茨》）。三是“火上”。“大羹滂在爨”（《仪礼·士礼》）。四是“调

和五味之处”。爨室即是厨房。五是戏曲名称。“宋徽宗时，爨国入来朝，见其衣装、巾裹、举动皆可笑，使优人效之以为戏焉”（《辍耕录》）。仅仅通过以上简介我们即可看出，这爨字之中涉猎的知识既广又深。其实，爨是一种文化，它涉猎到文字之爨、族别之爨、地域之爨、时间之爨、军队之爨、戏曲之爨等诸多方面，本文只是对爨与食文化的意义，作一皮毛介绍。

爨文化的代表是举世闻名的“两爨碑”。《爨宝子碑》立于东晋大亨四年（公元405年），《爨龙颜碑》立于南朝宋大明二年（公元458年）。此二碑朱玄穿耳，行文风格，都带有明显的汉文化特征，同时又带有当时南方民族怪诞的

风格气质，既含有农耕民族严谨务实的文化心理，又有游牧民族粗犷奔放的蛮夷之气。

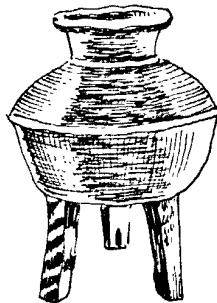
位于云南曲靖市沾益县马雄山东麓的珠江源，既是中国第三大河——珠江的发源地，也是孕育彝文化母亲河。云南的陆良坝子与沾曲坝子，是彝文化诞生的腹地，被称为“彝乡”。彝被称为文化，是因为它具有深厚的文化内涵。它是否形成过一个民族，学术界还存在着争论。但是，彝氏自三国至唐曾称霸云南南中四百余年。彝人是当时南中的主体民族，其主要成分为汉族移民与当地经济文化比较发达的滇人融合，吸收了两者的传统文化，在这一特定历史阶段中创造出了具有独特风格的彝文化。

彝文化中除了我们上述的民族学、文字学、戏曲、书法、旅游等价值外，最重要的是对中国食文化的贡献。

举世公认，中国在食文化方面对世界做出了四大贡献。一是中国茶文化的传播，遍及世界五分之四的人口，为世界提供了健康饮料。二是中国瓷器的外传，遍及亚非及欧美各国，形成了世界性的餐具饮食文化。三是中国筷子的发明，改变了世界上 16 亿人口的就餐方式。四是大豆及豆腐的传播，为世界开拓了一个重要的植物蛋白资源。除此之外，就是中国人发明的蒸煮食文化，也是对世界饮食文化的重大贡献。

京剧中有个剧目叫《失街

亭·空城计·斩马谡》，讲的是诸葛亮的故事。剧情说是蜀、魏交兵，诸葛亮兵扎祁山，命马谡防守街亭。马谡用兵法，街亭失守。诸葛亮西城空虚，冒险使用空城计，使敌撤兵。战后诸葛亮斩了马谡，自贬为武乡侯。这出戏有两处涉及到了食文化。一是在诸葛亮指挥的街亭战役中，的确是有位参战将领名彝习。《华阳国志·南中志》载：诸葛亮平南中后“移南中劲卒、青羌万余家于蜀，为五部，所当无前，号飞军”，“亮收其俊杰……习官至领军”，“从战街亭”。就是说，彝习本有自己的部队，曾率部随诸葛亮出祁山与司马懿对峙街亭。关于彝与



食文化的关系，我们已在上文提及，不再赘言。其二是，传说中国人的主要蒸煮食品馒头（包子）的发明者是诸葛丞相。

《事物纪原》载：“稗官小说云：诸葛武侯之征孟获，人曰蛮地多邪术，须祷于神，假阴兵以助之。然蛮俗必杀人，以其祭之，神则助之，为出兵也。武侯不从，因杂用羊豕之肉而包之以面，像人头以祠，神亦助焉，而为出兵。后人由此为馒头。”

正史《三国志》也有记载：“诸葛亮平蛮回至泸水，风浪横起，兵不能渡，回报亮。亮问，孟获曰：‘泸水源猖神为祸，国人用七七四十九颗人头并黑牛白羊祭之，自然波浪平静境内丰熟。’亮曰：‘我今班师，安可妄杀？吾自有见。’遂命行厨宰牛马和面为剂，塑成假人头，眉目皆具，内以牛羊肉代之，为言‘馒头’奠泸水，岸上孔明祭之。祭罢，云收雾卷，波浪平息，军获渡焉。”

自诸葛亮以馒头代替人头祭泸水后，馒头就以傩食品的身份出现，作为祭享的陈设之用。晋束晰《饼赋》：“三春之初，阴阳交至，于时宴享，则馒头宜设。”说的是初春，冬去春来，万象更新，冬属阴，夏属阳，春初是阴阳交泰之际，祭以馒头，为祷祝一年之风调雨顺。不过，那时候的馒头都是肉馅的，而且个儿很大。很长一段时间与馒首称谓通用。晋以后，有段时间，馒头称作“饼”。此系传自西域胡食风。凡以面揉水为剂，中间有馅者，都称为“饼”。“以面煮而食者曰‘汤饼’（面条）。以面蒸而食者曰‘蒸饼’又曰‘笼饼’，即今馒头”（《名义考》）。

唐之后，馒头形态开始变小，有称作“玉柱”、“灌浆”的（《汇苑详注》）。《梦粱录》中把馒头称作“馒饭”。《集韵》：饣音豆，与饣同，钉也。“钉”又作“盯”。《玉海》：“唐，少府监御饣，用九盘装垒，名‘九钉食’。今俗燕会，粘果列席前，曰‘看席钉坐’。古称‘钉坐’，谓而不

钉食者。”可见当时的馒头(包子)是只能看不能吃的,依然有唯食品的性质。而“馒头”则是既能看又能吃的点心了。到了宋代,馒头便成了太学生们经常食用的点心。所以《武林旧事》中称“羊肉馒头”、“太学馒头”。此说的证据见岳珂的《馒头》诗:“几年太学饱诸儒,余伎犹传筭蕨厨。公子彭生红缕肉,将军铁杖白莲肤。芳馨正可资椒实,粗泽何妨比瓠壶。老去齿牙辜大嚼,流涎只聊合慰馋奴。”

馒头走入民间成为食用点心后,就不再做成人头形状。因为其中包有馅,于是就又称作“包子”。宋人王栐《燕翼诒谋录》记有:“仁宗诞日,赐群臣包子。”包子后注曰:“即馒头别名。”皇帝老倌过生日用包子请客,可见包子在当时的身价是很高的。

直至清代,馒头与包子的称谓才开始分家。我国北方一般将无馅的蒸食称为馒头,有馅者称为包子,而南方则称有馅者为馒头,无馅者称为“大包子”。时至今日,馒头与包子的称谓仍然很乱。如北方之无馅者,有的称作“馍”、“卷子”、“花卷”,也有称作“包子”的。南方之有馅者,也有称作“面兜子”、“汤包”的。不管怎么样,现今的有馅无馅的馒头或包子都与诸葛亮当初创制的馒头相距十万八千里了。在现代,包子已成为家喻户晓,名噪大江南北的美食,它和饺子已经成为中国特有的蒸煮食品的代表。

中国人讲究“民以食为天”,

把做饭称为“烹饪”。什么是“烹”?烹可以指烹调方法,但它的本义是“煮”。中国人烹调的另一种方法是“蒸”,可以说,蒸煮的烹调方法是国人进食的主要方法。

中国人很早就吃“粒食”。为了吃粒食,我们的先人发明了蒸饭的甑。甑是由煮粥的鬲改进而成的,出现在仰韶文化时期,时间是六七千年前,合乎“黄帝炊谷为饭”的传说。甑比鬲多了箅子与盖子,使得锅里的气压加大。气压大则沸点提高,而使离开了沸水的米变熟。这是一个伟大的发明。而就是这种在中国祖祖辈辈相袭,无论大人小孩都会用的以水汽蒸饭的方法,直到近代,西方才将之用于生活。瓦特是英国的发明家,是他将原始的蒸汽机做了改革和发明,制成了工业用的发动机,之后出现了蒸汽火车,当时已经是18世纪了。烹饪蒸法只是近百年才在法国出现。

烹饪与人类健康生存息息相关。中国的蒸煮烹饪方法是在农业经济的基础上形成的,而西方以肉食为主体、以炸烤为主的烹饪方法是在畜牧业经济基础上形成的。这两大类型烹饪对于人类的健康来说,各有利弊。由于这种利弊是“薄积而厚发”的,需要经过数千年的过程才会逐渐显现出来。特别是上世纪现代营养学诞生以来,经过对东西方烹饪的分析比较,在西方的酸性肉食为主的膳食结构及炸烤烹法带来的“文明病”,人们越来越认识到东方

的主要烹饪方法,特别是蒸煮食品的无比优越性。

以包子、饺子为例,蒸煮食品至少具有以下几方面的优势:

1. 蒸煮食品以水(汽)为传热介质经蒸煮而熟,可以使食品中淀粉类多糖充分裂解,利于人体吸收。
2. 包子、饺子的馅料包在面皮中,可以做到谷类与菜果、肉类的适宜组合,使主副食搭配合理,营养丰富并酸碱平衡,符合科学的膳食宝塔形结构。
3. 以水(汽)为介质的烹调方式温度只在100℃左右,既可致熟食物又可消毒杀菌,避免了烧烤条件下生成的苯并芘等强致癌物,保证了食品安全。而且,食物的营养成分在蒸煮过程中也不至于因过氧化或水解而损失。
4. 合于中国人的肠胃与饮食习惯,符合养生之道。
5. 我国国产小麦主要是中筋小麦,最适合做蒸煮食品,而不适于做面包。假如我们的下一代只吃面包,而不吃蒸煮食品了,以后只好去进口人家的小麦。
6. 蒸煮食品可以多种形式组合,亦可加工成速冻食品,适合现代时尚的快节奏生活。
7. 食用饺子、包子、面条等蒸煮食品,它的意义还关乎着民族文化的传承和凝聚力。

在当前经济全球化的浪潮中,民族文化的交流是一种必然。所以,笔者并不反对孩子们去品尝洋快餐。但是,千万不要让孩子们遗忘了我们的蒸煮食文化,不要遗忘了我们的民族文化之根。

(下期预告:满汉全席是否源于天津?)