

小康生活想喝粥

陈忠明/文

喝粥与吃粥一字之差，有区别吗？区别不大，但有区别。区别就在“喝”的粥稀薄，“吃”的粥稠厚。喝粥如喝水，在口腔中无障碍，顺溜很快入肚子里了，撒了一泡尿，就没了，饥饿感又来了，是短缺经济年代穷苦人骗骗胃肚的把戏。艰苦岁月天天喝粥，顿顿喝粥，没有感受到粥的好处，相反喝烦了，喝厌了。现代京剧《红灯记》里的粥棚是专门给穷人喝粥的，简陋得如当下的路边小摊食店。著名作家王蒙的短篇小说《坚硬的稀粥》就是反映普通一家人的生活，说蛋白质吃少了，碳水化合物吃多了。而如今生活好了，却很少喝粥了，粥反而时髦起来了。而当下经营粥铺的餐饮业态越来越多，粥铺装饰越来越高档。个性化、特色化的粥铺在都市里如雨后春笋。现在不是喝粥，而是吃粥了。粥的内容物增多了，什么鱼、虾、禽、肉都可入粥。扬州城的繁华闹市口都有一至两家粥店。但这些粥店都是“山寨”版的，都是模仿广州、潮汕一带的粥铺经营模式经营，且不叫煮粥，叫煲粥。当然粥铺也推行本土化策略，品种进行了一些改良，加入了扬州当地粥的品种，如红豆粥、腊八粥等。在这个寒冷的冬天喝上一口热粥，那舒服的感觉，正如三百年前的郑板桥在他写给弟弟的家信中说的这样：“天寒冰冻时，穷亲戚朋友到门，先泡一大碗炒米送手中，佐以酱姜一小碟，最是暖老温贫之具。暇日咽碎米饼，煮糊涂粥，双手捧碗，缩颈而吸之，霜晨雪早，得此周身俱暖。嗟乎！嗟乎！吾其长为农夫以没世乎！”

粥制作起来简洁利落，无劳大火沸烧，只须小火慢熬。网上有一句粥诗，说煮粥时将锅中粥“架在火上，一起慢慢熬。”网友对此句解读很到位，说煮粥有痛，痛在“火”上；煮粥有情，情在“慢”上；煮粥有忍，忍在“熬”上。

粥字在《辞海》上有几种解释。第一解是稀饭；第二解作卖，《礼记·曲礼下》：“君子虽贫，不粥祭器。”还有解释为鸟相呼声、生养等意。现在粥除了第一解，别无歧义。

北方与南方均有粥。只是北方用小米即谷子，黄米。南方用稻米。南方粥的品种更多些。

潮汕人称粥为“糜”，却不要求糯滑黏稠，反其道而行之。白粥煮法一般用米较多，要求汤米分明，水米比例按要求下锅，以砂锅或生锅旺火煮熟，当米煮熟开始爆开时将锅拿起，十分钟既可食用。白粥的杂咸配菜种类繁多，一般有乌橄榄、橄榄菜、麻叶、咸菜、酸咸菜、菜脯、贡菜、蜆蜆、咸带鱼、豆酱姜、豆腐乳、火蒜、咸鸭蛋等等。主要粥品有番薯粥、砂锅粥（多以虾、蟹、水鱼、黄鳝同煮）、鱿鱼咸粥、香



菇咸粥、排骨咸粥等。

广东粥的品种就多了，艇仔粥：据说起源自以前广州荔湾的小贩，撑著小艇（艇仔）卖的特色粥品，称为“荔湾艇仔粥”。内有碎牛肉、花生、鱿鱼等。及第粥、猪红粥、芥菜粥、烧骨粥、牛肉粥、黄鳝粥、皮蛋瘦肉粥、鱼片粥、水蟹粥、柴鱼花生粥、油盐粥等。

粥在福建称为“糜”。福建白粥材料只有白米和清水，着重米香和外观，不能把米煮烂，不能过分搅拌以免破坏米粒的形状，由于水量少，必须长时间监察炉火，轻轻搅拌以免烧焦，吃时佐以菜脯、炒花生、肉松、小鱼干、煎鸡蛋或蚵仔煎等等。福建咸粥就是加入了其他材料的粥，粥身比福建白粥稀，但还是比广东粥较浓，材料随个人喜好，例如香菇、鱼和瘦肉等等，通常会用酱油调味，因此称为“咸糜”，颜色多为淡棕色，吃时加上葱花，佐以菜脯和炸花生，咸糜容易食用，特别受儿童和老人欢迎。

江苏、上海及浙江等地用稻米煮成浓稠的白粥，一般不加高汤、浇头等。糯米粥煮好后加入白糖，称为“糖粥”或“甜粥”。上海人常用米饭煮成的稀饭，称为“泡饭”或“水泡饭”，通常的早餐主食。

这些地区还喜欢食山芋粥、胡桃粥、胡萝卜粥、栗子粥、红枣糯米粥、莲米粥、赤小豆粥等。

喝粥对人体的好处视不同的粥而有别。即使普通的粥也应了俗语说“只将食粥作神仙”的话。

白粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。很多人对它不以为然，其实，它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。

通常所说的粥油是由小米或大米熬粥后所得的。

中医认为，小米和大米味甘性平，都具有补中益气、健脾和胃的作用。二者用来熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以粥油中最为丰富，是米汤的精华，滋补力之强，丝毫不亚于人参、熟地等名贵的药材。清代赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》中记载，米油“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳”。清代医学家王孟英在他的《随息居饮食谱》中则认为“米油可代参汤”，因为它和人参一样具有大补元气的作用。



中医有“年过半百而阴气自半”的说法，意思是说老年人不同程度地存在着肾精不足的问题，如果常喝粥油，可以起到补益肾精、益寿延年的效果；产妇、患有慢性胃肠炎的人经常会感到元气不足，喝粥油能补益元气、增长体力，促进身体早日康复。

喝粥油的时候最好空腹，再加入少量食盐，可起到引“药”入肾经的作用，以增强粥油补肾益精的功效。据《紫林单方》记载，这种吃法还对患有功能障碍的男性有一定的治疗作用。此外，婴幼儿在开始添加辅食时，粥油也是不错的选择。

《红楼梦》里宝钗曾经介绍过她的养身补品：“每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最滋阴补气的。”可见，用粥养颜是很有道理的。而养颜粥中又以燕窝为上品，古为八珍之一，可谓是所有爱美女性的口服护肤品。

粥的包容性很强，普通清淡，但能甜能咸，可稠可稀，亦富亦贫，似饱还饥，在他粘粘糊糊的汁液里，有对五脏的滋补，有对心理的慰藉。喝醉酒的人，最好的解酒良药是粥。饭局多的人，回到家招呼内人煮粥。内人呵斥“你五脏庙在外修好了，就不考虑其他人了。”出差旅行，回到家一定嚷着要吃粥，这是洗尘清胃，从头再来。三伏酷暑，茶饭不思，绿豆稀粥，凉爽可口。一喝三碗，去湿热，助消化，解注夏，大快朵颐。

《坚硬的稀粥》结尾说一个英国友人来中国家庭作客，吃到稀饭和咸菜，赞赏到“多么朴素！多么温柔！多么舒服！多么文雅！只有古老的东方才有这样神秘的膳食。” 