

# 从文化层面说陕菜



所谓文化,指的是生活理念、生活方式和生活形态的总和,而先进文化,则是指在正确的生活理念的影响下,通过健康的生活方式,所形成的和谐的生活形态。饮食是人类的重要、甚至首要生活内容,饮食理念、饮食方式、饮食形态的总和,当然属于文化范畴。

陕西,特别是地处关中中心的西安,被公认乃中华文明的重要发祥地之一,其饮食文化的历史,也肯定源远流长。众所周知,火的使用,养殖以及种植技术的掌握,陶器的出现,是人类的饮食文化发展史上的几个重要里程碑,而在位于西安东郊浐河岸边的半坡村,有一处6000多年前的仰韶文化遗址,上个世纪50年代初的考古发掘中,发现了制陶窑厂、牲畜圈栏、粟菜种籽、网坠鱼钩等古老遗存。这说明,当时的半坡人,除了通过渔猎采集来获取食材以外,在种植和养殖上也达到了相当水平,再加上火和陶器的使用,半坡人在中华民族饮食文化史的第一章里,写下了颇有光彩的内容。

人类早期的饮食文明,仍然是以果腹为主要目的。慢慢,随着食材的日渐丰富、科技的不断进步,以及人自身对食物鉴赏能力的提高,味道(也就是好吃、可口),遂成为人类饮食文明的另一个重要追求。如今,饮食文明的内涵已经包罗万象,但好吃、可口与否,仍在其中排位靠前。“味道怎么样?”——餐桌上,这样的话,怕是会经常听到的吧!

说到味道,不能不提起伊尹这么一位有着“厨祖”之誉的古人。早在3000多年前的商代,他就提出了“五味调和”的理论,认为在烹制食物时,应该把甘、酸、苦、辛、咸这五味合理调配,以达到“久而不弊,熟而不烂,甘而不浓,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,淡而不薄,肥而不腴”之境界。当然,这是一番难度极大的劳作,除过对火候的把握以外,合理地使用调料,至关重要。我们中华民族的祖先,就极为智慧地通过改变食物的结构,来获得能提高食品鲜味的谷氨酸钠。于是,用霉变粮食的方法制造酱、豉、

酒、醋等调味品,构成了中国调味品以及中国烹饪工艺的主流。

今天咱们只来说酱油。酱油是由酱演变而来,早在3000多年前的周朝,就有了制酱的记载。最早的酱油是用鲜肉腌制而成,与现今的鱼露制造过程相近,属昂贵的奢侈品。后来用大豆替代鲜肉制作,风味不减且成本大大降低,酱油才逐渐走进平民百姓的厨房。中国历史上最早使用酱油这个名称,好像是在宋朝。南宋时,福建晋江人林洪所著《山家清供》一书中,就有“韭叶嫩者,用姜丝、酱油、滴醋拌食”这样一通文字。西周时,文王、武王先后建都于如今西安市长安区马王镇、斗门镇一带的沔河两岸,周文王在河西建造的都城叫丰京,周武王在河东建造的都城叫镐京。想来在周朝诞生的制酱技术,总是和西安这块土地有着千丝万缕的关系吧!

陕菜历史的源远流长是毋庸置疑的,但尽管如此,它只是中华民族饮食文化的重要源头之一。CCTV的一位主持人,曾在一档节目里宣称:“豫菜是中国各菜系之母。”引发了不少批评。说来也是,“一方水土养一方人”,在中国这么一个幅员辽阔的国家,这一地和那一地气候、地理、以及物产的差别,孕育出迥异的各地美食,也养成了不同的美味追求,是十分正常的事。不同地区的饮食文化在交流过程中互有影响,也在所难免。但如果没有确凿的史料和实物,来证实你和其他菜系之间的血缘传承关系,就空口无凭地说大话,怕是既不严肃,也无济于事吧!更何况,现代人在餐饮市场上选择食品,着眼点是可口好吃与否、安全卫生与否、营养丰富与否、食用方便与否、价格合理与否……至于辈分高低与否,几乎不在考虑的范围之内;在这种事儿上,迫不及待地争当祖宗,有意思吗?

鉴于此,陕菜的文化特征,首要的一条应该是历史久远,姿态平和。

海纳百川,开放包容,则是陕菜的另一个文化特征。

前面我曾提到,我们的祖先“极为智慧地通过改变食物的结构,来获得能提高食品鲜味的谷氨酸钠。于是,用霉变粮食的方法制造酱、豉、酒、醋等调味品,构成了中国调味品以及中国烹饪工艺的主流”。但换个角度来解读如上历史事实,我们祖先的杰出创造,其实也是出自无奈。因为,从世界植物分布的情况来看,含有特殊香气和味道的芸香科、姜科植物,大多分布在热带和亚热带地区。黄河流域,或被称为“中原”的黄河流域,生长的可资调味的植物确实不多,至于五花八门的外来植物类调料,诸如胡椒、茴香、孜然、葱、姜、蒜、辣椒等传入中土,那都是丝绸之路、乃至海上丝绸之路开通以后的事了。作为丝绸之路的起点,西安这座伟大的城市最早接触到来自西域的调味品,并以博大的胸怀接纳了它们,进而又融入自己的饮食,陕菜遂缘此变得愈加丰富。从异域传入中国的食材,还远不止调味品。唐代大诗人白居易在升任忠州(今重庆市忠县)刺史时,曾亲手制作胡麻饼,派人送给他的朋友万州(今四川省万县市)刺史杨敬之,并以《寄胡麻饼与杨万州》为题赋诗:“胡麻饼样学京都,面脆油香新出炉,寄于饥馋杨大使,尝看得似辅兴无。”诗中的“辅兴”,是指唐代长安皇城西侧安福门外的辅兴坊,那里有当时最著名的正宗胡麻饼店。之所以饼曰胡麻,是由于此饼汉代时由胡地(西域)传入长安,饼的表面沾有一层原产于西域的胡麻(即芝麻)。另外,唐代,在首都长安,外国人开饮食店也不是什么稀罕事,诗人李白作品《少年游》,就描绘了彼时彼地的这种盛况:“五陵年少金市东,银鞍白马度春风。落花踏尽游何处,笑入胡姬酒肆中。”

汉、唐文化(包括饮食文化)的开放、包容精神,一直延续到今天的陕西。仅以饮食领域为例,西安饮食市场的不排外,是人所共知的。只要是好玩意儿,不管来自省内省外、国内国外,都可以在这里分一杯羹。另外,陕西的饭店和厨师,对外来食材的接纳、对外来厨艺的吸收,也一如既往的态度积极,陕菜的水平遂不断提升,品种亦日趋丰富。

陕菜的第三个文化特征,我称其为以人为本,注重养生。

养生,是饮食的题中应有之义。古人有言:“饮食男女,人之大欲存焉。”其中饮食之事,为了保障自己的健康存活;而男女之事,则是为了后代的绵延不绝。当然,这只是形而下的目的,此外还有形而上的目的:快乐。

今天咱们只来说饮食之事。任何一个人,从来到世界的那一刻起,就开始了食物的摄取,此之谓以食养生。并且,这种摄取,要终其一生,一直延续到生命的最后一刻。这是因为,唯有食物,才可以让弱小的生命慢慢强大,才可以让强大的生命长久健康,才可以让健康的生命岁月绵长……嵇康在《养生论》中之所谓“服食养

身”,司马迁在《史记》中之所谓“养寿”;“养身”是为了活得健康,“养寿”是为了活得长久,养生的内涵,大体也就是这两个方面吧!

饮食能力是人类与生俱来的一种能力——没听说过新生儿必须经过培训,才会去寻找并吮吸母亲的乳头吧!但这种能力尽管与生俱来,却需要持续不断地去改善和提升,小到每一个个体生命,大到整个人类,都是如此。试想一下,蒙昧时代人类的吃和昌明时代人类的吃,还有孩提时候人的吃和成年以后人的吃,境界和效果,是怎样的天差地别!之所以如此,皆因为饮食能力的大不相同。着眼于养生来改善和提升自己的饮食能力,是一门博大精深的学问,但其萃萃大者,愚以为无非如下几端——

一曰深刻了解食材。嵇康《养生论》有言:“豆令人重,榆令人瞑,合欢蠲忿,萱草忘忧,愚智所共知也。薰辛害目,豚鱼不养,常世所识也。”嵇康心目中“愚智所共知”以及“常世所识”的常识,其实是我们的先辈付出巨大牺牲以后才获取的宝贵经验。神农尝百草日遇七十二毒的故事,大家应该都知道吧!当年神农氏冒着生命危险品尝的,既有药材,也有食材。并且,对食材的认识和了解,没有最深刻,只有更深刻,作为神农氏后裔的我们,仍须继续努力。在这个基础上,再结合自己的实际,合理地选用食材,才是使得我们能够享用养生菜的第一步。

二曰精湛烹调技艺。恰如其分的厨房加工,可以在对食材的营养成分尽可能较小损害的前提下,使其成为色、香、味、形俱佳的菜肴,让人在尽享舌尖美味的同时,也获得尽可能好的养生效果。厨艺在饮食这个大天的事体中的至关重要,想来大家都明白,无须我在此饶舌。

三曰坚持不时不食。不时不食是孔子的名言,意思是选用食材一定要遵循自然之道,要符合时令节气规律。大自然在不同的时节提供有不同的食材,即俗谚所云“冬鲫夏鲤,秋鲈霜蟹”是也。吃时鲜的、新鲜的,才符合身心平衡的美味及养生之道。必须承认,在工业文明和后工业文明的今天,要做到这一点,已经比农业文明时代难了许多,但事关养生,不容马虎,做做努力,尽量多选时令食材使用,总还是可以的吧!

让我欣喜的是,以上所言种种,在博大精深的陕菜中,有着充分的体现。几年前,几位年轻的学者和大厨,怀着济世爱人之心,在数不胜数的陕菜菜品中,精选出一批养生功效显著的荤、素菜肴以及地方小吃,编成《中国陕菜 养生菜》一书,我在为该书撰写的序言中评价道:“一书在手,春夏秋冬一年四季,应该如何选取食材、必须怎样制作佳肴,才可既美可口、又健体魄,便了然于胸矣!方便于大厨主妇提升厨房技艺,有助于黎民百姓增进身心健康,善哉此书,真是功德无量!”在这里,我要用类似的话语赞扬以人为本,注重养生的陕菜:“心系百姓,恩泽草民;真是功德无量!”

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

yanzinoodle.com  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然提来  
电话:301-777-8888

**OPEN HOURS:**  
10:00am-8:00pm  
全年无休  
6-121

\*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda  
\*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$60-\$100 以上  
\*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

\*\*\*  
DC, MD, VA 各地都可送餐!