

# 人生不可无汤膳



## 煲汤体现以“和”为贵

在新石器时期，汤膳已经出现在古人的餐桌上。在距今七千年前的河姆渡遗址，人们发掘出一些泥制灰陶绳纹釜，釜底残留着液体的痕迹。据专家推测，绳纹釜是河姆渡先民最主要的炊具。他们在釜里灌上水，放好切成块儿的鱼，架在火上。不多时，一釜鲜香的鱼汤就做好了。

等到殷商时，汤膳借着伊尹登上了大雅之堂。伊尹辅佐商汤起兵灭夏，是殷商的股肱之臣。他还有另外的身份，就是厨艺大师，尤精煲汤。《吕氏春秋·本味篇》记载，商汤向伊尹请教治国之道，伊尹说，治国就像煲汤，汤的根本在于水。而酸甜苦辣咸与水、食材相互配合，决定了汤的味道。疾徐不同的火势，可以除去腥膻。五味用多用少；先用后用，都要根据食材将调料“和”在一起，调和好并把握“度”。至于汤在鼎中的变化，那就十分精微，只可意会，不能言传。

古人认为，水自天上来。而肉、谷物和菜肴均为大地所生。煲汤就是聚天地精华于一鼎。只有五味调和，把握火候适宜，才能烹制出鲜美的汤。

由此，思想家将煲汤推而广之，用以说明治理国家需要诸多要素间的协调。而哲学家则联系到天人合一、阴阳相合的道理，煲汤成为“和”的最好比喻物。

汤膳在古人餐桌上的地位很高。在伊尹所著的《汤液经法》中，就有记录十几种汤膳，其中“银海挂金月”（即鸽蛋汤）流传至今。在古人的寿宴、喜宴上，桌上的汤膳更是丰富。宴会上的汤膳，不只种类多，就连上桌的次序也是有讲究的。

上膳规定在清代宫廷饮食中有详细记载。每逢节日、庆典盛宴时，清朝皇家便有宫廷大宴。规定了上膳的各项程序。热膳的头盘是用一对盒汤膳来打头，这是为了让皇帝肠胃舒坦，以便进食后面的山珍海味。也就是说，在宴会以3次上汤为宜，分为宴会前、宴会中、宴会后。

宴席开始前喝汤，能滋润肠胃，促进食欲，帮助消化大餐；宴席进行到了一半，酒过三巡后上第二道汤品，可化解各色菜肴之味，为后面的重头佳肴做铺垫；宴席快结束时，这时就要上酸辣味浓的汤品，给宾客醒酒、解腻、消食。这些次序是很有保健

道理的，这也是让汤膳与养生确立了不可分割的关系。

## 汤膳中的食疗良方

汤膳因其营养丰富且易消化的特点，在早时候被当作是食疗良方。《素问·生气通天论》指出，“阴之所生，本在五味”。而“五味入胃，各归其所喜，攻酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾”，喝“调和五味”的汤，能对五脏起到全面的滋养作用，使得五脏之间的功能保持平衡，保持和恢复体力。

《永乐大典》说，陆游早年结识了汴梁人张山。张老汉80多岁，却耳聪目明，步履矫健。陆游向他请教强身健体的法术。张山说：“香附、姜黄、甘草3味药，研磨成细末，每日早晨空腹用开水冲服三四钱。”老汉接着又说：“这剂汤药叫降气汤。人得病大多由于气不下行，身体下虚而上实，方中之药能导气下行，气顺气通则病不生。”陆游深深叩谢了老人，此后就试着服用该方，也活到耄耋之年。

苏东坡便创了一道有名的汤品“须臾汤”，记录在他的《苏东坡养生诀》中。“须臾汤”由七种药物组成，方中以日常生活中常见的食材生姜、大枣为主，生姜性温，能开胃健脾，驱寒止呕；大枣则是自古以来的保健美容食品，益气补血，配以其他五种药食同源的物品，药味简单又易于服用，使之成为流传最广的养生秘方。

慈禧太后也笃信汤膳养生功效。她每顿正餐用的看馔，要摆满三四张拼

起的膳桌，品种常在百种之上，冷热大菜中不少是汤膳。清宫记载，慈禧有8名御厨为她做汤，一天从早到晚的食谱中，便有五六道燕窝汤品。

慈禧最钟爱的养颜秘方也是一道药食同源的汤膳，叫保元汤。这款汤有五种原料，分别是鲫鱼、瘦牛肉、猪蹄、生山楂、红枣。牛肉能补气养血、滋养脾胃；鲫鱼易于消化，可增强抗病能力；猪蹄含有丰富的胶原蛋白，能使细胞得到滋润；红枣可益气补血；山楂则消食化滞，这些食材注重药理的精心搭配，让保元汤既是一道药膳，又是一道佳肴。可谓由食入药，化药为食。

乡野村夫劳作完毕，打一两黄酒慰劳自己。文人们吟诗作对也喜小酌几杯。这时，汤膳常用来下酒或醒酒。《水浒传》中，梁山英雄们喝汤就往往与喝酒有着密切的关系。饮酒前先喝汤，能起到顺通肠道，保护身体的作用。如第十四回晁盖请雷横喝酒：“一面教庄客安排酒食管待，先把汤来吃。”而酒后醒酒的汤，多为麻辣汤，是用花椒、辣椒等有辛性药理的食材来做底，肉类等温补食材作配，能使头脑更加清醒。

除了麻辣汤，醒酒的汤还有一类，属药汤，主要包括梅汤、二陈汤，还有六和汤，它们更像一种醒酒的饮料。“梅汤”元代时才出现，有治疗中暑、心烦意乱、呕吐不止的作用。

## 五味之和便是汤膳之道

相传北宋嘉祐年间，一位洪州才子约友人郊

游。走得急又来不及做饭，他就把还未烹饪的鸡鱼肉及调料放入瓦罐，加满清泉，盖严密封，塞进未熄的灰炉中用土封存，仅留一孔通气。次日，将掩埋的瓦罐搬出，才开瓦盖，已是香味四溢，细品味道绝佳。此后，众人均如法炮制，并流传到民间。

不只民间喜欢瓦罐汤，皇家也偏爱它。满汉全席中的压轴菜佛跳墙，就属于瓦罐汤膳。

这道名列宴席之首的佳肴来历可不简单，可以说是一出官场现形记。相传清代时，福建来了位新的布政使叫周莲，当地官员就琢磨着怎么巴结他。于是，令内眷亲自主厨来宴请周莲。寻常的菜品入不了周莲的眼，这官员的内眷也是个蕙质兰心的聪明人，便将鸡、鸭、羊肉、猪肚、鸽蛋及海产品等20多种食材、辅料装入酒罐煨制。周莲尝后赞不绝口，问及菜名，官员说叫“福寿全”，意为“吉祥如意、福寿双全”。

瓦罐汤能广泛流传，与其易消化，能养生的特点有关。瓦罐汤通过文武双火九沸九变，用五味三材细细搭配。讲究食性、药理，将诸多食材精华浓缩为一罐。那味道，极尽鲜美，难怪众人对它绝口称赞。

但瓦罐汤要是拿到北方，估计不会引发那么多感叹之声了。因为口味不同。夏季炎热、冬天苦寒的东北地区，居民的饮食就比较粗糙。据《晋书·东夷传》记载，晋朝时的居于东北的挹娄人，

“无牛羊，多畜猪，食其肉”，因此挹娄人的汤膳以猪肉为主。

金代的女真人开始农耕生活后，饮食还是很简单原始。曾有古书记载。其“饮食甚鄙陋，以豆为酱。又嗜半生米饭，渍以生狗血及葱、韭之食。和而食之，笔以芜荑（杂以野菜）”。后来的满族，也没丢掉祖先爱吃猪肉的习惯，并创制出了东北名菜“杀猪菜”。

满族信仰萨满教，每逢年节及喜庆日子，都要杀猪来祭天。猪是祭品，所有部位都不可落下。满族人就将新鲜猪血灌制，文火煮熟，将其切成薄片，放在事先熬制好的猪肉汤中，加上腌制过后的酸菜丝以及精盐等调料，做成杀猪菜。杀猪菜用白煮猪肉，猪肉直接炖煮虽会使汤肥腻。但有了酸菜丝作配，使它吃起来非常爽快。

满族人还有一道主食汤膳，叫酸汤子。制作酸汤子的原料是粗面条。先把玉米粒放进冷水缸中浸泡，待米质松软后碾磨成水面，装进一个大盆里，再放到火炕上自然发酵变酸。做酸汤子时，先用开水烫面备用，再用油盐将葱花、肉丝、海米、蘑菇、蔬菜炒香，然后加入水做成底汤。

五味之和便是汤膳之道。古人云“大象无形，大羹无味”，汤膳的口号也是“汤法自然，膳补有道。”汤需文火慢炖方才鲜美醇厚，人生路也正如煲汤。各种经历如配菜，慢慢走，沉住气，才精彩。

（徐淑荣）

## 医生话健康

### 节后脾胃不适，试试这样调理

春节假期过去，很多人刚回到工作岗位就被腹胀、胃痛、胃口差、恶心等脾胃不适症状折磨得不轻。为什么会出现这种情况呢？又该如何调理脾胃呢？

#### 为什么会出现脾胃不适症状

节后出现腹胀、胃痛、胃口差、恶心等脾胃不适症状，主要是由于节假日期间的生活和饮食习惯变化所引起。具体来说，有以下原因：

1. 饮食过量和不规律：在节假日期间，聚餐多往往会摄入大量的食物，尤其是油腻、辛辣、生冷等刺激性较强的食物，同时饮食也变得不规律，比如两餐合并成一餐，这些都会给脾胃带来很大的负担。

2. 饮酒过量：假期里亲友相聚，难免会饮酒助兴，但过量饮酒会对胃黏膜造成刺激和损伤，引起胃痛、恶心等症状。

3. 缺乏运动：长时间坐着或躺

着会导致胃肠蠕动减缓，引起腹胀、便秘等症状。

#### 如何调理脾胃

1. 饮食调理：饮食方面应该以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，避免过饥或过饱。同时，要注意忌口，避免食用生冷、辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重脾胃负担。

2. 运动调理：适当的运动可以促进肠胃蠕动，促进消化和吸收，增强脾胃的功能。选择适量的有氧运动，如打太极、八段锦、散步、慢跑、瑜伽等。

3. 按摩调理：可以通过按摩、艾灸穴位来调理脾胃，如中脘穴、足三里穴等。

#### 节后应该如何选择食谱

节后选择食谱时，应该以清淡、营养、易消化为主，避免过于油腻、辛辣、生冷的食物，以免加重脾胃负担。以下是一些建议：

1. 蔬菜和水果：蔬菜和水果富

含维生素和膳食纤维，有助于促进肠胃蠕动，改善消化功能。可以选择新鲜的蔬菜、水果，如菠菜、胡萝卜、苹果、香蕉等。

2. 粥类：粥类易消化，对胃黏膜有保护作用。可以选择小米山药粥、红豆薏米粥等。

3. 汤类：煲汤时可加入适量的药材，帮助健脾、和胃、化湿，如薏仁、山药、芡实、陈皮等。

4. 清淡的蛋白质：如蒸鱼、蒸蛋、豆腐等，避免煎炸、烧烤等高温烹调方式。

5. 五谷杂粮：五谷杂粮富含膳食纤维，有助于改善消化功能。可以选择燕麦、糙米、全麦面包等。

此外，还应该注意饮食卫生，避免食用不干净、过期变质的食物。同时，要根据自身情况适量饮食，避免暴饮暴食，以免对脾胃造成过度的负担。

（广西国际壮医医院 甘雨彤）

黄婉恬 整理报道

云南西双版纳的布朗族制茶经验丰富，族人吃茶的方法也很有特色。布朗族人民喜欢喝酸茶，不过，他们不是用开水冲酸茶喝，而是用嘴嚼。将酸茶放入口中细嚼慢咽，味酸香间杂、甘爽具备。

假如配上一定的辅料，既有防病治病的药效，又是味道佳绝的饮料。酸茶配生姜，可用于治疗痢疾；如配菊花，可治暴发火眼，并有清风明目之功；拌以白糖，健脾和胃；兑以米醋，可医治牙痛；拌进蜂蜜，可治便秘；加入食盐，化痰祛火；掺上奶油，帮助消化；单嚼酸茶，提神清心。他们认为这种咀嚼能使茶的清香充斥满口，生津解渴，还能促进消化，身强体健，长寿延年，对身体很有益处。

嚼茶的制作过程很奇特，先把鲜茶叶投入沸水中，煮熟后捞起，凉后，摊开在盆里，再加入盐、姜、辣椒揉搓后，塞进竹筒里，用笋壳封口并用绳索扎紧，置阴凉处放置十来天发酵后，再埋入地下一个月以后就可以食用了。除酸茶外，布朗族人还常吃“烤茶”。这种“烤茶”的做法是将茶叶放进无水的陶质茶罐内，再置于火塘上烘烤。当烤到茶叶出现扑鼻的茶香时，就注入滚烫的开水。这种烤茶香气醇厚，余味深长，也是布朗人最爱饮用的茶。

（欧阳军）

## 布朗族的嚼茶

