

文化漫談

閒談《吃主兒》之二--歷史上的「吃主兒」

方謙光

古語說：「民以食爲天」。人類的生活離不開衣、食、住、行，而「食」是維持生命的第一需要，無論是平民百姓，還是帝王、總統，誰離開「吃」也活不成。當然老百姓的吃和帝王家的吃那還是有很大的不同，普通的北京老百姓叫「吃飯」，臺灣人叫「駕崩」（呷崩），皇上最忌諱這種發音，所以皇上要吃飯只能說「用膳」，誰也不敢說：「皇上要『駕崩』」。古代天子進膳時要「鐘鳴鼎食」，也就是說天子吃飯的時候必須要有音樂伴奏，盛飯的容器不是碗和盤，而要用「鼎」，對於鼎的數目也要有嚴格的規定。天子九鼎，諸侯七鼎，士大夫是多用五鼎，一般平民百姓不能用。至於說伙食標準，皇家和老百姓家更是不同，據說慈禧每一頓飯錢按規定是六十兩銀子，一百零八道菜。如按照當時的物價水準，六十兩銀子相當於普通小老百姓一家三年的伙食費。如此說來，皇家有如此高的伙食標準，營養應該是非常全面，皇帝家族的人一定應該都十分健康長壽才對，但事實則完全相反，皇帝家族的人除了有極個別的長壽者外，大部分都是短命鬼。以著名的長壽皇帝乾隆爲例，乾隆本人在位六十年，活過了八十歲，他的眾多妻妾一共爲他生育了十七個兒子和十個女兒，可算高產，但成活率卻很低。在乾隆的十七個兒子中有七個未成年便夭折，也就活三、四歲。另外有五個只活到二十多歲就一命歸西了，真正能活過三十的僅有五人。乾隆的女兒們更慘，十個女兒中有五個活不過二歲，另外三個活不過二十三歲，只有三女兒活到六十二歲，十女兒和孝固倫公主活到四十九歲，乾隆皇帝的十位公主平均壽命，按虛年計算僅爲十九點七歲。從清朝的歷史上看，皇帝家族裏的龍子龍孫們不但成活率不高，而且繁育能力也更是一代不如一代，一窩不如一窩。康熙皇帝的皇子數量最多，達到頂峰，爲三十五個（其中十五個夭折），雍正皇帝有兒子十個，其中六個夭折，乾隆皇帝十七個兒子，七個夭折。以後的皇帝則是越生越少，到了同治皇帝這兒，就生不出兒子了。光緒、宣統都是過繼他人的，而且也沒有兒子。大清朝之所以滅亡，原因很多，其中一個主要的原因是「龍種」的種群日益萎縮，

最後絕種了。

關於「龍種」的退化，原因也許很多，但據我的分析，「龍種」退化的主要原因是由營養不良引起的。您會說：「你別胡說八道了，皇家富於四海，吃盡穿絕，整天都是山珍海味、雞、鴨、魚、肉，怎麼會營養不良呢」？其實問題就在於此，正因為他們家是帝王家，所以整天只能給他山珍海味和雞、鴨、魚、肉吃，不能吃別的東西，特別是與時令、節氣有關的新鮮蔬菜是絕對不能給皇上吃的。比如說老百姓家常吃的小蔥拌豆腐，香椿芽炒雞蛋之類家常菜就絕對不能給皇上家吃。因為皇上貴為天子，什麼時候想吃什麼，就得有什麼。如果讓皇上在春天的時候嘗過一次香椿芽兒炒雞蛋，他記住這味兒了，突然在三九天想起來了，非要吃這一口兒不可，可是大冬天上哪去找新鮮的香椿芽呢？如果你當時找不來，就犯了「欺君」之罪，非殺頭不可，所以在皇家的食譜中絕對沒有新鮮蔬菜。也可能就是由於皇帝家族的人長期或根本就不吃五穀雜糧和各種新鮮的蔬菜，因此無法攝取人體正常生長所需的各種維生素和營養成分，導致人體的各種功能失調使得整體發育不全和免疫功能低下，所以這才使得「龍種」不斷地退化，生育能力越來越低，能生出孩子，也不一定都能養得活。有關這個問題可以請歷史學家和醫學家、生物學家、營養學家坐在一起，從科學的角度好好地研究研究。

1900年(光緒 26年)八國聯軍攻入北京城，慈禧帶著光緒棄城西逃，早已沒有了太后老佛爺的威嚴，混得和要飯的叫花子也差不多，餓得實在受不了了，也只好伸手向當地老鄉討一口吃的，慈禧從老鄉那兒討來一個玉米麵窩窩頭，咬了一口，這叫香，感覺到這才是終身難忘的美味，比當年皇宮御膳坊裏做的東西可好吃多了。

有一年乾隆皇帝下江南，走入民間，想看看當地老百姓吃什麼，嘗了一口老百姓吃的清水菠菜豆腐湯，連一點兒油都沒有。沒想到乾隆喝了卻大加讚賞，稱之為「清湯白玉板，紅嘴綠鸚哥」(菠菜根兒是紅色的)。

這些整天吃慣了山珍海味和雞、鴨、魚、肉的皇上和皇太后們為何對貧苦老百姓吃的窩窩頭和沒油少鹽的菠菜豆腐湯如此感興趣呢？我想其中原因是除了餓以外，最主要的是皇帝家族裏的人們的體內實在是太缺乏

像玉米麵兒和菠菜豆腐之類食品中的營養元素和化學成分了。所以說「龍種」的種群退化的原因之一就是和他們不良的飲食習慣有關。看起來還是普通老百姓一日三餐粗茶淡飯，蘿蔔、白菜、棒子麵兒窩頭，才是勝似帝王家膳食的健康食品。

在中國歷史上誰是最會吃的「主兒」呢？當然應該首推孔聖人，孔子曰：「食不厭精，膾不厭細」，孔夫子不但對「吃」的要求很高，而且還留下來著名的「孔府菜」。如果按照王敦煌先生所定義的「吃主兒」的「會買」、「會做」、「會吃」的這三個條件來衡量，歷史上能符合這標準的名人非宋朝的大文學家蘇軾，蘇東坡莫屬。西元 1079 年，蘇軾因作詩得罪了皇上，以「謗訕朝廷」罪貶謫黃州(今湖北黃岡)。黃州地處長江邊上，蘇軾就選了一個依山傍水的小山坡名喚東坡的地方蓋了幾間小房子在此閒居，自稱東坡居士。因為當時的黃州遠離京城，是個偏僻的窮鄉僻壤，當地的百姓生活很苦，物價水準很低。蘇東坡到此發現，黃州老百姓雖然養豬，但不善於烹製，老百姓也就不愛吃，因此豬肉的價格就非常便宜。於是蘇東坡就把便宜的豬肉買來精心烹製。把五花肉洗淨切成大方塊，放入壇中，加入蔥、薑、冰糖和大量黃酒，密封壇口，在小火上慢慢燉，四個時辰之後，揭開壇口，只見肉の色澤鮮亮，肉香四溢順風香飄數里，四鄰八舍的人聞到香味，都忍不住前來品嚐，讚不絕口。蘇東坡也不保守，不但歡迎品嚐，而且還把這種烹調秘訣：「慢加火，少著水，功夫到時自然美」傳授給眾人，美食與大家共同分享。人們爲了感激和紀念他，就把用這種方法烹製的豬肉稱爲「東坡肉」，作爲中華傳統飲食文化中的一個精典，「東坡肉」是一道獨特的美食和傳統的名菜，不但國內馳名，還蜚聲海外。在有名的中餐館的菜譜可能都有這道菜。如果你留心看菜譜，從中文名字上可能看不出來有什麼地方不對，可對照的英文翻譯就讓人大跌眼鏡，有的把「東坡肉」就直接翻譯成了「蘇東坡的肉」，把「東坡肘子」翻譯成了「蘇東坡的胳膊」，有的甚至翻譯成了「蘇東坡的大腿」人看了真是啼笑皆非，讓老外看了目瞪口呆，滿頭霧水。如果蘇東坡老先生地下有知，不知應做何感受。

2008 年 6 月 28 日于溪翁莊