

# 嗜辣的宋朝人 开创没有辣椒的“麻辣帝国”

吃货们,你们知道吗,宋朝可是吃货的好时代。煎炒烹炸这些做法是到宋朝才开始完善的,萝卜、白菜这些蔬菜是到宋朝才开始普及的,川菜这一菜系也是到宋朝才开始一枝独秀的,现在素菜馆子里琳琅满目的仿荤食品也是从宋朝开始遍地开花的。赶快来看看麻辣宋朝都吃些什么;品品苏东坡自调的“鸡尾酒”。



苏东坡把剩酒倒进大缸里,用差阳错制成了最早的“鸡尾酒”

## 麻辣宋朝 不仅川人嗜辣,粤人也爱辣

宋朝没有辣椒,但是宋朝人却喜欢吃辣。

在这片土地上,能提供辣味的食材有很多,葱、姜、蒜、胡椒、韭菜、茱萸、芥末和芥菜疙瘩。宋朝人吃的辣,主要得自生姜、胡椒、芥末和辣菜,辣菜就是芥菜疙瘩。

《东京梦华录》载,汴梁夜市上出售辣脚子,酒店门口还有小贩托着白瓷缸子卖辣菜,这辣脚子和辣菜其实都是用芥菜疙瘩做的。把芥菜的根茎洗净,去皮,切成条,封缸腌制半个月,起缸叫卖,是辣脚子;如果只腌制一夜,浇上醋和小磨油,就是辣菜。

《梦粱录》上说临安夜市上出售辣菜饼,这应该是一种带馅儿的面食,用芥根做馅儿。芥根很辣,所以叫辣菜饼。

宋朝食谱《吴氏中馈录》里有一道芥菜瓜儿,做法是这样的:把芥子碾细,放到碗里,用温开水调匀,再用细纱过滤掉杂质,加醋调味,做成最简易的芥末酱,拿来腌渍黄瓜。这道菜在今天叫作芥末

黄瓜,很辣,很爽口。

宋朝人把爽口的辣味分成两种,一种是芥辣,一种是姜辣。临安早市上常有摊贩叫卖姜辣羹,那是用鱼头鱼尾和大量的姜末熬制的鱼汤,姜辣和鱼鲜相得益彰。

现在湘菜和川菜里都少不了辣味,宋朝没有湘菜,但是已经有了川菜(北宋有三大菜系:南食、北食、川饭),那时候的川菜也很辣,而且跟现在一样突出麻辣,因为里面放了很多胡椒和姜末。

北宋初年,宋太宗问大臣苏易简:“食品称珍,何物为最?”苏易简说,把姜、蒜、韭菜切碎,捣成泥,兑上水,加胡椒,加盐,混合均匀,是无上的美味。这个苏易简是四川德阳人,也许四川人偏爱麻辣的饮食习惯就是从他那传下来的。

奇怪的是当时的广东人也爱吃辣,北宋张师正《括异志·倦游杂录》说粤人喜欢用姜末调制白蚁卵做下酒菜,味道辛辣。由此可见,广东的生猛饮食果然源远流长。

## 苏东坡的“雪堂义樽” 比鸡尾酒更靠谱的佳酿

当年苏东坡惹朝廷不满,被发配到黄州务农,工资停了,奖金没了,津贴什么的更不用说。他又不会经商,没有来钱的地方,全靠几十亩薄地养活家小,秋收冬种,春耕夏锄,可是家里面却不缺好酒。

那些好酒当然不是他花钱买的,他买不起;也不是行贿者送的,因为他已不是领导,别人犯不着巴结他;更不是他自己酿的,因为苏东坡虽然懂酒,但不会酿酒。他曾经异想天开,用糯米掺蜂蜜来酿酒,以为酿出来肯定很甜,谁知蜂蜜腐败变酸,糯米长满绿毛,成品酒五彩斑斓,好像夕阳下的臭水沟。他不甘心,大着胆子尝了一口,把肠胃喝坏了,拉稀拉到腿肚子打颤(参见《避暑录话》)。

那么苏轼是从哪儿弄来的好酒呢?还是别人送的。他是大文豪,文章和诗词驰名天下,好多人仰慕他,所以送酒给他喝,包括黄州周边四五个地市的领导,都把各自辖区最有名的好酒寄到他家里去。

老苏是很爱喝酒的,可惜量太小。“饮酒终日,不过五合”(参见

《书东臯子传后》)。花一天时间去喝,只能干掉半升(五合为半升,宋朝半升约三百毫升),最多相当于一瓶啤酒。领导们前前后后给他送了几十斤好酒,他只喝了几斤,剩下的不舍得卖掉,就在屋里攒着。

他家北墙根儿一长溜酒坛子,每个坛子里都装着大半坛名酒。到了夏天,坛子密封不好,苍蝇蚊子乱飞,苏轼怕酒坏掉,找了一个大缸,把那些剩酒统统倒进去,盖上盖子,封上黄泥。什么时候来了客人,就从缸里舀酒待客。苏东坡在黄州时给自己盖过三间简易房,房间四壁画满雪景,美其名曰“雪堂”,那一缸混合酒就存放在雪堂里,故此老苏为它取名“雪堂义樽”。

其实苏轼应该顺手从鸡尾巴上拔根毛,“哗啦哗啦”把酒搅匀,然后改名“鸡尾酒”。因为我们知道,大约要到七百年后,纽约某酒馆一个名叫贝特西·弗拉纳根的服务员把几种剩酒倒进一个大容器里,冒充新酒给客人喝,结果鸡尾酒就横空出世了。

李开周《宋朝饭局》

# 要战胜癌症不能硬碰硬,得有智慧

## 癌症喜欢与人“躲猫猫”

中医学有一些根深蒂固的原则:“医家如同病家”,“用药就像用兵”。清朝名医徐大椿还专门以此为论,写过论著。同时,古代医家也往往把治疗过程看成是一个博弈过程,“病”看成是有智慧的实体,往往讲究病与机体的互为消长、进退、转归等。其实,这个认识是很深刻的,充满智慧的,特别是像癌症这类疾病。

然而,长期以来,特别是文艺复兴以后,在西方,人成了世界的中心,而且是唯一的中心。人类日趋狂妄,认为能够认识一切,征服一切。上个世纪以美国为主的医疗科技界对付癌症时,外科的扩大根治术也好,化疗也好,再加上骨髓移植、大剂量放疗,其实,根深蒂固的认识都只有一个:癌症只是个普通的病,一个静态的对象,仅仅比较错综而已,人的智慧与能力,一定能够彻底征服它,只不过比较难一点而已!但人们恰恰忘了更为本质的一点:癌症本身也是一个生命体!它与生命一样,充满着生存的智慧,只不过是生命中难以避免的偏差而已!很显然,对付它也需要有智慧。

人们首先要承认一点:癌细胞是正常细胞的异化,或者说变异;癌症则是这类细胞的组合体。凡是正常生命所具有的特征,癌症及癌细胞都有,而且,还有着比正常细胞更强势之处。例如,它具有无限复制的能力,具有不死的特征,具有到处隐避、逃窜,攻击、侵占人体其他组织,掠夺充分的营养,建立自身血管供应系统,完善自我“联络网络”等的特征。

因此,癌细胞是充满智慧的。我们要特别强调:其实,在健康领域,人的很多“对手”都有智慧!就像细菌、病毒,它们也是一类生命体,尽管它们不像癌细胞这般复杂,但它也有生命。所以,尽管我们不断开发出强大的抗生素,但是经过变异,细菌提升了耐药性,就出现了超级病菌。而癌细胞,它的智慧更在病毒、细菌之上。

因此,我们要和癌症“博弈”,癌症并不是傻傻地呆在那里,等待着你去打击!它有着生命所具有的所有智慧!因此,你必须谦恭一点,谨慎一点,好好想一想;要研究它的属性、特征。

癌细胞作为一个有智慧的生命体,它和人类有着错综且特殊的亲缘关系。它原先是人类的一部分,是人类正常细胞的变异,就像“安史之变”的安禄山一样,原先是唐朝一员镇边大将。很多情况下它只是潜伏着,没有任何动静,但一旦时机成熟后,它就会发起猛烈攻击,让你措手不及。癌细胞是群潜伏的“恐怖分子”,平时风平浪静,悄悄地“招兵买马”,时机不成熟不会轻易动弹,甚至走走停停,还会退回去,回缩到看似正常状态;也许,时机一直不成熟,它一辈子也不会起事,与主体一直相安无事地相处着!

因此,英国学者格里夫斯就说:很多情况下癌症是躲藏着的,与人类躲猫猫,但一旦它发起进攻,常会令人措手不及。在它的突然进攻下,人类需要运用智慧来应对突如其来的攻击,不能只是盲目地反击。



癌症本身也是一个生命体,对付它需要有智慧 漫画 雷小露

## 癌细胞“过五关斩六将”才得以转移

浸润、转移及复发是临床上癌症最显著的特征,也是其致死的主因。癌细胞的浸润或转移类型多种多样。按照汤钊猷教授的形象说法:癌细胞的转移,如同关云长“过五关斩六将”,有诸多环节。

先是“离家出走”,正常组织中,细胞和细胞间是互相黏附的,就像一个家庭。细胞遗传特性的改变,使得细胞膜“黏附分子”丢失,故促成了坏孩子的“离家出走”。次是“穿墙而过”。遗传特性改变使得癌细胞能分泌出酶,借助这些酶,癌细胞常可穿过细胞的基底膜和细胞外基质,侵犯邻近组织。再是“进入血管”。癌细胞一旦进入血管,就可能各处“作案”。其后“上岸落脚”。癌细胞还需要“码头”上岸。接着是“血管生成”。即使顺利登陆,如果没有解决弹药粮食的补给,还是不行的。因此,癌细胞会分泌血管生成因子,促使肿瘤内的血管形成,以提供足够的养分,最后,才能形

成转移灶。这一过程中,登岸的“恐怖分子”还需与当地“坏分子”有所勾结,汤教授认为:局部的炎症细胞就是“坏分子”之一。临床中我们注意到:肺癌骨转移常是临床癌症的首发症状,很多骨转移者,转移部位往往原本局部有过外伤史。因此,会误以为只是外伤复发,一些骨肉瘤患者也是如此。我们认为:这可能正体现了“苍蝇不叮无缝的蛋”,与汤教授所言契合。

此处借用汤教授的描述,无非是想说明癌转移的复杂性,如同“过五关斩六将”一样。它充分体现了癌症作为生物体,具有惊人的“智慧”!因此,简单的“几斧头”就想控制它的转移,只是狂妄人类的单纯想法而已!

此外,过去认为的只要把住“一关”,癌转移就不能成功,现在看来错了!此路不通,癌细胞还可走别的路。就像人们堵住某些血管,它还可以另辟蹊径一样。

《生了癌,怎么办》



何裕民 编著  
上海科学技术出版社

本书由何裕民教授南京工作室推荐,何教授本人将于8月亲临南京。

咨询电话:  
025-85553916