

引用:孙力,赵仁龙.长安薛宝辰与《素食说略》[J].陕西中医药大学学报,2023,46(4):69-72.

长安薛宝辰与《素食说略》*

孙力** 赵仁龙***

(陕西省中医药研究院文献信息研究所,陕西 西安 710003)

摘要:考察薛宝辰的生平事迹,总结《素食说略》一书的学术渊源和体例结构,分析其内容的学术特色,即素食之美,有所体味;茹素养生,亦可养性;素材为君,佐使药味。《素食说略》因其记载素食菜肴种类繁多,介绍原料知识烹饪技法翔实可行,论述茹素诸多美味体验和养生益处,而成为食养著述史上的经典之作。

关键词:薛宝辰;长安;素食说略;食养;特色

中图分类号:R21

文献标识码:A

文章编号:2096-1340(2023)04-0069-04

DOI:10.13424/j.cnki.jstcm.2023.04.013

薛宝辰,清末民国长安人,素以仕途显赫、道德文章为重,然其生平事迹不甚明了,多有讹传。其医学思想,特别是所著《素食说略》体现的素食养生理念亦常为世人所略。现据《薛宝辰墓志铭》《清代官员履历档案全编》等文史资料,重新梳理薛宝辰的不凡人生,并仔细研读《素食说略》,全面阐释蕴含其中的素食养生文化,以飨读者。

1 薛宝辰生平

薛宝辰,原名秉辰,字寿萱,或寿宪,一字幼农,晚年又字遁嘉,号清逸道人,陕西长安杜曲寺坡村人。生于清道光三十年(1850)七月,卒于民国丙寅年(1926)六月,享年七十七岁。无子,以侄薛汝成嗣之。光绪二年丙子(1876)科本省乡试举人,十五年己丑(1889)科会试中式进士,改翰林院庶吉士,十六年(1890)散馆授职编修,十九年(1893)充山西正考官、国史馆协修官。本年三月考试翰詹,钦定二等第七十三名,奉旨著照旧供职^[1]。庚子年(1900),慈溪太后西逃,随扈至西安,遂居于家凡七年。二十八年(1902)陕西宏道高等学堂成立,薛宝辰任总教习。丁未年(1907)入都,三十四年(1908)转侍讲。宣统元年(1909)充文渊阁校理、功臣馆纂修,三年(1911)迁翰林院侍读学士,充咸安宫总裁^[2]。辛亥革命后,薛宝辰柴门谢客,不复与闻国事,乃澄心著述。因年衰腿不良

于行,于癸亥年(1923)旋里。民国十五年(1926),由咸阳李岳瑞撰书、郿县王尚玺刻石的《薛秉辰墓志铭》,较为详细地记载了薛宝辰的生平事迹。

薛宝辰为饱学之士,工诗书画,时称“三绝”,公事之余,勤于著述,有《宝学斋文诗钞》《仪郑堂笔记》《筌蹄编》《关中书院课艺》等文艺作品,且深谙史地,现存著述有光绪十年(1884)刊行的《读历代史地理志日记附州县沿革》、清光绪十四年(1888)刊行的《唐书地理志京兆府华州同州凤翔府陇州兴元府洋州凤州兴州金州均州延州鄜州丹州宥州夏州银州麟州商州邠州坊州绥州各县沿革考》及《关中形式考》等数种。晚年人称“寿老”或“薛寿老”,并以品学兼优、德高望重而被县知事及閤邑绅士,专电敦请为咸宁、长安两县合一后邑志之总纂,允为关中第一流人物。

薛氏致仕后,唯藉医术自养,其辨证用药,多出先哲医书外,而效如桴鼓。医理亦称精湛,与民国陕西国医馆白星午、居筱楼、马瑞轩并誉为关中瘟病学派四大名医。同晚清渭南温病学家曹文远或有渊源,1958年陕西省中医研究所印行的《温病湿温提要》,署名为“渭南曹文远著,长安薛宝辰述”,按曹文远著有《温病提要》一卷,较有影响,为时人所推崇,此书名为《温病湿温提要》,是为薛宝辰对其整理增补而成,而古人往往述而不作,故其

* 基金项目:陕西省中医药管理局2017年科研项目(JCPT051)

** 作者简介:孙力,副研究馆员,研究方向:中医图书情报。E-mail:caroline000624@163.com

*** 通讯作者:赵仁龙,助理研究员。E-mail:zhaorenlong0314@163.com

医学传承由此可见一斑。薛氏另有《医学喻晓》《医学论说》《医学绝句》《本草筌蹄》等医著数种,今皆未见。其晚年又崇信佛教,所编《絜羞说略》即现存《素食说略》,为影响后世素食养生较大的一本专著。

2 《素食说略》其书

历代不乏饮食烹饪著述,自春秋战国以来,有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百余种,而长安薛宝辰所著《素食说略》便是其中独具特色的一部。此书受佛家“杀戒宜除”的影响较深,但仍不失为一部有实用性和史料价值的素食养生专著^[3]。较之北魏贾思勰所著《齐民要术·素食》、宋代夏竦斋所著《本心斋蔬食谱》、林洪所著《山家清供》及清代曹庭栋所著《养生随笔·粥谱》等素食论著,《素食说略》不只内容丰富多样,而且制法考究易行,向为喜嗜素食养生者所欢迎^[4]。该书现存版本有:民国初年西安义兴新印刷馆刊行本、1984年中国商业出版社《中国烹饪古籍丛书》本、2020年中国商业出版社《中华烹饪古籍经典藏书》本。

2.1 素食渊源 “素食”一词最早见于《诗经·伐檀》中的“彼君子兮,不素食兮”,素食在古今有三种含义:一是蔬食,这与我们现代意义上的素食相符,即食用一切可用来佐餐之草本、木本植物和菌藻类等加工制作而成的食物;二是生吃各种瓜果植物,这与现代意义上的天然纯素食很相近;三是无功而食禄,说明素食已从物质层面上升到精神层面^[5]。素食观念在中国源远流长,民间素食传统可追溯到夏商时期,相传夏桀王于乙卯日被商汤所灭,而商纣王于甲子日被周武王灭亡,因其皆为暴君,后世诸侯以之为鉴,加之葆淳朴以自然,益寿延年,便在甲子、乙卯日斋戒茹素,民间也即效仿俭养,初一、十五食素的习俗遂流传至今^[6]。《大戴礼记·易本命》云:“食肉者勇敢而悍,食谷者智慧而巧。”^[7]中国古代讲求药食同源,其不仅是一种“寓药于食”的治疗方法,同样也是一种“寓养于食”的生活方式。先秦时期,《诗经》记载了许多药食两用的谷物和植物,而在秦汉医书方面,湖南农学院、中国科学院植物研究所曾对长沙马王堆出土文物进行鉴定,共鉴定出17种农产品,涉及谷、豆、瓜果、蔬菜、麻等类,其中有8种农产品稻、

麦、黍、大豆、赤豆、枣、葵、姜,在马王堆出土的简帛医书《五十二病方》《养生方》《杂疗方》中能找到其预防疾病的记录^[8]。中医历来重视饮食与疾病治疗的关系并积累了大量的经验^[9],《黄帝内经》曰“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”^[10],《金匱要略》云:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则补体,害则成疾。”^[11]说明饮食健康在于均衡性,不挑不拣,不偏不倚,成为指导后世饮食养生的医学理论。中国素食文化亦深受佛教影响,南朝梁武帝萧衍是一位非常虔诚的佛教徒,积极提倡素食,曾颁布《断酒肉文》令天下僧尼不得食肉。唐代孙思邈认为“安身之本,必资于食”^[12],故其在《千金要方》中专列《食治》篇,记载了五谷杂粮和蔬菜瓜果的饮食之用。延至宋代,典籍记载更是丰富。据《东京梦华录》和《梦粱录》记载,北宋汴梁和南宋临安已有专门经营素食的食肆。林洪《山家清供》所载104篇经典素食,不仅指与“荤”相对的饮食,而更是一种包含养生学思想的清雅膳食^[13]。首次记载了中国特色的仿荤素食:假煎鱼、胜肉夹、素蒸鸡等,仿荤素菜的制作与流行代表了宋代烹饪技艺的最高成就,食素已成为宋代社会各阶层都普遍推崇的饮食风气的一部分^[14]。及后元明清三代,素食的记载越来越多。清代曹建在《调疾饮食辨·序》中言:“饮食为生人大欲,拂之则颠,纵之则流,诚不可不辨也。观经传所载,以及本草、职方、诸子百家,言饮食者甚繁。古人诏保寿有三,其一在腹中,量所受即是。”^[15]近代,革命先行者孙中山,因奔波劳碌,患有严重的胃溃疡,医生建议其食素,于是就有了“戒除肉类、治愈胃疾”的“病者自述”。孙中山早年行医,深谙营养健康之道,之后将吃素与革命联系在一起,并把提倡吃豆腐写入《建国大纲》:夫豆腐者,实植物中之肉料也,此物有肉料之功而无肉料之毒^[16]。现今民间亦有食素能延年益寿之说,认为吃素可以平衡五脏六腑,使人内心纯净,少生烦恼,起到身心兼修的作用^[17]。

总之,中国的素食养生文化,糅合了道家的清淡养生,儒家的修身养性,医家的食疗养体,佛家的慈悲养心,还有对世俗口味的理解包容——托荤,这是中国素食中最具特色的一条道路,体现的其实正是大开方便法门的众包精神。在中国古

代,茹素往往具有情感之寄托和生活之艺术,吃法平易,原料简朴,做法简单,却能留住田野的清气和祥和的家的温暖^[18]。中国人的茹素,从来都并非一种顺我者昌、逆我者亡的主义,清代李渔《闲情偶寄》说“疏远肥膩,食蔬蕨而甘之”,在这种意义上,茹素已经不再是简单的饮馔之道,而是人与自然如何和谐永续共处的思考,薛宝辰的《素食说略》就是这种思想的集萃^[19],记录 200 多种素食,其丰富性大大地超过了前代,把中国传统的素食文化提高到了一个崭新的高度。

2.2 《素食说略》内容 该书主要介绍了清朝末年的 170 余道素食,所用原料包括蔬菜、菌类、果品、豆制品、部分主粮等。在“自序”中,作者力主食“畦蔬园蕨”^[20],认为其“美于珍馐”,强调新鲜蔬蕨,不仅芳香,而且能洁肠胃;认为“蔬笋自饶风味,佐颐养以清供”,指出蔬菜本来就富有风味,既提供了清爽适口食品,又可以保养身体。“例言”指出制菜的要诀:菜之味在汤,而素菜尤以汤为要。作者反对将水果油炸食用,认为水果的“色、香与味俱臻绝伦,而食者以油炸之,以糖煮之,使之清芬俱失,岂非所谓暴殄者乎?”卷一主要记述各种调料、腌菜及豆制品的做法,卷二、卷三记述各种菜肴的烹饪,卷四则是对粥、饭、饼、面、汤等做法做一归纳。做法描述详尽,易于操作,且突出了素食的功效。

该书取材来源广泛。既有采摭文献的古代记载,如《说文》中的脯干肉(即菜脯,胡豆、刀豆、苜蓿、香椿、茭白等皆可作脯)做法,《山家清供》中的金玉羹做法;又有吸纳各地的近人遗法,如蜜炙莲子、蜜炙栗为安徽庐江刘心斋法,素火腿为浙江杭州医学家王孟英法,菜羹为湖南长沙曾文正公法,面条为河南开封袁文诚法,煮落花生、枣羹为舟上人法;还有享誉一方的民族名店特色,如京师回民“元兴堂”做法的果羹,京师素饭馆“六味斋”做法的罗汉面筋,等等。该书兼容并蓄,较早记载了一些新兴的食物称谓,如“罐头”“酱油精”“味精”等被作者收进附记,并载有实际考察,天厨味精厂所制酱油精、味精入汤后,汤味“隽永腴美,足以悦口,而又绝无肥膩腥膻之气”。特别是,有专门考证“辣椒”一词也较早见于该书“辣椒酱”条,认为陕西是始谓“辣椒”的较早地区^[21]。现今被科学

研究证实有一定抗癌作用的花椰菜(菜花),晚清时由欧洲传入中国,薛宝辰在《素食说略》中对花椰菜有了最早的记载^[22]。总之,该书内容涵盖面极广,具有一定的实用及史料价值。

3 《素食说略》特色

在中国食养古籍中,《素食说略》因其记载素食菜肴种类繁多,介绍原料知识烹饪技法翔实可行,论述茹素诸多美味体验和养生益处,而成为食养著述史上不可多得的经典之作。

3.1 素食之美,有所体味 《素食说略》充分反映了薛宝辰对素食养生的认识及体味特征的概括,书中描述素食之形态,多用清爽、清腴、清致、腴美等视觉体验之词,如谓葛仙米的吃法是:“取细小如米粒者,以水发开,沥去水,以高汤煨之,甚清腴。余每以小豆腐丁加入,以柔配柔,以黑间白,既可口,亦美观也”;素食之气味,多用清芬、清香、香美等嗅觉体验之词,如“虎蹄菌,亦脆亦腴,清芬可邑”,“菜能芬人齿颊者,香椿头是也”;素食之口感,多用脆美、滑美、软美、甘美、鲜美等味觉体验之词,如“腌胡荽蕨,以香油与醋拌食,甚脆美”,“素火腿,蒸熟,切片食,甘美无似,并益人”,如“兰花蘑菇,以滚水淬之,加高汤煨豆腐,殊为鲜美”,龙头菜“此益母草嫩苗,京师天坛内甚多,以香油、酱油、料酒炒之,甚清脆也”等;在素食之整体回味上,认为素食具有清致、清永、清隽之感,如“荠菜为野蕨上品,煮粥作齏,特为清永;以油炒之颇清腴,再加水煨尤佳”。

3.2 茹素养生,亦可养性 “蔬笋自饶风味,佐颐养以清供。禽一任飞潜,得眼前之生趣”,作者认为茹素使人们营养身体的同时,亦可欣赏到生机的乐趣,从而遵循了“生机贵养,杀戎宜除”的佛家养生观点^[23]。卷一至卷四,多处列举了素食制品对身体的益处。如卷一中提及“腊水最益人,不生蛆,且经久不坏”;“腌莴苣卤,可以经久不坏,最益人……且能杀腹中诸虫,尤为益人。”卷二中载述“石芥以香油、盐拌食,其爽口醒脾”,卷三中载述“麻茶酱:芝麻酱入盐及清茶少许搅之,愈搅愈稠,可以箸取。吃饭、吃粥、吃饼,无不相宜。香能醒脾,润可养液,非仅蔬中美味也。”卷四对粥食进行了详尽的描述,尤其是总结出了不同粥品的功效,如可以培补去病的粳米粥,“薏米粥:除湿热,已

泻。莲子粉粥:健脾胃,止泄痢。芡实粉粥:固精,明耳目。菱实粉粥:益肠胃,解内热。栗子粥:补肾,益腰脚。核桃仁粥:补命门火,亦少加盐。白术末粥:健脾胃,去风湿,宜加糖。”这些论述都与药食同源的中医理念及现今大众所重视的食疗养生需求不谋而合。

3.3 素材为君,佐使药味 中药讲究性味配伍,并深刻影响到日常饮食的制作。素食制作有君材佐料之说,为达到上佳效果,在佐料的配用上,多选择药食同源的中药材提鲜增质,如芫荽在烹调中有去腥、调味和增进食欲等功能,是日常生活中不可缺少的调味香料^[24],不仅“久藏不坏”,而且“吃粥下饭,胜肥脓数倍”,这在《素食说略》中有比较充分的体现。如腌五香咸菜时,放入“甘草六两…入大香、苧萝、花椒”;煮腊豆时“须加花椒、大小茴香”;腌茼蒿、腌瓜时“以花椒、茴香、玫瑰花拌之,味更香美”;做咸豆豉时,除用到花椒末、茴香,还用到大黑豆、八角、小香、砂仁、紫苏叶末、去皮苦杏仁、陈皮、甘草、生姜米、干瓜丁、油桂、白蔻末等;制醋浸菜时,“浸入莱菔、胡莱菔、生姜、王瓜、豇豆、刀豆、茄子、辣椒等,愈久愈佳”,其中葫芦科王瓜果实熟时橘黄色,具有清热生津、化痰通乳之功效。腊八粥被称为养生佳品,其味多样,清香甜美,且营养丰富,各地因风俗的差异,原料做法各异,《素食说略》则说:“腊八粥,以栗子、芡实、菱米、莲子、薏米、白扁豆、松子仁、核桃仁之类,与粳米同煮。”粳米作为其中君材,将药食融为一体,既能增加药物的作用,又对胃肠道起到保护作用^[25],对于年老体弱病患者尤为适宜。

4 小结

《素食说略》所记载的内容,丰富程度大大地超过了前代,把中国传统的素食文化提高到了一个崭新的高度,也对后世饮食产生了深远的影响。《素食说略》使大家至今仍能了解清末的饮食风貌及素食养生的发展状况,对研究烹饪史、食养史有一定的史料价值,对事厨者、美食养生者,亦大有裨益,中华烹饪古籍丛书顾问委员会副主席、川菜大师牛金生曾说“《素食说略》不仅带给他只是信息,更给他带来了从厨路上永不枯竭的食材甘泉”^[26],期望《素食说略》所兼具的素食养生理念及其丰富内涵在新时代健康中国建设中大放光彩。

参考文献

- [1] 秦国经. 清代官员履历档案全编-1[M]. 影印本. 上海: 华东师范大学出版社, 1997: 733.
- [2] 高峡. 西安碑林全集 101 卷墓志[M]. 广州: 广东经济出版社, 1999: 5513.
- [3] 陕西省地方志办公室. 历代咏陕诗词曲集成近现代部分下[M]. 西安: 三秦出版社, 2007: 608.
- [4] 张士魁. 《素食说略》话食草[J]. 食用菌, 1988, 10(2): 46.
- [5] 中蕾, 樊志民. 素食初探[J]. 青年时代, 2020(1): 135-137.
- [6] 张亚培. 做个素食一族[J]. 乡音, 2008(5): 54.
- [7] 黄怀信, 孔德立, 周海生. 大戴礼记汇校集注[M]. 西安: 三秦出版社, 2005: 1407.
- [8] 郭幼为. 出土医药文书的本草考古[N]. 中国社会科学报, 2021-02-04(4).
- [9] 杨华升, 杨诚, 华鑫, 等. 新型冠状病毒肺炎营养与中医食疗应对[J]. 陕西中医药大学学报, 2021, 44(2): 1-5.
- [10] 杨永杰, 龚树全. 黄帝内经[M]. 北京: 线装书局, 2009: 52.
- [11] 范永升. 金匱要略[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2003: 401.
- [12] 高文柱, 沈澍农. 备急千金要方[M]. 北京: 华夏出版社, 2008: 463.
- [13] 徐睿琦, 李俊德. 《山家清供》中的中医食疗养生思想初探[J]. 世界中西医结合杂志, 2015, 10(5): 599-601, 604.
- [14] 杨莹. 宋代烹饪技艺研究: 兼论宋代食品的贮存加工[D]. 开封: 河南大学, 2012.
- [15] 周仲瑛, 于文明. 中医古籍珍本集成·调疾饮食辨[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014: 7.
- [16] 佚名. 探寻素食主义的历史传承[J]. 北京农业, 2014(5): 34-39.
- [17] 佚名. 新素食时代[J]. 医疗保健器具, 2001(6): 38-39.
- [18] 许大昕. 古朴颐养的素食之味: 读王子辉《素食养生谭》[J]. 中国食品, 2007(11): 10.
- [19] 鲁伊. 中国古代的素食文化[J]. 知识文库, 2015(13): 58.
- [20] 薛北辰. 中华烹饪古籍经典藏书·素食说略[M]. 北京: 中国商业出版社, 2020: 123.
- [21] 吴正格. “辣椒”新语[J]. 书屋, 2016(5): 75-77.
- [22] 吉同林. 抗癌佳蔬话椰菜[J]. 中国食品, 1995(4): 5.
- [23] 南江. 《素食说略》[J]. 中国食品, 1985(6): 29.
- [24] 钱文文, 辛宝, 史传道, 等. 芫荽的保健功能研究概况[J]. 陕西中医药大学学报, 2016, 39(5): 116-119.
- [25] 吴丽丽, 周蓓, 陈豪. 论白虎汤中粳米的应用[J]. 河南中医, 2018, 38(1): 9-11.
- [26] 张士魁. 《素食说略》话食草[J]. 食用菌, 1988, 10(2): 46.

(修回日期: 2022-11-01 编辑: 巩振东)