

姜：美味的草根

文 / 马俊江



姜，李时珍概括其用，说“可蔬可和，可果可药”。

姜入药，但品类不高，只入得中品。而且，本草学家还不断告诫人们不要多吃。南朝的陶弘景说：“久服少志少智”——吃多了人会变笨；唐代孙思邈说：“八九月多食姜，至春多患眼，损寿减筋力。孕妇食之，令儿盈指。”——眼疾还没什么，可损寿，让婴儿多长几个手指头，想想都可怕。

把姜当水果吃，恐怕今人难以想象；“可和”就是“和味”，用姜调味，流传至今。《吕氏春秋·本味》记大厨师伊尹讲人间美味，讲到调味品的时候说：“和之美者：阳朴之姜，招摇之桂”，姜被放在了首位。招摇和阳朴都是地名，招摇在楚，阳朴在蜀。古人说姜，首先想到的往往就是蜀姜。《后汉书·左慈传》记左慈用方术从铜盘中钓鲈鱼献给曹操，曹操得鱼望蜀，叹道：“既已得鱼，恨无蜀中生姜耳。”

姜有老姜嫩姜之分，调味的是老姜。元人王祜《农书》说：“老姜味极辛，可以和烹饪，盖愈老而愈辣者也。”做菜的，是嫩姜。《千字文》里讲：“果珍李柰，菜重芥姜。”古人世界里，最珍贵的水果是李子和柰子，最重要的蔬菜是芥菜和嫩姜。孔子就爱吃嫩姜。

过去的读书人谁能不读《论语》呢，读过了，也就记住了圣人的“不撤姜食”。李泽厚猜测说孔子“老吃姜，可能为了抵御寒气和杀菌？”李先生是思想家，可这个猜测实在不怎么高明，他知道姜是“御湿之菜”，但知其一不知其二。汉人孔安国注释说：“斋禁荤物，姜辛而不荤，故不去。”荤，今人指肉食，古人指有气味的草，所以“荤”字从草。古人以葱姜蒜等辛菜为荤菜，佛道、斋戒的禁荤，首先就是因为以荤菜气味“不洁”。但姜例外，是不荤的辛菜。和尚可以吃，斋戒也可以吃。当然，孔子斋戒“不撤姜食”不只是“合

礼”，更是因为爱吃。另一位汉人郑玄这样解释孔子的“不撤姜食”：“不去此物，以芳香故也。”别的辛菜因为气味被人讨厌，姜却因气味芳香被人爱。诗人更是偷梁换柱，把姜的“辛”换成了“馨”：“茝姜馨辣最佳蔬”（宋·杨万里《芥菹》）。

紫姜也就是嫩姜，因为鲜嫩的姜芽有好看的淡紫色。嫩姜怎么做菜呢？《论语》没说，《本草纲目》说了很多：“生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜饯调和，无不宜之。”诸多吃法之中，王祜以为“最宜糟食”。糟是酒糟，但糟姜如何做呢？贾思勰《齐民要术》有记：洗干净，削去皮，腌藏在十月做的酒糟里，用泥封容器的口，过十天，熟了。取出来，用水洗净，再放进蜜里面。大的中间破开，小的整块用。竖着盛四块上席。贾思勰是山东人，孔子的老乡，不知孔子的姜食是否就是这样的糟姜，四块一盘，摆在面前桌上。是，或者不是，紫姜都是人间美味。■