



沈宏非： 当食物不再只为了 果腹的时候

各行各业都得有一技之长。写美食的人那么多，沈宏非自谦说自己的特色是“特别馋”，同时“特别不懂美食”；而写美食专栏，优势倒是在于“守时”和“打字快”。

□ 记者 | 阙 政

民以食为天。饥饿年代，人最基本的梦想不过是吃顿饱饭。从梦想吃饱到吃饱了才能做梦，本意为果腹的食物，于是总被拿来与文化相提并论。在“写食主义”的沈宏非看来，食物被赋予文化含义，正是从“食物不再只为果腹的时候”开始的——或者说，“当人类开始有了‘吃饱了撑的’这种感觉的时候。”

记入味蕾的文化

追溯起来，当史前人类在岩石上描画可食用动物的图案时，已经有点“吃饱了撑”的意思。到战国、秦汉，关于饮食之礼、酒饌之道，更是大规模地散见于六经。

《论语·乡党》记录了不少孔子的饮

食习惯，其中的“食不厌精，脍不厌细”、“失饪不食，不时不食”、“食不语，寝不言”，经历无数世代逝水洗礼仍然完好地融进了现代人的味蕾。无独有偶，《礼记》中也有明确的“乡饮酒之礼”等饮食文明存世。

“甚至有某些很严肃、很‘伟光正’的书，也可以当作食谱来读。”沈宏非说，“比如《吕氏春秋》的《本味》、《素问·脏器法时论》等等”。

翻看《吕氏春秋》，确乎如此。打头的《审时》、《辩土》、《任地》、《上农》几章，已经细致到食物的产地关怀，不比眼下流行的“农作物源头追溯系统”逊色。“最著名的是关于名厨伊尹煲汤的理论以及煲汤与治国之间的关系，那是相当地玄。”《本味》一篇，伊尹不厌其烦地列出鱼肉、蔬果、饭、水的“美

者”。按他的理论，最完美的食物要满足的条件那么多——“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩”，足见执著与讲究。

不过，圣人亦有“君子远庖厨”之类的古训。在普通人看来，这是孔子他老人家觉得口腹之欲不上台面；沈宏非却道，“这说的是如何在人的食色之欲和恻隐之心之间取得平衡的一种中庸之道，它本身就是中国饮食文化的重要组成部分。”

而他个人最认同的，则是《孟子·梁惠王上》中那句“七十者可以食肉”，以及朱子《孟子集注》的“七十非肉不饱”。让人联想起蔡澜说他经常去市场上买猪肝的情形：“直接跟摊主讲‘给我称5块钱胆固醇！’——她就明白了。”