

傅山先生与河捞面

马绍民

明亡后，傅山在太原西北边山隐居不出，远离官场，潜心学问，同时对养生学颇有体味。他在七绝《青羊庵》中吟道：“紫云青树石庸床，花插牵牛小胆觚。一缕沈烟紫白牖，先生正著养生书。”

“庸床”，读bū tū，意思是高低错落的房子，“小胆觚”，是器形如悬胆的小花瓶。读罢此诗，脑海里会浮现出紫云、青树、石屋、纸窗、沉烟、花觚，牵牛花淡，朱衣道人写书的画面。

傅山养生学的一个突出特点，就是努力使膳食在调养身体、益寿延年方面发挥关键作用。他对中国烹饪史贡献出的三晋智慧，世人皆知的，是研发出了独特的太原美食——头脑，但很多人不知道他对寻常面食河捞更情有独钟，专门为河捞写过一首诗：“合络出纤手，虬蜉惨太妖。绿微白凤髓，羹失绵羊臄。滑嫩难胜箸，晶莹不忍挑。红裙花戴雪，风味想如菽。”

河捞，在这首诗中写成了“合络”，可见那时这种面食的名称还没有固定。诗中“羹失绵羊臄”的“臄”，是“膘”字的异体字；“风味想如菽”的“菽”，是“莽”字的异体字。

概括起来解读这首诗，首联赞河捞之出，颌联夸河捞之色，颈联摹河捞之形，尾联叹河捞之味，形制严谨、主题突出、文字绮丽、活色生香，堪称一绝。

经太原大才子这么一写，并州一盏莽麦面，玉饌珍馐无颜色。

傅山先生还对河捞面的历史作了一番考据。他认为太原人吃河捞面的历史，可以上溯到南北朝时期。

他在一篇杂记中说，北朝高齐时代，晋阳城宫中招待贵宾吃的“促律忽塔”，其实就是河捞面。不要以为“促律忽塔”是鲜卑语，它只是一个象声词，就是吃河捞面这种汤汤水水、热热乎乎的面食时，嘴里发出来“出溜呼啦”的声音而已。

这种妙解，真让人豁然开朗。

除了拟音的“促律忽塔”，河捞还有“河漏”的别名。

傅山先生曾在一篇文章中说，他最爱吃的美食是烧饼、大锅粥、河漏面。还说吃河漏时他要“多进一半碗，如梅冬青之劝我也”。先生对莽面河捞的爱，直抵骨髓深处。

关于“河漏”，民间有传说称，先民们最早制作这种面食时，先在一只粗牛角上钻几个粗麻线般的眼儿，然后把稀软的面团置入其中，面线自然下“漏”，坠入大铁锅翻滚涌动的“河”中。“河捞”之名，更源自此。

民间还传说，“河漏”之名之所以没有得到流传，原因是康熙皇帝曾下令普查地方饮食，太原府“河漏面”呈报上去后，因其名称怪异吸引了康熙目光，于是传膳品尝，食罢龙颜大悦。但皇帝觉得“河漏”之名有损河清水晏的盛世气象，不吉不雅，

于是依音加食字旁，改为“饣恪”。

坦率说，“饣恪”确实更像一种食物，但远没有“河捞”“河漏”形象传神。

中国食物的命名规律，大致有这样几种：一是点出烹饪方法，比如红烧肉、扒海参、凉拌海蜇、醉虾、干煸四季豆、煎饼、转盘剔尖、炆锅面、杠子馒头、烤饅；二是标明食材配料，比如鱼香肉丝、宫保鸡丁、桂花蜜汁藕、台蘑炖鸡、猪肉炖粉条；三是描摹造型，比如松鼠桂鱼、菊花鲤鱼、狮子头、锅盔、开花馍馍；四是标记创造人和诞生地，比如东坡肘子、左宗棠鸡、北京烤鸭、德州扒鸡、西湖醋鱼、天津狗不理包子；五是形容或寓意，比如佛跳墙、四喜丸子。

当然还有创制来源和名称传承比较复杂的，比如炊饼、馒头、头脑、羊杂割以及太原的徐沟灌肠等。

饣恪，如果只看这两个字，知道是啥吗？况且那个“恪”，一个读音是gē，就是“饭恪饭”的“恪”；一个读音是lè，如此说来，“饣恪”要读成“和乐”才符合注音。

现在揪扯这些已经没啥意义了。因为山西近邻的内蒙古、陕西、河北、河南诸区域，大小饭店的招牌和食谱，河捞面确实都写作“饣恪”，食客和服务员都念“河捞”，无需纠结，大家都懂。

展开一点说，河捞面不单单只使用莽面为原料，小麦面、高粱面、玉米面、杂豆面、莜麦面，都可以加入到“红裙花戴雪”的队伍中来，以适应不同地域不同口味人们的味蕾需要。以前老太原家制作高粱、玉米、莽面和豆面河捞时，通常还会加入一定比例的榆皮面，以增加面条的韧度和弹性。唯莜麦面制作的河捞，为上笼蒸熟后配以荤素佐料，其实为一款风味独特的北方拌面。

北方人做河捞面，叫“压河捞”。压河捞，要有专用的工具“河捞床”。

老式的河捞床是一种状如农村铡草刀似的用具，由床身和压柄两部分组成。床身是一段小碗粗的硬木，中间开凿有上下通透的圆形坑槽，在槽底固定一块锥上整齐小孔的铁皮或铜皮；压柄是一根稍细的木棍，其上固定着一截活塞状木芯，木芯正对床身上的坑槽。当压柄压下，木芯把坑槽中的面团挤压成面条，落至锅中沸水里。

好河捞面，全凭好浇头，与北方花样繁多的面条一样，荤素自便、丰俭由人，可以山肴海味，也可一勺辣酱搅拌下饭。

养生专家傅山先生当然不会马虎，他为钟爱的莽面河捞，总结出一套精致吃法：

河漏，鸡汤第一，羊汤次之。新秋莽麦初下，最宜河漏。鸡、羊浓煮，杂以姜、椒，隔数日一顿，颇利老牌也。

他这令人馋涎欲滴的美食心得，得到了现代药理研究的支持。

产于北方高寒地区的莽麦，富含蛋白质、维生素、纤维素及镁、钾、钙、铁、锌、铜、硒等微量元素，确有预防和干预高血压、冠心病的功效，也利于降低血糖、血脂，还对软化血管、保护视力有所裨益。

但深研中医学的傅山，没有止步于食用当年最新鲜的莽麦，他还提出了用“养生水”替代普通井水或河水而面的建议。

所谓“养生水”，就是春天用枸杞、桑椹水，夏天用黄芪、薏仁水，秋天用山药、百合水，冬天用地黄、当归水。如果还能再细致一些，根据每个人不同的体质，选择连翘、金银花、蒲公英、炭白芍等中药材煮成的水和面，那就更上一层楼了。

这个时候，傅山先生就让百姓人家填饱肚子的家常饭食，升级为一种极其考究的食补药膳了。或许在傅山先生那里，日子一罐寡水，心境可煲靓汤。趣味点旺灶火，情怀煨出鲜香。人生何必苟且，箸端自有远方。如何浊世活着，全凭自己主张。小屋笨碗粗茶饭，亦可滋味厚且长。傅山先生的河捞面，那是一种境界啊。



典耀中华

中和文化
如春天

乔忠延

喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。——《中庸》

春夏秋冬，一年四季，最受欢迎的是哪个季节？

几乎不用思考就可以给出答案，当然是春天。是呀，春天的歌声最响亮，春天的画卷最新美，春天的诗文最迷人。为何？春天不热，不冷，用柔和的暖意温馨着每一个人，可以甩掉包裹在身上一个冬天的棉衣。春天，温暖而不让你感到炎热，凉爽而不让你感到阴冷，适意、可心。

于是，古人把春天写进《中庸》：“致中和，天地位焉，万物育焉。”达到中和状态，是天地最适宜的时节，花鸟草虫都开始生长发育了。由此，先贤联想到人生，联想到世道，因而《中庸》里还有这样的句子：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和；中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”什么是中？喜怒哀乐没有发出来就是中；什么是和？喜怒哀乐发出来恰到好处，不偏激，不过头，就是和。中，是天下万事万物的根本；和，是万事万物的原则。一席话把做人做事的道理，讲了个清清楚楚，明明白白。

我们曾经讲过帝尧带领先民，观天测时，制定历法，那不就是寻找中和吗？先前摸不准种植粟谷的最佳时节，要么种早了，要么种晚了。种早了，禾苗刚露头，春霜一打，非死即伤，哪里还有收获的希望。种晚了，籽实未成熟，秋霜一打，颗粒干瘪，收获甚少。看来只有不偏不倚，种在气温最适宜的中和时节才能丰收。为此，帝尧派出羲仲、羲叔、和仲、和叔，分别住在暘谷、昧谷等地，观察太阳东升与西落、北移与南归的变化。确定年，确定月，确定节气，掌握了天地中和的最佳时日，把种子播进土壤，让它们舒舒适适发芽，舒舒适适出土，舒舒适适生长，再舒舒适适结出最美的籽实。

中和，对农耕如此重要，对人生、对社会同样重要。而要做到中和，正如《中庸》所说，喜怒哀乐不能随便乱发，要发而有度，不过火。春秋时期，楚国和梁国相邻。相邻的农田里都种着西瓜。梁国人精耕细作，西瓜蔓长得绿油油、翠生生。楚国的西瓜蔓则稀稀拉拉、无精打采。

楚国的县令看见很不高兴，叫来亭长，大声训斥。这火就发得过了头。亭长受到训斥很是恼火，下令给梁国个颜色看看。梁国的瓜蔓被拔了一片。这火发得更为过头。

梁国的亭长得知当然恼火，报告县令，打算报复楚国。这一报复，说不定两国会大打出手。好在梁国的县令很冷静，压住了恼火，不仅不同意报复，还命令悄悄帮楚国把西瓜种好。

亭长只得听从命令，每天晚上带人过界，帮助楚国给瓜蔓浇水、施肥。日子一天天过去，瓜蔓一天天生长，水肥充足，苗壮旺盛，不多时楚国的瓜蔓长势喜人，与梁国的几乎没有啥差别了。

自家的秧苗为啥会长得如此葱茏茂盛？一留心，楚国人发现了其中的秘密。县令和亭长都很感动，都很后悔，他们派人到梁国致谢，从此两国相处得十分亲密。

本来楚国的喜怒哀乐发过了头，梁国若是以牙还牙，那后果不堪设想。所幸，梁国以德报怨，扭转了危险局势。这就是中和，不偏不倚，不左不右，言谈举止要恰到好处。国与国间的关系如此，人与人的关系也是如此，相互关爱，和睦友善，大家才能享受春天般的温馨，才能在美好的环境里施展才干。



压河捞