

吃,是一场漫长的自我抵达

——《滋味人生》创作谈

陈立

“一粒米中藏世界,半边锅内煮乾坤”,我们谈吃不只是谈简单的美味,更多的是谈我们与历史、我们与社会、我们与自然生态的互动。吃,是一场漫长的自我抵达。我们于一餐一饭间感知生命的滋味,并试图通过吃来参与历史、社会和生态,来探索另一条隐秘的生命轨迹。

我的工作背景实际上是一个精神科医生,而且主要是注重于双向情感性的精神疾病:情绪的高涨和低落。上世纪90年代的时候,我受邀在香港的亚洲电视主持过一档心理咨询类节目,这个节目会接到很多观众的电话与来信,他们会询问很多各种各样的情绪问题、睡眠问题、人际关系问题,我都会用食物替他们做出一些基本的安抚,因为在节目中是不能开处方的。节目效果还不错,亚洲电视误以为我是会吃的,所以特地安排了另一档节目叫做《越吃越疯狂》,所有香港餐厅的老板都以为这档节目是可以帮助他们的餐厅增加营业额的。就这样,我一不小心掉进了所谓的“美食圈”。

随后,中央电视台的《美味中国》《满汉全席》和中央电视台人物组的《关键时刻》也找到了我,于是我慢慢结识了沈宏非、陈晓卿等好朋友,开始了和他们在《舌尖上的中国》《风味人间》中的合作。其实我既不懂刀工,也不懂厨艺,我对吃没有什么讲究。我最喜欢的是把剩饭剩菜煮成一锅菜泡饭,我觉得简单、美味,并且有非常舒适的成就感,因为我没有浪费粮食。所以,我不是一个非常挑剔食物并且对味觉特别敏锐的人,我更关注的是食物与地理、自然、气候、历史的故事。可能正是因为我的这种不全面,我可以从另一个角度来看待食物,看待人与食物的关系。

用味觉情绪去感知更深度的世界

最影响人情绪的实际上是人感官,也就是——我看到了什么?听到了什么?尝到了什么?为什么我们说开胃以后会开心,开心以后会开怀,那是因为开胃其实是味觉体验的一种感受和放大。工作背景使然,我特别留意众人的感官体验和这些感官体验被投射到大脑以后形成的知觉体验。

我们常说感知,其实“感”和“知”是可以被分离的,感觉到的东西可以是看到、听到、尝到、吃到的;知道的东西却是把这些感官的信息全部综合到一

起的能力。在我们日常生活当中常讲一个人很聪明,如果把“聪明”二字拆开的话,“聪”是指听得到、听得清晰,“明”是指看得清楚、看得远,“聪明”其实是指感官的发达和健康。但往往在谈感官的时候,我们都会忽略了一样,那就是味觉。实际上,味觉比视觉感官、听觉感官有更加不同的功能,它除了有感知世界的能力以外,还能够更多地影响一个人的情绪和安全感,甚至影响到一个人对过往的思考与对未来的向往。

比如我们在很小的时候并没有太多关于什么是美味、什么是辛酸苦辣甜的不同味觉体验,但只要品尝了食物之后就会安稳、有安全感。所以,味蕾体验也是告知我们某种状态下吃得到东西、喝得到水,是一种安全的状态。大家可以从这个角度出发,理解为什么粮食安全就是国家安全。

另外,在吃的时候,我们也能感受到很多外部环境带来的情绪上的敏锐。比如“举杯邀明月”,我们一听就知道这是一个人在酒的陪伴下独享与天地之间的对话,这杯酒可以用来聊慰自己的孤独,也可以用来张扬自己的英雄气概。尽管酒的味蕾体验每个人千差万别,但吃的过程给我们带来了对自己究竟是个英雄还是一个孤独斗士的思考。所以我觉得我们吃什么、怎么吃、与谁吃,并不是一个简简单单的吃饭、应酬、交际的问题,在这个背后有着对生活的理解和向往,或者还有更多的怎么展示我们所认识、所向往的生活的一种指向。也就是说我们还要吃得明白。

因为有了这样的想法,我在网易云音乐开了一档谈话类的节目《围炉夜话》,目的就是寻找“吃什么、怎么吃、为什么吃”背后的人际关系、人的思考、人的情绪变化,摸清这些相关信息的脉络。吃,不仅是维系我们的生命和健康,为我们提供能量,而是让人生有更加丰富多元的支撑和互动的关系。再后来,我和中信出版集团达成了共识,将这个节目的音频转化成为文字,于是就有了《滋味人生》这本书。

记录人类饮食史中的鲜活样本

吃不单纯是一个享受的过程,它更多地代表着一种审美体验,我们通过对食物的烹饪、品尝和感知来了解生态的壮观,了解大自然的多样性,了解人类社会的各种差异。所以,从这个角度出发,“吃”其实是感知世界的一个重要通道,而且这种对美的追寻,引领着人类的进化。

在拍摄《舌尖上的中国》与《风味人间》时,我觉得有很多在社会进步的过程中逐渐被淘汰出局的食物,它们其实是应该作为一个个活的考古样本被认真记录和思考的。

比如浙江杭嘉湖平原做的毛腌鸡,这里面有很多一般人不太了解的过程。做这种毛腌鸡必须用线鸡,其实就被阉割的公鸡,它的肉质比较肥厚,皮也比较厚。在制作过程中要去内脏,但不能去毛,用稻草壳把它捆绑起来,挂在阴凉处,发酵的时间比较长,也比较透,因此风味独特。但因为原材料的关系,现在大规模的养鸡很少有被阉割的公鸡了,而且制作比较复杂,难以商品化,一年当中只有冬至前后的几天可以制作,所以慢慢地退出了我们的餐桌。但很多人对它美味的记忆依然存在。像这样的食物,我觉得就是我们的节目应该寻找的,应该成为被详细记录的一个饮食史上的样本。

另外,还有像陕西的封肉。封肉其实是猪肉经过轻腌制以后形成的一种非常香的、熟食的肉。当年李靖在红拂的家里做长工,红拂非常喜欢这位长工,但受封建礼教的约束限制,他们两个永远不能够成为夫妇,可两人情深意浓决定私奔,红拂亲自动手做了封肉带在路上以应付饥饿。这就是红拂夜奔的故事。这个故事也让我们知道,在北方,肉的制作过程还有一种轻度发酵的工艺。当然南方也有,爆腌菜就是,但是在北方比较少见。

因为接触了这样一些历史故事,以及传统饮食所带来的一些美味,我在《舌尖上的中国》和《风味人间》当中很注重食物背后的微生物带给我们的一些饮食上的特殊作用。微生物是一双看不见的手,在我们获取美味的过程当中,起着不能被忽视的作用。我们喝的酒、吃的奶酪、喝的酸奶、吃的咸鸭蛋等,包括梅干菜、鱼子酱,无一能够离开酵母杆菌和乳酸杆菌。微生物在人类之前的好多亿年前就已经存活在地球上,它们是这个地球真正的原始主人,我们与它们的关系也意味着我们与生态和自然的互动关系。因此,我在《滋味人生》中最主要就是讲解了这样一些与微生物相关的食物的故事。

“滋味人生”不追求美味,但追求明白

饮食使我们的生命得以延续,饮食与我们的生活有着密不可分的关系。

饮食还有另一个作用,你的人生的丰富程度与人生可被记忆的场景,大多数跟饮食有关,这些饮食带给我们的辛、酸、苦、辣、甜,也正好就是我们人生的写照。人生不可能永远安全、永远甜美,不安全意味着我们需要去得到真正的安全,不甜美意味着我们可以把苦味、辛味、辣味转化成为甜美。

这既是生活的一种重要博弈和技巧,同时也是我们生活中的一种智慧。

滋味与美味是不一样的,滋味未必是美味,滋味是在慢慢的品尝过程中感悟到、享受到的多种味道,可能是不太好的涩味、苦味、酸味等。这些味道,在我们的人生当中是比美味多得多的。我们自己其实也是整个社会生态的组成部分,滋味拉近了我们与自然环境、社会环境的距离,让我们不会常常去做些孤芳自赏、自得其乐的事情,而明白“有滋有味”就是有各种各样的味道,这些味道给我们带来觉悟。人生就是在不断的被表扬、被鞭策、被指责、被批评等刺激之下,感悟到我们的价值,感悟到我们的存在对生态、自然、社会的价值。所以,“滋味人生”不追求美味,但追求明白——为什么我会遇到这样的一个味道,它给我带来了什么样的觉悟。

吃本身是人作为生物必不可少的一种行为,也是一种本能。可是我们要在本能的背后去厘清它对我们的生活和生命所带来的影响和收获,让我们能够感恩大地,感恩把我们带到这个世界的父母。我觉得有滋味的人生,就是能够把各种各样的味道都变成人生中一块重要的拼图。所以,滋味并不单单是好味道,滋味是有着各式各样的味道。这就是我认识的饮食和人生之间的关系。



《滋味人生》
陈立著
中信出版集团出版



《法家思想讲演录》

方尔加著 定价:58.00元
人民出版社 2020年5月出版

《法家思想讲演录》沿袭了方尔加教授一贯的讲述风格,侧重于讲解法家的思维方式,使读者能够深入理解法家制定的制度和统治术。本书由作者在北京大学光华管理学院高级总裁班、长江商学院等单位的演讲稿整理而成,剖析了法家以及法家思想的渊源,分析了法家务实主义的哲学思维方式,梳理了法家对道德文化、民性、君臣、法制、政治改革、经济改革等问题的论述,紧密联系现实,阐发了法家思想的现代意义。

发行业务电话:010-65257256 65136418 邮购地址:北京市东城区隆福寺街99号
人民东方图书销售中心 (100706) 邮购电话:010-65250042 65289539 网址:
www.peoplepress.net