

永不过时的“四菜一汤”

□ 单守庆

浪费可耻 节约为荣

说到制止餐饮浪费，很多人会想到从明代延续至今的四个字：“四菜一汤”。无论生活在饥饿年代，还是进入了小康社会，都不能不提倡“浪费可耻，节约光荣”。“四菜一汤”也就不仅仅是一个临时性的“口号”，

不仅仅是某一餐饮场所的短期行为，而是成了众人所知的“节约”“廉政”的代名词。实在回忆不起来了，我是何时何地最早听何人说或在何处看到的“四菜一汤”这个提法。可以肯定的是，由于长期供职于餐饮行业的工作使然，刚参加工作那年就主要从事“计划用粮，节约用粮”的具体宣传和宣传教育，“四菜一汤”也就较早地走进我的记忆，且时常被调遣，口中说出来，笔下写出来。餐桌上的“四菜一汤”和古今“四菜一汤”的研究成果，又

不断填充我的记忆。

前不久，我应约在手机微信上帮助朋友校对一篇关于饮食文明的稿件之后，顺手点到半年多没有造访的一位朋友的“朋友圈”。这轻松一点，不仅又见“四菜一汤”，还点拔出“四菜一汤”的许多记忆……

2013年9月的一天，中国食文化研究会专家、餐饮企业家、人民大会堂和知名饭店的名厨，还有媒体的记者，齐聚设在北京的一个会场，红底白字的会标很是显眼：“四菜一汤”历史与现实专家论证会。会上论证的内容记忆犹新：从“四菜一汤”的由来，看提倡饮食文明的重要性；从饮食营养过剩的“文明病”，看“四菜一汤”的科学性；从大吃大喝造成的铺张浪费，看“四菜一汤”的节俭性；从公务接待超标的不好控制，看“四菜一汤”的标准化；从“运动式”抑制吃喝浪费，看“四菜一汤”的常态化。

这次论证会的倡导者之一，正是7年后我在“朋友圈”看到发布“四菜一汤”信息

的周建斌。他是江苏省南通王府会餐饮公司的创办人，也曾在北京创办四菜一汤研发机构。从餐饮业的企业经营到理论研究，周建斌一面坚持“文化先行”，一面践行“技术领先”，也就被推选为南通中华文化促进会副主席、受聘于南通职业大学客座教授。看得出来，周建斌奔波于南方的南通和北方的北京，忙碌于饭堂和课堂，总是对“四菜一汤”一往情深。在新冠疫情肆虐期间，他带领南通王府会餐饮公司的名厨和北京四菜一汤研发机构的专家通力合作，及时推出“南通亮四菜一汤套餐”，为南通市市民提供送餐服务，与疫情期间不聚餐的消费者携手抗击疫情。居家享用“四菜一汤”的消费者纷纷点赞：既有五味齐全、营养丰富、便捷即食的节俭性特点，又有套餐A、套餐B和大份、小份的个性化服务，还有环保包装和饭菜适口的温度。所有这些，也在很大程度上为制止餐饮浪费提供了便利和支持。

制止餐饮浪费，正是提出“四菜一汤”

的初衷。700多年前，为了整治奢侈之风，明代皇帝朱元璋首倡“四菜一汤”并带头执行。在他宴请文武群臣的餐桌上，端上来历史上最早的那份“四菜一汤”：炒萝卜、炒韭菜、两大碗青菜和葱花豆腐汤。朱元璋对此逐一夸赞：“萝卜上了街，药店无买卖；韭菜青又青，长治久安定人心；两碗青菜一样香，两袖清风喜洋洋；小葱豆腐青又白，公正廉洁如日月。”群臣们听了，顿时恍然大悟。

古往今来，有很多人研究“四菜一汤”，我也成为其中的一员。7年前我参加“四菜一汤”历史与现实专家论证会之后，写了《朱元璋力推“四菜一汤”反对舌尖上的腐败》，并在《中国商报》上刊登了一个整版。在此前后，我还写作一些研究和宣传“四菜一汤”的文章。比如，餐饮业应积极倡导“四菜一汤”的《餐饮的革命——“四菜一汤”》、关于开国领袖的《毛泽东的“四菜一汤”》、关于国际友人的《白求恩与



2013年9月7日，在北京举办的“四菜一汤”历史与现实专家论证会（左四为本文作者）

“四菜一汤”》、关于2019年112岁仙逝的著名酿酒专家的《秦含章：“四菜一汤”，长寿健康》，也都陆续在媒体上发表。由此可见，媒体对“四菜一汤”为标志的“浪费可耻，节约光荣”的宣传很是关注和重视。

眼下，全球新冠疫情所带来的影响更是要求人们站在保障国家粮食安全的高度制止餐饮浪费，我以所见所闻所感继续为“四菜一汤”鼓与呼。

（作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

牛奶到底能不能解酒？

□ 贾彬彬 程景民

现如今，聚会、饭局统统少不了喝酒，面对躲不掉的饭局和推不掉的劝酒，怎么喝才能不容易醉呢？有这样一种说法，牛奶能够解酒，这是真的吗？

我们先了解一下中国的酒文化。中国自古就有“无酒不成席、无酒不成事”的俗语，可见酒在我们生活中的地位。说起酒，先来看看酒的酿造及成分，酒是以粮食为原料经发酵酿造而成的。酒的化学成分是乙醇，一般含有微量的杂醇和酯类物质，食用白酒的浓度一般在60度(即60%)以下(少数有60度以上)，白酒经分馏提纯至75%以上为医用酒精，提纯到99.5%以上为无水乙醇。提及酒，更需了解酒的文化，酒文化自诞生之后，不断发展壮大，在历朝历代都有新的变化和发展。关于酒的记载，最早见于殷商甲骨文。酿酒始祖杜康为夏朝一国之君，后世将杜康作为酒的代称，素有“何以解忧，唯有杜康”。周代大力倡导“酒礼”与“酒德”。两汉时期饮酒逐渐与各种节日联系起来，所以，在多数场合中，饮酒都不可避免。

醉酒是怎么回事

急性酒精中毒，这么可怕的名字就是醉酒的学名了。它是因一次大量饮酒或酒精饮料而引起的中枢神经系统兴奋或抑制状态。表现不同程度的兴奋和激动，失去约束力、



行为异常、多语和发音不清、运动和步态失调、激越、困倦，以及严重患者出现木僵和昏迷。严重程度常与血酒精浓度呈正相关，但存在个体差异，一般短时间可完全恢复常态，不留后遗症。人是否醉酒，取决于血液中乙醇的浓度。当血液中乙醇浓度在0.05%~0.1%时，人开始微醉；而达到0.3%时，人就会口齿不清，步履蹒跚，这就是我们常说的醉酒了。

95%的酒精通过肝脏分解代谢

人类作为大自然最美妙的产物，

当然身体内一定有酒精的克星。酒精在人体的分解代谢有三条途径：肝脏、皮肤和呼吸系统；其中约95%通过肝脏的酶系统主要是指P450(单加氧酶)进行氧化代谢。所以解酒最重要的器官是肝脏，这也是为什么嗜酒的人都肝脏不好。肝脏的酶系统能产生两种酶：一种是乙醇脱氢酶，另一种是乙醛脱氢酶。乙醇脱氢酶能把酒精分子中的两个氢原子脱掉，使乙醇分解变成乙醛。而乙醛脱氢酶则能把乙醛中的两个氢原子脱掉，使乙醛转化为乙酸，最终分解为二氧化碳和水，排出体外。

牛奶能延缓酒精吸收

真正解酒的是肝脏产生那两种酶。虽然大多数酶都是蛋白质，但并不意味所有蛋白质都有解酒的功效，一种酶只能催化一种反应，所以尽管再好的牛奶也不具备解酒的功效。但这不代表醉酒后喝牛奶没有用，牛奶能在肠胃中形成一层黏膜，减少胃肠黏膜与酒精的接触，并延缓酒精的吸收，最明显的功效就是缓解胃肠的不适。

总而言之，牛奶虽然不能解酒，但确实对喝酒的你有所帮助，所以下次还是喝杯牛奶吧，有备无患。

饮酒要适量，如果喝大量酒时注意以下几点：一、则喝酒前吃点东西垫底，减少酒精对胃的刺激；二、则可选低度酒小口慢喝，降低对肝脏等器官的损伤；三、则不要多种酒混着喝，这对人体伤害更大；四、则喝酒同时多喝水，及时排除体外，以减少肝脏负担。

（第一作者系山西医科大学社会学与卫生事业管理专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



食言食語
栏目主持人：程景民

植物精油：大自然的馈赠

□ 董文鹏

说起植物精油，很多人都感觉知道一些，但是又不太了解，其实植物精油的发现和在中国历史上源远流长，从神农尝百草开始，勤劳的中国人就已经开始将植物用于医疗了。

三国时的神医华佗用缙囊盛、安息香来防治传尸、肺痿、时气等疾病。《本草纲目》记载：茉莉植物性寒，可蒸油取液做面脂、头油，以生发、润肤。除了中国外，植物精油在古印度、埃及、希腊和阿拉伯地区也有使用的记载。

近些年来，越来越多的植物精油（香氛类）的产品出现在我们生活的很多地方，那么，它们是否真的对我们的生活有帮助吗？

2015年，科学家们做了这样一个实验，给未产妇女吸入天竺葵精油，然后检测对焦虑和生理参数的影响，随机临床试验结果表明，吸入天竺葵精油香气后，平均焦虑评分显著下降、舒张压也显著下降。天竺葵精油的香气可以有效减少生育过程中的焦虑，可以作为分娩期间的非侵入性抗焦虑辅助药物推荐。

这个实验结论告诉我们，植物的香气，对于情绪有着很大的影响。那么不同的植物香气会对我们有哪些不一样的影响呢？我们一一来说明花朵类、柑橘类、叶

片类、树木类、根部类等芳香植物精油的特点。

花朵类代表植物为天竺葵、伊兰依兰、玫瑰、橙花、罗马洋甘菊等。

花朵类的香气里面富含让人放松、愉悦的成分，比如，酯类和醇类芳香有机物，有一些甚至可以带动人的情感，让我们更容易投入。女性天生就喜欢花朵的香气，所以无论是在家熏香还是约会时涂抹，花朵类一定不能少。

柑橘类代表植物为野橘、柠檬、莱姆、佛手柑、红橘等。

柑橘类的植物果皮有着动人的气味，我们时常用于缓解焦虑、紧张的情绪。在办公室，熏香柑橘可以有效提高员工的工作效率，尤其是需要团队合作的项目，柑橘的香气会让员工更放松，更容易完成合作。南方人往往喜欢在零售店里放一盆金橘，除了寓意招财之外，还有更深层次的考虑，闻到柑橘的人，往往更放松、更开心，那么就更容易在零售店里呆的时间更久，而在店里呆的时间越久，越有可能发生购买，大大提高购买率。

叶片类代表植物为薄荷、茶树、尤加利、马郁兰等。

叶片类的香气对人体上呼吸道有不少的好处，正像芳香圈内常说的，精油萃取



自植物的哪里，就会对人体相应的系统有所助益。所以一般秋冬季节，芳香馆里叶片类的味道绝对是消费者的常客。叶片里往往有很多的萜烯类的成分，有抗菌、排毒的功效，所以很适合秋冬季节用来预防呼吸道疾病。而且在熏香叶片类精油之后，会给人从上到下的通透感，整个上呼吸道都有一种清凉舒爽的感觉，仿佛鼻子从来没有这样放松畅快。

树木类代表植物为西伯利亚冷杉、黑云杉、雪松、檀香等。

树木类的味道有很沉的感觉，可以给人很强的安全感，非常适合夜晚熏香。一

般到了夜晚，我们的内心容易脆弱，这时候就需要树木类的香气给我们一个大大的拥抱，保护我们脆弱的内心。除了心灵的抚慰，树木类还有较强的杀菌抗菌的能力，在保护我们心灵的同时也呵护着我们的呼吸系统。

根部类代表植物为岩兰草、穗甘松等。

根部类的香气一般都夹杂着泥土的芬芳，所以给人很踏实的感觉，可以让我们副交感神经兴奋起来，这样就能帮我们入睡。根部类的精油还有很顽强的一面，祛湿的效果格外好，所以在南方或者潮湿的地方，很多根部类的植物，被用作日常身体的养护方案中。

香气植物的灵魂，是大自然赐予人类最美的礼物。植物精油浓缩了植物的精粹，不但带给人芬芳的生活，缓解社会竞争带来的各种压力，也可以舒缓陈旧旧疾给人们带来的疼痛，还可以舒缓心理压力。

精油属于纯天然植物提炼，没有任何的化学添加物质，这与现代都市人对于身体及心理健康的要求不谋而合。

（作者系植物精油疗法师、国家级植物精油疗法高级讲师、美国巴斯蒂尔大学认证芳香师）

维护自尊与尊严的自我心像——面子心理

□ 东子

学范畴。

面子实质上是个体对自我在他人眼中的价值与地位的关注，自我价值是面子的内核，社会性资源是面子的象征。面子在人际交往中，具有情境性和可变性，它是个体为了维护自尊与尊严的自我心像，是为了更好展示自我的外在表现。

东子解析——

生活中，无论是名人还是普通百姓，无论大人还是孩子，每个人都注重自己的面子。人们希望能给别人留下良好的印象，而这个印象的优劣决定着自己是否有面子。

一个人的自我观念是人格的核心。而自我心像是人在潜意识中，对“我”是怎样的一个人的基本看法。这就如照片是你

的外在反映，自我心像则是你内心世界的展现。

我们中国人把“脸面”看得很重，对一个人的不良行为，常会说“你还要脸不？”这个“脸”其本意是五官的综合表象，如果加上“面”，那就是内在心像的综合呈现。所以，为了这个面子，很多人倾尽所有，甚至不择手段。

人人想体面些，但却不是每个人都能那么体面。于是，为了显示自己有能力、有地位或有品位，人们往往通过穿金戴银或者弄些社会头衔，来装点门面。如果具备相应的实力，倒也无可厚非，问题是很多人完全是打肿脸充胖子。比如月薪几千，非要戴着几万元的手表或背着几万元的包包……

其实，根据自身情况来装扮自己，使自己更加光鲜亮丽些，乃人之常情。因为这样可以更好地树立个人形象，以此赢得他人。但问题是，很多人本来实力不允许，却非要不顾现实的“拔高”。比如通过高消费、弄虚作假，来装点门面。这种不顾客观现实，自欺欺人的做法，其结果往往适得其反。常常应了那句老话——死要面子活受罪！

面子要有，面子也可以去争，但要适度适宜，要心态平和，要与自己相匹配。说白了，就是要知道自己几斤几两。不然，糗大了闹出笑话，那可不是有面子，而丢尽了面子。

（作者系著名心理学家、畅销书作家、原浙江电台“东子心理热线”主持人）

妙析心理学

把最美的一面展示给别人
打肿脸充胖子是自欺欺人
要面更要知道自己的斤两

心理学原理——

面子是个体藉由行为或社会性资源展现其自我价值，寻求他人认同时，凸现于个体内心的自我价值与相应体验，是每个社会成员欲为自己挣得的一种在公众面前的个人形象，它归属社会心理

“居者有所归”“民有居则安”，将住、居、所、安联系在一起，反映了居所是个人生存和安身立命的根基；“金窝银窝不如自己的狗窝”，更是揭示了每个人对自己的家，自己居所的特殊情感。

人类一步步繁衍生息，我们可以一直追溯到远古的先人，选取山洞作为避难场所。房屋居所的存在，演绎着人类沧桑的历史。笔者有幸，了解到黄河首入山西的边陲小镇中，祖辈居住的窑洞开挖过程，愿与君分享其劳作的辛苦和搭建的巧妙！

窑洞，是中国五大传统民居建筑之一，是中国西北黄土高原上居民的特殊且古老居住形式，这一“穴居式”民居的历史可以追溯到四千多年前，它源于自然，又融于自然，是先民们与大自然不断顽强抗争、改善艰苦生存条件过程中的伟大成果。窑洞是黄土高原的产物，劳动人民的象征，沉积了古老的黄土层深层文化，人民创造了窑洞艺术（民间艺术）。过去，一位农民辛勤劳作一生，最基本的愿望就是修建几孔窑洞，有了窑洞了才算是家立了业。男人在黄土地上刨坑，女人则在土窑洞里操持家务、生儿育女，小小窑洞浓缩了黄土的别样风情。窑洞是自然图景和生活图景的有机结合，渗透着人们对黄土地的热爱和眷恋之情。

窑洞具有施工简便，省材省料，造价低廉，坚固耐用，冬暖夏凉，不破坏生态，不占用良田，人与自然和睦相处、共生等优点，虽在采光及通风方面有些许缺陷，但在北方少雨的黄土地区，仍为人民爱用的民居形式。按构筑方式可分为三种：平地窑、靠崖窑、锢窑，其中，平地窑最为原始，靠崖窑次之，锢窑最晚。平地窑又称地坑院、地窖院、暗庄子，即在平地上向下挖深坑，使之形成人工土壁，然后在坑底各个方向的土壁上纵深挖掘窑洞，可以说是竖窑与横窑结合而成的民居，此式窑洞多流行于河南巩县、三门峡、灵宝和甘肃庆阳、山西平陆一带；靠崖窑利用天然土壁挖出的券顶式横穴，可单孔，可多孔，还可结合地面房屋形成院落；锢窑为在平地上以砖石或土坯按拱券方式建造的独立窑洞，券顶上敷土做成平顶房，以晾晒粮食，多流行于山西西部及陕西北部。窑洞按建筑材料来分，为土窑洞、石窑洞、砖窑洞和钢筋混凝土窑洞，现在大部分为石窑洞。

随着时代的变迁和生活水平的提高，窑洞的建造技术也在发展。现在的靠崖式石窑一般选址为断崖不太高且朝南的山坡，砌窑时先根据所砌窑洞的高度，把上面土取平，堆在所砌窑洞的外围，在砌窑身和山墙的位置，挖开比窑身弱宽，方便砌石墙的壕沟，直至挖够基础深度，三七灰土夯实（或混凝土），用塑料做好防潮，打好基础砌好平炕和后墙及烟道后，沿窑身在原土上做成拱形模型，在拱形的模型上砌拱部，节省搭架支模的材料，砌好拱部后再进行挖掘出土，把挖出的土敷在砌好的拱部上面作为顶部，并按好窑檐，窑洞中的土掘空后自然形成了窑洞，随后修建灶炕，布设管线，用石灰或水泥对窑洞进行抹灰，最后扎山墙、安装门窗。窑洞面子颇讲究，有薄石斜砌活、锤子活、皮条窑活，细窑窑面活，还有水磨石活，常见的是细窑窑面、白灰勾缝的，窗户皆是圆窗。如此这般，石窑就完成了！现在还有对石窑做隔断的，分为厨房或卫生间等多个功能区域，窑洞防火，防噪音，冬暖夏凉，既节省土地，又经济省心，确是因地制宜的完美建筑形式，也是黄土高原上的特色民居，是名副其实的环保生态型民居。

（作者供职于太原理工大学）

