

孟洗食疗传千古

年年有“鱼”庆吉祥

——记汝州市非物质文化遗产项目“孟洗鱼头制作技艺”

◇孙利芳

“

孟洗鱼头，文化遗产。鱼头鲜美，采自南湾。水质清澈，鱼质新鲜。配以中药，入药为膳。暖胃补虚，健脑延年。清洗细致，卫生安全。挥刀利落，一劈两半。鱼背改刀，内侧切断。适当改刀，入料配腌。花椒适量，白酒微添。多种药材，药食同源。腌制入味，上火油煎。煎至金黄，翻炒两面。鱼头入酱，鱼汁加满。大火烧制，小火收芡。大功告成，精致装盘。红椒切碎，葱切段。均匀铺洒，色味俱全。鸳鸯鱼头，各取其缘。或麻或辣，既香又软。肉质细腻，入口味鲜。汤汁浓郁，丝滑倍暖。沁入肺腑，回味无穷。营养味美，益寿延年。正是：此味只应天上有，人间能有几回鲜？

瞧，“孟洗鱼头”闪亮登场了！

”

红色汤盆精致喜庆，热气从汤锅里袅袅升腾，如夏日的阳光翻滚着浓浓的香气。两片鱼头左右匍匐，如鸳鸯戏水吉祥喜庆，一片撒着绿油油的绿色葱段碧如翡翠，一片缀满红艳艳的辣椒丝碎红似火焰，看一眼便赏心悦目，仿佛被勾去了魂魄。

迫不及待尝上一口，产自信阳南湾湖的鱼肉洁白如玉，入口绵软。一边微辣，一边浓香。鱼肉细腻，汤汁鲜美，细细的嫩肉清爽可口，丝滑如玉，嫩而不腻，馥郁的香气在舌尖上飞舞，在唇齿间流转，美妙绝伦，回味无穷，让人飘飘欲仙，欲罢不能。

这正是“白嫩南湾淡水鱼，腌炸煎炖味鲜奇。药食同入佳肴美，四季香飘万户居。”

孟洗鱼头 2022年6月被汝州市政府授予汝州市第七期非物质文化遗产项目。目前已传承五代：第一代席忠壁，第二代席省，第三代席天堂，第四代席世杰，第五

代席浩博。

相传，孟洗鱼头制作技艺最早可追溯到清代，至今已有120多年的历史。清光绪年间，席氏家族曾于现陵头镇一带经营饭馆。一天傍晚时分，店主席忠壁看天色已晚，正在收拾店铺准备闭门休息，一位穿着考究的中年男子到店用餐。

席忠壁查看厨房，已无太多烹饪材料，仅剩一颗中午剩下的鱼头和几张大饼，唯恐招待不周，正要推辞，却见此人风尘仆仆，疲惫不堪，心里一软，推脱的话到了嘴边又咽下，便接待了他，并精心用仅剩的食材做了一份鱼头泡饼。

此人看起来十分饥饿，鱼头上桌，二话不说便大块朵颐起来，鱼足饼饱，爽快地掏钱付账。席忠壁却感觉食材简陋，没有招待好客人，坚决不收费用，两人反复推让。此人见席忠壁忠厚老实，便坐下攀谈起来。

在交谈中得知，这位中年男子来自京

城，也是一位厨师，对孟洗的《食疗本草》颇有研究，此次长途跋涉不远千里，就是为拜访孟洗故里汝州，探索食疗秘方，激发菜品创作灵感而来。

席忠壁问其姓名，此人只说姓梁。两人交谈颇为投机，相见恨晚，相互交流了许多菜品制作的见解和经验。他告诉席忠壁：“鱼头的烹饪可以参考孟洗《食疗本草》中的记载，加入各种食材，能够达到很好的养生效果。”席忠壁听罢十分新奇，也对《食疗本草》产生了浓厚的兴趣，虚心向其请教学习。

两人越聊越投机，越聊越尽兴，当回过神来，已夜幕深沉，星光璀璨。客官起身告辞要找客栈，可距离附近的客栈还有些距离，席忠壁便热心邀其留宿家中，继续一同探讨厨艺。

两人相谈甚欢，意犹未尽，梁姓男子便欣然应邀留宿。

之后的日子里，两人根据《食疗本草》里的记载和鱼的特性，尝试在制作过程中加入具有去腥、增香、养生等功效的各种食材，鱼头吃起来果然更加美味可口。

由于这道菜是以《食疗本草》为灵感而制作，且在孟洗故里汝州，两人商讨一番，何不将此菜命名为“孟洗鱼头”？孟洗鱼头自此诞生。

随后，席忠壁又深入学习《食疗本草》，尝试探索将其他菜品的制作与食疗相结合，创作以养生为主的新型料理。

相聚的时光总是太匆匆，天下没有不散的筵席。分别时，此人再次强调孟洗食疗养生烹饪的重要性，并为席忠壁写下改良的鱼头泡饼配方，希望席忠壁能够继续

钻研下去。

《食疗本草》中记载：“鲫鱼，食之平胃气，调中，益五藏，和莼菜作羹食良。”“鲤鱼肉，白煮食之，疗水肿脚满，下气。”讲的是鲫鱼有平胃气，调理脾胃，补益五脏之功效；鲤鱼能治水肿、脚气、消滞气等。

现代美食普遍认为鱼头有清肝明目、缓解疲劳、预防夜盲症、干眼症、降血脂、补充蛋白质、滋补开胃补虚、补脑健脑、增强记忆力等功效和作用，且富含胶原蛋白和DHA，可以促进人体新陈代谢，帮助修补人体细胞组织等。

李时珍的《本草纲目》中说：“饮食者人之命脉也。”《中庸》记载：“人莫不饮食也，鲜能之味道也。”自从人类社会华夏先民发明了陶器，烹饪这项饮食文化就开始了永无止境地探索，人类在生活中积累了丰富的经验。孟洗“药食同源、寓医于食”的食疗观，更丰富了中华饮食文化。

一日三餐，人们每天都在吃饭，然“益人者不尽可口，可口者未必益人。”怎样才能做到既可口又益人，一直是席家非遗追求的目标。

“食不厌精，脍不厌细。”美食与音乐一样，也是一种文化，也是一种审美。席家祖辈在席忠壁的引领下，结合食疗专著继续改良鱼头泡饼，研发出一种以花鲢鱼为主材料，结合甘草、香叶、沙参、当归、生地、熟地、桂皮、杜仲等20多种中药材，药草一同烹饪的养生食疗美味。

第四代传人席世杰在先辈基础上，



图片源于网络

专程多次去孟洗故里，孟洗采药地鹿台山景区，拜谒孟洗墓地、孟家祠堂，钻研学习《汝州人文史话》《直隶汝州志》《孟洗》《食疗本草》《随园食单》《凡例成珍》书籍，创立以养生药膳为主的新型养生私房菜，深入钻研孟洗食疗本草与现代养生餐饮的融合，不断改进配方，既追求美味营养，又注重养生健康。经过无数次实验，终于研发出色香味俱全，既美味又养生的配方，让“孟洗鱼头”成为引领饮食时尚的极佳肴肴。

席世杰说：“孟洗是唐代著名的医药学家、食疗学家，曾任尚药奉御、中书舍人，被誉为中医食疗学的创始人，是世界上公认的食疗养生学鼻祖。作为饮食非遗

文化的传承人，我们将继续努力，不断探索食疗养生，将孟洗食疗文化融入日常餐饮。下一步，我们准备将孟洗鱼头这项非遗，做成单品，推向郑州、洛阳等城市，让汝州孟洗的食疗文化、养生菜品走入千家万户。”

百姓大事，一日三餐。饮食文化，源远流长。食疗本草，珍贵药篇。孟洗食疗，伟大贡献。生生不息，流传千年。药食同源，营养倍添。营养美味，健康平安。传承文化，药食同源。以食疗疾，以食为天。深奥医学，融入三餐。根据时令，配药入膳。造福众生，益寿延年，庇护众生，爱流人间。

正是：古代食疗养生宴，飞入寻常百姓家。

人间美食上席鸡

老饕寻味亦称奇

——记汝州市非物质文化遗产项目“上席烧鸡制作技艺”

◇孙利芳

上席烧鸡，名不虚传。清末民初，传承百年。非遗技艺，五代相传。药膳秘制，营养丰富。制作独特，外形美观。肉质鲜嫩，享誉中原。名贵中药，入味配腌。活鸡为源，食材精选。自然生长，五百余天。肉质鲜嫩，绿色自然。清洗除腥，工序井然。陈年老汤，深浸煮腌。五味俱佳，酥香软烂。肉白细嫩，清爽光鲜。肥而不腻，适口咸淡。香气扑鼻，赛过神仙。入席宴会，品质高端。大补元气，益智神安。

烧鸡可谓汝州地方代表菜品之一，大街小巷随处可见，有着浓郁的民俗和地方特色。

鸡在我们的传统文化中代表着吉祥好运、勇敢勤劳、健康长寿、光明生命、积极向上，“闻鸡起舞”的故事更是妇孺皆知。

鸡肉味道鲜美，营养价值很高，含有蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分，易消化，具有提高记忆力、滋补身体、健脑益智、增进食欲、促进消化等功效。

《食疗本草》对鸡有大篇幅的记载：“丹雄鸡，其肝入补肾方中，用冠血和天雄四分，桂心二分，太阳粉四分，丸服之，益阳气。乌雌鸡，温，味酸，无毒。主除风寒湿痹，治反胃，安胎及腹痛，跌折骨痛，乳痈……”

汝州席氏家族清末民初就开始制作烧鸡，经过近百年的不断传承创新，借鉴孟洗养生食疗药膳，探索出独特的制作秘方，配以党参、当归等20余味名贵中药材，再佐以辣椒、花椒、八角等配料，以炖为主，是一道营养价值很高的菜肴，以制作独特、外形美观、肉质鲜嫩、易于食用、营养丰富而著

称。

上席烧鸡选鸡，宰杀、烹煮、调味、火候等制作过程十分考究。以500天自然生长鲜活蛋鸡为主要原料，确保肉质优良，经过去毛、开膛、焯水等10多道工序清洗干净，放入特制老卤中，加入席家秘制料包及党参、当归等20余味中草药，小火卤制后在陈年老汤中浸泡12小时入味。制成的烧鸡不仅富含蛋白质，而且味道鲜美，具有五味俱佳、酥香软烂、咸淡适口、肥而不腻、香气扑鼻、肉白细嫩等特点。

上席烧鸡第一代传人为清代民间厨师席忠壁，总结一生烹饪经验，在晚年独创烧鸡制作秘方传于后人。第二代传人席省为民国时期知名厨师，增加了更丰富的药膳制作成分，使席家烧鸡更具有食疗价值。第三代传人席天堂在不断扩大大餐饮经营的同时，始终传承着祖辈传下来的制作技艺，保持着原汁原味的制作水准，经过多年研究和实践，创出了“上席烧鸡”品牌。第四代传承人席世杰在保持祖传原汁原味的制作水准的同时，不断钻研研制出独特的具有滋补功

效的配方，加深孟洗食疗养生文化的研究和在餐饮业的应用，把“上席烧鸡”制作技艺不断发扬光大，并成为“孟洗养生宴”的主要菜品之一。

“上席烧鸡制作技艺”2024年5月被汝州市人民政府授予汝州市第八批非物质文化遗产项目。

上席烧鸡的传承有个感人的传说：清代末年，席忠壁在汝州岸边发现一位奄奄一息的落魄秀才，善良怜悯之心顿生，便毫不犹豫地将其收留。秀才在席家养病，吃住多日，在席家得到悉心照顾得以康复，可身无分文无以回报，便将祖传的御厨秘籍相赠给他。

喜好钻研食疗和厨艺的席忠壁喜出望外如获至宝，根据此秘籍，加上自己多年的厨师经验，独创出美味烧鸡制作方法。

但因他年事已高，被聘请制作宴席的机会越来越少，致使这项烧鸡制作技艺传播范围非常有限。第二代传人席省自幼跟随父辈习练厨艺，在接替祖传衣钵不久，便成为汝州知名厨师。经过多年精心揣摩，在配方中增加药膳养生成



分后，味道更佳香醇可口，得到食客们一致称赞，席家烧鸡才逐渐形成一个口碑相传的美食品牌，并在坊间宴席广泛使用。

“上席烧鸡”结合本土特色，依据四季之时令，搭配不同之配方，注重养生与营养，结合汝州人的口味特点，制作技艺精良，传承体系完整，让大家吃得滋润又健康，不仅具有深厚的传统饮食文化底蕴，而且在传承和保护药膳养生文化中也有十分重要的作用。

在一次宴会中，有幸品尝到上席烧鸡。盘子上的烧鸡，色泽养眼，光润新鲜，香气扑鼻，瞬间便让人垂涎欲滴。

迫不及待夹起一块，细细咀嚼，肉质鲜嫩，香味缭绕，满溢幸福，唇齿留香，一下子让人沉浸在美食的海洋中。

不禁赞曰：“传承精

未好非遗，肉质鲜香药膳鸡。秘制陈汤滋补效，神仙寻味亦称奇。”

第四代传人席世杰对于这项非遗传承信心满满：“下一步，我们将推广上席烧鸡便民餐车，配以养生小菜，让汝州的老百姓都能够品尝到传统非遗文化美食，让健康养生走进千家万户。”

汝州之美，美在天青色烟雨的青瓷，美在经久传唱韵律悠扬的曲剧，更美在千年食疗养生的文化之美。祝愿源远流长的中华饮食文化继续传承发扬，让饮食文化这朵非遗之花永远绚丽绽放出汝州风华。



上席烧鸡

图片源于网络