

中国饮食文化与人参

史 丽 萍

天津中医药大学中医学院

摘要

参在中国分为两系,一是上党人参,一是辽东省。人参能大补元气,提高生命质量。人参的运用历史悠久,既可用于治病,又能用于养生。根据中国的传统习俗,大寒节气是进补的最佳时节,选择人参进补,不仅是在寒冷的北方,南方很多地方有过之而无不及。人参制品及服用方式很多,其中以人参酒,人参汤,人参菜肴最具特色,并从不同角度传承着中国的饮食文化,体现着是中国人的智慧。

关键词:人参 中国饮食文化

人参的最早文字记载在距今3500多年以前的甲骨上已刻有五加科人参的象形文字(宋承吉 1995)。应用人参的历史距今约40万年(宿武林 等 1996)。

人参的物种起源,据植物学家认定:是第三纪古老子遗植物,受到第四纪冰川影响而变异。在地球上,这种五加科多年生宿根性绿色植物,西方学者誉为“森林中的绿色金子”,仅产于亚洲东部,中国是主产国之一。

人参家族在中国,分为两大系:一是太行山的上党人参,产于紫团山者最佳;一是长白山,大小兴安岭的辽东参,产于吉林东南山区者最佳,又称吉林参。

上党人参载入《神农本草经》,列为上品,是药用的起始。上党人参自上古开采,至北宋已为稀世之珍,人们不得不千里迢迢开发辽东参,及至清朝亦报“歇山”停采。由于社会需求迫切,遂又推进天然山参向家植园参的演化。但园参问世,仍不失之为世之珍宝。

人参为五加科植物人参的根。《神农本草经》谓:“人参味甘微温,主补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心益智,久服轻身延年……”。海内外医药学家临床验证,确认辽东人参制后红根透明,药力深透,是“中国金子般的根”“奥妙的神药”。民间传说人参能起死回生,垂危病人服用参汤可以延长生命至见到亲人最后一面。许多人相信其并非神话,而是真能大补元气,提高生存和生活质量。因此,历代人们都将人参视为珍宝,做为补中极品对待,随着人民生活水平的不断提高,服用人参的人越来越多。

古有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参,黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”,“冬令人参进补,春天上山打虎”的说法。大寒节气是进补的最佳时节,立冬过后到春节前夕,东北及南方很省市多选用人参进补。如整个杭州地区,浙江湖州,嘉兴,金华,绍兴,台州,及江西,福建,江苏,安徽等,包括海外东南亚等客商,人数无法计算,购买人参最低的数百元,最高几十万元,甚至上百万元,形成了百年不衰的“胡庆余堂人参现象”,这是冬令进补的习俗在人参消费上的反映。

人参可以制成胶囊,药膏,茶,颗粒剂,软饮料,汤汁及风味食品等。人参的服用方式也有很多,可以嚼食,研作粉末吞服,泡茶饮用,煎汤喝,浸酒喝,熬膏服用,作菜肴食用,捣泥外敷及搽擦局部等。

酒渗透于整个中华五千年的文明史中，中国是酒的王国，更是酒文化的极盛地。酒作为百药之长与医相随，中文繁体的“医”字就有酒。以酒治病在《黄帝内经》中也有记载。如“饮以美酒一杯，不能饮者灌之，立已经”(《素问·缪刺论》)；“且饮美酒，口敢美炙，不饮酒者，自强也，为之三拊而已经”(《灵枢·经筋》)。酒还可以作为溶剂，配制多种药酒。如《素问·腹中论》以“鸡矢醴”治疗臃胀，《素问·玉版论要》以“醪酒”主治面部色深病重者“百日已经”，以及《灵枢·九针论》的“醪药”等。在民间，人们也常用酒浸泡中草药制成各类药酒，用来治病或调养身体。人参泡酒也有着悠久的历史，明代医药学家李时珍的《本草纲目》中就有人参酒处方。人参为主料的保健酒多少年来一直被视为保健佳品而备受她推崇。人参保健酒由于酒的种类不同，配料不同而品类繁多。如用白酒泡制的红参海狗肾酒，红参鹿茸酒，用白酒和黄酒泡制人参益肺酒，用果酒泡制的通化人参葡萄酒等。保健酒市场也在激烈的竞争中逐渐形成两大特色：一是专业的中药生产厂家纷纷涉足保健酒行业，如江中制药，修正药业等；二是保健酒区域化趋势，东北的保健酒信奉人参，鹿茸，西部的信奉藏红花，雪莲，南部的信奉首乌，巴戟天，东部的信奉海马，海参，各显纷呈。由于区域惯性，保健酒在某种程度上形成了区域消费习惯。

人参酒除了用于日常保健和一些疾病的辅助治疗外，按照中国的传统习俗，多作为“寿酒”在寿宴上饮用。寿宴中有一道程序叫祝“久”，“酒”与“久”谐音，以酒祝人长寿。宋代黄庭坚诗曰：“欲将何物献寿酒，天上千秋桂一枝。”因此缘故，桂花酒多被用作寿酒。但也有区域差别，中原及北方许多地方以竹叶青，古井贡，状元红等为寿酒。而在东北地区，人参酒更为寿酒之上品。

汤文化作为中华民族的宝贵文化遗产之一，与中华民族的古老文化有着密切的联系。汤不但在养生，保健，治疗，美容等诸多方面起到非常重要的作用。同时，汤也是中医药的基础，可以说，没有汤就没有中医药。古语曰：“宁可食无肉，不可食无汤”，可见汤在中华饮食文化中的重要地位。经历史学家考证，世界上最古老的一本食谱是2700年前在中国发现的。这本食谱上记载有十几道汤菜。人参汤剂，从回阳救逆的独参汤，发展到今天以人参为主料的治病汤剂以及保健药膳汤剂有上百种之多，人参的应用范围也从治病救人扩展到养生保健，从宫廷宴席走到了百姓餐桌，从人参单一的药香发展到与食调和的食香。人参煲汤是服用人参最常用的方法之一，其配料灵活，制作简单，可以根据客人的需求配以不同的食材和药材，以满足各自不同的保健要求，如“鲜人参煲老鸭汤”，“人参乌鸡汤”，“人参胡桃汤”。在寒冷的冬季，人参煲汤是不错的选择。

人参菜肴的制作近些年也不断推陈出新，由于各地饮食风俗不同，人参菜肴在制作上借助各大菜系烹饪的特点，具有鲜明的地方特色，品类繁多，目不暇接，仅就制作方法而言就涉及炒，拔丝，烤，卤，炸，炖，焖，煨，拌，蒸，煮，涮等多种烹饪技法，在制作过程中也传承了中国食品色香味形的特点，更发挥了人参的效能，让人在食用时不但感到心理的满足，而且能使人参的营养及保健作用更容易被发挥，从而更容易被众多的人所接受。比如拔丝人参，人参蒸鸡，人参炒虾，人参酱肘子，人参炖蛤蚧等。

人参还可以蒸饭：健脾八宝饭，人参营养饭；煮粥：人参黄芪粥；做沙拉：人参沙拉等。

人参的烹调加工不论如何变化，“味”都是人参制品的关键所在。人参呈淡苦味，不太符合人们口感的要求。把淡苦的人参调出美味，是人参制品成功与否的关键因素之一。民间有句俗话说：“民以食为天，食以味为先”。这种对美味的追求，也是中国饮食之魅力所在。美味的产生在于调和，《吕氏春秋·本味》中有：“调合之事，必以甘，酸，苦，辛，咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻……故久而不弊，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”。简单的酸，苦，甘，辛，咸五种味道，根据先后多少不同，就可以变幻出各种不同的味道。人参的烹调也是如此，由于配料的不同，调料不同以及加工的工艺不同，淡苦的人参味就在这调和中，变幻出多少种不同的美味。在追求美味的同时，饮食营养与效能也是不容忽视的问题，《黄帝内经》说：“天食人以五气，地食人以五味”，“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。色香味形固然重要，饮食营养与效能才是食品或以人参制品为代表的药膳食品的真正意义所在。五味调和，既要满足人的生理需要，又要满足人的心理需要，使身心需要能在五味调和中得到统一。这是中国人最基本的饮食理念，是智慧的结晶，是中国饮食文化精要之所在，中

国饮食文化的博大精深正得益于此。

综上所述, 人参的服用与烹调传承的是中国的饮食文化, 体现的是中国人的智慧。

参考文献

宋承吉 (1995) “参”字源于甲骨文[J]. 人参研究 3:47.

宿武林, 王利群, 宿延英等 (1996) 论中国人参史考证[J]. 人参研究 2:11.

중국음식문화와 인삼

사려평 교수

천진중의약대학중의학원

번역 : 양승 소장 (도호약선연구소)

감수 : 구천서 회장 (대한약선협회)

개 요

인삼은 중국에서 두 가지로 분류하는데, 그 하나는 상당인삼이고, 다른 하나는 요동성인삼이다. 인삼은 대보원기작용으로 건강한 삶을 제공한다. 인삼은 오랜 역사를 가지고 있으며 질병을 치료하고 양생하는데 사용하여 왔다. 중국 전통풍습에 의하면 대한이 몸을 보하기 가장 좋은 절기인데 인삼을 주로 사용하였으며, 북방지역뿐 아니라 남방지역에도 많이 사용하여 왔다. 인삼제품복용방법은 여러 가지가 있는데, 인삼주, 인삼탕 외에 특색 있는 인삼요리 등 여러 가지 방식으로 중국음식문화와 함께 계승되어 왔으며, 이것은 중국인의 지혜를 나타내는 것이다.

관련사: 인삼 중국음식문화

인삼이라는 최초의 글자는 3500년 전 갑골문자에 오가과인삼의 형상문자로 기재되어 있다(송승길 1995). 인삼응용의 역사는 약 40만년이다(숙무림 등 1996).

인삼의 기원은 식물학자에 의하면 제3기에 살아남은 화석 식물로 제4기 빙하시대의 영향을 받아 변이되었다고 추측한다. 인삼은 오가과 다년생 녹색뿌리식물이며, 어떤 서양학자는 “삼림 중의 녹색금괴”라고 예찬하였다. 아시아동부에서 생산되며 중국은 그 주생산국 중 하나다.

인삼은 중국에서 크게는 두 계열로 분류하는데, 그 하나는 태행산의 상당인삼이고 자단산에서 생산되는 것을 제일로 치며, 다른 하나는 장백산과 대소흥안령의 요동삼으로 길림성 동남부 산악지역에서 생산되는 것을 최고로 치고 길림삼이라고도 부른다.

상당인삼은 신농본초경 《神農本草經》에서 약재 중의 상품(上品)으로 분류하고 있다. 이것이 인삼의 약재로서의 최초의 기록이다. 상당인삼은 상고시대에서부터 채집되기 시작하였으며, 북송시대에는 희대의 진주라 했고 사람들은 상당인삼을 구할 수 없어 요녕동삼을 개발하게 되었으며, 청나라에 와서는 “산을 휴식시킨다.”고 하여 인삼을 캐는 것을 금지하기도 하였다. 현대에 와서는 사회의 필요에 의해 자연산삼에서 재배인삼으로 바뀌었지만 산삼의 진귀함을 잃어버리지는 않았다.

인삼은 오가과식물로 인삼의 뿌리를 말한다. 《신농본초경》에는 “인삼은 맛이 달고 성질은 따뜻하며 오장을 보한다. 그리고 정신을 안정시키고 혼백을 진정시키며 두려움을 없애고 사기를 제거하며 눈을 밝게 하고 두뇌를 총명하게 하며 오래 먹으면 몸을 가볍게 하며 장수한다.....”라고 기재되어 있다.

국내외의 의학학자들의 임상실험을 통해서 증명된 것으로 요동인삼을 제조한 후 뿌리가 붉고 투명하게 되고 약효도 강해져 “중국금자의근” 또는 “오묘한신약”이라고 말하기도 한다. 민간전설에 의하면 인삼은 죽은 사람도 회생시키며 위중한 환자가 복용하면 생명이 연장되어 가까운 사람을 다 알아 볼 수 있다는 말이 있다. 많은 사람들이 그 이야기가 신화가 아니며 그것은 진실로 원기를 크게 보하고 생존 및 생활 내용을 제고한다고 믿는다. 그래서 역대사람들 모두 인삼을 진귀한 보약으로 여겨왔으며, 보약 중에서 가장 좋은 것으로 대우 받아 왔고 생활수준이 높아질수록 인삼을 애용하는 사람들은 점점 많아지고 있다.

옛날사람들은 “대한절기에 풍을 막고 찬 기운을 방어하기 위해 처음에는 인삼과 황기주를 마시고 나중에는 구국지황환을 복용한다.”, “겨울에 인삼을 먹으면 봄에 호랑이를 잡는다.”라는 말이 있다. 대한절기에 가장 적합한 보약은 인삼이며, 입동과 입춘 사이에 동북지방이나 남방지역 여러 곳에서 인삼으로 몸을 보한다. 예를 들면 항주지역, 절강, 가흥, 금화, 소흥, 대주, 강서, 복건, 강소, 안휘 등등이다. 그리고 동남아 등지의 상인들까지 포함하면 그 수를 헤아릴 수 없다. 인삼을 구매하는 가격은 수백원에서 수십만원 또는 수백만원까지 형성되었는데, 이를 “호경여당인삼현상”이라고 하며, 이것은 추울 때 몸을 보하는 인삼의 소비현상을 반영하는 것이다.

인삼제품은 캡슐, 약고, 차, 과립, 음료, 탕즙 그리고 기호식품 등으로 제작된다. 인삼복용방식도 여러 가지가 있으며, 그대로 씹어서 먹는 방법, 갈아서 분말로 먹는 방법, 차로 마시는 방법, 끓여서 먹는 방법, 술에 담가 먹는 방법, 고아서 고를 만들어 먹는 방법, 요리를 만들어 먹는 방법, 찢어서 붙이는 방법 등 다양하다.

약술을 만들기 시작하면서 전체 중화 오천년 역사에서 보면 중국은 술의 왕국이며 또한 술 문화의 극성지이다. 술은 동양의학에서 백약 중의 수장으로 번자체의 “의(醫)”자에는 술주(酒→酉)자가 들어있다. 술로 병을 치료하는 것은 황제내경 《黃帝內經》에도 기재되어 있다. 예를 들면 “술을 한잔 마시면 술을 먹지 못하는 사람에게도 술을 권하게 된다”(《素問·繆刺論》). 술은 용제에 따라 여러 가지 약주가 된다. 예를 들면 《소문·복중론》에는 “계시주”로 배가 더부룩한 병을 치료하고 《소문·옥관론요》에서는 “탁주”로 얼굴색이 진한 중병 환자는 “백일이 지나면 낫는다”하였으며, 《靈樞·九針論》에도 “술로 만든 약”이 나오는 등 민간에서 사람들이 중약재를 이용하여 만든 각종 약술로 질병을 치료하고 신체를 보양하였다. 인삼 파오주 역시 오랜 역사를 가지고 있다. 명나라 의학자 이시진은 《본초강목》에서 인삼주를 처방하였다. 인삼주는 보건주로 오랫동안 사람들이 애용해 왔다. 인삼보건주는 배합하는 재료에 따라 여러 가지 용도로 사용한다. 예를 들면 홍삼해구신주, 홍삼녹용주, 인삼익폐주, 인삼포도주 등이 있다. 보건주 시장은 치열한 경쟁을 통해 점차 두 가지 특색으로 형성되어가고 있다. 하나는 중약을 생산하는 전문기업에서 보건주를 만드는 것인데, 예를 들면 강중제약회사나 수정약업 등이 이에 속한다. 다른 하나는 보건주 구역화 추세로 동북에서는 인삼, 녹용으로 술을 만들고, 서부에서는 홍화, 설연화를, 남부에서는 하수오, 파극천을, 동부에서는 해마, 해삼을 신봉하여 술을 만든다. 이렇게 지역관습에 따라 술을 만들며 지역 술 소비패턴이 형성된다.

인삼주는 일상생활에서 보건주와 질병보조치료제의 역할을 하는 외에 중국의 전통습관에 따라 “생일축하주”로 잔치상에 오른다. 축하연에서 “축지우”라고 하는데, “지우”는 중국발음으로 술의 지우발음과 같아 술은 장수를 축하하는 뜻이 된다. 송나라 황정견의 시중에서 “장수주를 헌상하려 하니 천상에 역사 오랜 계수나무 가지가 있네.”라고 하였는데, 이런 이유로 하여 계화주가 장수주로 애용되었다. 단, 이것도 지역에 따라 다른데, 중원 및 북방에서는 죽엽청주, 고정공주, 장원호주 등이 장수주로 이용되고, 동북 지역에서는 인삼주가 장수주 중의 상품이다.

탕 문화는 중화민족의 보물중의 하나로 중화민족의 오래된 문화와 밀접한 연관이 있다. 탕은 양생, 보건, 치료, 미용 등 여러 방면에서 대단히 중요한 작용을 한다. 동시에 탕은 중의약의 기초가 되며 만약 탕이 없다면 중의약도 없다고 할 수 있다. 고대의 말 중에 “고기가 없어도 먹을 수 있지만 탕이 없으면 먹을 수 없다.”라는 말이 있다. 이로 보아 탕은 중화음식문화에서 중요한 지위를 갖고 있다. 역사학자들의 고증을 통해 보면 세계에서 가장 오래된 음식 책은 2700년 전의 중국책으로 십 여종의 탕체가 기록되어 있다. 인삼 탕체는 양기를 돌아오게 하는 독삼탕에서 부터 지금까지 인삼을 주재료로 하여 질병을 치료하거나 보건약

설탕제로 100여종 이상이 있다. 그 범위도 질병을 치료하여 생명을 구하는 것에서부터 보건의양생에 이르고 궁중연회석뿐 아니라 백성들의 식탁에서도 볼 수 있으며, 단독으로 인삼향을 이용하는 것에서부터 향신료나 음식에 향을 사용하는 것에 까지 발전하였다. 인삼보탕은 인삼을 가장 자주 사용하는 복용 방법인데 배합하기가 편리하고 제작이 간편하여 식성이나 건강상의 필요에 의해 배합하는 식재나 약재를 다르게 한다. 예를 들면 선인삼보노압탕, 인삼오계탕, 인삼호도탕 등이 그것이다. 한냉한 계절에는 인삼보탕이 아주 좋은 선택이 된다.

인삼요리는 근래에 와서 새로운 형태로 만들어지는데 각자 음식풍속이 달라, 인삼요리의 제작은 각기 크게 분류한 지방특징에 따라, 지방의 특색이나 품종이 다양하고 해아릴 수 없을 정도로 많으며, 제작방법이나 조리방법으로는 볶고, 길게 자르고, 굽고, 졸이고, 튀기고, 끓이고, 다리고, 무치고, 찌고, 삶는 등 수많은 조리기법을 이용한다. 제작과정 중 중국식품의 색, 향, 맛, 형의 특징과 인삼의 효능이 발휘되도록 하며 먹는 사람이 만족할 수 있고 인삼의 영향과 보건작용이 잘 나타나고 여러 사람의 입맛에 맞도록 만든다.

인삼은 밥에 넣어 인삼밥을 만들 수 있다. 건비팔보밥, 인삼영양밥; 죽을 끓일(인삼황기죽) 수도 있다. 또한 샐러드(인삼샐러드)도 만든다. 인삼의 조리가공방법은 여러 가지 형태로 변화시킬 수 있지만 인삼제품의 관건은 “맛”에 있다. 인삼은 담백하면서 쓴맛이 있으며 그래서 사람의 입맛에 크게 맞지는 않는다. 그래서 인삼제품의 성공 여부는 담백하고 쓴맛을 어떻게 좋은 맛으로 바꿀 수 있는가에 달려 있다. 속담에 “사람은 먹어야 살고 음식은 맛이 우선이다.”라는 말이 있다. 이 말은 맛을 추구하는 중국음식문화의 매력이다. 좋은 맛은 조화에 의해 만들어지는데 《呂氏春秋·本味》에 “조합에는 필히 단맛, 신맛, 쓴맛, 매운맛, 짠맛이 있으며 그 차는 매우 적은 것이나 선·후와 많고 적음에 따라 다르다.” 술 속의 변화는 아주 정밀하고 묘하며 미세하니 입으로는 설명할 수 없으며 마음으로 가르쳐 주지도 못한다. 그래서 오래 되었는데 막혀 있지 아니하고, 익었는데 흐물거리지 아니하며, 달긴 한데 진하지 아니하고, 시되 너무 시지 아니하고, 간은 있으나 짜지 않으며, 맵데 아주 맵지 않고, 연한데 싱겁지 않으며, 기름지긴 하나 느끼하지 않다. 간단한 신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛 및 짠맛은 다섯 가지의 맛이며, 선·후에 많고 적음이 같지 아니하고 그래서 여러 가지 다른 맛으로 바꾸어 낼 수가 있다. 인삼의 조리에도 역시 같은 이치가 적용되니 재료의 조합이 같지 아니하고 조미료가 같지 아니하니 가공 방식도 같지 아니하다. 인삼의 조리법에 따라 배합하는 재료가 다르고 조리방법이 다른데 담백하고 쓴맛의 인삼을 잘 조화시켜 서로 다른 좋은 맛을 만든다. 맛을 추구함과 동시에 영양과 효능의 문제도 간과해서는 안 되며, 《黃帝內經》에서 “하늘의 오기를 먹고 땅의 오미를 먹는다.”, “오미를 조화롭게 하여 뼈는 튼튼하게, 힘줄은 부드럽게 하며 기혈을 흐르게 하고 피부는 탄탄하게 한다. 도를 범치 않지 지키며 하늘이 내리신대로 오래 산다.” 색과 향, 맛의 형태는 중요하여 음식의 영양 및 효능은 식품 혹은 인삼제품이 대표적 약선이다. 오미의 조화는 인간의 생리수요를 만족시키고 동시에 인간의 심리수요를 만족시킨다. 그래서 그것은 몸과 마음의 수요가 5미 조화 중에서 통일이 되는 것이다. 이것이 중국인의 가장 기본적인 음식이념이며, 그것은 지혜의 결정이다. 또한 그것이 중국 음식문화의 정수이기도 하다. 즉 중국 음식문화를 깊이 파고 들어가면 상기한 결론에 도달하게 되는 것이다. 종합하여 보면, 인삼의 복용 및 조리 방식의 전승은 중국의 음식문화이며, 나타난 현상은 중국인의 지혜라 할 수 있다.

참고문헌

- 송승길 (1955) “삼”자원의감골문[J]. 인삼연구 3: 47.
 숙무림, 왕리군, 숙연영 등 (1996) 중국인삼사고증[J].인삼연구 2: 11.