《週日谈》 古代遗风 ：吃生牛肉

這幾年，按主治醫生的吩咐，每週吃三餐牛肉，以補充紅血球的不足。為了快生效，與其熟食，改作嘗試瑞士仿製的蒙古人韃靼（Tartar）生牛肉。果然味道很美，更能賞受到鮮牛肉的原汁味。如果選到上乘的部分，像里脊，不只嫩，連一點臊味都沒有。然因向來沒有習慣吃全生的牛肉，心理上，一時沒能適應過來。一直自以為，我們漢人，是不大愛吃生肉的，比方“打邊爐“（火鍋），吃魚生，魚片要切得薄薄的，還要多加薑醋葱絲，那談得上什麼傳統呢。

可是，我錯了！原來商周時代的菜譜，早已有生吃牛肉這個菜式了！但他們只為大快朵頤，與食療無關。下文是引自尚秉和的《歷代社會風俗事物考》，蕭艾、譚松林校點。湖南岳麓書社，1991。請看該書第 77 頁寫著的（其中注音是引文原有的）：

周“人”食生牛肉法（古名曰漬 *zi*）《禮記·內則》：

漬，取牛肉，必新殺者，薄切之，必絕其理，湛（音 *zhan*，同沈）諸美酒，期期而食之，以醢（*hai* 肉醬）若醯（*xi* 醋）醷（*yi* 即今天的梅醬）。尚秉和按：必絕其理者，言切肉時橫斷其紋理也，橫斷則生肉易嚼；漬以美酒，至明朝方食，則美味生而羶味去矣；更調以梅醬，適口可知。

尚秉和（1870－1950）．學識淵博，著述甚豐，精通中醫，尤精於《易》學。其代表作品有《周易尚氏學》等。