

中
华
生
活
经
典

山家清供



【宋】林洪撰

章原编著



中华书局

中华生活经典

山家清供

【宋】林洪 撰

章原 编著

中华书局

目录

前言 上卷

青精饭
碧涧羹
苣蓿盘
考亭葍
太守羹
冰壶珍
蓝田玉
豆粥
蟠桃饭
寒具
黄金鸡
槐叶淘
地黄饅飠
梅花汤饼
椿根馄饨
玉糝羹
百合面
栝萎粉
素蒸鸭又云卢怀谨事
黄精果饼茹
傍林鲜
雕菰饭
锦带羹
燂金煮玉

[土芝丹](#)
[柳叶韭](#)
[松黄饼](#)
[酥琼吐](#)
[元修菜](#)
[紫英菊](#)
[银丝供](#)
[鳧茨粉](#)
[薺卜煎](#)又名端木煎
[蒿菱菜](#)蒿鱼羹
[玉灌肺](#)
[进贤菜](#)苍耳饭
[山海兜](#)
[拨霞供](#)
[骊塘羹](#)
[真汤饼](#)
[沆瀣浆](#)
[神仙富贵饼](#)
[香圆杯](#)
[蟹酿橙](#)
[莲房鱼包](#)
[玉带羹](#)
[酒煮菜](#)

[下卷](#)

[蜜渍梅花](#)
[持螯供](#)
[汤绽梅](#)
[通神饼](#)
[金饭](#)

[石子羹](#)

[梅粥](#)

[山家三脆](#)

[玉井饭](#)

[洞庭饧](#)

[茶蓼粥](#)附木香菜

[蓬糕](#)

[樱桃煎](#)

[如荠菜](#)

[萝菔面](#)

[麦门冬煎](#)

[假煎肉](#)

[橙玉生](#)

[玉延索饼](#)

[大耐糕](#)

[鸳鸯炙](#)雉

[笋蕨馄饨](#)

[雪霞羹](#)

[鹅黄豆生](#)

[真君粥](#)

[酥黄独](#)

[满山香](#)

[酒煮玉蕈](#)

[鸭脚羹](#)

[石榴粉](#)银丝羹附

[广寒糕](#)

[河祗粥](#)

[松玉](#)

[雷公栗](#)

[东坡豆腐](#)

[碧筒酒](#)

[罌乳鱼](#)

[胜肉](#)

[木鱼子](#)

[自爱淘](#)

[忘忧齋](#)

[脆琅玕](#)

[炙獐](#)

[当团参](#)

[梅花脯](#)

[牛尾狸](#)

[金玉羹](#)

[山煮羊](#)

[生茼脯](#)

[牡丹生菜](#)

[不寒齋](#)

[素醒酒冰](#)

[豆黄签](#)

[菊苗煎](#)

[胡麻酒](#)

[茶供](#)

[新丰酒法](#)

前言

宋朝（960—1279）是一个颇为奇特的时代。一方面，武备积弱，面对周边外患的入侵，屡遭挫败，只能不断割地求和，以求苟安于一时，最终以崖山惨败而亡国。可谓窝囊至极！可是，与军事、外交上的软弱无能形成鲜明对照的，则是在经济、文化教育、科技等领域，宋代又是历史上的黄金时期。正如著名史学家陈寅恪在《邓广铭〈宋史职官志考证〉序》中所言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”

经济与文化的繁荣当然会体现在人们日常生活的方方面面。以最能反映社会生活面貌的饮食而言，宋代就是中国古代饮食文化史上一个大放异彩的时期，一个突出的反映便是涌现出了不少以饮食为主题的专著，对饮食文化的各个方面进行了广泛而深入的探讨与研究。这其中，南宋林洪所撰的《山家清供》堪称最有代表性的饮食文化著作之一。所谓“山家清供”，顾名思义，便是指山野人家待客时所用的清淡田蔬。作者以此作为书名，非常明确地表达了他对于清淡菜蔬由衷的推崇与喜爱之情，也体现了追求“清”、“雅”的饮食美学思想。不仅在同时代的饮食作品中独具风貌，即便是放之于整个饮食文化史的洪流中，也堪称奇作！

《山家清供》的作者林洪，字龙发，号可山。福建泉州人。生活于南宋中后期，生卒年不详。林洪青年时求学于危巽斋在福建漳州兴办的龙江书院，后在江淮一带游历二十余年，与当时江浙士林人物颇多交游。林洪多才多艺，不仅精通饮食之道，而且能诗会画，有《西湖衣钵集》、《文房图赞》等流传，《千家诗》也收录了他的三首诗。不

过，最被人称道的还是他撰写的《山家清供》与《山家清事》两部著作。《山家清供》是谈饮食，而《山家清事》则记录各类清雅的玩赏之物，如“山轿”、“种竹”、“插花”之类。

林洪自称是北宋著名隐士林逋的七世孙。《山家清事·种梅养鹤图说》中，林洪回忆自己的祖辈，“先太祖璘，在唐以孝旌。七世祖逋，寓孤山，国朝谥和靖先生”。但这不但没有为他带来荣耀，反而遭到了时人无情的嘲弄与鄙视。因为林逋在宋代名声极大，举世皆知他不仕不娶，惟喜植梅养鹤，“以梅为妻，以鹤为子”。所以人们普遍认为林逋不可能有后人，而林洪不过是故意杜撰名人后裔的身份来抬高自己。甚至有人写诗嘲笑：“和靖当年不娶妻，只留一鹤一童儿。可山认作孤山种，正是瓜皮搭李皮。”（陈世崇《随隐漫录》卷三）

不过，林洪所言可能并非谎言。清代施鸿保《闽杂记》载：清嘉庆二十五年（1820），林则徐任浙江杭嘉湖道时，曾主持重修孤山林和靖墓及放鹤亭、巢居阁等古迹，发现一块碑记，记载林和靖确有后裔。而且也不排除林逋将侄子过继给自己。此外，从林洪的行迹来看，是一个颇为清雅的士人，似不会去和不相干的名人扯上关系。更何况，在重视纲纪伦常的宋代，这样做不啻是对列祖列宗的大不孝，以常理度之，似也不大可能。其实，林洪是否是林逋的后人并不重要，因为即便林洪自己，只凭着《山家清供》一书，已经足以在文化史上留下瑰异的一笔了。

《山家清供》中收录了一百多种宋代的食物品种，涉及菜、羹、汤、饭、饼、面、粥、糕团、点心等，从原料的选取加工到烹饪，乃至风味独特之处都有细致的描述，为研究宋代的饮食文化提供了珍贵的原始资料。更难得的是，《山家清供》中收录的食物绝大多数都是作者亲身品尝，甚至亲手烹饪过的，因此，可说是第一手的可靠材料。比如“拨霞供”，这是林洪在武夷山品尝过的美食，这种食物的制作方法是：把肉切成薄片，把锅放在桌子上，水开了以后，各自夹着肉在

锅里涮熟，作料自己根据情况来蘸。显然，这便是我们今天习以为常的火锅，而《山家清供》中的这段文字便是现存最早的有关火锅的文字记载。再如，《山家清供》中还记录了数十种以花果为主要原料的食品，而这类食品虽然是古代素菜中别具风味的菜品，但在此以前很少被列入食谱，多散见于本草类的医书中。《山家清供》载有十多种花馐，包括梅、菊、文官花、牡丹花、芙蓉花和桂花等，对于了解当时花馐和果馐的情况具有重要的价值。再比如“莲房鱼包”，是一道用莲蓬来蒸鱼的别致美食，其作法是：把整朵的莲花采下，将花下的莲蓬（古时称为“莲房”）挖去内瓢，然后把新鲜鳊鱼切成块，拌上酒、酱和其他调料，填放到莲蓬当中，之后上火蒸熟，最后再浇上鲜美的汤汁。《山家清供》中，这样的例子比比皆是。可以说，宋代许多独有的美食都借助于林洪的精确描述而得以在后世可能复原，让我们能够穿越历史长河，去重温宋代饮食文化的独特魅力！

其次，从医食同源的角度看，《山家清供》非常看重食物的食疗功能，对于食物的养生价值颇为重视，不但多次引述《本草》等药书的论述，而且在具体描述中也很重视其保健作用。比如《茶供》是谈论饮茶的文章，林洪就针对社会上一些不良饮茶习惯，提出了对饮茶的合理建议：如“茶，即药也”，对茶的医药价值给予高度肯定；要发挥茶的药性，就必需活水煎服，而不能以热水冲服，否则会对身体有损；还有饭后不适宜立即饮茶等。这些建议都有理有据，值得重视。再如《太守羹》中涉及白苋、紫茄等菜蔬，林洪在介绍完之后特意提醒：“然茄、苋性皆凝冷，必加芫姜为佳耳。”意思是说，茄、苋都是凉性的菜蔬，吃的时候最好加上一些姜，否则会有损身体。又如《萝菔面》中称：“王医师承宣，常捣萝菔汁、搜面作饼，谓能去面毒。”再如“当团参”这道菜，主料为白扁豆，林洪特意从药性的角度来分析说：“北人名鹊豆。温，无毒，和中下气。”可见，林洪对于《本草》中的内容，特别是常见食物的药性、禁忌等实际上是非常熟悉的。因此，从养生角度来看，《山家清供》也是一本很有价值的饮食参考。

再次，《山家清供》虽然是“谈吃论喝”，但是由于林洪系饱读诗书的文人，因此，每每在谈论饮食之余谈诗论词，大量征引诗词曲赋中的相关内容，并加以评析。全部一百余则食谱中，涉及诗词典故的就不下六十种。因此，从文学角度来看，《山家清供》也是一本别具一格的论诗之作。当然，其重点并不在于诗文写作技法的探究，而是从饮食文化的角度出发，对诗人与诗歌之间的关系进行探讨，以此来加深对作品的理解。如在《青精饭》一则中，论及李白、杜甫时说：“当时才名如杜、李，可谓切于爱君忧国矣。天乃不使之壮年以行其志，而使之俱有青精、瑶草之思。”又如《金饭》一则中，他引石涧元《菊叶诗》：“何年霜后黄花叶，色蠹犹存旧卷诗。曾是往来篱下读，一枝闲弄被风吹。”并评论道：“观此诗，不唯知其爱菊，其为人清介可知矣。”由诗而及人的品格，这也可说是林洪评诗的一大特色。在诸家诗赋中，林洪对于苏东坡的诗情有独钟，曾因为不解苏轼《元修菜》诗中所说“元修菜”为何物而苦苦思索了二十年，直到后来遇到一个四川人才知道答案，开心地说：“君子耻一物不知，必游历久远，而后见闻博。读坡诗二十年，一日得之，喜可知矣。”喜悦之情溢于言表！

除了上述的这些特色之外，《山家清供》可取之处还有很多。特别是书中所记各种士人的生活情趣就着实令人心向往之。《持螯供》中描述道，林洪和朋友各举其螯，痛饮大嚼，无比的畅快，他感慨地说：“何异乎柏（拍）手浮于湖海之滨！”洒然的风度不啻魏晋名士！它如扫雪烹茶、拥炉烧酒、谈诗论文等雅事，则比比皆是。又如《山家清供》所收录的食物中，相当一部分名字都是他新取的，而其取名一定是有典故，而且往往化自诗词，比如“傍林鲜”、“拨霞供”、“山海兜”等等，都既典雅，又有趣，不但增加了食物的风味，也体现出了作者相当高的审美情趣。

乍看起来，《山家清供》是一部讲述饮食文化的书，甚至有人将其称为中国最早的菜谱之一。这样的评价当然也不错，但不够全面。从

某种程度上来看，《山家清供》是一本融饮食、养生、文学为一身，描写宋代士人生活情趣的奇书！

《山家清供》自问世以来，先后被收入《说郛》、《夷门广牍》、《小石山房丛书》等丛书中，流传较广。建国后，又有1985年中国商业出版社《中国烹饪古籍丛刊》本、2004年云南人民出版社《中华饮食物语》本等，对此书进行了一些初步的整理工作。本次整理对《山家清供》重新进行了点、校、释、评，在工作过程中，选取1936年上海商务印书馆《夷门广牍》影印本中的《山家清供》作为底本，该版本系影印明万历年间刻本，不仅年代较早，而且质量较高。同时参考清同治十三年（1874）虞山顾氏《小石山房丛书》刻本、1917年上海涵芬楼《说郛》丛书刻本。由于《山家清供》中涉及不少诗文典故，部分文字与现在的通行本或有出入，除了明显的错讹之外，一般予以保留。虽然编者尽力帮助读者更好地认识这本书，但是学识所限，或有不当之处，还请方家指正。

宋朝对于许多人来说都是一个充满诱惑的时代，如果看了这本《山家清供》，相信读者诸君喜欢宋朝定会又多了一个理由！

章原

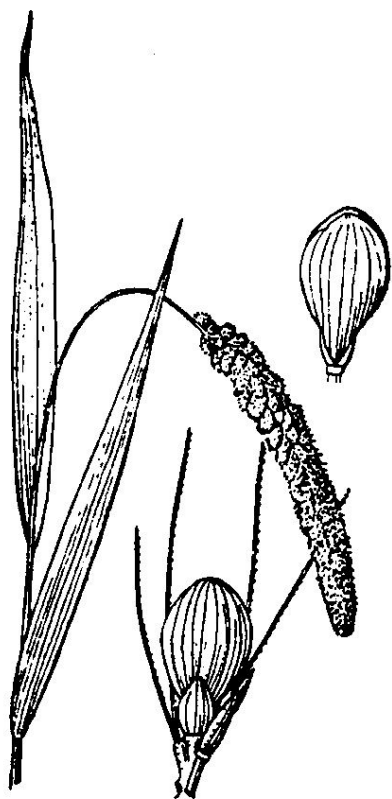
2013年6月于百草园畔

上卷





青精饭



粟

青精饭，首以此^[1]，重谷也^[2]。按《本草》^[3]：“南烛木，今名黑饭草，又名旱莲草。”即青精也。采枝叶，捣汁，浸上白好粳米，不拘多少，候一二时^[4]，蒸饭。曝干，坚而碧色，收贮。如用时，先用滚水量以米数^[5]，煮一滚即成饭矣。用水不可多，亦不可少。久服延年益颜。仙方又有“青精石饭”^[6]，世未知“石”为何也。按《本草》：“用青石脂三斤、青粱米一斗^[7]，水浸三日，捣为丸，如李大，白汤送服一二丸，可不饥。”是知“石脂”也

二法皆有据。第以山居供客^[8]，则当用前法。如欲效子房辟谷^[9]，当用后法。

每读杜诗^[10]，既曰：“岂无青精饭，令我颜色好^[11]。”又曰：“李侯金闺彦^[12]，脱身事幽讨。”当时才名如杜、李，可谓切于爱君忧国矣。天乃不使之壮年以行其志，而使之俱有青精、瑶草之思^[13]，惜哉！

【注释】

[1]首以此：将此青精饭放在首位。首，首位。

[2]重谷：重视粮食。谷，泛指粮食。

[3]《本草》：“本草”是古代对记载中药之书的称呼，虽然中药的来源甚广，但主要来自植物，故以“本草”命名。

[4]一二：一两个，表示少数。

[5]滚水：开水，热水。

[6]仙方：旧时幻想服食后可以成仙的各类丹药方。

[7]青粱米：粱米为谷物之一种，据颜色不同而有黄、白、青等种类。一说即精米。据《唐本草》记载：青粱，壳穗有毛，粒青，米亦微青而细于黄、白粱也，谷粒似青稞而少粗。夏月食之，极为清凉。但以味短色恶，不如黄、白粱，故人少种之。

[8]第：只是。

[9]子房辟谷：子房，指汉高祖刘邦的谋臣张良，字子房，辅佐刘邦建立汉朝，居功至伟。据《史记》载，张良晚年多闭门不出，修习

导引、辟谷等长生之术。

[10]杜：指唐代大诗人杜甫。前两句诗引自《赠李太白诗》，后两句诗出自《赠李白》。

[11]颜色：指面色。

[12]李侯：指李白。因其曾担任翰林待诏，故有此称。金闺彦：朝堂中的人才。金闺，金马门的别称。金马门本为汉代宫门名，系学士待诏之处，后用作翰林院的代称。彦，旧时对士人的美称。

[13]瑶草：仙草，传说吃了可以飞升成仙。如西汉东方朔《与友人书》：“相期拾瑶草，吞日月之光华，共轻举耳。”

【译文】



张良拾履图

将青精饭放在首位，是由于重视粮食的缘故。《本草》上说：“南烛木，现在叫黑饭草，又叫旱莲草。”说的就是青精。采摘青精的枝叶，捣出汁液，浸入上好的粳米，不管多少，都要浸泡一二两个时辰后再蒸饭。然后将蒸好的饭曝晒，等到米粒坚硬并且呈现碧色时贮存起来。要食用时，先用热水酌量放入米，水一开就成饭了。使用的水不可太多，也不能太少。经常食用青精饭能够改善气色，延长寿命。仙方中又有“青精石饭”，世人多不知道“石”到底是什么。据《本草》：“用青石脂三斤，青粱米一斗，用水浸泡三天后，捣成李子大小的药丸，用白开水服食一两丸，不会感到饥饿。”由此可知，所谓“石”就是“石脂”。

这两种制作方法都有依据。只是如果山居招待客人，就应当用前一种方法。如果要效仿张良辟谷，则用后一种方法。

每次读杜甫的诗，既说：“岂无青精饭，令我颜色好。”又说：“李侯金闺彦，脱身事幽讨。”当时才名之盛如杜甫、李白，可说是真正爱君忧国的人才啊。上天竟不让他们年轻力壮的时候实现其志向，却使他们产生了寻找青精、瑶草这样的修道归隐的念头，真可惜啊！

【点评】

大凡对古代养生文化稍有了解的人，对“青精饭”这个名字都不会感到陌生，因为在许多修仙的故事或传言中，都少不了它的踪迹。比如宋代梁克家笔记《淳熙三山志》中记载：邓伯元、褚伯玉、王玄甫等人在霍童山上，“授‘青精饭食、白霞丹景’之法，见五脏，夜中能书”。苏轼也有诗称：“黄公献紫芝，赤松馈青精。”（《次韵程正辅游碧落洞》）显然，类似的传说都给青精饭蒙上了一层神秘的色彩，可至于其庐山真面目，则众说纷纭，常人倒还真难得一见。

林洪的态度较为客观，他在本文中记载了两种青精饭的制作方法，并特意说明，两者之中，前者一般是供招待客人用的，后者则是修道之人专用的。实际上从其描述来看，两者的原料是完全不同的，一种是植物青精与粳米，一种则是青石脂和青粱米，区别非常明显。后者中含有青石脂，则当属服石之类。按，服石求长生自魏晋至唐，曾大为流行，不过服食中毒甚至导致死亡的例子不胜枚举，血的教训面前，该养生术到了唐末五代以后已经开始衰落。到了林洪所在的南宋，仍在信奉服石的人更是少之又少。林洪本人并不修仙，作为美食家的他实际上介绍给一般人的也正是前者。

那么，这种可以用来“山居供客”的青精饭到底是何物？又有什么功效呢？林洪引药书说其有南烛木、黑饭草等名字。其言不虚，按《证类本草》引《日华子本草》云：黑饭草，益肠胃。捣汁浸蒸，晒干服。又名南烛也。《证类本草》是宋代最为盛行的本草书籍，其描述

虽略，但大体上和林洪所介绍的内容是一致的。而对于其具有“益肠胃”的功效，应该也是当时的共识。

李时珍在《本草纲目》中也记载：“此饭乃仙家服食之法，而今释家多于四月八日造之，以供佛。”显然，青精饭不仅被道家推崇为修仙者的美味，而且也逐渐被佛家所接受，成为每年四月八日佛诞日供佛的供品。至今，在许多地方都有“四月八，吃乌饭”的传统，有些地方还将其与“目连救母”的故事联系起来。而用来作乌饭的“乌饭草”，实际上便是南烛叶的别称。可见，青精饭在后世已经逐渐演变成民俗的一部分，成为老少皆宜的一道美味了。

碧涧羹

芹^[14]，楚葵也，又名水英。有二种：荻芹取根，赤芹取叶与茎，俱可食。二月、三月，作羹时采之，洗净，入汤焯过，取出，以苦酒研芝麻^[15]，入盐少许，与茴香渍之，可作菹^[16]。惟漚而羹之者^[17]，既清而馨，犹碧涧然。故杜甫有“青芹碧涧羹”之句^[18]。或者：芹，微草也^[19]，杜甫何取焉而诵咏之不暇？不思野人持此^[20]，犹欲以献于君者乎^[21]！

壬辰五月
寫於滬上
草堂



【注释】

[14] 芹：植物名，一年或二年生草本植物，茎可食。一种为水芹菜，亦称“水芹”。《尔雅·释草》：“芹，楚葵。”郭璞注曰：“今水中芹菜。”又有一种旱芹，有特殊香味，俗称“药芹”。

[15] 苦酒：古代对醋的别称。

[16] 菹（zū）：酸菜，腌菜。

[17] 瀹（yuè）：煮。

[18] 青芹碧涧羹：杜甫《陪郑广文游何将军山林》中诗句为：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”

[19] 微：微不足道。

[20] 野人：此处指没有官职的平民百姓。《论语·先进》：“先进于礼乐，野人也；后进于礼乐，君子也。”刘宝楠《论语正义》：“野人者，凡民未有爵禄之称也。”

[21] 欲以献于君者：此用“芹献”之典。《列子·杨朱》中说，从前有个人在乡里的豪绅面前大肆吹嘘芹菜如何好吃。豪绅尝了之后，竟“蜇于口，惨于腹”。后来就用“献芹”谦称赠人的礼品菲薄或所提的建议浅陋。也作“芹献”。

【译文】

芹，就是楚葵，又叫水英。芹有荻芹、赤芹两种，荻芹取根，赤芹取叶与茎，都可以食用。每年二三月做羹汤之时，将采来的芹菜洗干净，放入热水中焯一下，取出后，用醋、研过的芝麻加入一点盐，与茴香一起浸渍，可以用来做酸菜。因为用它煮菜羹的时候，清淡又有馨香，如同碧绿的山涧一样。所以，杜甫才有“青芹碧涧羹”的诗句。有人说：水芹不过是微不足道的水草，杜甫为什么要如此称赞它呢？他没有想到还有平民要拿着芹菜准备献给君主呢！

【点评】

芹菜是日常生活中很常见的蔬菜，虽然滋味甚美，可或许司空见惯，一般人也不会觉得有什么特别之处。可是在古代，芹菜曾被认为是极为可口的菜蔬，《吕氏春秋》中说：“菜之美者，云梦之芹。”也就是说，云梦一带出产的芹菜，是蔬菜中的美味。云梦是地名，在今洞庭湖一带。可见，在秦汉时期，芹菜就已经大名在外了。

林洪在这里介绍了两种芹菜的食用方法，一种是腌菜，另一种是做成羹汤。不论是哪种做法，都尽量保持芹菜的原味。特别是第二种做法，不仅味美，而且“既清而馨”，就好像山间碧水一般，可谓是色香味俱全的佳作。不唯如此，林洪还引杜甫的诗句，为其起了一个富有诗意的名字“碧涧羹”，更让这道菜显得既清又雅，深符文人雅趣。下箸之时，既尝美食，又吟名句，可谓是多重享受了。

苜蓿盘

开元中^[22]，东宫官僚清淡^[23]。薛令之为左庶子^[24]，以诗自悼曰：“朝日上团团，照见先生盘。盘中何所有？苜蓿长阑干。饭涩匙难滑，羹稀箸易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒？”上幸东宫^[25]，因题其旁，曰“若嫌松桂寒，任逐桑榆暖”之句。令之惶恐归。

每诵此，未知为何物。偶同宋雪岩伯仁访郑墅钥^[26]，见所种者，因得其种并法。其叶绿紫色而灰，长或丈余。采，用汤焯，油炒，姜、盐随意，作羹茹之^[27]，皆为风味。

本不恶^[28]，令之何为厌苦如此？东宫官僚，当极一时之选，而唐世诸贤见于篇什，皆为左迁^[29]。令之寄思恐不在此盘。宾僚之选，至起“食无余”之叹^[30]，上之人乃讽以去。吁，薄矣！



位于福建福安的薛令之塑像

【注释】

[22] 开元：唐玄宗李隆基的年号，713年至741年。

[23] 东宫：指太子所居之宫。清淡：贫薄，没油水。

[24]薛令之（683—？）：字君珍，号明月先生，长溪（今福建福安）人，系福建首位进士，官至左庶子。令之少时家贫，然聪明好学，有远大抱负。曾筑草堂苦读，有《草堂吟》诗流传：“君不见苏秦与韩信，独步谁知是英俊？一朝得遇圣明君，腰间各佩黄金印。”

[25]幸：指皇帝、帝王到达某处。

[26]宋雪岩：即宋伯仁，字器之，号雪岩，广平（今属河北）人。擅画梅花，工诗，著有《雪岩吟草》、《畊砚田斋笔记》、《梅花喜神谱》等。

[27]茹：吃。《方言》：茹，食也。吴越之间，凡贪饮食者谓之茹。

[28]恶：差。

[29]左迁：降职调动，因古人贵右贱左，故将贬官称为左迁。

[30]食无余：没有多余的食物。出自《诗经·秦风·权舆》：“今也每食无余。”表达了对现实的不满与失望之情。魏源《诗古微》中云：“《权舆》诗人其冯谖之流乎！”认为《权舆》诗之作者如战国时孟尝君门客冯谖一样，因不受重视而抱怨。

【译文】

唐代开元年间，东宫太子身边的官吏生活很清苦。担任左庶子的薛令之写诗抒发自己的感伤之情：“朝日上团团，照见先生盘。盘中何所有？苜蓿长阑干。饭涩匙难滑，羹稀箸易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒？”恰好玄宗来到东宫，于是在旁题诗道：“若嫌松桂寒，任逐桑榆暖。”薛令之看到后，惶恐不已，赶忙辞职归乡。

每次看到这首诗，都不知道诗中所写苜蓿为何物。偶然和宋雪岩一起拜访郑墅钥，看到他种着苜蓿，于是从他那里得到种子和烹饪方法。苜蓿的叶子绿紫色中带点灰，能长到一丈多长。采摘后，用热水焯，用油炒，适量放些姜、盐，做成羹来吃，都别有风味。

苜蓿的味道并不差，为什么薛令之却如此厌恶叹苦呢？太子身边的官员都应当是当时最优秀的人才，而唐代许多有记载的贤才都曾被贬职。薛令之诗中所寄之意恐怕并不仅仅是苜蓿这盘菜。薛令之这样的人才因怀才不遇，发出“食无余”的感叹，皇帝竟然嘲讽让其离开。唉，也太薄情了吧！

【点评】

提到“苜蓿”，许多人可能会想到牧草，其实苜蓿亦可食用，也有一定的营养价值。不过，历史上也有人因这道菜而丢官的，这便是本文中所说的薛令之。

封建时代的文人，无不以“兼济天下”为自己的抱负。特别是经过“十年寒窗苦”的磨练，士人们更希望通过科举能够一举改变命运，实现自己的梦想。薛令之是福建第一个进士，少有宏志，可是最终却只在太子身边担任“太子侍讲”这样一个闲职，待遇很低，与其理想可谓相距甚远，于是写诗以感伤。林洪对其分析至为有理，薛令之当然不会只是感叹菜肴的不丰，而是希望借此引起统治者的注意而已，否则又怎么会将这样的诗写在宫中的墙壁上呢！可叹的是，薛令之的运气远没有冯谖那么好，唐明皇毕竟不是孟尝君，虽然贵为天子，却缺乏君王应有的气度与雅量，居然写诗讥讽。林洪这里只引了一半，原诗为：“啄木嘴距长，凤皇羽毛短。若嫌松桂寒，任逐桑榆暖。”不但讥讽薛令之没有才能，甚至还相当于下逐客令。难怪后人读之，屡屡为薛令之感叹与鸣不平！



任颐《江南风味》

这件事其实还有后文：薛令之辞归后，唐明皇按例有所赏赐，薛令之虽然贫穷，却严格按照自己在东宫工作时间长短，按月取酬，绝不多取一文，举世均称其廉。若干年后，太子即位，是为唐肃宗。他想到了当年的师父薛令之，曾派人征召想委以重任，可惜的是薛令之已经去世。于是肃宗赐令薛令之的家乡改名叫“廉村”，村里的河改名叫“廉溪”，借以彰显其廉！直到今天，故址犹存。对于薛令之来说，这也算是对其才华与人品迟来的肯定与安慰吧。

考亭蕓^[31]

考亭先生每饮后^[32]，则以蕓菜供。蕓，一出于盱江，分于建阳；一生于严滩石上^[33]。公所供，盖建阳种。集有《蕓》诗可考。山谷孙^[34]，以沙卧蕓。食其苗，云：生临汀者尤佳^[35]。



蕓菜

【注释】

^[31]蕓 (hàn)：蕓菜，一年生草本植物，通常作为蔬菜食用。也具有药用价值，《本草拾遗》称其去冷气，腹内久寒，饮食不消，令人

能食。

[32]考亭先生：指宋代大儒朱熹。朱熹晚年定居于建阳考亭，创办了著名的考亭书院聚众讲学，故被称为“考亭先生”，后世也称其学派为“考亭学派”。

[33]严滩：在今浙江桐庐南，相传为东汉隐士严子陵隐居垂钓处。

[34]山谷：即黄庭坚（1045—1105），字鲁直，自号山谷道人，晚号涪翁，又称豫章黄先生。洪州分宁（今江西修水）人。北宋诗人、词人、书法家，为盛极一时的“江西诗派”的开山之祖。

[35]汀：水边平地，小洲。

【译文】

考亭先生每次饮酒后，都会吃一些蕻菜。蕻菜，一种出产于盱江，分支于建阳。另一种产于严滩的石上。考亭先生所食的蕻菜，大概来自建阳。他的文集中有《蕻》诗可以参考。黄山谷的孙子黄巖，用沙地来种蕻菜。食用其苗，并说：生于水边地上的特别好吃。

【点评】

蕻菜是一道药食两用的植物，既可以做成美味的菜肴，又具有较高的药用价值，因此深受人们的喜爱。不过需要注意的是，蕻菜容易生热，凡外感时邪及内有宿热者不宜食用。另外，其味道比较辛辣，所以又有“辣米菜”的别称，不能吃辣的人可能下箸前要三思了。



考亭

据林洪介绍，朱熹喜欢酒后吃点葎菜。虽然葎菜似乎并无醒酒功能，但无论怎样，朱熹对葎菜确实很喜欢，他作有两首有关葎菜的诗。其一：“小草有真性，托根寒涧幽。懦夫曾一嚼，感愤不能休。”

（《葎菜次刘秀野蔬食十三韵之一》）其二：“灵草生何许，风泉古涧旁。褰裳勤采撷，枝箸噀芳香。冷入玄根^闷，春归翠颖长。遥知拈起处，全体露真常。”（《葎》）朱熹明知葎菜辛辣，即便是懦夫，只要吃一口葎菜，也变得“感愤不能休”，却依然每饮必吃，可见朱老夫子的确是嗜辣之人了。

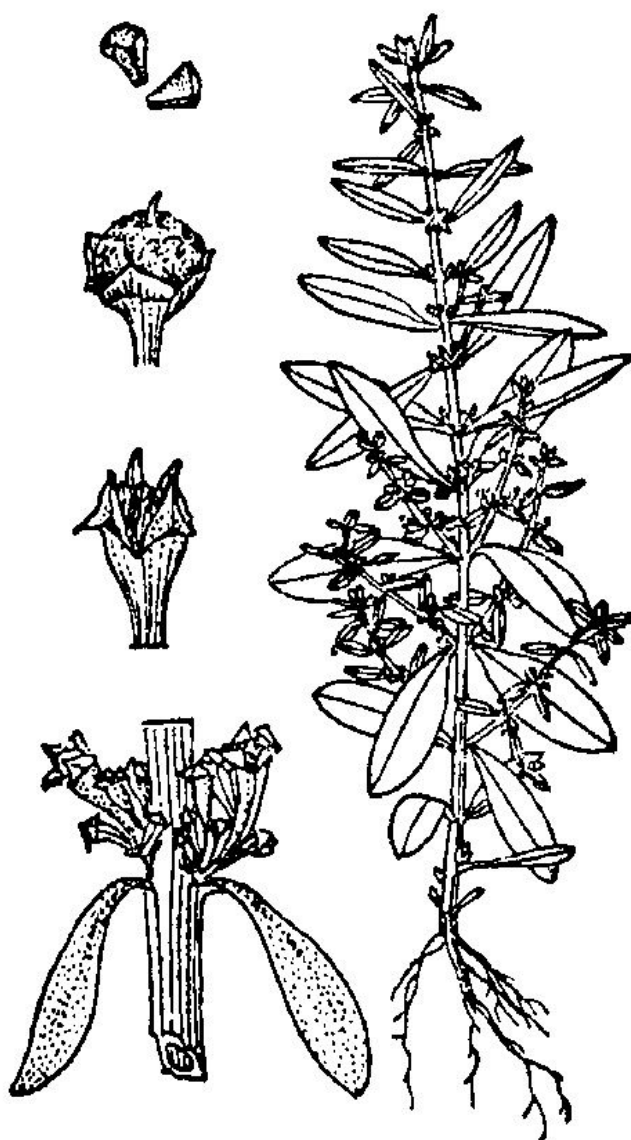


宋代大儒朱熹像

至于文中提到黄庭坚孙子以沙地种蕲菜的方法，倒未必是一定着眼于其滋味比生长于其它地方的好，而是因为蕲菜苗在沙地上随风摆动，看上去姿态非常优美，从欣赏的角度来说，也是一种美的享受，难怪宋代洪舜俞在《老圃赋》中称“蕲有拂土之风”。

太守羹

梁蔡遵为吴兴守^[36]，不饮郡井^[37]。斋前自种白苋、紫茄^[38]，以为常饵^[39]。世之醉^酲饱鲜而怠于事者视此^[40]，得无愧乎！然茄、苋性俱微冷，必加芫姜为佳耳^[41]。



【注释】

[36]蔡遵：当为蔡搏（467—523），南朝梁大臣。字景节，济阳考城人。少方雅退默，与兄寅俱知名。《梁书》有传。吴兴：浙江湖州的古称，三国吴甘露二年（266），吴主孙皓取“吴国兴盛”之意，改乌程为吴兴，并设吴兴郡。隋代因地濒太湖而更名湖州。

[37]郡井：古代井田制，八家共用一井，引申为乡里。

[38]白苋：苋菜的一种，可供蔬食。分布广泛，又有糠苋、细苋、野苋、猪苋、假苋菜、绿苋等名。紫茄：茄类的一种，又叫做落苏，俗称矮瓜，外表为紫色，其性偏寒凉，《本草纲目》云：茄性寒利，多食必腹痛下利。

[39]饵：本指糕点，此处泛指食物。

[40]醉醲 饱鲜：泛指美味佳肴。醲，肥醲，亦作“肥浓”，厚味，美味。怠于事：对事务懈怠、马虎。

[41]芼（mào）：拔。

【译文】

南梁蔡搏担任吴兴太守时，饮食不打扰乡里。在房前亲自种些白苋、紫茄，作为日常的食物。世上那些整日里享用各式美味却懈怠于

工作的人，看了蔡搏的行为能不感到羞愧吗！但是，茄、苋性皆略凉，一定要加一些新拔的姜才比较好。

【点评】

蔡搏作为一方长官，亲自耕种自给，以求不打扰百姓，确实是历史上难得的清官。以“太守羹”命名这道由白苋、紫茄所作的菜肴，当然是最好不过的纪念了，同时，对于那些鱼肉百姓却不做事的人来说，面对这道菜，一定会坐立不安有所感触吧！林洪并未介绍“太守羹”的具体烹饪方法，想来是按照常规的做法便可，无需多言。值得一提的是，林洪所言，“茄、苋性俱微冷”，其言不虚，吃的时候可以放些鲜姜进去，以中和其凉性。当然，若手边无姜，放些葱、蒜之类的热性作料进去，也完全可以。

冰壶珍

太宗问苏易简曰^[42]：“食品称珍，何者为最？”对曰：“食无定味，适口者珍^[43]。臣心知齏汁美^[44]。”太宗笑问其故。曰：“臣一夕酷寒，拥炉烧酒^[45]，痛饮大醉，拥以重衾^[46]。忽醒，渴甚，乘月中庭^[47]，见残雪中覆有齏盎^[48]。不暇呼童，掬雪盥手，满饮数缶^[49]。臣此时自谓：上界仙厨^[50]，鸾脯凤脂^[51]，殆恐不及。屡欲作《冰壶先生传》记其事，未暇也。”太宗笑而然之。

后有问其方者，仆答曰^[52]：“用清面菜汤浸以菜，止醉渴一味耳。或不然，请问之‘冰壶先生’。”



赵光义像

【注释】

[\[42\]](#)太宗：指宋太宗赵光义（939—997），宋朝的第二位皇帝。本名赵匡义，后因避其兄太祖讳改名赵光义，即位后改名赵炅。苏易简（958—997）：北宋官员。字太简，梓州铜山人。举进士时，太宗留心儒术，责考生皆临轩复试，易简洋洋三千余言，一挥而就。太宗览毕，甚为赞赏，曰：“君臣千载遇。”擢为甲科第一，遂以文章名扬天下。时年仅二十二岁。作有《文房四谱》、《续翰林志》等。

[43]适口：适合的口味。《宋书·孔琳之传》：“所甘不过一味，而陈必方丈，适口之外，皆为悦目之费。”

[44]齑（jī）：细碎之物，此处指切碎的菜。

[45]拥炉：围炉取暖。陆游《冬夜炉边小饮》诗：“拥炉可使曲身直，饮酒能回槁面红。”

[46]衾：被子。

[47]乘月：沐浴月光之意。

[48]盎：古代的一种容器，腹大口小，可用以腌菜。

[49]缶：古代一种大肚小口的盛酒器。

[50]上界：指天上神仙居住的地方。

[51]鸾脯凤脂：用鸾凤做成的菜肴，借指传说中的珍馐美味。鸾为传说中凤凰的一种。《广雅》：“鸾鸟，凤皇属也。”

[52]仆：自己的谦称。

【译文】



宋代象纽莲盖银执壶

太宗皇帝问苏易简：“称得上珍贵的食品中，什么是最珍奇的？”苏易简回答：“没有固定的风味，适合自己口味的最珍贵。我的心里以为腌菜汁最美味。”太宗笑着问他原因。苏易简回答说：“一天晚上非常冷，我坐在炉子旁边温酒痛饮，不觉大醉，用很厚的被子盖在身上睡着了。忽然醒了，感觉口渴极了，乘着月光走到中庭，忽然看见雪中露出腌菜的盎。我来不及叫童仆，用雪擦了擦手，满饮了好几缶。当时，臣感觉：即便天界的神厨，用鸾凤做的菜肴，恐怕也比不上这腌菜汁吧。屡次想写一篇《冰壶先生传》来记这件事，还没找到空暇。”太宗皇帝听了，笑着点头赞许。

后来，有人询问其制作方法，我回答说：“用清面菜汤，用菜浸渍其中，就是治醉后大渴的一味好药。如果觉得不对，就请去问‘冰壶先生’吧！”

【点评】

这是一则有趣的典故。吃遍天下美味的皇帝问大臣什么食物最珍贵，按照常规思维，或许会冥思苦想到底什么菜是最珍奇的。如果按照这个思路去回答，说什么皇帝也不会觉得满意，因为再珍贵的菜肴对天下之主而言，又有什么稀奇呢？而苏易简则出人意料地回答以“齏汁”这样的答案，可谓高妙之极。通俗点来说，齏汁实际上就是我们今天所说的腌菜的汤，又酸又咸，正常条件下，是没有人会把它当做饮料的。可是，在苏易简酒醉后口渴至极的情形下，却成了他的大救星。后来陈简斋写有《食齏》诗云：“冰壶先生当立传，木奴鱼婢何足录？”陆游《早饭后戏作》其二也曰：“髯须主簿方用事，冰壶先生来解围。”都是就这个典故所发的感叹，对于苏易简的机智给予了高度的肯定。

这个典故不仅能令人解颐一笑，同时也说明了“食无定味，适口者珍”这个饮食文化中的真理。俗话说，“众口难调”，每个人的口味都不一样，你眼中的美味，或许就是他人眼中的难以下咽之物。比如中国食品当中的松花蛋、臭豆腐，这些都是不少人的最爱，可是在一些西方媒体看来，这些东西是那么的令人不舒服，甚至将“松花蛋”评为最令人恶心的食物之一。这也足以说明了“适口者珍”的道理。许多人在尝遍人间美食后，心中最想念的依然是“妈妈的味道”，也正是这个原因。

蓝田玉[53]

《汉·地理志》[54]：“蓝田出美玉。”魏李预每羨古人餐玉之法[55]，乃往蓝田，果得美玉种七十枚，为屑服饵，而不戒酒色。偶病笃[56]，谓妻子曰：“服玉，必屏居山林[57]，排弃嗜欲，当大有神效。而吾酒色不绝，自致于死，非药过也。”

要之，长生之法，能清心戒欲，虽不服玉，亦可矣。今法：用瓠一二枚[58]，去皮毛，截作二寸方，烂蒸，以酱食之。不烦烧炼之功，但除一切烦恼妄想，久而自然神气清爽。较之前法，差胜矣。故名“法制蓝田玉”。



烧药图

【注释】

[53] 蓝田：县名。在陕西渭河平原一带。秦置县，以产美玉闻名。班固《西都赋》：“陆海珍藏，蓝田美玉。”

[54] 《汉·地理志》：指班固所著《汉书·地理志》。

[55] 魏：指北魏（386—534），是南北朝时期北方的第一个王朝。又称后魏、拓跋魏、元魏。由鲜卑族拓跋氏建立，建都平城（今山西大同），493年起迁都洛阳。餐玉：服食玉屑。旧时以为可以借此长生。

[56] 病笃：病重。

[57] 屏居：屏客独居。

[58] 瓠（hù）：葫芦的一种。也称葫子、瓠子。夜晚开花，果实圆长，可供食用。梅尧臣《题刁经臣山居时已应辟西幕》诗：“岂期同瓠瓜，长系蒿莱根。”

【译文】

《汉书·地理志》记载：“蓝田出美玉。”北魏时，李预常羡慕古人服食玉屑求长生的方法，于是前往蓝田，果真得到了七十块玉石，制成玉屑服食，但并没有戒除酒色。后来病重，他对妻儿说：“服玉，一定要独居于山林，戒除嗜欲，才会有神效。而我酒色都没有戒除，害死了自己，并不是服玉的过错。”

总之，长生之法，贵在能清心寡欲，即使不服玉，也可以做到。现在有一个方法：用瓠瓜一二个，去皮毛，切成二寸见方的小块，蒸得熟烂，蘸着酱食用。不需要炼丹烧药，只要去掉一切烦恼妄想，久

之，自然神清气爽。比前面所说的服玉之法，要略胜一筹。所以叫“法制蓝田玉”。

【点评】

这是一则服食者至死不悟的悲剧，也是历史上无数为求长生却导致夭折者的写照。

服食，又称“服饵”，是指服用某些动植物、矿石或经特殊炼制的所谓丹药，以达到强身健体、祛病延年，乃至“长生不死”的一种古代养生方术。其中，服用矿石类药物又称“服石”，服用丹炼类药物则叫“服丹”，而服食玉石则称之为“服玉”。之所以服玉，缘于一种错误的观念，许多求仙者认为玉性质坚，而且玉通神灵，人如果服食之后便能获得玉所具有的这些特性，从而可以长生。许多人对此坚信不疑，想方设法寻找玉石来服食。而事实上，服食这些矿物类药物不但无法使人长生不老，相反，还往往导致许多疾病，甚至致人死亡。文中所举的李预，羡慕古人服玉，因此仿效，满以为只需要服食便可以长寿，在生活上却一点也不加检点，喝酒吃肉，房事不节，很快便病危。悲哀的是，他至死不悟，临终还告诉家人：服玉并没有过错，自己病重是由于酒色不绝的缘故。《魏书》中还记载，李预死了之后，大热的天，却体色不变，毫无污浊之气云云。这显然已经是后人以讹传讹，故意神化了。

至于林洪取服玉之意，所烹饪的这道用瓠瓜做成的菜肴——“蓝田玉”，则是当然的田园美味了。不过瓠有所谓“甜瓠”、“苦瓠”之分，据《本草纲目》言：甜瓠可作蔬菜食，苦瓠形似葫芦状，故又称葫芦瓜、苦葫芦，性味苦寒有毒，苦者如胆不可食。因此，想要仿制这道菜前，务必要搞清楚到底是甜瓠还是苦瓠了。

豆粥

汉光武在茱萸亭时^[59]，得冯异奉豆粥^[60]，至久且不忘报^[61]，况山居可无此乎？用沙瓶烂煮赤豆^[62]，候粥少沸，投之同煮，既熟而食。东坡诗曰^[63]：“岂如江头千顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。地碓舂粳光似玉，沙瓶煮豆软如酥。我老此身无着处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。”此豆粥之法也。若夫金谷之会^[64]，徒咄嗟以夸客^[65]，孰若山舍清谈徜徉^[66]，以候其熟也。



汉光武帝刘秀像

【注释】

[59] 汉光武：指东汉光武帝刘秀。芜蒌亭：又叫“无蒌亭”，在今河北饶阳滹沱河滨。

[60] 冯异（？—34）：字公孙，颍川父城（今河南宝丰东）人。东汉开国名将，“云台二十八将”之一。任征西大将军，为刘秀平定关中

立有大功。《后汉书》记载：冯异曾在刘秀战败奔逃、饥寒交迫之时，设法弄来红豆粥，刘秀第二天早晨对诸将说：“昨得公孙豆粥，饥寒俱解。”

[61]报：报答。

[62]沙瓶：犹沙罐。

[63]东坡：即北宋大文豪苏轼，此处所引诗名为《豆粥》。

[64]金谷：指金谷园，是西晋石崇的别墅，遗址在今洛阳老城东北。石崇是有名的大富翁。他因与贵族王恺争富，修筑了极尽奢侈之能事的金谷园。

[65]咄嗟：犹呼吸之间。谓时间迅速。《晋书·石崇传》记载：崇为客作豆粥，咄嗟便办。

[66]徜徉：安闲自得的样子。唐韩愈《送李愿归盘谷序》：“秣吾马从子于盘兮，终吾生以徜徉。”

【译文】

汉光武帝在芜蒌亭时，尝过冯异奉上的豆粥，很久之后都不忘报答，更何况山居怎么能没有它呢？用沙瓶把红豆煮得烂熟，等粥稍微沸腾了，将米投进去一起煮，熟了之后就可以吃了。苏东坡《豆粥》诗说：“岂如江头千顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。地碓舂粳光似玉，沙瓶煮豆软如酥。我老此身无着处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。”这就是制作豆粥的方法。至于金谷园聚会中的豆粥，只是为了迅速端出来向客人炫耀，哪里比得上山房之中，一边悠闲地清谈，一边等待豆粥熟这样悠然自得呢。

【点评】

豆粥是一道制作既简易，营养又丰富的食品，古代素有“五谷宜为养，失豆则不良”的说法，意思是说人的饮食中，如果少了豆子就会失去平衡，对身体不利。不过由于豆类坚硬，往往需要花费比较长的时间来熬煮，熬得酥软才会好吃，同时也便于人体吸收。所以古代的大富豪石崇曾经在宴会时以迅速可以端上豆粥来炫耀。其中奥妙说出来也很简单，原来是预先就把豆子煮熟研成粉，有客人来的时候，只需要煮白粥，把豆粉撒入其中就可以了。后来，由于下人将制作的方法外泄，石崇竟然将下人杀害，真可谓残忍至极了。在石崇这样的人眼里，豆粥其实只是炫耀的手段而已，只有到了苏轼、林洪这样的美食家眼中，豆粥才真的是一道无上的美食。

蟠桃饭

采山桃，用米泔煮熟^[67]，漉置水中^[68]。去核，候饭涌，同煮顷之^[69]，如盦饭法^[70]。东坡用石曼卿海州事诗云^[71]：“戏将桃核裹红泥，石间散掷如风雨。坐令空山作锦绣，绮天照海光无数。”此种桃法也。桃三李四^[72]，能依此法，越三年^[73]，皆可饭矣。



桃

【注释】

[67]米泔：淘米水。李时珍《本草纲目·谷一·稻》：米泔，甘，凉，无毒。亦称“米泔水”。

[68]漉（lù）：水慢慢地渗下，过滤。

[69]顷之：片刻，一会儿。

[70]盍（ān）：覆盖，掩盖。

[71]石曼卿（992—1040）：北宋文学家，名延年，字曼卿，一字安仁，别号葆老子。官至中允、秘阁校理，与欧阳修交友甚笃，喜饮酒，读书通大略，为文劲健，工诗，善书法，著有《石曼卿诗集》。海州：今属江苏连云港，石曼卿曾担任海州通判。据宋代刘延世《孙公谈圃》所记：“石曼卿谪海州日，使人拾桃核数斛，人迹不到处，以弹弓种之。不数年，桃花遍山谷中。”诗：指苏东坡《和蔡景繁海州石室》诗。

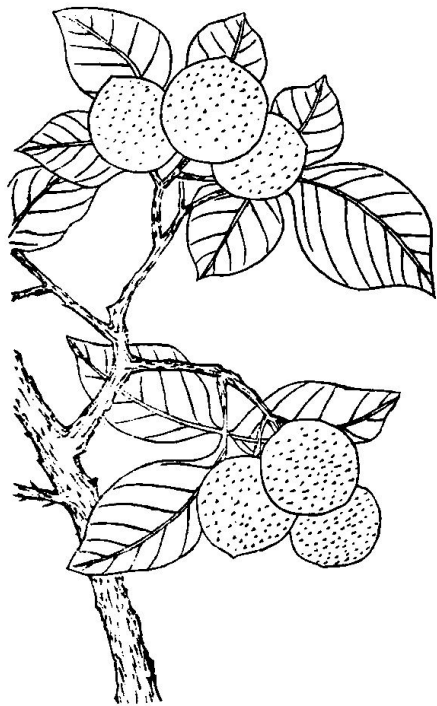
[72]桃三李四：言种桃三年，可以结桃子。李结果则需要四年。

[73]越：过。

【译文】

采摘山桃，用淘米水煮熟，滤去水，放入水中。去掉桃核，等粥饭沸腾上涌时，将桃放入稍微同煮，就像焖饭一样的做法。苏东坡诗中提到石曼卿海州种桃之事：“戏将桃核裹红泥，石间散掷如风雨。坐令空山作锦绣，绮天照海光无数。”描述的便是种桃的方法。桃三李四，如果依照这个方法种桃，过上三年，就可以拿桃当饭吃了。

【点评】



胡桃

俗话说：桃三李四，核桃十年。容易栽种的桃树作为传统的果木之一，分布非常广泛。其花“桃之夭夭”，艳丽无比，可以观赏；果实多汁，可以生食或制桃脯等；核仁也可以食用，非常受人喜爱。特别是桃子，不但甘美多汁，更由于在许多神话中被称为“仙桃”而闻名遐迩，甚至于王母娘娘还要专门举行蟠桃大会来宴请众仙。其实，即便没有这些传说中的神奇功效，桃子也是非常有营养的水果，而且还具有药用价值，素有“肺之果”的称号。中医学认为患有肺病的患者特别适合吃，也有药书记载，将桃晒成干（桃脯），经常食用，具有美容养颜的作用。

不过，桃子虽好，并不适合所有人吃。特别是桃子性热，如果进食过多，会生内热，发丹石毒，长痈疔等。当然，如果只是少量品

尝，那么毫无疑问，桃子是老少咸宜的美味水果。

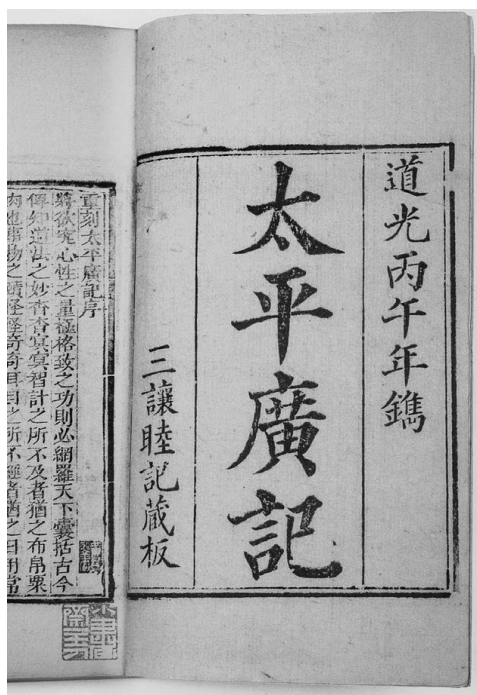
寒具^[74]

晋桓玄喜陈书画^[75]，客有食寒具不濯手而执书帙者^[76]，偶污之^[77]。后不设。寒具，此必用油蜜者。《要术》并《食经》者^[78]，只曰“环饼”，世疑“馓子”也^[79]，或巧夕酥蜜食也^[80]。杜甫十月一日乃有“糒粣作人情”之句^[81]，《广记》则载于寒食事中^[82]。三者俱可疑。及考朱氏注《楚辞》“糒粣蜜餌，有饧飧些”^[83]，谓“以米面煎熬作之，寒具也。”以是知《楚辞》一句，自是三品：糒粣乃蜜面之干者，十月开炉，饼也；蜜餌乃蜜面少润者，七夕蜜食也；饧飧乃寒食寒具，无可疑者。闽人会姻名煎饠，以糯粉和面，油煎，沃以糖。食之不濯手，则能污物，且可留月余，宜禁烟用也。吾翁和靖先生《山中寒食》诗云^[84]：“方塘波静杜蘅青，布谷提壶已足听。有客初尝寒具罢，据梧慵复散幽经。”吾翁读天下书，和靖先生且服其和《琉璃堂图》事。信乎，此为寒食具矣。



《乞巧图》

【注释】



《太平广记》书影

[74]寒具：一种油炸的面食。李时珍《本草纲目·谷部四·寒具》：寒具，捻头也。以糯粉和面，麻油煎成，以糖食之。可留月余，宜禁烟用。观此，则寒具即今馓子也。以糯粉和面，入少盐，牵索纽捻成环钏之形，油煎食之。

[75]桓玄（369—404）：字敬道，一名灵宝，谯国龙亢（今安徽怀远）人，桓温之子。东晋晚期的权臣，

[76]濯手：洗手。

[77]偶：不当心，无意中。

[78]《要术》：贾思勰《齐民要术·饼法》：环饼，一名寒具；截饼，一名蝎子。皆须以蜜调水搜面。若无蜜，煮枣取汁。牛羊脂膏亦得，用牛羊乳亦好，令饼美脆。《食经》：《旧唐书》载：《食经》九卷，崔浩撰。作者崔浩，字伯渊，北魏清河东武城（今山东武城西）人。北魏太武帝初拜博士祭酒，赐爵武城子。历任太常聊侍中、特进

抚军大将军、左光禄大夫、司徒。太平真君十一年（450）六月被诛。

[79]馊子：用糯粉和面扭成环状的油炸面食品。现在的馊子，用面粉制成，细如面条，呈环形栅状。

[80]巧夕：即七夕，农历七月初七日之夜。古代女性这天晚上穿针乞巧，故称。刘克庄《即事》诗之三：“粤人重巧夕，灯火到天明。”

[81]𥽿𥽿（jù nǚ）作人情：见杜甫《戏作俳谐体遣闷》诗之二：“於菟侵客恨，𥽿𥽿作人情。”

[82]《广记》：《太平广记》是宋代人编的一部大型类书。全书共五百卷，取材于汉代至宋初的野史小说及释藏、道经等和以小说家为主的杂著，属于类书。宋代李昉等人奉宋太宗之命编纂。开始于太平兴国二年（977），次年完成。因成书于宋太平兴国年间，和《太平御览》同时编纂，所以叫做《太平广记》。

[83]朱氏：指朱熹，曾为《楚辞》作注，即《楚辞集注》。𥽿𥽿蜜餌，有𥽿𥽿（zhāng huáng）些：见《楚辞·招魂》。王逸注：“𥽿𥽿，环饼也。𥽿𥽿，饧也。言以蜜和米面，熬煎作𥽿𥽿，捣黍作餌，又有美饧，众味甘美也。”

[84]和靖先生：本名林逋（967—1024），北宋杭州孤山人，著名词人、隐士。因其终身不娶，膝下无子，遂以梅花为妻仙鹤为子，故而有“梅妻鹤子”之盛名。“吾翁读天下书……”句：原句如此，不可解，似有错讹之处。

【译文】

晋代时，桓玄喜欢陈设书画欣赏。有一个客人吃过寒具后没有洗手就去拿书套，不当心弄脏了。后来，桓玄就再也不设寒具了。以此来看，寒具一定是用油、蜜制成。《齐民要术》和《食经》只说“环饼”，世人猜测可能是馓子，也有人说是七夕吃的酥蜜食。杜甫在十月一日时，写有“糒粣作人情”的诗句。《太平广记》把它写进寒食节的事情中。这三种说法都令人怀疑。等到考证了朱熹注《楚辞》“糒粣蜜餌，有**餠飢**些”句，说“用米面煎熬做成，就是寒具”。这才知道，《楚辞》这句诗中提到了三种物品：糒粣是干的蜜面，十月开炉，即烧饼；蜜餌是蜜面稍微湿润，是七夕的蜜食；**餠飢**是寒食节的寒具，这就无可疑了。福建人把会姻叫做“煎**餠**”，用糯粉和面，用油煎，再浇上糖来吃。吃过后不洗手拿其它物品就会沾污物品，并且可以存放一个多月，适合在不起烟火的寒食节中备用。先祖和靖先生《山中寒食》诗云：“方塘波静杜蘅青，布谷提壶已足听。有客初尝寒具罢，据梧慵复散幽经。”先祖读天下书，和靖先生都叹服其和《琉璃堂图》之事。这确实就是寒食具了。

【点评】

“寒具”是古代饮食文化中的一个小公案。自唐以后，就不断有人争议到底是什么。同时，留下来的相关诗篇也很多，除了林洪所举之外，尚有刘禹锡《寒具》诗：“纤手搓来玉数寻，碧油轻蘸嫩黄深。夜来春睡浓于酒，压褊佳人缠臂金。”苏轼《次韵米黻二王书跋尾》：“怪君何处得此本，上有桓玄寒具油。巧偷豪夺古来有，一笑谁似痴虎头。君不见长安永宁里，王家破垣谁复修。”陆游《西窗》诗：“看画客无寒具手，论书僧有折钗评。”清赵翼《题黄陶庵手书诗册》诗：“摩挲忍污寒具油，激赏欲浮大白酒。”可谓不胜枚举。林洪所言虽然有据，

但也只是一家之言。直到今天，依然有学者在辩论，尚未形成统一意见，但有一点则是无疑的：寒具是一种面食。

有观点认为它或许是古代中国最早的用面食制成的“点心”，其说当然可以商榷。不过，从其制作过程乃至使用原料来看，面、油、蜜、糖等都是必备材料，若以现在的健康角度来看，恐怕并不适合每个人食用，更不用说当主食了。但倘若偶尔当当点心，在正餐之间聊作充饥之用，倒也合适。

黄金鸡

李白诗云^[85]：“堂上十分绿醕酒^[86]，盘中一味黄金鸡。”其法：
煨鸡净^[87]，用麻油、盐、水煮，入葱、椒。候熟，擘钉^[88]，以元汁
别供^[89]。或荐以酒^[90]，则“白酒初熟、黄鸡正肥”之乐得矣。有如新
法川炒等制，非山家不屑为，恐非真味也。每思茅容以鸡奉母^[91]，而
以蔬奉客，贤矣哉！《本草》云：“鸡，小毒，补，治满^[92]。”



李白自酌

【注释】

[85]李白诗：此诗不见于李白诗集。《宋艺圃》集卷十三收有马存三首，其中《邀月亭》中有这两句。

[86]醕 (xǔ)：美酒。

[87]𪔐 (xún)：用开水烫后去毛。晁补之《猪齿臼化佛赞》：“扬汤𪔐毛，毛须弥聚。”

[88]擘 (bò)：砍，劈击。

[89]元汁：即原汁。

[90]荐：进，进献。

[91]茅容：《后汉书·郭太传》记载：茅容字季伟，陈留人。家里曾经留宿客人。第二天早上，茅容杀鸡做菜，客人以为是招待自己。没想到鸡做好后直接端给了母亲，而茅容与客人一起吃菜蔬。客人非常感动，起身下拜，称赞他是贤人。

[92]满：中医病名，多指郁闷、闷塞不畅等症状。

【译文】

李白诗中说：“堂上十分绿醕酒，盘中一味黄金鸡。”黄金鸡的烹饪方法：把鸡毛脱去洗净，用麻油、盐、水同煮，加入葱、椒。等熟了，将鸡切成丁，把原汁先留作别用。或者准备好酒，就可以享受“白酒初熟，黄鸡正肥”的乐趣了。现在新的烹饪方法如川炒等，不是山野人家不屑去做，主要是怕失去鸡的真味。每当想到茅容用鸡奉养老母，而用菜蔬招待客人，就觉得他真是孝顺的贤人！《本草》记载：“鸡，有小毒，有补益作用，能治满。”

【点评】

“白酒初熟、黄鸡正肥”，典出李白《南陵别儿童入京》诗：“白酒新熟山中归，黄鸡啄黍秋正肥。”有“诗仙”之称的李白何等潇洒不羁，却对此如此留恋，此菜滋味之美不难想见。作为最普遍饲养的家禽，鸡的驯化已经有几千年之久，鸡肉、鸡蛋也都是人们餐桌上的常见菜肴。虽然近些年，有关禽类与其疫病的新闻不断出现，不过，这毕竟只是个例，总体而言，恐怕并不会动摇鸡作为人类重要肉食来源的地位。



沈周《花鸟》

林洪文中引《本草》说鸡“有小毒”，这里的“毒”当然不是通常意义上的有毒物质，而是强调其是否对证。事实上，鸡肉具有一定的补益作用，民间更素有以老母鸡汤补身体的说法。《本草纲目·鸡》中亦云：“鸡肉虽有小毒，而虚羸是要，故食治方多用之。”但是需要注意的是，鸡肉的营养物质大部分为蛋白质和脂肪，较为单一，如果长期将

鸡肉当做主食食用，缺乏瓜果蔬菜及粮食，会导致身体营养失衡，而且鸡肉中的胆固醇含量较高，因此对其进食也要适量。

槐叶淘

杜甫诗云：“青青高槐叶，采掇付中厨^[93]。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。”即此见其法：于夏，采槐叶之高秀者。汤少瀹^[94]，研细滤清，和面作淘，乃以醯、酱为熟齏^[95]。簇细茵^[96]，以盘行之，取其碧鲜可爱也。末句云：“君王纳凉晚，此味亦时须。”不唯见诗人一食未尝忘君，且知贵为君王，亦珍此山林之味。旨哉^[97]！诗乎！

【注释】

^[93]采掇：摘取。杜甫《七月三日戏呈元二十一曹长》诗：“园蔬抱金玉，无以供采掇。”

^[94]瀹（yuè）：浸泡。

^[95]醯（xī）：醋。

^[96]簇：聚集，丛集。

^[97]旨：主旨。



槐树又称“国槐”

【译文】

杜甫诗中说：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。”从中可知其制作的方法：在夏天采摘长得高的好槐叶，用开水略浸，研细滤清汁，和面作淘，用醋、酱做

成调味汁。将面条细密摆在盘中端上来，看上去青碧可爱。末句说：“君王纳凉晚，此味亦时须。”不仅可见诗人每餐都不忘君，而且可以知道高贵的君王也珍视这山林之味。这才是诗歌的主旨啊！

【点评】

被大诗人杜甫如此珍视，甚至吃的时候还不忘君王的美食“槐叶淘”到底是什么呢？由于林洪引用只是《槐叶冷淘》部分诗句，或难以完全理解。不妨将原诗全引：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。经齿冷于雪，劝人投此珠。愿随金^驷衰，走置锦屠苏。路远思恐泥，兴深终不渝。献芹则小小，荐藻明区区。万里露寒殿，开冰清玉壶。君王纳凉晚，此味亦时须。”显然，这种面食是夏天所食，吃起来极为清爽。如果用现在的话来说，大体相当于夏天吃的凉面。但是与我们现在的凉面相比，似乎更为讲究。

凉面源于何时，难以考索，但唐代已经流行。历代的记载也不少，如宋代王溥《唐会要·光禄寺》中记载：“夏月，冷淘、粉粥。”仇兆鳌注：“以槐叶汁和面为冷淘。”清潘荣陛《帝京岁时纪胜·夏至》中记载得更为清楚：夏至，大祀方泽，乃国之大典。京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也，乃都门之美品。向曾询及，发展至近代，则为各种花色冷面，惟不用槐叶或甘菊，因而无其青翠可爱的颜色。各省游历友人，咸以京师冷淘面爽口适宜，天下无比。由此可见，在清代的北京城，各种花色冷面已经非常流行，只是都不再用槐叶或者甘菊，当然看上去就再无杜甫诗中所说的“碧鲜可爱”了。

地黄饅飣^[98]

崔元亮《海上方》：“治心痛，去虫积，取地黄大者，净洗捣汁，和面，作饅飣，食之，出虫尺许，即愈。”正元间^[99]，通事舍人崔杭女作淘食之^[100]，出虫，如蟆状，自是心患除矣。《本草》：“浮为天黄，半沉为人黄，惟沉底者佳。宜用清汁，入盐则不可食。或净洗细截，和米煮粥，良有益也。”

【注释】

^[98]饅飣（bó tuō）：古代一种水煮的面食，类似于现今的煮面片。北魏贾思勰《齐民要术·饼法》记载：饅飣，掇如大指许，二寸一断，着水盆中浸。宜以手向盆旁掇使极薄，皆急火逐沸熟煮。非直光白可爱，亦自滑美殊常。

^[99]正元：当作“贞元”，唐德宗年号（785—805）。据刘禹锡《传信方》云：贞元十年，通事舍人崔杭女患心痛，垂气绝。遂作地黄冷淘食之，便吐一物，可方一寸以来，如蛤蟆状，无目、足等，微似有口。盖为此物所食。自此遂愈。

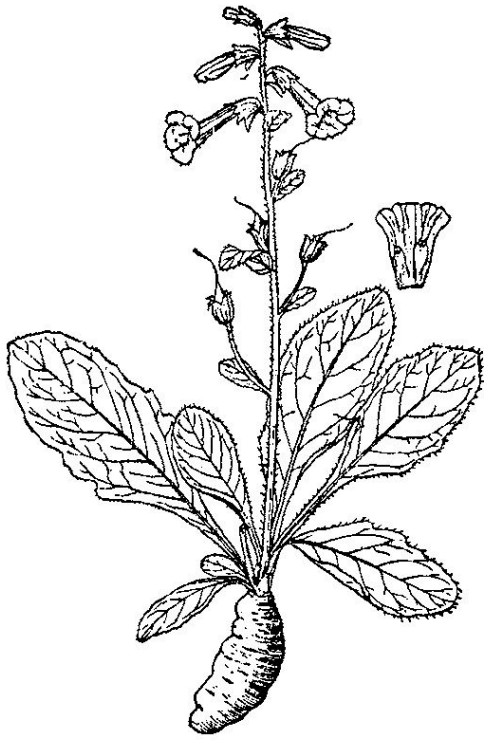
^[100]通事舍人：官职名。始置于东晋，用于传达皇帝旨意。唐朝时，通事舍人隶属中书省。淘：指用汁拌着吃的食物。

【译文】

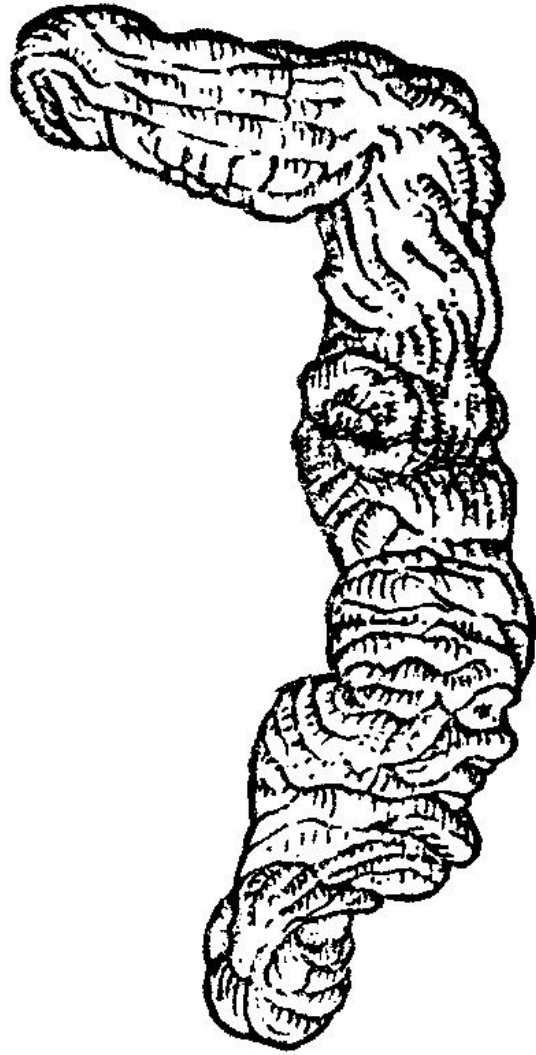
崔元亮《海上方》说：“治心痛，去虫积，取大地黄，洗净捣汁，和细面做成饅飣，吃了后，吐出一尺来长的虫子，病就好了。”贞元年间，通事舍人崔杭的女儿做地黄淘吃，吐出的虫像蛤蟆一样，自此心病就好了。《本草》说：“浮在水上面的是天黄，半沉的是人黄，只有沉在下面的为佳。要用清汁，加上盐则不可吃。或者洗净切细，和米一起煮粥吃，非常有益。”

【点评】

地黄是传统中药材，因其地下块根为黄色而得名。在《神农本草经》中就已经有记载，并将地黄归为药中上品，称其“久服轻身不老”。《本草纲目》更给予高度评价，认为可以“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏、内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发，男子五劳七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百病”。所以历来服食者颇多，如白居易作有《采地黄者》一诗，中有“与君啖肥马，可使照地光。愿易马残粟，救此苦饥肠”。苏轼也曾亲自种植、服食地黄，并作有《地黄》诗，其中提到“丹田自宿火，渴肺还生津。愿饷内热子，一洗胸中尘”。不过，需要注意的是，地黄根据加工方法的不同药性也有区别，比如鲜地黄为清热凉血药，干地黄滋阴养血，熟地黄则为补益药。所以，服食时根据自己的情况区别选用。



怀庆地黄



干地黄

但以地黄来驱虫，则一般本草书均未言及。目前所见，只有《海上方》与刘禹锡《传信方》中有记录，林洪此文中的崔杭女的例子，便是来自《传信方》。有趣的是，地黄驱虫的发现经过倒是被记录下来，宋唐慎微《证类本草》引崔元亮《海上方》云：有人患病，却至死不愈，深以为恨，于是临终前，告诫家人：“我死了以后，务必把病根挖出来。”结果家人从其腹中挖出了一条虫，于是在竹筒中养起来。家人吃什么，就喂虫子吃什么。有一次家人吃地黄，也喂虫吃了一点，没想到虫子立刻坏烂而死。显然，这是一个有趣的医事典故，但究竟是偶然还是必然，是否地黄真能驱虫，这就不得而知了。

梅花汤饼^[101]

泉之紫帽山有高人^[102]，尝作此供。初浸白梅、檀香末水，和面作馄饨皮。每一叠用五分铁凿如梅花样者，凿取之。候煮熟，乃过于鸡清汁内^[103]。每客止二百余花可想^[104]。一食，亦不忘梅。后留玉堂元刚有如诗^[105]：“恍如孤山下，飞玉浮西湖。”



白檀

【注释】

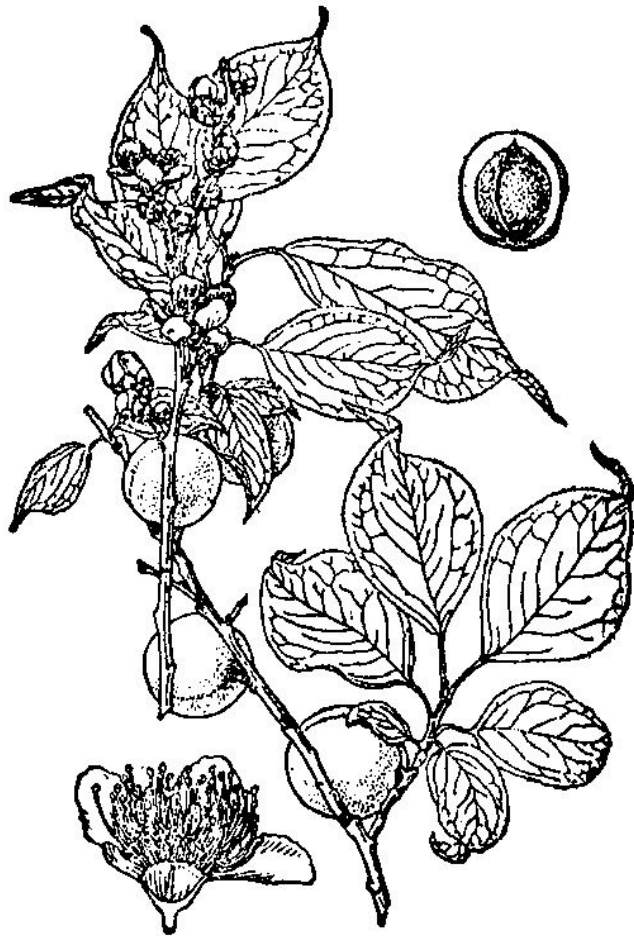
[101]汤饼：本为水煮的面食。此指馄饨。

[102]泉：泉州。紫帽山：位于福建泉州的晋江市紫帽镇境内，与清源山、朋山、罗裳山号称“泉州四大山”。因常有紫云覆顶，故名。

[103]过：放入。

[104]止：只，仅仅。

[105]留玉堂：即留元刚，字茂潜，晚号云麓子，泉州晋江（今福建泉州）人。开禧元年（1205），举博学宏词，授秘书省正字。累迁起居舍人，兼权直学士院。有诗文集名《云麓集》，已散佚。



梅

【译文】

泉州的紫帽山有高人，曾经做过这种食物。先用水浸白梅、檀香末，和面做馄饨皮，每一叠用五分梅花样的铁模子凿出来。等煮熟了，放进鸡汤内。每客只有二百多朵。品尝之时，也不忘梅花。后来，留元刚作诗记述道：“恍如孤山下，飞玉浮西湖。”



王冕《墨梅图》

【点评】

食物如果能够色香味俱全，已经难得，如果能够在形上再下足工夫，方可称为上品。“梅花汤饼”就是这样一道既简单，又雅致，既馨香，又美观的食物。所谓“梅花汤饼”，简单来说，就是将馄饨皮用模子凿成梅花的形状，煮熟后，放到鸡汤内，即可享用。其味道，如同

现在所说的“鸡汤馄饨”。不过，若论造型之美观，一般的鸡汤馄饨可就大大不如了。“恍如孤山下，飞玉浮西湖”。其意境之美，或许，也只有这样的妙句才能形容吧！

椿根馄饨^[106]

刘禹锡煮樗根馄饨皮法^[107]：立秋前后，谓世多痢及腰痛。取樗根一大两握^[108]，捣筛，和面，捻馄饨如皂荚子大^[109]。清水煮，日空腹服十枚。并无禁忌。

山家良有客至，先供之十数，不惟有益，亦可少延朝食^[110]。椿实而香，樗疏而臭，惟椿根可也。

【注释】

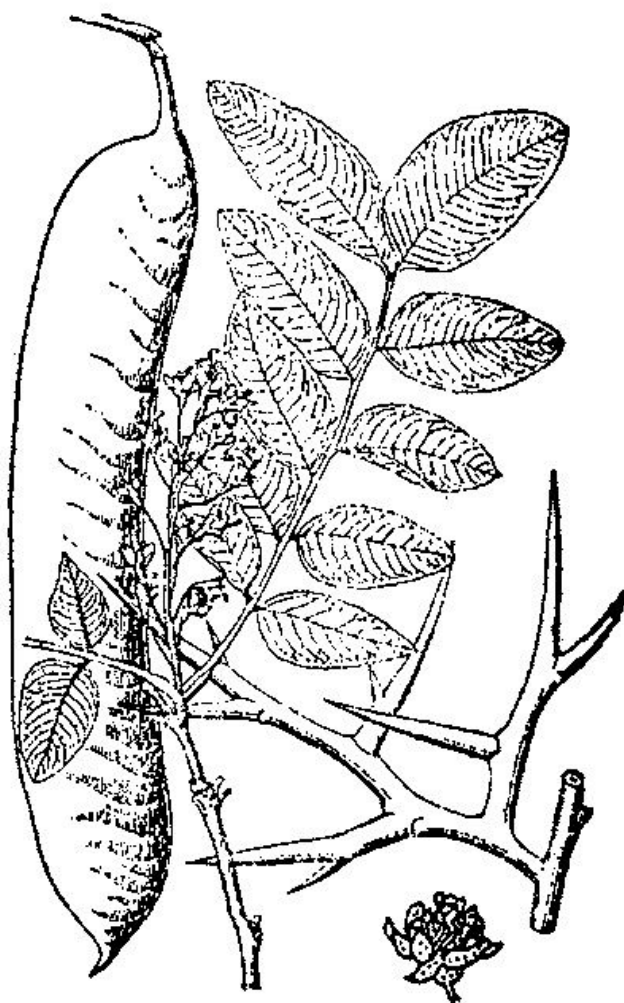
^[106]椿（chūn）：椿树，香椿，落叶乔木，嫩枝叶有香味，可食。简称“椿”。

^[107]刘禹锡（772—842）：字梦得，彭城（今江苏徐州）人，唐代中晚期著名诗人，有“诗豪”之称。樗（chū）：臭椿。《说文解字注》：樗，恶木也。惟其恶木。故幽人只以为薪。今之臭椿树是也。

^[108]两握：双拳。此犹两手相握的数量。

^[109]皂荚子：皂荚子是皂荚树的种子，可入药，具有润燥通便、祛风消肿等作用。呈长椭圆形，一端略狭尖。

^[110]延：推迟。



皂荚

【译文】



刘禹锡像

刘禹锡煮樗根馄饨皮的方法：立秋前后，容易发生痢疾和腰痛病。取樗根两大把，捣碎后筛出面，和面做成馄饨，捏的像皂荚子那么大。用清水煮，每天空腹吃十只。吃的时候没有什么禁忌。

山野人家真有客来到的话，先让他吃十个，不光对身体有益，也可以将早饭时间推迟一些。香椿坚实而有香味，臭樗空疏而有臭味，所以用椿根做比较好。

【点评】

一般把椿树分为两种，香椿树被称椿，臭椿则称为樗。陆玕《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》：“樗，树及皮皆似漆，青色，叶臭。”《唐本草》：“香者名椿，臭者名樗。”苏颂《本草图经》：“椿木实而叶香可啖，樗木疏而气臭。”人们可能对香椿芽更熟悉，被称为“树上蔬菜”，每年春季谷雨前后，香椿芽可做成各种菜肴，不仅营养丰富，且具有较高的药用价值。可用以治外感风寒、风湿痹痛、胃痛、痢疾等。说到樗根，人们似乎有些陌生，其实，樗根也具有药用价值，像樗根汤、樗根散等。但是用樗根来做馄饨的确是比较新奇的食物。实际上，刘禹锡用樗根作馄饨的事情来自《证类本草》卷十四，其目的介绍的是其药用价值。林洪之所以提议将樗根换作椿根，这主要是从其味道着眼的判断，因为香椿有香味，而臭椿则入口苦涩。

玉糝羹^[111]

东坡一夕与子由饮^[112]，酣甚，槌芦菔烂煮^[113]，不用他料，只研白米为糝。食之，忽放箸抚几曰^[114]：“若非天竺酥酪^[115]，人间决无此味。”



苏辙像

【注释】

[111]糝 (sǎn)：碎米粒。

[112]子由：即苏轼之弟苏辙（1039—1112），字子由，眉州眉山（今属四川）人。嘉祐二年（1057）与其兄苏轼同登进士科。自号颍滨遗老。卒，谥文定。唐宋八大家之一，与父洵、兄轼齐名，合称“三苏”。

[113]槌：敲打。芦菔：即萝卜。贾思勰《齐民要术·蔓菁》：“种菰、芦菔法，与芜菁同。”

[114]箸：筷子。几：指有光滑平面、由腿或其它支撑物固定起来的小桌子。

[115]天竺：印度的古称。《后汉书·西域传》：天竺国，一名身毒，在月氏之东南数千里。酥酡：古印度酪制食品名，被认为是色香俱全的美食。《法苑珠林》：诸天有以珠器而饮酒者，受用酥酡之食，色触香味，皆悉具足。

【译文】

苏东坡一天晚上与弟弟子由饮酒，酒酣之余，把萝卜捶烂，用水煮，不用其他作料，只放了一些研碎的白米粒。吃了以后，忽然放下筷子，手抚桌面说：“如果不是天竺酥酡，人间决没有这样的美味。”

【点评】



苏轼像

“芦菔”可能很多人都不知道是什么，但是要说到另一个名称—萝卜，则当然是家喻户晓的蔬菜。虽然是家常菜肴，但在美食家那里，总会有新的花样出来。苏东坡是有名的大美食家，他所创设的菜肴中，不少都与萝卜有关，其中就包括这道“玉糝羹”。“玉糝羹”的做法很简单，就是用碎萝卜加上碎米熬粥，煮得烂熟就行，一点儿都不放

其它作料。看似寻常，甚至有些简陋，不过，在苏东坡眼里，却已是人间至味了！

不过，“玉糝羹”倒未必一定要用萝卜。至少苏东坡曾用山芋替代过萝卜，同样也叫“玉糝羹”，这个主意其实出自其子苏过，苏东坡为此特意写诗：“香似龙涎仍酳白，味如牛乳更全清。莫将北海金飴^飴，轻比东坡玉糝羹。”（《过子忽出新意以山芋作玉糝羹色香味皆奇绝天上酥陀则不可知人间决无此味也》）

至于苏东坡用来与“玉糝羹”并称的天竺酥酡，乃是古印度的一种酪制食品。《法苑珠林》卷一一二记载，“诸天有以珠器而饮酒者，受用酥酡之食”，既然能被称得上“色触香味，皆悉具足”，当然是一种无上的美食了。



萝卜

百合面

春秋仲月^[116]，采百合根，曝干，捣筛，和面作汤饼，最益血气。又，蒸熟可以佐酒。《岁时广记》^[117]：“二月种，法宜鸡粪。”《化书》^[118]：“山蚯化为百合，乃宜鸡粪。”岂物类之相感耶？



百合

【注释】

[116]仲月：指每季的第二个月，即农历二、五、八、十一月。

[117]《岁时广记》：宋代大型岁时风俗记，计四十卷，南宋陈元靓编。陈元靓，生卒年不详，祖籍福建崇安。自署广寒仙裔。除《岁时广记》外，还编有《事林广记》、《博闻录》等书。

[118]《化书》：道教著作，唐末五代谭峭撰。共六卷，分道、术、德、仁、食、俭六化，一百一十篇。该书认为世界根源于虚，虚与物是循环转化的关系，识之就能进入“神可以不化，形可以不生”的永生境界。

【译文】

春秋两季的第二个月，采百合根，晒干，捣碎筛面，和面作汤饼，最能补益血气。此外，蒸熟了还可用于酒。《岁时广记》说：“二月种百合，施鸡粪好。”《化书》上说：“山蚯蚓变成百合，因此适合用鸡粪。”难道是物类互相感应吗？

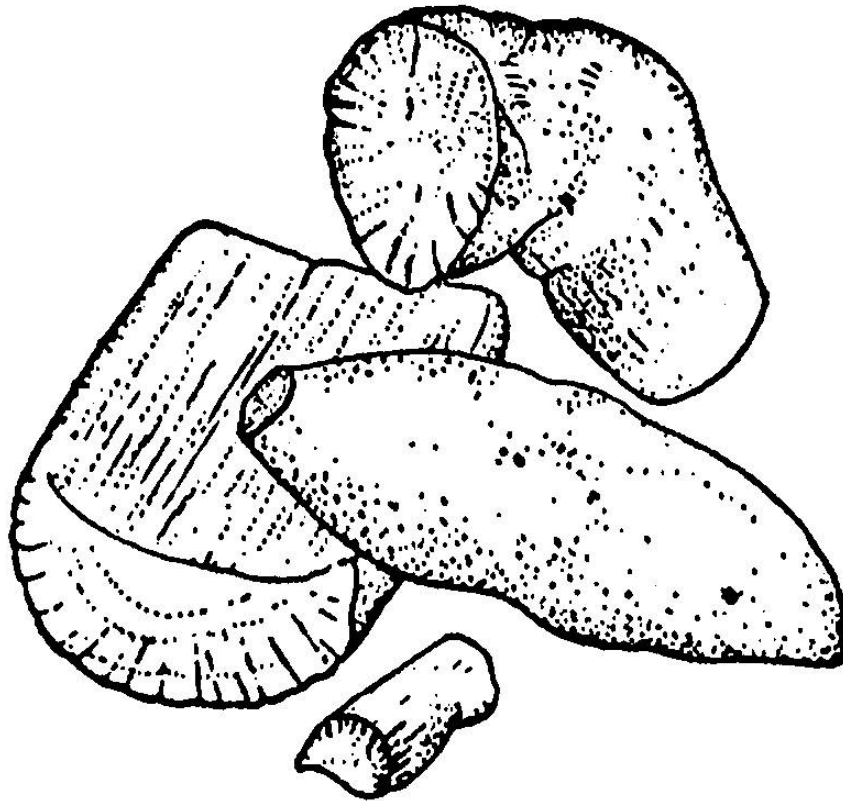
【点评】

百合花素有“云裳仙子”之称，深受人们喜爱，中西皆然。由于其外表高雅纯洁，天主教以百合花为玛利亚的象征，而中国人则将其视为婚礼必不可少的吉祥花卉，因为百合的鳞茎由鳞片抱合而成，故有“百年好合”、“百事合意”之意。百合不但有很高的观赏价值，而且可以入药，是有名的保健食品和常用中药。《神农本草经》记载：“百合，味甘平，生川谷。治邪气，腹胀心痛，利大小便，补中益气。”至于本文所说的“百合面”则是用百合根磨碎后与面相和，所谓百合根即

百合根部扁形或近圆形的鳞茎，肉质肥厚，可以食用和入药，也可以做淀粉，兼具一定的药用和食用价值。

栝蒌粉^[119]

孙思邈法：深掘大根，厚削至白，寸切，水浸，一日一易，五日取出。捣之以力，贮以绢囊^[120]，滤为玉液，候其干矣，可为粉食。杂粳为糜^[121]，翻匙雪色^[122]，加以奶酪，食之补益。又方：取实，酒炒微赤，肠风血下，可以愈疾。



天花粉药材

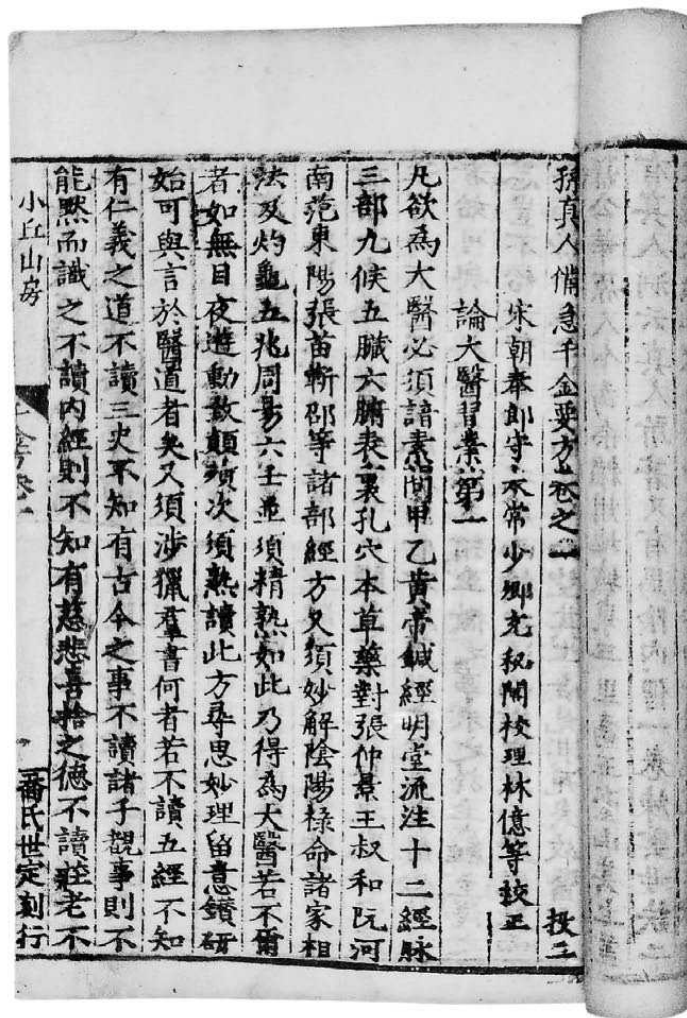
【注释】

[119] 栝蒌 (guā lóu)：一种攀援植物，夏秋开白花，其果由青绿变黄褐，大如鹅蛋，含糖量较高，曰蒌仁，可入药，有润肺止咳、清热化痰之功效，主治咳嗽痰多，胸痹肋痛，大便燥结等症。其块根一般秋冬掘出，切片入药，断面洁白如霜，曰“天花粉”。

[120] 绢囊：用丝绢做成的袋子。

[121] 糜：《释名·释饮食》：“糜，煮米使糜烂也。”

[122] 翻匙：用勺子舀动。



孙思邈《备急千金要方》书影

【译文】

孙思邈制栝蒌粉的方法：深挖它的大根，削到露出白穰，切成一寸大小，用水浸泡，每天一换水，五天后取出。用力将其捣烂，用绢囊包起来过滤出白色的汁液，等到晒干，可做粉食。掺杂粳米做成糜，用勺子舀动，至呈雪白色，把乳酪加入，吃了能够补益身体。另外的方法：取栝蒌实，用酒炒至稍微发红，可以治疗肠风血下的疾病。

【点评】

栝蒌具有很高的药用价值。此则“栝蒌粉”并非林洪独创，实际上系由孙思邈《千金方》中“栝蒌粉治大渴秘方”略加修改而来。不过，林洪也补充了另一种制作方法，用以治疗肠风血下。栝蒌粉，便是天花粉，是一味有名的中药，为清热泻火类药物，具有清热泻火、生津止渴、排脓消肿等功效。主治：热病口渴、消渴、黄疸、肺燥咯血、痈肿、痔瘻等。所以在古代服食之风甚炽的时候，栝蒌粉经常被作为辅助性的药物服食，以此来“中和”服食后所导致的种种热症。正如《食疗本草》云：“栝蒌根……服金石人宜用。”

素蒸鸭又云卢怀谨事

郑馀庆召亲朋食^[123]。敕令家人曰^[124]：“烂煮去毛，勿拗折项^[125]。”客意鹅鸭也^[126]。良久，各蒸葫芦一枚耳。今，岳倦翁珂《书食品付庖者》诗云^[127]：“动指不须占染鼎，去毛切莫拗蒸壶。”岳，勋阅阀也^[128]，而知此味。异哉！

【注释】

^[123]郑馀庆：字居业，郑州荥阳（今河南荥阳）人。大历十一年（776）中进士，宪宗时为尚书左仆射。官至凤翔节度使，封荥阳郡公。卒谥贞。

^[124]敕令：吩咐，命令。

^[125]项：脖子。

^[126]意：以为。

^[127]岳倦翁（1183—1243）：岳珂，岳飞之孙。字肃之，号亦斋，晚号倦翁。相州汤阴（今属河南）人。南宋文学家。著述甚富。著有《金佗粹编》、《桯史》、《玉楮集》、《棠湖诗稿》、《续东几诗余》、《小戴记集解》、《刊正九经三传沿革例》等。

^[128]勋阅阀：犹勋门。岳珂乃岳飞之孙，岳霖之子，家世显赫，故有此说。

【译文】

郑馥庆召集亲朋一起吃饭，吩咐家人说：“要煮烂去毛，千万不要拗断头颈。”客人以为是指鹅鸭。过了很长时间，菜端上来，才发现原来是每人一个蒸葫芦。如今岳珂《书食品付庖者》诗中说：“动指不须占染鼎，去毛切莫拗蒸壶。”岳家是功勋显赫的世家，居然也知道蒸葫芦这道菜。真是令人惊异啊！

【点评】

林洪在这里引郑馥庆以蒸葫芦待客的事迹来说明“素蒸鸭”名称的由来。有趣的是，这则故事实际上还有下文，说的是蒸葫芦端上来以后，“相国餐美，诸人强进而罢”，也就是说郑馥庆吃得津津有味，而客人们却只是碍于主人面子，勉强进食而已。何以如此？恐怕是这道菜的口味过于素净，不是所有人都喜欢吧！

其实，葫芦很早就被人食用，是一味广受欢迎的蔬果。《诗经·小雅·南有嘉鱼》说：“南有^椹木，甘瓠累之。”朱熹注：“瓠有甘有苦，甘瓠则可食者也。”它的吃法很多，既可以烧汤，又可以做菜，既能腌制，也能晒干。如元代王桢《农书》说：“瓠之为用甚广，大者可煮作素羹，可和润作荤羹，可蜜煎作果，可削条作干……”又说：“瓠之为物也，累然而生，食之无穷，烹饪咸宜，最为佳蔬。”不过，不论葫芦还是它的叶子，最好在嫩时食用，否则会变得苦涩，味道会相差许多。

葫芦的用途也很广泛，不但可以食用、药用，还可做成乐器、礼器、日常用具、农具、武器等等。李时珍在《本草纲目》中记载：“既

可烹晒，又可为器；大者可为瓮盎，小者可为瓢樽；为腰舟可以浮水，为笙可以奏乐；肤瓢可以养豕，犀瓣可以浇烛。”可见，葫芦确实称得上是一物多用了。

黄精果饼茹^[129]

仲春^[130]，深采根，九蒸九曝，捣如饴^[131]，可作果食。又，细切一石，水二石五升，煮去苦味，漉入绢袋压汁^[132]，澄之^[133]，再煎如膏。以炒黑豆、黄米，作饼约二寸大。客至，可供二枚。又，采苗，可为菜茹。隋羊公服法^[134]：“芝草之精也，一名仙人余粮。”其补益可知矣。

【注释】

^[129]黄精：多年生草本植物，中医以根茎入药，补益作用素为养生家所珍视。嵇康《与山巨源绝交书》：“又闻道士遗言，饵术黄精，令人久寿，意甚信之。”

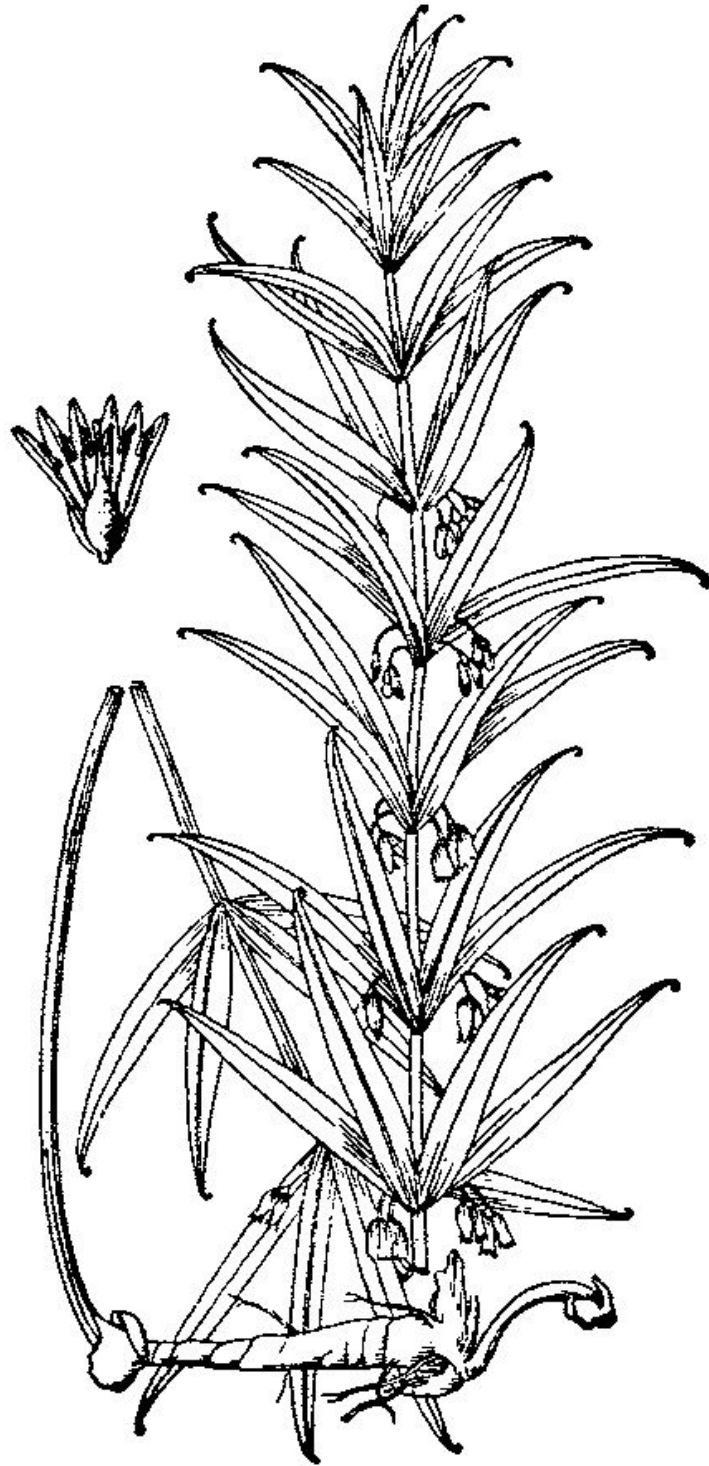
^[130]仲春：春季的第二个月，即农历二月。

^[131]饴：本义为饴糖，用麦芽制成的糖。此指类似糖浆的稠状物。

^[132]漉（lù）：慢慢地渗下，滤过。

^[133]澄（dèng）：让液体里的杂质沉下去。

^[134]隋羊公：原文为“随公羊”，不可解。据《本草纲目·草部》“黄精”条：“（苏）颂曰：隋时羊公服黄精法云：黄精是芝草之精也，一名葳蕤，一名白芨，一名仙人余粮。”故改。



黄精

【译文】

仲春时节，深挖采黄精根，经过九蒸九晒，捣成如饴糖状，可用来做果食。又一做法是：细切一石黄精，用水两石五升，煮去苦味，装入绢袋过滤，压汁澄干，再煎成膏状。与黑豆和黄米一起炒，做成约二寸大的饼。客人到了，可让他吃二个。另外还可以采黄精苗，做成菜蔬。隋羊公的服法：“黄精是芝草的精华，又叫仙人余粮。”它的补益作用可想而知。

【点评】

黄精是古代养生家的服食要药，仙家以为它是芝草之类，以其得坤土之精粹，故谓之黄精。历代本草及仙家服食书籍中，颇多记载黄精的神效之处。如唐代大诗人杜甫对黄精十分推崇，挥毫泼墨写下了“扫除白发黄精在，君看他时冰雪容”（《丈人山》）的诗句。林洪在这里所介绍的几种黄精的食用方法，事实上制作起来都较为复杂，不是很适合日常食用。其实，也有一些较为简单的方法，比如用黄精炖汤、泡酒等等。中医认为黄精具有补气养阴、健脾、润肺、益肾等功效，适当服用，确实具有延缓衰老、改善头晕、腰膝酸软、须发早白等早衰现象的功效。民间也有“要想不衰老，黄精最可靠”的谚语。当然，如果想要以服食黄精来达到长生不老的效果，就只能是一种美好的愿望了。

傍林鲜

夏初，林笋盛时，扫叶就竹边煨熟，其味甚鲜，名曰“傍林鲜”。文与可守临川^[135]，正与家人煨笋午饭，忽得东坡书。诗云^[136]：“想见清贫馋太守，渭川千亩在胃中。”不觉喷饭满案。想作此供也。大凡笋贵甘鲜^[137]，不当与肉为友。今俗庖多杂以肉^[138]，不才有小人，便坏君子。“若对此君成大嚼，世间那有扬州鹤”^[139]，东坡之意微矣^[140]。

【注释】

^[135]文与可：即文同（1018—1079），字与可，号笑笑居士、笑笑先生，人称石室先生。北宋梓州梓潼郡（今属四川绵阳）人。宋仁宗皇祐元年（1049）进士，迁太常博士、集贤校理，历官邛州、大邑、陵州、洋州（今陕西洋县）等知州或知县。文与可和苏轼是表兄弟，以学名世，擅诗文书画，深为文彦博、司马光等人赞许，尤受其苏轼敬重。临川：今江西抚州境内。

^[136]诗：指苏轼《和文与可洋川园池三十首·筧簞谷》：“汉川修竹贱如蓬，斤斧何曾赦箨龙。料得清贫馋太守，渭滨千亩在胸中。”

^[137]大凡：大多数。

^[138]俗庖：鄙俗的厨子。

^[139]若对此君成大嚼，世间那有扬州鹤：见苏轼《于潜僧绿筠轩》一诗：“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。人

瘦尚可肥，士俗不可医。旁人笑此言，似高还似痴。若对此君仍大嚼，世间那有扬州鹤？”

[140]微：精妙。

【译文】

夏初，竹林中笋长得正盛时，就在竹边扫叶生火，煨熟竹笋，味道特别鲜美，因此，名叫“傍林鲜”。文与可做临川太守，正和家人煨笋吃午饭，忽然收到苏东坡的书信。信中说：“想见清贫馋太守，渭川千亩在胃中。”不由得把饭喷得满桌都是。想来就是做得这道菜。大凡是笋，都崇尚甘与鲜，不应与肉同吃。当今鄙俗的厨子大多笋中杂肉，难道不像是因为有小人在，便坏了君子的清雅？”若对此君成大嚼，世间那有扬州鹤？”苏东坡的意思太精妙了。



竹笋

【点评】

“傍林鲜”，一个听起来多么富有诗意的菜肴。它不但名字富有雅致，菜肴的原材料也同样清雅。

我国以笋入馔，历史悠久，食笋已有三千年以上的历史了。《诗经》中已经有“加豆之实，笋菹鱼醢”、“其蔬伊何，惟笋及蒲”的食笋记载。民间有“无笋不成席”的说法，笋不但可以制成各种各样宴席上的精致菜肴，日常生活中也可制许多家常菜，可谓老少咸宜。唐太宗每逢春笋上市，总要召集文武百官吃笋，谓之“笋宴”。苏东坡曾做过一首竹笋诗：“故人知我意，千里寄竹萌。骈头玉婴儿，一一脱锦褓。庖人应未识，旅人眼先明……”（《送笋芍药与公择》）诗中他将洁白如玉的竹笋形容为刚脱襁褓的婴儿，而北方大厨师还不识此为何物，羁旅他乡的南方人，见了春笋后眼睛都发亮了。杜甫对笋也大加赞赏：“青青竹笋迎船出，白白江鱼入馔来。”诗人把嫩笋和鲜鱼搭配在一起，可见其馔鲜美无比了。白居易对食笋也情有独钟，《食笋》一诗中写道：“置之炊甑中，与饭同时熟。紫箨折故锦，素肌掰新玉。每日逐加餐，经食不思肉。久为京洛客，此味常不足。且食忽踟躇，南风吹作竹。”认为笋味鲜美，可促食欲，久之连肉也不想吃了。

竹笋的种类繁多，按采摘时节分，有春笋、冬笋、鞭笋等；按来源分，有苦竹笋、淡竹笋、毛笋等；制作方法也多样，或鲜或干，或腌或焙或泡。竹笋一年四季皆有上市，尤其是其中的春笋自古就被视为“菜中珍品”。清初美食家李渔甚至把竹笋提到“蔬食第一品”的高度。在《闲情偶集·饮馔部》说：“凡食中无论荤素，皆用竹调味，菜中之笋与药中之甘草，同是必要之物，有此则诸味皆鲜。”

雕菰饭^[141]

雕菰，叶似芦，其米黑，杜甫故有“波翻菰米沉云黑”之句^[142]。今胡糲是也^[143]。曝干，砻洗^[144]，造饭既香而滑^[145]。杜诗又云：“滑忆雕菰饭^[146]。”又，会稽人顾翱^[147]，事母孝。母嗜雕菰饭^[148]，翱常自采撷。家濒太湖^[149]，后湖中皆生雕菰，无复余草，此孝感也。世有厚于己，薄于奉亲者，视此宁无愧乎？呜呼！孟笋王鱼^[150]，岂有偶然哉！

【注释】

^[141]雕菰（gū）：菰米。

^[142]波翻菰米沉云黑：杜甫《秋兴八首》为：“波漂菰米沉云黑，露冷莲房坠粉红。”

^[143]糲（jì）：糲子，不粘的黍类。又名“糜子”。

^[144]砻洗：磨搓脱米谷。

^[145]造饭：做饭。《三国志平话》：“元帅交造饭。饭熟欲食，伏军皆起，四面兜着。”

^[146]滑忆雕菰饭：见杜甫《江阁卧病走笔寄呈崔卢两侍御》：“滑忆雕菰饭，香闻锦带羹。”

[147]会稽：古地名。今浙江绍兴一带。顾翱：会稽人，以孝母闻名。《西京杂记》卷五：顾翱少失父，事母，母好食雕菰饭，常帅子女躬自采撷，还家，导水凿川供养，每有盈储。家近太湖，湖中乃生雕菰，无复杂草，虫鸟不敢至焉，遂得以为养。郡县表其闾舍。

[148]嗜：酷爱。

[149]濒：靠近。

[150]孟笋王鱼：指孟宗、王祥孝顺的典故。孟笋，据《楚国先贤传》曰：孟宗母嗜笋，冬节将至。时笋尚未生，宗入竹林哀叹，而笋为之出，得以供母，皆以为至孝之所致感。累迁光禄勋，遂至公矣。王鱼，据《晋书·王祥传》：王祥，字休徵，琅邪临沂人。祥性至孝。早丧亲，继母朱氏不慈，数譖之，由是失爱于父。每使扫除牛下，祥愈恭谨。父母有疾，衣不解带，汤药必亲尝。母常欲生鱼，时天寒冰冻，祥解衣将剖冰求之，冰忽自解，双鲤跃出，持之而归。



孟宗泣笋

【译文】

雕菰，叶子像芦叶，其米是黑色的，杜甫因此有“波翻菰米沉云黑”的诗句。雕菰就是现在的胡粿。将雕菰晒干，脱壳洗净，用来做饭又香又滑，杜甫诗中说：“滑忆雕菰饭。”还有会稽人顾翱，侍奉老母非常孝顺。母亲喜欢雕菰饭，顾翱经常自己去采摘。他家住在太湖边，结果后来湖中到处长着雕菰，没有别的草，这是他的孝心感动了上天的缘故。社会上那些厚待自己，却薄待老人的，看到这里难道不惭愧吗？呜呼！孟宗哭竹出笋、王祥卧冰得鱼这类事例，哪里会是偶然的呢？

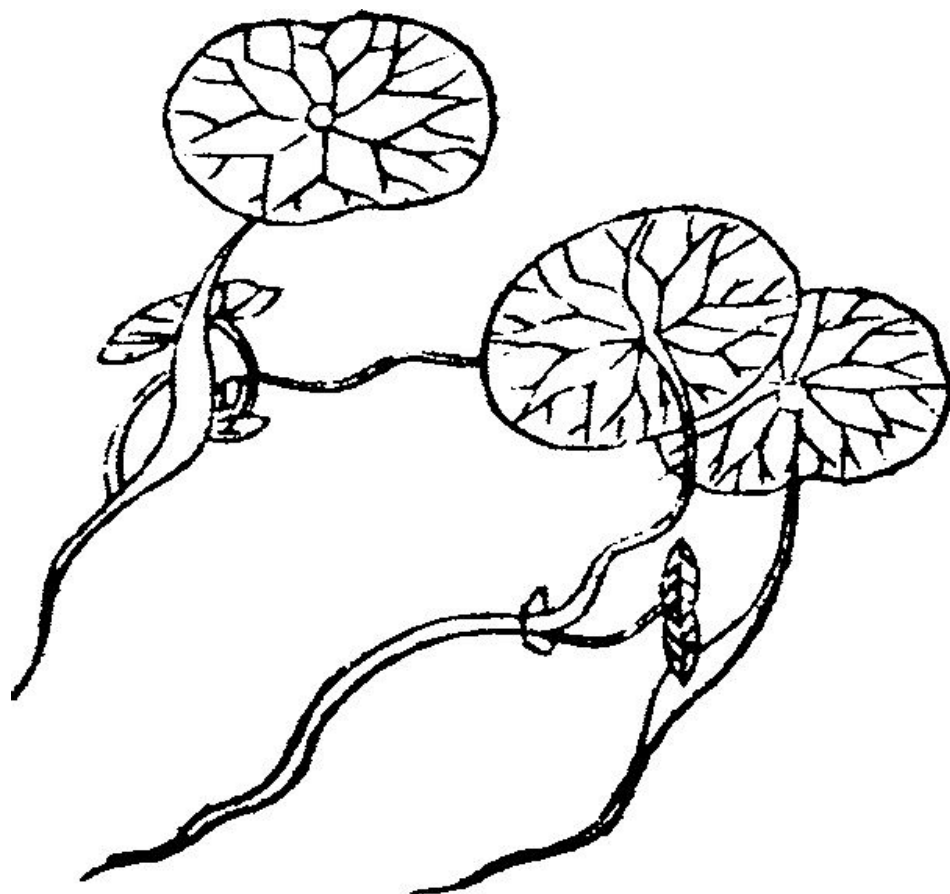
【点评】

雕菰、菰米，可能现在的人都不太熟悉，但如果说到茭白，可能就会恍然大悟了。古人称茭白为“菰”，春秋时期便已经有记载。在唐以前，茭白被当做粮食作物栽培，它的种子叫菰米或雕胡，是“六谷”（稌、黍、稷、粱、麦、菰）之一，其中又以江浙一带最多。李时珍《本草纲目·谷二·菰米》：“苏颂曰：‘菰生水中……至秋，结实，乃雕胡米也。古人以为美饌。今饥岁，人犹采以当粮。’茭白口味清爽，滋味颇美，宋代许景迂《茭白》诗：“翠叶森森剑有棱，柔条松甚比轻冰。江湖若借秋风便，好与莼鲈伴季鹰。”将茭白与有名的莼菜、鲈鱼并称，对其评价之高不难想见。清代大美食家袁枚在《随园食单》杂素菜单中也提及茭白的好几种做法：“茭白炒肉、炒鸡俱可。切整段，酱、醋炙之尤佳。煨肉亦佳，须切片，以寸为度，初出瘦细者无味。”看来袁大才子对做茭白还是颇有心得的，从刀工、到烹饪都分外讲究，足见其内心喜爱之情。

锦带羹^[151]

锦带者，又名文官花也，条生如锦。叶始生柔脆，可羹，杜甫固有“香闻锦带羹”之句^[152]。或谓莼之萦纤如带^[153]，况莼与菰同生水滨。昔张翰临风^[154]，必思莼鲈以下气。按《本草》：“莼鲈同羹，可以下气止呕。”以是，知张翰当时意气抑郁，随事呕逆，故有此思耳，非莼鲈而何？杜甫卧病江阁，恐同此意也。

谓锦带为花，或未必然。仆居山时^[155]，因见有羹此花者，其味亦不恶。注谓“吐绶鸡”，则远矣。



莼菜

【注释】

[151]锦带：落叶灌木，种类颇多，因其花颜色错杂，因此有“锦带”之称。结的果实可以食用，亦可以榨油。

[152]香闻锦带羹：杜甫《江阁卧病走笔寄呈崔卢两侍御》：“滑忆雕菰饭，香闻锦带羹。”

[153]莼：莼菜。亦名“水葵”。一年生水草，叶的上面呈橄榄绿色，下面红色茎和叶表面有黏液，可以做汤吃。萦纡：盘旋环绕。

[154]张翰：西晋文学家。字季鹰，性格豪放不拘。据《世说新语·识鉴》：张季鹰辟齐王东曹掾，在洛见秋风起，因思吴中菰菜羹、鲈鱼脍，曰：“人生贵得适意尔，何能羁宦数千里以要名爵！”遂命驾便归。俄而齐王败，时人皆谓为见机。后来被传为佳话，“莼鲈之思”也就成为了思念故乡的代名词。

[155]仆：自己的谦称。



倪耕《鲈鱼新笋图》

【译文】

锦带，又叫文官花，上面一条条花纹像锦带一样。新生的叶子非常柔脆，可以做羹吃，所以杜甫诗中有“香闻锦带羹”之句。有人说莼缠绕弯曲像带子一样，何况莼与菰一起生长在水边。从前，张翰在秋风起的时候，必定会想吃莼菜和鲈鱼来顺气。据《本草》说：“莼菜、鲈鱼一起做羹，可以顺气、止呕。”由此可知，张翰当时心情抑郁，不

时呕逆，所以才有这个念头啊，不是莼菜、鲈鱼羹还能是什么？杜甫写诗时，病卧在江边小阁，恐怕和张翰一样的情况啊。

把“锦带”解释成花，可能未必正确。我住在山里的时候，见过用此花做羹的，味道倒也不差。至于把锦带注为“吐绶鸡”，就太离谱了。

【点评】

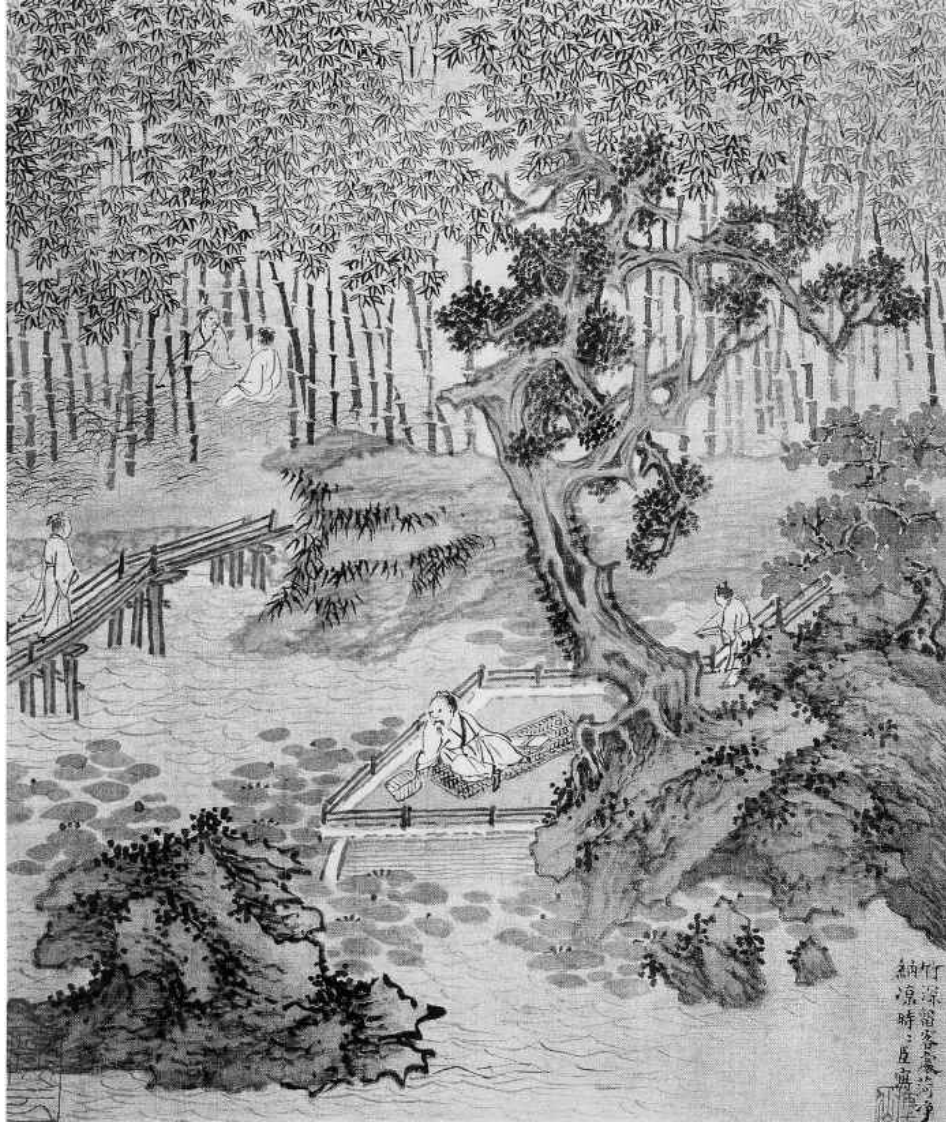
“莼鲈之思”是古代一个著名的典故，历代以诗文述其事者颇多，如大诗人苏东坡《三贤赞》：“浮世功名食与眠，季鹰真得水中仙。不须更说知几早，直为鲈鱼也自贤。”

通常的理解是张翰在秋天，突然思念故乡的鲈鱼脍和莼菜羹，于是辞官回家，此后就以此来指代游子思念故乡。也有观点认为张翰实际上是很聪明的一个人，他之所以辞官不做，是因为洞察到了齐王失败的命运，因此辞官飘然远去，并非只是因为思念家乡。如宋代王赞的诗：“吴江秋水灌平湖，水阔烟深恨有余。因想季鹰当日事，归来未必为莼鲈。”（《过吴江》）而林洪则另辟蹊径，提出了自己的独特观点。他根据《本草》中说莼菜、鲈鱼一起做羹可以顺气、止呕的说法判断，张翰当时心情抑郁，不时呕逆，所以才想到吃家乡的莼菜和鲈鱼来顺气、止呕。并由此推想，杜甫在写“香闻锦带羹”这句诗，正好病卧在江边小阁，所以恐怕也是和张翰一样，想吃莼鲈羹了吧。

客观而论，林洪的见解虽然独特，但实际上很难站住脚。因为《本草》中具有“下气、止呕”功效的食物并不止有莼鲈，张翰或者杜甫，大可以就身边的环境中来选择一些合适的来食用。特别是杜甫，曾经靠卖药为生，对于药性应该说是非常熟悉的。因此，林洪的观点也只能视为一家之言罢了。

燂金煮玉^[156]

笋取鲜嫩者，以料物和薄面，拖油煎，燂如黄金色，甘脆可爱。旧游莫干^[157]，访霍如庵正夫，延早供^[158]。以笋切作方片，和白米煮粥，佳甚。因戏之曰：“此法制惜气也。”济颠《笋疏》云^[159]：“拖油盘内燂黄金，和米铛中煮白玉。”二者兼得之矣。霍北司，贵分也，乃甘山林之味，异哉！



谢时臣《杜陵诗意图》

【注释】

[156] 爇 (bó)：煎炒或烤食物。

[157] 莫干：莫干山，为天目山之余脉，位于今浙江德清境内。因春秋末年，吴王阖闾派干将、莫邪在此铸剑，因而得名。

[158]延：邀请。

[159]济颠：指宋代僧人道济，即民间传说中俗称的“济公”。天台人，俗姓李，剃度于杭州灵隐寺。民间相关的传说颇多。撰有《镌峰语录》等。

【译文】

取鲜嫩的竹笋，用调味品和面糊拖油煎，炸成金黄色，甘脆可口。以前游莫干山，拜访霍如庵，他请我吃早饭。把笋切成方片，和白米煮粥，味道非常好。我开玩笑说：“这种做法省力气。”济颠《笋疏》中有“拖油盘内煨黄金，和米铛中煮白玉”的诗句，两种方法都提到了。霍北司是高贵的人，竟然也喜爱山林之味，让人惊异啊！

【点评】

如果单从“煨金煮玉”这样的名头上来看，无论如何是想不到它是由什么做成的。可是如果看过“拖油盘内煨黄金，和米铛中煮白玉”这句诗，便不难理解了。如果不是事先说明，恐怕很难有人想到如此形象描述佳肴的诗句居然出自“疯疯癫癫”的济公之手。

竹笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品，而且味道鲜美，堪称是瘦身者的食用佳品。曾有观点认为，生活在竹业资源丰富地区的人患高血压的比较少，或许与经常吃竹笋有一定关系。实际上，竹笋不但富含多种营养物质，而且有较高的药用价值。中医认为，竹笋味甘、部分微苦，性寒，能化痰下气，清热除烦，通利二便，堪称是食疗佳品。

土芝丹

芋，名土芝^[160]。大者，裹以湿纸，用煮酒和糟涂其外，以糠皮火煨之。候香熟，取出，安地内，去皮温食。冷则破血，用盐则泄精。取其温补，名“土芝丹”。

昔懒残师正煨此牛粪火中^[161]。有召者，却之曰^[162]：“尚无情绪收寒涕，那得工夫伴俗人。”又，山人诗云：“深夜一炉火，浑家团栾坐^[163]。煨得芋头熟，天子不如我。”其嗜好可知矣。

小者，曝干入瓮，候寒月，用稻草熏熟^[164]，色香如栗，名“土栗”。雅宜山舍拥炉之夜供。赵两山汝涂诗云：“煮芋云生钵，烧茅雪上眉。”盖得于所见，非苟作也。

【注释】

^[160]土芝：芋头的别名。徐光启《农政全书》：“芋苗：《本草》一名土芝，俗呼芋头。生田野中，今处处有之，人家多栽种。”

^[161]懒残师：唐代玄宗时僧人，因“性懒而食残”，所以号懒残。

^[162]却：推辞。

^[163]团栾：团聚。

^[164]熏（ān）：覆盖。

【译文】

芋，名叫土芝。将个头比较大的用湿纸包起来，用煮过的酒和糟涂在外面，用糠皮火煨。等香熟后取出来，放在地上，去了皮趁热吃。如果凉了吃会破血；如果加了盐，吃了会耗散精气。所以取其温补的性能，起名“土芝丹”。



芋

从前懒残师正在牛粪火中煨芋头。有人前来请他，他拒绝说：“尚无情绪收寒涕，那得工夫伴俗人。”此外，山野之人有一首诗：“深夜一炉火，浑家团栾坐。煨得芋头熟，天子不如我。”对芋头的喜爱程度可想而知。

小个的芋头，晒干了装进瓮里。等冬天到了，用稻草火焖熟，色泽香味都像栗子，故名“土栗”。很适合山房中围着火炉在晚上吃。赵

两山有诗说：“煮芋云生铤，烧茅雪上眉。”这种情景应该是亲自见过，不是随便乱造的。

【点评】

芋头又名芋艿、芋奶，芋根，毛芋、青芋、芋魁、香华、芋子、香芋等，是南方地区常见的一种食物。既是蔬菜，又是粮食，由于芋头的淀粉颗粒小，仅为马铃薯淀粉的十分之一，因此口感细软，绵甜香糯，不管是蒸、煮，还是做成芋泥，都很可口，是一种很受欢迎的食物。

在历史上的许多荒年中，芋头时常被拿来作为度过饥馑的食物。所以文震亨《长物志》中说：“御穷一策，芋为称首。”话虽如此，可是，正如林洪文中所引诗：“深夜一炉火，浑家团栾坐。煨得芋头熟，天子不如我。”这种乐趣，非身处其境者恐怕是难于领会的吧。

芋头也有一定的食疗价值，中医学认为芋头有开胃生津、消炎镇痛、补气益肾等功效，可治胃痛、痢疾、慢性肾炎等。不过，需要注意的是，芋头生食有小毒，热食也不宜过多，否则易引起闷气或胃肠积滞。所以不管是哪种加工方法，都必须彻底熟透才可食用。

柳叶韭

杜诗“夜雨剪春韭”^[165]，世多误为剪之于畦^[166]，不知剪字极有理。盖于炸时必先齐其本^[167]，如烹薤“圆齐玉箸头”之意^[168]。乃以左手持其末，以其本竖汤内，少剪其末。弃其触也。只炸其本，带性投冷水中。取出之，甚脆。然必用竹刀截之。

韭菜嫩者，用姜丝、酱油、滴醋拌食，能利小水^[169]，治淋闭^[170]。

春園暮雨細泱泱
紫棠當籬任意
長舊約隔車窗
話久新蕊一東去
淡香里塵已覺
飛江燕帽衫時
亂海棠醉後推
教應多兒小愁
別駕此郎書

飛燕已歸程成款
同酌時
徐時

【注释】

[165]夜雨剪春韭：见杜甫《赠卫八处士》：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”

[166]畦（qí）：田地中划分成的小块土地。

[167]本：根部。

[168]薤（xiè）：多年生草本植物，地下有鳞茎，鳞茎和嫩叶可食。圆齐玉箸头：见杜甫诗《秋日阮隐居致薤三十束》：“隐者柴门内，畦蔬绕舍秋。盈筐承露薤，不待致书求。束比青刍色，圆齐玉箸头。衰年关鬲冷，味暖并无忧。”

[169]小水：中医学用以称小便。

[170]淋闭：指小便不利。

【译文】

杜甫诗“夜雨剪春韭”，世人大多误以为是在菜畦里割韭菜，却不知“剪”字极有道理。因为炸韭菜的时候，必须先把它的根弄齐，像烹薤“圆齐玉箸头”的意思。要用左手拿着韭菜梢，把它的根竖在开水里，稍稍剪去叶梢，扔掉不用。炸的只是根，不要失去原来的色泽，放入冷水里。取出来吃，很脆。可是，韭菜必须用竹刀来切。

嫩韭菜，就用姜丝、酱油、醋拌着吃，能利小便，治疗淋闭之症。

【点评】

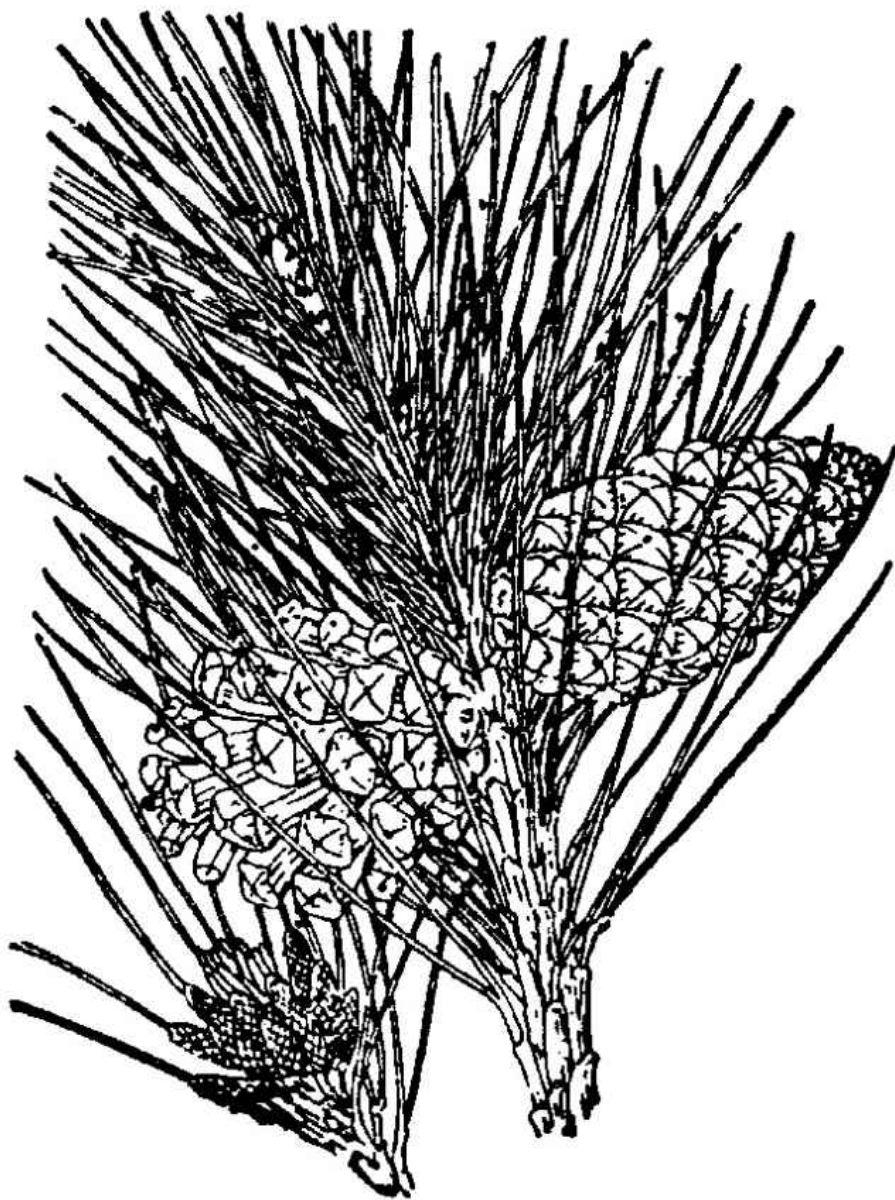
老杜“夜雨剪春韭”一句是传颂千古的名句，不过，多数读者可能都理解为“在春天夜里去地里割韭菜”，而林洪则认为，其实此处的“剪”并不是指去地里割韭菜，而是指在屋里炸韭菜时，用剪刀剪去其末梢而已。林洪此说不能说全无道理，因为以常理度之，似并无必要在下雨的夜里非要冒着泥泞之苦去地里割菜。而且从下句“新炊间黄粱”亦可看出，这里描述的应该都是在做饭的情景。倘若林洪之说正确，则可谓老杜一身后知音矣！

韭菜是常见蔬菜，而且具有药用价值。韭菜有一个很响亮的名字叫“壮阳草”，还有人把韭菜称为“洗肠草”，不但如此，韭菜还有很多名字，如草钟乳、起阳草、长生草等，单从这些名字，也可以看出它的主要功效在于健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等。不过，需要注意的是，韭菜虽然对人体有很多好处，但也不是多多益善。《本草纲目》就曾记载：“韭菜多食，则神昏目暗，酒后尤忌。”因此，有阳亢及热性病症的人不宜食用。此外，韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收，所以一次不能吃太多韭菜，否则大量粗纤维刺激肠壁，也往往引起肠胃不适，甚至导致腹泻等。

松黄饼^[171]

暇日^[172]，过大理寺^[173]，访秋岩陈评事介^[174]。留饮。出二童，歌渊明《归去来辞》^[175]，以松黄饼供酒。陈角巾美髯^[176]，有超俗之标。饮边味此，使人洒然起山林之兴^[177]，觉驼峰、熊掌皆下风矣^[178]。

春末，采松花黄和炼熟蜜，匀作如古龙涎饼状^[179]，不惟香味清甘，亦能壮颜益志，延永纪筭。



油松

【注释】

[171]松黄：即松花。

[172]暇日：空闲的日子。

[173]大理寺：掌管刑狱的官署。秦汉置廷尉，掌刑辟。北齐设大理寺，后世皆相沿。

[174]陈评事介：评事，官职名，属大理寺。陈介，南宋人，进士出身，有《陈秋岩集》。

[175]渊明：即陶渊明（约365—427），名潜，字元亮，号五柳先生，私谥靖节。东晋末期南朝宋初期诗人、文学家、辞赋家、散文家。曾做过几年小官，后辞官回家，从此隐居。开创田园诗派，对后世文学影响极深。

[176]角巾：方巾，有棱角的头巾。

[177]洒然：犹欣然。苏舜钦《沧浪亭记》：“至则洒然忘其归，觴而浩歌，踞而仰啸。”

[178]驼峰、熊掌：皆属于饮食“八珍”，借指难得的珍奇美味。

[179]龙涎：抹香鲸胃部的分泌物，类似结石。从鲸体内排出，漂浮于海面或被冲上海岸。为黄、灰乃至黑色的蜡状物质，香气持久，是极名贵的香料。

【译文】

闲暇无事到大理寺，造访秋岩陈评事。留下饮酒。有两个小童，吟唱陶渊明的《归去来兮辞》，并端上松黄饼来下酒。陈评事头戴角巾，留着美髯，有超俗的风姿。边饮酒边品松黄饼，使人不仅欣然生起山林之兴，觉得驼峰、熊掌这样的美味都甘拜下风。

春末，取松花黄和炼熟蜜，拌匀做成像古代的龙涎饼一样。不只是香味清甜，也能养颜补心，延年益寿。



张鹏《渊明醉归图》

【点评】

松黄，就是松花，又叫松笔头。是春天时松树枝抽新芽时的花骨朵，每年二三月间，花蕊抽长如猪心时最好。如《本草纲目·松》所云：“二三月，抽蕤生花，长四五寸，采其花蕊为松黄。”松黄是一种珍贵的食品原料，可以加工成各种美味的食品，甚至还可以用来酿酒，因此很受人们欢迎，如苏轼《正月二十四日游罗浮道院及栖禅精舍》诗：“崎岖拾松黄，欲救齿发弊。”苏辙《次韵毛君烧松花》之二：“饼杂松黄二月天，盘敲松子早霜寒。”此外，松黄还有一定的养生保健作用，如李时珍所认为的：“久服令轻身，疗病胜似皮、叶及脂。”可见，从疗病的角度来看，李时珍认为松黄的效果比松树皮、松针、松脂都要更胜一筹。

酥琼叶

宿蒸饼，薄切，涂以蜜，或以油，就火上炙。铺纸地上，散火气。甚松脆，且止痰化食。杨诚斋诗云^[180]：“削成琼叶片，嚼作雪花声^[181]。”形容尽善矣。

【注释】

^[180]杨诚斋：即杨万里（1127—1206），字延秀，书房名“诚斋”，故以其为号。吉州吉水（今属江西）人。绍兴二十四年（1154）进士。南宋著名诗人，其诗初学江西派，后学王安石及晚唐诗人，形成了一种新鲜活泼的诗体——“诚斋体”。有《诚斋集》。

^[181]削成琼叶片，嚼作雪花声：见杨万里《炙蒸饼》：“圆莹僧何矮，清松絮尔轻。削成琼叶片，嚼作雪花声。炙手三家市，焦头五鼎烹。老夫饥欲死，女辈且同行。”

【译文】

把隔夜的蒸饼薄薄地切成片，涂上蜂蜜，或者涂上油，放在火上烤。然后放到地面的纸上，散散火气。吃起来非常松脆，并且还能止痰化食。杨诚斋诗中说：“削成琼叶片，嚼作雪花声。”形容得再贴切不过了。

【点评】

“酥琼叶”的名字何等雅致，其实不过就是将放了一晚的蒸饼切成薄片，涂抹上蜜或者油，放在火上烤。正如杨万里的诗名所揭示的那样——“炙蒸饼”。虽然杨万里的诗句“削成琼叶片，嚼作雪花声”如此形象，富有诗意，不过，若论起名字，当然是林洪更高一筹了。

其实，若用今天的话说，“炙蒸饼”还可以用更通俗的词来解释——烤馒头片。原来，蒸饼在古代就是指馒头。如沈括《梦溪笔谈·异事》：徐德占过逆旅，老妇诉以饥，其子耻之，对德占以蒸饼啖之，尽一竹簍，约百饼，犹称饥不已。众所周知，“饼”在中国古代一直是面食的泛称，所以就把各种不同的面食加工方法都用“某饼”称之。如烧饼、汤饼等，蒸饼便是用笼屉蒸出的面食，也就是后世所说的馒头。那么，“炙蒸饼”自然就是烤馒头片了。

元修菜

东坡有故人巢元修菜诗云^[182]。每读“豆荚圆而小，槐芽细而丰”之句，未尝不实搜畦垄间，必求其是。时询诸老圃^[183]，亦罕能道者。一日，永嘉郑文干自蜀归，过梅边。有叩之，答曰：“蚕豆，即豌豆也。蜀人谓之‘巢菜’^[184]。苗叶嫩时，可采以为茹。择洗，用真麻油熟炒，乃下酱、盐煮之。春尽，苗叶老，则不可食。坡所谓‘点酒下盐豉，缕橙芼姜葱’者，正庖法也。”

君子耻一物不知^[185]，必游历久远，而后见闻博。读坡诗二十年，一日得之，喜可知矣。

【注释】

^[182]巢元修菜诗：指苏轼《元修菜》一诗，前有小序云：菜之美者，有吾乡之巢。故人巢元修嗜之，余亦嗜之。元修云：“使孔北海见，当复云吾家菜耶？”因谓之元修菜。余去乡十有五年，思而不可得。元修适自蜀来，见余于黄，乃作是诗，使归致其子，而种之东坡之下云。

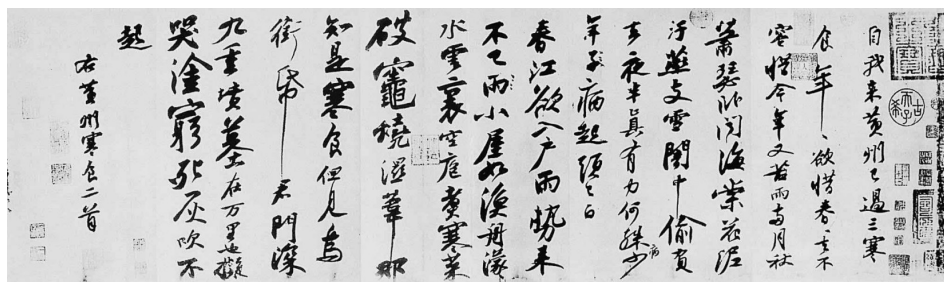
^[183]老圃：老菜农。

^[184]巢菜：野豌豆苗。古人以为菜蔬。陆游《巢菜》诗序：“蜀蔬有两巢：大巢，豌豆之不实者；小巢，生稻畦中，东坡所赋元修菜是也。”陆游曾寓四川多年，其说当有所据。

[185]君子耻一物不知：君子以一事不知而为耻。典出扬雄《法言·君子》：“圣人之于天下，耻一物之不知。”

【译文】

苏东坡有写故人巢元修《元修菜》一诗。每次读到“豆荚圆而小，槐芽细而丰”的诗句，总是要到田间地头亲自去找到底是什么。也曾多次向老菜农询问，结果没有人知道。一次，永嘉郑文干从蜀地回来，路过梅边。我向他请教，他回答说：“苏轼所说就是蚕豆，也叫豌豆。四川人叫做巢菜。豆苗嫩的时候，采来做菜。洗干净后，用真麻油炒熟，然后下盐、酱等物。春天过去，苗叶老了则不能吃。苏轼诗中所说‘点酒下盐豉，缕橙芼姜葱’，讲的正是烹调的方法。”



苏轼《寒食帖》

君子以一物不知为耻辱，一定要多游历，然后见闻才会广博。我读苏东坡诗二十年了，今天终于明白了答案，喜悦之情可想而知。

【点评】

“元修菜”本为苏东坡所喜，由于是来自其故乡四川眉州，所以非四川人难以知道到底是什么。喜欢苏诗，同时又爱美食的林洪在苏轼诗文中看到以后，一直想知道这道能让苏东坡如此喜爱的菜到底是什

么。遗憾的是，他一直找了二十年，都没有找到答案。直到遇到从四川过来的人，才明白原来便是“豌豆苗”。长期的迷惑一旦豁然而解，其内心的喜悦自不难想象。由此也可以看出林洪对美食的痴迷与执着了。

豌豆苗是豌豆的嫩苗，又名安豆苗，有些地区也叫做龙须菜等。现在已是一道家常食物，营养丰富，味道清香，入口柔嫩、滑润适口，可谓色、香、味俱佳的时鲜蔬菜。不仅豌豆苗可食，其果实一豌豆更是为大众所熟知的豆类食品。比如元代时，饮酒用膳，每次都把豌豆捣碎除去皮，与羊肉同食，说是可以补中益气。

紫英菊

菊，名“治蓐”^[186]，《本草》名“节花”。陶注云^[187]：“菊有二种，茎紫，气香而味甘，其叶乃可羹；茎青而大，气似蒿而苦，若薏苡，非也。”今法：春采苗、叶，略炒，煮熟，下姜、盐，羹之，可清心明目。加枸杞叶，尤妙。

天随子《杞菊赋》云^[188]：“尔杞未棘，尔菊未莎，其如予何。”《本草》：“其杞叶似榴而软者，能轻身益气。其子圆而有刺者，名枸棘，不可用。”杞菊，微物也，有少差^[189]，尤不可用。然则，君子小人，岂容不辨哉！

【注释】

^[186]治蓐：《尔雅·释草》：“蓐，治蓐。”郭璞注：“今之秋华菊。”《神农本草经》：“菊华，一名节华。味苦平，生川泽。治风头，头眩肿痛，目欲脱，泪出，皮肤死肌，恶风湿痹。久服利血气，轻身耐老延年。”

^[187]陶注：指陶弘景所作《神农本草经集注》。

^[188]天随子：唐代诗人陆龟蒙的别号。陆龟蒙，字鲁望，时谓江湖散人，或号天随子、甫里先生。亦省称“天随”。苏轼《寄周安孺茶》诗：“鹿门有佳士，博览无不瞩。邂逅天随翁，篇章互赓续。”《杞菊赋》：陆龟蒙作有《杞菊赋》，诗前有自序交待背景：陆龟蒙在房前屋后种了很多枸杞和菊花，“春苗恣肥，日得以采撷之，以供左右杯案。及夏五月，枝叶老硬，气味苦涩，旦暮犹责儿童拾掇不已”。

[189]差：差别。



禹之鼎《王原祁艺菊图》

【译文】

菊又叫治蓐，《本草》叫节花。陶弘景《神农本草经集注》说：“菊有两种，紫茎的气香而味甘，它的叶才可做羹；茎青而大的菊，气味像蒿而苦，像薏苡一样，不能吃。”现在的做法：春天采苗叶，略炒一下，然后煮熟，放入姜、盐，做羹吃，可清心明目。加入枸杞叶尤其好。

天随子《杞菊赋》中说：“尔杞未棘，乍菊未莎，其如予何。”《本草》上说：“那些杞叶似榴叶而且柔软的，吃了能轻身益气。子圆而有刺的，叫枸棘，不可食用。”杞菊，只是微不足道的东西，稍有差别，就不可食用。既然这样，那么，君子和小人又怎么能不加以辨别啊！

【点评】

菊花是一种有名的观赏花卉，其品种多达三千余种。历代文人墨客，歌咏其花之香美者，不计其数。不过，菊花的观赏价值是后来才陆续发掘的，在其早期，主要是作为一种具有食用及药用价值的花卉而广受欢迎。屈原《离骚》就有“夕餐秋菊之落英”，足见，当时已有

食用菊花的习惯。到了汉朝，已经有了制菊花酒的记载，据《西京杂记》卷三所记：菊花舒时，并采茎叶，杂黍米酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉，故谓之菊花酒。当时将菊花酒称为“长寿酒”，把它当做滋补药品，相互馈赠。在《神农本草经》中，把菊花列为药之上品，认为久服利血气，轻身耐老延年。菊花的主要功效在于散风清热，明目平肝，用于治疗头痛眩晕、目赤肿痛、风热感冒、咳嗽等病症。正如人们日常所说的那样，菊花能够“下火”。

在中国古代文化中，菊花又具有文化上的特殊含义。它在古代又被称为“节花”和“女华”等，又因其花开于晚秋又具有浓香，故有“晚艳”、“冷香”等雅称。梅、兰、竹、菊合称四君子，历来被视为孤标亮节、高雅傲霜的象征，也正因为如此，林洪才从菊花的身上联想到了君子、小人不可不辨的道理。

银丝供

张约斋铉^[190]，性喜延山林湖海之士。一日午酌，数杯后，命左右作银丝供，且戒之曰^[191]：“调和教好，又要有真味。”众客谓：“必脍也^[192]。”良久，出琴一张，请琴师弹《离骚》一曲^[193]。众始知银丝乃琴弦也；调和教好，调弦也；又要有真味，盖取陶潜“琴书中有真味”之意也^[194]。张，中兴勋家也^[195]，而能知此真味，贤矣哉！

【注释】

^[190]张约斋铉：张铉，字功甫（亦作功父），又字时可，号约斋，晚年号约斋居士。

^[191]戒：叮嘱，告诫。

^[192]脍：细切的肉。

^[193]《离骚》：战国时大诗人屈原的诗作，是古代诗歌史上最长的一首浪漫主义抒情诗。

^[194]琴书中有真味：陶潜《归去来兮辞》中有“悦亲戚之情话，乐琴书以消忧”之句。后苏轼作有《稍遍》，用词的形式加以改写：“噫！归去来兮，我今忘我兼忘世。亲戚无浪语，琴书中有真味。”

^[195]中兴勋家：张铉系宋名臣张俊曾孙，故曰中兴勋家。

【译文】

张约斋喜欢和山林湖海之人交往。一天中午喝酒，数杯之后，命人去准备“银丝供”，并且告诫说：“调和要好，又要有本味。”客人都认为：“这道菜一定是脍。”过了很久，下人搬出一张琴，请琴师弹奏了一曲《离骚》。众人这才知道，“银丝”，指琴弦；“调和教好”，是调好琴弦；“又要有真味”，大概是取自陶渊明“琴书中有真味”之意吧。张约斋，出自中兴功勋之家，而能知道此“真味”，堪称贤人啊！



李在《归去来辞诗意图》（局部）

【点评】

张约斋其人事迹远不如其祖张俊显赫，但从林洪此文所记的事迹来看，无疑是一个具有很高修养的士人，其清雅的风采大概只有魏晋时的名士们才能比拟了吧。“银丝供”之名不见于前人，那么很大的可能就是张约斋自己的发明了，以其来命名弹琴，虽然出人意料，可是细细想来，又确实入情入理，分外形象。相比之下，座中客人们的境界显然就俗气逼人了。此前，苏东坡曾有一篇写“热水袋”的奇文《暖肚饼》：“中空而无眼，故不漏；上直而无耳，故不悬；以活泼泼为内，非汤非水；以赤历历为外，非铜非铅；以念念不忘为项，不解不缚；以了了常知为腹，不方不圆。”显然，苏轼所言“暖肚饼”并不是真

有其物，而是将为人处世的感悟分别比喻成“暖肚饼”的各个部位，可谓巧妙，亦很贴切。其联想之巧妙，与《银丝供》相比，可谓不相上下。

皂莢粉^[196]

皂莢粉，可作粉食，其滑甘异于他粉。偶天台陈梅庐见惠^[197]，因得其法。

皂莢，《尔雅》一名芡^[198]。郭云^[199]：“生下田，似曲龙而细，根如指头而黑。”即荸荠也^[200]。采以曝干，磨而澄滤之，如绿豆粉法。后读刘一止《非有类稿》^[201]，有诗云：“南山有蹲鸱，春田多皂莢。何必泌之水，可以疗我饥。”信乎可以食矣。

【注释】

^[196]皂莢：即荸荠。《后汉书·刘玄传》：王莽末，南方饥馑，人庶群入野泽，掘皂莢而食之。李贤引郭璞曰：“生下田中，苗似龙须而细，根如指头，黑色，可食。”

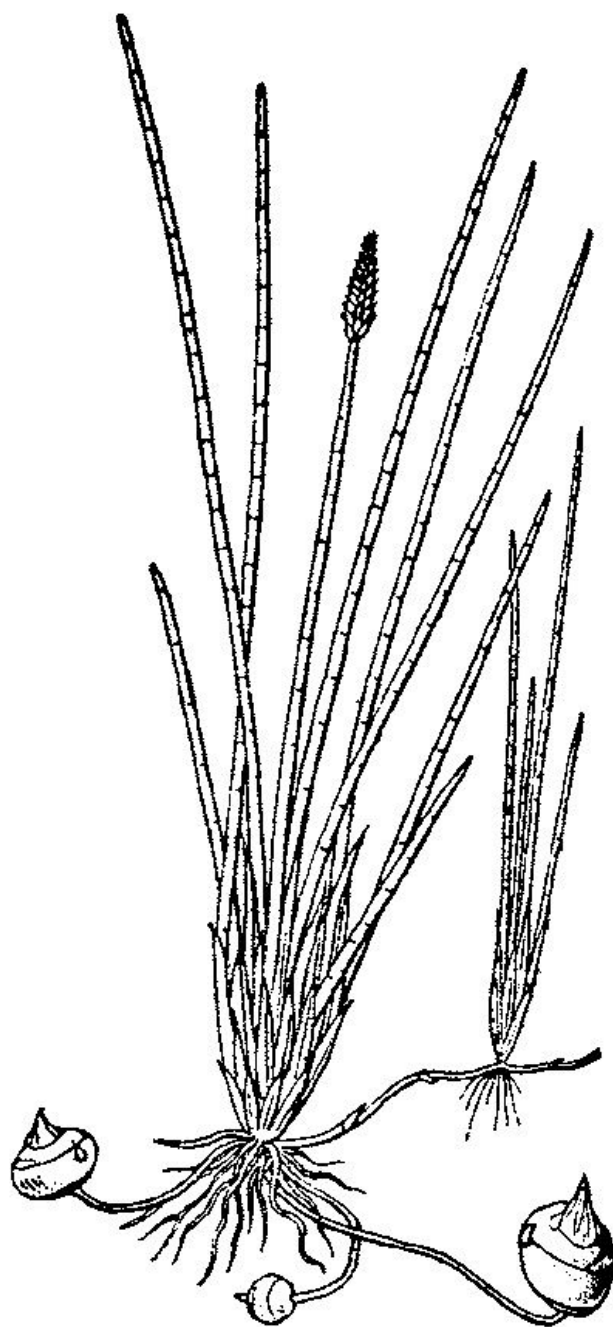
^[197]天台：地名。在浙江天台北。陶弘景《真诰》：“当斗牛之分，上应台宿，故名天台。”见惠：谢人相赠的谦词。

^[198]《尔雅》：我国最早的一部解释词义的专著，也是第一部按照词义系统和事物分类来编纂的词典。“尔雅”的意思是接近、符合雅言，即以雅正之言解释古语词、方言词。

^[199]郭：指郭璞（276—324），字景纯，河东闻喜县（今属山西）人，西晋建平太守郭瑗之子。东晋著名学者，文学家和训诂学家，曾注《尔雅》等古籍。

[200] 荸荠 (bí qí): 又称鳊茈、乌芋、地栗、地梨、马蹄等。多年生草本植物，种水田中。地下茎为扁圆形，表面呈深褐色或枣红色。肉白色，可食。

[201] 刘一止 (1078—1161): 字行简，号太简居士，湖州归安 (今属浙江) 人。宣和三年 (1121) 进士，累官中书舍人、给事中，以敷文阁直学士致仕。为文敏捷，博学多才，其诗为吕本中、陈与义所叹赏。有《苕溪集》。



荸荠

【译文】

皂莢粉可作粉食，它的滑爽甘甜不同于其它粉。偶然有一次在天台陈梅家见到这种东西，承他好意告诉我制作方法。

皂莢，《尔雅》又叫芍。郭璞说：“生长在下田，样子像曲龙而细，根像指头而黑。”也就是荸荠。采来晒干，磨成粉滤汁，像做绿豆粉那样。后来读刘一止《非有类稿》，有诗说：“南山有蹲鸱，春田多皂莢。何必泌之水，可以疗我饥。”说明确实是可以吃的。

【点评】

荸荠，俗称马蹄，既可作为水果，又可算作蔬菜，是大众喜爱的时令之品。因为不仅是形状，连性味、成分、功用都与栗子相似，又在泥中结果，所以有地栗之称。荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，有“地下雪梨”之美誉。从其食疗价值来看，荸荠味甘，微寒，无毒，其功能主要包括消渴痹热，温中益气，下丹石，消风毒，除胸中实热气等。因其主要产于南方，又富有食疗价值，故此被北方人视为“江南人参”。不过，食用荸荠，特别是作为水果来吃的话，务必要注意卫生。因为荸荠生长在泥中，外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，所以不宜生吃。最好洗净煮透后方可食用，而且煮熟的荸荠味道更甜。此外，荸荠性寒，属于生冷食物，不适宜脾胃虚寒、大便溏泄和有血淤等状况的人食用。

薺卜煎又名端木煎

旧访刘漫塘宰^[202]，留午酌，出此供，清芳，极可爱。询之，乃梔子花也。采大者，以汤灼过^[203]，少干，用甘草水和稀面，拖油煎之，名“薺卜煎”。杜诗云：“于身色有用，与道气相和^[204]。”今既制之，清和之风备矣。

【注释】

^[202]刘漫塘宰：刘宰，字平国，金坛人。绍熙元年（1190）进士。隐居三十年，于书无所不读。既卒，朝廷嘉其节，谥文清。为文淳古质直，有《漫塘文集》三十六卷。

^[203]灼：烧。文中指用热水过一下。

^[204]于身色有用，与道气相和：杜甫《梔子》：“梔子比众木，人间我未多。于身色有用，与道气伤和。红取风霜实，青看雨露柯。无情移得汝，贵在映江波。”

【译文】

以前拜访刘漫塘，中午留下饮酒，端出这道菜。清新芳香，极可爱。询问方知，原来是梔子花。其做法：采大瓣梔子花，用开水灼过，稍稍晾干水，用甘草水和稀面糊，放在油里煎炸，叫薺卜煎。杜

甫诗中说：“于身色有用，与道气相和。”眼前的菜肴，确实清和的风味都具备了。

【点评】



栀子

栀子花枝叶繁茂，叶子四季常绿，花朵芳香素雅，是一种具有很高的观赏价值的植物。除了观赏外，栀子花的花、果实、叶和根都可以入药，有泻火除烦、清热利尿、凉血解毒之功效，一般泡茶或煎汤服。可是，食用栀子花一般倒比较少有人知。除了此文介绍的用油煎之外，《餐芳谱》中还收录了它的另一种作法：矾水焯过，入细葱丝、苗椒末、黄米饭研烂，同盐拌匀，压半日食。

林洪在这里介绍的“薺卜煎”，实际上就是将栀子花裹上面粉，用油煎。那么何以命名为“薺卜煎”呢？按：段成式《酉阳杂俎·木篇》：

“梔子翦花六出，刻房七道，其花香甚，相传即西域薝卜花也。”《锦绣万花谷》后集卷三十七：“禅友者，薝卜也。”李时珍《本草纲目·卮子》引苏颂曰：“今南方及西蜀州郡皆有之。木高七八尺，叶似李而厚硬。又似栲蒲子，二三月生白花，花皆六出，甚芬香，俗说即西域薝卜也。”原来薝卜花与梔子花其实是一物，而薝卜之名则是西域的叫法。或许正因为来自西域，所以它又被称为“禅友”。如宋王十朋《薝卜》：“禅友何时到，远从毗舍园。妙香通鼻观，应悟佛根源。”（《梅溪集》）看来，杜甫诗中所谓“与道气相和”可能也正是在指它来自西域吧！

蒿萎菜蒿鱼羹

旧客江西林山房书院，春时，多食此菜。嫩茎去叶，汤灼，用油、盐、苦酒沃之为茹^[205]。或加以肉臊，香脆，良可爱。

后归京师，春辄思之。偶遇李竹野制机伯恭邻^[206]，以其江西人，因问之。李云：“《广雅》名萎^[207]，生下田，江西用以羹鱼。陆《疏》云^[208]：叶似艾，白色，可蒸为茹。即《汉广》‘言刈其萎’之‘萎’^[209]。”山谷诗云^[210]：“萎蒿数箸玉横簪。”及证以诗注，果然。李乃怡轩之子，尝从西山问宏词法^[211]，多识草木，宜矣。

【注释】

^[205]沃：浸泡。

^[206]邻：做邻居。

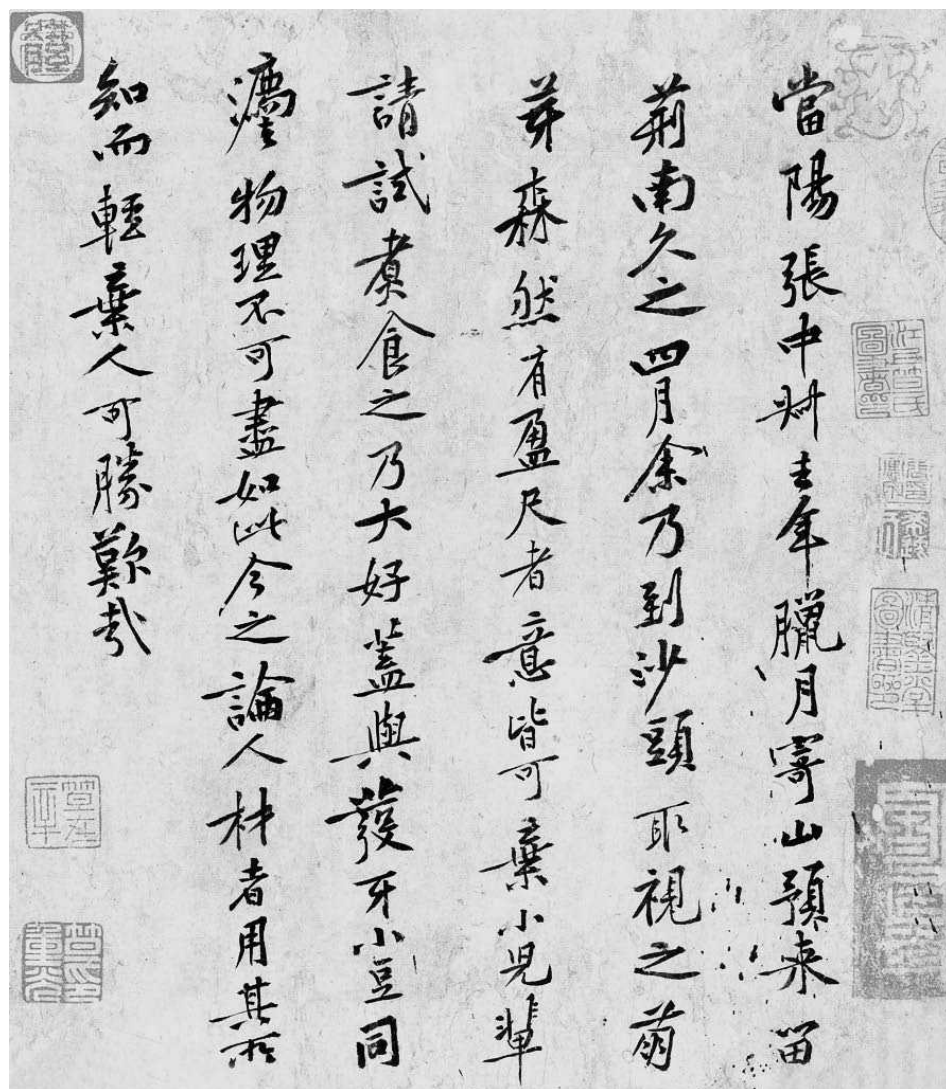
^[207]《广雅》：成书于三国魏明帝太和年间，是我国最早的一部百科词典，收字18150个，是仿照《尔雅》体裁编纂的一部训诂学汇编，相当于《尔雅》的续篇。

^[208]陆《疏》：指陆玑所著的《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》，是一部专门针对《诗经》中提到的动植物进行注解的著作，因此有人称它是“中国第一部有关动植物的专著”。全书共记载草本植物80种，木本植物34种、鸟类23种、兽类9种、鱼类10种、虫类18种，共计动植物174种。每种动物或植物不仅记其名称（包括各地方的异名），而且描述其形状、生态和应用价值。

[\[209\]](#) 《汉广》：《诗经·国风·周南》中的诗篇。

[\[210\]](#) 山谷：指北宋文学家黄庭坚（1045—1105），字鲁直，自号山谷道人，晚号涪翁，又称豫章黄先生。诗歌方面，他与苏轼并称为“苏黄”；书法方面，他则与苏轼、米芾、蔡襄并称为“宋代四大家”；词作方面，与秦观并称“秦黄”。

[\[211\]](#) 西山：即虞璠，字国器，父亲虞逢病逝后，虞璠不欲远离，在宁国城南西山父墓之侧建草堂，以为读书之所，遂以“西山处士”为号。宏词：科举考试科目之一，始于唐，宋朝亦相沿。据《宋史·选举志二》：“景德后……惟吏部设宏词、拔萃、平判等科如旧制。”



黄庭坚《山预帖》

【译文】

旧时客居江西林山房书院，春天经常吃这道菜。采摘蒿萎嫩茎，去叶，用热水灼过，用油、盐、醋等浇上去做成菜，也可以加上肉臊，又香又脆，实在令人喜欢。

后来回到京师，每逢春天的时候就会想吃这道菜。偶然与李竹野做了邻居，因为他是江西人，就询问这道菜。他说：“《广雅》上叫

菱，生于水田中，江西人向来用其做鱼羹。陆《疏》说：叶子像艾子，白色，可以蒸来做菜。就是《诗经》中《汉广》一诗中所说的‘言刈其菱’中的菱。”黄山谷诗说：“菱蒿数箸玉横簪。”以诗注来对照，果然如其所言。李竹野是李怡轩之子，曾跟随西山处士学习“宏词”科，识得很多草木，确实如此。

【点评】

“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。菱蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”苏轼的这首题画诗形象地描绘了春意盎然的情景，其中的菱蒿便是林洪此文主角。

菱蒿具有清凉、平抑肝火、预防牙病、喉痛和便秘等功效，食菱蒿之习古已有之。王逸《楚辞章句》：“蒿，繁草也。菱，香草也。《诗》曰：‘言采其菱’也。……言吴人善为羹，其菜若菱，味无沾薄，言其调也。”洪兴祖《楚辞补注》：“菱，蒿也，叶似艾，生水中，脆美可食。”陆玕《诗疏》中也称菱蒿“生食之，香而脆美，其叶又可蒸为茹。”由于菱蒿清香、鲜美，脆嫩爽口，所以是一道春季上好的鲜蔬，备受人们喜爱。历代以诗词歌咏菱蒿的颇多，如陆游：“旧知石芥真尤物，晚得菱蒿又一家。”再如苏轼赋《春菜》：“烂蒸香荠白鱼肥，碎点青蒿凉饼滑。”

不过，与许多时令蔬菜一样，菱蒿食用贵在一个“鲜”字，一定要在初春抓紧享受，否则一到春末，菱蒿便食之无味，甚至可以用来当柴烧了。

玉灌肺

真粉、油饼、芝麻、松子、核桃去皮，加苕蓐少许^[212]，白糖、红曲少许，为末，拌和，入甗蒸熟^[213]。切作肺样块子，用辣汁供。今后苑名曰“御爱玉灌肺”^[214]，要之^[215]，不过一素供耳。然，以此见九重崇俭不嗜杀之意^[216]，居山者岂宜侈乎？

【注释】

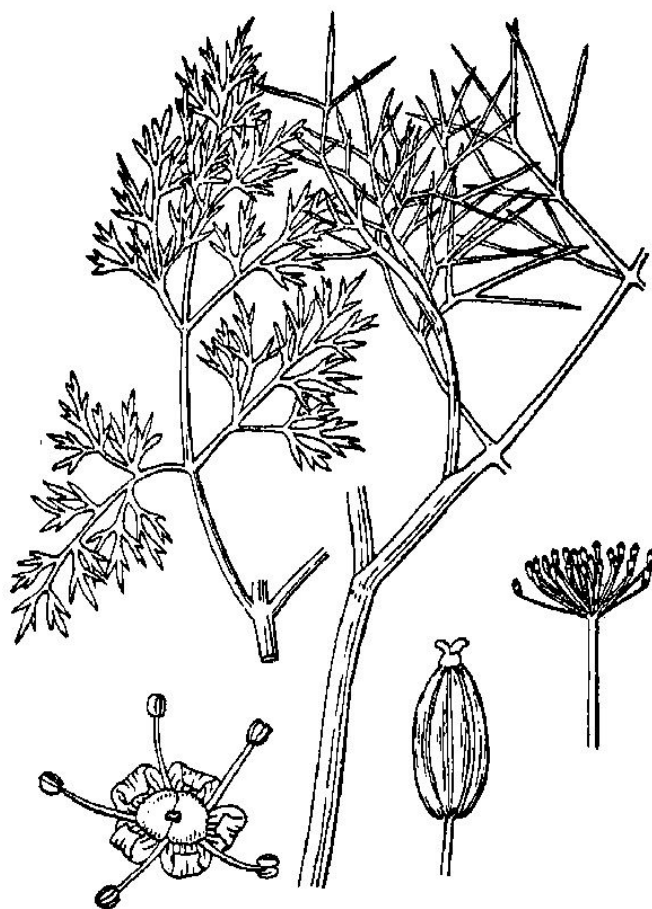
^[212]苕蓐：又叫“土茴香”。多年生草本植物。果实椭圆形。可用以调味，亦可入药，具有健脾开胃之功效。

^[213]甗（zèng）：古代蒸饭的一种器具。底部有许多透蒸气的孔格，置于鬲上蒸煮，如同现代的蒸锅。

^[214]后苑：此指宫中御厨。

^[215]要之：犹总之。

^[216]九重：指代帝王。宋玉《九辩》：“君之门以九重。”



茴香

【译文】

真粉、油饼、芝麻、松子、核桃去皮，加少量苡苳和少量白糖、红曲，研成末，拌和在一起，然后放进甑里蒸熟。取出后，切成肺样的小块，用辣汁浇上后以供食用。现在皇宫里做的这道菜叫“御爱玉灌肺”，其实不过是一道素菜罢了。但是，由此可见皇上崇俭、不好杀的深意，山野之人难道还应该奢侈吗？

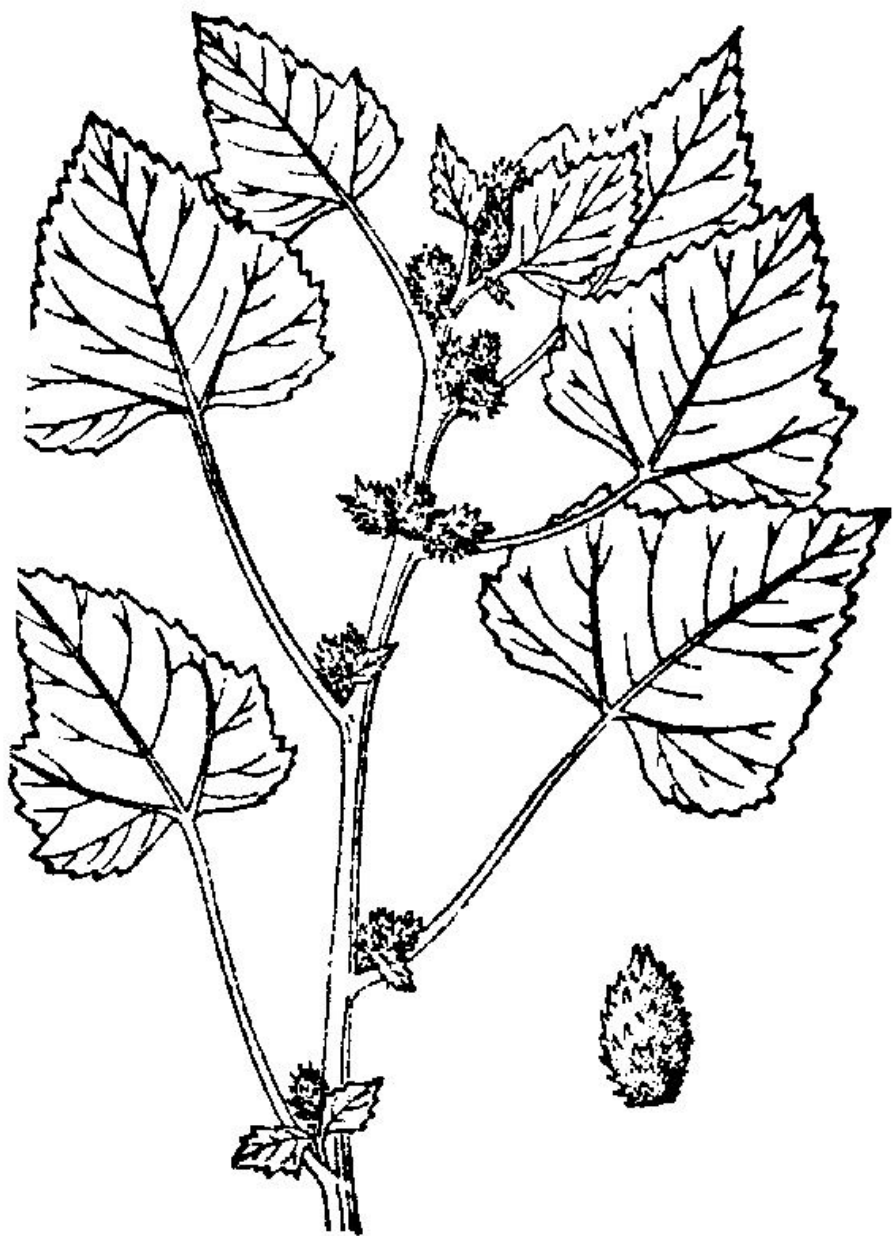
【点评】

本文所介绍的是一道宋代的宫廷点心，其口味之美，当然非普通菜肴可比。而且名字听起来也很诱人——玉灌肺。由于是皇帝的最爱，所以又叫“御爱玉灌肺”。其实它的制作方法并不复杂，原料也很普通，就如同林洪所言，只是一道素菜而已。至于是否真的体现了皇帝的“崇俭不好杀”的美德，这倒很难说。因为倘若每天山珍海味吃习惯了，偶然来两道如此清爽的点心，上面还浇上辣椒油，当然是最好不过的调剂了。

今天山西中部也有一种名为“灌肠”的小吃，但和一般的灌肠不同，没有任何的动物内脏，而是用荞面制成，蒸熟后取下切条，最后把切好的灌肠条凉拌食用。这道菜与林洪所言玉灌肺倒有不少相同之处，二者是否有什么关涉，也未可知。

进贤菜苍耳饭

苍耳，枲耳也^[217]。江东名上枲^[218]，幽州名爵耳^[219]，形如鼠耳。陆玕《疏》云：“叶青白色，似胡荽，白花细茎，蔓生。采嫩叶洗焯，以姜、盐、苦酒拌为茹，可疗风。”杜诗云：“苍耳况疗风，童儿且时摘^[220]。”《诗》之《卷耳》首章云^[221]：“嗟我怀人，置彼周行^[222]。”酒醴^[223]，妇人之职，臣下勤劳，君必劳之。因采此而有所感念，及酒醴之用，以此见古者后妃，欲以进贤之道讽其君，因名“进贤菜”。张氏诗曰^[224]：“闺阃诚难与国防^[225]，默嗟徒御困高冈。觥罍欲解痛瘳恨^[226]，采耳元因备酒浆。”其子，可杂米粉为糗^[227]，故古诗有“碧涧水淘苍耳饭”之句云。



苍耳

【注释】

[217] 𦉳 (xǐ) 耳：即卷耳，也称苍耳。《诗经·周南·卷耳》“采采卷耳”，朱熹《集传》：“卷耳，𦉳耳，叶如鼠耳。”

[218] 江东：古代指长江下游芜湖、南京以下的南岸地区，也泛指长江下游地区。

[219] 幽州：州名。治所在蓟县（今北京西南）。

[220] 苍耳况疗风，童儿且时摘：杜甫《驱竖子摘苍耳》诗：“江上秋已分，林中瘴犹剧。畦丁告劳苦，无以供日夕。蓬莠独不焦，野蔬暗泉石。卷耳况疗风，童儿且时摘。侵星驱之去，烂熳任远适。放筐亭午际，洗剥相蒙幂。登床半生熟，下箸还小益。加点瓜薤间，依稀橘奴迹。乱世诛求急，黎民糠粃窄。饱食复何心，荒哉膏粱客。富家厨肉臭，战地骸骨白。寄语恶少年，黄金且休掷。”

[221] 《卷耳》：《诗经·国风·周南》中的诗篇。

[222] 周行（háng）：大道。

[223] 醴（lǐ）：甜酒。

[224] 张氏：指宋代大儒张载，文中引诗题名《卷耳解》。

[225] 阃（kǔn）：内室，借指妇女。

[226] 觥罍（léi）：古代一种盛酒的容器。小口，广肩，深腹，圈足，有盖，多用青铜或陶制成。痛瘡（pū tú）：疲病。语本《诗经·周南·卷耳》：“我马瘡矣，我仆痛矣。”

[227] 糗（qiǔ）：糊状的粉食。

【译文】

苍耳，就是梟耳。江东称其为上梟，幽州叫它爵耳，其形如老鼠耳朵。陆玕《疏》云：“叶子青白色，好像胡荽，白色的花，细细的茎，蔓生。采摘嫩叶洗净焯干，加入姜、盐、醋等拌食，可以治疗风疾。”杜甫诗云：“苍耳况疗风，童儿且时摘。”《诗经·卷耳》第一章云：“嗟我怀人，置彼周行。”准备酒醴是妇人之职，臣子勤劳，君主一定要慰劳他们，因此采卷耳而有所感，至于酒醴之用可以看出古代后妃想要以此讽谏君主选用贤才的深意，因此起名叫“进贤菜”。张载诗说：“闺闼诚难与国防，默嗟徒御困高冈。觥罍欲解痛瘡恨，采耳元因备酒浆。”卷耳的果实，可以和米粉混杂作糗，所以古诗有“碧涧水淘苍耳饭”这样的句子。

【点评】

《卷耳》是《诗经·国风》中的一首诗，被公认为是《诗经》中抒写怀人情感的名作，第一章是以思念征夫的妇女的口吻来写的，后三章则是以思家念归男子的口吻来写，犹如一场在舞台上表演着的戏剧。过去对于此诗主旨的解说颇为令人费解，如《毛诗·卷耳·序》：“《卷耳》，后妃之志也，又当辅佐君子，求贤审官，知臣下之勤劳。内有进贤之志，而无险诋私谒之心，朝夕思念，至于忧勤也。”林洪自然也是受了这种解说的影响，所以将这道苍耳所作的菜肴称为“进贤菜”。虽然未必与诗本意吻合，但确也道出了这道菜的来历，具有文化内涵，可称妥帖。

至于苍耳子，则属于常用中草药，具有散风、除湿、通窍等功效，具有广泛的医疗价值。不过需要注意的是，苍耳子为有毒植物，如果不是很了解其属性和炮制方法，对其使用，尤其是食用，还是要小心一些。

山海兜

春采笋、蕨之嫩者，以汤瀹过^[228]。取鱼虾之鲜者，同切作块子^[229]。用汤泡，暴蒸熟，入酱、油、盐，研胡椒^[230]，同绿豆粉皮拌匀，加滴醋。今后苑多进此，名“虾鱼笋蕨兜”。今以所出不同，而得同于俎豆间^[231]，亦一良遇也^[232]，名“山海兜”。或只羹以笋、蕨，亦佳。许梅屋斐诗云^[233]：“趁得山家笋蕨春，借厨烹煮自吹薪。倩谁分我杯羹去，寄与中朝食肉人^[234]。”

【注释】

^[228]瀹（yuè）：煮。

^[229]块子：成块状的形体。

^[230]研：研磨。

^[231]俎豆：俎和豆。古代祭祀、宴飨时盛食物用的两种礼器。

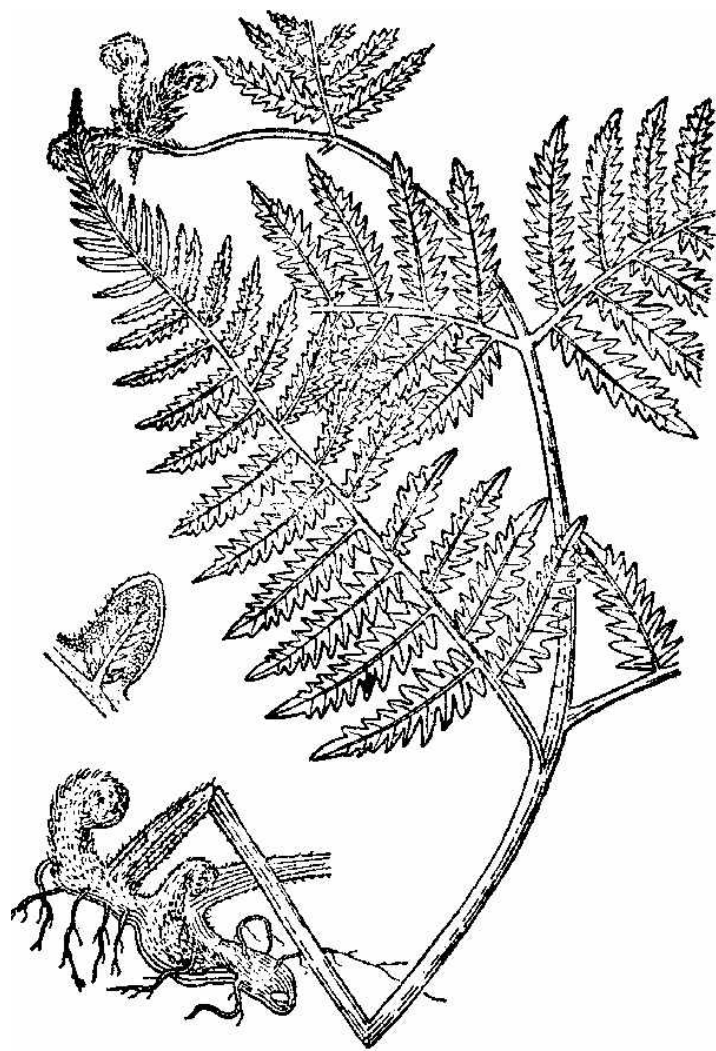
^[232]良遇：好的机遇。

^[233]许梅屋：许斐，字忱父，自号梅屋。海盐（今属浙江）人。嘉熙中，隐居秦溪。淳祐九年（1249）卒。有《献丑集》、《梅屋诗余》。

^[234]食肉人：指高位厚禄者。亦泛指做官的人。《左传·庄公十年》：“肉食者鄙，未能远谋。”杜预注：“肉食，在位者。”

【译文】

春天，采摘嫩的笋、蕨菜，用热水略煮。选取新鲜的鱼虾，切成块状，用热水泡过，急蒸，加入酱、熟油、盐，同研磨好的胡椒，然后同粉皮拌匀，再加入醋。现在宫中后厨经常进奉这种食物，名叫“虾鱼笋蕨兜”。现在因为出的地方不同，却能够在礼器中相会，也是好的机遇，所以起名“山海兜”。也有人只用笋、蕨菜做羹，味道也很好。许棐有诗云：“趁得山家笋蕨春，借厨烹煮自吹薪。倩谁分我杯羹去，寄与中朝食肉人。”



蕨菜

【点评】

文中提到的这个菜有两个名字，其一是平日里宫中约定俗成的叫法，即“虾鱼笋蕨兜”，按说，这个名字其实很贴切地反映了菜品的原料和方法，并无什么不妥，也谈不上俗气。不过林洪却给它起了个新的名字——“山海兜”。何以叫山海兜呢？原来林洪认为虾、鱼皆来自水里，而笋、蕨却来自陆地，这两类分别来自山、海的原料却不期在俎豆中碰面，也算是难得，所以起了此名。“山海兜”与“虾鱼笋蕨兜”一比，二者高下立出，林洪深爱山野之意也展露无遗。

由此可见，为菜品命名的确是一门学问。既要听着雅致，没有庖厨之气；又要有内涵，令人能够回味再三。今广东有名菜“龙虎斗”，以猫、蛇为之，传名海内外，湖北的“龙虎斗”则以鳝鱼喻龙、猪肉喻虎，烹制成菜，肉香鱼鲜，酥脆可口。“龙虎斗”之名虽然略嫌有些霸气，谈不上清雅，但就取名主旨倒与“山海兜”颇有异曲同工之妙。

拨霞供

向游武夷六曲^[235]，访止止师。遇雪天，得一兔，无庖人可制^[236]。师云：“山间只用薄批、酒、酱、椒料沃之，以风炉安座上，用水少半铫^[237]，候汤响，一杯后，各分以筋，令自夹入汤摆熟，啖之。乃随意，各以汁供。”因用其法，不独易行，且有团栾热暖之乐^[238]。

越五六年^[239]，来京师，乃复于杨泳斋伯岩席上见此^[240]。恍然去武夷，如隔一世。杨，勋家，嗜古学而清苦者，宜此山林之趣。因诗之：“浪涌晴江雪，风翻晚照霞。”末云：“醉忆山中味，都忘贵客来。”猪、羊皆可。《本草》云：兔肉补中，益气。不可同鸡食。

【注释】

^[235]向：从前。武夷：山名，位于福建与江西的交界处。

^[236]庖人：厨师。

^[237]铫（diào）：煮开水、熬东西用的器具。

^[238]团栾（luán）：团聚，团圆。

^[239]越：过了。

^[240]杨泳斋：杨伯岩，字彦瞻，号泳斋，杨沂中诸孙，居临安。淳祐间，除工部郎，出守衢州。宝祐二年（1254）卒。有《六帖补》二十卷，《九经韵补》一卷行世。

【译文】

从前游武夷山六曲，去拜访止止师。遇上大雪天，猎得一只兔子，但没有厨师烹饪。止止师说：“山里的吃法是：把兔肉切成薄片，用酒、酱、椒料腌一下，把风炉安到桌上，用少半锅水，等水开了一滚后，每人拿一双筷子，自己夹肉放在开水里，摆动涮熟了吃。吃的时候，随个人的口味，蘸调味汁。”于是照着这种方法进食，不光容易做，而且有热闹温馨的气氛。

过了五六年，来到京城，又在杨泳斋席上看到这种吃法，恍然间武夷之行如隔一世。杨泳斋是世家，好古学而很清苦，确实有这种山家的趣味。于是作诗：“浪涌晴江雪，风翻晚照霞。”末尾说：“醉忆山中味，都忘贵客来。”猪、羊肉都可以这么吃。《本草》说：“兔肉补中益气。不可同鸡一起吃。”

【点评】

“拨霞供”这个菜名，确实非常好听，充满诗意，可是许多人看了这篇文章，想到的可能却会是另外一个词语——“火锅”。没错，“拨霞供”事实上便是早期的火锅，而《山家清供》中的这段文字便是现存最早的有关火锅的文字记载。虽然是早期火锅，但实际上和后来的火锅基本上没什么大区别：把肉切成薄片，把锅放在桌子上，水开了以后，各自夹着肉在锅里涮熟，作料自己根据情况来蘸，甚至就连气氛也是一样的热闹、欢快。除了涮的兔肉现在一般较少之外，其它几乎没有区别了。

火锅作为一种传统饮食方法，不同的地方有不同的称呼，北方称之为“吃涮锅”，广东则名之“打边炉”，江南一带叫做“吃暖锅”，四川人

更是直截了当称之为“吃火锅”。可以说火锅作为民间流行的美食，受到广泛的喜爱，流行于全国各地。可是，很少有人想到，文字中最早记载的火锅居然是在武夷山，并且还有一个如此富有诗意的名字——“拨霞供”。不过，或许正因为这个名字阳春白雪了，所以后来反而名声不彰，反而是“火锅”，这一不知是谁发明的极简单、形象的名字却越传越广。

骊塘羹

曩客于骊塘书院^[241]，每食后，必出菜汤，清白极可爱。饭后得之，醍醐甘露未易及此^[242]。询庖者，只用菜与芦菔^[243]，细切，以井水煮之烂为度。初无他法。后读东坡诗，亦只用蔓菁、萝卜而已。诗云^[244]：“谁知南岳老，解作东坡羹。中有芦菔根，尚含晓露清。勿语贵公子，从渠嗜膾腥。”从此可想二公之嗜好矣。今江西多用此法者。

【注释】

^[241]曩：从前。骊塘书院：指危稹在漳州所创办的书院。危稹，逢吉，自号巽斋，又号骊塘。抚州临川人。曾在漳州任职时创办龙江书院。

^[242]醍醐（tí hú）：比喻美酒。白居易《将归一绝》：“更怜家醪迎春熟，一瓮醍醐待我归。”

^[243]芦菔：即萝卜。

^[244]诗：指苏轼《狄韶州煮蔓菁芦菔羹》一诗。

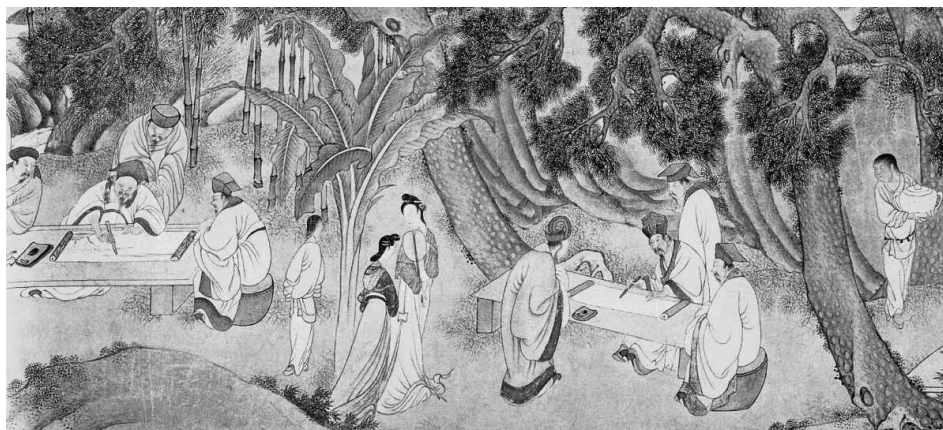
【译文】

从前在骊塘书院求学时，每次饭后，都必定有菜汤，颜色又清又白，非常可爱。饭后喝这种菜汤，醍醐甘露这样的美酒也比不上。询问厨师，只是把菜与萝卜，切成细块，用井水煮烂为止。开始的时候并未发现其它制作方法。后来读东坡的诗，也只是用蔓菁、萝卜而已。苏轼诗中说：“谁知南岳老，解作东坡羹。中有芦菔根，尚含晓露清。勿语贵公子，从渠嗜膾腥。”由此可以想到二公对此的喜好程度有多深。今天江西一带仍多用这种方法。

【点评】

林洪毫无疑问是一个颇有品位的美食家，可是，能让他始终念念不忘的却是在骊塘书院求学时饭后喝的菜汤，里面只有萝卜、白菜，只是用井水煮得熟烂而已。为此，他以“骊塘羹”来命名，以表纪念。北宋也有一位大美食家苏东坡，同样对于萝卜、白菜炖成的羹汤情有独钟，并取名为“东坡羹”。其《东坡羹颂·序》云：“东坡羹，盖东坡居士所煮菜羹也。不用鱼肉五味，有自然之甘。其法：以菰若蔓菁，若芦菔，若芥，皆揉洗数过，去辛苦汁，以生油少许涂釜缘及瓷碗在菜汤中，入生米为糝……”其又有《菜羹赋》，方法也是“煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之”。又有《狄韶州煮蔓菁芦菔羹》诗，回忆自己以前作白菜萝卜汤的情景，至今回忆起来，仍然是“中年失此味，想象如隔生”。

两位美食家都对简单的萝卜、白菜做成的菜汤如此心动不已，原因可能只有一个，那就是他们深悟美食真谛，对于食物本真味道、自然之旨的追求，超过了其它的外在因素。在他们看来，最自然的也就是最美味的。当然，这种境界可能就不是每个人都能领会与达到的。



李士达《西园雅集图卷》（局部）

真汤饼

翁瓜圃访凝远居士^[245]，话间，命仆：“作真汤饼来。”翁曰：“天下安有‘假汤饼’？”及见，乃沸汤泡油饼，一人一杯耳。翁曰：“如此，则汤泡饭，亦得名‘真泡饭’乎？”居士曰：“稼穡作^[246]，苟无胜食气者^[247]，则真矣。”

【注释】

^[245]翁瓜圃：翁卷，字续古，一字灵舒，号瓜圃，柳川人。

^[246]稼穡：农业上种指稼，收指穡，这里泛指农事。

^[247]胜食气：典出《论语·乡党》：“肉虽多，不使胜食气。”意为吃饭时肉食不要超过主食。

【译文】

翁瓜圃拜访凝远居士，谈话中间，命仆人：“去作真汤饼来。”翁瓜圃问：“天下哪里有‘假汤饼’？”等到端上来，原来是热水泡油饼，每人一杯。翁问：“如果这样，汤泡饭也可以叫‘真泡饭’吗？”居士回答说：“只要用粮食作的，没有肉的话，就称得上是真味了。”

【点评】

《山家清供》有一个特点，便是以素菜为主，虽然也偶有荤菜，但大部分都是田蔬之类，这可能也是为了符合清供的主旨吧。“真汤饼”其实就是热水泡油饼，那么，何为“真”呢？翁老先生在里面问了一个很好的问题，是不是汤泡饭也要叫“真泡饭”？凝远居士的回答则很有趣，认为只要粮食做的，里面又没有肉腥，那么都可称得上是真味。简而言之，就是强调素食中才有真正的自然之甘。

对待荤素的问题，当然不好妄下结论，也不宜一概而论。但细究起来，还是孔子的主张符合中庸之道，《论语·乡党》云：“肉虽多，不使胜食气。”就是主张既应该荤素搭配，又应该遵循主食、副食区别对待的原则。《黄帝内经》中也有类似的表述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这可能也是比较适合大多数人的一个选择吧。

沆瀣浆

雪夜，张一斋饮客。酒酣，簿书何君时峰出沆瀣浆一瓢^[248]，与客分饮。不觉，酒客为之洒然。客问其法，谓得于禁苑，止用甘蔗、白萝卜，各切作方块，以水煮烂而已。盖蔗能化酒，萝卜能化食也。酒后得此，其益可知矣。《楚辞》有“蔗浆”^[249]，恐即此也。

【注释】

^[248]簿书：本指官署中的文书簿册，这里或指管理簿书的官员。
沆瀣（hàng xiè）：夜间的水汽，露水。旧谓仙人所饮。《楚辞·远游》：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。”

^[249]蔗浆：《楚辞·招魂》：“胹鼈炮羔，有柘浆些。”王逸注：“柘，薯蔗也。”

【译文】

雪夜，张一斋请客人喝酒。酒酣之际，簿书何时峰捧出沆瀣浆一瓢，与客人分着喝。不觉中，喝过的客人酒意顿解。客人问其做法，他回答说是从皇宫禁苑得到的秘法，只用甘蔗、白萝卜，各切成方块，用水烂煮罢了。因为甘蔗能化酒，萝卜能消食，酒后能得到这种饮料，它的益处可想而知。《楚辞》中提到“蔗浆”，恐怕就是沆瀣浆吧。

【点评】



陈洪绶《斗酒图》

“沆瀣浆”据文中所说，是一味传自宫中的醒酒方，而且还兼具有消食的效果。在酒足饭饱之余喝上一点，当然再惬意不过了。不管它是不是真的来自宫中，但是有一点是确凿无疑的，那便是：甘蔗的确有醒酒的功能。古代流传的醒酒方就有一味“甘蔗莱菔汤”：甘蔗200克，鲜萝卜150克，切碎，加水煮至萝卜烂熟，去渣取汁，随量服用。可奏清热除烦、解酒毒和化食下气之效，用于酒食过度、烦热面赤、呕逆少食等。

据研究，甘蔗原产地是热带国家，但很早就传入我国。先秦时代的“柘”就是指甘蔗，而到了汉代才出现“蔗”字。甘蔗是甘凉滋养的消

暑佳品，自古就被广为称道，就连文人墨客对此也情有独钟，如唐代诗人王维在《敕赐百官樱桃》诗中写道：“饱食不须愁内热，大官还有蔗浆寒。”意思是说如果饮食过盛不必担心有内热，因为可以喝一些冰甘蔗汁来消热。

神仙富贵饼

白术用切片子^[250]，同石菖蒲煮一沸^[251]，曝干为末，各四两，干山药为末三斤，白面三斤，白蜜炼过三斤，和作饼，曝干收。候客至，蒸食，条切。亦可羹。章简公诗云：“术荐神仙饼，菖蒲富贵花。”



白术

【注释】

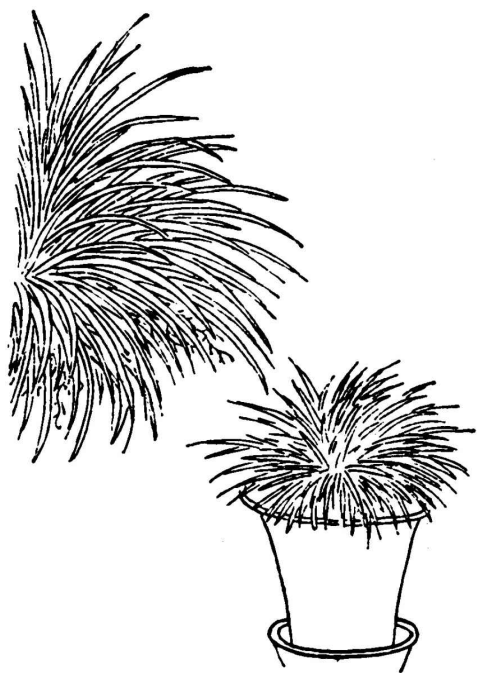
[250]白术：一种药用植物，多以根茎入药。功效是：健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎。

[251]石菖蒲：多年生水生草本，有香气。根茎可入药。其性微温，味辛，具有开窍、豁痰、理气、活血、散风、去湿的功效。

【译文】

白术切成片，同石菖蒲在热水里煮一滚，晒干后研成末，各取四两，干山药三斤研成末，白面三斤，炼过的白蜜三斤，和起来做饼，晒干后收起来。等来了客人蒸着吃，切条。也可以做羹。章简公有诗说：“术荐神仙饼，菖蒲富贵花。”

【点评】



菖蒲

“神仙富贵饼”的名字虽然听起来很吉利，不过与《山家清供》中的大部分菜肴名称相比，似乎不够清雅。不过，它也是化自两句诗，“术荐神仙饼，菖蒲富贵花”，从诗句中就可以看出，这个面点的特色在于有白术和菖蒲两味中药。

白术和神仙扯上关系大概是来自《神仙传》中的故事，据说，汉武帝出外巡狩，遇到一个老者，他告诉汉武帝，自己已经一百八十岁，能够日行三百里路，之所以能如此，是由于遇到过神仙，告诉他练习辟谷，不吃粮食，只吃白术，饮水。

菖蒲和富贵又有什么联系呢？这或许来自《梁书》中的一段记载。《梁书·太祖张皇后传》中记载：皇后怀孕时，曾在庭前看见菖蒲开花，光彩照灼，非世中所有。但是别人都看不到。皇后说：曾听说看到菖蒲开花的人会大富大贵。因此立刻取菖蒲吞食。然后，同月，就生了个儿子，也就是后来的梁高祖。这个故事或许是后人附会，不过，古代的确有见菖蒲吉利的说法。不过，神仙富贵饼里面用的是石菖蒲，而石菖蒲与菖蒲其实并不一样。古代也没有看到石菖蒲和富贵有关系的记载，因此，或许这是章简公或者林洪所犯的一个“富贵的错误”吧。

香圆杯^[252]

谢益斋奕礼不嗜酒，常有“不饮但能看醉客”之句。一日书余琴罢，命左右剖香圆作二杯，刻以花，温上所赐酒以劝客^[253]。清芬霭然^[254]，使人觉金樽玉斝皆埃壒之矣^[255]。香圆，似瓜而黄，闽南一果耳。而得备京华鼎贵之清供，可谓得所矣。

【注释】

^[252]香圆：即香橼。宋韩彦直《橘录·香圆》：香圆木似朱栾，叶尖长，枝间有刺，植之近水乃生。其长如瓜，有及一尺四五寸者，清香袭人。横阳多有之，土人置之明窗净几间，颇可赏玩。

^[253]上所赐酒：皇帝所赐御酒。

^[254]霭然：形容香气浓郁。

^[255]玉斝（jiǎ）：玉制的酒器。《文选·刘孝标广绝交论》：“分雁鹜之稻粱，沾玉斝之余沥。”李善注引《说文》：“斝，玉爵也。”埃壒（ài）：犹尘土。



食品雕刻是一门精巧的艺术

【译文】

谢益斋不爱喝酒，曾经有“不饮但能看醉客”的诗句。一日，看完书弹完琴，命人把香圆剖开，制成两个杯子，上面雕刻上花，然后将皇帝所赐御酒温好倒入杯中，劝客人饮酒。清香扑鼻，使人觉得金樽玉罍都和尘土一样。香圆形状像瓜，但是颜色发黄，是福建南部的一种水果，居然被京师鼎贵之家作为清雅玩品，可谓得其所啊！

【点评】

香橼是一种水果，不过，本文的重点并不是讲它的滋味和营养，而是涉及古代饮食文化的一个重要的特色—食品雕刻。食品雕刻在春秋时已有。《管子》一书中曾提到“雕卵”，即在蛋上进行雕画，可能是

世界上最早的食物雕刻。隋唐时，食物雕刻已经颇为普遍，会在酥酪、鸡蛋、脂油上进行雕镂，装饰在饭的上面。宋代，席上雕刻食物成为风尚，所雕的为果品、姜、笋制成的蜜饯，造型也更为复杂多变，表现了厨师刀工的精妙。如宋代孟元老《东京梦华录·七夕》：“以瓜雕刻成花样，谓之花瓜。”又如自金代后颇为流行的“橙杯”，便是利用黄而圆的橙子做成酒杯，酒中带有橙香，橙中浸有酒味，可谓别具情趣，加之色泽黄润，人们便以“软金杯”呼之。据说，金章宗就曾做《擘橙为软金杯词》：“风流紫府郎，痛饮乌纱岸。柔软九回肠，冷怯玻璃碗。纤纤白玉葱，分破黄金弹。借得洞庭春，飞上桃花面。”无疑，食物雕刻将饮食与雕刻这两种艺术组合在一起，可以提供多重的享受，林洪说拿“香圆杯”喝酒会让人觉得所谓金樽玉斝都和尘埃没什么两样，此言当然不虚，确实是作者身心愉悦之后的肺腑之言。

蟹酿橙

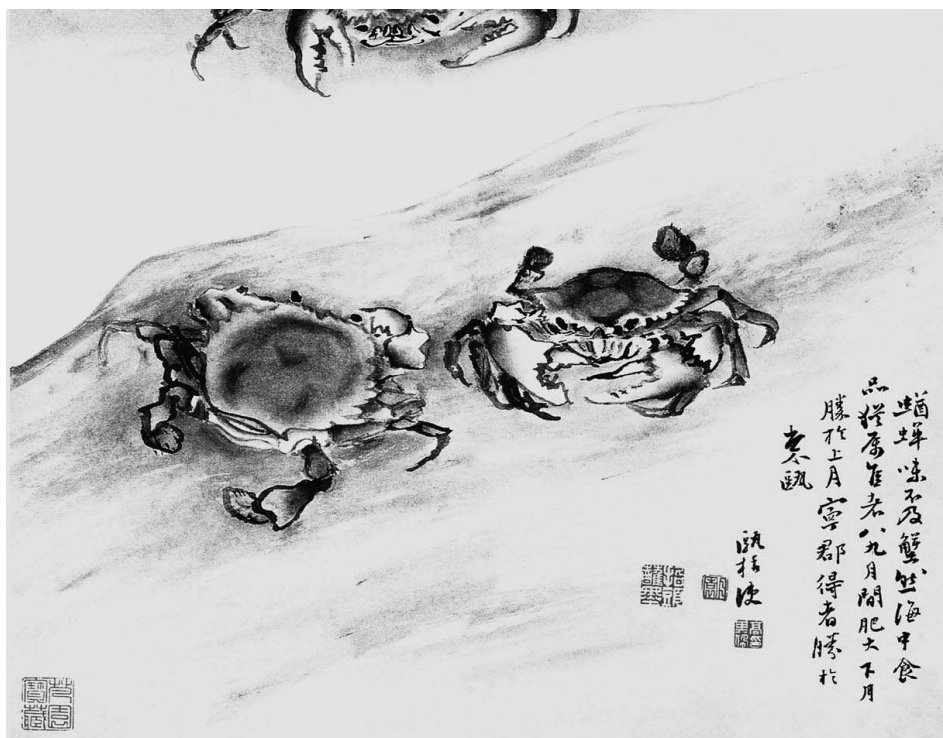
橙用黄熟大者，截顶^[256]，剝去穰，留少液。以蟹膏肉实其内^[257]，仍以带枝顶覆之，入小甑，用酒、醋、水蒸熟。用醋、盐供食，香而鲜，使人有新酒菊花、香橙螃蟹之兴。因记危巽斋稹赞蟹云：“黄中通理，美在其中。畅于四肢，美之至也。”此本诸《易》^[258]，而于蟹得之矣，今于橙蟹又得之矣。

【注释】

^[256]截顶：将橙子顶部切开。

^[257]实：充满，塞满。

^[258]本诸《易》：源之于《周易》。按：《易·坤·文言》：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。”孔颖达《周易正义》：“‘黄中通理’者，以黄居中，兼四方之色，奉承臣职，是通晓物理也。‘正位居体’者，居中得正，是正位也；处上体之中，是居体也。黄中通理，是‘美在其中’。有美在于中，必通畅于外，故云‘畅于四肢’。四肢犹人手足，比于四方物务也。外内俱善，能宣发于事业。所营谓之事，事成谓之业，美莫过之，故云‘美之至’也。”



水中八事

【译文】

把黄熟个大的橙子切去顶，剥去瓢，稍留点汁液。用蟹膏肉填满橙中，仍用带枝顶盖覆盖上。放入甑里，用酒、醋、水蒸熟。用醋、盐蘸食，香而鲜，使人有新酒、菊花、香橙、螃蟹之雅兴。记得危巽斋称赞蟹说：“黄中通理，美在其中，畅于四肢，美之至也。”其说本来自《周易》，在蟹上得到体现，现在又在橙蟹上得到体现。

【点评】

中国食蟹的历史悠久，早在春秋战国时期就已经有记载。自古以来蟹便被当做美味的食物。东汉郑玄注《周礼·天官·庖人》：“荐羞之

物谓四时所膳食，若荆州之鱼，青州之蟹胥。”吕忱《字林》曰：“胥，蟹酱也。”东汉郭宪《汉武帝洞冥记》中也有异域进贡九尺长巨蟹的记载。当然，最有名的莫过于《世说新语·任诞篇》中毕卓所描述的快意人生：“一手持蟹螯，一手持酒杯，拍浮酒池中，便足了一生！”

吃蟹的方法很多，不过林洪所说的蟹酿橙或许是最有雅趣、最别致的吃法了吧。将橙子掏空，填满蟹肉，然后上蒸笼蒸熟，蘸着调料进食。蟹肉、橙香彼此融合，其风味之美可想而知。有趣的是，林洪还举了危巽斋的妙语“黄中通理，美在其中，畅于四肢，美之至也”来形容橙蟹，十分形象，读之不禁令人拍案叫绝。

莲房鱼包[259]

将莲花中嫩房去穰截底，剝穰留其孔，以酒、酱、香料加活鳊鱼块实其内，仍以底坐甑内蒸熟。或中外涂以蜜，出碟，用渔父三鲜供之。三鲜，莲、菊、菱汤濯也。

向在李春坊席上，曾受此供。得诗云：“锦瓣金蓑织几重，问鱼何事得相容。涌身既入莲房去，好度华池独化龙[260]。”李大喜，送端研一枚、龙墨五笏[261]。

【注释】

[259]莲房：莲蓬。莲花开过后的花托，呈倒圆锥形，有许多小孔，各孔分隔如房，故名。王勃《采莲赋》：“听菱歌兮几曲，视莲房兮几株。”

[260]涌身既入莲房去，好度华池独化龙：指阿修罗逃入藕孔中的典故。阿修罗为印度传说中的恶神，与帝释天争斗不休。《佛说观佛三昧海经》记载：时阿修罗耳鼻手足一时尽落，令大海水赤如绛汁。时阿修罗即便惊怖，遁走无处，入藕丝孔。黄庭坚有《补陀岩颂》一诗提及此事：“修罗身量等须弥，入藕丝孔逃追北。”

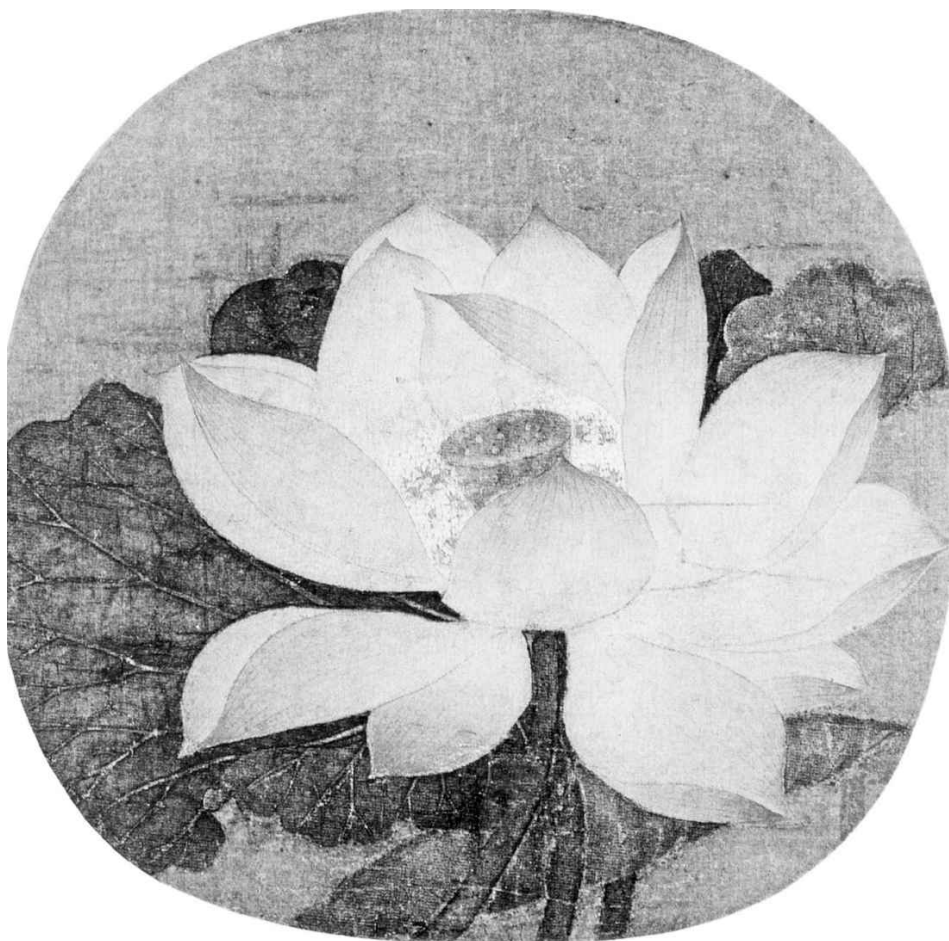
[261]端研：中国四大名砚之一，历史悠久，石质优良，雕刻精美，产于广东肇庆一带。龙墨：雕刻着龙图案的墨。笏（hù）：本指古代朝见君主时，大臣所执的竹板。这里做量词，犹言“块”。



莲藕荷

【译文】

把鲜嫩的莲蓬去瓢，截去下底，剝瓢时留下孔。用酒、酱、香料加上活鳊鱼切成的鱼肉块把孔装满，仍用截下的底封住，放到锅里蒸熟。或者里外涂上蜜，盛于碟中，用渔父三鲜做调味品。三鲜是，莲、菊、菱做的汤汁。



吴炳《出水芙蓉图》

以前，我在李春坊席上曾吃过这道菜，当时作诗说：“锦瓣金蓑织几重，问鱼何事得相容。涌身既入莲房去，好度华池独化龙。”李春坊大喜，赠我一方端砚，五块龙墨。

【点评】

“出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”千百年来，莲花深受人们的喜爱，其在水塘中摇曳的风姿任谁看过都难以忘怀。其实，莲花除了具有观赏价值之外，还具有很高的食用和药用价值。《本草纲目》中记载：“医家取为服食，百病可却。”此言不虚，莲藕不但富有营养，而且

味道甘甜，清脆而多汁，可以当水果生吃，也可以用来做汤、炒菜，在藕的空管中填入糯米，蒸熟后是上好的甜品；荷叶可以蒸荷叶饭，用鲜莲叶或干莲叶蒸出来的饭有特别的荷叶清香；更不用说莲子的价值了，不但可做成糖莲子或莲子汤，也可以加在糕饼里。

不过，用莲蓬来加工食物，恐怕很少有人听到过吧。“莲房鱼包”就是这样一道别致的菜肴，利用莲花来蒸鱼！首先把整朵莲花采下，将花下的莲蓬（古时称为“莲房”）挖去内瓢，然后把新鲜鳊鱼切成块，拌上酒、酱和其它调料，填放到莲蓬当中，之后上火蒸熟。最后再浇上鲜美的汤汁。这样的烹饪方法，十分别致新颖，而且莲花在其中也不止是烹饪工具而已，其特有的清香也随着烹饪的过程渗入鳊鱼当中，真可谓一举两得。

玉带羹

春访赵莼湖壁，茅行泽雍亦在焉^[262]。论诗把酒^[263]，及夜无可供者。湖曰：“吾有镜湖之莼。”泽曰：“雍有稽山之笋。”仆笑：“可有一杯羹矣！”乃命庖作“玉带羹”，以笋似玉、似带也。是夜甚适^[264]。今犹喜其清高而爱客也。每颂忠简公“跃马食肉付公等，浮家泛宅真吾徒”之句^[265]，有此耳。

【注释】

^[262]亦在焉：也在那里。

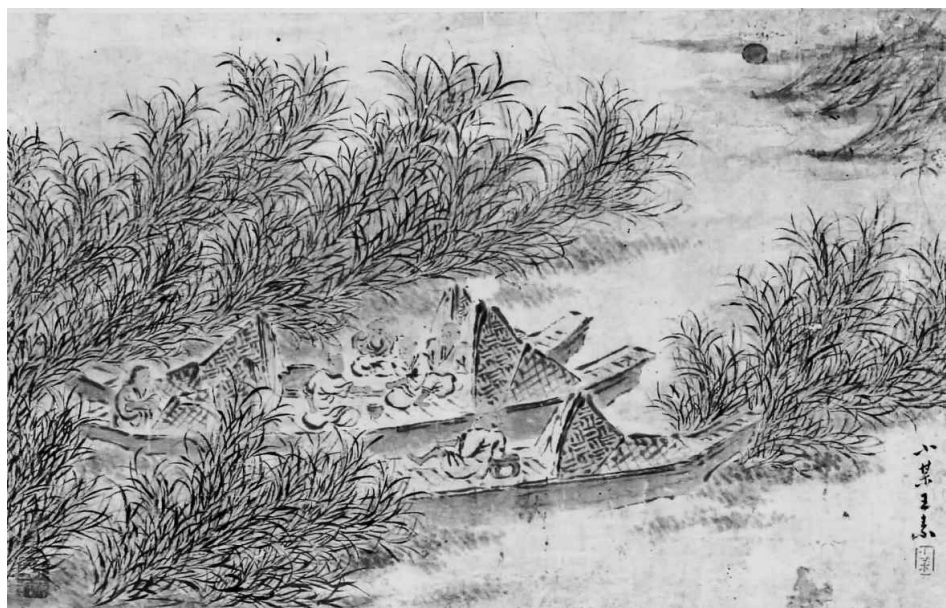
^[263]论诗把酒：边谈诗边喝酒。

^[264]适：适意，高兴。

^[265]忠简公：忠简乃赵鼎谥号。赵鼎（1085—1147），字元镇，自号得全居士。南宋政治家、词人。解州闻喜（今属山西）人。绍兴年间几度为相，后因与秦桧和议不合，罢相，出知泉州。知秦桧必欲杀己，自书铭旌曰：“身骑箕尾归天上，气作山河壮本朝。”不食而卒。孝宗朝，谥忠简。

【译文】

春天拜访赵莼湖，茅行泽也在。一边论诗一边喝酒，到了晚上，没有东西可吃。赵莼湖说：“我有镜湖的莼菜。”茅行泽说：“我有稽山的竹笋。”我笑着说：“可以做一杯羹了。”于是叫厨师做“玉带羹”，因为笋似玉，莼似带，故有此名。这天晚上很舒心。至今还喜欢这样风味高雅又亲切待客的气氛。每次读到忠简公“跃马食肉付公等，浮家泛宅真吾徒”的诗句，也会有这样的感觉。



王素《饮酒图》

【点评】

俗话说：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”。如果不投缘，即便面前陈列着山珍海味也会觉得索然无味，而如果是朋友相逢、相谈甚欢的话，哪怕只有最简朴的菜肴也会觉得美味无比。如同此文所言，林洪与赵莼湖、茅行泽三人，一边谈诗，一边喝酒，此时此际，即便是没有任何下酒菜，也不会觉得扫兴，更何况还有镜湖之莼、稽山之笋可以用来做一道“玉带羹”呢！莼菜与笋，都以味道鲜美著称，正如苏轼所云：“若问三吴胜事，不惟千里莼羹。”（《忆江南寄纯如五

首》之二）所以即便是过了很久，林洪依旧对这个只有“玉带羹”的晚上念念不忘。所以说饮食文化涉及的方面非常之广，除了饮食本身，包括饮食的环境、气氛、一起进食的客人等，都是影响心情的重要因素。

酒煮菜

鄱江士友命饮^[266]，供以“酒煮菜”。非菜也，纯以酒煮鲫鱼也。且云：“鲫，稷所化^[267]，以酒煮之，甚有益。”以鱼名菜，私窃疑之。及观赵与时《宾退录》所载^[268]：靖州风俗^[269]，居丧不食肉，惟以鱼为蔬，湖北谓之鱼菜。杜陵《白小》诗云^[270]：“细微沾水族，风俗当园蔬。”始信鱼即菜也。赵，好古博雅君子也，宜乎先得其详矣。

【注释】

^[266]鄱江：又名饶河，古称番水，在江西省东北部，

^[267]稷：指粮食作物。

^[268]赵与时（1172—1228）：字行之，宝庆二年（1226）进士。官丽水丞。著有《宾退录》十卷，考证经史，辨析典故，颇多精核。

^[269]靖州：位于湖南省西南，湘黔桂交界地区。

^[270]杜陵：即杜甫。此处引诗见于杜甫《白小》：“白小群分命，天然二寸鱼。细微沾水族，风俗当园蔬。入肆银花乱，倾箱雪片虚。生成犹拾卵，尽取义何如。”



《马骀画宝》中的鱼

【译文】

鄱江士友请我饮酒，端上一道“酒煮菜”。结果并不是菜，完全是用酒煮鲫鱼。并且说：“鲫鱼，是粮食变成的，用酒煮食，对身体很有益处。”我对称鱼为菜觉得奇怪。等看过赵与时《宾退录》的记载：靖州风俗，办丧事期间不能吃肉，只以鱼作为菜，湖北叫它鱼菜。杜甫《白小》诗：“细微沾水族，风俗当园蔬。”才相信鱼确实可以称为菜。赵与时是个好古博雅的君子，知道得这么详细确实应该。

【点评】

鄱江的朋友将酒煮鲫鱼称为“酒煮菜”，这让吃遍美食的林洪也犯了狐疑，何以鱼被称为菜呢？其实除了他后来在《宾退录》中所看到的靖州风俗，以鱼为蔬，湖北称为鱼菜之外，用“鱼菜”之名来指鱼类菜肴早就出现了。如《南齐书·海陵王昭文本纪》：“思食蒸鱼菜，太官令答无录公命，竟不与。”范成大《四时田园杂兴》中也有“海雨江风浪作堆，时新鱼菜逐春回”的句子。至于为何有“鱼菜”之说，或许正如文中所引鄱江朋友的解释：鲫鱼是稷所化。这种说法在古代流传很广，如《埤雅·鲋》所引：“鲫是稷米化之，其鱼腹犹有米色。”

如果说“鱼菜”之名还是地方风俗的体现，那么，另一类将荤肉称为素菜的事例就令人啼笑皆非了。比如，宋代有些僧人称酒为“般若汤”，称鱼为“水棱花”，而鸡则被称为“钻篱菜”，之所以如此，是因为这些和尚耐不得天天吃素的清苦，忍不住想吃荤，却又怕犯了戒律，于是为鱼和鸡另起一个“素”的名字，然后便心安理得的大快朵颐起来。

下卷





蜜渍梅花

杨诚斋诗云^[1]：“瓮澄雪水酿春寒，蜜点梅花带露餐。句里略无烟火气，更教谁上少陵坛^[2]。”剥白梅肉少许，浸雪水，以梅花酿酝之。露一宿，取出，蜜渍之。可荐酒^[3]。较之扫雪烹茶^[4]，风味不殊也^[5]。

月朗滿地
影落千峰
清風吹
鶴聲

晚晴
解
鍾
意

江
某
志



【注释】

[1]杨诚斋：指南宋诗人杨万里。此处所引系其《蜜渍梅花》一诗。

[2]少陵：指杜甫。少陵本是长安附近的地名，杜甫曾居住于此，故自号“少陵野老”，世称“杜少陵”、“杜陵”。

[3]荐酒：佐酒。荐，进献之意。

[4]扫雪烹茶：以雪水烹茶被认为是文人的风雅之举。据《岁时广记》记载：陶谷学士，尝买得党太尉家故妓。陶遇取雪水烹团茶，谓妓曰：“党家应不识此。”妓曰：“彼粗人也，安有此景？但能于销金帐下，浅斟低唱，饮羊羔儿美酒耳。”谷愧其言。

[5]不殊：没有区别，一样。扬雄《解嘲》：“世异事变，人道不殊。”

【译文】

杨诚斋《蜜渍梅花》诗说：“瓮澄雪水酿春寒，蜜点梅花带露餐。句里略无烟火气，更教谁上少陵坛。”剥少许白梅肉，用雪水浸过，再加入梅花来发酵。露天放一晚上，取出后，用蜜浸泡。可以用来做下酒。比之扫雪煎茶，风味一点儿也不差。

【点评】

食花在我国至少已有两千多年的历史。《左传》中就提到“以兰为国香，人服媚之如是”，屈原《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的诗句。可知在先秦时期，就已经以花为食了。宋人酷爱梅花，留下了许多与梅花有关的典故与诗词，其中也包括以梅花为食的记载，单《山家清供》中就有三则。林洪在这里介绍的是一道用梅花做的蜜饯——“蜜渍梅花”，以雪水浸泡，再以蜜浸渍，用来下酒，风味堪称绝佳。梅花与雪本来就是一对清友，“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”（宋卢梅坡《雪梅》），如今在这道“蜜渍梅花”中却二者皆有。雪因梅透露出春的信息，梅因雪更显出高尚的品格，可谓别有一番意趣。林洪以其风味来与“扫雪烹茶”的雅趣相比，倒也允当。

持螯供

蟹生于江者，黄而腥；生于河者，紺而馨^[6]；生于溪者，苍而清。越淮多趋京^[7]，故或枵而不盈^[8]。幸有钱君谦斋震祖，惟硯存^[9]，复归于吴门^[10]。秋，偶过之，把酒论文，犹不减昨之勤也。留旬余，每旦市蟹，必取其元烹，以清醋杂以葱、芹，仰之以脐，少俟其凝，人各举其一，痛饮大嚼，何异乎柏手浮于湖海之滨^[11]？庸庖族订^[12]，非曰不文，味恐失真。此物风韵也，但橙醋自足以发挥其所蕴也。

且曰：“团脐膏，尖脐螯。秋风高，团者豪。请举手，不必刀。羹以蒿，尤可饕。”因举山谷诗云：“一腹金相玉质，两螯明月秋江。”真可谓诗中之验。“举以手，不必刀”，尤见钱君之豪也。或曰：“蟹所恶，惟朝雾。实筑筐，噉以醋。虽千里，无所误。”因笔之，为蟹助。有风虫^[13]，不可同柿食。

【注释】

^[6]紺（gàn）：青色。

^[7]越淮多趋京：原文如此，费解。《说郛》本中为“越淮多越掠”，亦不可解。揣测文意，似指作者奔波于江淮一带。

^[8]枵（xiāo）而不盈：指腹空，饥饿。枵，空。

^[9]惟硯存：靠文字生活。戴复古诗云：“以文为业硯为田。”

[10]吴门：苏州为春秋时吴国故地，故称吴门。

[11]柏手浮于湖海之滨：柏，当为“拍”。据《晋书·毕卓列传》：卓尝谓人曰：“得酒满数百斛船，四时甘味置两头，右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣。”

[12]簠：贮食，盛放食品。

[13]风虫：蟹腹中的寄生虫。宋代傅肱《蟹谱·风虫》：“蟹之腹有风虫，状如木螫子而小，色白，大发风毒。”

【译文】

江中的螃蟹，颜色发黄又有腥气；河里面的蟹，呈青色且有香气；生在溪水中，则苍灰带青色。我时常奔波于京城和江淮一带，有时不免饥饿难耐。幸好有钱谦斋，靠文字为生，又回到了吴门。秋天，偶然去拜访，饮酒谈文，仍然和从前一样勤勉。逗留了十几天，每天早上去买蟹，一定选取大个的来烹饪，用清醋杂以葱、芹，将蟹肚脐朝天放置，稍等其凝结，每人拿一个，畅快地饮酒大口嚼食，和在湖海之滨拍浮的快乐又有什么区别呢？平庸的厨子们做得不是不好看，味道恐怕失去本味。螃蟹的风味，只要橙醋就足够突显出它所特有的风味了。

钱谦斋说：“团脐膏，尖脐螯。秋风高，团者豪。请举手，不必刀。羹以蒿，尤可饕。”又举黄山谷的诗：“一腹金相玉质，两螯明月秋江。”这真是诗中的证据啊！“举以手，不必刀”，尤其能看出钱谦斋的豪迈。有人说：“蟹所恶，惟朝雾。实筑筐，喂以醋。虽千里，无所误。”所以用笔记下来，作为吃蟹时的一点帮助吧。蟹中有风虫，不宜与柿子一起进食。

【点评】

“九月团脐十月尖，持蟹赏菊菊花天。”每年秋天，都是许多爱蟹之人食指大动之时。中国食蟹的历史悠久，《逸周书·五会解》、《周礼·天官·庖人》中均有记载，距今少说也有几千年了。自古以来蟹就被认为是难得的美食，如清代美食家李渔《闲情偶寄》中所说：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉，而黄似金，已造色、香、味三者之至极，更无一物可以上之。”有这么多人喜欢，有关蟹的菜肴也不断发展，各个时期都不断有螃蟹名菜肴，可蒸、可煮、可煎、可炸，不论是喜欢哪种方法，总能找到合适的吃蟹方法。而至于哪种方法最好吃，可就仁者见仁智者见智了。



九月赏菊图

林洪在本文中所介绍的螃蟹的烹饪方法其实是非常简单的白煮蟹，也就是把螃蟹放在水里煮熟，佐以调料，与朋友一起把酒持螯，十分豪爽。这种吃法，与今天的蒸蟹也相差无几，虽然看似清淡，但却是最原汁原味的吃蟹方法，保有了蟹肉的新鲜风味。正如他所说的那样，“此物风韵也”，这就是螃蟹的本来的真味，只需略加一些最简

单的调料如橙醋等就足以发挥其特有的风味了。更难得的是与朋友一起喝酒吃蟹，议论纵横，其心满意足之情自不待言。

林洪还提到了一个吃蟹需要重视的问题，就是寄生虫。因为螃蟹居于卑湿之地，活蟹体内的各种寄生虫颇多，如果生吃，或者吃半生不熟的蟹，这些寄生虫很容易会进入人体，影响人体的健康。至于螃蟹不适宜与柿子同吃的说法流传颇广，应该是人们生活经验的总结。

《本草纲目》记载：“凡柿同蟹食，令人作泻。”此说有一定依据，螃蟹与柿子都是属寒性的食物。而且，蟹肉的蛋白质较丰富，而柿子含有很多鞣酸，蛋白质遇到鞣酸后会凝结成硬块，积在胃肠里影响消化功能，出现腹痛、呕吐、腹泻的反应，严重的可以阻塞胃肠道，出现肠梗阻，有时甚至会引起胃出血，这在医学上称为“柿石症”或叫“柿团症”。

汤绽梅

十月后，用竹刀取欲开梅蕊^[14]，上下蘸以蜡^[15]，投蜜缶中。夏月^[16]，以热汤就盏泡之，花即绽，澄香可爱也。

【注释】

^[14]竹刀：竹制的刀。

^[15]上下：意为全部，通身。

^[16]夏月：夏天。

【译文】

十月以后，用竹刀把将要开放的梅花花苞采下。通身蘸上蜡以后，放在蜜缶中保存。等到夏天，放在杯盏中用热水浸泡，梅花就能马上绽放，清香可爱！

【点评】



王谦《卓冠群芳图》

汤绽梅不仅名字好听，制作方法也很巧妙。通过蜡封、蜜浸的方式将旧年尚未开放的梅花花蕾保存，待到来年夏天时，用热水一泡，梅花就会绽放，散发出淡淡的幽香，煞是可爱。在技术手段尚很落后的古代，夏日却能赏玩冬梅，足见古人巧思！

梅花本来就具有一定的药用价值，能开胃散郁，生津化痰，活血解毒，以热水煎之，不但是一种雅趣，也对身体有益。

梅花茶的加工方法很多，有些还可在里面配上一些绿茶或者其它的配料。明代高濂《遵生八笺》里记有一种“暗香汤”，实际上也是梅花茶：梅花将开时，清旦摘取半开花头连蒂，置磁瓶内，每一两重，用炒盐一两洒之，不可以手漉坏。用厚纸数重，密封置阴处。次年春夏取开，先置蜜少许于盏内，然后用花二三朵置于中，滚汤一泡，花

头自开，如生可爱，冲茶香甚。可见，虽然具体步骤有些区别，但大体上与“汤绽梅”的方法差不多。

通神饼

姜薄切^[17]，葱细切，各以盐汤焯。和白糖、白面，庶不太辣^[18]。入香油少许，炸之^[19]，能去寒气。朱晦翁《论语注》云^[20]：“姜通神明^[21]。”故名之。

【注释】

^[17]薄切：切成薄片。

^[18]庶：希望。

^[19]炸：煎炸。

^[20]朱晦翁：指朱熹（1130—1200），字元晦，一字仲晦，号晦庵、晦翁、考亭先生、云谷老人、沧洲病叟、逆翁。徽州府婺源县（今江西婺源）人。朱熹是南宋著名的理学家、教育家，也是闽学派的代表人物，世称“朱子”，在当时及身后都有很大影响。

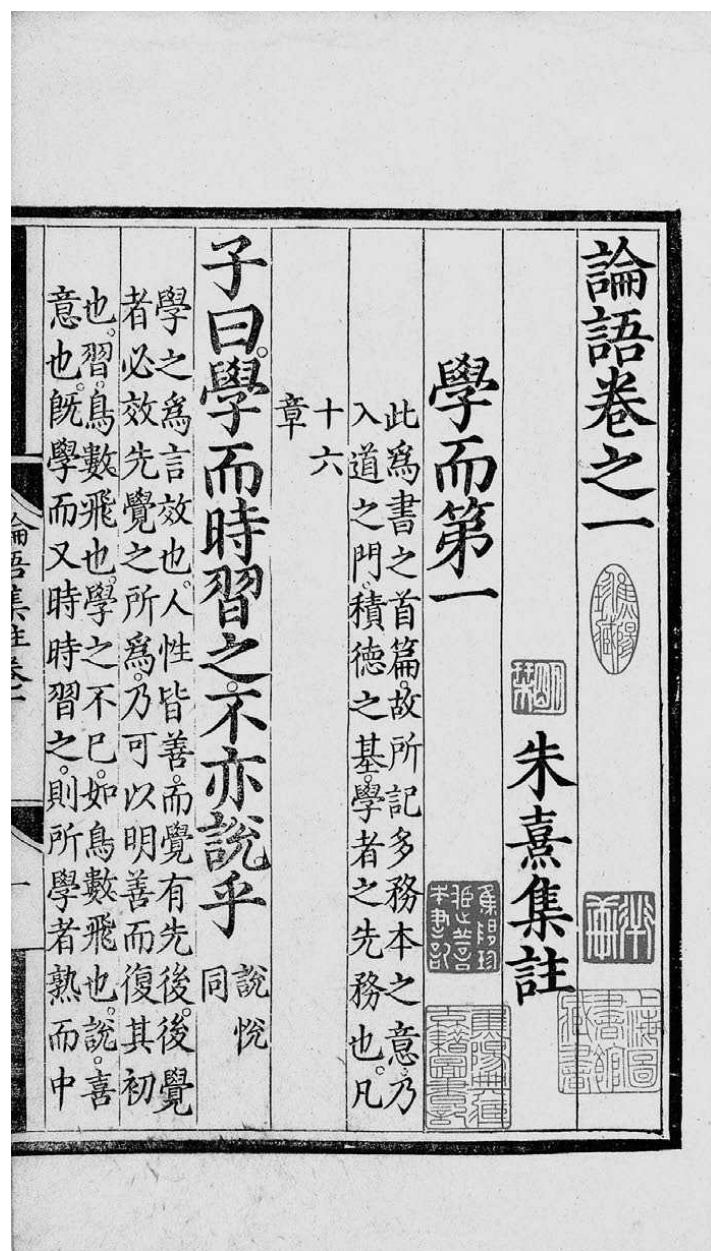
^[21]姜，通神明：朱熹《论语集注·乡党》注：“姜通神明，去秽恶，故不撤。”



朱熹像

【译文】

姜切成薄片，葱切为细丝，用放了盐的热水焯一下。然后和上白糖、白面，希望这样能使其不太辣。加入一些香油，然后煎炸。食用后能去除寒气。朱晦翁《论语集注》中说：“姜，能够通神明。”所以命名为“通神饼”。



朱熹《论语集注》书影

【点评】

《论语·乡党》中记录了不少孔子日常饮食起居的习惯，其中有一条便是：“不撤姜食，不多食。”这句话有两个含义：其一，孔子喜欢吃姜，日常饮食中有吃姜的习惯；其二，孔子吃姜有度，绝对不多吃。

可见，即便是在吃姜的饮食小节上，孔子依然遵循着他一贯的“过犹不及”的态度，坚持着中庸的立场。孔子的这种饮食观念当然是可取的，虽然姜的确于人有益，适量服食具有开胃止呕、化痰止咳、发汗解表等作用。不过，如果吃得过多，久服积热同样也会引发一些问题，特别是本来身体就有阴虚、有实热症状的人更要忌用。至于“姜通神明”，似乎乍看起来以为是在宣传迷信和神秘主义，其实不然，这里的“神明”并非指神神鬼鬼之类，而是指人的精神而言。意为吃了姜以后，精神会为之振奋，思维会更加活跃等。

金饭

危巽斋云：“梅以白为正^[22]，菊以黄为正，过此^[23]，恐渊明、和靖二公不取。”今世有七十二种菊，正如《本草》所谓“今无真牡丹，不可煎者”。

法：采紫茎黄色正菊英，以甘草汤和盐少许焯过。候饭少熟，投之同煮。久食，可以明目延年。苟得南阳甘谷水煎之^[24]，尤佳也。

昔之爱菊者，莫如楚屈平、晋陶潜^[25]。然孰知今之爱者，有石涧元茂焉，虽一行一坐^[26]，未尝不在于菊。翻帙得《菊叶诗》云^[27]：“何年霜后黄花叶，色蠹犹存旧卷诗。曾是往来篱下读，一枝开弄被风吹。”观此诗，不唯知其爱菊，其为人清介可知矣^[28]。

【注释】

^[22]正：正品，指纯正、贵重的佳品。

^[23]过此：除了这些。

^[24]甘谷水：据《抱朴子》记载，南阳酃县山中，有甘谷水。之所以甘甜，是因为谷上左右长满了甘菊。菊花掉落其中，历世弥久，所以水的味道变得甘甜无比。附近的居民都喜饮甘谷水。“饮者无不考寿，高者百四五十岁，下者不失八九十，无夭年人。得此菊力也。”

^[25]屈平：即战国时大诗人屈原（约前340—前278），名平，字原。

[26]一行一坐：指日常起居。

[27]帙：书、画的封套，用布帛制成。这里指书籍。

[28]清介：清正耿直。

【译文】



唐寅《东篱赏菊图》

危巽斋说：“梅以白色为正品，菊以黄色为正品，除了这些，恐怕爱菊的陶渊明、喜梅的林和靖都不会要。”现在世上有七十二种菊花，但正如《本草》所说“现在没有真正的牡丹，不能煎食”。

菊花的食用方法：采紫茎黄色的正品菊花，用甘草汤和盐，在热水中稍微焯一下。等饭快熟，将菊花投进去一起煮。坚持食用，有明目长寿的效果。如果能够用南阳的甘谷水来煮，尤其好。

过去爱菊花的人，没有比得过楚国屈原、晋代陶渊明的了。哪里知道现在爱菊花之人，还有石元茂，日常起居无时不在意菊花。翻其书得《菊叶诗》：“何年霜后黄花叶，色蠹犹存旧卷诗。曾是往来篱下读，一枝开弄被风吹。”欣赏此诗，不但知道他爱菊，而且也可以知道其为人的清廉耿直。

【点评】

宋代士人普遍爱菊，两宋时期撰写的菊花类著作如《菊谱》就有八种之多，而且据说历史上每年一度的赏菊活动也正是自宋代开始兴起的，足可见菊花在当时受欢迎的程度了。这当然与菊花所蕴含的文化品格——“君子之志”是不可分的，宋代屡受外侮，士人借菊花以明志，是再自然不过的事情。林洪从石元茂的诗中不但看出其对菊花的喜爱之情，而且看出了他的“为人清介”，也正是基于这个原因。

《神农本草经》中，把菊花列为药之上品，认为久服利血气，轻身耐老延年，所以历代服食菊花的人非常多，方法也多样，《山家清供》中与菊花有关的食物就有多种。不过，需要说明的是，菊花种类繁多，但不是所有的菊花都可以食用。陶弘景《本草经集注》中说：“菊有两种：一种茎紫，气香而味甘，叶可作羹食者为真；一种青茎而大，作蒿艾气，味苦不堪食者，名苦蕒，非真。”林洪在这里选的就是

“紫茎”的菊花。至于要选择“黄色”，倒未必是基于食用的角度，而是因为古人的观念里，纯黄色，在五行中是中央土的颜色，又逢九月开花，正是金中之土，与季节相应，所以最为上乘。

石子羹

溪流清处取白小石子，或带藓衣者一二十枚^[29]，汲泉煮之^[30]，味甘于螺，隐然有泉石之气^[31]。此法得之吴季高，且曰：“固非通宵煮食之石^[32]，然其意则甚清矣。”

【注释】

^[29]藓衣：石头表面所生的青苔。

^[30]汲：打水。

^[31]隐然：隐隐约约的样子。

^[32]通宵煮食之石：指修仙者所服食的白石。如葛洪《神仙传·白石先生》：“常煮白石为粮，因就白石山居。”

【译文】

在溪流清澈的地方选取白色或者生有青苔的小石子一二十个，打泉水来煮，其滋味比螺还甘美，隐约间有泉石之气。这种方法从吴季高那里学来，他还说：“这本不是求仙人通宵煮食的石头，但其意趣则非常清雅。”

【点评】



崔子忠《杏园夜宴图》

林洪介绍的这道“石子羹”乍看上去，似乎全无一点“羹”的印记，调料也无，配菜也无，就是去小溪中找点白色的石头，或者上面生有青苔的也可以，然后放到水里去煮。若以现在的眼光来看，着实是令人胃口全无的，更何况，多数人可能还会考虑到卫生问题。可是，这在古代士人的眼里，却是一件清雅的事情，因为可以借此吸收“泉石之气”。比如唐韦应物《寄全椒山中道士》：“涧底束荆薪，归来煮白石。”元方回《次韵赠道士汪庭芝》：“中野履霜宁怨命，通宵煮石且随缘。”这或许就是古今异趣的表现吧。

有趣的是，煮石之说现在已几不听闻，反而是青苔的食用在部分地方倒很普遍。据说，云南少数民族傣族中便有一道汤名为“青苔卵石汤”，又叫“滑苔汤”：将池塘中捞出的青苔漂洗干净，与葱，姜、蒜、芫荽、辣椒等佐料一起盛在盆内，加滤过的石灰水拌匀，再撒上食盐待煮。将卵石投入火塘烧至发红时，一只只取出投入青苔盆内，使盆内青苔沸腾至熟，用糯米饭团蘸裹食用。据说这道菜不仅色泽青翠，而且滑腻清香，风味独特。将“青苔卵石汤”与“石子羹”相比，两者的

方法确有相近之处，显然前者在口味上会更像一道菜，可是，若论意趣之清幽，则远逊于后者了。

梅粥

扫落梅英^[33]，捡净洗之，用雪水同上白米煮粥。候熟，入英同煮。杨诚斋诗曰^[34]：“才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。”

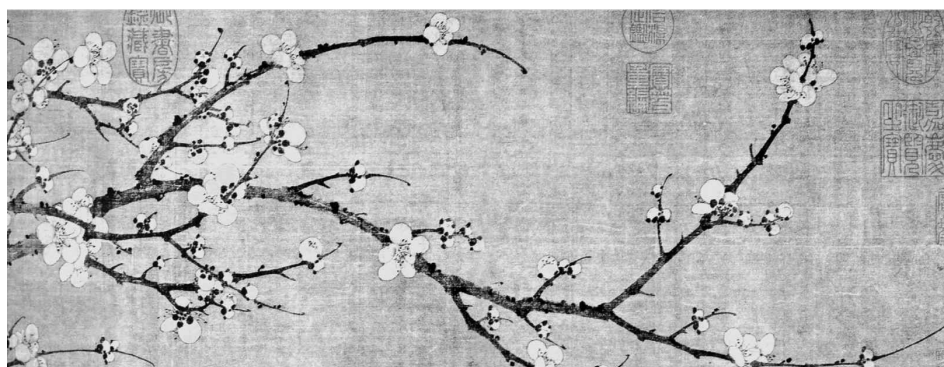
【注释】

^[33]落梅英：即落下来的梅花。

^[34]杨诚斋诗：指杨万里《寒食梅粥》一诗。

【译文】

扫落下的梅花，捡洗干净，用雪水和上好的白米煮粥。等粥熟了，把梅花放进去一起煮。正如杨诚斋诗中所云：“才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。”



岩叟《梅花诗意图》

【点评】

“万花敢向雪中去，一树独先天下春”的梅花，历来是文人墨客笔下歌咏的对象。而且，梅花还是盘中的美味，常食梅花菜肴可舒肝解郁、开胃生津，是当之无愧的食疗佳品。《山家清供》中有多种以梅花为原料的食物，既有汤饼，也有蜜饯和粥品，都别具风味。林洪对于梅花如此看重，当然可以理解，因为他一直以林逋后人自许，既然有这样“梅妻鹤子”，能写出“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”这样名句的祖先，自己怎么可能不喜欢梅花呢？林洪在这里介绍的梅粥后来被明代高濂《遵生八笺》收录：“收落梅花瓣，净用雪冰水，煮粥，候粥熟，将梅瓣下锅，一滚即起食。”虽然文字略有不同，但方法完全一致。按：《遵生八笺》实为养生专著，却将《梅粥》全然收入，其养生的价值自然不言而喻。

山家三脆

嫩笋、小蕈、枸杞头^[35]，入盐汤焯熟，同香熟油、胡椒、盐各少许，酱油、滴醋拌食。赵竹溪密夫酷嗜此^[36]。或作汤饼以奉亲，名“三脆面”。尝有诗云：“笋蕈初萌杞采纤，燃松自煮供亲严^[37]。人间玉食何曾鄙，自是山林滋味甜。”蕈亦名菰。

【注释】

^[35]蕈（xùn）：指菌类食物。枸杞头：又叫枸杞菜，是枸杞初春的嫩茎叶。可入药，味苦性寒，具有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功效。

^[36]赵竹溪：赵密夫，号竹溪，赵廷美八世孙。绍定二年（1229）进士。

^[37]亲严：指父母。亲，对母亲的尊称。严，对父亲的尊称。

【译文】

选取嫩笋、小蕈和枸杞头，放入盐汤内焯熟，用香熟油、胡椒、盐少量，再加上酱油、滴醋拌着吃。赵竹溪特别喜欢吃这道菜。有时会做成汤面给父母吃，起名叫“三脆面”。曾经写诗：“笋蕈初萌杞采纤，燃松自煮供亲严。人间玉食何曾鄙，自是山林滋味甜。”蕈，又叫菰。

【点评】



枸杞

“三脆面”也就是现在所说的“浇头面”。浇头当然不是主食，可是一碗面，如果没有浇头，即便面再好，吃起来也索然无味。

赵竹溪是皇室后裔，其先祖赵廷美（947—984）是宋太祖赵匡胤四弟，被封为魏王。因此，赵竹溪的生活应该是极为优裕的。可是，这个贵胄子弟却对这样一碗用嫩笋、小蕈、枸杞头作浇头的“三脆面”念念不忘，还写了一首《三脆面》来表达喜爱之情。

蕈是一种菌类，类似于现在所说的蘑菇。如《本草纲目》中有“蘑菇蕈”：蘑菇……埋桑、楮诸木于土中，浇以米泔，待菇生，采之，长二三寸，本小末大，白色柔软，其中空虚，状如未开玉簪花，俗名“鸡腿蘑菇”，谓其味如鸡也。蘑菇、笋、枸杞头，皆是春季的时令蔬菜，之所以取名为“三脆”者，自是着眼于其新鲜爽脆。所以不少地方都有

“三脆面”、“三鲜面”，浇头未必全是这三种，但名字的用意都是一样的。

玉井饭

章雪斋鉴宰德泽时^[38]，虽槐古马高^[39]，犹喜延客。然后食多不取诸市，恐旁缘扰人^[40]。一日，往访之，适有蝗不入境之处^[41]，留以晚酌数杯。命左右造玉井饭，甚香美。其法：削嫩白藕作块，采新莲子去皮心，候饭少沸，投之，如盦饭法。盖取“太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船”之句^[42]。昔有《藕诗》云：“一弯西子臂，七窍比干心^[43]。”今杭都范堰经进七星藕^[44]，大孔七、小孔二，果有九窍。因笔及之。

【注释】

^[38]章雪斋：即章鉴（1214—1294），字公秉，号杭山，别号万叟。以别院省试及第，累迁同知枢密院事。为官清廉，政事严谨，为人宽厚，士大夫目为“满朝欢”。有《杭山集》传世。宰德泽：主政。宰，主持。德泽，恩惠。

^[39]槐古马高：形容权高位重。周代时，朝廷种三槐九棘，公卿大夫分坐其下，后因以“槐”指三公或三公之位。

^[40]旁缘扰人：意为下属仗势欺人，骚扰百姓。旁缘，依仗，凭借。《汉书·食货志下》：“吏用苛暴立威，旁缘莽禁，侵刻小民。”

^[41]蝗不入境之处：指清净之所，没有人打扰。蝗，在此指趋炎附势之辈。

[42]太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船：出自韩愈《古意》：“太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船。冷比雪霜甘比蜜，一片入口沉痾痊。我欲求之不惮远，青壁无路难夤缘。安得长梯上摘实，下种七泽根株连。”

[43]一弯西子臂，七窍比干心：西子，指战国时期越国美女西施。比干，为商纣王时大臣，因直言相谏得罪纣王，纣怒曰：“吾闻圣人心有七窍，信有诸乎？”遂杀比干剖视其心。

[44]七星：指北斗星。《易·丰》：“日中见斗。”孔颖达疏：“处日中盛明之时，而斗星显见。”

【译文】

章雪斋主政时，虽然功高位重，仍然喜欢宴请客人。但是食物大多不在市场中购买，原因是担心下属仗势欺人，打扰到百姓。一日，我前往拜访，正好没有别人打扰，于是留我吃晚饭喝酒。章雪斋吩咐人作“玉井饭”，吃起来非常甜美可口。做法是：用刀将嫩白藕切成块，将新采的莲子去掉皮和心，等饭稍微沸腾后投入其中，就和盦饭的方法一样。之所以叫玉井饭大概是取自韩愈《古意》中“太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船”的诗句吧。曾有描写藕的诗句说：“一弯西子臂，七窍比干心。”现在杭州范堰所产的七星藕，有大孔七个，小孔二个，果然有九窍。因此特意把这件事记录下来。

【点评】



荷花图

新鲜的莲藕微甜而脆，既可生食也可做菜，具有清热生津、凉血止血的功效。章雪斋的府上以莲藕、莲子入粥，粥香与莲香融合在一起，堪称绝配，读之都不禁吞涎，难怪林洪吃了以后觉得“甚香美”。

“玉井饭”之名源于韩愈《古意》中的诗句：“太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船。”太华峰是华山主峰之一，以险峻闻名。据说，太华峰顶有水池，其中生千叶莲花，服之能飞升羽化，因曰“华山”。这当然只是一个美丽的传说，不过后人对此颇为津津乐道，比如苏轼《和陶饮酒》之九：“不如玉井莲，结根天池泥。”宋代杰出的女词人李清照也写诗：“共看藕如船，同食枣如瓜。”（《晓梦》）

说到玉井莲，还有一个笑话可博一哂。明代冯梦龙编的笑话集《广笑府》中有一则“藕大如船”：主人用藕梢做菜待客，却把最甘美

的大段莲藕藏而不用。客人发现了，于是笑道：“常读诗‘太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船。’以前怀疑没有这样大的藕，今天相信了。”主人奇怪地问：“这是什么缘故？”客人回答：“藕梢已到此，藕头还在厨房中呢。”将主人的吝啬刻画得惟妙惟肖。

洞庭饴^[45]

旧游东嘉时^[46]，在水心先生席上^[47]，适净居僧送“饴”至^[48]，如小钱大，各和以橘叶，清香霭然，如在洞庭左右。先生诗曰：“不待满林霜后熟，蒸来便作洞庭香。”因询寺僧，曰：“采莲与橘叶捣之，加蜜和米粉作饴，各合以叶蒸之。”市亦有卖，特差多耳^[49]。

【注释】

^[45]饴 (yì)：本为食物发馊变臭。此为一种地方食物名称。

^[46]东嘉：浙江温州的别称。温州在宋代属永嘉郡，因为西面有嘉州，所以又将永嘉称为“东嘉”。

^[47]水心先生：即叶适（1150—1223），字正则，称水心先生。温州永嘉人。淳熙五年（1178）进士。宋代著名思想家、文学家。他所代表的永嘉学派（事功学派）在当时影响很大，曾与朱熹道学、陆九渊心学鼎足而立。

^[48]净居僧：净居寺的僧人。此处净居寺或位于浙江仙居县白塔镇，建于唐贞观三年（629），宋代时重修，当时香火颇旺。

^[49]特差多耳：只是风味差很多罢了。



赵令穰《橙黄橘绿图》

【译文】

从前在东嘉游玩时，在水心先生家的宴席上，正好遇到净居寺的僧人前来送“饊”，饊有铜钱大小，每个都以橘叶包裹，香气浓郁，好像身处洞庭湖旁边一样。水心先生曾有诗：“不待满林霜后熟，蒸来便作洞庭香。”因此我询问制作方法，僧人回答说：“采莲和橘叶捣成汁，加上蜜，和上面粉做成饊，分别用叶子包住蒸。”市场上也有售卖饊的，只是味道差得很多罢了。

【点评】

“馐”字本意为食物馊败发臭之意，以其作为食物的名称，或许像“臭豆腐”之类的名称，意为闻起来有些臭，但吃起来香之意。但是，看“洞庭馐”的原料与制作方法，莲尚有清香，橘叶虽然谈不上多香，但通常亦不会散发臭味，何况诗句也有“洞庭香”的描述。不过，橘树中有一种枸橘，又叫臭橘、臭橘叶等，从其名来看，这种橘树的叶子会散发难闻的味道。只是这种橘树结出的果实味道苦涩，不知是否与文中所说的橘叶是同一种。

此处的“洞庭”并非指位于湖南的洞庭湖，而是指吴地的太湖，当地以产橘闻名，民谚有“橘非洞庭不香”的赞誉。温州当地亦产橘，味道也很好，如叶适《西山》一诗中写道：“对面吴桥港，西山第一家。有林皆橘树，无水不荷花。”可见，叶氏居所附近的橘树是非常多的。这里所引诗“不待满林霜后熟，蒸来便作洞庭香”，即是赞美这种食物扑鼻的橘香，也隐含着温州的橘子味道其实并不比洞庭橘差的涵义。

荼蘼粥[50]附木香菜

旧辱赵东岩子岩云璚夫寄客诗[51]，中款有一诗云：“好春虚度三之一，满架荼蘼取次开。有客相看无可设，数枝带雨剪将来。”始谓非可食者。一日适灵鹫[52]，访僧苹洲德修，午留粥，甚香美。询之，乃荼蘼花也。其法：采花片，用甘草汤焯，候粥熟同煮。又，采木香嫩叶[53]，就元焯，以盐、油拌为菜茹。僧苦嗜吟，宜乎知此味之清切。知岩云之诗不诬也。

【注释】

[50]荼蘼 (tú mí)：又称酴醾。荼蘼为落叶灌木，以地下茎繁殖。荼蘼花在春末夏初开花，凋谢后即表示春季花季结束。

[51]辱：古代表示承受的谦辞。赵东岩：即赵彦侯，字简叔，号东岩。宝庆元年（1225）进士。

[52]灵鹫：即灵鹫寺。同名者甚多，此处或指今江西上饶灵鹫山北的灵鹫寺，建于唐代。

[53]木香：一种菊科植物，根茎入药，即常用药材木香，以香气浓郁者为佳。

【译文】

从前收到赵东岩之子赵岩云在外客居时写的诗，其中有一首：“好春虚度三之一，满架茶^藤取次开。有客相看无可设，数枝带雨剪将来。”开始的时候，认为茶^藤不能吃。一天，前往灵鹫拜访僧人苹洲德修，中午留下喝粥，非常香美。询问后才知道，乃是用茶^藤花做的粥。其制作方法是：采花瓣，用放入甘草的热水焯过，等粥熟了一起煮。另外，采摘木香的嫩叶，直接放入水中焯，用盐、油拌食菜。僧人生活清苦，又爱好苦吟，应该很了解这种菜的清切风味。于是知道赵岩云诗中所说不错。



茶^藤

【点评】

荼蘼，是一种落叶小灌木，叶子不大，椭圆形，花白色，有香气。这种花现在除了花卉爱好者之外，好像知道的人不是很多，不过，它在古代的名气着实不小，有很多的诗文来描述它。这主要是因为它开花比一般的花晚，往往直到春末夏初才会开花，所以人们常常认为荼蘼花开是一年花季的终结标志。正如苏轼诗所云：“荼蘼不争春，寂寞开最晚。”（《杜沂游武昌以荼蘼花见饷》）陆游也有诗纪其花事：“吴地春寒花渐晚，北归一路摘香来。”（《东阳观酴醾》）赏花的例子固然很多，也有以荼蘼花酿酒的记载，不过，以荼蘼花进食的记录倒的确很少，从林洪的介绍来看，做法倒也简单，就是将荼蘼花瓣在甘草水里焯一下，然后放到熬好的粥里略煮，口味应该非常清爽。

宋代还有一种文人雅兴也和荼蘼花有关系。据南宋朱弁的《曲洧旧闻》记载，当时文人中有一种风雅的游戏，就是在荼蘼开花正盛时，一群文人坐在花架之下饮酒，规则是落下来的荼蘼花瓣掉到谁面前的酒杯里，此人就必须干杯。有时候微风拂过，花落满地，大家的酒杯里都会落下飞花，于是乎举座皆痛饮。这样的聚会还有一个好听的名字叫“飞英会”。遥想荼蘼白色的花瓣飞舞于空，座上的人笑语喧哗中，美酒入口，确实称得上是快意无比。

蓬糕

采白蓬嫩者，熟煮，细捣。和米粉，加以糖，蒸熟，以香为度。世之贵介^[54]，但知鹿茸、钟乳为重^[55]，而不知食此大有补益。诎不以山食而鄙之哉^[56]！闽中有草稗。又饭法：候饭沸，以蓬拌面煮，名蓬饭。

【注释】

^[54]贵介：指尊贵、富贵者。

^[55]鹿茸：一种贵重的中药材。指雄鹿的嫩角没有长成硬骨时，外带茸毛，内含血液，叫做“鹿茸”。钟乳：石灰岩洞中悬在洞顶上的像冰锥的物体，因状如钟乳，故名。古代养生者以为服之对身体有益，可以延年益寿。

^[56]诎：岂，怎么。鄙：轻视，看不起。

【译文】

采摘嫩白蓬，煮熟透，细细捣碎。和上米粉，加入糖，蒸熟，以散发出香气为度。世上的权贵们，只知道看重鹿茸、钟乳的补益作用，而不知道吃这种食物大有补益。怎么能不因为是山野食物而轻视它呢？福建中部有草稗。也有用其做饭的方法：等饭沸腾，用蓬拌面一起煮，名叫蓬饭。

【点评】

蓬糕也好，蓬饭也罢，都是以新鲜的野蔬做成的“清供”，山野之风不难想见。值得深思的倒是林洪所感叹的“世之贵介，但知鹿茸、钟乳为重”，却因为蓬糕“山食而鄙之”这种现象。其实何止鹿茸、钟乳，举凡是越新奇、难得、贵重之物，如人参、虫草、熊掌、驼峰等，世上的人皆无不蜂拥而上，仿佛晚到一步就再也得不到了一样。可是，却很少有人能静下心来仔细想一想，自己到底需要的是什么，这些东西是否适合自己？这一点，当然不仅指饮食而言。

樱桃煎

樱桃经雨^[57]，则虫自内生，人莫之见^[58]。用水一碗浸之，良久，其虫皆蛰蛰而出^[59]。乃可食也。杨诚斋诗云^[60]：“何人弄好手？万颗捣尘脆。印成花钿薄，染作冰渐紫。北果非不多，此味良独美。”要之，其法不过煮以梅水，去核，捣印为饼，而加以白糖耳。

【注释】

^[57]经雨：被雨淋。

^[58]莫之见：看不见。

^[59]蛰蛰而出：形容很多虫爬出的样子。蛰蛰，数量众多。《诗经·周南·螽斯》：“螽斯羽，揖揖兮，宜尔子孙，蛰蛰兮。”朱熹《诗集传》：“蛰蛰，亦多意。”

^[60]杨诚斋诗：杨万里《樱桃煎》：“含桃丹更圆，轻质触必碎。外看千粒珠，中藏半泓水。何人弄好手？万颗捣尘脆。印成花钿薄，染作冰渐紫。北果非不多，此味良独美。”

【译文】

樱桃被雨淋过后，里面就会生虫子，只是人们看不见。用一碗水浸泡，过很长时间后，就会出来很多虫子。这时才可以吃。杨诚斋有

诗：“何人弄好手？万颗捣尘脆。印成花钿薄，染作冰渐紫。北果非不多，此味良独美。”总之，其制作方法不过是用梅子水来煮，去核，捣碎放在饼模制成饼状，然后加上白糖罢了。

【点评】

俗话说，“樱桃好吃树难栽”。樱桃的色泽鲜艳，红的像玛瑙，黄的如凝脂，而且味道甘甜而微酸，既可以作为水果食用，又可以制做蜜饯或用来泡酒，或者作为其他菜肴食品的点缀，所以备受青睐。林洪所介绍的“樱桃煎”便是一种蜜饯，用梅子水煮过，又捣碎放在饼模制成饼状，再加上白糖，风味绝好，难怪杨万里写诗称赞“此味良独美”。

林洪还提到了一个很重要的饮食卫生问题，便是吃樱桃之前，应该先去除樱桃中的虫子。樱桃中之所以有虫子，以现在的眼光来看，应该是果蝇等的幼虫，在樱桃、杨梅等浆果类种植中是较常见的虫害之一。所以和经过雨水其实并无一定的关系。不过，能够发现常人没有注意到的现象，思考其原因，并能够找出去除虫害的办法，林洪的细心与严谨的态度着实令人钦佩。

如荠菜

刘彝学士宴集间^[61]，必欲主人设苦苣^[62]。狄武襄公青帅边时^[63]，边郡难以时置。一日集，彝与韩魏公对坐^[64]，偶此菜不设，骂狄分至黥卒^[65]。狄声色不动，仍以“先生”呼之，魏公知狄公真将相器也^[66]。《诗》云^[67]：“谁谓荼苦？”刘可谓“甘之如荠”者。

其法：用醯酱独拌生菜^[68]。然，作羹则加之姜、盐而已。《礼记》：“孟夏，苦菜秀。”是也。《本草》：“一名荼，安心益气。”隐居^[69]：“作屑饮，不可寐。”今交、广多种也^[70]。

【注释】

^[61]刘彝（1017—1086）：字执中，福州（今福建长乐）人。幼从胡瑗学。登庆历进士第，调高邮簿，移朐山令。后坐贬均州团练副使。著有《七经中议》、《明善集》、《居阳集》等。

^[62]苦苣（mǎi）：苦菜的别称。春夏间开花。茎叶嫩时均可食，略带苦味，故名。

^[63]狄武襄公青：即狄青（1008—1057），字汉臣，北宋汾州西河（今山西汾阳）人，面有刺字，善骑射，人称“面涅将军”。平生前后二十五战，是古代著名的武将。生前备受朝廷猜忌，最后郁郁而终；死后，却受到了礼遇和推崇，谥号“武襄”。帅边：统帅边关。

^[64]韩魏公：即韩琦（1008—1075），字稚圭，自号赣叟，相州安阳（今属河南）人。北宋名将，天圣进士。与范仲淹共同防御西

夏，名重一时，时称“韩范”。英宗时，封魏国公。谥“忠献”。《宋史》有传。著有《安阳集》五十卷。

[65]黥（qíng）卒：兵卒。宋代会在囚犯或部分士兵脸上刺字，以防逃跑，故称。沈括《梦溪笔谈·神奇》：“祥符中，方士王捷，本黥卒，尝以罪配沙门岛。”黥，在人脸上刺字并涂墨之刑。

[66]将相器：将相之才。器，人才。

[67]《诗》：《诗经》，此处所引见于《谷风》。

[68]醯（xī）酱：醋和酱拌成的调料。

[69]隐居：指陶弘景。按陶氏《本草经集注》：“苦菜，疑即茗也。茗一名茶，凌冬不凋，作饮，能令人不眠。”

[70]交、广：指交州与两广地区。交即交趾，亦作“交趾”，泛指五岭以南。汉武帝时所置，辖境相当于今天广东、广西大部 and 越南的北部、中部。东汉末改为“交州”。

【译文】

刘彝学士宴会之时，一定要主人准备苦菜。狄青统帅边关时，边郡难以按时置办。一天宴会时，刘彝与韩魏公对坐，恰好没有准备苦菜，于是痛骂狄青和士兵。狄青却不动声色，仍然恭敬地称其为“先生”，韩魏公于是知道狄青确实是将相之才。《诗经》上说：“谁谓荼苦？”刘彝真可说是“甘之如荠”的人了。

制作方法：用醋酱拌生的苦菜就可以。但是如果做羹的话，则需要加些姜、盐。《礼记》中说：“孟夏苦菜开花。”是正确的。《本草》

说：“又叫荼，有安心益气的功效。”陶弘景认为：“做成屑来饮用，让人无法入眠。”现在交趾、两广一带种得很多。



陶弘景小像

【点评】

世人都爱甜恶苦，可是正如俗话所说：“良药苦口利于病”。作为一种分布广泛的野菜，苦菜对于人体健康有莫大的益处，《神农本草经》：“苦菜，一名荼草，一名选。味苦寒，生川谷。治五藏邪气，厌谷胃痹。久服安心益气，聪察少卧，轻身耐老。”苦菜具有清热解毒、疏肝利胆等作用，是老百姓常说的所谓能够“下火”的食物之一。虽然确有不少人喜欢吃苦菜，不过刘彝对苦菜的酷爱远超常人。作为一个

文官（学士），竟然当着诸多官员的面，因为没有提供区区一道苦菜而大发雷霆，这按常理来说，确实难以想象。不过，也正因为这样，显示出刘彝的脾气不太好，肝火偏旺，而苦菜正好具有清火下毒的效果，能够疏肝利胆，倒是正好可以去去刘彝的肝火。

值得一提的是，林洪在这里引述了陶弘景的话：“作屑饮，不可寐。”陶弘景原话如下：“苦菜，疑即茗也。茗一名茶，凌冬不凋，作饮，能令人不眠。”可见，陶弘景应该是把苦菜与茶搞混了，这或许是因为“茶”字后起，在早期写作“荼”，而“荼”的含义中便有苦菜的意思。如《尔雅·释草》：“荼，苦菜。”正因为如此，所以陶弘景才认为用苦菜煎了喝，会影响睡眠。

萝菔面

王医师承宣，常捣萝菔汁、搜面作饼^[71]，谓能去面毒。《本草》云：“地黄与萝菔同食，能白人发。”水心先生酷嗜萝菔，甚于服玉。谓诚斋云：“萝菔便是辣底玉。”

仆与靖逸叶贤良绍翁过从二十年^[72]，每饭必索萝菔，与皮生啖^[73]，乃快所欲。靖逸平生读书不减水心，而所嗜略同。或曰：“能通心气，故文人嗜之。”然靖逸未老而发已皤^[74]，岂地黄之过欤？

【注释】

^[71]搜面：以水和面。

^[72]叶贤良绍翁：叶绍翁，字嗣宗，号靖逸，南宋学者。著有《四朝闻见录》、《靖逸小集》等。过从：互相往来，交往。

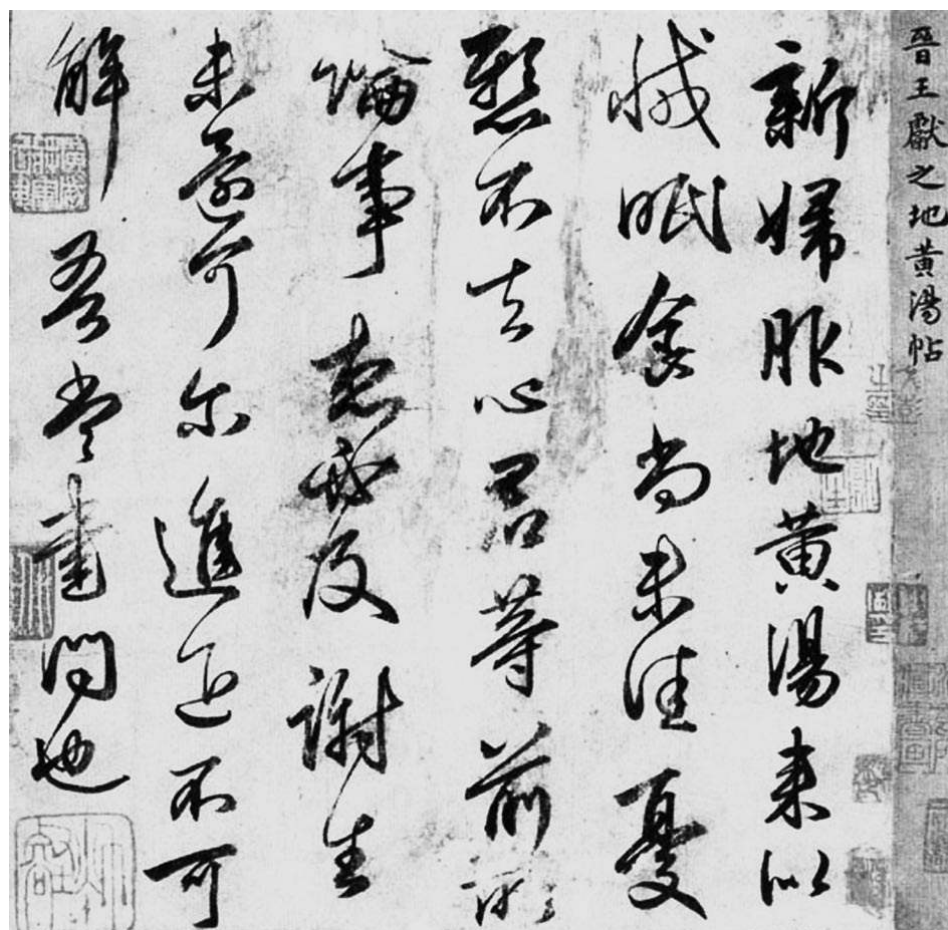
^[73]与皮生啖：连皮一起生吃。

^[74]皤（pó）：白色。

【译文】

王承宣医师，经常将萝卜捣成汁和面作饼，认为能够去除面毒。《本草》记载：地黄和萝菔一起食用，能使人头发变白。水心先生特别喜欢吃萝卜，甚至超过了服玉。他对杨诚斋说：“萝卜才是辣的玉。”

我和叶绍翁老先生交往二十年，每次吃饭必定要吃萝卜，连皮生吃，才能大快朵颐。叶绍翁平生读书不比叶适水心先生差，而且所喜欢的也大致相同。有人说：“萝卜能通心气，所以文人嗜好吃萝卜”。但是叶绍翁年纪未老而头发已经变白，难道是服食地黄的缘故吗？



王献之《地黄汤帖》

【点评】

萝卜，即萝卜，在古代又有“莱菔”、“芦菔”、“雹菔”等名字。关于其能够“去面毒”的说法，见于一些古代的典籍中。比如《本草纲目》引苏颂的话说：“莱菔……尤能制面毒。昔有婆罗门僧束来，见食麦面

者，惊云：‘此大热，何以食之？’又见食中有芦菔，乃云：‘赖有此以解其性。’自此相传食面必啖芦菔。”大约后世萝卜去面毒之说系由此生出。不过，从这里可以看出，这里所谓的“面毒”并不是通常意义上的有毒物质，而是指面是热性之物，多吃容易产生内热，萝卜则是寒凉之性，所以二者同食，可以中和其性而已。

至于地黄，则是多年生草本植物，因其地下块根为黄白色而得名地黄，其根为传统中药之一，根据炮制方法不同分为鲜地黄、干地黄、熟地黄等。鲜地黄清热凉血，生津润燥；干地黄滋阴清热，凉血补血；而熟地黄则为补益药，益精填髓。在寇宗奭的《本草衍义》中也的确有“莱菔根、干地黄、何首乌，人食之，则令人髭发白”的记载，不过，是否确实，似乎尚缺少有说服力的证据。但是一般服食一些滋补类药的时候，忌讳同时吃萝卜，倒的确是一个广为人知的生活经验。

麦门冬煎^[75]

春秋，采根去心，捣汁和蜜，以银器重汤煮^[76]，熬如饴为度。贮之瓷器内。温酒化。温服，滋益多矣。

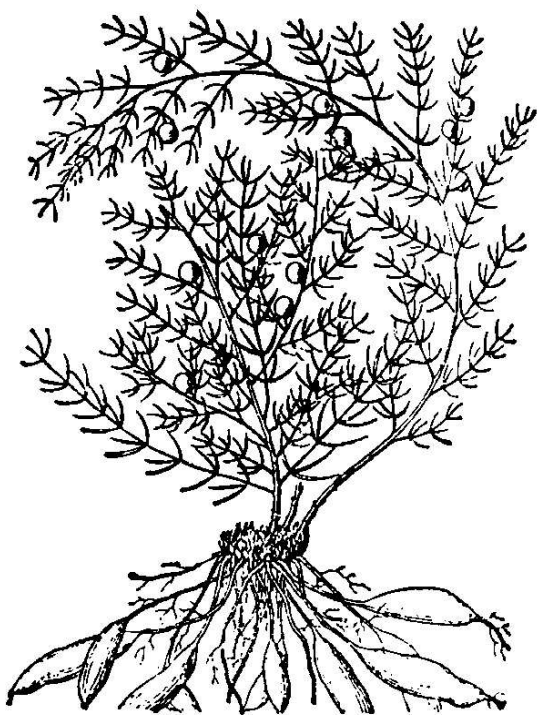
【注释】

^[75]麦门冬：据《神农本草经》：麦门冬，味甘平，生川谷。治心腹结气，伤中伤饱，胃络脉绝，羸瘦短气。久服轻身，不老不饥。

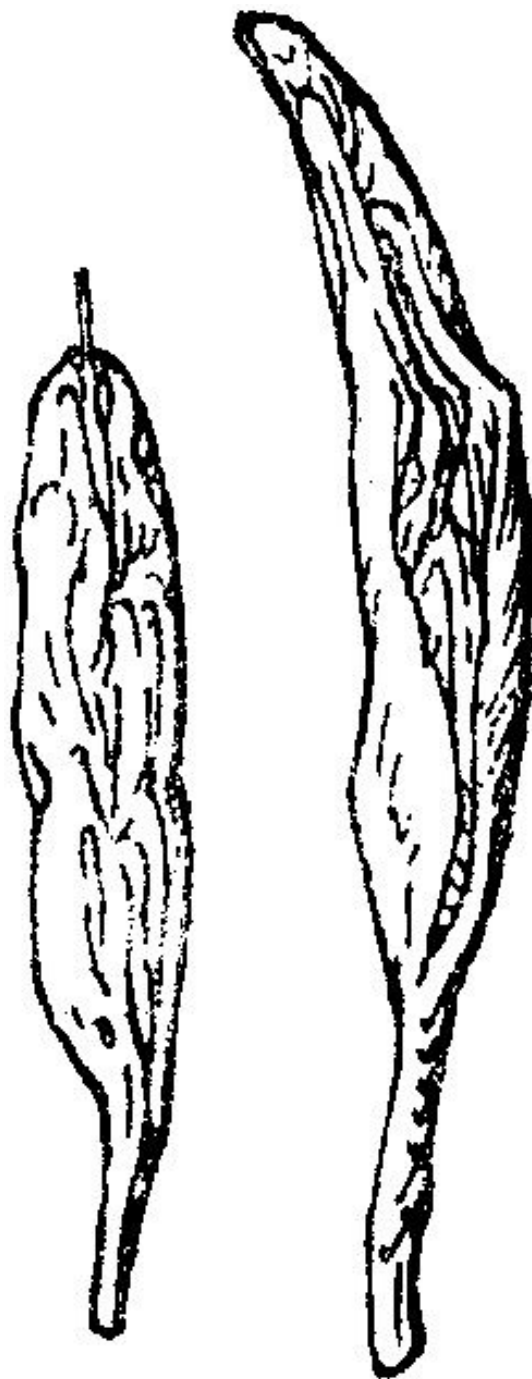
^[76]重汤：谓隔水蒸煮。苏轼《地黄》诗：“沉水得穉根，重汤养陈薪。”王十朋《集注》引赵次公曰：“于鼎釜水中，更以器盛水而煮，谓之重汤。”

【译文】

春秋时，采麦门冬的根茎，去除中间的心，捣成汁，和上蜜，用银器隔水蒸煮，直到熬成糖浆状为止。贮藏在瓷器内。用温酒化服。温服，对身体滋益很大。



天门冬



川麦冬药材

【点评】

麦门冬是一种常见的中药材，其名字的由来也很有趣，因为麦须一般称作麦门，而麦门冬似麦又有须，叶子冬天不凋零，所以称为“麦门冬”。也有另一种说法，称麦门冬叶冬季不凋，又常作为护阶之草，种植在门前阶后，所以叫“麦门冬”。宋代诗人范成大曾写诗赞许：“门冬如佳隶，长年护阶保。生儿乃不凡，磊落玻璃珠。”

麦门冬甘寒清润，善清心肺之热，而能养阴除烦。古代医家对它推崇有加，认为可强身健体，益寿延年，具有较高的药用与食疗价值。葛洪《抱朴子》中便提到，将天门冬做成糕饼，服用百日后，可使人倍加强壮，其补益作用快于白术和黄精。林洪在这里介绍的是将麦门冬煎熬成膏的做法，类似于现在的膏方。这种做法后世多见，比如《张氏医通》中提到的“二冬膏”，所谓“二冬”就是天门冬和麦门冬的简称，因为这两种药的药效相似，并经常放在一起使用，所以合称。做法是将天冬、麦冬各等量，加水煎取浓汁，放入等量的炼蜜共煎沸。每天吃一勺，具有养阴润肺、清热降火的作用。

假煎肉

瓠与麸薄切^[77]，各和以料煎。麸以油浸煎，瓠以肉脂煎。加葱、椒、油、酒共炒。瓠与麸不惟如肉^[78]，其味亦无辨者。吴何铸晏客^[79]，或出此。吴中贵家，而喜与山林朋友嗜此清味，贤矣。或常作小青锦屏风，乌木瓶簪，古梅枝缀象，生梅数花置座右，欲左右未尝忘梅。

一夕^[80]，分题赋词^[81]，有孙贵蕃、施游心，仆亦在焉。仆得心字《恋绣衾》^[82]，即席云：“冰肌生怕雪来禁，翠屏前、短瓶满簪。真个是、疏枝瘦，认花儿不要浪吟。等闲蜂蝶都休惹。暗香来时借水沉。既得个厮偎伴任风雪。”尽自于心，诸公差胜，今忘其辞。每到，必先酌以巨觥^[83]，名“发符酒”，而后觞咏^[84]，抵夜而去。

今喜其子侄皆克肖^[85]，故及之。

【注释】

^[77]瓠（hù）：葫芦的变种，也称葫子、瓠子，夜开花，实圆长，首尾粗细略同。梅尧臣《题刁经臣山居时已应辟西幕》诗：“岂期同瓠瓜，长系蒿莱根。”

^[78]不惟：不仅。如肉：像肉一样。

^[79]何铸（1088—1152）：字伯寿，余杭（今属浙江）人。徽宗政和五年（1115）进士，秉性刚直，先后任秘书郎、监察御史，累迁

御史中丞。生平孝友廉俭，无居所，寓佛寺。死后四十余年，谥通惠，家属辞之。嘉定初，改谥恭敏。

[80]一夕：一天晚上。

[81]分题赋词：古代文人聚会，吟诗唱和时，分题定韵赋词的习俗。

[82]恋绣衾：词牌名。

[83]觥（gōng）：古代一种酒器。本是用兽角制成的酒器，后来逐渐被其它材料所替代。

[84]觥咏：语本王羲之《兰亭集序》：“一觴一咏，亦足以畅叙幽情。”后以“觥咏”谓饮酒赋诗。

[85]克肖：相似，谓后人能继承前人。韩愈《平淮西碑》：“天以唐克肖其德，圣子神孙继继承承于千万年。”



顾闳中《韩熙载夜宴图》（局部）

【译文】

瓠与麸切成薄片，各用料一起煎。麸用油浸泡后煎，瓠用肉脂煎。然后加入葱、椒、油、酒一起炒。瓠与麸不仅看上去像肉，味道

也和肉很难分辨。吴中的何铸宴客，有时会有这道菜。何铸是吴中的权贵之家，却喜欢和隐居山林的朋友一样爱吃这样的清雅风味，可谓贤人。他家常作小青锦屏风，乌木瓶簪，古梅缀象，在座位右边放几支鲜活的梅花，提醒身边的人都不忘记梅花。

一天晚上，分题作词，在座的有孙贵蕃、施游心和我。我分到的是心字《恋绣衾》，于是当场赋道：“冰肌生怕雪来禁，翠屏前、短瓶满簪。真个是、疏枝瘦，认花儿不要浪吟。等闲蜂蝶都休惹，暗香来时借水沉。既得个厮偎伴任风雪。”其他人也都以“心”为赋，比我写得好，不过现在内容都记不清了。每次去了，都要先喝一大杯酒，名叫“发符酒”，然后才行酒令喝酒，直到很晚才散去。

现在很高兴何铸的子侄能够继承他的风采，所以将这件事记下来。

【点评】

“假煎肉”，从菜名就可以看出来，这是一道用素材做成的“荤菜”。这种以素材做成荤形，并起一个荤菜名也是中国饮食文化中很有趣的一个现象。比如素鸡、素鸭，本来都是豆制的食品，可是经过厨师的精妙手艺，不论是口感，还是外形，都与原肉难以分辨，风味独特，吃起来也别有情趣。据说这种“素材荤做”的方法可能是僧人所发明，因为吃素是僧人需要遵守的戒律，不得沾荤腥，于是发明了这种烹饪方法来“画饼充饥”。这几乎也成为了当今素菜的主流，即使是出自佛门的全素斋菜也不能免俗，如果去素菜馆，最常见的菜式中肯定少不了素鲍鱼、素火腿、素烧鸭、素熏鱼、素虾球之类。用素菜达到享受荤菜的效果，这倒的确不失为一个两全其美的方法。

橙玉生

雪梨大者^[86]，去皮核，切如骰子大。后用大黄熟香橙，去核，捣烂，加盐少许，同醋、酱拌匀供，可佐酒兴^[87]。葛天民《尝北梨》诗云^[88]：“每到年头感物华，新尝梨到野人家。甘酸尚带中原味，肠断春风不见花。”虽非味梨，然每爱其寓物，有《黍离》之叹^[89]，故及之。如咏雪梨，则无如张斗埜蕴“蔽身三寸褐，贮腹一团冰”之句^[90]。被褐怀玉者^[91]，盖有取焉。

【注释】

^[86]雪梨：梨名。指梨肉嫩白如雪，故称。

^[87]佐：帮助。

^[88]葛天民：字无怀，越州山阴（今浙江绍兴）人，曾出家为僧，法名义铈，字朴翁。后还俗，居杭州西湖。与姜夔、赵师秀等多有唱和。其诗为叶绍翁所推许，有《无怀小集》。

^[89]《黍离》之叹：指对国家残破、今不如昔的哀叹。《黍离》是《诗经·王风》中的诗篇，表达了对国家衰亡的伤感之情。

^[90]张斗埜：即张蕴，字仁溥。大约生活在南宋理宗时期（1225—1264）。有《斗埜稿支卷》。

^[91]被褐怀玉：身穿粗布衣服而怀抱美玉。比喻虽是贫寒出身，但有真才实学。被，通“披”。褐，泛指粗布衣服。典出《老子》第七

十章：“知我者希，则我者贵，是以圣人被褐而怀玉。”

【译文】

选大个的雪梨削皮去核，切成骰子大小。然后用大个的黄色熟香橙，去核，捣烂，加一点盐，和醋、酱一起拌匀食用，可用来下酒。葛天民《尝北梨》诗说：“每到年头感物华，新尝梨到野人家。甘酸尚带中原味，肠断春风不见花。”虽然不是描述梨的味道，但是每每喜欢其寓情于物，有《黍离》之悲，所以记了下来。至于歌咏雪梨的诗，则没有比张斗埜“蔽身三寸褐，贮腹一团冰”更好的诗句了。那些生活贫困却富有才华的人，大概可以从中有有所借鉴。



李唐《采薇图》

【点评】

梨子素有“百果之宗”的美誉，在世界果品市场上也占有重要的地位。香橙也是一种常见的水果，不仅味道甘甜多汁，而且有特有的香气。两种水果放在一起，加上调料，用来下酒，清爽怡人，当然是再惬意不过。而且这两者组合在一起还有一个额外的好处，便是梨子与

橙子都还兼具醒酒的功能。特别是雪梨，更由于梨肉嫩白如雪而得名，张斗埜以“蔽身三寸褐，贮腹一团冰”的诗句来形容，确实非常形象。梨除可供生食外，还可酿酒，制梨膏、梨脯。以药用角度来看，梨具有润燥消风、醒酒解毒等功效。在秋季气候干燥时，人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥，有时干咳少痰，每天吃一两个梨可缓解秋燥，有益健康。不过需要注意的是，梨性寒易伤脾胃，一次不宜多吃。尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，更要慎食。

玉延索饼

山药，名薯蓣^[92]，秦楚之间名玉延。花白，细如枣，叶青，锐于牵牛。夏月，溉以黄土壤，则蕃^[93]。春秋采根，白者为上，以水浸，入矾少许。经宿，净洗去延，焙干，磨筛为面。宜作汤饼用。如作索饼^[94]，则熟研，滤为粉，入竹筒，微溜于浅酸盆内，出之于水，浸去酸味，如煮汤饼法。如煮食，惟刮去皮，蘸盐、蜜皆可。其性温，无毒，且有补益。故陈简斋有《玉延赋》^[95]，取香、色、味为三绝。陆放翁亦有诗云^[96]：“久缘多病疏云液，近为长斋煮玉延^[97]。”比于杭都多见如掌者，名“佛手药”，其味尤佳也。

【注释】

^[92]薯蓣：即山药，块茎含淀粉，可供食用，并可入药。唐代王绩《采药》诗：“从容肉作名，薯蓣膏成质。”

^[93]蕃：生长茂盛。

^[94]索饼：即今天所说的面条。俞正燮《癸巳存稿·面条子》：“索饼，乃今面条之专名。”王先谦《补证》引成蓉镜曰：“索饼，疑即水引饼。今江淮间谓之切面。”

^[95]陈简斋：即陈与义（1090—1138），字去非，号简斋，两宋之际的杰出诗人，亦工于填词。其词存于今者虽仅十余首，却别具风格，尤近于苏东坡，语意超绝，笔力横空，疏朗明快，自然浑成，著有《简斋集》。

[96]陆放翁：即陆游（1125—1210），字务观，号放翁。越州山阴（今浙江绍兴）人。南宋大诗人。创作诗歌很多，今存九千多首，内容极为丰富。其抒发政治抱负，反映人民疾苦的诗作，风格雄浑豪放；而抒写日常生活的诗篇，则多清新之作。词作量不如诗篇巨大，但和诗同样贯穿了气吞残虏的爱国主义精神。著有《剑南诗稿》、《渭南文集》、《南唐书》、《老学庵笔记》等。

[97]久缘多病疏云液，近为长斋煮玉延：出自陆游《书怀》一诗：“濯锦江头成昨梦，紫芝山下又新年。久因多病疏云液，近为长斋进玉延。啼鸟傍檐春寂寂，飞花掠水晚翩翩。支离自笑生涯别，一炷炉香绣佛前。”

【译文】



山药

山药，又叫薯蓣，秦楚之间称为玉延。花白色，像枣花一样细小，叶子青色，比牵牛叶尖。夏天的时候，以黄土种植灌溉，就会生长繁茂。春秋的时候，采其根茎，白色的为上品，用水浸泡，加入少量矾。经过一晚上，洗净，取出，焙干，磨筛为面。适合做水煮的面食。如果要做索饼，则多研磨、过滤为粉，装入竹筒，在盛有淡醋的盆里过一下捞出。放入水中，浸去酸味，如同煮面食的方法。如果煮食，只要刮去皮，蘸盐、蜂蜜都可以。其性温和，无毒，并且具有补益身体的作用。所以陈简斋有《玉延赋》，评价其香、色、味为“三绝”。陆游也有诗说：“久缘多病疏云液，近为长斋煮玉延。”临近杭州的地方多见，像手掌一样的叫“佛手药”，味道尤其好。

【点评】

玉延索饼，看起来名字很陌生，实际上就是我们现在说的山药做的各种面食。山药有很多别名，有些是由于地域关系，如吴普《本草》：“齐鲁名山芋，郑越名土^薯蓣，秦楚名玉延。”也有的则是由于避讳的原因，比如薯蓣因为在唐代要避唐代宗的讳，所以改名叫“薯药”。可是到了宋代，“薯药”要避宋英宗的讳，所以再次改名为“山药”。这便是“山药”名字的由来。由于山药具有补中益气的作用，加上《神农本草经》称其“久服，耳目聪明，轻身不饥延年”，所以历来被养生家所重视，是服食养生的重要品种之一。

林洪在文中也提及陈与义的《玉延赋》，说起来，这确实是一篇很有趣的文章，是模仿苏轼的《菜羹赋》的笔法而作：“老生囊中之法未试，腹内之雷久鸣。搯石鼎以自濯，搯豕腹之彭亨。春江浩其波涛，远壑飒以松声。俄白云之涨谷，乱双眼于晦明。擅人间之三绝，色味胜而香清。捧杯盂而笑领，映户牖之新晴。”不仅以幽默的笔触描写山药性状，同时也把本来枯燥的煮食山药的过程写得极富生活情趣。

大耐糕

向云杭公袞夏日命饮，作大耐糕。意必粉面为之。及出，乃用大李子。生者去皮剝核，以白梅、甘草汤焯过。用蜜和松子肉、榄仁去皮、核桃肉去皮、瓜仁划碎^[98]，填之满，入小甑蒸熟。谓“耐糕”也。非熟，则损脾。且取先公“大耐官职”之意^[99]，以此见向者有意于文简之衣钵也^[100]。

夫天下之士，苟知“耐”之一字，以节义自守，岂患事业之不远到哉！因赋之曰：“既知大耐为家学，看取清名自此高。”《云谷类编》乃谓大耐本李沆事^[101]，或恐未然。

【注释】

^[98]划（chǎn）：削，铲。

^[99]大耐官职：指向云杭的先祖向敏中在仕途上宠辱不惊，耐得住寂寞与升赏，皇帝称赞他“大耐官职”，并给予封赏。向敏中（949—1020），字常之，开封人。官至宰相，进右仆射。

^[100]衣钵：原指佛教中师父传授给徒弟的袈裟和钵，后泛指传授下来的思想、学问、技能等。

^[101]《云谷类编》：宋人张淏撰写的一部笔记，多为记述宋时史事、人物及艺文典故。现有后人辑本，名为《云谷杂记》。李沆（947—1004）：字太初，洺州肥乡（今属河北）人。宋太宗太平兴国

五年（980）举进士甲科，累迁至门下侍郎、尚书右仆射。谥号文靖。为人性直，识大体，处事慎重。

【译文】



甘草

向云杭公夏天召我饮酒，让人做大耐糕。我心里以为一定是粉面做成。等到糕端出来，原来是用大李子作的。选取生李子，去皮，剝核，用白梅、甘草汤焯一下。然后用蜜和去皮的松仁、榄仁、去皮的核桃肉、切碎的瓜仁填满后，放入小甑蒸熟，称为“耐糕”。如果不熟的话，吃了会伤脾。并且这糕名也取先公“大耐官职”之意，由此可以看出向公希望继承向文简衣钵的志向。

天下之士，如果知道“耐”字的深意，以节义自守，哪里需要担心事业不远大呢！因此赋诗道：“既知大耐为家学，看取清名自此高。”《云谷类编》认为“大耐”是从李沆的事迹中而来，恐怕不一定对。

【点评】

李子口味甘甜，是人们喜爱的传统水果之一。既可鲜食，又可以制成果脯、酿酒等。《说林》中还说到夏日饮李汁酒，可使妇女容颜美丽，故有“驻色酒”之称。不过李子不宜过量食用，正如有句民间谚语所云：“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人。”《随息居饮食谱》也有“多食生痰，助湿发疟疾，脾虚者尤忌之”的告诫。多食李子会导致虚热、脑胀等，而且会损坏牙齿，所以体质虚弱的人要少食。

以李子为主要原料做成的糕却叫“大耐糕”，这主要是与北宋的名臣向敏中有关。据沈括《梦溪笔谈》记载：宋真宗时，向敏中担任右仆射之职。在任命下达之日，皇帝悄悄派人去查看向敏中府中的情形。结果发现向敏中闭门谢客，也没有举行任何的宴会来庆祝。宋真宗听了以后，笑着说：“向敏中大耐官职。”在封建君王治理下，伴君如伴虎，担任官职并不是一件容易的事，在宦海沉浮中，一定要有一颗耐得住寂寞的心，时刻警惕，不能有丝毫的疏忽大意。吃着李子糕，咀嚼的不仅是李子的甘甜，还有向敏中耐得官职的人生经验，可谓是一举多得。

鸳鸯炙雉

蜀有鸡，喙中藏绶如锦^[102]，遇晴则向阳摆之，出二角寸许。李文饶诗^[103]：“葳蕤散绶轻风里，若御若垂何可疑。”王安石诗云^[104]：“天日清明即一吐，儿童初见互惊猜。”生而反哺^[105]，亦名孝雉。杜甫有“香闻锦带美”之句^[106]，而未尝食。

向游吴之芦区，留钱春塘^[107]。在唐舜举家持螯把酒。适有弋人携双鸳鸯至^[108]。得之，**烰**^[109]，以油**熅**^[110]，下酒、酱、香料燠熟。饮余吟倦，得此甚适。诗云：“盘中一箸休嫌瘦，入骨相思定不肥。”不减锦带矣。靖言思之^[111]，吐绶鸳鸯，虽各以文采烹，然吐绶能反哺，烹之忍哉？

雉，不可同胡桃、木耳笋食，下血。



王安石像

【注释】

[\[102\]](#)嗉：禽鸟喉咙下装食物的地方。绶：本意为丝带，古代多以系佩玉、官印等。此处指雉鸟的肉垂，有各种颜色，如同绶带一样。

[\[103\]](#)李文饶：即李德裕（787—849），字文饶，唐代赵郡赞皇（今属河北）人，与其父李吉甫均为晚唐名相。

[\[104\]](#)王安石（1021—1086）：字介甫，抚州临川（今属江西）人。宋仁宗庆历二年（1042）中进士后，曾任过地方官。神宗时为宰相，创新法以改革弊政，后辞官退居南京。王安石是北宋时期的政治家、思想家、文学家，文学成就颇高，影响甚巨。有《临川集》。

[105]反哺：鸟雏长成，衔食喂养其母。比喻报答亲恩。晋成公绥《乌赋》：“雏既壮而能飞兮，乃衔食而反哺。”

[106]香闻锦带羹：原诗不见于杜甫诗集，或为“香闻锦带羹”之误。按杜甫《江阁卧病走笔寄呈崔卢两侍御》：“滑忆雕菰饭，香闻锦带羹。”

[107]钱春塘：即钱选，字舜举，号玉潭，又号巽峰，霅川翁，别号清癯老人、川翁、习懒翁等。景定三年（1262）进士，为“吴兴八俊”之一。入元不仕，流连诗画，以终其身。著有《习懒斋稿》。

[108]弋人：指猎鸟者。弋，用带绳子的箭射猎。

[109]𪔐（xún）：把已宰杀的猪或鸡等用热水烫后去掉毛。

[110]𪔐（làn）：烤。

[111]靖言：安静地。言，助词。意同“静言”。

【译文】



荷花鸳鸯图

蜀地有一种鸡，嗉子中有垂绶如锦，遇到天晴则会对着太阳摆动，露出的二角有一寸多长。李文饶诗云：“葳蕤散绶轻风里，若御若垂何可疑。”王安石也有诗描述：“天日清明即一吐，儿童初见互惊猜。”这种鸡生来就知道反哺，所以也叫“孝雉”。杜甫有“香闻锦带羹”的诗句，其实并没有吃过。

过去在吴中的芦区游玩，留宿于钱春塘家。在唐舜选家里吃蟹喝酒。正好有猎鸟者带着两只鸳鸯鸟来。得到之后，将毛去净，然后用油烤，撒入酒、酱、香料焖熟。喝酒吟诗之余，品尝这道菜感觉非常惬意。诗云：“盘中一箸休嫌瘦，入骨相思定不肥。”其风味不比锦带差。安静下来后想：吐绶鸡、鸳鸯，虽然都因为颜色艳丽而被烹饪，但是吐绶鸡能够反哺报恩，怎么忍心烹饪它呢？

雉，不能和核桃、木耳这样的蔬食一起吃，否则会导致血气亏损。

【点评】

文中提到的四川地区的这种鸡或即现在所说的“珍珠鸡”。据宋代张师正《倦游杂录》记载：这种鸡生于夔、峡山中，畜之甚驯，因为羽毛有白圆点，故号珍珠鸡，又名吐绶鸡。生而反哺，亦名孝雉。每至春夏之交，天气暖和，颌下出绶带方尺余，红碧鲜然，头有翠角双立，良久，悉敛于喙下，披其毛，不复见。可见，这与林洪所描述的鸡不论是外形、特性都基本一致。也有观点认为这种吐绶鸡实际上便是西方的火鸡，亦可聊备参考。

至于林洪所品尝的“鸳鸯炙”，虽然林洪品尝后称赞其味道不输于锦带，不过历史上对鸳鸯进行烹饪的记录确实比较少。这一方面可能与鸳鸯对爱情的坚贞象征有关，据说，鸳鸯这种鸟雌雄如果被分开的话，另一方则会“相思而死”。面对具有这样坚贞、忠诚“品德”的鸳鸯，一般人可能确实不忍下箸吧。另一方面，则可能与鸳鸯的肉风味较普通有关。据《千金方·食治》篇所云：鸳鸯味苦，微温，无毒。既然味苦，则显然不会好吃到哪里去。或许也正因为这个原因，所以它才适合涂上各种各样调料后来烤着吃。

笋蕨馄饨

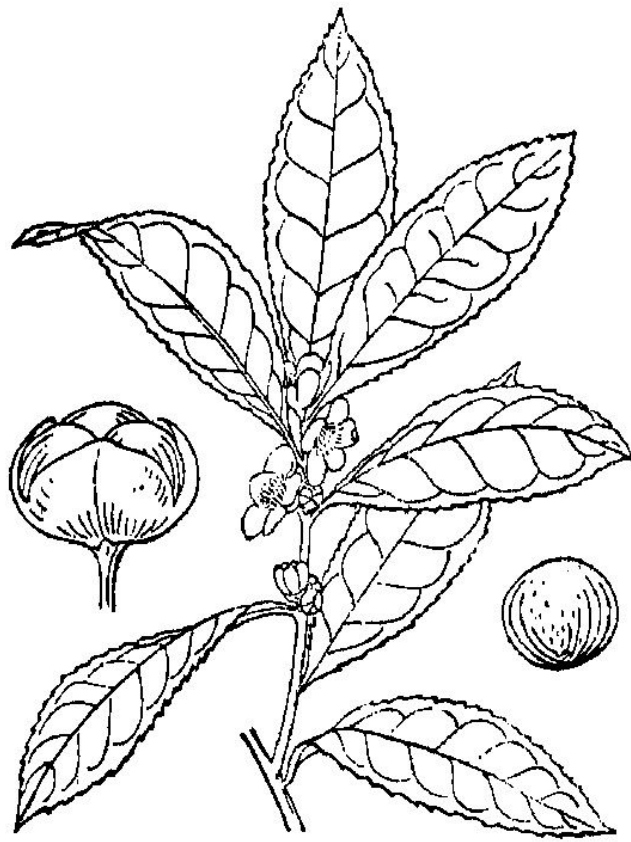
采笋、蕨嫩者，各用汤焯。以酱、香料、油和匀，作馄饨供。向者^[112]，江西林谷梅少鲁家，屡作此品。后，坐古香亭下，采芎、菊苗荐茶^[113]，对玉茗花^[114]，真佳适也。玉茗似茶少异，高约五尺许，今独林氏有之。林乃金石台山房之子，清可想矣。

【注释】

^[112]向者：过去。

^[113]芎（xiōng）：多年生草本植物，羽状复叶，白色，果实椭圆形。多产于四川和云南省。全草有香气，地下茎可入药。

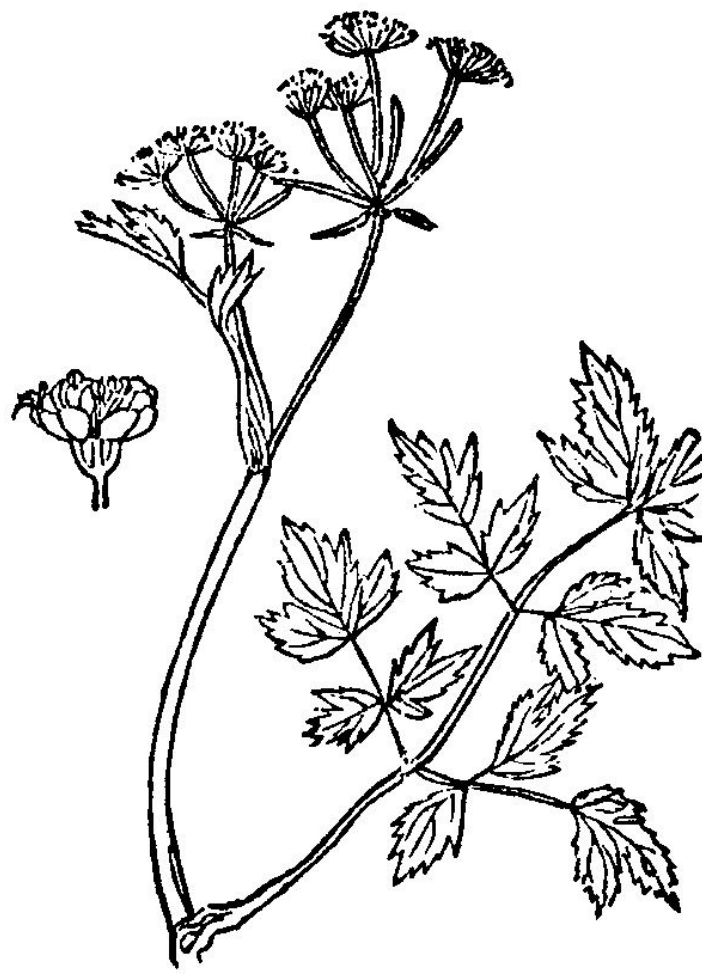
^[114]玉茗花：即山茶花，别名玉茗花、耐冬、曼陀罗等。属山茶科山茶属植物，是我国十大名花之一。陆游《眉州郡燕大醉中间道驰出城宿石佛院诗》：“钗头玉茗妙天下，琼花一树真虚名。”自注云：“座上见白山茶，格韵高绝。”



茶

【译文】

采摘嫩笋、蕨菜，用热水焯过，然后用酱、香料、油和匀，包馄饨吃。以前，江西林谷梅家经常做这种馄饨。吃完以后，坐在古香亭下，采芎、菊苗冲茶，对着白山茶花，真是无比的享受。玉茗花像茶，但稍微有点区别，大概五尺多高，现在只有林家才有。林氏是金石台山房之子，其清雅可想而知了。



川芎

【点评】



姜泓《水仙茶梅图》

“笋蕨馄饨”从其名便可知道，是选用新鲜的竹笋和蕨菜包成馄饨。这是林洪在江西林谷梅那里经常吃到的时鲜美味。不过，正如林洪所回忆的那样，最具有风味的倒还不是这道美食。而是在享用完美

食后，坐在古香亭下，将新采摘的芎和菊苗冲茶，而古香亭正好对着一棵五尺高的山茶花树。

山茶花是我国的传统名花，别名玉茗花，观赏价值很高，历来对玉茗花的饮咏颇多。比如南宋时，身为皇族后裔的诗人赵汝**铸**曾有一首《和林守玉茗花韵》，专门称道玉茗花，不妨一读：“园名金柅多奇卉，古干灵根独异常。耻与春花争俗艳，故将雪质对韶光。天葩巧削昆山片，露蕊疑含建水香。当为君王好封植，角弓三叹誓无忘。”这首诗将玉茗花之美描绘得颇为细致，特别是“耻与春花争俗艳，故将雪质对韶光”一句更将山茶花拟人化，来称颂其品格之高洁，对其的喜爱之意不觉便又多了一层。

遥想当年林洪坐在古香亭中，微风吹过，花姿绰约，花香袭人，既品茗，又赏花，精神上的满足感和愉悦感自不待言。而且据林洪所言，这株白玉茗花也是稀罕之物，只有林谷梅家里才有，那么，这种享受就更堪称独一无二了。

雪霞羹

采芙蓉花，去心、蒂，汤焯之，同豆腐煮。红白交错，恍如雪霁之霞^[115]，名“雪霞羹”。加胡椒、姜，亦可也。

【注释】

^[115]雪霁 (jì)：雪后见日的晴朗天气。霁，天气转晴。

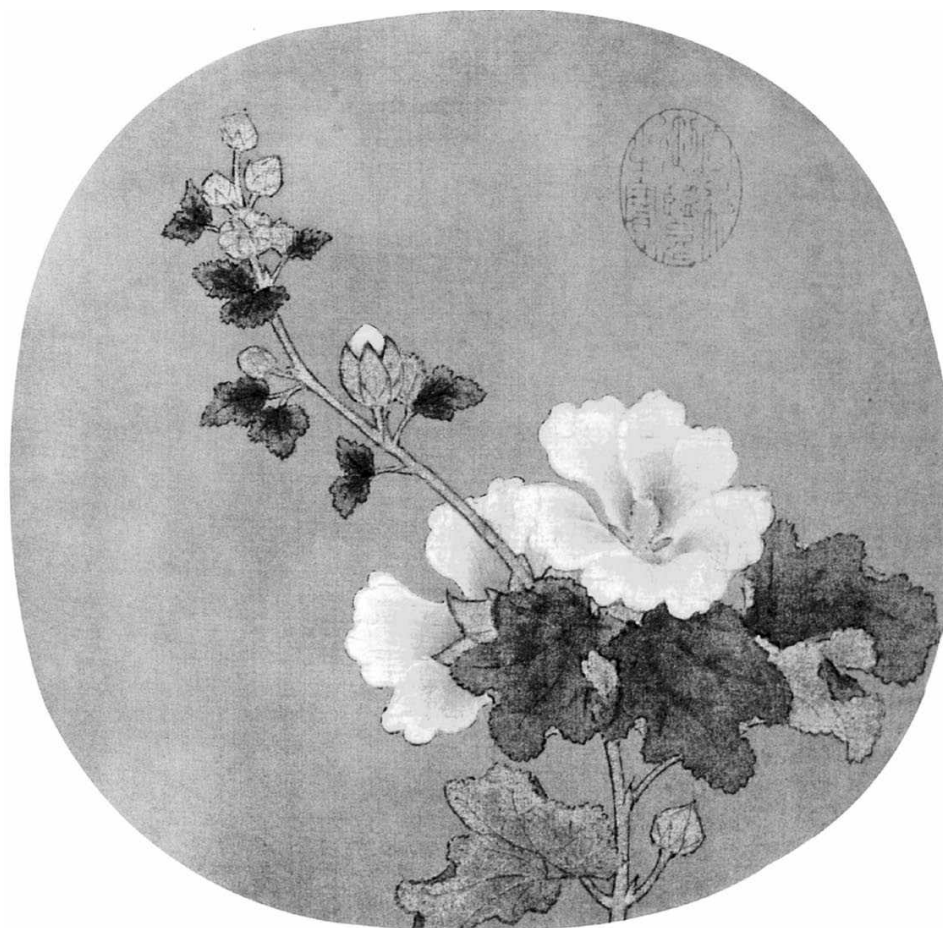
【译文】

采摘芙蓉花，去掉花心和花蒂，用热水焯一下，和豆腐一起煮。红白交错，就好像雪后晴天的红霞，所以名叫“雪霞羹”。也可以加入胡椒和姜。

【点评】

“晓看红湿处，花重锦官城。”大诗人杜甫《春夜喜雨》中的这两句诗很有名，历来被认为是描绘成都的名句。那么，成都何以被称为“锦城”？有种说法是因为成都织锦业发达的缘故，但更为流传的说法是与芙蓉花有关。据宋人笔记记载，五代时，孟昶在成都城上，尽种芙蓉，每到深秋，四十里为锦，高下相照，因名锦城。原来，是因为成

都种了很多的芙蓉花，花开时节，整个城市看上去艳丽似锦，故有此称。



芙蓉

林洪介绍的这道“雪霞羹”是用芙蓉花与豆腐同煮而成。不过，芙蓉花品种很多，还有陆生与水生之别，生长在陆地上的是木芙蓉，生于水上者叫水芙蓉，所以单凭此文还不好判断到底是哪种。但芙蓉花极鲜艳，“雪霞羹”之名既然取自雪后晴天的红霞，那么，想必用的是红色的芙蓉花了。

鹅黄豆生

温陵人前中元数日^[116]，以水浸黑豆，曝之^[117]。及芽，以糠秕置盆内，铺沙植豆，用板压。及长，则覆以桶，晓则晒之。欲其齐而不为风日损也。中元，则陈于祖宗之前。越三日，出之，洗焯，以油、盐、苦酒、香料可为茹。卷以麻饼尤佳。色浅黄，名“鹅黄豆生”。

仆游江淮二十秋，每因以起松楸之念^[118]。将赋归^[119]，以偿此一大愿也。

【注释】

^[116]中元：指农历七月十五日。旧时道观于此日作斋醮，僧寺作盂兰盆会，民俗亦有祭祀亡故亲人等活动。

^[117]曝（pù）：晒。

^[118]松楸之念：松树与楸树，墓地多植，因以代称坟墓。这里特指父母坟茔，喻思乡之情。洪迈《容斋续笔·思颖诗》：（欧阳修）逍遥于颖，盖无几时，惜无一语及于松楸之思。

^[119]赋归：返回故里。典出《论语·公冶长》：“子在陈曰：‘归与，归与！’”后因以“赋归”表示辞官归里。宋朱熹《宿密庵分韵赋诗得衣字》：“明朝驿骑黄尘里，莫待迷途始赋归。”

【译文】

温陵一带的人在中元节前几天，用水浸黑豆，在太阳下晾晒。等到发芽，在盆中放上糠秕，铺上沙子，然后把豆子种在里面，用木板压着。等到长大，则用木桶覆盖，早上则晒一下太阳。这样是想要其整齐又不被风、阳光损伤。中元节的时候，则将其陈列于祖宗牌位之前祭祀。过上三天，拿出来，洗干净，焯一下，用油、盐、苦酒、香料来做成菜。如果用麻饼卷上，味道尤其好吃。因为颜色浅黄，所以叫“鹅黄豆生”。

我离开家在江淮一带游历二十年了，每每因为这道菜而想念家人，起松楸之念。不禁想要辞去官还乡，来一偿夙愿。

【点评】



任颐《松溪吹箫图》

中元节是传统的民俗节日之一，关于其来历及纪念方式也因地域不同而有所区别，但总归是古代一个比较重要的节日。林洪是福建人，当地中元节前有作“鹅黄豆生”来祭祀祖先的习俗。而他作为漂泊在外的游子，已经二十年未曾尝过故乡鹅黄豆生的味道，因而萌生思乡之情，也入情入理。那么，“鹅黄豆生”是什么呢？其实就是现在所说的黑豆芽。文中对于豆芽制作的过程交代得非常清楚，考虑到林洪已经漂泊在外多年，依然记得如此清晰，说明他对鹅黄豆生确实印象非常深刻。

豆芽也被称为“芽苗菜”，还有“活体蔬菜”之称。饮食界有人将豆芽与豆腐、面酱和面筋一起并称为“中国食品四大发明”。还因为豆芽

身姿窈窕，形似如意，所以又叫“如意菜”。豆芽品种繁多，原料不仅用黑豆，各种豆类都可以，根据所使用豆类的不同而有不同的功效。比如绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用，适合口干舌燥、小便赤热等“上火”的人吃；而黄豆芽健脾养肝，春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎；黑豆芽则具有养肾的功用，各种维生素含量也非常高……所以食用时，只需要按照自己身体的实际情况有所选择，方能更好地发挥“如意菜”的食疗价值。

真君粥

杏子煮烂去核，候粥熟同煮，可谓“真君粥”。向游庐山，闻董真君未仙时多种杏^[120]。岁稔^[121]，则以杏易谷；岁歉^[122]，则以谷贱棗^[123]。时得活者甚众。后白日升仙。世有诗云：“争似莲花峰下客，种成红杏亦升仙。”岂必专而炼丹服气^[124]？苟有功德于人，虽未死而名已仙矣。因名之。



杏

【注释】

[120]董真君：即董奉（220—280），字君异，侯官（今福建长乐）人。三国时期名医，医术高明，医德高尚，与张仲景、华佗齐名，并称“建安三神医”。

[121]岁稔（rěn）：指庄稼丰收之年。稔，庄稼成熟。

[122]岁歉：收成不好之年。

[123]糴（tiào）：卖粮食。

[124]炼丹服气：皆为古时养生者为了追逐长生而发明的方法。前者主张服食丹药，后者主张炼气，二者常配合使用。

【译文】

将杏子煮烂去掉杏核，等到粥熟了，放进去一起煮，可以称作“真君粥”。从前，我去庐山游玩，听说董真君还没有成仙时，种了很多杏树。丰收之年，则用杏子换谷；如果收成不好，就把谷便宜卖掉。当时被他救活的人非常多。后来他白日升仙。所以有诗流传：“争似莲花峰下客，种成红杏亦升仙。”难道一定要专门炼丹服气追求成仙吗？如果有功德于众人，即便是没有死，他的名字也已经进入仙簿了啊。因此用他的名字来命名这种粥。



马远《倚云仙杏图》

【点评】

董奉是历史上非常有名的医生，不止是因为他医术高明，活人无数，更因为他医德高尚，被后世的医生奉为楷模。最初的记载当来自葛洪《神仙传》，与林洪的记述细节略有不同，但情节一致：董奉在庐山的时候，为人治病，不取钱物，如果治好了很重的病人，那么就让病人在其门前栽五棵杏树。如果患者病情比较轻，那么治好后再栽一棵就可以。由于他妙手回春，治好的病人非常多，几年之后，居然就有十几万棵杏树，变成了大树林。等杏子大熟之年，他便以杏易谷，然后用这些换来的粮食来救济贫穷人家，庐山附近的许多穷人都是靠他得以救活。所以人们将这片杏树林称为“董仙杏林”。而“杏林春暖”、

“誉满杏林”等也成为称颂医术高尚、医德高尚的代名词。如今又加上林洪这道“真君粥”，边啜杏粥，边想及董奉的种种事迹，倒也不失为纪念董奉的一个好方法。

酥黄独

雪夜，芋正熟^[125]，有仇芋曰^[126]：“从简^[127]，载酒来扣门^[128]。”就供之，乃曰：“煮芋有数法，独酥黄独世罕得之。”熟芋截片，研榧子、杏仁和酱，拖面煎之，且白侈为甚妙^[129]。诗云：“雪翻夜钵截成玉，春化寒酥剪作金。”

【注释】

^[125]芋：俗称“芋奶”、“芋艿”、“芋头”等。多年生草本植物，根茎含淀粉很多，可供食用，亦可药用。

^[126]仇芋：和芋头有“仇”。此为反语，意为特别喜欢吃芋头，好像跟芋头有仇一般。

^[127]简：书信。

^[128]载酒：带着酒。

^[129]且白侈为甚妙：原句费解。疑“侈”为衍字。意为煎至略呈白色滋味更妙。

【译文】

雪夜天，芋头刚做熟的时候，有特别喜欢吃芋头的朋友来到，说：“看了你的书信，就带着酒来敲门。”于是端上芋头，一起享用，朋

友说：“煮芋有好几种方法，只有‘酥黄独’世上罕有。”方法是把熟芋头切成片，研磨榧子、杏仁，与酱和在一起拖面煎之，煎至略呈白色滋味更妙。正如诗云：“雪翻夜钵截成玉，春化寒酥剪作金。”

【点评】

芋头是一种家常食物，价格便宜，味道又美，而且做法多样，不论蒸、煮、煎、炸、烤，都有别样的滋味。特别是在寒冷的天气里，手持一个热乎乎的烤芋头，更是许多人的美好回忆。林洪本来准备的可能是煮芋头，雪夜煮芋，既能果腹，又能驱寒，围炉吃芋，不亦快哉！不过林洪的这位朋友，号称“仇芋”，确实对于芋头的吃法非常了解。他说了一种独特的煮芋方法，名字也很好听，叫做“酥黄独”。从其做法来看，其实已经不止是煮芋了，而是将煮芋与煎炸结合起来，把煮熟的芋头切片，裹上一些配料，然后用油煎。经过这样的加工，色泽淡黄似金，入口酥软，“酥黄独”之名大概由此而来，“独”或许便是指其风味独一无二吧！无独有偶，明代高濂的《野蔬谱》也有类似记载，程序、配料与林洪此文中介绍的完全一样，按照时间先后来看，应该是高濂从《山家清供》中摘录而来。那位“仇芋”者如果地下有知，知道“酥黄独”的做法居然因此流传后世，当会喜笑颜开吧。

满山香

陈习庵填《学圃》诗云^[130]：“只教人种菜，莫误客看花。”可谓重本而知山林味矣。仆春日渡湖，访雪独庵。遂留饮，供春盘^[131]，偶得诗云：“教童收取春盘去，城市如今菜色多。”非薄菜也^[132]，以其有所感，而不忍下箸也。薛曰：“昔人赞菜，有云‘可使士大夫知此味，不可使斯民有此色’，诗与文虽不同，而爱菜之意无以异。”

一日，山妻煮油菜羹，自以为佳品。偶郑渭滨师吕至^[133]，供之，乃曰：“予有一方为献：只用苡苳、茴香、姜、椒为末，贮以葫芦，候煮菜少沸，乃与熟油、酱同下，急覆之，而满山已香矣。”试之果然，名“满山香”。比闻汤将军孝信嗜齋菜，不用水，只以油炒，候得汁出，和以酱料齋熟，自谓香品过于禁脔^[134]。汤，武士也，而不嗜杀，异哉！

【注释】

^[130]陈习庵：即陈埧（1197—1241），字和仲，号习庵，鄞（今浙江宁波）人。宋宁宗嘉定十年（1217）进士，调黄州教授。理宗即位，召为太学录。绍定年间通判嘉兴府，曾徙福建转运判官。有《习庵集》，已佚。



五碗盘

[\[131\]](#)春盘：古代风俗，立春日以韭黄、果品、饼饵等摆在盘中食用，或者赠送亲友，称为“春盘”。君主也要在立春前一天，赏赐大臣们春盘和酒。如唐代沈佺期《岁夜安乐公主满月侍宴》诗：“岁炬常然桂，春盘预折梅。”

[\[132\]](#)薄：轻视。

[\[133\]](#)郑渭滨：南宋时人，似为道士。南宋诗人冯去非有《题道士郑渭滨诗卷》。

[\[134\]](#)禁脔 (luán)：又叫“项脔”，俗称项上肉、糟头肉、项圈肉等。据《晋书·谢浑传》记载：元帝始镇建业，物资匮乏，就连猪肉也当做珍馐。其中猪脖颈上的肉特别好吃，便将其呈给帝王享用，大臣不敢先尝，于是就称为“禁脔”。

【译文】

陈习庵《学圃诗》说：“只教人种菜，莫误客看花。”可说是既重视耕种，又深谙山野之趣。我立春时渡湖，去雪独庵拜访。留下喝酒，端上了一份春盘，无意中得诗云：“教童收取春盘去，城市如今菜色多。”这倒不是嫌弃菜，而是因为看到它引发了内心感触，不忍心动筷。薛说：“过去有人称赞此菜云：‘可使士大夫知此味，不可使斯民有此色’。”诗与文虽然不同，但爱菜之心没有区别。

一天，妻子煮油菜羹，我认为是佳品。正好郑渭滨来了，请他品尝，他说：“我有一个方法献给你：只用莼蓴、茴香、姜、椒研成末，放在葫芦里，等煮菜到稍微沸的时候，就与熟油、酱一起放入，立刻盖好，而满山已经都是香味了。”尝试后果然如其所说，于是就叫它“满山香”。最近听说汤孝信将军特别喜欢吃盒菜，不用水，只用油炒，等汁出来，和上酱料盒熟，自言其味之香美超过了禁脔。汤将军是武将，却并不嗜杀，奇异啊！

【点评】



踏雪寻梅图

《山家清供》虽然是一本以饮食文化为旨趣的著作，可是林洪毕竟是文人，从小经受过传统的经学教育，同样深受儒家修身、齐家、治国、平天下理念的影响。这在《山家清供》中虽然并不明显，但偶有流露，从中也可看出他具有心忧天下的士人情怀。立春时节吃春盘本是民间习俗，自天子至平民百姓都是如此。而且以林洪对美食的偏好来说，春盘正是他最喜欢的山野之味。可是，他却难以下箸，只因为想到了民间疾苦，“城市如今菜色多”，许多人饱腹尚不得保证，内心为之惻然。

“可使士大夫知此味，不可使斯民有此色”一语，应该是出自南宋哲学家真德秀（1178—1235）之口。据罗大经《鹤林玉露》卷二记载：“真西山论菜云：‘百姓不可一日有此色，士大夫不可一日不知此味。’余谓百姓之有此色，正缘士大夫不知此味。若自一命以上至于公卿，皆是咬得菜根之人，则当必知其职分之所在矣，百姓何愁无饭吃？”按：真德秀，字景元，后更为希元，号西山。所以后世称其“西山先生”，他是继朱熹之后的理学正宗传人，是当时有名的大儒，故能有此妙语，形象生动地反映了为官的职责所系，因此传颂颇广。林洪此诗与真德秀之言虽然语句不同，但心忧天下的情怀却是一致的。

酒煮玉蕈

鲜蕈净洗，约水煮。少熟，乃以好酒煮。或佐以临漳绿竹笋，尤佳。施芸隐枢《玉蕈》诗云^[135]：“幸从腐木出，敢被齿牙和。真有山林味，难教世俗知。香痕浮玉叶，生意满琼枝。饕腹何多幸^[136]，相酬独有诗。”今后苑多用酥炙，其风味尤不浅也。

【注释】

^[135]施芸隐：即施枢，字知言，号芸隐，宋代诗人。有《芸隐倦游稿》、《芸隐横舟稿》各一卷。

^[136]饕（tāo）：贪食。饕餮为传说中凶恶贪食的野兽，以贪婪著称。《左传·文公十八年》注：“贪财为饕，贪食为餮。”

【译文】

新鲜的蕈洗干净，用适量水煮。略熟时，换用好酒煮。或者加上临漳产的绿竹笋，味道尤其好。施芸隐《玉蕈》诗说：“幸从腐木出，敢被齿牙和。真有山林味，难教世俗知。香痕浮玉叶，生意满琼枝。饕腹何多幸，相酬独有诗。”现在皇宫中的后厨多用酥油炙，其风味仍然保持不错。

【点评】



《竹林煎茶》

蕈是可食用的菌类植物，虽然有许多小的种类，不知林洪所说确切为何物，但大体上也就是现在所说的蘑菇之类。不仅营养丰富，高蛋白、低脂肪，而且食用菌类植物素来以鲜著称，不论是哪种烹饪方法，都很美味可口。林洪在这里介绍的是以好酒煮蕈的方法，酒香加上蕈的鲜味，只需一想便不禁有吞咽之思。用酒来烹饪蘑菇的方法现在也有，而且更加多样化，比如葡萄酒煮蘑菇、红酒奶油炖蘑菇、啤酒蘑菇炖牛肉等。

施芸隐在宋代诗人中名气并不大，可是这首《玉蕈》诗写得既形象，又诙谐，“香痕浮玉叶，生意满琼枝。饕腹何多幸，相酬独有诗。”读起来颇为有趣，不失为品尝美味时的上好谈资。

鸭脚羹

葵^[137]，似今蜀葵。丛短而叶大，以倾阳，故性温。其法与羹菜同。《豳风》六月所烹者^[138]，是也。采之不伤其根，则复生。古诗故有“采葵莫伤根，伤根葵不生”之句。

昔公仪休相鲁^[139]，其妻植葵，见而拔之曰：“食君之禄，而与民争利，可乎？”今之卖饼、货酱、贸钱、市药，皆食禄者，又不止植葵，小民岂可活哉！白居易诗云：“禄米獐牙稻，园蔬鸭脚羹”^[140]，因名。

【注释】

^[137]葵：冬葵，古代重要蔬菜品种之一。

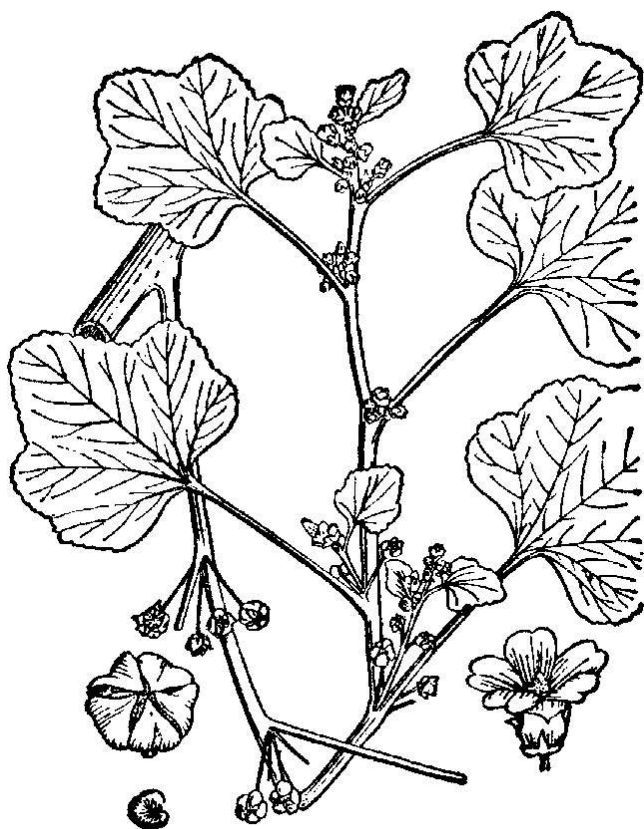
^[138]《豳风》：《诗经》中十五国风之一，主要包括豳地的诗歌，此处所引为《豳风·七月》的诗句。六月所烹者：《豳风·七月》原句为“六月食郁及薺，七月烹葵及菽。”

^[139]公仪休：春秋时期鲁国人，官至鲁国宰相，以廉洁著称。

^[140]禄米獐牙稻，园蔬鸭脚羹：按，“羹”字当作“葵”。见白居易《官舍闲题》：“职散优闲地，身慵老大时。送春唯有酒，销日不过棋。禄米獐牙稻，园蔬鸭脚葵。饱餐仍晏起，余暇弄龟儿。”

【译文】

冬葵和现在的蜀葵很像。丛短而叶子大，朝阳，所以性温。其做法和羹菜一样。《豳风》中六月所烹者，就是冬葵。采冬葵不要伤着根，就会继续生长。所以古诗有“采葵莫伤根，伤根葵不生”的句子。



冬葵

过去，公仪休担任鲁国相国，他的妻子种植冬葵，他看到以后拔掉说：“食君之禄，却与老百姓争利，可以吗？”现在卖饼的、卖酱的、开钱庄的、卖药的，都是食禄者，又不止于种冬葵谋私利，老百姓怎么能活下去呢！白居易诗中云：“禄米獐牙稻，园蔬鸭脚葵。”因此起了鸭脚羹这个名字。

【点评】

冬葵现在作为蔬菜食用已经不太多，但是在古代，它可是“《本经》上品，为百菜之主”(吴其濬《植物名实图考》)。早在《诗经》中就已经有“六月食郁及薺，七月亨葵及菽。”(《诗经·豳风·七月》)的记载。汉代桓宽《盐铁论·散不足》中也提到四季的美食：“春鹅秋^鵒，冬葵温韭。”可见，它在古代的蔬菜谱中确实占据着重要的地位。之所以现在食用较少，主要是由于新的蔬菜品种日益丰富，人们的选择越来越多的缘故。

鸭脚羹的名字来自于白居易《官舍闲题》：“禄米獐牙稻，园蔬鸭脚葵”。什么是鸭脚葵呢？据李时珍《本草纲目·草五·葵》介绍：“葵菜，古人种为常食，今之种者颇鲜。有紫茎、白茎二种，以白茎为胜。大叶小花，花紫黄色，其最小者名鸭脚葵。”原来鸭脚葵就是葵菜中个头最小的一种。不过，林洪此文其实并不止于介绍菜蔬，而是引用公仪休拔葵的故事来借古讽今。春秋时的公仪休担任相国，他的妻子在自家院子里种点冬葵菜，都被他以“与民争利”为由拔掉。林洪不由感叹，现在何止种葵如此简单，举凡食禄者卖饼、卖酱、卖药等，都是拿着俸禄的人在与民争利！

石榴粉银丝羹附

藕截细块，砂器内擦稍圆^[141]，用梅水同胭脂染色，调绿豆粉拌之，入鸡汁煮，宛如石榴子状。又，用熟笋细丝，亦和以粉煮，名“银丝羹”。此二法恐相因而成之者，故并存。

【注释】

^[141]砂器内擦稍圆：意为在砂器内擦磨成圆形。

【译文】

藕切成小块，在砂器内擦成小圆形，用梅子汁和胭脂染色，调一些绿豆粉拌匀，然后放入鸡汁煮，就好像石榴子一样。另外，将熟笋切成细丝，也和粉一起煮，名叫银丝羹。这两种方法恐怕是相因而成，所以都记录下来。

【点评】



这道菜虽然名为“石榴粉”，但其实原材料和配料都与石榴一点儿关系没有，只是形状有点像石榴子而已。倒是烹饪过程中的一个细节颇为有趣，便是“用梅水同胭脂染色”。上色自然是为了使得色泽更为鲜艳，因为是石榴粉，自然要染成红色，梅汁自然没问题，可是胭脂通常是化妆用的，也可以用来为食品着色吗？这甚至会让人进一步联想到是否会对人体有害的问题。

其实，古代的胭脂虽然起源迄今仍有争论，但在制造原料上，大多是采用各类花朵的汁液加工而成。常见的比如一种名叫“红蓝”的花朵，它的花瓣中含有红、黄两种色素，花开之时被整朵摘下，然后放在石钵中反复捶捣，除去黄汁后，即成鲜艳的红色染料。此外，我国古医书中记载可用于制作胭脂的原料，还有蜀葵花、重绛，黑豆皮、石榴、山花及苏方木等，可见，胭脂都是提取天然的红色素来制成，用来染色亦无妨。而且，倘若“石榴粉”中用以染色的胭脂是从石榴中提取，不更是与名相对应吗？显然，与现在食品行业中所采用的各类化学合成的添加剂、染色剂等自不可相提并论。

广寒糕

采桂英^[142]，去青蒂，洒以甘草水，和米舂粉^[143]，炊作糕。大比岁^[144]，士友咸作饼子相馈，取“广寒高甲”之谶^[145]。又有采花略蒸，曝干作香者，吟边酒里，以古鼎燃之，尤有清意。童用师禹诗云：“胆瓶清气撩诗兴，古鼎余葩晕酒香”，可谓此花之趣也。

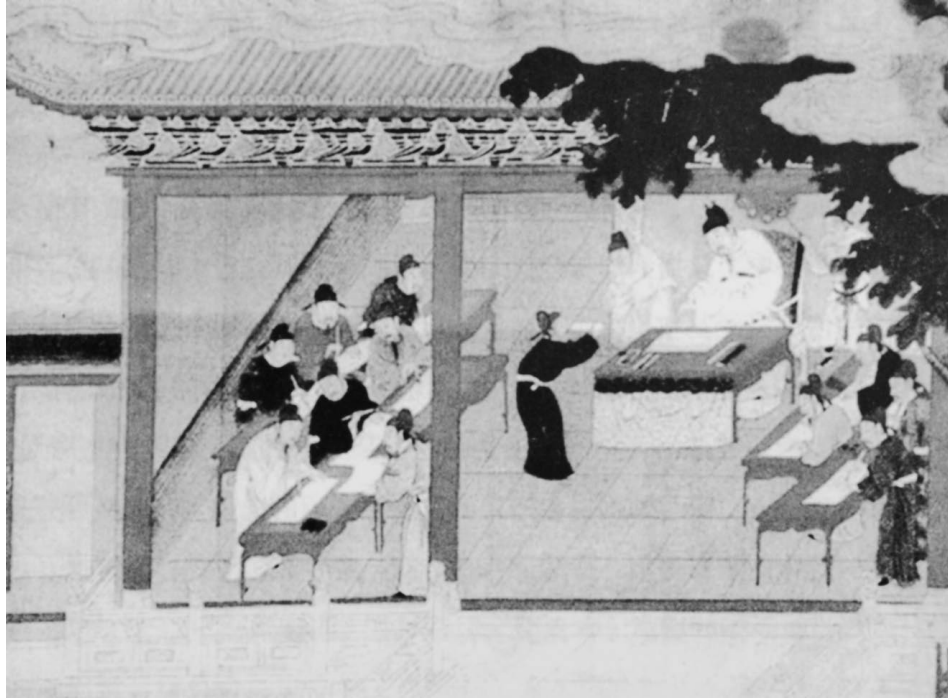
【注释】

^[142]桂英：桂花。

^[143]舂：把东西放在石臼或乳钵里捣掉皮壳或捣碎。

^[144]大比岁：古代科举会试和殿试是每三年举行一次，另外逢国家庆典增加会试和殿试，叫做“恩科”。凡遇到这些有会试和殿试的年份都称为“大比之年”。

^[145]广寒高甲：即“蟾宫折桂”，指科举高中之意。广寒宫为传说中嫦娥居住的宫殿。据张衡《灵宪》曰：“羿请不死药于西王母，羿妻姮娥（即嫦娥）窃以奔月，托身于月，是为蟾蜍。”传说中，月宫中还有桂树，故从中引申出“蟾宫折桂”之句，来比喻科举高中。谶（chèn）：旧时迷信的人指预言、预兆。



殿试图

【译文】

采摘桂花，去掉青色的花蒂，洒上甘草水，然后和入米舂成粉，做成糕来吃。每逢科举之年，士人亲友都做这种糕饼相赠，以求讨一个“广寒高甲”这样一个口彩。又有人采下桂花稍微蒸一下，晒干后做成香，喝酒吟诗的时候，用古鼎燃香，尤其有清雅的韵味。童用师禹诗云：“胆瓶清气撩诗兴，古鼎余葩晕酒香。”可说深得此花之趣！

【点评】



吕纪《桂菊山禽》

“广寒糕”实际上就是桂花糕。桂花具有很高的观赏价值，古代栽培比较广泛，特别是每到开花时节，香气袭人，唐代宋之问《灵隐寺》诗中有“桂子月中落，天香云外飘”的名句，所以后来也称桂花为“天香”。用桂花与米粉制作而成的糕饼想来也香气扑鼻，让人胃口大开。不过使这种糕点大为流行的原因主要还是它具有“蟾宫折桂”的含义。对于旧时的读书人来说，每一次科考都是彻底改变人生的最好机会，在此关头，如能有个好兆头，有点吉祥话，自然是再开心不过的事情，也寄予了许多人美好的祝愿。正因为如此，所以每当考试之年，应试者及其家属亲友都用桂花、米粉蒸成糕，称为“广寒糕”，相互赠送，取广寒高中之意。

这种现象其实现在也很普遍，比如临近高考时，许多餐饮、食品企业就纷纷推出了许多十分“吉利”的食品，比如“状元饼”、“状元菜”，

炒里脊改叫“金榜题名”，清炒百合芦笋改叫“百尺竿头”，莼菜、枸杞、白果汤改叫“步步高升”，虽然名目不一，但祈福之心，古今一致！

河祇粥

《礼记》：“鱼干曰薹^[146]。”古诗有“酌醴焚枯”之句^[147]。南人谓之鲞^[148]，多煨食，罕有造粥者。比游天台山，有取干鱼浸洗，细截，同米粥，入酱料，加胡椒，言能愈头风，过于陈琳之檄^[149]。亦有杂豆腐为之者。《鸡跖集》云^[150]：“武夷君食河祇脯^[151]，干鱼也。”因名之。

【注释】

^[146]薹（kǎo）：干的食物。

^[147]酌醴焚枯：见三国时应璩《百一诗》之一：“田家无所有，酌醴焚枯鱼。”

^[148]鲞（xiǎng）：剖开晾干的鱼。

^[149]陈琳之檄：陈琳所作的檄文。《三国志·陈琳传》：琳做诸书及檄，草成呈太祖曹操，太祖先苦头风，是日疾发，卧读翕然而起曰：“此愈我病。”

^[150]《鸡跖集》：宋代笔记，作者王子昭。

^[151]武夷君：传说中武夷山的仙人。《史记·封禅书》：“古者天子常以春解祠，……武夷君用干鱼。”明吴棫《武夷杂记》：“考古秦人《异仙录》云：始皇二年，有神仙降此山，曰‘余为武夷君，统录群仙，受馆于此。’史称祀以干鱼，乃汉武时事也。”



《渔乐图》

【译文】

《礼记》说：“鱼干曰蓐。”古诗中也有“酌醴焚枯”的诗句。南方人把它叫做鲞，多煨食，很少有做粥的。最近去天台山游玩，看到有人取干鱼浸洗，切成细块，同米粥一起放入酱料和胡椒，说是能治疗头风病，效果甚至超过了陈琳的檄文。也有夹杂豆腐来做的。《鸡跖集》记载说：“武夷君食河祗脯，也就是干鱼。”因此取名为“河祗粥”。

【点评】

神也好，仙也罢，其实都是人间现实的影射，所以不同地方的神仙，也都带有“地方特色”。因为武夷山一带的人喜欢吃干鱼，所以祭祀武夷君的时候，史书上的记载便是用干鱼来祭祀。鱼干，又叫干鱼，是将新鲜鱼经曝晒等程序加工而成，在古代被认为是一道美味，比如东汉末年的音乐家蔡邕在《与袁公书》中就说“酌麦醴，燔干鱼，欣然乐在其中矣。”林洪所介绍的“河祗粥”是用鱼干熬粥，这与常规煨食的方法不同，所以让身为福建人的林洪也很惊奇。至于说这道粥能够治疗头风病，效果比陈琳以檄文治疗曹操头风病还要好，则可能是因为粥里加入了酱料与胡椒，吃起来热气腾腾，满头大汗，与曹操读陈琳檄文出一身冷汗从而病愈是一个道理，与干鱼本身倒未必有多大关系。

松玉

文惠太子问周顒曰^[152]：“何菜为最？”顒曰：“春初早韭，秋末晚菘^[153]。”然菘有三种，惟白于玉者甚松脆，如色稍青者，绝无风味。因侈其白者曰“松玉”^[154]，亦欲世之食者有所取择也。

【注释】

^[152]文惠太子：即萧长懋（458—493），字云乔，小字白泽，南朝南兰陵（治今江苏常州）人，南齐文惠太子，未即位而卒。周顒（yóng）：字彦伦，汝南安城人。宋齐时著名文人。著有《三宗论》、《四声切韵》等，并行于世。

^[153]菘：蔬菜名，即现在的白菜。

^[154]侈：夸张，夸大。

【译文】

文惠太子问周顒：“什么菜最好吃？”周顒回答：“春初的早韭，秋末的晚菘。”但是菘有三种，只有比玉还白的这种非常松脆，颜色略青的一点儿风味也没有。因此称白色的菘菜为“松玉”，也是想让世上吃菘菜的人有所选择。



白菜芹菜图

【点评】

周颙是宋齐间的文人，具体生卒年不详。他是一个很有才华的人，同时又是一个颇有山林清趣、常年蔬食的隐士。他其实家有妻儿，不过却独自一人居住在山间小屋中，过着清贫寡欲的生活。曾有人问他在山里面吃什么，他回答说：“赤米白盐，绿葵紫蓼。”文惠太子接着问他：“菜食中哪一种味道最好？”他则回说：“春初早韭，秋末晚菘。”由此不难看出，周颙对于食物和生活的选择都是符合林洪所推崇的“清”、“雅”标准。至于文中提到的“菘菜”，就是我们现在所说的白菜。之所以以“菘”为名，据陆佃《埤雅》所说，是因为菘菜“性隆冬不凋，四时常见，有松之操。”由此，也可以看出林洪以“松玉”来命名这种“白于玉者”的菘菜的用意了。

雷公栗[155]

夜炉书倦，每欲煨栗[156]，必虑其烧毡之患[157]。一日马北_墨逢辰曰：“只用一栗蘸油，一栗蘸水，置铁铫内[158]，以四十七栗密覆其上，用炭火燃之，候雷声为度。”偶一日同饮，试之果然，且胜于沙炒者。虽不及数，亦可矣。



法若真《雪室读书图》

【注释】

[155]雷公：传说中天上掌管打雷的神灵。《楚辞·远游》：“左雨师使径侍兮，右雷公以为卫。”

[156]煨：即将食材埋入炭灰，利用高温来加热。

[157]烧毡之患：担心栗子受热后爆裂，引燃毛毡。典出后蜀何光远《鉴戒录·容易格》：太祖旋令宫人于火炉中煨栗子，俄有数栗爆出，烧损绣褥子……太祖良久曰：“栗爆烧毡破，猫跳触鼎翻。”

[158]铍（diào）：古代用来煮开水、熬东西用的器具。

【译文】

晚上围炉读书困倦，每每想要煨栗子，但都会担心引燃毡席。一天，马北^{馬北}说：“只需要用一个栗子蘸上油，一个栗子沾上水，放在铁铍内，用四十七个栗子密密地盖在上面。用炭火点燃，等到发出像雷声一样的声音就可以了。”偶然一天一起喝酒，尝试这种方法果然有效，而且味道比沙炒的还要好。即使栗子个数没这么多，也可以。

【点评】

栗子是一种香甜可口的坚果，特别是糖炒栗子，更是随处可见的市井美食。由于栗子富含淀粉，热量也很高，所以是充饥、补充营养的好食物。据《清异录》记载：晋王尝穷追汴师，粮运不继，蒸栗以食。军中遂呼栗为“河东饭”。晋王指唐末的李克用，在战时，缺乏军粮时，栗子居然被用来蒸食用以充饥，所以后来“河东饭”也成了栗子的别名。

栗子具有滋补作用，《证类本草》记载其“主益气，厚肠胃，补肾气。”苏辙有一首《服栗》诗专门称赞栗子的功效：“老去日添腰脚病，山翁服栗旧传方。……客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”（《栾城集》）对于特别是脑力劳动者而言，晚上读书困倦欲睡时，来上几个热栗子，一定会体会到什么是幸福。

许多人喜欢爆栗子吃，不过栗子爆燃炸开后，的确会有引发火灾的危险。林洪之友向他推荐的这种方法，既安全，又简单实用，只需要将两颗栗子，一个沾水，一个沾油，放到最下面，上面密密地用栗子覆盖住。然后用炭火点燃。听见有噼噼啪啪像打雷一样的声音，就差不多熟了。林洪按照这个方法实践后，发现不但效果很好，而且风味比用沙炒的还要好。不过，为什么只需两个分别沾了水和油的栗子埋在下面就有这样的效果，就只有仁者见仁、智者见智了。

东坡豆腐

豆腐，葱油煎，用研榧子一二十枚^[159]，和酱料同煮。又方，纯以酒煮。俱有益也。



东坡肉

【注释】

^[159]榧子：指香榧树果实。

【译文】

豆腐先用葱油煎，再研磨香榧子一二十个，和酱料放入一起同煮。还有一种方法，是完全用酒来煮。这两个方法都有益处。

【点评】

苏东坡既是大文豪，又是有名的美食家，以他的名字命名的菜肴非常多，如东坡肉、东坡羹、东坡肘子、东坡饼等，这其中有些是他自己所创，有些则是后人附会的产物。“东坡豆腐”不见于苏东坡的文集，但林洪所处时代距离苏东坡尚不远，应该渊源有自。而且从东坡豆腐的烹饪过程来看，也确实符合苏东坡一向的烹饪原则，就是选用家常菜，追求自然真味道。

东坡豆腐具体酱料是什么，并没有介绍，但提到了用研碎的香榧子使豆腐入味，这确是一个有趣的创意。香榧子又称香榧，大小如枣，两头尖，呈椭圆形，油脂含量比较高，还具有挥发油，能散发出浓郁的香气。宋代对香榧子的食用记载不少，但大多是作为坚果食用，用以配菜还比较少见。仅从这一点，已经可以想象出这道“东坡豆腐”一定具有独特的味道。

碧筒酒

暑月，命客泛舟莲荡中^[160]，先以酒入荷叶束之，又包鱼鲊它叶内^[161]。俟舟回，风薰日炽^[162]，酒香鱼熟，各取酒及酢。真佳适也。坡云^[163]：“碧筒时作象鼻弯，白酒微带荷心苦。”坡守杭时^[164]，想屡作此供用。

【注释】

^[160]泛舟：行船，坐船游玩。苏轼《前赤壁赋》：“苏子与客泛舟游于赤壁之下。”荡：水较浅的湖。

^[161]鱼鲊：腌鱼，糟鱼。贾思勰《齐民要术·作鱼鲊》：“作鱼鲊法：剉鱼毕，便盐腌。”

^[162]风薰日炽：指风和日丽的好天气。薰，暖和。

^[163]坡：指苏东坡。引诗为《泛舟城南会者五人分韵赋诗得人皆苦炎字》中诗句。

^[164]守杭：担任杭州太守。按，苏东坡曾担任过杭州太守。



恽冰《蒲塘秋艳》

【译文】

暑天的时候，和客人一起泛舟莲荡中，先把酒倒入荷叶，将其扎好，又将鱼鲊包在其它叶子中。等到回船时，风和日丽，酒香鱼熟，各自取酒及酢。真是上佳的享受啊。苏东坡说过：“碧筒时作象鼻弯，白酒微带荷心苦。”想来，苏东坡在杭州作太守时，经常享用这道美食。

【点评】

碧筒酒，名字优雅，喝酒的方法更富野趣。将酒倒在鲜绿的荷叶中包起来，饮用的时候，将荷叶弄破，用荷叶的柄（碧筒）直接就着喝酒，此等喝酒之法，堪称古今一绝。苏东坡的诗“碧筒时作象鼻弯，白酒微带荷心苦”就非常形象地描绘了这种独特的喝酒方法，荷叶的柄弯曲如象鼻，而在荷叶中的白酒也带上了荷叶的清香，品酒之余，又多了一层享受。

这种别致的喝酒方法并非苏东坡原创，而是始于魏晋，唐代段成式在《酉阳杂俎·酒食》中记载：魏正始中，郑公悝三伏之际，每率宾僚避暑于此。取大莲叶置砚格上，盛酒三升，以簪刺叶，令与柄通，屈茎上轮菌如象鼻，传噏之，名为碧筒杯。郑悝在今天济南一带担任刺史，每到夏天，都会带着宾客到船上避暑乘凉，为了增添雅趣，便发明了这种有趣的喝酒方法，并称其为“碧筒杯”。后来此风传到民间，也翕然成风。据《浙江志·杭州府》所记，在宋代，杭州人每到农历七月就到西湖边纳凉，此时正值荷花盛开，荷叶田田，于是人们边游玩，边喝“碧筒酒”，兴罢方归。

罌乳魚

罌中粟净洗^[165]，磨乳。先以小粉置缸底^[166]，用絹囊濾乳下之，去清入釜，稍沸，亟洒淡醋收聚。仍入囊，壓成塊，仍小粉皮鋪甑內，下乳蒸熟。略以紅曲水洒^[167]，又少蒸取出。切作魚片，名“罌乳魚”。

【注释】

^[165]罌：即罌粟，其汁液是制取鴉片的主要原料。罌中粟即其種仁，呈白色，可食。

^[166]小粉：用小麦、番薯等提出的淀粉。

^[167]紅曲：一種調製食品的材料。可供製造紅糟、紅酒及紅腐乳等。

【译文】

把罌粟仁洗干淨，磨成乳。先把小粉放在缸底，用絹囊將乳過濾其中，去掉清水，然後放入釜中煮，稍微沸時，立刻洒一些淡醋來收聚。之後再放入絹囊中，壓成塊，仍用小粉皮鋪在甑內，放入乳蒸熟。稍微用紅曲水洒在上面，再稍微蒸一下取出。切成魚片，名叫“罌乳魚”。

【点评】

“罌乳鱼”虽然名鱼，实则只有鱼的形状，是一道精致的素食。它的原料就是用罌粟仁磨成乳，然后经滤、蒸、煮等程序做成。虽然罌粟由于可以提汁液制鸦片而令人色变，但其种仁却是一种应用颇广的食物，含有对人体有益的成份，在世界各地的色拉食物中，都有它的身影。

“罌乳鱼”在制作过程中，除了用醋收敛之外，还撒了一些红曲水。红曲古称“丹曲”，是一种红色霉菌，它在食品制作中的价值很早就被发现和应用。比如在没有发明酱油之前，红曲就是许多食品的食用色素。它既是食品，还可入药，具有活血化瘀、健脾消食等功效，难怪李时珍在《本草纲目》评价它是“人窥造化之巧者也”、“奇药也”。“罌乳鱼”中以红曲水洒之，不但能增加味道，而且还具有染色作用，使它看起来更像一条“鱼”。

胜肉

焯笋、蕈，同截，入松子、胡桃，和以油、酱、香料，搜面作饊子^[168]。试蕈之法^[169]：姜数片同煮，色不变，可食矣。

【注释】

^[168]饊子：类似馅饼一类的食物。

^[169]试蕈：测试蕈是否有毒。吴瑞《日用本草》谓生姜：“解菌蕈诸物毒。”

【译文】

用热水焯笋、蕈，切好，加入松子、胡桃，同油、酱、香料和在一起，然后用水和面作饊子。测试蕈是否可食的方法：放入几片姜一起煮，如果颜色不变，则可以食用。



石涛《山水花卉图》

【点评】

这是一道用笋、蘑菇做的馅饼类的食物，其鲜美自不待言。不过，需要注意的是其中蘑菇的选用。众所周知，蘑菇是极鲜美的食用菌，可是，并非所有的蘑菇都可以食用，许多蘑菇是有剧毒的，如果误食之后，轻则出现呕吐等中毒症状，重则甚至会丧生。因此，从古

到今，人们都在不断总结经验。本文中便介绍了一种测试蘑菇是否有毒的方法：放入几片姜一起煮，如果颜色不变，则可以食用。也有记载说，除了加姜，也可以加入大蒜一起煮，如果大蒜变色，也表明不可食用。此外，鉴别蘑菇是否有毒还有几个原则，比如看颜色，有毒蘑菇的菌面颜色往往非常鲜艳，有红、绿、青紫等颜色，其中紫色的往往有剧毒。再如看形状，无毒蘑菇菌盖较平，也比较平滑；有毒的菌盖往往形状怪异。还可以闻气味，无毒蘑菇有特殊香味，而有毒蘑菇则散发出怪味，比如辛辣、恶腥等。

木鱼子

坡云：“赠君木鱼三百尾，中有鹅黄木鱼子^[170]。”春时，剥棕鱼蒸熟^[171]，与笋同法。蜜煮酢浸，可致千里。蜀人供物多用之。

【注释】

^[170]赠君木鱼三百尾，中有鹅黄木鱼子：见苏东坡《棕笋》诗。

^[171]棕鱼：棕榈的花苞。因其中细子成列有如鱼子，故称。《本草纲目·木二·棕榈》：棕榈，川广甚多……三月，于木端茎中出数黄苞，苞中有细子成列，乃花之孕也。状如鱼腹孕子，谓之棕鱼，亦曰棕笋。

【译文】

苏东坡有诗云：“赠君木鱼三百尾，中有鹅黄木鱼子。”春天，将棕鱼剥下蒸熟，烧制方法与笋相同。如果用蜜煮、酢浸的话，可以带到千里之外。川蜀一带做菜多用它。



棕榈树

【点评】

川菜是我国饮食文化的重要部分，具有极强的地方特色，不论是烹饪方法还是材料的选取都有独特之处。“棕鱼”便是宋代时川菜的特

色之一，如林洪所说川蜀做菜多用它。其实，据《本草纲目》：一般人都说棕鱼有毒性，不能吃，只有广、蜀人蜜煮、醋浸以寄远，乃制去其毒耳。也就是说，通过蜜煮、醋泡等手法消除了其毒性，还便于保存，能够带到很远的地方。

所谓“棕鱼”，又叫木鱼等，其实就是棕榈的花苞。苏轼《棕笋》诗序说其“味如苦笋而加甘芳。蜀人以饌佛，僧甚贵之，而南方不知也。”可见，这在当地是一种公认的美味素食，所以当地人才将它供佛，而僧人也都非常喜欢，将其视为贵重之物。南宋大诗人陆游也有一首《冬夜与溥庵主说川食戏作》，提及川菜时也提到了木鱼：“龙鹤作羹香出釜，木鱼瀹菹子盈腹。”可见，这的确已经作为川蜀菜肴的特点而被人熟记了。

自爱淘^[172]

炒葱油，用纯滴醋和糖、酱作齏^[173]，或加以豆腐及乳饼^[174]，候面熟过水，作茵供食，真一补药也。食，须下热面汤一杯。

【注释】

^[172]自爱淘：类似于今天的凉面。淘，以液汁拌和食品。

^[173]齏（jī）：粉末，碎屑。此指油、醋等拌成的调味汁。

^[174]乳饼：乳制食品名。《初学记》引晋卢谌《祭法》：“夏祠别用乳饼，冬祠用环饼也。”

【译文】

炒葱油，用纯滴醋和糖、酱做成齏汁，或者加上豆腐和乳饼，等面熟后过一下水，浇上齏汁食用，吃了对身体有益处，堪称补药。吃的时候，要同时喝一杯热面汤。

【点评】

夏日炎炎，人的胃口往往也会受到影响，特别是热食，更是令人望而却步。此时若有一碗凉面在手，既充饥又解暑，相信一定会胃口大开。

“自爱淘”实际上就是现在所说的凉面。凉面在古代被称为“冷淘”，虽然传说中，它的起源被归为唐代武则天，说是武则天在未入宫前吃面时烫伤了舌头，于是研发出凉面。这虽然只是一个美丽的传说，但凉面在唐代就已经盛行确实是事实，参见上卷《槐叶淘》。《唐六典》中记载：“太官令夏供槐叶冷淘。凡朝会燕飧，九品以上并供其膳食。”这也就是说，唐时每年夏天举行朝会时，都会给够级别的官员提供“冷淘”来吃。至于吃的时候，须同时喝热面汤，从养生角度看很有道理。避免了脾胃过度受寒，值得提倡。

忘忧菹

嵇康云^[175]：“合欢蠲忿^[176]，萱草忘忧。”崔豹《古今注》则曰“丹棘”^[177]，又名鹿葱^[178]。春采苗，汤焯过，以酱油、滴醋作为菹，或燥以肉。何处顺宰相六合时^[179]，多食此。毋乃以边事未宁，而忧未忘耶？因赞之曰：“春日载阳，采萱于堂。天下乐兮，忧乃忘。”

【注释】

^[175]嵇康（224—263）：字叔夜，著名思想家、音乐家、文学家。正始末年与阮籍等竹林名士共倡玄学新风，主张“越名教而任自然”、“审贵贱而通物情”，为“竹林七贤”的精神领袖。

^[176]蠲（juān）：除去，免除。

^[177]崔豹：字正熊，一作正能，晋惠帝时官至太子太傅丞。为经学博士，通《论语》，撰有《古今注》三卷。丹棘：忘忧草的别名。崔豹《古今注·问答释义》：“欲忘人之忧，则赠以丹棘。丹棘，一名忘忧草，使人忘其忧也。”

^[178]鹿葱：《本草纲目》卷十六：“其苗烹食，气味如葱，而鹿食九种解毒之草，萱乃其一，故又名鹿葱。”

^[179]六合：指上下和四方，泛指天下。《庄子·齐物论》：“六合之外，圣人存而不论。”成玄英疏：“六合，天地四方。”

【译文】

嵇康说过：“合欢能去除愤怒，萱草可令人忘掉忧愁。”崔豹《古今注》则称为“丹棘”，又名“鹿葱”。春天时，采摘新苗，热水焯一下，以酱油、滴醋做蘸汁，或做成肉臊。何处顺任宰相治理天下时，经常吃这道忘忧齏。难道是因为边境未安宁，而忧愁难以忘记吗？因此称赞曰：“春日载阳，采萱于堂。天下乐兮，忧乃忘。”

【点评】

忘忧草、忘忧齏，都是很富有趣味的名字。每个人的人生当中，都多少会有些不堪回首的往事，希望永远不要回想起来，虽然已经深藏在心底，却时不时会涌出来影响心绪。如果世界上真的有这样一种神奇的草，相信一定会成为最走俏的商品。



朱僻《花卉鸟虫图》

忘忧草本来叫萱草，又名谖草，谖就是忘的意思。《诗经·卫风·伯兮》中就有“焉得谖草，言树之背”的诗句。《博物志》中说：“萱草，食之令人好欢乐，忘忧思，故曰‘忘忧草’。”古时候当游子要远行时，会先在北堂（喻母亲）种萱草，希望减轻母亲思念，忘却烦忧。如孟郊《游子诗》：“萱草生堂阶，游子行天涯。慈母倚堂门，不见萱草花。”萱草也可以食用，一般是摘下尚未展开、呈淡绿色的花蕾晒干，称“金针菜”、“黄花菜”，常用干制品。不过，“忘忧菰”则是选用其新鲜的嫩苗，想必会别有风味。但鲜黄花菜含有某些化学成分，会在人体内氧化为对人体有害的物质，有较大毒性，可强烈刺激消化系统，导致急性中毒。因此食用鲜黄花菜时一定要焯水并浸泡二小时以上。

脆琅玕^[180]

莴苣去叶、皮，寸切，瀹以沸汤，捣姜、盐、糖、熟油、醋拌，渍之，颇甘脆。杜甫种此^[181]，旬不甲^[182]。拆且叹：“君子脱微禄，坎坷不进，犹芝兰困荆杞。”以是知诗人非有口腹之奉^[183]，实有感而作也。

【注释】

^[180]琅玕：亦作“瑯玕”，本指一种玉石。后亦用以形容竹之青翠，遂成为翠竹的别称。

^[181]杜甫种此：其事见于杜甫《种莴苣》诗，中有“苣兮蔬之常，随事艺其子”等句。

^[182]甲：萌芽。

^[183]口腹之奉：做食物吃。



赵匡胤像

【译文】

把莴苣去掉叶、皮，切成寸许小块，用沸水煮一下，捣姜、盐、糖，与熟油、醋拌在一起浸渍，吃起来很甘脆。杜甫曾经种莴笋，但是十天都没有发芽。于是只好拆掉并且叹息：“君子失去了菲薄的俸禄，道路坎坷不能前进，就好像芝兰被困在荆杞丛中。”由此知道，杜甫并不是想要吃这道菜，实际上是有感而作。

【点评】

莴苣是一种常见蔬菜。可以生食、凉拌、炒食、干制或腌渍。据宋代笔记《清波杂志》中记载，宋太祖赵匡胤在不得志时，就曾经跑到卓庵和尚的地里偷食莴笋。卓庵和尚见其非常人，于是慨然赠送。后来称帝后赵匡胤在原地修建了“普安道院”。此事是真是假难以判断，但想来宋太祖喜欢吃莴笋应该不是空穴来风。

杜甫《种莴笋》一诗是描写诗人种菜的种种，不过，林洪却从另外的角度来解诗，认为杜甫种莴笋并非是为了自己果腹，而是有感而作，抒发自己怀才不遇之情。应该说，这种理解是能抓住杜甫原旨的，杜甫一生忠君爱国，自视也甚高，却始终仕途坎坷，报国无门，所以其内心的郁闷之情又何止体现在《种莴笋》这首诗中？

炙獐^[184]

《本草》：“秋后，其味胜羊。”道家羞为白脯^[185]，其骨可为獐骨酒。今作大脔^[186]，用盐、酒、香料淹少顷，取羊脂包裹，猛火炙熟，擘去脂^[187]，食其獐。麕同法^[188]。

【注释】

^[184]獐：哺乳动物，形状像鹿，毛较粗，头上无角。

^[185]羞：精美的食品。即“馐”的本字。白脯：淡干肉，呈乳白色。

^[186]大脔（luán）：大块肉。

^[187]擘（bò）：分开，剖裂。

^[188]麕（jūn）：哺乳动物的一种，像鹿，腿细而有力，善于跳跃，皮可以制革。

【译文】

《本草》记载：“秋后，獐子的味道比羊还要好。”道家以白脯肉为精美食品，其骨可以做獐骨酒。现在切成大块肉，用盐、酒、香料腌

一会，用羊脂包裹，用猛火烤熟，劈开去掉羊脂，吃里面的獐子。烹调麋子也用同样的方法。

【点评】

在各种烹饪方法中，烧烤或许是最古老的一种吧。早在《诗经》中就有“有兔斯首，燔之炙之”的记载。而其味道之美，只需举出“脍炙人口”这一成语就足以说明问题了。

宋代炙烤是非常流行的一种烹饪方式，烤的内容五花八门，比如炙骨头、炙鳗、炙鳊等等，不一而足。不过即便如此，“炙獐”这道菜依然很有特色。将獐子肉切成大块，用调料腌过后，用羊脂包裹，然后放到大火上去烤。等到熟了以后，将羊脂劈开去除，取獐子肉食用。羊脂的香味深入獐肉，而獐子肉因包裹其中，又不会有烤过头的担心，确实是动了一番巧心思。这种炙烤的方法与名菜“叫花鸡”颇为相似。不过，“叫花鸡”现在依然可以敞开吃，而炙獐则无缘消受了，因为獐子现在是国家二级重点保护野生动物。

当团参

白扁豆，北人名鹊豆^[189]。温、无毒，和中下气。烂炊，其味甘。今取葛天民诗云“烂炊白扁豆，便当紫团参”之句^[190]，因名之。

【注释】

^[189]北人：北方的人。鹊豆：《本草纲目》卷二四引苏颂曰：蔓延而上，大叶细花。花有红白二色，荚在花下，其实有黑白二种，白者温而黑者小冷。入药用白者，黑者名鹊豆，盖以其黑间有白道，如鹊羽也。

^[190]紫团参：党参的一种，因出产于壶关县东南部和陵川县交界处的紫团山而得名，被认为是上品。



范湖《归田滋味长》

【译文】

白扁豆，北方人叫作鹊豆。性温、无毒，具有和中下气的功效。烧烂后食用，味道甘甜。现选取葛天民“烂炊白扁豆，便当紫团参”的诗句，命名这道菜为“当团参”。

【点评】

“一庭春雨瓢儿菜，满架秋风扁豆花。”清代大画家郑板桥的这副对联将扁豆花满架的田家乐趣描述得淋漓尽致。扁豆是常见的一道农家菜，做的时候无需添加什么浓油赤酱，只需煮得熟烂，便会有自然的甘甜之味。而且其可以入药，有健脾化湿、利尿消肿、清肝明目等功效，也具有很高的食疗价值。陶弘景《名医别录》中称其：“味甘，微温。主和中，下气。”其食疗价值之高，葛天民的这句诗“烂炊白扁豆，便当紫团参”便已经讲得很清楚。紫团参是党参中最好的品种，葛天民以前者来当后者食用，则前者的价值自然无需赘言了。

梅花脯

山栗、橄榄薄切^[191]，同食，有梅花风韵^[192]，因名“梅花脯”。

【注释】

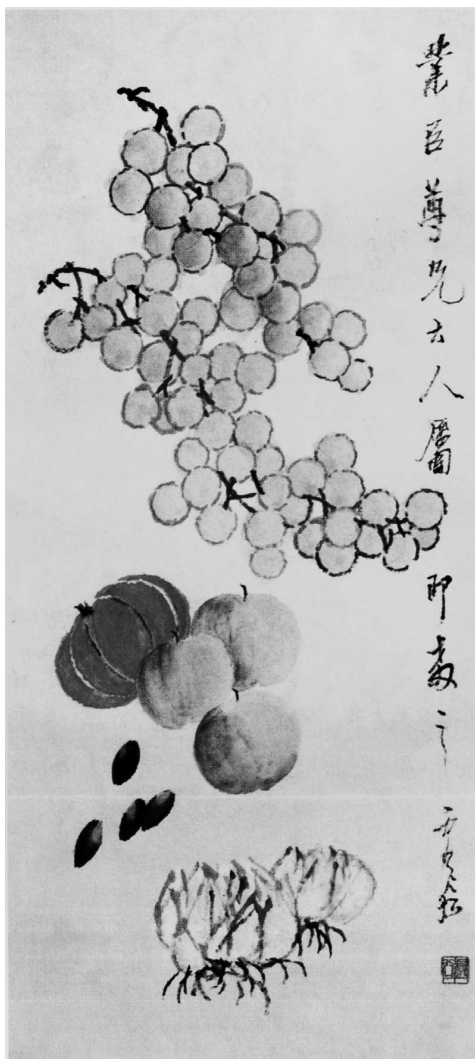
^[191]山栗：栗的一种。子实较板栗稍小，可食。欧阳修《新营小斋凿地炉辄成》诗：“晨灰暖余杯，夜火爆山栗。”

^[192]风韵：谓食品的风味。

【译文】

山栗、橄榄，切成薄片，一起食用，有梅花的风味，因此取名“梅花脯”。

【点评】



虚谷《果品图》

“梅花脯”是一种果脯，不过，原料和梅花乃至梅都全无关系，而是用山栗与橄榄薄切后制成。林洪在这里介绍得很简单，只讲二者同食，吃起来有梅花的风韵，所以叫“梅花脯”。但既然为“脯”，应该薄切之后还有蜜水煮制、浸泡、烘干等过程。山栗与橄榄的饮食组合似乎比较少见，所以同食会有独特的味道，林洪非常喜欢梅花，以“梅花风韵”来形容，对这道果脯的喜爱之情也不言自明。山栗是栗子的一种，个头比较小，但是味道并不差，非常甘甜。橄榄又叫青果，因果实尚呈青绿色时即可供鲜食而得名，初吃时味涩，久嚼后，香甜可口，余味无穷。而且橄榄还可以入药，有助于消化生食，能清肺利

咽、生津止渴。特别是橄榄具有醒酒的作用，因此用来佐酒也不失为好的选择。

牛尾狸^[193]

《本草》云：“斑如虎者最，如猫者次之。肉主疗痔病。”法：去皮，取肠腑，用纸揩净，以清酒洗。入椒、葱、茴香于其内，缝密，蒸熟。去料物，压宿，薄片切如玉。雪天炉畔，论诗饮酒，真奇物也。故东坡有“雪天牛尾”之咏^[194]。或纸裹糟一宿，尤佳。杨诚斋诗云^[195]：“狐公韵胜冰玉肌，字则未闻名季狸。误随齐相燧牛尾，策勋封作糟丘子。”

南人或以为绘形如黄狗，鼻尖而尾大者，狐也。其性亦温，可去风补劳。腊月取胆，凡暴亡者，以温水调灌之，即愈。

【注释】

^[193]狸：一种哺乳动物，也叫钱猫、山猫、豹猫、狸猫、野猫等。体大如猫，圆头大尾，全身浅棕色，有许多褐色斑点，从头到肩部有四条棕褐色纵纹，两眼内缘向上各有一条白纹。以鸟、鼠等为食。肉可食，肉、骨等可入药，具有一定医疗价值。

^[194]雪天牛尾：见苏轼诗《送牛尾狸与徐使君》：“风卷飞花自入帷，一樽遥想破愁眉。泥深厌听鸡头鹑，酒浅欣尝牛尾狸。通印子鱼犹带骨，披绵黄雀漫多脂。殷勤送去烦纤手，为我磨刀削玉肌。”

^[195]杨诚斋诗：杨万里有《牛尾狸》一诗：“狐公韵胜冰玉肌，字则未闻名季狸。误随齐相燧牛尾，策勋封作糟丘子。子孙世世袭膏粱，黄雀子鱼鸿雁行。先生试与季狸语，有味其言须听取。”

【译文】

《本草》记载：“花纹像虎的最好，像猫的次之。其肉可以治疗痔病。”烹饪方法：去皮，取出肠腑内脏，用纸擦干净内膛，用清酒洗过。再将椒、葱、茴香放到肚腹中。密缝起来后蒸熟。去掉各种作料，压一晚上，切成像玉一样的薄片。下雪天，暖炉旁，饮酒谈诗，真是不寻常的奇特食物啊。所以苏东坡有“雪天牛尾”的咏叹。如果放在纸里裹上糟一晚上，味道尤其好。杨诚斋有诗云：“狐公韵胜冰玉肌，字则未闻名季狸。误随齐相燧牛尾，策勋封作糟丘子。”

南方有人绘出图，样子如黄狗，但鼻尖而尾大的，这是狐狸。其性亦温，可以去风补劳。腊月取出它的胆，凡遇到突然晕厥之人，用温水调后灌下去，立刻就会苏醒。

【点评】

狸是一种哺乳动物，有多个种类。牛尾狸是狸的一种，其肉味道鲜美。唐代段成式《酉阳杂俎续集》中记载：洪州有牛尾狸，肉甚美。以美食家著称的苏轼也在大雪中“酒浅欣尝牛尾狸”（《送牛尾狸与徐使君》）。梅尧臣《宣州二首》其一中说：“吾乡虽处远，佳味颇相宜。沙水马蹄鳖，雪天牛尾狸。”将大雪天吃牛尾狸称之为“佳味”。而林洪也称其“雪天炉畔，论诗饮酒，真奇物也。”那么，何以这些老饕都将冬天雪夜吃牛尾狸视为乐事呢？原来是因为冬季也是牛尾狸最肥美的季节，李时珍《本草纲目·狸》记载说：南方有白面而尾似牛者为牛尾狸，亦曰玉面狸。专上树木食百果。冬月极肥，人多糟为珍品，大能醒酒。可见，牛尾狸不但肉味鲜美，而且“大能醒酒”，当然是冬季雪夜小酌的最佳“伴侣”了。

金玉羹

山药与栗各片截，以羊汁加料煮^[196]，名“金玉羹”。

【注释】

^[196]羊汁：即羊肉汤。

【译文】

将山药与栗子都切成片，放入羊肉汤中，加入作料炖煮，这道菜叫“金玉羹”。

【点评】

山药色白如玉，板栗色黄似金，所以林洪将二者在羊汁中熬制的羹汤命名为“金玉羹”。这道羹不但颜色好看，而且极富营养。山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效；板栗具有养胃健脾、补肾强筋的滋补功能，被孙思邈称为“肾之果”；而羊汁由羊肉等熬制而成，羊肉既能御风寒，又可补身体，对虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软等虚症均有很好的滋补效果，是冬令的上佳补品。因此“金玉羹”具有很高的滋补作用，特别适合冬季食用。

山煮羊

羊作臠^[197]，置砂锅内。除葱、椒外，有一秘法：只用槌真杏仁数枚^[198]，活火煮之^[199]，至骨糜烂。每惜此法不逢汉时，一关内侯何足道哉^[200]！

【注释】

^[197]臠（luán）：切成块的肉。

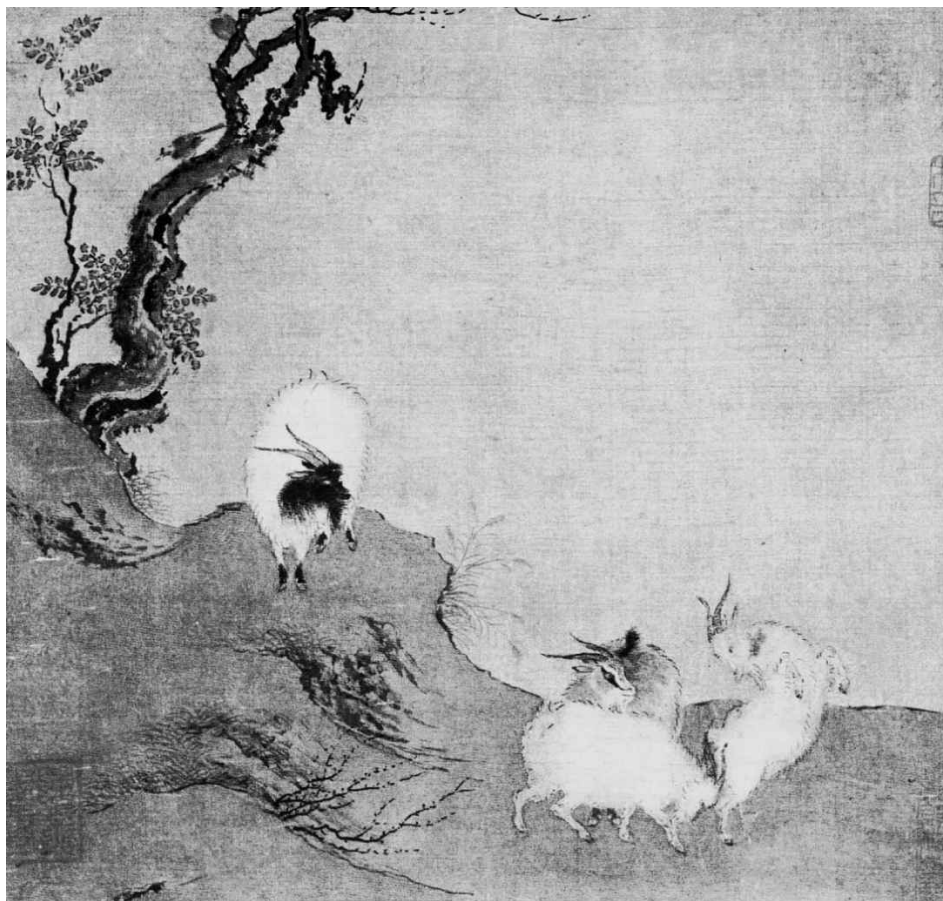
^[198]槌：敲打。

^[199]活火：有焰的火，明火。唐代赵璘《因话录·商上》：“茶须缓火炙，活火煎。活火谓炭火之焰者也。”

^[200]“每惜此法”以下两句：据《后汉书·刘玄传》，后汉赵萌专权时，被提拔的官员都是一些像商贩、厨师这样的无能低俗之辈，所以当时长安有民谣流传：“灶下养，中郎将；烂羊胃，骑都尉；烂羊头，关内侯。”

【译文】

羊肉切成块，放在砂锅内。除放入葱、椒外，还有一个秘法：只用捣几枚真杏仁，用明火煮，骨头也会酥烂。时常叹息这种方法没有在汉代被人们知晓，否则的话一个关内侯又有什么值得称道的呢！



陈居中《四羊图》

【点评】

羊肉本来是北方人的美食，不过，由于南北方交流的增多，加之宋室南渡的关系，中原地区的饮食习惯与菜肴也逐渐被带到了南方。南宋的时候，在江南地区，吃羊肉也已蔚然成风。“山煮羊”实际上就是用砂锅炖大块的羊肉，除了葱、椒之外，其它什么也不放。不过，有烹饪经验的人都知道，羊肉不容易煮烂。林洪在文中还介绍了一个秘方：就是放几颗敲碎的杏仁，这样不但肉会酥软，就连羊骨头也会烧得酥烂。

羊肉大热，一般来说，是冬季的滋补佳品，春夏似乎不宜吃。但也有例外，在全国不少地方，都有热天吃羊肉的习惯。比如陕西西安一带就有夏天吃水盆羊肉的习俗，因多在农历六月上市供应，所以又被称为“六月鲜”。有趣的是，“六月鲜”的做法与山煮羊的做法基本一样，只是水盆羊肉的烹饪过程更加讲究，放的作料更多一些。所以，也有观点认为山煮羊便是水盆羊肉的前身。

牛蒡脯^[201]

孟冬后^[202]，采根，净洗。去皮煮，毋令失之过。捶扁压干，以盐、酱、茴、萝卜、姜、椒、熟油诸料研，浥一两宿^[203]，焙干。食之，如肉脯之味。苟与莲脯同法^[204]。

【注释】

^[201]牛蒡：草本植物，二年生。花为淡紫色管状，根多肉。根与种子都可入药，具有清热解毒的作用，根与嫩叶还可做为蔬菜食用。

^[202]孟冬：冬季的第一个月，指农历十月。

^[203]浥：本意为湿润，这里是浸润的意思。

^[204]苟：不可解，疑为“笋”的讹字。

【译文】

十月以后，采牛蒡子的根，洗干净。去皮煮，不要煮过头。然后将其捶扁、压干，用盐、酱、茴、萝卜、姜、椒、熟油各种作料研磨，浸上一两晚，再焙干。吃起来的味道和肉脯一样。笋与莲脯的制作方法与此相同。

【点评】

牛蒡子是一味常见的中药材，具有疏散风热、清热解毒透疹、宣肺利咽散肿等多种功效。不过它的本名可不好听，叫做“恶实”，这是因为果实形状丑陋而且还有很多刺钩的缘故。因为牛蒡子的根和叶都可以食用，所以也被称为“牛菜”。在唐宋时食用尚较为普遍，如苏颂《本草图经》所说：“根有极大者，作菜尤茹益人，秋后采子入药。”说明对于牛蒡子的补益功能是颇多赞许的。不过到了后世，食用已经越来越少，如明代的《本草纲目》已经说“今人亦罕食之”，到了现在，更是基本上只在药材中使用了。

牡丹生菜

宪圣喜清俭^[205]，不嗜杀。每令后苑进生菜，必采牡丹瓣和之。或用微面裹^[206]，炸之以酥。又，时收杨花为鞋、袜、褥之用^[207]。性恭俭，每至治生菜，必于梅下取落花以杂之，其香犹可知也。

【注释】

^[205]宪圣：即宪圣皇后（1115—1197），吴氏，宋高宗赵构的第二任皇后。卒后谥号为宪圣慈烈皇后，葬永思陵。

^[206]微面：薄面粉。

^[207]杨花：指柳絮。北周庾信《春赋》：“新年鸟声千种啭，二月杨花满路飞。”

【译文】

宪圣皇后喜欢清俭，不爱杀生。要求宫里御厨进生菜，一定要采一些牡丹瓣和在里面。或者用薄面粉裹一下，用油炸到酥。另外，她时常收集柳絮。用来做鞋、袜、褥。皇后本性恭俭，每次做生菜的时候，一定在梅树下，收集落花放入生菜中，其香仍然可以闻见。

【点评】

宪圣指宋高宗的皇后—宪圣皇后，十四岁就被选入宫侍奉时为康王的赵构。吴氏博习书史，又通晓书法翰墨，以机警善变著称。林洪此文中又描述了她“喜清俭，不嗜杀”的性格，作为一国之母，确属难得。因为宪圣皇后不嗜杀，所以下属进献最最清淡的菜蔬—生菜时，也因为菜的名字中有“生”字而有所避讳，一定要采些牡丹瓣和之，但为什么用了牡丹花瓣就能够避嫌，就不得而知了。有时候采牡丹花不方便，也用薄面粉裹一下生菜，炸成酥点来吃。裹面粉可保全菜的营养，而且使生菜不易炸糊，有外酥里嫩的效果。

不寒齋

法：用极清面汤，截菰菜，和姜、椒、茼、萝^[208]。欲极熟^[209]，则以一杯元齋和之^[210]。又，入梅英一掬^[211]，名“梅花齋”。



陈淳《万玉图》

【注释】

[208]萝：苢萝子。

[209]极熟：烂熟。

[210]元齏：指之前的剩菜卤。

[211]掬：量词，犹捧。指两手相合所捧的量。

【译文】

“不寒齏”的制作方法：用很清的面汤，切好的白菜，加入姜、椒、茴香、苢萝一起煮。想要烂熟，则加入一杯旧菜卤混合。此外，如加入一捧梅花，就叫“梅花齏”

【点评】

“不寒齏”，实际上就是煮白菜，只不过汤是用清面汤，里面加了若干调料而已。为什么以“不寒”命名，大概是取自“菰菜”耐寒的缘故吧。而且作料中又有姜、椒、茴香、苢萝这些辛热类调料，煮出来的“不寒齏”应该味道是比较辛辣，特别适合在冬天寒冷时食用。这些作料中，苢萝子通常较为少用。苢萝子为苢萝果实，又有苢萝椒、小茴香、瘰谷茴香、土茴香等别称，可以入药，具有温脾肾、开胃、散寒、行气等效果。“不寒齏”中用具有散寒效果的苢萝子，不正宜乎？

素醒酒冰

米泔浸琼芝菜^[212]，曝以日。频搅，候白洗，捣烂。熟煮取出，投梅花十数瓣。候冻，姜、橙为鲙齏供。

【注释】

^[212]琼芝菜：一说为石花菜。产于海滨石上，可入药，亦可蔬食。清黄遵宪《日本杂事诗》卷二：“琼芝作菜绿荷包，槐叶清泉尽冷淘。蔬笋总无烟火气，居然寒食度朝朝。”自注曰：“石花菜生海石上，一名琼芝，煮之成冻，用方匣以铜钱作筛眼，纳菜于中，以木杆筑送，溜出如缕，冰洁可爱，华人所名为东洋菜者也。东人能食生冷，饭日一熟，以水或茶冷淘食之。笋脯果干，即便下箸。寻常人家，每间日或数日始一举火，不为怪也。”

【译文】

用淘米的泔水浸泡琼枝菜，在太阳底下晒。频繁搅动，等到发白洗干净，捣烂。煮得烂熟取出，放入十多瓣梅花。等到成冻后，与姜、橙一起作成鲙齏来吃。

【点评】

酒酣耳热乃至酩酊大醉对于古代文人而言，是极平常的事情。当时痛快不假，可是事后如何醒酒，减轻醉酒后的头疼等痛苦？在这方面，古人也逐渐总结出许多经验之谈。《山家清供》中也有多处提及具有醒酒功用的菜肴。不过如这样直呼“素醒酒冰”的还是唯一一个，也可看出它的醒酒功能可能比较强一些。石花菜又名海冻菜、红丝、凤尾等，属于藻类植物的一种。吃起来口感爽利脆嫩，性寒凉，能清肺化痰、清热燥湿、滋阴降火、凉血止血。再加上这道菜中还加入姜、橙，二物也都是醒酒作用显著之物，因此三者合成的这道菜如果称之为“醒酒菜”，倒也名符其实。

豆黄签

豆面细茵^[213]，曝干藏之。青芥菜心同煮为佳。第此二品^[214]，独泉有之^[215]，如止用他菜及酱汁亦可，惟欠风韵耳。

【注释】

^[213]豆面：当指豆子研磨成的粉。

^[214]第：只是。

^[215]泉：泉州。

【译文】

豆粉细细的撒匀，曝干后储藏。吃的时候，放入青芥、菜心一起煮最好。只是这两样东西，只有泉州才有。如只用其它菜和酱汁也可以，只是风韵有所欠缺。

【点评】

“豆黄签”是一道福建泉州特有的小吃。将豆子磨成粉，然后晒干。吃的时候，将豆面搓成细条状，与青芥、菜心同煮而成。这道小吃不限于用豆面，也可以用其它原料，比如除了豆黄签之外，还有鱼

签，也是泉州的特产，鱼签是用鱼肉做成，既品尝到鱼肉之鲜，又无鱼刺之虞，爽口滑润，很受当地人欢迎。如果觉得味道过于清淡，也可以自行配制各种酱料，不过正如林洪所云，这样就欠缺了食物原本的风韵了。

菊苗煎

春游西马塍^[216]，会张将使元耕轩，留饮。命予作《菊田赋》诗，作墨兰。元甚喜，数杯后，出菊煎。法：采菊苗，汤淪，用甘草水调山药粉，煎之以油。爽然有楚畹之风^[217]。张，深于药者，亦谓“菊以紫茎为正”云。



《菊石图》

【注释】

[216]西马塍（chéng）：地名。在浙江余杭西。宋代以产花著名。周密《齐东野语·马塍艺花》：“马塍艺花如艺粟，橐驼之技名天下。”

[217]爽然：爽快舒畅的样子。楚畹：泛称兰圃。《楚辞·离骚》：“余既滋兰之九畹兮，又树蕙之百亩。”

【译文】

春天前往西马塍游玩，正好遇到张元将使，于是留下饮酒。他让我作《菊田赋》诗，画墨兰。张将使耕轩很高兴，饮酒数杯后，端出了菊煎。其做法：采摘菊苗，用热水涮一下，用甘草水调和山药粉，用油煎。吃起来很舒畅，俨然有楚畹之风。张将使精通医药，也说“菊花，要选紫茎的为正”。

【点评】

宋代士人爱菊成风，对于菊花的品种非常熟悉，《本草》中“菊以紫茎为正”的观念在当时已经近乎为一种常识。这种“紫茎”之菊，又被时人称为甘菊，不仅气香而味甘，而且叶子也可做羹食，是士人品茗、食用的主要品种。《山家清供》中，以菊为原料的菜肴有多种。这道“菊苗煎”是采摘新鲜菊苗，热水焯过后，调上甘草水与山药粉，煎炸后食用。甘草、山药、菊苗皆为清凉之性，都具有清热的功效，菊

苗虽然用油煎过，但吃起来依然清爽，所以林洪才会感到“爽然有楚畹之风”！

胡麻酒^[218]

旧闻有胡麻饭，未闻有胡麻酒。盛夏，张整斋赖招饮竹阁。正午，各饮一巨觥，清风飒然^[219]，绝无暑气。其法：赎麻子二升，煮熟略炒，加生姜二两，龙脑薄荷一握，同入砂器细研。投以煮酒五升，滤渣去，水浸饮之，大有益。因赋之曰：“何须更觅胡麻饭，六月清凉却是渠。”《本草》名“巨胜子”。桃源所饭胡麻^[220]，即此物也。恐虚诞者自异其说云^[221]。

【注释】

^[218]胡麻：即芝麻。因相传是从西域传入，故称“胡麻”。《神农本草经》：胡麻，味甘、平。主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。久服，轻身不老。

^[219]飒然：风快速吹过。

^[220]桃源所饭胡麻：指刘晨、阮肇入天台遇仙之事。据《太平广记》：刘晨、阮肇入天台山采药，遇到两女仙，邀请他们回家共食，食物中便有胡麻饭、山羊脯、牛肉等，滋味非常好。

^[221]虚诞者：荒诞无稽的人。



陈洪绶《饮酒读骚图》

【译文】

从前听说过胡麻饭，但没有听过有胡麻酒。盛夏时，张整斋在竹阁请饮酒。中午各饮一大杯胡麻酒，感觉清风阵阵吹过，一点儿也感觉不到暑气了。制作方法：赧麻子二升，煮熟后稍微炒一下，加入生姜二两、龙脑薄荷一把，一起放入砂器内细研成粉。然后投入煮酒五升，之后过滤去掉渣滓，用水浸后饮用，对身体有很大益处。因此赋诗道：“何须更觅胡麻饭，六月清凉却是渠。”《本草》称胡麻为“巨胜子”。世外桃源中所吃的胡麻饭，就是这东西。恐怕是那些荒诞无稽的人故意夸张罢了。

【点评】

胡麻便是芝麻，自古就是人们滋补身体的重要食物。具有润肠、通乳、补肝、益肾、养发、强身体、抗衰老等功效。芝麻据颜色有黑、白之分，一般认为如果榨油，那么白芝麻含油量高，比较好，如果要服食的话，黑芝麻的效果最显著。所以自古就有许多用芝麻制作的食品。不过，林洪这里介绍的这种以芝麻入酒的方法确实比较少见，更遑论居然还可用以祛暑气。从其制作过程来看，并不复杂，主要是用芝麻、生姜、龙脑薄荷研碎后加入酒，过滤渣滓后便可以饮用，近似于药酒的制法。

众所周知，芝麻虽然滋补作用显著，但是皮较坚硬，很难消化。如果整粒吃下去的话，实际上被人体吸收的并不多，所以一般最好是磨成粉食用。“胡麻酒”中，芝麻煮熟后，被研成粉，并浸之以酒，所以其营养成分能够充分地被人体吸收，并对于人体缺水具有大益处。

实际上，现在市面上也有芝麻酒之类的药酒在售，只是制作方法与林洪所言有差异，但其原理是差不多的。

茶供

茶即药也。煎服，则去滞而化食。以汤点之，则反滞膈而损脾胃。盖世之利者^[222]，多采叶杂以为末，既又怠于煎煮^[223]，宜有害也。

今法：采芽，或用碎萼，以活水火煎之^[224]。饭后，必少顷乃服。东坡诗云“活水须将活火烹”，又云“饭后茶瓯味正深”，此煎法也。陆羽《经》亦以“江水为上，山与井俱次之”^[225]。今世不惟不择水，且入盐及茶果，殊失正味。不知惟有葱去昏，梅去倦，如不昏不倦，亦何必用？古之嗜茶者，无如玉川子^[226]，惟闻煎吃。如以汤点，则又安能及也七碗乎？山谷词云^[227]：“汤响松风，早减了、七分酒病。”倘知此，则口不能言，心下快活，自省如禅参透。

【注释】

^[222]世之利者：世上那些追求利益的人。

^[223]怠：懈怠。

^[224]活水：有源头、常流动的水。苏轼《汲江煎茶》：“活水仍须活火烹，自临钓石汲深清。”林洪所引文字略有出入。

^[225]陆羽（733—804）：字鸿渐，复州竟陵（今湖北天门）人，一名疾，字季疵，号竟陵子、桑苎翁、东冈子，又号“茶山御史”。一生嗜茶，精于茶道，撰有世界上第一部茶专著—《茶经》，被誉为“茶仙”、“茶圣”、“茶神”等。

[226]玉川子：即卢仝（约795—835），唐代诗人，范阳（治今河北涿州）人。早年隐少室山，自号玉川子。博览经史，工诗精文，不愿仕进。是韩孟诗派重要人物之一。作有《走笔谢孟谏议寄新茶》一诗，常被称作“饮茶歌”或“七碗茶”诗。

[227]山谷词：见黄庭坚《品令·茶词》：“凤舞团团饼。恨分破，教孤另。金渠体净，只轮慢碾，玉尘光莹。汤响松风，早减二分酒病。味浓香永。醉乡路，成佳境。恰如灯下，故人万里，归来对影。口不能言，心下快活自省。”林洪引文略有出入。



赵原《陆羽烹茶图》

【译文】

茶就是一种药。煎服能够去滞而化食。以热水冲泡，则反滞膈而会损伤脾胃。世上追逐利益的奸商，多采叶子杂在茶中，加上人们又急于煎煮，所以会对身体有害。

现在的方法：采茶叶芽，或者用碎萼，用活水在活火上煎。饭后，一定要过一会儿才喝茶。东坡诗中说“活水须将活火烹”，又说“饭后茶瓯味正深”，正是描述这种煎煮的方法。陆羽《茶经》中也认为江水为上佳，山泉与井水都要次一等。现在世人不仅不知道选择水，而且还加入盐和茶果，太失正味。不知道只有葱去昏，梅去倦，如果不

昏不倦，又何必用它们呢？古代最嗜茶的人，没有比得上玉川子的了，听说他是采用煎煮法的。如果也用热水冲泡，那么又怎么能连喝七碗呢？黄山谷词云：“汤响松风，早减了、七分酒病。”倘知道这个道理，那么口不能言，也心下快活，如同参透了禅一样明白。

【点评】

生活中，饮茶是许多人的爱好，特别是对于中国人来说，更是生活的重要组成部分。陆羽《茶经》中指出：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”虽然这种说法未必准确，但其起源很早则是无疑的，发展到唐、宋时期，茶已成为人们“一日不可无”的普遍饮品。

虽然茶有很多好处，但也有一些需要注意的地方，林洪在《茶供》中谈到了自己对饮茶的建议，值得重视。林洪的主要观点认为“茶，即药也”，这种判断是基于对茶叶医药价值的肯定，也符合实际情况。茶叶很早就被本草所收录，历代对其药用价值的挖掘也在不断加深。林洪认为，如果要发挥茶的药性，就必需活水煎服，而不能以热水冲服，否则的话，不但无益，反而对身体有害处。如果从药性吸收的角度来看，他的观点是有道理的，因为煎服的确有利于茶叶中有益成分的溶解。至于其提到饭后不适宜立刻饮茶，应该要等一会儿再饮，现在更已经成为一种生活常识了。

新丰酒法

初用面一斗、糖醋三升、水二担，煎浆。及沸，投以麻油、川椒、葱白，候熟，浸米一石^[228]。越三日，蒸饭熟，乃以元浆煎强半，及沸，去沫。又投以川椒及油，候熟注缸面。入斗许饭及面末十斤、酵半升。既晓，以元饭贮别缸，却以元酵饭同下，入水二担、曲二斤，熟踏覆之。既晓，搅以木摆。越三日止，四五日，可熟。

其初余浆，又加以水浸米，每值酒熟，则取酵以相接续，不必灰其曲^[229]，只磨麦和皮，用清水搜作饼，令坚如石。初无他药，仆尝从危巽斋子骖之新丰，故知其详^[230]。危居此时，尝禁窃酵，以专所酿；戒怀生粒^[231]，以金所酿；且给新屨^[232]，以洁所。所酵诱客，舟以通所酿。故所酿日佳而利不亏。是以知酒政之微^[233]，危亦究心矣^[234]。

昔人《丹阳道中》诗云：“乍造新丰酒，犹闻旧酒香。抱琴沽一醉，尽日卧斜阳。”正其地也。沛中自有旧丰，马周独酌之地^[235]，乃长安效新丰也。

【注释】

^[228]石（dàn）：古代容量单位，十斗为一石。

^[229]灰：碎裂。

^[230]故知其详：“故”前本有“之”，疑衍。

[231]生粒：生的米粒。

[232]屨 (jù)：古代用麻葛制成的一种鞋。

[233]酒政：有关酒的酿造、买卖等方方面面的事宜。

[234]究心：专心研究。

[235]马周 (601—648)：字宾王，唐初人。少孤贫，勤读博学，精《诗》、《书》，善《春秋》。后到长安，深得太宗赏识，授监察御史，后累官至中书令。酷爱喝酒，酒量甚豪，据说曾在新丰一次喝酒一斗八升，众人皆惊。

【译文】

开始，用一斗面、三升糖醋、二担水煎成浆。等到浆沸，投进麻油、川椒、葱白，等熟了以后，浸入一石米。三日后，将饭蒸熟，把元浆煎至近一半，等到沸开，撇去浮沫。又将川椒及油投入，等熟后倒入缸面。放入一斗左右饭和十斤面末、半升酵母。等到天亮后，把剩余的元饭贮存到别的缸里。拌入放过酵母的元酵饭，加入二担水、二斤曲，充分踩踏。天亮后，用木摆搅动。过了三日停止，四五日后，就算熟了。

将起初剩下的元浆，加上水浸米。每次当酒熟了后，就取酵来继续酿制，不必将曲捣碎，只需要磨麦和皮，用清水搜作成饼，使之像石头一样坚硬就可以。当初没有酒药，我曾跟着危巽斋之子危骖到过新丰，所以了解得这么详细。危巽斋在这里的时候，曾经禁止偷酵母，以防止私酿；禁止混杂生米，以提高酒质；并且提供新鞋子，以保持酿酒场所的清洁。为了吸引客人，曾用船载着酒来来往往。所以

酿造的酒一天比一天好，获利也越来越多。由此知道有关酒的酿造细节，危先生都非常用心地研究过。

过去有人作《丹阳道中》诗说：“乍造新丰酒，犹闻旧酒香。抱琴沽一醉，尽日卧斜阳。”说的正是新丰这个地方。沛中本来还有一个旧丰，马周独酌之地则是在长安城附近仿新建的新丰。



《饮中八仙》

【点评】

《山家清供》中，涉及饮酒的地方颇多，不过，专门详细谈论酿酒的只有《新丰酒法》一则，这条也被视为了解宋代酿酒文化的重要文献之一。

林洪自承，他曾跟随别人亲自去新丰参观过酿酒，所以对于这种酒的酿造流程如数家珍。从他的描述来看，采用的还是传统的制曲酿酒。其步骤一般是：以稻米、大小麦、高粱等谷物为原料，通过蒸煮使谷物碎糊，利用曲霉、酵母的代谢作用制成酒曲，最后将曲料进行发酵便造出了酒。这也是古代基本的酿造酒的方法，先秦时期就已经应用，但究竟源于何时，则尚未有统一意见。宋代酿酒业非常发达，酿酒技术也提高很多，例如宋代的《北山酒经》中，单是酒曲就已经

分为三大类十三个品种，而且为了增加酒的风味，曲种中还加入了川穹、白术、苍耳等药物。这与林洪所讲的新丰酒制曲种加入川椒、葱白等道理是一样的。

林洪在介绍新丰酒酿造的时候还提到了一些细节，如酿酒场所要换干净的鞋子来保持环境的卫生、提防别人来偷酒曲、禁止夹带生米粒等等，都非常生动，对于了解宋代的酒业文化，是颇有助益的。

Table of Contents

[前言](#)

[上卷](#)

[青精饭](#)

[碧涧羹](#)

[苣蓿盘](#)

[考亭葍](#)

[太守羹](#)

[冰壶珍](#)

[蓝田玉](#)

[豆粥](#)

[蟠桃饭](#)

[寒具](#)

[黄金鸡](#)

[槐叶淘](#)

[地黄饅饩](#)

[梅花汤饼](#)

[椿根馄饨](#)

[玉糝羹](#)

[百合面](#)

[栝萎粉](#)

[素蒸鸭又云卢怀谨事](#)

[黄精果饼茹](#)

[傍林鲜](#)

[雕菰饭](#)

[锦带羹](#)

[燂金煮玉](#)

[土芝丹](#)

[柳叶韭](#)
[松黄饼](#)
[酥琼叶](#)
[元修菜](#)
[紫英菊](#)
[银丝供](#)
[皂莢粉](#)
[蒼卜煎又名端木煎](#)
[蒿菱菜蒿鱼羹](#)
[玉灌肺](#)
[进贤菜苍耳饭](#)
[山海兜](#)
[拨霞供](#)
[骊塘羹](#)
[真汤饼](#)
[沆瀣浆](#)
[神仙富贵饼](#)
[香圆杯](#)
[蟹酿橙](#)
[莲房鱼包](#)
[玉带羹](#)
[酒煮菜](#)

[下卷](#)

[蜜渍梅花](#)
[持螯供](#)
[汤绽梅](#)
[通神饼](#)
[金饭](#)
[石子羹](#)

[梅粥](#)

[山家三脆](#)

[玉井饭](#)

[洞庭](#)

[茶粥附木香菜](#)

[蓬糕](#)

[樱桃煎](#)

[如荠菜](#)

[萝菔面](#)

[麦门冬煎](#)

[假煎肉](#)

[橙玉生](#)

[玉延索饼](#)

[大耐糕](#)

[鸳鸯炙雉](#)

[笋蕨馄饨](#)

[雪霞羹](#)

[鹅黄豆生](#)

[真君粥](#)

[酥黄独](#)

[满山香](#)

[酒煮玉蕈](#)

[鸭脚羹](#)

[石榴粉银丝羹附](#)

[广寒糕](#)

[河祗粥](#)

[松玉](#)

[雷公栗](#)

[东坡豆腐](#)

[碧筒酒](#)

[罌乳鱼](#)

[胜肉](#)

[木鱼子](#)

[自爱淘](#)

[忘忧齋](#)

[脆琅玕](#)

[炙獐](#)

[当团参](#)

[梅花脯](#)

[牛尾狸](#)

[金玉羹](#)

[山煮羊](#)

[生菱脯](#)

[牡丹生菜](#)

[不寒齋](#)

[素醒酒冰](#)

[豆黄签](#)

[菊苗煎](#)

[胡麻酒](#)

[茶供](#)

[新丰酒法](#)

