

《山家清供》，人间有味是清欢

文 / 宁颖芳

《山家清供》是南宋林洪所写的一

本讲述美食的书籍，由中华书局出版，章原编著，和《茶经》《书谱》《格古要论》《长物志》等一批书籍同属于中华生活经典丛书。这本书不仅被称为中国最早的菜谱之一，更是一本融饮食、养生、文学为一体的代表性的饮食文化著作，一本描写宋代士人生活情趣的奇书。

林洪多才多艺，不仅精通饮食之道，而且能诗会画，他最有名的著作便是《山家清供》和《山家清事》。《山家清供》收录了一百多种宋代的食物品种，涉及菜、羹、汤、饭、饼、面、粥、点心等，每道菜所用的食材以及烹饪过程都有详细的介绍。

《山家清供》，从书名来看，指的是山野人家待客时所用的清淡蔬菜，也体

现了作者追求“清”与“雅”的饮食美学思想。文中有很多关于食材、花草树木、历史人物画像、名家书法绘画等内容的精美插图。比如苏轼的《寒食帖》、王献之的《地黄汤帖》、黄庭坚的《山预帖》、徐渭的《赋得夜雨剪春韭》以及王冕的《墨梅图》等很多珍贵的墨宝。每道菜肴后面附有原文、注释、译文和点评，短小简洁。点评中还引用了与这道菜相关的诗词歌赋或者名人美食小故事，生动有趣。

《山家清供》中的菜品大多是用山

间野菜或清淡的花草做成，所以菜名取

得美丽且富有诗意。像傍林鲜、玉带羹、碧涧羹、满山香……夏初时，笋长得正好，在竹林边扫叶生火，煨熟竹笋，味道特别鲜美，因此叫“傍林

火”。碧涧羹”其实是用芹菜做的，

《山家清供》虽然是一本谈饮食的

书籍，但里面引用了李白、杜甫、白居易、苏轼、刘禹锡、杨万里等很多诗人的诗词典故。像李白的“堂上十分绿醑酒，盘中一味金玉羹”。用梨与橙子加上调料可以做成下酒菜“橙玉生”。“雪霞羹”是把芙蓉花去掉花心和花蒂，用水焯一下，然后和豆腐一起煮汤，加入胡椒和姜，白与红相映，就像雪后初晴的红霞一样。“蒼卜煎”，就是把梔子花裹上面粉用油煎，吃起来酥脆香甜。还有蔷薇粥、茱萸粥、梅粥，做法更简单，只不过古人做法更诗意一些。比如梅粥，是摘下梅花，用雪水和大米煮粥，熟后放入梅花稍微煮一下就可以了。还有一道菜叫“拔霞供”，其实是最早的火锅。

《山家清供》是一本适合放在手边

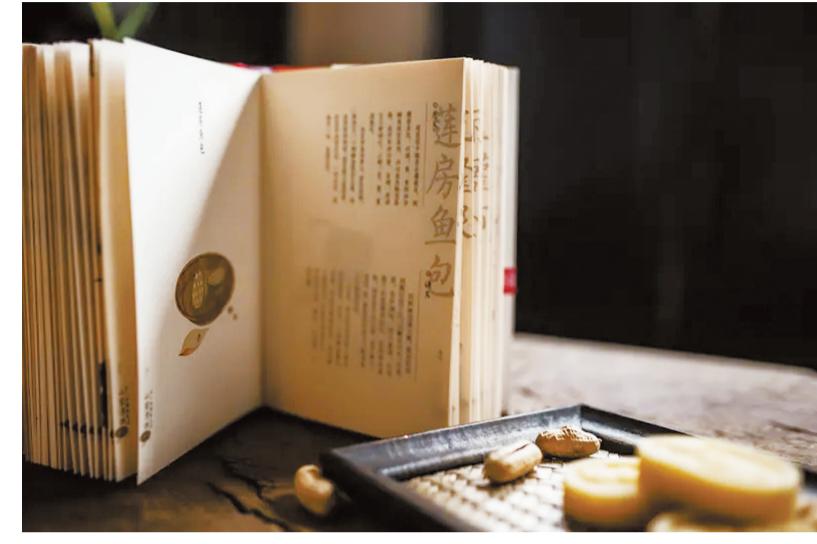
随时抽空翻看几页，又可以随时放下的书籍。如果你有兴趣，也可以准备一些

简单的食材，按照书中的做法，做几道

菜肴品尝一下，相信你不仅能体会到唇齿间食物的天然芬芳，更能感受到一种

与古人心灵相通的清雅之趣。

(作者供职于咸阳市公路局)



袁先生的“食谱”

文 / 马梦



文 / 宋叶飞

《随园食单》是一本关于吃的书。在这本书中，能读出崇敬之心，能读出人生百味，更能读出君子的修养与讲究。

我对《随园食单》的第一反应是本菜谱，是我以吃货自居，平日里也喜欢在灶间折腾，也曾未想过要买本专业的菜谱来精进一下厨艺，多数时间都是拿起手机现场搜索。直到去年夏天逛书店的时候，架上陈列的那本《随园食单》

赫然映入眼帘，封面上那行“舌尖上的中国”总导演陈晓卿唯一作序推荐版，一下就勾起了我的兴趣，决定带回家，看看这本菜谱。

看书之前，先在

网上了解一下随园。随园乃是江南的私家园林，更是南京三大园林之一。随园最初叫“隋园”，是清雍正年间内务府隋赫德的私宅。乾隆十三年，袁枚买下这座园林，才更名为“随园”。据考证，随园最早可追溯至明末的吴应箕焦园，到清康熙年间，则是江宁织造曹寅家族园林的一部分，因而也有人说，随园就是《红楼梦》里的大观园。

再说作者袁枚，生于杭州，少有才名，年未弱冠，经史通明，23岁科举高中，出任江苏，当过7年知县，不到40岁，就辞官隐居于南京小苍山随园，故自号仓山居士、随园主人。远离政治

自有闲心，可以游山玩水遍尝美食，老来回忆写成这本《随园食单》。正是经历了随园沉淀的缘故，这本书中的美食文字，充满了人生哲理。尤其是开篇的“须知单”和“戒单”两章，浸透着生活的反思。

“戒单”中有个很有意思的名词，叫做“耳餐”。“耳餐者，务名之谓也。贪贵物为名，夸敬客之道，是以耳餐，非口餐也。不知豆腐得味，远胜燕窝，海菜不佳，不如蔬笋。”意思是，吃名贵的食材，若只是为了夸耀，便没了意思。豆腐做好了比得过燕窝。这个道理真心称赞。放眼如今，多少人只为“耳餐”。书中，袁枚为

前一段时间老公从老家带回来一些老书，同上那行“舌尖上的中国”总导演陈晓卿唯一作序推荐版，一下就勾起了我的兴趣，决定带回家，看看这本菜谱。

同上那行“舌尖上的中国”总导演陈晓卿唯一作序推荐版，一下就勾起了我的兴趣，决定带回家，看看这本菜谱。

这本书是《警世通言》，明代冯梦龙著，1985年陕西人民出版社出版，是部短篇白话文小说集。这本书已经有三十多年，比我们年龄都大，书页已经泛黄，满是岁月的痕迹。为了方便读者阅读采用简化字，阅读没有太多障碍。书里的故事都很生动，特别是第一卷《俞伯牙摔琴谢知音》让我留下深刻的印象。

全篇语言精湛，人物形象鲜明生动。“只因擅胜探奇，不顾山水遥”一句就描述了俞伯牙的特点。为了凸显钟子期的不凡则用一句

已属可厌；且各菜之味，有一定火候，宜文宜武，宜撤宜添，瞬息难差。今一例以火逼之，其味尚可问哉？”袁老和蔡老对火锅看法一致，都认为各个食物皆有火候，一锅乱炖，风味全无。那平常人爱火锅又爱的是什么呢？

为了探究美食的奥秘，我特意翻看了清嘉庆元年小仓山房藏版《随园食单》。读后才发现这简直就是古代饮食文化的百科全书，是吃货必备的“秘籍”。袁枚的这份食谱，以文言随笔的形式，历数南北326种菜肴饭点，大至山珍海味，小至一粥一饭，无所不有，真真是味兼南北，香满四座。《随园食单》

猪肉篇中，袁枚记载的猪肉做法很丰富，我尤其爱吃粉蒸肉，虽然妈妈的做法和袁老先生记载的略微有差距，但每读到“用精肥参半之内，炒米粉黄色，拌面酱蒸之，下用白菜作垫，熟时不但肉美，菜亦美。以不见水，故味独全。江西人菜也。”即便是古文，这种扑面而来的诱惑很容易让人流口水！

我虽然热爱美食，但确不善下厨，只在今年立夏时学着袁老先生的菜谱做过一次茶叶蛋。《随园食单》中详细记录了茶叶蛋的制作过程，是可考证最早最系统地介绍茶叶蛋做法的书籍。“鸡

蛋百个，用盐一两，粗茶叶煮，两支线香为度。”人家是百个，我尝试着煮六个，所以时间也从四小时改为一小时，用料很简单，只需要鸡蛋、红茶、黄酒、盐和水，煮出来很香很好吃。

春吃玉米鲜花饼，夏吃枇杷炙莲瓣，秋吃菊花栗子糕，冬餐竹叶芥菜羹。古籍记载的不仅是食谱，更是中国人的饮食文化。美食，不仅仅有色、香、味的要求，更有意、形、养的讲究，在吃这件事上，现代人其实不如古人。现代人的创新之法，很多都是乱搭，美其名曰创新，但真正的美味，其实还是在古方里。

(作者供职于蓝商分公司)

《警世通言》知音难求

文 / 燕蒙

“门内有君子，门外君子至”，既尊称别人君子，也不贬低自身，让人刮目相看。文章中用细腻的语言讲述了琴的由来、取名以及此琴的六忌、七不谈、八绝，说得细致入微，并且用提问回答的方式表现出双方渊博的学识。“何为六忌？一忌大寒，二忌大暑，三忌大风，四忌大雨，五忌迅雷，六忌大雪。何为七不弹？闻丧者不弹，奏乐不弹，事冗不弹，不净身不弹，衣冠不整不弹，不梵香不弹，不遇知音者不弹。总之清奇幽雅，悲壮悠长。此琴抚到尽美尽善之处，啸虎闻而不吼，哀猿听而不

啼。乃雅乐之好处也。”就是这样的对答如流也让俞伯牙起了疑心，觉得钟子期定是死记硬背得来，又是一番抚琴试探，钟子期的两句称赞竟道出了他的心境，前一句“美哉洋洋乎，大人之意，在高山也”，后一句“美哉汤汤乎，志在流水”。俞伯牙震惊之余也立马转变了态度，连呼“失敬失敬”，立刻邀座，俩人席地畅谈结拜为兄弟。“合意客来心不厌，知音人听话偏长”，不知不觉已天亮，俞伯牙邀钟子期一同远游，钟子期婉拒，称家有二老不便远游，两人便君子之约来年此时相见，告别

时伯牙命童子取黄金二笏双手捧上递给钟子期，俩人船头洒泪惜别。不成想，来年本应故友重逢，却听闻噩耗：“昔去去年春，江边曾会君。今日重来访，不见知音人；但见一抔土，惨然伤我心。伤心伤心复伤心，不忍泪珠纷！来去去何苦，江畔起愁云。子期子期兮，你我千金义，历尽天涯无足语。词曲终兮不复弹，三尺瑶琴为君死！”句句情意深重，感情充沛，让人不禁与俞伯牙产生共情。

“摔碎瑶琴凤尾寒，子期不在对谁弹！春风满面皆朋友，欲觅知音难上难。”俞伯牙对钟子期情深意重，虽一面之缘却成莫逆之交，为他的父母养老送终，真是情比金坚。正所谓千金易得，知音难求。难怪他们的故事传为千载佳话。

(作者供职于港务区收费站)

《陶渊明诗集》，真实里的超脱

文 / 彭睿昕

中学时候摘抄“云无心以出岫”的诗句，那时候正值“春光旖旎”“木叶多彩”的年华，读到这句诗的时候，突然间就那种美好的画面惊艳到了：目之所及，青色的山间云雾缭绕，在山与山交叠的谷底，乱石交错成隙，朵朵白云飘然而出，沿着山之腰身悠然上升……

再次捧起《陶渊明诗集》，是在而立之年。也许是心境有所变化，又或许是因为人生林林莽莽，左奔右突之际想起了那个被生活的艰辛折磨得黝黑消瘦的陶渊明——他一身农夫装束，于历史的烟云里远远站定，我看不清他的动作，但可以感受到他的一双眼睛温柔明亮。“有风自南，翼彼新苗”，他的微笑就在这南风吹拂、新苗如鸟张翼般穿宇过亩，一直抚慰到我的心田。

陶渊明生于东晋时期浔阳郡柴桑县上京里，今江西省九江市。那里山巒环抱，一年四季风景秀丽，正是一个如画般的宜居之地。然而，两晋时期，战事频发，弄得一个富庶之地民不聊生。

陶家祖上也曾因武勋卓著而跻身庙堂。本来陶渊明承蒙祖荫，“家叔以余家贫，遂见用于小邑”，借助家族势力完全可以跻身官

场，如此，至少生活无虞。然而，陶渊明一心向往着田园生活。

“在昔闻南亩，当年竟未践。屡空既有

人，春兴岂自免？夙晨装吾驾，启途情已缅。

鸟哢欢新节，泠风送余善。”

陶渊明陶醉在去往南亩的路途中。春风

温和，鸟鸣欢欣，他的心就像涤荡在春水里。

“躬亲未曾替，寒馁常糟糠。岂期过满腹，但愿施余粮。御冬足大布，粗綺以应阳。”

在官场讨生活，物质上无疑是优越的。

然而，陶渊明心在田园，对于躬耕南亩心向往之。

想着官场里那些糟心的人和事，他毅然决然离开。

农耕生活无疑是艰辛的，他曾挨饿受冻，常常以糟糠为食，然而，我们看不出陶渊明心里的落差。他有牢骚，更多的却是自嘲；他有抱怨，更多的却是坦然。

在一首首诗作里，陶渊明没有回避尘世的艰辛，而是遵从心性，于真实的生活里证得大悟，于苦难里悠然自如。

“少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。”

陶渊明一生四次入仕，却都坐不热官椅，第一次入仕为江州祭酒，因着“不堪吏职，少日自解归”；最后一次为彭泽县令，一纸辞职

信都没有连夜径直回了老家，史载他“敛裳宵逝”，可以想见他有多么决绝，心里有多么欢愉。

“乃瞻衡宇，载欣载奔。童仆欢迎，稚子候门。松菊犹存。携幼入室，有酒盈樽。”

于丹曾说人到中年才悟得“携幼入室，

有酒盈樽”是人生最温暖的句子，我也深以为然。

陶渊明的情感是朴素的，他的身上有着

人间最深的烟火气。

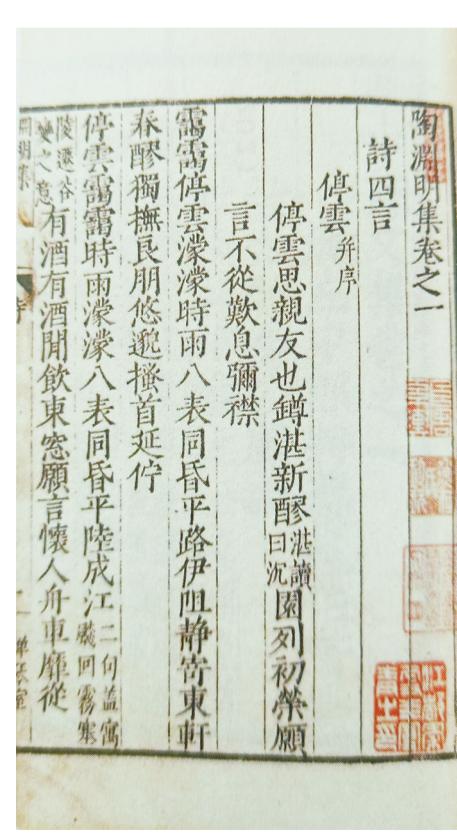
陶渊明的灵魂是超脱的，他于生命的最深冲突中潇洒离去，从此，官场少了一个违心的官吏，中国诗歌中却多了一份田园风光。

在那些洗尽铅华的句子

里，在那种冲淡平和的诗意体验中，让中国人的心灵多了一条出路，于人生的动荡与喧嚣里，给了我们宁静妥帖的慰藉。

“营己良有极，过足非所钦。”陶渊明活得清醒，他明白营造自己的生活应该设限，过度地追求没有必要。再说得明白一点，就是生活的快乐最根本的不在于消耗物质的多少，真正的快乐源自跳出了无谓的羁绊和内心的樊笼，在看清了生活的真实之后，陶渊明仍然选择热爱，这样的超脱才会得到最深厚的幸福。

(作者供职于西禹分公司阎良管理所)



《陶渊明集》明代弹琴室刻本

