

《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。每道菜着后面附有原文、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“傍林鲜”。“碧涧羹”其实是用芹菜做的,

因杜甫的诗句“青芹碧涧羹”而得名。把山药和板栗切成片,放进羊肉汤中加入调料来煮,板栗金黄,山药雪白,做成的汤因此叫“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。“萝卜煎”,就是把瓶子花裹上面粉用油煎,吃起来酥脆香甜。还有蔷薇粥、茶藤粥、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“拨霞供”,其实是最早的火锅。

《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“堂上十分绿醅酒,盘中一味黄金鸡”,杜甫的“滑忆雕菰饭,香闻锦带羹”、苏轼的“豆荚圆而小,槐芽细而丰”、杨万里的“削成琼叶片,嚼作雪花声”……书中关于美食的诗句比比皆是。书中还引用了《梦溪笔谈》《本草纲木》《神农本草经》等古书中关于食疗养生方面的知识。

《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,相信你不仅能体味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,饶是我以吃货自居,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》

某期《天天向上》节目主持人提问:“如果您有特权让世界上任何一道菜消失,您会让什么菜消失?”蔡澜说:“那就让火锅消失吧。”此话一出,我整个人有点懵,中国人是出了名的爱吃火锅,无论是四川麻辣锅、潮汕牛肉锅还是云南菌菇锅,锅锅都是我的心头爱啊!

后来才了解到蔡澜的“废火锅论”是有根据的,袁枚的《随园食单》中就有记载:“冬日宴客,惯用火锅,对客喧腾,

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啊!

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。

春吃玉兰鲜花饼,夏嚼枇杷炙莲瓣,秋灼菊花栗子糕,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)

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。贪食物为名,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

了抨击此类吃饭,还黑色幽默了一把。他说,如果只是为了面子,还不如直接在碗里放入一枚夜明珠,价值百金,岂不是更有面子,就算吃不到又如何?

袁枚之所以能写出这么精彩的《随园食单》,跟他能够放下大文豪的身架,不顾“君子远庖厨”的古训有很大关系。不论是家宴还是外出游玩访友时尝到的美食,他都要亲临厨房,缠着厨师将此菜教授于他。品读《随园食单》,就如同跟着他看,跟着他闻,跟着他品,跟着他做,跟着他吃,这个过程真的特别有趣,尤其是当你是个喜欢下厨之人,这个过程简直妙不可言。

通读《随园食单》,开始领悟此书为何能成为中国生活美学的传世经典。读《随园食单》倒不是真的艳羨美食,而是希望我们也能如袁枚一样,通过对美食的评判,来体悟什么是好,什

么是差。正如陈晓卿在本书的推荐序中写到:“透过这些描述美食的文字,我们可以更加理解自己身处的土地,不仅可以看到三百年前中国辽阔疆土的物产分布,也可以看到它的历史流变,甚至可以看到那个至今让我们引以为豪的太平盛世——我们不仅能通过正史、野史、宫斗剧去了解它,也可以借助更多的日常生活细节,比如《随园食单》。”

也许,在美食家看来,《随园食单》就是食谱,而在我眼中,更多的则是人的日常。书中的食谱,很多我们现在依然在吃,依然念念不忘,而书中流淌着的生活的酸甜苦辣,也就是我们的小日子。忙里偷闲的岁月里,也要在生活的缝隙里做一顿色香味美的佳肴犒劳自己,享受美食的同时,体悟百味人生。

(作者供职于西禹分公司澄城管理所)

《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,不焚香不弹,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,狼嚎听而不啼。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:“忆昔去去年,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!来欢去何苦,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,感情丰沛,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 / 彭舒昕

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”的年龄,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,沿着山之腰身悠然而上……

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,左牵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,新苗如鸟张翼般穿字过亩,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。那里山矗水环,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。

陶家祖上也曾因武功卓著而跻身庙堂。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。屋空既有人,春兴岂自免?凤晨装吾驾,启涂情已缅。鸟哢欢新节,冷风送除暑。”

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,但愿饱糠粃。御冬足大布,粗缊以应阳。”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。想着官场里那些槽心的人和事,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,更多的是自嘲;他有抱怨,更多的是坦然。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

信都没有就连夜径直回了老家,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。”

于丹曾说到中年方才悟得“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,给了我们宁静安帖的慰藉。

“营己良有极,过足非所欢。”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)

《诗经》芳华韵味永存

文 / 吕青



《诗经》中的一篇《郑风·野有蔓草》韵味十足,颇有欣赏价值。“野有蔓草,零露漙漙。有美一人,清扬婉兮。邂逅相遇,适我愿兮。野有蔓草,零露漙漙。有美一人,婉如清扬。邂逅相遇,与子偕臧。”

本诗讲述了两个年轻人邂逅,幽会,花样年华的少年,前一刻,在为爱情的不确定性烦闷不堪,下一刻,一个腼腆的微笑,便是欣喜万分。郊外遍野青草,一直蔓延到视线尽头,清晨的露珠依偎在嫩绿的叶子上,阳光打在上面折射出七彩光芒。有位倾国倾城的佳人,美好天成,眉目流转间,情思万种。良辰美景,佳人才子,女子与诗中的男主角不期而遇,这是缘分,更是上天注定。而后互生情愫的相会,喜悦之情溢于言表。本来相思是一种空灵之苦,不期而遇却能让人直接坠入尘世的喜悦,就像人孤独久了,在生命即将枯萎之时,遇到一场春雨,绵绵的、润润的,生命便复苏了、鲜活了。诗人写到“邂逅相遇,与子偕臧”便戛然而止,让我们记住了那个仲春的早晨、那份邂逅的惊喜、那种眼神的交集。在美好的一瞬间戛然而止,韵味十足。时代节奏太快,担忧事情太多,反而对感情起到压制作用,希望能像诗中主人公一样,勇敢抓住属于自己的爱情。

风吹过书页,翰墨书香中不知岁月,诗中记载的古诗太过遥远,也不再有人能清晰记得她们的容颜,但文字是有温度且具有传承性的,也总有那么点滴的片段温柔,深深藏在心底,慢慢体会其中韵味。

(作者供职于汉宁分公司汉中管理所)