



文人品粥

主编◎金实秋



上海遠東出版社

大米粥本身就传递着一种伤感的温馨，一种童年的回忆，一种对于人类的幼小和软弱的理解和同情，一种和平及与世无争的善良退让。

王蒙

富裕以后的吃粥，珍馐佳肴之后吃粥，是人生一种新的境界，一种平和、谦让的境界。

张振楣

一碗粥装得下半部历史。

王春瑜

粥的个性很低调，不张扬不争艳，坦白朴实如哲人的品格。

程乃珊

吃粥时可检验人的身心状态，凡是吃粥不觉其美的人，表示已难享受人生的平凡与平淡；也就是说，他离幸福愈来愈远了。

杨处士

我好喝棒子面粥，……冬天坐在暖炕上，两手捧碗，缩脖而吸之，确实像郑板桥说的，是人生一大享受。

孙犁

ISBN 978-7-80706-801-3



9 787807 068013 >

www.ewen.cc

定价:26.00元



文人品粥

主编◎金实秋

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

文人品粥/金实秋主编. —上海:上海远东出版社,2008
ISBN 978-7-80706-801-3

I. 文… II. 金… III. ①散文—作品集—中国—现代
②散文—作品集—中国—当代 IV. I266

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090223 号

责任编辑:伍启润 戴 铮

封面设计:李 廉

版式设计:李如琬

文人品粥

主编:金实秋

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京前锦排版服务有限公司

印刷:上海市印刷二厂

装订:上海张行装订厂

版次:2008年9月第1版

印次:2008年9月第1次印刷

开本:890×1240 1/32

字数:170千字

印张:8.5 插页1

印数:1—3250

ISBN 978-7-80706-801-3/I·201

定价:26.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

关于粥的断想

(代序)

几乎每一个中国人都吃过粥。尽管尚在哺乳期的婴儿未曾吃过粥，但他/她的妈妈肯定是吃过粥的；也许，妈妈的乳汁中就含有粥的成分。夸张一点讲，中国人是吃粥长大的。粥，哺育了一代又一代华夏子孙。不管是乞丐穷人，还是达官富贾，谁都与粥有过亲密接触。无论是饭馆酒楼，还是寒舍豪宅，粥是人们的席上之珍、腹中之需。充饥果腹、待客宴宾也好，尝鲜品味、养颜补身也罢，粥伴随着人的一生，尘世四季。中国人，与粥有缘、与粥相亲、与粥多情。

据有关文献记载，粥曾有过相当高的“地位”。晋代，皇帝召集儒生谈经，宫廷招待物之一，是粥。汉时，汉宣帝喻儒生诵《楚辞》，“每一诵即与粥”。直至唐朝也还有这样的流韵，白居易于翰林院时，唐穆宗就曾赏赐过他“防风粥一甌”，使这位大诗人“食之口香七日”。当是社会发展、农业

进步之故吧，粥的“地位”由贵族逐步变为平民，“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”；粥，成了中国人最普通、最普及，乃至是近乎“低保”范畴的食品。所谓旧时穷苦之状，乃“家贫食粥已多时”；即云赈灾吧，其代表性措施之一，亦是施粥耳。其时，人们有一口粥赖以存活就感到几分满足矣。当然，“地位”的变化并不能说明粥的价值的高低大小。不论粥的“地位”如何，千百年来，中国人依然对粥情有独钟。口福之乐、养生之需，自是物质上的功效；而其所象征或引申的清淡温馨之风、博爱和谐之品，乃是精神上的因素。似乎还没有什么食品如此受到诗的浸润和美的滋养，把物质享受与精神追求完美地交融在一起。

都知道粥有国粥之誉。其实，时至二十一世纪，粥不仅是中国人饮食中的国粹，也是许许多多外国人餐桌上之珍品。粥何时传入外国，至今尚未见到考证结果，但其早已流行海外、“与国际接轨”，却是公认的事实。据云，当下世界上的食粥族有 30 亿之众，尤其是日本、韩国、泰国、越南、新加坡等东南亚诸国民众甚为喜好，至于海外华裔子孙那就更不必说了。遍及全球的粥铺似乎特别具有渗透性和亲和力，五大洲货架上扬州、杭州、福州、常德、广州和台湾地区所产的易拉罐粥受到了各种肤色人的青睐。粥之于中国人乃至全人类的贡献，真可谓是伟哉大矣！

粥在中国人的生活中如此重要，遗憾的是，古人留下的吟诵粥的诗文并不多，较之于咏酒颂茶的诗文而言，关于粥

的诗文真是少得可怜。唐代李商隐的《兰香粥》，宋代苏轼的《豆粥》、张耒的《粥记》、陆游的《食粥》，元代刘敏中的《腊粥赋》，明代张方贤的《煮粥》，清代曹雪芹《红楼梦》中那一点点有关粥的情节；人们经常津津乐道的，不过如此而已；而有关粥的诗文专集则一本也无。虽说清代曾有过曹寅之《粥品》、曹廷栋之《粥谱》、黄云鹄之《粥谱》、《广粥谱》，但它们毕竟不是文学作品。这未免太对不住粥了。有感于此，我遂选编了这一本散文集。并非我刻意薄古厚今或有心炒作自吹，集子里的散文不仅不逊于老祖宗之作，而且有的文章还要稍胜一筹。梁实秋、冰心、孙犁等老一辈作家的力作；吴冠中、郭风、宫玺等画家诗人的杰构；聂凤乔、王子辉等资深美食家的博引旁征；沈嘉禄、黄橙等新锐知食者的标点评说；王蒙、刘心武等一批文坛名家的美文；宗璞、张洁、张抗抗、梁晴、李碧华、蔡珠儿等一批女作家的灵性随笔；以及台北市中华粥会举荐的华章、近期网络高手的即兴小品……几乎每一篇都情趣盎然、文采斐然。这些散文，或借粥抒情、托粥咏志，或缘粥讽世、就粥谈史，或回忆人生境遇、叙说亲情乡愁，或闲聊益寿养颜、趣侃美味清欢。其旨意高远、文情并茂，不仅可增知识、广见闻，还可陶性情、养心志，令人于会心一笑、击节三叹之余，重温粥的滋味、细斟粥的品位，进而深化对粥、对生活的情，升华对粥、对生活的爱。千秋一粥，一粥千秋。余编此书，其旨正在此也！其乐亦在此也！

编者

2008.5

目 录

| | | |
|------------|-----|----|
| 粥 | 梁实秋 | 1 |
| 吃粥有感 | 孙犁 | 4 |
| 我爱喝稀粥 | 王蒙 | 7 |
| 喝粥说奇 | 陈昌本 | 12 |
| 吃粥 | 吴冠中 | 16 |
| 从“粥疗”说起 | 宗璞 | 18 |
| 粥的品味 | 程乃珊 | 22 |
| 一顿喝三碗 | 蔡珠儿 | 27 |
| 美味好粥道 | 陆炳文 | 34 |
| 怀念稀粥 | 郑荣来 | 36 |
| 稀饭 | 郭风 | 41 |
| 粥食谈往 | 汪朗 | 45 |
| 粥里春秋 | 陆建华 | 49 |
| 喜粥赋 | 冯亦同 | 55 |
| 喝粥 | 丁家桐 | 58 |
| 吃粥做神仙 | 初国卿 | 61 |
| 一碗粥装得下半部历史 | 王春瑜 | 65 |



- | | | |
|-------------|------|-----|
| 粥里玄机 | 陈绍龙 | 72 |
| 喝粥 | 苏北 | 75 |
| 潇洒稀粥 | 张洁 | 77 |
| 吃粥 | 梁晴 | 83 |
| “粥”样年华 | 黄艳梅 | 86 |
| 享受一碗粥 | 佚名 | 88 |
| 夏天,品味一碗粥的浪漫 | 色女 | 90 |
| 食粥杂感 | 东东一郎 | 92 |
| 粥寿 | 佚名 | 97 |
| 粥 | 柯平 | 99 |
| 闲话白粥 | 石头 | 102 |
| 一碗清粥 | 晓方 | 107 |
| 吃粥 | 张振楮 | 109 |
| 粥的贫穷美学 | 梁文道 | 112 |
| 食粥浅谈 | 王崇熹 | 115 |
| 只将食粥致神仙 | 王子辉 | 120 |
| 只将食粥致神仙 | 聂凤乔 | 123 |



| | | |
|-------------|--------|-----|
| 粥道的艺术 | 杨处士 | 129 |
| 淡泊与吃粥 | 任文祥 | 131 |
| 感悟粥的温情 | 岳力 | 134 |
| 稀粥恒久远,一锅永流传 | 陶唯倩 | 136 |
| 从一则民谚说起 | 王世德 | 139 |
| 话粥 | 张琪璇 | 143 |
| 盛夏品名粥 | 李盛仙 | 146 |
| 且将薄粥当美食 | 沈嘉禄 | 149 |
| 老人与粥 | 陈诏 | 152 |
| 中华粥文化漫说 | 陈元麟 | 155 |
| 稀粥南北味 | 张抗抗 | 160 |
| 想喝碧粳粥 | 刘心武 | 168 |
| 闲话岭南粥品 | 唐鲁孙 | 172 |
| 广州粥城小记 | 杨隆生 | 175 |
| 广东的粥 | 森林的火焰 | 177 |
| 来碗艇仔粥 | Chilly | 182 |
| 大海的“荷叶粥” | 板斧 | 185 |



- 青粥、红粥、神仙粥
在汉中喝黑米粥
远村三粥
高原上的羊肉粥
大麦粥命
小米
小米粥
小米稀饭
玉米粥叹
绿豆粥
粥与咸菜的千年恩爱
怀念糖粥担
粥趣
粥是一种药膳
一碗麦片粥吃出几种心情
皮蛋瘦肉粥暖透游子心
丁福保的粥食
- 李碧华 188
王崇熹 192
尔玉 195
聂凤乔 199
郭济访 202
邓云乡 205
宫玺 208
老牙 210
王子辉 214
柳萌 217
黄橙 220
李继业 223
梁绮云 226
薛兴国 228
李玉莹 230
李玉莹 232
郑逸梅 234



| | | |
|------------|-----|-----|
| 粥会庆甲子 | 陆炳文 | 237 |
| 腊八粥 | 冰 心 | 241 |
| 腊八粥话 | 汪 朗 | 244 |
| 八宝粥的前世今生 | 沈嘉禄 | 248 |
| 腊月廿五人口粥 | 洪丕谟 | 251 |
| 永恒的粥香(代后记) | | 254 |

粥

● 梁实秋

我不爱吃粥。小时候一生病就被迫喝粥。因此非常怕生病。平素早点总是烧饼、油条、馒头、包子，非干物生噎不饱。抗战时在外作客，偶寓友人家，早餐是一锅稀饭，四色小菜大家分享。一小块酱豆腐在碟子中央孤立，一小撮花生米疏疏落落地洒在盘子中，一根油条斩做许多碎块堆在碟中成一小丘，一个完整的皮蛋在酱油碟里晃来晃去。不能说是不丰盛了，但是干噎惯了的人就觉得委屈，如果不算是虐待。

也有例外。我母亲若是亲自熬一小薄铤儿的粥，分半碗给我吃，我甘之如饴。薄铤（音吊）儿即是有柄有盖的小砂锅，最多能煮两小碗粥，在小白炉子的火口边上煮。不用剩饭煮。用生米淘净慢煨。水一次加足，不半途添水。始终不加搅和，任它翻滚。这样煮出来的粥，黏合，烂，而颗颗米粒是完整的，香。再佐以笋尖火腿糟豆腐之类，其味

甚佳。

一说起粥，就不免想起从前北方的粥厂，那是慈善机关或好心人士施舍救济的地方。每逢冬天就有不少鹑衣百结的人排队领粥。“馐粥不继”就是形容连粥都没得喝的人。“馐”是稠粥，粥指稀粥，喝粥暂时装满肚皮，不能经久。喝粥聊胜于喝西北风。

不过我们也必须承认，某些粥还是蛮好喝的。北方人家熬粥熟，有时加上去大把的白菜心，俟菜烂再撒上一些盐和麻油，别有风味。名为“菜粥”。若是粥煮好后取嫩荷叶洗净铺在粥上，粥变成淡淡的绿色，有一股荷叶的清香渗入粥内，是为“荷叶粥”。从前北平有所谓粥铺，清晨卖“甜浆粥”，是用一种碎米熬成的稀米汤，有一种奇特的风味，佐以特制的螺丝转儿炸麻花儿，是很别致的平民化早点，但是不知何故被淘汰了。还有所谓大麦粥，是沿街叫卖的平民食物，有异香，也不见了。

台湾宵夜所谓“清粥小菜”，粥里经常爨有红薯，味亦不恶。小菜真正是小盘小碗，荤素俱备。白日正餐大鱼大肉，宵夜啜粥甚宜。

腊八粥是粥类中的综艺节目。北平雍和宫煮腊八粥，据《旧京风俗志》，是由内务府主办，惊师动众，这一顿粥要耗十万两银子！煮好先恭呈御用，然后分别赏赐王公大臣，这不是喝粥，这是招摇。然而煮腊八粥的风俗深入民间至今弗辍。我小时候喝腊八粥是一件大事。午夜才过，我的二舅爹爹（我父亲的二舅父）就开始作业，搬出擦得锃光闪亮的大小铜锅两个，大的高一尺开外，口径约一尺。然后把

预先分别泡过的五谷杂粮如小米、红豆、老鸡头、薏仁米，以及粥果如白果、栗子、胡桃、红枣、桂圆肉之类，开始熬煮，不住地用长柄大勺搅动，防黏锅底。两锅内容不太一样。大的粗糙些，小的细致些，以粥果多少为别。此外尚有额外精致粥果另装一盘，如瓜子仁、杏仁、葡萄干、红丝青丝、松子、蜜饯之类，准备临时放在粥面上的。等到腊八早晨，每人一大碗，尽量加红糖，稀里呼噜地喝个尽兴。家家熬粥，家家送粥给亲友，东一碗来，西一碗去，真是多此一举。剩下的粥，倒在大绿釉瓦盆里，自然凝冻，留到年底也不会坏。自从丧乱，年年过腊八，年年有粥喝，兴致未减，材料难求，因陋就简，虚应故事而已。

吃粥有感

◎ 孙 犁

我好喝棒子面粥，几乎长年不断，晚上多煮一些，第二天早晨，还可以吃一顿。秋后，如果再加些菜叶、红薯、胡萝卜什么的，就更好吃了。冬天坐在暖炕上，两手捧碗，缩脖而啜之，确实像郑板桥说的，是人生一大享受。

有人向我介绍，胡萝卜营养价值很高，它所含的维生素，较之名贵的人参，只差一种，而它却比人参多一种胡萝卜素。我想，如果不是人们一向把它当成菜蔬食用，而是炮制成为药物，加以装潢，其功效一定可以与人参旗鼓相当。

是一九四二年的冬天吧，日寇又对晋察冀边区进行“扫荡”，我们照例是化整为零，和敌人周旋。我记得我和诗人曼晴是一个小组，一同活动。曼晴的诗朴素自然，我曾写短文介绍过了。他的为人，和他那诗一样，另外多一种对人诚实的热情。那时以热情著称的青年诗人很有几个，陈布洛是最突出的一个，很久见不到他的名字了。

我和曼晴都在边区文协工作，出来打游击，每人只发两枚手榴弹。我们的武器就是笔，和手榴弹一同挂在腰上的还有一瓶蓝墨水。我们都负有给报社写战斗通讯的任务。我们也算老游击战士了，两个人合计了一下，先转到敌人的外围去吧。

天气已经很冷了。山路冻冰，很滑。树上压着厚霜，屋檐上挂着冰柱，山泉小溪都冻结了。好在我们已经发了棉衣，穿在身上了。

一路上，老乡也都转移了。第一夜，我们两人宿在一处背静山坳拦羊的圈里，背靠着破木栅板，并身坐在羊粪上，只能避避夜来寒风，实在睡不着觉的。后来，曼晴就用《羊圈》这个题目，写了一首诗。我知道，就当寒风刺骨、几乎是露宿的情况下，曼晴也没有停止他的诗的构思。

第二天晚上，我们游击到了一个高山坡上的小村庄，村里也没人，门子都开着。我们摸到一家炕上，虽说没有饭吃，却好好睡了一夜。

清早，我刚刚脱下用破军装改制成的裤衩，想捉捉里面的群虱，敌人的飞机就来了。小村庄下面是一条大山沟，河滩里横倒竖卧都是大顽石，我们跑下山，隐蔽在大石下面。飞机沿着山沟上空，来回轰炸。欺侮我们没有高射武器，它飞得那样低，好像擦着小村庄的屋顶和树木。事后传说，敌人从飞机的窗口，抓走了坐在炕上的一个小女孩。我把这一情节，写进一篇题为《冬天，战斗的外围》的通讯，编辑刻舟求剑，给我改得啼笑皆非。

飞机走了以后，太阳已经很高。我在河滩上捉完裤衩