

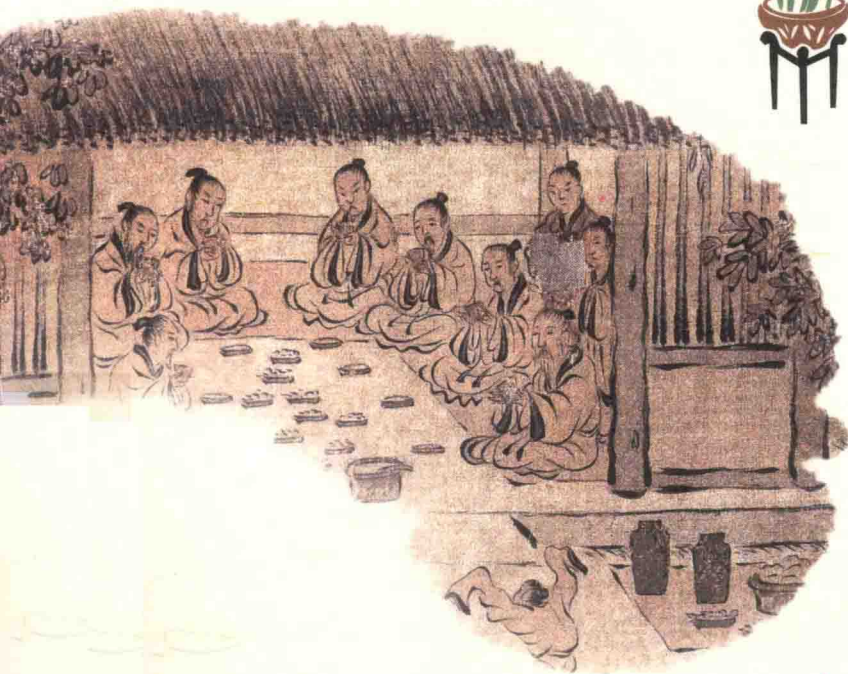
中
华
生
活
经
典

山家清供



【宋】林洪撰

章原编著



中華書局

中华生活经典

山家清供

【宋】林洪 撰

章原 编著



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

山家清供/(宋)林洪撰;章原编著. —北京:中华书局,
2013.10

(中华生活经典)

ISBN 978-7-101-09613-2

I. 山… II. ①林…②章… III. ①烹饪-中国-南宋②菜
谱-中国-南宋 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210559号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 山家清供 |
| 撰 者 | [宋]林 洪 |
| 编 著 者 | 章 原 |
| 丛 书 名 | 中华生活经典 |
| 责任编辑 | 宋凤娣 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号—100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京瑞古冠中印刷厂 |
| 版 次 | 2013年10月北京第1版
2013年10月北京第1次印刷 |
| 规 格 | 开本/710×1000毫米 1/16
印张13¼ 字数140千字 |
| 印 数 | 1—8000册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-09613-2 |
| 定 价 | 27.00元 |
-

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，“先太祖瓚，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》载有十多种花饌，包括梅、菊、文官花、牡丹花、芙蓉花和桂花等，对于了解当时花饌和果饌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《萝藦面》中称：“王医师承宣，常捣萝藦汁、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：“北人名鹄豆。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，色囊犹存旧卷诗。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

前言	1
----------	---

上卷

青精饭	3
碧涧羹	6
苜蓿盘	8
考亭蕈	11
太守羹	14
冰壶珍	15
蓝田玉	18
豆粥	21
蟠桃饭	23
寒具	25
黄金鸡	28
槐叶淘	30
地黄饅飴	32
梅花汤饼	34
椿根馄饨	36
玉糝羹	38
百合面	40
栝蒌粉	41
素蒸鸭又云卢怀谨事	43

黄精果饼茹	44
傍林鲜	46
雕菰饭	48
锦带羹	50
博金煮玉	52
土芝丹	55
柳叶韭	56
松黄饼	58
酥琼叶	60
元修菜	61
紫英菊	64
银丝供	66
皂莢粉	68
薺卜煎 又名端木煎	69
蒿萎菜 蒿鱼羹	71
玉灌肺	73
进贤菜 苍耳饭	75
山海兜	77
拨霞供	79
骊塘羹	81
真汤饼	83
沆瀣浆	84

神仙富贵饼·····	86
香圆杯·····	87
蟹酿橙·····	89
莲房鱼包·····	91
玉带羹·····	94
酒煮菜·····	96

下卷

蜜渍梅花·····	101
持螯供·····	102
汤绽梅·····	105
通神饼·····	107
金饭·····	108
石子羹·····	111
梅粥·····	113
山家三脆·····	114
玉井饭·····	116
洞庭饴·····	118
茶蘼粥附木香菜·····	120
蓬糕·····	122
樱桃煎·····	123
如荠菜·····	124

萝菔面	127
麦门冬煎	129
假煎肉	130
橙玉生	133
玉延索饼	135
大耐糕	137
鸳鸯炙雄	139
笋蕨馄饨	142
雪霞羹	144
鹅黄豆生	146
真君粥	148
酥黄独	150
满山香	151
酒煮玉蕈	154
鸭脚羹	156
石榴粉银丝羹附	158
广寒糕	159
河祇粥	162
松玉	164
雷公栗	165
东坡豆腐	167
碧筒酒	168

罍乳鱼	170
胜肉	171
木鱼子	173
自爱淘	174
忘忧齏	175
脆琅玕	177
炙獐	178
当团参	180
梅花脯	181
牛尾狸	183
金玉羹	184
山煮羊	185
牛蒡脯	187
牡丹生菜	188
不寒齏	189
素醒酒冰	190
豆黄签	191
菊苗煎	192
胡麻酒	193
茶供	195
新丰酒法	198

山家清供

上卷





青精饭

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】

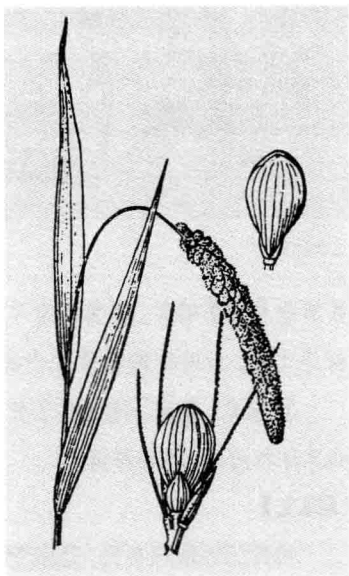
①首以此：将此青精饭放在首位。首，首位。

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。





张良拾履图

故有此称。金闺彦：朝堂中的人才。金闺，金马门的别称。金马门本为汉代官门名，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】

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

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，