



生活榜 MOOK 002

费勇 主编

解读中国经典
重构生活美学

104道菜
美好宋代时光
中国人永恒的味觉记忆

天津出版传媒集团
百花文艺出版社

宋 林洪
著

人
间
有
味
是
清
欢

山家清供

山家清供

： 人 间 有 味 是 清 欢

（宋）林洪 著 费勇 主编

天津出版传媒集团

 百花文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

山家清供:人间有味是清欢/(宋)林洪著;费勇
主编. — 天津:百花文艺出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5306-7664-6

I. ①山… II. ①林… ②费… III. ①烹饪—中国—
南宋②菜谱—中国—南宋 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第292951号

山家清供:人间有味是清欢

SHANJIAQINGGONG RENJIAN YOUWEI SHIQINGHUAN

(宋)林洪 著 费勇 主编

责任编辑:徐 姗 特约编辑:于善伟

装帧设计:龚 倩

出版发行:百花文艺出版社

地址:天津市和平区西康路35号 邮编:300051

电话传真:+86-22-23332651(发行部)

+86-22-23332656(总编室)

+86-22-23332478(邮购部)

主页:<http://www.baihuawenyi.com>

印刷:天津市豪迈印务有限公司

开本:910×640毫米 1/16

字数:250千字

印张:15.25

版次:2019年3月第1版

印次:2019年3月第1次印刷

定价:48.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至liuliansheng@yuewen.com

目录 CONTENTS

001 序 人生不过就是吃吃喝喝

壹

解读《山家清供》

- 011 01/ 宋朝开始了一日三餐
- 019 02/ 林洪把菜谱写到了没有人可以超越的高度
- 025 03/ 二十三首诗与二十三道菜
- 049 04/ 二十二个人客串十二道菜
- 063 05/ 八种花，十二道菜
- 071 06/ 八种水果，七道菜
- 077 07/ 十道菜与十种寓意
- 085 08/ 四道菜与四种想象
- 091 09/ 九道素菜，九种真味
- 099 10/ 二十道菜与二十种食疗
- 105 11/ 七道菜与七个地名
- 109 12/ 人间有味是清欢

貳

《山家清供》原文翻译

上 卷

- | | |
|----------|-----------|
| 116 青精饭 | 128 梅花汤饼 |
| 117 碧涧羹 | 128 椿根馄饨 |
| 118 苜蓿盘 | 129 玉糝羹 |
| 120 考亭蕈 | 130 百合面 |
| 120 太守羹 | 130 栝萎粉 |
| 121 冰壶珍 | 131 素蒸鸭 |
| 122 蓝田玉 | 132 黄精果饼茹 |
| 123 豆粥 | 132 傍林鲜 |
| 124 蟠桃饭 | 133 雕菰饭 |
| 125 寒具 | 134 锦带羹 |
| 126 黄金鸡 | 135 燂金煮玉 |
| 126 槐叶淘 | 136 土芝丹 |
| 127 地黄饅飴 | 137 柳叶韭 |
| | 138 松黄饼 |
| | 139 酥琼叶 |

139 元修菜
140 紫英菊
141 银丝供
142 鳧茨粉
143 薺卜煎 (又名端木煎)
143 蒿菱菜 (蒿鱼羹)
145 玉灌肺
145 进贤菜 (苍耳饭)
146 山海兜
147 拨霞供
147 骊塘羹
148 真汤饼
148 沆瀣浆
149 神仙富贵饼
150 香圆杯

150 蟹酿橙
151 莲房鱼包
152 玉带羹
153 酒煮菜

下 卷

154 蜜渍梅花
154 持螯供
156 汤绽梅
156 通神饼
157 金饭
158 石子羹
158 梅粥

- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| 159 | 山家三脆 | 172 | 真君粥 |
| 159 | 玉井饭 | 173 | 酥黄独 |
| 160 | 洞庭饧 | 173 | 满山香 |
| 160 | 茶蘼粥 (附木香菜) | 175 | 酒煮玉蕈 |
| 161 | 蓬糕 | 175 | 鸭脚羹 |
| 162 | 樱桃煎 | 176 | 石榴粉 (银丝羹附) |
| 163 | 如荠菜 | 176 | 广寒糕 |
| 164 | 萝菔面 | 177 | 河祇粥 |
| 164 | 麦门冬煎 | 178 | 松玉 |
| 165 | 假煎肉 | 178 | 雷公栗 |
| 166 | 橙玉生 | 179 | 东坡豆腐 |
| 167 | 玉延索饼 | 180 | 碧筒酒 |
| 168 | 大耐糕 | 180 | 饔乳鱼 |
| 169 | 鸳鸯炙 (雉) | 181 | 胜肉 |
| 170 | 笋蕨馄饨 | 181 | 木鱼子 |
| 171 | 雪霞羹 | 182 | 自爱淘 |
| 171 | 鹅黄豆生 | 183 | 忘忧齋 |

- | | | | |
|-----|------|-----|------|
| 183 | 脆琅玕 | 188 | 不寒齏 |
| 184 | 炙獐 | 188 | 素醒酒冰 |
| 185 | 当团参 | 189 | 豆黄签 |
| 185 | 梅花脯 | 189 | 菊苗煎 |
| 186 | 牛尾狸 | 190 | 胡麻酒 |
| 186 | 金玉羹 | 191 | 茶供 |
| 187 | 山煮羊 | 192 | 新丰酒法 |
| 187 | 牛蒡脯 | | |
| 187 | 牡丹生菜 | | |

叁

《山家清供》原文

196 上 卷

214 下 卷

序

人生不过就是吃吃喝喝

费勇

FOREWORD

人生的美味都在自然而然的过程里



零壹 /

林和靖说在梅花间吟吟诗，就觉得人生多么美好，好像什么都不需要了。但事实上，再高洁的人，不论隐居到什么地方，还是要吃喝拉撒，还是要面对生计的问题。据说，林和靖在房子前后种了几百棵梅花树，树上的梅子熟了，就卖掉，每卖掉一棵树的梅子，钱就包成一包，装在一个罐子里，作为生活费用，一年正好用掉一瓦罐的钱。

而自称为他后人的林洪，好像也喜欢梅花，也有点孤傲，不太喜欢这个人世间。林和靖是躲到孤山里与梅花、鹤鸟为伍，来躲避人类。而林洪，却在吃吃喝喝里，发现了别一世界，流连忘返，忘了人间是非。他写梅花，不是写梅花在水里的倒影，“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，而是写怎么把梅花做成美味，吃了。“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。较之扫雪烹茶，风味不殊也。”



梅肉用雪水浸泡，再用梅花来发酵，在露天放上一晚，取出来用蜜泡一泡，就是一道“蜜渍梅花”的小菜，可以用来下酒。另外还有一道“梅粥”，捡起地上的梅花，洗干净，用雪水加上白米煮粥，等到米熟了，把梅花倒进去，一起煮一小会儿，是冬天的一道美味。

还有一道“汤绽梅”，十月份的时候，用竹刀把梅花的花苞采摘下来，蘸上蜡，放在蜜缸里保存，等到来年夏天，放到有热水的杯子里，



梅花就会盛开。这大约是一种花茶。

这三道关于梅花的美味，让我想起从前江南的四季流转。从前的人，有足够的耐心，等待一个季节之后，梅花在杯子里重开那一刻的清香。在林洪的笔下，人生确实不过吃吃喝喝，每天都在吃吃喝喝，但这个吃吃喝喝，不只是吃喝，而是一个过程，甚至是漫长的过程。今天的我们，越来越失去耐心，只要结果，不要过程，然而，人生真正的美味，是在过程里。

零贰 /

人生的美味都在自然而然的过程里，一刻意就不好玩了。很多所谓的吃货，刻意去什么地方寻找什么好吃的东西，然后，在微博、微信上晒给大家看，把吃吃喝喝这件平常事弄得有点别扭。

林洪有一次去拜访朋友赵莼湖，另一个朋友茅行泽也在那里，三个人一边聊诗一边喝酒，到了晚上，没有东西吃。如果在今天，我们会叫外卖，会到外面找吃夜宵的地方。但从前的中国人不是这样的。赵莼湖说自己有镜湖的莼菜，茅行泽说自己有稽山的竹笋，林洪说这样可以做一碗羹。于是，就让厨师在家里做了一碗“玉带羹”。

说到羹，林洪记载了另一种羹，叫太守羹。说是南梁时候的吴兴太守蔡搏，虽然是地方上最大的官，但不喜欢麻烦别人，不愿意骚扰乡亲，自己在房前房后种了些白苋、紫茄，自己做成羹作为日常的饮食。林洪感叹：世界上那些天天享用美食却懈怠于工作的人，难道不觉得羞愧吗？

所以，林洪写的，不是食谱，而是日常吃吃喝喝里，他发现的那些有意思的小片段。不需要什么珍贵的食材，只需要随手可得的平常小菜。林洪心心念念的，有一道菜，叫𩚑塘羹，看名字以为是一道什么珍奇，原来不过是青菜煮萝卜；林洪年轻的时候，在𩚑塘书院读书，每次吃饭有一道菜汤，特别好喝，他就问厨师怎么做的，厨师说就是把青菜、萝卜切碎了，用井水煮烂。后来，他读苏东坡的诗，发现苏东坡也喜欢自己做这道菜，叫做东坡羹。

零叁 /

平平淡淡是最真。所以，赵竹溪，这位宋太祖赵匡胤的四弟，喜欢的不是山珍海味，而是很平常的“山家三脆”，就是用笋、蕈（小蘑菇）、枸杞头三种东西煮的面，还写诗：“人间玉食何曾鄙，自是山林滋味甜。”

宋太宗赵光义，是宋太祖的弟弟，宋朝的第二位皇帝，有一次问苏易简：“世上什么东西最好吃啊？”苏易简回答：“皇上啊，哪有什么最珍贵的？适合自己口味的，就是最珍贵的，也是最好吃的。”然后，他讲了自己，最喜欢的是腌菜汁，就是我们现在说的咸菜汤。

会吃的人，不是在珍奇里吃出好味，而是在平平常常的东西里，吃出不寻常的味道。林洪的《山家清供》，写的都是家常的东西，萝卜啊、青菜啊、茭白啊、梅花啊、山桃啊、红豆啊，诸如此类，大多数今天还是我们日常吃的东西，也是常常被我们忽略的东西。

林洪认为真正的美味就在家常菜里，真正的健康也在家常菜里。林

洪几次写到养生，批评了社会上那种偏执的想通过炼丹、吃玉之类来达到养生、长寿的做法，粗茶淡饭才是益于身心的良药。这一点，明朝的王阳明有很深的体会，年轻时候学习道教，想要长生不老，结果把身体弄坏了。中国历史上从秦始皇到后来很多皇帝，都妄想长生不老，都以为有什么灵丹妙药，结果是寿命都不长。

所以，林洪感叹：长生之法，能清心戒欲。在心源上解决身体的问题，才是正道。而平常为满足口腹之欲，不如平平淡淡，平平淡淡才能长长久久。所以，林洪很推崇一道菜：大耐糕。一种用李子、白梅、核桃等做成的糕点，林洪喜欢的不仅仅是它的美味，更喜欢它的寓意：耐。耐什么呢？要耐得住寂寞，得意了不要猖狂，失意了不要沮丧。人世险恶，路途漫漫，靠的是我们有一颗耐心，种植好自己生命的园地。

零肆 /

隔了近千年的光阴，我们今天读《山家清供》，还是觉得很亲切，不觉得过时，大约是因为，它讲的是生活的原味。不论什么时候，不论科技怎么发展，只要人类还在地球上，就不可能离开日常生活本身。生活本身，永远不会过时。对于生活本身的审美，永远不可能被机器取代，永远是人类自身证明自己的标志。

尤瓦尔·赫拉利写了《人类简史》《未来简史》《今日简史》，认为人类面临着巨大的危机，甚至认为“神人”时代的到来，但在《今日简史》的最后章节里，他说人工智能可以代替人类的工作技巧，但不可能代替人类的生活技巧。也就是说，越是在科技发展的时代，人类越要注重的，是生活技巧，也就是如何生活的问题，这个问题包含了哲学和



宋 无款《文会图》

美学的议题。

这就是《山家清供》今天仍然充满活力的原因，这本书不是一本食谱，而是一本关于如何生活的书，是一本如何在家常的吃吃喝喝里发现美的书。就像西美尔说的，吃吃喝喝是人类最共通的一件事，但也正是在这一件最共通的事情里，每个人显现了自己和别人不一样的趣味、情怀、信念。

零伍 /

人生不过就是吃吃喝喝，但在吃吃喝喝里像林洪那样品出“真味”的人并不多。

壹

—
解读《山家清供》
—