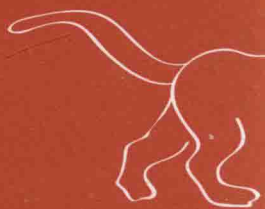
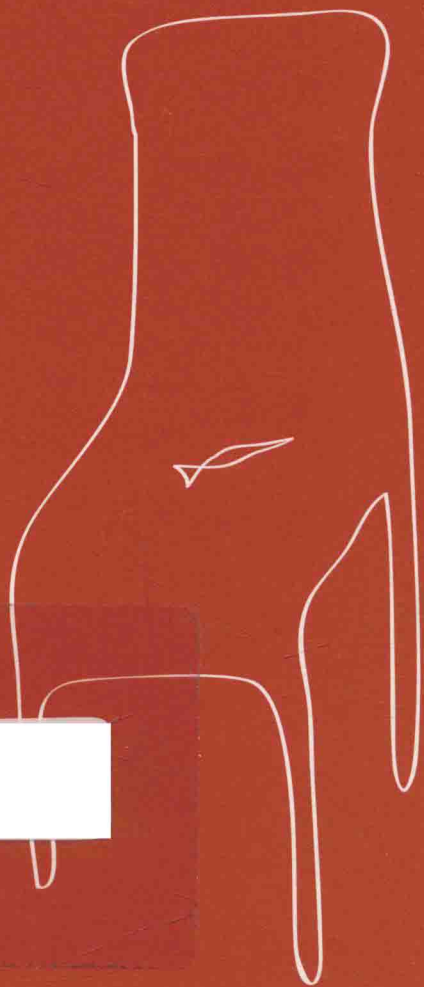


不
敢
不
乐



韩良露 / 著

朱全斌 / 插画 / 摄影

漓江出版社
漓江文艺出版社

不敢不乐



韩良露 / 著
朱全斌 / 插画 / 摄影

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

不敢不乐/韩良露著. — 武汉:长江文艺出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5354-9287-6

I. ①不… II. ①韩… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第273547号

版权登记号: 17-2016-361

本著作权简体版由有鹿文化事业有限公司授权中国大陆地区(不包括台湾、香港及其他海外地区出版)

本书照片由拍摄者朱全斌授权。

策 划: 刘 平

封面设计: 棱角视觉

责任校对: 许 罡

责任编辑: 吴 双 赵明明

产品经理: 赵明明

责任印制: 张 涛

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 7

版次: 2016 年12月第1版

2016 年12月第1次印刷

字数: 160千字

定价: 45.00 元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

007 推荐序

口齿留香

——韩良露和李渔的“闲情偶寄”

蒋勋

良露的文字是有温度的，如同李渔，相隔三百年，他们如知己，良露有闲情，李渔也有闲情，他们大概都鄙视借口没有“闲情”而把生活搞得一塌糊涂的知识分子吧。

019 第一章

生活美学的通人——李渔

李渔对生活的兴趣极大，一本《闲情偶寄》，绝非文人闲坐在书房中天马行空的想象之文，而是有生活体验的心得报告。

027 第二章

李渔吃蔬食

世人都称李渔是美食家，殊不知李渔最推崇的美食是蔬食，这恐怕是许多嗜吃大鱼大肉者无法了解的事，然而懂得蔬食之美的人，必须保持心地的清明，才吃得出蔬食的韵味。

035 第三章

笋为蔬食第一品

李渔自称是蟹奴，每到蟹季都要为蟹耗尽其金，我却是笋主，笋季一到，爱怎么买笋就怎么买，凉拌之，蒸之，煮之，炖之，烧之，烤之，炸之皆可，各有所长，皆有好味。

李渔与煮饭的学问

一碗白饭对大饭店来说好像没有山珍海味重要，其实白饭是更重要的事，菜做得不够好，或许还可以开饭馆，但连饭都煮不好，还有谁会信任这家饭店呢？

洗手做羹汤

台湾的肉羹、杭州的鱼羹、港澳人的鱼翅羹，如果煮得太过清，汤汤水水，就不是好羹。好羹最适合下饭，李渔说得好，“羹之为物，与饭相俱者也”。

我爱粉面

社会相对贫困的年代，阳春面反而成为大伙安心过日子的象征，只要吃得起阳春面，反而没有羡慕别人吃鱼翅、燕窝的不平衡心理。

肉食者鄙乎？

令人论身心平衡之饮食，都应以四份蔬食配一份肉配一份粮，即平衡人世与出世之心，蔬食多肉食少对身体、心灵都好。

附录

闲情偶寄（节选）

李渔

● 饮饌部

- 蔬食第一 / 137
谷食第二 / 148
肉食第三 / 157

● 种植部

- 木本第一 / 174
藤本第二 / 183
草本第三 / 185
众卉第四 / 191
竹木第五 / 192

● 颐养部

- 行乐第一 / 196
贵人行乐之法 / 199
富人行乐之法 / 201
贫贱行乐之法 / 204
春季行乐之法 / 208
夏季行乐之法 / 210
秋季行乐之法 / 213
冬季行乐之法 / 215
随时即景就事行乐之法 / 217

不敢乐



韩良露 / 著
朱全斌 / 插画 / 摄影

007 推荐序

口齿留香

——韩良露和李渔的“闲情偶寄”

蒋勋

良露的文字是有温度的，如同李渔，相隔三百年，他们如知己，良露有闲情，李渔也有闲情，他们大概都鄙视借口没有“闲情”而把生活搞得一塌糊涂的知识分子吧。

019 第一章

生活美学的通人——李渔

李渔对生活的兴趣极大，一本《闲情偶寄》，绝非文人闲坐在书房中天马行空的想象之文，而是有生活体验的心得报告。

027 第二章

李渔吃蔬食

世人称李渔是美食家，殊不知李渔最推崇的美食是蔬食，这恐怕是许多嗜吃大鱼大肉者无法了解的事，然而懂得蔬食之美的人，必须保持心地的清明，才吃得出蔬食的韵味。

035 第三章

笋为蔬食第一品

李渔自称是蟹奴，每到蟹季都要为蟹耗尽千金，我却是笋主，笋季一到，爱怎么买笋就怎么买，凉拌之、熬之、煮之、炖之、烧之、烤之、炸之皆可，各有所长，皆有好味。

李渔与煮饭的学问

一碗白饭对大饭店来说好像没有山珍海味重要，其实白饭是更重要的事，菜做得不够好，或许还可以开饭馆，但连饭都煮不好，还有谁会信任这家饭店呢？

洗手做羹汤

台湾的肉羹、杭州的鱼羹、港澳人的鱼翅羹，如果烹调得太清，汤汤水水，就不是好羹。好羹最适合下饭，李渔说得好，“羹之为物，与饭相俱者也”。

我爱粉面

社会相对贫困的年代，阳春面反而成为大伙安心过日子的象征，只要吃得起阳春面，反而没有羡慕别人吃鱼翅、燕窝的不平衡心理。

肉食者鄙乎？

令人论身心平衡之饮食，都应以四份蔬食配一份肉配一份粮，即平衡入世与出世之心，蔬食多肉食少对身体、心灵都好。

附录

闲情偶寄（节选）

李渔

● 饮食部

蔬食第一 / 137

谷食第二 / 148

肉食第三 / 157

● 种植部

木本第一 / 174

藤本第二 / 183

草本第三 / 185

众卉第四 / 191

竹木第五 / 192

● 颐养部

行乐第一 / 196

贵人行乐之法 / 199

富人行乐之法 / 201

贫贱行乐之法 / 204

春季行乐之法 / 208

夏季行乐之法 / 210

秋季行乐之法 / 213

冬季行乐之法 / 215

随时即景就事行乐之法 / 217



良露的文字是有温度的，如同李渔，相隔三百年，
他们如知己，良露有闲情，李渔也有闲情，
他们大概都鄙视借口没有“闲情”而把生活搞得一塌糊涂的知识分子吧。

推荐序

口齿留香

——韩良露和李渔的“闲情偶寄”

蒋勋

韩良露写李渔《闲情偶寄》的文字以前零散看过，这一次把整册文稿带在身边，在旅途中一篇一篇重看，特别有趣味。

旅途第一站在旧金山奥克兰（Oakland），朋友邀我去一家叫 Chez Panisse 的餐厅，吃到当季、当地极新鲜有机种植的栉瓜花，拌着腌制橘皮丝，吃着吃着就想念起良露来了，她在许多书里强调的也就是“当季”、“当地”。

良露走得突然，许多人怀念她，怀念她书写生活里的点点滴滴，吃的、住的、露台上种的花草、二十四节气的变化，旅途中一个一个城市的食衣住行，不同的传统文明，人如何在小小生活琐事里积累出文明的厚度。

是的，小小的生活中的琐事。她好像都不谈大事情，许多人因此先入为主，把良露归在“美食家”，好像她只关心吃。

吃，的确是她关心的，民以食为天，她却像是借着吃做基础，推动着生活的品味。从吃出发，扩大成为对生活整体“品味”的关心。

“品味”自然是文明的基础，吃的品味，穿的品味，住的品味，交通的品味。没有“品味”，现代城市暴发户式的繁华、粗鄙、无教养，其实连繁华也称不上，只能说是钱堆出来的冥纸般金光闪闪的荒凉吧，比朴实的农村荒凉，比幽静的小镇荒凉。那样卖弄夸耀“富豪”的粗鄙，只是让人性难堪，令人性悲哀吧。李渔在强盛富庶的清代盛世，提出“闲情偶寄”，让暴发户的难堪学习品味，韩良露在21世纪突然暴发的两岸，也在思维“品味”的艰难吧。品味艰难，只好从比较容易的吃开始谈起。

有一次刚从托斯卡纳区回来，跟良露谈佛罗伦萨大火炙烤牛排的壮观，她兴冲冲就从佛罗伦萨的牛排谈到十四世纪这个城邦如何打败强敌锡耶纳（Siena）。

大凡接触欧洲文艺复兴时代的建筑绘画雕刻，大多对托斯卡纳区的这两个城邦都会很熟。我去过无数次，在锡耶纳的贝壳广场看当时的市政规划，看几个商业家族领先建立世界最早的银行纳税系统与选举制度，画家劳伦采蒂（Lorenzetti）在市政厅墙壁上已经描画出完整宏观的市政管理蓝图，然而，历史上一直疑问：为什么锡耶纳失败了？败给了原来落后于它的邻邦佛罗伦萨，失去了领导文艺复兴运动的历史契机？

我去了很多次锡耶纳，去了很多次佛罗伦萨，也在佛罗伦萨吃了有名的大火炙烤牛排，第一次听到良露像巫师一样慧黠地说起佛罗伦

萨牛肉与战争的故事，现在回味还是兴趣盎然。

她不是冬烘式的大学历史教授，没有闭锁在假知识的井底，她不负历史解读的虚假理论脉络，她津津有味地说那大火牛排的滋味，仿佛十分惋叹锡耶纳人的文明里少了这一项丰富有生命力的“品味”。

朋友都知道良露热衷占星术，迷恋神秘主义，迷恋古老巫的文化里丰富的心灵世界。她的确像古代的巫，出神的时候，说起话来不容易停。我一旁观察，常觉得有异灵附身，有时说着说着她忽然戛然而止，仿佛那灵走了，她就像泄了气，不想用人间的肉身说话，一下子安静下来。

她常常让我想起远古在龟甲牛骨上镌刻卜辞的“巫”，留下历史上刻骨铭心的吉凶。

人类在漫长演化的文明中，或许有许多不同感知的能力，我常常想像神农尝百草的年代，把每一种植物放在口中品尝，甜、甘、酸、辛、辣、苦、涩、呛——现代社会语书里愈来愈扁平无感的字，原来是一根一根草、一片一片叶子放在口腔里慢慢咀嚼出的滋味。那样丰富多变的味觉层次，语言文字其实是不够用的。没有味觉，不懂品味，文字语言也都干巴巴，贫乏而无趣味。

现代学校教育依赖文字，好诡辩，美其名叫做“逻辑”、“理性”、“思维”，最后狭窄到只剩口舌狡辩。复杂人生一律简化，只剩下是

