

美好生活， 其實很簡單

——韓良露和李漁的「閒情偶寄」——

知情冷暖，閒情感懷，

生活簡單的滋味，

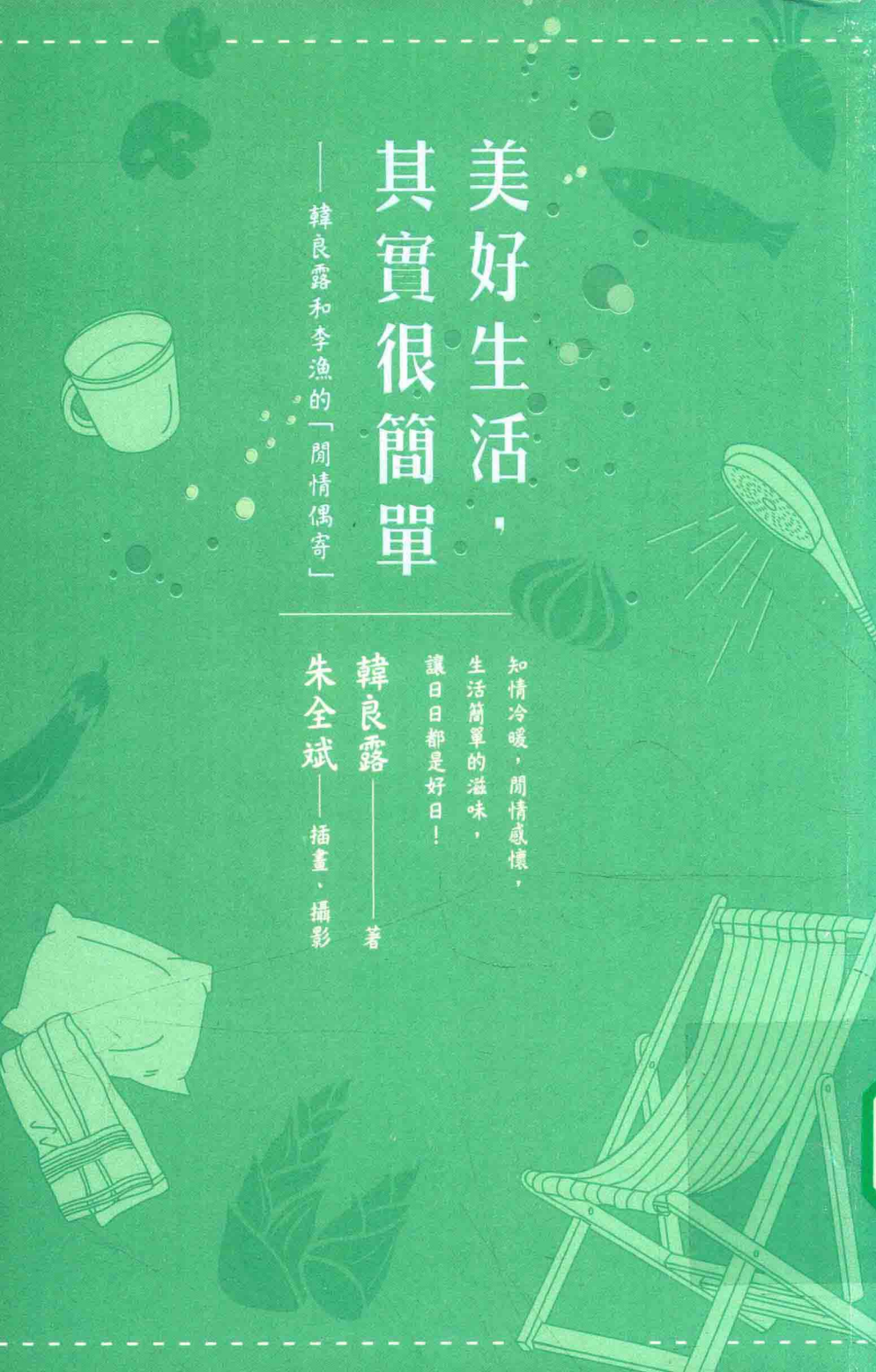
讓日日都是好日！

韓良露

著

朱全斌

——插畫、攝影——



美好生活， 其實很簡單

——韓良露和李漁的「閒情偶寄」

韓良露
——著

朱全斌
——插畫、攝影

美好生活，其實很簡單

——韓良露和李漁的「閒情偶寄」

作者

韓良露

攝影・插畫

朱全斌

審訂

謝恩仁

美術設計

吳佳璘

責任編輯

施彥如

董事長

林明燕

副董事長

林良珀

藝術總監

黃寶萍

執行顧問

謝恩仁

總經理兼總編輯

許悔之

副總編輯

林煜韓

經理

李曜辛

執行編輯

施彥如

美術編輯

吳佳璘

行銷企劃

林宜倩

策略顧問

黃惠美・郭旭原・郭思敏・郭孟君

顧問

林子敏・詹德茂・謝恩仁・林志隆

法律顧問

國際通商法律事務所／邵瓊慧律師

出版

有鹿文化事業有限公司

地址

台北市大安區濟南路三段28號7樓

電話

02-2772-7788

傳真

02-2771-2333

網址

www.uniqueroute.com

電子信箱

service@uniqueroute.com

總經理

紅螞蟥圖書有限公司

地址

台北市內湖區舊宗路二段121巷19號

電話

02-2795-3656

傳真

02-2795-4100

網址

www.e-redant.com

ISBN : 978-986-92579-1-6

初版：二〇一六年三月三日

初版第三次印行：二〇一六年三月二十日

定價：三三〇元

版權所有，翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

美好生活，其實很簡單——韓良露和李漁的「閒情偶寄」

韓良露—著／朱全斌—攝影・插畫

—初版。—臺北市：有鹿文化，2016.3

面：公分。—(看世界的方法：099)

ISBN 978-986-92579-1-6 (Hk)

855

105000462

目次

推薦序

口齒留香——韓良露和李漁的「閒情偶寄」／蔣勳

良露的文字是有溫度的，如同李漁，相隔三百年，他們如知己，良露有閒情，李漁也有閒情，他們大概都鄙視藉口沒有「閒情」而把生活搞得一塌糊塗的知識分子吧。

※

生活美學的通人——李漁

李漁對生活的興趣極大，一本《閒情偶寄》，絕非文人間坐在書房中天馬行空的想像之文，而是有生活體驗的心得報告。

李漁吃蔬食

世人都稱李漁是美食家，孰不知李漁最推崇的美食是蔬食，這恐怕是許多嗜吃大魚大肉者無法了解的事，然而懂得蔬食之美的人，必須保持心境的清明，才吃得出蔬食的原味。

筍為蔬食第一品

李漁自稱是蟹奴，每到蟹季都要為蟹耗盡千金；我卻是筍主，筍季一到，受怎麼買筍就怎麼買，涼拌之、蒸之、煮之、燉之、燒之、烤之、炸之皆可，各有所長，皆有好味。

李漁與煮飯的學問

42

一碗白飯對大飯店好像沒有山珍海味重要，其實是更重要的事；菜做得不夠好，或許還可以開飯館，但連飯都煮不好，還有誰會信任這家飯店呢？

洗手作羹湯

50

台灣的肉羹、杭州的魚羹、港澳人的魚翅羹，如果烹調得太清，湯湯水水，就不是好羹。好羹最適合下飯，李漁說得好，「羹之為物，與飯相俱者也」。

我愛粉麵

54

社會相對貧困的年代，陽春麵反而成為大夥安心過日子象徵，只要吃得起陽春麵，反而沒有羨慕別人吃魚翅燕窩的不平衡心理。

肉食者鄙乎？

62

今人論身心平衡之飲食，都應以四份蔬食配一份肉配一份糧，即平衡入世與出世之心，蔬食多肉少對身體、心靈都好。

魚之至味在鮮

吃魚的講究，就在一鮮字，但偏偏愈見鮮味的魚，刺愈多。在細針中挑細薄的魚肉吃，愈吃愈有味，鮮味繞鼻不去，吃完魚後用魚汁拌光麵，更是滋味纏綿。

大閘蟹真味

從前李漁說的「不食螃蟹辜負蟹」，如今卻是「人工養蟹辜負蟹」，蟹之真味在好水好生態，當自然蒙難，蟹也沉淪。

和花草樹木學做人處世

只有親手種植的關係才能識得花草樹木之魂，這好比人和人的關係，賞花就如識人只得很表面的認識，沒有真正生活在一起，是無法看出人的真性情的。

不敢不樂

雖然別的生命發生了極痛苦的悲劇，我們或許也曾跟著哭泣，但面對悲劇，並不代表我們就要對生命放棄歡樂，誰知道能在今年櫻花樹下花見酒的人們，明年在何方呢？

簡單行樂之況味

生活日常事中有大樂亦有小樂，貴富窮者若有樂心，皆可得之，若心不懂其樂，皆為不得不為之煩雜，如何識得簡單行樂況味，就在把心打開，心打開了就開心，開心當然樂啊！

附錄

※

閒情偶寄（節選）／李漁

飲饌部

130

蔬食第一

穀食第二

肉食第三

種植部

172

木本第一

藤本第二

草本第三

眾卉第四

竹木第五

頤養部

196

行樂第一

貴人行樂之法

富人行樂之法

貧賤行樂之法

春季行樂之法

夏季行樂之法

秋季行樂之法

冬季行樂之法

隨時即景就事行樂之法

美好生活， 其實很簡單

——韓良露和李漁的「閒情偶寄」

韓良露
——著

朱全斌
——插畫、攝影

推薦序

口齒留香——韓良露和李漁的「閒情偶寄」

蔣勳

韓良露寫李漁《閒情偶寄》的文字以前零散看過，這一次把整冊文稿帶在身邊，在旅途中一篇一篇重看，特別有趣味。

旅途第一站在舊金山奧克蘭(Oakland)，朋友邀我去一家叫Chez Panisse的餐廳，吃到當季、當地極新鮮有機種植的櫛瓜花，拌著醃製橘皮絲，吃著吃著就想念起良露來了，她在許多書裡強調的也就是「當季」、「當地」。

良露走得突然，許多人懷念她，懷念她書寫生活裡的點點滴滴，吃的、住的、露台上種的花草、二十四節氣的變化，旅途中一個一個城市的食衣住行，不同的傳統文明，人如何在小小生活瑣事裡積累出文明的厚度。



是的，小小的生活中的瑣事。她好像都不談大事情，許多人因此先入為主，把良露歸在「美食家」，好像她只關心吃。

吃，的確是她關心的，民以食為天，她卻像是藉著吃做基礎，推動著生活的品味。從吃出發，擴大成為對生活整體「品味」的關心。

「品味」自然是文明的基礎，吃的品味，穿的品味，住的品味，交通的品味。沒有「品味」，現代城市爆發戶式的繁華、粗鄙、無教養，其實連繁華也稱不上，只能說是錢堆出來的冥紙般金光閃閃的荒涼吧，比樸實的農村荒涼，比幽靜的小鎮荒涼。那樣賣弄誇耀「富豪」的粗鄙，只是讓人性難堪，令人性悲哀吧。李漁在強盛富庶的清代盛世，提出「閒情偶寄」，讓爆發戶的難堪學習品味，韓良露在二十一世紀突然爆發的兩岸，也在思維「品味」的艱難吧。品味艱難，只好從比較容易的吃開始談起。

有一次剛從托斯卡省回來，跟良露談翡冷翠大火炙烤牛排的壯觀，她興沖沖就從翡冷翠的牛排談到十四世紀這個城邦如何打敗強敵錫耶納(Siena)。

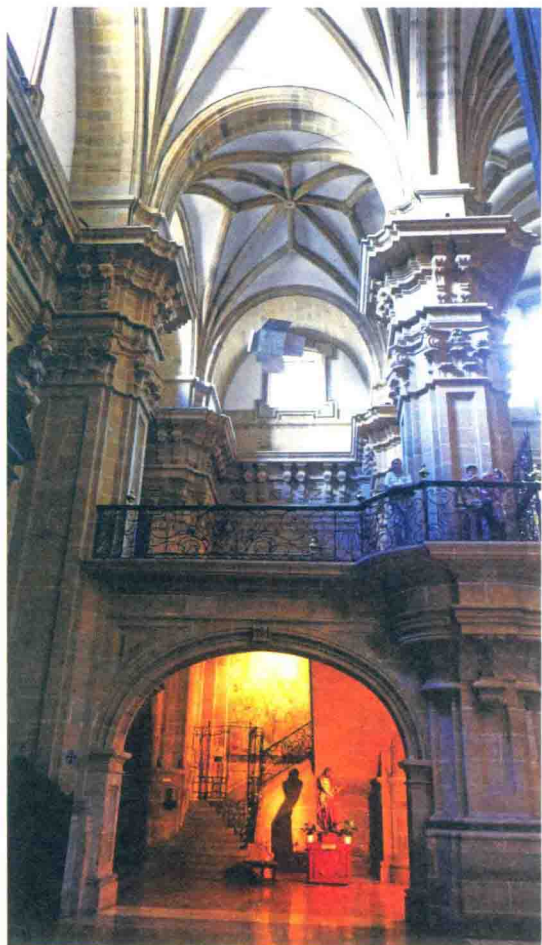
大凡接觸歐洲文藝復興時代的建築繪畫雕刻，大多對托斯卡省這兩個城邦都

會很熟。我去過無數次，在錫耶納的貝殼廣場看當時的市政規劃，看幾個商業家族領先建立世界最早的銀行納稅系統與選舉制度，畫家勞倫采蒂（Lorenzetti）在市政廳牆壁上已經描畫出完整宏觀的市政管理藍圖，然而，歷史上一直疑問：為什麼錫耶納失敗了？敗給了原來落後於它的鄰邦翡冷翠，失去了領導文藝復興運動的歷史契機？

我去了很多次錫耶納，去了很多次翡冷翠，也在翡冷翠吃了有名的大火炙烤牛排，第一次聽到良露像巫師一樣慧黠地說起翡冷翠牛肉與戰爭的故事，現在回味還是興趣昂然。

她不是冬烘式的大學歷史教授，沒有閉鎖在假知識的井底，她不負責歷史解讀的虛假理論脈絡，她津津有味地說那大火牛排的滋味，彷彿十分惋惜錫耶納人的文明裡少了這一項豐富有生命力的「品味」。

朋友都知道良露熱衷占星術，迷戀神祕主義，迷戀古老巫的文化裡豐富的心靈世界。她的確像古代的巫，出神的時候，說起話來不容易停。我在一旁觀察，常覺得有異靈附身，有時說著說著她忽然戛然而止，彷彿那靈走了，她就像洩了氣，



不想用人間的肉身說話，一下子安靜下來。

她常常讓我想起遠古在龜甲牛骨上鐫刻卜辭的「巫」，留下歷史上刻骨銘心的吉凶。

人類在漫長演化的文明中，或許有許多不同感知的能力，我常常想像神農嘗百草的年代，把每一種植物放在口中品嘗，甜、甘、酸、辛、辣、苦、澀、嗆——現代社會語言裡愈來愈扁平無感的字，原來是一根一根草、一片一片葉子放在口腔裡慢慢咀嚼出的滋味。那樣豐富多變化的味覺層次，語言文字其實是不夠用的。沒有味覺，不懂品味，文字語言也都乾巴巴，貧乏而無趣味。

現代學校教育依賴文字，好詭辯，美其名叫做「邏輯」、「理性」、「思維」，最後狹窄到只剩口舌狡辯。複雜人生一律簡化，只剩下是非題和選擇題，非黑即白。不知道視覺系統裡光是「白」，視網膜上就可以歸納出至少四百種變化，甜白、象牙白、月白、珍珠白、米白、銀白、粉白……。與感覺系統有關的味覺、嗅覺、觸覺、聽覺，和視網膜一樣，充滿豐富的層次，我們可以單憑嗅覺辨認一萬多種的記憶，這些都被現代教育排斥在青年成長的門外了。學校教育，是非與選擇，

簡化了人複雜的感知能力，把人當機器，是非選擇做得愈好，愈像機器，感覺系統愈是呆滯貧乏。現代學校教育因此出產一批一批無感覺、無趣味、無生命活力、面目可憎偏狹的知識分子，除了分數，一無所有，自命不凡，貧血冷酷，見之如見骷髏，令人恐懼。

良露的文字是有溫度的，如同李漁，相隔三百年，他們如知己，良露有閒情，李漁也有閒情，他們大概都鄙視藉口沒有「閒情」而把生活搞得一塌糊塗的知識分子吧。

知識貧乏到沒有閒情，十七世紀李漁已經在警告，到了二十一世紀，良露再次提醒，沒有閒情把生活搞好，其實沒有文明可言。如同人貧乏到只剩下「知識」，連一小塊可以眺望城市的露台都沒有，何來文明？不知季節冷暖，聽不見風聲雨聲，看不見門前月光（閒），嗅聞不到草花日光之香，冷暖無心，不關痛癢，要空洞虛假的知識何用？

良露在南村落時代辦了很多活動，不講空洞理論，邀請有經驗的匠師，帶領大家品味生活。我對蔥開煨麵極感興趣，因此報名參加了天香樓保師傅的課。蔥

開煨麵是淮揚料理，以前出身空軍的主廚有過很好的蔥開煨麵。這些年廣州街附近一間小館也還有道地蔥開煨麵。我的好奇是這麵看起來就是蔥和一點蝦乾，但湯底醇厚，覺得一定有玄機。那一堂課領悟很深，知道簡單的蔥開煨麵，湯底要用小火熬魚，連頭帶尾，煮一天一夜，魚煮糊了，剔去魚肉魚骨，純用濃郁湯底下麵。麵也要用小火「煨」。「煨」這個字，像愛人耳鬢廝磨，這樣慢火慢煨的心情，恐怕要絕跡了。

「煨」不能用急躁大火，小火慢慢煨，要有時間，有耐性，有閒情，讓小火裡的濃郁湯汁「煨」進麵裡。「煨」像一種親密的滲透，不懂「煨」，菜不入味，人生也一樣浮泛貧乏，上床做愛，也少了肉身依偎之親，「煨」即是「偎」，不懂料理中小火慢「煨」，也不會懂人與人的依偎，沒有溫度，沒有親暱依靠，如同速食，只有表面沾醬，吃了就走，內裡全無滋味，事後也無回味。

教了幾十年大學，很後悔，早知應該多帶著學生燒菜。課綱一改再改，無關乎品味，人還是一樣粗糙，不如從「煨」學起，或許保師傳的「煨」可以讓學生領悟更多。

