

A high-contrast, black and white photograph of a man with long hair, wearing a dark sweater, looking down at a steaming basket of food. The basket contains three small bowls of food. The background is dark and out of focus.

今天吃什么呢？
去地里看看

水上勉

今天吃什么呢？ 去地里看看

〔日〕水上勉 著
郑民钦 译



南海出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

今天吃什么呢? 去地里看看 / (日) 水上勉著; 郑民钦译. — 海口: 南海出版公司, 2017.10
ISBN 978-7-5442-5761-9

I. ①今… II. ①水… ②郑… III. ①随笔—作品集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 181084 号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-141

Tsuchi wo Kû Hibi-Waga shôjin Jûnikagetsu
Copyright © 1978 by Tsutomu Mizukami
Photos © 1978 by Yoshitaka Nakatani
First published in Japan in 1978 by Educational Foundation Bunka Gakuen Bunka Publishing Bureau, Tokyo
Simplified Chinese translation rights arranged with Educational Foundation Bunka Gakuen Bunka Publishing Bureau
through Japan Foreign-Rights Centre / Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved.

原書發行者 大沼淳

今天吃什么呢? 去地里看看

〔日〕水上勉 著

郑民钦 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 翟明明
特邀编辑 胡圣楠 陈文娟
装帧设计 李照祥
内文制作 田晓波

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 850 毫米 × 1092 毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 124 千
版 次 2017 年 10 月第 1 版
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-5761-9
定 价 45.00 元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

目 录

一 月	1
二 月	17
三 月	35
四 月	55
五 月	75
六 月	93
七 月	115
八 月	137
九 月	157
十 月	175
十一月	193
十二月	213
后 记	233

一
月



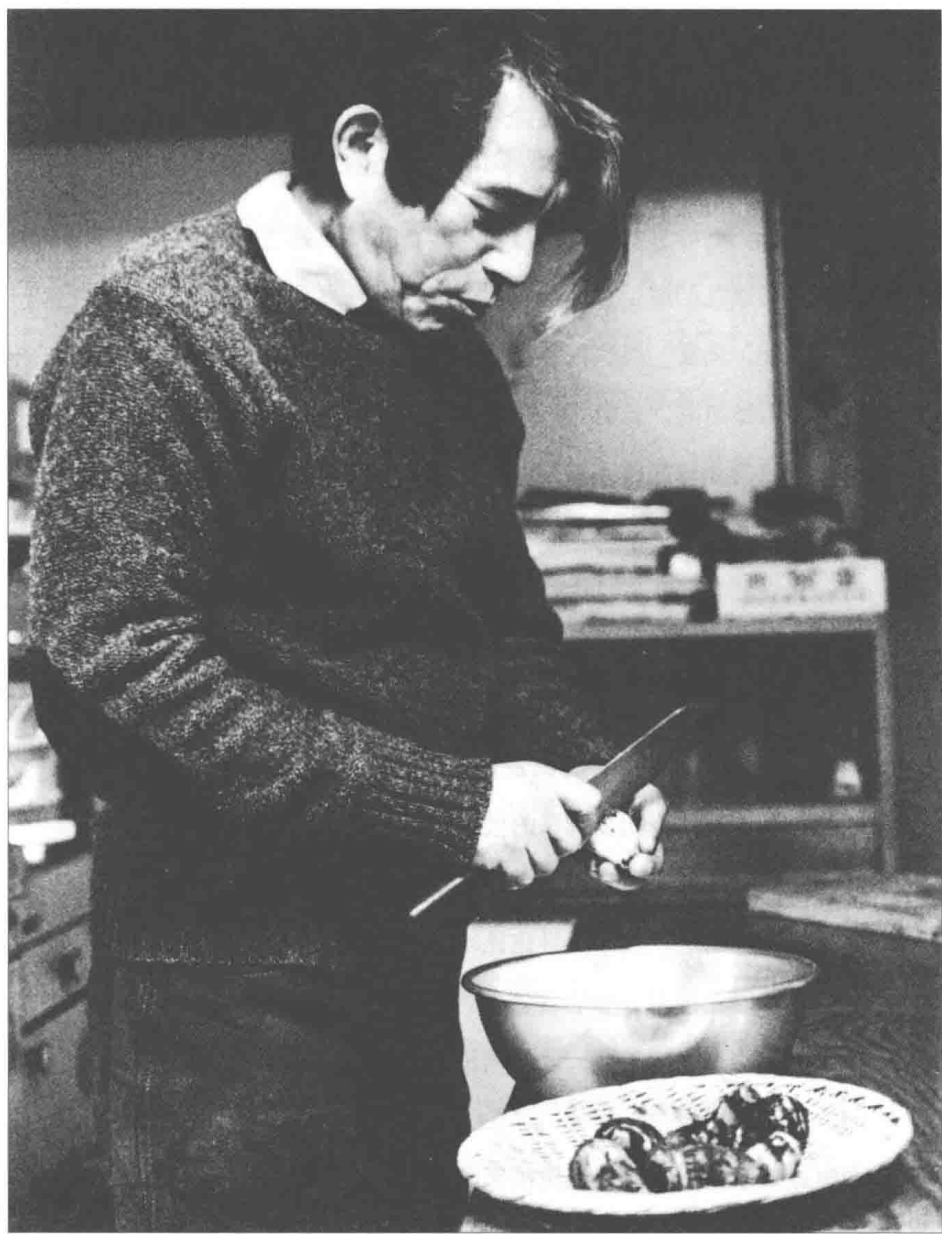
我从九岁开始在禅宗寺院的厨房里生活，如果问我有何收获，大概首先就是学会做素斋吧。禅宗为了培养小僧侣，不会不厌其烦地灌输难懂的经典，而是将难懂的道理融化在日常的细微小事中予以教育。例如将洗东西剩下的一点水随手泼到院子里，要是被和尚或师兄看见，就会大喝一声：混账！不许糟蹋东西！如果辩解说这是洗东西剩下的脏水，没什么可珍惜的，不明白为什么要呵斥我。对方便立即回击道，每一滴水对草木都是宝贵的。为什么想都不想就这么浪费？即便要泼掉，走出院子，泼到需要水的树根上。这么一说，觉得有道理。如果和尚或者师兄有点学问的话，会告诉你先师的事迹：“昔有滴水和尚，将一勺水泼在院子里的时候，师父教导他要珍惜水，顿时恍然大悟。”

不论什么事情都是这样，怎么烧水、怎么烧火、怎么使用抹

布、怎么使用笤帚、怎么泡茶、怎么喝茶、怎么煮粥、怎么蒸饭，从早到晚，每人都在干着自己的活儿，要是该做而没有做，马上就有人过来提醒，这种时候总是受到祖师们是如何从小事悟出大道理的教育。

我九岁进入寺院，算是年龄大的，还有更小的孩子，五六岁就进入寺院。他们从小就以没有血缘关系的和尚为父，无论多小的事情，只要做错了，就在和尚的指导下予以改正。因为大和尚从小就是这样受教育长大的，所以现在对小和尚也这样教育。其实这是好事。亲生父母对孩子有很多注意不到的地方，虽然和尚对小和尚的严厉教育会让父母亲感觉自己的孩子可能受苦，但过后想起来，这的确是一件好事。我的素食烹调就是得益于这样的教育。

幸运的是，我从十六岁至十八岁在等持院担任东福寺管长尾关本孝长老的隐侍。所谓隐侍，就是长老的助手。本孝长老当时六十六七岁，由于担任东福寺管长时期的一些事情，离开本山，成为遁世管长，驰名于佛教界。在巡锡四国八十八寺的时候受到赏识，晋山为等持院住持。后迁往奈良慈光院，在该寺迁化。他担任等持院住持不长的时间里，我作为隐侍跟随他两年。这个时期，他身体相当健康，居住在隐寮，过着僧堂与师家的生活。我不是云水僧，还是一个中学生。放学以后，就急急忙忙赶到隐寮，



给长老做饭、洗衣服、打扫卫生等。当时的饮食，即兼任典座的经历使得我今天能够勉强地做素菜，让与本孝长老有同样口味的人感到喜欢。

本孝长老好酒贪杯，也擅长写作，在当时的《中外日报》上连载四国巡礼的游记。他还喜欢书法，常有墨宝。于是，新闻记者、信徒、画家、投机商等都跑来找他，隐寮里总有客人，每到傍晚，必备酒菜。长老直接吩咐菜品，我在厨房忙于准备。

当时的等持院相当贫穷，虽然是足利尊氏的菩提寺，也藏有室町时期的珍宝文物，但正处在战争时期，没有人来大逆不道者的菩提寺旅游观光。整个社会都倒向楠木正成一边，国家也将足利尊氏视为叛臣逆子。等持院是护守足利将军坟墓的寺院，可想而知，寺院的厨房里不会有丰富的食材。但是，隐侍要利用这有限的食材做出饭菜来。与其说是“做”，不如说是“榨”。我想，这就是长老教给我的烹调法的根本。

长老一有时间就到菜地里，除草施肥，每天要干大约一个小时的农活。菜地的蔬菜品种也比较齐全，因为是在京都，所以有水菜、茄子、扁豆、番杏等。当然，这些蔬菜各有各的季节性，不是同时生长。到了冬天，大雪覆盖，就比较困难，从铺着苇席的地头会长出菠菜、芜菁，寒冬则有小芋头、野山药、慈姑、百合根这些东西。不能去地里摘菜的时候，只好打开篮子，拿出里

面的干香菇、萝卜干、干羊栖菜等。平时骑自行车出去买东西，也就是买豆腐、油豆腐这些便宜货，因为伙食费有限。如果买贵的东西，会受到师兄的严厉训斥。

从一无所有的厨房“榨”出菜肴来，这就是“精进”。当时不像现在这样，商店里的东西应有尽有，必须看“土地”办事。正因为这个原因，我认为“精进料理（素菜）”就是“吃土”。所谓“吃时令蔬菜”就是“吃土”。因为选取的都是地里刚刚长出来的蔬菜，精进料理也由此焕发出生命力的光彩。典座职（负责禅寺饮食的人）必须把厨房与土地紧密结合起来。这是本孝长老教导的烹调的根本理念。当然，长老并没有明确告诉我这个道理。来客人的时候，他会说：“承弁啊，来客人了。这么冷的天气，你就是到地里，那些蔬菜也都还在冬眠吧。不过，你还是想办法弄出两三道菜吧。”

“承弁”是我的僧名。无酒不成席，我首先把酒烫热，酒壶放在盘里，再加上炸海带做下酒菜，端出去。然后回到厨房里盘算做什么菜。

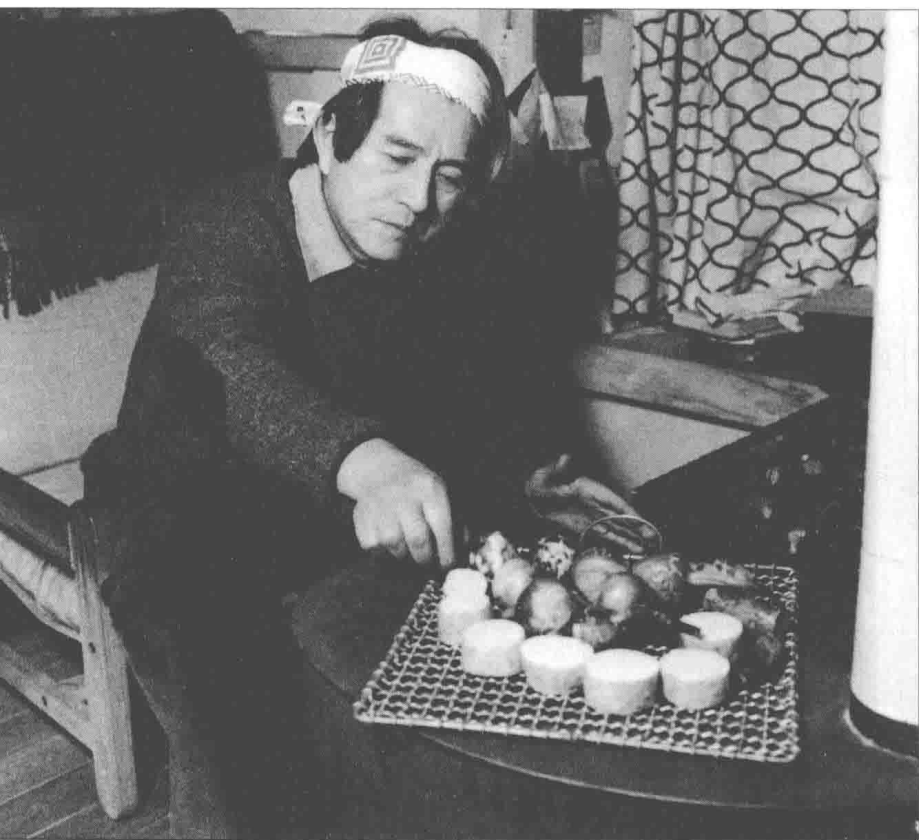
烤慈姑是我当时擅长的手艺。我后来还俗，在菜店看到堆积如山的慈姑，城里人却敬而远之，任其干瘪，不由得落泪。慈姑一般是煮着吃，或者做拼盘，我则喜欢把洗干净的慈姑放在铁丝网上架在炭炉上烤。整个烤。要有耐心，文火慢慢地烤，刚刚还



在泥土里的慈姑，接着出现条纹般的裂纹，与升腾的白气一道，带着独特苦味的香气扑鼻而来。烤慈姑不要总是翻动。因为是文火的“烤”，不是猛火的“烧”，所以不能急。当然，外皮也不剥掉。烤到一定时候，外皮呈黄褐色，再逐渐变黑。到这个火候，翻动慈姑。这时，外皮变得焦黄，恰到好处，有的地方露出里面黄色的果肉，如同栗子。如果慈姑较大，我就用菜刀切成两半，放在盘子里端出去。如果是小慈姑，盘子里则放两个，边上一小撮盐。这是嗜酒的长老最喜欢的食物。

我现在极少看电视里的烹调整目，偶尔一看，发现节目里表演用刀削掉慈姑的外皮，感到吃惊。而且削皮的方式，就像把小孩子穿的棉袄或者衣服整个剥下来一样，只剩下很小很小的身体。这似乎就是雅致。当然是用来做拼盘的，但看上去分辨不出是芋头还是慈姑。慈姑本身有苦味，但外皮发甜，将外皮以及里层的果肉一起削掉，过于浪费。而且，慈姑的外皮极薄。

削芋头皮与之相似。小芋头具有独特的外形，用刷帚把泥土刷干净，露出茶褐色纵向条纹的外皮。我们运用独特的方式刮皮，多少留下一些。就是把带泥土的芋头放在大约三斗大小的桶里，放满水，将顶端钉有横向木板的棍棒插进去，双脚踩在桶沿上，双手转动棍棒。在棍棒下端的横板搅动下，芋头互相碰撞摩擦，大约二十分钟，芋头皮浮在水面，开始露出里面美丽的芋头



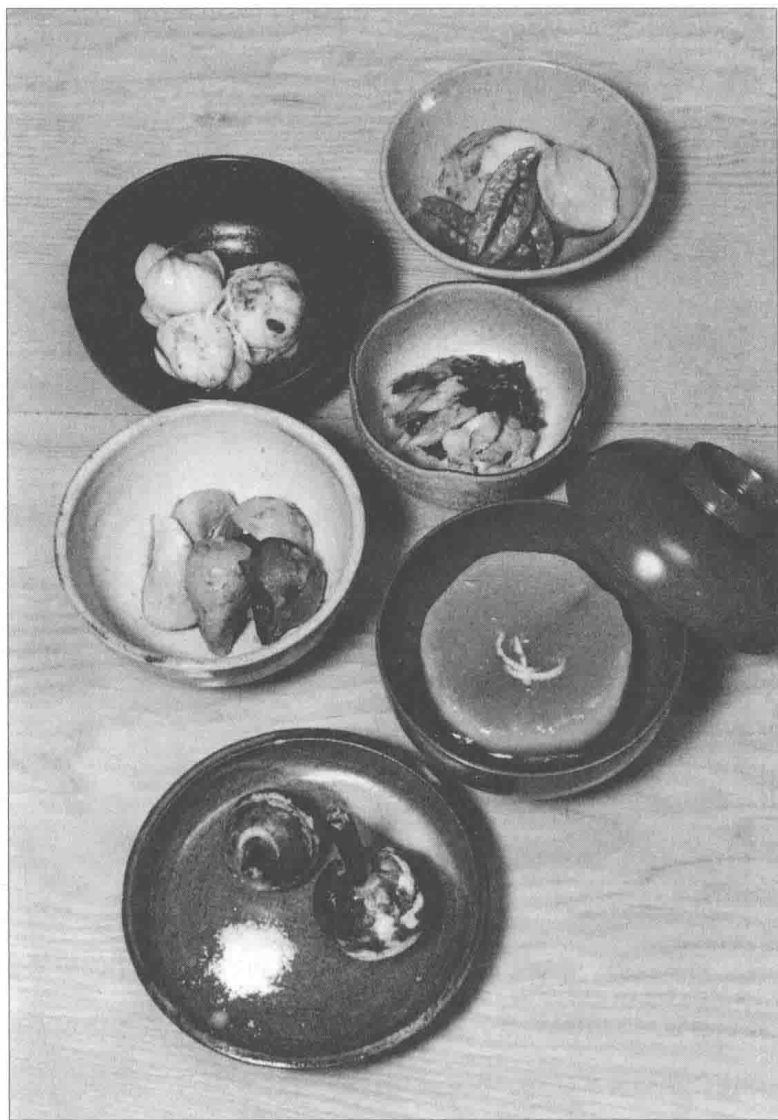
肉。就这样保存起来，用作食材。不要用刀把皮削掉。可是，在电视上表演的厨师麻利地把芋头削成郁李那么小，把那么厚的芋头肉毫不可惜地扔掉。这样的做法让芋头难过。它刚刚还在雪下的土地里。这让整个冬天温暖着芋头、孕育着芳香的泥土感到难过。芳香，对，也可以叫作香味。芋头埋在土地里，要比放在塑料袋里保留更多的香味。

淘米洗菜等，自己动手亲见，精勤诚心而作。不可一念疏忽缓慢，一事管看，一事不管看。功德海中，一滴也莫让。善根山上，一尘亦可积坎。

这是道元禅师《典座教训》中的一段话。临济宗也有“百丈清规”，是百丈禅师制定的日常饮食的规矩，有相似之处。其中说浪费一片山芋皮，作为佛家弟子也是不合格的。

淘米、摘菜洗菜等，典座必须亲自动手。亲切地审视食材，一点细微之处也不能放过，不可有瞬间的疏忽怠惰。不可察看一处，而放过另一处。积累功德，大海之一滴水这样微小的事情也要亲自过问。积累善根，高山之一粒尘土这样微小的事情也不可马虎。须知滴水成海，积土成山。

我就是这样在厨房里一直坚持修行。如今我在轻井泽的山庄



煮虾芋、甜煮百合根、水菜炖油豆腐、小芋头与慈姑及香菇拼盘、浇汁的圣
护院茼蒿、烤慈姑

迎来第三个冬天，自己烧菜，在一般人看来，我的生活显得十分小气吝啬。想想吧，洗菜的水都舍不得倒掉，带皮的芋头看上去也许脏兮兮的，烤慈姑还留着一些翻翘起来的外皮，拼盘里的小芋头也是带皮的。这难道不是最自然而然的吗？这世界上没有不带皮的芋头和慈姑。有的话，也是怪物。如果味道不好，那无话可说，决定成败的就是食材本身的甜味，所以只能依靠泥土的力量。正因如此，厨房旁边的三亩地可以说是典座的生命线。把落叶扫在一起堆积起来，把草木灰堆积起来，挑一个雨后把这些埋在地头，肥沃土地。这与膳食直接相关。

我在这里谈到典座，但我是以隐侍的身份进入厨房的，这在僧堂是不可能的。等持院不是僧堂。后来寺里有了很多必须进入僧堂修行的小和尚。师兄弟们从僧堂回来，经常向我们讲述僧堂的规矩。由于我身负守护长老的责任，既是隐侍，也从事典座的工作。这赋予了我后来制作精进料理的力量。说起来，我并没有引以自豪的拿手菜，只是可以说具有品味当地时令菜蔬的聪颖，此外别无特长。

我之所以把这些文章取名为“吃‘土’的日子”^①，也是因为我的精进料理、即向本孝长老学习的烹调法就是每天吃“土”。我现在居住的轻井泽位于日本的高原地带，冬天的蔬菜品种很少，

^①本书原名直译即“吃‘土’的日子”。——编注