

食家列傳

朱振藩
談食說藝

SHI JIA LIE ZHUAN

台灣美食大師朱振藩的美食品味寶典

作為當下最著名的台灣美食專欄作家，朱振藩先生歷時兩年有餘，爬梳史籍、鉤沉史事，以其丰厚的歷史知識、丰瞻的掌故、以及精彩的珍異菜谱，為古往今來的大食家們立傳，為食家們繼絕學，並致上最高的敬意與推崇，藉以匡正食林。

傳主多為留名食林的文學大家如蘇軾、陸游、張岱、李漁、袁枚、李調元等，更有口福無限的帝王們和人們好奇的帝王美食，兼及名賢食林開派傳薪的民間大廚，人物生動鮮活，美食色香味俱全；更佐以詩文、典故史識，美文美食，酣暢淋漓，讀之令人食指大動。賞心悅目之余，更深切感受飲食背後深厚的文化，誠大呂中華飲食文化之力作。

朱振藩 著



岳麓書社

岳麓书社



食家列傳

朱振藩
談食說藝

SHI JIA LIE ZHUAN

朱振藩 著

台灣美食大師朱振藩的美食品味

二

图书在版编目(CIP)数据

食家列传/朱振藩著. —长沙:岳麓书社,2005

ISBN 7-80665-701-0

I. 食... II. 朱... III. 饮食—名人—生平事迹—中国 IV. K820

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 125860 号

著作权登记号 图字:18-2005-016

食家列传

作 者:朱振藩

责任编辑:饶 毅

封面设计:山和水设计工作室 刘 峰 刘 涓
内文设计:

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616(邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:7.75

字数:158 千字

印数:1—10,000

ISBN 7-80665-701-0/G·484

定价:18.00 元

承印:长沙银都印务有限公司

地址:长沙市高新技术开发区隆平科技园高家坡路

邮编:410126

电话:0731—4614198

如有印装质量问题,请与承印厂联系

推荐语

(按姓氏笔画排序)



心岱·资深人文作家暨编辑人

以前我们讲究“吃什么”，现在我们想知道“怎么吃”，美食作家贡献了答案。朱振藩从“吃什么”到“怎么吃”，全程参与了台湾美食文化的催生，他除了有尝百味的肚量，更有满腹的食林学养。

本书以中国历代之食家与名厨的故事为题，呈现超越时空的生鲜绝活，关于美味与舌尖的恩怨、关于食材与料理的情仇，朱振藩给“食神”定调，也给喜爱饮食之美的人们，大开眼界。



林载爵·联经出版公司发行人兼总编辑

本书点出了食物的乐趣来自食物背后的文化。



许悔之·诗人暨《联合文学》总编辑

口腹之欲升华了，自然也就成为一种文化具体而微的意识和气质。虽然孔夫子殷殷告诫：君子远庖厨，庖厨之间，有天地位焉，万物育焉！

中华饮食,年代久远,派别多矣!饮膳之事,我们日日为之,在全球化的今日,该用什么角度来看待呢?

李白诗:古来圣贤皆寂寞,唯有饮者留其名。朱振藩先生爬梳史籍、尝之试之,如饮食之神农氏,为那些历史中留下不朽厨艺和风采之人铭之记之!要留其名、传其神!

《食家列传》不仅色香味俱全,更不止于历史沿革,其中有“道”之精神。



陈力荣·顶级名厨暨“上海极品轩”当家老板

算命的说,我命里多贵人,一生受人帮助无穷,初识振藩时,绝未想到他是我返台后所遇到的第一位贵人,更由他那儿牵出成串的贵人。

魁梧身材,白色衬衫,浅灰或黑长裤的制式穿着,小平头下架副眼镜,不多话又稍结巴,瞪了双铜铃大眼,看着你时一副憨憨模样,套句时下流行的话,实在很不“IN”,可是一聊起吃,却滔滔不绝,举凡各家名菜来历典故,谈古说今,让人获益匪浅。我因而受其影响,开始多方阅读饮食书籍,去年更进而涉猎《红楼梦》里的美食,尝试做起“红楼宴”。

振藩除了被称“食神”外,还号称“半仙”,举凡观相、紫微斗数、风水等无所不知,仿佛是我知识的宝库!而其交游广阔,各界精英好汉“以食为友”,饱食之外,天文地理、古今中外八卦、政治、时事……七嘴八舌,好不热闹、开心,教人身心舒畅。

年纪轻轻即爱读史书、写书法,简单地“好吃”却还累不死
002 人地钻研饮食典故、算命、观相、研究风水,即便不是个老学究,

也该算是个怪丐丫吧?!

我的厨艺生涯因振藩而更丰富、多彩、提升,虽然愧不敢当“儒厨”称号,但愿同业们能像我一样多读振藩的书,烧菜不再只是一份“工作”,而是个“志业”!如此我们餐饮界必能更加精进。



虞炳昌·《历史月刊》社长

我对朱振藩先生的作品,可说是一见钟情,那时他在《联合报·副刊》开坛宣讲食艺,千把字的文章,纵横古今,兼及两岸,对中国饮食如数家珍,妙笔生花,篇篇都引人入胜。

心想这样的文章,若登上《历史月刊》上硬性的史论之外,增加广度与软度,吸引更多读者。正欲向他约稿,不意竟在一次餐会相遇。令我惊讶的是,这位博古通今的作家年事尚轻,在我们这群老人中可谓翩翩少年。他为人爽快,经我热情邀约,一口答应,而且很快就寄来了首篇文稿,洋洋洒洒数千字,谈宫保鸡丁和菜名的典故,我一口气读完,兴味盎然。此后每月一篇,持续了一年多。他并在《联合文学》另辟阵地,可见受欢迎的一斑。

前此已有多本饮食著作问世,这次他以丰厚的历史知识,有计划地写了一系列食家列传,并结集成册,匆匆读过,直如身临传主府第,窥看他们如何研究食材,规划烹调,直有大快朵颐的快感。

人有余钱,自然会食不厌精,但有人为了养生,也爱淡薄至味足,不同的饮食偏好,在《食家列传》中皆可找到知音。而作

推荐
语



003

者所选传主多为文学大家,以诗文描绘食事,心领神会,妙处无穷。



蔡珠儿·饮食文学作家暨散文名家

此书汪洋宏肆,充满鲜活的人物,丰赡的掌故,以及精彩的珍异菜谱,堪称中国庖艺的精华录。

这是馋人的史记,老饕的福音书,爱吃者的葵花宝典。

【自序】

为食家们继绝学

朱振藩



尽管大家都知道“民以食为天”，也羡慕有口福的人，但食家的地位，自古以来，却不为世人所重。一方面固然是以往真正懂吃的人，屈指可数，有些人且抱着“饱得自家君莫管”的心态，不喜欢到处张扬；另一方面则是当下自称“美食家”的人满街走，好些舌不辨五味、讲不出道理的人士，居然主持美食节目，讲得口沫横飞，俨然以行家自居，竟敢对食物及佳肴品头论足，说东道西，实在让知味识味之士，无不摇头叹息，哀“食”风之沉沦。有鉴于此，我便不揣固陋，为古往今来中国的一些大食家们立传，盼往贤的典型，能正当下“歪”风，使其复归于正。

早在十余年前，我开饮食专栏之初，便有心为这些真正的吃家及大厨师们写些饮食生平和割烹之道。其时，我读的前人笔记稗史甚多，但触及这方面的，却十分有限。于是勤加搜集资

料，并下工夫研读，称得上略有小成。终在写完第二十个专栏后，得以动手撰写，历经两年多的笔耕，幸能结集付梓，总算了桩心愿，纵不冀望能拨乱反正，倒也为饮食文化辟一新局，并为食林谱下一页传奇。

说来也是机缘凑巧，在一次新闻局举办的作家及编辑兰阳之旅中，结识时任《联合文学》月刊副总编辑的周昭翡小姐，相谈甚欢，且话题不外乎饮食。不意数个月后，她征得总编辑许悔之先生的同意，找我开个饮食专辑。我们三个人在“香港品源美食”边啖美饌边讨论，遂开了“食家列传”这个专栏，心愿得以实现，自然全力以赴，从川菜一代大厨黄敬临写起，止于“亘古男儿一放翁”的陆游，前后计二十五篇，而为了增加其可读性，另撰写从未披露的绝代散文家张岱一篇，计十二万余言。惟碍于篇幅，近现代的一些名家，如杨度、张通之、唐鲁孙、梁实秋、高阳（许晏骅）、特级校对（陈梦因）、李劫人、汪曾祺、周作人等，以书籍俱在，且容易翻检，在此就不多著墨了。

饮食之道，必因每个人的资质、素养、体质、情境等而大异其趣，而且懂得阳春白雪的上焉者，每与只会下里巴人的下焉者，既难调和，也不搭调，意见相左，此乃常态，不足为怪。更何况即使是同臻一流高手的，亦会出现别解，像是曾任江苏巡抚及两江总督，宦游大江南北，参与无数宴会，精研各式美味，而且自号“老饕”的梁章钜，便勇于挑战权威，著文驳斥《随园食单》，就是个最明显的例子。

话说《随园食单》的作者，乃清代大才子及大食家的袁枚，
092 他筑“随园”于金陵的小仓山麓，人称“随园先生”。此食单体大

思精，堪称古今中外食经中的伟构。书内详述三百四十二种菜肴、饭点、茶酒的制作方法，纵然大多数乃江浙两地的传统风味，亦提到京、鲁、粤、皖等地方菜，同时还包括宫廷菜及一些官府菜，惟独漏列黄河鲤鱼，梁老饕不甚满意，指出：“黄河鲤鱼，足以压倒鳞类，然非亲到黄河边，活烹而啖之，不知其果美也。余以擢桂抚，入觐京师，至潼关，即欲渡河，城中同官皆出迎，争留作晨餐。余曰：‘今日出行，甫行二十里，不需早食，拟再行二十里，方及前驿午餐为宜。’费鹤江观察曰：‘缘此间河鲤最佳，为他处所不及，且烹制亦最得法，不可虚过耳。’余乃从所请，入候馆，食之果佳，当为生平口福第一，至今不忘。”

梁章鉅接着又谓：“吾乡惟鲋鱼可与之敌，而嫌其多刺，故当逊一筹也。京师酒馆中醋熘活鲤亦极佳，然滋味尚不及潼关，殆以距黄河稍远耳。《随园食单》中独遗此味，实不可解。潼关固随园行滕所未到，而京中之活鲤，岂不足系其怀乎？”言下之意，不胜唏嘘！

此外，他老兄对鱼翅和燕窝的看法，与袁枚皆大相径庭。关于前者，他撰文云：“惟《随园》谓鱼翅须用鸡汤搀和，萝卜丝飘浮碗面，使食者不能辨其为萝卜丝、为鱼翅。此似欺人之语，不必从也。《随园》又谓某家制鱼翅，单用下刺，不用上半厚根，则亦是数十年前旧话。近日淮扬富家觞客，无不用根者，谓之肉翅。扬州人最擅长此品，真有沉浸浓郁之概，可谓天下无双，似当日‘随园’无此口福也。”至于后者，他则指摘其误，指出：“……《随园食单》又云：‘燕窝贵物，原不轻用，如用之，每碗必须二两。’盖京师酒席之燕窝，大碗亦不过一两，全桌人共享，普



通碗断无用二两燕窝之理。”

持平而论，袁枚写的鱼翅，乃今日粤人煮翅之法，以翅针硕长为贵；而梁章钜所着墨的，乃当下江浙菜烧翅之法，此二者均有妙品，本不可一概而论。

不过，何物为天下至味，梁章钜对袁枚的见解，倒是挺认同的。撰文写道：“《随园食单》谓尹文端公品味，以鹿尾为第一，此固不待尹公而始知云也，特南方人未尝此味者，直不知耳。余入值枢禁（指供职军机处），每空闲，辄得饱啖。外宦后，由清江浦及山左、吴门亦皆得朵颐，时清河夫人皆随任，并亲手奏刀而薄切之，不烦厨子也。余尝有句云：‘寒夜何人还细切，春明此味最难忘。’自归田以后，徒劳梦想而已。”

又，袁枚认为鹿尾“其最佳处，在尾上一道浆耳”，我这个饕人虽有幸饱尝各式各样的山珍海味，惜未品过鹿尾，无法领略此浆之妙。然曾数度尝过“三分俗气”老板娘亲制，且只送不卖的禁窗粽，此粽刚出炉时，肉化一股甘鲜清流，先在口中环绕，接着顺喉而下，似与鹿尾之浆，差堪比拟。

末了，不禁对这些历代首屈一指的大食家及大厨师们致上最崇高的敬意，有了他们的努力和付出，后人才能窥见饮食之道的博大精深，进而为万世奠丕基，永垂不朽。

目录

推荐语 001

自序 一为食家们继绝学

朱振藩 001



千载饕客数东坡 002

陆游食诗千古传 011

画坛宗师大吃家 019

张岱乃老饕传人 029

超级品味李笠翁 037

随园食色甲天下 046

醒园才子常珍味 056

帝王中的美食家 065

西太后口福无限 098

梨园中的知味人 117

谭延闿及谭厨们 127

江太史食林称尊 137

食界无口不夸谭 147



四大食神之传奇一	158
绝妙厨师领风骚一	167
历代厨娘精肴饌一	176
玉手纤纤主中饋一	186
山家珍饌在清供一	197
御厨巧烹姑姑筵一	206
近现代名厨大观一	216

食

家

列

传

壹

上

篇

SHIJIAXIEZHUAN

千載饕客

数东坡

话说一日食罢，东坡扪腹而行，看着侍儿们说：“你们且道这里面有什么东西？”一女婢马上说：“都是文章。”东坡不以为然。另一婢接着答：“满腹都是识见。”还是不置可否。轮到侍妾朝云时，她回道：“学士一肚子不合时宜。”东坡捧腹大笑，以为深得我心。其实，“老来事业转荒唐”的苏轼，曾“自笑平生为口忙”，率真而具体地流露出他对食物的追求与执著，不愧是个超级大老饕。

苏轼(1037—1101)，字子瞻，四川眉山人，为中国历史上有名的文学家、书法家、美食家。博览群籍，才华横溢，不仅与弟苏辙同登进士第，而且与父苏洵、弟苏辙并列“唐宋古文八大家”之中。当他们两兄弟策试制科又入高等时，宋仁宗赵祯高兴地说：“朕今日得二文士，即轼与辙，然朕老矣，将留给子孙用。”然而，此“父子隐然名动京师，而苏氏文章遂擅天下”的仕宦生涯，皆不得意，苏轼更惨，三度被贬，甚至远窜蛮荒。苏轼仕途不得意，肇因于宋神宗元丰二年(1079)七月的“乌台诗案”。在此之



前,由于王安石行新法,苏轼上书论其不适,自请出外,通判杭州,再徙湖州。他在湖州时,曾作诗暗讽李定不孝,加上李定之子过境,向他求墨宝,亦遭其奚落。李定遂以为苏轼有意羞辱自己,一直怀恨在心。等到李定出任御史中丞,便借苏轼部分的诗句中有讥讪朝政之意,于是将他逮入御史台狱,想置其于死地,此即当时赫赫有名的“乌台诗案”。

苏轼入狱,只有长子苏迈相随。苏轼知李定绝不会放过他,为免不测,乃命苏迈多方打听消息。相约如无变故,每日送的菜为肉;一旦发生大祸,当天送的菜为鱼。

过了一段时日,苏迈携粮已罄,便去陈留设法,请一亲戚代送饭菜,忘记告其约定之言。那亲戚见每天送的都是肉,怕苏轼会吃腻,正巧家里有刚做好的鱼鲊,就送去给他换换口味。苏轼一见鱼鲊,心中惊骇莫名,想到将死狱中,无法见弟一面,不禁悲从中来,奋笔撰诗二首,请狱卒转交苏辙,诗意凄怆悲凉。狱卒不敢藏匿,交付台吏,吏转中丞,中丞再报神宗。神宗阅后说:“苏轼真诗魔也,将死犹作诗耶?”此苏轼将死之言既出,士大夫惊疑不安,朝野议论纷纷。后经太皇太后求情及章惇释疑,将苏轼贬谪黄州。食鱼鲊而有此意想不到的结果,堪称苏学士的食林奇闻。也只好带着“黜置方州,以励风俗;往服宽典,勿忘自新”的责词,出任黄州团练副使。

在黄州的这五年中,苏轼于“驰骋翰墨,其文一变”之余,也开始满足“口体之欲”。躬耕东坡,筑室“雪堂”,自号东坡居士后,更是如此。

当时黄州的好食材有三,一为“价钱如粪土”的好猪肉;二

为“长江绕郭知鱼美”；三为“好竹连山觉笋香”。于是这位嗜肉又精于烹饪的居士，便以此开发了名传千古的“东坡肉”及“东坡鱼”这两道美味，并因为本身好吃，也留下了“东坡羹”、“荠糝”、“东坡饼”、“蜜酒”等食方及掌故，大大地丰富了中国饮食史的内容，遗爱至今犹存。

“东坡性喜嗜猪”。然而，唐人孟诜在《食疗本草》一书内记载着：猪肉“久食杀药，动风发疾”，以致人们不怎么爱吃猪肉，苏轼不以为意，照样大啖不误。观诸《闻见后录》上写道：“经筵官会食资善堂，东坡称猪肉之美。范淳甫曰：‘奈发风何？’东坡笑呼曰：‘淳甫诬告猪肉。’”即可见其一斑了。另，《竹坡诗话》亦云：“东坡喜食烧猪。佛印住金山时，每烧猪以待其来。一日为人窃食，东坡戏作小诗云：‘远公沽酒饮陶潜，佛印烧猪待子瞻。采得百花成蜜后，不知辛苦为谁甜。’”有人据此认为苏轼烧猪肉之法学自佛印和尚，但乏具体佐证。

而这“富者不肯吃，贫者不解煮”的“黄州好猪肉”，一到了苏轼手中，便化腐朽为神奇。其煮法为：“慢着火，净洗铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待它自熟莫催它，火候足时它自美。”那大老饕又怎么享受呢？居然是“夜饮东坡醒复醉”后，“每日起来打两碗，饱得自家君莫管”。哇！一早就吃两大碗红烧肉，如非肚量奇大，又怎能够似此大快朵颐。我因而认定苏东坡非但“一肚子不合时宜”，而且多的是油墨（即油水加墨水），难怪大肚能容，身材圆肥，体态已无太大的成长空间。

而今以东坡肉著称的杭州，一向就认为他们的烧法才是正统的。据当地故老传说，苏轼官杭州太守时，为了疏浚西湖里的