

古人的餐桌

邀您共赏来自历代笔记的美味

芮新林
——
著

上海文化出版社



古人的餐桌

邀您共赏来自历代笔记的美味

芮新林

著

上海文化出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

古人的餐桌：邀您共赏来自历代笔记的美味/芮新林著. —上海：上海文化出版社，2019. 8

ISBN 978 - 7 - 5535 - 1587 - 8

I. ①古… II. ①芮… III. ①饮食—文化—中国—古代 IV. ①TS971. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 090456 号

出 版 人：姜逸青

责任编辑：黄慧鸣

装帧设计：王 伟

书 名：古人的餐桌——邀您共赏来自历代笔记的美味

作 者：芮新林

出 版：上海世纪出版集团 上海文化出版社

地 址：上海市绍兴路 7 号 200020

发 行：上海文艺出版社发行中心

上海市绍兴路 50 号 200020 [www. ewen. co](http://www.ewen.co)

印 刷：苏州市越洋印刷有限公司

开 本：890 × 1240 1/32

印 张：6. 25

印 次：2019 年 8 月第一版 2019 年 8 月第一次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5535 - 1587 - 8/I • 605

定 价：30. 00 元

告 读 者：如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512 - 68180628

2015年初，我写完一本关于小吃的书后，甚感迷茫。因身体原因，大吃已无缘，或从此不再写食文。偏偏我是馋人，偶然中看到一本唐朝笔记《酉阳杂俎》，文中所记，虽多志怪，然于食馐的描写，令我爱不释手，“南孝廉者，善斫鲙。縠薄丝缕，轻可吹起”，寥寥数字，“鲙”意人生。

于是对历代笔记中的食文，萌生了很大兴趣。三年来，从汉至明清的历代笔记，看了两百多本，积累约一百万原始文字，并将这些文字全部归类和校对。

归类的好处，其一，是能够在诸多笔记中，寻到食物本味的描写、食物文化的精妙和与食物有关的逸事。比如河豚，历代文人都盛赞其味，苏轼在资善堂与人谈河豚之美，甚至说“也直一死”。蔡條的笔记里，记录过非常有趣的河豚逸事。

归类的好处，其二，是对校对有益。校对的困难，在于某些出版社不严谨，原始文字有错（特别是简体版）。三年来的无间断阅读，锻炼出我对“食物文字”的敏感。校对更大的困难，在于古人文字无句读，比如陆游《老学庵笔记》“集英殿宴金国人使”条的“第四白肉胡饼”，中华书局《唐宋史料笔记》、上海古籍出版社《宋元笔记小说大观》、大象出版社《全宋笔记》，均是“白肉胡饼”。当我归类“白肉”和“胡饼”时，发觉《都城纪胜》“食店”条记载：“又有误名之者，如呼熟肉为白肉是也，盖白肉别是砧压去油者。”也就是说，白肉是白肉，胡饼是胡饼，“白肉胡饼”为“白肉、胡饼”更恰当，否则容易使读者产成误会，以为“白肉胡饼”是一种吃食，而非两种。当然，书无完书，人无完人。

人生本当有趣，食馐乃趣中趣，民以食为天嘛。选取“古人食

趣”，是想引起读者的兴趣。历代笔记均为古文，我尽量做到能让一般读者看得懂。当然本人古文基础不怎么样，若有解释不清或错误之处，请读者多多包涵！

一百万原始文字，真正的食趣，很少，最终只写成五十七篇“食趣”之文。我读历代笔记的初衷，是想知道古人吃些什么？古人的饮食文化究竟到何地步？古代的哪种美食与今人无缘？

读着读着，初衷变成了由衷。由衷感受到撰写历代笔记的这些大家，他们于吃喝之外，探寻着人与食物、人与自然的关系。一草一木，鱼虫禽兽，均是生命。人类敬重自然，才能得到自然的回馈！

野生大黄鱼，明人笔记《涌幢小品》：“举之如山，不能尽。水族之利，无大于此者。”现在呢？终于“尽”了！敲罟作业是罪魁祸首，但此法恰恰是明朝渔人发明的。清人笔记《广东新语》中有一句话，体现古人之大智：“起罟时鱼多不可胜取，每割罟之半以放鱼。”

对自然之馈不掠夺殆尽，对自然之馈不心怀贪念，对自然之馈不残酷虐食，是善之本，亦是人类与自然和谐相处之道。孔子也吃鱼，也食鸟，但他只用鱼竿钓鱼，而不用网捕鱼。只射飞鸟，而不射巢中歇宿的鸟。两千五百年来，这是伟大的孔子对后人的谆谆教诲：

“子钓而不纲，弋不射宿。”

2018年5月18日

第一辑 蔬谷面饭

秋末晚菘	3
春初早韭	6
蒜香满室	9
笋味超然	12
鸡腿蘑菇	15
一莲止饥	19
菰菜莼羹	22
芥辛之美	25
豆腐千金	28
萝卜下酒	31
乱发一卷	34
粱粟之谷	38
饭乃正味	41
汤饼不托	44
面条丝缕	47
烧饼斑驳	51
吾畏馒头	55

第二辑 禽兽六畜

熊蹯上食	61
驼隼二珍	64
坐鱼三斤	67
嘉宾何多	70
麝獐之香	73
鹿身全宝	76
牛尾膏美	79
雉野鸡也	82
美味名鼠	85
虫亦可食	88
无豕不香	91
狗坐猫吃	94
猪之蹄筋	97
羊大美也	100
鸡鸭养生	103
鸡子鸭蛋	106
鸡鸭鹅杂	110

第三辑 水产海鲜

瓦屋子	115
一潮一晕	118
鲥鱼臭美	121
黄鱼珍绝	124

也值一死	127
西施乳	130
鲟鳇味极	133
鲤跃龙门	136
流水之鱼	139
盈腹皆子	142
秋风思鲈	145
丝缕飘逸	149
鳖着两裙	152
鳊鱼味佳	155
何以贼名	158
蟹意人生	161
一蟹不如一蟹	164

第四辑 其他

古人食量	169
鄙啬成鬼	173
脂膏皆油	176
醋香飘远	179
人没份	182
无下箸处	186

第一辑
蔬谷面饭



秋末晚菘

《南史·周顒传》：“文惠太子问顒，菜食何味最胜？顒曰：春初早韭，秋末晚菘。”周顒的回答，文采中隐含其清心恬淡，也因这八个字而名扬一千五百多年。“春初早韭，秋末晚菘”非但高在文采，更高在对这两种蔬食的品鉴！

清朝薛宝辰所著《素食说略》，对菘推崇备至：“菘，白菜也，是为诸蔬之冠，非一切菜所能比。”原来菘就是白菜！明朝顾起元《客座赘语》：“白菜之出冬初，为尤美。白菜盐菹（腌）之，可度岁，周顒所谓‘秋末晚菘’者，即此物也。”盐腌后，过了年也能吃。顾起元是南方人，天气炎热后白菜容易腐烂，故腌而食之，无非是白菜太好吃！

梁实秋先生也说：“华北的大白菜堪称一绝。山东的黄芽白销行江南一带。在北平，白菜一年四季无缺，到了冬初便有推小车子的小贩，一车车的白菜沿街叫卖。普通人家都是整车的买，留置过冬。夏天是白菜最好的季节，吃法太多了，炒白菜丝、栗子烧白菜、熬白菜、腌白菜，怎样吃都好。”（《雅舍谈吃》）

梁先生是民国人，其实早在明清，北方的家庭在冬日来临前，都要“留置过冬”。

其法一：“菜窖 冬出白菜，家有隙地，掘深数尺，用横梁覆以柴土，上留门以贮菜，草帘盖之。”（《乡言解颐》）李光庭是清朝人。他书中说此乃“乡村之法也”，城里人估计没那地方，若挖个地窖，恐怕把房子给挖坍了。

其法二：“菘菜即白菜，今京师每秋末，比屋腌藏以御冬。”（《菽园杂记》）明朝的京师即北京。腌渍过的白菜，风味转而有妙。

我和内子曾在北京“砂锅居”吃过一饌白肉砂锅，几片白肉，静静躺在白菜上，冒着热气，撩一片肥瘦相间的肉，蘸一点店家特制的小料，入口竟然毫无腻味。再吃口白菜，奥秘揭白于口。白菜腌渍过，微酸，爽口，解腻，怪不得能把这片白肉的肥美，来个锦上添花。

梁实秋先生说的黄芽白又是何物？

那是让李渔“食之可忘肉味”的蔬品：“菜类甚多，其杰出者则数黄芽。此菜萃于京师，而产于安肃，谓之‘安肃菜’，此第一品也。每株大者可数斤，食之可忘肉味。”（《闲情偶寄》）黄芽即梁先生说的

“黄芽白”，俗称“黄芽菜”。南宋吴自牧描述：“黄芽，冬至取巨菜，覆以草，即久而去腐叶，以黄白纤莹者，故名之。”（《梦粱录》）

黄白纤莹，妙笔生美。吴自牧在南方，“覆以草”即可，北方的黄芽菜要另法才行：“燕京圃人又以马粪入窖壅培，不见风日，长出苗叶皆嫩黄色，脆美无滓，谓之黄芽菜，豪贵以为嘉品，盖亦仿韭黄之法也。”（《本草纲目》）

壅培是施肥培土的意思，否则要马粪干吗？黄芽菜是仿照韭黄之法，藏在地窖里，不能见风也不能见日，娇贵得很，才黄白，才纤莹！清朝赵学敏对黄芽菜的描述跟李时珍一字不差，但他加了一句：“乃白菜别种。”（《本草纲目拾遗》）

别种亦可腌渍，其美更甚。黄芽菜冬腌夏食，开坛后，别具殊美：“腌冬菜黄芽菜 腌冬菜、黄芽菜，淡则味鲜，咸则味恶。然欲久放，则非盐不可。常腌一大坛，三伏时开之，上半截虽臭烂，而下半截香美异常，色白如玉。”（《随园食单》）

白菜的烹饪法确实多，“炒白菜丝、栗子烧白菜、熬白菜、腌白菜，怎样吃都好”，古人更厉害，《素食说略》：“或拣嫩菜心横切之，整放盘中，以香油、酱油、醋烧滚，淬二三次，名‘瓦口白菜’，特为清脆。或取嫩菜切片，以猛火油灼之，加醋、酱油起锅，名‘醋馏白菜’。或微搭芡，名‘金边白菜’。”

醋馏白菜，留传至今！

南宋周密《武林旧事》里有“糟黄芽”，周密是大学者、大食家，糟黄芽定然糟爽脆口，去燥润心。明朝张岱也是大学者、大食家，所著《陶庵梦忆》，对白菜如此描绘：“以鸭汁煮白菜如玉版。”如润玉版，食之妙美。

吃要吃出味道，更要吃出意境。古人会吃，更会品，若菜味甚佳，则取妙其名。即使食材的本身，也各有其名，各有其境。

《本草纲目》：“按陆佃《埤雅》云：菘性凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘。”

人有操，菘亦有，其“操”是其品，其“操”更是其味！

春初早韭

“春初早韭，秋末晚菘”是南北朝周顒的名言。春初早韭，道出周顒知味，后世也有同好，最著名的是诗圣杜甫：“夜雨剪春韭。”在夜雨里去剪春韭，如同梁实秋《雅舍小品》中说有一旗人，在不怎么暖的屋子里，冲进外面的冰天雪地，就为寻吃一小碗温梓拌梨丝，梁先生此文名为“馋”。

李渔《闲情偶寄》：“菜能秽人齿颊及肠胃者，葱、蒜、韭是也。”说明他对韭菜没什么好感，但是，“韭则禁其终而不禁其始，芽之初发，非特不臭，且具清香，是其孩提之心之未变也”。李渔是知味者，也是个馋人。早韭我又不是没吃过，还清香？是馋出来的香吧！

清朝李斗把早韭称为“小八珍”（《扬州画舫录》），可见早韭在清人心目中的地位。

南宋梁克家的《淳熙三山志》，实乃福州地方志：“立春 罗源林迥诗：青韭供盘饼面圆。”罗源是福州一地名，林迥此人史无记载。这大概是古代福州的春卷，饼卷青韭，吃口特香。立春春始，青韭韭早。

袁枚《随园食单》记录过一道名品：“韭合 韭菜切末拌肉，加作料，面皮包之，入油灼之。面内加酥更妙。”韭合即韭菜盒子，是一种内馅主料为韭菜的面饼，比之韭菜春卷要厚实，吃起来非但香，而且爽！

说起韭饼，其远久已，南宋吴自牧《梦粱录》记录有“羊脂韭饼”；周密《武林旧事》：“元夕 节食所尚，则韭饼。”元夕即元宵

节，此时的韭，早韭。

说起韭菜，更其远矣，郑玄《周礼注》：“七菹：韭、菁、茆、葵、芹、落、笋。”韭排第一，菹是腌菜。苏辙是苏轼的弟弟，与哥哥父亲俱列唐宋八大家，晚年所著《龙川略志》：“韭、葱、葵、芥得雨盆出，可菹可笔，萧然无所复事矣。”可菹可笔，韭菜可腌食可做羹，其淡泊宁静的心志，寥寥缓言，传颂至今！

周颙说的是“春初早韭，秋末晚菘”，比他更早更出名的张衡，却在《南都赋》曰：“春卵夏笋，秋韭冬菁。”张衡虽是天文学家，更为文学大家，《南都赋》是他对家乡南阳的赞颂之作。他怀念家乡的秋韭！

韭菜不是仅有早韭，《本草纲目》：“〔頌曰〕案许慎《说文》：韭字象叶出地上形。一种而久生，故谓之韭。一岁三四割，其根不伤，至冬壅培之，先春复生，信乎久生者也。”頌指北宋宰相、药学家苏頌。壅培是施肥培土。

“一岁三四割”，春天也割，夏天也割，秋天也割，不要伤了它的根即可。“至冬壅培之”，到冬天要施肥培土，也意味着冬天要吃到韭菜，难！

《世说新语》记录多条石崇和王恺斗富的故事，其中一条就关于冬韭：“石崇为客作豆粥，咄嗟便办。恒冬天得韭萍齏。”石崇请客人吃豆粥，很快（咄嗟）能做成；常常（恒）在冬天也有韭和浮萍切细制成的菜（细切菜曰“齏”，通“齑”）。王恺纳闷啊，豆最难煮烂，这石崇立马能做成；韭菜浮萍做的齑菜，照理说夏天才能享用，他怎么办呢？

王恺为此“扼腕”，于是买通石崇内部人员，终于探得秘密（豆粥

不表)：“韭萍齏是捣韭根，杂以麦苗尔。”捣韭根（前文《本草纲目》提到“其根不伤，至冬壅培之”）杂以麦苗（麦苗似浮萍），看上去就是“韭萍齏”！

在美食上斗富的，往往是不知味者。真正的知味者或者说嗜味者，是如何之人呢？

北宋大臣陶穀《清异录》记载：“杜颐食不可无韭，人恶其啖，候其仆市还，潜取弃之。”杜颐已经到了“无韭不食”的境界，境界是高，可臭味也高啊！

有人（很可能是同事或邻居）厌恶他天天吃韭菜，就等候他仆人买菜回来（市还），悄悄（潜）给扔了。杜颐一看韭菜没了，怒骂曰：“奴狗！奴狗！安得去此一束金也？”

韭菜，一束金！

北魏名臣李崇亦嗜韭菜，常食“二束”：韭茹、韭菹。茹是菜之意，菹是腌之意，即炒韭菜和腌韭菜。杜颐是真嗜，李崇则是“吝嗜”，北魏·杨衒之《洛阳伽蓝记》记载：“崇为尚书令，仪同三司，亦富倾天下，僮仆千人。而性多俭吝，恶衣粗食，食常无肉，止有韭茹、韭菹。”

李崇有个食客叫李元祐，对别人说：“李令公一食十八种。”令公是北魏对尚书令的尊称。李崇俭吝，广为传之，人们既惊讶又好奇，李崇竟然一顿吃十八种菜？元祐曰：

“二韭一十八。”

蒜香满室

大蒜，有人喜之，有人厌之。喜的人无非是喜它的味，厌的人无非也是厌它的味，前味是滋味，后味是气味。

大蒜是美味，北方人尤爱之，《本草纲目》：“大、小二蒜皆八月种。春食苗，夏初食薹，五月食根，秋月收种。北人不可一日无者也。”

蒜分大小蒜，小蒜是中国原生物种，孙愐《唐韵》：“张骞使西域，始得大蒜、胡荽。则小蒜乃中土旧有，而大蒜出胡地，故有胡名。”大蒜又名胡蒜，显然是外来物种。其实早在晋朝，张华在其名著《博物志》有记载：“张骞使西域，得大蒜胡荽。”胡荽即香菜。

苗是蒜苗，我们南方人喜食的回锅肉里，一定要有青叶蒜苗；薹是蒜薹，亦别一味。李时珍又说：“根茎俱大而瓣多，辛而带甘者，大蒜也。”大蒜有个形象之称，大蒜头。

清朝李光庭在其回忆家乡天津宝坻的笔记《乡言解颐》里盛赞了大蒜一把：“要好汉，吃饼面，种了大葱种老蒜。”大葱往往和大蒜相提并论，大葱大蒜，大美味！

梁实秋先生在其美食名著《雅舍谈吃》里写道：“我的同学张心一是一位畸人，他的夫人是江苏人，家中禁食葱蒜，而心一是甘肃人，极嗜葱蒜。他有一次过青岛，我邀他家中便饭，他要求大葱一盘，别无所欲。我如他所请，特备大葱一盘，家常饼数张。心一以葱卷饼，顷刻而罄，对于其他菜肴竟未下箸，直吃得他满头大汗。他说这是数年来第一