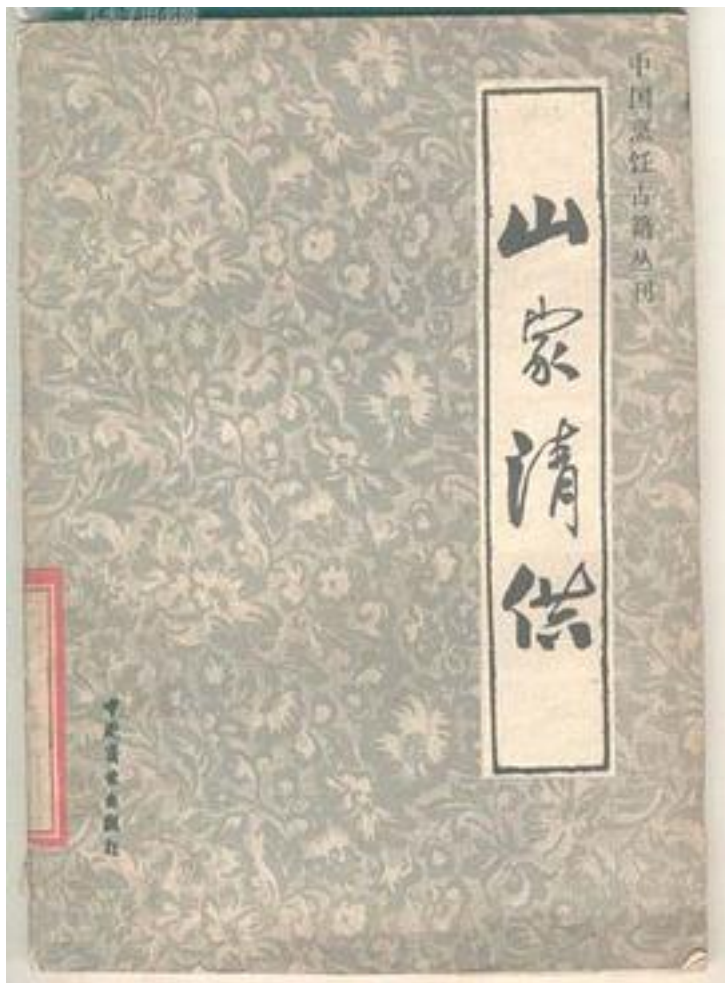


# 山家清供



[山家清供\\_下载链接1\\_](#)

著者:[宋]林洪撰，章原编著

出版者:中华书局

出版时间:2013-12-4

装帧:平装

isbn:9787101096132

南宋林洪所撰《山家清供》，二卷，104节。收录以山野所产的蔬菜、水果、动物为主要原料的食品，记其名称、用料、烹制方法，行文间有涉掌故、诗文等。全书广收博采

，内容丰富，涉猎广泛，是一部融饮食、养生、文学为一身，描写宋代士人生活情趣的奇书。

本次整理以明代万历年间《夷门广牍》本为底本，详加注释、翻译，并从现代营养学、文学和文化学等多角度进行阐释。全书配有与正文相得益彰的图片。

作者介绍:

目录: 前言

上卷

青精饭

碧涧羹

苜蓿盘

考亭焯

太守羹

冰壶珍

蓝田玉

豆粥

蟠桃饭

寒具

黄金鸡

槐叶淘

地黄博饤

梅花汤饼

椿根馄饨

玉糝羹

百合面

栝蒌粉

素蒸鸭

又云卢怀谨事

黄精果饼

茹

傍林鲜

雕菰饭

锦带羹

焯金煮玉

土芝丹

柳叶韭

松黄饼

酥琼叶

元修菜

紫英菊

银丝供

鳧茨粉

薺卜煎

又名端木煎

蒿菜羹

玉灌肺

进贤菜

苍耳饭

山海兜

拨霞供

骊塘羹

真汤饼

沆漉浆

神仙富贵饼

香圆杯  
蟹酿橙  
莲房鱼包  
玉带羹  
酒煮菜  
下卷  
蜜渍梅花  
持螯供  
汤绽梅  
通神饼  
金饭羹  
石子羹  
梅粥  
山家三脆  
玉井饭  
洞庭飧  
茶糜粥附木香菜  
蓬糕  
樱桃煎  
如荠菜  
萝菔面  
麦门冬煎  
假煎肉  
橙玉生  
玉延索饼  
大耐糕  
鸳鸯炙雉  
笋蕨馄饨  
雪霞羹  
鹅黄豆生  
真君粥  
酥黄独  
满山香  
酒煮玉蕈  
鸭脚羹  
石榴粉银丝羹附  
广寒糕  
河祗粥  
松玉栗  
雷公豆腐  
东坡酒  
碧筒鱼  
罌乳肉  
胜鱼子  
木鱼淘  
自爱忧  
忘忧王干  
脆琅玕  
炙獐参  
当团脯  
梅花狸  
牛尾羹  
金山煮羊

牛蒡脯  
牡丹生菜  
不寒齏  
素醒酒冰  
豆黄签  
菊苗煎  
胡麻酒  
茶供  
新丰酒法  
· · · · · (收起)

[山家清供\\_下载链接1](#)

标签

古人美食

文吃雅食

美食

饮食

食谱

文化

随笔

古典文学

评论

注解与点评很一般。注评者对风物了解非常有限，许多读着觉得不是很清楚的内容，指望注解或点评里能有点解释，基本是枉然，也都是不知所云胡乱带过。且不说把雕胡饭和茭白混为一谈，不知道雕胡饭是结出的种子，我们通常说的茭白却是感染了黑粉菌之

后的膨大茎，以及把碧桃的照片当荼蘼花这种低级错误。

吃的不是菜，而是想象力。火锅叫“拨霞供”，凉面叫“自爱淘”，烤馒头片叫“酥琼叶”，山药饼叫“玉延索饼”，煨芋头叫“土芝丹”，豌豆苗叫“元修菜”，煮白菜叫“不寒菹”，渍莴苣叫“脆琅玕”……虾鱼炒笋蕨叫“山海兜”，山、海的食材在锅中碰面，有气势！文人饮食，菜名是门玄学。

传说中的吃货必读书，其实是古言/穿越作者必读书吧……一个个梗，一个个文艺小青年的菜名儿~储备起来！

其实真不如看原文算了，本来就是食谱。并没有什么很多可以操作的，只有几个类似risotto和米布丁的能试试。

菜名们一个个的太厉害了

清风徐来

谈论的是清雅的吃喝，流露出的是作者清心淡然的处世态度。当书中某些食物与自己现实的吃喝经历重合时，欣喜的感觉简直不可描述。比如青精饭就是台州的乌饭；松黄饼就是今天腾冲的松花糕；石子羹跟傣族吃的青苔很类似；木鱼子就是棕苞花。唯一鸡肋的是文后的点评，译者对于食物的理解实在有限，经常不知所云，重读的话肯定要换个版本了~

与《随园食单》一样具有考据意义的书籍，于我而言，更适合随意翻读，每天捧卷一篇一篇文言文看下来甚是煎熬。 -

里面的大部分菜谱看起来并不能吃，也不好吃。而且大部分菜谱难以复刻，更没有欲望复刻。一是食材难以对应，二是口味思之诡异。大部分就是入盐入醋入酒，或是什么什么都不加蒸之。他们不能想象我们的生抽老抽豆瓣酱蒸鱼豉油蚝油豆腐乳老干妈，就像我们不能想象那东西也能吃一样。 -

中医的发展也是不容易。看到一味地黄做法，讲到有人胸闷至死而不瞑目，命家人找出根源。家人在其腹中得一虫，竹筒养之，以平时吃食喂养，一日家中食地黄，投之，虫死。遂得出地黄能治虫。这也是我说的书中有意思的地方。 -

古代文人吃了好吃的都要赋诗写文，现代人只会拍照说好吃的不行不行的，真是蠢。 - 开卷有益，读读无妨。

-----  
用夷门广牍本为底本，较说郛本更文从字顺。翻译晓畅。受用。

-----  
苏东坡是吃货，哪儿哪儿都有他发明的菜式，东坡肉、东坡肘子、东坡豆腐……此外，什么山桃煮烂去核放至沸腾米粥之上焖之类的菜品，怎么看都自带黑暗料理气场啊～～

-----  
食无定味，适口者珍。吃还是古人会吃……名字也是文艺炸良可爱，傍林鲜、燔金煮玉、山海兜、雪霞羹……看几行字就想吃…（最初是因蟹酿橙知此书，看完感觉多年的笋啊豆腐芋头栗子都白吃了……许多古谱还原起来似乎也不麻烦，或可一试）

-----  
补标记，自甘藜藿，不羡轻肥

-----  
蟹酿橙，把螃蟹蒸熟，把蟹肉用牙签剔出来，把橙子去顶，掏空，把果肉和蟹肉混合在一起，放到空橙子里面去蒸十分钟。蔡澜给鲁豫点了招牌菜，二十四桥明月夜，豆腐放到大火腿（三分之一）里，二十四个孔，按照金庸小说研究，还研究过张爱玲书里的，不好吃，就这个好吃。

-----  
哪怕是山野之食也多了几分文人气，大半夜读完，特别饿！

-----  
个中滋味，其文隽永

-----  
比起前段时间在翻阅的《随园食单》，这本更加有趣。它不单单记录食谱，有典故、有出处、有轶闻，以一则小故事的形式来记录一则食谱，就像《深夜食堂》。大部分是作者亲力亲食，不是旁听的，更具有可信度。精悍风趣。给满分。

-----

其实颇平淡，说是菜谱一本倒十分贴切。尤其吃过其中许多，白萝卜煮稀烂等等现在看来清苦无比的菜式，很像苦行僧的用食。古人的清供的确难有现在的色香味俱全。（深深怀疑台北故宫博物院所藏宋人芙蓉图实则是蜀葵...）

这套文丛的注解很蛋疼。。。。唉。

古人的生活如此惬意

“林处顺宰相六合时……” 林处顺是谁？

[山家清供\\_ 下载链接1](#)

## 书评

半年前读《山家清供》，屡有不解处，近日再对照读释析，才将不明处读明。又找到《山家清事》，一并浏览，更觉古人清雅，今人虽广摄山珍海味，却实在缺乏生活情趣。《山家清供》与《山家清事》，是南宋福建泉州人林洪可山所撰小品文，记述的分别是宋代士人清雅的食物和事物，涉...

林洪，南宋人，自称是北宋著名隐士林逋的七世孙（梅妻鹤子）。书里前言说《千家诗》收录了他三首诗，但我全无印象，搜索了一下也暂时没有找到结果。大概不是很有名气吧。书里收录了一百多种食物品种，要光是菜谱，就太乏味了。好在它不单单只是记录食谱，有出处、有轶闻，常以...

2020/2/13-2020/2/23

几年前关于金老师的遗言，我与阿雷都试验了一番，“花生米与豆腐干同嚼”，究竟是火腿还是核桃。总的来说，细细嚼起来，会有一点肉味。“若此技能传下去，死而无憾也”，金老师说的可爱，甚至有些玩笑味道，仔细想来，自我陶醉，苦中作乐，一个人真的被他...

没想到这本书是一本如此淡雅的食谱，看目录的时候看见鸡鸭鱼鹅以为是肉食不少的食谱，看来我还是没领悟“清”的含义啊。比如《素蒸鸭》只因做法描述起来让人误以为鸭。书涉及的范围也不小，食谱，食补，酿酒都有。其中穿插的小故事非常有趣其他的读书笔记已经描述的很详细了。...

清供，有饮食简雅之意。南宋文人林洪撰《山家清供》一部，胪列百道佳肴，皆为「自甘藜藿，不羡轻肥」的美味。林洪是我的同乡，绍兴间进士，流寓江淮二十载。同是闽南人，读罢林洪撰录的肴食，有种去舅舅家吃普渡归来的尽兴感。因为是同乡，虽然相隔千年，有几道菜名还能认出...

[山家清供\\_下载链接1](#)