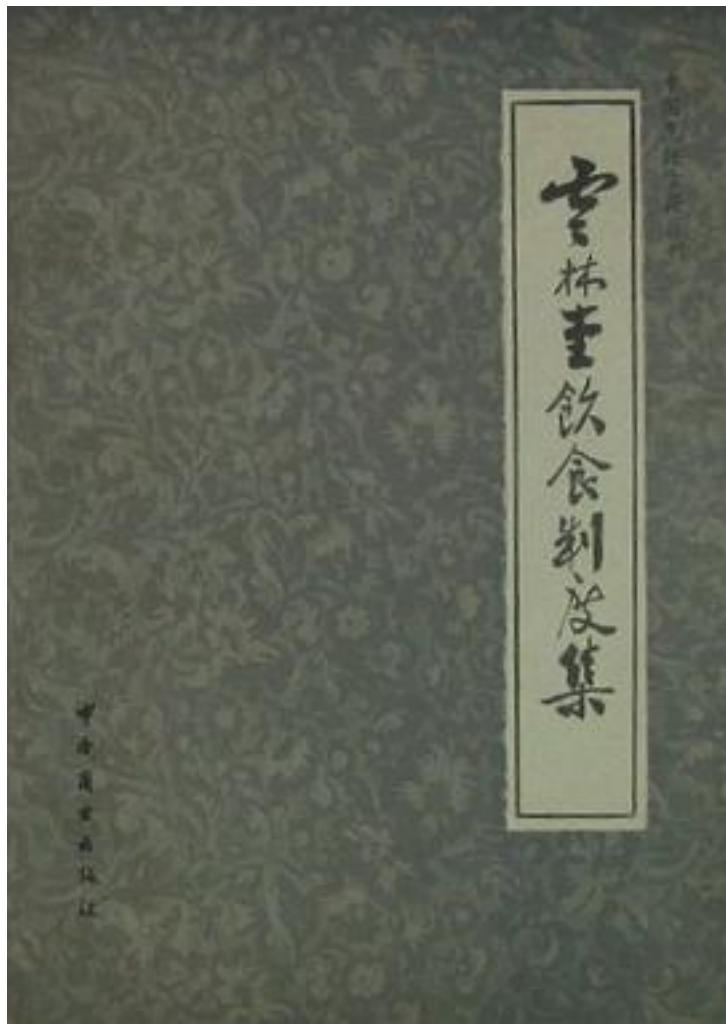


云林堂饮食制度集



[云林堂饮食制度集 下载链接1](#)

著者:[元] 倪瓒 撰

出版者:中国商业出版社

出版时间:1984-8

装帧:平装

isbn:

倪瓒，元末隐居于太湖，家有云林堂，著菜谱《云林堂饮食制度集》。反映元代无锡地

方饮食风格的烹饪专著。书中汇集饮食五十多种，都以菜品命题，逐条而记，除记述原料、配料外，都说明烹饪方法。书中有不少菜肴，如：烧鹅、蜜酿蝤蛑、煮麸干、雪菜、青虾卷等比较精致。书中菜肴有些被后世烹饪书籍复录，特别是“烧鹅”一品，清代袁枚在《随园食单》中加以录，并改用倪瓒之号题名为“云林鹤”。日本羽仓则《养小录》也将烧鹅收入，可见此菜独具风味，名驰中外。“蜜酿蝤蛑”也很有特色，如今的苏式名菜“芙蓉蟹斗”（一名“雪花蟹斗”）正是在其基础上发展起来的。书中菜肴以鱼、虾、蟹、螺及湖泊水蔬为多，正是著者家居水乡的饮食特色的反映。

冷淘面法：

生姜去皮，擂自然汁，花椒末用醋调，酱滤清，作汁。不入别汁水。以冻鱠鱼、鲈鱼、江鱼皆可。旋挑入咸汁肉。虾肉亦可，虾不须冻。汁内细切胡荽或香菜或韭芽生者。搜冷淘面在内。用冷肉汁入少盐和剂。冻鱠鱼、江鱼等用鱼去骨、皮，批片排盆中，或小定盘中④，用鱼汁及江鱼胶熬汁，调和清汁浇冻——嘟嘟号二厨到此一游

作者介绍：

倪瓒，元四家之首。

擅山水、竹石、枯木等，是元代南宗山水画的代表画家，其作品以纸本水墨为主。其山水师法董源、荆浩、关仝、李成，加以发展，画法疏简，格调天真幽淡。作品多画太湖一带山水，构图平远，景物极简，多作疏林坡岸，浅水遥岑。用笔变中锋为侧锋，折带皴画山石，枯笔干墨，淡雅松秀，意境荒寒空寂，风格萧散超逸，简中寓繁，小中见大，外落寞而内蕴激情。他也善画墨竹，风格“遒逸”，瘦劲开张。画中题咏很多。他的画由于简练，多年来伪作甚多，但不容易仿出他的萧条淡泊的气质。倪瓒论画主张抒发主观感情，认为绘画应表现作者“胸中逸气”，不求形似，说“仆之所谓画者，不过逸笔草草，不求形似，聊以自娱耳”。画史将他与黄公望、吴镇、王蒙并称元四家。明清时代受到董其昌等人推崇，常将他置于其他三人之上。明何良俊云：“云林书师大令，无一点尘土。”王冕《送杨义甫访云林》说，倪瓒“牙签曜日书充屋，彩笔凌烟画满楼”。明代江南人以有无收藏他的画而分雅俗，其绘画实践和理论观点，对明清数百年画坛有很大影响，至今乃被评为“中国古代十大画家”之一，英国大不列颠百科全书将他列为世界文化名人。画作有：《江岸望山图》、《竹树野石图》、《溪山图》、《六君子图》、《水竹居图》、《松林亭子图》、《狮子林图》卷、《西林禅室图》、《幽寒松图》、《秋林山色图》、《春雨新篁图》、《小山竹树图》、《容膝斋图》、《修竹图》、《紫兰山房图》、《梧竹秀石图》、《新雁题诗图》等。有《水竹居图》、《容膝斋图》、《渔庄秋霁图》、《虞山林壑图》、《幽涧寒松图》、《秋亭嘉树图》、《怪石丛篁图》、《竹枝图》、《溪山仙馆》、《霜林湍石》等传世。

倪瓒工书法，擅楷书，他的书法作为在野的高人韵士，参禅学道，浪迹天涯，以一注冰雪之韵，写出了他简远萧疏，枯淡清逸的特有风格。

文征明、董其昌都曾高度赞美过他的书法。文征明评曰：“倪先生人品高洁，其翰札奕奕有晋宋风气。”董其昌评曰：

“古淡天真，米痴（即米芾）后一人而已。”倪瓒与恪守帖学的书法比较，完全是两种迥然不同的风格，不免遭人非议。如项穆指责倪瓒“下笔之际，苦涩寒酸。纵加以老彭之年，终无佳境也”。而近代书家李瑞清认为：“倪迂书冷逸荒率，不失晋人矩，有林下风，

如诗中之有渊明（陶渊明），然非肉食者所解也。”倪瓒传世作品有《三印帖》、《月初发舟帖》、《客居诗帖》、《寄陈惟寅诗卷》、《与率度札》、《与良常诗翰》、《与慎独二简》、《杂诗帖》等多种。

目录：

标签

饮食

倪瓒

美食

文化

菜谱

笔记

吃

历史

评论

感觉做出来不会太好吃……

此书意之味较食之味更清香可喜。

唔，老妈看了也不会做的，太讲究了

倪瓒这种看画觉得他性冷淡muji风的人，吃起东西来这么热火朝天的接地气

饿。。。对倪迂的喜爱又增一分

贊！够精致。

讲真倪云林这种洁癖事逼研究美食我是内心非常存疑的

文人雅吃，讲究

这个古人的生活质量比我们现在高多了

42页释文有一处错误。煮决明煮的应该是贝类“石决明”，不是植物种子决明。

也就读菜谱的时候会激起我做饭的热情了。

加班夜半，读《云林堂饮食制度集》，真是万万没想到，一生嗜洁特别厌弃人类的倪云林，其笔下山是空山，林是空林，亭是空亭，连水也少了笔画，这么一个目下无尘的人，原来是只不折不扣的食肉动物。除了螃蟹外，尤其爱吃猪头。这本书一些菜的做法，还能在淮扬菜里寻找出一些踪迹。至于好吃不好吃，纯属饮食结构和饮食口味不好。

啊我死了，不爱美食的人也不爱生活，每天都要热爱生活鸭*^O^*

清淡，一如其人。江南至今喜用糟法，看来古已有之。比较意外是，多种菜肴放花椒。

2020018

觉得好吃的并不多……

满纸的鱼虾肉蟹和蜜酿，果然是无锡人来着

倪氏私家菜中最心仪的是这道煮蟹法：用生姜紫苏橘皮盐同煮，才火沸透便翻，再一大沸透便啖。凡煮蟹旋煮旋啖则佳。以一人为率，祇可煮二只。啖已再煮。捣橙齑醋供。

描写非常细致的菜谱~里面的冷淘面、烧鹅等的做法都让人想要尝试。

译文实在多余。

[云林堂饮食制度集 下载链接1](#)

书评

初读《云林堂饮食制度集》就极喜欢这里面的内容，但是书一直没看过，不知道书中如何记录。所以说，世间之物本自天成，本无高低贵贱，灵性在作者的妙手之中。哪怕是一本小小菜谱却也如此销魂哈。读来清爽极了，比如下面这段冷淘面——生姜去皮，擂自然汁，花椒末用醋调，酱滤清，...

[云林堂饮食制度集 下载链接1](#)