

# 明清文人食谱

## 核心提示

中国人对吃的热爱自古而有，《舌尖上的中国》第三季中就提到了清代袁枚所著的《随园食单》。这部由清代才子撰写的食谱是丰硕中华饮食文化的一个缩影。

在饮食文化的影响下，中国的“吃货”不止袁枚一人。自先秦至明清，古代文人“吃货”们倾注心血，撰写了诸多“食谱”。



唐代《宴饮图》



齐白石所绘樱桃

## 文震亨在蔬果中品雅趣

在中国古代文献中，处处可见关于吃的传说、记载。至于明清，随着经济的发展、各种农作物的引进，“吃货”们的食谱日益丰富，他们的饮食情趣也得到了极大满足。晚明文震亨所著《长物志》中有两卷与饮食有关；明清相交之际文人李渔在《闲情偶寄》中开《饮馔》部专论菜品；至于清之鼎盛时期，才子袁枚置业随园，或会友于此，或云游赴宴，品味美食，终于写下《随园食单》，详论饮食之道，记载菜品加工之法，留香后世。

文震亨是晚明人，生于1585年，字启美，南直隶苏州府常州人，生于官宦书香门第。其曾祖是与沈周、唐寅、仇英齐名的书画大家文徵明。祖父曾任国子监博士，同样因书画、篆刻而名重；其父亦为高官，其兄文震孟官至礼部尚书、东阁大学士。文震亨也曾

官至中书舍人，因朝堂之争而被下狱，后获释复职。崇祯十七年（1644年），明王朝覆灭。一年后，清军攻陷苏州。文震亨因闻剃发令而投阳澄湖自尽。家人将其救起，文震亨绝食六日，最终呕血而亡。

文震亨有着文人的审美定势，崇尚高洁之物，着眼于清雅之趣。晚明都市生活崇尚奢华铺张，巨贾富商生活奢靡，园林、居家建筑的修建愈发富丽堂皇，这种风气也日渐普遍化、平民化，社会逐渐以俗为美。与此相呼应的文人雅趣同样成为了一种被需求的文化形态。《长物志》成书于崇祯七年，出版后广为流传，为文震亨带来了很大的名声及经济利益。清代乾隆皇帝编纂《四库全书》时，《长物志》被编入其中。馆臣所写序言中有这样的评价：“震亨家世以书画擅名，耳濡目染，较他家稍为雅驯。”虽然

言辞收敛，但也肯定了其文辞优美、雅驯不俗。

《长物志》中，《蔬果》《香茗》两卷与饮食相关。

《蔬果》中，文震亨将桃、李、梅、杏写在一起，指出桃有匾桃、墨桃、金桃、鹰嘴、脱核蟠桃几种。如果用蜜汁煮桃，味道极美；而李在桃下，有粉青、黄姑及“嘉庆子”三种。他又说北方人直到果实成熟时才能分辨出梅和杏，二者还能嫁接而生出一种名为“杏梅”的果实。

《蔬果》还记载了杨梅、荔枝两种苏州佳果。

文震亨还在《蔬果》卷中提及了橘橙、枇杷、枣、生梨、石榴、茄子等蔬果。在《香茗》卷中记载了虎丘、天池、龙井等茗茶。这些饮食之物与生计无关，但关乎生活质量与品位，透露出了文震亨的生活品位。

## 李渔以美食言志

李渔生于1611年，原名仙侣，字笠鸿，号笠翁。他出生于一个富裕的药商家庭，自幼与市民阶层密切接触，对他的生活态度产生了很大影响。李渔早年有入仕之心，曾参加过几次乡试，均告落第。明末战乱频繁，李渔之父病故，家道日趋衰落，李渔遂以卖文为生。清军入关后，李渔曾在山中避居，顺治八年（1651年）移居杭州，与当时的名流都有密切的交往。

因为其文畅行，名声日壮，李渔又自组戏班演出，产生了很多的影响。李渔带着戏班走遍九州演

出，饱览风光，兼赚资财颇丰。康熙元年（1662年），他移居南京（时称金陵），置别业，以“芥子纳须弥”之义取名为“芥子园”，后设立书铺。《芥子园画传》便是在此刊行的，施惠后世画坛近400年。

李渔留下了许多著作，其中最具代表性的便是《闲情偶寄》。在这本书中，李渔撰写了《词曲》《演习》《饮馔》等八部。《饮馔》部中，李渔提出经过加工的肉不如生肉，生肉又不如蔬菜的观点，认为蔬菜最接近于天地自然及其本来形态。李渔认为，自然界中，百兽吃草木便狡黠多

智，而虎吃人，没有人便食百兽，是彻头彻尾的食肉动物，便是百兽中最蠢笨的了。

在这种观念的指导下，李渔总结了蔬菜的几大优点，清、白、芳馥、松脆。素食之中，他最看重的素食是笋，李渔认为笋之所以能比肉食美味，在于其“鲜”，山林中的笋也因其更近自然而优于城市中的笋。

除了笋，李渔推崇的是“蕈”（蘑菇）。李渔认为蘑菇是山川草木之气凝结而成的“无根无蒂”之物。吃蘑菇就仿佛吸入了山川草木之气。

## 袁枚记录三百余道菜谱

袁枚生于1716年，浙江人，字子才，号随园老人。袁枚是清代著名的文学家、诗人，与赵翼、张问陶并称“性灵派三大家”，与《四库全书》总纂官之一纪昀齐名，时称“南袁北纪”。

乾隆四年（1739年），袁枚中进士，选翰林院庶吉士，后外放为县令，随后在江苏溧水、江浦、沐阳及江宁等县任县令，为官正直、勤政。乾隆十四年，袁枚33岁，购置了南京小仓山隋氏废园。传说此宅原为织造局，袁枚将此宅院整修，改名随园而定居于此。之后袁枚辞官，在家侍奉老母。自此，袁枚再也没有出仕，因为诗文名声颇盛，广交宾朋，时常云游四方。

袁枚一生著述甚丰，有《小仓山房文集》《随园诗话》《子不语》等诗文、诗论、小说作品。其诗作《苔》在电视节目中被改编为歌曲，广受关注。诗曰：“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹

开。”

从这首诗不难看出，袁枚之诗颇为灵动，具有浓厚的生活情趣。即便如青苔这般不起眼的渺小之物，也是袁枚关注的焦点。就算是白日没能照到的角落，也逃不过袁枚一双充满灵性的慧眼。袁枚的情趣不仅在诗，也在于吃。他撰写《随园食单》详载其饮食观念，并记录中国14至18世纪的菜单300余种，详细分为“海鲜单”“江鲜单”“杂牲单”“羽族单”“点心单”“酒单”等十余种，十分细致。在此之前以“须知单”“戒单”作为纲领。

袁枚的饮食观念深受传统文化观念影响。他在自作的小序中引经据典，指出饮食一事自古就是大事，为吃正名。在小序中袁枚还记载了自己的一个小“癖好”：每次在别人家品尝到美味之后，袁枚便会前往主人家的厨房，向那家的厨子拜师学艺，将学来的方法研习、保存。

袁枚的菜谱，光豆腐的做法就有九种，其中的“王太守八宝豆腐”很有代表性：把嫩片豆腐切碎，然后加入香菇屑、蘑菇屑、松子仁屑、瓜子仁屑、鸡肉屑、火腿屑，一同放入香浓的鸡汤之中，翻炒至滚熟再起锅。据此菜谱的提供者说，这菜谱是康熙皇帝赐给徐建庵尚书的，而尚书在获得这菜谱时还向御膳房支付了一千两银子。太守的祖父曾经是尚书的学生，所以太守才有这菜谱。

袁枚《随园食单》所载三百多种菜品有简有繁，有荤有素，但看得出每一种都是尽心记录，正如他自己所希望的那样，为了能做出一桌宴席而准备着。

中华饮食中处处透露出传统文化的内涵，但作为外延，饮食最重要的要素仍然是美味。这也正是中国古代“吃货”的境界，在生活里追求简单事物的美好本质，追求微小但是细致的美感和优雅，然后锤炼出生活的滋味。

（据《文摘报》）