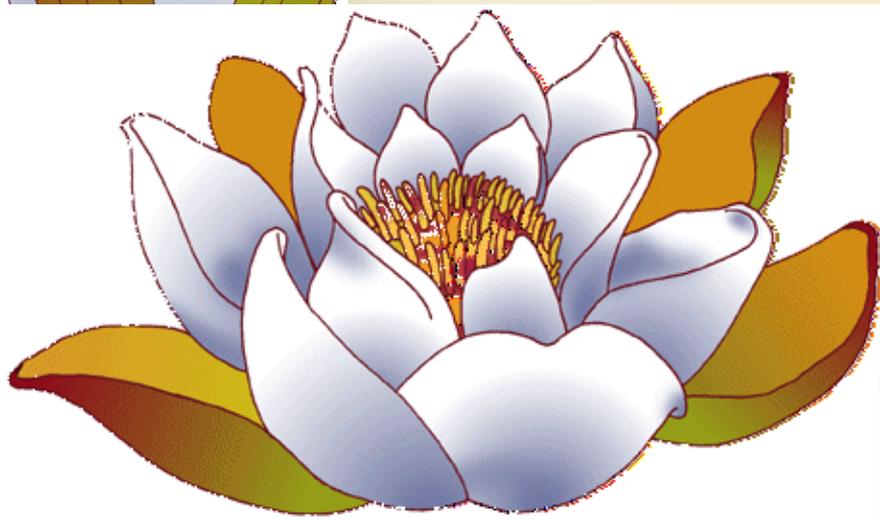


知味苏州

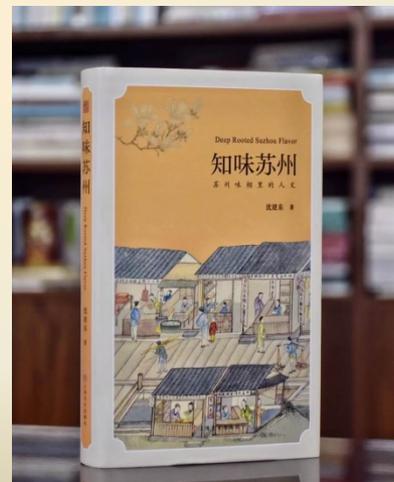
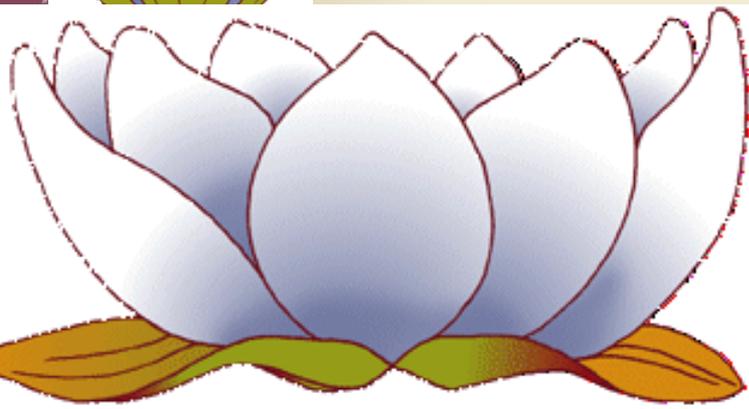
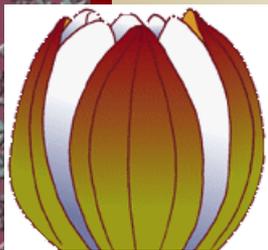
苏州味相里的人文

沈建东

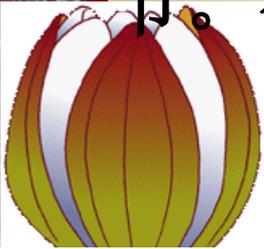


写书初心

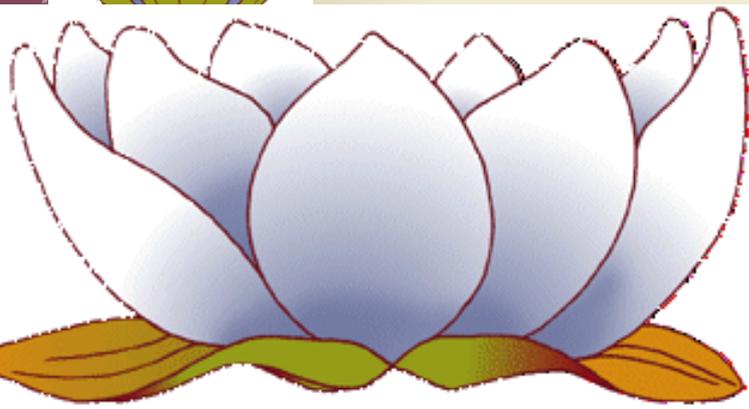
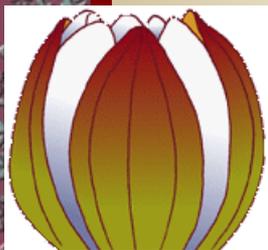
- 《诗经》：“民之质矣，日用饮食”。
- 孟子：“食色，性也。”
- 孔子云：“人莫不食也，鲜能知味也。”
- 本书共三章13节41分节



明顾仲在《养小录》序中说：“饮食之人，大约有三：一曰舖餒(chuò)之人，秉量甚宏，多多益善，不择精粗。一曰滋味之人，求工烹饪，博及珍奇，又兼好名，不惜多费。损人益人，或不暇计；一曰养生之人，务洁清，务熟食，务调和，不侈费，不尚奇。食品本多，忌品不少，有条有节。有益有损，遵生颐养，以和于身。”

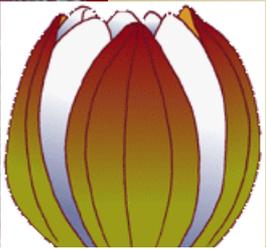


本书不以新奇乐人，而以文雅而易晓、叙信有征为努力目标。使人于食之余的烟火味中领略历史有传奇，人物有个性，事件有来去。陶情淑性，展卷有益；更诗词曲赋，山歌俚语，有文青有情怀。

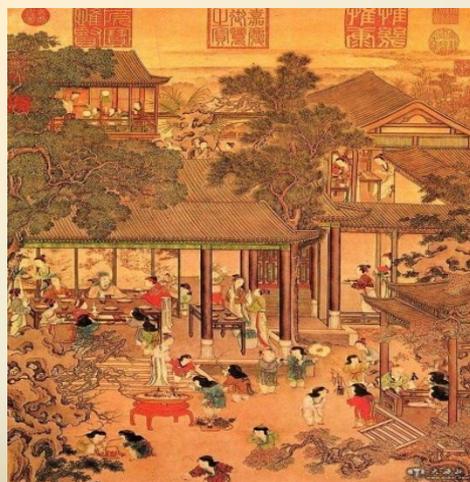
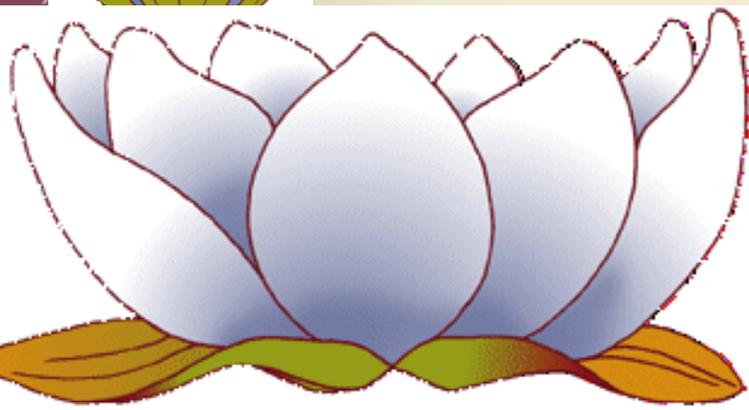
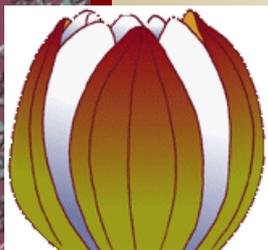
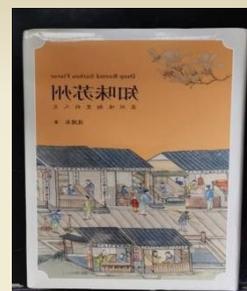


月华浓处是苏州

那一片月色下，一池的莲花静静亭植，抿一口露珠，掬一池月光，莲花的恬静被昆虫的鸣叫唤醒。远处，小巷深处弦索叮咚，书场里正说《唐白虎》，茶水氤氲里桂花糕与梅花脯、海棠糕、蟹壳黄一律装在粉彩细花的碗盏里，宫扇与折扇轻摇，此刻，烟雨江南尽显工笔画的柔美与清丽，让人沉迷流连.....优美贯穿于日常，诗意与生活密不可分，这就是苏式生活，所谓苏式即舒适也。



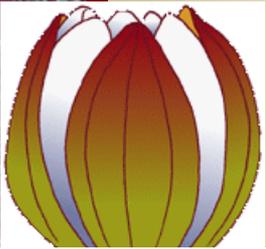
第一章：饭稻羹鱼——文明史奠基-
水稻：江南栽培稻与水稻田遗迹
春秋鱼事与秋日必逢之大闸蟹
糯稻乍现：四季糕团糯笃笃之人生
御档里的苏州菜：皇帝之牵肠挂肚



刘士林在《风泉清听》

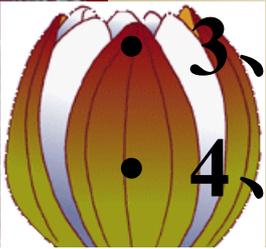
“丰厚的物质基础促进了物质文化的极大繁荣，江南人的衣食住行也成为了文化创造的重要领域。”

“繁而不华汉口，华而不繁广陵阜，人间都会最繁华，除是京师吴下有”。康熙时人沈寓说得更客观明晰：“东南财赋，姑苏最重；东南水利，姑苏最要；东南人士，姑苏最盛。”

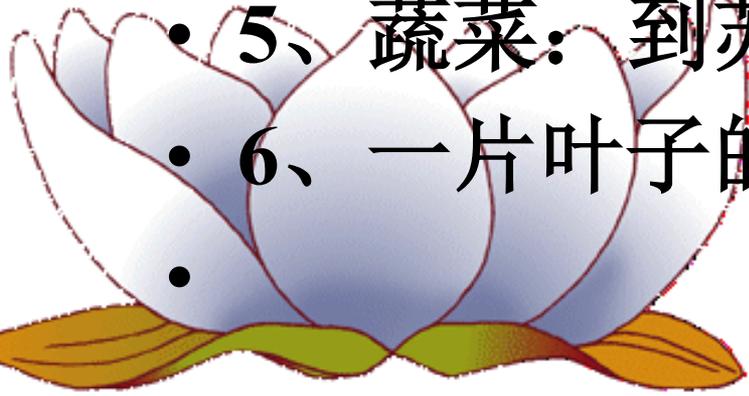


本书的亮点

- 1、稻作渔耕为首
- 2、不时不吃（四季美味、船菜船点、董菜）



- 3、蟹文化（鱼虾时令）
- 4、水八仙里的贵族——鸡头米
- 5、蔬菜：到苏州才最滋味
- 6、一片叶子的文史索引



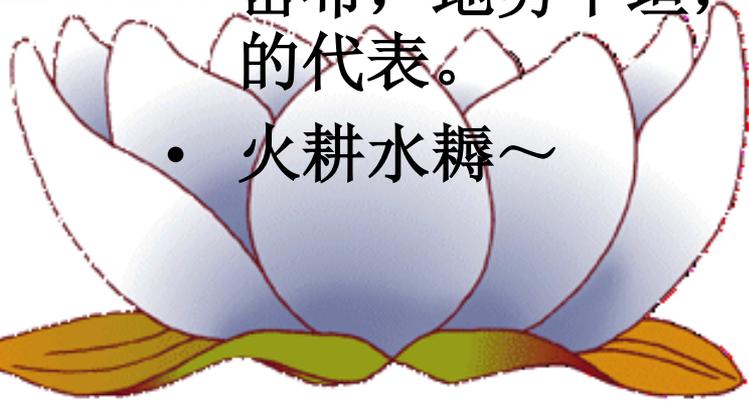
炭化稻遗存

- 草鞋山遗址文化堆积最厚处达10.5米，由下而上依次为马家浜文化、崧泽文化和良渚文化遗存，另有春秋战国时期、唐宋时期、明清时期的遗存。这一地层以中国发现最早有灌溉系统古稻田，出土了人工栽培稻炭化稻而闻名世界。
- 除草鞋山遗址外，在吴越文化范围还有昆山绰墩山遗址、澄湖遗址、越城遗址、上海马桥遗址、无锡仙蠡墩、浙江吴兴钱山漾、杭州水田畈等都有稻粒发现。不仅如此，还发现有古稻田遗址，昆山绰墩山遗址，在距地面一百厘米的马家浜文化层土层发现了二十多块稻田，距今已有三千年。



稻种

- 一万多年前发现了野生稻种~培育而成古栽培稻~不同地理气候条件下分化出了籼稻和粳稻~不同的水环境里又培育出了水稻和旱稻~从稻的自然变异品种里选育出了糯稻.水淹地栽培。
- 先将种子播在准备好的秧田上，当苗龄为20~25天时移植到周围有土堤水深为5~10公分（2~4寸）的稻田内，在生长季节要一直浸在水中。太湖流域天然水网密布，地势平坦，宜于种稻，正是水稻文明最为杰出的代表。
- 火耕水耨~

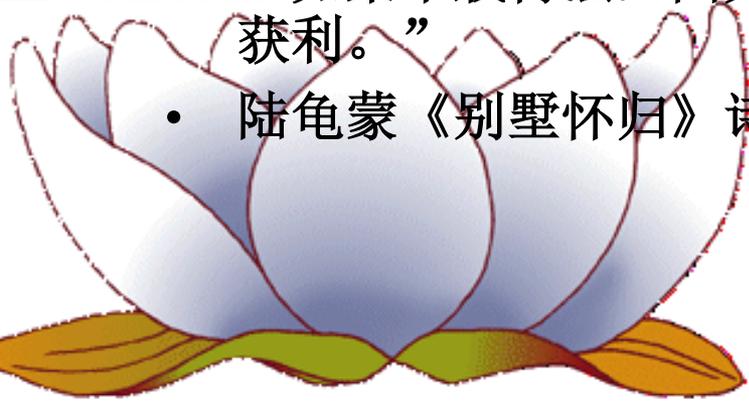
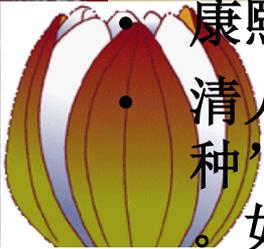


耕织图～御稻米

- 南宋绍兴年间楼侗任于潜县令绘制了著名的《耕织图》，共计四十五幅。
- 清康熙南巡时，见到《耕织图》，感慨于织女之寒、农夫之苦，传命内廷供奉焦秉贞在楼绘基础上，重新绘制，计有耕图和织图各二十三幅，并每幅制诗一章。

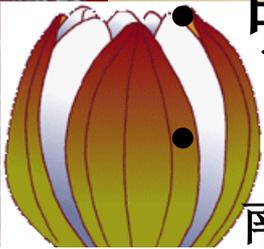
康熙皇帝发现御稻米～《康熙几暇格物编》

- 清人李彦章在《江南催耕课稻编》中说：“近有早稻名曰‘百日种’，一岁两收。考诸志书，知为我朝康熙五十五年亲颁之稻种。如果早栽得法，固无虑收获过时。若能刈而复栽，更大可倍收获利。”
- 陆龟蒙《别墅怀归》诗云：遥为晚花吟白菊，近炊香稻识红莲。



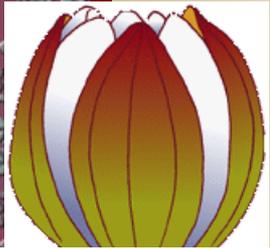
水稻品种记载

- 唐陆龟蒙《耒耜经》（江东犁以外，还有爬、礮磳lì zé和碌碡lù zhóu，是中国最早的一部论江南水田农具专著）
- 宋曾安止《禾谱》
- 明黄省曾《稻品》
 - （《齐民要术》记载了二十四个水稻品种，但江南无载。南宋著名的《陈甫农书》，虽然是一部系统论述吴地稻作生产的农书，但却只提到了一个水稻品种——“黄绿稻”。元代的《王桢农书》也只提到了黄绿稻、占城稻和小香稻等。）



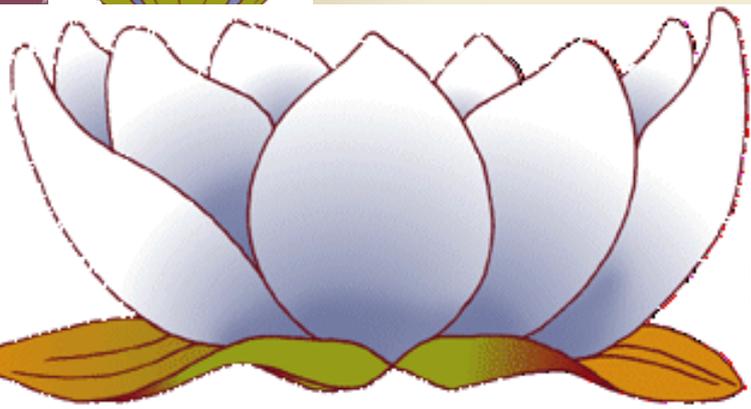
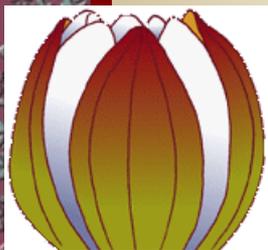
第二章：食悟四季——舌尖上的苏州人文

- 甫里鸭羹之陆龟蒙与苏州士绅菜-
- 水八仙：江南水写就的诗情篇章-
- 船菜与董菜：最忆是苏州-
- 四季美味 ——苏州人的时令佳肴

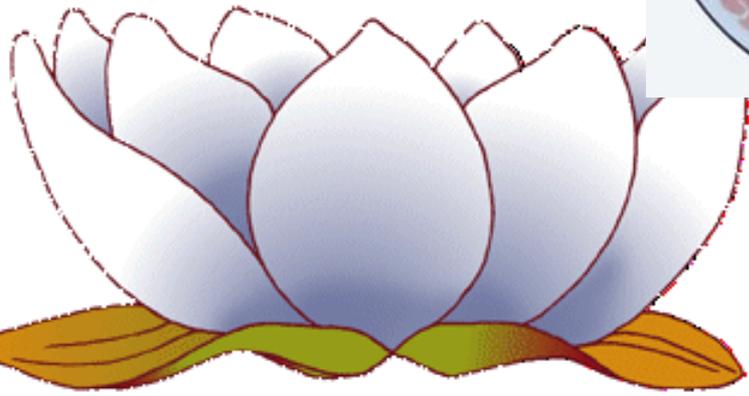
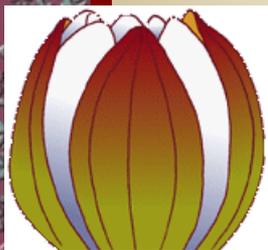


第三章：四季美味 —— 苏州人的时令佳肴

- 季节的美食诱惑
- 春夏秋冬：苏州四季不断菜
- 从白云茶到碧螺春：品尝春到江南的滋味
- 玉兰饼与桂花酒之民间时尚

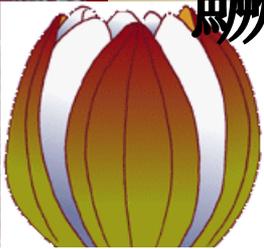


咬春：春菜（萝卜、韭菜、芹菜号称春盘）、春饼、春糕，明清时民间最重节物。迎春日，啖春饼、春糕，这个“春糕”，可能就是年糕。

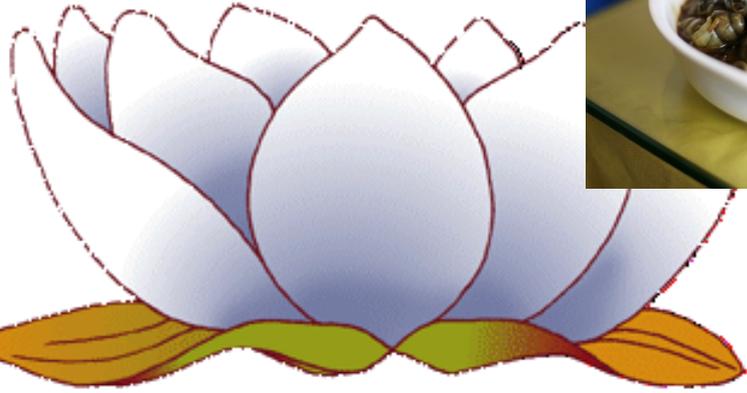
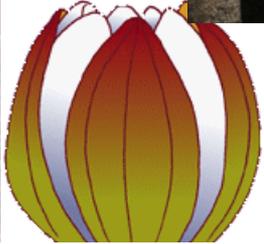


春天美食

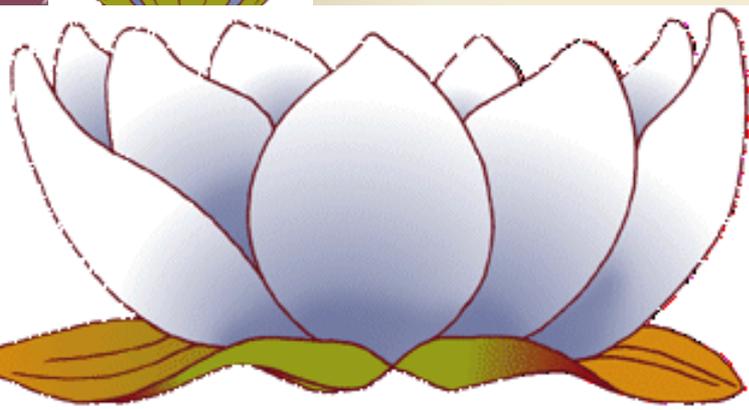
- 二月：酒酿，白蚬，菜花鱼，河豚。
- 三月：亮眼糕、青团子、麦芽塌饼、酒酿饼、焐熟藕、野火饭、桃花肥鳊、燕来笋、碧螺茶贡、腌笃鲜...



美食递相出

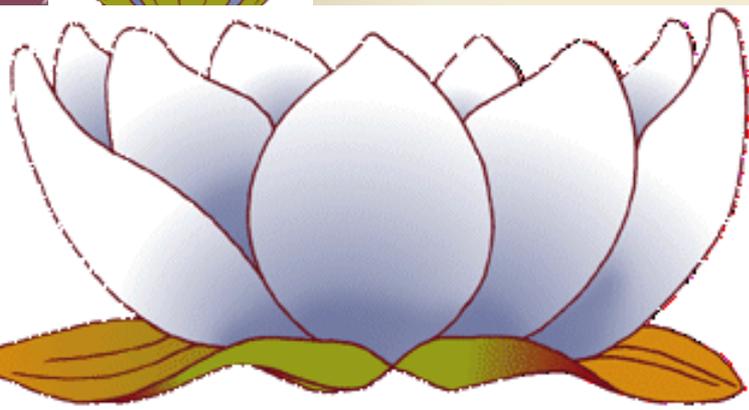
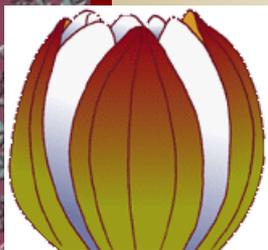


苏州清明节日食品



眼亮糕：吴俗，三月三日，用隔年年糕与荠菜花同煎食之，云能明目，谓之眼亮糕，或以荠菜肉糜拌为馅做成糯米团子，称荠菜团，其味鲜美香糯。

马兰头、枸杞头、文文头：野菜上市！

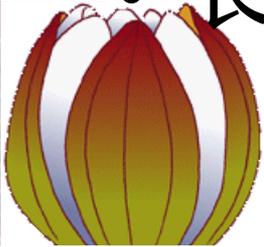


苏州：立夏尝三新，饯春筵，卖时新，麦芽饼，乌米饭、酒酿饼

- 苏州习俗，家设樱桃、青梅、元麦，供神享先。俗称立夏尝三新。
- 饯春宴饮则有烧酒、酒酿、海蛸、馒头、面筋、芥菜、白笋、盐鸭蛋、蚕豆为佐。蔡云《吴歠》：“消梅松脆莺桃熟，元麦甘香蚕豆鲜。鸭子调盐剖红玉，海蛸入馔数青钱。”

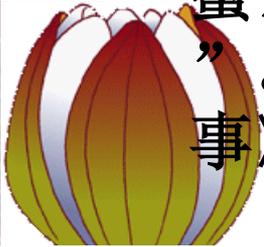


- 王鹏运《钱春》词：
- 抛尽榆钱，依然难买春光驻。
- 钱春无语，肠断春归路。
- 春去能来，人去能来否？
- 长亭暮，乱山无数，只有鹃声苦。



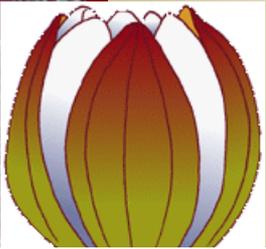
蟹悟秋色有几分

- 宋代出现傅肱《蟹谱》、高似孙《蟹略》这两部专谈蟹的著作，其中《蟹略·蟹品》记载各地名品有洛蟹、吴蟹、越蟹、楚蟹、淮蟹、江蟹、湖蟹、溪蟹、潭蟹、渚蟹、泖蟹、水中蟹、石蟹，并未推举吴蟹（苏州蟹）为第一，相反，他倒是认为“西湖蟹称天下第一”。而在元代，却是太湖蟹出名，元高德基《平江记事》云：“吴中蟹味甚佳，世称湖蟹第一”，



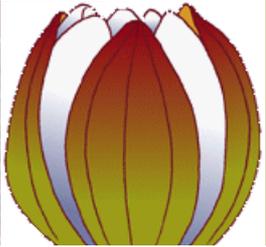
其实，吃蟹作为一种闲情逸致的文化享受，是从魏晋开始的

- 《世说新语·任诞》记载，晋毕卓嗜酒，还说：“右手持酒，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足一生矣。”



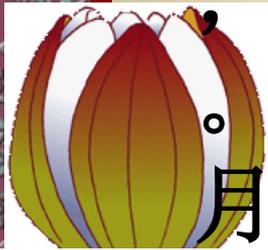
隋炀帝以蟹为食鲜第

- 北宋陶谷《清异录》记载：“炀帝幸江都，吴中贡糟蟹、糖蟹。每进御，则上旋洁拭壳面，以金镂龙凤花云贴其上。”



明代对食蟹也很讲究，张岱在他《陶庵梦忆·蟹会》云：

- “食品不加盐而无味全者，为蚶，为河蟹。河蟹至十月与稻粱俱肥，壳如盘大，中坟起，而紫螯巨如拳，小脚肉出。甘腴虽八珍不及，一到十月，余与友人兄弟立蟹会，期于午后至，煮蟹食之。恐冷腥，迭番煮之，……”



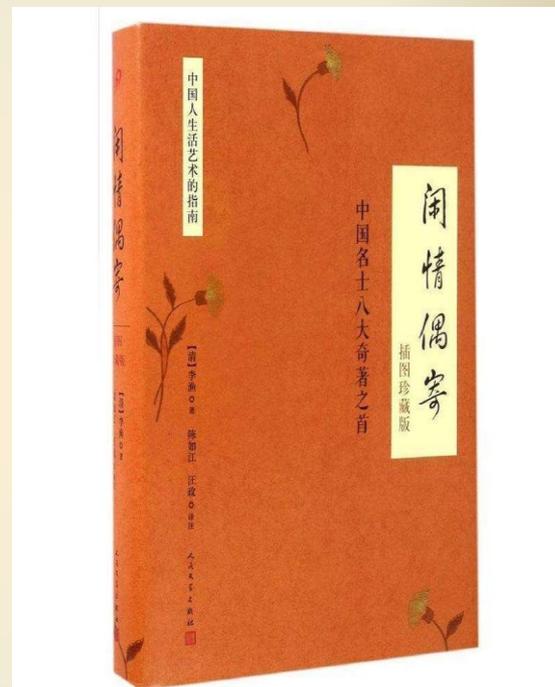
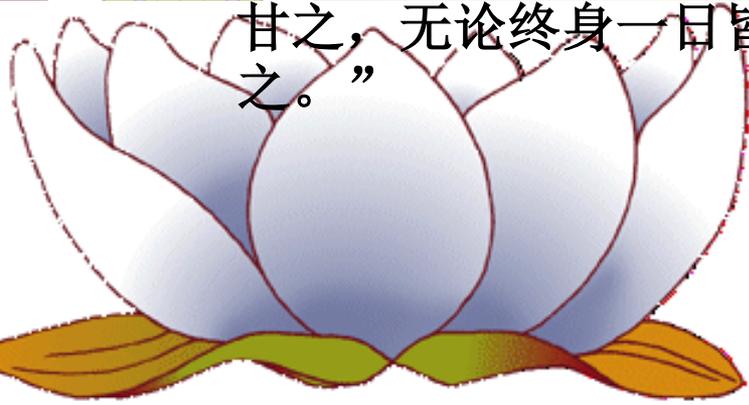
明万历年间刘若愚 《酌中志》

- 明代宫廷里也盛行吃蟹，“始造新酒，蟹始肥。凡宫眷内臣吃蟹，活洗净，用蒲包蒸熟，五六成群攒坐共食，嬉嬉笑笑。自揭脐盖，细细用指甲挑剔，蘸醋蒜以佐酒。或剔蟹胸骨，八路完整如蝴蝶式者，以示巧焉。食毕，饮苏叶汤，用苏叶等件洗手，为盛会也。”



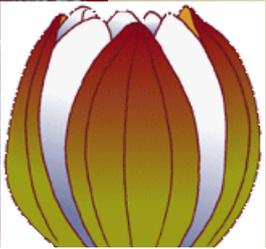
“蟹仙”独李渔一人。

- 李渔是清代著名的剧作家和戏剧理论家，又是美学家、美食家。他的饮食评判标准是崇淡尚雅。
- 他认为河蟹几乎是天下第一美味，“世间好物，利在孤行。蟹之鲜而肥，甘而膩，白似玉而黄似金，已造色香味三者之至极，更无一物可以上之。独于蟹螯一物，心能嗜之，口能甘之，无论终身一日皆不能忘之。”



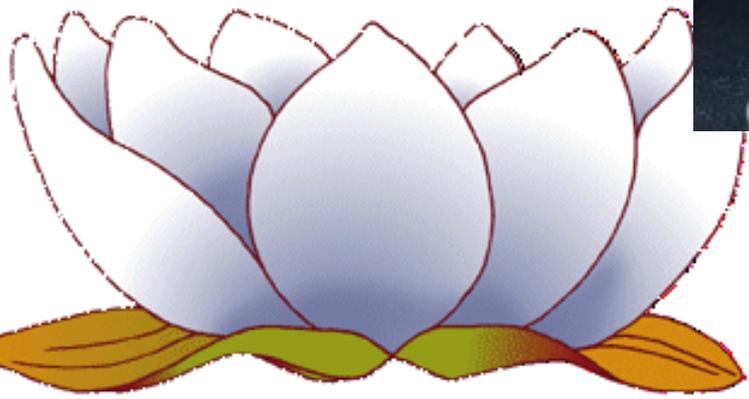
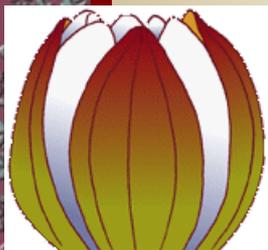
吃蟹的意境设计

- 海棠花气静入闾，此夜庭前紫蟹肥。
- 玉笋苏汤轻盥罢，笑看蝴蝶满盘飞。



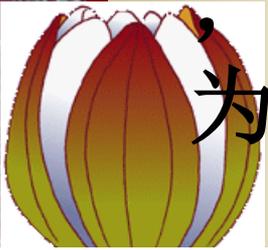
水八仙中的贵族是谁

《忆江南·咏鸡头》词云：“苏州好，葑水种鸡头，莹润每疑珠十斛，柔香偏爱乳盈瓯，细剥小庭幽。”



鸡头米如何食用

- 明文震亨《长物志》云：“芡实昼合宵展，至秋作房如鸡头，实藏其中，故俗名鸡豆。有粳糯二种，有大如小龙眼者，味最佳，食之益人。若剥肉和糖，捣为糕糜，真味尽失。”



蔬菜：到苏州才最滋味

- 苏州四季的蔬菜里，最忆是荠菜。初春，给点阳光就灿烂的她，在田埂或沟边肆意的迎风招展起来，总是成片地生长，一簇簇，春分后有的已然开花结子，扁扁的种子，呈三角形状，女孩子在采荠菜的时候采一朵花插在辫子上，让花儿在发辫间摇曳生姿，老人总说，三月插了此花便可眼目清亮，所以又叫亮眼花。荠菜上市，趁着鲜嫩，主妇用隔年年糕与荠菜同煎，说是食之能明目，谓之眼亮糕，或以荠菜肉糜拌为馅做成糯米团子，称荠菜团，其味鲜香糯，还有荠菜春卷、荠菜馄饨、荠菜豆腐羹……初春季节苏州人的饭桌上荠菜当家，民间的童谣也唱得有趣：“阿大阿二挑荠菜，阿三阿四裹馄饨，阿五阿六吃得屁腾腾，阿七阿八舔缸盆，阿九阿十哭仔一黄昏..”



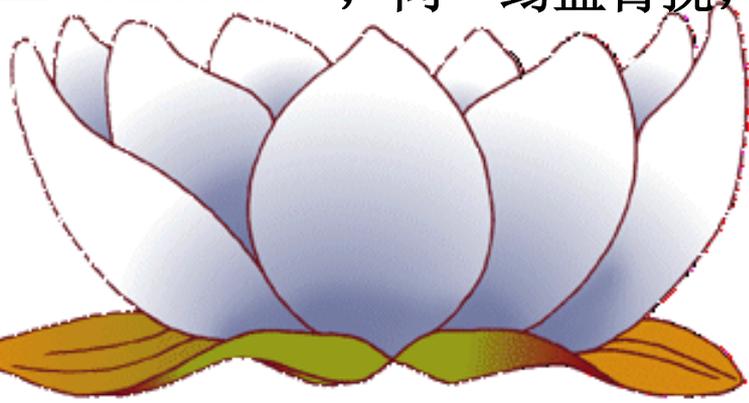
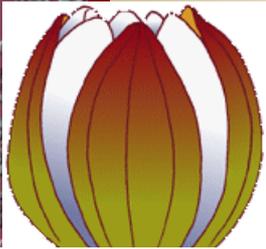
苏州人春天还喜欢吃金花菜

- 酒香金花菜和蒜茸金花菜，有的苏帮菜馆还把碧绿的金花菜作为衬底，放上鸡头米，美其名曰：绿叶捧珠，色香味俱全，很受食客欢迎，或者用碧绿的金花菜做樱桃肉、酱方衬底，既赏心悦目，金花菜又吸足了肉汤，滋味自然极美了。



包天笑《衣食住行的百年变迁》写道：“金花菜，植物学上唤作苜蓿，别处地方，又唤作草头。乡村人家小儿女，携一竹篮，在田陌间可以挑取一满篮而归，售诸城市，每扎仅制钱二文。金花菜鲜嫩可口，且富营养，我颇喜之。而那些贵族人家则鄙之为贱物，说这是张骞使西域以之饲大宛马者，实是马料耳。”金花菜老了还可以腌制拌上甘草粉作为零食吃，如此卑贱之物在腌制以后却成了美味佳肴。

范烟桥《茶烟歇》说：“苏州人好吃腌金花菜，金花菜随处有之，然卖者叫货，辄来自太仓，不知何故，且其声悠扬，若有一定的节奏者。老友沈仲云曾拟为歌谱，颇相肖也。山塘女子稚者卖花，老则卖金花菜与黄莲头，同一筠篮臂挽，风韵悬殊矣。”



苏州四季的蔬菜里，其次忆青菜。

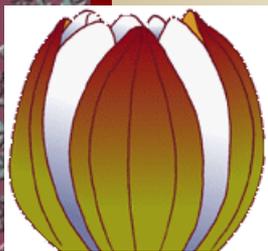
六朝周顒是个清心寡欲的人，有一天惠文太子问他蔬食何味最胜？他答道：“春初早韭，秋末晚菘。”

宋范成大《冬日田园杂兴》诗云：“桑下春蔬绿满畦，菘心青嫩芥苔肥。溪头洗择店头卖，日暮裹盐沽酒归。”

宋陆放翁《锄菜》诗云：“江吴霜雪薄，终岁富嘉蔬。菘韭常相续，莴蔓亦有余。”

香青菜全名叫吴江香青菜，它是江苏省首批、苏州市第一个国家农产品地理标志，就是说吴江香青菜是中国农产品地理标志性物种

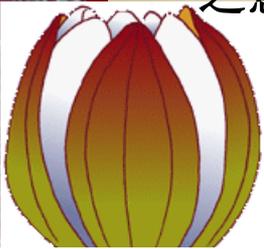
芋魁兼斤颇红润，芦菔径尺尤肥菘。白菘如豚瓠类鸭，试评其美将无同。



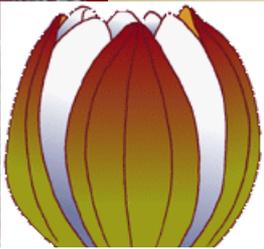
一片叶子的文史索引

东晋常璩在《华阳国志·巴志》中记述了早在商周时候，巴蜀地区把茶作为贡品，“周武王伐纣，实得巴蜀之师，……茶蜜……皆纳贡之。”可能茶在商周时候已为人所有。汉至三国时期，茶叶已经作为饮料饮用了，三国时期魏人张揖在《广雅》中记载了当时制茶与饮茶的方法：“荆、巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子芼（掺和之意）之。其饮醒酒，令人不眠。”

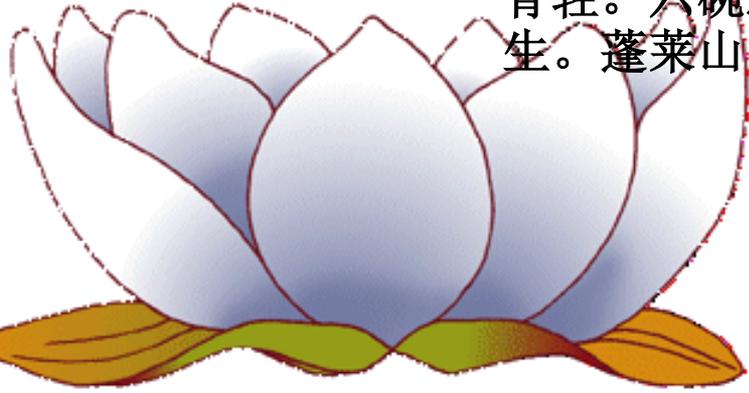
东汉华佗《食经》中云：“苦茶久食，益意思”，记录了茶的医学价值。



陆羽《茶经》所言：“茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”于是玄学家清谈多选择茶饮助兴，茶与宗教、与门阀贵族的玄学密切相关起来了，也成为了他们推崇的饮品。

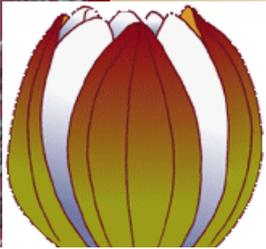


卢仝《走笔谢孟谏议寄新茶》诗中“七碗茶”的咏唱：
“一碗喉吻润。二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文章五千卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨轻。六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腑习习清风生。蓬莱山，在何处，玉川子乘此清风欲归去。”



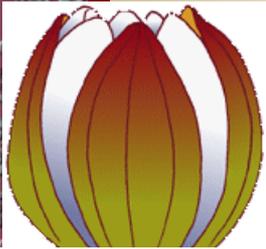
世人十分熟悉康熙与苏州“碧螺春”的故事，而乾隆与吴工茶炉的故事却鲜为人知。话说乾隆南巡至无锡惠山听松庵竹炉山房，烹茶小憩，喜欢上明代僧人性海所用的质朴素雅的竹茶炉，故命“吴工”仿制，为了还原惠山风雅的环境，乾隆还在北京的玉泉山静明园仿造“竹炉山房”和香山静宜园“竹炉精舍”为御用的茶舍。

《竹炉精舍》诗中即提道：“因爱惠泉编竹炉，仿为佳处置之俱。诗后并注：辛未南巡过惠山听松庵，爱竹炉之雅，命吴工仿制，因于此构精舍置之……”（《御制诗文》五集，卷三十九）《竹炉精舍烹茶》诗云：“鼻祖由来仿惠山，清烹到处可消闲。听松庵里明年况，逸兴遄飞想象间。”



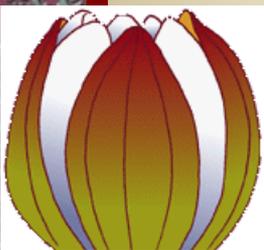
陆羽在虎丘栽的茶树经过几百年的培育，成为后世名噪一时的“虎丘白云茶”。白云茶，又称“雨前茶”，即清明谷雨之间采摘为最佳，据文肇祉等纂《虎丘山志》记云：白云茶“僧房皆植，名闻天下。谷雨前摘细芽，焙而烹之，名曰‘雨前茶’。”，

清初“岭南才子”陈鉴在《补陆羽采茶诗并序》中云：“陆羽有泉井，在虎丘，其旁产茶，地仅亩许，而品冠乎罗齐松萝之上。暇日游观，忆羽当日必有茶诗，今无传焉，因为补作云：物奇必有偶，泉茗一齐生。蟹眼闻煎水，雀芽见斗萌。石梁苔齿滑，竹院月魂清。后尔风流尽，松涛夜夜声。”

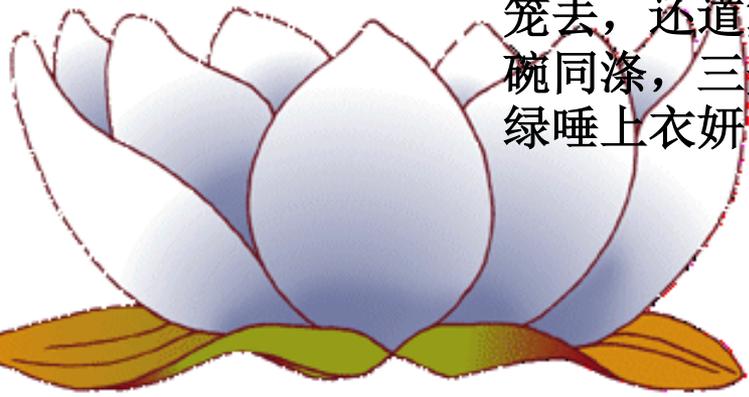


宋朱长文《吴郡图经续记》中记载：“洞庭山出美茶，旧时为贡……近年山僧尤善制茗，谓之水月茶，以院为名也，颇为吴人所贵。”

《阳山志》也指出，其地不但茶树较多，而且还出产一种较好的“白龙茶”，“产龙湫上，不过数十株，与祠前所产，总名白龙，人甚珍之。至文殊所称龙井，仅数株，托根绝壁，下临井险，采摘又出白龙上……远方无由罗致”。苏州阳山白龙茶的产地——龙湫，这个地名与古代一个感生神话有关，山中原来有个白龙母祠，



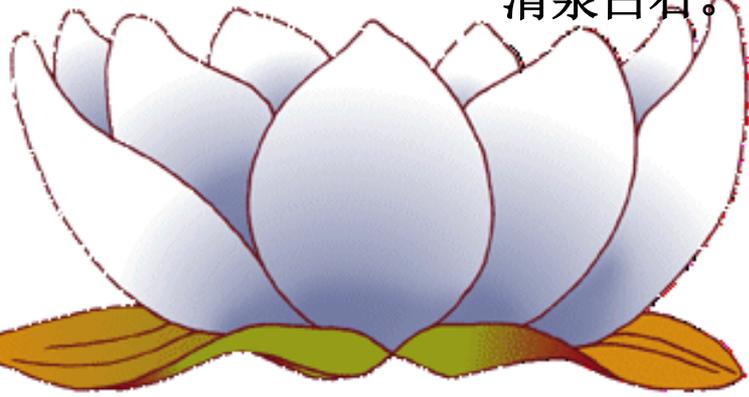
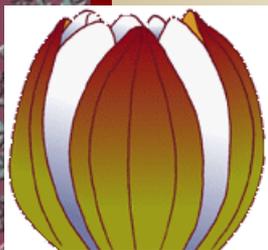
清李慈茗《水调歌头·碧螺春》咏唱最为雅致，其云：“谁摘碧天色？点入小龙团。太湖万顷云水，渲染几经年。应是露华春晓，多少渔娘眉翠，滴向镜台边。采集筠笼去，还道黛螺奩。龙井洁，武夷润，芥山鲜。瓷瓿银碗同涤，三美一齐兼。时有惠风徐至，赢得嫩香盈抱，绿唾上衣妍。想见蓬壶境，清绕御炉烟。”



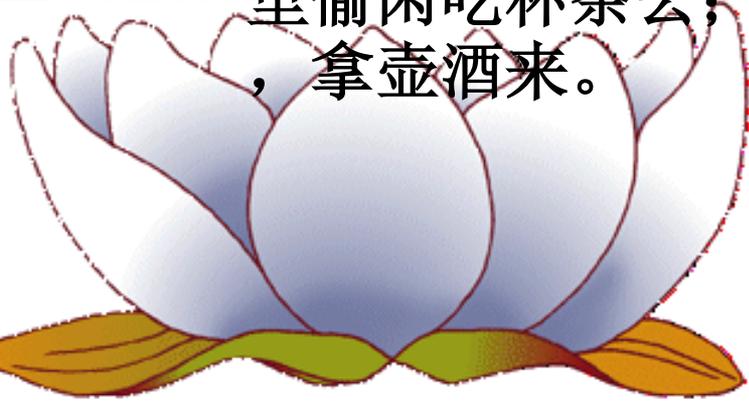
明代钱椿年编顾元庆辑《茶谱》较详细记载了窰制花茶制法，即“茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、桔花、梔子、木香、梅花，皆可作茶。诸花开时，摘其半含半放之香气全者，量茶叶多少，摘花为茶。花多则太香，而脱茶韵；花少则不香，而不尽美。三停茶叶，一停花始称。”

还有一说，花茶创始人是元末高士倪云林。据《云林遗事》记载，倪云林首创“莲花茶”，

相传倪瓚好饮茶，特制“清泉白石茶”，明人顾元庆《云林遗事》里讲：“倪元镇性好饮茶，在惠山中，用核桃、松子肉和真粉成小块如石状，置于茶中饮之，名曰清泉白石。”

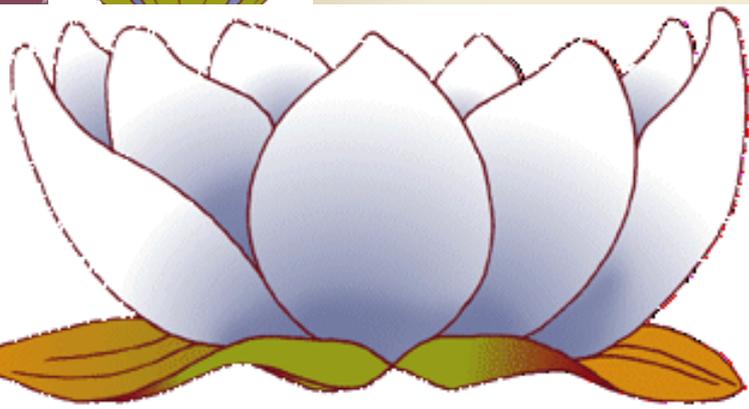


周作人所说：“我的所谓的喝茶，却是在喝清茶，在鉴赏其色与香与味，意未必在止渴，自然更不在果腹了。中国古代曾吃过煎茶及抹茶，现在所用的都是泡茶，……所以我们所重的即在这自然之妙味。中国人上茶馆去，左一碗右一碗的喝了半天，好像是刚从沙漠里回来的样子，颇不合于我的喝茶的意思。……喝茶当于瓦屋纸窗之下，清泉绿茶，用素雅的陶瓷茶具，同两三人共饮，得半日之闲，可抵十年尘梦。喝茶之后，再去继续修各人的胜业。”有幅对联写得更妙，上联是：为名忙为利忙，忙里偷闲吃杯茶去；下联：谋衣苦谋食苦，苦中作乐，拿壶酒来。

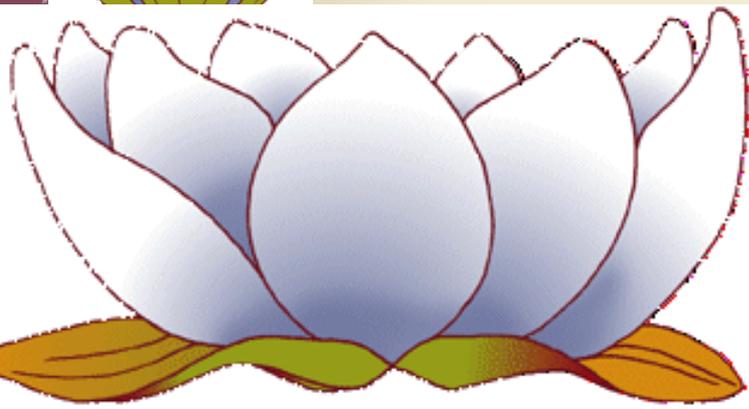
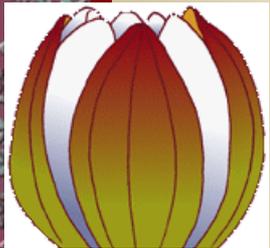


感悟

对华夏农耕先民留给我们的这份珍贵的文化遗产中蕴涵的传统智慧进行提炼、升华、传播、弘扬，在现代社会条件下赋予它新的意义和新的生命，借以寻回日益远离自然的现代人失落的“精神家园”，安顿现代人的“文化乡愁”，美食人文作为传播中国文化、讲好中国故事的一个重要内容，这是一项有意义的工作。



盛年不重来，一日难再晨。
及时当勉励，岁月不待人。



谢谢大家！

