

本期主持：Terry

《小雅·瓠叶》

幡幡瓠叶，采之亨之。
君子有酒，酌言尝之。
有兔斯首，炮之燔之。
君子有酒，酌言献之。
有兔斯首，燔之炙之。
君子有酒，酌言酢之。
有兔斯首，燔之炮之。
君子有酒，酌言醕之。

01

《七启》

曹植

芳菰精稗，霜蓄露葵，
玄熊素肤，肥豢脓肌。
蝉翼之割，剖纤析微。
累如叠穀，离若散雪，
轻随风飞，刃不转切。
山鷁斥鷃，珠翠之珍。
寒芳苓之巢龟，脍西海之飞鳞，
臞江东之潜鼃，膾汉南之鸣鹑。
糅以芳酸，甘和既醇。
玄冥适咸，蓐收调辛。

02

《行园诗》

沈约

寒瓜方卧垆。秋菰亦满陂。
紫茄纷烂熳。绿芋郁参差。

初菰向堪把。时葑日离离。
高梨有繁实。何减万年枝。
荒渠集野雁。安用昆明池。

03

《赠吴官》

王维

长安客舍热如煮，无个茗糜难御暑。
空摇白团其谛苦，欲向缥囊还归旅。
江乡鲑鮓不寄来，秦人汤饼那堪许。
不如侬家任挑达，草屨捞虾富春渚。

04

《槐叶冷淘》

杜甫

青青高槐叶，采掇付中厨。
新面来近市，汁滓宛相俱。
入鼎资过熟，加餐愁欲无。
碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。
经齿冷於雪，劝人投此珠。
愿随金騶裹，走置锦屠苏。
路远思恐泥，兴深终不渝。
献芹则小小，荐藻明区区。
万里露寒殿，开冰清玉壶。
君王纳凉晚，此味亦时须。

『参考』

《陪郑广文游何将军山林十首之二》

杜甫

百顷风潭上，千章夏木清。
卑枝低结子，接叶暗巢莺。
鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。

翻疑柁楼底，晚饭越中行。

05

《寄胡饼与杨万州》

白居易

胡麻饼样学京都，面脆油香新出炉。
寄与饥馋杨大使，尝看得似辅兴无。

06

《闻子由瘦儋耳至难得肉食》

苏轼

五日一见花猪肉，十日一遇黄鸡粥。
土人顿顿食署芋，荐以薰鼠烧蝙蝠。
旧闻蜜唧尝呕吐，稍近虾蟆缘习俗。
十年京国厌肥羜，日日蒸花压红玉。
从来此腹负将军，今者固宜安脱粟。
人言天下无正味，螂蛆未遽贤麋鹿。
海康别驾复何为，帽宽带落惊僮仆。
相看会作两臞仙，还乡定可骑黄鹄。

『参考』另做——老饕赋、菜羹赋、猪肉颂

07

《过土山寨》

黄庭坚

南风日日纵篙撑，时喜北风将我行。
汤饼一杯银线乱，蒹蒿如箸玉簪横。

『参考』

《拨棹子（退居）》

归去来。归去来。携手旧山归去来。
有人共、月对尊罍。横一琴，甚处不逍遥自在。
闲世界。无利害。何必向、世间甘幻爱。
与君钓、晚烟寒濑。蒸白鱼稻饭，溪童供笋菜。

08

《天启惠酥四首之三》

周邦彦

南朝珍饌一时无，尚见休文谢北酥。
陶瓮解汤香出屋，铜铛掠面乳供厨。
中都价重无钱买，京兆书迟怪路迂。
闻道加餐最肥泽，异时烦与致醍醐。

09

《饭罢戏示邻曲》

陆游

今日山翁自治厨，嘉肴不似出贫居。
白鹅炙美加椒後，锦雉羹香下豉初。
箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬。
平生责望天公浅，扪腹便便已有余。

『参考』

《初冬绝句二首其一》

鲈肥菰脆调羹美，芥熟油新作饼香。
自古达人轻富贵，例缘乡味忆还乡。

《蔬食戏书》

新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，
东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥。

10

《夏日(四时)田园杂兴十二首之三》

范成大

二麦俱秋斗百钱，田家唤作小丰年。
饼炉饭甑无饥色，接到西风熟稻天。

11

《病中屏肉味 独茹菜羹饭甚美》

杨万里

云子香抄玉色鲜，菜羹新煮翠茸纤。
人间脍炙无此味，天上酥陀恐尔甜。
浑是土膏含雨露，何须酱豉与醯盐。
茹毛祸首雍巫出，才到熊蹯未属厌。

『参考』

烧饼做法：

贾思勰《齐民要术》：面一斗，羊肉二斤，葱白一合，豉汁及盐熬，令熟，炙之，面当令起。

汤饼两种做法：

其一，「饀飩，如大指许，二寸一断。宜以手向盆旁，使极薄。」。

其二，「水引法」：如箸大，一尺一断，盘中盛水浸。宜以手临铛上，令薄如韭叶，逐沸煮。