

《不敢不乐》

图书基本信息

书名：《不敢不乐》

13位ISBN编号：9787535492878

出版时间：2016-12

作者：韩良露/著,朱全斌/插画、摄影

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不敢不乐》

内容概要

出身江苏如皋，韩良露与李渔同乡，横跨三百年时空背景，韩良露从李渔的作品中抽丝剥茧，将古人的生活智慧与现代生活相映照，彷彿在与李渔灵魂隔空对话，举凡绿笋的吃法、品蟹的季节、粉面饭羹的滋味、花草树木的种植，乃至沐浴睡眠的微小幸福，教我们如何在忙碌的现代生活中，有滋有味地，找到一方简单而美好的天地；平凡踏实地，觅得一丝淡雅而朴质的闲情。

《不敢不乐》

作者简介

韩良露

台湾作家、美食家、旅行家、生活家、非典型知识分子、公益文化推广者；种种兴趣、专长、投入与身分，让她成为丰厚多元的文化人。

十六岁开始于诗刊发表现代诗，开启写作之门，写作触角广及影评、散文、电视和电影剧本等，曾获台北文学奖、“新闻局”优良剧本奖、广播金钟奖、电视金钟奖多项殊荣。二〇〇六年起，成立“南村落”，以艺文社会企业方式介入推广、举办超过千场文化活动，重新诠释在地文化，并因此荣获二〇一三年“台北文化奖”个人奖，被盛赞为“城市的文化魔术师”。二〇一五年，《良露家之味》荣获图书类金鼎奖。

《不敢不乐》

书籍目录

推荐序 口齿留香——韩良露和李渔的“闲情偶寄”

第一章 生活美学的通人——李渔

第二章 李渔吃蔬食

第三章 笋为蔬食第一品

第四章 李渔与煮饭的学问

第五章 洗手做羹汤

第六章 我爱粉面

第七章 肉食者鄙乎？

第八章 鱼之至味在鲜

第九章 大闸蟹真味

第十章 和花草树木学做人处世

第十一章 不敢不乐

第十二章 简单行乐之况味

附录 闲情偶寄

饮饌部

蔬食第一

谷食第二

肉食第三

种植部

木本第一

藤本第二

草本第三

众卉第四

竹木第五

颐养部

行乐第一

贵人行乐之法

富人行乐之法

贫贱行乐之法

春季行乐之法

夏季行乐之法

秋季行乐之法

冬季行乐之法

随时即景就事行乐之法

《不敢不乐》

精彩短评

- 1、很棒的书好喜欢，不敢不乐是一种生活态度，闲情偶寄是一种寄托。
- 2、被台妹推荐的韩良露。飞机上随便翻翻。其实是闲情偶寄种草书。这份闲情重要但是我觉得我是闲情太多(。
- 3、很不错
- 4、非常好的一本书！内心坚定怡然自得的生活！
- 5、平凡踏实地，有滋有味地
- 6、本能地爱这种闲淡文字，看似家常的文化，枝枝蔓蔓若一美树，还是从远古的土壤里长出来的。六个字来说：古香、古色、古意。称它是年度文字也不为过。只是，插图页用纸当更考究点才更相配。
- 7、收到书之后真的感到给了我意想不到的收获，书中的内容对于我们来说都是小的事情，不过都是关乎我们生活的事情，但对我们来说也是举足轻重的事。开篇先讲了吃的，民以食为天，吃推动着我们的生活品味，从之前的有什么吃什么，到现在的不知道吃什么为好，之前吃饱就行，现在必须要吃好吃，一家饭馆要是做的饭好吃，我们还会再去，要是难吃，我们可能也就去一次，下次不会再去了，这也说明了我们的生活质量提高了，我们对吃的也有一定的要求了，不但要吃饱还要吃好吃。看人吃东西，品味即一无遮掩，可以从一个人对吃饭的态度，人品也就知道八分了，也不用分辨什么，淡淡一笑就好了。
作者韩良露把李渔写的《闲情偶寄》理解的很透彻，先讲的是蔬食，这也是李渔特别推崇的吃法，之后是笋，也算是蔬食的一种，被作者特别的喜爱，说的我也想尝试一下吃笋了，后就是
- 8、这是一本精彩的散文故事集！作者通过优美的文字表达情感！
- 9、随时即景就事行乐之法~
- 10、好书，值得一读
- 11、衣食住行感悟类的书，最容易写成鸡汤，这本就是这样，还是天然无污染的小清新味的（大概湾湾格外爱出这类的文笔）。所谓的“跨越时空与李渔对谈感悟”，也不过就是上了年纪之后最爱说的那些花花草草鸡鸭鱼肉都不比当年的“清水出芙蓉”了，悟出的“道”也无非樱花易逝梅花坚韧一碗阳春面中可窥见人生意义那些。而且这本一共只有200页出头的书，后半部分的100多页竟全是李渔《闲情偶寄》的节选？？？还好这书只是我借的.....
- 12、很棒的书，将普通的生活写得妙趣横生
- 13、《不敢不乐》这本书让我学到老陌生字“藟”“瓠”，更重要，作者韩良露对古时的李渔作品的分解，结合其自己的生活方式细细讲述，让我对美食增加了品尝欲望，看着书，感觉哈喇子就要流出来了。
我是一个不会做饭的人，自然对吃没有太多的要求。看着书中对“笋”“汤羹”“粉面”“鱼”“蟹”等美食的分解，讲出他的习惯与李渔的相同与不同，说到葱姜蒜，李渔因为有味道而不食用，可这些都是我的最爱，吃面吃饺子必须有蒜。
在生活中，做饭做菜，无论是蔬还是荤都有学问，从菜品种体会做人的道理。
在第十章讲到和花草树木学做人道理，我是非常喜欢花花草草的，家里种了很多，不过大都是观叶绿植，即便如此，我也很用心，有位老者对我说过，养花，你对它怎么样，它就会对你怎样，好好待它，它会生长很好，为你愉悦。如同书中所述“只有亲手种植的关系才能
- 14、逍遥自在 乐由心生。
- 15、“ ”一望可相见，一步如重城。所爱隔山海，山海不可平。”
- 16、古今生活家，坦荡而闲趣
- 17、本书由美学大师 蒋勋专文长序，细腻感知生之美。春天养花，夏日吃笋，秋季品蟹，冬末好眠。知情冷暖，闲情感怀，日日简单而美好。只要活着，真是令人不敢不乐。这样一本优秀作品期待拜读！
- 18、于忙碌生活中，觅一丝闲情，看花开花落云卷云舒。
- 19、矫情

《不敢不乐》

20、很不错的一本书

21、从一点一滴，一草一木。世界那么美好，哪有时间忧伤。

22、读完此书，难得惬意。

23、远离喧嚣，返璞归真，追求那一份闲适

24、不敢轻易奢求的闲适

25、你有什么理由不快乐

26、生活美好，不敢不乐

27、没有金钱也能享受悠闲的生活。有钱的人不一定能真真领略悠闲生活的乐趣，那些轻视钱财的人才真真懂得此中的乐趣。他须有丰富的内心，有简朴生活的爱好，对于生财之道不大在心，这样的人，才有资格享受悠闲的生活。

28、闲情逸致。这四个字不大符合我目前年龄段的心境。想必愈发躁动的国民也是在日益求经济增长的压力下难能体会到草木水土的温情脉脉。不是很喜欢这本书，但是这书是好的。

29、翻翻看看

30、17.04.11

12L韩良露的文字有回味点，带着对往昔美好的追忆。“半醉半醒日复日，花开花落年复年”。美食是在人生里充满点缀的省略号，不行无益之事，又何以遣此有涯之生。

31、从吃出发，扩大成为对生活整体“品味”的关心。

32、在现代发展飞速的年代，为何不给我们的心灵留下一个栖息的空地，此本书教你如何在忙碌烦躁的生活中寻找生活的乐趣，赞~

33、赞

34、精彩好书，值得一读

35、读书之前，先上网搜索了作者其人。韩良露，台湾美食家、旅行家、生活家，这三个名头听起来略有些“不务正业”的味道，再看看她的照片，虽然胖，但诚如胡因梦小姐撰文所说，“已进入到一种极为流畅的不在乎外表的能量的展现”，私以为，这已经是人生的很高一层境界。再查，作者已然去世，虽略有惋惜，但也因此更加珍惜与这本书的相遇。因缘际会，都是注定。

光是书的装帧，我已十分欣喜，深橘色的硬壳，为南京寒冷的深冬点缀了些许暖意。饭后，我坐在暖气十足的教室里，打算像品茗一般细细探索，最后却悲催地发现——又饿了。是精神与生理上双重的饿。

书中的画与文字都极吸引人。其中很多处都提到了李渔的《闲情偶寄》，附录中也有节选，那是养生学的经典著作之一。本书书名“不敢不乐”亦是来源于此。书中的每一章其实都极简，作者谈煮饭、论羹汤，又

36、不敢，不乐

37、这本书是蒋勋做序的，韩晨露执笔书写。这本书不同于我以往看过的书，感觉这本书里带着更多的是一种随性和自然，作者在描述她的点点滴滴。而人生正是由这些点点滴滴构成的，她用文字告诉我们应该怎样更好得来生活。

原本忙碌、无味的生活在她的笔下显得有滋有味，人生的幸福度达到了很高的高度，也许这一切真的是可以有所选择的。

38、一直都喜欢作者的写作风格

39、教我们如何在忙碌的现代生活中，有滋有味地，找到一方简单而美好的天地

《不敢不乐》

精彩书评

1、古今对照的美趣,多磨惊艳的体验.六岁开始于诗刊发表现代诗,开启写作之门,写作触角广及影评、散文、电视和电影剧本等,曾获台北文学奖、“新闻局”优良剧本奖、广播金钟奖、电视金钟奖多项殊荣。二〇〇六年起,成立“南村落”,以艺文社会企业方式介入推广、举办超过千场文化活动,重新诠释在地文化,并因此荣获二〇一三年“台北文化奖”个人奖,被盛赞为“城市的文化魔术师”。二〇一五年,《良露家之味》荣获图书类金鼎奖。这些经历也为这本书带来了许多的惊艳体验呢

章节试读

1、《不敢不乐》的笔记-第12页

”煨“不能用急躁大火，小火慢慢煨，要有时间，有耐性，有闲情，让小火里的浓郁汤汁”煨“进面里。”煨“像一种亲密的渗透，不懂”煨“，菜不入味，人生也一样浮泛贫乏”煨“即食”煨“，不懂料理中小火慢”煨“，也不会懂人与人的依偎，没有温度，没有亲昵依靠，如同远食，只有表面蘸酱，吃了就走，内里全无滋味，事后也无回味。

2、《不敢不乐》的笔记-第106页

草本植物中的水仙，李渔说其只有一时之命，冬季养花，春季开花，希腊人常以水仙比喻青春自恋之人甚有道理，青春何其短暂，只不过是人生四季中的一季，人若自恋也甚为短暂，青春一过就自恋不起来了，种在阳台上的水仙就经常教我此等道理。

3、《不敢不乐》的笔记-第49页

陈米虽然没有米香，但若保存得宜（如真空或冷藏），却有特别风味，像意大利的炖饭，讲究的会用一种昂贵公鸡牌已置放两三年的老米，这种陈年的老米因淀粉质沉淀，口感不像新米那么黏软，特别适合用来做吃时要粒粒分明又沾满酱汁的意大利炖饭。

4、《不敢不乐》的笔记-第83页

海鲜特色在猛，吃来生猛有味，江浙民风尚温文，一向不喜海味，除了靠海民风较刚健的宁波等地才喜海味，一般江浙人吃东海的大黄鱼（石首鱼），也要等黄鱼入长江，被淡水养过后滋味较柔婉时才好。

5、《不敢不乐》的笔记-第54页

所谓洗手做羹汤，说的是两回事，羹是羹，汤是汤，按西方人的词来说，羹是soup，汤是broth；前者是浓的，后者是清的，但中国人羹汤部分，连李渔在《闲情偶寄》中都说汤是羹的别名，到了外国就会闹出笑话。话说有位广东人在苏格兰旅行，进了餐厅觉得口渴身燥，想喝上一碗好汤化体内的虚火，在菜单上点了一碗汤，谁知道来的是浓郁得不得了的燕麦粥，这哪是汤啊！叫人来问，次燕麦粥的确是苏格兰人有名的soup，若照中国人的羹汤之分法，可以称之为羹，但付过想喝广东人的煲汤，那可要叫broth，苏格兰也有出名的牛肉清汤，喝下去很元气。

6、《不敢不乐》的笔记-第55页

羹要浓郁才好，想想看，不管是台湾的肉羹、杭州的鱼羹、港澳人的鱼翅羹，如果烹调得太清，汤汤水水，就不是好羹。好羹最适合下饭，李渔说得好：“羹之为物，与饭相俱者也。”在台湾有肉羹饭，在澳门有鱼翅羹捞饭，都深得羹之其味。如今北方人喝的酸辣汤，其实较合宜的称呼是酸辣羹，酸辣羹贵在浓稠，用来当成下面的浇头就成了打卤面。

7、《不敢不乐》的笔记-第39页

吃笋和吃萝卜不同，李渔说吃笋最忌放香油，“香油和之，则陈味夺鲜，而笋之真趣没矣”，的确，麻油可化萝卜的生味，但笋无生味，笋是自身完美，可以不加任何配料。

8、《不敢不乐》的笔记-第11页

《不敢不乐》

知识贫乏到没有闲情，17世纪的李渔已经在警告，到了21世纪，良露再次提醒，没有闲情把生活搞好，文明将大打折扣。如果物质生活极为贫乏，连一小块可以眺望城市的露台都没有，何来文明？不知季节冷暖，听不见风声雨声，看不见门前月光（闲），嗅闻不到草花日光之香，冷暖无心，不关痛痒，要空洞虚假的精神生活何用？

9、《不敢不乐》的笔记-第91页

我和一些孩子们自然还不到懂得吃蟹的年龄，在院里院外跑来跑去，偶尔转回父亲身边，被他叫住了，喂了我一口蟹黄，那滋味真浓郁，仿佛封住了我的嘴，对孩童而言那是太老成的味了，当然说不上喜欢，但那一口滋味却留在了心上。一直到今天，我都记得那股浓郁滑脂，长大后虽然在吃过不少的蟹黄，却永远比不上那口初体验，像什么？也许是初吻吧！也是惊诧多于爱恋的感觉。

10、《不敢不乐》的笔记-第69页

在中国古代未受佛学的影响之前，就有肉食者鄙之说，但当时反而是肉食者贵。当时因肉类的稀少，只有士大夫以上的人才能吃肉，也因此士大夫之上的人才被称为肉食者，但肉食者也不是天天可以吃到肉，《礼记·王制》中有云：“诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕，庶人无故不食珍。”从此就可看出肉食的珍贵，也看出了各种肉品的地位高低：诸侯的地位最高，可食牛，大夫次之食羊，再其次士食犬猪，而普通庶人百姓只能食珍。

“珍”是什么呢？在《礼记·内则》中位于八珍之首的即淳熬，淳熬就是把肉酱煎熟后拌上动物油，再浇在稻米饭上，可说是原始的卤肉饭（又被称为鲁肉饭）。

11、《不敢不乐》的笔记-第1页

封面第一次看到这本书的封面就很喜欢这本书
简简单单的一把椅子一只小猫的背影，小小的“不”字；大大的“ ”敢“乐”两字，简单自在，怡然自得的感觉~

12、《不敢不乐》的笔记-第8页

大凡接触欧洲文艺复兴时代的建筑绘画雕刻，大多对托斯卡纳区的这两个城邦都会很熟。我去过无数次，在锡耶纳的贝壳广场看当时的市政规划，看几个商业家族领先建立世界最早的银行纳税系统与选举制度，画家劳伦采蒂在市政厅墙壁上已经描画出完整宏观的市政管理蓝图，然而，历史上一直疑问：为什么锡耶纳失败了？败给了原来落后于它的邻邦佛罗伦萨，失去了领导文艺复兴运动的历史契机？

13、《不敢不乐》的笔记-第1页

封面

14、《不敢不乐》的笔记-第28页

世人都称李渔是美食家，殊不知李渔最推崇的美食是蔬食，这恐怕是许多嗜吃大鱼大肉者无法了解的事，然而懂得蔬食之美的人，必须保持心境的清明，才吃得出蔬食的原味。浊人吃浊食，自古以来，所谓食德，即从一个人怎么吃东西就可以看出一个人的为人，在整部《红楼梦》中，在大观园里，吃东西清雅人就清雅，吃相难看人也野蛮。

《不敢不乐》

《不敢不乐》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com