

趣谈饮食

华夏知识
趣谈丛书

HUAXIAZHISHIQUTANCONGSHU

施连方编著

◎ 饮食文化史话

◎ 饮食与文学

◎ 饮食与艺术

◎ 饮食与健康

◎ 饮食与礼仪

◎ 古人对主食副食的划分

◎ 饮食与季节



趣谈饮食

施连方编著

图书在版编目 (CIP) 数据

趣谈饮食/施连方编著. —北京: 党建读物出版社, 1995

ISBN 7-80098-156-8

I. 趣… II. 施… III. ①饮食-基本知识②饮食业-概况—北京 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 19681 号

责任编辑: 刘崇宏 封面设计: 孙凤娣

党建读物出版社出版发行

(北京万寿路西街甲 7 号 邮编: 100036)

新华书店经销 河北省徐水县印刷厂印刷

787×960 毫米 32 开本 3.5 印张 49 千字

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—2000 册

ISBN 7—80098-156-8/G·003 定价: 4.20 元

本社版图书如有印、装错误可随时退换。

前 言

随着社会的发展和物质生活水平的不断提高，人们对饮食越来越重视，不仅关心吃什么、怎样吃、如何吃好，而且对饮食文化的其他一系列问题产生兴趣。

说起饮食，自然要说一说北京的传统风味。因为北京是我国六大古都之一，是辽、金、元、明、清的都城，北京饮食能博采众长、兼收并蓄，它是我国饮食文化的重要组成部分。改革开放以来，作为中华人民共和国的首都，其饮食风味更是国内外游客感兴趣的一个话题。书中介绍了北京的一些名吃和老字号。

饮食文化是人类在饮食方面的创造行为及其成果，它涉及饮食的思想、意识、观念、哲学、宗教、艺术、民族等等很多方面。因此，饮食的话题很多。书中只是就其中一些人们较感兴趣的话题进行了选谈，如：熟食和祭灶的来历，佳肴美味怎样调出来，等等。

我国饮食文化历史悠久、博大精深。为了弘扬我国饮食文化，丰富人们的饮食生活，作者整理了这本小册子。书中有些内容是作者在一些报刊杂志上发表过的，有些内容是新写的。但愿这本小册子能对读者有所帮助。由于水平所限，不足之处在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见。

作者

1995年10月

目 录

前言	(I)
京城烤鸭	(1)
京城烤肉	(6)
京城涮羊肉	(10)
京城烤小猪	(13)
北京著名的老字号——砂锅居	(17)
独创“全鱼宴”的听鹂馆	(19)
京城“六必居”	(22)
京城爆肚和芝麻烧饼	(27)
北京风味小吃——切糕	(30)
京城清真风味——爱窝窝	(32)

※ ※ ※ ※

安身之本，必资于食	(34)
古人的饮食养生之道	(36)
食与“五”和“六”	(39)
古人对主副食的认识	(44)

五谷杂粮	(50)
熟食与祭灶的来历	(58)
五脏与四季食补保养	(61)
从“脾好音声”谈起	(69)
佳肴美味怎样调出来	(71)
食味不可偏嗜	(73)
大雁小燕与食补食疗	(81)
莲子小谈	(83)
大枣与寿命	(84)
久食葡萄延年益寿	(88)
芍酱与可乐饮料	(90)
白薯由南洋引种我国	(93)
油条与秦桧	(95)
谈酒	(97)
鹿蹄汤与鹿角酒	(107)

京城烤鸭

烤鸭这种风味食品，始于何时？ 从饮食文化的历史看，我国出现受人们喜欢的一种风味食品“烤鸭”，则比较早。但是，一开始的时候，并不名为“烤鸭”，而是名为“炙鸭”，或曰“烧鸭”。不论是名为“炙鸭”，还是为“烧鸭”，皆属于生活饮食中烹饪法的一种。这种烹饪法，早在奴隶制社会西周时期，就已经出现了。如古典名著《诗经·小雅·瓠叶》里记载：“有兔斯首，燔之炙之。”

“炙鸭”和“烧鸭”，这两种不同的说法，前者，早在南北朝时就已经出现了；后者，则出现于元代。《北京导游》一书里，作了这样具有考究性的记载：“烤鸭历史：早在南北朝时（公元420—583年）《食珍录》中，已有炙鸭的记载。元代的《饮膳正要》中有了烧鸭的说法。”不仅如此，“元杂剧《看钱奴买冤家债主》、明小说《金瓶梅》均载‘烧鸭

子’、‘烧鸭’为市售美食。”（《北京传统文化便览》）

北京出现烤鸭店，究竟始于何时？ 有两说：一说是出现在明嘉靖年间（公元1522—1566年）；另一说，则是出现在清乾隆五十年（公元1785年）。而这两说，不论是哪一说，其共同的特征，就是那时候经营的“烤鸭”，相传是由南京传过来的焖炉烤制法。所以，当时在北京经营的“烤鸭”，并不是名为“北京烤鸭”，而是叫做“南炉鸭”。不仅如此，而且烤鸭的店名，亦不是名为“北京烤鸭店”，而是叫做“老便宜坊烤鸭店”（最老的老字号），其最早店址在今“宣武门”外的米市胡同。对此，在《北京传统文化便览》一书里，作了具有历史反映性的记载：“明代烤鸭馆‘老便宜坊’创建于京师。《朝市丛载》：‘烧鸭子：便宜坊，在米市胡同北口路南。’《都门琐记》：‘席中必以全鸭为主菜，著名便宜坊……尤以挂炉烧鸭为长’。清代烤鸭亦为中秋应节佳品。《帝京岁时纪胜》：‘中秋桂饼之外，则……南炉鸭’。故宫《五台照常膳底档》：‘乾隆二十六年三月初五日’至‘十七日’13天中，乾隆皇帝吃烤鸭

8次。”

那么，为什么取名叫做“老便宜坊烤鸭店”呢？其实，“老便宜”这三个字，不言而喻，其意主要是为了吸引顾客。那么，为什么还要挂上个“坊”字呢？其意指“烤鸭店”。《回忆旧北京》记载：“便宜坊也创设于乾隆年间，比都一处要晚不少年。三十年代，骡马市的米市胡同和鲜鱼口内都有便宜坊。后者是老店的伙友开的，在鲜鱼口西口内不远，两层小楼，一间门脸儿，和都一处差不多。楼下是散座，楼上有几间雅座，以卖烧鸭子（今称烤鸭）为主。”

据说，“现在前门外鲜鱼口便宜坊烤鸭店开业于清咸丰五年（公元1855年）。后来居上，影响很大。全聚德烤鸭店开业于清同治三年（公元1864年），由于经营有方，力求创新，很快名噪京华，传及海外。创业者河北蓟县杨全仁，独辟蹊径、博采众长，并把焖炉改为挂炉，故极有特色。‘文革’时期，全聚德改名为‘北京烤鸭店’，便宜坊改名为‘新鲁餐厅’。粉碎‘四人帮’后复名。”（《北京导游》）

烤鸭的原料和烤制的方法 北京填鸭是

制作烤鸭的主要原料。北京填鸭生长期较短，只需 60—65 天，就生长到 2.5—3.5 公斤重。45 天前的雏鸭，可自由取食，而最后 15—20 天，就不允许自由取食了，而由人工填喂，即每 6 小时进行一次填喂，每昼夜填 4 次，所以，称为“北京填鸭”。并且只有“北京填鸭”，才有资格作为“北京烤鸭”的原料。“北京烤鸭”，其烤制方法，归纳概括起来说，大致有三种：

焖炉法 烤炉有门，用秫秸先将炉及炉内铁算子烧热，待无明火时，将处理好的鸭子，即将北京填鸭放在铁算子上，关闭炉门，进行烤制。这种烤制的方法，叫做“焖炉法”。

挂炉法 其特点是：炉口为拱形，无门，将处理好的鸭子，挂在炉内的铁钩上，下面用果木（梨、枣木最佳）火烤，不关门。

叉烧法 这种方法，与叉烧肉相似：须逐只用手操作。因产量低，费工时，所以，逐渐被淘汰了。现在没有叉烧法的“北京烤鸭”了。

烤熟之鸭，需要切片上桌。老北京人回忆：老北京时，上烤鸭店去吃烤鸭，由你自

已选定肥鸭，跑堂儿（今称“服务员”）的就拿下楼去烤。烤好的肥鸭，皮呈红紫色，油汪汪的，由一位大师傅端上楼来，当面给你切片，切片亦比较讲究。每只鸭要切出120片左右，须片片带皮带肉，肥瘦相间，十分引人食欲。吃的时候，用来蘸甜酱，加葱白，卷在刚烙好的热薄饼内，真是又充饥又解馋，其美味无比。

京城烤肉

老北京时，其京城不仅有著名的老字号——“便宜坊烤鸭店”和“全聚德烤鸭店”，而且烤肉亦有非常著名的“南宛北季”。

烤肉为北京传统性的清真名菜 把牛肉、羊肉嫩部切片渍入调料得味后，则放炙子烤熟烤香，即可食。对于这种传统性的清真名菜，在有的书籍里有记载，如《明宫史》：宫廷内“凡遇雪，则暖室赏梅，吃炙羊肉。”明《宋氏养生部》：“酱炙羊”把肉切片“研酱末、缩砂仁、花椒屑、葱白、熟香油揉和片时……慢火炙熟。”清《帝京岁时纪胜》：“烤羊肉、热烧刀，此又为游人之酌具也。”北京流传下来的烤羊肉的著名饭庄是“烤肉季”；烤牛肉著名的是“烤肉宛”。所以老北京时，人们概括说，北京烤肉最著名的为“南宛北季”。

京城的烤肉史 《北京导游》记载：“烤

肉原是蒙古族的一种食法，约在明末清初，北京才有流传。而正式以烤肉为业的店家，开业于清朝中叶。以“南宛北季”两家最有代表性。宣内大街的烤肉，是由清康熙年间，京东大厂回民宛氏，推车下街卖肉而发展起来的。什刹海银锭桥畔的烤肉季，开业于清咸丰年间。”

据吃过“南宛北季”烤肉的老人回忆：老北京时，不仅在“内城”（亦称“京城”）“宣武门”里路东，有著名的烤肉宛，及什刹海义溜河沿有著名的烤肉季，而且在虎坊大街中间路北，还有烤肉刘；在“宣武门”外菜市口，烂漫胡同的对面，路北亦还有烤肉陈。这两家也卖烤肉，并且多少也有点名气，但论烤肉好的程度来说，还是数“南宛北季”。据传，烤肉季创建于清朝咸丰年间；而“烤肉宛”比“烤肉季”开设的时间更早一些，至于说准确的时间，谁也说不出来，谁也说不准，只能待考。

烤肉宛 那时的“烤肉宛”，专门烤牛肉。所选的牛肉，不仅精，而且加工亦很细，将筋膜除尽，肉切得亦相当薄。

对烤牛羊肉的原料，如何进行挑选？《北

京导游》记载：“烤肉原料：烤肉包括牛肉和羊肉。以西口四岁半龄的羯牛或乳牛，体重在300斤以上为宜。按部位，每只牛约出肉40公斤。西口之团尾绵羊或羯羊（阉割羊）以每只体重40斤左右为宜，按部位取肉约17斤。”

据老北京人的回忆：老北京时，“烤肉宛”的经营方式比较独特。

从经营“烤肉宛”掌柜的到伙友，皆为宛氏一家人。例如，站在“烤肉宛”门口进行接待顾客的，为年过半百的宛老大，红光满面，白须飘然潇洒，一见客来，满脸堆笑，迎上前，首先问明几位，然后恭恭敬敬地将顾客领入屋，带到指定的地方，客客气气地说：“您三位在这儿，那两位请上那边，还有……”而顾客呢？自然欢欢喜喜听从宛老大的指点，各就各位了。

紧接着，“烤肉宛”的伙友，实际上就是由宛老二端来一盘盘的肉片、一碗碗的佐料，如酱油、料酒、葱条和香菜等。并将肉片皆给调好了佐料，上支子烧烤，则就全凭顾客自己动手了。一般说来，是以长筷子翻动，将烤熟的肉放在盘内，然后再用筷子夹着吃。烤

肉，可根据自己的口味和爱好，是烤老一点儿，还是嫩一点儿，是咸一点，还是淡一点，各随其便。

肉羊的饲养

肉羊的饲养，应根据其品种、年龄、性别、季节、饲料、环境等因素，采取不同的饲养方法。

一、品种选择：肉羊的品种选择，应根据其生长快、产肉多、抗病力强等特点，选择适宜的品种。

二、年龄选择：肉羊的年龄选择，应根据其生长速度和产肉量，选择适宜的年龄。

三、性别选择：肉羊的性别选择，应根据其产肉量和繁殖能力，选择适宜的性别。

四、季节选择：肉羊的季节选择，应根据其生长速度和产肉量，选择适宜的季节。

五、饲料选择：肉羊的饲料选择，应根据其生长速度和产肉量，选择适宜的饲料。

六、环境选择：肉羊的环境选择，应根据其生长速度和产肉量，选择适宜的环境。

七、饲养方法：肉羊的饲养方法，应根据其生长速度和产肉量，采取不同的饲养方法。

八、疾病防治：肉羊的疾病防治，应根据其生长速度和产肉量，采取不同的疾病防治方法。

九、繁殖管理：肉羊的繁殖管理，应根据其生长速度和产肉量，采取不同的繁殖管理方法。

十、经济效益：肉羊的经济效益，应根据其生长速度和产肉量，采取不同的经济效益管理方法。

京城涮羊肉

逢年过节，或者亲戚朋友来，涮羊肉是一道比较受人们欢迎的好菜。餐桌上有了这道菜，显得格外气派。

名震天下的“涮羊肉”始于何时？ 从我国历史上来看，“涮羊肉”的出现相当早。《北京导游》一书记载：“涮肉历史：据考，在我国的南北朝时期已有火锅了，不过那时的火锅形状和质料并不像现在的铜质炭火锅，所涮的肉也不像现在这样单一。唐宋时的诗词中，不乏对火锅的吟诵。”

清代火锅涮羊肉盛行 清代时，火锅涮羊肉相当盛行。如“嘉庆元年（公元1796年），太上皇乾隆，在清宫设的著名‘千叟宴’，主菜就是涮羊肉。此宴用火锅多达1550多个，规模之大可以想象。”（引自《北京导游》）

老北京时，涮羊肉的老字号，最著名的