

名人

她品编著

那些菜

曹雪芹 李时珍 郑板桥 康熙 沈万三 西施 苏东坡 貂蝉

貂蝉豆腐 东坡肉 西施舌 万三蹄 八宝豆腐 菜豆腐鸡 胡萝卜烩木耳 鸡丝蒿子杆



山东画报出版社

名人

她品
编著

那些菜

山東畫報出版社

图书在版编目(CIP)数据

名人那些菜 / 她品编著. — 济南: 山东画报出版社,
2008.8

ISBN 978-7-80713-643-9

I. 名... II. 她... III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 077057 号

责任编辑 王硕鹏

装帧设计 李海峰

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室(0531)82098470

市场部(0531)82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂潍坊厂

规 格 150 × 228 毫米

12.5 印张 54 幅图 100 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-6000

定 价 25.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

小 序

民以食为天。所以，吃饭是天大的事。普通人要一日三餐，名人也免不了要食人间烟火。不同的是，名人和饮食之间的各种趣闻轶事，似乎更脍炙人口，被人们代代相传，津津乐道，发扬光大，就成了“名人菜”。

这些名人菜有些是由名人穿着围裙、叮叮当当在厨房倒腾出来的；有些是经过名人的嘴，由衷地一夸一赞，就名声大振的；有些是经过名人的一支笔，妙笔生香，让这些可爱的菜跃然纸上，读来让人口舌生津；有些则完全是借着名人的名声，一人得道，诸菜升天，普通菜也成了名人菜。不管怎样，这些喷香的名人菜不仅丰富了我国的饮食文化，更给食客们留下了绵延不绝的好滋味与妙话题。

名人菜自然好吃，要不也不会被名人那样大加夸赞，但要通通吃上、吃到位可不容易，一般非得去名人菜的原创地才能吃个过瘾。不过，现在不用那么麻烦了，本书就为您精选了我国从古至今最被人们津津乐道的五十四道名人菜品，

详解其发源与背后文化内涵，解构名人逸闻趣事，细述其制作方法，提供最时新的现代营养学分析，使您足不出户，就可以在自家厨房做出大江南北奇谈、五湖四海风味的名人菜了！您不仅能轻松满足家人挑剔的味蕾，更可以在亲朋好友面前不动声色小露一手。嘿，真是名副其实的文化大餐呢！

看看名人事，做做名人菜，既享口福又长学问，何乐而不为？说不定您也可以独创出什么美味，让你的名字和你的菜一起流芳百世呢！





目 录

- 1 西 施——西施舌
- 5 项 羽——烧杂烩
- 10 王昭君——昭君皮子
- 14 王昭君——昭君鸭
- 16 曹 操——曹操鸡
- 20 刘 备——白云藏黄龙
- 24 貂 蝉——貂蝉豆腐
- 28 贾思勰——棒棒鸡
- 33 李 白——翰林鸡
- 37 杜 甫——五柳鱼
- 40 杨贵妃——贵妃鸡
- 44 元 稹——灯影牛肉
- 49 寇 准——水晶饼
- 53 苏东坡——东坡肉
- 57 苏东坡——东坡汤
- 59 宗 泽——金华火腿
- 62 陆 游——甜羹

- 66 陆 游——金齑玉鲙
- 68 唐 琬——三不粘
- 71 忽必烈——涮羊肉
- 75 文天祥——文山肉丁
- 79 倪 瓒——云林鹅
- 83 朱元璋——珍珠翡翠白玉汤
- 87 沈万三——万三蹄
- 90 嘉靖皇帝——蟠龙菜
- 94 李时珍——胡萝卜烩木耳
- 97 努尔哈赤——黄金肉
- 101 李 渔——醉蟹
- 105 董小宛——菊花脆鳝
- 109 康熙皇帝——八宝豆腐
- 113 郑板桥——朝天锅
- 116 郑板桥——菜豆腐鸡
- 119 乾隆皇帝——鱼头豆腐
- 124 乾隆皇帝——八仙过海闹罗汉
- 127 曹雪芹——鸡髓笋
- 131 曹雪芹——鸡丝蒿子杆
- 134 曹雪芹——茄鲞
- 137 曹雪芹——虾丸鸡皮汤
- 140 袁 枚——雪霞羹
- 143 袁 枚——梨炒鸡片

- 145 袁 枚——炒鲤鱼片
- 148 林则徐——芋泥藏锋
- 151 曾国藩——曾鱼
- 155 左宗棠——月映蛟龙
- 158 丁宝桢——宫保鸡丁
- 161 胡雪岩——明目鱼米
- 164 蔡元培——脱骨鸭
- 168 张大千——大千干烧鱼
- 171 张大千——大千鸡块
- 173 汪曾祺——塞肉回锅油条
- 176 汪曾祺——干炸鳊鱼
- 179 金 庸——玉笛谁家听落梅
- 183 金 庸——好逑汤
- 186 金 庸——二十四桥明月夜
- 189 附录：名家小吃集趣

西 施——西施舌

■ 名人简介

西施，名夷光，春秋时期出生于浙江诸暨苎萝村。

西施与王昭君、貂蝉、杨玉环并称为中国古代四大美人，其中西施居首，是美的化身和代名词。

■ 名人吃情

西施世居诸暨苎萝山（亦名罗山）下苎萝村（今诸暨市城南浣纱村）。苎萝有东西二村，夷光居西村，故名西施。西施天生丽质，相传连皱眉抚胸的病态都会被邻女仿效，故有“东施效颦”的典故。公元前494年，吴王夫差在夫椒（今江苏省吴县西南）击败越国，越王勾践退守会稽山（今浙江省绍兴南），受吴军围攻，被迫向吴国求和，勾践入吴为人质。

勾践获得释放后，针对吴王淫而好色的弱点，与范蠡设计，“得诸暨罗山卖薪女西施、郑旦”，准备送于吴王。在国难当头之际，西施忍辱负重，以身许国，与郑旦一起被越王勾践献给吴王夫差，成为吴王最宠爱的妃子，把吴王迷惑得众叛亲离，无心于国事，为勾践的东山再起起了掩护作用。

唐代诗人王维曾写下《西施咏》感叹西施的一生：

艳色天下重，西施宁久微。

朝为越溪女，暮作吴宫妃。

贱日岂殊众，贵来方悟稀。
邀人傅脂粉，不自著罗衣。
君宠益娇态，君怜无是非。
当时浣纱伴，莫得同车归。
持谢邻家子，效颦安可希。

后西施故里有一种点心被称为“西施舌”，为杭州市传统名点。糕点师用吊浆技法，先用糯米粉制成水磨粉，然后再由米粉包裹松仁、枣泥、核桃肉、桂花、金橘脯、青梅、蜜饯红瓜、糖佛手等多种果料馅心，放在舌形模具中压制成型，汤煮或油煎均可。这种点心用料讲究，制作精细，颜色如皓月，入口粉糯多馅，香甜润口。因“舌”形粉白如玉，加之在舌尖涂有粉红色色，故美其名曰“西施舌”。不过流传更广的是另一道水产“西施舌”。

■ 西施舌诞生记

吴国终被勾践所灭，同样扑朔迷离的是西施的下落。一种说法是西施与越国大夫范蠡本来就互相喜欢，越国被破之后，无奈之下范蠡才将西施献给吴王夫差。而吴国被灭后，西施随范蠡驾扁舟，泛舟五湖，远离尘世，不知所终，留给后人一个美丽的爱情故事。

另一种说法是，勾践灭吴后，勾践的夫人害怕勾践迷上西施，于是命人将石头绑在西施身上，将其推入海中。西施被投入海的第二天早上，渔民出海打鱼，发现了这种“似蛭而小，似蛤而长”的贝类，西施罹难之前海上没有这种像人舌的物体。所以大家都说它是由西施化成，称其为西施舌。它肉质软嫩，氽、炒、拌、炖，其鲜美的味道都令人难忘。沿海一带的居民将其小炒，于是一道美味绝伦的小炒西施舌就诞生了。

清朝的著名诗人张焘是“西施舌”的追捧者，他写有一首《津门杂记咏西施舌》：



灯火楼台一望开，放杯那惜倒金田。
朝来饱啖西施舌，不负津门鼓棹来。

■ 解构一把

历来咏西施的诗篇多把吴亡的根由归之于女色，客观上为封建统治者开脱或减轻了罪责。诗人罗隐有诗为西施平反：“家国兴亡自有时，吴人何苦怨西施。西施若解倾吴国，越国亡来又是谁？”劝解的口吻中含有嘲讽意味：你们自己误了国家大事，却想要归罪一个弱女子，真是何必呢！西施的深明大义，为国出卖色相，其实如放在现代，也得算是个称职敬业的卧底，不知道可以转化成多少部《色戒》剧本呢！

■ 新法出炉

主料：净西施舌 500 克。

配料：净冬笋15克，芥菜叶柄20克，水发香菇15克，葱白10克。

调料：白酱油15克，白糖5克，绍酒10克，味精5克，湿淀粉10克，鸡汤50克，芝麻油5克，熟猪油40克。

■ 制作要点

1. 将西施舌肉用刀尖片成连接着的两片，去沙，洗净。芥菜叶柄洗净，切成边长0.6厘米的菱角形片。每个香菇切成3片。冬笋切成0.6厘米长、0.4厘米宽的薄片。葱白切马蹄片。将味精、白酱油、绍酒、鸡汤、湿淀粉拌匀，调成卤汁。

2. 将西施舌肉放入六成热的水锅中氽一下，捞起沥干，起旺火，炒锅内放25克熟猪油烧热，放入冬笋片、葱片、芥菜片，颠炒几下，装进盘中垫底。

3. 调中火，下熟猪油15克烧热，倒入卤汁烧至浓稠，放进氽好的西施舌肉，颠炒几下，迅速起锅装在冬笋等料上，淋上少许芝麻油即成。

技术小提示：贝类在烹饪前最好能用盐水浸泡，让它吐净体内泥沙。

■ 营养滋味

西施舌是蛤蜊的一个品种，其肉质鲜美无比，被称为“天下第一鲜”、“百味之冠”，江苏民间还有“吃了蛤蜊肉，百味都失灵”之说。它的营养特点是高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、低脂。通常，人们在食用蛤蜊和贝类食物后，会有一种清爽宜人的感觉，这对解除一些烦恼症状无疑是有益的。中医认为，蛤蜊肉有滋阴明目、软坚、化痰之功效。

此菜色泽鲜丽雅洁，肉质脆嫩甜爽，醇香味美，食后余味无穷。

项 羽——烧杂烩

■ 名人简介

项羽（前232—前202），名籍，字羽，下相人。楚国名将项燕之孙，中国古代著名军事家，号称“西楚霸王”。

■ 名人吃情

项羽出生在一个世代为将的楚国贵族家庭，叔叔项梁一手带大。项羽生活的时代，正是秦王朝残暴统治的时期。长大后项羽身長八尺，力能扛鼎，在反秦的战场上所向披靡，建立霸权，后与刘邦为争夺霸权进行了几年的战争，这便是历史上有名的楚汉争霸。

汉高祖五年（前202），汉高祖发兵向项羽发动总攻，在垓下把项羽军团团包围。此时，十万楚军已兵疲粮尽，士气低落。夜间又听到汉军在四面唱起了楚歌。项羽大为吃惊，便借酒浇愁，虞姬为项王消忧解愁，用甲鱼和雏鸡烹制了一道美菜，项羽食后很高兴，精神振作。因用甲鱼与雏鸡制菜，该菜首创于霸王别姬之时，故人们称其为“霸王别姬”。项羽慷慨悲凉地唱道：

力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝。

骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何？

项羽唱罢飞身上马，带领八百骑突围南去。

韩信趁项羽失败的机会，败坏他的名誉。于是心生一计，找来

巧妇，令她做饼。那时做饼又大又厚，一时不能熟透。项羽的官兵很快就要过去了，若做这样的大厚饼，时间怎来得及？韩信就向巧妇说，你快把面擀擀，弄薄弄熟，越快越好。

巧妇急中生智，就用一个圆棍一擀，将面擀得薄薄的，放在铁板上一翻一正合就熟了。韩信一看很高兴，这样既能多做又能熟透，不多一时做了两大篮子。遂令一个老头挑到项羽必经的路上去卖，并说：“你要见不到项羽，回来我一定杀你的头。”老头无奈，只有拼命到指定的地方去等待。

起先有几个骑兵来到，问老头：“当此兵荒马乱，人家都逃亡，你这老头不怕死，还卖什么东西！”老头说：“我卖的是好吃的。”兵士一听说是好吃的，一心想吃，但手中无钱，心里干着急，就向老头说：“我们项王的兵马，一向不吃百姓的东西，除了管军需的带钱，连项王都不带钱。”说着这几个骑兵催马扬鞭走了。

接着又来一群骑兵，为首的一个彪形大汉骑着乌骓马。老头想这必是项羽了，连忙拦着说：“大王！我看你的军队无钱不吃我的东西，可见大王治兵有方；不过你一连打了这么些天的仗，实在够苦的了。就是手中无钱，也请大王吃我的东西，饱饱肚子，好再打仗。我决不要钱。”项羽说：“我现在身无分文，虽然挨饿，也决不白吃老百姓的东西。”老头心中很受感动，觉得人说项羽这个人，生性耿直，带兵廉洁，的确不假，于是把心里的话老实地向项羽说了：“大王！我是韩信派来的。来时韩信向我说：‘项羽若吃你的东西，他无钱给你，后人将说他不义；若杀了你这个老头，后人将说他不仁。’你现在既不吃我的东西，又不杀我，我回去后，韩信必说我没见到大王，一定会杀我。这怎么办呢？我求大王救我一命。”

项羽说：“既然如此，我还要急着赶路，这样办吧！”项羽遂用力将他的十三节霸王鞭，拔出四节，交给老头说：“你见了韩信，拿着我这四节鞭，他就知道你见到我了。因为韩信过去给我扶过戟，执过鞭。”说罢，项羽即随大队向南急驰而去。就这样，项羽一路奔逃



来到东城（今安徽定远东南），只剩 28 人。项羽想东渡乌江重整旗鼓，又觉无颜见江东父老，奋力拚杀一阵，遂横剑自刎而死，年仅 31 岁。老头回到村里后跟大家说起项羽的故事，人们争相学做馍来纪念项羽，后来徐州人民便将这馍称为“烙馍”。

■ 烧杂烩诞生记

据说项羽有两大特点：一是对感情相当专一，终身以虞姬为伴；二是每顿饭菜都吃的一样。因为这第二个特点，手下的厨子可是伤透了脑筋。为了使驰骋沙场、鞍马劳顿的楚霸王吃得好，厨子们想尽了各种办法。其中一个机灵的小厨子提出，将鸡、鱼、肉等放入一锅，精心烹制，这样不就什么东西都吃到了！

待这锅杂烩做好，端到楚霸王项羽面前时，厨子们起初还担心弄不好会挨楚霸王一顿训斥，未曾想，项羽吃了第一口，胃口就被吊了起来，一大碗杂烩顷刻被吃了个精光，而且告诉厨师，为了节

省时间，今后菜就要这么烧！

从此，手下厨师每顿必是杂烩。为了使杂烩不致太单调，厨师们想方设法用各种菜搭配，尽量让杂烩烧得花样翻新。

■ 解构一把

项羽是一位能量超群的高级将领。他能征善战，豪气盖世，叱吒风云。巨鹿之战，项羽破釜沉舟，以寡击众，全歼秦军主力，客观上为刘邦进入咸阳、推翻秦朝创造了条件。楚汉战争中，破田荣，救彭城，救荥阳，夺成皋，一生大战数十次，多获胜利。所以古人称他“有百战百胜之才”。但项羽终究不是一个称职霸王，在和刘邦的角斗中，很多人就认为项羽是妇人之仁，这是项羽的弱点。也正因此，使无数仁人志士千百年来对他喜爱有加吧，竖几次大拇哥都不够！

■ 新法出炉

杂烩菜的一个大好处，是做法与原料都不是固定的，爱吃啥就放啥，随您放！

主料：草鱼块、羊肉馅、鸡肉片各适量。

配料：茶树菇、粉丝、白菜、鸡蛋各适量。

调料：洋葱、香菜、葱、姜、盐、白糖、高汤精、香油、胡椒粉各适量。

■ 制作要点

1. 坐锅点火倒油，下姜片煸香，放入茶树菇煸软后冲入适量开水，加盐、高汤精、白糖。

2. 转入砂锅中，放入草鱼块、鸡肉片，羊肉馅中加入洋葱末、葱末、香菜、鸡蛋搅拌均匀，制成丸子放入锅中，加入粉丝、白菜煮熟，放胡椒粉、香油出锅即可。