

纪念徐霞客诞生四百二十一年

江阴市政协学习文史委员会 编

霞客宴舞

● 杨治明 编著



上海科学普及出版社

纪念徐霞客诞生四百二十一年

江阴市政协学习文史委员会 编

霞客宴舞

● 杨治明 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

霞客宴舞/杨治明编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008. 9
ISBN 978-7-5427-3984-1

I. 霞... II. 杨... III. 饮食-文化-中国-通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138869号

责任编辑: 陈爱梅

霞客宴舞

杨治明 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.papah.com>

各地新华书店经销 江阴市机关印刷服务有限公司印刷

开本889×1194 1/16 印张6.25 字数135000

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN978-7-5427-3984-1/TS·318 定价: 42.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

《霞客宴舞》编委会

主 编：黄满忠

副主编：吴林兴 张时献 黄丽泰 曹恩华 张英毅
黄林法 胥洪才

编 委：毕祥昭 陈 楠 王建新 顾敏明 林克文
薛国平 朱建华 陶建荣 许建铭 范晓君
凌卫华 徐秀芬 何红亚

编 辑：杨治明 沈兵祥 王 沅 徐华根 程以正
田 柳 沈俊鸿 赵 统 庄铁声 刘湘和
夏国贤 徐泉法 唐汉章 杨德生 李中林
刘徐昌 孙惠峰 俞 芳 席小华



徐霞客简介



徐霞客（1587~1641）名宏祖，字振之，号霞客。他是我国明代伟大的地理学家、旅行家和游记文学家。

徐霞客于明朝万历十四年十一月二十七日（公元1587年1月5日）诞生在江苏江阴马镇南旻岐村（今徐霞客镇）一个五世均有著述的书香门第。他一生淡泊功名，不入仕途，而游山成癖，“半若痴顽半若

颠，搅扰天地年复年”。他从二十二岁到五十六岁这三十余年间，在一不受当时政府的委派，二没有国家任何资助的情况下，只身走遍了大半个中国，足迹遍及今江苏、浙江、安徽、广西、贵州、云南等十九个省市。他的旅行日志经后人整理成书，留下一部洋洋六十余万言的鸿篇巨制《徐霞客游记》。

徐霞客可称得上是一位奇人。他的奇处在于他在地理科学上的杰出成就和贡献，是世界上考察研究石灰岩地貌的先驱。《徐霞客游记》、《溯江纪源》（又名《江源考》）具有极高的科学价值。



内容简介

《霞客宴舞》是以《徐霞客游记》为线索，通过各地菜点介绍，把长江之首云贵高原的饮食文化与长江之尾长江三角洲的饮食文化衔接起来，并融合齐鲁燕冀、荆楚、中原、岭南和东南沿海等地饮食文化，以及道教、佛教饮食文化，古代特别是明代各族人民的饮食文化，以展示徐霞客一生闪光的风采，展示祖国各地的大好河山。

《霞客宴舞》把音乐、舞蹈、荧屏、茶道、菜点、酒水、人文典故、山水景色融合一体，情景交融。整个宴席如诗如画，有声有色，有滋有味，茶香、酒香、菜点之香飘飘欲仙，让人们陶醉。整个宴席在讲述动人的故事，又在展示中华传统文化，品尝宴席上的美味佳肴似乎是在和全国各族兄弟姐妹一起促膝谈心，亲切、朴实，平易近人，和谐、幸福，让人回味美好的人生，所有这些都不同于清朝的“满汉全席”。

《霞客宴舞》所用的原料广泛，有长江三鲜：刀鱼、鲥鱼、河豚或鲢鱼；太湖三白：白鱼、白虾、银鱼；云南山珍野味：冬虫夏草、鸡钟、云腿、鹿筋、象鼻、竹鼠等；四海珍宝：海参、鱼翅、鲍鱼、鱼玢、燕菜等；稀珍名优蔬菜：四川竹荪、东北猴头菇、中原山药、福建芦笋、宜兴百合、云南草芽、长江三角洲的甜玉米等，还有五蛇、龙虾、黄鳝、田螺、蛤蜊、螃蟹、畜禽肉、瓜果蔬菜、干果蜜饯、各种名茶，所用原料比“满汉全席”广而朴实。

《霞客宴舞》中的音乐，采用古典音乐和民族音乐相结合的方法，其中舞蹈采用民族舞蹈和现代舞蹈相结合，单人舞、双人舞、群舞相配合的方法，整个宴席荧屏、音乐、舞蹈、解说、茶道、菜点和谐统一，使宾客眼睛亮起来，嘴巴动起来，耳朵竖起来，心头热起来，让人们享受美好的人生。《霞客宴舞》让宾客重游霞客路，生动地展示祖国大好河山，展示全国旅游胜地，在一定程度上能促进旅游事业的发展。



弘揚寶貴精神
建江蘇福民臨

王錫南
戊子年二月

江苏省江阴市市长王锡南题词

全国部分地区徐霞客塑像



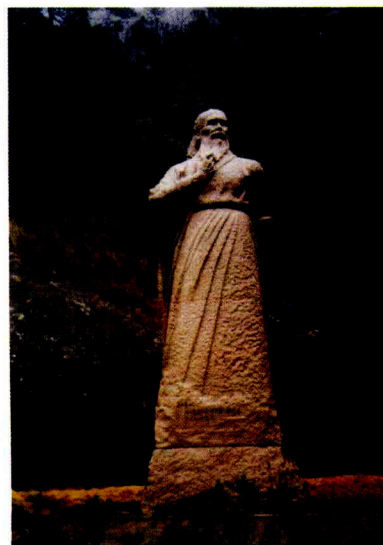
云南腾冲徐霞客塑像



浙江宁海徐霞客塑像



安徽黄山徐霞客塑像



浙江雁荡山徐霞客塑像



云南昆明徐霞客纪念馆塑像



江阴祝塘大宅里徐霞客塑像

(徐和明供稿)



序 言

在我国杰出的地理学家、探险旅行家徐霞客诞生421周年之际，杨治明先生创作的《霞客宴舞》正式出版了。现奉献于广大读者朋友，以纪念这位世界科学史上的奇人。

杨治明先生原是中学语文教研组长，20世纪80年代初改革开放后由于第三产业发展的需要，改行从事烹饪学习研究和教学工作。一次偶然的参观打开了杨治明创作《霞客宴舞》的灵感。民盟职教支部组织盟员到徐霞客故居参观学习，他被徐霞客光辉的一生吸引住了。他陷入沉思：为什么不能把音乐、舞蹈、茶道、酒水、菜点文化融合为一体制成宴席，让人们回味徐霞客七彩斑斓的人生！

经过一段时间反复思考，杨治明暗下决心，向清朝的“满汉全席”开战，创作集南北风味于一统的现代盛宴。在业余时间，他翻阅有关徐霞客文献资料，通读全国各大菜系菜谱，了解徐霞客考察过的各地历史文化……2001年退休后，杨治明作出惊人决定：重走霞客路。他采用边打工边考察边创作的办法，五年多来翻山越岭，穿街走巷，操刀握笔，先后考察了21个省、3000多家大小饭店、30多位七旬以上的老厨师。不管是名山大川，还是佛教、道教圣地；不管是博物院馆，还是街头书摊；不管是农贸市场，还是少数民族庙会；不管是“智叟”、“愚公”，还是“阿诗玛”、“阿黑哥”（云南白族青年称谓），包括茶农、茶商，街头民间艺人，小商小贩，服务员，驾驶员，导游，渔翁，艄公，放羊娃……都成为他的考察对象。

打工考察的道路是不平坦的，不要说春夏秋冬五个年头一位年已六旬的老人在饭店打工之艰辛，就是沿着徐霞客走过的路去考察也不简单。2004年他第二次到浙江雁荡山寻找徐霞客去过的绝顶的龙湫源头，在又陡又窄的羊肠小道上爬行时，不小心脚底一滑便顺着山坡滚了下



去，忽然被一块石头一撞，身子又弹向悬崖绝壁……幸亏被一位身材魁梧的解放军战士挡住，才救了他的命……为创作《霞客宴舞》，杨治明老先生不畏艰险，甚至不惜献出自己宝贵的生命！

《霞客宴舞》于2006年完成初稿，它以徐霞客一生为线索，用菜点展示祖国大好河山。宴席不仅把长江源头云贵高原的饮食文化和长江之尾长江三角洲的饮食文化衔接起来，而且联结了祖国各地各民族的悠久饮食文化，使全国各大经典名菜和谐统一。宴席把“霞客故里”、“鹅鼻嘴春潮”、“楚地盛火”、“黄山鳌鱼峰”、“西安兵马俑”、“金沙江畔”、“黄果树大瀑布”、“大理蝴蝶泉”、“桂林漓江山水”等自然景色，通过各地的名菜名点，把饮食文化有机地融入宴席之中，使宾客身临其境，加上音乐、舞蹈、荧屏、解说等配合更具诗情画意，使宾客陶醉于祖国大好河山之间。

《霞客宴舞》尚未正式出版，已由江苏江阴天水雅居集团公司先行推出，中国烹饪协会已把《霞客宴舞》录入《中国名菜大典》。

杨治明先生退休七年来，为了弘扬祖国的饮食文化，不辞千辛万苦先后创作了《天堂宴》、《霞客宴舞》和《东坡宴》，可敬可佩！这真是：“春随香草千年艳，人与梅花一样清。”

愿《霞客宴舞》这朵烹饪奇葩，发扬光大，为弘扬祖国饮食文化增添光彩！

江阴市政协主席

黄满忠

2008年7月



为《霞客宴舞》讲几句话

中国是崇尚饮食文化的国家。

所谓“衣食住行，其实，吃应该放在首位。”“民以食为天”，《汉书·酈食其传》一句话，不仅道出人类社会诞生以来老百姓生活中最大的事儿，而且两千多年来，甚至放眼未来，这句话肯定还是真理。

既然是真理，于是便归纳并演绎出有关吃吃喝喝的丰富实践，于是便产生了饮食文化。

从茹毛饮血、生吞活剥到食不厌细，从各地风味小吃到全国八大菜系，从小说《美食家》到网络美食论坛，一部吃的历史，同样是人类追求美好生活的文明史。创造这历史的除了家庭主妇（男），便是厨师。

杨治明先生就是一位出色的厨师。他本是教师，很优秀的，在校任教期间便培养了一支闻名遐迩的义务磨刀队。20世纪70年代，有年春天，他拎了两条鲥鱼，到上海拜师学艺去了，潜心钻研数十年，厚积薄发，成了国际烹饪大师。十年前，他忽发奇想，要创造一席类似满汉全席的大宴，他想到家乡的徐霞客，是博采众长，见多识广的“游圣”，名气又大，便苦读《徐霞客游记》，花甲之年沿着徐霞客足迹考察了21个省，收集各地菜肴之精华，整理《徐霞客游记》中的山水风光、人文掌故，感受徐霞客的成就和精神，操刀握笔，反复琢磨，终于完成《霞客宴舞》脚本。

或曰：霞客一介布衣，常年跋山涉水，餐风露宿，和宴会如何搭界？其实，这正是作者匠心深意。的确，徐霞客作为卓越的大旅行家、地理学家、游记文学家，生活是艰苦的，当然也是乐观的，他经常“无茅无饭而卧”，“食无盐，卧无草，甚至也。”但是，他毕竟食人间烟火，更懂得人之于味，有同嗜焉，当他吃到美味佳肴时，便赞叹不已：

“取世鱼细切为脍，置大碗中，以葱及姜丝与盐醋拌而食之，以为至味。”他饶有兴致地记下丽江木府款待他的宴席，“大肴八十品，罗列其遥，不能辨其孰为异味也。”他和朋友相聚，也会“呼酒痛饮”、

“竟日欢饮”。更难得的是《游记》中有大量山珍海味的描写：“主人



取园笋为晨供，味与吾乡同，八九月间有香笋，熏干瓶贮，味有香气。”在《徐霞客游记》中，记录饮食的文字多达数百处。可见徐霞客对饮食文化有相当的兴趣和研究。

杨治明先生设计的序幕和三道茶、花色冷盘、八味美碟、十四道热菜、众多的点心光名字就很有文化。从“霞客故里鱼米香”到“黄果树瀑布尽朝晖”，“复归自然回故乡”，概括了徐霞客一生的主要行程，挖掘徐学文化底蕴，这只是其一；通过音乐、舞蹈、茶、酒、菜肴、解说、环境布置于一体的设计，来丰富饮食文化的内涵，既是物质的，又是非物质的。让食客不仅品尝到美味佳肴，更了解了徐霞客生平事迹，使餐饮和徐学普及结合，这是其二；而通过《霞客宴舞》来宣传徐霞客，宣传江阴，弘扬霞客精神，营造霞客品牌，推动旅游事业，才是真正的目的。

作者在创作过程中，适逢天水雅居饮食公司策划成立徐霞客菜系研究委员会，双方一拍即合。而选择在“2006年中国徐霞客国际旅游节”开幕之际推出《霞客宴舞》，更是体现了杨先生和天水雅居崇敬先贤报效家乡的赤子之心。

《霞客宴舞》问世了，能否传世？需由市场决定，祝愿《霞客宴舞》走红市场，走向全国。

陈捷元

2006年5月12日

（作者系江苏省江阴市原人大常委会副主任、江阴民盟市委原主委、江阴市徐霞客研究会会长）



目 录

序幕	1
云南白族三道茶表演 (陈香普洱茶、甜茶、爆米花茶)	2
云南三道茶 (陈香普洱茶、三七茶、黄金贵)	4
正宴	5
一、花色冷盘	5
(一) 霞客之光	5
(二) 八味美碟	6
1. 江阴螃蟹	6
2. 南京盐水鸭	6
3. 广东白云猪手	7
4. 贵州一口香牛肉	7
5. 福建手撕龙虾	7
6. 明代名冷菜	8
7. 北京酸辣泡菜	8
8. 酒香田螺	8
二、热菜	9
1. 霞客故里鱼米香	9
2. 扬子春潮涌源头	12
3. 齐鲁燕冀寄情丝	14
4. 黄山奇峰憾弘祖	16
5. 楚游盛火奇魂魄	20
6. 中原大地中华魂	21



7. 东海明珠蕴“三事”	24
浓香飘仙“佛跳墙”	26
8. 寺院上品“罗汉斋”	27
9. 群峰逶迤漓江游	30
10. 金沙水拍云崖暖	33
11. 天国大理蝴蝶泉	34
12. 木公家宴满山珍	36
13. 黄果树瀑布尽朝晖(主食)	39
14. 复归自然回故乡	42
三、点心	45
1. 山药百合羹	45
2. 纳西族名点：火腿粑粑	46
3. 眉公饼(萝卜丝酥饼)	47
4. 班化：纳西族名点	47
四、时令水果	48
五、宴后三道茶	48

《霞客宴舞》部分菜点制作方法

一、冷菜	52
1. 白云猪手	52
2. 南京盐水鸭	52
3. 一口香牛肉	53
4. 手撕龙虾	53
5. 明代名冷菜	53
6. 云南三色草芽	54
7. 酒香螺	54



二、热菜	55
1. 霞客故乡鱼米香	55
2. 扬子春潮涌源头	55
3. 齐鲁燕冀寄情丝	56
4. 黄山奇峰憾弘祖	56
5. 楚游盛火奇魂魄	57
6. 中原大地中华魂	58
7. 东海明珠蕴“三事”	58
8. 寺院上品“罗汉斋”	59
9. 群山逶迤漓江游	59
10. 金沙水拍云崖暖	61
11. 天国大理蝴蝶泉	62
12. 木公家宴满山珍	62
13. 黄果树瀑布尽朝晖	64
14. 复归自然回故乡	64
三、点心	68
1. 火腿粑粑	68
2. 班化	68
附录：《天堂宴》菜单	69
后记	76
参考书目及资料	79
作者简介	

序 幕

音乐：高山流水（古筝）。

荧屏：展示江阴长江、黄山、鹅鼻嘴、君山、兴国塔风光。

解说：徐霞客是明代伟大的地理学家、大探险家、旅行家。他留下的《徐霞客游记》是中国乃至世界文化之瑰宝；他留下的霞客精神是中华民族的骄傲，将激励我们不断前进。

霞客宴不仅把全国各地菜点之精华融入之中，将普通原料制成精美的菜点；而且还把徐霞客游览的山水融入菜肴之中，并展示徐霞客光辉的一生，每只菜点都富有诗情画意。

霞客宴既是美食，又是艺术品，不少菜还有许多的神奇传说，传播美妙的饮食文化。

融入明代古筝的霞客宴古韵菜点，亦不乏时代气息，在传统名菜的基础上大胆创新，力求尽善尽美。

霞客宴精心构思，精心制作，由众多厨师精英通力合作，一菜一格，百菜百味。

霞客宴是集音乐、舞蹈、文化、酒、茶、菜点、饮料及宴会于一体的设计，即：宴会厅装潢展现浓郁的霞客文化风情，宴前有茶道表演，每上一道菜有身着民族服装的服务员为您讲述动人的典故，再配以动听的民族音乐，优美的舞蹈，此时斟上一杯霞客家乡美酒，其乐无穷。

如果你没有去过徐霞客曾游览过的地方，品尝了霞客宴，犹如随徐霞客一起探险、旅游，如果您到过徐霞客游过的山水，今天品尝了霞客宴，那您仿佛故地重游，陶醉于祖国大好河山之间，品尝全国各地风味佳肴，聆听美妙的民族音乐，观看优美的民族舞蹈；亲朋好友欢聚一起，举起美酒祝福：

眼睛亮起来；嘴巴动起来；耳朵竖起来；心头热起来。

忆往事，看今朝，望未来，霞客宴为您安排美好的人生。



云南白族三道茶表演

音乐：泛沧浪（古典合奏）。

荧屏：云南一片片山水风光中的茶林。

舞蹈：茶道表演舞（服装：白族服饰）。

手碟：江阴粉盐豆、天香花生、江阴辣芥菜、广东蜜饯菠萝或新疆葡萄干，丽江火腿粑粑或纳西族名点“班化”。



自左至右茶点

“天香花生”香脆甜咸微辣

“江阴辣芥菜”酸辣微甜

“广东香蕉干”香甜酥脆

“江阴粉盐豆”香酥微咸

解说：云南是徐霞客的第二故乡，在云南白族和许多少数民族，凡举办宴席都要讲“茶礼”敬献三道茶。白族的传统饮茶习惯是：以烤茶为料，清水泡饮三道，每道茶的内容都不相同。三道茶主要用于待客及年节饮用。宴前三道茶，滋味清香，甜而醇和是开胃茶。白族酒具要粗糙而茶具要精巧，倒茶只能倒三分之二，不能满杯，“酒满敬人，茶满欺人”，讲究颇多。

第一道茶：陈香普洱茶

中国十大名茶之一，是中国历史最悠久的名茶，系皇帝贡茶，《红楼梦》中亦称为女儿茶。以云南特有大叶名茶为原料，经传统工艺精致而成。保存时间越长，滋味越醇厚，价格越高。茶汤褐红明亮，具有独特的陈香味道。普洱茶有很强的保健功效。在日本、香港、台湾，又被称为“美容茶”、“减肥茶”、“长寿茶”。

传统中医学认为陈香普洱茶是对身体没有任何副作用的茶，可以

