

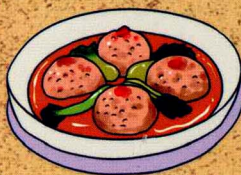


寻味中国

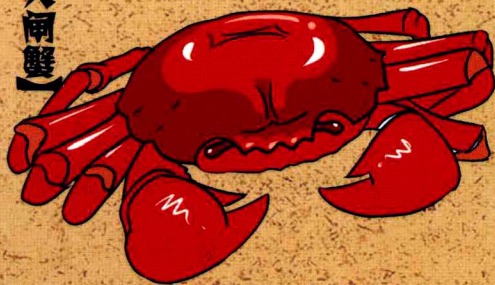
【红烧肉】



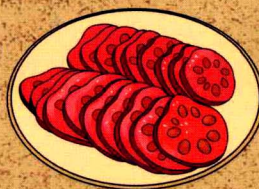
【蟹粉狮子头】



【大闸蟹】



【桂花蜜汁藕】



【扬州炒饭】



寻味中国

上海 苏州

雷嘉 编著
董仁威 主编

属于老饕的幸福之旅！

在旅行的路上
遍尝市井小吃、私房小馆、经典食府！

附赠最实用的
苏沪美食地图



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

寻味中国

雷嘉◎编著
董二成◎主編

上海·苏州

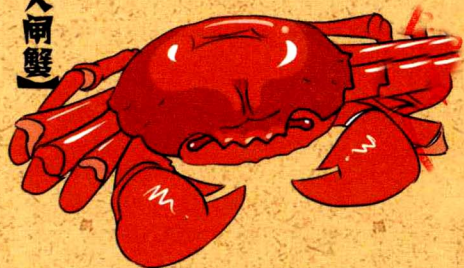
【红烧肉】



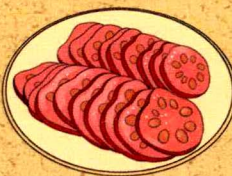
【蟹粉狮子头】



【大闸蟹】



【桂花蜜汁藕】



【小笼】



【扬州炒饭】



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

上海·苏州 / 董仁威主编 ; 雷嘉编著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2013.5
(寻味中国)
ISBN 978-7-115-31146-7

I. ①上… II. ①董… ②雷… III. ①饮食—文化—
上海市②饮食—文化—苏州市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第049733号

内 容 提 要

无论是吃货还是老饕, 都能手持本书, 寻味中国。本书不仅介绍了淮扬菜的精巧制作手法与烹调手法, 还以“苏肴细数”的方式讲述了美食背后的动人故事, 更推荐了上海、苏州价格不贵却味道不俗的市井小吃。全书近 300 张美食图片足以让读者食指大动, 书后附赠详细美食地图, 跟随地图可找到苏沪两地的私房小馆和经典食府, 令寻味之旅不再困难。

寻味中国

寻味中国——上海·苏州

-
- ◆ 主 编 董仁威
编 著 雷 嘉
责任编辑 姚予疆 谢元琨
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 16.75 2013 年 5 月第 1 版
字数: 268 千字 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-31146-7

定价: 48.00 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

目录

上篇·苏菜源流

- 1 一方水土养一方食 02
- 2 各派争妍成苏菜 05
- 3 善烹调亦爱品鉴 17

中篇·苏肴细数

- 1 传说添魅力 30

1. 清炖蟹粉狮子头——葵花斩肉演化来 / 30
2. 松鼠鳜鱼——源于“鱼炙”，名起乾隆 / 32

3. 叫花鸡——山穷水尽偶得美味 / 35
4. 酱排骨——咸甜生津酥又软 / 37
5. 水晶肴肉——晶莹剔透，香鲜酥嫩 / 40
6. 万三蹄——抽骨切肉，巧解难题 / 43
7. 天下第一菜——平地一声雷 / 45
8. 银鱼炒鸡蛋——天然鲜嫩引食欲 / 48
9. 黄桥烧饼——军民一心，黄桥大捷 / 50

2

天然食材出美味 53

1. 清蒸大闸蟹——原汁原味，世间至鲜 / 53
2. 醉蟹——生鲜味美影难寻 / 56
3. 炆虾——虾不醉人人自醉 / 59
4. 清蒸鲥鱼——严子陵谢官为鲥鱼 / 62
5. 鲃肺汤——难辨斑肝鲃肺汤 / 65
6. 银鱼莼菜羹——鲜滑，营养，美味 / 68
7. 碧螺虾仁——茶香称河鲜 / 71
8. 酒香草头——出身低微的宫中珍馐 / 73
9. 香干马兰头——清新可口，清热止血 / 75
10. 清炒芦蒿——脆嫩可口，唇齿留香 / 78

3 家长里短烧小菜 81

1. 草头圈子——猪下水与苜蓿的结合 / 81
2. 蟹粉豆腐——鲜香蟹味裹豆腐 / 83
3. 毛蟹炒年糕——毛蟹鲜美年糕糯 / 85
4. 酱爆猪肝——浓油赤酱的补血佳品 / 88
5. 四喜烤麸——咸甜香醇，经典素菜 / 90
6. 油爆虾——鲜甜脆嫩，光亮诱人 / 92
7. 红烧肉——最爱那一块五花肉 / 95
8. 腌笃鲜——小火炖汤咸又鲜 / 97
9. 葱烤鲫鱼——葱香鱼鲜人人爱 / 100

4 食不厌精，脍不厌细 103

1. 蜜汁火方——色枣红，味咸甜 / 103
2. 三套鸭——层层叠加的美味 / 105
3. 八宝鸭——剖开鸭背尽是宝 / 107
4. 扣三丝——细丝齐来大阅兵 / 110
5. 大煮干丝——刀工高下见分晓 / 112
6. 文思豆腐——入口即化，调理养身 / 114
7. 蟹斗——雪花芙蓉，殊途同归 / 116

8. 蟹黄汤包——功夫出细活 / 118
9. 凤尾虾——独留虾尾，红似凤尾 / 121
10. 藕粉圆子——复杂讲究出珍品 / 123

5 喂饱馋虫的小吃 126

1. 桂花蜜汁藕——甜蜜沁心脾 / 126
2. 老虎脚爪——形状凶猛的甜烘饼 / 128
3. 鸽蛋圆子——甜香冷糯，小巧玲珑 / 131
4. 梨膏糖——梨汁熬糖，止咳化痰 / 133
5. 五香豆——蚕豆带上奶油味 / 135
6. 粽子糖——琥珀色的迷你“四角粽” / 138
7. 卤汁豆腐干——鲜甜生津，软糯可口 / 141
8. 鸭肫肝——盐卤味的零嘴 / 143
9. 油墩子——街头的萝卜丝饼 / 145
10. 葱油饼——外脆内酥葱油香 / 148
11. 蟹壳黄——形圆色黄似蟹壳 / 150
12. 梅花糕、海棠糕——姐妹花糕藏豆沙 / 152
13. 鲜肉月饼——表皮脆粉，肉馅丰腴 / 154

6 现成熟食懒人欢 158

1. 酱鸭——最热门的熟菜 / 158
2. 熏鱼——年夜饭上的常客 / 160
3. 枫泾丁蹄——冷吃香，热吃糯 / 162
4. 盐水鸭——桂花飘香鸭肥美 / 165
5. 白斩鸡——肥美鲜嫩三黄鸡 / 167
6. 糟货——夏令美食，清爽适口 / 170
7. 酱汁肉——肥艳鲜美春天肉 / 173

7 主食的多面体 176

1. 排骨年糕——朴实管饱的美味 / 176
2. 焖肉面——焖肉酥烂面清爽 / 178
3. 黄鱼面——鲜得来眉毛掉下来 / 180
4. 辣肉面——嗜甜向辣上海味 / 183
5. 菜肉大馄饨——总是妈妈做的好 / 185
6. 扬州炒饭——隋炀帝最爱的碎金饭 / 188
7. 奥灶面——“脏”面大有乾坤 / 190

下篇·佳肴寻访

- 1 沪上珍馐云集处 194
- 2 吴地美味何处寻 214
- 3 十家最地道传统苏菜馆 236
- 4 十家最惊喜新派苏菜馆 239
- 5 十家最美味面馆 242
- 6 十家最值得推荐小吃店 245
- 7 苏沪中华老字号名店录 248

上篇
•
苏菜源流



一方水土养一方食



江南水乡总给人以温柔婉约之感，这里的生活似乎也像小河一般静静流淌，少有热血沸腾的瞬间，也罕见激情澎湃的时刻。生活在这里的人们似乎面对任何事都能宠辱不惊、从容淡定，或许是不想打破那岁月静好、现世安稳的氛围，或许是骨子里早已被那曲曲折折的水道磨平了性子，一辈子就这么平静度过，和婉安然。

只有那么一个场合，会让他们抛却平日那种淡泊，焕发出别样的神采。即使那种热情隐忍而不张扬，被刻意压制在微小的限度内，也同样可以在眼底的闪光和举手投足的郑重其事间捕捉到一丝线索。那是面对最珍视事物的小心翼翼，面对最热爱事物的情不自禁。此刻摆在他们面前的绝无二物，唯有美食。

吴地人爱吃、善吃、懂吃，这与江南“鱼米之乡”的环境是分不开的。



此处盛产各种新鲜美味的食材，物产丰饶。正是因为如此，吴地人有了追求精致料理的资本，而经过数千年的沿袭，才有了今天博大精深的苏菜。

川菜、鲁菜、粤菜、苏菜是我国的四大菜系，也有

人将淮扬菜与川菜、鲁菜、粤菜并列，但考虑到菜系是以大范围的地理位置和口味来划分的，淮扬菜还是作为苏菜菜系之下的一种口味较为合适。而今天所说的苏菜菜系则大致涵盖了今天的江苏和上海各地。

中国历史上的第一位职业厨师、烹饪鼻祖——彭祖的封地

大彭氏国就在今天的江苏徐州。王逸注《楚辞·天问》时便说：“彭铿，彭祖也。好和滋味，善斟雉羹，能事帝尧，帝尧美而飧食之也。”这位上古时代的厨师因善于烹饪野鸡汤而受到尧的赏识，被封地大彭。可见在烹饪文化的萌芽时期，江苏就已经是重镇。

大约公元前 4500 年到公元前 4000 年的青莲岗文化时期，人们就已懂得农业生产和食品初加工。苏州吴县唯亭镇草鞋山出土的炭化谷粒，加工粮食的陶杵，数量众多的动植物残骨、残核，以及与饮食有关的食器遗物，都证明了当时的人已具备将稻谷加工为糙米的能力，并能通过采集、渔猎获得食材进行简单的烹调。泥制红陶的炊具有鼎、豆、罐、壶、杯、釜、甑、盆、盂、瓶、缸、瓮等，其中尤以盛酒的器皿最为讲究。

殷商时期的吴地贵族更是嗜酒成风，从出土的青铜器中足以见当时吴地贵族宴饮时的奢靡豪华。美酒自然要美食相配，太湖佳蔬形质俱佳，有“菜之美者，具区之菁”的好评。

春秋时期，吴国崛起，吴人以善治鱼而闻名。《吴越春秋》中记载了专诸刺王僚的故事，公子光派专诸向太和公学“鱼炙”，三个月乃成，遂以“鱼藏剑”的方式行刺吴王僚。吴王宫中的“鱼炙”、“鱼脍”亦十分受欢迎，在《风土记》





等书中都有记载。而《招魂》中所提到的“吴羹”同样是吴地菜肴的代表。

一直到秦汉时期，吴地菜羹、鱼脍都是名食。淮阴人枚乘所作的《七发》赋中有一段吴客建议楚太子尝美食以治病的描述，虽有夸张，但在一定程度上反映了当时吴地或淮扬一带

的食物品种。

到了魏晋南北朝，南北方菜肴的风味形成了较大差别。这个时代吴地最有名的便是《晋书》所载的“菰菜、莼羹、鲈鱼脍”，其味之鲜令人难忘，西晋张翰的莼鲈之思即由此而起。左思《吴都赋》说吴人“矜其宴居，则珠服玉馔”，可见吴地人民对于饮食的讲究。

隋朝时，淮扬和吴地菜肴都得到了巨大发展。隋炀帝开挖大运河，使得扬州一跃成为重要的交通枢纽、贸易港口，富庶繁饶。隋炀帝一路乘舟南下，美食必是吸引他的重要原因之一，《资治通鉴》载：“上行幸江都……所过州县，五百里内皆令献食，一州至百舆，极水陆珍奇。”隋炀帝三下扬州，对于扬州菜肴的形成与发展有着重要作用，蟹馐、鳊鱼菜都已成形。而同期的吴地菜肴也颇有名气，“金齏玉脍”被隋炀帝称为“东南佳味”；吴郡进献炀帝的蜜蟹，“贴以镂金龙凤花鸟，为食品第一”。

物产丰饶的江南鱼米之乡，经由帝王船游而发展出的精细菜式，加上吴地人自身对于饮食的高品质追求，天时、地利、人和的共同推动，使苏菜中的一些菜系风味初露头角。

各派争妍成苏菜



如果说先秦两汉时期是苏菜孕育在泥土中的时期，那么魏晋南北朝则是苏菜萌芽的初期，隋唐时苏菜迎来了飞速发展，经过宋朝的演变，元代的停滞，明清的各流派分化，直到新中国成立后才有了苏菜这一指涉江苏、上海一带菜系的总称。新中国成立前，从吴地菜肴、淮扬菜肴到后来的苏州菜肴、扬州菜肴、南京菜肴等，苏菜各派系总是被分开讨论的。据徐珂的《清稗类钞》记载：“肴饌之各有特色者，如京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安。”十个肴饌各具千秋的地域中，有五个位于江苏：江宁（即今天的南京）、苏州、镇江、扬州、淮安，这些地方均有各自极富特色的美食，而上海的本帮菜更是吸收了杭州、宁波、徽州、扬州、苏州和无锡等地菜肴的特色。要追溯苏菜的发展历史，还得从淮扬菜肴和吴地菜肴说起。

《尚书》中写夏代有“淮夷贡鱼”，这大概是淮扬菜最早的文字记载了，而淮白鱼直到明清时期仍是朝廷贡品。

春秋时的“鱼炙”则大概是吴地菜肴最初的雏形了。《楚辞·大招》中的“吴酸蒿萎”，《楚辞·招魂》中“和酸若苦，陈吴羹些。粃收蜜餌，有餠餠些”几句则是一份早期吴地食单，说明当时吴地香蒿做成的酸菜、酸辣羹、蜜沾米粬、蜜馅饼都已颇具名气，甚至传到了楚国。

秦汉时期的吴地菜肴风味已经形成了流派。《淮南子·本经训》说“煎熬焚炙，调齐和之适，以穷荆吴甘酸之变”，可见吴荆两地的菜肴风味已被并举，烹饪方法多样，擅长调味，口味以甘酸为主。

西汉枚乘的《七发》中有一段是吴客劝楚太子进食的铺陈：“犒牛之腴，菜以笋蒲。肥狗之和，冒以山肤。楚苗之食，安胡之饭。转之不解，一啜而散。于是使伊尹煎熬，易牙调和。熊蹯之臠，芍药之酱。薄耆之炙，鲜鲤之鲙。秋

黄之苏，白露之茹。兰英之酒，酌以涤口。山梁之餐，羜豹之胎。小饭大歔，如汤沃雪。此亦天下之至美也，太子能强起尝之乎？”这虽是文学创作不免有夸张，却也在一定程度上反映了当时的食品发展。关于其中的菜肴究竟归于楚地、吴地还是淮扬，历来都有争论，枚乘是淮阴人士，而《七发》又很有可能是广陵的吴王宫中写的，所以这里的菜肴还是有极大可能性被划入淮扬菜中的。

东汉时期，吴地菜肴对于刀工技术已经很讲究了，菜肴的形状、大小、厚薄均要按照严格的要求来制作。三国时吴郡陆绩称其母“切肉未尝不方，断葱以寸为度”，这又是一条吴地菜肴讲究精细刀工的佐证。

西晋时，引起张翰“莼鲈之思”而促使其辞官的莼菜、鲈鱼便是典型的苏菜，《晋书》记载的最有名的吴地菜肴亦是“菰菜、莼羹、鲈鱼脍”。这充分体现了苏菜擅长以天然新鲜食材烹制出清鲜美味的特点。

隋唐时期是苏菜飞速发展的时期。

隋代扬州菜肴的突飞猛进都是因为隋炀帝，是他开挖了大运河且三下扬州，使得扬州成为贸易、交通中心。北方的粮食、油料南下，南方的粮、茶、果、盐、水产北上，都要途经位于南北交汇、水陆要冲之地的扬州。隋炀帝南下一方面带来了长安、洛阳等地的中原美食，给扬州菜肴注入了许多新鲜血液，另一方面对于美食的贪好也促使扬州厨师精益求精，各色菜肴争奇斗艳。隋炀帝的“尚食直长”谢枫著有《食经》，收录了53道菜肴，脍、羹、汤、炙、酱生饼、卷、糕、面、寒具、饭等不一而足，其中相当一部分都是隋炀帝南巡时的菜单。

唐时有“扬一益二”之说，即除了长安、洛阳两京之外，扬州第一，益州（即成都）第二，都是天下数一数二的繁华都市。据日本僧人圆仁在《入唐求法巡礼记》中的记载，唐朝扬州的酒肆菜馆遍地，“百种饭食，异常弥满”。江南的河鲜湖鲜都是最好的食材，除莼羹外，糟蟹、糖蟹也成了名菜。

大运河的通行，同样惠及了吴地菜肴。吴郡进献炀帝的蜜蟹，谓“贴以镂金龙凤花鸟，为食品第一”。《大业拾遗记》则载五代时有“玲珑牡丹鲈”，用鱼做成，微红如初开的牡丹。《太平广记·吴馔》中记载了多种吴地菜肴。

白居易曾任苏州刺史，兴修水利，建虎丘山前“七里山塘”，修筑“白公堤”，将船宴推向民间。而白居易本人的作品中亦有许多关于吴地菜肴的佳句：

“鲙缕鲜仍细，莼丝绦滑且柔”、“鱼脍芥酱调，水葵盐豉絮”。足见苏州菜

肴食材之鲜美，制作之精细。由于游船容积有限，烹饪菜肴受到很大局限，所以形成了苏州菜肴以炖、焖、煨、煊等火候菜及水产鱼蟹为主的风味特色。

到了宋朝，我国南北饮食产生了大融合，随着宋朝政治中心的南移，中原移民带着他们的口味南下，大大影响了南方菜肴。南宋吴自牧《梦粱录》载：“南渡已来，几二百余年，则水土既惯，饮食混淆，无南北之分矣。”宋代以前北方人重甜，南方人重咸，江南进贡到长安、洛阳的鱼蟹要加糖加蜜，而宋代以后则颠倒过来。

欧阳修、苏东坡都曾任扬州太守，对扬州美食有着深厚感情。欧阳修常携宾客在平山堂宴饮，苏东坡则一生更爱烹饪饮食，两者都留下了许多关于美食的篇章。如苏东坡的《扬州以土物寄少游》：“鲜鲫经年秘醖醑，团脐紫蟹脂填腹。后春莼茁活如酥，先社姜芽肥胜肉。鸟子累累何足道，点缀盘餐亦时欲。淮南风俗事瓶罍，方法相传竟留蓄。且同千里寄鹅毛，何用孜孜饮麋鹿。”这其中提到了扬州土产腌鲫鱼、醉蟹、腌莼、腌姜芽、咸鸭蛋等。

南宋时虽因金人入侵而使扬州遭到严重破坏，但其水产品 and 蔬菜依旧出色。

吴地的莼羹、鲈脍、茭白鲚则经久不衰。精通烹饪的美食家陆游留有上百首咏叹吴中、四川佳肴的诗词，“玉鲈丝莼”、“脍美菰香”、“磊落金盘荐糖蟹”等句都是他“十年流落忆南烹”的最好注解。

宋诗开山鼻祖梅尧臣的《范饶州坐中客语食河豚鱼》则大为赞赏了河豚味美却恨其有毒。

苏州的湖蟹在宋代很有名，《平江记事》载“吴中蟹味甚佳，世称湖蟹第一”。苏州地区湖荡中的藕和山林中的笋同样是有名的清鲜食材。

这一时期，苏州的卤菜有了很大发展。苏式卤菜最初源于船菜中的冷盘，继承了船菜焖、煨、煊等技艺和一菜一味，不拼盘，突出原色原味的特点。南宋时，苏式卤菜吸收了北方烧、烤、爇等技艺，原料上从肉类扩大到家禽、水产，甚至野味，辅料上运用砂仁、丁香、陈皮、茴香等天然香料，使卤菜的品种和风味都比先前丰富了许多。再加上卤菜随到随切随卖，方便快捷，所以发展迅速。

与此同时，苏州糕点有了更大的发展。《梦粱录》“荤素丛食店”载：“吴（苏州）越（杭州）本为一家，越与吴分野，风土大略相同……市食点心四时皆有，任便索唤不误主顾；银炙饼、牡丹饼、开炉饼、甘露饼、蜜糕、镜面粉、乳糕、

栗糕、枣糕……”共记载了100多个糕点品名。而“月饼”也在这一时期正式出现，江南一带首推苏式月饼。这些糕点月饼的制作技艺相当复杂讲究。

元代时，南方经济发展较慢，所以南食的发展也不免受到影响。倪瓚的《云林堂饮食制度集》反映了无锡一带的菜肴特点，以水产居多，有鱼、虾、蟹、田螺、蛤蜊等。而“蜜酿蛏蚌”、“熟灌藕”、“烧猪肉”、“香椽煎”、“新法蟹”、“醋笋”等菜均用到了糖和蜜，可见无锡菜偏甜的传统历来有之。

到了明朝，苏菜再一次兴盛。

明朝后期，淮南盐业兴盛，扬州盐商聚集，繁华异常。万历《扬州府志》载“扬州饮食华侈，制度精巧。市肆百品，夸视江表。市脯有白淪、煨炕鸡鸭，汤饼有温淘、冷淘，或用猪肉杂河豚、虾、鳝为之……粽子、粢粉丸、馄饨、炙糕、一捻酥、麻叶子、剪花糖诸类，皆以扬、仪为胜。”其中罗列了许多淮扬菜肴和点心，对于扬州饮食的夸奖更是不遗余力。朱元璋偏爱淮扬菜，有扬厨专司内膳；燕王朱棣夺权登基以后，更是请了诸多扬籍厨师北上进京，淮扬菜系从此进京。

明代中叶的苏州，经济繁荣，交通发达，商贾云集，文人荟萃。《〈易牙遗意〉序》：“今天下号极靡，三吴尤甚，寻常过从，大小方圆之器，俭者率半百，而《食经》未有闻焉，可怪也”。可见当时吴地饮食奢靡铺张成风。《易牙遗意》中记述了150多种菜肴、面点等的制作，注重原味，序作者周履靖按照韩奕书中的菜谱做出的菜“浓不腻胃，淡不槁舌。出以食客，往往称善”，这与今天苏州菜“肥而不腻，清而不淡”的风格是一脉相承的。据《姑苏志》载，当时的名菜有“水晶脍”，将鲤鱼带鳞洗净，入锅熬浓汁，冷凝后加调料而食，晶莹透明，状似水晶。甲鱼常被“烹为佳食，市以为奇品”，松江更是食河豚成风。张岱在《陶庵梦忆》中记载了“带骨鲍螺、山查丁、山查糕、松子糖、白圆、橄榄脯”等颇有名气的苏州小食。这一时期苏式菜肴讲究菜肴本身的色、香、味、形、器俱佳，又融绘画、书法、雕刻等艺术手法于菜肴制作，以追求菜肴的美感。艺术冷盆就是这一时期的产物，利用各种不同色彩的菜式，如褐色的熏鱼、红色的油爆虾、白色的白斩鸡、碧色的青椒、黛色的松花蛋等拼出各种花卉、动物形态，如孔雀冷盘、蝴蝶冷盘、松鹤冷盘，造型生动，色彩艳丽，悦目可口。这一时期苏州菜肴对外地的影响也颇大，“得月楼”、“三山馆”等名店培养