

美食背后的历史故事

东坡肉，真的与苏东坡有关吗？

常吃“宫保鸡丁”，你写对了吗？

朱元璋真的喜欢喝珍珠翡翠白玉汤吗？

除夕夜少不了的火锅，你知道它的来历吗？

少年 中华美食

侯召明◎著

历史故事



团结出版社



少年

中华美食

历史故事

团结出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

少年中华美食历史故事 / 侯召明著. — 北京 : 团结出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5126-4730-5

I. ①少… II. ①侯… III. ①饮食—文化—中国—青少年读物 IV. ①TS971.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 315741 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: zb65244790@vip.163.com

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 170mm×230mm 16 开

印 张: 12

字 数: 129 千字

印 数: 4045

版 次: 2017 年 4 月 第 1 版

印 次: 2017 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-4730-5

定 价: 30.00 元

(版权所属, 盗版必究)

目 录

CONTENTS

第一章 鸡的美食故事 / 1

1. 你了解鸡的故事吗? / 2
2. 鸡的风俗有哪些? / 3
3. 翰林鸡的来历 / 6
4. 三游神仙鸡 / 8
5. 曹操鸡 / 9
6. 宫保鸡丁的来历 / 10
7. 盐焗鸡的故事 / 11
8. 三杯鸡 / 13
9. 凤凰蛋的故事 / 16
10. 叫花鸡 / 19



第二章 鱼的美食故事 / 21

1. 东坡墨鱼的故事 / 22
2. 白洋淀杂炖鱼 / 22
3. 松鼠鱼的故事 / 25
4. 乾隆与四鼻鲤鱼的故事 / 26
5. 鱼头豆腐的故事 / 27
6. 乾隆石锅鱼的故事 / 28
7. 王昭君与桃花鱼的传说 / 29
8. 乾隆与鲫鱼汤 / 30





第三章 豆腐的传说故事 / 33

1. 豆腐的起源和传说 / 34
2. 豆腐的种类有多少? / 35
3. 豆腐的营养价值 / 36
4. 关于豆腐的名菜 / 37
5. 豆花的传说故事 / 37
6. 朱元璋与珍珠翡翠白玉汤 / 38
7. 宋太祖与豆油卷的故事 / 40
8. 朱元璋和凤阳酿豆腐 / 41



第四章 中华传统节日节气美食故事 / 43

1. 正月十五美食故事 / 44
2. 二月二美食故事 / 48
3. 三月三美食故事 / 52
4. 四月初八美食故事 / 56
5. 五月初五端午节 / 57
6. 六月六美食故事 / 60
7. 七月七美食故事 / 62
8. 八月十五中秋节美食故事 / 70
9. 九月九重阳节美食故事 / 76
10. 冬至饺子的来历 / 80
11. 腊八粥的来历 / 85
12. 腊月二十三吃糖瓜的传说 / 87
13. 除夕之夜美食故事 / 90



第五章 古代帝王、贵族美食 故事 / 95

1. 周文王与岐山臊子面的故事 / 96
2. 鱼丸和秦始皇的故事 / 97
3. 秦始皇与海参的故事 / 100
4. 高祖与砀山狗肉 / 101
5. 霸王烧杂烩 / 102
6. 刘备与“龙凤喜饼” / 103
7. 冰糖葫芦的来历 / 104
8. 唐王李世民与河蟹的传说 / 106
9. 武则天和洛阳燕菜的故事 / 108
10. 乾隆皇帝与天下第一菜 / 109
11. 乾隆与撤汤 / 110
12. 扬州炒饭的传说 / 110
13. 豌豆黄芸豆卷 / 111
14. 四喜丸子与慈禧太后的故事 / 112

第六章 古代文人墨客美食 故事 / 115

1. 书法家王羲之的美食故事 / 116
2. 白居易与茶的渊源 / 119
3. 杜甫和“五柳鱼” / 120
4. 宋代大美食家苏东坡 / 122
5. 苏东坡品河豚的故事 / 122
6. “东坡·王弗鸳鸯肘”的
传说 / 124
7. 梅菜扣肉与苏东坡的故事 / 125
8. 东坡春鸠脍 / 127
9. 苏东坡与佛印的故事 / 128
10. 朱熹与莲子武夷美食 / 129
11. 王致和臭豆腐 / 130
12. 一杯酸梅汤 / 132
13. 水晶饼 / 134





第七章 古代王侯将相美食故事 / 137

1. 刘伯温与徐州菜 / 138
2. “油炸桧儿”的故事 / 138
3. 抗倭名将戚继光与临海麦油脂的故事 / 140
4. 千斤鸭饼与戚继光抗倭 / 141
5. “锅边糊”的故事 / 142
6. 太平蛋和戚继光的故事 / 143
7. 诸葛亮与豆生的故事 / 146
8. 诸葛亮与油底肉 / 147
9. 李鸿章的美食故事 / 148



第八章 民间美食故事 / 153

1. 火锅的起源和历史演变 / 154
2. 砂锅焖狗肉的传说 / 157
3. 河南名吃秦氏熏肉 / 158
4. 河南逍遥胡辣汤 / 159
5. 古今包子文化 / 160
6. 白云猪手的传说 / 161
7. 盘龙糕 / 162
8. 文山肉丁 / 162
9. 龙须面的起源和做法 / 164
10. 山东煎饼 / 165

11. 佛跳墙的典故 / 168
12. 阿胶的故事 / 170
13. 过桥米线 / 171
14. 窝窝头 / 171
15. 冰糖 / 172
16. 烧卖 / 173
17. 春卷 / 175
18. 护国菜 / 176
19. 百年历史的皮蛋典故 / 177
20. 开水白菜 / 178
21. 砵砵鸡 / 179

后 记 / 180

第一章 鸡的美食故事

1. 你了解鸡的故事吗?
2. 鸡的风俗有哪些?
3. 翰林鸡的来历
4. 三游神仙鸡
5. 曹操鸡
6. 宫保鸡丁的来历
7. 盐焗鸡的故事
8. 三杯鸡
9. 凤凰蛋的故事
10. 叫花鸡



1. 你了解鸡的故事吗？

同学们，鸡是常见的家禽，你了解鸡的中华传统故事吗？我给你讲一讲吧。

我国古代就对鸡非常重视了，称鸡为“五德之禽”，鸡在古代神话中是重明鸟的变形之说。传说在尧帝的时候，有远方的国家为了表示友好，送来一种能避邪的重明鸟，大家对重明鸟都非常欢迎。可是那个国家的使者不是每年都来，于是就有人刻了一个木头的重明鸟或者用铜铸造一个，放在门户处，或者在门窗上画一个重明鸟，这样就能吓退妖魔了。因为重明鸟模样好像鸡，以后人们就渐渐地改画成鸡或者剪一个鸡形的窗花贴在门上。

自古人们就非常喜爱鸡，根据《韩诗外传》来说，鸡头上有鸡冠，挺拔漂亮，古人以仪表堂堂为礼，“文”的意思是礼，此为文德；有强健的利爪，可起到保护自身、威慑来犯之敌的作用，是武德；敌前敢拼，是勇德；看到吃的又能招呼同伴来一起吃，是仁德；夜里守夜不失时，天亮了报晓啼鸣，是信德。古代没有闹钟，人们是听到鸡叫声才知道天亮了起床的。因此，人们不仅在过年的时候剪纸，而且也把新年的第一日定为鸡日。

鸡

古时候我国过春节有在门窗上画鸡的习俗。汉朝东方朔的《占书》上说：“岁正月一日占鸡，二日占狗，三日占猪，四日占羊，五日占牛，六日占马，七日占人。”六畜日排完，才轮到初七是人日。为什么要这样的排呢？因古时《农家杂事》上有三种说法：一种说

法是按人类驯六畜的次序排，鸡是最先被驯养成了家禽，狗次之，其他以此类推；另一种说法是按着牲畜的个头大小排，小的排在前面，所以鸡排在了第一，其他依次排后；还有一种说法是按六畜和人的远近排列，鸡、狗养在屋里，接近人，猪羊次之，牛马另有栏厩，离居室最远，所以排在后面。为什么人反而排在六畜之后呢？这个问题书上没有提及。笔者认为，古人虽不曾发现进化论的道理，但作为能制造工具、有思想的高等动物的人类，要比低一等的动物出现得较晚，是符合生物进化的规律的。

同学们，俗话说，一年之计在于春，一天之计在于晨，早晨鸡鸣，就起来学习。鸡早晨啼叫是让我们早点起床，利用这早晨的大好时光来学习知识。难怪人们都喜欢鸡啊，想一想，还是有很多道理的。公鸡打鸣，母鸡生蛋，它们是勤劳的，为人类做出了很大的贡献。

2. 鸡的风俗有哪些？

同学们，你可知道鸡的相关风俗吗？与鸡相关的风俗，我国还有很多呢。司马迁在《史记》中记载了这样一个故事：战国时代，著名的函谷关，开关时间就以鸡鸣为准（古代计时器还没有发明，人们以早晨的鸡鸣为新一天的开始，它不仅是农人家里的时钟，也是公共生活的时钟）。齐国的孟尝君出使秦国被秦昭王扣留。落魄而逃的孟尝君，面对大门紧闭的关口，担心后面追兵到，恰巧所供养的门客中有会口技的人，便学鸡鸣，这一鸣叫，其他鸡都跟着鸣叫，





就这样骗开了关口的大门。

有时候,那些不起眼的特长,也许在危难之时还真能派上大用场。同学们,看来还是多学一些特长好,说不定以后对你人生成长有所帮助呢。

各地关于鸡的风俗

同学们,你知道我国的许多地方有杀公鸡的习俗吗?每年七月初七,我国民间有杀大公鸡的传统,这是因为人们以为这天晚上牛郎、织女在鹊桥相会,如果公鸡不报晓,便能永不分开。其实这一风俗从古代就有,并流行到浙江金华、武义等地。

在图书及影视剧里,无论《水浒》,还是《三国》,都有喝鸡血酒结拜为兄弟的情节,其实这是我国早期民间的一种风俗。至今在有的地方还保留着这种风俗,他们在结拜兄弟时,为了表示亲如手足,有福同享,有难同当,宰杀一只公鸡,在每碗酒里滴几滴鸡血,对天起誓,然后喝了这鸡血酒。

在山东一些地区有“抱鸡”的婚俗。娶亲时,女方选一个男孩抱一只母鸡,随花轿出发,前往送亲。在鲁西南地方,结婚时娘上要陪嫁椅子,椅子上拴着红毛的大公鸡。因鸡与“吉”谐音,抱鸡图的是吉利,椅子就是日子的谐音。另外,在古时有一种留“长命鸡”的习俗。临近娶新时,男方要准备大红公鸡一只,女方准备一只肥母鸡,母鸡表示新娘为“吉人”。出嫁时,女方所备的鸡一定要由自己未成年的弟弟或其他男孩抱着,随花轿出发,并要在公鸡未鸣之前赶到男家。人们认为公鸡还在睡觉,而母鸡不睡,寓以气势压倒公鸡。然后,男方将公鸡交给抱鸡人,将公鸡、母鸡一同拴在桌

腿上，并不时打公鸡，直到公鸡有气无力，这是妻子制服丈夫的象征。之后，这两只鸡不能杀掉，因此叫长命鸡。

土家族称踢毽子为“踢鸡”。春节时，男女青年一起踢“鸡”，一人将“鸡”踢起，大家都去争接，接到“鸡”的那个人，就可以用草去追“打”任何人，而男女青年往往用草追“打”自己的意中人，以后“踢鸡”就成了谈情说爱的媒介。

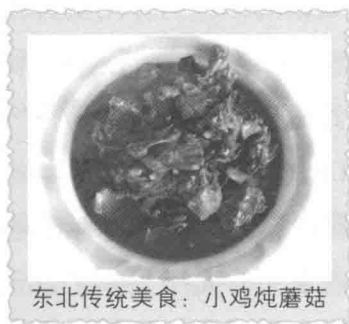
云南大理地区的白族流行“鸡米礼”的风俗。鸡米礼分鸡米单礼和鸡米双礼两种。单礼为一只公鸡和一坛米酒；双礼为两只大公鸡、一坛米酒、一坛谷种。这是嫡亲或姻亲之间在出生、结婚、盖房时互送的礼物，是对事主的大尊大敬。



烤鸡



鸡脖



东北传统美食：小鸡炖蘑菇

各种鸡美食



鸡，与吉谐音，因此，鸡深受中华民族人民的喜爱。鸡吃得很少，一般散养，不太费饲料，鸡能自己找食物吃——草籽或者虫子。学习鸡的好的品质，做一个积极向上的孩子，平时能主动学习，而不是“喂养式”的学习。

3. 翰林鸡的来历

鸡肉的营养非常高，逢年过节，农家来了客人，都要杀鸡，以表示尊敬客人。同学们，你知道有一道美食叫翰林鸡吗？

说起“翰林鸡”，还有一个美丽的故事呢。

翰林鸡，这道名菜还和李白做过翰林职务有关系。这道菜的制作过程是，首先要将整只鸡腌渍入味蒸至七成熟，再去骨切块，上盘整理成原鸡形。另外用蛋黄糕雕刻“翰林鸡”三个字，置于鸡的前面，然后用鸡汤、蘑菇入味，和以若干小虾球点缀，经复蒸烹制成。这道菜做出来，形神兼备，香气扑鼻，造型生动，做工精湛，让人看着就口出馋津，想去品尝其味。

史籍记载，唐代伟大的浪漫主义诗人李白，他 26 岁出四川到楚地，于唐玄宗开元十五年（公元 727 年）春来到安陆。他在《上安州裴长史书》中写道：“见乡人相如大夸云楚之事，云楚有七泽，遂来观焉。”

李白在安陆时，经常饮酒作诗，因此结识了许多达官贵人，并以“酒隐安陆，蹉跎十年”而著名。传说他在参观古泽楚风后，常豪饮高歌，语惊四座，他才华横溢，深受唐高宗时的宰相许圉师（安

陆人)的赏识,许圜师还将自己的孙女嫁给了他。

“湓水浓于酒,碧山俏作诗”。李白在安陆十年,饮酒隐居,留下了许多脍炙人口的佳作名篇,以及很多珍贵足迹。经安陆地区相关研究人员研究考证,李白当年的饮食生活情况表明,其平素嗜酒,佐食之物最喜鸡、鸭、鹅、鱼及蔬果菜肴,也吃牛、羊肉和野味,唯独不食猪肉。友人素知其生活癖好,因此经常以鸡、鸭、鹅等做菜佐酒助兴。在众多酒肴中,李白犹对“烹鸡”很感兴趣。后来李白出游离开安陆。当他接到朝廷诏令时,还回想过烹鸡的美味,曾作诗曰:

白酒新熟山中归,
黄鸡啄黍秋正肥,
呼童烹鸡酌白酒,
儿童嬉笑牵我衣。

.....

由此流露出诗人功名即在眼前兴高采烈、志得意满的情绪,而痛饮白酒、品味美食香鸡。不久李白便入京做了翰林。

传说“翰林鸡”一菜,就是友人为钦佩诗人李白的才华而精心制作的佐酒佳肴之一。因李白特别喜欢吃鸡,所以有人就给此菜起名为“翰林鸡”。

也许同学们不知道翰林的具体意思,那么我来给你们讲讲“翰林”这个词。





翰林是唐朝以后皇帝的文学侍从官，明清两代从进士中选拔，供职于翰林院。在院任职与曾经任职者，都被称为翰林官，简称翰林。晋潘岳《悼亡诗》之一：“如彼翰林鸟，双栖一朝只。”唐柳宗元《奉酬杨侍郎》诗：“翰林寂寞谁为主？鸣凤应须早上天。”

4. 三游神仙鸡

三游神仙鸡，是湖北宜昌市的一道传统菜，用肥嫩仔鸡为原料，经过宰杀洗净后，然后把整鸡放进砂钵，再放入调味料腌渍，加高汤和香料、冰糖等调料烧沸，然后用小火烤至汁浓鸡熟装盘。色亮香醇，原汁原味，让人食欲大增。

可是，你知道，为什么叫“三游神仙鸡”呢？原来还有一个故事。相传，三游神仙鸡的得名，源于宋代“三苏”。早在北宋嘉裕元年（公元1056年）著名文学家苏洵、苏轼、苏辙父子三人，从故乡眉州（今四川眉山市）赴汴京（今河南开封）应考。途经夷陵（今湖北宜昌市），为三游古洞的险峻所吸引，遂备上酒菜到此一游，对酒吟诗，胜似神仙。后人为了借以扬名，便将“三苏”所食之鸡菜命名为“三游神仙鸡”。后来南宋诗人陆游，在宋乾道五年（公元1169年）亦慕名登三游洞，还汲水煎茶并题诗于三游洞石壁。传说也曾品食过“三游神仙鸡”美肴。而今，三游神仙鸡更加美名远扬。

品味湖北美食，就到这里来，同学们，说不定你会得到意外的写作收获呢。

5. 曹操鸡

同学们，凡是看过《三国演义》的，都了解曹操这个人物，说来有意思，有一道名菜就叫曹操鸡。曹操鸡又称“逍遥鸡”，是三国时安徽合肥创制的传统名菜。此菜是仔鸡宰杀整形、涂蜜油炸后，配料卤煮入味，直焖至酥烂，肉骨脱离而成。出锅成品色泽红润，香气浓郁，皮脆油亮，造型美观。吃时抖其腿而掉肉，骨酥肉烂，滋味鲜美，且食后余香满口。因而，以其独具一格之风味，受到来合肥旅游的中外食客好评，食客曾赞美：“名不虚传，堪称一绝。”

传说三国时，合肥因为地处于吴头楚尾，是兵家必争之地。在汉献帝建安十三年（公元208年），曹操统一北方后，从都城洛阳率领83万大军南下征伐孙吴（即历史上著名的赤壁之战），行至庐州（今安徽合肥）时，曾在教弩台前日夜操练人马。曹操因军政事务繁忙，操劳过度，头痛病发作，卧床不起。行军膳房厨师遵照医嘱，选用当地仔鸡配以中药、好酒、精心烹制成药膳鸡。曹操吃完后感到味道精美，非常喜欢，随着病好，身体很快康复，以后每次吃饭就经常吃这种鸡，后人传于世，“曹操鸡”声名不胫而走，于是这道菜便在合肥流传至今。

现今“曹操鸡”这道美食，名声远扬，最为正宗的，是以合肥当地优质仔鸡为主，并配以曹操家乡——安徽亳州出产的古井贡酒与天麻、杜仲、香菇、冬笋及花椒、大料、桂皮、茴香、葱姜等18种开胃健身的辅料制成。营养丰富，具有食疗健体之功效，声誉日高。





同学们，放假了可以到合肥来玩玩，品尝一下合肥美食“曹操鸡”，回味一下学过的历史知识，回望一下著名历史人物，也不枉此行。

6. 宫保鸡丁的来历

同学们，你一定吃过宫保鸡丁吧，那么你可知道宫保鸡丁的故事吗？现在我就给你讲一讲。

丁宝桢是清咸丰年间进士，原籍贵州，他曾在山东任巡抚。他喜欢吃辣椒与猪肉、鸡肉爆炒的菜肴，据说，在山东任职时，他就曾命家厨制作“酱爆鸡丁”等菜，菜很合他的胃口，但那时这菜还没出名。他调任四川总督以后，每次遇到宴请客人，他都让家厨用花生米、干辣椒和嫩鸡肉丁炒制，肉嫩味美，很受客人欢迎。后来他由于戍边御敌有功被朝廷封为“太子少保”，人称“丁宫保”，他的家厨烹制的炒鸡丁，也被称为“宫保鸡丁”。

另外还有一种说法，丁宝桢在四川时，常微服私访，一次在小餐馆用餐，吃到以花生米炒的辣子鸡丁，叫家厨仿制，家厨以“宫保鸡丁”命名。再有就是丁宝桢到四川后，大兴水利，百姓感其德，献其喜食的炒鸡丁，命名“宫保鸡丁”。

也有说法认为这道菜源起于晚清著名人物左宗棠，左宗棠最喜欢吃家厨给他做的鸡，而做法就是将鸡肉切成丁，再配上花生、笋丁、木耳等配料一起炒。清朝巡抚有宫保、少保等称号，又因左宗棠曾任巡抚，被称为左宫保，所以人们就称此菜为宫保鸡丁。