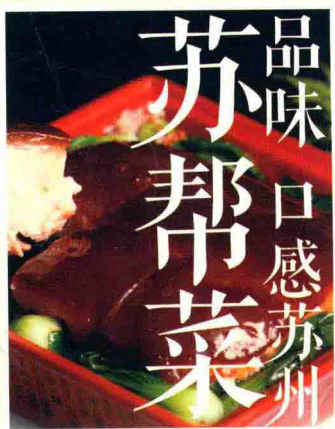


苏州 | 典范

社科普及精品读本



华永根
著

古吴轩出版社

中国·苏州

典范苏州
社科普及精品读本

苏帮菜

——品味——口感苏州——

华永根著

中国·苏州

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

苏帮菜 / 华永根著. — 苏州: 古吴轩出版社,
2015.10
(典范苏州社科普及精品读本 / 蔡丽新主编. 品味
口感苏州)
ISBN 978-7-5546-0440-3

I. ①苏… II. ①华… III. ①苏菜—介绍 IV.
①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第077287号

责任编辑: 陆月星

封面设计: 陆月星

装帧设计: 唐 朝 韩桂丽

责任校对: 徐小良

责任照排: 刘 浩

图片提供: 苏州吴王广告公司 陈锡荣 王亭川 祁金平 吴万一 缪克强 于 祥
俞小康 申雪琴 周建根 钱 祺 朱文杰 唐伟明 纪梦远
篆 刻: 卫知立

书 名: 品味 口感苏州 苏帮菜

著 者: 华永根

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号 邮编: 215005
http://www.guwuxuanpress.com E-mail: gwxcbs@126.com
电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 苏州日报印刷中心

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

版 次: 2015年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0440-3

定 价: 36.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0512-65640827

封面用纸: 190g东方雅韵 内页用纸: 80g雅质 金华盛纸业提供



《典范苏州·社科普及精品读本》编委会

主 编

蔡丽新

副主编

孙艺兵 刘伯高

编 委 (以姓氏笔画为序)

乐 江 成从武 刘文洪 杨 芳

宋长宝 陈雪嵘 陈 嵘 杭 颖

季 珉 周志芳 屈玲妮 姚文蕾

顾月华 潘志嘉

执行监制

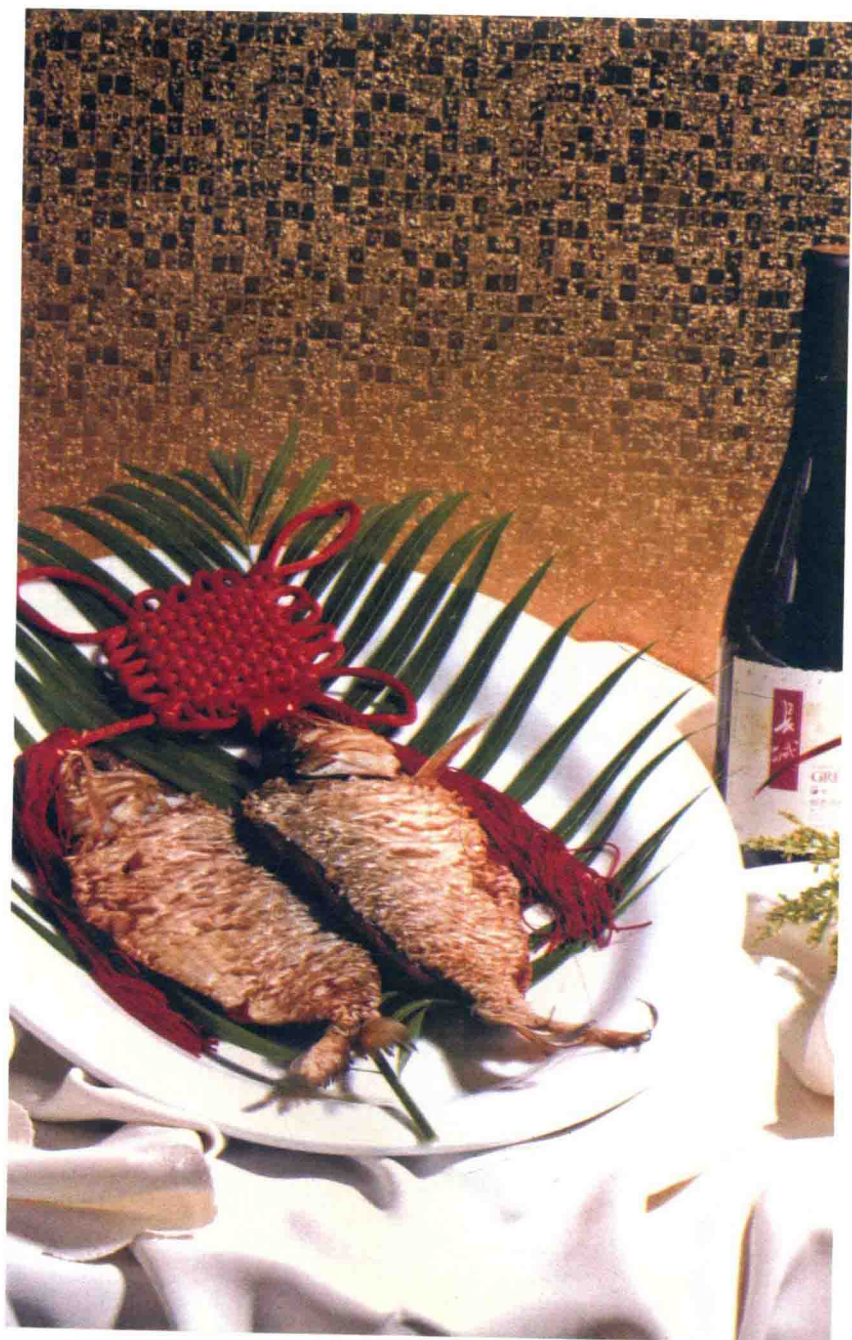
钱经纬

执行策划

许雪根 张 颖

美术总监

唐伟明



总序

上有天堂，下有苏杭。苏州素有“人间天堂”的美誉。

苏州美，不仅美在她得天独厚的自然山水环境，也不仅美在她繁荣富庶的物质生活条件，更美在她悠久灿烂的传统文​​化。天时、地利、人和，三者共同造就了这座得天独厚的“人间天堂”。

一方水土养一方人。每个地方都有它的历史和文化。千百年来，世世代代的苏州人在创造物质文明的同时，也创造出了灿烂辉煌的吴地文化。苏州文化的独特性和丰厚性，体现在名城古镇、园林胜迹、街坊民居、小桥流水人家等特色鲜明的物化形态上，体现在昆曲、评弹、苏剧、吴门书画、诗文、丝绸、刺绣、雕刻等门类齐全的艺术形态上，还体现在文化心理的成熟、文化氛围的浓重、文化精神的彰显等诸多方面。明清两代，苏州更成为当时中国的文化中心之一。苏州，因其文化的历史悠久、薪火相传、历久弥新，特别是它的综合实力优势而成为中华文化一颗璀璨夺目的明珠，成为中华文化的典范城市和渊薮之区。

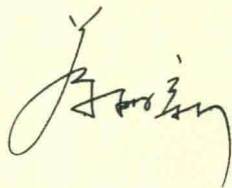
文化是根，是魂，是人们共有的精神家园。文化的凝结形成传统，文化的传承关乎未来。优秀传统文化具有涵养情操、修身益智、凝聚共识、励志图强等特殊价值。从“相土尝水，象天法地”的科学精神，到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的政治抱负，到“天下兴亡，匹夫有责”的爱国情怀，再到改革开放以来形成的“张家港精神”、“昆山之路”、“园区经验”三大法宝，苏州文化蕴含着优秀传统人文精神的传承和弘扬。苏州文化的生命力在于绵延不绝、生生不息的传承和开拓，在传承优秀传统文化的同时，又能结合时代特点不断推陈出新，从而使苏州文化日益根深叶茂、绚丽多彩，使苏州大地始终生机盎然、繁荣昌盛。

观乎人文以化成天下。我们正处在实现中华民族伟大复兴大复兴中国梦的新时代。实现中国梦，必须走中国道路，弘扬中国精神，凝聚中国力量。中华文化积淀着中华民族最深沉的精神追求，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养。认识和把握中国的历史文化，有利于正确认识中国独特的发展道路，从而增强道路自信；弘扬优秀

的民族精神，有利于激发中国精神；增强文化认同，有利于凝聚中国力量。中华优秀传统文化也是涵养社会主义核心价值观的重要源泉。继承和弘扬作为中华文化一个重要组成部分的苏州优秀传统文化，就是要为谱写中国梦的苏州篇章提供强大的精神文化力量。

苏州市委宣传部、市社科联和古吴轩出版社联合编辑出版这套《典范苏州·社科普及精品读本》，运用图文并茂、雅俗共赏的手法宣传普及苏州优秀传统文化，可谓适逢其时，很有意义，值得祝贺。

是为序。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '古吴轩' (Guruxuan), written in a cursive style.

2014年秋





松鹤楼

鲥鱼、刀鱼、河豚

松鼠鳊鱼

长江三鲜

虾仁、虾子、虾脑

三虾

九雌十雄

大闸蟹

茭白、慈姑、红菱、荸荠、
水芹、芡实、莼菜、藕

水八仙

划水

青鱼尾巴

苏帮菜，历史上称之为“吴地菜”，被称“东南第一佳味”。

苏帮菜从民间到宫廷，形成了层次分明的不同系列：传统苏州宫廷菜、传统苏州官府菜、传统苏州乡绅菜、传统苏州酒楼菜、传统苏州家常菜、传统苏州船菜。

苏帮菜的色香味形中透出了苏州人厨艺的讲究：讲究精细，讲究不时不食。

冬至夜

羊糕、冬酿酒

粽子

端午宴

莼鲈之思

重阳宴

苏州传统婚宴

阳澄湖婚宴

四六四

流水席

万三迷蹄

沈万三

锤、墩、钳、铲、匙、叉、刮、针

蟹八件

得月楼

《满意不满意》

朱鸿兴

《美食家》朱自治

苏帮菜关键词

东南第一佳味 不时不食 色香味形

石家饭店

鲃肺汤、石家酱方

黄天源

糕团铺、时令点心

陆稿荐

五香酱肉、酱猪头肉、五香酱鸭、叉烧

目录

引子 /001

壹

时鲜 | 春夏秋冬的苏州味道

春之篇 春水春山的春味 / 011

松鼠鳜鱼——一条会“叫”的鱼 / 012

腌笃鲜——煮一锅飘香的美味 / 019

塘鳢鱼——与油菜花一样的惊艳 / 024

樱桃肉、酱汁肉——春季里的“两块肉” / 030

鲥鱼、刀鱼、河豚——长江中的“三宝” / 035

夏之篇 消一夏清香风味 / 045

卤鸭：清滑爽口好乘凉 / 047

清炒三虾：这菜风景独特 / 050

响油鳝糊：冲击鼻、眼、耳、口的美味 / 054

荷叶粉蒸肉：包在叶子里的清爽味 / 056

西瓜鸡：一道制法苛刻的夏令名菜 / 059

秋之篇 天凉好个秋滋味 / 063

业内称颂的三大“黄焖”菜 / 064

大闸蟹：一蟹上席 百菜无味 / 070

秃黄油：极品蟹菜 菜中之王 / 074

五香排骨：那香味让人一生牵挂 / 076

鲃肺汤：一品汤菜涵盖的苏州饮食文化 / 080

冬之篇 煨一锅温暖情味 / 085

母油鸭：慢火煨出的耐心 / 086

酱方：焖出来的苏帮菜谱第一款 / 088

青鱼划水：冬令第一佳品的期盼 / 090

拆燉：压轴大菜的情和义 / 092

苏州羊肉：冬季里的一碗温暖 / 096



名品 | 清淡甜润的苏式味道

船菜船点：苏州水孕育的佳肴 / 106

船菜：一席船菜帝王宴 / 109

船点：精美的点心会说话 / 111

十大船菜 / 112

十大船点 / 114

官府菜：细述那些精致和讲究 / 116

八大官府菜 / 120

素食寺院：风味淡雅 胜于市上 / 123

十种素食 / 128

养生菜和养生粥：对肠胃好一点 / 131

养生菜：追寻药食同源的道理 / 131

养生粥：最为饮食之妙诀 / 134





叁

名宴 | 餐桌上的礼仪和文化

四季宴：让食客和天时沟通 / 140

春宴：红杏枝头春意闹 / 144

夏宴：荷塘月色 / 148

秋宴：秋声秋实 / 152

冬宴：咏梅 / 157

节令宴：对传统生活的回味和敬畏 / 160

寒食宴：不动火的美食 / 162

端午宴：一席健康与平安的愿望 / 166

重阳宴：吃的“孝”滋味 / 172

冬至宴：浓浓亲情赛过年 / 176

金秋阳澄蟹宴：“家在苏州”的理由 / 181

特色宴：人间天堂的盛宴 / 188

吴中第一宴：风流才子风流传 / 191

吴王宴：品味两千五百年的苏州历史 / 194

万三宴：江南巨富的美食记忆 / 198

婚庆宴：吃食里蕴含的幸福吉祥 / 202

苏州太湖婚宴：吃的是“碗” / 204

苏州传统婚宴：吃的是“四六四” / 208

苏州阳澄湖婚宴：吃的是“流水席” / 210

肆

寻味 | 用舌尖鉴赏苏州

松鹤楼：乾隆始创 誉满全国 / 216

得月楼：寻月而来 “满意”而归 / 218

朱鸿兴：陆文夫笔下的苏州面馆 / 221

石家饭店：独一无二 名满江南 / 223

黄天源：糕团大王家的时令点心 / 224

陆稿荐：苏州卤菜第一家 / 226

十道必尝的苏州名菜 / 228

十道必尝的苏州卤菜 / 234

后记 / 238