

神州雜記

美食妙談

周簡段
馮大彪

周簡段 著
馮大彪 主編

神州轶闻录

美食妙谈

冯大彪题



周简段 著
冯大彪 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

美食妙谈 / 周简段著. —北京: 新星出版社, 2017.7

(神州轶闻录) ISBN 978-7-5133-2636-0

I. ①美… II. ①周… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第127939号

美食妙谈

周简段 著

冯大彪 主编

责任编辑: 简以宁

特约编辑: 曹 煜

责任印制: 李珊珊

装帧设计: 几木艺创

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 11.625

字 数: 220千字

版 次: 2017年7月第一版 2017年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-2636-0

定 价: 36.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

总序一

让我为《神州轶闻录》这部很有分量的丛书作序，使我惶恐！虽然在我九十年的岁月中，七十年是住在北京的：我住过“天棚鱼缸石榴树”的四合院，从西直门骑驴到过卧佛寺，吃过赛梨的萝卜和糖葫芦……但是看起《神州轶闻录》，那几卷里的掌故、风土、艺文、名胜、人情等，大都是我所不知道的。首次到北京的外国朋友和国外华侨，往往问我：“你是老北京，请你告诉我逛北京要如何逛法？”我居然大言不惭地说：“你首先要去的是天坛公园，那座祈年殿，是我觉得在欧、美、亚、非的任何建筑，都不能与她相比的；再就是去登上景山之巅，俯看北京城全景，故宫的设计也全看到了。此外去吃顿全聚德的烤鸭、东来顺的涮羊肉。其他就是我认为可去可不去的地方，你再听听别人的意见吧。”

我自1980年伤腿之后，不良于行，新北京的建筑，我都没有看见过，但这不是古迹，也不在我们谈话之列了。

我所能写的，就是这些。

冰 心

1991年2月26日

总序二

我顶怵写序，怕没话找活，空空洞洞，所以我轻易不答应给人写序。唯独对周简段先生（我没见过这位，所以不便加个“老”字儿）的《神州轶闻录》，我不能推辞。一则是我翻阅了曾在香港出的五辑选本，简直叫人拿起来放不下，实在有看头儿，二则一沾北京的边儿，我就不好意思溜掉。在下到底是在这儿土生土长的呀。

我出生在东直门羊倌胡同，中小学都是在安定门大三条上的。最后，又在海淀戴了下学士帽儿——就是那种挂着穗子的黑绸方帽。刨去跟学校春游到过一趟南口，十八岁前我就没出过城圈儿。可后来当上了记者，就跑起江湖来啦。不但国内，连大半个地球都跑遍了。可是不论漂到哪儿，我怎么也忘不了我的老北京。

这着实是块宝地。不但历史悠久，掌故丰富，城里城外满是名胜古迹，而且叫人怀念的，是在这里活动过的非凡人物。北京城要是座五光十色的舞台，那么更叫座的当然是在这里驰骋过的显赫角色。那真是三教九流，行行出状元。这里有纵横捭阖的政客，也有学贯中西的学者，有书画名家，也有名噪一时的曲艺泰斗，以至身怀绝技的武

术大师。《名人辞典》只能告诉你这些人物的官职履历，这本《神州轶闻录》却能通过遗闻轶事，活灵活现地描绘出他们的精神面貌。

不论是对像我这样怀念老北京，一心希望重温一下故都旧梦的老年人，还是对那些急于了解昨天的青年人来说，这都是一套可心的书，可以放在枕边或揣在旅行包里随身携带的好书。篇幅都不长，既能解闷儿又长知识，必然会越看越有滋味儿。

萧 乾

1990年7月10日

总序三

“文化”是一个很大的词儿，而本书中所选的文章却是短而又短，几乎都是身边琐事，细碎平淡，小到不能再小了。这与“文化”不是有很大的矛盾吗？

我认为，关键在于如何看待文化。

我们语言中有许多最常见的词儿，一看便明白，一问便糊涂。“文化”就属于这一类。一提到“文化”，谁不明白呢？然而，为什么据说世界各国学者对“文化”下的定义竟有五六百种之多，而且谁也说服不了谁呢？个中消息，耐人寻味。这就充分说明，“文化”是根本没有法子下定义的。

然而，我们用不着为此伤心失望。我们生活，我们读书，绝不是遵守某一个定义的。尽管学者用心良苦，下定义煞费精神，我们可以置之不理而心安理得地按照自己的常识去理解文化。

如果你同意我这个看法的话，那么你就会在本书所有的文章中发现文化。本书共分五个部分，哪一部分里没有文化呢？各文中所讲的故事，都看似烦琐细碎，平淡无奇；如果你愿意当作“闲书”来看，仅供茶余酒后消遣之

用，从中寻求那么一点点儿小小的乐趣，你有这个权利，我也表示赞同。因为，不管这点乐趣多么渺小，它也能让你去除精神和体力的疲惫，重新抖擞精神，投入人生的或大或小的事业的搏斗中去。贤于博弈多矣。

然而，哲学家们常说：于一滴水中见大海，于一粒沙中见宇宙。难道在我们这些小的文章中不能见到大的文化吗？所有这一些戏曲、文玩、学府逸事等，又哪一个与文化无关呢？只不过在这里谈文化，不是峨冠博带，威仪俨然，不是高头讲章，而是涉笔成趣，理路天成，于琐细中见精神，于微末处见全面，让你读了以后，如食橄榄，回味无穷，陶冶性灵，增长见识。这种精神的享受，是别的文章无法代替的。难道不是这样子吗？

我就是本着这一点小小的想法，写了这一篇小序。

季羨林

1991年6月23日

序

吃的欲望是人的天性，或者叫做本能，饮食是人类生存的第一需要。我国古代先哲孟子说：“人之甘食悦色者，人之性也”；明代名医李时珍也说：“饮食者，人之命脉也。”

在原始社会漫长的洪荒时代，人类过着茹毛饮血的生活，寻求食物是为了求生存。

当古人类学会用火把猎获的野兽烤成熟食之后，人类的食物即发生了质的变化。熟食不但味道美好，而且容易消化吸收，改善了人类的营养状况，促进了大脑的发育，从而发展了人类的智慧。

当古人类学会从事农业生产的时候，就开始脱离了蒙昧时代。对中国食物史素有研究的日本学者筱田统教授说：“主食作物的种类，往往决定耕种这种作物民族的命运。”人类的文化和文明是与饮食文化同步发展的，或者说是从饮食文化发端的。人文礼教的出现是从饮食开始的，“夫礼之初，始诸饮食”。礼的开始是人类脱离野蛮状态，走向“天下文明”重要的一步。孔子就很重视食礼，说：“席不正不坐，割不正不食。”

人类的艺术生活的起步与饮食亦有密切关系，无论绘

画、雕塑、音乐、舞蹈都与饮食有关。

欧洲最早的壁画内容以野兽为主，而野兽即人类的食物来源。原始人得温饱而兴致发，兴致发，表现为声则为音乐；兴致发，表现为动作则为舞蹈。陶器是伴随着饮食的进步，适应饮食的需要而创制的，最初的陶器是作为食物的容器或炊具而制作的。

人类饮食的进步大致可分为三个阶段：初级阶段——吃饱求生存；第二阶段——吃好求美味；第三阶段——吃得科学求健康。

中华民族是最早进入第二阶段，即吃好求美味的民族。相传商汤时期的宰相伊尹即“善均五味”，懂得“五味调和百味香”，距今已三千多年了。

当饮食不仅是满足人类生存的需要，而且从“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，忘不能喻”的美味获得味觉的满足，精神的愉快就出现了美食的学问。美食可增进人们的食欲，提高饮食的情趣，满足生理与心理的需要，有助于增强体质，延年益寿。

历代的美食家多出自文人墨客、艺术家或学者及官宦人家。他们不但善于选择食品、品味食品，而且擅长烹饪之道、善调五味者，其中也不乏其人。有名的“东坡肉”，相传即为文豪苏东坡所创制。这点，有苏东坡旧诗为证，他诗中写道：“慢着火，少着水，火候足时他自美。”据说鲁迅非常喜爱青菜，常以之宴请外国朋友并向友人介绍有

关这一美味的传说故事。

历代的美食家及名厨师对美食的发展都作出了自己的贡献。几千年来随着经济文化的发展，烹饪技艺不断提高，无论菜肴的种类和数量都有了长足的进展。影响较大，覆盖面较宽的有川菜、鲁菜、粤菜、淮扬菜、宫廷菜等。这些各具特色的菜系进入大城市后由于相互交流、相互渗透，产生了融合作用，都有所发展，以适应大城市人的口味。此外还受到西方饮食文化的影响，吸收了西方烹饪之精华，创制出中菜西做、西菜中做的各式菜肴，丰富了中华饮食文化的内容。

美食家多半注重养生之道，注意饮食的平衡，适可而止。“恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐”为美食家所不取。他们在享受食物的滋味之美的同时又有所节制，擅自珍摄。因此美食家多半是清秀儒雅、文质彬彬、文思机敏而且步履轻捷的人。苏东坡在饮茶时作诗述怀“意爽飘欲仙，头轻快为沐”。这大概是诗人追求的最佳境界。

美食与养生学是密切相关的。美食中含有养生的道理，养生学之中包含有美食的内容，美食应当受养生学的指导或制约。只有在养生学指导之下的美食才能焕发出自己的光彩。《内经》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，就是对饮食的一个指导原则。其中既有营养需要全面的思想，也有营养需要平衡的思想，这与现代营养学的观点是一致的。《内经》还告诫人们：“食饮有节，

故能形成神具，而尽终其天年，度百岁乃去。”这一观点也为近代营养学所验证。科学家们无论做的动物试验或对人群的观察，都证明限制食量可以延迟衰老，延长寿命。

合理饮食的近期效果应当是：肠胃舒适，轻松愉快，神清气爽；远期效果应当是：身体适中，行动自如，思维敏捷；当进入老年之后仍四肢灵活，头脑清楚，具有生命的活力，能继续为社会作贡献，做到老而不衰，老有所为。人的健康与寿限很大程度上决定于饮食是否合理。

近年来，国外不仅倾心于中国烹调之美味，而且也注意到中国养生之道，认为“以健康生活言，东方胜过西方”，赞扬中国菜和茶有益健康。美国康奈尔大学、斯坦福大学的研究认为，中国人的健康饮食使患心脏病、直肠癌、乳腺癌的人比美国人少许多。美国最近发表的一千三百多页的《饮食与健康》调查报告，是迄今最全面的饮食指南，报告中提出了增加谷物、蔬菜的数量，降低脂肪、蛋白质的数量。该调查报告指出，过分丰富的动物蛋白是诱发肠癌、乳腺癌的因素。

养生学，就是我国的古典营养学，有丰富的内容，精辟的见解。许多观点、方法直到现在仍有其现实意义。从古典养生学中可以挖掘出很多有用的东西用之于现代营养学，使之更加充实、丰厚。因为经过几千年考验的论据、观点是人类极其宝贵的财富。

我国的烹调技术、饮食文化源远流长，博大精深，是

祖先留给我们的一份丰厚遗产。中国作为“烹饪王国”，是各国所公认的。国际友人说：“中国悠久的吃的文化正在征服世界。”我国古人即认为饮食有共享性，即所谓“以德食和，万邦同乐”、“饮食所以合欢也”。我国的饮食文化确实已成为各国人民共同享用的宝贵文化财富，中国餐馆遍五洲，久盛不衰即可为证。

美食不仅是旅游事业的重要内容，也是人际交往、国际交往不可缺少的手段。

在营养学指导下的美食必将为人民的健康作出自己的贡献。无论作家、艺术家的创作灵感，科学家创造发明的构思或体育健儿的竞技状态，以及少年儿童的健康成长，老年人的健康长寿，都将受益于健康的美食，美食可使他们的身体处于良好的生理状态……

本书中共计一百多篇有关美味佳肴的文章，其中有些是为人所知的，如北京烤鸭、东来顺的涮羊肉等。但有些地方名吃，因地域辽阔，也不是每个人都有品尝的机会。其中既有名菜佳肴，也有地方民间风味小吃、佳酿名茶，以及少数佳蔬鲜果。此外还穿插了轶闻趣事、传说掌故，某些名吃还追溯其历史渊源，读来使人兴味盎然，时而勾起美好的回忆，时而又引发人的遐思。

开卷之后，您一定会获得一些有关美食的知识，从中增加生活的情趣。

于若木

目 录

饭庄佳肴

1

- 乾隆赐匾“都一处” / 3
- 便宜坊和全聚德 / 6
- 仿膳话当年 / 9
- 龙袍、活鱼宴、听鹂馆 / 11
- 历史悠久致美斋 / 14
- 誉满京华泰丰楼 / 6
- 萃华楼的鸡汤菜 / 18
- 悠久美味话水饺 / 20
- “八大楼”外又一楼 / 23
- “八大堂”中惠丰堂 / 25
- 柳泉居与沙锅居 / 27
- 谭家菜名重京华 / 31
- 阮元与“满汉全席” / 34
- 恭王府畔“厉家菜” / 37
- “教席”之首两益轩 / 40

东来顺如何发迹？ / 42

银锭桥畔烤肉季 / 44

清真烤肉宛沧桑 / 46

誉满京华“爆肚王” / 49

津门“天下第一坊” / 52

难忘的中立园饭馆 / 54

秦淮河畔六华春 / 56

老店马祥兴的名菜 / 60

杭州奎元馆的爆鳝面 / 62

姑苏陆稿荐腊味 / 64

蛇餐祖师蛇王满 / 66

“改刀肉”和五奎园 / 69

忆成都药膳 / 71

秋尽江南蟹正肥 / 73

粤菜“东江盐焗鸡” / 75

“贴饽饽熬鱼”香又美 / 77

石头门坎大素包 / 79

源远流长话豆腐 / 81

“大千风味”张家菜 / 84

临清与《金瓶梅》食谱 / 87

马叙伦与“三白汤” / 90

中山公园的来今雨轩 / 95

- 什刹海茶棚的野趣 / 98
- 上海城隍庙“得意楼”旧话 / 100
- 韵味无穷的清茶馆 / 102
- 杭州的茶馆 / 105
- 品茗胜地“湖心亭” / 108
- 闲话龙井茶 / 111
- 茶中极品武夷茶 / 113
- 香浓味醇普洱茶 / 116
- 曾国藩与“祁红” / 118
- 刘完素与颐春茶 / 120
- 昔日南京茶叶棒 / 123
- 蒙山茶话 / 125
- 大理白族的“三道茶” / 128
- “天府之国”多佳酿 / 131
- 金奖佳酿五粮液 / 133
- 追寻文君当炉处 / 135
- 一个清明节两个杏花村 / 138
- 兰陵美酒郁金香 / 140
- 钦定御酒御河春 / 143
- 天津美酒直沽烧 / 145
- 徐水有酒“刘伶醉” / 148
- 济宁名酒话“金波” / 150
- 张士弼与张裕酒 / 152

绍兴加饭酒上国宴 / 154

古传即墨老酒 / 156

曹雪芹家酒四百年 / 158

炎夏谈啤酒 / 161

文学名著中的酒趣 / 163

酱菜老店六必居 / 169

天义成更名天义顺 / 172

歪打正着的天福号 / 174

月盛斋的酱羊肉 / 177

王致和臭豆腐 / 179

宣威火腿驰名中外 / 182

扒鸡·烧鸡·卤鸡 / 186

绍兴腐乳风味独佳 / 189

济美酱园及“进京腐乳” / 191

玉堂酱园松花蛋 / 193

天津冬日话“四珍” / 195

中国三大名醋 / 197

银鱼·紫蟹·铁雀 / 200

天津“冬菜”史话 / 203

三水五香孟家香干 / 205

漫话“狗不理”包子 / 208

梧州的冰泉豆浆 / 210