

美食篇

神州軼聞錄

啓功題籤



周簡段著

華文出版社

Z 228  
83  
.4

89980

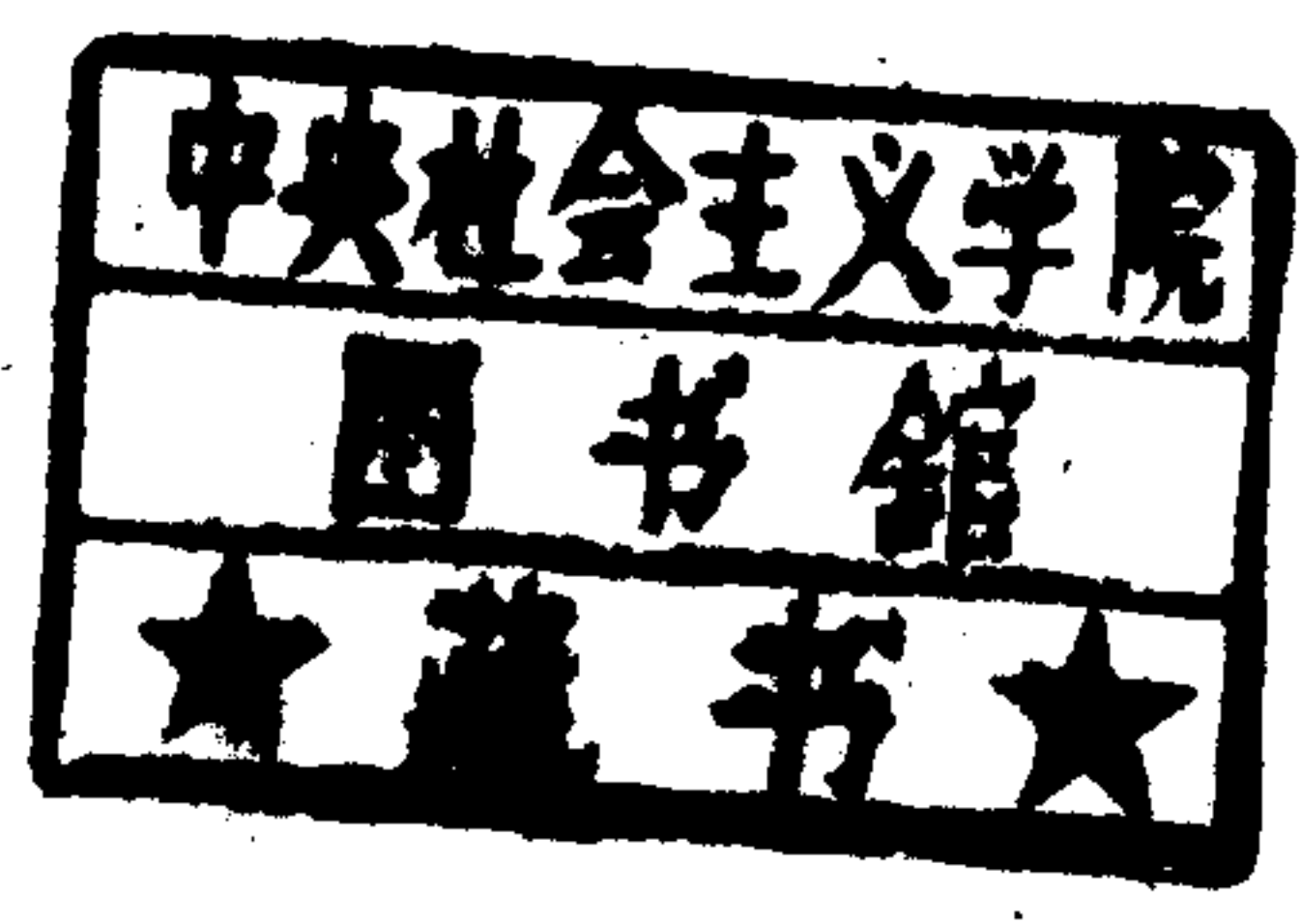
# 神州轶闻录

美食篇

周简段 著



\*200264579\*



2761/03

华文出版社  
1992年·北京

**(京)新登字064号**

责任编辑：刘万朗

封面设计：蔡汝震

版式设计：陈赓灿

**神州轶闻录**

**美食篇**

周简段 著

华文出版社出版

(北京西城区府右街135号)

新华书店总店北京发行所发行

北京市朝阳区新源印刷厂印刷

开本787×1092/32 印张9.875 字数206千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数：1—10100册

ISBN7—5075—0107-8/Z·39 定价：4.50元

## 内 容 简 介

本书为著名文史作家周简段先生《神州轶闻录》丛书的第四篇《美食篇》。内容分四个方面：（一）饭庄佳肴，其中有《旧京饭庄纵谈》，《历史悠久致美斋》等；（二）茶酒名产，其中有《什刹海茶棚的野趣》，《茶中极品武夷茶》等；（三）糕点小吃，其中有《南味北设“稻香春”》，《民族特色的糕点铺“永星斋”》等；（四）菜蔬瓜果，其中有《山中之珍一香菇》，《浮瓜沉李六月天》等。全书共计147篇，书前有冰心、于若木、冯大彪等名家作序。



# 序

冰 心

让我为《神州轶闻录》这部很有分量的书作序，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《京华感旧录》那五卷里的掌故、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，俯首北京城全景，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，此外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80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。

1991年2月26日

## 《美食篇》序

于若木

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、艺术家或学者及官府人家。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，善自珍摄。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，故能形与神具，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。科学家们无论作的动物试验或对人群的观察，都证明限制食量可以延缓衰老，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：身材适中，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。美国康乃尔大学、史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1300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。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，是我们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“饮德食和，万邦同乐”，“饮食所以合欢也”。我国的饮食文化也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。

美食饮宴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，使他们的身体处于良好的生理状态……。

《美食篇》中共计147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。

1991. 7 .28

# 我所知道的周简段先生

冯大彪

我拜读香港著名文史作家周简段先生的大作，算来整整十年了。

从文章看，周简段先生是个“老北京”，青少年时代，在北京读书、工作、生活，对北京的名人轶事、名胜古迹、文物珍宝、文史掌故、民情风俗非常熟悉。

五十年代以后，周先生定居海外。自1980年1月起，开始在香港报刊上发表专栏文章，每日一篇，约千字左右，至今已历十年之久，这在海内外新闻史上实属罕见。

周先生的文章，深得读者好评。有的报纸称赞他“知识渊博，文笔优美，是写北京的权威”；有的刊物介绍他“以古都北京为径，短小精炼的文字为纬，系统地缕述京华旧日，细说当年。使昔日事象重现读者眼前，又具探源究始之功，兼且披露不少鲜为人知的重要史事，对保存历史文化裨益莫大”。还说，读了周先生的文章，“倍觉亲切，读者阅书一遍，仿与周氏把臂邀游，细诉从前，令人低徊不已”。

一位读者在函中写道：“每读大作，获益良多，且有同感。其中人物，间有识者，凡大文中有提及之友人，必剪出寄去。”还有三、四十年代著名女明星夏霞女士在读了他写的《夏霞演“人之初”》之后，给他写了一封上千字的热情洋溢的信，对文章中提到她结婚四十年的纪念照非常感动。信中说：“由于这段旧闻，把我的思潮又带回四十年前的上

海去了。”接着详细回顾了她四十年代演《赛金花》和《人之初》的具体情况。最后感慨地写道：“人年纪大起来，总喜欢怀旧、回忆，如果能找个对象谈谈往事，温温旧梦，实在是人生一大乐事。”恳切提出要的作者见面并“吃顿便饭”。另外，周简段的不少文章被马来西亚、新加坡，以及美国、台湾等地的报纸转载。

周简段先生的专栏文章，前几年曾由香港南粤出版社出版，印刷精美，并附历史性照片多帧，弥足珍贵。该书是香港十大畅销书之一，周简段由此一跃成了香港著名文史作家。

此后，周先生越写思路越宽。取材已不限于京城一隅，而是遍及神州大地了。内容也不再是单纯的感旧，而是忆旧述新，加上些现实的见闻和感受，使读者（尤其青年读者）更感亲切。

现在，华文出版社也愿意出版周先生的专著，并且把这个选编的任务交给了我。这就是呈现在读者面前的这套《神州轶闻录》。

《神州轶闻录》分类选编了专栏十年来的精萃文章，计分六册出版：《名人篇》二册，《文化篇》、《名胜篇》、《民俗篇》和《美食篇》各一册。堪称短小精悍，兴味盎然，如果茶余饭后，临睡之前，披阅一番，实在是美不胜收的艺术享受。

今年是周简段先生创办专栏的第十一个年头，眼下在出版困难的情况下，能选编这样一套书出版，应该说是值得庆贺的事情。

1991年新春于北京

# 目 录

## (一) 饭庄佳肴

1. 旧京饭庄纵谈…………… ( 1 )
2. 历史悠久致美斋…………… ( 4 )
3. 饺子名馆鸿兴楼…………… ( 6 )
4. 誉满京华泰丰楼…………… ( 8 )
5. 萃华楼的鸡汤菜…………… ( 10 )
6. “八大楼”外又一楼…………… ( 12 )
7. “八大堂”中惠丰堂…………… ( 14 )
8. “八大居”中广和居…………… ( 16 )
9. 柳泉居与砂锅居…………… ( 18 )
10. 清宫御膳房…………… ( 20 )
11. 仿膳话当年…………… ( 22 )
12. 听鹂馆的活鱼宴…………… ( 24 )
13. 北京烤鸭和填鸭…………… ( 26 )
14. 杨全仁创业“全聚德”…………… ( 28 )
15. 承华园独创“三不粘”…………… ( 30 )
16. 烧麦与汤包…………… ( 32 )
17. “闽江春”色香独佳…………… ( 34 )
18. 众口齐夸“谭家菜”…………… ( 36 )
19. 玉壶春与玉露春…………… ( 38 )
20. 穆斯林的爆烤…………… ( 39 )
21. “教席”之首两益轩…………… ( 41 )

22. 东来顺如何发迹..... ( 43 )
23. 银锭桥畔烤肉季..... ( 45 )
24. “全素刘”誉满京华..... ( 47 )
25. 万寿山下也有“东来顺”..... ( 49 )
26. 忘不了“二荤铺”..... ( 51 )
27. 鸡蛋菜谱趣话..... ( 53 )
28. 东安市场咖啡座..... ( 55 )
29. 津门“天下第一坊”..... ( 57 )
30. 漫话“狗不理”包子..... ( 59 )
31. 南京“厨行”四名家..... ( 61 )
32. 老店“马祥兴”的名菜..... ( 63 )
33. 秦淮河畔“绿柳居”..... ( 65 )
34. 忆成都药膳..... ( 67 )
35. 姑苏“陆稿荐”腊味..... ( 69 )
36. 杭州“奎元馆”的爆鳝面..... ( 71 )
37. “改刀肉”和五奎园..... ( 73 )
38. 白运章包子铺..... ( 75 )
39. 粤菜“东江盐焗鸡”..... ( 77 )
40. 天津冬日话“四珍”..... ( 79 )
41. 九龙江畔品鱼香..... ( 81 )
42. 京华豆腐旧事..... ( 83 )
43. 野鸭味美令人思..... ( 86 )
44. 捕鹌斗鹌与食鹌..... ( 88 )
45. 秋尽江南蟹正肥..... ( 90 )

## (二) 茶酒名产

46. 中山公园的“来今雨轩”..... ( 92 )

47. 什刹海茶棚的野趣····· (94)
48. 上海城隍庙“得意楼”旧话····· (96)
49. 话说“雨来散”野茶馆····· (98)
50. 茶中极品武夷茶····· (100)
51. 香浓味醇普洱茶····· (102)
52. 闲话龙井茶····· (104)
53. 昔日南京茶叶棒····· (106)
54. 临河第一楼小酌····· (108)
55. 饮酒难忘“莲花白”····· (109)
56. 追思文君当炉处····· (110)
57. “天府之国”多佳酿····· (112)
58. 一个清明节两个杏花村····· (114)
59. 金奖佳酿五粮液····· (116)
60. 徐水有酒“刘伶醉”····· (118)
61. 兰陵美酒郁金香····· (120)
62. 钦定御酒“御河春”····· (122)
63. 古传即墨老酒····· (124)
64. 衡水“老白干”美名扬····· (126)
65. 济宁名酒话金波····· (127)
66. 五星啤酒与“双合盛”····· (129)
67. 绍兴“加饭酒”上国宴····· (131)
68. 风雪中的大酒缸····· (133)
69. 酱菜老店六必居····· (135)
70. 月盛斋的酱羊肉····· (137)
71. 天义成更名天义顺····· (138)
72. 慈禧恩赏“桂馨斋”····· (140)
73. 天福号酱肘子····· (141)

- 74. 王致和臭豆腐····· (143)
- 75. 冠生园的南味食品····· (145)
- 76. 玉堂酱园松花蛋····· (147)
- 77. 济美酱园及“进京腐乳”····· (149)
- 78. 金华火腿名不虚传····· (151)
- 79. 宣威火腿驰名中外····· (153)
- 80. 保定的马家卤鸡····· (155)
- 81. 绍兴腐乳风味独特····· (157)
- 82. 三水五香与孟家香干····· (159)
- 83. 青田方山田鱼干····· (161)
- 84. 独流醋和三大名醋····· (163)
- 85. 通三益秋梨膏····· (165)

### （三）糕点小吃

- 86. 南味北设“稻香春”····· (197)
- 87. 正明斋京味糕点····· (169)
- 88. 民族特色的糕点铺“永星斋”····· (171)
- 89. 京东名店大顺斋····· (173)
- 90. “萨其马”及北京点心铺····· (175)
- 91. 保定四美斋糕点····· (177)
- 92. 淮扬名点有特色····· (179)
- 93. 北京月饼面面观····· (181)
- 94. “杂拌儿”的亲切感····· (183)
- 95. 京味特产话“金糕”····· (185)
- 96. 从“驴打滚”说到北京小吃····· (187)
- 97. “门框”——风味小吃街····· (191)
- 98. 门丁包子杂说····· (193)

99. 名目繁多的“炸货” .....	(195)
100. 酸豆汁儿与烧饼 .....	(197)
101. 京食美味“茶汤” .....	(199)
102. 冬晨一碗热面茶 .....	(201)
103. 福兴居灌肠老铺 .....	(203)
104. 誉满京华“爆肚王” .....	(205)
105. “苏造肉”的故事 .....	(207)
106. 李记“白水羊头” .....	(209)
107. 骆驼担和馄饨担 .....	(211)
108. 关于炸酱面 .....	(213)
109. 云吞含义及其它 .....	(215)
110. 伏地小米与小米粥 .....	(217)
111. 玉米面与“黄金塔” .....	(219)
112. 丝糕非点心 .....	(221)
113. 万顺成小吃享誉津门 .....	(223)
114. 湖州“诸老大”粽子 .....	(225)
115. 博望锅饼的传说 .....	(227)
116. 麻婆豆腐与赖汤元 .....	(229)
117. 桂林马肉米粉之妙 .....	(231)
118. “过桥米线”堪回味 .....	(233)
119. 梧州的冰泉豆浆 .....	(235)
120. 北京的冰糖葫芦 .....	(237)
121. 酸梅汤与雪花酪 .....	(239)
122. 铜碗声声唤卖冰 .....	(241)

#### (四) 菜蔬瓜果

123. 大白菜上宴席 .....	(243)
-------------------	-------