



品味传奇

名人与美食的前世今生（修订版）

周芬娜 著

生活·读书·新知 三联书店

Copyright © 2011 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

品味传奇：名人与美食的前世今生 / 周芬娜著. — 修订版.

— 北京：生活·读书·新知三联书店，2011.5

ISBN 978-7-108-03596-7

I. ①品… II. ①周… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物 IV.

① TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 245129 号

责任编辑 黄新萍

装帧设计 崔建华

责任校对 何 敏

责任印制 郝德华

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)



邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京国彩印刷有限公司

版 次 2011年5月北京第1版第1次印刷

开 本 790毫米×860毫米 1/16 印张12

字 数 100千字 图字01-2010-5090

印 数 0,001-6,000册

定 价 48.00元

品味傳奇

名人与美食的前世今生

周芬娜◎著



生活·讀書·新知 三联书店

目录



【推荐序】山水、饮食、文化	杨江柱	004
【推荐序】穿针引线的文字巧手	姚嘉为	006
【推荐序】独树一帜的饮食文学	宇文正	008
【推荐序】感性的美食	韩小蒂	009
【作者序】人如其食	周芬娜	011

上海篇

杜月笙与上海本帮菜	018
胡兰成与绍兴鸡	021
张爱玲与海派西菜	024
阮玲玉与海派粤菜	028
徐志摩与上海素斋	032
宋美龄与上海点心	039

浙江篇

郁达夫与杭帮菜	048
鲁迅与绍兴菜	059
梁实秋与宁波海鲜	069
蒋介石与奉化菜	077

江苏篇

汪精卫与南京菜	090
吴敬梓与秦淮小吃	099
陆文夫与苏州菜	109
西施与“西施宴”	120
乾隆与“乾隆宴”	127
曹雪芹与“红楼宴”	136
扬州盐商与“三头宴”	148
朱自清与扬州小吃	156
沈万三与周庄美食	161

广西篇

白先勇与桂林米粉	172
刘罗锅与荔浦芋	177
袁子才与桂林腐乳	180
章亚若与桂花	185

【推荐序】

山水、饮食、文化

杨江柱

在柳宗元《永州八记》、徐宏祖《徐霞客游记》之外，如今又有了周芬娜的《品味传奇》，文学史增添了新的一页。

柳宗元、徐霞客的游记，写得出神入化，妙绝千古。要想在这两位大师笔墨之外，大胆开辟新的路径、新的境界，创造新的风格、新的韵味，真是谈何容易！然而衣袂飘飘、绰约多姿的芬娜小姐，居然在柳、徐之外闯出一条新路，一看就使人惊艳：啊！游记竟可以这样写！竟可以把山水、传奇、饮食冶于一炉！

芬娜倩影翩翩，出入于名城大邑、奇山异水之间，探索各地的历史传奇，欣赏各地的山光水色，品尝各地的美食佳肴，慧心独运，挥动彩笔，为读者绘出每一个旅游点的多维空间，让我们和传奇人物共聚一堂，指点江山，享受美食。比如说去上海吧，她让我们跟随张爱玲、胡兰成穿行于上海的大街小巷，看他们一边情话绵绵，一边津津有味地品尝海派西菜和绍兴鸡，甚至还可以追随宋美龄，尝一尝经过她挑选的上海点心，那可是高品位的美食，使你一吃难忘。如果你偏爱素菜，芬娜会介绍你和诗人徐志摩同行，让徐诗人领你去吃上海最好的素斋，他是这方面的权威，有他指点，包你吃得称心如意。当然，她还会请杜月笙给我们介绍上海本帮菜，请阮玲玉给我们介绍海派粤菜，带给我们意外的惊喜，既吃了难得的好东西，又知道了上海的历史掌故。

出外旅游，我们常常对某些导游千篇一律的陈词滥调感到厌烦失望。现在好了，有了芬娜小姐的这本书，你去大陆旅游，就等于结识了博古通今的高级导游和第一流的美食家，帮助你领略山水风景的诗情画意，掌握各地的历史传奇，对各地风味独特的美食佳肴胸中有数，能够探骊得珠，同时欣赏自然与人文景观，一举数得，得到最大的满足。如果你目前不出去旅游，更有必要看看这本书，一卷在手，可以卧游名城大邑、奇山异水，足不出户就能知道各地的美食佳肴，对历史掌故了如指掌，既增长了见闻，又丰富了谈资，何乐而不为？

遗憾得很，我至今都不认识芬娜小姐，始终与她缘悭一面。但我在北美《世界日报》副

刊读了她一系列的妙文，对她心仪已久，这是有报纸为证的。我在前年9月1日《世界日报》副刊所发表的拙文中说：“看了周芬娜女士写的上海美食与传奇的精彩文章，我一向爱读她的妙文，尤其佩服她勤勉。去上海品尝美食之前，你看她真是做足了功课，细读了张爱玲、胡兰成的作品；又对宋美龄、杜月笙在上海美食方面的取舍做了认真研究，背景材料搞得一清二楚，然后才轻回莲步，翩然踏遍上海滩，既发怀旧之幽情，又尝当今之美食，以传奇写美食，寓食经于游记，精彩纷呈，奇思泉涌。”

后来又读了她不少的好文章，她写曹雪芹独创的老蚌含珠和扬州推出的“红楼宴”，引起我极大的兴趣，曾写小诗三首，抒发我的读后感，谨志于下，以祝贺她的新书出版：

周家有才女，彩笔喜生花；为君评美食，行迹满天涯。

名宴出红楼，芳踪万里游；烟花三月里，谈笑下扬州。

老蚌含珠巧，芹根雪底香；骑鹤扬州去，玉貌映金觞。

——于美国俄亥俄州

◎杨江柱，男，1929年生，湖南湘潭人，中国作家协会会员，曾任湖北作协理事、武汉作协理事。历任江汉大学教授、中文系主任、副校长。1988年赴美，现任美国卡雅贺迦社区学院（Cuyahoga Community College）中文系客座教授。

【推荐序】

穿针引线的文字巧手

姚嘉为

初识芬娜是在留学生的旅游活动中，那时，她还是台湾政大东亚所的研究生。长发披肩，美目盼兮，巧笑倩兮，爽朗大方，身边一群年轻才俊们围着她团团转。谁会料到，多年后在美国重逢，她竟摇身一变成为美食与旅游的名作家呢！

她学经历俱优，套句俗话说，有好几把刷子：在台大学历史、政大学政治、美国学电脑，在IBM从事电脑工作；几年前，忽又亮出另一把缤纷的刷子——写作。1997年，我们在加州重逢，蒙她赠送第一本美食著作《绕着地球吃》，读后觉得文笔流畅优美，谈吐生风。谈的虽是日常饮食，却视野宽广，熔文学、历史、美食、旅游于一炉，气魄不凡。后来我在广播节目中访问她，又读了她的其他作品，才深入了解她写作的方法。

她的美文看似容易，实则艰辛。历史的训练培养了她搜集钻研史料的功夫，加之平日阅读广泛，因而能旁征博引，左右逢源。这些资料在她生花妙笔和丰富联想力的驱遣下，穿针引线，剪裁出一篇篇锦绣文章。她的另一用功之处是：每篇文字都是亲自试吃的结果。写的即是天地间的美食，足迹便踏遍天下，旅行有许多杂事要安排，她又亲自摄影，扛着摄影器材一路游山玩水，绝非轻松之事。这些都须有高度的组织力与策划力，毅力非比寻常。

果然短短数年间，她的佳作源源问世，在文坛成名。2001年休斯敦“美南写作协会”举办饮食文学读书会中，讨论唐鲁孙、林文月、周芬娜的作品，我介绍芬娜，再度细读她的文章，指出：她虽是几位作家中最年轻的一位（而且年轻很多），文笔之老练却毫不逊色，她谈美食不是单线进行，而是上下古今延伸到相关领域中去，且扣紧当代的饮食风尚，丰富了读者的阅读乐趣，并举例分析她穿针引线的剪裁功夫。

我在报上读到《在美食中品味传奇——上海游踪》时，不禁拍案叫绝，芬娜的文章又添一景深，将才子佳人的饮食偏好、生平、家乡风情串起来介绍当地美食，多么有创意，但是资料的搜集又是多么具挑战性！芬娜却如跨栏高手，一关关通过，一篇篇佳作问世，如《鲁迅与绍兴菜》、《张爱玲与海派西菜》、《郁达夫与杭帮菜》、《曹雪芹与“红楼宴”》等，光看题目，就魅力十足了。

这些文章我往往读两遍，第一遍，因文字流畅生动，掌故娓娓道来，要一气呵成，享受“轻舟已过万重山”的阅读之乐。第二遍才细品文章中穿针引线的功夫，如何把才子佳人传奇和饮食串在一起。她先从名人的作品中找寻蛛丝马迹，譬如张爱玲曾为文说：“我和老年人一样，喜欢吃甜的烂的。”再如鲁迅《在酒楼中》一文里提到，“就从堂倌口头报告上指定了四样菜：茴香豆、冻肉、油豆腐、青鱼干”，这四样菜竟因此成为绍兴的经典美食，而咸亨酒店拜《孔乙己》一文之赐，至今生意兴隆。

其次是籍贯、家庭、出生地和名人饮食偏好的关系。如杜月笙出身草莽，因此喜爱乡土气息的上海本帮菜；宋美龄喜爱精致的上海点心和法国菜，与她出身名门，年轻时留美有关。其他如《人间四月天》中，徐志摩和陆小曼到龙华寺烧香看桃花，笃信佛教的徐志摩可能曾在龙华寺享受闻名遐迩的素斋，由此延伸介绍上海的素食。又如从郁达夫与王映霞的婚礼菜单中，介绍正宗的杭帮菜。

铺陈完毕，便导入主题，描述实地走访昔日才子佳人常去的著名餐馆，周遭环境，最后进入美食本身的描写，如色香味、做法、历史典故等。芬娜的文字功力深，有时一二句话便勾勒出美食的轮廓，有时则工笔描摹，让人食指大动。她的叙述也旁及餐馆的今昔对比，使人顿生沧桑之感。她描述自然景观，与当地人互动，有临场的新鲜感和说服力。如《鲁迅与绍兴菜》，我们仿佛看到沿街处处晒制霉干菜，闻到浓浓的酱味，卖臭豆腐的大娘那股泼辣劲，亦跃然纸上。

芬娜凭着天生的彩笔，后天的毅力，将美食、旅游、文学、历史、才子佳人传奇、摄影，融合在一起，让读者在看尽天下美味、神游人间美景之余，犹能怀想惊才绝艳、千古风流人物的韵事轶闻，真是多重享受，难怪能在饮食文学风行的时代，闯出一片天来，我深信并期待她未来有更多的美文源源问世。

◎姚嘉为，台大外文系学士，美国明尼苏达大学大众传播硕士，休斯敦大学计算机硕士，曾任美国石油公司计算机分析师。多次获梁实秋文学奖，包括散文、译文与译诗，海外华文女作家协会会员，曾任美南华文作协会长，主持作家访谈广播节目。著有《湖畔秋深了》（智库）、《深情不留白》（九歌）、《教养儿女的艺术》（天津教育出版社）、《爱冒险的大文豪》（三民）、《会走动的百科全书》（三民）、《震撼舞台的人》（三民）、《放风筝的手》（旺文社）等。

【推荐序】

独树一帜的饮食文学

宇文正

旅游和饮食文学,是20世纪末以来在台湾大放光芒的两种文体。前者有各种文学奖提倡呼应,催生出不少优秀作品;后者则有前辈作家唐鲁孙的食经新版重出、散文大家林文月的《饮膳札记》、美食家韩良露的《美味之恋》等书,引领风潮,蔚成大宗。而周芬娜的作品,极巧合地涵盖了以上两种主题,结合旅游和饮食之作,跨越新世纪的两大文学热潮,这是当年——她突然放弃高薪的电脑程序员的工作,立志专事写作,并选择从自己最感兴趣的旅游和美食文学出发——完全意想不到的吧?

优秀的饮食文学作品,并不是一份食谱,更不是餐馆简介,我们看到林文月的《饮膳札记》,记录的是一篇篇动人的如烟往事;韩良露的美食作品,写的其实是成长。而周芬娜的美食著作在这些名家之外,却能另辟蹊径,走出一条极具风格的道路。

这本《品味传奇》,结合旅游自然是一大特色,其中包括“上海篇”、“浙江篇”、“江苏篇”、“广西篇”,就我所知,作者为了此书,果真从上海吃到广西,甚为辛苦!在重燃起的一片大陆热,特别是“上海热”里,读者循此书按图索骥固然无妨,然而更使我感兴趣的是,这系列作品还融合了名人、历史。周芬娜原就对人文有浓厚的兴趣,连写美食都不忘她的“考古癖”。为了这些文章,她必须广泛阅读,从名人的相关著作、历史里寻找他们“饮食”上的蛛丝马迹。读美食作品,而能引发人兴亡感慨之思,不得不佩服作者用功之深以及这一构思的创意!

周芬娜告诉我,未来考虑把写作的重点转向小说。初听时,我有几分惋惜,她的知识性美食作品已自成一格!然而转念一想,以她的阅历和对美食的钟爱,在小说创作里岂会不露一丝痕迹呢?假设一篇爱情小说吧!异国(旅游)、美食加上爱情,人间还有更美妙的组合吗?我反而觉得拭目以待了!

◎宇文正,本名郑瑜雯。东海大学中文系毕业,美国南加大(USC)东亚所硕士,现任《联合报》副刊组主任。著有短篇小说集《猫的年代》、《台北下雪了》、《幽室里的爱情》;长篇小说《在月光下飞翔》、《台北卡农》;散文集《颠倒梦想》、《我将如何记忆你》;童书《爱的发条》、《小静想飞》等;并为散文家琦君作传《永远的童话——琦君传》。

【推荐序】

感性的美食

韩小蒂

中国的美食，往往跟当地的历史、物产、人文有极大的关系。如果美食也分感性与理性两个层面，那餐桌上的菜色算是理性中的味觉那一半，没听到的美食掌故，就是失落的感性。少了感性面的深度，再美味的餐宴就像是没有灵魂的美女，虽然一切俱足却一次足矣，勾不起思念的余绪。

《品味传奇》正是为中国美食的感性补遗，让人吃在嘴里了然于心，理性感性一次全感受。作者以两次各长达半个月的旅行，亲身体验中国江南有名的传奇美食，赫然发现，原来许多旅行团标榜的风味餐，并非全是商业花招，有些真的是其来有自，说得出源头的传奇美食。诚如作者在序中所言：“许多美食还真得亲自赴原产地，品尝它的原味，才能尽窥全貌。如果只是闭门造车，在家看书抄资料，或是在别处吃一些似是而非的仿制品，常会断章取义，失之偏颇。”

但是作者也自有坚持——其一，只要是没吃过的都有兴趣尝试，而且对其来源与历史典故特别好奇；其二，站稳立场从文化观点客观研究美食，不与餐馆挂钩、套交情，虽然这种坚持很花钱，但作者认为很值得。因此，作者所品尝的食物，跟你我是一样的。就算有差别，也是因为作者做了功课，懂得去挑选地方、找对餐馆、点对了菜、吃出了名堂。

有文化的所在就有才子佳人的故事，有才子佳人就有花前月下的饮宴流芳；有官人富商的水陆码头，总有豪气排场的精致美饌引人瞠目结舌——所以找美食，就往这两个方向去寻，准没错。曾经红透半边天的《宰相刘罗锅》，剧中有一段是说广西每年要上贡荔浦芋进京，芋头又重路又远，所以贬官至广西的刘罗锅，就以山薯茛代替荔浦芋进贡，乾隆皇帝一吃倒尽胃口，马上免掉荔浦芋的进贡，结果却被政敌和坤给识破，惹出一段是非。

看这场戏您若是没尝过荔浦芋的美味，就不知为什么乾隆皇帝一怒之下，会把刘罗锅再贬至五品官。但是您若亲眼看到荔浦当地产的山薯茛，您肯定会大呼：刘罗锅真是聪明，竟然想到用山薯茛代替荔浦芋，简直是天衣无缝的调包计。如果您享用荔浦芋头宴之际，听到这段掌故，吃起来是不是分外有滋味？

再如，作者针对“西施宴”、“乾隆宴”与“三头宴”，做出了精细的探源与比较，让餐桌之前不仅吃口味也品评大厨的功力，从配菜、刀工、服务到用餐环境，无一不是评估的标准，也为读者打开另一扇欣赏美食的路径。

如果您是旅游业者，这本《品味传奇》会是您最重要的参考书——作者精彩深入的考据，娓娓道出旅游景点与知名人物、风味美食的历史掌故，让山水景物更显生动，美食盛宴的滋味分外丰厚。倘若您是文字工作者，《品味传奇》会是您充实旅游风味餐的数据库。

对于读者而言，阅读《品味传奇》则是一次精神的美食飨宴，看见杜月笙和他酷爱的上海本帮菜、扬州盐商吃精吃巧的“三头宴”、巨富沈万三家的万三酥蹄、刘罗锅与荔浦芋的苦心用计，在作者生花妙笔下，活灵活现地呈现眼前，让您在看尽天下美味、神游人间美景之余，犹能怀想惊才绝艳、千古风流人物的韵事轶闻，真是多重享受。

原刊载于“旅游经旅游网站”。

©韩小蒂，现任台湾雄狮集团文创中心总编辑。

【作者序】

人如其食

周芬娜

经过两年的研究、探索及写作，我终于完成了这本结合名人、历史、文学、山水与美食的小书。因为内容有趣，在漫长的书写过程中，从不觉辛苦。期间还将部分文章发表于海内外的报纸杂志，引起不少读者的共鸣，更使我的创作情绪得到莫大的鼓舞。记得这一系列作品的滥觞《在美食中品味传奇——上海游踪》，发表于北美《世界日报》副刊，获得最热烈的反应。

在去上海之前，我先将这些美食的背景做了一番深入研究，因而发现杜月笙爱吃上海本帮菜，胡兰成爱吃绍兴鸡，张爱玲爱吃海派西菜，宋美龄爱吃上海点心。于是我的考古癖就发作了，到上海后不但专门品尝一些相关的餐馆，而且突发奇想地把他们的生平际遇与心爱的菜点连成一气，并引经据典交代其中的关联，那就是本书的滥觞。记忆中，以前似乎没有人这样写过，所以发表前的心情有点不安，不知道将这些惊才绝艳的名人，与庸俗油腻的人间烟火相连，将在文化界引起怎样的褒贬。

结果，有不少读者向我表示：他们很喜欢这种有创意的写法，希望我能继续写下去。他们认为将上海美食与名人联结，除了提升了上海美食的境界外，也使这些名人显得更为可亲。“将相本无种”，无论这些名人如何道貌岸然或风华绝代，我都一律将他们还原到最原始的“饮食男女”层次，使他们更像是血有肉的人类，并且借由这些趣味盎然的叙述中，学到了许多名人掌故和饮食窍门，胜过阅读枯燥的名人传记或美食评论。

其实，坊间记载杜月笙、胡兰成、张爱玲、宋美龄生平事迹的书籍一向车载斗量，但他们的饮食习惯却鲜有人谈及。至于我为什么会想到把他们和上海菜连在一起，开始于无意中读到的张爱玲《童言无忌》一文。她说她是个肉食主义者，而且像老年人一样，喜欢吃奶油西点类的甜烂之物。这使我不禁想到美国人常说的一句话：“人如其食”（You are what you eat）：饮食习惯忠实地反映个人性格与生活环境，成为开启人类心灵之门的另一把钥匙。

例如，张爱玲钟情西洋肉食、糕点，不嗜鱼虾、瓜子等细致中国吃食，可见她出身西化家庭，并对琐事大而化之的个性。杜月笙爱吃糟钵头、草头圈子等上海本帮菜，可见他出身上海贫户，

固守中国传统文化的性格。胡兰成爱吃绍兴鸡，爱嚼腌菜笋干，反映他在绍兴的生活经历和江南农村的朴实出身。宋美龄爱吃上海点心，痛恨海鲜，表现出她江南女儿的细致性情和长期留美的洋化倾向。

所以，后来我又想到：是否也可将其他名人所钟爱的美食，加以分析研究，并亲自到它们的原产地明察暗访，拍照存证，赋予它们一种新的面貌呢？然而，我这个野心勃勃的美食写作计划虽令人兴奋，在实现上却有不少困难。在经过许多的努力后，才将它们一一克服：

第一是资料难寻。世界上能有几个袁枚、曹雪芹、梁实秋、陆文夫？饮食文学是近年来才在台湾兴起，在这之前好吃的人虽多，却不一定都将他们的心得写下来供后人参考。尤其是蒋介石、汪精卫之类的政治人物，政务繁忙，哪有时间去记载自己爱吃些什么？对于这一类人，我只能道听途说，或从第三者的记载中去找寻佐证。至于乾隆，他与江南美食关系密切，但相关资料零乱而不成系统，我特别介绍了无锡的“乾隆宴”，有系统地解析他所欣赏的江南美食，顺便带出他与无锡的渊源和六下江南的故事。无锡也有著名的“西施宴”，纪念归隐太湖的先秦美女西施。由于年代久远，今人已不可能找到任何跟她有关的饮食文献，我只好就着席上的菜色，专心地回味那专属于她的年代与佳肴。文艺人士虽有文字可循，但提到饮食的资料也不多。如鲁迅专写政论和小说，徐志摩专写新诗和唯美的散文，我也只好在他们的作品里鸡蛋挑骨头，寻找美食的蛛丝马迹。而一些常提到饮食的作家，如周作人、汪曾祺，却又不大为台湾人所知，我只好忍痛割爱。至于苏东坡、唐鲁孙等人，与美食的关系又太家喻户晓，似乎我也不必再为文专门介绍。凡此种种，都在本书题材的选取上造成若干限制。

第二是费用惊人。这趟美食之旅，无论是旅费、餐费，都相当可观。因为这些美食多半分布于江苏、浙江两省，有些位于广西，地点分散，范围也相当广袤。而且，既然要遍尝美食，每餐饭当然不能两菜一汤随便打发，总得叫上一桌正式的酒席来研究比较。如果我一个人上路，不但这些佳肴吃不完，加上没有团队折扣，价格还特别高昂。还好我这几年来写旅游、美食颇获好评，不时有读者、朋友请我为他们主办美食之旅。我便精心设计行程、指定餐馆、审阅菜单，招徕同好一起去华南、华东观光，顺便品尝当地风味。结果在两年中组成了一个桂林、长江三峡、黄山团，和一个江南美食团，总算将我想研究的主题美食都一网打尽，团员们也

都吃饱喝足，深觉不虚此行。

在这两次各长达半个月的旅行中，我不时领略到“百闻不如一见”的真义：许多美食还真得亲自赴原产地，品尝它的原味，才能尽窥全貌。如果只是闭门造车，在家看书抄资料，或是在别处吃一些似是而非的仿制品，常会断章取义，失之偏颇。像我看了那么多“红楼宴”的研究资料，却比不上真的到扬州吃一顿红楼菜印象深刻。秦淮小吃久仰大名，当我真的到桨声灯影的秦淮河，尝了“秦淮八绝”后，才知道它的味美不凡。在吃了肥嫩的南京盐水鸭后，我才知道台湾的鸭子太瘦太干，如何与南京正宗媲美？至于扬州狮子头、绍兴醉鸡、杭州东坡肉、苏州酱鸭、宁波海鲜，在吃过那么多“分身”后才见到“本尊”，那种心情，又岂仅是欣喜若狂所能形容？而它们的滋味确实又都比“分身”高明多了。此外，上海龙华寺的素斋、“美心”的茶点、桂林的猪肉米粉，我向往已久却从来缘悭一面，在亲自品尝过后，格外有了却多年心愿的欣慰。而沈万三的周庄美食，我以前以为那只是种推销周庄旅游的宣传手法，但在吃了万三酥蹄、三味圆汤后，就自动推翻了这种肤浅的成见。

何况，在扬州想到曹雪芹，在绍兴想到鲁迅，在杭州想到郁达夫，在苏州想到陆文夫，在宁波想到梁实秋，在龙华寺想到徐志摩，在美心酒家想到阮玲玉，在桂林想起白先勇……才子多情，美人如玉，两者交流激荡，熠熠生辉，无不令我所品尝的佳肴美上加美。美食本来就是为人所发明，并供人鉴赏的。有了人文，美食才能诞生，也才能发挥它的光芒。如果它再和名人发生关联，那可就更魅力非凡了！

这几年来，我写了不少研究饮食的文章，以致常有人称我为“美食家”，请我推荐餐馆，甚至邀我在报上写食评，弄得我很尴尬。我觉得我其实是个饮食文化工作者，不是美食家。美食家是主观的，只专门推荐好吃的食物，无形中和商业利益结合，所以常被餐馆奉为座上嘉宾。我则从文化的观点，客观地研究饮食，从不跟餐馆挂钩，也不喜欢跟餐馆的老板攀交情。对食物，只要是没吃过的，好的坏的都有兴趣尝试，而且对它们的来源、历史典故特别好奇。

像这样的写作态度，不但花时间、人力，而且得花大量的金钱。所以能一直坚持下去，除了感谢外子官德祥的支持外，还得感谢众多读者、朋友们的共襄盛举。此外，杨江柱、姚嘉为、宇文正、韩小蒂，拨空做精彩的序文，使拙作增色不少，在此一并致上最大的谢意。

上海篇

- 杜月笙与上海本帮菜
- 胡兰成与绍兴鸡
- 张爱玲与海派西餐
- 阮玲玉与海派粤菜
- 徐志摩与上海素斋
- 宋美龄与上海点心