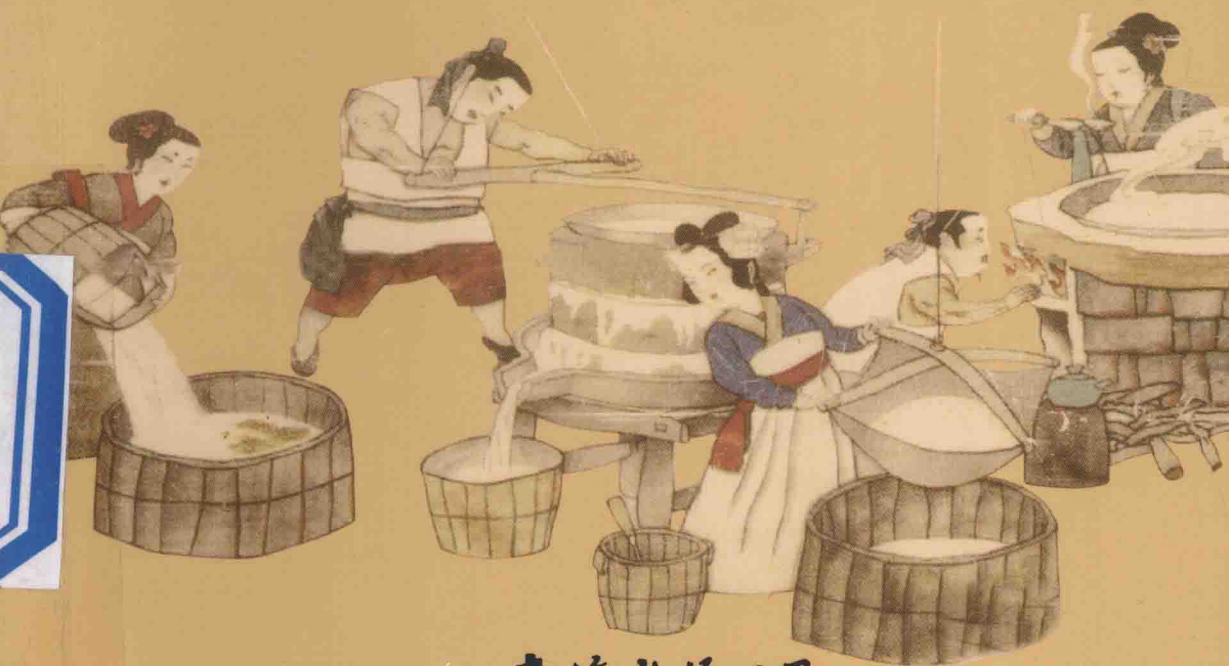




舌尖上的越文化

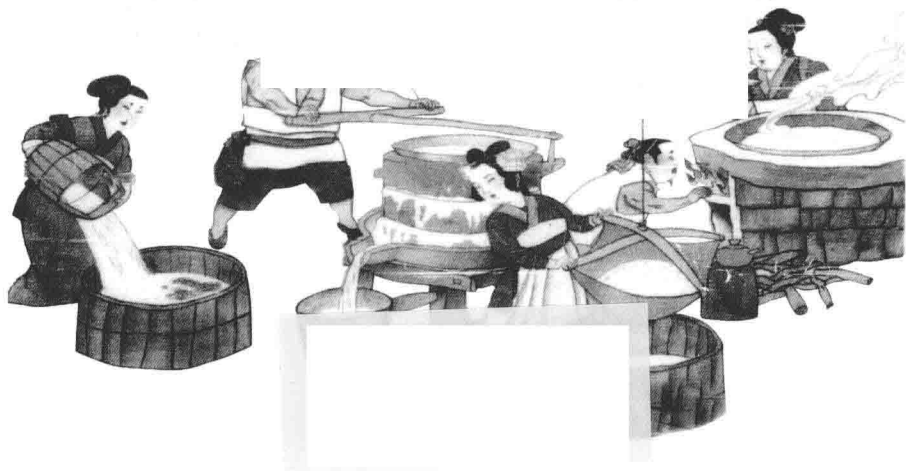
鲁锡堂 卢祥耀◎著



南海出版公司

舌尖上的越文化

鲁锡堂 卢祥耀◎著



南海出版公司

2013·海口

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的越文化 / 鲁锡堂, 卢祥耀著. --海口: 南海出版公司, 2013. 8
ISBN 978-7-5442-6762-5

I. ①舌… II. ①鲁… ②卢… III. ①菜谱—绍兴市②饮食—文化—绍兴市 IV. ①TS982.182.55②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第193341号

SHEJIAN SHANG DE YUEWENHUA

舌尖上的越文化

作 者	鲁锡堂 卢祥耀
责任编辑	庄秀颜 胡小平
出版发行	南海出版公司 电话: (0898)66568508(出版) 65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子信箱	nhpublishing@163.com
印 刷	绍兴神采印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	19.5
字 数	276千
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-6762-5
定 价	48.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究



越菜文化实例之一——绍兴鉴湖大酒店：传统与现代

前言

人从进化开始,到人类社会的形成和发展,便逐渐产生和丰富了饮食文化。传下来的古话“民以食为天”、“饮食男女”、“食色,性也”……都说明了饮食文化是与人的进化相伴而来的。越地之河姆渡文化(公元前5000年—前3300年)出土的稻谷层和甗这种酿酒用的工具,更以实物证明了越地饮食文化乃至中华饮食文化的源远流长。因此,饮食文化可以说是人类最古老的历史之一。它是历代社会物质文明和精神文明的重要组成部分,也是检验这两种文明发展程度的标志之一。

但是,我们虽然可以列举大量的与饮食相关的实物,如石鼎陶豆瓦缶铜釜,却说不出古代菜肴的烹调方法。这饮食与古代音乐二者,大多是口耳相传、手艺传承的。中国传统的记谱方法很落后,传之既久,必然失真。传统的菜谱在经典文献上也失之记载,只靠庖人相传。我们只知道“庖丁解牛”的纯熟技艺,却不知道古代的食料如何烹调。不用说《周礼》、《齐民要术》、唐人食谱,全不知何味;即便如《东京梦华录》所记食料,也大半不识其名。所谓“钟鸣鼎食”,只能引起我们后人不尽的遐想。因之,南宋以前的菜谱,我们所见甚少,见之又详,无法按谱而烹。那些方法都在庖人的脑子里。而庖人则根据其情绪变化,喜怒无常。三国时的军阀袁术吃了败仗,欲以蜜水解渴,庖人则曰:“只有血水,安有蜜水?”委实欲置袁术于死地也。

菜谱很少记载,但历史上著名的“饭局”倒是记传了下来。如鸿门宴,事出楚汉相争时的咸阳城外临潼也。项羽在鸿门设下“饭局”,宴请刘邦。按亚父范增的部署,欲就席间杀了刘邦,因而有“项庄舞剑”的典故。项羽以妇人之仁,错失了转瞬即逝的机会。刘邦的谋士张良也非等闲之辈,也因此产生了“樊哙闯帐”与“张良献玉”的典故,使历史的发展轨迹偏向向了刘汉。还譬如

“煮酒论英雄”：曹操设樽俎，煮青梅，邀刘备畅饮，边吃边谈天下大势，发出了著名的豪言壮语：“今天下英雄，惟使君与操耳！”又如西晋溃败，在建邺郊外的新亭吃饭，王导面对哭哭啼啼的大臣们说：“哭什么呀，我们应该帮助皇室恢复江山嘛！”在王导倡导下，大家拥立了晋元帝，才有了东晋。

而宋太祖赵匡胤则更高明，他宴请石守信、高怀德一千大将吃饭，席间讲到自己不安而失眠，让石、高理解这顿饭的分量。于是石、高等开国大将乖乖地交出了兵权，被史称为“杯酒释兵权”。至于这饭局上吃的是什么美食佳肴，我们永远不得而知。看来在某种程度上，中国历史的前进道路上，“饭局”也有一定的功劳的。

对于古代饮食，我们只知道“五味杂陈”、“五谷为养”、“阴阳五行”和“五事祭奠”等记载，以及“医食同源”、“美食美器”、“食疗养生”等道理。南宋伊始，才有林洪的《山家清供》、高濂的《野蔬品》、陈仁玉的《菌谱》，元代贾铭的《饮食须知》，明代滑浩的《野菜谱》、潘之恒的《广菌谱》，清代顾仲的《养小录》、陆恒的《人参谱》，以及朝代不详的吴氏的《中馈录》等等我国历史上有关食物、烹饪及养生之道的著名文献。晚清以后的相关著作则如雨后春笋，应时而出，直到现在风靡海内外的电视片《舌尖上的中国》。饮食终于以文化的形式和面目承前启后，蓬勃发展，从一个方面印证了生活需要多姿多彩、人们向往太平盛世。

饮食文化的空前繁荣，影响了中国，也影响了世界。吃惯了“带血的牛排”和“芥末蘸蜗牛”的外国人，在他们接触了中华饮食以后，也不禁惊呼：中国菜太美味了，中国的饮食文化太丰富多彩了！无怪乎中式餐馆开遍全球大小国家，据有人不完全统计，全世界至少拥有数万家之多，算上中国式的点心店，不下数十万家吧。

中国饮食的历史，是烹调技艺在食料上下工夫的结果，无论鲜似鱼羊、美如熊掌、毒似蛇蝎、凶如虎狼，我们的烹饪大师都能做出各种各样的美味佳肴来。有云，“掌大国似烹小鲜”，当然不是说掌大国似烹小鲜那样的容易，而是

说掌大国要像烹小鲜这般精细。蛇年春节，中国八大菜系的名厨给全国人民拜年，就是一个各显绝活的窗口。而浙菜也位列其中。越地，古称“南蛮”之地，作为中国古代唯一的海洋民族的居住地，饮食文化更有其别具一格的特色。这里天时温和，气候潮湿，越菜无不打上天时地理的烙印。不仅出土了大量甗、鼎、缸、髹、坛、樽、觥、瓿等酿造、烹饪器具，而且在饮食方面颇有建树。绍兴城至今成为盛产东方美酒——黄酒的都城。它所生产的绍兴黄酒四大系列名酒，其吃法及过口各有不同。“元红”饮时宜微加温，以鸡、鸭、肉类佐酒最感适口；“加饭”饮时加温，尤为芳香，若与元红兑饮，又别具风味，宜以荤、素冷盘佐饮；“善酿”饮时亦宜稍加温，配以甜味菜肴或点心最为适宜；而“香雪”饮时不宜加温，饭前或饭后少量饮之最感适口。不同的饮食搭配，是越地美食家和劳动人民长期探索总结的成果。

越文化者，蕴含越地、越族、越国之丰富内涵。以“卧薪尝胆”、“三千越甲可吞吴”之彪悍善战而使一代英豪秦始皇、汉武帝都忌怕的越族，虽然在秦、汉后被迫迁播流散了，但我们作为后来才到绍兴的汉人，或是越族同化以后的汉人，都应该尊重越地的越族人的历史，尊重迁播在外的越人后来成为西南山地少数民族的历史。这是一个很不简单的民族，他们不但在数千年前就能酿酒，还能利用霉菌做菜，霉苋菜梗、霉豆腐、霉干菜，以及由此派生开出的腊、酱、糟、醉等烹调制菜肴的方法。比如油炸臭豆腐：“霉苋菜梗卤汁稠，浸透豆腐一够昼。油炸气息满街香，逗得游人口水流。”被美籍华人誉为“天下第一臭豆腐”。又如绍兴醉方霉豆腐，传说新中国成立以后有个苏联专家来绍兴考察茶叶生产，中方接待人员介绍此菜要小口品尝，那专家品尝后觉得十分美味，但也怪绍兴人小气，禁不住把整块醉方送进嘴里大嚼，结果只能是大口吐出。当然，这只是说越菜的特色。越菜的烹饪其实是十分精细的，而且明清以后，通过“无绍不成衙”的绍兴师爷群体遍布全国这个渠道，把这些烹饪技艺、饮食文化交流到全国各地，对全国的饮食发展产生了深远的影响。

菜与酒往往是相依相伴的。越菜产生、繁荣的温床是鉴湖，而鉴湖是绍兴人的“母亲湖”，正是这个中国历史名湖才酿造了世界上最古老的米酒——绍兴黄酒。东汉永和五年(140年)会稽太守马臻修筑鉴湖后，终使山会平原由“荒芜之地”变为“鱼米之乡”，让贤相管仲视为“环境恶劣，人民愚昧”的越地，被晋元帝赞为“今之会稽，昔之关中”的富庶之地。鉴湖的物产，成为绍兴人餐桌上的丰盛的食料，因而推动了越菜的发展，成为魏、晋、隋、唐文人墨客的旅游之地，宋、元、明、清鱼米酒茶的富庶之所。著名的浙东“唐诗之路”，绍兴是文人墨客们的集结地和出发点，鉴湖的风景和越菜美酒恐怕是吸引他们的最重要原因吧。在这“鱼米之乡”，丰富饮食文化，产生菜肴典故，当然也是顺理成章的了。

因此，美国有线电视新闻台(CNN)最近评选出中国八大美食圣地，依次是四川成都、甘肃兰州、广东广州、新疆吐鲁番、山西大同、山东青岛、浙江绍兴、广西大寨。从饮食文化的角度来品评，是有一定道理的。千百年来，绍兴(古时曾称“会稽”、“越州”等)在行政区域上一般是“一府八县”，即下辖现有的绍兴(绍兴旧有会稽、山阴两县)、诸暨、新昌、嵊州、上虞及划出去的萧山、余姚等县市。因此，越菜也代表了讲求本真时鲜、清淡饮食习惯的长三角饮食文化。

撰写《舌尖上的越文化》一书，绝没有天下菜肴数浙系、浙江菜肴数会稽、会稽菜肴数鉴湖的自夸自大之意，而是力图从越文化的视阈下探究其历史渊源，说明绍兴菜在某种程度上为中华菜肴增香添色加味，越菜文化丰富了中华饮食文化。需要明确的是，即使是传统的东西，也要在新形势下优胜劣汰，继承发展。与身体健康有副作用的，与生态平衡有矛盾的，与野生动物法律保护有抵触的，该淘汰的就得淘汰。适合现代人口味的，甚至是外国食客有广泛追求的，就该与时俱进，创新发展。包含越地传统菜系在内的吾中华饮食文化，是鲜活的、发展着的、随着时代节拍前进的文化，唯此也因此能走向更为广阔的世界，更为深远的未来。

目 录

鉴湖时鲜古诗美	001
田园风姿·越中蔬菜	
香干拌马兰头	016
饭焙萝卜	017
煨韭菜	018
桂花莼菜羹	019
桂皮茴香豆	021
干菜蒸春笋	022
干菜瓜卷	024
鞭笋干菜汤	026
笋干拌地人参	028
腌菜	030
八宝菜	032
臭腌菜炒豆板	034
霉苋菜梗	036
蜜瓜雪芹	037
单腐	039

菠菜煎豆腐·····	041
淮皮蒸豆腐·····	043
雪里蕻菜炖冰豆腐·····	044
榴豆腐·····	045
臭豆腐·····	046
油炆臭豆腐·····	047
素炒鸭子·····	049
清蒸霉千张·····	051

牧场风景·绍式肉类

干菜毗猪肉·····	055
酱鲍嫩肉·····	057
饭煨猪肉·····	059
绍式小扣·····	060
东坡腐·····	062
鲞冻肉·····	063
扎肉·····	064
荷叶粉蒸肉·····	065
虾油浸猪肚·····	066
辣茄酱·····	068
红霉豆腐卤烧肉·····	070
肉心嫩瓜·····	072
酱搅鸡冠油·····	073

禽舍风趣·稽山禽蛋

清炖越鸡·····	077
白斩鸡·····	079
虾油鸡·····	080
醉鸡·····	082
栗子炒鸡·····	084
白鲞扣鸡·····	086
火腿脚爪炖老鸭·····	088
香酥鸭·····	089
荷包蛋·····	091
五香茶叶蛋·····	093
油炒蚕蛹·····	094

鱼荡风波·鉴湖水产

鉴湖鱼味·····	098
清蒸桂鱼·····	099
清蒸鲫鱼·····	101
清炖甲鱼·····	103
清蒸文武鱼·····	105
头肚醋鱼·····	106
清汤鱼圆·····	108
绍三鲜·····	110
咸菜鱼头汤·····	112

酥鱼·····	114
糟青鱼干·····	116
水烋湖蟹·····	118
醉蟹·····	120
醉河虾·····	121
糟熘虾仁·····	123
酱油蒸河虾·····	125
绍虾球·····	127
土步鱼烧豆腐·····	129
冬笋烧土步鱼·····	131
乌鳢鱼白鲞汤·····	133
清蒸鲳鱼·····	135
清蒸水鲞·····	137
萝卜丝煎带鱼·····	139
培红菜蒸玉鳊丁·····	141
培红菜蒸螺蛳·····	142
三虾煎豆腐·····	144
雪菜子龙羹·····	146
清汤螺蛳·····	148
醉麻蛤·····	150

村姑风韵·菜中姻缘

鉴湖红菱·····	155
-----------	-----

八宝姑嫂鸭·····	157
勒鲞蒸饼子·····	158
雪菜汁蒸蛤蜊(文蛤)·····	160
开洋烩菠菜·····	162
珍珠文武鱼·····	164
鱼中得宝·····	166
咸肉蒸河蟹·····	168
鳗鲞白玉羹·····	170
火腿蒸千张·····	172
雪笋素鸡·····	174
越味墨鱼·····	176
虾油烹菜蔬·····	178
糟毛豆·····	180

学子风雅·清心助考

荠菜炒黑鱼片·····	185
雪芹炒鳝丝·····	187
荠菜黄鱼羹·····	189
炸烹龙衣·····	191
糖醋白菜卷·····	193
豆浆箭笋·····	195
豆皮寿司·····	196
凉拌苦瓜·····	197

凉拌菠菜·····	199
糖醋萝卜·····	201
芦笋色拉·····	203
冰醉鸡·····	205
民间传统菜的烹调文化 ·····	207
绍兴点心文化 ·····	215
故乡的野菜儿时的情 ·····	243
附录: 双语菜单·····	267
后记 ·····	300
参考书目 ·····	302

鉴湖时鲜古诗美

越地、越国、越族，构成了古往今来绍兴的独特地域元素。绍兴有湖名曰“鉴湖”（又称“镜湖”），乃绍兴人“母亲湖”也。绍兴鉴湖位于北纬30°的世界神奇古文明区域，不但景色宜人，而且物产丰富。

浩浩鉴湖水域以及鉴湖南沿会稽山三十六源流域真是个藏宝的地方，鱼虾菱藕、水禽溪鸟，奇花异果，层出不穷。人们根据这些物产的产地探源、历史记载或传说，如数家珍地讲述着鉴湖的宝藏：项里杨梅花径桃，梅市鸡头独山菱，南池坡塘鱼虾鲜，徐山莲藕平水笋……每一条溪流有每一条溪流的个性物产，汇合了鉴湖的众多活物；每一个山湾有每一个山湾的鸟语花香，聚集了稽山的丰富珍宝。你看，若耶溪上的珠茶鲜笋，娄宫江头的古木幽兰，漓渚江边的四季花香，项里溪畔的桃李杨梅，型塘江深处的千年桂花，随秋风飘下了一阵一阵的桂花雨……

这些时鲜特产，丰富了鉴湖畔居民的饮食生活。随着季节的变化，烹调出各种应时的佳肴，让人们品味出一个舌尖上的鉴湖。

湖山花果

鉴湖和沿山盛产许多花果及食品，根据历代诗人的记载，我们简要地作个统计，就有：

荷（包括菱荷、芙蓉、菡萏、莲实等）、蘋、莼菜、菱苳、菰蒲、芡、桂、紫荆、踯躅、夭桃、薜荔、桃、李、杏、杨梅、茈葛、笋、橡实等。以下分而述之。

荷 唐·李白《渌水曲》：“荷花娇欲语，愁杀荡舟人。”

植物名，亦称“莲”。睡莲科。莲鞭入土后膨大成藕。夏季开花，淡红或

白色，单瓣或重瓣。花谢后花托膨大形成莲蓬，内生莲子。藕、莲子可食用。花、叶供观赏。藕供煎炒成菜肴，也可熬成饮品。莲子除鲜食外，成熟的干果还是滋补食品。鲜、干莲实，均可辅作佳肴，如“莲子炖鸡”。

菱荷 唐·贺知章《采莲曲》：“莫言春度芳菲尽，别有中流采菱荷。”

出水的荷，指荷叶或荷花。

荷，亦称“莲”。睡莲科，多年生水生草本。

芙蓉 唐·王昌龄《采莲曲》：“摘取芙蓉花，莫摘芙蓉叶。”

莲荷的别名，也用来比喻女子的美貌。

菡萏 唐·李白《夏歌》：“镜湖三百里，菡萏发荷花。”

菡萏，即荷花。

莲实 宋·刘学箕《镜曲》：“莲实儿拳似。”

莲实，即莲子、莲蓬。荷的成熟种子，供食用。

蘋 唐·李白《渌水曲》：“渌水明秋月，南湖采白蘋。”

植物名。亦称“四叶菜”、“田字草”。蕨类植物，蘋科。见于池塘、水田、沟渠中，我国各地都有分布。初生可食。

莼菜 唐·贺知章《答朝士》：“钁镂银盘盛蛤蜊，镜湖莼菜乱如丝。”

亦作“蓴菜”，又名“水蓴”。睡莲科。我国长江以南多野生。春夏季采嫩叶作蔬菜。

菱荇 唐·朱庆馀《南湖》：“湖上微风小槛凉，翻翻菱荇满回塘。”

菱，一名“芰”，俗称“菱角”。菱科。一年生水生草本。类型很多，可分四角菱、二角菱和乌菱。我国中南部栽培颇盛。果实供食用及制淀粉，鲜嫩者可作水果，也可烹调成菜肴。

荇与菱同属水生植物。荇菜，龙胆科。多年生水生草本，可供观赏，根、茎可食用。

菰蒲 唐·温庭筠《题贺知章故居迭韵作》：“废砌翳薜荔，枯湖无菰蒲。”

菰，“菇”的异体字。植物名，一名“蒋”。禾本科。多年生水生宿根草本，

根际有白色葡萄茎，春天萌生新株。初夏或秋季抽生花茎，经菰黑粉菌侵入后，不能正常抽薹开花，而刺激其细胞增生，基部形成肥大的嫩茎，即食用的“茭白”。

颖果名“菰米”，一称“雕胡米”。我国长江以南低洼地区种植最多。茭白作蔬菜，菰米可煮食。菰蒲即菰和蒲，都是浅水植物。

芡 宋·许景衡《鉴湖》：“鱼虾无远近，菱芡自生成。”

植物名。亦称“鸡头”。睡莲科，多年生水生草本。分布于温带和亚热带，我国各地均产。种子称“芡实”或“鸡头米”，供食用或酿酒。

桂 清·章大来《赋得湖清霜镜晓》：“桂树珊瑚润，菱花苕菜萦。”

桂花，即“木犀”。木犀科，常绿灌木或乔木。秋季开花，花簇生于叶腋，黄色或黄白色，极芳香。核果熟后紫黑色。原产我国，久经栽培，变种较多，常见的有金桂、丹桂（花橙黄色）、银桂（花黄白色）和四季桂等。为珍贵的观赏芳香植物。花可提取芳香油或用作食品、糖果等的香料，也作烹调佐料。通常用压条繁殖。

紫荆 宋·刘学箕《镜曲》：“紫荆父手栽。”

豆科，落叶乔木或灌木。早春先叶开花，花红紫色，簇生。分布于我国各地，供观赏。

踯躅、夭桃 宋·曾巩《南湖行二首》：“蒲芽苕蔓自相依，踯躅夭桃开满枝。”

踯躅，植物名。又称“羊踯躅”，亦称“闹羊花”。杜鹃花科。我国中南部都有分布。花鲜艳，可供观赏。

夭桃，桃之夭夭。比喻鲜艳美丽。古文中还以夭桃秾李比喻年少貌美。

薜荔 唐·方干《山中言事》：“池塘月撼芙蓉浪，窗户凉生薜荔风。”

亦称“木莲”、“鬼馒头”。桑科，常绿藤本，含乳汁。夏秋开花，雌雄同株，花极小，集生于肉质、囊状花序托内，以后发育成倒卵形的复花果。产于我国中部和南部，亦见于日本、印度。乳汁含橡胶成分。果实富果胶，可制食用的