

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

美味佳肴 de 故事

国家新课程教学策略研究组 编写



这里引你走入美味的殿堂

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

美味佳肴 de 故事

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

美味佳肴 de 故事

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总 定 价:2960.00 元(共 200 册)

前言

民间文化，一个让人值得留恋的文化，五千年的发展，让它达到了深远的地步。而如今，中华民间文化正在被逐渐侵蚀，慢慢地失去它原有的内涵和价值。民间文化的可贵，就在于它野生般的自由生长，在于没有功利性的创造精神。真正的民间文化的作者无惧于寂寞，无惧于权势，用故事表现生活，用故事讴歌英雄，用故事来反映统治者的贪得无厌。民间文化必将在寂寞中成长和强大起来。它甚至会在黎明到来之前唤起初生的太阳，它就像是公正的历史记录者一样，让好人千古留芳，让坏人遗臭万年。民间故事不只是一种书写的背景，它是人类历史的真实投影。

本系列书汇集了中国古代关于神话、帝王、将相、文人墨客、名著、音乐、棋艺、景物、山水、塔桥、寺庙、动物、植物、茶、酒、美味佳肴、物产、古人信仰、中医等 20 个方面的民间传说，对于保护我国的民间文化遗产，推进民间文化的发展，能够起到一定的促进作用。

本系列书故事精彩、内容丰富、文笔流畅,适合于广大青少年读者阅读,是广大青少年了解中国民间文化知识,强化文学能力的经典读本,适合于图书馆馆藏和个人收藏之用。由于本书在编写过程中时间仓促,难免有不尽人意之处,望请斧正。

编 者



●一品玉带糕	1
●一品南乳肉	2
●七星鱼丸	4
●九黄饼	5
●二回头	6
●八宝豆腐羹	8
●三不粘	9
●三虫	11
●三杯鸡	12
●勺子馍	13
●大救驾	14
●大麻饼	15
●予推蒸饼	17
●小白龙过江	18
●小窝头	20
●干板鱼	21

●干炸响铃	22
●云梦鱼面	23
●五丁包子	24
●天下第一菜	26
●太极芋泥	28
●太仓肉松	30
●夫妻肺片	32
●少林八宝酥	32
●月饼	34
●牛肉氽饺子	36
●水花佛手糖糕	37
●水麻酥	38
●头脑杂割清和元	39
●平地一声雷	41
●白汤面	42
●石花糕	44
●龙凤喜饼	45
●龙虎面	46
●伊府面	47
●光饼	48
●关刀豆腐	50
●冰鱼	52
●吃蟹与赏菊	53

●吕老头豆腐脑	54
●夹心蜜糖糕	55
●红娘自配	56
●红梅珠香	57
●红棉虾团	58
●羊方藏鱼	59
●老童家	60
●肉骨头	61
●西亭脆饼	63
●过桥米线	65
●佛跳墙	66
●孝感麻糖	68
●应山滑肉	69
●张仲景与饺子	71
●怀胎鲜鱼	72
●扒炒鱼条	74
●改刀肉	75
●李连贵熏肉大饼	76
●杞忧烘皮肘	77
●汽锅鸡	79
●沛县狗肉	80
●芦花鸡	82
●花米饭的由来	83

● 苏州糕团	84
● 苏家糝汤	86
● 鸡仔饼	87
● 鸡泥桃花鱼	89
● 孟大茂香糕	90
● 定胜糕	91
● 拆烧鲢鱼头	92
● 松鼠桂鱼	93
● 板鸭	96
● 枣泥麻饼	98
● 枣糕馍	101
● 枫泾丁蹄	101
● 武陟油茶	102
● 油炸桧	104
● 炒里脊	107
● 狗不理	108
● 试量狗肉	110
● 陕西臊子面	112
● 贵州千层豆腐皮	113
● 鱼元	114
● 鱼羊仙腿	115
● 鱼咬羊	116
● 度小月担子面	117

● 洛阳水席	119
● 砂锅鱼	121
● 贵妃鸡	122
● 洺关熏肠	124
● 桂花鲜栗羹和子孙糕	125
● 海味葫芦头	126
● 烧南北	127
● 热干面	129
● 盐城醉螺	130
● 笏板鸡	131
● 都一处烧麦	132
● 涮羊肉与千叟宴	134
● 清宫菜	135
● 渍菜白肉火锅	136
● 萨其马	137
● 蛋烘糕	138
● 雪桥八仙	139
● 鸽子鱼	140
● 麻婆豆腐	142
● 黄瓜宴	143
● 黄石港饼	145
● 黄葵伴雪梅	146
● 博望锅饼	147

● 朝鲜五谷饭	149
● 湘妃糕	150
● 焦盖烧饼	151
● 腊八粥	153
● 道口烧鸡	154
● 酥油饼	156
● 锅盖煮伙面	157
● 锅塌	159
● 煎饼卷大葱	161
● 酱肘子	165
● 酱烤猪头	166
● 鲑肺汤	167
● 鲈鱼	168
● 粽子	169
● 酸汤点豆腐	171
● 馒头	172
● 潮州老婆饼	174
● 糊辣汤	176
● 鲤鱼陪面	178
● 燎花	179

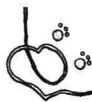


一品玉带糕

“一品玉带糕”是安徽巢湖地区的一种传统名细糕点，也是安徽名点之一。它是一种大方片糕，主料为精细糯米面、白砂糖，将两者拌和为粉，以核桃仁、青梅、金桔饼为糕瓢，用桂花、红绿丝为佐料，并镶上红色的边。其特点是加工精细，吃口香甜柔软，营养丰富，还具有润肺健身的功效，是普通方片糕远不及的。

巢湖地区的民间作坊，早就能够制作各种糕点，特别是方片糕，种类很多，是人们探亲访友最喜欢携带的礼品。社会需求量大，糕点的产量也大，竞争也越来越激烈。至清朝乾隆年间，有个糕饼坊，精工细作制成一种大方片糕，美其名曰“玉带糕”。玉带糕做工精细，选料讲究，式样好看，味道上乘，一经上市便在竞争中取得了优势，并逐渐风靡其他地区。

玉带糕风行于市不久，这家作坊的一名师傅回到家乡安徽和县雍家镇，也建起玉带糕作坊，并很快成为当地名产。当时，乾隆皇帝下江南，正路过雍家镇。地方官便将玉带糕作为贡品进献给皇上品尝。乾隆皇帝见这色彩分明、图案清晰的糕点，未入口就喜欢上了，待他拿起来送入嘴后，顿觉甜润清香。嚼起来柔软细腻，津



津津有味。乾隆皇帝尝过天下无数精美糕点，但还没有吃过如此风味，忙问此糕何名。地方官员见皇帝喜欢，正作着升官梦，听到皇帝询问，忙奏道：“此乃玉带糕，取大吉大利、官场顺利之意。”乾隆听罢说道：“玉带者，一品也，就叫它一品玉带糕吧！”有了乾隆皇帝的封赐，玉带糕从此更加走俏，畅销江淮大地，成为安徽首席糕点。



“一品南乳肉”是杭州的传统名菜。它选用五花猪肉，调以特制的红腐乳卤汁，加入各种调料，按传统烹调方法焖烧而成。再将烹调好的素菜镶边。其特点是色、香、味俱全，肉红菜翠，红绿相衬，肉酥而不腻，菜香而爽口。

一品南乳肉的“一品”，是对一品官员的简称，而不是表示此菜的档次高。它的这个名字与它的起源有关。

传说在南宋末年，北方的蒙古在灭了西夏、金以后，又大举南侵。而临安东南一隅的南宋小朝廷却不思抵抗，君臣贵族都过着醉生梦死的日子。他们中的代表人物就是当权的贾似道。贾似道是皇帝的小舅子，朝廷的宰相。



几年前，他曾奉命率兵在湖广前线抗击蒙军，但他不思进取，暗中向蒙古主帅忽必烈投降，并背着朝廷代表宋向蒙古签订纳币称臣的屈辱条约。后来，由于忽必烈急于回蒙古高原争夺汗位，没有及时兑现条约上的条款就罢兵北归。贾似道回朝廷后，宣称自己打了大胜仗，将蒙古军队赶走，而隐瞒了投降真相。几年之后，夺得汗位的忽必烈再次南下，围攻南宋军事重镇襄阳、樊城。襄樊军民浴血奋战，守孤城池前后达八年之久，此间告急文书接连不断。可贾似道却压下求援书，不发一兵一卒，也不让朝廷知晓前线战况，并打击主张抗击蒙古军队的文臣武将。贾似道除了打击抗战势力外，主要精力在游山玩水寻欢作乐上。他在西湖周围大修豪宅，广纳美妾。整天不是漂荡在西湖上，就是在家逗蟋蟀。

老百姓无不关心朝廷的动静，关心着前线的战况。他们对贾似道的投降、殆政恨之入骨，但却没有办法，只好将人人都爱吃的南乳肉比作贾似道，以解对他的食肉寝皮之恨。并把贾似道的“一品”官衔移到南乳肉上，称之为“一品南乳肉。”

投降者终究没有好下场。襄樊陷落后，南宋门户洞开，蒙古铁骑长驱直入，贾似道迫于压力，硬着头皮率领大军迎敌。由于他抱着投降的幻想，不作认真准备，在池州丁家一战全军覆没。贾似道逃回杭州后，朝廷迫于抗战民众的压力，将他革职流放。监押官状虎臣在押解途中，将贾似道杀死在漳州棉庵，也算是为天下人的伸张正义。

贾似道被杀后南宋朝廷也很快就灭亡了。但是人们



并没有忘记他的罪恶，“一品南乳肉”仍被争相购食。杭州人民在包尝美味的同时，也发泄了对奸臣的痛恨。后来一品南乳肉在民间广泛的流传开来，成为杭州的一道美味佳肴。



鱼丸是福建著名的汤菜，“七星鱼丸”又是鱼丸中的极品，它的制作是将剔刺鱼肉、瘦猪肉、虾干混一在起剁成肉泥，加入葱、姜、绍酒等佐料拌匀，做成核桃大小的丸子，抹上薯粉，余入已调制好的沸汤中烧几分钟即可。雪白的鱼丸漂浮在热气腾腾的汤面上，如同苍穹中布满星斗，味道鲜美，肉馅香而松，清甜爽滑，富有弹性。

传说古时候，福建的闽江口有家渔民，夫妻俩常年驾船在海上捕鱼，风吹雨打，生活得很艰苦，有一天，一位商人搭他们的船南行经商，在大海中遇到风暴，船夫匆匆忙忙将船驶入港湾避风，不幸触礁。所幸船损坏得不是太严重，但必须修好才能出海继续南行。修船耽搁了时间，粮食吃完了，只能天天以鱼当饭。几天之后，商人叹道：“天天吃鱼，实在讨厌，难道就没有别的东西吃吗？”船妇听了这话，觉得确实是委屈了船客，



就动脑筋改变做鱼的方法：她将钓到的一条大鳊鱼，去皮剔刺，剁成肉泥，又把船上仅有的一包薯粉倒入肉泥中，拌匀后制成丸子，煮熟后果然比单纯的鱼要好吃得多。商人的食欲大开，赞不绝口。

这位商人做完生意回到福州后，在福州城里开设了一家“七星小食店”，又聘来这位船妇为厨师，独家经营“鱼丸汤。”刚开始，识得鱼丸汤的人并不多，生意也冷清。有一天，一位进京应考的举子路过此店就餐，尝到鱼丸汤，觉得味道鲜美，就题诗一首赞道：

点点星斗布空稀，琢露甘香游客迷。

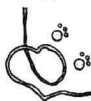
南疆虽有千秋饮，难得七星沁诗脾。

店主一见，恭恭敬敬地把诗挂在店堂上。宾客闻讯后都前来观赏，并亲自来品尝鱼丸汤是否真的达到诗的境界。

从此以后，小店的名声越传越远，食客不断。船妇在原来的基础上继续探索，鱼丸越做越好吃，外形也更漂亮。后来又经过几代厨师不断的创新“七星鱼丸”逐渐形成了福州的一道味道鲜美的佳肴。



“九黄饼”是闻名全国的湖北名点，它选料考究，制作精细，饼皮上掺配着芝麻屑，馅心里含有玫瑰花、瓜条、



桃仁等蜜饯，入口酥松，味道香甜，黄面白边，皮薄馅多，色、香、味、形俱佳，受到各地人民的喜爱。

传说九黄饼的来历与重阳的节俗有关。

在东汉时期，有个著名的道士，名叫费长房，道术高深，能未卜先知。有一天，他突然对徒弟桓景说：在二九相重的日子，你家里要遭大难。桓景忙向师父求破解之法，费长房就教了他一套避祸的办法。农历的九月九日很快就来了，桓景遵照师傅的指教，带领全家老小，佩着可以避邪的茱萸，带着饼子等干粮，一起登上了高山去饮菊花酒，以此来避灾。一天很快过去了；傍晚时分，桓景回到家中一看，那些留在家里的猪、羊、鸡、狗全部遭灾而死。从此，九月九日登高避灾就成了一种风俗。

江陵人民纷纷学桓景的样，每逢重阳节登高之前，都要制作一种饼子当干粮，只因为这时正是九月菊花黄的季节，人们就把这种饼子称为九黄饼。经过东汉以来的长时间的发展，九黄饼越制越精细，味道也越来越好吃，终于成了一款著名的糕点。



“二回头”是湖北潜江著名的菜肴，它以潜江湖区特产的黄鳝为主料，精心烹制而成的。它的特点是，鳝

