

吴文化知识丛书

吴学研究所编纂

吴地饮食文化

高燮初 主编

夔宁、夏明顺 编著



中央编译出版社

TS972.1

56

33487

吴文化知识丛书

吴地饮食文化

夔 宁 夏明顺 编著

中央编译出版社

1996年·北京

(京) 新登字 305 号

图书在版编目 (CIP) 数据

吴文化知识丛书/高燮初主编. -北京:
中央编译出版社, 1995. 12
ISBN 7-80109-083-7

I. 吴…

II. 高…

III. 吴 (历史地名) -文化-知识-丛书

IV. K29-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 14024 号

吴地饮食文化

夔 宁 夏明顺 编著

中央编译出版社出版发行

(北京西单西斜街 36 号 邮政编码: 100032)

兴源印刷厂印刷 全国新华书店经销

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787×960 1/32 字数: 82 千字 印张: 4.625

印数: 1-3000 册 定价: 5.50 元

(版权所有, 翻印必究: 缺页破损, 请寄回更换)

7041

R

B

A

B

R1

序

今年的夏天，北京溽暑异常，我虽然长期住在这里，也回忆不起哪一年有这样的天气。就在人人挥汗的一个上午，无锡吴学研究所所长高燮初先生来到我们历史研究所，带来了他主编的吴学研究专辑之一的《吴文化资源研究与开发》，使我感激莫名。他还详谈了深入探讨吴文化的计划，以及《吴文化知识丛书》即将问世的讯息，我更感到兴奋和钦佩。在这样的心情下，承他要我给丛书写一篇小序，自然是不能推托的了。

《吴文化知识丛书》是一套全面系统介绍吴文化的知识性读物。其内容深入浅出，引人入胜，不仅适合有志研究吴文化的学者阅读，也能满足对吴文化有兴趣的各方面读者的需要。由于吴文化有优秀的传统，丰富的内涵，这套丛书选题多种多样，缤纷并陈，大家只要看一下丛书的目录，就不难领略。

中国文化在世界上一向以博大宏富著称。我们的疆域辽阔广远，不同的民族和地区各有其文化特点，又彼此沟通融会，共同创造出源远流长的中国文化传统。近些年来，学术界重视文化研究，随着探讨的逐渐前进，区域文化研究的重要性日益显示

出来。我在收入《吴文化资源研究与开发》书中的小文《丰富多彩的吴文化》里曾谈到，现代意义的区域文化研究，是30年代由“吴越文化”发端的，随后又有巴蜀文化、楚文化……等等区域文化的研究。吴越文化研究之所以得风气之先，固然有种种原因，但以太湖流域为核心的长江三角洲地区在历史上的文化贡献，是一项重要的因素。也正由于这样，吴文化研究近年进展迅速，成为学术、文化研究的重大课题之一，吸引了许多学者的注意。

我在上述小文中还提到：“吴文化一词，可以有广义、狭义两种理解。狭义的吴文化，是专指周代吴国的文化；广义的吴文化，则泛指吴地文化，把吴国文化前后的源流，以至后世吴地文化的蓬勃发展都概括在内。”我一直认为，现在从事吴文化研究，应该是着眼于广义的吴文化。这是因为吴地的文化能够追溯到上古，而古代的当地文化已经蕴含了后世文化很多因素的萌芽。周代的吴国，放眼来看，不过是整个吴地文化的一个链环。从古代到近代，吴地的文化确实贯穿着某种脉络，分析和揭示这种脉络，我们便能阐释吴文化之所以为吴文化的秘密。

这么说，当然并不意味吴国文化研究不重要。吴国是周太伯、仲雍奔吴所建，在《论语》、《左传》、《史记》等书中都有详略不同的记述。这件史事，长期以来没有学者怀疑（或说崔述《丰稿考信录》疑及此点，恐不准确），只是到了近代才成为讨论的问题。各种不同意见，都对促进吴国历史文化研究的

进步有所帮助。无论如何，考古学工作已经证明，吴国的文化是包含周朝传来的成分的。由周朝文化和当地文化相结合，形成了吴国文化的特有面貌，这在整个吴地文化的发展史上是很大的事件。所以，周代的吴国是广义吴文化的一个链环，但这是关键性的链环。

宋代以后，吴地在全国的地位越来越重要。明清时期苏松常一带的发展，近代上海的兴起，都是用不着说明的例子。近世吴文化沿着怎样的道路演变，及其对中国文化的影响，是学术界探讨已久的大问题。这表明，近世吴文化的研究和古代吴文化的研究，至少有同样的意义。《吴文化知识丛书》对自古至今吴文化的诸多方面，分别做了详细的阐述，特别注意到与现实联系的近代文化，便是出于这样的缘故。

吴文化是极富吸引力的，如高燮初先生所说：“吴地不仅山明水秀，交通便利，在大量优美的景观中，蕴藏着丰富的人文景观。”多姿多采的文化宝藏，有待我们去全面发掘。高先生多年研究吴文化，从事吴文化公园建设，成绩卓著。他在繁忙的事务之余，不忘学术，先后编辑了《历史教育问题》“吴学研究专号”，《苏州大学学报》和北京《文史知识》等“吴学研究专辑”，以及上面讲过的《吴文化资源研究与开发》。现在这部《吴文化知识丛书》的出版，更与他的辛勤努力是分不开的。我相信丛书定能得到大家的欢迎，推动吴文化研究的发展。

我家上一代从吴地来京，我小时候在家吃的是南方饭菜，用的是南方家具，听的还常是吴语，因而对吴文化略有感受，每到江南，总有特殊的意念。今蒙高燮初先生雅意，得以在这里写几句话，抒发内心的感情，谨此表示谢忱。

李学勤

1994年9月

于中国社会科学院历史研究所

目 录

序

一、吴地菜肴历史悠久、源远流长	1
二、吴地烹饪艺术	5
1. 吴地烹饪艺术的特色	5
2. 吴地名菜	5
天下第一菜	5
松鼠桂鱼	7
清烩鲈鱼片	9
黄焖鳗	11
莼菜塘鱼片	12
梁溪脆鳝	14
叫化鸡	15
干炸银鱼	17
鲃肺汤	19
芙蓉套蟹	20
西瓜鸡	22
葱烤酥鲫鱼	23
肉酿生麸	24
糟煎白鱼	24
白汁鳗菜	25
镜箱豆腐	28
樱桃肉	29
无锡排骨	30
白汤鲫鱼	31
翡翠虾斗	32
油鸡	33
荷叶粉蒸鸡肉	34
出骨母油八宝鸭	35
苏州卤鸭	37
母油整鸭	38
鸡油菜心	39
菊花青鱼	40
烂糊肉丝	41

三虾豆腐	41
糖醋太湖鲤	43
清汤鱼翅	45

荷叶粉蒸肉	42
雪花蟹斗	44

3. 吴地家常菜

素烧卷心菜	47
烧青菜	48
生煨金花菜	50
生煨枸杞	51
炒薤菜	52
生煨青椒	53
酱烤四季豆	54
盐水毛豆	55
青煨鲜蚕豆	56
葱油洋葱茼	57
油焖茭白	59
香椿头拌豆腐	60
芹菜拌干丝	60
青椒拌干丝	61
青椒炒肉丝	62
肉丝豆腐羹	64
红炖肉	65
荔枝肉	67
白切肉	69
黄瓜塞肉	70
炒猪肝	71

	47
拌卷心菜	48
拌芹菜	49
生煨豆苗	50
炒苋菜	51
拌马兰头	52
红烧冬瓜	53
青椒香干炒毛豆	55
素炒黄豆芽	56
葱油发芽豆	57
炒雪笋	58
胡葱豆腐	59
番茄烧豆腐	60
绿豆芽拌干丝	61
青菜盐焗烧豆腐	62
绿豆芽炒肉丝	63
肉片四季豆	65
乳腐肉	66
元盅走油肉	68
菜心小肉圆	69
汁骨	71
炒圈子	72

生烧块鸡	72	元盅鸡	73
酱鸭	74	母油块鸡	74
鸭泥腐衣	75	塘里鱼炖蛋	76
肉丝炒蛋	77	银鱼炒蛋	77
鲜番茄炒蛋	78	清蒸鲫鱼	78
糟露鱼片	79	川青鱼块	80
烧鱼块	80	醋鱼	81
爆川	82	炒虾仁	82
盐水虾	83	炒虾饼	83
炒虾腰	84	炒蟹粉	85
蟹粉豆腐	86	鳝大烤	87

三、吴地风味小吃 88

无锡肉骨头	88	干汉饼	90
五色挂粉汤团	90	豆腐花	92
五色玉兰饼	93	惠山油酥	95
枫镇大面	97	虾蟹两面黄	99
炒肉团	100	蛋面衣	101
焐熟藕	102	南荡鸡头汤	103
定胜糕	103	玫瑰猪油大方糕	104
合子酥	105	梅花糕	107
咸猪油糕	108	五香排骨	109
苏州艺术糕团	110	加蟹小笼包	113
马蹄酥	115	常州大麻糕	116
银丝面	118	桂花甜酒酿	119
八宝菜粥	120		

四、吴地饮食方面的特产	122
阳澄湖大闸蟹	122
碧螺春茶	124
惠泉酒	125
江苏老酒	126
醇香酒	126
五、吴地名餐馆	127
松鹤楼	127
中国饭店	129
状元楼菜馆	130
编者的话	132

一、吴地菜肴历史悠久、源远流长

我国古代就有一句名言：“民以食为天。”“食”居于人类五大需要（食、衣、住、行、用）之首。食品的生产，是人类社会持续发展的前提和必要条件。马克思说：“一切劳动，首先，原来也是把食物的占有和生产作为目的。”（《资本论》第3卷第826页）

中国是人类文明的摇篮之一，也是世界上文化发达的国家之一。

具有五千年文明史的中国，“吃”已经逐步发展为一门专门技艺、一种专业学问。中国人运用其高超的智慧，将多种学科、各类知识技能应用于膳食实践，结下了“中国烹饪学”这一举世瞩目的硕果。除了四大发明（火药、指南针、造纸、印刷术）以外，中国烹饪学和中草药是中国对世界文明的两大贡献。

中国餐馆遍布五湖四海，美国的中国餐馆有数万家，日本的中国餐馆的数量超过了和食和西洋料理两者之和。喜欢吃中国菜的人，包括美国的几届总统（尼克松、福特、卡特、里根）、日本天皇、法国总理、德国总理、泰国总理等大人物和千千万万各国公民。举世公认中国为“烹饪王国”。

中国烹饪学风靡世界，当然有许多原因，其中

重要的是，它坚持了两条基本原理，并将它们巧妙地结合起来。一条是色、香、味兼容，而以五味调和为核心。人对于食物的选择和接受，虽然有自然的、生理的、心理的、习俗的诸多因素，但核心还是对于味的选择。另一条是营养卫生、医食同源，即在美食中内含了人体所需的各种营养，人们通过摄取食物达到维护身体健康和预防、甚至治疗疾病的目的。中医里有食补、食疗、食养，中国饮食中有药膳。这两者是相通的。伟大、智慧的中国人将吃美食与防病、治病结合起来，令世界各国惊叹不已，群起效仿。

吴地是中国文明发祥地之一，历史悠久，自然条件优越。魏晋南北朝时期，北方连年战乱，民不聊生，举家南迁者不在少数。江南相对稳定，经济持续发展。到了唐朝，吴地已是人烟稠密，富庶繁华，苏州更成为拥有十万户人口的江南第一大都市。到了明清，“上有天堂，下有苏杭”，吴地已被誉为人间天堂了。

吴地濒长江，临太湖，河塘港叉星罗棋布，千河万泊鱼虾跃，百里平原谷蔬香。吴地历来为鱼米之乡，盛产优质粮食和各类水产、肉禽、果蔬。无锡的大米、糯米，常熟的血糯、凤凰稻、苏州地区的水八鲜（莼菜、茭白、芋艿、荸荠、芡实、茨菇、塘藕、红菱）、阳澄湖的大闸蟹等名闻遐迩。太湖水产品丰富，有诗歌赞道：

太湖美呵，太湖好，
湖水清清有三宝。
梅鲚鲜又嫩呀，
白虾蹦蹦跳，
还有那银鱼呱呱呀，呱呱叫。

太湖银鱼肉嫩味鲜，洁白如银，在国内外享有盛名。有素菜“四大金刚”之称的豆腐、面筋、笋、蕻等大都出产在江苏省，而且在吴地饮食中应用广泛。

吴地自古繁华，物产丰富。鱼虾家禽四季不绝，农副产品应有尽有。清人有诗曰：“水落鱼虾常满市，湖多莲芡不论钱。”优越的自然条件为吴地饮食提供了丰厚的物质基础。

吴地菜的历史可以上溯至先秦。屈原的诗作中曾几次提到吴地的风味。隋唐时期，吴地苏州一带著名的菜点有“莼羹”、“鲈鱼脍”、“茭白”、“蜜蟹”、“檀饵”等，均受到诗人们的吟诵。五代时，已有花色名菜“玲珑牡丹鲚”。陶谷撰的《清异录》中作了如下记载：“吴越有一种玲珑牡丹鲚，以鱼叶斗成牡丹状，既熟，出盎中，微红如初开牡丹。”此菜用腌制过的鱼鲚之片拼成牡丹花状，再蒸制而成，形状色彩均很美。

宋元明时期，吴地苏州、无锡菜进一步得到发展，这在菜谱《易牙遗意》中多所反映，这本菜谱是苏州人韩奕撰写的。清代，苏州饮食业非常繁华，仅《桐桥倚棹录》中所记虎丘一带饭馆中的菜点就

有百种之多。

解放后，特别是近十几年来，改革开放政策使苏州、无锡、常州地区的经济飞速发展，苏州菜、无锡菜、常州菜在继承传统、创制新菜上下了真功夫，取得明显成果，品种大大增加，质量普遍提高，深受国内外顾客的欢迎。江苏菜既是全国四大菜系（粤、川、鲁、苏）之一，又是全国八大菜系（粤、川、鲁、苏、皖、浙、闽、赣）之一。而吴锡菜是江苏菜的台柱之一。

二、吴地烹饪艺术

1. 吴地烹饪艺术的特色

吴地苏锡菜享誉海内外，令人百吃不厌，其主要特色有：

(1) 选料严谨，制作精致，配色和谐，清新多姿，做出来的菜，形态生动逼真，如“松鼠桂鱼”等。

(2) 因材施艺，四季有别，时令菜应时选出，烹制的河鲜、湖蚶、蔬菜尤有特长。

(3) 调味重原汁原味，浓而不腻，清而不淡。口味趋甜，甘鲜异常。

(4) 烹饪方法方面，擅长炖、焖、窝、烩、煨等，讲究火候，重于酥烂。

2. 吴地名菜

天下第一菜

“天下第一菜”又名“虾仁锅巴”，亦叫“平地一声雷”，是江南苏锡地区的传统名菜，它始于清代乾隆年间。据传，乾隆皇帝三下江南时，在无锡某地一家小饭店就餐，店家用家常锅巴，经油炸酥后，再用虾仁、熟鸡丝、鸡汤熬制成浓汁，送上餐桌时将卤汁浇在锅巴上，顿时吱吱声起，阵阵香味扑鼻

而来。乾隆品尝后，觉得此菜又香又酥，鲜美异常，便称赞说：“此菜可称天下第一。”用锅巴制菜，早在唐宋时期就有，那时不过作为一般民间小食，用糖汁、肉末制汁浇拌，并无美名。乾隆品尝以后，此菜便身价百倍，被称为“天下第一菜”，30年代，上海菜馆经营此菜后，使其更具盛名，一直流传至今，闻名中外。

原料：

锅巴	二两	虾仁	二两
蘑菇	一两	熟鸡丝	一两
精盐	三分	番茄酱	一两
鸡油	七钱	味精	二分
白糖	三钱	酒	二钱
熟猪油	一斤	麻油、水淀粉	少许

制法：

1. 将虾仁洗净，沥干水，加蛋清、精盐、味精、干淀粉拌和上浆。锅巴去净饭粒，剥成大小均匀中方块，入油锅中火炸至金黄酥脆取出。

2. 在油炸锅巴的同时，另取炒锅烧热，下油，烧至四成热时将虾仁下锅滑熟取出，锅内留油少许，加番茄、鸡油、蘑菇丁、熟鸡丝、盐、白糖、味精、酒烧浓卤汁，下虾仁，用水淀粉少许勾成流水芡，淋上热油，倒入碗内，与出锅热锅一起上席，速将热卤倒在锅巴上，立即会发出“吱、吱、吱”的响声，一股清香味扑鼻而来，乘热而食，香而开胃。