

中国烹饪文化丛书
高国枢 主编

名食

传说

宛树邦 编著
辽宁人民出版社



名 食 传 说

宛树邦 编著

辽宁人民出版社

1995年·沈阳

(辽)新登字1号

中国烹饪文化丛书

名 食 传 说

Ming Shi Chuan Shuo

宛树邦 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 140,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 7 $\frac{1}{2}$

印数: 1—10,000

1995年5月第1版

1995年5月第1次印刷

责任编辑: 刘中平

责任校对: 雁 鸣

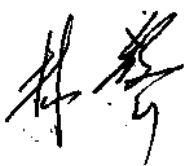
封面设计: 李国盛

版式设计: 赵耀今

ISBN 7-205-03104-4/I·180

定价: 5.50元

序



烹饪，作为一种文化，它的发展水平，常常是这个国家社会文明的一个标志。正如孙中山先生所说：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则烹调技术不妙。中国烹调之妙，亦是表明进化之深也。”中国烹饪文化，是中华民族优秀传统文化之一，其历史之悠久，理论之丰富，技艺之精湛，品味之绝妙，都是举世公认而无与伦比的。

由于我国地大物博，各地风俗的差异，以及各民族各地区饮食习惯和口味的不同，形成了京、鲁、皖、苏、沪、闽、湘、粤、川、滇、豫、鄂、陕、辽等各种具有浓厚地方特色和传统风味的流派和菜点。这些历史悠久、技艺精湛的菜点，加工精细、选料广博、烹制考究、风味各异、花色繁多，给人以美食的享受。尤其素菜，亦称斋菜，清淡不腻，营养丰富，有些还有食疗价值，独具特色，深受群众欢迎。

总之，我国烹饪是一门科学，大有学问。特别是随着市场经济的发展，人民生活水平的不断提高，人民群众对美食、美装、美容、美酒、美茶的要求越来越高，因此，美食行业是既古老而又亟待开发的新兴产业，大有可为。它不仅给人们以美食的享受，而且为解决我国劳动就业问题开辟了广阔的道路，受到党和政府的高度重视。由此应运而生的各种烹饪职业学校和培训班也如雨后春笋生机盎然。因而，职业教育的发展已在中等教育结构中占有重要的地位。但目前职业

技术教育的教材建设、烹饪专业教材建设远没有跟上，师资力量严重不足，非常需要一批综合性强、通俗易懂的教材与读物，以满足职业教育和家庭生活的需要。

全国部分城市职业技术教育烹饪专业教研协作会暨国内贸易部系统烹饪教育研究会诸先生深明此道，他们组织人力，从浩如烟海的古代文献典籍中挖掘，从灿若群星的当代烹饪名师中搜求，编写出这部《中国烹饪文化丛书》，其丰富的内容，短小的篇幅，通俗的文字，适用的价值，必将会受到国内外广大烹饪爱好者的欢迎。

丛书的编撰者，为我国方兴未艾的职业教育事业，做了一件功德无量的好事。我感佩他们的拓荒精神和创造性劳动，乐为之序。

1994年9月于沈阳

前 言

我国是世界上的一个著名的“美食之国”，数以万计的各类名食，如同一朵朵艳丽的小花，怒放在广袤的神州大地上。

我国又是一个闻名于世的文明古国，在悠久的历史长河中，形成了一个完美的食品文化体系，编就了一部浩瀚纷繁的食品文化全书。如果说食品及其烹调是食品文化的红花；那么，食品的传说，便是食品文化的绿叶，是它丰富了中国食品文化的内涵，从另一个角度，映衬出食品之美，为一味味名食增添了无限的意境和情趣。

传说，就文学体裁的分类而言，隶属于民间文学。一个个优美动人的传说故事，是在最初口头流传的基础上，经过人们的不断加工、变异和提高升华逐渐完善起来的。名食传说也是如此，它虽源于民间，却渗透着热衷于食品文化研究者的一份心血和业绩。

《名食传说》立足于对一个个名食传说的收集、整理、编写和再创作，使其更加精美动人。全书据其食品内容划分为“菜肴篇”、“面食篇”、“饭点篇”、“酒水篇”、“果味篇”、“名店篇”、“名人食趣篇”七大部分，计 351 篇。在编著过程中，参阅了一些原材料和有关书籍；对于食品烹调及其有关专业知识，自己了解甚微，因此，书中定有许多不妥之处，这里，

请专家和读者不吝赐教。对上述二点，仅向所参阅书籍的编著者和赐教者，深表谢意。

宛树邦

1993年11月

目 录

菜肴篇	1
几道名菜带给人们的传说	1
仿膳宫廷菜	2
孔宴上的“合家平安”	3
黄葵伴雪梅	4
沈阳“四绝菜”	4
红娘自配	5
荷包里脊	6
红棉虾团	6
红梅珠香	7
游龙戏凤	8
八闽肉燕	8
三不沾	9
雪桥八仙	9
小白龙过江	10
平地一声雷	10
洛阳燕菜	11
炒里脊	12
十样菜	13
五子登科	13

全家福	14
佛跳墙	14
龙虎斗	15
竟陵蒸菜和应山滑肉	16
沔阳三蒸	16
龙凤配	17
菊花锅	17
神仙蛋	18
神仙炉	18
渍菜白肉火锅	19
火锅子	19
一品锅	20
北京烤鸭店和北京烤鸭	21
东安鸡	21
芦花鸡	22
笏板鸡	23
叫化童鸡	23
清汤越鸡	24
无为熏鸭	25
合肥“曹操鸡”	25
贡品“武山鸡”	26
三杯鸡	26
广州“太爷鸡”	27
柱侯鸡	28
汽锅鸡	28
三两半炖鸡	29

醉鸡	30
汉代名肴“五侯鲭”	30
清蒸松花江白鱼	31
鲤鱼全席	31
拆烧鲢鱼头	32
金沙鱖鱼	33
怀胎鲜鱼	33
清蒸鲥鱼	34
西湖醋鱼	34
宋嫂鱼羹	35
凤尾鱼	35
香肠鱼	36
五柳鱼丝	36
官门献鱼	37
大理沙锅鱼	37
台湾虱目鱼	38
淮河冰鱼	38
丁香鱼	39
松江鲈鱼	40
鸽子鱼	41
赣州小炒鱼	42
微山湖四鼻鲤鱼	42
荆州鱼糕丸子	43
羊方藏鱼	43
鱼羊仙腿	44
鱼咬羊	45

冰糖甲鱼	45
黄焖淮河甲鱼	46
鳖啃干	47
鱼子饭和鳖裙羹	47
鼈羹	48
天门“义河蚶”	48
蚝仔煎	49
盐城醉螺	49
天下第一鲜	50
盐城醉蛤蜊	51
吃蟹与赏菊	51
海蜇趣传	52
 北京羊肉制品“四大家”	 53
樊记腊汁肉	55
千张肉	56
杭州名肴“东坡肉”	56
灯影牛肉	57
老四烧肉	57
羊羹趣传	58
掌上明珠和一品南乳肉	59
婺源粉蒸	59
鲜粳肉和插秧	60
无锡肉骨头	60
晋城咸驴肉	61
牛肉锅铁	61
白汁透珑鹿肉	62

金华火腿	62
安泽火腿	63
夫妻肺片	63
九转大肠	64
武平猪胆干	64
天福号酱肘子	65
枫泾丁蹄	65
白云猪手	66
北镇熏猪蹄	67
奉化酱烤猪头	67
肴肉不当菜	68
太仓肉松	69
鲁饌“三虫”	70
撒尼族的“骨头生”	71
豆腐是怎样诞生的	71
八宝豆腐	72
虎皮豆腐	72
沙锅老豆腐	73
相先生豆腐	73
酸汤点豆腐	74
单 腐	75
吕老头的豆腐脑	75
毕节臭豆腐干	76
恋爱豆腐果	77
豆腐羹	78
青州千层豆腐皮	78

长寿血豆腐	79
王致和臭豆腐	79
丰都豆腐乳	80
进京乳腐	80
特殊的考试	81
几则川菜传说	81
垫江酱瓜	82
四川榨菜	83
锦州什锦小菜	83
淮安两菜	84
黄瓜宴	85
隆尧鸡腿葱	85
泽畔藕	86
金嵌玉印红嘴绿鹦哥	86
皇姑菜	87
炒如意菜	87
蕨菜	88
发菜 (一)	88
发菜 (二)	89
黄花菜	89
香椿	90
口蘑	90
洋葱趣闻	91
牛街荷包豆	91

面食篇	93
湖北鸳鸯面	93
朝鲜族的长寿面	93
鸿章面	94
陇东臊子面	94
陕西臊子面	95
岐山挂面	96
潢川贡面	96
枫桥白汤面	97
林梓潮糕和西亭脆饼	97
宝井油旋芝麻饼	98
黄石港饼	98
福州光饼	99
盲公饼	100
石梅盘香饼	100
落帽台和九黄饼	101
云梦挹炉饼	101
苏、宁地区的太史饼	102
济南罗汉饼	102
乾州锅盔	103
枣泥麻饼	103
立夏吃塌饼	104
洋河车轮饼 (一)	104
车轮饼 (二)	105
博望锅盔	105

应山“桔子锅魁”	106
李连贵熏肉大饼	106
庆兰馅饼	107
天津“狗不理”	107
马口发面包子和礅子锅盔	108
冬至吃饺子	109
沈阳老边饺子	109
都督“烧买”	110
“回头”	111
云长“玉浆饺”和神仙泡条虾	112
开花馒头	113
面筋	113
梓潼片粉	114
兴化米粉	114
张家口的荞面碗坨	115
“后悔”	115
佛门的子面戈块	116
乒乓干馍	116
饭点篇	118
侗家的年更饭	118
彝族的苦荞粑	118
朝鲜族的五谷饭	119
沁州黄	120
洋县黑米	120
珍珠小米	121
云南紫米	121

伏波将军与薏珠子	122
羞煞百花稻谷香	122
腊八食粥	123
食粥疗疾	124
“鸚哥”绿豆	124
散烩八宝饭	124
花米饭的由来	125
乌米蒸饭	126
侗族的乌米饭	126
桂花鲜栗羹和子孙糕	127
绍兴香糕	127
糟 羹	128
金刚脐	129
吴江“撑腰糕”	129
闽南名点“仙草粿”	130
爱玉冻	130
石花糕	131
孟大茂香糕	132
新都桂花糕	133
小红头	133
墨子酥	134
蜜制蜂糕	134
苏州年糕	135
蛋松果	135
琵琶酥	136
汉川荷月	136

饊子麻花	137
带黄杏	137
甘露酥	138
威宁荞酥	138
百子寿桃	139
三鲜莲花酥	139
锦泰燎花	139
定胜糕的来历	140
夹心蜜糖糕由来	141
白印糕	142
山东千层酥	142
长寿薄脆	143
湘妃糕与三鲜头菜	143
歙县石头粿	144
金牛与枣糕馍	144
峨秀糕	145
石狮甜果	145
萨其马	146
八百大糕	146
荆州猪油饽饽	147
安阳燎花	147
贵溪灯蕊糕	148
获世界大奖的“杨树糕干”	148
娥姐粉果	149
杭州的“油炸桧”	149
冰糖葫芦的来历	150
镇宁波波糖	150