

一道菜一个故事

YI DAO CAI YI GE GU SHI

素食篇

主 编：逸 文

副主编：秦 林 陆春华

 现代出版社



饮食是一个国家或一个民族历史的积淀、文化的载体；一个国家或民族的菜谱，则是该国家或民族形象的一个侧影，反映了她的美学传统、生活方式、生存观、价值观，就这个意义而言，每个国家或民族都有其独特的饮食。

中国享有“东方美食王国”的美称，中华饮食本身之丰富、其所蕴涵的文化底蕴之深厚，有口皆碑，世人共识。中国美食一向为世界文化的宝贵财富，深为国人所骄傲；中国美食也早已跨越国界，走向世界，征服世人。

改革开放以来，美食随着改革发展的脚步，走进了国人的生活，走进了国人的家庭。“改善一顿”已不再是逢年过节的特例，上饭馆不再是高不可攀的奢侈，珍馐华宴也不再是不可涉猎的禁地。然而，当温饱问题不再是问题，甚至许多人为没完没了的奢侈“饭局”感到腻味了的时候，有多少人能够体味到“吃”当中的另一番乐趣？

现代人提到“吃”就想到五味俱全，想到山珍海味，想到大饱口福。在这种意识作祟下，人们往往满足于“大块朵颐”的味觉享受，而全然没有领略到饮食文化之乐。当我们酒足饭饱后一抹嘴走出饭店大门之后，除了耳膜中灌入的“欢迎下次再来”之类听着颇感受用的奉承客套，若还能记住某饭店某种菜的名称，已属不易。因为人们只在意吃的本身，只知道某菜好吃，而对该菜的起源、传世、典故等原生态文化内涵不感兴趣，也知之甚少。饮食离开了它自身的文化，除了维持生命的原始价值，还剩什么？有时甚至连味道都变样，或者一点价值都没有。

曾经有一位中国的教授，带着价值好几百元的中秋月饼去法兰克福看望一个德国教授，出于礼尚往来，那位德国教授送了一筐自家种的苹果给中国教授。在中国人看来，德国教授似乎太“小气”，而德国教授却对自己种的苹果如数家珍，从如何种植，到如何看着果实一天天长大，讲得娓娓动听，中国教授禁不住啃了



一口，虽然有点涩，但他却觉余味无穷。而中国教授讲到自己的礼品时，只是顺带了一句：“这在中国象征着阖家团圆。”德国教授说：“这太浪费了，我们不懂月饼文化，也没有资格收您的这份礼，您应该带回去和家里人团圆才是！”

这是一堂活生生的关于饮食文化的实践课。

几年前，许多大城市开过知青餐厅，引来回城知青三五成群的光顾。他们到这里来，为的是重临其境，回忆青春，找回往昔的感觉，缅怀旧日的情调，追忆过去的故事，那种对原生态文化的遗痕的抚摩远远超越了吃的本身。

可是，如今我们讲究吃遍天下，到北京要吃烤鸭，到上海要吃大闸蟹，到杭州要吃西湖醋鱼，到福建要吃佛跳墙，谁又能说出来，吃过的菜背后，有多少鲜为人知的动人故事？当品尝一道新菜之前，如果有关于这道菜的生动文化内涵冲击你的听觉，你的食欲会不会更盛，你的兴致会不会更浓，你的精神享受会不会更惬意？

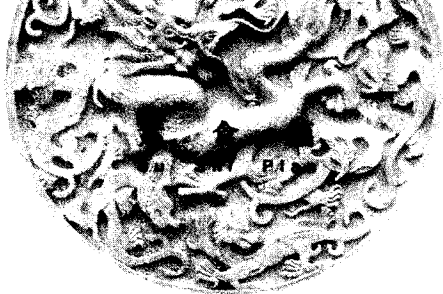
对于这种民众潜在的需求，我们观察了很久，思考了很久，酝酿了很久。我们的初衷是如何以“听觉冲击”为益智析架，给广大读者打开一扇知识性和娱乐性兼备的窍门，让那些对“饭局”厌倦的人们重新回到饭桌上来，让人们在餐桌上能同时满足物质文明和精神文明的需求：既享用美味佳肴，又领略饮食文化；既深谙珍馐之妙，又擅长庖厨之术。

关键是找到一个编者和读者共同感兴趣的、互通互动的、具有亲和力的平台，把两种需求有机地贯通、整体地呈现。

这个平台就是与菜有关的故事，通过这个平台，介绍蕴涵的文化，提示品尝的角度，深化对菜的理解，提高品尝的兴致。

故事可以是史实或传说，从来就是人民群众的创造，是文化，尤其是民间大众文化的载体，饮食文化作为大众文化的一部分，从来就是利用这个载体得以流传千古。它的承载力、亲和力、影响力足以做这个平台。

鉴于此，我们根据读者现实需求，运用故事这个平台，编写了一套《一道菜一个故事》，将菜谱和生动的故事有机紧密地结合起来，让读者看了这套书，上



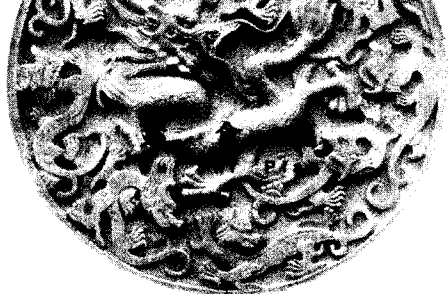
饭店点菜像美食家一样如数家珍，在家里请客像厨艺家一样轻车熟路，而且在举杯动箸、品尝美味之余，讲故事，说典故，道传奇，侃侃而谈，既助雅兴，又增知识。既品美食本味，又能体悟无穷的故事余味。

书中的故事，无论涉及的是皇家菜、官府菜、文人菜、寺院菜、民间菜、民族菜，均围绕其来历，介绍公认的具可信度的传说、典故、神话故事。读者不仅由此可了解有关菜的起始由来，还能从中获得关于创业的甘苦、思维的作用、机遇的意义、创新的价值等充满哲理的启迪。

这套书共6册：《禽畜篇》《水产篇》《荤素篇》《素食篇》《汤羹篇》《风味篇》，每册书收录六十几道菜；每个菜组成一个单元，并附有成菜彩照和寓意深远的写意插画，真正让人感受到“一菜一段子”的妙趣，具有知识性、趣味性和观赏性。

书内所收之菜款皆为“东西南北中”各地之名菜，传世各有据，烹制各异。读者可以根据书中内容，在学会讲“菜故事”的同时，既可在饭店里按“故事谱”点菜，一饱口福，也可在家中亲自下厨“露一手”，尽享厨艺之乐，具有实用性和可操作性。

本册《素食篇》所收菜品虽都为素菜，但用料之丰富毫不逊于荤菜或荤素菜，栗子、冬菇、冬笋、娃娃菜、香芋、豆蔻塘藕、苔菜、莼菜、银杏、白莲、猴头、山药、茼蒿、鞭笋，琳琅满目，就连普通得不能再普通的豆腐，经巧妙的搭配和精心的制作，也五彩缤纷，令人目不暇接；口味之多样，也不亚于荤菜或荤素菜，有清、醇、鲜、香、酸、甜、辣、咸等，诸味皆备，各领风骚，更有绝者，名是荤菜，形似荤菜，味同荤菜，实为素菜；有些菜家喻户晓，耳熟能详，如栗子烧二冬、上汤娃娃菜、芙蓉豆腐、炒豌豆尖、蜜汁塘藕、糟毛豆、牡丹燕菜、西湖莼菜汤、拔丝山药等，有些菜则偶有所闻，甚至闻所未闻，如雷家豆腐圆子、素烧鹅、珊瑚黄瓜、糟烩鞭笋、丝雨菇云、翡翠银针、面皮知府、诗礼银杏、桑莲献瑞、雪夜桃花、鼎湖上素、万寿无疆果等，六十几道菜，道道菜都有一个或令人喷饭、或娱人心情、或增人知识、或启人心智、或发人深省的故事。



本书是由逸文等11个人组成的编写组，历经三个月时间玩味出来的。在编写过程中，我们本着负责的态度，查阅了相关典籍不下300万字，并以广采博收为旨，精心提炼、改扩文字内容，尽量做到故事生动、可信。当然，除我们以外，还有为本书提供部分插画的中央美院的李永飞、于涵、郝文静、何姿嫣等4位画手，和为本书提供图文创意的黑龙设计工作室的蒋玉强先生——没有他们的不懈努力，这套书是不可能在这么短时间内如期完成的，对于他们的鼎力合作精神，我们在此一并表示感谢！

《一道菜一个故事》编写组

2006年4月10日

注：本书“制作流程”中的调料统一以“勺”为计量单位

小勺：5克左右

中勺：10克左右

大勺：20克左右

汤勺：50克左右



主 编

逸 文

编 委 (按姓氏笔画分)

刘恩来

陆春华

李学珍

李永飞

杨 杰

林蔚真

秦 林

逸 文

章 蓉

董欣宇

韩 靖

老鼠闹腾十缺一，虎口脱险凭棵葱——栗子烧大葱 【典出山西·晋城 传世百年】.....	2
俩贵妃戏荆二太子，武则天拜寺起素饌——栗子烧二冬 【典出山东 传世千年】.....	4
翰林士衣锦还乡，吃素食廉洁自清——栗子烧白菜 【典出河南 传世近千年】.....	6
武则天禁杀生灵，陕西厨巧逐“荤”官——熬白菜 【典出陕西 传世近千年】.....	8
从皇宫到民间，从四川回北京——开水白菜 【典出四川 传世百年】.....	10
玄宗贵妃夜偷情，御膳滚水献菜芯——上汤娃娃菜 【典出未考证】.....	12
泰山顶上一青松，不及嘴中黄牙白——三美豆腐 【典出山东·泰安 传世600年】.....	14
本因饥饿不择食，哪知一食出手笔——虎皮毛豆腐 【典出安徽·滁县 传世700年】.....	16
煮豆燃其千年事，隔桌呼酒忆古今——雷家豆腐圆子 【典出贵州·贵阳 传世200年】.....	18
从乞讨到登基，从豆腐到极品——玛瑙白玉 【典出安徽·凤阳 传世700年】.....	20
谁知解组陶元亮，为此曾经一折腰——芙蓉豆腐 【典出浙江·杭州 传世300年】.....	22
大学士荷塘物色，苏厨子仿真了得——莲蓬豆腐 【典出江苏·苏州 传世400年】.....	24
天桥一土饌，慈禧吃开胃——炒豆腐脑 【典出北京 传世百年】.....	26
刘安欲炼丹长生，无意酿惊世之作——八公山豆腐 【典出安徽·寿县 传世千余年】.....	28



战火纷飞警笛鸣，浪漫豆腐结情人——恋爱豆腐果	
【典出贵州·贵阳 传世数十年】	30
孙膑朱仙镇遭囚，王义以豆腐相救——韭菜炒豆腐干	
【典出河南·开封 传世2000年】	32
东坞山中豆腐皮，唐三藏之修行饌——素烧鹅	
【典出浙江·杭州 传世千年】	34
葫芦清蒸勿折颈，荤客把你当鹅鸭——素蒸鹅	
【典出江苏·无锡 传世700年】	36
紫案蓑衣出佳肴，金樽甘露玉盘瓜——酸辣蓑衣黄瓜	
【典出河北 传世千年】	38
岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁——炒豌豆尖	
【典出四川 传世近千年】	40
如此健忘怎得了，菠菜圆你健脑梦——姜汁菠菜	
【典出福建·莆田 传世550年】	42
美肴佳饌只一盘，江南塞北二味美——烧南北	
【典出河北·张家口 传世500年】	44
区区番薯之叶，荣登皇宫之堂——太极护国菜	
【典出广东·潮州 传世近千年】	46
皇帝微服受民欺，豆芽凉拌也如意——如意菜	
【典出安徽 传世300年】	48
莫道美饌在于厨，农家私地有佳肴——双笋拌茼蒿	
【典出山东·青岛 传世百年】	50
苏轼吃素传素菜，寺院烩笋烩鞭笋——糟烩鞭笋	
【典出浙江·杭州 传世近千年】	52
石笋于江昔日景，尝得素汤思故人——笋江月色	
【典出福建·泉州 传世近千年】	54



风袭小雨落，乌云孤胆飞——丝雨菇云

【典出福建·厦门 传世近千年】..... 56

味之美越骆之菌，烧香菇馋倒明祖——长寿菜

【典出江苏·南京 传世600年】..... 58

凭风远眺青山外，梵音缥缈寺庙中——烧春菇

【典出湖北·黄梅 传世千年】..... 60

元兵无恶不作，潮人中秋灭番——翻砂芋

【典出广东·潮州 传世800年】..... 62

牛粪火口烧芋子，山人更楔懒残——素烧芋

【典出广东·南海 传世近千年】..... 64

洋冰激凌辱钦差 有来必往羞老外——太极香芋泥

【典出福建·福鼎 传世150年】..... 66

孔府有饌少诱惑，温饱皇帝思豆芽——油发豆荳

【典出山东·曲阜 传世300年】..... 68

鸡鸭鱼肉膩乾隆，駙馬奇招招豆芽——翡翠銀針

【典出山东·曲阜 传世300年】..... 70

敢辭稱俗吏，且愿活疲民——蜜汁塘藕

【典出江苏·苏州 传世千年】..... 72

包拯一藕表双意，仁宗吃甜治运河——琉璃藕

【典出河南·开封 传世近千年】..... 74

鲁迅笔下小人物，致富当今女老板——孔乙己茴香豆

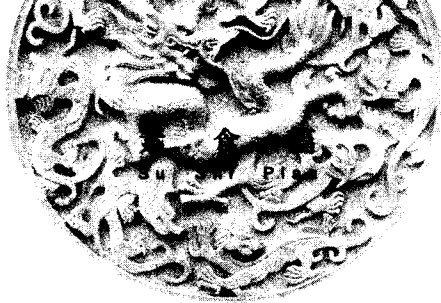
【典出浙江·绍兴 传世百年】..... 76

精县令凉皮做饌，傻钦差鼓中受蒙——面皮知府

【典出陕西·汉中 传世500年】..... 78

有心厨子偶得新肴，馋嘴刘基千里尝鲜——开阳炒苔菜

【典出江苏·徐州 传世600年】..... 80



项怀仁画不出户，钱大勇以糟换画——糟毛豆

【典出浙江·永嘉 传世200年】..... 82

状元郎报一饭之恩，李老太创独门小吃——锅巴菜

【典出天津 传世未予考证】..... 84

世民东征遭敌围，野菜充饥味也甜——拌曲妈菜

【典出山西·晋中 传世千年】..... 86

蒲根当粮抗金兵，演义今日淮安肴——扒蒲菜

【典出江苏·淮安 传世近千年】..... 88

善男信女趋之若鹜，慈禧佛爷情有独钟——罗汉菜

【典出未考证 传世不详】..... 90

洛阳水席二十四，美味假燕飧女皇——牡丹燕菜

【典出河南·洛阳 传世千年】..... 92

开元寺素厨比拼，巧厨子作弊夺冠——八宝素菜

【典出广东·潮州 传世500年】..... 94

大葱当笔饼充纸，晃过岳母跃龙门——煎饼卷大葱

【典出山东·沂蒙 传世未予考证】..... 96

流放三峡两年间，青蒜花菜吃成仙——青条白花菜

【典出重庆 传世千年】..... 98

孔子教子传佳话，鲁壁典出孔府菜——诗礼银杏

【典出山东·曲阜 传世600年】..... 100

皮馅包炸一条龙，拯救皇帝卿卿命——大救驾

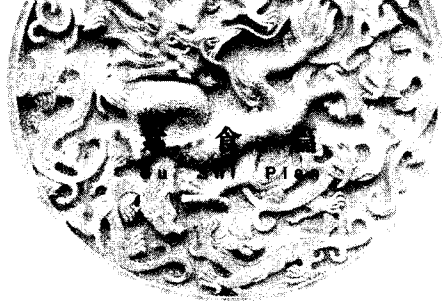
【典出安徽·寿县 传世近百年】..... 102

张果老亲试赵州桥，鸡蛋清制成艺术品——雪桥八仙

【典出河北 传世千年】..... 104

守恭托梦许良愿，桑开白莲建佛寺——桑莲献瑞

【典出福建·泉州 传世千年】..... 106



孔令貽创意献慈禧，老佛爷欢欣赐美名——万寿无疆果

【典出山东 传世百年】..... 108

似粉非粉艳若桃李，似冰非冰冷若冰霜——香雪冰粉

【典出四川·彭山 传世500年】..... 110

唐高宗即兴一语，武则天计上心来——雪夜桃花

【典出河南 传世千年】..... 112

冷热中悟出道理，酒宴上搞定战术——拔丝山药

【典出河南 传世千年】..... 114

煮千人之饭，盛满舟之水——鼎湖上素

【典出广东·肇庆 传世百年】..... 116

山珍海味不动容，魏徵嗜好露太宗——老醋花生

【典出山西 传世千年】..... 118

西关堪称小秦淮，消夏自有白虎汤——西瓜盅

【典出广东·广州 传世百年】..... 120

有心延长存酒期 无意制成糟鸭蛋——陈年糟蛋

【典出四川 传世百年】..... 122

目的未必相通，核心都是祈福——斋菜煲

【典出海南·琼山 传世未予考证】..... 124

说斋非斋名挂鸡鸭鱼肉，说荤非荤实为豆面果菜——仿荤水煮肉片

【典出福建·福鼎 传世未予考证】..... 126

老住持仿荤请佳宾，明太祖报谢栖霞寺——猴头海参

【典出江苏·南京 传世600年】..... 128

边吃边干两不误 亦菜亦饭皆相宜——闽南春饼

【典出福建·厦门 传世百年】..... 130

天府国人杰地灵，开口菜叫响新繁——泡菜

【典出四川·新繁 传世近2000年】..... 132



素食篇

Su Shi Pian



老鼠闹腾十缺一，虎口脱险凭棵葱

——栗子烧大葱

【典出山西·晋城 传世百年】

“烧大葱”是晋城一带的名菜，色艳味浓，香而不腻，早已成为当地人待客的上等菜。关于这道菜肴的由来，还得自于一段传说。

相传于清末时期，慈禧太后受到八国联军的骚扰，被迫离开北京城，准备前往西安避风。

在慈禧一行人路过山西经泽州（今晋城）时，当地知府照规矩无一例外地要给慈禧设宴接风。为了向慈禧显示山西的风土人情和特色风味，知府请慈禧太后品尝地方名菜“十大碗”。



宴席上，知府献媚取宠，有声有色地夸起了“十大碗”，并一一介绍各碗菜的名称。可是，点来点去不知怎么搞的，就只有九大碗，还有一大碗呢？早先是不是数错了？知府想着，大惊失色，急忙悄悄让手下人传厨师，厨师们听了后，个个吓得呆若木鸡。

原来，慈禧太后来的前一天，知府调集了地方有名的厨师，当面训话，做好“十大碗”有赏，否则要问欺君之罪。厨师们谁也不敢怠慢，当天就精心做了“十大碗”。不料其中有一大碗的味道很招老鼠，于是晚上出来了几只老鼠，把那碗吃了个净。

第二天早上，厨师们没有检查，未能发现。正在惊恐之际，一位厨师急中生智，把案头上仅有的几棵葱切了几刀，加了点栗子，裹了点肉，用油一烧，匆匆送上。结果，宴席上惟独“栗子烧大葱”这道菜被慈禧一行人吃得一干二净。

从此，“栗子烧大葱”这道菜的名声，在晋城一带传播开了。■

【制作流程】——视觉冲击

选主料→选辅料→做法→成品特点

【主料】

大葱、猪肉丝、栗子各适量。

【辅料】

高汤、酱油、蒜片、葱丝、海米、白糖各适量。

【做法】

1. 大葱洗净，葱白切4段，入沸水锅氽一下捞出，沥干水分，下油锅炸至金黄色捞出，再放入开水中氽一下，捞入碗备用；瘦猪肉切成细丝。
2. 炒锅烧热，倒入油，用葱丝、蒜片炆锅出味后，下肉丝煸炒，加酱油、精盐翻炒出锅。
3. 将栗子切成片放在蒸碗内四周，把炒好的肉丝放入碗中间，加海米、白糖，上笼熟15分钟出笼，再将烧制好的大葱放入蒸碗，加高汤即成。



成品特点

香味浓郁，栗肉细腻，
清鲜爽滑。

俩贵妃戏剃二太子，武则天拜寺起素馐

——栗子烧二冬

【典出山东 传世千年】

相传，当年武则天倡导吃素养心。有一次，她带着二太子和董、佟两贵妃到山东境内拜寺。

一路上，二太子和董、佟两贵妃打情骂俏，武则天屡禁不止，尤其是看两位贵妃一会儿哭哭啼啼，一会儿嘻嘻哈哈，武则天心烦：“不要闹了，你们两位贵妃不要再装模作样了，被太子摸几下有何吃亏？”

董、佟两贵妃一把苦，一把怨，就是无处可发，把恨给压了下来。

二太子则说：“母后，是她们俩要把儿臣的头发给剃了。”

武则天见状，瞪向二位贵妃：“你们为何要剃他头发？”

董贵妃道：“是他自己说要去当和尚啦，妾妃是劝他剃掉头发，长着这么长的头发当和尚，还整天喊着吃斋，烦死啦！我看干脆给他剃个光头，让他去修行3个



月，等头发长出来，就不那么闹了。”

武则天频频点头：“有道理！”突然喝向佟贵妃：“去把他的头发剪掉！”

二太子也知道武则天从来专断，想什么就要做什么，只好乖乖地让两位贵妃把他的头剃光。

武则天看着二太子，又看看董、佟两贵妃，说：“在拜寺之前，还必须要吃素！这些天我们不论走到哪里，都要吃素食，不吃素，心不能清。”

“还要敲木鱼。听到没有？”随行的三人无奈只能遵从。

几人到了一家饭馆，武则天令店家做素菜，店家即给他们做来一道素食，武则天一看，便哈哈大笑，说：“你们给我看着，一是冬笋，二是冬菇，三是栗子，把你们3个人都给烧了，哈哈。”

3个人不明其意，武则天解释道：“你们一个姓董，一个姓佟，一个逆子，这不就是‘栗子烧二冬’吗？哈哈。”

后来，店家知道这3个人的来路，便把这道菜取名“栗子烧二冬”了。■

【制作流程】-----视觉冲击

选主料→选辅料→做法→成品特点

【主料】

板栗（去皮）150克，香菇、冬笋各100克。

【辅料】

蚝油、老抽、绍酒各2小勺，食用油、葱、姜、鸡精、盐、白糖各适量。

【做法】

1. 将香菇、冬笋切片；葱、姜切末。
2. 坐锅点火倒入油，油热后放入葱末、姜末、香菇、冬笋煸至微干，加入绍酒、蚝油、老抽、鸡精、胡椒粉、清汤、盐、糖、板栗烧2分钟，勾芡即可。



成品特点

色泽酱红，味道适口。

翰林士衣锦还乡，吃素食廉洁自律

——栗子烧白菜

【典出河南 传世近千年】

“栗子烧白菜”为豫东地方风味菜肴，河南通许县城东西卢村所产白菜，质嫩无丝，浑汤爽口。

据传，早在北宋天圣八年，当地书生王拱辰 19 岁时中状元，后被封为翰林学士，此间有几十年不曾回家，这几十年的变化，王拱辰居然毫无所知，直到老了以后，衣锦还乡，感觉家乡这几十年无甚变化，感慨万千。

当地的知县本与王拱辰官官相通，得知王拱辰回来，忙张罗一桌上等的宴席为王拱辰接风洗尘。

王拱辰如期赴宴，但见满桌山珍海味，心知耗资不少，当下脸露愠色：“老百姓这几十年，生活还是那么艰苦，这等山珍海味，我吃不下呀，赶紧

