

华夏饮食奇趣

朱宁虹 编 著

烹调之术，本于文明而生。

中国近代文明惟饮食之进步，
至今为各国不及，食物、

烹调法之精良，无可并驾，
烹调之妙，

亦足表文明进化之深也。



中国戏剧出版社

五千年文明故事集

THOUSANDS STORIES

华夏饮食奇趣

朱宇虹 编著

烹调之术，本于文明而兴。

中国近代文明惟饮食之进步，
至今为各国不及，食物、

烹调法之精良，无可并驾，
烹调之妙，

亦足表文明进化之深也。

Y
I17
15
:6



中国戏剧出版社

五千年文明故事集

THOUSANDS STORIES

图书在版编目(CIP)数据

五千年文明故事集/朱宁虹编著. —北京:中国戏剧出版社,2006.5

ISBN 7-104-02409-3

I. 五… II. 朱… III. 历史故事—作品集—中国—当代
IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043051 号

五千年文明故事集

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930242(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通县施园印刷厂

开 本: 910mm × 1300mm 1/24

印 张: 200

字 数: 2800 千

版 次: 2006 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02409-3/I·942

定 价: 498.00 元(全十册)

版权所有 违者必究

序

——中华美食先讲“礼”

中国古话说：民以食为天，自古以来，中国就是美食王国。不仅如此，《礼记·礼运》记载：“夫礼之初，始诸饮食。”饮食的重要，以至于中国各种“礼”制定的开端，是饮食之礼。中国人在吃的时候，懂礼、习礼、守礼、重礼的历史，源远流长。

古人视饮食之重，甚至食礼诞生后，为了使它更好的发挥“经国家、定社稷、序人民、利后嗣”的作用，周公首先对其神学观念加以修正，提出“明德”、“敬德”的主张，通过“制礼作乐”对皇家和诸侯的礼宴作出了若干具体的规定。接着，儒家学派的三大宗师——孔子、孟子、荀子，又继续对食礼加以规范，补充进仁、义、礼、法等内涵，将其拓展成人与人的伦理关系，“以礼定分”，消患除灾。他们的学生还对先师的理论加以阐述、充实，最后形成《周礼》、《仪礼》、《礼记》三部经典著作，使之成为数千年封建宗法制度的核心与灵魂。

食礼的涵盖面很广，上自帝王将相，下至黎民百姓，无不与之发生广泛的联系，无不倚靠它进行社会交际。古代食礼就

是人与人之间的行为准则和筵席、餐饮上的礼尚往来。在长期的流传过程中，它被广大劳动人民群众所接受，演变成各种合理的饮食礼仪与礼俗，成为中华民族优秀的文化传统之一。

有了那么丰富严格的食礼，那么中国人的吃，可以想见其丰富程度。几千年来的历史积淀，泱泱文化中华，产生了无数美食，发生了众多和吃有关的典故、趣闻，本书给大家讲述的就是国人吃的各种故事。

民以食为天，饮食漫长的历史从茹毛饮血，到今天的丰富多彩，中华美食王国有着无穷无尽的趣闻和故事。有丰富严格的食礼，那么中国人的吃，可以想见其丰富程度。几千年来的历史积淀，泱泱文化中华，产生了无数美食，发生了众多和吃有关的典故、趣闻，本书给大家讲述的就是国人吃的各种故事。

五千年文明 故事集

《人类艺术圣殿》

《金戈铁马风云》

《科技发明圣火》

《神话魔幻世界》

《世界王朝兴衰》

《华夏文苑奇葩》

《华夏饮食奇趣》

《汉语文字传奇》

《中华圣哲光辉》

《华夏皇朝兴衰》

目 录

序	(1)
---------	-----

民以食为天——吃的历史故事

从茹毛饮血到蒸谷为饭	(3)
茹毛饮血的原始生活	(3)
火的发明	(4)
熟食的开始	(4)
捕鱼和驯养为果腹	(5)
“蒸谷为饭”轩辕帝	(6)
学会种谷物	(8)
饮食男女创美味	(10)
炙品	(10)
羹膾	(11)
脍品	(13)
脯腊	(14)
菹齏	(15)



醢	(16)
最早的一组名食——周八珍	(17)
公子宋“食指动”与鼋羹	(19)
炙鱼与公子光得国失女	(20)
狗肉可登大雅之堂	(21)
粤人嗜蛇肉历史悠久	(22)
百岁羹——荠菜	(24)
诸葛亮与魏晋时的馒头	(26)
汉时的“五侯鲭”	(27)
诗人笔下的青精饭	(28)
莼羹、鲈脍与张翰的“莼鲈之思”	(30)
炙豚与烤乳猪	(31)
“以其昏昏使人昭昭”——隋唐时的镂金龙凤蟹	(32)
浑羊殁忽	(33)
金齋玉脍	(34)
“李环饧”及其来历	(35)
唐代烹饪美术作品“素蒸音声部”	(36)
“熊白啖”与穆宁的家法	(38)
岭南名食象鼻炙	(40)
陆放翁诗中的素饌	(40)
最早的火锅涮兔肉——拨霞供	(44)
千变万化谈杂碎	(45)
享誉两千多年的雕胡饭	(48)
饭包荷叶比花香	(49)
头早汤面落肚 惬意畅快舒服	(51)

曲高和寡炒伊面	(54)
粗料细作话鸡卷	(56)
血肠曾是帝王食	(57)
秋高气爽炒酱香	(58)
从见风消到入口消	(60)
聚食茶酒兴佳宴	(62)
“宴”的种种	(62)
饮宴礼仪创立	(64)
乡饮酒的故事	(65)
鹿鸣宴	(67)
野宴风俗的来历	(68)
曲江宴的故事	(69)
唐代上巳节曲江游宴	(73)
唐代仕女的“探春宴”和“裙幄宴”	(76)
风韵别致的船宴	(77)
唐代盛行一时的烧尾宴	(80)
美味素菜罗汉斋	(82)
清代满汉全席形成	(84)
宫廷满汉全席	(85)
乾隆南游的满汉全席	(88)
八大八与六大六	(88)
饭馆子与饭庄子	(90)
一般酒席的种类	(91)
酒席的菜式	(93)
酒席盛器二三事	(95)



入座规矩趣谭	(96)
口味不同菜系分	(99)
涮羊肉暖寒冬	(99)
东北吃鱼不用钓	(101)
始于春秋山东菜	(103)
“一菜一味,百菜不重”	(104)
明穆宗最爱糟熘鱼片	(106)
葱烧海参奉为上品	(107)
老牛肉嫩嫩尝	(108)
河南鲤鱼肥且壮	(110)
味赛烤鸭紫酥肉	(111)
河北鱼多当饭吃	(113)
水鲜清甜江苏菜——菜系的形成	(116)
“甜”与“臭”无锡船菜	(117)
清秀雅丽浙江菜——菜系的形成	(118)
西湖醋鱼的传说	(119)
朴素实惠安徽菜	(120)
臭鱼鲜鱼比高低	(121)
湖北江鲜鱼儿多	(122)
酸辣著称湖南菜	(124)
头碗菜步步高升	(126)
辛香五味四川菜	(128)
味怪肉嫩棒棒鸡	(129)
物丰料美福建菜	(130)
开放融合格调高	(132)

传说颇多佛跳墙	(133)
“异品奇珍”广东菜	(135)
江太史蛇羹之典故	(137)
别出心裁纸包鸡	(137)
炎夏妙品梨炒鸡	(139)
成熟的各种烹调法	(140)
蒸、煮、烩、氽、涮、炖、熬、卤、焖、煨、煊	(142)
烤、烧、熏、燎	(144)
发、拌、炆、腌、风干、糟	(145)
精巧琳琅数小吃	(148)
故都的丰盛公奶品小吃	(148)
豆汁儿	(149)
馅饼粥、炸三角与疙瘩汤	(150)
酸梅汤	(152)
酸梅糕、冰糖子	(153)
糖葫芦	(154)
豌豆黄与绿豆黄	(155)
灌肠	(156)
羊头肉	(156)
烧羊肉	(157)
卤煮炸豆腐与豆腐脑	(158)
酱肘子、蛤蟆腿和熏雁翅	(159)
炒肝	(160)
苏造肉	(160)
清汤馄饨与煨伊府面	(161)



门丁	(162)
攒馅包子	(162)
水爆肚	(163)
锅巴菜	(164)
狗不理	(165)
傻子酱肉	(166)
贴饽饽熬鱼	(166)
烙饼卷蚂蚱	(167)
西安的羊肉泡馍	(167)
柿浆臃铜	(168)
腊羊肉	(169)
关中农村的“老碗会”	(169)
陕西面条待客风俗	(171)
陕南食肉习俗	(173)
洛阳甜牛肉就油旋	(174)
青岛“清蒸带鱼”	(174)
清真美点艾窝窝	(175)
南京糖粥藕	(176)
上海点心的传奇故事	(177)
常州菜饼	(180)
扬州干丝	(181)
麻婆豆腐	(182)
武昌谦记牛肉汤	(183)
云南过桥米线	(184)
福建“功夫茶”	(185)

奇特的擂茶	(186)
惠东咸茶	(187)
客家药茶	(188)
台湾酷爱嚼槟榔	(189)
客家四堡漾豆腐	(190)
手抓面和猫儿粥的故事	(191)
基隆名吃“天妇罗”	(192)
美浓“山河肉”	(193)
台南鼎边趖	(194)
台南名吃“棺材板”	(194)
“度小月担仔面”	(195)
广州的茶楼风情	(197)
广东人吃的胆量大	(198)
中山小榄的菊花餐	(200)
增城龙角的“莲叶餐”	(201)
花县的木耳宴	(202)
中秋鱼宴	(202)
食鱼生	(203)
潮汕“护国菜”	(204)
客家奇特的“仙人板”	(204)
美味肠粉大家抢	(206)
洁白晶莹伦教糕	(207)
二嫂擅烧及第粥	(208)
海陆杂陈艇仔粥	(210)
速食面的来龙去脉	(211)



拉面热	(213)
中国拉面如宝山	(215)
爽糯醇香炒鱼面	(216)
巧夺天工炒线面	(217)
刀削面的传说	(219)
香软松化叉烧酥	(220)
干蒸烧卖色味美	(221)
鲜虾饺表里皆美	(222)
炎夏恣享灌汤饺	(223)
岭南美味云吞面	(224)
帝王饮食故事	(229)
淮南王刘安始制豆腐	(233)
饴、蔗糖与唐太宗	(234)
越王勾践口臭食蕺菜	(236)
伊尹的烹调宏论	(238)
淮南王刘安的饮食观	(241)
屈原《楚辞》中的食谱	(242)
从炙鱼到鱼藏剑	(244)
聚宝一锅汤泡饭	(246)
刘安炼丹出豆腐	(248)
相国夫人爱吃的西汉美食	(249)
诸葛亮与茱萸、馒头	(251)
王羲之与牛心炙、胡麻饼	(252)
谢玄与鱼鲙	(253)
魏徵与醋芹	(254)

吃醋与房玄龄夫人	(256)
张易之的炙鹅鸭	(257)
石烹遗风石鑿饼	(258)
夏供槐叶冷淘	(259)
红绫饼铤	(260)
王维与比丘尼《辋川图》	(261)
李白诗赞“仙人掌”茶	(262)
白居易与土步鱼	(264)
白居易亲制胡麻饼	(266)
诗翁们的荔枝大合唱	(268)
武则天与“洛阳燕菜”	(270)
程咬金烤出金华酥饼	(271)
杜甫死因之谜	(272)
于阗全蒸羊与烤全羊	(273)
皇帝中意的馒头	(275)
杨万里索食豆豉	(276)
脍炙人口的东坡肴馔	(278)
“诗人之菜”东坡肉	(278)
东坡羹	(279)
东坡豆腐	(281)
芹芽鸠肉脍	(281)
东坡饼	(282)
东坡“蜜酒”	(282)
苏东坡赞赏的肴馔	(283)
苏东坡与三白饭	(285)



苏东坡与五柳鱼	(286)
苏东坡与荠菜粥	(288)
唐琬和“三不粘”	(290)
粽情藕意包青天	(291)
米芾品尝“河豚膾本”	(293)
朱熹诗赞葱汤麦饭	(294)
倪云林爱吃蒸鹅	(295)
马可·波罗与匹萨饼的渊源	(298)
韩世忠吃蟒肉成美男	(300)
毛修之与羊羹	(301)
韩彦直精心改良瓯柑	(302)
南宋诗人宴赞故乡美食	(303)
济公与无锡肉骨头	(305)
济公巧用剩菜做饺饼筒	(306)
济公故篆豆腐圆子	(307)
济公爱吃黄金笋、白玉粥	(308)
宋孝宗五菜一羹的御宴	(309)
赵构与宋嫂鱼羹	(311)
张俊进奉的御菜——螃蟹清羹	(312)
南宋美食家——陆游	(314)
金华火腿的祖师爷——宗泽	(316)
唐伯虎智吃鳊鱼	(317)
海瑞背纤吃到干菜鸭	(318)
名人胃口天渊之别	(320)
将府名菜炒里脊	(321)