



湖·州·历·史·文·化·丛·书

鸚鵡杯中簪下春

湖州飲食文化漫筆

馮羅宗 著

湖州東南方境長山而西關
山而西翠竹吳于北東越境
東南晉漢江繁盛百世流傳
山谷平原造就湖州今之西湖
亦有幸乘湖州之天在此生長



杭州出版社

【湖州历史文化丛书】

中共湖州市委宣传部
湖州市社会科学界联合会 编
湖州市社会科学学院



鸚鵡杯中箸下春

湖州饮食文化漫笔

冯罗宗 著

杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

鸚鵡杯中簪下春: 湖州饮食文化漫笔 / 冯罗宗著. —杭州: 杭州出版社, 2007.4

(湖州历史文化丛书; 6)

ISBN 978-7-80633-970-1

I. 鸚... II. 冯... III. 饮食—文化—湖州市 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 053633 号

鸚鵡杯中簪下春

——湖州饮食文化漫笔

冯罗宗 著

责任编辑	楼倩
美术编辑	祁睿一
封面设计	张磊 祁睿一
出版发行	杭州出版社 (杭州市曙光路 133 号) 电话: 0571-87997719 邮编: 310007
制版	杭州美虹电脑设计有限公司
印刷	杭州长命印刷有限公司
经销	新华书店
开本	880 × 1230 1/32
字数	209 千
印张	7.25
版次	2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-80633-970-1
定价	192.00 元 (共六册)

(版权所有·侵权必究)

如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换

《湖州历史文化丛书》编委会

主 任 沙铁勇

副主任 倪玲妹

编 委 侯水建 杨建明 宋 捷

沈宝山 朱 翔 徐育雄

邵 伟 张建智 余连祥

序 一

湖州，古称吴兴。她坐落在中国经济最发达的长江三角洲的中心腹地，紧依烟波浩淼的八百里太湖，是一座因太湖而得名的江南水乡古城。自公元前248年战国著名的“四公子”之一的春申君黄歇在东苕溪之滨筑菰城，置菰城县，在苕溪两岸修农田，兴水利，开启文明以来，湖州已经有将近2300年的历史了。

湖州不仅是一座历史古城，更是一座文化名城。千百年来，勤劳智慧的湖州人民，创造了辉煌灿烂的丝绸蚕桑文化、湖笔书画文化、茶文化、竹文化和渔文化、美食文化等丰富多彩的地方文化，使美丽富饶的南太湖大地成为中国著名的“丝绸之府、鱼米之乡、文化之邦”，为中华民族的文明昌盛作出了宝贵的贡献。

湖州骄人的历史文化是先人留给我们十分宝贵的文化财富，是发展湖州不可或缺的精神资源。改革开放以来，湖州经济实力明显增强，人民生活显著改善，社会事业成效巨大，城市面貌日新月异。这些巨大的成就，源于党的正确领导，源于人民的伟大实践，也源于对优秀历史文化的继承与创新。

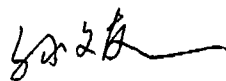
文化是精神的支柱，是前进的动力，是和谐的保证。今天，湖州正处在一个伟大的发展时代。湖州要建设成为现代化生态型滨湖大城市，要在长三角杭湖宁发展带上实现率先崛起。这一宏伟目标的实现，需要我们不断增强实力、激发活力、彰显魅力，需要我们大力发展先进文化，需要我们进一步继承、发扬和创新湖州优秀的历史文化。

《湖州历史文化丛书》第一次比较系统地展示了湖州千百年历史的文明成果，讴歌了湖州历史上众多杰出俊才，描绘了湖州独特的社会民俗风尚。这套丛书的出版既是湖州文化建设的一大成果，又是传承和发扬湖州优秀传统文化的重要媒介。我们应该以历史文化为基础，立足当今现实，站在时代高度，在大力推进湖州现代化建设的伟

大实践中再书新的历史、再创新的文明。只有这样，才无愧于湖州先人，才是对湖州历史文化最好的继承、发扬和创新。

湖州历史文化悠久而丰富，这套丛书在研究上作了新的尝试，但因时间仓促，难免存在不足，恳请广大读者多提宝贵意见，同时也希望有更多的人能参与到研究湖州历史文化的行动中来，让更多优秀的古代文明在今天闪光。

中共湖州市委书记
湖州市人大常委会主任



2007年4月

序 二

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”每当想到湖州诗人孟郊这首堪称千古绝唱的唐诗，我总很自然地会想起我的故乡——湖州。那情那景，那别有一番滋味的乡愁，确实很难对外人道。虽然我的老家在安徽芜湖，但是童年的记忆早已变得模糊。而在我留存的记忆中，家里的人们从来都把自己的籍贯填报为浙江吴兴（今湖州市）。至今，我大哥作为长房长孙，还保存着一本《吴兴荻溪章氏家乘补编》，正是这陈年古董般的家谱，才使我这位从小流浪在外的游子，粗略地获知故乡的家世渊源。

自2000年应湖州市委、市政府之邀，我参加以“笔墨江南”为主题的湖州文化节并在“湖笔论坛”上演讲以后，在家乡领导与乡友的亲切关怀下，我已经多次回到自幼魂牵梦萦的湖州。我家本属湖州荻溪章氏清芬堂一脉，好几代人长期流寓外地，但代代相传，始终未忘故土之根。记得抗战以前，每年春天，必有家族代表到荻港与杭州为祖先上坟，而坟亲也常常辗转托人带来竹笋、菱藕之类湖州的故乡土特产。家中子弟从小习字，也必用湖笔仿赵体，连逢年过节的习俗都沿袭家乡旧例。当我每次带着寻根问祖的浓浓乡情踏上故土，湖州市的领导、荻港的乡亲们都温情地接纳了我这浪迹在外的游子，家乡的山山水水与淳朴风情，渐渐解了我的漂泊之感。湖州以及荻港这些年的可喜变化，以及随经济发展所带来的每一点进步，都使我感到莫大的欣慰。人生华妙，世象纷披，但饮水思源，落叶归根，依然是我生命之最大愿望，无论我在国内或国外讲学，思乡总是我最好的精神依托。

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”湖州家乡的人与社会，可以说每年都有大踏步的变化与发展，这些无不令我这位游子刮目相看，并备感欣喜。光阴荏苒，时光如梭，今年又正值第三届湖笔文化

之盛会，适逢湖州转来《湖州历史文化丛书》文稿一套，我逐一批阅。无论整体结构、篇章安排，甚或到字里行间，这套丛书无不反映了作为历史名城的湖州，从远古到现代那丰富多彩、星光灿烂的历史文化之成果。

湖州地域，得天地之气、山水之胜。从钱山漾到碧浪湖，从天目东西苕溪直至八百里太湖，自古以来为世所艳称。这里山水平原交织如画，山峦连绵，水网密布，平原如绣。这里物产丰硕，阡陌相望，民风淳朴，自唐宋以降，书香流传，文酒风流。这里自古钟灵毓秀、人才济济。怀古思今，历代名人志士，文苑馨香，无不与湖州有着深厚的渊源，王羲之、陈霸先、李白、颜真卿、沈约、张志和、皎然、陆羽、孟郊、苏东坡、赵孟頫、吴承恩……都留下了萍踪浪迹、诗文名篇，可谓筚路蓝缕，生生不息。无论是本土的抑或是客居的，他们都为湖州这块土地作出了不可磨灭的贡献。

我们常说：人以地传，地以人传，人以文传，文以人传。21世纪的湖州，正经历着一个崭新的时代。悠久的历史传统和文化传统，得到了人们的珍惜和重视。湖州上古至今的文化成果、物产民俗、千年来传颂不绝的“鱼米之乡、丝绸之府”地域文明之积淀，无不在这套丛书中一一得以展示。我的忘年交好友张建智先生，多次打电话并通过我的弟子彭南生教授向我索序，但适时我正在日本访学，忙碌不堪，今才得以机缘，借此告知家乡父老，为推动中日乃至世界的文化交流，我正荣幸地在日本与著名的池田大作进行国际性的交流与对话。于此，在异国他乡的我，以诚挚之心祝贺此丛书的出版，愿这套丛书，能使读者开卷有益，提供有益的精神财富，以让更多的人进一步与湖州相亲相爱，相知相认，让古城湖州的今昔容颜更好地展示在世人面前。

念兹在兹。祝未来之湖州更美，让我一颗寸草心，更报家乡三春晖！是为序。

原华中师范大学校长、终身教授 章开沅

于2007年4月18日客次东京

目 录

引 言

第一章 食海茫茫忆古今

——地域史事篇

- 一、饭稻鱼羹足丰饶——隋唐以前时期 /005
 - (一) 钱山炊烟 /005
 - (二) 项王美酒 /009
 - (三) 羲之鲈帖 /012
- 二、处处楼台歌板声——唐宋时期 /015
 - (一) 颜公诗酒 /015
 - (二) 小杜风流 /018
 - (三) 东坡饕餮 /021
 - (四) 草窗旧事 /025
- 三、一觴一咏兼管弦——明清时期 /028
 - (一) 吴膳奢靡 /028
 - (二) 吴俗敦朴 /033
- 四、沧桑几度话兴衰——近现代时期 /037
 - (一) 酒楼旧影 /037
 - (二) 茶室遗踪 /040
 - (三) 史痕点滴 /042

第二章 食韵依依话岁馐

——岁时民食篇

- 一、春田一碧连夹浦——春之卷 /057
 - (一) 正月岁朝 /057
 - (二) 二月乍暖 /061
 - (三) 三月阳春 /064
- 二、绿杨深处挂鱼罾——夏之卷 /068
 - (一) 四月时鲜 /068
 - (二) 五月梅时 /071
 - (三) 六月清素 /075
- 三、莼菜鲈鱼秋正美——秋之卷 /077
 - (一) 七月乞巧 /077
 - (二) 八月桂影 /080

(三) 九月登高 /082

四、腊鼓渐催春草动——冬之卷 /085

(一) 十月初寒 /085 (二) 十一月冬节 /088

(三) 十二月别岁 /090

第三章 食林漫漫数珍错

——饮食物产篇

一、乌程霜稻袭人香——水乡物产 /097

(一) 稻米丰足 /097 (二) 莲藕田田 /101

(三) 菱角叠翠 /104

二、笋茶清妙各斗新——山乡物产 /105

(一) 笋萌鲜美 /105 (二) 茶笋清雅 /108

三、恣看修网出银刀——淡水水产 /119

(一) 鲈白鳊鲫 /124 (二) 青草鲢鳙 /129

(三) 太湖三宝 /132 (四) 蚌丰蟹肥 /135

第四章 食坛绵绵掇英华

——食坛拾锦篇

一、吴儿脍缕薄欲飞——名菜飘香 /141

(一) 古代名馔 /141 (二) 名菜品味 /152

二、面脆油香新出炉——名点甄香 /162

(一) 精细糕点 /162 (二) 精美小吃 /166

(三) 精致茶食 /173 (四) 精巧面食 /178

三、金罍几醉乌程酒——名酒醇香 /182

(一) 乌程善酿 /182 (二) 箸下春醪 /185

(三) 十八仙酒 /189 (四) 浔酒三白 /192

四、君近庖厨留翰墨——名著蕴香 /194

(一) 盛唐文采 /195 (二) 两宋遗墨 /205

(三) 明清雅述 /212

引言

湖州地处江南，由于历史上属吴国，郡所在吴国都城姑苏的西面，故别称西吴。又由于在太湖的南岸，因湖而得名湖州。湖州乃山川形胜之地，城治之东南，河网交错，荡漾星罗；城治之西南，则群山逶迤，峦青峰秀；城治之北，即是烟波浩淼的太湖。东西苕溪自东、西天目山相对而出，款款而来，“源远流长，泓然一碧”，在湖州城南交汇合一，穿城向北，直奔太湖。“山从天目成群出，水傍太湖分港流。行遍江南清丽地，人生只合住湖州。”元代诗人戴表元的诗，勾勒了湖州山水兼备、得天独厚的地理形势，也成了当今湖州对外宣传的一个广告。

几千年来，从“战国四君子”之春申君黄歇到“力拔山兮气盖世”的英雄项羽；从飘逸俊朗的“书圣”王羲之到大气沉郁的“贤牧”颜真卿；从风流倜傥的“小杜”杜牧到才高八斗的“饕餮太守”苏轼；从野语旧事的“史笔”周密到荣贵五朝的书画宗师赵孟頫；从商风渐浓的明末“群宦”朱国桢、潘季驯、凌濛初、茅坤等，到清末民国初期的才子乡贤汪曰桢、陆心源、吴昌硕、陈英士等，湖州可

谓人杰地灵，名流辈出。这些名人的音容笑貌和手笔足迹，定格在湖州的历史画卷中，这些名人的顺逆沉浮和衣食住行，铺垫出了湖州一条文明的轨迹。

湖州的山水养人也养物，从平原的稻麦菱藕，到山乡的笋茶果薯；从水网地带的鱼鳖虾蟹，到山区丘陵的獐鹿鹿兔；从家养的猪羊鸡鸭，到野生的螺蛳雉雀；从人工酿制的“乌程下簪三白酒”，到自然天成的“金沙半月浚溪水”；从古时雪落欲飞的金齏玉脍，到现代洋洋大观的百鱼盛宴，可谓物华天宝，富庶丰饶。这些取之不尽的物产，是上苍的赐予，也是湖州人辛勤劳作的硕果。它使生活恬适，饮食精美；更使民风淳朴，情趣典雅。

烹饪虽被许多人看成是雕虫末技，但它的内涵却隐含了中国文化的核心精神，那就是群、衡、和。上乘的烹调手艺中，色、香、味、形、器缺一不可，要讲究色的淡雅与浓烈的搭配；领略菜香、酒香、果香、饭香的和美；追求味中酸、甜、苦、辣、咸的均衡；注意菜肴制作中繁复、简略、精美、粗拙的对比；讲究器皿大小、精粗、色泽、形状与菜肴的统一，等等，无一不体现了中国文化的传统思想。古人对此应是早有感悟，老子《道德经》的“治大国若如烹小鲜”；庄子《庖丁解牛》的“以无厚而入有间，恢恢乎其游刃必有余地矣”；刘向《新序·杂事》的“臣请譬之以五味，管仲善断割之，隰朋善煎熬之，宾胥无善齐和之。羹以熟矣，奉而进之”，都与治国平天下的政治艺术挂起了钩。看来，烹调厨艺与安邦治国，其理同一也。

数千年的食林风味飘逝在湖州的青山绿水之间，数千年的食海美谈沉淀在湖州的文化民俗之中。盘桓徜徉，可为家乡添彩，为烹坛增色；集擷撷拾，可为今人助兴，为后人明识。

【第一章】

食海茫茫忆古今

地域史事篇



湖州



鸚鵡杯中箸下春

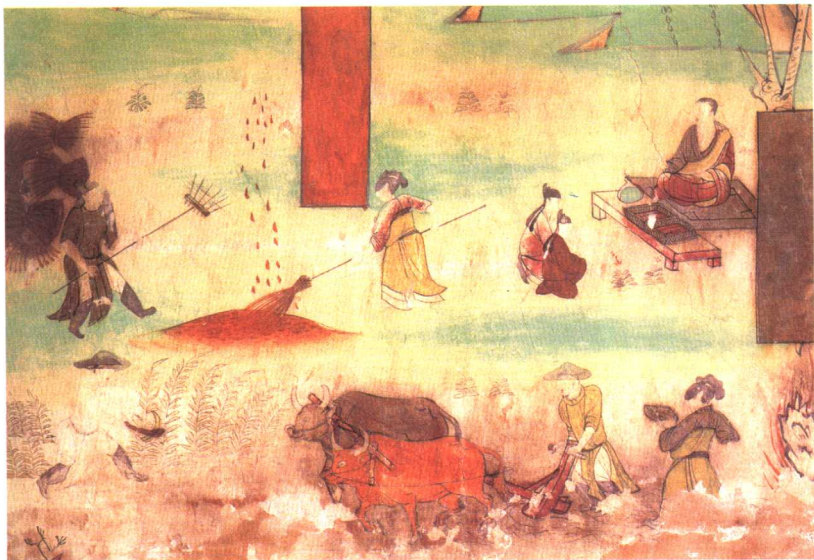
湖州饮食文化漫笔

一、饭稻鱼羹足丰饶——唐宋以前时期

（一）钱山炊烟

湖州城东南的百廿亩村，有一片湿地叫钱山漾，20世纪50年代，这里的考古发现曾轰动了全国。钱山漾出土了世界上最早的丝、麻织品，迄今已有四千七百多年的历史。2005年6月，在再次抢救性考古发掘中，还发现了三千五百年前的一条丝带和一座290平方米、有8间带厨房的“豪宅”遗址，这样大的房子在新石器时代还是第一次发现。它证明了远在新石器时代，湖州的先民就在这块土地上养蚕、纺织、渔猎、栽稻，创造了人类最早的文明。

湖州钱山漾为中国饮食文化历史添上了最早最亮丽的一笔，为湖州的“鱼米之乡”拉开了美丽的帷幕。当很多地方还处于饮血茹毛、巢穴营窟的时候，湖州的先民已经过上了“衣葛被棉”、“饭稻羹鱼”的文明生活。从发掘出土的文物看，有耕田用的铤、犁、破土器、耘田器等；有盛食物的陶质的鼎、罐、壶、豆、碗、尊、簋、钵等；有抓鱼用的



敦煌唐代壁画《弥勒经变之耕稼图》

丝麻线编的鱼网、鱼标、网坠、倒梢（捕鱼器），木制的桨、杵等；还有劳动的工具如石质的斧、凿、戈、钻、长条形刀、斜柄刀，骨质的锥、针；竹编的篓、篮、簞、谷箩、簸箕、筐、席等；还有独木剡成的千筴、木槽等；在此还发现了种植的稻谷、芝麻、蚕豆、甜瓜、酸枣、毛桃、菱、花生等植物，另外还发现了大量的动物残骸。

面对着这些湖州先民留下的遗物，我们仿佛看到了一幅耕耘劳作图：一个原始村落坐落在美丽而宁静的东西苕溪的汇合处，这里林深竹密，谷饶鱼丰。村民们日出而作，日落而息。在融融的春日里，妇女们正在采集果蔬，养殖猪羊，采桑养蚕，纺线织网；男人们则划着独木舟或驾着竹筏，在苕溪上捕鱼，有的用鱼网，有的用鱼标，还有的用木杵在击鱼。近处的房屋里村妇已取火做饭，远处的田地间男人还在种植植豆。在潇潇的秋雨中，妇女们正在屋中贮藏食物，榨油酿酒，纺麻织绢；男人们正在采伐竹木，狩猎捕鱼，以备过冬……

时间像一把巨铲把湖州钱山漾的先民生活埋在了历史的深处，我们已无从知晓其中的细支末节，但我们已经看到了中国深厚的饮食

文明从这里发端。中华饮食文化最主要的几个要素已现雏形：

一是饮食资源。新石器时代，湖州的先民们通过采集、渔猎、种植和饲养来谋食生活。

采集是当时人们生活的重要来源。湖州地区处于水网与山区丘陵的交会处，食品的种类是十分丰富的，钱山漾考古中发现的二角菱（野菱）、芡实、酸枣、梅子、毛桃等，应是先民们采集的食物。当时采集的品种肯定还不止这些，但由于植物容易腐烂，大量的瓜果花菜我们已无从知晓了。

在钱山漾考古中有石镞、石坠出土，这石镞与石坠就是先民们渔猎的明证。石镞说明当时已有了弓箭，而弓箭的产生与运用，使先民们能射杀远距离的动物和飞禽猛兽，使拥有更多的肉食有了可能，同时产生的动物皮毛与肉筋也为御寒保暖提供了保证。石坠是鱼网上的附着物，先民用鱼网捕鱼，说明在捕鱼技术上已比较成熟，在更远古的原始时代，捕鱼是用木棒击鱼，或用弓箭、镖枪、鱼钩来捕鱼。湖州水网地带产生的大量水产品为先民们提供了丰富的生活资源。由于时代久远，鱼网早已不见了踪影。但留存下来的陶器上的绳纹、折线纹、鱼鸟纹等，却为我们找到了当年鱼网的雏形。

种植在当时也已很普遍，考古中发现的稻谷、芝麻、花生、甜瓜、蚕豆等很可能就是种植的。从出土的石犁、石铤、石斧、石刀、石镰等耕作器具来看，种植性的农业生产已比较成熟。发现的“豪宅”还说明，当时的粮食储藏也应是比较普遍的。

在钱山漾考古中还发现了大量不同时期的动物残骸，说明在新石器时代，湖州的先民已开始了动物的驯化与饲养。由于没有明确的资料，我们不知道这些动物是什么，但可能是猪、羊、牛、狗等。从考古发现的干栏式建筑来分析，它是与河姆渡遗址差不多的建筑，这样的建筑一般是上面住人，下面养家禽家畜。也就是说，在五千年前，湖州这地方就已有了人类成熟的定居点。

钱山漾的考古发现，至少打破了四个瓜果“世界原产地”记录：第一个是甜瓜，世界上有两个起源地，钱山漾遗址出土的是薄皮越瓜的甜瓜籽；另一个是埃塞俄比亚的网纹甜瓜，在汉代由欧洲经中