

南通烹饪文化今古谈

JIANG HAI SHI MAI

# 江海食脉

巫乃宗 著



苏州大学出版社  
Soochow University Press



图书在版编目 ( C I P ) 数据

江海食脉 / 巫乃宗著. — 苏州 : 苏州大学出版社,  
2017.8

(江海文化丛书 / 姜光斗主编)

ISBN 978-7-5672-2193-2

I. ①江… II. ①巫… III. ①烹饪—文化—南通  
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 190301 号

书 名 江海食脉  
著 者 巫乃宗  
责任编辑 薛华强  
出版发行 苏州大学出版社  
(苏州市十梓街1号 215006)  
印 刷 南通超力彩色印刷有限公司  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 30.25  
字 数 663千  
版 次 2017年8月第1版  
2017年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5672-2193-2  
定 价 108.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换  
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020  
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

## 作者简介



巫乃宗画像  
姜家骏教授速写

巫乃宗，男，1934年生，江苏南通人。中学高级教师，曾任南通市烹饪摄影美容技校、南通市商校、南通市商业技工学校、南通市商业职工中专校长，南通市饮服专业国家职业技能鉴定所所长，江苏省餐饮业技术总监。编著的《烹调技术》一书，1973年被作为全国商校烹饪专业通用教材蓝本。曾担任《中国烹饪研究》《美食》杂志编撰、常务编委，《中国名菜谱》《中国小吃》（江苏风味）总纂。先后参加编写了《中国烹饪辞典》《中国烹饪大百科全书》《中国江苏名菜大典》等，主编《南通名菜选录》，参与“江海南通概览丛书”的编纂，为《美食篇》主笔。退休后，被聘为扬州大学旅游烹饪学院南通分部主任，被授予“江苏省烹饪理论杰出贡献奖”“全国餐饮特殊贡献奖”。2017年5月，被中国烹饪协会授予“中国餐饮30年功勋人物奖”。

## “江海文化丛书”编辑委员会

主 任：季金虎

委 员：李明勋 姜光斗 李 炎 施景铃  
沈启鹏 周建忠 徐仁祥 黄振平  
顾 华 陈 亮 吴声和 陈冬梅  
黄鹤群 尤世玮 王建明 陈鸿庆  
沈玉成

主 编：姜光斗

执行副主编：尤世玮 沈玉成

## “江海文化丛书”总序

李 炎

由南通市江海文化研究会编纂的“江海文化丛书”（以下简称“丛书”），从2007年启动，2010年开始分批出版，兀兀穷年，终有所获。思前想后，感慨良多。

我想，作为公开出版物，这套“丛书”面向的不仅是南通的读者，必然还会有国内其他地区甚至国外的读者。因此，简要地介绍南通市及江海文化的情况，显得十分必要，这样便于了解南通的市情及其江海文化形成的自然环境、社会条件和历史过程；同时，出版这套“丛书”的指导思想、选题原则和编写体例，一定也是广大读者所关心的，因此，介绍有关背景情况，将有助于阅读和使用这套“丛书”。

南通市位于江苏省中东部，濒江（长江）临海（黄海），三面环水，形同半岛；背靠苏北腹地，隔江与上海、苏州相望。南通以其独特的区位优势及人文特点，被列为我国最早对外开放的14个沿海港口城市之一。

南通市所处的这块冲积平原，是由于泥沙的沉积和潮汐的推动而由西北向东南逐步形成的，俗称江海平原，是一片古老而又年轻的土地。境内的海安县沙岗乡青墩新石器文化遗址告诉我们，距今5600年左右，就有先民在此生息繁衍；而境内启东市的成陆历史仅300多年，设县治不过80余年。在漫长的历史过程中，这里有沧海桑田的变化，有八方移民的杂处；有四季分明、雨水充沛的“天时”，有产盐、植棉的“地利”，更有一代代先民和谐共存、自强不息的“人和”。19世纪末20世纪初，这里成为我国实现早期现代化的重要城市。晚清状元张謇办实业、办教育、办慈善，以先进的理念规划、建设、经营城市，南通走出了一条与我国近代商埠城市和曾被列强所占据的城市迥然不同的发展道路，被誉为“中国近代第一城”。

南通于五代后周显德五年（958）筑城设州治，名通州。北宋时一度（1023—



1033)改称崇州,又称崇川。辛亥革命后废州立县,称南通县。1949年2月,改县为市,市、县分治。1983年,南通地区与南通市合并,实行市管县新体制至今。目前,南通市下辖海安、如东二县,如皋、海门、启东三市,崇川、港闸、通州三区 and 国家级经济技术开发区;占地8 001平方公里,常住人口约770万,流动人口约100万。据国家权威部门统计,南通目前的总体实力在全国大中城市(不含台、港、澳地区)中排第26位,在全国地级市中排第8位。多年来,由于各级党委、政府的领导及全市人民的努力,南通获得了“全国文明城市”、“国家历史文化名城”、“全国综合治理先进城市”、“国家卫生城市”、“国家环保模范城市”、“国家园林城市”等称号,并有“纺织之乡”、“建筑之乡”、“教育之乡”、“体育之乡”、“长寿之乡”、“文博之乡”等美誉。

江海文化是南通市独具特色的地域文化,上下五千年,南北交融,东西结合,具有丰富的历史内涵和深邃的人文精神。同其他地域文化一样,江海文化的形成,不外乎两种主要因素,一是自然环境,二是社会结构。但她与其他地域文化不尽相同之处是:由于南通地区的成陆经过漫长的岁月和不同阶段,因此移民的构成呈现多元性和长期性;客观上又反映了文化来源的多样性以及相互交融的复杂性,因而使得江海文化成为一种动态的存在,是“变”与“不变”的复合体。“变”的表征是时间的流逝,“不变”的表征是空间的凝固;“变”是组成江海文化的各种文化“基因”融合后的发展,“不变”是原有文化“基因”的长期共存和特立独行。对这些特征,这些传统,需要全面认识,因势利导,也需要充分研究和择优继承,从而系统地架构起这一地域文化的体系。

正因为江海文化依存于独特的地理、自然环境,蕴含着自身的历史人文内涵,因而她总会通过一定的“载体”体现出来。按照联合国教科文组织的分类,“文化遗产”可分为四类:即自然遗产、文化遗产、自然与文化遗产、非物质文化遗产。而历史文化人物、历史文化事件、历史文化遗址、历史文化艺术等,又是这四类中常见的例证。譬如,我们说南通历代人文荟萃、名贤辈出,可以随口道出骆宾王、范仲淹、王安石、文天祥、郑板桥等历代名人在南通留下的不朽篇章和轶闻逸事;可以随即数出三国名臣吕岱,宋代大儒胡瑗,明代名医陈实功、文学大家冒襄、戏剧泰斗李渔、曲艺祖师柳敬亭,清代扬州八怪之一的李方膺等南通先贤的生平业绩;进入近代,大家对张謇、范伯子、白雅雨、韩紫石等一大批南通优秀儿女更是耳熟能详;至于说现当代的南通籍革命家、科学家、文学家、艺术家以及各行各业的优秀人才,也是不胜枚举。在他们身上,都承载着江海文化的优秀传统和人文精神。同样,对历史文化的其他类型也都是认识南通和江海文化的亮点与切入口。

本着“文化为现实服务，而我们的现实是一个长久的现实，因此不能急功近利”的原则，南通市江海文化研究会在成立之初，就将“丛书”的编纂作为自身的一项重要任务。

我们试图通过对江海文化的深入研究，将其中一部分能反映江海文化特征，反映其优秀传统文化及人文精神的内容和成果，系统整理、编纂出版“江海文化丛书”。这套“丛书”将为南通市政治、经济、社会全面和谐发展提供有力的文化支撑，为将南通建成文化大市和强市夯实基础，同时也为“让南通走向世界，让世界了解南通”做出贡献。

“丛书”的编纂正按照纵向和横向两个方向逐步展开。

纵向——即将不同时代南通江海文化发展史上的重要遗址（迹）、重大事件、重要团体、重要人物、重要成果经过精选，确定选题，每一种写一方面具体内容，编纂成册；

横向——即从江海文化中提取物质文化或非物质文化的精华，如“地理变迁”、“自然风貌”、“特色物产”、“历代移民”、“民俗风情”、“方言俚语”、“文物名胜”、“民居建筑”、“文学艺术”等，分门别类，进行归纳，每一种写一方面的内容，形成系列。

我们力求使这套“丛书”的体例结构基本统一，行文风格大体一致，每册字数基本相当，做到图文并茂，兼有史料性、学术性和可读性。先拿出一个框架设想，通过广泛征求意见，确定选题，再通过自我推荐或选题招标，明确作者和写作要求，不刻意强调总体同时完成，而是成熟一批出版一批，经过若干年努力，基本完成“丛书”的编纂出版计划。有条件时，还可不断补充新的选题。在此基础上，最终完成《南通江海文化通史》《南通江海文化学》等系列著作。

通过编纂“丛书”，我有四点较深的体会：

一是有系统深入的研究基础。我们从这套“丛书”，看到了每一单项内容研究的最新成果，作者都是具有学术素养的资料收集者和研究者；以学术成果支撑“丛书”的编纂，增强了它的科学性和可信度。

二是关键在广大会员的参与。选题的确定，不能光靠研究会领导，发动会员广泛参与、双向互动至关重要。这样不仅能体现选题的多样性，而且由于作者大多出自会员，他们最清楚自己的研究成果及写作能力，充分调动其积极性，可以提高作品的质量及成书的效率。

三是离不开各个方面的支持。这包括出版经费的筹措和出版机构的运作。由



于事先我们主动向上级领导汇报，向有关部门宣传，使出版“丛书”的重要性及迫切性得到认可，基本经费得到保证；与此同时，“丛书”的出版得到苏州大学出版社的支持，出版社从领导到编辑，高度重视和大力配合；印刷单位全力以赴，不厌其烦。这大大提高了出版的质量，缩短了出版周期。在此，由衷地向他们表示谢意和敬意！

四是有利于提升研究会的水平。正如有的同志所说，编纂出版“丛书”，虽然有难度，很辛苦，但我们这代人不去做，再过10年、20年，就更没有人去做，就更难做了。我们活在世上，总要做些虽然难但应该做的事，总要为后人留下些有益的精神财富。在这种精神的支撑下，我深信研究会定能不辱使命，把“丛书”的编纂以及其他各项工作做得更好。

研究会的同仁嘱我在“丛书”出版之际写几句话。有感而发，写了以上想法，作为序言。

2010年9月

（作者系南通市江海文化研究会会长、“江海文化丛书”编委会主任）



## 百姓食为天 乡情著新篇（代序）

单晓鸣

巫乃宗先生是从事烹饪文化研究的老前辈。20世纪60年代初，刚入厨门的他看到烹饪教学沿用“师带徒”“一菜一教”的滞后方法，便提出了“授人以鱼”不如“授之以渔”的理念，纾解了厨师成材不易的瓶颈；20世纪70年代初，他有感于当时国内烹饪教材基础课文的缺失，编著了《烹调技术》，成为全国现代烹饪通用教材的蓝本；20世纪80年代初，他筚路蓝缕创办了南通有史以来第一所烹饪专业学校，为全省培养了8000多名首批高中级烹饪骨干，学生中不乏有成为烹饪大、中专院校校长、教授、高级讲师及国宾馆和大型饭店总经理、总厨等业内的栋梁。近年来虽年迈多病，但仍然守望在他最用心的事业中，汲深研几，孜孜以求，笔耕不辍。

《江海食脉——南通烹饪文化今古谈》，洋洋六十万言，滔滔数千味道，涵盖了江海六千年的沧桑，丰富了地方文化宝库；疏浚了人间烟火脉络；昭示了江海千年食俗的万种风情。博古融今，品味阐养，蔚为大观。拳拳赤子之心，汨汨乡情乡音，溢于言表，这是他奉献给读者的一本南通烹饪文化面面观的大成之作。我有幸能先睹为快，在此不妨谈谈我的“读后感”。

作者多维度、立体式地记录了南通古今烹饪文化，既有纵向的穿越古今的历史视野；又有以江海平原为中心，旁通海内外的横向广阔维度；同时又有世代南通老百姓生命深处的“家乡味”和相关的家乡人文情怀。内涵广博，天时、地利、人和兼备。这部书绝非一般的“食谱词典”，而是有文化“兴味”、审美“趣味”和诗情“韵味”的别样的“南通地方志”，体现了作者文化意识的渗透力度和诠释力度。正如巫老书中所显示的，“菜中有诗、菜中有画、菜中有典、菜中有道，有通古今之变的文化情味”“有乡韵乡愁的家乡情结和美感享受”，他是真正把烹饪作为一种博大精深的文化来研究、来深耕的。

在“溯江海烹饪历史”中，作者将南通烹饪文化贯穿古今：起源于远古，形成于秦汉，发展于唐宋，兴盛于明清，繁荣于民初，昌盛于现代，以烹饪文化的连续性为链条，



贯穿历史，接衔南通文史研究上的断层，填补了空白。

巫老先生重视青墩遗址所提供的“烹饪实物”和相关资料，认为青墩出土的八卦符号和大量的烹饪实物，具有内在的关系。他从字源学角度出发，以“烹饪义”来译解《周易》，从中证得先民“以食为天”的烹饪情结是千古不易的文化渊藪，得出《周易》是一部“古代中国烹饪哲学史诗”的新解。这说明了巫老治学有敢于思考的独创精神。

在“说古今南通菜肴”中，作者选介了百种具有南通土特产风味的优质烹饪原料，从用料配方、制法流程、技术关键等方面介绍了300多个菜点；对每种原料的烹饪应用，通过述及烹法、刀法、调味、配料，提示了可做数千种菜点的方式方法，让读者既有“葫芦”可依，又有“骏驥”可索，具有可操作性，亦有举一反三、触类旁通的启发和借鉴之用。可谓殚精竭虑，煞费苦心。

在“数家乡民风食俗”中，作者挖掘、收集、整理了饮食民俗、时令食俗、人生履俗、宴饮礼俗、摊贩市声、行规脞语等六个方面，具体生动，颇接地气和人气。这些都是旧时南通老百姓实际生活经历的约定俗成和乡规民约，浓郁的乡土风情，绵厚的地域文化，典型的时令食品，读来令人倍感亲切，有遇“异代知己”之感。

在“忆通城名厨老店”中，作者介绍了十位德艺双馨的已故名厨，和过去深受民众信任并对其品种有忠诚度的名牌老店、食摊。这是一份十分珍贵的南通烹饪文化遗产，它不仅记叙了南通烹饪的部分历史和南通老味道，还是当今烹饪继往开来，学习传统德艺的路标，对新厨求知、老店操业都是最好的历史课本。

巫老对西方文化对中华文明的冲击和破坏，对现今险象丛生的食品安全问题，对传统烹饪技艺的失传忧心忡忡。他大声疾呼：“民以何食为天？”中华民族食文化复兴大旗需要众擎高举。

习近平总书记最近对中华优秀传统文化的传承发展做出“创造性转化，创新性发展”的指示。巫老对“两创”方针已做了大胆尝试，其严谨治学的精神，十分难能可贵。

《江海食脉——南通烹饪文化今古谈》，是巫老对烹饪文化执着研究的结果，也是他对弘扬江海文化做出的又一重要贡献。本书正式出版之际，5月7日又传来喜讯，中国烹饪协会30周年庆，授予巫老“中国餐饮30年功勋人物奖”，确实可喜可贺。

借此机会，我也衷心祝愿巫乃宗老先生健康长寿，合家安康，万事如意。愿巫老的这本美及味蕾、慰及祖先、惠及今人、荫及后世的“食脉”之树永绿，于世增芳。

2017年5月25日

（作者系中共南通市委常委、南通市政府常务副市长、市行政学院院长）

## 目 录

百姓食为天 乡情著新篇(代序)	1
引 子	1
第一章 溯江海烹饪历史	5
第二章 说古今南通菜肴	23
一、江海的馈赠	25
二、慷慨的大海	84
三、江河的恩赐	197
四、土地的奉献	245
第三章 数家乡民风食俗	345
一、南通的饮食习俗	347
二、南通的时令食俗	356
三、南通的人生履俗	375
四、南通的摊担市声	395
五、南通的饮食词汇	399



第四章	忆通城名厨老店 .....	411
	一、名厨世家 .....	413
	二、专业名厨 .....	416
	三、百年老店 .....	437
	四、点心小吃店 .....	446
	五、卤菜摊店 .....	453
	六、茶食老店 .....	456
	七、酱园旧号 .....	462
	跋 .....	465
	后记 .....	467

## 引 子

光阴荏苒，不知不觉南通烹饪历史已走过了六千载波澜壮阔的如歌岁月。

“南通味道”，不仅在菜点本身，更在于它所依凭的文化。最能打动食者味蕾的不仅是因为它们是“好吃的”，更由于它们是“好想的”。

南通“炒文蛤”——“天下第一鲜”，古之贡品，今之珍宝，从古至今倾倒过众多帝王将相、文人墨客，感慨惊赞之余，诗咏文赋，不绝于史，蜚声回荡。“如东烩竹蛭”，独领千年风骚。时任新四军代军长的陈毅元帅抗日战争时期在如东县栟茶镇尝到竹蛭美味时，惊叹：“啥子菜，这么好吃？”新中国成立后，他还将如东竹蛭推荐给毛泽东等党和国家领导人，大家食后都觉绝佳，说“陈毅搞来的这个东西好鲜美”。“扒鲜鱼翅”，是唐朝南通卖渔湾的厨师所创。中国人吃鱼翅在南宋时才偶见记载。南通人把鱼鳍中的无味细软骨，吃成了中国“四大美味”“海味八珍”，弄得外国人也垂涎三尺，吃出了世界著名的“美味珍肴”。鱼皮，在宋代之前仅用于建筑、衣物和装饰材料，南通人却在唐朝就把它搬上了餐桌，成为“绝味珍品”。烹制鲜鱼皮、鲜鱼唇、鲜鱼翅，一直是南通名厨的绝技。刀鱼，数长江南通段最腴美。南通“无刺刀鱼全席”，被誉为中国顶端厨艺。“清蒸鲥鱼”“凤尾鱼”罐头，曾远销海内外，久负盛誉。“蛙式黄鱼”“蝴蝶鲳鱼”，被烹饪界赞为“出神入化之作”。美国从事烹饪教育20多年的施纳尔卡夫人说：“这形美、味美、安全的菜肴，实为罕见，真是奇迹。中国烹饪真是博大精深。”海安中洋集团养殖的“低毒河豚鱼”获唯一国家“地理标志”。用鲈鱼烹制的“清烩鲈鱼片”“软溜软玉”，独领鲈馐风骚1400年。用鲷鱼鼻、鳔烹制的“蟹粉鹿头银肚”，成了“华夏独秀”。宋代创造的南通“酥鲫鱼”，登上了开国大典的国宴餐桌。董小



宛遗韵“灌蟹鱼圆汤”，被朱镕基总理誉为“天下第一汤”。“海底松炖银肺”“炸玉璁”“芙蓉蜇皮”“虾仁珊瑚”，成为炒、炸、烩、炖海蜇的传世经典。原江苏省委书记江渭清曾品尝过南通的“蟹粉海底松”等海鲜菜，20多年后，他在省烹饪协会理事会上称：“南通菜是江苏味道最好的。江苏菜系中，要加上‘南通江海风味’才算完整、到位。”南通“狼山鸡”的极致美味，“使世界认识了南通和狼山”。“淡菜皱纹肉”“香酥盐水蹄”“虎皮赛参”“鱼香肉圆”等，成为我国猪肉菜品中的绝唱。“烤方”，将新石器时代南通（青墩遗址）先人们不加任何调料的最原始的烹饪，植入当代美食之林，被誉为古风原韵之“绝招”。“炒和菜”，是南通先民在抗倭斗争中即兴创造的美馐，一直成为南通餐桌上必不可少、雅俗共赏的“和美”象征。“蟹粉养汤烧卖”乃中华一绝，至今外地无人能仿制、克隆。

“米粉饼”是6000年前南通人智慧的技艺传承。“王树秋馄饨”获三项吉尼斯之最、尤里卡世界博览会国际特别金奖、国际荣誉联合评选委员会等授予的“民族贡献”荣誉称号，王树秋被美国爱迪生发明中心聘为顾问而誉满天下……

可见，味中有道，道中含美，美甲天下。

有悠久历史才有浓郁的烹饪积淀，南通地处“江之唇”“海之口”，江海深情相吻相拥，生出了8001平方公里的江海平原。它的南部有一部沧桑变迁史，是我国地史年龄最轻的小弟弟；它的北部是地史年龄6000年的老大哥。南通“人间烟火”悠悠六6000。青墩出土的大量实物表明：南通是中国烹饪的发祥地之一。

可见，南通的烹饪历史源远流长，久甲天下。

美食的优劣，从某种意义上说取决于当地的物产。南通拥有200多公里的海岸线，滩涂面积160万亩。吕四渔场面积达3万平方公里，是中国著名四大渔场、世界九大渔场之一；“中国海鲜之乡”如东县有“鲜城”的美称；洋口港是国家中心渔港，有海产品1093种。其中名贵海鲜50余种，文蛤、海蜇、紫菜、河豚以及狼山鸡均为国家地理标志产品。南通长江岸线220公里，河网纵横，湖泊池塘星罗棋布，独得江海之惠，尽享鱼虾之富。江海平原土地肥沃，气候温和，物产富饶，旱涝保收。单海门一市（县）就有海门山羊、三黄草鸡、香沙芋等获准为国家地理标志产品，可谓“江海大地禽畜旺，千里平原果蔬香”。

可见，南通烹饪资源和食材富甲天下。

深厚的文化底蕴，是烹饪源头的活水，烹饪是时代流变和文化渊源的印迹。南通青墩遗址出土的各种实物，在某种意义上改写了中国烹饪文化源于中原的

观念，表明南通亦是中国烹饪文化的滥觞之地。清末状元、实业家张謇先生打造的与“近代第一城”相伴生的近代南通烹饪文化和晚清教育家尤瑜先生撰著的中国第一部《烹饪教科书》，对中国烹饪文化的发展起到重要的推动作用。

“通古今之变，究天食之际”，南通烹饪文化亦可以说蕴甲天下。

在人类社会历史上，古老和现代是连在一起的；辉煌的古代文明必将孕育璀璨的现代文明。人们关注历史，了解过去，是为更好地振兴发展那些早就璀璨过的地方。

——中国科学院 孟凡人





# 第一章

## 溯江海烹饪历史