

越菜 传说

茅天尧 著

民以食为天，饮食是人们赖以生存和发展壮大的重要基础工程，也是人类文明的源头和基础。绍兴是浙菜的发祥地，江南美食的原生地。



越事傳奇

茅天尧◎著



图书在版编目(CIP)数据

越菜传香 / 茅天尧著. — 宁波: 宁波出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5526-2619-3

I. ①越… II. ①茅… III. ①菜谱—绍兴 IV. ①
TS972.182.553

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210641 号

越菜传香

茅天尧 著

责任编辑 张雅光 余怡荻

责任校对 霍佳梅

装帧设计 原色太阳

出版发行 宁波出版社 (宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼
315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 787 毫米× 1092 毫米 1/16

印 张 17

字 数 250 千

版 次 2017 年 3 月第 1 版

印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2619-3

定 价 85.00 元

版权所有 侵权必究

越華傳

高祖史署



前言

绍兴历史悠久,文化底蕴深厚。从文物考古的角度讲,绍兴的文化历史已有 7000 多年甚至近万年之久。

绍兴是历史古都。春秋战国时期,以绍兴为中心建立的越国,就定都绍兴。南宋初年,宋高宗赵构曾长居于此。

绍兴是历史古城。自公元前 490 年越王句践命范蠡筑城始,2500 多年来,绍兴古城城址一直未变。

绍兴是名士之乡。绍兴名人多若群星,而且有不少堪称中华民族的精英。

绍兴是文化名城。从古越的稻作文化、舟楫文化、陶瓷文化、剑文化到如今的兰文化、酒文化、茶文化,绍兴处处散发着浓郁、鲜活的区域文化。

孕育于此的绍兴菜则深深地印上了这座城市所有的独特印记。绍兴菜是我国著名八大菜系之一——浙菜的重要组成部分,是绍兴众多历史文化遗产中最基本、最厚重、最宝贵的。

民以食为天,饮食是人们赖以生存和发展壮大的重要基础工程,也是人类文明的源头和基础。绍兴是浙菜的发祥地,江南美食的原生地。

目 录

CONTENTS

前言	001
----------	-----

绍菜风韵

基本历史沿革	003
基本风貌特征	011
特色风味体系	016
著作文献简介	029
烹饪基本理念	033
展望时代前景	038

越乡美禄

田园类	044
河鲜类	052
禽畜类	061
山林类	066
野菜类	072
海鲜类	081
霉鲜类	088

半成品类	102
------------	-----

越地风情

典故与传说	115
饮食越谚	138
民间传统烹饪习俗	143
岁时饮食	147
八大贡品	160

越肴经典

传统便宴、筵席	171
传统名菜点	187
传统菜点	205

越之烹饪

越之味	211
鼎之术	222
特色食材加工技术	234
绍兴烹饪的重大贡献	257

后记	263
----------	-----

— 绍 菜 风 韵 —



绍兴,据考古发现,早在 1 万年以前,嵊州小黄山遗址的先民已在这里生活。距今约 7000 年至 3500 年的新石器时代,河姆渡文化、良渚文化大放异彩,这里出土了世界上最早的栽培水稻,对我国农业发展有着重大影响。后世子孙更是懂得开采矿石,冶铸青铜器,制作印纹陶、原始瓷等,以农业耕种,在这块美丽富饶的土地上劳作生息,定居安享,创造了丰富多彩的文化,成为中华民族重要的发祥地之一。





基本历史沿革

古越绍兴人杰地灵，物产富庶，民风淳朴，地理环境得天独厚，绍兴人在这方热土上繁衍生息，用勤劳的双手描绘着绚丽多姿的饮食文化，闪烁着一个民族的意志和智慧。

绍兴菜博大精深，底蕴深厚，风味独特，历来深受广大食客的青睐，是中国著名八大菜系之一——浙菜的重要组成部分，而且不论从平行的古文化带（西起埃及，东至中国的吴越）来看，还是根据上古时代许多神话、传说推断，绍兴都是浙菜的摇篮和发祥地。

余姚河姆渡古文化时期

进入原始部落定居时代,告别了游猎生活,开始向定居的农耕部落生活发展,由采集经济向产食经济过渡。群居、群劳、群食的原始公社制社会时期,“饭稻羹鱼、火耕水耨”是绍兴先民饮食生活的主要特征,这在许多文献中多有记载。如《史记·货殖列传》中记载:“楚越之地,地广人稀,饭稻羹鱼,或火耕而水耨,果隋蠃蛤,不待贾而足。”毋庸置疑,在数千年前的新石器时代,绍兴已有先民扎根繁衍,并筚路蓝缕开发绍兴这块宝地,燃起了越地原始饮食文化的多彩之火。

蕴藏丰富的河姆渡遗址,若从饮食、烹饪的角度来推敲,则将见证饮食文化的多彩演绎:陶罐底里的锅巴,证明当时已有粒食;畚箕形的陶炉,已由固定的大塘或灶,发展成可以移动的炉;陶甑,则十分有力地证实,早在六千多年前,越地先民已经发明了利用蒸汽作为传热介质的蒸制法,至今沿用不衰。此烹饪技艺是中华民族的一大骄傲,是越地先民做出的巨大贡献。

春秋战国时期

公元前 490 年,句践筑小城,城周仅 3 里,随后以小城为依托建立了山阴大城,有力地促进了当地政治、经济、社会的发展;兴修水利,发展农业,从事冶炼,开发渔盐,建造船只,越窑青瓷开始走向成熟。农、牧、渔、盐、冶炼形成一定的规模,极大地丰富了越国饮食文化。食物的来源得到进一步扩展,“鸡山养鸡、樵湖养鸭、南池养鱼”,越人重视植物改良和禽畜之养,据传享有“越菜之王”美



誉的绍兴名菜——清汤越鸡正源于越国之地。“楚越水乡，足螺鱼鳖，民多采捕积聚，鲛叠包裹，煮而食之。”水产已成为越地百姓的喜好之物。

此外，“十年生聚，十年教训”，食“臭”已成民风，霉苋菜梗的传说在民间流传至今，霉鲜风味已蔚然成形。

东汉时期

永和年间，鉴湖的建成，极大地改善了越地水利条件，粮渔丰产，经济发展。泄洪灌溉，使农业作物旱涝保收；淡水养殖，资源得到充分的开发利用。鲈鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲃鱼、鳙鱼、鳊鱼、鲢鱼、鳊鱼、青鱼、银鱼、鳊鱼、白鱼、鲢鱼、鳊鱼、泥鳅等二十余种鱼类，成为鉴湖水域的特优水产；水生植物如茭白、藕、梅市鸡头等都成了闻名遐迩的特色产物，为绍兴最终成为富甲江南的“鱼米之乡”奠定了坚实的基础，并进一步促进了绍兴烹饪的发展。此外，“巧妇难为无米之炊”，基于物产丰富多样，菜肴品种不断推陈出新，同时也促进了调味品的丰富多样。





魏晋之时

北方人口的大量南迁,人们的饮食遂由“饭稻羹鱼”的粗放型转变为以“粮菜为主,辅以肉食”的精致饮食模式,菜肴众多,制作也十分讲究,腌、糟、醉、酱、渍、泡等已成风味,炸、烩、烧、煮、烤等烹调之法应用娴熟,讲究饮食渐成风尚。

由于社会安定,经济繁荣,风光秀丽,会稽成为名士聚居之地。名士饮酒,诗文和唱。美食美酒,饮宴之风特盛。“曲水流觞”(公元 353 年在兰亭)的盛事就发生在越乡。作为酒乡,绍兴菜以酒为调料,并以酒和酒糟来糟、醉佳肴,已成特色。“越酒行天下”得益于会稽“带海傍湖,良畴数十万顷,膏腴之地,亩值一金”,成了东晋南朝的著名谷仓。晋元帝对会稽富实繁荣的景象感叹道:“今之会稽,昔之关中。”

李唐盛世

社会稳定,经济繁荣,人民生活水平普遍提高。农产品十分丰富,新的烹调方法应用,调味品也有了新的发展,蔗糖、胡椒等调料的引入,使饮食有了主食和副食之分,并讲究美食与节日饮食相匹配,如元宵节吃汤圆、端午节吃粽子等。包子、饺子、糕点等制作也十分精细,从而

使得一些节气美食、节日美食也应运而生。

美食配美器,越窑居全国七大窑之首,越窑青瓷位列全国第一。陆龟蒙曾有诗云“九月风露越窑开,夺得千峰翠色来”。越菜大量使用越瓷,讲究食与器的配置和谐。此时越菜进入了一个新的领域。

南宋时期

越先作临时首都后为陪都,一时成了南方政治经济的中心。市容繁华,商业发达,街衢整齐的著名城市,待北方名流巨族和劳动人民大批南移后,形成了又一次南北风俗的交融。中原厨师随宋室南渡,促使南北烹饪技艺和文化的交流融合。越菜以京畿为范,挟本地名物特产丰盛的优势,引入中原烹饪技艺的精华,“南料北烹”“南料北味”,在饮食上有了极大的变革,也是越菜发展史上的一次与外来菜系的重大交流与融合。烹饪有了很大发展,饮食更趋于精美、丰富、奢华,食粥风气盛行,面食、素食日益普遍。人们越来越讲究饮食,注重养生。至此,越菜进入成熟阶段。

明清之际

绍兴民间讲究岁时食俗,饮食内容日趋多元,皇帝屡下江南,越厨晋京入宫,越菜进入御膳领域,八大贡品岁贡入朝(鳊鱼、干菜、香糕、越鸡、茶叶、腐乳、贡瓜、绍酒),绍兴师爷广为幕僚,使绍兴菜得到了更大的交流、吸收与丰富。清代厨膳秘籍《调鼎集》是一部内容丰富的食谱总汇,记述了不少江南风味菜肴,此书出自绍兴盐商童岳荐之手。

近代

绍兴城内大街小巷,饭店林立,食铺遍布,生意兴隆。清同治年间的兰香馆、泰牲酒店,清光绪年间的沈桂记、丁大兴、一一新等,绍兴菜已从民间食铺饭摊汇集到市井,形成了极具规模、市场稳定的菜式流派,风味特色鲜明。京、徽、杭等外地菜汇聚绍兴市食,使绍兴菜得以吸纳他人之优,繁荣了饮食市场。民国五年(1916)冲斋居士的《越乡中馈录》是绍兴地方菜肴的集大成者,记述了越地人们的种种饮食习惯、嗜好、忌讳和传统烹

饪技法,充满了浓郁的乡土风情。

新中国成立后

在以私营企业和个体流动经营的商贩为主体的饮食业基本完成了私营企业改造任务。公私合营后,投资兴建了一批国营饮食企业,传统绍兴菜得到了总结提升,显示出勃勃生机。1956年3月,浙江省饮食公司在杭州举行大型饮食品展览会,评定了56款浙江名菜,绍兴入选5款,头肚醋鱼、扎肉、白斩鸡、酱鸭和单腐。绍兴菜作为一个重要的地方风味融入浙江菜,确立了绍兴菜在浙菜中的地位。

“三年困难时期”

市场商品减少,货源紧缺,饮食业大力挖掘货源采用代用品,并以“低标准、瓜菜代”的办法,丰富菜肴品种,采取“素菜荤烧、粗菜细作、以杂代主”等措施,如海带当排骨,番薯、野菜、豆腐渣等制成各种菜肴和点心。绍兴菜在货源紧缺的形势下,因地制宜,挖潜创造,烹调技术水平、创造能力得到了提高。

“文革”期间

百年老店、名菜、名点、名师被改名或打入冷宫,技术队伍后继乏人,传统技艺濒临失传,“大锅菜、涨煞面”一统天下,粗制滥造,质量下降,绍兴菜进入“休眠”期和倒退期。

改革开放

绍兴菜开始复苏,恢复名店、名菜、名点,进行技术交流和培训以及技术等级考核。挖掘、继承、发扬、创新菜点,提高质量,制订标准,反对大锅操作,粗制滥造,提出了样盘生产、小锅操作和菜不过三、面不过五的质量要求,越菜重现生机。

现今

随着国民经济的快速发展,全城旅游兴起,绍兴菜进入前所未有的繁荣时期。餐饮业蓬勃发展,饭店、酒楼如雨后春笋,名菜、名点层出不穷,绍兴菜传统精华得到了有效的传承和升华,以“干菜焖肉”“清汤鱼圆”等为代表的绍兴传统佳肴已成为国宴名肴,“越味龙虾”“酒香鱼翅四宝”等名品新肴也得到开发应用,不少菜品进入省级、国家级名菜、名点、名宴的行列。绍兴菜鲜明的个性、独特的风味,备受世人瞩目。绍兴菜与时俱进,发生着巨大变革,不断借鉴吸收着中外菜系之长。越菜走天下,绍兴厨师在历届全国、省等烹饪技术比赛中屡获金牌,为绍兴菜增光添彩。绍兴菜呈现出一片勃勃生机。同时,绍兴菜烹饪技艺被列为浙江省非物质文化遗产,更加得到了有效的传承与保护。