

# 藏书羊肉

CANG SHU YANG ROU

传承百年经典 彰显美食文化

华永根 主编



凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社



# 藏書羊肉

C A N G S H U Y A N G R O U

华永根 主编



凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

藏书羊肉/华永根主编. —南京:凤凰出版社,2008.1

ISBN 978-7-80729-166-4

I. 藏… II. 华… III. ①饮食—文化—苏州市②羊肉—菜谱—苏州市 IV. TS971 TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196499 号

**书 名** 藏书羊肉

**主 编** 华永根

**执行主编** 张豫

**策 划** 无锡凤凰文化发展有限公司

**责任编辑** 高思源

**装帧设计** 王冬

**出版发行** 凤凰出版传媒集团

凤凰出版社(原江苏古籍出版社)

南京市中央路 165 号 邮编 210009

发行部电话 025-83223462

**集团网址** 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

**印 刷 者** 无锡市长江商务印刷有限公司

无锡市高新技术开发区珠江路 79 号 邮编 214028

**开 本** 889×1194 毫米 1/16

**印 张** 6.75

**字 数** 37 千字

**版 次** 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

**标准书号** ISBN 978-7-80729-166-4

**定 价** 100.00 元

(凤凰出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

主编：  
华永根

执行主编：  
张豫



华永根，男，江苏省苏州市人，高级经济师。中国烹饪协会常务理事、江苏省烹饪协会第四届理事会副会长、苏州市烹饪协会会长、苏州大学旅游管理系客座教授。一九七一年在苏州松鹤楼菜馆学艺，后任菜馆经理，兼任苏州市商业技工学校校长。一九九二年任苏州市贸易局副局长，主管全市商贸流通、餐饮服务工作，从事餐饮工作近四十年。

主张在挖掘和传承传统「苏帮菜」的基础上，吸收引进其他菜系的精华，创新发展「苏帮菜」。注重发挥老一辈烹饪技师力量，倾全力在苏州烹饪界培育了一支老中、青相结合的烹饪技师队伍，带领苏州厨师在国内外烹饪大赛上屡屡获奖，被中国烹饪协会授予人才培养「金厨奖」荣誉称号。曾主编出版了《中国苏州菜》、《苏州家常菜点》、《食在苏州》等书籍。

二〇〇六年十月在首届「中国菜非物质文化遗产保护与发展」高层研讨会上，作了以《苏州船菜船宴的形成与发展》为题的演讲，受到了文化部和中国非物质文化遗产保护中心等专家以及与会代表的广泛关注和高度赞扬。组织策划了如「中国·苏州美食节」等一系列大型美食活动，展示餐饮品牌形象，促进城市餐饮活力，是本地区乃至省内外餐饮烹饪界有较大影响的代表人物。

编委：  
朱兴淦 沈云根 许木根 杨林泉  
蔡学林 董志勋 唐劲松 蒋盛柏 许玉明

撰稿：  
唐劲松 蒋盛柏 沈云根  
朱晓飞 蒋盛柏 田以平 辰龙 唐劲松  
潘家荣

摄影：  
唐劲松 蒋盛柏 沈云根  
朱晓飞 蒋盛柏 田以平 辰龙 唐劲松  
潘家荣

责任校对：  
朱晓飞 蒋盛柏 田以平 辰龙 唐劲松  
潘家荣

策划：

苏州市藏书羊肉产业协会  
苏州绿康藏书羊肉投资管理有限公司  
苏州工业园区吴王文化传播有限公司

# 序

## 文/陶文瑜

法国一位作家，看了陆文夫的《美食家》之后，特地不多的时候，法国人笑眯眯地问我，苏州美食根本的优点

说我们有一流的师傅，有美丽的风景，他接我一句，这些很实在地说，苏州有四季特殊的物产和老百姓对这些物产的宠爱。法国人问我什么是宠爱，我说比如一个季节来临了，一样物产上市了，你要没去吃到，就感觉缺少了一点什么，这一年也就不是完整的日子。

现在我要说起的藏书羊肉，应该就是这样的物产。

我真正去藏书镇上吃羊肉也只有一回。那一年冬天，陆文夫来《苏州杂志》社开会，完了以后突然有点心血来潮地说起，要么去藏书吃羊肉吧。我们和当地的一个作者联系之后就往藏书去了。

那位作者已经在镇口头等我们了，说了几句麻烦你、不客气之类的闲话，他就带领我们去了镇政府食堂，说是今天就在这里吃羊肉。我说要不要找一家好一点的饭店，有名气的那种，那位作者说，用不着的，藏书镇上的羊肉店，家家拿得出手的。这有点南京板鸭的感觉，南京的饭店不是道道菜过得硬的，唯一没话说的，就是板鸭，真是几乎家家都是好的。

当时陆文夫装了假牙，羊肉吃不动。我还关照老师傅羊汤里放一点羊血，这个可以不用牙齿了。我说，陆老师，你是陪我们来吃羊肉的呀。陆文夫说，闻闻味道也好的。这个味道，应该就是风情，就是风土人情。

苏州人说吃羊肉喝羊汤，每到深秋初冬，大街小巷里就开出来好多藏书羊肉店，加起来有几百家吧。羊肉店的门口，原来就是很简单的四个字：藏书羊肉，近几年似乎有了各式各样的名称。写作是夜班活，我从青少年起就养成了冬天喝羊肉汤的习惯，现在已经中老年了，冬天的夜晚还是去喝羊汤，我家附近有一家阿胡子藏书羊肉店，有好多老顾客，我就是其中之一。

藏书羊肉到苏州来开店，是光绪年间的事情了，这么多年，一直延续着这样的形式，延续着这样的滋味。我们恢复传统文化，有好多的修复，张三故居李四故居，中间隔了这么多年，王五拆过赵六修过，气场完全面目全非了，唯独吃喝还有真传在呢。

前几天我在书上看到，当年章太炎、李根源也都喜欢去藏书羊肉店喝羊汤。好多事情文人墨客和贩夫走卒是有区分的，而美食却是空前的一致，空前的雅俗共赏。

除了苏州这么多羊肉店，藏书镇上的羊肉店依旧是按部就班如火如荼，每年一届的羊肉美食节，就是冬天里的一把火啊。一方面镇上推波助澜，一方面吃客们水涨船高，政府有税收，商家有利润，苏州人有吃福，藏书羊肉不就是和谐社会的一个影子吗？



赶到苏州来吃顿饭。冷盘热炒吃得差是什么？这个问题不是太好回答，我要我们法国也有，那就太没劲了。我想了想

我们法国也有，那就太没劲了。我想了想

是什么？这个问题不是太好回答，我要我们法国也有，那就太没劲了。我想了想



## 苏州市藏书羊肉产业协会简介

苏州市藏书羊肉产业协会成立于二〇〇四年七月，是依法注册登记成立的行业性社会团体法人单位。这个由藏书区域内从事羊肉业的个体农民和羊肉经营户自愿参加的行业组织，目前已发展会员一千一百八十人，会员店一百二十六家。

协会的宗旨是：在党和政府的领导下，遵守国家法律法规，遵守社会道德风尚；协调会员关系，促进行业联合；维护会员合法权利；服务会员、服务政府、服务社会，为羊肉产业发展，繁荣市场，丰富人民物质文化生活，提高社会效益和经济效益做出贡献。

协会成立以来，在各级党委和政府及有关部门领导的关怀支持下，成为行业与政府之间的桥梁和纽带，推动了新农村建设和农业产业结构调整政策在当地的实施；增强了为会员提供信息服务，规范产业发展，开展技术交流，打造藏书羊肉品牌等工作的展开，得到了政府有关部门的重视和会员的信任与支持，在社会上产生了良好的影响。协会成立后，配合政府建起了江南地区规模最大、设施先进、管理科学的现代化山羊交易市场，达到年成交活山羊四十五万头，速冻羊胴体近五千吨和羊附件数百吨，吸引了全国许多省、市的羊商进场交易；实行了集中检疫，确保货源质量，让消费者吃上放心羊肉。为了扩大产业化经营规模，协会配合有关部门注册了集体共用的『藏书羊肉』商标，有力地维护了羊农的合法权益；并且制订了统一的行业标准，出台了《关于实施藏书镇羊肉市场星级管理的意见》，对羊肉经营户实行星级管理，确定了十一家星级示范店，起到了带头示范作用；还通过举办羊文化节、创新菜比赛、技术培训等形式，提高厨师的技艺水平，做好『继承』和『创新』两篇文章，并把苏式菜肴制作技艺融入到羊肉菜肴之中，在开发和保护上，做了大量工作，目前已推出创新菜、传统菜和全羊宴两百多道，丰富了市场。协会利用新闻媒体和自身活动，在经营户中强化商标意识，引导他们正确处理好眼前利益和长远利益的关系，共同维护『藏书羊肉』的市场形象。

近期，协会又在实施全国加盟连锁战略，为实现产业的更大飞跃而努力。



# 目 录

引言 ..... ○○一

文化篇 ..... ○○二  
深厚悠远羊文化 ..... ○○二

渊源篇 ..... ○○四  
地域的文化魅力 ..... ○○四

深厚醇馥『吴文化』 ..... ○○六  
魅力千秋吴中地 ..... ○○八  
藏书地名的由来 ..... ○一二

藏书羊肉从远古走来 ..... ○一四

『藏书羊肉』的发源地 ..... ○一六  
『升美斋』走进苏州城 ..... ○一六

独具特色的藏书羊肉 ..... ○一八

『羊作』古风——藏书羊肉汤馆 ..... ○一八  
餐饮新宠——藏书羊肉餐馆 ..... ○二〇  
独特的『藏书羊肉』烹饪用具 ..... ○二三  
藏书羊肉少膻味——烹饪技艺之一 ..... ○二四

美食源于小节处——烹饪技艺之二 ..... ○二五  
来自木桶中的真味——烹饪技艺之三 ..... ○二六

纯朴的传统习俗 ..... ○二八

『添加羊汤不要钱』 ..... ○二九  
羊肝掰着吃 ..... ○三〇  
藏书羊肉的特点 ..... ○三一  
一年四季吃羊肉 ..... ○三二  
羊肉的健身滋补 ..... ○三三

羊肝的保健滋补 ..... ○三四

藏书羊糕的故事 ..... ○三五

木桶煮羊肉的传说 ..... ○三六

鱼羊双鲜的由来 ..... ○三七

传说故事 ..... ○三八

产业发展有支撑 ..... ○三九

广泛的产业基础 ..... ○四二  
政府的积极引导 ..... ○四四  
行业协会架起桥梁 ..... ○四六  
『藏书羊肉』美食文化节 ..... ○四九

传承篇 ..... ○四〇

## 藏书羊肉

已有数百年的历史，在江、浙、沪一带以味美肉嫩享有盛誉。

木渎这个充满魅力的文化古镇，在物质文明建设取得突飞猛进的同时，精神文明建设也发生了巨大变化。踏进藏书，一股淳朴民风扑面而来，映入眼帘的是一组花岗石雕塑——三羊开泰，“一只健硕的公羊、一只温顺的母羊，旁边是一只调皮的小羊”，三者温情脉脉依偎在一起，构成了“三口之家”。它是一尊艺术雕塑，更是一种文化的结晶，它象征着藏书人民团结奋斗、不畏艰险、勇于开拓、继往开来、创造美好明天的良好愿望。





### 品牌效应带动产业延伸

- 缤纷夺目美食城 ..... ○五二
- 兴盛的山羊交易市场 ..... ○五四
- 「藏书羊肉」带动食品深加工 ..... ○五五
- 服务产业横向联动 ..... ○五六
- 品牌连锁再谋发展 ..... ○五七
- 「藏书羊肉」成为旅游新亮点 ..... ○五九

### 菜宴篇

馥郁的羊肉美食	○六〇
冷菜	○六二
小炒	○六四
热菜	○六八
汤	○七八
点心	○九〇
藏书全羊宴	○九二

### 名店篇

一〇一	○九六
-----	-----

### 后记

传承百年经典



## 彰显美食文化

### 引言

苏州位于长江中下游的太湖之滨，一万三千年前，“苏州人”就生活在“三山文化”中，二千五百年前建成了苏州城。宜人的气候，悠久的历史，丰富的物产，把苏州铸造成了一个具有独特个性魅力的城市，由此历史文化名城的桂冠就戴上了她的城头。秉承着中国传统文化的基脉，形成独具地域特色的“吴文化”。她的园林、建筑、艺术、工艺，以及习俗、语言、服饰、饮食都成为中国江南文化的代表。

苏州市吴中区环绕在古城的南部、西部，紧依在太湖的东岸。境内山水秀美，物华天宝，人杰地灵。自周代以来，这里就有“羊文化”的历史遗存。明、清以降，这里的“藏书羊肉”便成为享誉江、浙、沪的羊肉美食。

羊是最早就为人类驯化的动物之一，是一个与人类关系最为密切的吉祥动物。羊的全身都是宝，羊毛、羊皮、羊肉等都在为人类提供着生产、生活资料。在中国，人们对羊的认识和感受也最为深切，中国许多含有美好意义的文字，都与羊有关。

食品不仅是人类生存的物质基础，也是人类提高素质的重要保障。中国自古就有“药食同源”的理论，通过饮食来提高人们增强免疫、抵御疾病的能力，最终实现保健养生、延年益寿的目的，所以，民间早就有“药补不如食补”的谚语。无论是中国古时的医典如《本草纲目》，还是现代的医学、营养学，都对羊肉的保健营养功能给予了充分的肯定。

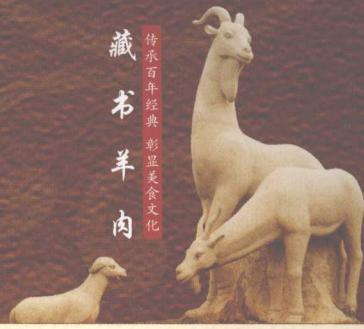
“藏书羊肉”形成在江南水乡，数百年积淀下的烹饪技艺，无论是烹饪用具、烹调方式，还是饮食习俗、产业发展，都有独到之处、独特之点。如今“藏书羊肉”又从小农经济的经营方式迈向了现代餐饮的发展方向，羊产业蓬勃发展，成为当地农民增收致富和农业产业结构调整中的重要抓手。

“藏书羊肉”是中国“羊文化”和中国烹饪文化的组成部分，在万象更新的今天，“藏书羊肉”传承着历史的风味，并以开放的姿态，包容并蓄，借鉴学习，努力发展创新，走向更加宽广的发展市场。





传承百年经典 彰显美食文化  
藏书羊内



## 与羊相伴话文化



羊是最早被人类驯化成为家畜的动物，除了羊天生的温驯宜养之外，更多的还是羊所具备的实用价值，被人类认识与利用，从而使羊成为中国文化的重要组成部分。

### 羊，中国人的美好情节

在五千多年前，羊已经作为华夏原始艺术的重要素材，呈现在考古者的视野里，反映上古华夏民族物质与精神生活的社会状况。汉字是象形文字，在古人组字的过程中，不自觉地把生活中的家畜、草木组合进文字里去。譬如要体现速度的字，一般都用「马」字旁；属于植物的字，则用「木」字旁或者「草」字头。而「羊」在汉字里面，大都表达的是美好的含义。譬如美、善、义（義）、养（養）、鲜、群、羞、祥等等，中国人把许多美好的感受和愿望都与羊连在了一起。

### 羊，中国人的精神寄托

中国的先人在认识自然的过程

今天的眼光来看，也许认为是神小羊羔在吃母羊奶的时候，是双膝跪着的，这种「羊羔跪乳」的现象，被人们认为是羊从小就知道感谢母亲养育之道德文化所赞许。



中国是一个礼仪之邦，也是一个懂得知恩感恩的民族。祭祀一直延续至今，成为人们精神生活的一种形式。在中国古代以牛、羊、豕（猪）三牲作为祭品，是商、周时代最隆重的祭祀活动时才能使用，叫「太牢」，以羊为祭品的称为「少牢」。周代天子新年向诸侯颁发历书，诸侯把历书藏在宗庙里，每月初一杀一只羊作为拜谒宗庙的祭祀。



# 文化篇

「羊」与「阳」谐音，在中国有『三阳开泰』的成语，而在艺术上，常用三只羊的形象来体现。此成语源自《周易》，在《周易》中有阳爻，阴爻。一年中十月的卦象是六爻全阴，十一月有一个阳爻，十二月有两个阳爻，正月有三个阳爻，显示正是冬去春来、阴消阳长、万物更新的时候。所亨通，有吉亨之象的卦象。人们以『三羊』的美好的愿望，故而『羊』即被人们赋予了美。

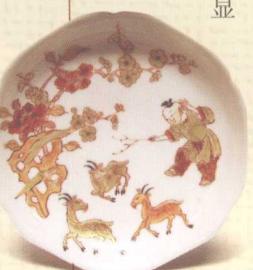
对于食物，《黄帝内经》中这样认为：『五谷为养、五米为助、五畜为益、五菜为充。』补益人体的『五畜』中，羊就是极为重要的一种。

从饮食的角度来看，羊是地道的美食。美味高汤称为『羹』，它的上面是小羊羔，下面的『美』字代表大羊，正是羊肉美食的特性，从而使汉字『羹』，成为一切美味汤类的代表；『羞』（同馐）是人们食用的膳食，是美味珍贵的佳肴。由于中国先人对羊的这种食物的认识，数千年来，羊一直是我国的美食之一，形成了各具特色而又品种丰富的『全羊宴』、羊肉菜肴。『藏书羊肉』也是中华羊肉美食文化中的重要组成部分。

羊肉的功效不仅在于满足人们维持生命的需要，还对提高人们的生命质量具有十分重要的作用。就其滋补药用功能，在『药食同源』的中国也是极具代表性的。羊的全身都是宝，角、皮、肉、血、骨以及所有的脏器，都能入馔入药，成为人们滋补养身、治病健身的食品、药品。因而自《黄帝内经》历朝历代都有对羊的治疗、食养的医药书籍和饮食论著已成中华羊文化的重要体现。



品。因而自  
《黄帝内经》  
历朝历代都  
有对羊的治  
疗、食养的  
医药书籍和饮  
食论著已成  
中华羊文化的重要体现。



示出阳气生于地下。此时，以，『泰』卦是一个安泰艺术形式展望『日新惟好的寓意。

## 羊·中国人的生息保障

对于食物，《黄帝内经》中这样认为：『五谷为养、五米为助、五畜为益、五菜为充。』补益

人体的『五畜』中，羊就是极为重要的一种。

从饮食的角度来看，羊是地道的美食。美味高汤称为『羹』，它的上面是小羊羔，下面的『美』字代表大羊，正是羊肉美食的特性，从而使汉字『羹』，成为一切美味汤类的代表；『羞』（同馐）是人们食用的膳食，是美味珍贵的佳肴。由于中国先人对羊的这种食物的认识，数千年来，羊一直是我国的美食之一，形成了各具特色而又品种丰富的『全羊宴』、羊肉菜肴。『藏书羊肉』也是中华羊肉美食文化中的重要组成部分。

羊肉的功效不仅在于满足人们维持生命的需要，还

对提高人们的生命质量具有十分重要的作用。就其滋

补药用功能，在『药食同源』的中国也是极具代表性

的。羊的全身都是宝，角、皮、肉、血、骨以及所有

的脏器，都能入馔入药，成为人们滋补养身、治病健

身的食品、药

品。因而自《黄帝内经》而下数千年，

有对羊的治疗、食养的记录。这些

论著已成为中华羊文化的重要体现。

传承百年经典 彰显美食文化  
藏 羊 肉

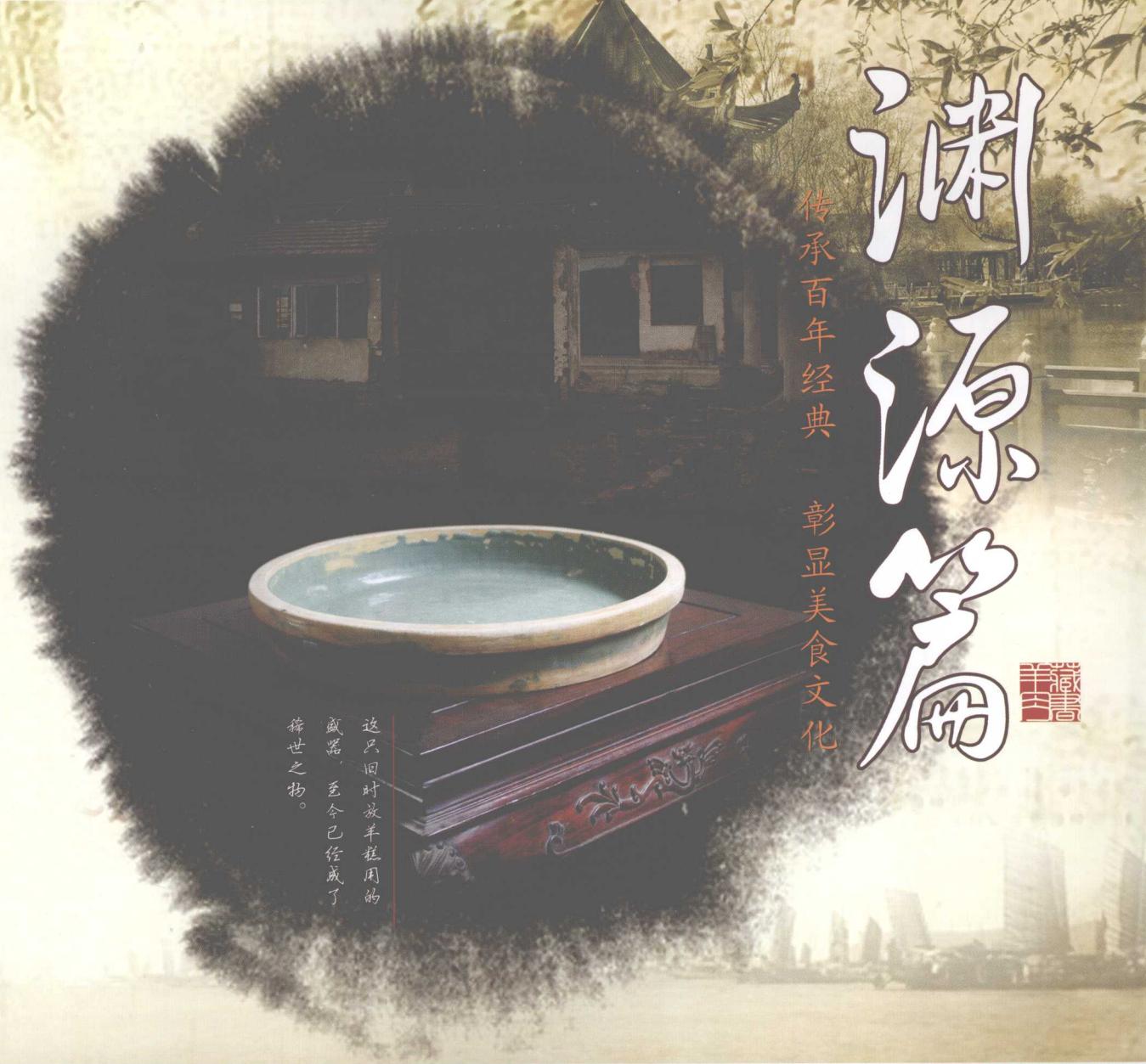


# 渊源堂

传承百年经典 — 彰显美食文化



这只旧时放羊糕用的  
盛器，至今已经成了  
稀世之物。





文化的形成有自然的因素，有物产的因素，有悠久历史长河中人类活动的因素，有人类创造的物质和精神财富的因素……陆文夫先生说过：“每一个地方都有它的历史与文化”，不同的历史与文化影响着人们的行为和精神。

苏州地灵水秀，人文荟萃，文化底蕴深厚而博大。一万多年前“苏州人”已生活在“三山文化”中，历尽沧桑的陶冶，在太湖之滨凝聚了一种以优雅恬淡、丰富凝重著称的地域文化——吴文化。由此吴文化便如春天润风，滋润了这一方土地，追求品位、崇尚文化，吴文化渗透到生活在这里的每一个人的衣、食、住、行，喜、怒、哀、乐中。

# 地域的文化魅力

书画

传承百年经典  
彰显美食文化  
藏书羊肉



## 深厚醇馥『吴文化』



江苏省苏州市位于中国东中部的长江三角洲东端，她东临上海，南接浙江，西抱太湖，北依长江，水陆交通便捷，史有「控三江而跨五湖」之称。亚热带季风性湿润气候，把苏州带进了四季分明，气候温和，雨量丰沛，植被茂盛，物产丰富的人间福地，被誉为「鱼米之乡」、「人间天堂」。

苏州，史称「吴」，建城已有二千五百多年的历史，是中国第一批历史文化名城之一。吴地人才辈出，如兵家孙武、文字学家顾野王、书法家张旭、政治家范仲淹、建筑大师蒯祥、思想家顾炎武、教育学家叶圣陶等等。无论是吴越春秋、霸王举鼎的波澜壮阔，还是小桥流水、庭园小筑的雅致宁静，悠久的历史为苏州培育了一种独特的区域文化——吴文化。苏州园林、昆曲、评弹、苏绣、雕刻、书画、水乡服饰以及建筑、饮食、语言等都无不是苏州吴文化的名片。

饮食在苏州也有着深厚的渊源，建城之初的「太湖炙鱼」，《吕氏春秋》所载的「具区之菁」（具区是太湖的古称之一），《楚辞》中的「吴羹」，晋代的「莼鲈之思」，以及现代的「鲃肺汤」诗等，都为苏州饮食文化增添了瑰丽色彩。

# 渊源篇

具有苏州风味的苏州菜肴被称为『苏帮菜』，在《清稗类钞》中列为十大风味菜馔之一，这是一种以『精致』著称的美食。她选料之精当、刀工之精细、调配之精巧、制作之精湛、烹饪之精心、菜肴之精美的特色，无不给人们以美的享受。

『苏帮菜』讲究时鲜，菜肴用四季不同的原料应市而季季翻新，《吴门竹枝词》录：『山中鲜果海中鳞，落索瓜茄次第陈，佳品尽为吴地有，一年四季卖时新。』。『苏帮菜』注重适度，主张肥而不腻，淡而不薄，清而不寡，酥而不烂，脱骨而形不变，入口而余味绵长。『苏帮菜』追寻本味，调味上以平和宜人为宗旨，清新淡雅，清香隽永，即便是普通的红烧，也要求『甜出头，咸收口』，力求从自然之味中品味出丰富的层次性。

苏州市吴中区的『藏书羊肉』，正是在『吴文化』的熏陶下，在『苏帮菜』烹饪文化的滋润下，在水乡江南创出了独具特色的羊肉美味。





传承百年经典  
彰显美食文化  
**藏书羊肉**



## 魅力千秋吴中地



在苏州城的南部是紧依着太湖的苏州市吴中区。三万六千顷太湖，是我国第三大淡水湖。她烟波浩渺，水天相连，孕育着四周的青山绿水，群峰沉浸碧波蓝天之间。吴中区境内，山汇集了太湖七十二峰之大半，水包揽了太湖水域之三分之二；从西而东，孕育了木渎、甪直两大江南水乡古镇。区域内山水风光旖旎，鱼米茶果富饶，文化底蕴深厚，英才人杰辈出。

吴中区木渎镇是一个与苏州城几乎同龄的水乡古镇。相传春秋末年，吴越纷争，越国战败，越王勾践施『美人计』献美女西施给吴王。吴王夫差对西施宠爱有加，特地为她建造馆娃宫和姑苏台。『三年积材，五年乃成』，源源不断的木材堵塞了灵岩山下的河流港渎，造成了『木塞于渎』的状况，木渎的地名因此而来。



# 渊源篇

木渎是我国著名的园林古镇，『古宅庭园深深，小桥流水悠悠』，粉墙黛瓦之间，北宋至清末，共走出进士二十五人，举人三十余人，有状元两名，榜眼一名。『先天下之忧而忧，后天下之乐而乐』的北宋政治家、文学家范仲淹后裔范允临植枫天平山下，携来红叶金秋。清代著名诗人、诗选家沈德潜构筑美园，选编《古诗源》，承中华文脉一缕。清末思想家、政论家冯桂芬著《校邠庐抗议》，发出救国自强、惊世启蒙的醒狮之吼。刺绣皇后沈寿、台湾政要严家淦都从木渎的香溪之畔走出。

