

中国 湘菜 大典

ENCYCLOPEDIA OF HUNAN CUISINE



中国湘菜大典

ENCYCLOPEDIA OF HUNAN CUISINE

主编／彭子诚

副主编／赵幸

图书在版编目 (CIP) 数据

中国湘菜大典/彭子诚主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5019-6258-7

I.中… II.彭… III.①饮食—文化—湖南省②菜谱—湖南省 IV.TS971 TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第184184号

中国湘菜大典

责任编辑: 刘云辉

责任终审: 劳国强

装帧设计: 吴学军 进子 蒋武智 彭川 廖莎

排版制作: 无限·视觉设计工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16

印张: 30

字数: 1,200千字

书号: ISBN 978-7-5019-6258-7/TS.3641

定价: 360.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71181S1X101HBW



中国湘菜大典

编委会顾问：胡 彪 王克英 石玉珍 杨 柳 石荫祥

编委会主任：李贻衡

编委会副主任：李刚铤 李友志 向力力 罗小凡 彭子诚

编委会执行副主任（按姓氏笔画排名）： 刘国初 陈 敬 陈纪明 李自康

编委会委员（按姓氏笔画排名）：

万 里 马小驹 王墨泉 许菊云 朱炳森 汤青峰 向延振 杨荣波 杨张猷 李践楚 吴文志
张力行 张志君 陈先枢 周贻谋 郑安生 范命辉 尚 刚 赵 幸 柏 鹏 姚载良 贺晓兴
涂剑秋 聂厚忠 高沉香 郭庆献 梁小进 黄志峰 曹秋泉 龚水清 曾瑞华 焦国防 熊传薪
谭添三 霍全林

主 编：彭子诚

副主编：赵 幸

编辑部：李小宙 王德璠 杨立坚 章卓然 王湘元

主撰稿（按姓氏笔画排名）：

万 里 马 雄 王兴国 王大勇 王墨泉 王奇玉 邓志明 石荫祥 汤青峰 向延振 刘蒲生
杨张猷 朱文明 朱炳森 余润泉 何红喜 何学欢 吴文志 吴 平 李家华 李信哲 张力行
陈先枢 陈学冬 陈德华 阿 芳 周贻谋 武 鸣 林世德 赵 幸 高沉香 梁小进 黄东升
黄惠明 黄曾甫 彭子诚 蒋雁峰 曾瑞华 曾玉明 谭海南 谭孝红 熊传薪

审 读：马小驹 贺晓兴 管筱明

特约摄影：黄永年

图片提供：唐大柏 韩世祺 周柏平 周克臣 刘 哲 陈 飞 童 迪 徐 行 张京明 刘建光 杨家敏

李 敏 张建国 王德璠 陈先枢 罗亮夫 彭子诚 蒋新国 何定球 龚岳雄

支持

湖南省政协办公厅
湖南省发展和改革委员会
湖南省经济委员会
湖南省财政厅
湖南省商务厅
湖南省农业厅
长沙市人民政府
湖南省乡镇企业局
湖南省博物馆
湖南日报报业集团
湖南地图出版社
湖南省茶业协会
湖南省酒业协会
湖南省科学发展与社会和谐研究会
衡阳市餐饮行业协会
邵阳市烹饪协会
郴州市餐饮行业协会
宁乡县餐饮行业协会
浏阳市餐饮行业协会
安化县茶业协会
湖南华天大酒店股份有限公司
长沙饮食集团有限公司
湖南大蓉和餐饮管理有限公司
湖南湘窖酒业有限公司
湖南锦绣红楼酒店管理有限公司
湘西部落饮食文化传播有限公司
长沙金牛角·王中西餐饮管理有限公司
长沙鼎福楼酒店管理有限公司
湖南省徐记餐饮有限公司
长沙玩味餐饮管理有限公司
湖南志明厨师学校
北京浏阳河大酒店
上海洞庭春餐饮管理有限公司
湖南省怡清源茶业有限公司
湖南省天龙米业有限公司
台湾台视文化事业股份有限公司
张家界金满楼酒店
浏阳市友谊大酒店
宁乡县湖南天元大酒店

出品

湖南省湘菜产业促进会

鸣谢

红图投资集团有限公司董事长 杨荣波
上海文峰国际集团总裁 陈浩
香港黄河实业发展有限集团公司总裁 郑强辉



序一 民以食为天

胡光

国以民为本，民以食为天。中国饮食是中华民族璀璨文化的重要组成部分，在世界享有盛誉。作为中国饮食文化的重要分支，湖湘饮食文化源远流长，独具一格，丰富多彩；随着经济社会又好又快的发展，湘菜无论是经济方面还是文化方面，同样也在向又好又快发展，已成为支撑湖南经济社会发展的重要基础产业之一，在全国的影响越来越大。在这种形势下，对湖湘饮食文化进行发掘、研究和整理，出一本集宣传、指导作用于一体的综合性的单科全书，是一件既具现实经济意义也具长远文化意义的事。正因为如此，《中国湘菜大典》的编辑出版受到了湖南省政协及有关部门和文化界、企业界的有识之士的高度关注和支持，经过一年多的努力，现在终于面世了，值得祝贺！

湖湘饮食在中国饮食史上有很多闪光之处：道县玉蟾岩发掘出的距今14000年的人工培植稻谷，是迄今为止发现的最早的人类稻作文明遗物，说明湖南在新石器时代早期便已脱离“茹毛饮血”，进入到“饭稻羹鱼”，是中国稻作文明的发源地之一。在玉蟾岩发现的陶片，是迄今为止中华大地上发现的年代最为久远的炊具，证明湖湘先祖至少在14000年前便从烧烤、石烹进入到陶烹，而陶器、陶烹意味着人类科技的一次巨大飞跃。澧县城头山遗址、彭头山遗址，发现了7000~9000年前的古稻田，是全世界发现的年代最早的人工栽培稻作农业遗存，号称“天下第一田”。中华民族被称为“炎黄子孙”，而炎黄二帝中，作为中国农业文明的开创者和传播者的炎帝就葬在湖南。湖南还发现了中国最早的文字记录的“宴席菜单”，屈原在《招魂》中，对筵席上的美食、美酒做了详尽而生动的描述。长沙马王堆汉墓中不但有大量残留食品，还有食筒、筷子、食器等，足可以成为汉代饮食博物馆。湖南还发

掘出了南方最多的青铜器，展示了铜烹时代“美食不如美器”的古风。在沅陵虎溪山一号汉墓中发现的饮食遣册，被称为“美食方”，成为中国烹饪史上难得的文字记载。长沙窑中发掘的大量唐代陶瓷，也证实了当年湖湘饮食文明的发达。晚清以来湘军的崛起，带动了湘菜的发展，不但留下了大量的文字记载，而且促使湖湘饮食文化走向全国，一跃而成为中国的重要菜系。

作为“民生产业”，餐饮业在经济社会发展中具有重要地位，它能明显拉动消费、扩大就业、提高收入、增长财富；带动相关产业，推动全面开放，密切人际交流，促进社会和谐，与国计民生息息相关。发展湘菜产业，发展饮食文化，是弘扬湖湘文化，提升对外开放软实力，不断提高全省人民生活质量，构建和谐湖南的重要举措之一。当前，湘菜产业的发展正面临难得的历史机遇。湖南省委、省政府高度重视湘菜产业的发展，湘菜基础产业的地位进一步明确，产业政策进一步优化，扶持力度进一步加大，政府引导、部门配合、市场推动、中介服务、行业自律、企业参与的发展机制正在形成，湘菜这一历史悠久的传统产业必将焕发新的活力。

当代餐饮业的竞争，实质上是文化的竞争。这从中外饮食文化扩张的历史和现实中反复得到印证，成为了业界的共识。要进一步发展湘菜产业，就必须吸引更多文化、科学、教育、企业等社会各界的热心人士投入到湖湘饮食文化的宣传、研究中来，发掘与创新并重，普及与提高并举，产生更多成果，提升湘菜文化品味。从这个意义来说，《中国湘菜大典》可以看成一项首创性的基础工程。我希望，对湖湘文化有兴趣的人，与湘菜产业相关的人，对改善餐饮有追求的人，都来读一读这本书，从中获得启发，提高兴趣，共同投身于湖湘饮食文化的倡导、推广、提高，为湖湘饮食文化的发展贡献一份力量！

二〇〇七年十二月十八日

（作者系全国政协委员、湖南省政协主席）



序一

情系湘菜

李貽衡

编撰《中国湘菜大典》，是我五年来积在心上的一件大事，现在终于付梓了。我为了结心愿、放下重担而由衷高兴！

2002年，湖南省政协组团到四川省考察私营企业发展情况，四川省大力推动川菜产业发展并由此明显带动全省经济发展的经验，给我们留下深刻印象。回来后，我们结合推介四川的经验，就湘菜发展的问题向省委、省政府写了专题报告，得到省委、省政府、省政协主要领导的高度重视和支持。2003年初，省政协主席会议决定，把促进湘菜产业发展作为调研课题之一，组织了由部分省政协委员及相关部门、研究机构的干部与学者参加的课题组，在省内外开展了为期4个多月的调查，广泛听取了社会各界特别是餐饮界、文化界的意见，促进湘菜产业化发展的思路逐渐成为社会的共识。在此基础上，召开了一次湘菜产业化研讨会，对湘菜的历史渊源、发展背景、理论指导、政策支持等问题进行了比较深入的探讨，并将研究成果集结为《湘菜飘香》文集出版，为《中国湘菜大典》的编纂做了铺垫。

在湘菜产业化方面所做的这些初步工作，得到了社会的高度关注和领导的充分支持，自然加重了我们的社会责任。近几年来，我与同仁们情系湘菜，为湘菜产业的发展，倾注了越来越多的精力。

湖湘饮食历史悠久，特色鲜明。这个特色，与湖南的地理、气候、物产密切相关，也和人文传统、湘人性格以及民风民俗密切相关。三湘四水人杰地灵，湘人刻苦耐劳，开拓进取，勇于任事，先人们充分利用本地资源，打造了独具个性的主食、菜肴、调料、茶、酒和食点，形成湖湘饮食的主线；乐于吸收外来饮食的精华，为我所用，创造出更为丰富的美味佳肴。我们有理由相信，随着湖南经济社会的进一步发展，湘

菜产业将进一步提升自身素质，提升产业化程度和经营管理水平，让湘菜香遍全国、香飘世界。在这一过程中，我和同仁们将坚持不懈地恪尽自己的责任。

我们之所以关注湘菜产业，更深层次的动力还来自于对农业、农村、农民的关切。湘菜是一大产业，更是一条关联度广泛的产业链，其上游产品原辅材料都来自农村。湖南气候温和，雨水充沛，物产丰饶，给湘菜提供了生存之本，发展之源。湘菜产业的发展，又必然带动农副产品的大开发，为发展农业经济、改善农民生活、改变农村就业结构与产业结构，建设社会主义新农村，提供了极有利的契机。为此，我和同仁们正在进一步扩展视野，努力在餐桌与田园、工业与农业、城市与农村的结合上，把这篇文章做大、做活一点。

我们对湘菜的关注，更着重于它是一种文化形态。往更高处讲，饮食文明是一切文明的基石，是一个民族生存、发展的基础和动力。在温饱问题基本解决的小康社会，饮食更多地成为品尝文化的精神享受，成为一种最直接的文化符号，具有其他文化形态所不能及的扩散力和影响力。湘菜产业也可以说是一种文化产业，发展湘菜产业实际上也是弘扬湖湘文化。

《中国湘菜大典》以湘菜为核心，上溯物产、原料，旁及湘酒、湘茶及食点，贯穿人文传统、民俗民风，突破了以往对“湘菜”的狭隘理解，从文化的视角多方位介绍湖湘饮食，为读者提供了一个更为开阔的视野，是湖湘饮食文化研究的一个重要阶段性成果。我相信，今后会有更多热心人投入这方面的研究，拿出更多的学术成果，使本书在未来的修订中进一步充实、完善。

二〇〇七年十二月十六日

（作者系全国政协委员、湖南省政协副主席、中国烹饪协会特邀顾问、湖南省湘菜产业促进会会长、中国烹饪协会“全国餐饮业特殊贡献奖”获得者）

凡 例

一、本书旨在系统介绍湖湘饮食文化。全书以湘菜为核心，上溯物产、原料，旁及湘茶、湘酒、食点及饮食民俗，内容包括湘菜源流、饮食民俗、掌故、原料、烹饪技术、面点制作技术、名店、名师、名菜、名点、地方菜、少数民族菜以及茶、酒等，共15卷，2218个条目。以条目性质分类。正文后附有索引。

二、“史籍”卷主要介绍有关湘菜、湘茶、湘酒、物产的史籍或诗文。某些与上述内容没有直接联系，但在中国饮食史上具有普遍意义的著作，亦酌情收入。

三、对于某些较为流行但缺乏科学依据的说法，本书不予采纳；对于尚有争议但各有依据的说法，则以一种说法为主、多种说法并存。

四、条目中除少数异读、冷僻字和方言发音以外，多不做拼音注释。

五、湖南省地名一般不加“湖南”，外省地名则加省名。

六、历史人物在本书中第一次出现时，或在正文中介绍，或作括注，此后再次出现此人物时不重复介绍。

七、关于湘菜菜品，凡在历史上具有较大影响，成为湘菜传统名馐的，列入“名菜”；凡具有较鲜明地方特色的，列入“地方菜”。“少数民族菜”则主要介绍各民族尚未充分市肆化的原生态菜肴。如，“东安子鸡”原属地方菜，但早已成为市肆名馐，故列入“名菜”；“发丝牛百页”为清真菜，但已公认为湘菜的代表作之一，亦列入“名菜”。

八、湖南菜肴种类繁多，各具特色，本书不可能全部选用，只能选取历史上影响较大的、具有代表性的菜。“少数民族菜”中，回族、维吾尔族菜以“清真菜”代替。

九、“烹饪技术”中的操作实例，以独立条目出现。其中一些属于湘菜名馐，不再在“名菜”卷介绍。

十、本书涉及到的野生动物，均以遵守国家《野生动物保护法》及职能部门、地方政府有关法规为前提。

要目

源流

湖南风物/002
人文与饮食/004
湘菜源流/007
湘茶源流/028
湘酒源流/036
考古发现/041
史籍/050

食俗

长沙旧俗/062
日常习俗/066
岁时节令/070
待客/080
生产/087
生辰/090
婚嫁/090
生育/097
祭祀/099
丧葬/102
禁忌/102

掌故

湘菜往事/106
名人与湘菜/123
名人与湘茶/135
名人与湘酒/141

食材

湘菜的营养学特点/146
主食/148
豆类/149
调料/152
蔬菜/158
菌类/166



果品/168
肉蛋/171
淡水产品/174
海产品/177

烹调技艺

烹调特点/184
基本技艺/185
制汤/188
火候/189
烩/190
烧/191
煨/192
煮/193
炖/194
焖/194
卤/195
余/196
蜜汁/197
涮/197
蒸/197
炸/198
熘/202
炒/204
爆/206
煎/206
贴/207
炆/208
挂霜/208
拔丝/208
拌/209
腌/209
干货涨发/211

面点制作

湘点特色/218



要目

设备和工具/219
皮馅原料/220
调辅原料/221
面团调制/223
馅心/229
基本操作/232
成形技艺/233
熟制技艺/237
面码/238

老字号

长沙/240
台北/253
其他/254

名师

近现代名厨/258
当代名老厨师/259
中国烹饪大师、湘菜大师/262
中国服务大师/273
其他/273

名菜

畜肉类/276
禽蛋类/285
水产类/293
火锅、汤菜/305
素菜/306
其他/311
冷菜类/316
甜品类/321

地方菜

湘北/326
湘东/334



湘中/339
湘南/343
湘西/353

少数民族菜

苗族/358
瑶族/360
侗族/360
土家族/364
清真菜/367

名点

包子、卷子/370
其他/372

小吃

长沙小吃/380
各地小吃/384

物产

肉禽蛋/396
水产/400
蔬菜/405
野菜/410
豆制品/413
调料/414
主食、油料/416
食点/416

茶、酒

湖南名茶/424
民间风味茶/432
湖南名酒/434
地方特色酒/438
少数民族风味酒/439



目录CONTENTS

源流

湖南风物

地理/002
气候/002
物产/002

人文与饮食

重鱼/004
地灵人杰/004
湘人性格类型/004
湘人性格特征/004
民族融合/005
自给自足/005
独领风骚/005
嗜酸而食附/006
嗜辛辣/006
湘辣之魂/006
喜熏腊/007

湘菜源流

人工取火/007
石烹法/007
稻作技术/007
稻作文明发祥地/008
定居生活/008
禽畜驯养/009
饭稻羹鱼/009
主副食分化/009
钟鸣鼎食/009
取南北之长/010
南北分野/010
中国最早的筵席菜单/010
楚风北渐/011
楚人的主食/011
菜肴的讲究/011
饼饵和糖食/011
筵席上的饮料/011
引入外地烹饪/011
最早使用“炒”/011
丰富的原料/012
擅长冷膳/012
西汉湖湘饮食/012
西汉美食方/012

“汨”、“涮”的最早应用/013
整件烧烤/013
风味多样的羹类/013
特色鲜明的腌菜羹/013
脯/013
酱/013
鲢难腐/013
羊昔、昔兔/013
鳊鱼子/013
鮑鱼/013
豆豉/014
橘皮/014
猴羹/014
药膳/014
品味的精细化/014
简明的命名法/014
“五里闻香”之米/014
长沙蒲鲂法/015
猪蹄酸羹/015
酸羹/015
咸菹/015
贬谪文学与湖湘饮食/015
大移民与大变革/015
历史铺垫/016
历史契机/016
三大派别/017
酒店业兴起/017
火宫殿小吃市场/017
人才辈出/018
吸纳创新/018
堂帮行会/018
独秀于沙/019
湘西饮食业兴起/019
湘军起，湘菜兴/019
饮食业繁荣/020
自成一统/020
走向成熟/020
文人美食/020
官厨走向民间/020
谭家菜/021
谭厨特点/021
特色餐具/021
组庵菜走向市场/021
湘菜出湘/021
鼎盛时期/021

精益求精/022
推陈出新/022
文人顾问/022
“萧单”创新湘菜/022
环境与卫生/023
南岳素食名品/023
面馆业兴起/023
“文夕”之灾/023
衡阳饮食业兴起/023
衡阳餐馆星罗棋布/025
衡阳饮食业的灭顶之灾/025
湘西饮食业大起大落/025
长沙战后恢复/025
湘菜遍地开花/025
建国初期/025
困难时期/025
集中统管/025
传统湘菜成“四旧”/026
名店、名菜重出江湖/026
湘菜产业初见雏形/027
张春贤强调发展湘菜产业/028

湘茶源流

茶为国饮，湖南为先/028
茶陵：最早以茶命名的县/028
从嚼茶到饮茶/028
以茶代酒/028
武陵七县通出茶/029
岳州瓷与茶饮/029
孙思邈论茶/029
炒青的最早记载/029
唐代长沙茶饮/031
裴休与税茶法/031
马楚王国的茶叶外贸/031
潭州茶量大质优/032
宋代的茶叶实物税/032
李允则减茶税/032
“边茶”交易愈广/033
辛弃疾平茶寇/033
朱元璋与湘茶/033
湖南黑茶兴起/033
长沙成为大茶市/033
无安化茶不买/033
茶饮的地域倾向/033
左宗棠整顿茶务/034

茶商巨贾朱昌琳/034
清代湘茶的转口贸易/035
民国时期的茶事机构/035
湘茶重新崛起/035

湘酒源流

湘酒起源/036
商周时期的酒事/036
春秋战国时期的酒事/036
苞茅缩酒/036
《楚辞》中的三种酒/037
“二招”中酒的香型/037
我国最早的酿酒工艺记录/037
酒为百药之长/037
醴酒/037
醠醪酒/037
程酒/038
酃湖酒/038
酃湖酒的酿造/038
崔家酒/038
曹婆酒/038
松醪酒/038
桃源酒/038
君山不死酒/039
毛叶酒/039
民间谷酒/039
民间黄酒/039
包谷烧和红薯酒/039
水酒/039
明清时期的湘酒/039
晚清长沙酒肆/039
长沙药酒/040
常德五积散酒/040
长沙酒酱业/040
长沙酒业公会/040
柳森严的药酒/040

考古发现

旧石器时代/041
定居的新石器时代/041
我国最早的饮食陶器/041
玉蟾岩稻谷遗存/041
彭头山新石器时代文化遗存/041
八十垱新石器时代文化遗存/041
城头山新石器时代文化遗存/042
新石器时代的陶器/042
安乡汤家岗文化遗存/042
各文化分期中的陶器/042
酒和家畜进入日常饮食/043
新石器时代的主、副食/043
商周时期的钟鸣鼎食/043
中原文化的影响/043
民间餐具的显著变化/043
青铜时代：美食与美器/043
青铜盛食器、炊煮器/044
青铜盛食器/044
青铜酒器与四羊方尊/044

兽面纹大口圆形尊/044
大口觚形尊和直口圆形尊/044
动物形尊/045
卣/045
甗/045
温酒器/046
饮酒器/046
从青铜器看烹饪技术/046
陶器和铜器/046
漆器/046
马王堆汉墓的重大发现/046
漆器和食物残留/046
漆案/047
竹筍/047
主食/048
烹饪技术/048
食物遗存/048
汉唐饮食/049
长沙窑瓷器/049

史籍

《周礼》/050
《仪礼》/050
《礼记》/050
《论语》/050
《诗经》/050
《楚辞》/051
《吕氏春秋·本味》/051
《神农本草经》/051
《七发》/051
《吴都赋》/052
《齐民要术》/052
《艺文类聚》/052
《膳夫经》/052
《茶经》/052
《茶谱》/052
《北山酒经》/052
《太平广记》/053
《太平御览·饮食部》/053
《东京梦华录》/053
《中馈录》/053
《梦粱录》/053
《李纲全集》/053
《山家清供》/054
《饮膳正要》/054
《饌史》/054
《蒙史》/054
《本草纲目》/054
《洞山芥茶系》/055
《江盈科集》/055
《杨嗣昌集》/055
明崇祯《长沙府志》/055
清康熙《衡州府志》/055
清康熙《永定卫志》/055
《茶史》/056
清嘉庆《常德府志》/056
清嘉庆重修《一统志·湖南部》/056

《洞庭湖志》/056
《陶澍集》/057
《湖南方物志》/057
清同治《安福县志》/057
清同治《衡阳县图志》/057
清《善化县志》/057
《王文韶日记》/057
《何绍基诗文集》/057
清光绪《湖南通志》/058
《曾国荃全集·家书》/058
《赵澐园集》/058
《养知书屋遗集·诗集》/059
《左宗棠逸事汇编》/059
《彭玉麟轶事》/059
《湘绮楼诗文集》/059
《清稗类钞·饮食类》/060
《素食纪要》/060
《都门饮食琐记》/060
《对联话》/060
《湘西苗族实地调查报告》/060

食俗

长沙旧俗

主食/062
筵席/062
下饭菜/062
家庭腌制/062
自制副食品/062
酒水/063
茶饮/063
坐茶馆/063
茶馆早市/063
包壶大碗茶/063
蔬菜的淡季和旺季/064
名优蔬菜/064
绿色蔬菜/064
菜地/064
交易“黑话”/064
巴巴街蔬菜批发市场/064
菜农自产自销/065
蔬菜二道贩子/065
菜农生活/065
面粉馆俗语/065

日常习俗

敬茶/066
煮作羹饮/066
求神茶/066
设义茶/066
饭后不饮酒/066
谢厨/066
神仙钵饭/066
破盘/066
擂钵与油泼辣子/066
吃血汤/066

食不离酸/067
吃香喝辣/067
咂酒/067
土家族饮食/068
侗族饮食/068
侗家酸食/069
吃饭先敬老/069
唱谢厨歌/069
无酒不成席/069
侗族酒俗/069
侗族酒拳/069
侗族酒歌/069
以鱼为贵/069
苗族饮食/069
苗族共餐与分餐/070
瑶族饮食/070
回族吃宰食/070
宰跑马羊/070

岁时节令

团年饭/070
有吃有余/071
吃抓钱爪/071
吃年根饭/071
过赶年/071
吃合菜/071
吃眼屎饭/072
关门吃年饭/072
吃血肠粑/072
过四齐年/072
春节食俗/072
元日吃素/072
元日吃面条/072
元宵吃汤圆/072
迎春接福吃春卷/073
春社吃社饭/074
三月三，地菜煮鸡蛋/074
清明吃青/074
吃麸子肉/074
四月初八斋会/074
四月初八吃乌饭/075
立夏吃蛋/075
立夏吃笋/075
立夏吃粑/075
端午采百药/075
端午吃新蒜/075
端午吃粽子/075
大端午吃粉粑/076
六月六日吃水鱼/076
六月六“天祝节”/076
六月六过半年/076
吃新节/076
仁王节吃素/076
头伏鸡，二伏羊/076
伏日吃姜/077
七月初一土家族过年食俗/077
致祭奠饮过开斋节/077

月半节吃粽子/077
中元节接祖宴/077
盂兰盆节“放焰口”/077
重阳节携酒登高、饮宴赏菊/078
酒节/078
吃桐叶粑/078
跳香节/078
冬节/079
冬至进补/079
冬至“神衣腊祭”/079
冬至熏腊肉/079
采冬桑叶/079
留雪水/079
腊八节/079
侗族正月饮食/079

待客

八簋十锦/080
酒席规格/080
坐上席/080
入席顺序/080
上菜顺序/080
敬酒/081
安席/081
鱼到酒止/081
散席/081
打包/081
茶歉酒满/081
盖碗茶/081
乌龟席/081
司酒令/081
敬凤头、大小转弯、抓钱爪/081
三道茶/082
五道茶/082
鸡蛋米花茶/082
打茶包/082
喝拦门酒/082
淑浦粽子宴/083
苗寨迎宾大席/083
长桌宴客/083
分鸡心/083
扯扯杯/084
盖面肉/084
筷摆十字/084
待客茶/084
合拢宴/084
茶三酒四烟八杆/084
耙油茶/084
糯团饭/084
吃豆茶/084
打侗粑/085
洒地点额/085
甜酒待客/085
打油茶待客/085
免费吃住/085
以猪头敬客/085
茶盘阵/085

敬酒先干/085
迎客歌堂/086
待茶/086
挂袋子/086
盖茶碗/086
肥肉待客/086

生产

初一、十五打牙祭/087
敬师酒、出师酒/087
辞工坐首席/087
进伙酒/087
赶山吃肉见者有份/087
去圆不去扁/087
吃心肺汤/087
插秧筵席/088
报秧酒/088
喝插秧酒/088
吃插秧包/088
扮禾酒/088
封镰酒/088
尝新果/088
制罗汉芋/088
三宝图/088
扎排开排吃猪头/088
做过滩神福/089
回头宴/089
做造船神福/089
做开江神福/089
做到岸神福/089
缆头工吃猪眼珠/089
开山祭盘古/089
踩财门酒/089

生辰

暖寿/090
吃凶数/090
讨寿鱼/090

婚嫁

献抬茶/090
四道茶/090
喝糖茶/090
赞茶/091
吃喜酒/091
回门酒/091
五碗头/091
上亲“偷碗”/091
花园酒/091
讲茶/091
隆回送茶礼俗/091
梅山茶礼/092
吃离娘鸡/092
衡阳合茶/092
赞梳榔/092
吃绿豆煮糯米饭/092
吃和合茶/092

吃耳朵粑粑/092
行歌坐月吃扁米/092
吃定茶/092
猪耳朵定亲/092
盖箩粑/093
侗族婚礼酒歌/093
筷子架红/093
吃离娘粑/093
吃黑米饭、吃鸭头/093
后生吃粑/093
吃桃花筵/093
报信酒/093
吃喜茶/094
吃猪脚送行/094
酿海/094
送放口酒/094
馈赠糯米粑/095
苗家婚宴酒俗/095
送亲酒/095
盼子坛/095
吃朋友饭/095
吃离娘饭/095
掀酒/095
大席酒/096
吃排家饭/096
连心肉和同心酒/096
吃撵脚酒/096
和气酒与和气饭/096
转脚酒/096
吃茅宴酒/096
吃赶脚酒/096
陪十兄弟/096
陪十姊妹/097
戴花酒/097
炒油茶/097
吃蒂花/097

生育

紫苏艾水蛋/097
三朝发奶/097
讨百家米/098
吃红蛋/098
送粥米/098
侗族三朝盛宴/098
三朝歌茶/098
服抗冷药/098

祭祀

冬至酒/099
接客吃烧包酒/099
打神福/099
吃立夏饭/099
祭萨/100
侗族葬丧饮食/100
侗族祭品/100
侗族祭梁/100
祭三蓉大王/100

猪肉供品祭田神/101
吃猪血稀饭/101
挂新吃社饭/101
杀猪祭培尤/101
祭祖敬奉鱼/101
苗族祭祖食俗/101
苗族庆鼓堂食俗/101
祭龙节/101
摆落脚酒/101
祭社王/102
血肠供品祭盘王/102

丧葬

吃豆腐/102
回煞饭/102
吃烂肉/102
分离阴阳饭/102
折扁担/102
抬丧酒/102

禁忌

素食/102
用筷诸禁/102
狗肉不上席/102
盛饭不堆/103
正月诸禁/103
苗族饮食禁忌/103
石姓忌食犬/103
田姓忌食鸡、犬/103
杨姓忌沾箬竹叶/103
踩年饭/103
土家族饮食禁忌/103
年饭忌泡汤/103
土家族坐月饮食禁忌/103
侗族饮食禁忌/104
慎用筷/104
不吃心/104
瑶族饮食禁忌/104
回族和维吾尔族饮食禁忌/104
白族饮食禁忌/104
忌踩寸草/104

掌故

湘菜往事

程仪与蒸盆/106
垫底的杂烩/106
献割的方肉/106
马明德堂的酱汁肉/106
粉蒸肉之用荷叶/106
腰餐与桃江鲜杞肉/106
船拐子肉/107
别出心裁的湘潭猪肉脯/107
祭祖的益阳烤肉/107
长潭两地的烧腊肉/107
贿选拉票的火方银鱼/108

臻于化境的太极两仪/108
猪脚霸蛮镶馄饨/108
老来吃碗心肺汤/108
餐餐猪脚炖萝卜/108
蛮子的猪血肠/109
湘西炒酸肉/109
得其三味的清煨狗肉/109
互较雄长的发丝牛百页/109
总统竞选与邵阳羊膏/109
宝古佬的红烧羊蹄花/110
狗肉与狗蛋/110
凤鲫犹成广陵散/110
源远流长的“冲菜”/110
湘式火锅与蝴蝶过河/110
楚人重鱼不重鸟/110
食胜于药的龟羊汤/111
昔日长沙酒楼中的麻辣子鸡/111
柳三和与三层套鸡/111
冬瓜盅与西瓜盅/112
二癞子的侗乡葱把鸭/112
一鸭四吃的湘趣/112
专事结纳的新河鸭/112
萧荣华的花菇无黄蛋/112
苋菜梗子烧面筋/113
千佛林的菌油烧豆腐/113
菊羹和酒傲王侯/113
建功立业的油辣椒/113
长沙九如斋辣椒油/114
滑似薄丝的菌油/114
善化城隍的素捆鸡/114
九如斋的四鲜烤麸/114
臭豆腐的真实来历/114
关于火宫殿臭豆腐的记述/115
青石桥“十子”，饮食占半/115
压扁佳人缠臂金/115
令人暴富的结麻花/115
长沙油饼的来历/116
丛林翻皮油豆腐/116
葱油粑粑一口香/116
糖油粑粑如丝滑/116
昔日茶楼的“应时春卷”/116
米包子与凉发糕/117
湖南糍粑种种/117
三吉斋的元宵称第一/117
客上天然居/117
吴士萱巧作楹联/118
“天然合”的茶比米贵/118
爱吃辣椒的洋教士/118
长沙最早出现的包子/118
过去的长沙第一包/118
德园的包子真好吃/118
五天卖掉十万个包子/118
“糖屎肉，一生足”/119
彭俐依请汪洋吃“双包案”/119
摸黑早起买包子/119
各有特色的包子、汤面/119
德园的后厨/119