



一道菜一个故事

YI DAO CAI YI GE GU SHI

荤素篇

主 编：逸 文

副主编：秦 林 陆春华



现代出版社

前言

饮食是一个国家或一个民族历史的积淀、文化的载体，一个国家或民族的菜谱，则是该国家或民族形象的一个侧影，反映了她的美学传统、生活方式、生存观、价值观，就这个意义而言，每个国家或民族都有其独特的饮食。

中国享有“东方美食王国”的美称，中华饮食本身之丰富、其所蕴涵的文化底蕴之深厚，有口皆碑，世人共识。中国美食一向为世界文化的宝贵财富，深为国人所骄傲；中国美食也早已跨越国界，走向世界，征服世人。

改革开放以来，美食随着改革发展的脚步，走进了国人的生活，走进了国人的家庭。“改善一顿”已不再是逢年过节的特例，上饭馆不再是高不可攀的奢侈，珍馐华宴也不再是不可涉猎的禁地。然而，当温饱问题不再是问题，甚至许多人为没完没了的奢侈“饭局”感到腻味了的时候，有多少人能够体味到“吃”当中的另一番乐趣？

现代人提到“吃”就想到五味俱全，想到山珍海味，想到大饱口福。在这种意识作祟下，人们往往满足于“大块朵颐”的味觉享受，而全然没有领略到饮食文化之乐。当我们酒足饭饱后一抹嘴走出饭店大门之后，除了耳膜中灌入的“欢迎下次再来”之类听着颇感受用的奉承客套，若还能记住某饭店某种菜的名称，已属不易。因为人们只在意吃的本身，只知道某菜好吃，而对该菜的起源、传世、典故等原生态文化内涵不感兴趣，也知之甚少。饮食离开了它自身的文化，除了维持生命的原始价值，还剩什么？有时甚至连味道都变样，或者一点价值都没有。

曾经有一位中国的教授，带着价值几百元的中秋月饼去法兰克福看望一个德国教授，出于礼尚往来，那位德国教授送了一筐自家种的苹果给中国教授。在中国人看来，德国教授似乎太“小气”，而德国教授却对自己种的苹果如数家珍，从如何种植，到如何看着果实一天天长大，讲得娓娓动听，中国教授禁不住啃了



荤 素 篇
Hun Su Pian

一口，虽然有点涩，但他却觉余味无穷。而中国教授讲到自己的礼品时，只是顺带了一句：“这在中国象征着阖家团圆。”德国教授说：“这太浪费了，我们不懂月饼文化，也没有资格收您的这份礼，您应该带回去和家里人团圆才是！”

这是一堂活生生的关于饮食文化的实践课。

几年前，许多大城市开过知青餐厅，引来回城知青三五成群的光顾。他们到这里来，为的是重临其境，回忆青春，找回往昔的感觉，缅怀旧日的情调，追忆过去的故事，那种对原生态文化的遗痕的抚摩远远超越了吃的本身。

可是，如今我们讲究吃遍天下，到北京要吃烤鸭，到上海要吃大闸蟹，到杭州要吃西湖醋鱼，到福建要吃佛跳墙，谁又能说出来，吃过的菜背后，有多少鲜为人知的动人故事？当品尝一道新菜之前，如果有关于这道菜的生动文化内涵冲击你的听觉，你的食欲会不会更盛，你的兴致会不会更浓，你的精神享受会不会更惬意？

对于这种民众潜在的需求，我们观察了很久，思考了很久，酝酿了很久。我们的初衷是如何以“听觉冲击”为益智桁架，给广大读者打开一扇知识性和娱乐性兼备的窍门，让那些对“饭局”厌倦的人们重新回到饭桌上来，让人们在餐桌上能同时满足物质文明和精神文明的需求：既享用美味佳肴，又领略饮食文化；既深谙珍馐之妙，又擅长庖厨之术。

关键是找到一个编者和读者共同感兴趣的、互通互动的、具有亲和力的平台，把两种需求有机地贯通、整体地呈现。

这个平台就是与菜有关的故事，通过这个平台，介绍蕴涵的文化，提示品尝的角度，深化对菜的理解，提高品尝的兴致。

故事可以是史实或传说，从来就是人民群众的创造，是文化，尤其是民间大众文化的载体，饮食文化作为大众文化的一部分，从来就是利用这个载体得以流传千古。它的承载力、亲和力、影响力足以做这个平台。

鉴于此，我们根据读者现实需求，运用故事这个平台，编写了一套《一道菜一个故事》，将菜谱和生动的故事有机紧密地结合起来，让读者看了这套书，上饭店点菜像美食家一样如数家珍，在家里请客像厨艺家一样轻车熟路，而且在举

杯动箸、品尝美味之余，讲故事，说典故，道传奇，侃侃而谈，既助雅兴，又增知识。既品美食本味，又能体悟无穷的故事余味。

书中的故事，无论涉及的是皇家菜、官府菜、文人菜、寺院菜、民间菜、民族菜，均围绕其来历，介绍公认的具可信度的传说、典故、神话故事。读者不仅由此可了解有关菜的起始由来，还能从中获得关于创业的甘苦、思维的作用、机遇的意义、创新的价值等充满哲理的启迪。

这套书共6册：《禽畜篇》《水产篇》《荤素篇》《素食篇》《汤羹篇》《风味篇》，每册书收录六十几道菜；每个菜组成一个单元，并附有成菜彩照和寓意深远的写意插画，真正让人感受到“一菜一段子”的妙趣，具有知识性、趣味性和观赏性。

书内所收之菜款皆为“东西南北中”各地之名菜，传世各有据，烹制各异。读者可以根据书中内容，在学会讲“菜故事”的同时，既可在饭店里按“故事谱”点菜，一饱口福，也可在家中亲自下厨“露一手”，尽享厨艺之乐，具有实用性和可操作性。

本册《荤素篇》所收菜品用料荤素兼具、相得益彰，简单者如仅由泡青菜和鲜鱼两种主料搭配的酸菜鱼，由猪五花带皮肉和独头蒜相配的大蒜烧肉。复杂者如由豆腐、蘑菇、冬菇、松子仁、瓜子仁、熟火腿、熟鸡脯和虾仁等8种荤素料配伍的八宝豆腐，由水发海参、鱼肚、鱿鱼、熟火腿、玉兰片、腐竹、鸽蛋、鸡肉、猪肚等9种荤素料配伍的烧杂烩。口味多样，有清淡、醇厚、鲜咸、甜香、甜酸、清香、咸香、异香、香辣、麻辣等，风味独特；烹饪手法多样，烧、煮、炒、蒸、炸、煨、炆、熘、烩、酿、瓢、氽，一应俱全；有些菜家喻户晓，耳熟能详，如麻辣豆腐、鱼香肉丝、梅菜扣肉、东安子鸡、葱烧海参、酸菜鱼、蚂蚁上树、荷叶粉蒸肉等，有些菜则偶有所闻，甚至闻所未闻，如泥鳅钻豆腐、红菜薹炒腊肉、仿罗汉菜心、喜沙肉、官烧目鱼、将军过桥、玉带飘凌、酥雪蛋饺、鹤鹿同春、灵芝一品肘、酿金钱发菜等，六十几道菜，道道菜有一个或令人喷饭、或娱人心情、或增人知识、或启人心智、或发人深省的故事。

本书是由逸文等11个人组成的编写组，历经3个月时间玩味出来的。在编

荤素篇
Hun Su Pian

写过程中，我们本着负责的态度，查阅了相关典籍不下300万字，并以广采博收为旨，精心提炼、改扩文字内容，尽量做到故事生动、可信。当然，除我们以外，还有为本书提供部分插画的中央美院的李永飞、于涵、郝文静、何姿嫣等4位画手，和为本书提供图文创意的黑龙工作室的蒋玉强先生——没有他们的不懈努力，这套书是不可能在这这么短时间内如期完成的，对于他们的鼎力合作精神，我们在此一并表示感谢！

《一道菜一个故事》编写组

2006年4月10日

注：本书“制作流程”中的调料统一以“勺”为计量单位

小勺：5克左右

中勺：10克左右

大勺：20克左右

汤勺：50克左右



萃 素 篇
Hun Su Pian

主 编

逸 文

编 委 (按姓氏笔画分)

刘恩来

陆春华

李学珍

李永飞

杨 杰

林蔚真

秦 林

逸 文

章 蓉

董欣宇

韩 靖

为所欲为天颜怒，林家百万成子完——平桥豆腐	
【典出江苏·淮安 传世300年】	2
有店无号不起眼，寻常之物上台面——麻婆豆腐	
【典出四川·成都 传世200年】	4
盲妇错烹二合一，水中人参火起来——泥鳅钻豆腐	
【典出浙江·归安 传世200年】	6
邀品御膳曾得宠，失意回乡传宫馐——太守豆腐	
【典出江苏·高邮 传世500年】	8
只因救得皇帝命，一跃龙门成御菜——瓢豆腐	
【典出安徽·凤阳 传世600年】	10
香味扑鼻天子菜，村菜口味皇饭儿——鱼头豆腐	
【典出浙江·杭州 传世300年】	12
赵佗始创客家人，思乡饺变烙豆酿——东江酿豆腐	
【典出广东·惠州 传世2000年】	14
奸臣当道害忠良，油煮火烹熬秦桧——杂烩菜	
【典出河南民间 传世近千年】	16
鸡鸭鱼肉大混杂，战战兢兢献霸王——烧杂烩	
【典出江苏·苏北 传世千年】	18
川渝泡菜无所不泡，泡得路边酸菜之鱼——酸菜鱼	
【典出重庆 新传世】	20
只要佛祖不见怪，拜佛吃荤两不误——仿罗汉菜心	
【典出北京 传世百年】	22
米酒汤圆宵夜好，鳊鱼肥美菜薹香——红菜薹炒腊肉	
【典出湖北 传世200年】	24
咸甜酸辣百味俱，鱼香不从鱼中来——鱼香肉丝	
【典出四川民间 传世未予考证】	26
关云长铜镜赐福，铜关人粉皮度劫——粉皮肉丝	
【典出安徽·亳州 传世千年】	28



隐者献韭叶芸香，孔明终七擒孟获——大蒜烧肉	
【典出四川 传世千年】.....	30
饭熟菜香鼓士气，米粉蒸制成风景——粉蒸牛肉	
【典出湖北 传世600年】.....	32
梅仙女恩泽客家人，东坡肉衍生客家菜——梅菜扣肉	
【典出广东 传世近千年】.....	34
美国牛名扬天下，张牛肉名盖美国——洋葱牛肉丝	
【典出江苏·徐州 传世百年】.....	36
祭鬼神蒸肉再回锅，凌翰林创百年川肴——回锅肉	
【典出四川 传世百年】.....	38
秦淮河边一声雷，吓到蜀国仍心悸——锅巴肉片	
【典出四川 传世200年】.....	40
烂煮葵羹斟佳醕，风流可惜在蛮村——长命菜蒸肉	
【典出贵州 传世未予考证】.....	42
康熙题曲院风荷碑，乾隆尝夏日应时菜——荷叶粉蒸肉	
【典出浙江·杭州 传世300年】.....	44
乡村菜改头换面，夹沙肉易名喜沙——喜沙肉	
【典出湖北·钟祥 传世千年】.....	46
美食宰相谱食经，佳肴脱胎梳子肉——千张肉	
【典出湖北 传世200年】.....	48
药食兼用属上品，起死回生称一绝——白果烧鸡	
【典出四川·成都 传世未予考证】.....	50
西瓜似卵蛋，雏鸡似凤飞——卵孵双凤	
【典出山东·曲阜 传世300年】.....	52
有心开店店无客，无心烹鸡鸡自香——东安子鸡	
【典出湖南·东安 传世500年】.....	54

金丝鲤鱼钱塘女，柳毅见菜思故人——龙女斛珠	
【典出湖南·岳阳 传世300年】	56
黄河之鱼非天来，烹得鱼饌饌皇帝——葱椒炰鱼片	
【典出河南·开封 传世300年】	58
心灵手巧豫厨师，番茄代红煨名饌——番茄煨鱼	
【典出河南 传世60年】	60
色香味形四上乘，皇上亲封官烧菜——官烧目鱼	
【典出天津 传世300年】	62
满船书画米襄阳，追兵查赃闹笑柄——满载而归	
【典出湖北·襄阳 传世近千年】	64
白素贞大战老法海，南极翁助力救许仙——芙蓉套蟹	
【典出江苏·镇江 传世未予考证】	66
当阳鱼因将军来，长坂桥为将军搭——将军过桥	
【典出湖北·当阳 传世千年】	68
染风寒娥皇厌食，治积弱司马献肴——五彩鱼糕	
【典出湖北 传世800年】	70
巧舌如簧为讨好，应景凑趣成名菜——玉带财鱼卷	
【典出北京 传世百年】	72
水怪搅浑洪湖水，勇士只身擒恶魔——龙穿衣	
【典出湖北·洪湖 传世未予考证】	74
恶婆婆因恶受惩，童养媳贤归龙门——双龙戏珠	
【典出湖北·武昌 传世未予考证】	76
福康王入闽平暴，蔡太师熘鱼接风——熘鞋底鱼片	
【典出福建·漳浦 传世300年】	78
吕公慧眼识英雄，双女巧做定亲菜——玉石青松	
【典出河南 传世两千年】	80



荤素篇
Hun Su Pian

雪藏不忘花天酒地，做寿惟求吉祥菜名——雪度寒冬

【典出陕西·传世两千年】..... 82

四姑娘御前试身手，隋炀帝林中尝佳肴——酥雪蛋饺

【典出江苏·扬州·传世千年】..... 84

十年寒窗得金榜，双双缔结秦晋好——鹤鹿同春

【典出浙江·杭州·传世千年】..... 86

喜有车马临门第，胡芹贡酒宴佳宾——凤尾胡芹

【典出河南·商丘·传世近千年】..... 88

品美食龙颜欢悦，献绝活官升三级——寒门造福

【典出山西·大同·传世两千年】..... 90

昔有文王百子说，今有黄儿百日宴——百子之凤

【典出安徽·传世600年】..... 92

孙大圣生慈悲心，猴头蘑助有情人——武当猴头

【典出湖北·十堰·传世未予考证】..... 94

陶土锅子熬杂烩，守边战士进热餐——土锅子

【典出云南·腾冲·传世700年】..... 96

广福馆店小客稀，小女子饴面救市——什锦炒疙瘩

【典出北京·传世百年】..... 98

江湖侠十里取料，焦老板亲掌秘饌——干炸响铃

【典出浙江·杭州·传世未予考证】..... 100

慈禧避难睡草屋，食色享受两不误——金凤戏燕窝

【典出北京·传世百年】..... 102

每天吃上一根参，九十高龄能赶海——葱烧海参

【典出山东·蓬莱·传世未予考证】..... 104

海市蜃楼皆幻影，天天海参即神仙——斑龙烧海参

【典出山东·蓬莱·传世未予考证】..... 106

剥皮抽筋又喝血，民怨民愤菜中泄——三皮丝

【典出陕西·西安 传世千年】..... 108

尉能机智救憨厨，玉山一菜贬州官——带把肘子

【典出陕西·大荔 传世未予考证】..... 110

借问肝膏为何物，只缘汤中美味来——竹荪肝膏汤

【典出四川 传世600年】..... 112

药山民女救众生，财主作歹遭仙惩——灵芝一品肘

【典出山东·泰安 传世数千年】..... 114

平锅春雷响惊龙，炸出天下第一菜——虾仁锅巴

【典出江苏·苏州 传世300年】..... 116

肠肚托药王福增味，杂糕因药葫芦易名——海味葫芦头

【典出陕西·西安 传世千年】..... 118

李掌柜随儿奔东西，李书生中举肴升天——蚂蚁上树

【典出四川·蜀中 传世600年】..... 120

大沙漠死里逃生，地毛羹登堂入室——酿金钱发菜

【典出陕西 传世千年】..... 122

野菜代菜补给养，慈禧太后吃不厌——滑子菇炒黄瓜香

【典出东北 传世500年】..... 124

沔阳三蒸冠天下，蒸出将军珍珠丸——蒸珍珠丸子

【典出湖北·沔阳 传世600年】..... 126

炭火烤制猪叉肉，陈氏复原饮食果——烧臆子

【典出河南·开封 传世近千年】..... 128

合二为一鸿发创，醇美酥香两其美——舌香丸

【典出重庆 传世近百年】..... 130

血旺杂碎本下水，丐人品出上等肴——毛血旺

【典出重庆 传世200年】..... 132

荤素篇

Hun Su Pian



为所欲为天颜怒，林家百万成子完

——平桥豆腐

【典出江苏·淮安 传世300年】

传说，乾隆皇帝下江南，路过山阳县平桥镇。当地有个大地主林百万欲以家传美味相邀。乾隆来后，林百万一边泡仙鹤茶，一边令厨师用鲫鱼脑子加老母鸡原汁汤烩豆腐给皇上吃。

林百万满脸堆笑，亲自把鱼脑豆腐端上桌来，顿时满屋鲜香扑鼻。乾隆品了几口，感到别有风味，十分可口，便问林百万：“爱卿，这叫什么菜呀？”

林百万为讨皇上欢心，笑答：“此菜叫鲫鱼脑烩豆腐。”

乾隆皇帝越吃越高兴，追问道：“这菜你家常吃吗？”林百万听后，情不自禁地夸口道：“启奏万岁，这是小民家常便菜，名称叫‘平桥豆腐’。”

乾隆皇帝心想：我堂堂一国之君也未必顿顿吃鲫鱼脑烩豆腐这样的美味，你也太狂妄了。于是话外有话地说道：“爱卿，像你这么大家业，就是海枯石烂，也穷不了你林百万。”

林百万未听出乾隆的弦外之音，兴冲冲地把儿子抱来请皇上赐名。这正中乾隆下怀，随即说道：“朕吃了你的‘平桥豆腐’，现给你儿子赐名叫‘林子完’吧。”林百万高兴得昏了头，也未听清乾隆讲的是什，扑通跪倒在地上，直磕响头。

乾隆皇帝走后，林家独具一格、别



有风味的“平桥豆腐”便一传十、十传百地传开了。

林家的家业后来传到林子完手里时，大得不得了。可是，这个靠父亲的家业和倚仗着乾隆的赐名而声名远扬的林子完却不是个守财的料。他狂妄至极，占“平桥豆腐”的美名为己有，不让他人开店，四处招惹是非，连当地的知府县官都不放在眼里，以致到后来为所欲为，杀人放火，引起了当地百姓的公愤。

有一次他杀了县官的一个儿子，县官一个御状告到京都，乾隆知道后就说了一句话：“平桥豆腐可留，林子完该完了。”

圣命不可违，林子完终被皇上赐死，平桥的百姓却将“平桥豆腐”光大了。

现在再到平桥镇去，再也找不到一个姓林的子孙后代。只留下一个林家码头和独具一格的平桥豆腐。■

【制作流程】——视觉冲击

选主料→选辅料→做法→成品特点

【主料】

嫩豆腐300克，水发海参、熟鸡脯肉各50克。

【辅料】

鸡汤3汤勺，高汤2汤勺，麻油1中勺，绍酒、淀粉各1大勺，蘑菇、干贝各25克，盐1小勺，味精半小勺，葱、青蒜、姜适量。

【做法】

1. 将整块豆腐放入冷水锅中煮至微沸，以去除豆腥黄浆水，捞出后片成雀舌形，放入热鸡汤中氽两次；鸡脯肉、蘑菇、海参均切成豆腐大小的片。
2. 干贝洗净，去除老筋，入碗内，加葱姜、绍酒、水，上笼蒸透取出。
3. 炒锅上火烧热，放油，投入配料、高汤、干贝汁，烧沸后将豆腐捞入锅中，加精盐、绍酒、味精，沸后用湿淀粉勾芡，淋入麻油，盛入碗中，撒上青蒜末即成。



成品特点

鲜嫩油润，补脑益智，含有极丰富的蛋白质、脂肪酸。

有店无号不起眼，寻常之物上台面

——麻婆豆腐

【典出四川·成都 传世200年】

在清朝同治年间，四川成都北门外的万福桥，曾是水陆交通要道，来往客商夫役多在此歇脚打尖。桥旁有个小饭馆，闻名中外的“麻婆豆腐”就是创自该店。

这家小饭馆连个字号也没有，并没有什么名气，很不起眼。开饭店的老板娘姓陈，人很勤快，待客也热情，因一脸麻子，人们便叫她“陈麻婆”。在饭馆的对面有一家专营牛肉的肉铺，还有一家专做南豆腐的豆腐店，生意都很好。

一天，陈麻婆望着邻街几家生意兴隆的店铺，心里想：要使自己的饭店生意兴隆，得做出几样物美价廉、受人欢迎的菜才行。做什么呢？她看着对门的牛肉铺和豆腐店苦苦思索，忽然心里一亮：何不用这两样东西做些菜来试试呢！可是，怎么才能做出既合四川人的口味，又能省钱的菜呢？她根据常来吃饭的顾客的口味和经济条件，决定做个菜试试。于是，她从豆腐店买来了刚做好的南豆腐，又从牛肉铺买来了新鲜牛肉。麻婆先将牛肉切碎，把豆腐用开水煮了煮，盛



起并滤干水；再用旺火起油锅，把牛肉末、豆瓣酱、辣椒油炒一下，然后倒入豆腐，加上汤，用火炖，炖好之后勾上芡，又撒上些青蒜苗。盛到碗里之后，麻婆怕味不够鲜，又撒了点花椒粉。她尝了尝，味道不错，香味也很浓，只是不知顾客满意不满意。

当麻婆把豆腐端到几位顾客面前时，几个顾客连声说：“麻婆，做的啥子哟，这么香呀！”几个顾客中一位常来吃饭的小商贩尝了几口，拍着桌子，竖起大拇指，大声叫道：“麻婆，妙！妙！麻辣鲜香烫，好吃极了！”小贩一嚷嚷，立刻又引来一些人争相品尝，无不大声叫好。

自此之后，麻婆便专门经营起豆腐来。到麻婆的饭馆就餐的人越来越多，生意越做越火。她做的豆腐出名了，麻婆的饭馆也出了名，但这道菜没有名字，饭馆也还没有正式的字号。常来的顾客只好叫它为“陈麻婆豆腐店”，慢慢地，这就成了这家饭馆的正式字号，她创制的豆腐便叫做“麻婆豆腐”，成了川菜的象征之一。■

【制作流程】-----视觉冲击

选主料→选辅料→做法→成品特点

【主料】

豆腐1块，肉末50克。

【辅料】

素油100克，豆瓣辣酱、湿淀粉各1大勺，骨头汤1汤勺，红油1中勺，盐1小勺，花椒粉、味精各半小勺，葱2根，姜、蒜头适量。

【做法】

1. 豆腐切成1厘米见方的丁，装入容器内，倒入1000克开水，浸泡10分钟左右，倒入漏勺沥干；葱、姜、蒜头洗净，切成细末。

2. 炒锅置旺火上烧热，加素油烧热，下肉末炒散至转色，加入葱姜蒜末，炒出香味，放入豆瓣辣酱，炒出红油。豆腐丁下锅，加入骨头汤、味精，烧开后用湿淀粉勾芡，再淋入素油，转动锅子，用汤勺轻轻推几下，淋入红油，撒上花椒粉，出锅装深汤盆上席。



成品特点

色泽金红，麻辣味浓，鲜香可口。

盲妇错烹二合一，水中人参火起来

——泥鳅钻豆腐

【典出浙江·归安 传世200年】

传说在清朝咸丰年间，浙北归安县练溪一带，有一个贫苦的篾竹匠叫林二毛，和双目失明的老母亲一起艰难度日。由于篾竹活是蹲着干的，久而久之，林二毛得了严重的痔疾，每当痔发，坐立不安，痛苦不堪，而且面黄肌瘦，严重贫血。可是家徒四壁，无钱去治疗，只得硬挨着。

话说林二毛有个相处不错的邻居黄文山。此人以捕捞鱼虾为生，在捕鱼时经常捉到一些泥鳅，大的卖掉，小的留下自己吃，有时吃不完，就送给林二毛家。

有一天，黄文山又给林二毛送小泥鳅来了。正巧看到林二毛一副痛苦不迭的样子，就把盆里的泥鳅顺手往地上一放，就过去扶二毛。真是无巧不成书：黄文山怎知道自己刚才放在地上的泥鳅盆子旁边就恰好放

着豆腐盆子啊？那些活的小泥鳅都扭跳到了豆腐盆里去了。而此时正在做菜的林二毛的盲母根本不知道所发生的一切，就一股脑儿把豆腐连泥鳅倒入锅里煮了。

待煮熟揭开锅盖，一股鱼香扑鼻，黄文山和林二毛一看，小泥鳅都钻进豆腐里

