

中国历代名食

荟赏

主编

丁涛
蒋力生

飯食

飯疏食飲水·曲



肱而枕之·樂亦在其中矣。飯疏食飲水·曲肱而枕之·樂亦



在其中矣。飯疏食飲水·

粥食

世人個個學長年·不悟長年在目前·我得宛

丘平易法·只將食粥致神仙·世人個個學長年·不悟長年在目前·我得宛丘

菜肴

中國所發明之食物·固大盛於歐美



而中國烹調法之精良·又非歐美所可并駕·中國所發明之食物·固大盛

瓜果

下咽頓除烟火氣·入齒便作冰雪聲·下

咽頓除烟火氣·入齒便作冰雪聲·下咽頓除烟火氣·入齒便作冰雪聲·下咽頓除

茗茶

客散茶香留舌本·睡余書味在胸中·客散茶香留舌本·睡余書味



在胸中·客散茶香留舌本·睡余書味在胸

酒醪

報



答春光知有處·應須美酒送生涯·報答春光知有處·應須美酒



送生涯。

江

西

教

育

出

版

社

中国 历代名食

荟赏

主编

丁 涛 蒋力生

副主编

马超英 刘晓庄

编委

丁 涛 丁 舸 刁军成

马超英 王 晓 刘 巧

刘春援 刘晓庄 李 瑛

康国华 蒋力生 蒋小敏

(以上均按姓氏笔画排列)

图书在版编目(CIP)数据

中国历代名食荟赏/丁涛,蒋力生主编. - 南昌:江西教育出版社,1999.5

ISBN 7-5392-3315-X

I. 中… II. ①丁… ②蒋… III. 食谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 22160 号

中国历代名食荟赏

丁 涛 蒋力生 主编

江西教育出版社出版发行

URL: <http://www.jxeph.com>

(南昌市老贡院 8 号 330003)

各地新华书店经销

江西科佳图书印装有限责任公司印刷装订

(南昌市洪城路 636 号 330009)

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

850 毫米×1168 毫米 16 开本 73.75 印张 插页:8

2500 千字 印数:1-2 300 册

ISBN 7-5392-3315-X/K·32 定价:98.00 元

赣教版图书如有印装质量问题,请向承印厂调换



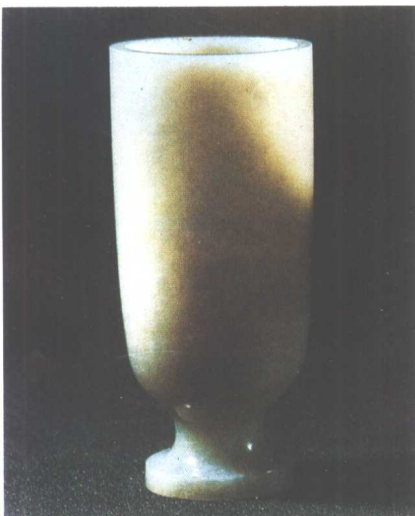
旧石器时代周口店“北京人”用火遗迹



史墙盘（西周）



彩碗（隋）



魏玉杯（三国·魏，洛阳出土）



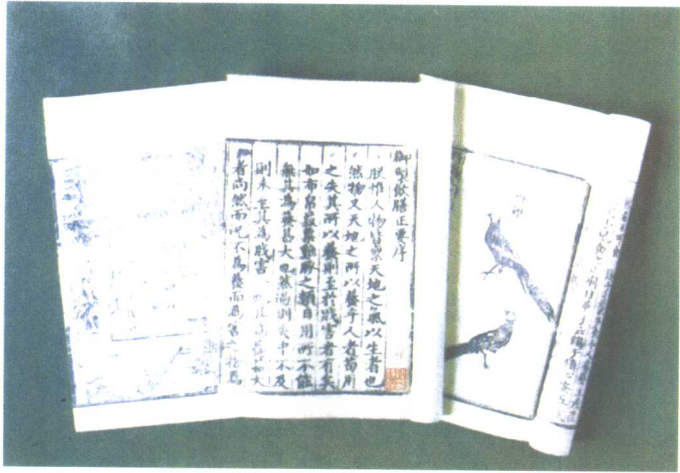
青花凤首扁壶（元）



唐代饺子（新疆吐鲁番阿斯塔娜唐墓出土）



《随园食单》



《饮膳正要》



东汉庖厨石刻画



宋代斗茶图



唐代野宴图



韩熙载夜宴图



天麻汽锅鸡



满汉全席（前席）

且原料、配方及制作皆依古法,尽量维持其传统性、历史性,突出其古色古香。同时,为了加强本书的可读性,力求学术性与实用性相结合,知识性与趣味性相结合,专设“赏析”一项,对所收食谱考镜源流,辨明特色,凡有关诗文题咏、成语典故、遗闻趣事、风俗人情,靡不备录,并着力渲染、演绎张皇,力求于典雅古朴中,再营造出清新爽人的神韵来。此外,还在每大类之前设“导读”一篇,概括性地介绍本类食品的概念内涵、历史演变、风味特征、礼仪风俗等,以使读者对该类美食有一整体把握。读之如山阴道上行,风光目不暇接。

总之,本书既是一部大型的历代饮食文化文献,又是一部非常实用的美食谱录,同时还是一部内涵丰富的厨艺宝典。家有一书,必将使厨中鼎手操刀掌勺,其乐也融融;席上君子举杯提箸,其悦也愉愉。

本书编撰工作历时五年,幸赖参编诸君团结一致,悉心尽力,终克告成。值此书即将出版之际,谨向支持本书出版的江西教育出版社表示衷心的感谢。

鉴于我们学识水平有限,书中的不足和错误之处在所难免,敬请专家学者和广大读者批评指正。

蒋力生
一九九六年十月
于江西南昌

- 一、本书收入商周以来历代著名食谱 5000 余道。
- 二、本书所收食谱,按内容分为饭食、粥食、菜肴、瓜果、茗茶、酒醪、药膳、小吃八大类。有的大类再分列若干小类,如菜肴分肉食、禽蛋、水产、野味、蔬素、汤羹、酱腌七类;药膳分药食、药粥、药菜、药酒、药丸、药饮六类。条目分类未必精当,仅作参考。
- 三、本书主要收载古典食谱,兼收部分现代名食谱。
- 四、条目内容包括名称、原料、制作、特点(药膳类为功效)、赏析五项。
- 五、大类谱系前各有“导读”一篇,概述本类食谱的风味特点、源流演变、人文掌故等。
- 六、本书前有分类条目索引。分类条目以首字笔画为序,笔画数相同者,按起笔笔形一、丨、丿、丶、㇇顺序并参照 1979 年版《辞海》“笔画查字表”编排;首字相同者,按条目字数多少排列(先少后多,成阶梯形),字数相同者,按第二字笔画计算,依此类推。
- 七、本书一般用简化字排印,个别易引起歧义者,仍保留古字或繁体字。
- 八、原料份量一般用阿拉伯数字表示,个别处仍按习惯用汉字表示。
- 九、本书彩图部分选自《中国烹饪百科全书》。

目录

【饭 食】

五色糯米饭	7
包儿饭	7
团游饭	7
竹筒饭	7
羊肉抓饭	7
麦头饭	8
社饭	8
青菜饭	8
青精饭	8
姑苏炒饭	8
香露饭	9
蚕豆饭	9
桂皮叶蒸饭	9
莲子血糯饭	9
荷包饭	9
菰米饭	10
黄粱饭	10
黄雌鸡饭	10
清风饭	10
椰霜饭	10
餐饭	10
雕菰饭	11
蟠桃饭	11
糯米豆饭	11

【粥 食】

人乳粥	20
刀豆粥	20
大秬麦粥	20
口数粥	20
山栗粥	20
山楂粥	20
乞马粥	20
及第粥	21
小米粥	21
小绍兴鸡粥	21
木香粥	21

木樨糖点粥	22
牛乳粥	22
长寿果粥	22
乌米粥	22
火腿粥	22
水笠子粥	22
玉米粥	23
甘蓝粥	23
白果粥	23
丝瓜粥	23
发菜粥	23
地瓜粥	23
西瓜子仁粥	23
肉粥	24
肉米粥	24
羊肉粥	24
红苕粥	24
红白饭豆粥	24
麦芽粥	24
豆粥	25
芫荽粥	25
芸豆粥	25
芥菜粥	25
芦笋粥	25
谷芽粥	25
鸡粥	25
鸡豆粥	26
鸡肝粥	26
青梅粥	26
茄粥	26
枣粥	26
肺花粥	26
炒面粥	27
河西米粥	27
胡萝卜粥	27
南瓜粥	27
荠菜粥	27
荔枝粥	27
面筋浆粉粥	27
籼米粥	28

桔粥	28
桃脯粥	28
真君粥	28
荸荠粥	28
莲花粥	28
苕苕粥	29
鸭皮粥	29
圆真僧粥	29
梅粥	29
菰米粥	29
黄瓜粥	29
黄鸡粥	29
野鸭粥	30
野鸡粥	30
猪红粥	30
葡萄粥	30
紫菜粥	30
焦米粥	30
艇仔粥	31
腊八粥	31
酪粥	31
锦瓜粥	31
鲜荷叶粥	31
蜜佛手粥	32
樱桃粥	32
橄榄粥	32
豌豆粥	32
燕麦粥	32
藕粥	32

【菜 食】

一 肉食

八宝肉	36
八宝肚	36
八宝肉丸	36
三丝	36
三肉脯	37
干焖肉	37
干锅蒸肉	37
大爇肉	37
大炒京片	37
大头菜炒肉	38
口外吐番炉羊	38
山煮羊	38
千里肉	38
千里脯(一)	38
千里脯(二)	39
千里脯(三)	39
川猪头(一)	39
川猪头(二)	39
小炒肉(一)	39
小炒肉(二)	40
小炒羊肉(一)	40
小炒羊肉(二)	40
小爆腌肉	40
叉烧罗叠肉	40
马驹儿	41
马兰头烧肉	41
木瓜乌骨鸡	41
五生盘	41
五味脯	41
五香肉	42
五味猪肝	42
五香舌丝	42
五香肚丝	42
太仓肉松	42
犬腩	43
手烦肉	43
手抓羊肉	43
毛豆肝	43
牛肝	43
牛脯(一)	44
牛脯(二)	44
牛肉干	44
牛肉片	44
牛饼子	44
牛蹄冻	45

牛肉小炒	45	生肉法	53
牛腊鹿修	45	代熊掌	54
牛肉阿拉马	45	白片肉	54
升平炙	45	白煨肉	54
乌驴头	46	白淪豚	54
乌参汤	46	白煮羊肉	54
风羊腿	46	白鲞樱桃肉	55
风猪肉	46	瓜姜炒肉丝	55
风猪小肠	47	对蹄	55
文武肉	47	皮鲞	55
火牛肉	47	芝麻肉	55
火炙猪	47	老汁肉	56
火烧羊肉	47	老汁煮羊肉	56
火腿(一)	48	西瓜煮猪肉(一)	56
火腿(二)	48	西瓜煮猪肉(二)	56
火腿圆	48	西瓜皮煨火腿	56
火腿酱	48	百果蹄	57
火腿膏	49	夹沙肉	57
火腿煨肉	49	夹瓢肚	57
火腿煨猪爪	49	灰腌肉	57
火腿油烧笋衣	49	扣肉	57
巴蕉蒸肉	49	划烧肉	58
水牛肉	50	过厅羊	58
水龙子	50	网油卷	58
水炸肉	50	同心生结脯	58
水晶肉	50	回锅网	58
水晶脰	50	肉丸	59
水晶爬	51	肉豆	59
水晶肝肠	51	肉松	59
水晶锡锣	51	肉饼	59
水晶蹄肴	51	肉胙(一)	60
水晶冷淘脰	52	肉胙(二)	60
水煮白肚	52	肉酱	60
东坡肉	52	肉燕	60
东坡腿	52	肉幢鸡	60
田鸡猪肚	52	肉灌肠	61
甲乙膏	53	肉汁煨肠	61
四喜肉	53	肉饼豆腐	61
四时腊肉	53	血肠	61
生肺	53	全羊大菜	61

合鲆	62	作台鲞煨肉	70
余猪肉皮	62	佛跳墙	70
杂拌火腿丝	62	肝生	71
灯灯肉	62	肝卷	71
江州岳府腊肉	62	肝肚生	71
羊肉	63	肚杂	71
羊肋	63	应山滑肉	71
羊肚	63	冻肉	72
羊脯	63	冻羊肉	72
羊头脰	63	冷糟肉	72
羊红肝	64	冷切蹄花	72
羊肚包	64	沔阳三蒸	72
羊肾方	64	沛公狗肉	73
羊方藏鱼	64	补身汤	73
羊肉食方	64	鸡蛋肉丸	73
米粉圆	65	鸡冠油炸腰肝	73
如意圆	65	玫瑰花烤羊心	74
红烧肉	65	松熏肉	74
红煨肉	65	松黄肉丝	74
红燻腊	66	松菌伴肚	74
红羊杖杖	66	茄汁牛舌	74
红烧羊肉	66	拌肉片	75
红烧苏肉	66	拌肉脯	75
红煨羊肉	66	拌肉鲆	75
红煨猪肉	67	拌羊肚	75
红汤煨三肝	67	拌酥肝	75
杜仲爆羊腰	67	拌捶肉	76
豆豉煨肉	67	拌火腿丝	76
芙蓉肉	67	拌猪耳丝	76
芙蓉肺	68	罗蕮肉	76
花肠	68	和粉蒸猪	76
芥末拌肉	68	和粉煎猪	77
苏烧肉	68	金丝	77
苏造肉	68	金钱肉	77
走油烧肉	69	金银蹄	77
走油猪蹄	69	金银裹蛎子	77
走油复汤白肉	69	狗肉煲	78
两色腰子	70	肺管	78
时萝角儿	70	兔生	78
作皮羹	70	鱼香肉丝	78

炙豚	79	荔波风猪	88
炙肉皮	79	面拖肉	88
炙血脾	79	挂炉肉	88
炙肝油	79	韭黄肉丝	88
炙排骨	79	韭酪肉丝	89
炙羊肉片	80	响皮肉	89
京肚	80	骨炙	89
京球	80	香脯	89
炖火腿	80	香牛肉	89
炖猪肉	80	香肉饼	89
炒肝	81	香袋肉	90
炒火腿	81	香酥羊腿	90
炒白肠	81	盆煨肉	90
炒肉片	81	狮子头	90
炒肉丝	82	炸肉皮	90
炒羊肚	82	炸鹿尾	90
炒肚皮	82	炸火腿皮	91
炒肝油	82	炸羊肉圆	91
炒排骨	82	炸佛手卷	91
炒猪肚	83	浑羊殒忽	91
炒猪腰	83	神仙肉	92
炒木樨肉	83	神仙炉	92
炒双层肉	83	琉璃肺	92
法制牛肉	84	桂花肉	92
法煮羊肉	84	桃花肉	93
河西肺	84	荷包里脊	93
油肚	84	荷叶粉蒸肉	93
油灼肉	85	荷花肉	93
油炒牛	85	莲花肚	94
油爆猪	85	盐肠	94
油肉酿茄	85	盐水肉	94
空心肉圆	85	盐酒肉	94
柳叶鲈	86	盐猪耙	94
胡羊肉	86	盐煎牛	95
胡炮肉	86	盐煎猪	95
胡桃肉炙腰	86	盐水羊舌	95
茶叶肉	87	盐水猪舌	95
茭丝拌肉	87	套肠	95
荔枝肉	87	捆子肉	95
荔芋扣肉	87	哨碎集	96

晒肉	96	海蜇肉	104
铁锅里脊	96	粉蒸骨头	104
鱼豚	96	家乡肉	105
鱼猪肉	97	家常烧肉	105
笋煨蹄	97	菜花头煨肉	105
笋瓢肉	97	黄焖肉	105
笋煨火肉	97	黄芽菜包猪肉	105
笋煨火腿	97	黄芽菜煨火腿	106
脍肚	98	奢香玉簪	106
脍肉圆	98	爽口牛肉丸	106
脍炸肚	98	雪腌肉	106
脍火腿丝	98	捶脯	106
脆片	98	梨煨羊肉	107
鸳鸯戏水游巨龙	99	假文思豆腐	107
烤牛肉	99	猪肝丸	107
烘牛心	99	猪肝油	107
烘肉巴	99	猪油丸	107
烘羊肉	99	猪脑糕	108
烘羊三样	100	猪肉地蛋	108
烘牛肉地蛋	100	脱沙肉	108
烧肝	100	烹犬	108
烧肠	100	烹羊	108
烧腰	100	烹肉皮	109
烧二尖	101	商芝肉	109
烧干椿	101	清烧猪	109
烧小猪	101	清蒸肉	109
烧肉皮	101	清汤花生猪肚	110
烧羊头	101	涮羊肉	110
烧羊杂	102	蛋卷肉	110
烧羊肉	102	蛋皮包肉	111
烧猪心	102	骑马肠	111
烧猪肉	102	琥珀肉	111
烧猪舌	102	棒炙	111
烧猪脑	103	棋盘肉	111
烧蹄尖	103	椒酿肉	112
烧酒焖肉	103	散袋	112
烧火腿蹄筋	103	葱嵌肉	112
酒炖肉	103	葵花肉丸	112
酒烹猪	104	煮牛肉	112
酒煮羊肉	104	煮羊头	113

煮羊腿·····	113	煨猪蹄·····	121
煮猪头·····	113	煨笋蹄花·····	122
紫酥肉·····	113	煨猪蹄筋·····	122
紫果羊肝·····	114	煎肉丸·····	122
嵌蹄·····	114	酱炙羊·····	122
锅焖肉·····	114	酱烧猪·····	122
筏子肉团·····	114	酱煎猪·····	123
奥肉·····	114	熬蹄儿·····	123
番茄腰柳·····	115	酿肚子·····	123
腊肉·····	115	酿烧兔·····	123
腊猪舌·····	115	酸豚·····	123
腌肉·····	115	酸烹猪·····	124
腌猪头·····	116	酸辣肚吊·····	124
湖缙烧肉·····	116	翡翠蹄筋·····	124
婺州腊猪·····	116	算条巴子·····	124
蒜泥白肉·····	116	熏肉·····	125
蒸肺·····	116	熏肚·····	125
蒸羊肉·····	117	熏蹄·····	125
蒸猪头·····	117	熏牛肉·····	125
蒸腊肉·····	117	熏火腿·····	125
蒸乌驴皮·····	117	熏腊蹄·····	125
蒸羊头肉·····	118	熏煨肉·····	126
碗蒸羊·····	118	熏牛腰子·····	126
跳丸炙·····	118	熏煨猪肉·····	126
跳神肉·····	118	脾肉·····	126
骰子块·····	118	辣拌·····	126
罍兔·····	119	辣椒肉·····	127
煨犬·····	119	炸熘肝尖·····	127
煨羊·····	119	熘腰花·····	127
煨肝·····	119	蜜火腿·····	127
煨肚·····	120	鲞煨肘·····	127
煨三尖·····	120	樱桃肉·····	127
煨大肘·····	120	樊记腊汁肉·····	128
煨牛肉·····	120	醋烹肉·····	128
煨火腿·····	120	醋烹脆骨·····	128
煨羊肉·····	121	醉脊髓·····	128
煨羊肚·····	121	醉排骨·····	128
煨羊脑·····	121	醉猪头·····	129
煨羊蹄·····	121	霉菜肉·····	129
煨猪腰·····	121	膘脰肉·····	129

熟鲈	129	干煨鸡	138
熟牛胃	130	大蛋	138
熟猪脰	130	川炒鸡	138
熟囊牛	130	久烧鸡	138
橘子煨猪腰	130	小八宝鸭	138
蹄筒法	130	小乔炖白鸭	138
糖蹄	131	子萝鸭片	139
糖折肉	131	王瓜闷鸡	139
糖炙肉	131	太极蛋	139
藏蒸猪	131	手撕鸡	139
藏煎猪	131	牛乳蛋	139
徽州肉圆	132	凤板鸭	140
徽州芝麻圆	132	凤鸡	140
臊子肉	132	凤凰趴窝	140
糟肉	132	文蛋	140
糟火腿	132	艾家鸭	140
糟羊肉	133	玉珠双珍	140
糟烧肉	133	甘鸡	141
糟猪心	133	石耳煨捶鸡	141
糟猪耳	133	东安鸡	141
糟蒸肉	133	东门当归鸭	141
糟猪头蹄爪	134	东江盐焗鸡	142
攒牛蹄	134	龙凤配	142
攒羊头	134	龙凤荔枝	142
爆肚片	134	叫化鸡	142
灌肚	134	出骨掌翅	143
灌肺	134	出炸鸡	143
灌肠	135	白菹	143
灌油肚	135	白片鸡	143
糯米猪肚	135	白苏鸡	143
		白烧鹅	144
二 禽蛋		白露鸡	144
一个蛋	136	白煮鸭舌	144
八珍蛋	136	白切文昌鸡	144
八宝鸭	136	白毛凤头乌骨鸭	144
三不粘	136	瓜鸡	144
三杯鸡	137	让鸭	145
三鲜蛋	137	加香鸭	145
三味蚂蚁蛋	137	奶汤鸡脯	145
干蒸鸭	137	皮蛋	145