

HUASHUO  
HUXIANG  
YINSHI

# 湖湘饮食

# 话说

俞润泉 著

湖南科学技术出版社



HUASHUO  
HUXIANG  
YINSHI

话说

湖湘饮食

◆俞润泉 著  
◆徐德驷 编校  
◆湖南科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

话说湖湘饮食 / 俞润泉编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 9

ISBN 7-5357-4732-9

I. 话... II. 俞... III. 饮食—文化—湖南省  
IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第117170号

### 话说湖湘饮食

著 者: 俞润泉

责任编辑: 刘奇琰

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2006 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 9.5

字 数: 222000

书 号: ISBN 7-5357-4732-9/G·725

定 价: 18.00 元

(版权所有·翻印必究)

## 忆俞润泉（代序）

俞润泉同志是新闻干部训练班的学员，但当时我们并不相识。那是1949年长沙刚解放时的事了。我是省委机关报《新湖南报》的社长，报纸创刊的同时，就通过地下党的有关同志，筹办起这个训练班。润泉就是当时考入新干班的140个学员中的一人。我日夜忙于写社论管版面，没有怎么过问这个训练班的事，与学员们没有直接的接触。那时我三十出头，学员多是20岁左右。多年之后听润泉说，他对我不多的几次讲课是留有印象的。我想，这就是他后来乐于同我接近的原因吧。

我于1950年底调离报社到省委宣传部，随后1952年秋调北京，转到工业部门工作。就在我们党走着一条曲折道路的20多年里，报社的许多人，1959年后我自己，都经历了其间的种种坎坷与苦难。润泉应该算是其中受害最重的人之一，因为从“三反运动”开始，“肃反运动”、“反右派斗争”到“文化大革命”，每一次都冲击到他。他是世家子弟，有名士气派，根本与数字、钱财无缘。三反时，他在副刊部管读者群众的“抗美援朝”捐款，一同钱沾了边即“反贪污”，由于说不清，逼得喝洁净剂，以自杀证明自己的清白，后来的长期徒刑、劳动教养、劳动改造，他都经历过。直到1978年三中全会后，处理历史遗留问题，平反冤假错案，才还他清白之身。也是在这个时候，我才同他有

直接的交往。

“文化大革命”期间，我曾在秦城关了8年。由于知道长期单独监禁会导致失语甚至患精神病，为了脑力不衰，用“奇墨怪毫”保留了四五百首旧诗词。1979年初回京复职，经过朋友们进言，将之打印出来。其中有二三十首以“龙胆紫集”名义，在《人民日报》刊登了一整版。湖南的老熟人、老朋友知道了这一情况，就热心出版这本诗集。他们提了不少的好意见，最积极的就是润泉等几位，他写过好几封长信给我，从编排的次序直到版式，以及若干词、句，都有具体的考虑。1980年集子出版时，我在“后记”中写到：“湖南人民出版社收到稿本后，特组织家乡故旧审阅、聚谈。”“俞润泉、钟叔河、朱正三位出力尤多：编目分类，逐首评价，订正格律，直到推敲词句。”这个集子1980年初版印了两次，共13000册。

从此，润泉同我就有书信往来。《龙胆紫集》里有一首词，提到我大姐在长沙熬了菌油，带到流放地给我吃。一次朱正从长沙来北京，他就托朱正带来满满一瓶菌油。礼尚往来，我也把一瓶好酒捎去，知道他有此嗜好。不久，就听说他患了喉癌，使我极为吃惊，这是一种难治之症，所幸的是手术还成功。大概是1983年，他出院之后，在夫人的陪伴下来了一趟北京，到我家来了。他已不能发声，我们只好笔谈，感到他的情绪还是乐观的。他告诉我，住在一家澡堂兼营的旅店里，当然是为了节省一些。于是我让他们搬出来，住到我们机关的招待所，由我来结账。我的好心老伴还炖了一只鸡送去，让他们更高兴一些。

润泉也好诗词，勤于执笔。他对饮食文化很有研究，自己也会烹调，为此向有关刊物投稿，还出版了一本《湖南饮食谈》

(让我题的书名)。晚年在病中，他还为我做了一件事，那就是参加选注《李锐诗词本事》。这事最初由李冰封同志倡议，具体工作是他和胡遐之、谌震、朱正几位做的。他们从选编到注释本事，很负责很细心。此书 2000 年在岳麓书社出版，装帧也很讲究，很快就卖完了。许多“本事”是润泉执笔的，看来，他对我的一生和为人等等，是相当熟悉和了解的。“小引”中说：“让读者既可以欣赏诗作，又可以了解作者生平。既是一种诗话性质，又是一种别开生面的传记。”记得润泉对我说过，抗战期间读中学时，曾是我大姐的学生，对我的家庭情况早就知道一些。他也关心我在武汉大学时的情况。在信中谈到与在台湾的苏雪林有通信来往；由于亲戚关系，与杨端六的女儿杨静远（母亲袁昌英）很熟（杨端六是当年武汉大学法学院院长，袁静远、苏雪林都是文学院教授，早年女作家）。不了解我过去的历史情况、人事关系，不熟悉我的许多著作，那些长长短短很是中肯的“本事”是写不出来的。关于“咏庆父”两首近 2000 字的解说，润泉于文末写道：“这一段‘本事’纯系笔者的研究与考察，文责自负。”这真是难为他了，读者真应当感谢他。因为这两位人物同当代国事的兴衰关系至大也。这本《李锐诗词本事》早就脱销，还不断有人向我索取或托我买这书。

湖南的著名诗人胡遐之前两年去世了，现在又轮到了润泉。他们的年纪都比我小 10 岁左右，老天呵，真不能不产生一种人生无常的感觉。“胡杨泪”的主人钱宗仁去世时，我的悼诗中有句：“最怕衰年哭壮年。”辛弃疾诗云：“白发多时故人少。”这也是无可奈何的事吧。

润泉的亲友要为他出纪念集。叔河来电话，嘱我作文，当然

义不容辞。现在来不及找出他给我的许多信件，寻求往事的回忆，只能写出上面这几件交往的点滴情谊，为他送行。润泉的经历，一个有才华有志向的人，一生盛年未能展其才志，只不过是这一代知识分子大同小异的遭遇中的一例。每一个后死者的责任，就是不要忘记这些事情，尤其要努力彻底消除当年发生这些事情的环境和原因，这样纪念死者才有意义。

**李 锐**

**2004 年 3 月 26 日**

# 序

关于写序，语言学大师赵元任先生在 80 年前曾在《阿丽思漫游奇境记》译者序中说过这样的话：“会看书的喜欢看序，但是会做序的要做到叫看书的不喜欢看序，叫他越看越着急看正文，叫他看序没有看到家，就跳过去看底下，这才算做序做到家。”过去，我也曾为别人的书写过几篇序，但对于赵元任先生指出的这种写序的境界，心向往之，实不能至。

这一次，俞润泉兄要出版《湖南饮食丛谈》，很恳切地邀我写序。俞兄是半个世纪前的老同事。虽然我对饮食文化是十足的外行，但对于老同事恳切的要求，还是不便推辞的。于是再一次要学一学赵元任先生指出的那种写序的境界，写此序试试看。

俞兄的这本文集，收入了他的有关饮食文化的散文、随笔和论文共约 80 篇。这些文章，绝大部分都发表于海内外大型的烹饪杂志上。其中，有一半左右，发表后我读过。湖南文史馆馆长 91 岁的陈云章老先生，对这些文章的评价是：“说古论今，渊源有致；解牛操勺，能成一家。”我以为，这是公允、精当的概括和评论。

俞兄孜孜不倦、孜孜终日，在饮食文化的领域中，能够写出这样一批文章，渊源何在呢？这就要说到半世纪前，我所知道的一些情况了。



1949年8月，《新湖南报》创刊前，领导上就分配我负责《湘江》副刊的编辑工作。开始时，编辑人员连我在内只有4人。到10月，新闻干部训练班结业，先后又分来4位同志，俞兄就是这时来《湘江》副刊的，我们也就是在这时候认识的。那时，副刊每天占大半版，发稿约8000字。应该说，这任务不算繁重。繁重的工作是：“每稿必复。”其所以要这样做，是因为要坚持老解放区密切联系群众的办报传统。每天收到的来稿都在一百篇以上，每篇看了以后，不用的都要写<sup>个</sup>回信，提看法退回，工作量实在不小。那时，大家工作热情高，白天做不完的事，晚上就自动加班。晚上加班难免肚子饿，于是就吃“宵夜”。吃“宵夜”最方便的方法，是找小食担。编辑室所在地惜字公庄15号前面的小巷子，每晚就都有小食担。当然，有时也走到小吴门往火车站方向，在路旁小摊上吃。这些小食摊担，有卖馄饨的，有卖阳春面的，还有卖白粒丸和荷兰粉的，有卖油炸臭豆腐和红烧猪脚的，还有卖猪血或茶叶蛋的……应有尽有，且物美价廉。我和俞兄经常光顾这些小食担，每个月少量的稿费，也大半花在这上面了。由于光顾小食担，往往就从湖南的小吃，闲谈到湖南的烹饪、饮食、调味特色，谈到湘菜。这时，俞兄告诉我，他的父亲俞笏山老先生是湖南大学教授，曾任湖南大学法律系主任、秘书长、总务长，是湖南知识界小有名气的“美食家”。他的母亲会做一手地道的湘菜，生烧肘子、油焖春笋、清蒸带鱼子的鲫鱼等，都是她的拿手戏。俞兄从小耳濡目染，对于湘菜各方面的知识，就显得既广又深，我想，这大概是他的饮食文化的“家学渊源”吧。

他还喜欢看这方面的书籍。从《酉阳杂俎》到《太平广记》，

从《东京梦华录》到《随园食单》，我国饮食文化中的古籍，他读过不少。另外，还得到了一个“秘本”。长沙市著名的美食家、营养餐厅老板萧石朋先生，曾有所谓“萧单”。这是美食家为大餐馆设计的宴席菜单，依季节和客人籍贯、年龄、性别、爱好而拟定的，且对厨师的操作指导入微。内行人都说这菜单对研究八大菜系，特别是湘菜，极有价值。长沙刚解放时，新干班曾借营养餐厅宽敞的厅堂上大课，借他们的一些小房间开小组讨论会，全班又在那里包了伙食，俞兄当时是新干班学员的“伙食委员”，他与萧先生有旧谊，又利用课余与厨师交友，研究“萧单”奥秘，尽得“萧单”底蕴。诸如此类对饮食文化的学习，可算是“文化渊源”。

他还有自己动手弄湘菜的实践经验。那时他经常对我说，他可以马马虎虎地弄几味地道的湘菜。可惜我们当时都是单身汉，住集体宿舍，没有地方让他展示一下他的手艺，因此也就没有尝过他制作的菜肴。直到半个世纪以后，才相信他在这方面的手艺，确有两下子，当年并没有夸海口。去年春天，俞兄与老友徐德驷兄联合请我们夫妇以及几位老友在徐兄府上聚会，他和徐兄分别下厨掌锅操勺。他们两人做的湘菜，即使摆上长沙大宾馆的宴席，也毫不逊色。俞兄弄的“生烧肘子”、“盐醋白鸡下锅”等几味湘菜，尤为精妙，且菜肴具有个性（顺便说一句：个性是大厨师手艺中必备的特点。这正如有个性的书画作品，才可以称之为艺术品一样）。这不能不使我们交口称赞，拍手叫绝。这大概也可算是他的“实践渊源”吧。理解了这三个渊源，就理解了俞兄为什么能够成为资深的中国烹饪协会直属的个人会员；就能理解他为什么能写出这样的文集了。

中国的饮食业正在继续走向世界。在实现“全球化”的过程中，这很可能是中国第一个叫得响的行业。依我浮光掠影的观察，现在重要的问题是：要努力提高菜肴的素质和品位，要使菜肴具有中国八大菜系及其若干分支各自的个性。去年秋天，我到欧洲八个国家旅游了半个多月，路过的城市有：法兰克福、科隆、阿姆斯特丹、布鲁塞尔、卢森堡、巴黎、里昂、第戎、马赛、尼斯、佛罗伦萨、威尼斯、萨尔茨堡、维也纳。我们每天早晨在住的旅馆吃自助餐，那当然是西餐。每天中午和晚上，都在外面用餐，吃的则是中国式的饮食。上述十几个欧洲城市，都有中餐馆，甚至在公路的路边小镇上，也有中式的小饭店。这就说明，许多欧洲人和世界各国的游客，喜欢中餐。要不，这么多遍布各地的中国饮食店，又如何能存在和发展呢？这些饮食店的老板，大半是浙江人（温州、青田一带居多），广东人（潮州、汕头一带居多），福建人，台湾人。也有其他各省的人（至于有些亚洲国家的人，开中式餐馆，当然不属此范围）。我尝过这些菜肴后，初步的印象是：都太一般化，都缺少各个菜系或它的各个分支的特点。这可能与许多厨师未经严格的专业训练，以及他们的业务素质和文化素质的水平有关。好在许多外国人不大懂中国饮食文化这一套，所以也就照吃不误。如此说来，如果这些中餐馆中的大部分，都能拿出地道的、具有中国八大菜系各具特色的菜肴，让外国人也领略一下真正的中国菜肴的特色和水平，那岂不是生意会做得比现在更加红火？岂不是可在外国人的心目中，增强中国饮食文化的权威性？所以，有关饮食文化的散文、随笔以及菜谱等等，除了应在提高国内饮食烹饪的水平中起作用外，还应该在饮食业的“全球化”方面，起它应起的作用。

我以为，这方面的散文、随笔，从总体上说，最好要具备三个要素：第一，能给人以精当、广泛的与饮食烹饪有关的各种知识；第二，能在指导烹饪的实际操作方面，有启示价值或实用价值；第三，要有散文的艺术性，使读者爱读。这类好的散文、随笔，当然不少，可惜有许多我都没有读过，故无从置喙。在我读过的此类散文中，梁实秋先生的《雅舍谈吃》，应属首屈一指。汪曾祺先生编的《知味集》，以及《汪曾祺全集》中有关饮食文化的散文，随笔，其中有些文章也写得很好。我希望俞润泉兄的这本文集，也能加入这个行列，在这方面起点作用。至于我这种希望，有无实际根据，读者诸君读了这本文集后，自可作出自己明智的判断。

是为序。

**李冰封**

2001年4月6日于长沙

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 湖南之酒古今谈 .....       | (1)  |
| 湖南的名茶 .....         | (11) |
| 我喝过 400 年前的陈茶 ..... | (15) |
| 湖南之鱼 .....          | (18) |
| 杜甫诗中的鱼 .....        | (23) |
| 岳阳鱼宴记盛 .....        | (27) |
| 岳阳的粉蒸鲰鱼 .....       | (29) |
| 衡阳鱼粉，天下一绝 .....     | (31) |
| 姐姐教我做熏鱼 .....       | (33) |
| 母亲和岳父的两个鲫鱼菜 .....   | (35) |
| 我做的“一鱼三吃” .....     | (37) |
| 熏腊鱼子 .....          | (40) |
| 猛洞河的水煮活鱼 .....      | (43) |
| 清蒸鳊鱼头 .....         | (45) |
| 创新鱼菜，各取所长 .....     | (48) |
| 说说甲鱼 .....          | (50) |
| 娃娃鱼的灭绝与新生 .....     | (53) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 谈谈毛泽东的家乡口味 ..... | (55)  |
| 毛泽东谈辣椒和红烧肉 ..... | (58)  |
| 湘西酸菜汤 .....      | (64)  |
| 蛋糕席今昔 .....      | (65)  |
| 这不是湖南的红烧肉 .....  | (67)  |
| 湖南谭家菜 .....      | (69)  |
| 湖南油焖腊味说趣 .....   | (78)  |
| 湖南苗族的杀猪宴 .....   | (81)  |
| 麻辣子鸡汤泡肚 .....    | (83)  |
| 油淋庄鸡 .....       | (85)  |
| 话说“左宗棠鸡” .....   | (86)  |
| 再说“左宗棠鸡” .....   | (92)  |
| 话说猪头肉 .....      | (94)  |
| 说肺菜 .....        | (96)  |
| “蟹黄”乌参 .....     | (98)  |
| 营养粉蒸肉 .....      | (100) |
| 忆宁乡灰汤鸭及其他 .....  | (102) |
| 小家庭的大“蒸盆” .....  | (106) |
| 忆湘潭原酱 .....      | (109) |
| 邵阳当铺的羊膏 .....    | (111) |
| 虎年谈啖虎 .....      | (115) |
| 略说狗肉 .....       | (119) |
| 太极两仪 .....       | (124) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| “湘泉酒烧洋鸭”与“酒鬼酒煨鸡” ..... | (126) |
| 长沙茶馆的包子 .....          | (129) |
| 长沙和记粉馆 .....           | (133) |
| 黄兴爱吃寒菌面 .....          | (135) |
| 扬州面移植长沙小记 .....        | (136) |
| 舅舅与我谈长沙面和它的故事 .....    | (138) |
| “长沙臭豆腐”揭秘 .....        | (143) |
| “长沙臭豆腐”百年沧桑记 .....     | (145) |
| 长沙马明德堂的卤锅 .....        | (149) |
| 长沙德字香干溯源 .....         | (150) |
| 中华药膳趣谈 .....           | (152) |
| 长沙街头小药膳 .....          | (156) |
| 南橘与“橘红粉蒸排骨” .....      | (157) |
| 长沙素菜忆往 .....           | (159) |
| 说说笋子菜 .....            | (164) |
| 漫谈珍珠笋 .....            | (172) |
| “开水白菜”的故事 .....        | (174) |
| 长沙人说冬寒菜 .....          | (177) |
| 野菜八种 .....             | (180) |
| 九九消寒说食经 .....          | (186) |
| 伏天进补保平安 .....          | (191) |
| 念念不忘的塞肉佳肴 .....        | (194) |
| 虫菜 .....               | (197) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 米豆腐、芙蓉镇与刘晓庆 .....        | (200) |
| 记老长沙的美食家肖石朋先生 .....      | (204) |
| 把“湘菜”推向太平洋彼岸的钟武雄先生 ..... | (207) |
| 宁乡山里人吃鳝鱼 .....           | (211) |
| 江鲜单 .....                | (214) |
| 湖南寒菌 .....               | (220) |
| 百吃不厌的霉豆渣 .....           | (224) |
| 旧长沙的油货店 .....            | (226) |
| 千两纹银买的豆腐方 .....          | (228) |
| 漫话白菜 .....               | (231) |
| 闲话苦瓜 .....               | (234) |
| 湘菜中的重要调料——姜 .....        | (238) |
| “胭脂叶”补 .....             | (240) |
| 紫苏与湖南菜 .....             | (242) |
| 我亲身体验过的抗癌药膳 .....        | (246) |
| 旧长沙街头的小食摊担 .....         | (249) |
| 长沙街头巷尾的刮凉粉 .....         | (253) |
| 吃狗八记 .....               | (254) |
| 妙哉！一本好书 .....            | (258) |
| 谈新书《靖江菜谱》与《五台山素斋》 .....  | (261) |
| 我与《美食》 .....             | (266) |
| 我对当代中国烹饪的几点思考 .....      | (274) |



# 湖南之酒古今谈

## 谈 古

酒，是人类文化的一个逗点，现在认为，大约 6000 年前就有了酒。

中国的酒起源于何时，说法不一。范文澜同志认为始于夏（公元前 2100～前 1600 年）而盛于殷（公元前 1100 年），即新石器时代到青铜器时代，比起古埃及和两河流域的“饮者”，我们也许迟到了千百个春秋。

中国的酒记载于传世典籍的有《尚书》、《诗经》、《礼记》，但都是记录黄河流域的“酒事”。唐、宋以后有酒的专著，如唐有《酒经》、《酒谱》，宋有《无求子酒经》、《大隐翁酒经》、苏轼《东坡酒经》，均不言及湖南。现在我们不说考古成果（如青铜、陶瓷酒器以及近年汉墓出土疑似古酒实物），仅从典籍中去搜求，湖南饮食以见于《楚辞》者似为最早。

《楚辞·渔父》记录了屈原临死前在湖南的汨罗江上徘徊，自言自语地说：“众人皆醉我独醒。”这时，有一位捕鱼的老者说：“（你）何不铺其糟而歠其醢？”“醢”是一种淡薄的酒，与酒糟同食，并不过滤。这意思是说：“你也随和一点，吃一点这儿（汨罗江上）的薄酒吧。”这故事证明了秦汉时代汨罗江是有酒的，且早就为劳动人民所习饮了（尽管王逸为《渔父》作注，界