

饮食闲话丛书

鱼如白花浪溅
色似红叶林笼
肉香遍及华筵
箸来佐酒堪醒

食话

Yin Shi Xian Hua Cong Shu

SHISHENG

主编 竞鸿 吴华



饮食闲话丛书

主编 竞鸿 吴华

食圣



责任编辑 刘红菊
技术编辑 徐国民
责任校对 倪项根
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

食圣 / 竞鸿, 吴华主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 6

(饮食闲话丛书)

ISBN 7-81010-968-5

I. 食... II. ① 竞... ② 吴... III. 饮食-文化-中国-通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037340 号

食 圣

主编 竞鸿 吴华

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 850mm×1156mm 1/32 印张 7 字数 112 千字 印数 1—4250 册

版次 2006 年 6 月第 1 版

印次 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-968-5/I. 8

定价 14.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)



在本书中，您将阅读到一则则通俗有趣的饮食小故事，既有名菜佳肴的传说，也有街头小吃的来历。这些小故事无处不体现了一个‘情’字，先贤大哲之情，仁人志士之情，文人骚客之情，亲情，友情，恋情……

各种感情巧妙地通过一道菜、一种面食、一道点心表达出来，并流传至今。其中有许多历史典故，精彩诗词，愿读者在轻松、愉悦的氛围中增长知识，感受中华饮食文化的内涵。

饮食闲话丛书

食圣

责任编辑
技术编辑
责任校对
封面设计
出版人

刘红菊
徐国民
倪项根
王磊
陈秋生

<http://www.tcmonline.com.cn>

笔者在《中华美食掌故》、《名茶掌故》完稿之际，深感中华饮食文化源远流长、丰富多彩，一种意犹未尽之感油然而生，于是有了《食圣》、《吃神》、《酒仙》、《茶痴》四书的编写。

这四本书，大多是名人与美食的传说故事，名人与美食常常是你中有我，我中有你，二者相得益彰。这些传说，在历代人们的口耳相传中，不断地丰富着、发展着，因而带有明显的时代、地域特征。其中善意附会者有之，张冠李戴者有之，不同版本相互矛盾者亦有之，然而人们似乎不计较这些，每于茶余饭后津津乐道，尤其在接待远方朋友的酒桌上，更会如数家珍般滔滔不绝地讲出某名吃、某名菜的来龙去脉，某名酒、某名茶的掌故渊源，借以扩大自己家乡的文化品牌。

20世纪80年代，著名民俗学者张紫晨老师，在其导师钟敬文先生的指导下，从很多不被人重视的口头文学素材中，挖掘出极有价值的民俗学资料。他带领弟子、家人一起上阵，编出了一批有影响的书籍，并写出了专著《中国古代传说》，时至今日，此书也是民俗学、传说学的开山之作。先生从学术的角度，对大量素材进行了精心



的梳理和系统的理论阐述,呼吁建立具有中国特色的“传说学”。当年本人有幸做过张先生的责任编辑,有机会亲聆教诲,并第一时间拜读大作。先生的人品、学问、赤子之情深深地感染、激励着我,也是我得以进入这一领域的契机和动力。

如今,先生已西去,若冥冥中有知,先生一定能体会到本丛书之编辑正是步先生后尘,希望能为有心人平添几许谈资雅趣,能为忙碌的人们送去一点温馨快乐……借以告慰先生的在天之灵!

时间仓促,一些作品的原创者未能联系上,在此深表谢意,希能来电联系。E-mail: zhaolinjh@126.com

竞 鸿 吴 华

2006年3月9日

食 圣

目 录

取火烤肉的始祖	1
饮食文明的创始者	5
临武山水鸭显圣德	7
没有湘妃糕,不成正筵席	9
天下第一羹	10
名相兼厨神——伊尹	12
毒妲己逼比干剖心——无心菜	15
哪吒闹海——龙须糕	18
驴肉的传说	19
镇江肴肉有奇香	20
步步登高绍兴糕	23
吕洞宾放生熟螺蛳	26
借助神火“陆稿荐”	29
“流蜞蛋”与“泥钉冻”	32
蒸子米糕济苍生	35



三凤桥边肉骨头	37
腊八粥的来历	40
鲁班点化胖桂鱼	44
文王除蛟龙创岐山臊子面	46
姜太公鱼芹	48
孔府宴中的“诗礼银杏”	49
端午吃粽祭大夫	50
豆腐祖师乐毅	53
孙膑烹“千里香”豆干表谢意	57
杞人忧天烘皮肘	60
夫差朝思暮想吃鲞鱼	61
莲心羹疗西施心痛病	65
相门城砖是年糕	68
皇统无疆七星丸	70
瓦罐鸡献秦王	72





桂林米粉甲天下	74
汉乡的风味小吃——水煎包与帝王粥	76
楚霸王嗜吃烧杂烩	78
失败的“烙馍”计	79
吃鼋汁狗肉作《大风歌》	82
正月十五闹元宵	85
刘秀马上吃勺子馍	88
试量狗肉救刘秀	90
九九登高吃糕饼	93
医圣煮“娇耳”治烂耳	94
名不虚传逍遥鸡	96
曹操头痛用生菜	98
风云帝王风卷草头	100
武昌鱼刺解酒汤	101
诸葛亮爱民创馒头	104



博望锅饼	107
立夏要吃豌豆糯米饭	109
“韭叶芸香”防疫病	111
龙凤呈祥龙凤配	112
三将军叫好新野板面条	114
神医华佗“金针”止瘟疫——金针菜	116
陈后主吃“一条龙”包子	117
稀世奇味少林八宝酥	119
桂花鲜栗羹	121
百年莼菜救乡亲	123
城隍庙梨膏糖	125
唐高宗钦点“雪夜桃花”	127
关中八怪之一——乾州锅盔	129
“三皮丝”寓三酷吏	131
插秧要吃𦍋粑肉	133





徽墨酥帮南唐后主逃过一劫	136
十年酒隐安陆尽食翰林鸡	138
李太白精酿太白鸭	140
浣花溪畔品尝五柳鱼	141
灯影牛肉	143
白居易乔扮做香山蜜饼	145
“佛跳墙”	149
古都长安第一味——葫芦鸡	152
“大救驾”的由来	154
兴酒市靠孝感豆油藕卷	155
吃羊肉泡馍品古都文化	157
大肚食客吃莜面	160
冬瓜鳖裙羹	166
三鲜莲花酥	169
辟池栽荷食琉璃藕	171



水晶饼表水晶心	172
东坡肉传说三则	173
米芾“满载而归”戏贪官	180
龙虎面	183
受赠白印糕范仲淹中举	185
江州“水浒肉”	187
金华火腿犒将士	189
宋嫂鱼羹赛蟹羹	192
“护国菜”爱国情	193
定胜糕击退金兀术	195
芝麻仁焦盖烧饼	198
国仇家恨杂烩菜	200
唐琬与“三不粘”	202
武夷待客八卦宴	204
文山肉丁	206
福州春卷夫妻情	208





取火烤肉的始祖

伏羲是中华民族的人文始祖，早于炎帝、黄帝，是“三皇之首”。根据古书的记载，伏羲氏是在隧人氏之后、神农氏之前。神农氏相传是农业的始祖，是农神。伏羲氏当时是以狩猎、采集、渔猎经济为主。伏羲文化应该在农业起源以前相当一个时期，所以应该早于 1 万年。伏羲是中华各族人民的共同祖先。伏羲是中华民族心智的先启者，是人类从原始状态步入文明时代的探路人。

传说伏羲的母亲华胥氏外出游玩，在雷泽岸边无意中看到一个特大的脚印，好奇的华胥用她的足迹丈量了大人的足迹，不知不觉感应受孕，怀胎 12 年后，伏羲降生了。唐·司马贞《补史记·三皇本纪》比较完整地勾画了伏羲事迹、功绩，其中说道：“太皞庖牺氏，风姓，代燧人氏继天而王。母曰华胥，履大人迹于雷泽，而生庖牺于成纪。蛇身人首，有圣德。”

伏羲为人类做了许多好事，他看到了人们整天靠采集树上又酸又苦的野果度日，个个显得面黄肌瘦，深感同情。而河里、湖泊里有的是鱼，但是人们不会捕捉，只能手提木棒在水边等着，看着鱼游过来就用棒打，靠这种办法一天捕不到





几条鱼。

有一天,伏羲躺在大树下冥思苦索捕鱼的办法,这时大树上正好一个大蜘蛛在树枝之间吐丝结网。蜘蛛把网结好了,就伏在中间等候着,不大一会儿,几个甲虫飞过来,撞在网上被捉住了;又过了一会儿,一只蜻蜓飞过来,也被蜘蛛网缠住,跑不掉了。伏羲看到这里,立刻受到启发,蜘蛛用小网能捉虫子,人类就能做网捕捉鸟儿,这种网撒到水里也一定能捉住鱼的。

伏羲采了一些野麻,晒干了搓成绳儿,然后用细些的绳子编织成渔网,用粗绳编成鸟网,教人们用网捕鱼捉鸟。

就这样,伏羲氏发挥聪明才智,借鉴蜘蛛结网方式,教导部众用绳索编结成网,网禽兽,网鱼虾。工具的进步,具有划时代的意义,使渔猎业空前发展,捕获量大增,于是将消费不完的渔猎品加以驯养,开始了畜牧业,进而开始了原始农业,社会进入农牧并举的时代。正因如此,伏羲也就成了畜牧文化的代表。直至近代,渔猎行业还流行奉伏羲作为祖师爷的习俗。仰韶文化遗址中发现有石网坠、骨鱼钩、鱼叉等捕捞工具,鱼或动物的形象也进入了彩陶艺术制品中,网格装饰纹样更是常见,都能证明伏羲时代畜牧在生产生活中的重要性。





在伏羲教导下,人类能够捕鱼捉鸟,比只吃树上结的野果要好多了。再也不会因为采不到果实挨饿了。但是这些生鱼生鸟吃起来味道并不太好,尤其成问题的是,有的弄不好,吃了还要闹肚子生病。伏羲为此感到忧虑,就到天上雷神那里去借火种。那时地上还没有火,只有雷神掌管着天火,在雷神发怒的时候,偶尔打到地上。现在伏羲取来了天火,便教人们用火把捉来的鸟儿、鱼儿烤熟了吃。自此,人们吃着香喷喷的烤肉,不再闹肚子,身体也更健壮了。

考古证明,人类使用天然火的历史可推至距今十万年前。伏羲的“钻木取火”当是对取火方法的改进。大地湾文化遗址及与之相应的仰韶文化遗迹均有灰坑、灶台、火塘被发现,说明伏羲时代火已广泛使用。火的使用对人类体质的发展具有决定意义。为了纪念伏羲,人们把他称为“庖牺”,即“第一个用火烤熟兽肉的人”。

伏羲氏的功绩,除以上列举之外,还有许多。如尝百药,制九针,创立医学;立占筮之法,创立占卜学;立九部,设六佐,分部管理部族事务等。总之,伏羲时代是中华文明的肇启时代。在西部渭水流域的黄土高原上活动的伏羲部族发展壮大以及和东方部族的斗争融合,使生产力水平大大提高,于是就有了许多创制方面的发明。伏羲正是这个时代的





杰出代表,为社会的发展作出了贡献,因此,人们将这个时代的发明创造统统依托在他身上,以表示对这位杰出部族首领的崇拜和颂扬,可以说伏羲的发明创造既属于伏羲本人,同时也属于整个伏羲时代。

