

「中国近代文明进化，事事皆落后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。」历史是割不断的，中国是一个注重吃的国度，当人亡物丧，昔日的一切都荡然无存的时候，只有气味和滋味长久存在。它们比较脆弱，但却更持久，更无形，更忠实。止步于历史的门槛，寻人类最古老最恒久的食艺术，考品人类流传千古的食文化。

贤之 著

历史食味

历史食味
古代经典饮食故事



中国味道系列丛书

贤之著

历史食味

历史食味
古代经典饮食故事

中国三峡出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

历史食味 / 贤之著. - 北京: 中国三峡出版社,
2006. 8

(中国味道系列丛书)

ISBN 7-80223-180-9

I. 历... II. 贤... III. 饮食 - 文化史 - 中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 089653 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话: (010)52606692 52606693

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京大运河印刷有限责任公司印制 新华书店经销

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开本: 720 × 980 毫米 1/16 印张: 14.5 字数: 169 千

ISBN7-80223-180-9 定价: 28.00 元

前言

中国的饮食，在世界上是享有盛誉的，海外华人在海外谋生，经营最为普遍的就是餐饮业。中国餐馆登陆欧美，遍布全球，所向披靡，世界上几乎每个角落都有中国的餐馆。中国的餐饮业可以说是“食”被天下。孙中山先生在《建国方略》一书中曾经说过：“我中国近代文明进化，事事皆落人后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”

中国是一个注重吃的国度，或许是缘于饥饿的馈赠，中国人讲究“吃的艺术”，祈求“年年有余”，信奉“能吃是福”。最早的有巢氏时代，人们不懂人工取火和熟食，更不知道烹饪为何物，只是生吞活剥。按照先哲们的话说叫“茹毛饮血”。“饮食男女，人之大欲存焉。”轩辕黄帝的蒸谷为饭、烹谷为粥解决了民食的问题，促进了中国饮食文化的发展。“食者，国之宝也。”“治大国若烹小鲜。”食粮与政治的联系说明了饮食对治国安邦的重要性。中国是文明古国，也是礼仪之邦，历来崇尚礼仪，包括饮食礼仪。把黍米、切割成块的猪肉烤熟而吃，用双手捧着小坑的积水喝，都是饮食礼仪的原始体现。春秋战国时代的“食不语，寝不言”，“席不正，不坐”……中国饮食礼仪由来已久，在世界饮食文化史上更是独树一帜。

中国的饮食文化里有着太多动人的故事和美丽的传说，有微甘的感觉，也有盐卤的苦涩。在我们走进了一个饱食的时代后，如果仍然沿袭以往的思路显然是不可取的。

我们已经失去了曾经由饥饿激发出的灵敏的味觉感受力和烹饪创造力，饮食市场的丰富多彩已使越来越多的人丧失了对美味的兴趣，生活方式的改变需要我们重新寻找和审视饮食文化的定义。饮食文化正在变得比以往任何时候都更令人神往。

历史是割不断的。当人亡物丧，昔日的一切都荡然无存的时候，只有气味和滋味长久存在。它们比较脆弱，但却更持久、更无形、更忠实。好比是灵魂，它们等待人们去回忆、去期待、去盼望。当其他一切都化为废墟时，它们那几乎是无形的小点滴却傲然负载着宏伟的回忆大厦。

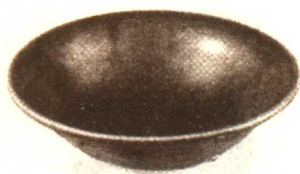
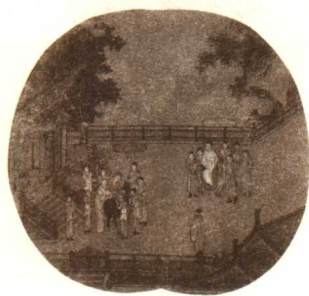
目 录

食味里的传奇与经典

- 2 美人故里的干脆鲜醇西施舌
- 7 传说里鸡的平凡与富贵
- 14 腊八节里的救世传说
- 20 臭豆腐中的奇香
- 24 诸葛亮制蔓菁
- 27 桃花鱼的美丽传说
- 33 一贫如洗成就珍珠翡翠白玉汤
- 36 穷人与富人的美食
- 40 皇家自产菜——红梅珠香
- 44 乾隆爷御赐皇匾“都一处”
- 48 慈禧大宠小窝窝头
- 52 清王朝最后的晚餐

名人名家的食味人生

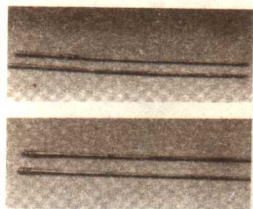
- 58 生活中的孔子对待吃
- 63 诸葛亮南征路上的爱民情怀
- 67 唐太宗醋芹待魏徵



- 71 白居易亲制胡麻饼
- 75 伟大诗人的素食人生
- 80 留世飘香东坡肉
- 86 努尔哈赤与满族黄金肉
- 89 曹雪芹的“老蚌怀珠”
- 92 三杯鸡送英雄上路
- 98 生活在食与色里的李渔
- 102 袁枚为豆腐三折腰
- 106 毛泽东的亲辣哲学

别具风味的美肴文化

- 112 盛唐文化的一朵奇葩
- 118 倾动皇州的上巳节曲江游宴
- 122 唐代新进士的曲江宴
- 127 道不尽的奢华御膳
- 132 享誉中外的百年“全聚德”
- 137 吃垮了大清江山的满汉全席
- 142 风雅之士别致的船宴
- 145 皇室贡品——燕窝菜
- 148 残酷的另类奇异饮食





承传千古的食礼俗风

- 152 周代人吃饭的零碎规矩
- 157 一年里的饕餮大餐
- 163 由“举案齐眉”说古代的分餐制
- 167 高桌大椅改变了古代的分餐制
- 170 宴饮里的民俗礼节
- 173 美丽传说里的中秋节食俗

华夏食味的智慧启蒙

- 180 将食物包裹在泥巴里的智慧
- 184 人类进入了熟食阶段
- 188 伏羲教民做网渔猎
- 192 轩辕黄帝蒸谷为饭
- 195 后稷教民稼穡
- 199 伊尹的烹调宏论
- 203 先人怎样进食
- 207 《礼记·曲礼》用箸辨
- 210 文明时代的餐匙
- 215 宋朝以前的超级厨娘

食味里的传奇与经典



中国的饮食文化里有着太多动人的故事和美丽的传说。

历史鸣响了晨钟，岁月淘涤了过往。呼啸而过便多留下一些或浓或淡、或深或浅的印迹，这便是五千年文化给我们带来的启迪。岁月的惦念里，寻找属于饮食的故事。

中国饮食文化源远流长，博大精深。它不仅是一种生活艺术，更是一种文化传承。从远古的茹毛饮血，到如今的精致烹饪，中国饮食文化经历了漫长的演变过程。在这个过程中，无数名厨大师涌现，他们凭借精湛的技艺和独特的创意，创造出了无数令人叹为观止的佳肴。这些佳肴不仅满足了人们的口腹之欲，更承载了深厚的文化内涵。它们是中国历史的见证，也是中华民族智慧的结晶。在品味美食的同时，我们也在品味着中华文化的博大精深和独特魅力。

美人故里的干脆鲜醇西施舌

《西施浣纱》



城门的一头，高悬着伍子胥充血的双目，一腔悲怨倾泻而出。

城里稳坐着高高在上的越王，踌躇满志地笑谈。精明过头的伍相国却遭天妒，范蠡背井离乡，文种含冤饮剑，美人的三尺白纱拖倒了一座铁城，江山易主了。

若邪溪静静地流淌，诉说二十年前的故事：溪中漂动着无数的白纱，无数采莲的少女互相嬉戏。范蠡从那里找到了她，那位白纱最轻、最柔，身子最娇弱的少女。青铜剑割断了

剑柄上的花结——斩断了少女的情结。他说，这也许是他最后一次找她了，他要把她送到吴宫里去！她求他，眼泪随着哀叹从剑刃上滑落。

挥热泪，斩情丝。

谈什么家仇，什么国恨。他太自私了，他忘了三生石上的誓言，忘了“剑舞同漂泊”的共同憧憬。不，他没忘！一纸诏书给他的只能是等待。

她见到了那个忧郁的君王勾践。他对她说了许多莫名的话：什么“只有你的白纱才能推倒吴国的铁城”，什么“你的玉手能重建越国”，什么“复国后封你做兴国夫人”。她本是一个不懂事的女人，一个自私的女人，没有封妃立后的愿望，只希望把那曲亘古的情爱琵琶弹给她的水银般流动的若邪溪、她的三生石、她的……玉手戛然而止。如今，一点点爱国之心像火焰一样，被燃烧了，被腐蚀了。于是，十七岁的少女用柔弱的臂膀和娇柔的身躯肩负起了复国重任。

夫差，一位并不是她想象中昏君一样的帝王。他喜欢她的笑靥、她轻柔的舞姿。他讨她欢心，修别宫、造若邪溪——她的故国。他对她真的很好！他有范蠡不及的英勇、勾践不及的威武和无人能及的权力。她再一次记起，那个忧郁的君王说：夫差是所有越人的敌人。她却感觉不到。当她知道勾践在卧薪尝胆，他却在纸醉金迷时，她有些不忍。她觉得自己并没有越人心目中的伟大，她是个女人，自私的女人。

怀中的琵琶流出心里的血：

今时何时？

今夕何夕？

今年何年？

彼采葛兮，



西施像



夫差 (?-前 473)

春秋末强盛的吴国为与中原诸侯争霸，奠定向北发展的根据地，在今扬州的蜀冈尾闾修建都城（副都性质），并开凿了沟通长江和淮河的邗沟，拉开了扬州城市历史的序幕。

西施塑像



一日不见，
如三月兮，
彼采萧兮，
一日不见，
如三秋兮。

帝王灼灼逼人的眼睛多少能猜透少女的心思。

终于，他对她发了脾气：越国用煮熟的米还吴国债，吴国百姓因此颗粒无收、流离失所，乞讨者不计其数。其实，她明白帝王知道：勾践谄媚却别有用心的笑，越国密探鬼鬼祟祟的行踪。伍子胥多次上谏，骂她妖孽、红颜祸水。帝王恼怒，喝令推出斩之。她闻说千方告免，可怜伍相国之头终究落地。所有人骂她祸水、毒妇，包括百姓、宫女。

她错了吗？她连一句害人的话都没说过，连一件害人的事都没做过。她难道不可怜衣食无着的穷苦百姓吗？她难道没想过要熄灭那一点爱国之心吗？她难道不想有自己的幸福吗？想当初，在若邪溪无忧无虑的日子。现在，她只能等待，等待三生石上的约定。

二十年在美人的舞步下滑过。

吴国的城墙倒了。夫差找到她，要带她去若邪溪。然而，他食言了——第一次！二十年中的第一次！范蠡冲了进来，要带她回若邪溪。勾践早忘了“兴国夫人”的诺言，他甚至要灭尽天下红颜，在他眼中：红颜祸国！他手握整个国家的“钥匙”，高高地立在王位上，唯恐夫差死而后生。

西施，仅仅两个普通汉字的组合，现出了人世间最美丽的名字，甚至不用见到，不用猜想，第一

次听到这个名字，就能认定，这是世间最美丽的女子。

若邪溪还在静静地流淌，水中的白纱还在飘动，那漂纱的少女已不存在。

西施之死，众说不一。在福建名菜“炒西施舌”的历史传说中，有这么一段故事。传说，春秋战国时期，越王勾践灭吴后，他的夫人偷偷地叫人骗出西施，将石头绑在西施身上，而后沉入大海。从此沿海的泥沙中便有了一种似人舌的文蛤（即蛤蜊），大家都说这是西施的舌头，所以称它为“西施舌”，多么艳丽的名字！《苕溪渔隐丛话》载，“福州岭口有蛤属，号西施舌，极甘脆”；又引吕居仁诗云：“海上凡鱼不识名，百千生命一杯羹。无端更号西施舌，重与儿童起妄情。”因知“西施舌”的名头反而比它的本名要响。

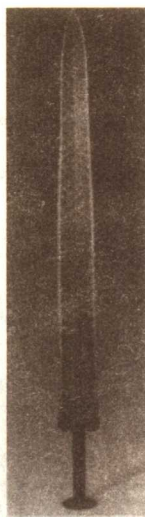
“西施舌”是沿海食品文蛤的一个品种，属软体动物、双壳贝壳。它肉质软嫩，氽、拌、炖，其鲜美的味道令人难忘。20世纪



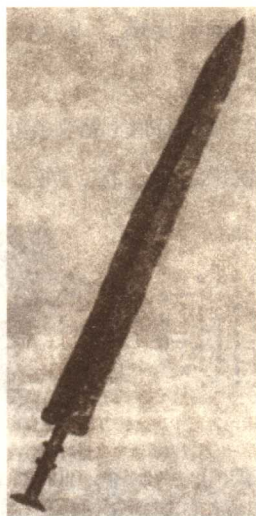
《西施与郑旦》

30年代著名作家郁达夫在福建时，亦称赞长乐“西施舌”是闽菜中最佳的一种神品。

在西施故里诸暨，有一种也叫“西施舌”的点心，用吊浆技法水磨糯米制成粉皮，再裹以枣泥、核桃等各色果料拌成的馅心，放在舌形模具中压制而成，汤煮、油煎皆可，色如皎皎明月，其味香甜可口。但美人之舌不见得是白的，或许应该另编一段西施生前爱食此物的掌故。又诸暨东白山麓还产有一种叫“西施银芽”的名茶，外形秀润，香高持久，汤色清澈，滋味鲜醇——这才是美人故里特有的风味。

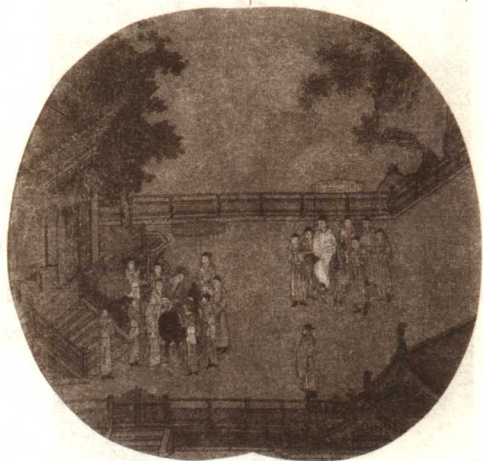


越王勾践剑



吴王夫差剑

传说里鸡的平凡与富贵



【宋】佚名
《杨贵妃上马图》

唐玄宗与杨贵妃的故事多为画家偏好的画题。此团扇画玄宗骑在马上，回顾杨贵妃，四宫女正扶侍贵妃上马。杨贵妃的娇柔体态，带有宋人审美意蕴。宫殿庭院以界画形式画之，有院体画风。

中国人吃鸡的历史相当久远了，通过上千年的历史积累，发明了多种吃鸡的方法，并且每个地区都各有特色。逢年过节，大小喜事节庆都是各家各户餐桌上必备的一道菜。

鸡跖，即鸡爪。随着现代饲养肉鸡场的大量建起，鸡爪已单独作为一个菜种出现在市场，进入寻常百姓家，成为家庭美食，并将其美名为凤爪。

中国人很早以前就吃鸡爪的。最典型的例子莫过于春秋战国时的齐王。《淮南子》云：“齐王好食鸡跖，一食数十。”可见秦汉之前，鸡爪即已成为宫廷珍食。齐王乃国王，有条件享受，又好吃，一次吃几十个鸡爪的确不算回事。

齐国当时有个叫易牙的大臣，据说原来是个开餐馆的，懂烹饪，善调味，凭着做得一手好菜巴结上了朝中权贵，成为齐桓公的幸臣，齐桓公经常吃他进献的饭菜。一次，易牙竟将自己的儿子给烹了，做成菜让齐桓公品尝，把齐桓公感动得不行。是管仲明察秋毫，临终遗言齐桓公：这样的人绝对不可信，“人情莫爱于



京剧《贵妃醉酒》

子，其子且忍之，何有于君”。可惜齐桓公没有听进管仲的话，晚年迷恋于饮食宴乐，继续宠信易牙等小人，致使朝内大乱，齐国从此失去霸主地位。

鸡在日常生活中，几乎随处可见。它的繁殖能力强，成活率高，对环境没有什么特别的要求，无论何地都可以饲养。俗话说，物以稀为贵。动物亦是如此，比如熊猫等物，因为太稀少了，故非常珍贵，又因为是中国才有，故又被奉为国宝。其他有一些动物，不是国宝，但因为太少，濒临灭绝，因此严禁捕杀，作为珍稀动物予以保护。鸡是不可能享受这种待遇的，它太多了，故被人轻贱。

京菜中有一道名菜，其菜名很有趣，叫“叫化鸡”，又叫“富贵鸡”。用截然不同的贫富两极词汇来命名这道菜是有来由的：“叫化鸡”原出于浙江杭州，是一些穷苦难民即“叫化子”或偷或讨来的鸡，经过烧热的土烤熟而成，本是不登大雅之堂的街头菜。当年那位清乾隆皇帝微服出访江南，不小心弄得破衣烂衫地流落街头。其中一个叫化子头看他可怜，便把自认为美食的“叫化鸡”送给他吃，乾隆困饿交加，当然觉得这鸡异常好吃，急问其名，叫化子头不好意思说这鸡叫“叫化鸡”，便胡吹这鸡叫“富贵鸡”，乾隆就说这“富贵鸡”好吃。

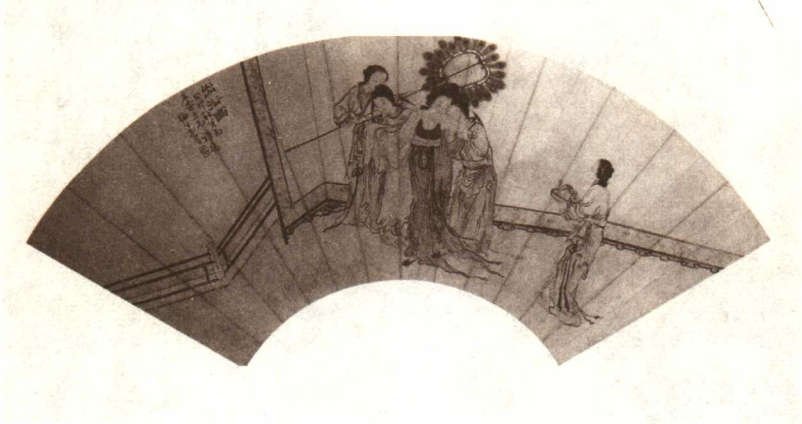
事后才知道这个流浪汉就是当今皇上。这“叫化鸡”也因为皇上金口一开成了“富贵鸡”，成为名菜。

在多种吃鸡的方法中，贵妃鸡是苏州名菜。

贵妃鸡，从名字就可以看得出来，它一定与哪位贵妃有渊源。事实也的确如此，原来，这位贵妃不是别人，正是那位“回眸一

笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的杨玉环。1200多年前，正是唐明皇李隆基在位期间。李隆基做皇帝之初，任用姚崇、宋璟治理国家，使唐朝社会经济发展达到最高峰，史称“开元盛世”。但到了晚年，唐明皇昏庸无比，唐朝又从发展的巅峰跌落下来。宠爱杨贵妃就是他晚年昏庸的重要表现。杨玉环本是李隆基的儿媳，李隆基看中她之后，想方设法娶了过来，封为贵妃。有了杨贵妃之后，唐明皇整日整夜与她寻欢作乐，把国家大事交给了李林甫、杨国忠等一帮奸人。

有一天，唐明皇又与杨贵妃饮酒对歌，弄得神魂颠倒。他喝醉之后，连呼“好酒呀，好酒！吃得痛快！”杨贵妃也痴迷神乎地叫道：“我要飞上天！”唐明皇因酒醉听错了，以为贵妃要吃“飞上天”，马上让太监令御膳房做出来。听了皇帝的圣谕，厨师们面面相觑：他们从来没听说过有“飞上天”这道菜。但皇帝金口玉言，他能说出来，你就得做出来。众御厨们开动脑筋苦思冥想。有个厨师说，老鹰飞得高，大概就是“飞上天”吧！大家一听，赶紧做了两只红烧老鹰。可一尝才发现，鹰肉是酸的！于是厨子们重新开动脑筋。在厨师中有位苏州的名厨，叫“苏空头”，他想到鸡的肉最鲜嫩，把它拿来做“飞上天”肯定好吃。他把自己的想法对大家一说，众人一听，只好如此了。他们手忙脚乱地找来几



【清】李育
《出浴图》

此图是以杨贵妃出浴为画题，取白居易《长恨歌》的诗意，表现杨贵妃娇美、动人的体态。画中人物有聚有散，姿态刻画准确到位。线条近兰叶描，婉转曲折。敷色讲究，以艳丽的色彩突出主要人物。