



中華飲食文化叢書

李春祥
編著

名人 名饌



知識出版社

中華飲食文化叢書

名人名饌

李春祥 編著

知識出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名人名饌/李春祥编著. —北京: 知识产权出版社, 2005. 10

(中华饮食文化丛书)

ISBN 7-80198-455-2

I. 名… II. 李… III. ①饮食-文化-中国-古代 ②名人-生平事迹-中国-古代 IV. ①TS971 ②K820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113200 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及刑事责任。

中华饮食文化丛书——名人名饌

李春祥 编著

责任编辑: 李 潇

封面设计: 冯守哲

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

邮编: 100088

网址: <http://www.cnipr.com>

电话: (010) 82000893 (010) 82000733

印刷: 北京白帆印务有限公司

经销: 新华书店及相关经销网点

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.125

版次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

字数: 125 千字

ISBN 7-80198-455-2/Z · 439 (10173)

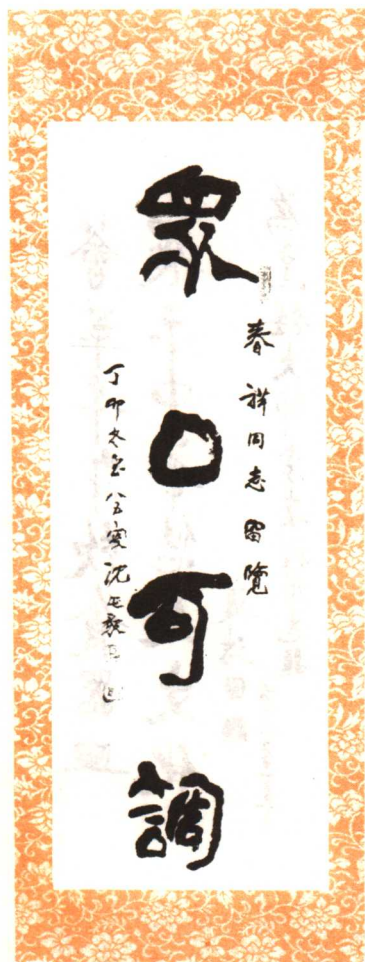
全套总定价: 98.00 元

如有印装质量问题, 本社负责调换



李春祥，辽宁省铁岭市人，中国人民解放军大校军官(副军级)，国家烹饪大师，现任沈阳军区联勤部金辉大厦总经理、中华饮食文化博物馆馆长。中国烹饪协会理事、沈阳军区大连陆军学院副教授、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、辽宁省饮食文化研究会副会长、中央电视台“满汉全席”电视大赛专业评委、国防大学高级烹饪顾问、军委办公厅管理局高级烹饪顾问。曾先后出版《新编筵席集锦》、《学做家常菜》、《中国烹饪大师作品精粹——李春祥专辑》、《李春祥烹饪技艺选》等多部作品。并在《中国烹饪》、《解放军报》、《解放军画报》、《餐饮世界》、《饭店现代化》、《北方旅游》、《家庭科学》、《中国食品报》、《辽宁职工报》等多家报刊杂志上发表各种论文三十余篇。获一级军功两次。

在全国第二届烹饪大赛比赛中获金、银、铜奖牌7枚，并被授予“全国十名最佳厨师”，在首届世界中国烹饪大赛上荣获冠军称号。

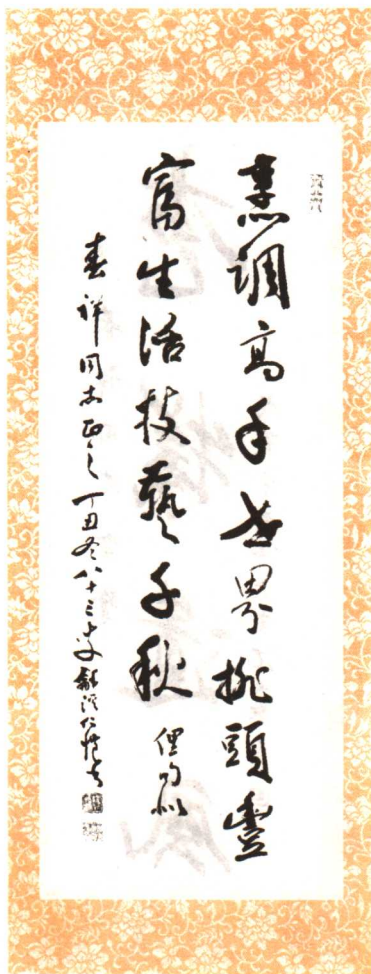


书法大师沈延毅为作者题词



ZHYSWHCS

中华饮食文化丛书



著名古文物、书画鉴赏家
杨仁恺为作者题词



迟浩田将军为作者题词



花開紅樹亂鶯啼
白鷺飛風日晴和人意
陽蕭鼓半飛
徐燾

徐燾
丁卯秋月徐燾

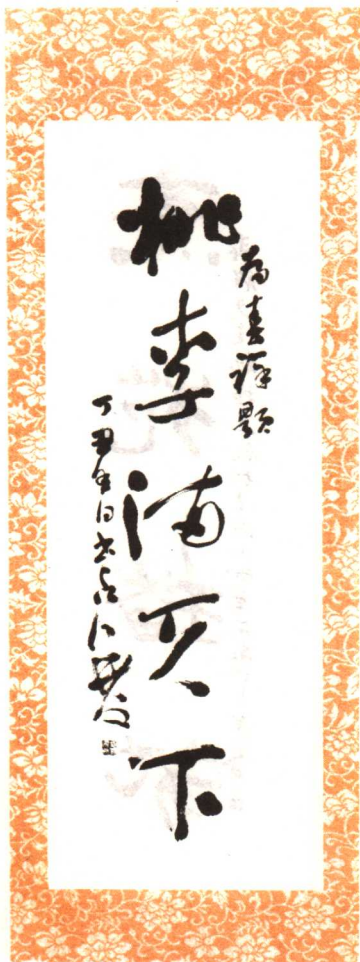
著名书法家徐燾为作者题词

京苑播芳
董文

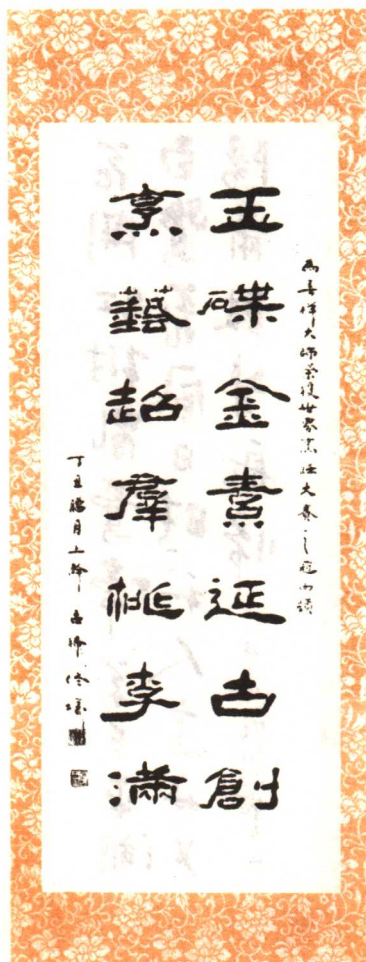
著名书法家董文为作者题词



ZHYSWHCS
中华饮食文化丛书



著名书法家姚哲成为作者题词



著名书法家佟铸为作者题词

序

我认识春祥同志还是在上个世纪的80年代，是在一个会议的休息时间，他拿来一件收藏品征求我的意见。当时他还是个年轻的军中厨师，对他当时取得的成绩我尚不十分了解，但是他的好学、求真精神给我留下了深刻的印象，我感到这个小青年将来会有所成就。后来果然听说他在烹饪事业上取得很大的成绩，而更令我为之高兴的是他在收藏和对中国古代饮食文化方面的学习和研究所作出的成绩，对一个原来文化不高、出身于军旅的炊事兵来说，实在是难能可贵的。此后，他经常找我研究或探讨一些有关我们共同感兴趣的東西，尤其是在前年他创建了一所前无古人的“中华饮食文化博物馆”以后，我们交往也更多些，并成了忘年之交了。

民以食为天，人所皆知，但对这句格言的深刻内涵及其深远的社会意义并不是所有的人都真



正理解。而中华饮食文化源远流长，我们也经常自诩为世界上的“烹饪王国”，但对有五千年文明史的泱泱大国，对中华饮食文化的研究我认为尚需努力，要使中华饮食文化从实践到理论两方面的研究都无愧于“烹饪王国”的尊荣。

在过去的时代，从事烹饪工作的人员多数文化水平较低，难以从理论上或从文字上对所从事的工作进行记录、研究，而那时的文人中的大多数也认为烹饪工作难登大雅之堂的，他们不愿意真像司马相如那样亲自上灶操作。所以尽管我们今天能在一些古代文献中查到一些片段的资料，但理论与实践脱节是必然的。虽然近代革命先行者孙中山先生在《建国纲要》中曾说过：“中国的烹饪技艺为世界各国所不及。”可这也是一百年前的事了。在此后，世界各国对饮食理论、饮食文化的研究的步伐要较我们快多了。



李春祥作为一名烹饪大师，又是饮食文化的研究者，一身兼理论与实践二者之长，可谓文武双全。他所创建的“中华饮食文化博物馆”的确是一个创举，是中华饮食文化研究中的系统工程的成功探索，它填补了国内博览事业的一个空白的专题。而现在所编写的这套《中华饮食文化丛书》，更是推动国人研究饮食理论、掀起饮食文化研究大众化的进军号。书中难免有些不足，但其历史意义不亚于《吕氏春秋·本味篇》和《袁枚食单》。

因专业有别，仅述管见，望“饮食文化博物馆”办得更好，《丛书》再续新篇。

杨仁庆 拜撰

2005年5月16日

前言

在中华几千年的传统文化中，始终贯穿着“劳心者治人，劳力者治于人”的等级观念，在饮食文化领域中这种脑体分离、理论与实践脱节的现象尤为严重。许多热衷于吃喝的权贵、士人，多把为他们烹制美味食物的技师看做下等人、下九流。不但缺乏基本的尊重，而且常成为他们心情不快的牺牲品。如战国时期只知吃喝玩乐的晋灵公，就因急于吃熊掌而熊掌未熟，把厨师锤击致死并用剑砍成数段。这种惨剧在历史上时有发生，也造成了古代士大夫层对烹饪技术人员的轻视。最后在我国形成了读书人不愿从事烹饪工作，而从事烹饪工作的人多没有文化的状况，这就阻碍了我国古代饮食文化的研究



究、记录和传承，即使偶尔在某些文人的著作中流传下来一些食谱或文献，也多显片面或片段式，常常缺乏实践性。

但也有一些古代的名流在这方面作出了卓越贡献，如孔子、刘邦、苏轼、乾隆、袁枚等大文豪、大政治家，在饮食文化史上留下了一些千古佳话，使许多古典名菜、佳肴的精美烹饪技艺中又蕴涵了一些文化逸事，使中华美食更增精神魅力。

李春祥

2005年5月于沈阳

目 录

序	杨仁恺	57	驼蹄羹
前言	李春祥	59	蟠龙黄鱼
彭祖雉羹	1	62	清蒸武昌鱼
羊方藏鱼	3	65	油爆驼峰
伊尹与“鹄羹”	5	67	金齑玉脍
易牙五味鸡	7	69	镂金龙凤蟹
太湖炙鱼	9	70	清蒸狮子头
全家福	11	73	罗汉菜心 罗汉鲫鱼
刘邦定亲品美味	17	78	雪夜桃花
红棉虾团	30	82	葫芦鸡
沛公狗肉	33	84	凤凰胎
霸王别姬	35	85	辋川小样
凤腰鲍鱼	38	87	鹤鹿同春
清蒸鲥鱼	41	90	黄金鸡
雪梅伴黄葵	44	92	人日鸟
湛香鱼片	50	93	学士羹
包罗万象	54	94	皎月香鸡



宋官虾脯	98	145	龙抱凤蛋
东坡肉	100	149	百鸟朝凤 美园声春
赤壁东坡饼	102	153	嫦娥知情
西山东坡饼	104	156	红娘自配
水浒肉	106	160	慈禧太后爱吃的菜
东华炸	108	167	枯木回春
蟹酿橙	110	170	金凤卧雪莲
胡羊肉	112	174	龙穿凤翼
云林烧鹅	115	176	玉凤还朝
白银如意	116	179	秋雨春风 鱼龙变化
叫花鸡	118		巧对鸳鸯 玉带飘凌
黄金肉	121	189	贵妃鸡
胜利菜包	124	191	孔府一品锅
官门献鱼	127	193	诗礼银杏
龙舟鱼	131	195	掌上明珠
八宝豆腐羹	135	198	麒麟送子
红梅珠香	137	201	鼎湖上素
游龙绣金钱	143	203	罗汉斋



彭祖雉羹

彭祖是四千七百年前帝尧时代的著名厨师,名彭铿。帝尧封大彭氏国,封地彭城,即今安徽徐州。两千多年前爱国诗人屈原的《天问》中曾有“彭铿斟雉帝何飧,受寿永多夫何久长”的诗句,王逸注云:“彭铿,好和滋味,善斟雉事帝尧。”彭祖制作的“雉羹”滋味尤美,深得帝尧的欢心。

传说,帝尧因操劳过度,卧病在床,不进饮食,臣民束手无策,当时有一善烹调的彭铿,他用雉(野鸡)与稷米精心烹制出“雉羹”献给尧,尧闻味而食,胃口大开,饮食渐进,很快病愈。尧很赏识他,分封他于“彭地”,建大彭氏国,因此彭铿又称彭祖。

彭铿不仅善烹调,而且更长于“食疗”和“养生”之道。传说,他历经尧、舜、禹、夏、商、周,寿八百,所以又称他为“寿祖”、“寿星”。徐州“北山”有一古井,据说是彭祖用过的井,人们称之为“彭祖井”。“雉羹”的烹调方



法，一直流传至今。

雉为古中原大地一种很美丽的鸟，西汉以后为避汉高祖之妻吕雉的名讳，改称“雉”为“野鸡”。这种野禽不但美丽，而且营养丰富，富含蛋白质，低脂肪，有较多的不饱和脂肪酸，对日益年轻化趋势的动脉硬化、高血压、冠心病等疾病有一定的预防作用。

雉羹的做法十分讲究，按古方要求，以文火慢炖十余个小时方成。雉肉在这么长时间的加热中，很多蛋白质水解为天门冬氨酸、麸氨酸等含氮的低分子有机化合物（即现代味精的主要成分），而这些物质具有浓醇鲜美味道。因此，雉羹具有鲜香、软糯、柔滑的特点，易消化、易吸收，是一种适于各年龄段的物美价廉的保健食品。



彭祖塑像