

策有·典故·传说

尤晓斌 编著



黄山书社

TS972.1 669

尤晓斌 编著

菜肴·典故·传说



黄山书社

责任编辑：胡贯中

封面设计：贾愚

菜肴·典故·传说

尤晓斌 编著

*

黄山书社出版

(合肥市金寨路283号)

新华书店经销 六安新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5 $\frac{1}{8}$ 字数：100000

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：00001—3300

ISBN7-80535-229-1/G·96

定价：2.20元

前 言

我国的烹饪技法精湛、举世无双，素有“烹饪王国”之美称。五千年的文化，又铸就出“文明古国”之桂冠。烹饪，是饮食文化和科学技术的结晶，是文明古国的瑰宝、国粹。而一般所认为的烹调，只是从技法上去阐述它、探讨它。其实，整个烹饪的全部范畴，是多方位的，是立体的。

本书是从饮食文化和烹饪技艺的双重角度着眼，力求从知识性、实用性、趣味性出发，在全国各地名菜中，筛选出一批有地方特色的菜肴，并附有美丽动人的传说和典故，供您鉴赏。在介绍菜肴的同时，还注明每道菜的操作关键和食疗功效，以便能更准确、更快地掌握它，更好地为您服务，让您在享受祖国各地的美味之余，还能品尝到许多味外之“味”。

菜谱的计量单位，按现行的法定计量，以克为单位。

1斤=500克

1两=50克

1钱=5克

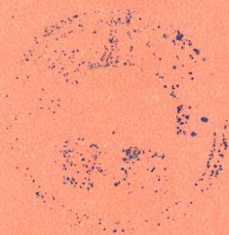
1分=0.5克

另外，有些菜肴的主配料相同，食疗功效也相同，本文则从一而论。

本书在编写过程中，借阅了有关书刊资料，在此谨向一些相知不相识的同仁表示衷心的感谢。

尤晓斌

081 1357



责任编辑：胡贯中
封面题签：
装帧设计：贾 愚

目 录

家庭如何看菜谱做菜.....	1
方腊鱼.....	3
包青天与御笔鳊鱼.....	6
舞狮人的金毛狮子鱼.....	8
桂花脆皮鲤的故事.....	10
闻臭吃香的“臭鳊鱼”.....	12
刘安与“淮王鱼”.....	14
朱元璋爱吃回王鱼.....	16
西湖岸边的叔嫂传珍.....	18
鱼咬羊，鲜鲜鲜.....	21
立过功的松鼠鱼.....	24
铁面无私包公鱼.....	26
至死不渝的缠丝银鱼.....	28
康熙皇帝吃“哈”鱼.....	30
凌厨子首创小炒鱼.....	33
鱼也会弹琴.....	35
孝心入馔“柴把鱼”.....	37
泥鳅肚里能藏金.....	39
陈胜与竹节鳊鱼.....	42
令皇上恼怒的“龙肝凤脑”.....	44

拆烩鲢鱼头·····	46
李鸿章计设荠菜圆·····	49
商山脚下商芝肉·····	52
文天祥与文山肉丁·····	54
努尔哈赤的黄金肉·····	56
变糕为菜“玉带肉”·····	58
以菜射人“三皮丝”·····	60
白云寺的白云猪手·····	62
夏令美食“凉冻绿豆肘”·····	64
无锡肉骨头·····	66
堪称一绝的吹肝·····	68
孔府菜中的“带子上朝”·····	70
天下第一菜·····	72
刘伯温献计“香菇盒”·····	75
蟠龙菜的故事·····	77
詹王的滑肉·····	79
忽必烈与涮羊肉·····	81
朱元璋与风羊火锅·····	83
慈禧说“它似蜜”·····	85
刘邦与“香酥狗肉”·····	87
“伽蓝再取一尊来”·····	89
传统名菜“腐乳鸡”·····	91
鸡飞锅倾出佳肴·····	93
乞丐发明的叫花鸡·····	95
“东安仔鸡”扑鼻香·····	97
“椒盐米鸡”的由来·····	99

技高一筹的酒醉鸡·····	102
齐云白岳第一味·····	104
冬令服食虫草鸭·····	106
朱元璋叫响的鸭子饭·····	108
“黄山炖鸽”教诲一对歹夫妇·····	110
济公与和县油炸麻雀·····	112
黄婆婆的黄花菜·····	114
绿林好汉绿林菜·····	116
刘备三顾茅庐时吃的“诸葛菜”·····	118
“太极芋泥”烫洋人·····	120
金丝挂葫芦·····	122
“蜜汁红芋”济军粮·····	124
巧妇巧做“夹玉贡枣”·····	126
神农氏与“金雀舌”·····	128
绿雪姑娘与“敬亭绿雪”佳肴·····	130
呆女婿与“西瓜冻”·····	132
魏征因醋芹动容·····	134
口蘑之香诱鱼来·····	136
传到皇上那儿的“问政山笋”·····	138
杏花村的“杏花烩三鲜”·····	140
梁红玉与“抗金菜”·····	142
金圣叹临死不忘传烹方·····	144
相亲相爱的缠丝豇豆·····	146
洛阳假燕菜·····	148
李鸿章大杂烩·····	150
朱元璋与“凤阳瓢豆腐”·····	152

朱元璋的“珍珠翡翠白玉饺”	154
孝敬双亲的砂锅豆腐	157
王小二的鱼头豆腐	159
麻婆豆腐的来历	161
朱元璋与“虎皮毛豆腐”	163
朱元璋发明的“蜂窝豆腐”	165
乾隆御封的“平桥豆腐”	167
孔府的“酿豆豉”	169
救过驾的“护国菜”	171
名妓史凤的“闭门羹”	173
孙权醉酒与“神仙汤”	175
八月十五“玩月羹”	177
贪官怕喝的“问廉汤”	179
镇海“丫头羹”	181
无巧不成“肝糕汤”	183

家庭如何看菜谱做菜

每逢家宴或是想自学一点烹调术，不免要翻菜谱。可是菜谱看似容易实为难，不符合家庭烹饪的实际情况，又会给您平添几分忧愁。本文旨在为您排忧解难，让您在百忙中得到一点小小的帮助。

家宴中，根据经济状况，大都使用一般性原料，却也不乏使用山珍海味者，如野禽、猴头菇、蛤士蟆、鱿鱼、鱼肚、海参等。这些原料价格昂贵，烹调不当，却也令人痛惜。这就要求我们去掌握原料的自身特性，才能合理地利用它，如现时街头有售的水发海参，价格适中，但质量较次，味涩且麻，本身无任何呈鲜物质，您就运用“无味使之入，有味使之出”的原则，多切些葱姜蒜末和干辣椒末，再斩些猪肉末和豆瓣酱一起入锅中煸香，这时再放入海参烧，即成了川味名菜中的“家常海参”了。

菜谱中，还往往会给您出一些难题，如“火腿10克”，这么一点火腿虽说不在话下，可街上没有零售，您也不能只为做一个菜买一只大火腿。为了保证菜肴的风味，您则可以选用一些性质、品味相近的原料来替代。如腊肉可以替代火腿肉，雪里蕻可以替代苔干菜等。如菜肴不是要求形态完整的，

高档原料也可用同类中低档原料替代；如柴把鳊鱼这个菜，家庭制作用料，可将鳊鱼肉改为青鱼肉、鲢鱼肉来制作。

切配时，您也会产生一些误解。看此菜刀工须如何精细，配伍须如何之严谨，使您望而生畏。其实，家宴中完全可以只取其味，不取其形。配菜时，也可以“运用之妙，存乎一心”。见到宫保鸡丁，也就可以联想到宫保肉丁、宫保豆腐丁等等诸如此类。

烹调时，您也往往会被“将油500克注入锅中”而发愁。当然，家庭用料有它的特殊性。您可以少注些油入锅中，看清菜谱上的油温，在油锅中少下些原料，只不过下料的次数增加了，而菜品的效果却是相同的。如遇整只大块原料，您可以将其分解，化为小型的片、条、段，再用前法炮制。如糖醋全鱼就可以改为糖醋鱼条等。

有时，您可能被一些特殊的调味品难倒，如咖喱粉、花椒盐、辣酱油、番茄沙司等。象这类调味品，一旦在菜谱中出现，必定有它的特殊作用，切不可随意抹杀，而认为自己吃的是正宗风味。

总之，通俗地说，菜谱是死的，人是活的。既要打破菜谱条条框框的限制，又要抓住每个菜肴的特殊性去理解它、掌握它，真正地让它为您所用，成为您的无声助手。

方腊鱼

史载，北宋宣和二年（1120），东南百姓不堪徽宗赵佶“花石纲”的奴役剥削，歙州（今安徽歙县）人方腊揭竿而起，震惊了北宋朝廷，遂引兵镇压。方腊在一次与宋王朝官兵交战中，因寡不敌众，率起义军登上齐云山的独耸峰，那里地势险要，易守难攻，但不利久驻。宋军久攻不下，只好采取围困的办法，断绝粮草，企图把起义军困死于山上。形势万分危急，方腊一筹莫展，忽见山上有一水池，池中鱼虾甚多，便急中生智，叫大家捕鱼作粮，火烤食之；同时又将部分鱼虾投向山下，以迷惑敌人。敌官兵发现山上有如此多的鱼虾，误认为山上粮草充足，围之无用，遂退去。从此，方腊起义军这段“鱼虾退兵将”的故事，便流传开来。后来，徽州地区的劳动人民，为了铭记这位历史上的起义英雄，以鱼虾战胜敌人的创举，根据上述传说，精心创制了一款风味别致的“方腊鱼”，以表念慕之情。

“方腊鱼”又名“鱼虾退兵将”。是运用蒸、炸、溜三种不同的烹调方法制成的一道传统的徽州名菜。且有养血，补虚劳，杀劳虫，运饮食的功效，

是虚劳食疗要品。

原料：

主料：鳊鱼一尾约750克。

配料：青虾350克，猪五花肉50克，香菜少许。

调料：番茄酱120克，白糖30克，鸡蛋清3只，熟猪油2000克（约耗150克），精盐、白醋、味精、葱姜各少许。

操作过程：

1. 鳊鱼去鳞、鳃，腹开取内脏，洗净。将鳊鱼肉顺中骨片下，铲去鱼皮。鱼头尾和中骨连接在一起，用刀面将鱼头拍平；鱼肉片成薄片。青虾挤出虾仁50克踏成泥，其余的去头留尾壳洗净。猪五花肉剁成泥状。

2. 将头尾中骨部分和留尾虾分别放容器中加姜片、葱段、精盐、味精腌渍入味；猪肉泥加葱姜汁、精盐、味精后搅拌上劲，加入虾仁泥拌成馅，做成4只小蟹形，用一半留尾虾安成蟹爪和蟹足；鱼片用精盐拌渍均匀，再用一个鸡蛋清和干淀粉适量放入抓拌，使鱼片浆上劲待用。另将鸡蛋清2个，放碗中用筷打成泡沫状，加入干淀粉5克，调成蛋泡糊。将另一半留尾虾取出，用洁布吸干水份，拍上干淀粉待用。

3. 将4只小“蟹”和头尾中骨部分分别上笼蒸至成熟定型，保温待用。

4. 将锅置中火上烧热，注入猪油，烧至三成

热时，将留尾虾逐个粘上蛋泡糊（尾部不粘）下油锅中炸至外表挺起捞出，再入四成热油锅中复炸，随即捞出沥油，即成高丽凤尾虾。原锅用旺火将油烧至五成热时，将鱼片放入油锅中炸至浅金黄色时捞出，再入七成热油锅重炸捞出沥油。立即将鱼头尾连中骨按鱼形摆好，鱼片分别排于两侧，周围撒上香菜，4只小“蟹”放大盘四角。同时另取一锅，放入猪油15克烧热，放番茄酱、白糖、白醋、精盐、味精和水150克熬稠起光泽时，即勾薄芡均匀地浇在鱼片上，随将凤尾虾的尾部向外围在鱼的四周即成。

特点：

菜品造型奇特，鳊鱼昂首、张鳍、翘尾，似破浪之势。且一菜多形多味，蕴干香、咸鲜、酸甜于一体，更是一番风味。

关键：

1. 蛋泡糊的比例要掌握恰当。
2. 鱼片须炸透呈金黄色。

包青天与御笔鳝鱼

在北宋包青天的桑梓，流传着一个包大人用鳝鱼为民请愿的故事。

仁宗时，有一年江淮地区发生旱灾，河枯地裂，尸横遍野；庐州旱情惨重，民不聊生。包拯当时任监察御史，他满怀忧心，踏遍江淮灾区，体恤灾情，作《请赈济江淮饥民》一书，并带上庐州护城河中小鳝鱼一篓，进京面奏仁宗。朝见后，包拯先把小鳝鱼献上说：“此乃臣家乡自产的鳝鱼，请皇上鉴赏。”仁宗看这鳝鱼又细又小，满脸不悦地说：“此鳝鱼跟朕之御笔一样，如何吃得？”包拯进曰：“家乡大旱，河枯粮绝，父子皇皇，相顾不救；老弱者死于沟渠，少壮者聚为盗贼。人且如此，这鳝鱼又怎能逃脱。”说毕，呈书上献，得到了仁宗的赏识，命包拯为钦差，开仓放粮，赈济灾民。百姓有口皆碑。在包青天回家乡巡视时，当地人民为了感谢包拯为民请愿的功绩，特地做了一道“御笔鳝鱼”送包大人品尝，以表寸心。此后，这道菜逐渐成为合肥地区的传统名菜。

原料：

主料：笔杆粗细的鳝鱼500克。

配料：冬笋100克，鞭笋10根，卤牛肉200克，发菜少许。

调料：红醋10克，白糖10克，精盐5克，味精、胡椒粉、酱油、葱姜丝少许，麻油10克，熟猪油300克（约耗50克）。

操作过程：

1. 鳝鱼入开水锅烫熟后，用小刀沿骨划成三根长丝，洗净后切成4厘米长的丝，撒入少许精盐和干淀粉抓匀。冬笋切丝。

2. 取四寸碟10只，每只用卤牛肉围成砚台形状的边，旁边放一根油焖鞭笋为笔杆，鞭笋尖端放一撮入过味的发菜为笔毫。取一小碗，兑入酱油、红醋、白糖、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、麻油成卤汁。

3. 炒锅上火，注入熟猪油，当油温升至五成热时，下鳝丝划油，见鳝丝根根张开挺起时，倒入笋丝，再起锅倒入漏勺中沥油。原锅留底油，下葱姜丝煸香，放鳝丝、笋丝入锅，倒进兑好的卤汁，颠翻几下，分别盛入“砚台”中即可。

特点：

此菜酸甜软嫩，造型讲究。具有补五脏、疗虚损的功效。

关键：

成菜须包汁亮油。