

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

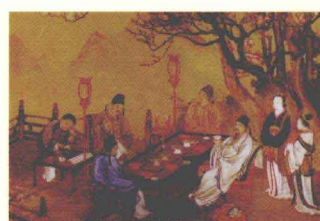
千古食趣

关于吃的那些事儿

宏

享受美食是人生中最绝妙的美学体验。有一首《忆京都》竹枝词，其中写道：围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中。不似此间风满屋，热炭不嫌樱火毒……

窗不透风。



千古食趣

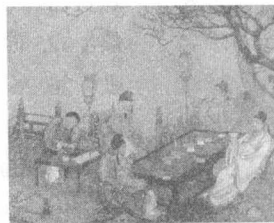
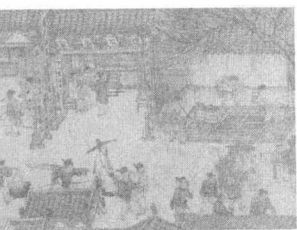
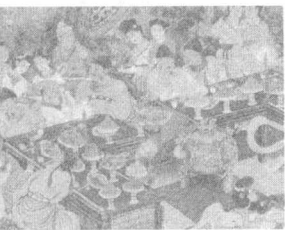
关于吃的那些事儿

宏

著

享受美食是人生中最绝妙的美学体验。有一首《忆京都》竹枝词，其中写道——
围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中。不似此间风满屋，热炭不嫌樱火毒……

冬窗不透风。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

千古食趣：关于吃的那些事儿 / 宏道 编著. —北京：新世界出版社，2012.4
ISBN 978-7-5104-2579-0

I. ①千… II. ①宏… III. ①饮食-文化-通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 018618 号

千古食趣：关于吃的那些事儿

作 者：宏 道

特约编辑：孙豆豆

责任编辑：赵 涛 王道应

排版设计：于超英 丁 娟

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：河北固安保利达印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：525千字

印 张：26.25

版 次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-2579-0

定 价：29.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言

当代法国名厨保罗·博古斯说：“中国是一个伟大的国家，中国菜有好多深奥的学问。”作为世界文明古国，中国饮食的历史几乎与中国的文明史一样长。中国人会吃，也讲究吃，两者结合，便将简单的果腹需求提升为高雅的文化，即今天每每被提及的所谓“食文化”。

中国是“吃文化”最悠久的国家，很早我们就有“礼乐文化始于食”、“民以食为天”的观念，进而囊括了礼仪、技艺、营养等多方面文化，仅仅在菜肴上便形成了“观色、品香、尝味、赏形”的艺术，可谓博大精深。

吃，是人生一大乐事，也为人类的生活所必需。从古到今，文人雅士吟诵饮食的辞章浩如烟海，古有李渔《闲情偶寄》、袁枚《随园食单》，近代有梁实秋《雅舍谈吃》、周作人《知堂谈吃》……这些文字构成了永不散席的饮食文化阅读盛宴。

“养生之道，莫先于食”，饮食是人类维持生命最基本的保障，了解全面的饮食文化更是一个人想要活得健康愉快、充满活力和智慧的有力法宝。本书《千古食趣——关于吃的那些事儿》是一本全面介绍饮食文化的通俗读物，内容涉及珍贵的饮食文献、饮食礼仪、饮食传统、食祖、食材、经典美食、百年老店、宴饮及饮食典故等多个方面。不同于以往的饮食指南和烹饪食谱只注重实用性和信息量，本书以饮食为写作的缘起，进而用文化俘获读者的心，在杯盘碗盏、觥筹交错之外，历史、人物、情感、地域无所不包，使读者在阅读饮食文字的同时领略广博的文化视角以及独特的心理体验。

本书的特点是将饮食文化和历史传统、地域风物、人物事件共治一炉。其中“人物篇”，不仅介绍了史上有名的厨师，而且巧妙地在美食之外缀上了名人的标签：李渔与蟹的情缘、谭延闿与谭家菜的关系、梅兰芳钟爱淮扬菜的理由、苏东坡的美食情缘……“典故篇”中专门设有“饮食

轶事”一辑，收有“糖和尚”苏曼殊、朱元璋与虎皮毛豆腐、法海寺老和尚的烧猪头等饮食掌故，读来妙趣横生。

此外，本书还附有极为精美的图画和丰富实用的资料，系统生动地将数千年来累积的饮食文化和奇闻乐事呈现在读者面前。它既可为有志于烹饪专业及其他相关专业的初学者所用，也可为普通百姓增添饭后谈资，还可为广大的中外饮食爱好者提供参考。总之，愿你在本书的带领下大快朵颐，体味食趣的同时，也能获得相关的知识。

文化篇

目录

第一章 饮食思想：圣人孔子“八不食”

儒家饮食思想：以食为天	2
孔子的饮食文化思想	4
道家饮食思想：养生为尚	7
佛家饮食思想：茹素修行	9
《黄帝内经》：地食人以五味	11
茶圣陆羽及其《茶经》	12
营养学专著《饮膳正要》	14
仿古食经《易牙遗意》	16
养生玩物之作《遵生八笺》	17
“药王”的《备急千金要方》	18
康熙皇帝的饮食观	19
美食实践之作《随园食单》	21

第二章 饮食礼仪：夫礼之初，始诸饮食

中国古代饮食礼仪	22
中餐点菜“三优四忌”	23
中餐的上菜顺序	24
菜肴摆放有讲究	25
使用筷子的12种禁忌	25
做客聚餐的礼仪	27
中餐排座有讲究	28
夹菜的名堂	29
使用调羹的礼仪	29
倒酒上酒的各种礼仪	30
餐巾的使用方法及细节	31
喝茶的讲究和礼仪	32
敬酒拒酒的礼仪	32
商务餐必要的礼仪	33
打翻酒时的礼貌处理	34



传统篇

目录

第三章 节令食俗：饮酒食糕庆重阳

立春吃春饼	36
正月十五吃元宵	37
二月二炒豆吃猪头	38
寒食节禁火吃冷食	40
清明节祭祖吃青团	41
端午吃粽子饮雄黄酒	42
“贴秋膘”吃炖肉	44
七夕节的风俗与食俗	45
中秋节吃月饼的来历	49
中秋节各地的食俗	49
偷瓜送子与摸秋	51
重阳节传统“食俗”	51
冬至祭祖吃馄饨	53
腊八节喝腊八粥	54
拿块糖瓜送灶神	60
中国传统除夕食俗	62
少数民族除夕食俗	63

第四章 民风食俗：无辣子吃不饱

我国傣族食俗趣谈	65
广为人知的壮族美食	66
白族待客“三道茶”	68
朝鲜族的饮食习俗	68
基诺人的独特美宴	69
别具特色的纳西食俗	70
土家族靠山吃“山”	71
满族的风味主食	72
瑶族的冷食习俗	73
西藏饮食“四宝”	73
“侗不离酸”的食俗	74
哈尼族的特色煮汤	75



川西食俗“九斗碗”	76
赫哲族的生鱼食俗	77
锡伯族待客做全羊席	77
无辣子吃不饱的佤族	78

人物篇

第五章 治食名人：“天下第一羹”彭祖

彭祖：食物养生的祖师	82
伊尹：从厨师到名相	83
易牙：精做菜，善逢迎	86
梵正：才情出众的女厨师	87
膳祖：唐朝一代女名厨	87
刘娘子：中国的“大长今”	88
董小宛：巧夺天工万种情	88
王小余：袁枚的私家厨师	90
萧美人：妙手纤纤和粉匀	91
黄晋林：进士出身的御厨	92
莫有庚：扬州风味到莫厨	93
麦炳：创制大同脆皮鸡	93
杨贯一：鲍鱼的最佳代言人	94
董世国：宫廷菜传人	96
史正良：博采众长，勇于创新	97
高炳义：振兴鲁菜，弘扬文化	98
沈关忠：楼外楼的掌门人	100
甄文达：甄能煮，你也能煮	101

第六章 美食名家：袁枚为豆腐折腰

钟情荔枝的汉武帝	103
杜甫自创五柳鱼	104
石曼卿嗜酒如命	105
苏东坡与美食	107
不可多得的美食家陆游	108
李渔：简约派美食家	109
丁宝桢创“宫保鸡丁”	110

目 录



目录

袁枚为豆腐三折腰	111
汪懋麟爱茶成痴	112
李渔存钱为吃蟹	114
郑板桥落入狗肉圈套	114
左宗棠爱吃鸡	116
最会吃的美食家张岱	117
博学多才的美食家纪晓岚	118
谭延闿雅食为乐	119
梅兰芳的独家美食	120
李宗仁盛赞子龙脱袍	122

食材篇

第七章 传奇原料：蚱蜢作食美味多

膳食探秘：古今八珍	126
花饊：用鲜花作食物	127
猪头：民间美味	128
蝉：高蛋白美食	130
莴苣：旧名“千金菜”	131
豆芽：营养美味如意菜	132
蚱蜢：可食可药的美味	133
墨斗鱼：食疗佳品	134
菊花：轻身，耐老，延年	135
奶酪：乳品中的“黄金”	136
黄河鲤鱼：肥美甲天下	138
红薯：最常见的抗癌蔬菜	139
蛤蜊：天下第一鲜	140
松露：最奢侈的食物	142
揭秘：奢侈食材的营养真相	143

第八章 调味佳品：“海底牛奶”鲜蚝油

盐：百味之祖	147
酱：从配食品到调味品	148
郫县豆瓣：川菜之魂	150
辣椒：去腥解腻，口感出众	150



味精：让白水变鸡汁	152
太仓糟油：香煞老佛爷	154
酱油：我国传统调味品	155
卤汁：越陈越香百年汤	157
花椒：“十三香”之首	158
蚝油：广东传统调味汁	159
醋：可口爽意增食欲	160
阳江豆豉：变无味为有味	162
柠檬汁：万能调味料	164
巴公大葱：个大、香浓、辣烈	164
糖：增加幸福感的美味	165
胡椒粉：活力与健康的秘宝	167

美食篇

第九章 古今佳肴：歪打正着“斩鱼丸”

美如燕窝的洛阳假燕菜	170
历史悠久的酸菜鱼	171
别出心裁的汽锅鸡	172
吉祥喜庆的四喜丸子	173
秦始皇器重“斩鱼丸”	174
“八宝素菜”传说	175
鲤鱼焙面史话	175
解馋的开封桶子鸡	176
以臭闻名的徽州“臭鳊鱼”	177
关于佛跳墙的传说	177
火宫殿的红烧猪脚	179
豫菜一绝套四宝	180
广东传统大菜烧乳猪	181
酥皮嫩肉樟茶鸭	182
五味俱全的九转大肠	183
水晶肴蹄色雅味佳	183
杭菜一绝龙井虾仁	184
家常美味鱼香肉丝	184

目 录



目录



“八珍菜”之蝴蝶海参	185
贵州名奢香玉簪	186
太爷鸡的历史	187
扬州干丝堆细缕	187
龙眼蜜汁火腿	188
麻婆豆腐的来历	189
第十章 小吃名点：不要命的“鬼城”抄手	
吃起来香的臭豆腐	190
清甜可口老婆饼	191
饺子最初是汤药	192
美味的云南过桥米线	192
武汉名片“热干面”	193
陕西小吃荷叶饼	194
不要命的“鬼城”抄手	194
龙凤喜饼促姻缘	195
进士糕与状元饼	196
誉满京城的羊眼包子	196
软滑甘香双皮奶	197
烧卖的来历与传说	198
元宵与汤圆的区别	198
美味又粘牙的姜糖	199
乾隆亲赐“锅巴菜”	201
草原美食羊油馓子	202
白族名吃大理雕梅	202
香脆的石板粑粑	203
潮州传统甜点马蹄糕	203
精美的扬州蛋炒饭	204
龙须面的典故	204
福建小吃光饼	205
甜醇香酥徽墨酥	205
色泽迷人的乌膜豆仁	206
外酥里松黄桥烧饼	207
青海小吃甜醅	207

饮品篇

第十一章 香茶美酒：茶中最美数龙井

乾隆御赐西湖龙井	210
绿茶精品庐山云雾	212
吓煞人香的洞庭碧螺春	213
红茶珍品祁门红茶	214
武夷岩茶铁罗汉	215
黄茶珍品君山银针	216
极品乌龙武夷岩茶	217
赏心悦目的都匀毛尖	219
六安瓜片：国礼名茶	220
茶如其名“黄金桂”	221
冻顶乌龙茶：茶中圣品	222
金瓜贡茶：普洱茶太上皇	223
安溪铁观音	224
黄山毛峰	225
太平猴魁	226
“开国喜酒”茅台	228
甘冽芬芳的泸州老窖	229
五粮液：一滴沾唇满口香	230
“桂林三宝”之三花酒	231
绍兴特色花雕酒	232
“玉浆”黄桂稠酒	234
名贵药酒菖蒲酒	234
山西汾酒最纯正	235
清而不淡西凤酒	236
古井贡酒甘如蜜	237
“三浮三沉”岩沉缸酒	238
杜康酿造杜康酒	239
红星二锅头酒	240
四特酒	241
剑南春	242

目 录



目录

第十二章 妙饮生津：一瓯冰水和梅汤

老少皆宜的豆浆	244
清热解毒的龟苓膏	246
杨贵妃最爱荔枝红茶	247
海南清补凉：冰爽透心	248
起源于中国的冰淇淋	249
清凉饮料酸梅汁	251
泔水味儿香的北京豆汁	253
美味有营养的果醋	254
维吾尔人爱喝酸奶子	257
蜂蜜：天赐之物	258
虫茶：食茶虫的粪便	260

名店篇

第十三章 百年老店：“天下第一楼”全聚德

“八大堂”之惠丰堂饭庄	264
“天下第一食府”松鹤楼	265
把酱菜卖进皇宫的景阳观	267
久负盛名的六味斋酱肉	267
厚德福：京城第一家豫菜馆	269
信远斋：宫廷风味，独此一家	271
干和祥茶叶店：百年老字号	272
“食苑一绝”天津果仁张	273
六必居酱菜最出名	275
同和居：鲁菜制作一绝	276
烤羊肉起家的烤肉季	277
京城南味“第一家”稻香村	278
家传的百年老店爆肚冯	280
边家饺子，天下第一	281
京师美馔，全聚德烤鸭	282
美酒佳肴柳泉居饭庄	284
“臭”扬万里的王致和豆腐	285
京冬暖炉：东来顺涮羊肉	286



第十四章 美食地图：台南美味蚵仔煎

北京：烤鸭	288
大连：咸鱼饼子	289
南宁：柠檬鸭	290
草原美食：烤全羊	290
贵阳：丝娃娃	291
张家口：烧南北	291
哈尔滨：得莫利炖活鱼	292
内蒙古：手把羊肉	293
香港特色小吃：鱼蛋粉	294
台湾美食：蚵仔煎	295
香港特色小吃：白灼鹅肠	296
厦门：土笋冻	297
单县：羊肉汤	297
张家界：辣子包糯米	298
广州：蚝油牛肉	299
玉林：牛巴	299
枣庄：辣子鸡	300
岐山：臊子面	300

宴会篇

第十五章 名宴揭秘：锦衣玉食孔府宴

鹿鸣宴：科举及第的庆祝宴会	304
满汉全席：世界上最豪华的宴席	304
千叟宴：空前绝后的皇家宴会	306
琼林宴：皇帝赐宴新科进士	307
孔府宴：地位非凡的官府之宴	308
曲江宴：盛行于唐朝的游宴	311
烧尾宴：升官发财的欢庆宴	312
赏花宴：赏花观景的宫廷宴会	315

第十六章 趣味宴会：富贵女眷“探春宴”

酒船宴：泛舟饮酒的怡情野宴	317
仕女们的探春宴与裙幄宴	317

目 录



目录

全羊席：变化无穷的全羊大席	318
水席：精美别致的洛阳宴	319
板桥宴：儒雅超逸的名士宴	320
全驴宴：集大成的独特风味宴	321
合拢宴：热闹非凡的侗族宴会	322
西安饺子宴：风味独特的特色宴	323
全猪席：集猪类菜肴精萃于一席	324

典故篇

第十七章 借食谈史：一碗羊羹丧宋国

先秦古人吃什么	328
最早酿酒用曲的国家	329
一碗羊羹丧宋国	330
鼋羹引起的宫廷血案	331
楚庄王绝缨之计	332
慷慨悲情的“霸王别姬”	333
羊肉串的老家不在新疆	334
中国生吃鱼的历史	335
犒劳大军的“荷叶包饭”	336
魏征和醋芹的趣事	337
“大救驾”闻名寿州	338
古人也有“口香糖”	338
赵匡胤杯酒释兵权	339
抗金名将始创金华火腿	340
宋五嫂的西湖醋溜鱼	341
“油条”本意炸奸人	342
“流浪鸡”立大功	343
排场奢华皇家膳食	344
古代的方便食品	346
袁世凯餐桌演戏	346

第十八章 饮食轶事：苏曼殊贪嘴丢性命

汉代名肴“五侯鲭”	348
和三国有关的美馐	349



与四大美人相关的名菜	352
张翰为美食辞官	354
张易之发明炙鹅鸭	355
李白与安陆“翰林鸡”	356
陆龟蒙创制“甫里鸭羹”	356
“东坡鱼”的由来	357
苏东城拼死吃河豚	358
唐婉智烹“三不粘”	359
朱元璋与虎皮毛豆腐	361
济公与无锡肉骨头的传说	362
法海寺老和尚的烧猪头	362
福康亲王吃鞋底鱼	363
“糖和尚”苏曼殊	364
马连良离不得西来顺	365
齐白石挥笔写“烤”字	366

常识篇

第十九章 饮食宜忌：面包不宜趁热吃

大麦谷芽保胃宜常食	370
豆制品忌过量	370
益多吃葱、蒜	371
面包不宜趁热吃	371
豆腐忌与葱同吃	371
菜少季节宜吃萝卜	372
喝豆浆忌不讲方法	372
宜适量吃动物油	373
凉拌菜忌不当食用	373
宜晨起坚持喝水	374
水果忌不削皮食用	374
吃火锅宜注意方法	374
忌过量或生吃鸡蛋	375
保健康宜吃早餐	376
喝牛奶忌不注意方法	376

目 录



目录



宜常食海带	377
鲜肉忌反复冷冻	377
方便面忌常期食用	377
饭后保健需注意	378
忌用沸水冲补品	379
饱食对健康不利	379
第二十章 药膳食方：冬季进补，开春打虎	
春吃“三苦”不上火	381
立秋之后“贴秋膘”	382
红薯：乾隆的长寿秘籍	382
食补之“红黄绿白黑”	383
烧汤三煲四炖五忌	384
六款睡眠如意药膳	385
消除啤酒肚的“爸爸汤”	386
酷暑保健最佳方案全攻略	386
老年老花早提防	388
药膳治疗春季湿疹	388
有健胃作用的蔬菜	389
春令佳蔬首推韭菜	390
老人夏膳应“三少”“二要”	390
常喝银耳粥防秋燥	391
五色蔬果可抗癌	392
五黑食物养肾	393
补血的家常菜单	393
自制药茶防中暑	394
五谷杂粮也治病	395
三款健肺保健汤	396
冬季进补，开春打虎	397
预防寒冷宜多吃的食物	397