

邵万宽
章国超 著

《金瓶梅》
饮食大观



江苏人民出版社



《金瓶梅》食谱的挖掘与整理

● 介绍烹调、营养、食疗、食补知识

● 展现晚明苏鲁民俗风尚

● 揭示传统饮食文化的精髓

● 全面探讨《金瓶梅》饮食文化

章国超 著

瓶梅

饮食大观



江苏人民出版社

(苏)新登字第001号

书 名 《金瓶梅》饮食大观
编 著 者 绍万宽 章国超
责任编辑 包建明
出版发行 江苏人民出版社(邮政编码: 210009)
地址: 南京中央路165号
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 扬州印刷总厂
开 本 787×1092毫米 1/32
印 张 9.25 插页 5
印 数 1—3000册
字 数 191千字
版 次 1992年4月第1版第1次印刷
标准书号 ISBN 7—214—00874—2/G·227
定 价 3.85元

(江苏人民版图书凡印装错误可随时向承印厂调换)

序

卞孝萱

渴需饮，饥要食，没有饮食，人类不能生存。从先民的茹毛饮血，到现代的精美肴馔，其间经过了漫长的进步历程。饮食水平与社会的生产能力、人们的文明程度相关，饮食的好坏又影响着人们体质的强弱。我们反对的只是浪费公帑的大吃大喝，而提倡的则是讲究饮食卫生，提高全民族的健康水平。

中国是历史悠久的文明古国，在光辉灿烂的传统文
化中，饮食文化占据重要的地位。浩瀚的饮食文献，蕴藏着烹
饪学、营养学、食疗学以及烹调器皿、食品贮藏等多方面的
知识，是一项宝贵的文化遗产。

我国饮食文化的研究起步较晚，有大量的工作要做。拿资料来说，急需作全面、系统的整理。除了大型类书（如《太平御览·饮食门》、《古今图书集成·食货典》等）、各种食经（酒经、茶经等）、食谱、食单以及吟咏饮食的古典诗词之外，古典小说中有关饮食的描写，也是不可忽视的。

明万历年间刊行的、被鲁迅先生评为最有名的“世情书”——《金瓶梅》中，粗略统计一下，涉及饮食行业二十余种，食品（包括主食、菜肴、点心、干鲜果品等）200多种，出现“酒”字2000多个，“茶”字700多个，描写饮酒、饮茶场面各有200多次。全书100回中，饮食之事贯穿始终。这一

文学现象，在我国古典小说中是绝无仅有的。作者兰陵笑笑生善于刻画人物，描摹世态人情颇为细致，对饮食的描写也是丰富多彩的。仅此一点，《金瓶梅》就具有其他书籍所不可替代的很高的史料价值，理应引起研究者的重视。

这几年，国内刊物上发表了一些介绍《金瓶梅》中饮食文化的文章。现在，江苏人民出版社又推出《〈金瓶梅〉饮食大观》一书，这是国内第一部全面探讨《金瓶梅》中饮食文化的专著，为《金瓶梅》研究开辟了一个新的领域。

此书由三部分组成。第一部分“总论”，主要叙述饮食文化在中国传统文化和世界文化中的地位，研究《金瓶梅》饮食文化的意义，产生此书饮食文化现象的社会历史背景，饮食之事在书中的作用，书中所描摹的宴饮的层次，菜肴的等级。第二部分“分论”，分为菜肴、点心、茶、酒、干鲜果品五类，逐一地作具体的介绍，每一类有小序。第三部分“附录”，计有宴席菜单、适用于当代家庭制作的菜点单。

书的内容，概括地说，融合了前人的成果和作者的见解，具有如下几个特色：

第一，宏观研究。作者对《金瓶梅》书中饮食文化现象作了总体的估量，如：

（1）兰陵笑笑生借饮食之事，交代情节，联姻、祝寿、分娩、祭扫、谋事、接风、送别、节令、玩赏……大事小事都离不开饮食。可以说，《金瓶梅》书中的饮食之事，对开展故事情节、刻画人物性格、深化主题思想乃至显示小说的文化、艺术价值，都有积极意义。

（2）书中以西门庆一家的家常食品为主导，珍贵稀罕的高档饮食为陪衬，丰富繁多的中低档饭粥菜肴点心杂食为

重点，都是明代社会上实际所有的。书中未详细记述高官厚禄之家的筵宴，说明兰陵笑笑生缺乏这方面的感性认识。

(3) 故事发生在山东省的一个县城，书中的饮食，以北方为主，如饼的制作，蒸、煮、烙、烤、煎、炸，品种齐全。也有丰富的南方饮食，如鲞鱼、酸笋、鱼鲑、糟鱼、醉蟹、鲥鱼等皆是南方食品，“糟鹅胗掌”、“水晶鹅”、“炒银鱼”、“木樨银鱼鲑。都是南方名肴。玫瑰花饼是姑苏名点，大饭烧卖（糯米烧卖）是淮扬名点。还有龙眼荔枝等南方干鲜果品。书中出现的“浙酒”、“南酒”是同物异名。“黄酒”、“金酒”（金华酒）、绍兴酒属于浙酒。“老酒”即绍兴酒，“河清酒”属于绍兴酒之列。

第二，微观研究。作者对《金瓶梅》书中饮食文化现象作了具体的分析和考证，如：

(1) 书中出现的筵席，一般是两人一桌，首席是一人一桌，不象现代八至十二人一桌。常常是先吃饭后饮酒，与现代先饮酒后吃饭相反。筵席上三汤五割，交替上献。先是割烧鹅，接下来是割烧鸭、鸡、猪、羊，均是大菜，“皆以全体烧之”，以显气派，还要由厨师切割开来，以方便主人客人取食。鹅是《金瓶梅》筵席中的第一道大菜，大席都有鹅。

(2) 书中出现的烹调法，如炖、烧、烤、爇、蒸、炒、煎、煨、爇、煨、烙、炮、卤、熬、腊、糟、烹、拌、熏以及酿、酢、水晶等制法，足有二十种之多。其中有不少菜肴是运用几种烹调法综合制成的，如先糟后蒸的“清蒸糟鲥鱼”，先蒸后酿再炸的“酿螃蟹”等。在多种多样的烹调法中，以炖、烧二者为主，这正代表了苏、鲁一带的制作特色。

(3) 在兰陵笑笑生的时代，可以长途贩运酒、茶，较难长途贩运水果。《金瓶梅》书中出现的果品，绝大部分是山东土产。南方水果如枇杷、柑桔，在书中是稀罕、珍贵之物。应伯爵在西门庆家，抢了几个枇杷吃，并说：“还有活到老，还不知此是什么东西儿哩！”丫头秋菊偷吃了一只柑桔，挨了潘金莲一顿毒打。鲥鱼以江苏镇江的长江地段出产为多，只夏初时有，出水即死，在山东一带是稀罕之物。西门庆送了两尾糟鲥鱼给应伯爵，应伯爵视为珍宝，一家人分而食之，还留点儿招待客人。

(4) 对《金瓶梅》书中的白酒和烧酒，进行了深入的比较分析，认为白酒高出烧酒一个档次，而在现代白酒与烧酒已属同一概念。

第三，比较研究。作者在高度评价《金瓶梅》书中饮食文化的史料价值的同时，也指出其不足之处。例如将《金瓶梅》的茶事与《红楼梦》“贾宝玉品茶栊翠庵”进行对比，认为《金瓶梅》书中对饮茶场面的描写简单化，既无高雅的氛围，又没有对精美茶具的鉴赏，也缺少茶事本身的具体内容，更无茶品、茶论的叙述，反映出兰陵笑笑生的茶文化修养不高。南方名茶，品种繁多，但在《金瓶梅》书里，只见“六安茶”等一二种，其他如“七钟细茶”、“四袋芽茶”、“绝品芽茶”之类，含糊其词，没有交代出产地。纵观我国饮茶史，唐代烹煮，宋以后冲点法盛行，烹煮法虽仍被沿用，但有雅俗之分，泡茶终于取代了烹茶。明代以泡茶为雅，煮茶为俗。《金瓶梅》中，“点茶”出现较少，而“熬茶”、“顿茶”随处可见。南方多清饮，北方喜杂饮。书中出现的“果茶”、“木樨芝麻熏笋泡茶”、“瓜仁香茶”、

“福仁泡茶”、“胡桃夹盐笋泡茶”、“果仁泡茶”、“蜜饯金橙子泡茶”、“姜茶”等，皆系杂饮，正是当时北方杂饮盛行的反映，也是《金瓶梅》饮食文化是市井性质的具体证明。

第四，发挥优势。两位作者既具有一定的烹饪理论知识和实际操作经验，又比较熟悉有关的饮食文献。他们的合作，发挥了实际经验与书本知识相结合的优势，使《金瓶梅》书中饮食文化现象的一些难点，得到令人满意的解决，如：

（1）羊角葱炆炒的核桃肉——“炆”，是现在通常使用的“爇”，即以沸水下料（一般是脆性原料），一滚就成的烹调方法。“羊角葱”，是葱的一个品种。“核桃肉”，其说有二：一是猪的后腿上的一块脆嫩的精瘦肉；二是指厨师运用刀工，把精瘦的猪肉制成核桃形状。所谓“羊角葱炆炒的核桃肉”，简单地说，就是葱炒猪精肉，不能误解为干果中的核桃仁。

（2）烧猪头肉——这本是一道普通的菜肴，值得称道的是宋蕙莲只用一根长柴禾烧煮，不到一个时辰，把猪头烧得皮脱肉化。这种独特技艺，是掌握了“原汽”烧煮的原理（类似当今的高压锅）和善于控制利用火候的功夫。这种分析研究比前人的论述确切得多。

（3）螃蟹壳里酿蟹肉——酿，是将一种或几种烹调原料，填入另一种烹调原料中，经过烹制，成为菜肴。常二嫂制作的螃蟹鲜，是运用剔、剥、酿、裹、焯、造等手法，原壳装原味，巧妙别致。

（4）酥油泡螺——是一种用酥油（奶酪）制作的、外形似螺蛳的甜食品，颜色有纯白、粉红两种，入口而化，属

“果子”类，不能误解为螺蛳菜肴。

(5) 鸡尖汤——这是庞春梅病中所要吃的酸的清汤。孙雪娥宰了两只鸡，但不是用鸡脯肉、鸡翅膀烧汤，而只是选用里脊肉（俗称“鸡牙子”）精心制作汤菜。

第五，注重实用。在“分论”部分，作者对《金瓶梅》书中出现的菜肴、点心、茶、酒、干鲜果品，大都介绍其营养价值、药用价值、制作方法；“附录”部分，则有适用于当代家庭制作的菜点单，并提出恢复“金瓶菜”的建议。这对于提高人民的饮食水平，发展旅游事业，进行中外文化交流，都有重要参考意义。

本书是邵万宽、章国超二同志几年的研究结晶，它的出版，值得庆贺。我在这篇序言中肯定他们的成绩，并提出一些希望：

(一)《金瓶梅》书中饮食文化现象非常广泛，不是一两个人、一两本书所能研究完了的。本书的问世，是良好的开端，希望引起更多的专家学者的研究兴趣，产生一系列的著作。

(二)发扬“百家争鸣”精神，是昌明学术的有效途径。此书出版后，欢迎读者提意见，通过讨论，活跃学术空气。

(三)研究是不断发展的，认识也是逐步深入的，希望邵、章二同志不要就此止步，而是在这本书的基础上，扩大范围，继续钻研，锲而不舍，取得更为丰硕的成果。

1990.11.



目 录

序.....	卞孝萱 (1)
--------	-----------

总论

一、饮食文化在中外文化中的地位.....	(1)
二、研究《金瓶梅》饮食文化的意义.....	(3)
三、《金瓶梅》大量饮食描写的历史背景.....	(6)
四、饮食描写在《金瓶梅》中的作用.....	(10)
(一)刻画人物性格.....	(10)
(二)交待故事情节.....	(15)
(三)揭示创作宗旨.....	(18)
五、《金瓶梅》展示的明人饮食习俗.....	(22)
六、《金瓶梅》中的饮食层次.....	(28)
七、《金瓶梅》饮食风味特色与明代的社会现实	(33)

分论

一、《金瓶梅》中的美饌佳肴.....	(37)
1. 一根柴禾烧猪头	(39)
2. 炖烂蹄膀味浓香	(41)
3. 胶汁冷凝水晶蹄	(43)
4. 菜点合璧馄饨鸡	(45)
5. 红糟烹制鹅胗掌	(46)
6. 味美鲜香腌螃蟹	(48)
7. 泰州咸蛋红邓邓	(50)

8. 鲜嫩无比劈晒鸡..... (51)
9. 辽东金虾王瓜拌..... (53)
10. 油炸烧骨香喷喷..... (54)
11. 炮炒腰子剖花刀..... (55)
12. 别具一格火熏肉..... (56)
13. 应氏吃法糟鲥鱼..... (58)
14. 鲜美异常煎鲥鱼..... (60)
15. 家常菜肴炒面筋..... (61)
16. 开胃可口酸笋汤..... (63)
17. 皮白肉嫩水晶鹅..... (64)
18. 鲜香多味八宝汤..... (65)
19. 清爽利口拌双脆..... (66)
20. 桃仁并非“核桃肉”..... (68)
21. 滋补佳品羊贯肠..... (70)
22. “龙戏珠”菜名增色..... (72)
23. 营养丰富烧泥鳅..... (73)
24. 白煮寸扎骑马肠..... (74)
25. 鸡子腰子皆补肾..... (75)
26. 羊肉菜肴流传广..... (77)
27. 风味独特酿螃蟹..... (78)
28. 冬笋配炒春不老..... (80)
29. 明代盛行制鱼鲈..... (81)
30. 鲈菜生吃改熟食..... (83)
31. 鸡鸭鹅烧法多样..... (85)
32. 腌腊制品风味浓..... (87)
33. 馄饨入汤成菜肴..... (89)

34. 食补珍品鸽子雏	(90)
35. 杂熬当与杂烩同	(91)
36. 补气健身头脑汤	(93)
37. 荤素搭配双味圆	(95)
38. 酸辣鲜美鸡尖汤	(97)
二、《金瓶梅》中的面点杂食	(99)
1. 莫将炊饼当烧饼	(101)
2. 清真小吃艾窝窝	(102)
3. 黄米枣儿合制糕	(103)
4. 匾食角儿皆为饺	(104)
5. 果馅入饼香浓郁	(107)
6. 元宵佳节吃元宵	(109)
7. 榛松果品白糖粥	(111)
8. 搽穰卷儿花色多	(113)
9. 酥烧香脆作礼品	(114)
10. 重阳循古品花糕	(115)
11. 蒸酥茶食脆又香	(116)
12. 薄脆宜用素油制	(118)
13. 香甜可口松花饼	(119)
14. 香茶饼中香料多	(121)
15. 果馅寿字雪花糕	(123)
16. 桃花烧卖呈特色	(124)
17. 明代包子品种多	(126)
18. 洁白暄软馒头美	(127)
19. 猪头卤面味道佳	(129)
20. 高装肉包裂破头	(130)

21. 泡螺并非螺蛳菜·····	(132)
22. 夏令时节食凉糕·····	(133)
23. 风味点心肉兜子·····	(134)
24. 大众食品荷花饼·····	(135)
25. 攒肉丝卷即春卷·····	(136)
26. 玫瑰鹅油烫面饼·····	(138)
27. 乳饼滋补营养佳·····	(139)
28. 十香瓜茄为酱菜·····	(140)
29. 玫瑰入馅味香甜·····	(141)
30. 寿面寿桃与寿糕·····	(143)
31. 油酥点心顶皮饼·····	(145)
32. 病人食粥益处多·····	(146)
33. 艰难困苦食稗饭·····	(147)
三、《金瓶梅》中的干鲜果品·····	(149)
1. 补气养血核桃仁·····	(152)
2. 生剥鲜莲佐酒吃·····	(154)
3. 驱暑解渴食西瓜·····	(156)
4. 盆浸冰桃献时鲜·····	(158)
5. 山东自古盛产梨·····	(160)
6. 名贵干果炒香榧·····	(162)
7. 立夏食李颜色美·····	(164)
8. 身处枣乡食枣易·····	(166)
9. 苦瓜生食不入肴·····	(168)
10. 鲜果来自千里外·····	(170)
11. 江南水乡出乌菱·····	(172)
12. 鲜荸荠人见人爱·····	(174)

13. 酒宴上冷落雪藕·····	(175)
14. 枇杷最是希罕物·····	(177)
15. 古今苹果品种异·····	(178)
16. 衣梅更胜梅酥丸·····	(181)
17. 山东食柑非易事·····	(183)
18. 南北蜜饯风味殊·····	(186)
19. 中秋美果数石榴·····	(188)
20. 冬季应令吃炒栗·····	(190)
21. 嗑瓜子不论尊卑·····	(193)
四、《金瓶梅》中的酒·····	(196)
1. 葡萄美酒受青睐·····	(201)
2. 白酒不与烧酒同·····	(204)
3. 雄黄艾酒节令酒·····	(207)
4. 重阳饮菊酒甜酒·····	(209)
5. 喜庆礼俗羊羔酒·····	(212)
6. 麻姑酒最宜贺寿·····	(214)
7. 《金瓶梅》中酒礼多·····	(216)
8. 自酿木樨荷花酒·····	(219)
9. 名贵药酒竹叶青·····	(222)
10. 不拘一格金华酒·····	(223)
五、《金瓶梅》中的茶·····	(226)
1. 玉壶雪水烹团茶·····	(229)
2. 茶兼花香更袭人·····	(232)
3. 消食解酒六安茶·····	(235)
4. 雀舌牙茶誉古今·····	(237)
5. 《金瓶梅》里杂茶冗·····	(240)

6. 茶佛一味渊源深……………(244)

7. 透心沁齿酸梅汤……………(248)

附录

一、《金瓶梅》菜点研制……………(251)

(一) 菜肴类……………(251)

1. 腊肉(251)

2. 熏肉(252)

3. 水晶蹄蹄(252)

4. 炖蹄膀(253)

5. 羊角葱炒核桃肉(253)

6. 油蝶烧骨(253)

7. 山药肉圆子(254)

8. 爆炒腰子(254)

9. 烧羊肉(255)

10. 白切羊肉(255)

11. 水晶鹅(256)

12. 糟鹅胗掌(256)

13. 糟鸭(257)

14. 炉烧鸭(257)

15. 馄饨鸡(258)

16. 干蒸劈晒鸡(258)

17. 鸡尖汤(259)

18. 红邓鸭蛋(259)

19. 炖鸽子雏(260)

20. 蒸糟鲥鱼(260)

21. 黄炒银鱼(261)

22. 腌螃蟹(261)

23. 酿螃蟹(261)

24. 烧滑鳅(262)

25. 王瓜拌金虾(263)

26. 豆芽拌海蜇(263)

27. 糟笋(263)

28. 炒面筋(264)

29. 春不老炒冬笋(264)

30. 酸笋汤(265)

(二) 面点类……………(265)

1. 鹅油烫面蒸饼(265)

2. 玉米面蒸饼(265)

3. 裹馅肉角儿(266)

4. 扁食(266)

5. 荷花饼(267)

6. 攒肉丝卷(267)

7. 桃花烧卖(268)

8. 大饭烧卖(268)

9. 玫瑰搽糰卷(269)

10. 黄芽韭菜肉包(269)