

南昌

饮食

■周天安 黄敬苏 著

Nanchang Yinshi

Renwen Nanchang Congshu

人文南昌丛书

南昌市社会科学界联合会 主编

江西人民出版社



南昌市社会科学界联合会 / 主编
人 文 南 昌 丛 书

RENWEN NANCHANG CONGSHU

南昌饮食

Nanchang Yinshi

周天安 黄敬苏 / 著

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

南昌饮食/周天安、黄敬苏著. —南昌:江西人民出版社,
2010.2

ISBN 978 - 7 - 210 - 04362 - 1

I. ①南… II. ①周… ②黄… III. 饮食 - 文化 - 南昌市
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238724 号

南昌饮食

周天安 黄敬苏 著

江西人民出版社出版发行

南昌市红星印刷有限责任公司 新华书店经销

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:7 插页:4

字数:200 千 印数:1 - 3000 册

ISBN 978 - 7 - 210 - 04362 - 1 定价:25.00 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)



第十三届中国（南昌）厨师节期间，市长李豆罗在商贸委领导陪同下视察名人大酒店

豫章十景宴之章江晓渡



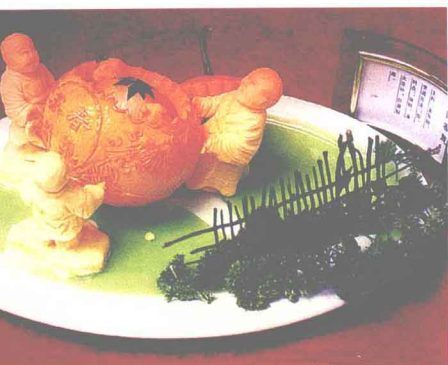
豫章十景宴之滕阁秋风



豫章十景宴之龙沙夕照



豫章十景宴之徐亭烟柳



豫章十景宴之苏圃春晓



豫章十景宴之南浦飞云



豫章十景宴之东湖月夜



豫章十景宴之西山积翠



豉汁蒸鱼嘴



捶肉炖鲫鱼



堂灼东星斑



肉丸鱼头一锅出



油香



白糖糕



江湖金牌鸭



江湖合味



向塘烧土鸡



老鸭猪肚一锅出



向塘蛋烧肉



牛肉炒粉

序

江西省委常委、南昌市委书记 余欣荣

人文是一个城市的根和魂。对一个城市而言,高科技可以引进,资金可以引进,人才也可以引进,唯独人文无法引进。当一座城市的人文区别于其他城市并以其独特的文化绽放时,其魅力是深层的,会使人在震撼之际被吸引、被感染、被折服。

有着2200多年建城史的国家历史文化名城南昌,底蕴深厚,气象万千,处处透射着以“大气开放,诚信图强”为精神内核的城市人文。这种以“大气开放,诚信图强”为精神内核的城市人文,源自于南昌的人文荟萃。南昌有许多独具魅力的文化资源:以八大山人水墨写意画为代表的书画艺术,以绳金塔为代表的民俗文化,以万寿宫为代表的宗教文化,以滕王阁为代表的“物华天宝,人杰地灵”的古色文化,等等。这些,为南昌“大气开放,诚信图强”的城市人文的形成,提供了丰富的历史文化因子。比如,滕王阁,虽历经千年仍不失为大气之作;王勃写下的千古美文《滕王阁序》,既展现了初唐时期南昌“大气开放,诚信图强”的盛世景象,也引领和孕育了南昌“大气开放,诚信图强”的人文特色。这种以“大气开放,诚信图强”为精神内核的城市人文,铸造于南昌的英雄诗篇。80年前南昌城头的“八一”枪声,震惊了华夏——南昌从此成为军旗升起的地方;1938年南昌的抗日救亡运动风起云涌,被誉为“南方的延安”;“文化大革命”时期,南昌的一条“小平小道”走出了中国改革开放和社会主义现代化建设的康庄大道。这种以“大气开放,诚信图强”为精神内核的城市人文,形成于南昌的开拓奋进。城市人文,不仅体现于城市的历史文化特征之中,更体现在城市的发展之中。南昌“襟三江而带五湖”、

“控蛮荆而引瓯越”，一直是江南的富庶重镇。改革开放之初，由于一些客观因素，南昌和发达地区相比，在发展上产生了一定的差距。但南昌人没有怨天尤人、妄自菲薄，而是开拓创新，开放图强，奋起直追，推动经济社会实现了快速、协调、持续发展。现在，南昌的实力变强了，财政收入、GDP和居民人均可支配收入分别跨上了“百千万”的新台阶，特别是城市居民可支配收入过去五年年均增幅名列全国省会城市前茅；南昌变大了，城市规模由125平方公里扩大到240平方公里；南昌变美了，山清水秀，鸟语花香，人民和谐，国际国内的影响日益扩大。

城市人文，是一种文化力，更是一种精神力。积极、健康、向上的城市人文，对于促进城市的发展与进步，具有十分重要的意义。当前，南昌正面临着深入学习贯彻党的十七大精神，全面建设小康社会和深入做好“两篇文章”，实现南昌崛起新跨越的艰巨任务。这就要求南昌上下必须进一步继承和弘扬“大气开放，诚信图强”的城市人文精神，在大气中重诚信，在开放中求图强。《人文南昌》系列丛书构思新颖，图文并茂，通俗易懂，内容丰富，全面反映了南昌以“大气开放，诚信图强”为精神内核的城市人文。相信广大读者从中能更多更深地了解南昌的城市特色和人文精神，并获得知识，受到教益；相信广大市民从中能增进对南昌历史人文的了解，进一步增强热爱南昌、建设南昌的热情。

衷心期望《人文南昌》能成为南昌跨越时空的历史记录，能成为南昌人继往开来的深深足迹，更能成为激励后人的精彩篇章。

谨为序。

2007年11月22日

目录

前 言/1

第一章 绪 论/4

第一节 饮食结构/6

第二节 南昌饮食特点/10

第三节 餐馆菜与家庭常菜的差异/15

第二章 南昌酒俗/18

第一节 酒礼/20

第二节 酒令/22

第三节 酒类/26

第三章 南昌茶俗/48

第一节 茶礼/50

第二节 茶类/51

第三节 茶铺/54

第四节 茶馆功能/57

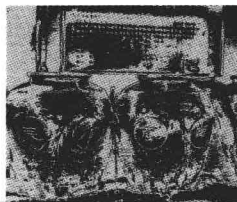
第五节 茶饮演变/59

第四章 南昌食俗 /62

第一节 节日食俗 /64

第二节 节气食俗 /70

第三节 礼仪食俗 /71



第五章 居家常菜 /76

第一节 春季常菜 /78

第二节 夏季常菜 /81

第三节 秋季常菜 /87

第四节 冬季常菜 /90

第五节 四季宜菜 /96

第六章 南昌名点 /104

第一节 烤炸类 /106

第二节 蒸制类 /108

第三节 油炸类 /112

第四节 水煮类 /114

第五节 炒制类 /119

第六节 其他类 /119

第七章 南昌名菜典故 /122

第一节 畜类 /124

第二节 禽类 /131

第三节 鱼类 /134

第四节 蔬菜类 /140

第八章 现代南昌名宴名菜特色菜 /144

第一节 南昌名宴 /146

第二节 南昌名菜 /162

第三节 南昌特色菜 /168

第九章 南昌餐饮店 /180

第一节 餐饮老店 /182

第二节 当代餐饮名店 /191

第十章 特色饮食 /198

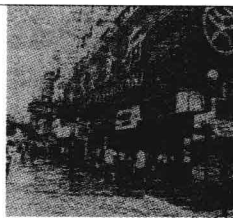
第一节 特色餐饮街 /200

第二节 中西快餐企业 /204

附录 南昌市餐饮(烹饪)协会 /209

主要参考书目 /213

后记 /215



前 言

古人云：“民以食为天。”饮食就是指人的吃喝，是人类赖以生存、繁衍的根本。《南昌饮食》是“人文南昌丛书”的组成部分，是系统介绍南昌人饮食习俗的书。

介绍地方饮食不能脱离其文明历史和生存环境。南昌是历史悠久的文明古城，有着两千多年的文明史。南昌位于江西省中部偏北，赣江穿城而过，市内湖泊众多，濒临鄱阳湖，西连西山，是个山清水秀的美丽城市。早在五千多年前，原始先民就在这块土地上繁衍生息。

一方水土养一方人。南昌由于地理位置优越，四季分明，阳光充足，雨水丰沛，土地肥沃，物产丰盛，是人类生息的宝地，自古就有“物华天宝，人杰地灵”的美誉。南昌人祖祖辈辈在这块沃土上劳作繁衍，在漫长的生活劳动中，养成了自己的饮食习俗，也创造了灿烂的饮食文化。

得天独厚的自然条件，为南昌人提供了极为丰富的饮食资源。西山连绵，丘陵碧翠，有飞禽走兽四季供鲜；内有赣江、抚河穿城而过，鱼虾螺蚌因赣江而生；土地肥沃，谷米生产条件具备；蔬菜生长常年不断，品种繁多。南昌人不仰赖大自然的恩赐，在数千年的自给自足的小农经济中，凭自己的勤劳智慧，使农作物种植和家禽养殖业繁荣昌盛，不断发展。南昌人主要以自耕的谷米为主，辅食有各种蔬菜、肉、鱼、鸡、鸭、鹅、野生菜等。南昌先人历来重视传统佳节饮食，节庆饮食较丰富；而日常饮食节俭，一日三餐，粗茶淡饭，果腹饱肚即安。

南昌餐饮业在长期的传承中，受地方习俗和周边区域的影响，特别是与九江鄱阳湖地区、赣南地区的饮食渗透糅合，交汇融合，逐步形成有自身独特风味的烹饪技艺。南昌餐饮菜，具有选料广泛、制作精细、原汁原味、香辣咸鲜具备的特点。烹饪以烧、炒、炖、焖、蒸为主；炒菜讲究多油、旺火、勤翻、快熟、味鲜；调味以家乡味、三杯味、多味、姜茶味、橘香味见长。

新中国成立后，南昌餐饮业，不仅人才辈出，创造众多的名菜名点，而且有许多的名菜典故笔口相传。三杯鸡、永新狗肉、四星望月、米粉肉等众多传统名菜经久不衰，丰富多彩的豫章十景宴等更是名

闻遐迹。

改革开放后,特别是进入新世纪以来,南昌餐饮业呈现如日中天的发展态势,南昌饮食业在开放中,兼蓄并容,博采众长,继承发展,开拓创新,餐饮业空前发展,名店像雨后春笋层出不穷,名菜不断创新,中餐、西餐交相辉映,南昌菜、外埠菜、西洋餐争奇斗艳。南昌人的饮食也由旧时的果腹即安发展至当今“吃要讲营养,吃要讲特色,吃要讲科学”。

本书引领人们了解南昌饮食习俗,走进南昌人的家庭,品味家庭菜肴,让人们走进南昌餐饮业,了解南昌餐饮的发展,以助推南昌饮食走出江西,走出国门,走向世界。

第一章 绪论

饮食是民生之本。一方水土养一方人。一个地方的饮食习俗与当地的历史、地理、社会经济发展息息相关。透过南昌人的饮食习俗,会更加了解南昌和南昌人,从中体味南昌饮食的美味和乐趣。

