

美食佳肴的传说

上

张紫晨 李秀春 编



吉林文史出版社

中国古代传说丛书

美食佳肴的传说

张紫晨 李秀春 编

(上)

吉林文史出版社

美食佳肴的传说

(上)

张紫晨 李秀春 编

*

吉林文史出版社出版 吉林省新华书店发行
浑江市印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 5印张 113,000字

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数：1—4,000册

统一书号：7437·4 定价：0.75元

中国古代传说丛书

出版说明

中国古代传说丛书是我国传统口头文学作品的系列文库，它以我国历史上流传的各种题材的传说为主，向广大读者系统介绍我国风物传说作品。凡有关祖国山川风物、名胜古迹、古代建筑、土特产品、手工艺品、美食佳肴以及中草药、风俗节日、民间游艺等项传说，均在丛书编选之内。其他历史传说、人物传说等也将陆续编选。目的是宣传祖国历史文化，发扬民间艺术传统，丰富人们的文化生活。

中国古代传说丛书，为多卷本丛书，各项作品，采取专题编选、分卷出版的方式陆续出版。每卷编选一个专题，如《茶酒的传说》、《美食佳肴的传说》、《手工艺品的传说》、《塔桥寺观的传说》等。使读者既可集中了解祖国某一方面的历史文化和民间口头传承，又可系统全面了解祖国劳动人民历史文化创造和民间传说。丛书除各项传说专题外，还将有各项有关理论研究篇。

中国古代传说丛书所收选的作品，分古代文献的记录，和当代搜集记录与整理的传统民间传说作品。古代文献传说资料将出专集，以供阅读研究，但主要是以新搜集的作品为主。注重知识性、科学性和趣味性。

本丛书的读者对象为中等文化水平以上的广大读者，
括台湾、港澳同胞、海外侨胞和外籍华人。

本丛书聘请民间文学、民俗学专家为顾问，审稿由
及本社负责。

《美食佳肴的传说》序.....	张紫晨
-----------------	-----

美食的传说

太后饼.....	7
娥姐粉果.....	9
凤尾酥.....	11
淮安茶馓.....	13
长寿薄脆.....	16
珍珠粥 凤眼鲑.....	18
端午节吃透糖.....	21
蛋松果独悦龙颜.....	23
过桥米线的由来.....	24
炒疙瘩.....	25
“大救驾”与赵匡胤.....	26
三鲜莲花酥的传说.....	27
云梦鱼面.....	28
枫镇太面.....	30
桂花鲜栗羹.....	31
蟹黄汤包.....	33

光 饼.....	35
蔡甸包子捏不扁.....	36
东坡饼.....	37
杭州油炸桧.....	39
天津果子的来由.....	41
耳朵眼炸糕.....	44
耳朵眼炸糕的风波.....	47
宁波猪油汤团.....	49
岐山臊子面的传说.....	51
南京“一条龙”包子.....	53
五丁包子.....	55
天津“狗不理”包子.....	59
河南博望锅饼.....	63
徐州的烙馍.....	64
四川香山蜜饼.....	66
苏州木渎枣泥麻饼.....	69
西亭脆饼.....	72
乌镇姑嫂饼.....	74
黄桥烧饼.....	77
太师饼.....	78
轱辘烧饼.....	80
穿心饼.....	82
山东煎饼卷大葱.....	83
郭杜林月饼的传说.....	86
萨其马.....	88
牛肉锅贴.....	90
馒头的传说.....	92

枫桥白汤面·····	94
南通甜炒面·····	96
镇江伙面·····	99
冬至吃饺子的传说·····	101
白印糕·····	103
定胜糕·····	104
常熟定胜糕·····	106
“云片糕”起名的来由·····	108
永春白曲汤·····	110
元宵和小年的故事·····	111
粽子·····	115
端午节与粽子·····	117
五芳斋粽子的传说·····	119
布袋和尚与腊八粥·····	121
“腊八粥”的传说·····	124
吃腊八粥的故事·····	126
丹阳大麦粥·····	128
“仿膳”小窝头的来历·····	129
梢梅与烧麦·····	131
回族的阿术拉饭·····	133
福州春卷·····	135
杨村糕干·····	136
相门城砖与年糕·····	138
杭州名点“猫耳朵”·····	139
吕洞宾与绍兴香糕·····	141
佛手糕千眼鱼的传说·····	143

《美食佳肴的传说》 序

张紫晨

这本《美食佳肴的传说》终于编起来了，总算了却一桩心事。身上的担子似乎轻些了。

我所以有这样的感觉，是因为它拖得实在太久了，以至无法向出版社交待了。事情的开始是在1981年。那时，我在读完柳田国男的《传说论》之后，正想全面地摸一摸我国的传说，写一本《传说概要》的书。我没日没夜地钻到了传说的海洋中。诸如名胜传说、园林传说、土特产传说、中草药传说、手工艺品传说以及文学家、艺术家、各种历史人物的传说等，无不一一涉猎。但当时，我国民间文学工作刚恢复不久，各种作品的搜集出版还不太多。不用说，要进行深入的研究固然有一定困难，就是将有关资料编辑起来也仍感不足。到了1982和1983年，情况就大大不同了。各地风物传说被大量搜集起来，特别是山川名胜、历史人物、风俗节日、食品佳肴、土特产品等方面的传说大量涌现，几乎令人目不暇接。于是使我对于这件本想尽快了结的事，不但不能做罢，反而“愈陷愈深”了。正在这时，出版社的同志向我提出，他们希望出版一些各种专题传说的选集，希望我能提供一些这方面的稿件。我考虑由于手头有一些初编的资料，便答应下来，谁知此后，工作日多，再加动手实编之后，材料仍感不足，便又卡在那里。由卡而拖，由拖而怠，迟迟没

有结果。后来我的老伴李秀春见我太忙，便又帮助抄辑资料。在抄辑过程中，居然把她，还有程景林等其他同志也吸引进来。他们的兴趣有时甚至比我还浓还高，而且从这开始也动手编选起来了。什么茶酒的传说、什么塔、桥、寺、观的传说，什么手工艺品的传说，什么曹操、诸葛亮、关羽、朱元璋的传说等都一一编辑起来。这本《美食佳肴的传说》，也主要是依靠了他们而得以完成的。但是在审读的环节上，又因为我而一直拖到现在。

这本《美食佳肴的传说》共收作品170篇，其中关于美食的69篇，关于佳肴的101篇。虽然不可能把这方面的传说全部囊括，但是就一个方面的专题来讲，这个数字是相当可观的。它反映了我国在美食佳肴方面，传说大量存在的情况。我国是具有悠久文化的古国，世代各族人民创造了灿烂辉煌的物质文明。其中饮食一项，不仅是民族文化在一个方面的重要表现，而且也是我国人民在物质文明创造方面的重要贡献。而围绕这些美食佳肴所展开的传说，更是一宗十分珍贵的精神财富。

我国食品菜肴以色、香、味、形俱佳而闻名于世。我国烹调技艺，不仅有其卓越的水平，而且有着长期的丰富的经验。它的萌芽产生于原始社会时期。当人们发现了经山林野火烧过的兽体，其味道胜过生食，从而获得了关于熟食的观念。古代人在劳动中发明了取火、用火之后，在食物上便发生变化，为烹食的开始创造了条件。而在发现和使用盐之后，便又成为“调”的开始。熟食使人脱离了原始蒙昧状态。它有杀菌消毒、易于消化、增加营养等特点，使人体的体力与智力都得到进一步的发展。烹调由原始的烘烤石烹，进而为水烹和油烹，这经历了不断的创造过程。而油烹对于

食物制作来说，又是一个重要的质变。据饮食行业的专家们研究，我国早在三千多年前的殷代就已经开始采用油烹了。

《礼记》中记载的周代“八珍”，就是八种珍贵的烹调方法。至唐代以后，则有记述烹调技术的专著，如唐代韦巨元的《食谱》、宋代司膳内人的《玉公批》及浦江吴氏的《中馈录》等，都是记述我国烹调发展和技术经验的文献。

中国菜肴在烹调技术上，共同的特点是讲刀工、讲调味、讲火候。但同时，由于幅员广阔，又形成具有不同传统的地方菜肴。这是由于自然物产、地理环境、生活习惯的不同所致。因而有京菜、川菜、苏菜、粤菜、闽菜、徽菜、湘菜、浙菜等区别。京菜擅长炸、溜、爆、烤，取脆嫩，重香鲜。苏菜以炖、闷、煨、烧著称，重于酥烂。川菜以干烧、干炒、鱼香、宫爆等突出，重酸、麻、辣。粤菜讲究鲜、嫩、爽、滑。闽菜以清汤、干炸、爆炒见长，重于甜酸。徽菜以烹制山珍野味著称，长于烧炖，讲究大功，并保持原汁原味。浙菜以爆、炒、烩、炸为主，清鲜爽脆。湘菜以熏、蒸、干炒为主，采用重辣原料较多。鲁菜则重于清汤、奶汤等等。这些特点，使各地菜肴具有不同风味，构成了我国烹调技术丰富多彩的面貌。

但是，民间传说在表现这些食品菜肴时，却不在于讲述这些著名地方菜种，而往往是讲述某一种具体的食品菜肴，讲述其名称来源，发明制作过程以及创制者、烹调手或有关店铺。有人物，有情节，有过程。在食品方面，除与各种岁时风俗结合的食品如元宵、粽子、月饼、腊八粥外，还有大量的地方食品，如：淮安茶馓、长寿薄脆、天津包子、云梦鱼面、杭州油炸桧、宁波汤团、岐山臊子面、博望锅饼、山东煎饼、徐州烙馍、西亭脆饼、黄桥烧饼、乌镇姑嫂饼、枫桥汤面、西安泡馍、镇江伙面、常熟定胜糕、丹阳大

麦粥等等。都是以地方特殊作法著称的独特品种。它们以不同的风味特点和形成过程，给传说带来构思的差异性。而传说的不同讲述，又充满着各地不同的乡土感情，使这些不同的食品名上加名。此外，还有一些传说是以其品色特点为突出内容的。如桂花鲜栗羹、蟹黄汤包、过桥米线、轱辘烧饼、耳朵眼炸糕、枣泥麻饼、牛肉锅贴等等，使你一看题目便知道所讲食品的不同品色。在这里，地区性已降到第二位了。

菜肴的传说，方面更为广泛。概括起来，可有鸡、鸭、肉、鱼、蛋、菜等六大类。这六大类中，特点都非常鲜明。如鸡类，有：常熟叫化鸡、东安子鸡、道口烧鸡、三珍斋酱鸡、浙江醉鸡等。还有各种以鸡为原料的名菜，如：香雀鸡片、芙蓉鸡片、宫保鸡丁等。鸭类，除板鸭、酱鸭外，还有樟茶鸭子、北京烤鸭等。鱼类，尤其多见，如杭州东坡鱼、西湖醋鱼、焦山鲥鱼、永州豉鱼、福州七星鱼丸以及松鼠桂鱼、拆烧鲢子头、玫瑰干条鱼、老蚌怀珠、五柳鱼、东坡鱼等。肉类以杭州东坡肉、沛县狗肉、月盛斋酱牛肉、陆稿荐骨头肉为有名。此外，天福酱肘子、江南狮子头、万县宫爆肉丁、江西文山肉丁，也都有相应的传说。蛋类多为辅助性菜肴，如平湖糟蛋、太湖彩蛋、江南皮蛋、沙湖盐蛋等。菜类名目亦很多样，如龙虎斗、平地一声雷、麻婆豆腐、鱼头豆腐、腊味合蒸、燕窝、佛跳墙、蟠龙菜、大三元、全家福、罗锅卷凉席、翡翠白玉汤、红嘴绿鹦哥、冬令火锅等等。除此之外，还有饮食行业的各种老字号，如都一处、楼外楼、月盛斋、松鹤楼、清和元、天福号等等。在这些菜肴传说中，有突出其制作人的，如宋嫂鱼、东坡肉、麻婆豆腐等；有突出其地点的，如广东蛇餐、北京烤鸭、常熟叫化鸡等；有突出其怪的，如平地一声雷、佛跳墙

等；还有突出其配料、做法、形状、色味及特殊吃法的等等。但这些传说的主题，却有多方面的意义。如通过名人赞美名菜；通过仙人渲染色香；通过制做者的发明，颂扬探索精神；通过偶然的契机，说明对事物的认识规律；通过官府习难，表现社会的压迫；通过妇女之巧、儿孙之孝表现精神美；以及其他各种行业思想、求艺精神、操作方法等等。使人们从中看到民间的各种想象、生活、感情与评价。在这些美食佳肴故事中，人们的基本态度是赞美和颂扬的。充分肯定了这些创造和贡献，有的还把它们夸张到神奇的程度。有的从名称上附会，有的从特色上生发，有的从制作上加以想象，有的从来源上加以推演，构思与表现手法十分多样。但不管哪种手法，读后都给人留下深刻的印象，获得有益的启示。在有些篇章里，还具有菜谱的成分，从中可以直接学到一些食品菜肴的作法。这些传说有虚有实，虚虚实实，给人的影响也就十分多面。我相信，广大读者读了之后，是会喜欢它的。

当然，由于这本选集，是从全国各地出版物及内部资料中选出的，情况各有不同，搜集整理及写述方法也各种各样，水平并不一致。但是作为一种知识性的读物，还都是可以存在的。其中有些还具备明显的科学价值。为了人们进行深入了解和比较研究，对同一食品或菜肴的不同讲法，也适当编入。有的题目及文字，编选时也有些微小的改动。但大多都是照原样抄辑的。对原来的搜集整理者，除个别弄不清者外，一概列于篇后。遗憾的是，在编选时，没有一一征求原搜集整理者的意见，在这里只好道歉了。

最后要感谢的是寄资料、寄稿件的同志和参加抄写的同志。特别是出版社的有关编辑同志，不仅热情相约，而且一

直关心、催促，没有这些条件，这部稿子恐怕编不起来。即使编起来，也大约会长期搁置在柜筐之中的。

以上，权当作序。

1985年3月5日于北京

美食的传说

太 后 饼

太后饼是陕西的名点。这种饼，外焦里软，香酥可口。无论是本地人，或外地人，还是外国食客，都对太后饼很感兴趣。要问太后饼的来由，得从西汉的第一个皇帝刘邦说起。

相传在西汉初年，刘邦登基之前，曾取一薄氏女。刘邦当皇帝后，便封为姬。后来，薄氏生有一子，便是后来的汉文帝刘恒。吕氏篡权之后，许多刘邦所宠爱的后姬均受吕后之害。由于薄氏平时很少抛头露面，故得以幸存。诸吕之乱被平息之后，政权复归刘氏。朝臣们吸取了吕后的教训，便立忠厚的薄氏之子刘恒为皇帝。薄氏被封为皇太后。薄太后的亡父被追封为灵文侯，其母便是灵文侯夫人。

这薄太后平时最喜欢食一种油酥面饼，她的厨师也投其所好，不断总结做饼的经验。因此，饼也越做越好吃，渐渐成了薄太后每日的必食品。她常常到栢阳探望她的母亲灵文

侯夫人。为了省母而不断美食，每次省母，她都带着厨师。灵文侯夫人吃了此饼后，也觉好吃。这种饼是用上等面粉和猪板油为主料，将板油去皮，再用刀背砸成油茸，加入调料，搅拌均匀。将面团擀成薄片，卷入放了各种调料的油茸，再抻成长条。经反复折叠后，揪成面剂，做成圆饼，刷上鸡蛋黄进行烘烤。烤出的饼，外黄内白，外酥里软，层次分明，油而不腻，香酥可口。灵文侯夫人虽然年迈，仍百吃不厌，就让她的家厨学做此饼。

后来，这种饼的做法又由灵文侯夫人家传到了民间。就这样，越传越广，并一直流传下来。因此饼源于薄太后，后人便称为“太后饼”。

(杜福祥 谢恂明 搜集整理)



娥姐粉果

凡去过广州的人，都认为“食在广州”，名不虚传。那里，各式粤菜，风味独特；诸味细点，形美味佳，令人眼花缭乱。在这成千上万种各具千秋的菜点中，有一种叫娥姐粉果，曾使无数中外品尝者称赞不已。

娥姐粉果，色白如雪，形似娥眉，味道鲜美。食后，颊齿留香，令人难忘。粉果是一种点心，为什么以“娥姐”为名呢？

很久以前，广州西关是达官显贵集居的地方。娥姐是某官僚雇的一个女佣，她模样漂亮，聪明伶俐，能做几种细点。有一天，主人请客，让她做几样细点。她琢磨再三，决定做一种别人没吃过的点心。她把晒干的大米饭磨成粉，用开水合面做皮，以炒熟的猪肉、虾、冬菇、竹笋末做馅。包好上笼蒸熟，称为粉果。客人尝后，无不称奇。于是，粉果渐渐被官僚们传扬开。

后来，一座名号叫“茶香室”的茶馆老板得知此事。他灵机一动，觉得这“粉果”倒是他大可利用的生财之品。于是，他用重金聘用娥姐为其制作粉果。

“茶香室”规模不大，但很讲究。老板为了招徕顾客，特别为娥姐搞了个玻璃棚子，让娥姐坐在玻璃棚内制作粉果。并起名为“娥姐粉果”。这样，顾客不但可以品尝娥姐粉果，而且还可以看看漂亮的娥姐如何做粉果。于是，茶室生意越来越好，娥姐粉果也越来越出名了。各个酒楼茶室一见，纷纷仿制起来。就这样，娥姐粉果越传越广。