

杭州全书·钱塘江丛书

王国平 总主编

钱塘江饮食

张科 著



杭州出版社

王国平 总主编

钱塘江饮食

张 科 著



图书在版编目（CIP）数据

钱塘江饮食 / 张科著. — 杭州 : 杭州出版社,
2014.10

（钱塘江丛书）

ISBN 978-7-5565-0028-4

I. ①钱… II. ①张… III. ①钱塘江—流域—饮食—
文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第143753号

钱塘江饮食

张 科/著

责任编辑	郑雅来
美术编辑	马圣燕
出版发行	杭州出版社（杭州西湖文化广场32号6楼） 电话：0571-87997719 邮编：310014
排 版	浙江新华图文制作有限公司
印 刷	杭州星晨印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
字 数	200千
印 张	10.125
插 页	5
版 印 次	2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5565-0028-4
定 价	36.00元

杭州全书总序

城市是有生命的。每座城市，都有自己的成长史，有自己的个性和记忆。人类历史上，出现过不计其数的城市，大小不一，各具姿态。其中许多名城极一时之辉煌，但随着世易时移，渐入衰微，不复当年雄姿；有的甚至早已结束生命，只留下一片废墟供人凭吊。但有些名城，长盛不衰，有如千年古树，在古老的根系与树干上，生长的是一轮又一轮茂盛的枝叶和花果，绽放着恒久的美丽。杭州，无疑就是这样一座保持着恒久美丽的文化名城。

这是一座古老而常新的城市。杭州有8000年文明史、5000年建城史。在几千年历史长河中，杭州文化始终延绵不绝，光芒四射。8000年前，跨湖桥人凭着一叶小木舟、一双勤劳手，创造了辉煌的“跨湖桥文化”，浙江文明史因此上推了1000年；5000年前，良渚人在“美丽洲”繁衍生息，耕耘治玉，修建了“中华第一城”，创造了灿烂的“良渚文化”，被誉为“东方文明的曙光”。而隋开皇年间置杭州、依凤凰山建造州城，为杭州的繁荣奠定了基础。此后，从唐代“灯火家家市，笙歌处处楼”的东南名郡，吴越国时期“富庶盛于东南”的国都，北宋时即被誉为“上有天堂，下有苏杭”的“东南第一州”，南宋时全国的政治、经济、科教、文化中心，元代马可·波罗眼中的“世界上最美丽华贵之天城”，明代产品“备极精工”的全国纺织业中心，清代接待康熙、乾隆几度“南巡”的旅游胜地、人文渊薮，民国

时期文化名人的集中诞生地，直到新中国成立后的湖山新貌，尤其是近年来为世人称羡不已的“最具幸福感城市”——杭州，不管在哪个历史阶段，都让世人感受到她的分量和魅力。

这是一座勾留人心的风景之城。“淡妆浓抹总相宜”的“西湖天下景”，“壮观天下无”的钱江潮，“至今千里赖通波”的京杭大运河（杭州段），蕴涵着“梵、隐、俗、闲、野”的西溪烟水，三秋桂子，十里荷花，杭州的一山一水、一草一木，都美不胜收，令人惊艳。今天的杭州，西湖成功申遗，中国最佳旅游城市、东方休闲之都、国际花园城市等一顶顶“桂冠”相继获得，杭州正成为世人向往之“人间天堂”、“品质之城”。

这是一座积淀深厚的人文之城。8000年来，杭州“代有才人出”，文化名人灿若繁星，让每一段杭州历史都不缺少光华，而且辉映了整个华夏文明的星空；星罗棋布的文物古迹，为杭州文化添彩，也为中华文明增重。今天的杭州，文化春风扑面而来，经济“硬实力”与文化“软实力”相得益彰，文化事业与文化产业齐头并进，传统文化与现代文明完美融合，杭州不仅是“投资者的天堂”，更是“文化人的天堂”。

杭州，有太多的故事值得叙说，有太多的人物值得追忆，有太多的思考需要沉淀，有太多的梦想需要延续。面对这样一座历久弥新的城市，我们有传承文化基因、保护文化遗产、弘扬人文精神、探索发展路径的责任。今天，我们组织开展杭州学研究，其目的和意义也在于此。

杭州学是研究、发掘、整理和保护杭州传统文化和本土特色文化的综合性学科，包括西湖学、西溪学、运河（河道）学、钱塘江学、良渚学、湘湖（白马湖）学等重点分支学科。开展杭州学研究必须坚持“八个结合”：一是坚持规划、建设、管理、经营、研究相结合，研究先行；二是坚持理事会、研究院、研究会、博物馆、出版社、全书、专业相结合，形成“1+6”的研究框架；三是坚持城市学、杭州学、西湖学、西溪学、运河（河

道)学、钱塘江学、良渚学、湘湖(白马湖)学相结合,形成“1+1+6”的研究格局;四是坚持全书、丛书、文献集成、研究报告、通史、辞典相结合,形成“1+5”的研究体系;五是坚持党政、企业、专家、媒体、市民相结合,形成“五位一体”的研究主体;六是坚持打好杭州牌、浙江牌、中华牌、国际牌相结合,形成“四牌共打”的运作方式;七是坚持权威性、学术性、普及性相结合,形成“专家叫好、百姓叫座”的研究效果;八是坚持有章办事、有人办事、有钱办事、有房办事相结合,形成良好的研究保障体系。

《杭州全书》是杭州学研究成果的载体,包括丛书、文献集成、研究报告、通史、辞典五大组成部分,定位各有侧重:丛书定位为通俗读物,突出“俗”字,做到有特色、有卖点、有市场;文献集成定位为史料集,突出“全”字,做到应收尽收;研究报告定位为论文集,突出“专”字,围绕重大工程实施、通史编纂、世界遗产申报等收集相关论文;通史定位为史书,突出“信”字,体现系统性、学术性、规律性、权威性;辞典定位为工具书,突出“简”字,做到简明扼要、准确权威、便于查询。我们希望通过编纂出版《杭州全书》,全方位、多角度地展示杭州的前世今生,发挥其“存史、释义、资政、育人”作用;希望人们能从《杭州全书》中各取所需,追寻、印证、借鉴、取资,让杭州不仅拥有辉煌过去、璀璨的今天,还将拥有更加美好的明天!

是为序。

王国平

2012年10月

钱塘江全书序

“东南形胜，三吴都会，钱塘自古繁华”。钱塘江古名浙江，亦名渐江或之江，她既是浙江的母亲河，也是我国东南沿海一条独特的河流。钱塘江干流从西向东贯穿皖南和浙北，汇入东海，与金华江、曹娥江、乌溪江、分水江、浦阳江等十余条主要支流，将众多的“明珠”——雄伟奇特的黄山、千岛罗列的千岛湖、“东南锁钥”的仙霞岭、万木参天的天目山、秀比天堂的西子湖、著名古都杭州——串缀起来，形成了一道秀美壮观的风景线。

钱塘江是我国最具有魅力的江河之一，她哺育着流域人民创造了灿烂悠久的历史文化。中华民族的五千年文明，钱塘江功不可没。早在10万年前的旧石器时代，“建德人”就已生活在寿昌江畔；新石器时期，有距今12000—8000年的“上山人”，及距今约8000—7000年的“跨湖桥人”，分别在江畔创造了“上山文化”和“跨湖桥文化”；古越人凭借钱塘江，创造了“越文化”，考古发掘证实古代的河口滨海地带是越文化发源地；在余姚“河姆渡文化”遗址中发现，距今约7000年前已有人工种植的水稻，距今五六千年前已有了水井，说明那时已有灌溉农业和生活供水设施；“马家浜文化”和“良渚文化”遗址的发掘和发现也都证明，钱塘江流域和杭州湾两岸是中华民族文化发祥地之一。

钱塘江流域治水历史悠久，流域人民为治理开发钱塘江付出了辛勤的劳动，流传着许多可歌可泣的治水故事，留下了极其丰厚的

历史文化遗产。钱塘江流域名人辈出、群星璀璨的人文画卷，与秀美壮观的天然山水画卷互为映衬，相得益彰，交相辉映。

我国自古重农，举凡“水利灌溉、河防疏浚”，历代无不列为首要工作。生活在钱塘江流域的先民们亦着力兴修水利，发展农业和水运。相传虞舜遣禹治水，疏九河，建农田沟洫；越王勾践在今绍兴境内筑富中大塘和吴塘；东汉卢文台在金华白沙溪上筑三十六堰，为流域最早的梯级引水工程，至今仍灌溉着金华、兰溪一带农田；东汉会稽太守马臻主持筑堤而成鉴湖，为流域最早的大型蓄水灌溉工程，渚三十六源之水，灌溉农田九千余顷。

钱塘江河口北岸为太湖平原，南岸为宁绍平原，地势低平、河网密布、土地肥沃、交通便捷，是江南的“鱼米之乡”、“丝绸之府”，也是历代王朝财赋主要聚敛之地。居住在这片土地上的勤劳智慧的钱塘人民，凭借钱塘江独特的地理优势，尤其是河口地区临江濒海的水土之利，经过几千年的不断开拓和辛勤经营，终于已将钱塘江流域发展成为一方繁荣昌盛、富甲天下的宝地。如今，这片地处长江三角洲经济区南翼的宝地，则已成为社会经济高速发展的沪、杭、甬三大城市环抱之中的一个美丽富饶的“金三角”；并在素有“文化之邦”、“丝绸之府”、“鱼米之乡”之称的盛名下，又博得了“旅游胜地”的美誉。

唐代刘禹锡在《浪淘沙》中用“八月涛声吼地来，头高数丈触山回。须臾却入海门去，卷起沙堆似雪堆”，写出了钱江涌潮的壮观气势。以“一线潮”而被誉为“天下奇观”的钱江大潮，令千百年来无数名人墨客为之倾倒，但其“滔天浊浪排空来，翻江倒海山为摧”的破坏力却又极大。为范束江水海潮，先民们在久远的年代就已开始在钱塘江修筑古海塘。现存较早的记述，有春秋时范蠡围田筑堤、东汉初会稽郡议曹华信募土筑防海大塘等。古海塘正史记载始于唐代，及至明代，明嘉靖年间黄光升在

海盐创筑五纵五横鱼鳞石塘，犹如水上长城，屹立于大江南北。清代更用胶灰拌米法砌筑，桐油石灰麻丝嵌缝，再加铁件联结，成为钱塘江河口抗御涌潮和巨浪的主要塘型。古代劳动人民以其无比的勤劳智慧，创造了一个又一个海塘建筑的奇迹，值得我们引以为自豪。先人求生存发展，修筑海塘，筑塘围涂，造就了经济与文化繁荣的人间天堂，开辟了富庶的天下粮仓。如今的海塘，强调与大自然的协调，与经济社会发展的协调。站在钱塘江边，看到江水浩浩荡荡奔涌而去，我们更深深地感受到新时代脉搏的激烈跳动，更深深地体会到新时代的发展潮流不可阻挡。

观沧桑巨变，数风流人物，还看今朝。21世纪，杭州正由“西湖时代”向“钱塘江时代”迈进。钱江新城，就是杭州城市新千年发展的龙头工程，引领杭州从“西湖时代”走向“钱塘江时代”的主标志，使杭州的城市格局由“三面云山一面城”演变为“一江春水穿城过”，美丽天堂的大都市梦想、国际化CBD梦想、城市新地标梦想也都将在这里一一实现。钱江新城，已成为杭州城市文化从“精致和谐”走向“大气开放”的奠基性工程。

建筑规划大师沙里宁说过：“城市是一本打开的书，从中可以看到它的抱负。”10年来，钱江新城这本已经渐渐打开的书，不仅用高起点规划，描绘城市的美好蓝图，彰显城市的文化品位，用高标准建设，打造世纪精品、传世之作，用高强度投入，创造城市美好的人文环境、生态环境，用高效能管理，营造人与自然的和谐共生，共建共享生活品质之城，向世人展示了她的雄姿和抱负；同时也为当前方兴未艾的城市学研究的开展提供了丰富的素材和宝贵的经验。为此，作为钱江新城的建设者和管理者，杭州市钱江新城建设管理委员会还专门成立了杭州市城市学研究的一个分支机构——杭州钱塘江研究院。

杭州市城市学是研究、发掘、整理、保护杭州传统文化和本

土特色文化的综合性新兴学科，钱塘江学是杭州市城市学的重点分支学科之一。为了配合杭州市城市学研究中心开展工作，切实完成各分支机构所承担的“通史+文献集成+丛书+辞典+研究报告”的系列图书编纂任务，杭州钱塘江研究院组织力量，制订规划，启动了《钱塘江全书》的编纂工作，并陆续推出了一批研究成果。钱塘江学涵盖范围很广，囊括了自然、历史、社会、经济、文化、科技、教育、医卫等领域自古至今的众多研究项目和课题。编纂《钱塘江全书》的目的，就是为了研究、发掘、整理、保护和弘扬钱塘江流域的传统文化和特色文化，不断夯实钱塘江学的学术研究基础，努力将钱塘江学打造成为一座融古汇今的珍贵文化宝库，使钱塘江学这一杭州城市学的重点分支学科，能在推进“软实力提升”战略，推进杭州网络化大都市建设，推进杭州文化名城建设，推进杭州由“西湖时代”迈向“钱塘江时代”的历史进程中，充分发挥其“存史、释义、资政、育人”的独特作用。

我们深信，随着钱江新城建设事业的更大规模发展和钱塘江学研究成果的不断增多，钱江新城这本已经渐渐打开的书，一定会增添更多精彩的新篇章，一定能书写得更加璀璨辉煌。

郑翰献

2013年1月

（郑翰献，杭州市人民政府副秘书长、杭州市钱江新城建设管理委员会主任）

目 录

第一章 钱塘江饮食文化简史

- 一、钱塘江先民的饮食活动 /1
- 二、先秦两汉南北朝时期的钱塘江饮食 /4
- 三、隋唐五代时期的钱塘江饮食 /8
- 四、两宋元代时期的钱塘江饮食 /10
- 五、明清时期的钱塘江饮食 /15
- 六、民国时期的钱塘江饮食 /19

第二章 钱塘江名菜名店

- 一、钱塘江特色鱼类鱼菜 /24
- 二、地方菜异彩纷呈 /31
- 三、钱塘江流域特色菜 /44
- 四、钱塘江畔餐饮名店 /51

第三章 钱塘名士品谈饮食

- 一、西施“玩月”雪国耻 /56
- 二、秦始皇品味钱塘鱼 /58
- 三、严光垂钓子陵滩 /59
- 四、白居易茅家埠题“醉白” /61
- 五、舌尖上的东坡菜 /64
- 六、高濂品谈饮食养生 /69
- 七、乾隆钱塘品土菜 /73

- 八、袁枚与《随园食单》 /78
- 九、李渔与《闲情偶寄·饮馔部》 /82
- 十、俞樾湖上讲学烹醋鱼 /86
- 十一、品味知味俞平伯 /88
- 十二、徐珂与《清稗类钞》 /93
- 十三、诗酒年华郁达夫 /96
- 十四、叶浅予与富春山水美食 /101

第四章 钱塘素食文化

- 一、素食的特征和食素者 /104
- 二、钱塘素食的历史追寻 /107
- 三、素食的类别和流派 /111
- 四、杭州古代名士素食观 /114

第五章 钱塘江点心小吃与名优特产

- 一、点心小吃 /126
- 二、名优特产 /131

第一章 钱塘江饮食文化简史

一、钱塘江先民的饮食活动

钱塘江是我国东南沿海的著名河流，也是浙江人民的母亲河。古代地理著作《山海经》上称它为“浙江”，后更名“渐江”；到晋代，又改用“浙江”。因为它从隋唐以来的钱塘县故址侧畔流过，人们便把它称为钱塘江。

钱塘江全长600多公里，流域面积5万多平方公里。素以“天排云阵千雷震，地卷银山万马奔”的秋涛和“日出江花红似火，春来江水绿如蓝”的碧波名扬四海。

一方水土养一方人。长期以来，由生活在钱塘江流域的人民所创造和形成的饮食文化，同样堪称源远流长，传承有素，丰富多彩，名播天下。我们不妨先从钱塘江上游新安江流经的建德一带说起。1974年11月，中国科学院古脊椎动物与古人类研究所在建德县乌龟洞里发现了一颗古人类牙齿的化石。同时还发掘出包括猕猴、麂、鹿、猪、羊、水牛、猪獾、大熊猫、鬣狗、中国犀、剑齿象等多种哺乳动物化石。

此次发现的这颗人牙化石保存得比较好。经测定，这是一枚右上犬齿，系男性，年龄在30岁左右。专家根据该人类牙齿化石的发现地点，将其所代表的古人类个体命名为“建德人”。把建德人的上犬齿与已发现的诸多古人类化石资料以及现代人的上犬齿作形态上的比较后发现，建德人在人类进化阶梯上，应属于柳江人一类的晚期智人类型，其生存的年代是距今约5万年的旧石器时代晚期。

建德人化石的发现，充分说明远在旧石器时代晚期，钱塘江地区



夏商周时期的食鼎



跨湖桥遗址出土的陶器(一)



跨湖桥遗址出土的陶器(二)

就已有先民居住以及先民们简单的饮食活动存在。

2000年初夏,桐庐县印渚镇延村的村民们在对村后的一个石灰岩溶洞进行开挖时,发现了大批动物化石及一具头盖骨化石。

通过考古工作者的科学分析与鉴定,确认在桐庐延村洞发现的这具头盖骨,其整体形态特征与人类头骨特征完全一致。与人类头盖骨伴出的多种动物化石中,有水牛、山羊、野猪、苏门犀等哺乳动物的化石。

水牛、苏门犀化石的出土对于判断延村洞古人类遗存的年代起着重要作用。专家们判断:该化石的年代可能是旧石器时代晚期,距今约1万年前。说明我们的祖先在钱塘江流域生息,已有很久远的历史。

源远流长的钱塘江饮食文化还可追溯到跨湖桥文化。跨湖桥文化遗址位于萧山西南湘湖村,遗存的年代约在距今七八千年,比著名的河姆渡遗址年代还要早。1990年10月第一次发掘中,出土了一批陶器、石器、木器与骨器。

考古工作者于2001年对跨湖桥遗址进行了第二次抢救性发掘,出土了大量以前所未见的陶器和骨器。陶器以釜、甑、豆等炊器为多,装饰手段多样化,有彩绘、镂孔、戳印、拍印、刻划、

泥点等。大多器壁匀薄,造型规整。部分双腹豆的内外壁及钵、盆的内壁漆黑光亮,做工之精,令人叹为观止。与骨耜相应的发现是稻谷颗粒的出土,说明耜耕农业已经诞生。

据考古资料，跨湖桥遗址的先民们已经饲养猪、狗两种家畜。遗址内发现大量哺乳动物和爬行动物的遗骸，此外还有不少鱼类和鸟类等。采集到的先民生活中遗留下来的遗存也不少，还发现了豆科、葫芦科、山茶科和蓼科等植物的种子和果实。

再从跨湖桥遗址出土的大黄陶罐、盆等炊器来考察，人们对于钱塘江流域先民们早期的饮食习惯大体已经有了初步了解。

到了距今五千余年的良渚文化时期，良渚先民已经熟练地掌握了水稻栽种和蚕丝纺织技术，打造出了玉质饰品。他们所吃的植物性食物有水稻、蚕豆、瓜子、芝麻、桃核、葫芦、蕨菜、龙须菜、竹笋等，至于水产食物更是丰富，其日常食用的水产主要为淡水品，如鲤鱼、龟鳖、鲫鱼、黑鱼、青鱼、蟹、蚬、螺蛳、河蚌、蛤蜊以及海产的鲨鱼等。禽肉类食物，除良渚文化先民圈养的家猪、狗、鸡、鸭、牛等外，还有狩猎得来的野鹿、梅花鹿等，以及各种鸟类动物。

老和山遗址还出土了舂稻谷用的“石杵”、“木杵”，说明稻谷是经过舂壳而成稻米煮熟而食的。主要烧煮炊器是陶制釜，有些出土的陶釜底部还有烧焦的稻米的焦结物。那时人们一般采用熟食，烹饪方式主要有煮熟（包括蒸熟等）和烤熟两种。半山水田畝遗址还发现有用土堆积而成的炉灶，其周围还有炭化稻谷等遗物。考古专家们认为把炉灶与住房分开，这是良渚先民在烹饪上一大进步。

钱塘江下游水域，河川纵横，湖塘密布。原始先民的渔猎生活，从半山水



庙前遗址出土的陶圈足盘（一）



庙前遗址出土的陶圈足盘（二）



庙前遗址出土的陶鼎



前山窑址出土的印纹陶罐



久山湖遗址出土的陶豆

田畝遗址出土的柳叶形骨链和一件鱼筒来看，考古学家分析研究认为，骨链锋端特别细尖，突出如针状，是用来射鱼、捕虾的原始工具；鱼筒，是用竹篾编成，好像如今鱼笼，是存放捕捉来的鱼虾的盛器，证明鱼虾也成了良渚先民的重要食物。

在半山水田畝遗址还发现一口水井，井水面至井底约3米左右。水井的出现，说明先民用水烹制饮食，讲究卫生清洁，人类饮食文明活动又向前迈进了一步。

二、先秦两汉南北朝时期的钱塘江饮食

春秋时期，钱塘江流域历史已有文字详载。曾到过会稽（绍兴），途经钱唐古县的西汉著名史学家司马迁在《史记》中，记载越王被吴国打败以后，“苦身焦思，身自耕作，与百姓同其劳”。可见当时钱塘江河口一带已被开拓，并发展了



东汉《酿酒图》画像砖

农耕。司马迁在《史记·货殖列传》中还对两千年前的江南广大地区的饮食特点最早作了概括性的记录：“楚越之地，地广人稀，饭稻羹鱼……”明确指出以稻米饭为主食，以鱼虾为副食的饮食特色。

这种以“饭稻羹鱼”为主要特色的饮食结构在一两千年中并无重大变化。当然古钱唐时期的饭食品种随着农作物



汉代《宴饮图》 马王堆帛画(局部)



魏《烤肉图》 墓室壁画

品种的增加而逐渐丰富，有饭、粥、糕饼三大类。细分之，饭也有稻米饭、麦饭、豆饭、粟饭等。

三国时，钱塘江流域属东吴，设置了会稽郡、东阳郡，以及地跨皖、浙两省的