

看饕趣话

——
舌尖上的故事

谢美生 韩一菲◎著

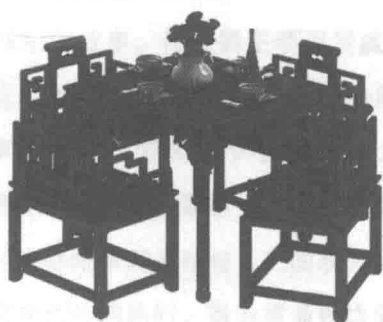


中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

看饕趣话

——舌尖上的故事

谢美生 韩一菲◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

肴饌趣话：舌尖上的故事 / 谢美生 韩一菲著. — 北京：

中国文联出版社，2016.3

ISBN 978-7-5190-1246-5

I. ①肴… II. ①谢… ②韩… III. ①散文集—中国—当代

IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 058830 号

肴饌趣话：舌尖上的故事

作 者：谢美生 韩一菲

出 版 人：朱 庆

终 审 人：李金玉

复 审 人：苏 晶

责任编辑：姚莲瑞

责任校对：蕴 茵

封面设计：鸿艺工作室

责任印制：陈 晨

出版发行：中国文联出版社

地 址：北京市朝阳区农展馆南里 10 号，100125

电 话：010-65389147（咨询）65067803（发行）65389150（邮购）

传 真：010-65933115（总编室），010-65033859（发行部）

网 址：<http://www.clapnet.cn>

E-mail：clap@clapnet.cn yaolr@clapnet.cn

印 刷：三河市北燕印装有限公司

装 订：三河市北燕印装有限公司

法律顾问：北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000

1/16

字 数：320 千字

印 张：18.5

版 次：2016 年 4 月第 1 版

印 次：2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5190-1246-5

定 价：46.00 元

自序

“嘉膳之和，非取乎一味”。随着政治进步，经济发展，人们生活的日益提高，人们对饮食不仅讲科学营养，也越来越讲追求情趣和饮食文化。从原始人类的茹毛饮血到火燔熟食，再到名肴佳饌，中国的饮食文化历史悠久，内涵丰富。孙中山先生高度评价中国的饮食烹调是宝贵的文化艺术，说：“悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也。”饮食是人类生存、社会发展的重要基础。烹调之精是社会文明进化的表现。

我在从事戏剧、文学创作和戏剧、古典文学研究时。时有涉及饮食文化，如元杂剧《窦娥冤》中的羊肚汤。《望江亭中秋切鲙旦》戏中的切鲙即生切鲜鱼片。如有句成语：“莼羹鲈鲙”，鲈鲙，即切的很细的生鲈鱼片。生切鲜鱼片是元代人们喜爱的一种吃鱼方法。宫廷菜中的“游龙戏凤”菜肴，还有苏名菜“霸王别姬”，即是以菜型寓意于京剧和各地方戏演出的明成宗朱厚照与李凤姐的故事，和楚霸王项羽与虞姬的故事。南方在农历四月初八这天人们有吃乌米饭的习俗，这来自于宋杂剧和明清刊本《目莲救母》戏中目莲孝母的故事。北方人们在寒食节吃馓子，是为纪念京剧《焚绵山》戏中的介子推。湖北传统名菜“龙凤配”取自《三国演义》戏《龙凤呈祥》中刘备续娶孙尚香的故事。《大蒜烧木耳》菜与《三国演义》中诸葛亮征南中有关。由此引发我在戏剧、文学创作的同时，融会贯通餐饮文化研究与写作。时逢我的学生韩一菲步入餐饮业，为此我师生协力写下这部《肴饌趣话——舌尖上的故事》。

所谓肴，《说文》说：“凡熟饌可啖之肉，折俎，豆实皆是。”《广雅》曰：“肴，肉也。”如：肴藪即鱼肉与菜蔬。广义说肴即菜。饌：饭食。味道好的食物。《周礼·天官》曰：“掌其厚薄之齐，以共王之四饮三酒之饌。”

美饌，美味的飲食。《肴饌趣话——舌尖上的故事》，主要谈人们日常生活中各种饭菜吃食有趣的传说与逸事，即舌尖上的故事。

我国的美肴佳饌历史悠久，源远流长，享誉世界。历代人们创制出无数种精美菜肴和饌食，种类繁多，不胜枚举。这些肴饌大都有它的发展史，即有独特的烹调技艺，又有动人的传说、故事和典故，是我国饮食文化的一部分。历代出版有诸如《食经》、《膳夫录》及当代出版的各种《菜谱》类书，但鲜见写肴饌故事类的专门著作。由此我又产生出版此书的想法。

中国的饮食不仅讲究营养、药用保健，还讲究饮食的色、香、味、形和饮食的环境及意境等，中国饮食文化的内涵极其丰富，而且是多采多姿，富有情趣。老子《道德经》中曰：“治大国若烹小鲜”。宋代的大文豪苏东坡便是美食家。“荻笋鲥鱼方有味，恨无佳客共怀盘”，“堆盘买得迎年菜，但喜红椒一味辛”，“烧麦馄饨列满盘，新添桂粉好面团”等诗句，便是历代文人饮食文化的写照。清代袁枚辞官闲居随园，写出介绍名菜饌食的饮食名著《随园食单》。当代有作家、美食家陆文夫关注美食的环境和心情。我在撰写《肴饌趣话——舌尖上的故事》时发现中国关于美食的故事大致可分几类。一，人文情结。这包括一些名人、平民对菜肴饌食的命名。二，激浊扬清。人们通过吃食表示对祸国殃民的贪官污吏的愤恨和对为百姓办事的清官的褒扬。三，偶尔巧合。种种情况下的巧合或歪打正着产生的新肴饌。四，传说故事。民间包含伦理道德等的传说故事。当然其中不乏有牵强或附会，但无需去求证考据。

人以食为天。肴饌是人们生活中必不可少，也是人们休闲必不可少的。《肴饌趣话——舌尖上的故事》只要能为人民的餐桌上增些话题，添些情趣，即享美味又通过吃抒发下人们的情感即足矣。

在传统美肴佳饌和新时代新菜系相互辉映发展的时代，祝愿人们的生活更加绚丽多彩，在享受佳居，享受靓装的同时，更享受口福，“开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月”。

2016年于保定四季城劬斋

目 录

contents

自 序 / 001

佳肴趣话

洋溢着廉洁精神的——东坡肉 / 003

诸葛亮征南首创——大蒜烧肉 / 004

寓意讥讽贪官——带把肘子 / 006

陈友谅夫人为子弟兵做——米粉蒸肉 / 008

误将硝作盐——水晶肴肉 / 010

洪迈录诗冠名——四喜丸子 / 012

宗泽率军抗金食用——金华火腿 / 014

诅咒贪官酷吏制做——三皮丝 / 016

羊肉填入鱼肚内——鱼咬羊 / 018

源自忽必烈的传说——涮羊肉 / 020

刘秀落难饱餐——试量集狗肉 / 021

刘邦追寻香气白吃——沛县狗肉 / 022

杨玉环要飞——贵妃鸡 / 023

饱含厨师血泪的——葫芦鸡 / 025

乞丐无炊具巧制——叫化鸡 / 026

清总督丁宝祯首创——宫保鸡丁 / 027

李凤姐为明武宗烹制——游龙戏凤 / 028

张易之献媚主子——烤鸭 / 029

李白进献——太白鸭 / 031

山姑娘恨做——血酱鸭 / 033

杜甫待客——五柳鱼 / 035

为乾隆皇帝智做——松鼠鱼 / 037

过年餐桌上的吉祥菜肴——清炖荷包红鲤鱼 / 038

王昭君泪洒江水化作——桃花鱼 / 040

寓意除暴安良的——西湖醋鱼 / 042

严光不思高官喜食——清蒸鲥鱼 / 043

吞食华佗药书灰烬——鱮鱼 / 045

吝啬财主急做——拆烩鲢鱼头 / 047

左宗棠命名——月映蛟龙 / 049

诸葛亮为刘备和新夫人操办——龙凤配 / 051

于佑任误名——鲃肺汤 / 052

郑板桥诗赞——鲫鱼汤 / 054

新科状元诗吟——冬瓜鳖裙羹 / 056

虞姬为项羽烹制——霸王别姬 / 058

误将茶叶当葱段——龙井虾仁 / 059

- 苏东坡针挑慢食——田螺 / 061
- 解字下面加个虫——蟹 / 063
- 爱民县令气恨——食螃蟹 / 065
- 康熙喜食赐名——八宝豆腐 / 066
- 一清二白——小葱拌豆腐 / 068
- 朱元璋念念不忘——瓢豆腐 / 070
- 乾隆盛赞——箱子豆腐 / 072
- 陈麻婆为打工者巧做——麻婆豆腐 / 073
- 老母为儿夜做——泥鳅钻豆腐 / 075
- 王小二家贫待乾隆——鱼头豆腐 / 077
- 闹出皇宫笑话的——白壁青云 / 078
- 小店主感恩烹制——干炸响铃 / 080
- 梁实秋过关大讲——豆腐干 / 082
- 清廉自诚书画——大白菜 / 084
- 知府绰号——“青菜” / 086
- 商山四皓深山避乱食用——蕨菜 / 088
- 使洋人出尽洋相的——芋头 / 090
- “维春荐韭卵”——韭菜炒鸡蛋 / 092
- 张翰提前退休为思——莼菜羹 / 094
- 因大脚马皇后而扬名——炖菜核 / 095
- 为之精神一振的菜肴——“平地一声雷” / 097
- 江南塞北二味——烧南北 / 099
- 汉、唐两代良臣制做——枸杞炖银耳 / 101
- 武则天命名——假燕窝 / 103

- 薛令之清苦诗吟——苜蓿 / 105
- 孙权刘备夸赞——拌苜蓿 / 107
- 谦词“芹意”典出——芹菜 / 108
- 炸桧菜——杂烩菜 / 110
- 朱元璋改名“长寿菜”——烧香菇 / 112
- 唐婉为婆母巧做——三不粘 / 114
- 腊月二十三——糖瓜粘 / 116
- 魏徵献策巧制——拔丝山药 / 118

美馔趣话

- 西施为混沌不开的吴王巧做——馄饨 / 121
- 伍子胥为饥民暗做——年糕 / 123
- 牧羊女救释迦牟尼调喂——腊八粥 / 125
- 清官寇准命名——水晶饼 / 127
- 尊崇屈原成食俗——端午粽子 / 129
- 端午食俗另一说——粽子 / 130
- 痛恨秦桧愤炸——油条 / 132
- 夏至——面 / 133
- 充满亲情的——嫂子面 / 135
- 东方朔生日始用——长寿面 / 137
- 连中三元——奎元面 / 139
- 张仲景为民舍“祛寒娇耳汤”——饺子 / 141
- 王羲之感悟——饺子 / 143
- 关羽制做——锅盔 / 145

李勣为姐姐焚须煮做——粥 / 147

康熙饥食——玉米粥 / 149

怀念介子推的食品——馓子 / 151

九九登高——吃重阳花糕 / 153

东方朔正月十五智救——元宵 / 155

袁世凯忌讳——元宵 / 157

真伪廉洁食用——糙米饭 / 159

目莲为母制做——乌米饭 / 161

碎金饭——扬州炒饭 / 162

狗不理——包子 / 164

唐明皇游月宫后仿制——月饼 / 166

为救玉龙——炒爆豆 / 168

地方名吃

直隶官府菜 / 173

鸡里蹦 / 176

半蒸半煮 / 178

赵北口三鲜羹 / 180

炒代蟹 / 182

李鸿章烩菜 / 184

官府六味骨 / 186

上汤酿白菜 / 188

南煎丸子 / 190

锅包肘子 / 192



- 直隶官府烧腌鱼 / 194
- 春不老酱蒸鱼 / 196
- 莲叶托桃宴 / 198
- 东北大帅菜 / 200
 - 大帅老虎菜 / 202
 - 不赖帐包子（又名大帅包子） / 203
 - 卧薪尝兰 / 205
 - 清煨萝卜干贝珠 / 206
 - 寿夫人水饺 / 207
 - 四小姐肘子 / 208
- 得莫利石锅炖鱼 / 209
- 油泼羊腿 / 215
- 胡子土豆饼 / 216
- 滋补健身漕河全驴宴 / 217
- 卓正·白洋淀全鱼宴 / 220
- 卓正·白洋淀荷花宴 / 223
- 白家罩饼 / 228
- 莲藏（福之田）素食：绿色健康，品佳价实 / 230
- 同乐菜系味道鲜 / 233
- 遐迩闻名的高碑店豆腐丝 / 236
- 从我国糕点起源说百年老字号保定稻香村的传承与发展 / 242
- 咸甜辣香嫩酥六种风味的六味斋 / 249
- 老成家驴肉火烧 / 252

唐代开国功勋殷开山留下来的美食

——高阳莘桥田家开山烧鸡 / 254

御厨拌馅奉皇上

——曲阳黑闺女饺子 / 256

揭皮一抖菊花形

——何家烧饼 / 258

说大话引出的美食

——安国马蹄烧饼 / 260

武术名家开餐馆

——白运章包子 / 263

传承五代的五味香

——刘金城烧羊肉 / 265

慈禧赐名“太平菜”

——槐茂酱菜 / 268

小磨香油的老字号

——大慈阁香油 / 270

异域食味

炸鸡情侣香古城 / 275

别样韩国炒年糕 / 278

【佳肴趣话】

2. 3. 2 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 3 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 4 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 5 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 6 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 7 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 8 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 9 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 10 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 11 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 12 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 13 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 14 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 15 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 16 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 17 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 18 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 19 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 20 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 21 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

2. 3. 22 腊神的——东莱肉——把肉品大加腌渍，

洋溢着廉洁精神的——东坡肉

“东坡肉”原是杭州的传统名菜，如今已是广受人们喜食的一道佳肴。提到东坡肉，还得从苏东坡在元丰二年（1079年）因作诗“谤讪朝廷”罪贬谪到黄州说起。苏东坡被贬到黄州任团练副使，但不得签书公事，就是说不能理事。苏东坡无所事事，只能在黄州城东开荒躬耕。一日他待客人，将肉下锅后就与客人下起棋来，局终才想起锅中的肉，急忙去看。只见肉色红亮，汁浓醇厚，一股肉吃到嘴里酥糯而不腻，博得客人好评。从此，苏东坡就按此法做肉，并赋《食猪肉诗》云：“黄州好猪肉，价钱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢著火，少著水，火候足时它自美。每日早来打一碗，饱得自家君莫管。”

元祐四年（1089年）苏东坡出任杭州太守。他带领人们开浚西湖，取湖泥葑草筑成横贯湖南北的长堤，堤上建桥广植树木。人们都称之为“苏堤”。西湖浚后，周围的农田都丰收了。人们为感谢苏东坡给百姓做的这些好事，听说他爱吃红烧肉，都不约而同地给他送去上好的猪肉。苏东坡为官清廉，他叫家人把这些肉切成方块，用他在黄州“慢著火，少著水，火候足时它自美”的方法精心烧制；然后按疏浚西湖民工的花名册，分别送到每家每户。大家吃后，都觉得肉酥香味美，肥而不腻。为感念苏东坡为百姓做好事和他为官清廉，人们将苏东坡送来的肉亲切地叫“东坡肉”。

从此，“东坡肉”成为杭州的传统名菜，如今已盛名全国各地。“东坡肉”的制做需将切好的肉块放入锅里，加各种调料，先用旺火烧，后移文火焖；待皮酥肉烂，汤汁浓稠，撇去油腻，装入髹罐，放入笼里稍蒸即可食之。肉色译酱红，汤肉交融，肉质酥烂，醇厚入味。

诸葛亮征南首创——大蒜烧肉

时到夏季，暑气渐盛。每逢此时，人们喜吃“大蒜烧肉”，尤其是正值夏收农忙的农村，“大蒜烧肉”更受欢迎。人们说吃此菜可解暑，少得腹泻、痢疾等病，还长精神。此话有一定的科学道理。大蒜内含蒜素或大蒜辣素，以及硫醚化合物，有抗菌、杀虫、解毒、消炎和健胃的功效；肉有丰富的营养。所以在夏收这农活紧张而又需出大力的季节吃“大蒜烧肉”，即解暑消炎开胃，又能增加营养使人精力旺盛。据说此菜还是诸葛亮率军南征孟获遇困时首创。



传说三国时期的蜀汉建兴三年（公元225年），蜀汉丞相诸葛亮率军征南中（今云南、四川、贵州部分地区）豪强孟获。诸葛亮为了收服孟获，以攻心为上，几次生擒孟获又放还。在孟获第四次生擒被放后，再次出战将蜀军诱至秃龙洞山谷。这一带瘴气弥漫，瘟疫流行，孟获想利这深山野岭浓重的瘴气，使蜀军染上瘟疫，失去战斗力，不战自退。当时正是六月炎天，其热如火。蜀军被困在山谷内，军士纷纷染病，有的腹泻不止，有的躺倒不起，苦不堪言。诸葛亮见军中此状，心中万分焦虑却一筹莫展，这时一山中老者告诉诸葛亮，西边山上有一高人隐士可为军中解此危难。诸葛亮按老者指点的方向寻到一位头戴竹冠，足蹬草鞋，身着白袍皂绦的隐士。隐士听诸葛亮讲明情况后，叫军士从他屋内取出很多果实，对诸葛亮说：“这是‘薤叶云香’，军士们吃后可解瘴气，不染疾病。”诸葛亮细看隐士说的“薤叶云香”，就是平常食用的大蒜。他按隐士之言传令军中都吃大蒜。奇迹发生了，军士们吃了大蒜后，腹泻的止住了，躺倒不起的也有些精神。诸葛亮大喜。他看军中有许多肉食，又见有的军兵颇不惯那大蒜的辣臭味，便传令全军军兵用



大蒜烧肉吃。这“大蒜烧肉”广为军士们喜食，即没有了大蒜的辣臭味，开胃还不腻。军士们吃了后，精神倍增，斗志旺盛。结果孟获第五次又被诸葛亮生擒。当然，经诸葛亮七擒七纵孟获，孟获心悦诚服归降。

诸葛亮首创的“大蒜烧肉”菜肴也在民间流传下来。后来，人们在三夏大忙出大力的季节更是喜爱吃“大蒜烧肉”，用以解暑，增长精力。用现代医学观点看，大蒜含有大量植物杀菌素——大蒜素，又具有降血脂等功能，用大蒜烹制营养极丰富的肉，有抗菌消炎作用，醒食开胃，补充营养，增强人的体力。现在时尚的“大蒜烧黑木耳”等菜，也是用此观念搭配烹制。