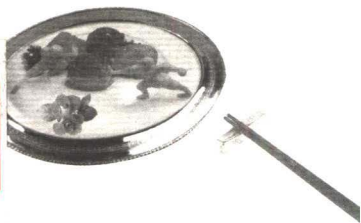


古都·郑州丛书

美味佳肴

郑州市新闻出版局 主编

中国八大古都之一



郑州出版社

《古都·郑州》丛书

美味佳肴

主编 郑州市新闻出版局
编著 许馨 轩彦欣



大象出版社

《古都·郑州》丛书编委会名单

主 任	李 克	王文超		
副主任	赵建才	李柳身	杨丽萍	孙新雷
	龚立群	李 民		
顾 问	张培强	王继兴	韩为卿	
策 划	马海乾	王西云		
编 务	韩湘人	周燕琳		
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	丁福浩	王顺卿	王保明	王新生
	白虎林	吕志雄	刘本昕	刘炳辰
	刘焕成	安国楼	许凤鸣	许 馨
	严君国	何建生	李刚太	李建民
	李 甦	宋 歌	苏俊魁	张天全
	张学军	张建国	张晓明	张晓波
	张 健	张曼如	张清献	库凤霞
	陈玉民	陈松林	林建刚	孟和平
	岳俊华	岳增浦	赵武安	赵 健
	高天星	高玉楼	郭彦生	党普选
	徐长青	黄 卿	崔绍营	阎思慧
	董 娣	路宏建	穆为民	魏治功

《美味佳肴》分册特邀编委

(以姓氏笔画为序)

李志顺 宋元勋 宋宗桃

序

魏巍

童蒙时代,学走中国象棋,我们就知道了楚河汉界。

小学,学中国历史,我们知道了在这里诞生的黄帝,是中华民族始祖。初中,学中国地理,我们知道了黄河中下游的分水岭,在桃花峪;学语文,我们为这里发生的大禹治水三过家门而不入的故事而感动。高中,读中国通史,我们知道了裴李岗文化、大河村文化;学中国现代史,我们知道了这里是著名的京汉铁路工人大罢工的策源地;伏在课桌上,我们曾为蒋介石下令扒开这里的花园口,使无数百姓葬身“黄水”而抽泣。

读《诗经》,我们为“郑风”描写的旖旎风光而陶醉,为其中描述的男女真挚爱情而羡慕。在中国大地上旅行,我们为京广和陇海两大铁路干线在这里作十字大交叉而自豪。研讨少林禅学和武学,探求河洛文化的精髓,寻觅天下众多姓氏的起源,我们的目光和双足,就未曾离开过这片土地。

禹分天下为九州,豫州处“天下之中”。而作为“中国之中”,这里曾被古人视作是“天心地胆”。新中国成立之后,以这个地方为龙头的中原城市群奋然崛起,令举国瞩目;在这里发生的激烈“商战”,更表明了它作为商贸中心城市的重要地位。

中外学者经数十年的考古发掘和研究论证,最终得出结论:

这里,是中国商代最早的帝王商汤的都城所在,而且,在此已经发现了4000年前到5500年前的多座具有王都性质的古城遗址。这里,应列入中国八大古都之列。读者都知道,我说的这个地方,叫郑州。

郑州是我的家乡,生我、养我的地方,我深深地爱着这片故土。

今年,是商都建都3600周年;今年,是郑州解放55周年;今年,又是河南省省会由开封迁至郑州50周年。郑州市民、全省人民,乃至国内外关心这方土地的人们,渴望进一步深入了解这座古城的渊源、发展和进步。受中共郑州市委、市人民政府的委托,本书编委会特编辑、出版这一套丛书,力图全方位、多侧面、深层次地介绍郑州。经过一年多的筹备,今天,这套丛书终于和广大读者见面了。

这套丛书由若干分册组成,诚聘本省、本市的知名专家、教授、作家、记者参与编撰。

史海觅踪篇。分尘封文明、风华世事、百年风云三章,探寻上自十万年前、下至现当代郑州地区的远古文明和历史风情画面,内容包括最早的人类足迹、先民的生活与生态环境、远古城池与国都建置及社会生活、手工业水平、祭祀场景、艺术雕刻、陶瓷文明、儒佛道文化、皇陵及豪宅特色、近百年风云映像等诸多方面,图文并茂,纵横贯通,描绘郑州的悠久发展历程,展现郑州的灿烂文化。在充分尊重历史事实的基础上,论述宏阔而深入,趣味而生动,引人入胜,诱人遐思,又不乏学术见识。

山川形胜篇。展示中州形胜、古老都会。郑州自古繁华,大自然,是最高明的画师。她,铺嵩山之云,研黄河之水,罄邙山之竹,勾勒出这块土地莽莽苍苍的山景、滚滚滔滔的水势,绘出深山古寺的幽雅,写尽湖畔塔影的朦胧。

风流人物篇。展示了中华民族的人文始祖——轩辕黄帝的业绩,管仲、列子的哲学,子产、韩非、许衡、高拱的政绩,杜甫、白

居易、李商隐的精美诗文。为您打开了古城郑州风流人物的绵长画廊。

轶闻趣事篇。茶余饭后，月前灯下，展卷看嫫祖怎样在这里发明了缫丝，小小县丞又如何谏阻修建皇宫；数九严寒，禅宗二祖断臂立雪。会心一笑之后，您定会若有所得。

逐鹿中原篇。展卷之时，恐满纸都是金戈铁马的杀气。敖山晋楚杀声雷动，广武风传百战之声，瓦岗破隋、大战荥阳、官渡之战，千秋留名。掩卷长思，不能不发出一声长叹：“得中原者，得天下！”

文明之光篇。述说郑州是中华大地最早出现文明之光的地平线。郑州人民创造了光辉灿烂的文化，这种文化具鲜明中原特色；这种文化的延伸和发展，对创造现代文明做了奠基性的贡献；这种文化，又熏陶出这方水土这方人怎样的独特个性。

缤纷艺术篇。将引领您来这块土地大饱眼福，聆听黄河号子的浑厚激昂、郑韩故城战国时代编钟醇正圆润的清音缭绕，欣赏豫剧那亲切的土音土话，品味其大腔大调的高亢之美，领略绘画书法似荷似兰的高雅气韵，玩味剪纸古拙质朴的乡土气息。就像地方小调《编花篮》唱的那样，这里的各种艺术形式，一如收进花篮的鲜花，枝枝清秀，朵朵艳丽。

特色科教篇。郑州的科学教育事业兴旺发达，科研院所和各类幼儿园、中小学校、高等院校各具特色，涌现了一大批优秀的科研和教学成果，造就了一批名所、名校、名师、名专家和科学家，其中郑州大学是由原郑州大学、郑州工业大学、河南医科大学于2000年7月合并组建而成，是一所理、工、医、文、史、哲、法、经、管、教等学科门类齐全的综合性和国家“211工程”重点建设高校。

名家名吟篇。郑州山河壮丽，历史悠久，文化灿烂，于是“迁客骚人，多会于此”，且览物之情，各不相同。王维《宿郑州》，百感交集；李白《登广武古战场怀古》，傲视天下；韩愈《鸿

沟有感》，思绪万千；李商隐登《夕阳楼》，离愁萦怀；王安石于汜水关寺壁上留诗，独出机杼；苏东坡于郑州西门外马上赋诗，别情缠绵。郑州，期待新时代的诗人来新翻杨柳枝！

美味佳肴篇。十省通衢的郑州，地接天南海北，人交五湖四海。盘中美味，分酸甜麻辣咸。郑州的风味，则以豫菜为代表，兼蓄四方八味，特色在乎“中”，有过之而无不及，“务在酌中”。君欲尽品天下美味，何需东奔西走，只在郑州走街串巷，就足以齿颊生香。

物华天宝篇。得天独厚的郑州，地上地下，资源丰富。郑州，自汉武帝时即开始用煤冶铁了，这比西方要早 1000 多年。煤炭，是郑州市的优质矿产。郑州的铝土矿不仅储量丰富，而且品质较好。郑州的水资源、植物资源、土地资源，都为这方土地提供了可持续发展的良好条件。

光明未来篇。作为建国后国家重点建设的城市，郑州拥有十分发达的工业、现代化的农业、繁荣昌盛的商贸业。加之它优越的地理位置、便利的交通，曾被不少国人称为“东方的芝加哥”。但是我们说：不！郑州，就是中国的郑州！相信在科学的发展观指导下，郑州定会大发展，郑州的明天定会更美好。

在河南省委、省政府“中心城市带动”战略的指引下，郑州市委、市政府带领郑州人民，正以自己辛劳的汗水使郑州面貌日新月异。郑州市新闻出版局组织编撰出版这套丛书，力求做到学术性、知识性与可读性的完美统一；体现论述并举、韵散结合、文辞优美、笔触清新、图文并茂、装帧典雅的风格；体例上，则要求整套书既统揽郑州全貌，又做到每本书自成体系，别具一格。语曰“取乎其上，得乎其中”。奉献给读者的这套书，愿就教于方家，并期待批评指正。

想了解郑州，此丛书不可不看；想谈论郑州，此丛书不可不读；想在郑州投资兴业，更要解读郑州。

《古都·郑州》是您的朋友！

郑州商都 3600 年学术研讨会 暨中国古都学会 2004 年年会纪要

2004 年 11 月 1 日—5 日,“郑州商都 3600 年学术研讨会暨中国古都学会 2004 年年会”在河南省省会郑州召开,来自北京、西安、洛阳、开封、南京、安阳、杭州、偃师、太原、苏州、徐州、大同、赤峰、荆州、上海、济南、昆明、武汉、咸阳、绍兴、广州、郑州等地的专家学者,中国古都学会与各地古都学会的领导和代表 180 余人出席了本次会议。会上,原国家文物局局长张文彬、北京大学教授邹衡、李伯谦、中国社会科学院考古所所长刘庆柱、中国古都学会会长、陕西师范大学教授朱士光等专家学者围绕郑州商城的地位、郑州商都的建都时间等展开了深入的讨论。专家们认为,郑州商城作为商代早期建立的一座都城,至今已有 3600 年历史,其建筑规模之大,规划布局之严整,文化内涵之丰富,堪称当时世界之最。郑州商城作为商代早期政治、经济、军事、文化的中心,是中国古都发展史上一个重要的里程碑,在探索夏、商、周三代文明发展中具有承上启下的重要作用。以商都为代表的郑州地区还发现了西山、新砦、古城寨、大师姑、小双桥等一批古代城址,两周时期的邻国、虢国、郑国、韩国等诸侯国也曾先后定都于此,这些都表明郑州所在地域存在一个古都群,这更进一步确立了郑州在中国古都发展史上的重要地位。与会代

表一致赞同古都郑州可与西安、北京、洛阳、开封、南京、杭州、安阳七大古都一起并称为“中国八大古都”。

由“中国七大古都”到“中国八大古都”的发展是中国古都学与考古学、先秦史学等学科研究的新进展,是中国古都研究不断深入的结果。将郑州列入“中国八大古都”不仅可以促进郑州商城及郑州古都群遗址的保护和研究,推动郑州市经济建设与文化建设的发展,对今后我国古都学研究的发展也有着十分重要而积极的作用。

中国古都学会

二〇〇四年十一月五日

目 录

- 001/ 第一章 伊尹——厨师的祖师爷
- 006/ 第二章 豫菜——溶古今人文 烩八方灵气
- 016/ 第三章 菜炒极品——省市名菜
 - 016/ 第一节 省级名菜
 - 021/ 第二节 市级名菜
- 064/ 第四章 饌中美味——省级名吃
- 066/ 第五章 精华荟萃——省级名店
- 067/ 第六章 厨中人杰
 - 067/ 第一节 豫菜一代宗师——侯瑞轩
 - 069/ 第二节 烹饪大师榜
 - 070/ 第三节 烹饪名师榜
 - 071/ 第四节 部分名厨介绍
- 083/ 第七章 老字号——传统 特色

099/ 第八章 星级店——品位 高雅

154/ 第九章 特色店——东西南北味 麻辣酸甜咸

183/ 第十章 火锅店——地道川渝麻辣 纯正蒙疆热烫

195/ 第十一章 海外风味——正宗欧美风情 纯粹典雅时尚

205/ 编后记

第一章

伊尹——厨师的祖师爷

伊尹，一说名挚，尹是官名。约为公元前 17 世纪夏末商初古有莘国（今河南开封杞县）人，著名政治家、教育家、厨圣。

伊尹“生于空桑”。根据《吕氏春秋·本味》篇：“有莘氏采桑，得婴儿于空桑之中，献之其君，其君令庖人养之，故幼儿习之，精通烹饪之长。”

伊尹一生历经汤、太丁、外丙、中壬、太甲、沃丁六朝，是商朝



宋真宗空桑伊尹庙碑局部



商元圣阿衡像

600年基业的重要奠基人。其政绩有以下三个方面：

一、佐汤灭夏，建立商朝

伊尹自幼聪颖贤达，虽耕于有莘之野，然乐尧舜之道；既通烹饪技艺，又谙治国之术。当时汤已是商族部落的首领，娶有莘氏之女为妻。有莘氏嫁女的时候，将伊尹陪嫁到了汤的家里。

伊尹刚到的一段时间里，商汤并没有发现他是个人才，就让他主厨。伊尹为了让汤了解自己，重用自己，就找机会接近汤。他有时候把菜做得特别有滋味，有时候把菜做得过咸或过淡，以引起商汤的注意。果然有一天商汤找伊尹谈话，中心就是炒菜质量不太稳定。伊尹就以烹饪作比，他说：“治理国家和烹调一样，既不能操之过急，也不能松弛懈怠，只有掌握好宽严之度，才能把国家治理好。”伊尹的真知灼见打动了商汤，他发现伊尹确实是一个难得的人才，就任命他为右相。千年之后老子曾说“治大国若烹小鲜”，就是以做菜比喻治国。老子是不是从伊尹这里受到了一些启发呢？如果没有，那就是智者所见略同。

关于伊尹的出身，还有一种说法，说伊尹本是一个民间的隐士，汤仰慕他的才华，前去请他出山，一连五次（有说是三次），他才答应辅佐商汤。通过同汤的一番“政治性”谈话，汤任命他为“阿衡（国相）”，把国政全部交由伊尹处理。看来，汤的礼贤下士比起后来三国时刘玄德的三顾茅庐来似乎还要诚恳，反过来说也可能伊尹的才华要高出孔明很多，物有所值嘛。商汤在伊尹的帮助下，国力越来越强大，汤开始出兵讨伐诸侯。葛伯不遵守祭祀天地、祖先的礼制，汤第一个就攻伐葛伯。汤说：“人照照水面就可以知道自己的样子，看看庶民就可以知道国家治理得怎么样。”伊尹称颂汤的圣明：“多么清楚的大王啊，能够采纳众人的意见，就一定能取得胜利。大王使用的都是那些忠心为公的人，要继续努力，永远向前啊！”汤流放葛伯后，伊尹又与汤筹划进攻夏朝的大计。公元前1600年前后，商汤的军队打到了夏朝的都城斟鄩（今偃师市二里头夏都遗址），一举灭了夏

朝,建立了商朝。

二、建章立制,治国有方

商朝一建立,伊尹就主持制定各种典章制度,规定官吏必须忠于、勤于王事,不得徇私舞弊。不仅违犯法纪要受到严惩,而且工作平庸、业绩不突出者,也会受到贬谪和惩处。官员并非终身制,犯了重大错误也会被罚做奴隶,甚至被判刑。因此,商朝初年的官吏大都遵纪守法,不敢胡作非为,受到百姓拥护。由于政治清明,社会稳定,经济发展较快,人民生活水平得到了提高。

三、教育太甲改邪归正

商朝建立30年后,汤就去世了。商朝的继承法是兄死弟继,没有弟弟,就传给儿子。商汤没有弟弟,就传给二儿子外丙。过了三年外丙也死了,就传位给弟弟中壬,又过了四年,中壬也死了,伊尹做主让太甲继承了王位。太甲的父亲太丁是汤的大儿子,在汤去世前就死了,所以当时由太丁的弟弟外丙继位。现在太甲长大成人,伊尹可怜他父亲死得早,想辅佐他做一个好商王,就做主让王位传给了他。

太甲继承王位后,伊尹连作了《伊训》、《肆命》、《徂后》三篇文章给太甲学习,教他如何当一个好君王。太甲在伊尹的管束下,开头还能规规矩矩地照着制度办事,不敢违犯汤留下的规矩。三年以后他就忘乎所以了。他觉得自己是一国之主,一切应该自己说了算,更烦老相国伊尹指手画脚。他昏暗不明、专权自恣、暴虐无道、德行败坏,把祖宗留下的规章制度都给践踏了,肆意增加百姓的负担。

太甲走上邪恶的道路,伊尹非常生气。他先是一再规劝,提醒太甲检点自己的行为。后来太甲实在太不像话了,伊尹忍无可忍,就发动大臣一起把太甲赶下了台,并把他放逐到桐宫(位于今河南偃师市)。在太甲放逐期间,伊尹主持朝政,没有另立新王。

太甲在桐宫早晚看到的是汤的陵墓。太甲在汤的事迹感召

下,逐渐认识到了自己的错误。于是他振作起来,一改昔日骄横不可一世的样子,躬身从小事做起,好像变了一个人。

七年过去了,太甲在桐宫的作为,早已有人报告给伊尹。伊尹经过考察认为太甲确实改过自新了,就亲自带着文武大臣把太甲接回亳都,郑重其事地把政权交还给他。太甲痛改前非,依法办事,终于把天下治理得井井有条。

伊尹除了政治上的成就外,在烹饪上亦是宗师泰斗。后世尊之为“厨圣”,他不仅是砂锅的发明者,而且还首创了中药汤液。伊尹在烹饪方面的贡献主要有:

(一)总结了不同肉类之味及其互相转化、对立统一的理论观点

在人类的进化过程中,曾经经历过一段肉食时代。后来随着环境的变异,崇尚繁生聚居,食物发生了危机,转而进入粒食时代。可以说,先民们对各种肉所具有的不同气味以及消除方法早有认识和成功经验。伊尹说:夫三群之虫,水居者腥,肉获者臊,草食者膾。臭恶犹美,皆有所以。这段话的意思是:水生动物的肉腥,食肉动物的肉臊,食草动物的肉膾。伊尹对肉类之味做出如此高度的概括,非常难能可贵。在英语中至今对腥、臊、膾三种气味还没有准确表达的词语。例如“腥”,英语则说成是“Smell of fish and seafood”,翻译成汉语是“鱼和海产品的气味”(见高成鸢:《奉伊尹为“中华厨祖”之议》),可见伊尹何等聪慧。

伊尹更为可贵的是对“臭恶犹美”规律的揭示。这句包含着辩证法的话表明商初的烹饪技艺和饮食审美已经高度发达。本来,肉食文化对香臭的看法几乎是没有厚薄之分的。因为肉类放的时间稍长一点就会散发臭气。伊尹把腥、臊、膾称为“臭恶”,还说它们能够成为美味,是通过一定的加工手段和添加佐料,把它们去除之后而成的。这是伊尹通过对味的抽象而创立

的烹饪理论,非常精到而传神。

(二)提出了烹饪“五味调和”的原理

烹饪的最高境界是出“至味”。怎样出“至味”,最基本的手段便是火与水。伊尹说:五味三材,火之为纪。时疾时徐,灭腥去臊除膻,必以其胜,无失其理。调和之事,必以甘酸苦辛咸。先后多少,其齐其微,皆有自起。鼎中之变,精妙微纤,口弗能言。“灭腥去臊除膻”,使“五味三材”调和,首先是水,因为水是媒介,它使“甘酸苦辛咸”等调料之味与主料,即肉和蔬菜之味互相溶融而“和”;而另一对立要素是火,只有火才能促进、控制调料与主料味道相溶融、相结合、相生相灭的过程与程度。“鼎中之变,精妙微纤,口弗能言”,说得多好!之所以“精妙”,在于水和火调和的适度。不足不行,过了也不行,哪怕是一点点,都会使烹出来的食品达不到“至味”,古人云:和为贵。做人如此,做菜不也如此吗?

伊尹作为第一个提出系统烹饪理论且有着丰富实践经验的千古名相,开创了中国烹饪学的根基,对中国文化产生了深远影响。在“空桑生伊”的河南杞县,尚存有宋朝真宗皇帝(赵恒)的“空桑伊尹庙碑赞”。《伊尹世家谱》现存开封市饮食公司。总之,伊尹烹饪功德,史载口传,昭著于世。