

南京民國時期

經典菜肴

陳云林



鳳凰出版傳媒集團

江蘇教育出版社

南京民國時期
經典菜肴

陳云林



图书在版编目 (C I P) 数据

南京民国时期经典菜肴 / 编委会 编写. —南京: 江苏教育出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5343-9164-4

I. 南… II. 编… III. 菜谱—中国—民国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 076243 号

书 名 南京民国时期经典菜肴
作 者 编委会
责任编辑 谭锦宁
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号邮编: 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
厂 址 南京市张王庙 88 号 (邮编 210037)
电 话 025-85521756
开 本 890 × 1240 毫米 1/16
印 张 11.5
插 页 3
版 次 2009 年 5 月第 1 版
2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5343-9164-4
定 价 70.00 元
批发电话 025-83657708, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 8008289797
短信咨询 025-85420909
E - mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

总 策 划：南京市人民政府台湾事务办公室
南京国旅联合酒店管理有限公司
(颐锦·白鹭洲会所)

编委会主任：赵再飞

副 主 任：薛文龙
吴 鹏

编 委：符策虎
袁晓国
栾铁虹

编辑部主任：符策虎

副 主 任：栾铁虹

成 员：薛文龙 王若渊
袁晓国 朱荣康
邵万宽 戴建忠
王 彬 邹通文
许 峰 王彬彦

文字审校：袁晓国

菜点制作：薛 春 刘 波 蒋 宁 皇甫立勇
侯宝祥 田 翔 马 俊

菜点摄影：吕大魁 马 英 张 波

题图摄影：焦君尧等

协 助 单 位：南京状元楼酒店
南京太阳宫经营有限公司
南京梅园饭店
江苏康乃馨广告有限公司



其味无穷

劉海粟

年方九十



道法自然

澹庵居士筆



序

“江南佳丽地，金陵帝王州”，南京这座有着2470年建城史的著名历史文化名城，是中国四大古都之一。自公元3世纪以来，先后有10个朝代和政权在此立国建都，故有“六朝古都、十朝都会”的美誉。20世纪初，孙中山先生在《建国方略》中也赞美：“南京为中国古都……其位置乃在一美善之地区。其地有高山，有深水，有平原，此三种天工，钟毓一处，在世界中之大都市诚难觅此佳境也。”

正因这座城市自古以来人杰地灵，物产富饶，社会进步，故而沉淀出丰富的民族文化遗产。南京饮食文化作为诸多文化遗产中的一朵奇葩，呈现出与地方历史和社会发展水乳交融、相互辉映的格局。历史上，南唐后主李煜曾派画师顾闳中考察宰相韩熙载的夜宴，画出著名的长卷《韩熙载夜宴图》，成为当时金陵家宴的真实写照。唐宋时金陵饮食市场繁荣，杜牧《泊秦淮》诗中云：“烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。”说明当时南京不仅有日间闹市，而且多夜市酒家。明清时代江宁食肆振兴，明洪武二十七年（1394年）南京新建酒楼15座，秦淮河上船宴盛行，可见饮食市场之繁荣。南京夫子庙更以小吃摊点星罗棋布，酒楼、茶社鳞次栉比，美食品种目不暇接、丰富多彩而声名远播。

南京曾是民国时期的首都，这一时期，南京不仅在建筑风格上渐成一体，而且在日常菜肴上也开始独具特色。特别是由于南京当时所处的位置和影响，“社交活动如云霓，餐盘换转似流水”，使这一时期南京的菜肴无论在品种数量上还是在烹饪质量上都有了明显提升。研究民国时期菜肴的发展脉络，可以发现南京民国时期菜肴主干当属京苏大菜，但又与淮扬系列等菜肴相辅相成。京苏大菜起于先秦，隋唐渐负盛名，至明清成流派。其菜原料多以水产为主，注重鲜活，刀功精细，菜品细致精美，格调高雅并多有逸闻掌故，品肴之余，亦可怀古论今。2008年7月，台湾台北县周锡玮县长率团对南京进行参观访问时，我曾在颐锦·白鹭洲会所以“民国时期经典菜肴”为主题宴请了参访团一行，其味之美，受到了一致赞扬。

南京是海峡两岸关系发展的纽带城市，一直以来都是台湾重要团组来大陆考察、访问的必经之地，与台湾有着千丝万缕的联系。民国时期经典菜肴作为中国历史长河中特定阶段的饮食精品，与中国传统文化一脉相承。对其进行挖掘、整理和研究，对发展南京的特色餐饮文化产业和旅游观光业，对促进海峡两岸的饮食文化交流，有着重要的现实意义。

欣闻海峡两岸关系协会陈云林会长对《南京民国时期经典菜肴》一书高度重视，并题写书名。该书即将付梓，是以序为贺。

中共江苏省委常委
中共南京市委书记



2009年5月

序

“江南佳丽地，金陵帝王州”，南京这座有着2470年建城史的著名历史文化名城，是中国四大古都之一。自公元3世纪以来，先后有10个朝代和政权在此立国建都，故有“六朝古都、十朝都会”的美誉。20世纪初，孙中山先生在《建国方略》中也赞美：“南京为中国古都……其位置乃在一美善之地区。其地有高山，有深水，有平原，此三种天工，钟毓一处，在世界中之大都市诚难觅此佳境也。”

正因这座城市自古以来人杰地灵，物产富饶，社会进步，故而沉淀出丰富的民族文化遗产。南京饮食文化作为诸多文化遗产中的一朵奇葩，呈现出与地方历史和社会发展水乳交融、相互辉映的格局。历史上，南唐后主李煜曾派画师顾闳中考察宰相韩熙载的夜宴，画出著名的长卷《韩熙载夜宴图》，成为当时金陵家宴的真实写照。唐宋时金陵饮食市场繁荣，杜牧《泊秦淮》诗中云：“烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。”说明当时南京不仅有日间闹市，而且多夜市酒家。明清时代江宁食肆振兴，明洪武二十七年（1394年）南京新建酒楼15座，秦淮河上船宴盛行，可见饮食市场之繁荣。南京夫子庙更以小吃摊点星罗棋布，酒楼、茶社鳞次栉比，美食品种目不暇接、丰富多彩而声名远播。

南京曾是民国时期的首都，这一时期，南京不仅在建筑风格上渐成一体，而且在日常菜肴上也开始独具特色。特别是由于南京当时所处的位置和影响，“社交活动如云霓，餐盘换转似流水”，使这一时期南京的菜肴无论在品种数量上还是在烹饪质量上都有了明显提升。研究民国时期菜肴的发展脉络，可以发现南京民国时期菜肴主干当属京苏大菜，但又与淮扬系列等菜肴相辅相成。京苏大菜起于先秦，隋唐渐负盛名，至明清成流派。其菜原料多以水产为主，注重鲜活，刀功精细，菜品细致精美，格调高雅并多有逸闻掌故，品肴之余，亦可怀古论今。2008年7月，台湾台北县周锡玮县长率团对南京进行参观访问时，我曾在颐锦·白鹭洲会所以“民国时期经典菜肴”为主题宴请了参访团一行，其味之美，受到了一致赞扬。

南京是海峡两岸关系发展的纽带城市，一直以来都是台湾重要团组来大陆考察、访问的必经之地，与台湾有着千丝万缕的联系。民国时期经典菜肴作为中国历史长河中特定阶段的饮食精品，与中国传统文化一脉相承。对其进行挖掘、整理和研究，对发展南京的特色餐饮文化产业和旅游观光业，对促进海峡两岸的饮食文化交流，有着重要的现实意义。

欣闻海峡两岸关系协会陈云林会长对《南京民国时期经典菜肴》一书高度重视，并题写书名。该书即将付梓，是以序为贺。

中共江苏省委常委
中共南京市委书记



2009年5月

目录



追忆“中国厨王”胡长龄大师	零零壹	西湖醋鱼	零伍零
民国名菜喜重生 金陵美味有传人	零零伍	酱炒甲鱼	零伍贰
南京民国时期菜肴及其文化	零壹零	龙池鲫鱼	零伍肆
孙中山先生诞辰90周年和120周年名宴纪事	零壹捌	烟熏黄鱼	零伍陆
民国时期的南京点心小吃	零贰叁	糟熘鱼片	零伍捌
◆ 水族单		芙蓉虾仁	零陆零
炒鳝糊	零叁零	春笋鲰鱼圆	零陆贰
清蒸鲥鱼	零叁贰	◆ 羽族单	
清蒸大闸蟹	零叁肆	烧鸭干丝	零陆陆
雪菜大汤黄鱼	零叁陆	美人肝	零陆捌
虾仁锅巴	零叁捌	海粟鸡汤	零柒零
松鼠鳊鱼	零肆零	香酥乳鸽	零柒贰
凤尾虾	零肆贰	三杯鸡	零柒肆
鲃肺汤	零肆肆	虫草炖鸭	零柒陆
炒软兜	零肆陆	宫保鸡丁	零柒捌
清炒蟹粉	零肆捌	火茸鸡粥	零捌零
		鸡汁蛤土蟆	零捌贰
		蛋烧卖	零捌肆
		白切文昌鸡	零捌陆
		东安子鸡	零捌捌
		盐水鸭	零玖零



◆ 杂素单

炒雪冬	零玖肆
美龄蔬菜色拉	零玖陆
鸡油菜心	零玖捌
胡先生豆腐	壹零零
文思豆腐	壹零贰
砂锅菜核	壹零肆

◆ 海鲜单

金钱鱼肚	壹零捌
鸡汁血燕	壹壹零
虾子大乌参	壹壹贰
全家福	壹壹肆
干烧明虾	壹壹陆
生敲海参	壹壹捌
清汤明骨	壹贰零
酸辣乌鱼蛋	壹贰贰
黄焖鱼翅	壹贰肆

◆ 肉类单

清炖狮子头	壹贰捌
红炖牛掌	壹叁零
炸猪排	壹叁贰

酥香牛排	壹叁肆
锅烧肉	壹叁陆
无锡同肠	壹叁捌
青山羊肉汤	壹肆零
过桥羊排	壹肆贰
卤蛋牛筋脯	壹肆肆

◆ 点心小吃

葱油饼	壹肆捌
牛肉锅贴	壹伍零
鸭油酥烧饼	壹伍贰
薄皮包子	壹伍肆
茭儿菜烫面饺	壹伍陆
四喜汤圆	壹伍捌
四喜蒸饺	壹陆零
萝卜丝酥饼	壹陆贰

◆ 连宋小吃宴

冷菜	壹陆陆
热菜	壹陆柒
点心小吃	壹陆捌
后记	壹柒贰

追忆“中国厨王”胡长龄大师

胡治华

南京是建城近 2500 年的中国历史文化名城，在南京历史长河所积淀的丰富遗产中，饮食文化是其重要的组成部分。20 世纪前叶所发生的历史事件，很多和南京这个国民政府所在地有着直接的联系。而民国时期南京的饮食文化，同样也是中国饮食文化极其重要的组成部分。

南京自古以来人杰地灵，物产丰饶，达官贵人众多，富人“器用万端”、“珠服玉饌”、食风鼎盛。南唐顾闳中所绘《韩熙载夜宴图》，就是当时金陵富豪人家宴饮的真实写照。孔子所谓“食不厌精，脍不厌细”的食风，也促进了餐饮行业的兴盛发达。

南京在历史上是名厨辈出的地方。南朝时就有“天厨之乡”的美誉，如南朝齐时虞惊“善为滋味，和齐皆有方法”；五代时南唐食疗专家吴廷绍一剂“甘豆汤”，就解除了宰相冯延巳的脑痛病；还有第一位死

后有名人作传的名厨王小余，“金陵天厨星”董桃楣，“秦淮八艳”之一的董小宛等。近现代更是名师辈出，享有“中国厨王”之誉的胡长龄便是其中的杰出代表。

胡长龄清朝末年出生于南京，自幼懂事，且勤奋好学。六岁开始读私塾，十岁时，其父生病，两年后不幸辞世。1924 年，南京城遭齐燮元兵败之乱，胡家被乱兵抢劫，一贫如洗。十四岁，母亲托人将他送到南京嘉宾楼学徒。在这艰苦的环境中，胡长龄发奋学艺，很快便成为秦淮河畔厨界有目共睹的后起之秀。在此期间，他结识了著名学者胡小石、吴白匋等人。吴白匋在品尝了胡长龄制作的炖生敲之后，诗兴大发，挥毫写道：“若论香酥醇厚味，金陵独擅炖生敲。”胡小石则在品尝了胡长龄的美味佳肴后认为，初出茅庐的胡长龄悟性极高，艺高一筹，前途无量。

明清至民国时，南京的大型酒楼菜馆大都集中在



南唐 顾闳中 《韩熙载夜宴图》



董小宛



胡小石



宋子文

夫子庙秦淮河畔。清末民初，金陵春中西办馆是南京最负盛名的高档菜馆，坐落在繁华热闹的秦淮河畔夫子庙贡院东街，后厅紧临秦淮河，门面宽九开间，高三层，楼上是聚会赏景的绝佳之处。该馆是泰和生药店老板出资请江溶生操作经营的。

一次，泰和生药店老板通过江溶生向胡小石求赐墨宝，并向他询问各店家的名师及名菜。胡小石竭力推荐胡长龄和他烹饪的菜肴。第二天江溶生就和泰和生药店老板去嘉宾楼品尝胡长龄制作的菜肴，回来后就请胡小石牵线，于1929年聘请胡长龄到金陵春中西办馆掌厨。随后胡小石在该馆摆宴三天，邀请文人雅士、社会名流聚会，指名要胡长龄掌勺，席间宾客吟诗作画，并留下墨宝赠泰和生药店老板。

睿智勤奋的胡长龄不以其取得的成绩为满足，依然认真刻苦钻研厨艺。因其善于博采众长，故而技艺大进。他能根据时令的变化及客人的需求，来创制新品菜肴。如精致、鲜美、略带辣味的冬瓜鸡舌，以假乱真的赛鱼翅等精肴美馔。20世纪30年代南京厨界就流传金陵“烹坛四子”的说法，他们是胡炉子（胡长龄）、高碟子（高长海）、梅案子（梅春生）、吴副炉（吴金生）。金陵春中西办馆在胡长龄等众多高手的精心经营下，成为当时南京最大、最有名气的高档酒店，门前车水马龙，客人络绎不绝。

国民政府定都南京后，南京餐饮业迎来了一个空前繁荣发展的时期。

一次宋子文先生率全家到夫子庙秦淮河乘画舫游

览，之后到该馆用膳。全家吃后极为高兴，称之为真正品尝到了人间美食。数日后，宋子文先生宴请国民政府五院八部的官员，特地放在该馆。五院八部官员大快朵颐，赞不绝口。此后政府官员及社会名流以到金陵春中西办馆宴请宾客为有档次、有面子的象征。

1934年秋末冬初的一天下午三点多钟，经理江溶生将胡长龄和茶房负责人（现叫前场经理）汤晋怀叫到他的办公室，关上门，非常慎重地说：“张学良将军派人来预定了四桌高规格筵席，宴请国民党元老林森、邵力子、于右任、吴稚晖等人。张将军是军界要人，我们一定要把这次宴请任务圆满完成，不能有丝毫差错。前场从进门接待开始，餐具、茶水、毛巾的供应要到位；后场菜单的制定、原材料的采购加工、



吴白甸

切配和炉子，以及菜品出炉到装盘上桌，都要落实到人头，一定要层层把关，准备工作要做细、做透、做好。”当时，胡长龄就和江溶生、汤晋怀商定，四桌筵席就定为“燕翅双烤席”，这是当时南京酒楼中档次最高的一种筵席，餐具要求全部使用银质餐具。（笔者在20世纪90年代曾经请教胡老先生，这一桌“燕翅双烤席”放在当今，价值几何？老先生回答：最少需人民币两万以上）

当天晚上至第二天下午，在江溶生的指挥下，汤晋怀带领前场接待人员将银餐具全部整理擦拭干净，胡长龄率厨房人员准备原料并进行初加工。当晚胡长龄没有回家，亲自涨发鱼翅，并做其他准备工作，至第二天下午，全部准备工作就绪。

第二天下午五时许，喧嚣热闹的夫子庙贡院街上，随着一阵喇叭声响，五辆锃亮的黑色雪佛兰轿车驰来。大门口随后步入九人，非常奇特的是，九人一色黑大氅、黑礼帽、黑皮靴，个头一般高矮，模样也十分相似，不是熟悉的人，分辨不出谁是张学良，谁是随从。但是一走进店内，其中八人随即自然分立两边，走在最后的少帅昂首步入，气宇轩昂，不禁令人肃然起敬。酒店接待人员迎上前去，将张学良一行人引进三楼最豪华的大华厅就座。

大华厅面对风景秀丽的秦淮河，厅内装饰典雅，宫灯高悬，雕梁画栋，壁上挂着名家字画，整套的紫檀木家俱，让人觉得端庄大气，富丽堂皇。

众人入座以后，侍者先奉上热毛巾，让宾客擦脸



张学良

擦手。接着奉上顶级碧螺春香茶、干果、蜜饯等。张学良和宾客热情招呼，亲切交谈。约六时许，张学良和宾客入席，侍者斟上酒水，奉上手碟（内装甜杏仁、松子仁）、四花拼、四鲜果、四三花拼、热菜、点心等。席间，张学良与宾客谈笑风生，潇洒自如。他一边品尝厨师精心制作的每一道菜肴，一边与宾客劝酒让菜，显得非常开心。这场筵席，张学良吃得十分尽兴，对金陵烤鸭更是赞不绝口，称赞它酥、香、脆、嫩，平展不卷，色泽红亮，肉质细嫩，别有一番滋味。这场筵席也给在座的宾客留下了深刻的印象，以至邵力子先生 1959 年随中央卫生检查团来南京视察工作，在六华春再次见到胡长龄时，紧紧握着他的手说：“真乃幸会，我们有夙缘。不知学良何时再能吃到这金陵烤鸭？”

1990 年，恰值张学良 90 华诞、胡长龄 80 华诞，



中央饭店

胡长龄在《人民日报·海外版》发表《少帅，您还记得金陵春宴吗？》一文。他写道：值此张将军 90 寿辰之际，奢望他能回到大陆，重返金陵。虽然“金陵春”已不复存在，但届时我愿再为他治席。“中国厨王”胡长龄渴望祖国统一的赤子之心，亦由此可见一斑。

现将后人称之为“少帅宴”的“燕翅双烤席”筵席单随录于下，以飨读者：

四花盘、四鲜果、四三花拼、四镶对炒、一品燕菜、黄焖鱼翅、金陵烤鸭、麒麟鳜鱼、菊蟹盒、蜜制山药、砂锅菜核、对镶蓝子。

两道对点：

萝卜丝酥饼、四喜蒸饺；

枣泥夹心包、各客冰糖湘莲。



袁 枚

零零陆

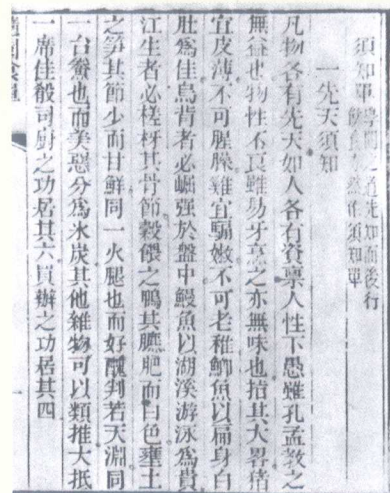
民国时期菜肴还注重文化内涵。菜单上的许多民国时期菜肴、点心几乎都有其来历、典故或人文传说，真是一个美筵，一段回忆，一则故事，以菜引典，以典引菜，使食者不仅品尝佳肴津津有味，而且重温中华民族历史文化，因之趣味盎然。

薛文龙大师说，一盘一碗费尽厨师的心思。民国时期菜点和“随园菜”一样，挖掘、整理过程是很艰辛的。但也有苦有乐，苦在起头，乐在其中。其结果能够被社会认可，那是一件最感欣慰的事。

挖掘、整理民国时期菜点得从“随园菜”说起。

“随园菜”得名于清代袁枚所著的《随园食单》，该书于乾隆五十七年（1792年）出版，是清代一部论述烹饪技术和大江南北菜点的重要著作。而薛文龙大师只有小学文化程度，苦的是自身古文程度很低，要领会书里一些文言文论述的烹调理论和操作经验确实很难，他不得不一趟又一趟地跑高等学府，请大学教授辅导，翻译成白话文以便读懂，并不辞辛苦到图书馆找有关工具书加以对照钻研。这个过程很长很累，并且开发“随园菜”是在工作之余做的。值得欣慰的是，“随园菜”的开发终于得到人们的认可。

在挖掘、整理民国时期菜点的过程中，薛文龙大师所遇到的另一种困难是：对民国时期历史背景比较生疏，对民国时期饮食文化和技艺传承知之甚少。不过，民国时期曾在夫子庙学徒的经历对薛文龙大师是有用的。当年，夫子庙餐饮行业十分兴盛，各种菜系流派、各式佳肴名点汇聚秦淮河畔，使得他对各种饮食文化熟记于心。他非常勤奋刻苦地学习烹饪技法，



《随园食单》书影

钻研传统的饮食奥秘；还利用休息时间与来自全国各地的名师、名厨进行交流；并将苏、川、粤、鲁、湘、闽、津以及清真和素食等名菜名点精髓融为一体。他认为，所谓民国菜就是民国时期名店所经营的招牌菜，名厨所主理烹饪的拿手菜，就是民国著名人物所喜爱的，并有吟咏、评论、指点或题字赞赏过的菜肴。正如一位哲人讲过：总有一种信念让我们坚持下去。薛文龙大师把振兴民国时期菜点看作自己义不容辞的天职。

为了继承和弘扬民国时期菜点这份珍贵的遗产，已经退休多年的薛文龙大师仍经常给现任总厨或主厨的60多位学生讲授民国时期的传统菜肴。还应邀来到南京状元楼酒店、汉府饭店、南京太阳宫酒店、南京梅园饭店等处，讲解民国时期菜点的特色和怎样继承、怎样出新的问题。在口传面授的同时他还现场操作指导。

薛文龙大师还深入到街巷小饭馆，收集民国时期菜点及民间菜肴、点心的制作资料，加以整理。他的激情和事业心深深地打动了他的学生们，他们决心追随大师振兴民国时期菜点，繁荣中华传统烹饪事业。薛文龙大师秉性中有股韧劲，他立意学什么就一定要学到手。他过去学做随园菜是心到手到，后来他为了学做湘菜曾三次去长沙，现在他依然是锲而不舍地挖掘、整理和复原民国时期菜点。他不顾年事已高，冒着酷暑，整理民国时期菜点的有关史料。他每天笔耕不辍，把每一道菜的来龙去脉、特色、做法和注意事项及有关趣闻逸事一一详细注明。当我们看到那一页页汗迹斑斑的手稿时，不禁肃然起敬。

经过数年的收集、挖掘和研究，薛文龙大师相继推出了一系列民国时期菜肴。颐锦·白鹭洲会所别具慧眼，力邀薛文龙大师出山，作为餐饮总顾问，专司指导民国时期菜点的制作。

颐锦·白鹭洲会所坐落在白鹭洲公园内，紧倚武定门的明城墙。薛文龙大师到会之后，陆续推出了50款菜肴和点心，真是琳琅满目，美不胜收。他还说，民国时期菜点所需的“四名”——名人、名菜、名店、名厨全部到位。

说到名人与餐，薛大师举例说，早在20世纪30年代，南京同春园就成了享誉京华的淮扬菜馆，不少社会名流经常在此宴请聚会，京剧大师梅兰芳就是其中之一。梅兰芳虽然生于北京，却因祖籍江苏泰州，所以膳食以家乡菜为主，专门请了淮扬名厨料理饮食。

同春园的菜肴制作精细，品种多样，口味清淡，原汁原味，梅兰芳对此十分欣赏。他认为淮扬菜既能保持菜肴的本色，又能保留菜肴的营养，食之不厌。他喜爱吃的淮扬菜如炒软兜、春笋烧鲫鱼、煮干丝、羊肉烧鳊鱼等都是别具一格的淮扬传统菜。

梅兰芳喜欢清淡，养成了“三不三怕”的饮食习惯：一是坚决不喝酒，怕呛坏嗓子；二是不吃动物内脏和肥肉之类的油腻食物，怕生痰；三是演出后不吃冷饮，怕演唱后的“热嗓子”变成“哑嗓子”。为了保护嗓子，增加营养，他主张多食鲜奶、鸡蛋、蔬菜和水果。1956年，梅兰芳带团来宁献演名剧《洛神》《贵妃醉酒》《宇宙锋》等，下榻南京饭店。薛文龙负责梅兰芳的餐饮，他了解到：梅兰芳饮食喜清淡，少