



绍兴美食文化

SHAOXING MEISHI WENHUA

周珠法◎编著

浙江农业商贸职业学院
越地饮食文化研究所出版基金资助



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

绍兴美食文化

周珠法 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

绍兴美食文化 / 周珠法编著. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5178-0210-5

I. ①绍… II. ①周… III. ①饮食—文化—绍兴市
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 318436 号

绍兴美食文化

周珠法 编著

责任编辑 任晓燕
责任校对 刘颖
封面设计 王好驰
责任印制 汪俊
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排版 杭州朝曦图文设计有限公司
印刷 浙江云广印业有限公司
开本 880mm×1230mm 1/32
印张 5
字数 125 千
版印次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5178-0210-5
定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804228

序

绍兴是我国古代文明的发源地之一。黄河中游的汉文化,长江中游的楚文化和长江中下游及东南沿海的越文化,是中国历史上三足鼎立的三大文化形态。绍兴是越文化的发祥地,也是越文化中心。越文化中有许许多多的精髓都源于美食,美食文化更为越文化增添了丰富多彩的内涵。

绍兴位于长江三角洲的南翼,素有“水乡”“桥乡”“酒乡”“名士之乡”“戏曲之乡”“书法之乡”“兰花之乡”的美称。这里民风淳朴、物产富庶、人杰地灵,饮食上自成一格,“糟醉腌腊酱,霉臭干酥浸。蒸煨焐炆熘,香糯软嫩鲜”。绍兴美食与名士、美女、美景、美事完美地结合,构成一幅“千金不须买画图,听我长歌歌鉴湖”的绍兴美食文化长卷。

鲁迅先生真有远见卓识,早就将烹饪列为文物。他曾说:“人们大抵已经知道,一切文物都是历来的无名氏所逐渐的造成。建筑、烹饪、渔猎、耕种,无不如此,医药也如此。”烹饪是科学,是艺术,是文化的深入人心,为后人研究和从事烹饪及饮食文化指明了正确的方向。

浙江省委、省政府高度重视浙江的餐饮业,专门在2012年10月印发了《浙江省人民政府关于振兴浙菜加快发展餐饮业的意见》(浙政发〔2012〕84号)。一个省级政府,专门印发一个振兴浙菜的文件,这在全国可谓独一无二,足见省委、省政府对餐饮及烹饪饮



食的高度重视。这一举措对总结浙菜的文化内涵,提炼浙菜特色,收集整理地方名菜,发掘乡村民间饮食文化和人文内涵,提升浙菜品位,有着极其重要的意义,也无疑为研究绍兴美食文化提供了政策上的支持和精神上的鼓励。

浙江农业商贸职业学院作为绍兴菜(烹饪技艺)省级非物质文化遗产教学传承基地,理当成为研究绍兴美食文化的先行者,随着绍兴“越地饮食文化研究所”的成立,为更好地“挖掘、整理、开拓、创新”绍兴烹饪美食奠定了基础,积聚了能量,起到了引领作用。浙江农业商贸职业学院周珠法老师经过多年对绍兴美食文化的探索和研究,把绍兴美食的方方面面都较为系统地展现出来,为人们更好地从美食的视角认识绍兴、了解绍兴、宣传绍兴开了个好头,真诚希望更多的老师和社会各界人士参与到绍兴美食文化的研究中来。

浙江农业商贸职业学院院长 陈德泉

2013年9月

目 录

绍兴简介	1
------------	---

一、绍兴先民饮食文化

1. 绍兴先民的大胆饮食	5
2. 古代绍兴的烹饪专家	8
3. 绍兴人的奇食	12
4. 绍兴魅力菜	15

二、绍兴名人名食文化

1. 绍兴的“贡品”	20
2. 绍兴的御菜	24
3. 文人与绍兴美食	27
4. 绍兴师爷与美食	31
5. 陆游诗词中的绍兴菜	34
6. 西施与美食	40
7. 鲁迅笔下的蔬果	44
8. 鲁迅故里饮食二三事	48
9. 周作人与绍兴美食	51

三、绍兴名特名产文化

1. 绍兴人说螺蛳	57
-----------------	----



2. 绍兴人爱食野菜	60
3. 绍兴的鱼茸菜	63
4. 绍兴一年四季笋	67
5. 绍兴人的“鲞”与“享”	69
6. 绍兴“十霉菜”	72
7. 绍兴特有的烹饪法	77
8. 绍兴名特产文化	82
9. 绍兴名店及美食	88
10. 绍兴农家山庄美食	92

四、绍兴食风食俗文化

1. 说禹·祭禹·姒家菜	102
2. 绍兴传统节日美食	108
3. 绍兴人的“年终大典”	115
4. 绍兴“十碗头”	118

五、绍兴其他美食文化

1. 绍兴“社戏”里的美食	124
2. 绍兴酒文化夕拾	127
3. 绍兴酒的酒名及饮食妙用	131
4. 绍兴人常用的烹饪歇后语	135
5. 绍兴方言中的美食文化	140

后 记	145
-----------	-----

绍兴简介

在我国历史上,绍兴是一个比较古老的地方。

远古时代,绍兴被称为“古荒服之国”。

夏朝时,司马迁《史记·夏本纪》载:“禹会诸侯江南,计功而崩,因葬焉,命曰会稽”。大禹平了洪水,改“苗山(茅山)”为“会稽山”,这是文献中最早出现“会稽”这个名称。

春秋战国时,绍兴是越国的国都,称大越,是越国的政治、经济和文化中心。

秦代,置山阴县。公元前 222 年,秦始皇平定了长江中下游以南的地区,降百越之君,置会稽郡,郡治建在江苏吴县,在绍兴地区设置山阴县,这是历史上“山阴”作为一个地名首次出现。

南北朝末叶的陈代(557—558),山阴县被划分为山阴和会稽两县,西部为山阴县,东部为会稽县,这是“会稽”作为县首次出现。

隋炀帝大业元年(605),第一次出现“越州”这一名称。越州之名一直延续到南宋绍兴元年(1131)。其所辖,相当于今天的宁波和绍兴两地区。

南宋时,宋高宗在建炎三年(1129)由杭州渡江,经过越州,至建炎四年(1130),又从温州、台州返回绍兴,次年正月改年号为绍兴。“绍(承继)祚(中兴)”以表要振作一番。把越州改名为“绍兴府”。绍兴二年(1132),赵构把都城迁回杭州,但仍以绍兴为陪都,“绍兴”这一名称由此而来。

明代洪武二年(1369),绍兴府统属山阴、会稽、余姚、上虞、嵊



县、新昌、诸暨、萧山八个县。直到1912年，废府制，把山阴、会稽两县合并称为绍兴县。

新中国成立后，绍兴设地区，后设地级市，所辖五个县（市）一区，即绍兴县、上虞市、嵊州市、新昌县、诸暨市和越城区。

绍兴位于浙江省中北部、杭州湾南岸。东连宁波市，南临台州市和金华市，西接杭州市，北隔钱塘江与嘉兴市相望。总面积为8256平方千米。其中平原面积为1514平方千米，丘陵面积为2644平方千米，河流海域面积为225平方千米。

绍兴河湖密布，土地肥沃，地势大致由西南向北倾斜，东北部都是平原，地势低平，平均海拔4—5米，为平原水网区。城区为冲积平原，由风则江、淡江、内河、城北河构成环城河道，河水流向为西南至东北，是典型的江南水乡城市。城内有府山（也称龙山）、蕺山（也称王家山）和塔山（也称飞来山）三山。

绍兴地处亚热带季风气候区，温度湿润，日照充足，四季分明，年平均气温16.4℃，绝对最高温度41.4℃，绝对最低温度为零下10.1℃，每年无霜天数可达240天，年平均降水量1460.9毫米，相对集中在春季、夏初和秋天。

绍兴交通发达，铁路有萧甬铁路贯通市区，杭甬高铁已开通；公路为杭温104国道、杭甬高速横贯，嘉绍跨海大桥也已贯通连接；水路有浙东大运河直达宁波；航空距杭州萧山机场约40千米。

绍兴为全国首批二十四个历史文化名城之一。素有水乡、酒乡、桥乡、兰乡、名士之乡、书法之乡、戏曲之乡之美称，更被誉为没有围墙的博物馆。

水乡绍兴，是一座尽现江南风情的魅力水城。因水而成，因水而兴，因水而绵延不绝。优美的风光、富饶的物产、独特的风情、深厚的文化，得益于充满灵性的水。水绕城走、城依水建的水城格局风采依旧，城内河道遍布，总长达60千米，又有环城河、大环河、古运河层层环抱。置身乌篷、画舫，可以体验江南水城的浓郁风情，



享受鱼米之乡的醇厚酒香。好水育美人，美女西施、侠女秋瑾、孝女曹娥、才女唐婉、情女祝英台被称为越中五女。碧水酿美酒，绍兴黄酒源远流长，堪为国粹，其奥秘在于得天独厚的鉴湖水。秀水撷风情，鉴水乌篷、龙舟竞渡、曲水流觞、水榭社戏、水乡集市等，是江南风情的经典范例。

酒乡绍兴，酿酒历史悠久，绍兴黄酒驰名中外。早在吴越之战时，越王勾践出师伐吴前，以酒赏士，留下“一壶解遣三军醉”的千古美谈。在南北朝时期，黄酒已被列为贡品。“汲取门前鉴湖水，酿得绍酒万里香”。绍兴酒以质量取胜，以质量取信，其质量居中国黄酒之冠，有人称它为“中华第一味”。

桥乡绍兴，用数字历数城内的桥有十座：一、大木桥；二、凤仪桥（绍兴话“二”与“仪”同音）；三、三脚桥；四、螺蛳桥（“四”与“蛳”同音）；五、鲤鱼桥（“五”与“鱼”同音）；六、福禄桥（“六”与“禄”同音）；七、七坊桥；八、八字桥；九、酒务桥（“酒”与“九”同音）；十、日晖桥（“十”与“日”同音）。这是绍兴人用方言与谐音关系，表达出对桥乡桥城的自豪心情。

据 1993 年底统计，绍兴全市有桥 10610 座，其中有许多系清代以前的古桥。中国古代桥梁的所有造型几乎都可以在这里找到它的代表，故绍兴又有桥梁博物馆之称。

兰乡绍兴，栽养兰花的历史悠久，有文字记载的始于春秋战国时期，可以说是世界之最。我国现存最早由东汉袁康、吴平撰写的地方志《越绝书》中有“勾践种兰渚山”的记载。

1984 年 1 月 22 日，绍兴市第一届人民代表大会常务委员会第二次会议通过决议，确定兰花为绍兴市花。1988 年至 1992 年，绍兴的兰花在全国三届兰花博览会、两次全国兰花展览会上共获得金牌 13 块、银牌 27 块，并获得优秀品种奖牌 10 块，栽培奖牌 3 块，科技奖牌 1 块。1991 年，在全国春季兰花展开幕式上，中国兰花学会名誉理事长吴应祥教授在讲话中称：“绍兴——中国兰花的



故乡。”

名士绍兴,历代人才辈出,被毛泽东同志称为“名士乡”。明代文学家袁宏道初至绍兴,第一印象就是“士比鲫鱼多”。

据粗略统计,在绍兴市境内,自唐以来,共出了文武进士 2238 名,文武状元 27 名;民国以后,绍兴科技人才辈出,有中国科学院和中国工程院院士 53 名。从全国范围看,绍兴市的地域面积不到全国的千分之一,人口只占全国的三百分之一,而各种人才(根据各种人物辞典统计)占全国的 2% 以上,某些专业人才超过 4%,其中两院院士占全国的 4.8%。

书乡绍兴,有“书法之城”之称。“天下第一行书”为王羲之的《兰亭集序》,就是在绍兴创作的。每年农历三月初三被定为绍兴书法节,是绍兴重大节日。中国首家全日制书法专业高校——“兰亭书法艺术学院”就坐落在绍兴。

戏乡绍兴,戏曲传统绵长,剧种、曲种多样,声腔丰富,剧作高超,作家、艺人辈出,是绍兴文化的重要组成部分,在中国戏曲史上占有重要的地位。绍兴戏曲主要有绍剧、越剧、莲花落、鹦哥戏、新昌高腔等。其中,著名的有《孙悟空三打白骨精》《梁山伯与祝英台》,等等。

千年古城绍兴是一座具有深厚历史积淀的古城。从考古的角度看,9000 多年前,绍兴就有人类活动,是中华民族的发祥地之一;从文字记载看,绍兴历史达 4100 多年;从建城历史看,绍兴古城建于公元前 490 年的春秋越国,距今 2500 多年而城址未变。全市共有各级文物保护单位 272 处,其中国家级 16 处,省级 54 处。如今在绍兴 8.3 平方千米的老城区内,仍有保护完好的 7 大历史街区和 270 处古建筑,保持了小桥流水人家的生活环境和粉墙黛瓦青石的建筑风格,延续了古城文脉,展现了古城神韵,被誉为“一座没有围墙的博物馆”。

一、绍兴先民饮食文化

1. 绍兴先民的大胆饮食

我们知道现在吃什么,但我们也应该知道先人过去吃过什么,这也许就是食文化。绍兴先人的大胆饮食,为我们今天留下了许许多多的美食,养育了一方人。

(1) 饭稻羹鱼

饭稻羹鱼是汉代人 对绍兴先民食物结构的概括。《史记·货殖列传》载:“楚越之地,地广人稀,饭稻羹鱼。”《汉书·地理志》亦载:“江南地广……民食鱼稻,……果蓏赢蛤,食物常足。”两书记载的意思相近,都说越地以大米为主食,以鱼虾龟蚌为副食。只是这种食物结构并非汉代才有,早在七千年前的河姆渡文化时期就开始了。

据考古发掘,在余姚河姆渡遗址的第三、第四文化层发现了大量的稻谷、稻秆、稻叶、稻壳等遗存,堆积物厚度达 20—50 厘米,最厚处竟达 100 厘米。据此推算,若折算成稻谷,约在 120 吨以上。经农史专家鉴定,河姆渡先民种植的水稻属于栽培稻的籼亚种中晚期稻型水稻。这是了不起的成就,这是对世界文明的一大贡献。水稻培育和种植的成功,基本上解决了民众主食的来源问题。从此以后,南人食米,北人食麦,成为南北食物结构的基本定势。



在河姆渡遗址还出土了不少炊器，其中陶釜是烧饭用的锅。有一个釜的内底，出土时竟粘有烧焦了的米粒残渣，就是今天所说的锅巴（俗称“镬焦”）。此件文物的出土，证实先民确实以大米为主食。在副食方面，鱼、虾、蚌、鳖、龟等都是人们爱吃的食物品种。在遗址中发现了大量的鱼骨以及龟、蚌等甲壳，也是煮熟了的，估计这些都是先人食用后遗留下来的。

至此，“饭稻羹鱼”的食物结构，得到了考古成果的证实。有趣的是，绍兴“鱼米之乡”的美誉，似乎也得到了出土文物的证实。在出土的陶器中，有一件鱼禾纹陶盆，陶盆外壁正中，刻有茁壮生长的禾稻，以及在稻田悠然游动的游鱼。这应该是“鱼米之乡”最早的艺术写照了。

（2）最早吃猴脑

鲁迅先生说过，第一个吃螃蟹的人，应该是位“英雄”，绍兴先民中确实有这样的英雄。为了扩大食物来源，有的人敢为天下先。经大胆尝试后，那些常人不敢吃，或未曾想到的食物，居然也渐渐成为人们餐桌上的佳肴。在河姆渡遗址出土的上万件动物遗骸中，据初步分析，至少有 61 种动物，如红面猴、猕猴、穿山甲、豪猪、黑鼠、鲸、豺、黑熊、虎、亚洲象等。这许多动物遗骸，有的是因各种原因死亡后遗留下来的，而有的却是人们食用后遗弃的。

在被人们食用的动物中，最引人注目的是猴子。遗址出土的 24 个猴子头骨中，竟有 22 个头骨是砸开了的。据考古动物学者仔细观察，证实是被人有意打开的——打开头骨的目的是吸吮猴子的脑髓。从目前国内的考古发掘来看，历史上最早吃猴脑的，应该是绍兴的先民了。关于河姆渡人吃猴脑，还有旁证。因为不少动物的遗骨，也是由人有意打开的，显然是为了吸食骨髓。动物骨髓味道鲜美，又富营养价值，这是可以从鸡、鸭及猪的筒骨中体味到的。



对于猴脑,一般人只是听说过,那是极品佳肴,与想象中的“凤髓龙肝”差不多,旧时代只有达官贵人才有此享受。但在今天,即使有钱,也不被允许,因为动物也是人类的朋友,它们理应得到人们的善待。国家已制定了动植物保护法等法律法规,保护野生动植物,禁止人们滥杀滥捕。

(3) 吃蛇为美食

说起吃蛇,人们自然会联想到广东。说广东人只有两脚爹娘勿吃,四脚眠床勿吃,天上会飞的飞机勿吃,地上在爬的汽车、火车勿吃,其余什么都吃。吃蛇吃猫还有一种美丽的称谓,叫“龙虎斗”。其实广东人亦是古越人的后裔。广东简称“粤”,古同“越”,先秦时广东属于百越地区,广东人喜欢吃蛇肉是受越人的传承,无非越人习惯于将蛇叫蛇,而广东人变着法儿将蛇叫成“龙”罢了。《淮南子·精神》记载:“越人得髯蛇,以为上肴,中国(中原)得而弃之无用。”由此可见,绍兴人吃蛇肉,已有数千年的悠久历史。

(4) 大胆吃河豚

河豚有毒不能吃,这是众所周知的,但古越人不仅大胆食用,还把它视为美食。我国食用河豚历史悠久,早在太禹治水时期,长江中下游一带的百姓就已经在“拼死吃河豚”了。春秋战国时期,吴越之地盛产河豚,吃河豚在民间蔚然成风。不但吃河豚肉,还吃雄性河豚腹内的鱼膏,赞此物洁白丰腴,入口即化,美妙绝伦。早在春秋时期,河豚鱼的腹腴就号称为“西施乳”。南宋赵彦卫《云麓漫钞》卷五曰:“河豚腹胀而斑,状甚丑。腹中有白曰讷,有肝曰脂。讷最甘肥,吴人甚珍之,目为西施乳。”明李时珍《本草纲目》卷四四载:“(河豚)今吴越最多……彼人春月甚珍贵之,尤重其腹腴,呼为西施乳。”明代徐渭(文长)写有一首《河豚》诗:“万事随评品,诸鳞属并兼。惟应西子乳,臣妾百无盐。”鲁迅先生早年留学日本,也



曾经在情绪低落时光顾过河豚餐馆，有他的一首《无题》诗为证：“故乡黯黯锁玄云，遥夜迢迢隔上春。岁暮何堪再惆怅，且持卮酒食河豚。”食河豚，当美食，足见先人的大胆。

李时珍《本草纲目》还载有：“河豚有大毒，味虽珍美，修治失法，食之杀人。”爱吃河豚的人们一定要切记，“拼死吃河豚——犯不着”。

(5) 喜食蔬菜瓜果

在绍兴先民的“菜谱”中，作为副食的肉类固然有之，但主要还是瓜果野菜豆荚之类的素食。在河姆渡出土的植物遗存中，种类数量惊人，这是因为当时的气温略高于现在，又加上雨水充沛，适宜各类植物的生长。出土的可以用作食物的植物种子有菱角、莲藕、小葫芦、麻栎果、酸枣、芡实、薏苡等。其实，古越人所食用的蔬果远不止这些，如蔬菜类中的蕨菜、芥菜、荠菜等也是越地常见且易于生长的植物，只是未见出土罢了。

河姆渡时期尚处在“火耕水耨”的原始农耕阶段，水稻种植具有很大的风险性。为了保证人们基本的口粮，采集仍占一定的比重，而这些劳作，一般都由妇女、老人来承担。据植物学家研究，河姆渡人当时食用的蔬果，有的已是人工栽培的了，葫芦就是其中一种。葫芦，古代写作瓠，或作匏、壶、壶芦、蒲芦、胡芦等，是最早的人工栽培植物之一。葫芦鲜嫩时，其叶、藤、果皆可作为菜肴；结成果后，可做容器，或充当渔网的浮具。至今绍兴人依旧喜欢食用南瓜藤（南瓜脑头）。

2. 古代绍兴的烹饪专家

历史上绍兴出过不少的烹饪名家，他们为绍兴烹饪做出过不朽的贡献。他们曾经的努力，为现今的绍兴烹饪留下了宝贵的

财富。

(1) 春秋越国大夫——范蠡

南开大学历史学院博士生导师孙立群教授总结越大夫范蠡时,认为范蠡是个奇才,除了智慧,他身上还有很多值得学习的精神,有“不断奋进、掌握时机”的精神,“诚信经商、富而好德”的精神等。范蠡是我国第一部《养鱼经》的撰写人,讲述人工挖塘养鱼,并总结了养鲤鱼的经验是“鲤不相食”“易长又贵也”。他上奏越王勾践鼓励百姓养鱼,并给予“其利不租”的优厚待遇。如今在诸暨境内还有“蠡湖”,据说就是范蠡养过鱼的地方。养鱼为绍兴烹饪的发展提供了优质的烹饪原料,为绍兴菜擅长烹饪河鲜起到了很大的作用。

(2) 南北朝时的品味家——苻朗

南北朝时,有一位很杰出的品味家,那就是会稽(绍兴)的苻朗。据《世说新语》卷六引裴景仁《秦书》云:苻朗“字元达,苻坚从兄,性宏放,神气爽悟……善识味。会稽王道子为设精饌讫,问:‘吴中之食,孰若于此?’朗曰:‘皆好。唯盐味小生(盐炒得火候不足)。’即问宰夫,如其言。或人杀鸡以食之,则曰:‘此鸡恒栖半露(此鸡半野半家,肉质较家鸡略差)。’问之亦验。又食鹅炙,知白黑之处,咸试而记之,无毫厘之差”。孟轲说很少有人知味的,苻朗是知味者中的佼佼者。

(3) 隋代的口味使大都督——杜济

据《大业拾遗》载,隋代吴郡献海鲙鱼干鲙,“当六月七月盛热之时,取鲙鱼长二尺许,去鳞净洗,停二日,待鱼腹胀起,方从口抽出肠,去鳃,留目,满腹纳盐,竟,即以米盐封周,遍厚数寸,经宿乃以水净洗,日则曝,夜则收还按平板上,又以板置石压之。明日又



晒，夜还压，如此五六日。干，即纳于瓷瓮，封口，经二十日出之。其皮色光彻，有如黄油。肉则如糗，又如沙茶之苏者，微咸而有味，味美于石首含肚。然石首含肚亦年常入献，而肉僵，不及，此法，出自隋口味使大都督杜济。济会稽（绍兴）人，能别味，善于盐梅，亦古之苻朗，今之谢讽（著《食经》）也”。

（4）北宋撰写《蟹谱》的专家——傅肱

傅肱，字自翼，会稽（绍兴）人，自署名“怪山”（即绍兴“塔山”，又称“飞来山”），北宋嘉祐四年（1059年）作《蟹谱》。该书计两卷，分总论、上篇、下篇三部分。总论记述螃蟹的习性、形状、不同名称与种类。并总结说：“蟹，水虫也，其字从虫；亦曰鱼属，故古文从鱼作蟹；以其外骨，则曰介虫；取其横行，目为螃蟹焉。”说到蟹之种类时：“小者谓之蟛蜞，中者谓之蟹，匡长而锐者谓之螳，甚大者谓之螯蛸。”又说：“明（宁波）越（绍兴）溪涧石穴中出小蟹，其色赤而坚，俗呼为石蟹。”更说：“吴越之人，尤嗜蟹。”

该书的上篇主要记述历史上关于螃蟹的典故与食法。最早讲到春秋时期越王勾践时，蟹食稻种，造成灾难。接着介绍了古人食蟹的多种方法。如以“糖腌蟹”，称为糖蟹，味道很好，当时人“长充庖厨，永为口实”，是东晋南朝时三大名菜（白鱼、鱼脯与糖蟹）之一。以盐渍蟹，“甚有佳味，沃以苦酒，通利支节，去五脏烦闷”。

谈到吃蟹的方法时，指出南方与北方的不同。“北人以蟹生析之，酤以盐梅，芼以椒橙，盥手毕，即可食，目为洗手蟹。”他认为：糟蟹为珍品，酒糟中须放一粒茱萸，可以经岁不沙。“酒蟹，须十二月间作，于酒瓮间撇清酒，不得近糟，和盐浸蟹，一宿即取出。于庵中去其粪秽，重实椒盐讫，叠净器中。取前所浸盐酒，更入少新撇者同煎一沸，以别器盛之。隔宿候冷，倾蟹中，须令满。螯蛸（小蟹）亦可依此法，二三月间止用生乾煮酒。”此法，绍兴至今亦然。

傅肱称得上是吃蟹的专家，他能做会吃又能写，用当今说法，