

苏州民间传说丛书

苏州经典美食

潘君明 ◆ 编著



传说

古吴轩出版社
中国·苏州

潘君明 ◆ 编著

蘇州經典美食傳說

白梅齋



古吳軒出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

苏州经典美食传说 / 潘君明编著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2018.6

(苏州民间传说丛书)

ISBN 978-7-5546-1163-0

I. ①苏… II. ①潘… III. ①民间故事—作品集—苏州 IV. ①I277.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第131263号

扉页题签：白 榆
责任编辑：俞 都
见习编辑：王 芳
装帧设计：唐 朝
责任校对：徐小良 黄川川
责任照排：刘 浩

书 名：苏州经典美食传说

编 著 者：潘君明

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

印 刷：苏州市越洋印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：10

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-1163-0

定 价：36.00元

如有印装质量问题，请与印刷厂联系。0512-68180628

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

总序

潘君明

据考古发现，苏州地区在6000年前就有人类居住，男耕女织，繁衍生息；自春秋时代建造阖闾城至今，也有2500多年历史了。苏州这个地方，属江南水乡，历来是风水宝地，物产丰富，人口众多，代有发展。千百年来，虽有风云变幻，朝代更迭，但社会在变革中前进，事物在循序中发展，山水更为秀丽，城乡更为美观，庭园更为典雅，寺庙更为庄严，用品更为讲究，食品更为丰富。不仅如此，还出现了一代一代的名人，无论是政治领域、经济领域，还是文学领域、书画领域、工艺领域等，均有出类拔萃的代表人物，促进了苏州的繁荣，丰富了苏州的文化。

正因为如此，在历代古籍上，记载苏州方面的事迹很多，为我们留下了一笔非常宝贵的文化遗产，供我们后人享用。但，古籍的记载毕竟是有限的。尤其是发生在民间的传说，即所谓的“乡村野史”，在正史上基本见不到。有的由于政见不同，对某些名人的记载，也只寥寥几笔，如明代吴门画派领袖唐伯虎之类，而在民间，却流传着他们许多生动有趣的传说。这些民间传说，虽不能与正史相比，但从某种意义上来说，它可补正史之不足，对于研究社会沿革、民俗风情、自然科学是不可缺少的资料，同样是一笔非物质文化遗产，同样十分珍贵。

《中国民间文学大辞典》云：民间传说是“民间文学体裁之一。它是关于事物命名、起源、性质、功用等的传奇性民间创作，有的含有一

定的历史因素，有的纯属不自觉的附会。但都采用历史的表述方式”。民间传说，“是自然科学和社会科学研究的参考资料”。但在民间，也将民间传说称为民间故事。

苏州是民间传说的故乡。

在苏州地区，无论是城市集镇，还是偏僻乡村，其间流传的民间传说，涉及面非常广泛，几乎无所不包，诸如山峰峻岭、江河湖泊、园林桥梁、寺庙宝塔、动物植物、菜肴食品、手工艺品以及历史名人等，都有故事流传，内容丰富，种类繁多，好似苏州地方的一部百科全书。

民间传说自古流传至今，口口相传，长盛不衰，受到广大民众的欢迎。究其原因，有它自身的特点：一是群众性的口头创作，故事性强；二是代代相传，传播面广；三是情节夸张，充满幻想；四是语言通俗，易记易懂；五是贴近生活，趣味浓郁。阅读民间传说故事，可丰富知识，提高聪明才智，获得意想不到的收获。

民间传说的种类很多，如“人物传说”“风物传说”“动物、植物传说”“工匠传说”“食品传说”等。十多年前，笔者与高福民先生主编《苏州民间故事大全》系列丛书，共计12册，收录了1650余篇民间传说故事，发行后，受到读者的青睐。为满足读者的需求，古吴轩出版社决定出一套“苏州民间传说丛书”，今选择4个门类，辑成4册。

一、《苏州历代名人传说》，收录54位历史名人的110篇民间传说。

二、《苏州历代工匠传说》，分为“工匠传说”“手工艺品传说”“丝绸传说”3个部分，收录71篇民间传说，附有“苏州历代工匠名录”。

三、《苏州风景名胜传说》，分为“古城篇”“山水篇”“园林篇”“寺庙篇”“宝塔篇”“桥梁篇”6个部分，收录93篇民间传说。

四、《苏州经典美食传说》，分为“水产类”“家禽类”“飞禽类”“蔬菜类”“瓜果类”“糕饼类”“茶酒类”“饭粥类”“百年老店传说”9个部分，收录125篇民间传说。附有苏州四季风俗、节令食品名录。

四册书，合计收录399篇民间传说。

阅读民间传说，如何与正史结合起来，以更好地理解民间传说故事的意义和价值。同时，又如何读懂地方性语言？为解决这一问题，本书在篇章中涉及有关历史名人时，在传说之前或在附记中列有名人的简介，可以参阅。对地方性语言，也做了简要注释，有助于读者阅读。

为做到图文并茂，特邀著名画家梅云、劳思、张晓飞、顾曾平、姚苏、夏维淳、李昉等绘制精美插图，著名民间文艺家冯骥才，著名书画家马伯乐、周矩敏、白榆题签书名，著名篆刻家张寒月刻制“乐在民间掘珍宝”印章，奉献给读者。

愿苏州的民间传说故事走进千家万户，一代一代传承下去！

2018年3月2日

戊戌元宵之夜

序

叶正亭

“民以食为天”。人们的生活一天也离不开食品，因而，一代代人的延续，一代代人的创造，食品越来越多，越来越丰富。田里、山上、河里、海里……都出产丰富的食材，人们又将其演化成美食，在这个过程中，往往伴随着一个个民间传说。

潘君明主编的《苏州经典美食传说》，不仅反映了苏州传统食品在民间的影响，也反映了苏州食品文化的广泛丰厚。这本《苏州经典美食传说》，有这样几个特点：

一是资料丰富，涉及面广。这些民间故事，在城镇乡村采录而得，涉及面非常广泛，既有水产类的故事，也有家禽类的故事；既有蔬菜、瓜果类的故事，也有糕饼、饭粥类的故事，等等，所有食品方面的故事，几乎都涉及了。有些食品，源于古代，如“太湖银鱼”“西施糕”“红烧狮子头”等；有些食品出自百年老店，享誉海内外，都有数百年的历史了。

二是情节生动，趣味浓郁。食品故事，顾名思义，与我们的日常食品有关。当你与亲友聚餐时，常常会吃到一些苏州名菜，如“松鼠鳊鱼”“天下第一汤”“常熟叫花鸡”等，这些菜名是如何得来的？又为什么要起这个名字呢？书中的故事自会一一地告诉你。故事情节十分生动，结果出人意外，会让你增长许多烹饪方面的知识。

三是语言通俗，可读性强。民间故事，都是由老百姓讲述的。书中的民间传说，采集于民间，是依据口述人的记录整理的，所以，读起来朗朗上口。其中，还用到一些苏州方言，仿佛说书人一般娓娓道来。这也是民间传说的特色吧！为了方便外地读者阅读此书，主编潘君明对方言做了注释。从这个意义上说，本书也是一本很好的乡土读物。

君明是采集整理民间故事的老法师，本书是他与文友数十年来采风的成果，保存至今，十分不易。民间传说是口头文学，属于非物质文化遗产。食品民间传说，是食品文化的一个组成部分。这本《苏州经典美食传说》的出版，为保存非物质文化遗产，为苏州的食品文化，丰富了资料，增加了光彩，可喜可贺！

2018年3月30日

目 录

总 序·····	潘君明
序·····	叶正亭

一、水产类故事

松鼠鳜鱼·····	002
虾籽鲞鱼·····	005
太湖银鱼·····	007
太湖白鱼·····	011
石首鱼·····	014
福山鲞鱼·····	016
蒸鲞鱼·····	018
箬鳊鱼·····	021
鲃鱼与河豚·····	023
西施乳·····	025
烤鳗鱼·····	027
羊方藏鱼·····	029
鱼头豆腐·····	031
鲜鱼蚌肉汤·····	033
苏东坡藏鱼·····	035
大蚌炖珍珠·····	037

甲鱼与莼菜	039
响油鳝糊	041
酒炆虾	042
红壳虾	044
平底螺	046
无尾螺	048
阳澄湖大闸蟹	049
吃蟹的传说	054

二、家禽类故事

常熟叫花鸡	058
鹿苑叫花鸡	062
贵妃鸡	064
龙凤腿	066
“白玉藏珍”和“翠衣匿凤”	068
卤鸭	070
光绪皇帝与香酥鸭	072
周市熏鸭	074
陆家浜酱鸭	076
甫里鸭和美味鸭羹	077
云林鹅	080
酱汁肉	082
荷叶粉蒸肉	085
红烧狮子头	087
蜜汁火方	089
太仓肉松	090

黎里套肠	093
“门枪”和“摇笑”	094
藏书羊糕	095
东山羊肉	097
支塘羊肉	099
羊炖鳖	101
皮蛋	106

三、飞禽类故事

徐市爇麻雀	110
百鸟朝凤	112

四、蔬菜类故事

天下第一汤	116
山珍菌王汤	119
太湖莼菜	121
八宝豆腐羹	124
常熟山前豆腐干	126
震泽黑豆腐干	128
甬直萝卜干	130
韭菜的由来	131
番茄为啥会红	133
面筋的由来	134

五、瓜果类故事

洞庭红	138
-----------	-----

洞庭枇杷·····	144
白沙枇杷·····	147
东山杨梅·····	149
东山银杏·····	153
马眼枣·····	155
黄埭西瓜子·····	157

六、糕饼类故事

年糕·····	162
西施糕·····	164
定胜糕·····	166
南瓜糕·····	168
方糕·····	170
常熟橙糕·····	173
梅李饭粢糕·····	175
盛泽盘笼糕·····	177
兰余斋薄荷糕·····	179
月饼·····	181
木渎枣泥麻饼·····	183
石梅盘香饼·····	185
太仓太师饼·····	187
沙溪光饼·····	189
黎里油墩·····	191
双凤麻雀蛋·····	192
酒酿饼·····	194
益母饼·····	196

如意酥·····	197
芙蓉酥·····	199
陆家浜糖枣·····	201
油镫·····	202
鸳鸯汤团·····	204
西津桥的团子·····	207
桂花糖芋艿·····	209
桂花橘绿圆子·····	212
苏州船点·····	215
牛肉干和卤汁豆腐干·····	218
梨膏糖·····	220

七、茶酒类故事

碧螺春·····	224
孙武茶·····	229
剑门绿茶·····	231
云雾茶·····	233
七峰茶·····	235
白马涧暑茶·····	237
茉莉花茶·····	239
桂花酒·····	244
状元红·····	246
横泾烧酒·····	249

八、饭粥类故事

粽子·····	252
---------	-----

乌米饭·····	255
常熟鸭血糯·····	259
河阳鸭血糯·····	261
腊八粥·····	263
枫桥白汤面·····	266
昆山爨灶面·····	268
乾隆吃爨灶面·····	270
松花团子·····	272
太仓糟油·····	274

九、百年老店传说

乾隆私闯松鹤楼·····	278
陆稿荐熟肉店·····	280
石家饭店鲃肺汤·····	283
老僧资助生春阳·····	286
稻香村蜜糕·····	288
采芝斋糖果·····	291
叶受和和气生财·····	293
黄天源与苏式糕点·····	295
马詠斋熏腊店·····	298
山景园菜馆·····	301
附录：苏州四季风俗、节令食品名录·····	302
后 记·····	305

一、水产类故事



松鼠鳊鱼

松鼠鳊鱼是苏州松鹤楼菜馆的名菜，也是苏式菜肴中的珍品。松鼠鳊鱼因其菜形酷似松鼠而得名。菜盘上桌，鱼首微昂，鱼尾高翘，浇上卤汁，立即发出“吱吱吱”的声音，犹如松鼠在鸣叫一般。

松鼠鳊鱼是由古代的“炙鱼”演变而来，传到清朝，才声名大震。

说起来还是乾隆下江南时的事情。乾隆又一次来到苏州，他听人们都称赞松鹤楼的菜做得不错，心里一动，便带了两个内侍和一班护卫，乔装打扮，直奔观前街而来。乾隆远远望见松鹤楼，便想起当年曾在此为了一道“全家福”的菜而遭受奚落并大闹松鹤楼的事，心里不免有些酸溜溜的。于是，他盘算着这次一定要抖抖威风，消消当年的那口恶气。他迈步走进店堂，一眼看见案桌上满身斑点的鳊鱼活蹦乱跳，便向内侍示意要这道菜。内侍立即向跑堂的交代了一番，跑堂的忙找店老板嘀咕了一阵。店老板见进来的这位贵客举止非同一般，说话是北方口音，身旁有人服侍，周围更有便衣护着，便料到此人绝非寻常人物。他忙向厨师发话：“有贵人来吃饭，一定要把看家的本领拿出来。”这样一来，楼上楼下一阵忙乱。

不一会儿，一盘热气腾腾、色鲜油亮的松鼠鳊鱼摆在了乾隆的面前。店老板亲自上菜把盏，站立一旁伺候。乾隆也不举筷，用手一指，问道：“此鱼何名？”店老板答道：“此乃鳊鱼。”又问：“此菜何名？”答道：“此乃小店名菜‘松鼠鳊鱼’。因其形状像松鼠，故而得名。请贵客品尝。”

乾隆仔细一看，果然有点意思，便举筷尝了一口，说道：“嗯，味道

不错！”店老板忙又赔笑说：“这道菜还有一段来由哩！”乾隆问：“什么来由，你且慢慢讲来。”店老板上前一打躬，说道：“请贵客听小人细细道来。”接着店老板讲了一个传说：

春秋时期，吴王僚专横无道，举国臣民非常痛恨他。他的堂兄公子光便有意要除掉吴王僚。这时，伍子胥便将名士专诸推荐给公子光。公子光深知吴王僚爱食炙鱼，就派专诸到太湖边向名厨专门求教制作炙鱼的技术。数月后，专诸学成回来，公子光便设计宴请吴王僚，命专诸想办法在宴会那天，将匕首藏在炙鱼腹中敬献，伺机刺杀吴王僚。专诸欣然



夏维淳 绘