

灌南味道

印烙在民俗里的舌尖记忆

政协灌南县委员会 组织编写

成树华等 著

灌南是历史文化名城，早在六千多年前，就有人类在此繁衍生息，自西汉征和三年（前90）设『海西县』起，迄今已有两千一百多年的建置史。明洪武三年（1370），设惠泽巡检司，煮海制盐，惠泽天下。



苏州大学出版社
Soochow University Press

灌南味道

印烙在民俗里的舌尖记忆

政协灌南县委员会 组织编写

成树华等 著



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

灌南味道：印烙在民俗里的舌尖记忆 / 政协灌南县委
委员会组织编写；成树华等著. —苏州：苏州大学出
版社, 2022.12

ISBN 978-7-5672-4074-2

I. ①灌… II. ①政… ②成… III. ①饮食—文化—
灌南县 IV. ①TS971.202.534

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 172798 号

书 名：灌南味道——印烙在民俗里的舌尖记忆

GUANNAN WEIDAO——YINLAO ZAI MINSU LI DE SHEJIAN JIYI

组织编写：政协灌南县委委员会

著 者：成树华 等

责任编辑：杨 柳

装帧设计：吴 钰

出版发行：苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址：苏州市十梓街1号 邮编：215006

印 装：苏州市深广印刷有限公司

网 址：<http://www.sudapress.com>

邮购热线：0512-67480030

销售热线：0512-67481020

开 本：718 mm×1 000 mm 1/16 印张：23.25 字数：335 千

版 次：2022年12月第1版

印 次：2022年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5672-4074-2

定 价：78.00 元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社联系调换。

服务热线：0512-67481020

苏州大学出版社邮箱 sdcbs@suda.edu.cn

编委会

主任 杨以波 廖朝兵
副主任 齐庆磊 崔玉梅 尚金柱 王苏东
尹文伟 潘龙飞 韩亚平 韦丹丹
卢凯富 李雪峰 孙 春
委员 安学益 崔怀璧 翟 玲 孟祥伟
朱海波 卜 海 华正梅

编写组

组长 卜 海
成员 成树华 薛 凡 林 农 武红兵
孙君明 郭欣亚 赵大鹏 宋根东

序 一

前些日子，灌南县烹饪协会会长成树华先生将《灌南味道——印烙在民俗里的舌尖记忆》（以下简称《灌南味道》）的书稿发给我，同时他还向我详细介绍了成书的经过，我甚是感动。我觉得编撰《灌南味道》，不仅是灌南餐饮界的一件大事，而且是江苏乃至全国餐饮界的一件幸事。

《灌南味道》内容丰富，穿越时空，触摸着历史的脉搏。从夏商时“厨圣”伊尹的印迹，到西汉时海西侯国的记忆，再到盛唐时盐河的漕运，都折射出灌南历史文化的厚重。同时，它也清晰地记录了灌南当地的历史变迁，以及灌南和连云港、淮安一带互为一体的关系；它溯本求源，探寻当地餐饮的兴衰跌宕，以及灌南菜融入淮扬菜系的历史过程；它生动地叙述了季节的菜鲜、河产的水鲜、渔港的海鲜等时令佳肴，以及草里虫鲜的稀奇怪诞；它整理出渐已消失的乡间土灶的饮食风情，醇厚食俗里摆桌设座、上菜斟酒、下箸用餐、吃食入口等举手投足间的分寸讲究，以及古礼中沉淀的宴客之道。本书图文并茂地道出了淮扬菜技艺的传承与发展、节日食俗里的文化内涵、轶事趣闻里的雅俗情怀、艺食同源的文化氛围、汤沟美酒的醇香酣畅、饮食方言的乡土文化气息及菌菇产业的蓬勃发展。这些方方面面，显示出灌南饮食的丰富内涵和文化特征。

我国素有“烹饪王国”的美誉，包括江苏在内的各地美食，各有特色，经过五千多年的文化沉淀，凝聚着人们对自然界的感知，饱含着儒、释、道文化的博大及民间各种学问的深邃，彰显着中国人“含蓄内敛而不张扬”的为人处世的哲理，蕴藏着“治大国如



烹小鲜”的治国理念。这些精神内涵、生活态度和人生况味，在《灌南味道》一书中都得到了淋漓尽致的体现。

党的二十大即将胜利召开，《灌南味道》这本书的编撰、出版、发行，既是一份忠诚而深情的献礼，也能从中窥见灌南政协人不忘初心、锐意进取的身影。《灌南味道》是一本工具书，它让人知道诸多灌南独特菜肴的制作技艺，品味其间烹煮煎炸带来的鲜香脆爽。《灌南味道》是一本民俗书，它让人领略到灌南的风土人情，了解衣食住行里的俗规禁忌。《灌南味道》更是一把金钥匙，它帮我们打开了灌南文化的大门，领我们走进印烙在民俗里的灌南饮食文化，坐看灌南餐饮的春夏秋冬，细品灌南民俗的新奇怪诞，感悟乡情、乡愁的酸甜苦辣。

祝灌南县餐饮产业百尺竿头更进一步，取得更好发展！

中国烹饪协会第七届会长 傅左叶

2022年2月于北京

序 二

民以食为天。中国饮食文化博大精深，精、美、情、礼是其深层内涵和意蕴，精、美表现饮食的形象和品质，情、礼则反映与饮食相关的心态、习俗和社会功能。放眼大千世界，纵观万物万象，莫不相宜而生、相依而存。口腹之道，更多的是反映在生活方式和地理环境的层面上。灌南地处苏北平原、黄海之滨，自古以来“达海通江”，造就了灌南独特的地理与人文环境。境内海鲜、河鲜、四季时蔬种类繁多，这为灌南美食提供了天然的物质条件。丰富的食材随着商贾往来、经济发展和人口流动，成就了本地一批别具风味的美点和菜式，造就了鲜明的地域餐饮特色，掇菁撷华的菜肴和精湛的厨艺在区域内独树一帜。

灌南本土菜博采众长，融贯东西，尤以带有灌南特色的淮扬菜最负盛名，是淮扬菜系中的佼佼者。其火工讲究，制作精细，浓醇兼备，咸淡相宜，体现本味，可谓百菜百味；主配料配合巧妙，厨师尤擅炖、煨、烧、焖、扒等技法，酥烂脱骨而不失其形、清爽脆嫩而不失其味。十月沙光、貌丑虾婆、金鲳海鱼、梭子鲜蟹，豆丹佳肴、土灶美味，以及荠菜、春韭、槐花、苜蓿、小蒜、菌菇等时令生鲜，让人垂涎。灌南汤沟酒的历史更是源远流长，清代就以“南国汤沟酒，开坛十里香”的诗句名满天下，是中国浓香型白酒的卓越代表。

美味能让人看到不一样的世界，美味能够增强人们对生活、对家乡、对民族、对祖国的热爱。为弘扬、宣传灌南本土饮食文化，让更多的人了解灌南、热爱灌南，通过灌南的地方饮食领略灌南的

风土人情，感悟灌南人民的生活变迁和经济社会的发展变化，政协灌南县委员会组织编写了《灌南味道——印烙在民俗里的舌尖记忆》一书并顺利出版。本书不仅追溯了灌南菜肴的历史，介绍了各类特色菜肴及其烹饪方法和名店名厨，以及相关的民俗风情，还记录了口口相传的饮食轶事趣闻和故事传说，收录了与饮食相关的散文随笔、字画楹联、方言白话等。另外，本书还对汤沟酒的起源发展、工艺传承、社会影响等方面做了详细介绍，内容丰富翔实。

知味不易，说味更难。“时令菜鲜，回味乡情的酸甜苦辣”“河中美鲜，叩问味蕾的浓淡深浅”“渔港海鲜，品尝家乡的春夏秋冬”“草里虫鲜，感觉别样的稀奇怪诞”……这些诗意的小标题，能让你心神向往，恣意想象，复活你味蕾的记忆。“二月荠菜，唇齿留香”“田头小蒜，回味悠长”“金针黄花，忘忧疗愁”……我们相信，读者随意从文中抽取几段文字，都能油然而生起阅读的快感。

希望该书能引导读者在普通的生活寻找和发现饮食之美、生活之美，从而善待自然，热爱生活。同时，也希望该书能对弘扬我县饮食文化，推动地方特色食材食品、人才技艺、基地街区等美食产业链融合发展，促进区域经济发展，满足人民美好生活需要发挥积极作用。

政协灌南县第十届委员会主席 

2022年1月

目 录

第一章

溯源寻脉 感悟兴衰跌宕 1

- 第一节 探古寻味 一脉相承/3
- 第二节 鼻祖伊尹 两隐伊山/6
- 第三节 朝代更迭 餐饮兴衰/10
- 第四节 粮精食韵 始出农耕/16

第二章

本土食材 诉说乡情乡愁 25

- 第一节 时令菜鲜 回味乡情的酸甜苦辣/27
 - 二月荠菜 唇齿留香/27
 - 寻常春韭 壮阳补肾/29
 - 田头小蒜 回味悠长/33
 - 枝头椿芽 映碧盈香/35
 - 五月槐花 香飘万家/37
 - 马齿苋菜 野菜之珍/40
 - 金针黄花 忘忧疗愁/41
 - 青涩苜蓿 心酸泣下/44
- 第二节 河中美鲜 叩问味蕾的浓淡深浅/47
 - 灌河四鳃 誉满神州/48



- 灌河刀鱼 鱼鲜极品/52
灌河鲃鱼 味满人间/55
灌河虾籽 鲜香独特/57
灌河鳗鱼 别具特质/59
灌河白鱼 名冠江淮/61
- 第三节 渔港海鲜 品尝家乡的春夏秋冬/65
- 东方对虾 名贵佳肴/65
四月鳊鱼 天上之味/68
五月黄鱼 肉嫩异常/71
六月马鲛 肥美香奇/73
金鲳鱼肴 宴上珍品/76
八月蛤蜊 美味传奇/78
十月沙光 赛过羊汤/80
虾婆貌丑 别具一味/83
海滩泥螺 席登大雅/85
梭子蟹鲜 味甲群芳/87
小小海蛸 人人尽爱/89
- 第四节 草里虫鲜 感觉别样的稀奇怪诞/92
- 豆丹佳肴 传自厨祖/92
捕食蝗虫 承古袭今/96
食蝉之好 历史久远/98
吃食蝎子 藏妙纳趣/100
烹食蜈蚣 闻奇听传/102
脆香蚕蛹 味美品高/105

第三章

乡间土灶 映射世情冷暖 107

第一节 土灶演变 溯灶起源/109

第二节 土灶特色 谈做“冷冷”/111

第三节 土灶绝活 叙“勺”粉丝/113

第四节 土灶乡味 品老香酱/116

美文小链接/119

土灶美味 侃一锅烩/119

土灶佳肴 说锅塌饼/122

第四章

传统宴席 凝聚情深意长 125

第一节 宴席的诞生与演变/127

第二节 八仙桌的美馔传奇/130

第三节 八碗八碟的传统宴/133

第四节 孝老敬贤的庆寿宴/138

第五节 乡风食情的上梁宴/144

第六节 重情重仪的丧葬宴/148

第五章

传承发展 折射淮扬情缘 153

第一节 灌南名厨 声震四方/155

孙国政/155

朱恒顺/161

第二节 国家名厨 缘结灌南/166

第三节 灌南名店 致力创新/175

新世纪大酒店/175

硕项湖酒店/176

灌南宾馆/176

世纪缘国际酒店/177

心相映大酒店/178

灌南宴大酒店/178



金玉良缘大酒店/178

幸福缘宴会中心/179

第四节 灌南烹协 群英荟萃/180

第五节 菌菇盛宴 文化大餐/183

第六节 烹饪职教 培桃育李/186

第六章

节日食俗 蕴涵传统文化 189

第一节 春节/191

第二节 元宵节/199

第三节 春龙节/202

第四节 清明节/204

第五节 端午节/207

第六节 姑姑节/210

第七节 七夕节/214

第八节 中元节/216

第九节 中秋节/218

第十节 重阳节/221

第十一节 下元节/224

第十二节 冬至节/226

第十三节 腊八节/228

第七章

纯厚民俗 彰显乡土风情 231

第一节 日常食俗说禁忌/233

摆桌放具有要求/233

聚餐点菜有方寸/234

上菜斟酒有讲究/235

- 下箸用餐有规矩/237
- 猜拳行令有规则/239
- 食物入口有宜忌/243
- 第二节 礼客待宾讲敬重/245
 - 传承于古礼之中的民俗风情/245
 - 古礼中沉淀下来的宴客之道/247
- 第三节 渔民祭祀论规矩/251
- 第四节 特殊食俗谈浓意/254
 - 结婚嫁娶，喜庆惬意/254
 - 生育吃食，掺喜拌忧/260

第八章

“老酒”“新宠” 显现发展魅力 263

- 第一节 汤沟酒/265
- 第二节 食用菌/269
- 第三节 淮山药/271
- 第四节 浅水藕/274
- 第五节 小龙虾/276
- 第六节 大闸蟹/279

第九章

轶事趣闻 采撷雅俗情怀 281

- 第一节 缘结大海/283
 - 大盐“生”盐河/283
 - “靠海吃海”/283
 - 无法忘却的海产养殖/284
- 第二节 “小盐”的传说/286
- 第三节 “鸭蛋当先”和“第八碗汤”/288



- 第四节 白开水变“茶”的由来/290
- 第五节 吴承恩夜卧旗杆村/293
- 第六节 “小孩吃鱼子不识字”一说的由来/295
- 第七节 百禄名食“五绝”/297
- 第八节 “雪花菜”的传说/299
- 第九节 新安镇“借”盐而兴/301

第十章

芝食同根 浸透食苑艺源 303

- 第一节 美食与随笔 牵系故乡情结/305
 - 家乡花糕/305
 - 灌南豆腐/306
 - 新集千张/309
 - 那一声吆喝/311
 - 老街绿豆粉/313
 - 于家猪头肉/315
 - 夏家的肉圆/318
 - 田楼“小肉狗”/321
 - 白皂羊肉汤/323
 - 百禄熏烧肉/325
- 第二节 美食与联事 笑谈人生趣味/329
 - 故事/329
 - 楹联/333
- 第三节 美食与方言 勾画民俗过往/336
 - 篆刻与书画/341
 - 跋/353
 - 后记/355

第一章

溯源寻脉 感悟兴衰跌宕

第一节 探古寻味 一脉相承

灌南县位于连云港市东南部，古称“海西县”“朐县”“朐山县”。地处灌南县东北、东临黄海的堆沟港，古往今来是连云港对外贸易港口的组成部分。堆沟港和其毗邻的黄海是境内淡水渔业和海洋捕捞的天然渔场。

夏、商、周时期，灌南一带为古徐州的属地；春秋、战国时期，先属鲁国，后属楚国。其烹饪历史可上溯至商朝，成熟于汉。公元前 221 年，秦始皇统一六国，分天下为三十六郡，设东海郡（今连云港一带），灌南当时隶属东海郡的朐县。

古时，灌南及周边地区被称为“东夷”。据《后汉书·东夷列传》记载，东夷又称“人方”“夷方”，是先秦时代生活在黄、泗、淮河流域各部族的总称。说起当地的饮食文化，应从生活在该地区的人类的生活动开始。

1979 年 1 月 12 日，考古人员在古朐山县境内的锦屏山桃花涧发掘出以石英石为主要原料的旧石器 100 余件。经专家鉴定，古朐山县的桃花涧一带是我国东部沿海地区唯一有明确层位关系的旧石器时代遗址，这证明四五万年前就有人类在此繁衍生息。此外，距今约 7000 年的海州锦屏山将军崖石刻的稻穗、麦穗图案，距今 6500 多年的灌云大伊山石棺墓遗址，距今约 5000 年的海州中云乡藤花落遗址，距今 2000 多年的灌南境内的多处汉文化遗址，都表明灌南是古朐山县的一部分，有着博大精深的文化与辉煌灿烂的历史。



“铜锤”
(现藏于灌南县博物馆)