美食非遗

江西省文化和旅游厅编

江西高校出版社

美食非遗

「听见江西」全媒体丛书

江西省文化和旅游厅◎编

江西高校出版社



图书在版编目(CIP)数据

美食非遗 / 江西省文化和旅游厅编. — 南昌：江西高校出版社,2021.1
("听见江西"全媒体丛书)
ISBN 978-7-5762-0631-9

Ⅰ. ①美… Ⅱ. ①江… Ⅲ. ①饮食—文化—介绍—江西 Ⅳ. ①TS971.202.56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 244616 号

出版发行	江西高校出版社
社　　址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
总编室电话	(0791)88504319
销售电话	(0791)88517295
网　　址	www.juacp.com
印　　刷	雅昌文化(集团)有限公司
经　　销	全国新华书店
开　　本	890 mm × 1240 mm　1/ 32
印　　张	8.75
字　　数	178 千字
版　　次	2021 年 1 月第 1 版
印　　次	2021 年 1 月第 1 次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5762-0631-9
定　　价	56.00 元

赣版权登字-07-2020-1308
版权所有　侵权必究
图书若有印装问题,请及时向本社印制部(0791-88513257)退换

(本书故事内容、图片素材、音频、视频均由江西画报社提供)

编 委 会

主　　任：池　红

副 主 任：陈晓平　郎道先　丁新权　黄小蓉　雷朝晖　潘之钰　章国宝　杨　静

成　　员：韩之宇　黄曦洪　王东林　梅廷灏　万利平　徐　卿　余志华　朱艳珍
李继勇　程美华　刘文彦　张国全　毛传荣　刘建平　谭玉英　梅联华
汪　沛　齐抢先　刘　莎　刘　凯　宋　靖　李启龙

故事组组长：梅廷灏

故事组副组长：汪　沛　王竹青　齐抢先

故事组成员：况世荣　万　恺　辜志强　涂　明　熊金龙　方　英　白润泽
林伟东　先　瑶　简　勋

音频组组长：张玮莹

音频组成员：凌　虹　肖　磊　刘白维

视频组组长：周　琦

视频组成员：汪　湧　秦　斯　邓高正

执行单位：江西画报社

总序

水，变通而致深远，开放而达壮阔。赣江，从赣南高山泉眼汩汩而出，聚溪合流，穿山劈野，汇入鄱阳湖之烟波，化育江西秀美之生态，积淀赣鄱文明之卷帙。千百年来，凡缘饮赣水之智者、英才，无不钟情于这方土地。热血锻铸英才，情怀浇灌诗篇，梦想挥洒巨制，勤勉凝聚匠艺。

用心贴近这方土地，我们听见血脉里的潮涌。

我们深爱着的这片土地，她的辉煌、浮沉、人物、典故……几千年的集美、集情，令我们深深地触动。行舟鄱阳湖，芦白蓼红，沙鸥小憩，渔歌唱晚，该是怎样的一种意境？无论是文化，还是山水，乃至庐山春雪的一滴水、井冈杜鹃的一抹红、梅关古道的一枝梅，都在讲述江西的故事。

江西的故事，您听见了吗？那从时光的音频迤逦而出的弋阳腔、盱河戏，盛满东方戏圣的旷世情梦。

江西的美景，您看见了吗？那由青山绿水构成的山水画卷、古老家园，遍布崇文重教、侠肝义胆的文化传奇。

江西的精神，您感知到了吗？那岁月铿锵，任凭风云变幻、沧桑洗礼，却更加熠熠生辉的红色文化精神，带着历史的责任与使命，依然豪迈地展现在新时代高质量大发展的鸿篇巨制之中。

请听，赣潮如歌，奔腾不息！

请看，赣地如画，秀美传奇！

序

“鹅湖山下稻粱肥，豚栅鸡栖对掩扉。桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归。”美食的生命力，在于对传统的继承与升华。走进江西，犹如打开了一幅丰富多彩、瑰丽绚烂的美食画卷，质朴的食材、细致的刀工、包容的文化、形色的兼顾，让江西的美食在美味之余，展现出一种独特的魅力。那是江西人朴实厚道、内敛含蓄的文化基因，更是让远在他乡的江西游子魂牵梦萦的家乡味道。

江西的非遗，总能为您带来意外的惊喜和收获，一部《天工开物》把江西人的创造力讲述得精彩动人。在现代化的今天，从这些古老的技艺中，我们仍能感受到文明发展的轨迹，能够触摸到我们先辈追求幸福的顽强意志和非凡才智，以及自信、好学、用心、求美、向善的良好品格。

当您走进江西的乡村、社区或寻常百姓家里，便可以体验到他们独特的美食、民俗和技艺，体验到历史与现代的交相融合，体验到中华文明的火种在一代代江西人手中得到不断的传承与延续。



目录

舌尖上的江西

四星望月：中央苏区第一菜 / 003
水蓠果仂：鹰潭清明寄情思 / 006
客家擂茶：擂钵杵出茶泥香 / 008
南丰蜜橘：元首盛赞“橘中王” / 011
广昌白莲：“满县花枝放呈祥” / 014
九江茶饼：浔阳伴茶香满楼 / 017
莲花血鸭：勤王犒劳文天祥 / 020
黄粘米果：香糯黏韧金灿灿 / 023
修水哨子：情意满满谢大禹 / 027
上清豆腐：佳品天成为“逗夫” / 030
永新狗肉：香飘十里美佳肴 / 033
樟树药膳：医食同源话养生 / 037
老表土鸡汤：“江西老表”成名菜 / 040
藜蒿炒腊肉：鄱湖蒿草南昌宝 / 043
易家河蜜橘：见证移民开拓史 / 046
九江封缸酒：宋江畅饮即挥毫 / 049
江西三杯鸡：美味献于文天祥 / 052
贵溪灯芯糕：借宿代言“铁拐李” / 055
洋口海参饼：古代平民“汉堡包” / 058
徐塘花米馥：献给真君“生日礼” / 061
庐山云雾茶：茫茫云海仙客来 / 064
梁义隆糕点：浔阳江头老字号 / 067
吉安堆花酒：玉液冰清酒花香 / 070
天师八卦宴：龙虎山下品乾坤 / 073
窑里碱水粑：饥不择食伍子胥 / 076
潭溪灌芯糖：甜蜜事业真甜蜜 / 079

目录

广丰马家柚：赣东珍品柚中王 / 083

余江夏天无：葛洪“仙药”治风湿 / 086

高安东坡肉：宋代文豪亲传授 / 088

丰城冻米糖：“江南小切”贡乾隆 / 090

樟树四特酒：“ 清香醇纯”飘特香 / 093

指尖上的江西

甲路纸伞：何以风行甲天下？ / 099

安义板雕：邹氏兄弟好刀笔/ 103

城南龙灯：走向世界中华龙 / 106

东固造像：传统木雕造神明 / 110

木叶黑釉：吉州一盏逾千年 / 113

余江木雕：漂洋过海闯世界 / 117

脱胎漆器：鄱阳湖畔“黑珍珠”/ 120

莲花打锡：盛水清甜储酒甘 / 124

瑞昌竹编：户户劈篾织笠箩 / 128

万载花炮：东方夜放花千树 / 131

中药炮制：不过樟树药不灵 / 134

瑞昌剪纸：剪出时代新风采 / 138

稻作习俗：万年起源源万年 / 141

瓷窑作坊：营造古法有传人 / 145

歙砚制作：“大国工匠”出婺源 / 148

婺源三雕：刀笔传奇书人生 / 151

围屋营造：客家技艺真奇妙 / 155

婺绿制作：朱子故里茶香浓 / 159
手工制瓷：百变釉色斗芳菲 / 163
周虎臣毛笔："临川之笔"耀华夏 / 168
南昌瓷板画：纤毫毕现传神韵 / 171
星子金星砚：星光闪烁润如玉 / 175
新余夏布绣：一枝奇葩出墙来 / 179
古戏台营造：乐平技艺领风骚 / 182

目不暇接的江西

兴国山歌：山歌唱出三个师 / 187
西山庙会：人山人海万寿宫 / 191
石城灯会：天涯客路伴灯行 / 194
婺源徽剧：四大徽班闹京城 / 197
湖口草龙：鄱阳湖畔翩翩舞 / 201
全丰花灯：田间地头演唱忙 / 204
花镲锣鼓：丰城村村锣鼓响 / 207
蓆狮犁狮：祈福纳吉赞劳动 / 210
鲤鱼灯舞：且看鲤鱼跃龙门 / 214
萍乡春锣：一声报春天地赞 / 218
赣地傩舞：中国舞蹈"活化石" / 221
永新小鼓：红色宣传奏强音 / 225
匾额习俗：光宗耀祖家声远 / 229
多彩赣剧："第一名旦"潘凤霞 / 233
丰城岳家狮：仰天长啸山河震 / 238

目录

上坂关公灯：曹操后裔报君恩 / 241

赣县东河戏：高腔昆腔杂乱弹 / 244

德安潘公戏：尚见宋代傀儡戏 / 247

唢呐“公婆吹”：于都艺人“吹一生”/ 250

永修丫丫戏：“一台锣鼓一台戏”/ 253

永新盾牌舞：“排兵布阵”用舞蹈 / 256

抚州采茶戏：方言说唱韵无穷 / 259

武宁打鼓歌：一人领唱众人和 / 262

高安采茶戏：剧种虽小经典多 / 265

天师道音乐：此曲只应天上有 / 268

舌尖上的江西

美食非遗



MEISHI FEIYI



四星望月：中央苏区第一菜

江西是红色故土。那段激情澎湃的革命岁月，不仅留下了红色歌谣，还留下了不少红色菜谱。四星望月就是这样一道和红色历史息息相关的佳肴，它俗称“兴国粉笼床”，是江西兴国县的一道传统客家菜肴。菜名“四星望月”是毛泽东主席亲自取的。如今，它也是闻名遐迩的“十大赣菜”之一。

1929 年，毛泽东率红四军从井冈山突围，转战赣南闽西，来到兴国县，受到当地人民的热烈欢迎。好客的兴国百姓决定请毛泽东吃一餐兴国客家的传统菜“蒸笼粉鱼”。由于当时物资匮乏，没有什么好菜招待，可一盘菜在桌前又有点不像样子，于是淳朴的赣南村民便想出了一个妙招，另外炒了四个小菜作为陪衬。



这一天晚上，毛泽东在桌边坐定，见桌上四碟小菜围着一个大小尺余的竹蒸笼，颇感诧异。揭开笼盖一看，才明白原来是一道菜。他夹块鱼片一尝，觉得又鲜又辣又香，颇合他嗜辣的口味，便不由得兴致勃勃地吃起来，并问这道菜的名字，主人说叫“粉笼床”，毛泽东觉得菜名不雅，便为这道菜肴取了个文雅的名字叫“四星望月”。

“四星望月”制作方法并不烦琐。主菜粉蒸鱼，用的是农家自己养的草鱼，鱼肉切成薄片腌制，粉干和芋片先入锅蒸熟，再铺上鱼片，浇上一层辣椒、生姜、芝麻擂成的糊汁盖好蒸透。笼盖一揭，热气腾腾，浓烈的香味、辣味扑鼻而来，使人口舌生津、食欲顿开。

制作这道菜有三个要点——鲜、辣、香。鲜，指的是鱼必须是现捉现杀，辣就是要有兴国本地的小米椒，香就是要趁着刚刚出炉就吃。这道菜，色泽金黄，清香浓郁，鱼片嫩滑，粉干柔糯，咸鲜香辣，无腥味，冬食最宜，且能发汗祛寒。

四个小菜原本分别是花生米、腌菜干、炒雪豆和一个炒腊肉。在当

年,这已是苏区百姓家中最好的菜了。如今,生活水平高了,四个小菜种类也不断丰富,唯独主菜米粉鱼没有变化,就算现在去兴国品尝四星望月,那也还是90多年前的味道。

新中国成立之后,毛主席每次来江西都点名要吃“四星望月”,并且把这道菜引入中南海,成为国宴中的一道菜。前国家领导人邓小平和江泽民来到江西也曾要吃“四星望月”。一代文豪郭沫若品尝过四星望月之后,更是大呼此菜为“天下第一菜”。

水麴果仂：鹰潭清明寄情思



江西鹰潭有著名的道教圣地龙虎山，自然，具有养生功能的美食也十分丰富，其中鹰潭市月湖区民间饮食的特色产品——水麴果仂，不能不提。

很多人一看到“水麴果仂”这四个字，大概又好奇又犯难，怎么有这么难念的美食名称呢？“麴”念[qū]，通“曲”，“仂”念[lè]。同时，鹰潭水麴果仂也有一个耳熟能详的别称——清明果。之所以叫这个名称，是因为当地盛产一种水麴草的植物，俗称清明草。其叶如小菊叶，开絮状小黄花，清明时节，萌生绵绵白毛细叶，遍布月湖区农村的田间地头。

当地历来有摘其嫩苗食用或加入米粉做糕团的习俗。每年的清明节前，家家户户都要包水麴果仂，各村各具特色，尤以瑶山村为代表。这种习俗自宋代以来一直延续至今。

它的来源也有一个颇为动人的故事。月湖区居民绝大多数是宋、元、



明、清时从外地迁徙而来的。清明节祭祖，水蓠果仂是祭品中不可缺少的一项。据《徐氏宗谱》记载，瑶山徐姓于南宋末年从外地迁入，元兵南侵，家族人员丧于兵乱的不少，每逢清明节，族人以水蓠和米粉搓成圆果作为祭品。到明代，清明节做米果已较为普遍，圆形的米果发展成为可包馅子的方形米果。据《贵溪县志》记载，时任云南布政使的詹玺是徐姓的外孙，每逢清明节回家，外祖母总要送些水蓠果仂给他，这种米果冷热可吃，也可作为干粮。詹玺把水蓠果仂带至云南分给同僚们品尝，同僚们称之为“将军果”。

很多到鹰潭旅游的人，都对这一道特色小吃赞不绝口。水蓠果仂外观呈草绿色，手感柔软，色泽光滑，口感清香爽口。包水蓠果仂的主要原料是天然水蓠，再配以米粉糅合，中间包以馅子，经高温蒸熟而成。整个工序有 10 余道，主要包括采水蓠、晾晒、磨米粉、煮水蓠、搓果仂、炒馅子、扦皮子、炒油菜、包果仂、蒸果仂等。精细的工艺造就了它上乘的口感，令人食之不忘。2010 年 6 月，鹰潭水蓠果仂入选第三批省级非物质文化遗产代表性项目名录。