


其肴维河？鳖鲜鱼；
其肴维何？维笋及蒲。
——《诗经》



名人美食 记趣

编 著 宋宪章
撰 图 傅伯星 蔡 荣 张书娟
方 赵 宁

第二军医大学出版社

内容提要

“王者以民为天,而民以食为天”,饮食在人们的日常生活中具有“重中之重”的地位。

本书以历史名人喜爱或创制的名菜名点,生动而简约地展示源远流长的中国饮食文化之一斑,让人们不再仅仅满足于口福之乐,并在精神上获得享受与满足,相信一定能受到广大读者与旅游业、餐饮业界有识之士的欢迎与喜爱。

图书在版编目(CIP)数据

名人美食记趣 宋宪章编著 .—上海:第二军医大学出版社,2004.6
ISBN 7 - 81060 - 368 - X

名... 宋... 饮食 - 文化 - 中国 .TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010975 号

名人美食记趣

编 著 宋宪章

责任编辑 王 勇 清 泉

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码:200433

电话/ 传真: 021 - 65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.375 字数: 216 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3 000

ISBN 7 - 81060 - 368 - X/T · 013

定价: 16.00 元

序言一

中国古人对天无限尊崇，认为天是至高无上的，于是有人把帝王尊奉为天，俗语“皇天在上”就是一证。东汉班固撰《汉书·酈食其传》云：“王者以民为天，而民以食为天”，则是把“百姓”和“饮食”称作“天”的，可见饮食在人们日常生活中“重中之重”的地位了。

饮食是生灵生存的必要条件。从这个意义上讲，自从有了人类那天起，就有饮食的选择与传承，这可说是饮食文化的源头。千百年来，人类在改造自然的同时，不断选择和改善自己的饮食，并经岁月的筛选与培育，才有流传于世的一道道美味佳肴，才有一个个色彩斑斓的美食故事。

浙江省科普作家协会资深会员、杭州市作家协会会员宋宪章同志，几十年如一日地辛勤笔耕。其笔触甚广，在省内外报刊发表了一千余篇作品。特别是对我国饮食文化情有独钟，研究深广，佳作频出。《名人美食记趣》这部美食随笔作品既是他的研究成果之一，也是他在饮食文化领域创作的代表作。


多年来，我与宋宪章同志结交甚密。令我敬佩的是他的真诚品格和可贵的进取心。他没有上过高等学校，而用自学所积累的知识，登上高校的讲台教书育人，这是一件十分难能可贵的事。1996年负恙退休后，他没有沉沦，而是以顽强的意志一边与疾病抗争，一边坚持笔耕不辍。这种珍惜生命、热爱生活、钟爱写作事业的崇高精神，深深打动了我。这是我斗胆为此书写几句文前之话的缘由。

大凡读过宋宪章同志作品的人都有一个共同的感受,那就是读他的文章如同品味美味佳肴一样,既是一种精神上的享受,又吸收了多种“知识营养”,真是一举两得。读了《名人美食记趣》,我的感受——

每篇有典故,
每篇有文化,
每篇有滋味,
每篇有读兴。

我深信,宋宪章同志用 10 年心血烹制的这道《名人美食记趣》“百宝菜”,一定适合广大读者的“胃口”,并回味无穷。同时,我也企盼老骥伏枥的宋宪章创作出更多、更“美味”的作品,奉献给伟大的时代!

浙江大学教授、诗人、浙江省
科普作家协会常务理事、诗人

A handwritten signature in black ink, reading '杨达寿' (Yang Dashou). The characters are written in a cursive, calligraphic style.

2004 年 1 月 25 日于求是村

序言二

我与宋宪章兄最早的一次见面,是在 20 世纪 80 年代杭州某酒楼举办的“仿宋菜”鉴赏及新闻发布会上。彼此心仪已久而不相识,缘此一见如故,相得甚洽,于是得知他就是积极开发南宋菜肴的专家之一。

我对南宋史的兴趣,仅源于它许多鲜为人知的传奇式故事,后来的深入也多着力于此。对于更深层、更具体的课题,只粗知一二而乏深研。宋君则不然,他一个猛子扎下去,双手捧出来的,却是可看可尝的一道道形奇味美的仿宋菜了。以至仅见于史载的宋高宗夏日冷饮“沆瀣浆”也已为他所破译。如能按其配方来开发,这 800 年前的南宋宫廷饮料,以愚之见,当能名盖“可口可乐”。

以后时不时地看到他在省内外报刊上发表一些短文,皆以中国饮食文化为题,无不言而有据,文笔优美。这本《名人美食记趣》,是他积数十年心血的新作,以历代名人喜爱或创制的的名菜名点,生动而简约地展示源远流长的中国饮食文化之一斑,使大众都能接受与理解。虽然社会也需要煌煌巨制般的学术性极强的中国饮食文化大全一类的书籍,但因其曲高而读者必寡。宋君乐意做饮食文化的普及工作,我以为其意义决不在前者之下。

现在有不少酒家在开业前的装修中,已经有意识地在做饮食文

化的文章,显然已悟出顾客不再仅仅满足于口福之乐,而期望于同时还能获得精神上的享受与满足,却常常苦于找不到生动有趣的史料,只好拿行画补壁。由此想到,宋君的这本书正可谓是应运而生。相信它一定能受到广大读者与旅游业、餐饮业界的欢迎与喜爱。

浙江日报报业集团主任编
辑、南宋风情研究专家

傅伯星

2004年1月21日于杭州

前 言

人类的文明发展,与饮食可说是密切相关的。河姆渡出土的 7 000 年前的骨笛,据“江南笛王”赵松庭考证,是先民吃禽兽之肉时,敲骨吸髓,吮吸吹索,发现传出的声音好听,才无意发明的一种吹奏乐器,说明一部分乐器起源于饮食。翻开经典的《诗经》,诸如“其肴维何?鳖鲜鱼;其湑维何?维笋及蒲”一类讲吃的诗句,全书比比皆是。据说,《诗经》是经过孔子编选的,而孔子不但是我国古代伟大的思想家与教育家,而且还是我国古代一位有名的美食家,“食不厌精,脍不厌细”,就是他老人家的一句名言。此外,吃肉要讲究刀工火候,吃菜要讲究时令节气,有一点变味就不要吃。这位老夫子讲吃的理论可以说有完整的一套。如果说孔子是我国古代北方的美食家代表,那么屈原就是我国古代南方的美食代表了,他在《楚辞·招魂》里描写的一份春秋时代长江中游地区的食谱,令人惊叹楚国贵族饮食的华贵了,恐怕连现代许多名贵的宴席都没有他所提到的那些佳肴。比如说用天鹅(那时在云梦泽,即洞庭湖一带天鹅是很多的,现在则已列为珍稀的保护动物了)、大龟做的菜,而且用蔗汁、芥末、蜂蜜做调料,饮料中竟还有果浆、冰镇米酒等,到今天来说都是很时尚的。屈原是楚国贵族,他如果没有品尝过这些佳肴,决不会以诗辞的形式写得那样绘声绘色。平常百姓吃什么,爱吃什么,一般不大会引起人们的关心,而名人的一举一动,包括爱吃什么,怎样吃及讲吃的诗文,往往会引起人们的遐想与浓厚的兴趣。一部《红楼梦》中有多少令人击节赞叹的品尝美食的有趣情节。光是吃蟹,曹雪

芹就写出了“林潇湘魁夺菊花诗，薛蘅芜讽和螃蟹咏”整整一章，其中的“螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”这样脍炙人口的名句，更是令人叫绝了。如果曹公没有生活在钟鸣鼎食之家，不是一位美食家，他能将吃螃蟹写得如此富有诗情画意？读此佳篇，怎不叫人馋涎欲滴而又食指大动，且从精神到食欲，都令人得到极大的满足。

名人的美食爱好，充满文化色彩和诗情画意，也充满生活情趣，足见他们不为人知的、丰富的精神生活中的一个侧面。人们关心名人，自然也关心他们所有的生活内容，其中包括他们的饮食爱好与口味。笔者从20世纪80年代开始，陆陆续续在《武汉晚报》、《姑苏晚报》、《经济生活报》、《钱江晚报》、《杭州日报》（下午版）、《烹调知识》杂志、《服务经济》杂志、《上海调味品》杂志、《中国烹饪》杂志、《中国食品》杂志等报刊发表了一些反映名人美食的随笔与散文，不少朋友与读者对此发生了浓厚的兴趣，有的则表示希望能将这些文字集成一书，以作休闲阅读之用。多年以来，因患病而时断时续，薄薄一个本子，竟然写了十多年之久，实在是令人感到遗憾。

此书的许多原始材料，大多取诸于报刊、传记及野史笔记，笔者只是以文学的笔触及多年来积累的美食的知识加以艺术的再现而已。在这里要提到的是，忘年之交的苏州文友周龙兴，多年来写了许多美食文章，这个小册子里写到苏州名人美食的一些篇章，大部分是同他合作写成的。承蒙第二军医大学出版社的编辑诸君的垂青与关心，这个专写名人美食的小册子终于要成书问世了，在这里表示我的一片感谢之情。最后要说的是，以“文、史、画”三绝闻名于吴越的傅伯星先生及其工作室画师为本书插图，令本书生色不少，在此也深表感谢。

由于水平有限，书中可能存有一些疏漏和不妥之处，还望读者朋友们批评指正。

宋宪章

2004年1月

目 录

第一篇 当代名人美食趣闻

毛泽东喜爱故乡风味.....	3
周恩来的饮食佳话.....	5
王去病独钟绍兴酒肴.....	7
金庸三尝虾爆鳝面.....	9
广陵绝响——马先生汤	11
马连良喜爱香酥鸭	13
三毛难舍故乡美食	15
书、诗、画合壁的张大千菜单	17
尼克松一行吃冰糖莲子	19
沙孟海爱吃仿南宋菜	21
陈从周以黄桥烧饼请客	22
黄鸡白酒醉名家	24
爱新觉罗·溥杰看重常山猴头	26

第二篇 近代名人美食趣闻

鲁迅先生笔下的跳鱼儿	29
鲁迅赞扬桂林荸荠	31
鲁迅趣话绍兴霉干菜	33

鲁迅先生的夜点——蛋炒饭	35
曹靖华、鲁迅与山珍猴头	37
曹靖华、鲁迅与灵宝枣	39
鲁迅赞美羊肚菌	41
朱安巧做“鲁迅饼”	43
章太炎书法换佳肴	45
司徒雷登情钟杭帮菜	47
“五马奇人”百岁寿星马寅初独特的食习	50
张恨水的饮食爱好	53
曼殊大师过馋而丧生	55
“补白大王”郑逸梅的饮食习惯	57
郁达夫喜食闽菜	60
古今两文豪皆爱酥油饼	63
于右任题名“肺汤”	65
“肺汤”引起名家争论	67
俞曲园首创西湖醋鱼	69
梁实秋怀念金华火腿	71
梁实秋赞美杭州鱼圆	73
喜爱霉臭风味的名人	75
毛福美擅制宁波风味菜	77
梅兰芳的饮食情缘	79
茅盾故乡的姑嫂饼	81
“小白菜”的豆腐情结	83
书画界的美食家——“李百蟹”	86
名医施今墨封蟹官	88
李鸿章盛宴惊白宫	90
李鸿章品尝德国古酒	92
李鸿章访美刮起“杂碎”风	94

第三篇 古代名人美食趣闻

名人胃口 天渊之别	97
食量惊人的清廷大臣	98
魏建国能吃能干当将军	99
“铁血宰相”晚年的补品.....	100
曹雪芹与绍兴酒、烤鸭	102
曹雪芹生花妙笔写“茄鲞”.....	104
曹雪芹巧做“老蚌怀珠”.....	106
郑板桥扬州受骗记.....	109
郑板桥请客.....	111
李渔的吃蟹经.....	113
芥子园李笠翁美食宴宾客.....	115
林则徐智用“芋泥”斗洋人.....	118
将府名菜炒里脊.....	120
纪晓岚是个美食家.....	122
吃肉大王纪晓岚.....	124
乾隆难忘鱼头豆腐.....	125
王蚺望虐食活驴肉丝、填鸭	127
慈禧奢华的饮食生活.....	128
皇帝爱美食 太监敲竹杠.....	130
袁世凯暴饮暴食折寿.....	132
袁枚做萝卜菜点有一套.....	134
袁枚与菜农斗智.....	135
阮元考证“古鼎”.....	137
阮元收受礼品.....	139
肖可泰用太阳能烤鸭.....	140
蒲松龄的遗憾.....	142

《宰相刘罗锅》使荔浦芋名闻天下.....	144
周桂生发明太爷鸡.....	146
康熙御厨中的八宝豆腐.....	148
米芾品尝“河豚膺本”.....	150
唐伯虎智吃鳊鱼.....	152
海瑞背纤吃到干菜鸭.....	154
朱熹诗赞葱汤麦饭.....	156
倪云林爱吃蒸鹅.....	158
马可·波罗与匹萨饼的渊源.....	161
韩世忠吃蟒肉成美男.....	164
韩彦直精心改良瓯柑.....	166
南宋诗人宴赞故乡美食.....	168
宋孝宗五菜一羹的御宴.....	169
赵构与宋嫂鱼羹.....	171
张俊进奉的御菜——螃蟹清羹.....	173
南宋美食家——陆游.....	175
金华火腿的祖师爷——宗泽.....	177
济公爱吃黄金笋、白玉粥.....	179
济公与无锡肉骨头.....	181
济公巧用剩菜做饺饼筒.....	183
济公故乡豆腐圆子.....	185
林洪武夷山品尝拨霞供.....	186
诗人之菜——东坡肉.....	188
苏东坡与潯浦东坡肉.....	190
苏东坡与三白饭.....	192
苏东坡与五柳鱼.....	194
苏东坡与芥菜粥.....	197
吕蒙正悔食鸡舌汤.....	199

陆龟蒙故乡的“甫里鸭羹”.....	200
白居易与土步鱼.....	202
李白诗赞“仙人掌”茶.....	204
诗翁们的荔枝大合唱.....	206
武则天与“洛阳燕菜”.....	208
程咬金烤出金华酥饼.....	209
杜甫死因之谜.....	212
王羲之与牛心炙、胡麻饼	213
孝子陈遗锅巴敬娘亲.....	216
诸葛亮与茱萸、馒头	218
严子陵与富春江鲈鱼.....	220
刘安炼丹出豆腐.....	222
相国夫人爱吃的西汉美食.....	224
越王勾践口臭食蕺菜.....	226
屈原《楚辞》中的食谱.....	228
专诸刺吴王僚与炙鱼.....	230
奇异的食性.....	232
古今名人茶趣.....	236

第四篇 当代名人美食专访

霉干菜串起亲情、乡情——周恩来夫妇与表妹王去病的 走亲轶闻.....	241
眷恋故乡美食的丹麦春卷大王——范岁久.....	248

第 一 篇

当代名人美食
趣闻

毛泽东喜爱故乡风味

毛泽东主席作为一代伟人，已经远离我们而去，但他留下的业绩乃至日常生活的一点一滴，仍然引起人们的极大兴趣。影视书刊一度的“毛泽东热”，即可见一斑。但在饮食爱好方面，知其详情的人却不多。

饮食作为一种文化，一种民风、民情，往往与人们的日常生活相联系。一个人最初接受哪一种饮食文化类型，便会永远归属那一种饮食文化的口味。毛主席出生在湖南一个农民的家庭里，他的父亲毛顺生是韶山毛氏家族淳朴而精明的代表人物。毛顺生始终恪守着这样的信条：“好吃如小赌”，即讲究饮食，便会败掉一部分家产，因此他富而不奢，除过年过节及来客外，餐桌上一般是见不到荤腥的：鱼是塘里捉的，菜是园里种的，糙米与野菜是常年不断的饭菜。因此，即使过去了半个多世纪，毛泽东主席从一个农民的儿子成长为一个大国的领袖，幼时的饮食习惯仍然体现在他的生活之中。

“文革”期间，毛主席回到故乡，住在“西方的一个山洞”——滴水洞里。他要厨房为他准备的饮食是：红烧鲫鱼、火焙米虾炒辣椒、清炒马齿苋（一种野菜）、苦瓜烧肉、雄鱼头（可能为鳙鱼头，即包头鱼鱼头）打葱汤，干饭 100 克，烤玉米一只或略加点面条。这里没有山珍海味，水陆佳肴，也没有生猛海鲜，完全是一份地道的韶山农民的食谱。

据有关资料介绍，毛主席比较喜欢的饮食是以下一些内容：主食——糙米、红薯、玉米；荤菜——红烧肉、火焙鱼虾（即新鲜的小鱼

小虾洗净后,用文火焙干,食时再烹调)、红曲鱼、雄鱼头、鲢鱼尾、泥鳅、黄鳝、腊肉;素菜——辣椒、苦瓜、茄子、白菜、芋艿、萝卜、牛皮菜、马齿苋、厥菜(一种野菜)、蘑菇(摘自树林中,如雁鹅菌),还有豆制品中的臭豆腐与一般豆腐。其中荤菜最喜欢吃的是红烧肉,这是从延安时期开始养成的习惯。后来,有人问毛主席,为啥这么爱吃肥肉。他的答复是:“吃点肥肉对脑子有好处!”这话是符合科学道理的。人体60%是蛋白质,30%为脂肪,而脑部细胞含脂肪又高达60%~65%。从某种意义上讲,高效率的思维活动需要高质量的脂肪来作后盾。而且,动物脂肪中含有微量的健脑物质——卵磷脂(有人称之为“脑磷脂”),所以,适当吃一些肥肉是具有补脑作用的。自然,也不宜吃得过多。

毛主席最爱吃的素菜,除湖南人个个嗜好的辣椒外,就是苦瓜。苦瓜原产印尼,湖南最早引进,后来流传到南方各地。绿豆似的起疙瘩的苦瓜,素有“君子菜”之称,即用它炒其他菜,自苦而他菜不苦。苦瓜含有蛋白质、脂肪、纤维素、多种微量元素、多种维生素、多种氨基酸、苦瓜苷及5-羟色胺等有益人体的营养物质。清代医学家王士雄在《随息居饮食谱》中说:“苦瓜青(嫩)则苦寒涤热,明目清心。可酱可腌。鲜时烧肉,先淪去苦味……熟则色赤,味甘性平。养血滋肝,润脾补肾。”故夏天吃苦瓜,对人体健康有好处。毛主席吃苦瓜,常喜欢用它炒辣椒或炒肉片。凡是苦瓜上市之际,他老人家的餐桌上总是离不开一碗苦瓜菜的。

简而言之,毛主席的饮食是带着浓厚的湖南农家的生活气息,具有一种返朴归真的特色。

周恩来的饮食佳话

周恩来总理虽然生于江苏淮安，但他父亲周懋臣与祖父周殿魁都出生于绍兴劳动路祖居“百岁堂”，因此，他一直以绍兴人自称，并在各种登记表格的籍贯栏上，都填写为“浙江会稽”或“浙江绍兴”。出生于绍兴的父亲周懋臣，后来在淮安为小吏，娶当地万氏为妻，生子三人，其中周恩来居长，并在这个带着南方生活方式的家庭中长大。因此，周总理最喜欢的饮食爱好自幼即是以南方风味为主。

周总理最喜欢的菜肴是江南风味的冰糖肘子，其次是红烧鲫鱼。抗美援朝时，他的工作很紧张，经常连续工作几十小时不休息，只以面包加茶水来支撑疲惫的身体。一次，聂荣臻、吕正操等同志走后，秘书告诉周总理说他已两天没有好好吃饭了，这时总理深感需要补足体力，便对秘书说：“嗯，是有些累了，能弄个冰糖肘子吗？”等到菜端上来时，他津津有味的品咂享受，吃得很香，连工作人员看着都打心眼里跟着香。有时，他正吃着冰糖肘子，毛主席那边来电话了，要他去，他便放下没吃完的菜，匆匆出门。但刚出门，又快步赶回来说：“吃剩的冰糖肘子给我留着！”稍稍一顿，又不好意思地笑道：“没吃够，我还想吃！”吃红烧鲫鱼时，他也一样吃得点滴不留。

周总理爱吃母亲故乡、淮扬风味的红烧狮子头。“文革”前，每逢过年过节，他和邓大姐都要请身边忙碌了一年的工作人员吃一顿“团圆饭”。这时，他和邓大姐就身穿围裙亲自下厨，做几种拿手好菜，红烧狮子头是必做的一道佳肴，而且做得很正宗。

周总理爱吃狗肉。建国后，朝鲜金日成首相来中国访问，应邀到