

# 京剧名家的饮食趣事

文/宏宇

梅兰芳生活一向极有规律，喜欢清淡的饮食。平时爱吃北京风味菜肴，如爆三样、麻豆腐、熬白菜、卤肉丸子等。他有个上海老妈子，做菜精致，尝过其烹制的狮子头、八宝鸭、咖喱鸡等菜的人，无不称其手艺不俗。梅兰芳很能节制饮食，从不过量。每顿饭后必食梨与苹果等水果，以保护嗓子。

梅兰芳平时滴酒不沾，而程砚秋喝酒可称“海量”，他能喝一瓶白兰地照样上台唱戏，令同行瞠目。不过程平时饮酒从不讲究菜肴，一碟花生米，几块豆腐干，都会吃得津津有味。演戏之前一般尚能克制，一旦散场，他非大荤不饮。夫人就为他准备白斩鸡、狮子头等。程食量极大，红烧肉一顿能吃半碗。四十年代时，一次朋友设宴，程先生吃了一只红烧肘子后还吃了十个鸡蛋，吓坏了同去赴宴的朋友。程先生刚过四十就已发福成大胖子。

四大名旦中数程砚秋的年龄最小，却最先逝世，享年仅54岁，也许与其豪饮暴食有关。

四大名旦中尚小云是最讲究口福的美食家，对家厨要求之高近乎苛刻。选料必须上乘，火候要恰到好处。他最爱炸酱面，调料浇头也极为讲究。尚爱喝汽水，且一定要上海正广和的沙士。每年暑间，他总特地托人从沪购运至京。尚还深嗜甜食，对冰淇淋、果子干（柿饼掰碎冲冷水加杏干、嫩藕片）百食不厌，每顿饭后总要吃鲜奶油蛋糕。遇有演出不吃晚饭，演出后再开盛宴。

荀慧生对饮食却从不挑剔，但口味趋甜，连炸酱面、水饺都要放糖。最喜各地风味小吃，每逢南下演出，则对江南名菜“醉虾”从不放过。荀先生有酒量，但不喝白酒，喜的是金奖白兰地与绍兴花雕，总是一人细酌慢饮，黄瓜、豆芽菜、青豆亦能下酒。

也许是苏州人之故，俞振

飞也特别爱吃甜食。最喜白糖莲心粥、桂花赤豆汤；甚至连吃肉粽也要蘸糖，吃蛋炒饭还要拌果酱。俞老喜荤，见了蔬菜则难以下咽，只爱四喜肉、粉蒸肉、酱汁肉、蹄筋、鸭鱼、黄鳝、虾蟹。他还爱吃面食和荤汤。平时还爱吃零食，像孩子一样。

京剧名家中饮食最随便的是周信芳。不过他最嗜食浓油赤酱的红烧肉。他食量惊人，一碗红烧肉一个人就可以吃掉大半碗，从不嫌油腻。一次在江苏无锡演出，当地朋友特地做了一碗粉蒸肉，别人都嫌肥不吃，不料周信芳却从从容容一人“包销”了。他还风趣地说：“恭敬不如从命，看来我麒麟童吃肉也吃出名气来了！”

“南麒北马”的马连良烹饪技术很高，自己能动手做菜，拿手菜是“芙蓉鸡片”。因是回族，偏爱牛肉，如烤牛肉、牛肉煎饼、牛肉馅饼等。但他牛奶却很少喝。京味的涮羊肉，他也爱吃。据说上海开埠以来第一家清真馆子，还是马连良的二伯马春桥随“马家班”赴沪演出时首创的呢！

（责任编辑/亚闻）

## 栏目征稿启事

本刊新辟栏目“那年那月”，主要刊发有故事的老照片，以文配图的形式讲述留在影像中的过往岁月。欢迎广大读者踊跃投稿。要求所提供的照片真实、清晰，有一定的历史年头；文字生动、准确，体裁不限，叙事、随笔、考据均可，字数在800—1200以内，采用即付稿酬。本刊对来稿及照片将妥善保管，无论刊用与否都将完整退稿。

来稿请寄/长沙市营盘东路62号文史博览编辑部

邮编/410011

E-mail/2004wsbl@163.com