

# 海鲜

菜品

主编 © 俞强



# 海鲜

## 菜品

主编 © 俞强



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜菜品/俞强主编. —北京: 经济管理出版社, 2015. 9  
ISBN 978 - 7 - 5096 - 3713 - 5

I. ①海… II. ①俞… III. ①海产品—菜谱 IV. ①TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071497 号

组稿编辑: 魏晨红  
责任编辑: 魏晨红  
责任印制: 黄章平  
责任校对: 车立佳

出版发行: 经济管理出版社  
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: [www.E-mp.com.cn](http://www.E-mp.com.cn)

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京市海淀区唐家岭福利印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm/16

印 张: 4

字 数: 97 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 3713 - 5

定 价: 22.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

# 临海市中等职业技术学校校本教材

## 编写委员会

主任	敖华勤					
成员	方伟华	刘瑾	单才华	冯杰	宋敏剑	吴诚祥
	刘长全	朱晓欧	敖华莲	袁卫国	李胜利	蒋小龙
	池文胜	王道明	王国强	钊海平	章静波	朱学武
主编	俞强					
参编	裘海威	许益平	崔行银	蒋小龙	周洪星	谢长友

# 序

台州，中国长江三角洲经济圈 16 大城市之一。位于浙江省沿海中部，上海经济区的南翼，北邻宁波、绍兴，南连温州，是中国黄金海岸线上新兴的组合式港口城市。临海作为台州市副中心城市，处于台州市区域经济北翼中心，属沿海经济开放区。高速发展的地方经济对技能型人才需求持续攀升，急需数以万计的中高级技术工人和生产一线的管理服务人才。而对人才需求主要集中在机械装备制造、电子信息技术等为主的先进制造业和商贸财经、酒店服务与烹饪等为主的现代服务业。

蓬勃发展的区域经济，对台州职业教育的发展不仅提出了更高的要求，同时也带来了极好的机遇，“十二五”期间，台州市将积极推进现代化示范学校建设，培养一批专业特色鲜明、办学实力雄厚、广受社会欢迎的名校、强校。上级主管部门和社会各界对我校的发展给予了重点支持并寄予厚望，为我校开展国家中等职业教育改革示范学校建设计划项目提供了优越的外部环境。

临海市中等职业技术学校创办于 1979 年，是台州市第一所国家级重点职业学校，曾获过“全国职业教育先进单位”、省首批“综合性公共实训基地”、“省中等职业教育旅游服务与管理实训基地”、省首批“中等职业教育专业课程改革基地”等荣誉称号。

学校烹饪专业创办于 1993 年，作为本校“国家示范校建设”划定的五个重点支持专业之一，为完善烹饪专业的“理实一体、顶岗学习”的人才培养模式，营构“理实一体化”课程体系和教学模式，学校特成立专业课程开发团队负责编写应用适应地方需求的教材。深入挖掘地方特色餐饮资源，加强专业设置和市场需求的对接，致力培养烹饪专业技能型人才。

台州菜融合了山味之浓郁淳朴，海味之鲜美豁达，鲜香适口，品类丰富。烧法上台州菜古朴简洁，烹饪中大量运用当地传统的工艺和食材，绝少使用现代食品添加剂，在保持食材的原汁原味的基础上，又烘托出食材的鲜美可口，既有粤菜的鲜美，又兼具川菜的浓郁，加之独特的饮食文化，造就了别具一格的台州风味。而学校在烹饪专业亮点项目建设中，一个重点就是依托临海市鸵鸟养殖场和临海鸵鸟餐馆，提升“临海市鸵鸟肉烹制研发基地”的功能，不断开发研究鸵鸟菜肴。

游玩台州随处可见的美食就是海鲜了，台州有披山、大陈、猫头三大渔场。这三大渔场南北相连，盛产大黄鱼、海鳗、石斑鱼、墨鱼等数十种经济鱼类，以及对虾、梭子蟹和大量的贝壳类海产品。开发利用的浅海滩涂，除了生产海带、海蛸等传统的海产品外，还大量养殖黑鲷、鲍鱼、鲈鱼、青蟹、河鳗、甲鱼等。而台州雁荡山的海鲜生长于附近西门码头的滩涂湿地，造就了当地海鲜一大特色——小而肉少，容易入味。关于台州海鲜，

归纳起来就是一句话：形状见所未见，吃法闻所未闻，口味倒是一致，就是“鲜”！

台州小吃属南方菜系，以清淡、注重菜的本味为主，台州地方小吃远近闻名，分有临海小吃、温岭小吃和其他地方风味小吃。经典小吃包括麦油脂、糟羹、麻糍、扁食等。台州小吃文化是一种广视野、深层次、多角度的悠久区域文化；是台州人民在生产和生活实践中，在食源开发、诗句研制、视频调理、营养保健和饮食审美等方面创造、累积并影响周边地区的物质财富和精神财富。为了充分挖掘和发扬台州地方传统小吃，不断完善“台州名小吃班”课程体系，培养更多传承和发展台州名小吃的人才，打响地方品牌。

台州饮食乃至中华饮食，犹如一幅长而无边的织锦，丰富斑斓又让人应接不暇，而作为现代化烹饪专业的特点，必须能结合中西饮食的长处培养出具合格专业技能和优良职业能力，有视野的高素质中职学生。学校对于烹饪专业的人才育成目标，是重点培养热菜、食品雕刻、名小吃制作、西点制作等工种的技术人才；以此为出发点，学校邀请行业专家，集结优秀的专业教师，共同编写出《台州食材》、《台州小吃》、《台州面点》、《果蔬雕刻》、《西餐西点》、《饮食文化》和《海鲜菜品》七本具有实用性、创新性、独具台州地域特色、适合职业学校特点、适合开展行业培训的校本教材。

为出版这系列校本特色教材，学校认真组织相关专业教师及行业专家进行了行业调查分析和收集素材，制定课程标准及教学内容，据此编写教学大纲，最终分组编写出七本理实一体的教材。教材编写组成员多为中职烹饪专业教师，因水平有限，部分内容查找整理出自网络、图书等。疏漏之处，敬请指正。

编者

2015.5

# 目 录

第一章 中国菜品	1
第一节 中国菜品分类	1
第二节 中国菜品传承与变异	5
第三节 菜品的整理与分类	17
第二章 海鲜	20
第一节 海鲜概念	20
第二节 海鲜历史	21
第三节 海鲜分类	21
第三章 鱼类菜品	24
第一节 清蒸梅童鱼	24
第二节 西湖醋鱼	25
第三节 鱼烧豆腐	26
第四章 贝类菜品	28
第一节 蒜蓉蒸扇贝	28
第二节 泥螺梅干菜	29
第三节 海鲜炒年糕	30
第五章 虾类菜品	32
第一节 宫保虾球	32
第二节 苦瓜酿虾仁	33
第三节 椒盐虾	34
第六章 蟹类菜品	36
第一节 蟹粉瑶柱狮子头	36
第二节 清蒸大闸蟹	38
第三节 蟹黄敲虾盅	39

第七章 藻类菜品 .....	41
第一节 海藻炒肉丝 .....	41
第二节 凉拌海带丝 .....	42
第八章 其他海鲜菜品 .....	44
第一节 海参炆花胶 .....	44
第二节 烧甲鱼 .....	47
第三节 凉拌海蜇皮 .....	50



# 第一章 中国菜品

## 第一节 中国菜品分类

我国地域辽阔，人口众多，不同的民族、不同的地理环境、不同的生活习惯和不同的文化形成了众多不同的菜肴风味。按照地区、历史和风味等特点，中国菜可分为地方菜、宫廷菜、官府菜、素菜和少数民族菜等。

按照地区、历史和风味等特点，中国菜分为以下几类：

### 一、地方菜

#### (一) 概念

地方菜是指选用当地出产为主的质地优良的烹饪原料，采用本地区独特的烹调方法，制作出具有浓厚地方风味的菜肴。

#### (二) 地位

地方菜是中国菜的主要组成部分。

#### (三) 主要代表

项目名称	特点	名称	味型	产生时期	代表名菜
川 菜	一菜一格 百菜百味	四川菜	复合味	秦汉	开水白菜 宫保鸡丁 麻婆豆腐
鲁 菜	御膳主体	山东菜	清香味纯	春秋战国	德州扒鸡 糖醋鲤鱼
淮扬菜	甜咸适中 南北皆宜	苏州菜	原汁原味	先秦	常熟焗鸡 三套鸭
粤 菜	用料广博 奇异	广东菜	鲜香清淡	南北朝	烤乳猪 白切鸡

开水白菜：“开水白菜”原系川菜名厨黄敬临在清宫御膳房时创制。后来黄敬临将此菜制法带回四川，广为流传。“开水白菜”烹制不易，其关键在于吊汤，汤要味浓而清，清如开水一般，成菜乍看如清水泡着几棵白菜心，一星油花也不见，但吃在嘴里，却清香爽口，鲜美异常，特点：清淡可口，鲜味极美。

宫保鸡丁：“宫保鸡丁”是四川传统名菜。由鸡丁、干辣椒、花生米等炒制而成。传说是清末四川总督丁宫保的家厨创制而得名。特点是鲜香细嫩，辣而不燥，略带甜酸



味道。

**麻婆豆腐：**“麻婆豆腐”是四川著名的特色菜。相传清代同治年间，四川成都北门外万福桥边有一家小饭店，女店主陈某善于烹制菜肴，她用嫩豆腐、牛肉末、辣椒、花椒、豆瓣酱等调料烧制的豆腐，麻辣鲜香，味美可口，十分受人欢迎。当时此菜没有正式名称，因陈婆脸上有麻子，人们便称它为“麻婆豆腐”，从此名扬全国。

**德州扒鸡：**“德州扒鸡”原名“德州五香脱骨扒鸡”，是山东德州的传统风味菜肴。它最初是由德州德顺斋创制的。在清朝光绪年间，该店用重1千克左右的壮嫩鸡，先经油炸到金黄色，然后加口蘑、上等酱油、丁香、砂仁、草果、白芷、大茴香和饴糖等调料精制而成。成菜色泽红润，肉质肥嫩，香气扑鼻，越嚼越香，味道鲜美，深受广大顾客欢迎。

**糖醋鲤鱼：**“糖醋鲤鱼”是山东济南的传统名菜。济南北临黄河，黄河鲤鱼不仅肥嫩鲜美，而且金鳞赤尾，形态可爱，是宴会上的佳肴。《济南府志》上早有“黄河之鲤，南阳之蟹，且入食谱”的记载。据说“糖醋鲤鱼”最早始于黄河重镇——洛口镇。当初这里的饭馆用活鲤鱼制作此菜，很受食者欢迎。

**常熟煨鸡：**常熟叫花鸡又称煨鸡，是富有传奇色彩的吴地名菜，蜚声海内外。人们习惯称叫花鸡。叫花鸡选用当地著名的鹿苑鸡（即四三鸡），宰杀后去毛洗净，腋下开口，去内脏洗清，鸡膛内加干贝、香菇、虾米、火腿片等辅料，以及葱、姜、酒、糖等调料，用荷叶捆扎外裹黄泥，放烤炉中煨烤。食时敲开泥壳，装上盘，淋上芝麻油，随带芝麻甜酱、葱白段蘸食。煨鸡皮色有光泽，异香扑鼻，鸡肉酥烂，味透而嫩，原汁原味，上筷骨肉即离，腹藏配料，鲜美异常，具有独特风味。

**三套鸭：**“三套鸭”是中国名菜之一，品尝有层次感。家鸭鲜肥，野鸭香酥，菜鸽细嫩，又兼火腿、香菇、冬笋点缀。运用传统的炖焖方法，使肥、鲜、酥、软、糯、醇、香融于一菜。三套鸭在全国菜典中仅此一例。清代中叶扬州已出现武鸭，将半只咸腊鸭与半只鲜鸭一锅同炖，鲜借腊香，腊助香味。后来的厨师从清代李渔的《闲情偶寄》中“诸禽贵幼，而鸭贵长”、“雄鸭功效比参芪”的观点得到启发，选用物性截然不同的两鸭一鸽，腊鸭改用野鸭，采用火腿、香菇、冬笋等助鲜，助味原料，形成此菜味道浓淡之间和谐的对比。

**烤乳猪：**广州有一道脍炙人口的佳肴，名叫“烤乳猪”。早在西周时，此菜就被列为“八珍”之一，唠起这道菜，还有一段来历呐。

**白切鸡：**它是粤菜鸡肴中最普通的一种，属于浸鸡类。以其制作简单，刚熟不烂，不加配料且保持原味为特点。做法是：用1千克以下的本地鸡，洗净后在微沸水中浸约15分钟，其间将鸡提出两次，然后在水中冷却，表皮干后淋熟花生油。食时备以姜蓉、葱丝拌盐，淋上熟油，盛碟中蘸着吃。白切鸡皮爽肉滑，清淡鲜美。著名的泮溪酒家白切鸡，曾获商业部优质产品金鼎奖。此外，清平鸡也是白切鸡的一种。

## 二、八大菜系

以上四大菜系与浙江、福建、安徽、湖南地方风味称为八大菜系，在全国有很大的影响。



### (一) 浙江菜

浙江菜又称浙菜，主要由杭州菜、宁波菜、绍兴菜等地方风味菜肴组成，以杭州菜为主。口味较清淡，以清新、味真取胜。其代表菜有西湖鲤鱼、东坡肉、清汤鱼圆等。

### (二) 福建菜

福建菜又称闽菜，包括福州菜、闽南菜、闽西菜三个地方风味菜，以擅长山珍海味著称，菜品淡雅，重原汁原味。其代表菜有佛跳墙、醉排骨等。

### (三) 安徽菜

安徽菜又称徽菜或皖菜，包括皖南、沿江、淮北三大风味。菜式多样，重原汁原味。其代表有沙锅鲫鱼、什锦虾球等。

### (四) 湖南菜

湖南菜又称汀菜，由汀江流域、洞庭湖地区和汀西山区三大地区风味组成，菜肴以酸、辣、鲜、嫩为主。代表菜有酸辣鱿鱼、红椒酿肉等。

## 三、宫廷菜

### (一) 概念

宫廷菜是指我国历代封建帝王、皇后、皇妃等享用的菜肴。

### (二) 仿膳

现在人们品尝的宫廷菜主要是清代御膳房里流传下来的一些菜肴，故称“仿膳”。

### (三) 选料

原材料主要是名贵的山珍海味，如鱼翅、燕窝、鲍鱼、熊掌等。

鲁菜是宫廷菜的主要组成部分。

特别称谓：御厨。是指宫廷中负责烹调的厨师。

进膳：皇帝用餐。

传膳：皇帝开餐。

## 四、官府菜

官府菜是历代封建王朝的高官为在自己官府中宴请宾朋而网罗名厨，进行菜肴制作和研究，并形成具有一定影响的菜肴。

### (一) 具有影响的官府菜

孔府菜：在我国著名的文化古城山东省曲阜城内的孔府，又称衍圣公府。这座坐北朝南三启六扇威严的宫殿式府第，门额上高悬蓝底金字“圣府”，它是孔子后裔的府第。

中国封建社会，孔府既是公爵之府，又是圣人之家，是“天下第一家”，比皇帝的家还要显贵。历代统治者，都把孔子的后裔封为“圣人”。于是有很多的官员来孔府，主人为了招待他们做了很多美食，久之便创造了独具特色的孔府烹饪。

### (二) 谭家菜

谭家菜出自清末官僚谭宗浚家中，至今已有百余年历史了。

谭宗浚父亲谭莹，是清朝一位有名的学者，谭宗浚在同治时考中了榜眼，谭宗浚一生酷爱珍馐美味，做京官时，便热衷在同僚中相互宴请，“饮宴在京官生活中几无虚日。每月一半以上都饮宴”。宴请同僚时，谭宗浚总要亲自安排，赢得同僚们众口一词的赞扬，

因此在当时京官的小圈子中，谭家菜便颇具名声。

### （三）随园菜

南京随园菜与曲阜孔府菜、北京谭家菜并称为中国著名的三大官府菜。

随园菜得名于袁枚所著的《随园食单》。袁枚，除了是一位诗人，还是一位具有丰富经验的烹饪学家，著有《随园食单》。这是清代一部系统地论述烹饪技术和南北菜点的重要著作，该书所载的名馔以当时的南京特色风味为主，兼收江、浙、皖各地风味佳肴和特色小吃共计326种。袁枚收集、整理这些名馔佳肴花费了大量心血。

## 五、素菜

素菜是指以植物类食物和菌类植物为原料烹制成的菜肴。

中国素菜是中国菜的一个重要组成部分，其显著特点是以时鲜为主，选料考究，技艺精湛，品种繁多，风味别致。

中国素菜由寺院素菜、宫廷素菜、民间素菜三种风味组成，寺院素菜又称斋菜，是专门由香积厨（僧厨）制作，供僧侣和香客食用的菜肴；宫廷素菜，是专门由御厨制作，供帝王斋戒时享用的菜肴；民间素菜，是在继承传统素菜品种的基础上吸收了宫廷和寺院素菜的精华而在民间素菜馆发展而形成的菜肴。

## 六、少数民族菜

### （一）概念

少数民族菜又称民族风味菜，主要指少数民族食用的风味菜。

### （二）主要代表

#### 1. 回族菜

回族菜，它是汇集信奉伊斯兰教的各族，特别是回族的民间烹调精华而发展起来的一种民族风味菜肴。因回族信仰伊斯兰教，居住地都建有清真寺，故名清真菜。已有上千年的历史。所用肉类原料以牛、羊、鸡、鸭为主。制法以溜、炒、爆、涮见称，喜用植物油、盐、醋、糖调味。其特点是清鲜脆嫩，酥烂浓香。尤以烹制羊肉最为擅长，其“全羊席”更是脍炙人口。名菜有卷煎饼、秃秃麻失、八耳塔、古刺赤、碗蒸羊、酿烧味、酿烧兔、琉璃肺、聚八仙、水晶羊头、涮羊肉。

#### 2. 朝鲜菜

朝鲜族的食品以辣为一大特色。它的辣和中国四川的麻辣不同，属于只辣不麻的类型，且常多“冷辣”；另一大特色是少油。朝鲜人的日常伙食很简单，一般就是米饭、泡菜再加一碗汤。朝鲜族的米饭白而且香软，很有黏性，吃的时候如果包上一张撒盐的紫菜，饭本身的黏性会使紫菜包紧，吃起来又香又糯，十分可口。

朝鲜人对泡菜情有独钟。饭桌上没有泡菜，朝鲜人是吃不下饭的。泡菜的种类很多，做泡菜的材料也是五花八门。最常见的是辣白菜，红艳、辛香，保持了白菜原有的水分，吃起来辛辣却没有苦涩的感觉。

#### 3. 维吾尔族菜

新疆各少数民族都有各自的传统饮食，但都离不开牛、羊的肉和乳，遗留着古老的游牧、狩猎和农牧结合的传统，具有独特的风味。

### (1) 抓饭。

这是维吾尔族待客、过节必备，新疆人无不喜爱。以羊肉、大米、胡萝卜、洋葱和水，约煮半小时后放入大米，焖半小时左右即成。饭菜合一，吃抓饭时，盛于大盘之中，众人围着大盘用手抓而食之。

### (2) 烤全羊。

新疆名贵菜肴，也是高级筵席的标志，称为全羊席。以两岁阿勒泰羯羊为原料，穿在木棒上，遍抹调料，放入馕炕中焖烤而成，皮脆肉嫩，鲜香异常。宾客手操小刀割而食之。

### (3) 奶茶。

这是新疆少数民族的主要饮料之一，每日必不可少。奶茶是将鲜乳兑入滚开的茯茶，加盐而成，味香提神，营养丰富。

## 4. 满族菜

满族是我国少数民族之一，有着悠久的历史，其直系先人为明代的女真，金代时，曾有大量女真人进入中原地区，后接受汉族先进的经济文化而大多融入汉族当中，在明末清初时，分布在东北各地的女真部落和女真人方才统一起来成为共同体。

清代满族菜用料丰富，多山珍海味，在烹饪上多用烧烤、白煮、煨、炖、拌等，喜用火锅涮肉食。口味以咸鲜、辛香、浓郁为主，也有油而不腻或清鲜之品。

## 5. 藏族菜

西藏菜的成形主要在20世纪50年代后，是中华民族整个风味体系中独具特色的一支。原料以牛、羊、猪、鸡等肉食，以及土豆、萝卜类等蔬菜。饮食以米、面、青稞为主。喜欢重油、厚味和香、酥、甜、脆的食品，调料多辣、酸，重用香料，常用烤、炸、煎、煮等法。

吹肝：主要流行于云南迪庆藏族自治州一带。在云南的白族、汉族中也有食用。以猪肝为主料制成，特点是味道香鲜，开胃爽口。

余灌肠：以新鲜羊小肠为衣，分别灌以羊血、羊肉、青稞面或豆面，此菜多为藏族同胞在新年时成批灌制，供年节余食。

## 第二节 中国菜品传承与变异

### 一、民俗和饮食民俗的关系

饮食民俗，亦称食俗、食风、食性、食礼或食规，它是指有关食物和饮料，在加工、制作和食用过程中形成的风俗习惯及礼仪常规。食俗隶属于生产消费民俗的范畴，是民俗中最活跃、最持久、最有特色、最具群众性和生命力的一个重要分支。中国饮食民俗是构成中国饮食文化的要素，与中国烹饪的关系非常密切。不仅烹调原料的开发，膳食结构的调配，炊饮器皿的择用，工艺技法的实施，养生食疗的认识，筵席燕赏的铺排，风味流派的孕育和烹调理论的建立，会受到食俗的约制；而且烹调意识中的人情味，厨房设施里的乡土情，酒楼的商招，厨师的行话，还有乡规民约、社交礼仪、民族食风、饮食忌讳，以



及四时八节的大菜和小吃，各地肴馔的品味和审美，也都有食俗的“酵母”在里面发生作用。所以，要总结中国烹饪近万年的理论和实践，就需要对饮食民俗进行深入广泛的探讨，建立它的学科体系，以填补中国饮食文化研究中的一个空白。

## 二、中国饮食民俗的成因、表现形式和分类体系

民俗是伴随着人类社会的产生而产生，伴随着经济文化的发展而发展，伴随着科学技术的进步而进步的。饮食民俗亦是如此。如果探寻其成因，中国食俗主要导源于五个方面：一是经济原因。食俗虽然是一种文化现象，但其孕育和变异无疑会受到社会生产力发展程度的制约。换言之，有什么样的物质生产基础，便会产生相应的膳食结构和肴馔风格。如元谋猿人时代茹毛饮血，北京猿人时代火炙石爨，山顶洞人时代捕捞鱼虾，河姆渡人时代试种五谷；再如鄂温克族猎熊，哈萨克族牧羊，高山族种芋头，土家族栽栗树，无不与此有关。久而久之，食物来源及其调制手段便会演化成为食俗事象的主体。二是政治原因。饮食民俗经常受政治形势的支配，尤其是当权者的好恶和施政方针，往往会左右民间食俗风尚的兴衰。如唐王朝崇奉道教，视鲤鱼为神仙的坐骑，加上“李”为国姓，讲究避讳，故而唐人多不食鲤鱼，唐代也极少见鲤鱼菜谱。又如元代对各少数民族和宗教采取宽容、利用的政策、重视边陲和内地经济文化的交流，所以“西天食品”、“维吾尔食品”、“回回食品”、“西夏食品”、“蒙古食品”、“女真食品”、“高丽食品”和“南番食品”得以介绍到中原。还有明代宫廷时兴用红木八仙桌宴享群臣，清代王公以能吃到御赐的“福肉”为荣，上行下效，都蔚成风气。三是地缘和气候原因。饮食民俗对自然环境有很强的选择性和适应性，地域和气温不同，食性和食趣自然也不同。像西北迎宾多羊馐，东南待客重水鲜，朝鲜族爱吃苹果梨泡菜，壮族会做竹筒糯米饭；以及东淡、西浓、南甜、北咸口味嗜好的分野，春酸、夏苦、秋辣、冬咸季节调味的变化，均与“就地取食”、“因时制菜”的生活习性相一致。这种饮食上的地区性差异，正是各种菜系或乡土菜种风味特征形成的主要外因。四是宗教信仰原因。“民俗是退化的宗教”，不少食俗乃是从原始信仰崇拜或现代人为宗教的某些仪式演变而来的。像蒙古族尚白，以白马奶为贵；高山族造船后举行“抛舟”盛典，宴请工匠和村民；布朗族逮着竹鼠必须戴花游寨后方可吃掉；水族供奉司雨的“霞神”完毕大伙才能分享祭品；还有和尚过“浴佛节”，穆斯林过“斋月”，广州商人正月请“春酒”，厨师八月十三朝拜“詹王”等食俗的出现，皆源于此。值得注意的是，宗教教义和戒律对教徒的约束力极大，故而此类食俗一旦形成往往就很难变更。五是语言原因。语言既是人们交流思想感情的工具，又是食俗世代传承的工具，同时语言本身也是民俗事象之一。像刀工、涨发、焯水、走油、火候、调味、端托、折花这类烹饪术语的问世；餐旅业中常见的店名、菜名、席名、台名、楹联、字幌、厨谚和歇后语的流行；以及某些食品的传闻掌故，某些地区的饮馔歌谣，某些菜种的方言土语，某些名师的雅号美称之类，无不具有这种属性。而且不少涉馔语言被各阶层采用后，就变成全社会习用的普通词汇；随着这类词汇的广泛传播，它所体现的食俗也就逐步地深入人心了。

倘若再结合中国饮食史来考察，更可看出上述诸因素与饮食民俗的相伴共生关系。例如：生食阶段与图腾崇拜；熟食阶段与火神敬仰；烹饪草创阶段与民族的凝聚心态；原始祭祀阶段与先民的媚神活动；食物品味阶段对原料的开发和工艺的钻研；菜点命名阶段对



口承语言民俗和杂艺游乐民俗的借鉴及移植；筵席配器阶段对实用工艺美术的欣赏；诗酒酬酢阶段对人理想境界的追求；风味流派形成阶段对乡土气息的重视；科学烹调阶段对营养卫生的深入研究等。凡此种种都说明，中国饮食民俗根深蒂固，枝繁叶茂，花红果硕，它始终是与中国的地理环境和经济、政治、文化紧密地交结在一起的。

与此同时，中国饮食民俗的表现形式更是多种多样，其传承惯制在不同的时间和场所也各自不同。

### （一）中国饮食民俗的表现形式

类别	传承惯制
欢度年节方面	年节文化的历史延展性和区域播布性； 趋吉避凶的心态以及对美好未来的祈盼； 敬神祭祖同宴客娱人并举； 劳逸结合、尝新品味与养生疗疾统一； 敦亲睦谊，共享天伦之乐； 节令食品中的民间故事及其教育功能等。
家庭生活方面	秉承祖风的家庭膳食结构； 节俭为本，四时三餐统筹安排； 家传名食的乡土风味与调制常规； 以强身健体、延年益寿为目的的饮食忌宜； 宴客家规以及对特殊成员的照顾； 主持中馈的人选和全家老少厨房上的协同等。
婚寿喜庆方面	特定的办宴目的与设席方式； 慎重商订客人名单； 讲究开席的时间、地点、席位与程序； 注重菜品的套路、名称与忌讳； 席间余兴及祥和、红火的喜庆气氛； 细心接待和诚挚服务中的礼仪等。
乡土风情方面	靠山吃山、靠水吃水的摄食原则； 选用当地生产的传统炊具； 按乡民口味爱好调制菜肴和小吃； 用方言土语及俗称给食物命名； 结合地方风物和历史文化铺陈饮饌典故； 依据乡规民约拟定酒礼席规等。
茶馆酒楼方面	精心设计招牌、幌子与门面； 特殊的用具、工装、厨谚及行话； 一堂、二柜、三灶的分工协作； 以名店、名师、名菜、名小吃、名席作为竞争法宝； 摆台、看台、值台的操作规范和优质服务； 开张大吉，欢宴同行，酬宾三天等。

类别	传承惯制
信仰崇拜方面	受教义、戒律制约的食规食禁； 源于宗教典籍的饮食故事； 重视礼器、供品、法衣和祭仪； 饮食生活中的神秘气氛和极强的自制力； 施舍与自给并举的谋生手段； 服食、修炼、健身三结合等。
少数民族方面	民族起源与信仰崇拜孕育的食风； 食饮与生产方式、生活方式协调； 特异的饮料、干粮、调味品、餐具和餐室； 自成一格的进食方式； 宴客优礼有加； 饮食与社交、婚配、竞技、游乐、贸易集市的融合等。

## (二) 中国饮食民俗的分类体系

食俗的外延宽泛，涵盖面极大，几乎波及人类饮食生活的全部领域，并且影响到农业开发，手工业生产、商业贸易、城镇建设、工艺美术、中医食疗、文学艺术、娱乐杂兴、人际交往、伦理道德、社会风气、宗教信仰以及民族关系等方面。透过这些五光十色的食俗事象，人们可以增长知识，了解社会，陶冶情操，改造世界。

为了便于研究，我们借鉴民俗学的分类方法，将中国饮食民俗分作年节文化食俗、地方风情食俗（含居家饮膳食俗、人生仪礼食俗、饮食市场食俗、地区乡土食俗）、宗教信仰食俗、少数民族食俗四个既有联系又各成体系的类型，分别进行专题考察。

其中，年节文化食俗，即年节期间饮食方面具有传统文化色彩的民俗事象。它是年节文化的重要表现形式，也是观察节日家宴的最好窗口。由于年节起源于天文历法、生产和生活习俗，以及重大的历史事件，是一种有固定庆贺时间、有特定主题及活动方式，有众多人群踊跃参加，世代相袭，自觉自愿的社会活动日；而年节文化又是围绕着年节而产生的复杂的社群文化现象（包括岁时佳节的信仰、心理、伦理、道德、传说、礼仪、游艺、习俗、物质、食品，以及社会控制与调适等），涉及祭祀、纪念、庆贺、社交、游乐、修整、补养诸方面，故而在元旦、上元、端午、中秋、重阳、祭灶等节日里，人们多通过相应的食俗来烘托喜庆气氛，加强亲族联系，调适家庭成员生活，弘扬民族文化和进行家风教育。这一食俗事象丰富多彩，最具研究价值。

地方风情食俗，是以风土人情作为显著标志，流传在某一区域内的饮食民俗。它们在气候环境、物质生产、文化传统和烹调习惯的影响下产生，其特色往往通过特异的食料、食具、食技、食品、食规、食趣和食典展示出来。这一食俗中又包含活跃在千家万户的居家饮膳食俗，依附于婚寿喜庆的人生仪礼食俗，植根于茶楼饭馆的饮食市场食俗以及孕育在东西南北的地区乡土食俗。在居家饮膳食俗中，三餐调配、四季食谱、祖传名菜、养生古法、口味偏好与中馈执掌，均与各自不同的家风家教和生活习性相关。在人生仪礼食俗



中,无论是“红喜事”还是“白喜事”,只要是告知至爱亲朋,宾客无不携带重礼登门表示心意,主家在举行相应仪礼之后,所操办的盛宴大多要讲究“逢喜成双、遇丧排单、庆婚求八、贺寿重九”的排菜规矩,并且菜名注重“口彩”,把酒席与礼仪、祝愿结合起来,以红火、风光为满足。在饮食市场食俗中,店堂装潢、厨务分工、菜点制作、经销方式、服务规程、接待礼仪等皆有常例,并努力呈现鲜明的地方色彩和店家的经营气派,与乡景、乡情、乡物、乡音、乡俗、乡味、乡礼珠联璧合。在地区乡土食俗中,东北、华北、西北、华东、华中南、华西六个大的自然行政区划食源相异,膳食结构与肴馔风味也相异。其食俗明显带有经济地理的痕印,留下审美风尚的遗迹。这一食俗具体体现在各地的菜系或乡土菜种中,有着很强的诱惑力。

宗教信仰食俗,是在原始宗教或现代宗教的制约下所形成的食禁、食性、食礼与食规。它们在行动上多有某种手段或仪式,在语言文字上多有某种语汇或戒律,在心理上多有某种支配精神意识的神秘力量;其突出表现便是允许吃什么和不准吃什么,什么时候吃或不吃,以什么名义或按什么方式吃,并且对于这些“清规”都能运用宗教经典或神话传说进行有理有据的解释。这一食俗既制约出家人,也制约善男信女,日常饮食、年节饮食、祭祀饮食、礼仪饮食都概莫能外。像大乘佛教徒“只吃朝天长,不吃背朝天”;小乘佛教徒则是“只要不杀生,也不禁荤腥”;喇嘛们禁食奇蹄动物、五爪禽和鱼鲜;道教中的全真派禁绝“五辛”,注重“三厌”,荤酒回避,斋戒临坛;穆斯林奉行“五禁”,年复一年自觉过“斋月”;基督教徒只是在“小斋”、“大斋”、“封斋”期间在饮食上加以检点。与其他食俗相比,宗教信仰食俗上都具有“准法律性”,教徒奉行心甘情愿,谦恭虔诚。宗教信仰食俗还为中国食苑培育了两朵娇艳的鲜花——清丽的素菜和清真菜。

少数民族食俗,是指各有传承或祖训,特别讲究忌宜,分别流传在55个少数民族内部的特殊食俗。其始因有的是受民族起源和英雄传说的影响,有的是生产方式和生活方式的限定,有的是信仰膜拜和礼俗品德的熏染,有的是文化艺术和心理感情的积淀,还有的是以上诸方面综合作用的产物。在众多食俗中,这一食俗最为复杂又最具精彩。他们巧妙利用飞禽动植,食物组配顺其自然,因时而异变换餐制,就地取材制作炊具,饭菜烹调别有章法,茶酒奶汤各有妙趣,民风食俗水乳交融,宴宾待客情意拳拳,像土家族过“赶年”,高山族爱“围炉”,蒙古族新春“半月不撤席”,哈萨克族“宰羊先问客”,纳西族喜欢举办“街心酒宴”,满族正月要请“食神”,畚族娶亲常由厨师“对歌点灶火”,景颇族婚席后必给来宾赠“礼篮”,鄂伦春族迎客大摆“狍子宴”,侗族大庆又是巧烹“酸鱼席”;再如佤族的“吃虫节”,布依族的“撵山礼”,瑶族的“吃笑酒”,黎族的“射牛腿”,怒族的烤“石板粑粑”,藏族做“河曲大饼”,哈萨克族用皮囊酿制“速成酒”,京族男女谈恋爱“以歌代言,托食寄情”,等等,无不是纯朴民风的结晶,饮馔美学的升华。

### 三、中国饮食民俗的特征、属性和社会功能

中国民俗是中国数千年传统文化的衍生物。它植根于中华民族大家庭的沃土中,深深受到儒家思想和封建宗法观念的浸润;中国的国体、国民性、伦理道德、意识形态以及历史演变的独特进程,都会对其施加积极而深远的影响,使之具有鲜明的“个性”。与其他国家的食俗相区别。