

中国
雅
俗
文化

Zhongguo
Yasu Wenhua

主编
代璐遥



Wuhan University Press
武汉大学出版社

中国雅俗文化

主 编 代璐遥

副主编 韩 刚 何 悦

参 编 李 娜 蒋 櫓 陈江宏 吴孟川



Wuhan University Press

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国雅俗文化 / 代璐遥主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-307-16680-6

I. 中… II. 代… III. 中华文化—通俗读物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204736 号

责任编辑: 杨 芸 责任校对: 刘 琼 版式设计: 三山科普

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 陕西汇丰印务有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.75 字数: 243 千字

版次: 2015 年 8 月第 1 版 印次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16680-6 定价: 21.50 元

版权所有, 不得翻印: 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

编者的话

随着中国经济的发展，中国传统文化的教育与普及越来越受到人们的广泛重视，编者在长期从事中国传统文化的教学过程中，深刻地体会到缺少一本通俗易懂且系统实用的介绍中国文化生活的通俗教材，为此，编者经历了近十年的筹备与写作，结合自身在对中国学生和外国留学生教学过程中的体会，编写了此本教材，希望能够为从事一线教学的汉语教师提供帮助。

本教材系人文通识类读物，具有体系完整清晰、内容丰富全面、语言通俗易懂、实用性强的特点，适用于所有对中国文化感兴趣的读者，可作为中国大学生的人文通识类选修课教材，也可作为对外汉语教师教学参考书，以及汉语水平达到高级程度的外国留学生教材。编者编写这本教材的目的是为了使读者从熟悉的日常生活入手，充分体会中国传统文化的魅力，深刻领悟中国传统文化智慧，并从中找到在现代社会中维系自我心理平衡的支撑点，为其在事业和生活上的成功奠定基础。

代璐遥主持《中国雅俗文化》课程大纲的编写，设计本书结构体系和定稿工作，同时与副主编韩刚和何悦共同完成统稿和校稿工作。具体内容编写：代璐遥编写前言、第一、二、三、四、八、十三章，何悦编写第五、十六章，韩刚编写第六、七章，李娜编写第九章，李娜、何悦编写第十章，陈江宏编写第十一、十二章，蒋橹编写第十四、十五章，代璐遥、吴孟川编写结语，韩刚、李雪镕、夏载明担任本书的插图摄影与编辑工作。

书中有不当之处，敬请提出宝贵意见，我们将认真修改。

前言

中国文化博大精深，源远流长，要了解中国文化应该首先从中国人眼里的“天”讲起。正如西方人喜欢把“上帝”挂在嘴上和阿拉伯人喜欢把“真主”挂在嘴上一样，中国人喜欢把“天”挂在嘴上，在基督教徒的眼里“上帝”是万物的缔造者，是“正义”的化身，在伊斯兰教徒的眼里“真主”创造了万物，是“善”的象征，在传统的中国人眼里，“天”化育了万物，是“善”的化身，因此，“天人合一”是传统社会中，中国人追求的最高哲学境界和灵魂归宿。

在中国人的眼里，“天”是神圣的，具有崇高的“人格神”的地位，就像是西方人眼里的“上帝”和阿拉伯人眼里的“真主”一样。每当我们感到无助的时候，我们会大声呼唤：“天哪！我该怎么办呀？”

由于“天”统领着中国人的精神与灵魂，因此，与西方和阿拉伯世界一样，它被统治者所利用，变成了统治民众的政治手段，于是，中国的皇帝自称为“天子”，意思是天的儿子，皇帝独揽与“天”交流的特权，皇帝成为了联系天与普通人之间的桥梁，人们只能从皇帝那里了解天的想法。

为了强化“君权神授”的影响力，中国古代的皇帝定期会在特定的地点举行盛大的“祭天”仪式，例如在北京的“天坛”就是当年专供皇帝祭天的地方。

因为皇帝被称为“天子”，所以，在中国民间传说中，许多皇帝在来到这个世界上的时候，都会有“天象”告知人们，例如，据说明朝的开国皇帝朱元璋出生的时候，他家的后院透出红色的光，映红了半个天。这种现象被称为“天象”。

在中国文化中具有人格神地位的天，像人一样具备一定的品德——天德，天是人们的道德楷模，是人们学习的榜样。天德包括：天化育万物，生成万物，包容万物，却从不因为化育万物而居功自傲，因此天底下的人，应该学习天的品质，学会奉献、谦虚和包容。于是，天人合一就成为了传统中国人追求的最高道德境界。

依照传统中国人的逻辑，皇帝作为天的儿子，理应“以德配天”，具备像人格神意义上的天一样高贵的品德，然而，皇帝有时也会犯错误，于是，上天就会降临灾难性的天气或事件如地震、旱灾、洪灾、瘟疫等惩罚皇帝，提醒他改邪归正。

与此同时，在人间伟大的人物与天也有关系，他们活着的时候是英雄，死了以后会成为天上的一颗星星。传说一个了不起的英雄要离开这个世界的时候，天上会有一颗流星划过天际并且坠落。

了解了传统中国人眼里的天，从某种意义上说，就等于打开了通往中国文化思想的大门。

在中国历史上，对中国人思想产生过最大影响的三种哲学分别是“儒家”、“道家”和“佛家”，这三家各具特色：儒家“尚德”、道家“重无”，佛家“守空”，儒家的“积极”、道家的“超越”和佛家的“空灵”共同铸就了中华文化千年不衰的历史。在这三家哲学流派中，儒家思想的影响最大。儒家思想强调仁、礼、中庸与和谐，儒家追求的最高境界是天人合一，这些思想几乎渗透了中国人文化生活的方方面面，无论对中国的“雅文化”还是“俗文化”，都产生了深刻的影响。

中国人的“琴棋书画舞文戏武”作为中华民族的精神文化产品，与中国人的灵魂息息相关，属于“雅文化”的范畴，它间接折射出了中国人精神文化气质与境界。中国人的“吃喝玩乐衣住行医”作为日常生活的基本内容，与中国人的生存关系密切，属于“俗文化”的范围，它直接反映出了中国人物质生活的基本状态。本书共分十六章，分别从中国的“雅文化”（琴棋书画舞文戏武）和“俗文化”（吃喝玩乐衣住行医）两个方面展开对中国人文化生活的介绍，并在每一章节中分别揭示出隐藏在中国人文化生活背后的哲学境界，以加深读者对中国文化精神的领会。为了适合人们习惯于“由浅入深”的学习规律，本书将把中国的“俗文化”安排在“雅文化”的前面加以介绍。

编者

目 录

编者的话

前 言

第一章 中国人“吃”的文化	1
第一节 中国菜肴的特点	1
一、选料考究	1
二、刀工精细	1
三、配料丰富	1
四、调料多样	2
五、火候准确	2
第二节 中国主要菜系概况	3
一、山东菜系	3
二、江苏菜系	3
三、广东菜系	4
四、四川菜系	4
五、湖南菜系	5
第二章 中国人“喝”的文化	7
第一节 中国茶文化	7
一、中国茶的种类	7
二、中国品茶艺术与茶道精神	10
第二节 中国酒文化	13
一、中国酒的分类与中华名酒	13
二、中国酒文化	15
第三章 中国人“玩”的文化	19
第一节 中国民间艺术与游戏	19
一、剪纸	19
二、皮影	19
三、扭秧歌	20
四、放风筝	20
五、耍狮子	21
六、放烟花	22
第二节 麻将与中国文化	22
一、关于麻将起源的传说与历史发展	23

二、麻将游戏的基本常识	23
三、麻将与中国文化	25
第四章 中国人“乐”的文化	28
第一节 中国人的节庆	28
一、春节	28
二、元宵节	29
三、清明节	30
四、端午节	31
五、中秋节	32
第二节 中国人的婚礼	33
一、中国古代婚礼中的“六礼”	33
二、婚礼仪式	34
三、婚俗禁忌	34
第五章 中国人“衣”的文化	35
第一节 中国服饰文化的历史发展	35
一、原始社会服饰文化	35
二、夏商西周服饰文化	35
三、秦汉服饰文化	36
四、隋唐服饰文化	37
五、宋代服饰文化	38
六、明清服饰文化	38
第二节 中山装和旗袍	39
一、中山装	39
二、旗袍	41
第六章 中国人“住”的文化	44
第一节 中国古代的皇家园林	44
一、故宫	44
二、颐和园	46
三、承德避暑山庄	47
第二节 中国的民居	48
一、北京四合院	48
二、水乡民居和苏州园林	49
三、客家土楼	51
四、西北窑洞	51
五、南方吊脚楼	52
第七章 中国人“行”的文化	53

第一节 中国古今最美名山	53
一、五岳——华夏文明的地标	53
二、黄山——古代名山的典范	55
三、当代最美名山——西部雪山的崛起	56
第二节 中国最美的水	57
一、黄河——华夏民族的母亲河	57
二、漓江——天然山水画卷	58
三、九寨归来不看水	59
第八章 中国人“医”的文化	60
第一节 中医的特点	60
一、整体观	60
二、恒动观	61
三、辨证论治观	62
第二节 中医的诊疗方法	62
一、中医诊断方法	63
二、中医治疗方法	64
第九章 中国人“琴”的文化	67
第一节 中国乐器常识	67
一、吹奏乐器	67
二、拉弦乐器	68
三、弹弦乐器	69
四、打击乐器	70
第二节 古琴与琴道	71
一、琴源	71
二、琴形	72
三、琴道	73
四、琴曲	73
第十章 中国人“棋”的文化	76
第一节 围棋与中国哲学	76
一、围棋的别名	76
二、围棋中的哲学	76
三、围棋十诀	77
第二节 围棋与象棋	78
一、围棋	78
二、中国象棋	81
第十一章 中国人的“书”的文化	85

第一节 中国书法常识	85
一、中国书法分类	85
二、中国书法中的审美意趣	85
三、中国书法工具	87
第二节 中国书法入门	88
一、运笔笔法	88
二、书法的章法	88
三、书法的构字法	89
四、墨法	90
五、书写姿势	90
第十二章 中国人的“画”	92
第一节 中国画的历史渊源	92
第二节 中国画入门	95
一、中国画的分类	95
二、中国名画赏析	96
第十三章 中国人“舞”的文化	98
第一节 中国舞蹈的历史	98
一、关于中国舞蹈起源的传说	98
二、中国舞蹈的历史演进	98
第二节 霓裳羽衣舞与傣族孔雀舞	104
一、霓裳羽衣舞	104
二、傣族孔雀舞	105
第十四章 中国人“文”的文化	107
第一节 中国文学的发展历程	107
一、先秦文学	107
二、秦汉文学	108
三、魏晋南北朝文学	109
四、唐宋文学	109
五、元代文学	112
六、明清与近代文学	113
第二节 诗词曲代表作品鉴赏	115
一、《诗经·蒹葭》	115
二、《将进酒》	116
三、《春望》	117
四、《江城子》	117
五、《声声慢》	118

第十五章 中国人“戏”的文化	119
第一节 中国地方戏曲主要剧种介绍	119
一、京剧	119
二、昆曲	120
三、越剧	120
四、黄梅戏	121
五、豫剧	121
六、评剧	122
七、川剧	122
八、汉剧	123
九、秦腔	123
十、蒲剧	124
第二节 中国地方戏曲名段欣赏	124
一、京剧《贵妃醉酒》选段赏析	125
二、黄梅戏《天仙配》选段赏析	125
三、越剧《梁山伯与祝英台》“十八相送”选段赏析	126
第十六章 中国人“武”的文化	129
第一节 中国武术的特点	129
一、兼容并包	129
二、内外兼修	130
三、重巧轻力	132
四、崇尚武德	132
第二节 太极拳	134
一、太极拳的起源	134
二、太极拳的传统美学特征	135
三、太极拳的健身与养生价值	136
结语	138
一、儒家思想	138
二、道家思想	138
三、佛家思想	138
参考文献	140

第一章 中国人“吃”的文化

常言道：“民以食为天。”千百年来，中国的餐饮文化伴随着中国人的日常生活，作为中国人内心哲学思想的一种外在表达，直接塑造和影响了中国人独特的精神文化气质。

第一节 中国菜肴的特点

中国菜肴以其品种繁多，制作精良，变化多端，口感极佳，营养丰富闻名于世。历经数千年的发展与演变，最终形成了一套集实用性与艺术性于一体，气质独特，风味别致的烹饪体系。中国菜肴主要包括以下特点：

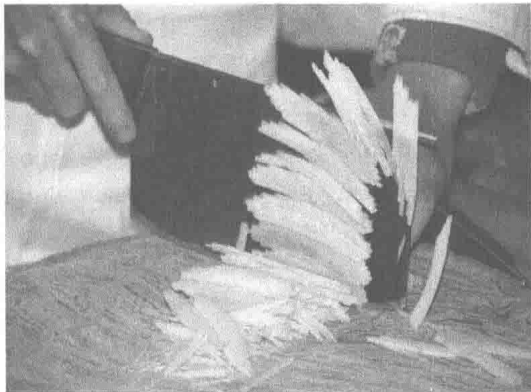
一、选料考究

中国菜在选材方面历来十分考究，在质量上力求鲜活，规格上因菜品要求不同而讲求差异。如“醋溜里脊”一定要选用猪身上里脊处的肉，而“烧白”则一定要选择猪身上带皮的肥瘦相间的肉，各种名菜的制作在选料方面要求更为精细。唯有如此，方可做出令人满意的美味佳肴。

中国厨师选料考究是为了制作出别具一格、独具特色的美味佳肴。儒家哲学历来主张求同存异的处事风格，“君子和而不同，小人同而不和。”中国菜肴的制作同样体现了这种在差异中寻求和谐之美的精神。

二、刀工精细

“只要功夫深，铁杵磨成针。”刀工既是制作中国菜肴最基本的功夫之一，也是中国菜肴中非常重要的环节。很多时候，人们评价一名厨师的技艺水平时，首先就要考察他的刀工，这也是学做中国菜的基本功夫。中国菜肴在追求“色香味形”的艺术品位过程中，离不开刀工的基础。中国厨师在加工原料时，讲究大小粗细厚薄一致，这样可以保证原料在受热过程中的均匀程度一致，厨师通过刀工把原料切成片、条、丝、块、段、花等不同形状，一方面便于入味，另一方面也使外形美观，提升菜肴的整体审美品味，令人食欲顿开。



三、配料丰富

儒家传统讲求包罗万象，海纳百川，在制作中国菜肴时，则表现在配料选用的丰富性中。在中国菜肴中，辅料的拼配为增添中国菜肴的丰富性与可口性起到了十分重要的作用，如“豆粉”的添加，可使肉片变得鲜嫩可口，生姜的加入可

去除鱼肉海鲜的腥味等。中国的厨师历来十分看重主料与辅料的拼配技术，尤其十分擅长制作各种平面的和立体的花式冷盘，这样不仅使中国菜肴美味可口，同时具有极高的艺术欣赏价值。

四、调料多样

调和与平衡历来是一位成熟的儒士惯常的处事风格。在制作中国菜肴时，人们力求选用多种调料，使制作的菜品呈现出尽可能多的味道，用以满足不同口味的食客需求，这是对个体差异性的尊重，也是追求和美文化氛围的现实体现。

中国菜肴的口味丰富，在世界各国的排名中也是首屈一指的。除了大众常见的咸味、甜味、酸味、辣味外，还有许多复合的味道，如酸辣味、香辣味、麻辣味、咸鲜味、甜酸味、咸辣味、怪味等。中国菜肴讲究不同的原料选择不同的调料，形成不同的味道。中国民间历来有“五味调和百味香”一说，便是强调调味的重要性。中国厨师不仅看重各类调味品的种类与比例，同时还十分看重各类调味品放入的时间与方法，每一道菜品调料的加入都是经过精心设计和不断实践得出来的最佳结果。因此，调味品的丰富为增添中国菜肴的美味度起到十分重要的作用。

五、火候准确

火候，从哲学意义上讲，是一种“度”，儒家倡导做事要把握好分寸与尺度，做菜也不例外。中国菜肴中的热菜大多讲究“热炒热卖”或“现炒现卖”，因此火候的把握十分重要。火力的大小和加热时间的长短将直接影响菜品的质量，注重火候是中国热菜最突出的特点之一。如“火爆腰花”要求旺火和急炒，一般情况“火爆腰花”的制作要求，在切好的腰花被放入锅中后，只需要翻炒十几下就要被取出，与此相反，大多数的炖菜则需要微火慢煮，直到砂锅中的菜品变软入味为止。

正是由于具备了以上五大特点，中国菜肴才得以在世界餐饮文化中占有了自己的一席之地。在全球化时代的今天，随着越来越多的中国人走向世界和越来越多的外国人来到中国，中国菜肴也被更多的人接受和喜爱。

知识拓展：中国筵席的基本程序

中国筵席并非严格到一成不变的程度，但大致有以下几道程序。

第一道先上冷菜。这样一方面可以为主人和客人留下喝酒和交流聊天的时间，同时也为注重“热炒热卖”的中国菜肴留出足够的制作时间。

第二道程序是上炒菜（热菜）。中国菜通常讲究“趁热吃”，略显饥饿的客人们品菜的速度加快，宴会进入第一个高潮。

第三道程序为炖菜（热菜）。味道也变得越来越浓重。

第四道程序为品尝主菜。这是宴会中最主要的菜，如糖醋鲤鱼，此刻也是宴会的高潮阶段，人们开始相互敬酒，宴会气氛变得十分活跃。

第五道程序为素菜与清汤。这是为了调节人们重口味之后油腻的口感。

第六道程序是点心或汤面等。这是结束前的倒数第二道工序，目的是确保不同饮食习惯的食客都能够吃饱而归。

第七道程序水果。这是整个筵席的最后一道工序，目的依然是为了调节与平衡人们的口感，使人回归清雅平静的状态。

第二节 中国主要菜系概况

菜系是指中国菜肴在中国不同地区的历史发展过程中形成的，不同风味流派的代称，它具有典型的地区特色和民族特色。构成一类菜系一般需要具备如下特点：首先，从烹饪的方法看，要有独特的烹饪方法；其次，从调味手段看，要有特殊的调味品和调味手段；再次，从原料品种看，要有品类众多的烹调原料；最后，在风味菜式方面看，要有从低到高、从小吃到筵席等一系列的风味菜式，并且具备相当程度的影响力。中国的菜系很多，不同地区之间的差异也较大，这里只简单介绍一下五种最有代表性的菜系，它们是山东菜系（简称鲁菜）、江苏菜系（简称苏菜）、广东菜系（简称粤菜）、四川菜系（简称川菜）和湖南菜（简称湘菜）。

一、山东菜系

山东位于黄河下游，地处胶东半岛，延伸于渤海和黄海之间。这里气候适宜，物产丰富，沿海一带盛产海产品，内地的家禽、家畜、果蔬和淡水鱼类品种丰富。自古以来，历代厨师利用丰富的物产，结合当地的民风民俗，创造了独具特色的烹饪技术，并逐渐发展成为中国最具影响力的菜系之一——鲁菜。

山东菜系主要由济南和胶东两大地方菜构成。济南菜在烹饪手法上擅长爆、烧、炸、炒，菜品突出鲜、嫩、清、脆，并以善用奶汤和清汤而著称。胶东菜擅长蒸、扒、爆、炸，菜品以海鲜类最为著称，口味清淡，以鲜为主，尤其强调保持主料的鲜味。

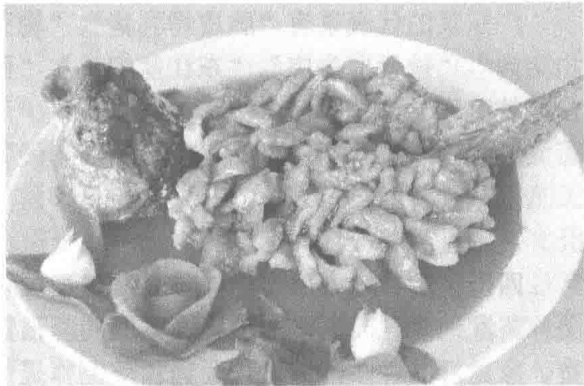
山东是儒家和道家文化的发源地之一，有着深厚的历史文化底蕴。儒家追求朴素和谐，道家讲究返璞归真，当地人在崇尚“儒韵道风”的氛围下，历经千年，形成了注重菜肴的原味的特点。

山东菜的代表菜有“德州扒鸡”、“蟹黄海参”、“鸡丝蛰头”、“山东蒸丸”和“糖醋黄河鲤鱼”等。

二、江苏菜系

江苏东临大海，西连江浙，南濒太湖，长江横贯其中，运河纵流南北，境内水网密布，气候温和适宜，土地肥沃，素有“鱼米之乡”美称。富饶的物产为江苏菜系提供了优越的物质条件。江苏菜系主要由淮扬、金陵、苏锡、徐海四类地方菜组成，其中以淮扬菜名气最大。

淮扬菜以扬州、淮安、淮阴为中心，这里水网密集，水产丰富，菜肴以清淡为主，其中“扬州刀工”天下闻名，两淮鳊鱼菜品丰富多彩，镇江三鱼（鲥鱼、刀鲚、洄鱼）闻名遐迩。金陵菜又称京苏菜，是以南京为中心的地方菜。南京菜兼四方之美，取八方



之需，以“松鼠鱼”、“蛋烧卖”、“美人肝”、“凤尾虾”四大名菜和“盐水鸭”、“卤鸭炖肝”、“鸭血肠”为代表。苏锡菜以苏州和无锡为代表，传统苏锡菜强调甜出头、咸收口、浓油赤浆。近代转向清新爽适、浓淡相宜。其中以“松鼠鳜鱼”、“碧螺虾仁”、“鸡茸蛋”、“常熟叫花鸡”等为代表。徐州风味以徐州和连云港一代为中心，以鲜咸为主，五味兼蓄，风格淳朴，注重实惠。

江苏菜的总体特点为刀工精细，以水鲜为主，擅长炖、焖、煨、熏，追求原味，清鲜可口、咸甜醇正。菜品风格典雅、形质相宜、酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味，能给人带来极高的精神享受。江苏菜系的雅致风格反映出了中国历代士大夫阶层追求翩翩儒雅风度的审美倾向。

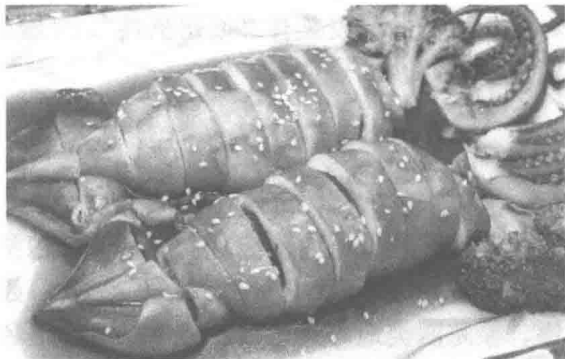
江苏菜的代表菜有“清蒸蟹粉狮子头”、“炆虎尾”、“软兜长鱼”、“水晶肴蹄”、“拆烩鲢鱼头”、“清蒸鲥鱼”、“野鸭菜饭”、“银芽鸡丝”、“双皮刀鱼”等。

三、广东菜系

广东地处中国的东南沿海地区，气候温和，物产丰富。这里自古素有杂食传统，近代以来，结合西餐技艺，逐渐形成独具一格的广东菜系，简称粤菜。广东菜系主要由广州菜、东江菜和潮州菜组成，香港地区的菜系也属广东菜系。

广东菜系素有选材广泛、刀工干练、清淡爽口、调味烹饪自成体系的特点。其中在选材方面，广东菜选材之广，为全国之最，“不问鸟蛇虫兽，无不食之”。如在动物方面除了常用的猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼、虾外，还使用狗、蛇、狸、鼠等动物。善用鲜活原料为广东菜一大特色，其中以潮州菜用海鲜最为见长。在刀工方面，广东菜以生猛海鲜类的活杀活宰见长，技法上注重朴实自然，不像江苏菜系刀工细腻。在口味上，鲜、嫩、爽、脆，是广东菜系的主体口味。东江菜以咸、酸、辣为特色，多为家常菜。在烹饪方面，多源自中国北方或西洋，经不断改进和发展，组建形成了集煎、炒、扒、煲、焗、炖、炆、蒸等多种烹饪方法的复杂体系。广东菜的调味品多用老抽、鸡汁、柠檬汁、豉汁、OK汁、耗油、海鲜酱、沙茶酱、鱼露、栗子粉、吉士粉、嫩肉粉、生粉、黄油等其它菜系不用或少用的调料。广东菜自成体系的丰富与大胆，向我们展示出了中华传统人文精神中的包容与超越的品格，也正是由于这种独特的民族品质，也才使中华文明传承至今，历经千年而不衰。

广东菜的代表菜有“脆皮烤乳猪”、“梅菜扣猪肉”、“铁板煎牛肉”、“东江盐焗鸡”、“两柠煎软鸡”、“文昌鸡”、“八珍扒大鸭”、“清蒸大鲩鱼”、“白灼基围虾”、“潮州白鳝煲”、“耗油扒生菜”等。



四、四川菜系

四川位于长江中上游，群山环绕，河流纵横，沃野千里，物产丰富，素有“天府之国”美称。盆地、丘陵、平原地区气候温和，植物四季常青。盛产粮、油、果、蔬、笋、菌、家畜、家禽，品种多，品质佳，为川菜制作提供了丰富的原料，这里的山地多产鹿、獐、麂、

银耳、虫草、竹荪等山珍，江河峡谷的鱼类繁多。四川菜系以成都和重庆地方菜为代表，其他还有乐山、江津、合川的地方菜。

四川菜系一向看重调味，在烹饪手法上擅长小炒、小煎、干烧、干煸。川菜在调味方面呈现出味型多、味道重的特点。川味常用味型多达 20 余种，其中鱼香味、怪味、麻辣味、家常味、红油味为其特有味型。四川菜品调味品复杂且独特，讲究川料川味。调味品多用辣椒、花椒、胡椒、香糟、豆瓣酱、葱、姜、蒜等，还有不少调味品为当地的土特产如保龄醋、郫县豆瓣酱、茂汶花椒、涪陵榨菜、资中冬菜等。川菜制作以多层次、递增式调味法见长，传统川菜下料狠、味重、民间特色浓郁。筵席菜以清鲜为主，大众菜以麻辣味和家常味为主。川菜炒菜不过油，不换锅、炆汁现炒现对，急火快炒，一锅成菜。干烧则微火慢烧，用汤恰当，自然收汁，成菜汁浓油亮，味醇鲜美。

俗话说，“一方水土养一方人”，四川地区因水网丰富，降雨量大，加上盆地地形水份不易散发出去，湿气较重，而花椒和辣椒具有较好的去除潮湿的作用，因此偏重麻辣便成为了一种自然而然的选择，这一点也反映出了中国人“入乡随俗，顺其自然”的生活哲学态度。

川菜的代表菜包括“水煮牛肉”、“干煸牛肉丝”、“回锅肉”、“蒜泥白肉”、“宫保鸡丁”、“麻婆豆腐”、“鱼香肉丝”、“酸菜鱼”、“干烧鱼翅”、“毛肚火锅”、“小煎鸡”、“樟茶鸭子”等。



五、湖南菜系

湖南省位于中国的中南地区，全年雨量充沛，淡水资源丰富，气候温暖。湘东南地区主要为盆地和丘陵地貌，农牧业和渔业比较发达；湘西地区山林密布，盛产各类山珍；湘北地区是被称为“鱼米之乡”的洞庭湖平原。湖南菜由湘中南地区、湘西地区和洞庭湖地区三种风味组成。湘中南地区的菜以长沙、湘潭和衡阳为中心，是湖南菜的主要代表。

湖南菜十分看重刀工，仅刀法变化就包括有 16 种之多，变化丰富的刀工，成就了千姿百态的菜肴形态。在调味方面以酸辣著称，以辣味为主。湘菜口味浓重，以烤菜和煨菜居多，其他常见的烹饪方法还包括炸、炒、蒸、腊等。

湖南菜的代表菜包括“酱汁肘子”、“湘西酸肉”、“油辣冬笋尖”、“荷叶软蒸鱼”和“辣味合蒸”等。

知识拓展：北京菜

北京自元朝开始，历经明、清两代长期被作为中国的首都，交通四通八达，各地进贡物品丰富，为北京菜的形成和发展提供了雄厚的物质基础。北京菜选料广泛，用料精纯，加工细腻，善于猎奇，看重制汤、澄卤。官府菜用料华贵，加工细腻，应时吃鲜，礼仪习俗文化特色突出。庶民菜乡土味浓，时鲜味美。少数民族菜以清真菜、满族菜、朝鲜族菜为主。素菜是京菜重要的组成部分，特点是选材精致，仅用蔬菜和粮食，素菜包括佛教寺院素菜、道教寺院素菜、宫廷素菜、民间素菜等。北京菜所呈现出的官府菜与庶民菜同存，汉族菜与少

数民族菜共荣的态势，向我们展示了一个多民族、多层次文化相互融合、和谐共处的和美画面。北京菜的代表菜包括“北京烤鸭”、“涮羊肉”、“烤肉”、“拔丝山药”、“坛子肉”等，宫廷菜中以“满汉全席”著称。

知识拓展：中国菜的制作案例

（一）回锅肉的制作：

用料：猪后腿肉（400g）、蒜薹（150g）、姜（1块）蒜（3瓣）、大葱（半根）、花椒（5g）、郫县豆瓣（10g）、甜面酱（15g）、酱油（5ml）、料酒（5ml）、鸡精（3g）、（油 10ml）

做法：1. 姜拍破，大葱切小段，郫县豆瓣剁细。蒜薹择洗干净，斜切成 4cm 长的段。2. 煮锅中加入足量水，大火煮开后放入姜、大葱、蒜、花椒，煮至汤味浓郁后，将整块的肉放入锅中。3. 待肉煮至 6 成熟捞起，放在冷水里浸泡 2~3 分钟。4. 开始切片，肉片要切的均匀。5. 炒锅里放入 10ml 油，中火烧至 4 成热，将切好的肉放入炒锅中，随后放入剁碎的郫县豆瓣。6. 待肉炒至 8 成熟后，放入甜面酱、酱油、料酒、鸡精，然后加入蒜薹，改为大火，翻炒至熟即可盛出。

（二）麻婆豆腐的制作

用料：卤水豆腐（400g），瘦牛肉馅（80g），郫县豆瓣（15g），辣椒粉（3g），花椒（5g），青蒜叶 50g，水淀粉（20ml），温水（100ml），油（40ml），花椒油（2ml），辣椒油（5ml），芝麻油（2ml）。

做法：1. 把卤水豆腐切成小块。青蒜叶切碎。郫县豆瓣切碎。2. 锅中放水煮沸，把卤水豆腐块过沸水后捞起。3. 花椒放入锅中，中火干焙出香味后晾凉，再放入小石臼中捣成花椒末。4. 锅中放油，用温火厚油烧热锅子，下牛肉馅，并用锅铲将肉馅炒散变色，放入郫县豆瓣酱，然后撒上辣椒粉，慢慢地炒出红油。5. 此时将豆瓣下锅，并淋入温水，小火烹煮片刻，用水淀粉勾薄芡，轻轻用锅铲推动几下便可以关火了。在盛盘之前淋入花椒油、辣椒油和芝麻油，装盘撒花椒末和青蒜末。

知识拓展：叫花鸡的来历

明朝崇祯年间，常熟有一个叫花子，有一天没有讨到吃的，饥饿难熬，黄昏时分，经过一处民居，抓得一只鸡，将其摔死，拣了些枯枝和稻草，跑到经常借宿的破庙——兴福寺，用庙中缸里的水把地上的黄土和成泥，把鸡糊得严严实实，然后在坑内点燃柴草，把被泥土糊着的鸡投入火中，直到泥巴烧干，变黄，从烧裂的泥巴缝中窜出鸡的香味。他急不可耐地敲去泥壳，油亮透香的熟鸡出现在眼前，叫花子捧着鸡大吃起来。这时破庙前摆摊的王龙清（小名王四）来到庙前，忽然闻到阵阵扑鼻而来的异香，环顾四周，原来是一个叫花子正在吃鸡。王四问其制法，叫花子一一道来，王四觉得刺激味道鲜美无比，做法新颖奇特，便说服叫花子帮他经营泥巴煨鸡，一时生意兴隆。不久王四又开了一家酒楼，请人题写了“王四酒楼”的匾额，并打出了“叫花鸡”的招牌菜。此菜进入酒楼后，经王四改良，采用了苏州荷叶蒸肉的方法，用荷叶包裹，外层糊上黄泥，放入明火中烧熟，食之荷叶清香，鸡肉鲜嫩。从此叫花鸡登上大雅之堂，名声大噪，流传至今。

课后练习：学做一道中国菜，谈谈你的体会。