

三天读懂

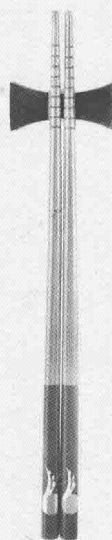
五千年中国美食

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

三天读懂系列

五千年中国美食

三天读懂



诸葛文◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三天读懂五千年中国美食 / 诸葛文著. —北京: 中国法制出版社,
2016.3

(三天读懂系列)

ISBN 978-7-5093-7190-9

I. ①三… II. ①诸… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 018752 号

责任编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com)

封面设计: 杨泽江

三天读懂五千年中国美食

SANTIAN DUDONG WUQIANNIAN ZHONGGUO MEISHI

著者 / 诸葛文

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2016 年 3 月第 1 版

印张 / 20.5 字数 / 308 千

2016 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7190-9

定价: 48.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66054911

邮购部电话: 010-66033288



前言

PREFACE

中华文化博大精深，其中就包括了美食文化。从茹毛饮血到“食不厌精，脍不厌细”，其中不仅为我们展示了古人的饮食状况，也生动展现了他们的美食思想。中国作为四大文明古国之一，丰饶的物产为美食的发展提供了基础。在漫长的历史长河中，人们对于饮食的理解，不再仅仅局限于满足人的生理需求、口腹之欲，而是逐渐上升为一种思想、一种境界，甚至上升为一种哲理，并用它来修身养性。

美食一事，除却品位之外，还有丰富的文化内涵和人文特色融汇其中。它不仅满足了人们的生活需要，同时也展现着一幅幅历史的沧桑变化，一幕幕王朝的兴衰更替。美食所体现的是一个民族素养、人文地理的画卷。那些传统美食所体现的，不仅是味蕾上的一点味道，还是每个中国人心底挥之不去的家国情怀。

诚然如此，古语有云“民以食为天”，上至帝王将相、皇亲国戚，下至贩夫走卒、百姓黎民，哪一个人都离不开这“食”。唐代文学家柳宗元曾在文章中说“美不自美，因人而彰”。如若把这句话套用在美食上，那就是“食不自美，因文而彰”。美食因为有了渊源和传说典故，它能够得以名扬四海，彰显文化。

在一些美食家眼中，一桌平平淡淡的菜肴，也能品味出不一样的情怀。这种独特的情怀往往是以乡风民俗为背景，显得那样的厚重和

淳朴。他们用自己深情的笔触，结合自己的社会阅历，把一道道菜品，升华为雅趣或者感悟人生的艺术。这样的美食文章，或给人轻灵风趣之感，或有厚重深刻之感，美食与美文并举，读来回味悠长，感悟良多。

中国人懂吃、爱吃、会吃，在他们眼里，饮食如同衣冠一样，尤其在封建专制时代，“钟鸣鼎食之家”是富贵的象征。随着生产力的逐渐进步，平民生活和贵族生活之间的界线逐渐模糊。宋代的时候，市民阶层迅速扩大，普通百姓的饮食也逐渐多元化起来。清末的时候，普通酒楼也能做出王府的宴会用菜，“八大菜系”也是在这个过程中逐渐形成的。

除却“八大菜系”之外，还有数量众多的小菜系、地方菜等，这些菜系共同构成了庞大的饮食体系。中国人不仅会吃，烹调技艺也是炉火纯青，不仅食物注重色、香、味俱全，而且还发明了多种烹饪方法，如炒、爆、溜、烧、焖、煨、烩、卤、煎等多种方式，这些烹饪方式，为中华美食文化提供了一道亮丽的风景。

中华美食文化源远流长，各地的风俗习惯更是迥然不同，再加上当地的代表性美食，很多人就会分不清应该选择什么样的书籍来进行了解。本书分“美食文化”“美食典故”“美食地理”三篇，详细向您展示多姿多彩的美食世界。在这里，汇聚了中国各个地区最具代表性的美食，在介绍美食的同时，向您娓娓道来各地的风土人情。在这里，向您展现美人名将慷慨悲歌的典故，至尊帝王落魄时的菜品，文坛泰斗自成风雅的风骨，贤人名士有酒盈樽的洒脱。在阅读本书的同时，您可以随着时光追溯美食的渊源，也可以深切体会各地的美食概况。

本书改变了就事论事的编纂体例，采用新型的编纂方式，全面再现五千年来的美食文化发展，为了让读者在最短时间内了解更多的知识，我们在编辑的过程中，尽量让每个章节都环环相扣，避免出现太大的漏洞。

作为作者，我衷心希望本书能为广大读者带来美的享受，在阅读中，能够学习到更多中国美食文化的相关知识，不断积累自己的知识，超越自我，铸就非凡的人生。



目录

CONTENTS

美食文化

◎ 秦汉三国两晋，美食与养生并重

一日之中有三餐 / 2

面食为主，粒食为辅 / 3

筷子普及，讲究甚多 / 5

生姜的妙用 / 6

大蒜受青睐，开胃提神 / 7

豆腐诞生，时人高度重视 / 8

注重食养食疗，自然身强体健 / 10

诸肉没有羊肉香——羊肉备受青睐 / 12

布施变成习俗，腊八粥产生 / 14

起源于汉朝的元宵节 / 16

富人食稻粱，穷人食糟糠 / 18

宴饮礼仪繁复 / 19

水果品种多样，李子誉冠群果 / 21

食物原料增多，茶乳成为珍品 / 22



水煮火烤没落，炒菜迅速兴起 / 24

饮酒之风盛行，切莫贪杯误事 / 25

传统礼仪，食德令人注目 / 27

为延年益寿，创保健食品 / 29

守杀生戒，僧尼戒荤食素 / 31

研究烹饪之道，饮食专著众多 / 32

◎ 盛世隋唐，宋元盛景

葡萄美酒夜光杯，酒文化异彩纷呈 / 34

贵族上层，怪诞饮食 / 36

在其位，要吃“工作餐” / 38

唐前茶作羹饮，后来茶学专著诞生 / 39

中秋节吃月饼习俗形成 / 42

以食治病为之药，食疗专著问世 / 43

一人“独吞”不如众人分享，合食制度出现 / 44

商品经济繁荣，饭馆星罗棋布 / 46

官员待遇优厚，公然带头吃喝 / 48

若要增进食欲，食肴讲究美观 / 49

动机五花八门，饮酒已成风尚 / 51

飞禽走兽上餐桌，野味非常丰富 / 52

食者民生之本，重视饮食养生 / 54

草原上的民族，牛马肉成禁食 / 55

美味精英荟萃，四方饮食交融 / 57

饮茶则神清气爽，果料茶身价倍增 / 59

敬老之风浓厚，时兴老年食品 / 60

面食空前齐全，实居家之日饌 / 61

◎ 大明朝四方交融，清时代附庸风雅

南北主食交流，饮食结构变化 / 64



高贵奢华上档次，饮食风尚首“重鹅” / 67

勿令生我者害我，食养论著新观点 / 69

官场待客吃饭，始现“四菜一汤” / 71

事关长治久安，严禁走私盐茶 / 73

俗物起个雅名，注重食品名称 / 75

应文人雅士需要，茶馆五花八门 / 77

除色香味俱全，更讲究饮食方法 / 80

中外交流广泛，食品西去东来 / 81

美食典故

◎ 皇室宗亲，至尊天子

厨师心生愤怒，秦始皇吃鱼丸 / 86

月下美人，贵妃醉酒 / 87

吃饭也要讲计谋，赵匡胤杯酒释兵权 / 89

成吉思汗登帝位，崛起宴特色浓郁 / 91

享福不忘念旧，朱元璋吃忆苦粥 / 92

军令如山，努尔哈赤吃菜包 / 94

为示皇恩浩荡，乾隆举办千叟宴 / 95

狼狈西逃，慈禧太后吃“窝头” / 97

◎ 达官贵妇，玉盘珍馐

房夫人因爱吃醋 / 100

王拱辰衣锦还乡，勤俭节约吃素菜 / 101

古代宴席典范——孔府宴 / 102

曲江宴形式各异 / 105

烧尾宴极致奢华浪费 / 107

自古满汉一家亲，满汉全席为瑰宝 / 109



胡雪岩请客获秘方，明目鱼米成名菜 / 111

◎ 贤人名士，美食佳肴

孔夫子食美思亲 / 113

百里奚闻唱认妻 / 114

诸葛亮隐居隆中吃蔓菁 / 116

政治黑暗，阮籍饮酒避祸 / 118

叹江河不如昔，名士新亭会 / 119

魏征与醋芹的故事 / 120

注重养生之道，李时珍尝养生菜 / 121

哀民生之艰难，海瑞吃干菜鸭 / 121

◎ 英雄美人，活色生香

比机智，孙臆、庞涓吃馒头 / 123

两个男人的对决——鸿门宴 / 124

韩信答谢妇人赏饭之恩 / 126

虞姬为项羽做“鳖鸡齐炖” / 126

曹操青梅煮酒论英雄 / 128

见故人当饮一醉，江东群英会 / 130

韩世忠食蟒肉变美 / 131

鸡一只酒三杯，文天祥慷慨赴死 / 132

林则徐槟榔芋泥智斗洋人 / 133

◎ 文坛泰斗，佳酿金樽

王羲之酒醉微醺，挥毫行书《兰亭序》 / 135

李白斗酒诗百篇 / 137

苏东坡智食磬中鱼 / 138

曹雪芹做鱼宴客 / 140

美食地理



◎ 华北地区

- 北京烤鸭——御膳珍品 / 144
- 北京砂锅白肉——京城老字号 / 146
- 北京爆肚——味道香浓，有嚼头 / 147
- 天津十八街大麻花——百年金字招牌 / 149
- 天津耳朵眼炸糕——风风雨雨老字号 / 151
- 天津锅巴菜——天津人情有独钟 / 153
- 张家口烧南北——鲜美爽口，香味浓烈 / 154
- 承德麒麟蒸饺——口感筋道，河北传统名吃 / 156
- 高碑店豆腐丝——河北素食之首 / 157
- 山西刀削面——天下一绝 / 159
- 太原半炉鸡——色红润，味鲜香 / 161
- 山西湛香鱼片——肉质鲜嫩，汤清爽口 / 162
- 呼和浩特涮羊肉——鲜嫩可口，不膻不腻 / 164
- 蒙古炒米——易于保存，蒙古人的最爱 / 166
- 内蒙古烤羊腿——食用方便，味道鲜美 / 168

◎ 东北地区

- 沈阳回头——沈阳风味小吃 / 171
- 沈阳老边饺子——皮薄馅多，味道浓郁不腻 / 172
- 锦州什锦小菜——味道鲜美，清脆可口 / 174
- 吉林红棉虾团——传世佳肴，知名度高 / 176
- 延边长寿面——清凉馥郁，吉林冷面一绝 / 178
- 吉林黏耗子——耐消化，抗饿 / 180
- 得莫利炖活鱼——哈尔滨名菜 / 182

秋林大列巴——酒香宜人，风味独特 / 183

哈尔滨红肠——哈尔滨最有特色的美食之一 / 185

◎ 华东地区

上海城隍庙五香豆——香甜柔糯，越嚼越有味 / 188

嘉定县贺年羹——上海传统食品 / 189

常熟叫花鸡——江苏名饌，经久不衰 / 191

镇江清炖蟹粉狮子头——口味醇厚适中，原汁原味 / 192

江苏沛县狗肉——风味美食，五味俱全 / 194

苏州陆稿荐熟食——香酥鲜嫩，人尽皆知 / 195

无锡肉骨头——江苏上等佳肴，油而不膩 / 197

淮安平桥豆腐——洁白细嫩，味美汤浓 / 199

浙江东坡肉——酥烂而形不碎，香糯而不膩口 / 200

温州三丝敲鱼——味道鲜美，别具一格 / 202

杭州宋嫂鱼羹——风味名菜，鲜嫩滑润 / 203

浙江醉鸡——佐餐佳品，鲜嫩可口 / 205

绍兴香糕——质地细腻，风味独特 / 206

安徽曹操鸡——色泽红润，香气浓郁 / 208

黄山徽墨酥——徽菜名点，口感绝佳 / 209

凤阳瓢豆腐——清爽可口，名扬海外 / 210

福州槟榔芋泥——香甜可口，宴席压轴菜 / 212

长乐西施舌——肉质软嫩，令人难忘 / 213

福建吉利虾——外酥里嫩，炙热爽口 / 214

福州佛跳墙——食味浓香，福建闽菜之首 / 216

江西文山肉丁——鲜而香辣，嫩而爽滑 / 217

宁都三杯鸡——原汁原味，浓香诱人 / 218

江西流浪鸡——造型逼真，色美肉鲜 / 219

山东九转大肠——五味俱全，肥而不膩 / 221

博山豆腐箱——淄博传统名菜 / 222

◎ 华中地区

河南开封套四宝——四禽在一盘 / 225

豫北滑县道口烧鸡——誉满神州 / 226

开封铁锅蛋——当地一绝 / 228

潜江二回头——鱼肉香滑，下酒佳肴 / 229

湖北应山滑肉——烹制巧妙，油润爽滑 / 230

湖北千张肉——刀工精细，肉薄如纸 / 231

湖南腊味合蒸——湘菜上品 / 233

衡阳玉麟香腰——湘菜重头戏 / 234

邵阳红煨羊蹄花——特色美食 / 236

◎ 华南地区

湛江鸡——皮爽肉滑，香味浓郁 / 238

广州麒麟鲈鱼——制作精细，风味独特 / 239

顺德菊花鱼生——清新爽嫩滑 / 240

广州小凤饼——中国饼食珍品 / 241

玉林牛巴——广西传统美食 / 242

南宁老友粉——物美价廉，特色美食 / 244

苗族辣椒骨——口味独特，待客胜品 / 245

桂林米粉——风味独特，远近闻名 / 246

海南加积鸭——内酥质爽，口味极佳 / 247

海南文昌鸡——四大名菜之首 / 249

◎ 西南地区

重庆泉水鸡——用料独特，麻辣味足 / 251

重庆毛血旺——麻辣嫩鲜，味浓味厚 / 253

- 四川白汁五柳鱼——传统名菜，脍炙人口 / 255
- 四川麻婆豆腐——最富地方风味的特色菜肴 / 257
- 成都夫妻肺片——声名远扬，飘香四海 / 259
- 广元女皇凉面——细嫩爽滑，不粘牙 / 260
- 威宁荞酥——贵州独特风味小吃 / 262
- 贵州金钩挂玉牌——解味醒酒，压桌菜 / 263
- 贵阳丝娃娃——大众最爱小吃 / 265
- 云南过桥米线——选料考究，制作精细 / 267
- 云南气锅鸡——既是美味，又是食疗上品 / 269
- 西藏糌粑——防病健身，滋补回阳 / 270
- 藏族爆焖羊羔肉——高原一绝，经久难忘 / 272

◎ 西北地区

- 陕西岐山臊子面——中华文明活化石 / 274
- 西安樊记腊汁肉——酱肉酥烂，滋味鲜美 / 276
- 陕西大荔带把肘子——秦菜第一名菜 / 277
- 富平县太后饼——柔香可口，油而不膩 / 279
- 东乡手抓羊肉——兰州特色饮食品牌 / 280
- 青海锅塌——滋味香酥，备受青睐 / 282
- 湟源干板鱼——天然美味，青海一绝 / 284
- 银川鸽子鱼——味美名不虚传 / 285
- 伊犁月映蛟龙——清淡鲜香，强身健体 / 287
- 新疆抓饭——香气四溢，味道可口 / 288

◎ 港澳台地区

- 香港烤乳猪——皮薄而香脆，米糯而饭香 / 290
- 香港蛇王芬蛇羹——御寒保暖，预防疾病 / 292
- 澳门云吞面——爽甜弹牙，鲜味而不肥膩 / 293

澳门西洋菜生鱼汤——清鲜可口，消暑解渴 / 294

澳门葡国鸡——香浓馥郁，典型的澳门特色 / 296

台湾担仔面——独门配方，爽滑弹牙 / 298

台湾蚵仔煎——创意料理，鲜美馥郁 / 299

◎ 八大菜系是一家

鲁菜——源远流长，鲜嫩香脆 / 301

川菜——一菜一格，百菜百味 / 303

闽菜——风闻海味，一汤变十 / 305

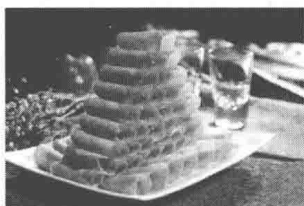
浙菜——南料北烹，细特鲜嫩 / 306

粤菜——博采众长，高端大气 / 308

徽菜——雅俗共赏，原汁原味 / 310

苏菜——精致细腻，色调淡雅 / 311

湘菜——油重色浓，酸辣香鲜 / 313





秦汉三国两晋，美食与养生并重

一日之中有三餐

现代人看来，一日三餐再正常不过了，但是，在先秦时期，古人都是一日两餐的。按照当时人们的解释，叫作“贤者与民并耕而食，饗飧而治”。古代朝食称饗，晚饭称飧。意思是说，人们生活中，只要是一日用过两餐，便意味着一天的时间过去了。而一日两餐的形成，与古人“日出而作，日落而息”的劳动制度是相关的；其次，就是经济不发达，农业生产力低，人们被迫少吃。

从汉代开始，原来的一日两餐开始变成一日三餐，当时称之为“三食”。所谓的“三食”，第一顿饭为早饭，时间大概在黎明之后，称为“寒具”。在《礼记·内则》中就有这方面的记载：当时未成年的少男少女，在天亮之后要向父母请安，问候父母的饮食情况。如果父母吃过早饭，就可告退做其他事情；如果没有，就要在旁边侍奉着。第二顿饭是午饭，一般是在正午时刻，人们称之为“中饭”或“过中”，现在华北地区一带还称午饭为“晌午饭”。第三顿饭就是晚饭，在《说文解字句读》中，晚饭解释为“日加申之时而食谓之晡也”，这里的“晡”就是晚饭的意

思。而“申之时”就是说时间在下午三点到五点。

而在上层社会，“三食”的时间和民间差不多。在《汉书·淮南厉王传》中，汉文帝时期淮南王刘长谋反，虽然最后汉文帝下诏废除了刘长的爵位，把他发配到蜀地，但是基本的饮食并没有变化，“准请供给刘长每日食肉五斤，酒二斗”，每天可以吃上三顿饭。

但是，同现代人相比，除了午饭之外，古人早晚两顿饭的时间起码提前了两个小时。原因之一是勤劳是中国民族的传统美德，古人黎明吃早饭，可以在天亮之后下地干活，天黑之后，又没有什么娱乐活动，也没有电灯之类的照明工具，所以养成了早睡早起的生活习惯。一方面有利于身体健康；另一方面第二天有充足的精神干活。

虽然汉代三餐制度就出现了，但是并不代表就在全社会普及了，有一些穷苦人家依旧保持着一日两餐的制度。与此同时，一些贵族上层和另外的特殊人物采用的则是四餐制，即在原来的基础上，多加了一个饭点，相当于现在人们所说的“消夜”。在《白虎通义·礼乐》中记载：天子平旦食，少阳之始也；昼食，太阳之始也；晡食，少阴之始也；暮食，太阴之始也。由此可见，三餐制度虽然出现，但是餐次的多少，决定因素在于身份地位和贫富贵贱。

面食为主，粒食为辅

从新石器时代到殷商时期，我国古代先民对谷物的加工一直非常简单，一般都是先烤后蒸。由于石磨还没有被发明出来，所以无论是蒸着吃还是烤着吃，吃的都是粗糙的粒食，没有经过进一步加工。

我国气候和水土关系南北分明，南方气候湿润，温度适中，适宜种植水稻；北方则相对寒冷一些。因此，水稻在南方长势喜人，而小麦则比较抗寒，在北方生长旺盛，所以，南方大米成为主食，北方主食则是小麦、小米。我国的粒食岁月悠久漫长，蒸熟的大米远远好过小