

《中国大百科全书》普及版·中国烹饪卷

中华美食

《中国大百科全书》普及版编委会 编



《中国大百科全书》普及版·中国烹饪卷

中华美食

中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华美食 / 《中国大百科全书: 普及版》编委会编. —
北京: 中国大百科全书出版社, 2015. 9

(中国大百科全书: 普及版)

ISBN 978-7-5000-9625-2

I. ①中… II. ①中… III. ①饮食 - 文化 - 中国 - 普
及读物 IV. ① TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215656 号

总 策 划: 刘晓东 陈义望

责任编辑: 孙 迪

技术编辑: 贾跃荣

责任印制: 魏 婷

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390317)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京佳信达欣印刷有限公司印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9 字数: 90 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000

ISBN 978-7-5000-9625-2

定价: 19.00 元



前言

《中国大百科全书》的编纂和出版是国家重点文化工程，是代表国家科学文化水平的权威工具书。全书的编纂工作一直得到党中央、国务院的高度重视和支持，先后有三万多名各学科各领域具有代表性的科学家、专家学者参与其中。1993年按学科分卷出版了第一版，结束了中国没有百科全书的历史；2009年按条目汉语拼音顺序出版了第二版，是中国第一部在编排方式上符合国际惯例的大型现代综合性百科全书。

《中国大百科全书》承担着弘扬中华文化、普及科学文化知识的重任。在人们的一般观念里，百科全书是一种用于查检知识和事实资料的工具书，但百科全书的阅读功能却被很多人所忽略。为了充分发挥《中国大百科全书》普及科学文化知识的功能，中国大百科全书出版社以系列丛书的方式推出了面向大众的《中国大百科全书》普及版。

《中国大百科全书》普及版的编纂在学科内容上，注重选取与大众学习、工作、生活密切相关的知识领域，如文学、历史、艺术、科技等；在条目的选取上，侧重于学科或知识领域的基础性、实用性条目；在编纂方法上，为增加可读性，以章节形式整编条目内容，对过专、过深的内容进行删减、改编；在装帧形式上，在保持百科全书基本风格的基础上，封面和版式设计更加注重大众的阅读习惯。因此，普及版在充分体现知识性、准确性、权威性的前提下，增加了可读性，使其兼具工具书查检功能和大众读物的阅读功能，读者可以尽享阅读带来的愉悦。

百科全书被誉为“没有围墙的大学”，是覆盖人类社会各学科或知识领域的知识海洋。有人曾说过：“多则价谦，万物皆然，唯独知识例外。知识越丰富，则价值就越昂贵。”而知识重在积累，古语有云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”希望通过《中国大百科全书》普及版的出版，让百科全书走进千家万户，实现普及科学文化知识、提高民族素质的社会功能。

《中国大百科全书》普及版编委会
2013年6月

| 目录 |

一 概述 / 1

1. 中华美食的发展 / 2
2. 中华美食与文化 / 6

二 美食原料 / 8

1. 美食主料 / 8
2. 调味品 / 20

三 饮食器具 / 24

1. 炊具 / 25
2. 餐具 / 29

四 烹调工艺 / 38

1. 刀工技法 / 38
2. 烹食手法 / 43
3. 调味技艺 / 53
4. 火候控制 / 56

五 地方菜系 / 59

1. 八大菜系 / 59
2. 其他菜系 / 74

六 宴席与小吃 / 80

1. 宴席文化 / 80
2. 地方小吃 / 88

七 民族食俗 / 103

1. 汉族饮食风俗 / 103
2. 少数民族饮食风俗 / 111

八 食疗与养生 / 123

1. 食疗的特点与种类 / 123
2. 食疗养生与四季 / 129



一 概述

饮食文化是一个国家或民族饮食活动的内容及形式的总称，是一种综合性的文化现象，包括人们从饮食原料的开发利用、食品制作到食用消费过程中的各种技法、科学、艺术，以及在此基础上形成的传统习俗、礼仪思想等。中华饮食文化源远流长，早在两千多年前的《汉书》中就有“民以食为天”的记载，而且到现在还被屡屡征引，这足以表明中华饮食文化积淀丰厚，也可证明饮食在中华文化中所占的重要地位。

什么是美食？通俗来讲就是指“好吃的”。人们常说的“民以食为天，食以味为先”就可以作为其最恰当的解释，在被比作至高无上的“天”的“食”之前，是一个“味”字，味道美的食物，就是美食。而“味道美”又是一个宽泛的概念，毕竟众口难调、标准不一，因而美食更加充分地体现了传统文化中人们对食物的感情色彩和文化审美。自从人类脱离了茹毛饮血的时代，美食文化便渐渐发展起来，从简单的烹饪



到繁复的菜式，从果腹温饱到讲究膳食搭配，中华美食逐渐形成了独具特色的文化风景。美味的食物不仅能补充营养、强身健体，也能传承礼仪、传递情感、陶冶情操，我们更可以从看出中华民族以审美的态度对待饮食的一贯传统，从而体味中华饮食文化的精髓。本书将分析中华美食文化的物质构成和文化内涵，全面展示中华美食文化的博大精深和流派纷呈。

1. 中华美食的发展

如果将用火加工食物作为中华美食的起点，那么中华美食的历史可谓是源远流长。

(1) 旧石器时代。中华远祖们何时开始用火目前尚无定论，但是距今 170 万年的元谋人和距今 60 万年至 80 万年的蓝田人已懂得用火加工食物。最早的熟食加工是把食物直接放在

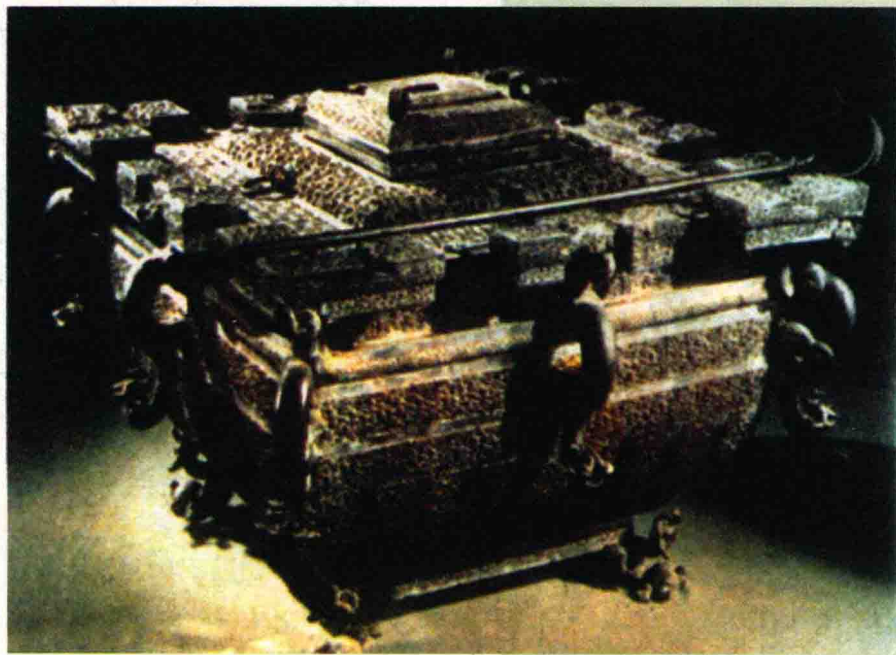


◇ 人类用火烤制食物

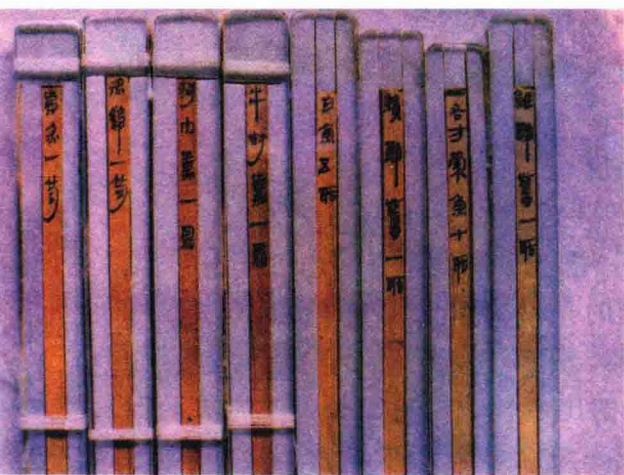
火上烤；后来发展到把食物放在烧红的石头、石片上烤熟；也有把烧红的石头反复多次放入盛有水的器皿中，使生食变成熟食的方法。

（2）新石器时期。陶器的出现不仅使人们有了炊具、餐具，而且磨制石器、骨器的出现也使得人们的餐饮更为方便。人们大量用灶蒸煮饭食，酿酒，把主食和菜肴分开加工。

（3）先秦时期。在夏商周时期，食料来源更加广泛。在饮食器具方面，平民使用陶器，贵族使用青铜器，器具形制多样，工艺精美，冰室与铜冰鉴的出现代表了冷藏技术的发展。烹饪技法上出现高温油脂煎炸、炖焖、腌渍等手段，初步讲究刀工和火候，形成“五味调和”的观念。此时人们已经开始将饮食与养生联系起来。



◇战国时期铜冰鉴（湖北随州曾侯乙墓出土）



◇西汉竹简——现存有关饮食的最早文献之一

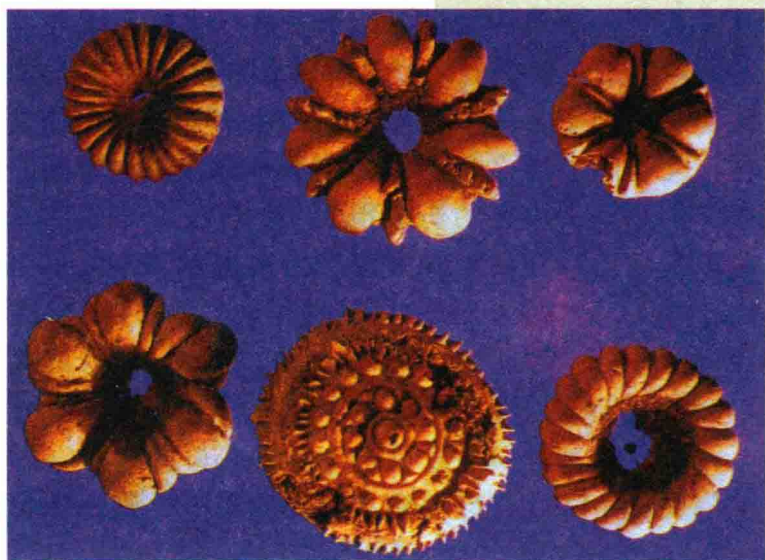
(4) 秦汉至南北朝时期。食材增多,如小麦粉面、豆制品以及从西域引进的原料、香料等,使得食品种类和风格出现多样化特征。出现了许多新的炊具,带动了摊贩、酒店、酒楼的发展。烹调工艺向精细化发展,特别是炒法的创制,使得烹调技术发生革新性变化。大量烹饪著作



◇东汉庖厨石刻画

问世，饮食养生经验开始积累。

(5) 隋至南宋时期。南北风味开始出现差异，地方菜系区别明显。海外、吐蕃等地的饮食传入，饮食行业经营多样化，如酒、茶、面等分工精细。日常菜肴中羹汤烹煮菜肴仍旧比重较大，但炒、炸制菜肴显著增加，涮、烤、油泼等技法出现。综合性和专题性饮食论著、食疗著作出现。



◇唐代花式糕点（新疆吐鲁番阿斯塔娜墓出土）

(6) 元明清时期。各民族和中外之间的饮食出现大融合，南北风味交融。风箱进入厨房，加强了高温烹制技术，煤炭生火促进了爆炒技术的发展。这一时期，出现了寺院斋菜、清真菜馆和中西合璧的餐馆、西餐馆等，宫廷菜、官府菜、市肆菜、寺院菜、民族菜、民间菜全面发展。烹调技法获得长足发展，如元代有软炸、贴、摊等，明清则有酱烧、蒜烧、酱烹等技法。饮料品种丰富，粥类品种增多。宴席无论从品种、规格还是上菜程序上都出现大发展。还有许多烹饪名著问世。



(7) **近现代时期**。民国时期出现了模仿宫廷菜的仿膳菜,以及精益求精的私家菜和官府菜。味精开始被广泛应用。抗日时期川菜在全国的影响逐渐扩大,台湾菜和清真菜、素菜等也得到了发展。20世纪50年代以后,炊具和灶具变化较大,电炉、煤气灶、液化气灶、微波炉和铝合金锅、不锈钢锅、压力锅等的相继推出,和面机、切肉机、豆浆机等机械的出现,都推动了美食的普及和发展。改革开放以来食品工业化获得长足发展,给市民饮食文化也带来一定的影响。

从漫长的历史长河中可以看出,中华美食文化的发展与中国古代文明的发展息息相关、密不可分,博大精深的传统文化赋予中华饮食丰厚的历史积淀和多种文化元素,而美食文化也以其物质形式和精神内涵极大地滋养和丰富了中国传统文化。

2. 中华美食与文化

中华文化中随处可以见到“吃”的影子,这一点可以从很多大众口头语中看出来,如受欢迎、行得通叫“吃得开”、“吃香”,在男女关系上产生嫉妒叫“吃醋”,受到惊吓叫“吃惊”,承受不住、受不了叫“吃不消”、“吃不住”,被控告受到处罚或关在监狱里叫“吃官司”,局势紧张叫“吃紧”,经受艰苦叫“吃苦”,受到损失叫“吃亏”,等等。由此可以看出中华美食文化的一个重要的特点,就是与社会、人生联系密切。综合起来,中华美食文化具有以下特点:

(1) **选材广泛,品种多样**。中国幅员辽阔,可供选择的食品原料非常丰富,加之中国人进食心理选择的丰富性,使得中华美食取材广泛,种类繁多。主食必不可少,其种类及



◇西芹菠萝山药

花样繁多自不必说，副食品也十分丰富，除了最常见的鸡鸭鱼肉等肉食，还有豆制品、酱菜等。有些地区还喜爱异食，各种山珍海味也被纳入取材范围。

(2) **以调味为核心**。人们在吃某道菜或某种特色小吃，觉得十分美味的时候，总是竖起大拇指说：“好吃！”“好吃”成了美食的主要标准，这使得传统烹饪艺术对美味的追求几乎达到极致。“以味为本，至味为上”成为烹饪的基本原则，甚至有时会牺牲食物的营养价值来求得“入味”、“保味”。

(3) **讲求中和之美**。中华美食的魅力在于其味美，而美味的产生则在于调和。食材本身的滋味，加热、烹饪之后的味道，加上配料、辅料甚至调料后形成的调和之味，互相渗透、补充甚至是形成反差，从而形成一种综合性的味道。

(4) **追求意境**。由于众口难调，因此美食的标准也不大好确定，说法也不少，但大致归纳起来不外“色香味形触”几方面，此外饮器餐具、进餐环境和进餐礼仪也极为讲究。

(5) **关注社会与人生**。中华美食很早就与政治、礼仪等联系在一起。传说商代大臣伊尹就以“五味调和说”与“火候论”来比喻治国之道，《道德经》中就有“治大国若烹小鲜”的说法。至于中医提出的药补不如食补的饮食养生的理论和实践，更是对人生的直接体察。



二 美食原料

美食原料是指通过加工可以制作成主食、菜肴、面点、小吃等美食的原材料，如粮食、蔬菜、瓜果、肉类、水产等。几千年来，中华美食无论从主要的原材料还是调味品方面，都随着时代的发展和社会生产力的提高得到了丰富和拓展，从而丰富了中国的美食文化。

1. 美食主料

中华民族在几千年的文明发展中，形成了把日常食品区分为主食和副食的饮食习俗，并且在饮食结构上形成了以主食为主、副食为辅的模式。在中国，主食一般指粮食类作物制成的食品，副食则是指蔬菜水果以及肉、蛋、奶等动物性食品。主、副食的种类也是随着历史发展而逐渐丰富和形成

特色的。在旧石器时代，食材多为渔猎的水产品、野兽，以及采集的果实根茎等。发展到新石器时代，北方的粟和南方的水稻开始种植收获，成为稳定的主食，也从此奠定了中华民族以植物性原料为主食的饮食结构。到了夏商周时期，食材显著增加，出现了五谷、五菜、五畜、五果等。饭、粥、糕点



◇河姆渡文化的稻谷遗存

等食物品种出现，肉酱制品和羹汤菜品丰富。“周八珍”基本代表了当时的烹调技艺水平。春秋战国时期，由于大量使用牛耕和铁制农具，农产品数量增多。食材有五谷、蔬菜水果、家畜野味等，水产品丰富，与家畜等处于同等位置。汉代，水稻广泛种植，产量大增，米制品开始多于面制品。从汉代通西域开始，丝绸之路和海上丝绸之路的开拓使得大量蔬果品种引入。如汉晋年间传入了黄瓜、大蒜、茺荑、葡萄等，南北朝至唐代传入了茄子、菠菜、莴苣、洋葱、苹果等。此时奶制品也得到发展，如已经能够从牛奶中提炼出酪、酥、醍醐等。随唐宋元时期，美食原料的品种进一步增多，大量西域和南洋的蔬菜进入中国，另外近海捕捞业的发展也使对虾、海蟹、海蜇等水产品登上餐桌。从明清时期开始，美食文化进入成熟期。不少经济文化发达地区形成了自己的饮食特色，美食文化获得长足发展。

综上所述，中国历史悠久，幅员广阔，加上外来物种的引种等，造成了主食品种的丰富和花样的繁多。中华民族主食品种和花样的丰富，在世界上是罕有其匹的。如果按主食



原料来分的话，可分为面粉食品、大米食品和其他主食。

(1) 面粉食品。指用麦面为主要原料制作的食品。中国人在很早就发明了石磨，石磨的发明开创了从粒食到粉食的新阶段，面粉食品开始登上历史舞台。中国传统面粉食品众多，如馒头、饺子、面条、包子等，素以制作精致、品种丰富著称，是美食文化的重要组成部分。

馒头是北方的主食，在先秦时期，面粉的发酵技术就已萌芽，经过秦汉时期的实践，在魏晋南北朝时期这一技术被普遍使用，蒸笼等炊具也在这一时期被广泛使用，馒头制作技术得到提高。馒头不仅营养丰富、松软可口，而且品种越来越多，如戛面馒头、肉馒头等，而且还衍生出了花卷、荷叶饼、银丝卷、糖三角等品种。

饺子在中国有 2600 多年的历史，最早记载饺子做法的文字出现在儒家经典《礼记》里。但饺子究竟源自何朝何代谁人之手，却是众说纷纭。如民间有这样的传说：女娲捏土造人时，由于天寒地冻，黄土人的耳朵很容易冻掉。为了使耳朵能固定不掉，女娲在人的耳朵上扎一个小眼，用细线把耳朵拴住，线的另一端放在黄土人的嘴里咬着，这才算把耳朵做好。老百姓为了纪念女娲的功绩，就包起饺子来，用面捏成人耳朵的形状，内包有馅（线），用嘴咬吃。此外，人们比较认可的饺子祖师爷还有两位，一说是医圣张仲景，一说是唐太宗李世民。张仲景是东汉名医。有一年冬天，他见白河两岸许多乡亲耳朵冻得生疮溃烂，非常同情。于是，他就让学生搭棚支锅，把羊肉、辣椒和驱寒药材一起煮熟后捞出切碎，用面皮包成耳朵形状的“娇耳”，再煮制成“祛寒娇耳汤”。每人两只娇耳、一碗汤，服后周身血液上涌，两耳发热，寒气顿消，生了冻疮的耳朵很快就治好了。每年冬至人们都