

人气美食推荐

# 世界美食地图

*Shijie Meishi Ditu*



辰子 兰茨 编著



美食烹饪必备读本

这是一场华丽的美食盛宴，本书跨越了时间和空间的藩篱，带领读者品读世界各地经典美食。通过拉动美食这根绮丽奢华的线，串起人类史上闪闪发亮的历史况味和文化思考。让人们在忙碌之余回归厨房，在烹饪和享受美食中体验生活之美。

# 世界美食地图

*Shijie Meishi Ditu*

辰子  
兰茨  
编著



广西师范大学出版社  
· 桂林 ·

# 世界美食地图

## 图书在版编目(CIP)数据

世界美食地图/辰子,兰茨著. —桂林:广西师范大学出版社,2008.6

ISBN 978 - 7 - 5633 - 7453 - 3

I. 世… II. ①辰…②兰… III. 饮食—文化—世界  
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 037882 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)  
(网址:<http://www.bbtpress.com>)

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-55395790-103/168

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东省临沂市高新技术开发区工业北路东段 邮政编码:276017)

开本:960mm×1 380mm 1/32

印张:6.5

字数:120 千字

2008 年 6 月第 1 版

2008 年 6 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 目录

## CONTENTS

### 亚洲美食

中国篇 .....	1
日本篇 .....	24
韩国篇 .....	37
印度篇 .....	49
泰国篇 .....	58
马来西亚篇 .....	65
越南篇 .....	72
沙特阿拉伯篇 .....	77

### 欧洲美食

法国篇 .....	83
意大利篇 .....	92
英国篇 .....	101
德国篇 .....	111
西班牙篇 .....	118
土耳其篇 .....	124
希腊篇 .....	129

俄罗斯篇 ..... 135

### 美洲美食

美国篇 ..... 143

墨西哥篇 ..... 152

加拿大篇 ..... 157

巴西篇 ..... 162

### 非洲美食

埃及篇 ..... 167

南非篇 ..... 174

### 大洋洲美食

澳大利亚篇 ..... 181

新西兰篇 ..... 186

西餐食材一览 ..... 190

## >>> 中国篇

中国烹饪举世闻名,是世界上公认的东方烹饪的代表,与法国、土耳其并列为世界三大烹饪王国。中国有句古话:民以食为天。作为世界文明古国之一,中国饮食的历史几乎与中国的文明史一样长。

从人工火的发明到农耕文化出现,从茹毛饮血到煎炒烹炸,从羹饮脍炙到不同菜系,从勺子到筷子……中国饮食文化经历了漫长的发展过程。

早在距今4000年以前,中国便形成了以稷(粟)、菽(大豆)、麦(小麦)、黍(黍子)、麻(或稻)等“五谷”为主要食物原料的黄河流域、以稻为代表主要食物原料的长江流域、以肉酪为主要食物原料的草原地带三大饮食文化不同风格的区域类型。又经过约4000年之久的演变,至19世纪末,在今天的中国版图内,出现了东北、中北、京津、黄河下游、黄河中游、西北、长江下游、长江中游、西南、青藏高原、东南等11个子属饮食文化区位。

中国成为烹饪王国的主要原因不是五花八门菜肴的名字,而是“味”。“一菜一格”,“百菜百味”,是中国菜肴的最大特色,也是成为烹饪王国的根本原因之一。

## 【美食推演】

对中国菜系分法,最有影响力的是海内外公认的“四大菜系”和“八大菜系”。

“四大菜系”即鲁(山东菜系)、川(四川菜系)、淮扬(淮河和扬州一带,以扬州为中心的菜系)、粤(广东菜系)。

鲁、川、淮扬、粤四大菜系形成历史较早,后来,浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名,就形成了中国的“八大菜系”。

“八大菜系”即鲁、川、苏、粤、浙(浙江菜系)、闽(福建菜系)、皖(安徽菜系)、湘(湖南菜系)。

另外还有“十大菜系”之说,即“八大菜系”再加上京(北京)、沪(上海)两个菜系,还有“十二大菜系”之说,即再加上豫(河南)、陕(陕西)两个菜系。除以上所列菜系外,其他地区如东北三省、湖北、新疆、台湾、香港等也有各自一些特色。随着时间的推移,菜系并非永恒不变,某些菜系可能已显落后,而有些菜系则会取得更大发展,此外,按不同角度划分,中国菜系还可分为御膳、官府菜、少数民族菜系、素菜、药膳等。

### 鲁菜 >

鲁菜也称山东菜,为中国四大菜系之一,鲁菜历史极其久远。《尚书·禹贡》中有“青州贡盐”的记载,说明在夏朝时期,当地已经用盐调味;远在周朝的《诗经》中已有食用黄河的鲂鱼和鲤鱼的记载,至今糖醋黄河鲤鱼仍然是鲁菜中的佼佼者。鲁菜系的雏形可以追溯到春秋战国时期,在秦汉时期已成体系。宋代后,鲁菜就成为“北食”的代表。鲁菜按派别可分为沿海的胶东菜(以海鲜为主)和内陆的济南菜以及独具特色的孔府菜。鲁菜是覆盖面较广的地方风味菜系,遍及京津塘及东北三省。常用的烹调技法有30种以上,尤以爆、扒技法独特而专长,爆法讲究急火快炒;扒技法为鲁菜独创,原料腌渍粘粉,油煎黄两面,慢火尽收汁;扒法成品整齐成型,味浓质烂,汁紧稠浓。鲁菜还精于制汤。汤有“清汤”、“奶汤”之别。南北朝时期,贾思勰《齐民要术》中就有制作清汤的记载,反映当时鲁菜的高超技艺,经过长期实践,现已演变为用肥鸡、肥鸭、猪肘子为主

料,经沸煮、微煮、“清哨”,使汤清澈见底,味道鲜美。奶汤则呈乳白色。用“清汤”和“奶汤”制作的数十种菜,多被列为高级宴席的珍馐美味。鲁菜烹制海鲜有独到之处。对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。仅胶东沿海生长的比目鱼(当地俗称“偏口鱼”),运用多种刀工处理和不同技法,可烹制成数十道美味佳肴。

鲁菜主要代表作有:糖醋鲤鱼、烤大虾、九转大肠、葱爆海参、清蒸加吉鱼、锅塌豆腐、奶汤鲫鱼、清蒸海胆、德州扒鸡、烤鸭、烤乳猪、锅烧肘子等。

## 川菜 >

川菜为中国四大菜系之一,它历史悠久,源远流长。据史书记载,川菜起源于古代的蜀国。自秦朝至三国时期,成都逐渐成为四川地区的政治、经济、文化中心,使川菜得到较大发展。早在一千多年前,西晋文学家左思所著《蜀都赋》中便有“金盃中坐,肴馔四陈,觞以清醪,鲜以紫鳞”的描述。唐宋时期,川菜更为脍炙人口。诗人陆游曾有“玉食峨眉耳,金齏丙穴鱼”的诗句赞美川菜。元、明、清建都北京后,随着入川官吏增多,大批北京厨师前往成都落户,经营餐饮业,因而川菜又得到了进一步发展,逐渐成为中国的主要地方菜系。

川菜以成都风味为主,还包括重庆、乐山、江津、自贡、合川等地方风味,讲究色、香、味、形、器,兼有南北之长,以味多、广、厚著称。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品,不同的配比,化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型,无不厚实醇浓,从而使川菜形成“清鲜纯浓、麻辣辛香”的独特风格,各式菜点无不脍炙人口。

川菜主要代表作有:宫保鸡丁、麻婆豆腐、鱼香肉丝、回锅肉、干煸牛肉、虫草鸭子、家常海参、干烧岩鱼、水煮牛肉、粉蒸牛肉、毛肚火锅、夫妻肺片、灯影牛肉、麻辣香肠、怪味鸡、龙抄手等。

## 粤菜 >

粤菜,即广东地方风味菜,是中国四大菜系之一。粤菜历史悠久。早在二千年前西汉人所著的《淮南子》一书中,就有“越人得蚶蛇以为上肴”的记载,唐代韩愈被贬至潮州时,见到当地人嗜食蚝、鳖、蛇、章鱼、青蛙、江珧柱等几十种异物,大为惊异,言“臊腥始发越,咀吞面汗疏”。粤菜食谱绚丽多姿,烹调法技艺



精良,并以其用料广博而杂著称。据粗略估计,用料达数千种。粤菜发展至今,鲍、参、翅、肚、山珍海味已成为菜中上品,而各种野味仍为粤菜中具有独特风味的佳肴和药膳。粤菜主要由广州菜、潮州菜、东江菜组成,而以广州菜为代表,广州菜的烹调方法有21种之多,善用野味入馐,尤其蛇做的最好,菜肴讲究鲜、嫩、滑、爽,夏秋清淡,冬春浓郁。潮州菜近年来吸收了世界各地美食的精华,在东南亚一带颇有名声,一向以烹制海鲜见长,煲仔汤菜尤其突出,刀工精巧,口味清醇,讲究保持主料的鲜味。东江菜又称客家菜。客家原是中原人,南迁后,其风俗习食仍保留着一定的中原风貌。菜品多用肉类,极少水产,主料突出,讲求香浓,下油重,味偏咸,以砂锅菜见长。



醇香浓郁、品位独特的广式靚汤

粤菜主要代表作有:明炉乳猪、广式烧填鸭、白灼海虾、蚝油牛肉、龙虎斗、红烧大裙翅、冬瓜盅、文昌鸡、烩蛇羹、梅菜扣肉、盐焗鸡、牛肉丸、炖柠檬鸭、煲仔鱼丸、炒鲜奶等。

## 苏菜 >

苏菜历史悠久,据传说,春秋时齐国的易牙曾在徐州传艺,由他创制的“鱼腹藏羊肉”千古流传,是为“鲜”字之本。专诸为刺吴王,在太湖向大和公学“全鱼灸”,其中之一就是现在苏州松鹤楼的“松鼠桂鱼”。汉代淮南王刘安在八公山上发明了豆腐,首先在苏、皖地区流传。梁武帝萧衍信佛,提倡素食,以面筋为

肴。豆腐、面筋、笋、蕈号称素菜的“四大金刚”。这些美食的发源都与江苏有关。唐宋时期,苏菜已成为“南食”两大台柱之一。明清时期,苏菜南北沿运河、东西沿长江的发展更为迅速,覆盖地域包括现今江苏、浙江、安徽、上海等地区,苏菜的特点是浓中带淡,鲜香酥烂,原汁原汤浓而不腻,口味平和,咸中带甜。其烹调技艺擅长于炖、焖、烧、煨、炒而著称。烹调时用料严谨,注重配色,讲究造型,四季有别。

一般认为苏菜内部分为四大派系:淮扬菜,主要来自扬州、南通等地,讲究选料和刀工,擅长制汤。口味咸淡适中,并可烹制“全膳席”。淮扬细点,造型美观,口味繁多,制作精巧;江宁菜,主要包括南京、镇江等地,以清淡见长,制作精细,尤以鸭制的菜肴负有盛名;苏锡菜,来自无锡、苏州和常熟等地,口味偏甜、清新爽适、浓淡相宜,船菜、船点制作精美;徐海菜,来自徐州和连云港,以鲜咸为主,五味兼蓄,风格淳朴,擅长海产和蔬菜。

苏菜的主要代表作有:松鼠桂鱼、清炖狮子头、清蒸鲫鱼、清汤火方、鸭包鱼翅、砂锅鱼头、水晶肴蹄、三套鸭、叫化鸡、盐水鸭、金陵板鸭、叉烤鸭、翡翠蹄筋、软兜鳝鱼、炆虎尾、炒蝴蝶片、三丁包子、翡翠烧卖、糟扣肉、镜箱豆腐、蟹黄汤包、千层油糕等。

## 浙菜 >

浙江菜简称浙菜,是浙江地方风味菜系,中国八大菜系之一。浙江烹饪已有几千年的历史。黄帝《内经·素问·异法方宜论》记载:“东方之域,天地所始生也,渔盐之地,海滨傍水,其民食鱼嗜咸,皆安其处,美其食。”《史记·货殖列传》中有“楚越之地……饭稻羹鱼”的记载。

浙江烹饪经历了漫长的发展里程,体系日臻完整和统一,它分别由杭州、宁波、绍兴和温州为代表的四个地方流派组成。杭州自宋以来,是东南经济文化重镇,北宋时汴梁人称杭州为“地上天宫”。宋室南渡,定都临安(今杭州),推动了以杭州为中心的南方菜肴的革新和发展。宋朝吴自牧的《梦粱录》卷十六“分茶酒店”中记载,当时杭州诸色菜肴有280种之多,各种烹饪技法达15种以上,精巧华贵的酒楼林立,普通食店“遍布街巷,触目皆是”。杭州烹饪技艺前后一脉相承,菜肴制作精细,清鲜爽脆,淡雅细腻是杭州菜的主流,如东坡肉、薄片火腿、

西湖醋鱼、宋嫂鱼羹、龙井虾仁、叫化童鸡、油焖春笋、八宝豆腐、西湖莼菜汤等，集中反映了“杭菜”的风味特色。在春秋末年，越国定都“会稽”（今浙江绍兴市），它地处海滨，土地肥沃，适宜农业，绍兴菜以河鲜家禽见长，富有浓厚的乡村风味，用绍兴酒糟烹制的糟菜、豆腐菜充满田园气息，如干菜焖肉、白扣鸡、糟溜虾仁、鱼烧豆腐、清汤鱼圆等。宁波濒临东海，兼有渔盐平原之利，宁波菜又称“甬帮菜”，菜肴以“鲜咸合一”的独特滋味为多见，以蒸、烤、炖等技法为主，讲究鲜嫩软滑、原汁原味，色泽和口味较浓。在料上，宁波菜以海鲜居多，如宁波雪菜大汤黄鱼、锅烧鳗、黄鱼羹、三丝拌蛭、奉化摇蚶、腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、雪菜炒鲜笋等。温州古称“瓯”，地处浙南沿海，当地居民的语言、风俗和饮食起居等方面都自成一体，素以“东瓯名镇”著称。“瓯菜”则以海鲜入馔为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”（轻油、轻芡、重刀工），代表菜有三丝敲鱼、爆墨鱼花、锦绣鱼丝、马铃薯鱼、双味蛏蚌、橘络鱼脑、蒜子鱼皮等。

浙菜具有色彩鲜明，味美滑嫩，脆软清爽，菜式小巧玲珑、清俊秀丽的特点。它以炖、炸、焖、蒸见长，重原汁原味。浙江点心中的团子、糕、羹、面点品种多，口味佳。

浙菜主要代表作有：龙井虾仁、西湖莼菜汤、虾爆鳝背、西湖醋鱼、炸响铃、新风鳗鲞、咸菜大汤黄鱼、冰糖甲鱼、牡蛎跑蛋、蜜汁灌藕等。

## 闽菜 >

闽菜又称福建菜，为中国八大菜系之一。闽菜的历史空间十分久远，早在两晋、南北朝时期的“永嘉之乱”以后，大批中原衣冠士族入闽，带来了中原先进的文化，与闽地古越文化的混合和交流，形成了当地特有的饮食文化。晚唐五代，河南光州固始的王审知兄弟带兵入闽建立“闽国”，进一步促进了福建地区饮食特色的形成。例如，在唐代以前中原地区已开始使用红曲作为烹饪的作料。红曲由中原移民带入福建后，由于大量使用红曲，红色也就成为闽菜烹饪美学中的主要色调，有特殊香味的红色酒糟也成了烹饪时常用的作料，红糟鱼、红糟鸡、红糟肉等都是闽菜主要的菜肴。从盛唐到明朝，泉州、漳州成为海上丝绸之路的起点及中国海派文化的中心，番薯、番茄、番麦等外洋物产纷纷从福建流入中国，海外的技艺也相继传入。闽菜在继承传统技艺的基础上，博采各路菜肴之精华，对

粗糙、滑腻的习俗加以调整变易,逐渐朝着精细、清淡、典雅的品格演变,以至发展成为格调甚高的闽菜体系。

闽菜由福州、闽南和闽西三路不同风味的地方菜组合而成。福州菜是闽菜的主流,除盛行于福州外,也在闽东、闽中、闽北一带广泛流传。其菜肴特点是清爽、鲜嫩、淡雅、偏于酸甜,汤菜居多。福州菜善于用红糟为作料,尤其讲究调汤,予人“百汤百味”和糟香袭鼻之感,如茸汤广肚、肉米鱼唇、鸡丝燕窝、鸡汤氽海蚌、煎糟鳗鱼、淡糟鲜竹蛭等菜肴,均具有浓厚的地方色彩。闽南菜,盛行于厦门和晋江、尤溪地区,东及台湾。其菜肴特点是鲜醇、香嫩、清淡,并且以讲究作料、善用香辣而著称,在使用沙茶、芥末、橘汁以及药物、佳果等方面均有独到之处,如东臂龙珠、清蒸加力鱼、炒沙茶牛肉、葱烧蹄筋、当归牛腩、嘉禾脆皮鸡等菜肴,都较为突出地反映了闽南浓郁的食趣。闽西位于粤、闽、赣三省交界处,闽西菜以客家菜为主体,多以山区特有的奇味异品做原料,有浓厚山乡色彩。其菜肴特点是鲜润、浓香、醇厚,以烹制山珍野味见长,略偏咸、油,善用生姜,在使用香辣作料方面更为突出。如爆炒地猴、烧鱼白、油焖石鳞、炒鲜花菇、蜂窝莲子、金丝豆腐干、麒麟象肚、涮九品,均鲜明地体现了山乡的传统食俗和浓郁的地方色彩。

闽菜以炸、熘、焖、炒、炖、蒸为特色,尤以烹制海鲜见长,刀工精妙,汤菜居多,具有鲜、香、烂、淡并稍带甜酸辣的独特风味。福建小吃点心另有一功,它取材于沿海浅滩的各式海产品,配以特色调味而成,堪称美味。

闽菜主要代表作有:佛跳墙、鸡汤氽海蚌、淡糟香螺片、沙茶焖鸭块、七星鱼丸、糟醉鸡、煎糟鳗鱼、半月沉江、燕皮馄饨、福州线面、蚝仔煎等。

## 湘菜 >

湘菜,主要以湖南菜为代表,为中国八大菜系之一,是中国历史悠久的一个地方风味菜。据史书记载,湘菜在两汉以前就已成体系。到西汉时代,长沙已经是封建王朝政治、经济和文化较集中的一个主要城市,烹饪技术已发展到一定的水平。唐时长沙又是文人荟萃之地。到明清时,湘菜又有了新的发展。湖南地处中国中南地区,气候温暖,雨量充沛,自然条件优越。湘西多山,盛产笋、蕈和山珍野味;湘东南为丘陵和盆地,家牧副渔发达;湘北是著名的洞庭湖平原,素称“鱼米之乡”。在《史记》中曾记载了楚地“地势饶食,无饥馑之患”。

湘菜主要包括湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地区的菜点特色。湘江流域风味以长沙、衡阳、湘潭为中心,是湘菜的主要代表。它制作精细,用料广泛,品种繁多,其特点是油重色浓,讲求实惠,注重鲜香、酸辣、软嫩,尤以煨菜和腊菜著称。洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽见长,其特点是芡大油厚,咸辣香软,以炖菜、烧菜出名。湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉、风鸡等,口味侧重于咸香酸辣,常以炭作燃料,有浓厚的山乡风味。

由于湖南地处亚热带,气候多变、春季多雨,夏季炎热,冬季寒冷。因此湘菜特别讲究调味,尤重酸辣、咸香、清香、浓鲜。夏天炎热,其味重清淡、香鲜;冬天湿冷,味重热辣、浓鲜。在制作上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。

湘菜主要代表作有:东安子鸡、腊味合蒸、组庵鱼翅、面包全鸭、冰糖湘莲、红椒腊牛肉、发丝牛百叶、龟羊汤、吉首酸肉、冰糖湘莲等。

## 徽菜 >

徽菜,又名皖菜。为中国八大菜系之一。徽菜的形成与古徽州独特的地理环境、人文环境、饮食习俗密切相关。早在三国时期,当地的农业和手工业在全国经济中就占有重要地位。在唐宋时期,徽籍商人已遍及南北各重要城市。到明朝时,国内经济重心进一步南移,安徽商业更为繁荣。随着安徽商人出外经商,徽菜也普及各地,在江浙一带及武汉、洛阳、广州、山东、北京、陕西等地均有徽菜馆,尤以上海最多,而且是最早进入上海的异地风味,其经营的“馄饨鸭”和“大血汤”、“煨海参”等安徽菜式曾风靡上海滩。

徽菜风味包括皖南、沿江、沿淮之地的菜点特色。皖南菜包括黄山、歙县(古徽州)、屯溪等地,讲究火功,善烹野味,量大油重,保持原汁原味;不少菜肴都是取用木炭小火炖、煨而成,原锅上桌;其代表菜有:清炖马蹄鳖、黄山炖鸽、腌鲜鳊鱼、红烧果子狸、徽州毛豆腐、徽州桃脂烧肉、臭桂鱼等。沿江菜以芜湖、安庆地区为代表,以后也传到合肥地区,它以烹制河鲜、家畜见长,讲究刀工,注意色、形,善用糖调味,尤以烟熏菜肴别具一格。代表菜有生熏仔鸡、八大锤、毛峰熏鲥鱼、火烘鱼、蟹黄虾盅等。沿淮菜以蚌埠、宿县、阜阳等地为代表,菜肴讲究咸中带辣,汤汁色浓口重,亦惯用香菜配色和调味。代表菜有:奶汁肥王鱼、香炸琵琶虾、鱼咬羊、老蚌怀珠、朱洪武豆腐、焦炸羊肉等。

安徽菜的主要特点:烹调方法上擅长烧、炖、蒸,而爆、炒菜少,重油、重色、重火功,并以烹制山珍野味而著称。

徽菜主要代表作有:无为熏鸭、毛峰熏鲥鱼、符离集烧鸡、方腊鱼、石耳炖鸡、云雾肉、绿豆煎饼、蝴蝶面等。

## 京菜 >

京菜为北京地方风味菜肴的总称。北京自春秋战国以来一直是中国北方重镇,先后有辽、金、元、明、清五朝建都于此。北京菜主要由元、明、清宫廷菜和王府菜等逐步流传演变而来,吸取了山东等地方风味,综合汉、满、蒙、回等民族的烹调技术,自元代登上大雅之堂,至清代满汉全席达到高峰。满汉全席原是官场中举办宴会时满人和汉人合坐的一种全席,上菜一般起码 108 种,分三天吃完,突出满族菜点特殊风味,烧烤、火锅、涮锅是必不可少的菜点;同时又展示了汉族烹调的特色,扒、炸、炒、熘、烧等兼备,是集满族与汉族菜点之精华而形成的历史上著名的中华大宴。



中国美食代表作之一 北京烤鸭

北京菜主要由北京地方风味菜,以牛羊肉为主的清真菜,以明清皇家传出的宫廷菜,以做工精细、善烹海味的谭家菜及其他省市的菜肴组成。

清真菜在北京菜中占有重要的位置,它以牛羊为主要原料。如著名的“全羊席”用羊身上的各个部位,可烹制出百余种菜肴,是北京菜的重要代表。另外烤肉、涮羊肉、煨羊肉,历史悠久,风味独特。

宫廷菜源于宫廷禁苑的御用菜,在京菜中地位显著。其用料上乘,多山珍海味,融合满汉文化,既有白煮烧烤,又可煎炒烹炸,技术较为全面,经代御厨不断完善,品种繁多,味道的复合性与层次感强,极为精致鲜美。著名菜品如:抓炒鱼片、红娘自配、脯雪黄鱼等。

谭家菜是官府菜中的代表,是一些颇讲究饮食的南方汉族官僚或满洲贵族由府邸家厨的手艺发展而来的,菜品选料精、制作细,风味独特,讲究原汁原味,咸甜适中,不惜用料,火候足到,如选料精细的“黄焖鱼翅”是谭家一等代表菜,居各鱼翅菜之首。

京菜取材广泛,刀法精细,花色繁多,造型美观。调味多用咸、甜、酸、辣、香糟、五香、黄酱、麻酱。烹调方法有炸、熘、爆、烤、火、扒、拔丝等,讲究脆嫩鲜香。形成京菜特色的主要原因是北京为全国首府,物华天宝,人杰地灵。全国各风味菜技师多汇于此,菜肴原料天南地北,山珍海味、时令蔬菜应有尽有。而以北京“填鸭”制成的烤鸭,更是驰名中外,还有以此为原料而制成的“全鸭席”更是名传遐迩,名品如“火燎鸭心”、“烩鸭四宝”、“北京鸭卷”等。

京菜主要代表作有:宫保鸡丁、京酱肉丝、葱炮羊肉、烤鸭等。

## 沪菜 >

沪菜即上海菜,是中国的主要地方风味菜之一。上海作为国际大都市,自开埠至今一百多年来吸收和包孕了各地的风味,同时也引进了西方的饮食,以上海内联全国、外通世界的商埠特点,适应五方杂处的口味需求,形成兼容并蓄、广采博收、淡雅鲜醇、开拓趋势的海派风格。

本世纪初,上海汇聚了苏、锡、宁、徽等16个地方风味,上海人称其为苏帮菜、徽帮菜等,而对本地风味,则称为本帮菜。由于上海本地菜(包括苏锡菜)与外地菜长期共存,相互影响,便在原本地菜的基础上逐渐发展成以上海和苏锡风

味为主体并兼有各地风味的上海风味菜体系。

上海菜原以红烧、生煸见长。后来,吸取了无锡、苏州、宁波等地方菜的特点,参照各帮烹调技术,兼及西菜、西点之法,使花色品种有了很大的发展。菜肴风味的基本特点:汤卤醇厚,浓油赤酱,糖重色艳,咸淡适口。选料注重活、生、寸、鲜;调味擅长咸、甜、糟、酸。

上海本帮名菜中,浓油赤酱的有锅烧河鳗、红烧圈子、佛手肚膶、红烧划水、油酱毛蟹等;清淡素雅的首推夏秋季节的糟货,如糟鸡、糟猪爪、糟门腔、糟毛豆、糟茭白等,而荠菜春笋、水晶虾仁、冰糖甲鱼、芙蓉鸡片等也以鲜嫩清淡见长。

沪菜主要代表作有:青鱼下巴甩水、青鱼秃肺、生煸草头、白斩鸡、鸡骨酱、糟钵头、虾子大乌参、松江鲈鱼、枫泾丁蹄。

## 【饮食印象】

中国人的传统饮食习俗是以植物性食料为主。主食是五谷,辅食是蔬菜,外加少量肉食。形成这一习俗的主要原因是中原地区以农业生产为主要的经济生产方式。但在不同阶层中,食物的配置比例不尽相同。因此古代有称在位者为“肉食者”。在中国古代,肉食最主要的是牛、羊、猪,其次是狗。古人以牛羊猪为“三牲”,祭祀或飨宴时三牲齐备叫“太牢”,只有羊猪叫“少牢”。有牛和无牛规格差别很大,说明牛的珍贵。牛是农业生产的工具,繁殖也比较慢,一般都舍不得杀牛,官府也规定不是祭祀和飨宴不得随意杀牛。羊和猪是比较普遍的肉食。豚是小猪,肉质鲜嫩,是古代招待客人、馈赠亲友的佳品。

以热食、熟食为主,也是中国人饮食习俗的一大特点。这和中国文明开化较早和烹调技术的发达有关。中国古人认为:“水居者腥,肉彘者臊,草食即膻。”热食、熟食可以“灭腥去臊除膻”(《吕氏春秋·本味》),中国人的饮食历来以食谱广泛、烹调技术的精致而闻名于世。

史书载,南北朝时,梁武帝萧衍的厨师,一个瓜能变出十种式样,一个菜能做出几十种味道,烹调技术的高超,令人惊叹。

在饮食方式上,中国人也有自己的特点,这就是聚食制。聚食制的起源很早,从许多地下文化遗存的发掘中可见,古代炊间和聚食的地方是统一的,炊间



在住宅的中央,上有天窗出烟,下有火,在火上做炊,就食者围火聚食。这种聚食古俗,一直至后世。聚食制的长期流传,是中国重视血缘亲属关系和家族家庭观念在饮食方式上的反映。

在食具方面,中国人的饮食习俗的一大特点是使用筷子。筷子,古代叫“箸”,在中国有悠久的历史。《礼记》中曾说:“饭黍无以箸。”可见至少在殷商时代,已经使用筷子进食。筷子一般以竹制成,一双在手,运用自如,即简单经济,又很方便。许多欧美人看到东方人使用筷子,叹为观止,赞为一种艺术创造。实际上,东方各国使用筷子其源多出自中国。中国人的祖先发明筷子,确实是对人类文明的一大贡献。

## 【特别贴士】

中国餐饮礼仪源远流长。据文献记载可知,至少在周代,饮食礼仪已形成一套相当完善的制度,特别是经曾任鲁国祭酒的孔子的称赞推崇而成为历朝历代表现大国之貌、礼仪之邦、文明之所的重要方面。

作为汉族传统的古代宴饮礼仪,自有一套程序:主人折柬相邀,临时迎客于门外。宾客到时,互致问候,引入客厅小坐,敬以茶点。客齐后导客入席,以左为上,视为首席,相对首座为二座,首座之下为三座,二座之下为四座。客人坐定,由主人敬酒让菜,客人以礼相谢。席间斟酒上菜也有一定的讲究:应先敬长者和主宾,最后才是主人。宴饮结束,引导客人入客厅小坐,上茶,直到辞别。这种传统宴饮礼仪在中国大部分地区保留完整。

近代受西餐传入的影响,一些西餐礼仪也被引进。如分菜、上汤、进酒等方式也因合理卫生的食法被引入中餐礼仪中。中西餐饮食文化的交流,使得餐饮礼仪更加科学合理。

现代较为流行的中餐宴饮礼仪是在继承传统与参考国外礼仪的基础上发展而来的。其座次借西方宴会以右为上的法则,第一主宾就坐于主人右侧,第二主宾在主人左侧或第一主宾右侧,变通处理,斟酒上菜由宾客右侧进行,先主宾,后主人;先女宾,后男宾。酒斟八分,不可过满。上菜顺序依然保持传统,先冷后热。热菜应从主宾对面席位的左侧上;上单份菜或配菜席点和小吃先宾后主,上