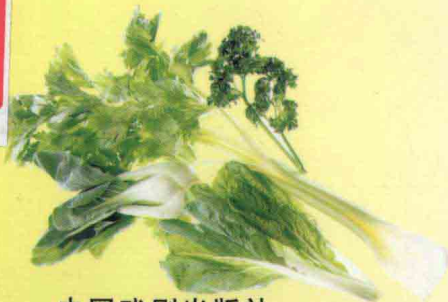


智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编

ZHONGGUO YIN
SHI WENHUA

中国饮食文化



中国戏剧出版社

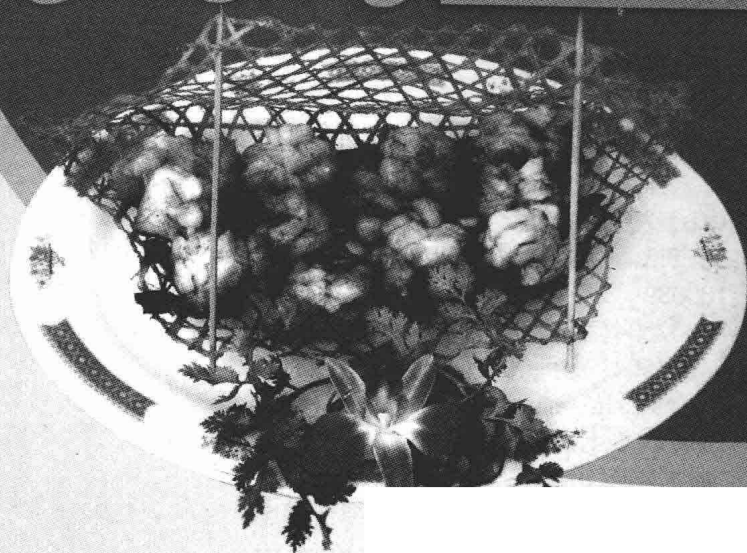
TS976.3-49
27

智慧生活点点通

徐先玲 李相状◎主编

ZHONGGUO YIN
SHI WENHUA

中国饮食文化



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活点点通/徐先玲、李相状主编. —北京:

中国戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7-104-02228-7

I. 智... II. 徐... III. 生活-知识-通俗读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字核字(2005)第 109346 号

智慧生活点点通

策 划: 吴淑苓

作 者: 徐先玲 李相状

责任编辑: 吴淑苓 左灿丽 黄艳华

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 240 印张

字 数: 3900 千字

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02228-7/C · 202

定 价: 750.00 元(全 30 册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 中国饮食文化漫谈	(1)
一、由历代餐具看中国饮食文化	(4)
二、古代中国饮食文化的对外传播	(6)
三、中国菜系流派	(10)
第二章 烹饪知识	(19)
一、烹饪的技巧	(19)
二、烹饪中应该注意的问题	(21)
三、调料	(23)
四、增添口感的调味汁	(24)
第三章 各大菜系名菜举例	(26)
一、山东菜	(26)
糖醋黄河鲤鱼	(26)
三美豆腐	(27)
德州扒鸡	(28)
爆三样	(28)
白汁裙边	(29)
红烧海螺	(30)
坛子肉	(30)
四喜丸子	(31)

清炸大肠	(31)
油爆双脆	(32)
奶汤蒲菜	(32)
二、四川菜	(33)
雪花鸡淖	(33)
火爆腰花	(34)
酸辣臊子蹄筋	(35)
炆黄瓜	(35)
麻酱凤尾	(36)
家常海参	(36)
成都蛋汤	(37)
参麦团鱼	(38)
芪烧活鱼	(39)
鱼香肉片	(39)
叉烧鱼	(40)
清汤燕菜	(41)
复元汤	(42)
乌发汤	(42)
仲景羊肉汤	(43)
鸡包鱼翅	(44)
锅贴鸡片	(45)
椒盐八宝鸡	(46)
合川肉片	(47)
烩鸭四宝	(47)
三、江苏菜	(48)
松鼠桂鱼	(48)

霸王别姬	(49)
天下第一菜	(50)
叫花鸡	(50)
金陵盐水鸭	(51)
沛公狗肉	(52)
文思豆腐	(52)
无锡肉骨头	(53)
水晶肴肉	(53)
太湖银鱼	(54)
葫芦虾蟹	(55)
双皮刀鱼	(56)
扬州煮干丝	(56)
美人肝	(57)
松子鱼米	(58)
三套鸭	(58)
四、浙江菜	(59)
油煎茄片	(59)
子鱼勒丸子汤	(60)
山楂肉干	(60)
红枣烧肉	(61)
枸杞肉丝	(62)
茄汤焗香鸡	(62)
蛤蜊鲫鱼	(63)
五香花生	(63)
炒豆腐脑	(64)
咸菜肉丝毛豆	(64)

豌豆黄	(65)
杨梅肉丸	(66)
白羊肾羹	(66)
竹荪鸽蛋汤	(67)
莴笋拌白肉	(67)
五味白肉	(68)
榨菜炒鸡柳	(69)
辣味肉皮冻	(70)
炒山药泥	(70)
炒米粉	(71)
五、广东菜	(72)
夜香冬瓜盅	(72)
明炉烤乳猪	(73)
白云猪手	(74)
龙虎斗	(75)
太爷鸡	(76)
鼎湖上素	(77)
烧 鹅	(79)
护国菜	(80)
火焰醉虾	(81)
大良炒牛奶	(82)
糖醋咕嚕肉	(82)
脆皮炸双鸽	(83)
梅干菜	(84)
盐焗鸡	(85)
大埔京粉糕(仙人糕)	(85)

东莞腊肠	(86)
湛江威化饼(华夫饼、维夫饼)	(87)
肇庆裹蒸	(87)
佛山扎蹄	(88)
台山虾羔	(88)
石龙麦芽糖	(89)
江门鸭肝肠	(89)
六、湖南菜	(90)
君山银针鸡片	(90)
红烧龟肉	(91)
好丝百叶	(92)
清汤柴把鸭	(92)
炒素什锦	(93)
炸八块	(94)
麻仁酥鸭	(95)
柴把鱼	(96)
紫龙脱袍	(97)
酸辣鸡丁	(98)
鲜鱼生菜汤	(98)
芙蓉鲫鱼	(99)
玻璃鲜墨	(100)
面包鸡排	(100)
麻辣狗肉	(101)
鱿鱼肉丝	(101)
七、福建菜	(102)
佛跳墙	(102)

鸡汤氽海蚌	(103)
荔枝肉	(104)
龙身凤尾虾	(104)
淡糟香螺片	(105)
炒西施舌	(106)
东璧龙珠	(107)
醉糟鸡	(107)
龙须燕丸	(108)
芙蓉干贝	(109)
七星鱼丸汤	(109)
清炖全鸡	(110)
八、安徽菜	(111)
掌上明珠	(111)
瓢豆腐	(112)
清炖马蹄鳖	(113)
鸡茸烩蛤士蟆	(113)
茶叶熏鸡	(114)
符离集烧鸡	(115)
石耳炖鸡	(116)
夹心虾糕	(117)
玉兔海参	(118)
凤尾虾排	(119)
八公山豆腐	(119)
燕巢凤尾虾	(120)
天下第一菜	(120)
爆乌花	(121)

蟹粉狮子头	(121)
问政山笋	(122)
朱洪武豆腐	(122)
李鸿章杂烩	(123)
九、北京菜	(123)
北京烤鸭	(124)
涮羊肉	(124)
白煮肉	(125)
炒豆腐脑	(125)
三不粘	(126)
烤肉	(126)
红烧熊掌	(127)
潘鱼	(128)
焗肘	(129)
西红柿腰柳	(129)
油爆肚仁	(130)
十、上海菜	(131)
红烧划水	(131)
绍兴鸡	(132)
网油鲥鱼	(132)
干煸四季豆	(133)
蛤蟆鲍鱼	(134)
干切咸肉	(134)
虾子大乌参	(135)
雪菜炒冬笋	(136)
火夹糟青鱼	(136)

盐擦鸡	(137)
干煎大虾	(137)
白汁鲳鱼	(138)
红烧圈子	(139)
青鱼秃肺	(139)
松江鲈鱼	(140)
蜜汁火方	(140)
枫泾丁蹄	(141)
糟钵头	(142)
烤樱桃	(142)
蜜枣核桃	(143)
乳腐肉	(144)
十一、素菜	(144)
半月沉江	(145)
玉树金钱	(146)
酒醉冬笋	(146)
团 圆	(147)
素蟹黄	(148)
素香菇	(148)
荔浦芋头	(149)
罗汉全斋	(150)
松花蒸蛋	(150)
素双脆	(151)
陈醋双脆	(151)
开洋菜心	(152)
怪味茄子	(153)

酱青椒	(153)
虾酱蒸盘菜	(154)
鱼香豆荚	(154)
姜汁四季豆	(155)
爆炒圆白菜	(155)
糖醋藕丝	(156)
素烧冬瓜	(157)
火腿蚕豆	(157)
熏干炒蒜苗	(158)
鸡油芦笋	(158)
酥皮香椿	(159)
水煎鸡蛋	(159)
十二、东北菜	(160)
麻酱紫鲍	(160)
熘肥肠	(160)
芹菜鱼丝	(161)
清炸里脊	(162)
蛋泡银鱼	(162)
红血肠	(163)
炸虾球	(164)
红烧蹄筋	(164)
酸菜鱼	(165)
鸭腰烧口蘑	(166)
软炸鸡	(167)
炸田鸡腿	(167)
羊肉冬瓜汤	(168)

排骨炖白菜	(168)
炸芝麻虾	(169)
甩袖汤	(170)
茄汁草鱼片	(170)
鲫鱼过河	(171)
红烧肘子	(171)
熘花胗	(172)
板栗烧鸡	(173)
十三、云南菜	(174)
过桥米线	(174)
烧云腿	(175)
宝珠梨炒鸡丁	(176)
汽锅鸡	(177)
家常茄子	(177)
沙爹鲜鱿	(178)
节瓜茸羹	(178)
竹筒鸡	(179)
紫米藕夹	(180)
三丝干巴菌	(180)
香油龙凤腿	(181)
十四、海派菜	(181)
黎家竹筒饭	(181)
海南锡子鸡	(182)
海南椰子船	(183)
金华海鲜卷	(184)
文昌按粿	(185)

三味灯笼虾	(185)
椰汁板子糕	(186)
石山扣羊肉	(187)
海南煎粽	(188)
文昌空心煎堆	(189)
海南煎饼	(189)
白斩加积鸭	(190)
海南椰丝包	(191)
海南椰奶鸡	(192)
苗家三色饭	(193)
三色沙虫	(193)
海南萝卜糕	(194)
白斩文昌鸡	(195)
第四章 饮食礼仪	(197)
一、中国菜的常识	(197)
二、餐桌上的细节	(198)
三、礼仪标准与餐桌	(207)
四、家中用餐的规矩	(208)
五、中餐的排位法	(209)
六、酒会告辞的礼仪	(210)
七、宴会祝酒的礼仪	(211)
八、宴席人坐时的礼仪	(211)
九、同上级进餐时的礼仪	(212)
十、如何结账	(213)
第五章 饮食史话	(215)
一、“三哥鱼头”火锅	(215)

二、狗肉纵横谈	(216)
三、宫保鸡的来历	(219)
四、江南第一汤	(220)
五、古今名宴	(220)
六、少林八宝酥	(222)
七、过桥米线	(223)
八、陈麻婆与麻婆豆腐	(225)
九、潮州“八宝素菜”的传说	(226)
十、乾隆千叟宴	(227)
十一、熟食与祭灶的来历	(228)
十二、元宵的由来	(230)
十三、食蟹史话	(230)
十四、文昌鸡纵横谈	(231)
十五、点心的历史	(232)
十六、玫瑰九层糕的传说	(233)
十七、最古老的菜谱	(234)
十八、年夜饭各种吃食的由来	(235)
十九、广州早茶探源	(236)
二十、东莞腊肠	(236)
二十一、羊肉串的历史	(237)

第一章 中国饮食文化漫谈

中国的饮食,在世界上是享有盛誉的,华侨和华裔外籍人在海外谋生,经营最为普遍的产业就是餐饮业,有华人处应有中国餐馆,中国的饮食可以说是“食”遍天下。这一现象早在本世纪初时,就被革命的先行者孙中山先生敏锐地观察到了。孙中山先生在其《建国方略》一书中说:“我中国近代文明进化,事事皆落人之后,惟饮食一道之进步,至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确,而事实上确如孙中山先生所言,中华文明到了近代,被西方文明冲击得七零八落,有识之士莫不诊脉问疾。然而中国餐馆则大异其趣,居然能够登陆欧美,遍布全球,所向披靡,至今世界上几乎每一个角落都有中餐馆。这种强烈的反差引起了学术界的关注,但是并没有一个较有说服力的解释。中国餐馆能够遍布世界各地不是一个孤立和偶然的现象,其中的原因与中国饮食文化有着千丝万缕的关联。因而探讨一下中国饮食文化的某些特征,将有利于我们对于这一现象的解释。

一谈到中国饮食文化,许多人会对中国食谱以及中国菜的颜色、香、味、意、形赞不绝口。但是如果要从比较的角度来探讨饮



食文化,可以操作的办法是把握住中国饮食文化的精髓。没有比较就没有鉴别。比较可行的办法是在讨论中国饮食文化时,从饮食生活方式的角度来着手。实际上,中国饮食文化,实际上也是指中国人的饮食生活方式。而要谈中国饮食文化就必须涉及到中国文化,两者的关联是极其密切的。因而我们有必要先对中国文化的某些特征作一阐述。

那么中国文化究竟具备怎样的特征呢?这有必要先了解一下早期中国文化的地理环境,因为越是在早期,文化受环境的制约越大。中国位于亚洲大陆的东南部,西北面是茫茫的沙漠、草原和戈壁,东南则是茫茫的大海。中国文化的主要温床黄河流域的土地十分虽然较肥沃,但是其他环境较恶劣,多风少雨,生存的条件并不好。文明产生以后,当时的文化就以比较强烈的现实主义的思潮表现出来,伦理道德的色彩十分浓厚。中国文化从一开始就表现出早熟的特征。有位伟人就曾经认为,中国文明是一个早熟的婴儿,她的发育过程中具有明显的超前特征。反观西方文明,则大相径庭。西方文化的童年时代的希腊文明,以其独有的浪漫气息写入文明史,他曾经认为希腊文明是一个发育正常的婴儿。中国文化的生存土壤,在其发展过程中逐渐干旱,逐渐变得不宜于农业的生产,由于土壤及其他因素等十分不利于农业生产,现实的苦难产生不了文化的浪漫,因而中国文明以其强烈的道德和禁欲特征贯穿始终。先秦时期诸子百家相互诘难,殚精竭虑却殊途同归,目的是建立一个没有争斗的理想世界。但这只是理想而已。战国之际,列国纷争,以实力相较,