

上海世博会事务协调局授权出版



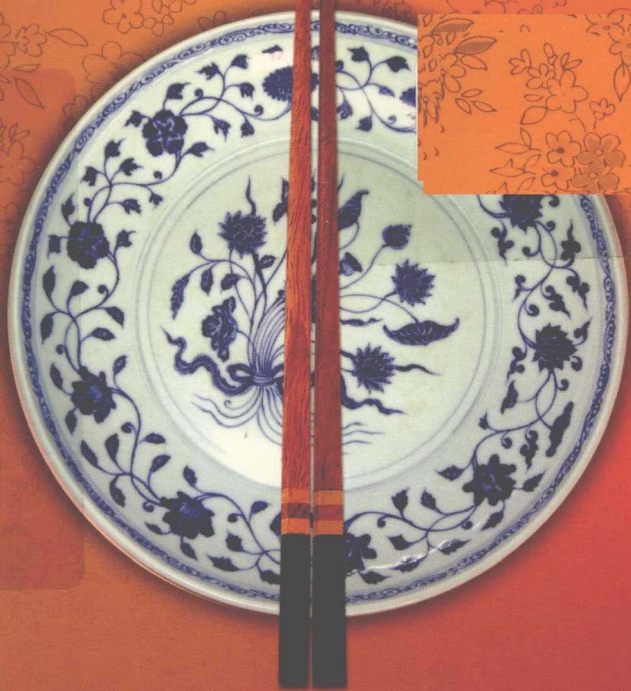
中国2010年上海世博会
EXPO 2010 SHANGHAI CHINA

CHINESE DIET

中国

食

唐黛◎编著
丁媛◎翻译



中国少年儿童新闻出版总社

上海世博会事务协调局授权出版



中国2010年上海世博会
EXPO 2010 SHANGHAI CHINA

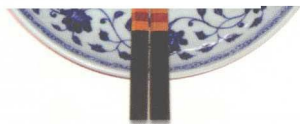
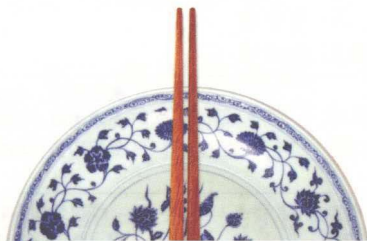
文化中国

CHINESE DIET

中国

食

字图书馆
书章



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

| 北京 |



图书在版编目 (C I P) 数据

中国食：汉英对照 / 唐黛编著；丁媛译．—北京：
中国少年儿童出版社，2010.6

(文化中国礼品书系)

ISBN 978-7-5007-9794-4

I. ①中… II. ①唐…②丁… III. ①饮食—文化—
中国—通俗读物—汉、英 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 107938 号

ZHONGGUO SHI

(文化中国礼品书系)



出版发行：中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人：李学谦

执行出版人：赵恒峰

本书策划：缪 惟

责任编辑：唐威丽

助理编辑：史 钰

图片提供：王 静

责任校对：永通校对

美术编辑：刘金川

责任印务：杨顺利

社 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

总 编 室：010-64035735

传 真：010-64012262

发 行 部：010-84037667 010-64032266-8269

h t t p : //www.ccppg.com.cn

E-mail: zhs@ccppg.com.cn

印刷：北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经销：新华书店

开本：889 × 1194 1/24

印张：3

2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月北京第 1 次印刷

字数：72 千字

印数：3000 册

ISBN 978-7-5007-9794-4

定价：68.00 元

图书若有印装问题，请随时向印务部退换。

引言



中国饮食文化绵延 170 多万年，是东方饮食文化圈的轴心，直接影响到日本、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家。西方人习惯吃吐司面包，中国人则对烙饼、包子、面条等情有独钟，这可是地道的中国主食。中国人的饮食文化历史悠久、异彩纷呈，既有鲜明的地域特色，如南稻北麦、八大菜系，又有丰富的节日食俗。中华餐饮老字号历经沧桑，不仅制作工艺独特，民俗风情浓郁，还代表了中国饮食文化的精髓，肯定能叫你看花了眼！



目 录



引言

第一章 南稻北麦 / 1

饼的故事 / 2 面条的历史 / 3 馒头和包子的亲缘 / 4

第二章 地域食风 / 5

八大菜系 / 5 鲁菜 / 6 川菜 / 7 粤菜 / 7 闽菜 / 8
苏菜 / 8 浙菜 / 9 湘菜 / 9 徽菜 / 10 满汉全席 / 10

第三章 节日食俗 / 11

春节食俗 / 11 元宵食俗 / 13 立春食俗 / 14
端午食俗 / 15 中秋食俗 / 17 腊八食俗 / 18

第四章 老字号的故事 / 21

全聚德 / 21 老正兴 / 23 老孙家 / 24 建新园 / 26





第一章 南稻北麦

想了解中国人每天都在吃什么，就要先了解中国的土地上生长了什么。有人用一个词概括了中国粮食种植的一个基本特征——南稻北麦。这是什么意思呢？中国幅员辽阔，南北地理环境、自然气候差异很大，千百年来，就形成了南方种植水稻、北方种植麦子的耕作格局，简称“南稻北麦”。

如果你有机会坐火车从北到南，你就会亲身感受到中国粮食作物的南北差异。像河南、山西、甘肃这样典型的北方地区，干旱多山，种植的多为麦子。人们把小麦的种子



磨成面粉，就可以做馒头、包子、饼等面食。南方地势平缓，像华中、华南潮湿多水，适合种植水稻。水稻成熟后，人们把它的种子去壳后就是米。

中国是全世界麦子的起源中心之一。最初人们不知道将麦子磨成粉，而是直接用麦粒煮饭熬粥。但人们发现麦粒不容易煮熟，吃完后还不易于消化。到战国末期，人们发明了一种专门将麦粒磨成粉的工具——磨，这样就有了做各种面食的原料了。





饼的故事

奇怪，介绍面食，为什么把饼放在第一个呢？这你就知道了，在中国古代，饼不仅仅是我们现在所说的饼，而是所有面食的总称。

最初的饼有四种，蒸饼、汉饼、胡饼和汤饼。蒸饼出现得最早，用于祭祀，我们后面将要介绍的馒头就是蒸饼的一种。汉饼就是普通的烧饼。胡饼的来历比较特殊，传说是西汉时匈奴太子带来的，饼的形状像龟壳，表面撒有胡麻，就是今天的芝麻。

相比而言，汤饼出现的比较晚，最早的汤饼就是我们今天的面片儿汤或面疙瘩汤。后来汤饼的做法越来越多，有一种将和好的面用手搓揉成绳子状，下锅煮熟，这叫索饼。还有一种更精细的做法叫水引饼，将面团和在水中浸泡，然后用手将面团捻成条状，下锅煮熟。这种“饼”不仅筋道白洁，而且口感滑润。

关于各种饼的做法，早在北魏《齐民要术》中就详细介绍了白饼、烧饼、细环饼、汤饼、粉饼的制作过程，还有烤、烙、油炸、水煮、发酵、包馅、加卤等各种制作方法。

到了唐代，一些富贵人家用玫瑰、桂花、甘菊、薄荷等做馅，又把猪油、花椒盐等掺入面中，做出来的饼各式各样，味道鲜美。





面条的历史

前面在讲饼的时候，我们已经介绍了面条的前身——索饼和水引饼，它们已经具备了现代面条的做法和特征。到了宋朝，“面条”终于从饼中独立出来，正式使用这个独立的名称。面条越来越受到广大人民的喜爱。据说，元朝时，面条还被旅行家马可·波罗引入意大利，由此传到欧洲各国。

宋朝的面条在做法和吃法上有很大的改进。除了最初的煮面，又有了炒面、焖面、煎面、削面、抻面等方法，还有的在面熟之后浇上各种荤素汤，例如三鲜面、盐煎面、鱼桐皮面、笋泼肉面、炒鸡面、大熬面，真是花样繁多。

面条这么好吃，一次吃不完怎么办呢？宋朝人在面条制作工艺越来越成熟的基础上，发明了一种能保存起来的面——棋子面，又称切面粥。棋子面，顾名思义，它的形状像方棋一样。这种面在当时很流行，而且做法也很多。他们把面蒸熟沥干后，铺在一块干净的席子上，放在阴凉处，干了后就装在口袋里。想吃的时候随时取出来，沸水一煮，再拌上各种肉汁，吃起来筋道有弹性。陕西现在还有这种棋子面，也有人叫棋花面或起花面。



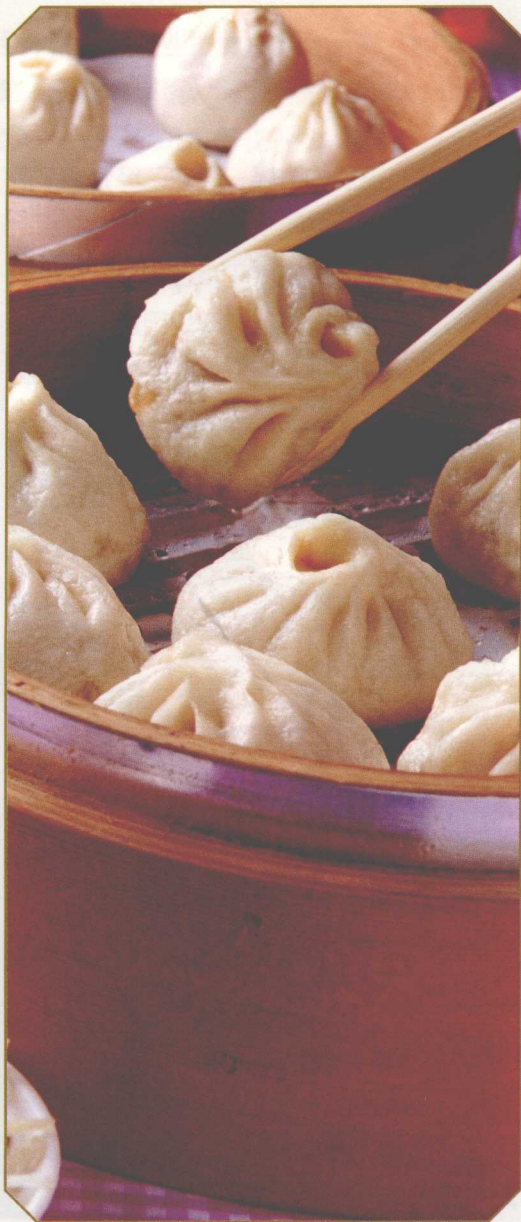


馒头和包子的亲缘

馒头是面食家族中的老大，是一种用面粉发酵蒸熟的食品，形状多为圆形，有的地方也做成方形，是北方地区的主食之一。最初的馒头个头比较大，多用于祭祀或观赏，后来才渐渐成为人们的点心。馒头最早是有馅的，所以它有个别名叫包子，无馅馒头只是到后来才出现的。为了区分无馅和有馅，人们就把无馅的称为馒头，有馅的称为包子。所以说，包子和馒头有着非常近的亲缘关系。

包子的种类很多，在唐宋时期就已经出现了很多美味的包子。在唐代的都城长安，有一家面点店叫“张手美家”，大夏天卖的绿荷包子远近闻名，人人都爱吃，这也是史料中对包子的最早记录。到了宋朝，包子的做法和花样越发精致，如水晶包、笋肉包、蟹肉包、七宝包等。明清时期还出现了汤包、水煎包和米粉皮包子。

随着包子种类不断翻新，它越来越成为人们日常生活中必不可少的主食，与包子有关的俗语自然也越来越多。“肉包子打狗——有去无回”就是一则历史悠久、生动形象的歇后语，用来形容白白损失了好东西，却没有得到回报。





第二章 地域食风

八大菜系

由于气候、物产、饮食风俗的不同，在漫长的历史中，中国各地的菜肴逐渐形成了各自的烹饪特点，并成为一个个体系，这叫菜系，又叫“帮菜”。在中国，影响比较大的有八大菜系：鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。

八大菜系可不是自己评的，它在选料、搭配、烹饪等技艺方面都经历了漫长的历史演变，具有鲜明的地方风味特色，是社会公认的地方代表菜系。早在清朝的时候，中国的菜系就分为京式、苏式和广式。从民国开始，中国的菜系逐渐形成了华北、江浙、华南和西南四大流派，后来在这四个流派中逐

渐细化，形成了现在的八大菜系。华北流派分出的鲁菜，成为八大菜系之首。

这八大菜系到底有什么特点呢？有人用拟人的手法对八大菜系进行了形象生动的描绘：鲁菜、徽菜犹如朴实古拙的北方大汉；苏菜、浙菜好比清秀素气的江南美女；川菜、湘菜就像才艺满身的名士；粤菜、闽菜宛如风流典雅的公子。这个比喻不仅展现了各种菜系的风格特点，还形象地反映了各地的文化差异。





鲁 菜

鲁菜就是山东菜系。山东地处黄河下游，是我国古文化的发源地之一，所以鲁菜的历史也很悠久，宋以后就成为北方菜的代表。明清两代，鲁菜已经成为宫廷的最大菜系，对其他菜系都有着重要的影响。

中国今天的鲁菜是由济南、胶东两地的地方菜和孔府风味菜演化而成的，以孔府菜为主，以清香、鲜嫩、味纯而著名，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。



鲁菜原料讲究，做工精细，技法独特，我们就以“八仙过海闹罗汉”这道菜为例，去领略一下鲁菜精雕细琢的风格吧。

“八仙过海闹罗汉”是孔府宴的第一道菜，它选料齐全，做法独特，口味丰富，汤汁鲜浓，色泽美观，集鲁菜精华于一身。它选用鱼翅、

海参、鲍鱼、鱼骨、鱼肚、虾、芦笋、

火腿为主要原料，美其名曰“八

仙”。将鸡脯肉剁成泥状，

做成罗汉钱的形状，

称之为“罗

汉”。把

虾做成虾

环，海参

做成蝴蝶的

形状，鲍鱼和

鱼肚切成片，鸡脯

肉切成长条，芦笋选好八根，然

后用盐、绍酒等调味，上笼蒸熟。出笼后，

将八种原料分别摆在一个圆形瓷盘里，中间摆

上罗汉鸡，撒上火腿片、姜片和汆好的青菜叶，

最后浇上美味的鸡汤，这样一道美味的“八

仙过海闹罗汉”就出来了。





川菜

川菜就是四川的菜系，是中国最有特色的菜系，也是民间最大菜系。它在秦末汉初就初具规模，唐宋时发展迅速，到了明清已富有名气。正宗川菜以四川成都、重庆两地的菜肴为代表，重视选料，讲究规格，特别讲究色、香、味、形，尤其在调味上，离不开辣椒、花椒、胡椒，以辣、酸、麻脍炙人口，形成川菜独特的风味。



粤菜



粤菜就是广东菜系，西汉时就有粤菜的记载，是中国民间第二大菜系。中国大部分地区都有粤菜馆，地位仅次于川菜。粤菜的国际影响也很大，世界各国的中餐馆，多数是以粤菜为主，仅纽约就有粤菜馆数千家。

粤菜是以广州、潮州、东江三地的菜为代表，花色繁多，形态新颖，善于变化，讲究鲜嫩爽滑，一般夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。代表菜有：白切鸡、明炉乳猪、盐焗鸡、梅菜扣肉等。



闽 菜

闽菜起源于福建省闽侯县,它是以福州、泉州、厦门等地的菜肴为基础发展起来的。闽菜选料精细,刀工巧妙,讲究火候,注重调汤,喜欢用各种作料,口味千变万化,所以有“一汤十变”之说。最有名的佛跳墙,是福州的首席名菜,至今已有一百多年历史,它用鸡、鸭、肉和海参、鱼翅、干贝、海米、猪蹄筋、火腿、羊肘、鸽蛋等 18 种原料,辅以绍酒、花生、冬笋、冰糖、白萝卜、姜片、桂皮、茴香等配料,效法古人放在绍酒缸内,文火煨制而成。



苏 菜



苏菜即江苏菜系,起始于南北朝时期。唐宋以后,苏菜与浙菜相媲美,成为南方饮食的两大台柱之一。苏菜的特点是浓中带淡,鲜香酥烂,原汁原汤,浓而不腻,咸中带甜。前面介绍的鲁菜是宫廷第一大菜系,苏菜是以前宫廷的第二大菜系,今天的国宴仍以苏菜为主呢!江苏菜系名菜众多,如淮安的长鱼席即黄鳝席,品种达百种之多,还有扬州的三套鸭、镇江的水晶肴蹄、南京的金陵咸水鸭,苏州的松鼠鳊鱼等。



浙 菜

浙菜即浙江菜系，有悠久的历史，它的风味包括杭州、宁波和绍兴三个地方的菜点特色。浙江菜系各地风味比较统一，主要流行于江浙地区。浙江菜具有色彩鲜明、味美滑嫩、脆软清爽、菜式小巧玲珑、清俊秀丽特点。名菜主要有：西湖醋鱼、西湖莼菜汤、荷叶粉蒸肉、叫化童子鸡等。



湘 菜



湘是湖南的简称，湘菜就是湖南菜系，以长沙菜为代表，包括湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地区的菜点特色。中国很多地方都有湘菜馆，是民间的第三大菜系。湘菜体系在南宋以后逐渐显露端倪，最早在官府盛行，然后渐渐流入民间。到明清两代，湘菜的独特风格基本形成，开始迎来了它第一个黄金时代。一些路过湖南的或者从湖南走出去的富贵人家，竞相雇用湘菜的厨子，湘菜名声逐渐远扬。到清朝中期，湖南还出现了湘菜版的满汉全席，规格高，席面大，菜品多，少则六七十道菜，多则一百余道菜。

湖南菜最大特色一是辣，二是腊，做出来的菜油重色浓，注重鲜香，尤其以煨菜和腊菜著称。像什么东安子鸡、腊味合蒸、红椒腊牛肉、火宫殿臭豆腐、吉首酸肉都是湘菜中的美味。

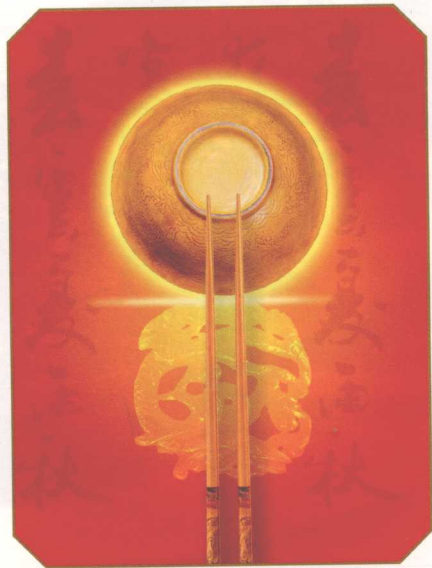
徽菜



徽菜即安徽菜系，包括皖南、沿江、沿淮三种风味，以皖南风味为代表，主要流行于黄山、歙(shè)县(古徽州)、屯溪等地和浙江西部。徽菜擅长烧、炖，讲究火功，喜欢用火腿配料，用冰糖调鲜，善于保持原汁原味。徽菜中有不少菜肴都是用木炭火单炖出来的，连锅一起端上桌，充分体现了徽州古朴典雅的风格。徽菜的代表菜有清炖马蹄、黄山炖鸽、腌鲜鳊鱼、徽州毛豆腐、徽州桃脂烧肉等。

满汉全席

满汉全席始于清朝，是最经典的宫廷菜，集汉族和满族菜于一体，包含了中国各大菜系的精华。不过最初的宴席不叫满汉全席。当时，为了照顾满族和汉族宾客的不同口味，主人摆宴的时候，就先吃满菜，再上汉菜。这样就有趣了，满菜的厨师和汉菜的厨师挤在一个厨房里，当然要比比手艺。渐渐地满菜和汉菜相互吸取精华，取长补短，做的佳肴也越来越精美、独特。后来满汉菜肴逐渐合并成一席，这就是大名鼎鼎的满汉全席。





第三章 节日食俗



春节食俗

春节是一年中最大的节日，从除夕年夜饭到新年的几天，每天都少不了好吃的。尤其是现在，人们的生活水平越来越高，春节能吃到的美食也就越来越多了。春节的美食不但品种多，而且讲究也多，下面我们就从饺子说起。

饺子是一种面食，它用面粉做成薄饼，裹着馅，一般捏成弯月的形状。饺子起源于南北朝时期。最早的饺子混着汤一起吃，吃法像现在的馄饨。到了唐代，饺子就已经和今天的一模一样了。今天饺子已经是一种常见常吃的面食，但在春节的餐桌上，它仍然是人们必不可少的食物。

春节为什么要吃饺子呢？有很多民间传说，有的说是为了纪念盘古开天辟地，结束了天地间的混沌状态。有的说饺子的形状像元宝，吃饺子是为了“招财进宝”。不管是什么样的传说，都寄托了人们对美好生活的愿望。

春节吃饺子有很多讲究。除夕的晚上，一家人热热闹闹地一起动手包饺子，要在午夜前包好。等到午夜零点，钟声敲响，在这辞旧迎新的时刻，全家人就可以围着桌子吃饺子了。有的人家做饺子时还会在饺子里偷偷藏一枚钱币、一颗栗子，谁吃到了谁就会交好运。

年糕是什么东西呢？我们前面知道，麦子磨成面粉后，能做出馒头、面条、饺子等各类面食。但在以大米为主食的南方，他们



也会把米磨成粉做成各种美食，年糕就是其中的一种。

年糕一般要用黏性比较大的米或米粉做。南方人过年吃年糕，寄予了人们希望生活“年年高”的美好愿望。

最初年糕是大年夜祭祀神灵和祖先用的。相传春秋战国时期，有一位聪明人叫伍子胥，他帮助吴国打败了楚国。吴王去世后，他的儿子即位，伍子胥预测自己将有杀身之祸，就悄悄告诉自己的亲信，如果国家有难，百姓断粮，可到相门外挖地取粮。伍子

胥死后，果不出所料，吴国遭到越国的攻击，百姓困在城中没有粮食吃。这时伍子胥的亲信想起了他的话，便带人去挖地找粮，发现原来那些城砖是用糯米粉做的，洗干净后煮熟就能吃。后来，吴国终于渡过了难关。

从那以后，为了纪念伍子胥，每逢春节，人们都要做年糕感谢伍子胥的爱民之心。一直到今天，人们还保留着这个习俗，年糕也成为人们喜爱的美食之一。

