

Zhongguo Wenhua  
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编

金开诚

编著

孙浩宇

吉林出版集团有限责任公司

# 中国传统名吃



Zhongguo Wenhua  
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编 金开诚  
编著 孙浩宇

# 中国传统名吃

吉林出版集团有限责任公司  
吉林文史出版社



中国各名吃  
主编 金开诚  
编著 孙浩宇  
吉林出版集团有限责任公司  
吉林文史出版社  
2010年1月  
32开  
ISBN 978-7-5466-0000-1  
定价：20.00元

中国各名吃  
主编 金开诚  
编著 孙浩宇  
吉林出版集团有限责任公司  
吉林文史出版社  
2010年1月  
32开  
ISBN 978-7-5466-0000-1  
定价：20.00元

中国各名吃  
主编 金开诚  
编著 孙浩宇  
吉林出版集团有限责任公司  
吉林文史出版社  
2010年1月  
32开  
ISBN 978-7-5466-0000-1  
定价：20.00元

中国各名吃  
主编 金开诚  
编著 孙浩宇  
吉林出版集团有限责任公司  
吉林文史出版社  
2010年1月  
32开  
ISBN 978-7-5466-0000-1  
定价：20.00元

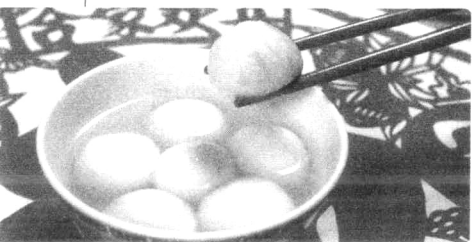
本书是《中国文化知识读本》系列中的一本，旨在向读者介绍中国传统的饮食文化。本书内容翔实，图文并茂，是了解中国饮食文化的绝佳读物。

## 图书在版编目(CIP)数据

中国传统名吃 / 孙浩宇编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司: 吉林文史出版社, 2009. 12  
(中国文化知识读本)  
ISBN 978-7-5463-1289-7

I. ①中… II. ①孙… III. ①饮食—文化—简介—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223065 号



## 中国文化知识读本 中国传统名吃

### 中国传统名吃

主编: 金开诚 编著: 孙浩宇

责任编辑: 曹恒 崔博华 责任校对: 王明智

装帧设计: 曹恒 摄影: 金诚 图片整理: 董昕瑜

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司 吉林文史出版社

印刷: 长春市利源彩印有限公司

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本: 650 × 960mm 1/16 印张: 8 字数: 30 千

书号: ISBN 978-7-5463-1289-7 定价: 14.80 元

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

电话: 0431-85618717 传真: 0431-85618721

电子邮箱: tuzi8818@126.com

“全景”为该书部分图片提供者之一

因本书使用的个别图片无法与作者取得联系, 在此向作者表示歉意, 并请作者及时与我们联系, 以便按标准支付您的稿酬。

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《中国知识读本》编委会

## 《中国知识读本》编委会

主 任 胡宪武

副主任 马 竞 周殿富 董维仁

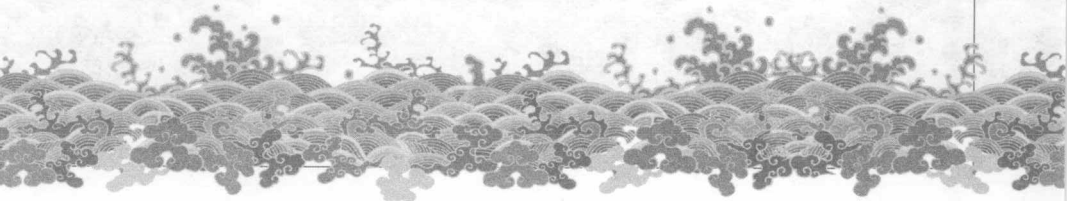
编 委 (按姓氏笔画排列)

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟

李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志

范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明

崔 为 崔博华 程舒炜





## 关于《中国文化知识读本》

文化是一种社会现象,是人类物质文明和精神文明有机融合的产物,同时又是一种历史现象,是社会的历史沉积。当今世界,随着经济全球化进程的加快,人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新,才能更好地弘扬民族精神,增强民族凝聚力。历史经验告诉我们,任何一个民族要想屹立于世界民族之林,必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化,文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大,广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员,将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众,特别是青年一代,是我们出版人义不容辞的责任。

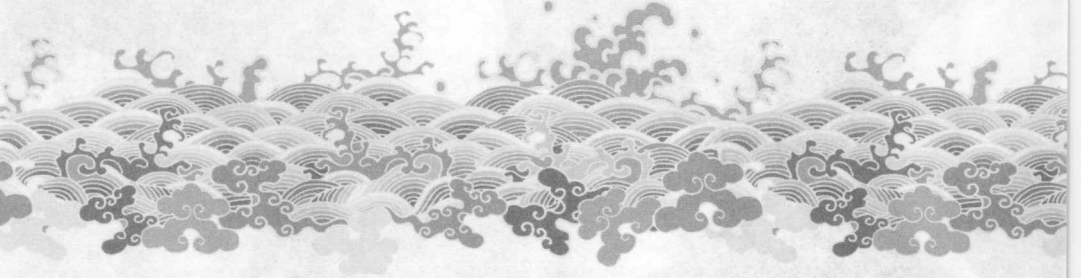
《中国文化知识读本》是由吉林出版集团有限责任公司和吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化,提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时,结合社会发展,注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式,把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星,组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力,也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴!



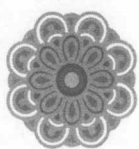
【目录】

|   |         |     |
|---|---------|-----|
| ① | 黄河流域食区  | 001 |
| ② | 长江中上游食区 | 045 |
| ③ | 长江下游食区  | 063 |
| ④ | 珠江流域食区  | 083 |
| ⑤ | 少数民族食区  | 107 |



# 二 黄河流域食区

# 一 黄河流域食区



全乘德

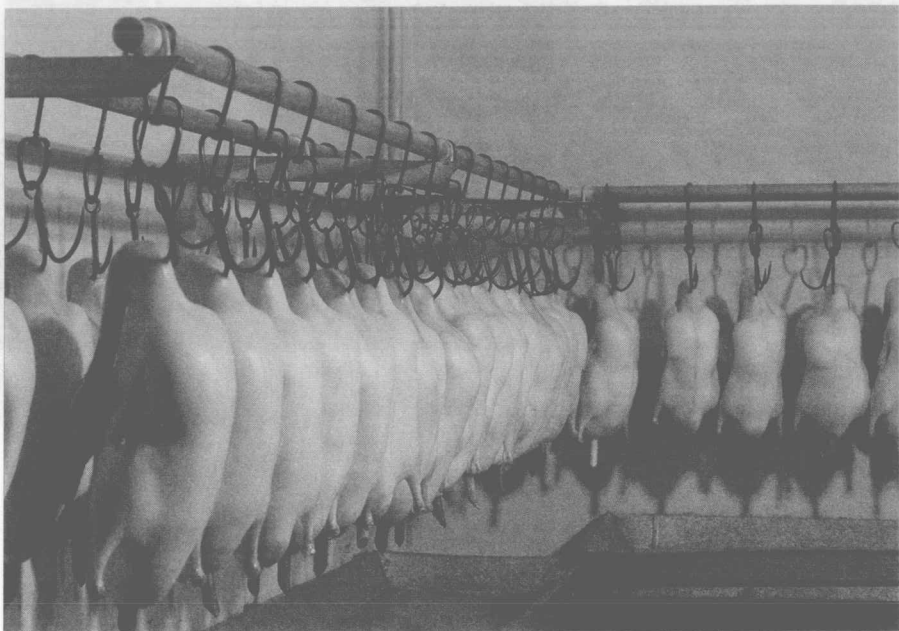
香  
水  
詩  
話

黄河流域地处北温带，是中华民族的发祥地，长期以来都是中国政治、经济、文化的中心地区。黄河流域食区包括北京、天津、山东、山西、河南、陕西、甘肃、宁夏等省市区，以鲁菜风味最为典型。如今鲁菜也已成为我国覆盖面最广的地方风味菜系，从齐鲁到京畿，从关内到关外，影响所及已达黄河流域、东北地带。其主要特色是以炸、爆、熘、烩、扒、炖为主，锅塌最为拿手，最擅长用酱。

#### (一) 北京名吃

北京是个骄傲的名字，源于她悠久的历史传统和无可取代的历史地位。北京人厚重、大气，尽显古都遗风。北京人

准备制作的鸭子



的性格实在,对人自然而随和。几百年传统文化的积淀,在北京人的心中自然凝练出一份正统和骄傲,又不时透出一丝岁月的苍凉。北京人骨子里对传统文化有一份天然的坚守,这也使北京人有时会显得有些保守。

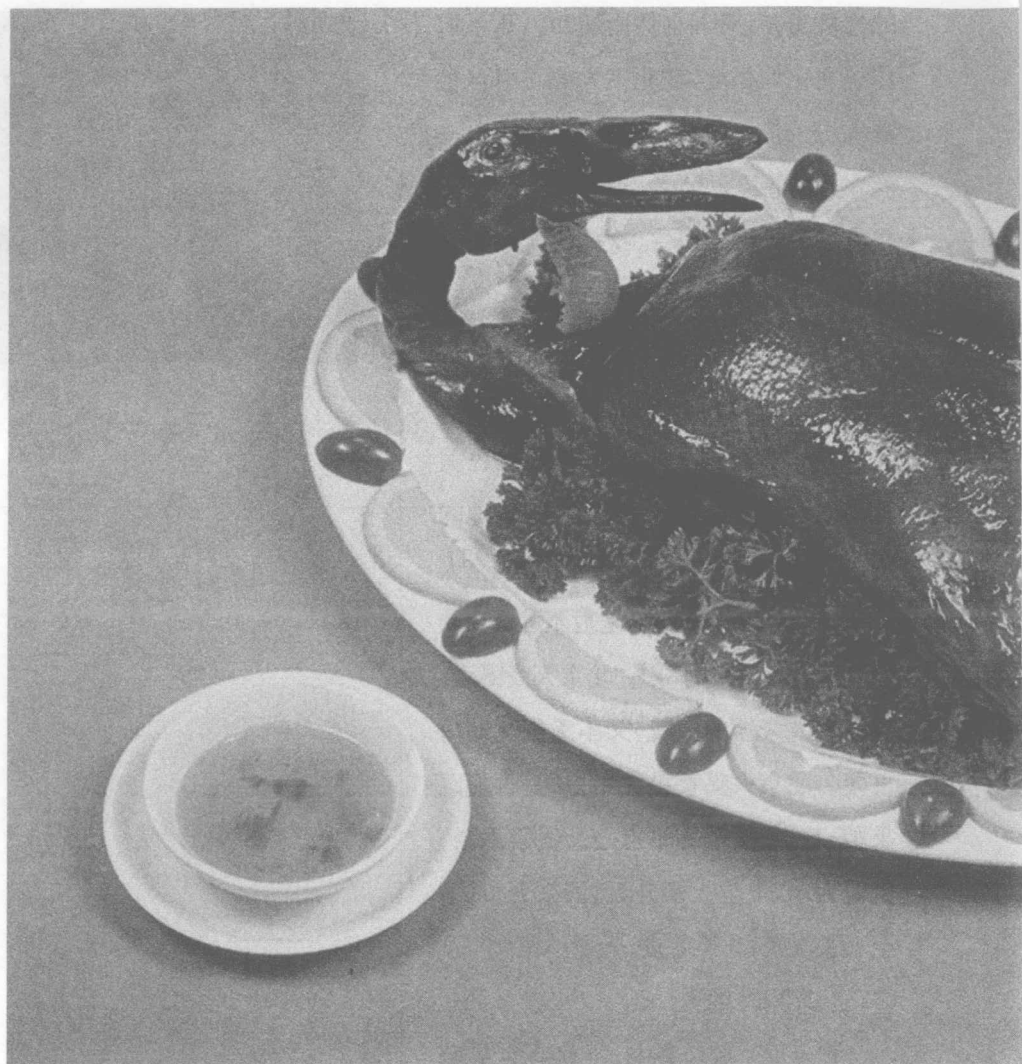
作为首都,北京自然有一种海纳百川的气度。“北京的胃”吃掉了中国的八大菜系,还吃掉了世界各地的特色美食,大有食尽八方的气派。中国各地的特色美食皆能在北京找到缩影。北京人好吃,饭店广布,小吃更是数不胜数。功名万里外,心事一杯中。北京人爱喝酒,有北方人豪饮的气魄,又不乏细腻动情之处。北京人喝茶讲究用盖碗,再配以果脯、花生、瓜子等小点心。饮茶之余,侃侃大山,上至火箭升天,国家大事;下至家长里短,鸡毛蒜皮,无所不谈。

### 1. 北京特色

谭家菜:北京菜中,不仅有世界著名的宫廷菜,还有一批精美的由私家烹调出名的官府菜,谭家菜便是其中的突出代表。谭家菜是清末官僚谭宗浚的家传筵席,因其是同治二年的榜眼,又称“榜眼菜”。谭家菜烹制方法以烧、炖、煨、靠、蒸为主,谭家菜“长于干货发制”



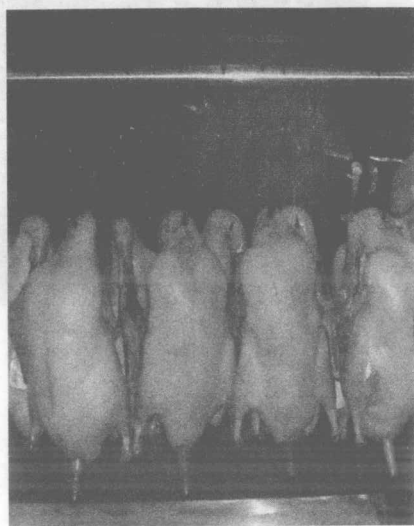
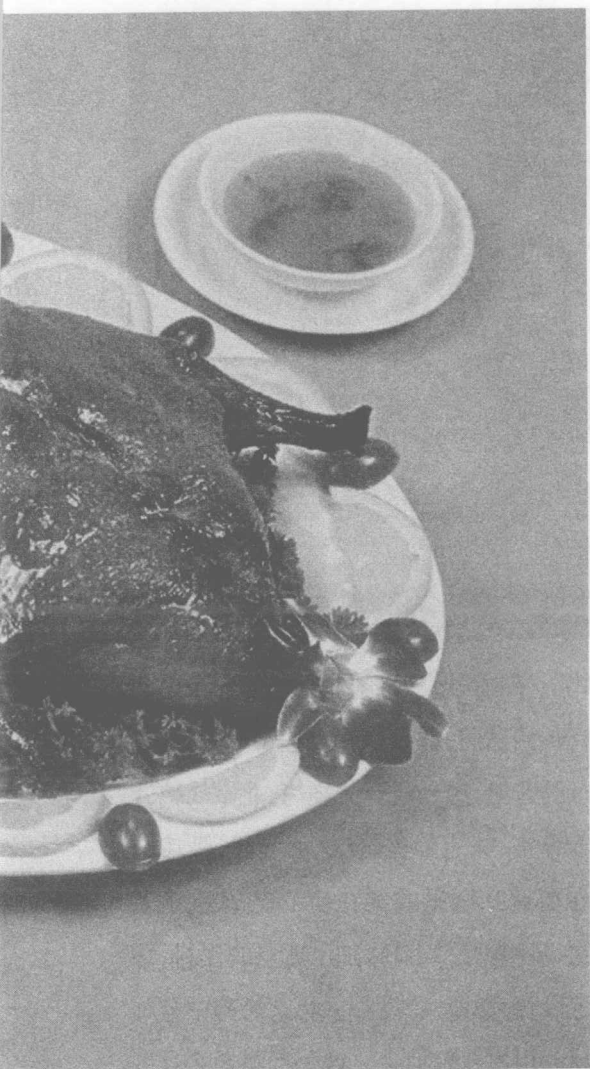
谭家菜



北京烤鸭

“精于高汤老火烹饪海八珍”。如今，谭家菜成了唯一保存下来，由北京饭店独家经营的官府菜。

北京烤鸭：历史悠久，早在南北朝《食珍录》中即有“炙鸭”字样出现，南宋时，烤鸭已成为临安（杭州）“食市”中的



烤鸭的制作工艺十分讲究

名品。后来元破临安，元将伯颜曾将临安城里的百工技艺徙至大都，于是烤鸭也就传到了北京，并成为元宫御膳奇珍之一。随着朝代的更替，烤鸭成为明、清宫廷的美味。明代，烤鸭还是宫中元宵节必备的佳肴，后正式命为“北京烤



北京老字号全聚德

北京老字号全聚德

鸭”。随着社会发展,北京烤鸭逐步由皇宫传到民间。北京烤鸭以挂炉烤、焖炉烤最为普遍,另外还有叉烧烤。北京烤鸭营养丰富、味道鲜美,且吃法多样,最适合卷在荷叶饼里或夹在空心芝麻烧饼里吃,可根据个人口味加上适当的作料,如葱段、甜面酱、蒜泥等。北京烤鸭中最辉煌的当属全聚德了,这一百年老字号堪称北京烤鸭的形象大使。

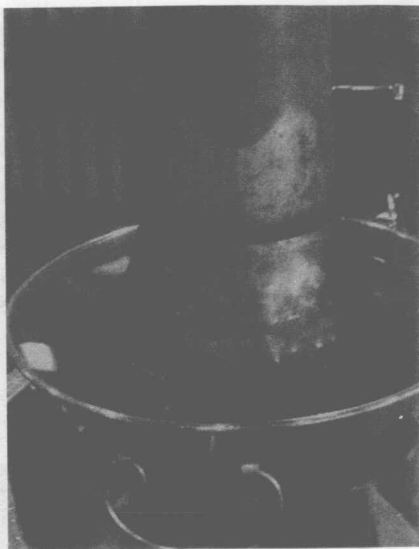
**涮羊肉:**在北京,涮羊肉几乎无人不知,无人不晓。涮羊肉据说起源于元代,当年元世祖忽必烈统帅大军南下远征,一日,人困马乏,饥肠辘辘,他猛想起家乡的菜肴——清炖羊肉,于是吩咐部下

杀羊烧火。正当伙夫宰羊割肉时，探马飞奔进帐报告敌军逼近。饥饿难忍的忽必烈一心等着吃羊肉，他一面下令部队开拔，一面喊：“羊肉！羊肉！”厨师知道他性情暴躁，于是急中生智，飞刀切下十多片薄肉，放在沸水里搅拌几下，待肉色一变，马上捞入碗中，撒下细盐。忽必烈连吃几碗翻身上马率军迎敌，结果旗开得胜。

在筹办庆功酒宴时，忽必烈特别点了那道羊肉片。厨师选了绵羊嫩肉，切成薄片，再配上各种作料，将帅们吃后赞不绝口。厨师忙迎上前说：“此菜尚无名称，请帅爷赐名。”忽必烈笑答：“我看就叫‘涮羊肉’吧！”从此，“涮羊肉”就成了宫廷佳肴。据说直到光绪年间，北京“东来顺”羊肉馆的老掌柜买通了太监，从宫中偷出了“涮羊肉”的佐料配方，才使这道美食传至民间。

## 2. 趣味多多的小吃

北京小吃品目繁多，历史悠久。有的源于清朝皇室御膳中的几种吃食，如萨其马、豌豆黄、小窝头、艾窝窝等。也有的来源于民间民俗，是地道的百姓食物，它们与时令节气息息相关，如立春那天，人们要吃萝卜，谓之“咬春”；开春



涮羊肉



臭豆腐

四月吃榆钱糕、玫瑰糕等；五月的新玉米，谓之“珍珠笋”。还有清真食品，如油炒面、羊杂碎、切糕等。京味小吃处处都透着老北京的浓浓情意，几乎每种小吃都蕴含着一个传说或故事。

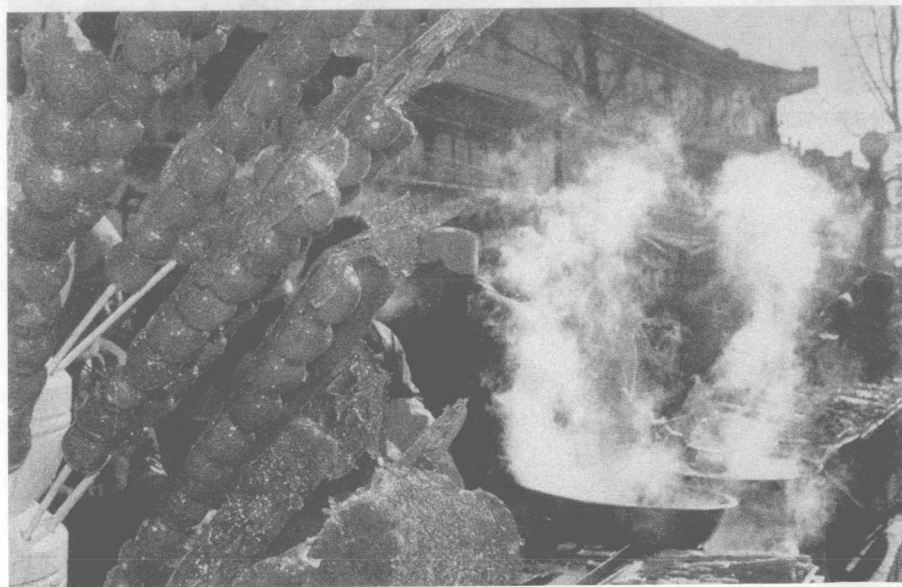
有滋有味臭豆腐：豆腐乳的一种，颜色呈青色，闻起来臭，吃起来香。流传至今三百多年，是北京民间休闲小吃。

相传康熙八年，安徽人王致和进京赶考，名落孙山后又无钱回家，所以就在北京卖起了豆腐。由于夏天天气闷热，卖剩的豆腐不易储存，王致和便把豆腐切成块后封在坛子里。过了很长时间后，王致和才想起来坛子中的豆腐，于是他赶

忙打开坛子，顿时臭味漫天，豆腐全变成了绿色，好奇之下，王致和尝了口豆腐，却发觉味美无比，就这样，臭豆腐产生了。臭豆腐曾作为御膳小菜送往宫廷，受到慈禧太后的喜爱，赐名“御青方”。

治病秘方冰糖葫芦：绍熙年间，宋光宗最宠爱的黄贵妃面黄肌瘦，不思饮食。御医用了许多贵重药品，都不见什么效果。皇帝见爱妃日见憔悴，也整日愁眉不展，无奈之下只好张榜求医。一江湖郎中揭榜进宫，为黄贵妃诊脉后说：“只要用冰糖与山楂煎熬，每顿饭前吃五至十枚，不出半月就会见好。”贵妃按此办法服用后，果然如期痊愈了。后

冰糖葫芦





冰糖葫芦开胃消食，深受百姓喜欢

来此方传至民间，人们将野果用竹签串成串后蘸上麦芽糖稀，糖稀遇风迅速变硬，就成了冰糖葫芦。如今北京有冰糖葫芦老字号三家：“信远斋”“九龙斋”“不老泉”。

“北京可乐”豆汁儿：没有喝过豆汁儿，不算到过北京。豆汁儿实际上是制作绿豆淀粉或粉丝的下脚料。它用绿豆浸泡到可捻去皮后捞出，加水磨成细浆，倒



豆汁

入大缸内发酵，沉入缸底者为淀粉，上层飘浮者即为豆汁。制作豆汁须先用大砂锅加水烧开，兑进发酵的豆汁再烧开，再用小火保温，随吃随盛。豆汁儿极富蛋白质、维生素 C、粗纤维和糖，并有祛暑、清热、温阳、健脾、开胃、去毒、除燥等功效。《燕都小食品杂咏》中说：“糟粕居然可作粥，老浆风味论稀稠。无分男女齐来坐，适口酸盐各一瓯。”“得味在酸咸之外，食者自知，可谓精妙绝伦。”

“因祸得福”驴打滚：驴打滚，即豆面糕。据记载：“红糖水馅巧安排，黄面成团豆里埋。何事群呼‘驴打滚’，称名未免近诙谐。”“黄豆黏米，蒸熟，裹以红