

囊括大江南北美食 品味其间无穷韵味

舌尖上流动的 城市味道

李媛◎主编

色、香、味、形、器 精彩呈现，
营养、品位、时间、娱乐 完美统一。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

舌尖上的城市味道

舌尖上流动的 城市味道



舌尖上的城市味道

舌尖上的城市味道

舌尖上流动的 城市味道

李媛◎主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上流动的城市味道/李媛主编. —北京:

金城出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80251-398-3

I. ①舌… II. ①李… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物

IV. ①TS971—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056112 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

舌尖上流动的城市味道

主 编 李 媛

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 16

字 数 130 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 北京画中画印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-398-3

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

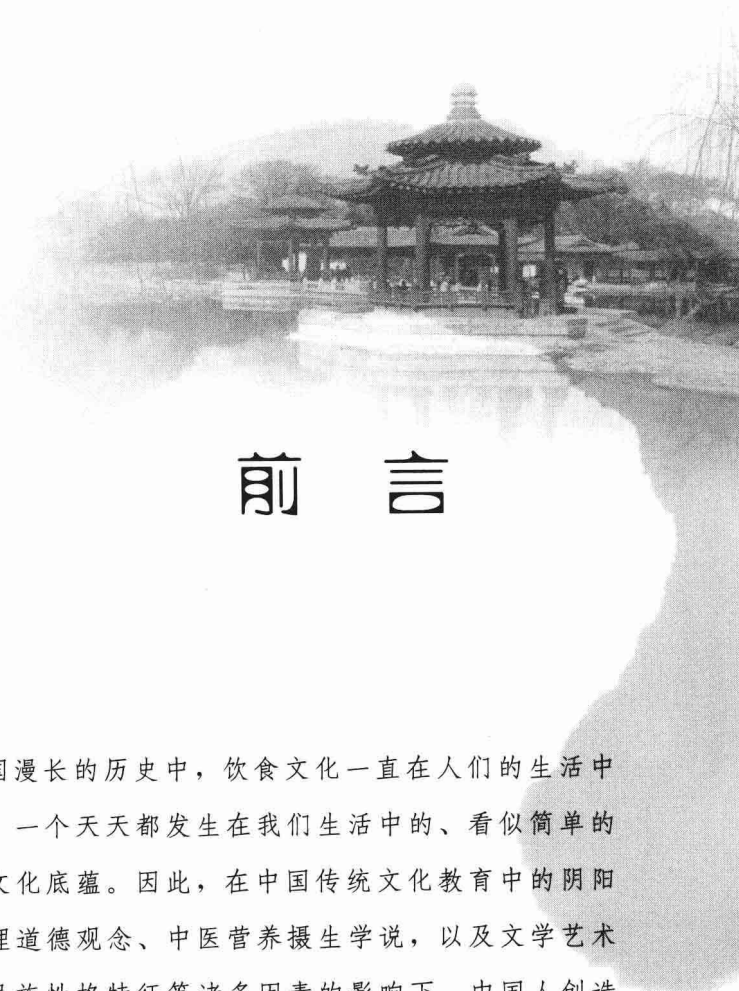
编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



前言

民以食为天。在中国漫长的历史中，饮食文化一直在人们的生活中占据着举足轻重的位置。一个天天都发生在我们生活中的、看似简单的事情，却蕴涵着深厚的文化底蕴。因此，在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，以及文学艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征等诸多因素的影响下，中国人创造出了彪炳史册的烹饪技艺，形成了博大精深的饮食文化。

其中，人们又因为居住区域的不同和自然环境的差异，而创造出了千变万化的美食味道，形成了各具特色的地方风味。这些美味不仅是美食的表现，而且美食的后面还承载着无数个故事。或许一道菜就是一个美丽的传说，或许一道菜就是一个名人的典故，或许一道菜就是一座城市的发展史，或许一座城市就代表着中国古老的菜系之一……无论如何，智慧的中国人用饮食的方法将它们记录下来并传承着，让这些美食的香味飘荡在城市的上空，久久不散。品尝一道美味时不仅是对自己味蕾的刺激，同时也是在见证一座城市的发展。

有一天，当你去一个城市旅游，摆弄带回来的琳琅满目的纪念品时，

或许真正让你记忆深刻的只是城市中弥漫着的某种香味——美食的味道。味道是一个城市的代表，就像成都的麻辣味、广东的海鲜味、西安的羊肉味一样，让你记忆犹新。同时，味道也是时间的定格器，很多年后当你再次闻到这些似曾相识的气味时，就如同坐上时空飞车回到了过去，所有与这种味道有关的故事都会顷刻间出现在眼前。现在，你就坐上时空飞车和我们一起来个“味道之旅”吧，相信在下面的文字中总能让你找到熟悉的味道。



目 录

前 言	I
-----------	---

第一章 千年流传的北京	1
-------------------	---

北京美食的发展	3
---------------	---

历史悠久的传统菜肴	5
-----------------	---

紫禁城里的美食香	11
----------------	----

老北京的芬芳	17
--------------	----

老北京的“饮”风情	22
-----------------	----

北京美食地图	24
--------------	----

小贴士	28
-----------	----

第二章 齐鲁大地的风采	31
-------------------	----

山东孕育出来的鲁菜	33
-----------------	----

曲阜城中的饮食文化遗产	35
-------------------	----

胶东菜中的海鲜味	37
----------------	----

胶东人的“面花”习俗	39
------------------	----

济南美食美名扬	41
济南美食地图	43
小贴士	45
第三章 “三秦大地”的美食	51
千年历史中承载的“食”	53
历史的韵味	55
西安美食地图	58
小贴士	63
第四章 小桥流水中的食香	67
吃在周庄	69
苏州的精致美味	70
精彩纷呈的苏州菜	72
苏州美食地图	75
小贴士	78
第五章 古徽州的韵味	83
从徽州古韵中走出的徽菜	85
不断进步的徽菜	89
合肥城中的徽菜味	91
合肥的经典小吃	94
小贴士	95
第六章 鱼米之乡的魅力	99
美在江南，品在浙江菜	101
宁波饮食的传统与创新	103



绍兴菜的“霉”	106
杭州的饮食文化	108
杭州美食地图	109
小贴士	111
第七章 时尚之都——上海的美食大融合	115
海纳百川的上海美食	117
上海小吃中的新秀	118
上海美食地图	121
小贴士	123
第八章 芙蓉城中飘菜香	125
麻辣生香的川菜文化	127
美食中孕育出来的蜀文明	130
小吃中的精华	133
火辣辣的锅，火辣辣的热情	135
小巷中的美食	137
一天五顿的饕餮之旅	140
小贴士	142
第九章 火炉中的美食	149
湖北菜的主流	151
湖北菜中的精品	153
生活中的武汉	157
武汉美食地图	159
小贴士	161



第十章 辣妹子的故乡	165
远近闻名的湘菜	167
从历史的角度看湖南的饮食	170
湿地造就了吃辣的习惯	173
长沙人的日常饮食	175
长沙美食地图	178
小贴士	181
 第十一章 闽在海中	185
别具一格的闽菜	187
闽菜中的极品	189
福建的正宗闽菜馆	193
小贴士	194
 第十二章 宝岛的万种风情	199
台湾的饮食文化发展之路	201
多情的饮食风俗	204
一衣带水的“食”文化	205
油饭的诱惑	206
琳琅满目的小吃	207
夜市的魅力	209
小贴士	211
 第十三章 粤之美食	215
潮州菜中的美味佳肴	217
食在广州	218
广州人的茶余饭中事	221

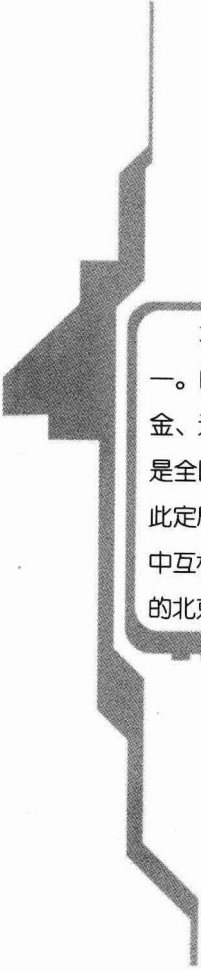


广州美食地图	223
小贴士	225
第十四章 东方之珠——香港的美食之旅	229
传统的中国味	231
多元素的饮食文化	232
香港特色料理	234
茶餐厅的流传	236
煲出来的健康	238
香港美食地图	239
小贴士	241



第一章

千年流传的北京



北京是我们伟大祖国的首都，也是我国历史上的著名古都之一。自春秋战国以来，北京就一直是北方的军事重地，先后有辽、金、元、明、清五个王朝在此建都。在数百年的时间里，这里一直是全国政治、经济、文化中心，汉、满、蒙、回等各族人民大量在此定居。长期以来，各民族的劳动人民所创造出的烹饪艺术在实践中互相交流，取长补短，逐渐形成了由本地风味和原山东风味构成的北京风味。

北京美食的发展



北京城中的京菜风味是从元、明、清宫廷御厨、王府家厨逐步演变而来的。元代，因为北京菜符合蒙古王公的口味，便一跃而登大雅之堂，从而声名鹊起。明朝时，其势不衰，至清朝则更蔚为大观。赫赫有名的满汉全席称得上是京菜发展史上的一个高峰。据特级厨师唐克明介绍，满汉全席包括大小菜肴 108 件，其中南菜 54 件，北菜 54 件；满洲面花大小、花色品种共四十四道，一席使用面粉 22.5 公斤。仅从主副食的品种和数量上就可知当时满汉全席的规模了。满汉全席菜肴众多，一餐之间不能尽食，所以多分为全日（早、午、晚）或两日吃完，有的甚至延长到三日才终席。

多年来全国各地风味菜在北京汇集、融合、发展，过去，北京有皇家、王公贵族、达官贵人、巨商大贾和文人雅士，因为社会交往、礼仪、节令及日常餐饮的需要，各色餐馆便应运而生，宫廷、官府、大宅门内都雇有厨师。这些厨师来自全国各地，把中华饮食文化和烹饪技艺充分融合，使北京地区的菜点也吸收了明朝宫廷菜的许多菜点。尤其是康熙、乾隆两个皇帝多次下江南，对南方膳食非常欣赏，因此清宫廷菜点中已经吸收了全国各地的许多风味菜，和蒙古族、回族、满族等族的风味膳食。宫廷菜已享誉海内外，有“天下第一味”之美誉。北京烤鸭，是宫廷菜中的一种，风味独特，名扬四海。其实烤鸭原属民间美味，早在 1500 多年前，《食珍录》一书中就有“炙鸭”之名；600 多年前的一个御膳官写的《饮膳正要》中也有“烧鸭子”的描述；在南方苏皖一带，小饭馆也会在砖灶上用铁叉烤鸭，叫“叉烧鸭”或“烧鸭”。明成祖迁都北



京时，将金陵（今南京）烧鸭带到北京。

涮羊肉是游牧民族喜爱的菜肴，外国人称之为“蒙古火锅”，是宫廷御膳的一种。其实北方地区用火锅是比较广泛的，不过北京的涮羊肉更加考究一些。烤肉也是宫廷美味之一，原是游牧民族的“帐篷食品”，用铁炙子烧果枝烤，先放葱丝，上面放羊肉（或牛肉）片，用长竹筷不断翻烤，待肉变色烤熟，即可蘸调料吃，也有先用调料将肉片拌腌后再烤。食者站在炙子旁，一只脚踩在长凳上，边吃边烤，十分惬意。清真菜是回民馆，北京回民较多，所以有不少清真饭馆、小吃店。清真菜以牛羊肉为主，菜式很多，也是北京菜的组成部分。经多年的磨合，北京许多鲁菜馆的部分菜，融合了北京人的口味，因此也列为北京菜的范畴。

近几年，药膳的发展也以北京为最重要的基地，有较多专营药膳的餐馆饭庄。其菜品有数百种，可根据身体需要选择。宫廷菜中有许多都属药膳，具有食疗作用。其中，官府菜是北京菜的特色之一。过去，北京官府多，多讲求美食，并各有千秋，流传至今的“潘鱼”“宫保肉丁”“李鸿章大杂烩”“组庵鱼翅”“左公鸡”“宋嫂鱼羹”“北京白肉”等都出自官府。北京谭家菜颇有代表性，出自清末翰林谭宗浚家，后由其家厨传入平常餐馆，称为“谭家菜”。近年出现“红楼菜”也是官府菜，北京大观园酒店、京伦饭店、中山公园都有红楼菜宴席。白肉馆砂锅居，源于满族贵族的食谷，有全猪席，其实也出自官府厨艺。

北京的小吃有 250 多种，较有地方特色的有“灌肠”“爆肚”“茶汤”“豆汁”“炒疙瘩”“炸油饼”“炸饅饹”“驴打滚”“艾窝窝”等。其中，豆汁颇受老北京人喜爱，它是将绿豆粉渣发酵后，用其汁煮成，味道酸怪，外地人不易接受，老北京人却情有独钟。远在海外的老北京人，一提北京，就会不由得想起喝豆汁的滋味。

京菜融合八方风味，因此烹调手法极其丰富，包括烤涮爆炒，炸烙煎熘，扒烩烧燎，蒸煮余烩，煨焖煊熬，塌焖腌熏，卤拌炆泡，以及烘焙拔丝等。随着社会的进步，尤其是商品经济的勃兴，北京菜有着巨大

的发展空间。

历史悠久的传统菜肴

历经百年的发展，现在在北京，“北京烤鸭”“宫廷菜”“谭家菜”“烤肉”“涮羊肉”被并称为五大传统名菜，成为北京的代表美食。

早在明朝时，“北京烤鸭”就已成为北京官宦人家中的席上珍品。朱元璋建都南京后，明宫御厨便取用南京肥厚多肉的湖鸭制作菜肴。为了增加鸭菜的风味，厨师采用炭火烘烤，成菜后鸭子口味酥香，肥而不腻，受到人们的称赞，即被取名为“烤鸭”。以后明朝迁都北京，烤鸭技术也被带到北京，并得到进一步发展。由于制作时取用玉泉山所产的填鸭，皮薄肉嫩，口味更佳，因此烤鸭很快就成了北京风味的名菜。北京两家有名的烤鸭店“便宜坊”和“全聚德”便是明朝时开业的。到了清朝，官吏们常常收购北京烤鸭，供皇帝及其亲属享用。据《竹叶亭杂记》记载：“亲戚寿日，必以烧鸭相馈遗。”烧就是烤，可见烤鸭还成了当时勋戚贵族间往来的必送礼品。又有《忆京都词》这样写道：“忆京都，填鸭冠寰中。焖烤登盘肥而美，加之炮烙制尤工。”“北京烤鸭”肉质鲜嫩，汁液丰富，气味芳香，且易于消化，营养丰富。国内各地人士以及外国友人，大凡到北京来，都要一尝风味独特的“北京烤鸭”。

北京烤鸭已是名扬世界的美食，历代美食家吃北京烤鸭，吃出了许多讲究来，似乎非如此吃食，则不能体现出正宗风味。这些讲究归纳起来，主要有四个：

其一，讲究季节。吃烤鸭必须选择合适的季节，季节不好则影响口味。在冬、春、秋三季吃烤鸭其味最佳，原因是：冬春二季的北京鸭，肉质肥嫩；秋天高气爽，温度和湿度都特别适宜制作烤鸭，此时的鸭子也比较肥壮；夏季气候炎热，空气湿度较大，此时的北京鸭肉膘薄，质量较差，烤制后的鸭皮容易发艮（即不松脆），所以口味相对较差。

其二，讲究片法。因为片得好不仅菜肴的造型美观，而且口味更佳。烤鸭烤制成后，要在鸭脯凹塌前及时片下皮肉装盘食用。此时的鸭肉吃在嘴里酥香味美。片鸭的方法也有讲究，一是趁热先片下鸭皮吃，酥脆香美，然后再片鸭肉吃；二是片片有皮带肉，薄而不碎。一只2公斤重的鸭子，能片出100余片鸭肉片，而且大小均匀如丁香叶，口感则酥香鲜嫩，独具风味。

其三，讲究作料。吃烤鸭的作料有三种类型，各具风味，能适应不同食客的口味需求。一种是甜面酱加葱段，再配黄瓜条或青萝卜条等，清口解腻；一种是蒜泥加酱油，也可配黄瓜条或青萝卜条等，蒜泥口感清香又带一丝辣意，也可解油腻，是早年很受欢迎的一种作料；还有一种是以白糖为作料的甜食法，较受不喜葱、蒜的顾客的偏爱，尤其受年轻女性的欢迎。第一种作料方式是现在最常用的，其中所用的甜面酱要用北京“六必居”生产的，不然口味就不能算正宗。

其四，讲究佐食。常用的吃烤鸭的佐食品有两种，一为“荷叶饼”，一为“空心芝麻烧饼”。荷叶饼可一揭两片，每片抹上甜面酱再放葱段、黄瓜条（或青萝卜条）、烤鸭片，或者抹上蒜泥、酱油、黄瓜条（或青萝卜条），再夹上烤鸭片卷起来吃。早年，全聚德烤鸭店还常年备有一种用大麦米和红小豆熬制的小米粥，色泽美观，滑润爽口。吃完烤鸭后再喝上一小碗这种特制的小米粥，一定会给你带来无比的舒畅感。

“宫廷菜”是我国的宫廷风味菜肴，主要以几大古都为代表，有南味、北味之分。南味以金陵、益都、临南、郢都为代表，北味以长安、洛阳、开封、北京、沈阳为代表，其共同特点是华贵珍奇，配菜典式有一定的规格。这种传统从商周以来一直保留，如《礼记·内则》中提到“八珍”（所指有许多不同说法，后世以龙肝、凤髓、豹胎、鲤尾、鸪炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉为八珍）开始，两千多年来一直沿用不衰。不过具体内容是不断发展变化的，唐代的水陆八珍有“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞”之说，不仅有陆产，而且有水产。以后才有了“迤北八珍”