



上海世博会事务协调局授权出版
上海城市动画有限公司 策划

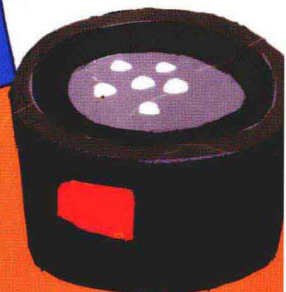
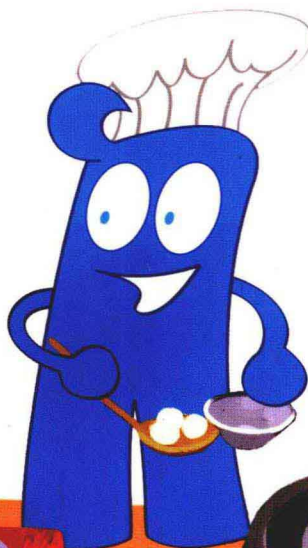
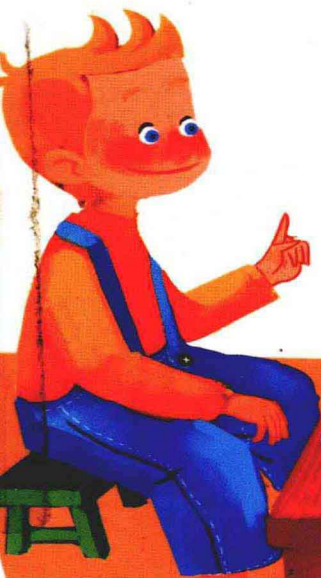
Chinese Food

饺子 年糕 腊八粥 月饼 粽子 春饼 汤圆

食

中国

唐黛 / 编著
丁媛 / 翻译





上海世博会事务协调局授权出版
上海城市动画有限公司 策划

Chinese Food

食

中国

唐黛 / 编著 丁媛 / 翻译



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



伴你博阅中国

Reading China with Haibao

图书在版编目 (C I P) 数据

中国食: 汉英对照 / 唐黛编著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2009.8

(海宝伴你博阅中国)

ISBN 978-7-5007-9344-1

I. 中… II. 唐… III. 饮食—文化—中国—少年读物—汉、英 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 113819 号

ZHONGGUO SHI

(海宝伴你博阅中国)



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 刘金歌 唐威丽 插图: 李健 吴子晋 徐辉

责任编辑: 缪惟 李世梅

装帧设计: 缪惟 潘宏伟 陈鹤

美术编辑: 缪惟

责任校对: 章承董

特约编辑: 刘蓉蓉

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

http://www.ccppg.com.cn

E-mail: zbs@ccppg.com.cn

印刷: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

印张: 4.125

2009 年 8 月第 1 版

2009 年 8 月北京第 1 次印刷

字数: 65 千字

ISBN 978-7-5007-9344-1

定价: 15.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。

C【目录】 ONTENTS



一二三，碰！ / 2

第一章 南稻北麦 / 6

饼的故事 / 10 面条的历史 / 11 馒头和包子的亲缘 / 13

第二章 地域食风 / 15

八大菜系 / 16

鲁菜 / 18 川菜 / 20 粤菜 / 22

闽菜 / 23 苏菜 / 24 浙菜 / 24

湘菜 / 26 徽菜 / 29 满汉全席 / 30

第三章 节日食俗 / 33

春节食俗 / 34 元宵食俗 / 37

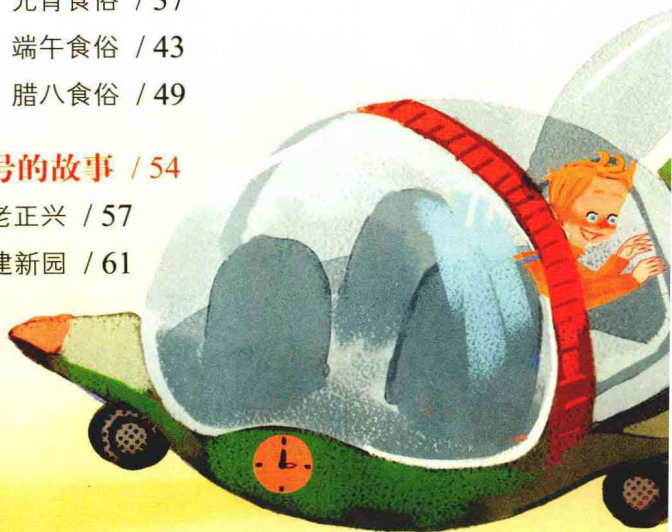
立春食俗 / 41 端午食俗 / 43

中秋食俗 / 47 腊八食俗 / 49

第四章 老字号的故事 / 54

全聚德 / 55 老正兴 / 57

老孙家 / 59 建新园 / 61



One Two Three, Ping! / 66

Chapter One Southern Rice and Northern Wheat / 70

The Story of Bing / 73

History of Miantiao / 75

The Kinship between Mantou and Baozi / 76

Chapter two Regional Cuisine Traditions / 79

The Eight Regional Cuisines / 80

Lucai / 82 Chuancai / 84

Yuecai / 85 Mincai / 86 Sucai / 87

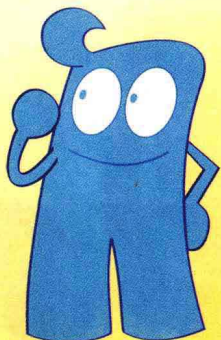
Zhecai / 88 Xiangcai / 89

Huicai / 91 Manhanquanxi / 92

Chapter Three Festival Cuisine Traditions / 94

Cuisine Tradition of the Spring Festival / 95

Cuisine Tradition of the Lantern Festival / 98



Cuisine Tradition of the Lichun Festival / 102

Cuisine Tradition of the Dragon Boat Festival / 104

Cuisine Tradition of the Mid-Autumn Festival / 107

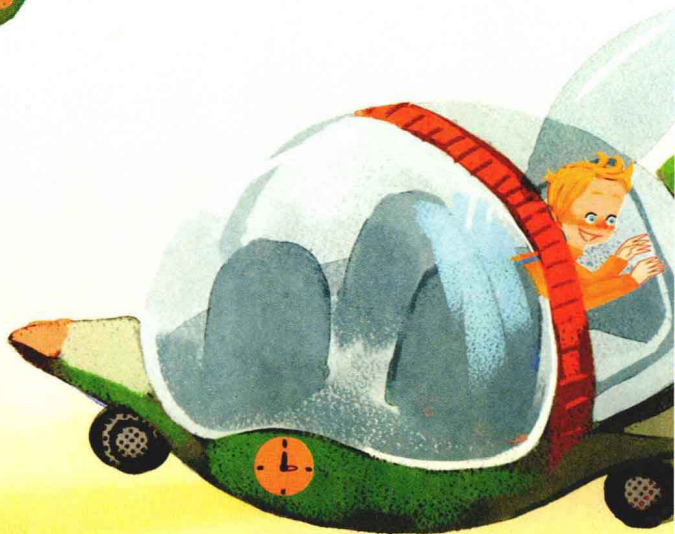
Cuisine Tradition of the Laba Festival / 110

Chapter Four The Stories of Laozihao (Old and Famous Restaurants) / 115

Quanjude / 116

Laozhengxing / 118

Laosunjia / 120 Jianxinyuan / 123





中国

Chinese Food



一二三，碰！



什么声音？皮特从地图中缓过神来，只见一个小老头扯着一只尖嘴鸟的小细腿，尖嘴鸟一边扑腾一边哇哇叫：“包子是我的！包子是我的！”

皮特睁大了眼睛，地图险些掉了。真新鲜！跟鸟抢吃的……

小老头扭头一瞥，看见了旁边这个外国男孩，卷曲的金发，蓝色的小眼睛，背着一个大背包。

小老头一下子脸红了，忙放开尖嘴鸟，扶了扶出溜到鼻尖上的大眼镜，整整衣服说：“小朋友，你好！看，看……什么呢？”

尖嘴鸟乘机把抢到嘴的东西吞下去，嘴里还含糊地喊着：“蓝眼睛，蓝眼睛，像海……”皮特一愣，他赶紧用刚学了几个月的中文说：“你们真——厉害！”

尖嘴鸟扑扑翅膀站在怪老头的肩膀上，歪着脑袋打量着这个异国男孩。小老头清了清嗓子说：“那当然，我是无敌博士嘛，无所不能！这只霸道的鸟叫八哥，被我惯坏的。你刚来中国吧？”

我告诉你……”

八哥刚吃完嘴里的东西，就闲不住了：“你是谁？你是谁？”打断了无敌博士的话。

皮特忙自我介绍：“我叫皮特，来自英国，最爱收藏世博会的吉祥物。这次特地提前来中国寻找——海——宝。”

无敌博士眼睛一亮，正要说什么，八哥又插嘴了：“找海宝，啦啦啦，我知道！”话音未落它就呼啦啦地飞走了。

它可真没礼貌，皮特琢磨着。

无敌博士长舒了一口气：“这烦人的鸟，终于走了！我告诉你，这海……”

无敌博士话还没说完，忽然，远处疾速地卷来一阵蓝色的小旋风，八哥呼哧呼哧地在后面跟着。一转眼，那蓝色的小旋风就刮到了皮特面前。

“My god!”皮特张大了嘴巴，小旋风居然是个蓝色小人！酷酷的卷发，蓝汪汪的大眼睛，还有那双大脚板儿，难道……他就是海宝？

无敌博士嘿嘿笑：“瞧你的大嘴巴！海宝是我的老朋友，有外国朋友来上海，他当然要欢迎欢迎喽。”

“一二三，碰！欢迎你！英国小皮特！”海宝用手点了点皮特、无敌博士和自己，兴奋地说。

“哇！你怎么会知道我的名字呢？”

无敌博士拍了拍皮特的肩膀说：“当然是多嘴八哥了！那只鸟的嘴比磁悬浮列车还快！”



皮特激动地连忙握住海宝的手：“谢谢海宝！我在英国就认识你了，和照片上一模一样！太棒了！”

海宝捋了捋俏皮的卷发，神气地说：“那当然！我集天地灵气、中华智慧于一身，会七十三变，能飞天过海，穿越时空，无所不能呢！”

无敌博士赶紧上前拉住海宝：“停停停！海宝，我们知道你本事大，要赶超孙悟空了。皮特刚来中国，当然有好多想知道的，你有的是展示的机会。我们别在这儿站着说，再去来笼包子，边吃边说如何？”皮特会的中文有限，什么“天地灵气”、“七十三变”还没听懂呢，又来了个“包子”。

无敌博士明明是征求意见，可还没等大家回应，就一溜烟跑了，八哥紧紧地跟在后面。

只剩下海宝和皮特了。

皮特很迷惑，他皱着眉头问：“包子？包子是什么东西呢？”望着无敌博士和八哥的背影，海宝无奈地摇摇头：“这无



敌博士，无所不能，就是离不开吃。”他转过头微笑着对皮特说：“皮特，你还没吃饭吧？在西方，你们一般是吐司面包，我们这儿可是烙饼、包子、面条。走，我们也去吃点儿包子，这可是中国地道的主食！我们祖先在饮食上留下了许多的宝贵财富，南稻北麦、八大菜系、节日食俗，还有中华餐饮老字号，肯定能叫你看花了眼！来，我们进去说。”

正说着，海宝带着皮特像小旋风一样，转眼就坐在一张绿色的餐桌前。无敌博士和八哥就在对面，狼吞虎咽，顾不上招呼新朋友。

海宝双手撑着脑袋，闭着眼睛使劲儿吸了几下：“啊——真香！皮特，这就是包子。闻着不错吧？我们中国人吃饭一般要分主食和配菜，很多中国人一顿饭要是没吃主食就感觉没吃饱。包子就是主食的一种。来，你尝一个，你边吃边听我介绍中国的‘南稻北麦’。”

海宝正讲得起劲儿，八哥却往无敌博士的怀里钻，半天才拖出了一本厚厚的书，甩到了海宝跟前。

无敌博士两个腮帮鼓鼓的，塞的都是包子。他指了指书，含含糊糊地说：“无——敌天书！”

海宝感激地摸了摸八哥的小脑袋。这天书堪比《十万个为什么》，想知道什么，就有什么。有了这个，海宝就不怕讲错啦。

海宝把天书轻轻放在桌上，说：“南稻北麦！”一道金光闪过，《无敌天书》自动打开了一页。



第一章 南稻北麦

“天！这书还是活的！像哈利·波特电影里的——报纸。”皮特看着电影里的事情居然发生在眼前，简直太激动了。

“小意思。它不仅是活的，还能进进出出呢！”海宝拍了拍天书故作神秘地说，“只要你不着急出来……”

皮特望着神秘兮兮的海宝，不明白这是什么意思。

海宝捋了捋小卷毛，笑嘻嘻地说：“以后你就明白啦！先听听天书要讲什么吧。”

想了解我们每天都在吃什么，就要先了解我们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，就形成了中国南方种植水稻、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。

无敌博士刚吃完包子，抹了抹嘴说：“所以有个很有趣的现象，在南方，水稻生长的地方叫‘田’，北方人种植小麦的旱地称为‘地’，‘田’和‘地’是有区别的。”

“水稻生长的地方有什么特殊的吗？”皮特伸出一根小手指戳了戳天书里的水稻，哎呀，是真的！绿油油的，像韭菜。

“当然有，水稻水稻，长在水里。”八哥一副得意的样子。虽然它也没见过，但是“顾名思义”的本事还是有一点儿。

无敌博士瞟了一眼八哥，补充道：“大部分的稻谷是需要水灌溉的，但也有一种旱稻，能在旱地上直接栽种，有较强的抗寒性，就是产量低。”

“原来这样。南北方差异这么大，那吃饭的习惯也肯定不同吧？”

“没错，南北农作物的差异决定了中国人不同的饮食习惯。一个从小在北方长大的人会特别喜欢面食，而生活在南方的人会更偏爱米饭。这种习惯根深蒂固，不仅仅是环境的因素，更重要



的，它是中国几千年农耕文化和饮食习俗的积累，背后还有许多生动有趣的历史传说呢！”无敌博士正滔滔不绝地说着，突然传来海宝的尖叫声。

“哎呀——”海宝一下子跳出一米远。原来他光顾翻天书，不小心被什么东西扎了一下。“什么东西？扎死我了！”他一边说，一边用嘴吮自己的手指头。

“让我看看！哦，这叫麦芒，像针一样尖锐。”无敌博士看着跳来跳去的海宝，笑咪咪地给大家解释，“说曹操曹操到！我们就来了解了解麦子吧。”

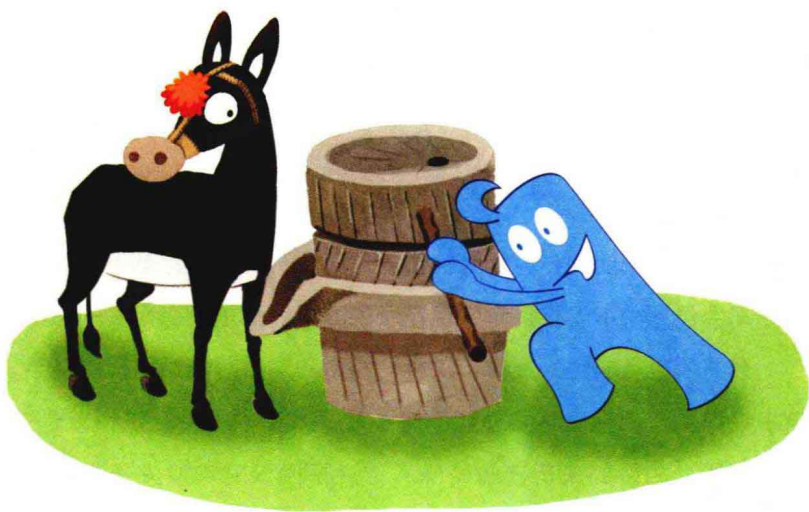
中国是全世界麦子的起源中心之一。最初人们不知道将麦子磨成粉，而是直接用麦粒煮饭熬粥。但人们发现麦粒不容易煮熟，吃完后还不易于消化。到战国末期，人们发明了一种专门将麦粒磨成粉的工具——磨，能磨出细细的面粉，这样就有了做各种面食的原料了。

“磨？磨是什么样子的呢？”皮特对这种工具很好奇。

天书里正好没有磨的图片，无敌博士悄悄在桌子下推了推海宝。

海宝一下子心领神会，大显身手的机会到了！他俏皮地对皮特眨眨眼睛说：“现代科技进步了，磨面的工具也自动化了，打面机、磨面机，基本取代了以前的磨，所以一般人是很难很难见到磨的。”

皮特听到这儿，一副失落的样子，心想：看来没机会见到这个老古董了。



“可是我见过！”海宝得意地拍拍胸脯，“我曾经去过一个小村庄，那里有一个大大的磨。它由上下两块圆柱形石块组成，上面是用来转动的，下面固定不动。两个石块之间有磨沟，转动时麦子在两个石块之间就会被磨成粉。”

海宝说着掏出了一张照片，一头黑色的小毛驴正推着磨转圈呢。

“哦！很古朴的样子呀。”皮特啧啧地称赞着。

海宝开心地笑笑，把照片插到天书里。奇迹出现了！天书把照片一点点地吞进去后，里面就出现了一个活灵活现的磨，小毛驴真的推着磨在转圈呢！

“啊哈！”一直不吭声的无敌博士终于说话了，“太好了，天书就缺这个图！”无敌博士美滋滋地捧着天书，“有了磨，我们就可以吃到各种各样的面食啦！”

“太好了！太好了！”八哥也跟着兴奋起来。



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，在我国古代，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。

“怎么有点儿像面条呢？”皮特听到这儿，按捺不住问了一句。

海宝打了一个响指，肯定地说：“Yes！有点儿像我们的宽面条！”

无敌博士鼓着



眼睛问八哥：“你告诉他们的？”

八哥使劲儿摇脑袋，一副委屈的样子：“没有没有，少冤枉好鸟……”

无敌博士有点儿不甘心，酸溜溜地说：“你们都挺聪明嘛！一下子就想到了面条。没错，索饼和水引饼就是面条的前身，只是那时还没有出现‘面条’的称呼，一直到宋朝才逐渐出现‘面条’和‘面片’的称呼。”

“那饼就不是所有面食的统称了吧？”皮特进一步追问道。

“没错，饼就专指以面粉制成的圆形的面食，与面条无关了。”

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。

11

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“面条”这个名称。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，