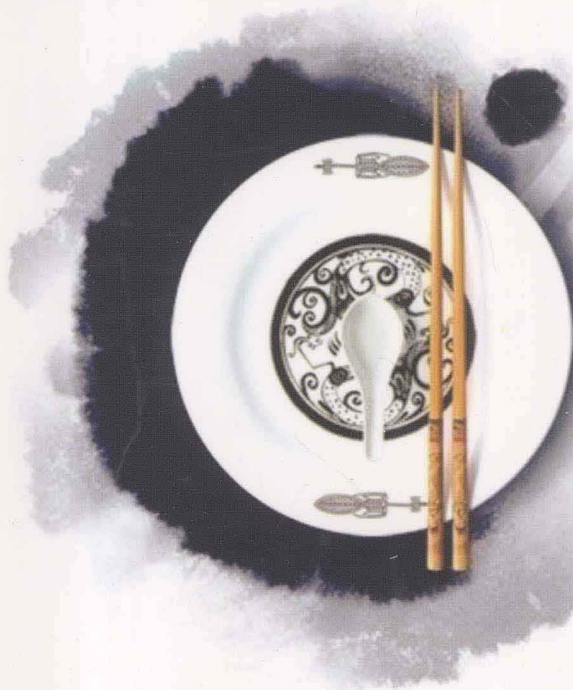


李昊轩◎著

舌尖上的美食

在美食中品尝风味 在文化中品味美食

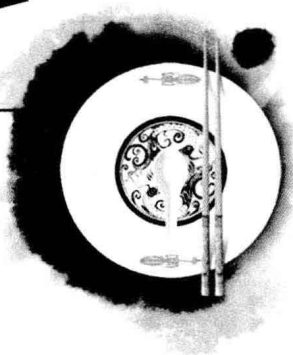


看到美食，或勾起人们淡淡地思乡愁，或引起人们对文化传承的深深思索……反应不一而足。本书全面呈现中华美食地理大发掘，让舌尖上的美食之旅一目了然。

中国商业出版社

舌尖上的美食

李昊轩◎著



看到美食，或勾起人们淡淡地思乡愁，或引起人们对文化传承的深深思索……反应不一而足。本书全面呈现中华美食地理大发掘，让舌尖上的美食之旅一目了然。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的美食 / 李昊轩著. — 北京: 中国商业出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7501 - 5

I. ①舌… II. ①李… III. ①饮食 - 文化 - 中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 232561 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 150 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言 Preface

众所周知，我国地域广宽、物产丰富，有着五千年的历史和文明，并且有着五十六个民族，天然形成了丰富多彩的饮食文化。

民以食为天。从古至今，人们都把吃饭看做是繁衍生息的第一需要。美食不仅满足了人们的味觉感受，而且已然成为一幅体现民族素养、人文地理、历史沿革、世事沧桑的画卷。现代人对于美食方面的要求，不仅要能满足自己的实用需要，亦对审美方面提出了相当的要求，他们不仅要品尝美味，还要感受文化和情趣方面的熏陶。

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。一个小孩子生下来，亲友要吃红蛋表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要“吃”，十八岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了六十大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。这种“吃”，表面上看是一种生理满足，但实际上“醉翁之意不在酒”，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。

在现代中国，能够流传下来的传统美食，不仅具备着完美的色香味，而且还承载着礼仪之邦深远的文化内涵和意义。而且，不仅如此，食物背后的故事和传说则更加优美动人。这里引用一则关于苏东坡与东坡肉的故事。传说，北宋的苏东坡为了与乡人同乐，在春节的时候就叫家



人把肉切成方块，连酒一起送到每家每户。但他的家人在烧制时，把“连酒一起送”误听成了“连酒一起烧”，结果烧制出来的红烧肉更加香酥味美，食者无不盛赞苏东坡送来的肉烧法别致，可口好吃。

一道道流传了千年的美食，与这样情深意浓的故事紧密相连。而讲究人情味的中国人始终信奉，在美食中包容越多的人情味，那美食才能将越多的情意反馈到每个人。

本书主要记述了中国各地美食生态，通过中华美食的多个侧面，来展现食物给中国人生活带来的仪式、伦理等方面的文化；见识中国特色食材以及与食物相关、构成中国美食特有气质的一系列元素；了解中华饮食文化的精致和源远流长。

品读美食的故事后，如果您也有兴趣，不妨根据书中所述方法一试身手，说不定你所展现出的厨艺让人刮目相看呢！



目录 Contents

上篇 舌尖上的历史——中国饮食历史回溯

- 一、茹毛饮血的生食时期 / 2
- 二、火的取用使饮食状况有了翻天覆地的革命 / 4
- 三、饮食生活初发时期 / 7
- 四、中国烹调文化的初步形成时期 / 13

中篇 舌尖上的文化——中国饮食文化精粹

- 一、中国烹调文化的特色 / 20
 - 历史漫长，继承完整，传统悠久，结构稳定 / 20
 - 涉及领域广，内涵博大精深，层面丰富多彩 / 21
 - 民族特色鲜明，兼容量大，融合力强，生命力旺盛 / 22
- 二、中国烹调文化的艺术性 / 23
 - 味觉艺术 / 23
 - 筵席艺术 / 24
- 三、中国烹调文化的科学性 / 25
 - 五味调和的美食观 / 25
 - 养生食治的营养观 / 25
 - 合理搭配的美容观 / 26



- 四、中国饮食文化礼仪 / 27
 - 中国古代饮食文化礼仪 / 27
 - 中国现代饮食文化礼仪 / 30
- 五、中国菜用料的特点与主要类别 / 35
 - 用料的特点 / 35
 - 用料的主要类别 / 36
- 六、刀工技艺的特点与主要方法 / 43
 - 刀工技艺的特点 / 43
 - 刀工的主要方法 / 44
- 七、制熟技艺的特点与主要方法 / 47
 - 制熟技艺的主要特点 / 47
 - 制熟的主要方法 / 48
- 八、菜点装饰技艺及主要方法 / 51
 - 菜点装饰技艺 / 51
 - 菜点装饰的主要方法 / 52
- 九、饮食中的汤文化 / 56
- 十、丰富多彩的粥文化 / 58
- 十一、老少皆宜的面条文化 / 60
- 十二、独领风骚的饺子文化 / 62
- 十三、各具匠心的点心文化 / 64
- 十四、花色纷呈的火锅文化 / 66
- 十五、风味各异的小吃文化 / 68
- 十六、居家日常食俗 / 70
 - 餐制 / 70
 - 饮食特点 / 71
- 十七、应节食俗 / 72
 - 立春吃春饼 / 72



- 正月十五吃元宵 / 73
二月二炒豆吃猪头肉 / 74
端午吃粽子饮雄黄酒 / 76
中秋节吃月饼的来历 / 77
腊八节喝腊八粥 / 78

十八、中国肴饌的美化艺术 / 81

- 美食与美名配合 / 81
美食与美器配合 / 84
美食与美境的配合 / 87

十九、中国菜的筵宴设计 / 91

- 宫廷风味 / 91
官府风味 / 93
民间风味 / 99
民族风味 / 101
寺观风味 / 105
市肆风味 / 108

下篇 舌尖上的风味

——中国丰富多彩的美味佳肴

一、以葱爆糟溜著称的鲁菜 / 112

- 莱阳卤鸡 / 116
博山豆腐箱 / 117
糟熘鱼片 / 118
九转大肠 / 119
鸾凤同巢 / 120
诗礼银杏 / 122
烤花篮鳊鱼 / 123



带子上朝 / 125

朝天锅 / 126

二、以多味麻辣知名的川菜 / 128

鱼香茄子 / 132

开水白菜 / 133

夫妻肺片 / 134

毛血旺 / 135

麻婆豆腐 / 136

宫保鸡丁 / 137

三、水陆杂陈的粤菜 / 139

烤乳猪 / 141

护国菜 / 142

潮汕鱼丸 / 143

白云猪手 / 145

龙虎斗 / 146

四、注重制汤的闽菜 / 148

爆炒地猴 / 150

槟榔芋泥 / 151

吉利虾 / 152

西施舌 / 153

佛跳墙 / 154

五、浓油赤酱的苏菜 / 157

无锡排骨 / 159

虫草全鸭 / 162

松鼠鳜鱼 / 164

沛县狗肉 / 166

红烧狮子头 / 167



德州扒鸡 / 168

叫花鸡 / 170

六、味鲜脆美的浙菜 / 172

东坡肉 / 173

宁波烧鹅 / 175

清汤越鸡 / 175

鱼头豆腐 / 176

醉鸡 / 178

三丝敲鱼 / 179

西湖醋鱼 / 180

冰糖甲鱼 / 181

七、辣中寓酸的湘菜 / 183

烧南北 / 185

腊味合蒸 / 186

玉麟香腰 / 188

红煨羊蹄花 / 190

东安子鸡 / 191

猪血丸子 / 192

湘西酸肉 / 193

八、滋味醇厚的徽菜 / 195

霸王别姬 / 197

十八罗汉锅 / 198

三河香酥鸭 / 199

李鸿章杂烩 / 201

火腿炖甲鱼 / 202

毛峰熏鲥鱼 / 203

曹操鸡 / 205

方腊鱼 / 205



瓤豆腐 / 207

九、京津风味菜 / 209

北京烤鸭 / 211

王致和臭豆腐 / 213

砂锅白肉 / 214

褡裢火烧 / 215

高丽鱼条 / 216

金毛狮子鱼 / 217

晋蹦鲤鱼 / 218

高碑店豆腐丝 / 220

十、东北风味菜 / 222

熘肝尖 / 225

得莫利炖活鱼 / 226

哈尔滨红肠 / 227

红棉虾团 / 228

糖醋来福 / 229

黄金肉 / 231

锦州什锦小菜 / 233

烤羊腿 / 234

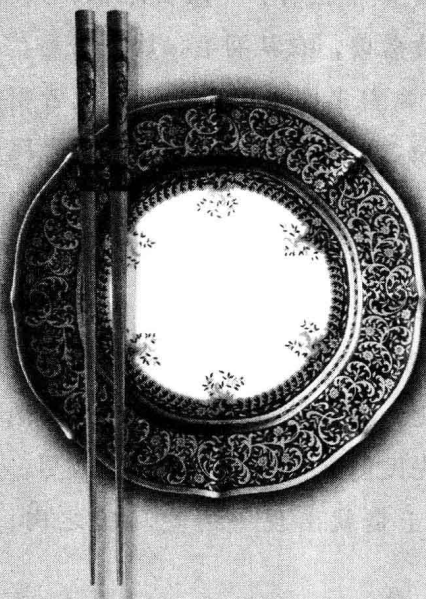
涮羊肉 / 236

附录：中国地方特色小吃 / 239

上 舌尖上的历史

篇 ——中国饮食历史回溯

因为中国历史久远的原因,中国舌尖上的历史也可谓是源远流长,做为人类生活史的一部分,了解我们舌尖上的历史对于发展和丰富我们的生活有着积极和进步的意义,特别是在当前的社会历史条件下,了解中国饮食文化的历史,对于在饮食上的推陈出新、发展经济,丰富人民群众饮食文化需求意义重大和深远。



一、茹毛饮血的生食时期

数百万年之前，当我们的祖先在漫长的劳动中完成了从猿到人的演变后，便进入了人类的发展时期。

在这一时期，先民们还不知耕种，用来维持生命的食物主要是猎来的野兽，捕来的鱼、虫、鸟，由于不知用火，所以，食物都是连毛带血一块吞食的，即所谓的“茹毛饮血”的生活，还谈不上是今日意义上的饮食。而后，随着火的被利用，随着农业、牧业、家畜饲养业、制陶业等的产生和发展，真正的“饮食之道”才渐次成形。

据《礼记·礼运》记述：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”类似记载，《古史考》中也有：“太古之初，人吮露精，食草木实，穴居野处。山居则食禽兽，衣其羽毛，饮血茹毛。”此外，《庄子·盗跖》也记道：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民。”说明先民们或居洞穴，或居橧巢，吃的是野果、野生植物的茎、叶、块根以及野兽、野禽之肉，还有水中的龟、蚌、蛤等。这儿还得注意的是“饮其血，茹其毛”一句，据《礼记》之《疏》：“虽有鸟兽之肉，若不得饱者，则茹食其毛以助饱也。”这种解说虽然像似有理，但实在有些意断。鸟兽的毛很坚硬，更难以消化，人类祖先们还不至于以此为食。倒是通俗的理解更能让人接受：先民们猎获鸟兽，在血未放尽、毛未去尽的情况下就大嚼特嚼起来，于是就出现一边吃鸟兽之肉，一边“饮其血”、“茹其毛”的景况了。

总之，在上古时期，先民们在饮食上仍未能脱离动物阶段，他们生吞活剥，不知用火，不知调味，亦无炊具、餐具，所以说不上有烹饪，当然也无菜肴可言。

总之，先人的食法虽然说不上是完全的茹毛饮血，但毛拔不尽带着血水吃食物的情况是现实的，它如实地反映了人类的祖先们的饮食状况。



二、火的取用使饮食状况有了翻天覆地的革命

我们的祖先在原始社会早期过的是“茹毛饮血”的生活，但他们也会偶然地吃到熟的食物，这些熟食的来源是：由自然火造成的。如雷电遇到易燃物，某些岩石撞击时发出火星，点燃枯草、枯叶，腐殖质在高温下的自燃，火山熔岩流经森林、草原引发的大火等。远古时期野兽、野禽极多，而当森林或草原发生大火时，难免有禽兽被烧死、烧焦，也有烤得半焦乃至用今天的标准去看烤得恰到好处的。禽兽被烤，自会散发出一种诱人的香味，这样难免有去品尝的人，而当他吃到这烤熟的禽兽之肉时，必然会产生与“茹毛饮血”全然不同的感觉，并会告诉其他人，让他们一同去分享烤肉。这样，久而久之，祖先们就会感知到：被“火”这种神秘的东西烧烤过的肉类以及植物的籽实味香好吃，从而产生想得到火的念头。

然而，祖先们想得到火并非一蹴而就的事。他们首先经历了学会保存火的阶段，其次才学会人工取火。

据有关专家分析，祖先们控制火的时期约在百万年以前。综合考古资料和民族学资料，先民们保存火的方法大约是采用篝火的方法，即不断往火堆中投放木头，不时用灰土盖上，使其阴燃；用的时候，再扒开灰土，添草木引燃。或者让老人守着火堆，不停地添加燃料，使其长时间不息。亦有利用菌类、朽木或草绳来保存火种的。

能保存火，当然也就可以用火烤禽兽食用，这较以往在野火的灰烬中捡烧熟的禽兽吃显然又进了一步。

从我们中国的情况来看，祖先们用火的时间是很早的。

我国考古工作者曾经在山西省芮城县西侯度文化遗址发现烧骨。



有学者认为这是人类用火及用火熟食的遗迹。但也有学者认为尚不能确认。

1965年，我国考古工作者在云南省元谋县上那蚌村附近发现古人类遗址，内有两块烧骨。有学者认为这是人类用火及用火熟食的遗迹。但也有人持怀疑态度。

1963年、1964年我国考古工作者在陕西省蓝田县发现蓝田人文化遗址。遗址中发现三四处灰烬和灰屑。学者们认为是用火遗迹。

从1927年开始，我国的考古工作者发现了位于北京西南房山县周口店的北京人文化遗址。在龙骨山洞穴中发现用火遗迹。灰烬有的成堆，说明北京人已能管理火，保存火种。从敲碎的烧骨，又可以知道北京人已能用火熟食。

以上几种说法，以“北京人”时期已能用火最为确凿，接受的人较为普遍。总之，至迟在50万年前，中国境内的先民们已经能够用火，管理火，保存火种，并用火熟食。

当然，这儿讲的用火熟食中的火仍是一种自然火，只是被管理起来罢了。但如若管理不善，它还会熄灭。那样，先民们依旧要吃生的食物。于是，又经过数十乃至上百万年的摸索，先民们终于学会了人工取火。

在我国古代传说中，人工取火是燧人氏发明的。《韩非子·五蠹》中就有“有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏”的记述。《礼记》之中，也有类似记述。这儿把人工取火的发明权归于古代的某一圣士，不免有一种历史的局限。但如果把这一段话理解成燧人氏集中先民们的智慧而将人工取火技术“规范化”似亦讲得通。

据考古专家分析，到母系氏族公社的早期，四五万年前的光景，我国的先民们已经发明人工取火的技术。火，与人类发展的关系异常密切。诚如恩格斯在《反杜林论》中所论述的那样：“因为摩擦生火，第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物界分开。”人工取火

的发明，对饮食烹饪的意义更为重大。首先，火可以“化腥臊”，扩大食物种类的来源，使食物的味道佳美起来，还可以改变动物食材的内部组织结构，使人吃下去利于消化，便于营养的吸收，从而减少胃肠道等疾病，促进脑髓的发展和身体健康。其次，我们的祖先们从此可以有意识地用火烧烤禽兽肉食用，尽管其时可能还不知道调味，但这带有原始色彩的烤肉、烤鸟、烤鱼之类可以视作中国最早期的菜肴。