中华文化百科丛书

# 中华美食

《中华文化百科丛书》编委会



中国大百科全书出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

中华美食 / 《中华文化百科丛书》编委会编著 . —北京：中国大百科全书出版社，2013.2
（中华文化百科丛书）
ISBN 978-7-5000-9117-2
Ⅰ . ① 中 … Ⅱ . ① 中 … Ⅲ . ① 饮 食 - 文 化 - 中 国 Ⅳ . ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 017655 号

丛书责编： 胡春玲
责任编辑： 胡春玲
技术编辑： 尤国宏 贾跃荣
责任印制： 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-88390790）
http：//www.ecph.com.cn
新华书店经销
高教社（天津）印务有限公司印刷
开本：787×1092 1/16 印张：9 字数：90 千字
2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
印数：1 ～ 5000
ISBN 978-7-5000-9117-2
定价：21.00 元

# 目录


一 概述 / 1

1. 中华美食的发展 / 2
2. 中华美食与文化 / 6

二 美食原料 / 8

1. 美食主料 / 8
2. 调味品 / 20

三 饮食器具 / 24

1. 炊具 / 25
2. 餐具 / 29

四 烹调工艺 / 38

1. 刀工技法 / 38
2. 烹食手法 / 43
3. 调味技艺 / 53
4. 火候控制 / 56

五 地方菜系 / 59

1. 八大菜系 / 59
2. 其他菜系 / 74

六 宴席与小吃 / 80

1. 宴席文化 / 80
2. 地方小吃 / 88

七 民族食俗 / 103

1. 汉族饮食风俗 / 103
2. 少数民族饮食风俗 / 111

八 食疗与养生 / 123

1. 食疗的特点与种类 / 123
2. 食疗养生与四季 / 129



◇佛跳墙

菜，其菜肴特点是鲜醇、香嫩、清淡，并且以讲究作料、擅用香辣而著称，在使用沙茶、芥末、橘汁以及中草药等方面均有独到之处，如清蒸加力鱼、炒沙茶牛肉、葱烧蹄筋、当归牛腩等菜肴，都较为突出地反映了闽南浓郁的食趣。闽西菜则盛行于闽西客家地区，极富乡土气息，其菜肴特点是鲜润、浓香、醇厚，以烹制山珍野味见长，略偏咸、油，擅用生姜，在使用香辣作料方面更为突出，爆炒地猴、烧鱼白、炒鲜花菇、金丝豆腐干、涮九品等，均鲜明地体现了山乡的传统食俗和浓郁的地方色彩。

尽管各路菜肴各有特色，但闽菜仍形成了完整而统一的体系，其特点主要表现在四个方面。一是烹饪原料以海鲜和山珍为主。二是刀工巧妙，一切服从于味。闽菜注重刀工，有“片薄如纸，切丝如发，刨花如荔”之美称，而且一切刀工均围绕着“味”下工夫，通过刀工的技法，更体现出原料的本味和质地。三是汤菜考究，变化无穷。闽菜中的汤菜将



需要全本请访问 www.ertongbook.com

质鲜、味纯、滋补联系在一起，汤品多而考究，有的甜润爽口，有的色鲜味美，各具特色，回味无穷。四是烹调细腻，特别注意调味。闽菜的烹调细腻表现在选料精细、泡发恰当、调味精确、制汤考究、火候适当等方面。特别注意在调味时力求保持菜肴的原汁原味。擅用糖，以甜去腥膻；巧用醋，因酸能爽口。有甜而不腻、酸而不淡的盛名。

（5）苏菜。苏菜即江苏地方风味菜。它起始于新石器时代，春秋战国时期获得较大发展，南北朝、唐宋时，苏菜已经成为“南食”的两大台柱之一。明清时期，苏菜南北沿运河、东西沿长江的发展更为迅速，地理优势扩大了苏菜在海内外的影响，最终形成了完整的风味体系。

苏菜主要由淮扬、金陵、苏锡、徐海四个地方菜系构成，其影响遍及长江中下游广大地区。淮扬风味以扬州、两淮（淮安、淮阴）为中心，这一地区水网交织，江河湖所出甚丰，美食以清淡见长，味和南北。其中，扬州菜制作精细，尤其体现在刀工上，有“刀在扬州”之誉。金陵风味又称京苏菜，



◇扬州大煮干丝