

tasting china

舌尖上的中国味道

中国名菜的故事

不可不知的两百道中国名菜



赵红瑾 编著

让全民的食欲集体暴动，邀国人的舌尖集体狂欢

爱吃的人永远比别人更热爱生活。

当各种食材带着地气、带着雨露的滋养，佐以五味，上你的餐桌，绽放在你舌尖，就深深种下了一种美好的记忆。而追寻各种食物各种名菜，体验那种美妙，无数次，无数次，我们不知疲倦。

如果在动筷之前，讲一讲美食源流；酒酣之后，谈一谈小菜的故事；再加上席间好友谈笑风生，这就是圆满，由食物的圆满到人生的圆满。

华夏出版社

tasting china

舌尖上的中国味道

中国名菜的故事

不可不知的两百道中国名菜

赵红瑾 编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国味道：中国名菜的故事，不可不知的两百道
中国名菜 / 赵红瑾编著. —北京：华夏出版社，2012.7
ISBN 978-7-5080-7042-1

I. ①舌… II. ①赵… III. ①饮食-风俗习惯-中国
IV. ① K892.25 ② TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115445 号

出品策划
网 址



<http://www.huaxiabooks.com>

舌尖上的中国味道：中国名菜的故事 不可不知的两百道中国名菜

编 著 赵红瑾
责任编辑 李晓娟
封面设计 蒋宏工作室
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 18.5
字 数 280千字
版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5080-7042-1

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

前言

中国的饮食文化已经有数千年的历史，而菜系正是中华民族饮食文化的结晶。每一菜系的形成，都有它深远的生态背景、人文背景和区位背景。

我国幅员辽阔，民族众多，各地因自然条件、生活习惯、经济文化发展状况不同，进而在饮食烹调 and 菜肴品类方面形成了不同的地方风味。南北朝初期，鲁菜(包括京津等北方地区的风味菜)、苏菜(包括江、浙、皖地区的风味菜)、粤菜(包括闽、台、潮、琼地区的风味菜)、川菜(包括湘、鄂、黔、滇地区的风味菜)，已成为我国最有影响的地方菜，后称“四大菜系”。随着饮食文化的进一步发展，有些地方菜愈显其独有特色而自成派系。这样，浙、闽、湘、徽地方菜在清末加入，正式形成“八大菜系”。之后又逐渐衍生出其他各种地方风味菜系，如京菜、上海菜、秦菜、晋菜、鄂菜、豫菜、东北菜。这些多姿多彩、风味

独特的地方菜荟萃了我我国烹调技术的精华，构成了色、香、味、形、质俱佳的中国烹饪技艺的核心。

各地风味菜中著名的菜品有数千种，它们选料考究、制作精细、品种繁多、风味各异，在世界上享有很高的声誉。如北京名菜“北京烤鸭”、“涮羊肉”，杭州名菜“东坡肉”、“西湖醋鱼”，江苏名菜“水晶肴肉”、“叫花鸡”，上海名菜“枫泾丁蹄”、“虾子大乌参”，湖南名菜“东安子鸡”、“腊味合蒸”，湖北名菜“清蒸武昌鱼”、“沔阳三蒸”，安徽名菜“清炖马蹄鳖”、“无为熏鸭”等。这些名菜大都有它各自发展的历史，不仅体现了精湛的传统技艺，还有种种优美动人的传说或典故，使人们在品尝美味佳肴的同时，还能感受名菜背后的文化。

唐代文学家柳宗元曾说：“美不自美，因人而彰。”若套用此语，可以说：“食不

自美，因文而彰。”这“文”，就是来自名菜佳肴的渊源与传说典故，它弘扬了一方文化，也丰富了一方美食。

本书就是这样一部将美味与美文融合在一起，集故事性、知识性、实用性和趣味性为一体的通俗读物，全书分为上、下两篇，上篇“中国传统八大菜系”，选取了鲁菜、川菜、苏菜、粤菜、闽菜、浙菜、湘菜、徽菜等八大菜系中最负盛名也最受百姓欢迎和喜爱的一些传统名菜；下篇“中国七大地方菜系”，则选取了近几年比较流行的京菜、上海本帮菜、鄂菜、秦菜、豫菜、晋菜、东北菜等地方风味菜系中的几道最具代表性的传统风味佳肴。本书围绕各大菜系的名菜佳肴，叙述了有关美食的民俗、典故和渊源等，还穿插了许多流传在民间的小故事，饶有生活气息，可读性、实用性强。不仅满足了人们对于饮食的实用需要，而且满足了人们的审美要求，符合大众的文化观念和情趣追求，让大家足不出户就能感受各大菜系的独特魅力。

此外，本书还对这些具有代表性的名菜的制作原料、制作方法、特点、营养功效等进行了简明而生动的叙述。读了此

书，你就知道去山东该吃什么特色菜，关于它的典故是什么；到浙江，什么美食是不能不尝的；到广东，又该品尝什么风味佳肴。这样，席间就不仅仅是单纯地品尝美食了，更是品尝异地的饮食文化。旅游归来，还可捎些特色食品原料，参照本书的做法，让家人也共享美味。

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。本书也不例外，在策划和编著本书过程中，我们心中充满了感恩。因为在编著过程中，我们不仅得到同行的帮助，还接受了相关领域许多专家及老师的指导，从中得到了不少启悟。因此，在此书面世之际，我们要对为本书贡献力量所有人表达我们最崇高的敬意和最诚挚的谢意！相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

如果书中存在不足之处，诚请广大读者指正，特驰惠意。

上篇

中国传统八大菜系

鲁菜

| 曾经宫廷为御膳·八大菜系第一名 |

齐鲁风味：一菜一味·百菜不重

- | | | | |
|--------------------|----|----------------------|----|
| “糖醋鲤鱼”——黄河鲤鱼甲天下 …… | 5 | “奶汤蒲菜”——济南汤菜数冠军 …… | 13 |
| “九转大肠”——九转仙丹可媲美 …… | 7 | “坛子肉”——瓷坛炖成珍馐味 …… | 14 |
| “宫保鸡丁”——丁宫保家厨手艺 …… | 9 | “德州脱骨扒鸡”——龙颜大悦赞为奇 …… | 15 |
| “汤爆双脆”——两百年传统名菜 …… | 11 | | |

胶辽风味：咸鲜淡雅·爽口纯正

- | | | | |
|-------------------|----|----------------|----|
| “清蒸加吉鱼”与唐太宗李世民 …… | 17 | 御膳贡品“胶东大排翅” …… | 24 |
| “油爆海螺”让李鸿章拍案叫绝 …… | 19 | 国宴名汤“烩乌鱼蛋” …… | 25 |
| 巧厨娘巧做“锅塌黄鱼” …… | 21 | 徐特立赞“香酥鸡” …… | 26 |
| “糟熘鱼片”独享半副鸾驾 …… | 23 | “扒原壳鲍鱼”价比黄金 …… | 27 |

孔府风味：食不厌精·脍不厌细

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| “八仙过海闹罗汉”——孔府大菜之首 …… | 31 | “神仙鸭子”——燃香计时蒸美味 …… | 37 |
| “当朝一品锅”——乾隆皇帝亲赐名 …… | 33 | “一卵孵双凤”——特色大件工艺菜 …… | 39 |
| “带子上朝”——代代上朝代代朝 …… | 35 | “烤花揽鳜鱼”——知其味不知其法 …… | 41 |
| “诗礼银杏”——诗礼传家继世长 …… | 36 | “素炒银芽”——乾隆当成稀罕物 …… | 43 |

川菜

| 麻辣鲜香人人晓·百菜百味天下知 |

蓉派川菜：精致细腻

“夫妻肺片”里的爱情	47	“樟茶鸭”媲美北京烤鸭	56
“水煮牛肉”辣不怕	48	薛涛井水制作“薛涛香干”	58
杜甫烹制“五柳鱼”	49	喜食墨汁的“东坡墨鱼”	60
元稹偶遇“灯影牛肉”	51	李白献菜“太白鸭”	62
“麻婆豆腐”和陈麻婆	52	道士首创“白果烧鸡”	63
烧鱼调料炒出“鱼香肉丝”	54	冯玉祥称赞“清蒸江团”	64

渝派川菜：大方粗犷

“翠云水煮鱼”——中国水煮鱼之父	66	“辣子鸡”——辣椒堆里找鸡丁	72
嫩滑鲜香的“泡椒牛蛙”	68	打翻啤酒遂成“啤酒鸭”	74
滚烫现吃“毛血旺”	69	来历不明的“酸菜鱼”	76
入蜀必吃“回锅肉”	71	绿色食品“南山泉水鸡”	78

苏菜

| 清新雅丽宫廷菜·醇正平和国宴肴 |

淮扬风味：清淡见长·味和南北

葵花献肉改名“清炖蟹粉狮子头”	83	闻香下马的“三套鸭”	90
和尚做的“扒烧整猪头”	85	“水晶肴肉”引来张果老	92
淮扬名饌“拆烩鲢鱼头”	87	誉满江淮的“平桥豆腐”	94
乾隆夸赞“大煮干丝”	89		

金陵风味：滋味平和·醇正适口

佐酒名饌“金陵盐水鸭”	97	吴白陶题咏“炖生敲”	100
“炖菜核”——“矮脚黄”成名记	99		

苏锡风味：清新爽适·浓淡相宜

叫花子自创美味“叫花鸡”	102	“松鼠鳜鱼”——鱼炙腹中藏匕首	104
--------------------	-----	-----------------------	-----

中国名菜的故事—不可不看的百道中国名菜

“虾仁锅巴”——“天下第一菜” ……	105	“无锡排骨”——济公吃肉还骨头 ……	108
孟姜女泪水化作“太湖银鱼” ……	106	“梁溪脆鳊”——太湖游船必备佳肴 ……	109
稿荐烧出“陆稿荐酱汁肉” ……	107		

徐海风味：鲜咸为主·五味兼蓄

“霸王别姬”——四面楚歌烹美味 ……	111	“东坡回赠肉”——官民鱼水情 ……	114
“沛公狗肉”远名扬 ……	112	百馔之宗“羊方藏鱼” ……	115
康有为挥毫赞誉“彭城鱼丸” ……	113		

粤菜

| 异品奇珍寻常见·五滋六味海外传 |

广府风味：清而不淡·鲜而不俗

双重意义的“广州文昌鸡” ……	119	烧猪棚偶得“烤乳猪” ……	122
猫蛇大战“龙虎斗” ……	120	“黄埔炒蛋”——蒋介石百吃不厌 ……	123
“白云猪手”——樵夫捡美味 ……	121	“莲藕焖猪蹄”——为偏食财主解馋 ……	124

客家风味：主料突出·讲求香浓

盐焗熟鸡成就“东江盐焗鸡” ……	126	“梅菜扣肉”模仿“东坡扣肉” ……	128
仗义救人巧得“东江酿豆腐” ……	127		

潮汕风味：味尚清鲜·郁而不腻

县太爷卖“太爷鸡” ……	130	李光耀钦点“烧雁鹅” ……	132
“护国菜”救驾有功 ……	131	丸中之王“牛肉丸” ……	133

闽菜

| 山珍海鲜调味巧·一汤十变味无穷 |

福州菜：清淡新鲜·汤菜居多

闽菜之首“佛跳墙” ……	137	“淡糟香螺片”独具地方特色 ……	141
林则徐巧用“槟榔芋泥” ……	140		

闽南菜：讲究调料·善用香辣

张春火烹制“东璧龙珠”	143	意趣双关“吉利虾”	145
闽菜神品“西施舌”	144		

闽西菜：山珍野味·尤重香辣

“爆炒地猴”——补肾最好	147	求子食疗的“麒麟脱胎”	149
“白斩河田鸡”——客家第一大菜	148	“涮九品”——一餐吃了一头牛	150

浙菜

| 风光堪比天上景·佳肴能让人忘忧 |

杭州菜：工艺精细·清鲜爽脆

独领风骚“东坡肉”	153	“沙锅鱼头豆腐”——乾隆遇美味	156
“西湖醋鱼”——叔嫂传珍	154	韵味无穷的“荷叶粉蒸肉”	158
宋高宗捧红“宋嫂鱼羹”	155	“龙井虾仁”——好茶配好虾	159

宁波菜：原汁原味·鲜咸合一

夫差抓渔民，只为“新风鳗鲞”	161	跑过三关六码头，吃过“奉化芋头”	163
独占鳌头“红烧冰糖甲鱼”	162		

绍兴菜：轻油忌辣·汁浓味重

咬骨吸髓“清汤越鸡”	165	金黄酥脆“绍式虾球”	167
徐文长首创“干菜焖肉”	166		

温州菜：口味清鲜·淡而不薄

“三丝敲鱼”的传说	169	食补皆宜“蜜汁火方”	170
-----------	-----	------------	-----

湘菜

| 刀工精妙形态美·更有山乡风味浓 |

湘江流域风味：油重色浓·讲求实惠

千年名菜“东安子鸡”	174	“腊味合蒸”——屋檐下传来的香味	177
“油淋庄鸡”与布政使的渊源	175	“玉麟香腰”——菜因人而贵	179
进士喜食“祖庵鱼翅”	176	“麻辣子鸡”——潇湘胜过玉楼东	182

洞庭湖区风味：芡大油厚·咸辣香软

双重享受“蝴蝶飘海”	184	贡茶做出“君山银针鸡片”	186
补脾益肾的“冰糖湘莲”	185	“常德钵子菜”——一顿“乱煮”	187

湘西山区风味：咸香酸辣·浓郁浑厚

贵客临门捧出“湘西酸肉”	189	脂香浓郁的“土家腊肉”	191
洪秀全与“炒血鸭”	190	别致有趣的“泥鳅钻豆腐”	192

徽菜

| 古有“无徽不成镇”·今有徽菜天下闻 |

皖南风味：古朴典雅·擅烹野味

皇室贡品“清炖马蹄鳖”	196	朱元璋与徽州“虎皮毛豆腐”	198
寓意深远的“方腊鱼”	197	渔民巧得“鱼咬羊”	199

沿江风味：酥嫩鲜醇·清爽浓香

“曹操鸡”治好曹操的病	201	铁面无私“包公鱼”	202
-------------	-----	-----------	-----

沿淮风味：咸中带辣·色浓口重

淮南王每日必食“奶汁肥王鱼”	205	“香炸琵琶虾”——美酒配佳肴	207
曹雪芹与“老蚌怀珠”	206		

下篇

中国七大地方菜系

京菜

| 荟萃百家·兼收并蓄 |

“北京烤鸭”誉满天下	212	“脯雪黄鱼”消太后怒气	217
久盛不衰“白煮肉”	213	谭家菜和“黄焖鱼翅”	219
南宛北季“北京烤肉”	214	元世祖与“涮羊肉”	221
“红娘自配”救宫女	215	不违祖训的“炒黄瓜酱”	223

上海菜

| 海纳百川·融会贯通 |

贵妃醉酒催生“贵妃鸡”	225	到上海必吃“糟钵头”	231
丁氏兄弟与“枫泾丁蹄”	226	德兴馆的“虾子大乌参”	232
城隍庙老板店的“八宝鸭”	227	老正兴菜馆的“青鱼秃肺”	233
江南第一名菜“四鳃鲈鱼汤”	229	时令名菜“竹笋腌鲜汤”	234
“生煊草头”吴王蜀主齐称赞	230	寓意团结的“扣三丝”	235

鄂菜

| 味浓纯正·微辣咸鲜 |

又食“清蒸武昌鱼”	238	詹王留下的“应山滑肉”	242
“红菜薹炒腊肉”好吃又治病	239	罗娘娘做成“沔阳三蒸”	243
唐朝宰相首创“千张肉”	240	秀才赋诗赞“二回头”	244
铁拐李卖“山口羊肉”	241	李白尤爱“翰林鸡”	245

秦菜

| 历史悠久·博采众长 |

恶韦陟逼出“葫芦鸡”	248	“枸杞炖银耳”，清白与赤诚共存	256
“大荔带把肘子”惩贪官	250	寓意美好的“酿金钱发菜”	257
“老童家腊羊肉”让慈禧闻香停辇	252	“三皮丝”活剥“三豹”皮	258
千年古菜“奶汤锅子鱼”	253	陕西菜独有的“温拌腰丝”	259
“白煨鱿鱼丝”感恩温尚书	254		

晋菜

| 咸香为主·甜酸为辅 |

“半炉鸡”赢得慈禧笑	261	人间极品“平遥牛肉”	264
汉顺帝尝“湛香鱼片”	262	“仙医”傅山与“清和元头脑”	265
感动太后的“娘娘爱”	263	“葱爆柏籽羊肉”赛过“补心丸”	266

豫菜

| 不失传统·尤长创新 |

色、香、味三绝的“道口烧鸡”	269	“洛阳燕菜”成名记	273
“炸紫酥肉”特为赵王做	270	司马懿创制“司马怀府鸡”	275
“铁锅蛋”颠覆传统	271	融合南北的“红焖羊肉”	276
“长寿鱼”为何长寿	272		

东北菜

| 用料考究·讲究勺功 |

马铃薯里“崔马铃”	278	“清蒸白鱼”迎圣驾	281
“红棉虾团”献吕后	279	明武宗“游龙戏凤”	283
四绝名菜之“熘肝尖”	280	立陶宛来的“哈尔滨红肠”	284

中国传统八大菜系

上篇



鲁菜

| 曾经宫廷为御膳·八大菜系第一名 |

鲁菜，即山东菜系，有北方代表菜之称。在黄河流域、华北、东北、京津等地影响较大，是中国覆盖面最广的地方风味菜系，因此也成为八大菜系之首。

鲁菜源远流长，其菜系的形成，可以追溯到春秋战国时期。当时齐鲁人口众多，经济繁荣，“商遍天下，富冠海内”，饮食烹饪也随之兴旺发达起来，名厨大师辈出。齐桓公宠臣易牙得志前就是一位名厨。《礼记》已提出了按时节进食、按原料搭配、分档选料、择优去劣、去粗取精等一系列烹饪理论，并论述了烹、煮、烧、脍、烤、炙等烹调方法。《周礼》也阐述了“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”的调味原则。大教育家孔子更提出了“食不厌精，脍不厌细”的饮食品尝原则。

上述种种，说明鲁菜菜系在春秋战国时已初具规模。

北魏时贾思勰的《齐民要术》，对山东地区的烹调技术进行了较全面的总结，并记述了一些名菜的烹制方法。隋唐以后，山东菜成为北方菜的代表。明清时期，山东菜进入宫廷，并成为宫廷御膳主体。现代北京的仿膳菜仍具有鲁菜特色。由此可见，鲁菜是我国北方历史悠久、影响最大的一个菜系。

鲁菜的形成与独特的地理环境和人文环境是分不开的。齐鲁大地依山傍海，物产丰富，海鲜水族、粮油牲畜、蔬菜果品、昆虫野味一应俱全，为烹饪文化的发展、鲁菜菜系的形成提供了丰富的物质条件。而悠久的“礼仪之邦”的传统，更

培育出孔府菜这样极具特色的风味。鲁菜内容丰富,个性鲜明,主要有以下几个特点:

- 1.鲁菜庖厨烹技全面,巧于用料,注重调味,适应面广。鲁菜常用的烹调技法有30种以上,其中尤以爆、炒、烧等最有特色。
- 2.鲁菜调味极重、纯正醇浓,少有复杂的合成滋味,一菜一味,竭力体现原料的本味。鲁菜面食品种极多,小麦、玉米、甘薯、黄豆、高粱、小米均可制成风味各异的面食,成为筵席名点。
- 3.讲究丰盛、实惠是鲁菜的另一大特点。鲁菜总是大盘大碗,从筵席的命名可见一斑,有所谓的“十全十美席”,为十个盘子、十个碗。在

重视量的同时,鲁菜也十分重视质,每一道菜都力求做到色香味俱佳。

- 4.鲁菜制作精细,风味独特,以清香、鲜嫩、味纯而闻名,十分讲究清汤和奶汤的调制,清汤色清而鲜,奶汤色白而醇。用清汤和奶汤制作的数十种菜,都是高级筵席上的珍馐美味。
- 5.鲁菜还善于以葱香调味。在菜肴烹制过程中,不论是爆、炒、烧、熘,还是烹调汤汁,都以葱丝(或葱末)爆锅,就是蒸、扒、炸、烤等菜,也借助葱香提味。

鲁菜由齐鲁、胶辽、孔府三种风味组成。三种风味同属鲁菜范畴,因地理位置和人文氛围不同,各自有各自的特点。



齐鲁风味

一菜一味·百菜不重

齐鲁风味以济南菜为代表，在山东北部、天津、河北盛行，擅长爆、烧、炸、炒，口味偏重。

济南菜，古称历下菜，历史久远，唐代的杜甫、明代的李攀龙以及清代的王士禛、蒲松龄，都曾有诗文赞美济南的菜肴。济南菜的用汤、选料、调味、制作，都有鲜明的特点，形成独特风味，同时还受到孔子“食不厌精”的影响，增加了孔府菜的特色。

济南菜以清香、鲜嫩、味纯著称，一菜一味，百菜不重。用高汤调制是济南菜的一大特色。济南菜的用汤，可以追溯到1400年前，《齐民要术》里就记载了制汤法：“捶牛羊骨令碎，熟煮，去汁；掠去浮末，停之使清”。清代王士禛记述的提清汁法，则是用“好猪肉、鲜鱼、鹅、鸭、鸡煮成汁，用生虾捣烂入汁内”。今天济南菜师傅吊轻汤，经常用鸡、鸭、猪肘子煮汤，用鸡脯肉泥及鸡腿肉泥入汤中澄清，捞出肉渣。这样做出的汤味道十分鲜美，是烹调中用于提鲜的原料，也是制作汤菜的主料。糖醋黄河鲤鱼、九转大肠、宫保鸡丁、汤爆双脆、奶汤蒲菜、坛子肉、黄家烤肉等都是家喻户晓的济南名菜。

德州菜也是齐鲁风味中重要的一支，代表菜有德州脱骨扒鸡。