

美食系列丛书

152道中国招牌菜菜典

会做——营造色香味俱全的人生
会吃——有滋有味的人生的起点

吃遍中国

杨嵩/编著



亲手制作 经营一个温暖的家
吃出品位 领略华夏饮食文化



 中国长安出版社

吃遍中国

杨嵩/编著



152道中国招牌菜菜典



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吃遍中国/杨嵩编著. —北京: 中国长安出版社, 2006. 5
ISBN 7-80175-481-6

I. 吃... II. 杨... III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052343 号

吃遍中国

杨嵩编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65271800 (编辑部) 65270593 65270433 (发行部)

印刷: 北京翠明文印中心

开本: 16

印张: 20

字数: 200 千字

版本: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

书号: ISBN 7-80175-481-6

定价: 25.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

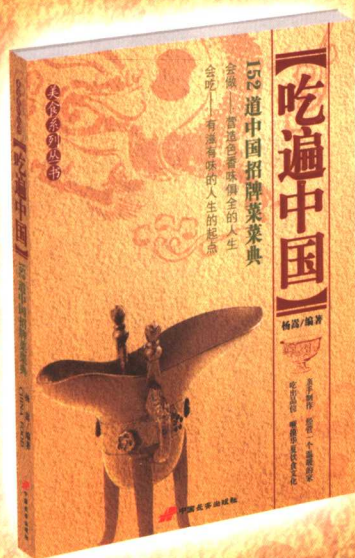
【吃遍中国】

有人说，“西方文化是性文化，中国文化是吃文化”。我们暂且不论西方的“性”文化，想想中国的“吃”文化，的确有些“搞”头。

看看这些令人垂涎欲滴的菜名——佛跳墙、掌上明珠、白云猪手、梅菜扣肉、寸三白莲、清和元头脑、叫化童子鸡、夫妻肺片、灯影牛肉、金钩挂玉牌、曹操鸡、白切鸡……

大嘴吃八方。本书将引导你在旅行中体验美食的精妙，在色香味中体味美食文化的饕餮盛宴，在苦辣酸甜中书写行走人生的风情万种。





策 划：北京华夏全景文化
责任编辑：李 多
特约编辑：赵 练

封面设计
睿占书装
13501363273

一不小心,吃就成了文化

(代序)

有人说:“中国文化是吃文化。”我们暂且不论这样比喻是否合适,想想中国与“吃”有关的事儿,的确有些“搞”头。

中国人吃蛇吃鼠、吃鳖吃豚、吃鱼翅之类暂且不说,吃这些总还算与饮食有关。但还有“吃回扣”、“吃黄牌”、“吃官司”、“吃不消”、“吃不开”、“吃了豹子胆”……最古怪的是“吃一堑,长一智”,连“堑”也得“吃”,还真有点儿意思?

对于美眉靓女,有句成语就更绝了:叫“秀色可餐”。假如你写成“秀色可观”或“秀色可赞”,一定会有人不答应了,而且还会讥笑你的无知与肤浅。

喜欢的,恨不得一口吞下去,讨厌的呢?则要“打杀了煮吃”。这“打杀了煮吃”与“秀色可餐”,犹如硬币的两面,爱憎到头都落实到一个“吃”字上。

这就是中国的“吃”文化,一不小心就已上升到“文化”的高度,可想而知,这“吃”字必定还会继续演化。

中国传统文化博大精深,传统名菜是其一朵艳丽的奇葩。不要说菜的做

法博大精深,就连菜的名字也是绚烂缤纷。吃文化会直接反映在菜名上,给菜起名字很有讲究,一个雅名也许可以成为一个绝句妙语,令人反复品评;一个巧名或许就是一个生动传说,令人拍案叫绝;一个趣名可能包涵一个历史典故,让人回味无穷;即便是一个俗名,也许就是一个谐趣笑谈,却可以逗得你前仰后合,俗得在理嘛。

中国古往今来一向讲究吃,吃在中国是当今世界举世皆知的,连外国朋友一提起东方饮食,都不由自主地伸出大拇指,连呼 Good、Good、Very Good。吃在中国是因为中国烹饪源远流长。讲究食不厌精、脍不厌细;一菜一格,百菜百味,使中国菜烹艺炉火纯青,在世界上独享殊荣。

记得孙中山先生也曾说过,悦目的东西是艺术品,悦耳的东西是艺术品,悦嘴的东西也应该是艺术品。他的原话大意如此,可见“吃”对于中国人,尤其是当时广东人来说,实在是一种至高的享受。

其实,在一代大侠金庸笔下,除了扣人心弦的故事、惊世骇俗的武功、痴男怨女的柔情之外,他在美食上的描述也无不让人怦然心动。在这里,仅从《射雕英雄传》中挑选了几道经典菜肴,本着美文共欣赏的原则,把它们拉下神坛,来尝一尝只存在于武侠世界中的美食,是否真同小说中所提一般,可谓大快朵颐。

叫化鸡:文中所提的叫化鸡,是直接剖开公鸡的肚子,将内脏洗剥干净,但是却不除毛,然后用湿泥连毛裹起整只鸡,再丢进火里烤,等到湿泥完全烧干,再将其剥去,鸡毛也随之掉落,白嫩的鸡肉混合着泥土的芬芳,让闻香而来的九指神丐露出一脸馋涎欲滴的可爱模样。

炒白菜、蒸豆腐:正如老洪七公所说,越是平常的菜肴,越能显出烹调技巧,黄蓉丫头的炒白菜只拣菜心,用鸡油和鸭掌末生炒,其鲜美可想而知;而蒸豆腐更是挖空心思,取一火腿挖出24个小洞,再将豆腐削成圆形封入火腿里蒸,待蒸熟后,火腿却弃之不用,独留其香于豆腐之中,煞费工夫。

好逑汤:是由樱桃、荷叶、笋尖、斑鸠一同熬制而成,樱桃去核,用斑鸠取代,其名就令人玩味,“好逑”一词语出《诗经》,“关关雎鸠,在河之洲;窈窕淑女,君子好逑。”其中樱桃代表美人,荷叶和笋尖代表君子,不愧是满腹经纶的黄老邪,竟想出如此贴切之菜名。

吃无止境。王公贵族,吃腻了鸡鸭鱼肉,猛一尝野菜窝头格外可口,才感觉到自己的渺小;平民百姓,偶一吃珍禽异兽、生猛海鲜,不消说,此生足矣,或许立志为之奋斗终身。

盗亦有道,何况吃乎?口味有别,岂能一致?幅员广阔,人口众多,东辣西酸,南甜北咸,又怎能以少数派别所涵盖。因此,没有道理惊慌,绝无理由统一,各得其所,自得其乐,该怎么吃还怎么吃。

大嘴吃八方,在行走的过程中体验美食的精妙,在色香味文中体验美食文化的饕餮盛宴,在苦辣酸甜中书写行走人生的风情万种。下面就跟随我们的脚步,到全国各地去走一遭吧!

当然,吃要吃出文明,吃出人类的品德,才是真正的饮食文化。

目 录

北 京

- ◎茯苓饼 (3)
- ◎三鲜烧麦 (4)
- ◎北京烤鸭 (4)
- ◎焦圈 (6)

天 津

- ◎狗不理包子 (9)
- ◎八大碗、四大扒 (11)
- ◎耳朵眼儿炸糕 (11)

上 海

- ◎上海浦东鸡 (15)
- ◎四鳃鲈鱼汤 (16)
- ◎八宝鸭 (17)

重 庆

- ◎白市驿板鸭 (21)
- ◎江湖菜 (22)
- ◎南山泉水鸡 (23)

广 东

广 州

- ◎佛跳墙 (26)
- ◎白云猪手 (29)
- ◎干炒牛河 (30)

潮 汕

- ◎老婆饼 (32)
- ◎太爷鸡 (34)
- ◎牛肉丸、鱼肉丸 (35)

惠 州

- ◎东江盐焗鸡 (38)
- ◎东江酿豆腐 (39)
- ◎梅菜扣肉 (40)

深 圳

- ◎公明烧鹅 (43)
- ◎烧禾虫 (44)

福 建

厦 门

- ◎水煮活鱼 (48)
- ◎南普陀素菜 (49)

河 南

郑 州

- ◎活鱼三吃 (52)
- ◎郑州烩面 (53)
- ◎葛记焖饼 (54)

开 封

- ◎套四宝 (56)
- ◎三鲜莲花酥 (57)

洛 阳

- ◎水席 (60)
- ◎长寿鱼 (61)

湖 南

长 沙

- ◎油炸臭豆腐 (64)
- ◎口味虾 (65)
- ◎茄子煲 (67)

张家界

- ◎土家腊肉 (69)
- ◎团年菜、血豆腐 (71)

- ◎天麻乌鸡汤 (72)

凤 凰

- ◎苗家粉蒸肉 (74)
- ◎凤凰社饭 (74)

湘 潭

- ◎毛家红烧肉 (76)
- ◎“寸三”白莲 (77)
- ◎灯芯糕 (79)

河 北

承 德

- ◎银丝杂面 (82)
- ◎拨御面 (83)

秦 皇 岛

- ◎长城饽烙饼 (85)
- ◎丁家粉蒸肉 (86)

广 西

桂 林

- ◎荔浦芋扣肉 (88)
- ◎桂林马肉米粉 (89)
- ◎打油茶 (90)

湖 北

武 汉

- ◎辣鸭脖子 (95)

◎清蒸武昌鱼 (97)

◎红菜薹炒腊肉 (98)

神农架

◎懒豆腐 (100)

西藏

拉萨

◎酥油茶 (105)

◎风干肉 (107)

新疆

乌鲁木齐

◎烤全羊 (111)

◎烤羊肉串 (112)

辽宁

沈阳

◎老边饺子 (114)

◎马家烧麦 (115)

◎回头 (116)

大连

◎焖子 (119)

◎红烧海参 (120)

黑龙江

哈尔滨

◎俄式大菜 (122)

◎风干香肠 (125)

吉林

长春

◎清蒸白鱼 (128)

◎补身汤 (129)

◎掌上明珠 (130)

陕西

西安

◎腊羊肉 (135)

◎葫芦头 (136)

延安

◎清汤莲蓬鸡 (140)

◎菊花锅 (141)

◎羊腥汤 (142)

山西

太原

◎清和元头脑 (147)

◎过油肉 (149)

平遥

◎平遥碗托 (152)

◎平遥熟牛肉 (152)

浙江

杭州

◎宋嫂鱼羹 (156)

◎叫化童子鸡 (158)

◎西湖醋鱼 (159)

宁波

◎红烧冰糖甲鱼 (161)

◎火踵全鸡 (163)

温州

◎凤尾敲虾 (165)

◎红烧梭子蟹 (166)

绍兴

◎霉干菜烧肉 (169)

◎绍兴腐乳 (170)

四川

成都

◎宫保鸡丁 (176)

◎麻婆豆腐 (177)

◎夫妻肺片 (179)

◎灯影牛肉 (179)

九寨沟

◎洋芋糍粑 (182)

宁夏

银川

◎香酥鸡 (186)

◎手抓羊肉 (188)

◎丁香肘子 (190)

江西

南昌

◎三合汤 (194)

◎藜蒿炒腊肉 (195)

◎小担蒸子糕 (196)

庐山

◎黄焖石鸡 (198)

吉安

◎井冈山烟笋烧肉 (199)

◎泰和乌鸡 (200)

山东

济南

◎齐鲁古韵大舜宴 (205)

◎黄家烤肉 (207)

青 岛

- ◎排骨砂锅米饭 (210)
 ◎牛肉郅城状馒头 (211)

德 州

- ◎德州扒鸡 (212)

贵 州

贵 阳

- ◎金钩挂玉牌 (217)
 ◎贵州酸汤鱼 (218)
 ◎花江狗肉 (219)

遵 义

- ◎醋羊肉 (221)
 ◎罐罐鸡 (222)
 ◎遵义豆花面 (223)

海 南

海 口

- ◎文昌鸡 (226)
 ◎加积鸭 (227)
 ◎海南斋菜煲 (229)

三 亚

- ◎椰子盅 (231)
 ◎黎家竹筒饭 (232)

安 徽

合 肥

- ◎李鸿章大杂烩 (237)
 ◎曹操鸡 (238)
 ◎鱼咬羊 (239)

黄 山

- ◎火腿炖甲鱼 (242)
 ◎徽州饼 (243)

云 南

昆 明

- ◎过桥米线 (246)
 ◎烤麻鸭 (248)

丽 江

- ◎佤族鼠食 (250)
 ◎云南汽锅鸡 (251)

大 理

- ◎砂锅鱼 (254)
 ◎乳扇 (255)

西双版纳

- ◎香茅草烤鱼 (258)
 ◎酸笋煮鸡 (259)

甘 肃

敦 煌

- ◎双塔鱼 (262)
- ◎敦煌榆钱 (263)

江 苏

南 京

- ◎南京板鸭 (267)
- ◎蟹壳黄烧饼 (270)

苏 州

- ◎定胜糕 (272)
- ◎松鼠桂鱼 (273)
- ◎响油鳝糊 (274)
- ◎贵妃鸡 (275)

无 锡

- ◎无锡排骨 (278)
- ◎油面筋 (280)

扬 州

- ◎大煮干丝与烫干丝 (283)
- ◎板桥宴 (285)
- ◎水晶肴肉 (286)

周 庄

- ◎三味圆 (289)
- ◎万三蹄 (289)

台 湾

- ◎陈家盐水鸭 (292)
- ◎蚵仔煎 (294)
- ◎胡椒饼 (295)

香 港

- ◎白蒲茶干 (298)
- ◎云吞面 (300)

澳 门

- ◎绿柚鸭 (304)
- ◎葡国生蚝 (305)

【北京】

北京简称京,是中国的首都,全国的政治、文化中心和国际交往的枢纽,也是一座著名的历史文化名城,与西安、洛阳、开封、南京、杭州并列为中国六大古都。身为“首善之区”,棋盘式的城市格局宏伟整齐,城市建设颇有气派,是北方内陆型城市的代表。北京春天沙尘弥漫,夏天酷热难耐,冬天寒流滚滚,惟有秋高气爽,比较可爱。

据说,古代北京人重礼数,善待人,颇有尊贤礼让之风。现今,老北京人多承八旗子弟余风沐浴,又许多既受官文化熏染,常以居高临下的眼光看事,又以玩世的心态体味人生。居高,故睥睨世界,纵横捭阖,尤其在“地方上”的人面前,盛气凌人;玩世,故油嘴滑舌,善打哈哈,于是侃爷辈出,背上了“京油子”的恶名。而北京作为移民城市,来自四面八方、南北东西的移民也给这座古朴的城市增添了新的血液。

北京具有丰富的旅游资源,对外开放的旅游景点达 200 多处,有世界上最大的皇宫紫禁城、祭天神庙天坛、皇家花园北海、皇家园林颐和园,还有八达岭、慕田峪、司马台长城以及世界上最大的四合院恭王府等名胜古迹。北京的市树为国槐和侧柏,市花为月季和菊花。另外,北京出产的象牙雕刻、玉器雕刻、景泰蓝、地毯等传统手工艺品驰誉世界。

北京最大的魅力在于其文化教育事业，它有着有许多著名大学和文化机构，吸引了来自全国各地的不少人才，让这座古都的文脉得以延续。

吃在北京，那真是一点儿也不虚假。

北京菜中的名菜名点有：北京烤鸭、烤肉、涮羊肉、潘鱼、醋椒鱼、白煮肉、酱爆鸡丁、油爆肚仁、糟溜三白、黄焖鱼翅、桃花泛、干煸牛肉丝、三不粘、炸佛手卷以及满汉全席、全猪席、全羊席、全鸭席、全蟹席等，都蜚声中外。随便拿出一个，那都要品味半天的。

灌肠是北京人爱吃的小吃，也是一种大众街头小吃。灌肠在明朝开始流传。《故都食物百咏》中提到煎灌肠：“猪肠红粉一时煎，辣蒜咸盐说美鲜。已腐油腥同腊味，屠门大嚼亦堪怜。”老北京街头常有挑担小贩经营此食品。有记载：“粉灌猪肠要炸焦，铲铛篋碟一肩挑，特殊风味儿童买，穿过斜阳巷几条。老北京的灌肠以长安街聚仙居的为最好。

豆面糕又称驴打滚，是北京小吃中的古老品种之一，它的原料是用黄米面加水蒸熟，和面时稍多加水和软些，另将黄豆炒熟后轧成粉面。制作时要求馅卷得均匀，层次分明，外表呈黄色，特点是香、甜、粘，有浓郁的黄豆粉香味儿。

油茶是北京小吃中的滋补佳品，它是用面粉放入锅内炒到颜色发黄，麻仁也炒至焦黄，另加桂花和牛骨髓油，拌搓均匀，然后将搓得均匀的面茶放在碗内，加上白糖，用开水冲成浆糊状即可。油茶味道甜美，可作为早餐或午点，很受百姓喜爱。

北京小吃中的焦圈，男女老少都爱吃，酥脆油香的味儿，真叫人吃不够。北京人吃烧饼，常爱夹焦圈，喝豆汁也必吃焦圈。焦圈是一种古老食品，制作比较麻烦，由于劳效太低，一般小吃店不愿自己制作，故有一段时间常断档。说到炸焦圈，北京人都知道有个叫“焦圈俊王”的，原是“南来顺”职工，已过世。他的技艺一般人不能与之相比，炸出的焦圈个个棕黄，大小一般，特别是具有香、酥、脆的特点，放在桌上，稍碰即碎，绝无硬良的感觉。

豌豆黄是北京春夏季节一种应时佳品。原为民间小吃，后传入宫廷。清宫的豌豆黄，用上等白豌豆为原料，做出成品色泽浅黄、细腻、纯净，入口即化，味道香甜，清凉爽口。因慈禧喜食而出名。其制法是，将豌豆磨碎、去皮、洗净、煮烂、糖炒、凝结、切块而成。传统做法还要嵌以红枣肉。以仿膳饭庄所制最有名。

◎茯苓饼



茯苓饼的名称是因为饼皮很像国药中的云茯苓片,故称“茯苓饼”。颜色白,薄如纸,这种制作形式在饼类中是比较特殊的,成分以馅料为主,两面各贴着一层饼皮,就如馅料的包装纸。饼皮外表的图样和凸凹版印成的一样,非常美观。此饼是北京的著名产品。

配料及作法

【配料】

精白面粉 1.25 千克,淀粉 5 千克,绵白糖 18.75 千克,核桃 18.75 千克,蜂蜜 9.25 千克,桂花 1.25 千克,特制茯苓饼烘模一副,即两块圆形铁片,一端有绞链相连,另一端装有钳柄,模直径为 13 厘米,模内刻有凹形花纹。

【作法】

1. 制饼皮:将面粉与淀粉调成糊,稠度比豆浆稍浓点儿。同时将烘模放在炉上烧热,里面抹点油,用匙勺入面糊少许,马上将模具合拢数秒钟,将面糊压成薄圆片,然后开启模具,取出已烘熟的饼皮。

2. 制馅:将蜂蜜与砂糖放在锅里熬溶,并使其蒸发一些水分,增加粘度,然后将切细的核桃仁及桂花放入糖中拌匀即成。

3. 成型:取馅 40 克放在已摊平的饼皮上,在馅料上再覆盖一张皮子即成。成品皮薄如纸,且以馅为主。

重要提示:

烘饼皮要快,不能烘焦,要保持雪白色泽,馅不可铺得太满,需留出 1 厘米左右边缘。