

国内贸易部教育司推荐教材

梅方现代烹饪系列教学丛书

图解四大风味菜



中国商业出版社

图解四大风味菜序言

中国地域辽阔，民族众多，风俗习惯，文化经济，气候地理均有很大的差别，从而在饮食习惯、饮食文化上，形成不同的风味，比较典型的乃是四川、江苏、山东、广东这四省，即所谓四大风味。有的称为四大菜系，笔者认为，取名四大风味更合适一些。

这四个省的饮食风味，大致形成时期是在清朝，它们的特征如下：

1. 江苏风味

江苏位长江下游，面临东海，河湖星罗棋布，水产、海产十分丰富，气候温和，蔬果粮谷、鱼虾蟹贝应有尽有。

在这种气候、物质条件下，加上交通方便，自古以来，促成了生产和经济的繁荣，也构成了人文的发达。动物中的鱼虾蟹贝，植物中的竹笋，都是公认的最鲜美的食物，在江苏一样也不缺少，人们要品尝它们的本来鲜味，都感觉应接不暇，就用不着多求助于调料的粉饰了。所以江苏风味的特点是讲究一个清字，追求一个鲜字。

为了提鲜，盐是少不了的，但盐的施用量仅仅适可而止，恰到好处。糖也能提鲜，所以江苏菜中用得最广的调料就是盐、酱油和糖。原料的搭配，广用竹笋，因为竹笋本来就很鲜，加上它能随意搭配，自然是用途最广了。

醋能开胃、灭菌、提神，江苏烹调中少不了它，但它比起北方和四川的醋，又较柔和。

只有了解了江苏风味的特征，然后再去阅读袁枚的《随

园食单》，就会感到“一物有一物的滋味，不可混合等同使用，我见一般的厨师，往往将鸡、鸭、猪、鹅放在一起混煮。使菜肴的滋味如同嚼蜡”。“一个善于烹调的厨师，必须多设锅灶和孟钵来分烧，以突出食物的本味，使每道菜各具特色”。“物都有本性，不可牵强行事，顺其自然，就成为很巧妙的东西”这些提法的正确性了。

2. 四川风味

四川位于长江下游，山路险阻，地势险峻，但在山峦之中，又有一块盆地（即成都平原），人们用天府来形容它。那里的物产丰富，气候温和，但多潮雾，虽有河流，但水产终不及江苏。

四川交通险阻，历代战乱对它的波及影响较小，造成了它独养生息，欣欣向荣地发展开来。

人们为了抵御潮气、湿气，开始多用花椒以资食疗，虽然胡椒也有抗湿的功效，但由于胡椒只适合热带地区生长，所以在烹调中的用量受到了限制，只有当辣椒引进到四川以后，四川人又将它派生出了辣椒酱、泡辣椒、红油、榨菜等调料、辅料，这就使四川风味具备了调料基础，得以长足向前发展了。

四川的烹饪调料，以猪肉为主，而手工业和农业的生产要用役牛，所以动物原料中以猪牛鸡鸭为主，加上中国人民向有节约原料的品德，动物的内脏是要充分利用的，面对这些异味较重的烹饪原料，只得求助于葱、姜、蒜、辣椒、花椒、酱类了。气候的潮湿、原料的异味、辛香物质生产的富饶，就造成了四川人崇尚调味的饮食追求，有众多的调料让人们去变换口味，这就使得四川饮食的味型十分丰富。

酸甜麻辣咸香，光这六种基本味就能组合成十几种复合味型；如果将香味细分为（葱香、蒜香、酱香），将辣味细分为（干辣、酱辣、泡辣），则其组合味型将达几十种以上。

难怪四川菜号称“一菜一味，百菜百味”，那实在是能办得到的。

3. 山东风味

山东位于华北平原，黄河下游，东临黄海、渤海，气候相对寒冷，冬季漫长，但交通发达，物产丰富，历史上为建都之地，或为京城要道的门户。物产丰富但不及江苏、四川。在山东风味中，又可细分为济南和胶东两个支味，济南风味制汤调鲜，而胶东风味，注重清鲜原味，是可以归于江苏风味了。因此，笔者在这里以论述济南风味为主。

山东由于位于北方，冬季较长，在冬季里主要靠大白菜作菜。为了追求菜肴的鲜味，利用清汤、奶汤，自是可行的了。北方旱地较多，水田较少，人民以面食为主，又由于大葱、大蒜的质地优良，产量亦高，加上长期与风寒斗争的结果，形成人们悍勇、刚直的性格，而与江苏人的婉约文质形成对比，山东人是与风寒斗，而四川人是与山湿斗，所以四川人是侠义豪爽，而山东人是粗犷刚直，由于气质上有一点相近，所以在辣味的追求上，又有异曲同工之妙，山东人吃生辣（大葱和大蒜），而四川人嗜熟辣（烹调或加工过的辣椒之辣）。面食之物，缺少鲜味，本须象四川担担面那样，加以重调，但山东人没有四川那样得天独厚的自然环境，不能生长丰富的刺激性很浓的辣椒，又少一些四川人的文质婉约，多了一些刚直简朴，所以形成用大葱蘸黄酱来就着大饼

的风味吃法。

山东的气候属北方寒冷地带，加上冬天食物单调，盐有提高血压的功能，由于这两种原因，逐渐形成北方人嗜咸的饮食习惯，咸味调料除盐之外，尚有黄酱、面酱、咸菜。这就是酱爆肉丁、大葱蘸酱、炸酱面、咸菜调味产生的客观原因。

4. 广东风味

广东位于中国南方，面临南海，气候属于亚热带，物产丰富，交通发达，为通商口岸。

广东饮食口味的特点，可以用“清、鲜、嫩、滑、爽、饰”来概括。广东饮食的原料范围，可以用“广、博”来形容。广东饮食的风格可以用“精美”文采来赞誉。广东饮食的演变可以用“善变”来描述。

广东菜肴，讲究清鲜，这是因为广东的地理环境，与江苏、胶东一样，均是河川入海的地方，口味上追求清、鲜，当是一样的道理了。唯广东较之江苏和胶东，气候更加温热。因此在调味上，更加趋向淡薄，在盐的投放量上，可以说基本与江苏一致，而比北方要低得多。广东气候温热身体消耗水份量大，所以粥品、茶饮在广东得以盛行，而菜肴喜爱嫩滑，嫩滑的食物，总是含水份较多的，于此可以补充身体需用的水份。

大凡近海的地方，再加上气候温和，那里的经济自必很发达，文化素质也相应较高，这在世界上都可举出不少例子，象日本、地中海。广东这两个因素都存在，加上广东的文化属于中国文化的范畴，中国文化的饮食“基因”较之男女“基因”为甚，这就形成了广东的饮食文化，在近一百年

来，得到了长足的发展。这种饮食文化的发达可以用下面几点说明。

一是广东人，在吃的方面凡是天上飞的、地下爬的、水中游的，象鸬鹚、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼、猫、狗、蛇、鼠、猴、龟、禾虫等，几乎无所不吃，这一方面是地处亚热带的广东，自然条件提供了这种可能，另一方面也是受了中医食疗文化的影响，在《本草纲目》中，就记述吃狗肉能“安五脏，轻身，益气，宜肾、补胃、暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉，实下焦”。《本草纲目》记述蛇肉可以驱风活血，除疾去湿，补中益气，对风湿性关节炎、气亏血虚等有一定疗效。

二是广东的菜点，比较精美，照理说北方应是面食的大本营，但北方的面点在色香味形方面还不如广式面点，这还是可以从气候环境中去找原因，北方人主要与风寒作斗争，养成了悍勇刚强的性格，是粗线条的，加上物产品类不够丰富，没有那种文质、气质去讲究吃道；而广东人和江苏人，自然地理气候环境优越，用不着与风寒去搏斗，造就了婉约文质的性格，是细线条的，有条件、有功夫、有才智去研究吃道。所以做出的菜式和面点就格外精美，加上广东是通商贸易口岸，极易溶汇西式点心的特长，这就使得广式面点成为全国的佼佼者，就拿广州的泮溪酒家为例，日常销售的点心就有数十款，每星期都有新品种，历年来所制的花款式达千种以上。有一次，日本人到该店提出吃一个月点心，一天十六样，要求不重样，该店终于使客人如愿以偿。

三是广东的菜点名称，极富于文采，现举一筵席菜名如下。

万紫千红（八小碟飞禽海鲜大拼盘）

绿野飞仙（串烧鹿柳）

瑶池竹影（瑶柱扒竹笋）

龙凤双喜会（生翅烩五蛇）

东海潜麟（清蒸海斑）

原野之宝（双冬扣果子狸）

祝寿延年（淮杞炖长寿鱼）

云翔仙子（玫瑰豉油双鸽）

六宫御膳（火鸭粒虾炒饭）

高汤饺子

雪蛤红莲

环球生果盆

同一个广东菜式，移植于北方后，在北方菜馆名曰“古老肉”，在广东则要叫“古老香肉”或“菠萝古老肉”；同一个，“炒鲜奶”，在广东要叫“锦绣炒鲜奶”。

我们单单从广式菜点的名称中，即可看出浓郁的广式饮食文化。

四是广东的饮食极富于演变。广东在中国而言，不象中原地区、黄河文化，有着悠久的历史，有源远流长的传统，但事物有两重性，有传统就有根基，但有传统又易受传统的束缚；无传统根基浅，但无传统可以放开步子走向未来，让有用的尽快拿来，这正有点象英国和美国。英国的历史较长，但英国有守旧保守的一面，美国的历史不长，但美国溶合世界的文明，得到了长足的发展。广东的饮食文化正是如此，广东溶中华京都、淮扬、姑苏、西欧饮食于一炉，变成自己的东西，因之，广东风味具有鲜明的特色。

图解四大风味菜

目 录

山 东 菜

一、凉菜.....	3
1.拌鸡丝粉皮.....	3
2.花鸡冻.....	4
3.咖喱菜花.....	5
4.酸甜泡菜.....	6
5.芥末白菜.....	7
6.海米芹菜.....	8
7.三丝拌洋粉.....	9
8.珊瑚白菜.....	10
9.番茄菜卷.....	11
10.姜汁扁豆.....	12
11.瓤黄瓜.....	13
12.番茄鱼条.....	14
13.五香鱼.....	15
14.蛋皮肉卷.....	16
15.盐水肝.....	17
16.兰花泥汤.....	18

二、海鲜.....20

1. 葱烧海参.....20
2. 奶汤海参.....21
3. 乌龙吐珠.....22
4. 糖醋鱼.....23
5. 家常熬黄鱼.....24
6. 油泼活鱼.....25
7. 酱汁活鱼.....26
8. 醋椒鱼.....26
9. 珍珠鱼.....28
10. 抓炒鱼条.....29
11. 糖醋果味鱼.....20
12. 糟溜鱼片.....31
13. 粉皮辣鱼.....32
14. 清蒸鱼.....33
15. 赛螃蟹之一.....34
16. 赛螃蟹之二.....35
17. 酸辣鱿鱼丝.....36
18. 油焖虾.....37
19. 雪丽大虾.....38
20. 浇汁鳝片.....39
21. 奶汤鳝鱼丝.....40

三、鸡鸭.....42

1. 桶子鸡.....42
2. 脆皮鸡.....43

3. 德州扒鸡	44
4. 凤凰出世	45
5. 母子会	46
6. 溜鸡脯	47
7. 炒凤凰鸡丝	48
8. 鸡茸银耳	49
9. 雪花鸡丁	51
10. 鸡丝掐菜	52
11. 翡翠羹	53
12. 北京烤鸭	54
13. 香酥鸭	57
14. 扒鸭条	58
15. 鸭方	59

四、猪牛羊	61
1. 酱爆肉丁	61
2. 芫爆里脊	62
3. 过油肉	63
4. 焦溜肉丁	64
5. 软炸里脊	65
6. 醋溜肉片	66
7. 番茄肉片	67
8. 元宝肉	68
9. 干炸里脊	69
10. 炸小丸子	69
11. 炸烹里脊	70

12.滑溜里脊	71
13.虎皮肘	72
14.水晶肘	73
15.锅烧肘子	73
16.奶汤银肺	74
17.瓢菜花	75
18.烤羊肉串	76
19.扒羊肉条	77
20.它似蜜	78
21.葱爆羊肉	79

五、其它.....81

1.香菇菜心.....	81
2.砂锅豆腐.....	82
3.锅塌豆腐.....	83
4.五彩素烩.....	84
5.象眼鸽蛋.....	85
6.虎皮鸽蛋.....	86
7.溜黄菜.....	87
8.冬瓜盅.....	88
9.什锦火锅.....	89
10.清汤冬瓜燕	90
11.一品簪子	91
12.清汤银耳	92
13.拔丝苹果	93
14.冰糖莲子	94

江 苏 菜

一、凉菜	97
1. 辣白菜	97
2. 油焖笋	98
3. 辣黄瓜皮	98
4. 姜米刀豆	99
5. 黄瓜卷	100
6. 盐水虾	101
7. 白斩鸡	102
8. 油鸡	103
9. 拌鸡翅	103
10. 如意鸡卷	104
11. 酱鸭	106
12. 盐水鸭	106
13. 三色蛋	107
14. 糖醋小排骨	109
15. 果汁肉干	110
16. 紫菜卷	110
17. 佛手海蜇皮	112
二、海鲜	113
1. 鸡汁鱼脯	114
2. 芝麻鱼片	114
3. 荷包鲫鱼	115
4. 五丝红蒸鱼	116

5. 清蒸鲥鱼	117
6. 醋溜鱼	118
7. 龙须鱼	120
8. 葱烧划水	121
9. 荷叶蒸鱼	122
10. 三丝鱼卷	123
11. 萝卜丝鲫鱼	125
12. 将军过桥	126
13. 荷包鳝鱼	127
14. 酒烤鳝鱼	129
15. 炆虎尾	130
16. 红烧马鞍桥	131
17. 水晶虾球	132
18. 宝石虾球	133
19. 翡翠虾仁	134
20. 鲜虾蛋饺	136
21. 锅巴虾仁	137
22. 清炒虾仁	139
23. 玉带虾仁	140
24. 芙蓉蟹斗	141
25. 蒸鲜鲍	142
26. 炒鱿鱼卷	143
27. 虾子海参	144
28. 松鼠鱼	145

三鸡、鸭..... 147

1. 八宝鸡.....	147
2. 糯米鸡卷.....	148
3. 松子鸡.....	149
4. 芝麻鸡.....	150
5. 软炸鸡尖.....	151
6. 瓢扒鸡翅.....	152
7. 黄焖鸡翅.....	153
8. 干贝西瓜鸡.....	154
9. 酒蒸全鸡.....	156
10. 蛋美鸡	157
11. 锅烧鸭	158
12. 红曲酱鸭	159
13. 桃仁鸭方	160
14. 啤酒鸭块	161
四、畜肉.....	163
1. 扒方肉.....	163
2. 桂花肉.....	164
3. 香糟扣肉.....	165
4. 松子肉.....	166
5. 无锡排骨.....	167
6. 南乳汁肉.....	168
7. 醉排骨.....	169
8. 烤金钱里脊.....	171
9. 砂锅狮子头.....	172
10. 金钱肉... ..	173

11. 珍珠丸子	174
12. 炸圈子	175
13. 猪肝酥	176
14. 炸面包鸡腿	177
 五、其它	180
1. 扣三丝	180
2. 冬菇盒子	181
3. 什锦冬瓜	182
4. 什锦砂锅	183
5. 火腿冬瓜夹	184
6. 什锦素烩	185
7. 菱米丝瓜	186
8. 煮干丝	188
9. 芙蓉豆腐	189
10. 烧面筋	190
11. 莲蓬豆腐	191
12. 蟹黄大白菜	192
13. 火腿菜心	193
14. 鲜蘑菜心	194
15. 虎皮鸽蛋	195

广 东 菜

一、海鲜	199
1. 香滑鲈鱼片	199
2. 白灼基围虾	199

3. 白雪鲜虾仁	200
4. 笼仔荷叶基围虾	201
5. 啤酒基围虾	202
6. 椒盐焗基围虾	202
7. 鲜虾烩冬笋	203
8. 沙爹粉丝虾煲	204
9. 西湖鲈鱼	204
10. 蚝油鱼丸	205
11. 鲜菇龙利球	206
12. 香汁炒蟹	207
13. 豉汁盘龙鳝	208
14. 果汁菊花鱼	209
15. 番茄鲳鱼	210
16. 葱油鲳鱼	211
17. 三丝鱼卷	212
18. 油浸鲜鱼	213
19. 翡翠麒麟鱼	215
20. 豉汁炒鱼片	216
21. 五彩炒鱼丝	217
22. 竹筒烧笋壳	218
23. 蚝油麻鲍脯	220
24. 碧玉龙泉	221
25. 蟹扒发菜仙岛	223
26. 焗瓢明虾	224
27. 豉椒蛭子	226
28. 葵花鲍片	227

29. 虾胶瓢土鱿	229
30. 豉汁蒸鲮鱼	231
31. 焗瓢响螺	232
32. 豉汁蒸带子	234
33. 发财瑶柱脯	235
34. 姜汁鲜鱿花	237
35. 百花瓢菜胆	238
36. 双色虾仁	240
37. 如意龙虾卷	242
38. 香芒虾仁	243
39. 百花齐放	245
40. 沙律大龙虾	246
41. 菜苣炒虾球	248
42. 锦绣虾丝	249
43. 奶油龙虾	250
44. 瑶柱扒津白	251
45. 芪党炖山瑞	253
46. 生炒山瑞丝	254
47. 火肉扣鳞段	256
48. 蒸鱼滑豆腐	258

二、家禽..... 260

1. 花雕鸡.....	260
2. 富贵鸡.....	261
3. 脆皮炸子鸡.....	262
4. 鸡片蚕豆.....	264