

A Bite of China



舌尖上的中国

中华传世美食炮制完全攻略

传世美味即学即会

在这里，有流派纷呈的风味名吃、源远流长的灿烂文化；有茶余饭后的谈资雅趣、口耳相传的饕餮盛宴；有鲜活的人物、精彩的掌故、丰赡的珍品异馐和炫目的制作技法。肠胃与品位贯通，文化和历史融合，心灵与佳肴交流，带你从佳肴中品味古今文化，从珍馐里感受多彩人生；带你尝尽天下美味，做出绝味美食。

陈志田
主编



舌尖上的中国

陈志田 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国 / 陈志田主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1
ISBN 978-7-5502-2553-4

I. ①舌… II. ①陈… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第318619号

舌尖上的中国

主 编: 陈志田

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 潘 松

部分图片提供: www.ICpress.cn

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数 300千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2553-4

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言



筷子夹起故事，舌尖品出幸福，味蕾勾起回忆，肠胃诉说乡愁。在中国，美食一事，除品味之外，更有文化内涵与人文特色融会其中。人们吃的是美味佳肴，品的是人情冷暖。酸、甜、苦、辣、咸，舌尖挑逗的不仅仅是一个人的味蕾，更是光阴故事下人们的文化传承，是每个中国人心底挥之不去的家国情怀。对于中国人来说，一种普通的食物，除了可以用来果腹之计，往往还拥有一种独特的文化内涵，众多的文化名家更是于平常之中吃出许多故事来。

《舌尖上的中国》包括“中华美食的前世今生”和“中华美食炮制方法完全指南”两篇，内容涉及饮食礼仪、饮食传统、传世美食、百年老店、传统名宴、饮食典故、名家说名吃、中华美食炮制方法等多个方面。在这里，有流派纷呈的风味名吃、源远流长的灿烂文化；有茶余饭后的谈资雅趣、口耳相传的饕餮盛宴；有鲜活的人物、精彩的掌故、丰赡的珍品异馐和炫目的制作技法；有口腹之物，有四方食事，有风物人情，有历史掌故。味道的厚薄、人情的冷暖、文化的传承，自在其间……肠胃与品位贯通，文化和历史融合，心灵与佳肴交流，带你从佳肴中品味古今文化，从珍馐里感受多彩人生；带你尝尽天下美味，做出绝对美食。

本书以饮食为缘起，用文化俘获读者的心，在杯盘碗盏、觥筹交错之外，历史、人物、情感、地域、名饌、佳肴等所有跟吃有关的事儿无所不包。一碗汤喝尽一个时代的味道，一道菜品出半生浮沉的记忆。千百年来，中华饮食与果腹之外的心绪与情感有着太多的关联，无尽的滋味，每每在舌尖萦绕，百转千回，鲜活如昔，无法淡去。品味舌尖上的记忆，不仅是一次精神上的美食之旅，更是一顿赏心悦目的文化大餐。



目录



上篇 中华美食的前世今生

第一章 光阴中的烟火气/3

- 饮食男女，人之大欲也——中国人的饮食 / 4
- 群芳吐蕊，百家争鸣——先秦诸子的饮食文化思想 / 7
- 食典载春秋——历代饮食专著与饮食理论 / 10
- 至善至美，中华佳饌——历代名宴 / 13
- 八珍百馐，皇歆帝飨——宫廷御膳 / 17
- 深宅大院中的珍馐美味——官府菜 / 20
- 五彩缤纷华夏菜——中国的菜系 / 24

第二章 岁月积淀的沉香/27

- 食不厌精，脍不厌细——鲁菜 / 28
- 一菜一格，百菜百味——川菜 / 32
- 典雅细腻，国宴本色——苏菜 / 35
- 选料博杂，生猛时尚——粤菜 / 38
- 湘味隽永，热辣风情——湘菜 / 42
- 新鲜活嫩，原汁原味——徽菜 / 46
- 文人气质，淡雅宜人——浙菜 / 50
- 一汤十变，醇和鲜嫩——闽菜 / 53
- 荟萃百家，兼收并蓄——北京菜 / 57



第三章 中国人的主食故事/61

- 制作精致，品类丰富——中国面点 / 62
- 纵有珍肴万席，不如饺子一垫——饺子文化 / 67
- 大江南北，遍地开花——中国的面条 / 70
- 农耕文化的精髓——米文化 / 73
- 宁可食无馐，不可饭无汤——悠久的汤文化 / 77



第四章 厨房里藏匿的秘密 / 81

- 物无定味，适口者珍——中国美食的色香味 / 82
- 五味杂陈，菜肴之魂——调味的艺术 / 86
- 有肴皆艺，无馐不工——中国菜的工艺 / 90
- 五花八门，各显身手——中国菜的烹饪技法 / 94
- 三分技术七分火——重火功的中国菜 / 98

第五章 口腹之欲中的人文情怀/101

- 美食应配美器——闲话餐具 / 102
- 夫礼之初，始诸饮食——饮食礼仪 / 105
- 幽赏未已，高谈转清——席间雅兴 / 108
- 名扬四海——有雅有俗的佳肴美名 / 111
- 岁时的寄托——四时八节话饮食 / 113
- 曲水流觞，野于饮食——野餐史话 / 116

第六章 三餐之外的饕餮盛宴/119

- 天南地北，千滋百味——中国小吃 / 120
- 新颖奇特，超乎想象——中华怪吃 / 124
- 奇珍异馐，适可而吃——虫餐 / 127
- 异材适用，美味神奇——茶餐与花餐 / 130



第七章 清茶老酒的醇芳/133

- 茶者，乃养生之道——茶的功用 / 134
- 中国十大名茶——十大名茶 / 137
- 各地茶馆风情——茶馆 / 142



弃“浓”择“淡”——饮茶学问 / 146

相映成趣，锦上添花——美酒与美食 / 149

下篇 中华美食炮制方法完全指南

第一章/ 经久不衰的老字号 / 155

德州扒鸡 / 156

麻婆豆腐 / 158

夫妻肺片 / 160

龙抄手 / 162

佛跳墙 / 164

狗不理包子 / 167

全聚德烤鸭 / 168

老北京涮羊肉 / 169

西湖醋鱼 / 170

张鸭子 / 171

钟水饺 / 172

扬州三丁包 / 173

王麻子锅贴 / 174

赖汤圆 / 175

过桥米线 / 176

第二章 名士醉心的珍饈美馔 / 177

毛家红烧肉 / 178

干菜焖肉 / 180

文昌鸡 / 182

文思豆腐 / 184
松鼠鳜鱼 / 186
宋嫂鱼羹 / 188
护国菜 / 190
万三蹄 / 192
沛公狗肉 / 194
朱洪武豆腐 / 196
剁椒鱼头 / 198
姜太公鱼芹 / 200
黄埔炒蛋 / 202
李鸿章大杂烩 / 203
贵妃鸡 / 204
龙井虾仁 / 205
吴王贡鹅 / 206
问政山笋 / 207
东坡饼 / 208

第三章 倾世名城倾世菜 / 209

东坡肉 / 210
黄山臭鳜鱼 / 212
阳澄湖大闸蟹 / 214
东江盐焗鸡 / 216
辣子鸡 / 218
棒棒鸡 / 219
干炸响铃 / 220
清炖狮子头 / 222
黄山炖鸽 / 224
洞庭银鱼 / 226
金陵盐水鸭 / 228
重庆口水鸡 / 230
炮虎尾 / 232

第四章 源远流长的传世佳肴 / 233

东坡肘子 / 234



孔府一品锅 / 237
宫保鸡丁 / 238
水煮牛肉 / 240
麻仁香酥鸭 / 242
左宗棠鸡 / 243
子龙脱袍 / 244
博山豆腐箱 / 246
羊肉泡馍 / 249
霸王别姬 / 250
湘西土匪鸭 / 252

第五章 老祖宗留传的乡土味道 / 253

四喜丸子 / 254
糖醋黄河鲤鱼 / 256
五柳居 / 258
干烧岩鲤 / 260
闽醉排骨 / 262
苏式酱汁肉 / 264
菊花鲈鱼 / 266
吉利虾 / 268
肠旺面 / 271
拔丝蜜橘 / 272
葱爆海参 / 274

第六章 朝思暮想的儿时美味 / 275

咕噜肉 / 276



回锅肉 / 278
鱼香肉丝 / 280
口味虾 / 282
山东菜丸 / 284
麻辣香锅 / 286
土家腊肉 / 289
毛血旺 / 290
油焖春笋 / 293
冬笋腊肉 / 294

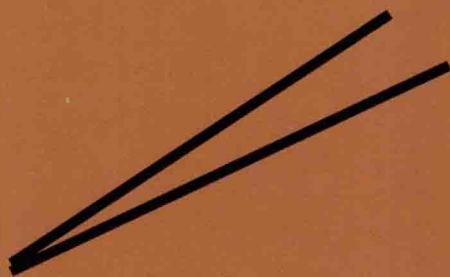
吉林打糕 / 296
热干面 / 297
四川泡菜 / 298
糖环 / 300
干炒牛河 / 302
北京炸酱面 / 304
黄桥烧饼 / 305
晋中揪片子 / 306
蟹黄豆腐 / 307

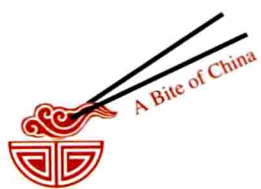


上篇 中华美食的 前世今生



源远流长的灿烂文化、
茶余饭后的谈资雅趣，鲜活
的人物、精彩的掌故，再
现和吃有关的那些人、那
些事儿。





第一章 光阴中的烟火气



饮食男女，人之大欲也

——中国人的饮食

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。一个小孩呱呱坠地，亲友要吃红蛋以示喜庆。“蛋”是生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的殷切厚望。每个人从周岁开始每个生日都要“吃”，结婚时更要“大吃特吃”，到了六十大寿，觥筹交错地庆生宴更是不可避免的喜庆之事。这些“吃”对中国人的文化心理结构也产生了深刻的影响。被人打了嘴巴叫“吃耳光”，被冷落叫“吃闭门羹”，混得不错叫“吃得开”，一时得志叫“吃香”，受到了损失叫“吃亏”，而得到了好处则叫“吃了甜头”……

“吃”在中国无所不在，无往不通。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。亘古至今，聪明睿智的中国人将饮食上升为一种思想、一种境界，乃至一种哲理而论修身、齐家、治国、平天下。

中国人首先将饮食与生存融为一体。“饮食男女，人之大欲存焉。”儒家思想的创始人孔子还曾说过：“食、色，性也。”食，即饮食；色，即男女。人具有自然属性和社会属性。作为一个自然人，口腹之乐和男女之乐都是人的天然需要。然而，性有年龄的阶段性的，而食却与人终生相伴。所以就有了“民以食为天”，“食为八政之首”，“夫礼之初，始诸饮食”以及“人生万事，吃饭第一”，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”等宏论和俗语。中国著名学者夏丏尊曾在《谈吃》中说：“吃的重要更可于国人所用的言语上证之。在中国，‘吃’字的意义特别复杂，什么都会带了‘吃’字来说。被人欺负曰‘吃亏’，打巴掌曰‘吃耳光’，希求非分曰‘想吃天鹅肉’，诉讼曰‘吃官司’……相见的寒暄，他民族说‘早安’、‘午安’、‘晚安’，而中国人则说：‘吃了早饭没有’？‘吃了中饭没有’？‘吃了晚饭没有’？衣食住行为生活四要素，人类原不能不吃。但‘吃’字的意义如此复杂，吃的要求如此露骨，吃的方法如此麻烦，吃的范围如此广泛，好像除了吃以外就无别事也者，求之于全世界，这怕只有中国人如此的了。”

中国人在饮食上更讲求享受。千百年以来，中国人心甘情愿地把大量的精力倾注在



饮食之事中。菜中味、酒中趣、茶中情，无论穷富，不分贵贱，中国人都在饮食之中各得其所，各享其乐。总体来说，中国人的饮食追求，是“美味享受、饮食养生”。因此，中国是一种美性饮食观念。中国人对饮食追求的是一种难以言传的“意境”，这种意境来源于人们对菜肴美味的感觉，正所谓“色、香、味、形、器”俱全。中国饮食之所以有其独特的魅力，关键就在于它的味。

中国菜的制作过程叫烹调。烹是煮熟食物，调是五味调和。《黄帝内经》说“五味之美，不可胜极”，其核心思想是传统思想中的和为贵思想。苦、辣、酸、甜、咸的调和之味交织融合协调在一起，互相补充，互助渗透，水乳交融，形成你中有我、我中有你的调和之美，尽情地进行味觉享受。

中国人把饮食作为一种艺术，以浪漫主义的态度，追求饮食的精神享受；而西方的饮食则是一种理性饮食，西方人把饮食当成一门科学。以现实主义的态度，注重饮食的营养功能。西方人吃东西时，不论食物的色、香、味、形如何，营养一定要得到保证，讲究一天要摄取定量的热量、维生素、蛋白质以及各种微量元素等。即使口味不是很好，甚至一日三餐千篇一律，外国人也会理智地吃下去，因为他知道这些食物中有营养。对西方人来说，食物的味道则是次要的。如果加热烹调会造成营养损失，他们就半生不熟地囫圇吞下，甚至于干脆生吃。

延伸阅读

食、色，性也。

——孔子

饮食男女，人之大欲存焉。

——《礼记·礼运》

夫礼之初，始诸饮食。

——《礼记·礼运》

王者以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。

——管仲·《管子》

三世长者知服食。

——曹丕·《典论》

为成道业，故受此食。

——黄庭坚·《士大夫食时五观》

吃也是一种艺术。中国的饭菜注重色、形、味，这不是同中国画有一样的功能吗？当物质的一番滋味泛在口中，而精神的一番滋味泛在心头，这又是多么于人生有实益的事情啊！

——贾平凹·《陕西小吃小识录》跋



宴饮图

千百年来，中国人心甘情愿地把大量的精力倾注在饮食之事中，菜中味、酒中趣、茶中情，无论穷富，不分贵贱，中国人都在饮食之中各得其所，各享其乐。

然而，中国人并非仅因生存和享受而注重饮食。如果那样，中国人岂不都是暴殄天物、贪图口腹之欲的酒肉之徒了吗？中国历代都不乏雅饮雅食之人，安于清贫之人，节俭养生之人。

中国道家始祖老子云：“治身养性者，节寝处，适饮食。”这一句“适饮食”真正使人感受到老子所追求的雅饮与雅食的意境。儒家圣人孔子虽然将饮食作为人的第一需要，“食、色，性也”，但却并没有把美食作为人生的第一追求。他说：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言。”还说：“士志于道而耻恶衣恶食者，未足与议也。”并以一句“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云”证实了自己的追求。而那句名扬千古的“廉者不受嗟来之食”，则是有气节之人的代表。中国宋代著名的美食家苏东坡就是个节俭养生之人。他曾自律曰：“东坡居士自今日以往，不过一爵一肉。有尊客，盛饌则三之，可损不可增。有召我者，预以此先之，主人不从而过是者，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。”

群芳吐蕊，百家争鸣

——先秦诸子的饮食文化思想

春秋战国时期是群芳吐蕊、百家争鸣的时期，各学派除了政治问题上存在分歧以外，对饮食文化也都有各自的思考。由于对饮食文化的重视程度不同，各学派的饮食文化思想存在着很大的差异。有些学派比较重视饮食文化，饮食文化思想也比较深刻和广泛；有些学派则忽视饮食文化，饮食文化思想也比较消极和落后。在先秦诸子的饮食文化思想中，最具代表性的为儒家、墨家、道家和法家。

儒家起源于古代掌管祭祀的方士和术士，酒食是祭祀中最重要的组成部分，因此儒家是重视饮食文化的。儒家的创始人物孔子就是十分重视饮食的人，他提出的“食不厌精，脍不厌细”的观点，不知影响了多少人。不仅如此，他还把饮食作为立国的三个基本条件之一，主张统治者“节用而爱人”。不过他认为普通的民众不必如此，而是应该追求饮食的美味。

在孔子关于饮食的论述中，大多都是与祭祀有关的。比如说“割不正不食”“不宿肉”“祭肉出三日不食”等，都是从祭祀中总结出来的原则。祭祖的食物一定要按照规格进行切割，否则就不能食用；为国君助祭的肉食要当天吃完，不能留到第二天；家中祭祀的肉食也要在三天内吃完，三天后就不能吃了。孔子对饮食的态度就像对待祭祀一样严肃，即使对待粗糙的食物也不例外，他在《论语·乡党篇》中就表达了这样的观点：“虽蔬食菜羹、瓜祭，必齐如也。”

在《论语·乡党篇》中，孔子提出了很多饮食原则，这些饮食原则在现代人看来或许没有什么，但在当时却十分具有进步意义。如放久变味的食物不能食用；烹饪不熟的食物不能食用；变色的食物不能食用；无法保证其清洁的食物不能食用；不到吃饭的时间不能进食；吃饭以主食为主，不能进食过多的肉类菜肴；酒可以喝，但以不醉为度；不能一次进食过多；进食的时候不能说话，等等。此外，孔子对食物的搭配也非常讲究。如他认为肉菜应该蘸酱而食，“不得其酱不食”，且不同的肉食要搭配不同的酱。

儒家的代表人物孟子也认为人们追求食物的美味是无可非议的。他在其著作中提到：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。”并认为这样的欲望是非常合理的。对于某些