



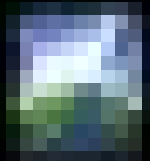
中国名菜

主编\李保定



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

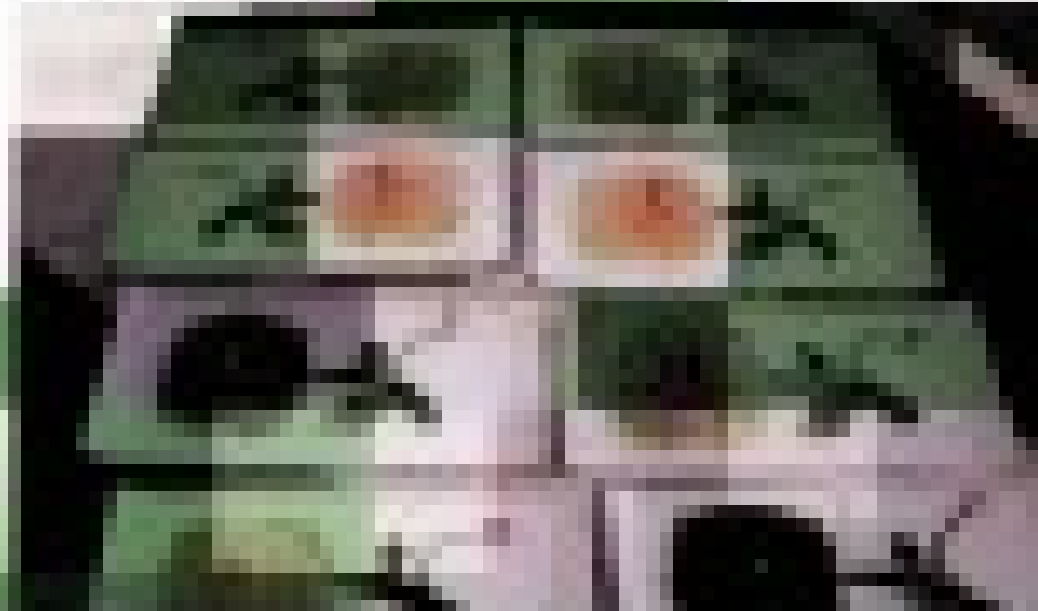




中国名菜

1000例

中国名菜
1000例



中国名菜

主编 李保定

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为“人力资源和社会保障部职业技能鉴定推荐教材/21世纪高等职业教育规划教材双证系列”教材。全书共分8章,按照我国行政区域划分的方法,分为东北名菜、华北名菜、西北名菜、华东名菜、华中名菜、华南名菜、西南名菜、清真和素菜。遴选适合高等职业教学需要、具有代表性的地方名菜为菜例,既重视中国地方名菜的烹饪技法、主配料组配、调味料比例、工艺流程、制作方法和特点以及操作时应注意的事宜,又重视名菜佳肴的典故和传说故事,使教材既具有中国名菜的科学性,又体现与时俱进的时代性。

本书适宜作高等职业教育烹饪类专业教材,也可作为餐饮行业从业人员培训及参考教材。为了方便学生的学习,本书配有学习课件。课件中有教学大纲,部分名菜的图片,每章思考与练习题及对应的参考答案。

图书在版编目(CIP)数据

中国名菜/李保定主编. —上海:上海交通大学出版社,2010

(21世纪高等职业教育规划教材双证系列)

ISBN 978-7-313-06037-2

I. 中... II. 李... III. 菜谱—中国—高等学校:技术学校—教材 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第178864号

中 国 名 菜

李保定 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

昆山市亭林印刷有限责任公司 印刷 全国新华书店经销
开本:787mm×1092mm 1/16 印张:18.75 字数:463千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印数:1~3030

ISBN 978-7-313-06037-2/TS 定价:38.00元

版权所有 侵权必究

前 言

《中国名菜》是根据“人力资源和社会保障部职业技能鉴定推荐教材/21世纪高等职业教育规划教材双证系列”选题立项的书目,适宜作高等职业教育烹饪类专业教材。

全书共分8章。按照我国行政区域划分的方法,将中国菜肴划分为东北名菜、华北名菜、西北名菜、华东名菜、华中名菜、华南名菜、西南名菜、清真和素菜。遴选适合高等职业教学需要、具有代表性的地方名菜为菜例,既重视中国地方名菜的烹饪技法、主配料组配、调味料比例、工艺流程、制作方法和特点以及操作时应注意的事宜,又重视名菜佳肴的典故和传说故事,使教材既具有中国名菜的科学性,又体现与时俱进的时代性。为了方便学生的学习,本书配有学习课件。课件中有本教材教学大纲,部分名菜的图片,每章思考与练习题及对应的参考答案。

本书的编写,力求在我国经济改革发展的条件下,融合各地方菜肴特色,拓展学生在学习过程中借鉴、交流、贯通烹饪技艺,拓展视野,强化专业的基本技能,为传承优秀的中华烹饪技艺奠定良好的基础。

本书由河南职业技术学院、江苏财经旅游职业技术学院、郑州旅游职业技术学院组织编写,由李保定任主编。编写人员的分工是:李保定(导论、第2、5、6章)、郑炳臣(第1章)、苏要勇(第3章)、胡建国(第4章)、张勇(第7章)、张静雯(第8章)。与书配套的学习课件由镇江高等专科学校科研处易向阳处长设计制作。

本教材在编写过程中得到了主编、参编人员所在单位领导和上海交通大学出版社领导和编辑的关心和支持,参阅并引用了网络和同行专家大量的相关资料,河南商业高等专科学校的陈明老师参与了部分章节的资料整理工作,上海民族和宗教事务委员会缪忠鹤对本书的第3章、第8章的内容作了审稿,并提出了修改意见,在此向他们一并表示感谢。

中国烹饪技艺博大精深,名菜佳肴枚不胜举。由于水平有限,书中不足之处,恳请各位专家、学者和烹饪同行提出宝贵意见和建议,以便今后再版修订完善。

李保定

2009年6月于郑州

目 录

导论	1
0.1 中国菜概述	1
0.2 中国菜肴蕴涵着丰富的哲理	10
0.3 中国菜特点	12
第 1 章 东北名菜	14
1.1 黑龙江名菜	14
1.2 吉林名菜	16
1.3 辽宁名菜	17
1.4 东北名菜典例	18
第 2 章 华北名菜	43
2.1 北京名菜	43
2.2 山东名菜	45
2.3 山西名菜	47
2.4 天津名菜	49
2.5 河北名菜	51
2.6 内蒙古名菜	53
2.7 华北名菜典例	54
第 3 章 西北名菜	103
3.1 陕西名菜	103
3.2 甘肃名菜	104
3.3 宁夏名菜	105
3.4 青海名菜	106
3.5 新疆名菜	106
3.6 西北名菜典例	107
第 4 章 华东名菜	125
4.1 江苏名菜	125
4.2 浙江名菜	126
4.3 上海名菜	127
4.4 安徽名菜	127

4.5	江西名菜	128
4.6	闽台名菜	129
4.7	华东名菜典例	130
第5章 华中名菜		163
5.1	河南名菜	163
5.2	湖南名菜	165
5.3	湖北名菜	167
5.4	华中名菜典例	168
第6章 华南名菜		204
6.1	广东名菜	204
6.2	广西名菜	206
6.3	海南名菜	207
6.4	华南名菜典例	208
第7章 西南名菜		243
7.1	四川名菜	243
7.2	贵州名菜	245
7.3	云南名菜	246
7.4	西藏名菜	247
7.5	西南名菜典例	247
第8章 其他特色名菜		271
8.1	清真名菜	271
8.2	素菜名菜	272
8.3	特色名菜典例	274
参考文献		293

附录 (以下内容在上海交通大学出版社网站提供免费下载服务。www.jiaodapress.com.cn);读者也可直接与编辑部联系免费索取以下资料。联系电话:13472596141(张书君);13764315149(倪华)

1. 教学大纲
2. 单元测试题及参考答案
3. 学生学习课件
4. 教学课件(ppt)

导 论

0.1 中国菜概述

中国菜肴源于火的发明和使用,形成于夏商周,发展于秦汉魏晋南北朝,兴盛于南、北宋,繁荣于明清,辉煌于当代。

1) 源于火的发明和使用

当人类还处于原始文明阶段,食物获取是生食。据《礼记·礼运》记载:“未有火化,食草木之实,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”自从使用火以后,原始的熟食阶段便开始了。据《韩非子·五蠹》记载:“有圣人作,钻燧取火,以化腥臊,而民悦之,使王天下,号之曰燧人氏。”那时的烹饪手段是烧、烤,到了农耕文明初期,即是“石上燔谷”。陶器发明以后,才有了真正意义上的烹饪,距今7000年左右的仰韶文化、河姆渡文化是典型的例证,烹饪手段从煮制向蒸制阶段转变。早期的陶甗使用,实现了人类由生食到熟食的跨越,可以毫不夸张地说,陶器的发明和使用在中国烹饪史上具有划时代意义。尽管那时的烹饪方法十分原始,饮器炊具类型少,调味也单一,但却为中国烹饪的健康发展奠定了基础。

2) 形成于夏商周

四千多年前,夏启在阳翟(今河南省禹县)为诸侯设宴,史称“钧台之享”,这大概是我国最早的宴会了。商代丞相伊尹精于烹饪,《史记·殷本纪》说:伊尹“负鼎俎,以滋味说汤,致于王道”,不仅满足君王口腹之欲,还能以“好滋味”取悦君王,所以被后人尊称为烹调始祖。当时关于饮食的主要特点是:

(1) 烹饪原料 以“五”命名。如“五谷”(稷、黍、麦、菽、麻籽)，“五菜”(葵、藿、蕤、葱、韭)，“五畜”(牛、羊、猪、犬、鸡)，“五果”(枣、李、栗、杏、桃)，“五味”(米醋、米酒、饴糖、姜、盐)之类。“五谷”有时又称“六谷”、“百谷”。总之,当时食物资源比较丰富,人工栽培的农作物已成为主体。

(2) 饮宴制度 商周时期,筵席宴飨有严格的等级规定。当时盛行的青铜饮食器具——鼎,便是衡量社会身份等级的标志:天子用九鼎,诸侯用七鼎,大夫用五鼎,士用一鼎或三鼎。《礼仪·内则》将饮食分为饭、膳、羞、饮四部分。专设官署“内饗”与“外饗”执掌。《周礼·天官》所记“膳夫”的职责为“掌王之食饮膳羞,以养王及后、世子。凡王之馈,食用六谷,膳用六牲,饮用六清,羞用百有二十品”。总之,商周时期饮宴所用器皿、食物等级分明,门类划分细致,管理制度已初步建立。

(3) 烹饪技法 夏商时期的烹饪方法非常少,到了周代,烹饪技法增多,主要有煮、蒸、烤、炙、炸、炒等。贵族盛饌用鼎,烹饪则用鬲。随着生产力的发展,食物的品种不断增多,各种炊具的相继发明,更新和更先进的烹饪技法的出现,如炖、煨、烩、熬以及腊、醢、菹脯等,都为中

烹饪技艺的发展奠定了基础。从新石器时代到夏商,先民们对谷物的加工既原始又简单。到了周代,据《世本·作篇》云:“公输班作石岂”(石岂即石磨),石磨的出现,是谷物初加工方法的一次飞跃。周代“八珍”是指八种珍贵食品的烹饪方法,是专为周天子准备的宴饮美食。“八珍”是淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋。《礼记·内则》解释:

淳熬:“加于陆稻上,沃之以膏。”

淳母:“加于黍食上,沃之以膏。”是把肉酱浇于谷米饭上,与淳熬类似。

炮豚、炮牂:《礼记》中所记炮法,是把宰杀的小猪与肥羊,去脏器,填枣于肚中,用草绳捆扎,涂以黏泥在火中烧烤。烤干后,掰去黏泥,将表皮薄膜搓去,再用稻米粉调成糊状,敷在猪羊身上。然后,在小鼎内放油淹没猪羊,再放香草,小鼎又放在装满热水的大鼎之中,大鼎内的开水不能沸进小鼎,三天三夜不断火,直到大鼎内开水与小鼎内的油同沸,鼎内猪羊酥透,食用时再蘸以醋和肉酱。

捣珍:取牛、羊、猪、鹿、獐等食草类动物的里脊肉,反复捶打,去其筋腱,捣成肉茸。

渍:取牛肉“必新杀者,薄切之,必绝其理,湛诸美酒,期朝而食之,以醢若醢”。即以新鲜牛肉,横纹切成薄片,在好酒中浸泡一天,用肉酱、梅浆、醋调和后食用。

熬:将生肉捣捶,除去筋膜,摊放在芦草编的席子上,把姜和桂皮洒在上面,用盐腌后晒干了吃。想吃带汁的,就用水润开,加肉酱煎;想吃干肉,就捣捶软后再吃,类似今天的牛肉干。

肝膋:取一个狗肝,用狗的肠油覆盖,架在火上烧烤,习惯称之为网油。

周代“八珍”的出现,标志着我国烹饪已经形成为一门重要的艺术,显示了周人的精湛技艺和饮食的科学性。

(4) 炊饮器皿 据统计,我国已出土的商周青铜器有4 000余件,其中多为炊具和餐具。青铜器易于传热,这使烹饪功效和菜品质量得到提高,同时也能展示礼仪、装饰筵席,表现奴隶主贵族的等级和排场。器皿有釜、鼎、鬲等。釜主要用于煮谷物或蔬菜,鼎则用于煮肉。鼎在商周时代不单纯是一种炊器,也是一种礼器,是各级贵族的专用,被视为权力的象征,广大平民不能使用铜鼎。青铜鬲,一般用来煮粥。

(5) 菜品质量 由于原料丰富和炊具改进,这时的烹调技术有了长足进步。一方面,饭、粥、糕、点等饮食品种初具雏形,肉酱制品和羹汤菜品多达百种,花色品种大大增加;另一方面,可以较好地运用烘、煨、烤、烧、煮、蒸、渍、糟等10多种方法,烹制乳猪、大龟、天鹅之类高档菜式。调味料多用枣、栗、饴、蜜、脂油、酱品,技法为煎熬炮炙。牛肉配嫩豆苗,羊肉配芹菜,猪肉配薇菜。吃干肉片用蚁卵酱,吃干肉粥用兔肉酱,吃熟麋肉片用鱼肉酱,吃鱼片用芥酱,吃胡米饭用螺肉酱,吃稻米饭用狗肉酱,烧鱼用鱼子酱,烧鸡用肉酱,等等。

综观夏商周时期烹饪:①中国烹饪器具进入了金属制品(青铜器)的时代;②烹饪的基础理论已经产生(《吕氏春秋》、《周礼》、《礼记》、《仪礼》、《论语》、《黄帝内经》等书都留下了一些相关的文字);③筵宴初具规模,礼乐侑食等王室膳食制度完善,饮食服务明确。善于“调和鼎鼐”的名厨高手时有出现,夏有少康、商有伊尹、周有姜尚、春秋有易牙等。商周时代,人类生活开始由饱暖向礼仪文化方面升华,天子诸侯生活奢侈,在饮宴中不但珍馐罗列,味列九鼎,而且陈列编钟,歌舞齐乐,场面豪华,体现了古代贵族“钟鸣鼎食”的饮宴文化。这一时期的中国烹饪,无论原料、工具、工艺、人员等诸方面都有了巨大进步,从实践到理论都给予比较全面的总结。中国烹饪在以后的发展中,无论是物质系统的构成还是传统观念的形成,都能在这一时期找到它们的根源。

3) 春秋战国

春秋战国群雄并立,社会动荡,连年征战,但农业生产技术迅速发展,学术思想异常活跃。其烹饪发展为后世所瞩目。主要特点是:

(1) 食源增多 春秋战国时大量垦荒、兴修水利,使用牛耕和铁制农具,农产品的数量增多,家畜野味共登盘餐,蔬果五谷俱列食谱。在南方的许多地区,鱼虾龟蚌与猪犬牛羊同样被当作重要的烹饪原料。

(2) 器具与调味 在一些经济较好的地区,铁质锅釜(敛口圆底带二耳,置于灶上,上放蒸笼,可蒸或煮)崭露头角。青铜炊具的使用,为油烹法的出现提供了条件。动物性油脂(猪油、牛油、羊油、狗油、鸡油、鱼油等)和调味品(主要是肉酱和米醋)增多,花椒、生姜、桂皮、小蒜使用普遍,出现了简单的冷饮制品和蜜渍、油炸点心。

(3) 筵席新颖 形成了南北争辉的局面。据《楚辞》中的记载,楚宫宴包括主食、菜肴、点心、饮料四大类别。其烹饪技艺都达到了较高的水平。在原料组配、上菜程序、接待礼仪上均有创新。

(4) 南北地方菜 北方菜以黄河流域豫、秦、晋、鲁一带为中心,以猪、犬、牛、羊为主料,注重烧烤煮烩,崇尚鲜咸,汤汁醇浓;南方菜以今鄂、湘、吴、越为中心,遍及长江中下游,以淡水鱼鲜辅以野味,鲜蔬拼配佳果,注重蒸酿煨炖,酸辣中调以滑甘,还喜爱冷食。

(5) 烹饪理论 在《吕氏春秋·本味篇》中,有关于“五味调和”的记载:“调和之事,必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少,其齐甚微,皆有自起。鼎中之变,精妙微纤,口弗能言,志弗能喻……故久而不弊,熟而不烂,甘而不浓,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,澹而不薄,肥而不膩。”由“调”致“和”,掌握各种原料的先天物性,“齐之以水、火,精辨先后多少,须乎四季自然,济其不及,以汇其过”。五味调和,以和为本,以味为核心,以养为目的。“五味调和”理论的形成,是先民们对长期饮食实践的经验总结,尤其是儒家思想的饮食审美意识的反映。而对饮食“和谐”至高境界的无尽追求,迄今仍是指导我们饮食审美实践和认识的无穷魅力之所在。

(6) 孔子的饮食思想 孔子,名丘,字仲尼,鲁国陬邑(今山东曲阜)人,儒家学派的创始人,春秋末期著名思想家、政治家、教育家。被历代封建帝王尊为“先哲”、“圣人”,孔子倡导的饮食观对中国烹饪的影响极其深远。中国烹饪能够争雄世界、享誉海外并成为“烹饪王国”,正是儒家文化的正统思想赋予中国菜肴以博大、宽厚、味醇、技法纯正等特点,显示出中国烹饪深刻的文化哲学内涵。

在《论语·乡党》中,记载了孔子有关饮食的言论:“食不厌精,脍不厌细。食饕而餲,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量,不及乱。沽酒市脯,不食。不撤姜食,不多食。祭于公,不宿肉。祭肉不出三日。出三日,不食之矣。食不语,寝不言。虽蔬食菜羹,瓜祭,必齐如也。席不正,不坐。”这一段关于饮食的论述,它从原料的选择、加工、烹饪火候、食品卫生以及进食的食量、酒量、礼仪规矩等,都一一作了详尽的规定。孔子的饮食观反映了中华民族对儒家文化的尊崇,是后来孔府饮食文化形成的基础。

4) 发展于秦汉魏晋南北朝

到秦汉魏晋南北朝时期,中国烹饪经历了春秋战国时期的诸子百家争鸣,烹饪理论和实践

都有了完整的论述,可谓集烹饪之大成。

(1) 烹饪原料 在先秦五谷、五畜、五菜、五果、五味的基础上,汉魏六朝的食料进一步扩充。汉代张骞出使西域后,从阿拉伯等地引进了茄子、大蒜、西瓜、黄瓜、扁豆、刀豆等新蔬菜,增加了素食品种。杨雄在《蜀都赋》中介绍了天府之国出产的菱根、茱萸、竹笋、莲藕、瓜、瓠、椒、茄,以及果品中的枇杷、櫻梅、甜柿与榛仁。相传淮南王刘安发明了豆腐。《盐铁论》记载,西汉时期冬季市场上有葵菜、韭黄、簞菜、紫苏、木子耳、辛菜等供应,货源充足。《齐民要术》记载了黄河流域的31种蔬菜,以及温室育苗生产技术。在《史记》中,记述了酿酒、醋、豆腐、黑饴糖稀、琥珀汤、煮脯等生产方法。更重要的是,自从西域引进芝麻后,人们学会了榨油技术。同时,猪肉取代牛、羊、狗肉的位置,成为肉食品中的主角。《齐民要术》记载的肉酱品,就是用牛、羊、獐、兔、鱼、虾、蚌、蟹等10多种原料制成的。在主食中,米制品增加。菌耳、花卉、药材、香料、蜜饯等原料也都引起厨师的重视。

(2) 筵席格局 汉魏六朝,筵宴昌盛。枚乘在《七发》中记载了一桌精美菜肴:“煮熟小牛腹部的嫩肉,加上笋脯;用肥狗肉烧羹,盖上石花菜;熊掌炖烂,调芍药酱;鹿里脊肉切成薄片,用小火烤食;将鲜活鲤鱼制成鱼片,配上紫苏和鲜菜;兰花酒上席,再加上野鸡和豹胎。”可以看出,在原料选配、烹饪技法和上菜程序上都有进步。另有汉高祖刘邦的“大风宴”、汉武帝刘彻的“析梁宴”、东汉李膺的“龙门宴”、吴王孙权的“钓台宴”、魏王曹丕的“求贤宴”、曹植的“平乐宴”、名士阮籍的“竹林宴”、大将军桓温的“龙山宴”、梁元帝萧绎的“明月宴”等,在格局和编排上彰显新意。筵席因时因地因人因事而设,重视环境气氛,主题突出。

(3) 炊饮器皿 炊饮器皿锅釜由厚重趋向轻薄。战国以来,冶炼技术逐步推广,铁制工具应用到社会生活的各个方面。铁比铜成本低廉,耐烧、传热快,便于烹制菜肴。小釜可供煎炒,“五熟釜”则多种用途。这时已经广泛使用锋利轻巧的铁质刀具,改进了刀工刀法,使菜形日趋美观。汉魏时期的炉灶,烟囱由垂直向上改为“深曲(即烟道曲长)通火”,逐步使用煤炭窑,有利于掌握火候。河南唐县石灰窑画像石墓中的陶灶,河南洛阳烘沟出土的“铁炭炉”以及内蒙古新店子汉墓壁画中的6个炉灶,都有较大改进,有一台炉灶5个火眼和许多排烟孔,从而提高了烹饪功效。厨师还有紧身的“襦衣”、“梭鼻”式的围裙(即现今厨师所用的围裙,因形似牛鼻而得名)。

(4) 饮食市场与格局 北魏时洛阳的大市分为东市、西市,长八里。官府驿馆分布有序。洛阳永桥以南设有外宾餐馆,主营精美的鱼菜,有“洛(河)鲤伊(水)鲂,贵于牛羊”之说。先秦时的“北菜”转向以秦、豫为主,包括“胡食”。“南菜”一分为三,西南和中南以荆、湘、巴、蜀为主;华东一带淮扬菜和金陵菜有较大影响;岭南地区则是粤、闽菜品渐占优势。至此,黄河、长江、珠江三大流域肴饌差异已经很明显了,鲁、苏、川、粤四大地方菜正在酝酿发育之中。

(5) 烹饪技法 秦汉时期出现了两次厨房大分工,先是红、白两案分工,后是炉、案分工。在烹饪技法上,也比先秦精细。据《齐民要术》记载,用姜、蒜拌和细切的菜肉——齏,用精盐与米粉腌鱼——鲙,腌熏腊禽畜肉——脯腊,将肉制成羹——羹肤,蒸、煮、烧、烩、煎、炒,泡酸菜、烤、腌、酒醉或用泥封腌,汤脯(熬糖与做甜菜)等,合计近百种。调味用梔子花和苏木汁增色,用枣、桂添香,用蜂蜜助味,用牛奶与芝麻油调制面团,用蛋黄上浆挂糊,用蛋雕及酥雕造型,菜肴色、香、味、形进入了一个新的发展时期。

(6) 烹饪理论 《神农本草经》、《伤寒病杂论》、《脉经》等新著,提出了脏腑经络学说,用阴阳五行说解释饮食与健康的关系,使“医食同源”理论进一步得到验证。《淮南王食经》、《太官

食方》、《食珍录》、《四时食利》、《安平公食学》、《食论》等,都为后世菜谱的编写提供了借鉴。尤其是北魏高阳太守贾思勰所著《齐民要术》,是中国烹饪理论史上一座丰碑,它是公元6世纪以前黄河中下游地区农业生产经验和食品加工技术的全面总结,书中介绍了主要农作物的品种、性能、产地和养殖方法,调味品生产的传统工艺,对食品酿造技术进行了总结,汇集菜谱,分析技法,保留珍贵的饮馔资料,堪称我国最早的菜品大全。该书上起夏禹,下及六朝,纵述2000余年。引用古籍150余种,包容百川。书中列主食、副食、荤菜、素菜和外域菜以及原料、异馔、炊具、储藏等知识,素有“治庖之良方”的美誉。

汉魏六朝上承先秦,下启唐宋,是中国烹饪发展史上重要的过渡时期。引进了众多外来原料,提高了农副产品的养殖技术,食源进一步扩大,改进了炉灶和炊具,铁制烹饪工具为烹饪工艺带来又一次飞跃,调味品显著增加,开始使用植物油,油煎法问世;菜肴花色品种增多,质量有所提高,素菜发展较快,“胡风烹饪”(西域烹饪技艺)独树一帜;出现不少面点小吃新品种,节令食品与乡风民俗逐步融合;筵宴升级,重视情味;饮水思源,食品市场兴隆,地方菜正在孕育之中;医学理论逐步形成,膳补食疗渐受重视,出现了一批食书。总之,这一时期中国烹饪有了务实、科学而全面的发展,可谓“仓廩实而知礼节,衣食足而知荣辱”。

5) 隋唐宋元时期

百废待兴促发展,南北分野呈特色。这一时期,中国菜肴的发展先后经历隋、唐、五代、宋、辽、夏、金、元等朝代,特别是北宋时的烹饪达到兴盛阶段。

(1) 烹饪原料来源继续扩充 隋唐宋元时期,烹饪原料进一步增加,通过陆路和水上丝绸之路,从西域和南洋引进一批新的蔬菜,如菠菜、茼蒿、胡萝卜、丝瓜、菜豆,等等;近海捕捞并加工的海蜇、乌贼、鱼唇、鱼肚、玳瑁、蚝肉、对虾、海蟹相继入馔。据《新唐书·地理志》记载,各地向朝廷进贡的烹饪原料有香粳、紫杆粟、白麦、荳蔻、蕃薯、葛粉、文蛤、糟白鱼、橄榄、槟榔、凤栖梨、酸枣仁、高良姜、白蜜、生春酒和茶叶,均为食中上品。另外,一些“特味原料”登上餐桌,如蜜饯、花卉、象鼻、蚁卵、黄鼠、蝗虫等。唐代的植物油有芝麻油、豆油、菜籽油、茶油等;宋代的茶有龙、凤、石乳、胜雪、蜜云龙、石岩白、御苑报春等珍品;元代的酒包括金澜酒、羊羔酒、米酒、葡萄酒、香药酒、奶酒、蜂蜜酒等数十种。

《东京梦华录》记载了北宋汴京(今河南开封),烹饪原料购进有明确的进货路径,“常达千担”。元代,为了满足大都(今北京市)的粮食供应,海运、漕运每年两次;有时国内原料品种不足,还需进口。北宋有“香料胡椒船”,就是专门到东南亚、印度等地运载辛香类调料和其他物品的。元代与我国有贸易关系的国家和地区达140余个,进口货物220余种,其中胡椒、茴香、豆蔻、丁香等数量较多。

(2) 炊饮器具 燃料多使用煤炭,部分地区使用天然气、石油、焦煤、柴火、竹火、草火、麻秆火。隋唐宋元的火功菜甚多,说明已经能够较好地掌握不同燃料的性能。炉灶有泥风灶、小缸炉和小红炉。河南省偃师市出土的宋代妇女切脍画像砖上,便绘有一个“燎炉”。《资暇录》中记载的“刀机”、《辍耕录》中记载的“机磨”,都是我国较早的食品加工机械。《斲脍书》记载了唐代烹饪的刀工刀法,说明经验型技能的刀工成熟。宋代的高级酒楼——“正店”使用全套的银质餐具,而帝王、官宦、富豪之家则使用金玉制品。

(3) 工艺菜肴 中国的食品雕刻技术源于先秦的“雕卵”(鸡蛋),汉魏有“雕酥油”,唐宋则有雕瓜果、雕蜜饯。食雕的发展,推动了冷菜造型。拼盘的前身是商周时祭祖所用的“钉”(整

齐堆成图案的祭神食品),后来演化成五色小饼做成花果、禽兽、珍宝的形状。唐宋的冷拼荤素原料镶摆,如“五生盘”、“九霄云外食”之类,刀工精妙。特别是著名女厨师尼姑梵正创制的“辘川小样”,更是一绝。热菜造型,如用鱼片拼组成牡丹花经过蒸制而成的“玲珑牡丹”,“红烧甲鱼”上面装饰鸭蛋黄和羊肠油的“遍地锦装鳖”,用鱼白制作的“凤凰胎”,用鹌鹑制作的“箸头春”,用鳊鱼制作的“白龙”,鹿血与鹿肉做成的“热洛河”,用兔肉烹制的“拨霞供”,鱧鱼做的“软钉雪笼”,羊肉与鹅做的“浑羊殛忽”,著名的“蟹酿橙”、“象鼻炙”造型艳丽。这些说明了隋唐宋元的烹饪技艺已有全新的突破。这一时期,一些菜点品种再次精彩展现。据《清异录》所载,捣烂的酸腌菜,平得像镜子可以照见人影;馄饨汤清澈见底,可以磨墨写字;春饼薄如蝉翼,能够映出字影;饭粒油糯光滑,落在桌上不粘;面条柔韧像裙带,可以打成结子;陈醋醇美香浓,能够当酒喝。名厨辈出,如谢讽、膳祖、张手美、刘娘子、王立、宋五嫂等。

(4) 风味大宴 唐宋时期,地方菜肴出现了“胡食”(指西北少数民族菜品、阿拉伯菜品)、“北食”(指豫菜、鲁菜)、“南食”(指苏菜、杭菜)、“川味”(指巴蜀、云贵)、“素食”(指佛、道斋菜)等风味名馐。据韦巨源《食谱》记载,唐代“烧尾宴”有:饭食点心——巨胜奴(蜜制散子)、婆罗门轻高面(蒸面)、贵妃红(红酥皮)、汉宫棋(煮印花圆面片)、长生粥(食疗食品)、甜雪(蜜饯面)、单笼金乳酥(蒸制酥点)、曼陀样夹饼(炉烤饼)等。菜肴羹汤——通花软牛肠(羊油烹制)、光明虾炙(活虾烤制)、白龙曜(用反复捶打的里脊肉制成)、羊皮花丝(炒羊肉丝)、雪婴儿(豆苗田鸡)、仙人禽(奶汁炖鸡)、小天酥(鹿鸡同炒)、箸头春(烤鹌鹑)、过门香(各种肉组合炸制)等。

(5) 饮食市场繁华 唐宋的饮食市场,已经相当完善。它具有六大特色,基本上勾勒出当时餐饮业经营方式的轮廓。

酒楼林立,分级划类 唐代长安(今西安)有108坊,呈棋盘式布局。各坊经营项目分工有序,如“长兴坊”卖包子(制售包子之类的食品)、“辅兴坊”卖胡饼,“胜业坊”卖蒸糕,“长安坊”卖米酒。北宋汴京的名店多集中在御街两侧和大相国寺一带,饮食茶果“虽三五百份,莫不咄嗟而办”,高级酒楼叫“正店”,中小型酒家叫“柏户”或“分茶”,建筑格局与布置装潢差别明显,价格亦分档次。著名的“樊楼”即坐落在汴京的闹市东华门。

早市、夜市买卖兴隆 饮食业的早市,古已有之。夜市普遍开放,是在宋太祖撤销宵禁之后。如汴京,“夜市直至三更尽,才五更又复开张,要闹去处,通宵不绝”。夜市以名店为主,众多食摊参加,好似长藤牵瓜,遍及大街小巷。其特点是规模大、时间长、摊点多、品类全,以大众化食品为主,并且送货上门,可以记账、预约。另据《武林旧事》等书统计,南宋时临安(今浙江杭州)市场可供应宫廷名菜50余种,南北名菜200余种,风味小吃300余种。其中“宋五嫂鱼羹”、“曹婆婆肉饼”、“王楼包子”、“梅家鹅鸭”名闻全国。

(6) 承揽服务项目 唐宋酒楼的服务人员众多,态度谦恭,技艺精熟。承办筵席的机构为“四司六局”。“四司”指布置厅堂、设计筵席的“帐设司”,迎送宾客、供应茶酒的“茶酒司”,安排菜单、烹制肴馐的“厨司”,端茶上酒、清洗盘碗的“台盘司”;六局是指筹办果品的“果子局”,供应蜜饯的“蜜煎局”,采购蔬菜的“蔬菜局”,掌管照明的“油烛局”,提供醒酒料物的“香药局”,负责桌椅家具的“排办局”。他们承揽筵席时,分工明确,各司其职,有序进行。

(7) 烹饪著作 由隋至元,烹饪研究亦有新的收获。如孙思邈的《千金食治》、贾铭的《饮食须知》、忽思慧的《饮膳正要》、林洪的《山家清供》等,这些书籍从食疗、烹饪制作技能等多方面,在理论上支持着烹饪的发展。

总之,隋唐五代宋金元时期,扩大了食物来源,出现一批烹饪专著;燃料质量提高,革新了

炉灶和炊具,推出食品加工机械,瓷质餐具普及,金银玉牙制品完美;食品雕刻和花碟拼摆突飞猛进,造型热菜日见发展,涌现出一批名厨;菜肴花色丰富,筵宴升级,铺陈华美,饮食市场繁荣,烹饪著作丰收,《饮膳正要》和《千金食治》等建树卓著。

6) 明清时期

明清两朝,经济发展,物质充裕,烹饪技法迅猛发展,饮膳理论研究硕果累累,主要特点是:

(1) 烹饪原料 明代,从国外引入的蔬菜和农作物有笋瓜、洋葱、四季豆、苦瓜、甘蓝、油果花生、马铃薯、玉米、番薯等蔬菜品种达 100 种以上。清代,又引进辣椒、番茄、芦笋、花菜、凤尾菇、朝鲜蓟、西兰花、抱子甘蓝等,蔬菜品种达到 130 种左右。名品菜肴有燕窝、鱼翅、海参、鱼肚等。在北京可以吃到用冰船送来的江南鲜鲥鱼。满、蒙、维、藏等少数民族地区的特产林蛙、黄鼠、雪鸡、虫草等被运往内地。借用周“八珍”一词,分别归类命名,如“山八珍”、“水八珍”、“禽八珍”、“草八珍”等精品原料。

(2) 餐具流光溢彩 明朝宣(德)、成(化)、嘉(靖)、万(历)瓷器,有白釉、彩瓷、青花、红釉等精品,富丽堂皇。皇帝专用的餐具称官瓷。“制瓷名都”景德镇,一跃而成为“天下四大镇”之一。清代制瓷更上一层楼,康熙年间的郎窑瓷,形制多样,并有多色混合的“窑变”,堪称一绝。

明清的金银玉牙餐具更为奢豪,有金鲤跃龙门盘、金飞鹤壁虎盘、金八仙庆寿酒盘、金松竹梅大葵花盘、金草兽松鹿花长盘,无不美轮美奂。清代慈禧太后所用的金银餐具,镶嵌玉石珍宝,刻篆诗文书画,有很高的艺术观赏价值,为古代工艺品的杰作。

(3) 烹饪工艺规范 明清菜点制作已形成对烹饪原料的鉴别、选择、加工、切配、调味和火力控制等多方面的成就。《醒园录》中总结了川菜烹调规程,《饮食章》对鲁菜工艺亦有评述。袁枚在《随园食单》的“须知单”和“戒单”中阐述了原料的选择和鉴别。如“凡物各有先天,如人各有资禀”、“物性不良,虽易牙烹之亦无味也”,切配要符合“四时之序”、“清者配清,浓者配浓,柔者配柔,刚者配刚”,求其一致,方能有“和合之妙”。调味遵循“五味调和,全力治之”、“相物而施”、“一物各施一性,一碗各成一味”,火候掌控应因菜而异,武火、文火或武文交替运用。还提出纯净、俭朴、自然、天成的饮食观,尤为重视原料质地和菜品风味的检测。这些说明当时的中国烹饪已由量变转为质变,开始走向繁荣时期。

(4) 名厨名菜 明代,御厨、官厨、肆厨(酒楼餐馆的厨师)、俗厨(民间厨师)、家厨和僧厨众多。宋诒著《宋氏养生部》是一部官府食书,记述了作者从母亲那里学会不少名菜,特别是做烤鸭,整理出 1010 种菜品。南通的抗倭英雄曹顶,在刀削面上有一手绝活。名师潘清渠将 412 种名菜编成了《饕餮谱》一书。清初名厨更多,有董小宛、陶方伯夫人、余媚娘、朱二嫂、陈麻婆、曾懿等。袁枚在《厨者王小余传》中描述了江南名厨王小余,烹制菜肴选料“必亲市场”,掌控火候时“雀立不转目”,调味“未尝见染指之试”(即不用手指去尝),真正做到了“谨审其水火之齐”,“万口之甘如一口”。晚清,又涌现出“狗不理包子”的创始人高贵友,“佛跳墙”的创始人郑春发,“叫化鸡”的创始人米阿二,“义兴张烧鸡”的创始人张炳,“散烩八宝”的创始人肖代,“皮条鳝鱼”的创始人曾永海;另有“抓炒王”王玉山,鲁菜大师周进臣、刘桂祥,川菜大师关正兴、黄晋龄,粤菜大师梁贤,苏菜大师孙春阳,京菜大师刘海泉、赵润斋,等等。鱼肉类禽蛋类名菜有水晶肴蹄、蟹粉狮子头、五元神鸡、钟祥蟠龙、软熘黄河鲤鱼焙面、李鸿章杂烩等名特大菜。山珍类名菜有龙虎斗、蜗牛脍、飞龙汤、炸全蝎、雪梨果子狸、一品燕菜等奇馐异食。宫廷名菜有八宝奶猪火锅、燕窝炒炉鸭丝、樱桃肉山药、驴肉炖白菜、腿羊肉乌叉等营养美味。民间名菜

有台鲞煨肉、云南鸡棕等风味名食。寺观斋名菜有桑门香(酥炸桑叶)、萝卜丸、魔芋豆腐、金针银耳神仙汤等素食精品、还有“五套禽”、“罗汉斋”“松鼠鱼”、“紫菜苔炒腊肉”、“虫草金龟”、“烤鸭”等。

这一时期成就最为突出的是宫廷菜、官府菜、寺观菜和市肆菜。明代宫廷菜以汉菜为主,偏于苏皖风味;清代是满汉合璧,偏重于京辽风味。官府菜有官保(丁宝桢)菜、鸿章(李鸿章)菜、梁家(梁启超)菜、谭家(谭宗浚)菜等,孔府菜以儒家文化为主,菜式为齐鲁风味,兼收各地之长,反映了清代“圣人菜”的风貌。寺观菜分为大乘佛教菜和全真道观菜两支,大同小异。市肆菜鲁、苏、川、粤四大地方菜系的风味已形成,鄂、京、徽、豫、闽、浙、滇诸菜稳步发展;新兴的满族菜、朝鲜族菜、蒙古族菜和回族菜等,也纷纷打入市场,出现百花齐放的局面。

(5) 宴席 宴席发展到明清已日趋成熟,展示出中华饮食民俗风情。

餐室富丽堂皇,环境雅致舒适 餐桌有八仙桌、大圆台、太师椅、鼓形凳,多用锦绣披戴。对号入座的“席位图”明代已有,设席地点“春在花榭、夏在乔林、秋在高阁、冬在温室”。清代光禄寺举办的酒筵有祀席、奠席、燕席、围席。市肆宴席亦以碗碟之多少区分档次。筵宴结构有酒水冷碟、热炒大菜、饭点茶果三大层次。最著名的是全羊席和满汉全席。前者用羊 20 头左右,可以制出 108 道食馔;后者由满族茶点与汉族大菜组成,以燕窝、鱼翅、烧猪、烤鸭四大名珍为主,汇集四方异馔和各族美味,菜式多达一二百道,一般要分三日九餐吃完,烹饪技法偏重烧烤。

饮食市场兴盛 明清的茶楼酒肆向水陆码头、繁华闹市和景区集中,逐步形成各有特色的食街,如上海城隍庙、南京夫子庙、杭州西湖、汉口汉正街、重庆朝天门、广州珠江岸、开封相国寺等地。酒商食客蜂攒蚁聚,茶楼饭庄鳞次栉比,生意红火,财宝盈门。

(6) 烹饪成果 明清两朝膳补食疗研究成果丰硕,如《食物八类本草》、《养生食忌》、《随息居饮食谱》等。各类医食书籍中,影响最大的是李时珍的《本草纲目》和童岳荐的《调鼎集》,尤其是后者,集古食珍之大成。此时还出现了袁枚、李渔两位烹饪评论家。

明清两朝的烹饪开辟了新食源,引进了新品种,烹制出了许多新的肴馔名品。炉灶、燃料、炊具均较前代先进,出现配套成龙的全席餐具。烹饪工艺规程严格,烹饪技术得到升华,名厨如林,珍馐佳肴丰富,清宫菜和孔府菜影响深远。四大地方菜系形成,地方风味蓬勃发展。大宴华美,礼仪隆重,全羊席和满汉全席应运而生,饮食繁华,普遍重视养生食疗,形成杯盘罗列争奇艳,酒席繁杂食满汉的局面。

7) 民国时期

1911 年至 1949 年,中国经历了军阀混战、八年抗战和三年内战,经济发展受到影响,百业凋敝,所以这段时期烹饪总体发展缓慢,成果不明显。

(1) 新原料的引进 这一时期,引进了新的调味品,如味精、果酱、鱼露、咖喱、芥末、可可、咖啡、奶油、苏打粉等,并逐步在烹饪中得到应用,使一些菜肴风味有所变化,质量有所提高,这在沿海大城市更为明显。新原料的引进,对传统烹饪工艺产生了“撞击”,有些菜式流程相应也有所改变。

(2) 仿膳菜流向民间 所谓仿膳菜,即御膳菜,出现于 20 世纪 20 年代。辛亥革命后,数百名御厨被遣散出宫。为了谋生,许多人重操旧业,或在权贵之家卖艺,或去市场经营餐馆。在北京北海公园经营的“仿膳饭庄”就是最好的例证。仿膳菜虽然来源于清宫菜,又有别于清

宫菜,菜肴在气质、风韵、基本用料和烹饪技法上具有皇家名馐的华贵。但是时代不同,就餐的对象不同,仿膳菜一方面扬弃了用料苛刻的帝王肴馐成分,另一方面变更菜肴名称,增加掌故,使之符合时代要求。仿膳菜多数与清宫庆典有关,如“千秋宴”即帝王生日宴,“大婚宴”即帝王纳后宴,“木兰宴”即清代帝王秋季在木兰围场打猎后举办的宴席。民国时仿膳菜或仿古宴,既继承了传统的宫廷饮食文化,又使其走出了戒备森严的宫廷,符合时尚。

(3) 地方菜开始缓慢发展 例如沪菜从鸦片战争开始,经过百余年的孕育,上海本帮菜吸收北京、山东、四川、广东、湖南、湖北、江苏、浙江、河南、福建等众多流派之长,借鉴西餐某些技法,逐步形成特色。川菜增加大量山珍海味菜式,发展小炒、小煎、干烧、干煸工艺,旺火快翻,一气呵成,注重菜品的鲜嫩;清鲜醇浓并重,以清鲜为主,保持鱼香、麻辣的特色,又有主次之分和轻重之别;充分发掘、利用天府之国调味品的优势,使味型变化更为精细。抗战之前,广东地区商贾云集,饮食业进入空前未有的黄金时代,广州有著名的中餐店、茶室、酒家、面包馆、西餐厅多达 200 余家。柱侯类菜品、东江名菜、潮州美食和欧美大菜应有尽有。许多名店都有“拳头产品”,如贵联升的“满汉全席”、南阳堂的“一品锅”、蛇王满的“龙虎烩”、旺记的“烤乳猪”、西园的“鼎湖上素”、六国的“太爷鸡”、陆羽居的“白云猪手”、金陵的“片皮鸭”、太平馆的“西汁乳鸽”都是饮誉岭南乃至全国的佳肴。广州名厨梁贤代表中国参加巴拿马国际烹饪大赛,荣获“世界厨王”称号。为了适应岭南人“三餐两茶”的生活习惯,20 世纪二三十年代,广州的陆羽居茶楼率先推出“星期美点”,将原来一月更换一次点心品种改为一周更换一次,赢得了顾客的赞赏。“福来居”、“金轮”、“陶陶居”、“金菊园”等名店竞相仿效,依照不同的季节、货源和场所,每周轮换一次品种(包括汤点、饭点、茶点),少则 6 咸 6 甜,多则 12 咸 12 甜。在花色品种上狠下工夫,以新擅名,以巧取胜,使广式点心增加近千种款式,为全国同行所钦佩。

(4) 中国烹饪随着华侨的足迹走向世界 鸦片战争以后至民国的一百年间,许多华人背井离乡,漂泊海外。他们中约有三分之一的人以经营小型家庭式中餐馆为生,并且世代相传。中华美食走出国门后,一部分仍保持粤闽风味或其他风味,另一部分因受原料限制或当地食俗影响,变成“中西合璧”的菜肴。但不论菜肴如何变化,中华美食在国外均普遍受到欢迎。20 世纪初叶,伦敦、纽约、巴黎、马德里、莫斯科、悉尼、米兰、利马、东京、马尼拉、新加坡、仰光、雅加达、曼谷、首尔(汉城)等地都有相当数量的中餐馆,总数不下数十万家。尤其是华侨聚居的唐人街,酒楼鳞次栉比,菜品精致细腻,店堂古色古香,为当地一大景观。孙中山先生在《建国方略》和《三民主义》中,曾提及这种盛况:“近年华侨所到之地,则中国饮食之风盛传。”中国烹饪之术遍传于美洲、欧洲各国。日本自明治维新以后,习尚多采西风,而烹调独嗜中国之味,故东京的中国菜馆林立。

8) 辉煌于当代

(1) 政府高度重视 1949 年 10 月 1 日,中央人民政府在北京饭店举行了盛大的国庆晚宴,被称为“开国第一宴”。建国后,随着社会主义建设的发展,中国烹饪步入了新的发展时期。20 世纪 60 年代起,中国烹饪改变了几千年来以师带徒的传艺方式,出现了专门的职业学校,将中国烹饪教育列入正规学校教育的轨道。随着烹饪教育的发展,中国烹饪由专门传授技术,向科学、艺术、文化教育的方向发展。特别是改革开放以来,中国烹饪进入了融合、交流、发展和提高阶段。

(2) 成立机构,创刊烹饪杂志 1949 年 10 月,食品工业部正式成立,在周总理的关怀下,

规划全国食品工业生产和发展等事务。1956年公私合营后,全国各地纷纷举办各种饮食展览会、烹饪技艺展览会等,对恢复和发展传统的饮食文化和中国菜肴起到了宣传和推动作用。1957年1月《食品工业》杂志月刊创刊。“文革”期间,中国烹饪也遭受到了挫折。“文革”以后,1977年6月,《中国食品科技》创刊,1978年6月,《人民日报》发表题为《主食品需要大大改革》文章,引起了对国人吃饭问题的普遍重视,国家开办中等教育,开设烹饪专业。1980年3月《中国烹饪》创刊。这一时期,在国家大政方针的指导下,全国各省相继开办中等职业技术教育(技校),展开烹饪专业人才培养工作。1982年4月《食品周报》在北京创刊,各省市、自治区纷纷设立食品工业协会和烹饪协会,从此中国烹饪走上了健康正规的发展轨道。国家各有关部门相继设立了工人技术考评委员会,开展对中式烹调师(红案厨师)、中式西点师(白案厨师)考评工作。

(3) 整理典籍,促进职业教育发展 中国商业出版社于20世纪80年代,相继整理出版了一批涉及烹饪方面的著作,有《周易》、《尚书》、《诗经》、《吕氏春秋》、《千金食治》、《随园食单》等近百种并附译注。各地出版的烹饪刊物、烹饪书籍,包括菜谱、研究论文及烹饪教材不计其数,烹饪专业的职业教育,从职业中学、技工学校、中专,到专科、应用型本科的院校应运而生。扬州大学甚至已开始招收烹饪专业的研究生,一些经济发达的省份或高等院校建立了烹饪研究所,将中国烹饪提高到科学研究的新阶段。

(4) 大赛不断,促进交流 中央电视台及各省市烹饪协会多次举办烹饪大赛,促进烹饪事业的发展。各地方风味菜肴在传统烹饪的基础上,强调合理烹调、科学调配与加工,注重口味,最大限度地保存营养,使中国菜肴既具有良好的色、香、味、形、器、质的特色,又符合平衡膳食、安全卫生的要求,有利于消化和人体吸收。通过举办烹饪大赛,形成了中国菜肴的评价体系。

(5) 倡导平衡膳食,提高全民意识 1986年2月,中国营养学会在总结我国传统饮食模式的基础上,向全国百姓推荐了成人合理膳食构成的指标。1997年,中国营养学会常务理事会通过《中国居民膳食指南》。其基本内容为:①食物多样,谷类为主;②多吃蔬菜、水果和薯类;③每天食用奶类、豆类和豆制品;④经常食适量鱼、禽、瘦肉,少吃肥肉和荤油;⑤食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;⑥吃清淡少盐的膳食;⑦饮酒应限量;⑧食清洁卫生、未变质的食物。强调由膳食提供维生素C、E及酸碱平衡。中国菜肴不仅要达到这些指标,还要创新烹饪技法,使名菜不断涌现,从而推进中国烹饪事业的发展。

总之,随着中国经济的发展,各级烹饪研究机构的成立,伴随着烹饪教育的不断发展和完善,烹饪科技的应用,中国菜肴将会更加迅速地发展和提高,各地方风味佳肴将百花齐放,争妍斗奇,中国烹饪的百花园将更加灿烂。

0.2 中国菜肴蕴涵着丰富的哲理

1) 哲学思想

中国菜肴蕴涵着古朴的哲学思想。老子《道德经》中有“治大国,若烹小鲜”;孔子对饮食提出了“食不厌精,脍不厌细”、“割不正不食”的要求;班固《汉书》中说:“王者以民为本,而民以食为天”;“庖丁解牛”的典故是讲名厨精湛的刀法,在分割原料时,要顺着原料的自然纹理;中医学家认为,饮食是健康之本,药王孙思邈有言“救急之道在于药,安身之本在于食”,李时珍在