



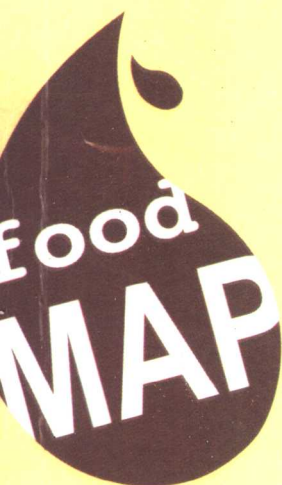
新视线
New Vision

浩瀚而博大的中国饮食文化



The Map of Chinese Cates

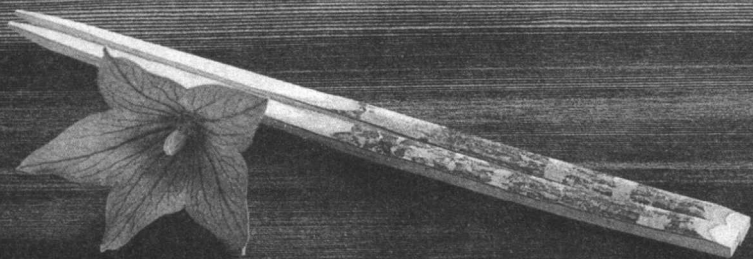
三叶 编著



心灵与食谱的交流，
文化和历史的追述

中国美食地图

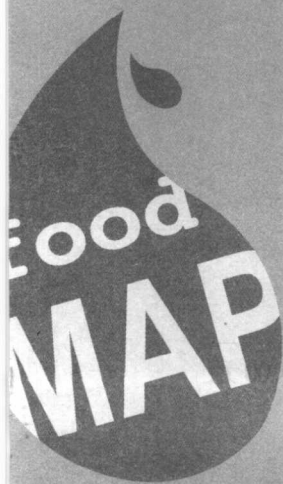
新疆人民出版社



The Map of Chinese Cates

三叶 编著

中国美食地图



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国美食地图/三叶编著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2003. 8

ISBN 7 - 228 - 08265 - 6

I . 中... II . 三... III . 饮食—文化—中国
IV . TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076297 号

中国美食地图

三叶 编著

出版 新疆人民出版社
地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮编 830001
电话 0991 - 2816212 2825887
印刷 北京海淀求实印刷厂
发行 新疆人民出版社
开本 880 × 1230
印张 9.875
字数 250 千字
版次 2003 年 8 月第 1 版
印次 2003 年 8 月第 1 次印刷
印数 1 - 10000

ISBN 7 - 228 - 08265 - 6

定价:20.00 元

中国美食地图
目录

The Map of

CONTENTS 目录

东北菜

- 徒有其名的熊掌 /2
- 饼中名流——李连贵熏肉大饼 /5

北方菜

- 蔬菜之王金边白菜 /10
- 蕴涵母爱的荠菜饺子 /13
- 燕赵佳饌烧南北 /16
- 扬眉吐气的栗子烧大葱 /19

内蒙古菜

- 草原风味烤全羊 /22
- 草原名菜手把羊肉 /25

北京菜

- 由盛及衰的帝王宴——满汉全席 /30
- 京城老字号北京烤鸭 /33
- 京冬暖炉涮羊肉 /36
- 颇具哲学意味的素食清供 /38
- 京菜名肴——潘鱼 /41
- 好吃难做三不粘 /44
- 渐渐遗忘的腊八粥 /47
- 名震京都的白煮肉 /50

怀旧意味的北京豆汁 /52

朴实亲切的炸酱面 /55

天津菜

名扬天下的“狗不理”包子 /60

“天津三绝”之桂发祥什锦麻花 /62

山东菜

济南江泉楼的糖醋鲤鱼 /66

令食客生畏的红烧大虾 /69

香赛龙肉的广饶肴驴肉 /72

童年记忆中的周村酥烧饼 /75

吉祥喜庆的四喜丸子 /78

鲜艳而动听的木樨肉 /81

源于红烧的九转大肠 /84

家常小菜素炒银芽 /87

苏轼拼死吃河豚 /90

河南菜

浓郁乡土气息的泥鳅钻豆腐 /94

美如燕窝——洛阳假燕菜 /97

四川菜

昔时堂前燕——宫爆鸡丁 /100

钟情最爱——鱼香肉丝 /103

蜚声全国的夫妻肺片 /106

- 入蜀必吃回锅肉 /109
历史悠久的酸菜鱼 /112
成都陈麻婆的麻婆豆腐 /114
谱系迷踪坛子肉 /117

重庆菜

- 出身贫寒的重庆火锅 /122
不要命的“鬼城”抄手 /125

云南菜

- 奇妙的食用菌鸡枞 /128
别出心裁的汽锅鸡 /131
家有贤妻——过桥米线 /133

陕西菜

- 优雅的羊肉泡馍 /136
闻香下马——金线油塔 /138
廉明的带把肘子 /141
独特而奇异的乾州锅盔 /144
貌丑味美的炸鹌鹑 /147
敝帚自珍话炒饼 /149
诚实忠厚的肉夹馍 /151
情感笃深的陕西凉皮 /154

新疆菜

- 新疆风味烤羊肉 /158

不可或缺的奶茶 /160

江苏菜

不上席的狗肉 /164

风流雅致吃螃蟹 /167

道法自然的叫花鸡 /170

名满江南的鲃肺汤 /172

淮扬特色——扬州蛋炒饭 /174

敲骨吸髓——无锡肉骨头 /177

久负盛名的彭城鱼丸 /180

嫣红嫩冻水晶肴肉 /183

爽口诱人的扬州煮干丝 /185

五花八门的皮蛋 /188

家喻户晓的清炖蟹粉狮子头 /191

“天下第一菜”——虾仁锅巴 /194

上海菜

与八无关的八宝鸭 /198

全家团聚之福——全家福 /201

浙江菜

独领风骚之东坡肉 /206

充满缅怀情愫的粽子 /208

康熙帝与八宝豆腐羹 /211

韵味无穷的粉蒸肉 /213

- 诗情禅意的五柳鱼 /216
“叔嫂传珍”——西湖醋鱼 /219
故乡的蛤蜊黄鱼羹 /221

湖北菜

- 神秘的清蒸武昌鱼 /226
荆川佳肴——冬瓜鳖裙羹 /229
美丽珍贵的鸡泥桃花鱼 /232
与爱情有关——炸春卷 /234
经久不衰的武汉热干面 /237

湖南菜

- 臭名远扬的臭豆腐 /242
英雄菜谱红烧肉 /245
湖南名肴——东安子鸡 /247
药膳名品龟羊汤 /250

广西菜

- 表情达意的糍粑 /254
朝廷贡品——桂乳荔芋扣肉 /257

广东菜

- 堪与熊掌媲美的白云猪手 /260
无翅不成席——鱼翅 /263
共处一盘的龙虎斗 /266
名震中外的烤乳猪 /269

饮食时尚——昆虫美食 /272

广东名菜香炸带鱼 /275

步步高升的千层糕 /278

海南菜

尊贵驯良的燕窝 /282

流连梦中的海南椰子盅 /285

其他菜品

徽菜名品——李鸿章炒杂烩 /288

食必有鲍——阿一鲍鱼 /291

天下第一汤佛跳墙 /294

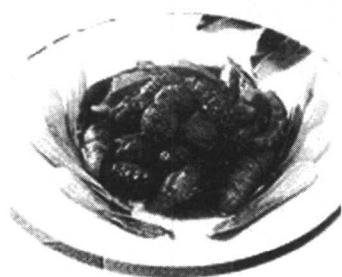
无有不吃的南北怪吃 /297

品类丰富的台湾小吃 /300

回味无穷的夏河蹄筋 /303



东北菜



- 徒有其名的熊掌
- 饼中名流——李连贵熏肉大饼

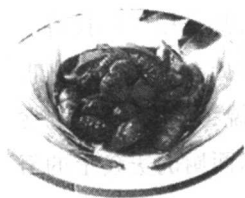
徒有其名的

熊 掌

现今恐怕在哪一家餐馆的菜谱上也见不到熊掌的大名了。众多美食家也只好舍熊掌而求鱼,或者以牛蹄筋代之,聊以自慰。但熊掌早已经进入我们民族的语言,“鱼与熊掌不可兼得”至今还是常用的熟语。有如此众多的人对它恋恋不忘,没准哪一天还会出现人造的熊掌呢。所以谈谈熊掌并非不合时宜。

熊掌,古人称为熊蹯。《周礼》即有记载,古人有“居则狐裘,坐则熊席”的说法,把穿狐皮衣服,吃用熊烹制的菜肴,作为高贵身份的体现。当时熊席多为君王而设,而熊身上最好吃的地方就是熊掌了,所以吃熊掌乃是权力的象征。熊掌有什么好吃的呢?古人认为熊掌膏腴,鲜美醇厚,食之“口作三日香也”。吃熊掌还能壮益身体,《诗经》里有:“维维熊罴,男子之祥。”古人将熊分为三种:熊、罴、鬼佳。罴即棕熊,因其能像人一样站立,又被称作“人熊”,由于罴的前掌很少用做走路,而是主要用来取食和攀援,在冬眠时还常常拿嘴舔润,接受唾液精华,古人据此认为罴的前掌最为可取。另外《穆天子传》称熊罴为瑞兽,司

马相如的《谏猎书》则称熊羆为“逸才之兽”。由此看来，古人痴迷熊掌也含有祈福天佑，希图康泰永寿的意思。



熊乃雄壮有力之物，作为身体的承重部位，熊掌必然胶汁凝结，紧密坚韧。所以必须经过泡、烫、蒸、炖四道工序才能使它变得柔软可食。这可不是说说那么容易，制作时还必须谨小慎微，殷纣王和晋灵公这两个残暴的美食家，就曾因

为熊掌不够酥软而将厨师杀掉。有了这前车之鉴，后来的厨师无不细研精烹，挖空心思，创造出种种制作方法。方法之一：挖地作坑，装满石灰，将熊掌填埋于石灰中，以凉水浇。熊掌发过后，毛尽褪掉，洗净后，先以米泔水浸泡一两天，再裹猪油煨一天。取出后，撕成条与猪肉同炖。这一方法见于清代著作。方法之二：用石灰浸泡去毛，用帛苴（一种麻织品）包裹放入锅炖，在猪、鹅肉汤汁中反复炖煮。此法见于明朝宋诒的《宋氏养生部》。方法之三：用砖砌成酒筒，高四五尺，上口如碗大，把熊掌和各种调料一起封固，放在筒口上，下面放一支蜡烛，燃微火熏一昼夜，汤汁不耗而熊掌已经酥软。此法见《清稗类钞》。方法还有许多，反正是务求使熊掌熟软。所谓锲而不舍，金石可镂，即使一块石头，遇到这般手段，恐怕也得乖乖变成一块豆腐。

对于熊掌，世人食之者少，闻其名者多。到了今天，吃过的人更是寥寥。有位知名的美食家曾在 20 世纪 80 年代有幸品尝过，吃过后大为讶异，没料到被列为“八珍”之首的熊掌竟然淡无滋味，一时以为碰上了假货，叫来厨师细细探问。厨师本也是一位从厨几十年，做过上百次熊掌的名厨，面对知名美食家也不好掩饰，便交代了行业里的一些底细。据他讲，熊掌的滋味全靠各种

名贵辅料得来，熊掌本身除了腥膻味以外，别无滋味可言，因此在其烹制时，必须先使用大量作料去其腥膻，再以鸡、鸭、肘子、扇贝等增其鲜香，这样才可供食。因为熊掌本身质地和猪蹄、牛蹄差不多，旧时代的餐馆在熊掌缺货的时候，都是用牛蹄代替。

听完这番话，美食家得出一个结论：熊掌徒有其名。那么，古人推崇熊掌又是为何？也许，对古代君王来说，是无法满足的贪欲找到的一个幻象；对厨人来说，则是为厨术而厨的美食上的努力。

饼中名流——

李连贵熏肉大饼

饼是中国一种较为古老的传统食品，饼的种类纷杂，制作方法多种多样。汉魏时即有白饼、烧饼、细环饼等七八个品种。饼的发明，古人言说不一。《范子》云：“饼出三辅。”（汉景帝二年，左内史、右内史、主爵中尉所辖长安京畿之地为三辅。）《事物纪原》云：“蒸饼，秦昭王作。”《续汉书》云：“汉灵帝作麻饼。”《说苑》则认为饼起源于战国时代。

初期的饼是以面揉制成各种形态，蒸熟用于祭祀。当时的形状并不是圆的，而是做成猪耳、狗舌之类的形状。汉魏时尚无馒头的名称，前面提到的蒸饼即今日之馒头。通过各种畜肉做馅，又制出髓



饼、鸡鸭子饼等品种。到后来,由于饼的种类过于繁杂,古人不得不对饼类归纳总结,清人薛宝辰的结论是:“以生面或发面团作饼烙之,曰烙饼,曰烧饼,曰火饼。”李渔做糕饼之区分,说:“糕贵乎松,饼得于薄。”《随园食单》记录了一种陕甘地区的馅饼,精细巧妙则类于艺术品了——“制小锡罐装饼三十张,每客一罐,饼小如柑。罐有盖,可以贮。馅用炒肉丝,其细如发,葱亦如之,猪羊并用,号曰‘西饼’”。

繁衍至今日,饼的种类更是林林总总,数不胜数。蒸,有安徽苕叶饼;烙,有内蒙古哈达饼;烘,有陕西油酥千层饼;烤,有湖北九黄饼;炸,有浙江吴山酥油饼;煎,有江苏六凤居葱油饼。仅点数一下各地的名品,就有几十种之多。李连贵熏肉大饼是其中颇负盛名的一种。

李连贵熏肉大饼创始于1842年,源于吉林省梨树县。当时该县兴盛厚饭庄以经营酱肉、大饼和酒类为主,由于其制作的酱肉酥烂香浓、大饼层层酥软而受到周围群众欢迎,顾客盈门。后在一位老中医指点下,改进和丰富了调味料,酱肉的制作

更为出色。李连贵接手经营后,又以煮肉的汤油调制大饼,配以熏肉、大葱、甜面酱同食,令人满口生香,回味悠长。“李连贵熏肉大饼,吃起来就没够”的赞誉远



近皆闻，盛名之下，使原店号被“李连贵熏肉大饼”所替代。随着分号的不断建立，李连贵熏肉大饼渐渐闻名全国，受到众多人们的喜爱。

以大饼卷裹肉或蔬菜的吃法，并非仅只李连贵熏肉大饼，比较有名的还有北京的肉末烧饼，以烧饼卷肉末；河北老槐树烧饼以饼卷五香肉片、腊肉；吉林三杖饼卷炒菜食之；山东的煎饼卷鸡蛋、大葱食之……均为享誉一方的美食。李连贵熏肉大饼能够鹤立其中，当有它的独到之处。且看其老汤调制有何讲究：

将鲜猪肉剔骨，肉切大块，入温水中浸后刮洗干净；猪骨砸开，冷水浸泡，将泡骨水倒入锅中烧沸，撇净浮沫，加丁香、豆蔻、桂皮、砂仁、花椒、八角、鲜姜、大葱、精盐、味精、猪骨烧熟煮透，撇净浮沫，滤去渣滓，即成老汤。

至于熏肉、制饼坯、烹制亦各有规矩，正因有如此严谨的工艺，才有“大饼柔软层清，酱肉香味浓郁”的赞誉。

