

衣食天下

美食中国

八大菜系与文化内涵

肖东发◎主编 钱佳欣◎编著



中国出版集团



现代出版社

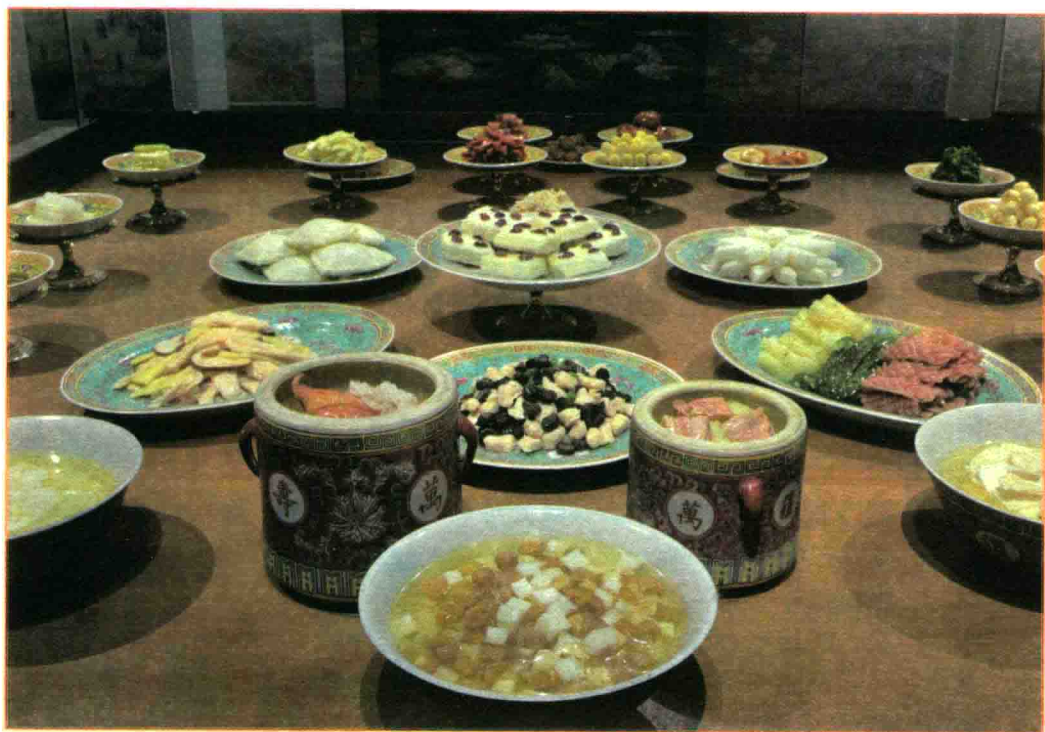
中华精神家园



衣食天下

美食中国

八大菜系与文化内涵

肖东发 主编 钱佳欣 编著



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目（C I P）数据

美食中国 / 钱佳欣编著. -- 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3050-2

I. ①美… II. ①钱… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244355号

美食中国：八大菜系与文化内涵

主 编：肖东发

作 者：钱佳欣

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3050-2

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

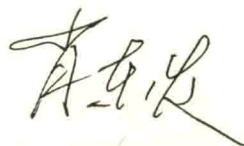
中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



堂正中和——鲁 菜

- 春秋时期孕育鲁菜产生 002
- 秦汉时期促进鲁菜发展 013
- 唐宋时期鲁菜初具规模 019
- 明代鲁菜小吃的大发展 024
- 清代鲁菜发展的大繁荣 028
- 清代鲁菜大系的风味 040

咸甜醇正——苏 菜

- 048 初具雏形的上古苏菜
- 052 唐宋时苏菜的鲜明特色
- 058 明清时苏菜流行全国
- 063 苏菜中的有名代表菜品



椒麻辛香——川 菜

- 发源于古巴蜀国的川菜 070
- 秦汉时期川菜特色形成 075
- 唐宋时期川菜形成流派 080
- 明清时期川菜的特色 086



五滋六味——粤 菜

- 092 汉代前起于岭南的粤菜
- 096 唐宋时期粤菜快速发展
- 100 明清时期粤菜别具特色



鲜香微辣——闽 菜

- 唐代以前闽菜的发展 106
- 唐宋时期的闽菜特色 110
- 明清时期闽菜形成特色 115

清鲜脆嫩——浙 菜

- 122 起于新石器时期的浙菜
- 126 唐宋时期浙菜成熟定型
- 132 明清时期浙菜形成特色



香郁酸辣——湘 菜

- 秦汉以前的湘菜特色 138
- 唐宋时期形成湘菜特色 144
- 明清时期湘菜全盛发展 148

酥脆咸鲜——徽 菜

- 154 发源于唐宋时期的徽菜
- 160 盛行于明清时期的徽菜



堂正中和

鲁菜

鲁菜是山东菜系，历史悠久，其孕育期可追溯至春秋时期，在秦汉时期得到了进一步发展，南北朝时趋于成熟，到宋代自成一菜系，明清时进入宫廷，成为宫廷最大的菜系。在漫长的历史发展过程中，鲁菜对其他菜系乃至整个中国饮食文化影响深远。

鲁菜是我国北方广大地区的流行菜系，被誉为“堂正中和”、“大方高雅”的菜品。鲁菜由齐鲁、胶东、孔府3个菜系组成，并以孔府风味为龙头，以济南菜为代表，在山东北部、天津、河北十分盛行。



春秋时期孕育鲁菜产生

002

美食中国



瑶池仙乐图

传说古时在山东沂蒙山，有一位叫沂花的女孩，她是观音的使女。后来，沂花跟观音菩萨到了南海，但她照样思念家乡的爹娘。

有一天，观音去赴王母娘娘的蟠桃会，让沂花捧着玉净瓶一起去赴宴。当沂花与观音经过沂蒙山区上空时，沂花看到家乡到处是荒山秃岭，人们连水都没有吃的，她想爹娘和乡亲们怎么过日子啊？

沂花看得眼泪汪汪，就趁观音不注意，用杨柳枝儿蘸着玉净瓶里的神水往下面洒了几滴。霎时间，沂蒙山里喜降大雨，山山岭岭百花盛开，万木葱茏。

沂花与观音菩萨到了瑶池仙宫。王母除了给每位神仙准备几个蟠桃和一瓶仙酒外，还特意准备了精美的宴席。宴席一开始，观音菩萨就把仙酒喝多了。

沂花扶着醉倒的观音菩萨离开宴席去小睡，她想观音菩萨醉了不可能再吃宴席了，那份宴席浪费了怪可惜的，何不拿回家去给正在饿饭的父母享用呢？想到这，她趁观音菩萨睡熟时，把那份宴席拿着匆匆往家赶去。

沂花回到家后，把宴席献给了父母。沂花父母看到乡亲们同样在饿饭，不愿独自享用，便把宴席分给了乡亲们。

乡亲们也舍不得吃，都把分得的神仙食品带回家，拌上自家的粗菜淡饭，重新进行了精心制作。人们吃了这样的菜食后，都感到非常好吃。从此，人们就按照这样的做法做菜，并一直流传下来，使得这里的美食非常发达。

传说只是传说，其实早在四五十万年前，山东沂源附近，就生活着一群沂源猿人。沂源地处山东中部，山清水秀，环境优美，特别适合人类生存。考古工作者在山东历城附近发现了约公元前4600年至公元前4000年的龙山文化，出土的陶器主要器形有杯、



王母娘娘蟠桃会

蟠桃会 相传每年三月初三为西王母的诞辰，当天西王母大开盛会，以蟠桃为主食，宴请众仙，众仙赶来为她祝寿，称为蟠桃盛会。众仙也将受邀赴宴作为一种荣耀和身份象征，因此每年的农历三月初三也就成为了一个重要的节日。



■ 龙山文化黑陶鬲

鬲 饪食器和礼器。流行于商代至战国时期。商代鬲的造型仿新石器时代陶鬲制成，器身较高，两直耳立于口沿上，侈口，圆腹，腹下部做成中空的袋状，以便烹煮时扩大受热面积，腹底有3个锥形短足，花纹简单。商中期后，鬲身开始装饰精美的花纹。商晚期至西周时，器身也由竖高向横宽发展；还有方鬲，下部有门可以开合。

盘、碗、盆、罐、鼎、甑、器盖、器座、鬲等。

到东周初年，周武王为了酬谢开国功臣吕尚，便封他于齐，吕尚后来建立了齐国，其疆域大致在山东偏北的大部，东边靠海，西南和莒、杞、鲁等小国接界，国都在临淄。

在春秋初期，齐国通过不断兼并周边小国，国力进一步强盛。齐桓公小白上台后，他

任管仲为相，进行改革，使得齐国国力进一步加强，成为了当时第一强国。

这一时期，齐国菜肴便崭露头角，它以牛、羊、猪为主料，还有家禽、野味和海鲜。对当时的烹饪要求及风尚嗜好，有许多文字记载。

据记载，齐国当时名厨辈出，齐桓公的宠臣易牙就是一个高明的厨师。易牙运用调和和技术进行烹饪，做的菜味道很好。

有一次，齐桓公对易牙说：“寡人尝遍天下的美味，现在吃什么都觉得没有味了，简直觉得非常的遗憾啊！”

易牙把齐桓公的话牢记在心，他就精心为齐桓公做了一道具有特别风味的菜，齐桓公吃了后大加赞赏，从此十分宠信易牙。

易牙为了讨齐桓公欢心，就天天为齐桓公做不同

花样、不同风味的菜。后来人们就把他所创制的菜叫齐国菜，人们还争相效仿，使得齐国的美食文化十分普及。

有一次，齐桓公的妃子卫姬不舒服，不思饮食，这可急坏了齐桓公。易牙知道了这个情况后，又了解到卫姬的病情是思虑太多，以致造成了食之无味。于是，他便取五味子与母鸡清炖，创制了食疗菜“易牙五味鸡”。

易牙看准机会，把这道能治病的菜献给卫姬，卫姬吃了之后，病就好了。于是，卫姬就经常吃易牙做的食物，而且在齐桓公面前经常夸奖易牙，易牙以此深受齐桓公的赏识。

易牙把烹饪和医疗结合起来，创造了食物疗养菜，成为了当时的一大创举。后来，易牙为齐桓公九会诸侯制作了“八盘五簋”全席，其中就有这道“五味鸡”的菜。

易牙因为做菜深得齐桓公喜欢，后来管仲去世后，齐桓公想立易牙为相。后人撰写食经之类的作品，都托名是易牙创作的。例如，后来明代人

易牙 我国春秋时期一位著名的厨师，也有写成“狄牙”的。他是齐桓公宠幸的近臣，为雍人。“雍”古文作“𡇗”，就是早餐、晚餐的意思。易牙作为雍人，就是专管料理齐桓公饮食的厨师。他擅长于调味，所以很得齐桓公的欢心。

■ 齐桓公（前716年～前643年），姓姜名小白，僖公三子，襄公之弟。春秋时齐国国君。在位时期，任用管仲改革，选贤任能，加强武备，发展生产，使国富民强。又安定周朝王室内乱，多次会盟诸侯，成为春秋时期的霸主。





■ 晏公祠里的晏婴塑像

韩奕，曾经以造、脯、蔬菜、笼造、炉造、糕饼、斋食、诸汤和诸药8类内容编成一书，书名就托称为《易牙遗意》。另外，明代人周履靖著的《续易牙遗意》，也是托名的仿古食经之作。

在齐景公时期，有一位著名的贤相叫晏子，有一次齐景公问晏子：“相和与相同有什么不一样呢？”

晏子便借用烹饪调味的道理对齐景公作了生动形象的解释。他说：“不一样。相和好比是做汤羹，用水、火、醋、酱、盐、梅子来烹调鱼肉，就好像要用柴禾烧煮，厨师调和味道，在于使之适中，味道太淡要使之变浓，味道过于浓厚，要使之设法冲淡。君子吃了这种羹汤，就会心平气和。”

晏子的这段话，虽然是在论述君臣之间的关系，但却从反面揭示了烹饪调味的最高境界，那就是“和”。不过，这种“和”在烹饪中除了调味以外，

晏子（前578年~前500年），晏婴，字仲，谥平。春秋后期一位重要的政治家、思想家、外交家。他以生活节俭、谦恭下士著称。据说晏婴身材不高，其貌不扬。他的父亲晏弱病逝后，继承了上大夫。

还表现在很多方面。比如配菜要讲究原料的“和”，用火要讲究轻重缓急与所烹制的原料相适“和”，宴席中则要讲究菜肴与菜肴之间相配“和”等。

齐国大夫管仲在管理胶东地区时，大力提倡发展海洋渔业，因此齐地富产鱼盐。我国最早诗歌总集《诗经》中的《齐风·敝笱》有一篇写道：

敝笱在梁，其鱼魴鰈。齐子归止，其从如云。

敝笱在梁，其魴鱼与。齐子归止，其从如雨。

敝笱在梁，其鱼唯唯。其鱼归止，其从如水。

这首诗从侧面反映了齐人捕鱼的情况，其所捕鱼的种类则有魴、鰈及鲢鱼等，这些鱼都是淡水鱼。充分说明了齐人在春秋时期所食用鱼类，还是以淡水鱼为主的。

春秋时期，不仅齐国菜肴名扬天下，鲁国人对饮食也很有讲究。在周武王灭商建周后，封其弟周公旦在曲阜，被称为鲁公。鲁公之“公”并非爵位，而是诸侯在封国内的通称。鲁公就是鲁侯。周公旦没有赴任，留下来辅佐武王，周武王去世后辅佐周成王。

■ 管仲（约前723或前716年～前645年），名夷吾，谥曰“敬仲”，史称管子。春秋时期齐国著名政治家、军事家，是周穆王的后代。他为齐国丞相，曾辅佐齐桓公成为春秋时期第一霸主。有“春秋第一相”之誉。



周公旦 周公为周代的爵位，得爵者辅佐周王治理天下。历史上的第一代周公姓姬名旦，亦称叔旦，周文王姬昌第四子。因封地在周，故称周公或周公旦。周公旦为西周初期杰出的政治家、军事家和思想家，被尊为儒学奠基人，孔子一生最崇敬的古代圣人之一。

周公旦的儿子伯禽，即位后也称为鲁公，后建立了鲁国，国都在曲阜，疆域主要在泰山以南，就是山东的南部，以及河南、江苏、安徽三省之一隅。

鲁国人对饮食讲究，主要是孔丘。孔丘生于鲁国，他最早开办了学堂进行授课，讲述他的政治主张等，创立了儒家学派，很有名，被人们称为孔子。

孔子对美食也很有研究，他提出了“食不厌精，脍不厌细”的饮食观。“精”就是精细；“脍”就是细切鱼和肉。孔子反复用“不厌”2字，极言对“精细”的讲究之致。

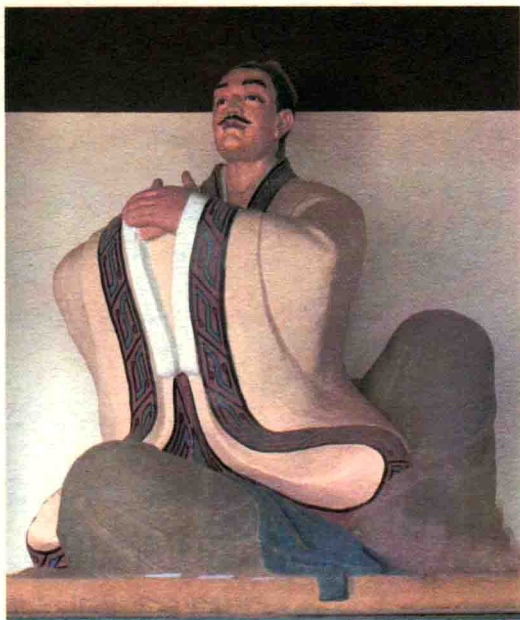
孔子后来做了鲁国上卿及鲁国大司寇，俸禄都是“六万斗谷子”，在当时已经是很富裕了。但是，孔子并不因为生活富裕了而过着奢侈的生活，相反他的饮食却比较素雅。

孔子有饮食训导，从烹调的火候、调味、饮食卫生、饮食礼仪等多方面提出了主张，为鲁菜烹饪大系的形成和发展奠定了理论基础，起到了很大的作用。他提倡“八不吃”，并阐述道：

食纽而蚀，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。沽酒市脯，不食。

孔子画像





■ 子贡塑像

相传孔子和弟子子贡离开宋国，经郑国、陈国要去楚国，途中经过一片桑林，遇见两位长相清秀的养蚕女子在林中采桑，其中一个采桑女子对孔子说：“夫子在陈必绝粮。”孔子师徒当时以为采桑女在开玩笑，并未放在心上。当孔子师徒10多人走到陈国和蔡国边界时，边界守军不让他们前往楚国。

孔子师徒被围困的第七天，来了一位骑马的将军，有意为难孔子师徒们，派人拿出10多个九曲珠说：“如果能用丝线穿起来，就让你们进楚国。”

孔子和弟子们想尽了各种办法，但是怎么也穿不上九曲珠。孔子想起采桑女的话，叹道：“真是一语成讖啊！”

孔子便让子贡返回去向采桑女子求教。子贡回到桑林旁的那户人家门前，这时，那个与孔子对诗的女子从房内走出来，她教子贡穿九曲珠的办法，她说：“用蜜涂珠，以丝系蚁，如不肯过，用烟熏之。”

子贡给女子施礼后，并掏出银子，让女子给些吃的。女子给了子贡一大块羊肉和两条鱼。子贡再次谢过女子。子贡回到孔子身边后，依采桑女教的方法穿好了九曲珠。

将军也没有食言，便解除了对孔子师徒的围困。

大司寇 西周时期的一种官名。周天子是最高裁判者。中央设大司寇，主要负责实践法律法令，并同时辅佐周王行使司法权，大司寇下设小司寇，辅佐大司寇审理具体案件。大、小司寇下设专门的司法属吏。此外，基层设有士师、乡士、遂士等负责处理具体司法事宜。

仓颉 原姓侯冈，名颉，号史皇氏，他为轩辕黄帝的左史官，相传是我国原始象形文字的创造者，我国官吏制度及姓氏的草创人之一。传说他仰观天象，俯察万物，首创了“鸟迹书”，震惊尘寰，堪称人文始祖。

孔子师徒被围已达数日，师徒们已吃了几天野菜，许多弟子都饿得无精打采了。

包围的军队一散，子贡急忙拿出向采桑女讨来的鱼和羊肉，点火做起了野炊。子贡见老师和师兄们都饿得抬不起头了，师兄们恨不得抓住生鱼就吃，拿过羊肉就啃，子贡赶忙把鱼肉、羊肉放在一个锅里煮起来。

孔子向来主张“食不厌精”，他见子贡把鱼和羊肉放在一块煮，把眉头皱了皱，但他已无力指责子贡了，只好听之任之。

过了一会儿，肉煮熟了，子贡先给老师端了一碗。孔子尝了尝，觉得味美好吃，刚刚喝了一口汤就连连称赞道：“真鲜，真鲜！”

孔子望着弟子们的一副吃相，突然间皱起了眉

■ 春秋时期食器龙纹盘

