

BAI KE SHI JIE ZHI SHI CONG SHU

百科世界知识丛书

科学素质教育文库

第六辑



3

传统的佳肴



广州出版社

科学素质教育文库：

百科世界知识丛书·第六辑

3

传统的佳肴

柯焕德 主编

戴德兴 编著

广 州 出 版 社

奥新登字 16 号

责任编辑 辛 子

责任校对 容晓风

封面设计 一点工作室

书 名 百科世界知识丛书(第六辑)

编 者 柯焕德主编

出版发行 广州出版社(广州市人民中路同乐路 10 号 邮编:510121)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京海德印务有限公司

规 格 787 × 1092 毫米 32 开本 82.5 印张

字 数 1396 千字

版 次 1997 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 2 次

印 数 20001—30000 册

书 号 ISBN7 - 80592 - 710 - 3/G · 134

定 价 163.00 元

前 言

素享“烹饪王国”之誉的华夏礼仪之邦,拥有绵延5000年的精湛烹调技艺,造就了难以计数的传统佳肴,形成了各具特色的地方风味体系。这些地方风味体系及其精美肴馔,既是饮食物质文明的财富,又是饮食文化文明的结晶,其中渗透着历代厨师的辛勤汗水,闪烁着中华民族的智慧光环。它们是国粹,是瑰宝,滋润了龙的故乡,哺育了龙的传人。

在色、香、味、形纷呈的中国传统菜肴中,还有为数众多的附丽于肴、寓情于菜的典故名菜,它们更为直接地体现了烹饪的文化特质,从不同角度反映了当时社会的各个侧面和人民的思想感情。譬如,有些是赞扬厨师聪明才智的,有些是表达男女青年纯真爱情的,有些是歌颂英雄人物的,有些是鞭挞社会丑恶现象的,有些是记述地方风情的,有些则带有浪漫主义的理想色彩。

总之,这些带典故的名菜,用美好的典故和精美的

菜肴,一起书写了一篇篇特殊的历史篇章,倾注了人们对真善美的向往与追求;绘制了一幅幅色香味形声情并茂的立体风俗画卷,呈现了各个历史阶段地方的风物人情;创造了一篇篇围绕饮食题材的神话故事,抒发了社会物质财富和文化财富创造者的理想和感情。

因此,每一道典故菜肴,又是反映当时社会的一面镜子,对后人了解与研究中国烹饪的发展,饮食与文化的关系,无疑具有多方面的启发意义。

目 录

一、中国地方菜系.....	(1)
1. 北京菜	(1)
2. 上海菜	(3)
3. 豫菜	(4)
4. 鲁菜	(5)
5. 广州菜	(7)
6. 潮州菜	(8)
7. 客家菜	(8)
8. 江苏菜	(9)
9. 川菜	(10)
10. 徽菜	(12)
11. 湘菜	(13)
12. 浙江菜	(15)
13. 闽菜	(16)
14. 鄂菜	(18)
15. 秦菜	(19)



16. 台湾菜	(21)
17. 宫廷菜	(22)
18. 寺院素菜	(24)
19. 回族菜	(24)
20. 朝鲜族菜	(25)
21. 维吾尔族菜	(26)
22. 少数民族菜	(27)
23. 孔府菜	(28)
24. 谭家菜	(29)
25. 随园菜	(30)

二、中国名菜佳肴

1. 北京烤鸭	(33)
2. 北京涮羊肉	(34)
3. 天津狗不理包子	(35)
4. 晋南羊汤	(36)
5. 少林素宴	(37)
6. 开封羊外腰	(37)
7. 洛阳“水席”	(38)
8. 闻喜煮饼	(39)
9. 阳城肉罐	(40)
10. 西安梆梆肉	(41)
11. 山西刀削面	(42)
12. 东北熊掌	(42)

13. 东北蘑菇	(43)
14. 山东德州烧鸡	(44)
15. 山东干烧对虾	(45)
16. 郑州黄河鲤	(46)
17. 苏州西瓜鸡	(47)
18. 淮扬三套鸭	(47)
19. 姑苏小吃——油氽慈姑片	(48)
20. 武昌鱼	(49)
21. 扬州松子鱼	(50)
22. 镇江鲥鱼	(51)
23. 安徽虾子豆腐乳	(52)
24. 西湖莼菜	(52)
25. 绍兴腐乳	(53)
26. 金华火腿	(54)
27. 云南鸡棕	(55)
28. 云南宣腿	(56)
29. 徐州伏羊汤	(57)
30. 黄焖羊肉	(58)
31. 枫泾丁蹄	(59)
32. 扒烧整猪头	(61)
33. 重庆火锅	(63)
34. 西安风味小吃	(64)
35. 傣味佳肴——酸皮	(65)

36. 夫妻肺片 (66)
37. 广东烤乳猪 (68)
38. 荷叶粉蒸肉 (69)
39. 山西过油肉 (70)
40. 口蘑肥鸡汤 (72)
41. 白斩鸡 (73)
42. 黄泥煨鸡 (74)
43. 金陵盐水鸭 (76)
44. 雷州白切狗 (78)
45. 南京板鸭 (78)
46. 湖州百鱼宴 (80)
47. 安吉“百笋宴” (81)
48. 西北全羊席 (82)
49. 全鳝席 (82)
50. 广西狗肉 (84)
51. 苗族酸鱼 (85)
52. 福建海鲜 (86)
53. 闽笋 (87)
54. 庐山石鱼和石蛙 (88)
55. 庐山石耳 (89)
56. 宁波海鲜 (90)
57. 台湾合桃蟾腿 (91)
58. 台湾当归鸭 (92)

59. “风花雪月”宴	(93)
60. 洪寿鸡	(94)
61. 煨童子鸡	(95)
62. 白云猪手	(96)
63. 酸辣肚丝	(97)
64. 牛肉烧萝卜	(98)
65. 冬菇牛腩煲	(98)
66. 酥炸鱼条	(99)
67. 红烧鱼头豆腐	(100)
68. 清蒸鳊鱼	(101)
69. 红烧鲩鱼尾	(101)
70. 冬瓜薏仁煲鸭	(102)
71. 笏板全蟹	(103)
72. 活煨泥鳅	(104)
73. 蚝油扒豆腐	(104)
74. 寻甸清真牛干巴	(105)
75. 雪域藏宴	(106)
三、外国名菜佳肴	(107)
1. 法式菜	(107)
2. 英式菜	(108)
3. 美式菜	(108)
4. 俄式菜	(109)
5. 意式菜	(109)

6. 德式菜	(110)
7. 烙蜗牛	(111)
8. 鹅肝全力	(112)
9. 束法罗鸡	(113)
10. 烧猪腿苹果沙司	(114)
11. 阿拉根鸡	(115)
12. 明治牛肉面	(116)
13. 小牛肉蔬菜卷	(117)

一、中国地方菜系

1. 北京菜

燕京风味以北京菜为代表。北京自春秋战国以来一直是我国北方重镇,先后有辽、金、元、明、清王朝建都于此,是我国政治、文化、经济、外交中心。汉、满、蒙、回等各民族大量在此定居。世界和全国各地的文化在此融会交流。

在饮食方面,北京的菜肴依天时、地利而形成荟萃百家、兼收并蓄、格调高雅、风格独特、自成体系的“北京菜”。

北京菜是由北京地方风味菜,以牛羊肉为主的清真菜,以明清皇家传出的宫廷菜,及做工精细、善烹海味的谭家菜,还有其他省市的菜肴所组成。山东菜对北京菜系的形成影响深远,是北京菜的基础。山东风味的菜馆在北京四处林立。山东的胶东派和济南派在京相融合,形成了以爆、炒、炸、熘、熨、蒸、烧等为主要

技法,口味浓厚之中又见清鲜嫩脆的北京风味,广而影响齐鲁、松辽、三晋、秦陇等地北方风味的形成,在烹饪园地中形成了自己的特色。

“清真菜”在北京菜中占重要位置,它以羊、牛为主要原料。如著名的“全羊席”,用羊身上的各个部位,可烹制出百余种菜肴,是北京菜的重要代表。另外,“烤肉”、“涮羊肉”、“煨羊肉”,历史悠久,风味独特,深受北京群众喜爱。

宫廷菜在京菜中地位显著,它选料珍贵,调味细腻,菜名典雅,富于诗情画意,现在的宫廷菜多是明清宫廷中传出的菜肴,是北京菜的重要代表。著名菜品如“抓炒鱼片”、“红娘自配”、“脯雪黄鱼”等。

谭家菜是官府菜中的代表,也为北京菜所融合,其特点讲究原汁原味,咸甜适中,不惜用料,火候足到。如选料精细的“黄焖鱼翅”是谭家一等代表菜,居各鱼翅菜肴之首。

综上所述,京菜由地方菜、清真菜、宫廷菜、官府菜等融汇而成。

北京菜口味浓厚清鲜,质感多样,菜品繁多,有完善独特的烹调技法,以爆、炸、熘、涮、焖、蒸、氽、煮见长,形成京菜特色的主要原因是北京为全国首都,物华天宝,人杰地灵。

2. 上海菜

淞沪风味,以上海菜为代表。上海菜,习惯叫“本帮菜”,是从农家便饭便菜发展而来,比较朴素实惠,以红烧、生煸见长,口味较重,善浓油赤酱,颇有家常风味。后来又吸收了无锡、苏州、宁波等地方菜的特点,参以上海本地菜 16 个帮别的烹调技术,兼以西菜、西点之法,使花色品种有了很大的发展。

菜肴风味的基本特点是,汤卤醇厚,浓油赤酱,糖重色艳,咸淡适口。选料注重活、生、时、鲜;调味擅长咸、糟、酸、甜。名菜如“红烧鲰鱼”,巧用火候,突出原味,色泽红亮,卤汁浓厚,肉质肥嫩,负有盛誉。

“糟钵头”则是上海本地菜在烹调中加糟的代表,即把陈年香糟加工复制成糟卤,在烧制中加入,使菜肴糟香扑鼻,鲜味浓郁。“生煸草头”,摘梗留叶,重油烹酒,柔软鲜嫩,蔚成一格。

而各地方风味的菜肴在上海也逐步适应本地的特色,如川菜从重辣转向轻辣,锡菜从重甜改为轻甜,还有不少菜馆吸取外地菜之长,经过长期实践,在取长补短的基础上,改革了烹调方法,达到了品种多样,都别

具一格,形成了上海菜的独特风味。

3. 豫 菜

中州风味,指河南省地方风味,简称“豫菜”。因其地理位置正在中原,影响所及,遍及东西南北,是我国著名的地方菜系之一。

河南省位于黄河中下游,地处中原,我国南北方的谷物、蔬菜、禽畜及鲜果等均有出产,可谓兼南顾北,得天独厚。

河南山区盛产木耳、银耳、猴头、羊素肚、荃菜等。人饌花卉有牡丹、芍药、葛花、桂花、玫瑰、夏荷等。药物人饌有怀庆山药、林县党参、商城茯苓、新县白果、伏牛百合等。香茶品种有封丘贡芹、焦作香椿、汴梁韭黄、滑县茼蒿等。调味品有南阳老姜、密县大蒜、永城辣椒、林县花椒、辉县大葱、驻马店麻油、商丘麻酱、彭德陈醋。有闻名全国的宽背淇鲫、卫源白鳢、淮南元鱼、罗山黄鳢,黄河鲤鱼驰誉中外,三黄鸡闻名遐迩。

上述各种物产,构成了豫菜一套完整的主配料和调料,为豫菜提供了丰富的物质条件。

豫菜,它包括宫廷菜、官府菜、市肆菜、寺庵菜和民

间菜。总的特点是：鲜香清淡，四季分明，形色典雅、质位适中，可以说与中国菜的南味、北味有所区别，而又兼其所长。

著名的菜肴品种有：“洛阳燕菜”、“开封糖醋软溜鲤鱼焙面”、“套四宝”、“卫源清蒸白鳊”、“司马怀府鸡”、“郑州三鲜铁锅蛋”、“信阳桂花皮丝”等。

4. 鲁 菜

齐鲁风味，以山东菜为代表。山东菜，简称鲁菜，是四大菜系之一。

山东菜在我国北方流传甚广，是北方菜的基础，华北、东北、北京、天津等地的菜肴，受山东风味影响很深，一些名菜大都源于鲁菜。中国素有“烹饪王国”之称，山东则有“烹饪之乡”的美誉。

山东菜由济南、福山、济宁三路不同风味特点的地方菜系组成。

剖析鲁菜之长，在于用料广泛，选料考究，刀工精细，调和得当，形色兼美，工于火候；另外，烹调技法全面，尤以爆、炒、烧、炸、熘、熨、蒸、扒见长。

其风味特点则有十六字诀：“鲜咸为本，葱香调味；

注重用汤，清鲜脆嫩。”

泉城济南，是山东政治、经济、文化的中心，自金元以后便设为省治。济南菜取料广泛，高至山珍海味，低到瓜果菜蔬，或是极为平常的蒲菜、芸豆、豆腐和禽畜内脏等，经过精心烹制，都可以成为脍炙人口的佳肴美味。

鲁菜精于制汤，济南的“清汤”、“奶汤”极为考究，汤菜也闻名遐迩。代表名菜有“清汤燕菜”、“奶汤蒲菜”、“蝴蝶海参”、“九转大肠”、“油爆双脆”、“芙蓉鸡片”等。

福山菜即胶东菜，最早源于福山，已有 800 余年历史，现以烟台和青岛地区为代表。福山菜以烹制各种海鲜品见长，技法多用爆、炸、扒、蒸，口味以鲜为主，偏清淡。

烟台菜保留了福山菜大部分名菜，如“油爆海螺”、“清蒸加吉鱼”、“扒原壳鲍鱼”、“绣球干贝”等。

青岛菜除保持福山菜以外，还掺进了西餐的技法，融中西技法于一炉，为胶东海味菜增色不少，名菜如“青岛三烤”，即“烤加吉鱼”、“烤小鸡”、“烤猪大排骨”等。