

一 画

【一】

一品鲳 福建菜。鲳鱼身两侧剖上十字花纹，中间横拉一刀，滚匀干淀粉，于油锅中炸至金黄色捞起。蒜瓣下油锅煸香，加入骨汤、酱油、味精、白糖、咖喱粉、胡椒粉、芝麻油、醋、绍酒，煮沸，投入鲳鱼，用微火煨至汁粘，装盘即成。成菜质细嫩，味香鲜，上席时可配番茄片或萝卜丝佐食。

一捧雪 贵州小吃。用山药蒸熟捣泥，与猪肥膘、核桃仁、花生仁合炒成泥，加白糖，倒入铺有豆腐皮的碗内，上笼蒸熟，翻扣大碗中，取掉豆腐皮，浇上白糖熬成的卤汁，粘上芝麻即成。成品色白如雪，香甜可口。

一品鲭鱼 湖北菜。鲭鱼取净，在鱼肉上剖十字花纹，加酱油腌渍，入油中炸黄捞出。锅留底油，下香菇、板油丁、姜末煸炒，放白糖、绍酒、精盐、酱油、鸡汤、鱼块，烧沸后用中火煨焖，至鱼肉透味，加味精、葱段、猪油。将鱼块翻身稍焖，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。成菜色泽深黄，外柔里嫩，油润透味。

一卵孵双凤 孔府菜。2只雏鸡均抽去大骨，剥去嘴尖、爪尖，加料酒、精盐腌渍，上笼蒸熟取出。玉兰片、火腿、海参、冬菇、水发干贝入毛汤氽过，捞出控净水，加料酒、精盐腌渍。西爪削去外皮，切下五分之一留做盖，挖去瓜瓢，将2只雏鸡头朝上放进瓜内，配料填入瓜内间隙，上盖，用竹签扎固，放瓷钵内上笼蒸透，抽去竹签上席。

一品脆皮蟹 浙江菜。梭子蟹蒸熟，用竹签剔取膏肉，与荸荠末、香菇末同放碗中。加蛋液、葱末、姜末、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉搅成蛋糊，在锅里煎成圆饼。取大平盘抹上芝麻油，倒入发面糊。将蛋饼放在糊上，再以面

糊覆盖蛋饼，用竹片刮平，下油锅慢炸透熟，捞起切块即成。配花椒盐蘸食。成菜外皮酥脆化渣，内里鲜嫩腴美。

一锭雪香酥 河南糕点。以白糖、炒米粉、香油、冬瓜条、蜂蜜、薄荷精等为原料，先将糖、油加水充分搅和均匀，再把炒熟的米粉、白糖粉、剁碎的冬瓜条以及香油蜜汁等揉和备用，在刻有花纹文字的模内撒入定量的皮料和馅料，按压成型后磕出即成。成品形如银锭，色如白雪，造形优美，花纹清晰，质地松软，入口即溶，具有去暑爽神、利气宁心等功效，是一种夏季特色糕点。

一枝春素菜馆 位于江苏省镇江市。经营素油鸡、素烧鸭、罗汉斋、八宝豆腐、熘素鹅皮、糖醋素桂鱼、清炒虾仁等传统素菜。1925年开业。初期请焦山定慧寺素膳斋僧掌灶。定慧寺茗山法师为其题联：古迹尚留三诏洞，名厨最数一枝春。江天寺慈舟法师亦题对联：一席琼枝能益寿，满堂佳客似逢春。

一窝丝清油饼 北京小吃。有200余年历史。将细长面丝刷上芝麻油盘成饼状，烙制而成。成色金黄油润，饼味咸淡适宜，酥香不腻。

二 画

【一】

二长棘鲷 别名红立鱼、板立。鱼纲，鲷科。椭圆形，侧扁。体被弱栉鳞。背鳍第三和第四鳍棘延长呈丝状。体呈淡红色，腹部较淡，体侧有许多条浅蓝色纵带。底层鱼类。喜栖息于泥沙底质的海区。我国产于南海和东海南部。肉味鲜美，鲜食或制成干品均可。

二龙戏珠 湖北菜。鲫鱼取净，鱼身两面剖切兰草花纹。鳊鱼肉剁细茸，加蛋清、绍酒、精盐、味精、姜、葱末、淀粉、水搅拌。鲫鱼下锅略煎，放姜片、葱结、绍酒、清水煮沸，移中火续

煮。鱼茸挤成桂圆大的鱼圆在清水锅内氽煮。待鲫鱼煮至鱼目凸出,把鱼圆捞入鲫鱼锅内,加火腿片、香菇片、冬笋片、豌豆苗、奶油,起锅装入汤碗,撒上白胡椒粉即成。成菜色泽乳白,鱼肉鲜嫩,鱼圆爽滑,汤汁浓厚。

二娥大曲 中国优质酒。大曲浓香型白酒。产于四川省双流县二娥曲酒厂。以二娥山泉水酿造,故名。该酒以当地生产的优质红粮、上等小麦为原料,采用传统工艺,老窖发酵,长期贮存而成。具有窖香浓郁、入口绵甜、回味净爽之独特风味。酒度 38 度。

二仙居碗坨 河北小吃。承德名食。荞麦粉和绿豆粉对半,与五香粉、花椒粉加水搅成稀糊状,经文火煎熬,晾凉后切片,油煎而成。食时浇上麻酱、蒜汁、醋、酱油即可。

二黄蒸牛肉 食疗菜。将黄芪 20 克、熟地 15 克、当归 10 克烘干加工成粉末。将黄牛肉 400 克洗净后切成片,香菜洗净后切成短节,大枣去核剥成茸泥。将粳糟汁、酱油 40 克、胡椒面、中药末与牛肉片拌匀,加入米粉 100 克、枣泥和少量鲜汤调匀,嫩豌豆 100 克垫底,牛肉放在上面,入笼蒸烂取出,撒上花椒面、辣椒面、葱花,淋上味汁即成。有补脾胃、益气养血功效,应用于气血不足诸症。

二月十五劝农宴 古代饮宴。宋代地方帅守、县宰对郊野父老的劝农宴。《宋史》记载:每年仲春十五日为花朝节,正是万物生长的时候,地方帅守(军队首长及太守)以及县宰(县官)到郊外召集当地父老,赐以酒食,劝劝各家及时耕种及育蚕,称为劝农宴。

十大酥 天津小吃。津门筵席甜点。品种有什锦、红果、枣泥、豆沙、芝麻、五仁、莲茸、玫瑰、圆肉、甜咸等 10 种,故名。将面团饧好,包油酥面,擀成酥皮,分别制成 10 种馅料的扁圆形生坯,烤烘即成。成品色白如雪,皮酥松、馅甜香,果味浓郁。

十方碗 古器具。瓷制品。器形呈十方形,直口微侈,圈足,形制较大,口径约 25 厘米,高约 12 厘米。品种有天蓝釉里红葡萄



彩画几何纹漆碗

及白釉、冬青釉釉里红蝙蝠纹等。清代流行。

十岁宴 古代饮宴。小儿满 10 岁时家庭为之举行宴会。南宋偏安杭州时,小儿生满 10 岁,认为是可庆的,其家于其生日,备办酒席,邀请亲友参加宴会,亲友送礼致贺。

十景糕 浙江小吃。糕模别致,有菱形、梅花形、桃形等,故名。系天台的传统小吃。取木制印糕箱,筛入糯米、粳米制成的炒米粉,每块糕格正中放入由白糖、熟猪油、金桔饼捏成的馅心,再将粉筛满,压平,把糕箱翻扣在笼屉内,旺火蒸熟即可。成品糕色洁白、软糯香甜,有桔子味。

十遂羹 古代菜。唐宋时期流行。宋代陶谷《清异录·十遂羹》记载烹制方法:石耳、石发、石绵、海紫菜、鹿角、天花草、沙鱼、海鳔白、石决明、虾魁腊等 10 样放在鸡、羊、鹌鹑三汁煮成的羹中,加盐、酒调好味,以汁多为良。

十二月杯 古器具。全称十二月花卉杯。由造型一致的 12 个杯组成一套,每个杯上均以五彩描绘从 1 月至 12 月花卉中的一种,并题诗句及“赏”字印章。画面中多用青花,少许红绿黄彩描绘,有杏花、桃花、玉兰、牡丹、月季、莲花、石榴、桂花、菊花、梅花等。瓷制品,胎薄体轻,造型秀美,为清康熙年间景德镇窑产品。

十全大补酒 地方名药酒。有两种酒基:以白酒作酒基。按《太平惠民和剂局方》:人参(或党参)80 克,肉桂 20 克,川芎 40 克,熟地 120 克,茯苓 80 克,炙甘草 40 克,白术 80 克,黄芪 80 克,当归 120 克,白芍 80 克,白酒 16 千

克,砂糖 1500 克,生姜 50 克,大枣 150 克。经浸泡、过滤制成。具有大补气血、强筋健骨的功效。治诸虚不足,五劳七伤,不思饮食,潮热自汗,面色萎黄,忧思伤脾,脾肾气弱,神疲乏力。以绍兴加饭酒(黄酒)为酒基。有上海华光啤酒厂和绍兴中药厂等厂产品。

十锦桂花糊 湖北小吃。咸宁地区名食。水煮沸,徐徐淋入湿淀粉,搅成稀稠糊时,下鸡蛋液、红枣、菠萝、莲子、桔饼、冬瓜糖等细末,待糊稠浓起泡,呈晶体状时,起锅装碗即可。成品糊稠洁白,色美观,味香甜。

十周年国庆大宴 现代饮宴。建国 10 周年在首都举行的国庆大宴。据《中国筵席八百例》记载,宴会肴馔:①十一道冷菜:七荤:牛肉、鸭子,叉烧肉,熏鱼,松花蛋,糖醋海蜇。四素:酱黄瓜,姜汁扁豆,鸡油炒冬笋,珊瑚白菜。②两道热菜:元宝鸡子,鸡块鱼肚。③主食:大蛋糕,水果。据称此宴于国庆 10 周年前夕在刚落成的人民大会堂会厅举行,赴宴者 5000 余人。

丁 烹调术语。丁种类较多,常用有筷子丁、豌豆丁等。丁的大小不同,一般为六分、四分、二分三种。

丁鲳 别名黑鱼。鱼纲,鲤科。体侧扁而较高,腹部圆。头短,口小,有 1 对很短的触须。鳞细小,排列紧密。体背部灰黑色,腹部灰白。多栖息于静水或泥底的缓流水体中,是一种底栖鱼类,能耐低氧。杂食性。生长缓慢。我国仅分布于新疆北部布尔津区域。肉可食,是北疆经济鱼类之一。

丁庄大菜 江苏淮阴市特产。特色是条子粗壮而长,色泽黄亮,肉质肥厚,花蕾紧实,有弹性。栽培历史久远,明代万历年间的宿迁县志有记载。

丁岙杨梅 别名红盘绿蒂。主产浙江。果实圆球形,黑紫色,肉厚核小。柔软多汁,酸甜芳

香。供鲜食。

丁香山楂 苏式蜜饯。选用优质山楂干坯作原料,筛去核子,拣尽柄屑,用糖水浸泡,使果肉发胖,入锅用糖浆煮沸,然后捞起入缸,一层山楂一层糖,面层浇以糖浆,数日后摊匾上色,烘干,冷却后拌入甘草粉、五香粉即成。成品风味隽永,甜酸中带有浓香,食后有提神、理气、开胃功效。

丁香鸭子 淮扬菜系。鸭子用白酒、酱油、盐、白糖、胡椒粉、丁香、葱、姜、味精拌匀入腌,挂通风处晾干。把腌鸭的调料塞入鸭腹内,上笼蒸烂取出。卷心菜洗净切细丝,放白糖、白醋、香油拌匀入味,围在盘边上。鸭子在油锅里炸酥捞出,切块装盘,摆成鸭形即成。成菜皮酥味美。

丁氏双鳍电鳐 别名花痺、痺魴。鱼纲,电鳐科。体盘近圆形,两侧有 2 个大型发电机。眼后有 2 个大的喷水孔。胸鳍狭长,形成体盘,腹鳍宽大。体背面灰褐色,腹面白色,背面分布着黑褐色大斑或条状斑纹。底层鱼类。常半埋于泥沙中。能发出弱电。我国东海南部和南海均产。肉供食用。

丁莲芳千张包子 浙江小吃。湖州千张包子店名产。1878 年湖州人丁莲芳始创,故名。选精美馅料用豆腐千张包扎成三角形,经水煮成。外观饱满美观,馅料具肉香、芝麻香、海味香、笋香、猪油香等。食时配以绿豆粉丝尤佳。

丁莲芳千张包子铺 位于浙江省湖州市。专营千张包子。该产品为湖州四大名点之一。清光绪八年开业,创建人丁莲芳。前身为丁莲芳千张饺子摊,光绪四年(1878)开业。50 年代初期曾店主继承人不肯传授配料制作秘方而断档多年。后经多年反复争取,终于使其献出秘方恢复了生产。

七噶 清代新疆伊犁一带少数民族马奶酒。又作“气格”。清代赵学敏《本草纲目拾遗·兽

部·七葛》、萧雄《西疆杂述诗》记载：将马乳盛皮袋内，以绳拴口，手握袋提压1小时左右，放于热处，经1夜即成。其性温补，常饮能滋润容颜。今维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克族仍有饮用。

七丝鲚 别名刺鱼、长尾刺。鱼纲，鲚科。体延长，侧扁，尾部长而薄，形如尖刀。胸鳍特殊，具7根丝状游离鳍条，故名。我国东海、南海有产。喜栖息于港湾与河口附近。肉味鲜美，唯骨刺较多。

七鳃鳗 别名八目鳗、七星鱼。口纲，七鳃鳗科。身体呈亚圆筒形，尾部侧扁。头亦圆筒形，口斗凹陷，具角质牙。无上下颌。头的两侧各具7个分离的鳃孔，与眼排成一直行，像8个眼点，故称八目鳗。背鳍2个，第二背鳍和臀鳍、尾鳍都连结一起。体呈青绿色，腹部灰白色略带浅黄。肉食性。常以吸盘吸附于其他鱼身上，用角质齿锉破鱼体，吸食其血肉。分布在松花江、黑龙江、图门江、乌苏里江、辽河等水系。是我国东北地区的名贵特产。中医认为，肉性味甘温，有滋补壮身功效。

七子饼茶 云南勐海县名茶。普洱茶的一种。每七饼为一筒，故名。又称圆茶。用怒山、无量山和澜沧江沿岸所产大叶种茶的鲜叶，经萎凋、揉捻、烘焙后，上笼蒸至柔软而滞粘性，趁热装入圆模中压紧定型，取出烘干即成。每饼重357克，形如圆月。汤色红黄明亮，香气持久，浓酽爽口。云南一些少数民族将其作为节日或喜庆时馈赠佳品。

七星子蟹 鲁菜系。河蟹蒸熟，剔取蟹黄和蟹肉放碗内。虾仁和猪肥膘肉砸泥，放入蛋清、味精、料酒、精盐、花椒水搅成虾泥。油菜心切细丝，沸水焯过。放蟹黄、蟹肉于碗内拌匀。把虾泥抹在蟹壳内，蟹盖扣在虾泥上成蟹样，放在盘内摆成七星状，放屉内蒸熟取出。拌好的油菜叶丝、蟹肉、蟹黄一堆一堆摆在盘内蟹壳的空间处。锅放清汤、料酒、花椒水，入精盐烧开，撇去浮沫，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上

鸡油，浇蟹黄、蟹肉上即成。成菜软嫩清香。

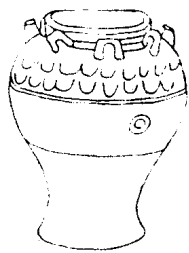
【八】

八珍 古代名食。周代宫廷的八种珍食。见于先秦《周礼》和《礼记》。《礼记·内则》称淳熬、淳母、炮豚、捣珍、渍、为熬、糝、肝髀为八珍，而东汉郑玄注《周礼天官》八珍中有炮豚而无糝。《周礼·正义》引贾疏作了说明：是为糝与糝是羞豆之实，非珍，故不取。唐宋以后，形成了许多八珍：称海参、鱼翅、鱼脆骨、鱼肚、燕窝、熊掌、鹿筋、蛤土蟆为“水陆八珍”，或称熊掌、鹿尾、象鼻、驼峰、果子狸、豹胎、狮乳、猕猴桃为“山八珍”，或称鱼翅、鱼唇、海参、鲍鱼、裙边、干贝、鱼脆骨、蛤土蟆为“水八珍”。还有上八珍、中八珍、下八珍三名。

八八席 满族婚丧宴席。宴食有八凉菜、八热菜、八碗菜等。其一般品种，八凉菜为猪头糕、卤排骨、肉肠、白片肉、白肚、煮肝、炸干果、水菜碟；八热菜为粗杂办、细杂办、葫芦条、豆腐泡炒芹菜、萝卜丝丸子、炸三角面、炸地瓜片、盒子肉；八碗菜为烩海参、虎皮蛋、炒桶肉、葫芦条炖鸡块、炒鸡血、炒野鸡爪子、佛手白菜、烩红白豆腐。所配主食有炒糙子、汤面、焖大米饭等。

八大锤 辽宁菜。鸡腿关节处的筋膜切断，加酱油拌匀，在油中炸至金黄色捞出，锅留底油，下葱、姜炸香，加酱油、鲜汤、白糖、绍酒、味精，放入鸡腿、鲜汤，烧沸，移小火慢煨，至汤汁稠浓、鸡腿酥烂时勾芡，拣出鸡腿，摆在盘里。余汁烧开，加明油、香油，浇在鸡腿上即成。成菜鲜香味美。

八系罐 古器具。盛贮食物用。瓷制品。形为腹上部外鼓，下腹曲线收缩，肩部八系、四桥形系，与四环形系交互排列，上腹饰莲瓣纹，中下腹间隔两道双线弦纹。



八系青瓷罐

类,斩成细浆,加芡粉和捏成团,放入盘中,加甜酒,秋油蒸之。入口松脆。

八宝全鸭 川菜系。鸭宰净,除头部和翅尖骨外,将其骨全部剔除。干贝、火腿、口蘑、百合、苡仁、芡实、莲子经蒸制,糯米用开水浸透,然后将其“八宝”填入鸭腹烹制而成。吃时可蒸锅耙挂汁,耙软滋糯,味道鲜美;清炸配椒盐,则皮酥肉嫩,醇香爽口。

八宝豆腐 浙江菜。又称王太守八宝豆腐。把嫩豆腐放在洁净纱布上,置大碗中搅碎,用力挤压,将豆腐汁挤在碗内,去掉豆渣。加入蛋清、精盐、熟猪油、湿淀粉、味精搅匀,倒在油锅内,加清汤、熟猪油推搅,至豆腐汁呈玉白色时,放下熟鸡脯末、火腿末、虾仁末、干贝末、冬菇末、核桃仁末、松子仁末、瓜子仁末搅匀,盛进荷叶碗中,淋上熟鸡油即成。成菜鲜嫩清香。

八宝香肚 浙江菜。猪肚子瓢入糯米饭、火腿、鸡肫、冬笋、香菇、虾米、鸡肉、生猪板油8种原料。放入姜、葱、绍酒等料蒸制而成。成菜外酥里软,具有补肾明目功效。

八宝甜饭 陕西菜。以糯米为主料,配以红枣、莲子、百合、薏米、白果、桂圆肉、青红丝等蔬果,也可以配以核桃仁、山楂糕、葡萄干、花生仁、蕨麻、玫瑰等蔬果,经笼蒸、扣盘后,浇上白糖、黄桂汁即成。成菜配料多样,造型美观,绵软甜润。

八宝菜粥 江苏小吃。常州周顺兴粥店名产,由民间“腊八粥”创新。用猪腿骨吊汤,作煮粥水,粥中佐料除保留腊八粥的配料外,添加大量青菜,调成咸味。成品粥稠厚粘润,香气扑鼻,是冬令祛寒增暖佳品。

八宝菠菜 河南菜。菠菜削根,摘去老叶,在开水稍余晾干。冬笋、香菇、水鹿茸、素鸡、火腿片、水淡菜、海米、鸡腿肉错开颜色在碗内摆一圈,菠菜摆中间空隙处,用菠菜叶把面摆

严,上笼蒸熟,合入碗内。锅放猪油烧热,放下汤、盐水、料酒,烧开,盛进碗内。成菜汤白菜绿,配色齐全。

八宝燕窝 古代菜。晚清《成都通览·成都之家常便菜》记载烹制方法:“杏仁、桃仁、鸡、寸肘(火腿)、口蘑面。底肉片,挂卤。”在其附录中又说:“桃仁、杏仁、莲米、芡实、苡仁、扁豆、火腿、老肉丁,清汤上。”

八公山豆腐 安徽菜。豆腐切小方块,在冷水锅内烧开捞起。放淀粉糊中沾浆,于油锅里炸至呈金黄色盛出。锅下熟猪油烧熟,放入虾仁、笋片、木耳、葱段煸炒。加入豆腐、酱油、精盐、水,烧沸,用湿淀粉勾芡即成。成菜外香脆,内细嫩,虾籽吐鲜,木耳佐色,笋清脆利口。

八宝饭罐头 其他类罐头。中国特产。产地以安徽省为多。采用优质糯米经处理、蒸煮,加白砂糖和猪油炒拌,加豆沙、红枣、莲子、红绿瓜丝、蜜枣、青梅、葡萄干、核桃仁、猪油丁等多种配料密封、杀菌制成。糯米呈乳白色,质地糯软,糯米和豆沙分层明显,蜜枣、核桃仁、红枣、瓜子等配料分布在上下两端表面,色彩艳丽,并呈现美丽的花色与图案,滋味佳美,香甜可口,具有浓郁的民族传统风格。

八宝斋罐头 其他类罐头。广东特产。采用我国特有的腐竹、发菜、黄花菜、莲藕、白果、草菇、木耳及竹笋等经分别处理后,加多种调味料配制的汤汁密封、杀菌制成。内容物色彩艳丽,搭配均匀,组织细嫩,汤汁呈酱红色,复合香气浓郁,滋味特别鲜美,具有浓郁的民族传统风格。

八宝糯米鸡 川菜系。嫩母鸡整鸡出骨,沥干水,把蒸熟的鲜豌豆仁、糯米、莲子、薏仁、芡实、虾米、香菌、火腿丁,装入鸡腹,开口与肛门处封严,鸡翅反扭鸡背上盘好,鸡头反压在鸡翅上,加奶汤,上笼蒸至熟透取出。鲜菜稍煮,围鸡周围。原汤勾薄芡,加鸡油、味精,浇

鸡上即成。成菜鸡形完整,肉鲜味香。

八宝脂油千层糕 山东小吃。将发面揉匀,搓长条,压扁,擀成长方形饼。另将猪板油丁、瓜子仁、葡萄干、核桃仁、桂圆肉、莲子、青梅、瓜条、桔饼等八宝料馅心,放在长饼中间,折展三分之一的饼皮,压平,放上第二层馅;再将折展余下三分之二饼皮,压平,擀成长方形,包口朝下,以旺火蒸熟即可。成品色美、层多、松软,味香甜。

八卦楼南宋风味菜馆 位于杭州西湖之南的凤凰山南麓,旁邻南宋故宫丽正门、皇帝籍田“八卦田”东南侧。创办于1983年。是我国第一家烹制南宋菜肴的菜馆。经理徐海荣怀着“继承祖国饮食文化,再现民族文史精华”的壮志,潜心于南宋名菜的挖掘、整理,在著名宋史学家和烹饪大师的通力协作下,以汴梁(开封)和杭州的烹饪技术结合形成的蒸、烩、炙、熬、焙、酿等烹调方法,研究、试制成功,以讲究原汁本味,口感清淡,刀工细腻,勾人欲食的南宋宫廷名菜为特色的酒香螺、蟹酿橙、密炙鸭子、莲房鱼包、水晶脍、莼菜笋、鳖蒸羊等100余种名菜。国内外几十家新闻单位对此作了多次报导,《人民日报》海外版在报导中引用我国宋史学家邓广铭教授诗:“我读南宋书,不知南宋‘味’,今晚八卦楼,方知宋菜美。”《光明日报》:“昔日南宋宫廷菜,如今香飘八卦楼。”

人日鸟 陕西菜。鸭鸽宰杀取净,于沸水中略余。加葱结、姜片、精盐、料酒上笼蒸至熟透捞出。再入旺油锅炸呈金黄出锅,撒上椒盐即成。成菜色泽金黄,肉酥芳烂香。

人心果 别名赤铁果、芝果。山榄科,人心果属,木本。原产热带美洲,我国引种,食用已有100多年历史,分布于广东、福建、台湾。果椭圆、卵圆或心形,皮红褐色,粗糙,肉黄褐色,半透明,经后熟味甜粘滑,风味特殊,可鲜食、煮食或制饮料。树皮含乳汁,可作口香糖的胶料。富含葡萄糖和多种维生素,对心脏病、肺

病、血管硬化等症有辅助治疗作用。

人参鱼 安徽菜。青鱼肚档切条,加精盐、绍酒拌匀,磕入鸡蛋,加湿淀粉、面粉抓拌,入油锅复炸至金黄色时捞出。原锅加水、精盐、白糖、醋、酱油熬成卤汁,倒入鱼条略煨。放入笋片、木耳、葱、姜末、蒜瓣煨透,淋芝麻油,撒青豆,出锅装盘。成菜肉质嫩滑油润,汤汁稠浓香醇,滋味甜酸适口。

人参酒 滋补酒。人参30克拍碎,包入细纱布袋,袋口扎紧,同500克酒置于砂锅中煮,沸时取出,冷却后装入瓶中,放阴凉处,数日后澄清饮用,每日早晚饮服约10毫升。有大补元气、生津固脱、补脾益肺、安神增智功效。

人面子 古代岭南少数民族水果。晋代嵇含《南方草木状》、郭义恭《广志》、清代吴震方《岭外杂记》等对其生态皆有记载。以广东增城水东所产为佳。春季成熟,果实如桃李,其核两边俱似人面,耳目口鼻皆具,故名。果肉甘酸。岭南少数民族常用作调料以煮鸭、煮肉,亦可作腌菜。或刻作花球,蜜渍充饌。嫩者捶烂熬膏,以蜜收之,甘酸益津。其仁可泡茶,状如梅花片,茶之色香亦不变。其核可堆叠盘中,陈于席间供客玩赏。中医认为其味甘,性平无毒,能醒酒解毒。

人民饭店 ①位于河北省承德市。1969年开业,经营五丝山鸡卷、蕨菜肉丝、什锦火锅、改刀肉和以梅鹿、野兔、沙鸡、鹌鹑等为主要原料的传统菜肴以及南沙饼、澄沙饼、水晶饼、甜哈达饼、五奎元糖饼等传统细点和小吃。可同时供300名顾客就餐。②位于陕西省汉中市。经营天麻乌凤、汉桂鸡片、烧鹌鹑、干烧汉江鲤鱼、白雪团鱼、翡翠鳝鱼段、鳝丝金环、金钱海参、酿金线发菜、枸杞银耳等汉中地方名菜及关中、四川名菜。1956年开业,1978年扩建。可同时供500名顾客就餐。主要面点有馓子、白糖饺子、花糍粑、鸡蛋醪糟、八宝稀饭、壳壳馍、杂烩面等。③位于上海市南京西路。经营香酥鸡、黄泥煨鸡、五味鸡腿、松鼠黄

鱼、太湖银鱼、炒蟹黄油、枇杷肉、双虾豆腐、金镶豆腐、鸡油菜心等苏州、无锡传统名菜。1958年开业,可同时供600名顾客就餐。前身为五味斋,1937年开业,店址南京西路华侨饭店西侧。

人参野鸡 满族菜。野鸡治净,斩去头爪,从脊处剖开,使其胸部相连,成蝴蝶状,用沸水略焯,装入砂锅,添满清汤调味,摆上人参,放屉蒸透,取出即成。

人面纹盆 古器具。

盛具兼作洗具。形为平底,深腹微曲,折沿圆唇,口沿为酱红色,饰以直线三角



陶盆

纹。盆内绘有两个对称的人面和三角状鱼形饰物等图案。是新石器时期仰韶文化的典型器具。

人参胡桃鸡汤 食疗菜。人参10克烘干成粉末,净核桃肉300克压成茸,置旺火。放鸡肉600克,清水、姜块、葱结,烧开后撇去泡沫,再加绍酒后,移小火上炖熟鸡肉,拣出姜、葱,加核桃茸、精盐炖几分钟。将鸡肉改切成条,鲜菜心放入碗内,肉条放上面,人参粉末、味精入汤中焖几分钟,搅匀注入碗中即成。有补肺纳肾功效。应用于肺肾虚寒所致咳喘不止、呼吸短促难续、气怯声低等症。体质虚寒者忌用;食欲不振、痰多口腻、腹胀满者忌食。

人体每日容许摄入量 人体终生每日摄入某种化学物质,对人体健康没有任何已知不良效应的剂量。以相当人体每公斤体重的毫克数表示。这一剂量不可能在人体实际测得,主要根据慢性毒性试验中对动物的最大无作用量,按公斤体重换算而来。在换算中必须考虑人和动物的种间差异。此外,人类本身还存在人体差异,即在人体群中有少数人比大多数人更为感敏,因此,在根据动物试验中的最大作用量换算成人体每日容许摄入量时,必须考虑到种间差异和个体差异。为安全起见,常

考虑一定系数,一般定为100。例如某农药的最大作用量为5毫克/公斤体重,则农药的人体每日容许摄入量为5毫克 $\times 1/100=0.05$ 毫克/公斤体重。

人体必需无机盐和微量元素 维持人体正常生理机能和构成机体组织的无机盐类及某些化学元素,包括钙、磷、钾、钠、氯、氟、碘、铁、锌、铜、锰、钴、硒、铬、钼等。有的把无机盐称矿物质,因人体所需某些化学元素量微,又称微量元素。各种化学元素在人体中均有自己的特殊生理机能。人体所需各种元素有一定量,一旦缺乏就会产生疾病。但供应过量也会生疾病,甚至中毒。所以,在食品卫生标准中,对某些微量元素含量均有限量指标;而对某些缺乏微量元素的食物或者需要微量元素者,又需对食品进行强化。

人体每日必需氨基酸需要量 以需要量最少的色氨酸作为1,计算出各种必须氨基酸之间应该具有的相对比例。下表中的需要量及构成比例,表示成年人能维持氮平衡和婴幼儿保证生长、发育所需多种必须氨基酸的数量。

人体每日必需氨基酸需要量
(估价值,每日每公斤体重计)

氨基酸名称		缬氨酸	亮氨酸	异亮氨酸	苏氨酸	苯丙氨酸+酪氨酸	色氨酸	蛋氨酸+胱氨酸	赖氨酸	组氨酸
成年人	毫克/公斤体重/日	10	14	10	7	14	3.5	13	12	0
	必需氨基酸构成比例	2.8	4.0	2.8	2.0	4.0	1	3.7	3.4	
儿童	毫克/公斤体重/日	33	45	30	35	27	4	27	60	0
	必需氨基酸构成比例	8.3	11.8	7.5	8.8	6.8	1	6.8	15	
婴幼儿	毫克/公斤体重/日	93	161	87	87	125	17	58	103	28
	必需氨基酸构成比例	5.5	9.5	5.1	5.1	7.4	1	3.4	6.0	1.6



人每日热量和蛋白质的供应量

性 别	项 目	热 量 (千卡)	蛋 白 质 (克)
成年男子 (体重 65 公斤)	极轻体力劳动	2400	70
	轻体力劳动	2600	75
	中等体力劳动	3000	80
	重体力劳动	3600	90
	极重体力劳动	4200	105
成年女子 (体重 55 公斤)	极轻体力劳动	2200	65
	轻体力劳动	2400	70
	中等体力劳动	2800	75
	重体力劳动	3400	85
少年男子 (体重 54 公斤) (体重 42 公斤)	16—19 岁	3000	90
	13—15 岁	2600	80
少年女子 (体重 50 公斤) (体重 42 公斤)	16—19 岁	2700	80
	13—16 岁	2500	75

人口酥 广式糕点。以富强粉、白砂糖、鲜蛋制饼皮，用面粉和猪板油制酥心，用面粉、糖粉、猪油、鲜蛋、发酵粉、芝麻、熟糯米粉、花生仁、香兰素制成松素，薄皮色馅后卷成圆条形，切成小粒，入炉烘烤而成。香甜酥化。

匕 古器具。挹取食物用。新石器时代已广泛使用。多用骨、角、木等质材制作。形扁长，头端薄而弯曲，柄部呈方形或圆形。青铜时代，匕的形状略有改变，头部尖圆内凹似勺形，更能便于挹取。汉代许慎《说文解字》：“匕亦所以用比取饭”。清代段玉裁注：“匕，即今之饭匙也”。

儿茶素 茶叶成分之一。一般含量为 10—25%。黄烷醇类化合物及其衍生物，茶多酚的主要组分。主要有 L—表没食子儿茶素、D. L—没食子儿茶素、L—表儿茶素、D. L—儿茶素、L—表没食子儿茶素没食子酸酯、L—表儿茶素没食子酸酯等。前四种通称非酯型儿

茶素或称游离儿茶素、简单儿茶素；后两种称为酯型儿茶素。各种儿茶素的含量及其比例，随品种、季节、老嫩、栽培条件不同而有变化。茶鲜叶中酯型儿茶素含量高，所占比例大，在制茶过程中变化显著，与茶叶的色、香、味品质有密切关系。

九园 重庆餐馆。经营卤菜、面食。其九园包子薄皮大馅，有甜咸两种，为著名食品。20 世纪 30 年代开业，原址瓷器街，原名九园饭店。创建人张璧成。

九白宴 清廷招待蒙古外札萨克四部落进贡使臣之宴。清代崇德三年(1638)土谢图汗、车臣汗、札萨克图汗遣使向清朝朝贡，以示隶属，清定九白为年贡，每年白骆驼一匹、白马八匹。其后年例由呼图克图(活佛)奏进。贡至，即宴使臣，曰九白宴。以后岁岁循例而行。

九阡酒 水族糯米酒。主产于贵州三都县九阡地区。水语称“薷九仙”。传说此酒酿法是天上九位仙女下凡到该地传授，故冠以九仙之名。将糯米蒸熟，加入用当地多种药材制成的酒药，装坛发酵后，注入用温火熬成的棕黄色甜酒汁，密封置于无震动、避光的泥地上。此后每年破封检查一次，当色香味正常就加入适量上好的糯米酒。经 30 余年，酒液呈蜂蜜状浆汁体。饮时冲入 10 倍冷开水，或再加少许鲜米酒即可。以窖藏越久越佳。当地有酿诞辰酒之俗，从出生酿制下窖，直到此人结婚、造屋甚至寿终时才分别启封饮用。以地势低洼、气候温和的水各、水昔、水条、水昂一带所产为佳。但其酿制特殊，周期较长，加之受水土限制，产量有限。

九畜宴 古代饮宴。满族贝勒、亲王、郡王之子娶亲宴。明代万历四十三年(1615)努尔哈赤曾规定：此宴准杀牛、羊、猪等九只牲畜用以制肴饌，还亲时设宴亦不得超过九畜。

九黄饼 湖北小吃。荆沙地区名食。选用白面、香油、麦芽糖为主料，以青梅丁、红丝、桃

仁、桂花等果汁蜜饯作馅，饼皮粘上芝麻屑、烤制而成。面黄边白，皮薄馅多，酥松香甜。相传，东晋时为当地重阳节的节食，诗人李白，曾在重阳节登山食九黄饼。

九酝酒 古代酒。约汉晋时期流行。晋代《西京杂记》记载，是汉代王室祭祀祖宗用的好酒，正月初一始酿，至八月酿成，中经9次或多次投料加工酿成；或说“三日一酿，满九斛米止”故又名九酝春酒、九春酿酒；或其酒味醇酎，又名醇酎或醇。东汉曹操《奏上九酝酒法》载有配方酿制方法。

九曲红梅 杭州名茶。属条形红茶。简称“九曲红”。产于浙江省杭州市西湖区周浦乡。以湖埠大坞山所产最佳。谷雨前后采茶。外形弯曲细紧，披满金毫，色泽乌润。内质汤色红亮，香高味爽。

九华毛峰 安徽名茶。烘青绿茶。产于安徽省青阳县九华山。清明到谷雨采摘一芽二叶初展的茶鲜叶，经杀青、揉捻、烘干制成。外形细嫩，色泽翠绿，条索紧结匀整，白毫显露。内质汤色黄绿明亮，香气高爽，滋味鲜醇回甘，叶底鲜嫩厚实。

九庄酱油 调味品。台湾省九庄特产。该地气候有利于菌种发酵，且继承发扬传统酿造工艺，所制酱品种多，色味佳，装璜美。其中黑豆酱油最为著名。

九江茶饼 江西糕点。用富强粉、饴糖、茶油为原料制作饼皮，以熟面粉、茶油、白糖粉、熟芝麻、糖桂花、小苏打为原料制作馅心，经过捞制糖浆、制皮、制馅、包馅成型、涂蛋、上麻、烘烤等工序制成。成品圆整饱满，纹印清晰，馅料软硬适度。甜香爽口。

九江煎堆 广东小吃。爆谷与花生仁拌匀，倒入热糖浆内，趁热挤压成球形馅坯。另将干糯米粉用水调成稀糊，倒入沸水锅至熟，晾凉，再与糯粉拌匀，复加清水搅成稀糊状。取馅坯

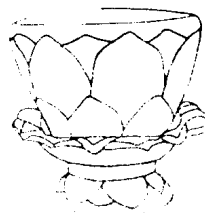
入粉糊蘸匀，放上花生仁、芝麻，炸至金黄色即成。成品形扁圆、色金黄，入口松酥甘脆。系春节元宵或饕客馈赠礼品。广东以煎堆祀祖及馈亲之俗，在明末《广东新语》已有记载。其中九江(南海县)制作的煎堆为最，故名。

九园包子 四川小吃。成都九园店名产，故名。馅料一咸一甜。咸馅为肋肉、火腿、干贝等制成；甜馅用蜜枣、猪板油、糖玫瑰等制成。和面时加入适量鲜牛奶。1份九园包子为两个，咸甜各一。取双成对，有吉祥之意。

九转大肠 鲁菜系。猪大肠切段，用沸水煮透捞出。炒锅放白油、白糖，在小火上炒至呈鸡血色时，投下大肠炒至上色，加葱、姜、蒜末，炸香，烹上醋，加酱油、白糖、清汤、精盐、料酒，以微火煨燉，至汤汁将尽时，放入胡椒面、肉桂面、砂仁面，淋上花椒油，颠翻均匀，盛进盘内，撒上香菜末即成。成菜色泽红润，大肠软嫩，甜、酸、香、辣、咸五味俱全。

九制陈皮 广式蜜饯。新鲜甜橙剥皮，取果皮外层作原料，经过预浸、水烫、漂洗、盐渍、晾晒、热甘草水闷浸及晒干的过程，在此过程中多次拨洒甘草、糖精水使之吸附，最后用甘草粉拌和等多道工序制成。由于工艺复杂，故称：“九制”，甜、香、咸、辛兼备，有解渴生津、理气开胃功效。

九龙公道杯 古器具。又名九龙玉杯。饮酒用。瓷制品，杯身绘8条姿态各异的金龙，杯中露出一雕刻精巧的龙头，细处若发丝，薄处如金箔。此杯根据气体原理的虹吸现象制



莲花杯

作，盛水于杯，不满十成时，则杯中水遗漏无余。金杯由三部分组成，上部为主杯，中部为一荷叶盘，盘底与一例置的杯形相连，盘中五眼通杯底，为漏水之孔道。

九江双蒸酒 地方酒。小曲米香型白酒。产于广东南海县九江镇九江酒厂。早在清道光年间已行销港澳及南洋各地。清诗人曾道恕曾有“垂竿布网闲中事，庆举双蒸醉月明”诗句，有广东米酒“三宝”之誉。以大米为原料，用大米、黄豆等原辅材料制成小曲亦称大酒饼，为糖化发酵剂，用传统方法酿造而成。因在发酵醅中，添加原米酒复蒸，故称“双蒸酒”。酒液晶莹清冽，豉香纯正，余味甘爽。酒度 30 度。

九家种板栗 主产于江苏吴县。果圆形，整齐，顶微凸。皮赤褐色有光泽，短茸毛。味甜质糯有香味。鲜食或炒食，耐贮藏。

九江市庐山茶场 位于江西省九江市庐山高垅（捉马岭）。1958 年建厂。庐山种茶历史悠久。《庐山志》：“晋朝以来，寺观庙宇僧人相继种植。”唐代诗人白居易曾在此辟园植茶种药。宋代时庐山茶已闻名于世。茶场主要传统名产是庐山牌特级云雾茶。

九江市封缸酒厂 位于江西省九江市塔岭北路。主要传统产品有陈年封缸酒。

九江陈年封缸酒 中国优质酒。甜型黄酒。为江西省九江市封缸酒厂产品。始创于唐代，有 1000 余年历史。以糯米为原料，用根霉曲作糖化发酵剂，前发酵阶段多次加 50 度白酒，待酒度到 20 度时，带糟贮入大缸，密封发酵 6 个月，压榨酒液，再入大缸陈酿澄清，密封陈酿 5 年。故名。酒色淡黄，逐年自然转为棕红色，香气浓郁，鲜甜醇厚，余味绵绵。酒度 16—18 度，糖份 24—26%。

九月九日四民籍野饮宴 古代饮宴。重阳节民间的登高野宴。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》记载：宋人杜公瞻认为九月九日节不知起于何时，但从汉代直到宋代都注重这个节日。因为《易经》认为，九为阳，所以称重阳节。这一天，民间众人都佩戴茱萸囊登高山，饮菊花酒，说是可以使人长寿。后来有些人家就在自

己的亭台里设宴欢饮。（四民，古人以士农工商为四民。籍野，到野外。）

【フ】

刁斗 即鐃斗。

刀 器具。主要用于切割食物。原始社会人们用石、骨、木制刀取食。商、周



石刀

以来，多用铜、铁材料制作。近代以来多用钢质制造。因功能的不同，刀又分为菜刀、屠刀、餐刀等种类。常见的有木、角、骨、金属等制品。

刀工 烹调术语。指墩板上用刀切烹饪原料的技巧和功夫。我国古代极为重视，唐代就有刀功的专著《砍脍书》，记有小晃白、大晃、舞梨花、柳叶缕、对翻蛱蝶、十丈线等刀法名称。南宋还用刀雕花。刀工大致分原料初加工、原料精加工和美化原料形状三类。

刀切 蒙古等族糕点。以制法得名。已有 100 余年历史。最初为茶点，是茶桌、茶馆常备之物，今为馈赠礼品。先把面和好，铺上糖酒酥，卷成条状，切成 4 毫米厚的片，每 500 克面切 18—20 块，装盘上炉烤熟即成。其外观造型，状似蒙古族服饰上的云花。色泽麦黄，酥脆香甜。

刀豆 别名关刀豆、大刀豆。豆科，刀豆属，缠绕草本。原产热带。中国自古栽培食用，明代徐光启《农政全书》：“刀豆处处有之，人家园篱边多种之。”华南、西南出产较多。荚果窄长方形，略弯曲，长约 25 厘米，宽约 4.5 厘米，状如大刀。嫩荚质地脆嫩，肉厚味鲜，供炒食、腌渍或制泡菜，干豆粒可煮食或磨粉。

刀鲚 别名刀鱼、毛鲚、野毛鲚、毛花鱼。古称“𩚑”。鱼纲，鲚科。体长，侧扁，形若蔑刀。口上缘一对颌骨延伸游离于口之后部。体色闪

闪明亮发光,背部多呈青石板色。分布于长江、钱塘江、黄河和辽河等水系。春溯江河捎子,秋而复归海中。以肉嫩、脂多、味珍而著名。中医认为,肉性味甘平,具有补气活血、泻火解毒功能。

刀鱼面 江苏小吃。江阴名产。用长江特产刀鱼制成,故名。将刀鱼蒸熟,去骨制成刀鱼肉茸,与鸡蛋浆、精白面粉等拌匀,擀面皮、切丝成刀鱼面。此品非面,其形胜似面,色味俱佳,可配上香菇、笋片、木耳等浇头同食。

刀削面 山西面点。厨师站在沸水锅前,把汤好的面团揉得不粘手,不粘案,揉成长筒形,平放在左手掌上,右手夹刀,从面团的右侧先削,刀起面落。宽、厚、长相等,三棱柳叶形面片如雨急下,煮熟配浇头即可。成品面味浓郁,富有筋力,食法多样。

力基 傈僳族烧酒。酒发酵后,将糟水倒入铁锅内,放灶上加热。锅上套木桶圈,圈中悬起小罐,圈上放一容有冷水的铁锅,酒液蒸气升华,遇冷锅底后,复凝成汁,沿锅底中部滴入小罐,即成。味辛辣,酒精度 50—60 度。

力力餐厅 位于北京市前门大街路东。经营怪味鸡、宫保鸡丁、锅巴肉片、锅巴三鲜、回锅肉、麻婆豆腐、担担面、红油水饺等川味菜点。郭沫若曾为该店题诗:“盘中粒粒皆辛苦,席上般般出火炉;食罢当思来不易,劲头鼓足莫踌躇。”前身为经营维扬风味小吃餐馆,转给盛氏经营后改为经营四川风味菜点餐馆,1954 年开业,1956 年实行公私合营。

又一村饭店 位于湖南省长沙市。经营东安子鸡、麻辣子鸡、香酥鸭、花菇无黄蛋、荔枝鱿鱼、彩色鱼排、红烧狗肉等名菜。1978 年开业,座位 1300 个。

又一新饭店 位于河南省开封市鼓楼街。经营炸鸡签、陈煮鱼、扒三样、爆三脆、炖十景、煎扒青鱼头尾、紫菜莲蓬鸡等传统菜肴及鲜

花饼、切馅烧麦、八宝馒头等细点。1945 年由又一村饭庄伙计数十人合资创建。1964 年兴建大楼,可以同时供 500 名顾客就餐。前身为又一村饭庄,1912 年开业。又一村前身为上春饭馆,清光绪末年开业,创建人扬州内衙派厨师钱永生。

三 画

【一】

三白 ①古代酒。约明清时期流行江南。明代《五杂俎》记载,是用白米、白曲和白水酿成,故名。“江南三白,不胫而走,半九州矣;然吴兴(今浙江湖州)造者胜过金昌(今浙江临安西武隆)。”清人也说湖州“沈氏三白乃甲江南”。②古代饭名。唐代人习惯把萝卜、盐和饭称为三白。

三焦 中医对饮食运化体系的称谓。三焦包括上焦、中焦和下焦三个机能部门,为六腑之一,使水谷(饮食)的精微——气血津液得以周流于肌肤和脏腑之间,取精华泌糟粕,滋养全身和排除废物。《难经·三十一难》:“三焦者,水谷之道路,气之所始终。上焦者……主内而不主出;中焦者……主腐熟水谷;下焦者……主分别清浊,主出而不主内……。”李士材《医宗必读》:“肌肤之内,脏腑之外,为三焦也。”《难经阐注》:“三焦者托于内而护于外之一大囊也。”李时珍《本草纲目》:三焦“上注纳,中主化,下主出。”即此义。几千年来医家对三焦定位和机能有不同理解乃是对纳、化、出的三者关系和对解剖位置与功能活动的侧重不同所致。

三不粘 北京菜。鸡蛋黄放碗内,加入干淀粉、白糖、清水,用筷子打匀,过细罗。炒锅下熟猪油烧热,倒入蛋黄液,迅速搅动。待蛋黄液呈糊状时,一边往锅里徐徐加入熟猪油,一边不停地搅炒,至蛋黄变得柔软有劲,色泽黄亮,不粘炒锅时即成。成菜呈软稠的流体状,

入口绵软柔润,滋味香甜。

三生面 烹饪术语。又称热水面团。面粉加热水(80℃)调制成。因面团三成生,七成熟,故名。性能介于子面和烫面之间,质地紧实而柔软,有较好的可塑性和粘性,但韧性和延伸性较差,多用于做锅贴或蒸饺的皮坯。

三皮丝 陕西菜。熟猪皮、熟鸡皮和海蜇皮均匀切细丝,带皮酱猪肘花,将皮片薄,连同精瘦部分及熟鸡肉分别切成细丝,与葱丝、花椒油、精盐、醋、酱油拌匀,放平盘中心,摆成三角形,将“三丝”覆盖其上,用芝麻酱、精盐、芝麻油搅拌均匀,浇在三丝上即成。成菜韧中带脆,清淡利口。

三汁饮 食疗方。梨汁 50 克,荸荠汁 50 克、藕汁 50 克,三汁一起倒入锅中加白糖和清水适量,煮沸并持续三五分钟即成。有生津止渴、清热解毒功效,应用于发高烧、灼伤津液而引起的口渴、吐白沫等症。

三如楼 位于广东省广州市老茶点馆。经营三如迎宾鸡、双飞蝴蝶鱼、百花酿虾扇、冰花鸡蛋散等广东传统风味菜肴及细点。

三合泥 四川小吃。用三种原料合磨成粉制泥,故名。分别将糯米、灿米、黄豆炒熟,混同磨粉,倒入白糖、蜜玫瑰熬成的汁中,煮熟成泥,用猪油将泥反复翻炒出香味,下入芝麻、桔饼、蜜瓜条、花生仁、核桃仁,炒匀起锅即成。

三色片 广式糕点。以富强粉、白砂糖、花生油、膨松剂和适量的黄、红色食用色素为原料,用面粉、白糖和膨松剂制成的面团分成三份,其中两份分别加入食用色素,调成黄、红、白三色面块,相叠后压切成薄片油炸。成品色泽鲜艳,厚薄均匀,入口香脆。

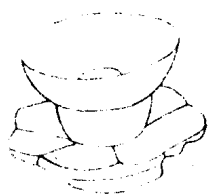
三块鱼 别名滩头鱼、金滩头、银滩头、黑滩头。鱼纲,鲤科。体侧扁,呈纺锤形。吻长钝。

上颌突出。背部褐色,体侧有二条桔红色纹带。腹部白色。为生活在海里的唯一鲤科鱼。繁殖进入淡水河流。食性杂。主要分布于绥芬河,吉林省图们江也有分布。肉供食用。

三投酒 蒙古族饮料。清代徐珂《清稗类钞·饮食类》:“三投酒者,即蒙古之波尔打拉酥也。初投者,谓之阿尔占。再投者,谓之郭尔占。三投者,谓之波尔打拉酥。其法以羊胎和高粱造之。”

三角鲂 别名鲂、鳊鱼、三角鳊、乌鳊、火烧鳊(湖北)、平胸鳊、法罗鱼(东北)。鱼纲,鲤科。体高,侧扁,呈菱形。背部自头部后方急剧隆起。体呈青灰色。喜栖息于淤泥、石砾或在沉水植物和淡水壳菜的散水区的中下层。以水草、淡水壳菜为主要食物。分布在黑龙江、长江、珠江、钱塘江、闽江及洞庭湖、鄱阳湖、梁子湖等。肉味鲜,质嫩,含脂肪丰富。是上等食用鱼类,有 2000 多年食用历史。《诗经》有“岂其食鱼,必河之鲂”的记载。中医认为肉有调胃健脾功效。

三环杯 器具。台湾百宛人祭祀、宴会时必备酒器。以一块硬木雕作三个方斗形杯盏而成。杯盏之间有柄相连,两端有柄可执,杯身和柄都雕有图案。用三环杯饮酒,须三人或两人头肩挨靠,一人以左手,一人以右手共端酒杯,一致动作,将口唇含住杯沿,共同饮下,颇具情趣。为一种原始的酒具,延用至今。



银托杯

三香茶 东乡族饮料。又称三炮台。客至,主人必请其上炕平坐,随后献上一只盖碗,内有茶叶、白糖(或冰糖)及葡萄干、煮熟的红枣等,并提来沸腾如花的水(名为牡丹花)为客冲泡,不时添水,十分殷勤。

三秋杯 古器具。因杯身以斗彩绘秋菊、蝶、

草,故名。造型为敞口,成斜式腹壁,圈足。杯形秀巧,画面雅洁,为明代瓷质饮器的珍品。

三勒浆 古代少数民族酒。流行于唐都长安。唐代李肇《国史补》(卷下)记载:此酒以庵摩勒、毗梨勒、诃梨勒酿成,酒法出于波斯(今伊朗)。北宋《政和证类本草·草部》谓其以陀得花酿成。味甘温无毒,主治风湿之症。

三套鸭 淮扬菜系。家鸭、野鸭、鸽子生出骨,分别洗净,一起放入沸水锅稍烫捞出。将鸽子从野鸭刀口处塞入腹中,并将冬菇、火腿片、冬笋片填入空隙处。再将野鸭从家鸭刀口处塞入腹中,并将冬菇、火腿片、冬笋片填入空隙处。成三套鸭,放于竹箅垫底的砂锅里,再放肫、肝、葱结、姜块、料酒、清水烧沸,移小火焖至酥烂,揭盖,拣去葱、姜,去竹垫,将鸭翻身,捞出肫、肝切片,连同冬菇、火腿片、笋片放鸭身上,上盖续焖,加盐烧沸即成。成菜造型别致,家鸭腴壮,野鸭清香,鸽子鲜嫩。

三蛇酒 地方名酒。又名三蛇药酒。以白酒为酒基的动物香型露酒。以广东特产的饭铲头、金脚带、过树榕三种蛇为主要原料,配入20多种药材,用白酒浸渍配制而成。具有祛风、去湿、活血功效,对关节炎有显著疗效。广州市制酒厂、广东省顺德县酒厂等均有生产。酒度38度。

三联甗 古器具。商代大型炊具。青铜制品。由似禁的长方形加热器和三件大甗组成。底有六柱足,上有三个高出禁面的圆形口,可置甗,禁面与禁壁饰以动物纹和几何纹。每件甗均为敞口,收腹,有二兽耳,饰饕餮纹。禁与甗上铸“妇好”二字。

三道茶 白族敬客茶礼。白族每家堂屋内一般都备有铸铁火盆,上面支着三脚铁架。如有客来,主人即在火盆上架火烤茶。头道茶以砂罐焙烤的绿茶冲泡而成。味香苦。待头道茶斟完后,主人在砂罐内再注满开水,稍煨后斟上二道茶,放有白糖和核桃仁中,香甜适口。

将乳扇放在文火上烘烤后,揉碎放入茶盅;并加红糖,冲入茶水,即为第三道茶。有的地方是放入蜂蜜和八粒花椒。因头道味苦,喝了二三道后,嘴里有苦甜混合的舒适感,故有“一苦二甜三回味”之说。白族有句俗语:“酒满敬人,茶满欺人。”主人斟出的每道茶的分量也很讲究,每盅不得一次斟满,以供品一两口为限。

三鲜饼 苏式糕点。用富强粉、猪油、饴糖制饼皮,以富强粉、熟猪油制酥,以熟面粉、白糖、猪油、桃仁、松子仁、瓜子仁等调制馅心,经制酥皮、和馅料、包馅、成型、烘烤等工序制成。成品饼面金黄,四边乳白,酥层清晰,绵软松甜,有果料香味。

三滴水 纳西族订婚宴。流行于云南丽江。男女青年正式订亲后,双方家庭要各自设宴。一般是12个菜,冷荤4个,小碗4个,大碗4个,称“三滴水”。菜肴中需有凉藕(表示聪明伶俐)、粉丝(长命百岁)、鱼(鱼水千年和)、百合(百年好合)、丸子(团圆),以图吉利。

三丁黄梨 浙江小吃。选用虾仁、瘦猪肉,水发香菇为料切丁,以马铃薯泥茸为面料,包馅成梨形,经油炸呈金黄色。成品外皮香脆,馅心鲜嫩,形似黄梨。

三八饭店 位于黑龙江省哈尔滨市。经营鸡茸猴头、葱扒飞龙、蒲棒里脊、氽白肉、炒肉渍菜粉等菜。1949年初期开业。因系妇女开办经营,故以“三八”名之。经多次翻建,店堂可同时供400名顾客就餐。

三片敲虾 浙江菜。河虾去头留尾剩壳,拍上干淀粉,用小木槌轻敲成扇形片,放沸水中余熟,清水过凉。另取炒锅置中火上,舀进清汤,下入敲虾,加精盐、绍酒、火腿片、鸡脯片、香菇片、绿色蔬菜,烧沸,放味精即成。成菜鲜美爽滑,汤清见底。

三白月饼 黑龙江糕点。用富强粉和生熟猪

油分别制成皮和酥,以白糖、桃仁、松仁、鸡蛋清调制成馅料。成品呈扁鼓形,饼面乳白色,底部黄色,饼肉酥层清晰,其特色是馅白、皮白、酥白,故名三白。成品香甜可口,酥松软糯。

三白石榴 别名白净皮、三白甜、冰糖。主产于山西、陕西。花、果皮、籽粒皆白,故名三白石榴。果圆形,皮薄黄白色。汁多味甜,耐贮藏。

三汇特醋 调味品。四川渠县三汇镇传统名品。自明末(1644)开始生产,当时该镇有寇、谢、李三家名醋。1932年李伯化综合三家经验,又研究用60种药材制曲,以大米、小麦等为原料,制成“华昌特醋”。具有开胃健脾、清肠消炎等功效。色浓液稠,四味柔和,味香回甜,久贮不变,是烹饪调味佳品。

三丝肚档 浙江菜。用草鱼肚档,配以火腿、香菇、笋等三丝,白烧制成。成菜鱼块呈扇形,色泽雅丽,清淡鲜嫩,别具水乡风味。俗话说,“花鲢头,青鱼尾,草鱼肚档,鲫鱼背”皆是淡水鱼中的精华部位。以此为原料烹制菜肴,脍炙人口。

三丝拌蛭 浙江菜。青椒丝、香菇丝用煮蛭原汤浸渍。将其捞出,加味精、绍酒、精盐拌匀,码放盘中。四周镶黄瓜花,淋芝麻油,撒上火腿丝即成。佐以嫩姜末、醋、酱油、胡椒粉制成调汁蘸食,其味尤佳。成菜红、白、绿、黄、褐五彩缤纷,口味清鲜,略带酸辣。

三丝鱼卷 淮扬菜系。鳊鱼肉切薄片,抹上蛋糊。把青椒、火腿、冬菇三丝放鱼片上,卷成鱼卷,再挂蛋糊,在温油锅中炸熟捞出。原锅留底油,下葱花、姜末炸香,加清汤、精盐、味精、料酒,将鱼卷入锅略烧,用湿淀粉勾芡,淋入熟猪油即成。成菜色泽奶白,质地鲜嫩。

三丝鱼翅 鲁菜系。鱼翅放碗内,加葱姜、清汤,上笼蒸烂取出,整齐地摆入平盘。鸡脯切

丝,用精盐、鸡蛋清和湿淀粉挂浆,用白油滑熟捞出。炒锅放下白油,葱姜丝炆锅后,加酱油、清汤、精盐、味精、海参丝、鸡丝、笋丝,烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入平盘。另取一炒锅,葱、姜炆锅后,放进清汤、酱油、料酒,调好口味,把鱼翅推下烧入味,以湿淀粉勾芡,加味精,淋葱油,大翻勺盖在盘内三丝上即成。成菜淡红光亮,软烂香醇。

三丝敲鱼 浙江菜。鲩鱼取净肉切片,上放干淀粉,用小木槌敲成鱼片,入清水锅煮熟切条。锅舀清汤投下敲鱼条、青菜心、精盐、绍酒,烧沸,放香菇丝、鸡脯丝、熟火腿丝、味精,淋熟猪油,起锅即成。成菜汤清味醇,鲜嫩爽滑。敲鱼片洁白光滑,半透明状,故有玻璃鱼之称。

三伏虾油 调味品。江苏如东县传统名产,清代已有生产。因加工过程要经过夏季三伏,故名。主要原料为芒虾发酵,加盐、曝晒,抽油,与紫萝卜皮共煮而成。味鲜美,是烹饪调味佐料佳品。

三色夹糕 苏式糕点。用富强粉、植物油、饴糖、碳酸氢钠制皮,以熟面粉、熟猪油、糖渍板油丁、砂糖、黑枣肉、糖桂花、红曲米花制馅,芝麻仁挂面,经和面、制馅、成型、上麻、烘烤而成。成品三色馅料重叠,糕面枣红色,夹馅层次清晰,酥松香甜。

三色杨梅 主产福建。果稍扁圆形,果肉外围紫色,内部红色、核褐色,故名。肉厚柔软多汁、核小,味清甜。鲜食或加工。

三色鱼丸 川菜系。鲜鱼肉捶成茸,加盐、味精、猪油、蛋搅成糝,加蛋黄粉、菠菜汁,分别做成白、黄、绿三色丸子,入微开的清水锅内煮熟。炒锅加清汤烧沸,放味精、胡椒、盐,再下入鱼丸,待汤沸时盛盘即成。成菜色泽分明,肉质细嫩,汤清味美。

三色鸽蛋 淮扬菜系。鸽蛋入冷水锅煮熟,去

壳,将其中一部分入油锅炸黄捞出。胡萝卜切成同鸽蛋同样大小的圆球,用开水烫熟。将鸡蛋磕入碗内搅散,上笼蒸成蛋糕,晾后刻成三个鸽形,用红小豆做眼,放盘边。葱花、姜末下油锅爆香,放入清汤、酱油、盐、糖、鸽蛋与胡萝卜球,烧开后,加味精,再用淀粉勾芡,淋上香油,装盘即成。成菜红黄白相间,色彩艳丽。

三色蒸龙 天津小吃。取面片卷入海参、木耳馅,另取二张面片分别卷入鸡蛋末、葱头和海米、青韭;把三条“面龙”叠起,摺齐、揪扁,两端封口,即成三色蒸龙生坯。用旺火蒸熟,食时,切段即可。成品面皮柔软有韧劲,馅心由黑、黄、绿三色原料组成,色泽悦目,入口鲜美。

三角火勺 京式糕点。用富强粉、白砂糖粉、猪油制皮,以面粉、猪油制酥,以熟面粉、白砂糖粉、猪油、芝麻仁、食盐、花椒面等制馅,经合皮、调酥、制馅、成型、烘烤而成。成品呈整齐三角形,底面红褐色,侧面微黄色,表面呈黄色,组织酥松,皮馅匀称,口感柔润,香味浓郁。

三角帆蚌 俗称三角蚌、水壳、劈蚌、江贝、翼蚌。瓣鳃纲,蚌科。壳坚厚,后背缘向上突起形成三角形帆状后翼。分布于河北、山东、安徽、江苏、浙江、江西、湖北、湖南等省的河流及湖泊内,是我国特有种。肉可食,壳可作中药珍珠母。

三杯鳝段 浙江菜。清袁枚著《随园食单》:“切鳝以寸为段,照煨鳗法煨之。或先用油炙使坚,再以冬瓜、鲜笋、香蕈作配,微用酱水,重用姜汁。”当时称“段鳝”。“三杯鳝段”则是在吸取前人制作经验的基础上创新。选以肥壮鳝鱼去头、尾,切寸段,经热油略爆,加蒜末,以小火煨至酥熟,加绍酒、鲜汁酱油、芝麻油各一小杯,浇以茅台与酒酿的混合液,扣碗上桌。食时启盖,异香升腾,茅台酒的醇香、麻油的清香和鳝鱼的鲜香浑为一体,食之酥嫩鲜美。

三河米饺 安徽小吃。肥西县三河镇名食。将粳米粉和精盐拌匀,略炒热,加清水拌匀,制成饺皮,包入猪肉、酱豆干丁,捏成饺形,入油锅炸至金黄色即成。成品色黄,入口外酥内软,馅味鲜美。

三河酥鸭 安徽菜。鸭取净,皮面抹匀酱油。下锅炸至呈金黄色,滗去油,加水烧开,转小火煨至八成烂捞出,剖成两半,剔去胸骨腿骨,剃下头颈,切条,鸭皮向下整齐地摆入砂锅内。鸭头和颈剃成两半,放鸭肉上,加葱、姜、八角、桂皮、盐、味精、酱油、鸭汤,装碗上盖,放铁锅里,加水,用旺火隔水慢炖,至鸭肉酥烂,覆扣在大汤盘中,拣去葱、姜、八角、桂皮即成。成菜汤清纯,皮干香,肉松酥。

三样酥皮 京式糕点。三样酥皮包括三种不同馅心、不同形状的三个品种的酥皮糕点,其中以枣泥为馅制成桃子形状;以豆沙为馅制成圆形酥饼,表面印有花纹和红色梅花印戳;以白糖为馅制成圆形酥饼,表面印有“白糖”字样红戳。三种酥皮糕点均为表面乳白,底部金黄,火色均匀,口感酥松绵软,酥皮层次均匀。

三套碗席 满族宴席。肴馔由怀碗、中碗、座碗三套碗盛装,故名。自清中叶起流行于辽宁城镇的酒楼饭店。满族富户操办红白喜事,常举办此席。伪满以后渐消,今已失传。一般由16款凉碟(冷菜)、3款大件和12款煊炒菜、汤烩菜组成。品种繁多,款式讲究,多出现于官场、经商或交际礼仪中。

三索锦蛇 别称三索线、广蛇。爬行纲,游蛇科。背面黄棕色或灰棕色,头侧由眼向后,向下放射出三条细黑纹,枕部有一黑横纹,体前段两侧各一宽一窄的黑纵纹,至体中段逐渐消失。无毒。生活于平原及山区。我国分布于云南、贵州、福建、广东、广西。两广著名食用蛇,亦用来浸制“五蛇酒”,治疗风湿、关节

痛。

三菌炖鸡 川菜系。鸡肉斩块盛碗，加蒜，上笼蒸烂，放油锅，用姜、葱、料酒炒香，入汤汁烧沸，移小火炖煮，加炒过的三菌丝、盐，炖至熟透即成。成菜肉细嫩，味鲜美。

三溪大曲 中国优质酒。大曲浓香型白酒，产于四川省泸州市三溪酒厂。采用优质糯米、高粱为原料，沿用泸州老窖特曲传统工艺酿成。具有清彻透明，窖香浓郁、醇甜柔和、尾净味长的特点。酒度 38 度。

三鲜豆皮 湖北小吃。武汉老通城酒楼名点。猪肉丁、鲜虾仁、口条丁、猪心丁、肚丁、叉烧肉丁炒熟；糯米蒸熟与猪油拌匀；绿豆磨细浆，制成圆形豆皮。豆皮翻面，撒上细盐，匀铺糯米饭和熟肉馅及葱花，把豆皮周边包拢，用旺火，边煎边切成小块即可。成品色泽金黄透亮，皮薄软润爽口，滋味鲜美，有虾、菇、肉香味。

三鲜烧麦 北京小吃。“都一处”名点。系乾隆赐名。将白面和匀成团，揪剂，擀成面皮，包入虾仁、海参、猪肉茸馅，入笼屉蒸熟即成。成品色白，皮薄，滋味鲜美醇香。

三鲜海参 川菜系。火腿片、笋片，于锅里稍炒，烹入料酒、鲜汤烧沸，下鸡肉、盐、酱油、胡椒、味精烧沸，加进以鲜汤煨制的海参片，微烧入盘。锅勾薄芡，加鸡油，淋在三鲜海参上即成。成菜海参柔软，味道鲜醇。

三鲜涨蛋 辽宁菜。海参、虾肉切粒，干贝搓开，放进碗里，磕入鸡蛋，以精盐、味精、淀粉、绍酒、鲜汤拌匀。锅加底油烧热，将鸡蛋及海参、虾肉、干贝下锅炒至定浆，移温火焖至色呈金红，翻扣装盘。成菜鲜嫩味美。

三鲜馄饨 江苏小吃。常州名食。馅心选用虾仁、青鱼肉和猪腿肉制成。用馄饨皮包馅捏成“元宝状”生坯，入锅沸煮，盛入放有鸡汤的

碗内即可。成品馅心鲜嫩，汤清味美，皮子柔软滑爽。

三鲜酥盒 北京小吃。谭家菜名点。将猪油、鸡蛋、面粉用水和成面团，揉匀揪剂，擀皮，将虾仁、海参、鸡肉、冬笋切丁成馅，放置皮的中间，再扣一皮，捏成花边酥盒，油炸至酥即可。成品外酥脆，里鲜嫩。

三鲜鲍鱼 ①谭家菜。水发鲍鱼、广肚、海参分别切片，放开水氽透，用奶汤再氽捞出。锅放浓鸡汤，下葱、姜、鲍鱼、广肚、海参，烧沸，拣出葱、姜，加料酒、酱油、盐、鸡油、白糖，味精调味，用水淀粉勾稀芡即成。成菜汤浓味厚，清鲜适口。②湖北菜。鱼肚剖切成片，下沸水和碱揉洗后，放入清水内漂洗滤干。水发鲍鱼剖蓑衣花刀，复切小块，在沸水中氽透捞起。放入以葱段、姜片煸炒的锅内，炒至味透出，加酱油、鸡酒、泡发过的广米烧沸，移小火续烧至鲍鱼透味，再放入鱼肚、海参、精盐、味精合烧。待汤汁稠浓，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，起锅装盘，撒上胡椒粉即成。成菜肉质软嫩，味清鲜。

三鲜燕窝 古代菜。晚清傅崇榘《成都通览·成都之家常便菜》记载烹制方法：“鸡皮、火肘（火腿）、鱼耳（榆耳）、冬笋片、黄芽（白）。”在其附注中说：“用榆耳、火腿、笋尖、加鸽蛋，配合清汤上。”

三大炮糍粑 四川小吃。即含魄糍粑。俗称“三大炮”，取其制作时发出三次响声而名。装盘前，把糍粑团分三次用力掷向方形木盘中，由于弹力将糍粑球弹进装有黄豆粉的簸箕内，于滚动中沾匀黄豆粉。木盘上有若干叠铜盏，掷击时发出有节奏的三声悦耳响声，借以招揽顾客。成品柔软糯糯，香甜可口。

三北藕丝糖 浙江名食。以脱壳芝麻、优质白糖、上等麦芽等为原料制成。制作时特别讲究火候，出锅时的藕丝糖坯必须反复吹拉，直至中间形成一个大孔、周围有数十个小孔的糖