

ZHONGGUO

MEISHIWENHUA

DITU

中国

美食文化 地图

中国文化地图书系
拓展您的视野
启迪您的智慧
阅读文化精品
饱览美食文化
中国美食文化地图



2.1
9
470

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

中国文化地图书系

中国美食

文化地图

张昱昕 主编

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国文化地图书系/张罡昕著—北京:中国环境科学出版社,2005.12

ISBN 7-80163-367-9

I. 中… II. 张… III. 中国文化—读物—历代
IV. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093529 号

中国文化地图书系

中国环境科学出版社 出版发行
学苑音像出版社

北京一鑫印务有限公司

2006年6月第1版第1次印刷

开本:1/32(850×1168) 印张:122 字数:3358千字

ISBN 7-80163-367-9

全十六册定价:448.00元(册均28.00元)

(ADD:北京市朝阳区三间房邮局10号信箱)

P.C:100024 Tel:010-65477339 010-65740218(带Fax)

E-mail:webmaster@BTE-book.com Http://www.BTE-book.com

目 录

第一章 中华民族传统食品与传统烹调特色	(1)
一、中华民族传统食品特色	(1)
二、中国传统烹调方法	(4)
第二章 中华民族筷子文化	(12)
一、筷子的起源与筷子形态的历史演变	(12)
二、筷子文化的传播	(14)
三、筷子的功能与规范执筷法	(17)
第三章 中国的八大菜系	(22)
一、鲁菜	(23)
二、川菜	(26)
三、粤菜	(29)
四、闽菜	(31)
五、苏菜	(33)
六、浙菜	(35)
七、湘菜	(36)
八、徽菜	(38)

第四章 中华民族饮食民俗文化	(40)
一、民以食为天	(41)
二、饮食烹调艺术	(46)
三、饮食文化心理	(53)
四、民间烹饪技法	(57)
五、吃酒风俗	(61)
六、饮食禁忌	(67)
七、“除夕”年夜饭	(72)
八、“饺子”的来历	(75)
九、全聚德	(77)
十、浙江金华的蛋俗	(79)
十一、潮州人的鸡蛋民俗	(81)
十二、东莞人的鸭蛋民俗	(85)
十三、东莞的槟榔风俗	(86)
十四、杭州时令食俗	(87)
十五、嘉兴人吃菱风习	(90)
十六、江浙人清明吃青团子	(91)
十七、绍兴的女儿酒及其他	(94)
十八、女儿酒	(96)
十九、祝福	(97)
二十、曲阜有关鸡的习俗	(100)
二十一、东北吃火锅的习俗	(102)
 第五章 宴请的文化	 (104)
一、中餐的礼仪	(104)

二、西餐的礼仪	(109)
三、世界各国的国菜	(117)
四、外国菜特色	(120)
五、宴请礼仪	(124)
六、赴宴礼仪	(125)
七、用餐的礼仪	(137)
八、离席的礼仪	(138)
九、饮酒的礼仪	(138)
十、后厨预备	(147)
十一、北京著名的酒楼简介	(154)
 第六章 饮食与健康	(175)
一、如何从饮食中获得性保健?	(176)
二、骨头汤的益寿功能及措施	(178)
三、春季饮食保健	(178)
四、夏天饮食营养如何调理	(180)
五、秋令时节话保健	(182)
六、冬季进补有学问	(184)
七、四季养生的酒方	(185)
八、登长城,逛故宫,去白家大宅门食府吃官府菜! ...	(188)
九、饮食文化与舞台艺术巧妙结合美食享受与艺术 享受兼而得之	(189)
十、川菜巨无霸,落户在平安大街,相约蜀国楼, 回味蜀国楼	(190)

第七章 中国餐饮形势与发展思路.....	(194)
一、中国餐饮形势	(194)
二、中国餐饮业存在的问题	(205)
三、中国餐饮发展思路	(211)

第一章 中华民族传统食品 与传统烹调特色

一、中华民族传统食品特色

1. 主食品特色

中国传统食品的基本特点是品种繁多、因地而异。这种特点，无论是主食的“饭”，还是副食的“菜”，都是相同的。饭，这一概念在中国习惯上有四种理解。一种是广义的食品，如俗语所说：“人生万事，吃饭第一”；二是狭义的主食品，如俗语所说：“看菜吃饭，量体裁衣”；三是粒食，即泛指各类谷米所制的主食品；四是稻米粒食，即特指用稻米所制的主食品。又称作“大米”，是相对于粟米的“小米”而言。此外，西北传统面食区还习惯上将麦粉食品称为“饭”。按中国传统主食品种类来区分，成品的特色大致如下：

(1)饭。把稻米(粳、糯)、粟(粘或不粘两种)、高粱(红、白两种，粘与不粘两种)、玉米(粘或不粘两种)、麦(小麦、大麦、荞麦、燕麦等多种)等各种谷类颗粒用煮、蒸、焖等方法制成的食品，统称为饭。其中最普泛的便是用稻米制作的米饭，或称“大米饭”、“白米饭”。明代科举家宋应星(1587—1666)《天工开物》(1637)中称当

时中国谷物食料结构是：“今天下育民人者，稻居十七，而来、牟、黍、稷居十三。”自公元十二、十三世纪稻米主产区的江南人口超过北方人口的定势形成之后，历史上中国人的大部分即以米饭为主食品大宗。这些谷米用来烧饭，既可单一品种制作，也可二种或多种混合制作，如北方人习惯的大米、小米合烧的“二米饭”，许多少数民族尚食的“五色米饭”。以大米、高粱米、玉米、乌米、麦等合煮，而所有这些谷米，又都可以与红豆、绿豆等许许多多的豆类合煮成豆饭，如大米与红小豆合煮，玉米与芸豆合煮等等。以上多种方法烧成的又称为“干饭”，那是相对于“稀饭”或“粥”而言的。而粽子、糍饭团等虽属粒食，但可视其为变异品种。

(2)粥。粥的用料与饭基本相同，烹制方法一般是煮，即用较多的水，烧成流质的主食品，也以谷米的粒状为基本形态。由于谷米充分与水融合，粥的特点是粘稠，柔滑，且易消化吸收。故中国传统饮食观颇重视粥，尤其老人和病弱者。历代本草及养生等类书中多记有各类粥谱。其中又以清乾隆年间(1736—1795)成书的曹庭栋的《粥谱》(《养生随笔》卷五)和光绪七年(1881)出版的黄云鹄《粥谱》为较集中。曹氏《粥谱》按上、中、下三品纪录了一百品；黄氏《粥谱》则记录粥品制作方法二百余种。两书所录粥品，原料广泛涉及谷米、干鲜果、菜蔬、花卉、中草药、禽畜、乳、鱼等。曹氏云：“粥能宜人，老年尤宜。”黄氏说：“都邑豪人会饮继以粥，索粥不得主客皆不悻”，并认为粥有五大功劳：“一省费、二味权、三津润、四利膈、五易消化”。粥以大米粥、小米粥等为代表，大米亦可配肉、松花蛋等原料成有名的“精肉皮蛋粥”，小米与绿豆煮制的“小米绿豆粥”为北方人传统的夏季食品。此外，以玉米粉煮制的苞谷粉粥或玉米面粥，也是北方人曾习食的主食品种。

(3)粉食。各类谷米皆可加工成粉，而后制食，如滇、桂、粤等南方省区早餐可食的“米粉”，即是以稻米为原料所制。又如西南

地区许多少数民族习尚的饵、粿,江浙等广大地区的年糕等,均是以稻米(糯或不糯)加工而成。但粉食以麦粉为主,其中又以小麦粉为大宗。小麦粉用为食物原料因其面筋特性而具形制充分发挥的性能。它适宜煮、蒸、焙、烤、炸等多种烹饪方法。中国人有二千年以上传统的面条、饼、馄饨、饺子、馒头、包子、糕等,是粉食品种的典型代表。所有上述粉食品种,又因形制、组配原料、制作方法等的不同而变化出难以计数的花色。粉食品种除作为三餐主食之外,又可以制成各种节庆和点心类品种,那更是名目繁多,屈指难详。

2. 副食品特色

与主食品相对而言的副食品,主要指“菜”。中国菜的特色与魅力,近半个多世纪以来举世瞩目。中国菜的特色有许多,概要言之,大约可以归纳如下一些方面:

(1)取料广泛、技法多样。原料利用的广泛性,本书的第一章中我们已经讨论过,那是就原料种类而言的。而中国菜肴取料的广泛性既反映了上述特点,同时也有其更细微和特异的内容。一只鸭,既可取其整体形态制成烤鸭、清蒸鸭、香酥鸭、樟茶鸭等,亦可分档取料,分别制成以鸭舌、鸭掌、鸭肝、鸭肫、鸭腰、鸭脯、鸭翅、鸭脖、鸭架等为主料的风味各异的肴品。蔬菜的茎、叶、根等一切可食部分,也可以精细分割,单独成菜。一只羊的舌、眼、唇、颚、脸、脑、耳、心、肝、肺、胃、肾(内、外)、蹄、尾、脊(分内、外)、腿(前、后)、肩、肋、脯、肠、筋、血、鞭,各种部位的肉等均可分别出肴。今天流行于全国各省区、各民族同样是以大豆为基础原料的菜品,就可以数出数十上百个品种,这些品种菜以水豆腐、干豆腐(均有南北不同风格之分)、腐竹、豆皮、豆芽、腐干制品为原料,极尽变化,各具风味。中国传统烹调的技法有煮、氽、涮、蒸、熬、烩、炖、煨、

焖、烧、扒、炸、溜、爆、炒、烹、煎、塌、贴、烤、熏、焗、卤、炆、拌、腌、拔丝、挂霜、蜜渍等 30 余种，因而使外国人眼中的中国菜的形制与味道异彩纷呈、变化万千，难以名状。

(2) 风味众多，适应性强，地方风味众多。虽然说各地方风味是各民族或各国度饮食文化的规律性特点；但中国菜风味地方性差异之大之繁复，仍使异文化观察者叹为观止。中国菜肴地方风味的独特性，不仅表明不同区位或省区的明显差异，而且同一区位或省区内也有众多的不同。以长江下游区论，浙江、江苏、安徽等彼此不尽相同；以江苏一省区论，江南、江北差异很大，徐州地区、连云港地区同属江北，彼此又有不小差异；同为中心城市，扬州、镇江、南京、苏州亦各具特色；上海则更具明显的差异性。随着中国改革开放的不断深入和旅游业、餐饮业的持续发展，各地区均大力发展本地特色的食品，“以地名菜”已成为时代趋势，或径以店名称标榜风味特色，已被人们习常认可。中国菜无限繁多的风味，已成为文化旅游者趋之若鹜，乐而不疲的文化景观。中国菜取料的广泛和风味的众多，决定了其对来自世界五大洲不同地区、不同文化背景的不同肤色、不同年龄旅游者都有充分的选择余地。无论是到星罗棋布于世界各地的中国人所开的餐馆去就餐，还是从五大洲到中国的来访者，都可以凭个人的爱好选到适合自己口味的中国一菜，大快朵颐。

二、中国传统烹调方法

20 世纪 80 年代以来，随着中国经济发展步伐加快和与国际社会的更广泛深入接触，西方人开始以全新的眼光看待中国。中国饮食文化的恢弘和中国烹调的魅力，是西方人产生极大兴趣的



中国文化的重要内容之一。中国烹饪所以与世界上很多民族有很大不同,烹饪技法的独特是重要原因之一。“手工操作,经验把握”是中国传统烹调的基本文化特征。这一文化特征决定了中国人习尚肴饌的丰厚风味与独特魅力,因为它富于变化,更因为它可以凭烹饪者独到技艺的成功烹制而达到令人叹为观止的艺术化境界。正是中国传统烹调的三十余种基本烹调方法,才保证了中国肴饌隽永特异的民族魅力。当然,我们这里只能择其要者略作样说,而不作详细地逐一介绍。但要说明的一点是,中国传统烹调,尤其是一些久有历史的烹饪方法最初都是用于烹制主食品的,或是用于“饭”、“菜”未分阶段以前食物的饪制的。在漫长的中国饮食史上,逐渐形成的相对规范的三十余种基本烹调方法是既可用于主食类,也可以用于菜肴类的,并以菜肴制作的尤富变化性而被发挥得更为淋漓尽致。

1. 烧、烤、炙、炮法

烧、烤、炙、炮等熟物法,是原始人类即已发明了的人类最初的烹物方法。原始人类在对火有了相当的认识并且对火有了一定的控制能力之后,火才用于熟食。中国先秦典籍《礼记》云:“后圣有作,然后修火之利。……以炮、以燔、以烹、以炙……”这是先秦时人们对人类文明之初用火熟食的初步理解。原始人群在居住地的洞穴口燃烧着用以驱吓猛兽的昼夜不熄的篝火,烤火用石块围成一圈以防火势蔓延。围石因而成了炙石。原始人将大块的兽肉(以鹿科为主)挑或支架于篝火上,使食料直接与火接触,谓之烧;近火用热致熟则称为烤;炙,是将略小些的食料置于烧得温度很高的石块上致熟;炮,则是将不便于用烧、烤、炙等方法致熟的食料用泥等投入火中或炭烬里,间接致熟。在以水为传热介质的煮法出现之前,人类的熟食方法基本就是烧、烤、炙、炮等数种。有了煮法

以后,烧、烤、炙、炮等烹法虽然用的不那么普遍了,但仍是重要的烹食法,一直保留到今天,并且食品的制作也越发精细化了。如唐代岑参诗句中的“浑炙犁牛烹野驼”,全驼、全牛是综合用烧、烤、炙法致熟的。在笔者的建议和指导下,20世纪90年代初,烤全驼在新疆的大型礼庆场合得以再现。此外如《礼记》中记载的周代的“炮豚”、“干膋”(liáo 辽);《楚辞》中记录的春秋战国时,楚国地区的“炮羔”——炮羊羔;考古发掘证实的汉景帝子中山靖王刘胜墓中的烤乳猪;汉代以后北方少数民族尚食的各类“貊炙”;清宫膳档记录晚清宫廷中“添安”筵中的烤猪、烤鸭;《衍圣公府档案》记录的清代衍圣公府宴中的“烤花揽鳊鱼”;流行于汉魏北朝,时下流布全国各地的“羊肉串”,以及其他各类烧、烤、炙类食品;近年开始在中国热起来的“韩国烧烤”(主要是烤肉),等等。烤、炙等法不止于肴品制作,主食品中双代西北少数。民族的烤“胡饼”,今天新疆许多少数民族尚食的各种“饕”,以及今天门巴族、珞巴族仍保持的石炙饼等,都是主食品烤、炙法的实证。

2. 煮法

煮法是严格“烹饪”意义上的最早的熟物方法。煮,以水为传热介质,食物以多汤汁的流体形态为主。考古学、民俗学、人类学等学科的研究告诉我们,早在陶器发明之前,煮法已经被早期人类发明了。但煮成为基本的烹饪法,则应是陶器出现以后的事。鬲是用来熟物的较早陶制烹物器形。鬲的发明,研究者认为是农耕民族受渔猎民族启发的结果。鬲的出现,作为一种臃壮的煮器,标志着烹饪史煮食时代的开始。各种食物共煮一器,既有植物料,也有动物料,那时是没有“饭”、“菜”的主、副区分概念的。鬲之后,衍化出鼎、釜等各种煮食器,使煮法的功用更普及。七、八千年来,煮法一直是中国人最基本的烹饪法,它广泛用于菜肴和主食品的制

作,如各类汤羹、菜及主食品中韵汤面、饺子、馄饨、粥类等。作为最早的基本的烹饪法,煮法又逐渐衍生出了炖、煨、熬、涮等多种烹饪法。用煮法做成的肴品,见于文录者当属《楚辞》中提及的“斟雉”。王逸注斟雉为“雉羹”。至于先秦时楚地区的“腍鳖”,则是煮和炖法的结合。周天子常膳的各种鼎食之羹,是煮食的代表。汉代时的“雁羹”,以及见于汉代文录的北方草地民族尚食的“羌煮”,更是数千年传袭至今的典型煮法。今日之“手扒羊肉”即是其传。

3. 蒸法

蒸是继煮之后出现,并在煮的基础上发展起来的烹食法。新石器时代出现的陶质甑是蒸法的加工器,甑的改进型是甗。谯周《古史考》说“黄帝作釜甑”,“黄帝始蒸谷为饭,烹谷为粥”,那是古史传说的史实滞后,其实中国先民用甑比黄帝时代早得多。甑的形制是盆形,陶器的底部有透气洞,《周礼》释云:“陶人为甗,实二鬴(一鬴为6斗4升),厚半寸,盆实二鬴,厚半寸,甗实二鬴,厚半寸,七穿。”《说文·王部》:“甗,甗也。”段玉载注:“甗所以炊蒸米为饭者,其底七穿,故从以算蔽甗,底而加米于上,而饩之,而馏之。”甑出现的革命意义是“饭”、“菜”开始分家,真正意义的“饭”开始出现。由甑或甗制成的饭是蒸饭,在铁釜可以用来焖饭的南北朝时期以前,我们的先民吃了约近三千年之久的甑蒸饭。《诗经》反映周人始祖后稷时生活中有“释之叟叟,蒸之淳淳”的诗句。意为:“淘米时发出嗖嗖的响声,饭蒸熟时散发出香喷喷的味道。”是蒸饭的生动写实。铁釜开始进入人们的饮食生活领域以后,在相当长的时间卫只限于上层社会使用,庶民大众的家庭烹饪仍然以陶器为主,此种情况甚至一直延续到近代。蒸法不仅用于粒食的各种饭,而且用于粉食,于是出现了蒸饼,后又称饅首、炊饼、馒头;出现了裹蒸包子、饺子(蒸法而非水煮)、花卷等一类食品。除了用蒸粒

食的饭和粉食的各类“饼”(汉晋时期将一切粉食品统称为“饼”)之外,蒸法也用于食品的制作。如果说新石器时代的陶制甑、甗主要用来蒸饭的话,那么其后的青铜甑甗则基本是用于烹饪肉食的。入汉以后,明确的蒸肴名目累见文录。汉代流行蒸肴,许多动物原料用蒸法制作,味更鲜厚,且易消化,如“蒸熊”、“蒸肫”、“蒸羊”、“蒸鹅”、“蒸鸡”、“蒸猪头”、“裹蒸生鱼”、“蒸藕”等具体品种,至南北朝时仍被视为佳肴,且被贾思勰详细记录于《齐民要术》一书中。蒸制的菜肴,质地软嫩,味道鲜美,也更易保存原料的自然美形态。故鱼类肴的制作,若原料鲜活者,上乘烹饪法为清蒸,如历史名肴“清蒸鳊鱼”、“清蒸鲥鱼”、“清蒸鳜鱼”等均是例证。以奢侈著名的清末慈禧太后那拉氏(1834—1908)嗜食蒸鸭,几乎每膳必备蒸鸭肴,有时多达数品蒸鸭肴。明清以后至于现代,鱼类蒸肴以外,清蒸鸭、清蒸鸡尤为民众所广泛喜爱。

4. 炒法

炒法是中国传统烹饪中最主要的技法,也是中国菜肴名目变化莫测,味道繁复难言的重要原因之一。炒法烹制中国传统菜肴的技术要领是多油、旺火、勤翻、快熟。故其一个重要的物质前提是炒具的具备。金属烹饪具出现以前,中国饮食史上没有炒菜,尽管现代人可以用陶器或石器,用极限实验的方法炒出食品来,但古人则不会这样做,因为那样极易毁器,是难以想像的。商周青铜器是属于贵族的,而且是礼器,加工食物的方法也只限于煮(水或油)、炖、蒸、煎或炙等。从目前所见的、已知的各种青铜器看,不是器型明显难以用作炒,便是其功用显然不是用作炒。而且青铜炊具的金相特点也不宜于炒所必须的高热。从历史上看,大约在魏晋南北朝的公元3—6世纪的约近三百年间,炒的技法开始流行。从中国饮食文化历史发展上看,炒的技法天然属于铁制烹饪器。

但从秦汉乃至其后相当一段时间可见器型来看,那时的鼎、釜等各类器具明显不是用于炒,也无法用于炒。这一时期的烹饪器形一般有两特点:内底呈桶状和内壁不光滑。东汉以后直至隋统一以前的近三个世纪里,整个中国,尤其是黄河流域和中原地带,战事频繁,争杀战乱成了时代文化的主题,于是冶铁业大发展。虽然这是兵器和军旅的需要,但铁器的数量和质量却大大超越以往时期,包括人们的生活(当然首先是上层社会)用器在内,铁器冶制较历史上更为精巧适用。东汉人史游《急就篇》为生活常识书,其中第十二章文:“锻、铸、铅、锡、镮、铍、鏹”,各种冶金技术已经普遍用于社会生活之中。颜师古注云:“凡金铁之属,椎打而成器者谓之锻。”锻为制作熟铁器具的工艺,而今天所见的汉代鼎釜皆为工艺粗糙、形制较大的铸铁器。魏晋人嵇康(223—262),著名学者,“竹林七贤”之一,史载“(嵇)康居贫,尝与向秀共锻于大树下,以自赡给。”与嵇康共锻于大树下的向秀亦是“竹林七贤”中人。学者出身,以锻谋生,可见冶铁术之普及和铁器之广泛使用。而两书生共锻于树下,其器为何物虽不得而知,但形体较小则当可想而知。魏晋以后,釜的形制渐呈球冠形,铸造工艺也更精细,内壁光洁度提高,或经过打磨处理。这样的器形,使物料迅速翻搅成为可能。这一时期小型的釜或其演变形制器大量出现,其代表器具之一是“铛”。汉服虔《通俗文》谓“鬲有足曰铛”,今日仍在流行使用的铛是外口径 35 公分左右、两耳、底部有三锥形支脚的球冠形炒锅,若底部无支脚者又被称为炒瓢。最初的铛虽没有今天仍流行的铛或炒瓢精巧,但其功用可以用来炒则可勿庸质疑。最初的铛,主要用处是制饼,用现在的话说,叫“烙饼”。北齐高祖高欢(496—547)曾与近臣宴乐,宴间以轮流每人出一谜让大家猜助兴。高祖先出了一个谜底为“煎饼”的谜面,让大家猜。轮到石动筩,他重复了高欢的谜面、谜底,高欢责问:“我始作之,何因更作?”石回答:“承大家

热铛子头，更作一个。”于是引得开怀哄堂。这是铛主要用来烙饼，且为人们饮食生活日常用器的证明。南朝吴郡人陈遗，事母至孝，其“母妊食铛底饭。遗在（郡吏）役，恒带一囊，每煮食辄录其焦以贻。”郡厨烧饭已用烱法，故常有焦饭，说明炊饭之铛是铁质。

炒字，本作𩪖等多种写法，《说文》释义为“以火干物，熬也……”。今日理解的“炒”字无疑是“以火干物”的引申发展。唐玄应《一切经音义》云“炒”字已见东汉末年崔塞的《四民月令》，但辑本《四民月令》不是。炒米、炒麦或炒面粉的“炒”，仅是慢火、温火的“熬”，目的是使谷物等慢慢失水而积温致热，与后来中国传统烹饪技法“炒”的多油、旺火、勤翻、快熟之义显然相去甚远。炒字的流行使用，当是南北朝以后，而炒法在菜肴制作中开始充分发挥作用，当更晚至唐代及其以后。成书于6世纪30年代左右的《齐民要术》一书详列了许多其时流行和久有传统的名肴制法，我们几乎没有发现其中的哪一品是明确用了炒法的。不仅如此，自《齐民要术》一书向上，直至先秦的有关典籍记录，也尚未发现某一品菜肴是可以肯定为炒法制成的。唐代是中国餐饮业发展继汉之后又一个高峰期。唐代长安等通都大邑市肆饮食业，能在很短的时限内治备大规模筵席，肴饌烹制之精美，早有时誉。唐代美食家辈出，食学著述的深厚也超越前代。食圣袁枚（1716—1797）认为“唐厨最精”，那是有他作为中国历史上最有见识饮食理论家的判断根据的。入宋以后，两宋都会的饮食业之盛更逾唐代，《东京梦华录》、《武林旧事》等大量笔记文书所记其时流行的数百种肴饌名目中，许多可以判断出是炒法制作，有的肴品名称即明标“炒”字，如“腰子假炒肺”、“炒鳝”、“银鱼炒鳝”，“假炒肺”，等等。明中叶以后，烹调文录渐多，高濂的《饮馔服食录》、袁枚的《随园食单》、佚名者辑《调鼎集》等大量食谱类书中，炒法之肴更是琳琅满目，难以确数。尤其是《随园食单》一书所记名美之肴，上至元明，下迄乾隆末，可