

东方美食

吃的学问

于国俊 刘广伟 栾宝谦 李志刚 主编



中国商业出版社

东方美食

吃的学问

于国俊 刘广伟 主编
栾宝谦 李志刚

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

吃的学问/于国俊,刘广伟主编. —北京:中国商业出版社,
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… I. ①于… ②刘… III. 饮食-基本知识 IV.
TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15351 号

责任编辑:姜丽君

责任校对:苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 14 号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开 12.5 印张 320 千字

印数:1—10000 册

全套 (12 册) 定价:108.00 元 本册定价:11.20 元

如果有质量问题,请与印刷厂联系退换。

前言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医，现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术。其学问博大精深，亟待我们研究学习，发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴饌制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。菜饌各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品的用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200余种肴饌的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1990年10月

总 目 录

一、中国菜系综述

宫廷御膳话仿膳	(1)	民族特色浓郁的甘肃菜 ...	(20)
官府美食谭家菜	(1)	擅烹牛羊的内蒙菜	(21)
注重时令的京津菜	(2)	烹调讲究的宫廷菜	(22)
清香味醇说鲁菜	(4)	受教规影响的清真菜	(23)
食不厌精的孔府菜	(8)	清淡素雅话素菜	(24)
古朴大方的豫菜	(10)	生猛海鲜话粤菜	(26)
脂厚偏咸的辽宁菜	(11)	烹调细腻说苏菜	(28)
珍品层出的吉林菜	(12)	百菜百味说川菜	(31)
野味山菜话黑龙江菜	(14)	海味名吃谈闽菜	(33)
八百里秦川话陕菜	(14)	玲珑俊美话浙菜	(36)
注重养生的山西菜	(17)	徽菜的风格	(39)
酸辣浓甜的宁夏菜	(19)	质朴味厚的湘菜	(41)

二、美食小吃

火焰醉虾的奇趣	(44)	清醉竹荪的食疗价值	(47)
金陵片皮鸭	(44)	浓香滋补的开煲狗肉	(48)
贵族粤菜——红烧 大群翅	(45)	护肝美容的竹丝鸡烩 三蛇	(48)
饭包荷叶比花香	(45)	高洁纯美的川酿燕窝	(49)
南北皆宜咕嚕肉	(46)	百食不厌白切鸡	(50)
冰肌玉洁的白云猪手	(46)	太爷鸡的由来	(50)
骨香味浓的郊外大鱼头			

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 北风大作话大鲈 | (51) | 鸡鸭和乐 | (71) |
| 滋补健身数水鱼 | (52) | 把子肉 | (72) |
| 久盛不衰的烤乳猪 | (52) | 三花五罗 | (72) |
| 果味浓郁的红烧果子狸 | (53) | 山城牛肉三汤 | (73) |
| 牛奶食趣 | (54) | 酸辣粉皮 | (74) |
| 孟冬时节打边炉 | (54) | 清鲜淡雅的开水白菜 | (74) |
| 广东小鸡——禾花雀 | (55) | 阿吗尊肉 | (75) |
| 清凉的煎酿凉瓜 | (55) | 蒜味浓郁的蒜泥白肉 | (75) |
| 肇庆扣肉 | (56) | 糊白肉 | (76) |
| 素菜极品——鼎湖上素 | (56) | 朵朵白云鸡豆花 | (77) |
| 东江风味——酿豆腐 | (57) | 朝鲜族泡菜 | (77) |
| 豆虫鲜味美 | (57) | 香辣酸甜的鱼香肉丝 | (78) |
| 秋冬肴饌选 | (60) | 刨花鱼片 | (79) |
| 东坡肉 | (62) | 肥嫩清香的回锅肉 | (79) |
| 泰山“三美” | (64) | 白肉火锅 | (80) |
| 茵陈脆嫩荷兰豆 | (66) | 毛肚火锅 | (80) |
| 台儿庄狗肉香 | (67) | 火锅四季皆适宜 | (81) |
| 口镇南肠 | (68) | 白肉血肠 | (82) |
| 济宁鬃肉 | (68) | 羊肉盒子 | (82) |
| 霸王别姬 | (69) | 羊肉烧麦 | (83) |
| 乌云托月 | (69) | 羊杂割汤 | (83) |
| 招远香肠 | (69) | 具有滋补奇功的虫 | |
| 长治醋驴肉 | (70) | 草鸭舌 | (83) |
| 阳城烧猪肝 | (70) | 夫妻肺片为何不是肺 | (84) |
| 筱筱火烧 | (70) | 清真卤煮鸡 | (84) |
| 狗肉汤 | (70) | 宫保鸡丁与四川总督 | (85) |
| 朝天锅 | (71) | 张大千与老虎肉 | (85) |
| | | 老槐树烧饼夹肉 | (86) |
| | | 干香化渣的干煸牛肉丝 | |

..... (86)	金毛狮子鱼 (91)
太原炖羊肉汤 (87)	举世无双的大干干烧鱼
兰馨园粉肚 (87)	 (91)
麻婆豆腐 (88)	灌肠 (92)
承德杏仁茶 (88)	爆肚 (92)
改刀肉 (89)	白水羊头 (93)
母子相会在盘中 (89)	棒棒与鸡丝 (93)
“头脑”和“帽金” (90)	吃火锅 (94)
原笼玉簪 (90)	菜肴从响声中走来 (97)

五、烹调的学问

炒菜鲜香的学问 (98)	外焦里嫩说油炸 (104)
椒香浓郁话炆炒 (99)	花样繁多话烧菜 (105)
生炒见油不见汁 (99)	肥而不烂话煨菜 (107)
一锅成菜是小炒 (100)	原汁原味是焖菜 (107)
细嫩滑口靠软炒 (100)	半汤半菜是烩菜 (108)
焖菜滑嫩的诀窍 (101)	丰姿多彩的凉拌菜 (109)
酱汁亮油说爆菜 (102)	鲜香滚汤的砂锅菜 (110)
火中取宝话干煸 (103)	解腻清口话泡菜 (111)

四、菜名的学问

天下第一食蟹人 (114)	过桥米线话“过桥” (118)
趣话“西施玩月” (114)	“三不粘”与“鸭糊涂” (119)
话说“泥鳅钻豆腐” (115)	 (119)
“响铃”与“响铃鸡片” (116)	首字联句的妙趣 (119)
..... (116)	神仙鸭子之“神” (121)
“红嘴绿鹦哥”的趣味 (116)	菜名的数字游戏 (122)
“推纱望月”的意境 (117)	“红脸子烧饼”与金丹 (123)

五、酒的品味

- 奇特的食品——酒 (124) (137)
- 美酒之乡，必有佳泉 (125) 蜂醉蝶不舞 (137)
- 关公与酒的故事 (126) 酒国好汉的功夫 (138)
- 谁为酒中先 (127) 弄身，不如弄酒 (140)
- 鸡尾酒由来的传说 (127) 自制酒醴更醉人 (141)
- 茅台酒的传说 (128) 酒场须知 (142)
- 国酒——茅台 (129) 家庭中酒的保存 (143)
- 空杯尚留满室香 (130) 酒逢知己千杯少 (144)
- 猿猴造酒 (131) 仗家深忌 (146)
- 何以解忧，唯有杜康 (131) 甘泉灵药播芳馨 (148)
- “圣人”与酒 (132) 春酒香熟鲈鱼美 (149)
- 酒之骨髓——酒曲 (133) 斤酒当九鸡 (149)
- 衔杯雅品 (134) 饮酒与长寿 (150)
- 春风著人不觉醉 (135) 第一位饮用啤酒的名人 (151)
- 看行人，都是醉眼横斜 (135) 话说少数民族酒礼 (152)

六、品茶的学问

- 松风明月话品茶 (154) 茶中珍品数白茶 (165)
- 茶性发于水 (156) 黄叶黄汤谈黄茶 (166)
- 饮茶择具有学问 (158) 三红七绿乌龙茶 (167)
- 功夫茶中说功夫 (160) 香纯味浓的紧压茶 (168)
- 茶的冲泡 (161) 清香味醇说花茶 (169)
- 高香红亮是红茶 (163) 精妙的陕南茶道 (169)
- 绿茶的魅力 (164) 周总理爱喝龙井茶 (170)

茶叶白毫辨	(171)	乾隆御封龙井茶	(172)
泡茶要点	(171)	茶叶的妙用	(173)
看人上茶	(171)	茶叶三不宜	(174)
观音赐茶	(172)	残茶十用	(175)

七、水果知识

五果为助	(176)	腹中藏娇话石榴	(186)
苦杏仁的教训	(177)	枣庄石榴甜	(187)
百果之宗话秋梨	(177)	余味悠悠的榛子	(188)
瑰丽多彩是葡萄	(178)	银杏挂枝头	(189)
悬着的金子是柑桔	(178)	诱人眼馋的李子	(189)
十亿兆果天天桃	(179)	特有佳果首推荔枝	(190)
高级营养补品猕猴桃	(180)	鲜时黄干时似霜的柿果	(191)
霜染蜡叶山楂红	(181)	盐水浸出的王中之	
冠压群芳的苹果	(182)	皇菠萝	(192)
望梅止渴话梅果	(182)	盛夏时节话枇杷	(193)
随处可见，四季可食		红若火绿若水的樱桃	(194)
的香蕉	(183)	海南三宝话椰子	(195)
橄榄是友好的象征	(184)	热带水果王子芒果	(196)
酷暑严夏，沙漠中吃西瓜	(185)		

八、饮食营养与卫生保健

养生之道宜食杂粮	(197)	大米的三兄弟	(200)
方便食品的品味	(198)	大麦的营养	(200)
好吃的标准	(198)	高粱的品质	(200)
粗茶淡饭最宜人	(199)	作饴饴的荞麦面	(201)

- 体力的补充 (201)
- 脑的需求 (201)
- 黄种人的肉食 大豆
..... (202)
- 家婆磨糯做糍粑 (202)
- 畜肉太鲜不易煮 (203)
- 使人聪明的锌元素 (204)
- 保护营养素的诀窍 (204)
- 捞米汤宜存 (205)
- 自来水煮饭不科学 (205)
- 高压锅与营养 (206)
- 人造食品的自然味 (206)
- 淘米不宜用热水 (207)
- 铝锅不宜盛剩饭 (207)
- 食具消毒有好法 (207)
- 彩瓷餐具不宜酸 (208)
- 煤火烤食害处大 (208)
- 远红外线烤食色味美
..... (209)
- 羊肉串的隐患 (209)
- 肉焦不宜食 (210)
- “枣肉”不能吃 (210)
- 长毛变绿的肉不能吃
..... (211)
- 生鱼片的缺憾 (211)
- 鱼烧焦后不宜食 (211)
- 吃松花蛋时的佐料 (212)
- 菜籽油去异味法 (212)
- 酱油、醋的防霉法 (212)
- 生吃瓜果宜消毒 (213)
- 隔夜白菜汤不宜食 (213)
- 吃苹果后宜漱口 (214)
- 水果削皮之争 (214)
- 苦杏仁为何不能吃 (215)
- 变酸的牛奶不能吃 (215)
- 炼乳食忌种种 (216)
- 金属器不宜存蜂蜜 (216)
- 哈喇味的糖果不宜食
..... (217)
- 头遍茶不宜喝 (217)
- 回锅水不能喝 (217)
- 冬季进补的学问 (218)
- 长生果宜作下酒菜 (219)
- 荤菜顶饭 (219)
- 小米的品格 (220)
- 黑瞎子掰棒子 (220)
- 酒肉穿肠过 (221)
- 只将食粥致神仙 (221)
- 食不厌精话面粉 (222)
- 鱼，我所欲也 (223)
- 成年人缺铁性贫血
的食疗 (223)
- 心血管病人的食疗 (225)
- 糖尿病人的食疗 (227)
- 急性肝炎患者的食疗
..... (228)
- 胆囊炎病人的食疗 (229)
- 哮喘病人的食疗 (230)

溃疡病人的食疗	(231)	痔疮患者的食疗	(240)
便秘病人的食疗	(232)	小儿缺铁性贫血的食疗	(241)
慢性胃炎病人的食疗	(233)	小儿发烧的食疗	(242)
小儿食积痞积的食疗	(234)	小儿百日咳的食疗	(243)
小儿肥胖的食疗	(235)	小儿腹泻的食疗	(244)
婴幼儿湿疹的食疗	(235)	小儿支气管哮喘的食疗	(245)
小儿癫痫的食疗	(236)	小儿遗尿症的食疗	(245)
神经衰弱者的食疗	(237)	小儿佝偻病的食疗	(246)
老年人眼病的食疗	(238)	肥胖病人的食疗	(247)
感冒患者的食疗	(239)		

九、美器杂说

肴以器美	(249)	雅俗共赏说瓷器	(253)
袁枚谈美食与美器	(250)	菊黄时节话酒锅	(255)
孔府银器	(252)		

十、宴席礼仪

铺之曰筵，藉之曰席	(258)	从燕翅全席看晋宴遗风	(265)
筵席上菜的程序与方法	(259)	中国宫廷食制	(269)
宴会的时间与节奏	(260)	全羊席的魅力	(272)
烹香茗以待来客	(261)	全面席的绝招	(273)
出席赴宴有礼节	(262)	《金瓶梅》宴饮初探	(274)
筵宴席位的安排	(263)	举畴逸逸，酒食合欢	(277)

十一、面食糕点与小吃

武汉小笼汤包	(284)	油条馒头	(291)
油炸雪球	(285)	擂沙圆	(292)
马市口的一窝丝	(285)	南翔小笼馒头	(292)
焖饼	(286)	小绍兴鸡粥	(292)
油馍	(286)	贴饽饽熬小鱼	(293)
羊汤锅烙	(287)	“狗不理”包子	(293)
牛肉锅贴	(287)	艾窝窝	(294)
焖子	(288)	三鲜烧麦	(294)
水馅包子	(288)	石头饼	(295)
回勺拨鱼面	(289)	子推蒸饼	(295)
老边饺子	(289)	灌馅糖饼	(295)
切豆腐	(290)	上杂拌	(295)
蒙古馅饼	(290)	李连贵熏肉大饼	(296)
莜面拨烂子	(291)	蒸糕	(296)
河捞子	(291)	羊肉泡馍	(296)

十二、烹饪史海拾遗

《诗经》对古代烹饪情况的反映	(303)		
..... (297)		孙思邈《千金食治·食	
《吕氏春秋·本味篇》中		治篇》中的食疗理论	
可贵的烹饪理论	(298)	 (304)	
孔子的饮食观	(299)	李白赞仙人掌茶	(304)
秦汉饮食一瞥	(299)	杜甫赞凉粉	(305)
魏晋食风摇曳	(301)	白居易赞胡饼	(306)
《齐民要术》炙脍法	(302)	袁枚《随园食单》的	
《盐铁论》中的饮食主张		烹调须知	(306)

油条古今谈	(308)	野味香	(312)
冷饮溯源	(309)	“红娘自配”与“宫门献鱼”	(313)
宋五嫂与“醋熘鱼”	(310)	蟹背上的牛蹄印	(315)
一片琼霜入口鲜	(311)	皇帝食蟹起冤案	(316)

一、中国菜系综述

宫廷御膳话仿膳

清末民初，北京城出现了“仿膳饭庄”。能够将“清宫御膳”流传下来服务于民的是“仿膳”饭庄，现设在北京北海公园内。清王朝灭亡后，末代皇帝被逐出皇宫，御膳房的厨师也离宫解散了。有的流落北京街头，利用自己的特长，做起了餐馆生意。1925年北海公园开放时，一位原任“御膳房”的“菜库当家”的赵润斋，找来孙绍然、王玉山、赵永寿等六、七位原在“御膳房”当差的厨师，在北海公园北岸开设了饭馆、取名“仿膳”，意思是经营的菜点是仿照清宫御膳的做法烹制的。当年被慈禧封为“抓炒王”的王玉山，他的四大抓——抓炒鱼片、抓炒里脊、抓炒腰花、抓炒虾仁等，以及清宫名菜：扒燕脯、罗汉大虾、怀胎桂鱼、凤凰爬窝等都恢复了经营，还有名小吃：肉末烧饼、小窝头、豌豆黄等都是原御膳名品。清宫风味得以流传，得益于“仿膳”饭庄的经营。

官府美食谭家菜

谭家菜出自清末官僚谭宗浚的家中，其子谭瑋青讲究饮食，父子刻意于品味，故谭家女主人也都善中饋，形成了兼擅南北风味的特色，闻名于北京的官府界。到民初，其家境开始败落。甚至不得不将自家的“谭家菜”，拿出来变相营业，以此收入补贴家用。其宴席就在谭府内举

办，操厨者是谭瑒青的三姨太赵荔凤。三十年代初谭家菜已名噪京都，有“食界无口不夸谭”之称。开始时，谭家只在晚上举宴，每次二、三桌，后来中午亦需备宴，尚应接不暇。吃谭家菜还有一个规矩，那就是请客者要把谭家请在内，不管与其相识否，都要给谭瑒青设一座位，多摆一付碗筷，谭就来尝上一口，品评介绍一番菜点，以此形式来表示“谭家并非饭馆”。另在山珍海味，名饌佳肴之外，都用上好古瓷器皿；一间客厅，三间餐室，古玩盆景，四壁名人字画，是一个高雅幽静之地。自此餐馆更有一番文士官府之气。食者云：“观止矣，虽有他乐，不敢请矣。”解放后谭家菜传人彭长海将此美味佳肴带到了北京饭店，从此谭家菜享誉中外。

注重时令的京津菜

京津风味菜，即北京市和天津市两地区所盛行的风味浓郁的地方菜。北京为历代古都，是北方及至全国的政治、经济、文化中心。宫廷御厨、皇家膳房较为集中，烹饪技术较为发达。而且，作为“首善之区”的北京历史地位又使汉、满、蒙、回、藏等各族人民得以“五方杂处”。为了满足皇室、官吏和各阶层社会人士的饮食需要，在饮食文化上就出现荟萃百家、兼收并蓄的局面，从而形成了由本地风味和原山东风味、宫廷菜及少数民族菜构成的北京地方风味菜；天津为我国三大城市之一，是首都北京的门户，华北的经济中心，全国重要港口之一。它位于华北平原东端，南北运河相接的海河两岸，东临渤海，西扼九河。这里气候温和，四季分明，盛产海河两鲜、飞禽野味和名蔬特菜等。张涛在《津门杂记》中称道：“津沽出产，海物俱全，味美而价廉，春月最著者，有现蛏河豚海蟹等类。秋令螃蟹肥美甲天下，冬令则铁雀银鱼驰名远近，黄芽白菜嫩于春笋，雄鸡鹿脯野味可餐，而青鲫白虾四季不绝，鲜腴无比。”另外天津人爱小吃，重食俗，在不断总结自己传统的基础上，逐渐吸取各地及京菜的技艺精华，成为一个完整的、独具特色的地方风

味就派，名扬中外。北京菜的烹调方法以炸、熘、爆、烤、烧为主，口味以脆、香、酥、鲜为特色，其主要名菜有“北京烤鸭”、“糟熘鱼片”、“抓炒虾仁”、“涮羊肉”、“扒熊掌”、“炸佛手卷”、“白煮肉”等，在全国享有盛誉。天津菜包括汉民菜和回民菜，还有素席菜，尤以制作海河两鲜、飞禽野味见长，其烹调技法完备，以勺扒、清炒、软熘、油爆等最为人们称道。其口味以咸鲜清淡为主，兼有大酸大甜、小辣微麻，符合北方食俗。其代表菜有“挣蹦鲤鱼”、“炒青虾仁”、“元宝烧肉”、“高的银鱼”、“软硬飞禽”、“酸沙紫蟹”、“煎烹大虾”等。各具特色，别有风味，为世人称道。于杨献《津门食品诗序》里说：“北方食品之多，以津门为最。吴、越、闽、楚来游者，皆以为烹饪之法甲天下，京师弗若也。”

总起来看，京津地方风味菜有以下几个特点：

1. 注重时令，讲究食鲜。京津地区百姓十分重视节令食俗，什么节日吃什么，什么季节吃什么，皆有俗成。俗称吃“鲜”。《四宝鉴》中记载：“立春日，都人做春饼，生菜，号春盘。”有诗云：“咬春萝卜同梨脆，处处春盘食韭菜。”老百姓将肥瘦猪肉丝、绿豆芽、细粉丝、嫩菠菜和当令韭菜一起烹制，用春饼卷了来食，妙不可言。夏季里，凉拌子、酸梅汤、杏仁豆腐、荷叶粥应时上市，水晶肘子、水晶虾均为上品。津门“夏初鲇鱼、伏吃比目”，应时到节，吃法独特。冬季来临，活鲤、铁雀、银鱼、黄韭、白菜及涮羊肉一起涌来，鲜美奇异，别有情趣。《旧都回忆》云：“羊肉馆子，为岁寒时最普通之美味，须于羊肉馆食之，此菜吃法，乃北方游牧遗风。”

2. 烹调细腻，讲究营养。京津风味菜在其发展过程中，形成了一套完整、细腻的烹调技法。炸、熘、爆、烤、勺扒、清炒独具特色，闻名于世。另外重视火候，巧用调料，又使京津风味菜既色、香、味、形俱佳，又营养丰富。如京菜中的“油爆双脆”，主配料鲜明合理、经急火速烹，成菜色、味俱佳，极富营养；津菜中擅用姜汁、食醋，其目的有二：一是去腥臊而增鲜美；二是保持脆嫩及营养素。这样烹制出的菜肴可以刺激食欲、帮助消化、散寒、驱虫、发育骨骼。因此津菜中的海河两鲜、飞禽野味，诱人食欲，美不胜收。