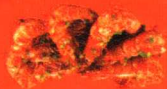


文化之旅
Zhongguo Wenhuazhi

向读者介绍了中国饮食的魅力，几大菜系的特点、私房菜的来历、独特的药膳文化、茶文化、酒文化……让人感叹品尝中国美食实乃人生之幸事。

美丽的视觉由心造



畅游 饮食 海洋

军事谊文出版社

文化之旅
Zhongguo Wenhu

向读者介绍了中国饮食的魅力，几
大菜系的特点、私房菜的来历、独特的
药膳文化、茶文化、酒文化……让人感
叹品尝中国美食实乃人生之幸事。

美丽的视觉由心造

T5971
12

朱宁虹 / 编著



畅游

饮食

海洋

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

畅游饮食海洋/朱宁虹主编. —北京:军事谊文出版社, 2006. 12
(中国文化之旅丛书)

ISBN 978-7-80150-626-9

I. 畅... II. 朱... III. 饮食—文化—中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160617 号

书 名	畅游饮食海洋
编 著	朱宁虹
策划编辑	隋书坦
责任编辑	严基平
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
电 话	66747236(发行部)
经 销	新华书店
印 刷	北京时代华都印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
版 次	2007 年 4 第 1 版
印 次	2007 年 4 第 1 次印刷
印 张	13
字 数	300 千字
书 号	ISBN 978-7-80150-626-9/G · 133
定 价	30.00 元
E-mail:	jsyw2@126.com

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 华夏食品食物的历史演变

人类古代吃什么	1
有巢氏的传说	3
燧人氏：划时代的贡献	4
伏羲、神农改善民食	5
后稷教种植百谷	7
种植让饮食丰富起来	8
“酒池肉林”话殷商	10
轩辕黄帝蒸谷为饭	12
《诗经》体现的理念：民以食为天	14
先秦人的六大菜品	18
炙 品	19
羹 膳	20
脍 品	21
脯 腊	22
菹 醢	23
醢	23
“周八珍”——最早的名食	24
春秋名羹：鼋羹	26
“炙鱼”和刺客专诸	27

淮南王刘安始制豆腐	28
饴、蔗糖与唐太宗	29
“商山四皓”扬名商芝菜	31
肉食的烹制	32
仪狄、杜康与酿酒	34
面点食品的发展	35
两千多年前的蒸饭	38
鱼肉杂烩“五侯鲭”	39
魏晋风尚：酒不醉人人亦醉	40
晋代药膳“青精饭”	43
精工细作的“脍”	44
古代菜肴中“炙品”	45
食品中的“化石”	46
古时“以红绦束”的饼	46
大唐丰食盛品茶	47
烹调考究始于宋	49
“柴米油盐酱醋茶”	51
何故四菜一汤	52
名著名人与饮食文化	53

第二章 华夏丰富的宴饮食礼文化

华夏礼仪“食礼”为先	57
古代宴饮器具	59
“酒不及乱”	60
“食无求饱”	62
“用筷十忌”	63
周公与饮宴礼仪	66
乡饮酒与鹿鸣宴	68

野宴风俗的来历	70
唐代新进士的曲江宴	72
倾动皇州的游宴	74
唐代仕女的“探春宴”和“裙幄宴”	77
风韵别致的船宴	78
唐代盛行一时的烧尾宴	81
清代的满汉全席	82
“乡饮酒礼”中的劝菜	84
古代的“四司六局”趣话	85
“色俩目”问安	85
上菜成双成对	87
女主人戴头巾	88
朝鲜族老人事先	88
彝族宴饮不露底	88
主客共饮“同心酒”	91
“米肉共食”待贵客	91
壮家宴请落座有“方”	92
不架筷子不停添	93
维吾尔待客礼节多	94
贵客临门羊产双羔	97
碗底留食敬主人	100
锡伯人翁媳不同桌	100
塔塔尔饭毕做“巴塔”(祈祷)	101
献过奶酒再敬茶	101
弹酒三次敬奉天、地、神	103
藏族茶礼“一碗成仇!”	105
门巴酒碗永远满	105
回族盖碗“三刮茶卤变清汤”	106
赴宴陪客须带礼	108

撒拉人“油香”待贵客	108
土族贵宾赴宴“羊摇头”	110
东乡人“礼让鸡尖”	111

第三章 华夏八大菜系和饮食文化

东方意境优雅的“美”食文化	113
“羊大为美”	114
“以和为美”	115
“意境之美”	116
中国茶道的精神文化	117
华夏饮食十里不同味	123
不同民族的饮食习俗差异	124
逐渐形成的菜系文化特色	125
文化美学的结晶——菜系	128
缤纷多彩的菜种和菜系	129
八大菜系文化和名菜佳肴	130

第四章 华夏精奢私房菜及其来历

话说中国的私房菜	144
炸鹿尾	145
荷包里脊	146
如意卷	146
苏造肘子	147
天福号酱肘子	147
白肉片	148
贵妃鸡	148
百鸟朝凤	149

游龙戏凤	150
酱爆鸡丁	150
金鱼鸭掌	151
宫门献鱼	152
脯雪黄鱼	153
抓炒鱼片	153
白蹦鱼丁	154
糟熘三白	155
潘 鱼	155
糟熘鱼	155
五柳活鱼	156
开水白菜	156
谭家菜	157
小窝头	157
片丝火烧	158
芸豆卷	158
艾窝窝	159
徽子麻花	159
三不粘	160
炒疙瘩	161
肉末烧饼	161
焦 圈	162
干焗蟹塔	162
合浦还珠	163
龙虎斗	163
鼎湖上素	164
咸鱼蒸肉饼	165
八宝素菜	165
白果猪肚	166

云腿护国菜	166
什锦冬瓜帽	166
马蹄糕	167
老婆饼	168
鸡仔饼	168
佛山盲公饼	169
广式莲蓉月	169
蜂巢芋角	170
艇仔粥	170
及第粥	171
干炒牛河	172
腊味合蒸	172
玉麟香腰	173
荷叶粉蒸肉	173
左宗棠鸡	174
祁阳笔鱼	174
龙女一斛珠	175
烤 方	176
扒烧整猪头	176
梁溪脆鳝	177
松鼠鳜鱼	177
拆烩鲢鱼头	178
红烧大乌	178
清蒸鲥鱼	178
八宝鸭	179
盐水鸭	180
枫泾丁蹄	180
青鱼秃肺	180
细卤明骨	181

第五章 华夏神奇药膳和养生文化

饮食养生与食物五味	183
食物五味之功用	183
食物五味与五脏	184
食物五味与所主	185
四季饮膳与饮食养生	186
春季饮食养生	186
夏季饮食养生	189
秋季饮食养生	192
冬季饮食养生	195
道家养生饮膳的秘诀	198
饮膳所宜	200
饮膳所忌	201
秘方和功效	202
“养胎”饮	203
“乳哺”饮	204
瑶池仙苔	204
龙宫游仙	205
神臂八宝	206
太极升华	207
玉宇素斋	208
天后三宝	208
三阳生泰	210
龙宫奇珍	211
三素云飞	212
五气朝元	213
佛家传统饮食养生秘诀	214

第六章 华夏名食来历与饮食之道

《黄帝内经》“养、益、助、充”说	219
伊尹的烹调宏论	221
孔子的十三个“不食”	222
淮南王刘安的饮食观	224
李渔的饮食论	225
袁枚的饮食之道	227
孙中山论中国饮食	229
张仲景和饺子的发明	234
伍子胥年糕做城砖	235
脍炙人口的东坡肴饌	236
西湖东坡鱼	239
东坡豆腐	240
芹芽鸠肉脍	240
东坡饼	241
林洪和火锅涮肉“拨霞供”	241
宋嫂鱼羹	242
龙井虾仁与乾隆皇帝	243
天下第一菜	243
常熟“叫化子鸡”	244
宫保鸡的来历	244
白云猪手	245
过桥米线	246
满族黄金肉	247
北京烤鸭的来历	248
佛跳墙	248
杭州西湖醋鱼	250

话说臭豆腐	250
百岁羹——荠菜	251
王昭君与桃花鱼	253
八公山下造豆腐	254
把三关、走四步	256

第七章 华夏茶品茶香茶文化意境

茶为饮始于神农氏	258
中国茶区和名茶	262
五色缤纷的茶叶种类	264
意趣盎然的饮茶礼仪	266
中国历代饮茶方法的演变	268
中国泡茶工序技巧	269
中国泡茶器具	270
茶文化的形成与发展	270
关于中国的茶道	273
中国茶圣陆羽和唐代茶文化	274
陆羽煎茶法	277
茶的特殊价值	279
天南海北特色茶	281
太湖的熏豆茶	281
赣南客家的喝擂茶	284
新疆的奶茶	285
广南姑娘茶	287
西双版纳的普洱茶	288
西藏的酥油茶	289
以茶为名实非茶	290
闻名世界的茶餐茶菜	305

茶食难分的“杏仁茶”	308
上乘“功夫茶艺”	308
飞流直下“神功射茶”	310
清香响脆的“三道茶”	311
独具一格的“肉骨茶”	312
李清照以茶助学	313
十八棵御茶	314
茶、墨同飘香	316
碧螺春倾心入茶	316

第八章 华夏金波酝酿酒文化风尚

悠悠华夏酿酒五千年	318
酿酒鼻祖仪狄、杜康	322
“酒旗星”猕猴齐造酒	324
古代饶有风趣的酒雅号	326
华夏酒具觚、觥、角、爵	332
华夏民俗与饮酒礼仪	337
传统节日的饮酒习俗	340
华夏酒中之最	344
白 酒	346
黄 酒	350
草原酒飘香	351
公主的青稞酒	352
柯尔克孜族的孢糟酒	353
提神消暑“曼加”酒	354
肝胆入酒水族人家	354
盛情的杆杆酒	355
英雄到此也低头	355

文人酒中酒	356
杯酒释兵权	357
文君卖酒、相如打杂	358
煮酒论英雄	359
箪醪劳师	361
彝家喝不完的“转转酒”	361

第九章 华夏传统节庆饮食重文化

传统春节食俗	363
东北古老相传的春节食俗	364
蒙古族白节荐食奠酒	366
藏历新年“古突”驱鬼	368
元宵节食俗	370
清明节食俗	371
端午节食俗	371
羌族	372
中秋节食俗	373
合 肥	374
广州——中秋吮田螺	375
侗族偷月亮菜	375
福建重阳节食俗	376
腊八节食俗	377
除夕食俗	377
正月二十吃年粑	378
福州孝九节食俗	378
小年“尝新”食俗	379
二月二炒蚕豆	381
渔灯节食俗	382

二乞巧节——姑娘们的野餐会	383
立夏食俗	384
称人吃塌饼	385
寒食节吃冷食	385
中元节食俗	387
立冬、冬至节食俗	387
灶王节食俗	388
婚礼和吃饭	388
太行山区婚事——吃事	389
坐席——婚宴礼俗	393
碣山婚俗吃趣	395
食“圆房汤”	395
泔水搅搅	396
吃了糖蛋上花轿	396
朝鲜族娶亲席宴礼	397
随身饭——必备的嫁妆	398
离娘肉	399

第一章 华夏食品食物的历史演变

早在十万年前，我们的祖先已懂得烤吃食物。在陶器陶罐等较为先进的储器或饮器问世后，人们能较为方便地煮、调拌和收藏食物，饮食习惯便进入了烹调阶段。距今七八千年的裴李岗文化时期，夏商时代已经有王者“十二鼎食”之说。汉代时已经发展形成并充分掌握了炖、炒、煎、煮、酱、腌、炙等烹调方法，并外传到中亚、西亚和东南亚。封建时期每个朝代的宫廷御膳、都代表了当时的饮食最高水平。可见我国的饮食文化源远流长，内容又相当丰富。

人类古代吃什么

人类是杂食动物，我们的营养需求、行为模式和生活方式，与大多数动物相比，人类及灵长动物具有特殊的饮食要求，这些要求与大多数动物不同，我们不能制造维生素 C，但必须消费它。我们需要异乎寻常的大量蛋白质，且不能像有些哺乳动物那样合成许多氨基酸。

男人通常在农业出现以前基本上是猎人，但是对植物的需求令他们都有过很原始的采集和食用。我们需要食用大量的卡路里。在维生素问世以前，人类可以确保健康的惟一方法是吞吃各种各样的食物。人类诸群体曾经依赖几乎是单一内容的食物(如肉)、谷物和水果等而生存，但总是以人丁不旺、饥馑不断或有损健康为代价。食肉动物因为养活它们的庞大物种已经灭绝，还



因为更新时期的植物与动物一样丰富，故而肯定不会被忽视。陆地动物的肉除了提供过多的饱和脂肪以及别的化学品外，还能提供少量的维生素 C，因为人类必须依靠它而生存。可是人类却不能消化长链碳水化合物（纤维素、木质素等），也不能对付在成熟植物组织中的鞣酸以及别的普通化学品。我们被限制于柔软食品脂肪、糖、淀粉类食物和蛋白质，即种子、果实、嫩叶幼芽、块根和动物。这类食物在开垦不久的地区最大限度地出现，并渐渐回复到成熟的植物群落。刚被火烧过或被水淹过的地区尤其丰饶；生长一两年后便烧一下是很理想的。所有的人类群体都知道火，并且大多都利用它来开发土地，以符合食物生产或类似的目的。人们把高度智慧的行为举止及社会制度与广泛的营养需要结合起来了，并且变成了火的追随者和用火先驱。

北京附近的周口店的“北京人”被断代为大约公元前 50 万年，洞穴里有很多骨头，特别是那些鹿骨，代表着人类最早的食物，其中的朴树果实可能表明早期原始人对可食性植物产品的兴趣。这些骨头被砸碎，并且往往被烧过，这显示出人类使用火的早期证据，有一些火堆可能是人类用来做食物的火。