

中华

名菜

文化

与
制作

薛效贤 薛芹 编

中华
美食文化



化学工业出版社

中华美食文化

中华名菜文化与制作

薛效贤 薛芹 编



化学工业出版社

· 北京 ·

中华美食文化，已有 5000 年的文明史，在这漫长的发展过程中，烹调技术经历了不断的变化，形成内涵丰富、技术精湛、工序完整、流程严谨、风味独特的特点，成为中华美食文化的一个主要部分，也在世界烹饪史上独树一帜。

中华美食文化经过长期的演变发展，经久不衰，内容更加丰富、异彩纷呈。烹调技艺反映了丰厚的历史文化内涵，体现出博大精深的文化底蕴和高超智慧。致使美食名菜从民间传到宫廷官府，再流入民间，遍及全国各地。同时，这些美味佳肴还有种种优美动人的传说、典故或感人的故事，具有深远的意义。品尝时，不仅能感受到动人典故、传说的意境，而且能够更加了解中华美食文化的博大精深，使人回味无穷。

现在，随着人们生活水平的提高及国际交往和旅游事业的日益发展，迫切需要将我国原有的传统名菜烹调技艺发扬并光大，同时积极创新，使中华美食文化源远流长，故特编写《中华名菜文化与制作》一书。将中华美食历史、发展过程、成名原因、来源典故、烹调方法、应用原料、风味特点，集知识性、趣味性、实用性于一体，进行详细的介绍。可供饮食服务业、旅游业、餐饮业管理人员、家庭主妇阅读借鉴。

另外，由于编者水平有限，编写中难免有疏漏之处，敬请广大读者提出指正。

编 者

2008 年 5 月

● 第一章 概述

一、烹调文化的发展历史	2
二、烹调的特点	5
三、烹调的起源和作用	7
四、烹调基本知识	10
五、烹调方法	27
六、食品雕刻	39

● 第二章 猪肉类名菜文化及加工技术

一、烤乳猪	42
二、白煮肉	44
三、一品南乳肉	46
四、酱肘子	47
五、紫酥肉	49
六、商芝肉	51
七、古老肉	53
八、东坡肉	54
九、元宝肉	55
十、黄金肉	57
十一、水盆大肉	59
十二、坛子肉	61
十三、水晶肴肉	62
十四、应山滑肉	63
十五、粉蒸大肉	65
十六、荷叶粉蒸肉	66
十七、翠屏腊肉	67
十八、湖南腊肉	69
十九、菜薹炒腊肉	70



二十、松子酿方肉	71
二十一、苦瓜酿肉	73
二十二、杞忧烘皮肘	74
二十三、带把肘子	75
二十四、丁香肘子	77
二十五、万字扣肉	78
二十六、酸菜扣肉	79
二十七、南口肉	80
二十八、金华火腿	82
二十九、琵琶火腿	83
三十、宣威火腿	84
三十一、蜜汁火方	86
三十二、烧臆子	87
三十三、无锡肉骨排	88
三十四、南京香肚	89
三十五、白云猪手	91
三十六、鱼香肉丝	92
三十七、扒炒里脊	93
三十八、榨菜肉丝	95
三十九、三皮丝	96
四十、固始皮丝	97
四十一、九转大肠	98
四十二、肉丝炒如意菜	100
四十三、猴戴帽	101
四十四、枫泾丁蹄	102
四十五、黄狗猪头肉	104
四十六、蟠龙菜	105
四十七、回锅肉	106



四十八、四喜丸子	107
----------------	-----

● 第三章 牛、羊肉类名菜文化及加工技术

一、水煮牛肉	112
二、灯影牛肉	113
三、夫妻肺片	115
四、鞭打黄牛	116
五、牛肉锅铁	118
六、红烧牛尾	119
七、北京涮羊肉	120
八、羊肉泡馍	123
九、烤肉	127
十、腊羊肉	129
十一、酱羊肉	131
十二、手抓羊肉	133
十三、手扒羊肉	134
十四、水盆羊肉	136
十五、烤羊肉串	137
十六、烤全羊	138
十七、它似蜜	140
十八、紫果羊肝	141

● 第四章 鸡、鸭类名菜文化及加工技术

一、百鸟朝凤	144
二、游龙戏凤	146
三、鸡米镇双龙	147
四、德州扒鸡	149
五、道口烧鸡	150
六、符离集烧鸡	151



七、白果烧鸡	153
八、贵妃鸡	154
九、文昌鸡	155
十、太爷鸡	156
十一、三杯鸡	158
十二、司马怀府鸡	159
十三、油淋庄鸡	161
十四、东安子鸡	162
十五、逍遥鸡	164
十六、流浪鸡	166
十七、叫化鸡	168
十八、棒棒鸡	169
十九、白斩鸡	170
二十、葫芦鸡	171
二十一、西瓜鸡	173
二十二、神仙鸡	174
二十三、脆皮鸡	175
二十四、醉糟鸡	176
二十五、熟扯鸡	178
二十六、金银蹄鸡	179
二十七、沟帮熏鸡	180
二十八、宫宝鸡丁	181
二十九、文山鸡丁	183
三十、酱爆鸡丁	184
三十一、君山银针鸡片	186
三十二、芙蓉鸡片	187
三十三、大千鸡块	188
三十四、鸡茸金丝笋	189



三十五、八仙过海闹罗汉	191
三十六、北京烤鸭	192
三十七、金陵盐水鸭	195
三十八、南京板鸭	197
三十九、八宝鸭	199
四十、三套鸭	201
四十一、太白鸭	202
四十二、香酥鸭	203
四十三、樟茶熏鸭	205
四十四、无为熏鸭	206
四十五、翠珠鸭舌	208
四十六、带子上朝	209
四十七、掌上明珠	211

●第五章 水生物名菜文化及加工技术

一、蟠龙黄鱼	214
二、蛤蟆鲍鱼	216
三、游龙戏金钱	217
四、雪月桃花	219
五、明珠鲍鱼	221
六、泰山赤鳞鱼	223
七、祁阳笔鱼	224
八、包公鱼	225
九、梁王鱼	226
十、白汁鲷鱼	227
十一、东坡墨鱼	229
十二、松江鲈鱼	230
十三、高丽银鱼	231
十四、烟鲳鱼	232



十五、太湖银鱼	233
十六、荷包鲫鱼	235
十七、拆冻鲫鱼	236
十八、官烧目鱼	238
十九、清蒸武昌鱼	239
二十、清蒸鲥鱼	240
二十一、清蒸白鱼	242
二十二、清蒸鳊鱼	243
二十三、清蒸刀鱼	244
二十四、清蒸鳊鱼	246
二十五、清蒸鳊鱼	247
二十六、清蒸大闸蟹	248
二十七、清蒸荷包红鲤鱼	250
二十八、清炖甲鱼	251
二十九、黄焖甲鱼	252
三十、清炖鲟鱼	253
三十一、酱汁四鼻鲤	254
三十二、糖醋鲤鱼	256
三十三、西湖醋鱼	257
三十四、麻辣鱿鱼	259
三十五、皮条鳝鱼	260
三十六、鸡泥桃花鱼	262
三十七、菊花财鱼	263
三十八、松鼠鳊鱼	264
三十九、腌鲜鳊鱼	266
四十、奶汁淮王鱼	267
四十一、黄焖鱼翅	268
四十二、霸王别姬	270



四十三、龙井虾仁	271
四十四、子龙脱袍	273
四十五、龙凤配	274
四十六、烧鱼丸	276
四十七、状元鱼翅	278
四十八、松仁鱼米	279
四十九、红棉虾团	281
五十、白煨鱿鱼	282
五十一、全家福	284
五十二、老烧齐头	286
五十三、红烧蚶肉	288

●第六章 豆腐类名菜文化及加工技术

一、八宝豆腐	292
二、三美豆腐	293
三、一品豆腐	294
四、文思豆腐	296
五、麻婆豆腐	297
六、虎皮毛豆腐	298
七、洪武酿豆腐	300
八、烟熏豆腐	301
九、茉莉香豆腐	303
十、水煮豆腐	305
十一、干香豆腐	306
十二、南豉辣豆腐	308
十三、荷包花豆腐	309
十四、莲蓬豆腐	310
十五、酿菱角豆腐	312
十六、怪味豆腐	313



十七、口袋豆腐	315
十八、油炸臭豆腐	316
十九、箱子豆腐	317
二十、功德火腿	319
二十一、五香豆腐干	320
二十二、汀州五香豆腐干	322
二十三、辣子鸡丁	323
二十四、鱼头豆腐	324
二十五、寒门造福	326

●第七章 其他类名菜文化及加工技术

一、满坛香	330
二、龙虎斗	332
三、铁锅蛋	334
四、诗礼银杏	336
五、鼎湖上素	337
六、夜来香冬瓜盅	340
七、炒南北	342
八、半月沉江	343
九、太极芋泥	344
十、扒猴头	346
十一、护国菜	347
十二、长寿菜	348
十三、罗汉全斋	350
十四、炸鹤鹑	351
十五、西府腊驴肉	352
十六、酱驴肉	354
十七、试量狗肉	355
十八、三不粘	357



十九、红烧熊掌	358
二十、炒黄瓜酱	360
二十一、大良炒鲜奶	362
二十二、珊瑚黄瓜	363
二十三、炸乳鸽	365
二十四、卤狍肉	366
二十五、无黄蛋	367
二十六、天下第一菜	369
二十七、冰糖湘莲	370
二十八、酸辣狗肉	371
二十九、神仙蛋	373
三十、平湖糟蛋	374
三十一、广饶肴驴肉	375
三十二、佛跳墙	376

● 参考文献



第二章

概述





中华美食文化名菜是代表中国各民族、各地民间和宫廷官府、寺院中的名饌文化，它反映了中国饮食文化的博大精深，也体现了中国各族人民的智慧与烹调技艺的精湛。它是中华民族的珍贵遗产，也是食苑中的奇葩。由于它富有传统文化的特色和美味而闻名于世。

一、烹调文化的发展历史

烹调是指从食物原料的选择、加工、切配、加热、调味、装盘，到制成色、香、味、形、营养俱佳的菜肴所需的各种技术。

我国有 5000 年的文明历史。在这数千年的发展过程中，中国形成了独具特色的烹饪技术，已成为中华民族的宝贵文化遗产的重要组成部分。纵观其发展过程，概括为以下几个历史时期。

1. 萌芽时期

这一时期为史前至殷商时代，神农氏开始农业耕植，人们已经有了定居之处，开始饲养家畜、家禽，种植粮食作物、蔬菜果类等。这个时期人们已从采用直接烧烤的方法发展到了使用各种器具，增加了烹煮和汽蒸，在日常饮食中开始使用烹调技术，制作一般菜肴。

2. 形成时期

这一时期为商周至秦朝时代。中国历史从奴隶社会，进入了封建社会的初期。这个阶段我国的烹调技术得到了迅速发展。在调味方面，已能酿造酱油、醋、酒而且能制作多种多样的酱，烹调方法也相应的多样化了。如在《礼记》中所记载的周代的“八珍”，是指用八种珍贵原料的烹调方法，类似今天的烧、烤、焖、煎、炒等方法。在炖的方面，已经知道用小鼎装原料放在水锅内炖，这和现在的隔水炖法相似。从宫廷官府到民间都有了专职的庖厨，宫廷设



有官吏专管膳食，民间有“沽酒市脯的庖人”专司饮食业。到周末战国时代以后，很多古籍书中都有关于烹调理论的记载。《吕氏春秋》中就已经对烹调的理论作出全面而精确的总结，书中指出火候与调味是烹调的两大关键，并说明旺火、温火、小火必须正确运用，酸、辣、咸、苦、甜五味必须适当调和，才能达到去掉原料恶味，突出原料美味的目的。

3. 发展时期

这一时期为秦汉至隋唐时代。这个时期经历了封建社会的发展，烹调技术也在起伏中不断向前发展。到盛唐时代，烹调菜着色、香、味、形、器已完全具备。

春秋战国出现了铁器，经过秦汉帝国，铁器逐步取代了铜器，民间的烹饪器具锅、刀、叉、勺一般都采用铁制作。刀具的锋利耐磨，为更精细的刀工技艺提供了方便条件。同时通过经济贸易和文化交流，汉使通过西域输入了胡瓜、胡豆、胡麻、胡椒、胡葱、胡萝卜、菠菜等多种蔬菜以及油料和调味品，给中国的烹调技术提供了新的物质条件。这时期，由于佛教传入我国，吃素的风俗逐渐兴起，这对烹调技术也有很大的促进作用。汉淮南王刘安创制了豆腐，亦丰富了素食菜品。榨制植物油技术的提高，使植物油成为烹调的重要原料。

魏晋南北朝时期，我国烹调技术已由“术”向“学”发展，开始把烹调技术作为一门学问加以研究。一些烹饪专著也相继问世。

北魏时期贾思勰所著的《齐民要术》中有专讲食品、烹调的内容。西晋的《安平公食学》，南齐虞棕著的《食珍录》，谢枫的《食经》都是世界上最早的烹调技术之作。

隋唐时代是我国封建社会发展的昌盛时代，经济发展达到了较高水平。特别是陶瓷工业的发展，使我国菜肴充分具备了色、香、味、形、器五种属性，烹调技术进入了一个新的阶段。

4. 昌盛发展时期

这一时期为两宋至明清时代。两宋和明清时代虽然经过多次战



乱，但经济繁荣，烹饪饮食也更加精美多样，进入了比较成熟的时期。山珍海味入饌，注重饮食疗法，饮食市场繁荣，各地的地方风味形成，华贵排场的宴席都涌现出来，反映了我国当时的烹饪技艺已居世界前列。

北宋建都汴梁，南宋首都临安（今杭州）繁荣的餐馆、酒楼、昼夜经营，品种繁多。还有各地风味的饭店，及供斋“素食店”等应有尽有，适应了各方人士的不同需求。

明朝定都南京后，有官办酒楼。令民设酒肆事其间，以迎接四方宾客。燕王朱棣迁都北京，以山东风味为主的饮食餐馆繁荣昌盛起来。清代初期有四大风味菜系出现。

鲁菜：包括京津等北方地区的风味菜；

苏菜：包括江、浙、皖地区的风味菜；

川菜：包括湘、鄂、黔、滇地区的风味菜；

粤菜：包括闽、台、潮、琼地区的风味菜。

清代康熙、雍正、乾隆时期，宴会之风盛行，产生了有名的“满汉全席”、“全羊大菜”这类庞大的宴席菜品。到了清末时期，又推出了浙菜、闽菜、湘菜、徽菜地方菜，形成为“八大菜系”，以后再增添京菜、津菜“便有十大菜系之说”。在这时期尽管菜系繁衍发展，但是人们还是习惯于“四大菜系”和“八大菜系”来代表中国多达数万种的各地风味菜肴。在这时期的烹饪，厨房分工日益细致，原料加工保藏方法更加精良，烹调技术更加讲究色、香、味、形，在烹饪创作的质量上较前代大有进步。这时期，烹调技艺更加成熟，它不仅超过前代，而在中国烹饪发展史上也大放异彩。

菜系的形成和它的悠久历史与独到的烹饪特色是分不开的，同时也与各地自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯分不开。所以菜系是一种地缘文化，也是美食文化。一种菜系的形成和发展是特定地域、气候、生活习俗、人文风尚乃至体质禀性等综合作用的结果。它的兴衰与社会政治经济的发展密切相关。

新中国成立以后，党和国家十分重视烹饪事业的发展。在全国



建立了许多烹饪技校，培养了大批烹饪技术人才，特别是1978年以后，建立了烹饪专科院校，培养了烹饪技术理论人才。这对研究和继承中国这一宝贵文化遗产，对挖掘创新、引进先进烹调技术，为使我国烹调技术发展 to 更高水平奠定了基础。

二、烹调的特点

中国的烹调技术经过长期的发展，融会了我国灿烂的文化，集中了各民族、民间烹调技艺的精华，使中国菜肴形成了具有中国风味的特点。

1. 选料讲究

我国古今厨师在菜肴制作中，选择原料都非常讲究，原料力求鲜活。不同的菜品按照不同的要求选用不同的原料，如“北京烤鸭”必须选用填鸭；“清蒸鱼”必须用鲜活的；“芙蓉鸡片”必须选用鸡脯肉；“滑溜里脊”必须用猪里脊肉等。

2. 刀工精湛

中国菜肴在刀工处理的形态上讲究大小、粗细、厚薄一致，丁配丁、片配片，色形相衬。能巧妙地利用原料的性质，切雕成各种花鸟、鱼、虫等形态，并且镶嵌出精美的图案。经过长期的实践，我国厨师创造了切、批、剁、斩等多种运刀法，能根据原料特点和制作菜肴的要求，把原料切成丝、条、块、段、粒、茸以及麦穗形、荔枝形、牡丹形等各种形态。

3. 配料巧妙

中国菜的配菜注重原料的质、色、形、味、营养的合理搭配。在形状相似、质地相同、色泽鲜艳、滋味调和、荤素相兼、营养搭配合理等方面，不仅注意选用好主料，而且更加重视辅料的搭配。如福建名菜“佛跳墙”，用海参、广肚干贝、鱼翅、鲍鱼、火腿、香菇等多种原料，确有一种和合之妙。