

图文珍藏版

中華

趣味飲食

■ 金跃军 才永发 著

本书以历史年代为主线，采用图文并茂的形式，辅以准确简洁、引人入胜的文字叙述，详尽介绍了中国饮食文化的众多趣闻，其涉猎食俗礼仪、兵戈食话、名家食味、盛宴美食、名品由来、厨家风范、美器食谈等诸多方面，集趣味性、知识性与文化性、休闲性于一体，堪称中国饮食文化的精华录。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图文本
珍藏版

中华趣味饮食

■ 金跃军 才永发 著

金城出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中华趣味饮食 / 金跃军, 才永发著. - 北京: 金城出版社, 2008.7
ISBN 978-7-80251-070-8

I. 中… II. ①金…②才… III. 饮食 - 文化 - 中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082862 号

中华趣味饮食

作 者	金跃军 才永发
责任编辑	丁洪涛
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	20
字 数	200 千字
版 次	2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-070-8
定 价	38.00 元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编: 100013
发行部	(010)84254364		
编辑部	(010)64210080		
总编室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010)64970501	



中华文化源远流长，丰富多彩，其中的饮食文化更不待言。在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征等诸多因素的影响下，创造出彪炳史册的中国烹饪技艺，形成了博大精深的中国饮食文化。

把饮食上升到文化层面，就不仅仅专指“吃”了，其外延已涉及人们的思想意识、道德观念、艺术审美等领域。常言道：民以食为天。果腹是人生存的第一需要，也是饮食文化的起点，有了这个基础，才会随着历史的演变，衍生出丰富多彩、流派纷呈的风味名吃和各大菜系，从而构成中华民族源远流长而又独具特色的饮食文化。

提到“吃”，很多中国人都会说，中国人的烹饪技术是世界一流的，但对于“吃”的真正韵味则知之甚少。而通过《中华趣味饮食》的阅读，则能使读者朋友通过“吃”这种饮食行为，来更多地了解“吃”的文化与历史内涵。

《中华趣味饮食》以历史年代为主线，采用图文并茂的形式，辅以准确简洁、引人入胜的文字叙述，详尽介绍了中国饮食文化的众多趣闻，其涉猎食俗礼仪、兵戈食话、名家食味、盛宴美食、名品由来、厨家风范、美器食谈等诸多板块，集趣味性、知识性与文化性、休闲性于一体。饱览此书犹如畅游浩瀚的中华饮食文化长河，轻松自如！因此，可以说，本书是心灵和佳肴的交流，肠胃和品位的贯通，文化和历史的追述。

为追求本书的知识性与文化性，我们力图使读者在阅读本书后，能对中国饮食文化有比较系统和深入的了解，能感受到中国饮食文化的博大精深，能体会到中国饮食文化是一个知识的宝库，能认识到饮食文化是中华文化的重要组成部分之一。

而为追求本书的趣味性和休闲性，以“名家食味”这一板块为例：名

人与美食常常是你中有我，我中有你，二者相得益彰。这些传说，在历代人们的口耳相传中，不断丰富、发展，因而带有明显的时代、地域特征。其中善意附会者有之，张冠李戴者有之，不同版本相互矛盾者有之，然而，人们似乎不计较这些，每于茶余饭后津津乐道，尤其在接待远方朋友的酒桌上，更会如数家珍般滔滔不绝地讲出某名吃、某菜肴的来龙去脉或掌故渊源，借以扩大自己民族的文化品牌。

品鉴此书，希望能为有心人平添几许谈资雅趣，能为忙碌的人们送去温馨和快乐。

作 者

2008年7月

目 录

第一章 茹毛饮血的原始饮食时代

距今大约 200 万年前，在古老的东方的土地上，我们的祖先就已经开始发明和运用简单的石、木工具，同自然界作斗争，谋求自己的生存和发展。而我们的祖先自己并不会意识到，他们为生存所进行的一切斗争也一步一步地创造了自己的文化，这其中就包括饮食文化。但由于那时还没有文字记载，今天的我们已很难了解在那漫长的岁月里，关于古人饮食方面的详细情况。直到春秋战国时期的诸子百家以及后世的史书作者，才根据他们所掌握的实物或口传资料，并按照他们各自的认识和分析，追写了许多有关远古社会人们的生产、生活的故事。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	3
☞ 茹毛饮血的原始饮食	3
☞ 构木为巢的有巢氏	4
☞ 流传最广的燧人氏造火	4
食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	6
☞ 原始饮食风俗——平均分食	6
兵戈食话——名役名品的机缘碰撞	7
☞ 原始人的主要食物来源方式——狩猎	7
名家食味——增光添色的名土品鉴	9
☞ 伏羲、神农对饮食方面的贡献	9
☞ 发明蒸谷为饭的黄帝	10
名品由来——口耳相传的智慧典藏	12
☞ 学会了烤肉的原始人	12
☞ 荆南名肴湘妃糕的传说	13
☞ 由圣德“变化”而来的临武鸭	13

美器食谈——相得益彰的饮食器具	14
③从石烹到陶烹的原始饮食法	14
③中国先民发明的蒸食法	15
③宜作水器和食器的史前彩陶	18

第二章 列鼎而食的先秦饮食时代

夏商周时期，也就是先秦时期，饮食文化的区域特征更加清晰，这在人们的食物种类、食物结构、烹饪方法、烹饪器具、饮食风味上都有明显的表现。而且，商代青铜器的问世，为人们提供了更能传热的金属锅，炊具得到了改进。有了铜锅，可以烹油炒菜，炸、熘等烹调方法也随之产生。这一时期的厨人重视选料、配菜，讲究火候和调味。

周代时调味品种类更多，已能生产酱、醋、饴蜜等做调料，肉食必用姜、桂（桂皮）。周人的餐席已出现许多新品种的菜肴，例如用醋浸渍而成的瓜菜，用牛百叶、大蛤蜊制成的齏，还有鹿脯、豕脯、麋醢、蟹醢、腌鱼等。可以说，商周时期的饮食文化已初结硕果。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	23
③列鼎而食的周人	23
食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	25
③细说古代的分餐制	25
③先秦时的宴饮乐舞	26
③周代时形成的饮食礼俗	28
③端午节食俗的来历	32
兵戈食话——名役名品的机缘碰撞	33
③因一碗羊羹而完败的宋国	33
名家食味——增光添色的名士品鉴	34
③孔子对饮食的态度	34
③墨家和道家对饮食的态度	35
盛宴美食——令人垂涎的美味世界	36
③历史上延续时间最长的宴饮活动——乡饮酒	36
③有“天下第一家”之称的孔府宴	37

名品由来——口耳相传的智慧典藏	39
③ 有心造酒始造醋的帝杼	39
③ 史上最早的一组名食——周“八珍”	40
③ 名饌“西施舌”的由来	42
③ 河南名肴——杞忧烘皮肘的典故	43
厨家风范——留名千古的饮食权威	43
③ 将饮食和政治完美结合起来的伊尹	43
③ 杀子献烹却又被后世普赞厨艺的易牙	45
美器食谈——相得益彰的饮食器具	46
③ 商周饮食器具的代表——青铜器	46

第三章 继往开来的秦汉饮食时代

秦汉时期，中国成为统一的多民族国家，从饮食方面看，随着社会生产力的发展和人民生活水平的提高，饮食在前代的基础上进一步丰富化和多元化。

汉代时，在食物的不断多样化后，烹饪的技巧自然得到了改进。比如周代人只知道小麦饭而不知饼，东汉时期中国出现了多种面食，包括煮面、馒头和芝麻饼。在一些古代出土的汉代墓葬中都发现了揉面的场景。从整个历史的视角来看，正是汉代人在最普通的食物原料上吸收了外来品，加上愿意学习别人的文化，才最终掀起了中国饮食史上的全新篇章。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	51
③ 秦汉时帝王诸侯们的不死梦想	51
③ 膾炙脍炙的汉代饮食生活	52
食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	54
③ 两汉时期相得益彰的宴饮乐舞	54
③ 上元节吃元宵食俗的由来	56
③ 饮酒食糕庆重阳——重阳节食俗	57
③ 最早的酒令游戏——射覆	58
兵戈食话——名役名品的机缘碰撞	61
③ 官渡之战中因狡辩而产生的“老烧齐头”	61
③ 赤壁之战前夜诞生的“逍遥鸡”	62

名家食味——增光添色的名士品鉴	63
☞ 帝王中的饮食家——汉高祖刘邦	63
名品由来——口耳相传的智慧典藏	64
☞ 文王除蛟龙创制岐山臊子面	64
☞ 歪打正着烧出的“斩鱼丸”	65
☞ 为取悦秦始皇而烹制出的瓦罐鸡	66
☞ 张骞从西域引进的异国珍物	67
☞ 大致可信的淮南王刘安始制豆腐	69
☞ 陷项羽于不义而失败的“烙馍”计	70
☞ “霸王别姬”说名馐	72
☞ 汉代名肴“五侯鲭”	73
☞ 救了汉光武帝刘秀的“试量狗肉”	74
☞ 刘秀逃亡走马吃勺子馍	75
厨家风范——留名千古的饮食权威	76
☞ 开辟饮食另一片天地的“主中馈”	76
美器食谈——相得益彰的饮食器具	77
☞ 秦汉之际的主要饮食器具——溢彩流光的漆器	77

第四章 胡汉互融的魏晋南北朝饮食时代

魏晋南北朝时期是中国历史上大动荡、大分裂持续时间最长的时期。从主要方面来看，魏晋南北朝时期的宫廷饮食文化与秦汉时期一脉相承的，但也有不少变化。这是由于这一时期是中国各民族人民大交流、大融合的时期。这一时期的各族人民的文化、艺术、风尚熔于一炉。在烹饪饮食上，各民族把自己的饮食习惯、特点都带到中原地区。如北魏时，西北少数民族拓跋氏入主中原后，又将胡食及西北地区饮食的风味特色传入内地，使宫廷饮食出现了胡汉交融的特点。战乱使得饮食烹饪更具人性魅力，分裂时期的饮食生活仍是极富色彩。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	81
☞ 堪比万代的魏晋南北朝的奢侈食风	81
☞ 今人难以想象的南北朝时的俭素	83
食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	84
☞ 中国烹调史上的重大发明——“炒”	84

⑤ 魏晋南北朝时期的宴饮乐舞	86
兵戈食话——名役名品的机缘碰撞	87
⑤ 京口之战送出来的“荷叶包饭”	87
名家食味——增光添色的名士品鉴	89
⑤ 倡导佛教徒吃素的梁武帝	89
⑤ 魏晋南北朝时期著名的美食家	89
盛宴美食——令人垂涎的美味世界	91
⑤ 东晋文人骚客的雅士之宴——文会宴	91
名品由来——口耳相传的智慧典藏	93
⑤ 荆州传统名肴“龙凤配”的由来	93
⑤ 孔明题字“翠屏腊肉”	94
⑤ 莼羹、鲈脍与张翰的“莼鲈之思”	94
⑤ 谢玄远寄爱妻的佳肴——鱼鲈	95
⑤ 南北朝时更加完善的“炮豚”——炙豚	96
⑤ 陈后主与“一条龙”包子的轶事	97
⑤ 被北魏太武帝称誉的“寒门造福”	98
厨家风范——留名千古的饮食权威	100
⑤ 晋爵将军的业余厨师毛修之	100
⑤ 专业厨师中的佼佼者——孙廉与侯刚	100
⑤ 御厨也不能与之相比的烹饪高手——虞棕	101

第五章 百花争妍的盛唐饮食时代

唐代是我国封建社会发展的繁盛时期，也是我国菜肴发展的重要阶段。其主要特点是：菜肴的烹饪方法明显增多，制法更精，品种相当丰富，风味多种多样，产生出大量的名菜佳肴。

这一时期的菜肴分高、中、低三个档次，高档为宫廷宴用菜，中档为一般官吏日用菜，低档为市民普遍用菜。

高档菜如韦巨源烧尾宴食单所列的 58 种菜肴以及唐玄宗时奸相李林甫家所用甘露羹、唐懿宗同昌公主所食“消灵炙”、唐玄宗请安禄山所食野猪、唐玄宗时虢国夫人家厨邓连所制灵沙、武则天宠臣张易之嗜好的“鹅鸭炙”、唐文宗时的宦官仇士良家所用“赤明香”、唐玄宗与杨贵妃在华清宫同食的驼蹄羹、唐武宗时宰相李德裕所用李公羹。

中档菜有隋代流传下来的鱼干脍、咄嗟脍、浑羊殁忽、金齏玉脍以及白沙龙、炙、串脯、生羊脍、飞鸾脍、红虬脯等。

低档菜是一些大众食品，有千金圆、乌雌鸡汤、黄耆羊肉、醋芹、杂糕、百岁羹、鸭脚羹、西羹、杏酪、羊酪、黄儿、黑儿、黄粱饭、雕胡饭等。

这些食品的制作很有特色，充分反映了唐代饮食习俗的丰富多彩以及高超的烹饪制作水平。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	105
① 残羹剩饭值万钱	105
② 过于丰盛的宰臣的午餐	106
食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	106
① 唐代自上而下都喜爱的宴饮乐舞	106
② 盛行不衰的藏钩游戏	109
③ 深受唐人各阶层人士喜爱的酒令——划拳	111
④ 唐代时开始流行的“乞巧节”与乞巧果子	113
名家食味——增光添色的名士品鉴	115
① 李白诗酒“翰林鸡”	115
② 杜甫亲烹五柳鱼	116
③ 陆龟蒙创制“甫里鸭羹”	117
④ 白居易寄炉烤胡麻饼	118
盛宴美食——令人垂涎的美味世界	119
① 只推行了几十年的中和节宜春宴	119
② 历史罕见而又盛况空前的曲江游宴	120
③ 富贵人家女眷们的“探春宴”和“裙幄宴”	123
④ 具有独特韵味的船宴	124
⑤ 唐代最具有标志性的宴饮活动——烧尾宴	126
⑥ 更多注重文化氛围的庭宴和园宴	128
⑦ 明哲保身之宴——韩熙载的夜宴	129
名品由来——口耳相传的智慧典藏	131
① 被誉为“洛阳三绝”之一的洛阳“水席”	131
② 葡萄美酒烹出的“贵妃鸡”	133
③ 因缘际会而被载入史册的醋芹	134
④ 张易之发明的炙鹅鸭	135

☞根据石烹法演化而来的石鑿饼	135
☞唐代夏季供奉食品——槐叶冷淘	136
☞饮食史上可圈可点的“应山滑肉”祭詹王	137
☞吃了神志更加清爽的醉蟹——镂金龙凤蟹	139
☞制作方法异常奇特的“浑羊殛忽”	140
☞最纯正的大象本肉——“象鼻炙”	140
☞唐高宗御口亲封的“雪夜桃花”	141
☞隋炀帝杨广赐名的“金齏玉脍”	142
☞和白居易渊源极深的香山蜜饼	143
☞后世奶油饴糖制品的滥觞——“李环饧”	144
☞穆质值饌时无心插柳烹成的“熊白啖”	145
厨家风范——留名千古的饮食权威	146
☞刀功出神入化的段硕	146
☞古代厨师中的女杰——膳祖	147
美器食谈——相得益彰的饮食器具	148
☞唐时工艺水平高超的金银饮食器具	148
☞流芳百世的唐三彩和专为贵族所用的秘色瓷	149

第六章 南北交汇的宋元饮食时代

宋代统一了全国，使中国从五代十国的割据局面成为大一统。生产得到发展，经济逐步繁荣。宋朝城市发展，饭馆林立，促进了饮食业的繁荣。元代定都大都（今北京）以前仍过着游牧生活。蒙古人的饮食习俗由他们的生产生活所决定。

北宋南迁，把中原自古以来的饮食烹调精华传入南方，推动了南方食俗的发展。如馒头传入南方发展为笋肉馒头、鱼肉馒头、蟹肉馒头、杂色煎花馒头等。饼在北宋有胡饼、糖饼、髓饼，到了南方发展为牡丹饼、荷叶饼、芙蓉饼、金花饼、梅花饼、菊花饼等数十种。从隋唐到宋元食俗历代相传，饮食品种日益增多，烹调技术不断提高。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	153
☞空前繁华的东京汴梁不夜城	153
☞南都临安的饮食风情	154
☞元代时的饮食特点——回汉交融	155

食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	157
㊟宋代人的饮食习惯	157
㊟宋代时的宴饮乐舞	157
㊟元代时的宫廷宴饮乐舞	159
㊟宋代时女真族的饮食习惯	161
㊟元代时蒙古族的饮食习惯	162
㊟元代时回族的饮食习惯	164
兵戈食话——名役名品的机缘碰撞	166
㊟寿州之战中以“大救驾”闻名的名小吃	166
㊟康山大战中朱元璋盛赞出的“流浪鸡”	167
名家食味——增光添色的名士品鉴	168
㊟名副其实的北宋美食鉴赏家苏东坡	168
㊟不可多得的南宋美食家陆游	170
盛宴美食——令人垂涎的美味世界	172
㊟邀请一两个好友的苏轼船宴	172
㊟赵匡胤杯酒释兵权的夺权之宴	172
㊟宋代的赐宴——琼林宴	174
㊟成吉思汗的斡难河畔崛起之宴	175
名品由来——口耳相传的智慧典藏	176
㊟因赵匡胤重赏而名扬千古的羊肉泡馍	176
㊟书画家米芾“满载而归”戏贪官	177
㊟文天祥下厨烹制“文山肉丁”	179
㊟南宋时的火锅涮肉——拨霞供	180
㊟赵构品尝后闻名的“宋嫂鱼羹”	181
㊟唐琬智烹“三不粘”	182
㊟憎恨奸臣秦桧而炸出的“油条”	183
㊟抗金名将宗泽始创金华火腿	184
㊟陈友谅夫人犒劳将士的“沔阳三蒸”	185
厨家风范——留名千古的饮食权威	186
㊟起始于宋代的职业烹饪女性——厨娘	186
㊟宋代的烹饪行家姜特立	188

美器食谈——相得益彰的饮食器具	189
③宋代陶瓷的五大名窑	189
③享誉世界的景德镇青花瓷器	192

第七章 鼎盛登峰的明清饮食时代

明清时期，经济发展，社会稳定，一般百姓的饮食习惯与其他朝代基本一样，冬季每日两餐，夏季每日三餐，农闲食稀，农忙食干。与百姓相比，贵族地主的饮食生活则丰富得多，正餐之外有点心，形成了难以数计的小吃品种。

宴饮作为一种重要的交际手段，仕宦、商贾乃至中等之家都很讲究。与之相应的是餐饮业十分发达，最终形成了苏、鲁、川、粤等四大菜系，其余如淮扬、苏松、湘鄂的小菜系也很有名。满族传统的全羊席，也发展成了具有如“水晶明肚”、“七孔灵台”等全羊品菜的120种菜肴及12种点心的大筵。至于所谓的满汉全席，更是达到了古代社会的最高水平。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	195
③明代皇室和一般百姓的饮食情况对比	195
③奢侈浪费的清代皇帝、嫔妃膳桌上的菜肴	196
③规模空前绝后的清代御膳房	198
食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	199
③受元杂剧影响很大的明代宫廷宴饮乐舞	199
③最明显的歌功颂德、炫耀国力的清代宴饮乐舞	200
③清代宫廷菜肴的四大特点	202
③不咸不淡、没有滋味的清代皇帝的饭菜	204
名家食味——增光添色的名士品鉴	205
③明末清初的美食家张岱	205
③李渔的饮食观和他宴客的美食	207
③博学多才的美食家纪晓岚	209
③袁枚对饮食文化的研究和他的《随园食单》	210
盛宴美食——令人垂涎的美味世界	214
③清代时风气更盛的船宴	214
③明清时豪饮和欣赏冰雪世界奇观兼得的冰宴	215
③号称中国古典宴席之冠的满汉全席	216

名品由来——口耳相传的智慧典藏	219
㊟ 努尔哈赤急中生智烧出“黄金肉”	219
㊟ 摹拟百鸟放生情景的宫廷名肴——“百鸟朝凤”	220
㊟ 乾隆遇雨题字的“皇饭儿”和鱼头豆腐	222
㊟ 乾隆下苏州执意吃出来的“松鼠鳜鱼”	223
㊟ 大受乾隆赞赏的“天下第一菜”——虾仁锅巴	224
㊟ 乾隆御评后身价倍增的“五丁包子”	225
㊟ 乾隆皇帝御赐匾额“都一处”	226
㊟ 慈禧太后御厨擅长的“八宝饭”	227
㊟ 出自太子少保丁宝桢府中的“宫保鸡丁”	228
㊟ 慈禧太后赐封的名菜“金丝韭黄”	229
㊟ 食界声名显赫，被奉为经典的谭家菜	230
厨家风范——留名千古的饮食权威	233
㊟ 明清时期灿若星辰的众多名厨	233
美器食谈——相得益彰的饮食器具	234
㊟ 明代时特别盛行的青花瓷和釉里红	234
㊟ 极为名贵的清代宫廷御用瓷器——珐琅瓷	236

第八章 多元绚烂的现当代中华饮食时代

历史发展到现当代，中国饮食文化已发明或创制了6万多种传统菜点、2万多种工业食品、五光十色的筵宴和流光溢彩的风味流派，使中国获得了“烹饪大国”的美誉。现当代中国饮食文化在食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待等方面非常深厚广博。而且现当代中国的饮食文化从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类，展示出不同的文化品味，体现出不同的使用价值，异彩纷呈，绚烂之极。从影响上看，现当代中国的饮食文化直接或间接地影响到亚洲、欧洲、美洲、非洲、大洋洲等地区，已惠及全世界数十亿人口。

开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣	241
㊟ 中华民国时期令人“回味”的饮食文化	241
㊟ 建国后更加繁荣发展的饮食文化	244

食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食	247
⑤ 少数民族人口最多的壮族的饮食风俗	247
⑤ 兴起于白山黑水的满族的饮食风俗	249
⑤ 生活在天山南北的维吾尔族的饮食风俗	250
⑤ 有“马背民族”称号的蒙古族的饮食风俗	252
⑤ 居住在“世界屋脊”上的藏族的饮食风俗	255
⑤ 钟情酸食的苗族人的饮食风俗	256
⑤ 擅长制作泡菜的朝鲜族的饮食风俗	258
名家食味——增光添色的名士品鉴	259
⑤ 以艺术为第一的梅兰芳的饮食情缘	259
⑤ 马叙伦与马先生汤的轶事	261
⑤ 饮食之道与常人反其道而行的郑逸梅	262
⑤ 喜食闽菜的大文豪郁达夫	264
⑤ 京剧马派创始人马连良与美食的渊源	265
⑤ 三毛挥之不去的故乡美食情结	266
盛宴美食——令人垂涎的美味世界	267
⑤ “避暑山庄”——承德的八仙宴	267
⑤ 能给人以艺术享受的长白山珍宴	268
名品由来——口耳相传的智慧典藏	269
⑤ 独树一帜的成都风味小吃	269
⑤ 北京门框胡同特有的“三绝”饮食	270
⑤ 在庙会中发展起来的上海城隍庙著名小吃	271
⑤ 遍布各地、不一而足的中国清真名菜	272
⑤ 20 世纪 30 年代盛行天津的成套饭菜——“八大碗”	274
⑤ 可称得上“天下一绝”的云南鹤庆吹肝	274
⑤ 由“废料”变名肴的四川菜品夫妻肺片	276
⑤ 上海为数不多的经典小吃之一小笼包	277
⑤ 来源于趣闻的不要命的“鬼城”抄手	278
⑤ 驰名中外的上等鱼品武昌鱼	279
⑤ 豫菜中的绝中之绝——“套四宝”	280
⑤ 制作相当考究的桂发祥什锦麻花	281
⑤ 河北保定老字号名吃——白运章包子	282

☞ 西北地区广受欢迎的著名小吃——西安肉夹馍	283
☞ 既好看又好吃的长沙姊妹团子	284
☞ 为方便路人歇脚而出名的哈尔滨得莫利炖鱼	285
☞ 社会影响巨大且名扬东南亚的阿一鲍鱼	286
厨家风范——留名千古的饮食权威	287
☞ 精于饮食之道的谭廷阁及其造就的谭厨们	287
☞ 享有“西秦第一美味”之称的陕西名厨李芹溪	289
☞ 善于继承和发展的川厨的佼佼者们	290
☞ 令人叹为观止的正统鲁菜大师傅的技艺	293
☞ 受康乾屡下江南影响而自成体系的苏菜名厨	294
☞ 中国四大名菜之一的粤菜的众多名厨们	296
☞ 浙菜厨师大家中可称道的余迎祥和蒋水根	298
美器食谈——相得益彰的饮食器具	299
☞ 现代社会常用的饮食器具与食物的搭配讲究	299