



畅游中国 系列丛书

吃

遍中国

田晓霞 李翠林 编著

- 自助旅游秘籍
- 导游必备手册



人民出版社

畅游中国

吃

遍中国

田晓霞 李翠林 编著

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

畅游中国/李翠林等编著. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2002. 7
ISBN 7-228-07335-5
I. 畅… II. 李… III. 旅游指南—中国
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 047157 号

畅游中国——吃遍中国

作 者 田晓霞 李翠林
出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
电 话 总编室(0991)2825887 发行科(0991)2816212
印 刷 乌鲁木齐忠美印刷有限公司
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 30
字 数 450 千字
版 次 2002 年 12 月第 1 版
印 次 2002 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—5000

ISBN 7-228-07335-5/K·1023 总定价:48.00 元

序

改革开放以来,随着我国经济的不断发展,旅游业也迅速地发展起来。在改革开放的初期,国际旅游是我国旅游业发展的重点。从20世纪90年代开始,国内旅游也有了迅猛发展,尤其是“五一”、“十一”和“春节”三个公众假期时间的增加,为更多的人提供了闲暇时间,国内旅游者成为了旅游客源市场的生力军。人们渴望休闲娱乐,特别希望离开自己的惯常环境,外出旅游,体验一种全新的生活。旅游满足了人们求新、求异、求奇和求知的愿望,成为许多中国人生活中不可或缺的部分。为了使旅游活动达到预期目的,旅游者需要获得大量的旅游信息和知识。除了通过旅行社获得少量的相关信息外,旅游书籍是旅游者获得信息最直接的方式之一。本套丛书的目的就是要为旅游者提供更全面、更详细、更具有可操作性的旅游信息和知识,做旅游者的全程“导游”,使旅游者不断长知识、增智慧,洗净一切烦恼和忧愁,获得最大的精神享受。

导游是旅游业的灵魂,被誉为“民间大使”、“文化大使”,优秀的导游员是完美旅行的保证,是提高旅游质量的关键,而好的导游员必须是一个“杂家”,需要具备丰富的知识。本套丛书内容丰富、

内涵深刻、覆盖面广,也是导游人员提高自身修养的“好帮手”。

《走遍中国》可说是一本内容丰富、实用的旅行者自助手册,它以省(自治区)为单位,以首府城市为中心,介绍辐射东西南北的旅游线路、景点、购物、交通等信息。信息集中、简练实用,信息量大。《喝遍中国》、《吃遍中国》则从酒文化、茶文化和饮食文化的角度,全方位地、通俗地介绍了中国民俗文化的发展。通过这几本书,旅游者可增加知识储备,在旅游休闲之时,深切地体会书中所介绍的中国古老文化的深刻内涵。导游人员则可以扩展关于茶酒、饮食方面的知识,增加旅游服务的知识性,为旅游者提供最好的旅游产品。

在编著过程中,我们翻阅了大量的资料、文献,做了大量艰苦细致的工作,我们的目的只有一个:为旅游者服务、为旅游从业人员服务,为他们提供切实有效的帮助。

旅游业具有很强的时间性,因此,当您发现本书所列的部分资料与事实不符时,希望您能予以理解。同时,如有不足之处,请您批评、指正,我们将努力改进,不断进步。



目 录

第一章 川菜系列

川菜趣话

- 001/ 灯影牛肉 国宴一绝
- 002/ “夫妻肺片”与爱的向往
- 004/ “麻婆豆腐”和陈麻婆
- 005/ 樟茶鸭媲美北京烤鸭
- 007/ 川菜“肝膏”成名记
- 008/ 张大千爱吃坛子肉
- 010/ 麻辣香的棒棒鸡
- 012/ 川菜名吃
- 027/ 川味小吃

第二章 苏菜系列

苏菜趣话

- 041/ “天下第一菜”和顾大学士



- 043/ “龙宫大将”与“将军过桥”
- 045/ 江南名饌“荷包鲫鱼”
- 046/ “拆烧鲤鱼头”戏财主
- 048/ 孟姜女和太湖银鱼
- 050/ 松鼠桂鱼 吱吱作响
- 051/ 乞丐发明的“叫化鸡”
- 053/ 苏菜名吃
- 072/ 苏菜小吃

第三章 粤菜系列

粤菜趣话

- 081/ 郊外鱼头
- 083/ 红烧裙翅“大三元”
- 085/ 皇帝与护国菜
- 086/ “白云猪手”九龙泉
- 088/ 江孔殷首创“龙虎凤大烩”
- 090/ “太爷鸡”与七品芝麻官
- 092/ 粤菜名吃
- 110/ 粤菜小吃

第四章 浙菜系列

浙菜趣话

- 127/ “杭菜之首”东坡肉



- 128/ “龙井虾仁”楼外楼
- 130/ 秦皇爱吃“斩鱼元”
- 131/ “宋嫂鱼羹”讽昏君
- 133/ 浙菜名吃
- 146/ 浙菜小吃

第五章 秦菜系列

秦菜趣话

- 155/ “葫芦鸡”和韦尚书
- 157/ 关中名肴“猴戴帽”
- 158/ 孙思邈指点“葫芦头”
- 160/ 名吃奶汤锅子鱼
- 161/ 仿唐菜“鲤鱼跳龙门”
- 163/ 秦菜名吃

第六章 沪菜系列

沪菜趣话

- 184/ “五柳先生”和菊花火锅
- 186/ “丁蹄”与丁义兴
- 188/ 乾隆二品四鳃鲈
- 189/ 沪菜名吃



第七章 东北菜系列

东北菜趣话

- 208/ “红棉虾团”与吕后锦衣
- 210/ 那吉有“白肉血肠”
- 212/ 努尔哈赤敬献“黄金肉”
- 214/ 乾隆赐封“如意菜”
- 216/ “饮食之宝”数人参
- 218/ 东北名吃

第八章 湘菜系列

湘菜趣话

- 238/ 李宗仁“神仙鸡宴宾”
- 240/ 长沙“无黄蛋”传奇
- 241/ 口福累人“老湖湘”
- 243/ 《楚辞》与龟羊汤
- 245/ “龙女斛珠”柳毅井
- 246/ “虎皮扣肉”一品香
- 248/ 湘菜名吃



第一章 川菜系列

川菜趣话

灯影牛肉 国宴一绝

四川达县的灯影牛肉,吃起来麻辣香脆,口感奇特,是早已驰名中外的传统国宴名菜,距今已有一百多年的历史。四川人把皮影叫做灯影。达县牛肉片薄如纸,像牛皮灯影一样透明,所以叫灯影牛肉。

相传,清光绪年间,四川梁平县有一位叫刘仲贵的师傅在达县开了一家小餐馆。他有一手绝活,能把牛肉制成如纸的薄片。放在灯光底下能透明显影,而且酥脆化渣,馥郁醇香,回味无穷。后来,他的徒弟们继承和发展了这种工艺,使达县灯影牛肉名声远扬。

成都重庆等地的厨师也争相学习刘家制作工艺,使灯影牛肉逐渐成为川菜名品。1922年重庆名店“老四川”也推出新增花色品种“灯影牛肉”。店家特制了一个玻璃柜橱,柜中间放一盏耀眼的明灯,每天晚上大师傅现做的灯影牛肉,让前来购买的顾客亲手对着灯光照看,即可透出清晰的灯影来。这一招十分奏效,每天晚上看



热闹的和买牛肉的拥挤不堪。“老四川”生意火爆了好长时间。灯影牛肉的大名更是响彻了四川全省。

【制作方法】

主料和辅料：

黄牛后腿肉 500 克，白糖 25 克，花椒粉、姜各 15 克，辣椒粉 25 克，绍酒 100 克，精盐、麻油各 10 克，五香粉、味精少量，熟菜油 500 克。

步骤：

(1) 选黄牛后腿上的腱子肉，去除浮皮。不要用清水洗而要保持洁净。切去边角，片成大薄片，放在案板上铺平理直；均匀地撒上炒干水分的盐，裹成圆筒形。晾至呈鲜红色（夏季约 14 小时，冬季约三四天）。

(2) 将晾干的牛肉片放在烘炉内，平铺在钢丝架上，用木炭火烘约 15 分钟，至牛肉片干结，然后上笼蒸约 30 分钟取出，切成 4 厘米长、2 厘米宽的小片，再上笼蒸约 1.5 小时取出。

(3) 炒锅上火，放入菜油烧至七成熟，放姜片炸出香捞出，待油温降加绍酒拌匀，再加辣椒粉和花椒粉、白糖、味精、五香粉，颠翻均匀，起锅晾凉，淋上麻油即成。

“夫妻肺片”与爱的向往

四川著名风味小吃中，有种叫“夫妻肺片”的，其实就是优质的麻辣卤牛心片、卤牛肚片、卤牛舌片的总称。

五十多年前的成都长顺街附近，小吃零食摊贩遍地都是，可谓川味名吃集萃之地。有一对穿着洁朴的夫妇，提篮叫卖。他俩主营的货色不多，就是单一的透明牛肺薄片。这种小吃食看起来红色鲜



亮,吃着麻辣清香,既便宜又可口。小孩子们喜爱拿在手里当零食吃;成年人把它当做价廉物美的佐酒小菜。慢慢的“夫妻肺片”的美名也就传开了。

时间一长,夫妻俩积攒了一些资本,不再走街串巷提篮小卖了。他们开了一间“夫妻肺片店”,扩大了经营范围,卤制的品种增加了牛肚、牛心、牛舌和牛肉。人们仍按以往的称号,叫它们“夫妻肺片”。

如今,成都的“夫妻肺片”早已成为川味小吃代表。人们在品味这种麻辣小吃时,仍然会想起早年一对小夫妻走街小卖的情景。正是有了高尚纯洁的夫妻恩爱和同心协力,才创出如此美味小吃来的。

有趣的是李劫库长篇小说《暴风雨前》对“肺片”作了独到的解释。他说古时生活在四川广大地区的人们对牛的五脏六腑是很不看重的,往往丢弃不用,更不要说吃了。不知何时开始,有人把这些东西利用了起来。不过,仍以废弃物另眼相看,故称其为“废片”,实则轻视之意。因“废”与“肺”音谐,长而久之,人们以讹传讹,意将“废片”演变成今日之“肺片”了。四川地方风味美食“夫妻肺片”也自然而然沿用这个称谓了。

【制作方法】

主料和辅料:

鲜牛肉、牛杂(肚、心、舌等)及老卤水各 2500 克,辣椒油、油酥花生末、酱油各 150 克,芝麻面 100 克,八角 4 克,味精、花椒、肉桂各 5 克,精盐 125 克,白酒 50 克。

步骤:

(1)将牛肉、牛杂洗净。牛肉切成重约 500 克的大块,与牛杂一起放入锅内,加清水(以淹过牛肉为度),用旺火烧沸,并不断撇去



浮沫。见肉呈白红色，滗去汤水。牛肉、牛杂仍放锅内，放进老卤水，放进香料包（将花椒、肉桂、八角用布包扎好）、白酒和精盐，再加清水 400 克左右。旺火烧沸，约 30 分钟后，改用小火继续烧 1.5 小时。煮至牛肉、牛杂酥而不烂时，捞出晾凉。

(2) 卤汁用旺火烧沸，约 10 分钟后，取一只碗舀入卤水 250 克，加入味精、辣椒油、酱油、花椒面调成味汁。

(3) 将晾凉的牛肉、牛杂分别切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的片，混合在一起，淋入卤汁拌匀，分盛若干盘，撒上油酥花生末和芝麻面即成。

“麻婆豆腐”和陈麻婆

“麻婆豆腐”以麻、辣、鲜、嫩、烫闻名中外，号称“正宗川味菜”。

清代同治年间，成都北郊万福桥有一家“陈记小吃店”，夫妇二人以供应脚夫、苦力吃便饭为主。常在此处歇脚的还有一些“油挑子”。老板娘心地善良，把挑夫们送给的油脚子全用在烧豆腐上，好让苦力们能吃上又热又烫又有滋味的一顿饱饭。她做的豆腐菜又经济又实惠。那红里透白的嫩豆腐上，摆上几根青绿蒜苗、几点油酥了的牛肉臊子，味兼麻辣，最好佐酒下饭，非常受人欢迎。只因老板娘脸上几点麻子很显眼，人们戏称她做的豆腐菜为“麻婆豆腐”。

成都城里的有钱人家闻听“麻婆豆腐”不错，也纷纷前往品尝，从此“陈记小吃店”生意火爆起来。后来店主干脆挂起了“陈麻婆豆腐店”的醒目招牌，路人无不驻足，争相光顾。到了清末，“麻婆豆腐”作为成都地方名特食品，列入了《成都通鉴览》之中。



如今，“麻婆豆腐”更以“川菜”名品菜登大雅之堂了。1981年列入中日合编的《中国菜集锦》里。在香港、日本和欧美的中国菜馆里，“麻婆豆腐”都有极多的崇拜者。即使中外食客吃得淌汗，麻得打颤，还是不忍舍此美味，果真是魅力不小啊。

【制作方法】

主料和辅料：

黄嫩豆腐 300 克，黄牛肉、菜油、蒜苗各 100 克，辣椒面、花椒面各 15 克，豆豉、酱油、湿淀粉各 20 克，精盐 10 克，鲜汤 200 克。

步骤：

(1) 将豆腐切成 1 厘米见方小丁，放在温开水锅中略焯，取出沥水。牛肉剁成末。蒜苗切成 1 厘米长小段。

(2) 炒锅加油烧热，放入牛肉末炒散至发黄色时，加豆豉茸、精盐、酱油同炒，再放辣椒面炒匀，加鲜汤，放入豆腐块同烧一会儿，最后放入蒜苗，用湿淀粉勾芡，烧少许熟油，出锅装盘，撒上花椒面即成。

樟茶鸭媲美北京烤鸭

“樟茶鸭子”是四川特产，又是川菜一绝。“樟茶鸭子”色泽金红、明亮美观；鸭形完好，外酥里嫩。若趁热取食，带浓郁樟木香气和茶叶的香气，会让人越嚼越香，回味长久，独具特色。

四川樟茶鸭子可以跟大名鼎鼎的北京烤鸭相媲美。有一年四川厨师到香港，作川菜绝活儿制作技术表演。许多港人有幸目睹手艺的精绝，更以品尝久负盛名的美食而欢悦异常。人们众口一词，称赞樟茶鸭子真是“一款融色、香、味、形四绝于一体的四川名菜”。在现场观看和品尝的还有许多外国观光客。他们无不叫绝。



此后，四川名食“樟茶鸭子”的大名在香港妇孺皆知。美名还传到了东南亚及海外许多国家，近年来归国探亲的海外华人及外国观光客，一旦踏上中国大陆，总是有人迫不及待地询问：“什么时候能吃上樟茶鸭子？”为了一饱口福，其中不少外国朋友特意前往。壮美奇秀的峨眉山、青城山和独具特色的川味美味，使海外游客既饱了眼福，又大饱了口福。

制作“樟茶鸭子”，需用十几种调味佐料。而关键之处则是取四川土产樟木的树叶、碎屑和地产花茶当作特殊的熏料，进行精工熏烤。故而取名为“樟茶鸭子”。这也正是可以和北京烤鸭分庭抗礼的独到之处。

【制作方法】

主料和辅料：

肥雄鸭重 1500 克左右 1 只，花椒 52 克，味精少许，胡椒粉 1.5 克，绍酒、精盐、醪糟汁各 50 克，芝麻油 15 克，热菜油 1000 克，锯木屑 500 克，柏树叶 750 克，樟树叶 50 克，茶叶、樟木屑各适量，开花葱 1.5 克，甜面酱少许。

步骤：

(1) 将鸭宰杀褪净毛，在背尾部横割 7 厘米长的口，取出内脏，割去肛门，洗净。盆内放入清水 2000 克左右，加花椒 2 克和精盐，将鸭放入浸渍 4 小时左右捞出，再放入沸水锅中稍烫，连皮取出，晾干水气。

(2) 用花椒 50 克、锯木屑 500 克、柏树叶 750 克拌匀，放入熏炉内点燃起烟，用竹制熏笼罩上，把鸭子放入笼中，熏 10 分钟后翻个儿，熏料中再加茶叶和樟木屑，再熏 10 分钟至鸭皮呈黄色时取出。

(3) 将绍酒、醪糟汁、胡椒粉、味精调成汁，均匀抹在鸭皮上及



鸭腹中，将鸭子放入大蒸笼内，蒸2小时取出晾凉。

(4)炒锅上旺火。放入菜油烧至八成熟，将鸭子放入炸至鸭皮酥香捞出，刷上芝麻油。最后将鸭子切成3厘米长、1.5厘米宽的小条装盘，鸭皮朝上盖在鸭颈上，摆成鸭形。上桌时将麻油5克与甜面酱少许调匀，分盛两碟，开花葱也分别摆入两小碟中，围在鸭子的四边佐食。

川菜“肝膏”成名记

“竹荪肝膏汤”是川菜绝活儿之一，美名远扬。它用竹荪和肝膏一起烹制，既有竹荪的清香脆嫩，又有汤鲜膏醇的独特风味，从而跻身川菜高档宴席名贵汤菜的前列。

四川山区特产优质竹荪，富含有益人体健康的氨基酸16种之多。其中谷氨酸含量超过1.67%，相当于味精，所以入菜鲜美异常，营养价值极高，人称“素菜之王”和“菌中皇后”。

“肝膏”则是四川厨师独创美食了。原来川南地区有一富裕人家，平时注重饮食，专门雇了很有经验的厨师整治膳食。后来主人经过一场风寒，再加上年事已高，身体变得越来越差。家厨便想方设法烹制高营养、易消化、少咀嚼食物。家厨常把鸡肝和鸭肝捣烂，加上滤渣后上笼蒸成一小碗汤菜，最合主人口味，谁知稍不留心，笼蒸时间过长，竟然在碗里凝成了肝膏。只听主人连声催促上菜，家厨重做已来不及了，只好硬着头皮，怀着被主人解雇的心情忐忑不安地将菜端上了餐桌。哪知主人吃得特别满意，还连声夸赞：“今日此菜做得比以往强多了。”家厨此时方将悬在心间的石头落下，为迎合主人高兴，便说：“往日进汤总是一成不变，生怕主人吃腻了，今天才想出了制作肝膏一碗，请您尝新的。”主人连连点头，说：



“很好,很好。以后就这么做吧!”

后来,家厨又用竹荪和肝膏合烹成菜,就更加鲜美上口了。此菜流传到社会上,终于成了一方名菜。

【制作方法】

主料和辅料:

鸡肝 250 克,竹荪 13 克,胡椒粉、味精各 1 克,鸡蛋清 3 个,姜 5 克,清汤 1200 克,肉汤 250 克,葱段 5 克,川盐 3 克,绍酒 6 克。

步骤:

(1) 将竹荪用 30℃ 的温水泡发 10 分钟。去根洗净,横切成 2 厘米长的段;再将每段切成 4 小瓣,放入清水冲洗。然后在炒锅里加肉汤、川盐 1 克、绍酒 3 克烧成清汤。

(2) 选黄色沙鸡肝去筋,捶成茸,盛入汤碗内,加入清汤 200 克调匀;用细丝箩去肝渣,留用肝汁。将葱段、姜(拍松)放入肝汁浸泡 5 分钟后拣去,再加入鸡蛋清、川盐 2 克、胡椒粉 0.5 克,绍酒 3 克调匀。上笼用中火蒸约 10 分钟,好使肝汁凝结成肝膏。用绿、白、黑三色原料在肝膏上牵摆竹、熊猫图点缀。入笼保温待用。

(3) 炒锅置旺火上,加入清汤、胡椒粉,放入竹荪,加味精。烧开后舀入汤碗。同时将笼内肝膏取出。用细竹签轻轻将肝膏沿碗边划一圈,然后轻轻滑入清汤碗即成。

张大千爱吃坛子肉

“坛子肉”是很有特色的四川名菜之一。“坛子肉”是四川农民的一大发明,说来有趣。原来“天府之国”之地四川,自古便有相当