

# 飲饌中國

周芬娜 著

## 縱橫大江南北 的美食巡禮



上海菜

上海本幫菜

鄉土小吃

江蘇菜

淮揚菜

京蘇大菜

浙江菜

菜

九江風味

廣東菜

福建菜

湖南菜

生活·讀書·新知 三聯書店

# 飲饌中國

周芬娜 著

縱橫大江南北  
的美食巡禮



生活 · 讀書 · 新知 三联书店

Copyright©2008 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。  
未经许可，不得翻印。

《饮饌中国》中文简体字版©2008 由三联书店发行  
本书经城邦文化事业股份有限公司积木文化出版事业部授权，  
同意经由三联书店出版社，出版中文简体字版本。  
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

#### 图书在版编目(CIP)数据

饮饌中国：纵横大江南北的美食巡礼／周芬娜著．—北京：  
生活·读书·新知三联书店，2008.4  
ISBN 978-7-108-02656-9

I. 饮... II. 周... III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053696 号

责任编辑 张志军

装帧设计 罗 洪

出版发行 生活·读书·新知 三联书店  
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2006-4162

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2008 年 4 月北京第 1 版

2008 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米×965 毫米 1/16 印张 25.5

印 数 0,001-7,000 册

字 数 350 千字 图片 351 幅

定 价 59.00 元

东北

东北物产丰富，素有“北有粮仓，南有渔场，西有畜群，东有果园”之称。主食以大米、杂粮为主，黏豆包、高粱饭最具特色。蛋白质的主要来源是家畜、海鲜、野味、汉人烹调以鲁菜为主，俄式大菜、朝鲜烧烤亦占一席

之地。

序

华北民情俭朴，饮食崇尚经济实惠，烹饪风格朴素大方。三餐以面食为主，搭配小麦和杂粮，有押面、刀削面、小刀面、拨鱼面等“四大名面”。吃饭风格豪爽，大块吃肉，大碗喝酒。烹调法以鲁菜为主，最著名的美食是北京烤鸭。



海國

拈母

注册

华南菜系食材的广博，为全中国第一。除了五花八门的大菜外，福建、广东小吃都以精致美味、花样繁多著称。烹调法以蒸、煎、炒、煲、糟、拌、炸、炖为大宗，风味清淡鲜美。而且追求珍异，喜爱新奇，是中国烹饪最为活跃的地带。

# 目 录



|      |    |
|------|----|
| 推荐序一 | 3  |
| 推荐序二 | 6  |
| 推荐序三 | 8  |
| 作者序  | 10 |

## 华东篇

|        |    |
|--------|----|
| 上海菜    | 19 |
| 上海本帮菜  | 20 |
| 乡土小吃   | 22 |
| 独特的零食  | 24 |
| 上海的糟货  | 26 |
| 江苏菜    | 28 |
| 淮扬菜    | 29 |
| 京苏大菜   | 36 |
| 苏州与无锡  | 48 |
| 浙江菜    | 53 |
| 杭帮菜的传奇 | 54 |
| 浙江的鸭菜  | 59 |
| 浙江的笋菜  | 61 |
| 西湖龙井茶  | 64 |
| 金华火腿   | 66 |
| 绍兴酒    | 68 |

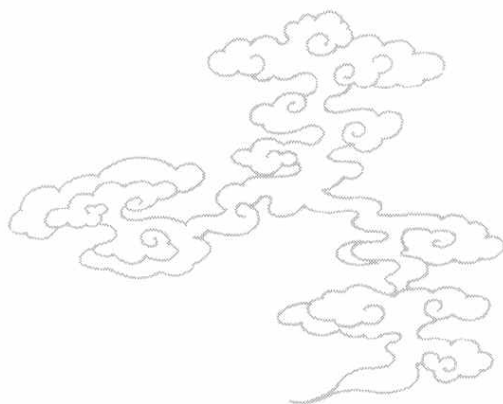


|          |    |
|----------|----|
| 宁波点心     | 70 |
| 安徽菜      | 72 |
| 徽州名菜     | 74 |
| 屯溪访胜     | 76 |
| 歙县、黟县探幽  | 77 |
| 历史悠久的豆腐菜 | 80 |
| 江西菜      | 84 |
| 九江风味     | 86 |
| 景德镇风味    | 93 |
| 庐山山珍     | 95 |



## 华南篇

|      |     |
|------|-----|
| 广东菜  | 103 |
| 广州   | 105 |
| 顺德   | 109 |
| 潮州   | 113 |
| 东江   | 116 |
| 福建菜  | 119 |
| 福州菜  | 121 |
| 漳州小吃 | 128 |
| 泉州风味 | 130 |
| 吃在厦门 | 133 |



## 华中篇

|      |     |
|------|-----|
| 湖南菜  | 143 |
| 湖南大菜 | 145 |
| 湘江小吃 | 154 |
| 湖北菜  | 157 |
| 小吃   | 158 |
| 大菜   | 161 |

## 华北篇

|       |     |
|-------|-----|
| 北京菜   | 173 |
| 北京烤鸭  | 174 |
| 涮羊肉   | 178 |
| 宫廷菜   | 183 |
| 烤肉    | 187 |
| 官府菜   | 190 |
| 北京小吃  | 193 |
| 北京美食街 | 197 |
| 天津菜   | 202 |
| 天津小吃  | 204 |
| 津门鲁菜  | 206 |
| 美味的西菜 | 207 |
| 十八街麻花 | 209 |
| 天津萝卜  | 210 |
| 天津鸭梨  | 211 |
| 紫蟹    | 212 |
| 山东菜   | 214 |
| 济南名菜  | 216 |
| 曲阜孔府菜 | 219 |
| 阙里宾舍  | 221 |
| 泰安美食  | 223 |
| 青岛美食  | 226 |
| 烟台菜   | 231 |
| 山东面食  | 234 |
| 山东名酒  | 237 |
| 水果    | 240 |
| 河南菜   | 243 |
| 开封市   | 245 |



|     |     |
|-----|-----|
| 洛阳市 | 248 |
| 郑州市 | 250 |
| 安阳市 | 252 |

## 东北篇

|          |     |
|----------|-----|
| 哈尔滨与沈阳   | 259 |
| 哈尔滨市     | 261 |
| 沈阳市      | 266 |
| 东北少数民族饮食 | 275 |
| 蒙古族      | 275 |
| 朝鲜族      | 277 |
| 赫哲族      | 279 |
| 鄂伦春族     | 281 |
| 鄂温克族     | 282 |
| 达斡尔族     | 283 |

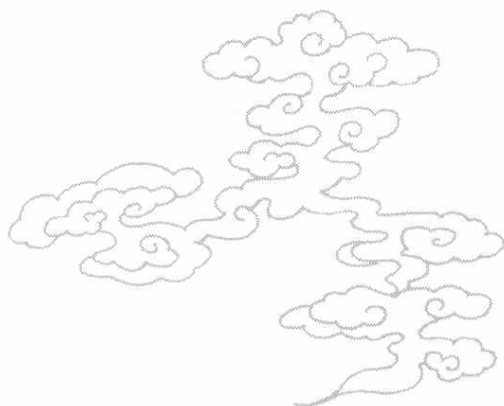
## 西北篇

|           |     |
|-----------|-----|
| 陕西菜       | 291 |
| 大菜        | 293 |
| 小吃        | 297 |
| 西安饺子宴     | 302 |
| 特产        | 304 |
| 甘肃菜       | 307 |
| 兰州        | 308 |
| 青海菜       | 314 |
| 汉人饮食      | 315 |
| 回族饮食      | 317 |
| 各族皆爱的特色小吃 | 318 |
| 牧民的独门帐房小吃 | 323 |

|       |     |
|-------|-----|
| 新疆菜   | 325 |
| 维吾尔族  | 326 |
| 回族    | 329 |
| 哈萨克族  | 330 |
| 汉族    | 332 |
| 甜美的瓜果 | 333 |

## 西南篇

|       |     |
|-------|-----|
| 广西菜   | 343 |
| 桂林米粉  | 343 |
| 漓江水产  | 348 |
| 阳朔风味  | 350 |
| 广西野味  | 353 |
| 云南菜   | 355 |
| 汉族风味  | 356 |
| 白族风味  | 361 |
| 傣族风味  | 364 |
| 彝族风味  | 366 |
| 撒尼族风味 | 367 |
| 纳西族风味 | 369 |
| 贵州菜   | 371 |
| 贵州八大怪 | 372 |
| 小吃    | 374 |
| 大菜    | 376 |
| 四川菜   | 379 |
| 大菜    | 382 |
| 成都小吃  | 386 |
| 重庆火锅  | 389 |
| 西藏菜   | 392 |
| 西藏四宝  | 393 |







· 推荐序一 ·



## 中国饮食文化的宝典

杨江柱



中国的盛世景象刚刚露出曙光，台湾才女周芬娜立刻写出了《饮饌中国》，这样的书只有太平盛世方能下笔。芬娜才气纵横，取精用宏，把这本书写得博雅华美，如嘉禾宝鼎，书本身就是太平盛世的象征，能读到这样的书是我们的福气。

台湾经济领先起飞，香港明珠焕发异彩，大陆崛起震惊世界。两岸三地一部分人得风气之先，超越饮食只求果腹的生理要求，发扬华夏饮食文化传统，在一饮一食中追求高层次的审美意境。以这样的历史机遇为背景，芬娜衣袂飘飘，芳踪处处，走遍神州大地，欣赏锦绣山河的如画风光，搜求历史积淀的人文掌故，品尝精彩纷呈的四方美食，挥动彩笔，把自然景物、历史掌故、美食佳肴三者合冶于一炉，融会贯通，终于写成这样一部包罗万象的中国饮食百科全书。它的诞生，为中国饮食文化史增添了新篇章，是中国文化出版界的一件大事。

推出包罗万象的中国饮食大观，一方面要高屋建瓴，总揽全局，避免见树不见林；一方面又要描绘细节，精雕细刻，避免见林不见树。

通读全书，您会发现作者功力深厚，把宏观全局与微观细节熔铸得天衣无缝、丝丝入扣。在宏观方面，她独抒胸臆，大胆创新，将全书划分为华东、华南、华中、华北、东北、西北、西南等章，分别介绍各地美食。同时，在全书各章之中，又援引传统分类的四大菜系、八大菜系，再谈到现在的十六大菜系，指出各地区美食的菜系渊源，帮助读者掌握菜系脉络。

如此规划，纲举目张，表现了作者驾驭全局的宏伟气魄。芬娜好像在空中打开神妙摄影机的广角镜头，居高临下，扫描神州大地，展现一幅长长的美食画卷，让读者一眼就看清了十六大菜系在全国的分布，以及它们之间的相互影响与渗透，从总体上弄清了中国美食的体系，疏通了中国美食的脉络。就不佞所知，古往今来其他谈美食的著作，似乎还没有一本像这样居高望远，总揽全局。在微观方面，作者介绍全国各地美食，完全根据亲身经验，对细节的描绘具有特殊视界，独特、新鲜、生动、亲切，试拈数例如下：

二十年前，作者去北京全聚德吃烤鸭，虽然香酥腴润，但鸭皮上厚厚一层肥油，入口油腻，二〇〇二年秋天再去全聚德，发现烤鸭皮上已无肥油，大为惊喜，原来已改用英国樱桃谷改良品种的鸭，肉质更肥嫩，却毫不油腻。更妙的是，作者顺便指出，樱桃谷英国鸭的祖宗就是北京鸭，在西方脱胎换骨，归宗认祖，平添美食佳话。

作者在安徽屯溪品尝清炖马蹄鳖，另有一番风味。她告诉我们：

马蹄鳖产于皖南山区，那儿山高背阴，溪水清澈，溪底都是沙子，所产甲鱼大小似马蹄，腹色青白，肉嫩胶浓，毫无泥腥气，加上火腿、火腿骨、葱、姜、绍酒、冰糖、红枣，文火炖一小时上桌，清鲜中透着枣香，全席人吃了赞不绝口。座中一位女士干脆将整个甲鱼壳夹起，以嘴就壳，吸食那胶质柔滑的裙边，饕餮之态令人莞尔。

上述这些具有独特视角的生动细节，周芬娜娓娓道来，在全书中

俯拾即是，随时将读者引入浓浓的生活气氛中。宏观全局使微观细节有了深厚的背景，微观细节使宏观全局有了丰满的血肉，相辅相成，令人拍案叫绝！一书在手，神州大地的美丽风光、人文史迹、佳肴美食，一齐奔来眼底，增长见闻，开阔视野，一举数得，何乐而不为！



---

◇ 杨江柱，男，一九二九年生，湖南湘潭人，中国作家协会会员，曾任湖北作协理事、武汉作协理事。历任江汉大学教授、中文系主任、副校长。一九八八年赴美，曾于美国卡雅贺迦社区学院（Cuyahoga Community College）担任客座教授，教授中文，已于二〇〇二年退休。

---

## 有缘千里来相会

萧真美

我与芬娜之缘，说来奇巧。她是我台湾南部的同乡，我家后门正对着她家后门，家母与她母亲算得上是街坊旧识，但我与她却在大学毕业前都缘悭一面。由于学生时代我俩一直未能同校，彼此只闻其名，未谋其面。大学她考上台大，从遥远的南方小镇来到台北，还租住了我家的屋子；我却因远赴台中念大学，又失之交臂。

一直到大学毕业，我俩同时就职于台北“政大国际关系研究中心”，从事中国内地研究，方才从同乡进而变成同事，直觉相见恨晚！因为我们年龄相近、个性相似，而且兴趣也相同，都爱好文艺、喜看历史小说、喜游山玩水，而且对中国内地充满了好奇，常说将来要去实地考察一番。同事的那几年，无论书店、电影院、名胜古迹，常留下我俩欢乐的笑声与足迹，我们又从同事，再进而成为好友。后来她赴美，并在美结婚定居；我亦忙乱于结婚、生子、工作，并于好几次的迁居中与她失去联络，整整长达十多年。

直到有一天，我在台北的书店闲逛，竟忽地看到她的书——《带着舌头去旅行》——映入眼帘，才知命运之神又将我俩牵在一起了！

我连夜赶回故乡，跟她母亲要了她的电话，这才又与她联系上！老友相见，百感交集！没想到她竟已成为家喻户晓的美食作家！从此，我们不但天天谈文学、谈历史，谈各地的风景人文，现在又多了一个“美食”的话题，我也因此对芬娜有了更深的了解。与芬娜再相见，可以说，她为我的人生再次打开了一扇美丽的窗。

我一向味觉与嗅觉都极端迟钝，食物之于我，只不过是果腹以免饥饿而已，从来不知美味是何意。这两年，由于拜读芬娜有关美食的连篇累牍，才唤醒了自己的味觉，再加上每天与她鱼雁往返谈美食；或见面时便相约去各餐馆大饱口福，在她的调教下，我竟也能说出食物的好坏来了。

二〇〇三年初夏，我俩更相约去东北考察那边的美食、美景。游走了哈尔滨、沈阳的特色餐厅，品尝了有名的熏肉大饼、俄式大餐、吊炉烤鸭等等南方吃不到的风味菜；也顺便拜访了萧红故居、张学良帅府、满族村……更流连徘徊于松花江及呼兰河畔。秀丽清冷的美景，加上历史名人缠绵悱恻的爱情故事以及香味扑鼻的佳肴，让我不禁赞叹与感谢：没有芬娜，我永远不会也不懂欣赏这扇窗外如此迷人的景色！我的人生势必逊色许多。而随着这次的同行，我才知道：芬娜的成功绝非偶然！超常的热情与毅力、认真不苟的工作态度与源源不绝的创意，才促使她能写出与众不同的美食文学。

随着芬娜一本本美食巨著的出版，诸如《品味传奇》、《新上海美食纪行》、《花之宴》等等，我慢慢地踩着她的步履亦步亦趋，不知不觉地也累积了许多中国各地美食的知识。现在，即将到来的《饮饌中国》，将使我更能深入了解中国饮食文化的精髓！我相信，喜好中国美食的读者，也一定跟我一样，迫不及待地想要一睹为快了！

---

◇ 萧真美，笔名龙景凉，原籍台湾屏东，现定居广东省中山市。台湾静宜大学数学系毕业，中国文化大学艺术研究所学分班结业，政大国际中心退休。喜绘画、写作，现为自由撰稿人兼画家，开过个人画展，散文作品常见于台湾各大报刊。

---

· 推荐序三 ·



## 读周芬娜

郁 乃

去年冬天的一个午后，我和芬娜聚会在咖啡馆里，一边享受着阳光的温柔，一边听芬娜讲述正在执笔此书的心境。生命的行旅，美食的快乐，文学的感动，历史的重温，山水的纯情，泥土的芬芳……一人一步，一餐一宿，皆因人间的感动而感动，尘世的美丽而美丽。

认识周芬娜，是先读其文后识其人。其文精彩，其人也精彩。二〇〇二年二月十日的北美《世界日报》副刊上，拙文《农历情怀》与芬娜的大作《小祖母的年菜》相肩而依。于是，在腊月里的农历情怀中，我细细地品读了芬娜笔下的炒米粉、甜年糕、灌香肠。小祖母和台湾南部的年菜，鲜活在眼前。中国的灶火，中国的女人，中国的美食，使我沉醉在那个腊月乡愁里。收藏起剪报的同时，也记住了周芬娜这个美丽的名字。

后来，只要“世副”上有芬娜的美文，我都会倾心赏读。如收编在本书中的徽菜篇章，就曾令我披文入情，感心铭怀。从山水到食材，历史到文化。从古意盎然的屯溪老街，到如真如幻的宋城石板路。从面容哀艳的徽州仕女图，到黄山毛峰、八公山豆腐。从电影《卧虎藏龙》的