



A Bite of China

舌尖上的中国

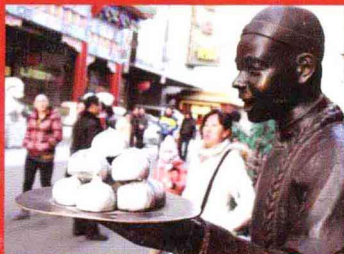
中华美食魅力之旅

李春梅 刘佳 主编



筷子夹起故事 舌尖品出幸福 味蕾勾起回忆 肠胃诉说乡愁

说的是美食 写的是人生 吃的是滋味 品的是文化



中国华侨出版社

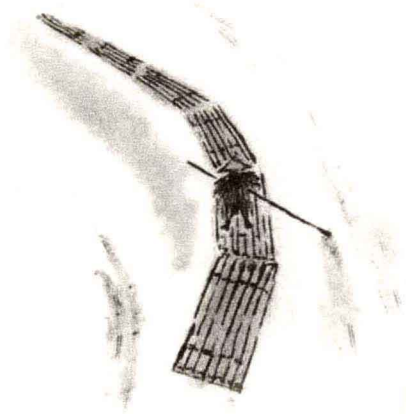
舌尖上的中国

中华美食魅力之旅

李春梅

刘佳

主编



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：中华美食魅力之旅 / 李春梅，刘佳主编. —北京：中国华侨出版社，
2013.2

ISBN 978-7-5113-3296-7

I.①舌… II.①李… ②刘… III.①饮食-文化-中国-通俗读物

IV.①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第051035号

舌尖上的中国：中华美食魅力之旅

主 编：李春梅 刘 佳

出 版 人：方 鸣

责任编辑：贺 威

封面设计：凌 云

文字编辑：李翠香

美术编辑：李 蕊

图片提供：www.icpress.cn

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：700千字

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

版 次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3296-7

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875

传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

一直以来，中国都以“美食大国”享誉世界，不仅各种美味佳肴遍布中国各地，中国菜品更是风行海外。中国物产的丰饶，最能显见于口腹之道。林语堂先生说：“吃在中国无所不在，无往不通。这种‘吃’，表面上看是一种生理满足，但实际上‘醉翁之意不在酒’，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了‘吃’本身，获得了更为深刻的社会意义。亘古至今，聪明睿智的中国人将饮食上升为一种思想、一种境界，乃至一种哲理而论修身、齐家、治国、平天下。”所以说，中国人的吃，不仅是满足胃，而且要满足于嘴，甚至还要使视觉、嗅觉、心灵皆获得满足。

因此，美食一事，除品味之外，更有文化内涵与人文特色融会其中。传统美食不仅仅是味蕾上的一点滋味，更是每个中国人心底挥之不去的家国情怀，众多的文化名家也于平常之中吃出许多故事来。在他们的眼中，一种普通的食物，除了可以用来果腹，往往还拥有一种独特的文化内涵，而这种独特的文化内涵又往往以乡风民俗为背景，因而又是那样地缠绵、淳朴和厚实。饮食一道在他们的笔下，既写口腹之物，又讲四方食事，既记风物人情，又述历史掌故，亲切自然而优雅，由形而下的“吃饱肚子，免于饥饿”，结合人生经验和社会感悟，升华而为雅趣或悟道的艺术境界，入于文化层面，或深刻厚重，或轻灵风趣，可谓美食与美文并举，饮食和文化兼重，读来回味隽永，又获益多端。

中国人懂吃、爱吃、会吃，也会做。中国烹饪历史悠久，制作工艺精湛，流派纷呈。擅长烹饪的中国人，从不曾把自己束缚在一张乏味的食单上，他们怀着对食物的理解，将无限的想象空间赋予各种食材，演绎出无数新的、各具特质的食物。

本书包括“中华美食的前世今生”“中国文化名家说名吃”“中华美食炮制方法完全指南”三篇，向你展示一个不一样的中国。在这里，有舌尖下的江浙，有味蕾上的川湘，有茶意里的江南，有风味中的故乡；有口腹之物，有四方食事，有风物人情，有历史掌故。味道的厚薄、人情的冷暖、文化的传承，自在其间……

“中华美食的前世今生”对中国饮食文化的发展和演变过程进行细致入微的全方位展示，从

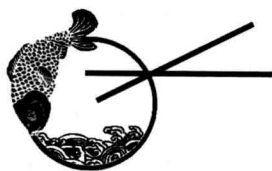


历代名宴、菜系和菜品、著名小吃、烹饪技法、饮食礼仪等方面入手，收录有关中国美食的传说、典故、趣闻、轶事，带您从纸上认识、回味舌尖上的中国。

“中国文化名家说名吃”精选林语堂、夏丏尊、周汝昌等近百位中国现当代作家学者谈论饮食文化的散文、随笔，既写传统大菜，又写有零食小吃；既写野味时蔬，又写饕餮大餐；既写地方特色，又写故乡食品，将中国经典美食与回忆、故乡、风俗、文化等完美地融合在一起，让读者对于中国美食文化、风土人情有更深入的体会。

“中华美食炮制方法完全指南”精选 400 余道具有地方特色和代表性的菜肴，将人们关于山珍海味、各式主食、豆制品、腌货腊味和五味调和的美好记忆与制作方法一一道来，让你不出门也能品味舌尖上的中国。

一碗汤喝出一个时代的味道，一道菜品出半生浮沉的记忆。中国人用智慧巧妙地从自然界获取美味，这一切之所以能够实现，都得益于他们对上天和食物的敬畏以及对自己深爱的那片土地的眷恋。在这本书中，我们可以看到人与天地万物之间的和谐关系，感动我们的不仅仅是食物的味道，还有历史的味道、人情的味道、故乡的味道、记忆的味道。



.....

版权声明

由于时间及地域等原因，无法与权利人一一联系，为了尊重作者的著作权，编者特委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬。请您与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。联系方式如下：

吴文波 北京版权代理有限公司
北京海淀区知春路 23 号量子银座 1401 室
邮编：100083
电话：(010) 82357056/57/58-230
传真：(010) 82357055



目 录

第一篇 中华美食的前世今生

第 1 章 光阴中的烟火气.....	2
饮食男女，人之大欲也.....	2
群芳吐蕊，百家争鸣.....	4
食典载春秋.....	6
至善至美，中华佳饌.....	7
八珍百馐，皇歆帝飧.....	9
深宅大院中的珍馐美味.....	11
五彩缤纷华夏菜.....	14
中华美味，异域扬名.....	15
第 2 章 岁月积淀的沉香.....	18
食不厌精，脍不厌细.....	18
一菜一格，百菜百味.....	20
典雅细腻，国宴本色.....	21
选料博杂，生猛时尚.....	23
湘味隽永，热辣风情.....	25
新鲜活嫩，原汁原味.....	27
文人气质，淡雅宜人.....	28
一汤十变，醇和鲜嫩.....	30
荟萃百家，兼收并蓄.....	32



第3章 中国人的主食故事	35
制作精致，品类丰富	35
纵有珍肴万席，不如饺子一垫	37
大江南北，遍地开花	39
农耕文化的精髓	40
宁可食无馐，不可饭无汤	42
第4章 厨房里藏匿的秘密	45
物无定味，适口者珍	45
五味杂陈，菜肴之魂	47
有肴皆艺，无馐不工	49
五花八门，各显身手	51
三分技术七分火	53
第5章 口腹之欲中的人文情怀	56
美食应配美器	56
室雅客来勤	57
夫礼之初，始诸饮食	59
幽赏未已，高谈转清	61
名扬四海	62
亘古于今，名垂文史	64
岁时的寄托	66
流觞曲水，野于饮食	68
各族肴馐，异彩纷呈	70
信仰孕育，自觉神秘	72
第6章 历史与文化的馈赠	74
菜以人传，人因菜扬	74
庖丁解牛，各有千秋	76
品味古老的饮食文化	77
内涵丰富，美食之源	79
精致新奇，妙趣横生	81
食出有典	83
第7章 三餐之外的饕餮盛宴	86
天南地北，千滋百味	86



新颖奇特，超乎想象.....	87
奇珍异饌，适可而吃.....	89
异材适用，美味神奇.....	90
新秦淮八绝.....	92
第8章 清茶老酒的醇芳.....	94
茶者，乃养生之道.....	94
中国十大名茶.....	96
各地茶馆风情.....	99
泡茶“四要素”.....	102
品茗比赛.....	104
弃“浓”择“淡”.....	106
悠然品茶香.....	108
茶道“四谛”.....	110
相映成趣，锦上添花.....	112
过犹不及，适可而止.....	115



第二篇 中国文化名家说名吃

第1章 饮食漫话，舌品天下.....	118
中国人的饮食.....	118
谈吃.....	122
吃的.....	124
食味小记.....	126
诗味与口味.....	129
红楼饮饌谈.....	130
吃喝之外.....	133
食味杂记.....	135
谈鲜.....	137



节日的吃	139
第2章 山南海北，胃知乡愁	143
家乡食品	143
绍兴东西	145
饮食男女在福州	146
故乡的食物	150
东北风味	154
回忆家乡味	155
家乡情与家乡味	156
北京菜	159
难忘扬州煮干丝	164
略谈杭州北京的饮食	165
扬州庖厨	169
苏帮菜	170
第3章 野味果蔬，自然经手	173
藕与莼菜	173
食豆饮水斋闲笔	174
野蔬充膳甘葵藿	178
江南嘉蔬话莼羹	179
春菰秋薏总关情	183
野蔬之癖	186
藕	188
菠菜	190
茄子	190
笋	191
莲子	192
酱菜	193
溜黄菜	194
咬菜根	194
夏令冬瓜第一蔬	195
第4章 家常食物，民间艺术	197
豆腐	197
干丝	199
端午难忘端午粽	200



八月中秋品月饼.....	201
记腊八粥.....	202
开封灌汤包子.....	204
馄饨.....	205
元宵细语.....	206
吃饺子杂谈.....	208
请你试一试新法炸酱面.....	210
打卤面.....	211
船菜.....	212
关于豆腐.....	214
豆腐.....	217
饺子.....	218
薄饼.....	219
烙饼.....	220
菜包.....	221
韭菜篓.....	221
春饼.....	222
八公山豆腐.....	223
 第 5 章 小食琐碎，不失其雅.....	225
稀饭和地瓜.....	225
北平的零食小贩.....	228
酸梅汤与糖葫芦.....	231
花生颂.....	232
吃瓜子.....	234
蜜饯.....	237
喝碗豆汁儿.....	238
薯忆.....	240
粥.....	242
锅巴.....	243
栗子.....	244
八宝饭.....	245
 第 6 章 鱼肉之鲜，文化过喉.....	246
西安稠酒与泡馍.....	246
手把羊肉.....	248
鱼我所欲也.....	249



过桥米线·汽锅鸡.....	250
龙门武昌鱼.....	252
从香糟说到“鳊鱼宴”.....	253
在大连的海鲜席上.....	254
大闸蟹.....	256
奇特的食物.....	257
吃鸡赘语.....	258
狮子头和镇江肴肉.....	260
涮羊肉.....	261
榕城佛跳墙.....	262
吃鲫鱼说.....	265
茄鲞.....	266
品吃日记.....	267
猪头肉.....	292
小炒肉.....	293

第7章 未饮先醉，茶酒人生294

茶在英国.....	294
寻常茶话.....	297
佳茗似佳人.....	299
谈茶.....	301
敝乡茶事甲天下.....	302
我家的茶事.....	305
坐茶馆.....	306
品茗与饮牛.....	309
喝茶.....	310
饮酒.....	312
酒话.....	313
壶中日月长.....	315



第三篇 中华美食炮制方法完全指南

第 1 章 自然的馈赠.....	320
辣炒冬笋.....	320
炅炒蕨菜.....	320
如意蕨菜蘑.....	321
清炒娃娃菜.....	321
雀巢杂菜丁.....	321
辣椒笋衣.....	322
家常芋头.....	322
湘西小山笋.....	322
葱烧武昌鱼.....	323
钵子甲鱼.....	323
蒜蓉蒸扇贝.....	323
红焖小龙虾.....	324
干炸小黄鱼.....	324
香菇扒西兰花.....	324
松仁清蒸白萝卜丸.....	325
红油竹笋.....	325
银杏山药.....	325
肉炒菱角.....	326
茭白炒肉片.....	326
一锅鲜.....	326
凉拌香椿.....	327
草头圈子.....	327
紫苏炒瘦肉.....	327
西红柿牛腩.....	328
土豆烧排骨.....	328
韭菜腰花.....	328
农家三杯鸡.....	329
毛式红烧肉.....	329
清蒸大闸蟹.....	329
麻辣狗肉.....	330
左宗棠鸡.....	330



银杏炒鹌鹑.....331

芋头烧鹅.....331

椒麻意香兔肉.....331

鸿运福寿螺.....332

青豆烧牛肉.....332

特色水煮鱼.....333

洋参炖乳鸽.....333

木瓜鲤鱼汤.....333

第 2 章 时光的味道.....334

莴笋炒腊肉.....334

咸肉炒马蹄.....334

咸鱼鸡粒芥蓝.....335

腐乳肉.....335

泡椒鸡胗.....335

梅菜扣肉.....336

泡菜豆腐.....336

干锅风干藕.....336

辣白菜.....337

腐乳炒莲藕.....337

香糟麻花肚尖.....337

湘笋炒腊肉.....338

绍兴回味豆.....338

咸肉蒸臭豆腐.....338

绍兴醉鱼.....339

酸菜粉丝肉.....339

四川熏肉.....339

卤味凤爪.....340

泡椒凤爪.....340

卤水五花肉.....340

夫妻肺片.....341

白辣椒炒腊鱼.....341

香糟小黄鱼.....342

辣味白菜包.....342

功夫黄瓜.....342

湖南腊鱼.....343



绍兴咸鱼干	343
泡椒鹅肠	343
酸豆角炒鸡杂	344
泡萝卜炒鲜鱿	344
泡椒鸭舌	344
酸菜小竹笋	345
坛子菜炒肉末	345
酸豆角炒肉末	345
 第 3 章 转换的艺术	 346
猪皮冻	346
糖醋羊肉丸子	346
井冈山豆皮	347
蛋丝银芽	347
干豆角炒粉条	348
陕北三丝	348
素拌小豆芽	348
上汤豆苗	349
豆豉蒸丝瓜	349
三苏拌豆腐	349
富阳卤豆干	350
孔府一品豆腐	350
木桶米豆腐	351
避风塘豆腐	351
石板豆腐	351
油豆腐烧海鲜	352
阿香嫂招牌豆腐	352
沙滩豆花	352
扬州煮干丝	353
香干炒肉	353
普宁豆干	354
珍珠圆子	354
泡菜炒梭子蟹	355
酱肉小豆芽	355
酒糟焖黄鱼	355
韭菜炒香干	356
剁椒蒸臭干	356



滇式臭豆腐	356
巴蜀豆花	357
渝香鱼米粒	357
鱼米之乡	357

第 4 章 五谷的芬芳358

海鲜炒饭	358
辣白菜炒饭	358
上海小馄饨	359
钟水饺	359
海鲜汤饭	360
潮州海鲜盖饭	360
扬州炒饭	361
番茄酱肉末面	361
南瓜银耳粥	362
红烧牛肉面	362
火腿鸡丝面	362
腌肉螺丝粉	363
蚝汁叉烧包	363
生煎葱花包	363
皮蛋瘦肉粥	364
豆沙双色馒头	364
中原烩面	365
扯面	365
热干面	365
担担面	366
花生卷	366
芹菜馅饼	367
烙葱花饼	367
东北春饼	367
灌汤包	368
香煎玉米饼	368
手抓饼	369
松仁玉米饼	369
家乡蒸饺	369



第5章 五味的调和	370
酱辣椒炒猪杂	370
酸辣黄喉	370
糖醋排骨	371
红椒酿肉	371
糖醋腌莴笋	372
酸辣鸡爪	372
醋香猪蹄	372
风味茄丁	373
蒜蓉娃娃菜	373
高汤娃娃菜	373
焦熘肉片	374
桂花甜藕	374
鱼羊一盘鲜	375
香辣小龙虾	375
老醋西湖莼菜	376
清蒸福寿鱼	376
椒盐小排	377
京酱肉丝	377
鸡蓉酿苦瓜	378
云片脆耳	378
蚝油卤蹄筋	379
豆豉牛肚	379
原汁海蛰汤	379
老醋花生	380
清炖鸡汤	380
酸汤肥牛	381
蜜汁羊排	381
滑熘里脊	381
第6章 家乡的滋味	382
潮式炸豆腐	382
阿婆煎豆腐	382
乡里酸菜焖豆腐	383
台式煎豆腐	383
海皇琼山豆腐	383