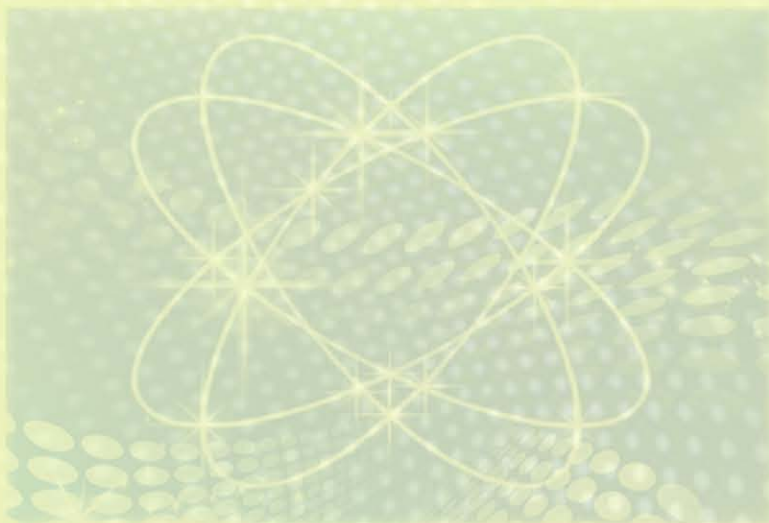


中国美食鉴赏

宋 娇 主编



郑州大学出版社

中国美食鉴赏

宋娇 主编

郑州大学出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中国美食鉴赏/宋娇主编. —郑州: 郑州大学出版社, 2015. 9
(国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目规划教材)
ISBN 978 - 7 - 5645 - 2291 - 9

I. ①中… II. ①宋… III. ①饮食 - 文化 - 中国 - 中等
专业学校 - 教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015) 第 112945 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 张功员

全国新华书店经销

郑州龙洋印务有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 8.75

字数: 207 千字

版次: 2015 年 9 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行电话: 0371 - 66966070

印次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 2291 - 9 定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

目 录

第一章 中国饮食文化概述	1
第一节 饮食文化概述	1
第二节 中国饮食文化概述	4
第三节 中国八大菜系	9
第二章 中国部分地区饮食特色	19
第一节 华北地区	19
第二节 东北地区	28
第三节 华东地区	32
第四节 华中地区	45
第五节 华南地区	51
第六节 西南地区	56
第七节 西北地区	62
第三章 中国四季养生美食	69
第一节 春季养生美食	69
第二节 夏季养生美食	75
第三节 秋季养生美食	81
第四节 冬季养生美食	87
第四章 中国饮食民俗	93
第一节 饮食民俗概述	93
第二节 节日食俗	97
第三节 礼仪食俗	111
第四节 宗教食俗	118
附录 中餐餐具的使用礼仪	121

第一章 中国饮食文化概述

教学目标

1. 掌握饮食文化的概念。
2. 熟悉饮食文化的构成。
3. 了解中国饮食文化的构成。
4. 掌握中国饮食文化的特点和八大菜系的主要特点。

第一节 饮食文化概述

中国饮食文化源远流长,素有“烹饪王国”之称。中国烹饪不仅仅是技术,同时也是一种艺术、一种文化,是我国各族人民辛勤劳动的成果和智慧的结晶,是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

一、饮食文化的概念

饮食文化是指特定社会群体在食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术,以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学,即由人们食生产和食生活的方式、过程、功能等结构组合而成的全部食事的总和。

二、饮食文化的内容

饮食文化内容丰富,涉及生产生活。

(一)食生产

食生产是指食物原料开发、生产,食品加工制作,食料与食品保鲜,安全储藏,饮食器具制作,社会食生产管理与组织。

(二)食生活

食生活是指食料、食品获取,食料、食品流通,食品制作,食物消费,饮食社会活动与食事礼仪,社会食生活管理与组织。



(三)食事象

食事象是指人类食事或与之相关的行为、现象。

(四)食思想

食思想包括人们的食认识、知识、观念和理论。

(五)食惯例

食惯例是指饮食习惯、风俗、传统等。

小知识

吃的十大境界

吃的十大境界可分为三个层次,第一个层次是对物质的追求,也是最基础的追求,包括“果腹”“饕餮”;物质层次的追求满足后,人们会追求吃的形式,即第二个层次,包括“聚会”“宴请”“约会”;第三个层次是在前两个层次得到满足后,对精神享受的追求,人们希望吃出特色、吃出健康、吃出文化,包括“养生”“解馋”“觅食”“猎艳”“独酌”。

(一)第一层次

吃的第一大境界当然是“果腹”,俗话说就是填饱肚子,就是一个“吃”字。形式比较原始,只解决人的最基本的生理需要。这个境界的吃,不需要费心找地儿,中式的快餐店,如各式面馆、永和豆浆等,西式快餐的麦当劳、肯德基也可列入其中。一盘宫保鸡丁,一盘白菜豆腐,外加一小碗汤,一碗主食足以。一个人,两个人,三五人均可。这个境界的吃千万别麻烦,一麻烦就脱离了本质,吃起来也就十分不爽。

吃的第二大境界应该是“饕餮”。吃的是一个“爽”字。呼三五好友去一家稍大众的馆子,稀里哗啦点上满满的一大桌菜,价钱却不贵,胡吃海塞一通,兴致所致,还能吆喝两声,划几下拳,甚至还可以赤膊上阵。适合这种吃法的有涮肉、大众菜等。但免不了一个“俗”字,有不雅之嫌疑,同时也有浪费之嫌疑。

(二)第二层次

吃的第三大境界应该是“聚会”。此境界重在这个“聚”字。家人、朋友、加班聚餐等都属于这一类。这种吃不需要太多的讲究,“吃”是个形式,关键在“聚”背后的引申含义。逢年过节、生日聚会、升迁发奖、友人来访,随便找个理由都可以去趟馆子,这是一种礼节上的习惯。这种吃讲究个热闹,不需要太豪华和奢侈。稍微高档一点的川菜馆之类都可以满足需要,高档一点的还可以去吃一些比较流行和有名气的馆子。

吃的第四大境界应该是“宴请”,多以招待为主。商场招待、官场招待、公务招待、上下级招待、危机处理招待、重大事情招待等都属于这一范畴。这种吃不以“吃”的本质为主旨,关键在于这个招待背后的目的。所以,这种吃重在讲究一个排场。这种吃都有一个共同点,大多都是在“包间”进行,所以,对馆子的要



求要严格一点。如各大宾馆、饭店的豪华餐厅,知名大酒楼等,海鲜、鱼翅、鲍鱼宴、官府菜等。但这个境界的吃难免给人一种暴殄天物之叹,吃后回来,却又发现没有吃饱。

吃的第五大境界应该是“约会”,这时吃的已经不是“物”,而是“情”。大多时候,点得多,吃得少。凡是到这种地方来吃的,两人之间大多都有一种心灵上的默契,说出来就变得俗,不表现出来又压抑。于是,以一个“吃”的借口“会”在一起,吃也吃了,谈也谈了,尽管大多时候没有吃。适合这类吃的馆子,如茶餐厅、有餐饮服务的咖啡店等,而且一定要有柔软的沙发。

(三)第三层次

吃的第六大境界应该是“养生”。它比较讲究“食补”,是大吃大喝在认识观念上的一种理性升华。这种吃多以正宗的煲汤为主,如甲鱼汤、老鸭汤、野山菌汤等,足足地焖上十多个小时,满满地端上来,味道纯正,饱饱地喝上一顿,无比滋润,真乃人生一大幸事,就是从心理上对积劳的身体也是一个安慰。江西来的瓦罐、广东来的各式煲、云南来的野山菌汤、正宗的鱼翅煲、潮州来的燕窝汤、官府菜的南瓜鱼翅都是比较典型的。但有时价钱却是一个瓶颈,不是一般人轻易就能上口的。

吃的第七大境界应该是“解馋”,吃的东西一定要“鲜”。这个境界有两个层次:一是吃“物”,如那些只常听说却鲜见的鲜物鲍鱼、龙虾、法式大餐之类;二是吃“名”、吃“文化”,如大董和全聚德的烤鸭,顺峰、黎昌的海鲜,以及淮扬菜、杭州菜、本帮菜、谭鱼头火锅、皇城老妈等。

吃的第八大境界应该是“觅食”,那就得四处去“找”。在寻找中获得“吃”的乐趣,是本境界的一大妙处。这个“找”又分为两个层次:一个是有目的地去找口头盛传的流行馆子;一个是漫无目的地找寻意中的吃处。这个“找”字重在一个偶然发现,豁然开朗,一下子就对上了当时的心情和感觉。

吃的第九大境界应该是“猎艳”,所以馆子要“奇”。这样的馆子都是比较稀罕的特色店,如非洲来的、越南来的等都属这一范畴。“新”“奇”“特”是主要特征。适合这类馆子的人群一般是时尚人士、有品位的少夫少妻、白领人群等。价钱中档,不用担心被宰。

吃的第十大境界应该是“独酌”,在于一个“品”字,吃什么不太重要,关键是心情,要么伤感、要么闲适。这种馆子一定要隐匿在很深的巷子里,店面古朴,又十分宁静。这个时候还应该有一瓶古典的酒,最好屋外再飘着零星的雨丝或雪花。一个人浅斟低酌,物我两忘。唯一的遗憾是,这种店已经很少有,恐怕只有在梦里才可以见得着。



第二节 中国饮食文化概述

一、中国饮食文化的内涵

从外延看,中国饮食文化可以从时代与技法、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位,体现出不同的使用价值,异彩纷呈。

从特质看,中国饮食文化突出养助益充的营卫论(素食为主,重视药膳和进补)、五味调和的境界说(风味鲜明,适口者珍,有“舌头菜”之誉)、奇正互变的烹调法(厨规为本,灵活变通)、畅神怡情的美食观(文质彬彬,寓教于食)四大属性,有着不同于海外各国饮食文化的天生丽质。中国的饮食文化除了讲究菜肴的色彩搭配要明媚如画外,还要搭配用餐的氛围产生的一种情趣,它是中华民族的个性与传统,更是中华民族传统礼仪的凸显方式。

从影响看,中国饮食文化直接影响日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家,是东方饮食文化圈的轴心;与此同时,它还间接影响欧洲、美洲、非洲和大洋洲,像中国的素食文化、茶文化、酱醋、面食、药膳、陶瓷餐具和大豆等,都惠及全世界数十亿人。

总之,中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化;是中华各族人民在100多万年的生产和生活实践中,在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。

二、饮食文化的社会功能

国际亚细亚民俗学会会长、中国民俗学会副会长、中国民间文化抢救工程专家委员会委员陶立瑶先生曾在其著作中鲜明地指出:“民俗文化是一切文化的母体。”饮食民俗作为一种文化现象,在个人社会化过程中占有决定性的地位,从出生的诞生礼、结婚的喜庆礼到死去的丧葬礼,“人生活在民俗中,就像鱼生活在水中一样,须臾不可离开”。

(一)教育感化功能

饮食民俗的教育感化功能,是指培养人们的情操,增强人们对生活的勇气和热爱,以及民族感和爱国心等方面的教育和模塑作用。在饮食民俗的教育感化作用下,让人们逐渐懂得对家庭和社会承担的责任,懂得如何尊敬父母长辈,建立美满和谐的家庭。

(二)维系凝聚功能

民俗学专家通常把社会规范分为四个层面:第一层面是法律;第二层面是纪律;第三层面是道德;第四层面是民俗。而且认为民俗是产生最早、约束面最广的一种深层行为规范。饮食民俗具有很强的社会凝聚力、民族亲和力及国民向心力。饮食民俗维系着社会生活的相对稳定,它是人们认同自己所属群体的标志。

人们通过节庆活动,以实现感化人的目的,培养人们的归属感,如祭祖崇拜就具有一



定的社会凝聚力,移居海外的华侨尽管他们身在异国他乡,都承认自己是中华民族子孙,他们的生活习惯始终与中华民族保持一致。饮食民俗维系着一个民族的精神世界和物质生活,就像一个巨大的磁场,形成强大的凝聚力,使人们保持稳定的生活方式。

(三)纪念怀古功能

饮食民俗具有纪念怀古功能,其主要是指那些以纪念为目的的饮食民俗活动。例如,端午节是为了纪念屈原,寒食节是为了纪念介子推,而重阳节饮菊花酒是效仿晋朝大诗人陶渊明。

(四)娱乐调节功能

在众多的饮食民俗事项中,传承于民间的大部分饮食民俗活动都带有浓厚的娱乐性质,所有娱乐功能的饮食民俗都是和人们的审美意识结合在一起的,它们是各民族民众创造的精神产品,集中体现了集体的智慧、创造,体现出了积极、健康、向上的精神和情趣,具有一种崇高的精神美。如春节吃年夜饭,正月十五吃元宵、观灯展、猜灯谜,中秋节吃月饼赏月,饮食民俗的娱乐功能显而易见。

(五)实用补偿功能

饮食民俗具有实用补偿功能,主要是指日常生活中对社会生产和生活能起直接作用,如婚事聘礼、结婚喜宴、生孩子送红蛋报喜、满月酒、寿宴等。在日常生活中,农历三月初三,人们吃荠菜花煮鸡蛋,俗以为能治头晕,虽然没有什么科学依据,但荠菜有丰富的营养,加上鸡蛋,吃了自然对身体有好处。

三、中国饮食文化的特点

中国是文明古国,亦是悠久饮食文化之境地,由此可将饮食文化归纳出以下几个特点。

(一)风味多样

由于中国幅员辽阔,地大物博,各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异,长期以来,在饮食上也就形成了许多风味。中国一直就有“南米北面”的说法,口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分,主要代表为八大菜系。

(二)四季有别

一年四季,按季节而吃,是中国烹饪又一大特征。自古以来,中国一直按季节变化来调味、配菜,冬天味醇浓厚,夏天清淡凉爽;冬天多炖焖煨,夏天多凉拌冷冻。

(三)讲究美感

中国的烹饪,不仅技术精湛,而且有讲究菜肴美感的传统,注意食物的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴美感的表现是多方面的,无论是一个红萝卜,还是一个白菜心,都可以雕出各种造型,独树一帜,达到色、香、味、形、美的和谐统一,给人以精神和物质高度统一的特殊享受。

(四)注重情趣

中国烹饪很早就注重品味情趣,不仅对饭菜点心的色、香、味有严格的要求,而且对它们的命名、品味的方式、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定的要求。中国菜肴的名称可以说出神入化、雅俗共赏。菜肴名称既有根据主、辅、调料及烹调方法的写实命名,也有根据历史掌故、神话传说、名人食趣、菜肴形象来命名的,如“全家福”“将军过桥”“狮子头”“叫花鸡”“龙凤呈祥”“鸿门宴”“东坡肉”等。

(五)食医结合

中国的烹饪技术,与医疗保健有密切的联系,在几千年前有“医食同源”和“药膳同功”的说法,利用食物原料的药用价值,做成各种美味佳肴,达到对某些疾病防治的目的。



中和之美是中国传统文化的最高的审美理想。中国哲人认为天地万物都在“中和”的状态下找到自己的位置以繁衍发育。这种审美理想建筑在个体与社会、人与自然的和谐统一之上。这种通过调谐而实现“中和之美”的想法是在上古烹调实践与理论的启发和影响下产生的,而反过来又影响了人们的整个饮食生活,对于追求艺术生活化、生活艺术化的古代文人士大夫尤其如此。

与“中和”相反的是极端,极端在烹饪上也不被视为正宗,那些“咸过头、辣过头、酸过头”的食物虽然会受到一些人的追捧,但从长远看,它们对人体是有害的,少吃为妙。

四、烹饪的主要方法

烹饪一般分为炒、爆、熘、炸、烹、煎、涮、贴、瓢、烧、焖、煨、焗、扒、烩、烤、熏、余、炖、熬、煮、蒸、拔丝、蜜汁、糖水、涮。

(一)炒

炒是最基本的烹调技术,是应用范围最广的一种烹调方法。炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等。炒字前面所冠之字,就是各种炒法的基本概念。

(1)生炒。生炒的基本特点是主料不论是植物性的还是动物性的都必须是生的,而且不挂糊和上浆。

(2)熟炒。熟炒原料必须先经过水煮等方法制熟,再改刀成片、丝、丁、条等形状,而后进行炒制。熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、酱豆腐、豆瓣辣酱等。熟炒的主料,片面厚,丝要粗,丁要大一些。

(3)滑炒。滑炒所用的主料是生的,而且必须先经过上浆和油滑处理,然后方能与配料同炒。

(4)清炒。清炒与滑炒基本相同,不同之处是不用芡汁,而且通常只用主料而无配料,但也有放配料的。

(5)干炒。干炒又称干煸,就是炒干主料的水分,使主料干香酥脆。干炒和生炒的相似点是原料都是生的,不上浆,但干炒的时间要长些。

(6)抓炒。抓炒是抓和炒相结合,快速地炒,将主料挂糊和过油炸透、炸焦后,再与芡汁同炒而成。挂糊的方法有两种,一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊;一种是用清水把淀粉调成粥状糊。

(7)软炒。软炒是将生的主料加工成泥茸,用汤或水懈成液状(有的主料本身就是液状),再用适量的热油拌炒。成菜具有松软、色白如雪的特点。

(二)爆

爆是原料在极短的时间内经过沸汤烫或热油速炸(也有用油温较高的底油速炒的)再与配料同炒,迅速倒入兑好的芡汁快速颠炒。爆的特点是用旺火快速烹制成。所用原料多为有韧性的鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、牛肉、羊肉等。爆一般都先将原料进行刀工处理。主料上浆时不可过干,以防遇热成团。爆制时的烫、炸和爆之者要紧密衔接,不能脱节。爆一般可分为油爆、芡爆、酱爆、葱爆、汤爆、水爆等。

(1)油爆。油爆就是用热油爆炒。油爆有两种烹制方法,一种是主料不上浆,用沸汤烫一下即刻捞出控水,放入热油中速炸,炸后再与配料同炒,继之倒入兑好的芡汁速炒;另一种是主料上浆后,在热油锅中速炒,炒散后,控去部分油,下入配料,冲入芡汁速炒。

(2)芡爆。芡爆和油爆相似,不同点是芡爆的配料必须是香菜即芫荽。

(3)酱爆。酱爆就是用炒熟的酱类(甜面酱、黄酱、酱豆腐)爆炒原料。

(4)葱爆。葱爆就是用葱和主料一同爆炒。葱爆的主料既不上浆、滑油,也不用开水烫,而是用调料调好味与葱爆炒而成。

(5)汤爆、水爆。汤爆和水爆很相似,即把主料先用开水氽至半熟后,倒入调和味的沸汤,即为汤爆;如果倒入沸水,即为水爆。水爆菜肴在食用时另蘸调味品。



(三) 熘

熘在旺火速成方面与炒和爆相似,不同的是熘菜所用的芡汁比炒菜、爆菜多,原料与明亮的芡汁交融在一起。熘菜的原料一般为块状,甚至用整料。熘的方法有多种,从制作方法上分有焦熘、滑熘、软溜等;根据调料上的区别,又有醋熘、糟熘。

(1)焦熘。焦熘又称脆熘,是将经调腌渍过的主料挂上淀粉糊,炸至酥脆,再用较多的芡汁焦熘制成。

(2)滑熘。滑熘系由滑炒发展而来,是北方常用的一种烹调方法,它与滑炒不同之处是所用的芡汁较多。

(3)软熘。软熘是将主料经过滑油(有经蒸、煮、余等方法处理的),再加芡汁熘制的一种烹调方法,软熘的主料有流体状的和固体状的。

(4)醋熘。醋熘的制作方法 with 软熘基本相同,仅调料上有所差别,即醋的比例较大,成菜酸味突出。

(5)糟熘。糟熘是在调料中加入香糟汁的一种熘制方法,成菜有浓郁的香糟味。

(四) 炸

炸是旺火、多油、无汁的烹调方法。炸有清炸、干炸、软炸、酥炸、面包渣炸、纸包炸、脆炸、油淋炸等。

(1)清炸。清炸是原料本身不挂糊,不拍粉,只用调料腌渍一下,再用旺火热油炸制。

(2)干炸。干炸就是炸干原料的水分(或炸去原料部分水分),使原料内外干香酥脆。干炸的原料是先经调料拌腌,再拍适量干淀粉(或玉米粉),放入油锅炸之。

(3)软炸。软炸是原料经过调料拌腌后,挂一层薄鸡蛋糊,再下油锅炸制。

(4)酥炸。酥炸有两种,一是主料挂专用的酥炸糊,炸后糊酥松,主料细嫩;二是主料先经蒸,卤至熟烂,再挂少量鸡蛋糊用热油炸制,炸后糊酥主料烂。

(5)面包渣炸。面包渣炸的主料一般是加工成较厚(约2分)的片状,先用调料拌腌,再粘面粉及鸡蛋液,最后再滚粘一层面包渣炸制。

(6)纸包炸。纸包炸是用江米纸或玻璃纸包裹经调料拌腌过的主料,再用油炸制。

(五) 烹

烹是先将主料用旺火热油炸(或煎一下),再以少量底油,放入主料,下入单一的调料烹制;再一种是以多种调味品兑成芡汁,先于锅中将汁炒透,再下入炸过的原料烹制而成。

(六) 煎

煎是先把锅烧热,再以凉油涮锅,留少量底油,放入原料,先煎一面上色,再煎另一面。煎时要不停地晃动锅,以使原料受热均匀,色泽一致。煎的种类很多,有干煎、煎烹、煎蒸、煎焖、煎烩、煎烧、糟煎、汤煎等。

(1)干煎。干煎的主料必须加工成片状或泥茸状,煎前要经各种调料拌腌,再挂鸡蛋糊或拍粉拖蛋液煎之,煎后即可食用。

(2)煎烹。煎烹是由煎和烹两种方法结合而成。一般是原料先用旺火煎,再用适量的调料(汁)烹制。

(3)煎蒸。煎蒸就是原料经煎后,再放入各种调料调好味放屉内蒸之。

(4)煎焖。煎焖就是原料经煎后在锅内放入调料和汤,盖严锅盖,用小火焖至主料烂汁尽。

(5)煎烧。煎烧又称南煎,是南方常用的一种烹调方法。一般是用来制作丸子。煎烧的菜肴多是色泽浅黄,质地松软。

(6)糟煎。糟煎是在主料煎后放入香糟汁及少量的汤烧制。糟煎菜肴色金黄,质地软嫩,味微甜,带浓郁的糟香气味。食之清淡利口。

(7)汤煎。汤煎就是原料经煎之后,冲入沸水再烧开。



(七) 焗

焗是在煎的基础上发展而来的。原料先经调料拌腌,再挂鸡蛋糊或拍粉拖蛋液将原料煎至两面金黄,然后再加入配料,调料和汤汁,用微火焗尽汤汁。焗的菜肴味咸甜醇厚。

(八) 贴

贴有两种,一种是主料下锅后贴在锅面煎成金黄;另一种是将几种相同的原料用蛋糊贴在一起,或是加工成泥茸状,再下锅煎之。贴只煎一面,故菜肴一面焦黄香脆,一面鲜嫩。贴的菜肴外酥脆,里细嫩。

(九) 瓢

瓢是把主配料加工成泥茸状或丁状、丝状,作为其他原料的瓢(馅)。瓢可称制作方法,也可称烹调方法,但瓢只有和其他种方法互相组合才能成为一种烹调方法,如烧瓢、扒瓢、煎瓢。

(十) 烧

烧制菜肴的主料必须先经过一种或一种以上的热处理之后,再放汤(或水)和调料,用大火烧开,再改小火慢烧。由于烧制菜肴的口味、色泽的不同,以及成菜汤汁的多寡,又分为若干种烧法。

(1) 红烧。红烧因成菜多为红色(涂红色、浅红色)而得名。红烧的原料多是先经过炸、煎、煸、蒸、煮等法处理,再加汤和调料,用大火烧开后,再用小火慢烧,使味渗入主料内,收浓汤汁或留适量的汤汁,再用水把湿淀粉调稀勾芡而成。

(2) 白烧。白烧和红烧的区别在于烧制菜肴的调料和汤汁均为淡色或白色。

(3) 干烧。干烧又称大烧,是指主料经长时间慢烧,汤汁渗入原料内,烧得菜肴见油而不见汁(或汁很少)的烹调方法。

(十一) 焖

焖是从烧演变而来的。焖菜的主料经油炸(或油滑,或水焯)后,再放适量的汤和调料盖严锅盖,用小火将主料焖烂。焖有红焖和黄焖,二者的烹调方法和用料都一样,只是调料有所差别。红焖所用酱油和糖色比黄焖多。红焖菜为深红色,黄焖菜呈浅黄。

(十二) 煨

煨是用微火慢慢地将原料煮熟。煨制的主料要先经出水处理,再加入汤和调料,盖上锅盖,用微火煨之。煨菜原料多是质地老、纤维质粗的牛肉、羊肉、鸭、鹅之类。煨制的菜品熟烂,味醇厚,汤汁甚美。

(十三) 焗

凡焗制的菜肴原料均先经调料拌腌,再过油,然后放适量的调料和汤,用较大的火加锅盖将原料焗熟。焗菜因采用的调料不同,有蚝油焗、陈皮焗、香葱油焗、西汁焗等。

第三节 中国八大菜系

菜系,也称“帮菜”,是指在选料、切配、烹饪等技艺方面,经长期演变而自成体系,具有鲜明的地方风味特色,并为社会所公认的中国饮食的菜肴流派。中国饮食文化的菜系,是指在一定区域内,由于气候、地理、历史、物产及饮食风俗的不同,经过漫长历史演变而形成的一整套自成体系的烹饪技艺和风味,并被全国各地所承认的地方菜肴。早在春秋战国时期,中国饮食文化中南北菜肴风味就表现出差异。到唐宋时,南食、北食各自形成体系。发展到清代初期时,鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜,成为当时最有影响的地方菜,被称作“四大菜系”。到清末时,浙菜、闽菜、湘菜、徽菜四大新地方菜系分化形成,与清初“四大菜系”共同构成中国饮食的“八大菜系”。除八大菜系外还有一些在中国较有影响的菜系,如东北菜、本帮菜、赣菜、鄂菜、京菜、冀菜、豫菜、客家菜、清真菜等菜系。究其原因,主要有以下几点。

1. 习俗原因

当地的物产和风俗习惯,如中国北方多牛羊,常以牛羊肉做菜;中国南方多水产、家禽,人们喜食鱼、肉;中国沿海多海鲜,则长于海产品做菜。

2. 气候原因

各地气候差异形成不同口味,一般说来,中国北方寒冷,菜肴以浓厚、咸味为主;中国华东地区气候温和,菜肴则以甜味和咸味为主;西南地区多雨潮湿,菜肴多用麻辣浓味。

3. 烹饪方法

各地烹饪方法不同,形成了不同的菜肴特色。如山东菜、北京菜擅长爆、炒、烤、熘等;安徽菜擅长炖、蒸、烧等;四川菜擅长烤、煸炒等;广东菜擅长烤、焗、炒、炖、蒸等。

一、鲁菜

鲁菜即山东菜系,由齐鲁、胶辽、孔府三种风味组成,是宫廷最大菜系,以孔府风味为龙头。鲁菜对其他菜系的产生有重要的影响,因此大多数人认为鲁菜为八大菜系之首,但近代流行度颇不如以前。鲁菜的形成和发展与山东地区的文化历史、地理环境、经济条件和习俗尚好有关。山东是中国古文化发祥地之一,地处黄河下游,气候温和。胶东半岛位于渤海和黄海之间,境内山川纵横,河湖交错,沃野千里,物产丰富,交通便利,文化发达。其粮食产量居全国第三位;蔬菜种类繁多,品质优良,号称“世界三大菜园”之一,如胶州大白菜、章丘大葱、苍山大蒜、莱芜生姜都蜚声海内外。

M;0】

(一) 齐鲁风味

以济南菜为代表,在山东北部、天津、河北盛行。

齐鲁菜以清香、鲜嫩、味纯著称,一菜一味,百菜不重。尤重制汤,清汤、奶汤的使用及熬制都有严格规定,菜品以清鲜脆嫩著称。用高汤调制是济南菜的一大特色。糖醋鲤鱼(图 1-1)、宫保鸡丁(鲁系)、九转大肠、汤爆双脆、奶汤蒲菜、南肠、玉记扒鸡、济南烤鸭等都是家喻户晓的济南名菜。济南著名的风味小吃有锅贴、灌汤包、盘丝饼、糖酥煎饼、罗汉饼、金钱酥、清蒸蜜三刀、水饺等。德州菜也是齐鲁风味中重要的一支,代表菜有德州脱骨扒鸡。



图 1-1 糖醋鲤鱼

(二) 胶辽风味

亦称胶东风味,以烟台、福山菜为代表,流行于胶东、辽东等地。

胶辽菜起源于福山、烟台、青岛,以烹饪海鲜见长,口味以鲜嫩为主,偏重清淡,讲究花色。胶东十大代表菜是肉末海参、香酥鸡、家常烧牙片鱼、崂山菇炖鸡、原壳鲍鱼、酸辣鱼丸、炸蛎黄、油爆海螺、大虾烧白菜、黄鱼炖豆腐。胶东十大特色小吃是烤鱿鱼、酱猪蹄、三鲜锅贴、白菜肉包、辣炒蛤蜊、海鲜卤面、排骨米饭、鲅鱼水饺、海菜凉粉、鸡汤馄饨。

(三) 孔府风味

以曲阜菜为代表,流行于山东西南部和河南地区,和江苏菜系的徐州风味较近。

孔府菜有“食不厌精,脍不厌细”的特色,其用料之精广、筵席之丰盛堪与过去皇朝宫廷御膳相比。和江苏菜系中的淮扬风味并称为“国菜”。孔府菜的代表有一品寿桃、翡翠虾环、海米珍珠笋、炸鸡扇、燕窝四大件、烤牌子、菊花虾包、一品豆腐、寿字鸭羹、拔丝金枣。

二、川菜

川菜是中国最有特色的菜系,也是民间最大菜系。川菜素来享有“一菜一格,百菜百味”的声誉。川菜在烹调方法上,有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等 38 种之多;在口味上特别讲究色、香、味、形,兼有南北之长,以味的多、广、厚著称,历来有“七味”(甜、酸、麻、辣、苦、香、咸)、“八滋”(干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油)之说。平时食欲不好的人非常适合吃一些川菜,微辣的复合味有助于促进唾液分泌,增进食欲。需要提醒大家的是,川菜一般麻辣口味较重,多数人吃多了可能会肠胃不适。因此,辣菜最好和一些清淡的菜肴搭配着吃。

川菜特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品,不同的配比,化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型,无不厚实醇浓,具有“一菜一格”“百菜百味”的特殊风味,各式菜点无不脍炙人口。因此川菜具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强三个特征。

川菜由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃五个大类组成一个完整的风味体系,在国际上享有“食在中国,味在四川”的美誉。其中最负盛名的菜肴有干烧岩鲤、干烧鳊鱼、鱼香肉丝、怪味鸡、宫保鸡丁、粉蒸牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅、干煸牛肉

丝、夫妻肺片(图 1-2)、灯影牛肉、回锅肉、东坡肘子、担担面、赖汤圆、龙抄手等。



图 1-2 夫妻肺片

(一) 上河帮

上河帮是以成都和乐山为核心的蓉派菜系,其特点是亲民平和,调味丰富,口味相对清淡,多传统菜品。蓉派川菜讲求用料精细准确,严格以传统经典菜谱为准,其味温和,绵香悠长,同时集中了川菜中的宫廷菜、公馆菜之类的高档菜,通常颇具典故。精致细腻,多为流传久远的传统川菜,旧时历来作为四川总督的官家菜,一般酒店中高级宴会菜式中的川菜均以成都川菜为标准菜谱制作。

川菜中的高档精品菜基本集中在上河帮蓉派,其中被誉为川菜之王,名厨黄敬临在清宫御膳房时创制的高级清汤菜,常常用于比喻厨师厨艺最高等级的“开水白菜”便是成都川菜登峰造极的菜式。老成都公馆菜也是川菜中清淡高档菜的代表,“一菜一格,百菜百味”的“御府养生菜”,代表菜如香橙虫草鸭、醪糟红烧肉、刘公雅鱼等。

著名菜品有开水白菜、青城山白果炖鸡、夫妻肺片、蚂蚁上树、蒜泥白肉、芙蓉鸡片、锅巴肉片、白油豆腐、烧白(咸烧白、甜烧白)、鱼香系列(肉丝、茄子)、耙泥鳅系列(石锅耙泥鳅)、盐煎肉、干煸鳝片、鳝段粉丝、酸辣鸭血、东坡肘子、东坡墨鱼、清蒸江团、跷脚牛肉、西坝豆腐、魔芋系列(雪魔芋、魔芋烧鸭)、串串香、冷锅鱼、简阳羊肉汤、干烧岩鲤、干烧桂鱼、雅安雅鱼全席宴等。

四川各地小吃通常也被看作川菜的组成部分。川菜小吃主要以上河帮小吃为主,以川西坝子为中心,诸如四川泡菜系列、凉粉系列(川北凉粉、伤心凉粉)、川北米粉(如绵阳米粉、绵竹羊肉粉)、红薯粉系列(酸辣粉、肥肠粉)、锅盔系列(卤肉锅盔、肺片锅盔等)、豆花系列(泉水豆花、谭豆花、牛肉豆花、馓子豆花、冰醉豆花、酸辣豆花)、面食系列(担担面、香辣牛肉面)、青城山老腊肉、川式香肠、蛋烘糕、银鱼烘蛋、叶儿耙、黄耙、丁丁糖、三大炮、泡椒凤爪、冒菜、盐边牛肉、冷锅串串、盐包蛋、乐山甜皮鸭、彭山甜皮鸭、怪味鸡块、棒棒鸡、百味鸡、青椒鸡、九味鸡、钵钵鸡、盐水鸭、夫妻肺片等。

(二) 小河帮

小河帮也称盐帮菜,以自贡和内江为主,其特点是大气,怪异,高端。古代盐业的发展造就了这一名菜,故又被称为“盐帮菜”“盐商菜”,正是以井河(釜溪河)饮食风味为代表的“小河帮系”。自贡的特色菜有:火鞭子牛肉、冷吃兔、冷吃牛肉的冷吃系列,富顺豆花、跳水鱼、鲜锅兔、鲜椒兔、牛佛烘肘、梭边鱼火锅等。内江的特色菜有:资中球溪河鲢鱼。宜宾的特色菜有:宜宾燃面、竹海名菜、李庄白肉、叶儿耙、泥溪芝麻糕、柏溪潮糕、兔火锅。泸州的特色小吃有:白糕、伦敦糕、黄耙、猪儿耙、窖沙珍珠丸、两河桃片、合江烤鱼、姜氏卤菜一绝、老牌鸭子、朱氏杂酱。

小河帮同时也是水煮技法的发源地,自古就有水煮牛肉的吃法。水煮技法经由下河

帮川菜派得以发扬光大,成就了水煮鱼、水煮肉片等水煮系列精品川菜。

(三)下河帮

下河帮以达州、南充为中心,下河帮川菜大方粗犷,以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称。达州、南充川菜以传统川东菜为主。

其代表作有酸菜鱼、毛血旺、口水鸡、干菜炖烧系列(多以干豇豆为主)、水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列,辣子田螺、豆瓣虾、香辣贝和辣子肥肠为代表的辣子系列,泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列。

三、苏菜

苏菜即江苏菜系。江苏菜系在烹饪学术上一般称为“苏菜”,而在一般餐馆中,常常会被称为“淮扬菜”,由徐海、淮扬、南京和苏南四种风味组成,是宫廷第二大菜系。今天的国宴仍以淮扬菜系为主。

江苏菜系选料讲究,刀工精细,口味偏甜,造型讲究,特色鲜明。由于江浙地区气候潮湿,又靠近沿海,所以往往会在菜中增加糖分,来去除湿气。江苏菜很少放辣椒,因为吃辣椒虽然能够去除湿气,但是容易上火。因此,江浙菜口味多偏甜、偏淡。

(一)徐海风味

以徐州菜为代表,流行于徐海和河南地区,和山东菜系的孔府风味较近。

徐州菜鲜咸适度,习尚五辛、五味兼崇,清而不淡、浓而不浊。其菜无论取料于何物,均注意“食疗、食补”作用。另外,徐州菜多用大蟹和狗肉,尤其是全狗席甚为著名。徐海风味菜代表有:羊方藏鱼(据说是以此菜创造出“鲜”字)、霸王别姬、沛公狗肉、彭城鱼丸、地锅鸡(图1-3)等。



图1-3 地锅鸡

(二)淮扬风味

以扬州、淮安菜为代表,主要流行于大运河附近,南至镇江,北至洪泽湖、淮河一带,东至沿海地区。

淮扬风味选料严谨,讲究鲜活,主料突出,刀工精细,擅长炖、焖、烧、烤,重视调汤,讲究原汁原味,并精于造型,瓜果雕刻栩栩如生。口味咸淡适中,南北皆宜,并可烹制“全膳席”。淮扬细点,造型美观,口味繁多,制作精巧,清新味美,四季有别。著名菜肴有清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、三套鸭、文思豆腐、扬州炒饭、文楼汤包、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头、水晶肴蹄等。

(三) 南京风味

以南京菜为代表,主要以南京为中心,一直延伸到江西九江的地区。

南京菜烹调擅长炖、焖、叉、烤。特别讲究七滋七味:即酸、甜、苦、辣、咸、香、臭;鲜、烂、酥、嫩、脆、浓、肥。南京菜以善制鸭馐而出名,素有“金陵鸭馐甲天下”的美誉。金陵菜的代表有凤尾虾、盐水鸭、鸭汤、鸭肠、鸭肝、鸭血等。鸭制菜肴更有“金陵三草”(菊花脑、枸杞头、马兰头)和“早春四野”(荠菜、马兰头、芦蒿、野蒜)名扬天下。

南京小吃是中国四大小吃之一,代表有小笼包子、拉面、薄饼、葱油饼、豆腐涝、汤面饺、菜包、酥油烧饼、甜豆沙包、鸡面干丝、春卷、烧饼、牛肉汤、压面、蟹黄面、长鱼面、牛肉锅贴、回卤干、卤茶鸡蛋、糖粥藕等。

(四) 苏南风味

以苏州菜为代表,主要以苏州、无锡为中心,旁及常州、常熟、昆山等地,和浙菜、安徽菜系中的皖南、沿江风味相近。有专家认为苏南风味应当属于浙菜。苏南风味与浙菜的最大区别是苏南风味偏甜。

苏南风味擅长炖、焖、煨、焐,注重保持原汁原味,花色精细,时令时鲜,甜咸适中,酥烂可口,清新腴美。苏南名菜有香菇炖鸡、咕咾肉、松鼠鳜鱼、鲃肺汤、碧螺虾仁、响油鳝糊、白汁圆菜、叫花童鸡、西瓜鸡、鸡油菜心、糖醋排骨、桃源红烧羊肉、太湖银鱼、太湖大闸蟹、阳澄湖大闸蟹。松鹤楼、得月楼是苏州的代表名食楼。

苏州小吃是中国四大小吃之一,是品种最多的小吃,主要有卤汁豆腐干、松子糖、玫瑰瓜子、苏式月饼、虾子酱油、枣泥麻饼、猪油年糕、小笼馒头、苏州汤包、藏书白切羊肉、奥灶面等。

有人用一首民谣概括苏州小吃:姑苏小吃名堂多,味道香甜软酥糯。生煎馒头蟹壳黄,老虎脚爪绞连棒。千层饼、蛋石衣,大饼油条豆腐浆。葱油花卷葱油饼,经济实惠都欣赏。香菇菜包豆沙包,小笼馒头肉馒头。六宜楼去买紧酵,油里一余当心咬。茶叶蛋、焐熟藕,大小馄饨加汤包。高脚馒头搭姜饼,价钿便宜肚皮饱。芝麻糊、糖芋艿,油氽散子白糖饺。鸡鸭血汤豆腐花,春卷烧卖八宝饭。糯米粢饭有夹心,各色浇头自己挑。锅贴水饺香喷喷,桂花藕彩海棠糕。臭豆腐干粢饭团,萝卜丝饼三角包。蜜糕方糕条头糕,猪油年糕糖年糕。汤团麻团粢毛团,双酿团子南瓜团。酒酿圆子甜酒酿,定胜糕来梅花糕。笃笃笃笃卖糖粥,小囡吃仔勿想跑。赤豆粽子有营养,肉粽咸鲜味道好。鸡头米、莲子羹,糖炒栗子桂花香。枣泥麻饼是特产,卤汁豆腐干名气响。

四、粤菜

粤菜历来以选料广博、菜肴新颖奇异而冠于全国,故有“食在广州”之美称。粤菜的主要特点在烹调上以炒、烩、煎、烤、焗著称,讲究鲜、嫩、爽、滑,口味上以生、脆、鲜、淡为主,曾有“五滋”“六味”之说。

粤菜中最有名的莫过于用各种药材煲出的汤。广东气候炎热,因此,具有清火、排毒、滋补作用的汤最为常见。粤菜中的汤味道浓郁却不油腻,具有较高的营养价值,利于消化,非常适合老年人饮用。

(一) 广府风味

以广州菜为代表,集南海、番禺、东莞、顺德、中山等地方风味的特色,主要流行于广东中西部、香港、澳门、广西东部。

广府菜注重质和味,口味比较清淡,力求清中求鲜、淡中求美;而且随季节时令的变化而变化,夏秋偏重清淡,冬春偏重浓郁。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香;调味遍及酸、甜、苦、辣、咸,此即所谓“五滋六味”。代表菜肴有广州文昌鸡(图1-4)、龙虎斗、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等。