

爱国主义教育丛书

特色中国——佳肴·节日·民俗

张青洁 编



远方出版社

爱国主义教育丛书

特色中国——佳肴·节日·民俗

张青洁 编

远方出版社

爱国主义教育丛书
特色中国——佳肴·节日·民俗

出版 远方出版社
社址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮编 010010
经销 新华书店
印刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版次 2007 年 12 第 2 版
印次 2007 年 12 月第 2 次印刷
开本 850×1168 1/32
印张 98.5
字数 1965 千
印数 3000
标准书号 ISBN 978-7-80723-105-9

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《爱国主义教育丛书》自出版以来,就深受广大读者的青睐。为突出时代的爱国主题,进一步培养和激发青少年的爱国之情,我们特对本套书进行修订。

此次修订,在内容的选材上去粗存精,进一步体现了与时俱进的风格,对体例大纲也进一步系统化了,使整套书更适合于青少年的阅读。限于水平和时间,不足之处恳请专家和读者指正。

编 者

前言

一个民族，一个国家，如果没有自己的精神支柱，就等于没有灵魂。爱国主义是民族精神的集中体现。有没有高昂的民族精神，是衡量一个国家综合国力强弱的重要尺度。中华民族是富有爱国主义光荣传统的伟大民族。在爱国主义精神的激励下，我们的国家和民族自强不息，具有巨大的凝聚力和生命力。

中华民族具有五千年的文明历史，中国人民以自己的勤劳和智慧，创造了光辉灿烂的物质文明、精神文明，对东方以至全世界的文化产生了深远的影响。中华民族在自己的发展历程中，经历了古代的灿烂辉煌，近代的救亡图强，当代的探索和发展，进入了 21 世纪。中华人民共和国已经走过了半个多世纪的路程，其间经历过许多惊涛骇浪，遇到过无数艰难险阻，但是我们的民族始终保持着巨大的凝聚力和旺盛的生命力，迈进了高速发展的新时代。实现中华民族的伟大复兴，既是新时期的宏伟奋斗目标，也是新时期爱国主义教育的历史主题。

提倡爱国主义教育不是权宜之计，而是振兴中华的长远之

策。秉承中华民族五千年的传统美德，让龙的传人在植根于民族传统文化精髓的同时，放眼世界，环观全球。将爱国主义教育深入与扩展开来，是时代的要求，更是一个民族振兴的源泉。

青少年是祖国的未来和希望。加强青少年思想道德建设，培养他们的爱国主义精神，提高他们的爱国主义觉悟，是建设社会主义精神文明的重中之重。在我国全面建设小康社会、构建文明和谐社会的新时期，广泛而深入地开展爱国主义教育，对让青少年认识中国的历史、现状和未来，振奋我们的民族精神，增强民族凝聚力，具有举足轻重的作用。通过对青少年进行爱国主义教育，把他们的爱国热情引导和凝聚到建设有中国特色的社会主义伟大事业上来，使他们做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，为全面实现小康社会，振兴中华而团结奋斗。

为配合中宣部、中央文明办、教育部、文化部、国家广电总局、新闻出版总署以及共青团中央精神，我们编写了《爱国主义教育丛书》。全套丛书共15册，内容丰富翔实，语言生动通俗，是非常适合青少年阅读的爱国主义教育读物。

由于成书时间仓促，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正，我们不胜感激。

编 者

目 录

CONTENTS

佳肴篇/ 1

鲁菜菜系 / 2

苏菜菜系 / 7

浙菜菜系 / 12

湘菜菜系 / 18

徽菜菜系 / 25

闽菜菜系 / 30

川菜菜系 / 41

粤菜菜系 / 47

节日篇/ 53

春节 / 53

元宵节 / 61

清明节 / 69

端午节 / 73

七夕节 / 77

中秋节 / 84

重阳节 / 93

腊八节 / 99

民俗篇 / 104

民间婚俗 / 104

民间服饰 / 129

民间住宅 / 144

民间游戏与竞技 / 155

佳肴篇

一个民族的历史越悠久，文化也就越发达。

发达的文化，都是包罗万象，丰富多彩的。中国有5000年文明史，又有得天独厚的自然条件，很早就进入了农业社会，很早就知道天下有各种各样可以吃的植物动物，很早就发明了许多许多的调味品，很早就能从“吃”当中领悟生活的种种道理，所以，中国的饮食文化是世界上最发达的。

在中国的饮食文化中，最有特色的，就要算中国菜了。让我们从上下几千年，纵横千万里，来领略一下中国菜的美妙滋味吧。

鲁菜菜系

菜系的形成及特点

菜系的形成

山东省位于胶东半岛和黄河下游,并伸展到渤海与黄海之间。山东省气候适宜,物产丰富,沿海一带有丰富的海产品,内地的家畜、家禽和菜、果、淡水鱼也比较多,并且分布也广。历代的山东厨师利用本身其丰富的物产创造了独特的烹饪技术,发展完善了鲁菜。山东菜系主要由济南和胶东两地的地方菜为主形成的。济南菜主要是指德州、泰安和济南一带的菜肴,胶东菜则起源于福山,主要包括青岛、烟台一带的菜肴。

山东省内地理位置有很大的差异,因此形成了沿海以海鲜为主的胶东菜和内陆的济南菜还有自成体系的孔

府菜。

菜系的特点

济南菜在烹调上的主要特点是比较擅长爆、烧、炒、炸，菜的味道主要突出清、鲜、脆、嫩。济南的传统菜一直都是以清汤、奶汤而闻名。而胶东菜在烹制上的主要特点是以烹制海鲜菜驰名。主要是用爆、炸、扒、蒸的工夫，口味偏重于鲜和清淡，注意保持主料的鲜味。山东菜总的特点就是注重突出菜肴的原味，内地以咸鲜为主，沿海以鲜咸为特色。

特色菜介绍

清汤全家福

此菜选料精细，品种多样，集于一馐，色彩缤纷，软烂清香，汤鲜味美，营养丰富。

原料：

鸡脯肉 250 克。鸡蛋清 20 克、水发海参 20 克、蹄筋 25 克、鱼肚 25 克、鸭肝 20 克、鸡腰 20 克、鸭腰 25 克、猪黄

管 20 克、水发鱼翅 20 克、火腿 20 克、水发玉兰片 20 克、冬菇 25 克、精盐 5 克、味精 3 克、淀粉 50 克、清汤 150 克、绍酒 15 克。

制法：

将生鸡脯肉片切成薄片，用鸡蛋清、精盐、味精、湿淀粉拌匀，入沸水内氽过。水发海参片为长片。发好蹄筋一片两半，发好鱼肚、鸭肝均切成片。鸡、鸭腰煮熟撕去外薄膜，用刀片为两瓣。鸡肫切十字花刀。猪黄管划成蜈蚣状。水发鱼翅顺理整齐。均放入清汤内氽过。取一只大碗，把上面各种原料的剩余碎料放入碗底，然后将猪黄管和鱼翅以外的各种原料均匀相间地摆入碗内，最后将火腿、水发玉兰片、冬菇、菜心相间地摆在上面封面，汤锅内放入清汤、精盐、绍酒烧开，将碗内摆好的形状原样推入漏勺内，将漏勺放入清汤内烫透。取出后，用手勺轻轻挤干水分，保持原样，再推入瓷盘内。另再将鱼翅、猪黄管放入汤锅烫透捞出，鱼翅顺丝放在瓷盘中央，上面再放置黄管，汤锅内的原汤加入味精后浇在上面即成。

松子肚卷

这道菜原来是济南泺口名厨彭珂所创。猪肚内装入用

松子仁末等调好口味的肉条,再经酱制后,外皮红润,肚脆肉嫩,松子香味甚浓,适宜佐酒。

原料:

猪肚 1 个(约重 750 克),带皮猪肉 1500 克,松子仁末 100 克,葱丝 50 克,白矾 25 克,精盐 50 克,酱油 250 克,五香面 2.5 克,姜丝 2.5 克。

制法:

1. 准备工作:将猪肚放沸水中煮 5 分钟捞出,把里边翻过来,加白矾、精盐 2.5 克搓净黏性,用清水洗净;猪肉切长 3 厘米、宽 1.5 厘米、厚 6 毫米的条(每条均带肉皮)。

2. 烹调:将猪肉条放在盆内,加松子仁末、精盐、五香面、酱油、葱丝、姜丝拌匀,装入肚内,用竹扦别住开口处,放入酱锅内用微火煮约 4 小时捞出,放案板上,用 1 尺见方的洁布把猪肚包住,上面放一平板,再压 20 斤重物把肚压平。

醉腰丝

“醉”是一种以绍酒为主要调料的腌制方法。腰丝经醉腌后,脆嫩清鲜,酒香味浓,为爽口凉菜。

原料:

猪腰子 500 克,水发玉兰片 100 克,水发香菇 100 克,

嫩菜心 25 克,葱椒绍酒 50 克,精盐 0.5 克,酱油 50 克,味精 1.5 克,姜末 1.5 克。

制法:

1. 准备工作:将猪腰洗净,撕去外皮,用刀片成两半,片去腰臊,坡刀每隔 6 毫米划一刀,深为猪腰厚度的 $\frac{1}{2}$,再横着刀纹切成粗 4 毫米的丝,放清水中泡去血水和臊味;汤勺内放清水 750 克,在旺火上烧至八成熟,随即放入腰丝,用手勺搅动一下,迅速捞至凉开水中浸一下,捞出挤干水分。玉兰片、菜心均切成长 3.5 厘米、粗 3 毫米的丝,香菇切成丝,均用沸水氽过。

2. 调味:将葱椒绍酒、酱油、精盐、味精放碗内对成醉汁,加玉兰片、菜心、香菇、腰丝调拌均匀,腌 20 分钟后,装入盘内,撒上姜末就可以了。

苏菜菜系

菜系的形成及特点

菜系的形成

江苏东濒大海,南临太湖,西拥洪泽,长江横贯于中部,运河纵流于南北,江苏省内有蛛网般的港口,串珠似的淀泊,加以寒暖适宜,土壤肥沃,素有“鱼米之乡”之称。“春有刀鯨夏有鳃,秋有肥鸭冬有蔬”,一年四季,水产禽蔬样样俱全,这些富饶的物产为江苏菜系的形成提供了非常好的物质条件。江苏菜系主要由苏锡、淮扬、金陵、徐海四个地方菜构成,它的影响非常的广泛,遍及长江中下游广大地区。

淮扬风味的地域主要包括扬州、两淮、大运河、镇江、洪泽湖、里下河及其沿海。这片地方水网交织,江河湖里物产丰富,主要是以清淡见长,味和南北。其中,扬州刀工为全

国之冠，两淮的缮鱼菜品丰富多彩，镇江的鲃鱼、刀鲚、鲥鱼驰名天下。

金陵风味又称京苏菜，是指以南京为中心的地方风味。南京菜兼取四方之美，适应八方之需，以“松鼠色”、“蛋烧卖”、“美人肝”、“凤尾虾”四大名菜以及“盐水鸭”、“卤鸭腕肝”、“鸭血肠”为代表。

苏锡风味以苏州、无锡为代表。传统重甜出头、咸收口，浓油赤酱。近代逐渐趋向清新爽适，浓淡相宜。“松鼠鲈鱼”、“碧螺虾”、“鸡茸蛋”、“常熟叫化鸡”等都是脍炙人口的美味佳肴。

徐海风味主要是徐州、连云港一带的风味，以鲜咸为主，五味兼蓄，风格淳朴，注重实惠。

菜系的特点

江苏菜的特色是用料以水鲜为主，注重火候，刀工精细，一般擅长炖、烟、煨、糯；追求本味，清鲜本和，咸甜醇正。菜品风格雅丽，形质兼美，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味。

江苏菜的代表菜有“软兜长鱼”、“枪虎尾”、“水晶肴蹄”、“拆烩大鱼头”、“清蒸鲥鱼”、“野鸭菜饭”、“银芽鸡丝”、

“鸡汤煮干丝”、“清炖蟹粉狮子头”、“松鼠鳜鱼”等。

特色菜介绍

清炖狮子头

此菜肥而不腻，原汁原味，汤质清鲜。“清炖狮子头”是久负盛名的扬州传统名菜，始于隋朝，其造型别致，形如雄狮之头。

材料：

猪肋条肉 800 克，猪肉汤 100 克，青菜心 1250 克。

制法：

将猪肉切成米粒状，加葱，姜，水，精盐，料酒，干淀粉搅拌上劲，菜头剖成十子刀纹，在油锅中煸至翠绿色，加精盐，猪肉汤烧沸，取一砂锅用熟猪油抹锅底，将菜心排入，倒入肉汤，在火上烧沸，将拌好的肉分成几份，做成光滑肉圆，放在菜心上，上盖青菜叶，加锅盖，烧沸后移至微火焖两小时即可。

鸡汁煮干丝

干丝绵软，色彩美观、清鲜爽口，饶有风味。此为扬州