

美食

沈石楠等撰

上海辞书出版社

前 言

《文化生活小百科》是一套系统介绍文化生活各方面知识的百科工具书丛书。内容以人们日常生活中接触到的文化活动为主,包括文学、艺术、体育、读书以及其他文化知识等。

本丛书按学科分册,每册各自独立,以若干引人入胜的小题,系统组织内容。它们既有工具书知识密集、资料丰富的特点,又注意文字的通俗可读,是适合于初中以上文化程度读者的有益而有趣的小型工具书。

《文化生活小百科·美食》是这套丛书中的一种,分为“中国菜系”、“名饌传说”、“饮食礼仪习俗”、“美食山海经”4个栏目,下列166题。我们希望,本书的出版能有助于读者对饮食文化的了解。

上海辞书出版社

1991年2月

目 录

中 国 菜 系

说说中国的菜系	1
八大菜系概述	4
地方风味菜的形成原因	6
川菜	9
鲁菜	12
粤菜	16
苏菜	18
浙菜	22
闽菜	26
湘菜	30
徽菜	33
京菜	36
宫廷菜	39
满汉全席	44
谭家菜	50
孔府菜	54

名 饌 传 说

汉顺帝御封湛香鱼片	59
林则徐巧用太极芋泥	60

2 目 录

吉利虾的传说	61
余双脆与揸双丞	62
带把肘子的由来	63
寿宴名菜百鸟朝凤	65
油亮甜嫩它似蜜	66
明世宗与蟠龙菜	66
女皇御封假燕菜	67
佐酒古饌三皮丝	68
西子湖畔话佳肴	69
新媳妇与臊子面	71
犖止坡腊羊肉	72
创制葫芦鸡的斑斑血泪	73
滋补强身的头脑	74
肉末烧饼慈禧梦	76
滋补名肴龙虎斗	76
县太爷卖太爷鸡	78
南宋末代皇帝御封的护国菜	78
珍贵异菜猴脑汤	79
吴王夫差与新风鳗鲡	80
海珍之首西施舌	81
济公与无锡肉骨头	82
歪打正着成名肴	84
化平庸为神奇,天下第一菜	88
酥嫩鲜美道口烧鸡	89
老饕苏东坡与东坡肉	90
香飘四邻佛跳墙	91
屠夫传授名菜——红煨羊蹄花	93
就口跑之的炆虾	93

东安子鸡得名记	94
为何夫妻肺片不是肺	95
烹器独特的汽锅鸡	96
朱元璋与凤阳酿豆腐	97
徽州名饌清炖马蹄鳖	98
李鸿章杂烩的由来	98
糯爽醇香的组庵鱼翅	99
大鱼退兵将	100
老蚌怀珠与曹雪芹	101
麻婆豆腐的由来	103
日本天皇喜食中国菜三不粘	103
生鱼片原是中华古饌	104
严子陵与清蒸鲢鱼	106
宫保鸡丁与四川总督	107
慈禧爱肴金凤卧雪莲	108
雍正皇帝与红梅珠香	110
康熙赐名官门献鱼	113
斑肝汤错成鲃肺汤	114
红嘴绿鹦哥杂俎	115

饮食礼仪习俗

中餐宴会礼仪	117
中餐宴会中的服务礼仪	120
西餐宴会礼仪	121
✓ 春节饮食礼仪习俗	126
✓ 中秋节饮食习俗	129
端午节饮食习俗	130
重阳节饮食习俗	131

元宵节饮食习俗	132
饮酒礼仪一、二	133
茶会礼仪	135
圣诞节饮食礼仪习俗	136
外国人过年饮食礼仪习俗撷奇	137
感恩节饮食礼仪习俗	139
(自助)冷餐会礼仪习俗	146
朝鲜人饮食习俗	141
日本人饮食习俗	143
越南人饮食习俗	144
泰国人饮食习俗	145
马来人饮食习俗	146
菲律宾人饮食习俗	147
印度人饮食习俗	148
阿富汗人饮食习俗	150
伊拉克人饮食习俗	151
土耳其人饮食习俗	152
瑞典人饮食习俗	153
苏联人饮食习俗	153
波兰人饮食习俗	155
匈牙利人饮食习俗	155
德国人饮食习俗	156
荷兰人饮食习俗	158
比利时人饮食习俗	159
英国人饮食习俗	159
法国人饮食习俗	160
意大利人饮食习俗	161
罗马尼亚人饮食习俗	163

希腊人饮食习俗	163
埃及人饮食习俗	165
阿尔及利亚人饮食习俗	166
苏丹人饮食习俗	166
埃塞俄比亚人饮食习俗	167
坦桑尼亚人饮食习俗	169
刚果人饮食习俗	169
澳大利亚人饮食习俗	170
美国人饮食习俗	171
墨西哥人饮食习俗	172
古巴人饮食习俗	173
巴西人饮食习俗	174
饮食礼仪琐谈	175

美食山海经

谈谈过年吃饺子以及饺子宴	178
正宗的嘉兴鲜肉粽在哪里	179
三鲜烧麦与都一处	180
小窝头的传说与史实	182
过桥米线的故事	184
黄桥烧饼与新四军的黄桥决战	185
云片糕的传说	186
金黄酥脆太后饼	188
油条的传说	188
北京烤鸭在美国加利福尼亚引起的风波	189
话说豆腐	190
竹笋——蔬食第一品	195
上品特产金华火腿	197

目 录

发财——发菜	199
雨前椿芽嫩无丝	200
鲜美的食用带——海带	202
可与莲子媲美的扁豆	203
祛暑清心的丝瓜	205
胡萝卜和胡萝卜素	207
高营养海生植物——紫菜	210
话说蘑菇	211
羡慕佛爷懒人菜	214
荠菜野生自鲜美	217
黄瓜并不黄	221
筷子古今谈	222
菜单的由来	224
茶叶王国话茶叶	225
啤酒漫话	227
可口可乐趣话	229
趣谈咖啡	230
你知道鸡尾酒吗	232
鸡蛋在各国	234
冬天的温暖——火锅	236
仿膳的形成	237
台布、口布今昔谈	239
“八珍”种种	240
烹饪方法释	241
食物趣事	244
花卉可餐	246
食节趣闻	247
吃北京烤鸭的种种讲究	249

菜肴的造型方法	251
孔子论食	254
古代食品保鲜储藏储运法	255
古代菜肴增鲜法	262
素菜谈	266
松花彩蛋及其选购方法	271
菜名趣谈	272
食疗歌	276
快餐业一瞥	280
世界餐厅猎奇	282
食物之最	287
饮食中的“二、三、四、五、六、七、八”	289

中国菜系

说说中国的菜系

中国有“菜系”之名始于20世纪中叶以后。在“菜系”之名出现以前，流行着“帮口”、“菜帮”等与之概念相近的词。“帮口”是用来区别、称呼地方风味菜的。所谓“帮”，指饮食行业从业人员的地方性“行帮”；所谓“口”，指“口味”，即地方风味特色。如“鲁帮菜”，原指山东厨师烹制的山东风味的菜肴；“川帮菜”原指四川厨师烹制的四川风味的菜肴。后来其他籍贯的厨师烹制的山东风味的菜肴或四川风味的菜肴，虽亦称“鲁帮”或“川帮”，但毕竟与原来的含义有些差别了。因而用“菜系”来称不同风格的地方特色菜肴，就更加具体、准确。

菜系的含义，是指在一定区域内，受特定的物产、气候、饮食习俗等影响，经过漫长的历史演变而形成具有烹饪技艺体系，并被各地承认的地方菜。也有人认为“菜系”是指在原材料选择、烹饪技艺、花色品种上具有特殊风格的菜肴。由于人们对菜系的定义和范畴认识不一致，加上其他各种原因，所以出现了“四大菜系”、“八大菜系”、“十大菜系”以及宫廷菜、官府菜、

素菜、民族菜等诸多的菜系划分。

所谓“四大菜系”，即指川菜、鲁菜、苏菜(或称淮扬菜)、粤菜这四种各具风格的地方风味菜。中国菜分“四大菜系”之说，已为一般人所公认，是目前影响最大的一种菜系分法。

“八大菜系”，即指川(四川)菜、鲁(山东)菜、苏(江苏)菜、粤(广州)菜、湘(湖南)菜、闽(福建)菜、徽(安徽)菜、浙(浙江)菜八种地方风味菜。

“十大菜系”，即在“八大菜系”的基础上，再加入“北京菜”和“上海菜”。

“菜系”之说虽然是近些年来才出现的一种学说，但我国菜系的形成和发展却有着非常悠久的历史。从先秦文献记载和近现代考古研究成果中可以知道，我国菜系的起源，至少可以追溯到商代，即公元前16—前11世纪，距今三千多年。商代由于社会生产力的提高，奴隶主掌握了大量的社会财富。在当时的城邑中出现了常设的肆，“官中九市，车行酒，马行炙”，供他们享受。饕餮的奴隶主们“食前方丈，罗列珍馐，陈馈入簋，味列九鼎”。所以，各种地方风味的菜肴就在各霸一方的奴隶主官厨中随之产生了。《吕氏春秋》中就记载了大量的当时供各方奴隶主享用的珍馐美味。

据《周礼·天官·膳夫》记载：“珍用八物。”郑玄注：“八珍谓淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋也。”这是周代宫廷菜肴的典式，用料多为陆产，具有北方菜肴的特色，属黄河流域地方风味。而《吕览·本味》及《楚辞·招魂》中所列的菜肴，用料以水产禽类居

多,具有南方菜肴的特色,属长江流域的地方风味。在我国菜系的萌芽时期,这种南北地方风味的差别已经十分明显。

秦汉之际,四川由于都江堰水利工程的兴建和井盐的开发,使巴蜀之地成了物产富庶的“天府之国”,当地的烹饪技术因此也得到了长足发展和提高。以后,东南吴越的广陵逐渐成为淮南重镇,尤其是南北大运河开通以后,扬州成了商业贸易的中心。广州等地因与海外通商,所以岭南的经济也得到了发展。城市商业经济的发达,极大地刺激了当地的饮食消费,为当地风味菜肴的形成奠定了基础。使我国的菜系有了新的发展。所以到了唐代,南味就一分为三:长江中上游,川味占优势;长江中下游,淮扬味占上风;珠江、闽江流域,粤闽味占主导。到了宋代,我国“四大菜系”的风味特色已基本形成,“川食”、“虏食”、“南烹”等名词都已正式见于典籍。北宋汴梁(今河南开封)和南宋临安(今浙江杭州)的菜楼酒肆中已经出现专营不同地方风味的菜肴。

元、明、清三代,我国的烹饪技艺发展迅速。随着行省的建立,一些商业城市成了地方政府的治所所在地,那些官吏富商的侈靡饮食需求,对各地方风味菜的发展起了一定的促进作用,特别是“四大菜系”在各地很快扩大影响。鲁菜风味在中国成了影响最大的北方风味菜,不仅扩大到京、津两地,而且还远及东北、晋陕;苏(淮扬)菜在江、浙、皖、赣占据了主要市场,并与当地菜肴互为交流、补充,从而使浙菜和徽菜开始崭露头

角；川菜风味则成了川、湘、鄂、黔、滇、贵等地的台柱；粤菜风味在东南沿海的粤、闽、台、琼以及相邻的广西诸地占有优势，而且还吸收了外域的烹饪和食法，形成了独特的风格。“四大菜系”在保持和发展自身原有特色的基础上，又相互影响、相互借鉴、相互渗透，相互竞争，形成了中国菜飞速发展的形势。

八大菜系概述

中国菜是由地方菜、宫廷菜、少数民族菜和清真菜等构成的。其中地方菜是中国菜的主体。所谓地方菜，指在一定区域内，因物产、气候、历史条件、饮食习惯的不同，经过漫长的历史演变而形成的菜肴。许多地方菜系，既具有其特殊的原料、烹饪技艺、数量和质量要求，还带有浓厚的地方特色，且又在全国有较大的影响。其中在《说说中国的菜系》中提到的八大菜系是当前较为普遍的菜系分类。

从八大菜系的名称来看，似乎是以省为界，但实际上超出省的范围，省外（一般为邻近省）凡属饮食习俗、口味烹调等方面同某一菜系类似的，也就属于这一菜系。“八大菜系”的区分，是因为这八种地方菜无论是其地方风味、还是烹调技艺，都有较明显的区别。

“川菜”是以四川成都、重庆两地为代表，还包括乐山、江津、自贡、会理、会东等的地方菜。“川菜”享有“一菜一格”、“百菜百味”的美誉，其基本味有麻、辣、甜、咸、酸五味，调味多用辣椒、胡椒、花椒。擅长小煎小炒、干烧干煸等烹调方法。主要代表菜有，宫保鸡

丁、棒棒鸡、樟茶鸭子、麻婆豆腐、回锅肉、鱼香肉丝、毛肚火锅、四川泡菜等。

“鲁菜”是由济南和烟台两地的地方菜而发展起来的。其基本风味为清鲜、脆、嫩，讲究清汤和奶汤的调剂，擅长烹制各种海鲜及爆、烧、炸、炒、蒸、熘等法。主要代表菜有：德州扒鸡、~~爆大虾~~糟溜鱼片、九转大肠、辣白菜等。

“粤菜”是由广州、潮州等地的地方菜兼取西菜特色而发展起来的。其用料极为广泛，有“鸟兽虫蛇，无不食之”的说法。其风味特点是清淡、鲜爽、嫩而不生、油而不腻。擅长于煎、炒、焗、炸、烧等法。主要代表菜有：脆皮乳猪、龙虎斗、冬瓜盅、蚝油网鲍片、大良炒牛奶等。

“苏菜”是由扬州、苏锡等地的地方菜发展而成的。其风味特点是：原汁原汤，浓而不腻，烂而不糊，甜咸适中，清鲜平和，菜肴四季有别。擅长于炖、焖、煨、烧、炒、蒸等烹调方法。主要代表菜有：松鼠桂鱼、五味煮干丝、蕃茄虾仁锅巴、清炖蟹粉狮子头、炆虎尾等。

“浙菜”来自杭州、宁波和绍兴等地，其风味特点是鲜嫩软滑、汤浓味重。擅长于爆、炒、烩、炖、蒸、烤等法。主要代表菜有：西湖醋鱼、龙井虾仁、东坡肉、叫化鸡、宁波咸菜大汤黄鱼等。

“闽菜”是由福州、泉州、厦门等地的地方菜发展而来的。其基本口味为甜、酸、淡、鲜。调味多用红糟、虾油。擅长炒、炸、熘、煨、蒸、炖等法，且善于烹调海鲜。主要代表菜有：佛跳墙、鸡汤汆西施舌、七星鱼丸、烧雁

鹅、菊花鲈鱼球等。

“湘菜”来自湘江流域、洞庭湖区、湘西山区。其口味特点是酸辣、椒麻、鲜香脆嫩、原汁原汤和浓淡分明，擅长煨、炖、蒸、炒、烧、腊。主要代表菜有：麻辣子鸡、腊味合蒸、洞庭野鸡、吉首酸肉、东安鸡等。

“徽菜”是由歙县等地的地方菜构成的。以烹制山珍野味著称。其烹调“重油、重色、重火功”，擅长烧、炖、蒸等烹调法，烹制时间较长，故有“吃徽菜，要能等（等待）”的说法。其口味特点是咸甜适中。主要代表菜有：火腿炖甲鱼、符离集烧鸡、桃花桂鱼、清蒸石鸡，无为熏鸭等。

地方风味菜的形成原因

中国菜怎么会出现众多的风味特色菜肴呢？原因是多方面的，而其中最主要的是自然因素和社会、文化因素。

自然因素，包括地理环境、自然气候、物产资源以及受此影响而形成的风土人情、饮食习俗等。它们是形成地方风味菜诸多因素中最关键的因素，是形成地方风味菜的物质基础。古人早已注意到这一个问题，如成书于战国时期的《黄帝内经》曾说：“东方之域，天地所始生也。鱼盐之地，滨海傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食……西方者，金玉之域，砂石之处。天地所吸引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体……北方者，天地所闭藏之域也。其民高陵居，寒风冰冽，

其民乐野处而乳食，藏寒生满病……南方者，天地之所长养，阳之所盛也，其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食跗……中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳。”五方之民所处的地理环境不同，气候条件不同，物产不同，因此食俗也不同。俗话说“靠山吃山，靠海吃海”，这就是对自然因素的概括。

就“四大菜系”的风味特点来看，古人的分析是有道理的。例如四川自古以来就是天府之国，物产丰富，禽兽佳蔬土特产以及各种烹调用调味品，品种繁多。又因四川四季多雾，湿潮气重，故其民多嗜辛辣，以其易于发散，从而形成了川菜独具的麻辣口味，和干烧、干煸，调味重鱼香、怪味、椒麻、麻辣的特点。鲁菜以海味取胜，前后历时数千年而闻名于世，与其特有的物产优势也是分不开的。山东东临大海，盛产海鲜，它的物产特点决定了鲁菜的风味特点。广东地处岭南，气候温热，水产、动物、野味资源丰富，故粤菜中奇饌异食居多；又因北回归线穿越境内，终年气温偏高，所以烹饪上尚清淡、生猛。江苏地处长江中下游，湖泊星罗、江海相连，水产、禽蔬、鲜果丰富，故苏菜中以河鲜、湖蟹、蔬果居多，口味讲究清鲜温和，浓而不腻，清而不淡。

另外，政治环境、社会经济、文化传统等也是菜系形成和发展的重要条件。

政治环境对菜系形成和发展的影响，主要来自两方面：其一，政局稳定，带来社会繁荣，社会繁荣又促进消费增长。饮食作为一种主要消费门类，必然也自然

地随着经济繁荣而不断向高质量、高水平、高标准发展。其二,作为政治中心的名城都邑,人口密集,上层人物也相对集中,他们崇尚饮食享受,宫廷、官府、商贾的频繁筵宴,刺激了当地烹饪技术的提高。

社会经济水平的高低,直接决定饮食消费水平的高低。饮食消费水平的高低,又制约着地方风味菜肴的发达程度。以苏菜(也叫淮扬菜)为例,历史上扬州曾是中国东南重镇,经济繁荣,贸易发达,是重要的商埠和经济中心,故淮扬菜一度出现飞跃发展的局面,成为一种风靡全国的风味菜,并对其他各菜系产生过积极影响。

社会经济的发展,又促成了商业竞争。各种风味菜系为确保自身不被淘汰而不断强化本菜系的风味特色,以赢得更多的顾客。在这种激烈的竞争中,烹饪技艺的总水平因此而得到不断发展和提高。

菜系的形成、繁荣,与继承当地的优秀传统文化也是分不开的。以鲁菜为例,孔子的饮食主张、古代齐鲁菜肴的典式,对鲁菜风味特色的形成有着十分密切的关系。这种传统的菜肴典式,自孔子西行问礼和修订《礼记》以后,历代帝王都遵循沿用,成为一种不可打破的定式。当地的文人学士还帮助饮食行业不断总结和推广优秀的烹饪方法和烹饪经验,宣传推崇风味名菜佳肴和各种名点,扩大了本地菜系的影响。文人们还帮助编定饮食典章,创立烹饪理论,对地方风味菜肴的保存、发展、提高,起到积极的推动作用。

此外,许多地方风味中的传统名菜名点,名称典