

Yinshijiankangjuan

饮食健康卷

饮食、饮食健康百科、中国茶饮、西方饮食、中国菜肴文化

[主 编：李乡文]

课堂以外的素质教育丛书

吉林音像出版社
吉林文史出版社

课堂以外的素质教育丛书

饮食健康卷

主编·李乡文



吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

课堂以外的素质教育/李乡文主编。—长春：吉林文史出版社，
2006.2

ISBN 7-80702-272-8

I. 课... II. 李... III. 素质教育—课外
IV. G. 200

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081222 号

课堂以外的素质教育——饮食健康卷

主 编	李乡文
责任编辑	于 泓
出 版	吉林音像出版社 吉林文史出版社
发 行	新华书店
印 刷	河北省三河市明辉印装有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	140
字 数	2200 千字
版 次	2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1—5000
书 号	ISBN 7-80702-272-8/G·200
定 价	439.00 元 (全十八册)

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

目 录

第一篇 中国饮食

- 一、 中国菜系主要流派 / 1
- 二、 烹饪知识 / 6
- 三、 名菜列举 / 12
- 四、 饮食礼仪 / 33
- 五、 中国茶的知识 / 38
- 六、 关于酒的知识 / 58

第二篇 西方饮食

- 一、 西方饮食文化漫谈 / 99
- 二、 西餐的礼仪 / 103
- 三、 西方各国特色食谱 / 121
- 四、 西方餐饮文化中的咖啡 / 135
- 五、 西方的酒文化 / 155

第一篇 中国饮食

一、中国菜系主要流派

“民以食为天”，一个社会的繁荣昌盛是以丰衣足食为前提的，我国的饮食文化博大精深，精美绝伦，是民族传统文化的重要组成部分。

主食是饮食体系的核心。我国的主食以稻米和小麦为主。另外，小米、玉米、荞麦、土豆、红薯和各种豆类也占有一席之地。除了米饭外，各种面食如馒头、面条、油条以及丰富多彩的粥类、饼类和变化万千的小吃使得人们的餐桌丰富多彩。

中国历史悠久，幅员辽阔。由于气候、物产和风俗的差异，各地的饮食习惯和口味爱好迥然不同。源远流长的烹调艺术经过历代人民的创造，形成了丰富多彩的地方菜系。其中声望较高的有山东、四川、江苏、浙江、广东、湖南、福建、安徽八大菜系。

1. 山东菜

分济南、胶东两派，以浓少清多，醇厚不腻见长。

形成：

山东的历代厨师利用丰富的物产，创造了较高的烹饪技术，发展完善了鲁菜。山东菜系是以济南和胶东两地的地方菜为主组成的。

特点：

山东菜总的特点在于注重突出菜肴的原味，内地以咸鲜为主，沿海以鲜咸为特色。

代表菜：

山东菜有“蟹黄海参”、“白汁裙边”、“山东蒸丸”、“红烧海螺”等。

2. 四川菜

四川菜素有“一菜一格，百菜百味”的佳话，以麻、辣、味浓著称，分成都、重庆两支。

形成：

四川沃野千里，物产丰富，为川菜制作提供了丰富的原料。

特点：

①注重调味

其一，调味品复杂多样，有特点，讲究川料川味。调味品多用辣椒、花椒、胡椒、香糟、豆瓣酱、葱、姜、蒜等。

其二，以多层次、递增式调味方法见长。

其三，味型多。

②烹调手法上擅长小炒、小煎、干烧、干煸。

此外，川菜讲究汤的制作及使用。

代表菜：

川菜的代表菜很多，有“干煸牛肉丝”、“水煮牛肉”、“宫宝鸡丁”、“麻婆豆腐”、“酸菜鱼”等。

3. 浙江菜

脆鲜软滑，香酥绵糯，清爽不腻。包括杭州、宁波、绍兴三个支系。

形成：

浙江人民利用这些富饶的自然资源，创制出许多深受人们喜食乐道的浙江名菜。浙江菜系由杭州、宁波、绍兴三个地方菜组成，其中以杭州菜为代表。

特点：

①选料刻求“细、特、鲜、嫩”。

②烹调方法上以南菜北烹为见长，口味上以清鲜脆嫩为特色。

③形态讲究精巧细腻，清秀雅丽。

代表菜：

浙江菜的代表菜有“西湖醋鱼”、“干炸响铃”、“叫花鸡”、“龙井虾仁”等。

4. 江苏菜

注重原汤原汁，浓淡适口，甜咸适中。分扬州、苏州、南京三大派别。

形成：

江苏菜系主要由淮扬、金陵、苏锡、徐海四个地方菜构成，其影响遍及长江中下游广大地区。

特点：

用料以水鲜为主，刀工精细，注重火候，擅长炖、焖、煨、熏；追求本味，清鲜本和，鲜甜醇正。菜品风格雅丽，形质廉美，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味。

代表菜：

江苏菜的代表菜有“软兜长鱼”、“炝虎尾”、“鸡汤煮干丝”、“清炖蟹粉狮子头”、“双皮刀鱼”等。

5. 湖南菜

由湘江、洞庭湖、湘西山区三种地方菜组成。味重酸辣，多以辣椒、葱蒜为调料。

形成：

湖南菜由湘中、南地区、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味组成。

特点：

①刀工精细，形态俊美。

②调味上以酸辣著称。

③技法多样，尤重煨烤。

④代表菜：

湖南菜的代表菜有“腊味合蒸”、“东安子鸡”、“荷叶软蒸鱼”、“红烧全狗”等。

6. 广东菜

广东菜包括广州、潮州、东江三派，以海味见长。注重各种技法，着意于清淡生脆，鲜嫩滑爽，素有“食在广州”的佳誉。

形成：

古代聚居于广东一带的百粤族善渔农，尚杂食。秦汉以后，受到中原文化的影响，杂食之法更加发展、完善。近代又吸取西餐技艺，融会贯通，逐渐形成具有鲜明特色的南国风味菜系——广东菜系。

特点：

①选料广泛

广博奇异，善用生猛海鲜。

②刀工干练

以生猛海鲜的活杀活宰见长。

③清淡爽口

广东菜口味上以爽、脆、鲜、嫩为特色。

④烹饪方法、调味方法自成体系。

代表菜：

广东菜的代表菜有“文昌鸡”、“东江盐焗鸡”、“梅菜扣肉”、“清蒸大鲩鱼”等。

7. 安徽菜

重油、重色、重火功。以善于烹制山珍海味而闻名。

形成：

安徽菜以皖南、沿江和沿淮三种地方风味构成，以皖南菜为代表。

特点：

①就地取材，选料严谨，原料立足于新鲜活嫩。

②巧妙用火，功夫独特，以重色、重油、重火工为特色。

③擅长烧、炖、浓淡适宜。

④讲究食补，以食养身。

代表菜：

安徽菜的代表菜有“红烧头尾”、“黄山炖鸽”、“毛峰熏鲥鱼”、“奶汁肥王鱼”、“葡萄鱼”等。

除八大菜系外，京菜、沪菜、鄂菜、辽菜、豫菜等也都久负盛名。清真菜、素菜等更独具特色，富有魅力。

8. 福建菜

以闽侯、福州、厦门、泉州等地为代表。以海味为主要原料。制作细巧，色调美观，油味清鲜。长于炒、溜、煎、爆，注重甜、酸、咸、香，尤以“糟”味最具特色。

形成：

丰富的山珍、野味、水产资源，为福建菜系提供了良好的物质条件。福建菜由福州、闽南、闽西三种不同的风味构成。以福州菜为代表。

特点：

以擅长山珍海味著称，尤以巧烹海鲜佳肴见长。刀工巧妙，寓趣于味；调味奇特别具一方；烹调细腻，雅致大方。烹调方法尤以炒、爆、煨等技术著称。

代表菜：

福建菜的代表菜有“佛跳墙”、“太极明虾”、“生炒黄螺片”、“炒西施舌”等。

二、烹饪知识

1. 烹饪的技巧

(1) 炒

炒是中国传统烹调方法，烹制食物时，锅内放少量的油在旺火上快速烹制，搅拌、翻锅。炒的过程中，食物总处于运动状态。将食物扒散在锅边，再收

到锅中，再扒散不断重复操作。这种烹调法可使肉汁多、味美，可使蔬菜嫩又脆。

当然炒的方法是多种多样的，但基本操作方法是先将炒锅或平锅烧热（这时的锅热得滴上一滴水都会发出唧唧声）注入油烧热。先炒肉，待熟盛出。再炒蔬菜、再将炒好的肉倒入锅，兑入汁和调料，待汁收好，出锅装盘上台。因炒菜是开饭前才进行制作的，所以每餐不要准备两个以上的炒菜。

（2）蒸

中餐的蒸是把食物摆入竹笼屉里，笼屉上码笼屉。蒸的优点是一次可制作多种食物，并节省燃料。所有的食物都可用蒸制法，如各种肉类、鱼、饺子、包子等。要想蒸得效果好，水开锅后，食物上屉时水还要持续开，灶火要旺，旁边备壶开水，若锅内水蒸发时可添入以免蒸汽减少。掀锅时注意凝结在笼盖内的蒸汽不要滴在食物上。让水位保持在食物下一寸左右，否则蒸的食品就会变成煮的食品。

（3）炸

大部分中餐美味冷拼是油炸食品。有些文菜还需要将肉过油成酥皮（裹糊油炸），然后配上蔬菜和调料一起炒。油温在 360°C 至 375°C 之间为宜，这样炸出的食品才恰到好处。大部分防止炸过火的方法是惯用电控恒温炸锅。如用炒锅或汤锅炸前可在扔进锅内一小块肉或蔬菜等食物试油温。如食物发出滋滋声或在油表面打转油温适宜。若沾底油温则偏低，若食物变色极快、冒油烟多，油温就过高。油少时，每次注入净油前沥出渣，炸鱼和海味食品要分好，要一批一

批地炸。

(4) 烤

是利用柴草、木炭、煤、可燃气体、太阳能或电为能源所产生的辐射热，使原料成熟的烹调方法。烤制过程中一般不进行调味，原料或在烤前先进行码味处理，或烤制成熟后佐调味品食用。烤法是最原始的烹饪法之一，在人类懂得用火熟食后不久便已出现。生活在几十万年前的“北京猿人”遗址中就发现有在火中烧食后的动物骨骼。其中名菜有：北京烤鸭、北京烤肉、烤乳猪。

(5) 煮

是原料加多量汤或清水，旺火烧沸转中小火加热成菜的烹调方法。煮法是和陶器同时出现的，先秦时期（公元前 221 年之前）的羹、汤大都使用此法制作。其中名菜：清汤鱼丸、白云猪手、水饺、水煮牛肉。

(6) 冷拼拌

冷拼拌是用调味料直接调制原料成菜的烹调方法。为便于入味，原料均须加工成小而薄的形状，如丝、片、条、丁等；有的可改刀成块后拍碎而拌，口感鲜嫩或柔脆，清利爽口。拌法是古老的烹调法，由生食加调味演化而来。其中名菜如：棒棒鸡等。

2. 烹饪中应该注意的问题

酸碱食物不宜放味精

酸性食物放味精同时高温加热，味精（谷氨酸）会因失去水分而变成焦谷氨酸二钠，虽然无毒，却没

有一点鲜味了。在碱性食物中，当溶液处于碱性条件下，味精（谷氨酸钠）会转变成谷氨酸二钠，是无鲜味的。

反复炸过的油不宜食用

反复炸过的油其热能的利用率，只有一般油脂三分之一左右。而食用油中的不饱和脂肪经过加热，还会产生各种有害的聚合物，此物质会导致人体生长停滞，肝脏肿大。另外，此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。

炒鸡蛋不宜放味精

鸡蛋本身含有与味精相同的成分谷氨酸。因此，炒鸡蛋时没有必要再放味精，味精会破坏鸡蛋的天然鲜味，当然更是一种浪费。

冻肉不宜在高温下解冻

将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量，遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。

铝铁炊具不宜混合

铝制品比铁制品软，如炒菜的锅是铁的，铲子是铝的，较软的铝铲就会很快被磨损而进入炒菜中，人食下过多的铝对身体是不好的。

烧肉不宜过早放盐

盐的主要成分氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉变质硬，且不易烧烂。

吃煮子不宜去掉皮

维生素 P 是对人体很有用的一种维生素，在我国所有蔬菜中，茄子中所含有的维生素 P 最高。而茄子中维生素 P 最集中的地方是在其紫色表皮与肉质联结处，因此，食用茄子应连皮吃，而不宜去皮。

肉、骨烧煮忌加冷水

肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度骤然下降，蛋白质与脂肪会迅速凝固，肉、骨的空隙也会聚然收缩而不会变烂。而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

未煮透的黄豆不宜吃

黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活动的物质。人们吃了未煮透的黄豆，对黄豆蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻。而食用煮烂烧透的黄豆，则不会出问题。

3. 烹饪中使用调料应该注意的问题

咸味调料

咸味自古就被列为五味之一。烹饪应用中咸味是主味是绝大多数复合味的基础味，有“百味之主”之说，不仅一般菜品离不开咸味，就是糖醋味、酸辣味等也要加入适量的咸味，才能使其滋味浓郁、适口。人类认识并利用咸味的历史以相当悠久，文献记载中国最早利用食盐约在 5 千年前的黄帝时期。咸味调料包括：酱油、食盐、酱。

酸味调料

酸味为五味之一，在烹饪中应用十分广泛，但一般不宜单独使用。酸有收敛，固涩的效用，可助肠胃

消化；还能去鱼腥，解油腻，提味增鲜，生香发色，开胃爽口，增强食欲，尤宜春季食用。酸味调料包括：醋、番茄酱。

辣味调料

辣味实际上是触觉痛感而非味觉。不过由于习惯，也把它当作一“味”。辣味中的代表是辣椒，是一种诱发食欲，增添养分的理想调味品，并深受潮湿低凹地区的人们喜爱。与辣相关的葱、姜、蒜；带麻辣味的花椒；带苦味的八角、桂皮等。辣味调料包括：花椒、辣椒、姜、葱、蒜。

甜味调料

甜味古称甘，为五味之一。甜味在烹饪中可单独用于调制甜味食品；也可以参与调剂多种复合味型，使食品甘美可口，还可用于去苦、去腥等，并有一定的解腻作用。在中国烹饪中，南方应用甜味较多，以江苏的无锡菜用甜味最重，素有“甜出头，咸收口，浓油赤酱”之说。自然界存在蜂蜜等天然甜味物，早已为人类所食用。殷墟出土的甲骨文中已有“蜜”字。至东汉已有用甘蔗汁制成的糖。甜味调料包括：蜂蜜、食糖、饴糖。

鲜味调料

鲜味是人们饮食中努力追求的一种美味，它能使人产生一种舒服愉快的感觉。鲜味主要来自氨基酸、核苷酸和琥珀酸，大多存在于肉畜、鱼鲜、禽蛋等主料中。味精、虾籽、鱼露、蚝油、鲜笋、等食物也可以提鲜。鲜味不能单独存在，只有同其他味配用，方可烘云托月交相生辉，故有“无咸不鲜”，“无甜不

鲜”的说法。鲜味调料包括：鱼露、味精、蚝油。

三、名菜列举

1. 山东菜

山东菜素以用料广泛，制作精细，善于调味，工于火候而著称，更以清、香、鲜、脆、嫩、醇、软而为世人推崇。

山东菜是由济南菜和胶东菜两种风味所组成，济南菜以烹饪方法独特多样，长于制汤而著称；山东菜则以擅烹海鲜，注重清鲜原味为特点，山东菜影响及于黄河流域中下游及其以北地区，远及东北，为北方菜的代表。

糖醋黄河鲤鱼

制作原料：

黄河鲤鱼、醋、白糖、酱油、精盐、清汤、姜末、葱末、蒜末、湿淀粉、花生油。

制作方法：

将鱼去鳞，去鳃，去内脏洗净，在鱼身上先直剖刀纹，然后提起刀，使鱼身张开，将精盐撒入鱼身内稍腌，并在刀口处及鱼的全身均匀地涂上一层湿淀粉糊；炒锅倒油，旺火烧到七成熟，手提鱼尾放入油锅内，其刀口处立即张开，这时需用铲刀将鱼托住，以免粘锅，约炸二分钟，用铲刀把鱼推向锅边，使鱼身

呈弓形，将鱼背朝下炸二分钟，再翻过来使鱼腹朝下炸二分钟，然后把鱼身放平，用铲刀将头按入油内炸二分钟，以上共炸八分钟，至鱼身全部呈金黄色时，取出放入盘内，炒锅留油少许，烧至六成热时，放入葱，姜，蒜末，醋，酱油，白糖，清汤烧浓后即用湿淀粉勾芡，淋上熟油少许，迅速出锅浇在鱼身上即成。

菜品特点：色泽深红，外脆里嫩，香味扑鼻，酸甜可口。

三美豆腐

制作原料：

豆腐，白菜心、鲜汤、精盐、味精、葱末、姜末、鸡油、熟猪油。

制作方法：

将豆腐上笼或放入锅里隔水蒸约十分钟，取出沥水切成片，白菜心用手撕成小条块，分别放入沸水锅中烫过；炒锅放猪油，烧至五成熟，下葱，姜末炸出香味，放入鲜汤，盐，豆腐，白菜烧滚，撇去浮沫，加味精，淋鸡油即成。

菜品特点：汤汁乳白而鲜，豆腐软滑，白菜鲜嫩，清淡爽口。

四喜丸子

制作原料：

猪肥、瘦肉（1：4）、冬菇、冬笋、鸡蛋、葱、姜、酱油、绍酒、精盐、花椒、八角、味精、湿淀粉、花生油。