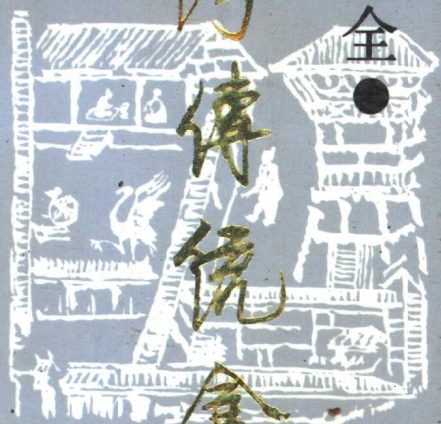


中华传统食品大全

山
江
灣
傳
統
食
品



中国食品出版社

中华传统食品大全

中华传统食品大全编辑委员会台湾分编委会编

台湾传统食品

中国食品出版社

内容简介

《中华传统食品大全》是我国第一部系统全面介绍我国传统食品的大型丛书。每个省、自治区、直辖市各出一个分册；个别在传统食品方面有典型性的地、市、县也编出分册。全书共有一千多万字。它搜集了每种传统食品的起源、发展演变、现状、制作方法等。这部书由中国食品出版社在近年内陆续出版。

《台湾传统食品》系其中的一个分册。书中不仅收入了各种带有浓厚地方特色和民族特色的台湾传统食品制作、特点，还将有关传统食品的传说、地方风俗习惯、名特产品、餐具等收入书中，熔科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉；既可做为工作参考书，又有指导生活的良好作用。

中华传统食品大全 《台湾传统食品大全》编辑委员会 编
台湾传统食品 台湾分编委会

中国食品出版社出版
(北京市广安门外湾子)

百花印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本850×1168毫米1/32 7.25印张 188千字 2插页

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1——3000册

ISBN 7-80044-153-9/TS · 154

定价：3.50元

民以食為天人民吃的如何
是關乎國運為威的大事

陳力為



《中华传统食品大全》编辑委员会

顾问 (以姓氏笔划为序)

于若木 王文哲 王利器 方心芳 朱梅 安岗
沈治平 肖家捷 张承先 阮波 贺志华 秦含章

名誉主任: 袁宝华 王磊

主任: 杜子端

副主任: 范旭光 黎莹

委员 (以姓氏笔划为序)

毛信勇 卞耀武 王西 王光俭 王容贞 龙念
冯忠驹 安振东 刘晋峰 刘琦 刘金山 宋叔华
张征 张志民 李竹 李伯峰 李庭桂 吴远庆
赵国华 梁鸿博 秦科才 萨音 谢岳波 董昕
喻敬林

(北京、新疆、云南、西藏、台湾编委委员暂缺)

主编: 黎莹

副主编: 冯法德 庄克强

主要编辑人员: 栗健 宋都

编写组: 刘东 冯德 笠翁 宋晨

序

我们伟大的中华民族，在历史发展的长河中，创造了举世瞩目的灿烂文化。中国的饮食文化，是其中的一枝奇葩。

人类文明始于饮食，无论从文字记载来看还是从考古发现的人类更早期活动的遗迹来看，都证明了这一点。我国的饮食文化源远流长，是我国文化宝库中的无价之宝，并早已成为人类共同的财富。

人类学会用火加工食物，是“人猿揖别”的标志之一，甚至可以说是人类历史的开端。因为人类只有学会用火，才可能“火化腥臊”和“将生为熟”，并从而产生食物加工和烹调技艺；才能比较合理地摄取营养，减少疾病，促进身体特别是大脑的发达，从而创造更高度的文明。

中华民族学会用火和饮食文明成熟之早，是令人惊异的。早在170万年前的“元谋人”时代，我们的祖先就已学会用火；早在数十万年前的“北京猿人”时代，就已懂得留取火种和加工食物；早在传说中的轩辕黄帝时代，就己能“烹谷为饭”和“煮海为盐”；早在尧的时代就出现了后人奉为“烹饪之祖”的彭铿；早在公元前16世纪时，汤的宰相伊尹，就出身于庖厨，当时的贵族们就己“食前方丈，罗致珍馐，陈簋八簋，味列九鼎”。这一方面说明贵族们的挥霍无度，但也反映了当时食品加工技术已有相当水平。众所周知，人类最早加工食物的器具是陶器，而我们的祖先早在七八千年之前就己能制作许多精美的陶制炊具和食器了；早在夏代就已经能用铜铸“调和五味宝器”的鼎了；当时不仅己会造酒而且有了酒的功能的记述。西周和春秋战国时代，是我国食物加工全面发展的时期。当时国家机构对食物加工、贮藏、保鲜等，管理分工己很细；有名的“八珍”己烹制得十分精美，并

有了冷藏设施。此后的汉、唐、宋、元、明、清各代，都是我国饮食文化发展的重要时期。早在汉、唐时代，我国的饮食文化对世界一些国家就发生了影响；明、清两代，特别是近几十年来，随着国际交往的广泛发展，我国的饮食文化和传统食品加工技艺，已传遍全球，并获得了极高的评价。当然，在历代饮食文化交流中，我国人民也吸取了不少外国的饮食文化和加工技艺，“洋为中用”，加以改造和创新，丰富了自己的文化宝库。

在漫长的历史岁月中，我们的祖先对饮食文化都有重要记述，从未间断，这是世界任何国家所不能比拟的。从最早的甲骨文和金铭文到最早的文学著作《诗经》，都大量记述了当时人们谋求食物和人们的饮食情况。此后历代的食品著述和有关食品的著作，简直浩如烟海，难以胜数。这对继承和发扬我国传统饮食文化和技艺，无疑起了极为重要的作用。

但也有不少令人遗憾的事。一是对于五千年的饮食文化和加工技艺，还没人系统、全面加以整理并编辑出版；而且有些古籍陈陈相因，以讹传讹，有的舞文弄墨，不讲科学。二是由于历史原因，还有大量饮食文化宝藏分散“蕴藏”在民间；近代以来不仅没人认真加以挖掘和整理，相反，在“十年浩劫”中又给了一次大“扫荡”，致使有的宝贵技艺“技随人去”，有的无人问津。三是我国传统的烹调技艺注重色、香、味、形、器，这是我国烹饪的特点之一，值得发扬；但同时也有不注意营养卫生，不务实际和讲排场浪费大的弊端，亟待改进。四是我国各地区、各少数民族中，还有数不清的名优特食物资源和经加工的食品；由于没有系统全面加以整理，因而得不到广泛开发和利用。

为了对我国历史饮食文化进行一次比较全面和系统地挖掘、整理、总结和提高，使之更加发扬光大，激发人民的爱国热忱，促进现代食品业的发展，在中央领导同志亲自关怀下，在中央有关部委和全国各地领导的支持下，我们编辑出版了这部《中华传

统食品大全》。

《中华传统食品大全》的主要内容，是从饮食文化的高度，系统介绍我国各地区、各民族传统食品的加工、烹饪、贮藏等方面的源流和技艺，以及各种有代表性的名优特食品。这是一部图文并茂的巨著，全国每个省、自治区、直辖市各编出一个分册；个别饮食文化方面有特殊内容的地、市、县也选编有分册。全书共一千多万字，插图和图片数百幅。参加本书编纂的工作人员近万人。这部巨著，集全国传统饮食之精华，聚中华各民族传统饮食之优特，可以说是中国饮食文化的总汇和传统食品加工技艺的结晶。根据中央有关部门的要求，各分册出齐之后，还要进行精选精编译成六国文字出版，向世界发行，使中华民族的传统饮食文化和技艺进一步成为人类共同的精神财富。

中央领导同志和中共中央1988年一号文件明确指出，要将人们的食物结构问题和计划生育一样列入国策。中央这些指示给了我们更深刻的教育和启发，促使我们下更大的气力把这部巨著编得更好些；为合理解决我国人民的食物结构问题提供更多的方法和依据。

由于我们水平所限，这部著作肯定有不足之处，敬请广大读者和专家给以指教，以期再版时进行补充和改正。

《中华传统食品大全》编委会

1988年5月

目 录

祖国宝岛台湾——中华古老饮食文化发祥地之一·····	(1)
多彩多姿的节日食俗 独具风格的美味佳肴·····	(13)
春节的饮食风俗和名菜佳肴·····	(13)
除夕的“团圆”与“发财”菜·····	(13)
大年初一和初二的“长命菜”·····	(17)
初三吃“鼠馐”·····	(20)
初四“神落天”与“破五”·····	(21)
“初六挹肥”和“落鼻祖”·····	(22)
“初七七元”与“初八完全”·····	(22)
初九精美的台湾素食和鸡制菜肴·····	(23)
“滷糜配芥菜”及其他家常菜·····	(26)
台湾的元宵和汤圆种种·····	(28)
“尾牙”和“润饼”以及饼类食品·····	(28)
龙抬头和以龙为名的菜肴名馐·····	(30)
三月清明节, 旅游食品多·····	(32)
端午习俗和台湾粽子·····	(35)
千姿百态的米粉制品·····	(37)
乞巧节和台湾的瓜果菜肴·····	(38)
中秋节和月饼及等粉食品·····	(40)
重阳节和重阳糕及花卉菜肴·····	(44)
台湾人民冬至饮食习俗·····	(45)
过小年和小年美食·····	(45)
台湾的传统名特食品·····	(47)

味道美用途广的蓬莱米·····	(47)
“鲁阁幽峡”话番薯·····	(48)
台湾省的笋类和笋制食品·····	(49)
菜中“新秀”芦笋·····	(52)
食医兼用的鹿肉和鹿制品·····	(54)
食蛇成癖的台湾人和蛇制医食兼用品·····	(56)
流芳三百年的乌鱼和乌鱼子·····	(57)
打着“螺肉”招牌的美食玛瑙蜗牛菜肴·····	(59)
甘蔗“王国”话甘蔗·····	(61)
台湾罐头业鼻祖—凤梨和“水果之王”—香蕉·····	(63)
番石榴和无籽西瓜·····	(65)
台北与台中的槿柑和台南的玉井芒果·····	(66)
名目繁多的莲雾和大湖草莓·····	(68)
“香茅油”和“美浓烟”·····	(70)
牡 蛎·····	(72)
菜 肴 ·····	(74)
风格多样的台湾肉肴·····	(74)
脆皮豆腐溜肉·····	(75)
酥肉煮白菜·····	(75)
酸辣荔枝肉·····	(76)
蔬菜猪肉卷·····	(76)
腌菜炒肉丝·····	(77)
豆腐三色蒸·····	(77)
炸小排骨·····	(77)
豉椒蒸排骨·····	(78)
豆腐嵌肉·····	(78)
芦笋牛肉卷·····	(79)
桔皮牛肉·····	(79)

芝麻牛肉片·····	(80)
松茸牛肉·····	(80)
竹笋肉末·····	(81)
醋溜牛肝·····	(81)
蒸羔羊肉丸·····	(82)
味噌羊排·····	(82)
历史悠久的禽类菜肴·····	(83)
八宝布袋鸭·····	(83)
盐水鸭·····	(84)
当归鸭·····	(85)
咸菜鸭·····	(85)
芹菜炒鸭肠·····	(85)
炸八块鸡·····	(86)
脱骨软烧鸡·····	(86)
金针蒸鸡·····	(87)
软煎柠檬鸡·····	(87)
豉椒烧鸡块·····	(88)
盐焗鸡·····	(88)
烟香太爷鸡·····	(88)
鸡翅冻·····	(89)
味美鲜香的鱼虾菜肴·····	(90)
孔雀排翅·····	(91)
火把鱼翅·····	(92)
盐酥虾·····	(92)
云丹大虾·····	(93)
赤壁会商·····	(93)
五彩鲜鱼·····	(94)
酥炸鱼条·····	(94)

葱油烤鱼	(95)
炸花枝丸	(96)
红烧甲鱼	(96)
菊花别甲	(97)
海蜇双脆	(98)
炒海瓜子	(98)
炒荫豉蚶	(99)
五味九孔	(99)
清淡脱俗的海岛素菜	(101)
佛珠善果	(102)
红尘素心	(102)
麻面佛心	(102)
脆皮金花	(103)
山珍粉丝	(103)
青椒菇心	(103)
豆豉炒素排	(104)
素肚香菇	(104)
合蒲珠还	(104)
心怀翠玉	(105)
善肠拌豆	(105)
翠玉怀菇	(106)
六味杂陈	(106)
菩提香色	(106)
木瓜长生果	(107)
芦笋烩菇	(107)
芦笋丝干	(107)
翠玉红菇	(108)
苦珍珠	(108)

素花汤·····	(108)
素什锦火锅·····	(109)
嫩炒匏瓜·····	(109)
金菇冬瓜汤·····	(109)
金桔芋泥·····	(110)
独树一帜的台湾传统风味小吃·····	(111)
台南市古朴典雅的风味小吃·····	(113)
摊仔面·····	(113)
蚵子煎·····	(114)
鱼丸汤·····	(114)
虱目鱼粥·····	(115)
“赤嵌楼”和“芋头糕”·····	(115)
遍布台湾各地的风味小吃·····	(116)
蟾鱼面·····	(116)
碗 钵·····	(117)
担仔面·····	(117)
“米糕”和“筒仔米糕”·····	(118)
五花八门的“月饼”·····	(119)
“粽子”种种·····	(119)
羊 羹·····	(120)
“棺材板”·····	(121)
豆沙锅饼·····	(122)
元宝酥·····	(122)
小银丝卷·····	(123)
千层糕·····	(123)
状元糕·····	(124)
芝麻煎摊·····	(124)
蛋 飪·····	(125)

鸳鸯龙凤卷·····	(125)
麻婆汤·····	(126)
锅 炸·····	(126)
丰富多彩的米面食品·····	(128)
雅俗共赏的饭类·····	(128)
干贝炒饭·····	(129)
鳕鱼炒饭·····	(130)
鲑鱼炒饭·····	(130)
蘑菇炒饭·····	(131)
肉丁煲饭·····	(132)
蛤子煲饭·····	(133)
鸡块煲饭·····	(133)
萝卜牛肉饭·····	(134)
香菇饭·····	(135)
东坡烩饭·····	(135)
蟹黄烩饭·····	(136)
牛肉烩饭·····	(137)
鱼片烩饭·····	(137)
蕃茄鸡肉烩饭·····	(138)
黄瓜肉烩饭·····	(138)
玉米烩饭·····	(139)
鲍鱼饭汤·····	(139)
鱼片饭汤·····	(140)
鱼饭·····	(140)
五色糯米饭·····	(141)
虾仁锅巴·····	(142)
炸锅巴·····	(143)
名闻遐尔的粥类·····	(143)

肉 粥·····	(143)
海带蛋花粥·····	(144)
鸡肝肉粥·····	(145)
海瓜子粥·····	(145)
生蠔粥·····	(146)
皮蛋瘦肉粥·····	(146)
鸡片鸡肝粥·····	(147)
三及第粥·····	(147)
花色诱人的面类·····	(149)
三鲜面·····	(149)
猪肝汤面·····	(150)
蒜苗鸡丝汤面·····	(150)
家常牛肉面·····	(151)
干贝汤面·····	(151)
蟹肉汤面·····	(152)
鸡翅汤面·····	(152)
鱼翅汤面·····	(153)
生片锅面·····	(153)
什锦炸面·····	(154)
牛肉丝炸面·····	(155)
海鲜炸面·····	(155)
蝴蝶四味凉面·····	(156)
翡翠凉面·····	(156)
双色凉面·····	(157)
攒丝凉面·····	(157)
麻辣蒿面·····	(158)
腌菜凉面·····	(158)
千姿百态的甜点类·····	(159)

全蛋沙其马·····	(160)
生磨马蹄糕·····	(162)
芝麻奶层糕·····	(162)
春 卷·····	(163)
开口笑·····	(164)
炸巧果·····	(165)
富贵牡丹酥·····	(166)
椰子糯米团·····	(167)
蛋黄芙蓉饼·····	(168)
豆沙锅饼·····	(168)
红枣软糕·····	(169)
马拉糕·····	(170)
杏仁豆腐·····	(171)
脍炙人口的咸点类·····	(172)
包 子·····	(173)
咖喱包子·····	(174)
叉烧包子·····	(174)
滑虾包子·····	(175)
菜肉包子·····	(176)
什锦水晶包子·····	(176)
双花烧卖·····	(177)
猪肉烧卖·····	(178)
虾仁烧卖·····	(178)
凤入雪酥卷·····	(179)
咸水饺·····	(179)
碧绿琵琶虾·····	(180)
台湾自古多美酒 风味奇异醉仙人·····	(181)
绍兴酒·····	(182)

台湾啤酒和果酒·····	(183)
台湾茶·····	(185)
冻顶茶·····	(186)
包种茶·····	(187)
茉莉花茶·····	(188)
台湾的传统饮料·····	(190)
酸梅汤·····	(190)
爱玉仔·····	(190)
仙草冻·····	(191)
弹珠汽水·····	(192)
香蕉汁·····	(192)
芒果汁·····	(193)
菠萝汁·····	(194)
葡萄汁·····	(195)
台湾传统的名餐具·····	(196)
“百宛”木雕及其他木雕食具·····	(196)
“莺歌陶”艺术和精美餐具·····	(198)
从士林刀到各炊具——切菜刀·····	(199)
关帝庙前的藤制食具·····	(201)
“孟宗竹”方竹和竹制食具·····	(201)
三义木雕和木雕食具·····	(202)
价值昂贵的玉石食具·····	(203)
水晶玻璃餐具·····	(204)
附 录·····	(205)
台湾风光·····	(205)
台湾古迹·····	(207)
台湾风味饭店·····	(210)
编后记·····	(212)