



最解馋，好巴适

炒熘煸烧烩爆滑，甜酸苦辣香咸麻

15种味型调法，**600**道绝味菜品大揭秘

麻辣诱惑，食不绝口！

附**DVD**

正宗川菜烹调指南
巴蜀大酒楼名厨掌勺，精细教解

老食客 编著
成都时代出版社





老食客 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国人都爱吃的大众川菜 / 老食客编著. -- 成都:
成都时代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5464-1208-5

I. ①中… II. ①老… III. ①川菜—菜谱 IV.

①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第156052号

中国人都爱吃的大众川菜

ZHONGGUOREN DOUAICHIDE DAZHONG CHUANCAI

老食客 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	14
字 数	300千
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1208-5
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449



川菜发源于中国古代巴蜀，其历史可上溯至战国时期。随着生活水平的日益提升和饮食文化的不断发展，以及区域交流、移民文化等因素的多重影响，至两宋时期，川菜已发展为独立的菜系。作为中国八大菜系之一，川菜以其丰富多样而独具特色的烹调方法、浓郁的地方风味，在中华饮食版图上占据着极其重要的地位。

川菜的特色魅力，首先表现在它丰富的食材选择。巴蜀之地素有“天府之国”美称，气候宜人，土地肥沃，物产丰饶。史料记载，巴国“土植五谷，牲具六畜”，蜀地则有“山林泽鱼，园囿瓜果，四代节熟，靡不有焉”。这种得天独厚的条件，使得川菜选材广泛而灵活，品种极为多样化，对各地、各阶层甚至国外，都具有很强的适应性。

口味的丰富多变，也是川菜的重要特色。川菜口味以麻辣著称，却不局限于此，它融合了各家之长，在“甜、酸、麻、辣、苦、香、咸”等七大基本味型的基础上，通过不同的调味配比方式，调配出了咸鲜味型、麻辣味型、糊辣味型等20多种独特味型，堪称川菜的灵魂，也因此造就了“一菜一格、百菜百味”的传世美誉。

川菜的烹饪方法更是多种多样，炒、爆、熘、煸等样样可用；还可根据原料的性质、季节气候和食者的喜好采用不同的烹饪方式，无论是快火爆炒、辣油浸煮或是酥香煎炸等等，每一种方法都能烹制出独具特色的巴蜀风味。

本书是一本川菜烹调的大集成，不仅详细介绍了川菜的发展历程、支流派系、风味特色的形成，以及调味配比的方法技巧，更海量收录了深受大众喜爱的各式菜例，涵盖肉禽、水产、蔬果、豆制品等各类食材选择，呈现了炒、爆、熘、蒸、炖、煮、烧、焖、烩、煎、炸、烤、凉拌等十余种常用烹饪技法下的川菜美味，从水煮鱼、口水鸡、夫妻肺片等经典川菜，到炒血鸭、虎皮尖椒等广受欢迎的家常川味菜式，以及泡椒凤爪、担担面、龙抄手等风味小吃和点心，一应俱全。书中还详细地分解了各道菜式的烹饪方法和具体步骤，并附上贴心的烹饪提示和各类小技巧，让你在做菜的过程中更加得心应手。

本书图文并茂，通俗易懂，跟随着本书全面的展示和详细的分解，您也一定能烹制出多滋多味的可口川菜，体验各具风味的川味美食！

第一章

Chapter One

食在中国，味在四川——话说川菜

Sichuan Cuisine, Strong-flavor Chinese Cuisine

一、博大精深的中华饮食文化	2
二、蜀味传奇——别树一帜，饮誉于世	9
三、川菜魅力——味型丰富，烹调精细	14
四、百菜百味——十五种独特味汁大揭秘	16
五、调料精选——好配料调出巴蜀好味	20
六、码味更出味	23
七、全解川式卤味凉菜	24

第二章

Chapter Two

百味肉荤，乐在其中

Various Meat Dishes, Full of Joy



一、猪肉类

【凉菜】	◎山椒排	35	◎干煸猪心	42	◎鱼香排骨	49	
◎蒜泥白肉	28	◎回锅肉	35	◎家乡肥肠	42	◎豆渣猪头	49
◎川味猪舌	28	◎年糕回锅肉	36	◎苦瓜炒肥肠	42	◎川江大盘肉	49
◎川味香肠	29	◎夹馍回锅肉	36	◎干锅肥肠	43	◎泡菜排骨	50
◎酸辣腰片	29	◎蒜苗炒腊肉	36	◎干煸生肠	43	◎白油腰片	50
◎红油耳片	29	◎蒜薹炒腊肉	37	◎泡椒脆肚	44	◎芽菜烧白	50
◎麻辣双耳	30	◎神仙腊肉	37	◎山药炒猪肠	44	◎水煮脑花	51
◎山芹拌猪心	30	◎酸菜炒肉末	37	◎泡椒爆肥肠	44	◎黄豆焖猪手	51
◎坛子肉	30	◎小炒腊肉	38	◎炆锅腰片	45	◎红烧猪蹄	51
◎老干妈脆肚	31	◎干锅莴笋腊肉	38	◎尖椒炒脆肚	45	◎麻花猪尾	52
◎香卤猪尾	31	◎辣子肉丁	38	◎宫保腰花	46	◎苦瓜烧肥肠	52
◎红椒拌猪耳	31	◎白椒风吹肉	39	◎香辣双脆	46	◎野山菌烧肉	52
◎香辣双脆	32	◎蚂蚁上树	39	◎火爆腰花	46	◎龙眼烧白	53
◎酸菜拌猪耳	32	◎麻辣里脊	40	◎葱椒猪心	47	◎荷叶粉蒸肉	53
◎烟熏排骨	32	◎五香脆骨	40	◎小炒腊肠	47	◎糖醋排骨	53
【热菜】	◎小炒猪耳	40	◎小炒猪心	47	◎大肠豆腐煲	54	
◎鱼香肉丝	33	◎辣子肚片	41	◎小炒猪肝	48	◎水煮肉片	54
◎榨菜肉丝	34	◎小炒猪三件	41	◎大刀回锅香舌	48	◎嫩肉土豆泥	54
◎锅巴肉片	34	◎酸菜炒辣肠	41	◎香酥排骨	48	◎粉蒸肉	55

◎五香蒸肉-----55	◎麻辣猪手-----56	◎毛血旺-----58	◎川式小炒肉-----60
◎芋头蒸排骨-----55	◎圆笼糯香骨-----57	◎沙锅烧腊肉-----58	◎宫保肉丁-----60
◎黄豆猪尾煲-----56	◎花椒肉丁-----57	◎一品酥方-----59	◎酸菜炒肚尖-----61
◎农家排骨-----56	◎豆豉腊排骨-----57	◎东坡肘子-----59	◎泡椒肘子-----61
			◎私房猪蹄-----61

二、牛、羊、兔及其他畜类

【凉菜】	【热菜】		
◎灯影牛肉-----62	◎巴国蹄筋-----67	◎小炒鲜牛肚-----72	◎牛肉烩百合-----78
◎川味牛脸-----62	◎野山椒炒牛肉-----67	◎麻辣脆牛肚-----72	◎明炉牛腩-----78
◎麻辣驴肉-----63	◎椒盐牛肉-----68	◎金蒜飘香兔-----73	◎五味蹄筋-----78
◎包公牛肉-----63	◎豉椒炒牛肉-----68	◎水煮羊肉-----73	◎蒜烧牛肚-----79
◎手撕牛肉-----63	◎尖椒牛肉丝-----68	◎泡椒牛肚-----73	◎大片牛肉-----79
◎麻辣牛筋-----64	◎铁板姜葱牛肉-----69	◎乡村炒羊颈肉-----74	◎干锅羊杂-----79
◎麻辣牛肉干-----64	◎果汁牛肉-----69	◎卷饼羊肉-----74	◎水煮牛肉-----80
◎麻辣卤牛肉-----64	◎回锅牛肉-----69	◎青椒兔-----74	◎麻辣牛肉-----80
◎山椒羊肠-----65	◎平锅香辣牛肉-----70	◎风味羊杂-----75	◎豆花牛肉-----81
◎陈皮牛肉-----65	◎茄汁牛肉-----70	◎泡椒仔兔-----75	◎冬瓜羊排煲-----81
◎夫妻肺片-----65	◎辣子牛肉-----70	◎爆炒腰花-----75	◎萝卜牛腩煲-----81
◎白切羊肉-----66	◎椒香牛肉片-----71	◎辣子兔丁-----76	◎明炉牛尾煲-----82
◎陈皮兔丁-----66	◎花椒牛柳-----71	◎广汉缠丝兔-----76	◎小碗牛杂-----82
◎口水羊杂-----66	◎米椒牛肉-----71	◎川式羊排-----76	◎狗肉火锅-----82
◎红油肚丝-----67	◎脆炒牛蹄筋-----72	◎红烧牛肉-----77	◎腌笋牛尾-----83
		◎过桥牛肉-----77	◎酸汤肥牛-----83
		◎泡椒牛肉-----77	◎红焖羊肉-----84

三、禽蛋类

【凉菜】		【热菜】	
◎口水鹅肠-----84	◎红油鸡胗-----88	◎辣子鸡丁-----92	◎川味鸡片-----96
◎怪味鸡-----85	◎糊涂鸡-----88	◎宫保鸡丁-----93	◎小土豆焖腊鸭-----96
◎重庆口水鸡-----85	◎白市驿板鸭-----89	◎歌乐山辣子鸡-----94	◎川式鸡叉骨-----97
◎棒棒鸡-----86	◎樟茶鸭-----89	◎尖椒炒仔鸡-----94	◎三椒鸡胗-----97
◎泡椒凤爪-----86	◎盐水风干鸭-----90	◎酸辣鸡杂-----94	◎辣子鸡脆骨-----97
◎盐水鸡杂-----87	◎坛子鸭掌-----90	◎泡椒鸡片-----95	◎麻辣子鸡-----98
◎花椒鸡丁-----87	◎皮蛋豆腐-----90	◎大千鸡块-----95	◎泡椒鸡杂-----98
◎泡椒去骨凤爪-----87	◎川味板鸭-----91	◎牙签肉-----95	◎尖椒芽菜炒蛋-----98
◎老坛子泡菜-----88	◎尖椒皮蛋-----92	◎芙蓉鸡片-----96	◎苦瓜炒蛋-----99
	◎三鲜捞鹅肠-----92		◎泡椒鸭片-----99

◎炒血鸭——99	◎太白鸡——103	◎干锅啤酒鸭——107	◎酱香仔鸭——112
◎辣子板鸭——100	◎成都仔鸡——104	◎慈姑烧鸡翅——108	◎泡菜鸭血——112
◎川式香辣鸭腿——100	◎干锅泡椒小笋鸡——104	◎鹌鹑蛋烧小排——108	◎包烧鸡——112
◎泡椒鸡卵——100	◎平锅鸭双杰——104	◎香味口水鸡——108	◎酸辣蒜鸭血——113
◎辣子鸭舌——101	◎泡椒鸡翅——105	◎香辣鸡——109	◎香辣鸡中翅——113
◎泡椒鸭杂——101	◎太白凤翅——105	◎酸菜鸭条——109	◎半汤鹅肠——113
◎木桶鸭肠——101	◎猪红焖鸡杂——105	◎西红柿蛋汤——109	◎泡椒鸭杂——114
◎小米椒爆双脆——102	◎臊子蒸蛋——106	◎紫菜蛋汤——110	◎干锅手撕鸭——114
◎干椒鹅肠——102	◎干煸乳鸽——106	◎香葱稻草鸭——110	◎椒盐鸭下巴——114
◎鱼香鸡条——102	◎魔芋烧鸭——106	◎虫草鸭子——110	
◎茄汁鹌鹑蛋——103	◎山椒乌鸡——107	◎太白鸭——111	
◎芋儿烧鸡——103	◎青菜焖鸭——107	◎酸萝卜老鸭汤——111	

四、水产类

[凉菜]

◎酸辣风味鱼——115	◎农家烧江团——122	◎剁椒蒸江团——130	◎干煸鱿鱼丝——137
◎桃仁鱼排——115	◎火龙鲤鱼——122	◎什锦泡菜鱼——130	◎辣子虾——137
◎老醋蜇头——115	◎泡菜鱼——122	◎豆花鱼片——130	◎泡菜海鲳——138
◎尖椒虾皮——116	◎大千干烧鱼——123	◎凉粉鲫鱼——131	◎辣子带鱼——138
	◎干烧鳊鱼——123	◎清蒸鲢鱼——131	◎泡椒鲜贝——138
	◎鳝鱼粉丝——123	◎萝卜丝煮鲫鱼——131	◎山椒花蟹——139
	◎大蒜烧鲢鱼——124	◎清蒸江团——132	◎干烧鲈鱼——139
	◎红烧小鳊鱼——124	◎水煮江团——132	◎香辣蟹——139
	◎四季豆烧鲢鱼——124	◎双椒蒸鱼鳍——133	◎泡苦瓜烧带鱼——140
	◎软烧仔鲶——125	◎粉蒸鳝鱼——133	◎锅巴鱿鱼——140
	◎泡椒黄骨鱼——125	◎川式水煮鳝鱼——133	◎干烧大虾——140
	◎泡椒鳝鱼——125	◎干锅香蒸甲鱼——134	◎老干妈石斑鱼——141
	◎焖烧鳝片——126	◎烤鲫鱼——134	◎鲢鱼炖泡菜——141
	◎石钵酸辣田鸡——126	◎三椒带鱼——134	◎鱼香竹节虾——141
	◎大蒜烧甲鱼——126	◎麻花牛蛙——135	◎水煮花蟹——142
	◎水豆豉烧虾——127	◎香辣鲈鱼——135	◎干煸泥鳅——142
	◎辣子黄金螺——127	◎宫保银鳕鱼——135	◎香辣虾——142
	◎胡辣鱼——127	◎葱辣大虾——136	◎东坡墨鱼——143
	◎鸳鸯鱼头王——128	◎家常鱿鱼——136	◎海鲜酸辣汤——143
	◎水煮鱼——128	◎泡椒墨鱼仔——136	◎泡椒鱼腩——143
	◎水煮乌江鱼——129	◎干煸鱿鱼肉丝——137	

[热菜]

◎凉粉鲫鱼——116	◎清蒸鲢鱼——131	◎萝卜丝煮鲫鱼——131	◎干烧鲈鱼——139
◎辣子油泼鱼——116	◎清蒸江团——132	◎双椒蒸鱼鳍——133	◎粉蒸鳝鱼——133
◎宫保面包鱼丁——117	◎水煮江团——132	◎双椒蒸鱼鳍——133	◎干锅香蒸甲鱼——134
◎川江鲢鱼——117	◎四季豆烧鲢鱼——124	◎软烧仔鲶——125	◎泡椒黄骨鱼——125
◎爆炒血鳝——117	◎干烧仔鲶——125	◎泡椒黄骨鱼——125	◎泡椒鳝鱼——125
◎干锅鳝鱼——118	◎泡椒黄骨鱼——125	◎泡椒鳝鱼——125	◎焖烧鳝片——126
◎香辣田鸡——118	◎泡椒鳝鱼——125	◎焖烧鳝片——126	◎石钵酸辣田鸡——126
◎酱爆甲鱼——118	◎泡椒鳝片——126	◎石钵酸辣田鸡——126	◎大蒜烧甲鱼——126
◎泡椒田鸡——119	◎石钵酸辣田鸡——126	◎水豆豉烧虾——127	◎辣子黄金螺——127
◎笋尖河蚌——119	◎大蒜烧甲鱼——126	◎辣子黄金螺——127	◎胡辣鱼——127
◎红油甲鱼煲——119	◎水豆豉烧虾——127	◎鸳鸯鱼头王——128	◎水煮鱼——128
◎腊八豆炒田螺——120	◎辣子黄金螺——127	◎胡辣鱼——127	◎鸳鸯鱼头王——128
◎豆瓣鲫鱼——120	◎麻辣草鱼——120	◎干烧草鱼——121	◎醋烧鱼块——121
◎麻辣草鱼——120	◎干烧草鱼——121	◎醋烧鱼块——121	

一、果蔬类

【凉菜】

- | | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| ◎什锦泡菜-----146 | ◎椒油蘑菇-----156 | ◎清炒莴笋丝-----166 | ◎酱烧苦瓜-----176 |
| ◎风味泡菜-----146 | ◎凉拌海带丝-----156 | ◎炒青笋尖-----166 | ◎干煸滑子菇-----176 |
| ◎山椒白菜条-----146 | ◎香辣蕨菜-----156 | ◎清炒有机花菜-----166 | ◎酸萝卜炒海带-----177 |
| ◎盐白菜-----147 | ◎海带结-----157 | ◎炆炒西兰花-----167 | ◎滑子菇炒山药-----177 |
| ◎姜汁豆角-----147 | ◎炆拌柿子椒-----157 | ◎蒜蓉茄子-----167 | ◎山椒木耳-----177 |
| ◎酸辣包菜-----147 | ◎酸辣裙带菜-----157 | ◎小炒丝瓜-----167 | ◎烧南瓜-----178 |
| ◎辣子娃娃菜-----148 | ◎干椒海米-----158 | ◎虎皮尖椒-----168 | ◎泡椒魔芋-----178 |
| ◎姜汁菠菜-----148 | ◎雪梨泡菜-----158 | ◎老干妈酸冬瓜-----168 | ◎油菜芋儿-----178 |
| ◎蒜泥黄瓜-----148 | ◎柠檬藕片-----158 | ◎鱼香南瓜-----168 | ◎蒸茄子-----179 |
| ◎川味紫甘蓝-----149 | 【热菜】 | ◎辣子南瓜条-----169 | ◎酸菜豆瓣汤-----179 |
| ◎凉拌苦瓜-----149 | ◎炒有机白菜-----159 | ◎茄子炒豇豆-----169 | ◎剁椒蒸芋头-----179 |
| ◎拍黄瓜-----149 | ◎蒜蓉上海青-----159 | ◎姜汁四季豆-----169 | ◎水煮脆笋-----180 |
| ◎辣黄瓜条-----150 | ◎清炒上海青-----159 | ◎干煸青椒苦瓜-----170 | ◎燕菜清汤-----180 |
| ◎碧绿口口脆-----150 | ◎清炒白菜薹-----160 | ◎薯条煸四季豆-----170 | ◎红枣莲子蜜-----180 |
| ◎香菜莴笋丝-----150 | ◎清炒油麦菜-----160 | ◎炆胡萝卜丝-----170 | ◎盐水毛豆-----181 |
| ◎香辣毛豆-----151 | ◎清炒雪里蕻-----160 | ◎辣子炒苦瓜-----171 | 1◎紫苏煎黄瓜-----181 |
| ◎麻酱凤尾-----151 | ◎炆炒菜心-----161 | ◎家常胡萝卜片-----171 | ◎手撕包菜-----181 |
| ◎爽口萝卜皮-----151 | ◎盐水菜心-----161 | ◎清炒土豆丝-----171 | |
| ◎麻辣青笋尖-----152 | ◎清炒豌豆苗-----161 | ◎辣椒土豆丝-----172 | |
| ◎跳水仔姜-----152 | ◎海米辣白菜-----162 | ◎酸辣土豆丝-----172 | |
| ◎酸菜花生仁-----152 | ◎油渣炒包菜-----162 | ◎金钩豇豆-----172 | |
| ◎香菜花生米-----153 | ◎干锅手撕包菜-----162 | ◎干煸蚕豆-----173 | |
| ◎风味萝卜-----153 | ◎蒜蓉菠菜-----163 | ◎炆炒土豆丝-----173 | |
| ◎跳水花生-----153 | ◎蒜蓉红菜薹-----163 | ◎醋溜土豆丝-----173 | |
| ◎凉拌蒜薹-----154 | ◎辣味通菜-----163 | ◎炒土豆片-----174 | |
| ◎凉拌洋姜-----154 | ◎沙煲空心菜梗-----164 | ◎清炒藕片-----174 | |
| ◎葱油金针菇-----154 | ◎青椒炒酸菜-----164 | ◎炆炒藕片-----174 | |
| ◎五香茶花生-----155 | ◎蒜蓉空心菜-----164 | ◎酸辣藕丁-----175 | |
| ◎凉拌木耳-----155 | ◎炆炒红薯叶-----165 | ◎干煸土豆条-----175 | |
| ◎辣拌折耳根-----155 | ◎麻辣甘蓝-----165 | ◎炆炒四月青-----175 | |
| | ◎清炒莴笋-----165 | ◎口水茄子-----176 | |



二、豆制品类

〔凉菜〕

- ◎五香豆干-----182 ◎香辣豆腐-----183
◎麻辣腐竹-----182 ◎释保豆腐-----183
◎麻辣豆干-----182 ◎家常豆腐-----183

〔热菜〕



三、带荤类

〔热菜〕

- ◎肉末川酸菜-----186 ◎浑汤豆腐-----189 ◎开水白菜-----191
◎雪里蕻肉末-----184 ◎韭菜炒鸡蛋-----186 ◎上汤豆苗-----189 ◎大白菜素汤-----192
◎铁板韭菜-----184 ◎剑门豆腐-----187 ◎上汤苋菜-----189 ◎剁椒肉末煎豆腐192
◎豆瓣苦瓜-----184 ◎雪菜炒毛豆-----187 ◎烧冬瓜-----190 ◎三鲜锅巴-----192
◎鱼香茄子-----185 ◎西红柿炒蛋-----187 ◎软炸冬笋-----190 ◎尖椒豆腐皮-----193
◎干煸四季豆-----185 ◎麻婆豆腐-----188 ◎茄子煲-----190 ◎酱烧茄子-----193
◎干煸苦瓜-----186 ◎麻辣豆腐-----188 ◎酸辣汤-----191 ◎干锅家乡笋-----193

第四章 Chapter Four

川味小吃好巴适 Terrific Sichuan Snacks

- ◎四川凉面-----196 ◎醪糟汤圆-----199 ◎酸甜蚕豆-----202 ◎赖汤圆-----206
◎什锦汤面-----196 ◎川北凉粉-----199 ◎葱花卷-----203 ◎香脆锅巴-----206
◎香菇素菜包-----196 ◎羊肉包-----200 ◎川味麻团-----203 ◎玉米糕-----206
◎宜宾燃面-----197 ◎酸菜包-----200 ◎四川豆花-----203 ◎八宝南瓜糕-----207
◎担担面-----197 ◎醉豆花-----200 ◎川汁辣茄饼-----204 ◎香麻翡翠饼-----207
◎鲜鱼面-----198 ◎卷心菜肉包-----201 ◎猪肉韭菜水饺-----204 ◎青菜猪肉水饺-----207
◎猪肉白菜包-----198 ◎小笼包-----201 ◎青豆糕-----204
◎灌汤粉丝-----198 ◎白馒头-----202 ◎钟水饺-----205
◎酸辣粉-----199 ◎金银馒头-----202 ◎龙抄手-----205

附录 APPENDIX

烹调小技巧16个 16 Pieces of Cooking Tips



第一章

食在中国 味在四川

话说川菜

Sichuan Cuisine, Strong-
flavor Chinese Cuisine



大众川菜

川菜是中国著名的八大菜系之一，历史悠久，地方风味极为浓厚。它品种丰富、味道多变，享有『一菜一格，百菜百味』的美誉，赢得了『食在中国，味在四川』的赞誉。

川菜

是中国著名的八大菜系之一，历史悠久，地方风味极为浓厚，在中国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛、菜式多样、调味多变，各式菜点无不脍炙人口，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，赢得了“食在中国，味在四川”的赞叹。其口味清新醇浓并重，以善用麻辣著称，其中最负盛名的有鱼香肉丝、回锅肉、东坡肘子、灯影牛肉、粉蒸牛肉、干煸牛肉丝、毛肚火锅、夫妻肺片、干烧岩鲤、怪味鸡、宫保鸡丁、干烧桂鱼、麻婆豆腐、担担面、赖汤圆、龙抄手等。

Chinese Catering Culture.Broad and Profound

一、博大精深的中华饮食文化



① 中华饮食概述

中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。就其深层内涵来看，可以概括成四个字：精、美、情、礼。这四个字，既反映了饮食活动过程中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。

（1）精

这是对中华饮食文化内在品质的概括。孔子曾经说过：“食不厌精，脍不厌细”。这反映了先民对于饮食的精品意识。当然，这在当时可能仅仅局限于某些贵族阶层。但是，这种精品意识作为一种文化精神，却越来越广泛、越来越深入地渗透、贯彻到全民的饮食活动过程中。选料、烹调、配伍乃至饮食环境，无一不体现着一个“精”字。

（2）美

这体现了饮食文化的审美特征。中华饮食征服世界的重要原因之一，就在于它的美。这种美，既指中国饮食活动形式与内容的完美统一，也指它给人们所带来的审美愉悦和精神享受。

孙中山先生说的“辨味不精，则烹调之术不妙”，就是将“味”的审美视作烹调的第一要义。



（3）情

这是对中华饮食文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝实际上是人与人之间情感交流的媒介，是一种别开生面的社交活动。正是因为“饮德食和、万邦同乐”的哲学思想和由此而出现的具有民族特点的饮食方式，中华饮食才具有了独特的“抒情”功能。

（4）礼

这是指饮食活动的礼仪性。中国饮食讲究“礼”，这与我们的传统文化有很大关系。《礼记·礼运》中说：“夫礼之初，始诸饮食。”礼是一种秩序和规范：坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序……都体现着“礼”。

“精、美、情、礼”，这四个方面有机地构成了中华饮食文化这个整体概念：精与美侧重于饮食的形象和品质；情与礼则侧重于饮食的心态、习俗和社会功能。它们相互依存、互为因果、完美统一，形成中华饮食文化的最高境界。



② 中国菜系的划分

中国的烹调技艺各具风韵，其菜肴特色也各有千秋。由于各地气候、地理、历史、物产及饮食风俗的不同，经过漫长的历史演变，形成了不同体系的烹饪技艺和风味，以及被全国各地所承认的地方菜肴，由此衍生出不同菜系。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，并为社会所公认的菜肴流派。

中国菜系的划分方法有两种：

按省按划分四大菜系或八大菜系：四大菜系即山东菜、四川菜、江苏菜、广东菜；八大菜系即鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、徽。

另外还有按文化流派来划分菜系，包括东北菜、北京菜、冀鲁菜、胶辽菜、山西菜、中原菜、西北菜、上江菜、江淮菜、江浙菜、江西菜、湖南菜、福建菜、客家菜、广东菜等。

③ 八大菜系各有千秋

清代时，中国饮食分为京式、苏式和广式。

从民国开始，中国各地的文化有了相当大的发展，分为华北、江浙、华南和西南四种流派。后来华北流派分出鲁菜，江浙菜系分为苏菜、浙菜和徽菜，华南流派分为粤菜、闽菜，西南流派分为川菜和湘菜。由此形成了人们常说的中国“八大菜系”。

有人曾用拟人化的手法把“八大菜系”形象地描绘为：苏菜、浙菜、徽菜好比清秀素丽的江南美女；鲁菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤菜、闽菜宛若风流儒雅的公子；川菜、湘菜就像内涵丰富充实、才艺满身的名士。



总体而言，八大菜系形成的主要因素有以下三点：

①当地的物产和风俗习惯。如北方多牛羊，常以牛羊肉做菜；南方多水产、家禽，人们喜食鱼、肉；沿海多海鲜，则擅长于海产品做菜。

②各地气候差异形成不同口味。一般说来，北方寒冷，菜肴以浓厚、咸味为主；华东地区气候温和，菜肴以甜味和咸味为主；西南地区多雨潮湿，菜肴多用麻辣浓味。

③各地烹饪方法不同导致了不同菜肴特色的形成。如山东菜擅长爆、炒、烤、熘等；江苏菜擅长蒸、炖、焖、煨等；四川菜擅长烤、煸炒等；广东菜擅长烤、焗、炒、炸等。

八大菜系各自代表了当地传统特色烹饪技艺，具有独特的文化底蕴和风味特色。

（1）鲁菜

鲁菜即山东菜系，是宫廷最大菜系。由齐鲁、胶辽、孔府三种风味组成，以孔府风味为龙头。山东菜系对其他菜系的产生具有重要的影响，因此大多数人认为鲁菜为八大菜系之首。

鲁菜的形成和发展与山东地区的文化历史、地理环境、经济条件和风俗习惯息息相关。山东是中国古文化的发祥地之一，地处黄河下游，气候温和，胶东半岛突出于渤海和黄海之间。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。其粮食产量居全国前列；蔬菜种类繁多，品质优良，号称“世界三大菜园”之一。胶州大白菜、章丘大葱、苍山大蒜、莱芜生姜都蜚声海内外。

（2）川菜

川菜即四川菜系，以成都菜、重庆菜为代表。各地风味比较统一，主要流行于西南地区 and 湖北地区，在中国大部分地区都有川菜馆。川菜是中国最有特色的菜系，也是民间最大的菜系，因此也有观点认为川菜是八大菜系之首。

（3）苏菜

苏菜即江苏菜系，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”。它由徐海、淮扬、南京和苏南四种风味组成，是宫廷第二大菜系。今天国宴仍以江苏菜系为主。

江苏菜系由原江浙菜系分出。原江浙菜系可分为淮扬风味、南京风味、苏南风味、浙江风味和徽州风味。后来浙菜、徽菜以其选料讲究、刀工精细、咸甜适中、讲究造型、特色鲜明成为八大菜系之一；原山东菜系的徐海风味和原江浙菜系的淮扬、南京和苏南风味则组成淮扬菜，以淮扬和苏南风味为代表。

其中，徐海风味菜代表有霸王别姬、沛公狗肉、彭城鱼丸、地锅鸡等。淮扬风味著名菜肴有清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、三套鸭、水晶肴肉等。金陵风味代表有盐水鸭、鸭汤、鸭肠、鸭肝、鸭血、豆腐果（北方人叫豆泡）。南京小吃是中国四大小吃之一，代表有小笼包、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、小笼包饺、压面、蟹黄面、长鱼面、牛肉锅贴、回卤干、卤茶鸡蛋、糖粥藕等。

苏南风味名菜有香菇炖鸡、咕咾肉、松鼠鳜鱼、鲃肺汤、碧螺虾仁、响油鳝糊、白汁圆菜、叫化童鸡、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。苏州小吃也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、桃源红烧羊肉、藏书白切羊肉、奥灶面等。

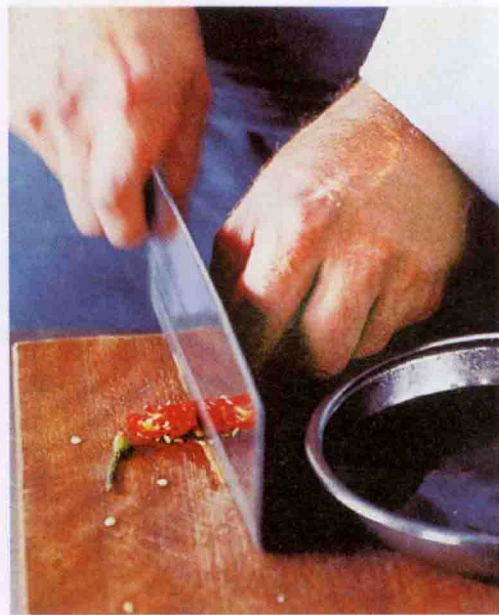
（4）粤菜

粤菜即广东菜，由广府、客家、潮汕三种风味组成，以广府风味为代表。在中国大部分地区都有粤菜馆，在海外影响也极大。所以，也有不少人，特别是广东人认为粤菜才是八大菜系之首。不仅香港、澳门，甚至世界各国的中菜馆，多数以粤菜为主。粤菜是国内民间第二大菜系，地位仅次于川菜，在国外是中国的代表菜系。

其中，广府风味代表菜肴有广州文昌鸡、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；客家风味代表菜肴有东江盐焗鸡、东江酿豆腐、爽口牛丸、酿豆腐、酿三宝等，表现出浓厚的古代中州食风；潮汕风味特色菜肴有潮州卤鹅、潮州牛肉丸、水晶包、萝卜糕、猪肠灌糯米、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等。

（5）闽菜

闽菜是以闽东、闽南、闽西、闽北、闽中、莆仙地方风味菜为主形成的菜系。以闽东和闽南风味为代表。



其中，闽东风味的五大代表菜为佛跳墙、鸡汤氽海蚌、淡糟香螺片、荔枝肉、醉糟鸡；五碗代表为太极芋泥、锅边糊、肉丸、鱼丸、扁肉燕。

闽南风味的代表菜有海鲜、药膳和南普陀素菜，还包含了当地的风味小吃，无论是海鲜类的海蛎煎、鱼丸、葱花螺、汤血蛤等，还是肉食类的烧肉粽、酥鸽、牛腩、炸五香等，或是点心类的油葱果、韭菜盒、薄饼、面线糊等，都令人垂涎欲滴。

闽西风味代表菜肴有薯芋类的绵软可口的芋子饺、芋子包、炸雪薯、煎薯饼、炸薯丸、芋子糕、酿芋子、蒸满圆、炸满圆等；野菜类的白头翁汤、芫叶汤、苦斋汤、炒马



齿苋、鸭爪草、鸡爪草、炒马兰草、香椿芽、野苋菜、炒木锦花等；瓜豆类的冬瓜煲、酿苦瓜、脆黄瓜、南瓜汤、南瓜汤、狗爪豆、罗汉豆、炒苦瓜、酿青椒等；饭食类的红米饭、高粱粟、麦子汤、拳头粟汤等。肉食较出名的有白斩河田鸡、烧大块。

闽北风味主要代表菜有八卦宴、文公菜、幔亭宴、蛇宴、茶宴、涮兔肉、熏鹅、鲤干、龙凤汤、食抓糍、冬笋炒底、菊花鱼、双钱蛋茹、茄汁鸡肉、建瓯板鸭、峡阳桂花糕等。

闽中风味中最有名的是沙县小吃，其代表有烧麦、馄饨、夏茂芋饺、泥鳅粉干、鱼丸、真心豆腐丸、米冻皮与米冻糕。

莆仙风味的主要代表有五花肉滑、炒酒粉、白切羊肉、焖豆腐、回力草炖猪脚、土笋冻、莆田（兴化）米粉、莆田（江口）卤面、莆田（西天尾）扁食、酸辣鱿鱼汤等。

（6）浙菜

浙菜即浙江菜系，各地风味比较统一，以杭州菜为代表，主要流行于浙江地区。与



苏菜中的苏南风味以及徽菜中的皖南、沿江风味比较接近。

浙江菜历史悠久，包括杭州、宁波、绍兴、温州等地方的菜点特色，具有色彩鲜明，味美滑嫩，脆软清爽，菜式小巧玲珑、清俊秀丽的特点。以炖、炸、焖、蒸见长，重原汁原味。浙江点心中的团子、糕、羹、面点品种多，口味佳。名菜名点有龙井虾仁、西湖莼菜汤、虾爆鳝背、西湖醋鱼、炸响铃、抢蟹、新风鳗鲡、咸菜大汤黄鱼、冰糖甲鱼、牡蛎跑蛋、蜜汁灌藕、嘉兴粽子、宁波汤团、湖州千张包子等。

（7）湘菜

湘菜即湖南菜系，各地风味统一，以长沙菜为代表，主要流行于湖南地区。中国大部分地区都有湘菜馆，是民间第三大菜系。

湘菜包括湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地区的菜点特色。湘江流域以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湘菜的主要代表，其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以煨菜和腊菜著称；洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜见长，特点是量大油厚，咸辣香软，以炖菜、烧菜、蒸菜出名；湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉、风鸡，口味侧重于咸香酸辣，有浓厚的山乡风味。湖南菜两大特色一是辣，二是腊。著名菜点有东安子鸡、剁椒鱼头、腊味合蒸、组庵鱼翅、冰糖湘莲、红椒腊牛肉、发丝牛百页、干锅牛肚、平江火焙鱼、吉首酸肉、换心蛋等。

长沙小吃也是中国四大小吃之一，主要品种有糯米粽子、麻仁奶糖、浏阳茴饼、浏阳豆豉、火宫殿臭豆腐、湘滨春卷等。

（8）徽菜

徽菜即徽州菜系，不等同与安徽菜，主要流行于徽州地区和浙江西部。与苏菜中的