



舌尖上的海洋  
科普丛书

总主编 周德庆

# 中华海洋 美食

THE SEAFOOD  
OF  
CHINA

杨立敏 © 主编



中国海洋大学出版社  
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

中国海洋大学图书馆  
书章



杨立敏 ◎ 主编

文稿编撰/徐颖颖 图片统筹/徐颖颖



中国海洋大学出版社  
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

中华海洋美食 / 杨立敏主编. —青岛: 中国海洋  
大学出版社, 2017.6

(“舌尖上的海洋”科普丛书 / 周德庆总主编)

ISBN 978-7-5670-1430-5

I. ①中… II. ①杨… III. ①海产品—饮食—文化—  
中国 IV. ①TS971.202

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125441号

本丛书得到“中央级公益性科研院所基本科研业务费重点项目：  
典型水产品营养与活性因子及品质研究评价2016HY-ZD08”的资助

## 中华海洋美食

---

|      |                        |      |                    |
|------|------------------------|------|--------------------|
| 出版人  | 杨立敏                    |      |                    |
| 出版发行 | 中国海洋大学出版社有限公司          |      |                    |
| 社 址  | 青岛市香港东路23号             |      |                    |
| 责任编辑 | 王 晓                    | 电话   | 0532-85901092      |
| 图片统筹 | 徐颖颖                    |      |                    |
| 装帧设计 | 莫 莉                    |      |                    |
| 印 制  | 青岛海蓝印刷有限责任公司           | 邮政编码 | 266071             |
| 版 次  | 2018年1月第1版             | 电子邮箱 | 469908342@qq.com   |
| 印 次  | 2018年1月第1次印刷           | 订购电话 | 0532-82032573 (传真) |
| 成品尺寸 | 185 mm × 225 mm        | 印 张  | 10.125             |
| 字 数  | 135千                   | 印 数  | 1-5000             |
| 书 号  | ISBN 978-7-5670-1430-5 | 定 价  | 35.00元             |

发现印装质量问题, 请致电0532-88785354, 由印刷厂负责调换。



## “舌尖上的海洋”科普丛书

总主编 周德庆

编委会

主任 杨立敏

副主任 周德庆 李夕聪 魏建功

委员 (以姓氏笔画为序)

王珊珊 邓志科 朱兰兰 刘楠

李学伦 李建筑 赵峰 柳淑芳

总策划 杨立敏

执行策划 李夕聪 邓志科



## 总序

百川归海，潮起潮落。千百年来，人们在不断探求大海奥妙的同时，也尽享受着来自海洋的馈赠——海鲜美食。道道海鲜不仅为人类奉献上了味蕾的享受，也提供了丰富的营养与健康的保障，并在人类源远流长的饮食文化长河中熠熠生辉。

作为人类生存的第二疆土，海洋中生物资源量大、物种多、可再生性强。相关统计显示，目前全球水产品年总产量 1.7 亿吨左右，而海洋每年约生产 1 350 亿吨有机碳，在不破坏生态平衡的情况下，每年可提供 30 亿吨水产品，是人类生存可持续发展的重要保障。海鲜则是利用海洋水产品为原料烹饪而出的料理，其味道鲜美，含有优质蛋白、不饱和脂肪酸、牛磺酸等丰富的营养成分，是全球公认的理想食品。现代科学也证实了牡蛎、扇贝、海参、海藻等众多的海产品，除了用作美味佳肴外，也含有多种活性物质，可在人体代谢过程中发挥重要作用。早在公元前三世纪的《黄帝内经》中，便有着我们祖先以“乌贼骨做丸，饮以鲍鱼汁治血枯”的记载；此外，在我国“药食同源”传统中医



理论的指导下，众多具海洋特色的药膳方、中药复方等在千百年来人们的身体保健、疾病防治等方面起到了不可替代的作用，因而海产品始终备受众多消费者青睐。

海洋生物丰富多样，海鲜美食丰富多彩。为帮助读者了解海洋中丰富的食材种类，加强对海产品营养价值与食用安全的认识，发扬光大海洋饮食文化，由中国水产科学研究院黄海水产研究所周德庆研究员担当，带领多位相关专家及科普工作者共同编著了包括《大海的馈赠》《海鲜食用宝典》《中华海洋美食》和《环球海味之旅》组成的“舌尖上的海洋”科普丛书。书中精美绝伦的插图及通俗流畅的语言会使博大精深的海洋知识和富有趣味的海洋文化深深印入读者的脑海。本套丛书将全面生动地介绍各种海鲜食材及相关饮食文化，是为读者朋友们呈上的一道丰富的海洋饮食文化盛宴。

“舌尖上的海洋”科普丛书是不可多得的“海鲜食用指南”科普著作，相信它能够带您畅游海洋世界，悦享海鲜美味，领略海洋文化。很高兴为其作序。

中国工程院院士

汪海鸣



## 前言

中国海洋饮食文化历史悠久，海陆相承，南北各异，博大精深。

靠海为生的沿海居民是海洋饮食文化的主体。海滨先民在农耕文化的基础上，将渔猎文化传向后世。从原始社会的贝丘遗址和渔猎工具的出现，到海鲜菜品、美食不断推陈出新，源远流长的中国海洋饮食文化，既是沿海居民所享受的来自海洋的馈赠，也是劳动人民智慧与汗水的结晶。

中国拥有绵长的海岸线，从近海渔猎到远洋捕捞，勤劳勇敢的渔民是海洋饮食文化的创造者。

在中国沿海，由南至北、因时因地分布着各类海洋生物，海洋物产与地方饮食适度融合，一道道海鲜美食因此诞生。

中国地域广阔，海洋饮食地域特点鲜明。闽粤地区的粤菜、闽菜独具海味，古老的疍民饮食、福建食鱼丸的风俗等



延续至今。广袤富饶的吴越地区，以渔猎文化著称，记载美食的书籍众多。在吴越沿海，鲜气扑鼻的徐海菜、精致灵动的海上浙菜、海纳百川的上海味道等都以不同的形式诉说着吴越的海上味道。齐鲁地区的鲁菜居我国“八大菜系”之首，海鲜美食自然也不在话下。齐鲁沿海地区的海洋味道，既传承了宫廷美食的精细，又包含了海鲜小食的人间烟火气。在海洋饮食文化上燕赵古地也别有一番风情，京津菜、辽宁菜、河北菜相对其他菜系呈现出兼容并包的气象。长山群岛食海鸟蛋的传说、辽南鱼羹的故事等以食俗的形式展现了海洋饮食文化的趣味与魅力。

古老的海洋文明孕育了深邃的海洋饮食文化，独具地域特色的海鲜美食代代相传。每一道美食都凝结了渔民的汗水与厨师的技艺，中华海洋美食在其鲜味的背后承载的更是中华海洋人文的味道。



# 中华海洋美食

## THE SEAFOOD OF CHINA

---

### 闽粤篇

史说海食遗迹 / 3

闽粤原始贝丘遗址 / 3

史籍中的闽粤饮食 / 6

“水上居民”疍民的饮食 / 9

话说闽菜和粤菜 / 10

福佬民系的闽菜 / 10

广府民系的粤菜 / 21

潮州民系的潮菜 / 26

闲说闽粤食俗 / 35

海天宴席 / 36

海上渔歌 / 38

岭南蚝壳墙 / 40

### 吴越篇

“饭稻羹鱼”的历史遗迹 / 45

原始渔猎 / 46

饭稻羹鱼 / 48

吴越菜系的海味荟萃 / 52

鲜气扑鼻的徐海菜 / 53

精致灵动的海上浙菜 / 59

海纳百川的上海味道 / 67

吴越渔俗的海洋文化 / 74

吴越节庆食俗 / 75

海神与渔歌 / 76

史书的渔俗 / 78

渔俗食单 / 79

### 齐鲁篇

胶东海味史 /85

远古贝丘风情 /86

先秦海产认知 /87

传承海洋鲜味 /88

齐鲁海味美 /91

胶东海鲜情 /103

宴席海鱼风 /104

虾贝小食美 /105

佳节海鱼情 /106

### 燕赵篇

海鲜美食的历史轨迹 /113

原始海洋贝丘遗迹 /114

海鲜美食的发展 /116

燕赵饮食中的海洋味道 /121

京津菜的海味 /121

辽宁菜的海味 /129

河北菜的海味 /135

海洋食俗的灵动趣味 /141

满族全鱼宴 /142

食海鸟蛋的传说 /143

盖房食俗 /144

海上渔歌 /145

# 闽粤篇

MINYUE DISTRICT



## 史说海食遗迹

闽粤是我国东南沿海一带福建、两广、海南、港澳台地区的统称。自古以来闽粤就以渔猎文化著称。生猛海鲜是闽粤人的家常菜。从远古的贝丘遗址到近代西化海味，其异彩纷呈的海洋饮食文化在中华饮食文化史上占据着重要地位。

### 闽粤原始贝丘遗址

闽粤一带受亚热带季风气候和热带气候的影响，再加上毗邻东海和南海，海洋性气候特征明显，降水量充沛，动植物品种丰富，农作物熟制时间较短。我国的南海沿岸渔场和北部湾渔场都分布于此，渔获量大。闽粤地形以丘陵山地为主，沿海居民的食物除了稻米外，还有通过打鱼获取的海产。

从原始社会开始，闽粤地区渔猎活动就得以发展，考古上多种贝丘遗址的发现可佐证。这些遗址分布在东南沿海一带的福建、广东、广西和海南等地区。

福建沿海居民自古以来靠海而居，据《山海经·海内南经》记载：“瓠居海中。闽在海中，其西北有山。一曰闽中山在海中。”福建贝丘遗址分布较多，其中的壳丘山遗址历史最为久远，距今 6000 ~ 5500 年，位于福州市平潭县平原镇南垄村。在考古挖掘中发现了兽骨、贝壳、鱼骨、须鲸颌骨等，从遗迹中清理出的贝壳有 20 余个，主要有丽文蛤、褶牡蛎、海蚬等种类，另外还有石斑鱼等痕迹。壳丘山遗址沿海的先民以采集贝类为食，且渔捕范围可能已经向远海拓展。

# 中华海洋美食

## THE SEAFOOD OF CHINA

昙石山文化遗址，是福建另外一处具有典型海洋贝丘文化特征的遗址，位于福建省闽侯县闽江北岸昙石村旁，距今 5000 ~ 4300 年。在遗址中，贝壳居多。其中的蛤蜊皮堆积成的贝壳遗存厚达一米多，除了蛤蜊，还有牡蛎、魁蛤、小耳螺等。从出土的刀状和铲状的贝壳可看出，远古先民不仅食用贝类，而且把贝壳磨制成了生产工具。另外，还出土了一种烹饪食器，叫作“陶釜”，沿海先民用它来烹煮海鲜。

说完福建，再说广东。

罗定下山洞遗址是位于广东罗定市苹塘镇周沙村的贝丘遗址，属于旧石器时代晚期的考古遗存，在遗存中发现诸多动物的骸骨和不少被砸碎的蚌壳。

阳春独石仔遗址位于广东省阳春市，是一处旧石器时代向新石器时代过渡时期的遗存，文化遗物种类丰富，可分为两期。两期的考古挖掘中都有贝壳的出现，特别在第二期的考古遗存中发现诸多螺、蚌壳和兽骨。贝类有多种，如圆田螺、大川螺、蚌等。蚌壳经过打磨制成的切割器清晰可见。在螺类的遗存中多见螺底部被敲碎的裂痕，也许沿海先民通过敲碎底部来吮吸其中的美味，说明他们当时就积累了食用海鲜的生活经验。


位于广东英德市云岭镇狮石山南麓的英德牛栏洞遗址，距今 11000 ~ 8000 年。该遗址是岭南地区最早发现稻米的地方，且有大量的贝类物种的痕迹。位于湛江湾北部的鲤鱼墩遗址，也是广东典型的贝丘遗址，在遗址的挖掘中发现堆积的大量贝壳，还有用贝壳穿成的饰物挂件。某种意义上说，海产贝类在解决沿海先民饮食问题的同时，也丰富了他们的日常生活。



▲ 鲤鱼墩贝丘遗址



◀ 鲤鱼墩记碑文及出土的贝壳



珠江三角洲的咸头岭遗址是闽粤贝丘文化的另一典型代表。咸头岭遗址位于广东省深圳市龙岗区大鹏街道咸头岭村，距今 7000 ~ 6000 年，独特的地域条件形成了显著的海洋性文化。咸头岭遗址山环水绕，这里海岸坡度较缓，适合近海捕捞，先民靠水而居，通过渔猎获取食物。

除了福建和广东，广西也有不少贝丘遗址。

广西有典型的海滨贝丘遗址，以海生物种的硬壳堆积为主要特征。最显著的有三处：亚菩山遗址、社山遗址、马兰嘴遗址。这些遗址都有堆积的贝壳，贝类主要有牡蛎、文蛤、魁蛤等。先民“靠海吃海”的习性在原始社会就已形成，并流传至今。

最后，还要说一说海南的贝丘遗址。从 10000 多年前的落笔洞遗址，可以看出沿海先民在得天独厚的自然条件下所创造的悠久的海洋文化。

海南贝丘遗址出现最早的旧石器遗址——落笔洞遗址，又称为“三亚人遗址”，是海南海洋文化的源头。从考古遗存中发现诸多生物的遗迹，水生生物有 24 种，螺贝数量 7 万有余。从发掘情况来看，远古三亚人主要从事采集、狩猎、捕捞的生产活动。除此之外，桥山、英墩、莲子湾等新石器时代遗址都具有海洋文化特征。



▲ 海南落笔洞遗址



▲ 英墩遗址是一处新石器时代的沙堤遗址，也是贝丘遗址



在英墩遗址采集的鱼骨串饰 ▶

### 史籍中的闽粤饮食

原始社会之后，随着生产力水平的不断提高，闽粤沿海渔民海上打鱼的范围不断扩大。历代文献对海产食用的记载较为多见，从三国至近代关于海洋美食的著述随着饮食风尚的盛行不断增多。

三国时期沈莹撰写的《临海水土志》中提到的“夷洲”是历史上对我国台湾最早的记述，说到夷洲人用盐腌制生鱼食用，原文记载：

夷洲在临海东南，去郡二千里，土地无雪霜，草木不死。四面是山溪……其地亦出铜铁，唯用鹿角为予以战斗耳。磨砺青石以作矢镞、刃斧，环贯、珠觥瑯，取生鱼肉杂贮大瓦器中，以盐卤之，历月余日乃啖食之，以为上肴也。

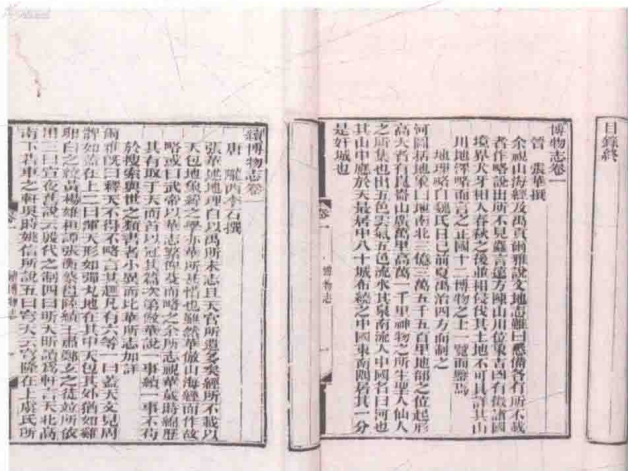
晋代张华所撰《博物志》：

东南之人食水产，西北之人食陆畜。食水产者，龟、蚌、蛤、螺以为珍味，不觉其腥臊也。食陆畜者，狸、兔、鼠、雀以为珍味，不觉其膻也。有山者采，有水者渔。

文中记载东南一带盛产水产，主要是龟、蚌、蛤、螺等，先民食用这些水产，并不觉得其有腥味，也许他们已经掌握了为水产去腥的技巧。

“靠海吃海”的闽粤人，擅长制作舟楫，善于航海。汉时淮南王刘安的《论衡越书》提到：

臣（淮南王刘安）闻越非有城郭邑里也，处溪谷之间，篁竹之中，习于水斗，便于用舟，地深昧而多水险，中国之人，不知其势阻而入其地，虽百不当其一。



《博物志》书影 ▶



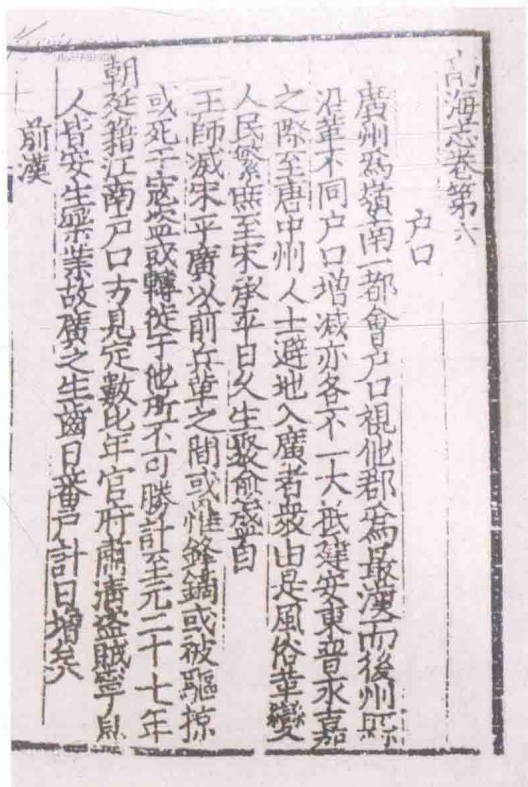
泉州和广州在古代都是重要的海上港口。这些港口是海外贸易门户，食材也呈现出异域风情。元代大德《南海志》记载：

广东南边大海，控引诸蕃，西通牂牁（音 zāng kē），接连巴蜀，北限庾岭，东界闽瓯。或产于风土之宜，或来自异国之远，皆聚于广州。所以名花异果、珍禽奇兽、犀珠象贝，有中州所无者。

宋代的《三山志》是专门介绍福建福州的自然、社会、人文、物产各方面的著作。

而（陈）傅又云：“长乐（福州古称长乐郡）地产鱼蟹多于牛羊，葛泉溢于丝纟。”是其所独盛也欤！然求之十二邑，又有不能尽宜者。潮田不出倚郭三县，荔枝、未丽不能及陀驿以北、汤背以西，鱼、蟹滨海，而葛、泉利于平陆。如是之类，不可以无纪。”

《三山志》中记载的鱼、虾、蟹、贝等水族种类繁多，如鲷鱼、石首鱼、比目鱼、乌鱼、牡蛎、蜆、海月、蛭、乌粘、石华、石槿、螺等。



▲《南海志》书影