

河南省贸易行业管理办公室
河南省烹饪协会
编著

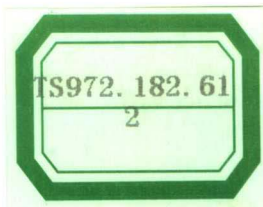


ZHONGGUO
YUCAI

中国豫菜



河南科学技术出版社
HENAN KEXUEJISHU CHUBANSHE



ZHONGGUOYUCAI

ZHONGGUO
YUCAI

ZHONGGUOYUCAI

百味和

中国豫菜

河南省贸易行业管理办公室
河南省烹饪协会
编著

HE NANKEXUEJISHUCHUBANSHE

河南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国豫菜 / 河南省贸易行业管理办公室, 河南省烹饪协会编著. — 郑州:
河南科学技术出版社, 2003.12

ISBN 7-5349-2955-5

I. 中… II. ①河…②河… III. 菜谱—河南省 IV. TS972.182.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040489 号

责任编辑 冯 英
整体设计 霍维深
版式设计 胤良工作室
责任校对 张小玲
摄 影 徐伟人像摄影室

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市经五路 66 号)
邮政编码: 450002 电话: (0371)5737028
河南第一新华印刷厂印刷 (内文制版印刷)
郑州新海岸电脑彩色制印有限公司装帧制作
全国新华书店经销
开本: 890mm × 1240mm 1/16 印张: 26
2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—2500

ISBN 7-5349-2955-5/T · 569 定价: 222.00 元

《中国豫菜》编辑委员会

编委会主任：刘玉斋 耿建国 赵继宗
编委会副主任：胡绍荣 彭常轩
顾问：侯瑞轩 吕长海
编委：刘玉斋 赵继宗 胡绍荣 彭常轩 吕长海
孙润田 郝玉民 张西营 李全忠 任全福
郭彦生 高世选 杜新敬 陈进长 任明印
王秀明 毛文敦 周庭波 张天宇 姜胜利
杨学明 刘志全 张海林 牛书然 张孔耀
张仁平 孟庆成 任宏庆 卢连法 樊胜武
陈铁林

主 编：刘玉斋 赵继宗
执行主编：张海林
副主编：李全忠 郭彦生 周庭波 张仁平 孟庆成
任宏庆 卢连法
菜肴图片配文：张海林 李全忠 郭彦生

提供作品人员：(排名不论先后)

李保军	马世伟	王章顺	郭衬心	孙松森
黄明学	张文杰	朱永敬	陈长安	郭留成
卜庆林	王安长	王金榜	段留长	陈伟
赵彬	罗新安	顿玉松	赵国英	王世杰
巴云祥	牛文祥	宋继超	徐书振	董学亮
赵留安	韩振	韩健	王卫星	张国利
郭衬心	杨鹤龙	胡彦福	陈占伟	王全兴
张自召	郭凯	冯永	张伟	张春雨
赵喜亮	朱孟银	马玉生	高文革	杨安民
陈华	王国君	王海波	杨永萍	刘洪涛
邵国平	李茂华	马志民	李宏伟	李德新
刘振涛	高治国	刘连章	刘鑫	杨全法
李宏伟	陈志敏	李学珍	陈磊	王华伟
王天义	李凡	高信芳		

二封题签：世界中国烹饪联合会会长 姜习
中国烹饪协会名誉会长

前言



新世纪伊始,《中国豫菜》和广大读者见面了。它的出版,展现了河南餐饮业的成就和豫菜的成果,同时也使国内外朋友能更为全面、深入地了解豫菜和中原饮食文化,并促进中原饮食文化呈现新的生机和活力。

河南省面积 16.7 万平方千米,人口 9500 多万,位于中国的中部,简称“豫”,又称“中原”、“中州”,是中华文明的主要发祥地之一。她古老而又年轻,饱经沧桑却充满勃勃生机。中原文化的渊源可追溯到五六十万年前,“南召猿人”、“裴李岗文化”、“仰韶文化”遗址,是她灿烂历史的见证。在漫长的历史长河中,河南长期作为中国的政治、经济、文化中心,先后有 20 个朝代 28 次建都或迁都于此。中国的七大古都河南有三:殷商都城安阳、九朝古都洛阳、七朝古都开封。我国历史上出生在河南的著名思想家、政治家、军事家、文学家、科学家有千人之多;历代文人名士,大都在这块土地上留下了他们的足迹和千古流传的故事。中原大地保留着众多极为珍贵的文物古迹,人文景观遍布全省,堪称一座历史文化宝库。

河南地跨暖温带和亚热带两个自然地理带,光照充足,雨量适中,四季分明。自然环境良好,动植物资源丰富。她的北、西、南三面由太行山、伏牛山、桐柏山、大别山沿省界呈半环形分布,中部和东部为广袤的黄淮海平原;境内的 1500 多条河流分属黄河、淮河、海河、长江水系。优越的气候和多样的山川地貌,适宜多种动植物的生长和繁衍,历史上有天然大都会之称。

豫菜作为中华饮食文化瑰宝中的一个组成部分,是值得我们骄傲和自豪的。豫菜历史悠久,源于夏商,盛于北宋,称得上是中国烹饪文化的渊源。

中国烹饪圣祖伊尹,乃河南开封人。他的“说汤以至味”流传千古,为中国烹饪学奠定了理论基础。时至今日,厨师无一不以伊尹“五味调和”说为指导其实践的理论基础。

“五味调和,质味适中”是豫菜的特点。它五味不重,五味透出,深受各方人士喜爱。中原饮食文化的创立和发展,应归功于历代豫菜厨师的不懈探索 and 不断创新。豫菜的名家大师们,不仅仅满足于烧得一手好菜,做一个“匠人”,而是认真探求饮食文化的真谛,做到融会贯通,知其然且知其所以然,从而达到信手拈来,皆成美味的境界。这是任何一派知名菜系所赖以发展、进步的根基,也应成为当今豫菜厨师追求的目标。

中国人做学问讲师承、重家法。没有师承,便流水无源;没有家法,便难入此门。学人之道如此,庖人之道亦如此。豫菜之所以世代相传、流传久远,正是遵循了这一法则。但仅讲师承传统是不够的,应该看到,作为一份祖传的遗产,决不可能尽善尽美。面对时代的变迁和时尚潮流的冲击,我们应寻找差距,正视自身的不足,用科学的态度对待传统,与时俱进,推陈出新;要积极学习借鉴新的技法、新的观念和新的文化,丰富和提高豫菜的烹饪技艺,使制作越来越精细,技术越来越全面,口味越来越多样,花样越来越新颖,走出一条豫菜烹饪的创新发展之路,让中原餐饮能更多一些今天与昨天的对话,让海内外朋友品尝到豫菜的“老味道”、“新品位”,体会到美食与文化“共享”的感觉。这是我们编写出版这本《中国豫菜》的宗旨所在,并与所有有志于豫菜创新的同仁共勉。

河南省烹饪协会会长 刘玉斋

2003 年 7 月

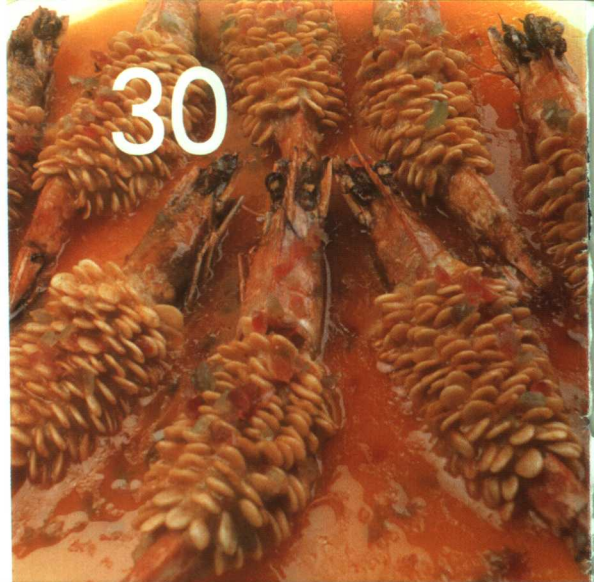
目录

豫菜：
中国传统烹饪文化的符号

14

经典篇

八宝糖梨	29
果汁龙鳞虾	30
蟹黄扒广肚	31
炸八块	32
红烧鲨鱼皮	33
花子鸡	34
雪山猴头油爆虾	35
桂花江干	36
清汤东坡肉	37
萝卜丝炖鲫鱼	38
清汤鱼翅	39
菜胆扒牛脸	40
香橙鸭	41
蟹黄煨刺参	42
乌龙扒象鼻	43
菜心竹荪烧官燕	44
扇面竹荪	45
蟹黄扒蒲菜	45
煎扒鲭鱼头尾	46
软钉雪龙	46
酒煎鳊鱼	47
牡丹燕菜	47
抓皮春卷	48
真煎丸子	50
芙蓉海参	51
归芪炖羊肉	52
烤羔羊	53
扒广肚	54
清汤苹果肚	55
套四宝	56
炸芦花鸡	57
松仁鸭方	58
炒白鱼片	58
干烧鳊鱼	60



30



34



目录

清蒸头尾炒鱼丝	62
糖醋软熘鲤鱼焙面	63
奶汤炖广肚	64
炖斩肉（清炖狮子头）	64
杞羊炖甲鱼	65
烩银丝	66
四生涮锅	67
青果鸡	68
凤栖梨	69
香酥鸭	70
熘山羊肉	71
清汤牡丹燕菜	72
汴京烤鸭	74
烤方肋	75
决明兜子	76
炙子骨头	77
大葱烧海参	78
炸紫酥肉	79
葱烧鹿筋	80
炸核桃腰	81
栗子扒白菜	82
烧酿猴头干贝	83
炸鸡签	84
爆双脆	85
炒肉丝带底	86
清汤菊花干贝	87
五嫂鱼羹	87
煎焖鸡蛋	88
冰糖哈士蟆油	88
卤煮鸡腰黄香管	89
扒素什锦	90
兰花豆腐	90
白扒豆腐	91
白扒鱼翅	92
一品兰花豆腐	93
琥珀冬瓜	94
煎扒狮子头	95
清汤芙蓉鸡条	96
炒八宝红薯泥	97
西瓜鸡	99
八宝葫芦鸽	99
两色腰子	100
蟹酿橙	101
铁锅蛋	102



123



90



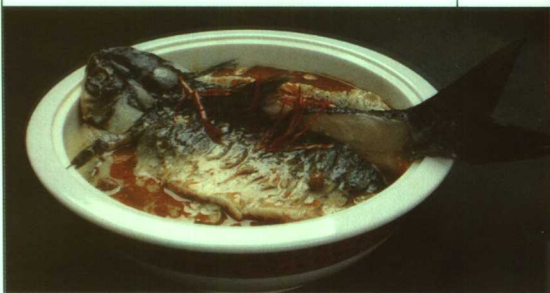
目录

清汤酸辣乌鱼蛋	103
南瓜螺蛳肉	104
京冬菜扒鸭	106
焖烤八宝葫芦鸭	108
步步登高	109
红烧牛头	110
煎藕饼	111
清汤燕菜	112
酿炙鱼	114
玉鸭金绣球	115
鹌鹑鲜	116
鞭花鸭舌	117
葱椒炆鱼片	118
芙蓉四样	119
卤煮黄香管	120
扒羊肉	121
拔丝西瓜	121
锅贴豆腐	122
纸包虾仁	123
兰花扒鱼翅	124
扒山珍	125

风味篇

荷香烤鸽	128
蛋黄炒豆腐	130
红烧牛腕骨	133
银杏炒凤节	134
蒜子焖鲶鱼	135
南阳扒肘子	136
龙祥酥皮烤鸭	137
鲍鱼竹荪	138
少林素斋	141
南湾双花鲢鱼头	143
紫酥熏鹅	144
旱千张	145
猴御羊	146
红袍元宝	147
银丝玉虾	148

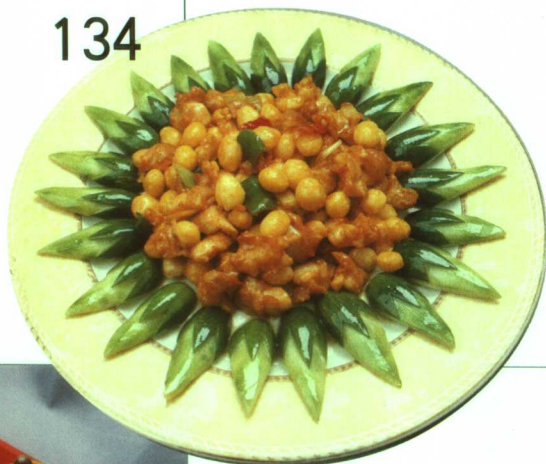
156



172



134



140

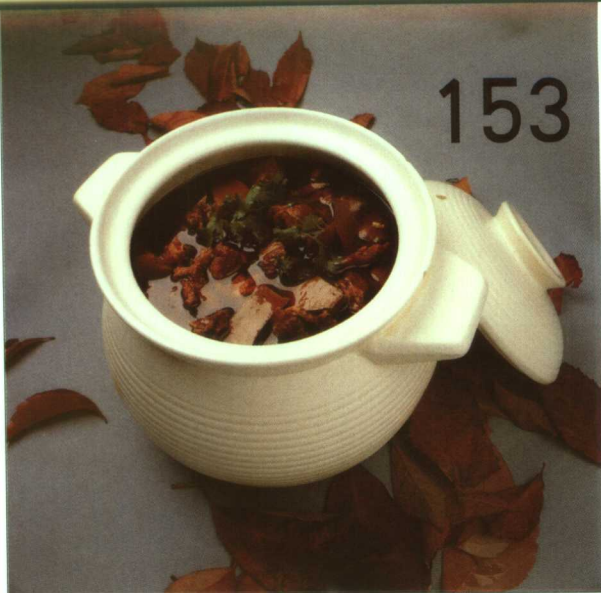
147



目录

炒土豆泥	149
彩球扒花肚	150
笔翅瑞裙	151
八龙白菜	152
鸭血炖狗肉	153
俏巴鹅	154
薏仁火腿炖冬瓜	155
河洛酸浆鱼	156
软骨鱼	157
小酥肉	158
黄焖鸡	159
福寿乌鸡	160
三仁凤筋羹	161
干烧白条	162
板栗焖鸡块	164
芙蓉翡翠蟹	165
藕炖排骨	166
生汆丸子	167
焦炸蟹钳	169
道口烧鸡	170
鸳鸯佛手鲍	171
吊锅带皮羊肉	173
兰花千层肉	174
香酥小羊腿	175
熬炒鸡	176
豫式满坛香	177
番茄炖牛腩	177
蜜炙白果	178
龙鱼卧蒲菜	179
灌汤虾球	180
三鲜酿丝瓜	181
鸡翅炸蜂蛹	182
煎烧虾脯	183
酒香鸽脯	184
香辣花肚	185
鸡腰豆腐	186
蟹黄灵芝翅	187
翡翠焙面熘块鱼	188
外腰扣羊眼	189
百花千层肉	190
椒盐皮丝	191
罗汉羊素肚	192
香煎糯米大排	193
洛阳松肉	194

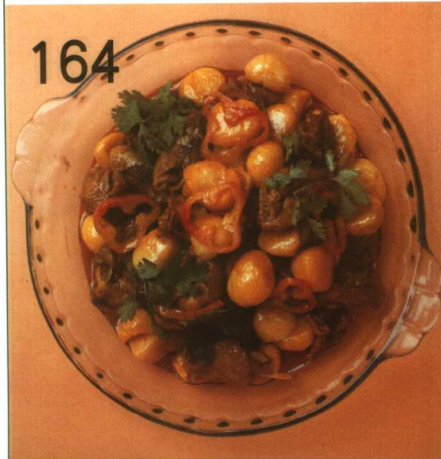
153



196



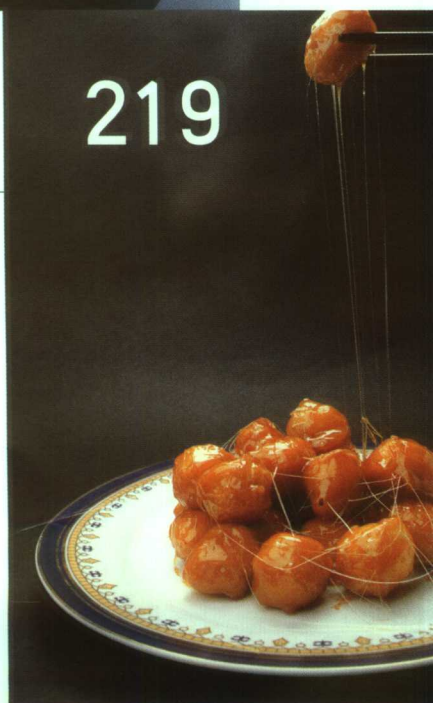
164



238



219



目录

玉鸭妙舌	195
番茄炖鱼片	196
葱烧蹄筋	197
蒜茸香墨片	198
葱椒炆墨鱼	199
香菊烩乌鱼蛋	200
胡辣汤	201
郑州鲜味鸡	202
象眼鸽蛋	202
蜜炙无核枣	203
缠丝鸭蛋	203
滋补鹿肉	204
山珍扣肉	206
鱼子蒸蛋	207
大皮丸子烩猴头	207
毛尖虾仁	208
香酥萝卜丸	209
中牟蒜香翅	210
葱香素海参	211
金菇鲤鱼卷	212
鱼羊呈鲜	213
菜心扒鱼脯	214
烧酿竹荪	215
烤羔羊腿	216
拔丝山药	219
蟹黄煮豆腐	220
虫草马蹄鳖	221
银丝鱼尾	222
椒盐鱼尾酿鱼胞	223
红扒大墨鱼	224
小茴香烤鱼	225
八宝酿豆腐	226
肚肺汤	227
火笋肥鸭	228
大盘羊肉带面	229
猪蹄扒鹿茸	230
银丝龙爪	231
清炒将军菜	232
蒜烧泥鳅	233
脆炸双味	234
芙蓉鸡丝	235
银针扣鸭条	236
巧烹双肚	237
罗山大肠汤	238

245



182



180



264



269



259



目录

芥菜肉	239
桂花藕片	240
黄焖鱼	241
腐衣藏珍	242
葱扣牛舌	242
红烧牛肉丸子	243
黄金鱼排	244
黄金玉米盏	245
八宝菊花梨	246
酱汁茄龙	247
香菜丸子	248
干烧菊花牛鞭	249
孜然羊腿	250
少林塔肉	251
翡翠虾球	253
香卤甲鱼	254
贝母鳊鱼	255
炸鳝丝卷	256
怀鳖裙	257
兰花芙蓉蟹	258
太极双丝	259
烩三袋	260
洛阳烤方	261
豉汁黄颡鱼	262
椒酱烧鹿筋	263
牛柳炒笋尖	263
蛋黄白鳝	264
鲜菊炖吊子	265
虎皮凤骨	266
桶子鸡	267
酥皮辣子鸡	268
菊花蟹羹	269

时尚篇

洋参乳鸽	273
翡翠鲈鱼丝	274
木瓜炒虾球	276
金瓜肘子炖鱼翅	277

346



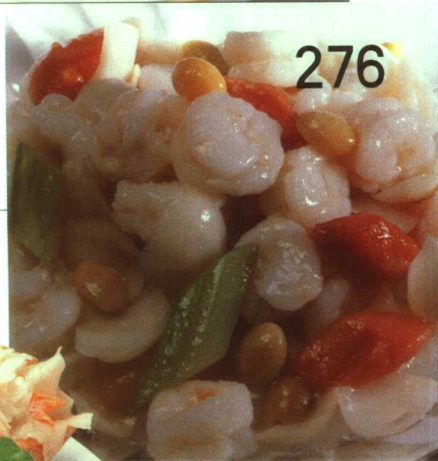
330



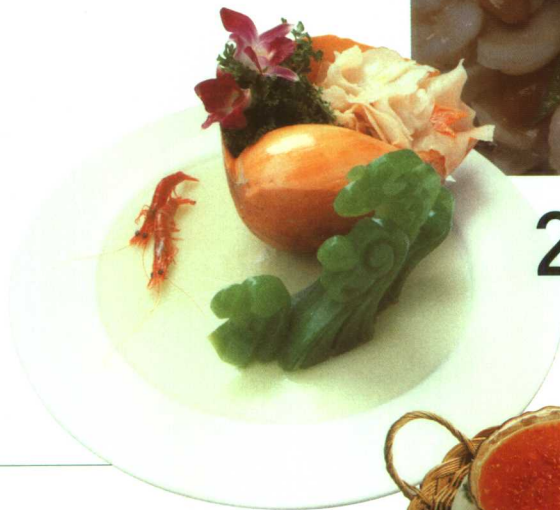
386



276



292



299



404



目录

秋菊争艳	278
燕子戏海	279
金银蒜蒸大虾	280
兰花猴头	281
猴头闹海	283
雪梨鸡腿	285
蛇炒银杏	286
双味烤鲈鱼	287
鲍汁茄合	288
三 椒 鱼	289
丽花蛋黄虾	290
金龟竹荪翅	291
油爆螺片	292
水晶虾片	294
八宝香芋	295
彩蝶戏牡丹	296
锦上添花	297
灌汤龙虾球	298
龙虾牡丹鱼	299
银丝龙虾	300
珍珠大龙虾	301
金饺龙虾球	302
酸汤黄鱼	303
蝴蝶鳊鱼	304
鸟 归 巢	305
水晶石榴虾	305
雀巢青瓜虾仁	306
松香鲜墨盒	308
蒜香墨鱼	309
玉虾扒牛头	310
两 吃 虾	311
银杏大肠	313
冰 贝 食	314
原壳烹鲍	315
荷叶饼夹肉	317
菜心烧鱼腩	318
双色绣球鱼腩	319
一帆风顺	320
金蟾观花	321
玉米肉排	322
雀巢双味虾球	323
鱼子酱煎鳕鱼	324
双 龙 会	325
菊花香辣蛇段	326

目录

金蛇蝎山	327
琵琶水晶虾仁	328
柴把鸭爆腰丝	329
菊花虾排	331
金菊牡丹	332
兰花喇叭鲍	333
四喜冬瓜	335
鲍片竹荪翅	335
清汤菊花蛭子	336
干贝凉瓜	337
参酿鱼子	338
猴子望果	339
蜜汁冬瓜脯	340
春蚕虾仁	341
瓜排金蝉	342
八宝凤翼爆鱼丝	343
花菇献寿	344
龙眼鲍鱼	345
彩椒食灯	346
双吃墨鱼	348
滋补牛鞭	349
鞭打白灵菇	350
红扒鱼头带面	352
金网鲈鱼	353
蒜茸蒸蛭子	354
迎宾花篮	355
八宝金瓜	356
宝塔大虾	357
玉环官燕烧鲍片	358
红扒大乌参	359
国色天香	360
凤腿斗全虫	363
金瓜螺片	364
石林雪霁	365
金盏海鲜粒	367
虾排全虫	368
一掌定江山	369
金盏鸡脆	370
鸡汁银鳕鱼	371
刺猬拱枣	372
银杏葵花鸡	373
气鼓牛尾汤	374
果盅猴头	377
龙王献寿	378

目录

孔雀鲍刺参	379
公平交易	380
玉虾鳝丝	381
立体花篮	382
蝶飞花香	383
庆丰收	384
麒麟呈祥	385
脆皮芦荟	386
龙马精神	387
乌龙戏黄牛	388
红烧海王蛇	389
金钱地瓜	390
玉米芝麻虾球	390
兰花冬瓜	391
甲鱼泡馍	392
馋舌卷	393
玉带虎皮蛋	394
玉盏官燕	395
杏花干贝	396
丽花裙边	397
蛋黄凤尾肠	398
翡翠盏	399
太极龙眼	401
菠萝莲子肉	403
蟹黄玛瑙羹	404
炸果环	405
三鲜豆腐包	406
满载而归	407
鸭梨土豆	408
清汤绣球蒜花	409
石烹虾串	410
油爆澳带	411
明珠照瑞	412
烩三珍	413
后记	416





豫菜：中国传统烹饪文化的符号

豫菜，是中国烹饪文化的一个重要组成部分。

豫菜，是中国传统烹饪文化的符号。

豫菜，对于历史，是一个漫长的发展过程的结果；对于今天，它是我们认识和解读中国烹饪作为物质生产活动与文化现象的一条途径、一把钥匙。我们没有任何理由漠视豫菜的历史和它曾经有过的辉煌，也没有任何理由不去面对今天的形势并创造新的辉煌。以历史唯物主义的观点看豫菜，看中原的烹饪，就会认识到，中国的烹饪及其文化是与整个中国的传统文化一起，孕育、发展、成熟在河南，在中原大地上的。离开这个基础去谈论豫菜、谈论中国烹饪，去说什么发展与创新，则会“数典而忘其祖”。而且，倘若背离了这一点，背离了中国烹饪自产生时就存在的风格与遵循的真谛，背离了求“中”与求“和”的精髓所在，也就不会有所谓的创新和发展。因为，事物发展过程中的每个阶段都是传统的延续和创新的开始，正像我们走路时所迈出的任何一步都是在第一步稳定后跨出的第二步。没有第二步，就没有发展和进步；但否定了第一步，又何谈第二步。传统和创新是无法割裂的。我们只有以此为基点来认识和研究豫菜，来认识和研究中国烹饪文化，才能够去面对竞争日益激烈的市场，适应未来形势发展的需要。

一、渊源和变迁

中国传统文化是多元的，这是考古学界、历史学界在研究中得出的符合历史真实的结论。这个多元是指，黄河流域文明、长江流域文明以及辽河流域文明、珠江流域文明等，都是或可能是中国文化的源头之一。但文化的发展和任何事物的发展一样，都是由某一种因素起着主导作用，都是由主流和主要部分最终影响着事物的进程和方向。文化现象是社会经济和政治的一种反映和表现。强势的经济和主导的政治将使其所伴生的文化成为主流和具有主导地位的文化，这也是符合历史发展规律的。

中国烹饪作为人类文明进步的一种表现，发端于新石器时代，以陶器的成熟和广泛使用为标志，这个时期的陶器遗存，是以距今约7000到8000年河南新郑裴李岗文化遗址出土的陶器为代表的。在此之后，以最早发现于河南浞池仰韶村的彩陶为代表的仰韶文化，为中国烹饪作为一种文化奠定了坚实的基础。再至公元前3000年到前2000年间的河南龙山文化时期，河南陕县、洛阳、安阳、南阳等地出土的由彩陶发展而来的黑陶、灰陶，表明炊器与饮食器已全面出现，陶鼎、陶鬲、陶甗、陶鬲、陶盂、陶瓶等拉开了中国烹饪文化发展的序幕。但中国烹饪真正作为文化，进入形而上的范畴，不再单纯是制作、食用的物质生产活动和生理活动，还是在夏、商、周三代中国进入奴隶制社会，为统治者及其阶层所专美以后。

夏代是中国历史上的第一个朝代，建都于阳城（今河南登封市东阳城镇）、斟鄩（今河南巩义市西南）、安邑（今山西夏县西北）等地。从公元前2070年到公元前1600年，河南是夏朝人活动的中心区域，夏的领土也主要由河南西部、北部、东部的一部分和山西南部组成。在有夏的470年中，中国烹饪已经初步确立了食法、食制等烹饪文化范畴的雏形。《左传》有“夏启有钧台之享”的记载^[1]，这是中国烹饪史上有记载的首次宴会，钧台在河南禹县城南。末代帝王夏桀饮食讲究，食要西北之菜，调味须南姜北盐，饮酒更要清冽纯正，宴会有歌舞相伴^[2]，这些史实均可以证明当时烹饪的发





展水平。

商代从公元前1600年的商汤灭夏，到公元前1046年商纣亡国的554多年中，以河南为中心创造了以青铜礼器为标志的灿烂的烹饪文化。商人起于亳（今河南省商丘市），后迁于西亳（今河南省偃师市境内），再迁于隰（今河南省郑州市），又经数次迁徙至公元前1300年最后迁至殷（今河南省安阳市西北小屯村）。商代都殷的二百多年中，中国烹饪以青铜器为载体完成了食物、食法、食制的规模体制，五味调和论、火候论等烹饪理论及烹饪制作技术已达到了相应的高度。烹、煮、蒸、炮、烙、烤等技法成熟，酒浆、羹饭、肉脯等饮食制品已有定制。饮宴形式也丰富多彩。我们从安阳出土的重达875千克的司母戊大方鼎和实用炊器三连甗以及商纣王“以酒为池，悬肉为林，使男女僕，相逐其间，为长夜之饮”^[3]的宴会记载中完全可以窥见中国烹饪当时的水平所及。

商纣王为政暴虐，饮食奢侈，以致民怨沸腾而亡国。周以西方之国入主中原，分封诸侯，河南境内既有管、陈、卫、宋等重要的诸侯国，又有周天子的东都成周（今河南洛阳市），在全国的政治、经济、文化中仍居于非常重要的地位。烹饪文化方面，西周及以后的春秋时期，在商制的基础上有了更大的发展。作为一个朝代、一个时期烹饪最高水平的代表，周代宫廷的饮食，制度条理，分工明确。从原料到烹制，到营养，到食器，到宴席，均有全套程序与规范。22个职能部门，208个负责官员，管理着2124个操作人员，是一个相对完整的体系^[4]，保证着宫廷日常饮食、筵宴活动、祭祀之礼的正常进行。在品种方面，三羹——大羹、和羹、铏羹，五齏——昌本、脾柢、蜃、豚拍、深蒲，七菹——菲菹、茆菹、葵菹、箬菹、笋菹、菁菹、芹菹，以及脯、脩、腊、醢等肉制品和极负盛名的周八珍——淳熬、淳母、捣珍、渍、炮豚、炮牂、熬、肝膋^[5]，都达到了极高的水平。技术理论方面，“凡和，春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑甘”，“凡会膳食之宜，牛宜稷、羊宜黍、豕宜稷、犬宜粱、雁宜麦、鱼宜苽”^[6]等，也具有了很强的指导意义。春秋以后，“礼崩乐坏”，各诸侯国依托先进的生产力和新兴地主阶级的势力逐鹿中原。礼仪、食制、筵宴制度作为一种地位和权力的象征，为社会各新兴阶层所仿效，原属奴隶主阶级所拥有的高层次的烹饪文化被新兴的地主阶级势力所接收，并辐射开来，影响到了其他各阶层，使中国烹饪在夏、商、周三代宫廷相对优越的条件下所积累的成果，第一次在以中原地域为主，并波及长江流域的范围内得到认同、普及和传播。

时入西汉，政治中心虽西迁，但河南的经济、文化地位却仍居全国首位，冶铁和纺织十分发达，洛阳、南阳商业繁盛，是西汉的两大都会和商业中心。及至东汉，政治中心复归洛阳，社会经济于战乱中迅速得以恢复，河南人口最多时超过全国总人口的20%。在这样的背景下，河南的烹饪文化仍是中国烹饪文化的主流。南阳、郑州等地出土的汉画像石上有庖厨图、宴饮图等烹制和饮食活动的情景，在舞乐佑食、歌舞宴会的图案中，可以看到酒樽、羽觞、肥鸭、烧鱼和烤好的肉串，并伴有乐舞表演及投壶、六博等游戏。这些都反映了汉代的烹饪操作过程和当时官僚、地主家庭宴饮生活的状况，成为我们了解两汉烹饪文化水平的宝贵资料。

从公元220年曹魏立国到公元618年唐代统一的近四百年，是中国文化、中国烹饪文化发展的一个极特殊的时期。首先，洛阳作为曹魏、西晋、北魏的都城和隋的东都，长期引导着中国文化、





中国烹饪文化的走向。统治阶层金盞玉盘，水陆杂陈，日食万钱，犹叹无下箸处。饮宴之风极盛。史有“今之燕喜，相竞夸豪，积累如山岳，列肴同绮绣，露台之产，不周一燕之资”^[7]的评价。北魏孝文帝迁都洛阳后，改鲜卑族的复姓为单姓，衣冠、风俗、饮食、语言一律汉化，此种改革对中国文化、中国烹饪文化的北上，产生了重大的影响。隋朝统一全国后，隋炀帝认为以洛阳为中心便于控制全国，于是长居洛阳。通济渠开通以后，江淮物产直达洛阳，中原文化极便南下。洛阳市场更加繁盛，其中丰都市有一百二十行，三千余肆。隋大业六年（公元610年），西域诸国酋长聚洛阳，入丰都市交易，凡路过酒食店，均邀延就座，醉饱而散，不取其值^[8]。由此可见当时洛阳饮食行业的水平，它代表了当时中国烹饪的水平。

其次，在这段时间内，三国纷争，“五胡乱华”，南北割据，少数民族入居中原、入主中原，中原民众大批持续南迁。在南方，长江流域向来人口稀少，经济文化落后，中原地区及淮北、淮西大量人口南迁后，最远至福建、两广，客居当地，号称客家。他们将先进的生产工具和生产技术带到了当地，火耕水耨的粗放耕作被改变，大量的处女地被开发，粮食产量快速增加。在工业方面，冶铁技术得到提高，水力鼓风炉炼铁得到应用，商业也日趋繁盛，特别是海外贸易得到很大发展。伴随着农业、手工业和商业的发展，中原的烹饪、食俗也极大地影响、改变了江南的食风和食俗。在中原地区，来自西北的各少数民族，也在汉族封建经济和文化的影 响下，逐渐接受了中原文化，实现了以汉族为主体的民族大融合、文化大融合。南、北两方面的这个变化与发展，造就了中国历史上一次规模较大、时间最长的中原文明和中原烹饪文化的大传播，它对以后中国烹饪文化形成大一统的局面，发挥了关键的作用。

唐代是中国封建政治、经济、文化繁荣鼎盛的时期，唐虽建都长安，以洛阳为东都，但武则天长居洛阳，唐玄宗李隆基则常来常往，并在洛阳居10年之久，使洛阳事实上成为了盛唐时期全国的一个政治、经济、文化中心，几可于长安匹敌。洛阳之外，在隋代就因商业繁盛而使皇帝不满，由政府下令“禁游食、抑工商，民有向街开门者杜之”^[9]的汴州（今河南开封市），在唐代因运河交通繁盛而更趋繁华。入五代再至北宋，汴州成为汴京，鼎盛时人口近200万，成为当时世界上最大的城市和经贸大都会。此时的河南处于全国的政治、商业、文化中心。西京洛阳、南京商丘均领一时风骚。在烹饪文化上，汴京达到了空前的高度，正店（酒楼）、食店、拍户、脚店，分等划类，遍布全城。南食、北食、川饭、胡饼，各地风味同台献艺，坊、市不分，夜禁取消。大型酒楼号称72家，规模宏伟，每店均可容千人饮酒。设备精良，各正店酒楼设施豪华，并均以全银器待客，成为中国烹饪史乃至世界烹饪史上社会酒楼的独例。在服务方面，博士卖酒^[10]，响堂行菜，歌舞伴宴，换汤斟酒；外办宴席，则“四司六局”^[11]全套服务。品种、技术上各有特色，酒楼菜肴、食店小吃、川饭、分茶、胡饼、素馔，五彩纷呈，难以尽数。宫廷宴会用酒九盞，佐食品种精美丰盛，每盞酒后有歌舞、杂技、相扑、踢球表演，场面宏伟，耗费巨大。宋人孟元老在《东京梦华录》序中曾这样描绘当年的汴京：“时节相次，各有所观。灯宵月夕，雪际花时，乞巧登高，教池游苑。举目则青楼画阁，绣户珠帘，雕车竞驻于天街，宝马争驰于御路。金翠耀目，罗绮飘香，新声巧笑于柳陌花衢，按管调弦于茶坊酒肆。八荒争凑，万国咸通。集四海之珍奇，皆归市易；会寰区之异味，

