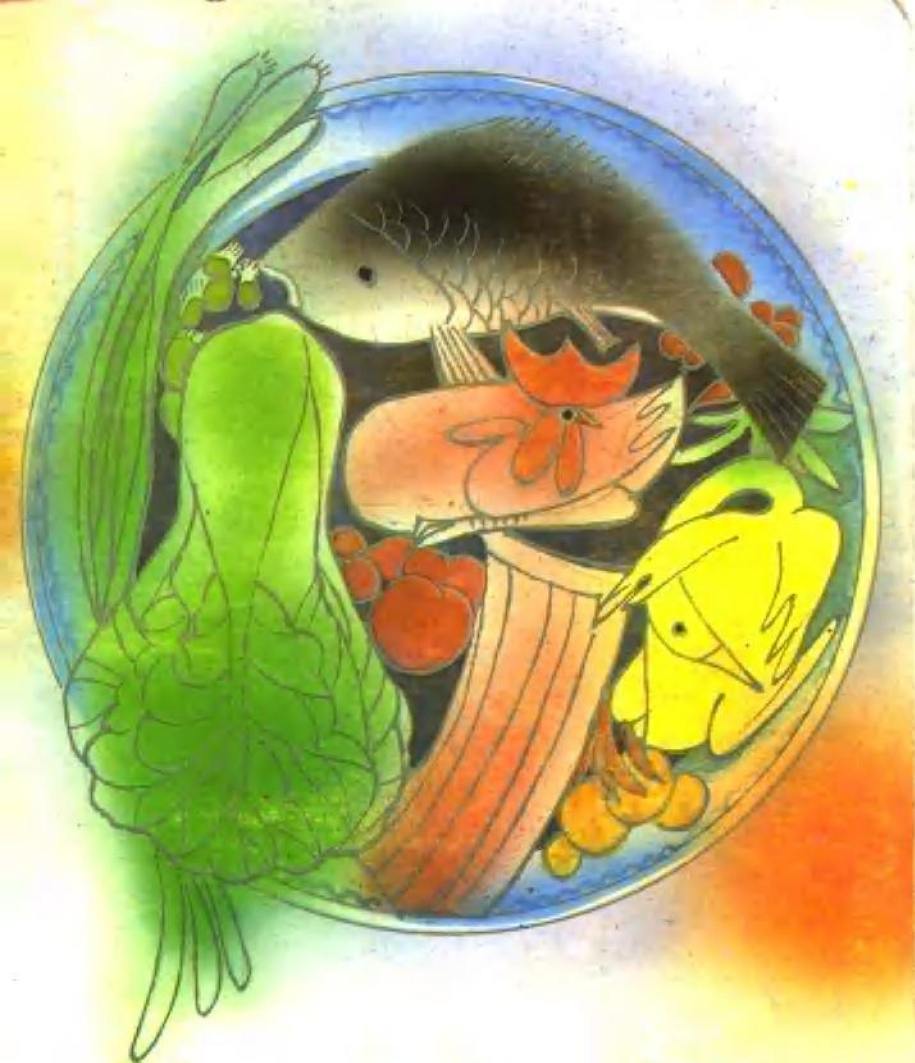




中国名菜风味指南

范云兴 编著

四川科学技术出版社

中国名菜风味指南

范云兴 编著

四川科学技术出版社

一九八六年·成都

责任编辑：张达扬 吴茂林

封面设计：李显陵

版面设计：李明德

中国名菜风味指南

范云兴 编 著

出版：四川科学技术出版社

印刷：四川新华印刷厂

发行：四川省新华书店

开本：787×1092毫米 1/32

印张：6.25 插页：7

字数：132千

印数：1—16,500

版次：1986年8月第一版

印次：1986年8月第一次印刷

书号：17298·34

定价：1.30 元

目 录

第一章 中国烹饪简史.....	1
第二章 北京风味	19
第一节 概 况	19
第二节 北京风味餐馆	22
第三节 其它风味餐馆.....	39
第三章 上海风味	49
第一节 概 况	49
第二节 上海风味餐馆	50
第三节 其它风味餐馆	52
第四章 天津风味	64
第五章 广东风味	71
第一节 概 况	71
第二节 广州风味餐馆	73
第六章 四川风味	94
第一节 概 况	94
第二节 四川风味餐馆	99
第七章 山东风味	106
第一节 概 况	106
第二节 山东风味餐馆	110
第八章 江苏风味	115
第一节 概 况	115
第二节 江苏风味餐馆	119
第三节 其它风味餐馆	131

第九章 浙江风味	133
第一节 概 况	133
第二节 浙江风味餐馆	137
第十章 福建风味	146
第一节 概 况	146
第二节 福建风味餐馆	149
第十一章 安徽风味	154
第一节 概 况	154
第二节 安徽风味餐馆	156
第十二章 湖南风味	159
第一节 概 况	159
第二节 湖南风味餐馆	162
第十三章 湖北风味	165
第一节 概 况	165
第二节 湖北风味餐馆	167
第三节 其它风味餐馆	172
第十四章 河南风味	175
第一节 概 况	175
第二节 河南风味餐馆	178
第十五章 陕西风味	183
第一节 概 况	183
第二节 陕西风味餐馆	185
第三节 其它风味餐馆	187
第十六章 辽宁风味	189
第一节 概 况	189
第二节 辽宁风味餐馆	191
结束语	195

第 一 章

中国烹饪简史

饮食烹饪，是人类生活的必备条件之一，也是人类文明的象征之一，古今中外，概莫能外。中国的饮食烹饪，历史悠久，源远流长；一脉相承，绵延不断；兼收并蓄，技艺精湛；自成体系，独具风格。中国的菜肴，品种繁多，变化多端；营养丰富，脍炙人口；色香味形，俱臻上乘；山珍海味，烹龙炮凤；品尝中国菜肴，是一种美的享受。

火的掌握和使用，使人类彻底摆脱了“茹毛饮血”的生活，从而揭开了人类饮食烹饪历史的序幕。根据考古学家考证，在我国元谋人生活的地方，就有炭屑和灰烬，还有颜色发黑的动物化石。这些化石是经过火烧的，说明在一百七十万年前的元谋人已经开始用火。在陕西蓝田、山西汾河流域的一些古人化石遗址里，也都有人类早期用火的遗迹。北京猿人则已懂得长期控制火种了。传说中的燧人氏“钻木取火，以化腥臊”，可称得上我国最早的烹饪专家。

陶器的发明和使用，是人类社会发展史上划时代的标志，也是饮食烹饪史上的辉煌篇章。我们的祖先直接在火上“炮生为熟”的生活，大约有一百七十万年之久。陶器的出现，使人类有可能煮熟食物，也便于收藏液体，这样，烹饪

技术的发展才有了新的可能。陶器的生产，促进了人类定居生活的稳固，扩大了生活领域，使烹饪技术出现了新的飞跃。

详细说明我国陶器的起源，目前尚感资料不足，不过在河南新郑裴李岗和河北武安磁山出土的陶器都比较原始，据碳十四断代，其年代为公元前五、六千年前，是华北新石器时代已知的最早遗存。江西万年仙人洞和广西桂林甑皮岩的陶器也具有一定的原始性，其碳十四断代也在公元前四、五千年以前，同样属于新石器时代较早的遗存。

盐的发明和使用，开创了饮食调味的先河，丰富了饮食烹饪的内容，从而使人类烹饪历史放射出绚丽多彩的光辉。根据考古证明，在距今六千多年前的仰韶文化时期已开始用海水煮盐。《淮南子》一书中也曾提到：在伏羲与神农氏中间，诸侯中有宿沙氏（亦称夙沙氏、质沙氏）始煮海作盐。这个宿沙氏生前同共工一样，势力很大，是霸天下者，死后人们尊他为盐宗（即盐神），并在安邑（今山西运城县）建盐宗庙，以祭祀纪念宿沙氏。

在中国古代烹饪史中，还有许多传说故事。三皇中的燧人氏钻木取火，伏羲氏始作网罟，以佃（猎）、以渔、养六畜以充庖厨，供牺牲，故名庖羲氏。这反映了大约在公元前二千八百年渔、猎、畜牧业有了进一步的发展。三皇之一的神农氏尝草别谷，教民耕艺，民始食谷。中华始祖黄帝，教民烹饪，燔肉为炙，民始得养生之道。黄帝制造釜甑，建灶教百姓蒸谷为饭，烹谷为粥。黄帝是传说中我国烹饪祖师。传说中帝尧时代有一位著名的厨师叫彭铿，亦称彭祖，他制作的野鸡羹滋味很美，曾得到帝尧的欢心。彭铿可算是我国第一位著名的职业厨师。

夏朝是我国历史上第一个奴隶制国家，其社会生产力有了进一步的发展。在夏禹之时，已知道种植水稻。夏朝有用橘和柚作贡赋，已知橘柚的人工栽培。从出土的夏朝陶制酒器，如尊、罍、盃、鬯、罍等，证明夏朝已知酿酒。酒的酿造开创了人类利用微生物制作食品的新纪元。夏代第六代君主少康，即杜康，就是造酒的发明家。少康先当了有虞氏的庖正，即掌管庖厨的小头头，后来在有鬲氏的帮助下，攻杀寒浞，做了国王。

商代的烹饪方法，虽不能详考，但从我国各地历史博物馆里可以看到煮肉食的鼎，煮饭用的鬲，蒸饭用的甗，盛食用的簋，盛酒用的白陶罍和烹调用的铜锅、铜刀、铜觚、铜俎以及相传纣王用的玉杯、象箸（象牙筷子）等烹饪器具与餐具，铸造非常精美，可以想象出三千多年前商朝的膳食何等精美，烹调方法何等高超复杂。河南安阳殷墟妇好墓出土的气柱甗形器，外形似甗，器底中心出一中空透底的气柱，柱顶作四瓣花朵形，周围有瓜子形镂孔四个，可以透气。器高十五厘米强，重四点七公斤。使用时可放置在鬲和釜形器上，腹腔内盛放食物，上面加盖，利用上升的水蒸汽，通过柱上的小孔迅速散发，将食物蒸熟，很适合烹饪的需要，是现在汽锅的始祖。

特别值得一提的是，至迟在商朝的武丁时期（约公元前一千二百多年）已经知道采用曲蘖来酿造酒醴。供酿酒用的曲的发明、演进和应用，是东、西方酿酒技术的分水岭，是我国几千年来以粮食酿酒为主，并且具有独特民族风格的酿酒技艺的源泉。同时，它也给较后供制造各种肉酱、豉酱、豆酱用的含有能水解蛋白质的曲霉菌的酱曲和制豉方法的发

明创造了条件。

商汤的辅国宰相伊尹是我国的烹调之圣，《吕氏春秋·本味篇》记载了伊尹对我国古代烹饪技术的精辟见解，是世界最早的烹饪理论。伊尹在《本味篇》中，从原料的选择，调味的轻重，火候的掌握，到烹调的艺术，以及食品的营养与卫生，均有细致而中肯的阐述，形成了一套完整的学说，是我国烹饪学的宝贵遗产。《本味篇》特别强调指出：“夫三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所以。……灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”这是《本味篇》中有关烹饪技术的核心问题，也是烹饪学的理论基础。它告诉我们：在烹调过程中，既要保持原料原有的独特美味，又要去掉原料的不良滋味，以达到色香味形俱佳的境界。后来烹调大师辈出，莫不从这一点出发，编写出各种风味的《食谱》，日新月异，有增无已。

西周烹饪技术的水平可以从《诗经》、《周礼》两部文献中找到答案。《诗经》是我国第一部诗歌总集，是我国最早的一部现实主义作品，它反映了周初到春秋中叶的政治、经济、社会、民俗等，内容十分丰富。《诗经》中有不少诗篇，反映食物和饮食生活的内容，又有不少诗和诗句，反映了烹饪技术和食谱方面的情况。据近人考证，《诗经》中提到的植物有一百三十多种，动物约有二百种，仅鱼类就有十九种，鸟类有三十八种之多，可见当时食物之丰富。《诗经》中有“岂其食鱼，必河之魴”，“岂其食鱼，必河之鲤”等诗句。黄河的魴鱼和鲤鱼，成为著名的美味，“炮鳖脍鲤”已成为周代的名味食品。

《周礼》又名《周官》或《周官经》，是儒家编著的一

部理想化的政典，分述了国家各级官职及相关的典章制度。该书不仅是研究我国古代社会的重要资料，也是研究我国古代烹饪技艺的重要文献，它为我国的烹调、饮食卫生、辨别食物的优劣，以及四时饮食制度等理论奠定了基础。《周礼·天官冢宰》中，就记载了膳夫、庖人、烹人等为王室服务的大小机构二十二个，服务工作人员二千三百三十二人。远在三千年前，我国烹饪技术人员就有如此的周密分工，令人赞叹不已。

更难能可贵的是，《周礼·天官》记录了我国最早的名菜周八珍：淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋。淳熬为稻米肉酱盖浇饭；淳母为黄米肉酱盖浇饭；炮豚为烧、烤、炖小乳猪；炮牂为烧、烤、炖小羊；捣珍为脍肉扒或肉松；渍为酒香牛肉；熬为五香牛羊肉干；肝膋为烤网油包狗肝。八珍的操作技巧，对后世烹饪颇有影响，至今还为厨师们所选用。

根据史料记载，春秋战国时，南北菜系的地方特色已初步形成，吕不韦和孔子，就是这两种不同菜系和口味的代表。吕不韦认为最美的是猩猩的唇，獾鸟爪后跟那块软肉，鸭的尾巴，象的鼻子等等；孔子则相反，他要吃方方正正的肉块，小于拳头的鸡雏不吃，鸭尾巴、鸡肝、雁肾、鹿胃等不吃。《礼记·内则》所开北方食单，是牛羊犬豕居多，雉和兔也很多，还有麋鹿之类，基本形成了中国北部的烹、煮、炮、脍、烤、炙等多种技术。而当时的中国南部则有红烧、烤、炸、焖、扒、卤、炖等多种烹调方法，苦、辣、酸、甜、咸等多种口味。《楚辞·招魂》中所开的菜单，有主食、点心、饮料、调味品，还有以甲鱼、乌龟、天鹅、水鸭等野味

为主料的各种热菜，应有尽有，丰富多采，生动地反映了战国时吴楚一带的饮食风味和特色，表现了南方的文化风尚和烹饪艺术成就。

这里值得一提的是春秋时期著名的调味专家易牙。《战国策》记载：“齐桓公夜半不寐（即腹饥），易牙乃煎、熬、燔、炙和调味而进之。”易牙以擅长烹饪得宠于齐桓公。易牙出生于雍（陕西凤翔），名巫，又名雍巫，亦称狄牙。他曾到烹饪大师彭铿的纪念地彭城学艺，继承和发扬了先祖的烹饪技艺，在彭城（今徐州）至今还流传着这样一首诗：“巫雍善味祖彭铿，三访求师古彭城。九会诸侯任司庖，八盘五簋宴王公。”

《黄帝内经》简称《内经》，成书年代大约在战国时代。它不仅是我国现存的一部最早的医学专著，而且也是研究我国古代烹饪技术的一部重要著作。《内经》对膳食的配制和饮食原则都有具体的科学论述。书中《素问·藏气法时论》破天荒地提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，高度地概括了我国民族的饮食特色和饮食原则，至今仍有其现实意义。它告诉人们，饮食应以谷类为主，肉类、果、蔬为辅，互相补充，相得益彰，力避饮食的单调和偏食。只有经常的丰富多采的膳食，才有可能从各种食物中获得足够平衡的各种养分，以满足人们机体多方面的需要，达到“气味合而服之，以补精益气”的目的。

在秦汉的典籍中，目前还没有看到关于烹饪方面有系统的理论著作、食谱和食单，但在秦汉人托名“神农”所作的《神农本草经》，睡虎地秦墓出土的竹简中的《传食律》，枚乘的《七发》等著作里零星地谈到了有关烹饪原料、食谱、

食单、调味和食疗等方面的问题。《淮南子》有这么一段记载：“今屠牛而烹其肉，或以为酸，或以为甘，煎熬燎炙，齐味万方，其本一牛之体。”用一条牛体，能够用不同的烹饪方法做出不同口味的菜肴，而且达到“齐味万方”的水平，这反映了汉代烹饪技术已达到相当精湛的境地了，实际上已具备了全牛席的雏形，开创了今日“全羊席”、“全鸡席”、“全鸭席”的先河。

汉代，中外经济文化交流出现了新局面，我国输出了多种手工业和生产技术，同时，也从国外输入了西瓜、黄瓜、蚕豆、元荂、胡萝卜、胡桃、石榴、芝麻、胡葱、胡椒、菠菜、大蒜等烹饪原料和其它物品，给中国的烹饪事业引进了新的成分。随着佛教的传入，食素的风俗逐渐形成，而且在菜肴中慢慢占有一定的地位。一九五九至一九六〇年，在河南密县打虎亭发掘一号汉墓中，发现了制豆腐作坊石刻。这样看来，豆腐可能起源于汉代。豆腐的发明为素食的发展奠定了雄厚的基础，再加上植物油，首先是豆油、芝麻油的使用，更为素菜的制作开拓了广阔的前景。

魏晋南北朝时期，是中国各族人民大交流、大融合的时期。这时已开始把烹饪技术作为专门学问而加以研究了。西晋何曾著的《安平食单》、南齐虞棕的《食珍录》、北齐谢讽著的《食经》，都是当时著名的烹饪专著。北魏贾思勰著的《齐民要术》，不仅是我国和世界上现存最早、最完整的一部综合的农业科学著作，而且也是当今世界保存下来较早较完整的烹饪百科全书。它比较系统地总结和继承了我国秦汉以前的烹调方法，保存了一些早已失传的古籍的烹饪部分内容，并第一次记录了我国酵面制作技术，介绍了三十几种

酒的制作方法，集当时酿酒技术之大成，还介绍了酱、醋、豉等微生物发酵食品的制作方法，对以后的中外烹饪均产生了深远的影响。我国现代许多名菜和名点都可从中找到历史的原型。这部名著还译成多种外文在国外流传，有些烹调技术也随之传入国外。

隋唐以后食物的丰富和铁锅、灶、碓的进步，使我国烹饪学在这一时期更上一层楼。尤其是制瓷工业的发展，在我国菜肴色、香、味、形俱美的基础上，又增添了食器之美，形成了五美俱全的烹饪风格。在调味、火候等技术方面都发展到一个新的水平。

随着航海事业的发展，我国唐代捕获的海鱼海产也多了起来。进入食谱的海产有鲣鱼、海蟹、比目鱼、海镜、海蜇、玳瑁、螺肉、乌贼、鱼唇、石花菜等。一些珍奇异味也比以前增多，比如石发（即发菜）、蝙蝠、蜂房、象鼻、蚁子、驼峰、蜜唧（老鼠）、江珧柱，也在一些地方进入宴席。这样，更使唐代的烹饪呈现出五彩缤纷的动人景象。当时的菜肴和主食一样，名目繁多，绚丽夺目。如以炙品为例，就有用羊、鹿舌拌的“升平炙”，用生虾烹的“光明虾炙”，用活鹑子炙的“筋头春”，以及“龙须炙”、“鹅炙”、“驼峰炙”等。韦巨源的“烧尾宴”里的“食单”可以和后代的“满汉全席”媲美。

隋唐五代的名厨很多，烹调技艺也十分高超。唐穆宗时丞相段文昌对饮食很讲究，曾自编《食经》五十章，因他曾被封过邹平郡公，当时人称此书为《邹平郡公食宪章》。他的儿子段成式编《酉阳杂俎》，记载了许多珍贵名食，有许多即是他自家的饮食。段文昌府中厨房内有一位老女厨师，

叫膳祖。段府内每天吃什么菜肴，如何调配原料，如何烹调成熟，都由这位女厨指挥，并由她带徒弟传艺。段府四十年间，前后用了一百名女婢，这位女厨师长只选中了九名传艺。这位老婢本来是有姓名的，但段府内都尊敬她，称她为膳祖。五代时开封阊阖门外交通要道口有一很特殊的食店，人们称之为张手美家。水产陆饭，随需而供，每逢一个节日，他家便专卖一味名食，使整个东京城为之轰动，门前车水马龙，号称“浇店”。张手美是我国第一个按节令出售食品的名厨。

隋唐五代的烹饪专著很多，内容也很丰富。唐韦巨源官拜尚书令时，曾在自己家中举行“烧尾宴”，宴请皇帝，并把那次“烧尾宴”的食品记录成书，即《食谱》，并流传至今。段成式的《酉阳杂俎》记载了有关烹饪的资料。唐代陆羽的《茶经》不仅总结了有关茶叶的经验，而且也是一本烹饪技艺方面的好资料。唐代的《艺文类聚》和五代陶谷的《清异录》，除记载了相当数量的名菜点外，还有若干烹饪方面的掌故。

隋唐五代在食疗方面也有突出的贡献。唐代名医、药物学家孙思邈搜集了许多食物疗法的经验。在他撰的《备急千金要方》一书中专辟了《食治篇》一卷，这是现存最早的食疗专篇，其中收载食物一百五十多种。孙思邈又撰《千金翼方》，书中写道：“君父有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”孙思邈的学生孟诜写了一部《食疗本草》，共收药用食物一百五十多种，是我国最早、内容也比较充实的论述各种动植物食品的营养和医疗价值及介绍各种疗效食品的专书。另外还有王焘的《外台秘要》，咎殷的《食疗心

鉴》。这些食疗著作，反映了我国在七世纪时食疗学的先进水平，奠定了我国食疗学的坚实基础。

脍炙人口的唐诗，特别是杜诗，充分反映了唐代烹饪技艺的突出成就。诗圣杜甫出身于烹饪世家，其父大诗人杜审言是膳部郎中。杜甫得其家传，故对烹饪技艺的描写更加细致生动。他在《丽人行》中写道：“紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞。犀箸厌饫久未下，鸾刀缕切空纷纶。黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍。”诗圣在这有限的诗句中，展现了广阔的烹饪艺术画面，描写了驼峰、蒸鱼等山珍海味，淋漓尽致，栩栩如生，仿佛使读者走进了唐代的烹饪王国。诗圣杜甫对一次酒会曾做了这样的赞美：“长安冬菹酸切绿，金城土酥净如练。兼求畜豪且割鲜，蜜沽斗酒谐终宴。”从诗句中我们可以看到碧绿的长安泡菜，金城（兴平县）洁白如练的乳酪，割来的鲜肉和就近买来的蜜汁酒，使得这桌简朴的家宴搞得多么和谐完满啊。依据宋人的零星记述，东京（今河南开封）市场上有：来自江淮的粮米，沿海各地的水产，辽、夏的牛羊，洛阳、成都的酒，江南、福建的各种果品，江、淮、蜀、闽的名茶等，这些名特产为东京烹饪事业的繁荣兴旺奠定了坚实基础。当时著名的北宋宫廷画家山东人张择端的《清明上河图》，就生动而真实地描写了当时东京酒楼、餐馆繁荣的景象。当时东京的著名饮食店和餐馆上百家，著名的杨楼、樊楼、八仙楼，饮客常至千余人。正如《东京梦华录》所形容的那样，“集四海之珍奇，皆归市易；会寰区之异味，悉在庖厨。”南宋临安最有名的大酒楼，官办的有八家，民办的亦有九家，还有许多中小型的食店、酒馆。这些店铺虽然品种不多，但都有拿手绝技，因此

久负盛名。为了适应南北各地人不同的口味，食店又有南食店、北食店之分。除常设店铺摊贩外，还有适应时节的临时食品棚，顶盘提篮小卖的流动食商，更加繁荣了城市的饮食业市场，构成一个方便人们的饮食网。

宋代有关烹饪方面的著作与隋唐王朝相比较，无论数量和内容都比前代更为广泛和丰富。宋代类书《太平御览》中的《饮食部》是研究烹饪技艺很好的参考著作。宋陈达叟著的《本心斋蔬食谱》是一本专讲素食的《食谱》。会稽人傅肱撰的《蟹谱》是专讲蟹的专著。陈仁玉撰的《菌谱》是我国也是世界关于菌的最早一部专著。僧赞宁撰的《笋谱》记录了笋的栽培、调治、保藏方法，有一定参考价值。书法家蔡襄的《荔枝谱》是我国关于荔枝的最著名专著。韩彦直撰的《橘谱》是我国也是世界第一部论述柑橘的专著。王灼撰的《糖霜谱》是我国第一部论述蔗糖的专著。朱翼中撰的《北山酒经》是一部卓越的关于制曲和酿酒的专著，其中加热杀菌以保存酒液的方法，比欧洲要早数百年，用酒杀菌是我国发明的。另外，还有孟元老的《东京梦华录》、吴自牧的《梦粱录》、周密的《武林旧事》等。

宋代著名美食家首推大诗人苏轼（号东坡居士）。他在贬官湖北黄冈，任黄州团练副使时创制了一种红烧肉的烹饪方法，并写了一首诗：“黄州好猪肉，价贱如粪土。富者不肯吃，贫者不知煮。慢着火，少着水，火候足时味自美。每日早起打一碗，饱得自家君莫爱（莫爱这里作莫吝吝解）。”后来他当了杭州太守，这一道菜遂在杭州大为流行。这就是现在杭菜“东坡肉”命名的由来。南宋史学家郑樵，对烹饪也有一定的研究，并提出了“饮食六要”的观点，即“食品

无务于淆杂，其要在于专简；食味无务于浓酽，其要在于淳和；食料无务于丰羸，其要在于从俭；食物无务于奇异，其要在于守常；食制无务于脍炙生鲜，其要在于蒸煮如法；食用无务于厌饫口腹，其要在于饥饱处中。”这六要对于今日从事烹饪工作者仍有实用价值。

辽金以来，特别是元代，我国北方的蒙、回、维等民族南下东迁的人很多，西域各族有很多人到东南沿海来，而中原世族大家南迁边陲者也不少，这是我国经南北朝、五代之后第三次民族大交融。随着这次大交融，我国烹饪技艺中也融进了不少兄弟民族的新经验。当时的回教民族（包括回族、维吾尔族、哈萨克族、乌孜别克、塔吉克、塔塔尔、柯尔克孜、东乡回、保安族等）肉食以牛羊肉为主，不吃猪肉，不用猪油炒菜。他们甚至忌讲“猪”字，把猪肉和猪油叫荤菜和荤油。清真饭店为了避免破戒，也不允许顾客私带菜肴进店。他们也不吃狗肉、驴肉、自死动物的肉、禽畜血和无鳞鱼，不吃非清真教门屠宰场宰杀的禽畜肉。他们根据自己的饮食生活习惯，发展清真菜点和糕饼的制作技艺，形成了独特的回教烹饪技艺，为元代的烹饪事业增添了新的内容。

回教民族为什么不吃猪肉呢？其原因：一是原来的回教民族多过着游牧生活，他们的肉食是以牛羊肉为主。二是猪杂食、懒惰、不爱清洁，古时卫生条件差，吃猪肉容易感染疾病。三是回教圣经《古兰经》规定不洁的食物有：自死物、流血、猪肉和奉偶像之名而宰杀的动物（回教反对崇拜偶像）四种。并且补充规定：凡为势所迫，非出自愿而不过分的人，虽吃禁物，毫无罪过。”四是他们相信血是细菌寄居的地方，酒是魔鬼用来制造人与人争论的东西。可见，回