

饮食百科知识

YINSHI BAIKE ZHISHI

王月华 李长茂 主编



 中国科学技术出版社

TS971.

56

《中国大百科全书》编辑委员会

饮食百科知识

王月华 李长茂 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国科学技术出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

饮食百科知识 / 王月华, 李长茂主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2004.1

ISBN 7-5046-1545-5

I. 饮... II. ①王...②李... III. 饮食-文化
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102646 号

❧

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码 100081

电话: 62179148 62103171

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京国防印刷厂印刷

*

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 18.375 字数: 510 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册 定价: 32.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

《饮食百科知识》编辑委员会

策 划：王月华

顾 问：李鸣德 李光壁

主 编：王月华 李长茂

副主编：柳红伟 张春亮

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 杰 刘寿华 刘锡寿 孙 健

岳永政 胡晓明 高钧江 窦显仁

责任编辑：崔 玲

封面设计：长青树

正文设计：崔 玲

责任校对：孟华英

刘红岩

责任印制：安利平

序

“礼之初，始诸饮食。”两千多年前的中国儒家就把这些话当作至理名言写进其经典著作《礼记·礼运》之中。就饮食而言，人人天天要吃饭，不仅吃得有营养、有益于健康，而且还追求吃得有滋味，有趣味，有品位，有层次，讲究格调。这是尽人皆知的事实。“民以食为天”高度反映了饮食在人们生活中的重要意义。

饮食历来就是一种文化。今天，饮食作为一种非常具体的生活方式，是窥察一个国度文化极好的窗口。中国饮食文化的发展历程悠久而漫长，波澜起伏，相激相荡地经历了萌芽、形成、发展、成熟和现代几大阶段。从孔子的“食不厌精，脍不厌细”、老子的“治大国，若烹小鲜”及至国父孙中山的“我中国近代文明进步，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所并驾”，这些无不反应出饮食与人类生存环境的紧密性、广泛性、依存性和历史文化性。

近年来，随着人们生活水平的不断提高，我国餐饮业越来越成为社会百业中与人们生活关系最为密切的一大行业。人们从过去的吃饱、吃好到今天的吃健康、吃品位、吃文化，饮食生活从质量到内涵都发生了前所未有的变化。人们对吃倾注了极大的热情，更引起了许多餐饮业和烹饪界理论工作者和实业家的广泛关注，有关饮食方面的书更是层出不穷。《饮食百科知识》这本书内

容广博易懂,融知识于趣味中,分别就吃的渊源、吃的故事、吃的学问作了比较系统全面的介绍,该书的出版对我国饮食文化体系书籍方面是一个重要贡献。

一个人对饮食的了解程度可以看到一个人的学识品质。随着社会的不断发展与进步,人际交往的圈子越来越大,以商务宴请、朋友聚会、旅游观光等为主题的聚餐形式越来越多。人们在品尝美食的同时,如何鉴赏到美食文化的内涵。对此,《饮食百科知识》这本书能让你轻松面对。无论朋友相聚或商务交际宴请,你都能通过本书对饮食侃侃道来,细数典故来由,让同座亲朋多看一眼。闲来翻阅本书,饮食的趣味更能为你的生活增添色彩。从另一个意义看这本书还能达到培养美食家的目的,让人们的饮食逐步理性起来。我想这恐怕也是作者编著本书的目的吧!

我与作者相识已久,他们在餐饮业工作多年,不仅有扎实的饮食文化理论功底,并且在餐饮经营管理上有独到见解。他们能在忙碌的工作之余,抽出大量时间甚至牺牲业余生活去思考中国饮食产业发展的宏观和微观问题,是十分难得的。作者从理论与实践结合出发,对中国饮食文化大的体系作了重点性、针对性的探讨,具有较高的学术价值和实践应用意义。对吃要讲科学,怎样吃出健康和品位都大有裨益。因此,我愿向大家推荐这本书。当然,从发展的角度看,本书还有一些值得探讨的问题,有待于进一步完善和成熟。

是为序。

李鸣德

中国烹饪协会专职副会长

前 言

饮食是人类生存和发展的基础。俗话讲：“国以民为本，民以食为天。”自从遂人氏发明了钻木取火，依穴而居的人们才结束了茹毛饮血的饮食方式。在此后漫长的人类发展历程中，吃作为生存的第一需要，伴随着科学的进步和时代的发展，已由追求吃饱的生存层次需求转变为讲究吃好的享受型层次需求。现代的饮食，在追求美味、讲究营养、平衡膳食的同时，已被赋予了更多的精神内涵。尤其是我国白领阶层的诞生，把对饮食文化的研究与优化自己的生活质量紧密地联系在一起。

《饮食百科知识》就是顺应社会的需要，集知识性、技术性和趣味性于一体，从饮食历史的演变与发展入手，对我国菜系的划分、各地的饮食习俗、传统的山珍海味、精湛的烹饪技艺以及筵席知识、饮食禁忌、营养膳食、茶酒文化与西餐常识等作了系统详尽地介绍，尤其是关于各地名菜和风味小吃的故事与传说，可使您领悟到我国饮食文化的博大精深。

开卷有益是本书的宗旨。愿它能为您开启饮食文化之门，带您走进这片天地，去感受艺术，升华思想，提高品位。

作 者

2003 年 11 月

目 录

一 烹 饪 史 话

- (一) 远古圣贤多知味,燔黍捭豚食为天
——中国原始社会的烹饪 (1)
- (二) 调和鼎鼐多俊杰,礼乐侑食烹小鲜
——中国奴隶社会的烹饪 (3)
- (三) 仓廩实则知礼节,衣食足则知荣辱
——中国封建社会初期的烹饪 (7)
- (四) 内容丰富技法全,南北分野呈特色
——中国封建社会中期的烹饪 (11)
- (五) 杯盘罗列争奇艳,酒席繁杂食满汉
——中国封建社会后期的烹饪(明清) (15)
- (六) 烹饪王国初形现,饮食之道举世赞
——中国近代的烹饪 (18)
- (七) 科学营养承传统,政府重视大发展
——中国现代的烹饪 (21)

二 营 养 膳 食

- (一) 营养素的种类及其功能 (24)
- | | |
|-----------|-----------|
| ● 蛋白质(25) | ● 脂肪(27) |
| ● 糖类(29) | ● 无机盐(30) |
| ● 维生素(34) | ● 水(38) |

(二) 各种食物的营养价值	(39)
● 谷类(40)	● 豆类(41)
● 硬果类(42)	● 蛋类(43)
● 奶类(44)	● 肉类(45)
● 水产类(47)	● 蔬菜类(48)
● 水果类(49)	
(三) 营养与合理膳食	(50)
● 合理膳食(50)	● 合理选择食物(50)
● 合理烹调(52)	● 合理的膳食制度(55)
● 养成良好的饮食习惯(56)	

三 菜系划分

(一) 八大菜系	(59)
● 山东菜(59)	● 四川菜(61)
● 广东菜(65)	● 江苏菜(67)
● 浙江菜(69)	● 福建菜(71)
● 安徽菜(73)	● 湖南菜(75)
(二) 其他地方菜	(77)
● 北京菜(77)	● 上海菜(81)
● 天津菜(84)	● 辽宁菜(87)
● 吉林菜(87)	● 河北菜(88)
● 河南菜(89)	● 湖北菜(90)
● 江西菜(92)	● 陕西菜(93)
● 云南菜(95)	● 贵州菜(96)
● 广西菜(97)	● 内蒙菜(98)
● 新疆菜(101)	● 甘肃菜(101)
● 青海菜(101)	● 清真菜(102)
● 宫廷菜(102)	● 谭家菜(103)



● 寺院菜(104)

四 山 珍 海 味

- | | |
|-------------|------------|
| ● 燕窝(108) | ● 鱼翅(109) |
| ● 熊掌(112) | ● 驼峰(113) |
| ● 鼋鼻(113) | ● 鹿筋(114) |
| ● 飞龙(115) | ● 穿山甲(115) |
| ● 果子狸(116) | ● 哈士蟆(117) |
| ● 鲍鱼(118) | ● 鱼肚(120) |
| ● 干贝(121) | ● 鱼骨(123) |
| ● 鱼皮(124) | ● 鱼唇(124) |
| ● 海参(124) | ● 龙虾(126) |
| ● 海胆(127) | ● 对虾(129) |
| ● 加吉鱼(129) | ● 鲥鱼(130) |
| ● 赤鳞鱼(132) | ● 牡蛎(133) |
| ● 猴头(134) | ● 竹荪(135) |
| ● 冬虫夏草(136) | ● 银耳(137) |
| ● 口蘑(137) | ● 发菜(138) |

五 原 料 切 配

- (一) 刀法的种类 (139)
- | | |
|------------|----------|
| ● 切(139) | ● 剁(141) |
| ● 砍(141) | ● 片(142) |
| ● 花刀削(143) | |
- (二) 原料形状 (145)
- | | |
|----------|----------|
| ● 块(145) | ● 片(146) |
| ● 丝(147) | ● 条(147) |

- 丁、粒、米、末(147)
- 茸泥(148)
- (三) 菜肴配制 (148)
 - 配菜的原则(148)
 - 配菜的方法(150)
 - 菜肴的命名(152)

六 烹调方法

- (一) 热菜烹调方法 (155)
 - 炸(155)
 - 爆(156)
 - 烹(157)
 - 焗(157)
 - 烧(158)
 - 煨(158)
 - 炖(159)
 - 熬(160)
 - 涮(160)
 - 蒸(161)
 - 拔丝(162)
 - 蜜汁(162)
 - 熘(156)
 - 炒(156)
 - 煎(157)
 - 贴(157)
 - 扒(158)
 - 烩(159)
 - 焖(159)
 - 余(160)
 - 煮(161)
 - 烤(161)
 - 挂霜(162)
- (二) 冷菜烹调方法 (163)
 - 拌(163)
 - 辣(163)
 - 卤(164)
 - 冻(165)
 - 炆(163)
 - 腌(164)
 - 酱(164)
 - 酥(165)

七 面点制作

- (一) 面团调制 (166)



● 水调面团(166)	● 膨松面团(167)
● 油酥面团(169)	● 米粉面团(171)
● 其他面团(172)	
(二) 馅心制作	(173)
● 咸馅制作(173)	● 甜馅制作(176)
● 包馅比例(178)	
(三) 成形工艺	(179)
● 成形前的基础操作技法(179)	
● 成形技法(181)	
(四) 熟制方法	(182)
● 蒸(182)	● 煮(182)
● 炸(183)	● 煎(183)
● 烤(183)	● 烙(184)
● 复合加热法(184)	

八 名 菜 传 说

(一) 传统名菜	(185)
● 北京烤鸭(185)	● 德州五香脱骨扒鸡(186)
● 糖醋黄河鲤鱼(187)	● 霸王别姬(188)
● 佛跳墙(189)	● 全家福(190)
● 九转大肠(191)	● 龙虎斗(192)
● 贵妃鸡(193)	● 太白鸭(193)
● 太湖银鱼(194)	● 南京板鸭(195)
● 西湖醋鱼(196)	● 白云猪手(197)
● 天下第一羹(198)	● 清蒸鲥鱼(198)
● 东坡肉(199)	● 鸡泥桃花鱼(200)
● 麻腐海参(201)	● 杞忧烘皮肘(202)
● 道口烧鸡(203)	● 鸾凤下蛋(204)

- 首乌山鸡丁(205)
- 清汤绣球皮丝(207)
- 冬瓜四灵(209)
- 清炖蟹粉狮子头(210)
- 无剔肉骨头(212)
- 宫保鸡丁(215)
- 夫妻肺片(216)
- 桂花鲜栗羹(218)
- 太极芋泥(220)
- 文思豆腐(222)
- 三皮丝(223)
- 南乳肉(225)
- 鱼头豆腐(227)
- 余双脆(229)
- 虾仁锅巴(231)
- 泥鳅钻豆腐(233)
- 方腊鱼(236)
- 西湖莼菜汤(237)
- 熘鱼焙面(239)
- 锅塌黄鱼(206)
- 八仙瑶池聚会(208)
- 水晶肴肉(209)
- 拆烩鲢鱼头(211)
- 松鼠鳜鱼(213)
- 麻婆豆腐(215)
- 鼎湖上素(217)
- 新风鳊鲞(219)
- 三不沾(221)
- 葫芦鸡(222)
- 三杯鸡(224)
- 荷叶粉蒸肉(226)
- 怀胎鲜鱼(228)
- 西瓜鸡(229)
- 诗礼银杏(232)
- 沛公狗肉(234)
- 宋嫂鱼羹(236)
- 叫化鸡(238)
- 淞江鲈鱼(241)

(二) 宫廷名菜 (242)

- 鹤鹿同春(242)
- 皎月香鸡(243)
- 黄金肉片(245)
- 雪夜桃花(247)
- 红棉虾团(249)
- 龙抱风蛋(251)
- 桔木逢春(253)
- 红梅珠香(255)
- 百鸟朝凤(257)
- 玉凤还朝(243)
- 金凤卧雪莲(244)
- 红娘自配(246)
- 蟠龙黄鱼(248)
- 宫门献鱼(250)
- 雪梅伴黄葵(252)
- 脯雪黄鱼(254)
- 游龙绣金线(256)
- 洛阳燕菜(258)

九 风 味 小 吃

- 潮汕汤圆(广东)(260)
- 老边饺子(吉林)(261)
- 担担面(四川)(263)
- “耳朵眼”炸糕(天津)(264)
- 济南糖酥煎饼(山东)(266)
- 贴饽饽熬小鱼(天津)(267)
- “狗不理”包子(天津)(269)
- 过桥米线(云南)(270)
- 礼饼(福州)(272)
- “萨其玛”(天津)(273)
- 八宝白藕饭(河北承德)(275)
- 罗汉饼(山东)(276)
- 霉千张(湖北)(277)
- 壶关羊汤(山西)(279)
- 徽子麻花(北京)(281)
- 大救驾(安徽)(283)
- 麻食(陕西)(285)
- 芋泥糕(广东)(286)
- 燎花(河南)(287)
- 蛋松果(河南)(289)
- 糝(山东)(290)
- 鱼球王(广州)(292)
- 烟台焖子(山东)(293)
- 水晶球(广东)(295)
- 笑口枣(广东)(296)
- 及第粥(广东)(261)
- 年糕与打糕(吉林)(262)
- 老婆饼(广东)(264)
- 清香荷叶饭(广东)(265)
- “三大炮”糍粑(四川)(266)
- 大福来嘎巴菜(天津)(268)
- 葱包桧儿(杭州)(270)
- 羊肉泡馍(陕西)(271)
- 甘露酥(273)
- 李连贵熏肉大饼(吉林)(274)
- 太后饼(陕西)(276)
- 媳妇饼(山东)(277)
- 蓬莱小面(山东)(278)
- 桂发祥大麻花(天津)(280)
- 炸回头(北京)(282)
- 煎锤(台湾)(284)
- 冷面(吉林)(285)
- 荷月(湖北)(287)
- 琵琶酥(河南)(288)
- 煎酿豆腐煲(广东)(289)
- 冰花萨骑马(广州)(291)
- 猫仔粥(广州)(293)
- 猪仔角(广东)(294)
- 鸡蛋挞(广州)(296)
- 萝卜酥(广东)(297)

十 筵席知识

- (一) 筵席的种类 (299)
- 按聚餐形式分(299)
 - 按头菜名称分(300)
 - 按烹调原料分(301)
 - 按地方特色分(301)
- (二) 筵席的配菜 (302)
- 筵席菜点的内容(302)
 - 筵席配菜的要求(303)
 - 筵席中各种菜肴的比例(305)
 - 筵席的上菜程序(305)

十一 饮食习俗

- (一) 节日、节气的饮食习俗 (307)
- 春季节俗(308)
 - 夏季节俗(316)
 - 秋季节俗(318)
 - 冬季节俗(322)
- (二) 我国各地的饮食习俗 (328)
- 东北地区(328)
 - 冀鲁地区(329)
 - 陕甘宁晋地区(329)
 - 湘赣地区(329)
 - 江浙地区(330)
 - 闽粤地区(330)
 - 四川地区(330)
 - 安徽地区(331)
- (三) 我国部分少数民族的饮食习俗 (331)
- 回族(332)
 - 蒙古族(334)
 - 藏族(337)
 - 朝鲜族(339)
 - 满族(341)
 - 赫哲族(343)
 - 维吾尔族(344)
 - 哈萨克族(345)
 - 乌孜别克、塔吉克、柯尔克孜、塔兰其等族(346)
 - 苗族(347)
 - 瑶族(348)

- 景颇族(349)
- 傣族(350)
- 纳西族(353)
- 佤族(355)
- 土族(356)
- 傈僳族(357)
- 怒族(359)
- 基诺族(349)
- 侗族(352)
- 彝族(354)
- 白族(356)
- 阿昌族(356)
- 拉祜族(357)
- (四) 外国的饮食习俗 (359)
 - 圣诞节(359)
 - 感恩节(362)
 - 新年(360)
- (五) 世界部分国家的饮食习俗 (362)
 - 朝鲜(362)
 - 越南(365)
 - 菲律宾(367)
 - 印度尼西亚(369)
 - 阿富汗(370)
 - 巴基斯坦(371)
 - 瑞典(372)
 - 波兰(374)
 - 德国(376)
 - 比利时(378)
 - 法国(379)
 - 罗马尼亚(381)
 - 埃及(383)
 - 苏丹(384)
 - 坦桑尼亚(386)
 - 澳大利亚(387)
 - 墨西哥(389)
 - 巴西(390)
 - 日本(363)
 - 泰国(366)
 - 印度(367)
 - 缅甸(369)
 - 伊拉克(371)
 - 土耳其(372)
 - 前苏联(373)
 - 匈牙利(375)
 - 荷兰(377)
 - 英国(378)
 - 意大利(380)
 - 希腊(382)
 - 阿尔及利亚(384)
 - 埃塞俄比亚(385)
 - 刚果(386)
 - 美国(388)
 - 古巴(390)

十二 饮食禁忌

(一) 水果食用及配伍禁忌 (392)

- 饭后不宜立即吃水果(392)
- 吃柿子的“三忌”(392)
- 荔枝不宜多食(393)
- 橘子与萝卜不宜同食(393)
- 忌吃苦味的柑橘(394)
- 忌生食荸荠(394)
- 橘子与牛奶不宜同食(394)
- 忌吃未成熟的水果(395)
- 吃西瓜二忌(395)
- 海鲜不宜与水果同吃(395)

(二) 蔬菜食用禁忌 (396)

- 忌吃生扁豆(396)
- 勿食未成熟的番茄(396)
- 新鲜蔬菜不宜反复加热(396)
- 胡萝卜不宜生吃(397)
- 发芽的马铃薯不能食用(397)
- 未烧熟的四季豆不能食用(398)
- 菠菜不可多食(398)
- 不宜过量吃红薯(398)
- 红、白萝卜忌合煮(399)
- 忌吃未煮熟的黄豆(399)
- 绿叶蔬菜忌焖煮(399)
- 忌鲜食黄花菜(400)
- 新鲜木耳不宜食用(400)
- 忌食烂姜(401)