

21世纪职业院校
旅游系列规划教材

中国 特产与饮食

樊建国 廖艳芳◎主 编



中国物资出版社

21 世纪职业院校旅游系列规划教材

中国特产与饮食

樊建国 廖艳芳 主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国特产与饮食/樊建国, 廖艳芳主编. —北京:
中国物资出版社, 2007. 7

(21 世纪职业院校旅游系列规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2685 - 8

I. 中… II. ①樊…②廖… III. 饮食—文化—
中国—高等学校: 技术学校—教材 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086408 号

责任编辑 王 莉

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 9.25 字数: 240 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2685 - 8/TS · 0018

印数: 0001—3000 册

定价: 18.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



编写说明

当前旅游业作为国民经济的重要产业之一，发展迅猛，已经成为国民经济新的增长点，它引领着先进社会生产力的发展要求，又代表着先进文化前进的方向。近年来许多中高等院校纷纷开设了旅游专业，为了适应培养旅游人才的需要，全国职业教育商贸专业委员会委托中国商经学会商贸学校教育研究会编写了此套旅游系列教材。

本系列教材借鉴和吸收了国内外旅游基础理论和旅游业实践最新前沿成果，根据职业院校教学特征的要求，重点放在学科体系、内容体系、结构体系创新上，既有简明易懂的理论知识，又侧重了强化知识应用和可操作性，因此，具有一定的科学性、创新性、实用性和示范性。

《中国特产与饮食》为职业院校旅游专业的专业教材。本教材对我国各旅游区域所特有的地方特产、相关饮食等旅游资源进行了较全面的介绍，其主要内容包括：烹饪史话，名菜名点，饭店、酒家、酒楼，酒类，茶叶，山珍海味，水果、干果，石料，民间工艺品，地方戏曲等。本教材除了适用于旅游专业作为教材使用之外，还可作为烹饪专业等相关专业的用书。

《中国特产与饮食》由西安商贸旅游学院樊建国老师和广西烹饪旅游高级学校廖艳芳老师任主编，西安商贸旅游学院周庆立、赵新民、徐世传、牛西娥老师任副主编。樊建国、赵新民老



师（第一章），徐世传、赵新民老师（第二章），周庆立、赵新民老师（第三章、第四章、第五章、第六章、第七章），徐世传老师（第八章），牛西娥老师（第九章），徐世传、牛西娥老师（第十章）。

本书在编写过程中，参阅了大量的专著和书籍，在此对作者深表谢意。由于编写水平有限，疏漏之处在所难免，恳请读者不吝赐教，以便进一步修订完善。

2007 年 5 月



目 录

第一章 烹饪史话	1
第一节 中国烹饪发展简史	1
第二节 中国烹饪的特色	5
第三节 中国烹饪的性质	8
思考题	12
第二章 名菜名点	13
第一节 华南地区	13
第二节 西南地区	17
第三节 华中地区	21
第四节 西北地区	24
第五节 东北地区	29
第六节 华北地区	32
第七节 华东地区	37
思考题	43
第三章 饭店、酒家、酒楼	44
第一节 华南地区	44
第二节 西南地区	49



第三节	华中地区	53
第四节	西北地区	56
第五节	东北地区	59
第六节	华北地区	62
第七节	华东地区	67
第八节	台湾省	74
第九节	内蒙古自治区	76
第十节	新疆维吾尔自治区	77
第十一节	西藏自治区	78
思考题		80

第四章 酒类 81

第一节	华南地区	82
第二节	西南地区	83
第三节	华中地区	87
第四节	西北地区	89
第五节	东北地区	93
第六节	华北地区	94
第七节	华东地区	98
思考题		104

第五章 茶叶 105

第一节	华南地区	106
第二节	西南地区	110
第三节	华中地区	115
第四节	西北地区	120
第五节	华东地区	122
第六节	台湾省	135



第七节	西藏自治区	137
思考题		138
第六章	山珍海味	139
第一节	华南地区	139
第二节	西南地区	142
第三节	华中地区	145
第四节	西北地区	148
第五节	东北地区	151
第六节	华东地区	155
第七节	华北地区	161
第八节	台湾省	163
第九节	内蒙古自治区	164
第十节	西藏自治区	165
思考题		166
第七章	水果、干果	167
第一节	华南地区	167
第二节	西南地区	174
第三节	华中地区	175
第四节	西北地区	176
第五节	东北地区	181
第六节	华北地区	183
第七节	华东地区	186
第八节	台湾省	192
第九节	新疆维吾尔自治区	195
思考题		199



第八章	石料	200
第一节	华南地区	200
第二节	西南地区	202
第三节	华中地区	203
第四节	华东地区	204
第五节	西北地区	205
第六节	东北地区	207
第七节	华北地区	207
第八节	内蒙古自治区	208
第九节	新疆维吾尔自治区	209
第十节	西藏自治区	210
思考题		210
第九章	民间工艺品	211
第一节	皮影	211
第二节	剪纸	220
第三节	年画	235
第四节	风筝	243
第五节	面塑	248
思考题		255
第十章	地方戏曲	256
第一节	华南地区	257
第二节	西南地区	260
第三节	华中地区	262
第四节	华东地区	264
第五节	西北地区	268



第六节 东北地区	271
第七节 华北地区	272
第八节 台湾省	281
第九节 内蒙古自治区	282
第十节 新疆维吾尔自治区	282
第十一节 西藏自治区	283
思考题	283
 附：我国地方剧种	 284
 参考文献	 286



第一章

烹饪史话

本章教学目标：

1. 了解中国烹饪的历史发展过程。
2. 理解中国烹饪的特征特色。
3. 掌握中国烹饪的具体性质。

中国烹饪源远流长，是中华民族文化宝库中璀璨的一支。它与法国烹饪、土耳其烹饪齐名，并称为世界三大风味体系。

第一节 中国烹饪发展简史

中国烹饪在其漫长发展历程中，形成了中国烹饪绚丽多彩的文化内涵和坚实的技术基础。自从我们的祖先懂得用火熟食后，中国烹饪大致经历了萌芽时期、形成时期、发展时期与繁荣时期四个历史阶段。

一、萌芽时期

烹饪的诞生，是以用火熟食为标志的。在距今五十多万年的



北京周口店“北京人”遗址，发掘出4个较大的灰烬层，最厚处达到6米，并在灰烬层中发现了许多被烧过的石头、骨头和朴树籽以及木炭。中国现代考古学家、第四纪地质学家贾兰坡等据此作出了“北京人”已能保存火种，很好地管理火，并且已经知道熟食的论断。这证明了“北京人”已经懂得了用火熟食，发明了加热制熟的技能。这也是迄今为止全世界已知的人类最早用火熟食的事例。烹饪自此诞生。

人类最初熟食加工的技法是把食物直接放在火上烧烤，称为火烹法。此法延续了若干万年。后来有了包烹法，在猎物体外包草涂泥，再用火烧烤（如叫化鸡）。在此之后，又创制了石烹法，如用石板或石子加热后将原料制熟，如史称的“石上燔谷”之类（陕西大荔县的石子馍）；或在地上挖坑，垫以兽皮后装水，下入原料，另用火烧热石块多次投入水中，使水沸腾而使原料成熟。食物经过加热制熟后，滋味改善，且能消灭病菌和寄生虫，也有利于消化吸收，使人减少疾病。这段时期约为旧石器的中后期，食品加工的技法粗糙而原始，但却是人类摆脱野蛮、进入文明的标志。

二、形成时期

中国烹饪的形成时期即陶烹时期。此时期内，农业、畜牧业有了长足发展，并创制了灶具、杵臼、磨盘等加工工具，后期有了煮海为盐的人工咸味调味料。陶罐等是先民们发明的最早的炊具，使利用水为传热介质的诸种水熟烹调法陆续问世。湿加热的主要地位，也就可以将农业所生产的稻、粟、麦等细粒状原料，经脱壳、去皮等处理后制成食品，粥、饭先后出现。其后，又发明了陶甑等利用蒸汽为传热介质的蒸法出现。煮、蒸等烹调法可以使淀粉类多糖充分分解，而利于人体吸收，使农产品得到充分利用，粮食渐居主食位置，从而又促进了农业的发展。



这段时期，约为整个新石器时代。在此时期内，烹饪原料逐渐以农产品为主，有了比较恒定的供应；原料加工技法有所发展，且因炊具、灶具的大量应用，加上较简单的调味，开始具有有烹有调的格局，构成为最初的烹饪工艺流程，“火食之道始备”，故称之为形成时期。

三、发展时期

发展时期又称铜器时期。《吕氏春秋》写道：“鼎中之变，精妙微纤。”由于铜鼎的出现，把烹饪技术发展到了新的历史阶段。铜制炊具耐高温，使油作为传热介质的炸法等烹调法诞生，更利于对动物性原料的成熟加工，也更利于消化、吸收，油脂也增加了人体热能的供应。

据文献与文物的反映，这段时期，中国烹饪出现了一个高度发展的繁荣局面。烹饪原料形成了粮食、蔬菜、果品等植物原料，与畜兽、禽鸟、水产等动物性原料，以及少量加工性原料共同组成的主配原料结构；调味料已达到酸、辣、甜、咸、苦五味俱全。开始应用桂、椒、白芷等香料。原料加工，由选料到刀工处理、配菜等形成体系，并有了“食不厌精，脍不厌细”的主张。烹调法出现了火熟法（炮）、水熟法（炖煮）、油熟法（炸）等复合应用的情况。这段时期，食品品种已很丰富，中华民族的谷、果、畜、蔬的膳食结构，知主食、副食的体制已成定局，且有了酒、茶和其他饮料。饮食礼仪逐步完备。特别是铜制炊餐具，虽然为奴隶主所享用或用作礼器，制作工艺已十分细致、精密，连同一些象牙具、漆具等，其华美瑰丽程度，至今仍令人叹为观止。还有讲究营养和注重饮食卫生的饮食养生论述，记载在许多先秦文献中，对饮食与人的生存与生理的关系也有了深刻的认识，如《黄帝内经》明载了五味对健康关系的认识，和归纳为“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的膳



食结构。这段时期的中国烹饪，为以后的发展奠定了十分宝贵的基础，许多内容直至今日仍在起着积极的作用。

四、繁荣时期

中国烹饪的繁荣时期又称铁烹时期。铁鼎始于春秋晚期，铁锅始见于西汉。铁锅带来了快速加热成熟的炒法，水熟油熟混合成熟的烹调法系列逐步形成。烹饪原料中，加工性主配料与调味料大大增加。钢刀的使用，使刀工加工愈来愈精细，烹饪工艺也日趋完善、周密。由于石磨的出现，可以加工出精细的面粉、米粉；到了魏晋南北朝时，面点得到迅速发展，技法与花色品种都丰富起来。这段时期，食品的品种千姿百态，质量愈趋精美。尤其是地方风味特色逐渐显现，随着饮食市场的繁荣与厨行行帮的产生、发展和交流，促进了大小众风味流派的形成，出现了百花争艳、兴旺昌盛的局面。

作为烹饪事业繁荣的一个标志，这一历史时期中，有关烹饪的专著及散文见于文献的相关论述十分丰富，包括各种食经和原料、饮料、食疗等方面的著述，如元代的《饮膳正要》、《居家必用事类全集》、《饮食须知》；明代的《宋氏养生部》、《易牙遗意》等；清代的《随园食单》、《调鼎集》、《粥谱》等。这些文献既保存了大量烹饪方面的资料，也反映了中国烹饪事业发展的风貌和韵味。

纵观中国烹饪四个历史发展时期，可以看出中国烹饪事业是由粗到细、由简陋到精美的发展历程；烹调法由单一走向复合，形成众多烹调法；调味由无到有、由单一味发展到复合调味，并形成众多风味；原料由少数到多数，经过筛选、优选形成相对稳定的常用品种，并在此基础上形成固定的膳食结构；食品品种也由少到多，并从而形成了主食、副食、零食的饮食体制。这一切便构成了中国烹饪的现状。整个中国烹饪的发展有其自身的特点



与规律，是在扬弃过程中累进发展的。新的工具、技法诞生，旧的工具、技法大都继续存在与发展。最原始与最现代的并存，兼收并蓄，相辅相成，形成为丰厚的积淀，这是与其他事物发展规律明显不同的。正因为如此，才形成了中国烹饪事业今日的异彩纷呈、绚丽多姿的局面。

第二节 中国烹饪的特色

中国烹饪的独特标准，可概括为色、香、味、形、质、养。使人们得到视觉、嗅觉、触觉、味觉的綜合的饮食享受。其中，又以味的享受为核心，以养的感受为目的，构成了中国烹饪的特色。

中国烹饪是味的艺术的结晶。正是它，香飘四海，风靡万方，吸引了无数的向往者、追求者。中国烹饪对于味的追求不仅仅是为了味的艺术享受，还蕴涵着更深层次地对饮食养生这一目的的追求。中国烹饪的工艺流程、膳食结构与饮食制度，大多是为了达到这一目的。关于味与饮食养生的关系，中华民族早已加以总结，收藏在古医书《黄帝内经》中。这些是中华民族千万年来在烹调与饮食生活中，经过反复实验、实践的验证，又经过反复筛选、优选，认识、再认识而得出的成果。因此，制作食品的工艺流程蕴涵有广采博取、充分利用的原料优选；刀工精细、组配平衡的切配加工；讲究火候、注重滋感的烹制技法；善于调和、追求风味的调味工艺；结构合理、主副分清的膳食体制。它们都饱蕴有中华民族的独有特色。

一、广采博取、充分利用的原料优选，突出以味为养的本质

中国烹饪所应用的原料，总数达万种以上，分为主配料、调味料、佐助料三大类。常用的三千种左右。这些，既是中国杂食



思想指导下的广采博取、兼收并取；又经过了漫长历史的实验实践、筛选优选。其标准在于既是美味，又可养生。如将一种生物分解后，如猪，在中国烹饪中，除掉毛、齿、角、蹄甲不用外，其他或按部位、或按器官，均可分解后作为原料单独使用。其脏器，在烹调师手下经过处理，都可制成美味佳肴，而且按“以脏补脏”的认识，都可获得养生效果。这已为现代医学的细胞疗法所证明。生物制药厂运用动物脏器制成众多药品，也验证了中国烹饪用的的确是一种养生的优选。另外将生物原料经过加工制成加工性原料。其作用主要在于增强味、滋、香等食用美感和增强养生效用。如火腿、鲍鱼、香菇、魔芋豆腐等。经过加工，原有风味美化，不利成分消除。有的营养效价提高了，有的则利于储藏、远销。由于经过这类加工，在烹饪原料中形成了中国特有的干货原料系列。

二、加工精细、组配平衡，充实以味为养的内容

中国烹饪工艺流程中有初加工和细加工两道工序，其各包含若干内容。其中，细加工内的刀工、配菜尤为重要。

刀工、配菜是将餐桌上的切割之劳转移到厨房中去了。经过长期积累，产生了数十种运刀法，能将原料切制出上百种形状，赋予视觉效应与艺术形象。特别是中国独创的刮刀技法，能切出麦穗、荔枝、菊花等众多美丽的形状。不过，这些只是表象。精细的刀工，更是利于热传递而使之成熟均匀，使有味者出味，无味者入味，使味在加热中析出、渗透、融合，构成新的美味，同时利于咀嚼、消化吸收，从而利于养生。而配菜多有其独具的规律。其中包括色、香、形、质的配伍，更注重味与养的配伍，也包含原料性味的配伍，即营养互补、酸碱平衡、膳食平衡等原理在内。还有对烹饪原料中不利成分的制约、减弱与消除的作用。中国烹饪现行的配菜组合是合理的、科学的。



三、讲究火候、注重烹制，实现以味为养的目的

中国烹调善于用火，从而产生了很多烹调法。它们既适应了风味特殊的食品的需要，也适应了不同养生的要求。火的运用因菜品的不同要求而不同，其目的是保证菜品的质、养等。

四、五味调和、合理膳食，提升以味为养的内在品质

中国烹饪特别讲究味，既重视烹饪原料的本味，又重视调味料的赋味，更着眼于五味调和。

中国的调味原料有五百种左右，占常用原料的 $1/6$ 。这是中国烹饪又一独特之处，加上烹调过程中变化多端的调味手法以及加热效应，充分调动了味的综合、对比、消杀、相乘、转换等作用，使中国食品特别是菜肴风味多姿多彩，成为诱人的核心。

中国的五味实际上包括许多味在内。鲜味便是其一，并且成为众味之中的主要追求目标。中国烹饪除掉充分利用烹饪原料自身的鲜味外，还讲究调制鲜味，那便是烹调师必须具备的制汤技术。制汤的历史悠久，《齐民要术》上已有相关技法的记述。由于制汤用料的复合，汤中的呈鲜物质也是复合的，包括谷氨酸、肌苷酸、鸟苷酸、琥珀酸等，与其他成分交融于一汤之中，汤的鲜味富于变化，而且醇厚而隽永，并有回味。

合理膳食经长期实践与优选而形成的膳食结构是其一。中国选择了以植物性原料为主体的膳食结构。这一规模早已总结记载在《黄帝内经》中，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。植物性原料占其三。“畜”即荤食的作用仅在于“益”，古训“肉虽多，不使胜食气”。这个膳食结构使我们避免或减少了众多“文明病”的困扰。

主食、副食、零食三分开是其二。一日三餐，概莫能外。主食约占 $60\% \sim 70\%$ ，南米北面；副食即菜肴，约占 $25\% \sim 30\%$ ，