

<<饮饌中国>>

图书基本信息

书名：<<饮饌中国>>

13位ISBN编号：9787108026569

10位ISBN编号：7108026562

出版时间：2008-4

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：周芬娜

页数：399

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮饌中国>>

### 内容概要

本书不是单纯的美食评论，而是一场中华美食的精神飨宴，以悠久的历史文化为经，各地的风土民情为纬，从独特的女性视角描绘出一幅光辉灿烂的中华饮食版图。

作者亲身探访大陆各地，吃遍大江南北的名庖名菜，将中国菜的“十六大菜系”作为探寻的主体，追索近代以来中华美食的发展足迹——娓娓细数名菜的由来、百年老店的今昔、地方的特产食材、烹调的运用之妙、少数民族的奇特饮食……洋洋大观、包罗万象、是一本独特的中华饮食文化著作。

## <<饮馔中国>>

### 作者简介

周芬娜，台湾屏东人，现居美国加州。  
台大历史系学士，政大东亚研究所硕士，美国union College计算机硕士。  
当过翻译、大学讲师、计算机程序设计师，现专事写作、摄影。  
著作以游记、美食评论为主，兼及散文、文学评论，并主编文集。  
著有《绕着地球吃》、《春之东京小旅行》、《

## &lt;&lt;饮馔中国&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序一推荐序二推荐序三作者序华东篇 上海菜 上海本帮菜 乡土小吃 独特的零食 上海的糟货  
江苏菜 淮扬菜 京苏大菜 苏州与无锡 浙江菜 杭帮菜的传奇 浙江的鸭菜 浙江的笋菜 西湖龙井茶 金华火腿 绍兴酒 宁波点心 安徽菜 徽州名菜 屯溪访胜 歙县、黟县探幽 历史悠久的豆腐菜 江西菜 九江风味 景德镇风味 庐山山珍华南篇 广东菜 广州 顺德 潮州 东江 福建菜 福州菜 漳州小吃 采州风味 吃在厦门华中篇 湖南菜 湖南大菜 湘江小吃 湖北菜 小吃 大菜华北篇 北京菜 北京烤鸭 涮羊肉 宫廷菜 烤肉 官府菜 北京小吃 北京美食街 天津菜 天津小吃 津门鲁菜 美味的西菜 十八街麻花 天津萝卜 天津鸭梨 紫蟹 山东菜 济南名菜 曲阜孔府菜 阙里宾舍 泰安美食 青岛美食 烟台菜 山东面食 山东名酒 水果 河南菜 开封市 洛阳市 郑州市 安阳市东北篇 哈尔滨与沈阳 哈尔滨市 沈阳市 东北少数民族饮食 蒙古族 朝鲜族 赫哲族 鄂伦春族 鄂温克族 达斡尔族西北篇 陕西菜 大菜 小吃 西安饺子宴 特产 甘肃菜 兰州 青海菜 汉人饮食 回族饮食 各族皆爱的特色小吃 牧民的独门帐房小吃 新疆菜 维吾尔族 回族 哈萨克族 汉族 甜美的瓜果西南篇 广西菜 桂林米粉 漓江水产 阳朔风味 广西野味 云南菜 汉族风味 白族风味 傣族风味 彝族风味 撒尼族风味 纳西族风味 贵州菜 贵州八大怪 小吃 大菜 四川菜 大菜 成都小吃 重庆火锅 西藏菜 西藏四宝

## &lt;&lt;饮馔中国&gt;&gt;

## 章节摘录

华东篇 冰盘牙箸、美酒精肴：华东地区位于中国东南部，史称“江南”或“江东”，包括上海市和浙江、江苏、安徽、江西四个省份——天气温和、物产丰富、人文荟萃，因而发展出浙菜、苏菜、徽菜、沪菜等著名菜系。

赣菜的名气虽然稍逊，亦风味佳美。

这个地区的居民非常幸福。

这里蔬果供应充裕，鸡鸭鱼肉、海鲜、野味丰富，所以他们每天要吃好几顿，除了三餐之外，有时还“过中”或“消夜”，而且无论城镇居民都有吃零食的习惯。

平时大多吃荤菜，逢年过节吃得更精致，荤素皆备，美不胜收。

他们口味清淡嗜甜，一般不吃辣椒、大葱、生蒜和老醋，只有江西人例外。

赣西因受到邻省湖南的影响，菜肴都带点辣味。

他们以大米为主食，间吃大麦、杂粮，擅长烹制软糕、米团、元宵等甜食。

他们保留着许多古风，也喜欢生食，冷食，醉虾、醉蟹、烫毛蚶都是这里的名菜。

此外，这里水果多，小吃也多。

饮料方面，他们习惯喝黄酒、葡萄酒，饮用绿茶。

他们也爱吃糖果、糕点、蜜饯。

所以这里成为全中国烹调水准最高的地方，“美食天堂”之称当之无愧。

浙菜清雅甘芳，风行始于南宋，是“南食”的台柱。

苏菜清甜细腻，精妙的刀工独领风骚。

徽菜鲜醇味厚，因徽商而流传四海，踪迹遍及大江南北。

沪菜兼容并蓄，后来居上，有执中华食坛牛耳的趋势。

它们的烹调技法非常完备，搭配严谨，刀法洒脱，以烧、炒、蒸、炖见长，无论调理鱼鲜、禽畜，都有很深的功力。

餐馆菜的特色是色调秀雅，外观清丽，富有文化气息。

即便是家常饭菜也十分精细齐全，以四口之家为例，每顿饭四菜一汤（两道主食），通常饭碗小而菜盘大，菜多而饭少。

每家的餐具、酒具、茶具、也多是成组配套的，非常讲究。

本区的美食已形成完整的系列，各省市都有名菜，令饕客们目不暇给，尝不胜尝。

例如：上海的虾子大乌参、八宝鸭、生煊草头、南翔小笼、排骨年糕、擂沙圆子、水晶虾仁；江苏的松鼠鳜鱼、三套鸭、蟹黄狮子头、水晶肴肉、大煮干丝、梁溪脆膳、无锡排骨、“三头宴”、“红楼宴”、“西施宴”、“乾隆宴”等；浙江的东坡肉、龙井虾仁、西湖醋鱼、神仙鸭、宁波汤团、绍兴醉鸡等；安徽的腌鲜鳜鱼、金银蹄鸡、黄山野味；江西的三杯鸡、石鱼炒蛋、“九江全鱼宴”和“浔阳江头水浒宴”。

此外，本区名产祁门红茶、黄山毛尖、杭州龙井、洋河大曲、绍兴酒等，更是广受喜爱的饮料。

至于小吃，这里有全国首屈一指的美食街：上海城隍庙、南京夫子庙、苏州观前街、杭州西湖、九江船码头等，所供应的食物多如天上繁星，凝聚江南美食的精华。

在那里，小吃摊连绵数十家、数百家，香气扑鼻，犹如一道道美食长廊，令食客们流连忘返。

更重要的是，华东人经济富裕，崇尚美食，注重养生之道，肯在饮食上花钱，所以吃得有学问、有文化。

而且，他们强调“少吃多滋味”，突出节令，注重时尚；讲究食物的滋味、在乎用餐的道具与环境。所谓的“冰盘牙箸，美酒精肴”或“疏泉叠石，清风朗月”，都可以表现出他们高超的饮食境界。

这种融合珍馐佳肴、水乡园林，和精约文雅的食艺，使进餐时获得感官的欢娱与精神的陶冶。

华东的食风既承继了中国饮食文化的优秀传统，亦勇于创新、吸收其他地区和海外各国的长处，以“南料北烹”、“京苏合璧”、“西菜中做”，“海派风味”取胜。

而且，他们还大胆地运用现代科学技术，带领世饮食潮流，开风气之先，不时创造新菜，充满朝气与活力。

## &lt;&lt;饮饌中国&gt;&gt;

上海菜：上海，春秋时代属吴国；战国时代属楚国，是春申君的封邑，别名“申”。当时它只是块海边的荒地，既不成村也不成镇。

后因渔民日益增多，逐渐变成小渔村，而渔民惯称滨海一带的土地为“扈渚”或称“沪”，这是日后上海简称的由来。

扈，是种用竹子编织的捕鱼工具；渚，则是江流入海之处。

上海直到隋代设华亭镇，所以“华亭”成为上海别名；唐时设华亭县；宋代置上海镇——“上海”这个名字第一次出现在历史上，取其位置“居海之上”之意；明代时上海镇大为兴盛，一五五三年为抵御倭寇而筑上海城，跃升为全国最大的棉纺中心；上海城在清代属于松江府，民初属于江苏省，一九二八年正式被定名为上海特别市。

往后，因租界林立，与洋人往来频繁，因缘际会地发展成亚洲数一数二的国际性大都市，因此有四面八方的人们前来定居落户。

“海纳百川，不择细流”的结果，使当地的菜肴显得非常混杂，外地人不易搞清楚什么是上海菜。

其实，上海菜不但集江、浙美食之大成，还将徽菜、川菜、粤菜、西菜等加以改良，使其融入当地菜肴，以至于主客难分。

如果非要选出道地的上海菜不可，还是有脉络可循——那就是发源于上海巷弄之间的“本帮菜”了！

本帮菜原是民间的家常菜，代表作是红烧圈子、糟钵头、红烧圆蹄、八宝鸭、红烧秃肺、虾子大乌参、油爆虾、清煨草头、腌笃鲜等名菜，和雪菜肉丝面、两面黄炒面、荠菜馄饨、蟹壳黄、南翔小笼、什锦素菜包、菜饭、煨面、糟田螺等上海小吃，以及奶油五香豆、定胜糕、鲜肉小月饼等独特零食。

本帮菜的烹调法以红烧为主，兼及加，糟、清煨、爆炒、清蒸、煨煮、烘烤等，以甜、油、浓、酥、软、烂。

本帮菜的风味在中国的饮食文化中并不突出，但因上海自民初以来一直是中国的经济首都，名流富贾云集，逐渐成为中国的“美食天堂”，具有上海乡土风味的本帮菜跟着水涨船高。

如今食客们在上海，虽能品尝到洋洋大观的中西美食，举凡京、广、川、扬、苏、锡、杭、甬（宁波）、闽、潮、豫、皖、湘、沪、清真、素菜等菜系，美、法、意、德、日各国的大菜糕点所在多有；但若想尝尝道地的上海风味或。

“古早味”，本帮菜还是最好的选择。

本章以介绍本帮菜为主，源出其他菜系的上海菜，请参考拙作（新上海美食纪行——繁花似锦的海派）上海本帮菜 虾子大乌参 虾子大乌参号称“天下第一参”，是上海第一名菜，由老牌本帮采馆“德兴馆”所研发。

上海人原不吃海参，却因为这道菜的卓尔不群，而渐渐让海参出现在餐桌上。

大乌参不易发泡，经名厨杨和生反复摸索后，终于将乌参泡发，加入笋片、鲜汤、调味料，制成风味腴美的“红烧乌参”，极获好评；后来为增加鲜度，而取用虾子（即虾卵）调味；将笋片改成葱段，加高汤熬煮，烧成虾子大乌参。

推出后因酥烂而完整，口感鲜浓，名扬沪江，历久不衰。

红烧圈子 肠汤，姜丝炒大肠等名菜；山东人则是将猪大肠油炸后加糖、醋红烧，成“九转肥肠”。

上海人吃猪大肠，纯是红烧。

他们将猪大肠用大量的酱油、冰糖、蒜泥，红焖得毫无脏气，油而不腻，入口即化，经济实惠。

后经德兴馆以清煨草头围边改良成“草头圈子”，雅致不凡，声名大噪，一跃而成上海名菜了！

生煨草头 上海人喜欢吃野菜，除了荠菜、马兰头外，草头也是他们的宠儿。

草头又名苜蓿、金花菜，属豆科，以前被用来做农田的绿肥或饲料，春天时鲜嫩碧绿，炒熟后颇有豆苗的风味。

起初，只有江南农家将其炒来食用，后因滋味不凡而流传于外，供不应求，就有人特意加以培植了。一九二。

初期，德兴馆靠近十六铺，每天能进到最嫩的草头。

他们首将民间食用法加以改良，只取嫩头（叶三裂，呈心脏形，长约四厘米），用旺火热油煨炒，加

## &lt;&lt;饮馔中国&gt;&gt;

白糖、高粱酒、酱油调味，成为本帮名菜：生煊草头。

**八宝鸭** 八宝鸭是老牌本帮菜馆“上海老饭店”所研发。

其实，八宝鸭并非上海老饭店首创，然而经他们改良后滋味超群，开始名扬上海。

他们扬弃传统的鸭只拆骨法，只将带骨的鸭子由背部切开，填入八宝塞料，扣在大碗里，再用玻璃纸封好，并将红烧改为水蒸，蒸好的鸭子外形丰腴饱满，鸭汁鲜美。

上桌时，浇上蒸鸭原汁所调制的虾仁和青豆，外观更加悦目。

至于鸭腹中的八宝填料有：冬菇丁、肉丁、鸭肫片、火腿丁、干贝、栗子丁、莲子、糯米，山珍海味，无所不包。

**油爆虾** 油爆虾是上海的日常小食，经本帮菜馆“老正兴”改良后，名噪一时。

秘诀在于选用新鲜河虾，而且季节要对。

江南水乡，河道纵横，四季产虾，尤以春、夏之交时特别味美。

所谓的“麦子黄，虾儿旺”，指此时虾仁中的蛋白质最丰富。

虾头富含虾脑，俗称为“石榴子”，鲜香甘腴，带子的母虾则虾子透鲜。

老正兴取这种河虾剪去虾须、虾脚，沥去水分，用旺火热油将河虾略炸，再用黄酒、白酱油、白糖、醋、葱、姜煮成卤汁后，将炸过的河虾倒入，迅速搅拌，使它入味，就可以装盘上桌。

细小的河虾鲜甜异常，金黄色的薄壳酥脆可口，而且入口后壳肉分离，吃完后盘中不留丝毫卤汁，火候精到。

**腌笃鲜** 腌笃鲜本是徽菜，经胡雪岩等徽商传入上海。

徽州人将老母鸡、蹄膀、春笋块冶于一炉，炖成一锅鲜香醇厚的好汤，汤上浮着一层油脂，大获老上海人的赞赏，便把它纳入本帮菜。

经过时日的演变，健康餐饮的观念深入人心，新上海人于是将腌笃鲜加以改良。

首先，他们扬弃昂贵的老母鸡，用廉宜的咸肉来熬汤；第二，猪蹄膀价格不菲，于是以便宜的猪脚爪代替；最后，他们加入上海人所爱吃的百叶结，上桌前再撒些青江菜或塌棵菜叶，使汤色碧绿可人。

春笋是腌笃鲜的灵魂，不但绝不能舍弃，而且多多益善。

此后，腌笃鲜的汤味，由醇厚变为清淡，由油荤变成荤素得宜，更能为外地人所接受了。

最近我在许多上海餐馆中，都吃到过这种改良过的腌笃鲜，而此中翘楚当然非提倡老菜新吃的“鹭鹭酒家”莫属。

**乡土小吃 上海菜饭** 菜饭是上海人喜欢的日常饭食，适口充肠，经济实惠。

上海菜饭源于江苏常州。

以前常州人有不少来上海打工谋生，常以菜饭充饥，旁边的工人跟着吃起菜饭，不久后菜饭竟变成劳工阶级的恩物。

原来常州人把白饭煮熟之后，只加些剁碎的青江菜，拌上猪油，就可以供食了，比较阳春。

上海人却在菜饭中添加些许咸肉丁，使它荤素相济，吃得更香更饱。

如今菜饭变成江浙、上海饭馆的必备饭食，花样因此越来越多。

有些饭馆甚至吸收广东煲饭的特色，将菜饭以陶钵盛奉，并在饭里加些锅巴，使其更有嚼劲。

当食客们揭开钵盖，锅巴的焦香混合着咸肉的熏香便扑鼻而来，很难不食指大动。

何况，鲜红的咸肉丁、翠绿的青江菜与雪白的米饭相映成趣，令人垂涎三尺。

我最近刚尝过“席家花园”的菜饭，觉得甘香宜人，可圈可点，值得推荐。

**开葱拌面** 开葱拌面，是“开洋葱油拌面”的简称，是上海人的家常小食。

做法讲究：将葱白切成寸段，放温油锅中炸过，以使熬制好的葱油色泽深红带黄，葱香浓郁，增加食欲。

然后，将葱油配上以素油炒过、酒糖浸过的开洋（虾米），成为开洋葱油。

最后，将面条煮熟，沥去汤汁，拌上开洋葱油，就是一碗香喷喷的开葱拌面。

色泽鲜艳，润滑爽口，葱香浓郁。

如今以“湖滨点心店”制作最为出色，是域隍庙的著名小吃。

**开葱煨面** 开葱煨面是将煮好的面条，加葱油、开洋，以文火熬煮到软烂欲溶，像一碗面条糊，即

## &lt;&lt;饮馔中国&gt;&gt;

可。

开葱煨面亦面亦汤亦菜，是美味而简便的一餐。

据说，煨面本是扬州菜点，被上海人发扬光大。

除了开葱煨面，还有较高级的鸡火煨面、虾仁煨面、蟹黄煨面、什锦煨面等名目。

**什锦素菜包** 什锦素菜包是上海市“春风松月楼”素菜馆的特色小吃，也是著名的城隍庙小吃。

该店已有七十多年的历史，在烹调上融合南京、苏锡、淮扬风味于一体，又不失上海本地风味。

他们的素什锦、炒冬菇、罗汉斋、口蘑锅巴汤、炒蟹粉、面筋面等菜肴在上海颇负盛名，尤其是什锦素菜包。

什锦素菜包，是用精白面粉作皮，馅心则是用青菜、面筋、冬菇、冬笋、五香豆腐干剁碎后，配以香油、糖等调味品所调制而成。

他们将包好的素菜包上笼蒸熟后，皮白松软，馅心绿中生翠，鲜艳悦目，一开笼满室生香，食之味美爽口，多吃不腻，百吃不厌。

**南翔小笼馒头** 上海人称包子为馒头，所以南翔小笼馒头，其实就是小笼包，原是上海郊区南翔镇的传统名小吃，已有一百多年历史。

特色是皮薄、馅多、汁丰、味鲜。

后来在上海市区域隍庙设了分店，成为深受上海人欢迎的风味小吃。

“南翔”创立于一九二一年。

店主吴翔升历经多年研究改进，在一九四〇年。

时，终于做出了出类拔萃的小笼馒头。

馅心先用夹火腿肉做成肉酱，不加葱、蒜，仅撒少许姜末、肉皮冻，并以盐、酱油、糖、水调制而成。

馒头的皮是用不发酵的精面做成的，五十克面粉可包八个，每一百克一笼。

蒸熟后小巧玲珑，形似宝塔，晶莹透黄，一咬一开了一家分店了！

**独特的零食 奶油五香豆：**江浙人特爱吃五香蚕豆，做法极多。

例如：绍兴人喜欢照茴香煮蚕豆，称之为“茴香豆”。

鲁迅笔下那满口“之乎者也”的孔乙己就曾以茴香豆来下酒，一盘只有二十几粒，还真是“不多，不多！”

多乎哉，不多也”。

嘉兴人则以盐和五香来煮蚕豆，然后再慢慢将它炒干，称之为“盐金豆”，也是儿童们所喜爱的零食。

上海人由于最早接触到西洋文明，便发明了将西点面包中常用的奶油和香草精放进五香豆中调味的吃法，就是现在名闻遐迩的奶油五香豆。

目前城隍庙“绿波廊酒楼”对面就有一家专卖奶油五香豆的老店，大门口的食柜里摆满了香喷喷的豆子，可以零买，或整包出售。

**定胜糕** 这道上海特有的糕点有许多人见都没见过。

它是用上海人通称的“相粉”所制成的，即台湾人所称的“糯米粉”。

成品呈元宝状，染成深粉红色，糕面上印一个大大的“囍”字，通常被用来祝寿或纪念喜庆之用。

质地细密，口感甜松软韧，是一味有趣而讨喜的小食。

定胜糕原是城隍庙出名的小吃，如今在城隍庙却再也买不到了，反而是位于南京东路的“老大房”有售，每盒中有两块定胜糕和两粒小寿桃，索价人民币三块半。

定胜糕的做法相当繁复，所以现在会做的店家已经越来越少了！

**鲜肉小月饼** “老大房”位于南京东路置地广场的对面，除了定胜糕之外，还卖形形色色的上海糕点，其中刚出炉的热烫鲜肉小月饼，是脍炙人口的上海名点。

鲜肉小月饼，小巧玲珑，里面包的纯是瘦猪肉，也不知加了什么调味料，说不出的香美可口，即使冷却了仍一样地好吃，每个人民币一块半。

……



<<饮饌中国>>

媒体关注与评论

一本书含纳中国“十六大菜系”，应该不是一件容易的事情。  
中华美食何其博大精深，一种菜系用十六本书都未必能说完，而周芬娜却偏独用这样的方式呈现中国  
飨宴，相信有其独到的视角。

——绿茶 新京报

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>