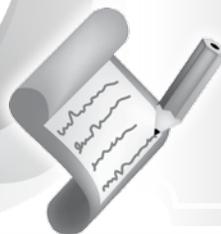
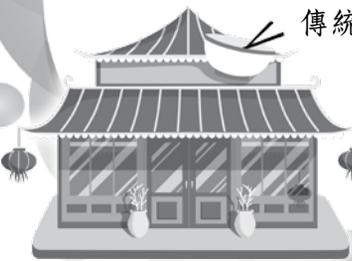


編輯組員名單

- 顧問：林華嫻老師
范明利老師
余泳儀老師
- 總編輯：梁小麗 (F.5B)
李樂怡 (F.5B)
- 編輯：伍嘉俊 (F.3C)
楊天深 (F.3C)
陳愛惠 (F.4A)
馮泳信 (F.4A)
李家權 (F.4A)
周恩慧 (F.4A)
鄭家盈 (F.5A)
陳明凝 (F.5B)
顏芷瑩 (F.5B)

主編的話

本期文苑以「食」為主題。古語有云：「民以食為天」，數千年燦爛文明，賦予了中華美食博大精深的意蘊。中國的烹飪，不僅技術精湛，而且有講究美感的傳統，追求食物色、香、味、形協調一致，給人精神和物質上高度統一的特殊享受。



文苑

葵涌蘇浙公學校報

徐季良題

專題 中國八大菜系

引言：「菜系」也稱「幫菜」，是指在選料、配搭、烹飪等技藝方面，經長期的氣候、地理、歷史、物產及飲食風俗的影響而自成體系，具有鮮明的地方風味特色。

早在春秋戰國時期的中國，飲食文化中南北菜肴風味差異明顯，卻不得明細分辨。直至清代初期，才分類為川菜、魯菜、粵菜和蘇菜，成為當時最有影響的地方菜，稱作「四大菜系」。到了清末，浙菜、閩菜、湘菜和徽菜成功加入菜系，共同構成漢民族飲食的「八大菜系」。更有人把「八大菜系」的不同飲食風格用擬人化的手法描繪為：

魯菜如君臨天下的北方帝王；川、湘菜就像內涵豐富充實、才藝滿身的名士；粵、閩菜宛若風流儒雅的公子；蘇、浙和徽菜好比清秀素麗的江南美女。



川菜 是中國最有特色的菜系，也是民間最大的菜系，來自四川。川菜著重麻辣，所以辣椒、胡椒、花椒、豆瓣醬等是主要調味品，不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻醬、蒜泥、芥末、紅油、糖醋、魚香、怪味等各種味型。

川菜名菜：魚香肉絲、宮保雞丁、夫妻肺片、麻婆豆腐、回鍋肉、東坡肘子。

其中「宮保雞丁」由清朝山東巡撫、四川總督丁寶楨所創，他對烹飪頗有研究，喜歡吃雞和花生米，尤其喜好辣味。他在山東為官時曾命家廚改良魯菜「醬爆雞丁」為辣炒，後來在四川總督任上的時候將此菜推廣開來，創製了一道將雞丁、紅辣椒、花生米下鍋爆炒而成的美味佳肴。這道美味本來是丁家的私房菜，但後來人盡皆知，成為了人們熟知的「宮保雞丁」。



宮保雞丁

鮮」；不同時令配合不同的口感和味道，例如夏天吃香酥帶酸的河鮮清爽一下，冬天則會選吃味道濃郁、口感油潤的燉肉。

粵菜著名的菜有：雞燴蛇、龍虎鬥、烤乳豬、太爺雞、鹽焗雞、白灼蝦、白切雞、燒鵝等。

「太爺雞」由周桂生創製，周是江蘇人，清末曾任廣東新會縣知縣。1911年，辛亥革命推翻了清王朝，也結束了他的官吏生涯，他舉家遷到廣州百靈路定居，後因生活困迫，便在街邊設檔，專營熟肉製品。他憑當官時食遍吳粵名肴之經驗，巧妙兼取江蘇的薰法和廣東的滷法之長，製成了既有江蘇特色又有廣東風味的菜肴。後來人們知道製雞者原是一位縣太爺，因而稱之為「太爺雞」。



太爺雞

蘇菜 即江蘇菜系，常常會被稱為「淮揚菜」，由南京、徐海、淮揚和蘇南四種風味組成。蘇菜刀工精細，口味偏甜，造型講究，特色鮮明。由於江浙地區氣候潮濕，位置沿海，所以往往在菜中增加糖分，來去除濕氣。而現今國宴仍以淮揚菜系為主。

著名的蘇菜有：蟹黃湯包、紅燒獅子頭、霸王別姬、平橋豆腐等等。其中「霸王別姬」這道名菜能得以宣揚全靠京劇大師梅蘭芳。

粵菜 即廣東菜，發源於嶺南，廣義由廣州菜、客家菜、潮州菜發展而成。粵菜取百家之長，用料廣博，選料珍奇，配料精巧，善於在模仿中創新，所以烹調技藝多變。口味多樣，有「五滋六味」之說，代表五種口感和六種味道。五滋指「香、鬆、軟、肥、濃」，而六味指「酸、甜、苦、辣、鹹、



霸王別姬

抗戰前夕，梅蘭芳在徐州上演《霸王別姬》，全城轟動。演出結束後，東道主設宴饒行，席中有一道菜：一個白瓷盆內幾隻鰲漂浮在湯上，

四爪張開，盆底是塊雞肉，用筷子一撥，鰲的甲、殼、肉即行分離，食之其味似雞似蛙；雞塊也酥軟如豆腐，入口即化。梅蘭芳連食兩鰲，讚賞不已。問侍者此菜何名？侍者答：「霸王別姬」，諸客聞之，莫不拍案叫絕。原來，「鰲」與「別」，「雞」與「姬」，都是諧音，「鰲雞」就是「別姬」。

魯菜 歷史悠久，是八大菜系之首，宋代以後魯菜就成為北方特色美食的代表。明、清兩代，魯菜更已成宮廷御膳主體；對京、津、東北各地的影響較大。現今的魯菜由濟南和膠東兩地的地方菜演化而成，有時也分為三大派系，為以上兩種加上孔府菜。魯菜以清香、鮮嫩、味醇而著名，十分講究清湯和奶湯的調製，清湯色清而鮮，奶湯色白而醇。

魯菜的代表有：糖醋鯉魚、湯爆雙脆、奶湯蒲菜、玉記扒雞、濟南烤鴨等。

「糖醋鯉魚」是魯菜的經典名菜、山東濟南的傳統名菜。1900年，清光緒皇帝和慈禧太后為逃避八國聯軍之難，曾在開封停留。開封府衙召名廚備膳，貢奉「糖醋鯉魚」，光緒和慈禧太后食後，連聲稱讚。



糖醋鯉魚

閩菜 主要以閩東、閩南、閩西、閩北、閩中、莆仙地方的風味菜形成，以閩東和閩南風味為代表。閩菜長於烹飪海鮮，有以下鮮明特徵：一為刀工巧妙，寓趣於味；二為湯菜眾多，變化無窮；三為調味奇特，別是一方。

閩菜的代表菜有佛跳牆、雞湯、海鮮、淡糟香螺片、荔枝肉、醉糟雞等。

「佛跳牆」，又名「滿壇香」、「福壽全」。根據福建風俗，新媳婦出嫁後的第三天，要親自下廚露一手茶飯手藝，侍



佛跳牆

奉公婆，博取賞識。傳說一位富家女，嬌生慣養，不習廚事，出嫁前夕愁苦不已。她母親便把家裡的山珍海味都拿出來做成各式菜肴，一一用荷葉包好，告訴她如何烹煮。誰知這位小姐竟把燒製方法忘光，情急之下就把所有的菜一股腦兒倒進一個紹酒罈子裡，蓋上荷葉，擱在灶頭。第二天濃香飄出，闔家連讚好菜，而這就是「十八個菜一鍋煮」的佛跳牆。

浙菜 來源浙江，而浙江地處中國東海之濱，素稱「魚米之鄉」，特產豐富，盛產山珍海味和各種魚類。浙菜重視其原料的鮮、活、嫩，以魚、蝦、禽、畜、時令蔬菜為主，講究刀工，口味清鮮，突出本味。

浙菜名菜名點有：龍井蝦仁、蝦爆鱔背、西湖醋魚、雪菜大黃魚、腐皮包黃魚、網油包鵝肝、黃魚海參羹、彩溜全黃魚等。

相傳當年乾隆來到龍井茶鄉遊玩時，天忽下大雨，只得就近步入一位村姑家避雨。村姑好客，拿出新採的龍井，用山泉沏了一杯好茶，招待乾隆。乾隆喝茶後感覺香馥味醇，喜出望外，就想帶一點回去慢慢品嚐，可又不好開口，便趁村姑不注意，悄悄抓了一把，藏在便服內的龍袍裡。後來，乾隆在西湖邊一家小酒店入座點菜時，忽然想起龍井茶葉，於是撩起便服，取出茶葉給店小二泡茶。店小二接茶葉時，瞥見乾隆便服內穿著龍袍，嚇了



龍井蝦仁

一跳，趕緊跑進廚房面告掌勺的店主。店主正在炒蝦仁，一聽聖上駕到，心裡一慌，竟將小二拿進來的龍井茶葉，當成切細的蔥花，撒進了鍋中。這盤菜端到乾隆面前，乾隆嘗了一口，頓時覺得美味可口，禁不住連聲稱讚。正所謂「乾隆無意露龍袍，廚師出錯成佳肴」，成就了龍井蝦仁。

徽菜 起源於安徽省徽州，是中國八大菜系之一。其烹調方法擅長於燒、燜、燉。徽菜以烹製山野海味而聞名，所以徽菜一般油多，因此徽州人喜愛常年飲茶，以去除油膩感，所謂重油、重色、重火工、芡重、色深、味濃。

徽菜代表菜肴有毛峰薰鱒魚、火腿燉甲魚、醃鮮鱖魚、黃山燉鴿、雪冬燒山雞、符離集燒雞。

符離鎮地區烹雞、吃雞歷史悠久，源遠流長。傳說，五帝之一的錢鏗發明烹雞術，並因向堯獻野雞湯而受到賞識，受封於大彭為君，因稱彭祖。彭祖不但是傳說中的八百歲老壽星，而且還獲尊為中國烹飪術的創始人，更是烹雞術的始祖。相傳，清乾隆二十二年，乾隆皇帝第二次南巡，宿州知州張開仕進貢符離集燒雞，乾隆帝品嚐後稱讚不已。



符離集燒雞

湘菜 是中國歷史悠久的一個地方風味菜。湘菜特別講究調味，尤重酸辣、鹹香、清香、濃鮮。夏天炎熱，其味重清淡、香鮮。冬天濕冷，味重熱辣、濃鮮。

湘菜著名菜點有：東安子雞、剁椒魚頭、臘味合蒸、組庵魚翅等。

反清文人黃宗憲因「文字獄」¹而出逃。路經湖南的一個小鄉村，借住在一個貧苦的農戶家。農夫從池塘中捕回一條胖頭魚，農婦便用來做菜款待黃宗憲。魚洗淨後，魚肉放鹽煮湯，再用自家產的辣椒剁碎後與魚頭同蒸，不想黃宗憲吃了覺得非常鮮美，無法忘懷。



剁椒魚頭

¹文字獄：舊時謂統治者為迫害知識份子，故意從其著作中摘取字句，羅織成罪。

資料蒐集、整理及撰文：李樂怡 (F.5B)、伍嘉俊 (F.3C)、楊天深 (F.3C)、李家權 (F.4A)、鄭家盈 (F.5A)

參考網址：百度百科



中國民間小吃

從古到今，充滿智慧頭腦的中國人創造了無數的美食。天上飛的，地上跑的，水裡遊的，除了飛機、車、船外，中國人什麼都敢吃，也因此發明了許多小吃。中國民間小吃種類繁多，味道豐富，揚名古今中外。以下便是幾款民間小吃：

冰糖葫蘆

又稱為「糖葫蘆」、「糖球」等，起源於南宋。屬於中國京津地區的一種傳統小吃，常見於冬天。冰糖葫蘆的傳統做法是把一顆顆山楂用竹籤串成一串，再裹上晶瑩透明的糖稀。山楂的酸配上糖稀的甜，味道可口，老少咸宜。你知道嗎？「冰糖葫蘆」外面的糖並不是用冰糖製成的！糖稀原來是以白糖製成，由於山楂和外面的那層糖被寒冷的氣溫凍住，所以咬起來的感覺，十分地堅硬，像在吃冰一樣，因而才得名「冰糖葫蘆」。而現代人更將冰糖葫蘆的原料由山楂轉變為草莓、葡萄等新鮮水果，其口感層次更加豐富！



來源：有民間傳說提到糖葫蘆起源於宋朝，南宋光宗最寵愛的黃貴妃面黃肌瘦，不思飲食。御醫用了許多貴重藥品，皆不見什麼效果。光宗見愛妃日見憔悴，也整日愁眉不展，最後只好張榜求醫。一個江湖郎中揭榜進宮，開出了冰糖水煮山楂的方子，後來驗方流傳民間形成了現在的糖葫蘆。也有民間傳說稱冰糖葫蘆起源於隋朝，當時朝廷以一人一枝穿有山楂的糖葫蘆獎勵功臣，這種方法後來流傳民間形成糖葫蘆。

龍鬚糖

原名「麵線糖」或「銀絲糖」，是一款民間小吃。做法是將蜂蜜和麥芽糖慢慢熬製而成塊狀，略為冷卻後經多次拉成細線，再加入餡料如花生、椰絲等。龍鬚糖入口即化，口感鬆軟，甜而不膩，令人一試難忘！



來源：明朝正德皇帝遊民間時，發現民間竟有此糖，入口極香，感到非常特別，於是下旨帶回宮中，並取名為「龍鬚糖」，及後再傳入民間，亦叫「龍鬚糖」。

臭豆腐

有北方和南方的不同類型，在南方又名「臭乾子」。其名雖俗氣，卻外陋內秀、平中見奇，是一種極具特色的漢族傳統小吃，一經品味，常令人欲罷不能。南京、長沙的臭豆腐乾相當聞名，但其製作以及味道均差異甚大。唯一共通點是聞起來臭，吃起來香氣四溢。

來源：相傳清朝康熙八年，由安徽黃山來京趕考的王致和金榜落第，閒居在會館中，欲返歸故里，交通不便，盤纏皆無，欲在京攻讀，準備再次應試，又距下科試期甚遠，只得在京暫謀生計。王致和的家庭原非富有，其父在家鄉開設豆腐坊，王致和幼年曾學過做豆腐，於是便在安徽會館附近租賃了幾間房，購置了一些簡單的用具，每天磨上幾升豆子的豆腐，沿街叫賣。時值夏季，有時賣剩的豆腐很快發霉，無法食用，但又不甘心丟棄。他苦思對策，就將這些豆腐切成小塊，稍加晾曬，尋得一口小缸，用鹽醃了起來，之後歇伏停業，一心攻讀，漸漸地便把此事忘了。秋風颯爽，王致和又重操起了舊業，再做豆腐來賣。驀地想起那缸醃制的豆腐，趕忙打開缸蓋，一股臭撲鼻而來，取出一看，豆腐已呈灰色，用口嘗試，覺得臭味之餘卻蘊藏著一股濃郁的香氣，雖非美味佳肴，卻也耐人尋味。送給鄰里品嚐，都稱讚不已。



鴨血粉絲湯

又稱鴨血粉絲，是南京的傳統名吃，是久負盛名以鴨為特色的美食之一。鴨血粉絲湯由鴨血、鴨腸、鴨肝等加入鴨湯和粉絲製成。以其口味平和，鮮香爽滑的特點，以及南北皆宜的口味特色，風靡於全國各地。

來源：傳說有一個很窮的人，殺鴨子的時候用一個小碗裝起鴨血捨不得丟掉，不料粉絲掉進去弄髒了。無奈，他只好把粉絲和鴨血一起煮，卻不料，居然燒出了第一碗鴨血粉絲湯，只聞湯汁芳香四溢，引來無數路人競相猜測這美味的湯是如何烹飪的。某財主聽聞此事，封此人為職業廚師，專門給財主和他的姨太太們烹飪鴨血粉絲湯，後人遂得此佳肴！另有說鴨血粉絲湯最早是鎮江落第秀才梅苕所創，其所創的鴨血粉絲湯，曾經被晚清《申報》第一任主編蔣芷湘題詩稱讚「鎮江梅翁善飲食，紫砂萬兩煮銀絲。玉帶千條繞翠落，湯白中秋月見燭。布衣書生饗饕客，浮生為食不為詩。欲贊蒼翁神仙手，春江水暖鴨先知。」



粉果

是廣東省廣州地區漢族傳統名點。其皮與形狀較蝦餃略大而不一定是半月形，餡料卻有蝦肉、鮮豬肉、叉燒、筍肉、冬菇等，風味與蝦餃不同；與蝦餃另一異點是，粉果可以隔水蒸，也可以用油半煎炸，為煎粉果。蒸製的粉果皮薄潔白，半透明，爽軟滑潤；煎炸的粉果則色澤金黃，柔韌爽軟，鮮香可口。

來源：話說當年廣州西關是達官顯貴集居的地方，幾乎每家每戶都有一位來自順德的手巧住家女傭，除了能打理家頭細務外，更能烹飪名點美食。娥姐是一位來自大良的自梳女²，有一天，主人請客，讓她做幾樣細點。她琢磨再三，決定做一種別人沒吃過的點心，粉果因此誕生。客人嘗後，無不稱奇，粉果在上等人家圈子裡就越來越受歡迎了。後來，一座名號叫「茶香室」的茶館老闆得知此事，重金聘用娥姐為其製作粉果。老闆為了招待顧客，特別為娥姐搞了個玻璃棚子，讓娥姐坐在棚內製作粉果，並起名為「娥姐粉果」。這樣，顧客不但可以品嚐娥姐粉果，而且還可以看看漂亮的娥姐如何做粉果。於是，茶室生意越來越好，娥姐粉果也越來越出名了。



夫妻肺片

實為牛頭皮、牛心、牛舌、牛肚、牛肉，並不用肺，注重選料，製作精細，調味考究。

來源：有一對年輕的夫婦，男的叫郭朝華，女的叫張田正，他們看到廢棄的牛內臟，覺得很可惜，小兩口反正也還沒有事做，正耽於生計，於是就清晨到屠場，在堆積的內臟堆中翻翻檢檢，挑有用的拿回家，仔細打理，上鍋煮熟。經過多次的試驗，把火候掌握的恰到好處，再細細的以刀剖、挑、切、削，真是做到了讓牛肚白嫩如紙，牛舌淡紅如樺，牛頭皮透明微黃，再配以夫妻倆精心搭配的紅油、花椒、芝麻、香油、味精、上等的醬油和鮮嫩的芹菜等調料，涼拌出來的「肺片」具有顏色紅亮、軟糯入味、麻辣鮮香、細嫩化渣的特點。人們將這種涼拌牛雜稱為「夫妻廢片」。後覺得「廢片」二字不好聽，便取「廢」的諧音「肺」，改名為「夫妻肺片」。



