



香港上海南京蘇州四城 飲食文化比較

保良局第一張永慶中學

目錄

- 前言
- 介紹南京的飲食文化
- 介紹蘇州的飲食文化
- 介紹上海的飲食文化
- 三城特色食物與香港名菜比較
- 感想與總結

前言

經保良局約一年時間的準備，我們保良局屬下中學學生有幸離開香港前往華東地區考察和交流。在出發前的講座中我們得悉華東地區的飲食文化與香港有異，我們亦對探討各地飲食文化之間的分別很有興趣，因此本校師生討論過後已決定選取香港上海南京蘇州四城飲食文化比較作為本次交流題目。通過旅程六日的實地考察、比較研究，我們得出了以下的結論。

南京的飲食文化

民以食為天。世界上每個國家，地區都有他們的傳統飲食文化，而中國的飲食文化更是源遠流長。南京，又名“金陵”，這裡位於長江下游中部的富庶地區，所以物產豐富，為南京人提供了豐富的食材。無鴨不成席，是南京人的一個標誌。南京的制鴨技術久負盛名，早在 1400 多年前的南朝時期就有記載。南京的鴨餚是聞名全國的，除金陵烤鴨外，板鴨，鹽水鴨，燒鴨，金陵醬鴨，香酥鴨，八寶珍珠鴨，咸鴨肫，金陵片皮鴨，鴨血粉絲湯等也各具特色。

南京人吃鴨很講究，方法也非凡多，比如聞名的板鴨、鹽水鴨等。南京人臨時待客，假如家裡匆忙沒預備菜，一般都係去「斬」碗鹽水鴨。而在我們是次行程中，我們亦有幸品嚐到其中的享負盛名的鹽水鴨。鹽水鴨是傳統滷菜鴨饌，是一種低溫肉製品。鹽水鴨口味清淡而略帶鹹味，肥而不膩、鮮嫩味美。鹽水鴨一年四季都可以製作，以農曆八月間桂花盛開時製作的為上，因為傳說這一季節的鹽水鴨肉中有桂花香味，因此又名「桂花鴨」。鹽水鴨的傳統加工工藝更是江蘇省非物質文化遺產推薦項目。

相同之處	南京	香港
地域	位於長江下游中部的富庶地區	近海
烹調方法	煮法複雜講究如聞名的製鴨方法	烹調複雜反覆如烤乳豬
食材	水產	水產
不同之處	南京	香港
烹調方法	多以醃製為主如鹽水鴨，板鴨	多以清蒸為主如清蒸魚
味道	重口味	清淡，保留食材的原汁原味
菜系	金陵菜	粵菜
宴客之道	鹽水鴨	蛋塔等的特色小吃

香港的烤鴨和南京的鹽水鴨驟眼一看好像有很多相似之處，但能成為不同地區的聞名菜餚肯定有它們獨特之處。香港的烤鴨色澤紅艷，肉質細嫩，味道醇厚，肥而不膩為宴席常用面點，更是家常風味小吃。南京馳名的鹽水鴨亦是肥而不膩、鮮嫩味美。但不同的是香港的烤鴨皮脆肉嫩，而鹽水鴨則是皮滑肉嫩的佳餚。再者，香港的烤鴨大多送以麵食飯類等的主食，鮮少有人作為平常的小食或作為『打牙教』的食品，但鹽水鴨卻不單能配以白飯等主食，亦能作為零口般食用。但兩

款菜品都能作為宴席常用的食品，不單上品次，客人也喜愛它獨特而鮮美的味道。

香港與蘇州同以獨特的飲食文化聞名。蘇州菜是中國八大菜系之一，屬於「南甜」風味，不僅選料嚴謹，更製作精細。蘇州菜餚注重造型，講究美觀，色調絢麗，獨具一格，與蘇菜其他派系相比，蘇州菜口味上偏甜，濃而不膩，淡而不薄。與其相反，香港的菜式較為清淡，多數以煮，蒸為主。

在眾多蘇州菜式中，我們覺得東坡肉是最值得一提的。它是中國許多菜系都包含的菜。我們都知道東坡肉是以宋代文學泰斗蘇軾的名字命名的。蘇東坡被貶於黃州時，在貧困的生活中，仿製前人的做法改良，將燒豬肉加酒做成紅燒肉小火慢煨而成。此菜在黃州發起，後傳至南宋首府杭州，發揚光大，遂成杭州名菜。由於是蘇東坡改良而成，被稱為東坡肉。東坡肉一般是一塊約二寸許的方形五花肉而成，一半為肥肉，一半為瘦肉，成品色澤紅潤，湯質稠濃，味道醇厚，夾起來軟而不爛，嚐起來肥而不膩。蘇州的東坡肉與香港的燒腩肉相比，雖然都是肥瘦相間，但味道卻有大不同。

東坡肉非常甜，它在烹調過程中沒有用一點鹽，這在中國八大菜系裡面也是比較罕見的。之所以不用鹽，原因非常簡單——蘇軾但是沒有鹽。蘇軾在《山中絕句》中說「豈是聞韶解忘味，邇來山中食無鹽」。由此可見，蘇東坡確實沒有鹽，東坡肉完全就是逼出來的一道美食。鹽鐵自古都是官營，最早是由政府直接銷售，後來改成政府出賣專賣權給私人，由他們生產銷售。這一個轉變，就讓鹽價翻了又翻。鹽是生活必需品，用經濟學的說法就是價格彈性很低，而且沒有替代品，價格增加時銷售量的減少幅度很小。也就是說，這種東西低價你得買，高價你還是得買。宋朝的老百姓相對來說富足一點，鹽的價格稍微高一些可以理解。但是過度的提高就很不合適了，連為官一方的蘇軾都吃不起，更何談老百姓。由此可見，東坡肉不但是道家傳戶曉的美食，更揭示了宋代的社會問題。

香港方面，燒腩是燒味的一種，是粵菜中的一種燒臘製品。用腌料把豬五花肉腌漬入味，然後燒烤成的。燒肉以其肉鬆化、香脆，其口感富有層次感，一塊肉可以嚐到三種口感，先會感到表皮的香脆，其次會感到脂肪的柔軟，最後會感到瘦肉的甘香。由於是燒烤出來的，燒腩皮很脆，而在腌料的滲透下，燒腩肉是鹹的，有別於東坡肉的甜。在不同的製作方法下，東坡

肉吃起來明顯較香港的燒腩肉甜，而燒腩肉吃起來明顯較東坡肉脆，兩道菜各有千秋，迎合不同人的口味。

介紹上海的飲食文化

滬菜即上海菜，是中國的主要地方風味菜之一。本幫菜是上海菜的別稱，是江南地區漢族傳統飲食文化的一個重要流派。

所謂本幫，即本地。以濃油赤醬、咸淡適中、保持原味、醇厚鮮美為其特色。常用的烹調方法以紅燒、煨、糖為主。后為適應上海人喜食清淡爽口的口味，菜餚漸由原來的重油赤醬趨向淡雅爽口。本幫菜烹調方法上善於用糖，別具江南風味。

在上一次的匯報中，我們有提到過，這一次去上海唯一遺憾的就是沒嘗到這裡的生煎包。生煎包是土生土長的上海點心，據說已有上百年的歷史。生煎包的特點是：皮酥、汁濃、肉香、精巧。輕咬一口，肉香、油香、蔥香、芝麻香全部的美味在口中久久不散。它原為茶樓、老虎灶（開水店）兼營品種。餡心以鮮豬肉加皮凍為主，20世紀30年代后，上海飲食業有了生煎饅頭的專業店，餡心花色也增加了雞肉、蝦仁等多種品種。上海生煎包外皮底部煎得金黃色，上半部撒了一些芝麻、香蔥。聞起來香香的，咬一口滿嘴湯汁，頗受上海人喜愛。成品面白，軟而松，肉餡鮮嫩，中有鹵汁，咬嚼時有芝麻及蔥香味，以出鍋熱吃為佳。有人對它的評價是：“皮薄不破又不焦，二分酵頭靠烘烤，鮮餡湯汁滿口來，底厚焦枯是敗品。”這不僅介紹了生煎饅頭的優點，也提醒食客，凡是“底厚焦枯”的可以不買，甚至“罷吃”。隆冬時節，吃上剛出鍋的生煎包，更有利於驅走寒氣，嚼出香味，吸收營養。包子頂部收口處的黑芝麻，還有開胃健脾、順氣和中、平喘止咳的奇妙作用。

在上一次的匯報中，我們亦跟大家分享了這一次去上海，我們嘗到了聞名已久的地道上海小籠包，也是深受國內外顧客喜愛的傳統風味小吃之一。小籠包是一種誕生於中國江南地區的著名點心，它以「體小、餡大、汁多、味鮮、皮薄、形美」而著稱。蒸熟后的小籠包，小巧玲瓏，形似寶塔，呈半透明狀，晶瑩透黃，一咬一口湯，滋味鮮美。如果吃時佐以姜絲、香醋，配上一碗蛋絲湯，其味更佳。小籠包還會根據不同節令取蟹粉或春竹、蝦仁當肉餡。雪白的面皮，透亮的汁液，粉嫩的肉餡，誘人到極致。小籠包受歡迎的原因為皮薄餡多，且湯汁鮮美，一口一個，滿口生津。小籠包味美細膩，受到了越來越多的人的喜愛。美食本來就是一門藝術，中國人發明的小籠包可算是這門藝術中的一個傑作，而小籠包更是把這一藝術發展到了一個極致。

飲食文化如何推廣？

外向型經濟，小食向外發展，是開分店？還是適應不同地區加不同口味，如薄餅？

外向型經濟是指以出口貿易為主的經濟模式。例如，2004年中華人民共和國出口貿易占國民生產總值的70%以上，就屬於外向型經濟。

而現在上海小吃的發展也同樣向著這個經濟形體發展。就好像南翔小籠包20年代初期開始經營，一個多世紀過去了，南翔小籠並沒有被滄桑巨變所淹沒，不久前還走出了國門，其中，上海南翔饅頭店自2003年起在日本、韓國、新加坡、印尼、馬來西亞等國家和香港地區，開出了多家分店，位於日本鬧市區六本木的第一家海外店，銷售額一年超過3000萬元人民幣，同其他所有境外分店一樣，海外南翔饅頭店的點心師全部由中方派出，由於南翔小籠的技術配方是上海的專利，為了不讓技術配方流失，南翔小籠的技術配方一律不外傳，嚴格向外方人員保密。中方派駐人員在從事關鍵環節工作時，外方工作人員必須回避。而著名小籠包店在國外例子還有：古猗園亦在東京、澳門有三家分店；而以王興記為代表的無錫小籠亦在海外設有多家分店。從當年第一次在小鎮石舫上零售，到今天分店遍及全國各地甚至國外，小籠包的變化令人矚目，然而，它的那份原汁原味、自然淳樸卻始終不變，始終吸引着一批又一批的食客前來一嘗它的滋味。

三城特色食物與香港名菜比較

香港飲食文化為東方文化及西方文化的交匯所在，發展出一套融合中餐和西餐的飲食習慣。時至今日，飲食由過去的果腹必須，發展到對色香味美的追求；食肆亦由樸實簡陋，以至講求裝潢華麗，價格亦豐儉由人；菜式由地道口味，到世界各地美食共冶一爐，食物品種琳琅滿目，足以反映香港人飲食態

度及生活質量的轉變。

過去百多年來，香港的急速發展為香港人的飲食文化帶來新的風貌。作為全球各地人們的匯聚點，日本菜、韓國菜、越南菜、泰國菜、印度菜、上海菜、北京菜、台灣菜等餐廳在香港都十分常見，因而被譽為「美食天堂」。在香港，老字號的酒樓食店以及各類地道菜餚、餅食及特色食品，都成為了香港人的集體回憶，並且繼續傳世，如香港地區特有的魚蛋雞蛋仔等小食，更有叉燒包，魚肉燒麥等特色點心。香港的酒樓，大排檔和街邊小食店都富有香港的飲食文化特色。

香港家庭大多以中餐為家庭菜。他們大多保留了傳統飲食特色。中菜的款式甚多，如粵菜、上海菜、京菜……來自不同省份的家鄉特色，其中最受歡迎的是海鮮。受到傳統中國相生互補、醫食同源哲學的影響，中菜講求食材配搭，按季節時令進食當季蔬果。當地居家宴客則注重食用性和藝術性，講究“多吃少滋味、少吃多滋味”，突出節令，注重時尚，這種品味情趣和藝術氛圍是其它大區難以比擬的。由於將珍饈佳餚、水鄉園林和精約文雅的食藝集於一體，展示出文士的飲食的文化風格，故而人們在進餐時不僅得到物質上歡快享受，而且在精神上亦受到美的薰陶。

而華東人尚美食、重養生、肯在飲食上花錢，吃得有學問、有名堂。這裡有全國首屈一指的眾多食街，上海城隍廟、南京夫子廟、蘇州觀前街、無錫崇安寺、杭州西湖、等，都名重一時。這裡凝聚著江南名珍玉食之精華，數十家、上百家飲食形成宏大的氣勢，中外遊客在這些美食長廊中流連忘返，構造出特異的人文景觀。華東特色佳餚和小食有很多。例如杭州卷雞，其實所謂的“卷雞”是用筍乾撕成絲，用腐皮包卷，再切成段。杭州卷雞非常講究做法，結合炸灼煮才能烹調出這一道鮮嫩、濃香的杭州傳統名食。

松鼠鱖魚也為華東著名菜餚，在江南各地一直將其列作宴席上的上品佳餚。松鼠鱖魚起源於蘇州，一般以清蒸或紅燒為主，松鼠鱖魚形狀似鼠，外脆里嫩，酸甜可口。秦淮八絕：所謂“秦淮八絕”，指南京八家小吃館的十六道名點，如魁光閣的五香茶葉蛋、五香豆；永和園的蟹殼黃燒餅、鴨油酥燒餅、麻油干絲，奇芳閣的什錦菜包、雞絲麵等，都是

南京一帶著名的传统特色小食。
其他菜餚和小食如我們之前提到的小籠包，鹽水鴨等也都是華東地區的傳統食物。

感想與總結

透過參與這次華東地區交流團活動，我們收獲不淺。保良局這次舉辦交流活動地區分別為南京、蘇州和上海，從而讓我們有機會見識到當地繁華且熱鬧的都市。與此同時，我們更通過這個機會加深了對祖國的認識和感受到中國那急速的發展。在考察上海的旅程裏，讓我們見識到那令人驚喜的進步速度。此外，在吃飯、觀光時都能讓我們了解到上海、蘇州及南京的

飲食文化及生活模式，這與香港的確存在很大的差異。

其次，這次交流團亦令我們對大陸的學習理念大開眼界。因為保良局的原故，我們有幸參觀到南京大學、上海復旦大學等學校，當地學生和老師不留餘力的介紹和分享讓我們對中國博大精深的文化有進一步的瞭解，同時，我們亦和當地學生交流了讀書和學習的心得。

此外，體驗當地學生的生活更是個令我們印象特別深刻的旅程。通過品嚐他們日常生活進食的食物，我認為拉近了兩地同胞之間的距離。最後，今次的考察中，我們從教授的講課中了解到中國現今的政治、經濟及教育情況。我們在課後的討論亦令我們對中國現今的教育情況加深認識，當地學校的教師分享教學方法亦令到我們有所啟發。總言之，十分感謝保良局讓我們有機會參加這次考察，讓我們對中國的過去及現況加深認識及了解。

參考資料

1. 沙佩智 《蘇州吃食》上海：上海書店，2015年
2. 老凡 《小吃記》蘇州：古吳軒出版社，2016年
3. 飛樂鳥 《飛樂鳥的手繪旅行筆記》北京：人民郵電出版社，2016年

