

二维码视频厨房

八大菜系 / 地方菜色 / 应有尽有 / 大饱口福

扫一扫，“码”上学做

甘智荣 / 主编



中国名菜

食客怎能错过，自家厨房烹制出大餐！

风靡天下的经典味道……



“码”上扫一扫

全方位的视频烹饪真人秀！

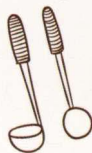
尽享各地珍馐美味



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

扫一扫,“码”上学做

甘智荣 / 主编



中国名菜



图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫,“码”上学做中国名菜/甘智荣主编. —
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2015.11
ISBN 978-7-5388-8543-9

I. ①扫… II. ①甘… III. ①中式菜肴—菜谱 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224807号

扫一扫,“码”上学做中国名菜

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO ZHONGGUO MINGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 刘 杨
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143
网址:www.lkpbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 220千字
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8543-9/TS · 650
定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

01

PART

美饌· 中国名菜

- 002 ... 中国的饮食文化
- 004 ... 八大菜系的特色
- 008 ... 名菜典故



02

PART

历史悠久· 鲁菜

- 012 ... **济南风味**
- 012 ... 酱爆腰花
- 013 ... 黄焖鸡
- 014 ... 芙蓉鸡片
- 014 ... 干烧鲫鱼
- 015 ... 糖醋黄河鲤鱼
- 016 ... 葱烧海参
- 017 ... 珊瑚白菜
- 017 ... 锅塌豆腐
- 018 ... 干炸茄盒
- 019 ... 红烧茄子
- 020 ... 拔丝山药
- 021 ... **胶东风味**
- 021 ... 糖醋排骨
- 022 ... 干炸里脊
- 022 ... 软炸里脊
- 023 ... 酱爆鸡丁
- 024 ... 香酥鸡
- 025 ... 红焖家鸡
- 026 ... 炸春卷
- 027 ... 五香鲅鱼
- 027 ... 拔丝苹果
- 028 ... **孔府风味**
- 028 ... 木须肉
- 029 ... 御府鸭块
- 030 ... 一品豆腐





03

PART

川菜风味独特



- 032 … 蓉派川菜
- 032 … 咸烧白
- 033 … 蒜泥白肉
- 034 … 蚂蚁上树
- 035 … 鱼香排骨
- 036 … 生爆盐煎肉
- 036 … 家常五香粉蒸肉
- 037 … 鱼香肉丝
- 038 … 鱼香茄子
- 039 … 东坡肘子
- 040 … 麻辣香锅
- 041 … 夫妻肺片
- 042 … 红油兔丁
- 042 … 白果炖鸡
- 043 … 宫保鸡丁
- 044 … 棒棒鸡
- 045 … 魔芋烧鸭
- 046 … 串串香辣虾
- 047 … 东坡墨鱼
- 048 … 麻婆豆腐
- 049 … 盐帮菜
- 049 … 干煸麻辣排骨
- 050 … 川味蹄花汤
- 051 … 精卤牛肉
- 052 … 水煮牛肉
- 053 … 五香粉蒸牛肉
- 054 … 干煸四季豆
- 055 … 渝派川菜
- 055 … 水煮肉片干张
- 056 … 辣子肥肠
- 057 … 泡椒炒牛肉
- 057 … 重庆烧鸡公
- 058 … 重庆口水鸡
- 059 … 辣子鸡
- 060 … 重庆芋儿鸡
- 060 … 茶树菇干锅鸡
- 061 … 无骨泡椒凤爪
- 062 … 泡椒鸡胗
- 063 … 啤酒鸭
- 064 … 毛血旺
- 065 … 酸菜鱼
- 066 … 川江鲈鱼
- 067 … 香辣水煮鱼
- 068 … 泡椒黄鱼
- 069 … 麻辣干锅虾
- 070 … 辣炒田螺
- 070 … 干锅娃娃菜



04

PART

苏菜制作细巧



- 072 ... 金陵风味
- 072 ... 清炖狮子头
- 073 ... 金陵盐水鸭
- 074 ... 鸭血粉丝汤
- 074 ... 炖菜核
- 075 ... 淮扬风味
- 075 ... 红烧狮子头
- 076 ... 金银扣三丝
- 077 ... 扬州炒饭
- 078 ... 大酱焖蛋
- 079 ... 梅菜焖腊鱼
- 080 ... 鲑鱼焖锅
- 080 ... 灌蟹鱼圆
- 081 ... 中庄醉蟹
- 082 ... 苏锡风味
- 082 ... 樱桃肉
- 083 ... 无锡肉骨头
- 084 ... 冰糖猪肘
- 085 ... 梁溪脆鳝
- 086 ... 圆椒紫苏煮鲫鱼
- 087 ... 马蹄炒鱼片
- 088 ... 太湖银鱼羹
- 089 ... 松鼠鳜鱼
- 089 ... 清蒸大闸蟹
- 090 ... 清炒红菜薹
- 091 ... 茭白炒荷兰豆
- 092 ... 平菇炒荷兰豆
- 092 ... 八宝南瓜
- 093 ... 慈姑炒藕片
- 094 ... 徐海风味
- 094 ... 四喜丸子
- 095 ... 霸王别姬
- 096 ... 彭城鱼丸



05

PART

粤菜原料广博

- 098 ... 广州菜
- 098 ... 雷州狗肉煲
- 099 ... 招财猪手
- 100 ... 咕嚕肉
- 101 ... 广东肉
- 101 ... 水晶鸡
- 102 ... 菠萝鸡丁
- 103 ... 蚝皇凤爪
- 104 ... 湛江白切鸡
- 104 ... 酸梅蒸烧鸭
- 105 ... 佛山柱侯酱鸭
- 106 ... 雪梨无花果鹌鹑汤
- 107 ... 脆皮乳鸽
- 107 ... XO酱爆生鱼片
- 108 ... 雪里藏珍
- 109 ... 鼎湖上素

- 110 ... 煎酿三宝
- 111 ... **潮州菜**
- 111 ... 蒸肠粉
- 112 ... 卤水拼盘
- 113 ... 潮州粉果
- 114 ... 清蒸鲫鱼
- 114 ... 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 115 ... 海鲜砂锅粥
- 116 ... 护国菜
- 117 ... 八宝素菜
- 118 ... 榄菜炒四季豆
- 119 ... **东江菜**
- 119 ... 梅菜扣肉
- 120 ... 客家酿苦瓜
- 121 ... 客家茄子煲
- 122 ... 东江盐焗鸡
- 123 ... 奇味鸡煲
- 123 ... 咸鱼干炖粉条
- 124 ... 客家酿豆腐



06 PART

浙菜 刀工精细



- 126 ... **杭帮菜**
- 126 ... 东坡肉
- 127 ... 糖醋里脊
- 128 ... 金城宝塔
- 129 ... 西湖牛肉羹
- 130 ... 杭椒牛柳
- 131 ... 宋嫂鱼羹
- 132 ... 西湖醋鱼
- 132 ... 油焖春笋
- 133 ... 拔丝蜜橘
- 134 ... 冰糖糯米藕
- 135 ... **宁波菜**
- 135 ... 豆腐蒸黄鱼
- 136 ... 雪菜大汤黄鱼
- 137 ... 醉虾
- 138 ... **绍兴菜**
- 138 ... 干菜焖肉
- 139 ... 芦笋甜椒鸡片
- 140 ... **温州菜**
- 140 ... 温州酱鸭舌
- 141 ... 三丝敲鱼
- 141 ... 爆墨鱼卷
- 142 ... 清汤蟹圆



07

PART

闽菜 口味 清鲜



- 144 ... **福州菜**
- 144 ... 闽醉排骨
- 145 ... 茄汁猪排
- 146 ... 福建荔枝肉
- 146 ... 三色蛋
- 147 ... 菊花鲈鱼
- 148 ... 吉利虾
- 149 ... 扳指干贝
- 149 ... 上汤西洋菜
- 150 ... 素佛跳墙
- 151 ... 太极芋泥
- 152 ... 金针白玉汤
- 152 ... 西瓜翠衣冬瓜汤
- 153 ... **闽南菜**
- 153 ... 东壁龙珠
- 154 ... 沙茶牛肉
- 155 ... 清炖全鸡
- 155 ... 姜母鸭
- 156 ... 沙茶焖鸭块
- 157 ... 双菇争艳
- 157 ... 沙茶墨鱼片
- 158 ... **闽西菜**
- 158 ... 草菇烩芦笋
- 159 ... 东坡豆腐
- 160 ... 素烧豆腐



08

PART

湘菜 色调 浓郁

- 162 ... **湘江流域风味**
- 162 ... 毛家红烧肉
- 163 ... 小米椒炒牛肉
- 163 ... 剁椒鱼头
- 164 ... 辣蒸鲫鱼
- 165 ... 口味虾
- 166 ... 东安仔鸡
- 167 ... 毛家蒸豆腐
- 168 ... 湖南臭豆腐
- 168 ... 湖南麻辣藕
- 169 ... 湘莲炖菊花
- 170 ... 冰糖湘莲甜汤
- 171 ... **洞庭湖区风味**
- 171 ... 湘味牛肉干锅
- 172 ... 米粉蒸肉
- 172 ... 湘味火焙鱼
- 173 ... 粉蒸鳝片
- 174 ... 椒香黄鱼
- 175 ... 红烧甲鱼
- 176 ... 洞庭金龟
- 176 ... 鱼丸火锅
- 177 ... 韭菜炒虾米
- 178 ... 豆豉剁辣椒
- 179 ... **湘西山区风味**
- 179 ... 农家小炒肉
- 180 ... 湘西腊肉炒蕨菜
- 181 ... 酒香腊肉
- 182 ... 腊味合蒸
- 182 ... 土匪猪肝
- 183 ... 苗家干锅鸡
- 184 ... 湘味腊鱼
- 185 ... 响油鳝丝
- 186 ... 湘西外婆菜
- 186 ... 油辣冬笋尖

09

PART

徽菜风格朴实

- 188 ... 皖南菜
- 188 ... 蜜汁排骨
- 189 ... 鹌鹑蛋烧肉
- 190 ... 腐乳鸡
- 191 ... 青豆烧冬瓜鸡丁
- 192 ... 石耳炖鸡
- 192 ... 黄山炖鸽
- 193 ... 茼笋玉米鸭丁
- 194 ... 茄汁鹌鹑蛋
- 195 ... 黄山臭鳃鱼
- 196 ... 沿江菜
- 197 ... 红烧鲫鱼
- 197 ... 红烧草鱼
- 198 ... 清蒸鹰龟
- 199 ... 沿淮菜
- 199 ... 朱洪武豆腐
- 200 ... 鱼咬羊
- 201 ... 黑椒豆腐盒
- 202 ... 丝瓜烧豆腐



10

PART

地方菜璀璨夺目

- 204 ... 地三鲜 (东北菜)
- 205 ... 李记坛肉 (东北菜)
- 206 ... 锅包肉 (东北菜)
- 207 ... 京酱肉丝 (京菜)
- 207 ... 老北京疙瘩汤 (京菜)
- 208 ... 山西打卤面 (山西菜)
- 209 ... 山西炸酱面 (山西菜)
- 210 ... 陕西正宗麻酱凉皮 (陕西菜)
- 211 ... 陕西臊子面 (陕西菜)
- 212 ... 生煎包 (沪菜)
- 213 ... 冬瓜盅 (沪菜)
- 213 ... 上海油爆虾 (沪菜)
- 214 ... 糯米鸡 (武汉菜)
- 215 ... 卤鸭脖 (武汉菜)
- 216 ... 热干面 (武汉菜)
- 217 ... 清蒸开屏武昌鱼 (武汉菜)
- 217 ... 高汤砂锅米线 (云南菜)
- 218 ... 养生菌王汤 (云南菜)
- 219 ... 酸汤鱼 (云贵菜)
- 220 ... 凉拌折耳根 (贵州菜)
- 221 ... 伊斯兰小炒 (清真菜)
- 222 ... 盐水大虾 (清真菜)
- 223 ... 花生炖羊肉 (清真菜)
- 224 ... 红烧牛肉面 (清真菜)
- 225 ... 馕包肉 (清真菜)
- 226 ... 红扒羊蹄 (清真菜)
- 227 ... 新疆羊肉串 (清真菜)
- 228 ... 五香酱鸭 (江西菜)
- 229 ... 酥四样 (江西菜)
- 230 ... 水晶肉丸 (江西菜)
- 231 ... 啤酒烧鸭 (江西菜)
- 232 ... 胡辣汤 (河南菜)



PART 01

美饌·中国名菜



中国经过几千年的发展，菜肴的食材异常丰富，烹饪技术日臻完善，菜系发达，能人辈出，流派众多。中国的饮食文化，不亚于世界上任何一种古老的文化，它表现出了中国人的感性与理性，对美的追求，对礼的追求，对生活的追求。学习制作中国名菜，是从吃到懂得的开始。

中国的饮食文化

中国是一个饮食大国。由于地理环境、气候物产、文化传统及民族习俗等因素的影响，产生了为人们所喜爱的各地菜系，它们占据了中国饮食文化的半壁江山。

「饮食文化的历史发展」

如今中式餐馆遍布全球，食物纪录片《舌尖上的中国》的火爆再一次证明了中华美食的名气，这一切都要归根于中国有优秀的饮食文化，而中国饮食文化的溯源，还要从祖先燧人氏说起。燧人氏钻木取火，用火来弄熟食物，自此在中国人的饮食习惯里，食物与火结下了不解之缘，即为烹饪。先秦时期，与饮食有关的意识形态逐步建立起来，比如“五谷为养”的膳食平衡理论；“色、香、味、形”的美食标准等。西汉时期，张骞出使西域引进了多种外域食材，酱油、醋等调味品也被开发了出来。到了唐宋，食肆盛行，不同地方、不同民族的菜肴互相影响、交流。历



经前人种种，清朝出现闻名天下的满汉全席也就不足为奇了。

「饮食文化的区域分化」

有限的原料，闭塞的环境，这是一个区域与另一个区域分化的开始，长此以往，这个区域的人和那个区域的人就有了不同的饮食文化。区域分化首先通过物产来影响原料和当地人的饮食习惯、喜好，广东省内有珠江，南靠南海，因此水产丰富，以河鲜、海鲜的菜肴闻名；新疆拥有中国最大的沙漠——塔克拉玛干沙漠，这片土地上瓜甜果蜜，牛羊不会膻腥。其次，气候是一大主因。川、贵、湘地喜辣，是因为当地的湿冷的环境，辣椒有活



络身体、驱寒保暖的作用。众所周知南方的夏季潮湿闷热，人的出汗量会大增并导致体乏，养生汤富有营养，也容易被人体吸收，无论是补充体力还是解渴，煲汤都是广东人的不二选择。

像今天流行的“八大名菜”的说法就是从饮食文化的区域分化来的。最早的时候，中国只有南方菜和北方菜的说法。随着秦始皇统一天下，偏僻之地才逐渐为人所知，如巴蜀和闽粤，菜系因此增多。两宋时繁华的餐饮业催生了“南食”“北食”“川食”三大类食肆，淮扬菜（苏菜）因清朝皇帝下江南而出名，鸦片战争后吸收了西式餐饮文化的粤菜自成一家，至清末民初之际，中国菜系初步成形。现如今，鲁菜、川菜、苏菜、粤菜、闽菜、浙菜、湘菜和徽菜都是有一定民众基础的著名的菜系。

「饮食文化中的烹饪技术」

饮食文化中的烹饪技术发展成熟且精致，从选料、清洗、刀工、烹调、入味、勾芡，直至盛出装盘，是人民的智慧的体

现，也是对美味的追求。中国的烹调法众多，炸、煮、炒、煎、炖、蒸、爆、溜、焖、余、烤等，不同做法有不同的口感，不同的原料有不同的考量。比如烤，这种使食物暴露在空气中接近火加热，或直接烧起来的方法较为原始，若食物表皮烧焦则难以下咽，按现代科学来说，也有害健康。有一种古时称作糖煨的制法，糖煨即是热灰的意思，将食物用植物叶子包裹，放入热灰中变熟，此方法避免了食物被烧焦或污染，现代名为“叫化鸡”的菜肴就沿用了此种技术。

除此之外，中国还讲究用火。什么时候用大火，什么时候应该转换火势，都有它的道理。食物被长时间地加火慢热，拆散了它原本的肌理，但外形还保持着原来的样子，因此菜肴本身仍是令人赏心悦目的，而入口即化、回味无穷的口感所产生的落差，使享味者的心理得到了无穷的满足。同样为口感做贡献的，还有勾芡一类的手法，使菜肴生出浓郁润滑的汁液，提升口感、有助于下咽，这也算是中国烹饪技术的一大特点吧！



八大菜系的特色

中国菜源远流长，经过历代名厨精心研制，众多风味佳肴层出不穷，其中主要由八大名菜流派撑起这片瑰丽多姿的美食天地。

「鲁菜」

鲁菜分为济南风味、胶东风味和孔府风味。

济南风味尤擅制汤，清香、味厚、纯正和脆嫩是此种风味的特色。

胶东风味以福山菜为首，其余有烟台菜、青岛菜等。胶东一带靠海，水产品众多，该风味的特点是经常烹制海鲜，很少添加调料，意在还原本味。除此之外，胶东风味在为冷盘和热菜做造型时，颇具创意。

孔府风味，顾名思义是依据孔子之道所创设的一类菜，其中以宫廷菜最为著名，多做筵席，因此制作过程复杂，有多道烹调工艺，如烧、炒、煨、炸、扒。除了对菜肴本身有严格要求外，也讲究餐具的精致和菜名的深远寓意。

鲁菜最突出的烹调方法为爆、扒、拔丝，尤以爆、扒为世人所称道。“扒”难度极大，包括选料高档考究、火候精准、火力适时变化、刀工摆盘精美、大翻勺等程序，属鲁菜一绝；而爆，非常讲究火候，俗话说“食在中国，火在山东”。

其代表名菜有“芙蓉鸡片”“酱爆腰花”“御府鸭块”“一品豆腐”“木须肉”“葱烧海参”等。

「川菜」

川菜分为蓉派川菜、盐帮菜和渝派川菜。

蓉派川菜，以成都和乐山菜为主。特点是小吃，清淡传统。讲究用料和传统，用料要准确，严格参照经典菜谱，典故颇多，味道温和，香气悠长。

盐帮菜，以自贡和内江菜为主。其特点是大气，独特，高端。有麻辣、辛辣、甜酸三大类别；味厚、味重、味丰三大特点。讲究调味。

渝派川菜，以重庆和达州菜为主。特点是家常菜，麻辣创新。此类菜不拘小节，不断追求新鲜，大胆调味，广用食材，大多起源于民间并在市民中流传，又称江湖菜。

川菜烹调方法多样，在小煎、小炒、干煸和干烧方面有独到之处。其基本味型为麻、辣、甜、咸、酸、苦6种，在基本味型的基础上，又可以调配变为麻辣味、酸辣味、鱼香味、咸鲜味、白油味、椒盐味、家常味、怪味等多种复合味型，无不厚实醇浓，其中以长于麻辣著称于世。

其代表名菜有“水煮鱼”“宫保鸡丁”“麻婆豆腐”“鱼香肉丝”“夫妻肺片”“毛血旺”“泡椒凤爪”等。

「苏菜」

苏菜分为金陵风味、淮扬风味、苏锡风味和徐海风味。

金陵风味以南京为中心。滋味平和纯正。早在千年以前，鸭已成为金陵美食，如今金陵的鸭子做成的菜肴拥有“甲天下”的美誉。著名如咸水鸭、鸭血粉丝汤、卤鸭、板鸭等，都是宴席上的一道风景。

淮扬风味以扬州为中心，包括镇江和两淮区域。注重细巧的制作，擅烹鱼鲜，常采用炖、焖、煨等技法，重刀工，瓜果雕刻，无不玲珑，口味适中。

苏锡风味以苏州和无锡为中心，讲究造型、火候，擅烹河鲜和鲜蔬，口味偏甜。

徐海风味以徐州沿东陇海线至连云港一代地方为中心。掌握五味，实惠为先，口味偏咸。徐州的霸王别姬，为其名菜。

苏菜风格清新雅丽，形质均美，主要反映在其刀工上。苏菜刀法多样而且精细，工艺冷盘、花色热菜、瓜果雕刻等，无不显示出苏菜精湛的刀工技术。

其代表名菜有“盐水鸭”“红烧狮子头”“松鼠鳜鱼”“霸王别姬”“四喜丸子”“中庄醉蟹”等。



「粤菜」

粤菜分为广州菜、潮州菜和东江菜。

广州菜是包括珠江三角洲和肇庆、韶关、湛江等地的名食。土地辽阔，原料广博，味道清淡，鲜嫩为佳。擅长小炒，要求火候与油温恰到好处，时间不应过长。主张口味随季节而变，对鲜有极大的追求。

潮州菜，旧属福建地方，因此方言和风俗与闽南相似，此地方菜正是融合了闽、粤两地之长，别具一格。潮州菜爱摆十二款，上头菜、尾菜时为甜菜，下半席上咸点心。擅烹海鲜，好做甜菜，百种款式，粗料细作，香甜可口。

东江菜，也称客家菜。客家人本居中原，部分人多年前从河南迁至。无论是方言还是风俗都沿袭了中原传统，肴饌多肉类，少河鲜、海鲜，少菜蔬，如梅菜扣肉，客家名菜，讲究香浓，味咸油重。

广东的杂食之风，令人震惊不已。但粤菜还有其他令人瞩目的地方，粤菜善取百家之长，以蒸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣见长，在模仿中创新。

代表名菜有“盐焗鸡”“白切鸡”“梅菜扣肉”“脆皮乳鸽”“卤水拼盘”等。



「浙菜」

浙菜分为杭帮菜、宁波菜、绍兴菜和温州菜。

杭帮菜历史悠久，是浙菜的主流。以爆、炒、烩、炸为主，多出名菜名点，工艺细致，口味清新、爽脆与典雅并存。

宁波菜的特点是擅长烹调海鲜，用蒸、烤、炖等技法，色调较浓，讲究“咸鲜合一”，并达到嫩、软、滑的效果。

绍兴菜以河鲜、家禽、豆类、笋类为主，讲究原汁原味，香软酥糯，如一幅江南水乡的水墨画，忌杂、油、辣。

温州菜以海鲜为主，烹饪时轻油、轻芡、重刀工，被称作“二轻一重”，口味清而不寡，淡而不薄。

浙菜素有“佳肴美点三千种”的盛名，讲究原料鲜活，遵循“四时之序”。浙菜刀法娴熟，配菜巧妙，烹调细腻，装盘讲究，其细腻多变的刀法、淡雅的配色，恰当地将烹饪技艺与美学有机结合，做出一道道美味佳肴，深得国内外食客的赞许。

其代表名菜有“西湖醋鱼”“东坡肉”“宋嫂鱼羹”“糖醋里脊”“醉虾”“金城宝塔”等。



「闽菜」

闽菜分为福州菜、闽南菜和闽西菜。

福州菜是闽菜的主流，也在闽东、闽中、闽北一带广泛流传。菜肴给人以清新之感，口味酸甜，汤菜较多。福州菜擅用红糟，将其用来调汤，能赋予“百汤百味”之感，闻见糟香，如见地方。

闽南菜以厦门、晋江、尤溪、台湾为中心。菜肴鲜嫩、香醇，讲究作料，喜香辣。

闽西菜，以“客家话”地区为中心，擅长制作山珍、野味，多用生姜去腥腥，给人以鲜醇、厚润、略油之感。

闽菜注重刀功，以“鸡蓉金丝笋”为例，冬笋切得细如金丝，食时鸡蓉松软，笋丝嫩脆，鲜润爽口。

闽菜注重汤菜，汤是闽菜的精髓。这种烹饪特征与其多烹制海鲜和传统食俗有关。因此，闽菜“重汤”或“无汤不行”。

闽菜善于调味。闽菜的调味，偏于甜、酸、淡。善用糖，甜去腥膻；巧用醋，酸能爽口；味清淡，则可保存原料的本味。

其代表名菜有“佛跳墙”“东壁龙珠”“菊花鲈鱼”“沙茶牛肉”“扳指干贝”“荔枝肉”等。





「湘菜」

湘菜分为湘江流域风味、洞庭湖区风味和湘西山区风味。

湘江流域的菜肴多用煨、炖、腊、蒸、炒等烹调技法，油浓色重，选材广泛。

洞庭湖区擅长烹调河鲜、禽畜。多用炖、烧、腊等烹调技法，芡浓油浓，鲜辣鲜香，常用火锅。

湘西山区擅制山珍、野味和腌肉，口味偏咸、香、酸辣。

湘菜调味以“酸辣”著称，因为有辣椒的陪衬，湘菜的色调便浓郁起来。另外，湖南酸泡菜也是一大特色，其酸比醋更为醇厚柔和，用酸泡菜做调料，并以辣椒烹制，菜肴开胃爽口，深受青睐，形成独具特色的地方饮食习俗。

湘菜的“煨”的技艺更显精湛，几乎达到炉火纯青的地步。煨，从色泽变化上看，可分为红煨、白煨。在调味方面又有清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。煨，讲究小火慢炖，原汁原味。

其代表名菜有“毛家红烧肉”“东安仔鸡”“腊味合蒸”“土匪猪肝”“冰糖湘莲甜汤”“荷叶软蒸鱼”“口味虾”等。



「徽菜」

徽菜分为皖南菜、沿江菜和沿淮菜。

皖南菜包括黄山、歙县（古徽州）、屯溪等地，擅长烧、炖，讲究火功，常用火腿佐味、冰糖提鲜。有不少菜肴是用木炭火单炖、单烤，菜肴形态朴实、香气四溢。

沿江菜流行于芜湖、安庆及巢湖地区，以后也传到合肥地区，擅长烹调河鲜、家禽，讲究刀工，注意形色，多用红烧、清蒸和烟熏技艺。

沿淮菜流行于蚌埠、宿县、阜阳等地，一般咸中带辣，汤汁口重色浓，菜肴质朴酥脆，咸鲜爽口，惯用香菜配色和调味。

重油、重色、重火功是徽菜的三大特色，其以色、香、味、形俱全而盛行于世。另外，徽菜善于烧、炖，除各种技法娴熟运用之外，尤以烧、炖、熏、蒸菜品而闻名。其风味特色是讲究食补。徽菜的食补有独到之处，在保持风味特色的同时，十分注意菜肴的滋补营养价值，这是徽菜的一大特色。

其代表名菜有“鹤鹑蛋烧肉”“黄山臭鳊鱼”“清蒸鹰龟”“朱洪武豆腐”“鱼咬羊”等。

名菜典故

英国前首相麦克米伦说：“自从罐头食品问世以来，要享受饮食文明，只有到中国去。”中国文人历来喜欢吃，描写吃，文人笔墨一挥而就，众多名菜典故垂名。

八仙过海闹罗汉

八仙过海闹罗汉是山东孔府喜庆寿宴时的第一道名菜。从汉初到清末，历代的许多皇帝都亲临曲阜孔府祭祀孔子。其中乾隆皇帝就去过七次。至于达官显贵，文人雅士前往朝拜者更为众多。因而孔府设宴招待十分频繁，孔宴闻名四海。

此菜用鸡作为罗汉，以鱼翅、海参、鲍鱼、鱼骨、鱼肚、虾、芦笋、火腿等八种主料为八仙，故名为八仙过海闹罗汉。此菜一上席即开锣唱戏，一边品尝美味，一边听戏，十分热闹。

叫化鸡

叫化鸡又称常熟叫化鸡、黄泥煨鸡，是江苏常熟地区的汉族名菜，入口酥烂肥嫩，风味独特。

相传在明末清初，常熟虞山麓有一叫化子，某天偶得一鸡，苦无炊具调料，无奈之中，便将鸡宰杀去除内脏，带毛涂上泥巴，入火中煨烤，待泥干成熟，鸡毛随壳而脱，香气四溢，叫化子大喜过望，正好隐居在虞山的大学士钱牧斋路过，闻到香味就尝了一下，觉得味道独特，回家命家人稍加调味如法炮制，味道更是鲜美无比。

麻婆豆腐

四川传统名菜，始创于清同治初年。当时成都北郊万福桥有一陈兴盛饭铺，主厨掌灶的是店主陈春富之妻陈刘氏。光顾陈兴盛饭铺的主要是挑油的脚夫，这些人经常是买点豆腐、牛肉要求老板娘代为加工。

日子一长，陈刘氏对烹制豆腐有了一套独特的技法。她用豆腐、牛肉末、辣椒、花椒、豆瓣酱等烧制，味美可口，因她脸上有几颗麻子，故传称为麻婆豆腐。

