



中国烹饪协会名厨专业委员会 审定推荐

发现最有魅力的中国味道

组织编写 美食生活工作室

# 中国味道

## 地方经典特色美食



走进地方特色美食殿堂，打造中国经典味道宝典。转江南，看草长莺飞寻鲈鱼莼菜；向漠北，听羯鼓羌笛觅肥牛烤羊。在思考中品味最纯粹的珍馐，在探寻中总结最本质的精髓。



NLIC2970868768



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国味道：地方经典特色美食/ 美食生活工作室 组织编写. -青岛: 青岛出版社, 2013.1  
( 中国味道 )

ISBN 978-7-5436-8893-3

I. ①地… II. ①美… III. ①食谱-中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第260253号

书 名 中国味道：地方经典特色美食  
审定推荐 中国烹饪协会名厨专业委员会  
组织编写 美食生活工作室  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026  
策划编辑 张化新 周鸿媛  
责任编辑 杨子涵 田 磊 徐 巍  
特邀校对 肖 雷  
设计制作 毕晓郁 于 芃 孙 娜 刘 丹  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛新华印刷有限公司  
出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷  
开 本 16开 ( 720毫米 × 1020毫米 )  
印 张 16  
书 号 ISBN 978-7-5436-8893-3  
定 价 36.00元

( 注：部分图片由壹图网授权使用 )

---

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

( 青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629 )

建议陈列类别: 美食类 生活类



中国烹饪协会名厨专业委员会 审定推荐

发现最有魅力的中国味道

组织编写 美食生活工作室

# 中国味道

## 地方经典特色美食



走进地方特色美食殿堂，打造中国经典味道宝典。转江南，看草长莺飞寻鲈鱼莼菜；向漠北，听羯鼓羌笛觅肥牛烤羊。在思考中品味最纯粹的珍馐，在探寻中总结最本质的精髓。



NLIC2970868768



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 【 汇聚天南地北四方美食精华 品读酸甜苦辣百味文化风情 】

**鲁菜** 北方菜系的代表，调味注重中和，历史渊源极为深远。

**川菜** 选料严格认真，注重刀工，调味功夫绝佳，一菜一格，百菜百味。

**粤菜** 食材广泛，菜品繁芜，色彩极为浓厚，大手笔，大制作。

**苏菜** 中原传统技法和江南本地食材的完美融合，东南第一佳味，天下之至美。

**北京菜** 继承宫廷菜系之传统，博采北方烹饪之精华，清脆鲜美，味醇浓厚。

**东北菜** 一菜多味，擅长炖菜制作，造型粗犷，不拘泥于传统。

**云贵菜** 以烹饪本地特有山珍和河鲜见长，讲究调味，特色鲜明。

**港台菜** 以海鲜烹饪为主，口味清淡，受外来饮食文化影响颇深，独树一帜。

ISBN 978-7-5436-8893-3 定价：36.00元

ISBN 978-7-5436-8893-3



9 787543 688933 >

发现最有魅力的中国味道

# 中国味道

地方经典特色美食



中国烹饪协会名厨专业委员会 审定推荐  
美食生活工作室 组织编写



NLIC2970868768

 青岛出版社 | 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 难舍唇齿间那一抹浓郁的中国味道

中国有句老话：民以食为天。

在世界上的众多国度中，还没有哪一个国家饮食文化的深厚程度能和中国相提并论。吃，在中国被赋予了独特的内涵和意义，也日益演变成具有丰厚人文内涵的饮食文化体系。

中国饮食文化的形成与发展和中国独特的地理环境、人文环境、饮食习俗密切相关，从而形成了独具中国特色的中国味道。中国拥有广袤的地域和海域领土，山川、湖泊、江河、大海、平原、丘陵……这些大自然馈赠的丰富资源，为中国的美食提供了取之不竭、用之不尽的丰饶物产，得天独厚的地理条件成为中国饮食发展的有力物质保障。同时，中国民间名目繁多的风俗礼仪、节庆宴席活动，也在不断丰富着中国饮食的精神内核，使得中华饮食得以根深叶茂、发扬光大。

中国的饮食讲究色、香、味、形俱全，风味多样，口味多变。由鲁、川、粤、苏、浙、闽、湘、徽组成的八大菜系与风味浓郁、独具特色的地方菜系交相辉映，共同演绎了一曲视觉与味觉并存、浓烈与清淡同在、精致与豪放交融的精彩华章，四川的辣、重庆的麻、山西的酸、广东的甜、台湾的鲜……琳琅满目，异彩纷呈。在这场饕餮盛宴中，每一个生活在其中的人，都可以在不同的地方找到自己喜欢的味道，或麻辣，或鲜香，或醇厚，或清爽。

中国饮食文化突出养助互益的营养论、五味调和的境界说、奇正互变的烹调法、畅神怡情的美食观等属性，有着不同于海外各国饮食文化的天生丽质。这一独特的饮食习惯，在世界上可谓独树一帜一



帜。中国有着5000年的悠久历史，文化的触角也延伸到国人的餐桌上，一道道美食，蕴含不同的文化品位，体现不同的文化价值。品尝中国美食不仅仅是吃，在享受美味的同时还能够体味和感受其中浓郁的文化气息。

中国的美食还讲究技术与艺术的高度统一，每一道菜肴都是一件精美绝伦的艺术品，力求完美。无论是胡萝卜，还是白菜心，抑或是西瓜皮，都可以做出各种不同的造型，栩栩如生，妙趣横生。

在中国的饮食文化中，味道是一个特殊的词语，它除了具有感官的视觉、触觉、味觉、嗅觉、听觉外，还包含内心的感受、情感的表达，中国美食完美地将其融合在了一起。中国人善于将食材特有的品质发挥到极致，从而使菜品达到色、香、味、形、美的和谐统一，在果腹充饥的同时，给人以物质与精神高度统一的特殊享受。中国味道的多样还来源于调味品的丰富，相同的食材，不同的烹饪手法，不同的调味材料，就会呈现出不同的口味特色，满足不同的口腹要求。

无论你身处故乡，还是独在异地，难以割舍、经常回味的永远是留在唇齿间那一抹浓郁的中国味道，或骄傲，或自豪，或怀念，或不舍，直达心底，无处可藏。

这就是中国的味道，魂牵梦绕，欲罢不能。

这就是味道的中国，千姿百态，博大精深。

编者

2012年10月



### 鲁菜

精致与豪迈的融合

- 14 头头是道说鲁菜
- 16 在家学做经典鲁菜
- 16 糖醋鲤鱼/大虾烧白菜
- 17 黄鱼炖豆腐
- 18 炸蛎黄/油爆海螺
- 19 韭菜炒海肠/锅塌豆腐
- 20 到山东必吃的  
名菜名点
- 20 九转大肠/油爆双脆  
海参扒肘子
- 21 上汤原壳鲍鱼/葱烧海参
- 22 鱼肉水饺/单县羊肉汤  
阳谷布袋鸡/带子上朝
- 23 一定要带回家的  
山东名产名吃
- 23 周村烧饼/海产干品  
崂山绿茶/德州扒鸡  
烟台苹果/莱阳梨

### 川菜

麻辣香醇，爱不释手

- 24 头头是道说川菜
- 26 在家学做经典川菜
- 26 麻婆豆腐/宫保鸡丁
- 27 夫妻肺片
- 28 回锅肉
- 29 山城辣子鸡/四川泡菜

- 30 鱼香肉丝/沙锅鱼头
- 31 到四川必吃的  
名菜名点
- 31 口水鸡/水煮鱼/毛血旺
- 32 灯影牛肉/东坡肘子
- 33 一定要带回家的  
四川名产名吃
- 33 张飞牛肉/青川黑木耳  
资中冬尖/郫县豆瓣  
云顶明参/蒙顶黄芽

### 粤菜

食材广泛，选料新鲜

- 34 头头是道说粤菜
- 36 在家学做经典粤菜
- 36 香菠咕咾肉/护国菜
- 37 清汤鱼丸/炒芙蓉虾仁
- 38 咸蛋蒸肉饼/蚝油生菜
- 39 到广东必吃的  
名菜名点
- 39 普宁豆酱骨/叉烧包  
百花鱼肚/明炉烧乳猪
- 40 蒸麒麟鱼/云吞面
- 41 椒盐蛇段/潮式肠粉  
八宝冬瓜盅/炖禾虫
- 42 红炖鱼翅/沙锅粥  
潮汕卤鹅/虾饺
- 43 一定要带回家的  
广东名产名吃

- 43 广式点心/紫金辣椒酱  
南糖/白渡牛肉干  
英德红茶/顺德大良蹦砂  
延寿堂药糕

### 闽菜

清鲜滋补集为一体

- 44 头头是道说闽菜
- 46 在家学做经典闽菜
- 46 凤尾虾球/醉排骨
- 47 太极芋泥
- 48 沙茶肉串/猪脚面线
- 49 到福建必吃的  
名菜名点
- 49 佛跳墙/荔枝肉  
茸汤广肚/鸡汤氽海蚌
- 50 封糟鳗鱼/白雪鸡  
春明罍盒/七星鱼丸
- 51 白汁加吉鱼/东壁龙珠  
全丝烩鱼翅/闽生果  
淡糟香螺片
- 52 炒西施舌/糟片鸭  
炒鲞片/福建名小吃
- 53 一定要带回家的  
福建名产名吃
- 53 连城白鸭/古田银耳  
永定菜干/安溪铁观音  
湖头米粉/连城地瓜干  
明溪肉脯干



## 苏菜

绚丽与浓烈的结合

- 54 头头是道说苏菜
- 56 在家学做经典苏菜
- 56 文思豆腐/清蒸鲥鱼
- 57 大煮干丝
- 58 蟹粉狮子头
- 59 到江苏必吃的  
名菜名点
- 59 金陵盐水鸭/霸王别姬  
羊方藏鱼
- 60 松鼠鳜鱼/高邮香酥麻鸭  
水晶肴蹄/梁溪脆鳝
- 61 拆烩鲢鱼头  
天目湖沙锅鱼头  
三套鸭/苏式船点
- 62 江苏名小吃
- 62 一定要带回家的  
江苏名产名吃
- 62 如皋火腿/苏式蜜饯  
苏八件
- 63 江苏太仓肉松/南京香肚  
靖江牛肉脯/云片糕  
嵌桃麻糕/杏仁酥  
苏式橘红糕

## 浙菜

文化与美食的碰撞

- 64 头头是道说浙菜
- 66 在家学做经典浙菜

- 66 西湖莼菜汤/油焖茭白
- 67 雪菜大汤黄鱼
- 68 干菜焖肉/宋嫂鱼羹
- 69 荷叶粉蒸肉
- 70 西湖醋鱼/龙井虾仁
- 71 沙锅鱼头豆腐

### 到浙江必吃的 名菜名点

- 72 蜜汁火方/冰糖甲鱼  
火踵神仙鸭/清汤越鸡
- 73 叫花童鸡/干炸响铃  
东坡肉
- 74 一定要带回家的  
浙江名产名吃
- 74 宁波汤团/金华火腿  
绍兴豆腐乳/高粱肉  
白象香糕/嘉兴粽子
- 75 龙井茶叶/杭白菊  
西湖藕粉/绍兴黄酒

## 湘菜

形味兼美，酸辣香浓

- 76 头头是道说湘菜
- 78 在家学做经典湘菜
- 78 冰糖湘莲/腊味合蒸
- 79 鸡汁浏阳干笋
- 80 东安仔鸡/辣藕拼香芋
- 81 湘西腊肉/湘江鲫鱼
- 82 到湖南必吃的  
名菜名点

- 82 剁椒鱼头/百鸟朝凤  
子龙脱袍/牛中三杰  
麻仁酥鸭

### 一定要带回家的 湖南名产名吃

- 83 永丰辣酱/武冈卤菜  
靖州茯苓/芷江绿壳鸡蛋  
君山银针/江永香姜

## 徽菜

重油重色重火功

- 84 头头是道说徽菜
- 86 在家学做经典徽菜
- 86 问政山笋
- 87 屯溪臭鳜鱼
- 88 八公山豆腐/黄山双石
- 89 奶汁淮王鱼
- 90 到安徽必吃的  
名菜名点
- 90 清炖马蹄鳖/秋浦鳜鱼  
包公鱼/茂林糊
- 91 胡适一品锅/火烘鱼  
李鸿章杂烩/蟹黄虾盅
- 92 一定要带回家的  
安徽名产名吃
- 92 砀山酥梨/无为熏鸭  
寿县“大救驾”  
义门苔干/符离集烧鸡  
怀远石榴/宁国山核桃

## 北京菜 宫廷菜与市肆菜共荣

- 94 头头是道说北京菜
- 96 在家学做经典北京菜
- 96 干炸丸子/鸡里蹦
- 97 水晶肘子/木须肉
- 98 京酱肉丝/芫爆肚丝
- 99 爆炒腰花
- 100 到北京必吃的  
名菜名点
- 100 北京涮羊肉/炒肝儿  
褡裢火烧/艾窝窝  
豆汁儿/栗子糕
- 101 全聚德烤鸭
- 102 一定要带回家的  
北京名产名吃
- 102 驴打滚/北京果脯  
豌豆黄
- 103 蜜麻花/茯苓夹饼  
稻香村糕点/北京酥糖  
六必居酱菜/房山磨盘柿

## 天津菜 海河两鲜入饌来

- 104 头头是道说天津菜
- 106 在家学做经典天津菜
- 106 醋熘白菜/炒青虾仁
- 107 干煎黄花鱼/白扒豆腐

## 108 到天津必吃的 名菜名点

- 108 酸沙紫蟹/罍蹦鲤鱼  
麻花鱼/狗不理包子
- 109 一定要带回家的  
天津名产名吃
- 109 天津鸭梨/杨村糕干  
盘山盖柿/耳朵眼炸糕  
十八街麻花

## 东北菜 形糙、色重、味浓、量丰

- 110 头头是道说东北菜
- 112 在家学做经典东北菜
- 112 东北大拉皮/炆拌老虎菜
- 113 东北大炖
- 114 五彩韩式冷面  
丰收排骨炖豆角
- 115 东北酱骨头
- 116 炖山鸡蘑菇粉  
软炸芝麻虾
- 117 龙江地三鲜
- 118 到东北必吃的  
名菜名点
- 118 锅包肉/杀猪菜  
酸菜白肉炖血肠  
酸菜猪肉炖粉条

## 119 一定要带回家的 东北名产名吃

- 119 酸菜/山野菜  
松子/哈尔滨红肠  
东北野生蘑菇

## 新疆菜 烹制牛羊肉有一套

- 120 头头是道说新疆菜
- 122 在家学做经典新疆菜
- 122 烤羊腿/拉条子
- 123 手抓饭/新疆大盘鸡
- 124 手抓羊肉
- 125 到新疆必吃的  
名菜名点
- 125 烤全羊/烤羊肉串  
酿皮子
- 126 馕包肉/酸揪片儿  
烤馕/羊肉小吃
- 127 一定要带回家的  
新疆名产名吃
- 127 鄯善哈密瓜  
吐鲁番无核白葡萄  
库尔勒香梨  
叶城石榴  
阿克苏核桃  
库车白杏  
喀什巴旦杏

## 山西菜

擅长面食，喜食酸

- 128 头头是道说山西菜
- 130 在家学做经典山西菜
- 130 清汤酿白菜  
酱油醋烧素鲍
- 131 花馍过油肉
- 132 蒸拌莜面/猪血灌肠
- 133 牛肉丸子
- 134 到山西必吃的  
名菜名点
- 134 汾酒荷香鸡/定襄蒸肉  
五寨黑肉烩菜  
乔家大酥肉
- 135 乔家焖干肉/刀削面  
莜面栲栳/头脑
- 136 锡山卤肉/羊杂割  
晋味合蒸
- 137 一定要带回家的  
山西名产名吃
- 137 平遥牛肉/山西红枣  
平遥长山药/汾酒  
山西老陈醋

## 河南菜

国宴上的主打菜

- 138 头头是道说河南菜
- 140 在家学做经典河南菜
- 140 司马怀府鸡

- 141 清汤鲍鱼/煎扒青鱼头尾
- 142 羊肉烩面/干豆角小炒肉
- 143 到河南必吃的  
名菜名点
- 143 熘鱼焙面/萝卜丝饼  
洛阳燕菜
- 144 烩面/胡辣汤  
开封灌汤包  
扒广肚/炸紫酥肉  
酸浆面条
- 145 一定要带回家的  
河南名产名吃
- 145 道口烧鸡/开封桶子鸡  
永城枣干/景家麻花  
信阳毛尖/糖油板栗

## 湖北菜

香鲜微辣，擅烹水产

- 146 头头是道说湖北菜
- 148 在家学做经典湖北菜
- 148 清蒸武昌鱼/粉蒸鲰鱼
- 149 糖醋鳝段
- 150 香炸藕圆子/洪湖鸭鱼面
- 151 到湖北必吃的  
名菜名点
- 151 荆楚千张肉/沔阳三蒸  
葵花豆泥/太极橘瓣鱼丸
- 152 腊鱼烧花肉/软煎虾饼

三峡石烹鱼

- 145 一定要带回家的  
湖北名产名吃
- 153 孝感麻糖/孝感米酒  
宣恩火腿/武汉鸭脖子  
罗田板栗/房县黑木耳

## 上海菜

浓油赤酱本帮菜

- 154 头头是道说上海菜
- 156 在家学做经典上海菜
- 156 四鲜烤麸/马兰头拌香干
- 157 扁尖烧肉/糖醋小排
- 158 清蒸大闸蟹/韭黄阳春面
- 159 田螺塞肉/蟹粉烧豆腐
- 160 到上海必吃的  
名菜名点
- 160 八宝鸭/灌汤生煎包
- 161 响油鳝糊/松鼠大黄鱼  
腌笃鲜/甜咸蟹壳黄  
草头圈子
- 162 一定要带回家的  
上海名产名吃
- 162 城隍庙梨膏糖/枫泾丁蹄  
高桥松饼/奶油五香豆  
进京乳腐
- 163 金泽状元糕/叶榭软糕  
“五芳斋”糕团/崇明酱包瓜  
猴银鱼/上海崩瓜/上海水蜜桃

## 江西菜 浓厚的乡土风味

- 164 头头是道说江西菜
- 166 在家学做经典江西菜
- 166 鄱湖胖鱼头  
金板搭银桥
- 167 洪都鸡
- 168 响铃鱼饼
- 169 藜蒿炒腊肉
- 170 文山鸡丁
- 171 米粉肉
- 172 水浒肉
- 173 到江西必吃的  
名菜名点
- 173 四星望月  
欢喜圆子  
萍乡小炒肉
- 174 清蒸鄱湖蟹  
万煮荷包红鱼  
三杯仔鸡  
鳊鱼钻豆腐
- 175 一定要带回家的  
江西名产名吃
- 175 南丰蜜橘  
兴国鱼丝  
黎川茶树菇  
南酸枣糕  
会昌米粉  
庐山云雾茶

## 贵州菜 酸汤为贵，无辣不欢

- 176 头头是道说贵州菜
- 178 在家学做经典贵州菜

- 178 干锅鸡/魔芋锅巴炒肉丝
- 179 糟辣脆皮鱼  
凉拌折耳根
- 180 到贵州必吃的  
名菜名点
- 180 花江狗肉/稻草排骨  
遵义羊肉粉  
肠旺面/酸汤鱼  
贵阳鸡肉饼  
恋爱豆腐果
- 181 一定要带回家的  
贵州名产名吃
- 181 织金竹荪  
黔五福腊肉  
波波糖  
“牛头牌”牛肉干  
都匀毛尖/贵州三宝

## 云南菜 山珍野味巧烹制

- 182 头头是道说云南菜
- 184 在家学做经典云南菜
- 184 汽锅鸡/红烧乳牛肝
- 185 冬蓉乳扇卷  
金钩挂玉牌
- 186 到云南必吃的  
名菜名点
- 186 过桥米线  
野生菌火锅  
香茅草烤鱼  
腾冲大救驾
- 187 一定要带回家的  
云南名产名吃

- 187 黄果软饼/乳扇  
石林乳饼  
云腿月饼  
玫瑰露酒  
腾冲果脯

## 广西菜 独家食材，独特风味

- 188 头头是道说广西菜
- 190 在家学做经典广西菜
- 190 芋头扣肉
- 191 白切三黄鸡  
酸笋炒牛肉
- 192 到广西必吃的  
名菜名点
- 192 烤巴马香猪
- 193 纸包鸡/柠檬鸭  
玉林肉蛋
- 194 桂林米粉  
玉林牛腩粉  
鲜虾肠粉  
螺蛳粉  
玉林牛巴  
海鲜大肉田螺  
桂平香辣糟
- 195 一定要带回家的  
广西名产名吃
- 195 梧州龟苓膏  
博白桂圆肉  
桂林三花酒  
罗汉果  
荔枝蜜  
容县沙田柚  
罗城野生毛葡萄酒

## 海南菜 原汁原味烹海鲜

- 196 头头是道说海南菜
- 198 在家学做经典海南菜
- 198 海南鸡饭/海南椰子饭
- 199 到海南必吃的  
名菜名点
- 199 百花文昌鸡  
白切加积鸭
- 200 清蒸和乐蟹/东山羊  
海南粉/椰丝糯米粿
- 201 一定要带回家的  
海南名产名吃
- 201 椰子制品/海产干品

- 201 特色酒/咖啡  
胡椒/牛肉干  
热带果脯和鲜果

## 港澳台菜 荟萃中西方美食

- 202 头头是道说港澳台菜
- 204 在家学做经典港澳台菜
- 204 风沙鸡翅/咕鲁鱼片
- 205 樱花丁香  
蒜子鸳鸯鸡煲
- 206 香柠煎鸡排  
咸鱼鸡粒豆腐煲

- 207 虾酱火腩豆腐煲  
香煎芙蓉蛋
- 208 到港澳台必吃的  
名菜名点
- 208 葡式蛋挞/香港虾糕  
葡国鸡/菠萝油
- 209 澳门豆捞/菜脯蛋  
台湾卤肉饭  
度小月担仔面
- 210 一定要带回家的  
港澳台名产名吃
- 210 凤梨酥/香港中式饼食  
葡萄葡萄酒/台湾茶叶  
双冬槟榔

## 春节 正月初一 除旧迎新

- 212 春节由来
- 212 节庆习俗
- 213 节庆食俗
- 213 春节特色美食
- 213 翡翠饺子
- 214 枣馒头  
元宝馒头
- 215 鱼磕子  
豌豆黄
- 216 红烧肉  
清炖鸡
- 217 清蒸加吉鱼  
盐焗基围虾

## 元宵节 正月十五 赏灯猜谜

- 218 元宵节由来
- 218 节庆习俗
- 218 节庆食俗
- 219 元宵节特色美食
- 219 黄米花生汤圆  
黑芝麻瓜子仁汤圆
- 220 酒酿汤圆  
西式汤圆

## 龙抬头 二月初二 春耕将始

- 221 龙抬头由来
- 221 节庆习俗

- 222 节庆食俗
- 222 二月二特色美食
- 222 风干猪脸
- 223 龙须饼/家常葱花饼
- 224 香椿鸡蛋海米馄饨  
山珍龙须面

## 寒食节 清明前一日 禁烟冷食

- 225 寒食节由来
- 225 节庆习俗
- 226 节庆食俗
- 226 寒食节特色美食
- 226 黄瓜鸡丝凉面  
葱油凉面

## 清明节

日期不定  
扫墓祭祖

- 227 清明节由来
- 227 节庆习俗
- 228 节庆食俗
- 228 清明节特色美食
- 228 葡萄干红枣玉米发糕
- 229 猪肉茴香蒸包/荠菜饺

## 端午节

五月初五  
吃粽子，赛龙舟

- 230 端午节由来
- 230 节庆习俗
- 231 节庆食俗
- 231 端午节特色美食
- 231 红豆粽子
- 232 葡萄干粽子/五香猪肉粽

## 七夕节

七月初七  
鹊桥相会

- 233 七夕节由来
- 233 节庆习俗
- 233 节庆食俗
- 234 七夕节特色美食
- 234 老婆饼/鸳鸯饺

## 中元节

七月十五  
放河灯，思亲人

- 235 中元节由来
- 235 节庆习俗
- 236 节庆食俗

## 236 中元节特色美食

- 236 盐水毛豆

## 中秋节

八月十五  
万家团圆

- 237 中秋节由来
- 237 节庆习俗
- 238 节庆食俗
- 238 中秋节特色美食
- 238 广式月饼
- 239 苏式月饼/清蒸大闸蟹
- 240 葱姜炒螃蟹/番茄炖梭蟹

## 重阳节

九月初九  
赏菊登高

- 241 重阳节由来
- 241 节庆习俗
- 241 节庆食俗
- 242 重阳节特色美食
- 242 菊花鱼/菊花卷

## 冬至

日期不定  
严冬已至

- 243 冬至由来
- 243 节庆习俗
- 244 节庆食俗
- 244 冬至特色美食
- 244 鸡肉水饺
- 245 海参猪肉馄饨/果仁汤圆
- 246 铁锅羊肉
- 葱头萝卜羊骨汤

## 腊八节

腊月初八  
煮粥腌蒜

- 247 腊八节由来
- 247 节庆习俗
- 247 节庆食俗
- 248 腊八节特色美食
- 248 腊八粥/腊八面

## 祭灶

腊月廿三  
祭拜灶君

- 249 祭灶由来
- 249 节庆习俗
- 249 节庆食俗
- 250 祭灶特色美食
- 250 鲛鱼水饺/姜汁水饺
- 251 腊肠煲年糕/上海炒年糕

## 除夕

春节前一日  
守岁熬年


- 252 除夕由来
- 252 节庆习俗
- 253 节庆食俗
- 253 除夕特色美食
- 253 金山饺
- 254 年糕玉米炒牛肉
- 腰果汤圆
- 255 虾仁锅贴
- 猪肉韭菜水饺



# 中国八大菜系



中国菜肴分成许多流派，其中公认最有影响力、最具代表性的鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽八个菜系，被人们称为中国的『八大菜系』。





# 鲁菜

精致与豪迈的融合



△泰山雄姿

## 头头是道说鲁菜

鲁菜即山东菜，是北方菜的代表，也是黄河流域烹饪文化的代表。许多人认为，鲁菜位居中国八大菜系之首。鲁菜起源于先秦，源远流长，经历唐、宋、元、明、清，直至现代，已经成为中国菜系中的一个重要流派，对华北、东北地区的烹饪发展都有着深远的影响。

山东是孔孟之乡，著名的礼仪之邦，也是中国古文化的发祥地之一。山东地处黄河下游，气候温和，雨量集中，四季分明，境内山川交错，物产丰富。山东也是产粮大省，其粮食产量居全国前三，且蔬果品种多、品质优，著名的如烟台苹果、莱阳梨、沾化冬枣、胶州大白菜、潍坊萝卜、章丘大葱、苍山大蒜、莱芜生姜等，都蜚声海内外。





△ 济南趵突泉公园

济南菜、胶东菜、孔府菜是山东菜中最重要的三大流派，烹调方法多样，诸如煎炒烹炸、煮汆熏拌、烧烩蒸扒等，可达50余种。

**济南菜：**鲁菜中最主要的流派，菜品清香、脆嫩、味厚、纯正，特别是汤菜，堪称一绝。风味名菜有九转大肠、干炸虾仁、糖醋鲤鱼、油爆双脆等。

**胶东菜：**以烟台、青岛等胶东沿海地方的风味菜为主，以烹制海味见长。为保持主料的原汁原味，一般少放调味料。名菜有清蒸加吉鱼、烧蛎黄、汆西施舌、扒原壳鲍鱼等。

**孔府菜：**在中国封建社会，孔府是“圣人之家”。历代帝王都把孔子奉为“圣人”，孔府菜正是因为孔府世代代在封建王朝中所处的特殊地位而保存并流传下来的。孔府菜做工精细，烹调技法全面，制作过程复杂，特别是其宴席礼节繁复，程式严谨，是中国古代宴席的典范。

> 曲阜孔庙



鲁菜的口味、烹调特点可以概括为：调味以咸鲜为主，突出原汁原味，嗜葱、蒜；烹调以“爆”见长，注重火功；菜式精于制汤，擅长烹制海鲜、汤菜和各种动物内脏；菜量丰富实惠，摆盘风格大气。