



7天学会
Learn cooking
in seven days

家常川菜

马敬泽◎主编



全新升级版
超值¥25.00
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

味道
舌尖上的

最具特色的
大众菜

夏金龙 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

最具特色的大众菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5384-6011-7

I. ①最… II. ①夏… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154720号

🍷 舌尖上的味道 🍷

最具特色的大众菜🍷

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 18
印 数 1—20 000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

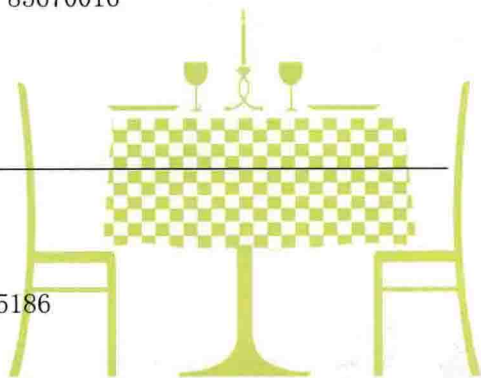
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6011-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



AUTHOR 作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第三十三届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》

《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	夏金龙						
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
	贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
	姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
	张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持



Foreword

前言

孩子放假回家，爱人特意从市场上买了些菜，有蔬菜、鸡鱼，做了一顿丰盛的饭菜。但孩子一边喝着可乐，一边把沙拉酱、番茄酱等加入菜中。面对孩子的举动，我一脸茫然，他们已经对从小爱吃的家乡菜没有了感觉，在他们成长的记忆里，有的只是千篇一律的速食。

我若有所思，不知道孩子是幸运的还是不幸的。对于恋旧的我们，舌尖上的味道是儿时幸福的回忆，是对大自然无比的热爱，也是对现代速食时代的无奈。作为现在的都市人，我也经常去吃快餐，但如果某天，在某个地方，吃到真正原汁原味的家常菜，我的舌尖会告诉我，这就是原来的味道。

为了将中国的烹饪艺术传承，也为了让现代人真正从饮食中获得健康，我们精心为您编写了这套《舌尖上的味道》系列图书，希望它能成为您日常生活的好帮手，为自己和家人带来幸福和健康。

《舌尖上的味道》系列图书共5本，《从小爱吃的家常菜》会为您介绍耳熟能详的经典老菜；《最具特色的大众菜》介绍中国八大菜系中具有地方特色的菜肴；《新手必会的简易菜》按照家庭中常用的技法加以分类，介绍适宜新手操作的菜肴；《全家人的营养餐》按照不同人群的特点加以分类，介绍适宜的菜肴；《巧媳妇的私房菜》按照家庭宴客菜的形式，介绍各式冷菜、小炒、大菜、汤羹、点心、饮品等。

每本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点菜例，还配以多幅彩图加以步步详解，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从各种食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着饭桌上爽滑的鸡肉，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们记忆的味蕾中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也就是家的味道吧！



2012年7月



舌尖上的味道 ➡

最具特色的大众菜



Part 1



川菜篇

鱼香腰花	14
炆拌竹笋	15
宫保猪脆骨	15
芥末鸭掌	15
大蒜烧蹄筋	16
江津肉片	16
口水鸡	16
灯影牛肉	17
荷叶飘香蟹	17
夫妻肺片	18
蛋黄酿猪肚	18
川味牛肉	18
四川泡菜	19
炸烹肥肠	20
豆瓣鲫鱼	20
葱油魔芋百叶	21
红油猪蹄筋	21
葱辣鱼脯	21
回锅肉	22
葱辣川东兔肉	23
怪味花生	23
干煸牛肉丝	23
干煸四季豆	24
韭黄炒肚丝	24
锅巴肉片	24
宫保鱿鱼	25
五香酱驴肉	25
回锅肘片	26
酸辣牛蹄筋	26

干煸冬笋	26
蒜泥白肉	27
麻花泥鳅	28
合川肉片	28
椒香鲫鱼	29
三椒多宝鱼	29
魔芋烧鸭	29
东坡肉	30
香辣银鳕鱼	31
香椿拌蚕豆	31
火爆腰花	31
多味黄瓜	32
凤尾鸽蛋	32
干煸鳝丝	32
干煸南瓜条	33
爆鸡杂	33
干煸土豆片	34
鸡丝炒小姬菇	34
川香茄子	34
酸辣兔肉	35
青蒜爆炒鸡胗	36
东坡肘子	36
腊肉蒜薹	37



泡椒鸡冠	37
葱香豆豉鸡	37
棒棒鸡丝	38
鸡丝炒蜇头	39
辣炒芦笋	39
虾酱炒四季豆	39
陈皮牛肉	40
腊肉鲜芦笋	40
冬菜臊子鱼	40
川味猪肝	41
米椒鸡脆骨	41
四川鸡汤	42
炆炒玉米笋	42
川椒炆黄瓜	42
宫保鸡丁	43
葱烧卤豆干	44
川香回锅肉	44
干烧猴头蘑	45
炆炒芥蓝	45
豆瓣茄子	45
麻辣肘花	46
大枣银耳羹	47
竹筒豆腐	47
豆豉拌兔	47
八宝菠菜	48
干烧白灵菇	48
水煮牛蛙	48
豆瓣海参	49
花仁贡菜	49
鸡蓉豆花汤	50
鸽蛋鲍片汤	50
巴蜀酱鸭	50
川椒蟹	51
鸡枞鱿鱼汤	52
红汤豆腐煲	52
枸杞牛鞭汤	53
海带鸭汤	53
豉香花仁兔丁	53
剁椒肝片	54
刨花青笋	54
麻婆豆腐	54



Part 2



鲁菜篇

烟熏脆耳	56
三鲜肉丝	57
萝卜烧羊肉	57
椿芽蚕豆	57
泡酸辣萝卜皮	58
干豆角焖肉	58
德州扒鸡	58
姜爆鸭丝	59
家常炒猪肚	59
四喜丸子	60
辣炒肚丝	60
水晶肘花	60
葱油拌苦瓜	61
红枣煨牛筋	62
爆两样	62
茺爆腰条	63
黄牛肉酿藕夹	63
葱爆肉片	63
锅烧肘子	64
炒羊肝	65
老醋花生	65
糖醋黄河鲤鱼	65
鸡丝拌蒜薹	66
小葱拌豆腐	66
大蒜烧肚条	66
百果鸡煲	67
芝麻香鱼扇	67



油爆双脆	68
酸辣八带鱼	68
腐衣银菜卷	68
木樨肉	69
乌鱼炒掐菜	70
八宝豆腐	70
干煸白菜叶	71
紫菜豆腐汤	71
姜丝肉	71
九转大肠	72
煎蒸大虾	73
红烧虾段	73
菠菜猪肝汤	73
锅煽豆腐	74
红扒海参	74
两吃大虾	74
清汤柴把鸭	75
花蟹炖豆腐	75
白菜炒三丝	76
蛤仁菠菜炒鸡蛋	76
山东海参	76
醋椒丸子汤	77
油爆螺片	78
拔丝薯球	78
酱爆香螺	79
香菜炒海蜇皮	79
白斩鲤鱼	79
葱烧海参	80
辣炒花蛤	81
葱椒鸡	81
冬瓜排骨汤	81
油焖大虾	82

香椿煎豆腐	82
酱爆墨鱼卷	82
白果炆腰花	83
口蘑鸭子	83
桂花羊肉	84
鸡腿菇烧豆腐	84
葱烧蹄筋	84
冬瓜八宝汤	85
醋熘土豆丝	86
滑炒里脊	86
炸虾蓉豆腐丸子	87
醋烹绿豆芽	87
海参烧蹄筋	87
芥末粉丝菜	88
银杏炖猪肺	89
大枣蹄花烧海参	89
叉烧鱼	89
参归莲子炖鸡	90
炸藿香	90
豆芽炒海贝	90
葱油豆腐	91
木樨蚬子	91
茶熏八爪鱼	92
香菇凤爪汤	92
干煎黄花鱼	92
五丝酸辣汤	93
瘦肉海蜇汤	94
干炸赤鳞鱼	94
虾皮胡萝卜炒粉丝	95
椒油小白菜	95
锅烧大肠	95
芙蓉鸡片	96
炸虾酱腐皮	96
海鲜酸辣汤	96



Part 3



粤菜篇

猪耳冻	98
蔬菜丝沙拉	99
拌鸡冠肚头	99

葱姜炒飞蟹	99	菜脯墨鱼粒	117
四味鲍鱼	100	滑蛋虾仁	118
七彩冻鸭丝	100	枸杞烧鲫鱼	118
叉烧排骨	100	鲍汁牛舌扣什菌	118
香菇煲芥菜	101	菠萝咕咾肉	119
香蒜牛柳	101	油浸鲜鱼	120
沙茶牛肉	102	芝士乳酪焗大虾	120
蜜瓜海鲜船	102	白汁鲳鱼片	121
鲍汁扣海参	102	脆浆炸直虾	121
西芹百合炒螺片	103	蚝油牛肉丝	121
潮式拌海蜇	104	上汤芥蓝	122
河蟹炒乌冬面	104	香荔百花球	123
梅菜焖猪手	105	清炒广鱿鱼	123
梅子蒸排骨	105	蟹粉虾球煲	123
菠萝鸡块	105	莴笋海鲜汤	124
香熏猪手	106	白炒虾	124
芦笋莲珠	107	金丝海蟹	124
鸭掌炒通心菜	107	花果黄鱼	125
菜胆冬菇烧蹄筋	107	酱香鳢背	125
芥蓝爆双脆	108	咸蛋黄焗螃蟹	126
虾仁烧豆腐	108	毛仁玉笋炒鲜虾	126
蛋黄焗飞蟹	108	鲜蟹煲	126
茶树菇老鸭煲	109	百合芦笋虾球	127
吉列豆腐	109	油泡鲜虾仁	128
醉基围虾	110	煎烹连壳蟹	128
蒜片鲜草菇	110	凉拌仿海蜇	129
飞蟹粉丝煲	110	麻香手撕鸡	129
榄菜四季豆	111	虾仁炒鲜奶	129
蚝油焖平菇	112	五彩鲜贝	130
白云猪手	112	卤水大肠	130
碧绿鸡球	113	文昌鸡	130
白灼象拔蚌	113		
蛋黄焗南瓜	113		
白云凤爪	114		
酥炸糟羊腩	115		
金钩四季豆	115		
煎封大虾	115		
五彩鱼丝	116		
油泡肚花	116		
鸡蓉鱼翅	116		
蒸淋凤爪	117		





Part 4



浙菜篇

蜆子干烧肉	132
红袖笋丝	133
椿芽拌豆腐	133
腐皮鸭片	133
葱姜大虾	134
拌双脆	134
冬菇蒸滑鸡	134
油爆墨鱼丁	135
水菱里脊	135
冬笋三黄鸡	136
杭州八味	136
木耳菜鱼汤	136
酒醉河蟹	137
瓦钵牛肉	138
慈姑排骨汤	138
蒜薹金钱肚	139
凉粉烧鲫鱼	139
白油鲜笋	139
红烧牛蹄筋	140
香炸银鳕鱼	141
干锅野兔	141
节瓜珧柱排骨汤	141
风味鸡片汤	142
毛豆煎黄鱼	142
风林茄子	142
花生麻仁牛排	143
糖醋鱼花	143
西湖牛肉汤	144
小笼蒸鱼脸	144
串烧大虾	144
糖醋排骨	145
豆蓉鳕鱼	146
彩椒鲜虾仁	146
原汁目鱼	147
鸡酱墨鱼夹	147
草菇炒鸡心	147
杭椒牛柳	148

荠菜鱼包	149
豆腐鱼片汤	149
葱油嫩笋	149
杭椒炒素菇	150
盐菜虾干汤	150
蒸香菇盒	150
炒金蟹	151
草菇鸡蛋汤	151
猪肝菠菜饺	152
糟烩鞭笋	152
炸烹松肉	152
香糟猪肘	153
杭式好鸡煲	154
百花酒焖肉	154
绍式虾蛋	155
钱江熠鸡片	155
腰果虾仁	155
青笋金针汤	156
金虾银丝球	157
翡翠双片	157
鲜虾莼菜汤	157
鱼头萝卜煲	158
珊瑚鲜鱿	158
香糯莲藕	158
腐乳扣肉	159
橙汁鸡翅中	159
河蟹煲冬瓜	160
青椒炒鸡肠	160
蛤蜊炒韭菜	160
西施玩月	161
瓜姜鸡卷	162
香菇炆胗花	162



黄瓜烧鸡腿	163
香油豆腐	163
芙蓉三丝汤	163
杏仁瓜条	164
咸蛋酿冬瓜	164
鲜蛭炒韭黄	164



Part 5

♥ 苏菜篇 ♥

红烧狮子头	166
酒糟大蛭	167
锅烧虾蟹	167
百合芦笋炒北极	167
碧绿脆笋	168
玉米脆皮虾	168
红烧甩水	168
白蘑田园汤	169
孜然烤鲜鱿	169
葱椒鲜鱼条	170
熟炆虾仁	170
荷叶粉蒸鸡	170
拌海螺	171
碧螺虾仁	172
参芪干烧鲥鱼	172
夜来香氽鸡片	173
豆腐烧白菜	173
姜汁热窝鸡	173
生卤鲜虾	174
五彩虾丸汤	175
铁板串烧虾	175
锅贴鲤鱼	175
翡翠腰花	176
胡萝卜鸡	176
冬笋烧海参	176
浮油鸡片	177
大葱烧海参	177
什锦干丝	178
蟹黄浓汁煨海参	178
红烧黄花鱼	178
温拌鱼丝	179



菠菜鸡丝汤	180
肚片烧双脆	180
黄花肉片汤	181
扣三丝汤	181
黄鱼雪菜汤	181
素炒鳝丝	182
鲤鱼苦瓜汤	183
蘸汁白肚	183
丝瓜瘦肉汤	183
白炒刀鱼丝	184
盐水鸭肝	184
炸芝麻虾	184
腰果爆鸡丁	185
香菇滑鸡煲	185
炸烹银鱼	186
银芽炆腰丝	186
滑溜鸭肝	186
银杏苦瓜	187
珧柱酿尖椒	188
大虾炖白菜	188
温拌脆鳝	189
香糟竹笋尖	189
糟鸭头炖鲫鱼	189
虾仁拌茭白	190
南京盐水鸭	190
竹笋鳝鱼	190



Part 6

♥ 湘菜篇 ♥

青笋炒腊肉	192
芝麻杏仁	193

辣椒萝卜皮	193	麻辣鱿鱼圈	207
豉椒爆黄鳝	193	双冬辣鸡球	207
板栗红烧肉	194	益寿香菇汤	208
油酥虾	194	蛤蜊炒韭香	209
草菇蒸鸡	194	菱角烧牛蛙	209
板鸭草鱼煲	195	剁椒蒸大白菜	209
青蒜炒羊肉	195	红炖泥鳅	210
麻辣牛筋	196	辣子河虾	210
油淋板栗	196	豆瓣拌鸭舌	210
参归猪肝煲	196	扒酿海参	211
鲤鱼炖冬瓜	197	麻辣鱼块	211
藜蒿炒腊肉	198	醋熘丸子	212
凉粉鸡条	198	红油泥鳅	212
羊肉锅	199	辣椒爆鳝片	212
爆炒牛背筋	199	奶汤蹄筋	213
葱香牛扒	199	蘑菇炖豆腐	214
泡椒炒羊肝	200	炒辣子鸡块	214
腌笋炒腊肉丝	201	干锅手撕包菜	215
毛家红烧肉	201	醋熘莲花白	215
红油拌四丝	201	干烹仔鸡	215
红焖羊排	202	香辣羊肉	216
麻辣牛板筋	202	煎冬瓜	217
辣炒肉皮	202	高山菜煮肉片	217
红焖海参	203	干烧黄花鱼	217
农家鱼	203	腊味合蒸	218
东安仔鸡	204	清蒸羊肉	218
干炸鲫鱼	204	辣味茄丝	218
椒麻猪舌	204	豆瓣鳊鱼	219
剁椒鱼头	205	淋酸红椒	219
鱿鱼拌黄瓜	206	玻璃鱿鱼	220
拌芥末菜花	206	鲍鱼海参煲	220
川椒龙凤球	207	火爆泡椒鱿鱼	220
		南瓜扣肉	221
		芋头煮萝卜菜	222
		爆炒鳝片	222
		糖醋藕片	223
		花蟹粉丝煲	223
		红汤牛肉	223
		萝卜干炒腊肉	224
		竹笋剁椒鸡	224
		酸汤鸭子	224





Part 7



徽菜篇

红焖羊肉	226
南瓜泡菜	227
酱萝卜	227
葱油羊腰片	227
酱爆熏鸡	228
拌豆干葱丝	228
紫茄子炒青椒丝	228
甲鱼焖羊肉	229
猪肝拌菠菜	229
猪尾焖土豆	230
翡翠猪手冻	230
菜花炒肉片	230
淮山百合鲫鱼汤	231
干拌牛肉	232
豉香排骨煲	232
西瓜皮泡菜	233
三九菇肉片	233
黄焖甲鱼	233
药制龟羊汤	234
徽州栗球	235
包河排骨	235
烟笋烧鸭子	235
猪蹄冬瓜汤	236
蒜香牛皮	236
枸杞淮山甲鱼汤	236
板栗炖仔鸡	237
狮林狮子头	237
香辣小排骨	238
糖醋鱼	238
雪辣鸭舌	238
烧蒸扣肉	239
鱼子蒸水蛋	240
参杞萝卜羊肉	240
橘汁鱼卷	241
绿雪虾仁	241
猪肉酱焖豆角	241
砂锅豆腐汤	242



韭香白米虾	243
竹香山参鸡	243
羊杂汤	243
仲景羊肉汤	244
馄饨土鸡	244
珍珠豆腐汤	244
蒜香牛百叶	245
安徽鸭叫跳	245
仔姜羊肉丝	246
白米虾炒蛋	246
鱼头泡饼	246
牛尾药膳煲	247
松菇豆腐棍	248
五福焖鲈鱼	248
豆腐煮牛肉	249
煎毛豆腐卷	249
甜酱焖茄子	249
火腿炖肘子	250
竹灌秀丝	251
火腿千张结	251
咸酸菜鸭汤	251
腐竹羊肉煲	252
香菇扇笋	252
鲜淮山鱼头煲	252
鹌鹑煲海带	253
问政山笋	253
香葱干烧鱼子	254
酸汤鱼	254
养生甲鱼汤	254
酱爆兔丁	255
高汤素丝	256
葱烧羊蹄	256

蟹黄银丝羹	257
上汤鱼翅	257
豆豉蒸排骨	257
当归生姜炖羊肉	258
油泼羊肉	258
五色牛尾汤	258



Part 8



♥ 闽菜篇 ♥

山药炒蚬仁	260
海鲜拌甜椒	261
肉珠豌豆	261
葱油鲜鲈鱼	261
竹荪炖乳鸽	262
闽烧羊肉	262
特色羊肉片	262
带鱼萝卜煲	263
芝麻羊肉	263
卤味鲜鱿	264
肉烧白菜	264
百合银杏炒蜜豆	264
大蒜菠菜拌蛤仁	265
粉糖酥肉	266
蛋烙生蚝	266
蒜香鱿鱼环	267
盐水小管	267
美味虾卷	267
三圆炖鸭汤	268
油爆鱿鱼卷	269
煎糟鳗鱼	269
陈皮蜜枣乳鸽汤	269
茶香墨鱼丸	270
枸杞鳖裙	270
沙参玉竹老鸭汤	270
黄蚬炒茼蒿	271
香油珠蚶	271
猪蹄花生红枣汤	272
蒸熘鱼丸	272
腐竹蛤蜊汤	272
海鲜炒韭黄	273

清蒸啤酒蟹	274
草菇海鲜汤	274
白蜜黄螺	275
青椒炒蛭子	275
芝麻牛排	275
卤菜卷	276
酒醉黄螺	277
盐酥虾	277
槟榔炖雪梨	277
银耳鸡汤	278
神仙整鸡	278
香菇栗子焖鸡块	278
原壳海螺	279
姜丝鲈鱼	279
香炒蛎黄	280
生嗜鸡块	280
蚝干瘦肉汤	280
福州鱼丸汤	281
酥炸豆腐卷	282
醋酥鲫鱼	282
百合炖田鸡	283
粟米菜花汤	283
咸鱼茄子煲	283
红煨猪排	284
橄榄螺头汤	285
芙蓉豆腐	285
花胶冬菇鸡脚汤	285
鲜虾煎蛋角	286
三鲜鳝汤	286
虾仁青瓜烙	286
白果腐竹炖乌鸡	287
蛤仔猪肚汤	287



味道
舌尖上的

最具特色的
大众菜

夏金龙◎主编



AUTHOR 作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第三十三届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》

《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	夏金龙						
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
	贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
	姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
	张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持



Foreword

前言

孩子放假回家，爱人特意从市场上买了些菜，有蔬菜、鸡鱼，做了一顿丰盛的饭菜。但孩子一边喝着可乐，一边把沙拉酱、番茄酱等加入菜中。面对孩子的举动，我一脸茫然，他们已经对从小爱吃的家乡菜没有了感觉，在他们成长的记忆里，有的只是千篇一律的速食。

我若有所思，不知道孩子是幸运的还是不幸的。对于恋旧的我们，舌尖上的味道是儿时幸福的回忆，是对大自然无比的热爱，也是对现代速食时代的无奈。作为现在的都市人，我也经常去吃快餐，但如果某天，在某个地方，吃到真正原汁原味的家常菜，我的舌尖会告诉我，这就是原来的味道。

为了将中国的烹饪艺术传承，也为了让现代人真正从饮食中获得健康，我们精心为您编写了这套《舌尖上的味道》系列图书，希望它能成为您日常生活的好帮手，为自己和家人带来幸福和健康。

《舌尖上的味道》系列图书共5本，《从小爱吃的家常菜》会为您介绍耳熟能详的经典老菜；《最具特色的大众菜》介绍中国八大菜系中具有地方特色的菜肴；《新手必会的简易菜》按照家庭中常用的技法加以分类，介绍适宜新手操作的菜肴；《全家人的营养餐》按照不同人群的特点加以分类，介绍适宜的菜肴；《巧媳妇的私房菜》按照家庭宴客菜的形式，介绍各式冷菜、小炒、大菜、汤羹、点心、饮品等。

每本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点菜例，还配以多幅彩图加以步步详解，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从各种食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着饭桌上爽滑的鸡肉，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们记忆的味蕾中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也就是家的味道吧！



2012年7月