



厨之道 1001 例系列丛书

大众宴客菜

1001 例

甘智荣◎主编

前菜◎汤品◎主菜◎主食 样样俱全
材料◎调料◎做法◎大厨锦囊 经典宴客菜宝典
日常家庭聚会套餐◎庆典宴席 倾情推荐

一码一菜一视频
随时随地掌上看
精湛厨艺巧掌握



扫一扫二维码，跟着视频学
做“芥辣荷兰豆拌螺肉”

重庆出版集团  重庆出版社



厨之道 1001 例系列丛书

大众宴客菜 1001例

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

大众宴客菜1001例/甘智荣主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 1

ISBN 978-7-229-09172-9

I. ①大… II. ①甘… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第304036号

大众宴客菜1001例

DAZHONG YANKECAI 1001 LI

甘智荣 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 张立武

特约编辑: 朱小芳

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 金版文化·宋 丽

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 300千

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09172-9

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



总序

Foreword

随着生活节奏日益加快、生活水平大幅提高，工作和娱乐占据了人们更多的时间，快捷的方便食品正在悄然入侵，甚至取代了家庭厨房，成为相伴人们的一日三餐。即使逢年过节、家庭聚会或亲友团聚，人们也是懒得下厨，或因厨艺不精羞于献丑而习惯于在大雅之堂设筵庆祝，菜品搭配过于追求丰盛，因而造成营养过剩、危及健康，且浪费之大，让人感慨不已。

据世界卫生组织调查发现，由于不健康的生活习惯滋生的“富贵病”（因长期营养过剩导致的肥胖症、“三高”、脂肪肝等）正逐渐成为人类健康的致命“杀手”；长此以往，不仅会有损身心，还使亲人、朋友之间逐渐疏远，影响家庭幸福和社会和谐。众多营养师也在不同场合建议，应远离方便食品，日常饮食应力求新鲜、荤素合理搭配、营养均衡，才能永葆身心健康。

鉴于以上种种，我们策划了这套“厨之道1001例”系列丛书。套书的宗旨在于：打造家庭大厨，提高烹饪手艺，体验为家人、朋友精心调制佳肴的乐趣，让忙碌的现代人以更健康的身心去享受美好的生活。

这套丛书包括《营养蔬果汁1001例》《营养美味的1001例家常靓汤》《大厨不外传的1001例烹饪秘籍》《大众宴客菜1001例》《日常饮食相宜相克1001例速查全书》五个分册。集食材选取、烹调技巧、营养搭配、日常饮食中宜忌常识、庆典宴客妙招于一炉，内容详实、图片精美，更有中华烹饪大师、营养师甘智荣和我国著名保健医师胡维勤教授提供的大厨锦囊和营养建议，让喜爱厨艺的



人们成为进得厅堂、入得厨房的家庭掌厨兼“美食达人”。

此外，本套系列丛书还配有近千道菜或知识点的二维码，直接链接大厨烹饪高清视频，只需打开手机扫一扫，就能立即欣赏大厨的精湛厨艺全过程，方便快捷。我们有理由相信，这套集现代技术与传统烹饪秘籍、营养秘方于一体的图书，将为你开启家庭厨房新时代。

最后，祝愿每一位热爱美味、关心健康的朋友，能有幸读到这套“厨之道1001例”丛书，让自己或亲友在大厨和营养师的指点下，提高烹饪技巧，掌握更多的养生常识。在工作之余，为亲友张罗一桌热气腾腾的营养大餐，这不仅能让你在人际交往中获得更多的加分点赞；而且在物价居高不下的当下，还可以节省开支，减少不必要的浪费，传承“吃好不浪费”的优良美德。



前言

Preface

“宴客文化”在崇尚礼仪的中国古已有之。《礼记·礼运》有云：“夫礼之初，始诸饮食。”饮食文化的发展在春秋时期便已相当完善，并得到传承，成为文明时代的重要行为规范；而且经历数千年里流传，各朝各代又自有其独特风格，甚至每个地域和民族也有自己的特色。

博大精深的宴客文化不只注重礼仪，对菜式及味道也很讲究。我国历史上著名满汉全席、孔府宴、全鸭宴、文会宴、烧尾宴等五大名宴就是例证。不少色香味俱全的名菜，如“佛跳墙”等也成了名宴的点睛之笔，伴随着古人的宴席礼仪和人文典故流传至今。

然而到了物质文明发达的现代，“宴客文化”却演变成过度追求高大上、崇尚奢华的代名词。即使亲朋好友聚会也首选“下馆子”，而不是自己在家张罗。因而，近年来，国家倡导节俭，破除浪费陋习，号召全民传承礼尚节俭的优良美德。由此，本书也将以崇尚礼仪和美味、鼓励家宴、注重营养搭配为宗旨。

在内容上，本书包括中国宴客文化、前菜、汤品、主菜、主食以及各种庆典宴席推荐套餐等等。每一道菜肴都有精致的成品图作参考，还附带解说，包括材料、调料、做法三部分，便于参照学习。

本书有三大特色：第一，实用性。本书重在传承中国历史悠久的宴客文化，不仅包含历史上有名的宴席和菜品典故、做法，还有实用的点菜技巧、南北通吃的家庭聚会菜品搭配、重点时节庆典盛宴菜品搭配等等。第二，权威性。本书提供权威专家的“大厨锦囊”，将每道菜做法的关键窍门和养生功效融合于一体，这也是本书的精华所在。第三，时尚性。除时尚的装帧设计、高清大图之外，不少菜品还会附上二维码，便于同步观看大厨烹饪的高清视频，便于学习参考。

总之，从编写、拍视频到出版，整个团队都非常认真，但仍难免有疏漏之处，还请读者批评指正，希望在修订中不断完善。

CONTENTS 目录



PART 1

『底蕴深厚的中国宴客菜文化』

- 什么是“宴客菜” / 002
- 如何做好一桌“宴客菜” / 003
- 宴席的分类有哪些 / 004
- 中式宴席菜品分类及上菜顺序的介绍 / 005
- “四大菜系”和“八大菜系” / 006
- 南北菜系的差异 / 007
- 宴客时的四个点菜技巧 / 008
- “满汉全席”都有哪些菜式 / 009
- 五种著名的民间“宴客菜” / 010

PART 2

前菜

- | | |
|--------------|-------------|
| 锅塌豆腐 / 014 | 三鲜豆皮 / 028 |
| 肉末蒸丝瓜 / 015 | 雪地藏春 / 029 |
| 清蒸茄盒 / 016 | 金玉良缘 / 030 |
| 白灼菜心 / 017 | 如意拼盘 / 031 |
| 老陕灰灰菜 / 018 | 猪皮冻 / 032 |
| 葱油三鲜 / 019 | 水晶肘子 / 033 |
| 蜜汁藕片 / 020 | 西湖牛肉卷 / 034 |
| 吉祥萝卜丝 / 021 | 本味牛肉 / 035 |
| 阳春白雪 / 022 | 白切羊肉 / 036 |
| 金钱马铃薯 / 023 | 橘香羊肉 / 037 |
| 翡翠竹笙 / 024 | 白云凤爪 / 038 |
| 金钱豆腐 / 025 | 精武鸭脖 / 039 |
| 酸辣青木瓜丝 / 026 | 春江水暖 / 040 |
| 五香花生 / 027 | 吉祥酱鸭 / 041 |



一品糯香鸭 / 042

蛋里藏珍 / 043

卤味拼盘 / 044

迎春蛋饺 / 045

迎宾皮蛋 / 046

脆皮咸蛋卷 / 047

锦绣海鲜盏 / 048

富贵节节高 / 049

海蜇豆芽拌韭菜 / 050

黑木耳拌海蜇丝 / 051

蒜蓉粉丝蒸蛭子 / 052

三丝萝卜羹 / 054

枸杞党参银耳汤 / 055

人参银耳汤 / 056

紫薯百合银耳汤 / 057

冬瓜干贝汤 / 058

玉米香菇汤 / 059

芦笋菠菜奶油汤 / 060

西湖莼菜汤 / 061

芙蓉竹荪汤 / 062

银丝竹荪汤 / 063

美味鲜菇汤 / 064

海带黄豆猪蹄汤 / 065

猴头菇煲鸡汤 / 066

银耳鸭汤 / 067

菌菇鸽子汤 / 068

苦瓜酿肉汤 / 069

山药排骨汤 / 070

莲藕排骨汤 / 071

木瓜排骨汤 / 072

黄豆排骨汤 / 073

罗宋汤 / 074

砂锅羊肉 / 075

香菇土鸡汤 / 076

蒜头鸡汤 / 077

红枣参须汤 / 078

苦瓜鸡汤 / 079

黄花香鸡汤 / 080

黄豆糙米鸡汤 / 081

老鸭猪肚汤 / 082

淡菜萝卜豆腐汤 / 083

鲫鱼苦瓜汤 / 084

黄花菜鲫鱼汤 / 085

富贵白头 / 086

红烧鳗鱼羹 / 087

佛跳墙 / 088

泰式煲仔翅 / 089

西蓝花蟹肉羹 / 090

主 菜

- 杏鲍菇扣西兰花 / 092
 香菇扒茼蒿 / 093
 胡萝卜炒木耳 / 094
 椒盐脆皮小土豆 / 095
 西红柿肉末蒸豆腐 / 096
 草菇烩芦笋 / 097
 莴笋炒百合 / 098
 蒜香蒸南瓜 / 099
 虾米韭菜炒香干 / 100
 荷兰豆炒豆芽 / 101
 菊花烩素 / 102
 雪菜豆瓣酥 / 103
 用心良苦 / 104
 粉丝蒸大白菜 / 105
 蒜末粉丝娃娃菜 / 106
 爆炒包菜 / 107
 芙蓉云耳 / 108
 一品豆腐 / 109
 京酱菠菜 / 110
 拔丝红薯莲子 / 111
 兔肉萝卜煲 / 112
 顺风顺水 / 113
 灵芝猪舌 / 114
 乡村腊肉 / 115
 蒜香白切肉 / 116
 梅干菜卤肉 / 117
 五花肉蒸咸鱼 / 118
 东坡肉 / 119
 莲花酱肉丝 / 120
 酱汁狮子头 / 121
 洋葱排骨煲 / 122
 椒盐排骨 / 123
 酱烧猪蹄 / 124
 招财猪手 / 125
 韭菜炒牛肉 / 126
 土豆炖牛腩 / 127
 西芹牛肉卷 / 128
 蒜香牛小排 / 129
 牛肝菌菜心炒肉片 / 130
 香辣羊棒骨 / 131
 脆皮羊肉卷 / 132
 红酒炖羊排 / 133
 酱鸡爪 / 134
 酱爆鸡丁 / 135
 酱汁鸡翅 / 136
 金鸡报晓 / 137
 鸡米花 / 138
 白芝麻鸭肝 / 139
 三杯鸭 / 140
 泡椒炒鸭肉 / 141
 粉蒸鱼块 / 142
 山药蒸鲫鱼 / 143
 红烧腊鱼 / 144
 黑蒜啤酒烧鱼块 / 145
 清蒸开屏鲈鱼 / 146
 芦笋鱼片卷蒸滑蛋 / 147



野山椒末蒸秋刀鱼 / 148

吉祥桂花鱼 / 149

香煎鳕鱼 / 150

雪菜蒸黄鱼 / 151

沸腾鱼片 / 152

剁椒青香鲫鱼 / 153

泰汁九肚鱼 / 154

豉汁烧白鳝 / 155

雪菜熘带鱼 / 156

铁板串烧虾 / 157

蒜香大虾 / 158

鲜虾烧鲍鱼 / 159

龙井虾仁 / 160

一帆风顺 / 161

美味酱爆蟹 / 162

香辣酱炒花蟹 / 163

山水八珍 / 164

状元及第粥 / 166

双米银耳粥 / 167

牛奶吉士麦片粥 / 168

西式炒饭 / 169

玫瑰八宝饭 / 170

扬州炒饭 / 171

石锅拌饭 / 172

十里长寿面 / 173

韩式冷面 / 174

墨鱼蒸饺 / 175

冬笋鲜肉煎饺 / 176

双色馄饨 / 177

三鲜小馄饨 / 178

生煎葱花包 / 179

南翔小笼包 / 180

水晶叉烧包 / 181

豆沙双色馒头 / 182

燕麦馒头 / 183

黄金火腿卷 / 184

羊肉泡馍 / 185

黄金元宝 / 186

香酥润饼 / 187

吴山酥油饼 / 188

黄桥烧饼 / 189

鸡蛋葱花飞饼 / 190

富贵黄金大饼 / 191

玉米粑粑 / 192

水果飞饼 / 193

七彩银针粉 / 194

叉烧肠粉 / 195

小榄粉果 / 196

小小刺猬酥 / 197



宫廷鲍鱼酥 / 198

金玉桃酥 / 199

喜庆双麻酥 / 200

开口金粒酥 / 201

洋葱鸡丁酥 / 202

飘香榴莲酥 / 203

泰国榴莲酥 / 204

特色萝卜酥 / 205

蜜汁叉烧酥 / 206

黑糯米糕 / 207

香甜菊花酥 / 208

姜汁糕 / 209

清香绿茶糕 / 210

迷你桂花糕 / 211

椰蓉南瓜糕 / 212

香麻软煎饼 / 213

香煎黑米饼 / 214

红豆酥饼 / 215

孔雀绿仁饼 / 216

巧克力饼干 / 217

豆沙饼 / 218

芝麻芋蓉卷 / 219

花生饼干 / 220

椰汁西米布丁 / 221

如意菠萝包 / 222

雪衣豆沙 / 223

珍珠金沙果 / 224

金黄酥皮蛋挞 / 225

酥皮燕窝蛋挞 / 226

心心相印 / 227

笑口常开 / 228

PART 6

推荐套餐

吉祥如意宴席 / 230

财福双至宴席 / 231

百福迎春宴席 / 233

锦绣富贵宴席 / 236

鸿图展翅宴席 / 239

如意好景宴席 / 243



PART 1

底蕴深厚的中国 『宴客菜』文化



中国的宴客菜，在中国饮食文化上占有重要的位置。宴客菜代表着一种饮食方式、一种感情牵系，更是一种温情的传承。本章将从中国古色古香的宴客菜出发，让您领略各有风情的宴席文化，来一次视觉与味觉上的双重享受！

什么是“宴客菜”

在中国，“宴客文化”也算是很重要的一种礼仪文化，随之而来的“宴客菜”就成了社交场合中极其重要的一环。

在中国，“宴席”是多人聚餐活动时食用的成套肴馔及其盘饰台面的一种统称。宴客菜，强调的是各式菜品之间的艺术组合。尽管人们是为了某种社交目的而准备菜品、酒水，但开展宴席，在一定程度上也是礼仪的一种表现形式。

一桌完整的“宴客菜”，必须有酒有菜、有饭有点、有水果有饮料，在呈现给客人的时候，能够既丰盛又精美。

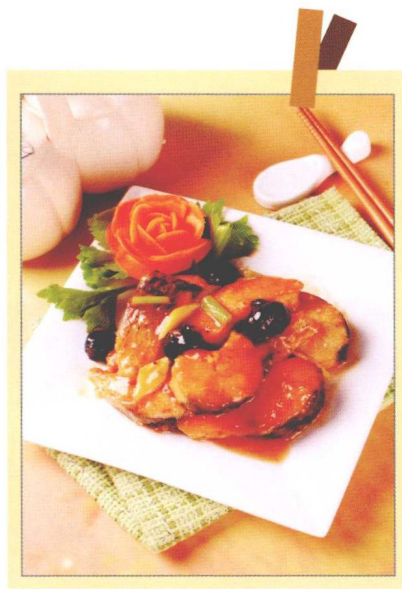
从古至今，就有“民以食为天”一说，我们不难看出，在“吃、穿、住、行”四方面，吃总是被放在一个至关重要的位置。人们关注饮食，也重视饮食，甚至将它居于生活之首。在较早的饮食观念中，也许仅仅追求“吃得饱”，对于菜式、味道、饮食文化并没有更多的讲究。但是随着人类社会的发展进步，生活水平的提高，饮食交际，也逐渐成为了现代人常见的社交活动，在餐桌上享受美味的同时，人们又可以交流工作，促进合作，交流生活，增进感情。对于饮食的要求，也不仅是能够吃饱，还要吃好、吃健康、吃美味。

生活品质的提高，促使人们在享受美食的同时再不仅仅局限于口感、视觉，而更注重一种聚会的温情，追求一种幸福的感觉。宴席和“宴客菜”，作为促进交流的纽带，也逐渐扮演着越来越重要的角色。

大部分人可能会认为“宴客菜”就是我们家里一日三餐的家常小菜，其实不然，“宴客菜”是一系列经过专门的设计和烹制的宴会菜肴。

一次宴客菜席可分成六部分，包括前菜、汤品、主菜、主食、甜点、饮品以及其他的推荐套餐组合，上菜也有一定顺序，先冷后热，先咸后甜，先荤后素，先上质优菜肴，再上一般菜肴，先上菜式，后上点心，先上酒菜，后上饭菜，循序渐进。

“宴客菜”最大的特点就在于用料丰盛健康、宴客气派大方，包括山珍海味、蔬果点心、美酒佳肴，融合了各种经典的美食。如今每逢佳节，亲友团聚、聚餐，到处均可见“宴客菜”的身影，它已然成为人们生活中必不可少的一部分。



如何做好一桌“宴客菜”

一桌“宴客菜”的质量好坏，也多少影响了一次宴会的成功与否，可见其重要性。同样，如何做好或订好一桌“宴客菜”，也是展现社交礼仪的重要表现。

前期准备

做好一桌“宴客菜”，前期准备工作是关键。最好能够做好笔记，将置办的宴席有条不紊地一一写下，避免在准备过程中措手不及，毫无头绪。此外，如果是家宴，掌握烹饪技巧更是至为重要，它能够使你在任何时候面对各种菜式都游刃有余；如果是酒店订席，也应有充足准备和一份完美的菜单。

确定宴席的主题

宴席的主题往往决定了这场聚会的风格，甚至还影响你对菜式和烹饪方式的选择和决定。宴席的目的是确定宴席主题的关键因素，比如，是生日聚会抑或是乔迁之喜、工作晋升、节日庆祝等等。

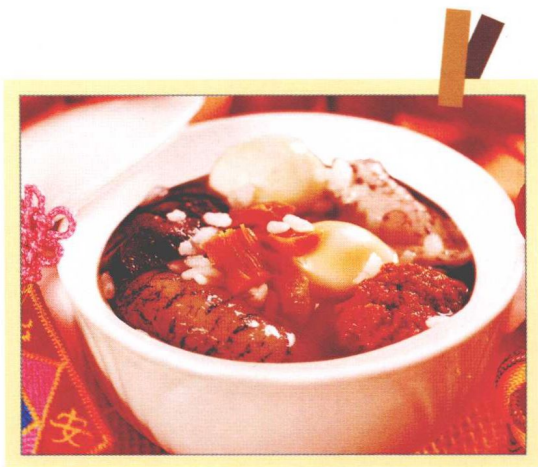
另一方面，宴席邀请的对象也是考虑宴席主题的重要方面，年轻人可能会更加青睐自由的聚会气氛、鲜艳的色彩、独特的造型、较为新颖的食品，而对于年长的客人，高大尚的就餐环境、精致美味的菜品及美酒、质感较好的餐具则更为恰当。

菜品设计

菜品的设计是宴席的重要环节。宴席中的菜品讲究荤素搭配、冷热俱全。如果是常见的家庭宴席，主人除了准备拿手菜式之外，还可以自创几道新式菜品，当然，餐后的精美甜品更能在正餐后给客人们留下美好的记忆，让宴席完满无缺。

烹饪技术

烹饪技术决定着菜式的品质，凉菜、热菜、汤羹、主食，每一种菜肴都要求烹饪者具备娴熟的技术。因此，一桌丰盛宴席对技术也有很高的要求。



宴席的分类有哪些

根据目的的不同，宴席可分为很多种；当然，也有根据形式、内容、规模、举办地点等划分的宴席种类。形式多样的宴席逐渐发展出闻名的“宴客文化”。

宴席通常是以祝贺、喜庆、欢迎、饯行、答谢等为目的而展开的。这种越来越受到社会重视的餐饮活动，根据进餐标准、服务水平、内容和形式、规模、目的、主办人身份的不同，宴席与宴席之间也是存在差异的，因此自然就形成了分类。

根据进餐标准和服务水平的差异，宴席可以分为高档、中档和一般。

按内容和形式的不同，我们又能将其分为中餐、西餐、冷餐、鸡尾酒、茶话会等风格各异的宴席。

按规模可以分为大型、中型和小型的宴席，大型一般是指200人以上的宴席，中型指的是100~200人的宴席，小型则是100人以下的宴席。

按目的又能够欢迎、答谢、饯行、庆祝等宴会。如果是按照主办人身份的不同划分宴席，则能够将其分为国宴、正式和非正式宴席、家庭宴席等。

在中国，正式宴席，是十分重视身份和礼仪的宴席，通常是政府或相关社会团体为欢迎来访宾客而举办。

便宴，多用于招待熟悉的朋友，不属于十分正式的宴席，宾主之间随意而亲切，规模较小，形式也比较简便，但是注重礼节礼貌。

家宴，是宴席中最常见的形式，也是人们接触得最频繁的宴席类型，这是在家中进行私人的宴请，一般人数比较少，不讲究严格的礼仪，由家庭成员厨艺高超者下厨烹饪，宾主之间气氛活跃轻松。

素食宴席，又称为斋宴，起源于宗教寺庙，以豆制品、蔬菜、笋等为主要原料，烹任各种类似荤食的菜肴。

与素食宴席相对应的有清真宴席，即以羊肉、牛肉、鸡鸭肉为主要原料，忌用猪肉和猪油。



中式宴席菜品分类及上菜顺序的介绍

中式宴席指中国传统的聚餐形式，根据中国人饮食习惯，使用中国餐具、饮中国酒、吃中国菜，遵循中国传统习俗和礼仪文化，体现浓厚的中式“宴客文化”。

中式宴席的菜品繁多，主要包括冷菜、热菜、甜菜、素菜、汤菜、主食和点心。

冷菜，又称前菜，一般选择小巧精致的菜肴，主要以唤醒味蕾、诱发食欲为目的。

热菜是宴席中的“重头戏”。在宴席中一般都要突出热菜，而在热菜中则要特别突出大菜，在大菜中又得尤其突出头菜。宴席中热菜的上菜顺序，一般是遵循“质优的先上，一般的后上；味道较淡的先上，味道较浓的后上”的原则。

热菜的第一个菜式通常是热炒。这道菜肴主要起到过渡冷碟和大菜的作用。热菜最大的特点就是味美色艳、鲜热爽口，将食材进行炸、熘、爆、炒等，制成脆美爽口的菜品。

热菜过后就是头菜。头菜可谓是热菜中的重中之重，排在所有的大菜之前，是整桌宴席中名气最大、质量最好、价格最贵的菜式。头菜选用的原料多是山珍海味及其精华部分，一般都被置于大型餐具中，大气丰满，造型讲究。

继头菜之后，就是热菜中第二重要的大菜了。鱼虾、畜肉、蛋奶、山珍海味等都可以是组成大菜的原始食材。但要注意，大菜中热荤搭配的档次一定不可以超过头菜；同时还要避免菜式的重复，但是数量可以不受限制。

甜菜，指的就是包括了甜汤、甜羹等一切甜味的菜式。甜菜通常的做法可以有拔丝、蜜汁、煎炸、冰镇、糖水、烩制等多种。在宴席中，甜菜能调节口味、改善营养。

宴客菜也要讲究“荤素搭配”，因此，素菜也是宴席中必不可少的一部分。素菜常见的食材有各种时令蔬菜、豆类、菌类等，可以弥补肉菜中不能补充到的营养，起到去腻解酒、增进食欲、促进消化等作用。

汤菜的种类繁多，包括首汤、二汤、中汤、座汤和饭汤，根据出现的顺序和原料的选用，分别搭配不同的菜。

宴客菜中的主食以面食和米饭为主，较少使用粥品。主食主要是用于补充糖类为主的营养素，使宴席的营养结构平衡。

点心可穿插在大菜中间上菜。点心比较注重款式和档次，同时也讲究造型和器具，制作的要求是少而精。一道点心的制作有时花费的时间和精力可能比主菜还多，是非常考验大厨水平的菜品。



“四大菜系”和“八大菜系”

中华菜系中常说的“四大菜系”和“八大菜系”指的是什么？各有什么特色？这里做以简单介绍，以备后文介绍相关菜品。

四大菜系

“四大菜系”主要指鲁菜、川菜、淮扬菜、粤菜。

鲁菜以山东菜为主，又分为济宁、济南、胶东菜。鲁菜注重鲜、香、脆、嫩，擅长调制清汤、奶汤，名菜有烤大虾、九转大肠、葱爆海参、奶汤鲫鱼等。

川菜以成都风味为主，也包括重庆、乐山、自贡等地方风味，以“清新醇浓、麻辣辛香、一菜一格、百菜百味”而著称，名菜有宫保鸡丁、盐煎肉等。

淮扬菜即苏菜，由“淮扬”一带的扬州、淮河，“江宁”一带的镇江、南京，“苏锡”一带的苏州、无锡，“徐海”一带的徐州、连云港四大部分组成，特点是四季有别、选料严谨、因材施教。著名的宴客菜式有清炖狮子头、松鼠桂鱼、叫花鸡、盐水鸭等。

粤菜以广州菜、潮州菜、东江菜为主，各式菜肴中讲究鲜、嫩、滑、爽，以煎、灼、焖等技艺见长，配合蚝油、沙茶酱、红醋、海鲜酱油等烹制，讲究鲜味的保留。

八大菜系

八大菜系中除了上述“四大菜系”外，还有湘菜、浙菜、闽菜、徽菜四种。

湘菜，主要是湘江流域、洞庭湖地区和湘西地区三个地方的风味菜，口味注重辣、酸、香、鲜、软、脆，代表菜式有麻辣仔鸡、红烧肉、剁椒鱼头等。

浙菜，由宁波菜、杭州菜、绍兴菜组成。主要的宴席代表菜式有西湖醋鱼、龙井虾仁、绍兴醉虾、冰糖甲鱼等。

闽菜，由福州、厦门、闽西三个地方的菜式组成，在制作中，讲究调味的新鲜，刀工的娴熟，口味上各有偏差，福州菜偏酸甜，闽西菜偏浓香，闽南菜大多香辣，著名的宴客菜式如“佛跳墙”。

徽菜，有徽州、沿江、沿淮三个地方菜式组成，而且以烹饪山珍海味而著称，主要的代表菜式有红烧果子狸、腌鲜鳊鱼、火腿炖甲鱼等。

