



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

名菜

会说话的菜谱书
会动的名菜谱



扫一扫，看视频
学做“虎皮扣肉”



川湘风味、闽粤风味、江南风味……各地名菜——呈现

甘智荣◎主编

各地名菜——网罗，烹饪秘诀独家放送
一菜一码一视频，分步详解，步步精彩
带你领略中华美食的魅力

足不出户，尽享天下美食名菜
让舌尖集体狂欢，引发全民食欲暴动

山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做名菜

甘智荣 主编

图书馆
书章



山东电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

看视频学做名菜 / 甘智荣主编. — 济南: 山东电子音像出版社, 2015. 4

(会动的美味)

ISBN 978-7-83012-018-4

I. ①看… II. ①甘… III. ①菜谱 IV.
① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059764 号

出版人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做名菜
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-018-4
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 你不可不知的名菜常识

经典名菜流派 002

粤菜——饕餮敢为天下先.....002

川菜——未尝举箸忘吾蜀 003

湘菜——令人常忆玉楼东 004

鲁菜——蓬菜宴罢八仙醉 005

闽菜——人饌甘鲜海味多 006

苏菜——留香含色诱屠苏 007

浙菜——佳肴美点三千种 007

徽菜——以食补身重文化 008

经典名菜典故 010

鼎湖上素——大师曾来，带有

佛缘..... 010

麻婆豆腐——麻婆善烹，正对

脚夫胃口..... 010

德州扒鸡——异香扑鼻，天子

也称奇 010

回锅肉——翰林退隐，人生自有

得意处 011

佛跳墙——曲折事情有因果，弃

禅原是妙禅 012

东坡肉——文豪爱民，千古流芳 ... 012

经典名菜的命名方法 013

写实命名法 013

寓意命名法 013

名菜基本烹饪技巧 014

炒 014

熘 014

爆 014

炸 014

煎 014

烧 015

焖 015

炖 015

蒸 015

煮 015

烩 016

炆 016

拌 016

烤 016

卤 016

拔丝 016

蜜汁 016



Part 2

2 畜肉类

◎川湘风味

蒜泥白肉（川菜）	018	川味卤排骨（川菜）	033
青椒回锅肉（川菜）	019	豉汁蒸排骨（湘菜）	033
生爆盐煎肉（川菜）	019	干煸麻辣排骨（川菜）	034
湖南夫子肉（湘菜）	020	粉蒸排骨（湘菜）	035
毛家红烧肉（湘菜）	021	瓦罐莲藕汤（湘菜）	035
虎皮扣肉（湘菜）	021	干煸肥肠（川菜）	036
粉蒸肉（湘菜）	022	石锅大肠（湘菜）	037
咸烧白（川菜）	023	肥肠煲（湘菜）	037
农家茶香干（湘菜）	023	土匪猪肝（湘菜）	038
湘煎口蘑（湘菜）	024	泡椒爆猪肝（川菜）	039
麻辣香锅（湘菜）	025	水煮猪肝（川菜）	039
农家小炒肉（湘菜）	025	小炒肝尖（川菜）	040
老醋泡肉（川菜）	026	红油猪口条（湘菜）	041
水煮肉片（川菜）	027	东坡肘子（川菜）	041
鱼香肉丝（川菜）	027	爽口腰花（湘菜）	042
辣子肉丁（川菜）	028	爆炒腰花（川菜）	043
青椒肉丝（川菜）	029	辣炒卤猪皮（湘菜）	043
全家福（湘菜）	029	尖椒炒猪小肚（湘菜）	044
蚂蚁上树（川菜）	030	咸菜猪肚（湘菜）	045
酒香腊肉（湘菜）	031	川香肚丝（川菜）	045
腊味合蒸（湘菜）	031	夫妻肺片（川菜）	046
芝麻辣味炒排骨（湘菜）	032	干煸牛肉丝（川菜）	047
		湘卤牛肉（湘菜）	047



小笋炒牛肉(湘菜)	048
水煮牛肉(川菜)	049
牙签牛肉(川菜)	049
金汤肥牛(川菜)	050
新化三合汤(湘菜)	050
红油兔丁(川菜)	051

◎ 闽粤风味

梅菜扣肉(粤菜)	052
客家酿苦瓜(粤菜)	053
咕嚕肉(粤菜)	054
闽醉排骨(闽菜)	055
福建荔枝肉(闽菜)	056
招财猪手(粤菜)	056
霸王花煲猪骨(粤菜)	057
滑蛋牛肉(粤菜)	058
文公菜(闽菜)	059
沙茶牛肉(粤菜)	059

◎ 江南风味

清炖狮子头(苏菜)	060
红烧狮子头(苏菜)	061
金城宝塔(浙菜)	061
樱桃肉(苏菜)	062
东坡肉(浙菜)	063
干菜焖肉(浙菜)	063
四喜丸子(苏菜)	064

干炸响铃(浙菜)	065
糖醋里脊(浙菜)	065
炸春卷(苏菜)	066
无锡肉骨头(浙菜)	067
蜜汁排骨(徽菜)	067
排骨海带汤(浙菜)	068
猪皮冻(浙菜)	069
水晶肴蹄(苏菜)	069
西湖牛肉羹(浙菜)	070
万三蹄(苏菜)	071
杭椒牛柳(浙菜)	071

◎ 其他风味

酸菜白肉(东北菜)	072
山东菜丸(鲁菜)	073
锅仔烩酸菜(东北菜)	073
京酱肉丝(东北菜)	074
黑三剁(云南菜)	075
锅包肉(东北菜)	076
木须肉(鲁菜)	077
猪肉炖粉条(东北菜)	078
酱爆腰花(鲁菜)	078
椒盐排骨(北京菜)	079
爆炒猪肚(鲁菜)	080
京葱羊里脊(鲁菜)	081
芫爆肚丝(鲁菜)	082
单县羊肉汤(鲁菜)	082



Part 2

3 禽、蛋类

◎川湘风味

重庆芋儿鸡(川菜)	084
重庆口水鸡(川菜)	085
宫保鸡丁(川菜)	086
辣子鸡(川菜)	086
麻辣怪味鸡(川菜)	087
棒棒鸡(川菜)	087
双椒鸡丝(湘菜)	088
芽菜碎米鸡(川菜)	089
农家尖椒鸡(湘菜)	089
辣子鸡丁(川菜)	090
蜀香鸡(川菜)	091
重庆烧鸡公(川菜)	092
泡椒三黄鸡(川菜)	092
泡凤爪(川菜)	093
东安仔鸡(湘菜)	094
蜜香凤爪(湘菜)	094
贵妃鸡翅(川菜)	095
小炒鸡翅(湘菜)	095
左宗棠鸡(湘菜)	096
剁椒焖鸡翅(湘菜)	097
椒麻鸡(川菜)	097
啤酒鸭(湘菜)	098

永州血鸭(湘菜)	099
尖椒爆鸭(湘菜)	099
魔芋烧鸭(川菜)	100
太白鸭(川菜)	100
子姜鸭(湘菜)	101
馋嘴鸭掌(川菜)	102
毛血旺(川菜)	102
香辣鸭舌(湘菜)	103
黄焖仔鹅(湘菜)	103

◎闽粤风味

五指毛桃炖鸡(粤菜)	104
鸡丝烩干贝(粤菜)	105
胡椒猪肚鸡(粤菜)	106
东江盐焗鸡(粤菜)	106
水晶鸡(粤菜)	107
湛江白切鸡(粤菜)	107
怪味鸡丁(粤菜)	108
鸡茸金丝笋(闽菜)	109
奇味鸡煲(粤菜)	109
豉酱蒸凤爪(闽菜)	110
蚝皇凤爪(粤菜)	111
盐焗凤爪(粤菜)	112
虎皮凤爪(粤菜)	112



白切凤肝（粤菜）	113
尤溪卜鸭（闽菜）	113
佛山柱侯酱鸭（粤菜）	114
三杯鸭（粤菜）	115
沙茶焖鸭块（闽菜）	115
白切鸭胗（粤菜）	116
柚皮汶鸭（粤菜）	117
姜母鸭（闽菜）	118
清补凉乳鸽汤（粤菜）	119
豉油皇鸽（粤菜）	119

◎江南风味

石耳炖鸡（徽菜）	120
清汤越鸡（浙菜）	121
腐乳鸡（徽菜）	121
荷叶鸡（苏菜）	122
炖菜核（苏菜）	122
鸡腿芋艿（浙菜）	123

◎其他风味

霸王别姬（鲁菜）	124
芙蓉鸡片（北京菜）	125
酱爆鸡丁（北京菜）	126
德州扒鸡（鲁菜）	126
黄焖鸡（鲁菜）	127
大盘鸡（新疆菜）	127
炒鸡米（鲁菜）	128
金银扣三丝（上海菜）	129
板栗烧鸡（湖北菜）	130
龙马童子鸡（其他菜）	131
椒盐鸭舌（东北菜）	131
香辣鸡翅（其他菜）	132
蜜瓜鸡球（其他菜）	133
御府鸭块（鲁菜）	134
蛋皮鸭卷（北京菜）	135
赛螃蟹（鲁菜）	136

Part 2

4 水产类

◎川湘风味

香辣砂锅鱼（湘菜）	138	炆锅鱼（川菜）	139
水煮鱼片（川菜）	139	酸菜鱼（川菜）	140
		豆花鱼片（川菜）	140
		剁椒鱼头（湘菜）	141



麻辣香水鱼(川菜)	142
外婆片片鱼(川菜)	142
剁椒蒸鲤鱼(湘菜)	143
豆瓣鲫鱼(川菜)	144
麻辣豆腐鱼(川菜)	144
干烧岩鲤(川菜)	145
子龙脱袍(湘菜)	146
响油鳝丝(湘菜)	146
川江鲢鱼(湘菜)	147
口味鳝片(川菜)	148
川椒鳊鱼(川菜)	148
功夫鲈鱼(川菜)	149
酸菜黄花鱼(川菜)	149
湘味腊鱼(湘菜)	150
东坡墨鱼(川菜)	150
蒸巴陵腊鱼(湘菜)	151
干烧罗非鱼(川菜)	152
火焙鱼焖白菜(湘菜)	152
干烧鲳鱼(湘菜)	153
湘味火焙鱼(湘菜)	153
剁椒牛蛙(湘菜)	154
泡椒牛蛙(川菜)	155
川味牛蛙(川菜)	155
串串香辣虾(川菜)	156
香辣小龙虾(湘菜)	157
口味虾(湘菜)	157
辣炒田螺(川菜)	158

金牌口味蟹(湘菜)	158
生爆甲鱼(湘菜)	159
红烧金龟(湘菜)	160
洞庭金龟(湘菜)	160
龟羊汤(湘菜)	161

◎ 闽粤风味

龙珠凤翅(闽菜)	162
五柳居(闽菜)	163
松子鱼(粤菜)	163
吉利黑鱼卷(粤菜)	164
麒麟黑鱼片(粤菜)	164
麒麟鲈鱼(粤菜)	165
菊花鲈鱼(闽菜)	166
沙茶墨鱼片(闽菜)	166
吉利虾(闽菜)	167
东壁龙珠(闽菜)	168
灵芝恋玉蝉(闽菜)	168
雪里藏珍(粤菜)	169
吉利百花卷(粤菜)	169
茄汁基围虾(粤菜)	170
荔枝基围虾(粤菜)	171
白灼基围虾(粤菜)	171
脆炸生蚝(粤菜)	172
葱爆海参(粤菜)	173
香露河鳗(闽菜)	174
蟹粉豆腐(粤菜)	175



清汤蟹圆（粤菜）..... 175

◎江南风味

蛋黄鱼片（苏菜）..... 176

西湖醋鱼（浙菜）..... 177

三丝敲鱼（浙菜）..... 177

姜太公鱼芹（鲁菜）..... 178

梁溪脆鳝（苏菜）..... 178

太湖银鱼羹（苏菜）..... 179

灌蟹鱼丸（苏菜）..... 180

将军过桥（浙菜）..... 180

糖醋黄花鱼（浙菜）..... 181

糖醋带鱼（浙菜）..... 181

鱼咬羊（徽菜）..... 182

黄山臭鳃鱼（徽菜）..... 183

松鼠鳜鱼（苏菜）..... 183

宋嫂鱼羹（浙菜）..... 184

琵琶虾仁（徽菜）..... 185

西施虾仁（浙菜）..... 186

蟹黄虾盅（徽菜）..... 187

碧螺虾仁（浙菜）..... 187

中庄醉蟹（苏菜）..... 188

屯溪醉蟹（徽菜）..... 189

清蒸大闸蟹（苏菜）..... 189

◎其他风味

醋香鳊鱼（鲁菜）..... 190

葱烧海参（鲁菜）..... 191

松仁水晶虾仁（沪菜）..... 191

红烧武昌鱼（湖北菜）..... 192

糖醋黄河鲤鱼（鲁菜）..... 193

甲鱼烧土鸡（湖北菜）..... 193

虾籽冬笋（沪菜）..... 194

Part 2

5 素菜类

◎川湘风味

泡椒蒸冬瓜（湘菜）..... 196

干锅娃娃菜（湘菜）..... 197

擂辣椒（湘菜）..... 197

豆瓣茄子（湘菜）..... 198

鱼香茄子（川菜）..... 199

椒盐茄盒（湘菜）..... 199

口味茄子煲（湘菜）..... 200



宫爆茄丁（川菜）	200
开水白菜（川菜）	201
小炒乳黄瓜（湘菜）	202
辣炒干豆角（湘菜）	203
湖南麻辣藕（湘菜）	203
酸辣藕丁（川菜）	204
风味藕片（湘菜）	204
香辣铁板豆腐（湘菜）	205
毛家蒸豆腐（湘菜）	205
冰糖湘莲甜汤（湘菜）	206
红油莲子（湘菜）	206
麻婆豆腐（川菜）	207
口味土豆条（东北菜）	208
湖南臭豆腐（湘菜）	209
麻辣香干（川菜）	209
铁板水晶粉（湘菜）	210

◎ 闽粤风味

煎酿三宝（粤菜）	211
八宝素菜（粤菜）	212
白玉百花脯（粤菜）	213
客家茄子煲（粤菜）	214
素佛跳墙（闽菜）	215
翡翠豆腐（粤菜）	216

客家酿豆腐（粤菜）	217
鼎湖上素（粤菜）	217

◎ 江南风味

金玉满堂（浙菜）	218
椒盐玉米（浙菜）	219
糖醋蒜瓣（浙菜）	220
冰糖糯米藕（浙菜）	221
糖醋藕片（苏菜）	221
鸡汤煮干张丝（苏菜）	222

◎ 其他风味

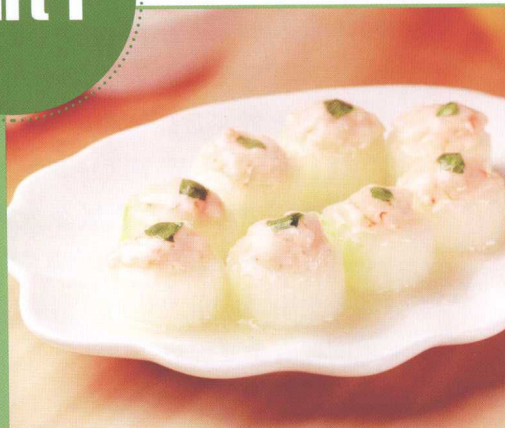
扒皮红椒（台湾菜）	223
太原酸味泡菜（其他菜）	224
老陕菜（西北菜）	224
东北酱茄子（东北菜）	225
地三鲜（东北菜）	226
罗汉斋（天津菜）	227
拔丝山药（鲁菜）	227
一品豆腐（鲁菜）	228
锅塌豆腐（其他菜）	229
博山豆腐箱（鲁菜）	230
皮蛋拌豆腐（东北菜）	230

Part 1

你不可不知的 名菜常识

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，这八大名菜系是：粤菜、川菜、湘菜、鲁菜、淮扬菜、浙菜、闽菜、徽菜。当然其他菜系中亦不乏佳品。

本章将为大家介绍主要的名菜经典流派、经典名菜典故、名菜的命名方法以及名菜的常用烹饪手法等常识，让您快速进入琳琅满目的名菜世界。



经典名菜流派

粤菜、川菜、鲁菜、淮扬菜、浙菜、闽菜、湘菜、徽菜享称为中国“八大菜系”。各类菜系各有千秋，口味独特，想做出具有地方特色的中国名菜，就要了解这些名菜常识。

粤菜——饕餮敢为天下先

粤菜，就是广东菜，属中国八大菜系之一，发源于岭南，历史悠久。粤菜有三大分支，包括广州菜、东江菜、潮州菜，以广州菜为代表。粤菜善于博采众长，贯通南北，融汇中西，但又偏向“取之自然，烹之自由，食之自在”的原则，在清中求鲜，淡中求美，从而形成非常独特的风格和风味而享有盛誉。粤菜影响非常深远，其餐馆不仅遍布港、澳，而且进入到了世界多个国家。在世界各地，粤菜与法国大餐齐名。

用料广博，杂食之风令人震惊

广东地处亚热带，四季常青，物产富饶，所以饮食在选材上得天独厚。其次，在悠久的历史中，广东尤其是广州一带，作为长期与海外沟通的枢纽，从而使粤菜在用料新奇上也同样有重要优势。这些也就造就了粤菜的第一大特点——用料广博。粗略估计，粤菜的用料达数千种。“广州人除了地上四条腿的桌子、水里游的蚂蟥、天上飞的飞机不吃之外，其他什么东西都敢吃”，蛇虫鼠蚁、飞禽走兽、山珍海味等无所不有，其杂食之风，令人震惊不已。

博采众长，技艺多变

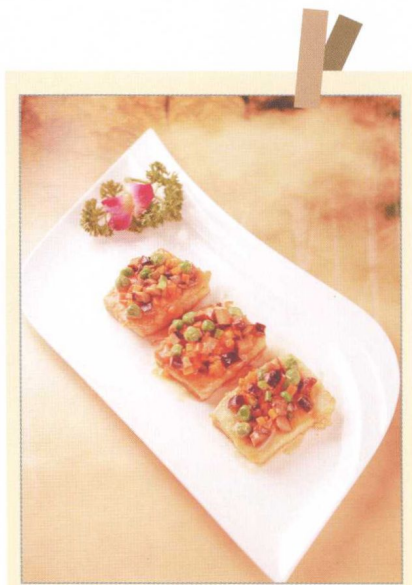
粤菜不仅具有本土地方风味的特色，而且不断吸收北方菜系、苏浙菜，以及西方菜等的长处，与之融合，不断创新。粤菜的烹调方法有21种之多，以蒸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣见长，善取百家之长，在模仿中创新，依据食客喜好而烹制，且注重随季节时令而变异。

五滋六味，浓淡相宜

粤菜选料广博而珍奇，配料精细巧妙，烹调技艺多变，讲究原味本色，清新而不寡淡，鲜香飘逸，熟嫩恰当，油滑不腻，集香、松、软、肥、浓“五滋”，出酸、甜、苦、辣、咸、鲜“六味”，合于天时地利，夏秋清淡，冬春浓郁，符合人体的健康需求，蕴含着深厚而光辉的养生智慧。

代表名菜

有“文昌鸡”“东江盐鸡”“梅菜扣猪肉”“白灼基围虾”“八珍扒大鸭”“脆皮



烤乳猪”“豉汁茄子煲”“蚝油扒生菜”“潮州白鳝煲”“清蒸大鲩鱼”等。

川菜——未尝举箸忘吾蜀

川菜又名蜀菜，是中国八大菜系之一，富有特色，是民间最大的菜系。川菜以成都菜、重庆菜为代表，是中国最有特色的菜系，也是民间最大菜系。在国际上，川菜享有“食在中国，味在四川”的美誉。川菜取材广泛，味型多样，而且烹调方法别具一格，地方风味浓郁，其口味清、鲜、醇、浓并重，以麻、辣、鲜、香为特色，融汇了各方的特点，博采众长，深受欢迎。

用料丰富，菜式齐全

四川地区气候温和，江河山岳交错，盛产粮油，菜瓜果四季常用，禽畜齐全，更兼山珍野味丰富。其原料多用家常食材，所以川菜多为家常菜，而宴客时偶用山珍、水产。川菜菜式非常丰富，适用性强，由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五个大类组成一个完整的风味体系。川菜菜式既集合宫廷高档菜，亦有大量来自民间的百姓菜。

博采众长，烹调多样

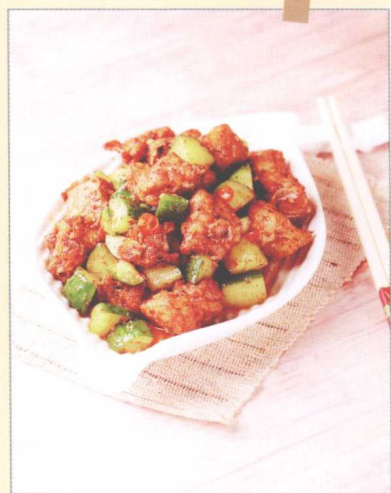
随着历史的推进，川菜在原有的基础上，吸收南北菜肴之长，融合官、商家宴菜品的优点，形成了北菜川烹、南菜川味的特点。其烹调方法多样，有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等38种之多，擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等，而小煎、小炒、干煸和干烧则有独到之处。在川菜的烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多寡，调配变化，加之选料、切配和烹调得当，即可获得色香味俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。

味型多样，长于麻辣

川菜讲究“五味调和”“以味为本”。其味型数量居各大菜系之首。川菜在口味上特别讲究色、香、味、形，兼有南北之长，以味多、广、厚著称。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。而正因为川菜味型的多变，川菜有“一菜一格，百菜百味”的丰富变化。

代表名菜

有“干煸牛肉丝”“水煮牛肉”“宫保鸡丁”“麻婆豆腐”“酸菜鱼”“鱼香肉丝”“夫妻肺片”“东坡肘子”等等。



湘菜——令人常忆玉楼东

湘菜，是汉族饮食文化八大菜系之一，早在汉朝，湘菜就已经形成菜系，烹调技艺已有相当高的水平。湘菜由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味组成，擅长香酸辣，菜肴开胃爽口，具有浓郁的山乡风味。湘菜在世界上有相当的知名度，受到欧美传媒界所热衷推介。

山珍鱼米，用料富足

湘菜出于湖南，南湖气候温暖，雨量充沛，自然条件优越，素有“湖广熟，天下足”的美誉。湘西山麓众多，盛产笋、蕈以及山珍野味，湘东、南为丘陵和盆地，属南岭山脉，家牧副渔发达；湘北是著名的洞庭湖平原，素称“鱼米之乡”，盛产鱼虾、湘莲。这些丰富的物产，为湘菜提供富足而精良的食材，并为其长期的发展提供了优良的条件。

刀法精妙，味形皆佳

湘菜的基本刀法有16种之多，刀法奇异，形态逼真，具体运用，不断演化参合，使菜肴千姿百态，变化无穷。且刀工精妙，不仅注重菜肴形美，更处处顾及烹调的需要，以味造形，味形兼备。如“红煨八宝鸡”，将整鸡剥皮，盛水不漏，成品造型完整俊美，肉质鲜软酥润，令人叹为观止，满口生香。

技法精妙，“煨”胜一筹

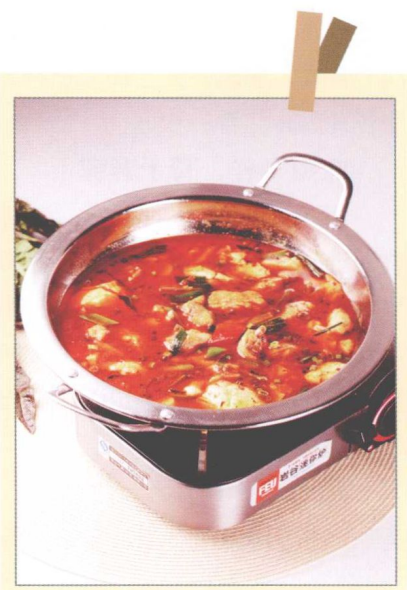
湘菜烹饪技艺主要分为热烹、冷制、甜调三大技法，每类技法又有不同的变化，少则几种，多则几十种。总体而言，湘菜的烹制，在“煨”的技艺上，更显功夫，几乎达到炉火纯青的地步。煨，从色泽变化上看，可分为红煨、白煨。在调味方面又有清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。煨，讲究小火慢炖，原汁原味。煨制菜肴多成为湘菜中的佼佼者。

善于调味，尤重酸辣

湘菜油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩。而调味是湘菜的重要部分，在民间有许多自制的调味品，可制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单种口味，以及复合口味的菜肴。而由于湖南气候湿润，人们多爱食辣，而辣椒有提热、开胃、祛湿、散风的效果，久而久之，爱辣则成了湖南特色的饮食习俗。另外，湖南酸泡菜也是一大特色，其酸比醋更为醇厚柔和，用酸泡菜作调料，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。

代表名菜

有“腊味合蒸”“东安仔鸡”“酱汁肘子”“麻辣仔鸡”“冰糖湘莲”“荷叶软蒸鱼”“油辣冬



笋尖”“湘西酸肉”“菊花鱿鱼”等。

鲁菜——蓬莱宴罢八仙醉

鲁菜源于山东，山东古称“齐鲁之邦”，鲁菜因而得名。鲁菜是中国八大菜系之一，源远流长，底蕴深厚。鲁菜深受儒家文化的影响，富有儒家饮食之风，“食不厌精，脍不厌细”。加上齐鲁之地肥沃富饶，物产丰富，经过历代劳动者丰富和实践，形成精妙的烹饪技艺。在明、清两代，鲁菜成为宫廷御膳的主体，列为八大菜系之首。鲁菜影响着我国北方的广大地区，被公认为是堂正中和、大方高雅菜点的集合体系。

得天独厚，佳品众多

鲁菜所用材料不仅种类繁多，而且品质上佳，因为山东位于黄河下游，气候温暖，土壤肥沃。“齐带山海，膏壤千里”，被称为“世界三大菜园之一”。其出产的蔬菜瓜果大部分皆属上品，禽畜种类齐全，加上山东临海，海产极为丰富。另外，山东的酿造业历史悠久，食醋、酱油、老酒、豆豉等久负盛名，所有这些给鲁菜的长久发展提供了优厚的条件。

技法绝伦，“爆”“扒”见长

因为深受儒家饮食文化的影响，鲁菜在悠久的历史中一直保有追求与讲究。经过历代的传承与发展，鲁菜的烹调技法多达60多种，常用的烹调技法就有30种以上，其妙法之多，实属罕有。其中，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”。

香味突出，纯正大方

山东盛产葱、姜、蒜，尤其大葱属特产。鲁菜非常善于运用葱，多数菜肴都要用葱、姜、蒜来增香调味。鲁菜中的大众菜品最突出的往往就是那一股香味，葱香、蒜香、姜香，其风味在我国以面食为主食的地区广为流行。而鲁菜中的高档菜则离不开奶汤、清汤、优质的食材以及上佳的厨艺。鲁菜拥有量多质优的原料，多以盐提鲜，以汤壮鲜，调味讲究咸鲜纯正，其清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。其高档菜大方古朴，堂堂正正，味鲜形美，而宴席则场面隆重，讲究礼仪，风格大气。



代表名菜

有“德州扒鸡”“九转大肠”“坛子肉”“一品豆腐”“御笔猴头”“御带虾仁”“带子上朝”“怀抱鲤”“神仙鸭子”“油泼豆豉”等。

闽菜——人饌甘鲜海味多

闽菜，中国八大菜系之一，发源于福州，是经历了中原汉族文化和当地古越族文化的混合和交流而逐渐形成的，在后来发展中形成福州、闽南、闽西三种流派，而与海外特别是东南亚的长期交往，闽菜又逐渐融合了海外的饮食文化。闽菜在传统技艺的基础上博采众长，改变粗糙、滑腻的习俗，经过调整，逐渐朝着精细、清淡、典雅的品格演变，格调逐渐提高，并在烹饪界占有一席之地。

富有海味，常有山珍

福建省临海靠山，气候暖和，雨量充沛，四季如春，其海岸漫长，滩涂辽阔，鱼、虾、螺、蚌、鲟、蚝等海产品取之不尽，有“鱼盐蜃蛤匹富齐青”等诸多赞誉；其江河平原盛产稻米、佳果；其山林溪间盛产茶叶、山珍野味；这些资源使闽菜以善于烹饪山珍海味而闻名，菜品色香味俱佳。

刀工严谨，为“味”而设

由于闽菜所用到的食材多属于海鲜，海鲜质地柔软而坚韧，需要严谨有效的刀工才能使菜品达到理想的效果。闽菜注重刀工，反对华而不实的塑造。闽菜的刀工有“片薄如纸、切丝如发、剖花如荔”之美称，而这种极致的刀工是围绕着“味”下功夫，以体现原料的本味和质地。通过原料的恰当处理，达到自然大方、火候表里如一的效果。以“鸡茸金丝笋”为例，冬笋切得细如金丝，与鸡茸、蛋糊融合，食时鸡茸松软，不拖油带水，且有笋丝的嫩脆，浑然天成。

善于制汤与调味，汤鲜味甘

福建省海产丰富，加上一一年四季如春，因而特别适宜制汤。一直以来，闽菜注重制汤，甚至于“无汤不行”，因而汤是闽菜的精髓，汤菜出众是区别于其他菜系的重要标志。而在众多的烹调方法中，汤最能体现菜的本味，与闽菜追求原料质鲜、味纯、滋补紧密联系是一致的。

另外，闽菜的制作可以是在一种原汤中加上辅料，从而变化出各种美味，有“一汤十变，百汤百味”。因此，善于调味也是闽菜特色。闽菜的调味，偏于甜、酸、淡，以甜去腥膻，酸能爽口，淡可保本味，并且甜而不腻，酸而不峻，淡而不薄。根据不同

