

福建省职业技能鉴定丛书

ZHONGSHI PENG TIAO JI SHI
LILUN JIAO CHENG

中式烹调技师 理论教程

福建科学技术出版社

TS972.36

2

福建省职业技能鉴定丛书

ZHONGSHI PENG TIAO JI SHI
LILUN JIAO CHENG

中式烹调技师 理论教程

江苏工业学院图书馆
藏书章

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调技师理论教程/林植主编. —福州:福建科学技术出版社, 2004. 5

(福建省职业技能鉴定丛书)

ISBN 7-5335-2383-0

I. 中… II. 林… III. 厨师—职业技能鉴定—教材
IV. TS972.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020761 号

- 书 名** 中式烹调技师理论教程
福建省职业技能鉴定丛书
- 作 者** 林植
- 出版发行** 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 经 销** 各地新华书店
- 印 刷** 福建新华印刷厂
- 开 本** 787 毫米×1092 毫米 1/16
- 印 张** 10.5
- 字 数** 229 千字
- 版 次** 2004 年 5 月第 1 版
- 印 次** 2004 年 5 月第 1 次印刷
- 印 数** 1—3 100
- 书 号** ISBN 7-5335-2383-0/TS·232
- 定 价** 20.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前 言

福建省职业技能鉴定丛书中的《中式烹调技师理论教程》是为了加快高级技能人才培养，拓宽技能人才成长通道，帮助参加技师、高级技师的考生做好考前准备，根据《中式烹调师国家职业标准》理论知识的要求而编写的，是参加技师、高级技师考评者考前复习必不可少的实用图书。

《中式烹调技师理论教程》由林植（高级讲师）主编，叶敏速（福建省职业技能鉴定指导中心主任）主审，参审者有蔡华松（高级经济师），吕伟光（工程师），翁善平（高级技师），林量（高级技师），罗世伟（高级技师），林榕飞（高级技师），陈捷（高级讲师），兰松（助理工程师）。

《中式烹调技师理论教程》经福建省职业技能鉴定指导中心审定，在福建省范围内使用。

福建省职业技能鉴定指导中心

2004 年 4 月 3 日

目 录

第一章 菜肴制作

第一节 中国烹饪风味流派	1
一、风味流派的界定	1
二、中式菜肴的主要流派	3
三、中式面点的主要流派	14
四、风味流派的演变趋势	20
第二节 原料在加热过程中的变化	21
一、加热中的理化现象	21
二、烹调原料中营养素在烹调中的变化	22
三、在烹调中减少营养损失的措施	25
第三节 珍贵稀有原料知识与应用	26
一、野味珍品	26
二、海产珍品	28
三、常见野菜	31
第四节 中国烹饪的特质和技术规范	32
一、中国烹饪的特质	32
二、中国烹饪的技术规范	36
第五节 中国面点制作工艺	43
一、中式面点的品种分类	43
二、中式面点的主要地域流派	43
三、设备和工具	45
四、面团的作用及分类	45
五、常用面团的特点及形成原理	46
六、馅料原料的加工处理	47
七、馅心的分类和制作工艺	47
八、制皮与上馅技术	48
九、成形方法	48
十、成熟工艺技术	49

第二章 菜肴设计与创新

第一节 合理膳食	51
一、膳食营养平衡的意义	51
二、膳食平衡的内容及要求	51
三、我国传统膳食结构与世界膳食结构	54
四、营养配餐	55
第二节 名菜的传承与创新	57
一、名菜承袭的规律	57
二、菜品的借鉴与移植	58
三、名菜创新的方法	58
四、名菜审定的标准	59

第三章 宴席策划主理

第一节 宴席的构成和要求	60
一、宴席的环节	60
二、宴席的构成	61
三、宴席的要求	62
第二节 宴席菜品的设计	63
一、冷碟类的设计要求	63
二、热炒大菜的设计要求	65
三、饭点茶果设计要求	67
四、配套餐具的设计要求	68
第三节 宴席菜单的编制	68
一、菜单的内容	69
二、菜单的种类与要求	69
三、菜单的构成	70
四、菜单编制原则	71
第四节 营养与健康	73
一、营养、营养素与营养学	73
二、营养与健康的关系	73
三、保健食品	74
四、不同生理状况下的营养与膳食	75

第五节 餐饮服务知识..... 77

一、餐饮服务形式..... 77

二、餐饮服务分类..... 78

三、宴会种类..... 78

四、宴会形式..... 80

五、宴会服务中的礼仪习俗..... 80

六、中式宴会上菜的时间及先后顺序..... 81

第六节 酒类和饮料知识 81

一、酒类知识..... 81

二、饮料知识..... 88

第四章 饮食文化与食俗

第一节 中国烹饪简史和烹饪有关古籍 91

一、中国烹饪起源..... 91

二、中国菜肴的发展和有关烹饪的古籍..... 92

第二节 中华饮食民俗及世界主要地区饮食风情 95

一、中华饮食民俗..... 95

二、世界主要地区饮食风情..... 99

第三节 世界文化节日 104

一、佛教传统节日 104

二、伊斯兰教传统节日 105

三、基督教传统节日 106

四、犹太教传统节日 107

五、其他节日 108

第五章 厨房管理

第一节 厨房的设计与管理 109

一、厨房的设计 109

二、厨房的管理 111

第二节 厨房人员的分工与管理 114

一、厨房人员的分工和职责 114

二、厨房人员的管理 116

三、厨房的生产管理 118

四、厨房设备管理	119
五、厨房卫生与安全管理	120
第三节 厨房的管理与市场调查	121
一、厨房的管理	121
二、市场调查与经营预测	122
三、市场预测	124
第四节 原料的采购供应与物品的管理	125
一、原料的采购	125
二、原料的验收	129
三、物品管理	130
第五节 餐饮成本控制	132
一、餐饮产品的价格构成	133
二、餐饮产品的定价原则	133
三、餐饮产品中的成本核算	133
四、成本核算中的计算方法	134

第六章 中国烹饪工艺的现代化

第一节 中国烹饪工艺的现代化	136
一、饮食观念的科学化	136
二、食物原料的多元化	136
三、膳食结构的合理化	138
四、炊制工具的电气化	138
五、烹调技法的标准化	138
六、家务劳动的社会化	139
第二节 饮食企业公共关系	139
一、饮食企业公共关系的内容	139
二、饮食企业公共关系策略	140
三、饮食企业公共关系活动中要处理好的关系	140
第三节 饮食心理学常识	141
一、饮食的消费心理	141
二、饮食的心理要求	141
三、影响饮食心理的因素	142
四、饮食服务满足宾客需求心理的具体做法	142

附录 技师论文

一、技师论文的特点和要求 144

二、技师论文的选题原则与结构 148

三、技师论文的写作步骤和基本标准 150

四、技师论文答辩 152

第一章 菜肴制作

第一节 中国烹饪风味流派

一、风味流派的界定

(一) 风味流派的定义

风味流派指由地区环境、历史变迁、文化传统、宗教信仰、民族习俗以及烹调工艺诸因素的影响，长期以来在某地区（或民族、宗教、家族）内形成，有一定亲缘承袭关系，菜点风味特色相近，知名度较高，并为一部分群众所喜爱的传统膳食体系。

中国是一个地域辽阔、民族众多的国家。由于地理、气候、物质、经济、文化、信仰以烹调工艺的差异，菜肴的风味差别很大，形成众多的流派。这些风味流派过去习惯上称作“帮”或“帮口”，并且多冠以地名。各帮口之间互相渗透，产生若干相同或相近之处，于是又形成较大的帮口或流派。20 世纪 50 年代出现了“菜系”一词，并且逐渐代替了“帮”的称谓。菜系具有明显地域特色，它们之间有着不同的烹调方法、调味手段、风味菜式、辐射地域，并在国内外有相当的影响，不是按行政地区划分，每一个省市也不一定形成一个菜系。

(二) 风味流派的成因

1. 地理环境和气候物产的差异

我国疆域辽阔，山川丘原与江河湖海纵横交错，不同地区生长着不同的动植物。人们择食多是就地取材。一方水土养一方人，一地人偏爱一种味，久而久之，便出现以乡土原料为主体的地方菜品。地理环境决定物产，物产决定食性并影响烹调，促使风味流派的形成。

2. 宗教信仰和风俗习惯的不同

我国人口众多、宗教信仰各异。由于各个宗教的教规教义不同，因此信徒生活方式也有区别，饮食忌宜的差异很大。至于食礼、食规和食忌，也是经千百年熏陶造成的，且有稳固的传承性。《履园丛话》说：“饮食一道如方言，各处不同，北方人以肴饌丰、点食多为美；

南方人以肴饌精、果品鮮為美。各有妙趣，頗能自得精華。”這是对風味由來的合理解釋。

3. 历史变迁和政治形势的影响

在中国历史上，西安、开封、南京、北京，都是馳名的都城；上海、廣州、福州、武漢、成都，都是繁華的商埠。它們分別作為各代的政治、經濟、文化中心，對風味流派的孕育產生過積極影響。漢、唐、宋、明的開國皇帝酷愛家鄉美食；遼、金、元、清的統治者大力推行本民族肴饌，推動了一些風味流派的形成。現今川菜、粵菜等的風行，均與此有關。

4. 权威倡导和群众喜爱的促成

各種風味都是迎合一部分人的嗜好而問世的，人們對某種菜品喜惡程度，往往決定其生命的長短和威信的高低。烹飪發展歷來與權貴追求享樂、民間禮尚往來、醫家研究食經、文士評介饌食關係密切，任何風味流派的興衰都有明顯的人為因素，特別是社會名人的飲食掌故以及廣大群眾對鄉土菜的執著戀情，是風味流派穩固扎根的前提。

5. 文化气质和美学风格的熏陶

文化氣質和美學風格是風味流派的靈魂。中原文化的雄壯之美孕育出宮廷美學風格，形成典雅恢宏的宮廷菜；江南文化的優雅之美孕育出文士美學風格，形成小巧精工의蘇揚菜；華南文化的艷麗之美孕育出平民美學風格，形成靈秀實惠的巴蜀菜；塞北文化的粗獷之美孕育出牧民美學風格，形成豪放灑脫的蒙古族“紅食”及“白食”等。

6. 烹调工艺和筵宴铺排的升华

烹調工藝好，名菜美點多，筵宴鋪排精，才能具有強大的實力，才能在激烈的市場競爭中保持優勢，獲得較高的社會聲譽。自古到今，一些影響大的風味流派無不跨越省、市、區界，朝氣蓬勃，向四方滲透拓展的。近年來，各大菜系的競爭相當激烈，優勝劣敗，毫不留情。

（三）風味流派的認定

中國烹飪風味流派是一個客觀存在的事物，必然有着量的限制與質的規定。從菜系歷史和現狀考察，社會認同的風味流派，一般都應該達到如下6個標準：

1. 选料突出乡土原料

風味流派的表現形式是菜點，菜點要依賴原料（含調料）才能製成。如果原料特異，鄉土氣息濃郁，菜點風味往往別具一格，頗有吸引力。像北京烤鴨、湖北清蒸武昌魚、廣東蚝油牛肉、四川麻婆豆腐的成功，皆源於此。

2. 工艺技法确有独到之处

烹調工藝是形成風味特色的重要手段，不少菜種名聞遐邇，正是因為在炊具、火功、味

型和制法上有某些绝招，并且形成系列菜品。如山东汤菜、安徽炖菜、山西面条、江苏糕团，都是以专擅名，以独争先，以异取胜。

3. 众多名菜美点组成不同的筵宴

事物的属性不仅取决于质，还要依靠一定的量。由于筵宴是烹调工艺的集中反映和名菜美点的汇展橱窗，能否排出不同规格的众多乡土筵宴，是衡量风味流派的一项具体指标。

4. 菜品乡土气息浓郁鲜明

融注在菜点中的乡土气息，是风味流派的精髓。乡土气息常通过地方特产、地方风物、地方习俗、地方礼仪来显示，带有诱人的魅力。愈亲切、愈温馨，愈使人难以忘怀。所谓川味、闽味、粤味，这个“味”字正是指乡土情韵。

5. 有深厚广泛的群众基础

菜系之所以成名，都因为背后有亿万群众的支持，有遍及海内外的“食迷”。如果没有一定人群的支持和热爱，任何风味流派都将是水中的浮萍，沙土上的楼阁。风味流派不能自封，它能否自立，关键在于群众爱好和社会舆论。

6. 经受较长时间的考验

认定风味流派，应有历史的、全面的、辩证的观点，不能仅凭一时一事的得失。因为它的孕育，少则几十年，多则上千年，道路弯弯曲曲。只有久经考验，经过时代的筛选，才能日臻成熟，逐步完善。

以上6条基本具备，就可以称作风味流派。

二、中式菜肴的主要流派

（一）地方风味

1. 山东菜

山东菜又称鲁菜、齐鲁风味，起源于春秋时期的齐国和鲁国，明清时期，已经自成体系。由济南（含德州、泰安）、胶东（含福山、青岛、烟台）两地方菜为主构成。

山东菜注重突出菜肴的原味，内地以咸鲜为主，沿海以鲜咸为特色。山东菜风味特色是：济南的传统菜素以擅用清汤、奶汤著称，在烹调手法上擅长爆、烧、炒、炸，菜品突出清、鲜、脆、嫩。胶东菜以烹制各种海鲜菜驰名。擅长爆、炸、扒、蒸，口味以鲜为主，偏重清淡，注意保持主料的鲜味。

山东菜的代表菜有菊花全蝎、山东蒸丸、九转大肠、福山烧鸡、鸡丝蜇头、蟹黄海参、

白汁裙边、醋椒鳊鱼、奶汤蒲菜、蟹黄海参、带子上朝、红烧海螺、诗礼银杏等。

2. 江苏菜

江苏菜又称苏菜、京苏大菜或下江风味，江苏菜起源于春秋时期的吴国，具有浓厚的江南特色。江苏菜由金陵风味（南京）、淮扬风味（含扬州、淮阴、淮安）、姑苏风味（含苏州、无锡）、徐海风味（含徐州、连云港）构成。

江苏菜风味特色是：用料以水鲜为主，刀工精细，注重火候，擅长炖、焖、煨、燻，追求本味，清鲜适宜，咸甜醇正。菜品雅丽，形质兼美，软烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味。

江苏菜的代表菜有软兜长鱼、松鼠鳊鱼、碧螺虾仁、常熟叫化鸡、水晶肴蹄、拆烩大鱼头、清蒸鲥鱼、野鸭菜饭、银芽鸡丝、鸡汤煮干丝、清炖蟹粉、狮子头、双皮刀鱼等。

3. 四川菜

四川菜又称川菜、巴蜀风味或天府风味，四川菜起源于周秦时期的巴国和蜀国。四川菜由成都菜（传统川菜的上河帮）、重庆菜（创新川菜的下河帮）、自贡（乐山、江津、合川的小河帮）构成。

四川菜主要风味特色是：

（1）注重调味。

其一，调味品复杂多样，讲究川料川味。调味品多用辣椒、花椒、胡椒、香糟、豆瓣酱、葱、姜、蒜等。不少调味品为四川当地的土特产，如保宁醋、郫县豆瓣酱、茂汶花椒、涪陵榨菜、资中冬菜等。

其二，以多层次、递增式调味方法见长，下料狠，味浓，民间特色浓郁。

其三，味型多。川菜味型之多为其他菜系所不可比。常用的味型就有 20 多种，其中鱼香、怪味、麻辣、家常、红油为特有的味型。味多、味广、味厚素为川菜特色。宴席菜以清鲜为主；田席（农村普通席）则就地取材，菜重肥美，朴素实惠；大众菜以家常厚味居多。

（2）烹调手法上擅长小炒、小煎、干烧、干煸。川菜炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现对，急火快炒，一锅成菜。干烧菜则微火慢烧，用汤恰当，自然收汁，成汁浓而油亮，味醇而鲜。川菜还讲究汤的制作及使用。

川菜的 대표菜有干煸牛肉丝、水煮牛肉、干烧鱼翅、宫保鸡丁、麻婆豆腐、酸菜鱼、家常海参、蒜泥白肉、回锅肉、毛肚火锅、鱼香肉丝、灯影牛肉、甜烧白等。

4. 广东菜

广东菜又称粤菜、岭南风味，华南地区肴馔的典型代表。广东菜起源于秦汉时期的南越，商业饮食文化气息浓郁。广东菜由广州菜（含韶关、肇庆、湛江）、潮州菜（含汕头、海丰）、东江菜（客家菜）构成。

广东菜主要风味特色是：

（1）选料广泛。广东菜选料广博奇异，擅用生猛海鲜。广东菜取料之广为全国各菜系之

最，“不问鸟兽虫蛇，无不食之”。在动物性原料方面上，除了常用的鸡、鸭、鱼、虾、猪、牛、羊外，还擅用蛇、狗、狸、鼠等许多动物。擅用鲜活原料为广东菜一大特色，其中以潮州菜用海鲜最为见长。

(2) 刀工干练。广东菜技法以生猛海鲜类的活杀活宰最为见长。技法上注重朴实自然，不像其他菜系刀工细腻。

(3) 清淡爽口。广州菜口味上以爽、脆、鲜、嫩为特色，讲究清中求鲜，淡中求美，并随季节变化而变化。口味则以咸、酸、辣为特色。

(4) 烹饪方法、调味方式自成体系。广东菜的烹调方法许多源于北方或西洋，经不断改进而形成了一整套不同于其他菜系的烹调体系。烹调方法多用煎、炒、扒、煲、焗、炖、爇、焜、蒸等。

(5) 调味品多用老抽、喼汁、柠檬汁、豉汁、OK 汁、蚝油、海鲜酱、沙茶酱、鱼露、栗子粉、吉士粉、嫩肉粉、黄油等。

广东菜的代表菜有东江盐焗鸡、两柠煎软鸡、梅菜扣猪肉、铁板煎牛柳、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。

5. 浙江菜

浙江菜又称浙菜、钱塘风味，宋代“南食”的主体。浙江菜起源于春秋时期的越国，活动中心在杭州湾沿岸，从杭嘉湖平原向浙西南山区和东海滩涂辐射。浙江菜系由杭州、宁波、绍兴三个地方菜组成，其中以杭州菜为代表。

浙江菜主要风味特色是：

(1) 选料刻意追求“细、特、鲜、嫩”。浙江菜制作菜肴取物料精细部分使菜品达到高雅上乘；用特产，菜肴有明显地方特色；讲求鲜活，菜品味道纯真；追求鲜嫩，菜肴清鲜爽脆。

(2) 烹调方法以南料北烹为见长，口味以清鲜脆嫩为特色。杭州菜制作精细，变化多，以爆、炒、烩、炸为主；宁波菜鲜咸合一，以蒸、烤、炖为见长，讲究鲜嫩软滑，注重保持原味；绍兴菜擅长烹制河鲜，入口香酥绵糯，汤鲜味浓，富有乡土气息。此外，在调味上，浙江菜擅用料酒、葱、姜、糖、醋等。

(3) 形态讲究，精巧细腻，清秀雅丽。许多菜肴都富有美丽的传说，文化色彩浓郁。

浙江菜的代表菜有西湖醋鱼、干炸响铃、雪菜黄鱼、东坡肉、清汤越鸡、元江鲈莼羹、叫化鸡、生爆鳝片、龙井虾仁、奉化摇蚶、南湖蟹粉等。

6. 福建菜

福建菜又称闽菜、八闽风味，在台胞和华侨中声誉甚高，福建菜起源于秦汉时期的闽江流域，以闽侯为中心，向闽西和闽东山区、四大平原（漳州、福州、莆田、泉州）、沿海滩涂和岛屿传播。

闽菜的起源与发展与本地的历史发展和自然资源有着密切的关系。闽人的祖先不断战胜自然，开发利用本地的饮食资源，逐步扩大和吸收外来的饮食文化，并保持自己富有特色的

地方饮食，形成喜食河鲜、海味，擅烹河、海鲜等异域殊风的饮食风味。《史记》、《汉书》中载有汉武帝祀“武夷君用干鱼”之事。祭闽山之神用鱼，反映了闽地擅烹河、海鲜已历史久远。三国的吴，在福州设造船场，开发海运，也促进了闽地海味的开发和烹制海味技艺的提高。唐《元和群县志》、北宋《太平寰记》、宋《三山志》等都记载了闽地许多特产，如鲜果特品，海错贡品，调味异品等，从中可见闽菜风格之一斑。

闽菜由福州、闽南和闽西三路不同风味的地方菜发展而成，以福州菜为代表。其特征是：

(1) 丰富多彩的烹饪原料。一切烹饪活动都是以烹饪原料为加工对象而展开的。烹饪质量的保证，烹饪作用的发挥，烹饪效果的产生和烹饪目的的实现，烹饪原料都起着关键性的作用。美味佳肴取决于厨师技艺的高低，技艺的发挥取决于原料的正确选择和因材设艺。

福建地处亚热带，气候温和，雨量充沛，四季如春。广袤的海域，漫长的浅海滩湾，冬季不冷，夏季不热，透光性好；闽江、九龙江、晋江、木兰溪等江河又带来丰富的饵料，加上台湾海峡的暖流和北部湾的寒流交汇，成为鱼类聚集的好场所，鱼、虾、螺、蚌、蚝、蛏、蚬等海错佳品常年不绝，为烹饪提供了珍贵的海鲜。江南盛产稻米；蔬菜四季联翩上市；四季佳果，各有千秋，橘柑、荔枝、龙眼、橄榄、香蕉和菠萝等佳果，誉满中外。山林溪涧有闻名于世的香菇、竹笋、莲子、薏米以及鹿、獐、鹧鸪、石鳞等山珍美味。因此，史籍称福建“茶笋山林之饶遍天下”、“鱼盐唇舌巨富青齐”、“两汛潮生海接天，鱼虾入市不论钱”。众多的烹饪原料，适应了不同的烹调需要，丰富了菜肴的内容。

福建不仅常用的烹调原料丰富多彩，而且特产原料也分布广泛。鱼翅是海产珍品，价值仅次于燕窝。清《随园食单》中不仅有“古人进鳍离肺，皆为法焉，未尚苟且”的说法且有食用鱼翅方法、烹调要点及配料记载。清朝末年，鱼翅仅以原翅形态在市场出现，当时品尝一道“鱼翅席”价值连城。民国初年，时人发现加工鱼翅有利可图，遂在福州下杭路一带开始经营加工鱼翅业务，由于加工方法考究，质地优良，因而声靡全国，名闻遐迩。解放后，加工业务移至沿海地带。文昌鱼俗称“鳄鱼虫”，营养丰富，味道鲜美，是名贵海产品。厦门的石斑鱼，长乐漳港的海蚌，建宁的莲仔，连城的地瓜干，上杭的萝卜干，永定的菜干，宁化的老鼠干，明溪肉脯干，长汀的豆腐干，建阳的笋干等都享有盛名。特产原料为地方名菜点的形成奠定了物质基础。

福建的原料因季节的不同质量也有明显的区别。如河蟹随季节而变化，九月雌蟹长得蟹黄丰满，十月雄蟹肥壮、蟹油丰腴，在这季节之前蟹壳较空，质量显然逊色。此外，春天的菜花甲鱼，六月的花香藕，秋天的桂花鸭，冬季的山鸡都是时令佳品。

(2) 闽菜深系游子情。闽菜的烹饪技艺，既继承了我国烹饪技艺的优良传统，又具有浓厚的南国地方特色。它以选料精细，刀工严谨，色调美观，滋味清鲜，讲究火候、调汤、佐料，善于烹制海鲜而著称，以清鲜、和醇、荤香、不腻等风味特色为中心，在南方菜系中独具一格。

闽菜烹饪有 4 个鲜明的特征：

其一：刀工严谨，入趣菜中。福建海鲜珍品多有柔软、坚韧的特性，这就决定闽菜刀工必须具有严格的章法。闽菜通过细致入微的片、切、剞等刀法的运用，使不同质地的原料，

达到入味透彻的效果。闽菜刀工有刮花如荔、切丝如发、片薄如纸的美称。如爆炒双脆加工肚尖时，用刮刀法在肚片里内刮上横竖匀称的细格花，经微妙的爆炒，既鲜又脆，造型美观，使人赏心悦目。刀工入微潜伏，素雅大方，其味就美不胜收。

其二：汤菜居多，滋味清鲜。闽人始终把烹饪和质鲜、味纯、滋养紧密联系在一起，汤菜在闽菜中占重要的地位，也是区别于其他菜系的明显标志之一。如鸡汤氽海蚌系用经过加工处理的鸡汤，汤味纯美，渗入质嫩清脆的海蚌之中，两全其美，达到了眼看汤清如水，食之余味无穷的效果。清鲜、和醇的香露河鳗、春花鱼卷，荤香、不腻的佛跳墙等佳肴引人注目，增添诱人食欲的美妙韵律。

其三：调味奇异，甘美芳香。味美可口是人们对菜肴的共同要求，善于调味是闽菜特色之一。“美味需经妙手调”，闽菜厨师根据不同的刀工、不同的原料和不同的烹调方法，调味时坚持做到口味准、投料准、时间准、顺序准，使菜肴的口味丰富多彩，变化无穷。

闽菜三路菜肴在调味上各有不同的特点：福州菜清鲜、淡爽、偏于甜酸，擅用红糟调味，如佛跳墙、淡糟响螺片、醉糟鸡、鸡汤氽海蚌等菜肴，负有盛名；闽南菜具有清淡、清爽的特点，擅用辣椒酱、沙茶酱、芥末酱、桔汁等，东壁龙珠、沙茶牛肉、咖喱鸡块等菜肴，别具闽南风味特色；闽西菜以咸鲜为主，喜用葱、姜、蒜爆香，多以山区特有的山珍异品为原料，油焖石鳞、爆炒地猴、白斩鸡、鱼头豆腐汤等菜肴，乡土风味浓郁。

其四：烹调细腻，丰富多彩。闽菜烹调方法多样，除炒、爆、熘、炸、焗、焖、烩等独具特色外，还擅长煨、蒸等方法。闽菜煨制菜肴，具有柔嫩滑润，软烂荤香，馥郁浓醇，味中有味，有食而不腻的诱人魅力。色调洁白，和谐美观，鲜嫩松脆，味香爽口的生炒海蚌；汤色清澈，鱼肉嫩滑甘美，味道醇香鲜爽的清蒸加力鱼，均为国内外宾客所同嗜而闻名于世。

闽菜中的素菜，烹调技艺精湛，善于将纯素的原料，烹制出多姿多彩、风味各异的美饌佳肴，不仅赐人以口福，而且给人一种美的艺术享受。厦门南普陀寺内“无我堂”的素菜，有其独到之处。首先，它贵在素菜素料、素菜素作、素菜素名，严守佛教传统的食俗条规，就连菜名也一尘不染。其次，命名尔雅，不落俗套，富有诗情画意。如“半月沉江”黑白分明，宛如半轮月影沉于江底，面上波水粼粼，食之富有“当归鸡”的醇香和鲜味，感到格外爽口。诗人郭沫若生前畅游南普陀，品尝素菜时，三杯美酒过后，即兴挥毫，写下五言律诗一首颂之：“我自舟山来，普陀又普陀。天然林壑好，深憾题名多。半月沉江底，千峰入眼窝。三杯通大道，五老意如何。”因诗中有“半月沉江”句，此菜由原名当归面筋汤改名为“半月沉江”。又如原名菇笋三经的素菜，用香菇、冬粉、白菜、冬笋等原料切丝焖制而成，因黑白相间，如雨似云，食之清鲜甘美，润达滑爽，脆嫩兼备。赵朴初品尝后倍加赞赏，建议命名“丝雨弧云”。此外，南海金莲、香泥藏珍、雪映银浪、彩丝金钮、白壁青云等菜名，既寓意贴切，又客观反映了菜肴的色香、形味。无怪乎激起名人学士、诗人画家的无限感慨，为之题书吟咏。

近几年来，随着经济的发展，人民生活水平的提高，闽菜在继承、发扬、借鉴传统烹饪技艺的基础上，逐步向精雅的方向发展；同时，积极吸收其他菜系的特色，大胆创新菜肴，使闽菜更加多样化。

7. 安徽菜

安徽菜又称徽菜、徽皖风味，安徽菜起源于汉魏时期的歙州，中心在歙县、屯溪和绩溪一带，后向淮北平原、大别山区、淮南丘陵和皖南山区拓展。安徽菜由皖南菜（含歙县、屯溪、绩溪）、沿江菜（含安庆、铜陵、芜湖、合肥）、沿淮菜（含蚌埠、宿县、淮北）三个地方风味构成，以皖南菜为代表。

安徽菜主要风味特色是：

- (1) 就地取材，选料严谨，原料立足于新鲜活嫩。
- (2) 巧妙用火，功夫独特，以重色、重油、重火工为特色。
- (3) 擅长烧、炖，浓淡适宜。
- (4) 讲究食补，以食养身。

安徽菜的代表菜有红烧头尾、黄山炖鸽、腌鲜鳜鱼、石耳炖鸡、葛粉丸子、毛峰熏鲥鱼、符离集烧鸡、奶汁肥王鱼、葡萄鱼等。

8. 湖南菜

湖南菜又称湘菜、潇湘风味。湖南菜起源于春秋时期的楚国，以古长沙为中心，遍及三湘四水（指湘东、湘南、湘西和湘江、资江、沅江、澧江），延展到洞庭湖区和张家界山区。湖南菜由湘江流域菜（含长沙、湘潭、衡阳）、洞庭湖区菜（含岳阳、益阳、常德）、湘西山区菜（含吉首、怀化、大庸）三种地方风味组成。

湖南菜主要风味特色是：

- (1) 刀工精细，形态俊美。刀法多样，使菜肴千姿百态，变化无穷。
- (2) 调味上以酸辣著称。讲究原料的入味，调味工艺随原料质地而异。湖南菜口味上以酸辣著称，以辣为主，酸寓其中。擅用菜油也是湖南传统菜的一大特色。
- (3) 技法多样，尤其煨燻。因重浓郁口味，所以以煨、燻居多，其他烹调方法如炒、炸、蒸、腊等也为湖南菜所常用。

湖南菜的代表菜有腊味合蒸、东安子鸡、酱汁肘子、麻辣子鸡、冰糖湘莲、荷叶软蒸鱼、油辣冬笋尖、湘西酸肉、红烧全狗、菊花鱿鱼等。

9. 北京菜

北京菜又称京菜、京华菜、京朝菜或燕京风味，北京菜由金、元、明、清四朝的御厨、官厨和食肆发展而来，吸收山东菜、蒙古族菜、满族菜、清真菜和江南菜的精华融会而成。北京菜由宫廷菜、官府菜、庶民菜、少数民族菜和寺院菜构成。

宫廷菜是历代厨师辛勤劳动的结晶。特点是选料广泛，用料精纯，加工细腻，并善于猎奇。

官府菜又称府邸菜，明清时代尤为兴旺，是由王府、皇亲国戚、富豪商贾、文武百官以及民国时期的社会名流、军阀官邸的家庭厨师（俗称家厨）创造的。官府菜总的特点是用料华贵，加工细腻，应时吃鲜，礼仪习俗饮食文化特色突出。