

各地风味的

传统菜

1688

347道
川、湘、粤菜



101道
苏、浙、闽菜



64道
鲁、徽菜



512个
营养小贴士



664个
相宜相忌

中国美食烹饪大师
甘智荣

主编



传统菜是味觉基因的外向化表达，细细品尝，对彼时彼地的体味乃至归属感，全都由几样经典菜品入口达心，尽在不言之中。



扫码同步
手机看
扫一扫
二维码



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

各地风味的

传统菜

1688

347道
川、湘、粤菜



101道
苏、浙、闽菜



64道
鲁、徽菜



512个
营养小贴士



664个
相宜相忌

中国美食烹饪大师
甘智荣
主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

各地风味的传统菜1688 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5388-8885-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180493号

各地风味的传统菜1688

GEDI FENGWEI DE CHUANTONGCAI 1688

主 编 甘智荣

责任编辑 回 博

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 34

字 数 530千字

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8885-0

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



中华饮食追求味道协调和中，但不同区域的口味却千差万别，这是因为中国饮食文化具有明显的地域性特点。一个地方饮食文化的建立与它当地的物产、气候、历史文化、宗教等因素都密切相关，如西南以辣去湿，北方多食咸肉以御风寒，沿海地区则多食咸鲜海产，缺盐地区则以酸辣中和碱食。几千年的传承使各地的饮食口味逐渐积淀下来，从北到南，口味由咸转淡；从西到东，口味由辣转甜；从陆到海，味道由重转轻。这种区域饮食文化差异的典型代表便是我们今日津津乐道的八大菜系。

由于地理、历史乃至经济等诸多因素，不同地区形成了具有地方特色风味的不同菜系。唐宋时已见南北两大风味分庭抗礼，清初，鲁、苏、川、粤“四大菜系”初见端倪，到了清末又加入湘、浙、闽、徽形成“八大菜系”。在“八大菜系”众多的菜肴中，根据人们的口味习惯所保留下来的传统菜式，犹如一粒粒珍珠散落在中华大地的各个角落，而串起来便组成了熠熠生辉、博大精深的中华饮食。

现如今，每一个领域都在追求变化、追求创新，中华菜式也不例外。创新菜式层出不穷，但全国各地还是会有几家以经营本地传统菜肴而声名远播的老字号，如今，造访这些传统老字号，便是在体味不同历史和地域的风土人情。时光荏苒，尽管有些老字号远不如新式餐厅受人追捧，但是对传统菜式的坚持和一丝不苟，使得菜品旧时的口味和手艺得以留传。



虽然在物质极为丰富的当下，饮食早已不再受地域的限制，新式餐厅、国外快餐、外帮菜馆都给了你更多的选择，但是否总感觉缺少了某些本真的滋味？在你的味蕾记忆中，有没有哪些菜品是你十分怀念，如今已经很难再寻觅到的？本书将带你找寻不一样的传统美味，探寻逐渐淡忘的美食记忆。

本书以不同菜系的特点出发，在介绍其最具特色的烹调技法的基础上，网罗不同菜系的特色传统菜500多道，不论是“取之自然，烹之自由，食之自在”的粤菜，还是以“百菜百味”著称的川菜，抑或是“制作精巧、色调美观”的闽菜，“重油重色、讲究食补”的徽菜，在这里，您都能轻松品尝到最正宗的传统美食。

除此之外，书中每一道菜品均配有步骤说明和“二维码”，您只需扫描图片下方的二维码或下载“掌厨”APP，即可免费观看佳肴的制作视频，体验不一样的烹饪乐趣。值得一提的是，每道菜品均标有食物宜忌搭配，更有小贴士环节，介绍烹饪常识和秘制技巧，帮您将看似制作复杂的传统名菜轻松拿下。

传统菜式是味觉基因的外向化表达，细细品尝十几年甚至上百年来传下来的菜式，打捞起的不止是旧日的时光，更有弥足珍贵的传统。对彼时彼地的体味乃至归属感，全都由几样经典菜品入口达心，尽在不言中。

CONTENTS 目录



PART 1 享八大特色菜系，识传统美食烹饪诀窍

溯源舌尖文化.....	002	解密烹饪技巧.....	004
-------------	-----	-------------	-----

PART 2 鲜嫩咸香，传统鲁菜

葱爆羊肉卷.....	012	鹿肉烧冬笋.....	028
蒜蓉蒸蛰子.....	013	榨菜炒白萝卜丝.....	029
红枣花生焖猪蹄.....	014	油麦菜烧豆腐.....	030
黄焖鸡.....	015	胡萝卜炒香菇片.....	031
五香酱牛肉.....	016	香菇扒茼蒿.....	032
糖醋鲤鱼.....	017	清蒸开屏武昌鱼.....	033
白菜炖豆腐.....	018	香菇鸡腿汤.....	034
奶汤干贝扒娃娃菜.....	019	可乐排骨.....	035
姜醋木瓜.....	020	青椒炒肝丝.....	036
素酿豆腐.....	021	葱爆羊肉片.....	037
赛螃蟹.....	022	红烧鲢鱼块.....	038
红葱头鸡.....	023	草菇扒茼蒿.....	039
元帅虾.....	024	白菜粉丝牡蛎汤.....	040
杜仲核桃炖猪腰.....	025	凉拌木耳.....	041
豆腐烧鲈鱼.....	026	拔丝红薯莲子.....	042
灵芝核桃乳鸽汤.....	027		

PART 3 甜咸醇正，传统苏菜

酸甜脆皮豆腐.....	044	金银扣三丝.....	046
红烧狮子头.....	045	糖醋鱿鱼.....	047

CONTENTS 目录



生蒸鳊鱼段	048	茭白鸡丁	064
香菇肉末蒸鸭蛋	049	蒜烧黄鱼	065
清炖狮子头	050	茭白炒荷兰豆	066
紫苏烧鲤鱼	051	香菜炒豆腐	067
香菜炒鸡丝	052	蓝莓南瓜	068
蒜香蒸南瓜	053	荞麦菜卷	069
慈姑炒藕片	054	糖醋樱桃萝卜	070
荷包蛋煮黄骨鱼	055	兔肉萝卜煲	071
果味冬瓜	056	山药木耳炒核桃仁	072
川芎白芷鱼头汤	057	海米豆豉炒西葫芦	073
环玉狮子头	058	山药炖猪小肚	074
慈姑炒蒜苗	059	白菜梗炒猪头肉	075
茭白烧黄豆	060	果汁生鱼卷	076
炒黄花菜	061	浇汁莲藕	077
蒜泥蒸茄子	062	酱烧鲳鱼	078
酱汁狮子头	063		

PART 4 原汁原味，传统粤菜

当归生姜羊圆宝汤	080	蒸肠粉	089
板栗龙骨汤	081	扇贝肉炒芦笋	090
山药鸡肉煲汤	082	糖醋菠萝藕丁	091
燕窝玉米银杏猪肚汤	083	上海青扒鲜蘑	092
人参核桃甲鱼汤	084	香菇扒生菜	093
乌梅茶树菇炖鸭	085	西洋参川贝苹果汤	094
苦瓜黄豆鸡脚汤	086	雪梨茅根煲猪肺	095
霸王花猪肺汤	087	白参乳鸽汤	096
百财福袋	088	佛手郁金炖乳鸽	097



蚝油芦笋牛肉粒	098	玉米粒炒杏鲍菇	127
酱爆虾仁	099	人参淮山当归乌鸡汤	128
清炒蚝肉	100	西瓜翠衣炒鸡蛋	129
红烧猴头菇	101	莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤	130
水晶墨鱼卷	102	蒜蓉豌豆苗	131
锅塌茄盒	103	石斛银耳猪肝汤	132
蛤蜊蒸蛋	104	石榴火龙果盅	133
百合鲍片	105	佛手瓜木耳瘦肉汤	134
猪脚姜	106	虾米炒秋葵	135
酱爆桃仁鸡丁	107	葛根猪骨汤	136
三七牛膝杜仲煲乌鸡	108	杨桃炒牛肉	137
韭菜薹炒河虾	109	霸王花雪梨煲瘦肉	138
西洋参竹荪鸡汤	110	番茄酱烧鱼块	139
豌豆苗拌香干	111	苹果银耳莲子汤	140
猴头菇花生木瓜排骨汤	112	酱香花甲螺	141
红烧龟肉	113	猴头菇荷叶冬瓜鸡汤	142
五指毛桃黑芝麻乌鸡汤	114	梅干菜卤肉	143
油焖茭白茶树菇	115	牛蒡萝卜排骨汤	144
鸡骨草雪梨煲瘦肉	116	锅塌酿豆腐	145
韭菜炒蚬肉	117	虾米冬瓜花菇瘦肉汤	146
首乌黑豆红枣鸡汤	118	酱香土豆丝	147
蚝油茭白	119	清润八宝汤	148
天麻川芎白芷鲢鱼汤	120	菠萝蜜炒牛肉	149
西瓜翠衣炒虾米	121	双雪莲子炖响螺	150
三七党参瘦肉汤	122	黄瓜拌蚬肉	151
凉拌茭白	123	芡实百合香芋煲	152
栗子花生瘦肉汤	124	茭白烧鸭块	153
西瓜翠衣炒青豆	125	西洋参无花果甲鱼汤	154
冬瓜银耳排骨汤	126	卤五花肉	155

CONTENTS 目录



红花鱼头豆腐汤.....	156	猴头菇螺肉汤.....	185
蚝油白灵菇.....	157	黄瓜酿肉.....	186
玉竹党参鲫鱼汤.....	158	虫草海马小鲍鱼汤.....	187
四宝鳕鱼丁.....	159	清蒸石斑鱼片.....	188
桂圆养血汤.....	160	玉竹白芷润肺汤.....	189
鲜菇烩鸽蛋.....	161	花浪香菇.....	190
莲子干贝煮冬瓜.....	162	夏枯草猪肺汤.....	191
节瓜炒花甲.....	163	螃蟹炖豆腐.....	192
黄精山药鸡汤.....	164	金菊斑鱼汤.....	193
清蒸大眼鱼.....	165	山药排骨煲.....	194
石斛花旗参炖龟.....	166	莲藕红豆瘦肉汤.....	195
参归烧鲳鱼.....	167	木瓜煲猪脚.....	196
山楂麦芽猪腱汤.....	168	海藻海带瘦肉汤.....	197
灵芝芙蓉鸡.....	169	鸭血虾煲.....	198
生蚝口蘑紫菜汤.....	170	三七山药牛肉汤.....	199
铁板鸚鵡鱼.....	171	清蒸莲藕丸子.....	200
西洋参煲乌鸡.....	172	雪梨茅根煲猪肺.....	201
雪菜汁蒸蛭子.....	173	果仁凉拌西葫芦.....	202
蟹粉豆腐.....	174	三七板栗排骨汤.....	203
广东肉.....	175	蜜汁红枣山药百合.....	204
姜酒海带结.....	176	二冬火腿.....	205
咖喱花菜.....	177	清蒸冬瓜生鱼片.....	206
燕窝芥菜心.....	178	山药三七炖鸡汤.....	207
鱼腥草冬瓜瘦肉汤.....	179	肉末南瓜土豆泥.....	208
玉米笋焖排骨.....	180	黄鱼蛤蜊汤.....	209
萝卜干蜜枣猪蹄汤.....	181	黄豆焖猪蹄.....	210
腐竹青豆烧魔芋.....	182	人参三七炖土鸡.....	211
决明子蔬菜汤.....	183	虾皮炒冬瓜.....	212
猪心炒包菜.....	184	灵芝猪蹄.....	213



茄汁石斑鱼	214
二参三七猪腰汤	215

燕液藏珠	216
------------	-----

PART 5 麻辣鲜香，传统川菜

魔芋烧肉片	218
辣子肉丁	219
宫保豆腐	220
川味酸辣黄瓜条	221
蚂蚁上树	222
棒棒鸡	223
重庆烧鸡公	224
老醋泡肉	225
川味肉酱	226
麻辣鸭血	227
豆瓣酱烧带鱼	228
麻辣水煮花蛤	229
油爆元蘑	230
干煸麻辣鸡丝	231
香锅牛百叶	232
小炒猪皮	233
葱油菜心	234
榛蘑辣爆鸡	235
风味柴火豆腐	236
酱爆藕丁	237
酱烧魔芋豆腐	238
红油拌杂菌	239
香辣水煮鱼	240
干煸芋头牛肉丝	241

萝卜芋头蒸鲫鱼	242
吉祥猴菇	243
丁香鸭	244
干锅茶树菇	245
凉拌秋葵	246
川味酱牛肉	247
麻婆山药	248
香辣蹄花	249
剁椒鲈鱼	250
椒香油栗	251
香麻藕片	252
酸汤牛腩	253
干煸藕条	254
鸳鸯豆角	255
歌乐山辣子鸡	256
酱猪蹄	257
川香豆角	258
油泼茄子	259
小土豆焖香菇	260
蜀香鸡	261
石锅杏鲍菇	262
臊子鱼鳞茄	263
青椒豆豉盐煎肉	264
麻辣豆腐鱼	265

CONTENTS 目录



萝卜干肉末炒鸡蛋.....	266	葱椒莴笋.....	296
苦瓜黑椒炒虾球.....	267	铁板花菜.....	297
椒麻鱿鱼花.....	268	酸菜土豆汤.....	298
酱炒黄瓜白豆干.....	269	干煸牛肉丝.....	299
荷包豆腐.....	270	椒盐银鱼.....	300
醋焖鲫鱼.....	271	家常豆豉烧豆腐.....	301
香辣鸡翅.....	272	红油莴笋丝.....	302
茶树菇干锅鸡.....	273	椒麻四季豆.....	303
豆瓣排骨.....	274	干烧鳝段.....	304
葱韭牛肉.....	275	干妈酱爆鸡软骨.....	305
川味烧萝卜.....	276	豆花鸡.....	306
双椒淋汁鱼.....	277	麻辣干锅虾.....	307
泡椒爆猪肝.....	278	羊肉火锅.....	308
川辣红烧牛肉.....	279	蒜子陈皮鸡.....	309
麻辣香水鱼.....	280	红烧慈姑排骨.....	310
豆花鱼火锅.....	281	椒麻鸭下巴.....	311
川味蹄花汤.....	282	辣子鸡.....	312
蒸肉丸子.....	283	茄子焖牛腩.....	313
鱼香金针菇.....	284	红烧多宝鱼.....	314
白果鸡丁.....	285	泡椒炒鸭肉.....	315
香辣铁板豆腐.....	286	尖椒炒鸡心.....	316
酸菜小黄鱼.....	287	酸菜剁椒小黄鱼.....	317
生爆盐煎肉.....	288	茶树菇腐竹炖鸡肉.....	318
牛肉煲芋头.....	289	酸笋牛肉.....	319
米椒拌牛肚.....	290	鱼香杏鲍菇.....	320
干锅菌菇千张.....	291	酸萝卜肥肠煲.....	321
剁椒鱿鱼丝.....	292	椒油笋丁.....	322
醋熘黄瓜.....	293	萝卜炖鱼块.....	323
无骨泡椒凤爪.....	294	椒油小白菜.....	324
干煸麻辣排骨.....	295	双菇炒鸭血.....	325



豆瓣酱焖红杉鱼	326
魔芋结烧鸡翅	327
金针菇炒肚丝	328
啤酒炖草鱼	329

包菜炒肉丝	330
金钩黄瓜	331
川味豆皮丝	332

PART 6 清鲜脆嫩，传统浙菜

参莲蒸蛋	334
鸡肉蒸豆腐	335
温州酱鸭舌	336
糖醋鱼片	337
开心果西红柿炒黄瓜	338
年糕排骨	339
辣酱鸡	340
菠菜氽丸子	341
糖醋藕排	342
牛奶鲫鱼汤	343
醋香蒸茄子	344
醋熘紫甘蓝	345
银鱼干炒苋菜	346
火腿香芋卷	347
清蒸黄脚立鱼	348
北芪党参炖鹧鸪	349
五花肉蒸咸鱼	350
碧绿生鱼卷	351

奶油鱼肉	352
雪梨炒鸡片	353
糖醋花菜	354
肉末胡萝卜炒青豆	355
萝卜鱼丸汤	356
西施虾仁	357
粉蒸鱼块	358
鲜笋炒生鱼片	359
冬瓜夹火腿	360
香煎银鳕鱼	361
西湖牛肉羹	362
蛭子炒芹菜	363
橙汁鸡片	364
奶香口蘑烧花菜	365
醋椒黄花鱼	366
尖椒火腿炒荷兰豆	367
青菜蒸豆腐	368

PART 7 汤鲜味美，传统闽菜

卤素鸡	370	荷兰豆百合炒墨鱼	371
-----------	-----	----------------	-----

CONTENTS 目录



西瓜翠衣冬瓜汤	372
沙茶牛肉炒饭	373
黄芪枸杞鸡丝	374
香酥荔枝肉丸	375
紫甘蓝拌杂菜	376
吉利香蕉虾枣	377
蚝油茼蒿	378
三色拌菠菜	379
五味花枝	380
沙茶炒濑尿虾	381
清炒秀珍菇	382
五彩冬瓜宝	383
草菇烩芦笋	384
碧绿花枝片	385
胡萝卜炒口蘑	386

蒸鱼片	387
芦笋金针	388
素烧豆腐	389
菊花胡萝卜汤	390
香蕉牛奶鸡蛋羹	391
芝麻酱拌茼蒿	392
三色蛋	393
芦笋沙茶酱辣炒虾	394
木瓜鱿鱼汤	395
蒜蓉粉丝蒸鱼片	396
金针白玉汤	397
荔枝鸡球	398
彩椒炒土豆片	399
豉椒墨鱼	400

PART 8 酸辣浓鲜，传统湘菜

湖南夫子肉	402
口味茄子煲	403
农家葱爆豆腐	404
黄蘑焖鸡翅	405
木耳炒百叶	406
家常香煎豆腐	407
香辣小黄鱼	408
油泼生菜	409
梅菜腊味蒸带鱼	410
青椒酱炒杏鲍菇	411

酱烧面筋	412
腊鱼腊肉蒸腊八豆	413
左宗棠鸡	414
韭菜花炒干丝	415
湘味蒸腊鸭	416
红烧肉卤蛋	417
擂辣椒	418
小芋头炒腊肉	419
乌醋花生黑木耳	420
黄焖仔鹅	421



腊味家常豆腐.....	422
蛋丝拌韭菜.....	423
尖椒肉丝葫芦瓜.....	424
腊肠蒸南瓜.....	425
春笋红烧肉.....	426
香辣肉丝白菜.....	427
湘西蒸腊肉.....	428
醉豆.....	429
辣炒刀豆.....	430
湘西腊肉炒蕨菜.....	431
豆角烧茄子.....	432
麻油萝卜丝.....	433
香炒腊鸭.....	434
辣椒炒螺片.....	435
青笋香锅.....	436
泡椒蒸冬瓜.....	437
双椒炒腊鸭腿.....	438
鸡蛋炒豆渣.....	439
雪里蕻炒油渣.....	440
鳊鱼蒸腊肉.....	441
湘西外婆菜.....	442
口味螺肉.....	443
剁椒蒸鲤鱼.....	444
豆豉荷包蛋.....	445
湘煎口蘑.....	446
豆瓣茄子.....	447
油辣冬笋尖.....	448
剁椒牛蛙.....	449
香辣砂锅鱼.....	450

铁板日本豆腐.....	451
生爆水鱼.....	452
萝卜干炒腊肠.....	453
香糟鸡条.....	454
芝麻辣味炒排骨.....	455
洞庭金龟.....	456
东安子鸡.....	457
湖南臭豆腐.....	458
瓦罐莲藕汤.....	459
豉油蒸鲤鱼.....	460
尖椒炒猪小肚.....	461
豆豉炒苦瓜.....	462
豉汁蒸白鳝片.....	463
蒜蓉西芹.....	464
小笋炒牛肉.....	465
肉末苦瓜条.....	466
辣椒炒茭白.....	467
扁豆丝炒豆腐干.....	468
青椒炒莴笋.....	469
剁椒佛手瓜丝.....	470
榨菜炒鸭胗.....	471
蒜片苦瓜.....	472
红椒炒青豆.....	473
野山椒末蒸秋刀鱼.....	474
银耳炒肉丝.....	475
西芹拌鸡胗.....	476
黄瓜炒牛肉.....	477
魔芋炖鸡腿.....	478
韭菜炒西葫芦丝.....	479

CONTENTS 目录



菠菜拌粉丝	480	香芋蒸排骨	489
青椒炒鸡丝	481	香菇炒冬笋	490
冬笋拌豆芽	482	丝瓜炒蛤蜊肉	491
猪肝熘丝瓜	483	老干妈蒸腊鱼	492
葱烧牛舌	484	芦荟炒鸡丁	493
蒜香扁豆	485	黄瓜蒜片	494
芹菜烧豆腐	486	佛手瓜炒肉片	495
醋熘西葫芦	487	红椒西红柿炒花菜	496
鸡丁萝卜干	488		

PART 9 重油重色，传统徽菜

腐乳烧排骨	498	茄汁葫芦瓜	515
香辣牛腩煲	499	红烧章鱼	516
菊花鱼片	500	鹌鹑蛋烧肉	517
茄汁黄豆	501	红烧鲫鱼	518
酱烧猪蹄	502	腐竹烧鹅	519
板栗煨白菜	503	黄山炖鸽	520
珊瑚鳊鱼	504	鹌鹑蛋烧排骨	521
黑椒豆腐盒	505	朱洪武豆腐	522
蒜烧鳊鱼	506	黄豆猪尾	523
油麦菜炒香干	507	鱼咬羊	524
茄汁鸡肉丸	508	茄汁鹌鹑蛋	525
莴笋玉米鸭丁	509	腐乳鸡	526
青豆烧冬瓜鸡丁	510	腐乳烧猪蹄	527
红酒茄汁虾	511	纸包牛肉	528
丝瓜烧豆腐	512	山楂片糯米羹	529
包心鳊鱼	513	清蒸鹰龟	530
笋干烧牛肉	514		

PART 1

享八大特色菜系， 识传统美食烹饪诀窍

中国饮食的魅力不仅在于饮食本身，还在于其所蕴含的文化内涵和精神力量。大到满汉全席，小到居家小炒，每一道菜肴都有它的故事，每一种味道都有一段值得铭记的记忆。其中最具传统特色，也是最有影响力和代表性的即为中国的“八大菜系”。“八大菜系”品种繁多、风味各异，其烹调技法更是各具风韵。本章将带你品味那源远流长的舌尖文化，探索那些最本真、最原味、最实用的烹调秘诀。





溯源舌尖文化

食为人之大欲。中国是一个崇尚美食的国度，从巢氏茹毛饮血到燧人氏教民熟食，再到伏羲氏首创烹饪、黄帝兴灶做炊，至彭祖饮食养生、伊尹精研美食，饮食发展到今天，不仅是为了果腹，还有视觉与味觉的享受、养生的需要。与此同时，绚丽多彩、博大精深的饮食文化也逐渐形成，其中“礼乐文化始于食”“民以食为天”等观念早已深深植根于中国百姓的心中。正如孙中山先生在《建国方略》中说：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也……中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”

我国幅员辽阔，各地自然条件、人们的生活习惯、经济文化发展状况都存在较大的差异，在饮食烹调和菜肴品类方面，形成了不同的地方特色。南北两大风味，自春秋战国时期开始出现，到唐宋时期完全形成。中华饮食在历史车轮的带动下不断向前发展，到了清代初期，鲁菜、苏菜、粤菜、川菜已成为当时最有影响的地方菜，被称作“四大菜系”。直至清末，加入浙、闽、湘、徽等地方菜系，才组成“八大菜系”。

有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、徽菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就像内涵丰富、才艺满身的名士。这些各具特色的地方菜系，不仅体现了精湛的烹饪技艺，更组成了我国丰富多样的饮食文化。

鲁菜，起源于山东的齐鲁风味，是

