

曹恒昌 主编

中式烹调 速成教程



本书由九位高级烹调技师和特级厨师，汇集多年的工作与教学经验，针对广大厨师的不同技术水平和实际工作需要，精心编写而成。内容系统全面、科学实用，文字简明扼要、易懂好学，是一本十分难得的烹饪教科书。

金盾出版社

中式烹调

速成教程

京南烹饪学校 编写

顾 问 刘宝国
主 编 曹恒昌
副主编 贺红芳 张伯虎
编 委 张德平 赵艳丽 张文佐 宋志敏
姚洪德 赵 超 曹京汉 谢长年

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为广大厨师编写的中式烹调速成教程,由多位富有烹饪实践及教学经验的技师与特级厨师,针对厨师职业的实际需求,精心撰写而成。书中本着既系统全面又简明实用的原则,科学地讲授了作为一名厨师必须掌握的中式烹调的基础烹饪知识和基本操作技能。全书共分18章90节,内容包括各类菜肴和各种面点的加工制作工艺及其相关知识与技法。本书作为一本烹饪速成教材,文字精练,技法实用,讲解具体,易懂好学,不仅可供烹饪学校和厨师培训班教学参考,也非常适合广大在职厨师和烹饪爱好者自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调速成教程/曹恒昌主编.--北京:金盾出版社,2012.9
ISBN 978-7-5082-7440-9

I. ①中… II. ①曹… III. ①中式菜肴—烹饪—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033607号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司
彩页正文印刷:北京金盾印刷厂
装订:海波装订厂
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:14.75 彩页:16 字数:280千字
2012年9月第1版第1次印刷
印数:1~6000册 定价:30.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言



中国烹饪，历史悠久，技艺精湛，它以选料讲究、制作精细、品种繁多、色香味形俱佳而闻名世界，是中华宝贵文化遗产的一个组成部分。

中式烹调作为一门具有高度科学性、技术性和艺术性的专业，经过历代劳动人民及广大厨师的长期实践和不断创新，逐步形成了一套完整系统的理论及复杂多样的技法，可谓博大精深，丰富多彩。只有认真学习，刻苦钻研，反复实践，不断总结，才能熟练掌握这门技艺，成为一名合格的乃至优秀的厨师。

改革开放三十多年来，特别是近几年，随着餐饮业的蓬勃发展和人民群众物质文化生活水平的普遍提高，大大小小的饭店酒家遍布城乡各地，厨师队伍不断壮大，烹饪爱好者也日益增多，各种烹饪技术学校和厨师培训班应运而生。为此，各种各样的菜谱书和烹饪教材大量进入图书市场。这些教材，为广大厨师和烹饪爱好者学习掌握中式烹调技术，提供了很大的帮助，但在内容选择、课程设置、教学安排上，也还存在一些有待改进之处。

为了使不同文化程度、不同专业水平、不同目的要求的厨师能够更快、更好地掌握中式烹调技术，我们根据本校多年的教学经验和厨师岗位的实际需求，本着系统全面、简明扼要、易懂好学、注重实用的原则，精心编写了这本《中式烹调速成教程》。与市场同类书相比，本书内容翔实，层次分明，讲解具体，循序渐进，更具针对性、实用性和可操作性，更便于广大厨师尽快掌握中式烹调的基本技能。

本书由京南烹饪学校校长曹恒昌主编，贺红芳、张伯虎副主编，吕绳清、刘宝国等专家对本书提出宝贵意见并审校。参加编写及菜例制作的有张德平、赵艳丽、张文佐、宋克、宋志敏、姚洪德、赵超、曹京汉、张亚民、谢常年、韩国良、袁学刚、刘超、刘建等同志，在此一并感谢。

本书作为一本非常实用的烹饪教材，不仅可供各地烹饪职业技术学校 and 各级厨师培训班教学参考，同时也很适合广大在岗厨师和烹饪爱好者自学使用。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏、不当之处，恳望广大读者特别是同行专家给予批评指正。

编 者

目 录



第一章 烹调技术绪论	(1)
第一节 烹调的概念.....	(1)
第二节 中国菜肴的特点.....	(4)
第三节 中国主要菜系概况.....	(5)
第二章 临灶的基础操作要求和基本功训练	(12)
第一节 烹调操作的一般要求.....	(12)
第二节 临灶的基本操作知识.....	(12)
第三节 烹调基本功训练.....	(13)
第三章 刀工与刀法及勺工技术	(14)
第一节 刀 工.....	(14)
第二节 刀 法	(16)
第三节 原料的成形.....	(24)
第四节 花形原料的切法.....	(30)
第五节 勺工基本功要求.....	(31)
第四章 配菜与菜肴的命名	(34)
第一节 配菜的意义及重要性.....	(34)
第二节 配菜的要求.....	(35)
第三节 配菜的原则和方法.....	(36)
第四节 菜肴的命名.....	(39)
第五章 原料的初步加工	(41)
第一节 初步加工的范围与要求.....	(41)
第二节 蔬菜的初步加工.....	(42)
第三节 水产品的初步加工.....	(44)
第四节 禽类的初步加工.....	(46)
第五节 家畜肉类的初步加工.....	(47)

第六节	脏品类的初步加工	(47)
第七节	整料出骨	(48)
第八节	分档取料	(49)
第六章	原料的初步熟处理	(51)
第一节	焯水	(51)
第二节	水煮	(53)
第三节	走红	(55)
第四节	过油	(56)
第五节	汽蒸	(60)
第七章	干料涨发	(62)
第一节	干料涨发的意义、目的和要求	(62)
第二节	干料的涨发方法	(63)
第三节	干料涨发实例	(65)
第八章	上浆、挂糊、勾芡、制汤	(76)
第一节	上浆、挂糊所用原料及其性质	(76)
第二节	上浆、挂糊的作用、种类及注意事项	(77)
第三节	勾芡	(80)
第四节	制汤	(82)
第九章	火候	(86)
第一节	火候的概念与分类	(86)
第二节	火候的掌握	(87)
第三节	热量传导的方法	(87)
第十章	调味	(89)
第一节	调味的概念、目的与作用	(89)
第二节	调味阶段与基本原则	(90)
第三节	几种常用调味品的性质及其应用	(92)
第四节	味的种类及功能	(94)
第五节	常见复合味的调制与运用	(96)
第六节	调味品的管理	(107)
第十一章	热菜的烹调方法	(109)
第一节	炒	(109)

第二节	炸	(112)
第三节	熘	(117)
第四节	烧	(121)
第五节	爆	(126)
第六节	烹	(128)
第七节	扒	(130)
第八节	煸	(131)
第九节	焖	(131)
第十节	煎、贴、焗	(134)
第十一节	炖、熬、蒸	(136)
第十二节	煮、烩、烤	(138)
第十二章	甜菜制作方法	(142)
第一节	拔 丝	(142)
第二节	挂 霜	(142)
第三节	蜜 汁	(143)
第十三章	汤菜制作方法	(144)
第一节	吊 汤	(144)
第二节	余与涮	(145)
第三节	火锅菜	(146)
第四节	沙锅菜	(152)
第五节	煲 菜	(154)
第十四章	凉菜的制作方法	(156)
第一节	拌	(156)
第二节	炆	(160)
第三节	腌	(161)
第四节	炸 收	(164)
第五节	酥	(166)
第六节	卤、酱、冻、熏	(167)
第十五章	装盘技术	(174)
第一节	装盘的基本要求	(174)
第二节	盛器的种类	(175)

第三节	盛器与菜肴的配合原则·····	(176)
第四节	热菜装盘的方法·····	(177)
第五节	凉菜装盘的方法·····	(179)
第六节	成菜温度·····	(181)
第十六章	宴席知识 ·····	(183)
第一节	宴席的种类·····	(183)
第二节	宴席的格式·····	(184)
第三节	宴席的准备·····	(185)
第四节	宴会菜单的制定·····	(186)
第十七章	卤水的分类、保管、各种配方及制作 ·····	(188)
第一节	卤水的分类与制作·····	(188)
第二节	卤水在保管时应注意的问题·····	(190)
第三节	各种卤水配方及制作方法·····	(191)
第四节	脆皮水制法介绍·····	(201)
第十八章	面点熟制工艺 ·····	(202)
第一节	煮·····	(202)
第二节	蒸·····	(205)
第三节	炸·····	(206)
第四节	煎·····	(207)
第五节	烤·····	(208)
第六节	烙·····	(210)



第一章 烹调技术绪论



烹饪技术是一项工艺精细,制作复杂的技术,是制作菜肴的一项专门艺术。“烹”是加热处理,使之成熟。“饪”是制作方法与过程。“烹饪”就是饭菜的制作方法与过程。

烹调就是将经过刀工整理的烹饪原料,用加热和加入调味品的综合方法,制成菜肴的一门技术。我国的烹调技艺历史悠久,经验丰富,素以选料讲究,制作精湛,色彩秀丽,品种繁多闻名世界。是我国珍贵文化遗产的一部分。

烹调从人类野蛮时期的生吃、火烤,进入到讲究烹调,“割不正不食”的文明时期。在人类社会文化高度发展的今天,我国的烹调技艺作为一门具有高度的技术性、艺术性、科学性的技术,在不断改善和丰富人们的物质文化生活,为适应日益频繁的国际交往和旅游事业的发展,正发挥着越来越重要的作用。因此,我们首先应当在认真学好烹调基础理论知识的基础上,练好各项操作基本功,切实全面地掌握烹调技术,并力求在继承中发展,把烹调技术提高到一个新的水平。

第一节 烹调的概念

烹和调在具体操作过程中,虽然是紧密结合,同时是不可分割的,但它们对原料所起的作用却各不相同。

一、烹的目的及作用

“烹”的目的,就是把生的食物通过加热制成熟的食品,它的作用是:

(一) 起杀菌消毒作用

一般生的食物原料,不论多么新鲜,总或多或少地带有一些致病的细菌或寄生虫,但它们在温度达到 85°C 左右时,一般都可以杀死。因此烹的目的,是通过加热对食物杀菌消毒,使食物成为可供安全食用的食品。

(二) 使食物中的养料分解,便于人体消化吸收

经过烹饪把生的食物原料,制成熟的食品,供人们食用。经过加工的食物,更加适口,便于消化和吸收。人必须从食物中获得蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养成分,才能维持生命。但是,这些营养成分都包含在各种食物的组织中。如畜肉、禽、鱼、虾、蛋、蔬菜、水果等,经过加温热处理,才能食用。这种变化,通过加热的原料,从生到熟,



从硬变软，一些韧性的原料，都等于在人体外先对食物进行初步的消化工作，减轻了人体消化器官的负担，使食物中的营养成分更易于消化吸收，从而提高了食物的消化率。

（三）使食物变得芳香可口

原料经过煮以后，变成味美，芳香，可口。未经烧煮的生肉，完全没有什么香味，但把肉放在锅内煮，即使不添加任何调味品，煮到一定时候，也会肉香四溢。其他食物原料，如蔬菜和谷类，煮熟了以后，也总有一些香味透出。这是什么道理？原来食物原料中，大都含有一些醇、酯、酚糖（淀粉）等，在受热时，一方面它们随着食物原料组织的分解而游离出来，另一方面它们又可以发生某些化学变化，变为某种芳香性物质，所以通过煮的作用食物就能味香可口诱人食欲。

（四）使各种食物原料的滋味混合成复合的美味

一个菜肴往往有好几种原料，而每一种原料都有特有的滋味。在烹调前各种原料的滋味都是独立存在，互不融合的。物理学关于分子运动的原理告诉我们：任何物质中的分子都处在运动中，温度越高，运动就越激烈，几种原料放在一起加热，随着温度的升高，各种食物中分子的运动就激烈起来，这一种原料内的一部分分子就会进入另一种原料内部，特别是通过锅中沸的水和油的作用，使各种原料中的分子更容易相互渗透，而形成复合的美味。例如：把干菜和肉放在一起烧煮，肉中的一些分子会渗透到干菜中去，干菜中的一些分子也会渗入到肉中去，于是菜中含有肉的味道，使肉和干菜都更加味美可口了。

（五）使食物原料的色、香、味、形都达到色泽鲜艳形状美观

前面已经讲过，通过烹调的加热处理，既能使菜肴的香味透出，又能使菜肴成为复合的美味，通过加热还可以大大改善食物的外观，还能美化菜肴的色和形，例如：用急火速炒成熟的蔬菜，颜色碧绿，油炸的原料颜色金黄，虾经过油后鲜红可爱；鱼片经过油滑后，洁白如玉。同时有些刮过花刀的原料加热后会形成如球形、佛手形、麦穗形、菊花形、兰花形等优美的形态。使菜肴在色和形方面也臻于美的境地。

二、调的目的及作用

调的目的，是使菜肴滋味鲜美，色泽美观。它的作用：

（一）除去异味

有些原料如牛肉、羊肉、水产品等，往往有较重的腥膻气味，肉类原料，往往还有较重的油腻，这些是不适合人们口味的，必须予以解除。当然，通过加热，也可以解除一部分，但往往不能除尽，这就必须借助于一些调味品或配合一些其他原料。在调味品中，如葱、姜、蒜、酒、盐、糖、大料、花椒、香料等都能起到去腥解腻的作用，只要加得适当，就可以很好地解除原料中恶味，冲淡原料中的油腻。

还有，如果配料安排得适当，也可以起到去腥解腻的作用。如猪肉与白菜同烧，也可解除猪肉的腥气味等等。

（二）增进美味

所有的调味品，都有提鲜、添香、增加菜肴美味的的作用。特别是有些原料淡而无味，



难以诱人食欲，必须加入调味品或采取其他调味措施，才能成为佳肴。

使味重的原料减味。有些原料，含有某一种滋味特别重，为了适当地冲淡这一部分的滋味，也可以用加入调味品或与其他滋味清淡的原料相配合解决。

例如：辣椒的辣味很重，在炒辣椒时，可加一些适量的盐、酒和酱油等调味品，或者配合一些滋味淡的豆腐干，都可以减轻辣味。又如羊肉的膻味很重，在红焖羊肉时，可以加一些葱、姜、酒、盐、酱油等调味品，或配合一些滋味清淡的萝卜、胡萝卜或白菜等，也可以减轻一些腥味。

使味淡的原料增味。有些原料，滋味很淡，甚至可以说没有什么味，如果不设法加重它的滋味，则淡而无味就不能引起人的食欲，为了加重这些原料的滋味，也可用加入调味品与其他味重的原料相配合来解决。

例如：豆腐、粉皮、凉粉、萝卜等食物滋味都很清淡，只有加热时，适当加入一些葱、姜、蒜、糖、醋等调味品，才可以使它们变得美味可口。

又如：鱼翅、海参、燕菜之类，基本没有什么滋味，如果不与鸡汤或其他鲜汤一同烹制，就不能成为滋味鲜醇的海味佳肴。只有加入适当的调味品，使鲜味侵入无味的原料内部，才能增加它们的滋味。

（三）确定口味

一种菜肴的形成，究竟是什么滋味，主要就是依靠调味来决定，例如：同是一种排骨，就是操作方法不同，调味多样，如果加以糖醋为主，就成为甜酸滋味，就叫糖醋排骨；如果加以花椒面、盐等为主，就成为香咸的滋味，就叫椒盐排骨。又如同是一种鸡，如果以桂皮、茴香等为主调味，就成五香滋味就叫做五香扒鸡；如果以咖喱为主进行调味，就成为咖喱鸡。这也是产生各种口味不同的菜肴的主要原因。

（四）增加菜肴的色泽

调味品的加入，除了在对味的方面对菜肴起决定性的作用外，还可以产生另一种作用，就是增加菜肴的色彩，使菜肴的色泽调合得宜，鲜艳美观。

例如：色泽洁白的菜肴糟熘鱼片、芙蓉鸡片等，可以用盐来调味；色泽深浓的菜肴，如红烧肚块、酱汁中段（鱼）等，可以用酱油或酱来调味，都可以增进菜肴的色彩。

“烹”和“调”虽然是两个不同的观念，但两者是一个过程的两个方面，相互间的关系是密不可分的。通过“调”对原料与调味品加以适当地配合，通过“烹”使这些原料与调味品起各种物理与化学的作用，只有把“烹”和“调”都掌握的十分正确，才能使菜肴的香气透出，滋味鲜美，色泽鲜艳，形态美观。总之整个菜肴的色、香、味、形都有待于烹调才能作出最后的决定。

菜肴多样化，主要通过切配与烹调两项操作过程决定，切配可以使菜肴的原料发生品种与形态的变化，如果在切配的基础上再进行具体复杂的用各种方法进行烹调，那么变化的范围便进一步扩大了，同一种原料，如果运用不同的烹调方法，就可以制成各式各样色、香、味、形不同的菜肴。所以通过烹调，可以制成适合各地风俗习惯，适合各地区食者不同爱好的菜肴，这也就是我国菜肴所以丰富多彩，以及产生各种地方菜的主要原因。因此如果我们要丰富人民生活，要使菜肴多样化，就必须研究烹调技术。



烹调是一项具有高度技术性、艺术性和科学的工艺过程。

烹调操作中对掌握火候大小，调味品的多少，时间的长短以及挂糊、上浆、翻勺、装盘等方面，均具有一定的技术性和艺术性，需要巧妙地，熟练地运用，才能使菜肴成为具有色、香、味、形的美味佳肴。

像这样一项具有高度技术性、艺术性和科学性的操作过程，它在整个菜肴制作中的地位当然是非常重要了。

第二节 中国菜肴的特点

中国菜肴花样繁多，制作精细，变化多端，口味极佳，营养丰富，符合卫生，因此而闻名中外。经过长期的发展和提高，我国的烹调技术集中了民族烹调技艺的精华，有很高的艺术性，使中国菜肴形成了具有中国气派的许多特点。

一、选料讲究

我国古今厨师选择原料都是非常讲究的。质量上力求鲜活，在规格方面，不同的菜对选料有不同的要求，以用猪肉作原料的菜肴为例，滑溜里脊须选用里脊肉。各种名菜的选料更为精细，只有这样才能做出味美适口的菜来。

二、刀工精细

刀工是烹制菜肴中直接影响色、香、味、形的一项很重要的操作过程。

我国厨师在加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致，以保证原料受热均匀成熟一样，通过刀工把原料切成丝、条、丁、块、片、段、花等各种形状，这样不但便于调味，而且外形美观，使人有一见欲食的感觉。

三、配料巧妙

烹制一个菜，除选择好主要原料外，还要做好辅料的拼配工作，才能使菜肴丰富多采，滋味调和。我国厨师对主辅料拼配技术，历来比较讲究而且特别擅长于拼制各种平面的立体的花式冷盘，使菜肴不仅具有食用价值，而且还具有艺术欣赏价值。

四、调味丰富多采

中国菜肴的口味之多，也是世界上任何国家所不能比拟的，为群众所喜爱的咸鲜味、甜酸味、辣咸味、香辣味、怪味等等，不同的原料，加不同的调料，如溜肉段、红烧肉就是咸鲜的。只有这样，才能使各种调料在不同的原料中起到增加菜肴美味的的作用，有这么一句话叫“五味调合百味香”。这都是历代厨师创造的美味。我国厨师除了善于掌握各种调味品的调和比例外，还能巧妙地使用不同的调味方法。有在加热前调味的，也有在加热中调味的，还有在加热后调味的，从而使每个菜肴均有特殊的风味。



五、精于运用火候

在烹调菜肴时,火力的大小和加热时间的长短,是决定菜肴质量好坏的一个重要环节。中国菜肴烹制过程中运用火候恰当,有旺火速成的菜肴,有小火煨炖成熟的菜肴。在适当掌握运用火候方面,我国历代厨师所积累的经验是十分丰富的,只有通过恰当的火候,才能制成适合老嫩酥脆等要求的菜肴。

第三节 中国主要菜系概况

菜系是中国菜肴不同风味流派的代称。菜系具有明显地区特色或民族特色,前者称地方菜系,后者称民族风味。

各菜系特点主要表现在以下几方面:有某些独特的烹调方法;有特殊的调味品和调味手段;有品类众多的烹调原料;有从低到高、从小吃到筵席等一系列的风味菜式,在国内外有相当的影响。

一、四川菜系

(一) 菜系的形式

四川位于长江中上游,群山环绕,江河纵横,沃野千里,物产丰富,古称“天府之国”。盆地、平原、浅丘地带气候温和,四季常青。水利发达,盛产粮、油、果、蔬、笋、菌、家畜家禽,品种多,品质佳,为川菜制作提供了丰富的原料。山岳深丘地区多产鹿、獐、鹿、银耳、虫草以及竹荪等野味山珍。江河峡谷所产的各种鱼鲜为川菜烹调之特有原料。

四川菜是巴蜀饮食文化的主要特征之一,以成都、重庆两地方菜肴为代表,还包括乐山、江津、合川等地的地方菜。

(二) 川菜的特点

1. 注重调味

其一,调味品复杂多样,有特点,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。还有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、递增式调味方法为见长。传统上川菜炒油不过油,以卧油炒为主,下料狠,味浓,民间特色浓郁。

其三,味型多。川菜味型之多为全国之冠。川菜有“百菜百味”之美誉。常用的味型就有20多种,其中鱼香味、怪味、麻辣味、家常味、红油味为特有的味型。味多、味广、味厚素为川菜特色。筵席菜以清鲜为主;田席(农村普通席)则就地取材,菜重肥美,朴素实惠;大众菜以麻辣味、家常味居多。

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,成菜汁浓油亮,味醇而鲜。



此外，川菜讲究汤的制作及使用。

川菜的代表菜很多，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”、“小煎鸡”、“樟茶鸭子”等。

二、广东菜系

（一）菜系的形成

广东地处东南沿海，气候温和，物产丰富。古代聚居于广东一带的百粤族善渔农，尚杂食。秦汉以后，受到中原文化的影响，杂食之法更加发展、完善。近代又吸取西餐技艺，融汇贯通，逐渐形成有鲜明特色的南国风味菜系——广东菜系，简称粤菜。近年来，广东菜更为发展，新派粤菜风靡全国。

广东菜系由广州菜、潮州菜、东江菜三个地方菜组成。香港地区菜也属广东菜系范畴。

（二）广东菜的特点

1. 选料广泛

广博奇异，善用生猛海鲜。广东菜取料之广，为全国之最。“不问鸟兽虫蛇，无不食之”。如在动物性原料方面，除了常用的鸡、鸭、鱼、虾、猪、牛、羊外，还善用蛇、狗、狸、鼠等许多动物。善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

以生猛海鲜类的活杀活宰为见长。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，是广东菜系的主体口味。东江菜的口味则以咸、酸、辣为特色，多为家常菜。

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独特的烹调体系。烹调方法多用煎、炒、扒、煲、焗、炖、炆、蒸等。

广东菜的调味品多用老抽、鸡汁、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、生粉、黄油等，这些都是其他菜系不用或少用的调料。

广东菜的代表菜有“文昌鸡”、“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。

三、山东菜系

（一）菜系的形成

山东位于黄河下游，地处胶东半岛，延伸于渤海与黄海之间。全省气候适宜，物产丰富，沿海一带盛产海产品，内地的家畜、家禽以及菜、果、淡水鱼等品种繁多，分布很广。山东的历代厨师利用丰富的物产，创造了较高的烹调技术，发展完善了鲁菜。

山东菜系是以济南和胶东两地的地方菜为主组成的。济南菜指济南、德州、泰安一带



的菜肴，胶东菜起源于福山，包括青岛、烟台一带的菜肴。

（二）山东菜的特点

济南菜在烹调手法上擅长爆、烧、炒、炸，菜品突出清、鲜、脆、嫩。济南的传统菜素以善用清汤、奶汤著称。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。

山东菜总的特点在于注重突出菜肴的原味，内地以咸鲜为主，沿海以鲜咸为特色。

山东菜的代表菜有“蟹黄海参”、“白汁裙边”、“干炸赤鳞鱼”、“菊花全蝎”、“山东蒸丸”、“九转大肠”、“福山烧鸡”、“鸡丝蛰头”、“清蒸加吉鱼”、“醋椒鳊鱼”、“奶汤蒲菜”、“红烧海螺”、“烧蛎黄”等。

四、江苏菜系

（一）菜系的形成

江苏东滨大海，西拥江泽，南临太湖，长江横贯于中部，运河纵流于南北，境内有蛛网般的港叉，串珠似的淀泊，加以寒暖适宜，土壤肥沃，素有“鱼米之乡”之称。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬联翩上市，这些富饶的物产为江苏菜系的形成提供了优越的物质条件。江苏菜系主要由淮扬、金陵、苏锡、徐海四个地方菜构成，其影响遍及长江中下游广大地区。

淮扬风味以扬州、两淮（淮安、淮阴）为中心，以大运河为主干，南起镇江，北至洪泽湖周边，东含里下河并及于沿海。这里水网交织，江河湖所出水产甚丰，肴饌以清淡见长，味和南北。其中，扬州刀工为全国之冠，两淮的鳝鱼菜品丰富多采，镇江三鱼（鲥鱼、刀鲚、洄鱼）遐尔闻名。

金陵风味又称京苏菜，是指以南京为中心的地方风味。南京菜兼取四方之美，适应八方之需，以“松鼠鱼”、“蛋烧卖”、“美人肝”、“凤尾虾”四大名菜以及“盐水鸭”、“卤鸭肫肝”、“鸭血肠”为代表。

苏锡风味以苏州、无锡为代表。传统重甜出头、咸收口，浓油赤酱。近代逐渐趋向清新爽适，浓淡相宜。“松鼠鳊鱼”、“碧螺虾仁”、“鸡茸蛋”、“常熟叫化鸡”等都是脍炙人口的美味佳肴。

徐海风味以徐州、连云港一带为代表，以鲜咸为主，五味兼蓄，风格淳朴，注重实惠。

（二）江苏菜的特点

用料以水鲜为主，刀工精细，注重火候，擅长炖、焖、煨、熏，追求本味，清鲜本和，咸甜醇正。菜品风格雅丽，形质兼美，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味。

江苏菜的代表菜有“软兜长鱼”、“炝虎尾”、“水晶肴蹄”、“拆烩鲢鱼头”、“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。

五、浙江菜系

（一）菜系的形成

浙江位于东海之滨，北部水道成网，素称鱼米之乡；西南丘陵起伏，盛产山珍野味；



沿海渔场密布，海产资源丰富。浙江人民利用这些富饶的自然资源，创制出许多深受人们喜食乐道的浙江名菜。

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。

（二）浙江菜的特点

1. 选料力求“细、特、鲜、嫩”

第一，选料精细，取物料精细部分使菜品达到高雅上乘。第二，用特产，菜肴具有明显地方特色。第三，讲求鲜活，菜品味道纯真。第四，追求鲜嫩，菜肴清鲜爽脆。

2. 烹调方法上以南菜北烹为见长，口味上以清鲜脆嫩为特色

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，浙江菜善用料酒、葱、姜、糖、醋等。

3. 形态讲究精巧细腻，清秀雅丽

许多菜肴都有美丽的传说，文化色彩浓都是浙江菜一大特色。

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。

六、湖南菜系

（一）菜系的形成

湖南位于中南地区，气候温暖，雨量充沛。湘、资、沅、澧四水流经该省，自然条件优越。湘西多山，盛产笋、蕈等山珍野味；湘东南为丘陵和盆地，农牧副渔发达；湘北是著名的洞庭湖平原，素称鱼米之乡。湖南人民利用本地资源创造出了一系列的湖南名菜。

湖南菜由湘中南地区、洞庭湖地区和湘西山区三种地方风味组成。湘中南地区的菜以长沙、湘潭、衡阳为中心，是湖南菜的主要代表。

（二）湖南菜的特点

1. 刀工精细，形象俊美

刀法有 16 种之多，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。善用菜油也是湖南传统菜的一大特色。

3. 技法多样，尤重煨烤

因重浓郁口味，所以煨、烤居多，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。

七、福建菜系

1. 菜系的形成

福建位于我国东南部，东际大海，西北负山，气候温和。丰富的山珍、野味、水产资



源,为福建菜系提供了良好的物质条件。

福建菜由福州、闽南、闽西三种不同的风味构成。以福州菜为代表。

福州菜清新、淡爽、偏于甜酸。讲究调汤,汤鲜、味美,汤种多样。调味上善用糟,有煎糟、红糟、辣糟、醉糟等多种烹调方法。

闽南菜以讲用调料,以善用甜辣著称,善用辣椒酱、沙茶酱、芥末酱,尤以用沙茶酱烹制菜肴饶有风味。闽西菜则稍偏咸、辣,乡土风味浓郁。

2. 福建菜的特点

以擅制山珍海味著称,尤以巧做海鲜佳肴见长。在色香味形兼顾前提下,以味为纲,具有淡雅、鲜嫩、隽永的风味特色;刀工巧妙,寓趣于形;调味奇特,别具一方;烹调细腻,雅致大方。烹调方法不局限于溜、爆、炸、焖、余、焗,尤以炒、爆、煨等技术著称。选料精细,泡发恰当,调味精确,制汤考究,火候适宜。

福建菜系的代表菜有“佛跳墙”、“烧片糟鸭”、“太极明虾”、“小糟鸡丁”、“白炒鲜竹蛭”、“生炒黄螺片”、“炒西施舌”等。

八、安徽菜系

1. 菜系的形成

安徽位于华东的西北部,境内平原、丘陵、山峦俱全,长江、淮河横贯全省,支流与湖泊交织。土地肥沃,物产富饶,为安徽菜系的形成奠定了物质条件。

安徽菜以皖南、沿江和沿淮三种地方风味构成,以皖南菜为代表。

皖南菜向以烹制山珍海味而著称,擅长炖、烧,讲究火工。芡大油重,朴素实惠。善于保持原汁原味,不少菜用木炭制成炭基长时间地用小火炖、烤,因而汤汁清纯,味道醇厚,原锅上桌,香气四溢。沿江菜以芜湖、安庆地区为代表,以烹调河鲜、家禽见长。讲究刀工,注重形、色,善于用糖调味,尤其以烟熏技术别具一格。沿淮菜主要由蚌埠、宿县、阜阳等地方风味构成,一般咸中带辣,汤汁口重色浓。

2. 安徽菜的特点

- (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”、“毛峰熏鲥鱼”、“符离集烧鸡”、“奶汁肥王鱼”、“葡萄鱼”等。

九、北京菜

1. 京菜的形成

北京地处华北平原,是太行山脉、燕山山脉的交汇地带,由于受东南季风的影响,北京四季分明。北京是始自元朝的古都,各地进贡的贡品丰富多采。交通四通八达,各地物产源源进入北京,这些都为京菜的形成和发展提供了丰厚的物质基础。