

中国首创会说话的书

中国传统
经典名菜大全

闻名遐(尔)的中国名菜集

一看就会的

中国名菜



——
陈志田 主编



中华名厨
国际烹饪艺术大师
权威力作

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

大厨亲身示范 同步视频教你学做菜



扫一扫二维码
学做“清蒸开屏鲈鱼”



一看就会的 中国名菜



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的中国名菜/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7939-1

I. ①一… II. ①陈… III. ①中式菜肴—菜谱
IV. ①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170596号

一看就会的中国名菜

YIKANJIUHUI DE ZHONGGUO MINGCAI

主 编 陈志田

责任编辑 马远洋

封面设计 伍 丽

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.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 8

字 数 80千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7939-1/TS • 552

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Part 1 一句诗带你认识中国名菜

未尝举箸忘吾蜀——难以忘怀的百变川菜	002
令人常忆玉楼东——千滋百味的悠久湘菜	003
人饕甘鲜海味多——山珍海味融合出的闽菜	004
饕餮敢为天下先——用料广博奇杂的神奇粤菜	005
正是江南好风景——名山名水又逢江南名菜	006
蓬莱宴罢八仙醉——宫廷余韵十足的鲁菜	008

Part 2 川湘风味名菜

毛家红烧肉 (湘菜)	010	麻婆豆腐 (川菜)	021
虎皮扣肉 (湘菜)	010	新化三合汤 (湘菜)	022
蒜泥白肉 (川菜)	011	芫爆肚丝 (湘菜)	022
鱼香肉丝 (川菜)	012	红油兔丁 (川菜)	023
咸烧白 (川菜)	012	辣子鸡 (川菜)	024
夫妻肺片 (川菜)	013	宫保鸡丁 (川菜)	024
水煮肉片 (川菜)	014	辣子鸡丁 (川菜)	025
水煮牛肉 (川菜)	014	棒棒鸡 (川菜)	026
腊味合蒸 (湘菜)	015	芽菜碎米鸡 (川菜)	026
东坡肘子 (川菜)	015	重庆口水鸡 (川菜)	027
毛血旺 (川菜)	016	重庆烧鸡公 (川菜)	028
石锅大肠 (湘菜)	016	东安仔鸡 (湘菜)	028
粉蒸肉 (湘菜)	017	泡凤爪 (川菜)	029
肥肠煲 (湘菜)	018	贵妃鸡翅 (川菜)	030
牙签牛肉 (川菜)	018	魔芋烧鸭 (川菜)	030
土匪猪肝 (湘菜)	019	子姜鸭 (湘菜)	031
金汤肥牛 (川菜)	020	永州血鸭 (湘菜)	032
金针肥牛锅 (川菜)	020	红油猪口条 (湘菜)	032
		啤酒鸭 (湘菜)	033
		太白鸭 (川菜)	034

外婆片片鱼 (川菜)	034
酸菜鱼 (川菜)	035
水煮鱼片 (川菜)	035
豆花鱼片 (川菜)	036
豆瓣鲫鱼 (川菜)	036
干烧岩鲤 (川菜)	037
川椒鳊鱼 (川菜)	038
功夫鲈鱼 (川菜)	038
剁椒鱼头 (湘菜)	039
东坡墨鱼 (川菜)	040
子龙脱袍 (湘菜)	040
川江鲢鱼 (湘菜)	041
响油鳝丝 (湘菜)	042
湘味腊肉 (湘菜)	042
蒸巴陵腊肉 (湘菜)	043
口味虾 (湘菜)	044
香辣小龙虾 (湘菜)	044

串串香辣虾 (川菜)	045
川味牛蛙 (川菜)	046
湘味火焙鱼 (湘菜)	046
龟羊汤 (湘菜)	047
全家福 (湘菜)	048
红烧金龟 (湘菜)	048
瓦罐莲藕汤 (湘菜)	049
湖南臭豆腐 (湘菜)	050
毛家蒸豆腐 (湘菜)	050
冰糖湘莲甜汤 (湘菜)	050
蚂蚁上树 (川菜)	051
铁板水晶粉 (湘菜)	052
麻辣香锅 (川菜)	052
鱼香茄子 (川菜)	053
酸辣藕丁 (川菜)	053
开水白菜 (川菜)	054

Part 3 闽粤风味名菜

梅菜扣肉 (粤菜)	056
客家茄子煲 (粤菜)	056
闽醉排骨 (闽菜)	057
文公菜 (闽菜)	057
护国菜 (粤菜)	058
客家酿豆腐 (粤菜)	058
咕嚕肉 (粤菜)	059
福建荔枝肉 (闽菜)	060
胡椒猪肚鸡 (粤菜)	060

客家酿苦瓜 (粤菜)	061
招财猪手 (粤菜)	062
沙茶牛肉 (闽菜)	062
黑椒牛柳 (粤菜)	063
东江盐焗鸡 (粤菜)	064
荷叶鸡 (粤菜)	064
鸡丝烩瑶柱 (粤菜)	065
水晶鸡 (粤菜)	066
湛江白切鸡 (粤菜)	066
盐焗凤爪 (粤菜)	066
豉酱蒸凤爪 (粤菜)	067



三杯鸭 (粤菜)	068
沙茶焖鸭块 (闽菜)	068
尤溪卜鸭 (闽菜)	069
清补凉乳鸽汤 (粤菜)	069
豉油皇鸽 (粤菜)	070
脆皮乳鸽 (粤菜)	070
XO酱爆生鱼片 (粤菜)	071
五柳居 (闽菜)	072
吉利生鱼卷 (粤菜)	072
香露河鳗 (闽菜)	073
麒麟生鱼片 (粤菜)	074
咸鱼茄子煲 (粤菜)	074
大良炒牛奶 (粤菜)	075
菊花鲈鱼 (闽菜)	076

东壁龙珠 (闽菜)	076
吉利虾 (闽菜)	077
灵芝恋玉蝉 (闽菜)	078
荔枝凤尾虾 (粤菜)	078
雪里藏珍 (粤菜)	079
吉利百花卷 (粤菜)	079
白灼基围虾 (粤菜)	080
沙茶墨鱼片 (闽菜)	080
脆炸生蚝 (粤菜)	081
软炒蚝蛋 (粤菜)	082
XO酱炒海参 (粤菜)	082
太极芋泥 (闽菜)	083
鼎湖上素 (粤菜)	083
八宝素菜 (粤菜)	084

Part 4 江南风味名菜

金城宝塔 (浙菜)	086
东坡肉 (浙菜)	086
干菜焖肉 (浙菜)	087
蜜汁排骨 (徽菜)	087
无锡肉骨头 (浙菜)	088
干炸响铃 (浙菜)	088
水晶肴蹄 (苏菜)	088
文思豆腐 (浙菜)	089
糖醋里脊 (浙菜)	090
万三蹄 (苏菜)	090
四喜丸子 (苏菜)	091
杭椒牛柳 (浙菜)	092

清汤越鸡 (浙菜)	092
鱼咬羊 (徽菜)	093
石耳炖鸡 (徽菜)	094
腐乳鸡 (徽菜)	094
鸡腿芋艿 (浙菜)	095



炖菜核 (苏菜)	096
金陵盐水鸭 (苏菜)	096
黄山炖鸽 (徽菜)	097
西湖醋鱼 (浙菜)	098
三丝敲鱼 (浙菜)	098
黄山臭鳃鱼 (徽菜)	099
松鼠鳃鱼 (苏菜)	099
灌蟹鱼圆 (苏菜)	100
将军过桥 (浙菜)	100
宋嫂鱼羹 (浙菜)	101
彭城鱼丸 (苏菜)	102
糖醋黄鱼 (浙菜)	102

太湖银鱼羹 (苏菜)	103
梁溪脆鳝 (苏菜)	104
糖醋带鱼 (浙菜)	104
八宝豆腐 (苏菜)	105
碧螺虾仁 (浙菜)	106
朱洪武豆腐 (徽菜)	106
中庄醉蟹 (苏菜)	107
蟹黄虾盅 (徽菜)	108
清蒸大闸蟹 (苏菜)	108
拔丝蜜橘 (浙菜)	109
冰糖糯米藕 (浙菜)	109
糖醋藕片 (苏菜)	110

Part 5 其他风味名菜

博山豆腐箱 (鲁菜)	112
山东菜丸 (鲁菜)	112
京酱肉丝 (其他)	113
锅仔烩酸菜 (东北菜)	114
猪皮冻 (其他)	114
木须肉 (鲁菜)	115
单县羊肉汤 (鲁菜)	116
德州扒鸡 (鲁菜)	116
京葱羊里脊 (鲁菜)	117
糖醋黄河鲤鱼 (鲁菜)	118
大盘鸡 (新疆菜)	118
醋香鳃鱼 (鲁菜)	119
八大锤 (鲁菜)	120
姜太公鱼芹 (鲁菜)	120

葱烧海参 (鲁菜)	121
甲鱼烧土鸡 (湖北菜)	121
红烧武昌鱼 (湖北菜)	122



Part

1

一句诗带你 认识中国名菜

Yijushi Daini Renshi Zhongguo Mingcai



中国是一个饮食大国。长期以来在各地由于地理环境、气候物产、文化传统以及民族习俗等因素的影响，各地菜肴风味出现差异，在一定的饮食习惯、人情风味相近的地区，形成知名度较高，为人们所喜爱的地方菜系。其中，粤菜、川菜、鲁菜、淮扬菜、浙菜、闽菜、湘菜、徽菜享称为“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，就不得不了解这些菜系的相关知识。下面就跟我们一起认识一下八大菜系及其特色，用心去品尝中国名菜的美味！

未尝举箸忘吾蜀—— 难以忘怀的百变川菜



川菜又名蜀菜，是中国汉族八大菜系之一，在中国烹饪史上具有重要的地位。以成都菜、重庆菜为代表。四川菜是中国最有特色的菜系，也是民间最大菜系。在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉。其菜式多样，口味清新醇浓并重，以麻、辣、鲜、香为特色，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融会了各方的特点，博采众长并予以创新，从而深受欢迎，享誉中外。

一菜一格，百菜百味

川菜以“一菜一格，百菜百味”为特色，最为精妙的是它味型多样、变化精妙、用料广、口味厚。

味型多样，长于麻辣

川菜在口味上特别讲究色、香、味、形、兼有南北之长，以味的多、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。

烹调方法变化多样

川菜烹调方法多样，有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等38种之多。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俱有特殊风味的各种美味佳肴。

菜式适应性强

川菜菜肴品种丰富，饮食文化非常发达。菜式丰富，筵席格式多样，高级筵席、普通筵席，大众便餐、家常风味，层次分明，菜式各异。而且川菜博采众长，川厨不断推陈出新，使川菜内涵越来越丰富多彩。

代表名菜

“干煸牛肉丝”“水煮牛肉”“宫宝鸡丁”“麻婆豆腐”“酸菜鱼”等。

令人常忆玉楼东—— 千滋百味的悠久湘菜



湘菜，是汉族饮食文化八大菜系之一，由湘中、南地区，洞庭湖区和湘西山区三种地方风味组成，是中国历史悠久的一个地方风味菜。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。湘西菜擅长香酸辣，菜肴开胃爽口，具有浓郁的山乡风味。

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。

善于调味，尤重酸辣

湘菜重视原料的互相搭配，滋味互相渗透，注重主味的突出。调味精细，调味品种类繁多，可制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单种口味，以及复合口味的菜肴。

湘菜调味以“酸辣”著称。由于湖南的地理位置，气候湿润，人们多爱食辣，而辣椒有提热、开胃、祛湿、驱风的效果，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。

技法多样，“煨”更甚一筹

湘菜烹饪技艺非常多，经过长期的繁衍变化，到今天，湘菜的“煨”的技艺更显精湛，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。许多煨出来的菜肴，均成为湘菜中的佼佼者。

代表名菜

“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。

人饌甘鲜海味多—— 山珍海味融合出的闽菜



闽菜，中国八大菜系之一，发源于福州，以福州闽菜为代表，最早起源于福建福州，在后来发展中形成福州、闽南、闽西三种流派，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。

闽菜以烹制山珍海味而著称，在色香味形俱佳的基础上，尤以“香”“味”见长，甜而不腻，淡而不薄，汤路广泛，在烹坛园地中独具一席。

刀工严谨，菜品自然

闽菜注重刀功，有“片薄如纸、切丝如发、剖花如荔”之美称。而且，其刀工绝不放在华而不实的造型上，而是围绕着“味”下功夫，体现原料的本味和质地。它反对华而不实，而是通过原料的自然美，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，食时鸡茸松软，笋丝嫩脆，鲜润爽口。

长于制汤，滋味清鲜

闽菜注重汤菜，汤是闽菜的精髓。这种烹饪特征与其多烹制海鲜和传统食俗有关。闽菜厨师始终把烹饪和确保原料质鲜、味纯、滋补紧密联系在一起。在繁多的烹调方法中，汤最能体现菜的本味。因此，闽菜“重汤”或“无汤不行”。闽菜的厨师能在一种原汤中加上适当的辅料，使原汤变化出各种美味，因此，在福建，正有“一汤十变，百汤百味”的说法。

善于调味，甘美可口

善于调味是闽菜特色之一。闽菜的调味，偏于甜、酸、淡，善用糖，甜去腥膻；巧用醋，酸能爽口；味清淡，则可保存原料的本味，并且以甜而不腻，酸而不峻，淡而不薄，享有盛名。而闽菜厨师能根据不同的原料、刀工以及烹饪方法，进行精确地调味，特别注意保持原汁原味，使菜肴丰富多彩，变化多端，享有盛名。

代表名菜

“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。

饕餮敢为天下先—— 用料广博奇杂的神奇粤菜



粤菜，就是广东地方风味菜，是中国汉族八大菜系之一，发源于岭南，有着悠久的历史，以其独特的风格和风味而享有盛誉。粤菜有三大分支，包括广州菜、东江菜、潮州菜。虽然它起步较晚，但影响非常深远，世界各国的中菜馆多以粤菜为主，甚至与法国大餐齐名。其主要性格为：取之自然，烹之自由，食之自在！

采料复杂，菜式丰富

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，这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、水里游的蚂蝗、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……无所不有，这是其最大的特色。这些原料，一经厨师妙手烹制，美味异常。

口味清淡，清鲜爽嫩

粤菜调味注重清淡，追求原料的本味、清鲜味。事实上，粤菜调味品种繁多，酸、甜、苦、辣、咸、鲜等都有。但一般只用少量姜葱、蒜头做“料头”，而少用辣椒等辛辣味调料，口味不会过重。另外，粤菜重视菜的色彩，追求原汁原味。粤菜选择配料和调料十分讲究，配料不会杂，调料是为调出主料的原味，两者均以清新为本，讲求色、香、味、形，且以味鲜为主体，清淡、鲜嫩爽滑而又原汁原味，既美味，又符合营养学的要求。

博采众长，善于变化

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，以及西菜等的长处，与之融合，不断创新。粤菜取百家之长，善于在模仿中创新，依据食客喜好而烹制。烹调技艺多样善变，且注重随季节时令而变异。

代表名菜

“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。

正是江南好风景—— 名山名水又逢江南名菜



江南地域广阔，多指的是长江中下游平原的南岸等地，江南不仅素以鱼米之乡、风景秀丽著称，咸鲜润甜的精致菜肴也可以作为江南的一种代表。

苏菜篇

苏菜是中国汉族四大名菜之一，也是八大菜系之一，主要以淮扬菜、苏锡菜、金陵菜等地方菜组成。苏菜历史悠久，早在两千多年前，吴人就擅长制炙鱼、蒸鱼和鱼片。一千多年前，鸭就成为金陵的美食。南宋时，苏菜是“南食”的两大台柱之一。苏菜擅长炖、焖、蒸、炒，重视调汤，保持原汁，风味清新，浓而不腻，淡而不薄，酥松脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。

苏菜用料广泛，以江河湖海水鲜为主。江苏为鱼米之乡，物产丰饶，资源丰富，既有鲥鱼、刀鱼、河豚、太湖银鱼、大闸蟹等淡水鱼，又有众多的海产品，以及太湖莼菜、莲藕、茭白等鲜蔬。这些都为苏菜提供了丰富优良的原料基础。

苏菜风格清新雅丽，主要反映在其刀工上。苏菜刀法多样而且精细，工艺冷盘、花色热菜、瓜果雕刻等，无一不显示出苏菜精湛的刀工技术。高超的刀工使苏菜看起来雅丽，形质均美。

苏菜擅长炖、焖、蒸、炒、煨、焙等各种烹饪方法，烹饪过程中追求本味，保持原汁，风味清新而平和，浓而不腻，淡而不薄，滑嫩爽脆却不失其本味。

其代表名菜有“软兜长鱼”“枪虎尾”“水晶肴蹄”“拆烩大鱼头”“清蒸鲥鱼”“银芽鸡丝”“鸡汤煮干丝”“清炖蟹粉狮子头”等。

浙菜篇

浙菜即浙江菜，是浙江地方的风味菜系，我国汉族八大菜系之一，种类多样而丰富，由杭州、宁波、绍兴三支地方风味组成，菜式讲究小巧精致，制作精细，菜品鲜美、滑嫩、脆软清爽，素有“佳肴美点三千种”的盛名。

浙菜原料十分讲究品种和季节时令，选用海鲜、果蔬，以时令为上，充分体现了浙菜原料选用讲究鲜活，追求原料质地的柔嫩与爽脆，遵循“四时之序”的选料原则。

浙菜选料四大原则：

①细：精细。选取原料精华部分，保持菜品高雅上乘。

②特：特产。选用当地时令特产，突出菜品的地方特色。

③鲜：鲜活，选用时鲜蔬果和现杀的海味河鲜等原料，确保菜品的口味纯正。

④嫩：柔嫩，选用新嫩的原料，保证菜品的清鲜爽脆。

浙菜烹调技法丰富多彩，早已闻名于国内外，其中以炒、炸、烩、溜、蒸、烧六类见长。因料施技，注重主配料味的配合，口味富有变化。

浙菜烹饪六技法：

①炒，以滑炒见长，速度快，成品质地滑嫩，薄油轻芡，清爽鲜美。

②炸，以包裹炸、卷炸见长，外松而里嫩，嫩滑醇鲜，火候恰到好处。

③烩，烩的技法所制作的菜肴，汤菜鲜嫩，汤汁浓醇。

④溜，讲究火候，注重配料，主料多需鲜嫩腴美之品，突出原料的鲜美纯正之味。

⑤蒸，讲究配料和烹制火候，主料要鲜嫩。

⑥烧，以火工见长，原料要求焖酥入味，浓香适口。

浙菜精巧细腻，清秀雅丽。浙菜厨师刀法娴熟，配菜巧妙，烹调细腻，装盘讲究，其细腻多变的刀法和淡雅的配色，恰当地将烹饪技艺与美学有机结合，做出一道道美味佳肴，深得国内外食客的赞许。

其代表名菜有“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”“生爆鳞片”“龙井虾仁”等。

徽菜篇

徽菜是徽州菜的简称，而非安徽菜。徽菜主要由皖南、沿江、沿淮三种地方风味组成。徽菜为中国八大菜系之一，起源于黄山麓下的歙县，即古代的徽州，名中“徽”字乃由徽州而来。

徽菜是一个古老的菜系，历史悠久，在我国饮食百花园独占一席。徽菜系在烹调技艺上擅长烧、炖、蒸，而爆、炒菜较少，重油、重色、重火功。

徽地盛产山珍野味、河鲜家禽，就地取材，选料严谨，四季有别，不仅充分发挥安徽盛产山珍野味的优势，且能使菜肴突出地方特色并保证鲜活。徽菜选料时，笋非政山不用，鸡非当年仔鸡不取，鳖必用马蹄大为贵，鱼以色白鲜活为宜。

根据原料的不同特点、菜肴的风味要求，运用不同的火候，分别采用大火、中火、小火烹调，烧制出鲜美的菜肴。不同的控火技术，使徽菜酥软、香嫩、鲜美。另外，徽菜善于烧炖，除各种技法娴熟运用外，尤以烧、炖、熏、蒸菜品而闻名。

徽菜继承了祖国医食同源的传统，讲究食补。在保持风味特色的同时，十分注意菜肴的滋补营养价值，这是徽菜的一大特色。

其代表名菜有“符离集烧鸡”“火腿炖鞭笋”“雪冬烧山鸡”“葫芦鸭子”“腌鲜桂鱼”“火腿炖甲鱼”“毛峰熏鲥鱼”等。

蓬莱宴罢八仙醉—— 宫廷余韵十足的鲁菜



鲁菜是中国八大菜系之一，历史悠久，是中国最早的地方风味菜。明、清两代，鲁菜成为宫廷御膳的主体，列为八大菜系之首，其影响力可见一斑。鲁菜深受儒家文化的浸润，借助齐鲁沃饶之地的丰富物产原料，以精妙的烹饪技艺制作而成。鲁菜是经过历代辛勤智慧的劳动者丰富和实践所积淀形成的，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。

善用葱姜蒜，调味纯正

山东大葱为其特产，鲁菜非常善于运用葱，多数菜肴都要用葱姜蒜来增香调味。烹饪鲁菜常见的方法，如炒、熘、爆、扒、烧等，都要用到葱。而葱烧类的菜肴，更是以拥有浓郁的葱香为佳。

鲁菜依托山东优良的地理位置，拥有丰富而精良的原料，其多以盐提鲜，以汤壮鲜，调味讲究咸鲜纯正。海鲜类原料量多质优，腥味较轻。鲁菜烹饪这类原料时，讲究原汁原味，虾、蟹、贝、蛤，多用姜醋佐食；燕窝、鱼翅等高档原料，味道清寡，则以高汤提鲜。

烹调技法以“爆”“扒”见长

鲁菜常用的烹调技法有30种以上，最突出的烹调方法为爆、扒、拔丝，尤以爆、扒为世人所称道。爆，分为油爆、盐爆、酱爆、芡爆、葱爆、汤爆等，讲究急火快炒，正是世人常说的“食在中国，火在山东”。扒，为鲁菜独创，原料腌渍粘粉，油煎黄两面，慢火尽收汁；扒法使菜品味浓质烂，汁紧稠浓。

精于制汤，善以汤调味

精于制汤、以汤调味是鲁菜稳坐八大菜系之首的重要原因。鲁菜以汤为百鲜之源，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。以汤调味不仅可以使菜肴鲜香味美，还可使汤中的营养成分渗透到菜中，提升菜肴的营养。

代表名菜

“德州扒鸡”“九转大肠”“坛子肉”“一品豆腐”等。

Part

2

川湘

风味名菜

Chuanxiang Fengwei Mingcai



将川湘风味名菜归纳在一起，是美食业界普遍认同的一种观念。川湘名菜风格迥异，但均以辣、香为主要特色，是不折不扣的传统地方美味。川味名菜主要发源于四川，又以成都和重庆两地的菜肴为代表，独宠麻辣，偏爱使用花椒、胡椒、辣椒、葱、姜、蒜等调味品，其风格朴实而清新，精细而别致，具有浓厚的地域气息；湘味名菜即湖南名菜，又以长沙名菜为尊，最著名的两个特色是辣和腊，特点是油重色浓、咸辣香软。本章遵循科学性、实用性的原则，针对川湘两地的名菜，做出了精细的挑选，通俗易懂，值得研究。



毛家红烧肉 (湘菜)



制作指导

白糖和红糖都不要加太多，以免过甜，掩盖肉本身的鲜味。

材料 五花肉、西蓝花、干辣椒、姜片、大蒜、草果、八角、桂皮各适量

调料 盐5克，味精3克，老抽2毫升，红糖15克，白酒10毫升，白糖10克，豆瓣酱25克，料酒、食用油各适量

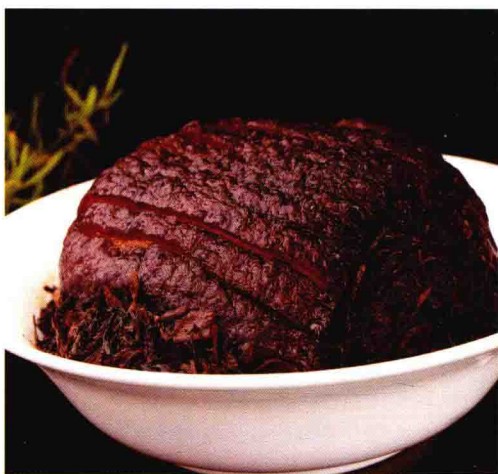
做法 ①洗净的五花肉大火煮约15分钟；洗净的大蒜切片；洗净的西蓝花切朵；五花肉切块；锅注水烧开，加油、2克盐、西蓝花煮约1分钟捞出。

②锅注油烧热，加白糖炒至溶化，倒入八角、桂皮、草果、姜片爆香，再倒蒜片炒匀，放入五花肉块炒片刻，淋料酒、豆瓣酱、干辣椒、水、3克盐、味精、老抽、红糖拌匀，淋白酒慢火焖40分钟炒片刻。

③部分西蓝花摆盘，摆入红烧肉，剩余的西蓝花，浇上汤汁即成。



虎皮扣肉 (湘菜)



制作指导

煮五花肉时，用筷子插入五花肉中，若没有血水渗出说明已断生。

材料 五花肉、长沙梅干菜、姜片、姜末、大蒜、八角、桂皮、豆豉各适量

调料 盐、味精、鸡粉、蚝油、料酒、老抽、白酒各适量

做法 ①五花肉洗净；梅干菜泡10分钟，切段；五花肉煮15分钟，抹白酒、老抽，扎小孔，皮朝下慢火炸3分钟。

②锅留油，放姜片、八角、桂皮、大蒜、豆豉、盐、料酒、老抽、味精、水烧15分钟，放五花肉煮10分钟；另起锅注油烧热，加姜末、盐、味精、鸡粉、料酒、老抽、蚝油和水熬成味汁。

③五花肉切片，蘸味汁扣入碗中；锅热油，倒梅干菜、盐、味精、蚝油、鸡粉炒入味，盛出，塞满扣肉边缘，铺平，淋剩余味汁，放入蒸锅烧开后转中火蒸2小时即成。