

详步
图解版

经典



老菜谱

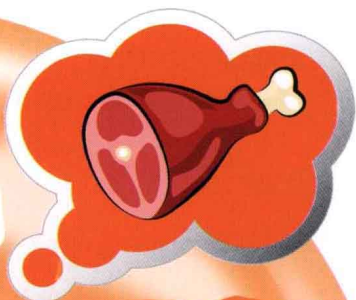
张明亮 © 主编



超值¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

经典 老菜谱



张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

经典老菜谱 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5260-0

I. ①经… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048425号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—22000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5260-0
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

经典老菜谱

中国传统菜系.....	8	八大菜系之苏菜.....	12
八大菜系特点.....	8	八大菜系之浙菜.....	13
八大菜系之川菜.....	9	八大菜系之湘菜.....	14
八大菜系之鲁菜.....	10	八大菜系之徽菜.....	15
八大菜系之粤菜.....	11	八大菜系之闽菜.....	16

川菜

PART 1



花椒鸡丁.....	18
陈皮兔丁.....	19
江津肉片.....	19
葱酥鲫鱼.....	20
灯影牛肉丝.....	20
川椒蟹.....	21
棒棒鸡丝.....	22
火爆腰花.....	23
干煸冬笋.....	23
口水童子鸡.....	24
怪味牛肉.....	24
回锅肉.....	25
东坡肉.....	26
干煸肥肠.....	27
樟茶鸭.....	27
麻婆豆腐.....	28
家常泡菜鱼.....	28
蒜泥白肉.....	29
宫保鸡丁.....	30
米椒兔.....	31
咸烧白.....	31
开水白菜.....	32
川东酥肉.....	32

酸辣兔肉.....	33
鱼香腰花.....	34
夫妻肺片.....	35
山城毛血旺.....	35
鸡豆花.....	36
夹沙肉.....	36
竹荪肝膏汤.....	37
鱼香肉丝.....	38
歌乐辣子鸡.....	39
榨菜肉丝汤.....	39
豆瓣鲫鱼.....	40
干煸牛肉丝.....	40

鲁菜

PART 2



九转大肠.....	42
酱爆墨鱼.....	43
马莲肉.....	43
芫爆鱿鱼卷.....	44
油焖大虾.....	44
葱烧海参.....	45
焦熘大肠.....	46
糖醋鲤鱼.....	47
神仙鸭子.....	47
麻酱素什锦.....	48

山东蒸丸	48
寿字鸭羹	49
锅烧肘子	50
原汁花蛤	51
芥末拌合菜	51
栗子鸡	52
德州扒鸡	52
白果蒸鸡	53
醋椒丸子汤	54
干蒸加吉鱼	55
干煎黄花鱼	55
油泼豆蔻	56
双色鱿鱼卷	56
一品烧肚仁	57
木樨肉	58
扒肘子	59
济宁面筋丸子	59
清汆赤鳞鱼	60
油爆鱼仁	60
芫爆里脊丝	61
拔丝香蕉	62
鲜贝冬瓜球	62

PART 3

粤菜



锦绣响螺片	64
扇形金华蔬	65
生炊鲈鱼	65
芦笋虾球	66
吉列蒲棒鸡	66
蚝油牛肉	67
白云凤爪	68
芹菜炒吊片	69
沙嗲牛柳卷	69
珧柱节瓜环	70
和味炒田螺	70
发财猪手	71
滑蛋牛肉	72
白灼芥蓝	73
花雕肥鸡	73
淡糟香螺片	74

金腿三拼鲈	74
菠萝咕嚕肉	75
百合芦笋虾球	76
美极银鱼蒸丝瓜	77
三色龙虾	77
姜葱炒蟹	78
煎焗酿南瓜	78
上汤芥蓝	79
西芹百合炒螺片	80
锦绣生鱼丝	81
潮汕卤鹅	81
沙茶牛肉锅	82
玫瑰手撕鸡	82
榄菜四季豆	83
甘菊猪肚	84
凤凰烩肚	84

PART 4

苏菜



霸王别姬	86
卷筒鳊鱼	87
无锡脆鳝	87
百花酒焖肉	88
拆冻鲫鱼	88
红烧牛蹄筋	89
莼菜氽鱼片	90
扒烧整猪头	91
走油蹄膀	91
干香鳗鱼	92
油焖烤麸	92
香糟猪肘	93
西施玩月	94
冰糖扒蹄	95
炖生敲	95
鸡汁牛筋	96
金陵圆子	96
红烧狮子头	97
蚬子干烧肉	98
无锡排骨	99
宿迁猪头肉	99
红曲酱鸭	100



京葱牛方	100
炸千子	101
青笋金针汤	102
涟水鸡糕	103
葵花圆子	103
葱油卤鸡	104
炖菜核	104
翡翠松子羹	105
黄焖鸡孚	106
扁大枯酥	106



鲇鱼炖茄子	108
东安子鸡	109
酸萝卜烧牛蛙	109
湘西米砂肉	110
猪血丸子	110
剁椒鱼头	111
冬笋炒腊肉	112
麻辣子鸡	113
龟羊汤	113
国藩药鸡	114
豆渣烧猪头	114
泡椒炒羊肝	115
奶汤蹄筋	116
腊味合蒸	117
干锅乳羊	117
五圆蒸羊肉	118
红煨洞庭金龟	118
香辣羊肉	119
麻香土豆条	120
油炆酸白菜	121

原蒸肚片	121
家常鱿鱼丝	122
油焖火焙鱼	122
南瓜扣肉	123
红蘑土豆片	124
油淋庄鸡	125
瓦片武陵鸭	125
酸萝卜条	126
湖南泡子姜	126
青笋炒腊肉	127
酸辣四季豆	128
红焖溆浦鹅	128



淮山百合鲫鱼汤	130
石耳炖鸡	131
炸排肉	131
醉蟹油拌海蜇皮	132
香粉双蒸	132
三色蒸蛋	133
栗子烧鸡块	134
皮丝球	135
锅贴腰子	135
徽式煎羊肉	136
奶汁肥王鱼	136
红焖羊肉	137
酱爆兔丁	138
徽州醉蟹	139
万佛湖鱼头	139
鱼咬羊	140
干炸网肉	140
烧蒸扣肉	141
牛尾药膳煲	142
酿鲫鱼	143
凉干肉	143
水晶肘	144
徽州丸子	144
罐焖肉	145
火腿炖肘子	146
老蚌怀珠	147

熘核桃肉	147
腊肉炖河蚌	148
芜湖肉枣	148
芋头烧鸡	149
黄山炖鸽	150
芸豆干烧兔肉	150



笋干老鸭煲	152
钱江肉丝	153
赛蟹羹	153
西湖莼菜汤	154
大煮杭州百叶	154
笼蒸螃蟹	155
杭椒炒虾皮	156
八味酿笋	157
松鼠鳊鱼	157
响油鳝糊	158
杭式香橙目鱼	158
银杏苦瓜	159
龙井鸡片汤	160
沙锅鸭血臭豆腐	161
春笋白拌鸡	161
松子鸭羹	162
鲜莲炒子鸡	162
杭椒牛柳	163
莼菜黄鱼羹	164
油爆青虾	165
宋嫂鱼羹	165
如意虾卷	166
天目土鸡沙锅	166
油炸响铃	167



龙井捶虾汤	168
蹄筋参	169
宁波年糕汤	169
竹香鳊鱼粒	170
百年好合	170
素炒鳊鱼丝	171
西湖鲜莲汤	172
樱桃肉酥	172



三圆炖鸭	174
凉冻蟹钳	175
同安封肉	175
熏烤河鳗	176
紫盖肉	176
福州鱼丸汤	177
红煨猪排	178
闽南蚝煎	179
当归牛腩	179
沙茶肘子	180
玉竹烧猪心	180
清汤鱼肚	181
沙茶炒鸡丝	182
南煎肝	183
白汁石斑鱼	183
菜干扣肉	184
爆糟排骨	184
菠菜鸡煲	185
茶树菇肉丸汤	186
白玉藏珍	187
槟榔芋鸭	187
白拌黄螺	188
淡糟炒响螺	188
芦笋百合北极贝	189
海鲜炒韭黄	190
嘉禾脆皮鸡	191
石榴鸡	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



中国一向以博大精深的饮食文化著称于世，而在博大精深的饮食文化中，历史悠久，技艺精湛的烹饪菜式是构筑中国饮食文化大厦的基础所在。中国烹饪已经被公认为是我国传统文化宝库中一颗绚丽多彩的明珠。但由于中国地大物博，东西南北跨度较大，烹饪菜式在其发展形成过程中，因为受地理环境、气候温差、物产资源、民族风俗、生活习惯、经济政治、信息交通等因素的影响，形成了以菜肴风格为特征的多种多样的烹饪菜式体系，这就是我们通常所说的“菜系”。按照这样的说法，中国菜有这样一些菜系，如川、鲁、粤、苏、浙、闽、湘、鄂、徽、京、沪等，并且存在四大菜系、五大菜系、八大菜系、十大菜系、十二大菜系等说法，而且划分系类仍有继续增加的趋势，但川、鲁、粤、苏(淮扬)、浙、徽、湘、闽并称为八大菜系，已得到了广泛的认可。

八大菜系特点

我国菜系的渊源可以追溯到很远的时期，因为菜肴的特色，是以物产这一自然条件为基础的。晋代张华的《博物志 五方人民》中说的明白：“东南之人食水产，西北之人食陆畜。”“食水产者，龟蛤螺蚌以为珍味，不觉其腥臊也；食陆畜者，狸兔鼠雀以为珍味，不觉其膻也。”也就是说“靠山吃山，靠海吃海”，这是形成菜系的主要条件。

以物产为依据，形成了口味的差异是菜系发展的重要因素。《全国风俗志》称：食物之习性，各地有殊，南喜肥鲜，北嗜生嚼(葱、蒜)，各得其适，亦不可强同也。这种饮食嗜好，成为人们难移的习性。《履园丛话》称：饮食一道如方言，各处不同，只要求对口味。口味不对者，又如人之性情不和者，不同一日居也。只有到了近百年来，交通之发达，经济之发展，科学之文明，才将地域之间的距离缩短，物产不再是一偶之产，使物产已不成为其菜系之唯一依据，但这种千百年沿袭而成的食俗还是不易改变的。

除上述因素外，烹调方法的差别，也是形成菜系不可忽视的重要条件之一。清代饮食鉴赏家、评论家袁枚在《随园食单》中曾写了南北两种截然不同的烹调方法，作猪肚：

“滚油爆炒，以极脆为佳，此北人法也；南人白水加酒煨两柱香，以极烂为度”。可见在袁枚之前，早以形成以烹饪术为别的菜系的不同特色。钱泳在《履园丛话·治庖》中说的更具体：“同一菜也，而口味各不同。如北方人嗜浓厚，南方人嗜清淡；北方人以肴饌丰，食点多为美，南方人以肴饌法，果品鲜为美。各有妙处，颇能自得精华。”

当然，八大菜系不仅各具特色，且具有许多共同之处，这些共同特征可以更为深刻而清晰地反映我国饮食的基本面貌。如均具有历史悠久、资源丰富和菜肴繁多的特点；均是在各自地域的内外经济文化交流的历史长河中形成和发展起来的；而且由于各地特定的地理环境，丰富的饮食资源使各菜系都拥有名目繁多的菜肴。

八大菜系之川菜

川菜又称四川菜,是我国最具特色的、也是流传最为广泛的地方风味菜系之一。川菜烹饪历史悠久,源远流长,在中国烹饪史上占有极其重要的地位。

川菜除了在我国西南地区广为流行外,在国内其他地区,如东南、西北、华北、华中等地也流行。川菜还流传到东南亚、欧美等国家,是我国地方菜中辐射面较大的菜系,成为中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

川菜发源于古代的巴国和蜀国,在秦末汉初就初具规模,唐宋时发展迅速,明清已富有声名。现代川菜的定型时期从清末新政时期开始,到抗日战争爆发前夕,此间川菜逐渐形成了一个地方风味极其浓郁的体系。川菜的形成原因有很多,其中较重要的有以下几点:如四川地理物产优势、崇尚滋味的饮食习惯,多民族口味的融合以及善于吸收,化他为我胸怀等。

特色风味

川菜具有非常多的特色以及风味,其中比较显著的是川菜取材广泛、调味多变、菜式多样、口味清鲜、醇浓并重,以善用麻辣著称,以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外。川菜的主要特点是“选料认真、切配精细、烹制讲究、味别多样”,讲究的

是色、香、味、形、器。尤其重视一个“味”字。川菜以麻辣见长,变化无穷,故川菜有“一菜一格,百菜百味”之称,在世界饮食业中独树一帜。此外,川菜最突出的特色还在于调味,做到浓淡有致,一方面以味多、味广、味厚、味浓著称,另一方面又以清鲜淡雅见长。

流派技法

川菜从源流上可有多种说法,如旧时四川人按照地域来划分流派,分为上河帮(以成都、绵阳为中心)、下河帮(以重庆、万州为中心)、小河帮(以自贡、宜宾为代表)。现在人们习惯称呼“上河帮”为成都风味或川西菜,“下河帮”为重庆风味或川东菜,“小河帮”为自贡菜风味或川中菜。由于地区流派和风味的不同,使川菜的特色也略有差异,总的来讲,成都风味辣中见麻,一麻而百味

生;自贡风味辣中见燥,突出香辣;重庆风味辣中见鲜,突出口感的润性。

川菜也创造了一些独具一格的烹饪技法,这些烹饪技法是使川菜具有川味特色的技术基础,其中包括小炒、干煸、干烧、家常烧、煎、炸、熏、泡、炖、焖、烩、爆等。其中,川菜常用的小炒、干煸、干烧、家常烧是川菜对中国烹饪技法的一大贡献,也是川菜独有的烹调技法。

风味名菜

川菜的菜肴有上千种,而风味小吃的品种也很繁多,其中著名的风味名菜和小吃数不胜数,如竹荪肝膏汤、开水白菜、宫保鸡丁、麻婆豆腐、樟茶鸭子、坛子肉、干烧岩鲤、豆瓣鲢鱼、鸡蓉鱼翅、酸菜鱿鱼、毛肚火锅、水煮牛肉、夹沙肉、豆瓣鱼、冰糖银耳等;小吃中的赖汤圆、钟水饺、马红薯、张凉粉、素面、三大炮等。



鲁菜为山东菜的简称,是我国最著名的地方菜系之一,也是我国最早的地方风味菜。鲁菜的形成与发展是在经历了数千多年的积累才得以完成的。一般认为,鲁菜起源于北方史前的历史时期,孕育于三代时期,经过汉、魏、南北朝的蕴集、丰富与发展,至唐宋年间初步显出雏形,又经过元、明等朝代的丰富完善,最终于清朝年间形成了富有齐鲁饮食文化特征的大菜系的完整体系。

形成一个地方风味,必须同时具备历史、文化、政治、经济条件及特殊的物产、食俗、技法、味型、名菜、名厨、名店和被社会所公认,而鲁菜的成因也包含了以上几点。此外,丰富的物产资源、独特的风尚习俗、人口的迁移流动等也为鲁菜的形成奠定了深厚的群众基础。

● 特色风味

鲁菜是中国饮食文化的重要组成部分之一,也是我国黄河流域,尤其是北方地区最为著名的菜系,其具有独特的风味和特点。鲁菜以口味咸鲜脆嫩、风味独特、制作精细而享誉海内外。

鲁菜的特点有很多,如在选料上有用料广泛,选料考究的特点;技法方面具有方法

全面,而且技法特色突出的特点;在刀工和火候方面,鲁菜具有巧用刀工,精在火候的特色;口味上,鲁菜有注重调味,口味纯正之风味;另外,鲁菜还善于和精于调制清汤,而用各种清汤调制而成的风味名菜也有很多;鲁菜还具有名称典雅,典故叠出,造型各异,美不胜收等风味特色。

● 流派技法

鲁菜的风味流派比较多,习惯上被认为是由济南、胶东、济宁等地为主的地方风味构成,且各个流派有各自不同的烹饪特色。如济南风味菜是以济南为中心,风味特色为制作精细,历来讲究用汤。菜品以清、鲜、脆、嫩著称,口味多以鲜咸为主。胶东风味菜又称福山菜,是胶东沿海青岛、烟台等地方风味的代表,以烹制各种海鲜而著称。济宁风味菜是指鲁南及鲁西南地区,其中最具有影响的当属孔府菜。孔府菜肴的制作讲究精

美,重于调味,工于火候。孔府菜在选料上极为广泛,粗细料均可入饌,只是细料精做,粗料细做,口味以鲜咸为主,火候偏重于软烂柔滑。

鲁菜通过精细的刀工切配,应用各种熟制方法,与调味相配合,形成了鲁菜的各式烹调方法。鲁菜常用的烹调技法有爆、炒、烧、扒、氽、熘、炸、熬、蒸、烤、熏、腊、拔丝、挂霜、琉璃、蜜汁、水晶等30种以上。其中尤以爆、炒、熘、扒、烧技法独特而专长。

● 风味名菜

鲁菜的风味名菜有很多,其中被大家所熟知的有怀胎鲤鱼、拔丝山药、拔丝苹果、糖醋黄河鲤鱼、软烧豆腐、烧二冬、三美豆腐、糟熘鱼片、炸蛎黄、清蒸加吉鱼、葱烧海参、煎烹大虾、浮油鸡片、红烧大蜆、油爆海螺、芙蓉干贝、御带虾仁、带子上朝、诗礼银杏、神仙鸭子、九转大肠、烩乌鱼蛋等。



八大菜系之粤菜

粤菜又称广东菜，为我国著名菜系之一。广东地处我国南端沿海，境内高山平原鳞次栉比，江河湖泊纵横交错，气候温和，雨量充沛，故各种动植物类的食品极为丰富。同时，广州又是历史悠久的通商口岸城市，吸取了外来的各种烹饪原料和烹饪技艺，使粤菜日渐完善。加之旅居海外华侨把欧美、东南亚的烹调技术传回家乡，也丰富了广东菜谱的内容，使粤菜在烹调技艺上也留下了一些西方烹饪的痕迹。粤菜以风格高雅大气，风味崇尚鲜爽，选料广博奇杂，烹饪技艺精湛而独树一帜，饮誉四方。

粤菜的形成有着悠久的历史，到了晚清已成为我国四大菜系之一，而改革开放后，粤菜又一次得益于经济发展的动力，获得了发展的良机。粤菜所到之处都呈现出无法抗拒的诱惑力，人们以品粤菜为时尚，以尝粤菜为乐事，以懂粤菜为自豪。

特色风味

粤菜是我国四大菜系中最早走出国门的菜品，其不仅在我国港澳台以及东南亚地区流传甚广，在北美洲的美国、加拿大，大洋洲的澳大利亚，欧洲的英国、法国、意大利等国也广受欢迎。粤菜以其独特的风味，从中国菜中脱颖而出，享誉世界，这是与其众多有利因素分不开的。在地理与物产、政治与经济、社会与文化、理论与技术、风味与品种、群众基础与声誉等方面，粤菜均有自己的优势。

粤菜能在众多地方菜中独树一帜，为社会所公认，被美食家所称颂，令专业研究者折服，并在餐饮行业中享有盛誉，是与其精湛的烹调技法和清新的岭南风味分不开的。

流派技法

以前由于广东地形比较复杂，山地丘陵多，交通不发达，社会的经济形态属于自然经济，各片地区固守自己稳定的生活圈内，人们交往的通道很少。这种状况使岭南地区形成了多种的地方语言，其中主要有广州方言、潮州方言和客家方言三种，形成了三个各有特色的地方流派，即为广州风味、潮州风味和东江风味。

风味名菜

粤菜的风味名菜有开煲狗肉、龙虎烩、瓦煲焗鲤鱼、杏元凤爪炖水鱼、八宝鲜莲冬瓜盅、百花酿鲜笋、白灼鲜虾、油泡虾仁、白切鸡、清汤蟹丸、红炖鱼翅、生炊羔蟹、厚菇芥菜、玻璃白菜、八宝素菜、护国菜、甜约纱肉、烧鹅、大良炒鲜奶、油浸石斑鱼、白切鸡等。

粤菜不仅集合了广州、潮州、东江等地的风味特色，更兼采京、苏、扬、杭、鲁等外省菜以及西菜之所长，融会贯通而独成一家。粤菜作为中国四大菜系之一，以其用料广博、口味清淡、博采众长的特色而享有盛誉。



而粤菜的烹调技法比较多，其主要以本地的技法为主流，并博采全国以及一些国外的烹调技法，并结合自己的物产、气候特点和习俗等，形成了自己完整的烹调技艺体系和独特的烹调特色，独树一帜，为世人所瞩目。炒、蒸、炸、炖、油泡、焖、烩、煎、烹为粤菜常用烹调技法，而焗、啫、浸、焯为粤菜的特有技法。

苏菜又称淮扬菜、维扬菜等，为我国传统四大菜系之一，其影响遍及长江中下游广大地区，在国内外享有盛誉。江苏东临黄河，西拥洪泽，南濒太湖，长江横贯于中部，大运河沟通南北，境内湖泊众多，河网稠密，土壤肥沃，气候寒温适宜，物产十分丰富，素有鱼米之乡的誉称。江苏为全国重要淡水鱼产区，“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬轮番上市，应有尽有，这些丰富的物产，为苏菜的发展提供了优越的物质条件。

江苏烹饪历史悠久，在距今六千年以前，江苏先民已用陶器烹调。隋唐两宋以来，金陵、姑苏、扬州等地繁荣的市场促进了江苏烹饪的发展。清代江苏烹饪技法日益精细，菜肴品种大为丰富，风味特色已经形成，在全国的影响越来越大。今日苏菜之所以如此绚丽多姿，丰富多彩，也是悠久的饮食文化发展的丰硕成果。

● 特色风味

苏菜被公认为四大菜系之一，确有其比较鲜明而且独具的风味特色，如苏菜在选料上非常严格，在刀工上追求精细、形态美观，口味上注重本味、清淡适口，在火候上也比

较讲究，而且操作上富于变化。另外，苏菜共同的特点是擅长烹制鲜活淡水产品，口味咸甜适中、清新淡雅，重原汁原味，擅长炖、焖、煨、蒸、烧等烹调技法等。

● 流派技法

苏菜主要由扬州风味、淮安风味和镇江风味等三大地方风味组成。扬州是中国古九州之一，在历史上为南北要冲，在其菜品口味上吸取南甜北咸之特点，并形成了自己的咸甜适中的特色，口味上适应性广，其影响甚远。淮安风味是苏菜中不可缺少、不可替代的重要组成部分，其讲究选料和前期加工、刀工的合理运用、火候的恰到好处、调味的和合多变、菜式的丰富多彩。镇江风味是淮扬菜的重要组成部分之一，其主要特点为在火候上以

烂为著，在烹调上擅长炖、焖、烧、烤；在风格上重用原汁原味，讲究汤的鲜味；在调味上咸淡适中，适应性大；在选料和制作上，主料突出，选料精细，烹制考究。

作为我国四大菜系之一的苏菜，其在发展过程中不断开拓和创新，加上菜系本身的特色，形成了苏菜的多种烹调技法。苏菜的烹调技法除了在全国各地比较常见的炒、爆、烧、焖、熏、卤、酱外，还有独具地方特色的浴、油焖、焐、粉蒸、风、糖熘等技法。

● 风味名菜

苏菜的风味名菜有馄饨全鸭、母油整鸭、生煨甲鱼、汤煨蹄筋、水浴将军扇、将军过桥、清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、扒烧整猪头、镇江肴蹄、清炖狼山鸡、清蒸鲥鱼、拆烩鲢鱼头、八宝出骨刀鱼、盐水鸭、凤尾虾、炖菜核、炖生敲、扁大枯酥、清炖鸡孚、肥肺汤、莼菜氽塘鱼片、四鳃鲈鱼汤、樱桃肉、梁溪脆鳝、香松银鱼、奶汤鲫鱼、霸王别姬、沛公狗肉、羊方藏鱼等。



八大菜系之浙菜

浙菜又称浙江菜，是我国八大菜系之一。浙江东濒大海，有千里长的海岸线，盛产黄鱼、带鱼、石斑鱼、锦绣龙虾及蛎、蛤、虾、蟹等水产。浙北是杭、嘉、湖大平原，河道港叉遍布，淡水鱼名贵品种，如鳊鱼、鲫鱼、青虾、湖蟹等产量丰富。西南为丛山峻岭，山珍野味历来有名。中部为浙江盆地，闻名中外的金华火腿就是选用这里的金华两头乌制成。丰富的烹饪资源，众多的名优特产，与卓越的烹饪技艺相结合，使浙菜出类拔萃、独成体系。

浙菜的历史比较久远，起源于新石器时代的河姆渡文化，后来经过越国先民的开拓以及积累，直至汉唐时期的成熟定型，宋元时期的繁荣和明清时期的发展，浙江菜的基本风格已经形成。新中国的成立，浙江菜与全国其他各大菜系一样，得到了迅速的发展。在发掘传统菜的基础上，大胆创新不断发展，使浙菜珍品琳琅满目，饮食业酒楼、饭店别具一格，规模逐渐扩大，并且在讲究色、香、味、形、器的基础上，认真研究和提高菜肴的营养价值，使之达到平衡膳食，更加有益于消费者身体健康的要求，为浙菜增添了朵朵奇葩。

特色风味

浙菜作为我国八大菜系之一，就整体而言，有比较明显的特色以及风格。浙菜具有如下的四个特色。首先，浙菜在选料上刻求“细、特、鲜、嫩”，选料上不仅要求不同的菜肴，选用不同的食材，而且对于原料在时令性上也有比较严格的要求。其次，浙菜不仅在烹调技法方面有比较独特的方法，而且在烹调各种河鲜以及海鲜等方面有其独到的一面，别具特色。再次，浙菜在口味上注重清鲜脆嫩，保持并且突出主料的本色以及主料

的真味。最后，浙菜在菜肴的造型上要求形态精巧细腻，清秀雅丽。



流派技法

浙江菜是由杭州、宁波、绍兴和温州为代表的四个地方流派所组成。杭州菜历史悠久，制作精细，品种多样，清鲜爽脆，淡雅典丽，是浙菜的主流。宁波菜鲜咸合一，以烹制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，注重保持原汁原味。绍兴菜擅长烹制河鲜、家禽，入口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。温州流派以海

鲜入馐为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工。

浙菜以烹调技法丰富多彩闻名于国内外，常用的烹调方法有三十余种，因料施技，注重主配料味的配合，口味富有变化。而在众多的技法中，以滑炒、包炸、汤烩、白熘、清蒸和焖烧最为擅长。

风味名菜

在浙菜的风味名菜中，既有传统风味菜肴，也有近十几年来发展和创新的菜品。浙菜中的风味名菜有蟹酿橙、东坡脯、清汤越鸡、鲞扣鸡、虾油鸡、蓑衣虾球、咸菜大汤黄鱼、西湖醋鱼、东坡肉、龙井虾仁、油焖春笋、排南、西湖莼菜汤、宁式鳝丝、干菜焖肉、三丝敲鱼、双味蛰蛸、老法虾仁、炒蟹粉、冰糖甲鱼等。

八大菜系之湘菜

湘菜又称湖南菜，因湖南简称“湘”故名。湘菜以其品种丰富、味感鲜明而富地方特色，自成一系而闻名于世，与川菜、粤菜、鲁菜、苏菜、浙菜、闽菜、徽菜齐名，为我国著名的八大菜系之一。

湘菜源远流长，根深叶茂，在几千年的悠悠岁月中，经过历代的演变与进化，逐步发展成为颇负盛名的地方菜系。早在战国时期，流放到湖南的爱国主义诗人屈原，就在他所撰写的歌辞中生动地描绘了湘人祈天地、祀鬼神、祭先祖、宴宾客以及家庭婚丧嫁娶的诸多场合，其中记载了许多湖湘的美味佳肴和讲究五味烹调的方法。湘菜发展的全盛时期是明、清两代，这是与当时社会经济，尤其是城市经济文化的发展分不开的。而湘菜走出湖南，约在晚清时期，由于湘菜风味独特，食客趋之若鹜，以致门庭若市，湘菜声誉大振，驰名全国。近年来，随着湘菜厨师队伍的不断扩大，烹调技艺的不断提高，菜肴风味也不断丰富，湘菜的地位和声誉更上一层楼。湘菜在继承传统的同时，博采众长，大胆创造，刻意求新，传统菜精益求精，创新菜异彩纷呈，从而迎来了湘菜繁花似锦，姹紫嫣红的春天。

● 特色风味

湘菜作为一个菜系的整体，有着一些共同的基本风味特点。如在制作上选料认真，用料讲究；切配精细，造型美观；烹制精致，注重火候。而在口味上味别多样，尤重酸辣，鲜香软嫩，熏腊清香，口味适中。其中，最有特色以致于几乎成为湖南人性格形象的风味就是嗜辣和嗜酸，这是湘菜，尤其是民间风味菜肴的基本特征。



● 流派技法

湘菜由于地区物产、社会沿习以及自然条件的不同，大致可分为湘江流域、洞庭湖区及湘西山区三大流派。湘江流域是以长沙、湘潭、衡阳为中心，其特点是用料广泛，制作精细，特别注重刀功火候，所烹制的菜肴浓淡分明，色彩清晰。洞庭湖区以常德、益阳、岳阳等地为中心，以烹制家(水)禽、野味、河(湖)鲜最为拿手。湘西山区以吉首、怀化、大庸等地为中心，民间习惯制作各种烟熏腊味和腌制肉品，烹制的菜肴大都也以此

为主。以上三种地方风味，虽各具特色，但相互依存，彼此交流，构成湘菜多姿多彩的格局。

湘菜的烹调方法经过长期的繁衍变化，到现在已经形成了几十种烹调方法，常用炖、煨、腊、蒸、炒、熘、烤、爆、蒸等方法，而其中最为特别的是煨。湘菜中的煨在色泽变化上又分为红煨和白煨，在调味上则分为清汤煨、浓汤煨和奶汤煨等，许多煨出来的菜肴，成为湘菜中的名饌佳品。

● 风味名菜

湘菜的风味名菜有火方银鱼、珧柱蒜球、麻辣子鸡、鸭掌汤泡肚、红煨鲍鱼、酱汁肘子、潇湘五元龟、武陵水鱼裙边、洞庭野鸭、青龙戏珠、蝴蝶飘海、腊味合蒸、寒菌炖肉、焦炸鳅鱼、湘西酸肉、炒血鸭、熏腊肚片、金银炙肝、五香熏鱼、笔筒鱿鱼等。

八大菜系之徽菜

我国八大菜系中的徽菜原指徽州菜，不是安徽菜，但徽菜是安徽菜的组成部分。而安徽菜可以称之为皖菜，它的形成与发展，是和徽州的地理环境、经济物产、风尚习俗密切相联系的。徽菜的影响遍及大半个中国，近及江南各省，远至大西北的西安，徽菜馆四处林立，是雅俗共赏，南北咸宜，独具一格，自成一体的著名菜系。

徽州古称新安，自秦置郡县以来，已有2200余年的历史。徽州地区是历史上中国经济文化重地，安徽省名中的徽字就是由徽州而来。古徽州是徽商的发祥地，明清时期徽商和晋商开始称雄中国商界，有“无徽不成镇”、“徽商遍天下”之说。而徽菜发端于唐宋，兴盛于明清，据明史记述：当时大商人中以徽商和晋商最为突出，自唐代以后，历代都有无徽不成镇之说，可见古代江南徽州商业之发达，商贾之众多。随着徽州商人出外经商，徽菜也普及各地，在江浙一带及武汉、洛阳、广州、山东、北京、陕西等地均有徽菜馆，尤以上海最多，而且是最早进入上海的异地风味，足见徽菜涉及面之广，影响力之大。徽菜在民国期间继续发展，新中国成立后得到了进一步发扬光大。八大菜系中的徽菜具有浓郁的地方特色和深厚的文化底蕴，是我国饮食宝库中一颗璀璨的明珠。

● 特色风味

在悠久的历史长河中，徽菜经过历代徽厨的辛勤劳动，兼收并蓄，不断总结，不断创新。以就地取材，选料严谨，巧妙用火，功夫独特，擅长烧炖，浓淡适宜，讲究食补，以食补身，注重文化，底蕴深厚的特点而成为雅俗共赏，南北兼宜，独具一格，自成一体的著名菜系。

● 流派技法

徽菜是由皖南、沿江和沿淮三种地方风味所构成。皖南风味以徽州地方菜为代表，其特点是善于保持原汁原味，不仅体现了徽味古朴典雅的风格，而且香气四溢、诱人食欲。沿江风味盛行于芜湖及巢湖地区，它以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀工，注意形色，菜肴有酥嫩、鲜醇、清爽、浓香的特色。沿淮风味主要盛行于蚌埠、宿县、阜阳等地，其风味特色是质朴、酥脆、咸鲜、爽口等。此外，省会合肥是安徽省政治经济文化的中心，自然是皖南、沿江、沿淮三种风味交流汇集的地方，也是徽菜发展和创新的主要阵地之一。

徽菜的烹饪技法包括刀工、火候和操作技术，徽菜重火工是历来的优良传统，其独

到之处集中体现在擅长烧、炖、熏类的功夫菜上，不同菜肴使用不同的控火技术是徽帮厨师造诣深浅的重要标志，也是徽菜能形成酥、嫩、香、鲜的独特风格的基本手段，徽菜常用的烹饪技法约有50余种，其中最能体现徽式特色的是滑烧、清炖和生熏法。



● 风味名菜

徽菜的名菜有清炖马蹄鳖、黄山炖鸽、腌鲜鳊鱼、徽州毛豆腐、桃脂烧肉、清香炒牯鸡、生熏子鸡、八大锤、毛峰熏鲥鱼、火烘鱼、蟹黄虾盅、奶汁肥王鱼、香炸琵琶虾、鱼咬羊、老蚌怀珠、洪武豆腐等。

八大菜系之闽菜

闽菜是我国福建菜的简称,它是我国烹饪的主要菜系之一,也被公认为中国八大菜系之一,在中国烹饪文化宝库中占有非常重要的一席。福建省位于我国东南部,沿海地区海岸线漫长,鱼、虾、螺、蚌、鲟、蚝等海鲜佳品常年不绝。辽阔的江河平原则盛产稻米、蔗糖、蔬菜、花果。山林溪间盛产茶叶、香菇、竹笋及石鳞、河鳗、甲鱼等山珍野味。这些得天独厚的地产资源,可以使闽菜烹制出珍馐佳肴,脍炙人口,并逐步形成了别具一格的闽菜。

根据新石器时代遗址中发现的福建先民使用过的炊具陶鼎和连通灶,证明福州地区在5000年之前就已从烤食进入煮食时代了。到两晋、南北朝时期,大批中原衣冠士族入闽并带来了中原先进的科技文化,促进了当地的发展。清末、民初,福州、厦门等地饮食风尚日益讲求精美,先后涌现出一大批富有地方特色的名店和真才实艺的名厨。闽菜技艺之高,声誉之隆,行业之盛,都发展到前所未有的阶段。另外,福建是我国著名的侨乡,旅外华侨从海外引进的新品种食品和一些新奇的调味品,对丰富福建饮食文化,充实闽菜体系的内容,也曾起到过不容忽视的影响。闽菜在继承传统技艺的基础上,博采各路菜肴之精华,对粗糙、滑腻的习俗,加以调整变易,逐渐朝着精细、清淡、典雅的品格演变,以至发展成为格调甚高的闽菜体系。

● 特色风味

闽菜的特点有很多,其中,在刀工方面,闽菜要求的非常严谨,对于丝、条、块、花形等都有比较具体的规定和要求。闽菜中的汤羹菜肴,相比与其他大菜系比较多,而在口味上的要求就是突出汤羹清鲜的特色。另外,闽菜的调味奇异、甘美芳香、烹调细腻、丰富多彩也已经被大家所公认。

● 流派技法

闽菜拥有福州、闽南、闽西三路不同的技术和风味。福州菜是闽菜的主流,除盛行于福州外,也在闽东、闽中、闽北一带广泛流传。其菜肴特点是清爽、鲜嫩、淡雅,偏于酸甜,汤菜居多。闽南菜盛行于厦门和晋江、龙溪地区,东及台湾。其菜肴具有鲜醇、香嫩、清淡的特色,并且以讲究调料,善用香辣而

著称。闽西菜盛行于“客家话”地区,菜肴有鲜润、浓香、醇厚的特色,以烹制山珍野味见长,略偏咸、油,在使用香辣方面更为突出。

闽菜的烹调技艺,如熘、爆、炸、焖、氽等技法独具特色,尤以炒、蒸、煨等技法著称。闽菜烹调细腻反映在选料精细、泡发恰妥、调味精确、制汤考究、火候适宜诸方面。

● 风味名菜

闽菜中的风味名菜比较多,其在口味上富有变化,在烹调技法上也体现出多种多样的特色。闽菜中最为著名,也是最为人们人知的菜肴是佛跳墙,此外,煎糟鳗鱼、淡糟鲜竹蛭、鸡丝燕窝、东壁龙珠、八宝芙蓉鲟、鸡汤氽海蚌、淡糟香螺片、七星鱼丸汤、糟醉白鸡、半月沉江、燕皮馄饨、福州线面、蚵仔煎、油焖石鳞、爆炒地猴等也是风味名菜。

