

烹饪

烹饪指的是膳食的**艺术**，是一种复杂而有规律地将食材转化为食物的加工过程。是对食材加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻的处理方式与方法。一道**美味佳肴**，必然色香味意形养俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能让食物的营养更容易被人体吸收。

目录

.	1 基本解释
.	▪引证解释
.	▪基本含义
.	▪作用
.	▪区别
.	▪食材
.	▪食材的处理
.	▪烹饪的方式
.	▪烹饪常识
.	▪调味
.	2 烹调作用
.	3 烹饪艺术
.	4 味觉艺术
.	5 筵席艺术
.	6 烹饪发源
.	7 八大菜系
.	▪苏菜
.	▪鲁菜
.	▪粤菜
.	▪川菜
.	▪闽菜
.	▪湘菜
.	▪徽菜
.	▪浙菜
.	8 生活常识

基本解释

[Cooking;Culinary art] 做饭做菜，烧煮食物。

“烹”就是煮的意思，“饪”是指熟的意思，狭义地说，烹饪是对食物原料进行热加工，将生的食物原料加工成熟食品；广义地说烹饪是指对食物原料进行合理选择调配，加工治净，加热调味，使之成为色、香、味、形、质、营养兼美的、安全无害的、利于吸收、益人健康、强人体质的饭食菜品包括调味熟食，也包括调制[生食](#)。

引证解释



烹饪

亦作“烹飪”。烧煮食物，做饭菜。

唐孙逖《唐济州刺史裴公德政颂序》：“蔬食以同其烹饪，野次以同其燥溼。”宋[陆游](#)《[食荠十韵](#)》：“采撷无阙日，烹饪有秘方。”《明史·乐志二》：“烹飪既严，登俎惟肃。”清[蒲松龄](#)《聊斋志异·湘裙》：“俄而肴馔罗列，烹饪得宜。”邹韬奋《[萍踪忆语](#)》十八：“这些[妇女杂志](#)的内容，大概都是关于家庭、烹饪、服装等等的小说和专论。”[林淡秋](#)《马逢伯》：“[小菜](#)还是平常的小菜……但一经过这位女厨师的神手烹饪，的确有一种不平常的滋味。”

烹饪文化

《烹饪赋》（作者：苍山牧云）

[煎烹](#)食德，各有风味；荤素大义，俱称经典。天地之美，得益山川日月之馈赠；食色之欲，取于杯光著影之交辉。三餐延香火于百代，一宵觞食话以千秋。论食说吃之道，宏微俱致；饮性食趣之理，无有不精。或采集之蔬，或渔猎之兽，或畜牧之美，或农耕之粮，或海洋之精，皆可下锅一烩，甄别风采。

夫架石磊灶为炉，[煮海](#)烹天以飧。食材取地利之便，技艺修灵巧之功，火候得三昧之意，烹制承人文之华。或肉食为主，素食补之，化时蔬为美味，收于五脏之内。或海食为尚，陆

食辅之，烹掌故为今典，显于胃目之中。鱼酒之鲜，南服猛火攻粥；乘快味之美，北客温炉调面。足证南粥北面之风姿，各得沧海之一勺耳。膳食里手，非有画活写透之力；煮炖行家，非有雕刻细描之术；不可得其妙味也。

炒爆焖焗，衔名珍馐之谓，引上仙回顾；腌渍浸泡，夺誉味蕾之酥，饶高士垂涎。操刀大匠，妙取宫廷之巧工；神厨功夫，智汇家常之狂想。一锅荟萃，分外有心，虽隔河背山之遥而其味异也。或有云，味先之酿，必有秘籍，然过秘之法常有失传之忧。故其技愈俗，而其味愈久也。

基本含义

原料是烹饪的物质基础。随着我国经济的发展，烹饪原料更加丰富多彩，国际的烹饪原料与我国传统的烹饪原料都大显神通，各显其能。烹饪原料从品种、规格、品质、数量等方面都有了很大的发展和提高。传统与创新烹饪原料，与烹饪技艺相结合，转化成新的美味佳肴，满足全世界人们的需求，为中国烹饪的发展注入了强劲的活力。如传统的烹饪原料鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊等众多菜肴，是我国历代厨师辛勤劳动、苦心经营、因材施教，合理用料，巧妙配伍，精心烹制，细心调理的结果，在人们心目中留下了根深蒂固的印象，形成了不同的烹饪流派和饮食文化。但从国外引进的许多新型烹饪原料，进入餐饮市场，拓展了食物结构，为现代中餐烹饪注入新的活力，提供了充足的物质保障。如人工孵化养殖的三文鱼、鸭嘴鱼、肥牛、鳄鱼、鸵鸟等，加以巧妙、合理、科学、经济、大胆地使用，创造出了不少新的风味菜肴，适应了广大群众在饮食文化上的节奏变化，满足了不同消费层次对美食的追求，也为中餐烹饪的全面发展、推陈出新打开了新局面。如植物类烹饪原料——苋菜、水芹、蕨菜、马齿苋、桔梗、鱼腥草、牛蒡、香椿、豆苗、柳芽、槐花、紫苏叶、薄荷、莼菜等。人工科学栽培的如荷兰豆、意大利芥兰、新西兰菜花、法国香菜、美国的樱桃西红柿、玉米笋、夏威夷芹菜、日本三叶芹、樱桃红萝卜、紫色甘蓝、香菇、金针菇、竹荪、平蘑、口蘑、发菜、草菇等，都已成为公认的烹饪原料。

在调料方面，传统调料更加系列化、标准化，形成了多种调料、半成品调料的植物烹调油，如番茄酱、辣酱油、浙醋、生抽王、老抽王、蒜茸辣酱、美味鲜酱油、海鲜酱、柱侯酱、沙爹酱、原椒酱、卤水、老酱油、米醋、香醋、蚝油、烧烤汁、葡汁、蒜蜜、咖喱酱、蒜茸辣酱、桂林腐乳、豉油鸡汁、豉油、豆辣酱、桂林辣椒酱、排骨酱、卤水汁、特级酱油、虾酱、海鲜酱、鱼露、京都汁、“卡夫”沙律酱、奇妙酱、达靶汁、法国汁、俄国汁、意大利汁、荷兰汁、烧烤汁、鸡粉、牛肉精等，在我国烹饪餐饮界中大量使用。

烹饪之所以能够成为一种技术、一门艺术、一种文化，是因为它在人类生活中具有如下意义和作用：

1. 提供富含营养的膳食，强人体质，满足人类饮食生活中的物质需求。
2. 提供健康安全的膳食，保证饮食卫生。

3. 提供色、形、味兼美的膳食。
4. 创造、发展饮食文化，推进[人类文明](#)建设。

作用

烹饪主要对食物作处理，例如切、刨、剁等方式让食物变碎而易于食用、腌渍或加入[调味料](#)使食物更可口、或加热食物等。加热食品，通常能让食物变软、杀菌，且使食物的营养成分更容易被人体吸收。5-60℃是许多食物细菌兴旺的温度。鸡、鸭、鱼、肉、奶全部应该避免保存在这个温度范围。冷藏和冰冻不能杀死细菌，只能延缓它们的成长，让食物可以保存较长的时间。

区别

在研究烹饪与烹调方法之前，首先应明确这两个概念之间的区别。人们习惯把烹饪与烹调混为一谈，这是不恰当的。这两个概念各有各的含义，必须严格区分开来。那么什么叫“烹饪”呢？“烹”是煮的意思。“饪”是熟的意思。“烹饪”一词有狭义和广义的解释。狭义的解释，是煮熟食物；广义的解释是泛指各种饭菜变熟的整个过程。而原料的选择、初步加工、[切配](#)等都是为“烹饪”做准备的，为“烹饪”服务的。所以，从原料选择、初步加工、切配开始，再根据各种不同制品的不同要求，进行各种不同的操作，形成一个体系，这就叫做“烹饪”。人们习惯把烹饪分为红白两案，“烹调”一般就是专指[红案](#)，相对烹饪，烹调的含义就窄得多了，简单地说：“烹调”是指副食品加工而言，是副食品加工的简称。烹与调是菜肴制作密不可分的两个环节。“烹”就是[加热处理](#)，就是对火候的控制，起源于火的利用它。“调”，就是调味，起源于盐的发现。因此，“烹调”是[烹饪学](#)中的一个重要组成部分。

食材

烹饪首先要有原料，又称为食材，好的烹饪要求新鲜优质的食材。需注意保存期限。

食材的种类

[谷类](#)（米、面、麦、[杂粮](#)等）

肉类

蔬菜、水果

[食用油脂](#)

调味料

食材的处理

由于食材本身的特性，或食材的形式不同，所以烹饪首先要进行处理。处理之后才能收藏更久。

清洗或解冻

削皮与切块（或切片、切丝、切丁、切末）

烹饪前的调味（为了方便入味，食材常在烹饪前先行腌渍）

烹饪的方式

烹饪的方式有很多：

1.油传热：

炒，煎，贴，烹，炸，熘

烹：卤汁不加淀粉勾芡，余同熘。

生料炒，叫煏。

炒后水传热：熬，烩，焖，烧，扒

熬：先把料物炒一炒，然后加汤至熟。调味料可在加汤前或汤后加。

烩：出锅前勾芡，余同熬。

焖：亦作炆，先炒，然后加汤和调味品，微火，至熟。

烧：加汤和调料后，微火至接近熟，再以旺火收汤。余同焖。

扒：出锅前勾芡，余同烧。

将煎或炸过的原料加调料小火制熟的过程，如：大虾，鲫鱼等，具有口感酥烂，汁浓味美的特点。

2.水传热：

氽，涮

煮：投料物于水（凉、温、开），加热至熟

炖：旺火收汤。余同煮。

煨：主要用于不易酥烂的料物，如脚爪一类。宽汤旺火。

焐：温火久热。余同煨。

3.汽传热：

蒸，鲊

4.其它：

卤，酱，熏，烤，炆，腌，拌，拔丝

焗：以盐为热介质的烹调方法，如盐焗鸡，成菜具有味醇厚，鲜香味美的特点。

调料：孜然粉

烹饪常识

1、烧肉不宜过早放盐：

盐的主要成分氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉变质硬，且不易烧烂。

2、油锅不宜烧得过旺：

经常食用烧得过旺的油炸菜，容易产生低酸胃或胃溃疡，如不及时治疗还会发生癌变。

3、肉、骨烧煮忌加冷水：

肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度聚然下降，蛋白质与脂肪即会迅速凝固，肉、骨的空隙也会聚然收缩而不会变烂。而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

4、未煮透的黄豆不宜吃：

黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活动的物质。人们吃了未煮透的黄豆，对黄豆蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻。而食用煮烂烧透的黄豆，则不会出问题。

5、烧鸡蛋不宜放味精：

鸡蛋本身含有与味精相同的成分谷氨酸。因此，炒鸡蛋时没有必要再放味精，味精会破坏鸡蛋的天然鲜味，当然更是一种浪费。

6、酸碱食物不宜放味精：

酸性食物放味精同时高温加热，味精（谷氨酸）会因失去水分而变成焦谷氨酸二钠，虽然无毒，却没有一点鲜味了。在碱性食物中，当溶液处于碱性条件下，味精（谷氨酸钠）会转变成谷氨酸二钠，是无鲜味的。

7、反复炸过的油不宜食用：

反复炸过的油其热能的利用率，只有一般油脂三分之一左右。而食油中的不饱和脂肪经过加热，还会产生各种有害的聚合物，此物质可使人体生长停滞，肝脏肿大。另外，此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。

8、冻肉不宜在高温下解冻：

将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量，遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。

9、吃茄子不宜去掉皮：

是对人体很有用的一种维生素，在我国所有蔬菜中，茄子中所含有的维生素P最高。而茄子中维生素P最集中的地方是在其紫色表皮与肉质连结处，因此，食用茄子应连皮吃，而不宜去皮。

10、铝铁炊具不宜混合：

铝制品比铁制品软，如炒菜的锅是铁的，铲子是铝的，较软的铝铲就会很快被磨损而进入炒菜中，人食下过多的铝的以身体是很不利的。

调味

调味品列表在烹饪中使用到的调味料有：食盐、酒、白糖、食醋、酱油、味素、辣椒、胡椒、花椒、小茴香、大茴香、肉桂、桂皮、陈皮、葱、姜、大蒜、番茄酱、五香粉、八角、柠檬、鱼露、虾酱、薄荷、豆豉、面豉、南乳、腐乳、蚝油、麻油、芝麻酱、XO酱、丁香、月桂叶、迷迭香、香草、豆蔻、九层塔（罗勒）、鼠尾草、百里香、薰衣草、茶叶等。

相关工具烹饪用

锅（炒锅、平底锅、砂锅……）

蒸笼、烤箱、电饭煲

刀具（菜刀、剁骨刀、水果刀、柳刃刀、波浪刀……）、沾板、磨刀石

锅铲、筷子、勺子

饮食用

筷子，勺子，竹签

选油

橄榄油避免高温，大豆油必须加热食用，这些似乎是人们的共识。不过，专家强调，即便是大豆油，也不可以反复加热，否则一样会带来危险。

橄榄油以单不饱和脂肪酸为主，而大豆油、玉米油等以多不饱和脂肪酸为主。脂肪酸的不饱和度越高，它们的耐热性越差，受热时更容易发生氧化聚合和水解、裂解、环化等反应。因此，用这些富含不饱和脂肪酸的油脂来炒肉炖鱼，其中动物性食品中的胆固醇可能被氧化成为氧化型胆固醇，对人体一样有害。

富含单不饱和脂肪酸的橄榄油和茶籽油等最适宜凉拌，加热则会破坏其营养价值，同时生成有害物质。

花生油则适合日常炒菜，大豆油用于油炸相对来说最安全，但也要避免反复油炸，并且要尽量减少摄入油炸食品。

基本功

烹调技术的基本功包括：1.刀工技术；2.投料技术；3.上浆、挂糊技术；4.掌握火候技术；5.勾芡泼汁技术；6.调味的时间和数量掌握技术；7.翻勺技术和装盘技术。

热菜

食用原料经加工改刀后，通过各种传热方式或方法，经合理调味与恰当的火候烹制出的菜肴，食用时具备符合就餐者生理要求的热量，这样的菜肴，就是热菜。

属性



烹饪菜肴

菜肴的属性一般表现在三方面，即：“色、香、味”，也有称其属性为：“色、香、味、皿”的，更全面地说，菜肴的属性应该是“质、色、香、味、形、皿”六方面。所谓“质”包括菜肴的营养价值，利于消化的熟、嫩、脆、烂的火候程度，合乎杀菌消毒的卫生要求等；所谓“色”包括主料与辅料色泽配合、料与汁色泽的配合、以及装饰料色泽的配合；所谓“香”包括能嗅

到的合乎标准的肉香、[鱼香](#)、菜香、果香等香气；所谓“味”是菜肴特有的能尝到的咸、甜、酸等滋味；所谓“形”包括菜肴中的主料、辅料成熟的形状，以及菜肴盛装在容器中的形象；所谓“皿”包括器皿的形状和大小与菜肴的质量相称，器皿的质地和色彩与菜肴和质色相称，整桌菜肴与多种器皿之间的形状、大小、质地[色彩配置](#)相称等。

条件



烹饪菜肴

构成菜肴属性的条件，是[切配](#)技术和烹调技术。其中，烹调技术是构成菜肴属性的主要条件。道理很简单，概括地说：一般菜肴的制作。都要经过原料整理、分档选料、[切制](#)成形、配料、熟处理、加热烹制、调味、盛装等八个过程。前四个过程中是切配技术的范围，对构成菜肴的属性虽然也很重要，如原料整理细腻，分档选料恰当，切制形状适当和大小均匀，主料和辅料搭配合理等，但它仅是构成菜肴的各种属性的[先决条件](#)。[切配](#)技术只能使菜肴原料发生“形”的变化，更重要的是使原料发生“质”的变化，最后构成菜肴的完美属性。

分类

一是[凉菜](#)类，二是热菜类。热菜是菜肴中的主要部分，凉菜是“开路先锋”，所以两类都不可忽视。

烹调作用

烹调作用一般可分以下几个方面：

1. 杀菌消毒。生的食物原料，尤其是蔬菜的叶壁，不论怎样新鲜干净，也都会常有一些细菌和各种[寄生虫](#)，如不杀死，人食后易致病。菌虫多怕高温，一般在 80 度左右，就可以杀死，因此，烹调是杀菌消毒的有效措施。

2. 使生变熟。烹调可以使主、辅料和调料受热后发生质的变化，即：由生变熟。各种食物原料大都要通过烹调才能成为可食的菜肴。

3. 促进营养成分分解，利于消化。凡是食物原料都含有一定的营养成分，[食物中的营养成分](#)，食物中的营养成分，必须经过分解，才能利于人体吸收。烹调能促进食物原料中营养成分的分解，如：淀粉遇热可发生糊化，有利于淀粉的分解；[蛋白质](#)遇热，可变性凝固，

变性后的蛋白质易于分解成氨基酸利于人体吸收；脂肪加热可水解成脂肪酸和甘油等。烹调不仅能减轻人体消化的负担，而且能提高食物的消化率。

4. 调解色泽、增加美感。烹调可以使原料色泽更加美观，如叶菜类加热后会变得更加碧绿；鱼片会更加洁白；虾会呈鲜红色彩等。如配上各种调、配料，色彩更艳。还有些原料，如鱿鱼、腰子等经花刀后，通过烹制可成为各种美丽的形状，会给人以美的享受。

5. 调合滋味，促进食欲。生的食物原料都各有一种特殊的味道，有的味道是不适合人的口味要求的。尤其是鱼、羊的腥膻味，更为人们所讨厌。通过烹调，调味品在加热中互相“扩散”、“渗透”、相互影响等作用，会使一些腥膻异味或许多单一味变为人们所喜欢的复合美味，从而促进食欲，如“糖醋鱼”、“蘑菇鸡”等。

6. 调剂汁液，促使菜肴丰润。食物原料在加热中，在一部分水分溢出被蒸发，使主、辅料变为不饱和状态。这样，在烹制中加入鲜汤和调味品，就容易被吸入主、辅料内使菜肴口味更加鲜美。当然要科学的掌握菜肴在烹制过程中添加鲜汤和调味的最佳时间。

炒

将无骨质嫩脆的动植物原料，经过初步加工，根据菜肴火候的要求，切成片、丁、条、丝或剖花刀后，炒勺放旺火上，加底油烧热，放入切配好的主料速颠翻或炒勺加适量白油烧至 120 度左右，推入上浆喂口的主料滑熟，沥去余油，原勺放葱、姜丝和辅料，用对好的白色青汁烹调出勺，二者的做法均称为炒。

炒菜要求

炒菜一般都是用急、旺火烹制，为了保持原料嫩和特有的水分，烹调时必须动作快，时间短，防止出汤，最大限度地保存营养成分。

8. 什么是生炒？举例说明菜肴特点。

主辅料均采用生料，经加工改刀后，投入加底油的热炒勺里快速炒熟，出勺前调少许底芡，点明油装盘，称为生炒。如：肉片炒青椒，特点是咸口，色泽肉微红，青椒碧绿，脆嫩适口，清香宜人。

9. 什么是熟炒？举例说明菜肴特点。

原料必须是熟的，操作方法同生炒。如回锅肉，熟肉切薄片，炒勺加适量油烧五成熟，即 150 度，投入切好的主料，推散倒入漏勺，沥去余油，原勺放豆瓣酱、葱、蒜片和主料翻炒，加各种调味料烹制，出勺前用淀粉调少许芡，这种炒法也有烹汁出菜的。菜肴色泽微红，明油，味咸辣微甜，浓香不腻。

生熟炒

生熟炒的原料有生有熟，烹制程序：炒勺加底油烧热，先放生料炒至六成熟，再投放熟料和调味料快速炒制。如：炒生熟，色微红，味咸香不腻。

水炒

水炒只用于炒蛋类原料。烹调中炒勺放适量清水烧开加调味料，找好咸鲜口，将打匀的鸡蛋慢慢倒入勺内，边倒主料边用手勺推，使主料凝固熟透，出菜前放香菜段，点香油提味。如：水炒黄菜，特点：色泽金黄，滋味咸鲜，质嫩，清淡不腻。

滑炒

选用质嫩的动物性原料经过改刀切成丝、片、丁、条等形状，用蛋清、淀粉上浆，用温油滑散，倒入漏勺沥去余油，原勺放葱、姜和辅料，倒入滑熟的主料速用对好清汁烹炒装盘。因初加热采用温油滑，故名滑炒。如滑炒鸡丝，特点：菜肴色白，清汁，质嫩，滋味咸鲜。

烹饪是人类在烹调与饮食的实践活动中创造和积累的物质财富与精神财富的总和。它包含烹调技术、烹调生产活动、烹调生产出的各类食品、饮食消费活动以及由此衍生出的众多精神产品。

中国烹饪文化具有独特的民族特色和浓郁的东方魅力，主要表现为以味的享受为核心、以饮食养生为目的的和谐与统一。

烹饪艺术

中国的烹饪艺术是在烹饪历史发展过程中，逐渐形成、发展并丰富起来的。具有实用目的与审美价值紧密相联的特点。如陶制炊器的器形从实用需要设计出发，本意为放置平稳，受热均匀，但却给人以对称、均衡美的感受。陶器、铜器、铁器的不断演进，不仅是对工艺、性能方面的改进，还包含着追求形式美的意图。随着物质生产的发展和社会生活的进步，烹饪越来越具有审美性质，直至发展成为实用与审美并重的各种花色造型菜点及丰盛华丽的筵席。中国烹饪艺术虽然受到烹饪原料、烹饪技术、食品实用功能等因素的制约，具有相对的局限性，但它与其他艺术种类相比较，却有自己的艺术特点，即融绘画、雕塑、装饰、园林等艺术形式于一体。

中国烹饪艺术的表现形式多种多样，这里主要通过肴馔本身的色、形、香、味、滋与筵席组合来窥其一斑。人们常把前者概称为味觉艺术；将后者称为筵席艺术。

味觉艺术与筵席艺术归结为味的艺术。中国烹饪既讲究生理味觉的美，也注重心理味觉（即味外之味）的美，从而使人们在烹调师调制的饮食之中得到物质与精神交融的满足。这便是中国烹饪艺术精髓之所在。

色觉艺术在于烹饪调料

调料的作用不仅能给菜肴增加色觉上的美感，还能使口味更鲜美。[食品安全](#)专家提醒，就是最基本的酱油，在购买时要认准不能添加[糖色](#)、没有[沉淀杂质](#)和霉花浮膜的，只有符合这些条件的，才是好酱油。

首先，在买酱油的时候，可以先从滋味、气味和颜色上来识别酱油的优劣。凡是醇厚适口、气味鲜的，就是好酱油；有怪味、臭味、尝着有酸、苦、酶、涩等味道，则不是好酱油；在颜色上，呈现红褐色、鲜艳又有光泽，不[发黑](#)，没有沉淀杂质，没有霉花浮膜的，就是好酱油；相反，浑浊发黑，有浮膜杂质沉淀的，则不是好酱油。

此外，有些酱油因为质量不好，加进去很多的糖色，这种酱油更差。因此，在买酱油的时候，建议可以先在有些超市提供的试用品里先闻闻有没有焦糊味，最好不要买加糖色的酱油。

味觉艺术

人对于食物的选择早已摆脱了对先天本能的依赖，主要凭教养获得的后天经验，包括自然的、生理的、心理的、习俗的诸多因素，其核心则是对味的实用和审美的选择。烹饪艺术所指的味觉艺术，是指[审美对象](#)广义的味觉。广义的味觉错综复杂。人们感受的饌肴的滋味、气味，包括单纯的咸、甜、酸、苦、辛和千变万化的复合味，属化学味觉；饌肴的软硬度、粘性、弹性、[凝结性](#)及粉状、粒状、块状、片状、泡沫状等外观形态及饌肴的[含水量](#)、油性、脂性等触觉特性，属物理味觉；由人的年龄、健康、情绪、职业，以及进餐环境、色彩、音响、光线和饮食习俗而形成的对饌肴的感觉，属心理味觉。中国烹饪的烹与调，正是面对错综复杂的味感现象，运用调味物质材料，以烹饪原料和水为载体，表现味的个性，进行味的组合，并结合人们心理味觉的需要，巧妙地反映味外之味和乡情乡味，来满足人们生理的、心理的需要，展示实用与审美相结合的烹饪艺术核心的味觉艺术。烹饪技术是实现味觉艺术的手段。其主旨乃是“有味使之出，无味使之入”。

筵席艺术



蔬菜

是中国烹饪艺术的又一表现形式。一份精心设计编制的筵席菜单，对菜点色、形、香、味、滋的组合，餐具饮器的配置，烹调技法的运用，菜肴、羹汤、点心的排列，饌肴总体风味特色的表现，都有周密的安排。它是时代、地区、饭店（或餐馆）的烹调技术水平和烹饪艺术水平的综合反映。审美主体——与筵者的食欲、情绪、心理，均受筵席菜单设计的烹饪艺术效果所左右。

筵席艺术遵循现实美（包括社会环境、社会事物的美和自然事物的美）与艺术美的美学一般原理进行艺术创作。筵席艺术创作活动，主要注意下列两点：①筵席格局以菜肴为中心，体现艺术形式上的多样统一。筵席菜肴的多样化，通过炸、熘、爆、炒、烧等多种技法，荤素原料多种选配，丁、丝、块、条、片等多种形态，黄、红、白、绿等多种色彩，酥、脆、嫩、软等多种质地，咸、甜、鲜、香等多种味感表现其艺术性。②菜点组合排列，表现艺术节奏与旋律感。筵席菜点的这种味的起伏变化，有若音乐旋律中的节奏强弱、速度快慢、旋律高低，使审美主体与筵者越吃越有兴趣，越吃越有味道。

烹饪科学 中国烹饪中的科学内涵十分丰富，其中心内容，在于符合营养要求，达到养生效果的烹调与饮食的终极目的。

五味调和

五味调和的美食观 《黄帝内经》说：“天食人以五气，地食人以五味”，“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。味是饮食五味的泛称，和是饮食之美的最佳境界。这种和，由调制而得，既能满足人的生理需要，又能满足人的心理需要，使身心需要能在五味调中得到统一。美食的调和，是对饮食性质、关系深刻认识的结果。味是调和的基础。阴阳平衡是人体健康的必要条件。饮食五味的调和，以合乎时序为美食的一项原则。中国烹饪科学依据调顺四时的原则，调和与配菜都讲究时令得当，应时而制作肴饌。追求肴饌适口，应以适口者为珍。

烹饪发源



中国第一名菜羊方藏鱼

发源地

徐州菜的历史，可以追溯到上古时代的帝尧时期，尧封颛顼后裔彭铿（彭祖）于此，称“大彭氏国”（《汉书·地理志》）。历经夏、商，灭于商纣王时期。徐州的烹饪文化发展已有4000多年的历史。

《楚辞·天问》中有“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何久长？”之句，王逸注与洪兴祖补注都说：彭祖善调羹，以事帝尧，为尧所赏，封于彭城。彭铿是中国第一位专业厨师，如今被尊为厨行的祖师爷，并有雉羹、羊方藏鱼等名菜传世。在徐州出土的文物中，有新石器时代属于“龙山文化”的黑陶片、彩陶片、粗砂红陶片、鼎、簋、鬲、甗等，还有西汉时期的楚王墓葬，其中有厨房、炉灶、餐厅，并有陶制的炊具，餐具等。这些出土文物证明，几千年前的徐州已经成为人类生产和饮食文化发达的地区之一。

春秋战国时期，彭城为宋邑。战国时期，宋弃睢阳而迁都彭城（钱穆《战国宋都彭城考》）。当时，彭城是“商贾云集，酒楼市套，星罗棋布”，并有“驿站馆舍”，饮食业发展比较迅速。据史料记载，当年“烹子事主”的易牙，晚年落脚于此，后世有纪念他的店铺“易牙居”，在徐州文亨街尚有“易牙五味鸡”等名菜。桓公诸侯的“八盘五簋”筵席。

在刘邦，项羽相争的楚汉时期，项羽称霸，定都彭城。据《大彭烹事录》载：霸王在“开国大典”时，为虞姬娘娘设制“龙凤宴”。后有张三举人为之题诗云：“一餐龙凤宴，尝尽天下鲜。珍馐佳环宇，疑是天九天。”当时彭城已成为政治军事中心，客栈、菜馆、酒楼随之兴盛。楚汉相争的结果，刘邦得天下，称汉高祖，定都西安。据《三辅旧事》载：“太上皇（刘邦父亲）不乐关中，高祖徙（迁移）丰沛屠儿、沽酒、卖饼商人，立为新丰县。故一县多小人。”此事《西京记》也有记载。这段历史称“东食西迁”。

据《史记·高祖本记》载：公元前196年，刘邦在平定淮南王英布谋反后，回师故里沛宫，设宴招待同乡父老兄弟。酒酣之时，刘邦击筑而歌曰：“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方。”后人称它为《大风歌》。史料记载刘邦集名师，江珍馐大宴百官于沛。后有人作联赞云：“集四海琼浆高祖金樽于故土，会九州肴饌钱铿膳秘以彭域。”当时宴会盛况可见一斑。

汉代，徐州的烹调技术已有较大发展。《汉书》记载有“汉颖川尹邳为徐州刺史，以小铜釜甑，一日于炊”。于此不难看出，当时已将粗笨的陶釜，青铜鼎改为轻薄小巧的铜釜，有了轻巧的炊具，这是炊具的一大进步，用小锅旺火，是速成菜脆、嫩、鲜的起源。当时已有“牝鸡抱蛋”、“沛公狗肉”、“鸳鸯鸡”等，宴席有“狗全席”、“龙凤宴”、“八盘五簋”等。

西汉时，有十余代楚王与彭城王定都徐州。南北朝时，[徐州刺史部](#)屡经乔迁，随之饮食业不断向外开拓。厨师为生计到处经营菜馆、饭庄，因此，烹饪技术和地方风味菜流入各地。当时有名士为“易牙居”菜馆题联曰：“[周八士](#)闻香下马，汉三杰知味停车。”可见当时的菜点具有相当高的水平。

在[徐州](#)出土的[汉画像石](#)中可以窥见有关徐州饮食情况。在出土的汉画像石中，有官场宴会，市肆酒楼，歌舞**筵宴**，二人对饮，四人小酌；原料有鸡、鱼、兔、鹿、雁等；有庖人凭案**宰牲**，有厨人烧火做菜、案头操作，还有**腊鱼**、**干肉**高悬于庭的场景等。在[徐州市铜山县汉王](#)发现的汉画像石中，尤为突出的是庖厨内务占为一半。

由此可见，汉代徐州烹饪技术发达，有过很多**美食家**、厨师。《汉古歌》曰：“上**金殿**，著金樽，延贵客，入金门。入金门，上**金堂**，东厨具肴饌，樵中烹猪羊。主人前进酒，歌舞为**清商**，**投壶**对弹琴，博奕并复行。”**画像石**中正如歌中所唱，无不表现饮食兴盛。

“**龙门鱼**”是徐州名饌，已有 1570 余年的历史了。此菜出自[刘裕](#)之手，后来他当了南朝宋武帝，都南京。[刘裕北伐](#)时来徐州在戏马台会宴，让厨师做了此菜，以飨群臣。

从东汉**曹魏**至**宋武帝**，徐州一直是军事重镇。曹魏时徐州刺史治彭城，领郡六国：[下邳](#)、[琅琊](#)、[东莞](#)、[广陵](#)、[彭城](#)、[东海国](#)（《[三国会要方域](#)》）。东晋以后，徐州一带的人民大批**土族渡江**，[司马睿](#)遂于**京口**（今**镇江**）设侨，治徐州，称“**南徐州**”，故又有“南北徐州之称，一度驻广陵等处”。

因此人南侵，南人北进，徐州|历经多次迁移，[自然发生](#)诸多变化。

唐宋时期，诗人**韩愈**、**白居易**、**李商隐**、**苏东坡**等在徐州官游，生活，他们不仅以诗文著称，而且创制不少名菜在徐州流传。**唐宋八大家**的韩愈好饮食，仅有关菜点的诗文就不少。他在任徐州通判时，曾自制烧鱼，后称“**愈灸鱼**”。随父来徐州居住 10 余年的白居易（其父**白季庚**任彭城县令）爱吃一种鸭子，固其家乐天，故称“乐天鸭子”；自称“老饕”的苏东坡在徐州任**州牧**之职二年，他的四道菜被誉为“东坡四珍”流传千古。有诗赞曰“学士风流号老饕，烹调有术逢堪豪。四珍千载传佳味，君子无由夸远庖。”由于这些文人墨客的推波助澜，使这一时期的饮食史更加发展了。民国六年（1917 年）**康有为**在徐州曾说“元明庖膳无宋法，今人学古有清风。”元明时期，位于**交通枢纽**的徐州，出现了空前的繁荣，当时佛教兴盛，有僧人开办的素食馆“慈航园”；**释家**风味的“**天花宴**”、“**菊花宴**”、“**素八珍**”等名饌也不时应市。

时代食疗菜在徐州广泛应市，当时有以易牙命名的“易牙阁”饭庄，有四风味迥异，流行于世的菜，即现今的“养心鸭子”、“四蹄丸子”、“**杏仁豆腐**”和“三正鸡”。

《**调鼎集**》是清代的一部饮食专著，全书记录了很多的**徐州菜**，如书中有**铜山**“**风猪**天下驰名”的记载。

徐州气候温和，河流纵横，动植物资源十分丰富。徐州古传原料歌记有“东猪西羊青山鸡”，并有闻名全国的“**苔干**”及“**四孔鲤鱼**”，均属徐州名产。清朝**康熙**年间，回皇子**胤禛**（就

是后来的雍正皇帝）一次与陪同人[年羹尧](#)到状元[李蟠](#)家，招待宴会是由李自尝（康熙年间名厨）制作的，其中主要的菜有“鱼抱羊块”、“炸啄吭”等四道菜，传为美谈。李自尝被徐州厨师尊称为一代宗师，[康有为](#)曾赞道：“彭城李翟祖饒铿，异军突起吐彩虹。”

近代，徐州烹饪业迅速发展，形成了独具特色的[传统技艺](#)，各式酒席风格各异，像“鹿鸣宴”、“八盘五簋”、“大十样”、“五吉宴”、“释家素宴”等。

纵观徐州饮食业和烹饪技艺的发展，不仅技法独具，更有名店、名师、名菜传世，而且传播各地，又与全国各地方菜点相交流。[徐州菜](#)是东方菜系的一大流派，在历史上对其他菜系有一定的影响（百菜之祖）。

徐州菜的特点：以鲜为主，兼蓄五味，华而实、丽而洁，清而不薄、浓而不浊，擅长炸、烹、爆、熘、烧、蒸、扣等，取料广泛，注重食疗，具有浓郁的地方特色。

八大菜系

苏菜

一、菜系的形成



江苏菜系

江苏东滨大海，西拥洪泽，南临[太湖](#)，[长江](#)横贯于中部，运河纵流于南北，境内有[蛛网](#)般的港汉，[串珠](#)似的淀泊，加以寒暖适宜，土壤肥沃，素有“鱼米之乡”之称。“春有刀鲸夏有鳃，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬联潮上空，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。江苏菜系主要由金陵、[淮扬](#)、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。

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，烹调擅长炖、焖、叉、烤，特别讲究七滋七味：即酸、甜、苦、辣、咸、香、臭；鲜、烂、酥、嫩、脆、浓、肥。以“松鼠色”、“[蛋烧卖](#)”、“[美人肝](#)”、“[凤尾虾](#)”[四大名菜](#)以及“[盐水鸭](#)”、“[卤鸭腕肝](#)”、“[鸭血肠](#)”为代表。

[淮扬风味](#)以[扬州](#)、[两淮](#)（淮安、淮阴）为中，以[大运河](#)为主干，南起[镇江](#)，北至[洪泽湖](#)周近，东含[里下河](#)并及于沿海。这里水网交织，江河湖所出甚丰，看撰以清淡见长，味和南

北。其中，扬州刀工为全国之冠，两淮的缮鱼菜品丰富多彩，镇江三鱼（鲥鱼、刀鲚、鮰鱼）驰名天下。

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”、“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

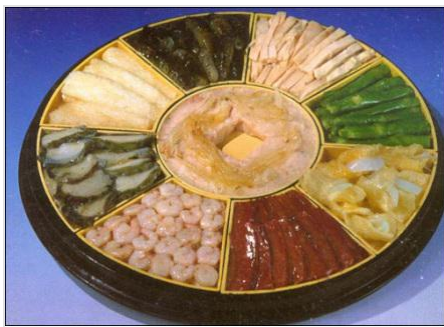
用料以水鲜为主，刀工精细，注重火候，擅长炖、烟、焯、糯；追求本味，清鲜本和，咸甜醇正。菜品风格雅丽，形质兼美，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味。

江苏菜的代表菜有“软兜长鱼”、“枪虎尾”、“水晶肴蹄”、“拆烩大鱼头”、“清蒸鲥鱼”、“野鸭菜饭”、“银芽鸡丝”、“鸡汤煮千丝”、“清炖蟹粉狮子头”、“双皮刀鱼”等。

鲁菜

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饪技术，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。



山东菜系

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”、“醋椒鲈鱼”、“奶汤蒲菜”、“红烧海螺”、“烧蛎黄”等。

粤菜

一、菜系的形成

广东地处东南沿海，气候温和，物产丰富。近代又吸取西餐技艺，融汇贯通，逐渐形成具有鲜明特色的南国风味菜系——广东菜系。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。香港地区菜也应属广东菜系范畴。



广东菜系

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，为全国各菜系之最。“不问鸟兽虫蛇，无不食之”。如在动物性原料方面上，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，不象其它菜系刀工细腻。

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. 烹饒方法、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它菜系的烹调体系。

烹调方法多用煎、炒、扒、煲、炖、蒸等。

广东菜的调味品多用老抽、汁、柠檬汁、豉汁、蚝油、海鲜酱、沙茶酱、鱼露、栗子粉、吉士粉、嫩肉粉、生粉、黄油等，这些都是其它菜系不用或少用的调料。

广东菜的代表菜有“文昌鸡”、“东江盐鸡”、“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。

川菜

一、菜系的形成

四川沃野千里，物产丰富，为川菜制作提供了丰富的原料。



四川菜

二、四川菜的特点

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。

其二，以多层次、递增式调味方法为见长。

其三，味型多。

2. 烹调手法上擅长小炒、小煎、干烧、干煸。

此外，川菜讲究汤的制作及使用。

3. 代表菜：

川菜的 대표菜很多，有“干煸牛肉丝”、“水煮牛肉”、“宫保鸡丁”、“麻婆豆腐”、“酸菜鱼”等。

4. 复合味型川菜

咸鲜味型。

主要以川盐和味精调制，突出鲜味，咸味适度，咸鲜清淡。如鲜蘑菜心、白汁鲤鱼、黄烧鱼翅、鲜熘鸡丝、雪花凤淖、鲜熘肉片等。

家常味型。

以川盐、郫县豆瓣、酱油、料酒、味精、胡椒面调成。特点是咸鲜微辣。如生爆盐煎肉、家常臊子海参、家常臊子牛筋、家常豆腐等。

麻辣味型。

用川盐、郫县豆瓣、干红辣椒、花椒、干辣椒面、豆豉、酱油等调制。特点是麻辣咸鲜。如麻辣豆腐、水煮牛肉、干煸牛肉丝、麻辣牛肉丝等。

糊辣味型。

以川盐、酱油、干红辣椒、花椒、姜、蒜、葱为调料制作。特点是香辣，以咸鲜为主，略带甜酸。如宫保鸡丁、宫保虾仁、宫保扇贝、拌糊辣肉片等。

鱼香味型。

用川盐、酱油、糖、醋、泡辣椒、姜、葱、蒜调制。特点是咸辣酸甜，具有川菜独特的鱼香味。如鱼香肉丝、鱼香大虾、过江鱼香前饼、鱼香前花、鱼香酥凤片、鱼香凤脯丝、鱼香鸭方等。

姜汁味型。

用川盐、酱油、姜末、香油、味精调制。特点是咸鲜清淡，姜汁味浓。如姜汁仔鸡、姜汁鲜鱼、姜汁鱼丝、姜汁鸭掌、姜汁菠菜等。

酸辣味型。

以川盐、酱油、醋、胡椒面、味精、香油为调料。特点是酸辣咸鲜，醋香味浓。如辣子鸡条、辣子鱼块、抢黄瓜条等。

糖醋味型。

以川盐、白糖、醋、胡椒面、味精调制。特点是咸鲜酸甜，糖醋味浓。如糖醋松酥鱼、糖醋酥鱼丁、过江糖醋鱼卷、糖醋扇贝、糖醋麻酥鸡。糖醋青笋丝等。

荔枝味型。

主要以川盐、酱油、白糖、醋、胡椒面、味精等作调料。特点是咸味为主，略带甜酸。如锅巴三鲜、锅巴海参、泡辣椒鸡丁、荔枝肉片等。

芥末味型。

以川盐、酱油、醋、芥末、香油、味精等调制。特点是咸鲜酸辣，芥末味浓。如芥末鸡脯、芥末扇贝等。

甜香味型。

以白糖、[冰糖](#)、红糖、[芝麻](#)和各种果料等调制。特点是甜香。如[雪花桃泥](#)、[冰糖红苕圆](#)、[冰汁荷花龙眼](#)等。

椒麻味型。

主要以川盐、酱油、味精、花椒、[葱叶](#)、香油调制。特点是咸鲜味麻，葱香味浓。一般为[冷菜](#)，如[椒麻鸡片](#)、[椒麻鸭掌](#)、[椒麻鱼片](#)等。

莆仙风味

以[莆田菜](#)为代表，主要流行于莆仙地区。莆仙菜以乡野气息为特色，主要代表有[五花肉滑](#)、炒[泗粉](#)、[白切羊肉](#)、[焖豆腐](#)、回力草炖猪脚、[土笋冻](#)、莆田（[兴化](#)）米粉、莆田（[江口](#)）[卤面](#)、莆田（西天尾）[扁食](#)、[酸辣鱿鱼汤](#)。

闽菜

[闽菜](#)是以[闽东](#)、[闽南](#)、[闽西](#)、[闽北](#)、[闽中](#)、莆仙地方风味菜为主形成的菜系。以闽东和闽南风味为代表。福建位于中国东南部，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。福州菜清鲜、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](#)、拉糟、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。以擅制山珍海味著称，尤以巧烹[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、劈永的风味特色；刀工巧妙，寓趣于味；调味奇特，别具一方；烹调细腻，[雅致](#)大方。烹调方法不局限于熘、爆、炸、焖、余、，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](#)”

一、闽东风味

以[福州菜](#)为代表，主要流行于闽东地区。闽东菜有“福州菜飘香四海，食文化千古流传”之称。选料精细，刀工严谨；讲究火候，注重调汤；喜用佐料，口味多变，显示了四大鲜明特征：一为刀工巧妙，寓趣于味，素有[切丝](#)如发，片薄如纸的美誉，比较有名的菜肴如[炒螺片](#)。二为[汤菜](#)众多，变化无穷，素有“一汤十变”之说，最有名的如[佛跳墙](#)。三为调味奇特，别是一方。闽东菜的调味，偏于甜、酸、淡，喜加糖醋，如比较有名的[荔枝肉](#)、[醉排骨](#)等菜，都是酸酸甜甜的。这种[饮食习惯](#)与烹调原料多取自山珍海味有关。善用糖，用甜去腥腻；[巧用醋](#)，酸甜可口；味偏清淡，则可保持原汁原味，并且以甜而不腻，酸而不峻，淡而不薄而

享有盛名。五大代表菜：佛跳墙，[鸡汤氽海蚌](#)，[淡糟香螺片](#)，荔枝肉，[醉糟鸡](#)。五碗代表：[太极芋泥](#)、[锅边糊](#)、[肉丸](#)、[鱼丸](#)、扁肉燕。

二、闽南风味

以[厦门菜](#)为代表，主要流行于闽南、[台湾](#)地区，和广东菜系中的[潮汕风味](#)较近。[闽南菜](#)具有清鲜爽淡的特色，讲究佐料长于使用辣椒酱、沙茶酱、芥末酱等调料。闽南菜的代表有海鲜，药膳和[南普陀素菜](#)。闽南药膳最大的特色就是以海鲜制作药膳，利用本地特殊的[自然条件](#)、根据时令的变化烹制出色、香、味、形俱全的食补佳肴。南普陀素菜出自千年名刹——[南普陀寺](#)，它是典型的传统寺庙素食，以[米面](#)、[豆制品](#)、蔬菜、蘑菇、木耳等为主料，出名的菜肴有 40 多种，每一道菜要么以色泽取名，如“[彩花迎宾](#)”，要么以主料取名，如“[双菇争艳](#)”，要么以形态取名，如“[半月沉江](#)”。闽南菜还包含了当地的风味小吃，无论是海鲜类的[海蛎煎](#)、[鱼丸](#)、[葱花螺](#)、[汤血蛤](#)等，还是肉食类的[烧肉粽](#)、酥鸽、[牛腩](#)、[炸五香](#)等，亦或是点心类的[油葱果](#)、[韭菜盒](#)、[薄饼](#)、[面线糊](#)等都令人垂涎欲滴，想要大块朵颐一番。

三、闽西风味

又称[长汀](#)风味。以长汀菜为代表，主要流行于闽西地区，是客家风味。和广东菜系的客家风味较近。闽西位于粤、闽、赣三省交界处，以[客家菜](#)为主体，多以山区特有的奇味异品作原料，有浓厚山乡、多汤、清淡、滋补的特点。代表菜有薯芋类的，如绵软可口的[芋子饺](#)、[芋子包](#)、炸雪薯、[煎薯饼](#)、炸[薯丸](#)、芋子糕、酿芋子、蒸满圆、炸满圆等；[野菜](#)类的有：[白头翁](#)汤、[苕叶](#)汤、[苦斋](#)汤、[炒马齿苋](#)、[鸭爪草](#)、[鸡爪草](#)、[炒马兰草](#)、[香椿芽](#)、[野苋菜](#)、[炒木锦花](#)等；瓜豆类有：[冬瓜](#)煲、[酿苦瓜](#)、[脆黄瓜](#)、[南瓜汤](#)、[南瓜](#)汤、[狗爪豆](#)、[罗汉豆](#)、[炒苦瓜](#)、[酿青椒](#)等；饭食类的有：[红米饭](#)、[高粱粟](#)、[麦子](#)汤、[拳头粟](#)汤等。肉食较出名的有[白斩河田鸡](#)，[烧大块](#)。

四、闽北风味

以[南平](#)菜为代表，主要流行于闽北地区。闽北特产丰富，历史悠久，文化发达，是个盛产美食的地方，丰富的山林资源，加上湿润的[亚热带气候](#)，为闽北盛产各种山珍提供了充足的条件。[香菇](#)、[红菇](#)、[竹笋](#)、[建莲](#)、[薏米](#)等地方特产以及野兔、[野山羊](#)、[麂子](#)、蛇等野味都是美食的上等原料。主要代表菜有[八卦宴](#)、[文公菜](#)、[幔亭宴](#)、[蛇宴](#)、[茶宴](#)、[涮兔肉](#)、[熏鹅](#)、[鲤干](#)、[龙凤汤](#)、[食抓糍](#)、[冬笋炒底](#)、[菊花鱼](#)、[双钱蛋茹](#)、[茄汁鸡肉](#)、[建瓯板鸭](#)、[峡阳桂花糕](#)等。

五、闽中风味

以三明、沙县菜为代表，主要流行于闽中地区。闽中菜以其风味独特、做工精细、品种繁多和经济实惠而著称，小吃居多。其中最有名的是[沙县小吃](#)。沙县小吃共有 162 个品种，常年上市的有 47 多种，形成[馄饨](#)系列、豆腐系列、[烧麦](#)系列、[芋头](#)系列、[牛杂](#)系列、其代表有烧麦、馄饨、[夏茂芋饺](#)、[泥鳅粉干](#)、[鱼丸](#)、[真心豆腐丸](#)、[米冻皮](#)与[米冻糕](#)。

湘菜

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、蕈和山珍野味；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，形态俊美。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。因重浓郁口味，所以煨居多，其它烹调方法如炒、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。

徽菜

一、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，讲究火候。炆大油重，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，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。

二、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](#)”、“[腌鲜鳊鱼](#)”、“[毛峰熏鲥鱼](#)”、“[符离集烧鸡](#)”、“[奶汁肥王鱼](#)”、“[葡萄鱼](#)”等。

浙菜

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。



浙江菜系

二、[浙江菜](#)的特点

1. 选料刻求“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。许多菜肴都富有美丽的传说，文化色彩浓郁是浙江菜一大特色。

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”、“生爆鳞片”、“龙井虾仁”、“奉化摇蜡”、“南湖蟹粉”等。

生活常识

认真烹饪气色才好

中国古代有许多养生长寿家，都是烹饪家及美食家。如中国长寿的象征——彭祖，相传活到八百岁，最擅长烹饪，他的美食受到了尧的大力推崇，于是把他封到彭地。

烹饪可以做出色香味俱全的美食，这对肠胃是一个良性刺激，可以促进消化液的分泌而增强消化能力，所以我们也注意到，善于美食、功于烹饪的人面色都很好，可见我们的祖先几千年积累下来的烹调技艺对健康是多么重要。

烹调的目的是使饮食更营养，使味道更鲜美。而在烹调中，五花八门的调料更是必不可少的角色。合理使用它们，不仅能使食物的口味有很大提升，对保留食物的营养，一样颇有益处。在我家的厨房，以下四类调料必不可少，了解他们的营养和使用方法，可以事半功倍。

四类调料用法有讲究

咸。盐的本味是咸，又是出味的基础。无论任何味，加了盐才会出鲜味，所以又称盐为百味之本。盐的作用主要是：出鲜味、去异味，保鲜食物。盐一般后放，可使菜更鲜嫩，放早了菜易变老。

甜。糖是主要调味品之一，是甜味的主要调料，又能与其他调料如盐、醋一起调出鲜美的复合味。糖的作用主要是：增加口感；增色，使食物色鲜红、亮而不暗；补气，糖味甘，有补气健脾作用。烹调时应先放盐，然后加糖，最后放醋。糖不宜放过早，以免焦锅。

酸。醋是酸味的主要调料。醋的作用有：去腥味，所以做鱼类菜时常放醋；发出醇香味，增加菜肴色香味；解油腻。醋应在菜加热后放，以免丧失醋的香气，只酸无香。如出锅前勾一点芡，可以增味，防止香气丧失。

辣。葱姜蒜等辣味也是我国传统烹调中的重要调味剂，烹调时要注意以下几点：1.葱、蒜都要炒生一点，半生不熟香气才浓。2.姜要与原料一起放入同时加热，才能有效去除腥味

和膻味。3.胡椒做汤料最好，美味无比，但须汤烧好再放，以免损失香气。4.辣椒可以制苦，所以辣椒炒苦瓜，可以减轻苦味。

做豆腐，用蘑菇提味

在熟悉这些调料后，大家可以继续来了解在什么场合对调料使用“加法”，什么时候使用“减法”。

首先，本来味美的就不要加太多调料，要尽量保持原汁原味。如鸡肉本来就是香的，最好清蒸或清炖，最多加一点料酒，让其香味溢出，而不要滥加调料。即使无味，如海参、豆腐，有时也不必用调料，可选用味鲜美的肉、虾、蘑菇等提味。其次，食物色泽如果本来就鲜亮的，就要保持，不必加调料。炒藕时，边炒边加水，可以防止色变黑。最后，多采用水煮、水炒（锅中烧水放一点油）、清炖、清蒸，用葱、姜、胡椒弥补口味。

多味薄，少味厚

古人强调，大道至简，这句话在烹调中同样适用。大家在做饭时，要尽量味薄，少味厚，经常吃厚味对健康不利。凡是能放一样调料的就不放两样，因为不少调料都有小毒，而各种各样的酱也有添加剂，自己做菜最好少放。

此外，多用原料互补，少用调料互补也是一个“简化”原则。原料互补，如将三种杂粮同煮同吃，小米、玉米、大米或黄豆、燕麦、大米，可达到蛋白互补。再如用花生油、豆油、菜籽油混合叫三合油，炒菜可起到脂肪互补。又如把鲜鱼、鲜肉和鲜鸡放在一起炖的三鲜汤，既可美味互补又可蛋白互补。这样的原料美味除加葱姜去腥外，一切调料都免放。

其实，对懂得生活的人来说，做饭是学无止境的，从营养搭配到色香味的调和，有太多神秘和喜悦等着我们去探索。掌握其中的真谛，不仅能让我们身体更健康，也能为我们带来许多意想不到的乐趣。认真投入每一道菜，你会从中获得厚报的。