

八大菜系历史由来及代表菜

八大菜系是我国饮食文化之大成,具有鲜明的地方风味特色。由于气候、习俗、食材、烹饪方法等的不同,八大菜系的特点都非常鲜明,各具风韵,菜肴特色各有千秋。那么,你知道丰富多彩的中国八大菜系的历史由来及代表菜吗?



一、鲁菜

宋朝以后鲁菜就成为“北食”的代表。明、清两代,鲁菜已成宫廷御膳主体,对京、津和东北各地的影响较大,现今鲁菜是由济南和胶东两地的地方菜演化而成的。以清香、鲜嫩、味纯而著名,十分讲究清汤和奶汤的调制,清汤色清而鲜,奶汤色白而醇。

济南菜擅长爆、烧、炸、炒,其著名品种有“糖醋黄河鲤鱼”“九转大肠”“汤爆双脆”“烧海螺”“烧蛎蝗”“烤大虾”“清汤燕窝”等。胶东菜以烹制各种海鲜而闻名,口味以鲜为主,偏重清淡,其著名品种有“干蒸加吉鱼”“油爆海螺”等。创新名菜的品种有“扒原壳鲍鱼”“奶汤核桃肉”“白汁鲮鱼”“麻粉肘子”等。

二、川菜

在秦末汉初就初具规模。唐宋时发展迅速,明清已富有名气,现今川菜馆遍布世界。正宗川菜以四川成都、重庆两地的菜肴为代表。重视选料,讲究规格,分色配菜主次分明,鲜艳协调。其特点是酸、甜、麻、辣、香、油重、味浓,注重调味,离不开三椒(即辣椒、花椒、花椒)和鲜姜,以辣、酸、麻脍炙人口,为其他地方菜所少有,形成川菜的独特风味,享有“一菜一味,百菜百味”的美誉。烹调方法擅长于烤、烧、干

烹、蒸。

川菜善于综合用味,收汁较浓,在咸、甜、麻、辣、酸五味基础上,加上各种调料,相互配合,形成各种复合味,如家常味、咸鲜味、鱼香味等多种。代表菜肴有“黄焖鳗”“怪味鸡块”“麻婆豆腐”等。

三、粤菜

西汉时就有粤菜的记载,南宋时受御厨随往羊城的影响,明清发展迅速,20世纪随对外通商,吸取西餐的某些特长,粤菜也推向世界,仅美国纽约就有粤菜馆数千家。粤菜是以广州、潮州、东江三地的菜为代表而形成的。菜的原料较广,花色繁多,形态新颖,善于变化,讲究鲜、嫩、爽、滑,一般夏秋力求清淡,冬春偏重浓醇。调味有所谓五滋(香、松、臭、肥、浓)、六味(酸、甜、苦、咸、辣、鲜)之别。

其烹调擅长煎、炸、烩、炖、焗等,菜肴色彩浓重,滑而不腻。尤以烹制蛇、狸、猫、狗、猴、鼠等野生动物而负盛名,著名的菜肴品种有“三蛇龙虎凤大会”“五蛇羹”“盐焗鸡”“蚝油牛肉”“烤乳猪”“干煎大虾碌”和“冬瓜盅”等。

四、闽菜

起源于福建省闽侯县。它以福州、泉州、厦门等地的菜肴为代表发展起来的。其特点是色调美观,滋味

清鲜。烹调方法擅长于炒、溜、煎、熨,尤以“糟”最具特色。由于福建地处东南沿海,盛产多种海鲜,如海鳗、蛏子、鱿鱼、黄色、海参等,因此,多以海鲜为原料烹制各式菜肴,别具风味。著名菜肴品种有“佛跳墙”“醉糟鸡”“酸辣烂鱿鱼”“烧片糟鸡”“太极明虾”“清蒸加力鱼”“荔枝肉”等。

五、苏菜

起始于南北朝时期,唐宋以后与浙菜成为“南食”两大台柱之一。苏菜在一般餐馆中常常被称为“淮扬菜”,由苏州、扬州、南京、镇江四大菜系为代表构成。其特点是浓中带淡,鲜香酥烂,原汁原汤浓而不腻,口味平和,咸中带甜。其烹调技艺擅长于炖、焖、烧、煨、炒。烹调时用料严谨,注重配色,讲究造型,四季有别。

苏州菜口味偏甜,配色和谐;扬州菜清淡适口,主料突出,刀工精细,醇厚入味;南京、镇江菜口味和醇,玲珑小巧,尤以鸭制的菜肴负有盛名。著名的菜肴品种有“清汤火方”“鸭包鱼翅”“松鼠桂鱼”“西瓜鸡”“盐水鸭”等。

六、浙菜

以杭州、宁波、绍兴、温州等地的菜肴为代表发展而成的。其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜。浙江盛产

鱼虾,又是著名的风景旅游胜地,山光水色,淡雅宜人,故其菜如景,不少名菜来自民间,制作精细,变化较多。烹调技法擅长于炒、炸、烩、溜、蒸、烧。久负盛名的菜肴有“西湖醋鱼”“生爆鳝片”“东坡肉”“龙井虾仁”“干炸响铃”“叫化童鸡”“清汤鱼圆”“干菜焖肉”“大汤黄鱼”“爆墨鱼卷”“锦绣鱼丝”等。

七、湘菜

以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区的菜肴为代表发展而成。其特点是用料广泛,油重色浓,多以辣椒、熏腊为原料,口味注重香鲜、酸辣、软嫩。烹调方法擅长腊、熏、煨、蒸、炖、炸、炒。其著名菜肴品种有“腊味合蒸”“东安子鸡”“麻辣子鸡”“红煨鱼翅”“汤泡肚”“冰糖湘莲”“金钱鱼”等。

八、徽菜

以沿江、沿淮、徽州三地区的地方菜为代表构成的。其特点是选料朴实,讲究火功,重油重色,味道醇厚,保持原汁原味。徽菜以烹制山野海味而闻名,早在南宋时,“沙地马蹄鳖,雪中牛尾狐”,就是那时的著名菜肴了。其烹调方法擅长于烧、焖、炖。著名的菜肴品种有“符离集烧鸡”“火腿炖甲鱼”“腌鲜桂鱼”“火腿炖鞭笋”“雪冬烧山鸡”“红烧果子狸”“奶汁肥王鱼”“毛峰熏鲥鱼”等。



烧土豆偷个懒,也能刷爆朋友圈

在家宴客的时候,总得有一两个拿得出手的高颜值料理,今天的两道土豆料理绝对派得上用场。风琴土豆表面像拉开的手风琴,乳酪、培根都渗进了土豆里,香气扑鼻;多余的土豆还可以搭配香草碎和芝士做薯角,在朋友面前小露一手,绝对惊艳哦!



扫一扫二维码,一起来分享制作方法!

花椒炆锅,控好油温



有这样一物,让麻婆出名,令椒房飘香,它就是花椒。花椒按颜色划分,主要有青花椒和红花椒两种。前者味道清新,多用于煮菜和制作花椒油;后者味道香麻、厚重,多用于爆炒类菜肴,突出香味。除此之外,关于花椒的几个学问需要大家了解一下。

烹花椒八成油温。油温八成(200℃左右)时最能激发花椒香气,此时油面的翻动转向平静,有青烟,用勺搅动时有声响。原料下油锅后,周围出现大量气泡,并带有轻微的油爆声。温度过高可能会炸糊,导致气味苦涩。

磨花椒现取现用。花椒的芳香物质来源于芳香醇,这种物质大多锁定在花椒表皮鼓起来的“小疙瘩”里。花椒磨碎后,内部结构会遭到破坏,随着时间的推移,芳香物质也会挥发。而且粉末状的花椒更易吸收空气中的水分,导致受潮味苦,难以呈现花椒的香麻口感。因此建议花椒粉最好现磨现吃。

挑花椒先闻后尝。挑选花椒首先是闻,香味越浓郁、越纯正越好,花椒的香味是第一位的。其次是看,花椒果皮上油囊越鼓越好,色泽自然,无霉变者为上乘。果皮扁平,油囊破裂者为油花椒,麻味和香味在炼花椒油时早已释放,不宜购买。椒果“内衣”越白越佳,淡黄次之,淡绿再次。有斑点、霉变者为劣。紫色的花椒为毒花椒,千万不要选购。第三是尝,麻味绵长、无苦味者为上品花椒。

存花椒密闭冷藏。新鲜花椒的风味最明显,麻味香味都很充裕,不过新鲜花椒是有季节性的,其他时间大多都食用储存的花椒。花椒储存有两种方法:一是把花椒晒干后3个月,芳香油就会挥发约八成,因此建议密封、冷藏保存,可使花椒麻香持久;二是把花椒炼成花椒油,麻香溶入油脂,食用也很方便。(据人民网)

『水油焖炒』锁住蔬菜营养

第一,有炒的操作,但和炒菜有区别。其实是用“沸水+少量油”来替代大量的炒菜油。把菜放在一小碗沸腾的油水混合物中翻炒,实际上就是用沸水替代了大部分炒菜油,轻松实现了少油烹调。

第二,有煮的操作,但和煮菜有区别。煮菜需要大量水,要没过所有食材;而这种“水油焖炒”只需要一小碗水,甚至半碗水都可以。用少量加了油的水来替代大量的水,既能避免水溶性营养素大量溶出损失,又能让蔬菜纤维吸油变软,改善口感。

第三,有炒和煮的因素,但又结合了蒸菜的优势。因为在放了菜、翻匀之后,还需要盖上盖子焖半分钟到1分钟。这个过程中能让蒸汽充分穿透食材,加速成熟速度。热蒸汽的穿透力强,能让食材内部迅速变熟,而又不会让食材内部的风味和营养物质大部分跑到煮菜水里,能保留蔬菜的美味。

第四,有焖的过程,但和炖菜也有区别。因为它只需中火焖半分钟到1分钟(如果是难熟或大块的食材,可延长焖的时间),然后就打开盖子,中火再翻1分钟,让水分适当蒸发,再迅速关火,烹调时间短。成品菜看起来和炒菜没有区别,盘子里只有很少一点汤汁。(据人民网)



美食厨房

蛏子怎么炒好吃

葱姜炒蛏子

材料:蛏子、姜、小葱、蒜、盐、生抽、胡椒粉、白糖、白酒

做法:1.买来的蛏子放在淡盐水里养2-3小时,把泥沙吐净,捞起控干水分。2.锅内添油烧热,下姜丝、蒜片爆香,将沥干水分的蛏子倒入,大火爆炒。3.喷少许白酒,调入盐、生抽、少许白糖,倒入葱段,撒胡椒粉,翻匀迅速起锅。



豉椒炒蛏子

材料:海蛏子、青红椒、辣豆豉、料酒、大葱、蒜、姜、盐、糖、老抽

做法:1.海蛏子浸泡使其吐沙后,去肠取肉,切段,用料酒水焯一下捞出。清水冲净,然后用漏盆沥干水,至少抛几下时不能滴水。2.大葱切段并对半切,姜切片或者丝都行,辣豆豉一勺,油偏出香味。3.把沥干水的蛏子倒进锅里,马上加入料酒半勺,大火快速翻炒,会出很多的水,一定要大火,加盐、糖,翻匀。看到大多数的蛏子都张嘴了,加一点老抽上色起锅。



文明皋城 你我同行 经营文明

诚信守法经营 展现行业新风

不出店经营 不乱倒垃圾 不乱排油烟 不乱泼污水
不散发小广告 不乱设店牌店招 不用高音喇叭招揽顾客 不私占门前公用停车位
店面整洁形象好 门前秩序保持好 公共设施维护好 以诚待客服务好



讲文明 树新风
JIANGWENMING SHUXINFENG