

中国饮食

传统文化

zhōng guó yǐn shí



易
杯
酒

中国饮食

zhōng guó yǐn shí

sì chuān rén

四川人



dōng pō ròu

东坡肉



Sū Dōngpō

苏东坡

中国饮食

zhōng guó yǐn shí



dōng pō ròu yǐ jīng yǒu jiǔ bǎi duō nián de lì shǐ le 。

东坡肉已经有九百多年的历史了。

中国饮食

zhōng guó yǐn shí

zhǔ zhāng “qín jiǎn jiē yuē ”

主张“勤俭节约”



qīng Yuán Méi

清 袁枚

中国饮食

zhōng guó yǐn shí

《suí yuán shí dān 》 bèi chēng wéi lì
《随园食单》被称为历史上
shǐ shàng de “shí jīng ”
的“食经”



食疗

shí liáo



zhōng guó gǔ dài rèn wéi chī duì shí
中国古代认为吃对食物
wù kě yǐ shǐ tā men gèng jiàn kāng
可以使他们更健康

食疗

shí liáo



dōng chī luó bo

冬吃萝卜



xià chī jiāng

夏吃姜

食疗

shí liáo

dōng lìng jìn bǔ kāi chūn dǎ hǔ
冬令进补 开春打虎



食疗

shí liáo



hú luó bo

胡萝卜

xiǎo rén shēn

小人参

cháng chī zhǎng jīng shén

常吃长精神



食疗

shí liáo



niú ròu

牛肉

ǒu tù

呕吐



lì zǐ

栗子

食疗

shí liáo



páng xiè

螃蟹

dù zǐ téng

肚子疼



shì zi

柿子

食疗

shí liáo



chī le kǔ xìng rén

吃了苦杏仁

食疗

shí liáo



yào chī zhǔ shú huò chǎo shú de kǔ

要吃煮熟或炒熟的苦

xìng rén, bú kě yǐ duō chī

杏仁, 不可以多吃

食疗

shí liáo

bù tóng dì qū yào chī bù tóng de shí wù

不同地区要吃不同的食物

jiāng sū 、 fú jiàn 、 guǎng dōng děng

江苏、福建、广东等

cháo shī mēn rè

潮湿闷热

lǜ dòu

绿豆

yì mǐ

薏米

dōng guā

冬瓜



食疗

shí liáo



xī běi gāo yuán nèi méng gǔ qīng hǎi

西北高原 内蒙古 青海

hán lěng gàn zào

寒冷干燥

yín ěr 、 xuě lí 、 fēng mì 、 yáng ròu

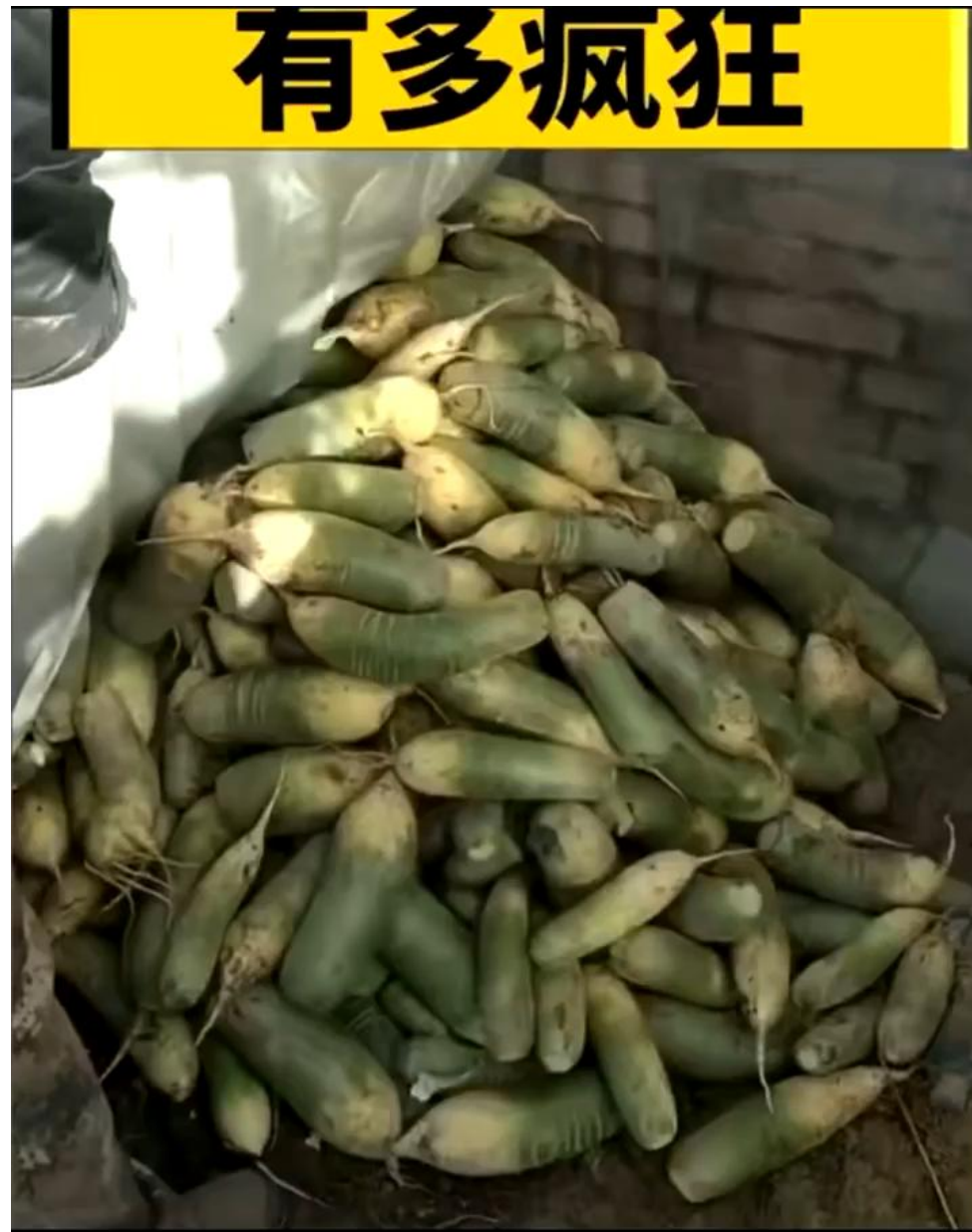
银耳、雪梨、蜂蜜、羊肉

南北方饮食差异

nán běi fāng yǐn shí chā yì

dōng běi tún cài

东北囤菜



南北方饮食差异

nán běi fāng yǐn shí chā yì

nán fāng mǎi cài mǎi de shǎo

南方买菜买得少

běi fāng mǎi cài mǎi de duō

北方买菜买得多



南北方饮食差异

nán běi fāng yǐn shí chā yì



南方 nán fāng



北方 běi fāng

南北方饮食差异

nán běi fāng yǐn shí chā yì



mǐ fàn
米饭



miàn tiáo
面条

中国古代炊具

zhōng guó chuī jù



hàn dài táo zào

汉代 陶灶

zhuān zào

砖灶

中国古代炊具

zhōng guó chuī jù



zhǔ ròu hé tiáo wèi

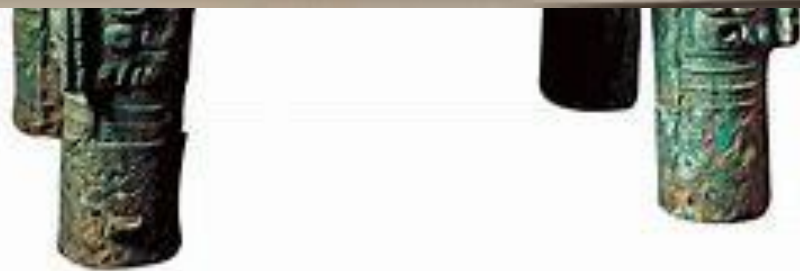
煮肉和调味

yuán kǒu táo dǐng

圆口陶鼎

sī mǔ wù dǐng

司母戊鼎



中国古代炊具

zhōng guó chuī jù

zhēng fàn 、 zhǔ tāng 、 shāo shuǐ

蒸饭、煮汤、烧水



shāng dài sān lián zèng

商代 三联甗

中国古代炊具

zhōng guó chuī jù



zhuāng liú tǐ de shí wù

装流体的食物

xīn shí qì wǎn qī guī

新石器晚期 鬶



徽菜



川菜



粤菜



鲁菜

zhōng guó bā dà cài xì
中国八大菜系



浙菜



闽菜



淮扬菜



湘菜

中国八大菜系

zhōng guó bā dà cài xì



zhōng guó shì yí gè cān yǐn dà guó , yī xiē dì qū yóu yú dì lǐ
中国是一个餐饮大国，一些地区由于地理环境、
huán jìng 、 qì hòu chǎn wù děng de yǐng xiǎng , xíng chéng le
气候产物等的影响，形成了一些风味相近、比
yī xiē fēng wèi xiàng jìn 、 bǐ jiào zhù míng de dì fāng fēng wèi 。
较著名的地方风味。

中国八大菜系

zhōng guó bā dà cài xì



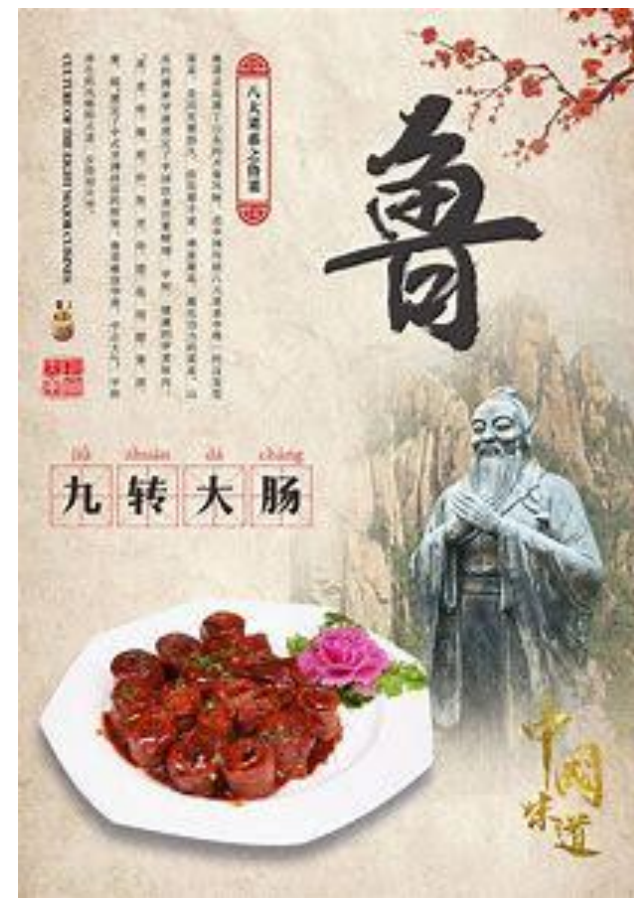
bā dà cài xì shì zhǐ lǔ cài 、 chuān cài 、 yuè cài 、 huái yáng cài 、
八大菜系是指鲁菜、川菜、粤菜、淮扬菜、
mǐn cài 、 zhè cài 、 huī cài 、 xiāng cài 。
闽菜、浙菜、徽菜、湘菜。

cài xì yě chēng wéi bāng cài
菜系也称为帮菜

鲁菜

lǔ cài

山东省地图



lǔ cài , yě chēng wéi shān dōng cài 。

鲁菜，也称为山东菜。

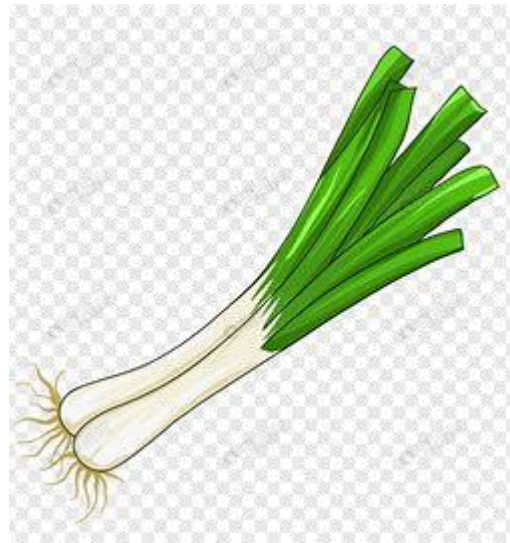
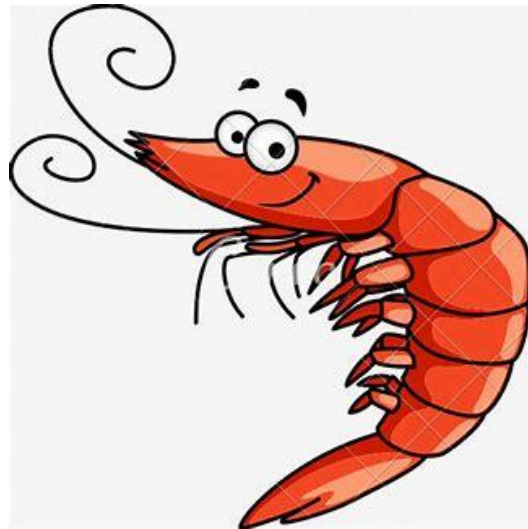
lǔ cài shì zhōng guó lì shǐ zuì yōu jiǔ 、 zuì zǎo xíng chéng xì tǒng de
pēng rèn lǐ lùn cài xì

鲁菜是中国历史最悠久、最早形成系统的烹饪理论菜系

鲁菜

lǔ cài

yǒu guǒ shū 、 qín lèi 、 hǎi xiān 、 jūn lèi děng
有果蔬、禽类、海鲜、菌类等



shān dōng shěng nèi huì jí yǒu dà hé 、 qiū líng 、 píng yuán děng dì mào
山东省内汇集有大河、丘陵、平原等地貌
zào jiù le lǔ cài de shí cái xuǎn liào pǐn zhǒng yì cháng fēng fù
造就了鲁菜的食材选料品种异常丰富

chǎo táng sè
炒糖色



鲁菜

lǔ cài

cōng shāo hǎi shēn 葱烧海参



dé zhōu pá jī 德州扒鸡

鲁菜

lǔ cài

yóu mèn dà xiā 油闷大虾



jīng jiàng ròu sī 京酱肉丝

川菜

chuān cài



chuān cài shì zuì yǒu tè sè de cài xì , bèi chēng wéi “bǎi xìng cài ”。
川菜是最有特色的菜系，被称为“百姓菜”。

yǒu “shí zài zhōng guó , wèi zài sì chuān ”de měi yù
有“食在中国，味在四川”的美誉



yǐ “má 、 là 、 xiān 、 xiāng ”wéi tè sè
以“麻、辣、鲜、香”为特色

川菜

chuān cài

yú xiāng ròu sī
鱼香肉丝



huí guō ròu
回锅肉

川菜

chuān cài

má pó dòu fu
麻婆豆腐



fū qī fèi piàn
夫妻肺片

粤菜

yuè cài



yuè cài yě jiào guǎng dōng cài , yóu guǎng zhōu cài 、 cháo shàn cài 、 kè jiā cài sān zhǒng dì fāng fēng wèi zǔ chéng 。

粤菜也叫广东菜，由广州菜、潮汕菜、客家菜三种地方风味组成。

粤菜

yuè cài



guó wài de zhōng cān jī běn shàng dōu shì yuè cài

国外的中餐基本上都是粤菜

yuè cài de tè diǎn shì fēng fù de xuǎn cái hé qīng dàn de kǒu wèi

粤菜的特点是丰富的选材和清淡的口味

yuè cài jiǎng jiū “qīng 、 xiān 、 nèn 、 huá 、 shuǎng 、 xiāng ”
粤菜讲究“清、鲜、嫩、滑、爽、香”



红
烧
乳
鸽

专业影视制作、宣传片拍摄

低价高品质做片子

157 3113 1079



粤菜

yuè cài

fú róng xiā
芙蓉虾



bái qiē jī
白切鸡

粤菜

yuè cài



mì zhī chā shāo

蜜汁叉烧

bō luó gū lū ròu

菠萝咕噜肉



淮扬菜

huái yáng cài



huái yáng cài yě jiào jiāng sū cài 。 tā yóu huái ān 、 yáng zhōu 、 nán jīng
sān zhǒng fēng wèi zǔ chéng

淮扬菜也叫江苏菜。它由淮安、扬州、南京三种风味组成

xiàn zài de guó yàn réng yǐ huái yáng cài wéi zhǔ

现在的国宴仍以淮扬菜为主

淮扬菜

huái yáng cài



shí cái duō yǐ shuǐ chǎn wéi zhǔ , zhù zhòng xiān huó , kǒu wèi
píng hé , qīng xīn ér lüè dài tián wèi

食材多以水产为主，注重鲜活，口味平和，清新而略带甜味

淮扬菜

huái yáng cài

yáng zhōu chǎo fàn 扬州炒饭



wén sī dòu fu 文思豆腐

wén sī dòu fu
文思豆腐



淮扬菜

huái yáng cài

shī zi tóu

狮子头



shuǐ jīng yáo ròu

水晶肴肉

闽菜

mǐn cài



mǐn nán cài (shà mén 、 quán zhōu yī dài) jiǎng jiū diào wèi , zhòng xiān xiāng ;
闽南菜（厦门、泉州一带）讲究调味，重鲜香；

mǐn xī cài (zhǎng tīng 、 níng huà yī dài) zhì zuò duō wéi shān zhēn ;
闽西菜（长汀、宁化一带）制作多为山珍；

闽菜

mǐn cài



gǔ fǎ yáng ròu bāo
古法羊肉煲

mǐn cài de sān dà tè sè : hóng zāo tiáo wèi 、 zhì tāng 、 shǐ yòng táng cù
闽菜的三大特色：红糟调味、制汤、使用糖醋



闽菜

mǐn cài

fó tiào qiáng
佛跳墙



lì zhī ròu
荔枝肉

闽菜

mǐn cài

shà mén shā chá
miàn

厦门沙茶面



shā xiàn bàn
miàn

沙县拌面

浙菜

zhè cài



“shàng yǒu tiān táng , xià yǒu sū hāng ”

“上有天堂，下有苏杭”

zhè jiāng wèi yú wǒ guó de dōng hǎi zhī bīn , yǒu yú mǐ zhī xiāng zhī chēng。

浙江位于我国的东海之滨，有鱼米之乡之称。

浙菜

zhè cài



zhè jiāng cài zhù zhòng yuán liào de pǐn zhǒng hé jì jiē shí lìng ,
浙江菜注重原料的品种和季节时令，

xuǎn zé shí cái zhù zhòng “xì 、 xiān 、 nèn ”

选择食材注重“细、鲜、嫩”

hěn duō zhè jiāng cài dōu yǒu yī gè měi lì de chuán shuō
很多浙江菜都有一个美丽的传说

浙菜

zhè cài

xī hú cù yú

西湖醋鱼



sòng sǎo yú gēng

宋嫂鱼羹

浙菜

zhè cài

gàn zhá xiǎng líng
干炸响铃



lóng jǐng xiā rén
龙井虾仁

湘菜

xiāng cài

xiāng cài yòu jiào hú nán cài ,
湘菜又叫湖南菜,
zǎo zài hàn cháo jiù yǐ jīng xíng chéng le cài xì
早在汉朝就已经形成了菜系



sè zé shàng yóu zhòng sè nóng , zhù zhòng shí huì
色泽上油重色浓，注重实惠
pǐn wèi shàng zhù zhòng xiāng là 、 xiāng xiān 、 ruǎn nèn
品味上注重香辣、香鲜、软嫩

湘菜

xiāng cài

zǔ ān dòu fu

组庵豆腐



duò jiāo yú tóu

剁椒鱼头

湘菜

xiāng cài

jīn yú xì lián

金鱼戏莲



héng yáng yú fěn

衡阳鱼粉

huī cài

huī cài , shì yǐ huī zhōu cài wéi dài biǎo de wǎn nán cài 、 wǎn jiāng cài 、
徽菜，是以徽州菜为代表的皖南菜、皖江菜、
hé féi cài 、 huái nán cài 、 wǎn běi cài de zǒng chēng
合肥菜、淮南菜、皖北菜的总称



徽菜

huī cài



jīn zhài mí hóu táo
金寨猕猴桃



méi cūn dòu fǔ gān
梅村豆腐干



fú lí jí shāo jī
符离集烧鸡

huī cài yǐ ān huī tè chǎn wéi zhǔ yào yuán liào
徽菜以安徽特产为主要原料

徽菜

huī cài



huī cài de zhǔ yào tè diǎn shì xián xiān wéi zhǔ 。 tū chū shí wù běn shēn de wèi dào ,
徽菜的主要特点是咸鲜为主。突出食物本身的味道，

zhù zhòng shí bǔ
注重食补

徽菜

huī cài

chòu guì yú
臭鳊鱼



hǔ pí máo dòu fǔ
虎皮毛豆腐

徽菜

huī cài

huáng shān dùn gē

黄山炖鸽



wú wéi bǎn yā

无为板鸭

