

中国各地 菜系百科全书

34个省级行政区 · 八大菜系 · 逾150道代表菜

涵盖华北 · 东北 · 华东 · 华中 · 华南 · 西南 · 西北 · 港澳台

中国幅员辽阔，地形多样，气候千变万化，数千年农耕文明与游牧文明的交融，孕育了世界上最丰富多样的饮食文化体系。本书系统整理中国34个省级行政区的菜系渊源、风味特色与代表性菜肴，力求在精炼的篇幅内呈现中国饮食文化的博大精深。从北京的宫廷烤鸭到云南的过桥米线，从四川的麻辣川菜到广东的清新粤菜，每一道菜肴背后都承载着一方水土的历史记忆与人文情感。

2025年编撰

目录

华北

北京 京菜（北京菜）

天津 津菜（天津菜）

河北 冀菜（河北菜）

山西 晋菜（山西菜）

内蒙古 蒙古族风味（蒙餐）

东北

辽宁 辽菜（沈阳菜）

吉林 吉菜（吉林菜）

黑龙江 龙江菜

华东

上海 本帮菜

江苏 苏菜（八大菜系之一）

浙江 浙菜（八大菜系之一）

安徽 徽菜（八大菜系之一）

福建 闽菜（八大菜系之一）

江西 赣菜（江西菜）

山东 鲁菜（八大菜系之一）

华中

河南 豫菜（河南菜）

湖北 鄂菜（楚菜）

湖南 湘菜（八大菜系之一）

华南

广东 粤菜（八大菜系之一）

广西 桂菜（广西菜）

海南 琼菜（海南菜）

西南

重庆 渝菜（重庆菜）

四川 川菜（八大菜系之一）

贵州 黔菜（贵州菜）

云南 滇菜（云南菜）

西藏 藏族饮食风味

西北

陕西 陕菜（秦菜）

甘肃 陇菜（甘肃菜）

青海 青海风味

宁夏 宁夏清真菜

新疆 新疆风味（维吾尔族等多民族饮食）

港澳台

香港 港式茶餐厅文化（粤菜融合西式）

澳门 澳门葡式融合菜（澳葡菜）

台湾 台湾菜（闽菜为底，多元融合）

附录

附录一 八大菜系总览

附录二 易混淆菜品辨析

附录三 非遗与地理标志索引

附录四 饮食安全与现代议题

参考文献与资料来源

华北

北京

华北

京菜（北京菜）

京菜以宫廷菜为源流，融合鲁菜精华，讲究选料精细、刀工考究、调味清鲜。以烤、涮、炸、爆为主要烹饪手法，色泽红亮、口味醇厚，是北方饮食文化中规格较高的代表。

- 宫廷菜传承，礼仪规制严谨
- 擅长烤、涮、炸、爆等技法
- 酱香浓郁，善用黄酱、甜面酱
- 面食品种丰富，炸酱面尤为经典

代表菜

北京烤鸭	以果木炭火烤制，皮酥肉嫩，蘸甜面酱配葱丝薄饼，为北京饮食名片
炸酱面	手擀面条配以猪肉丁炒制的黄酱，浇头丰盛，是地道老北京日常主食
涮羊肉（铜锅）	薄切羊肉于沸腾铜锅中涮熟，配芝麻酱、韭菜花等调料，冬日经典
豆汁儿配焦圈	发酵绿豆汁呈灰绿色、气味独特，搭配酥脆焦圈，老北京专属早餐
灌肠	淀粉灌制后油煎，外脆内糯，蘸蒜汁，是庙会与胡同的传统小吃
卤煮火烧	猪肺、猪肠与火烧同煮于老卤中，口味浓郁，北京平民美食代表

天津

华北

津菜（天津菜）

津菜地处华北平原，毗邻渤海，以海鲜与面食见长。受漕运文化影响，口味融合南北，以咸鲜为主，擅长煎、炸、烩，讲究本味。

- 海鲜食材丰富，河鲜同样出众
- 面食小吃种类繁多且独具特色
- 口味偏咸鲜，注重原汁原味
- 早点文化发达，煎饼果子享誉全国

代表菜

狗不理包子	皮薄馅大，以猪肉为馅，折褶均匀，汤汁鲜美，天津最具代表性的传统小吃之一
煎饼果子	绿豆面摊皮，裹油条或薄脆，刷酱涂葱，是天津最具代表性的早点
十八街麻花	三股绞合，油炸而成，酥脆香甜，为津门著名伴手礼
贴饽饽熬鱼	玉米面饽饽贴锅边烤制，配以鲫鱼或鲤鱼慢炖，粗粮与鲜鱼的经典组合
晋蹦蹦鲤鱼	活鲤鱼炸至酥脆，浇糖醋汁，外酥里嫩，为津菜代表性大菜

河北

华北

冀菜（河北菜）

冀菜依托华北平原与燕山太行山地，食材涵盖陆地与渤海沿岸，烹饪风格朴实厚重，咸香为主，以炖、烧、熘、爆见长，讲究食材本味。

- 食材取材广泛，山珍与海鲜兼备
- 烹饪朴实，重视炖制与原汤
- 面食文化浓厚，饼类品种丰富
- 驴肉文化独特，保定驴肉享誉全国

代表菜

驴肉火烧	卤熟驴肉切片夹入酥脆火烧，保定与河间两派各有千秋，肉香浓郁
保定白肉罩饼	猪肉白煮后切片，连同汤汁一同罩于薄饼之上，咸鲜软烂
石家庄烧鸡	鸡只经卤制烤制，皮色红亮，肉质酥烂脱骨，香气浓郁
沙锅豆腐	以砂锅慢炖豆腐与各类配料，汤浓味厚，为冀菜经典家常菜

山西

华北

晋菜（山西菜）

山西素有面食之乡之称，面食品种极为丰富，有据可查的品种众多。晋菜讲究酸味，善用醋，烹饪手法以烧、炖、蒸、炒为主，口味偏咸酸。

- 面食品种极为丰富，刀削面最具代表性，山西被普遍认为是中国面食文化的重要发源地之一
- 山西老陈醋历史悠久，在国内知名度极高，酸味贯穿山西饮食
- 口味偏咸酸，重视调味的层次感
- 过油肉等晋菜大菜色泽红亮，颇具气势

代表菜

刀削面	以特制弧形刀将面团直接削入沸水，面片中厚边薄，劲道爽滑，技法独特
过油肉	猪里脊切片过油滑炒，配木耳、玉兰片，勾芡后色泽红亮，口感嫩滑
平遥牛肉	以古法腌制卤制，色泽深红，肉质紧实，醇香浓郁，为山西名特产
老醋猪蹄	猪蹄卤至软糯，淋以山西老陈醋调制的酸辣汁，酸鲜开胃
栲栳	莜面揉制成薄片，卷成筒状蒸制，配胡麻油盐蒜汁，朴实香醇

内蒙古

华北

蒙古族风味（蒙餐）

蒙古族饮食以红食（肉食）和白食（乳食）为两大支柱，豪放粗犷，食材以牛羊肉和乳制品为核心，烹调崇尚原味，少用香料，体现草原游牧文化。

红食白食并重，肉乳为核心食材
烹调简单，保留食材天然原味
手把肉、烤全羊代表蒙古饮食精髓
奶茶、奶豆腐等乳制品独树一帜

代表菜

手把肉	整块羊肉白水煮熟，手持骨头撕食，蘸盐或韭花酱，豪迈原始
烤全羊	整只羊腌制后炭火烤制，皮脆肉嫩，是草原宴席中的隆重菜式
奶茶（蒙古奶茶）	砖茶煮沸后加鲜奶与盐，咸香浓郁，为蒙古族日常必备饮品
血肠	羊血灌入肠衣煮熟，嫩滑鲜香，与手把肉并为蒙餐代表
莜面窝窝	莜麦面制成圆筒形，蒸制后蘸卤汁，是内蒙古西部汉蒙共享的主食

东北

辽宁

东北

辽菜（沈阳菜）

辽菜受鲁菜影响深厚，融合满族饮食习惯，以炖、烧、煎、炸见长，口味偏咸鲜，食材涵盖辽东半岛海产与东北陆地野味，兼具豪放与细腻。

深受鲁菜与满族饮食文化双重影响

海产与山珍兼备，食材丰富

锅包肉为东北饮食最具代表性菜肴之一

炖菜文化发达，一锅鲜美暖人

代表菜

锅包肉	猪里脊裹淀粉炸至金黄，浇糖醋汁翻炒，外酥里嫩，酸甜可口，为东北最具代表性的菜肴之一
老边饺子	沈阳百年老店，以焗馅工艺著称，皮薄馅鲜，汤汁丰盈
溜肉段	猪肉切块过油炸透，与青椒、木耳同炒，外焦里嫩，咸鲜下饭
小鸡炖蘑菇	笨鸡与野生榛蘑慢炖，汤浓味鲜，是东北家宴必备菜肴

吉林

东北

吉菜（吉林菜）

吉菜以满族、朝鲜族饮食文化为双核，长白山丰富的山珍药材为其赋予独特风味。烹调以炖、烤、拌为主，口味多样，既有豪放炖菜，也有清新的朝鲜族料理。

朝鲜族饮食文化特色鲜明

长白山特产人参、鹿茸入馔，药膳发达

延边冷面、泡菜、米肠等朝鲜族风味鲜明

炖菜品类丰富，山珍运用广泛

代表菜

延边朝鲜族冷面	荞麦面条冷水过凉，浇以冰凉牛骨汤，配辣白菜与煮鸡蛋，清爽解暑
人参炖鸡	长白山人参与土鸡同炖，汤清味鲜，滋补养生，为吉菜代表药膳
白肉血肠	白煮猪肉与猪血肠切片同食，蘸蒜泥酱油，满族传统年节食品
铁锅炖大鹅	整鹅斩块与土豆同炖，贴锅饼蘸汤汁，豪放鲜美，东北聚餐首选

黑龙江

东北

龙江菜

龙江菜受俄式饮食文化影响，兼具中俄两种风味。以炖、烤、烟熏为主要烹调技法，食材以东北特有野生动植物为核心，口味浓郁，份量豪迈，适应严寒气候。

受俄罗斯饮食影响，红肠、列巴等特产独树一帜

野生食材丰富，冷水鱼类品质极佳

烟熏、腌制等保存技术历史悠久

炖菜一锅出，食材丰盛不拘小节

代表菜

得莫利炖鱼	松花江活鱼（鲤鱼、胖头鱼）与豆腐宽粉同炖，汤浓肉嫩，滋味鲜美
杀猪菜	猪血肠、五花肉与酸菜同炖，热气腾腾，是东北冬季宰猪后的传统盛宴
哈尔滨红肠	猪肉灌制后烟熏，皮色深红，肉质紧实，俄式工艺与中式调味完美融合
铁锅炖大鹅	养殖大鹅斩块与土豆同炖，锅边贴玉米饼，汤鲜肉烂，气势磅礴，为东北聚餐常见大菜

华东

上海

华东

本帮菜

本帮菜发源于上海本地，以浓油赤酱、咸甜适中为最大特色。历史上大量吸收苏、锡、宁波等地菜系精华，形成独具都市气质的海派风格。

浓油赤酱是最鲜明标志，红烧技法独步江南

咸中带甜，甜中带鲜，口味层次丰富

精于红烧、生煸、蒸制等烹调手法

本帮与海派融合，兼容并蓄，不断创新

代表菜

红烧肉	五花肉慢火红烧，色如玛瑙，肥而不腻，入口即化，上海家常菜代表
糖醋小排	猪小排炸后以糖醋收汁，色泽红亮，酸甜适口，老少皆宜
生煎馒头	猪肉馅包入半发面皮，锅底煎至金黄酥脆，一口咬下汤汁四溅
四喜烤麸	烤麸与花生、黑木耳、黄花菜同烩，甜咸适中，为上海经典冷盘
白斩鸡	整鸡白水浸熟，皮黄肉白，蘸姜葱酱油，保留鸡肉最本真的鲜味

江苏

华东

苏菜（八大菜系之一）

苏菜为中国八大菜系之一，涵盖淮扬菜、金陵菜、苏锡菜、徐海菜四大流派。以刀工精细、造型雅致、口味平和著称，选料注重鲜活时令，追求清鲜平和、咸甜适中。

淮扬菜是国宴代表，精细优雅

刀工精湛，豆腐刻花、西瓜盅皆为极技

偏甜口，善用糖提鲜，但不过分甜腻

注重汤的制作，鲜汤为菜肴灵魂

代表菜

清炖蟹粉狮子头	大肉丸掺入蟹肉蟹粉，清炖后汤清肉嫩，是淮扬菜的代表性菜肴
松鼠鳜鱼	鳜鱼剖花刀炸成松鼠形，浇番茄糖醋汁，形态生动，酸甜鲜嫩
盐水鸭（南京）	现杀鸭以盐、花椒等腌制后以桂花卤水浸煮，皮白肉嫩，咸鲜清香，与南京板鸭（风干腌制工艺不同）同为金陵饮食代表，二者不可混淆
大煮干丝	豆腐干切极细丝，以鸡汤慢煮，配虾仁火腿，汤鲜丝嫩，刀工精妙
扬州炒饭	米饭与虾仁、火腿、鸡蛋同炒，粒粒分明，鲜香四溢，在海内外广为流传

浙江

华东

浙菜（八大菜系之一）

浙菜以杭州菜、宁波菜、绍兴菜、温州菜为四大流派。烹调精细，注重原料的鲜嫩，口味清淡，以鲜咸为主，少油少糖，体现江南水乡的秀美饮食文化。

杭州菜精致优雅，西湖风光入馔
 宁波菜善用海鲜，咸鲜突出
 绍兴菜以绍兴黄酒入菜，腐乳糟香独特
 清淡不失鲜美，少油少辣，健康取向

代表菜

西湖醋鱼	草鱼半片以糖醋汁烹制，鱼肉细嫩鲜滑，酸甜微咸，为杭州代表性名菜
东坡肉	苏东坡创制，五花肉慢火红烧，皮糯肉烂，以黄酒提香，酱色红亮
龙井虾仁	清明前后新鲜龙井茶与河虾仁同炒，碧绿清香，鲜嫩淡雅
宋嫂鱼羹	鱼肉拆散入羹，加蟹肉或蟹粉，汤浓鲜美，南宋宫廷遗风
叫化鸡	整鸡裹泥烤制，拆泥后皮脆肉香，传说源自叫化子的野趣料理

安徽

华东

徽菜（八大菜系之一）

徽菜发源于古徽州（今黄山市一带），以烹饪山珍野味见长。重油、重色、重火功是其显著特点，善用腌制、风干食材，臭鳊鱼等发酵食品独树一帜，体现徽商文化的厚重与豪迈。

重油重色，火功深厚，红烧扒烧技法炉火纯青
 臭鳊鱼等发酵食品独特，臭香成为核心风味
 善用山珍野味，石鸡、甲鱼、野笋为常见食材
 火腿、腊味入菜，腌制文化历史悠久

代表菜

臭鳊鱼	鳊鱼腌制发酵至略有异味，油煎后红烧，臭中透香，回味悠长，为徽菜代表性菜肴
毛豆腐	豆腐经发酵长出白毛后煎制，外皮酥脆内芯软滑，香气独特
红烧划水	青鱼尾段红烧，色泽深红，鱼肉嫩滑，胶质丰富，汤汁浓稠
火腿炖甲鱼	金华火腿与甲鱼同炖，汤浓鲜美，营养丰富，为徽菜高档宴席名品

福建

华东

闽菜（八大菜系之一）

闽菜以海鲜见长，烹调讲究汤的鲜美，有一汤十变之说。口味以鲜甜为主，善用红曲、虾油等特色调料，料理精细，色泽艳丽，体现八闽大地的海洋饮食文化。

海鲜食材种类繁多，鲜度要求极高

汤菜精彩，鲜汤为闽菜之魂

善用红曲着色调味，色泽独特鲜艳

沙茶酱、虾油等特色调料在闽菜中运用广泛，为闽地饮食的鲜明标志

代表菜

佛跳墙	鲍鱼、海参、鱼翅等十余种山珍海味慢火煨制，香气扑鼻，佛祖闻香也跳墙
沙茶面	厦门特色，以沙茶酱为汤底，配猪肝、海鲜等丰富浇头，鲜香浓郁
蚵仔煎	鲜牡蛎裹番薯粉煎制，加鸡蛋与青蒜，酥脆鲜嫩，为闽台共同经典
荔枝肉	猪肉切块剖花刀，炸至形似荔枝，以红曲糖醋收汁，色如荔枝，酸甜可口

江西

华东

赣菜（江西菜）

赣菜介于湘菜与徽菜之间，以咸辣为主，口味厚重，善用辣椒，炒菜擅长猛火爆炒，煨汤独具匠心。近年赣菜出赣趋势明显，藜蒿炒腊肉等菜肴全国走红。

辣椒运用广泛，辣而不燥，偏香辣

瓦罐煨汤工艺独特，汤鲜营养丰富

腊味文化浓厚，腊肉、腊鸭为常见食材

河鲜与家禽料理出众，三杯鸡别具一格

代表菜

瓦罐汤	以陶制瓦罐小火慢煨数小时，猪肚、莲藕等食材汤鲜味浓，南昌街头随处可见
三杯鸡	一杯酱油、一杯米酒、一杯猪油，鸡块慢烧收汁，咸鲜浓香，与台湾版各有特色
藜蒿炒腊肉	鄱阳湖特产水生藜蒿与腊肉同炒，清香爽脆，腊香四溢，赣菜国民菜
南昌炒粉	米粉大火猛炒，加豆芽青椒，镬气十足，是南昌人的早餐与夜宵

山东

华东

鲁菜（八大菜系之一）

鲁菜是八大菜系中有据可查的历史最为悠久的菜系之一，技法体系较为全面，为北方官府菜之根基，对宫廷菜影响深远。以咸鲜为主，注重汤汁，刀工精湛，火候严谨，葱香是鲁菜最标志性的调味风格。

历史最悠久，宫廷菜与官府菜的源头
汤分奶汤、清汤，制汤技艺被视为鲁菜精髓
葱烧是核心技法，葱香贯穿菜系始终
刀工精细，爆炒技艺出众

代表菜

糖醋黄河鲤鱼	黄河鲤鱼剖花刀炸至金黄，浇糖醋汁，外酥里嫩，形如龙门跃鲤
葱烧海参	辽参与鲁地大葱同烧，以奶汤勾芡，葱香与海参鲜味完美融合，鲁菜代表作
九转大肠	猪大肠经九道工序处理，红烧后味道层次丰富，此名取自道家九转还丹之意
德州扒鸡	整鸡卤制扒烂，骨肉分离，五香浓郁，外皮红亮，山东著名特产
坛子肉	猪肉装坛密封，以文火慢炖，肉烂汤醇，为山东传统待客大菜

华中

河南

华中

豫菜（河南菜）

豫菜地处中原，汇聚南北东西饮食精华，号称中国饮食文化之母，历史上曾长期引领全国饮食时尚。以咸鲜为主，注重原汁原味，烩菜与面食为两大支柱。

烩菜文化博大精深，河南烩面享誉全国
 居于四方交汇之地，口味适中，南北皆宜
 面食种类繁多，胡辣汤等独特早点远近闻名
 牡丹燕菜等传统宫廷菜肴有据可查

代表菜

河南烩面	手工拉伸的宽面片，在羊骨汤中烩制，配海带、豆腐丝等，汤浓面筋
胡辣汤	面筋、肉片、黄花菜等多种食材熬制，以胡椒提味，酸辣爽口，为郑州代表性早点
道口烧鸡	整鸡经老卤慢炖，香料丰富，肉烂骨酥，其制作技艺为河南省级非物质文化遗产
开封灌汤包	薄皮大馅，皮中有汤，咬开后汤汁外涌，配镇江香醋与姜丝食用

湖北

华中

鄂菜（楚菜）

鄂菜因地处长江流域，河湖密布，淡水鱼鲜为最大特色。烹调善于蒸、烧、炸、炒，口味以咸鲜微辣为主，武汉早点文化独树一帜，过早（吃早饭）是武汉人的城市仪式。

淡水鱼鲜资源丰富，武昌鱼最具代表性
 武汉早点文化发达，热干面为最具代表性的早点品种
 莲藕运用广泛，藕汤已成楚菜标志
 咸鲜为基调，有一定辣度但不及湘川

代表菜

武昌鱼	团头鲂（鳊鱼之一种），传统产地为古武昌即今湖北鄂州樊口至梁子湖一带，非今武汉武昌。清蒸最为经典，肉质细嫩，因毛泽东才饮长沙水又食武昌鱼一句而广为人知
热干面	碱水面提前煮熟过油，食时以芝麻酱、卤水、萝卜干拌匀，是武汉最具代表性的早点与城市饮食符号
莲藕排骨汤	湖北洪湖莲藕与猪排骨慢炖，藕糯汤鲜，是楚地家家必备的滋补汤
沔阳三蒸	蒸鱼、蒸肉、蒸蔬菜，以米粉裹蒸，清淡原味，为湖北传统宴席菜

湖南

华中

湘菜（八大菜系之一）

湘菜为中国八大菜系之一，以香辣著称，辣椒几乎贯穿所有菜肴。烹调手法以炒、熏、腊、蒸为主，口味重且丰富，剁椒、辣椒酱是湘菜的灵魂调料，辣得香、辣得爽是湘菜辣味的最佳描述。

辣为核心，但讲究香辣而非单纯刺激

腊味文化发达，湘西腊肉为全国一绝

烟熏食品历史悠久，风味独特浓郁

毛氏红烧肉等领袖菜肴享誉全国

代表菜

剁椒鱼头	胖头鱼头覆以剁辣椒上锅蒸制，辣红油亮，鱼头嫩滑，辣香扑鼻，为湘菜代表性名菜
东安子鸡	嫩鸡经醋、辣椒、姜等快炒，酸辣鲜香，色泽艳丽，相传其历史可追溯至唐代
毛氏红烧肉	五花肉以毛泽东家乡韶山手法红烧，肥而不腻，甜辣适中，家喻户晓
湘西腊肉	猪肉经盐腌后柴火烟熏，肉色金黄，烟香浓郁，可保存数年不坏
长沙臭豆腐	油炸后外焦里嫩，配辣椒汁食用，闻着臭、吃着香，为长沙知名街头小吃

华南

广东

华南

粤菜（八大菜系之一）

粤菜是八大菜系中海外影响力较大的菜系之一，涵盖广州菜、潮州菜、客家菜三大流派。以食材新鲜、技法多元、口味清淡鲜美著称，讲究鲜、嫩、爽、滑，白切、清蒸最能体现粤菜精髓。

- 食材新鲜是首要原则，讲究现杀现烹
- 白切、清蒸等技法保留食材本味
- 早茶文化丰富，点心品类繁多，为粤港饮食文化的重要组成部分
- 口味清淡，鲜甜为主，少辣少油

代表菜

白切鸡	整鸡以精确温度浸熟，皮爽肉滑，佐以姜葱酱油，鸡肉本味淋漓尽致
蚝油生菜	生菜大火猛炒至断生，淋蚝油，保持碧绿脆嫩，简单中见功力
广式烧鹅	整鹅腌制后挂炉明火烧烤，皮脆油亮，肉质鲜嫩，配梅子酱食用
虾饺	水晶透明面皮包鲜虾馅，蒸制后晶莹剔透，是广式早茶皇冠上的明珠
肠粉	米浆摊皮包猪肉或虾仁卷成肠形，淋豉油，嫩滑如绸，早餐首选

广西

华南

桂菜（广西菜）

桂菜融合广府、客家与壮族饮食文化，山珍与河鲜并重，以鲜、香、微辣为主要风味。柳州螺蛳粉近年凭借独特的螺蛳汤底臭香风味，成为全国最受欢迎的地方小吃之一。

- 壮族饮食文化浓郁，酸食文化独树一帜
- 螺蛳粉臭香独特，征服全国味蕾
- 桂林米粉历史悠久，卤水为精髓所在
- 白切猪脚、白斩鸡等白灼技法出众

代表菜

柳州螺蛳粉	螺蛳汤底煮米粉，配腐竹、酸笋、木耳等，臭而不腥，辣香鲜爽，风靡全国
桂林米粉	细米粉配以精心熬制的卤水和各种浇头，是桂林人每日早晨的灵魂
白切猪脚	猪蹄白水煮熟，蘸酱油蒜汁，皮爽肉嫩，胶质丰富，广西宴席必备
老友粉	南宁特色，猪肉、豆豉、辣椒爆香后与米粉同煮，酸辣鲜香，解乏提神

海南

华南

琼菜（海南菜）

琼菜依托热带海岛，以本地海鲜和热带食材为核心，口味清淡原始，与东南亚饮食文化有一定交融。海南鸡饭已成为国际知名菜肴，在新加坡、马来西亚形成独立的饮食文化支脉。

热带海鲜资源丰富，品种多样
口味清淡，保留食材原本味
椰子广泛入馔，椰香是海南饮食标志
粉丝文化独特，腌粉等独特做法颇具特色

代表菜

海南鸡饭	文昌鸡白水浸熟，配以鸡油饭、鸡汤、辣椒酱与姜蓉，风靡东南亚
清补凉	薏米、红豆、椰奶等食材混合，加冰食用，消暑解热，海南特色甜品
椰子鸡	文昌鸡与新鲜椰青同炖，汤清甜嫩，椰香四溢，热带风情十足
东山羊	万宁东山岭所产山羊，肉质细嫩无膻味，清炖或白切最为经典

西南

重庆

西南

渝菜（重庆菜）

渝菜与川菜同源，但自成一派，以麻辣鲜香为核心，重庆火锅文化突出，麻辣风格鲜明，小面、酸辣粉等街头美食同样在全国广受欢迎。

- 重庆火锅以牛油红汤为主要代表，麻辣霸道，与成都火锅虽同属红汤麻辣体系，但用料与风格各有侧重
- 小面被誉为最有灵魂的一碗面，配料丰富复杂
- 江湖菜粗犷豪放，与精致川菜形成互补
- 麻辣结合是重庆风味的核心密码

代表菜

重庆火锅	牛油红汤锅底，麻辣鲜香，毛肚、鸭肠、黄喉是经典食材，配芝麻油、蒜泥等小料碟食用。注：成都火锅同样以红汤麻辣为主流，清汤并非成都独有，两地火锅均以红汤为主
重庆小面	碱水细面配以辣椒油、花椒、芽菜等十余种调料，麻辣鲜香，一碗见功夫
酸辣粉	红薯粉条煮软，配以酸辣汤底、花生、榨菜，酸爽开胃，全国走红
口水鸡	白切鸡配以红油、花椒、蒜泥、芝麻等调制的口水汁，麻辣鲜香，令人垂涎

四川

西南

川菜（八大菜系之一）

川菜是中国影响力最广的地方菜系之一，在国内外餐饮市场均有广泛分布。以麻辣鲜香为基调，实际上有麻辣、红油、家常、鱼香、姜汁等二十余种复合味型，变化无穷。

- 二十余种复合味型，变化层次极为丰富
- 花椒的运用让川菜产生独特麻味感
- 豆瓣酱（郫县豆瓣）是川菜的灵魂调料
- 家常菜与宴席菜并驾齐驱，适应各种场合

代表菜

麻婆豆腐	嫩豆腐配猪肉末，以郫县豆瓣、花椒烹制，麻、辣、烫、嫩、鲜，五味俱全
夫妻肺片	牛头皮、牛舌、牛心切片，以红油、花椒、芝麻调拌，麻辣鲜香，下酒佳肴
回锅肉	五花肉白煮后切片回锅，以郫县豆瓣炒制，配蒜苗，咸鲜微辣，为四川代表性家常菜
鱼香肉丝	猪肉切丝配木耳青椒炒制，以泡辣椒等调出鱼香味型，酸甜辣鲜层次丰富
宫保鸡丁	鸡胸肉丁与干辣椒、花生炒制，酸甜微辣，是最广为人知的川菜之一

贵州

西南

黔菜（贵州菜）

黔菜以酸辣为魂，与川湘的辣不同，贵州的辣是酸辣而非麻辣，酸汤是贵州饮食的最大特色。苗族、布依族等少数民族饮食文化为黔菜注入了野性与自然之美。

酸汤是贵州最独特的饮食符号，与四川麻辣形成鲜明区分

折耳根（鱼腥草）是贵州人的执念，外省人难以接受

少数民族饮食文化丰富多彩，苗族侗族各有特色

腌制文化历史悠久，酸食品类繁多

代表菜

酸汤鱼	贵州白酸汤（发酵米汤）或红酸汤（番茄酸）煮活鱼，酸鲜开胃，为黔菜代表性名菜
折耳根炒腊肉	鱼腥草与腊肉同炒，折耳根清香独特，腊肉烟香浓郁，外省人的挑战
丝娃娃	薄面皮卷入各式素菜，配酸辣汁蘸食，是贵阳最受欢迎的街头小吃
贵阳花溪牛肉粉	牛骨汤底，米粉软糯，配以卤牛肉与辣椒红油，是贵阳人的早餐仪式

云南

西南

滇菜（云南菜）

滇菜囊括汉、彝、白、傣等二十余个民族的饮食文化，以野生菌类、鲜花入饌等独特食材著称。过桥米线是中国最具诗意的饮食之一，汽锅鸡则代表着云南对中国烹饪技法的独特贡献。

野生菌类资源极为丰富，松茸、牛肝菌品质上乘，为珍贵食材

鲜花入饌为云南独特传统，玫瑰、茉莉均可入菜

过桥米线烹饪仪式感极强，是云南饮食文化名片

少数民族饮食风格多元，傣族菜酸辣清新

代表菜

过桥米线	沸腾鸡汤单独上桌，食客自行将生肉薄片烫熟，再加入米线，仪式感十足
汽锅鸡	整鸡以特制汽锅蒸制，水蒸气凝结成汤，汤清味醇，保留最纯粹的鸡肉鲜味
菌菇火锅	野生松茸、牛肝菌等珍贵菌类为汤底，鲜香浓郁，风味独特
乳扇	云南特产奶酪，以牛奶制成薄片，油炸或烧烤，外酥内韧，奶香浓郁

西藏

西南

藏族饮食风味

藏族饮食受高原环境制约，以高热量、高营养的食物为主，牦牛肉、青稞、酥油是三大核心食材。饮食文化与藏传佛教深度融合，体现了高原民族对自然环境的深刻适应。

牦牛肉是核心蛋白来源，因高原放牧、生长期长，脂肪含量较低、肉味较浓

酥油茶是藏族文化象征，高热量适应高原生活

青稞是主粮，糌粑为最传统主食

饮食受藏传佛教影响，饮食禁忌有所讲究

代表菜

糌粑	炒熟青稞磨面，以酥油茶拌食，藏族最传统主食，高热量适应高原需求
酥油茶	砖茶与酥油、盐一同在木桶中反复打制，咸香浓郁，是高原生活必需品
牦牛肉干	牦牛肉切条风干，加盐与香料，肉质紧实，富含蛋白质，为藏区重要的便携食品
藏式咖喱土豆	土豆配藏式香料炖煮，口味浓郁，是拉萨城镇常见的家常菜肴

西北

陕西

西北

陕菜（秦菜）

陕菜地处关中平原，以三秦大地深厚的历史底蕴为依托，面食文化居全国前列。口味咸香，善用辣椒与醋，Biang biang面等代表着黄土高原饮食的豪迈气质，肉夹馍在民间常被称为中国式汉堡，此为通俗比喻，并非学术定论。

面食种类繁多，Biangbiang面、臊子面等各具特色

肉夹馍中腊汁肉的相关制作技艺历史悠久，现代肉夹馍则为后世逐渐形成

羊肉泡馍是陕西最具仪式感的饮食体验

酸辣兼备，凉皮等凉食夏季极为普遍

代表菜

羊肉泡馍	手掰馍块与羊肉汤同煮，汤浓馍筋，配糖蒜与辣酱，是西安饮食文化的代表性符号
肉夹馍	白吉馍夹腊汁肉，馍酥肉烂，汁水浸透，民间常被称为中国式汉堡，此说法为通俗比喻，并非学术定论
Biangbiang面	手撕宽面，面宽如腰带，配油泼辣子与多种调料，豪迈过瘾
凉皮	米面制成薄皮，切条配芝麻酱、油辣子与黄瓜，清爽解暑，四季皆宜
葫芦头泡馍	以猪大肠（猪大骨节处形似葫芦）与馍块同煮于猪骨汤中，汤浓味厚，为西安传统汉族小吃，食材以猪肉为主，有别于以牛羊肉为主的回族羊肉泡馍，不宜归入回民街

甘肃

西北

陇菜（甘肃菜）

陇菜汇聚汉、回、藏、裕固等多民族饮食文化，以牛羊肉与面食为双核。兰州牛肉拉面是中国分布最广的地方面食，以一清二白三红四绿五黄著称。

兰州牛肉拉面是中国分布最广、海内外知名度较高的地方面食之一

清真饮食文化占重要地位，牛羊肉为核心

甘肃浆水面是汉族特色酸面，以浆水为汤底

手抓羊肉粗犷豪放，体现西北饮食性格

代表菜

兰州牛肉拉面	手工拉制粗细不一的面条，清牛骨汤，配白萝卜、红辣油、绿香菜，一清二白三红四绿五黄
手抓羊肉	整块羊肉白水煮熟，手持骨头撕食，蘸盐或调料，豪迈原始
甘肃浆水面	以发酵蔬菜汤（浆水）为汤底，酸爽清新，是甘肃夏季消暑的传统面食
天水呱呱	荞麦淀粉制成凉粉，以辣油、芥末、盐调味，是天水最著名的街头小吃

青海

西北

青海风味

青海饮食深受藏族、回族、土族等民族文化影响，以牦牛肉、羊肉与青稞为核心食材。海拔高、气候寒冷，饮食偏向高热量，酿皮是汉族区域最具代表性的地方小吃。

- 多民族饮食文化并存，汉藏回各有特色
- 牦牛肉与羊肉是最重要的蛋白质来源
- 青稞制品丰富，从主食到酒类均有覆盖
- 酿皮是西宁城市饮食的重要符号

代表菜

青海酿皮	主要以小麦面粉洗面筋后的淀粉浆蒸制而成（并非直接用青稞），切条配辣椒油与芥末，酸辣爽口，为西宁地区代表性小吃
手抓羊肉	整块羊肉白水煮熟，原味蘸盐，肉质鲜嫩，游牧民族的待客之道
青海炕锅羊肉	羊肉配土豆在炕锅中烹制，肉嫩入味，锅巴香脆，西宁家常菜代表
酸奶（青海老酸奶）	以牦牛奶发酵，质地浓稠如布丁，酸甜适口，为青海最受欢迎的乳制品

宁夏

西北

宁夏清真菜

宁夏是回族聚居地，清真饮食文化为核心。宁夏盐池滩羊为中国最著名的优质羊肉产地之一，羊肉品质无膻味，各类羊肉料理享誉全国。

- 清真饮食传统悠久，穆斯林饮食禁忌严格遵循
- 宁夏盐池滩羊肉质优异，鲜嫩无膻
- 手抓羊肉与羊肉炖菜为宴席核心
- 黄河鲤鱼与宁夏大米构成独特食材搭配

代表菜

手抓羊肉	盐池滩羊整块煮熟，肉质鲜嫩无膻，配盐与调料蘸食，是宁夏待客的隆重菜式
羊杂碎	羊的内脏熬制成汤，配馍或米线，鲜香浓郁，是宁夏回族的早点传统
黄渠桥爆炒羊羔肉	宁夏石嘴山市平罗县黄渠桥镇特色（非中卫），幼龄羊肉大火爆炒，配辣椒与干香料，鲜嫩香辣，为宁夏著名地方美食
粉汤羊肉	羊肉与粉条同煮，配豆腐、香菜，汤白清香，是宁夏年节必备菜肴

新疆

西北

新疆风味（维吾尔族等多民族饮食）

新疆饮食融合维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族等多民族饮食传统，以牛羊肉与面食为双核，受中亚、中东饮食文化影响，香料运用丰富，部分食物具有鲜明的丝路风情。

大盘鸡是新疆现代饮食的代表性菜肴，在全国广受欢迎

手抓饭体现中亚饮食文化影响，是维族人的节庆圣食

烤羊肉串是新疆街头文化的标志性符号

馕是维吾尔族最重要的主食，品种丰富多样

代表菜

大盘鸡	鸡块配土豆与辣椒炖制，浓汁拌宽面，麻辣鲜香，汤汁拌面更是一绝
手抓饭（抓饭）	大米与羊肉、胡萝卜、洋葱同炖，以羊油烹制，粒粒分明，鲜香油润
新疆烤羊肉串	羊肉切块穿串，孜然与辣椒粉调味，炭火烤制，外焦里嫩，新疆最具代表性街食
薄皮包子	极薄面皮包裹羊肉洋葱馅，蒸制后皮透肉香，汤汁丰盈
馕	小麦面团贴炉烤制，品种繁多，是维吾尔族每日必备的主食

港澳台

香港

港澳台

港式茶餐厅文化（粤菜融合西式）

香港饮食以粤菜为根基，受英国殖民影响融入西式元素，诞生了独具一格的茶餐厅文化。精致港式点心与平民化的茶餐厅并存，构成香港美食之都的双面魅力。

- 粤式早茶文化精致，点心品类丰富无与伦比
- 茶餐厅是港式饮食最独特的文化符号
- 中西融合，丝袜奶茶、菠萝油等混血食品独步天下
- 烧腊文化出众，叉烧、烧鹅、烧鸭三大支柱

代表菜

港式叉烧饭	蜜汁叉烧配白饭，脂肪适中，甜咸均衡，酱汁浇饭，是香港最日常的一餐
菠萝包配黄油	软糯面包配脆糖皮，中间夹厚片冰黄油，热包夹冷油形成绝妙口感
丝袜奶茶	以粗棉布滤网冲泡锡兰红茶，加入淡奶，茶味浓郁丝滑，为香港茶餐厅文化的代表性饮品
云吞面	虾肉猪肉云吞配碱水细面，以大地鱼熬制的清汤为底，鲜美弹牙
港式烧鹅	整鹅腌制后明火烧烤，皮脆肉嫩，配梅子酱，为香港烧腊中的代表性菜式

澳门

港澳台

澳门葡式融合菜（澳葡菜）

澳门饮食是融合葡萄牙与中国饮食文化的独特体系，经过四百年的殖民历史，形成了澳葡菜这一珍贵的烹饪传统。葡式蛋挞是澳门最具代表性的美食符号之一，在海内外广受欢迎。

- 葡萄牙与中国饮食文化经四百年融合，形成独特的澳葡饮食风格
- 葡式蛋挞是澳门最具代表性的饮食符号，在全球华人圈中知名度极高
- 非洲鸡等菜肴体现葡萄牙殖民地饮食网络的影响
- 咖喱与葡式香料融入中式食材，创造独特风味

代表菜

葡式蛋挞	酥皮杯中注入蛋奶液烘烤，外皮酥脆，内馅嫩滑焦香，为澳门最具代表性的美食之一
非洲鸡	鸡只以椰奶、辣椒、香料腌制烤制，融合莫桑比克与葡萄牙风味，澳葡菜标志性名菜
猪扒包	炸猪排夹入面包，香脆多汁，镜湖大猪扒包是澳门学生的深夜经典
葡国鸡	鸡块配土豆、橄榄、洋葱以椰奶咖喱烩制，浓郁香甜，葡中融合料理代表

台湾

港澳台

台湾菜（闽菜为底，多元融合）

台湾饮食以闽南菜为基础，融入日式、客家、眷村各省菜肴特色，加之本地原住民饮食文化，形成了丰富多元的饮食生态。夜市文化与珍珠奶茶是台湾饮食走向世界的两张最大名片。

夜市小吃文化发达，是台湾饮食活力的核心载体

珍珠奶茶是台湾饮食文化走向全球的代表性符号之一

牛肉面文化成熟，台北牛肉面在华人饮食圈中颇具知名度

日式饮食影响痕迹明显，融合自然流畅

代表菜

卤肉饭	猪五花肉切碎以酱油、米酒慢卤，浇于白米饭上，鲜咸下饭，台湾人的灵魂慰藉
台湾牛肉面	以豆瓣酱为基底的红烧牛肉汤面，肉质软烂，汤底浓郁，是台北的城市名片
珍珠奶茶	红茶奶茶加入木薯粉圆，粉圆弹牙Q软。起源目前存在争议，台中春水堂（1986年）与台南翰林茶馆（1987年）均主张创始权，尚无定论，1990年代起风靡全球
蚵仔面线	牡蛎与大肠入羹，裹淀粉糊拌细面线，浓稠鲜美，台湾夜市永恒经典
刈包	软面皮包卤猪肉、花生粉、酸菜、香菜，被誉为台湾汉堡，年节必食

附录一 八大菜系总览

八大菜系是中国汉族饮食文化中影响最广、特色最鲜明的八个地方菜系体系。其概念约在清代逐渐形成，至近代被普遍接受。需要说明的是，菜系的划分属于约定俗成的文化归类，不同资料对其内涵与边界的表述略有差异；除八大菜系外，京菜、鄂菜、豫菜、赣菜等同样有深厚传统，只是未被纳入传统的八大体系。本页所列形成时间与流派归类，主要依据人民日报、世界中餐业联合会等公开资料整理。

菜系	主要地域	风味特点	流派与说明
鲁菜	山东	咸鲜为本，葱香突出，善制高汤，技法以爆、烧、扒见长	宫廷菜与北方官府菜的重要源头，历史可考者较早
川菜	四川、重庆	复合味型丰富，麻辣、鱼香、家常等二十余味	影响力广，在国内外分布广泛
粤菜	广东	讲究鲜活，口味清淡，重视食材本味	海外影响力较大，含广州、潮州、客家三大流派
苏菜	江苏	刀工精细，口味平和，咸甜适中	含淮扬、金陵、苏锡、徐海四大流派，淮扬菜常见于国宴
闽菜	福建	善制汤，重鲜甜，红曲与虾油运用独特	含福州、闽南、闽西三大流派
浙菜	浙江	清鲜爽脆，注重原料新鲜，少油少糖	含杭州、宁波、绍兴、温州四大流派
湘菜	湖南	以香辣著称，重视辣椒与腊味的运用	含湘江流域、洞庭湖区、湘西山区三大流派
徽菜	安徽	重油重色火功足，善用山珍与发酵食材	含皖南、沿江、沿淮三大流派

附录二 易混淆菜品辨析

中国地域辽阔，同名异物、同物异名、产地误植等情况时有发生。本附录梳理若干常见混淆，辅助读者准确理解。

盐水鸭 vs 板鸭

南京

盐水鸭为现杀鸭以卤水浸煮，皮白肉嫩、需鲜食；板鸭则经盐腌、风干，便于储存。两者工艺与口感不同，常被混为一谈。

武昌鱼的产地

湖北

武昌鱼（团头鲂）所指的古武昌为今湖北鄂州，传统产地在樊口至梁子湖一带，并非今武汉市武昌区。

葫芦头泡馍 vs 羊肉泡馍

西安

葫芦头泡馍以猪大肠为主料，属汉族小吃；羊肉泡馍以牛羊肉为主，多见于回民街。两者食材体系不同，不宜混同。

重庆火锅 vs 成都火锅

川渝

两者同属红汤麻辣体系，重庆火锅以牛油锅底为主要代表，风格更浓烈；成都火锅在用料与口感上各有侧重。清汤并非成都火锅的专有标志。

三杯鸡的两种风味

江西 / 台湾

江西三杯鸡以一杯酱油、一杯米酒、一杯猪油慢烧；台湾三杯鸡则加入大量九层塔（罗勒），香气取向不同，各成一派。

黄渠桥爆炒羊羔肉的归属

宁夏

该菜为宁夏石嘴山市平罗县黄渠桥镇特色，并非中卫。引用时需注意地理归属。

附录三 非遗与地理标志索引

项目名称	地域	层级 / 编号
烤鸭技艺（全聚德挂炉烤鸭技艺）	北京	国家级·第二批 -167
传统面食制作技艺（天津“狗不理”包子制作技艺）	天津	国家级·第三批扩展 -160
牛羊肉烹制技艺（冠云平遥牛肉传统加工技艺）	山西	国家级·第二批 -168
德州扒鸡制作技艺	山东	国家级·第四批 -233
镇江恒顺香醋酿制技艺	江苏	国家级·第一批 -62
茶点制作技艺（富春茶点制作技艺）	江苏（扬州）	国家级·第二批 -161
传统面食制作技艺（兰州牛肉面制作技艺）	甘肃	国家级·第五批扩展 -160
小吃制作技艺（沙县小吃制作技艺）	福建	国家级·第五批 -276
阳澄湖大闸蟹	江苏	国家地理标志产品
金华火腿	浙江	国家地理标志产品
宣威火腿	云南	国家地理标志产品
郫县豆瓣	四川	国家地理标志产品
涪陵榨菜	重庆	国家地理标志产品
盐池滩羊肉	宁夏	国家地理标志产品
烟台苹果	山东	国家地理标志产品
西湖龙井（茶）	浙江	国家地理标志产品

说明：非物质文化遗产分国家级与省级等不同层级，国家级项目按批次公布并设遗产编号。需注意，编号对应的是“传统面食制作技艺”等归类母项，同一编号下可涵盖不同批次列入的多个子项（例如 -160 下既有第三批的天津狗不理包子，也有第五批扩展的兰州牛肉面）。地理标志亦分国家地理标志产品、农产品地理标志等类别。上表为节选示例，完整名录与最新批次以文化和旅游部、国家知识产权局等官方公布为准。

附录四 饮食安全与现代议题

饮食文化并非一成不变，在现代社会语境下，传统饮食面临诸多新的议题与讨论。本附录就若干相关问题作简要说明，以期读者全面理解当代中国饮食的发展面貌。

1 预制菜与传统现做

近年预制菜在餐饮业快速普及，关于其是否应在餐厅明示、与传统现做菜肴的口味差异等问题引发广泛讨论。消费者知情权成为关注焦点。

2 食材标准化与地方风味

连锁化、标准化经营提升了出品稳定性，但也带来地方菜风味趋同的担忧。如何在规模化与地域特色之间取得平衡，是行业长期议题。

3 野生食材保护

部分传统菜肴历史上使用野生动植物食材，现已受法律法规约束。食用野生保护物种属违法行为，本书所述传统仅作文化记录，不构成食用建议。

4 健康与饮食结构

高油、高盐、高糖的烹饪方式在部分传统菜肴中较为常见。现代营养学倡导均衡膳食，在传承风味的同时适度调整，更符合健康需求。

5 食品卫生与临期管理

现代零售与外卖渠道兴起后，临期食品标识、冷链管理等成为食品安全的新课题，亦关系到消费者权益保护。

参考文献与资料来源

- [1] 中华人民共和国中央人民政府门户网站：《中华人民共和国行政区划》
https://www.locpg.gov.cn/2022-06/07/c_1211652713.htm
- [2] 人民日报（海外版）：关于中国八大菜系的报道（2018年10月19日）
https://paper.people.com.cn/rmrbhwb/html/2018-10/19/content_1887174.htm
- [3] 湖北省人民政府门户网站：武昌鱼相关资料
https://www.hubei.gov.cn/pphb/pptp/cmsb/201903/t20190314_1595726.shtml
- [4] 鄂州市人民政府门户网站：武昌鱼专题
<https://www.ezhou.gov.cn/zt/zdzt/wuchangyu/>
- [5] 宁夏回族自治区人民政府门户网站：黄渠桥爆炒羊羔肉资料
https://www.nx.gov.cn/ssjn/rwnx/pxms/202303/t20230307_3986886.html
- [6] 平罗县人民政府门户网站：黄渠桥爆炒羊羔肉资料
https://pingluo.gov.cn/hlpl/plms/202309/t20230907_4254894.html
- [7] 中国非物质文化遗产网·中国非物质文化遗产数字博物馆：国家级非遗代表性项目名录
<https://www.ihchina.cn/>
- [8] 国家知识产权局：地理标志产品相关公告
<https://www.cnipa.gov.cn/>

本书在编撰过程中，事实性内容主要参考上述政府部门、权威媒体及国家级资料库公开发布的信息，访问日期为2026年6月。因篇幅所限，此处仅列主要来源。对于存在不同说法的内容（如部分菜肴起源与创始时间），本书已在正文中注明其争议性，未作单一定论。如读者发现需要订正之处，欢迎指出，以便后续修订完善。

后记

中国饮食文化的深度与广度，远非一册所能穷尽。本书所收录的菜系描述与代表菜肴，仅为各地饮食文化的精粹概览。事实上，即便是同一省份内部，不同地市之间的饮食风格也常有显著差异——仅四川一省，成都、乐山、自贡、宜宾的口味便各有千秋。近年来，随着人口流动加速与餐饮业的高度发展，各地菜系相互融合、创新的趋势日益明显，传统菜系的边界正在温和地消融。与此同时，非物质文化遗产保护工作的推进，也让许多濒临失传的地方烹饪技艺重新焕发生机。

饮食，是一个民族最生动的文化切面。愿此书能为读者开启一扇了解中国各地风土人情的美食之窗。