



▣ 중국인에게 음식의 의미

- 民以食爲天: 백성은 음식을 하늘로 삼는다.
- 飲食男女, 人之大欲存焉: 음식과 남녀에, 인간의 큰 욕망이 있다.
- 善烹小鮮, 可治大國: 작은 생선 요리를 잘하면 큰 나라를 다스릴 수 있다.

▣ 중화음식학 4대 이론적 기초

1. 식의합일(食醫合一)
2. 음식양생(飲食養生)
3. 본미론(本味論)
4. 공맹식도(孔孟食道)

▣ 중화민족음식문화의 5 가지 특징

1. 음식 재료 선택의 광범위성
2. 식사 선택의 풍부성
3. 요리방법의 유연성
4. 지역 풍습과 역사의 연속성
5. 각 지역 간 문화교류의 융통성

▣ 中国传统饮食烹饪特点：“色、香、味、形”、(意)

▣ “十美原则” 또는 “(十美风格)”

: 중국 고대의 음식 심미 사상과 문화 특징의 개괄이며, 중국 음식사 발전의 전성기인 명·청(明·清)기에 형성.

- ① 질(質): 원료와 완성품의 품질과 영양.
- ② 향(香): 식욕을 자극하는 냄새.
- ③ 색(色): 기분을 좋게 하는 색깔과 윤기. 원재료 본래의 색깔. 서로 다른 재료 간의 조화.
- ④ 형(形): 미식의 효과, 식용을 목적으로 하는 예술성과 미적 감각이 풍부한 모양.
- ⑤ 기(器): 정교하며 적합한 취사도구와 식기도구.
- ⑥ 미(味): 입을 만족시키고 식욕을 자극하는 맛. 원재료 '천연'의 맛과 '오미(五味)의 조화'
- ⑦ 적(適): 이와 허의 촉감을 흡족시키는 편안한 입의 감각.
- ⑧ 서(序): 한 상 혹은 전체 연회석상 요리의 원료, 온도, 색깔, 맛과 형태, 맛의 농도 등의 알맞은 배합, 요리를 올리는 순서, 연회의 계획, 식사 과정의 조화와 흐름의 조절 등.
- ⑨ 경(境): 고상하면서도 조화롭고, 즐거운 분위기의 연회 환경.
- ⑩ 취(趣): 유쾌한 정서와 고아한 격조.

▣ 烹饪方法

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ▪ 凉拌(liángbàn): 무치다 | ▪ 爆(bào): 데치다 |
| ▪ 煎(jiān): 지지다 | ▪ 炖(dùn): (오래) 고다 |
| ▪ 红烧(hóngshāo): 볶아 익히다 | ▪ 蒸(zhēng): 찌다 |
| ▪ 烤(kǎo): 굽다 | ▪ 炸(zhá): 튀기다 |
| ▪ 煮(zhǔ): 삶다, 끓이다 | ▪ 熬(áo): (오래) 삶다 |
| ▪ 烩(huì): (고기/전분) 끓이다 | ▪ 炒(chǎo): 볶다 |
| ▪ 焖(mèn): (약한 불) 고다, 익히다 | ▪ 酥(sū): (익힌 후 바삭하게) 튀기다 |

▶ 菜单(menu): 炒鸡蛋 烤肉串 老北京爆肚 清蒸鲈鱼 煎牛排 炖排骨
炸鸡翅 黄焖鸡块 香酥鸡...

▣ 中国美食



“凉拌菠菜”是一道凉菜，无需加热。



“香煎豆腐”是上海地区的特色菜，需要在锅里放少许油煎熟。



“红烧茄子”是一道历史悠久的特色传统佳肴，营养丰富。



“烤鸭”是具有世界声誉的北京著名菜式，由中国汉族人研制于明朝，用料为优质肉食鸭，果木炭火烤制，色泽红润，外脆里嫩。



“水煮鱼”是重庆渝菜的一种新派菜式，麻辣口味。



“葱爆羊肉”是北京菜。



“小鸡炖蘑菇”是东北菜，通常是用干蘑菇、鸡肉和粉条一同炖成的。



“**蒸饺**”是中华民族传统的食品，是北方人春节时常吃的食物。



“**炸酱面**”是中国传统特色面食，由菜码儿、炸酱拌面条而成。



“**小米粥**”是以小米作为主要食材熬制而成的粥，口味清淡。



“**蛋炒饭**”是用米饭加鸡蛋炒制而成的。

满汉全席



北京烤鸭



涮羊肉



螃蟹



火锅

四大风味：鲁、川、粤、苏(淮扬)



■ 四大风味：鲁、川、粤、苏(淮扬)



鲁菜

清香、鲜嫩、味醇

鲁菜被冠以“宫廷菜”的称谓，是八大菜系中历史最悠久、技法最丰富、难度最高、最见功力的菜系。鲁菜以清香、鲜嫩、味醇而著名，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。



川菜

一菜一格，百菜百味

川菜是中国最有特色的菜系，也是民间最大的菜系，讲究色、香、味、形，并以味多、广、厚著称。基本味型为麻、辣、甜、咸、酸、苦六种。在此基础上，又可调配出鱼香、麻辣、陈皮、椒麻、酸辣等复合口味。



粤菜

原汁原味、咸、鲜、清淡

粤菜，指珠江流域及南部沿海的广东菜系，以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。粤菜选料广博奇异，品种花样繁多，令人眼花缭乱。“不问鸟兽虫蛇，无不食之”，取料之广为全国各菜系之最。



苏菜

口味平和、清新腴美

苏菜是宫廷第二大菜系，今天国宴仍以淮扬菜系为主。苏菜擅长炖、焖、煨、焙，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口，清新腴美。苏式糕点更是一绝，肥润香糯，温润如玉。

■ 八大菜系

1. 鲁-산동(山东菜)
2. 川-쓰촨(四川菜)
3. 粤-광둥(广东菜)
4. 苏-장쑤(江苏菜)
5. 浙-저장(浙江菜)
6. 徽-안휘(安徽菜)
7. 湘-후난(湖南菜)
8. 闽-푸젠(福建菜)



 <h3>浙菜</h3> <p>清鲜脆嫩、精巧细腻</p> <p>清淡雅致的浙菜，其保养调理功能在中国菜系中首屈一指。浙菜选料刻求细、特、鲜、嫩，烹调技法以炒、炸、烩、熘、蒸、烧6类为擅长。浙菜口味注重清鲜脆嫩，注重保持原料的本色和真味。</p>	 <h3>徽菜</h3> <p>芡大、油重、色浓</p> <p>徽菜菜系又称“徽帮”、“徽州风味”，辉煌时曾一度登上八大菜系之首。菜肴用料朴素，芡大、油重、色浓，酥嫩香鲜，火功独到。徽菜继承了中国医食同源的传统，讲究食补，这也是徽菜的一大特色。</p>
 <h3>湘菜</h3> <p>重油重盐、香辣软嫩</p> <p>湘江湘水湘菜，佳菜佳系佳肴！湘菜制作精细，用料上比较广泛，口味多变，品种繁多；色泽上油重色浓，讲求实惠；品味上注重香辣、香鲜、软嫩；制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。</p>	 <h3>闽菜</h3> <p>南咸甜、北香辣</p> <p>闽菜，是经由中原汉族文化和当地古越族文化混合，发展而形成的中国八大菜系之一。闽菜以烹制山海珍味而著称，其清鲜、和醇、荤香、不腻的风格特色，以及汤路广泛的特点，在烹坛园地中独具一席。</p>



中国八大菜系之鲁菜

鲁菜——即山东菜系，由齐鲁、胶辽、孔府三种风味组成，是宫廷最大菜系，以孔府风味为龙头。山东菜系对其他菜系的产生有重要的影响，因此大多数人认为鲁菜为八大菜系之首。糖醋鲤鱼、宫保鸡丁(鲁系)、九转大肠、汤爆双脆、奶汤蒲菜、南肠、玉记扒鸡、济南烤鸭等都是家喻户晓的齐鲁名菜。胶辽十大代表菜：肉末海参、香酥鸡、家常烧牙片鱼、崂山蒜泥鸡、原壳鲍鱼、酸辣鱼丸、炸蛎黄、油爆海螺、大虾烧白菜、黄鱼炖豆腐。孔府菜的代表有：一品寿桃、翡翠虾环、海米珍珠笋、炸鸡腿、燕窝四大件、烤蹄子、菊花炸包、一品豆腐、寿字鸭羹、拔丝金枣。



肉末海参



香酥鸡



崂山菇炖鸡



原壳鲍鱼



酸辣鱼丸



炸蛎黄



油爆海螺



大虾烧白菜



黄鱼烧豆腐



山椒猪肝



翡翠虾环



炸鸡翅



一品豆腐



酱烧肥肠



白玉火鸭羹

昵图网 www.nipic.com

By:861019a No.20120906122428420000

中国八大菜系之粤菜

粤菜——即广东菜，由广府、客家、潮汕三种风味组成。粤菜以广府风味为代表。广府菜代表品种有：广州文昌鸡、龙虎斗、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等。客家菜代表品种有：东江盐焗鸡、东江酿豆付、爽口牛丸、酿豆腐、酿三宝等，表现出浓厚的古代中州之食风。潮汕菜代表品种有：潮州卤鹅、潮州牛肉丸、水晶包、萝卜糕、猪脚冻糯米、豆豉鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾米等。



广州文昌鸡



白灼虾



烤乳猪



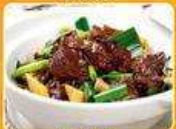
风味鲜鱿鱼



香芋扣肉



黄埔炒蛋



狗肉煲



五彩炒蛇丝



东江盐焗鸡



东江酿豆付



烟熏鳗鱼



海参酥丸



葱姜炒蟹



枸杞滑溜肉片



潮州卤鹅

昵图网 www.nipic.com

By:861019a No.201209061224231997000

中国八大菜系之川菜

川菜——即四川菜系，以成都、重庆菜为代表。主要特点在于味型多样，辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻香、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脛炙人口。其中最负盛名的菜肴有：干烧岩鲤、干烧桂鱼、鱼香肉丝、怪味鸡、宫保鸡丁、粉蒸牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅、干煸牛肉丝、夫妻肺片、灯影牛肉、担担面、赖汤圆、龙抄手等。川菜中五大名菜是：鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、麻婆豆腐、回锅肉、东坡肘子等。



麻婆豆腐



干锅青笋腊肉



宫爆鸡片



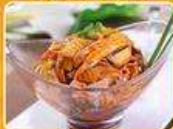
辣炒香干



鱼香肉丝



干煸牛肉丝



怪味鸡



粉蒸牛肉



东坡肘子



溜炒肥肠



龙抄手



夫妻肺片



回锅肉



干烧桂鱼



宫爆鸡丁

昵图网 www.nipic.com

By:8610195 No:20120906122428356000

中国八大菜系之湘菜

湘菜——即湖南菜系，以长沙菜为代表。湘菜包括湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地区的菜点特色。其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以腊菜和腊菜著称。洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜见长，特点是量大多厚，咸辣香软，以炖菜、烧菜、蒸菜出名。湘西菜擅长制作山野风味、烟熏腊肉和各种腌肉、风鸡，口味侧重于咸香酸辣，有浓厚的山乡风味。湖南菜最大特色一是辣，二是腊。著名菜点有：东安子鸡、剁椒鱼头、腊味合蒸、组庵鱼翅、冰糖湘莲、红椒腊肉、发丝牛百页、干锅牛肚、平江火焙鱼、青豆角炒茄子、香酥鸭、干锅土鸭、爆炒肚丝、霸王猪脸、干豇豆蒸腊肉、吉首酸肉等。



剁椒鱼头



腊味合蒸



组庵鱼翅



冰糖湘莲



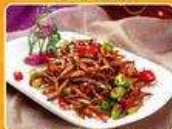
红椒腊肉



发丝牛百页



干锅牛肚



平江火焙鱼



青豆角炒茄子



香酥鸭



干锅土鸭



爆炒肚丝



霸王猪脸



干豇豆蒸腊肉

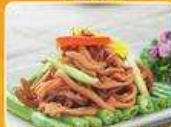


吉首酸肉

昵图网 www.nipic.com

By:8610195 No:20120906124158668000

苏菜：两淮盐菜，在一餐制中，常会被称为“扬州菜”。由淮、重、浙、苏和苏南四大风味组成。淮海菜咸甜适度，习尚香辛，五味兼蓄，清而不淡，浓而不腻，其菜选料取材广泛，讲究“食补”、“食疗”，色香味俱佳。此外，徐州菜多用动物内脏，尤其是狗肉最为著名。淮河流域的代表有：霸王别姬、清汤鸡包、脆皮鱼、地锅鸡等。淮扬风味着者有着清炖狮子头、大煮干丝、三套鸭、水晶肴肉等。金陵菜的代有盐水鸭、糟汤、鸭血糯、鸭肝、鸭肫、豆腐羹（北方人叫豆泡）和香露（南京人叫菜粥）。苏南名菜有香酥鳊鱼、炖茭白、松茸鲈、蹄膀、装蟹粉仁、响油鳝糊、白汁圆子、焖肉、火腿扣、西瓜鸡、奶油扒骨、糖醋排骨、桃酒红烧羊、太湖银鱼、太湖大闸蟹、阳澄湖大闸蟹。

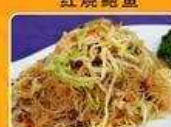
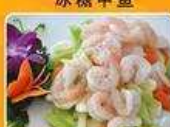
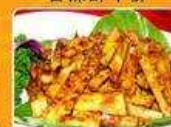
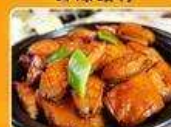
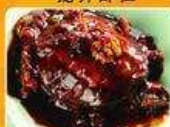
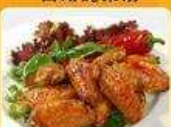


昵图网 www.nipic.com

By: 861019a No. 2012090612355337/2000

中国八大菜系之浙菜

菜系一 即浙江菜系,以杭州菜为代表。浙江菜有悠久的历史,它的风味包括杭州、宁波、绍兴、温州等地方的菜肴特色。杭州菜重视原料的鲜、活、嫩,以鱼、虾、时蔬最为主,讲究刀工,口味清鲜,突出本味。宁波菜则以咸鲜为主,以烹制海鲜著称,讲究鲜味嫩滑,荤菜、汤菜入味。绍兴菜擅长干烧河鲜菜肴,菜汤调入丁香、胡椒、桂皮、陈皮等,富有绍兴风味。温州菜也称“瓯菜”,菜肴则以海鲜和山珍为主,口味清鲜,淡而不薄,原形烹调“二统一”,即轻烧、重刀工。浙江菜具有色彩鲜艳、味美清醇、质地清爽、菜式小巧玲珑、清秀秀丽的特点。它以炖、炸、炒、蒸、烧见长,重视时令。著名菜肴有:龙井虾仁、西湖龙井菜、炒螺蛳、西湖醋鱼、东坡肉、醉虾、醉蟹、菜式小炒黄鱼、冰糖甲鱼、杭州酱鸭、宁波汤团、湖州粽子、嘉兴粽子、宁波汤包、湖州包点等。



昵图网 www.nipic.com

By: 861019a No. 20120906124237550000

中国八大菜系之闽菜

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。闽东菜的调味，偏于甜、酸、淡，喜加糖醋，善用糟、用酒去腥；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。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、形俱全的滋补佳肴。



佛跳墙



鸡汤氽海蚌



淡糟香螺片



荔枝肉



醉糟鸡



爆双鲜



虾仁扒芥兰



炸酱排骨



鲍鱼扒菜心



生蒸猪蹄



苔菜炒鱿鱼



秘制鸭掌



南煎肝



菊花鲈鱼



兰花蟹

昵图网 www.nipic.com

By:8610195 No.20120906123284389000

中国八大菜系之徽菜

徽菜——徽菜主要流行于徽州地区和浙江西部，主要特点是：擅长炖、烧，讲究火功，很少爆、炒，并以火腿佐味，冰糖提鲜，善于保持原汁原味，不少菜肴都是用木炭火单炖、单火煮，原汤上桌，不仅体现了徽古朴典雅的风格，而且香气四溢，诱人食欲。其代表菜肴有：“清炖马蹄鳖”、“黄山炖鸽”、“腌鲜鳜鱼”、“红烧果子狸”、“徽州毛豆腐”、“徽州桃脂烧肉”等。



腌鲜鳜鱼



三河酥鸭



黄山炖鸽



清炖马蹄鳖



烹松丝



蟹黄豆腐



红烧鳊鱼



烧鹅掌



红烧果子狸



香菇菜心



徽州桃脂烧肉



茶笋老鸭煲



酱汁虾



徽州毛豆腐



青椒炒猪心

昵图网 www.nipic.com

By:8610195 No.20120906122428386000

菜系	特点	代表菜
鲁菜	宫廷第一大菜系。清香、鲜嫩、味纯。	糖醋鲤鱼、九转大肠、 德州扒鸡 、蟹黄海参
川菜	民间最大菜系。麻、辣。	鱼香肉丝、宫保鸡丁、 夫妻肺片 、麻婆豆腐、东坡肘子
湘菜	酸辣、香辣、口味重	腊味合蒸、剁椒鱼、东安子鸡、冰糖湘莲
粤菜	鲜、淡、嫩、滑。滋补炖汤、早茶。	烤乳猪、盐焗鸡、白切鸡、叉烧；水晶虾饺、肠粉
闽菜	清淡、咸中略带酸甜。	盐水虾、 佛跳墙 、醉排骨、扳指干贝
苏菜	以淮扬菜为代表。清鲜、咸中稍甜	霸王别姬、 狮子头 、盐水鸡、清炖甲鱼
浙菜	制作精细、色彩鲜艳、味道鲜美	东坡肉 、干炸响铃、荷叶粉蒸肉
徽菜	又称皖菜，喜欢用火腿佐味，咸、鲜、香为主。	火腿炖甲鱼、腌鲜鳊鱼、黄山炖鸡、臭鳃 jué 鱼



德州扒鸡. 鲁菜

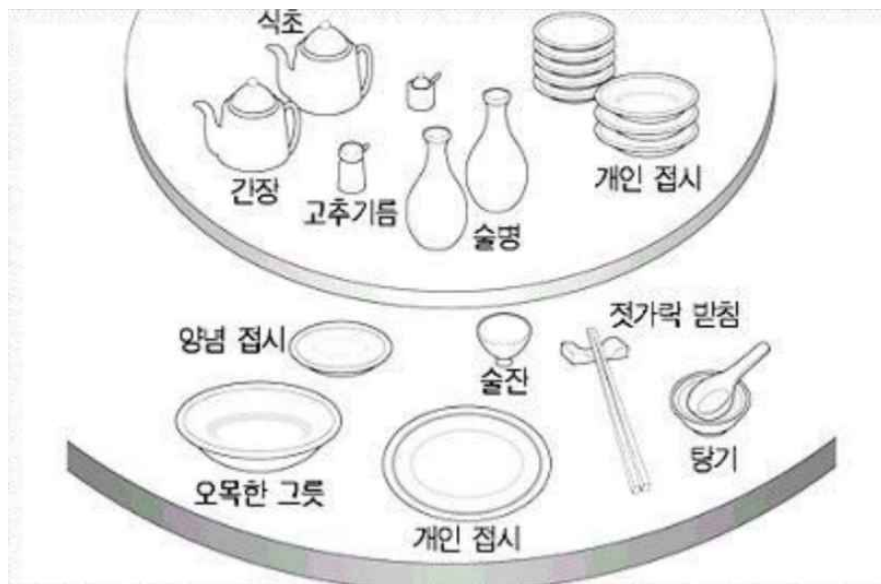
夫妻肺片. 川菜

佛跳墙. 闽菜

狮子头. 苏菜

东坡肉. 浙菜

■ 식탁과 식사 예절



中国街头小吃

羊肉串



生煎包



烤红薯(烤地瓜)



串串香



凉皮



豆腐脑



臭豆腐



麻辣烫

中国街头小吃

小笼包



馄饨



米粥



牛肉面



葱油饼



煎饼



肉夹馍



油条 & 豆浆

王府井小吃街



명절과 음식

♣ 춘제(春节, 1.1, 음력설): 年糕 / 饺子 / 汤圆



♣ 위엔샤오(元宵节, 음력 1.15, 정월 대보름): 元宵/汤圆



♣ 청명제(清明节, 4.4-6, 청명): 青团子



♣ 단우제(端午節, 음력 5.5, 단오절): 粽子



♣ 중치우제(中秋节, 음력 8.15, 추석): 月饼



■ 关于饮食的谚语

- ✓ 早吃好，午吃饱，晚吃巧。
- ✓ 吃得慌、咽得忙，伤了胃口害了肠。
- ✓ 饭前一口汤，胜过良药方。
- ✓ 五谷杂粮身体棒，青菜萝卜得健康。
- ✓ 粥里加红枣，常吃皮肤好。