

淮扬菜十大代表菜：舌尖上的江南风雅



在中国八大菜系中，淮扬菜以其“清新平和、精致典雅”的风味独树一帜，被誉为“国宴之味”。

它起源于江苏淮安、扬州一带，讲究刀工、火候与调味的平衡，尤以“文人菜”著称——既重味道，也重意境。

今天，作为一名美食博主，就带大家走进淮扬菜的世界，盘点它的十大代表菜品，感受这份源自江南的精致与风雅。

一、文思豆腐：刀工的艺术巅峰

文思豆腐堪称中华厨艺的极致体现。一块嫩豆腐被切成细如发丝的丝状，再用高汤慢煨，入口滑嫩、汤汁鲜美。这道菜不仅考验厨师的刀工技艺，更体现了淮扬菜“以简驭繁”的烹饪哲学。

二、狮子头：家常中的国宴味道

狮子头是淮扬菜最具代表性的红烧菜肴之一。选用肥瘦相间的猪肉剁成肉茸，加入荸荠丁、冬笋等配料制成大肉丸，慢炖而成。口感软糯不腻，汤汁浓郁，既有家常的温暖，也有宴席的体面。

三、大煮干丝：清淡之中见功夫

大煮干丝选用优质豆腐干，切得细如棉线，配以鸡汤、火腿丝、虾仁、香菇等一同炖煮。看似简单，实则极考究火候与食材搭配，是一道真正“清水出芙蓉”的经典淮扬素菜。

四、松鼠桂鱼：形色味俱佳的视觉盛宴

松鼠桂鱼外形酷似松鼠，金黄酥脆，酸甜适口。采用整条桂鱼去骨切花刀油炸后淋上糖醋酱汁，外酥里嫩，色泽诱人，是宴席上的视觉与味觉双重享受。

五、蟹粉狮子头：升级版的鲜香盛宴

在传统狮子头基础上加入蟹粉，提升了整体的鲜香层次。蟹粉的细腻与猪肉的醇厚完美融合，使得这道菜更具贵族气质，成为高级宴席上的宠儿。

六、清炖狮子头：原汁原味的温柔力量

不同于红烧狮子头，清炖版本更加注重原汁原味。用老母鸡吊汤，慢火清炖，突出肉质的鲜嫩与汤底的清爽，是淮扬菜“以汤定味”的典范。

七、扒烧整鸭：酥烂脱骨的宴席压轴

扒烧整鸭选用整只鸭子，经过腌、煮、烤多道工序，最终呈现出皮酥肉烂、香气扑鼻的状态。讲究“酥而不散、烂而有形”，是淮扬宴席中的压轴之作。

八、三套鸭：层层嵌套的匠心之作

三套鸭是淮扬菜中极具创意的一道名菜，将鸽子塞进鸭子，再将鸭子塞进鸡中，层层叠加后炖煮而成。每层食材的味道相互交融，营养丰富，风味独特，堪称“食不厌精”的极致体现。

九、水晶肴肉：冷盘中的晶莹剔透宝

水晶肴肉是江苏镇江的传统名菜，属于淮扬菜系。选用猪前蹄精心腌制后蒸熟冷却，形成晶莹剔透的冻状，切片即食，咸香爽滑，是夏日凉菜的上乘之选。

十、扬州炒饭：百姓餐桌上的世界名菜

扬州炒饭作为淮扬菜中最接地气的一道菜，早已走向世界。选用隔夜米饭，搭配鸡蛋、火腿、虾仁、青豆、胡萝卜等炒制而成，粒粒分明、香气扑鼻，既是家常便饭，也能登堂入室。

云南特色美食 你吃过几种

1. 过桥米线

凡是来云南的游客，都不会忘记品尝过桥米线。过桥米线由三部分组成，一是鸡汤一碗，每碗不少于600克。二是切成片类的食品，其中包括生的薄片肉、腰片、鸡片、鱼片各一盘，加上处理过的豆腐皮、韭菜、绿豆芽、豌豆尖、香菜和葱各一盘。三是米线。除了最为著名的过桥米线，米线还有很多种吃法，有机会的话，不妨都尝一尝。

2. 红烧鸡枞

红烧鸡枞是昆明特有的一道名菜。鸡枞是云南特产的名贵野生食用菌，味道鲜、甜、嫩、香，简直可以和鸡肉相媲美，还能养胃、提神。

3. 昆明酸腌菜

“昆明酸腌菜，云南人最爱。”昆明酸腌菜是老百姓的家常腌菜，凉拌、爆炒，想怎么吃就怎么吃，有点酸酸的，很开胃的。酸腌菜的做法：冬春季节，将青菜洗净晾干。青菜变焉后，切段，撒上粗盐，拌上辣椒、花椒、生姜、八角、小茴香和些许料酒。装入陶罐，封严，腌制一个月就可以了。

4. 青椒松茸

昆明名菜之一。用青辣椒、红辣椒加蒜片与松茸片相炒，以肉汤加湿淀粉勾芡，白中缀红绿，清香味醇厚。小知识：有“菌中之王”之称的松茸，肉质细嫩，甜润甘滑，有一种特殊香味，日本人还来这里收购，据说能延年益寿。

5. 宣威火腿

宣威火腿又称云腿，是我国特产“三腿”之一，早在60多年前就远销X G、新加坡等地，在中外享有盛誉。由于宣威火腿是季节性产品，每年霜降到次年立春之前为加工季节，气温约在5℃~10℃之间为最佳。云腿肉质红白鲜艳，具有独特的风味和香气，且便于长期保存。

6. 宜良烧鸭

宜良烧鸭已有600多年的历史，足可与北京烤鸭媲美，烧鸭又分仔鸭和肥鸭两种：仔鸭，肉质细嫩，食味香甜；肥鸭油脂较多，肉质老香，若配以葱白、花椒或酱制品食用，那更是别具风味，尤其以狗街烧鸭为佳。宜良烧鸭的Z Z非常考究，烘烤时，以松毛结为燃料，待其燃到烟尽，适时翻转鸭身，涂抹蜂蜜水、猪油铺于表皮。这样烤出的鸭，皮黄脆不焦、肉酥松软、甜嫩离骨、非常可口。在昆明很多地方都可以品尝这道名菜，如特色餐馆古鑫园内就有，另外建设路上有一家宜良烤鸭店，经营很多年了，十来元一只烤鸭，全是用松枝熏烤的，生意得不得了，限制每人每次只能买一只，还要排长队，去晚了就没了。传说：宜良烧鸭并不算云南本土菜，是由南方传过来的，相传明代朱元璋派傅友德征战云南，同时带上了

烧鸭大师李海山，云南统一后，回南京受封的傅友德被朱元璋赐死，烧鸭大师闻讯不敢再回南京，便隐姓埋名在宜良开起了烤鸭店，宜良烧鸭便流传至今。

7. 曲靖蒸饵丝

曲靖蒸饵丝，时间可以追溯到上个世纪80年代。当时在曲靖市学院街口有一家餐馆，虽然门面不大，但因该店供应的主要小吃品种蒸饵丝Z Z精细，风味独特，故每天都引得顾客盈门，几年间便声名大振。喜欢吃辣的顾客还可以自行放上油辣子，最后拌匀就可以食用了。等顾客吃完饵丝，再喝上一小碗撒了葱花的筒子骨汤，那才叫回味无穷哩！



大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

上百种美味任你选择 北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

特价北京烤鸭套餐

买北京烤鸭套餐，付现金只要\$61.99，包括一只北京鸭和一个菜，葱，瓜，酱，跟12张鸭饼，付信用卡只要\$65.99，再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜：

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

请大家打电话到店里订菜，谢谢 仅限外卖(301)208 — 6868

对比其他店可省下一半价钱

需点单其他菜品超过\$20
不包含所有套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过五位和以上需要订位



\$38 /只



本店北京烤鸭，是前大北京师傅有30多年经验，皮脆，不肥，多肉，好吃😊



隆重推出 特价套餐

(1) 午餐套餐 只要\$12.95

超级特价套餐组合，韩国烤肉套餐或火锅，
每一个套餐自选十样种类，非常适合家庭和朋友聚会。

(2) 晚餐套餐 只要\$17.95 原价\$25

不包括其他特价或优惠，要提醒服务员，
看到这个广告才有，仅限堂吃。8/31/25止。

电话：301.208.6868 周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址：24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)