

传承·智慧·成长

# 中华手工少年

Chinese Handicraft

定价：40元  
CN 50-1166/TS

## 饮食中国

从钟鸣鼎食到人间烟火

「风靡海外的  
「伪中餐」

灶王爷，  
记得帮我们说好话！

火锅，  
吃饱好干活嘞！

中式摆盘  
——吃出人间仙境

01

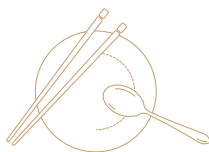
2023年1月号  
(下旬刊)

ISSN 1672-6766



9 771672 676237

# 目录



2023.01



## 人文

- 4 / 饮食中国 从钟鸣鼎食到人间烟火
- 6 / 灶王爷，记得帮我们说好话！
- 8 / 民以食为天
- 10 / 大豆能有多少种可能？
- 12 / 豆腐为什么是国菜
- 14 / 让人们吃饱饭的“农神”
- 16 / 蔬菜水果的益处
- 18 / 吃一片烤肉，感恩一辈子
- 20 / 无比珍贵的肉
- 22 / 豆汁记
- 24 / 奇怪味道的秘密
- 26 / 张羽煮海
- 28 / 百味咸为首
- 30 / 火锅，吃饱好干活嘞！
- 32 / 辣椒与香料的使用
- 34 / 被遗忘的悲惨节日
- 36 / “苦”味的寒食节
- 38 / 伊尹——当上宰相的厨师
- 40 / 五味调和的滋味

## 经典

- 42 / 吃饭为什么还要“穷讲究”
- 44 / 粗茶淡饭也有滋味？
- 46 / 今天还需要节约粮食吗？
- 48 / 饮食也要崇尚自然？

## 百家

- 50 / 袁枚：生活与美食不可辜负

## 世界

- 54 / 世界美食图鉴
- 58 / 风靡海外的“伪中餐”

## 传承

- 60 / 八大菜系：食物与智慧
- 62 · 川菜，味之百科全书
- 63 · 徽菜，腌制大师
- 64 · 苏菜，刀工无敌
- 65 · 闽菜，靠海吃海
- 66 · 鲁菜，奠定中式烹饪技法
- 67 · 湘菜，香辣的世界
- 68 · 粤菜，包罗万象
- 69 · 浙菜，风雅端庄有文化
- 70 / 八大菜系，缘何而来？
- 72 / “怪异”美食不怪异
- 74 / 原来，不吃辣的日子长这样
- 75 / 分子料理融合中式甜品是什么味道？

## 手作

- 77 / 中式摆盘——吃出人间仙境
- 81 / 米其林摆盘——送你一束花
- 85 / 蜡梅熟水——花香入汤，领略香与味的碰撞

## 荐书

## 评刊表



## 《中华手工·少年》

定价：40 元  
全年订阅价：240 元



微信服务号



扫码购买



绿色印刷产品