



开国第一宴 百姓家常味

国宴是一个国家最顶级的宴会,很多人以为国宴的菜品一定是山珍海味,可是看完我国“开国第一宴”的菜单,很多人都沉默了。“开国第一宴”菜单里面的食物,今天看来已是老百姓餐桌上的家常便饭,基本是普通家宴也能吃到的美食。但在当年,却算是比较好、比较丰富的餐品,由此我们确实不得不感叹社会经济发展的迅速。

今天就带大家回到1949,看看“开国第一宴”的菜单。

在1949年开国大典当晚,北京饭店承办了新中国的第一次国宴,据说当时北京饭店只有西餐,饭店从北京有名的饭庄邀请了9名厨师来帮忙,这场宴会总共有六十多桌,邀请了600多人参加。这场“开国第一宴”的整体设计很用心,当时宴会有来自全国各地的人,为了照顾到所有人的饮食,就采用了淮阳菜。淮扬菜制作精美,而且口味平和,刺激的口味比较少,不管是喜辣还是喜清淡的人都能吃。

对于菜品的卫生和安全都有专门的检查,因为没有试过做这么多人的饭菜,当时的厨

师都是一次用大锅炒菜多做几份,宴会上一共八道热菜,有红烧鱼翅、烧四宝、干焖大虾、烧鸡块、鲜蘑菜心、红扒鸭、红烧鲤鱼和红烧狮子头。而冷菜也八道,有酥烤鲫鱼、油淋仔鸡、炆黄瓜条、水晶肴肉、虾籽冬笋、拆骨鹅掌、香麻海蜇、腐乳醉虾。

点心有四种,包括菜肉烧卖、淮扬春卷、豆沙包子和千层油糕。菜品看起来非常多,这也是最丰盛的一次国宴,后来周总理就定下了四菜一汤的国宴标准避免浪费。

国宴中的红烧狮子头就是一道名菜,将肥瘦相间的猪肉和荸荠、香菇等材料混合,揉成一个大丸子,然后放进油锅里先炸后煮,出锅的时候颜色鲜

艳香味浓郁,是现在也很受欢迎的一道菜。点心的豆沙包子、春卷和烧麦都是我们常吃的早餐。

看完这张菜单,很多老一辈人能更明显地感觉到了时代的进步和社会的发展,在我们的餐桌越来越丰富,中国的美食文化也有了进一步的发展。但是,从饮食结构多样性的角度考量,当年开国第一宴的食材,涵盖海产品、滋补品、果蔬、禽肉类等等,亦可谓包罗万象。从烹饪的手法上看,虽然淮扬师傅掌勺,但也不乏八大菜系烹饪经典,红烧、干烧、油焖、扒、炒、烤、炆、炖等手法,亦可谓体现了我国烹饪体系的精华了。

依鑫

国宴:东方清淡 西方浓烈

国宴是外交场合最高规格的宴请,也是一个国家饮食传统与营养观念的浓缩。一席国宴如何搭配荤素、取舍油盐,往往比山珍海味本身更耐人寻味。

若论清淡均衡,东方国宴先声夺人。中国国宴以淮扬菜为基底,历经从满汉全席到“四菜一汤”的精简,清炖蟹粉狮子头、开水白菜、什锦鲜蔬是常客。淮扬菜本味至上、低盐少油,以炖、焖、蒸、烧为主,几乎不见油炸,荤素搭配、蛋白质与蔬果并重。“清鲜平和、咸甜适中”的取向,既照顾了中外宾客的口味,也天然贴合现代营养学,堪称国宴中最接近膳食指南的一桌。

日本国宴的和食“一汁三菜”的结构天然控制食量、保证营养配比;蛋白质多来自鱼、豆腐与豆类而非红肉,烹调以蒸、煮、烤为主,靠高汤鲜味与味噌

等发酵物提味,几乎不依赖动物油脂。宫内厅的菜单由厨师长与医师共同制定,控油控盐极严,天皇的日常膳食常被控制在1800千卡上下。低饱和脂肪、优质蛋白、高膳食纤维、令和食成为联合国教科文组织认证的健康饮食范本。

印度国宴则把“素”做到了极致。受宗教与饮食习惯影响,莫迪任内的国宴常是全素或纯素为主:豆类馅饼、藏红花奶酪、蔬菜咖喱轮番登场。豆类供给优质植物蛋白,姜黄、孜然等香料富含抗氧化物,膳食纤维充足;只是部分咖喱以酥油烹制,油脂并不算低。

西方国宴明显丰盛起来。英国国宴多为四道——前菜、烤肉、甜点、水果,国菜“烤牛肉配约克郡布丁”是主角。英式烹饪油少味淡,但约克郡布丁与浓稠肉汁带来不少精制淀粉

和饱和脂肪,营养中规中矩。美国白宫的国宴则四至五道,鱼子酱前菜、干式熟成牛排、龙虾、南瓜派配冰淇淋轮番上场。食材顶级、分量扎实,蛋白质和热量都很充足,但甜点、奶油酱与煎炸元素偏多,属于“丰盛有余、均衡不足”。

论浓郁奢华,法国国宴登峰造极。鹅肝、松露牛排、焗蜗牛、鱼子酱与奶油浓汤齐聚一桌,黄油、奶油、奶酪密集上阵,口感醇厚,也推高了饱和脂肪与胆固醇;辅以优质蛋白和适量红酒,营养密度极高——好吃,却也最“重口”。

回看这一桌桌国宴,取舍的背后其实是健康与礼仪的平衡:东方偏爱清淡均衡,西方热衷丰盛浓烈。若论营养,一汁三菜与四菜一汤最贴近现代膳食指南;法餐美餐,更多是“难得一吃的盛宴”。

本报综合

美食里的“中国红”

国庆佳节,神州大地满是“中国红”——飘扬的国旗、喜庆的装饰,还有餐桌上裹着“红装”的美味。盘点“中国红”美食,让这抹炽热红点亮你的国庆餐桌。

红韵冷盘:开胃又吸睛

石榴果盘 石榴是餐桌“颜值担当”,果粒如红色宝石,象征“红红火火”。选成熟软籽石榴,洗净切顶、掰开,将红果粒剥入白瓷盘,点缀薄荷叶。入口清甜多汁,酸甜开胃,餐前食用正合适。

糖拌西红柿 刻在国人记忆里的“红色美味”。新鲜西红柿切块码盘,撒白糖静置5分钟。白糖裹着鲜红果肉,咬开酸甜汁水迸发,清爽解腻,简单却质朴,国庆节家宴摆上格外应景。

梅子小番茄 比糖拌西红柿多了果香。小番茄洗净,开水烫10秒剥壳,加话梅、冰糖、清水密封冷藏2小时。吸满梅子酸甜的小番茄,爆汁口感,是年轻人最爱的冷盘。

红味热菜:下饭又解馋

剁椒鱼头 “红”得热烈,鲜辣直击味蕾。新鲜花鲢鱼头劈开平铺,铺红剁椒,撒姜丝、蒜末,淋生抽、料酒。蒸锅水开后大火蒸10分钟-12分钟,出锅撒葱花、浇热油。剁椒裹着嫩鱼肉,辣而不燥,配饭超香。

荔枝虾球 “红”与“鲜”的融合。大虾去壳去虾线,用盐、料酒、淀粉腌10分钟;荔枝去壳去核。六成热油炸虾球至金黄,留底油炒番茄酱、白糖、清水成酱汁,倒入虾球、荔枝翻炒裹汁。红亮酱汁配虾球,甜中带鲜。

番茄炒蛋 国民家常菜,暖心“中国红”。西红柿切块,鸡蛋搅匀。热油炒鸡蛋盛出,再炒西红柿至出汁,加盐、白糖,倒鸡蛋翻炒。鲜红西红柿裹金黄鸡蛋,酸甜下饭,老少皆宜。

红运甜品:甜蜜又吉祥

糯米红枣 吉祥甜品,红枣象征“红火”,糯米代表“团圆”。饱满红枣泡软,切半去核,填蒸熟糯米,蒸10分钟。淋蜂蜜或桂花酱,红枣香甜配糯米软糯,甜而不腻,寓意“甜甜蜜蜜”。

蓉蓉

债权债务公告

牡丹江市收藏家协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:512310000528809940,清算组负责人:邱智宁,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:邱智宁,联系电话:0453-6171772,地址:黑龙江省牡丹江市东安区卧龙街11号桃园大厦3楼。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市收藏家协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市管理文化研究会经研究决定于2026年9月24日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000660232683W,清算组负责人:郭英,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:郭英,联系电话:0453-6833838,地址:黑龙江省牡丹江市东安区卧龙街11号桃园大厦3楼。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市管理文化研究会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市登山协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:512310005742059298,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市登山协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市健美操协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000308690255N,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市健美操协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市魔方协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000556145440N,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市魔方协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市体育总会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000MJ44695340,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市体育总会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市跳绳协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:512310005698929711,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市跳绳协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市徒步运动协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:52231000MJ4471028R,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市徒步运动协会清算组
2026年9月29日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313