

Kuchnia polska – na kształtowanie się swoistych cech kuchni polskiej miały wpływ przemiany historyczne. Na przestrzeni dziejów kuchnia polska ulegała wpływom i zmianom regionalnym, zwłaszcza że tereny Rzeczypospolitej Polskiej historycznie zamieszkiwała zmieniająca się mozaika narodów. W efekcie silne są kulinarne wpływy wschodnie (tatarsko-tureckie, wcześniej mongolskie), rusińskie, niemieckie, francuskie, włoskie i żydowskie.

Najpopularniejsze polskie potrawy to m.in.: pierogi, kasza, kluski, gołąbki, kotlet schabowy, kotlet mielony, bigos, galareta mięsna, golonka, zupy (żurek, kapuśniak, krupnik, barszcz czerwony, rosół, zupa pomidorowa, zupa ogórkowa, zupa grzybowa, zupa grochowa, chłodnik), potrawy z kapusty i ziemniaków, pieczywo (chleb żytni, pszenny), ciasta, ser biały, jak i wszelkiego rodzaju mięsa (głównie wieprzowina, drób i wołowina) rozmaicie przygotowane, oraz w mniejszym stopniu ryby morskie i słodkowodne. Specyficznym polskim deserem są faworki, popularne są też inne wypieki, w tym babka, makowiec, sernik, pierniki czy pączki.

Do bardzo specyficznych potraw i napojów należą flaki, ogórki kiszzone, kapusta kiszona, zsiadłe mleko, maślanka, kefir.

Wśród napojów alkoholowych wódka pędzona ze zbóż i ziemniaków wyparła rozpowszechniony niegdyś miód pitny. Piwo – w Polsce chmielowe, jest napojem tradycyjnym i pospolitym, wino natomiast pija się rzadziej.

Popularnym napojem jest herbata pita często z dodatkiem plasterka cytryny i słodzona cukrem. Herbata przybyła do Polski z Anglii wkrótce po jej pojawieniu się w Europie Zachodniej (dzięki kupcom holenderskich). Rozpowszechnienie jej przypisywane jest jednak zaborcom rosyjskim w XIX wieku: do polskich domów w tzw. Kongresówce trafiły wówczas samowary z Rosji, gdzie herbata niezależnie pojawiła się w postaci daru z Chin na dworze carskim, na ok. 50 lat przed jej rozpowszechnieniem w Holandii. Popularna jest także kawa, powszechnie pita w Polsce od XVIII wieku, także przez niższe warstwy społeczne, jak rzemieślnicy czy zamożne chłopstwo.

Kuchnia polska – kulinarne regiony

Kuchnia wielkopolska:

Zupy

- ślepe ryby (także: *rzadkie pyрки*, a na Pałukach: *ruks*, *rukxa*) – gęsta zupa z ugotowanych ziemniaków,
- rosół z kury – traktowany odświętnie, jako danie niedzielne (obecnie spożywany z makaronem lub kluseczkami, a dawniej z grochem, fasolą lub *krutonem*, czyli kostkami kaszy miannej),
- czernina – zupa na bazie kaczej (dawniej gęsiej) krwi,
- kiszczonka – zupa przyrządzana na bazie płynu pozostałego po gotowaniu kaszanki,
- *parzybroda* – zupa z kapusty włoskiej,
- *eintopf* – gęsta zupa jarzynowa,
- *rumpuć* – rodzaj eintopfu,
- zupa korbolowa, czyli dyniowa,

Kluski, pyzy, placki

- kluski, np.: *kulochy*, *nagusy* (z surowych ziemniaków, bez mąki), *szkaplarki* (z dodatkiem mąki i jaj), *prażuchy* (z ugotowanych ziemniaków),
- szare kluchy (*przecieruchy*) najczęściej podawane z gotowaną kapustą kiszoną lub bigosem okraszone podsmażoną cebulką,
- pyzy drożdżowe (*kluchy na tachu*),
- pyzy ziemniaczane z mięsnym farszem,
- placki ziemniaczane (*plendze*) – podawane saute lub na słodko, posypane cukrem,
- *makietki* – danie wigilijne (namoczona w mleku bułka z makiem i bakaliami),
- ziemniaki *dukane* (*purée*),
- ziemniaki w mundurkach (gotowane bez obierania),
- pyry deptane (ugotowane ziemniaki, wymieszane z drobno pokrojonym podsmażonym boczkiem i podsmażoną cebulką – podawane w formie purre),

Jaja, nabiół

- jajecznicza z mąką – *klepka*,
- kwaśne jaja (*perduty*) – gotowane bez skorupki w wodzie z octem, podawane z kwaśnym sosem,
- gzik (gzika) – twaróg rozrobiony ze śmietaną i cebulką lub szczypiorkiem,

- *kosek* – suszony twaróg w gomórkach (solony, z kminkiem),
- ser smażony,

Mięso[edytuj | edytuj kod]

- *galart* (także: *galat*, *trzęsionka*, *zimne nóżki*) – galareta mięsna,
- smażonka wieprzowa,
- salceson,
- golonka z grochem i kiszoną kapustą,
- schab z suszonymi śliwkami,
- pieczona kaczka z jabłkami, modrą kapustą i pyzami,

Warzywa

- *gaty cebulowe* – cebula nadziewana grzybami,
- kapusta z grzybami lub grochem,

Wypieki

- babka poznańska,
- faworki (*chruściki*),
- rogal świętomarciński (w Poznaniu),
- *szneka z glancem* (drożdżówka),
- *rura* (w Poznaniu),

Kuchnia pomorska:

- Kiszka szwedzka,
- Półgęsek,
- Śledź marynowany Bismarck,
- Rote Grütze (*Czerwona kaszka*)
- Brukwianka – zupa z brukwi żółtej na gęsiej wędzonce,
- Racuchy (Ruchańce)
- Klitundplumen – zupa śliwkowa z kluskami,
- Zupa fasolowa na słodko-kwaśno,
- Krupnik,
- Kartoflanka,
- Czernina,
- Zupa piwna

Kuchnia śląska:

Dania mięsne

- Rolada
- Karminadle
- Krupniok
- Żymlok

Zupy

- Żur śląski
- Żur żeniaty
- Wodzionka, brotzupa
- Siemieniotka
- Bryja
- Grochówka

Inne

- Armeriter
- Bratheringi
- Bratkartofle
- Ciapkapusta, inaczej panszkraut
- Dziubany placek
- Hekele
- Hauskyjza
- Kluski czarne
- Kluski śląskie
- Kopalnioki
- Krepel
- Makówki
- Miodek majowy
- Moczka
- Modra kapusta
- Oblaty
- Szałot śląski
- Szpajza
- Zista

Kuchnia galicyjska:

- kotlet schabowy
- golonka
- paprykarz
- gulasz
- flaczki
- knedle tyrolskie
- szpece
- placki ziemniaczane
- karkówka pieczona z kminem
- gołąbki
- barszcz ukraiński
- pierogi ruskie, lwowskie
- bliny
- obwarzanek
- knedle
- kiełbasa krakowska
- sałatka ziemniaczana

- żentyca
- kwaśnica
- oscypek
- bundz
- redykołka
- pischinger
- omlet biszkoptowy
- wody mineralne z Wysowej, Krynicy, Rymanowa, Iwonicza i Żywca