

中式烹调师（川菜）

ZHONGSHI PENG TIAOSHI CHUANCAI

四川省工人考核委员会办公室
四川省职业技能鉴定指导中心
四川省高中级技术工人函授培训中心



四川出版集团
四川科学技术出版社

内容提要

在社会主义市场经济发展的新形势下,培训烹调师的职业技能,提高就业能力和工作能力,培养造就一支道德素质良好、技艺精湛的数以万计的中式(川菜)烹调师大军,是继承发展和弘扬创新川菜文化的必由之路。

本书完全依据中华人民共和国劳动和社会保障部颁发的《中式烹调师》职业技能标准,对中式烹调师的应知应会考核要求,来编排章节内容,系统介绍川菜烹调发展概况,川菜烹调原料的种类、品质检验和保管、原料的初加工和精加工、干料涨发、刀工成型、烹调基本技术、川菜中热菜的常用味型和烹制方法、凉菜的常用味型与烹制方法、装盘拼摆、宴席设计,以及中式烹调师应知的营养卫生知识、饮食成本核算、厨房工具设备和安全生产知识。



定价:23.50元

职业技能培训与考核教材

四川省工人考核委员会
四川省职业技能鉴定指导中心
四川省高中级技术工人函授培训中心

中式烹调师 川菜



— 四川出版集团 —
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师. 川菜/四川省工人考核办公室,四川职业鉴定中心
编著. -2版. -成都:四川科学技术出版社,2008.4
ISBN 978-7-5364-3283-3

I. 中… II. ①四…②四… III. ①厨师-技术培训-教材
②烹饪-方法-四川省-技术培训-教材 IV. TS972.36

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第046724号

中式烹调师·川菜

四川省工人考核委员会办公室
编著者 四川省职业技能鉴定指导中心
四川省高中级技术工人函授培训中心
责任编辑 周绍传
装帧设计 力科
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 185mm×260mm
印张 17.5 字数 440千
印刷 四川五洲彩印有限责任公司
版次 2008年4月成都第二版
印次 2008年4月成都第一次印刷
定价 23.50元
ISBN 978-7-5364-3283-3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

总 编

马清余

主 编

周绍传

副主编

张影红

编 写

宋伟涛 冯子君

史正良 周 玲

编 审

包奕燕 卢 一

潘 涛

责任编辑

周绍传

装帧设计

力 科

责任出版

邓一羽

前 言

我们热忱地向川菜烹饪界的朋友们献上这本《中式烹调师(川菜)》。

中国四大菜系之一的川菜,是饮食文化园中璀璨的奇葩,芬芳中华,香逸全球。

古往今来,是川菜烹调师们的辛勤汗水,孕育浇灌出了川菜这朵奇葩。没有无数川菜烹调师创造性的劳动,就没有驰名中外的川菜,就没有悠悠历史的川菜文化。

当前,在社会主义市场经济发展的新形势下,培训烹调师的职业技能,提高就业能力和工作能力,培养造就一支道德素质良好,技艺精湛的数以万计的中式(川菜)烹调师大军,是继承发展和弘扬创新川菜文化的必由之路。大力开展职业技能培训,实施职业技能鉴定是造就这样一支劳动大军的根本途径。编写烹调师职业技能培训和鉴定教材,并据以规范烹调师培训教学和建立科学的考核题库,是一项紧迫的工作。

于是,在这样的背景下,《中式烹调师(川菜)》一书问世了。它:

- 适应市场经济对发展川菜文化的要求;
- 适应规范川菜烹调师职业技能培训市场的需求;
- 适应规范烹调师职业技能鉴定的需求;
- 适应众多职业技能培训实体、鉴定实体和广大求学者、应试者的需求。

与过去使用的各种版本川菜培训图书相比,这是一本全新面貌的书。它完全依据中华人民共和国劳动和社会保障部制定的国家职业标准《中式烹调师》对中式烹调师的应知应会考核要求,以及教学课时的节奏来编排章节内容,同时又突出川菜的特色。在编写中,考虑到当前川菜培训教与学的实际,尽可能把握教学的系统性和实用性,取历年川菜培训教材之长,合培训与鉴定教材为一体,采用“积木型”体例,力求语言朴素、通俗,从而具有浓厚的四川色彩和教学特点。

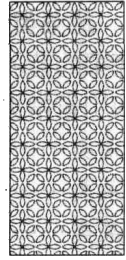
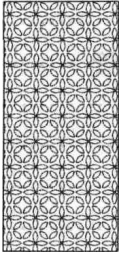
由于部颁的职业技能标准与职业技能规范中,对各级烹调师的要求有许多相同、相关或联系紧密的内容,因此本书对于高级烹调师应知应会的生物、化学、营养卫生、美学等知识,以及高档干料涨发、食品雕刻等等更高的操作技能考核要求,我们在每章后的复习思考题中用*号标注表示。各级川菜培训班可以依据大纲中对各级烹调师不同的要求来选用相应的内容进行教学。

在本书的编写过程中,得到了各级烹饪协会,许多川菜前辈和新秀,以及烹饪管理与教学、培训单位的热情支持、大力帮助,或参加撰写章节,或提供文字、图片,或推荐较受欢迎的川菜培训教学图书资料,或审阅书稿提出宝贵而中肯的意见,使本书得以编撰和多次增删修改,终于成书。在此,编者要向所有倾注了热情和劳动的同行们、朋友们致以衷心的感谢!

由于川菜源远流长,烹调技艺长期口授手传,不同的地区不同的师承都各有自己的特色,若干理论和实际操作方法,乃至川菜称谓术语、行业习惯等等,迄今尚无一致的规范;更由于编写时间短促,作者们的经验与水平有限,这本书肯定还有这样那样的问题或缺陷。但它毕竟是按新标准、新规范、新体例编写的第一本川菜烹调师教材,只有在教学使用中,不断实践,不断修订完善,不断统一规范。相信在大家的帮助、批评和充实中,它将能植根于巴蜀土壤,最终花红叶茂。

深深感谢过去、现在和将来关心、支持、爱护这本书的朋友们!

马清余



目 录

第一章 概论

第一节 中国烹饪史发展概况	1	三、江苏菜	10
第二节 四川菜	4	四、上海菜	10
一、历史悠久、前途光明	4	五、福建菜	10
二、四川菜系的形成	5	六、安徽菜	10
三、四川菜系的主要特点	7	七、湖南菜	11
四、川菜风味体系的组成	8	八、北京菜	11
第三节 我国主要地方菜	9	九、湖北菜	11
一、山东菜	9	十、清真菜	11
二、广东菜	9	十一、素菜	12

第二章 营养与卫生知识

第一节 食物中的营养素	14	一、生物性污染	26
一、蛋白质	14	二、化学性污染	27
二、脂肪	15	三、放射性污染	28
三、碳水化合物	15	第五节 食物中毒	28
四、矿物质	16	一、食物中毒的特点	28
五、维生素	16	二、微生物污染中毒	28
六、水	18	三、化学污染中毒	29
第二节 合理营养与平衡膳食	18	四、植物性食物中毒	29
一、合理营养	18	五、动物性食物中毒	30
二、中国宝塔形食物结构	19	第六节 食品卫生管理	30
三、平衡膳食的调配	22	一、严格执行《饮食卫生“五四制”》	31
第三节 合理烹调	24	二、店堂卫生	31
一、烹调方法对营养素的影响	25	三、个人卫生	31
二、合理烹调	25	四、食品用具卫生	32
第四节 食品污染	26	五、餐饮用具的常用消毒方法	32

第三章 川菜烹调原料

第一节 川菜原料的分类	34	二、烹调原料选择的要求	36
第二节 原料品质检验与保管	35	三、原料品质检验的方法	36
一、烹调原料选择的原则	35	四、原料的保管方法	36

第三节 蔬菜类	37	二、川菜常用水产品	55
一、蔬菜的营养成分	38	三、水产品的品质检验与保管	58
二、四川省常见蔬菜	39	第八节 干料制品	59
叶菜类.....	39	一、动物性海味干料	59
茎菜类.....	41	二、植物性海味干料	60
根菜类.....	42	三、陆生动物性干料	61
果菜类.....	42	四、陆生植物性干料	61
花菜类.....	43	五、菌类及藻类干料	62
豆类及豆制品.....	44	六、干料的品质检验与保管	63
食用菌类.....	45	第九节 果品	64
蔬菜再制品.....	45	一、鲜果	64
三、蔬菜的品质检验与保管	46	二、干果与果干	65
第四节 畜肉类	46	三、糖制水果	65
一、畜肉的营养成分	46	四、果品的品质检验与保管	65
二、畜肉的组织结构	47	第十节 食用油脂	66
三、川菜常用家畜肉	47	一、食用油脂的化学成分和性质	66
四、肉制品	48	二、食用油脂的种类	66
五、畜肉的品质检验与保管	49	三、食用油脂的作用	67
第五节 禽肉类	50	四、食用油脂的品质检验与保管	67
一、禽肉的营养成分	51	第十一节 淀粉	68
二、川菜常用禽类	51	一、淀粉的化学成分与性质	68
三、禽肉的品质检验与保管	52	二、淀粉的种类	68
第六节 蛋品	53	三、淀粉的作用	69
一、蛋品的营养成分	53	四、淀粉的品质检验与保管	70
二、川菜常用蛋品	53	第十二节 食品添加剂	70
三、蛋制品	54	一、着色剂	70
四、蛋品的品质检验与保管	54	二、膨松剂	71
第七节 水产品	55	三、增稠剂	71
一、水产品的营养成分	55		

第四章 干料涨发

第一节 干料涨发原理	74	五、盐发和沙发	77
一、水发	74	第二节 干料涨发方法	77
二、油发	75	一、川菜常用干料的涨发	77
三、碱发	76	二、部分高档干货原料的涨发	80
四、火发	76		

第五章 原料的初加工

第一节 常见蔬菜初加工	84	一、摘剔	84
--------------------------	----	------------	----

二、洗涤	85	一、宰杀处理	91
第二节 畜肉类的初加工	85	二、禽肉的剔骨出肉	92
一、猪肉的整料出骨	85	三、鸡肉的分档取料	94
二、猪肉的剔割清洗	86	第四节 水产品的初加工	95
三、猪肉的分档取料	88	一、水产品的一般初加工	95
四、牛肉的分档取料	89	二、常用水产品的出肉	96
五、羊肉的分档取料	90	三、整鱼出骨	96
第三节 禽肉类的初加工	90	四、水产品初加工中的一些问题	97

第六章 刀工与原料成型

第一节 刀工的作用与要求	98	七、其它常用刀法	106
一、刀工在烹调中的作用	98	第三节 原料成型	107
二、刀工处理的基本要求	98	一、片	107
三、刀具与菜墩	99	二、块	108
第二节 基本刀法与操作	100	三、条	108
一、砍	100	四、丝	108
二、剁	100	五、丁、粒、末	108
三、切	101	六、茸、泥、丸	109
四、片	103	第四节 刀工的美化(花刀)	109
五、拍、锤、旋	105	一、割刀	109
六、排	106	二、花刀成型	110

第七章 原料的精加工

第一节 打糝	112	三、工艺菜原料的配色	117
第二节 吊汤	113	第四节 食品雕刻	117
一、川菜中汤的作用	113	一、食品雕刻的造型形式	117
二、汤的种类与制作	113	二、食品雕刻的造型选择	118
三、吊汤的技术要求	114	三、原料的利用和选择	119
第三节 工艺菜原料加工	115	四、刀具的选择与运用	120
一、川菜的工艺菜	115	五、食品雕刻实例	122
二、工艺菜原料加工	115		

第八章 烹调基本技术

第一节 配菜	124	二、码芡、穿衣	129
一、配菜的意义	124	三、勾芡	130
二、配菜的基本要求	125	第三节 火候与油温	132
三、配菜的方法	125	一、火候	132
第二节 码味、码芡、穿衣、勾芡	128	二、油温	134
一、码味	128	第四节 原料的初步熟处理	134

一、余水·····	134	三、走红·····	136
二、过油·····	135	四、汽蒸·····	136

第九章 调味

第一节 调味的意义和方法 ·····	138	8. 咸甜味——东坡肉·····	156
一、调味的作用·····	138	9. 豆瓣味——豆瓣鲜鱼·····	156
二、调味的阶段·····	139	10. 麻辣味——麻婆豆腐·····	157
三、调味的原则·····	139	11. 糊辣味——宫保鸡丁·····	158
第二节 基本味及其调味品 ·····	140	12. 酸辣味——酸辣鱼丁·····	159
一、咸味·····	140	13. 姜汁味——姜汁热味鸡·····	160
二、甜味·····	141	14. 糟香味——香糟冬笋·····	160
三、麻味·····	142	15. 酱香味——酱烧茄条·····	161
四、辣味·····	143	16. 茄汁味——茄汁鲫鱼·····	161
五、酸味·····	144	二、凉菜常用味型·····	161
六、香味·····	145	1. 红油味——红油三丝·····	162
七、鲜味·····	147	2. 姜汁味——姜汁肚片·····	162
八、调味品的盛装、保管与合理放置·····	147	3. 蒜泥味——蒜泥白肉·····	163
第三节 复合味型 ·····	148	4. 椒麻味——椒麻舌片·····	164
一、热菜常用味型·····	148	5. 怪味——怪味鸡块·····	164
1. 鱼香味——鱼香肉丝、鱼香平菇·····	149	6. 白油味——白油笋衣·····	165
·····	149	7. 芥末味——芥末鸡丝·····	166
2. 家常味——家常海参·····	149	8. 麻酱味——麻酱笋尖·····	166
3. 咸鲜味·····	150	9. 麻辣味——麻辣鸡片·····	167
(1) 白油咸鲜——火爆双脆·····	150	10. 椒盐味——椒盐蹄膀·····	168
(2) 本味咸鲜——清汤鱼肚卷·····	151	11. 糖醋味——糖醋蜇丝·····	168
4. 糖醋味·····	152	12. 酸辣味——酸辣脆花·····	169
(1) 用于炸熘——糖醋里脊·····	152	13. 陈皮味——陈皮兔丁·····	169
(2) 用于炸收——糖醋排骨·····	153	14. 五香味——五香鱼条·····	170
5. 荔枝味——锅巴肉片·····	153	15. 鱼香味——鱼香青元·····	170
6. 甜香味——八宝雪梨·····	154	16. 咸鲜味——盐水鸡条·····	170
7. 甜咸味——焦皮肘子·····	155	17. 凉菜其它味型·····	171

第十章 热菜烹调

第一节 炒、煸、爆、熘、煎、贴、烘 ·····	172	4. 炝炒——炝莲白·····	174
一、炒·····	173	5. 软炒——酥胡豆泥、雪花桃泥·····	175
1. 小炒——京酱肉丝·····	173	二、干煸·····	176
2. 生炒——素炒豌豆尖、肉末豇豆·····	173	1. 煸鲜嫩蔬果——虎皮海椒·····	176
·····	173	2. 煸禽畜肉类——干煸鳝鱼·····	176
3. 熟炒——回锅肉·····	174	三、爆——火爆腰花·····	177

四、熘	177	三、旱蒸——白汁鱼肚卷	189
1. 鲜熘——鲜熘鱼片	178	四、粉蒸——荷叶粉蒸肉	190
2. 炸熘——糖醋脆皮鱼	178	第四节 炸菜	190
五、煎——椒盐虾饼	179	一、清炸——清炸里脊	191
六、锅贴——金钱鸡塔	179	二、软炸——油炸脆肝	191
七、烘——鱼香烘蛋	180	三、酥炸——网油鸡卷、锅酥牛肉	192
第二节 烧、烩、煨、焖	180	四、油淋——五香脆皮鸡	193
一、烧	181	五、浸炸——纸包鸡	193
1. 红烧——红烧什景	181	第五节 氽、煮、炖、砂锅	194
2. 白烧——香菇烧鸭	181	一、氽——肝片汤	194
3. 干烧——干烧岩鲤	182	二、煮——酥肉汤	195
4. 葱烧——葱烧鱼条	182	三、炖——清炖牛尾汤	195
5. 酱烧——酱烧冬笋	183	四、砂锅——砂锅豆腐	196
6. 家常烧(辣烧)——雪魔芋烧鸭	183	第六节 烧烤	197
7. 软烧——软烧糖醋鱼	184	一、叉烧——叉烤酥方	198
二、烩——清烩虾仁	184	二、烤箱烤——葱烤鱼	198
三、煨——东坡肉	185	三、微波炉烤——脆皮全鸭	199
四、焖——黄焖磨菇鸡	185	四、铁板烧——铁板大虾	199
第三节 蒸菜	186	第七节 烫、冒	200
一、蒸菜基础知识	186	一、火锅	200
二、清蒸——青豆鸡	189	二、冒菜——冒鸭肠	201

第十一章 凉菜烹调

第一节 凉菜制作	203	1. 甜冻——水晶菊花	211
一、拌	203	2. 咸冻——水晶肘子	211
1. 拌味汁——拌兔丁	204	十、渍——糖醋豌豆	212
2. 淋味汁——银芽鸡丝	204	十一、糟醉——醉春笋	212
3. 蘸味汁——四上玻肚	204	十二、泡	212
二、炸收——花椒鸡丁	205	1. 盐水泡菜——泡豇豆	213
三、卤——卤牛肉	206	2. 咸甜泡菜——泡甜蒜苔	213
四、熏——樟茶鸭子	208	3. 甜酸泡菜——珊瑚凉瓜	213
五、腌腊	208	第二节 凉菜的装盘	214
1. 腊制——川味香肠、回锅香肠	209	一、装盘的基本要求	214
2. 酱制——腌酱肉	209	二、装盘的种类	215
六、粘裹——玫瑰锅炸	210	三、凉菜单碟的造型	215
七、酱——酱酥排骨	210	1. 一封书	215
八、炸——灯影苕片	210	2. 一颗印	215
九、冻	211	3. 三叠水	215

4. 和尚头	216	六、装盘装饰点缀	218
5. 城垛形	216	七、单碟、拼盘制作实例	218
6. 风车形	216	1. 糖醋肚条	218
7. 菊花形	216	2. 盐水鸡虾	218
8. 品字形	217	3. 酸辣三丝	219
9. 桥形	217	4. 四镶冷盘	219
10. 扇面	217	八、彩盘制作实例	219
四、装盘的步骤	217	1. 蝴蝶拼盘	219
五、装盘的手法	217	2. 锦鸡拼盘	219

第十二章 川菜宴席

第一节 川菜宴席知识	221	三、宴席菜肴的节奏感	225
一、传统川菜宴席	221	四、宴席菜单实例	226
二、现代川菜宴席	223	第三节 设计制作宾客菜单	227
第二节 设计制作宴席菜单	224	一、根据就餐对象设计菜单	227
一、根据宴席的性质设计菜单	224	二、宾客就餐菜单的开列	228
二、根据时令的不同设计菜单	225		

第十三章 饮食成本核算

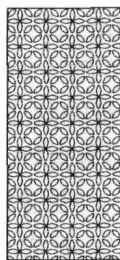
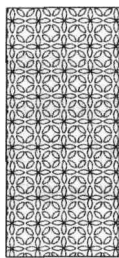
第一节 饮食成本核算	230	第三节 加强成本管理	238
一、饮食业的成本	230	一、加强原材料的采购业务管理	238
二、原料成本核算	231	二、加强贮藏保管业务的管理	238
三、调味品成本核算	233	三、提高切配技术,保证烹调质量	240
四、饮食产品成本核算	234	四、扩大销售服务	241
第二节 饮食毛利与价格	236	五、降低经营管理费用	242

第十四章 厨房设备及工具

第一节 常用设备与工具	244	一、冰箱的使用与保养	251
一、初加工用具	244	二、绞肉机的使用与保养	252
二、刀工用具	245	三、微波炉的使用与保养	253
三、烹制设备与工具	246	四、卡式炉的使用与安全防护	255
四、盛装餐具	249	五、粉碎机的使用与保养	256
第二节 厨房机具设备	251		

附 录：国家职业标准《中式烹调师》

说明	259	2. 基本要求	263
中式烹调师国家职业标准	260	3. 工作要求	264
1. 职业概况	260		



第一章 概 论

“民以食为天”。饮食,是人类生存和发展的基本条件。烹饪,则是远古人类学会用火,彻底摆脱生吞活剥茹毛饮血之后,几千年来发展起来的一种生活技艺。烹饪技术随着文明的昌盛、社会的进化而迅速发展和丰富,早已成为世界公认的一门科学与艺术,反过来又促进了社会物质文明和精神文明的发展。

中国菜,品种繁多,地方风味突出,选料广泛而考究,刀工精细,调味丰富,讲究拼配造型,烹饪技法多样,注重火候,食器精美。以色、香、味、形、器俱佳,享誉世界。

由于我国地域辽阔,地形复杂,而且民族众多,各地区的物产与人文风俗都有所差异,相应的烹饪原料和饮食喜好也就有所不同。因为不同的气候,特定的物产和饮食习俗的影响,所以各地的烹饪技术在发展过程中,自然地形成了四川、山东、广东、江苏、上海、福建、安徽、湖南、北京、湖北、广东等几大类具有地方特色的风味菜肴。每一大类地方菜在原材料的选择、烹饪技巧、花色品种乃至烹任用具方面,都有自己鲜明的地域特点并流行于相邻省区。其中特色尤为突出的四川菜、广东菜、山东菜和江苏菜,在全国有较大影响而被称为四大菜系。加上湘、闽、浙、徽又有八大菜系的说法。此外,还有历史上来源于宗教寺观的素菜以及各少数民族的特色风味菜,它们与上述地方菜共同构成了中国菜的主体。

第一节 中国烹饪史发展概况

中国,是历史悠久的世界四大文明古国之一,祖先为我们留下了宝贵的文化遗产,传统的中国烹饪艺术,就是我们民族文化中极灿烂的一部份。源远流长自成体系的中国菜,早就以烹调技艺精湛,色香味形器俱佳,品种花样繁多而驰誉全球。

我国的烹饪技术,起源甚早,考古学家在一百七十万年前云南元谋人生活的地方发现有灰烬和炭屑,还有明显经过火烧的动物化石,说明我们的祖先已经学会用火。在陕西蓝田等猿人化石遗址中,也都有古人类早期用火的遗迹,而生活在五六十万年前北京山顶洞的北京猿人,已经掌握长期保留和控制火种的技术了。

古人类取火用火,最初是把各种食物直接放进火里烧熟,后来又学会在火堆上方悬烤,用树枝串起来叉烤,以后又发明了烧烫烧红的石板上炙烤已加工过的片状食物,这就是史书上讲的“石烹”,这些烤制的基本方法一直流传至今。利用火“炮生为熟”“燔而食之”,古人逐渐从生食过渡到了熟食,这是人类发展史上重大的飞跃。古史记载的“燧人氏钻木取火以化腥

臊”，这是人类最早的烹饪，燧人氏可以说是有史以来最早的烹饪家。

大约在七八千年前，古人学会了制作陶器，考古学家在新石器时代的龙山文化遗址中，发掘出大量的盆、碗、缸以及用来盛水煮食物的陶罐、陶鼎、陶釜，还有用算子从中间隔开上下两层，上层放食物，下层放水用来蒸熟食物的陶甑，煮粥用的陶鬲……在河南新郑、河北武安、江西万年、广西桂林等地也都出土了大批相同时代的陶炊具。陶器的发明以及各种专用陶制炊具的产生，标志着煮、蒸等熟食方法的出现，这就是烹饪史上的“陶烹”时代。

烹调中的“烹”是指用火加热，“调”则是指调味。考古证明，六千多年前的仰韶文化时期，古人已经开始用海水煮盐。盐的应用开创了调味的历史，对人身体有重要作用的盐使食物变得好吃。史书记载，夏商时代已发明了酒、醋和酱油，并使用肉酱、豆酱、果酱、香料、枣、梅子等各种调味品，配以各式各样的铜炊具、刀具和餐具。在《周礼》中，有结合时令进行调味的“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸；调以滑甘”的记述，可见当时的烹调技术已相当复杂。

在反映周代政典的《周礼》中记载了为王室服务的大小烹饪机构 22 个，膳夫、庖人、烹人等达 2332 人之多，还专设了相当现代营养师的“食医”，说明三千多年前我国烹饪技术人员就有了如此周密的分工。《周礼》中还记录有我国最早的名菜：炮豚（烧炖乳猪）、淳熬（肉酱盖浇米饭）等“八珍”，其中炮豚加入了枣、酱、醋、香料等多种调味品，采用了烧、烤、炖等 12 道工序。在反映西周到春秋时期的《诗经》中有不少关于烹调技艺和食谱的诗句，提及了约 200 种动物，其中仅鸟类就有 38 种，鱼类有 19 种，还有各种植物 130 多种，可见当时食物种类之丰富，还记载了炮鳖脍鲤等一批名菜。

春秋战国时期，因为各地原料和习俗的不同，我国南北菜系已初步形成各自的特色：《礼记》中记载的北方菜单，原料有猪、牛、羊、狗等家畜以及野鸡、野兔、麋鹿等，多用烤、炙、烹、煮、脍等方法；而《楚辞》中记载的南方食谱，则有水鸭、天鹅、乌龟、甲鱼及各种蔬菜、野菜等，烹法多用烤、炸、卤、焖、蒸、炖、红烧等。

到了中原与西域文化交流的汉代，佛教的传入带来素食风俗，在河南密县汉墓中出土了石刻的豆腐作坊图，传说汉初淮南王刘安发明的豆腐加上香油、豆油等植物油的普及，使素菜制作在菜肴中占有一定地位。此外从西域引入的葱、蒜、胡椒、芫荽、芝麻、胡豆、黄瓜、西瓜、核桃、石榴、菠菜、红萝卜等大为丰富了烹饪原料和调料。

从魏晋南北朝至隋唐五代，是我国各民族交融的时期。来自南方沿海的墨鱼、海蟹、对虾、蜃皮、石花等海味和来自塞外和西南地区的象鼻、驼峰等山珍，还有乳酪、蜜汁等原料进入了食谱。这段时间名厨辈出，新创菜式繁多，即以炙品为例，就有活虾烹的“光明虾炙”，鹿舌和羊舌拌的“升平炙”，以及“驼峰炙”、“鹅炙”、“龙须炙”等等。唐朝诗圣杜甫的父亲任专司皇家烹饪的膳部郎中，因此出身烹饪世家的诗人描写当时的烹调格外生动：“长安冬菹酸且绿，金城土酥净如练。兼求富豪且割鲜，密沽斗酒谐终宴。”碧绿的长安泡菜，洁白如练的金城萝卜，就近买来的鲜肉和蜜汁酒，这家宴多么和谐完美！杜甫著名的《丽人行》中“紫驼之峰出翠釜，水精之盘行素鳞，犀箸厌饫久未下，鸾刀缕切空纷纶。黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍。”栩栩如生的山珍海味、豪华昂贵的精美食具，令读者想象盛唐的豪门大宴。

这时，烹饪技术已经作为专门学问来研究了。北魏贾思勰的《齐民要术》中系统总结了秦汉以来的烹调方法、调料制作、酿酒技术等，我国现代的许多名菜名点都可以从中追溯到历史

渊源,称得上是古代第一本烹饪百科全书。西晋的《安平食单》、南齐的《食珍录》、南梁的《食方》、北魏的《食经》、五代的《清异录》、唐朝丞相段文昌的《食经》五十章等,都是当时著名的烹饪专著,唐朝韦巨源将宴请皇帝的“烧尾宴”菜式 1418 种辑录成《食谱》,流传至今,影响很大。

我国很早就有药食同源的观点,隋唐五代在食疗药膳方面也有突出贡献,唐代百岁名医“药王”孙思邈收集各种食疗方法著成《千金·食治》一卷,他的学生孟诜更总结了唐以前的药用食物 150 种、药膳方 138 种写成《食疗本草》,这是我国最早、内容最全的食疗专著。

特别要指出的是,自唐朝以来,我国烧瓷工艺不断向高水平发展,使烹饪在色香味形俱佳之外,又增添了器皿之美。

宋代城市商业的发展,使烹饪饮馔极为繁盛。著名的《清明上河图》形象而生动描绘了东京(开封)欣欣向荣的各色食楼、酒肆、食摊与小贩。来自成都、洛阳的酒,江淮的谷米,江南的果品,北方塞外的牛羊和沿海的水产,“集四海之珍奇,皆归市易;会寰区之异味,悉在庖厨。”这时我国四大菜系的风味特色基本形成,“川食”、“南烹”、“虏食”等名词都已见于正式典籍,北宋汴梁(开封)和南宋临安(杭州)大小饮食名店上百家,几家大店食客动辄上千人,都经营不同地方风味的菜肴,还有专营南北不同口味的南食店、北食店。

宋代人研究饮食成为时尚,著名的东坡肉是“慢着火,少着水,火候足时它自美”,还有东坡肘子、东坡墨鲤、东坡酥、东坡豆腐等都出自此时。宋代除了产生数量和内容均较前朝更广泛丰富的《东京梦华录》饮食诸卷等大批烹饪著作外,还出现了专讲素食的《食谱》,以及《蟹谱》、《笋谱》、《菌谱》、《桔谱》、《荔枝谱》、《糖霜谱》、《酒经》等分类专著。

元明时代由于与海外的沟通交汇,番茄、辣椒等蔬菜,花生、玉米、葵瓜子等粮油作物,火鸡、番鸭等家禽,木瓜、菠萝等水果纷纷传入我国,丰富了饮食原料。中亚和蒙、回、维等信奉回教的民族,给中原带来了各种清真菜肴。明朝中期的食谱载有 1300 多种食物,其中仅辛香调味品就有 28 种之多,专用于烹饪的术语达一百余种,可想见当时饮食烹饪业之发达。

末代王朝清代,在历史上是饮食烹饪技术承前启后、成熟鼎盛超过前代的时期。规模宏伟、技艺精湛的满汉全席,由满点和汉菜组成,用料精细,极为讲究造型,充分反映了清代烹饪的高度艺术水平。据曾三次承办满汉全席的川菜老前辈蓝光鉴先生记述,四川烹制的满汉全席共 64 碟,其中名菜 38 碟,名点 18 碟,瓜果类 8 碟。此外还有 108 碟、110 碟的全席,由于菜肴众多,须早午晚全日进行甚至两三日才能终席。清皇宫内的光禄寺实际就是个大厨房,下设皇帝御膳房、太后寿膳房、后宫膳房、寿茶房、野筵房、药食房等,仅御膳房内又分为专门烤鸭、烤猪和做咸菜的包哈局,以及点心局、荤局、素局、饭局等,这一方面可见帝王的穷奢极欲,另一方面也显示出清代烹饪的精细。辛亥革命后,宫廷菜与官府菜烹调技艺流传民间,演变成了许多现代名菜名点。

清代众多的烹饪著作中,最著名而又最有价值的,是美食家袁枚经四十年努力所著《随园食单》,其中介绍了 326 种菜肴和饭点,大至山珍海味,小至一粥一饭,绝大部分载明了烹饪方法。南北风味、失传古菜,旁及原料、火候,兼论烹饪须知与常见弊病,无所不容,而且文字通俗易懂简明扼要。《随园食单》的实用性与科学性,至今仍有很大的参考价值,现在成都的四星级宾馆岷山饭店就是依据《随园食单》,发掘出了许多深受中外食客欢迎的明清菜式。

新中国建国后,特别是改革开放以来,国民经济迅速发展,人民生活水平逐步改善与提高,国内在商品经济发展中各地区间交流与联系更加频繁,国际交往亦日益增多,促进传统的中国烹调技艺兼收并蓄借鉴融汇,有了更快的发展。同时厨师的社会地位得到很大提高,并正式确定了烹调师职称等级考核程序。从上世纪 80 年代以来,国家组织了多次全国性烹调技艺表演赛,古菜新作、创新名菜层出不穷,涌现了一大批当代名师,在国际烹饪大赛上也屡夺金奖。

今天,在全球各地,中国菜荣誉日隆,“凡有华人的地方就有深受欢迎的中国餐馆”,高超的中国烹饪,是我们自立于世界民族之林的一大骄傲!

第二节 四川菜(川菜)

历史悠久的川菜曾有过大河味、小河味的说法,主要由成都菜,重庆菜,以及乐山、江津、自贡等地方菜汇合而成,一般认为以成都菜和重庆菜为代表。

一、历史悠久、前途光明

川菜的形成,大致在历史上秦晋之间,秦代李冰筑都江堰使川西平原物产丰富,开发邛崃盐井大量生产井盐,为川菜发展提供了原料和调味的条件。西汉成都人扬雄的《蜀都赋》已对川菜宴席的原料和烹调技巧作了详尽描述;德阳出土的东汉庖厨画像砖表现出当时成都的烹饪技艺已有相当高的水平。西晋左思的《蜀都赋》中对川菜高超烹饪技术与宴饮盛况有生动描写。东晋的《华阳国志》记载因四川气候温湿而川人“尚滋味”、“好辛香”。从这些记录大体可以看出川菜形成初期的轮廓和规模。到了宋代,北宋东京汴梁和南宋都城临安都有了专营四川菜肴的酒楼菜馆“川饭店”、“川饭分茶”,川味的大小抹肉、淘煎熬、大熬面、插肉面、杂煎事件、生熟烧饭和川味小吃狮子糖、西川乳糖等已颇有名声。明末清初,辣椒传入四川,给川味菜肴带来了划时代的变化。至于清末民初,已完全形成了一个以麻辣为代表兼及其它味型,地方风味极其浓郁的菜系。《成都通览》记载当时成都的风味小吃和菜肴已有 1328 种,除了士大夫阶层的野宴、船宴、游宴等,民间婚丧节庆的家宴、田席、上马宴、下马宴亦名目繁多,川菜烹饪技术已广泛普及,始创了宫保肉丁、麻婆豆腐、夫妻肺片、水煮牛肉等一系列流传至今的名菜,造就了蓝光鉴、关正兴、王海泉、黄绍清、廖清廷等一批名厨。

上世纪 20 年代,作家李劫人(曾任成都副市长)因不满军阀对四川教育事业的控制和摧残,辞去了成都大学的教职,贷款开设名为“小雅”的菜馆,亲自与妻子掌勺,留下了近代川菜史中文豪作酒佣的佳话。深谙四川民情的李劫人还在《死水微澜》《大波》等许多作品中细致描写了成都市井川菜和豪门大宴,留下珍贵史料。革命烈士车耀先 1929 年在成都开设地下党联络站“努力餐”,以精、美、廉、洁著称,他的红烧什锦、白汁鲜鱼当时极负盛名,其广告语“如果我的菜不好,请君向我说;如果我的菜好,请君向君的朋友说”至今为人称道,“努力餐”现在仍是成都名餐厅。车耀先烈士以“努力餐”为阵地宣传革命、组织抗日救亡、掩护革命活动做了大量工作,为世人所崇敬。

建国以后,川菜获得了更大的发展,菜肴和小吃品种超过 5000 种,成为在全国影响很大的

菜系,各种档次的川菜馆和以“正宗川菜”为号召的高中档餐厅遍布全国。1979年,四川省政府在对外交流中打出川菜这张王牌,一批批川菜名厨飞赴香港、日本和世界各地表演,处处获得轰动效应。继香港的“锦江春”、美国纽约联合国总部附近的“荣乐园”之后,四川与外商合办的川菜餐厅陆续在美国、日本、法国、泰国、匈牙利、俄罗斯等国家出现,国外华人开设的大小川菜馆更是星罗棋布。近年来,美国、日本等国以及港台地区长年组织美食团队到四川来品尝川菜,交流技艺。各种介绍川菜的图书、音像制品畅销全国各地和海外,国内外许多电视台都以专题节目教学川菜,有趣的是1995年各国驻华外交官的夫人还自发组织起川菜培训班,以把川菜作为中国文化精华介绍回本国为宗旨。

今天,令四川人颇为骄傲的川菜已经名副其实地风行全国、走向世界,“食在中国,味在四川”,川菜的未来十分光明灿烂!

二、四川菜系的形成

1. 得天独厚的物质基础

四川号称“天府之国”,江河纵横,沃野千里。盆地内的平原和浅丘地带气候温和,森林与菜园四季长青,盛产品种繁多的粮、油、果、蔬、菌、笋、猪、羊、鸡、鹅、鸭、鹌鹑、兔等,而且质地极佳,深丘山峦地带多产山鸡、鹌鹑、虫草、竹荪、魔芋、木耳、蕨草等野味山珍;还有江河峡谷所产江团、雅鱼、岩鲤等名贵鱼类,以及遍布全省的河川水库所产的大量淡水鱼虾,丰富的物产为川菜提供了充足多样的原料。

自古以来,四川的酿造业就比较发达,著名的有郫县豆瓣、德阳酱油、宜宾芽菜、新繁泡菜、阆中保宁醋,以及自贡井盐、内江白糖、万源花椒、朝天海椒等各种独具特色的调味品,为川菜调制众多味型,实现“百菜百味”提供了保证。

此外,与烹饪、饮宴密切相关的茶酒如成都花茶、蒙山顶上茶、峨眉竹叶青……还有宜宾五粮液、泸州老窖、绵竹剑南春、古蔺郎酒、成都全兴大曲、射洪沱牌曲酒……都是名扬中外的佳品,为川菜锦上添花。

种种得天独厚的物产,为川菜的形成和发展提供了特殊而优厚物质基础。

2. 兼收并蓄融汇各家之长

川菜在产生、发展与形成的过程中,一直不断吸收全国各地菜肴,以及烹调方式独特的少数民族风味菜、用料考究做工精细的宫廷菜和官府菜、道观佛寺的素菜的特色,融汇进川菜之中。它兼收并蓄,博采众家之长来不断丰富自己以求得发展,而且这种“博采”不是单纯的摹仿,而是在结合四川特色的基础上,为我所用,有所创新,既保持本身传统的风味特色,又有广泛的适应性,所以为国内外广大人士所喜爱。清代四川才子李调元编撰的《函海·醒园录》中,就辑录了川菜吸收各地烹饪之长而形成的116种名菜名点。近年来吸收借鉴其他菜系精华的“创新川菜”,更是深受欢迎。

四川历史上曾有过几次大的人口迁移。如秦灭六国后,曾把当地的豪侠大户迁徙到蜀郡,这些豪侠大户利用蜀郡富饶的土地和丰富的资源成为“家有铜盐之利,户专山川之材”、僮仆千人的人家,当时象卓王孙、程郑这些富豪,竞相追逐游宴,给四川带来了中原的饮食习俗。三国时刘备集团,两晋时李雄、李特、焦纵等,五代时前后蜀皇帝王建、孟知祥,以及历代统治四川