



总主编 王昆欣

高 职 高 专 旅 游 类 专 业 精 品 教 材

菜肴基础知识

贾人卫 主 编

徐 迅 副主编



清华大学出版社

高专旅游类专业精品教材

总主编 王昆欣

菜肴基础知识

贾人卫 主 编

徐 迅 副主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

清华大学出版社

北 京



21 世纪,世界经济进入新一轮的上升阶段,旅游业已成为全球经济中发展势头最强劲和规模最大的产业之一。2007 年中国的旅游业总收入达到 8935 亿元人民币,占 GDP 的 4.27%。据世界旅游组织预测,2020 年前中国将成为世界第一大旅游目的地国家和第四大客源输出国。

“吃、住、行、游、购、娱”是旅游的六大要素,饮食文化的交流是旅游的第一目的。中国是举世公认的美食王国,拥有世界上数量最多、品质最好的菜肴和点心。以法国、俄罗斯和土耳其等国为代表的外国菜,凭借其充满异域风情的菜点,傲立美食之林。中外旅游者对旅游目的地美味佳肴的寻访、品尝成为旅游的主要动机之一,同时旅游目的地也极力将美食作为旅游特色产品向客人推介。作为旅游工作者和旅游爱好者,有必要掌握和了解一些基本的菜肴知识。鉴于此,清华大学出版社组织编写了本教材。

《菜肴基础知识》是高职高专院校旅游类专业开设的一门主要课程教材,内容主要分为三大部分:中国菜肴、外国菜肴和中西点心。中国菜肴部分以八大菜系为重点,介绍其地理状况、历史渊源、物产资源、经济发展、饮食文化、菜肴特色等知识;同时涉猎其他菜系、菜种,突出介绍具有较高知名度的特色菜肴,体现了中国饮食的广博。外国菜肴部分以世界三大名菜——法国菜、俄罗斯菜和土耳其菜为重点,兼顾世界各大洲代表性国家的饮食风味,将发展历史、饮食特色与传统菜肴一并呈现,展示世界饮食的多样性。中西点心部分则介绍了中外点心的基本状况,撷取了流传广泛、影响有力、特色鲜明的品种,丰富了本教材的知识点。

在编写过程中,作者根据旅游职业教育的特点和知识普及的需求,结合高等职业院校学生培养方案中提出的“理论够用为度”的原则,充分汲取了其他教材之所长,既考虑科学性和系统性,又力求浅显而生动。具体特点主要表现在以下几个方面。

(1) 适应面广。本教材定位于高职高专院校的旅游类专业学生,也适用于旅游行业从业人员、美食研究与爱好者。

(2) 内容准确,信息量大。本教材对中外菜肴的分类科学规范,并有独到的见解。作者参阅了国内外大量资料,反复比对,并结合 30 年的烹饪教学经验和国内外的旅游考察经历,使教材涵盖了较大的信息量,并保证了内容的准确性。

(3) 深入浅出,通俗易懂。基础理论是必需的,但并非一定要深奥,本教材在阐述理论时尽量做到简洁明了,告诉读者“是什么”而不探究“为什么”。教材中所列菜谱可参照性强,读者既可以详细了解菜肴的制作方法 with 特色,更可以依照菜谱制作各款菜肴。



本书共分 11 章,由浙江旅游职业学院贾人卫负责大纲的拟定工作,并担任主编。浙江旅游职业学院徐迅担任副主编。具体编写分工是:贾人卫(第 1~6 章、第 10 章),徐迅(第 7~9 章、第 11 章)。

本教材的编写出版,得到了浙江旅游职业学院的大力支持,清华大学出版社的相关编辑对书稿提出了许多宝贵意见,付出了大量辛勤的劳动,我们表示衷心感谢。编者在编写过程中参阅并引用了大量的相关资料,参考文献一并在书中列出,在此向这些作者表示深深的谢意。同时,恳请各位专家、学者、读者和同行提出批评和修改意见,以便在修订时充实改进,不断完善。

编者

2008 年 4 月

内 容 简 介

本书内容主要分为三大部分:中国菜肴、外国菜肴和中西点心。中国菜肴部分以八大菜系为重点,介绍其地理状况、历史渊源、物产资源、经济发展、饮食文化、菜肴特色等知识;同时涉猎其他菜系、菜种,突出介绍具有较高知名度的特色菜肴,体现了中国饮食的广博。外国菜肴部分以世界三大名菜——法国菜、俄罗斯菜和土耳其菜为重点,兼顾世界各大洲代表性国家的饮食风味,展示世界饮食的多样性。中西点心部分则介绍了中外点心的基本状况,撷取了流传广泛、影响力大、特色鲜明的品种,丰富了本教材的知识点。

本书适合作为高职高专旅游类专业教材使用,亦可供旅游行业人士和美食爱好者参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

菜肴基础知识/贾人卫主编. —北京:清华大学出版社,2008.7

高职高专旅游类专业精品教材

ISBN 978-7-302-17929-0

I. 菜… II. 贾… III. 烹饪—高等学校:技术学校—教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091604 号

责任编辑:刘士平

责任校对:刘 静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:14.5 字 数:334 千字

版 次:2008 年 7 月第 1 版 印 次:2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:22.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:026082-01



第1章 中国烹饪的起源与发展	1
1.1 概述	1
1.2 中国烹饪的起源	2
1.3 中国烹饪的发展	3
第2章 中国菜系分布	9
2.1 “菜系”之说	9
2.2 “中国风味体系”之说	10
2.3 关于中国菜风味体系的其他说法	11
第3章 中国菜肴(一)	14
3.1 山东菜系	14
3.2 四川菜系	24
3.3 广东菜系	37
3.4 江苏菜系	50
第4章 中国菜肴(二)	66
4.1 浙江菜系	66
4.2 福建菜系	78
4.3 安徽菜系	91
4.4 湖南菜系	103
第5章 中国的其他菜系和其他菜种	116
5.1 中国的其他菜系	116
5.2 中国的其他菜种	121
第6章 外国菜肴(一)	135
6.1 外国菜概述	135
6.2 法国菜	137
6.3 意大利菜	146
第7章 外国菜肴(二)	154
7.1 土耳其菜	154
7.2 俄罗斯菜	158
7.3 美国菜	161
第8章 外国菜肴(三)	166
8.1 日本菜	166



8.2 韩国菜	168
8.3 泰国菜	170
8.4 印度菜	173
第9章 外国菜肴(四)	178
9.1 英国菜	178
9.2 德国菜	180
9.3 希腊菜	182
9.4 西班牙菜	184
9.5 丹麦菜	186
9.6 墨西哥菜	187
9.7 巴西菜	189
9.8 埃及菜	191
9.9 南非菜	192
9.10 澳大利亚菜	193
第10章 中式点心	196
10.1 中式糕点	196
10.2 中式大众点心	197
10.3 中餐宴席点心	207
第11章 西式点心	210
11.1 西式点心概述	210
11.2 面包	213
11.3 甜点	220
参考文献	225

► 第1章 中国烹饪的起源与发展



学习导读

人类的发展经过了漫长的历史时期,在这期间就离不开食物的供应。火的使用使烹饪的发展成为了可能。伴随着人类的成长,通过人类自身脑力和体力劳动的结合,烹饪器材不断得到改进,烹饪技术从简单的烤发展到烧、烤、炖、焖、煎、炒等多种方式相结合,逐步形成饮食烹饪文化。

1.1 概述

在距今二三百万年前,地球上出现了能直立行走、会说话、会打制石器 and 敢于靠近火的人类。人类在占其全部历史百分之九十九以上、漫长的旧石器时代里,依靠采集和渔猎生活,他们从利用天然火开始,逐步掌握了保存火种的方法,后来大约在旧石器时代晚期发明了人工取火的技术,直到距今一万年左右,有了更多的磨制石器,有了农业和饲养业,才进入向父系社会过渡的新石器时代,不久又发明了制陶和纺织。此后,又有文字、青铜器、国家制度等越来越多的创造。

人类的创造,都是脑力劳动和体力劳动相结合的产物,都经过“实践→认识→再实践→再认识”的过程,大量的创造是在原有基础上和在交流传播中的再创造。这些创造大多数出于改善物质生活的目的,如制造弓箭、网罟(音 gǔ),建筑棚舍,烧制陶器,烧煮食物等,也有的是出于享乐目的或爱美本能,如唱歌、跳舞、刻画、吹击响器、涂抹彩色矿粉、饲养小动物、拾取贝壳等,后来发现它们也有实用价值(如歌舞可以用于交际,祭祀、集会、雕刻彩绘可以装饰房屋、器具等,有的小动物长大了可以剥皮吃肉,贝壳可以做首饰或换取别的东西),于是产生功利动机而更加认真从事。古代的这些创造,原先都是凭直觉和感性经验的,个性和随意性很强,能使人类产生满足需求的精神快感,所以,属于艺术创造。通过无数艺术创造实践所积累的知识,便是古代经验科学和近代生物学、矿物学、物理学、化学、工艺学等专门化、系统化科学知识和种种自觉设计的科学创造的基础。无论是艺术创造还是科学创造,其成果有物质的,如衣、食、住、行用品等;也有精神的,如各种生产技术经验总结和宗教,习俗、制度,理论等,都是为了生存和更好地生活。



1.2 中国烹饪的起源

中国烹饪源远流长,闻名世界,是我国民族文化的宝贵遗产,也是中华民族灿烂文化的一部分;既是一种富有科学性的技术,也是一种独特的文化艺术。烹调技术已成为一门有高度的技术性和一定艺术性与科学性的技艺。我们不但要继承它,而且要不断提高和发展它。“烹”就是对烹饪原料加热或以微波使原料分子剧烈震荡、摩擦生热而成熟;“调”是调和滋味。“烹调”是“烹”和“调”的结合,具体地说,就是将经过各种加工整理的烹饪原料,进行加热和调味,制成色、香、味、形、营养俱佳菜肴的工艺过程。烹和调的起源是不同的。

1.2.1 烹的起源

在远古时代,原始人长期过着生吞活剥、茹毛饮血的生活,他们吃的是猎取到的飞禽走兽,捕捞到的鱼虾、蚌蛤,采集到的野果野菜。当时,在炎热的夏季,森林因雷电袭击而引起大火。火熄灭之后,逃散的原始人重归故里,却意外地从烧得毛焦肉烂的禽兽上嗅到一股诱人食欲的香味。原始人在饥饿之际偶然食用这些被烧过的禽兽肉,觉得滋味比生食更鲜美。于是原始人为生存便也学着用干树枝取天然火种来烧烤食物。后来,原始人又学会了钻木取火,击石取火。火的利用,才使人类由生食进入了熟食的文明时代。据考古发现,早在170万年前的云南元谋遗迹中,就已发现当时用火的遗迹,这是迄今为止,世界上发现最早的用火历史。而烹饪至少源于40万年以前,其证据就是北京郊区周口店的原始人洞穴遗址中残留下的大量被烧焦的兽骨。火的使用,大大促进了人类大脑和体质的发展,“从而最终把人同动物分开”。我们祖先从使用天然发生的火,到保留火种,渐渐地懂得食用熟食,这就是说火的利用是“烹”的起源。

1.2.2 调的起源

原始人开始食用熟食时,仅仅是简单地把食物烧煮而已,还谈不上调味。又经历了许多年,有些海滨地带的原始人偶尔把猎取的食物放于海滩上,表面上沾上了些盐粒,食物烧煮熟后,吃时觉得滋味特别鲜美。于是原始人开始注意盐和食物的关系,经过长期的反复实践,证明盐能够增加食物的滋味,于是人们开始收集盐,后来发明了烧煮海水提取食盐,作为烧食物时的调味。这就是说“调”起源于盐的利用。

1.2.3 发明烹调的重大意义

烹调的发明,是人类进化的一个关键,是人类发展史上的一个里程碑——“熟食是人类发展的前提”。人类懂得烹调食物以后,至少有以下几个方面的进步:

(1) 改变了人类的生活方式。从原始人的生吞活剥、茹毛饮血的野蛮生活,发展到熟而后食的饮食方式,使人类开始区别于动物。

(2) 保障身体健康。食物的烹调可以杀菌消毒,有利于人体的消化吸收,使人类的体



质得到进一步的改善。

(3) 扩大了食源。烹调技术的发明扩大了食物的食用范围,人们不但懂得食用一些陆生动植物,而且渐渐懂得食用一些水生动植物。开始从内陆迁移到江河海岸边居住,不再受气候及地域的限制。

(4) 形成了定时饮食习惯。自从人类懂得熟食以后,渐渐地养成了定时的饮食习惯,不再像过去那样整天忙于撕嚼食物,有了更多时间从事生产劳动,发展了生产力。

(5) 促进了人类文明。随着烹调技术不断发展,人们的饮食和生活方式逐渐趋于文明,饮食不仅是为了填饱肚子,而且孕育了独特的文化。

1.3 中国烹饪的发展

1.3.1 中国烹饪发展的主要过程

1. 火烹阶段

20世纪60年代考古学家在山西省芮城县西侯度村180万年前的古人类文化遗址中发现烧骨和带切痕的鹿角,在云南省元谋县那蚌村170万年前的古文化遗址中也发现过大量炭屑、两块像被烧过的黑色骨头。在此之前,考古学家曾在北京周口店70万到20万年前的北京人遗址中发掘出被烧过的石头、骨头和成堆的灰烬,说明北京人已掌握了保存火种的方法,说明当时的古人会用火,但不会取火。有了火,人就可以把食物放到火里烧烤,或悬在近火处炙烤,或涂泥包裹炮烤,或埋在火堆、火烬里煨烤。

2. 石烹阶段

有的地方用坑穴或兽皮盛水,连续投入烧石以煮熟食物,或把食物放到烧石上焙烤,这就进入了石烹阶段,它的时间与火烹阶段非常接近,因而有的教科书将其并入火烹阶段。其重要意义在于人们开始认识并利用中介物质将热能传导给食物,使之成熟。

3. 水烹阶段

水烹的前提条件是会取火。原始陶器是用黏土烧制成的盆、罐状粗陶,火候达到900℃就可以烧成。随着制陶技术的提高,有了彩陶,有了轮制技术,而且可以按不同用途做出大、小、深、浅、平底、圆底、尖底、带把、带流、带盖、圈足、三足、三袋足等不同形制的陶器。在新石器时代晚期已有许多种专用或兼用的炊具、食具、饮具、盛具。炊具有釜(无足或圈足锅)、鼎(三足锅)、鬲(三袋足锅)、甑(底部有若干小孔的蒸器)等,盛具有盆、钵、罐、瓶、壶等,一直流传至今。当时食具、饮具还没有专门化。用陶器煮食物,能使食物均匀成熟,更好地杀菌消毒,有利于消化吸收。有了陶制液体容器以后,调味品和酒的酿造才成为可能(我国人民在6000年前已会用谷物酿酒)。甑和鬲的出现,使蒸汽开始用于烹饪。甑、瓶后来演变成汽锅和笼屉。中国古代烹饪使用蒸法曾多于使用煮法,蒸成为一项有传统特色的中国烹饪法。人类有了陶器,才开始具有完备意义的烹饪。

在这个阶段里,人们居住在氏族村落中,继续使用石器、骨器、蚌器从事农业生产,也



继续用弓箭、网罟从事采集、渔猎。对粮食加工已用碾盘、碾棒、杵、臼。在村落里养狗、养猪、种菜。由于饲料少,猪不到养大就吃了。在草原地区,饲养牛、羊有条件,部落之间常常用家畜作为在产品交换中起货币作用的东西,这也促进家畜饲养业的发达。但总的来说,那时社会生产力水平很低,食料不丰富,人的平均寿命也短,30多岁就算高寿了。在经常居住的茅屋里都有一个火塘,但目前还说不清他们是否经常和如何在这里使用陶器烹饪。有一点可以肯定,从此人们烹饪食物就不再仅仅依靠户外的篝火了。火塘是后来户内土灶、砖灶的前身。

根据考古发掘的出土物判断,7000年前的杭州湾河姆渡人已种植水稻,植物食料还有葫芦、菱角、薏米、桃、酸枣、橡子等,动物有狗、猪、水牛、鹿、象、犀及鱼、龟、鳖、螺、蚌等。在6000年前的陕西半坡文化遗址中出土了谷子、菜子、猪骨、狗骨、鸡骨,也有黄牛骨,陶盆内有鱼、鹿图象。在5000年前的东北红山文化遗址中也发现很多牛骨、羊骨、猪骨、鹿骨、獐骨。

4. 油烹阶段

油烹前提条件是会冶炼金属,有了金属就可以制做锋利的刀具,有了金属就可以制做传热极快的锅;有了锋利的刀具,就可以将动物的脂肪分离下来,有了传热极快的锅子,就可以将分离下来的脂肪提炼出来,从而进入到油烹阶段。

在这个阶段里,只有奴隶主贵族用青铜器做炊具、食具、饮具,广大社会成员仍然使用陶器。把釜放在灶眼上,由灶口放进柴火燃烧,灶眼旁支出一个烟囱,是一大进步。这样不但可以节约能源,而且可以减少烟熏火燎,烹饪者可以靠近釜,方便地添加调料和使用勺铲,对改进提高烹饪技术有重要意义。商代已开始有灶烹,砖灶则兴起于战国时代,铁锅紧扣灶眼的曲突多眼灶始于汉代,到南北朝时才普及。

青铜器的名称和形制一般以原先的陶器为基础。夏代青铜器出土较少,有铜爵(音 jué,相当于酒杯,带流、尾、鬃,口上两柱,三足),商周青铜炊具有釜、鼎、鬲、甗等,青铜食具主要有簋(音 guǐ,相当于大碗,盛饭)、豆(高脚盘,先用于盛饭,后来用于盛带汁的肉品)、匕(音 bǐ,早期长条形,后来一端带尖带刃,又变为带勺,取食、取汁用)、箸(音 zhù,汤中捞菜用)等。箸、匕、勺当初并非一人一副,多是公用,用匕最多,人们吃饭时最常用的还是手指。青铜酒具有爵、觚(音 gū,长身,上下喇叭口)、觯(音 zhì,长身,侈口,圈足)、觥(音 gōng,有动物头形盖覆流)、卣(音 yǒu,圈足,有盖,有提梁,盛酒用)、尊(鼓腹,侈口,高圈足,盛酒用)、罍(音 lěi,两耳,圈足,盛酒用)、盃(音 hé,有盖、流、鬃,调酒用)、罍(音 jiǎ,大于爵,有双柱,三足,无流、尾,温酒用)等。在灶烹得到推广和铁、金、玉、漆器增多后,青铜鼎、鬲、簋、尊等逐步改作高级贵族显示其身份地位或纪念重大事件的礼器。青铜刀比石刀、骨刀切割性能好,青铜炊具比陶器不易破碎、传热性好,更适宜于炒炸,但铁器更好,因此青铜炊具在烹饪史上毕竟使用者少,延续时间也不很长。

1.3.2 中国烹饪发展的主要时期

我国烹调技术,经历了数千年的发展,形成了自己的特色,成为中国的宝贵文化遗产,纵观其发展过程,大致可以概括为以下几个历史时期。



1. 史前时期

中华民族的祖先在漫长的历史岁月中,经历了茹毛饮血的生活时代,在与大自然的斗争过程中,逐渐懂得了食用熟的食物、制做陶器、用盐调味,进入了烹调萌芽时期。

这一时期,人们已经有了定居之处,开始饲养家畜、家禽、种植粮食作物、蔬菜果类等,有了各种食物原料。从石器到陶器的发明,开始有了炊具,从采用直接烧烤的原始方法,发展到使用各种器具,增加了烹煮和汽蒸法,人类在日常饮食中开始使用烹调技术,制做一般食物。

2. 殷周时期

在这个时期,中国历史从原始社会进入了奴隶社会,然后进入了封建社会的初期,在这个进程中,我国的烹调技术得到了迅速的发展。在调味方面,已能酿造酱油、醋、酒及各种各样的酱品,烹调方法也相应的多样化了。例如,在《礼记》中所记载的周代的“八珍”,就是指八种珍贵食物原料采用的多种烹调方法,有点类似今天的烧、烤、炖、焖、煎、炒等方法。在炖的方面,已经知道用小鼎盛装原料放在大鼎内炖,大鼎里的水量要求在沸腾时不至浸到小鼎中去,这和现在的隔水炖法差不多。从宫廷官府到民间有了专职的庖厨,像宫廷设有“亨人”(古字“亨”同“烹”)专管膳食,民间有“沽酒市脯”的“庖人”专司饮食业。

3. 春秋战国时期

到周末战国时代以后,在很多古籍书中都有关于烹调理论的记载。《吕氏春秋》就曾经对烹调理论做出全面而精确的总结。书中指出火候与调味是烹调的两大关键,并且说明旺火、温火、小火必须正确运用。酸、甜、辣、咸、苦五味必须适当调和,才能达到去除原料恶味、突出原料美味的目的。

春秋战国时期出现了铁器,经过了秦汉帝国,铁器逐步取代了铜器,民间的烹饪器具锅、刀、叉、勺一般都用铁制造。刀具锋利耐磨,为更精细的刀工技艺提供了条件。

4. 汉代时期

通过经济贸易和文化交流,汉使通西域输出了丝绸等手工业品,同时输入了胡瓜、胡豆、胡麻、胡椒、胡葱、胡萝卜、菠菜等(“胡”字表示来自西域)多种蔬菜以及油料和调味品,给中国的烹调技术提供了新的原材料。汉代起开拓了有名的丝绸之路,从长安向西通过河西走廊,再经塔里木河北面的库车或者南面的和田越过葱岭,再经马里(在中亚土库曼)、巴格达到地中海东岸。此后1000多年来大量中国丝绸由这条路输出国外,中亚一带的毛织品、良种马和芝麻、核桃、蚕豆、胡萝卜、石榴、葡萄、大蒜、黄瓜也经这条路输入。虽然那时早已有海路贸易,但仍以陆路贸易为主。东汉以后由于战乱频繁,陆上交通时断时续。这时期,由于佛教传入我国,吃素的风俗逐渐兴起,这对烹调技术发展也有了较大的促进作用。汉淮南王刘安创制了豆腐,丰富了素食菜品;榨制植物油技术不断提高,使植物油成为烹调的重要原料。

5. 隋唐时期

魏晋南北朝时期,我国烹调技术已由“术”向“学”发展,就是说开始把烹调技术作为一门学问加以研究了。一些烹饪专著相继问世,北魏时期的贾思勰所著的《齐民要术》中有



专讲食品、烹调的内容；西晋的《安平公食学》、南齐虞棕的《食珍录》、谢枫的《食经》都是世界上最早的烹调技术之作。

隋唐时代是我国封建社会发展的昌盛时期，经济发展达到了较高的水平。特别是陶瓷工业的发展，使我国菜肴充分具备了色、香、味、形、器五种特色，更说明了烹调技术进入了一个新的阶段。

6. 宋、元、明时期

两宋时代，虽然经过战乱，但经济繁荣、生产发展是总的趋势，烹饪饮食也更加精美多样，进入了比较成熟的时期。山珍海味入饌，注重饮食疗法，饮食市场繁荣，各地方风味形成华贵排场的宴席，反映了我国当时的烹饪技艺走到了世界烹饪技艺的前列。

北宋首都汴梁，餐馆业繁荣，酒楼昼夜经营，品种繁多。还有各地风味的“川饭店”、“北食店”、“南食店”及供斋戒素食用的“素食店”，适应了各方人士的不同需求。

南宋时期，定都临安（今杭州），餐馆业更加繁荣，酒楼昼夜经营，客观上造成了烹饪上的南北大汇串，使杭州菜出现了萌芽状态，以至于过去经营地道杭州菜的餐馆门口都有“南料北烹、京杭大菜”的招牌（这里指的是南方的原料和北方的烹调方法，京杭大菜指的是京都杭州的菜肴）。加上当时的宋高宗（赵构皇帝）不思收复国土，在杭州制造了一系列和平的假象，以至于当时的诗人林升留下了著名的诗作：

山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休。

暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州。

元代时期，实际上是蒙古人统治中国的时代，蒙古族食品较为流行，如烤全羊等。但是由于忽必烈四处征战，整个中国战事不断，烹饪方面无重大发展。

明代时期，回回食品比较流行，如八塔尔、萨其玛等。有官办酒楼，令民设酒肆其间，以接四方宾客。燕王朱棣迁都北京，以山东风味为主的饮食餐馆繁荣昌盛起来。

7. 清朝时期

在清朝时期，中国烹饪的发展达到了巅峰状态，历经 200 余年，康熙、雍正、乾隆时代宴会之风盛行，集各大菜系之精华，产生了著名的“满汉全席”，归奇珍异味于一席。在烹饪理论上，有最为著名的《随园食单》（袁枚）。清代四大风味菜——鲁、川、苏、粤在全国成为主要菜系。这时在厨房分工上日益细致；在原料加工和保藏方法上更加先进；在烹调技术上更讲究色、香、味、形；烹饪著作的质量都较前代有很大进步。这时期，我国烹调技艺更加成熟。

8. 新中国成立以后

新中国成立后，党和政府十分重视烹饪事业的发展，在全国建立了大批烹饪技校、职高、中专，培养了大批烹饪技术人才。特别是 1983 年以后，建立了烹饪专科院校，培养烹饪技术理论人才，这对研究和继承中国这一宝贵的文化遗产，对挖掘、创新、引进先进烹调技术，为使我国烹调技术发展到一个更高的科学水平，打下了坚实基础。



本章小结

中华民族的祖先在漫长的历史岁月中在与大自然的斗争过程中,逐渐懂得了食用熟的食物,制做器具,发明了调制各种食物的方法。丝绸之路的开通加速了与各国之间的交流,也为烹饪业的发展增添了许多素材。加上国内一些美食界人士在帝王将相的带领下继承和发扬,中国美食的发展取得了辉煌的成就。



思考与练习

□ 主要概念

烹 调 烹调

□ 选择题

- 从()开始,古人类从利用天然火开始,逐步掌握了保存火种的方法。
 - 旧石器时代早期
 - 旧石器时代晚期
 - 新石器时代早期
 - 新石器时代晚期
- 据考古发现,在下列哪个地方被发现有用火的遗迹,而且是迄今为止世界上发现最早的用火历史?()
 - 云南元谋人遗址
 - 北京周口店猿人遗址
 - 河姆渡遗址
 - 大汶口文化遗址
- 以下哪种现象的发生,大大促进了人类大脑和体质的发展,“从而最终把人同动物分开”? ()
 - 火的使用
 - 烹具的制做
 - 石器的发明
 - 陶器的发明
- 在新石器时代晚期已有许多种专用或兼用的炊具、食具、饮具、盛具是陶制的,请问用陶器煮食物有什么好处?()
 - 杀菌消毒
 - 利于消化吸收
 - 使食物均匀成熟
 - 美味可口
- 佛教传入我国是什么时期?()
 - 西汉
 - 东汉
 - 隋朝
 - 唐朝
- 清代的主要菜系是()。
 - 鲁菜
 - 川菜
 - 苏菜
 - 粤菜
- 汉代丝绸之路的开拓,对烹调技术也有了较大的促进作用,这一时期从外国输入了一些新物种,如()。
 - 石榴
 - 葡萄
 - 豆腐
 - 大蒜

□ 简答题

- 为什么说火的利用是“烹”的起源?
- 为什么说“调”起源于盐的利用?
- 发明烹调有什么重大意义?
- 中国烹饪发展经历了哪些阶段?



5. 中国烹饪发展大致可以概括为哪几个历史时期?
6. 为什么说人类的创造都是脑力劳动和体力劳动相结合的产物?
7. 烹与调有什么联系?
8. 与石刀和骨刀相比,青铜刀有什么优点?
9. 制陶技术的发明对烹饪的发展有什么影响?

☐ 应用题

1. 谈一谈火是如何一步一步被人类用于烹饪的。
2. 从考古中发现,我国的古遗址反映了不同的历史文化,找一些相关的资料,谈谈这一时期的烹饪特征。
3. 春秋时期我国的烹饪发展状况如何?
4. 烹饪工具的发明与改进对烹饪技术起到了什么作用?

习题参考答案

选择题

1. B 2. A 3. A 4. ABC 5. B 6. ABCD 7. ABD

► 第2章 中国菜系分布



学习导读

我国幅员辽阔,各地区的自然条件、地理环境和物产资源的差别,造成了各地人们的饮食爱好和口味习惯各不相同,出现了很多的风味流派,形成了各式各样的说法,来表达人们对菜系的不同见解。本着对中国美食业的一种展望,人们都希望它的发展符合人类喜好。各派专家众说纷纭,出现了以下好几种说法。

2.1 “菜系”之说

我国地域辽阔,饮食习惯因地而异,各地菜肴都各有特色,逐渐形成了“帮口”。所谓“帮”是指饮食业师傅的“地方性行帮”;“口”是指口味,即风味特色,如“广帮菜”,是广东地区厨师烹制的广东风味菜肴。后来,其他地方也开设了广东菜馆,当地厨师按照广东烹调方法烹制出来的广东风味菜肴也称“广帮菜”。

中国菜是由地方菜、宫廷菜、少数民族菜和有宗教意味的清真菜、素菜等构成。“菜系”这一名称是近几十年来才出现的,多数专家认为它的较确切的定义是:菜系就是菜肴的体系,是由两个或两个以上的地方菜所构成的一个完整的菜肴体系。一个大的菜系包含着丰富多彩的风味菜肴,这些菜肴是由多种多样的原材料,经过精湛的烹饪技艺制做出来的。具体地说,作为一个菜系,它必须在原材料的选择上有其特殊的要求,在烹饪技艺上形成独特的风格,菜肴品种上要达到一定的数量,并带有某一些地方(民族或宗教)的浓厚风味。

那么,我国究竟有几大菜系呢?一般公认的是全国有四大菜系,即四川菜系、广东菜系、江苏菜系和山东菜系;但烹饪界不少人士认为全国有八大菜系,即四大菜系之外,再加上福建菜系、浙江菜系、安徽菜系和湖南菜系;此外,有人建议应把北京菜和上海菜加在八大菜系基础上,这样全国就有十大菜系。由于我国历史悠久,而研究中国烹饪遗产才刚刚开始不久,许多独特的优良传统技艺尚待发掘整理,而且各地都在发展旅游业,地方特产日益增多,品种质量都有新的发展和提高,因此创新菜不断涌现。各省市和饮食行业都希望自己的菜肴能提高地位和影响,这些因素都会造成菜系划分的多样化。现在是诸说并



存,各显其能,但是大家公认的影响最大的还是上述的四大菜系。

那么,四大菜系与其他各省的菜系关系如何呢?从菜系的命名看。一般以省命名,但是其影响远远超出省的界限,也就是说只要在饮食习俗方面受其影响,口味烹调要求基本相同,就是该菜系的范围,不受地点限制,但其他各省的菜也不一定非属于某个菜系。

四大菜系口味的区别是十分明显的。鲁菜偏重咸鲜。北京、天津、东北、山西等地菜的咸味偏重,实际上是受了鲁菜的影响。但需要指出的是,京菜是宫廷菜、满族菜和鲁菜的结合,而不单纯属于鲁菜。川菜重麻辣及口味多变,这是由于其起源地调料特别丰富,诸如三椒、红油、豆瓣、泡菜等,其毗邻省份,如云南、贵州、河南等地都喜爱麻辣这一基本口味,所以都属于川菜风味影响地区。江苏菜原以扬州菜为代表,扬州菜重平和。扬州、淮安、镇江在地理上通过大运河一线相通,菜肴风味基本相似,故扬州菜也称“淮扬帮菜”或“镇扬帮菜”。南京菜与淮扬风味大同小异,现在统称江苏菜系。与江苏邻近的浙江、江西、安徽的菜肴口味大体与其相近。苏北的口味略近鲁菜,苏南的无锡、苏州菜肴用糖较多味略甜,虽各有特色,但基本口味平和,咸甜适中、南北皆宜,都与淮扬风味相近。广东菜又称粤菜,重甜酸,味清淡,主要由于起源地地处南海,气候湿热。粤菜以广州菜为代表,还包括福建、潮汕、海南等菜。闽、粤当地人食俗与内地人大不相同,但共同特点是取料广泛,鸟、兽、蛇、虫皆为珍馐,调味料有蚝油、虾酱、梅膏、沙茶、红醋、鱼露等。

2.2 “中国风味体系”之说

从“菜系”学说提出以来,全国烹饪界对这一问题提出很多意见,近年来,又有学者提出建立“中国五大风味体系”的论点:以原四大菜系加陕甘风味为基础框架,以六个层次为结构、形成“中国风味体系”。“风味体系”一词的内涵高于“菜系”一词,“中国风味体系”能涵盖中国地域内所有的地方风味菜。就“中国风味体系”而言,它本身就是一个“体”,它的“系”就是“四川风味、山东风味、江苏(淮扬)风味、广东风味、上海风味、浙江风味、湖北风味、辽宁风味、吉林风味、素菜风味、仿膳风味、仿唐风味、少数民族风味、家庭风味……”如果将素菜风味、仿膳风味、仿唐风味、少数民族风味、家庭风味都称为菜系,那就太牵强了。一个国家、一个地区、一个民族,其饮食习俗、口味特点、烹饪工艺的本质区别在于“风味”,而不能用“菜系”概括。这样看来,“风味体系”可取代“菜系”,而“菜系”则取代不了“风味体系”。

“风味体系”有地域之名,也有大小之别,如“山东风味体系”,它本身属于一个“体”,它的“系”伸展和影响到华北、河北、河南、陕甘及东北广大地域,它属一个大风味体系,从古至今在全国影响最广的是“川、鲁、苏、粤”四大“风味体系”。其他风味体系如“北京风味”、“吉林风味”、“素菜风味”、“仿膳风味”、“清真风味”、“少数民族风味”等,则是平起平坐,不分大小。

中国历史悠久的烹饪,是世界饮食文化宝库中的一颗璀璨的明珠。当今,中国正在从小康走向富强,人民的生活水平逐年提高,中国的烹饪艺术再次出现了前所未有的南北大交流、东西大联合,中外互补和相互吸收的繁荣景象。全国各省、市、地区都已形成了各具