

科技类

山东科学技术出版社

• 中华烹饪

# 中华烹饪

# 中国文化精华文库



文学艺术类

• 诗骚与辞赋上下 • 古文与骈文 • 唐宋诗词上下 • 杂剧与传奇

• 明清小说上下 • 历代笔记上下 • 书法精品 • 名画精览

哲学类

• 九流十家 • 经学源流 • 道藏选粹 • 佛典辑要

史学类

• 二十五史快速上下 • 别史举要 • 野史趣闻

科技类

• 土木营造与科技发明 • 天文历数 • 中医擅症 • 养生保健

• 服饰英华 • 中华烹饪

• 本册主编

# 袁洪业 李荣惠



科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类 科技类

山东科学技术出版社

本册

袁洪业 李荣惠

——  
主编

中华烹饪

# 中国文化精华文库

●文学艺术类 ●史学类  
●哲学类 ●科技类

山东文艺出版社 山东教育出版社

山东人民出版社 山东科学技术出版社

出版



执笔

叶良路 袁洪业 余知秋 方青华  
李荣惠 梅樱

(鲁)新登字05号

中国文化精华文库

**中华烹饪**

主编 袁洪业 李荣惠

\*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂印刷

\*

850×1168毫米32开本 11.25印张 4插页 244千字

1992年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数：1—2000

ISBN 7—5331—1128—1/Z·78

定价 6.45 元

## 前 言

从草昧洪荒中走出来，勤劳勇敢的中华民族就在这片华夏大地上繁衍生息，创造着悠久的历史，创造着灿烂的文化。

早在公元前5世纪和公元前3世纪，“诗三百”、楚辞的出现，就已经标志着我国诗歌创作的第一个高潮涌起，而两汉辞赋、唐宋诗词、元明清戏曲小说更相代兴，使整个古代文学领域不断出现繁荣昌盛的新阶段；著名的二十四史和大量别史、野史著作，充分显示了我国史学成果的辉煌及其传统的源远流长；诸子百家的争鸣，儒、道、释三家的对立存在和交互影响，构成了中国思想史上那种堂皇而绚丽的色彩；几千年来，我国在科学技术和其他文化领域所取得的多方面、意义重大的成就，越来越引起世人的注目，成为中华民族对人类文化进步所做出的不可磨灭的贡献。事实证明：我们民族优秀的传统文化光辉灿烂、多姿多彩，是一笔十分宝贵的精神财富，是我们民族的光荣和骄傲。

为了进一步弘扬中华民族优秀传统文化，向广大读者特别是青少年一代进行爱国主义和文化传统教育；也为了有助于国际朋友真切、系统地了解中国文化的精华，加强国际文化交流；本着忠于历史、事实求是和取其精华、弃其糟粕的原则，我们编纂了这套《中国文化精华文库》大型丛书。丛书分二十一分册，共约七百余万言。

应该承认，一个时期以来，有关中国古代文化方面的读物已经出版了不少。那么，在这种形势下编纂的《中国文化精华文库》自身价值究竟何在？换言之，从总体上看，《文库》以哪些新的特色与读者见面呢？

首先，这套书具有普及性。它明确地以初中以上文化程度的读者和粗通汉语的国际朋友为直接服务对象。为了满足这一文化层次读者的要求，我们力图使丛书在内容表述上深入浅出，形式上注重通俗性，可读性，趣味性；在选材上，我们还注意尽量涵盖中小学教育中所涉及的古代文化知识。

其次，这是一套多层次、多角度、全方位反映我国优秀传统文化的丛著，具有自身的整体性和系统性。它大体包括了文艺、历史、哲学、科技等不同学科的知识。而就每大类内容而言，它既照顾了历史发展的脉络，又突出了有代表性的流派和各不同历史阶段的特色，反映了不同的倾向和风格，乃至每种专书、每个专题的诸方面。在精选优秀历史遗产这一总目标指导下，我们希望这套丛书尽可能准确地显示我国民族文化的整体风貌。

再者，这是一套旨在引导读者直接阅读古典文献的“文库”。它既不同于一般的古籍评述和介绍，也不同于古籍的选注、选译。它以理性知识为纲，感性知识为目。每个分册不论具体编写形式如何变通，都一定要在本学科的总体描述和对专题或选文内容的辅导性说明之后，选录有相当数量的、有代表性的古文献原文加以译述。非文献性文化精品，如书画、建筑、服饰等，则示以实物图片。为了增强科学性，所录原文一律要求选用比较精善的或比较通行的版本。为便于读者理解和接受，译文采用亦译亦述形式，随时加以必要的串解或说明。

在编纂过程中，我们越来越真切地认识到本丛书的现实意义，也深感责任重大。这是一项庞大的系统工程，学科分类多，历史跨度大，时间紧迫，撰写者分散全国各地，编委会人手不足，水平有限……。凡此，都会使我们工作难免出现种种疏漏甚至错误。我们的态度是：克服困难，细致工作，力争较好的质量，尽量把各种疏误减少到最低限度。我们诚恳地欢迎专家和读者就书中问题发表意见，帮助我们改进工作，以便将来把《文库》修订得更好。

全国高等院校古籍整理研究工作委员会主任周林先生热情关怀丛书编纂。全国高校古籍委员会秘书处积极支持我们的工作，把《文库》纳入“八五”古籍整理规划。新闻出版署将其列为国家“八五”重点图书出版计划。山东出版总社领导及山东人民出版社、山东文艺出版社、山东教育出版社、山东科学技术出版社的领导同志自丛书酝酿编纂之初，就明确地给以支持，经论证，毅然将《文库》列为1992年重点出版选题，并专门成立了丛书出版工作委员会，决定由以上四社共同承担出版工作，一次推出整套丛书。总社还给予经济支持，保证了前期组稿工作的顺利进行。各分册的主编和作者们以高度负责的态度，忘我工作，如期完成了预定任务。可以说，没有多方支持，没有大家切实有效的通力合作，要顺利完成这项庞大工程是不可能的。编委会谨向所有对我们的工作给予各种形式指导和帮助的领导、同行和朋友们表示由衷的感谢！

《中国文化精华文库》

编 纂 委 员 会

一九九一年十一月三十日

# 目 录

- 总论：滋养华夏文明的中华烹饪…………… (1)
- 一、京华珍馐蕴珍闻 (导读) …………… (18)
1. 国色天姿宫廷菜…………… (20)
- 努尔哈赤的胡谄 (黄金肉) (20) 传说出美肴 (佛手卷) (21) 仿时髦佩物 (荷包里脊) (21) “卍”字的象征 (“卍”字扣肉) (22) 薄仪御膳 (黄焖羊肉) (22) 太祖野战菜 (四大酱) (22) 弄拙成巧 (杯炒里脊) (23) 百鸟朝凤 (鸡虾美馔) (24) “鲜”字的启示 (龙凤腿) (25) 游龙戏凤 (鸡鱼合烹) (26) 唐老鸭 (清炖肥鸭) (26) 呱呱叫 (鸭舌汤) (27) 皇帝的孝心 (脯雪黄鱼) (27) 红娘自配 (对虾) (28) 枯木回春 (虾仁) (29) 御赐佳名 (八宝豆腐) (30) 怀旧的老佛爷 (麻豆腐) (31) 无名小辈 (他似蜜) (32) 西瓜皮的奇遇 (西瓜盅) (32) 坐赏名花 (菊花火锅) (33)
2. 京味市肆传统名肴 …………… (33)
- 味压华北三百年 (白煮肉) (33) 关外来客 (烤肉) (35) 马到成功 (涮羊肉) (36) 京都仅此一处 (马莲肉) (37) 飞入寻常百姓家 (北京烤鸭) (38) 贵妃醉酒 (贵妃鸡) (40) 世界名肴 (三不粘) (41) 潘翰林反客为主 (潘鱼) (42)
- 二、齐鲁佳肴典故多 (导读) …………… (44)
1. 古朴醇和的山东大菜 …………… (47)

九转金丹(九转大肠)(47) 百代名菜(糖醋鲤鱼)(48) 泰山珍味(赤鳞鱼)(48) 郑板桥独赞怪肴(黄焖甲鱼)(49) 泰山三美(三美豆腐)(49)

## 2. 精致典雅的孔府美食 ..... (50)

焚书坑儒的反响(烧秦皇鱼骨)(50) 孔府寿菜(八仙过海闹罗汉)(51) 抱子携孙(怀抱鲤)(52) 七孔灵台(油爆猪心)(53) 孔子的食谱(酱汁鸭方)(54) 香熄鸭熟(神仙鸭子)(55) 阳关三叠(三层鸡塔)(56) 鸾凤同巢(三套鸭)(57) 诗礼银杏(蜜糖银杏)(58) 御带虾仁(爆炒虾仁)(59) 带子上朝(莲子肉)(60)

## 三、天府川菜韵味长(导读) ..... (62)

### 1. 隽永的巴蜀风味 ..... (65)

薄可透光(灯影牛肉)(65) 同呼吸共命运(夫妻肺片)(66) 弄拙成巧(膏肝汤)(66) 爱屋及乌(麻婆豆腐)(67)

### 2. 内涵丰富的川式名肴 ..... (68)

太子少保的手艺(宫保鸡丁)(68) 漳茶之恋(“漳茶”鸭子)(70) 诗人的用心(太白鸭)(71) 嘉陵珍味(清蒸江团)(72) 妙手偶得(干烧鲫)(72) 文豪佳话(东坡墨鱼)(73) 大红袍与小姑娘(红橘)(74) 推纱望月(竹荪鸽蛋)(74)

## 四、苏扬风味天下传(导读) ..... (76)

### 1. 玲珑的金陵妙饌 ..... (79)

载誉南洋(咸板鸭)(79) 珍味甲天下(盐水鸭)(80) 味压群珍(全家福)(80) 有凤来仪(炖菜核)(81)

### 2. 别致的苏锡佳肴 ..... (82)

济公的扇骨(肉骨头)(82) 乞丐的绝技(叫化鸡)(83) 仙人阿爹(煨鸭)(85) 飞上天(贵妃鸡)(87) 鱼腹藏剑(松鼠桂鱼)(89) 陪了夫人又献鱼(蟠龙黄鱼)(89) 悦来酒家的文趣(彭城鱼丸)(90) 顺水推舟(肥肺汤)(91) 左慈戏曹操(松江鲈鱼)(93) 金屋藏娇(三虾豆腐)(93) 一羹换“五品”(八宝豆腐羹)(94)



村姑变皇姑(菠菜烧豆腐)(95)天下第一菜(锅巴汤)(96)翠衣  
匡匡(西瓜鸡)(97)晨彩姑娘尝百菜(鸳鸯蔬菜汤)(100)

3. 齐味四方的淮扬菜 ..... (101)  
将错就错(硝肉)(101)猪头与和尚(扒烧整猪头)(102)风流天子  
风流菜(狮子头)(103)三合一(三套鸭)(104)乾隆口味(九丝汤)  
(104)由佛门传食肆(文思豆腐)(105)春到人问一卷之(春卷)(105)

## 五、南粤奇饌传说奇(导读) ..... (107)

1. 奇绝的穗潮菜式 ..... (110)  
神话菜(烤乳猪)(110)和尚开荤(煮猪手)(112)帝王后幽会(龙虎  
斗)(113)县太爷卖烧鸡(太爷鸡)(115)救驾名士(甲子鱼丸)(115)  
皇室时菜(夜香冬瓜盅)(117)老和尚的专利(鼎湖上素)(117)  
护国菜(番薯叶汤)(118)

2. 独在异乡的客家菜 ..... (119)  
杨修的遗憾(盐焗鸡)(119)不尽乡思(瓢豆腐)(120)

## 六、浙徽美味饶美谈(导读) ..... (121)

1. 秀美的“天堂”名肴 ..... (124)  
太守的秘诀(东坡肉)(124)曲院风荷(荷叶粉蒸肉)(125)将军  
家乡菜(薄片火腿)(126)皇饭(鱼头豆腐)(126)叔嫂传珍(西湖  
醋鱼)(128)老妪爱国心(宋嫂鱼羹)(129)严子陵谢官(清蒸鲢  
鱼)(130)水浸金山(鳃鳖同烹)(131)塞翁失马(怀胎鱼)(131)  
幽香如兰(龙井虾仁)(132)破瓜成肴(白云冬瓜)(133)

2. 水乡古城的浓郁乡味 ..... (133)  
敲木鱼(三丝敲鱼)(133)皇统无疆凤珠(余鱼圆)(135)近水知鱼  
性(新风鳗鲞[xiǎng]) (137)

3. 口味浓厚的徽菜逸品 ..... (137)  
青出于蓝(符离集烧鸡)(137)定情信物(无为熏鸭)(138)茶芽  
上品入肴来(金雀舌)(139)以“臭”代“鲜”(腌鲜桂鱼)(139)  
高宗知味(清炖马蹄鳖)(140)乞丐风味(油煎毛豆腐)(140)乡

梓深情 (朱洪武酿豆腐) (141)

## 七、湘闽风味风格殊 (导读) ..... (143)

### 1. 鱼米之乡潇湘佳味 ..... (148)

临阵操刀 (东安仔鸡) (148) 五味羽化成仙肴 (五元全鸡) (149)  
进士家法 (组庵鱼翅) (149) 春哥和秋妹 (玉函泥) (150) 甜菜一  
品 (冰糖湘莲) (152)

### 2. 风味特异的七闽珍馐 ..... (153)

引动禅心 (佛跳墙) (153) 国父的言外之意 (热血心肠汤) (154) 一  
片柔肠照肝胆 (炒肥肠和猪肝片) (155) 舍本逐末 (沙茶焖鸭) (156)  
宴上珍 (鸡茸金丝笋) (157) 妒妇何曾想到 (西施舌) (157) 东壁  
龙珠 (龙眼肴) (158) 既古老又神秘 (太极芋泥) (158) 至清至文  
(燕窝汤) (159)

## 八、秦楚古饌遗古风 (导读) ..... (160)

### 1. 三秦大地的历史名肴 ..... (165)

伏地充牛 (鞭打黄牛) (165) 智者乐山 (商芝肉) (165) “练珍堂”飘  
出的余香 (千张肉) (166) 巧借菜名 (带把肘子) (166) 逃难“禁止  
坡” (老童家腊羊肉) (169) 淫威下打出来 (葫芦鸡) (170) 玉影  
亭亭 (莲蓬鸡) (171) 唐朝御菜 (乳酿鱼) (172) 剥豹皮 (三皮  
丝) (172) 发菜与发财 (发菜) (173) 张良辞官 (清炖银耳) (174)

### 2. 古楚的贵族名食 ..... (175)

昏君登基菜 (蟠龙卷切) (175) “盐”中见风骨 (滑肉) (176) 愁  
大的辛酸 (荷叶蒸肉) (177) 仁人之心 (夹沙甜肉) (177) 苏学士  
妙语联珍 (黄陂糖蒸肉) (178) 截石还乡 (元宝肉) (179) 望你三  
思 (网衣三丝) (180) 金包银和银包金 (鱼肉丸) (180) 掘墓鞭尸  
(金沙鳝鱼) (181) 霸王别姬 (鸡烹甲鱼) (181) 龙凤配 (鳝鸡同  
烹) (182) 北宋名羹 (冬瓜鳖裙羹) (183) 喜欢当“头子” (鱼糕  
头子) (184) 朱青天断公案 (皮条鳝鱼) (184) 仰慕高洁 (菊花文  
鱼) (186) “不食武昌鱼” (团头鲂) (186) 五柳居士的礼物 (粉蒸

青鱼) (187) 大闹长坂坡(子龙脱袍) (188) 东坡的感慨(扇面划水) (188) 笑讨磬中鱼(烧鲭鱼) (189) 留连洪山(洪山茶羹) (189) 油炸皇帝(油炸南瓜) (190) 佛祖名肴(烧春菇) (190) 禅机妙语(大和蘸鸡) (191)

### 3. 三楚大地民间菜 ..... (191)

匡风菜(竟陵蒸菜) (191) 山口羊肉变三口(三口羊肉) (192) 吃白食的皇帝(龟汁狗肉) (193) 田家风味(去骨酥鸡) (194) 偷梁换柱(麦啄) (195) 胜过父女情(板栗焖鸡) (195) 离合悲欢(母子大会) (196) 帝子的病号饭(三鲜头菜) (196) 点石成金(黄陂三合) (197) 神功斧正黄鹤楼(白汁桂鱼) (198) 家乡的祝福(马蹄酥鳝) (199) 泪洒桃花(鸡泥桃花鱼) (199) 威震当阳(将军过桥) (201) 盛唐琵琶热(琵琶鸡) (201) 唯楚有材(才鱼片) (202) “八鲜”和“八仙”(八宝海参) (202) 鱼圆救钦差(桔瓣鱼圆) (203) 无心插柳(鳊鱼盖面) (204) 顺口胡诌的彩礼(麻花桂鱼) (204) 替古人鸣不平(芙蓉套蟹) (205) 除暴安良(龙穿衣) (205) 枯鱼过河泣(炸枯鱼) (206) 黄蛇乘雾(爆鳝卷) (207) 谄媚的小人(五彩鱼宴) (207) 天成佳偶(龙戏珠) (208) 俊男倩女(武当猴头) (208) 金甲传奇(黄州豆腐圆) (209)

## 九、中华传统节日食俗故事(导读) ..... (210)

1. 除夕守岁吃饺子 ..... (213)
2. 年糕 ..... (214)
3. 咬春 ..... (215)
4. 闹元宵 ..... (217)
5. 清明寒食 ..... (218)
6. 夏至冷面 ..... (220)
7. 端午粽子 ..... (222)
8. 贴秋膘 ..... (224)

9. 中秋月饼 ..... (226)
10. 重阳糕 ..... (229)
11. 冬至馄饨 ..... (232)
12. 腊八粥 ..... (233)

**附录：有典名菜烹制法** ..... (236)

**1. 京菜** ..... (236)

黄金肉(236) 炸佛手卷(237) 荷包里脊(237) “卍”字扣肉(238)  
 黄焖羊肉(239) 炒榛子酱(239) 炒黄瓜酱(240) 炒豌豆酱(241) 炒  
 胡萝卜酱(241) 抓炒里脊(241) 抓炒腰花(242) 抓炒鱼片(243) 抓  
 炒大虾(243) 游龙戏凤(244) 百鸟朝凤(244) 清炖肥鸭(245) 清炖  
 鸭舌(246) 脯雪黄鱼(246) 红娘自配(247) 八宝豆腐(248) 西瓜盅  
 (248) 菊花火锅(249) 白煮肉(250) 北京烤肉(250) 涮羊肉(251) 马  
 莲肉(253) 北京烤鸭(253) 贵妃鸡(254) 三不粘(255) 潘鱼(255)

**2. 鲁菜** ..... (256)

九转肥肠(256) 糖醋鲤鱼(257) 清蒸赤鳞鱼(257) 黄焖甲鱼(258)  
 三美豆腐(258) 烧秦皇鱼骨(259) 八仙过海闹罗汉(260) 怀抱鲤(261)  
 七孔灵台(262) 酱汁鸭方(262) 神仙鸭子(263) 阳关三叠(264) 鸾  
 凤同巢(265) 诗礼银杏(266) 御带虾仁(267)

**3. 川菜** ..... (267)

灯影牛肉(267) 夫妻肺片(268) 膏肝汤(269) 麻婆豆腐(270) 宫保  
 鸡丁(270) 漳茶鸭子(271) 太白鸭子(272) 清蒸江团(272) 干烧鲫  
 鱼(273) 东坡墨鱼(274)

**4. 苏菜** ..... (275)

金陵盐水鸭(275) 全家福(276) 炖菜核(276) 黄泥煨鸡(叫化鸡)  
 (277) 松鼠桂鱼(278) 蟠龙黄鱼(279) 肥肺汤(280) 鲈鱼羹(281)  
 锅巴虾仁(281) 西瓜鸡(282) 莼菜汤(283) 镇江肴肉(283) 扒  
 烧整猪头(284) 清炖蟹粉狮子头(285) 三套鸭(286) 扬州煮干丝  
 (287) 文思豆腐(287)

5. 粤菜 ..... (288)  
 烤乳猪(288) 煮猪手(289) 龙虎斗(290) 太爷鸡(291) 夜香冬瓜  
 盅(292) 鼎湖上素(293) 护国菜(294) 盐焗鸡(295) 瓢豆腐(296)
6. 浙菜 ..... (296)  
 东坡肉(296) 荷叶蒸肉(297) 薄片火腿(298) 砂锅鱼头豆腐(298)  
 西湖醋鱼(299) 宋嫂鱼羹(300) 清蒸鲥鱼(301) 龙井虾仁(301) 白  
 云冬瓜(302) 三丝敲鱼(303) 新风鳗鲞(304)
7. 徽菜 ..... (304)  
 符离集烧鸡(304) 无为熏鸭(305) 金雀舌(306) 腌鲜桂鱼(306) 清  
 炖马蹄鳖(307) 朱洪武酿豆腐(308)
8. 湘菜 ..... (308)  
 东安仔鸡(308) 五元全鸡(309) 组庵鱼翅(310) 玉函泥(311) 十景  
 湘莲(311) 冰糖湘莲(312)
9. 闽菜 ..... (313)  
 佛跳墙(313) 沙茶焖鸭(315) 鸡茸金丝笋(316) 炒西施舌(317) 东  
 壁龙珠(317) 太极芋泥(318) 冰糖燕窝(319)
10. 秦菜 ..... (320)  
 鞭打黄牛(320) 高芝肉(320) 千张肉(321) 带把肘子(322) 胡芦  
 鸡(323) 乳酿鱼(323) 三皮丝(剥豹皮)(324) 酿金钱发菜(325)  
 清炖银耳(325)
11. 鄂菜 ..... (326)  
 蟠龙卷切(326) 元宝肉(327) 网衣三丝(328) 银包金(328) 金沙鳊  
 鱼(329) 霸王别姬(330) 龙凤配(331) 冬瓜鳖裙羹(332) 粉蒸青鱼  
 (332) 子龙脱袍(333) 扇面划水(333) 洪山菜薹(334) 油炸南瓜(334)  
 烧春菇(335) 匡风菜(335) 三口羊肉(336) 去骨酥鸡(337) 板栗焖  
 鸡(337) 母子大会(338) 黄陂三合(339) 马蹄酥鳝(340) 鸡泥桃花  
 鱼(341) 琵琶鸡(342) 才鱼片(342) 桔瓣鱼余(343) 鳊鱼盖面(343)  
 芙蓉套蟹(344) 五彩鱼宴(345) 龙戏珠(346) 武当猴头(347) 黄州  
 豆腐圆(347)

# 总论：滋养华夏文明的中华烹饪

## 1. 中华烹饪的渊源

“民以食为天”。我国古代哲学家总结的这一格言，精辟地道出了饮食之于人类的头等重要地位。

荒古的先祖，从茹毛饮血的蒙昧时代，至发明火而吃熟食，开始了人类文明的新纪元。正如恩格斯所说：火的使用“第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人和动物分开。”考古学家从周口店北京猿人遗址中发现了用火的证据之后，又从云南元谋人遗址中发掘出用火的遗迹。这样，中华民族使用火的历史，便从50万年以前又提前了100多万年。

用火烧熟肉食，这就是最早的“烹”。“烹”字从“火”，说明烹起源于火的利用。火上燔肉之法，据史料载盛行于“庖牺氏之世”。《帝王世纪》说：“取牺牲以供庖厨，食天下，故号庖牺氏。”熟食延长了人类的寿命，促进了智慧的发展。为了满足人口不断增长的需要，我们的祖先又从生活实践中开辟了新的食物资源。传说上古的神农氏，就是农业及药用食物的发明者。据《淮南子·修务》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，一日而遇七十毒。”由肉食到谷食，这就是社会生产力不断发展的必然结果，也使得中国烹饪迈向了新的文明高度，于是出现了“石上燔谷”法。据《古史考》记：“神

农时，民食谷，释米加烧石上而食之”，显然是炕烙而熟。这种烹饪方法至今没有灭迹，陕西民间独特的小吃“石子馍”，就是用烧热的鹅卵石烘制的；云南贡山独龙族及怒族的“石板粑粑”，也是用当地特有的青石板烙熟的。不仅烹法古朴，所制食物也存天然风韵，可见这种“石燔法”颇有可取之处。而这竟发明于大约7000年以前或者更早。

“水煮法”的出现，是在陶器发明以后，也就是人类历史上的新石器的时代。《黄帝内传》有“掘地为臼，以火坚之”的描述，这大概便是烧制陶器的原始工艺。《古史考》说：“黄帝作釜甑”，釜即最初的锅，甑为原始的蒸器。有了釜甑之后，“始蒸谷为饭，烹谷为粥”，也便有了水煮和蒸汽煮熟法。

只烹饪而不调味，饭食难免单调。大概是生活在沿海的远古人类，偶然发现经海水浸泡过的食物，再经烧熟后，其滋味异乎寻常，于是逐渐认识了海盐，并借助于陶器，开始煮海水而制盐。《淮南子·修务》云：宿沙氏“始煮海作盐”。宿沙氏为伏羲与神农之间的人物，死后人们还建“盐宗庙”纪念他。盐的发明，对于人类文明实在是一大贡献。有了盐，才开始有了调味。菜肴的基本味是咸，东汉王莽称“盐者百味将”，梁代陶弘景说：“五味之中，唯此不可缺”。有了不漏水、耐热耐酸的陶器之后，人们又逐渐从食物自然的生化变化中，发现了食品的发酵现象，并由此而逐渐学会生产酱、醋、酒等调味品。

总之，熟食加调味，使人类食物具备了多样化的条件，智力体力也随之向前发展，逐步脱离了蒙昧时代。烹调的进步，伴随并促进了人类社会向文明进化。

## 2. 中华烹饪的发展

中国社会自夏代以后，金属已在生产中应用，社会进入了

青铜器时代。由于食物资源的扩充，人们开始用铜制炊具和刀具，将原料改成小块，使用动物油烹制肉类及蔬菜，这就使烹饪又进步到油烹法。

商、周以来，我国的食饌水平大大提高，出现了“三羹”、“五菹”、“七菹”以及脯、修、腊、醢等耐贮藏的食品，不仅品种繁多，而且制作精细。对后世烹调有深远影响的周代八珍，堪为当时烹饪水平的集大成者。据《礼记·内则》所载的周八珍是：淳熬（稻米肉酱盖浇饭）淳毋（黍米肉酱盖浇饭）、炮豚（炖、烤乳猪）、炮牂（zāng 脏）（烧、烤、炖母羊）、捣珍（脍肉扒，或曰早期肉松）、熬（五香牛羊肉干）、渍（酒香牛肉）、肝膏（烤网油包狗肝）。与上述黄河流域中州宫廷食饌“周八珍”相呼应的，是吴楚贵族的江南名食。《楚辞·招魂》所载食单品种有精美菜肴、点心以及冷饮；口味具酸甘苦辛咸；烹调技法有羹、炆、煎、露、臠及臠等。

先秦时代，随着烹调实践的丰富多彩，烹调理论也初步形成。例如关于原料的选择与鉴别，原料的粗加工，刀工技术，食物搭配，火候，肴饌的色、香、味、形、器以及食品雕刻美化等，在先秦有关典籍中均有记载。关于原料选择和粗加工，《礼记》中有一段论述：“肉曰脱之，鱼曰作之，枣曰新之，栗曰撰之，桃曰胆之，粗梨曰攒之。”就是说，在烹调之前，肉要去皮脱除筋膜，鱼要除鳞及内脏，枣要掸去灰土，栗要逐个挑选，粗梨要除坏选好。这种选择和加工，对保证菜肴质量和饮食卫生都是必要的。《庄子》的“庖丁解牛”一节，反映了当时庖厨刀工技艺的精巧，也足见那时对动物肉分档取料已十分严格。关于火候与烹饪的关系，商汤时代即有“火之为纪”的理论，认为火候“时疾时徐”，文武得当，乃是煮熟并且去除异



味的“纲纪”。这无疑是正确的，没有火候，任何调料都将无能为力。

战国以后，特别是秦汉以来，铁器逐步取代铜器，这又为烹饪的发展插上了腾飞的翅膀。植物油的登灶入饌，亦为烹调方法的扩充提供了条件。《淮南子》中有这样一段文字：“今屠牛而烹其肉，或以为酸，或以为甘，煎熬燎炙，齐味万方，其本一牛之体。”用同一牛身上的肉，以不同的烹饪方法制作出各种口味的菜肴，且达到“齐味万方”的境地，这反映了汉代烹饪技术的水平，实际上已孕育了全牛席以至后来的全羊席的雏形。东汉张衡《南都赋》称中州南阳菜肴有“百种千名”。

这一时期的菜肴多姿多彩，是与烹、饪方法及技巧的进步分不开的。在菜肴制作方面，就已有鱼鲙法、脯腊法、羹臠法、蒸炆法、煎消法、菹绿法、炙法、糟苞法、素食法、菹藏生菜法等。在主食小吃方面有饼法、糍糕法、煮糗法、醴酪法、飧饭法、饧铺法等。调味品又出现了酱清（酱油）、豆豉、姜、桂、蜜等。为了增加食品的美感，南北朝时已开始使用色素，例如梔子染黄、苏木染红等。

隋唐两宋，疆域统一，国力强盛。天下四方，水陆谷蔬，山珍海味皆为所用，这对烹饪技艺的进一步提高及肴饌之越发丰富，无疑起到推动作用。加之燃料的进步，炉灶的改革，食品加工机械的使用，使食品作坊蜂起，烹饪技艺猛进。海味异产大量涌入食谱，牲畜类下脚料入饌，素食而成为一个体系，精美花式菜点形成，均为这一时期高超烹饪水平的标志。比如隋代谢枫《食经》所载的“撮高巧装坛样饼”、“金丸玉菜臠鳖”、“龙须炙”等；唐代韦巨源《食单》提及的“七返糕”、“金铃炙”、“生进二十四气馄饨”、“同心生结脯”、“金银夹花平截”、“水