



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



烹饪学

P E N G R E N X U E

戴桂宝 王圣果 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

2572773

TS972.1

9

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

烹 饪 学

戴桂宝 王圣果 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

8775773

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪学 / 戴桂宝, 王圣果编著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-308-08966-1

I. ①烹… II. ①戴…②王… III. ①烹饪理论—中国—高等学校—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 157972 号

烹饪学

戴桂宝 王圣果 编著

责任编辑 王元新

封面设计 十木米

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州中大图文设计有限公司

印刷 富阳市育才印刷有限公司

开本 787mm×960mm 1/16

印张 15

字数 302 千

版次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-08966-1

定价 33.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

目 录

第一章 烹饪学基础概论	(1)
第一节 烹饪和烹饪学的概念	(2)
一、烹 饪	(2)
二、烹饪学	(3)
第二节 烹饪学研究对象	(4)
一、研究烹饪学科体系	(4)
二、研究烹饪工艺知识	(4)
三、研究烹饪和养生的关系	(5)
第三节 中国烹饪的特点	(5)
一、优选原料、物尽其用	(5)
二、加工精细、配伍合理	(6)
三、讲究火候,突出风味	(6)
四、以熟为主、追求造型	(7)
第四节 中国烹饪的性质	(7)
一、中国烹饪是文化	(8)
二、中国烹饪是科学	(8)
三、中国烹饪是艺术	(9)
第二章 中国烹饪发展简史	(10)
第一节 火燔熟食阶段	(11)
一、从无意识吃到熟食到有意识保存火种、利用火种	(11)
二、开创了原始的烹饪方法	(11)
三、地灶的出现改善了烹饪热能供应情况,充实了烹调方法	(12)
四、原始畜牧业和农业的初步形成	(12)
五、逐步养成定时饮食习惯,用更多时间从事其他生产劳动	(12)
第二节 陶器烹饪阶段	(12)

一、陶器的出现开创了新的烹饪方法,使烹饪进入到意义完备的发生阶段	(13)
二、社会生产力的形成和发展,开创了以物为交易的市场	(13)
三、私有制的出现,产生了原始筵席和职业厨师	(14)
四、人类对动植物的食用功能逐步加深,开创了原始的医药	(14)
五、酿酒的发明,使烹饪进入到调味阶段	(14)
第三节 青铜器烹饪阶段	(15)
一、食物资源进一步丰富	(17)
二、青铜器的出现丰富了人们的生活内容	(17)
三、筵席已形成以礼的形式,饮食市场活跃	(18)
四、宫廷中有专门的食医机构,十分注重原料的选择	(18)
五、烹饪逐步出现理论雏形	(18)
六、历史上留名的庖厨人	(19)
第四节 铁器烹饪阶段	(19)
一、两汉时期	(20)
二、唐、宋时期	(22)
三、明、清时期	(24)
第五节 近现代烹饪阶段	(26)
一、中华民国时期	(26)
二、中华人民共和国时期	(28)
第六节 古代文献典籍见证烹饪发展历程	(31)
一、诗 经	(31)
二、礼 记	(31)
三、吕氏春秋	(31)
四、黄帝内经·素问	(31)
五、食 经	(32)
六、齐民要术	(32)
七、千金要方	(32)
八、食 谱	(32)
九、食疗本草	(32)
十、茶 经	(33)
十一、酒 经	(33)
十二、笋 谱	(33)
十三、蟹 谱	(33)

十四、东京梦华录	(33)
十五、菌 谱	(33)
十六、梦梁录	(34)
十七、武林旧事	(34)
十八、山家清供	(34)
十九、糖霜谱	(34)
二十、云林堂饮食制度	(34)
二十一、饮膳正要	(35)
二十二、居家必用事类全集	(35)
二十三、易牙遗意	(35)
二十四、饮食禁忌	(35)
二十五、饮饌服务笈	(35)
二十六、本草纲目	(36)
二十七、天工开物	(36)
二十八、中饋录	(36)
二十九、随园食单	(36)
三十、闲情偶寄	(37)
三十一、养小录	(37)
三十二、日用俗字、饮食章	(37)
三十三、调鼎集	(37)
三十四、醒目录	(37)
三十五、记海错	(38)
三十六、吴中食谱	(38)
第三章 烹饪基本技能	(39)
第一节 烹饪原料的选择	(40)
一、烹饪原料概况	(40)
二、原料选择的意义、要求和方法	(41)
三、原料的保管	(45)
四、原料变质的原因	(47)
第二节 鲜活原料的初步加工	(48)
一、原料初步加工的基本原则	(49)
二、蔬菜的初步加工	(49)
三、家禽的初步加工	(50)

四、家畜的初步加工	(52)
五、水产品的初步加工	(53)
第三节 原料的分档取料	(56)
一、烹饪原料的出肉加工	(57)
二、烹饪原料的分割加工	(58)
三、整料出骨技术	(64)
第四节 干货原料的涨发	(66)
一、干货原料涨发的目的和原理	(66)
二、干货原料涨发的方法	(68)
三、常见干货原料涨发的加工实例	(73)
四、名贵干货原料涨发的加工实例	(75)
第五节 刀工技术	(78)
一、刀工的意义与要求	(78)
二、刀具的种类与保养	(79)
三、刀法的种类与运用	(81)
四、烹饪原料的基本成形	(88)
五、烹饪原料的剞花工艺	(90)
六、茸胶的制作	(93)
第四章 烹调基础知识	(95)
第一节 火候的运用	(96)
一、热的传递方式	(96)
二、传热介质	(97)
三、火候的掌握与运用	(102)
四、原料在受热时的变化	(104)
五、动物性原料的理化性质	(106)
第二节 原料的初步熟处理	(108)
一、初步熟处理的目的与要求	(108)
二、初步熟处理——焯水	(110)
三、初步熟处理——油炸	(112)
四、初步熟处理——汽蒸	(116)
五、初步熟处理——走红	(117)
第三节 制汤技法	(119)
一、制汤的意义及基本原理	(119)

二、汤的种类及其制作方法	(120)
三、影响制汤的因素	(124)
第四节 糊、浆与勾芡	(124)
一、挂糊、上浆的意义	(125)
二、糊、浆、芡的原料选择	(126)
三、挂糊技术	(128)
四、上浆技术	(129)
五、勾芡技术	(131)
第五节 配菜技术(菜肴组合)	(135)
一、配菜的意义、基本要求和原则	(135)
二、配菜方法	(139)
三、菜肴的命名与原则	(141)
四、菜肴创新的要求与方法	(143)
第六节 调味技法	(146)
一、调味的意义	(146)
二、味的种类	(147)
三、基本味	(148)
四、复合味	(149)
五、复合调味品的制作	(150)
六、调味的程序和基本原则	(154)
七、味觉的基本反应	(156)
第五章 热菜烹调与造型工艺	(158)
第一节 烹调工艺的分类	(159)
第二节 热菜烹调工艺技法——热熟烹调技法	(161)
一、液态介质传热烹调法	(161)
二、气态介质传热烹调法	(178)
三、固态介质传热烹调法	(181)
四、特殊混合烹调技法	(182)
第三节 热菜造型工艺	(184)
一、热菜造型的特征	(184)
二、热菜造型的技法	(185)
三、热菜盛装手法	(185)
四、热菜装盆的要点	(186)

五、热菜装盆的美化技法	(188)
六、热菜装盆的美化种类	(190)
七、热菜装盆的美化原则	(191)
第六章 冷菜的制作与造型工艺	(193)
第一节 冷菜制作技法	(194)
一、非热调味技法	(195)
二、热烹调味技法	(200)
第二节 冷菜装盘技法	(201)
一、凉菜装盘的要求	(201)
二、凉菜装盘的种类	(202)
三、凉菜装盘的步骤	(203)
四、凉菜装盘的手法	(203)
五、单碟装盘的形式	(205)
六、多味拼盘的制作	(207)
第三节 花式冷拼造型工艺	(209)
一、花式冷拼的种类	(209)
二、花式冷拼的制作程序	(211)
三、花式冷拼的设计原则	(212)
四、花式冷拼的构图关系	(213)
第四节 食品雕刻工艺	(216)
一、食品雕刻的分类	(216)
二、食品雕刻常用的原料	(219)
三、操作特点与运用手法	(222)
四、食品雕刻的工具种类	(223)
五、食品雕刻的基本刀法	(226)
六、食品雕刻原料及成品保存	(228)
七、食雕的应用范围与作用	(229)
参考文献	(231)
后 记	(232)

第一章

烹饪学基础概论

本章内容

- 烹饪和烹饪学的概念
- 烹饪学研究对象
- 中国烹饪的特点
- 中国烹饪的性质

教学要点

1. 烹饪是人类为了满足生理需要和心理需要,把可食原料加工为直接食用成品的活动。
2. 烹饪学是人们对烹饪这一社会性活动,经过长期实践、累积和研究后整理出来的专门化、系统化的知识体系。
3. 中国烹饪学主要是研究中国烹饪文化以及烹饪工艺的理论学科,揭示中国饮食文明发展规律的知识体系和社会活动。
4. 中国烹饪在以味为核心、以养为目的的特点基础上,提倡优选用料、精细加工、讲究火候、讲求风味、合理膳食,围绕色、香、味、形、质、养的工艺目标,形成以味的享受为核心,以养的享受为目的,构成了中国烹饪的特色。
5. 中国烹饪是文化、是科学、是艺术,是中华民族的一份宝贵的、丰厚的文化遗产,也是全人类的一份宝贵的、丰厚的文化遗产。

饮食是人类社会生活的一种自然现象,而烹饪则是人类社会发展到一定历史阶段的产物。烹饪的产生与发展不仅丰富了人们的饮食生活,而且也反映了一个民族的智慧与文明。中国烹饪集技术、艺术、文化和科学于一体,在我国已有数千年历史,是中华民族文化的国粹之一,被世人所瞩目而饮誉海内外。它与法国烹饪、土耳其烹饪齐名,并称为世界烹饪的三大风味,受到世界各国人民的普遍推崇。

中国烹饪已有 50 余万年的历史^①,纵横分布于 960 余万平方千米的土地上,渗透在 56 个民族的日常生活之中,积淀了丰富的文化底蕴。中华人民共和国成立以后,尤其是 20 世纪 80 年代,烹饪事业有了较快的发展,烹饪研究工作相继展开,烹饪作为一门科学已初具规模。

第一节 烹饪和烹饪学的概念

一、烹 饪

什么是烹饪?在中国“烹饪”一词最早出现在战国至秦汉间成书的《易传》中,里面对“鼎”卦的解释说:“以木巽火、亨饪也”。“木”指燃料,如柴草之类;“巽”的原意是风,此意是指顺风点火;“亨”在先秦与“烹”通用,为加热;“饪”既指制熟,也是古代熟食的通称。“以木巽火、亨饪也”大意是在鼎下架起木柴顺风起火,煮熟食物。

在古代早期的文献之中,也曾用“庖厨之事”、“调和之事”概括烹饪,约在唐代出现料理一词,后又出现烹调一词。二词词义与烹饪基本一样。以后,料理一词弃置,烹饪、烹调二词并存混用。近半个世纪,随着烹饪事业的发展,烹调一词在实际应用中逐步分化出来,成为专指制作各类食品的技术与工艺的专用名词。现代人认为,烹饪是指对食物原料进行合理选择、治净、加工、配伍、制熟、调味,使之成为色、香、味、形、质、养兼备的、无害的、利于吸收、益人健康的饮食菜点。这一系列的内容变化与社会经济文化的发展有着紧密的联系,烹饪涵盖的内容也在不断增加。由此可见,在不同的历史阶段,烹饪的内容、性质也有一定的变化,其变化的因素主要反映在以下几个方面。

(1) 烹饪活动的基本要素发生了变化。这些变化主要表现在以下三方面:①烹饪原料的变化。由依靠采集、渔猎的“有啥吃啥”状况发展到种植、养殖以及人工合成,丰富了烹饪原料资源,进一步促进了烹饪成品的多样化。②烹饪工具和能源的变化。由古代的石器具、骨器、陶器和草木为主的燃料,发展到玻璃器、不锈钢器具和煤气、电气,使菜肴盛装更加美观大方,并在新的能源作用下缩短了菜肴熟化时间。③烹饪技法的变化。由烤、煮、炖、蒸等少数几种方法,发展到炒、熘、炸、烹、爆、煎、贴等几十类烹调方法。百余种

^① 《中国烹饪百科全书》编辑委员会. 中国烹饪百科全书. 北京:中国大百科全书出版社,1992.

原料在不同方法的制作下,形成了千姿百态的菜肴。烹饪成品数量上的增多、质感上的各异、花样上的翻新和质量上的提高,使中国烹饪走向了一个新的历史阶段。

(2)人们对饮食的营养、卫生和审美的要求日益提高。其主要表现在以下三个方面:①现代科学理论知识改变了过去只靠直觉或经验择食的状况。特别是养生、食疗理论和现代营养学、食品卫生学的知识改变了人们的择食观念,更加注重原料搭配或杂食理念。②生活达到温饱水平后,逐步改革了旧的饮食习惯和习俗,更加自觉地注重饮食的营养效果和卫生要求,防止了疾病的滋生与传染,如“非典”之后,餐饮行业积极推广分食制,预防就餐传染疾病等。③人们对饮食美的要求,不再局限于烹饪成品的质美和感觉美。也就是说,饮食美不仅仅指美食,而是一个综合的反映,即越来越多地反映各社会人群的心理因素和社会文化的特点。

(3)烹饪的社会性日益提高。其主要表现在以下三个方面:①社会的分工越来越细。原本一个部门的工作,现逐渐形成众多的独立生产部门。②饮食是人类自我饱腹的一种生活现象。现已逐步变成了一种家庭与社会必需的生活现象和生活内容。③从普通的生活现象上升和发展到祭祀、礼仪活动的重要组成部分。先秦时间,人们把最贵重最美好的东西——食物奉献给神和祖先之灵享用,同族人且歌且舞分享祭品,并逐步成为人类相互走动中的接待礼仪内容。

经过 2000 多年的不断发展与变化,烹饪概念也逐步明确。我们可以理解为:人类为了满足生理需要和心理需要,把可食原料加工为直接食用成品的活动,称为烹饪^①。至于把可食原料加工为直接食用成品的活动过程,由于各民族、各地区都是以一定的经济水平和文化沉积为背景,在传统工艺的基础上继承、发扬、创新,使成品更加符合该民族、该地区的一种饮食需要或饮食特点。

二、烹饪学

任何科学都有已系统化了的静态知识体系,也有正在探索中的动态知识体系。对任何一门科学学科的认识和探索,都只能由表及里、由浅入深地逐渐研究,永远不会达到最后完善的地步,永远不会出现休止符。中国烹饪学的认识与研究也是如此,先人曾不断地对中国烹饪学涉及的知识领域进行探索,但未形成系统、完整、专门化的学问,连“烹饪学”这个词语也没有出现过,但这并不等于没有烹饪学的存在。实际上,从有烹饪之时起,烹饪学就伴随烹饪实践存在了。人们对于烹饪,就像对待其他客观上早已发生,并不断发展着的事物一样,经过很长一段时间的实践、认识和研究过程,才能逐步由浅入深地去认识它。烹饪学便是人们对烹饪这一社会性活动,经过长期实践、累积和研究后整理出来的专门化、系统化的知识体系。我们的责任,是梳理先人的认识和研究成

^① 萧帆. 中国烹饪辞典. 上海:中国商业出版社,1992.

果,使博大、精深的中国烹饪成为科学门类的一门古老而新兴的学科,并使这一优秀的民族文化遗产得到发扬光大,更好地为中国社会主义建设服务,为中国人民乃至世界人民服务。

中国烹饪学,是一门综合性学科。它涉及自然科学、社会科学的许多领域,涉及的知识体系有烹饪原料学、烹饪工艺学、饮食美学、中国烹饪发展简史、食品卫生学、食品生化学和食品微生物学等方面的科学知识。这些科学知识也是烹饪学的研究内容和研究对象。至于烹饪学研究范围,应该是烹饪活动的本身和直接影响烹饪的事物。对于与烹饪有关的某些学科,如物理学、化学、生物学、社会学和历史学等均作为基础理论,只是应用它们,而不是去研究它们。

第二节 烹饪学研究的对象

中国烹饪是我们的国粹,它已对人类生命的繁衍和健康作出了不朽的贡献。但从现在角度上讲还是远远不够,更需要上升到科学化、系统化、规范化、理论化的层次上进行研究。

中国烹饪学主要是研究中国烹饪文化以及烹饪工艺的理论学科,揭示中国饮食文明发展规律的知识体系和社会活动。其研究内容包括烹饪的形成与发展过程、烹饪原理、烹饪与其他学科之间的关系在内的基本理论以及食品加工过程中及其前后所涉及的基本技术和基本知识。

一、研究烹饪学科体系

研究中国烹饪的形成、发展、演变轨迹。在发展演变中受到历史、民族、民俗、宗教、文学、艺术、语言、地理等诸多因素的制约和影响。并且还要研究发展轨迹中的筵席设计、烹饪史学、烹饪民俗学、饮食美学、饮食心理学、餐饮管理等内容的形成,而这些内容又涉及社会科学类的许多学科,如史学、考古学、民俗学、心理学、美学、文学等方面的知识。

二、研究烹饪工艺知识

烹饪工艺有原料选择、加工切配、风味调制、加热成熟方式、火候的控制、造型与装盘等方面的原理和技术,以及营养、卫生方面的要求。这就必然牵涉研究烹饪工艺学、烹饪原料学、烹饪调味学、饮食营养学、食品卫生学、烹饪微生物学、食物养生物学、烹饪器具与设备、食品化学、食品雕饰等内容。而这些分支,又涉及自然科学的许多学科,如生物学、化学、物理学、医学、农学等学科的基础理论,要运用这些理论来阐释烹饪现象。

三、研究烹饪和养生的关系

随着社会经济的快速发展,居民的膳食结构及生活方式发生了重要变化。中国营养学会专家,受卫生部的委托,在对我国古代的饮食结构进行去粗取精的基础上,又融合现代烹饪学、营养学、食品学、保健学等学科的知识,制定了《中国居民平衡膳食宝塔》(2007)。这将促使人们重新审视烹饪与养生的关系。要养生就要科学烹饪,既要在烹饪时了解原料的性能,又要考虑就餐对象的身体状况,对原料进行合理配合,从而有针对性地选择烹饪方法和口味特点,使膳食在具有维持人体生存功能的同时,又能预防和治疗疾病,达到延年益寿的功效。相信随着科学社会的进步,烹饪与养生关系的研究,将成为烹饪学科的重要研究对象。

第三节 中国烹饪的特点

中国烹饪在以味为核心,以养为目的的特点基础上,提倡优选原料、物尽其用,加工精细、配伍合理,讲究火候、突出风味,以熟为主、追求造型,围绕色、香、味、形、质、养的目标,相辅相成,融汇一体,使人们得到视觉、嗅觉、触觉、味觉上综合的饮食享受,形成以味的享受为核心,以养的感受为目的的中国烹饪的特色。

中国烹饪是味的艺术的结晶。正是它,香飘四海,风靡万方,吸引了无数的向往者、追求者。中国烹饪于味的追求又不仅仅是为了味的艺术享受,还蕴含着更深层次的对饮食养生这一目的的追求。中国烹饪的工艺流程、膳食结构与饮食制度,大多是为了达到这一目的。关于味与饮食养生的关系,中华民族早已加以总结,记载在古医书《黄帝内经》之中。这些是中华民族千万年来在烹调与饮食生活中,经过反复实验、实践的验证,又经过反复筛选、优选,认识、再认识而得出的成果。因此,制作食品的工艺流程蕴含着广采博取、充分利用的原料优选;刀工精细、组配平衡的切配加工;讲究火候、注重质感的烹制技法;善于调和、追求风味的调味工艺;结构合理、主副分清的膳食体制。它们饱蕴有中华民族的独有特色。

一、优选原料、物尽其用

中国烹饪所应用的原料,总数达万种以上,分为主料、配料、调味料、佐助料三大类。常用的约3000种。这些既是中国杂食思想指导下的广采博取、兼收并蓄,又经过了漫长历史的实验实践、筛选优选。其标准在于既足够美味,又可养生,并且在原料的选用中有直接使用和加工使用两种。

将一种生物充分分解利用。如猪、牛、羊,在中国烹饪中,除掉毛、齿、角、蹄甲不用外,其他或按部位,或按器官,均可分解后作为原料单独运用。它们的脏器,在厨师手下

经过治理,都可制成美味佳肴,而且按以脏补脏的观念,都可获得养生效果。如一头羊通过分档和加工,充分利用各部位和脏器,可用之尽用,使食者尽食,烹制不同形状、不同口味的十余种菜肴。

将生物原料经过加工制成加工性原料。加工技法包括干制、腌制、渍制、醇制等,其作用主要在于增强味、滋、香等食用美感和增强养生效用。火腿、鲍鱼、鱿鱼、淡菜、虾米、干贝、香菇、口蘑、冬菜、榨菜、腐乳、玉兰片、魔芋豆腐、霉干菜等都是经过加工,美化了原有风味,消除了不利成分,提高了有些营养效价,利于贮藏、远销,这类加工原料成为中国特有的干货原料系列。另外,豆制品也是加工性原料的又一种类型,黄豆经制成豆腐后,既能增加蛋白质的吸收利用率,又增加了烹调适用面,提高了食用效果,并且消除了所含皂素等不利因素。其他如豆豉、黄豆酱、酱油、豆芽、粉丝、面筋等,都属加工性原料。整个加工性原料约占中国烹任常用原料的50%以上。

二、加工精细、配伍合理

中国烹饪工艺流程中有初加工、细加工两道工序,其中细加工内的刀工、配菜,尤显重要。中国在3000年前便已使用筷子,因为那时已逐渐将餐桌上的切割之劳转移到厨房中去。钢刀创制以后,刀工越来越精细,经过长期积累,产生了数十种运刀技法,能将原料切制出上百种形状,赋予视觉艺术效应。特别是中国独创的刮刀技法,能切出麦穗花刀、荔枝花刀、蓑衣花刀、菊花花刀等众多美丽的形状。不过这些美丽表象不仅是为了美的享受,也不只是为了便于挟取,更是为了利于热传递而使之成熟均匀,使有味者出味,无味者入味,使味在加热中析出、渗透、溶合,构成新的美味,同时利于咀嚼、消化与吸收,从而利于养生。

与刀工紧密联系的配菜也很有讲究。配菜多有其独具的规律,不仅包括色、香、形、质的配,更注重味与养的配。其关系集中地反映在荤料、素料、主料、辅料、调料的组合上,这是五味调和的一个方面,也包含原料性味的配伍,即营养互补、酸碱平衡、膳食平衡等原理在内。还有对烹饪原料中不利成分的制约、减弱与消除的作用,形成了协调互补的关系。

三、讲究火候,突出风味

中国烹调善于用火,从而产生了很多烹调法。它们既适应了风味各殊的食品的需要,也适应了不同养生的要求。特别是创制于1000多年前的炒法,独步世界,很有特色。炒法大都旺火少油,成菜快速,用于肉料可使菜品柔嫩,用于蔬菜可使菜品爽脆,得到不同于烤、煮、炸等烹调法所形成的滋感效果,而且利于不耐长时间加热营养素的保存。

火候分有很多层次,除通常分为旺火、中火、小火、微火四类外,在历史上还因火力

的强弱等因素分出猛火、冲火、飞火、慢火、糖煨火等,因菜品的不同要求而分别施用,变化甚多,有许多变化甚为微妙,其中奥秘甚难用文字或语言描述,运用之妙全在烹调师存乎一心。加热除了赋色、定型、增香以外,还顾及质感、风味和养生三方面。所以要运用各种火候,配合使用挂糊、上浆、拍粉、勾芡、淋汁等技法,增强了烹调效果的体现。如蛋白质变性、淀粉糊化、多糖裂解、纤维软化等效应,加上油与水的浸润,可使菜品形成酥、脆、柔、嫩、软、烂、腴、滑、粉、糯、挺、韧等不同的质感,产生令人口齿舒适的视觉和触觉效果,从而产生不同风味。正因为如此,火候和风味两者相辅相成,火候足时风味到。

中国烹饪特别讲究味,既重视烹饪原料的本味,又重视调味料的赋味,更着眼于五味调和。菜肴的风味一半是火候烹制赋予,一半是巧妙地调味获得。中国的调味原料约有 500 种左右,占常用原料的 1/6。这是中国烹饪又一独特之处,加上烹调过程中变化多端的调味手法以及加热效应,充分调动了味的综合、对比、消杀、相乘、转换等作用,使中国食品特别是菜肴风味妩媚多姿,成为诱人的核心。中国的五味泛指酸、甜、苦、辣、咸,而实际上包括许多味在内,鲜味便是其一,并且成为众味之中主要追求的目标。除充分利用原料自身提升鲜味外,还讲究调制鲜汤,《齐民要术》上已有相关制汤技法的记述。

四、以熟为主、追求造型

火的出现改变了中华民族的饮食习惯,并形成了以味为基础、以质为格调、乘热而食的熟食风格;在中国烹调法中,加热方法是主体,乘热而食,是中华饮食的一大特色。

中国人的传统以熟食为主,能满足进餐者生理和心理的和谐要求。通过烹炒烧煮减少食物细菌,虽然高温使蔬菜损失一些维生素 C,但熟食蔬菜一餐能吃 250~500 克,所以摄取的维生素 C 的数量并不低。有些经腌渍和发酵成熟的菜肴,增加风味的同时一定程度上破坏了一些营养素,但有时也产生了另一些营养素。例如,发酵食品纤维素降解低聚糖类,产生维生素 B₁₂;蛋白质水解为多肽,不仅易吸收,还增加活性功能。

中国人无论是制作菜肴还是点心,都追求造型艺术,讲究原料精、技术高、形态美、意境深。各种动物、蔬菜和吉祥图案常常出现在人们的菜桌上,既能增进食欲、提高视觉享受,也体现了中国烹饪的高超技艺。

第四节 中国烹饪的性质

中国烹饪是文化、是科学、是艺术,是一门综合性学科。它不仅维系着中华民族亿万人的饮食生活,还有着始于 50 多万年前发轫的积淀,丰厚的文化蕴含构成民族文明的一项标志。孙中山先生对此说过:“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则烹调技术不妙。中国烹调之妙,亦是表明进化之深也。”

烹饪,自其诞生那一天起便标志着人类从此与动物划清了界限,摆脱野蛮,进入文明阶段。用火熟食,是人类改造客观世界的一项成果,它由简至繁,由粗至精,由低级到高级,便是一个文化发展与积累的过程。在此过程中,它既逐步哺育与完善了人类自身,也孕育与生发出其他许多文化。陶瓷文化、冶炼与铸造文化、茶文化、酒文化等自不待言;农耕文化、畜牧文化、医药文化等,莫不与烹饪有着深刻的渊源关系。

一、中国烹饪是文化

中国烹饪沉积丰厚,具有独特的民族特色和浓郁的东方魅力,主要表现为以味的享受为核心、以饮食养生为目的的和谐与统一。早在先秦时期,曾有过“夫礼之初,始于饮食”的认识,甚至从烹饪的规律中认识到治理国家的道理,却并未对烹饪本身做过全面的总结。进入封建社会后,限于历史条件与烹饪的社会地位,这项研究与总结更被搁置了。虽有些学士文人做了些探索,但多停留在技术的介绍和艺术的品赏下。中华人民共和国成立以后,烹饪事业受到重视,尤其是进入20世纪80年代以来,改革开放促进了烹饪事业空前的繁荣与发展,中国烹饪引起了海内外学者广泛的注意与兴趣。对于中国烹饪文化的研究,更吸引了许多学者、专家进行有史以来的最系统、最全面、最深入的总结,并提出了烹饪文化论、烹饪艺术论、烹饪技术论、烹饪科学论等观点。还有些学者认为,还应包括考古与文物方面所涉及的内容,饮食习俗与礼仪,有关烹饪的人物、著述等在内。这些认识,都各有其道理,也是促进烹饪学科发展的体现。

综观中国烹饪,人们在社会历史过程中,为了生存、发展、享受的需要,形成了观念、制度、习俗、礼仪、规范,以及反映这些方面积淀的饮食文化遗产。它包含烹调技术和运用这一技术所进行的烹调生产活动,烹调生产出的各类食品,运用这些食品所进行的饮食消费活动及其效果,它们包容的全部科学的、艺术的内容,以及由此而衍生出的众多精神方面的产品。这就是中国烹饪文化。

二、中国烹饪是科学

烹饪科学有广义和狭义之分。广义的烹饪科学,包含其自然科学部分、工程技术部分、社会科学部分和哲学部分。狭义的则仅指其自然科学部分与工程技术部分。关于烹饪科学的研究,有从中国烹饪的历史、考古、文物、民族、民俗、教育、艺术、文化、饮食市场等诸方面展开研讨的,也有研究哲学(包括美学)、自然科学与工程技术方面的。

早在2000年以前,人们对中国烹饪中的味与养生的有机统一,已经有了相当深刻的认识:一方面,讲究调和五味,追求美食,“五味之美,不可胜极”;另一方面,指出“五味令人口爽”,贪享“厚味”、“至味”危害健康,主张“饮食有节”、“不多食”;同时,也指出了五味所合、五味所宜、五味所伤、五味所禁等五味之间的辩证、变化及其与人体健康的关系。从而总结出必须“谨和五味”,才能“骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以