

湘菜

技术问答370例

- 长沙市湘菜技术培训中心
- 长沙市烹饪协会

- 研究烹饪原理
- 探索烹饪技艺
- 指导烹饪实践
- 提高烹饪水平

湖南科学技术出版社

前 言

湘菜列为全国八大菜系之一，享誉国内外。近年来随着经济体制改革的深入以及人民生活水平的普遍提高，湘菜技艺得到了空前的发展。

我们根据部分湘菜名优厨师历年来培训烹饪专业人员所积累的点滴经验，参照有关资料综合编写了本书。旨在研究烹饪原理，探索烹饪技艺，指导烹饪实践，提高烹饪水平，以进一步弘扬湘菜这一优秀文化遗产。

全书按湘菜的发展历史、烹饪原料和原料初加工、刀工与配菜、烹调技术、面点制作、饮食营养卫生、饮食业成本核算七个部分编写，共收集问答题 370 例，其重点放在烹调技术部分，既有独立性，又具连贯性。它便于从事烹饪专业的技术人员以及广大烹饪爱好者学习和理解，是一本供各级厨师考核晋升必读的基础理论读物。

全书由彭锡光同志执笔，长沙市烹饪协会副会长、秘书长
龚康勋同志审定。

由于我们的水平有限，纰漏之处在所难免，敬请广大读者
不吝指正。

长沙市湘菜技术培训中心

长 沙 市 烹 饪 协 会

1989 年 10 月

目 录

一 湘菜的发展历史

1. 概述我国烹调的起源。(1)
2. 烹调技术的发展对人类进化有什么重大意义?(1)
3. 我国烹调技术的发展历史概述。(2)
4. 为什么说“中国烹饪”是我国文化遗产的瑰宝之一?(4)
5. 简述湘菜的形成和发展历史。(5)
6. 湘菜的特点是什么?(6)
7. 长沙地区菜包括哪些范围?有何特色?(7)
8. 洞庭湖区菜包括哪些范围?有何特色?(7)
9. 湘西山区菜包括哪些范围?有何特色?(7)
10. 我们应怎样继承和发扬湘菜传统技术?(8)
11. 组庵菜有何特点?它对湘菜的发展有什么影响?(8)
12. 何谓湘菜十柱?它对湘菜的发展有何渊源关系?(9)
13. 湘菜的命名方法有哪些?举例说明。(10)
14. 我国著名的菜系有哪些?(11)
15. 山东菜系由哪些地方菜组成?其特点如何?(11)
16. 四川菜系由哪些地方菜组成?其特点如何?(11)
17. 广东菜系由哪些地方菜组成?其特点如何?(12)
18. 江苏菜系由哪些地方菜组成?其特点如何?(12)
19. 湖南菜系由哪些地方菜组成?其特点如何?(12)
20. 安徽菜系由哪些地方菜组成?其特点如

何? (13) 21. 浙江菜系由哪些地方菜组成? 其特点如何? (13) 22. 福建菜系由哪些地方菜组成? 其特点如何? (13) 23. 北京菜系有何特色? (13) 24. 湖北菜系有何特色? (14) 25. 什么叫宫廷菜? 有何特色? (14) 26. 什么叫官府菜? 有何特色? (14) 27. 什么叫寺院菜? 有何特色? (15) 28. 我国最早的烹饪理论专著有哪些? 作者是谁? (15) 29. 明清著名的烹饪专著有哪些? 作者是谁? (15)

二 烹饪原料和原料初加工

30. 烹饪原料怎样分类? (17) 31. 烹饪原料知识包括哪些基本内容? 它与哪些学科有密切联系? (17) 32. 什么是肉类及下脚原料? 举例说明。 (18) 33. 肉制品可分哪几类? 举例说明。 (18) 34. 我国火腿有哪几种类型? 制作和选料有什么特色? (18) 35. 湖南腊肉怎样腌制? 有什么特色? (18) 36. 什么是蛋制品? 常用的蛋制品有哪些种? (19) 37. 鸡有哪些类型? 常见的良种鸡有哪些? (19) 38. 鸭有哪些类型? 常见的良种鸭有哪些? (20) 39. 水产品分几大类? 常用的品种有哪些? (20) 40. 鱼制品的加工方法有哪些? 并举例说明。 (20) 41. 蔬菜可分为哪几类? 常用的品种有哪些? (21) 42. 为什么说蔬菜是人们日常生活必不可少的食物? (21) 43. 什么是干货制品? 怎样分类? 并举例说明。 (22) 44. 什么叫“燕窝”? 以何地产品好? (22) 45. 什么叫鱼翅? 鱼翅分几种? 产地、质量如何? (22) 46. 常见的海参有哪些种? 其中哪种最好? (23) 47. 什么叫干贝? 怎样食用? (23) 48. 什么叫琼脂? 怎样应用? (23) 49. 什么是鲍鱼? 鲍鱼有几种? 怎样

- 食用？（24） 50. 蹄筋有多少种？适用于哪些烹调方法？（24） 51. 玉片分几种？怎样辨认？产于何地？（24）
52. 鉴定原料质量好坏的依据和标准是什么？（25） 53. 鉴定原料品质的方法分哪几类？（25） 54. 感官鉴定包括哪些检验方法？有什么优缺点？（25） 55. 烹饪原料的保管有哪些主要的方法？（26） 56. 什么叫低温保藏法？（26）
57. 什么叫高温保藏法？（26） 58. 什么叫脱水保藏法？（27） 59. 什么叫密封法？（27） 60. 什么叫腌渍和烟熏法？（27） 61. 什么叫烹饪原料初加工？具体包括哪些内容？（27） 62. 烹饪原料初加工有哪些基本要求？（28）
63. 什么叫分档取料？（28） 64. 分档取料的作用是什么？（28） 65. 分档取料的关键何在？（29） 66. 什么叫整料去骨？（29） 67. 整料去骨有什么要求？（29） 68. 什么叫出肉加工？出肉加工有几种方法？（30） 69. 出肉加工有什么基本要求？（30） 70. 猪分多少档？并说明它的性能和烹调用途。（30） 71. 牛分多少档？并说明它的性能和用途。（32） 72. 羊分多少档？并说明它的性能和用途。（33） 73. 鸡分多少档？适用于哪些范围？（35） 74. 心脏怎样进行初加工？适用于哪些烹调方法？（36） 75. 腰子怎样进行初加工？适用于哪些烹调方法？（36） 76. 肠如何初加工？适用于哪些烹调方法？（36） 77. 肺怎样进行初加工？适用于哪些烹调方法？（37） 78. 肚怎样进行初加工？适用于哪些烹调方法？（37） 79. 家禽怎样烫毛、退毛？（37） 80. 禽类剔骨出肉的方法有几种？如何进行？（37）
81. 家禽开膛有几种方法？怎样进行？（38） 82. 鸭掌如何进行初加工？（38） 83. 常用的野禽有哪些？野禽怎样进行初加工？（38） 84. 怎样对去鳞鱼类进行初加工？（39）

85. 怎样出鱼肉? (39) 86. 怎样取虾仁? (40) 87. 怎样取虾子和虾脑? (40) 88. 怎样出蟹肉? (40) 89. 鳝鱼怎样进行出肉加工? (40) 90. 甲鱼怎样进行初加工? (41) 91. 什么是干货原料的涨发? (41) 92. 干料涨发有哪几种方法? (42) 93. 什么叫水发? 常用的水发分几种? (42) 94. 什么是冷水发? 适用于哪些原料? (42) 95. 什么是热水发? 热水发又分几种? (42) 96. 什么叫一次性发料? 什么叫多次性反复发料? (43) 97. 什么是油发? (43) 98. 什么是碱发? (43) 99. 什么叫盐发? (44) 100. 什么叫火发? (44) 101. 油发应注意什么? (44) 102. 墨鱼和鱿鱼为什么要用碱发? 怎样涨发? (44) 103. 怎样配制生碱水和熟碱水? (45) 104. 怎样涨发干蹄筋? (45) 105. 怎样泡发熊掌? (45) 106. 怎样泡发鹿筋? (46) 107. 怎样泡发燕窝? (46) 108. 怎样泡发鱼翅? (46) 109. 怎样泡发鱼肚? (47) 110. 怎样泡发海参? (48) 111. 怎样泡发鲍鱼? (49) 112. 怎样涨发干贝? (49) 113. 怎样涨发鱼皮? (49) 114. 怎样泡发海蜇? (49) 115. 什么是香菇? 怎样泡发? (50) 116. 什么是口蘑? 怎样泡发? (50) 117. 什么是猴头蘑? 怎样泡发? (50) 118. 怎样泡发银耳? (51) 119. 什么是竹荪? 怎样泡发使用? (51) 120. 怎样泡发白莲籽? (51) 121. 怎样泡发白果? (51) 122. 怎样泡发兰片和笋干? (52)

三 刀工与配菜

123. 什么叫刀工? (53) 124. 什么叫刀法? (53) 125. 刀工的作用是什么? (53) 126. 刀工有什么基本要

求? (54) 127. 常用的刀具有哪几种? (54) 128. 怎样保养刀具? (55) 129. 怎样保养砧板? (55) 130. 刀法有几种? (55) 131. 什么叫直刀法? 直刀法分几种? (55) 132. 什么叫切? 切分几种? (56) 133. 什么叫剥? 剥分几种? (56) 134. 什么叫砍? 砍分几种? (56) 135. 什么叫平刀法? 平刀法分几种? (56) 136. 什么叫斜刀法? 斜刀法分几种? (57) 137. 其它刀法包括哪些种? 适用于哪些范围? (57) 138. 什么叫混合刀法? 它分几种? (57) 139. 刮刀法可分哪几类? 有什么区别? (58) 140. 刮刀有什么作用? (58) 141. 麦穗花刀和荔枝花刀怎样刮? 适用于哪些范围? (58) 142. 凤尾花刀怎样刮? (58) 143. 菊花刀怎样刮法? (59) 144. 柳叶花刀怎样刮? (59) 145. 蓑衣花刀怎样刮? (59) 146. 牡丹花刀怎样刮? (59) 147. 原料经刀工处理后, 大体上有哪些形状? (59) 148. 块形有几种? 怎样应用? (60) 149. 片形有哪几种? (60) 150. 原料切条有什么要求? (61) 151. 原料切丝有什么方法和要求? (61) 152. 原料切丁、粒、末有什么要求? (61) 153. 泥茸状怎样制成? 有什么要求? (62) 154. 什么叫食品雕刻? (62) 155. 食品雕刻常用哪些刀具? (62) 156. 食品雕刻有哪几种类型? (64) 157. 食品雕刻可分几个步骤? (65) 158. 食品雕刻常用哪些刀法? (65) 159. 食品雕刻常用哪些原料? 怎样保藏? (65) 160. 什么叫配菜? 并举例说明。 (66) 161. 配菜有哪些基本要求? (66) 162. 菜肴味和香的配合原则是什么? (67) 163. 菜肴色和形的配合原则是什么? (67) 164. 菜肴质和量的配合原则是指哪些? (68) 165. 配菜的基本方法分哪两类? (68) 166.

一般菜怎样配? (68) 167. 花色菜怎样配? 常用哪些手法? (69)

四 烹调技术

168. 什么叫烹? 烹的作用是什么? (70) 169. 什么叫调? 调的作用是什么? (70) 170. 什么是烹饪? (70)
171. 什么是烹饪学? (71) 172. 什么叫烹调? 它与烹饪有什么区别? (71) 173. 什么叫调味? 什么是调味品? (71) 174. 什么叫基本味? 基本味有哪些? (71) 175. 什么叫复合味? 复合味有哪些? (72) 176. 几种常用调味品的性质和应用如何? (72) 177. 怎样制作糖醋汁? (73) 178. 怎样炒制花椒盐? (74) 179. 怎样制作鱼香汁? (74) 180. 怎样制作芥茉糊? (74) 181. 怎样制作咖喱油? (74) 182. 怎样制作香糟卤? (74) 183. 常用的酱味调味品有哪些? 有什么特点? (75) 184. 调味分几个阶段? (75) 185. 调味的原则是什么? (76) 186. 什么叫挂糊? 什么叫上浆? 它们有什么区别? (77) 187. 挂糊上浆有什么作用? (77) 188. 常用的糊浆有几种? 适用于哪些范围? (77) 189. 挂糊上浆应注意什么? (78) 190. 什么叫勾芡? (79) 191. 勾芡有什么作用? (79) 192. 常用的芡粉有哪些? 其性能如何? (79) 193. 勾芡分几类? 适用哪些范围? (80) 194. 勾芡的方法有几种? (80) 195. 勾芡应掌握哪些关键? (81) 196. 什么叫火候? 什么叫掌握火候? (81) 197. 什么叫火力? 火力分几种? (81) 198. 掌握火候有什么原则? (82) 199. 铁锅将热传给原料有几种情况? (82) 200. 原料在加热过程中会产生哪些变化? (83) 201. 什么叫烹饪原料初步熟处

理? 方法有哪些? (84) 202. 烹饪原料初步熟处理的作用是什么? (84) 203. 什么叫焯水? 哪些原料需要焯水? (84) 204. 焯水分几类? 适用于哪些范围? (84) 205. 什么叫过油? 过油分几类? (85) 206. 什么是走油? 走油有什么技术关键? (85) 207. 什么是滑油? 滑油有什么技术关键? (85) 208. 怎样识别油温? 油锅分几种类型? (86) 209. 什么叫走红? 走红的方法有几种? (86) 210. 什么叫制汤? 鲜汤分几类? (86) 211. 白汤分几种? 怎样制法? (87) 212. 清汤分几种? 怎样制法? (87) 213. 烹制菜肴分哪两类? (87) 214. 烹制菜肴一般要经过几个过程? (88) 215. 评价菜肴的标准是什么? (88) 216. 热菜的烹调方法有哪些? 怎样认识和理解? (88) 217. 什么叫炸? 炸分几种? 其特点是什么? (89) 218. 什么叫清炸? 有何特点? (89) 219. 什么叫干炸? 有何特点? (89) 220. 什么叫软炸? 有何特点? (89) 221. 什么叫酥炸? 有何特点? (90) 222. 什么叫松炸? 有何特点? (90) 223. 什么叫卷包炸? 有何特点? (90) 224. 什么叫纸包炸? 有何特点? (90) 225. 什么叫脆炸? 有何特点? (91) 226. 什么叫油浸? 有何特点? (91) 227. 什么叫油泼? 有何特点? (91) 228. 什么叫油淋? 有何特点? (91) 229. 什么叫炒? 炒分几种? 有何特点? (91) 230. 什么叫煸炒? 有何特点? (92) 231. 什么叫干炒? 有何特点? (92) 232. 什么叫熟炒? 有何特点? (92) 233. 什么叫滑炒? 有何特点? (92) 234. 什么叫溜? 溜制菜有什么特点? 溜分几种? (93) 235. 什么叫脆溜? 有何特点? (93) 236. 什么叫滑溜? 有何特点? 与滑炒有什么不同? (93) 237. 什么叫软溜? 有何特点?

(94) 238. 什么叫醋溜、糖溜、糟溜? (94) 239. 什么叫爆? 有何特点和关键? (94) 240. 什么叫油爆? 有何特点? (94) 241. 什么叫盐爆? 有何特点? (95) 242. 什么叫酱爆? 有何特点? (95) 243. 什么叫葱爆? 有何特点? (95) 244. 什么叫烹? 有何特点和关键? (95) 245. 什么叫清烹? 有何特点? (96) 246. 什么叫干烹? 有何特点? 清烹与干烹有何异同点? (96) 247. 什么叫煎? 煎分哪几种? (96) 248. 什么叫干煎? 有何特点? (96) 249. 什么叫煎蒸? 有何特点? (97) 250. 什么叫煎焖? 有何特点? (97) 251. 什么叫煎烹? 有何特点? (97) 252. 什么叫煎溜? 有何特点? (97) 253. 什么叫煎瓢? 有何特点? (97) 254. 什么叫爆? 爆菜有什么特点? (98) 255. 什么叫贴? 贴有什么特点? (98) 256. 什么叫拔丝? 有什么特点和关键? (98) 257. 什么叫挂霜? 有何特点? (98) 258. 什么叫蜜汁? 有何特点? (99) 259. 什么叫冰花? 举例说明其特点。 (99) 260. 什么叫炖? 炖有几种? 有何特点? (99) 261. 什么叫焖? 焖制菜有什么特点? (100) 262. 什么叫煨? 煨有什么特点? 煨与焖有什么不同? (100) 263. 什么叫烧? 烧菜有什么特点? (100) 264. 炖、焖、煨、烧有哪些异同点? (101) 265. 什么叫烩? 烩有什么特点? (101) 266. 什么叫余? 余有几种? 有何特点? (101) 267. 什么叫煮? 煮有什么特点? (102) 268. 什么叫蒸? 蒸有什么特点? (102) 269. 蒸制菜一般使用几种火候? (102) 270. 什么叫烤? 烤又分几种? (103) 271. 什么叫明炉烤? 有何特点? (103) 272. 什么叫暗炉烤? 有何特点? (103) 273. 什么叫泥烤? 有何特殊风味? (103) 274. 什么叫盐焗? 有什么

特色? (103) 275. 冷菜的烹调方法有哪些? (104) 276. 冷菜的特点是什么? (104) 277. 冷盘有哪些类型? (104) 278. 冷盘拼摆分几个步骤? (105) 279. 冷菜拼摆有什么要求? (105) 280. 冷盘拼摆的手法有哪些? (105) 281. 什么叫卤和酱? 有何特点? (106) 282. 卤水分几种? 怎样配制和保存? (106) 283. 什么叫白煮? 有何特点? (107) 284. 什么叫冻? 冻有何特点? (107) 285. 什么叫酥? 酥有什么特点? (107) 286. 什么叫熏? 熏有什么特点? (107) 287. 什么叫腊? 腊有什么特点? (107) 288. 什么叫拌? 拌有何特点? (108) 289. 什么叫炆? 炆和拌有什么区别? (108) 290. 什么叫腌? 腌制方法分哪几种? (108) 291. 什么叫盐腌? 有何特点? (109) 292. 什么叫醉腌? 有何特点? (109) 293. 什么叫糟腌? 有何特点? (109) 294. 什么叫筵席? 筵席有什么特征? (109) 295. 筵席怎样分类? (110) 296. 筵席菜肴由哪几个基本内容组成? (110) 297. 筵席上菜的程序有什么原则和要求? (111) 298. 筵席菜肴配置的原则是什么? (111)

五 面点制作

299. 面点制作在饮食业中的地位和作用? (113) 300. 面点制品怎样分类? (113) 301. 什么是中国面点的“两味”、“三式”? (114) 302. 湖南点心有什么特点? (114) 303. 筵席点心有什么作用和要求? (115) 304. 油脂在面制品中有什么主要作用? (115) 305. 食糖在面制品中有什么作用? (115) 306. 食盐在面制品中有什么作用? (115) 307. 乳品在面制品中有什么作用? (116) 308. 蛋品在面制品中有什么作用? (116) 309. 面团有几种? 面团调制的

作用是什么？(116) 310. 水调面团分几种？有何特性？(117) 311. 膨松面团怎样调制？方法有几种？(117) 312. 油酥面团怎样调制？分为几类？(117) 313. 什么是米粉面团？举例说明。(118) 314. 什么是其它面团？举例说明。(118) 315. 什么是馅心？馅心怎样分类？(119) 316. 咸馅分几种？怎样制作？(119) 317. 甜馅分几种？(120) 318. 什么叫成形？成形的手法有几种？(120) 319. 什么是熟制？熟制的方法有哪些？(120)

六 饮食营养卫生

320. 什么是饮食营养卫生？其主要内容包括哪些？(122) 321. 我国古代有关饮食调养的文献专著很多，试举例说明。(122) 322. 什么叫合理营养？(123) 323. 什么叫平衡膳食？(123) 324. 什么叫营养？什么叫营养素？(123) 325. 营养素分几类？由哪些化学元素组成？主要功用是什么？(124) 326. 糖类由哪些元素组成？分几类？其主要来源和日需量多少？(124) 327. 糖类对人体有什么功用？(124) 328. 什么叫脂肪（包括类脂物）？脂肪有什么特性？(125) 329. 衡量脂肪营养价值的标准是什么？(125) 330. 脂肪的生理功用有哪些？(126) 331. 蛋白质由哪些元素组成？有什么特性？(126) 332. 什么是氨基酸？氨基酸分哪两类？(127) 333. 人体必需氨基酸有哪几种？(127) 334. 蛋白质的生理功能有哪些？(127) 335. 什么叫蛋白质的生理价值和互补作用？(128) 336. 供给蛋白质的主要食物有哪些？日需量多少？(129) 337. 什么是维生素？它有哪些功用？(129) 338. 维生素怎样命名的？分为几类？有何特性？(129) 339. 什么是矿物质？它有哪些功

用？(130) 340. 水有什么生理功用？(130) 341. 各种营养素主要来源于哪些原料？(131) 342. 什么是营养学的热量单位？(131) 343. 产热营养素有几种？人体热能的来源是什么？(131) 344. 烹调与消化有什么关系？(131) 345. 饮食卫生有什么重要意义和基本要求？(132) 346. 饮食卫生“五四制”的基本内容有哪些？(133) 347. “食品卫生法”于何时颁布？何时执行？(133) 348. 什么是食物中毒？食物产生毒性的原因是什么？(133) 349. 什么是细菌性食物中毒？(134) 350. 常见的细菌性食物中毒有哪些？怎样预防？(134) 351. 什么是鱼类食品组胺中毒？常见于哪些鱼类？(135) 352. 什么是河豚鱼中毒？(135) 353. 什么是毒鱼类中毒？有毒鱼类分几种？(135) 354. 什么是毒蕈中毒？(136) 355. 常见的植物性食物中毒有哪些？怎样预防？(136) 356. 化学物质和金属制品引起中毒的有哪些？原因是什么？(137) 357. 食用色素分几类？使用量为多少？(137) 358. 食用香料一般有哪几种？应注意什么？(137) 359. 腌肉制品中加入亚硝酸盐起什么作用？应注意什么？(138)

七 饮食业成本核算

360. 饮食业成本核算的重要意义是什么？(139) 361. 饮食业经营有什么特点？(139) 362. 饮食产品成本的三要素是什么？(140) 363. 什么叫净料率？怎样计算净料率？(140) 364. 怎样计算净料成本？(140) 365. 饮食产品价格是怎样构成的？(141) 366. 什么叫成本毛利率？什么叫销售毛利率？(142) 367. 什么是内扣法计算产品售价？(142) 368. 已知售价和销售毛利率，怎样计算成本？

(143) 369. 什么是外加法计算产品售价? (143) 370. 已知售价和成本毛利率, 怎样计算成本? (144)

湘菜的发展历史

1. 概述我国烹调的起源。

烹起源于火的利用。人类的祖先从猿进化到人，原始人长时期过着茹毛饮血，生吞活嚼的生活。在一次偶然的会里，人们因食用被雷击烧死的野兽，味道比生食好得多。经过这样无数次的重复，原始人就懂得利用火来烧煮食物，并知道留下火种，以后又逐渐发明了取火的方法，于是人类就开始了熟食，这就是烹的起源。

调起源于盐的利用。人们开始熟食，还谈不上调味。生活在海滨的原始人，在一次偶然的会里，把食物放在海滩上沾上一些白粒状的晶体，这样煮熟的食物，滋味比熟食又好得多。这种情况经过长时期的实践，原始人渐渐懂得了利用这些小晶体烧煮食物，能增加食物的美味。以后又发明了烧煮海水来提取食盐的方法，于是人类便开始了最简单的调味方法，这就是调的起源。

2. 烹调技术的发展对人类进化有什么重大意义？

烹调的发明，是人类发展史上的一个里程碑。它的意义有：

(1) 结束了茹毛饮血，生吞活嚼的野蛮生活方式，在生活方式上人类正式区别于其它动物。(2) 烹而后食，可以杀菌消毒，帮助消化，改善营养，使人类的智力和体力得到进一步发展。(3) 人类开始熟食以后，食物的范围扩大了，也不受气候和地域的限制，人们开始从山上、树上移居到河岸和平原，最后脱离了与野兽为伍的生活环境。(4) 人类开始熟食以后，又逐渐养成了定时饮食的习惯，因而有了更多的时间从事其它劳动。(5) 烹调的发明和发展，标志着人类开始向文明过渡。

3. 我国烹调技术的发展历史概述。

我国烹调技术的发展历史，大体上可概括为五个阶段。

(一) 太古时期

我国殷代以前，人类在漫长的岁月里，过着茹毛饮血的野蛮生活，自从火被发明和利用以后，人类逐渐脱离愚昧野蛮状态进入开化文明状态，这个时代烹调技术大致可分为石烹、水烹和油烹三个阶段。

(1) 石烹阶段：就是将食物直接放在火焰上烤熟吃，根本没有什么烹调工具，是人类原始的烹调方法，即“直接烘烤法”。

(2) 水烹阶段：随着生产的发展，人类学会了制造陶器，就有了鼎、鬲、甑、甗等烹调工具，将食物置容器内，加上水，从下面生火煮，这样，烹调方法就从直接烘烤法发展到“加水烹调法”了。

(3) 油烹阶段：用油烹调食物比较晚，人类进入到铜器时代，人们使用了铜锅、铜刀，并知道使用动物油脂后，才开始用油进行烹调食物。

(二) 殷周时期