



中等职业教育国家规划教材  
全国中等职业教育教材审定委员会审定

# Cooking

## 中式烹调技艺

(烹饪专业)

主编 李 刚 王月智



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材

全国中等职业教育教材审定委员会审定

# 中式烹调技艺

(烹饪专业)

主 编 李 刚 王月智

责任主审 杨铭铎

审 稿 杨铭铎 刘晓南

高等教育出版社

## 内容简介

本书是根据教育部2001年颁布的《中等职业学校烹饪专业课程设置》中主干课程“中式烹调技艺教学基本要求”,并参照有关行业的职业技能鉴定规范及中级技术工人等级考核标准编写的中等职业教育国家规划教材。

本书主要内容包括:中式烹调概述,鲜活烹饪原料的初步加工,刀工刀法和勺工技艺,出肉及整料去骨,干货原料的涨发,烹饪原料的初步热处理,热菜的配菜,火候知识,调味,制汤,上浆、挂糊和勾芡,菜肴的烹调方法,热菜装盘,宴席知识,西式烹调简介,快餐基础知识等。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,也可作为相关行业岗位培训教材或自学用书。

本书采用出版物短信防伪系统,同时配套学习卡资源。用封底右下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作。

## 图书在版编目(CIP)数据

中式烹调技艺/李刚,王月智主编. —北京:高等教育出版社,2002.12(2007重印)

中等职业教育国家规划教材

ISBN 978-7-04-011650-2

I. 中… II. ①李…②王… III. 烹饪-方法-中国-专业学校-教材 IV. TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第096721号

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
印 刷	北京乾洋印刷有限公司		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787×1092 1/16	版 次	2002年12月第1版
印 张	11	印 次	2007年6月第12次印刷
字 数	240 000	定 价	17.50元(含光盘)

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 11650-02

# 中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》(教职成[2001]1号)的精神,我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写,从2001年秋季开学起,国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲(课程教学基本要求)编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想,从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发,注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本,努力为教材选用提供比较和选择,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

# 前 言

本书是根据教育部 2001 年颁布的《中等职业学校烹饪专业课程设置》中主干课程“中式烹调技艺教学基本要求”,并参照有关行业的职业技能鉴定规范及中级技术工人等级考核标准编写的中等职业教育国家规划教材。

本书内容全面,融烹饪原料加工、中式烹调技艺、现代宴席知识、现代餐饮潮流为一体,体现了在继承基础上的创新。既有知识介绍,又有方法指导,旨在理论与实践相结合,提高学生的综合素质。

本书在知识讲解方面具有针对性和新颖性;在实践操作方面具有应用性和工艺的先进性。既有传统饮食文化和传统烹调工艺的介绍,又有现代饮食潮流和现代烹调工艺的引进,体现了本书知识的科学性、技术的应用性、工艺的先进性等特点。

本书共 108 学时,具体安排见下表(供参考)。教学时可在 108 学时的范围内灵活安排教学内容。

教 学 内 容	学 时 数			
	合 计	讲 授	实 践	机 动
中式烹调概述	2	2		
鲜活烹饪原料的初步加工	6	4	2	
刀工刀法和勺工技术	15	9	6	
出肉及整料去骨	4	2	2	
干货原料的涨发	6	4	2	
烹饪原料的初步热处理	8	4	4	
热菜配菜	2	2		
火候知识	4	4		
调味	4	4		
制汤	8	4	4	
上浆、挂糊和勾芡	8	6	2	
菜肴的烹调方法	16	8	8	
热菜装盘	6	4	2	
宴席知识	4	4		
西式烹调简介	3	3		
快餐基础知识	2	2		
机 动	10			10
合 计	108	66	32	10

本书由北京第 103 职业高中特级教师、高级中式烹调技师李刚编写第三章、第十二章,北京市服务管理学校讲师、中式烹调技师王月智编写第九章、第十三章、第十四章,北京市延庆第一职业学校高级讲师、中式烹调技师赵子余编写第一章、第五章、第十章、第十一章,北京市第 103 职业高中讲师、中式烹调技师张玉洁编写第六章、第八章,北京市第 103 职业高中讲师、中式烹调技师袁军编写第二章、第四章、第七章,西安服务学校高级中式烹调技师倪华编写第十五章、第十六章。由李刚和王月智担任主编。

本书由全国中等职业教育教材审定委员会审定,由哈尔滨商业大学杨铭铎教授任责任主审,杨铭铎、南京市商业中等专业学校高级讲师刘晓南负责审稿,在此表示感谢。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,也可作为烹饪技术人员的培训教材,并可供广大烹饪爱好者使用。在本书编写过程中得到了北京市第 103 职业高中、北京市服务管理学校、北京市延庆第一职业学校、西安服务学校领导的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,加之我们的水平有限,在书中定有诸多不妥之处,恳望各位专家及广大读者不吝赐教。

本书采用出版物短信防伪系统,同时配套学习卡资源。用封底右下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作。

编 者

2002 年 6 月

# 目 录

<b>第一章 中式烹调概述</b> .....	1	思考与练习 .....	88
第一节 烹调概述 .....	1	<b>第七章 热菜的配菜</b> .....	89
第二节 中式菜肴的特点及风味流派 .....	6	第一节 热菜配菜的重要性 .....	89
思考与练习 .....	10	第二节 热菜配菜的原则和方法 .....	92
<b>第二章 鲜活烹任原料的初步加工</b> .....	11	第三节 菜肴的命名 .....	94
第一节 新鲜蔬菜的初步加工 .....	12	思考与练习 .....	95
第二节 水产品的初步加工 .....	14	<b>第八章 火候知识</b> .....	96
第三节 家禽、家畜内脏和四肢的初步加工 .....	16	第一节 火力与火候 .....	96
思考与练习 .....	19	第二节 烹制时的热源和传热方式 .....	100
<b>第三章 刀工刀法和勺工技术</b> .....	20	第三节 烹制过程中原料的变化 .....	104
第一节 刀工刀法 .....	20	思考与练习 .....	105
第二节 勺工技术 .....	59	<b>第九章 调味</b> .....	107
思考与练习 .....	64	第一节 味觉和味 .....	107
<b>第四章 出肉及整料去骨</b> .....	65	第二节 调味的作用和原则 .....	110
第一节 常用水产品的出肉加工 .....	65	第三节 调味的过程和过程 .....	111
第二节 整料去骨 .....	66	第四节 常见菜肴味型与自制复合调料 .....	113
思考与练习 .....	67	思考与练习 .....	116
<b>第五章 干货原料的涨发</b> .....	68	<b>第十章 制汤</b> .....	117
第一节 干货原料涨发的概念及意义 .....	68	第一节 制汤的意义和汤汁的分类 .....	117
第二节 干货原料涨发的方法和基本原理 .....	69	第二节 汤汁的制作 .....	118
第三节 常用干货原料涨发实例 .....	74	第三节 荤汤形成的原理 .....	121
思考与练习 .....	78	思考与练习 .....	122
<b>第六章 烹任原料的初步热处理</b> .....	80	<b>第十一章 上浆、挂糊和勾芡</b> .....	123
第一节 焯水 .....	80	第一节 上浆、挂糊、勾芡的用料及其作用 .....	123
第二节 过油 .....	83	第二节 上浆 .....	125
第三节 汽蒸 .....	85	第三节 挂糊 .....	128
第四节 走红 .....	86	第四节 勾芡 .....	132
		思考与练习 .....	136

<b>第十二章 菜肴的烹调方法</b> .....	137	<b>第三节 宴席菜单的设计</b> .....	156
第一节 烹调方法的分类 .....	137	<b>第四节 宴席的准备及上菜程序</b> .....	157
第二节 热菜的烹调方法 .....	139	思考与练习 .....	158
思考与练习 .....	146	<b>第十五章 西式烹调简介</b> .....	159
<b>第十三章 热菜装盘</b> .....	147	第一节 我国西式烹调概述 .....	159
第一节 热菜装盘的基本要求 .....	147	第二节 法式、俄式、意大利式菜肴的特点 及烹调方法 .....	160
第二节 菜肴与盛器的配合 .....	148	思考与练习 .....	162
第三节 热菜的装盘方法 .....	149	<b>第十六章 快餐基础知识</b> .....	163
第四节 热菜的装饰 .....	150	第一节 快餐的发展状况 .....	163
思考与练习 .....	152	第二节 中式、西式快餐概述 .....	164
<b>第十四章 宴席知识</b> .....	153	思考与练习 .....	165
第一节 宴席的作用和种类 .....	153	<b>主要参考书目</b> .....	166
第二节 宴席菜肴的配置 .....	154		



# 第一章 中式烹调概述

## 本章教学目标：

- (1) 理解烹调的概念,懂得烹调的意义和作用。
- (2) 熟悉中国烹饪的起源与发展过程。
- (3) 掌握中式菜肴的特点及主要地方风味流派。
- (4) 使学生热爱烹饪事业,继承、发展、创新祖国的传统烹调技艺。

中国是人类文明的发祥地之一,中华民族在长期的生产实践中创造了光辉灿烂的文化。中国烹饪(饮食文化)是中华民族优秀文化的组成部分,有着悠久的历史和丰富的内涵,它以技艺精湛、风味多样、食疗结合、畅神悦情著称于世,是中国乃至世界文化的宝贵财富。

烹调对人类文明的发展,曾产生过巨大的促进作用。在社会经济和科学技术高度发达的今天,中式烹调作为一门具有高度的技术性、艺术性及科学性的技艺,极大地丰富了人民的物质生活和精神生活。我们只有不断地继承、发展、开拓、创新这一优秀的传统文化,才能把中式烹调技艺的科学化和标准化推进到更新、更高的水平。

## 第一节 烹调概述

烹调是制作菜肴的一门技艺,它包含烹和调两个方面,二者既是统一的整体,又各自具有不同的内涵。

### 一、烹调的概念

#### (一) 烹

烹就是烹制,是指运用各种加热手段,使烹饪原料由生到熟并形成一定的色泽、形状和质感的菜肴的过程。烹制主要有水烹法、汽烹法、油烹法、电磁波烹法、固体烹法以及其他烹法等。

#### (二) 调

调就是调制,是指运用各类烹饪调料和各种施调方法,使菜肴形成一定的滋味、香气和色彩的过程。调制主要有调味、调香、调色等基本方法。

#### (三) 烹调

烹调就是将加工切配好的烹饪原料,通过烹制和调制制成菜肴的过程。狭义上的烹调,仅指菜肴制作过程中的烹制和调制,广义上的烹调,则指制作菜肴的方法和工序,即烹调工艺。

## 二、烹调的作用

### (一) 烹的作用

#### 1. 杀菌消毒,保障食用安全

烹饪原料或多或少都带有对人体健康有害的细菌及寄生虫卵。这些菌虫,在温度达到85℃左右时,一般都可以被杀死。有些烹饪原料还带有少量的动植物天然毒素,若不去除,则易造成食物中毒。烹饪原料经过加热后,即可以起到杀菌消毒作用,从而确保人们的饮食安全。

#### 2. 分解养分,便于消化吸收

烹饪原料中含有维持人体正常生理活动及机体生长所必须的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养成分,可是,它们都以复杂的化合物状态存在于各种烹饪原料的组织中,不易分解出来。烹制可以起到初步分解食物营养成分的作用,因为这些烹饪原料经过烹制加热处理,就会发生复杂的物理变化和化学变化,从而使它的组织初步分解。例如蛋白质通过加热处理,一部分凝固,另一部分溶解在汤里;淀粉在加热处理后,一部分变成糊精,另一部分分解为糖类。这些都等于在人体外先对食物进行了初步的消化工作,减轻了人体消化器官的负担,使食物中的营养成分更易于被消化吸收。

#### 3. 生成香气,增强饮食美感

烹饪原料未经加热时一般没有香气,但是经过烹制,就会生成诱人食欲的香气。例如未经烧煮的生肉没有香气,但加水烹制到一定程度,即使不加任何调料,也会肉香四溢。其他食物原料,即使是蔬菜类和谷类,煮熟了以后,也会有一些醇、酯、酚、糖类在受热时随着原料组织的分解而游离出来,另一方面,它们又可以发生某些化学变化,变成某种芳香的物质。

#### 4. 合成滋味,形成复合的美味

大部分菜肴都由两种以上的烹饪原料组成,而每一种都有其特有的滋味。在烹制以前,各种烹饪原料的滋味都是独立存在、互不融合的。但任何物质中的分子都处在运动中,温度越高,运动就越激烈。根据这一原理,把几种烹饪原料放在一起加热,各种原料中的滋味成分就会在高温的作用下,以水、油等为载体,互相渗透,从而形成复合的美味佳肴。例如“栗子烧鸡”、“蘑菇炖鸡”等。

#### 5. 增色美形,丰富外观形态

通过烹制还可以大大丰富菜肴的外观、色彩和形态只要在加热时火候掌握得恰到好处,就可以使菜肴颜色鲜艳、外形美观。例如:虾、蟹经油炸后颜色鲜红;上浆后的鱼片经滑油处理后颜色洁白如玉;绿叶蔬菜加热后颜色碧绿。同时,有些剞过花刀的原料,加热后会形成佛手形、麦穗形、菊花形、荔枝形等优美的形态。

#### 6. 丰富质感,形成各式风格

菜肴不同的质感是通过烹制得以形成的,只要火候掌握得恰到好处,烹制方法得当,就可以使菜肴质感多样,风格各异。例如:旺火速成的菜肴质感鲜嫩;高温油炸的菜肴外酥里嫩;小火久烹的菜肴质感软烂。质感是菜肴内在美的体现,因此只有通过烹制才能使菜肴达到内外兼美的境地和效果。

### (二) 调的作用

#### 1. 消除原料异味

所谓异味即指某些烹饪原料中固有的腥、膻、臊、臭等不良气味,如牛肉、羊肉、水产品及动物的内脏等。这些气味仅仅通过加热一般难以全部去除,如果运用一定的调料和适当的手段,可以消除、减弱或掩盖原料中的异味,同时突出并赋予原料香气。消除原料异味常通过三个途径完成:一是原料烹制前的腌渍过程;二是原料烹制中的调制过程;三是原料烹制后的调制过程。另外,有些动物性烹饪原料往往油腻过重,在烹制时加入适当的调料,可以起到解腻作用。

## 2. 赋予菜肴美味

调味应以原料本味为中心,无味者使其有味,有味者使其更美,味淡者使其浓厚,味美者使其突出。烹饪中的调料本身具有提鲜、添香、增进菜肴美味的的作用。有很多烹饪原料本身淡而无味,必须加入调料或采取其他调味措施,才能成为美味佳肴,例如粉皮、豆腐、鱼翅、海参、燕窝等。

## 3. 确定菜肴风味

风味多样是中式菜肴的一大特色,而菜肴多种多样的味型,是通过运用不同调料进行调制得以确定和实现的,例如山东风味菜的葱香味、四川风味菜的麻辣味等等。即使同一种原料,由于调料和施调方法不同,也会形成不同风味的菜肴,例如“五香扒鸡”、“咖喱鸡”、“豉油鸡”、“陈皮鸡”等等。

## 4. 增进菜肴美观

中式菜肴色彩艳丽,给人以赏心悦目的精神享受,这一方面取决于烹饪原料本身的颜色,另一方面取决于调料的妙用。烹制菜肴时加入不同颜色或不同数量的调料,就能制出色彩各异的菜肴。例如酱油能使菜肴呈现淡黄色、金黄色或酱红色;咖喱粉能使菜肴呈现淡黄色等。

烹和调在菜肴制作中各具功用,但同时它们又是密不可分的,是一个过程中的两个方面。它们在菜肴制作过程中占有非常重要的地位,是菜肴制作的关键工序,是决定菜肴的色、香、味、形、质、养并形成菜肴多样化的主要因素。

# 三、中式烹调的起源与重大意义

## (一) 烹调的起源

### 1. 烹起源于火的利用

我们的祖先在原始社会时,最初长期过着“生吞活嚼、茹毛饮血”的生活,在认识火的作用之前,只能把捕到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫活剥生吞,把采到的根茎野菜、瓜果种子直接生吃。《礼记·礼运》篇说:“古者未有火化,食草木之食,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”描述的就是这种状况。通过长期的生活实践,我们的祖先从使用天然发生的火,到保留火种,后来又发明了取火的方法,渐渐地懂得了熟食,学会了利用火烧煮食物。火的利用,才使人类由生食进入到熟食的文明时代,这不仅大大促进了人类大脑和体质的发展,而且最终把人同动物分开。

### 2. 调起源于盐的利用

原始人类进入熟食时期后,只知把食物烧熟食用,只能尝到食物的本味,却不懂得使用调料。只知烹不知调,饮食是单调的。后来,当生活在海滨的原始人类,把沾上盐粒的食物烧熟食用时,感觉到滋味特别鲜美。经过长期生活实践,人类渐渐懂得了盐具有能够增加食物美味的的作用,于是便注意研究盐和食物的关系,开始收集盐粒。随着陶器的出现,进而又发明了提取食盐的方法。有了盐才有了所谓的调味,盐不仅利于食品的储藏加工,而且能促进胃液分泌,增进消化能力,使人类的体质增强有了新的物质条件。

## （二）发明烹调的重大意义

（1）彻底改变了人类茹毛饮血的生活方式。

（2）烹调的应用可以杀菌消毒、改善营养，为人类体力和智力的发展创造了有利条件。

（3）烹调的应用扩大了食物的食用范围，人类迁向平原、岸边居住，脱离与兽为伍的环境，生活起居走向文明。

（4）烹调的应用能使食物得以储存，人类逐渐养成了定时饮食的习惯，可以空出更多的时间从事劳动生产，生产力得到了发展。

（5）烹调技艺的产生与发展，逐步提高了人们的生活质量，孕育并形成了灿烂的饮食文化。

## （三）中国烹饪的发展进程

中国烹饪经历了数千年的发展历程，形成了独具特色的烹饪体系，成为中国乃至世界的宝贵文化遗产。它有着悠久的昨天、灿烂的今天并将有辉煌的明天。

### 1. 萌芽时期

这是指秦朝以前的历史时期，包括新石器时期、夏商周、春秋战国三个各有特色的发展阶段。

在新石器时期，食物原料多系渔猎所获的水鲜和野味，间有驯化的禽兽、采集的草果和试种的五谷；炊具是陶制的器皿；烹调方法是火炙、石爨与水煮、汽蒸并重；调料主要是盐。在夏商周三代，食品原料增加了，出现了“五谷”、“五菜”、“五畜”、“五果”、“五味”；炊具更新，有了青铜器皿；出现了烘、烤、烧、煮、煨、蒸等烹调方法。在春秋战国时期，食源进一步扩大，家畜、野味、蔬果、五谷广泛应用；炊具出现了铁质器皿；动物性油脂和调料日见增多。据《吕氏春秋·本味篇》中记载，当时人们已学会了运用火候与调和滋味的一般原则，提出了成品菜点在质、色、味、形上的基本要求。

### 2. 形成时期

这是指汉魏六朝历史时期。在烹饪原料方面，国外的一些烹饪原料陆续传入我国，如胡瓜、胡豆、菠菜等蔬菜以及油料、调料等；在烹饪用具方面，铁器取代了铜器，已逐步向轻薄小巧的方向发展；在烹调方法方面已广泛应用油煎法，这对后世影响很大；在烹饪理论方面，《黄帝内经》、《齐民要术》等都对食疗、原料、食品酿造等方面进行了论述。

### 3. 发展时期

这是指隋唐宋元历史时期。在烹饪原料方面，从西域、印度、南洋引进的品种更多，如丝瓜、莴苣等。同时国内食物资源也进一步开发，尤其是海产品用量激增；炊饮器皿向小巧、轻薄、实用方向发展；加工工艺开始变得精细，出现了刮刀技术和爆炒技术；菜点品种显著增多，宴席华贵丰盛，工艺菜勃兴，菜肴外观美更为时人所重视；餐饮市场繁荣，风味菜点相继问世；在烹饪理论方面，出现了一批颇有价值的食谱，如《千金要方·食治》、《食疗本草》等，特别是《饮膳正要》堪称我国第一部营养卫生学专著。

### 4. 成熟时期

这是指明清历史时期。这时烹饪原料从水陆八珍到普通蔬菜已无所不用，国外烹饪原料不断传入我国，如马铃薯、花生等；烹调方法已达到 100 余种，菜点质量更上一层楼。我国现存的 1 000 多种历史名菜大都产生于明清两代；酒宴进入了大发展的黄金时代，各式全席脱颖而出，满汉全席登峰造极；此时期饮食市场已向专业化、集约化发展，同时全国各地的烹饪体系已经形成，各种风味流派蓬勃发展。在烹饪理论方面，以《本草纲目》和《随息居饮食谱》为代表，饮食保健学

得到长足的发展,更有《随园食单》和《调鼎集》被称作是中国食经的扛鼎之作。

## 5. 繁荣时期

这是指中国近代、现代历史时期,中国烹饪进入了创新开拓的繁荣时期。

(1) 构建了现代中国烹饪体系 经过近百年的实践发展和理论探索,一个和传统烹饪不同的现代烹饪体系开始建立。现代科学的烹饪体系以广义的烹饪科学为总目,第一类包括生产消费的原料、原料加工工艺、食品、营养、卫生等学科;第二类包括烹饪与自然科学形成的烹饪化学、烹饪物理、医疗保健等交叉学科以及与社会学形成的烹饪历史、烹饪心理、烹饪美学、烹饪文学、烹饪艺术、烹饪民俗、烹饪语言等交叉学科;第三类包括烹饪研究方法的谱系、比较、分类等学科。

(2) 发展了现代烹饪实践 科学技术的进步,给中国烹饪实践发展创造了条件。其集中表现是,在烹饪原料、工具、加工工艺等方面都出现了与传统烹饪不同的因素,从而正在一步步将传统中国烹饪转变为现代中国烹饪。

现代生物工程学的产生和迅速发展,利用人工杂交、人工诱变等技术培育新的植物品种,各种人工饲料的使用使养植物出现了变异等等,不但促使产生越来越多的新品种,而且使原有品种的质量得到改良。

科技进步对中国烹饪工具的影响也很明显,电能、太阳能、沼气、天然气等能源的利用,促使灶具现代化的步伐加快。食品加工制作和手工工具越来越多地被机械所替代。

在传统的烹饪工艺中,原料加工的粗加工部分手工工艺已逐渐被机械工艺所替代,精加工部分有的也采用了机械化生产(尤其在社会集团形式的批量生产中最为明显)。更值得注意的是,越来越多的食品采用了大批量、机械化、自动化的生产方式,特别是一些风味名菜名吃。

(3) 形成了现代风味流派 随着社会的变迁,风味流派从内容到形式上也相应发生了变化。在现代社会中,宫廷和官府风味已变成纯粹的“仿制”类型风味;市肆、民间风味则大大发展了;医疗保健风味得到特别的重视;地方、民族风味空前兴盛。现代中国风味流派主要有以下几个类型:地方风味,民族风味,家族风味,美容、保健、医疗风味,荤食风味,素食风味,仿宫廷、官府、红楼风味,等等。

现代中国风味流派和传统风味流派相比,既有继承,也有创新发展。新的生产消费主体的产生和旧的生产消费主体的消失,使其结构发生了变化,出现了不同格局的组合。

(4) 创造了现代饮食文明 首先,传统观念中烹饪是“屑小之人为之”的意识已被逐渐否定,烹饪作为生活科学、作为创造饮食艺术的学科的观念,现已逐渐为全社会所接受和认同。烹饪作为一种提高生活质量的方式,已走进千家万户,文明饮食、科学饮食的现代饮食观念逐渐形成。其次,烹饪现已受到全社会的重视,其从业人员也受到社会的尊重。再次,烹饪作为一种文化,承担着与世界各国人民交流的任务,其性质得到全社会的承认。因而,中国烹饪在生产规模的广度和深度、从业人员教育培训的数量及涉及范围、国外国内烹饪的交流、各种刊物著述的大量出版以及有关知识的普及等方面,发展之迅猛、成绩之巨大,都是前所未有的。

中国烹饪的现代时期是一个繁荣的全新的时期,是一个由传统烹饪向现代烹饪转变的时期,它通过不断的创新和开拓,为中国烹饪走向新的未来开辟出一条康庄大道。

## 第二节 中式菜肴的特点及风味流派

中式烹调技艺经过长期的继承发展和开拓创新,融会了我国灿烂的文化,集中了各民族烹调技艺精华,使中式菜肴形成了具有民族风格的特点,形成了具有不同地域特征、不同民族风尚的风味流派。

### 一、中式菜肴的特点

#### (一) 选料讲究

中式烹调在原料的选择上非常精细、讲究,质量上逢季烹鲜,力求鲜活;规格上,不同的菜肴按照不同的要求选用不同的原料,有些菜肴甚至只能选择原料的某一部位或某一地区所产的特定品种的原料。如制作“糖醋里脊”必须选用里脊肉作为菜肴的主料,“北京烤鸭”必须选用北京填鸭,“清蒸鱼”必须用鲜活的鱼,川菜中的“麻婆豆腐”、“家常海参”必须用四川名特产品郫县豆瓣作为菜肴制作的调料等。

#### (二) 刀工精湛

刀工是烹调的基本功之一,是菜肴制作的一个重要环节,其决定着菜肴的定型和造型。中式菜肴在加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致,以保证原料受热均匀、成熟度一样。我国历代厨师经过长期实践总结,创造了片(又称批)、切、楔、剁等刀工技法,能根据烹饪原料的特点和制作菜肴的要求,把原料加工成丝、片、条、块、段、粒、末、茸等,即使同一形状,也应根据菜肴的不同要求,加工成各种形态。如同样是片,又可切成象眼形、柳叶形、菱形和月牙形等。为达到菜肴美化要求,常把原料加工成麦穗花块、荔枝花块、蓑衣花形、兰草花形等各种形状,并能巧妙地利用原料的质地,将原料雕镂成各种花、鸟、鱼、虫等不同形态,这样不仅便于烹制和调味,而且又使菜肴外形美观。

#### (三) 配料巧妙

中式菜肴注重原料的形状、质地、色泽、口味、营养的合理搭配。不仅注重主料的选择,而且也注重配料(又称辅料)的搭配。主、配料讲究形状、色彩、质地、营养等方面的搭配。同时,我国厨师还特别擅长用多种原料拼制平面、立体的花色拼盘(造型艺术拼盘、象形拼盘),这不仅使菜肴具有食用价值,而且还具有艺术欣赏价值。

#### (四) 技法多样

中式菜肴的烹调方法丰富多彩、精细微妙,有几十种常用的热菜烹调方法,如炸、熘、爆、炒、烹、蒸、焖、炖、煎、烤、烧等,还有十多种常用的冷菜烹调方法,如拌、炆、腌、熏、冻、风、腊、煮、卤、醉等。而且每一种烹调方法又可分为若干种形式,如炸包括干炸、软炸、酥炸、卷包炸等。运用不同的烹调方法,就能制作出口味不同、形态各异、色彩丰富的菜肴。

#### (五) 菜品繁多

我国幅员辽阔,各地区的地理环境、自然气候、物产以及人民的生活习惯都不尽相同,因此各地区、各民族的菜肴风格都各具特色。长期以来,当地人民利用各种丰富多彩的特产,创造出了多种多样的具有地方风味特点的和与之相适应的烹调方法,从而形成了各种地方菜。目前我国不同风味流派有20多种,各式风味名菜有5000余种,花色品种更在万种以上,是世界上任何国

家都不能比拟的。

#### (六) 味型丰富

中式菜肴的味型之多是世界上首屈一指的,除咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香、麻等基本口味外,还根据季节的变化和食者的口味的不同,运用多种方法进行调味。中国各地方菜肴都有自己独特而可口的调味味型,如为人们所喜爱的咸鲜味、咸甜味、辣咸味、酸甜味、香辣味以及鱼香味、怪味等。厨师在制作菜肴的各个阶段,巧妙地使用各种调料和施调方法,便能制出味道各具特色的菜肴来。

#### (七) 注重火候

在烹调菜肴时,火力的大小和加热时间的长短是决定菜肴质量的关键。中式菜肴在烹制过程中使用的火力相当讲究:有旺火速成的菜肴;有用微火长时间煨煮的菜肴;也有旺火与微火兼用的菜肴。根据原料性质、菜肴特色不同而使用不同火候,从而使菜肴达到鲜、嫩、酥、脆等效果。

#### (八) 讲究盛器

中式菜肴不仅讲究色、香、味、形、质、养,而且对盛装的器皿也特别讲究,注重美食美器,对于造型各异的菜肴,装在什么样式的器皿里都有严格的要求。中餐盛器品种多样、外形美观、质地精致、色彩鲜艳。精美的器皿,衬托着色、香、味、形、质俱佳的菜肴,犹如红花绿叶、相得益彰。这种食与器的完美统一,充分体现了我国独特的饮食文化特色。

#### (九) 中西交融

中式菜肴在继承发展本民族优秀传统文化的同时,在原料的选择、调料的使用、方法的运用、工艺的革新等方面,也在不断大量借鉴西餐的科学方法。例如广东菜,在用料、口味、工艺等方面都进行了大胆的革新,在保持民族特色的基础上向国际化发展。随着中国的人世,中国菜肴必将走向世界,在中西交融的过程中向标准化、科学化方向发展。

## 二、中国菜肴的风味流派

中国菜肴由于地区不同,体现出明显的差异性,如四川风味菜的麻辣、山东风味菜的咸鲜、广东风味菜的清鲜等等,他们各用各的原料,各有各的方法,各有各的口味特点。这些特点都是能够感觉到的,是各不相同、迥然有异的。这种特色,我们称之为风味。

一些原料选择、相互搭配、烹调方法、口味特点相同或相近的一定区域内的烹调师往往结合在一起,形成一股烹饪潮流,他们烹调菜肴的风味表现出鲜明的一致性。这种烹调个性相近、风格相近的集合体,我们称之为风味流派。

### (一) 地方风味菜

(1) 山东风味菜 山东风味菜简称鲁菜,主要由济南风味、胶东风味和济宁风味构成。山东风味菜的主要特点是:

① 用料广泛、刀工精细 山东风味菜选料讲究,用料广泛,上至山珍海味,下至瓜果蔬菜、畜肉内脏等一般原料,都能制成脍炙人口的美味佳肴。其刀工处理变化多端,能根据原料特色和烹调要求进行适当变化,烹制出不同的菜肴。

② 精于制汤、注重用汤 山东风味菜十分注重用汤调味,且精于制汤。色清鲜者为清汤,白醇者为奶汤。在制汤原料上十分讲究,常采用具有鲜味的动物肉、骨熬制,如老母鸡、鸭、海鲜、猪肘等。

③ 技法全面、讲究火候 山东风味菜采用的烹调方法多种多样,其中主要的方法在 30 种以上,如爆、炒、烧、炸、蒸、扒等,形成了一系列具有地方特色的方法。就一种方法而言,又可细分为若干种,如爆有油爆、汤爆、葱爆、芫爆、酱爆等。山东风味菜特别注重火候的掌握与运用,不同的方法采用不同的火候。

④ 咸鲜为主、善用葱香 山东风味菜调味讲求纯正,以咸鲜为主,以其他味型为辅。葱为山东特产,用葱调味是其特长,无论是爆、炒,还是扒、烧,都借助葱香提味,形成浓郁地方特色。

⑤ 丰满实惠、雅俗皆宜 与山东民风相适应,无论是大宴小酌、市肆民间等均注重丰满实惠。如宴会上菜历来以大菜、一般热菜为格式,民间饮食尤其重视经济实惠。

山东风味菜的代表菜有“葱烧海参”、“油爆双脆”、“锅烧肘子”、“清汤燕菜”、“烩乌鱼蛋”、“糖醋黄河鲤鱼”、“九转大肠”、“锅塌豆腐”、“油爆海螺”、“清蒸加吉鱼”、“奶汤蒲菜”、“油焖大虾”等。

(2) 四川风味菜 四川风味菜简称川菜,主要由成都风味、重庆风味和自贡风味构成。四川风味菜的主要特点是:

① 调味多样 四川风味菜味型十分丰富,素有百菜百味之誉。川菜以麻辣为基调,融会了多种味型,而且一种味型又有多种变化。四川风味菜的主要味型有麻辣、鱼香、红油、怪味、豆瓣、家常等。

② 选料广泛 四川号称天府之国,物产极为丰富,四川风味菜就是以此为物质基础形成和发展起来的。当地物产从动物到植物、从低档到高档,凡是能作为烹饪原料的,均为取材对象。特别是郫县豆瓣、新繁泡菜、潼川豆豉、简阳辣椒、汉源花椒等调料都很有特色。

③ 方法多样 四川风味菜常用的烹调方法达数十种,其中以干煸、干烧、小煎、小炒最具地方特色。尤其是小炒,急火短炒,不过油(卧油煸炒)、不换锅,一锅成菜,敏捷泼辣。

④ 博采众长 四川风味菜善于吸收其他风味菜的长处融为己有,如宫廷、官府、寺院、少数民族风味菜等,均为四川风味菜所借鉴而创制出名菜的。在吸取山东风味菜制汤调味的优点后,其形成了注重用汤、色调自然的特点。

四川风味菜的代表菜有“樟茶鸭子”、“宫保鸡丁”、“鱼香肉丝”、“麻婆豆腐”、“水煮牛肉”、“毛肚火锅”、“干煸牛肉丝”、“干烧岩鲤”、“川府豆花”、“家常海参”、“回锅肉”等。

(3) 广东风味菜 广东风味菜简称粤菜,由广州风味、潮州风味、东江风味和港式粤菜风味构成。广东风味菜的主要特点是:

① 用料广博 由于广东特殊的地理环境和风俗习惯,使得广东风味菜原料广博多姿、奇特杂异,山猛海鲜、飞禽走兽等原料无所不用。在调料方面,除了一些常用调料外,粤菜中的蚝油、鱼露、柱候酱、沙茶酱、辣酱油、老抽、生抽、OK 酱等都独具一格。

② 方法独特 广东风味菜所用烹调方法不但多,而且善于变化。除常见烹调方法外,还有自己独有的方法,如焗、煲等,从而形成了广东风味菜特有的风味。

③ 兼容并蓄 广东风味菜在其发展形成过程中,既吸取国内其他风味菜之长,又借鉴国外一些比较科学的方法,灵活变化、融会贯通,使广东风味菜适应了不同地域、不同层次的要求,为自己开拓了广阔的生存发展空间。

④ 口味清鲜 广东风味菜调味以突出清鲜为主,质感讲求清爽脆嫩,而且注重随季节变化而变化。注意夏秋清淡以消暑清火,冬春浓郁以进补滋身。

广东风味菜的代表菜有“蚝油牛肉”、“大良炒鲜奶”、“白云猪手”、“脆皮鸡”、“脆皮乳猪”、“东



江盐焗鸡”、“三蛇龙虎会”、“红烧大裙翅”等。

(4) 江苏风味菜 江苏风味菜简称苏菜,由淮扬风味、金陵风味、苏锡风味和徐海风味构成。江苏风味菜的主要特点是:

① 用料讲究、四季有别 江苏风味菜选料严谨,制作精细,在讲究原料选择的同时,不拘一格、因材施教、物尽其用,菜肴别具风味。同时,随四季变化,清、腻、淡、浓的口味也有区别。

② 刀工精细、刀法多变 江苏风味菜讲究刀工成形,注重在加工原料过程中刀法的运用,能根据原料质地的不同运用不同的刀法处理,形成刀法多样、富于变化、精妙细致的特色。

③ 重视火候、讲究火功 江苏风味菜在烹调方法上以炖、焖、蒸、烧、炒见长,同时重视煨、叉烧等。这些烹调方法都体现了火候的需要和火功的精妙,如“扬州三头”、“苏州三鸡”、“金陵三叉”等。

④ 口味清鲜、咸中稍甜 江苏风味菜所用的原料都突出其主体本味的鲜,调味过程中注重其“清”,保持一物呈一味、一菜呈一味、浓而不腻、淡而不薄,形成了江苏风味菜的基本格调。

江苏风味菜的代表菜有“松鼠鳜鱼”、“清炖蟹粉狮子头”、“梁溪脆鳝”、“大煮干丝”、“镜箱豆腐”、“水晶肴蹄”、“三套鸭”、“清蒸鲥鱼”、“扒烧整猪头”、“拆烩鲢鱼头”、“金陵盐水鸭”等。

## (二) 民族风味菜

(1) 蒙古族菜 蒙古族菜的特点是:

① 以羊、牛肉类及奶类为主要原料,辅以面、茶、酒等制作肉食(肉制品)、白食(奶制品)。

② 烹调方法以烤、煮、烧最具特色。

③ 味型以咸鲜为主,辅以胡辣、奶香、烟香、糖醋等。

④ 风味品种丰富,代表菜有“烤全羊”、“烤羊腿”等。

(2) 维吾尔族菜 维吾尔族菜的特点是:

① 取料精细。

② 烹调方法以烤、煮、炸为主。

③ 口味以咸鲜为主,常用辛辣的孜然调味,颇具特色。

④ 常以瓜果佐食,代表菜有“烤全羊”、“手抓羊肉”、“羊杂碎”、“手抓饭”、“烤羊肉串”、“烤疙瘩羊肉”、“羊肉丸子”等。

(3) 朝鲜族菜 朝鲜族菜的特点是:

① 用料就地取材,比较广泛。

② 烹调中常用炖、煎、炒、拌等烹调方法。腌泡小菜、烹制狗肉等方法独特,讲求精细美观。

③ 调味以咸为主,佐以辣、麻、香、酸。

④ 菜肴大都具有滋补医疗作用,代表菜有“生渍黄瓜”、“生拌牛肉丝”、“生烤鱼片”、“辣子狗肉”、“蒸蛤蜊”、“酱牛肉萝卜块”、“烤牛排”、“辣白菜”和“神仙炉”等。

## (三) 宗教风味菜

(1) 中国素菜 起源于我国先秦时期、以粮豆蔬果为主体的膳食传统。汉魏时起,这一膳食传统逐步与佛、道的教义教规结合,由寺观向民间发展,才形成素菜。素菜由清素的寺观素菜、宫廷素菜和花素的民间素菜、市肆素菜构成,其特点是:禁用动物性烹饪原料和辛香类菜蔬,刀工精细、善于仿形、技法全面,口味有一定的地域倾向性;素净鲜香、清淡爽口,食疗功效明显,被视为养生佳品。代表菜有“炒蟹粉”、“素火腿”、“罗汉斋”、“鼎湖上素”、“半月沉江”、“金针黄花”、“面