

烹调原理

张起钧 / 著



中国商业出版社

烹 调 原 理

张起钧 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹调原理/张起钧著. - 北京: 中国商业出版社, 1999. 10 重印

ISBN 7 - 5044 - 2077 - 8

I. 烹… II. 张… III. 烹饪-理论 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 63950 号

责任编辑:卫建民

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 10.5 印张 167 千字

1985 年 5 月第 1 版 1999 年 10 月第 2 版

1999 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

定价:14.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

作者简介

张起钧 1916年生
于北京，湖北枝江人，
1938年毕业于西南联
大。1948年去台湾，从
事教育工作，著述颇
丰，尤以讲述《老子》
哲学著称，曾数度赴美
讲授中国哲学。《烹调
原理》一书，开哲学家
研究食道之先河，被誉
为划时代的著作。

调

煎 鱼 炖 色 炆 烩 羹 烤 烘 煨
烧 烙 烩 炒 炆 煨 煨 煨 煨
否 鳗 燂 炮 炆 炆 炆 炆 炆
炼 脰 细 炮 炆 炆 炆 炆 炆
炯 炮 鲜 浪 炆 炆 炆 炆 炆
炖 焯 煨 炆 炆 炆 炆 炆
煨 腿 味 切 刀 炆 食 宴 香

序

吴 森

一向以老子哲学名家，撰著《中国哲学史话》，提倡大同理想的张起钧教授，竟然在本年夏天来美度假的短短几个月时光，完成了一部新颖脱俗而中国文化界前所未有的著作——《烹调原理》。这是研究中国文化的一面里程碑，也是哲学界的一个指路牌，指向中国哲学未来的新园地。

“用科学方法整理国故”，已成为我国学术界的口头禅。然而，国故的范围，在前辈国学大师们的监督下，总脱离不了故纸堆的窠臼。似乎经、史、子、集和义理、考据、辞章几个项目，便可以代表我国传统文化的全部，怪不得许多外邦的学者们都批评我们的文化保守和落伍了。其实，我国文化并不保守，我国的国粹并不落伍。“保守”和“落伍”印象的造成，许多国学大师们的《国学概论》可能要负一部分责任的。我常常在想，中国传统文化中的艺术、医学和烹调，为什么国学大师们不屑一顾呢？

中国的烹调不只是中国传统文化的一部分，

而且是极重要而又最富代表性的一部分,我在《中西饮食烹调的不同》(原载《青年战士报》中西文化版 1978 年 9 月 9 日至 11 日)一文里特别指出,中国的烹调,代表中国艺术精神的极致,和西式烹调着重机械方式及呆板程序的相比,判若霄壤。所以能在国际烹饪界一枝独秀,有口皆碑。那些提倡国粹的学者们,为什么对我国的烹调艺术置之不理?难道这是“雕虫小技,学者不屑为之”吗?

在我国的历史传统里,也曾有不少的文人写过一些对饮食烹调的意见,倪雲林和袁子才都是有名的例子。不过他们的写作方式,只限于点点滴滴的品评和一两种菜式制作的心得。后来没有人将我国的烹调艺术作融汇贯通的阐释,来写成一本有条理、有系统的专著。融汇贯通而建立理论体系的功夫,是哲人的创作,不是普通文人学者可以胜任的。

张教授是哲学名家,但他却不是一个普通的哲学学者。普通的哲学学者,专从故纸堆中找材料,专替别人的思想作注脚,皓首穷经,乐此不疲。张教授也曾写过几部论老子哲学的专著,他和吴怡教授合著的《中国哲学史话》,在文化界已饮誉十余年。但这都不是他的为学旨趣。他的为学旨趣,是运用哲人的睿智,科学家的分析精神,和艺术家的鉴赏能力,从人生经验和文化宝藏发

掘材料，去作直接的反省和融汇贯通的论释。《烹调原理》一书，正是他为学旨趣的结晶品。这书虽然以“烹调”命名，却是我国哲学界的一本划时代的巨著。

美国圣路易城华盛顿大学讲座教授李维氏(Albert William Levi)，在他的《哲学概论》里，给哲学下的定义是：哲学是对人生经验作反省思考的活动。由于对道德经验的反省而产生道德哲学(或伦理学)，对美感经验反省而产生美学，对科学经验反省而产生科学哲学，对宗教经验反省而产生宗教哲学，对历史经验反省而产生历史哲学，对认知过程反省而产生认识论，对宇宙本体(为吾人想像所能经验者)作通盘反省而产生形而上学。哲学研究的对象，是人类经验(广义的经验，与狭义的专指感官的经验不同)的全部。“饮食男女，人之大欲存焉”。饮食烹调和男女关系是人类经验的重要部分，为什么研究哲学的人总对这些经验避而不谈呢？哲学教授们的一般著作，讨论的多半是“心性”、“良知”、“存在”、“先验”、“辩证”、“分析”、“综合”、“本体论证”、“绝对精神”、“所缘系”及“等无间缘”等抽象的名相，喜欢把前贤谈过的题材翻来覆去地再谈。这些名相的分析和观念的游戏，究竟对人类文化经验的贡献在哪里呢？现在 20 世纪的西方哲学，各学派都不约而同地提

倡“返本”运动，高呼要回到经验的本身上去。杜威、怀德海、海德格尔和现象学的思想家们，都是“返本”运动的前驱者。我国哲学界似乎比较麻木些，学者们的为学旨趣还停留在西方 19 世纪阶段。看来张教授的《烹调原理》可以在中国哲学界作“返本”运动的前驱者，引导研究哲学的人从象牙塔和故纸堆中跑出来，吸一口新鲜的空气，从事对文化和经验作直接的反省，从而开辟我们哲学界的新园地，树立平稳而务实的新学风。

最后，我希望哲学界的同寅重视这一本著作。更希望在大专研究哲学的同学们读读这本书，从而知道哲学不是脱离实际的概念游戏，而是对人生经验作直接的反省思考。当哲学学得到家的时候，到处都是题材，任何一种人生经验都可作哲学思维的对象。清代大诗人袁枚说得好：

但肯寻诗便有诗，
灵犀一点是吾师，
斜阳芳草寻常物，
解用都为绝妙辞。

烹调饮食不是人生经验中寻常的事物吗？但经过哲人的反省思考，寻常的事物都呈现新颖的意义来了。

1978 年 10 月 10 日于加州州立大学

自序

我一直踌躇，是否尝试写这本书，但一直下不了决心。尤其内子坚决反对，认为哪有一个哲学的教授来写烹饪问题的。没有想到去年10月，宗兄佛千教授竟在中国时报宣告说我要写“烹饪学”。这一下便把我推到前台，不好不写了。

俗话说：“三辈子作官，学会吃喝穿”。而我自幼孤儿寡母苦度光阴，及长身为教授又过着清淡的生活，哪里吃过什么见过什么？按常理，我有什么资格来写烹调问题？但我虽吃的少见的少，却因常年讲授哲学习于思考的缘故，而会就这些少数的个例，举一反三想到一般的通则；尤其善于把这些琐碎零散的事情组织起来，说明它的关系原委，找出它的原理原则，以使其有路数可理解，有轨道可遵循。而这一工作却远非一般吃过见过、会烹调的主妇所能为。就是名师大厨尽管能做得一手漂亮好吃的菜，但他也许说不出个所以然的道理，顶多讲点技巧诀窍而

已。要想有系统地说出原理来，非其能力所及，他怎么能写？当然也有些人真吃过真见过，学力更胜我十倍，但他们不是不屑于写此类书——一如内人之劝阻我，便是无此闲情逸致来探寻此方面的途径，来开辟此一未辟的园地。因此我若不写，恐怕很少有人来写了。尤其眼见着今天社会一天一天的工业化，一天一天的美国化。在工业社会的特徵就是忙，大家忙的没工夫吃，更没工夫做。试看许多美国人一片三明治，一瓶可乐，就算喂了一顿肚子，接着就去上班工作。他们也不是不享受，但却是拚命外出找刺激来发泄，而不能待在家里悠闲自在的品品口味，尝尝吃食。而主妇们更是忙得开个罐头买点熟菜就凑和了一顿。真要嘴馋到馆子去吃一餐，谁还有时间待在厨房里去耗时间弄菜？在这种社会气氛下，试问还怎么能培养注意烹调（除了是以此为生的厨子，但他们又无建立原理原则的学力）的书生来探寻烹调之理，如此看来这《烹调原理》若求之于下一代就更难了。

古语说：“饮食男女，人之大欲存焉”，若以这个标准来论：西方文化（特别是近代美国式的文化）可说是男女文化，而中国则是一种饮食文化，我们中国圣贤设教把人生的倾泄导向于饮食，因此在这方面形成高度的发展，但这一文化

成就，不仅眼看着就要没落，并且连一番学术研究的工夫都没有作，实在没落都没落得不甘心，所以我才不计一切奋我愚诚，对这一文化成就加以整理，使其成为一种足以跻列学林的“学问”，而不仅仅是一种技艺。我自小学四年级起直到大学毕业，教师们都夸奖我是聪明学生，但我真正在学术上能有一知半解、些微的成就，完全得力于我的“傻”（这并非客气话，是千真万确的事），我今即将凭此傻劲来建立烹调之“学”。

我这《烹调原理》，共分“烹”、“调”、“配”三篇讨论，其中烹调两篇最称主干。中国人管这种事叫烹调，确乎是要高明此。西洋人英文叫 Cook，法文叫 Curie，都只是烹煮的意思。我常看到日本人写割烹，我不懂日文，但望文生义来理解，也较西文高明不多。因为“割”不过是烹的辅助方式而已，综其大要仍只是烹。实则“烹”与“调”合固为一，分则是二。换句话说：烹与调实是两件事。只烹不过是把东西弄熟了而已，惟有“调”的工夫才能使之成为一道口味鲜美的菜。而西文只叫 Cook，可见在观念上便落后了中国人一大截。粗枝大略的讲“烹”可说是“从”，而“调”才是“主”；否则顶多是营养学而已，谈不上烹饪艺术。因此我们把

“烹”“调”列为两篇分别讨论。光是烹与调，只是把菜弄好，说句术语就是“起锅”了而已。但从“起锅”到端在桌上，以及送到嘴里，还有许多的文章。不仅菜与菜的配合、席面的构成、上菜的次序，甚至吃菜是什么样的人，是什么场合，什么季节……无不都有讲究。而这一切我们都把它归列在“配”篇讨论。而烹、调、配三篇合起来就构成一个烹饪学的简单体系。

总之这一烹调体系，只不过是搭一个架子来抛砖引玉就是了。至于内容如何？甚至架子搭的对不对？都有待大家的充实与改进。试想我这个连端菜都怕烫手的人，还能写得到家吗？固然爱因斯坦不一定会修电灯，但是缺少亲身体验的到底是要隔着一层。因此缺点失误自在意中。如果尚有可取之处，则是在把这门研讨转移风气，从技艺变成学问。从前梁任公曾说过“但开风气不为师”，假如我这小书还能开一点这方面的研究风气，则就于愿大足了。

目 录

序	吴森(1)
自序	(5)

第一篇 烹

第一章 概说	(3)
第一节 什么叫“烹”	(3)
第二节 烹的意义	(4)
第三节 “烹”的能源	(6)
第二章 烹的基本原理	(11)
第一节 前言	(11)
第二节 烹的必要性	(12)
第三节 烹的困难	(15)
第四节 困难解决的途径	(22)
第三章 烹的种类	(32)
第一节 概说	(32)
第二节 直接的烹	(33)
第三节 中性的烹	(35)

第四节	间接的烹	(36)
第五节	变格的烹	(41)
第四章	烹的方法	(45)
第一节	前言	(45)
第二节	各种烹法——列举二十五种	(46)
第三节	烹法的分类	(54)
第四节	烹法的使用与研究	(57)
第五章	烹的实施	(61)
第一节	概说	(61)
第二节	选材	(62)
第三节	刀口	(71)
第四节	火候	(83)
第五节	程序	(92)

第二篇 调

第一章	总述	(105)
第一节	“调”的发生	(105)
第二节	“调”的意义	(107)
第三节	“调”的作业与层次	(110)
第四节	调篇述要	(117)
第二章	菜品的基本要求:	
	色形香触(上)	(119)

第一节 色形香味触	(119)
第二节 色	(122)
第三节 形	(125)
第四节 香	(129)
第五节 触	(134)
第三章 菜品的基本要求:味(下)	(141)
第一节 味的意义	(141)
第二节 味的分析	(143)
第三节 味的美化	(155)
第四节 文调与武调	(158)
第五节 味与热	(162)
第四章 调的实施	(167)
第一节 做菜的基本原则	(167)
第二节 烹调的艺术性	(175)
第三节 十二戒条	(187)
第四节 权变与适应	(192)
第五章 菜品的味别与境界	(197)
第一节 辛	(197)
第二节 厚	(199)
第三节 爽	(200)
第四节 和	(201)
第六章 烹调的发展	(203)

第一节	名菜	(205)
第二节	名厨	(209)
第三节	厨学与厨家	(213)
第四节	吃道	(214)
第七章	附录——口味的研究	(218)
第一节	“口味”的意义	(218)
第二节	口味的差异与变化	(219)
第三节	群味的形成	(224)
第四节	文人的指点与影响	(227)
第五节	各地风味	(231)

第三篇 配

第一章	菜品的外在研究	(247)
第一节	何谓外在研究	(247)
第二节	菜品的性质	(249)
第三节	菜品的类别	(257)
第四节	主食与副食	(261)
第二章	菜品的组配	(265)
第一节	单件与整桌	(265)
第二节	菜品与主食的配合	(266)
第三节	菜品间的配合	(269)
第四节	菜品的规格	(271)