



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



高等职业学校餐饮类专业教材

PENGTIAO |
GONGYIXUE

烹调工艺学

(第四版)

冯玉珠 主编

专业
核心课程

★
ZHUANYE HEXIN
KECHENG



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



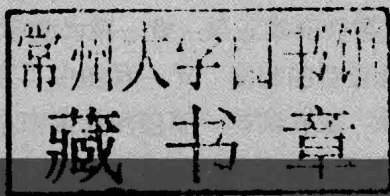
高等职业学校餐饮类专业教材

PENGTIAO I
GONGYIXUE

烹调工艺学

(第四版)

冯玉珠 主编



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹调工艺学 / 冯玉珠主编. —4版. —北京:

中国轻工业出版社, 2014.9

“十二五”职业教育国家规划教材

高等职业学校餐饮类专业教材

ISBN 978-7-5019-9787-9

I. ①烹… II. ①冯… III. ①烹饪-方法-高等职业
教育-教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第113061号

责任编辑: 史祖福

策划编辑: 史祖福

责任终审: 唐是雯

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 燕杰

责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市万龙印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年9月第4版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 23

字数: 515千字

书号: ISBN 978-7-5019-9787-9 定价: 46.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130820J2X401ZBW

第四版前言

《烹调工艺学》是高等职业教育烹饪工艺与营养专业的主干课程的配套教材。该教材自中国轻工业出版社2001年1月出版以来,深受读者欢迎,目前已广泛应用于高校烹饪、餐饮、饭店、旅游专业教学以及餐饮企业员工培训。为了不断提高教材质量,锤炼精品,该教材于2005年1月修订再版,2009年6月第三版入选普通高等教育“十一五”国家级规划教材。2013年8月,该教材第四版获“十二五”职业教育国家规划教材选题立项,2014年3月通过全国职业教育教材审定委员会审定,被认定为“十二五”职业教育国家规划教材并正式出版。

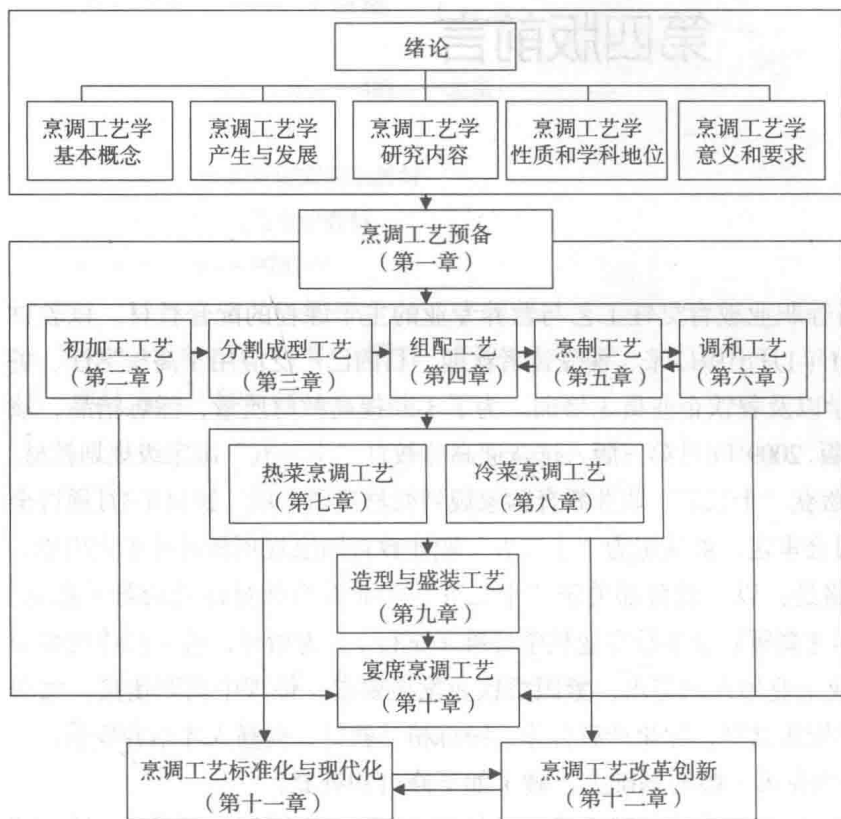
本次修订的总体思路是:以《教育部关于“十二五”职业教育教材建设的若干意见》(教职成〔2012〕9号)和《高等职业学校专业教学标准(试行)》为指导,进一步体现高等职业教育特色,反映行业企业用人的需求,紧跟餐饮业发展要求,体现中高职衔接,实现纸质化教材与数字化教学资源共享,深化产教合作,锤炼精品教材,提高人才培养质量。

《烹调工艺学》第四版在第三版的基础上,做了如下修订和补充。

一是重新整合了教学内容体系(烹调工艺学结构模型图)。将原第一章作为“绪论”单列,分为五节;将原第二章变为第一章,第三章变为第二章,以此类推;将原第十一章“宴席菜肴的组配及烹调工艺”中的第一节“宴席的特点和命名”删除,第二节“宴席食品的基本格局”、第三节“宴席菜肴的组配”与第五章“单个菜肴的组配工艺”整合为现第四章“组配工艺”;将原第十一章中的第四节单列为第十章“宴席烹调工艺”;增加了第十一章“烹调工艺的标准化与现代化”;第十二章保留原来的“烹调工艺的改革创新”。

二是进一步优化了教材结构和学习工具。每章开头保留了原“教学目标”中的知识目标、能力目标和情感目标,保留了“教学内容”提要,增加了“案例导读”;在每章结尾,保留了“关键术语”、“问题与讨论”,增加了“实训项目”。但“实训项目”只是提纲挈领,其具体内容要与中国轻工业出版社出版的《烹调工艺实训教程》(第二版)配套使用。《烹调工艺实训教程》(第二版)也是经全国职业教育教材审定委员会审定通过的“十二五”职业教育国家规划教材,其主要特点是岗位模块、项目引领、任务驱动。

三是对一些具体内容进行了调整、增删和精炼。比如,增加了绪论中的“烹调工艺学的产生与发展”,第一章“烹调工艺预备”中的“中式烹调师的工作内容和工作特点”等;删除了原第十二章中“创造性思维与烹调工艺的改革创新”,原第十一章中的“宴席的概念和特点”等;重新绘制了“图1-3厨具设备的种类”“表1-2 烹饪原料的分类”“表3-4猪肉部位名称与特点”“表3-6牛肉部位名称与特点”等图表;将原第八章“热菜烹调方法”改为第七章“热菜烹调工艺”,将原来按主要传热介质划分的五节(以油为主要传热介质的烹调方法、以水为主要传热介质的烹调方法、以气为主要传热介质或辐射导热为主的烹调方法、以固态物质为主要传热介质的烹调方法、特殊烹调方法)调整为八节(炒爆工艺、炸煎工艺、熘烹工



烹调工艺学结构模型图

艺、烧扒工艺、余炖工艺、蒸烤熏工艺、蜜汁拔丝工艺和其他热菜烹调工艺), 更有利于教学。

四是配套开发了包括电子教案、多媒体教学课件、题库、参考文献等在内的数字化教学资源。使用本教材的师生可登录<http://wljx.hebtu.edu.cn/webapps/login>查询、下载, 或直接与主编联系, E-mail: fengxu9393@126.com。

值得一提的是, 本教材首次引入了二维码, 将一些教学资源制成二维码图, 师

生可以通过扫描教材中的二维码, 获取教学案例、视频、课件、题库等相关信息。

参加本次修订的专家主要有河北师范大学旅游学院副院长、烹调高级技师冯玉珠教授, 中国烹饪大师、石家庄海参皇餐饮管理有限公司张彦雄总经理, 中国烹饪大师、北京海棠红餐饮管理有限公司行政总厨李学伟先生, 烹调高级技师、无锡商业职业技术学院陈金标副教授和酒泉职业技术学院边振明副教授。此外, 河北经贸大学李阳, 河北师范大学刘鑫峰、尹汝龙、王莉、王会然、王卫民, 河北太行国宾馆、中国烹饪大师宋二锁、长垣烹饪职业技术学院张涛等也参加了部分内容的修订。全书由冯玉珠统撰定稿。

本书在修订过程中, 借鉴了国内烹调工艺学领域的最新研究成果, 参考了许多专家、学者的论著和大量报刊、杂志、网络的相关资料, 我们尽可能地在书中做出说明或者列在参考文献中。在此, 谨向有关原作者致以诚挚的谢意。同时, 本教材从编写到完成, 得到了河北师范大学有关领导、老师和学生的支持和帮助, 中国轻工业出版社史祖福编辑和他的同事们为本书的出版付出了辛勤的劳动, 在此一并表示衷心的感谢!

由于我们团队水平有限, 书中难免有疏漏之处, 恳请各位老师、同学及其他读者予以批评指正。

冯玉珠

2014年2月于河北师范大学

目录

CONTENTS

■ 绪 论 / 1

教学目标 / 1

教学内容 / 1

案例导读 / 2

■ 第一节 烹调工艺学的基本概念 / 3

■ 第二节 烹调工艺学的产生与发展 / 5

■ 第三节 烹调工艺学的研究内容 / 9

■ 第四节 烹调工艺学的性质和学科地位 / 13

■ 第五节 学习烹调工艺学的意义和要求 / 14

关键术语 / 15

问题与讨论 / 15

■ 第一章 烹调工艺预备 / 16

教学目标 / 16

教学内容 / 16

案例导读 / 17

■ 第一节 中式烹调师 / 18

■ 第二节 烹调设备器具 / 22

■ 第三节 厨房空间环境 / 25

■ 第四节 烹饪原料的选择 / 27

关键术语 / 32

问题与讨论 / 32

实训项目 / 32

目录

第二章 初加工工艺 / 33

教学目标 / 33

教学内容 / 33

案例导读 / 34

第一节 鲜活原料的初加工工艺 / 35

第二节 干制原料的涨发工艺 / 45

第三节 腌腊制品的初加工工艺 / 53

关键术语 / 53

问题与讨论 / 53

实训项目 / 54

第三章 分割及其成型工艺 / 55

教学目标 / 55

教学内容 / 55

案例导读 / 56

第一节 刀工工艺 / 57

第二节 部位分割工艺 / 66

第三节 骨肉分割工艺 / 71

第四节 原料成型工艺 / 77

关键术语 / 87

问题与讨论 / 87

实训项目 / 87

第四章 组配工艺 / 88

教学目标 / 88

教学内容 / 88

案例导读 / 89

第一节 组配工艺的意义和内容 / 90

第二节 组配工艺的方法和要求 / 95

第三节 花色菜肴生坯的组配工艺 / 98

■ 第四节 套菜(宴席菜肴)的组配工艺 / 110

关键术语 / 118

问题与讨论 / 118

实训项目 / 118

■ 第五章 烹制工艺 / 119

教学目标 / 119

教学内容 / 119

案例导读 / 120

■ 第一节 勺工工艺 / 121

■ 第二节 烹制工艺中的热传递现象 / 126

■ 第三节 烹制基本方式 / 132

■ 第四节 火候及其调控 / 138

■ 第五节 初步熟处理工艺 / 145

关键术语 / 152

问题与讨论 / 152

实训项目 / 152

■ 第六章 调和工艺 / 153

教学目标 / 153

教学内容 / 153

案例导读 / 154

■ 第一节 调味工艺 / 155

■ 第二节 调香工艺 / 170

■ 第三节 调色工艺 / 174

■ 第四节 调质工艺 / 176

关键术语 / 192

问题与讨论 / 192

实训项目 / 193

第七章 热菜烹调工艺 / 194

教学目标 / 194

教学内容 / 194

案例导读 / 195

第一节 炒爆工艺 / 197

第二节 炸煎工艺 / 206

第三节 熘烹工艺 / 212

第四节 烧扒工艺 / 216

第五节 余炖工艺 / 226

第六节 蒸烤熏工艺 / 237

第七节 蜜汁、拔丝工艺 / 244

第八节 其他热菜烹调工艺 / 249

关键术语 / 259

问题与讨论 / 259

实训项目 / 259

第八章 冷菜烹调工艺 / 260

教学目标 / 260

教学内容 / 260

案例导读 / 261

第一节 拌炆工艺 / 264

第二节 腌泡工艺 / 267

第三节 卤煮工艺 / 275

第四节 凝冻工艺 / 283

第五节 粘糖工艺 / 286

关键术语 / 289

问题与讨论 / 289

实训项目 / 290

第九章 菜肴造型与盛装工艺 / 291

教学目标 / 291

教学内容 / 291

案例导读 / 292

第一节 菜肴造型的基本原理 / 293

第二节 菜肴造型的艺术形式 / 298

第三节 菜肴造型的基本工艺 / 303

第四节 菜肴的盛装工艺 / 308

第五节 菜肴的装饰工艺 / 313

关键术语 / 317

问题与讨论 / 317

实训项目 / 317

第十章 宴席烹调工艺 / 318

教学目标 / 318

教学内容 / 318

案例导读 / 319

第一节 宴席烹调工艺的特点 / 319

第二节 宴席烹调工艺的准备 / 321

第三节 宴席烹调工艺的实施 / 322

第四节 宴席烹调工艺的质量控制 / 323

关键术语 / 324

问题与讨论 / 324

实训项目 / 324

第十一章 烹调工艺的标准化与现代化 / 325

教学目标 / 325

教学内容 / 325

案例导读 / 326

第一节 标准与标准化 / 328

第二节 烹调工艺标准化的意义与内容 / 331

第三节 烹调工艺标准化的难点与应对 / 334

■ 第四节 烹调工艺的现代化 / 341

关键术语 / 345

问题与讨论 / 345

实训项目 / 345

■ 第十二章 烹调工艺的改革创新 / 346

教学目标 / 346

教学内容 / 346

案例导读 / 347

■ 第一节 烹调工艺改革创新的意义和原则 / 348

■ 第二节 烹调工艺改革创新的内容和途径 / 351

■ 第三节 烹调工艺改革创新的方向 / 354

关键术语 / 356

问题与讨论 / 356

实训项目 / 356

参考文献 / 357

绪 论

教学目标

知识目标:

- (1) 理解烹调、烹调工艺和烹调工艺学的内涵
- (2) 了解烹调工艺学的产生与发展
- (3) 把握烹调工艺学的研究内容
- (4) 掌握烹调工艺学的性质和学科地位
- (5) 明确学习烹调工艺学的意义和要求

能力目标:

能够正确分析烹调工艺学的学科性质

情感目标:

- (1) 培养热爱本课程, 继承、发展、创新祖国传统烹饪工艺的情感
- (2) 激发学习兴趣, 引起学习动机, 明确学习目的, 进入学习情境

教学内容

- (1) 烹调工艺学的基本概念
- (2) 烹调工艺学的产生与发展
- (3) 烹调工艺学的研究内容
- (4) 烹调工艺学的性质和学科地位
- (5) 学习烹调工艺学的意义和要求

案例导读

烹调之术本于文明而生

孙中山在《建国方略》中指出：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。”

文明，是人类改造世界的物质成果和精神成果总和，体现为人类社会发展的积极成果和进步状态。人类脱离蒙昧、野蛮状态而进入文明社会，在文明社会，一般来说，文化发展的程度越高，文明的程度也越高。

中国烹调是随着中国人对文明的不断追求而同时发展的。旧石器时代，中国人在发现、利用、保存自然火和人工钻木取火后，便结束了茹毛饮血的生食状态，开始了熟食并孕育了原始烹饪。新石器时代，为求得稳定的食物原料，人们开始了农耕、畜牧；为谋取或加工食物，开始了打制与磨制石器，制造陶器，并学会了制盐、酿酒。青铜器时代，以青铜器为代表的餐饮器具十分繁多，原始瓷器、玉石器、骨牙器、漆器、竹木器也制造得相当精美；烹饪方法也呈多样化，烧、烤、燔、炙和水烹、汽蒸已很完善，油熟法、物熟法开始普遍使用。秦汉和秦汉以后，随着封建社会文明的发展、食物新原料的开发和引进，已形成用料广博的局面；熟食能源发展到用煤加热，铁釜、铁镬、铁锅的使用，与火力足、火势旺的煤一起烹饪食物，形成了新的优势，一些快速成菜的油熟烹饪法，如爆、炸、炒、余、煎、贴、烙应运而生，为烹饪工艺的进一步发展准备了良好的物质条件；烹调不断出现新工艺，同一类的烹饪法，又可用多种手段制成不同风味的菜肴点心，地方风味流派已形成稳定的格局，并显示出各自的地方特色。而“食在广州”、“味在四川”、“刀在扬州”之类表示地方饮食特色的语言也应运而生。这些都证明了孙中山的“烹调之术本于文明而生”之说，是十分中肯的。

为了说明中国烹调之妙、中国文明进化之深，孙中山说：“夫中国食品之发明，如古所称之‘八珍’，非日用寻常所需，固无论矣。即如日用寻常之品，如金针、木耳、豆腐、豆芽等品，实素食之良者，而欧美各国并不知其为食品者也。至于肉食，六畜之脏腑，中国人以为美味，而英美人往时不之食也，而近年亦以美味视之矣”“西人之倡素食者，本于科学卫生之知识，以求延年益寿之功夫。然其素食之品无中国之美备，其调味之方无中国之精巧，故其热心素食家多有太过于菜蔬之食，而致滋养料之不足，反致伤生者。如此，则素食之风断难普遍全国也。中国素食者必食豆腐。夫豆腐者，实植物中之肉料也，此物有肉料之功，而无肉料之毒。故中国全国皆素食，已习惯为常，而不待学

者之提倡矣。”

中国烹调之妙，孙中山还指出其科学性与艺术性。科学和艺术的关系与智慧和情感的内在关联相若。孙中山说：“夫科学者，系统之学也，条理之学也。凡真知特识，必从科学而来也。”（《建国方略》）中国人之食，“不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生也”，“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也”（“美术”是“艺术”的同义语，指含美的价值之活动，或其活动的产物）。

孙中山的这个观点，把中国烹调提高到科学和艺术的高度，从而认识中国文明进化的深度，是在中国烹饪理论史上占有重要地位的。

资料来源：任百尊．中国食经．上海：上海文化出版社，1999．

置身于中国烹苑，看到那千姿百态、万紫千红的美味佳肴，真使人眼花缭乱，感到样样新奇。那么，这许许多多风味不同、色形各异的佳肴，在制作方法等方面有没有一条带有普遍性和指导意义的共同道路可循呢？那些热爱中国烹饪事业的初学者，难道就只能一盘一盘、一样一样地去孜孜以求吗？

其实，想要大量了解和掌握中国菜肴的制作方法，提高自己的烹调技术水平，科学化、理论化、系统化地认识中国烹调技艺，有一条捷径可循，那就是用马克思主义哲学的方法，即唯物辩证法去探索烹调规律，掌握烹调规律，利用烹调规律^①。作为一名大学生，必须要学好《烹调工艺学》这门课程。

第一节 烹调工艺学的基本概念

一、“烹调”一词的科学内涵

在相当长的一段时间内，人们把“烹调”中的“烹”理解为“加热”，把“调”解释为“调味”；实质上，“烹”的本义是“烧煮”。至近代，其意义才有了深刻的变化：一是由原来的“烧煮”之意，扩展为“通过热处理的方法，把生的食物原料变成成熟的食物原料”，进而泛指食物原料用特定方式制作成熟的过程。张起钧先生在《烹调原理》一书中，把“烹”分为“正格的烹”（即用火来加热）和“变格的烹”（指一切非用火力方式制作食品的方式）。二是指一种烹调菜肴的具体方法，即“烹制法”——将加工切配后的原料用调料腌制入味，挂糊或拍干淀粉，用旺火热油炸（或煎、炒）制成熟再加入调味清汁

^① 何荣显．要探索中国烹调规律．中国烹饪，1985,4: 13~14.

的一种方法。关于“调”的意义,《现代汉语词典》解释为:“配合得均匀合适”、“使配合得均匀合适”。“调”不仅包括调味,还包括调香、调色、调质和调形等内容,是人们综合运用各种操作技能(其中也包括“烹”的技能)把菜肴制作得精美好吃的过程。

烹调是人们依据一定的目的,运用一定的物质技术设备和各种操作技能,将烹饪原料加工成菜肴的过程。从烹饪意义上讲,“烹”和“调”的内涵和作用是一致的。“烹调”作为一个专业术语和整体概念,不宜将“烹”和“调”分开来解释。

二、烹调工艺的特点

烹调工艺是人类在烹调劳动中积累并总结出来的操作技术经验,是烹调技术的积累、提炼和升华,是有计划、有目的、有程序地利用烹调工具和设备对烹饪原料进行初加工、切配、调味、加热与美化,使之成为能满足人们生理和心理需求的菜肴的工艺过程。烹调工艺包括两方面内容:一方面是“工”,即烹调技术;一方面是“艺”,即烹调艺术,两方面都与科学结合,形成科技与艺术的统一,成为完备意义上的工艺。

烹调工艺与食品工程既有区别,又有联系,有时还相互交叉。烹调工艺是食品工程得以产生和发展的基础,与食品工程相比,主要有以下特点。

(一) 即时性生产

所谓即时性生产,通俗的说就是现制现食。成品一旦生产出来,其与消费间隔的时间很短。这一特点与食品工程相比较非常明显。

(二) 手工操作为主

食品工程的机械化和自动化程度甚高,故其效率也比烹调工艺要高。但烹调工艺的手工操作特性又是其必然的特点,它与烹调工艺产品的多样化和操作的经验性相适应。随着烹调工艺的社会化和技术的进步,厨房中手工操作的比重将会逐步降低。

(三) 工艺的灵活性

烹调工艺有很大的灵活性,受加工条件、原料品种等的影响和限制较小;而食品工程对加工条件、原料方面的要求较多、也较高。烹调工艺可以在设备齐全的大饭店厨房里进行,同样在设备简单的家庭小厨房里也能做出美味的肴馔,即使在偏僻的乡间村寨,也能偶尔品尝到人间致味。

(四) 原料使用的广泛性

食品工程在原料使用方面缺乏烹调工艺所具有的广泛性,因为某一类型的食品工程产品,需要有一套专门的生产设备对特定的原料进行加工;烹调工艺则是一套器具就可以适应多种原料加工的需要。人们对日常饮食的多样性需求,首先是以原料品种的多样性为前提的,从这个意义上说,烹调工艺的主导地位是其他食物加工技术所难以取代的。

(五) 产品多样性

烹调工艺与食品工程相比,无论从产品种类的社会总量还是从某个生产单位所生产的具体种类数额看,都具有明显的数量优势。烹调工艺产品种类和品种的多样性,给其自身的机械化和自动化带来了一定难度。一条食品工程生产流水线,一般只能生产一个种类或一个品种的产品;而一个厨房往往要能生产出几百个不同种类的产品,才能适应市场的需求。

（六）质量控制模糊性

烹调工艺产品的质量控制，实质上是一种“模糊控制”，至少在现阶段不可能像食品工程那样，在生产过程中采用质控点的方式对整个过程实行量化的质量控制。烹调工艺产品的质量控制困难，主要在于原料的非标准性、加工过程和方法的多变性、产品标准的多样性以及现有加工条件的限制，甚至还与消费者的爱好有关。一个具体的菜肴，有的人认为品质上乘，有人也许会认为功夫不到家。就烹调工艺的实际行为而言，很难制定出被大家都认可的统一的质量标准。这种消费的多样选择性决定了烹调产品质量控制的模糊性。

三、烹调工艺学的定义

烹调工艺学是以传统风味菜肴的制作工艺为研究对象，总结和揭示中国风味菜肴制作工艺一般规律的学科。它以烹调工艺流程为主线，应用化学、物理学、生物学、微生物学、食品科学和营养学等基本知识，研究烹调工艺流程中（如选料、刀工、组配、烹制、调和、盛装等）的各种技法及其原理，探索烹调工艺的合理化、科学化和现代化，为人们提供卫生安全、营养丰富、品质优良、种类繁多、食用方便的菜肴。

烹调工艺学与烹饪工艺学不同，它仅仅指的是菜肴制作工艺学，不包括面点工艺学。其范围主要是中式烹调工艺学，基本任务是运用现代科学的观点与方法，对几千年中国烹饪的传统技艺和经验进行有效的总结，进一步提高中国烹调的灵巧性、准确性和科学性，建立科学的工艺体系。

第二节 烹调工艺学的产生与发展

一、烹调技术的产生

烹调技术的产生是以用火熟食为标志的，但人类开始用火熟食时，只能说进入了准烹调时代。完整意义上的烹调技术必须具备火、炊具、调味品和烹调原料4个条件。火是烹调之源，调味品是烹调之纲，陶器为烹调之始，原料为烹调之本。

（一）用火熟食的开始

人类最初的饮食方式，同一般动物并无多大区别，自然还不知烹调为何物。“太古之时，人吮露精，食草木实，穴居野处。山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛，近水则食鱼鳖螺蛤，未有火化，腥臊多伤肠胃，于是有圣人造作，钻木取火，教人熟食，始有燔炙，民人大悦，号曰燧人”（谯周《古史考》）。燧人氏钻木取火，是世界上人工取火最早的传说，那时我们的祖先已会用火燔炙食物。云南元谋、北京房山周口店等古代猿人遗址，几乎都有原始用火熟食的文化遗存。火的掌握和使用，是人类发展史上的一个里程碑。

（二）陶器的发明

“工欲善其事，必先利其器”。但人类在最初学会用火熟食时，并没有炊具，所掌握的只是把鱼和兽肉等直接放在火上烧烤。没有炊具的烹调只能说是原始的烹调。

考古发现，人类最早使用的炊具是陶器。陶器的发明是人类自发明人工火以后又完成

的一项以火为能源的科学革命。陶器在很大程度上是为谷物烹调发明的,是原始农耕部落的创造。《古史考》说“黄帝作釜甑”。有了釜甑,“黄帝始蒸谷为饭,烹谷为粥”,“初教民作糜”。现代考古证明:距今1万年左右的时期,也就是新石器时期,已经有了简单的陶器。

陶器的出现,是我们祖先同自然界斗争取得胜利的又一新的里程碑,标志着人类历史从此进入了新石器时代。有了陶器,人类便可能煮熟食物,也便于收藏液体,这样,烹调技术的发展才有了新的可能。同时,人类饮食营养的物资有了储藏工具,减少了饥饿的侵袭,促进了定居生活,人类便可以更有作为。所以说,陶器出现,“火食之道始备”(《古史考》),人类生活面貌即为之一新。

(三) 盐的产生

人们自从掌握了对火的运用,使食物由生变熟,便开始了最初的烹调。但是这种烹调,只能尝到食物的本味,不知用调味品,只能说烹而不调。没有调味品的烹调,是非常单调的烹调。

研究发现,我国最早的调味品是盐。长期生活在海边的原始人,偶然将吃不完的动物无意间放在海滩上。海水涨潮时,将这些动物浸泡在海水中。海水退潮时,原始人想到还有没吃完的动物,于是将这些动物从海滩边取来,用火烤熟食用。他们惊异地发现,这种经海水浸泡过的动物表面蘸上了一些白色的晶粒,而且比没有海水浸泡过的动物好吃。这种情况经过无数次重复显现,使原始人渐渐懂得这些白色小晶粒能够起到增加食物美味的作用,于是便有意地收集这种晶粒——盐。这是对盐质的自然的、无意的发现。

陶器发明之后,我们的祖先才渐渐地发明烧煮海水以提取盐的方法。《世本》和《事物纪原》等书记载:“黄帝臣,夙沙氏煮海水为盐”,“古者夙沙初煮海盐”。盐的使用,在人类的生活进程中,是继用火之后的又一次重大突破。盐和胃酸结合,能加速分解肉类,促进吸收,对人类体质的进化,是一个积极因素。盐的化学构成为氯化钠,是人体氯和钠的主要来源。这两种元素,对维持细胞外液渗透压,维持体内酸碱平衡和保持神经、骨骼、肌肉的兴奋性,都是不可缺少的。盐又是调味的主角,居于五味之首,没有盐,什么山珍海味都要失色,肌体的吸收也大受限制。所以,盐的产生,对烹调技术的发展、对人类的进步有着极为重要的意义。

(四) 烹饪原料的利用

烹饪原料形成于人类用火熟食的同时,此前人类处在生食阶段,当然也就没有烹饪原料。关于烹饪原料的问题,我们在《烹饪原料学》中已经学过。中华民族的历史十分悠久,在不同朝代、不同时期,由于生产力和科学水平的不同,人们对烹饪原料的认识和利用也不尽相同,加之自然生态的变化和各朝各代体制、礼俗、饮食风尚等的差别,使烹饪原料的组成结构也在发生变化。但从总的趋势来讲,可供烹调的原料是随着历史的发展而不断增加的。

综上所述,人类学会了用火,这是熟食的开始;人类发现了盐,这是调味品的发端;人类发明了陶器,使烹调技术的发展有了新的可能;人类在长期的生活、生产过程中,认识了世间各种各样可供烹调的原料,使烹调有了丰富的物质基础。火、盐、陶器、烹饪原料的综合运用,标志着完整意义上烹调的开始。