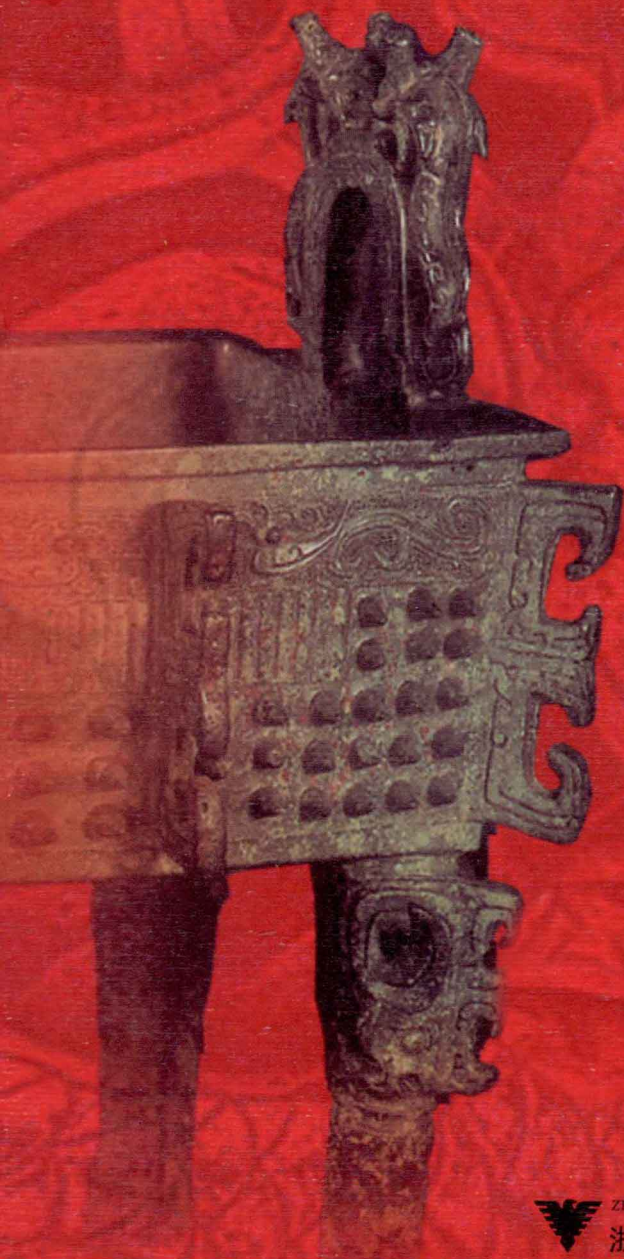


中國烹飪文化大典

主编 陈学智



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

主编 陈学智

中国思想文化史典

常州大学图书馆藏

钱公

 浙江大學出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国烹饪文化大典/陈学智主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-308-08862-6

I. ①中… II. ①陈… III. ①烹饪—文化—中国
IV. ①TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 134502 号

中国烹饪文化大典

主 编 陈学智

项目顾问 徐有智 袁亚春
责任编辑 张道勤
封面设计 郑焕良 俞亚彤
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 浙江印刷集团有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 95.25
字 数 2568 千字
版 印 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-08862-6
定 价 800.00 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

《中国烹饪文化大典》编委会

主任 赵荣光
副主任 季鸿崑 郑昌江 毕国才 姜俊贤
委员 戴宁 谭守盛 黄伟培(澳门) 郭春景 崔桂友
王圣果 朱辉达 徐增光 赵春雁 李晓莉(香港)
刘训龙 杜显峰 杜景海 常耕春 李新友
崔景福 李新友 谷兴启 任宝贵 徐作平
张玉欣(台湾) 李铁钢 刘海全 王书发 芦亚萍

主编 陈学智
副主编 郑南 杜莉 谢定源 邵万宽 何宏
编著者 (按姓氏笔划排序)

孔润常 尹敏 方铁 王斯 王强 王传勇
王志跃 王焕新 王赛时 王德成 王长厚 冯玉珠
冯耀龙 白剑波 关明 关书东 刘双 刘建
刘国栋 孙开军 孙俊秀 师力 朱水根 朱长征
朱多生 许先 严祥和 严金明 何宏 何荣显
吴坚 吴昊 吴茂钊 张兴 张玉欣(台湾)
张军仓 张荣春 李伟 李想 李安鸣 李志刚
李顺发 李恩波 杜莉 杜立乾 杨艾军 杨昭景(台湾)
肖进 邵万宽 邵国俊 陈学智 单守庆 周旺
周亚峰 周秀来 周洪星 周继祥 周鸿承 季建学
季鸿崑 金天浩(韩国) 房四辈 林植 林苏钦
林俊春 郑南 郑可望 郑昌江 郑树国 姚伟钧
柳仁尧 胡晓远 赵荣光 钟志惠 剧建国 唐丽
唐焕伟 徐列杰 袁盛德 袁新宇 贾凯 郭立久
郭春景 高速建 常维臣 梁玉虹 梁国祥 梁诚威(香港)
黄玉良 黄禾雨 黄伟培(澳门) 黄如山(澳门)
黄明超 程海福 谢定源 鲍兴 端尧生 戴桂宝

主审 季鸿崑
助编人员 李盟 李文

鼎中之变,惟大惟纤

——序《中国烹饪文化大典》

“饮食男女,人之大欲存焉。”这是三千年前中华民族先哲对社会人生认识的深入浅出的真理性表述。可以说,人类既往的历史,完全笼罩在食事活动的科技文化光明之中。正是伴随着食生产、食生活活动的坚持不懈和努力推进过程,人类社会才一直走到今天。而食生产、食生活行为的文化图像,就是食物原料开发、加工、利用过程的不断延伸与扩张;核心则是加工,也就是人们习常所讲的“烹饪”或“烹调”。

人类食物加工过程中的技术特征、科学蕴含、经验惯制、行为事象、礼俗思想等,构成了“烹饪文化”。《吕氏春秋·本味》说:“鼎中之变,精妙微纤。口弗能言,志弗能喻。”讲的是烹饪技艺的复杂与食物熟化过程的奇妙。烹饪事务的“手工操作,经验把握”,是贯穿了近代科学以前数千年之久人类食生活史的基本特征。而将“手工操作,经验把握”的烹饪技艺发挥到人类行为极致的,可以说中国堪称世界第一。这是笔者用多学科视角、多种类型文化比较的大历史观认识中国饮食文化和中国烹饪文化几十年的体会。这个“世界第一”的体会,基于以下六大根据:

一、由于生存环境食料系统及族群类别、结构与分布等原因,古往今来,中国人食物原料种类极为繁复,因之决定了食料加工技术的相对复杂化。中国人食料利用的“广泛”与“无禁忌”,是国际食学界一致的看法。

二、食物原料加工的需要、可资利用资材与利用程度,决定了中国烹饪工具的种类、功用与食料利用的同步繁复。

三、上层社会“钟鸣鼎食”、“食前方丈”的无限追求,是决定中国历史上食品品种与制作工艺无止境发展的主要推动力。

四、社会需求促成都会食肆餐饮业的历史发展与繁荣,决定后者持续不断向社会提供丰富更新的肴馔品种,烹饪工艺与工具的发展是必然的逻辑结果。

五、追求智力与体力的极致发展与发掘,是中国人的传统思维。“庖丁解牛”既是一种价值观,也同时是一种劳动审美观,它反映的是人智力无穷的理解和技能发掘的极致倾向。

六、食事至重、食学至高、精烹饪术和治食学者可以致圣,是中国历史上无偏见

思想家的一致看法。

以上六点,可以说是中国传统烹饪文化所以取得辉煌历史成就的主要原因,同时也是中国烹饪文化所以区别于世界其他民族烹饪文化的主要方面。就后者来说,那是比较认识的结果。因此可以说,在社会与文化机制强化的力度、历史拓展的深度与广度两种意义上,中国烹饪文化都要超越世界任何其他烹饪文化类别。于是造成了中国烹饪文化历史积淀的丰厚,造就了中国烹饪文化的历史辉煌。从这种意义上说,中国算得上是世界民族之林中的“烹饪文化大国”。

然而,这只是事物的一个方面。中国烹饪文化还有不容忽视的另一方面。那就是许多业界研究者尚未足够注意的中国烹饪文化“君子远庖厨”一面的文化机制的存在及其深刻影响。正是这一机制的严重存在与巨大作用,使得中国历史上的“文化人”中鲜有深入关注烹饪文化并予以深刻研究者,而厨事实务者又绝大多数是些手不能握管的“无文化人”。于是造成了中国烹饪文化历史以下两大特征:一是中国历史上烹饪文化发达与烹饪文化研究相对滞后的并存,二是烹饪文化文字记录的社会视角片面性与历史局限性。这种现代人看来不合理的历史现象,恰恰是历史文化存在的“合理性”,人类历史文化中普遍存在着这种悖论。

20世纪70年代以来,中国烹饪文化际遇了前所未有的历史性颠覆,中国文字文明史上一向备受轻视的烹饪事务与职业由阴沟中无人看顾的丑小鸭一夜之间转变成了翱翔九天的白天鹅。持续了30余年的烹饪文化热集结了堪称浩瀚的研究成果。于是,中国烹饪文化历史的研究与时代成果的梳理总结就成了两大重任客观地摆到了中国当代烹饪文化人的面前。这是一桩历史使命,是“五千年文明,十三亿人口”的历史要求和现实需求。相当一段时间以来,中国烹饪文化业界一些有识、有志、有力者也曾为此做了一些努力。但是,这样一桩重大的历史课题非集天、地、人三才的时代优势之力,则大器难铸,成功无望。

《中国烹饪文化大典》的编撰出版,正是满足中华民族食生产与食生活上烹饪文化历史要求与现实需求的努力结果。集结精英、陶铸经典,“总结一万年,服务十三亿,面向全世界,影响一百年”,因之成为“大典”决策与主舵者的基本理念,成为贯穿于全部编撰过程的基本原则和所有参编者的工作精神。“大典”体现的中国烹饪文化理念理论、资讯容纳、结构体系是独特和突出的。我们认为,烹饪文化应当理解为“人类为了满足饮食的生理与心理需求,直接诉诸厨事活动的行为及其相关事象与精神意蕴的总合”。这种理解决定了“大典”既要无遗漏地包容烹饪文化的所有方面,又不作“泛烹饪文化”的无限漫汗,学科界限是严格明晰的。集结当代中国烹饪与文化研究业界公认的前沿学者专家,继承五千年文字文明优秀遗产,总结吸纳时代优秀成果,严格执行理论原则,《中国烹饪文化大典》因而名副其实得以圆满竣工。

在《中国烹饪文化大典》郑重付梓之际回顾全书成就的过程，感慨良多，而作为“序言”只能说些不能不说给读者并留给历史存照的话。毫无疑问，本书绝非完美无瑕。但这基本不属于努力程度的问题，而是能力与条件的局限。作为《中国烹饪文化大典》的主要责任者之一，我可以说不编著者、审校者应当没有个人的遗憾，因为我们已经竭尽了全能。荣誉和遗憾都是社会的和历史的：21世纪初叶中国烹饪文化业界的精英们象一群工蜂一样集体地奉献了自己的智慧与能力。仅以七言小诗一首奉献读者：

饮食男女文明端，中华文化烹饪篇。
元谋举火开智力，半坡煮陶老妇饭。
农书本草大漫汗，思颡子才连峰巅。
十三亿人说中馈：五千文明汇一典！

赵荣光

2008年12月30日于诚公斋

2011年8月30日改定

目 录

鼎中之变,惟大惟纤——序《中国烹饪文化大典》 赵荣光 / 1

第一编 中国烹饪文化综述

一、中国烹饪文化的民族特征 / 1

(一) 中国烹饪文化的区域性特征 / 2

1. 古代对饮食烹饪文化区域的划分 / 2
2. 帮与帮口 / 2
3. 以地名命名 / 3
4. 菜系 / 3
5. 饮食文化圈 / 3

(二) 中国烹饪文化的社会层次性结构特征 / 5

(三) 中国烹饪文化的审美特征 / 6

(四) 中国烹饪文化的社会交际和礼仪性特征 / 7

(五) 中国烹饪文化的传承性与传播性特征 / 8

二、中国烹饪文化基本理论及厨艺传承 / 13

(一) 中国烹饪文化基本理论 / 13

1. 食药同源,饮食养生 / 13
2. 主张本味,五味调和 / 15

(二) 中国烹饪厨艺传承和现代烹饪教育 / 17

三、中国古代烹饪饮食文献概述 / 20

(一) 无文字的烹饪饮食资料 / 21

1. 原始社会的艺术作品 / 21

2. 商、周青铜饮食器及其纹饰 / 21

3. 汉代的画像石和画像砖 / 22

4. 古代绘画作品 / 23

(二) 有文字的烹饪饮食资料 / 24

1. 甲骨文饮食资料 / 24

2. 金文饮食资料 / 25

3. 饮食烹饪文化史料典籍 / 26

(三) 中国古代饮食烹饪文献举要 / 27

1. 先秦饮食文献 / 27

2. 两汉饮食文献 / 28

3. 三国魏晋南北朝饮食文献 / 29

4. 隋唐饮食文献 / 31

5. 宋代饮食文献 / 34

6. 元代饮食文献 / 37

7. 明代饮食文献 / 38

8. 清代饮食文献 / 43

四、中国现当代烹饪文化出版物评述 / 48

(一) 学术论著 / 48

1. 民国时期研究状况

(1911~1949) / 48

2. 改革开放前的研究状况

(1949~1979) / 49

3. 20世纪80年代研究状况

(1980~1989) / 49

4. 20世纪90年代研究状况

中国烹饪文化大典

(1990~1999) / 50

5. 新世纪研究状况(2000~
现在) / 53

(二) 教材 / 56

1. 培训教材 / 56
2. 考级教材 / 56
3. 技校(中专)教材 / 58
4. 高校教材 / 59
5. “十五”规划教材 / 60
6. “十一五”规划教材 / 62

(三) 专业期刊 / 62

1. 概述 / 62
2. 专业期刊 / 62

(四) 国外对中国烹饪文化的 研究 / 64

1. 日本对中国饮食文化的研究 / 64
2. 韩国对中国饮食文化的研究 / 68
3. 美国对中国饮食文化的研究 / 69
4. 英国对中国饮食文化的研究 / 72
5. 法国对中国饮食文化的研究 / 73
6. 新加坡对中国饮食文化的
研究 / 73

(五) 港台地区对中国烹饪文化

的研究 / 74

1. 台湾的中国饮食文化研究 / 74
2. 香港的中国饮食文化研究 / 74

五、饮食文化社团及学术活动 / 75

(一) 饮食文化社团 / 75

1. 中国食文化研究会 / 75
2. 中国烹饪协会 / 76
3. 世界中国烹饪联合会 / 77
4. 中国民俗学会 / 78
5. 中国营养学会 / 78
6. 中国食品工业协会 / 79
7. 中国食品科学技术学会 / 79
8. 中华饮食文化基金会 / 80

(二) 社团的学术活动 / 80

1. 中国食文化研究会的学术
活动 / 80
2. 世界中国烹饪联合会的学术
活动 / 82
3. 中国烹饪协会的学术活动 / 83
4. 香港举办的饮食文化学术
活动 / 83
5. 中国饮食文化基金会的学术
活动 / 84

第二编 中国烹饪文化历史篇

一、概述：中国烹饪文化的起源 / 85

(一) “烹饪文化”的界定 / 85

1. “烹饪文化”源于火的利用 / 85
2. 不能离开烹饪过程谈“烹饪文
化” / 85
3. 应当明确“烹饪文化”与“饮食
文化”的区别 / 86

(二) 中国烹饪文化的起源 / 86

1. 中国“烹饪文化”的多元性 / 86
2. “烹饪文化”的本质特征 / 87
3. “火塘”的意义 / 87

4. 陶器中的“烹饪文化” / 88

二、史前时期的中国烹饪文化 / 88

1. 史前期的食生产工具与技术 / 88
2. 史前期的食生活工具与技术 / 89
3. 中国烹饪文化史的开端 / 90
4. 甑使“饭”、“菜”分家 / 91
5. 史前期的食品与烹饪技术 / 92

三、三代期的中国烹饪文化 / 92

1. 三代期烹饪的特征 / 93

2. “羹”的烹饪历史地位 / 94
3. “和”的理念与“宜配”原则 / 95
4. 调味认识与实践 / 96

四、两汉时期的中国烹饪文化 / 101

- (一) 两汉时期的食物原料生产 / 101
 1. 汉代的谷 / 101
 2. 畜、禽饲养 / 102
 3. 蔬菜瓜果 / 103
 4. 采集渔猎 / 106
- (二) 两汉时期的食品与加工技术 / 106
 1. 主食品类与加工 / 106
 2. 副食品类与加工 / 110
- (三) 两汉时期的食物原料加工 / 111
 1. 旋转磨的普及与碓的作用 / 111
 2. 面食发酵技术的利用 / 111
- (四) 两汉时期的厨事管理 / 111
 1. 庖厨制度 / 111
 2. 事厨者族群 / 112

五、魏晋南北朝时期的中国烹饪文化 / 112

- (一) 《齐民要术》的时代意义 / 112
- (二) 加速流动与融汇的各民族烹饪文化 / 114
 1. 少数民族与汉族烹饪文化的亲近影响 / 114
 2. 汉族南迁触动的烹饪文化南北融汇 / 114
- (三) 魏晋南北朝时期的食品文化 / 114
- (四) 《齐民要术》中的醋品、酸酵食品及其制作技术 / 117
- (五) 《齐民要术》时代的酱、醋等发酵调料的广泛使用 / 122
- (六) 南北朝时期的造酱俗礼与禁忌 / 129
 1. 造酱最佳时间理念 / 130
 2. 酱缸选择的禁忌 / 130

3. 酱缸摆放与辟邪俗礼 / 130
4. 礼敬太岁俗礼 / 130
5. 晒酱习俗 / 131
6. 禁忌与补救习俗 / 131

六、隋唐五代时期的中国烹饪文化 / 132

- (一) 隋唐五代时期的食物原料生产 / 132
 1. 粮食类 / 132
 2. 畜、禽饲养 / 133
 3. 渔猎 / 134
 4. 蔬菜瓜果 / 134
- (二) 隋唐五代时期的食品与加工技术 / 135
 1. 主食品类与加工 / 135
 2. 副食品与加工 / 135
- (三) 隋唐五代时期的食物原料加工 / 136
 1. 粮食加工工具和炊具 / 136
 2. 面粉加工技术和面食原料的制作 / 136
 3. 燃料 / 136

七、宋元时期的中国烹饪文化 / 136

- (一) 宋元时期的食物原料生产 / 137
 1. 谷 / 137
 2. 畜、禽饲养 / 138
 3. 蔬菜瓜果 / 140
 4. 渔猎 / 142
- (二) 宋元时期的食品与加工技术 / 143
 1. 主食品类与加工 / 143
 2. 副食品类与加工 / 143

八、明中叶至清中叶的中国烹饪文化 / 145

- (一) 明中叶至清中叶中国烹饪文化的时代特征 / 145
 1. 食学家的历史集群 / 145
 2. 袁枚食学的历史成就 / 145

中国烹饪文化大典

- 3. 饮食与烹饪文化著述的涌现 / 148
 - (二) 外来物种对中国社会生产与生活的影 响 / 148
 - (三) 烹饪文化的历史繁荣 / 150
 - 1. 权贵阶层的烹饪文化特征 / 150
 - 2. 市肆餐饮繁荣发展 / 150
 - (四) 烹饪工具与工艺 / 152
- ### 九、晚清与中华民国时期的中国烹饪文化 / 152
- (一) 烹饪文化的欧风东渐 / 152
 - 1. 西方烹饪文化的影响 / 152
 - 2. 洋人的饮食与番菜馆 / 153
 - (二) 食品机械加工业的出现 / 156
 - 1. 西式点心及其影响 / 156
 - 2. 食品工业出现的意义 / 156
 - (三) 两极分化的民族烹饪文化 / 157
 - 1. 上层社会烹饪文化的畸形繁荣 / 157
 - 2. 果腹阶层大众的烹饪文化 / 158
- ### 十、中外烹饪文化交流 / 158
- (一) 张骞“凿空”与丝绸之路上的烹饪文化交流 / 158
 - (二) 释教弘法与求法事业中的中外烹饪文化交流 / 159
 - (三) “贡使”与商人：中外烹饪文化交流史上最重要的使者 / 160
 - (四) “郑和下西洋”与海上丝绸之路上的中外烹饪文化交流 / 161
 - (五) 传教士：沟通中西烹饪文化的桥梁 / 163
 - (六) 华侨：庞大的中华烹饪文化海外传承群体 / 164
 - (七) 重要食物原料与食品品种、饮食器具的互通有无 / 166
 - 1. 稻米：东亚、东南亚地区的共同主食 / 166
 - 2. 从茶叶外传看中外烹饪文化交流 / 167
 - 3. 瓷器的输出与饮食器具交流 / 169
 - 4. 烹饪文化交流中的筷子 / 170
 - 5. 制糖术与白砂糖输出 / 172
 - 6. 美洲作物的引入与栽培 / 173

第三编 烹饪原料篇

- ### 一、烹饪原料概述 / 177
- (一) 烹饪原料的分类 / 177
 - (二) 粮食原料概述 / 177
 - 1. 粮食的组织结构特点 / 178
 - 2. 粮食的营养特点 / 179
 - (三) 蔬菜原料概述 / 179
 - 1. 蔬菜的组织结构特点 / 180
 - 2. 蔬菜的营养特点 / 182
 - (四) 果品原料概述 / 183
 - 1. 果品的组织结构特点 / 183
 - 2. 果品的营养特点 / 183
 - (五) 畜禽乳蛋原料概述 / 184
 - 1. 畜禽类制品的种类 / 184
 - 2. 畜禽肉的组织结构和营养特点 / 185
 - 3. 乳的营养特点 / 187
 - 4. 蛋类的组织结构及营养特点 / 188
 - (六) 水产及其他动物原料概述 / 188
 - 1. 鱼类的肉组织结构及营养

- 特点 / 189
- 2. 两栖爬行类的组织结构及营养特点 / 189
- 3. 低等动物类的组织结构及营养特点 / 190
- (七) 调辅原料概述 / 191
 - 1. 调料 / 191
 - 2. 水 / 192
 - 3. 食用油脂 / 192
- 二、粮食原料 / 193
 - (一) 谷类原料 / 193
 - 1. 稻米 / 193
 - 2. 小麦粉 / 194
 - 3. 玉米 / 196
 - 4. 小米 / 197
 - 5. 大麦 / 198
 - 6. 燕麦 / 199
 - 7. 高粱 / 200
 - 8. 荞麦 / 201
 - 9. 薏米 / 202
 - (二) 豆类原料 / 202
 - 1. 大豆 / 202
 - 2. 黑豆 / 203
 - 3. 蚕豆 / 204
 - 4. 豌豆 / 205
 - 5. 绿豆 / 205
 - 6. 红豆 / 206
 - 7. 扁豆 / 207
 - (三) 薯类原料 / 208
 - 1. 甘薯 / 208
 - 2. 木薯 / 209
 - (四) 粮食制品原料 / 209
 - 1. 面包渣 / 209
 - 2. 面筋 / 210
 - 3. 澄粉 / 211
 - 4. 糯米粉 / 211
 - 5. 粉丝和粉皮 / 212
 - 6. 西米 / 213
 - 7. 豆腐及其制品 / 214
 - 8. 腐衣和腐竹 / 216
 - 9. 豆芽 / 217
 - 10. 豆渣 / 219
 - 11. 豆沙 / 219
- 三、蔬菜原料 / 220
 - (一) 根菜类 / 220
 - 1. 萝卜 / 220
 - 2. 胡萝卜 / 221
 - 3. 牛蒡 / 222
 - 4. 芜菁 / 222
 - 5. 根用芥菜 / 223
 - 6. 桔梗 / 223
 - (二) 茎菜类 / 224
 - 1. 竹笋 / 224
 - 2. 茭白 / 225
 - 3. 莴苣 / 226
 - 4. 芦笋 / 226
 - 5. 球茎甘蓝 / 227
 - 6. 茎用芥菜 / 227
 - 7. 芥蓝 / 228
 - 8. 仙人掌 / 228
 - 9. 马铃薯 / 229
 - 10. 山药 / 230
 - 11. 洋葱 / 230
 - 12. 蒜 / 231
 - 13. 百合 / 231
 - 14. 蒜头 / 232
 - 15. 小根蒜 / 233
 - 16. 荸荠 / 233
 - 17. 慈姑 / 234
 - 18. 芋 / 234
 - 19. 魔芋 / 235
 - 20. 藕 / 236
 - 21. 姜 / 237
 - (三) 叶菜类 / 238
 - 1. 大白菜 / 238

2. 小白菜 / 239
 3. 乌塌菜 / 239
 4. 菜薹 / 240
 5. 雪里蕻 / 241
 6. 冬葵 / 241
 7. 落葵 / 241
 8. 苋菜 / 242
 9. 蕹菜 / 242
 10. 生菜 / 243
 11. 结球甘蓝 / 243
 12. 菊苣 / 244
 13. 抱子甘蓝 / 244
 14. 芦荟 / 245
 15. 牛皮菜 / 245
 16. 菠菜 / 245
 17. 茼蒿 / 246
 18. 芹菜 / 247
 19. 茺荑 / 248
 20. 茴香 / 248
 21. 韭菜 / 249
 22. 葱 / 249
 23. 豆瓣菜 / 250
 24. 香椿 / 251
 25. 蕺菜 / 251
 26. 芥菜 / 252
 27. 蒲公英 / 253
 28. 苣荬菜 / 254
 29. 刺嫩芽 / 254
 30. 柳蒿芽 / 255
 31. 五加叶 / 255
 32. 苏叶 / 256
 33. 老山芹 / 257
 34. 马齿苋 / 257
 35. 莼菜 / 258
 36. 水芹菜 / 259
- (四) 花菜类 / 259
1. 花椰菜 / 259
 2. 西兰花 / 260
 3. 黄花菜 / 260
 4. 朝鲜蓟 / 261
 5. 菊花 / 262
- (五) 果菜类 / 262
1. 菜豆 / 262
 2. 豇豆 / 263
 3. 刀豆 / 264
 4. 扁豆 / 264
 5. 嫩豌豆 / 265
 6. 茄子 / 265
 7. 西红柿 / 266
 8. 辣椒 / 267
 9. 黄瓜 / 268
 10. 西葫芦 / 269
 11. 笋瓜 / 269
 12. 丝瓜 / 269
 13. 苦瓜 / 270
 14. 瓠瓜 / 271
 15. 佛手瓜 / 271
 16. 冬瓜 / 272
 17. 南瓜 / 272
 18. 蛇瓜 / 273
 19. 节瓜 / 273
- (六) 藻类、地衣类 / 274
1. 海带 / 274
 2. 紫菜 / 275
 3. 石花菜 / 276
 4. 发菜 / 276
 5. 葛仙米 / 277
 6. 江蓠 / 278
 7. 鹿角菜 / 278
 8. 裙带菜 / 278
 9. 石耳 / 279
- (七) 食用菌类、蕨类 / 280
1. 木耳 / 280
 2. 银耳 / 281
 3. 香菇 / 281
 4. 平菇 / 282
 5. 榛蘑 / 283
 6. 元蘑 / 283
 7. 黄柳菇 / 284

8. 刺儿蘑 / 284
9. 滑子菇 / 284
10. 长柄侧耳 / 285
11. 榆黄蘑 / 285
12. 杏孢菇 / 286
13. 金针菇 / 286
14. 草菇 / 286
15. 竹荪 / 287
16. 猴头菌 / 287
17. 口蘑 / 288
18. 羊肚菌 / 288
19. 鸡菌 / 289
20. 牛肝菌 / 289
21. 鸡油菌 / 290
22. 松茸 / 290
23. 冬虫夏草 / 291
24. 灰树花 / 291
25. 蕨菜 / 292
26. 猴腿菜 / 292
27. 薇菜 / 293

四、果实类原料 / 293

- (一) 鲜果类 / 294
 1. 苹果 / 294
 2. 梨 / 294
 3. 桃 / 295
 4. 杏 / 295
 5. 李子 / 296
 6. 樱桃 / 296
 7. 葡萄 / 297
 8. 猕猴桃 / 297
 9. 柿子 / 298
 10. 柑橘 / 298
 11. 柠檬 / 299
 12. 柚子 / 299
 13. 菠萝 / 300
 14. 香蕉 / 301
 15. 荔枝 / 301
 16. 龙眼 / 302
 17. 椰子 / 302

18. 杧果 / 303
19. 榴莲 / 303
20. 西瓜 / 304
21. 甜瓜 / 305
22. 哈密瓜 / 305
23. 白兰瓜 / 306
24. 蓝莓 / 306
25. 树莓 / 307
26. 黑加仑 / 308

(二) 干果类原料 / 308

1. 核桃 / 308
2. 松仁 / 309
3. 榛子 / 310
4. 瓜子 / 310
5. 板栗 / 311
6. 白果 / 311
7. 杏仁 / 312
8. 花生 / 313
9. 夏威夷果仁 / 313
10. 腰果 / 313

五、畜禽原料 / 314

- (一) 畜类原料 / 314
 1. 猪 / 314
 2. 牛 / 317
 3. 羊 / 319
 4. 狗 / 321
 5. 马 / 321
 6. 驴 / 323
 7. 骆驼 / 323
 8. 兔 / 325
 9. 竹鼠 / 326
 10. 鹿 / 326
 11. 果子狸 / 328
- (二) 禽类原料 / 329
 1. 鸡 / 329
 2. 乌骨鸡 / 331
 3. 鸭 / 331
 4. 鹅 / 333

中国烹饪文化大典

5. 鹌鹑 / 334
6. 鸽 / 335
7. 野鸡 / 336
8. 野鸭 / 337
9. 榛鸡 / 338
10. 雪鸡 / 338
11. 火鸡 / 339
12. 蛋 / 340

(三) 畜禽制品原料 / 341

1. 火腿 / 341
2. 腊肉 / 343
3. 香肚 / 344
4. 香肠 / 345
5. 乳和乳制品 / 346
6. 燕窝 / 349
7. 板鸭 / 350
8. 风鸡 / 352
9. 咸蛋 / 353
10. 皮蛋 / 354

六、水产及其他动物原料 / 355

(一) 鱼类原料 / 355

1. 鲤鱼 / 355
2. 青鱼 / 357
3. 草鱼 / 358
4. 鲢鱼 / 359
5. 鳙鱼 / 359
6. 鲫鱼 / 360
7. 鳊 / 361
8. 黄鳝 / 362
9. 泥鳅 / 362
10. 鲶鱼 / 363
11. 鳅 / 365
12. 湟鱼 / 366
13. 武昌鱼 / 367
14. 鳊鱼 / 367
15. 白鱼 / 368
16. 鲟鱼 / 370
17. 河豚 / 371
18. 鲟鱼 / 372

19. 银鱼 / 373
20. 鳗鱼 / 374
21. 三文鱼 / 375
22. 大麻哈鱼 / 376
23. 黄鱼 / 377
24. 带鱼 / 380
25. 鲳鱼 / 381
26. 加吉鱼 / 382
27. 鲛鱼 / 383
28. 鲈鱼 / 383
29. 舌鳎 / 384
30. 鲈鱼 / 385
31. 松江鲈鱼 / 386
32. 鳙鱼 / 387
33. 凤尾鱼 / 388
34. 刀鱼 / 389

(二) 两栖爬行类原料 / 390

1. 鳖 / 390
2. 龟 / 391
3. 蛇 / 392

(三) 其他水产原料 / 394

1. 对虾 / 394
2. 河虾 / 395
3. 龙虾 / 396
4. 蟹类 / 398
5. 鲍鱼 / 402
6. 田螺 / 403
7. 河蚌 / 404
8. 牡蛎 / 405
9. 缢蛏 / 406
10. 泥蚶 / 407
11. 文蛤 / 408
12. 乌贼 / 408
13. 枪乌贼 / 410
14. 海参 / 412
15. 海蜇 / 415

(四) 昆虫原料 / 416

1. 蝎子 / 416
2. 蚕蛹 / 416

3. 蝉猴 / 418

4. 禾虫 / 418

(五) 水产及其他动物制品原料 / 419

1. 鱼翅 / 419

2. 鱼肚 / 421

3. 鱼唇 / 422

4. 鱼骨 / 423

5. 干贝 / 423

6. 虾米 / 425

7. 蛤士蟆 / 426

七、调辅原料 / 427

(一) 香辛料 / 427

1. 辣椒 / 427

2. 胡椒 / 429

3. 芥末 / 429

4. 辣根 / 430

5. 花椒 / 430

6. 茺萸 / 431

7. 肉桂 / 432

8. 桂皮 / 433

9. 八角 / 433

10. 小茴香 / 434

11. 丁香 / 434

12. 草果 / 435

13. 肉豆蔻 / 435

14. 砂仁 / 435

15. 百里香 / 436

16. 山奈 / 436

17. 白芷 / 437

18. 蒔萝 / 437

19. 葫芦巴 / 438

20. 姜黄 / 438

21. 罗勒 / 439

22. 紫苏 / 439

23. 桂花 / 439

24. 玫瑰 / 440

25. 月桂叶 / 440

26. 陈皮 / 440

(二) 调味料 / 441

1. 食盐 / 441

2. 酱油 / 442

3. 酱 / 443

4. 豆豉 / 446

5. 食糖 / 446

6. 麦芽糖 / 448

7. 蜂蜜 / 448

8. 食醋 / 449

9. 番茄酱 / 451

10. 普通味精 / 451

11. 特鲜味精 / 452

12. 复合味精 / 452

13. 鱼露 / 453

14. 腐乳 / 453

(三) 调色料 / 454

1. 叶绿素 / 454

2. 叶绿素铜钠 / 454

3. 红曲米 / 454

4. 焦糖 / 455

5. 胡萝卜素 / 455

6. 姜黄素 / 455

7. 可可色素 / 455

8. 咖啡 / 456

9. 苋菜红 / 456

10. 柠檬黄 / 456

11. 靛蓝 / 457

12. 胭脂红 / 457

13. 赤藓红 / 457

(四) 调质料 / 457

1. 皮冻 / 457

2. 明胶 / 458

3. 蛋白冻 / 458

4. 琼脂 / 458

5. 果胶 / 459

6. 酵母菌 / 459

7. 碳酸氢钠 / 460

8. 碳酸氢铵 / 460

9. 明矾 / 460

- 10. 发酵粉 / 460
- 11. 碳酸钠 / 461
- 12. 嫩肉粉 / 461

(五) 食用油脂 / 461

- 1. 豆油 / 461
- 2. 花生油 / 462
- 3. 菜油 / 462
- 4. 芝麻油 / 462
- 5. 玉米油 / 463
- 6. 葵花籽油 / 463
- 7. 橄榄油 / 463

- 8. 调和油 / 464
- 9. 山茶油 / 464
- 10. 棕榈油 / 465
- 11. 可可脂 / 465
- 12. 猪脂 / 466
- 13. 牛脂 / 466
- 14. 羊脂 / 466
- 15. 鸡油 / 466
- 16. 奶油 / 466
- 17. 人造奶油 / 467
- 18. 起酥油 / 467

第四编 中国烹饪工艺篇

一、原料的机械性加工 / 469

(一) 烹饪原料选择和初加工 / 469

- 1. 烹饪原料的选择 / 469
- 2. 原料的初步加工 / 471
- 3. 出肉与去骨 / 473
- 4. 干货涨发 / 474

(二) 刀法刀工 / 476

- 1. 直刀法 / 476
- 2. 平刀法 / 478
- 3. 斜刀法 / 478
- 4. 剞刀法 / 478
- 5. 其他刀法 / 479

(三) 原料的成形 / 480

- 1. 一般工艺型 / 480
- 2. 花刀工艺型 / 480

(四) 菜品的组配 / 481

- 1. 配菜原则 / 481
- 2. 配菜方法 / 482

(五) 厨房器械设备 / 483

- 1. 炉灶 / 483
- 2. 锅 / 485
- 3. 炉灶工具 / 485

4. 厨用刀具 / 486

5. 砧板 / 486

6. 餐具 / 486

7. 食品加工机械 / 487

8. 冷藏设备 / 488

9. 排风设备 / 489

10. 清洗设备 / 489

二、火候——熟制技术 / 489

(一) 火候的定义 / 489

(二) 传热方式 / 490

(三) 初步熟处理与制汤 / 491

- 1. 原料初步熟处理 / 491
- 2. 制汤 / 492

(四) 菜肴熟制技法 / 492

- 1. 冷菜的烹调方法 / 492
- 2. 热菜的烹调方法 / 495

(五) 勺功与应用 / 502

- 1. 炒勺探源 / 502
- 2. 勺功基础 / 504
- 3. 勺功基础训练 / 505
- 4. 勺功的实践应用 / 509