

李顺发 朱长征



主编



烹饪工艺



中等职业教育旅游服务类专业教材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU LUYOU FUWULEI ZHUANYE JIAOCAI

PENGRÉN GONGYI



附《配套练习》



中国轻工业出版社

江南大学图书馆



91644039

李顺发 朱长征 主编

烹饪工艺

中等职业教育旅游服务类专业教材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU LUYOU FUWULEI ZHUANYE JIAOCAI

中等职业教育旅游服务类专业教材编审委员会

主 任 赵建民
副主任 俞一夫 李顺发 钱 峰 厉志光
曹成章 任 俊 李志强 李亦兵
委 员 季根勇 王晟兆 何 昕 刘雪峰 朱长征 朱诚心
翟昌伟 张 涛 吕胜娇 孙长杰 王支援
秘 书 史祖福

本书编写委员会

主 编 李顺发 朱长征
副主编 王 源 任 俊 钱 峰
委 员 孙 齐 焦 春 杨煜灿 桑宇平 黄 勇 吴 晶



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪工艺 / 李顺发, 朱长征主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011.3

中等职业教育旅游服务类专业教材

ISBN 978-7-5019-8054-3

I. ①烹… II. ①李… ②朱… III. ①烹饪 — 方法 — 专业学校 — 教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010838号

烹饪工艺

中等职业教育旅游服务类专业教材

中等职业教育旅游服务类专业教材

责任编辑: 史祖福

策划编辑: 史祖福

责任终审: 张乃柬

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 李靖

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: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.5

字数: 180千字

书号: ISBN 978-7-5019-8054-3

定价: 20.00元(附配套练习)

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

091203J3X101ZBW

前言

2010年5月5日,国务院审议通过了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》(以下简称《纲要》),其中在关于职业教育的相关意见中,提出我国将大力发展中等职业教育,调动行业企业的积极性,完善职业教育支持政策,推进中职学校招生方式和教学的改革等内容,对职业教育的发展具有重大意义。《纲要》中提到,把提高质量作为重点。以服务为宗旨,以就业为导向,推进教育教学改革。实行工学结合,校企合作,顶岗实习的人才培养模式。坚持学校教育 with 职业培训并举,全日制与非全日制并重。根据《纲要》的要求,我们在编写本教材的时候,突出学生的动手操作能力,使教材尽量符合一体化教学的要求,在注重理论的同时,强调实践能力,使学校培养出来的学生更能适应企业对人才的要求,实现学生从学校到企业岗位的无缝对接,真正实现教学改革新模式。

本教材力求体现以下特点:

第一,坚持以能力为本位,重视实践能力的培养,突出职业技术教育特色。

第二,根据餐饮行业的发展,合理更新教材内容,尽可能多地在教材中充实新知识、新方法、新设备和新工艺等方面的内容,使教材具有鲜明的时代性。

第三,教材尽量采用图、文、表等多种方式进行表述,以增强教材的趣味性,增加对学生的吸引力。

第四,教材内容根据技能鉴定考试的要求,在思考题的编排上与技能鉴定考题相结合。本书思考题单独成册,方便教师批改。

《烹饪工艺》是中等职业教育烹饪专业的主干课程之一,对学生的专业技能学习具有重要的指导作用。本书共分两个模块。模块一,烹饪基础知识,内容包括中国烹饪的概述。模块二,烹饪技能知识,内容包括准备阶段技能知识、烹调阶段技能知识、菜肴装饰技能知识。

本书由河南省郑州市商业技师学院李顺发、朱长征担任主编,邀请河南省商业专科高等学校、徐州技师学院、徐州市职业教育中心、溧阳市职业技术学校、苏州市吴中区旅游职业学校、无锡旅游商贸高等职业技术学校共同参与编写。全书由朱长征统稿、整理。

由于编者水平有限,加上时间仓促,书中错误、不妥之处在所难免,恳请有关专家、兄弟院校同仁及广大读者斧正。

编者

2011年1月

序

在我国“十一五”渐行渐远的脚步声中，我们迎来了期盼已久的“十二五”。过去的“十一五”，我国的中等职业教育取得了极其辉煌的成就，其中，中等职业教育的教材改革与建设起到了举足轻重的作用。中国轻工业出版社秉承优良的传统理念，在积极推进我国中等职业教育的改革中不遗余力，尽自己之所能鼎力支持我国中等职业教育的改革事业。为此，中国轻工业出版社在国家有关职业教育部门的指导下，特组织国内众多中等职业学校的顶尖烹饪专业教师，在全面总结“十一五”中等烹饪专业教材改革经验的基础上，存优汰劣，取长补短，大胆取舍，重新编写出版中等职业教育烹饪专业“十二五”规划系列教材，为我国中等职业教育的烹饪专业教学改革发挥引领作用，同时为“十二五”中等职业教育烹饪专业教学提供一套全新的、具有时代精神的、符合我国职业教育特色的专业教材。

本套教材在编写过程中，我们按照《教育部关于推进中等职业教育改革创新全面提高人才培养质量的意见（征求意见稿）》中规定的培养目标和要求，对编写内容进行了认真负责的探讨和论证，在突出中等职业教育特征的基础上，尽可能地吸收烹饪科学教学体系与我国餐饮业发展的最新研究成果和信息。但毕竟由于编写者理解能力与知识结构所限，加之我国烹饪技术体系南北有所差异，书中肯定存在这样或那样的问题，而书中的许多内容还有待于进一步的提炼与完善。

本套教材在编写过程中，各书作者参考、引用了国内外许多同类教材和相关的著作，其书目已分别列在各单本教材之后，在此谨一并向被参考、引用各书的著作者表示衷心的感谢。同时，在本教材的编写过程中更得到了各参编学校领导、教师、专家们的大力支持，更有中国轻工业出版社领导和编辑人员的积极工作以及给予编写人员的大力支持和鼓励，在此一并表示衷心的感谢。

赵建民

第1版
R1平1105

目 录

模块一 烹饪基础知识

2	项目 烹饪概述
2	任务1 中国烹饪的特点和发展趋势
7	任务2 中国烹饪的起源与发展
12	任务3 我国主要地方风味流派
15	任务4 烹饪与烹调的概念
16	任务5 烹饪工艺的基本要素及作用

模块二 烹饪技能知识

20	项目一 准备阶段技能知识
20	任务1 烹饪原料的初步熟处理
27	任务2 配菜
39	任务3 制汤
46	项目二 烹调阶段技能知识
46	任务1 火候的运用
51	任务2 挂糊、上浆、勾芡的运用
59	任务3 菜肴制作方法的运用
110	任务4 调味的运用
116	项目三 菜肴装饰技能知识
116	任务1 菜肴装盘技艺
122	任务2 菜肴装饰方法
127	参考文献

模块一



烹饪基础知识

目录

烹饪的起源	1
烹饪的要素	2
烹饪的原料	3
烹饪的燃料	4
烹饪的容器	5
烹饪的卫生	6
烹饪的安全	7
烹饪的营养	8
烹饪的礼仪	9
烹饪的职业道德	10

02

「续」

烹饪的要素

烹饪的原料

烹饪的起源

烹饪的要素

烹饪的原料

烹饪的燃料

烹饪的容器

烹饪的卫生

烹饪的安全

烹饪的营养

烹饪的礼仪

烹饪的职业道德



- 学习目标
- 1 掌握中国烹饪的特点
 - 2 了解中国烹饪的起源和发展
 - 3 熟悉中国烹饪的主要风味流派
 - 4 掌握烹饪和烹调的概念
 - 5 掌握烹饪工艺的基本要素

任务1 |

中国烹饪的特点和发展趋势

任务要点



- 1 中国烹饪的特点
- 2 中国烹饪的发展趋势

任务导入



中国是世界上著名的四大文明古国之一，中华民族也是世界上历史最古老的民族之一。我们的祖先不仅创造了中华民族灿烂的古代文明，同时也创造了光辉灿烂的古代饮食文化，不论是菜肴的种类，还是菜肴的色、香、味和菜肴的烹饪艺术等方面，都远远走在世界各国前列。伟大的民主革命先行者孙中山先生在《建国方略》中说过：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”

中华民族的饮食，经过数千年的发展，到今天，已形成根据不同的地域、不同民族的风俗习俗而呈现出花样纷呈、菜系繁多、技艺精湛、做工考



究、雅俗共存的格局。

按照传统,一般把烹调生产分为菜品烹调 and 面点生产制作两大部分,即“红案”和“白案”。中国烹饪经过历代人民的创造、继承和发展,集中反映出中国饮食文化的特点。

任务实施



一、中国烹饪的特点

(一) 强烈的时代性

中国烹饪的时代性是指中国烹饪的发展受制于时代的变迁,它不可能超越时代,不可能脱离一定时代的社会生产力所能提供的各种条件。我们知道,随着社会生产力的发展,古人所使用的烹调器皿不断增加,使烹调方法也不断增多。尤其是到了奴隶社会,由于青铜器的使用,在加工菜点时传热速度更快,加工效果更好。

(二) 广泛的适应性

中国烹饪能够烹制任何可食用的原料,如动植物原料、矿物性原料、加工制品原料等。另外,中国的疆域辽阔、气候迥异、物产丰富,这也为中国烹饪提供了得天独厚的条件。同时,中国烹饪产品也具有广泛的适应性,尤其是粤菜、川菜在世界上享有很高的地位,受到许多国家食客的青睐。

(三) 菜肴风味的多样性

我国地域广阔、民族众多,由于各地气候、物产、风俗习惯的差异,自古以来,在饮食上形成了许多不同的风味。在饮食习惯上我国以“南米北面”而著称,在口味上有“南甜北咸,东酸西辣”之别。同时也形成了众多的地方风味,其中最著名的有川、鲁、苏、粤四大风味,在我国具有较高的地位。

(四) 菜点原料四季有别

中国烹饪具有按季节而食的特征。我国春夏秋冬四季分明,各种食物原料因时迭出。《周礼》中载有“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘”,这就是指调味要迎合季节时令。同时,我国还一直遵循调味、配菜的季节性,各种蔬菜更是四时更替,适时而食。现在,许多蔬菜品种的生产由于采用先进的生产方式,打破了季节的界限,使多种蔬菜四季不断,但从质量上讲,还是应时的品种质量优于其他季节生产的。比如韭菜,春天在陆地上生长的第一茬韭菜叶粗壮肥厚,味道浓厚鲜美,而随着季节的变化,韭菜的质量也越来越差。我国有句俗语“六月韭,牛不瞅”,就是这个道理。

（五）菜肴讲究美感

中国烹饪不仅技术精湛，而且自古以来就讲究菜肴的美感，注重食物的色、香、味、形、器、质的协调一致。厨师们利用自己的聪明才智设计制作出种类繁多、独树一帜的菜肴，达到色、香、味、形的完美统一，给人以精神和物质高度统一的特殊享受，同时注重内在美与外在美的和谐统一。

（六）菜肴注重情趣

中国烹饪自古以来就注重品味情趣，不仅对菜肴的色、香、味、形、器、质和营养有严格的要求，而且在菜肴的命名、调味的方式、时间的选择、进餐的环境和节奏、娱乐的穿插等方面也都有一定的要求。中国烹饪情调优雅，氛围艺术化，主要表现在美器、命名、佳境三个方面。

袁枚在《随园食单》中有云：“美食不如美器。”说明器皿对菜肴的重要性。器皿的使用会对菜肴起到非常重要的装饰作用。

菜肴命名也是中国饮食文化中很重要的一个方面，中国菜肴的名称千变万化，有雅俗共赏的特点。许多菜肴都有神话传说、历史掌故、名人食趣等，使菜肴增添了许多文化色彩，更加引人入胜。

中国饮食文化强调进餐时的时、空、人、事等诸多因素的协调一致，讲究人文美与自然美的结合，尤其是现在的人们讲究返璞归真，选择大自然、享受自然清静之野趣是人们正在追求的生活方式。生态园林式餐厅目前在我国方兴未艾。

（七）注重医食结合

中国烹饪与医疗保健有密切的联系。在我国，几千年前就很重视“医食同源”“药膳同功”。

药膳是在食疗的基础上进一步发展、完善起来的。人类在与大自然斗争以求生存的过程中，不断发现用可以充饥的动、植物来维持生命活动，那时还没有能力把药物和食物严格区分开来，随着时间的推移和人类社会的发展，才逐步将它们分开。但至今还有很多原料在药用、食用之间没有严格的界限，如大枣、山药、百合等。

二、中国烹饪的发展趋势

中国饮食有着辉煌的历史，在许多方面都有独特优势，在当今社会中也具有举足轻重的地位，但仍然存在一些不足，如烹饪技术模糊，烹饪设备落后，个别烹调方法不利于人体健康，从业人员总体素质偏低，产业化程度不高等方面面临着巨大的挑战。

中国烹饪的发展趋势，受制于两方面的因素，一是社会发展、社会生产力发展的大趋势；二是自身的条件因素。从中国社会的形势看，是正处在一个重要的发展期，社会



生产力稳定、高速增长,农业、工业、科学技术都处在历史最高水平,社会政局安定,人民群众的生活水平正在提高,一个相当大的富裕阶层已经形成。

从中国烹饪行业本身状况看,中国烹饪的各流派之间由于现实条件的变化正经历着交流并酝酿着发展。烹饪教育、烹饪研究的发展水平也都是空前的。新原料、新设备不断加入中国烹饪的队伍,使中国烹饪发展的前景非常明朗。可以肯定地说,在未来的时期里中国烹饪的整体工艺水平和产品质量将有更大的提高。

(一) 烹饪工具现代化

近现代烹饪阶段的烹饪工具变化,集中表现在能源和设备上。就能源而言,在城市中木柴和燃煤已经退出历史舞台,主要使用煤气、天然气、液化气、柴油、太阳能、电能等,部分农村已使用沼气。用这些能源制熟或加热食物有着省时、方便和卫生安全的特点。

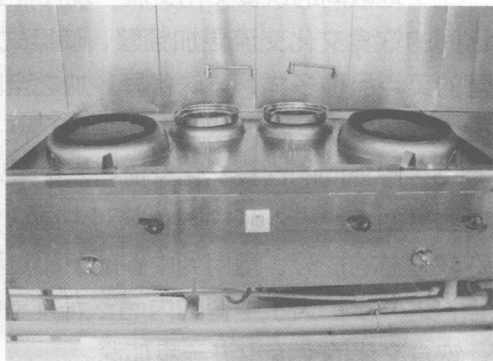
就烹饪设备而言,电器用具和餐具已经逐渐在部分大城市、大饭店投入使用,且种类繁多。如用于加热的设备有电磁炉、微波炉、电烤箱等;用于制冷的设备有冷藏柜、保鲜陈列冰柜、浸水式冷饮柜等;用于切割加工的设备有切肉机、刨片机、绞肉机等。我国现在已经出现了许多大型的厨房设备生产企业,可以生产出灶具、通风脱排设备、调理设备、储藏设备、餐车、洗涤设施等多个规格和品种的厨房设备,如图1-1所示。



(2) 冷藏柜



(1) 烤箱



(3) 双眼炒炉

图1-1 烹饪设备

（二）生产方式的现代化

现代食品工业是传统烹饪的派生物，是现代科学进入烹饪领域的结果。如今，中国食品工业已经形成比较完整的生产体系。烹饪生产方式的变化，主要表现在两个方面：

一是餐馆、饭店中的某些烹饪工艺环节已实现以机械化代替厨师的手工操作方式，如在切割制作工艺中有切片机、切丝机，在面点制作工艺中有和面机等。

二是食品工业的兴起，已经出现了食品工厂，产品如方便面、包子、饺子、火腿、香肠等。河南就出现了著名的食品企业如“三全”、“天方”等。这样既减轻了繁重的体力劳动，又使大批量食品生产更加规范和标准化。

（三）优质烹饪原料发展较快，品种增多

（1）优质烹饪原料的引进和利用 由于对外改革开放，尤其是近年来提倡优质高效农业，从世界各国引进了许多优质的烹饪原料。这些烹饪原料已在我国广泛种植或养殖，并用于烹饪之中。

（2）珍稀原料的培植和养殖 珍稀原料产品数量总体少，繁殖速度慢，过去由于人为的过度采猎，使许多野生动植物濒临灭绝，生态环境也遭到了严重破坏。为了保护野生动植物，科研人员利用先进的科学技术对一些珍稀动植物原料进行人工培植或养殖，并获得了成功。使用到餐桌上，更好地满足了众多食客的需求。

（3）优质烹饪原料的品种增多 优质烹饪原料的品种增加，为烹饪加工提供了物质条件，同时为菜肴品种的增加奠定了基础。

（四）饮食文化与烹饪技术交流日益频繁

（1）民族间的饮食文化交流 中国是一个多民族国家，各民族之间的文化交流从未停止过。在过去的几个朝代中烹饪交流已很普通。通过不断交流，汉族的烹饪文化影响了其他民族；而其他民族的烹饪文化也影响了汉族，促进了共同发展。到现代饮食文化阶段，民族之间的烹饪交流更加频繁。

（2）地区间的饮食文化交流 现代社会，由于交通日益发达、便捷，人员流动增大，地区间的饮食文化交流更加频繁，使菜式产生了融合。在许多大中城市的酒楼餐馆中，经营的菜点品种多样，风味各异。加之全国性的烹饪技术比赛和交流日益增多，促进了中国饮食文化的发展。

（3）中外间的饮食文化交流 20世纪初期，随着西方教会、使团、银行、商行的涌入，西菜西点也进入了中国，并对中国饮食文化产生了很大的影响。我国厨师借鉴了西餐许多有益的成分，运用到中餐的烹调过程中去。如借鉴西餐调料、烹调方式、烹调原料等，进一步扩大了中餐的内涵。尤其是中国加入世贸组织后，与国外的交往进一步密切，饮食文化的交流也进一步加深。



（五）江湖菜不断涌现，饮食市场空前繁荣

（1）创新菜肴大量涌现 随着时代的进步，社会经济的发展，人们的生活条件和消费观念发生了变化，尤其是对新、奇、特的追求日益强烈。为了适应这些新的需求，大量别具风味的特色菜肴和特色筵席被创新出来，人们称之为迷踪菜。这些风味独特的创新菜点与传统菜点一起，共同促进了中国菜点的进一步发展和繁荣。

（2）饮食市场空前繁荣 中国自古以农立国，历代统治者都对农业非常重视，有重农轻商的思想观念。因此，作为商业重要组成部分的饮食业虽然在不断地走向繁荣，但仍然常受轻视。直到20世纪80年代，第三产业才蓬勃兴起，成为国民经济的支柱产业和朝阳产业，饮食业受到了前所未有的重视和青睐，饮食市场空前活跃。2009年全国饮食业营业额达到1.8万亿元。餐饮业已成为我国国内消费需求市场中发展速度最快的行业，对扩大内需和促进国民经济的发展做出了突出贡献。

任务2

中国烹饪的起源与发展

任务要点

- 1 中国烹饪的起源
- 2 中国烹饪发展经历的历史时期

任务导入

烹饪是人类文化发展的产物，也是人类生活演进的标志。我国是一个具有数千年历史的文明古国，烹饪在我国历史发展的进程中，经历了由萌芽到成熟、由粗放到细致、由简单到精美的逐渐发展过程。人类的饮食文明，大体上经历过生食、熟食与烹饪三个阶段。中华民族饮食文明一般是从元谋人开始，已有170万年的历史。这段历程，既漫长、艰辛，又壮丽、辉煌，在人类饮馔史上写下了光辉灿烂的一页。

任务实施

一、中国烹饪的起源

（一）生食阶段

我国是世界文明发祥地之一。170万年前，我国境内出现了最早的人群——元谋猿

人。元谋人和60万年前出现的蓝田人以及50万年前出现的北京人，统称“猿人”。他们群居于洞穴或树上，集体出猎，共同采集，平均分配劳动所获，过着“茹毛饮血”“生吞活剥”的生活，这便是中国饮食史上的“生食”阶段。

（二）熟食阶段

大约在50多万年前，先民学会了用火。考古工作者在北京人遗址——北京周口店龙骨山鸽子堂西侧，发现一块长12米、厚5米的石灰岩板，横跨在南北两个洞壁之间。在这块巨岩上，有两大堆灰烬，厚达数米，里面有许多烧过的骨头、石头、朴树籽和木炭。经科学鉴定，这便是世界最早的自然厨房，是人类第一次能源革命的发祥地。人类可以有目的用火，是人类区别于其他动物的一个重要标志。

（三）烹饪阶段

人类开始熟食以后，并没有开始真正意义上烹饪，只不过是食用自然火烧熟的食物。中国烹饪诞生的标志，目前有两种说法：一种是学会用火进行熟食，即火烹，距今约50万年；另一种是发明陶器并用盐调味，即水烹，距今约1万年。

二、中国烹饪的发展

中国烹饪的发展，大体上可以划分为先秦、汉魏六朝、隋唐宋元和明清四个大的历史时期。

（一）先秦时期

这是指秦朝以前的历史时期，即从烹饪诞生之日起，到公元前221年秦始皇统一中国止，共8 000余年。此乃中国烹饪的草创时期，包括新石器时代、夏商周三代、春秋战国三个发展阶段。

1. 新石器时代的烹饪

新石器时代由于没有文字，烹饪演变的概况只能依靠出土文物、神话传说以及后世史籍的追记来进行推断。它的大致轮廓为：

（1）食料多系渔猎的水鲜和野兽，间有驯化的禽畜、采集的草果和试种的五谷，不很充裕。调味品主要是粗盐，有时也拌以梅子、苦果、香草和野蜜。

（2）灶具是陶制的鼎、甑、鬲、罐和地灶、石灶；燃料仍系柴草；还有一些钵、碗、盘、盆作为餐具。如图1-2所示，烹调方法是火炙、石燔与水煮、汽蒸并重，较为粗放，菜品较为简陋。

（3）先民初期的烹调，仅仅出自求生的需要；至于食饮和健康的不关系，他们的认识还比较朦胧。但是从一些神话传说中，可以看出先民的烹饪活动具有文明启迪的性质。如燧人氏教民用火、有巢氏教民筑房、伏羲氏教民驯兽、神农氏教民务农、轩辕氏教民



文化等。

2. 夏商周三代的烹饪

夏商周在中国社会发展史中属于奴隶社会，也是中国烹饪发展史上的“初潮”。它在许多方面都有突破，对后世影响深远。

(1) 烹调原料显著增加 自从我们的祖先开始农耕以后，农业生产就成为人们生活饮馔的重要来源，而且愈来愈重要。正如恩格斯所指出：“农业是整个古代世界的决定性的生产部门。”很明显，农业的发展必然有力地促进手工业的发展，从而使生产工具——生产力不断地改进和提高，人们的生活饮馔也自然持续地日益改善。由于生产力的提高和生产技术的进步，烹调原料也日益丰富，出现了“五谷”（稷、黍、麦、菽、麻籽），“五菜”（葵、藿、蕤、葱、韭），“五畜”（牛、羊、猪、犬、鸡），“五果”（枣、李、栗、杏、桃），“五味”（米醋、米酒、饴糖、姜、盐）。



四足鬲



陶灶

图1-2 先秦时期的炊餐具

(2) 炊饮器皿革新，轻薄精巧的青铜食具登上烹饪舞台 夏、商以后，我国饮馔器具划时代的进步，就是青铜器具的出现和使用。它象征着我国的饮馔器具进入了金属时代，这对我国烹饪技术的发展和提高也起到了极大的促进作用。我国现已出土的商周青铜器物有4000余件，其中多为炊餐具。饪食器（炊具）方面有饗饗纹鼎、文丁簋、铜豆、铜釜；酒器方面有兽面纹壶、铜牛尊、龙文罍、回纹觚；其他食具有铜刀、铜俎、铜箸等。这些器皿大多刻有图案花纹，还有的仿制成动物形体如猫头鹰之类的鸟、大象、牛或兽类等。如图1-3所示，青铜食器的问世，不仅利于传热，提高了烹饪工效和菜品质量，还能显示礼仪，装饰宴席，展示出奴隶主贵族饮食文化的气质。

(3) 菜品质量飞速提高 由于原料充实和炊具改进，使烹调技术有了长足进步。一方面，饭、粥、糕点等品种初见雏形，肉酱和羹汤菜品多达百余种，花色品种大大增加；另一方面，可以较好地运用烘、煨、烤、煮、蒸、渍、糟等方法，能烹出熊掌、乳猪、大龟、天鹅之类高档菜式，并且产生了影响力较大的“八珍”。尤其是周八珍影响力更加深远。周八珍是指专为周朝天子准备的宴饮美食，由2饭6菜组合而成，《周礼·天官·膳夫》原注：“珍谓淳熬、淳母、炮豚、捣珍、渍、熬、肝膋也。”“周代八珍”推出后，历代争相仿效。又出现了众多的八珍，元代的“迤北八珍”；明清的“参翅八珍”和“烧烤

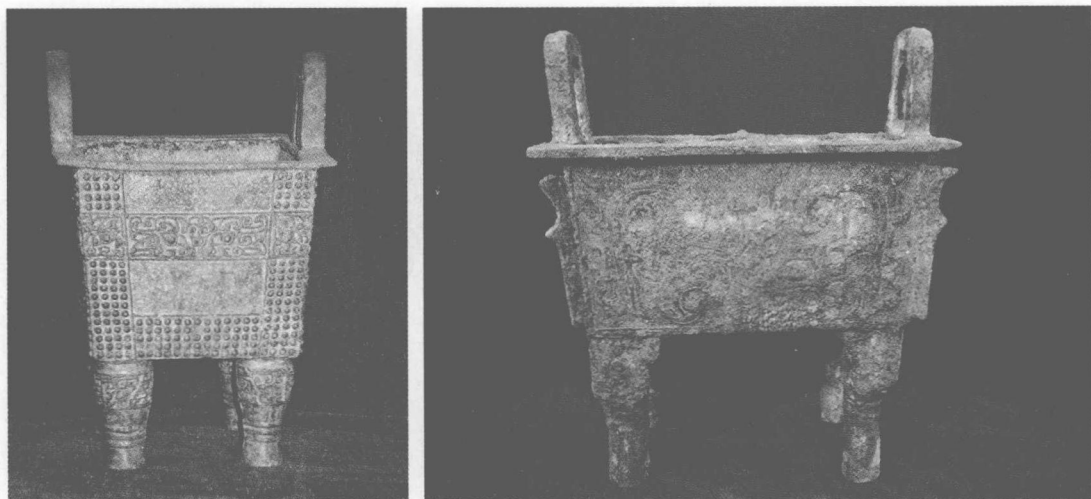


图1-3 夏商周时期的饮食器具

八珍”，还有“山八珍”“水八珍”“禽八珍”“草八珍”“土八珍”“清真八珍”“琼林八珍”，都是由此而来。

(4) 饮食制度等方面也有新建树 如从夏朝起，宫中首设食官，配置御厨，重视帝后的饮食保健，迈出了食医结合的第一步。这一制度一直延续到清末。再如筵宴，也按尊卑分级划类。在筵席过程中有明确规定：“天子之豆二十有六，诸公十有六，诸侯十有二，上大夫八，下大夫六，”作为礼制的规范。青铜带盖豆如图1-4所示。

3. 春秋战国的烹饪

春秋战国是我国历史上重要的时期，由于社会动荡，连年征战，人口频繁迁徙，农业生产技术迅速发展，学术思想也非常活跃，为烹饪的发展提供了许多新条件。

(1) 以人工培养的农产品为主要食源 这时由于大量垦荒，兴修水利，使用牛耕和铁制农具，使农产品数量增多，质量也有很大提高。不仅有家畜、蔬果、五谷，还有野味、水产品也得到了开发。

(2) 烹调工具有了进一步创新，开始使用铁质炊具，使加工的原料质量更好，由于铁质炊具比青铜炊具更为先进，也为油烹法的产生创造了条件。同时，动物油脂和调味品日渐增多，菜点味型也有新变化。

(3) 烹饪理论开始出现 《吕氏春秋·本味篇》是由战国末年的秦国相国吕不韦组织门客



图1-4 青铜带盖豆



编著。书中对烹饪技艺有较深刻的阐述；对火候和调味的作用记述得明确详细，其中有这样的记载：“五味三材，九沸九变，火之为纪，时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”意思是说：依靠酸、甜、苦、辣、咸这五味和水、木、火这三材进行烹调，鼎中多次沸腾，多次变化，是依靠火来控制调节的。时而武火，时而文火，消减腥味，去掉臊味，除却膻味，关键在于掌握火候，务必不要违背用火的规律。

（二）汉魏六朝时期

汉魏六朝又称秦汉魏晋南北朝，它起自公元前221年，秦始皇吞并六国，止于公元589年隋文帝统一南北，共810年。这一时期是我国封建社会的早期，农业、手工业、商业和城镇都有较大发展，民族沟通与对外交往也日益频繁。在专制主义中央集权的封建国家，烹饪文化不断出现新特色。烹调原料的品种增多，炊饮器皿不断更新，出现了较为先进的烹调灶具。同时烹调技法增加，菜品数量和质量都有增加和提高；宴席格局也有较大变化；饮食市场富有活力；烹饪理论有了进一步的发展。

（三）隋唐宋元时期

中国烹饪发展的第三阶段是隋唐五代宋金元时期，简称为隋唐宋元，起自公元589年隋朝统一全国，止于公元1368年元朝灭亡，约780年。这一时期属于中国封建社会的中期，这个时期的各个朝代比较重视休养生息，使经济有了较快发展，特别是采煤、冶铁与制瓷的兴盛，带动了商业贸易的发展，出现了不少繁华都市，饮食市场空前活跃。食源继续扩充，炊饮器具进步，工艺菜式勃兴，风味大宴纷呈，饮食市场繁华，尤其是唐朝和北宋两个时期，在中国的烹饪历史上留下了光辉的一页。

（四）明清时期

明清时期，从公元1368年明朝立国起，至1911年辛亥革命推翻清王朝止，约540余年。这一阶段属于中国封建社会晚期，政局较为稳定，经济上升，物资充裕富足，饮食文化发达，是中国烹饪史上的第三个高潮，硕果累累。

在原料种类上进一步增加，飞潜动植争相入馔。据明人宋翊记载，弘治年间已达1300余种。这一时期较有代表性的成就有大豆制品的发展。蔬菜种植技术提高和新品种的引进，海味原料的脱水处理等。

在烹饪技法上，已演化有100多种，现今我国各大菜系的1000多款历史名菜都诞生于明清两代。酒筵在此阶段更有长足的发展，全席餐具流光溢彩，名菜美点五光十色，各式全席，如全羊席、全鱼席、龙凤席等脱颖而出。尤其是清朝的满汉全席更是达到了登峰造极的地步。