

商业专科烹饪专业试用教材

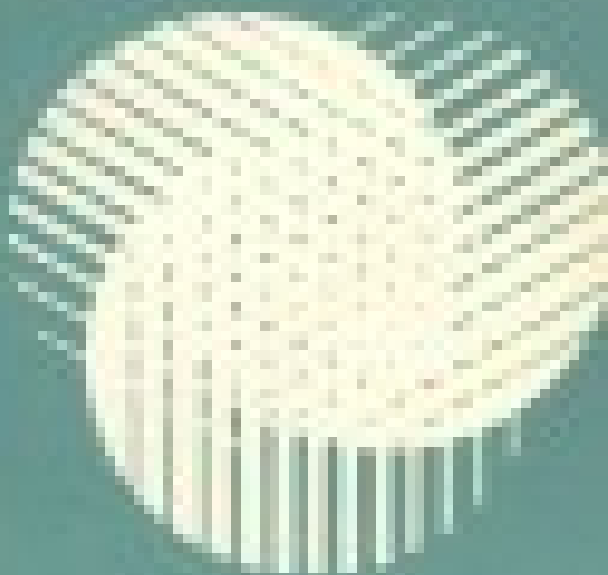
中国烹饪概论

中国商业出版社



中国烹饪文化丛书

中国烹饪概论



中国轻工业出版社

商业专科烹饪专业试用教材

中国烹饪概论

陈耀昆 主编

中国商业出版社

(京)新登字073号

商业专科烹饪专业试用教材

中国烹饪概论

陈耀昆 主编

中国商业出版社出版发行

(北京复兴门内大街45号)

邮政编码: 100801

新华书店总店科技发行所经销

一二〇二工厂印刷

•

787 × 1092毫米 32开 3印张 61千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1·5000册 定价: 1.00元

ISBN 7-5044-1498-0/TS·193

编 审 说 明

《中国烹饪概论》是根据商业专科学校烹饪专业的教学需要组织编写的。经审定，作为商业专科烹饪专业的试用教材，也可作在职培训的教学用书。

本书由《中国烹饪》编辑室原主任、副编审陈耀昆主编。参加编写的有：陈耀昆(第一章)、四川烹饪专科学校副教授熊四智(第二章)、黑龙江商学院烹饪系副教授杨铭铎(第三章)、江苏商业专科学校副教授陶文台(第四章)。最后经过集体讨论、修改定稿。

在编写过程中，曾得到有关单位和同志的大力支持。特此致谢。

商业部教材领导小组

一九九二年五月

目 录

第一章 烹饪和烹饪学.....	(1)
第一节 烹饪的概念.....	(1)
一、饮食和烹饪.....	(1)
二、烹饪概念的变化.....	(1)
三、烹饪和食品工业.....	(4)
四、烹调 and 食品.....	(5)
第二节 烹饪学.....	(5)
一、烹饪学的建立.....	(5)
二、什么是烹饪学.....	(7)
三、烹饪学的建设和“中国烹饪概论”.....	(9)
第三节 烹饪教育和研究.....	(10)
一、烹饪教育的革新.....	(10)
二、结合国情进行烹饪教学.....	(11)
三、教学和研究相结合.....	(13)
四、古为今用，洋为中用.....	(13)
第二章 烹饪文化.....	(15)
第一节 概说.....	(15)
一、文化和烹饪文化.....	(15)
二、烹饪文化的组成分析.....	(18)
第二节 中国烹饪文化发展概况.....	(23)

一、使用铁器以前的古代烹饪时期·····	(23)
二、使用铁器以后的古代烹饪时期·····	(30)
三、中西饮食文化大交流的近代烹饪时期·····	(44)
第三节 中国的烹饪观念·····	(47)
一、烹饪观念的产生·····	(47)
二、中国古代的烹饪观念·····	(48)
三、中国传统烹饪观念有待发展为科学理论·····	(49)
第三章 烹饪原理·····	(53)
第一节 营养原理·····	(53)
一、营养素·····	(53)
二、烹饪原料和营养素·····	(56)
三、营养素的消化吸收·····	(57)
四、营养平衡·····	(58)
第二节 卫生原理·····	(59)
一、正常的饮食习惯·····	(59)
二、预防营养不良和失衡·····	(59)
三、防止食品被污染·····	(60)
第三节 工艺原理·····	(62)
一、熟·····	(62)
二、味·····	(67)
第四节 美食原理·····	(70)
一、美食概念·····	(70)
二、美食的构成因素·····	(71)
三、美食的直接创造者·····	(74)
第四章 中国烹饪的继承和发展·····	(75)

第一节 中国烹饪基本情况.....	(75)
一、有了丰富的宝贵遗产.....	(75)
二、全国人民已基本达到温饱水平.....	(76)
三、食品工业迅速发展.....	(76)
四、烹饪事业的社会地位空前提高.....	(76)
五、中国烹饪在国外饮食市场占有优势但 也面临挑战.....	(77)
第二节 中国烹饪展望.....	(77)
一、如何面向现代化.....	(78)
二、如何面向世界.....	(80)
三、如何面向未来.....	(80)

第一章 烹饪和烹饪学

第一节 烹饪的概念

一、饮食和烹饪

一切生物都从自然界摄取养料来维持生命、发育成长和繁衍后代。因此，一般植物都有光合作用，一切动物都有饮食活动。只有人类自从发明用火以后，才逐步摆脱了依靠饥饿求食本能和味觉择食本能的茹毛饮血状况，有了以原料选取、工具准备和技法掌握为基本要素的烹饪活动。人要饮食，就得烹饪。烹饪是人类饮食活动的核心和基础。

二、烹饪概念的变化

什么叫烹饪？烹饪就是做饭做菜。但这只是现代汉语对烹饪词义的解释，它不能概括烹饪的内容、性质和意义。在我国商周之际，就是距今3000年左右时，有的学者认为：“以木巽火，烹饪也”（《周易·鼎卦》），后人解释这句话的意思是：在鼎的下面燃烧木头散发火力，使鼎内物料发生变化，从而把生食变革为美味熟食。关于这一行为的意义，在几百年后的春秋战国时期，有的学者进一步说明：“燧人作钻燧生火，以熟荤臊，民食之无眩暈之病”（《管子·轻重戊》），就是说，用火把食物弄熟了，可

以去掉怪味，人吃了少生病；又说：“五味实气。”（《国语·周语中》）就是说，美味食品可以刺激食欲，补充营养，使人们得到正常生理功能所必需的成分和能量。以上是先秦时期人们通过长期实践所形成的烹饪概念。

2000多年过去了，随着社会经济文化的发展，烹饪的概念也有了变化。这表现在以下几个方面：

首先，烹饪活动的基本要素起了变化：（1）烹饪原料由依靠采集、渔猎的“有啥吃啥”状况变为通过发展种植业、养殖业不断扩充固定的食物来源和培育优良品种了。对原料的加工也由于铁刀、石磨等的使用比原先有了很大进步；（2）烹饪工具、能源由古代以石器、骨器、陶器、土灶为主要工具和以草木为燃料发展为使用各种切割、传送机具和利用电热、微波了；（3）烹饪技法由烤、煮、蒸等少数几种扩展为烙、熨、炒、红烧、醋熘、软炸、清蒸等几十种了。烹饪基本要素的变化集中表现在烹饪成品的品种数量增多和质量提高上；烹饪成品由先秦时的食、饮、膳、羞少数品种发展为后来的饭食、菜肴、点心小吃和饮料四大类无数种美味食品。

其次，人们对饮食的营养、卫生和审美的要求日益提高。养生、食疗理论和现代营养学、食品卫生学的知识改变了过去只靠直觉和经验择食的状况，人们在达到温饱水平以后逐步革新旧有的饮食习俗，更加自觉地注意饮食的营养效果和卫生要求，接受合理食物结构理论的指导，防止疾病滋生和传染。烹饪的意义已经远远不止于充饥果腹了。人们在使用盐梅调味的基础上，又有了味、香、色、形和饮食美器、饮食礼仪、饮食气氛种种讲究。不同民

族、不同地区、不同社会阶层的日常饮食烹饪和各式各样宴会筵席的日益丰富，说明人们对饮食美的要求已经不限于美食家个人品尝的角度，不限于对食品本身的质美和感觉美，而是越来越多地反映各种社会人群的心理因素和社会文化特点。

第三，烹饪的社会性日益增强。从生产角度看，烹饪最早是从取得原料到做出成品一揽子完成的，后来分工越来越细。这种分工先是表现在贵族厨房中，又逐步普及到社会上：谷物加工、禽畜屠宰、饮料生产、调味品和腌制品制作、能源供给、炊具制造……先后从早期烹饪中分离出来成为独立的职业或生产部门。从消费角度看，烹饪早已不再是烧烤猎物的个别行为，它逐步成为每个部落或家庭的重要日常生活内容，而且发展为祭祀礼仪的组成部分和社会等级制度的体现。在先秦时期，人们把最贵重最美好的东西——食物奉献给神和祖先之灵享用，同族人且歌且舞分享祭品，成为宴会的滥觞；同时，还有了通过饮食活动来区别尊卑长幼的“礼”。据《周礼》记载：天子宴会设九鼎，配八簋，诸侯七鼎，配六簋，天子诸侯吃“大牢”（牛、羊、豕三牲俱全），卿大夫五鼎，配四簋，吃“少牢”（只有羊、豕），元士三鼎，配二簋，只吃猪肉；《礼记》记载：“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”；在地方举办的宴会中，“六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆。”上述鼎、簋、豆，相当于今天的大盆、大碗、中碗。在这些食具里盛放的食物，都要通过烹饪来实现，都要由厨师按制度规定一一做出来。这是当时烹饪社会性的突出表现。在

古代祭祀活动的基础上，后来各种目的、各种规模的宴会日益繁多和经常，饮食市场也逐渐繁荣起来，社会上高档烹饪由往昔的宫廷贵族厨房转移到了政府宴会餐厅、高级饭店、高级菜馆中，另一方面，人们的日常饮食越来越多地依靠市场供应，出现了食品小批量生产供应向大批量生产供应发展的趋势。

经过2000多年的发展变化，今天，烹饪的概念是：人类为了满足生理需求和心理需求，把可食原料加工为直接食用成品的活动。至于加工制作的方法，各民族都是以一定的经济水平和文化积淀为背景，在传统工艺的基础上不断革新的，并且以使成品能够提供营养、保证卫生和具有美感为基本目的和要求。

三、烹饪和食品工业

现在人们习惯于把主要使用机器加工的包装食品大批量生产叫“食品工业”，其实，机器是手工的延续，包装物是传统盛具、食具的发展而已；人类以家庭烹饪和手工方式加工食品延续了许多世纪，只是到近代，科学才进入食品加工领域，食品工业的出现是近百年来事，所以说，食品工业是传统烹饪的近代派生物。至今，即使在食品工业中，仍有一些食品的生产，与其说是科学，不如说是艺术。因此，保存传统烹饪艺术成就，把传统烹饪艺术科学化，是我国饮食行业和食品工业部门的共同任务。

传统烹饪和现代食品工业在现象上有生产方式、方法上的不同和产品品种的目前分工不同，但是两者都是食品加工活动，在本质属性上并无区别。凡是直接食用成品的生产，都以能提供营养、保证卫生和味香色形美为基本要

求。烹饪也并非只用或只能用传统工艺的食品加工方法，事实上烹饪工艺自古以来不断改进，现在不少饭店正逐步提高机械化程度，不可能再退回去。

四、烹调和食品

现时人们还习惯于把现做现吃的菜肴叫“烹调”。其实，菜肴是烹饪成品的一部分，是食品中的一类。食品也并非专指食品工业产品。在凡是可供人食用（能提供营养素、无毒）的食物中，人们习惯把经过一定加工制作的叫食品；在我国《食品卫生法（试行）》中对食品定义为：“指各种供人们食用或饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品，但不包括以治疗为目的的物品。”据此，则“食品”与“食物”同义。

第二节 烹饪学

一、烹饪学的建立

人们对于烹饪，像对其它客观上早已发生并不断发展着的事物一样，往往要经过很长一段时间的实践和研究过程，才逐步由表及里、由浅入深地认识它。烹饪学便是人们对烹饪这一社会性活动经过长期实践和研究后整理出来的专门化、系统化的知识体系。

虽然，在我国商代的甲骨文里已经有一些食物、食具、食事名称或象形，在商周之际的古籍（如《周易》、《尚书》）里开始出现“烹饪”和“作和羹”的词语，但那时掌握文字工具的统治者只注重记载征讨、赏罚、诉讼、祭祀这类事，对烹饪的专门记载很少。在春秋战国时期的著

作中，出现了“民以食为天”（《管子》）一类的话，但其主要用意在于劝说君王重视掌握粮食，否则将影响政权和社会的安定，并非专指烹饪。《周礼》倒是以首要篇章叙述王室所需烹饪原料和食、饮、膳、羞的供应以及“割、烹、煎、和”的分工，为后世提供了若干重要的古代烹饪文化史料，但那毕竟只是高层贵族饮食特权的写照。《吕氏春秋》中有一个片段对烹饪原理作了高度概括，但并未涉及具体工艺。《黄帝内经》用阴阳五行学说讲了医食同源的道理，是一本医书。直到公元6世纪的南北朝时期，才出现《齐民要术》那样的农食专著，指导人们如何进行食用动植物的培育养殖和食品制造。元明清时期又陆续出现了不少如《饮膳正要》、《随园食单》等烹饪专著，比较集中而具体地介绍当时食谱和饮食须知。这些烹饪古籍从无到有，从少到多地出现，说明烹饪虽然是人类饮食的核心和基础，但是只有在社会生产力发展到一定程度而且有相当多的一部分人群达到温饱水平以后，人们才可能把注意力放到饮食生活较深文化层次的烹饪研究上。这些烹饪古籍在客观上形成了一系列以“养生”和“调和”为中心的、经验性和哲理性显著的中国传统烹饪观念，可惜没有得到系统整理和提高。另一方面，过去长期以来，烹饪工作者主要是家庭主妇和职业厨师，烹饪技术和烹饪知识的传授主要依靠母亲言传身教和师傅带徒弟，没有学校教育，没有教材，更谈不上定量化、程序化、规范化的工艺教材，许多古作菜点的制法就因此失传了。过去妇女和厨师的平均文化程度偏低，而食医专家、官僚文人、美食家们和厨师、妇女们之间存在着社会地位和文化水平的隔阂，很难有普遍经

常的联系，抽象哲理和实践经验之间很难起到互相促进提高的作用，加上“饮食之人，人皆贱之”、“君子远庖厨也”这类儒家思想的流传，严重影响了中国烹饪科学理论体系的及时建立和不断完善。

作为世界上四大文明古国之一的中国，由于封建制度的束缚和阻碍，特别是商业的发展受到抑制，到18世纪其社会经济和科技事业开始落后了；而西方却不断吸收东方科技成果并在发展手工工场、海外贸易的基础上发生了产业革命；产业革命进一步推动了以实验手段、理性分析和知识专门化、系统化为特点的现代科技的形成和发展；从明朝开始，现代科学技术随着传教士和归国留学生陆续传入中国，与此同时，出现了中西饮食文化大交流，加上新中国社会主义商品经济的繁荣和烹饪的社会化趋势，为中国烹饪事业和中国烹饪学的建设提出了现代化、科学化的迫切要求。

为什么要研究烹饪和建立烹饪学？因为人们已逐步认识到饮食烹饪在社会经济生活和文化生活中占有非常重要的地位，它关系到人民体质和健康水平的提高及饮食文化生活的丰富，人们越来越迫切地希望自己所生产的食物原料得到最充分和最好的使用，并使烹饪成为一种科学，而同时保存它作为一种艺术的美好观感。特别是中国烹饪历史悠久，烹调技术精良，是宝贵的民族文化遗产，在世界上影响很大（中国餐馆几乎遍布世界名城），应该认真总结，很好地继承和发展，使它更好地为我国社会主义建设服务，为中国人民和世界人民生活服务。

二、什么是烹饪学？

前面已粗略地说过，烹饪学是有关烹饪的知识体系。所谓有关烹饪的知识，指烹饪原料学、营养学、食品卫生学、食品生物化学、烹饪微生物学、烹饪工艺学、烹饪美术与饮食美学，烹饪机具与设备、筵席设计、饮食业经营管理（包括厨房管理）、社会食俗、烹饪文化发展史等方面的知识。这些也就是烹饪学的研究内容和研究对象。至于烹饪学的研究范围，应该是烹饪活动的本身和直接影响烹饪的事物。对于那些虽与烹饪有关，但早已从传统烹饪中分离出去并且已经专门化的科学，如植物栽培学、动物饲养学、遗传工程学、酿造工程学、机械工程学、商业经济学等就不包括在内了。烹饪学研究范围内的上述许多学科又是以物理学、化学、生物学、生理学、心理学、社会学、经济学、历史学为基础理论的，但烹饪学只是应用这些基础理论的有关部分，而不是专门研究它们。

就烹饪的自然属性和技术属性而言，烹饪学是研究食物原料的性质、功能、加工、切配、成熟、调味，使之成为既有丰富营养，又有一定味香色形的成品的应用科学。

但是，烹饪是一种包括家庭烹饪在内的社会性活动；结合烹饪的自然、技术属性和社会属性来看，烹饪学是一门以烹饪文化发展史为宏观参考系，以烹饪工艺学为主干，以食品生物化学为基础的烹饪知识体系。

烹饪学之所以以烹饪文化发展史为宏观参考系，是因为烹饪学对烹饪工艺的描述，烹饪工艺的形成、使用和发展有它的背景和条件，如先秦齐楚、汉唐长安、两宋汴杭、明清北京的菜点烹饪中，无不凝聚着前代的、外来的和当时当地的原料、能源、工具、技艺、食俗、市场甚至政

治、经济、哲学、宗教、艺术、科技等诸多文化因素，代代相沿相革，这就不能不涉及到社会科学，特别是文化史的知识。烹饪学之所以以烹饪工艺学为主干，首先是因为建立烹饪学的根本目的是要使食料得到最充分和最好的使用，这必须直接通过烹饪工艺去实现；再者，其它有关课程都是围绕着烹饪工艺设立的，有的是为烹饪工艺提供理论基础或预备知识的，如烹饪原科学、烹饪营养学、食品卫生学、食品微生物学、烹饪美术与饮食美学等；有的是为烹饪工艺提供条件的，如烹饪机具与设备、厨房管理等；有的是以烹饪工艺为基础的，如筵席设计等。烹饪学之所以以食品生物化学为基础，是因为烹饪的属性无论有多少种，物质性始终是第一性的；而要使烹饪技艺科学化，只有首先依靠食品生物化学的理论和分析手段，才能逐步使烹饪工艺定量化、程序化、规范化，否则将不利于优秀传统工艺的流传和发展提高。

烹饪学是一门既有技术性，又有理论性；既有艺术性，又有科学性；既涉及自然科学，又涉及社会科学；既有专门性，又有综合性的应用学科。

三、烹饪学的建设和“中国烹饪概论”

我国烹饪技术现在仍处于传统的技艺水平；在传统的烹饪观念和工艺中有一些显然已经过时的东西；但是科学进入食品加工领域是晚近代的事，现代自然科学和技术科学的新成就还没有很好地应用于烹饪，传统烹饪工艺中若干奇妙的艺术效果还没有得到确切的科学说明和自觉掌握，若干名词术语还没有规范化、统一化，若干关键性数据还有待测定。至于烹饪文化发展史的研究虽然已经起