

# 职业技术

培训教材

上海市职业技术教育培训教材编审委员会 主编

# 中式烹调师

## (中级)

邵建华 焦正福 编著



上海科学普及出版社

## 编委名单

名誉主任：沈锡灿

主任：阎友民

副主任：华建芳 吴智仁

委员：张赞明 李春明 顾国萍

陈家芳 周仁才 施聘贤

## 前 言

要实现培养同现代化建设要求相适应的高素质劳动者和专门人才的战略任务,迫切需要大力发展职业教育和职业培训。因此,切实加强职业技术教育培训教材的开发与建设已成当务之急。

职业教育和就业培训的教材建设是发展职业教育和促进就业培训的一项基础性工作,是提高劳动者素质的重要保证,为了适应上海经济建设发展的需要,配合当前实施再就业培训和就业预备制培训工作的开展,急需开发技工学校教改教材、各类职业技术等级培训教材、转岗转业及就业培训教材、职业技能鉴定辅导教材、开发新专业(职业)、新工种的培训教材、模块式和多媒体培训教材等等。总之,要通过各方努力,形成有上海特点的、突出技能训练的多层次、多规格、多品种的职业技术培训教材体系。

这次组织编写的教材涉及的行业和职业种类很多,但列入新开发的教材,严格按照国家颁发的《技术等级标准》、《岗位规范》技术要求编写,在内容上遵循理论联系实际的原则,力求由浅入深,通俗易懂,重点突出,具有较强的针对性和实用性。这些教材不但适用于职业技术教育,而且还适用从业人员的岗位培训、技术等级工培训,也适用于各企业职工的转岗转业的短期培训。

由于撰写时间仓促,教材中难免有错漏之处,敬请使用者提出批评和改进意见。

上海市职业技术教育培训教材编审委员会

一九九八年 12 月

## 编写说明

《中式烹调师》(中级)是根据国家劳动和社会保障部、国内贸易局和国家旅游局颁发的《中式烹调师技术等级标准》和《职业技能鉴定规范》编写的,是中式烹调师工程培训、鉴定、自学丛书中的一本。教材详细叙述中式烹调师应掌握的基本知识、相关知识及其操作技能。

本书在初级教材的基础上提高一步,介绍中国烹饪的发展简史,原料的组织结构及烹调特点,高档干货原料的涨发、生猛海鲜的加工及活养,各种应用美学以及烹饪营养知识和厨房管理等内容。教材深入浅出、通俗易懂、兼顾全国、突出上海地区特色,适宜于已获取初级厨师职称者升级考核以及烹调爱好者自学。

本教材由邵建华主编,姚楚豪、阮汝玮主审。教材在编写过程中得到了上海市职业技能鉴定中心的大力支持,对此,谨表谢意。

由于编写经验不足,难免有错误之处,恳请广大读者在使用过程中提出宝贵意见。

编者

1999年3月

# 目 录

<b>第一章 中国烹饪发展脉络及烹饪典籍</b> .....	1
第一节 烹调的起源.....	1
第二节 陶器、青铜器造就烹调雏形 .....	2
第三节 铁器和油沟通现代烹饪.....	4
第四节 集古代烹饪之大成的满汉全席.....	6
第五节 中国古代主要烹饪典籍文献.....	7
<b>第二章 烹饪原料</b> .....	13
第一节 烹饪原料的分类、品质鉴定及保藏.....	13
一、烹饪原料的分类 .....	13
二、烹饪原料的品质鉴定 .....	15
三、烹饪原料的保藏 .....	17
第二节 家畜类原料的组织结构 .....	22
一、结缔组织 .....	22
二、肌肉组织 .....	23
三、脂肪组织 .....	24
四、骨骼组织 .....	24
第三节 家禽与蛋品及特点 .....	25
一、常用家禽肉 .....	25
二、蛋的结构 .....	25
第四节 水产原料及特点 .....	26
一、鱼类的体形及外表结构 .....	26
二、水产原料及特点 .....	28
第五节 蔬果原料及特点 .....	39

一、水生类蔬菜 .....	40
二、食用菌藻地衣类 .....	41
三、花木野菜 .....	42
四、干果和果干 .....	43
五、植物类香料 .....	47
第六节 野味原料及特点 .....	54
一、常用野味的特点 .....	54
二、常用野味的品种 .....	55
第七节 干货原料及特点 .....	59
一、动物类干料 .....	59
二、植物类干料 .....	65
三、干货制品的检验 .....	66
第八节 食品添加剂及特点 .....	69
一、膨松致嫩剂 .....	69
二、着色剂 .....	71
<b>第三章 原料的特别处理</b> .....	74
第一节 部分生猛鲜活原料的加工及活养 .....	74
一、鲜活原料的加工 .....	74
二、部分原料的活养 .....	77
第二节 原料拆骨分档 .....	80
一、原料拆骨取肉的要点 .....	80
二、几种常用原料的拆骨与分档 .....	81
第三节 精细刀工——剞 .....	88
一、剞的定义 .....	88
二、剞的刀法 .....	89
三、常用的剞制形态 .....	89
<b>第四章 调味</b> .....	92
第一节 菜肴的味 .....	92

一、味觉 .....	93
二、嗅觉 .....	96
第二节 调味料在烹饪中的应用 .....	97
一、咸味调味料 .....	97
二、甜味调味料 .....	98
三、酸味调味料 .....	98
四、苦味调味料 .....	99
五、辣味调味料 .....	99
六、鲜味调味料 .....	100
七、香味调味料 .....	100
八、特色复合味的调制 .....	101
第五章 烹调前的准备 .....	120
第一节 特色鲜汤的熬制 .....	120
一、各类特色鲜汤的制法 .....	120
二、熬汤的关键 .....	124
第二节 干料涨发 .....	125
一、干料涨发的基本要求 .....	125
二、干料涨发实例 .....	126
第三节 特色糊浆的调制 .....	130
一、脆浆糊和苏打浆 .....	130
二、特色腌渍浆料 .....	132
第六章 菜点烹制方法 .....	137
第一节 冷菜制作方法 .....	137
一、腌制类 .....	137
二、烧烤类 .....	142
三、炸余类 .....	144
四、糖粘类 .....	144
五、冻制类 .....	146

六、卷酿类·····	147
七、脱水类·····	149
第二节 热菜烹调方法·····	149
一、氽、油浸、煎、烹·····	149
二、焖、烩·····	158
三、烤、盐焗·····	161
四、特色热菜烹调方法·····	164
第三节 面点制作·····	178
一、面团·····	178
二、馅心·····	189
三、成形·····	191
四、熟制·····	191
第七章 筵席设计·····	194
第一节 筵席的意义和种类·····	194
一、筵席的意义·····	194
二、筵席的种类·····	195
第二节 筵席菜肴的设计·····	196
一、筵席的结构·····	196
二、筵席中各类菜肴的比例关系·····	197
三、筵席菜单的设计要求·····	197
第八章 烹饪应用美学·····	201
第一节 菜肴的味感美和意境美·····	201
一、味感·····	202
二、味感的烹调调控·····	205
三、菜肴的意境美·····	207
第二节 菜肴的色彩调控·····	208
一、关于色彩的知识·····	208
二、烹调中的用色法·····	211



三、运用色彩的注意事项·····	214
<b>第三节 菜肴造型工艺</b> ·····	215
一、热菜的造型工艺·····	215
二、冷菜的造型工艺·····	219
<b>第四节 食品雕刻</b> ·····	221
一、食品雕刻的特点及作用·····	221
二、食品雕刻的工具和原料·····	225
三、食品雕刻的类型和操作流程·····	230
四、食品雕刻的刀法·····	233
五、食品雕刻材料及成品保管方法·····	234
<b>第五节 水果拼盘</b> ·····	235
一、水果拼盘的特点·····	235
二、水果拼盘的选料·····	236
三、水果拼盘的制作工艺·····	236
四、水果拼盘制作注意事项·····	239
<b>第九章 烹饪营养</b> ·····	242
<b>第一节 营养与营养素</b> ·····	242
一、营养素的分类·····	242
二、营养素的功能·····	242
<b>第二节 食物的消化吸收</b> ·····	246
一、消化道各部位的消化功能·····	246
二、三大营养素的消化过程·····	247
三、三大营养素的吸收·····	248
<b>第三节 合理营养与烹调</b> ·····	250
一、合理营养的原则·····	250
二、烹调对营养素的影响·····	251
三、烹调过程中可能产生的有害物质·····	251
四、减少营养素损失的措施·····	252

<b>第十章 厨房管理</b> .....	254
<b>第一节 人员管理</b> .....	254
一、厨房中人员配备的方法.....	254
二、厨房的人数配备.....	255
三、厨房的岗位分工.....	258
<b>第二节 技术质量管理</b> .....	259
一、技术和质量管理的任务.....	259
二、技术管理方法.....	260
<b>第三节 采保管理</b> .....	262
一、采购管理.....	262
二、验收管理.....	265
三、原料的贮藏与领发控制.....	265
<b>第四节 成本管理</b> .....	270
一、餐饮成本管理的环节.....	270
二、餐饮成本控制措施.....	271
<b>第五节 厨房卫生和安全管理</b> .....	272
一、厨房环境卫生.....	272
二、餐具和用具卫生.....	273
三、厨房工作人员的个人卫生.....	274
四、厨房的操作卫生.....	275
五、食物中毒的预防.....	276
六、厨房的操作安全.....	278
<b>附件一：中级中式烹调师应知考核自测题</b> .....	283
<b>附件二：中级中式烹调师应会考核内容自测</b> .....	301

## 第一章 中国烹饪发展脉络及烹饪典籍

### 第一节 烹调的起源

烹调起源于火和盐的被发现和利用。距今约 170 万年以前的原始人茹毛饮血的生活根本谈不上烹调技艺。后来考古学家发现，云南元谋人的遗址中有炭火的遗迹。那不是天然火灾后的遗存，而是先人自觉用火的记录。可以设想，先人的熟食也是出于一种本能。当他们在拣食了被森林火灾焚烧而死的野兽后，觉得熟肉较生肉更香、更易咀嚼。于是追求熟食而保留火种，开始由生食逐渐过渡到熟食。另外，海滩退潮后，经阳光照射水气蒸发，留下的白色晶粒，被先人发现、利用，使得食物的味道起了质的变化。有意思的是这最原始的烹和调，仍是今天烹调中的主要角色。盐被誉为百味之主自不必说；用火直接烘烤的烤鸭，几乎就是中国菜的代名词。

从现存有限的文字记载来看，古代的神话和传说中有关饮食的内容还是不少的。《周礼·含文嘉》中有：“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”《古史考》载：“神农时，民食谷，释米加烧石上而食之”。“黄帝作釜甑”、“黄帝始蒸谷与饭，烹谷为粥”。《淮南子·修务训》云，“宿沙氏始煮海作盐”。晋人江流《酒话》中说：“酒之所兴、肇自上皇。成自帝女，一曰杜康”。上皇即黄帝，帝女指大禹之女。《进本》云：“帝女令仪狄始作酒醪，变五味”。酒既是饮品，又是调味。古人所食酸味取之于酸梅。文中出现的燧人氏、黄帝、宿沙氏、帝女等都是传说中的人物，据考证是原始氏族部落的首领。可见在原始社会初期，烹调所必备的主要条件已经具

备了。

随着社会的不断进步,烹调技术也日臻完备、发展。虽然,烹调技术的发展不能按朝代来划分,但自有其各个发展阶段的烹饪特征。

## 第二节 陶器、青铜器造就烹调雏形

自从人类发明了陶器,烹调技术又有了飞跃,因为随之使煮、渍、熬、蒸等烹调法得以产生,加上最原始的烘烤,菜肴品种大大丰富了。进入夏朝以后,人类文明进入了青铜器的时代,铜鼎、铜刀、铜俎的应用大大优越于陶器,它传热快,坚固耐用,铜刀的利刃又可随意切割原料,加上这时期动物油脂开始用于烹调,炸、煎、烙等烹调方法产生了,菜肴的形体也丰富起来。著名的司母戊大方鼎,除了象征着权力之外,它本身的作用就是用来煮肉。

这时期最有名气的菜是“八珍”。据《礼记·内则》所载八珍为“淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝背”。淳熬是将肉酱煎熬之后,放在旱稻做成的饭上,然后再浇上油脂;淳母是将煎熬肉汤浇在用黍子做成的饭菜上。再浇上油脂;炮豚、炮牂是在乳猪和羊羔肚中塞进红枣,外表用芦草裹起来,再涂满粘土,放在火上烤,随后除去泥,再裹上米粉糊放油中炸,然后取出切片,配上香料,装小鼎,隔水炖三天三夜,最后用酱醋调味食用;捣珍是用牛、羊、麋、鹿、麋的脊肉,反复拍打,烧熟后把肉揉软;渍是将鲜牛羊肉逆丝缕切成薄片,在好酒中浸一夜,调酱醋食用;熬是将牛羊肉捶打后撒上剝碎的桂皮和生姜末,加盐腌制,到晾干后食用;肝背是用狗网油包狗肝,放火上烤至焦而食。“八珍”的烹调方法已比较复杂。

《庄子·养生主》“庖丁解牛”的故事中,我们可以一睹庖丁解牛游刃有余的风采;孔子的“食不厌精,脍不厌细”也可见当时人们在追求精细的刀工。

用来烹调的原料已相当丰富,据对文献的粗略统计,计有六畜,马、牛、羊、鸡、犬、豕;六兽,麋、鹿、麕、熊、兔、野豕;六禽,雁、鸚、鷄、雉、鳩、鴿及水产,鲂、鲤、鲷、鱖、鮓、鮰、鱈、鮓、嘉鱼、河蚌;蔬菜,水芹、水藻、菠菜、黄瓜、瓠、韭、芥、野豌豆苗、芥菜、葵菜、萝卜、竹笋、蒲笋、藕、瓢菜、芋头、木耳等;果实有桃、李、杏、櫻桃、桔、柚、郁、榛栗、木瓜、杞子、枣、菱等;调味品有盐、梅、酒、酱、醋、饴、蜜、柘浆、姜、葱、桂、椒、菜黄、甘草、苦菜、芙蓉等;谷物则有稻、菽、麦、黍、粱、稷等等。

烹饪技术突飞猛进的同时,烹饪理论也具备了相当水准,《吕氏春秋·本味篇》中有精采的文字:“凡味之本,水最为始。五味三材,九沸九变,火为之纪,时疾时徐,灭腥去臊除膻,必以其胜,无失其理”。“调和之事必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少,其齐甚微,皆有自起。鼎中之变,精妙微纤,口弗能言,志弗能喻。若射御之微,阴阳之化,四时之数,故久而不弊,熟而不烂,甘而不啜,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,淡而不薄,肥而不腴。”……以下还有对原料选择的精采论述。这里有对火候的阐述,有对调味的议论,许多理论今天仍然适用。

《礼记·曲礼》还有这么一段记载:凡祭祀宗庙之礼,牛曰一元大武,豕曰刚鬣,豚曰腍肥,羊曰柔毛,鸡曰翰音,犬曰羹献,雉曰疏趾,兔曰明视,脯曰尹,祭彘鱼曰商,祭鲜鱼曰艇,祭水曰清淥,酒曰清酌,黍曰芻合,粱曰芻英,稷曰明粢,稻曰嘉蔬,韭曰半本,盐曰咸鹺。”这段话的意思是,凡是祭祀祖宗的典礼,牛要用一头大蹄子的壮牛,用猪要鬃毛刚硬的,小猪要肥而结实的,羊要羊毛细密柔软的,鸡要叫声洪亮而长音的,狗要吃剩饭羹长大的,野鸡要两趾宽疏的,兔要双目明亮,肉要方正的上峰,鱼干要干湿适宜,鲜鱼要挺,用水要清静,酒要用清酒,黍要又粉又香,高粱要香喷喷的,稷子要颗粒明亮的,稻要用优质品种,用韭菜要根茎粗壮的,用盐要咸味浓厚的。这是典型的选料经验谈。

### 第三节 铁器和油沟通现代烹饪

秦统一中国以后，封建社会渐趋成熟，统一的国家给生产力的发展起了很大的推动作用，人们的饮食生活日益丰富起来。烹调技术又有了进一步的发展。最明显的标志是铁制炊具和植物油应用于烹调。铁器较之铜器更耐高温。青铜器大多比较粗笨，如鼎，外壁很厚，相对传热就慢，而铁器则轻巧多了，加上冶铁的原料取之较易，铁器很快就普及开来。用铁做的刀、铲更薄、更锋利，大大方便了原料的切割。植物油的使用使烹调更方便，菜肴也因油脂的参加变得更加美味可口，同时，油使许多原先单一的烹调方法派生出了分支，丰富了技法的种类。潘岳在他的《西征赋》里描摹了一幅厨师缕切图：“饗人缕切，鸾刀若飞，应刃落俎，霍霍霏霏，红鲜纷其初载，宾旅竦而迟御”。精湛的刀工令观看的客人钦佩得驻足不发。

据统计，在这个时期的典籍中出现的烹调方法有：脯腊法、羹臠菹法、鱼脰暗法、炙炮法、蒸法、消煎炒法、酢酱法、菹绿法、胖臠糟苞法、素食法、菹藏生菜法等等。调味品除了盐、酱、醋外，还有清酱、豆豉、生姜、玉桂等。烹调工具的改革、烹调方法的增加，使菜肴品种更为丰富。这时期烹调原料也有了进一步的拓展。西汉赋家枚乘，在大赋《七发》中，极尽铺张之能事，以美味启发假设的有病的楚太子“牯牛之腴，菜以笋蒲。肥狗之和，冒以出肤，楚备之食，安湖之饭，转(tuán)之不解，一啜而散。于是使伊尹煎熬，易牙调和。熊蹯之臠，芍药之酱。薄耆之炙，鲜鲤之脍。秋黄之苏，白露之茹。兰英之酒，酌以涤口。山梁之餐，豢豹之胎。小饭大歠，如汤沃雪。此亦天下玉美也”。短短一段文字，列举出的原料有小牛腹下肥肉、笋、香蒲、肥狗、石耳(山肤)、楚地好米、菰米(安胡)、熊掌、芍药酱(芍药加作料做成的酸咸五味的酱)、里脊肉、鲤鱼、紫苏(秋黄之苏)，经霜露的蔬菜，用兰花泡的酒、野鸡肉(山梁)、取自人工饲养

的豹之胎等十六种,许多原料还很讲究产地和取用的部位,可以想象这些原料做成的菜肴是多么的诱人。

《淮南子》中有这么一段话:“今属牛而烹其肉,或以为酸,或以为甘煎熬燎炙,齐味万方,其本一牛之体。”一头牛配以煎熬燎炙等各种烹调方法,又配以甜的酸的各种作料,竟可达到“齐味万方”的效果,堪称今天全牛席之滥觞。

汉魏时期,通过“丝绸之路”又引进了一大批带“胡”字头的原料和种子。比如胡瓜、胡豆、胡葱、胡蒜、胡椒等等,也大大丰富了烹调原料,菜肴品种大为增加。

约在隋唐时期,烹调的一个重大进步是炭作为主要燃料。在这之前,烹调所用燃料一直是以柴、枯叶为主。炭优越于柴禾,主要表现在容易掌握火候,火旺时,炭能提供持久的热量。这使一些抢火候的爆、涮等方法形成菜肴脆嫩特色。同时炭之余烬又可以提供持久较为恒定的热量,这使一些运用慢火的炖、焖、熬之类的烹调法形成菜肴酥烂软嫩的质感。而且炭火清洁卫生,一些烘烤的菜放炭火上加热,还可避免烟火气。据载,唐代还有一种合成炭,叫“黑太阳”,“用精炭捣制作末,研米煎粥,搜和得所,豫办圆铁范,满内炭末,运铁面捶实,击五七十下出范,阴干。范巨细若盏口,厚如两饼许,盛寒炉中炽数十枚,烘燃彻夜”。这种用楔子紧压法制出的炭饼,就是今天煤饼的雏形。

唐代还出现了世界上最早的火柴,自原始人发现火的功用之后,一直采取保留火种的办法,让火一直不熄灭,以后又发明了火刀火石磨擦敲击喷火星于引火柴上取火;再后又有铜镜面打成凹圆形,在太阳照射下,利用聚焦产生高热点火。到了唐代才有了彻底的突破。《云仙杂记》载:“夜中有急苦于作灯火之缓,有智者批杉条,染硫黄,置之待用。一与火遇,得焰德然,即神之,呼引出光奴。今遂有货者,易名火寸”。可见当时这火柴在市上有售。这种染硫黄的火柴,与今天的火柴,仅有一步之遥。这时期,烹调的原料更加

丰富了，而且推崇珍奇高档。隋唐以后，水陆交通比较发达。“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”。杨贵妃为吃荔枝，直接派人从岭南飞运长安。在一些名家的诗中，常能见到熊掌、驼蹄、驼峰、蜂房、象鼻、发菜等珍奇原料。同时，为便于运输，干制品、腌制品也日渐增多。据《大业拾遗》载，隋代吴郡献海鲩鱼干鲩，是在“海船之上作鲩，去其皮骨，取其精肉，缕切、随成随晒 3—4 日，须极干，以新白瓷未经水者盛之，密封泥，勿令风入，经五六十日不异新者。取啖之时，开出，干鲩以布裹，大瓮盛水，溃之三刻出，带布沥却水，则嫩然散置盘上如新鲩无别，细切香柔叶铺上，箸拔令调匀进之”。这是个地地道道的干制海产菜品。除此之外，常出现在文字资料中的海产还有鱼肚、海蟹、比目鱼、海镜、鲎鱼、海蜇、玳瑁、螺肉、乌贼、鱼唇等等。

铁制工具还使食品雕刻逐渐兴盛起来，被用作提高饮宴档次的手段。如《韦巨源食单》中有“御黄王母饭”，特地注明是“遍镂卵脂盖饭面、装杂味”。这是在鸡蛋和脂油上雕刻。又如南宋佖臣张俊在绍兴二十二年十一月孝敬宋高宗的筵席中也有大量的雕刻食品，据《武林旧事》所载食单有“雕花蜜煎一行”计有十二味，“雕花梅球儿、红消花、雕花筍、蜜冬瓜鱼儿、雕花红团儿、木瓜大段儿、雕花金桔、青梅荷花儿、雕花姜、蜜笋花儿、雕花柞子、木瓜花。”由此推测，我国最早的食品雕刻是从雕鸡蛋、酥油、蜜饯开始的。

#### 第四节 集古代烹饪之大成的满汉全席

元明以后，烹调技术日趋成熟，到清代所用原料与烹调方法已与今天没有多大区别了。烹调技术成熟的标志一是烹饪原料多。据明代宋翊记载，弘治年间食谱上的食物有 1300 多种，仅香料一项就有 28 种。丰富的原料为烹调技术的提高提供了物质基础。二是烹调方法多，据明代万历年间的统计，烹调方法有炙、脯、腊、脍、



串、脍、膊、臠、鲊、蒸、脰、烹、煮、炆、燥、煨、脯、爆、烘、煎、爇、腌、酿、炖、煨、焯、炆、煨、烙、腊、炒、熏、炊、煨、焯、焙、熘、熘、熬等四五十种。三是烹调理论的成熟。元代御医忽思慧的《饮膳正要》集食疗理论之大成。《居家必用事类全集》、《易牙遗意》、《宋代养生部》、《遵生八笺》、《饮饌服食笺》、《调鼎集》、《随园食单》、《食宪鸿秘》等都是烹调专著。尤其是袁枚的《随园食单》将烹调经验，各地各种风味及具体操作方法融为一体。它的理论浅近、贴切，许多观点至今仍然适用。《随园食单》还被翻译到国外。烹调技术成熟的第四个特点是菜肴品种的进一步丰富。满汉全席是最好的例证。起始于清代中叶的满汉全席，可以说是清代的国宴，其铺张的程度，足以说明封建统治者的奢靡，然而就其肴饌之繁多，技艺之高超，器皿之精致，场面之豪华，礼仪之讲究，在世界上也是首屈一指的。满汉全席集满汉两族的烹饪精华于一席，体现了劳动人民的智慧。满汉全席菜肴点心共达一百多道，一般要分二天才能吃完。全席取料广而精，燕窝、鱼翅、鲍鱼、熊掌、飞龙、驼峰、猴脑、竹荪、螃蟹、鸡、鸭、蔬菜、瓜果等名贵原料无所不包。而且各地的满汉全席都有各自的特点。从各地提供的满汉全席的菜单来看，它用到的烹调方法有蒸、熏、炸、靠、烧、冻、烩、腌、腊、硝腌、酱、卤、拌、炆、醉腌、酿、叉烤、糟熘、蜜汁、爆、余、炒等二十多种，其中不乏花色菜，所用原料近百种，一席之内包容如此众多的菜肴点心无重复，堪称举世无双。满汉全席是古代烹饪技术发展到巅峰的标志。

## 第五节 中国古代主要烹饪典籍文献

古代烹饪典籍文献，即有关烹饪的专著、著述或史料。时间是指清代以前历代出现的书籍、画册等。内容涉及原料、调料、菜谱、烹饪原理、美食赏析、食疗等等。较有影响的有：

### 1.《诗经》