

熊四智 著

中国烹饪学概论

四川科学技术出版社

2.1

中国烹饪学概论

熊四智 著

四川科学技术出版社

一九八八年·成都

责任编辑：罗云章

封面设计：曹辉禄

技术设计：李明德

中 国 烹 饪 学 概 论
Zhongguo Pengrenxue Gailun

熊 四 智 著

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

成 都 7 2 3 4 工 厂 印 刷

ISBN 7—5364—0239—2/TS·7

1988年9月第一版 开本 787×1092毫米 1/32

1988年9月第一次印刷 字数 千

印数 1—6,320 册 11.5 印张

定 价：3.25元

● 内 容 简 介 ●

“五味调和”、“营养卫生”，是中国烹饪的基本原理；“水最为始”、“火为之纪”、“味为之本”、“刀为之要”、“料为之博”、“配为之当”、“器为之美”、“名为之雅”、“肴为之新”、“筵为之丰”，是中国烹饪的技术理论。本书引经据典，结合我国烹饪事业古往今来医食同源发展的实际，论述了中国烹饪的特征、地位、类型，养、助、益、充的结构；构成中国菜的宫廷菜、官府菜、寺院菜、民间菜、民族菜、市肆菜；介绍为多数人所公认的川、鲁、粤、淮扬四大菜系和各省市的地方菜，以及中国烹饪典籍、著述、文物与历代烹饪文化著名人物等内容。

熊四智副教授是全国烹饪协会的理事。此书是他多年从事中国烹饪文化研究的成果。全书内容丰富、材料翔实、论述简明，具有学术研究价值。这类书在国内尚属首次公开出版，既可作烹饪专科院校的教材，也可供烹饪专业研究与广大从业人员参考。

AAF 2/06

编写说明

随着我国四化建设的飞速发展，第三产业的蓬勃兴起，人们物质文化生活水平的不断提高，进一步继承和发展我国的烹饪文化、技艺，建立烹饪这门学科的科学体系，已经提到议事日程。近年来，我国各主要菜系的所在地，先后创建了烹饪专业的大专院校，填补了我国高等教育中的一个空白，为国家培养从事烹饪技术操作和烹饪科学理论研究的专门人材。

为了给烹饪专业学校编写教材提供资料，给烹饪专业的教师提供教学参考，给学生提供课外读物，我校烹饪系特编写这套丛书，先内部印行，为正式出版作准备。它将包括烹饪文化、烹饪技术和烹饪科学等各个方面，并于一九八六年起陆续成书。由于时间仓促，水平有限，谬误之处，在所难免，竭诚希望读者提出宝贵意见。

四川烹饪专科学校

一九八六年四月

前 言

早就有心写这本书了，但一直未敢动笔。我国几千年的烹饪文化、科学、技术内容太丰富，自己这支秃笔要是给“烹饪王国”抹了黑，那就太愧太愧，也罪过。可写这本书的心又不死。于是，七八年来，夜夜秉烛，一点一滴地、一个个问题的学习研究，终于斗胆命笔，写成了这部书稿。

孙中山先生曾指出，中国人的饮食烹饪“以为世界人类之师导也可”。研究中国烹饪就可深刻感受到：中国并不只是美饌佳肴多，在指导饮食生活的传统饮食结构，系统的科学理论方面，也有完整的烹饪技术理论，和丰富的烹饪文化，无愧于孙先生的话。把这些烹饪理论整理出来，并通过介绍中国的烹饪文化，构成中国菜的历史发展，反映中国烹饪的概貌，这就是本书的宗旨。

此书稿之所以能写出来，主要是得益于肖帆老主持和指导编撰《中国烹饪词典》，命我负责该词典的总类词语的写作和编辑，也得益于搞烹饪研究工作的师友的支持，曾纵野、张廉明、李秀松、王子辉、聂凤乔、陶文台、邱庞同、陈光新、王义民、邢渤海、吴正格等同志的研究成果，对于撰写本书带来了极大的方便；还得益于四川烹饪专科学校领导的督促、关心。末了，还必须提到的是，人在中年，上有老，下有小，担子不轻，要没有与我共患难的贤妻代心泉操持家务，“赠”时间给我，恐怕也是难产的。对于支持和鼓

励过我的师长、领导、朋友、亲人，在此衷心表示感谢。

《中国烹饪学概论》只能算块烧得不好的砖。若抛出此砖后能引出玉来，便实现我的愿望了。书中不足之处甚多，读者若不吝赐教，则幸甚。

作 者

一九八六年五月写于重庆寒窗读
室——成都四川烹饪专科学校招
待所714房

目 录

第一章 中国烹饪学研究的对象	1
第一节 烹饪与中国烹饪学	1
第二节 中国烹饪的特征	11
第三节 中国烹饪的地位	17
第二章 中国的传统饮食结构	30
第一节 饮食消费的三种类型	30
第二节 传统饮食的结构: <u> </u>	
养、助、益、充	35
第三章 中国烹饪的基本原理	46
第一节 中国烹饪基本原理的	
核心——五味调和	46
第二节 中国烹饪基本原理的	
命脉——养营卫生	65
第四章 中国烹饪的技术理论	74
第一节 水最为始	75
第二节 火为之纪	80
第三节 味为之本	87
第四节 刀为之要	94
第五节 料为之博	100
第六节 配为之当	106
第七节 器为之美	112
第八节 名为之雅	119
第九节 肴为之新	132

第十节	造为之丰	140
第五章	中国的烹饪文化	149
第一节	烹饪典籍	149
第二节	涉饌著述、文物	161
第三节	饮食民俗	183
第四节	饮饌语言	196
第五节	烹饪文化著名人物	213
第六节	烹饪文化中的糟粕	224
第六章	中国菜的构成	231
第一节	宫廷菜	232
第二节	官府菜	240
第三节	寺院菜	248
第四节	民间菜	256
第五节	民族菜	262
第六节	市肆菜	270
第七章	中国的菜系与地方菜	278
第一节	川菜菜系	280
第二节	鲁菜菜系	286
第三节	粤菜菜系	292
第四节	淮扬菜菜系	299
第五节	各省市的地方菜	305
第八章	中国的酒筵	312
第一节	酒与筵的关系	312
第二节	宴会与筵席	319
第九章	中国的事厨者	336
第一节	事厨者的名称	336
第二节	事厨者的任务	353

第一章 中国烹饪学研究的对象

本章内容提要：1. 烹饪与中国烹饪学：烹饪；烹饪的历史概念；现代的烹饪概念；中国烹饪学的定义；中国烹饪学的历史状况；涉及中国烹饪学历史的重要典籍。2. 中国烹饪的特征：系统的科学理论；众多的美饌佳肴；丰富多采的烹饪文化艺术。3. 中国烹饪的地位：烹饪是永恒的事业；中国烹饪在海外的影响。

第一节 烹饪与中国烹饪学

要知道中国烹饪学研究的对象，首先应懂得中国烹饪的一些基本概念。

一、烹饪

《辞源》将烹饪释为“煮熟食物”。《辞海》释为“烹调食物”。《现代汉语词典》释为“做饭做菜”。这三部工具书都是人们常用的，但对烹饪的解释却如此简单。由于每一种工具书的任务不同，除《现代汉语词典》外，《辞源》、《辞海》都引用过烹饪一词的出处《易·鼎》的话：“以木巽①火，亨②饪也。”

《易》是《周易》的简称。是书系儒家的经典著作，故又称《易经》。《周易》通过八卦形式（象征天、地、雷、

风、水、火、山、泽八种自然现象），推测自然和社会的变化。“烹饪”一词，最早就是由这部书记载下来的。作为大专院校专门学习和研究烹饪的人，仅仅只知道烹饪的一般概念就不够了。烹饪有历史的概念和现代的概念。

二、烹饪的历史概念

作为一个历史概念，烹饪是用来表述变易（穷究事物变化）的，因为在“烹饪”一词出现以前，实际生活中的烹饪已经存在了。《周易·卷五·鼎》孔颖达《正义》说：“鼎者，器之名也。自火化之后，铸金^⑤而为此器，以供亨饪之用，谓之为鼎。亨饪成新，能成新法。然则鼎之为器，且有二义：一有亨饪之用，二有物象之法，故彖曰‘鼎，象也’，明其有法象也。杂卦曰‘革去故也鼎取新’，明其烹饪有成新之用。”

从《周易》用“以木巽火”四个字对烹饪所下的古典定义，孔颖达对“鼎”和“烹饪”之间关系的解释中可以明白：先民是把烹饪看作变化之学，创新之学的。鼎，作为熟食之炊器的出现，结束了我们祖先的原始饮食生活，“以木巽火”，在鼎下以燃料随风起火，加热食物使熟。这表明，古代“烹饪”的含义，指的乃是用炊具（鼎）、燃料（木），在火上烹煮食物。在没有炊具（鼎）之前，仅仅是用火或燔或炙，或用现代人称呼的“石烹”，使食物至熟，在先民的眼里，还只被视为告别“茹毛饮血”的生食，并不具备完整的古典烹饪概念。

后来，出现了与烹饪含义大体近似的词语：烹调。较早使用“烹调”一词的宋代诗人陆游，在《剑南诗稿》《种菜》诗中写过：“菜把青青问药苗，豉香盐白自烹调。”不

过，陆游所说的烹调，本义指烹炒调制，并非我们现在所说的专指菜肴的烹制调味。随着历史的发展，烹饪术的提高，烹饪和烹调的概念都和古义不完全一样了。

三、现代的烹饪概念

在解释现代烹饪的定义之前，有必要先说明现在事实上存在的狭义的烹饪概念和广义的烹饪概念。

狭义的“烹饪”，仅仅指饭菜制作。而这种制作，又局限于指在餐馆、公共食堂、家庭炉灶上的事厨者 的手工操作。仅从《辞海》对烹饪所下的“烹调食物”这个定义的内涵来讲，狭义的“烹饪”概念就显得不够完善了。

烹饪既然是变化之学，创新之学，其内涵、外延都在不断发生变化。而这种变化的结果，必然又使烹饪概念的本身发生变化。今天的烹饪概念和古典的烹饪概念所包含的内容就不一样，将来的烹饪概念也必然和今天的烹饪概念所包含的内容不完全一样。当然，作为烹饪的本质，即变化之学，创新之学这一点是不会改变的。

烹饪食物的方法在变化。

烹饪术发展至今，有物理的、化学的多种方法使食物原料成熟，并不只是“以木巽火”。现代的烹饪，既可以利用热油、沸水、蒸气、热辐射、太阳能、电能，使经过加工处理的原料致熟而成为饌肴；也可利用盐、糖、醋、酒、糟等物的生化作用，使经过加工处理的原料依法成为饌肴；还可以用沙、石、泥、灰等介质，在一定的温度下加工饌肴。

烹饪食物的方式在变化。

由于生产力的发展，烹饪食物的方式并不只限于在炉灶上的手工操作。不少饌肴，特别是可以作为主食副食兼用的

某些点心、小吃，如馒头、包子、面条、月饼、水饺、蛋糕、汤圆、麻花、年糕、粽子等等，既可由事厨者手工操作成品，也可由饮食业的专业生产线、食品业的加工场或食品厂用半机械、机械甚至自动化机械生产出来。从事食品工业的人也许会说，食品厂是加工食物、生产食品，不是烹饪食物。但我们则可以回答，加工食物，生产食品，还是属于烹饪食物。因为烹饪本身就有加工的意思，如果仅仅因为加工食物方式的变化（由手工操作变为机器生产），生产数量的变化（由加工一只菜、一件点心变为生产成千上万的菜或点），加工场所的变化（由厨房变为工厂的车间）等因素，而否认某些食品工业系从烹饪脱胎而来，那是不符合历史发展情况的。虽然我们也应当承认量的变化会引起质的变化，但从加工食物的意义上说，食品工业也可以称之为“烹饪工业”或“工业烹饪”。

广义的“烹饪”，应是指一切可以直接食用的饮食之品的加工、生产。其可以直接食用之品，包括饭、粥、面、点、糕、团、饼、酥、菜肴、羹汤、饮料。因烹饪场所和烹饪方式不同，可以分为商业烹饪、工业烹饪、家庭烹饪、食堂烹饪。

现代的烹饪概念，则可以作如下表述：以炊器烹调食物，制作饌肴。先民以火或燔或炙，结束了茹毛饮血的生食。鼎的出现，为烹饪之始。《周易·鼎》：“以木巽火，亨饪也。”随着人类文明的进步，烹饪从简单到复杂，由低级到高级发展。至今，已成为包括原料选择，加工切配，风味调制，加热方式，造型装盘，饮食形式，食物保健等内容的饌肴制作的技术科学。其影响涉及到人类生活的各个方

面，体现了烹饪是文化，是艺术。烹饪水平被视为人类文明的标志之一。

四、中国烹饪学的定义

烹饪既然是科学的一门学科，作为中国的烹饪学当然就有它自身的范畴和规律。为了说明它的范畴和规律，我们先给中国烹饪学下这样的定义：

中国烹饪学是以研究中国饮馔制作技术及中国烹饪基本原理、技术理论为主要内容的，包括研究中国烹饪历史、文化、艺术在内的、揭示中国饮食文明发展规律的科学。

这个定义，表明中国烹饪学是一门综合性的学科。它涉及自然科学、社会科学的许多领域，它也涉及概括和总结自然知识、社会知识的哲学。中国烹饪学研究对象，正在此定义之中。

饌肴的制作本身，有原料的选择，加工与切配，风味的调制，加热成熟方式，火候的大小久暂，造型与装盘等方面的技术，和营养、卫生方面的特殊要求，这就必然在烹饪学之内，包括烹饪工艺学、烹饪原料学、烹饪调味学、烹饪化学、烹饪物理学、烹饪营养卫生学、烹饪食疗学等分支。而这些分支，无疑要涉及到自然科学类的许多基础学科，如生物学及其分支动物学、植物学、微生物学，化学及其分支生物化学、食品化学，还有物理学、医学、本草学、农学，等等。

中国饌肴的形成、发展、演变，有历史、民族、宗教、民俗、文学、艺术、语言、地理等多种因素，并受到这些因素的制约和影响，这就必然在烹饪学之内，包含烹饪史学、烹饪民俗学、烹饪美学、烹饪心理学、烹饪训诂学等分支。

044311

而这些分支，无疑又涉及到社会科学的许多学科，如史学、考古学、民俗学、美学、心理学、训诂学、文学等等。

烹饪既然是变化之学，创新之学，应当说从“鼎”下“以木巽火”开始，就有鼎中之变了。而烹饪的这种变化、发展，始终是在哲学思想指导下进行的。儒家的崇尚礼乐，饮食时宜；道家的崇尚自然，饮食养生；阴阳家和医家的阴阳五行，四气五味；释家的禁欲修行，创导素食等等，这些有关饮食的哲理，对中国烹饪的影响是很深的。自从烹饪技术工作者和烹饪理论工作者运用辩证唯物主义为指导，研究烹饪的本质，烹饪和其它事物的联系，烹饪自身的运动、变化，发展规律，更加证明唯物辩证法渗透在烹饪之中，烹饪中有哲学。因此，古有“治大国若烹小鲜”（《老子》）之语，今有“烹饪中大有学问，烹饪中深有哲理，能彻悟者可以相国”（作家马识途）之说。

五、中国烹饪学的历史状况

从著作、出版意义上来说，现在还没有一部“中国烹饪学”。即便是“烹饪学”这个词语，在《辞源》、《辞海》上也还见不到。“烹饪学”一词，只是近年在烹饪书刊中才出现的。但这并不等于没有烹饪学的存在。恩格斯在《反杜林论》中写过：“人们远在知道什么是辩证法以前，就已经辩证地思考了，正象人们远在散文这个名词出现以前，就已经在用散文讲话一样。”这个道理，同烹饪和烹饪学一样。虽然我们现在还不可能对中国烹饪学的历史状况作系统的说明，实际上从有烹饪之时起，烹饪学就伴随烹饪实践存在了。我们可以从中国烹饪文化的记载中看到它的存在。

因后面有专章叙述烹饪文化，这里只就涉及中国烹饪学

的历史状况的重要典籍作些介绍。

六、涉及中国烹饪学历史的重要典籍

在众多的古籍中，对中国烹饪学的建立最有影响的理论著作，当推《吕氏春秋》、“三礼”（《周礼》、《仪礼》、《礼记》）、《黄帝内经》、《齐民要术》、《饮膳正要》、《随园食单》。

《吕氏春秋》是杂家的代表作。是书乃战国末秦相吕不韦集合门客共同编写的。全书二十六卷，内分十二纪、八览、六论，共一百六十篇。虽然此书是以儒、道思想为主，兼及名、法、墨、农及阴阳家言，为当时秦国统一天下，治理国家提供思想武器的，但作为烹饪学的起始之作，其《本味篇》通过伊尹说汤以至味这个故事，则是中国最古老的烹饪理论鼻祖。此书所提出的烹饪技术理论“水最为始”，“火为之纪”，以及调和必须遵循的原则，对后世烹饪有着深刻的影响，至今还闪耀着光辉。

“三礼”所述的烹饪原理、饮食制度，更具有权威，影响到二千多年的整个封建社会。

《周礼》是儒家经典。是书乃搜集周王室官制和战国时代各国制度，添附儒家政治理想，增减排比而成的汇编。近人认为，这部书是战国时的作品。分六篇，四十二卷。此书对宫廷饮食机构的设置和从事饮膳的官员分工，有详细的记载。《天官冢宰》篇所记膳夫、庖人、内饔、外饔、亨人、甸师、兽人、渔人、鳖人、腊人、食医、酒正、酒人、浆人、凌人、笱人、醢人、醯人、盐人、幕人，都是从事饮膳工作的。《地官司徒》篇所记春人、饔人、醢人，《春官宗伯》篇所记鬻人、甸人、鸡人、司尊彝、司几筵，也是与饮膳工

作有关的。特别值得注意的是，宫廷饮食机构设置食医，并对食医与烹饪饌肴的关系，从制度上作出严格的规定，对烹饪为实现养生健身这个根本目的，是有重要作用的。秦汉以后直到元代，宫廷多把食、医两个机构放在一起，仍然是沿习《周礼》所记的制度。

《仪礼》也是一部儒家经典。是书乃春秋、战国时代一部分礼制的汇编。近人认为，其成书时间当在战国初期至中叶期间。分十七篇。其中的乡饮酒礼、燕^④礼、公食大夫礼、特牲馈食礼、少牢馈食礼各篇，对有关这些礼仪活动的制度、烹饪的法度，都作了详尽的规定。这些规定，对后世的筵席规格、饌肴配制、服务礼仪等方面，都产生了一定的影响。

《礼记》作为儒家经典，也许比《周礼》、《仪礼》更为重要。是书因系秦汉以前各种礼仪论著的选辑，已成为研究中国古代社会情况、儒家学说和文物制度的重要参考书。此书相传是西汉戴圣编纂的。分四十九篇。其《内则》篇以及《曲礼》、《月令》、《礼器》、《乡饮酒义》、《燕义》等篇，对饮食制度、烹饪原理，都作了精采的论述。特别是《内则》篇所阐述的选料卫生要求（狼去肠，狗去肾，狸去正脊，兔去尻，狐去首，豚去脑，鱼去乙，鳖去丑），调和原则（春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸），调配时序（脍，春用葱，秋用芥，豚，春用韭，秋用蓼，等等），饭、膳、饮、食之间的关系与主食副食的配合（如牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽），以及刀工的“必绝其理”（断其肌肉纤维），对熬、炮、煎、炙等烹饪方法不同火候要求，至今仍有参考价值。