

梅方烹饪大全

# 中国烹饪设计

梅方编著



中国旅游出版社

# 中国烹饪设计

梅方 著

中国旅游出版社

责任编辑 滕义仿

梅方烹饪大全

——中国烹饪设计

梅方 著

中国旅游出版社出版

新华书店发行

开本787×1092 1/32

印张5.125 千字120

1991年9月第2版

ISBN 7-5032-0449-4/TS·75

## 《中国烹饪设计》分册序言

烹饪艺术是一种综合性的艺术，它是由滋味艺术、香味艺术、触感艺术、色彩艺术、造型艺术、器皿艺术、环境艺术等要素构成的。

设计，就是要将这些内容先从最基本的构成元素分析，然后在这些元素的基础上进行构成，安排协调各个元素之间的关系，应用美的法则加以组织，合成。这一整套考虑过程就是烹饪艺术设计。

烹饪艺术一旦纳入设计的轨道，就能日新月异，突飞猛进，以基本的变化，应付时代的快速变化，体现出时代感。从而，将传统的中国烹饪艺术，推向世界烹饪艺术的先头。

作者（第二版）

1991年4月于北京天厨烹调学校

1991/4

# 烹饪王国中的美食家（代序）

——访北京天厨烹调学校梅方先生

范忠良

“人们习惯于把中国烹饪划分为鲁、川、苏、粤四大菜系，我则认为可分为五种流派：即本味、调味、装饰、简炼和仿古。”梅方嗓音带着浓厚的江南口音、他个儿不高、脸色微黑、身上的西服似乎并不合体，长长的领带在胸前执拗地打了个结。

梅方是“半路出家”的美食家，他原在交通部的设计院搞技术工作，1975他年开始涉足烹饪界。按他的话讲：“从此一发而不可收”。他先是研读了有关烹饪理论的各种书籍，并亲自下厨操作。用他自己的话说，人们任何时候都离不开“吃”，做这门手艺最牢靠。

果真，这位聪明的“湖北佬”不久便在中国烹饪理论界崭露头角：从1985年开始，他陆续撰写了《中国烹饪原理》、《中国菜肴的形》、《中国烹饪设计》、《中国烹饪艺术》等16本专著，统称《梅方烹饪大全》。著名作家端木蕻良称梅方是“运用社会科学的眼光和自然科学原理对中国的传统烹饪提出剖析和开拓。”

梅方认为，烹饪和服务、建筑、家俱一样都有艺术主题，也有构思创作过程。它是一门艺术，更是一种文化。中国烹饪艺术早在唐朝和清朝就有两次发展高潮，特别是乾隆

下江南后，中国烹饪艺术得到了空前发展，但国人真正开始把“吃”与听听钢琴、看看展览的艺术享受等同起来，还是近10年的事。

1988年，梅方为了进一步开拓中国的传统烹饪艺术，创办了天厨烹调学校，并聘请京城名厨到校讲学。迄今为止，从这里毕业的学生有二千多人，另外还有二千多名函授学生。梅方颇为得意地说：“天厨”开设的烹调原理、烹调艺术、饮食文化、烹饪设计这四门课程，是其他烹饪学校所没有的。这也是“天厨”赖以吸引人的优势。

如今的“天厨”已是名声在外。许多来华旅游、学习的外国朋友也纷纷慕名前来求学。今年七月，由二十四人组成的瑞士教师旅游团专门来此观摩、学习。笔者在教室里看到有几名外国留学生。梅方说，那是来自英国、日本、法国和西班牙的留学生。

谈起国内烹饪界目前的问题，梅方苦笑了一下。的确，作为一门艺术，中国烹饪界几乎没有美术工作者。长期以来，厨师的培养也缺乏必要的美术教育，很多厨师拙于色与形的应用，更谈不上艺术创作。另外，在器皿上也比较落后。目前，国内烹饪界还没有与特色菜肴相配的特种器皿。他打算请专人根据菜肴特别制作器皿，以增加菜肴的艺术性。

谈起如何使中国的传统烹饪更具艺术性时，梅方说：传统的中国烹饪只注重味道。随着社会的发展，烹饪也应该中西结合，注重色、香、味、形、器皿、环境、营养、音乐等。因为烹饪是一种综合性艺术。他还将从佛教、道教、瑜伽等多方面研究中国烹饪。比如说，为什么佛家不吃荤，为什么练气功可以“辟谷”等等。

目前他信心十足，积极准备、计划将举办“天厨烹饪艺术”展览，以现代的观点展现金新的中国烹饪艺术，力争走在中国烹饪艺术领域的前列，使传统的中国烹饪开出更奇葩的艺术之花。

原载1991.2.8中国食品报

# 目 录

§ 1. 烹饪艺术的构成和设计.....	( 1 )
§ 2. 菜肴设计的阶段.....	( 3 )
§ 3. 味的构成艺术.....	( 4 )
§ 4. 菜肴味的元素及合成.....	( 8 )
§ 5. 菜肴与味碟的构成.....	( 13 )
§ 6. 色彩的基本知识.....	( 16 )
§ 7. 色彩的调配.....	( 17 )
§ 8. 色彩对饮食的心理作用.....	( 22 )
§ 9. 烹饪原料的色彩·染色.....	( 24 )
§ 10. 菜点的造形设计 .....	( 26 )
§ 11. 菜点名称的设计 .....	( 27 )
§ 12. 器皿的艺术设计 .....	( 31 )
§ 13. 器皿的纹样设计 .....	( 39 )
§ 14. 烹饪的环境设计 .....	( 47 )
§ 15. 烹饪环境中的对联 .....	( 55 )
§ 16. 筵席的营养设计 .....	( 62 )
§ 17. 主题筵席的设计 .....	( 65 )
§ 18. 筵席的总体设计 .....	( 71 )
§ 19. 饺子筵的设计 .....	( 75 )
§ 20. 丸子筵的设计 .....	( 79 )
§ 21. 单个菜点成品分析 .....	( 81 )
§ 22. 无筵席名的成品分析 .....	( 115 )
§ 23. 有筵名席名的成品分析 .....	( 121 )



§ 24. 以珍肴大菜表示主题 .....	(128)
§ 25. 全席的主题 .....	(129)
§ 26. 满汉全席的主题 .....	(136)
§ 27. 其它形式表示的桌席 .....	(140)

## § 1. 烹饪艺术的构成和设计

时代的前进，不仅提高了烹饪的艺术地位，也丰富了烹饪艺术的构成内容。现代色彩，现代造型设计，现代环境艺术，现代设计的综合性，都大大丰富了烹饪艺术的内容和表现力。因此，烹饪艺术不再单纯是厨师的任务，烹饪艺术逐渐发展成为综合艺术。它应当综合：味觉艺术、视觉艺术、环境艺术、陶瓷艺术、营养调配、服务艺术为一体。

为什么烹饪艺术要求如此复杂呢？这是因为，现代，要求艺术具有时代感。烹饪艺术虽然不象音乐那样，很易于依靠节奏和音调，表现出快节奏、强刺激的现代音乐。味觉艺术是不太容易变化的，品尝过程还是要慢慢进行的，但这并不是说，烹饪艺术只能表现宫廷风格。烹饪艺术完全可以表现强烈的时代感，这就要靠环境艺术、菜肴的色彩、陶瓷艺术，以及科学的营养调配来帮忙了。

现代烹饪艺术的内容既然如此丰富，因素如此复杂，这就要有烹饪艺术的总体安排和计划，必须引进设计的概念。

什么叫设计？设计就是在正式做某项工作之前，根据一定的目标要求，预先制定方法、图样等。

现代烹饪艺术的设计，虽然可以用开菜单的办法来进行，但是它与传统的开菜单方法不完全相同。现代烹饪艺术要求筵席设计师必须具有一系列新概念、新知识。这些新概念新知识包括：

烹饪艺术的特征；

烹饪艺术味的构成；

烹饪艺术色彩知识；  
 烹饪艺术形的设计；  
 烹饪艺术器皿的协调设计；  
 烹饪艺术的环境设计；  
 烹饪艺术主题的设计；  
 烹饪艺术的营养设计；  
 菜点酒水的综合设计等。

只有了解了这些内容，才能更好地设计出**现代烹饪艺术**。

本书先从各项内容的基本元素入手，再用基本元素合成一只只菜肴，如果是设计一桌筵席，则又把菜、点、酒、水作为元素进行它们的综合构成即告完成。至于面点、酒水的元素和构成知识，则另有专者叙述。

因此，现代筵席设计的菜单，不妨按照下列格式进行。

**表 1 筵 席 设 计 单**

菜点酒水名	色彩	器皿	装饰	味碟	配辅料	份量	形(必要时附草图)
依上席顺序开列							

表 1 中色彩一栏可注明黄色、主料色、配辅料色等；

器皿一栏可注明盘皿色彩、纹样，材质（玻璃、不锈钢等）；

装饰一栏可注明具体内容；

味碟一栏可注明要求；

配辅料一栏和菜点酒水的上席顺序，是综合营养设计以后体现的；

份量一栏是按成本估算和营养设计后开列的；

形一栏注明用什么构成方法，或什么图案，必要时附图说明。

## § 2. 菜肴设计的阶段

菜肴的设计分为三个阶段，即：（1）准备阶段；（2）中间设计；（3）最后设计。

在这三个阶段中，菜肴的设计自始至终应当围绕着三个方面进行。这三个方面就是色形、味、营养。

现将各个阶段的具体内容表述如下。

（1）准备阶段。准备阶段包括清理摘选，清洗，分割解体，刀切，清除异味，初步入味，选配原料等。

其中用刀切将原料分解成合乎要求的形状，用刀削形成一定的花纹，选配原料的形状和色彩，这些都是为了菜肴的色、形而必须考虑的。

而冷水和热水漂洗，用黄酒腌渍，进行原料的选配等，这些都是为了菜肴的味而做的准备工作。

至于原料的选配，还必须考虑营养成份，这是近代菜肴设计必须考虑的。

（2）中间设计。菜肴的中间设计阶段，主要指的是味的艺术设计。例如，各种热加工（炒、爆、溜、炸、煎、蒸、

烧、烤、卤等），以及相应的调味过程等。在这个阶段中，虽说主要是味的艺术表现、味的形成阶段，但是形和色亦不能排斥。例如，施加调料（酱油、番茄酱、染色剂等），菜肴的色彩，主要是在这个阶段形成的。

原料在准备阶段经过分解、打散以后，要经过各种各样的组合。例如，小块原料经过碗盘的排码，通过扒、蒸、扣，菜肴的形实际上是在这个阶段定下来的。

小块原料通过酿、嵌、叠、卷、包、捆、凝等，制成酿青椒、三夹鱼片、藕夹、鱼卷、纸包鸡片、柴把鸭片、凤尾鸽蛋等造型元素，从而形成整盘菜式的造形元素基础，也是在这个阶段形成的。

在中间设计阶段，菜肴的热加工和调味要避免营养的损失。

(3) 最后设计。菜肴的最后设计主要指的是装盘、形的构成、配器、装饰、菜名、跟味碟等。

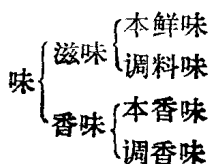
在此阶段，热菜和凉菜的装盘设计是不同的，凉菜可以细腻一些，热菜要更自然一些。

在这个阶段，主要是对菜肴形的设计，菜肴的色彩则要靠器皿的色和装饰菜的色，加以调整 and 美化。

菜肴味的设计已经在中间阶段完成，在此阶段的任务只剩下味碟的跟配，各个菜点味的组合。

### § 3. 味的构成艺术

总结上一节的有关味的元素和合成，可概括如下：



如果将味的构成艺术，借用音乐的有关术语，则可以  
是：

(1) 咸是滋味的基音。菜肴的滋味要达到一菜一味，百菜百味的标准，至关重要的是在于控制盐的含量。滋味的成功与否，完全是一个如何恰到好处的用盐将原料的本鲜味提出的问题。盐下轻了，鲜味提得不充分，盐下重了，鲜味又受到掩盖。用陆文夫的话来说“从来也没有人在咸淡适中的菜里吃出盐味”。盐能吊百味，原料的本鲜味吊出以后，盐味就隐而不现。

下盐量的轻与重的界限，虽然因各人的口味而异，但也有一个较窄的范围。一般来讲，一只菜的含盐量大致在0.5~3%之间，低于0.5%偏淡，高于3%偏咸。

由此，盐的咸加上原料的本鲜味，构成一个咸鲜味，是菜肴滋味的基调。

味精虽是一种调鲜料，但味精不是随便可以乱放的。原料的本鲜味异常丰富，而味精的鲜味比较单纯，味精下得过重，同样会掩盖原料的本鲜味，达不到突出原料本鲜味的目的。因此，只有对那些原料本鲜味不够的原料，才辅之以味精。

(2) 甜、酸是滋味的修饰。咸鲜构成菜肴的基调以后，但人的口味还嫌不丰富，缺乏变化，于是又在咸鲜基调上加以修饰。用来修饰滋味的艺术元素，最常用的就是甜、酸。

于是，构成下列艺术的味：

咸鲜（不修饰）	
咸甜鲜	}（修饰）
咸酸鲜	
咸甜酸鲜	

修饰元素（甜、酸），与基本元素（咸），其中配比至关重要。因此，其艺术效果异常复杂丰富。也有配比不恰当而失败的，那就是修饰过分，变美为丑。

在咸鲜的基调定了以后，糖的修饰量又是很重要的。关于这方面的详细知识请参阅笔者写的《中国烹饪原理》。

另外，由于甜味也具有提鲜的作用，甜味还能不依附本鲜味而独自成味（如白糖水）。因此，艺术的味，还应包括下列两种：

甜

甜鲜（甜味加本鲜味）

(3) 麻辣是滋味的变奏。麻是四川烹饪艺术中独有，辣是各种菜系（包括各国菜系）所共有。它们有不盖味的特性，为了追求味觉艺术的刺激，激烈效果，可采用之（特别是辣）。

它们好似音乐中的不协和音，味觉艺术恰当应用，有如现代音乐的迪斯科、摇滚乐效果。就好比在炎夏去火炉重庆品尝毛肚火锅，可使这种效果达到极至。

(4) 香味和滋味构成味的交响。香味由鼻神经感知，滋味由口腔神经感知。它们各自独立，但又协同作用，构成味的交响。就好比管乐和弦乐，音色的性质不同，但可以构成协调的交响乐。香味和滋味的构成与此类似。

香味的构成艺术主要靠加热，由原料中的化学成份构成本香味。酱油、酱、醋、酒、葱、蒜、水果、荷叶、油脂等，可以辅助合成，使菜肴的香味更加丰富多样。

目前，菜肴香味的构成艺术，主要靠经验，未来将逐渐变为人们随心所欲。

(5) 触感是味觉艺术的滋生场景。当我们设计味觉艺术的时候，不要忘记那隐姓埋名的触感功能。火锅的热烫，冰啤酒的凉晶，炸虾片的酥脆，烩豆腐的软嫩，香酥鸡的外酥里软，“锅巴菜”中锅巴的外滋里酥等，无不使人感到味外有味。

任何滋味的艺术效果，都要依赖或滋生的物质和环境。离开具体的附着物或滋生物，滋味也就无从而生，荡然无存。

打个不太贴切的比喻，好比一个乐队在演奏，如果在沙漠上演奏，人们听起来音色比较干枯；而在山谷中演奏，有余音的回味；在礼堂中演奏，有音的鸣响，音色较圆满；倘若通过水面传来的音乐，又似乎夹有水的润色。

菜肴的滋味，因滋生物有所不同，同一滋生物又因烹法不同而各异。同样一个里脊肉，用涮法、冻法、炸法、溜法、烤法，即使用相同的调料，做出的味觉效果差别很大。这就是滋生物的物理状态不同所致。溜法有虚感、柔感；炸法有实感、刚感；涮法有热感；冻法有凉晶感。

同一种调料，调和在汤液里与调和在大块原料上不会相同。汤液的滋味有虚感，呈均匀滋味；而块状物料上有实感，滋味富于层次变化，有咀嚼变化。

滋味的构成艺术，加上了触感，就会在味的总体效果上



变化无穷。

单独的滋味，多数不具有明显的性格特征。但略加组合，可以表现下列特征：

咸	鲜	表示调和、安静、幽思；	
咸	酸	刻薄、刺激、清冽、提神；	
酸辣，咸辣		富于激烈、刺激；	
重	甜	和平、甜蜜；	
酸	甜	调和、微刺激、爽人；	
咸	清	苦	净心、去邪念、乡味。

#### § 4. 菜肴味的元素及合成

菜肴的味包括滋味和香味。

滋味的构成元素按实用分有：酸、甜、苦、辣、咸、鲜、麻七种。按生理学分类只有酸、甜、苦、咸、鲜。菜肴的滋味由原料的本味加上调料的味而构成。原料的本味除了水果、苦瓜、甘薯、辣椒等以外，绝大部分味道淡薄，纵然有鲜味，但其本味的鲜在没有盐进行提吊时，本味的鲜并不突出，只有加进以盐为基调的调味，始生百味。

现将原料的本味列表如下（表2）：

又将调料的滋味列表如下（表3）：

由原料的本味经过烹调艺术加工（加热、腌、醉、加调料等），可得出各种味型。由于大部分的原料均有自身的鲜味，因而实际的味型有下述二十一种。只有饮料，如白糖水，才呈现纯粹的甜味。而在菜肴中，纯粹的甜味、苦味、辣味、酸味并不存在。现将菜肴的滋味构成列举如下：