

人

CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO

考

成 CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO

全国成人高等学校职业教育专业课入学统一考试参考丛书
根据国家教育委员会制订的《复习考试大纲》编写

烹调技术考试参考书

《烹调技术考试参考书》编写组 中国经济出版社

CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO

CHENGREN GAOKAO CHENGREN GAOKAO

成



前 言

1995 年国家教育委员会制定了《全国成人高等职业教育专业课复习考试大纲》。广大考生在使用该大纲进行复习备考时,由于缺少统一的教材而遇到了很大的困难。为了解决这个问题,我们组织编写和审查大纲的教授、专家,遵照大纲的要求编写了这套《全国成人高等学校职业教育专业课入学统一考试参考丛书》。此书的特点是综合性、系统性、专业性较强,同时注意到了实用性和针对性,可以帮助考生提高知识和能力水平。

考生复习备考的范围和程度以各科的《全国成人高等职业教育专业课复习考试大纲》为准。

本丛书共有 36 种:包括《会计基础》、《计算技术》、《经济法基础》、《商品知识》、《营销基础知识》、《实用公共关系》、《应用文与写作》、《旅游概论》、《礼仪规范》、《烹调技术》、《烹饪原料加工技术》、《有机化学》、《药剂学》、《中药学》、《中医基础学》、《人体解剖学》、《生理学》、《机械基础》、《机械制造工艺基础》、《机械制图》、《电工基础》、《电子技术基础》、《计算机应用基础》、《BASIC 语言》、《化工分析》、《化工基础》、《化学肥料》、《炼钢生产管理》、《轧钢生产管理》、《高炉冶炼技术知识及生产管理》、《建筑材料》、《金属切削原理与刀具》、《建筑结构》、《施工技术基础知识》、《电机与拖动》、《电路基础》。

希望各科专家和广大读者提出宝贵意见,待有机会再版时进一步完善。

这套丛书经国家教育委员会考试中心审定,并作为推荐用书。

国家教育委员会考试中心

1996 年 4 月 26 日

目 录

第一部分 烹调基础知识	(1)
一、概述.....	(2)
(一) 烹饪与烹调.....	(2)
(二) 烹调的起源与发展.....	(4)
(三) 中国烹调的特点和地方风味特色.....	(8)
(四) 中国烹调工艺要素	(10)
二、知识要点	(11)
(一) 烹调基本概念要点	(11)
(二) 烹调技术发展简史要点	(12)
(三) 中国烹饪特点和地方风味特色要点	(13)
(四) 烹调的主要设备和工具要点	(13)
三、学习指导	(13)
(一) 关于烹调 and 烹调技术的基本概念	(13)
(二) 关于烹调的作用问题	(13)
(三) 关于烹调技术的发展史问题	(14)
(四) 关于中国烹饪的特征问题	(14)
(五) 关于烹调主要设备和工具问题	(14)
四、基本训练	(15)
五、基本训练题参考答案	(16)
第二部分 烹调基本原理	(19)
一、概述	(19)
(一) 加热与火候	(19)
(二) 热的传递和温度场	(21)
(三) 加热对烹饪原料的影响	(29)
(四) 调味基本原理	(30)
(五) 调味一般方法	(32)
(六) 烹调方法分类	(35)
二、知识要点	(36)
(一) 加热与火候要点	(36)
(二) 热量的传递和温度场要点	(36)
(三) 加热对烹饪原料的影响要点	(37)
(四) 味觉原理和分类要点	(37)
(五) 调味基本规律要点	(37)

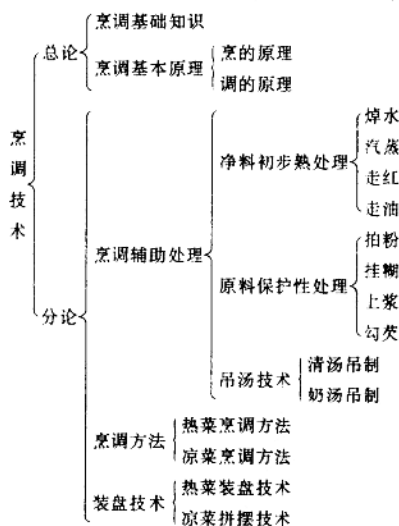
(六) 中国烹饪方法分类基础要点	(37)
三、学习指导	(38)
(一) 关于烹调中加热的基本原理	(38)
(二) 关于味觉和调味的基本理论	(40)
(三) 关于中国烹调方法的分类问题	(41)
四、基本训练	(42)
五、基本训练题参考答案	(44)
第三部分 烹调的辅助手段	(47)
一、概述	(47)
(一) 烹调前原料的初步熟处理	(47)
(二) 烹调中原料的保护性处理——挂糊、上浆、勾芡	(52)
(三) 吊汤	(60)
二、知识要点	(67)
(一) 烹调前的初步熟处理要点	(67)
(二) 挂糊、上浆、勾芡要点	(70)
(三) 吊汤知识要点	(74)
三、学习指导	(77)
(一) 关于烹调前的初步熟处理问题	(77)
(二) 关于挂糊、上浆、勾芡问题	(79)
(三) 关于吊汤问题	(81)
四、基本训练	(83)
五、基本训练题参考答案	(84)
第四部分 烹调方法	(87)
一、概述	(87)
(一) 热菜烹调方法	(87)
(二) 凉菜制作方法	(115)
二、知识要点	(121)
(一) 热菜烹调方法要点	(121)
(二) 凉菜制作方法要点	(121)
三、学习指导	(122)
(一) 关于热菜烹调方法问题	(122)
(二) 凉菜制作方法	(122)
四、基本训练	(123)
五、基本训练题参考答案	(132)
第五部分 配菜	(144)
一、概述	(144)
(一) 配菜的意义和基本要求	(144)
(二) 配菜的原则和方法	(146)
(三) 菜肴的命名方法	(149)

(四) 宴席配菜·····	(149)
二、知识要点·····	(151)
(一) 重要基本概念·····	(151)
(二) 重要基本知识、基本技能·····	(152)
三、学习指导·····	(152)
(一) 分门归类, 相互联系思考, 本章在“配菜”总概念下, 实际分三大块叙述·····	(152)
(二) 注意理论与实践相结合·····	(153)
(三) 把握住细节和具体问题·····	(153)
(四) 注意积累, 不断研究·····	(153)
四、基本训练·····	(153)
五、基本训练题参考答案·····	(155)
附 录: 1996 年成人高等学校职业教育招生专业课全国统一考试烹调技术 试题及答案·····	(157)

第一部分 烹调基础知识

《烹调技术》是烹饪专业中等技术教育课程中的一门核心技术课程。在这以前，学生应先学习《烹饪原料知识》和《烹饪原料加工技术》作为研究烹饪技术的物质基础知识和初步准备；与此同时，学生还应该结合烹饪原料知识和烹饪技术的学习，系统掌握《饮食营养与卫生》的知识，以加深对若干烹调技术操作要领科学依据的理解，并在烹饪技术的单菜制作与整套膳食组合、整桌宴席营养平衡之间，架起合理的桥梁。关于烹饪技术产品如何更好地进入市场等经济管理知识，则应由稍后开设的《饮食业成本核算》、《饮食业基础知识》等课程去解决。

《烹饪技术》按总论和分论两大部分展开。《总论》部分，相当于现行技工学校教材《烹饪技术》（见国内贸易部编中等技工学校烹饪系列教材《烹调技术》，孙玉民、朱炳元主编，中国商业出版社1995年1月第一版。以下简称《教材》。）的第一章绪论、第二章烹的原理、第三章调的原理的主要部分，主要讲授烹饪基础知识和烹饪基本原理，以指导《分论》各项烹调技术的学习；《分论》部分包括《教材》第二章中“烹调前初步熟处理”一节，和第四章制汤、第五章烹调的辅助手段、第六章烹调方法、第七章装盘。它是以初步加工好的原料为起点，以完成成菜为最终目的，按烹调辅助处理、烹调方法和装盘技术三大部分系统分述。其中“烹调辅助处理”部分又包括：净原料初步熟处理、拍粉、挂糊、上浆、勾芡等保护性处理和吊汤技术三大部分内容；在“烹饪方法中”又分“热菜烹饪方法”和“凉菜烹饪方法”两部分内容；而“装盘技术”则应包括《教材》第七章所述的“热菜装盘技术”和该系列教材中《烹饪原料加工技术》（王树温主编），中国商业出版社1995年1月第一版）第六章的《凉菜拼摆技术》两部分内容。如表I所示：



表I. 《烹调技术》基本内容

由于《烹饪技术》是烹饪专业中等技术教育中的主干技术教育课程，其教学侧重于各步技术操作的目的，技术要领和基本原理，不在理论上作过多、过深的探讨。因而，对若干重要概念就只能压缩在《总论》中，尤其在《总论》第一部分“烹调基础知识”中精炼地布列。读者在学习这部分内容时，尤其要注意深刻、准确地领会其内涵，严密地表述有关概念，以免出错。

一、概 述

(一) 烹饪与烹调

1. 烹饪概念的发展：

就字面解释，“烹饪”与“烹调”二词本没有多大区别。“烹饪”就是加热熟食的意思；而“烹调”正如《教材》所说，“简单的说，烹就是加热，调就是调味。”也是加热熟食的概念。仅是随着现代烹饪学研究的深化，顺应饮食行业中菜肴制作（行业中称“红案”）和面点制作（行业中称“白案”）的技术分工，现在人们往往专门把菜肴制作过程叫作“烹调”，而把面点制作过程叫作“制点”，把“烹调”、“制点”过程统称“烹饪”。而且，人们对“熟化”的概念，也有了更深刻、更本质的认识，懂得“加热”只是菜点“熟化”过程中的一种方法选择——尽管目前还是主要选择，但它不再是现代“烹饪”或“烹调”概念的必备条件了。这样，在现代烹饪学中，“烹饪”和“烹调”就成了两个不同概念层次的，有严格定义的专门名词了，不能只从字面解释。

2. 烹饪、烹饪工艺和烹饪科学：

烹饪，简单的讲就是做饭做菜。现代烹饪学定义，所谓烹饪就是对可食用原料进行人

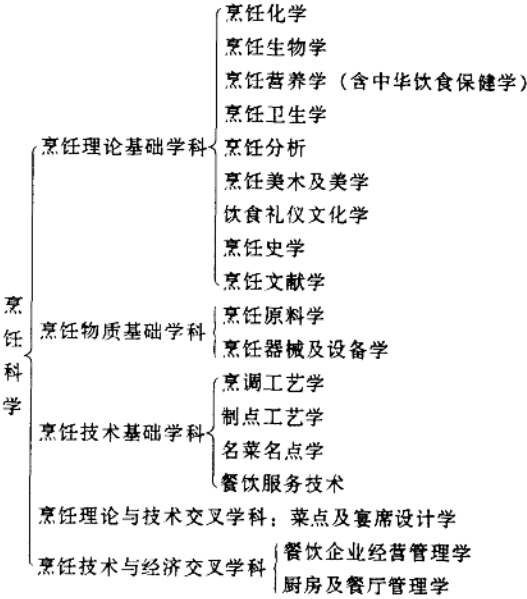


表 2 烹饪科学的学科组成

为的、有目的的加工，使其在安全、营养、美感诸方面更加适合于人们饮食追求的过程。按此定义，现代食品工业中熟食品制备和快餐流水线生产过程也属广义的烹饪；不过人们还是常常狭义地把在饮食行业、团体和家庭中进行的、小批量、多变化、现做现吃的烹饪操作，定义为烹饪。现代中等烹饪技术教育中所研究的烹饪，都限围在这个狭义烹饪定义范围内，它符合现代烹饪的定义。

所谓烹饪工艺是指为使食物能在安全、营养、美感诸方面更加适合于人们饮食追求，而对烹饪原料采取的一系列加工技法和程序。烹饪工艺又称烹饪技术。而烹饪科学则是研究烹饪工艺的内在规律及其外部联系的知识体系。烹饪科学的性质属于技术科学的范畴。它的任务是，采用最美好的形式，实现向人们提供最合理营养来供应的任务。其间，使人们同时获得饮食美的享受。一般认为，它包括以下学科组成：

3. 烹调 and 烹调技术：

烹调是专指制作菜肴的烹饪过程，显然其定义也应服从烹饪的宏观定义域。在《教材》中是这样表述的：“烹调是综合运用各种技术手段和一定的物质技术设备，将烹调原料加工成供直接食用的菜肴，以满足人们在饮食方面物质和精神享受，具有一定艺术性的技术科学。”这里，它综合叙述了四个概念：一、烹调的定义是综合运用各种技术手段和一定的物质技术设备，将烹调原料加工成供直接食用的菜肴，以满足人们在饮食方面物质和精神享受的加工过程；二、烹调技术的学科属性应归属于技术科学的范畴；三、烹调技术学科具有一定的艺术性；四、烹饪的最终目的，要能使菜肴同时满足人们在饮食方面物质和精神的享受需求。至于烹调技术或烹调工艺的词意，则可定义成“为满足人们在饮食方面物质和精神享受，将烹调原料加工成供直接食用菜肴过程中所采用的物质技术设备和各种技术手段”的总称。总之，参照前节的概念体系，我们应该把《教材》中烹调、烹调工艺、烹调工艺的学科属性和烹调过程目的意义四个基本概念搞清楚。

4. 烹调的作用：

以菜肴制作过程为基本内容的烹调，概括而言，有以下四方面作用：

(1) 使食物杀菌消毒，安全卫生：一般生的食品原料，往往带有大量活体微生物，其中不乏致病微生物和一些寄生虫及寄生虫卵，食用后将对人体健康有害。烹调的第一任务就是采用有效的技术手段杀灭这些有害活体小生物。一般认为加热到 85℃ 就可将绝大多数活体微生物连同活体寄生虫及其虫卵杀死；如果采用盐、糖等高渗物质长时间腌渍原料，多数活体微生物及寄生虫也会因细胞失水而死亡；酒糟时酒中的乙醇，在达到一定浓度时，也能对活体微生物达到杀灭或抑制作用。这些烹调方法都能达到使食物杀菌消毒、安全卫生的目的。不过，使用加热灭菌的办法更加简单，也更加有效。

(2) 使食物合理组配更富营养，促使分解变性、利于消化吸收：许多天然食物原料营养成分组成并不一定符合人体营养吸收需要，这就要依靠烹调工艺进行重新组配，使营养互补、比如蹄筋虽属高蛋白类，但却是一类不完全蛋白，必需经烹调工艺组配进瘦肉、火腿、鹌鹑蛋之类富含蛋氨酸、色氨酸、胱氨酸的配料，才能提高其营养价值。另外，天然蛋白质、淀粉、脂肪类物质，结构严整，不易被人体消化酶水解，烹调加热以后，可使这些复杂天然高分子化合物受热变性，结构松弛，在加热过程中实现体外先期局部水解。这样人们食用后，其养分就更加容易被消化吸收了。总之，经过烹调以后的食物，更富营养，更易被人体消化吸收。

(3) 使菜肴鲜香可口, 口味多样: 许多原料本身常有较重的腥膻气味。如羊肉、水产品, 在烹调过程中, 可以通过焯水、过油, 使腥膻气味挥发或洗涤除去, 也可适当加入配料或调味料 (比如在羊肉中加胡萝卜和茴香、八角等香味料), 抵消或掩蔽异味, 让原料中芳香物质大量释放, 使菜肴变得鲜香可口。也有许多原料, 如海参、鱼翅等, 虽营养丰富, 但口味平淡。通过烹调加入各种调味料, 可人为赋予菜肴多种口味, 如四川的海参菜就有咸鲜味的一品海参、麻辣味的家常海参、荔枝味型的响铃海参、酸辣味型的酸辣海参等, 可以满足人们对味美的不同追求。

(4) 使菜肴色泽鲜艳、形态美观: 配菜及刀工处理过程, 除了要满足菜肴营养配伍和调味、熟化工艺要求外, 还要注意菜肴主配料间色彩搭配, 使之赏心悦目。烹调过程中, 或因原料受热变色 (如虾、蟹受热变红) 或因加入调料调色, 均可有意识地使菜肴色泽鲜艳, 增加食物美感。刀工处理, 更可人为改变天然原料形状, 形成各种极富艺术造型美的切状, 更加赋予菜肴以艺术美, 充分满足人们对饮食生活中美感的追求。

总之, 烹调过程可使人们充分满足他们对食物安全、营养、美感的追求, 是保证人类社会生存、发展的一个十分重要的技术加工过程。

(二) 烹调的起源与发展

本节《教材》所述“烹调”一词, 实泛指“烹饪”过程。其起源与发展大致可分为以下六个明显阶段。

1. 人类的烹饪活动起源于对火的有意识的使用: 人类自从开始直立、学会使用工具劳动觅食以后, 长期过着对猎获动植物生吞活嚼, 茹毛饮血的最原始的生活。那时, 无烹调可言。自然状态的动植物, 对于原始人类的饮食活动不但毫无美感可言, 而且各类有害微生物随同饮食一同进入人体, 引起多种疾病; 自然状态动植物的蛋白质、多糖类及脂肪等, 未经变性、水解即被摄入体内, 人体难以消化, 吸收, 利用率十分低下。它逼使人类不得不整天觅食, 撕咬不停。许多食物如水产品之类, 自然状态腥臭难闻, 人们无法食用。这些都严重制约着人类的发展, 威胁着人类生存。火的发现和人类对其有意识地控制使用于食物加工, 第一次使人类找到了一种能同时使天然食物消毒灭菌、改善营养状况、增加色、香、味感的综合手段。第一次有了原始意义上的烹饪。这一阶段烹饪技术的最重要的成就在于, 对火的有效的控制和利用。1929年发现于北京西南周口店的举世闻名的“北京人”, 生活在距今40~50万年前 (或更早些)。在他们生活的龙骨山天然山洞里, 遗留有多层厚达6米以上的用火灰层, 里面有烧过的木炭块、朴树籽壳和各种兽骨等, 证明“北京人”已经掌握、有意识地用火烧烤各种天然食物的原始烹饪技术。这一阶段, 人们对火的利用方式, 除了把食物直接放在火上烘烤 (所谓燔) 和包裹上湿泥烧烤外 (所谓炮), 还将肉食谷物放在烧热的石头上烘熟食用, 即所谓“石上燔谷法”, 似于今天山西人用石子作载热源的疤饼的加工方法, 故称为烹调技术的燔炙阶段或石烹阶段, 相当于人类旧石器时代, 在我国大致处在从距今40~50万年前后, 到公元前60世纪以前的一段。

2. 陶器的发明和在烹饪中的广泛使用, 使烹饪技术进入一个新阶段:

现代考古认定我国陶器发明最早可以追溯到公元前60世纪左右, 相当于新石器时代早期。而大量使用则至少不迟于公元前5000年到公元前2000年的仰韶彩陶文化时期。在这一时期, 制陶技术日臻成熟, 有专门的陶窑大批量烧制各种陶器, 供人们生活各方面需

要。其中，用于烹饪的有陶灶、鼎、甑（类似于今天的陶制蒸笼）、釜等炊具，有碗、杯、盘、盂、钵、瓶等。食器和汲水器，有瓮、壶等食物储盛器。陶器大量应用于烹饪，首先将水（包括常压水蒸汽）作为低温载热体和蛋白质、多糖、脂肪等水解必不可少的原料，有目的地引进烹饪成为可能。水的大热容量和 100℃ 的低温沸点，既保证了 80℃ 以上的迅速消毒灭菌和蛋白质、多糖、脂肪热变性、水解等最低温度需求，又避免了高温燻炙引起食物焦化变质和引入有害致癌化学物质的可能。以陶器应用为基础的水煮（包括汽煮）技术的出现，还为利用多种原料共煮，发挥各种烹饪原料间有效成份的相互作用，创造出自然界没有的新的食物品种成为可能，调味技术的发展，也因为有了水煮条件的支持，才能较好地表现；而早期调味品如酒、酱、醢（既醋）、臠（即梅酱）、饴的生产也都需要以陶器的普遍使用作为基本物质基础。另外，陶器的出现，使“灶”的产生成为可能。陶灶的出现，一方面使人们对火的管制作用更趋严格、自如；另一方面，为人们自由定居创造了条件；第三，灶的发明还为以少量燃料获取可控高温，提供了高效率的供热工具。而且，在这一阶段人们已从保存自然火种发展到人工钻木取火或利用燧石打击取火，烹饪原料的获得也从早期的单纯狩猎、采集，逐渐发展成为原始的农业种植和家畜的训养畜牧。过些都使早期烹饪技术，发展到了一个全新阶段，史称水煮阶段或陶烹阶段。相当于人类新石器时代。在中国相当于公元前 6000 年的仰韶文化时期，到公元前 2600 年的龙山时代以前的 3400 年左右的一段氏族公社制时期。

3. 铜、铁等金属器皿进入日常生活，使以油脂为传热介质的中温烹调技术，得到极大的发展：

在人类文明发展史中青铜器及稍后铁器的发明和广泛使用，使社会生产力发生革命性的飞跃，促使人类社会大大向前跨进了一步。在我国，文献最早记载使用青铜器是在约公元前 2200 年夏禹时“远方图物，贡金九枚，铸鼎象物”（见《春秋左传》），而大量考古发掘也证明早在龙山时代（公元前 2600 年～前 2000 年）已经开始了一定规模的铜的冶炼。不过，当时并不普遍，铜只作为小型手工工具、装饰品、孔器或武器，烹器仍以陶器为主体，耕田劳动工具仍以精磨石器为主。夏代后期，特别是进入商周时代，青铜器的冶炼才达到了一个空前的规模。这时，王室贵族烹饪饮宴大量使用铜器，形制也各式各样，特别是春秋以后，出现了欽口、圆底、带双耳的铜釜和类似于后世之锅的铜镬，为各种形式的油脂导热的中温烹调技术的发展，提供了陶器所无法承担的新型加热工具。战国以后，特别是秦汉时期铁器的使用和普及，更使金属炊具进入千家万户日常生活成为可能。由于金属炊具可以承受 100℃ 以上高温作用，这使各种油脂为导热介质的加热温度在 100℃～250℃ 之间的中温加热方法，应运而生。中温加热，比低温加热加快了食物分解、熟化速度，缩短了加热时间，保护了维生素少受破坏，改善了食物物理性状。加之，社会生产力的高速发展，各种烹饪原料、油料、调味料极大的丰富，使得低温水烹（含蒸汽烹）、中温油烹（“煎”、“炒”、“炸”、“爆”等）高温烤炙等各温度区域加热方法，基本齐备，达到了古代烹饪的一个高峰，使古代中国烹饪体系初步形成。称为铜烹铁烹阶段或油烹阶段。在我国相当于奴隶社会的夏、商代和周、秦、西汉初年的封建社会的早期阶段。大致自公元前 20 世纪到公元前 140 年（汉武帝刘彻接位）约 2000 年左右。在这一阶段，烹调技术进步的另一个代表性标志是，开始有人较系统地总结群众烹调实践经验，并上升为中国烹饪的早期理论。其中，最具有代表性的是战国末年秦相吕不韦主持编写的《吕氏春

秋》中的《本味》篇，文章借题发挥，实际分类罗列了当时重要烹饪原料，总结了火候问题的重要，提出了调味的若干注意事项等，客观上总结了铜烹铁烹阶段的烹饪实践经验。

4. 几次民族大迁移、大交混，带来各方烹调知识技术大混合、大交流，客观上丰富了中国烹饪的内容，促使古代中国烹饪更加充实、丰满：

中国历史上，自秦、汉统一中国，特别是汉武帝刘彻北征匈奴、南定百越、东收朝鲜、西通西域以来，形成空前统一的大帝国，为烹饪文化的全国大交流、中外大交流，创造了良好的政治环境。当时食物来源不断扩大，葡萄、胡麻、胡荽等西域食品大量传入，南方海产品也进入筵席，各种胡饼、胡羹、胡酒都在汉都长安叫卖，“熟食遍列，肴旅成市”，“胡姬当炉”，饮食市场空前繁荣。域外的各种烹调方法也开始进入中原，一种原料可以做出多种品味的菜肴，“齐味万方，百种千名”。植物油进入了厨膳。后世影响全世界的豆腐及其他豆制品，也在东汉前后陆续发明成功。以后，再经两晋到隋唐之间民族大动荡，宋、金、元之间的中国民族空前大迁移，大交混，客观上促使北方、西方畜牧民族与南方、东方的农业民族，在烹饪原料、烹饪方法、烹饪器具、烹饪调料以及食文化习俗间，实现了全国规模的空前大交流。这期间，各民族根据自己的历史习惯和自然条件，在这空前罗列的中国烹饪超级市场上，尽情选择、吸收于本民族有益的经验，并逐步形成了既有中华民族优秀烹饪文化共性，又有各民族各地区地方特色、风味的宏大丰美的成熟的中国烹饪的雏形。在这一阶段，烹饪经验和理论总结专著大量涌现。其中，代表性的著作有北魏贾思勰的《齐民要术》，崔浩的《食经》，宋代吴氏《中馈录》，元人忽思慧的《饮膳正要》等。特别值得提出的是，这一阶段人们已明确地注意到烹饪的饮食养生功能，有了如唐代孟诜的《食疗本草》，宋代陈直撰、元代邹铉续编的《寿亲养老新书》，以及元代李东垣等编订的《食物本草》等食疗专著。这是中国烹饪进入新阶段的又一显著标志。这一时期，在中国大抵可以从公元前140年汉武帝刘彻接位算起，至公元1368年元朝灭亡为止，前后共约1500年，可称为古代中国烹饪的发展阶段。

5. 明、清两代是中国封建社会的顶峰阶段，也是古代中国烹饪的成熟阶段：

明、清两代是中国封建社会发展的顶峰阶段。明永乐年间，全国计有民1200万户，按每户平均五口计，则已有6000万人口，到清嘉庆年间相距400年不到，全国人口猛增三亿多人，有农田12000万亩，社会进入了相对稳定的发展时期。明朝的永乐、宣德年代，清朝的康熙、乾嘉盛世，社会都相对安定，生产力高度发展，中国封建社会经济进入高度成熟的阶段。中国烹饪也在长期的发育积累，广泛的交流融合中，逐步进入成熟阶段。全国解放以后在各地饮食市场上占据优势的各种名菜珍点，几乎都在这一个阶段中发展和形成；饮食市场获得了前所未有的繁荣，明代的南京，官府把众多的宫廷酒楼交给民办经营，激烈的市场竞争，促使烹饪技艺研究不断推陈出新，餐饮与娱乐业结合，餐饮与旅游业结合，更加推动烹饪技术从形式到内容的更新；清代的所谓“满汉全席”，就是为了适应这种繁荣的商业需求，从当时满族人喜欢的“满席”，与当时高层次的“汉席”中精选出一、二百样罗列而成，据说遍尝一席“满汉全席”要连吃三天，才能品完！可见当时精品菜点之丰富和烹饪工艺技术成熟了。由于商业竞争的需要，各地名厨都在本地烹饪原料优势和群众饮食习惯特点的基础上，广泛吸收各家烹饪技艺所长，逐步形成自己烹饪风味特色，推出各地特色“帮口”。今天仍影响全国的地方风味特色菜点如鲁菜、川帮菜、扬帮菜和粤帮菜，就是在清代后期逐步形成的，它同样表现了中国烹饪整体上的成熟。烹

饪工艺和理论的总结，在这一阶段也特别繁荣，趋于成熟。明代宋诩的《宋氏养生部》六卷，将烹饪原料和烹饪方法结合起来分类编写，收录了千种以上各类名食，内容广泛丰富，可谓是一部四百年前的中国烹饪大全。清代朱彝尊著《食宪鸿秘》，童岳荐的《童氏食规》，袁枚的《随园食单》，顾仲的《养小录》，曾懿的《中馈录》等，积千年烹饪之辉煌。尤其是袁枚的《随园食单》收录有江、浙、皖、鲁、赣、粤乃至东北名菜 300 多种，每菜对烹饪原料，调料大多有定量记载，对刀工、火候记述尤详。更值得推荐的是，他能注意努力将烹饪实践上升到理论高度，总结出中国烹饪“先天须知”、“作料须知”、“洗刷须知”、“调剂须知”、“搭配须知”、“独用须知”、“火候须知”、“色臭须知”、“迟速须知”、“变换须知”、“器具须知”、“上菜须知”、“时节须知”、“多寡须知”、“洁净须知”、“用纤须知”、“选用须知”、“疑似须知”、“补救须知”、“本份须知”等二十个专题的烹饪“须知单”，和“戒耳餐”、“戒目餐”、“戒暴”、“戒停顿”、“戒火锅”、“戒纵酒”等诸多烹饪饮食忌戒规律，基本达到了中国烹饪工艺规律集大成的境地，标志着古代中国烹饪理论的成熟。这一阶段饮食养生的思想也有了更全面的推进和发展，明代李时珍的药物学巨著《本草纲目》，同时也尽述了当时食物养生研究的最高成就，明吴禄编撰的《食品集》除收录 350 多种动植物原料的性味及疗效外，还在其书附录中归纳出“五味所补、五味所伤、五味所走、五脏所禁、五脏所忌、五味所宜、五谷以养五脏、五果以助五脏、妊娠忌饮”等诸多饮食养生规律。清代《假食良方》、《调疾饮食辨》、《随息居饮食谱》等饮食养生专著，也对前人研究成就，作了若干重要补充。共同造就了明、清阶段的饮食与健康学术研究的空前繁荣，同样标志着中国古代烹饪养生理论的成熟。总之，从明朝建立的公元 1368 年开始，到公元 1911 年辛亥革命推翻清王朝止的这近 550 年时期内，古代中国烹饪进入了全面成熟阶段。

6. 现代烹饪发展阶段：

从 1911 年至今，是现代中国烹饪发展的阶段。其间，大体又分为二个过程：从 1911 年到 1957 年作为第一个过程。就社会变革而言，这段时间，中国大体经历了旧民主主义革命，新民主主义革命和社会主义革命三个历史时期。革命不断调整、变革着生产关系，推动着生产力不断向前发展。就科学技术而言，世界工业革命浪潮也随着革命浪潮涌入我国。以蒸汽、电能为特征的新能源广泛利用，不但改变着旧社会的生产方式，也推动中国烹饪向现代化方向迈进。西方烹饪技术，连同现代营养学、卫生学，逐步溶入中国烹饪的技术界、学术界、思想界，使古老的中国烹饪注入新兴的现代烹饪科学意识。这时，在一些大、中专学校也零星出现了少量烹饪教育课程。比如 1947 年在南京的金陵女子大学家政系就曾开设有“烹调学”课程，四川黄敬临先生也曾在成都女子师范学校开课教授中国烹饪技术。但就整体状况而言，烹饪技术的传授和推广，基本仍停留在师徒相授的封建方式，它影响着中国烹饪现代化的前进步伐。从 1958 年新中国第一所烹饪中等专业学校诞生开始，（据说最早是在江苏省扬州市萃园建立的“扬州烹饪学校”）中国烹饪开始有了建立在现代科学技术理论基础之上的烹饪学校教育，这标志着现代中国烹饪发展的全新阶段。特别是 1983 年以后在江苏扬州大学商学院（原“江苏商专”）和四川成都、广东广州、黑龙江哈尔滨、湖北武汉正式创建了中国最早的一批烹饪高等教育专业，更把中国烹饪引向现代化烹饪科学研究的轨道。现在全国已有十几所烹饪高等院校（系），几百所烹饪中等专业（或技工）学校和上千所烹饪技术培训中心在系统地、科学地培养出大批

现代烹饪各类专门人材。各烹饪专门科研机构（如江苏省烹饪研究所，西安烹饪研究所，烹饪教育研究会等）、学术团体（如中国烹饪协会，世界中国烹饪协会，各省市烹饪协会）从事现代烹饪科学各方面研究，《中国烹饪》、《中国烹饪研究》、《烹饪教育》、《食品科学》等各种烹饪研究期刊，不断刊登最新烹饪研究成果，成套的烹饪专业中级高级系列教材和各种烹饪专著，陆续出版，中国首版烹饪大百科全书出版，烹饪产业化，中式快餐业得到迅猛发展，各种现代化新型设备不断引进中国烹饪。中国烹饪正依托自己悠久的历史积累，大步走进现代烹饪的发展阶段。

（三）中国烹调的特点和地方风味特色

1. 中国烹饪的特点：

（1）历史悠久：由于中国烹饪经历了千万年的长期发展过程，不但积累了成千上万种菜肴，而且积累了数十种十分细腻、复杂的烹饪方法和成套的烹饪规律，成为发展现代中国烹饪取之不尽，掘之不竭的烹饪知识历史宝库，在全世界首屈一指。

（2）菜肴色、香、味、形俱佳：长期蕴育在中国深厚传统文化土壤中的中国烹饪，在注意饮食养生、营养配伍的同时，一贯十分注意菜肴的烹饪美学表现。逐步形成菜肴色、香、味、形俱佳的多侧面中国烹饪美学特征。其中，中国菜肴特别注重味美的龙头作用，提出以味为本的指导思想，形成了中国菜肴的显著的民族特征。中国菜肴的形态美特征是与与国烹饪工艺精湛的刀工配伍技术分不开的。在世界烹饪行列中，刀工精细，极富艺术造型也是中国烹饪的重要特征。

（3）选料讲究，配料巧妙：长期的烹饪实践和严格的营养及美学造型要求，加上广博丰富的原料供应，形成中国菜肴选料讲究，配料巧妙的又一特征。许多菜肴在挑选原料时，不但挑选品种，而且对其产地、季节乃至部位和鲜活程度都有严格的挑选要求。在原料搭配上，主要体现取料广博，注意主辅结合色彩搭配、质地搭配、营养搭配、形成菜肴原料的最佳组合。在中国菜肴中，绝对单配料的菜肴是很少的。

（4）菜肴品种丰富：中国菜肴的品种丰富，堪称世界第一。这首先是中国地大物博，烹饪原料品种极其丰富，形成了菜肴品种丰富的物质基础。其次，千万年形成的十分丰富的烹饪方法在世界上任何国家也是无法比拟的。特别是将几种烹法巧妙地复合，再结合各种调味手段，更是千变万化，使得一种原料，可做出多种乃至十多种、几十种菜肴来，这是中国烹调又一显著特点。

2. 中国烹调的地方风味特色：

中国烹调的地方风味特色，形成了若干烹调地方风味流派，也称地方菜系。它是指各地根据本地区长期存在的自然和历史环境，在当地广泛的群众生活基础上，由历代名厨总结、创造、引导，逐步形成的、具有明显的地方原料特征、地方特殊口味、地方独特擅长的烹调技法和地方独特饮食文化氛围的一系列名菜名点的总称。是一种由厨师长期创造性的劳动所维系着的地方民族历史、自然环境、人文经济等因素，在饮食生活中集中反映的本地特有的烹饪技艺。它丰富了中国烹饪美食园地，发展了地方流派的烹调技术特长，促进了整个中国烹调技术水平的不断提高，从而也更加满足和丰富了人民的饮食生活水平。据此，从宏观角度分类普遍认为，中国烹饪有四大地方风味流派，或称“四大菜系”。这就是川菜菜系、鲁菜菜系、粤菜菜系和淮扬菜系。当然，在这些菜系所影响的区域范围

内, 还存在着一些虽有同菜系的共性, 更有本地小区域特色的风味区域, 比如淮扬菜系中, 有人提出安徽、浙江自具特色, 主张单独划为安徽菜系和浙江菜系; 鲁菜菜系中, 有人认为河南、陕西、山西甚至北京市烹饪又各具自己特点, 宜单独树帜, 称为豫菜菜系, 秦陇菜系、晋菜菜系和北京菜系等。甚至还有人干脆主张以行政区域划分, 一省一菜系, 或一省几个地、市菜系的。其中, 有些已经完全脱离了烹饪地方风味流派划分的技术科学属性, 成为人为的行政意志的附属品, 这就脱离了研究烹饪地方风味流派的初衷了。从烹饪学术界研究趋势看, 全国只分为川、鲁、粤、扬四大烹饪风味流派(四大菜系)是没有争论的一致意见。及至再增加湘(指湖南省及其附近地区, 下同)、浙(浙江)、皖(安徽)、闽(福建)变成“八大菜系”, 就有不同的入围意见。至于再增加京(北京)、沪(上海)扩展为十大菜系和有更多省份进入的“十二大菜系”、“十六大菜系”, 入围的意见就更不统一了。所以, 本书以下只对全国公认的“四大菜系”风味特色作简单介绍。

(1) 川菜菜系: 川菜菜系泛指以四川成都、重庆为代表的长江中、上游地区的烹饪地方风味特色区。其烹饪原料除多用长江中上游盛产的粮、油、果、蔬、笋、菌、猪、牛、鸡、鸭及各种内陆特色淡水鱼(为江团、岩鲤等)外, 还善用山谷深丘出产的獐、鹿、鹿、熊、山鸡、野兔以及银耳、虫草、药材、竹笋、山菇等野味山珍。调味习惯偏重、偏辛, 常使用包括甜、咸、辣、酸、香、鲜混合味的怪味在内的各种复合味型调味, 尤其对麻、辣、辛、香调味料使用频率较高。在烹调技法上, 擅长小炒、干煸、干烧。著名的菜肴有樟茶鸭子、干煸牛肉丝、麻婆豆腐、怪味鸡块(川菜), 鸡翅羊肚菌(滇菜)、麻辣子鸡(湘菜)等。

(2) 鲁菜菜系: 鲁菜菜系广泛分布于淮河以北的黄河流域。以山东济南、青岛和北京、西安为代表。本地区地处中原, 有着最古老的华夏饮食文明传统。在原料选用上, 除沿黄海、渤海一带善用海鲜外(青岛、烟台、天津等地方尤盛), 处于广袤的华北大平原和黄土高原人们, 广泛应用中国北方谷物(小麦、玉米为主)、果蔬、山货、牛、羊、驼、驴、猪、鸡、鸭及黄河水产烹制菜肴。口味上偏重醇浓咸鲜, 尤其对咸味为主体的复合味使用, 十分讲究。菜肴造型富丽端庄古朴。擅长爆、炸、烤、扒、熘等烹调方法。其代表性名菜有鸡腿扒海参、九转大肠、奶汤鲫鱼、锅爆鱼盒(鲁菜)、酱爆鸡丁、北京烤鸭(京菜)、手抓羊肉、带把肘子(陕菜)、油焖山鸡、糟油三白(冀菜、津菜)等等。

(3) 粤菜菜系: 粤菜菜系覆盖岭南广大地区, 以广州、潮州、福州为代表。其选料十分广泛, 鸟兽虫蛇, 猫鼠螺鳗, 海鲜河鱼, 四时果蔬, 无不食之。强调“生猛海鲜”, 清新鲜活。口味讲究清淡鲜爽, 增鲜调料繁多, 菜肴色彩艳丽, 造型奇特。擅长焗、焖、烩、煎、炒、煨等烹调方法。典型的地方菜有竹丝鸡烩王蛇、东江盐焗鸡、香糟狗肉煲、四宝炒牛奶(粤菜)、乌鸡烩香猫、五柳菊花蛋(桂菜)、佛跳墙、白炒香螺片(闽菜)等。

(4) 淮扬菜系: 泛指淮河以南、长江中下游广大地区菜肴地方风味, 以江苏扬州、南京、苏州及浙江杭州为代表。烹饪原料多以长江中下游水网地区内河鱼、虾、蟹、鳖及地产鸡、鸭、蒲、藕为主, 强调应时尝鲜、四季不同。口味注意清鲜淡雅、原汁原味。质地喜滑嫩爽脆或酥烂脱骨。烹调工艺中注意选料讲究, 刀工精细、造型典雅, 擅长炖、焖、蒸、烧、煨等技法。代表性菜目有: 大煮干丝、清炖蟹粉狮子头、清蒸刀鱼、三套鸭、清炖鸡孚、松鼠桂鱼(苏菜)、西湖醋鱼、东坡肉(浙菜)、葫芦鸭子、雪冬烧山鸡(徽菜)、

清蒸武昌鱼、银耳桔余（鄂菜）、红酥肉、粉蒸鱼（赣菜）等等。

（四）中国烹调工艺要素

原料、工具和烹调技术，是构成烹调工艺的三大要素。其中，烹调技术是本书叙述的重点，将在后面《分论》部分详细地逐项展开；原料问题，另有《烹饪原料知识》一书专门介绍，这里，仅就烹调工艺中常用工具及其正确使用，作扼要的说明。

1. 炉灶

（1）炉与灶：炉灶是烹饪工艺中，集中提供热源的基本工具。炉，原来专指用来对食物进行烘、烤的直接加热工具，如烘炉、烤炉等。它们常用木炭、木屑、煤气、电能作致热能源，依靠热源的直接高温辐射和干热气体、烟气的对流传热，完成对食物的直接加热。炉煮供热要求温度越高，一般均要求在 400°C — 600°C 之间，属于高温加热范畴。而且，炉内温度场分布要求尽量均匀，以使炉内各处食物受热均一。灶，常指用于对食物进行蒸、煮、炖、炒、炸等的间接加热工具，如蒸灶、炒灶等。它们常用煤炭、木材、柴油、燃气或电能作致热能源，依靠水、蒸汽、油或锅壁的间接热传递，完成对食物的间接加热。因而，灶总是与锅连在一起使用的。灶的供热比起炉来，温度可以偏低，但供热总量，一般要求较大，而且往往配以鼓风机，使供热温度、供热总量可控可调。灶煮温度由于受到油、水、汽等传热介质的限制，通常都在 250°C 以下进行，属于中温加热和低温加热范畴。

（2）炉灶种类：

①煤灶——以煤的燃烧为致热的能源。灶内附有烟囱，依靠烟囱内热烟气形成负压，可由灶底自动吸风输入空气的灶，称为吸风灶，吸风灶，烟煤、无烟煤均可使用。灶内无烟囱要依靠灶底部鼓风强制入空气助燃的灶称为吹风灶。吹风灶由于无排烟装置，只能使用无烟煤。

②燃气灶——以管道煤气或液化石油气作致热能源。由于两种气体平均分子量以及气体粘度、燃烧发热值不同，故两种燃气的灶具是不能简单互换的。必须经过技术的改造，才能换气燃烧。燃气灶使用气体燃料、燃烧完全，发热量高，可控可调，清洁方便。但应注意燃气若与空气混合，在一定比例范围内会形成爆炸性气体，两类燃气均对人畜有毒，故应特别注意使用安全，点燃煤气时，一定要使火种等燃气，使用完毕一定要关总燃气阀门，以防燃气泄漏。使用石油液化气还应定期检验储气钢瓶耐压情况，过期钢瓶一定不能使用，以防爆炸。总之，要谨慎安全使用。

③油气灶——以柴油为致热能源，利用柴油受热汽化后燃烧致热。火焰大小可以通过调节油阀、风阀来控制。

④电灶——又称电阻炉灶，依靠电源通过电阻发热元件，将电能转化为热能。电炒锅、电炸锅、电烤炉、电蒸锅等均属这类炉灶，发热量大，可控可调，无燃烧废气产生，清洁卫生，但应注意供电安全，防止漏电伤人。

⑤电磁灶——利用电能能在磁导体铁锅中形成磁涡流产生热量。外表无明火产生，锅内热分布均匀，使用十分方便。但非磁导体的铁锅，不能使用。

⑥微波炉——利用电能转换为微波辐射能，直接穿透入食品内层，引起食物分子共振摩擦产生热量加热食物。微波加热清洁卫生食物表里受热均匀、迅速，能保持食物原料整

体造型和鲜艳色泽。缺点是实现中国烹饪、烹、炒、爆工艺以及各类复合加热工艺困难，且应防止微波泄漏，污染环境。

炉灶按其烹调用途分，有：

①炒灶——适于炸、炒、爆、溜等旺火速成的烹调方法，它温度较高，且供热强度可控可调。

②蒸灶——适于蒸、煮、炖等烹调方法之用，要求供热量大。为了充分利用热量，配套铁锅总是砌没入灶内，锅沿与灶沿相平，炉膛与锅壁紧靠且采用相似的弧形配合。

③烤炉——专用于挂烤工艺。炉内两侧设有轨道铁架，便于钩挂烤烹食物。

④烘炉——专用于烘、烤工艺。通常要配以平底锅或铁板烘烤食物。

炉灶按其有无明火分，有：

①明火炉灶——凡燃烧各种燃料产生火焰供热以及使用热电阻元件产生热能的炉灶均属明火炉灶。明火炉灶易污染环境，引发火灾，在世界上已属淘汰炉灶类型。近来烹饪国际大赛均禁止使用明火炉灶烹饪。

②暗火炉灶——又称无火炉灶。主要指电磁灶、微波炉、红外烤炉这类无明火燃点的加热工具，是当前世界烹饪加热工具的发展方向。

2. 其他烹调工具

(1) 铁锅：就材质讲，有生铁锅、熟铁锅两类；就形制讲，有无耳锅、双耳锅、单柄锅、平底锅和圆底锅。烹饪中使用较多的还是熟铁制的双耳锅和单柄锅。双耳锅比单柄锅容量大，单柄锅翻锅操作比双耳锅方便、灵活。

(2) 手勺、手铲：均为搅拌、播动锅中原料以及菜肴装盘的工具。

(3) 漏勺、笊篱、网筛均用作烹饪中较大形粒、条状固体与液体（油、汤）分离之用。漏勺用金属板材压成盆形，上冲压许多漏孔；笊篱多数用金属丝或竹蔑丝编成，形制较小，网筛则常用铜丝网布绷在圆框架上形成。专用于分离粗粒因体物质。

(4) 铁叉、铁筷：铁叉为一头带柄，一头带双钩的铁叉，用于汤中钩捞大块原料，铁筷用于划散热油中细小原料之用。

(5) 笼屉：蒸器。圆形者称笼，方形者称屉，多层相叠，顶层一般盖圆锥形笼盖，以使蒸气冷凝水顺四周流下，不致滴入菜肴中。

3. 翻锅技术

(1) 小翻：又称拖翻，主要通过翻锅使原料在锅中翻动，使其受热均匀，均匀裹包芡汁。小翻多用于滑炒、煸炒等烹饪方法。

(2) 大翻：大翻锅是将锅中排列整齐的原料完整地翻转 180 度，以使菜肴上下受热均匀。大翻多用于扒、烧等烹饪方法中。其技术要领包括旋、拉、送、扬、托五个连贯动作。应保证翻锅后原料除 180 度翻转外，外形不得散乱。

翻锅是烹调技术操作基本功中一项重要内容，应该通过反复实践、练习才能掌握。

二、知识要点

(一) 烹调基本概念要点

1. 烹调是专指烹饪的菜肴制作加工过程。烹饪包括烹调（红案）和制点（白案）两

部分内容。

2. 烹调是一个人为的、有目的的菜肴制作的加工过程；而烹饪技术（或烹调工艺）是为完成这个加工过程所采用的物质技术设备和各种技术手段的总称。这里的技术手段包括一系列加工技术和加工程序。

3. 烹调加工的对象一定要是可食用原料。

4. 烹调技术具有一定的艺术性特征。

5. 烹调的最终目的，一定要使菜肴同时能满足人们在饮食方面物质和精神享受两个方面的追求。这里所谓的物质享受，主要指菜肴为人们提供的食物安全、营养享受；所谓精神享受，主要指菜肴为人们带来的饮食美感受。

6. 烹调技术属于技术科学范畴。

7. 烹调的作用主要表现为安全卫生作用，改进营养作用，创造美味作用和创造美色和美观作用四个方面。

（二）烹调技术发展简史要点

1. 燔炙阶段或石烹阶段：在四五十万年前到公元前 60 世纪前后，以人类有意识地控制用火，开始用火熟食，作为人类烹调技术发展的最早阶段。

2. 水煮阶段或陶烹阶段：我国是在公元前 6000 年到公元前 2600 年期间，相当于仰韶文化到龙山时期的新石器时代。以陶器的发明和使用，水煮，汽蒸工艺出现和人工调味品早期生产为基本特征，是古代烹调技术发展的第二阶段。

3. 油烹阶段或铜烹、铁烹阶段：在公元前 20 世纪，经夏、商、周到秦汉初年的公元前 140 年左右。以铜、铁等金属大量冶炼并普及到民间，应用于烹调炊具、食具，出现炒、煎、炸等以油为导热介质的中温烹调技术为基本特征。至此，高温、中温、低温烹饪手法全部出现，而且开始出现早期烹饪理论的文字总结。是古代中国烹饪体系初步形成阶段。

4. 古代中国烹饪交混、充实丰富阶段：自公元前 140 年汉武帝刘彻建立西汉大帝国开始，经魏晋南北朝、唐、宋、元三代至公元 1368 年元灭亡，是古代中国烹饪经各民族反复溶合逐步充实、丰满的过程。北魏贾思勰的《齐民要术》，崔浩的《食经》，宋代吴氏的《中馈录》是中国烹饪发展期的代表性的文字总结。唐代孟诜的《食疗本草》等饮食养生书籍出现，是这一阶段的又一显著标志。

5. 古代中国烹饪的成熟阶段：主要指明、清两代，相当于公元 1368 年至公元 1911 年为止计 550 年间。饮食市场的空前繁荣，“满汉全席”的出现，各帮口地方风味形成，标志着烹调工艺和饮食市场的形成和成熟。明代宋诩的《宋氏养生部》和清代袁枚《随园食单》代表着古代中国烹饪理论的成熟；明代李时珍的巨著《本草纲目》和一批饮食养生专著问世，也标志着古代中国烹饪养生理论已达到成熟阶段。

6. 现代烹饪发展阶段：主要指 1911 年以来的情况。其主要特征是现代营养学、卫生学和先进的工业技术引进中国烹饪，以及烹饪学校教育的兴起和烹饪学科的建立，标志着中国烹饪进入了现代烹饪发展阶段。