

国内贸易部教育司推荐材料
梅方现代烹饪系列教学丛书

中国饮食文化、原理、艺术

梅方 编著



中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化、原理、艺术/梅方编.-北京

中国建材工业出版社,1996.10

ISBN 7-80090-248-X

I. 中... I. 梅... III. 烹饪-方法-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 04121 号

中国饮食文化、原理、艺术

梅方 编著

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

公安大学出版社印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张:12.5 字数:270 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:15.60 元

ISBN 7-80090-248-X/Z. 108

缅怀天厨烹调学校原校长

——梅 方

梅方先生，1962年于武汉测绘学院毕业，1975年起开始从事烹饪工作研究。他为了发展和创新中华烹饪理论，花了十几年的心血，博览群书，并以他深厚的文学、艺术、绘画的功底，从多元角度广泛研究国内外烹饪理论，编著了《梅方烹饪大全丛书》一套共13册，该书紧跟时代节拍，适应了当今饮食市场的需要。

1988年8月，他创办了“天厨烹调学校”（北京第一批办学单位）。十年来共办烹饪技术函授培训速成班几十期，毕业学员近千名，为烹饪界培养了大批技术人才。

他为了使不能到校培训的人员也能参加学习，还开办了面向全国“烹饪理论函授班”，以《梅方烹饪大全丛书》为教材，附有试卷答题。目前已结业学员万余名，很多学员结业后，纷纷来信赞誉此教材见解独到、文理流畅、图文并茂（全书有插图2000多幅），特别是用连环图形式表示（400多个菜例）菜肴的制作方法，非常适合函授自学的需要，有助于自学成才。函授较好地解决了穷困、边远地区广大烹饪爱好者求学的困难，同时也创造了极好的社会效益。1994年5

月《梅方烹饪大全丛书》成为国内贸易部教育司推荐教材。

1996年他为把中国饮食文化推向国际，不辞辛苦先后两次自费出国考察，在近三个月的考察中，繁忙的事务，使他劳累成疾，病倒在异国他乡，后终因医治无效于1996年7月8日与世长辞，享年60岁。

梅方先生虽然离开了天厨烹调学校，但他却给我们留下了宝贵的精神财富。如他发展和创新的烹饪理论，连同他那不懈的求知欲望及忘我的勤奋工作态度和简朴的生活方式，如一枝清秀的梅花永远散发着催人奋进的芳香。

为了缅怀梅方先生的功绩，我们将努力工作，力争把天厨烹调学校办得更好，为今后培养更多的烹饪技术骨干，更好地满足社会的需要，再建新功，让梅方先生在九泉之下也简感到心慰。

任全富 宋吉昌 桑增宽 崔文秀 刘润生

目 录

第一部分 中国饮食文化

第一章 中国饮食文化引论	(3)
一、中国古代的饮食论点.....	(3)
二、饮食与文化.....	(4)
三、饮食能折射一种文化.....	(6)
四、饮食是一种生活.....	(9)
五、饮食与交友.....	(12)
六、饮食与政治.....	(15)
七、五味与人生.....	(18)
八、中国饮食文化的阶段划分.....	(20)
第二章 中国古代饮食文化	(24)
一、儒家的伦理及其饮食观.....	(24)
二、古代饮食的清淡观.....	(28)
三、医食同源.....	(31)
四、宗教与饮食.....	(34)
五、佛教与中国饮食文化.....	(36)
六、佛教与素食.....	(39)
七、佛教与茶饮.....	(41)
八、腊八节、腊八粥.....	(43)
九、中国禅宗与中国文化.....	(44)
十、禅宗与茶道.....	(49)

十一、中国道教与饮丹成仙	(51)
十二、道教的食气养生	(57)
十三、道教的养身之道——性、命兼修	(60)
十四、桃、桃符	(62)
十五、士大夫饮食文化	(63)
十六、响往道教的李白	(65)
十七、追求自由的李白	(67)
十八、酒与李白	(70)
十九、伊斯兰教的饮食	(71)
二十、神秘的御膳	(76)
二十一、帝王饮食与寿命	(82)
二十二、宫廷饮食制度	(85)
二十三、东辣西酸与南甜北咸	(89)
第三章 中国近代饮食文化	(91)
小引	(91)
一、中国近代饮食文化的变迁	(93)
二、明清江南一带的饮食风貌	(95)
三、广东风味的崛起	(99)
四、四大风味的特征	(101)
五、南方人爱吃米、北方人爱吃面	(108)
六、中式饮宴的团圆意识	(110)
七、孙中山论中国饮食	(112)
八、老舍笔下的饮食	(118)
第四章 中国现代饮食文化	(120)
小引	(120)
一、现代中式饮食更多地融合了西式饮食	(120)

二、食雕与拼盘的兴起	(122)
三、由单纯的艺术享受变为多元化	(124)
四、营养科学对饮食文化的影响	(125)
五、吃的选择	(126)
六、家庭厨房的变迁	(129)
七、快餐的兴起	(131)
八、工业饮食文化	(133)
九、南北饮食之战	(135)
十、麻辣热烫——卡拉 OK	(138)
十一、对饮酒习俗的反思	(140)
十二、对劝菜习俗的评论	(142)
十三、酒的功过	(145)
第五章 中外饮食文化比较	(148)
一、西方男女文化与中国男人文化	(148)
二、中国饮食文化与西方男女文化	(152)
三、吃餐具、吃味、吃造型	(156)
四、手抓、筷子与叉子	(160)
五、美国人的饮食追求	(163)
六、鸡尾酒	(165)
七、自助餐饮	(167)
八、茶道艺术	(168)

第二部分 中国烹饪原理

第一章 绪论	(175)
一、原料与烹饪	(175)

二、烹饪原料的预处理	(177)
三、烹的目的	(181)
四、熟食的不利方面	(183)
五、烹的介质	(185)
六、烹的设备	(189)
第二章 滋味	(191)
一、什么是味	(191)
二、味感觉的关联	(193)
三、滋味的生成	(196)
四、滋味的个性	(197)
五、糖及甜味	(202)
六、本味论	(205)
七、调味论	(209)
八、搭配论(一)	(215)
九、搭配论(二)	(218)
十、调味的实践与理论	(221)
十一、调味的分量和比例	(223)
十二、滋味味型	(228)
第三章 香味	(230)
一、香味觉	(230)
二、菜点的香味是可以烹调的	(232)
三、气味及香料的分类	(235)
四、香气的成分	(237)
五、调香的进程	(239)
六、香气的生成	(241)
七、调香原理	(242)

八、温度与香气	(245)
九、调料与香气	(247)
十、烹饪法与香气	(249)
十一、密闭与香气	(252)
十二、物料搭配是一种香气合成	(254)
十三、调香阶段	(256)
十四、气味杂议	(258)
十五、美味论(一)	(260)
十六、美味论(二)	(264)
第四章 触感	(267)
一、食物的触感	(267)
二、食物的物理状态和组织结构	(269)
三、食物的含水情况与触感	(271)
四、烹饪方法与触感	(274)
五、温度与触感	(276)
六、气隙与触感	(279)
七、层次与触感	(281)
第五章 色彩	(285)
一、食物的色彩	(285)
二、餐桌色彩与画板	(287)
三、烹饪色彩的表现	(289)
四、色彩的感情	(290)
五、色彩的组合	(293)
六、菜点的质感	(295)
第六章 形态	(297)
一、从当代艺术的发展层趋势看中国菜的形	(297)

二、菜点的造型元素·····	(299)
三、形式美法则·····	(302)
四、造型的方法·····	(313)

第三部分 中国烹饪艺术

第一章 中国烹饪艺术的特征 ·····	(323)
一、滋味的艺术·····	(323)
二、香味的艺术·····	(325)
三、味觉的艺术·····	(328)
四、触感的艺术·····	(329)
五、环境的艺术·····	(332)
六、在现代生活中显示生命的艺术·····	(336)
七、烹饪艺术的局限性·····	(340)
第二章 中国烹饪艺术的创作和表现 ·····	(344)
一、形式美法则用于筵席·····	(344)
二、全席的风格·····	(346)
三、中国烹饪艺术的魅力·····	(348)
四、中国烹饪艺术的味·····	(351)
五、中国烹饪艺术的形态·····	(353)
六、中西烹饪艺术的色彩比较·····	(355)
七、中国烹饪艺术主题的表现·····	(358)
八、第五届国际烹饪大赛主题及我国 作品表现·····	(365)
第三章 中国烹饪艺术的评论和欣赏 ·····	(367)
一、中国烹饪艺术的评论标准·····	(367)

二、运用艺术规律来欣赏烹饪艺术·····	(369)
三、中国烹饪工艺之美·····	(372)
四、谈走堂绝技·····	(374)
五、满汉全席·····	(377)
六、中国烹饪艺术的民族风格·····	(380)
七、关于中国烹饪的一些争论·····	(382)
八、当今中国烹饪艺术的特点·····	(384)

第 一 部 分

中国饮食文化

策 一 陪 長

中國對外文

第一章 中国饮食文化引论

一、中国古代的饮食论点

中国古语说：“饮食和男女，这是人的本性。”这句话是以人和动物来比较的。动物的本能是觅食和交配，只有如此才能生存和繁衍；人也是动物的一种，因之人也不能离开这个动物的本能，那就是吃饭和生育。但是随着人类的进化，人在动物的本能上进一步发展了，将这种本能扩大、升华，从内容上扩大到衣、食、住、行。把吃升华成为饮食文化、烹饪艺术、烹饪科学，成为人际交往的一种手段；生育之事演变到组成家庭、教育子女、孝顺父母、优生优育等。

中国古语说：“饮食男女，人之大欲存焉。”意思是说，饮食和男女之事，是人类的两项重要欲求。这句话比前述“饮食和男女，这是人的本性”的解释更深化一步了。因为本性和本能不带有思维意识，而欲望是一种思维意识的东西。只有人类才有思维意识，而动物则没有。动物只有本能而无欲望，这是人和动物的一大区别。正因为人有欲望，为了取得和满足这种欲望，所以才设法如何吃得好、吃得艺术、吃得情趣，进而更研究如何吃得更经济、更营养卫生。久而久之，饮食、烹饪就逐渐发展成为一种技术、一种艺术、一种文化、

一种科学、一门综合学问。

中国古文《典论》中说：“一代做官的显贵者才懂得怎样建筑舒适的房屋，三代做官的显贵才懂得饮食之道。”从今天看来这句话仍然有道理。意思是说，做了一辈子的官（当然要先读书、中举），才能懂得建筑房屋居住，只有世世代代的仕宦人家，才能悟出饮食之道。这说明饮食之道较建筑居住的学问更为深奥。从当今的建筑和饮食这两门学问来看，建筑早已发展成为科学技术，含有设计和建筑艺术；但饮食至今除了营养学发展得较成熟以外，饮食艺术、饮食文化、饮食之道，仍然还在摸索探求之中。

二、饮食与文化

饮食文化表现在物质和精神两个方面。说它是物质的，是指菜肴、面点、酒、茶、餐厅、酒楼、茶座、酒吧、宴席、餐具、饮具等等，这些物质都是实实在在的，是饮食文化凝炼的产物，是一个民族所具有的科学、艺术、生产力的产物，是文化的产物；说它是精神的，是指饮食习惯、饮食风俗、饮食礼仪、吃道、茶道、烹饪营养、烹饪艺术等等，这些精神的东西，也是饮食文化的产物。

饮食的概念就是吃喝。但是自从人类有了文明，这种饮食早已超脱了动物本能的一面，而属于文化的范畴。即使从人的饮食现象、饮食行为、饮食活动来看，它也无不深深地打上了人类文明、人类科学、人类艺术、人类生产的烙印。拿人类的吃饭方式来说，就有筷子、叉子、手抓三种。用筷子夹取，用叉子取食，无疑只有人类才能办到。因为人类学会

了使用工具，组织了生产，掌握了生产技术，才得以制备筷子、叉子，所以它们是人类精神活动的产物。而动物不具备人类的本领，所以只能停留在以嘴取食的阶段。

最简单的饮食现象如此，更复杂的饮食行为、饮食活动则更是人类文明、人类科学、人类艺术、人类生产力的结晶和产物。人的饮食现象、饮食活动、饮食行为都广泛地渗透于文学、艺术、科学、教育、民俗、交友、经济、历史、宗教、政治之中，并且表现于人类文化的方方面面。现从饮食习俗、饮食文字、饮食成品、饮食用具、饮食场所等分别加以说明。

饮食习俗：

饮食习俗（如汉族人以食猪肉为主，回族不食猪肉，佛教不吃荤，南方人吃米，北方人吃面。中国人过春节，除夕有年夜饭，十五有元宵，端午有粽子，中秋有月饼等）；饮食礼节（如敬酒、让菜、排定座次、筵席鸡头的朝向、鱼肚的朝向等）；酒拳、酒令；茶道，以及历史上的祭神、食葬等等。

饮食文字：

菜谱、食谱、烹饪词典、饮食评论、烹饪史、烹调技术、烹饪营养、药膳、食疗、烹饪艺术、烹饪设计、饮食用语、菜名、鸡尾酒名、酒名等。

饮食成品：

筵席、节日食物（元宵、饺子等）、酒、鸡尾酒、茶、冷饮、菜肴、面点、小吃、食品、调料、水产、粮食、蔬菜、水果、干品、干果、油料、奶品、蛋品、人造食物等。

饮食用具：

锅、灶、刀、碗、盘、筷、杯。

饮食生产力；

食品工人、厨师。

饮食制备场所和设备；

食品机械、食品生产流水线、食品工厂、食品包装、厨房设备、厨房、公共食堂、餐厅、菜馆。

饮食如与各部门自然科学和社会科学相结合，可以产生下列学科：

烹饪史、饮食文化史、饮食史（饮食与历史学的结合）；

烹饪技术学、食品技术学、酿造技术学（饮食与生产技术的结合）；

食品营养学（饮食与营养的结合）；

饮食原料学（饮食与农业、渔业、畜牧业、养殖业、化学工业的结合）；

饮食艺术学（饮食与艺术的结合）；饮食心理学（饮食与心理学的结合）；

饮食环境服务学（饮食与音响、灯光、陈设、装饰、摆台、服务语言、服务礼仪、服务着装，饮食搭配等的结合）；

餐厅酒楼建筑设计（饮食与建筑学的结合）等。

三、饮食能折射一种文化

在“饮食与文化”那一节里，我们已经谈过了饮食与文化的关系，本节再从另外一个角度谈论饮食与文化的关系。人们的日常生活，诸如吃饭、饮酒、喝茶、睡觉……，尽管是一种生理活动，有和动物一样的本能，但又和动物不同。人作为一种文化的人，在其一切活动中，包括吃饭、睡觉这种