

中國烹飪學

沈松茂 著

餐
旅
教
育
專
業
叢
書

15

沈松茂 主編



972.1
28

國家圖書館出版品預行編目資料

中國烹飪學 / 沈松茂編著. -- 初版. -- 臺北縣
新莊市 : 餐飲學會, 1996 [民85]
面 ; 公分.
ISBN 957-9664-05-6(平裝)

1. 烹飪 - 中國

427.8

85008784



半120-

中國烹飪學

自從海峽兩岸隔離了四十年後的今天，台灣的經濟發展的奇蹟是世界所公認的，而大陸由于文化大革命的影響使得我中華民族的飲食文化，從模糊的過去探索同時最具有傳統技藝中國烹飪仍然在各地區還是蔓延的承傳，至今然而值得驕傲的是中國烹飪在傳統老舊的以往方式，由于社會形態的改變已經 360 度的轉變成科學化，同時更重視飲食衛生安全、調味等等的極力要求，已經是被社會所肯定的一項事實。

中國烹飪是科學是藝術是文化，隨著現代科學的發展我們分析了中國烹飪的基本面貌，基本特徵，證明中國烹飪基本理論，使人類對中國烹飪的了解、認識、研究都會逐步的深化。

一九九一年世界中國烹飪聯合會的成立，首屆中國飲食文化國際研討會的成功展現，以及各省或各地區提供的本書寶貴資料，及專家學者的全力支持，在這裡謹向他們表示由衷的感謝，本書完成還不能盡如人意，歡迎諸位前輩不吝指正。



筆者謹識

中華民國餐飲學會出版部

CHINESE FOOD AND BEVERAGE INSTITUTE

負責人：沈松茂

Chief Exevutive: Shen Sung-Mao

新莊市仁愛街44號

No. 44 Jenai Street, Shin Chuang, Taipei Hsien, Taiwan, R.O.C.

TEL:(02)993-7250 • 993-9538 FAX:994-1440 • 991-1410

學會出版部簡介

本會以研究餐飲學術，經營管理技藝訓練，餐飲專業教材出版，為提升餐飲服務品質推廣餐飲衛生，經營管理資訊，成立中國廚藝教育推廣中心，培訓未婚女性婚前烹飪教育，家庭主婦烹調技術，泡沫紅茶飲料調配技術，廚師考照輔導專業教材、學科、術科測驗題庫，術科錄影帶及錄音帶講解，甲、乙、丙級各級教材。

本會是世界中國烹飪聯合會常務理事會，同時沈松茂理事長是創會發起人，同時也協助教育部編著完成餐飲科、家政科、食品科之全部教材。並在台灣首次舉辦滿漢全席文化展示活動北、中、南，及在北京發表滿漢全席源流，頗受世界各國餐飲業的肯定，而餐飲專業著作共有30餘套，並設餐飲專業圖書館，烹飪教室，中國廚師考照培訓中心，服務社會大眾。

(Exhibitor Description)

The Food and Beverage Institute is engaged in the research of food

and beverage techniques, the training of management personnel, the publication of professional food and beverage literature, to raise the quality of food and beverage service and dining hygiene, towards these goals, the institute is actively involved in the business of management information, including the establishment of the educational center for Cooking Art, which offers Pre-marital, culinary training for women and cooking courses for housewives. While the training center for Cook Licence provides specialized training material for the chef licence examination, offers testquestion banks for academic and rote examinations, supplies video and audio tapes for the explanation of rote examinations, as well as advanced, intermediate and beginning level teaching materials.

The Chinese Food and Beverage Institute is the administrative agency for the International Chinese Culinary Association; at the same time, the president of the agency, Mr. Shen, Sung-Mao, is the founder of the institute, who has assisted the Ministry of Education in Completing the editing and writing of the teaching materials for the food and beverage, home economics and foods subjects.

In addition, the institute is the pioneer of publically displaying the cultural art of the Man Han Imperial Feast all across Tajwan as well as in Beijing, a feat that has been recognized as the hallmark of culinary achievement in the food and beverage field worldwide. Furthermore, the institute is credited with over 30 titles on food and beverage topics, has set up a specialized library for the food and beverage industry, a culinary classroom, and the Training Center for Chinese Cook Licence, all to serve the public.

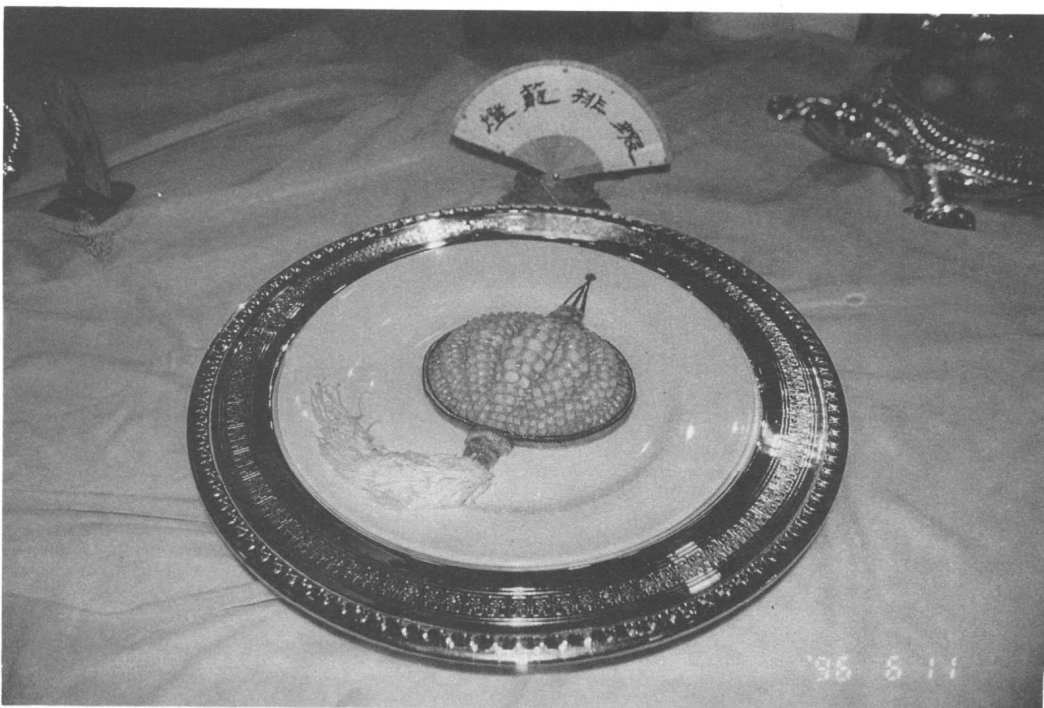
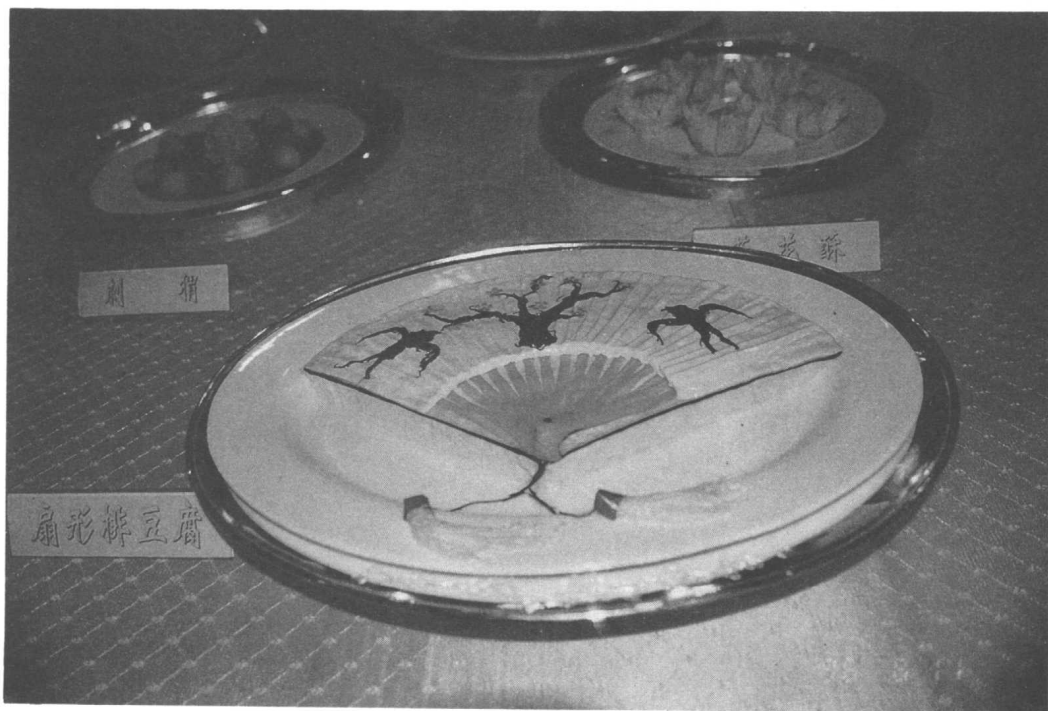
中國餐飲學會十大工作目標

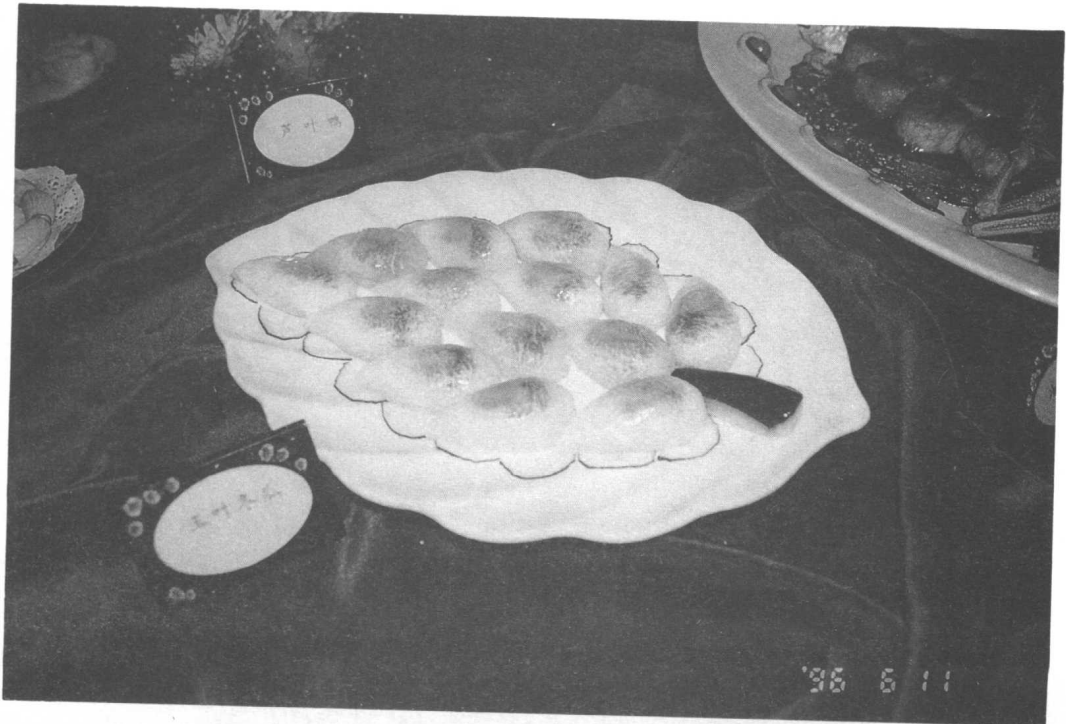
- 一、選定計劃方針、發揚本會宗旨。
- 二、強化質量並重、塑造本會形象。
- 三、擴大活動聯誼、激勵會員教育。
- 四、增員服務大眾、提昇餐飲素質。
- 五、促進餐飲行銷、奠定管理方針。
- 六、研究培訓方案、奠定專業技能。
- 七、建立專業教育、塑造餐飲人才。
- 八、加強衛生管理、保障個人健康。
- 九、參與國際活動、增強國際友誼。
- 十、促進國際交流、達成國際水平。

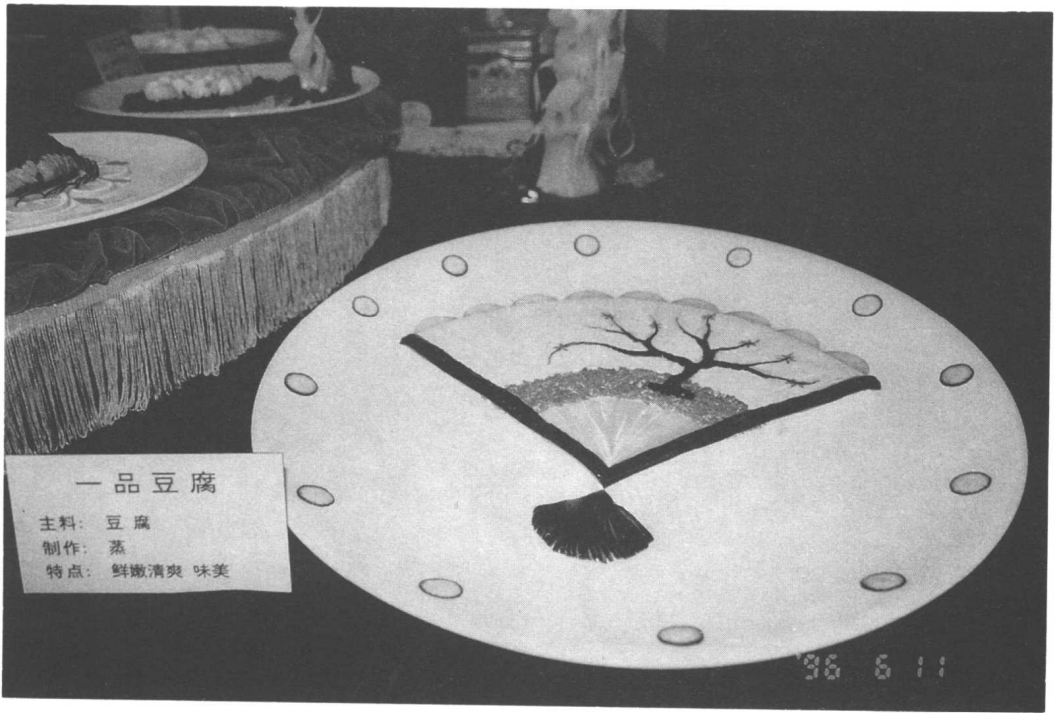
餐飲感賦

沈松茂 82.7.10

晨起窗外旭日出，朝霞四射照陋室。
歷書難危固酸辛，向不計較得與失。
私衷尚存小願望，天借餘年完著述。
腹藏餐飲之專業，端賴從容好執筆。
雜花燦爛夏已臨，醒來居然發狂吟。
養生之道有妙訣，營養均衡與衛生。
餐廳經營靠管理，服務品質佔優先。
烹調菜餚講技術，證照考試要落實。
終日獻身與研究，始能成果獻大眾。
差能溫飽常自慶，何須多賺銀和金。
餐飲學會名與就，共同努力始有成。
世界華人常共研，餐飲教育與衛生。
餐飲之首是中菜，廿一世紀是中國。









献给

这一成功主要来自于
学的内部管理和灵活的
激励机制 在某种意义上
精益求精 品种款式万
而敢于 扬弃 勇于创
新 就应展现在人们面前
这组菜的色型与命名一般
上海美意世界以同一匹骏
马心期有廿世纪飞奔

中國烹飪學

目 錄

第一章 人類文明開始於飲食

- 第一節 民以食爲天
- 第二節 元亨利貞
- 第三節 人類文明的起點

第二章 中國烹飪學

- 第一節 烹飪
- 第二節 中國烹飪
- 第三節 中國烹飪的地位
- 第四節 中國烹飪學與中國烹飪學概論

第三章 中國烹飪發展簡況

- 第一節 生食時代
- 第二節 熟食時代
- 第三節 陶器烹飪時代
- 第四節 青銅器烹飪時代
- 第五節 鐵器烹飪時代
- 第六節 電器烹飪時期（現在的烹飪時期）

第四章 中國烹飪技術

- 第一節 中國烹飪技術的任務與對象
- 第二節 中國烹飪作業流程
- 第三節 中國烹飪必備條件
- 第四節 中國烹飪原料預加工
- 第五節 中國烹飪加熱技藝
- 第六節 中國烹飪調味技藝

第七節 中國烹飪法

第五章 中國烹飪品嘗鑒定

第一節 品味是飲食文化

第二節 品味原則

第三節 品味中美的追求

第四節 品味程序與節奏調節

第五節 品味的方法

第六節 品味的方式

第七節 品味注意事項

第八節 品嘗鑒定重點

第六章 烹飪原料

第一節 烹飪原料中的化學成份—營養素

第二節 烹飪原料的分類及品質鑒定

第三節 烹飪原料的保管

第七章 中國烹飪風味流派

第一節 中國風味流派差異的客觀存在

第二節 風味流派和菜系

第三節 地方風味流派分野

第四節 地方風味的形成與發展

第八章 烹飪是綜合性科學

第一節 中國烹飪與哲學

第二節 中國烹飪與心理學

第三節 中國烹飪與美學

第四節 中國烹飪與史學

第五節 中國烹飪與文學

第六節 中國烹飪與民俗學

第七節 中國烹飪與經濟學

第八節 中國烹飪與養生學

第九章 中國菜餐廳衛生管理與廚房設計

第一節 衛生管理

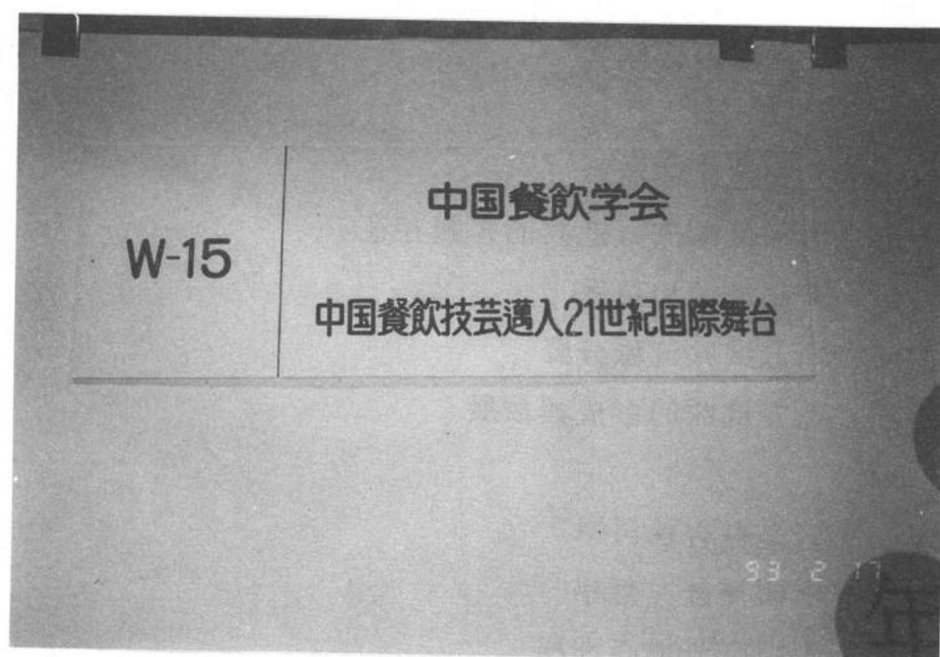
第二節 廚房設計

第十章 中國烹飪的展望

第一節 中國烹飪原料未來展望

第二節 中國烹飪工藝展望

第三節 中國餐具展望



第一章 人類文明開始於飲食

第一節 民以食爲天


人類的文明包括物質文明和精神文明兩方面，物質文明是精神文明的基礎，精神文明又作用于物質文明而推展，人類脫離蒙昧野蠻，進入文明時期，同時創造人類文明世界，征服大自然的同時，人類文明的歷史也就起步了。

科技發展快速，人類生活品質不斷的提升，中國地區觀光事業發達的今天，國際人士陸續不斷的來華觀光，經貿活動，同時促進外國人對我國固有文化之瞭解，另一方面加深外國人對我國真相之認識，然而飲食行業是不可缺少的，觀光與經貿活動沒有飲食業的供應與服務更會寸步難行，然而創造人類生存繁衍的最基本條件謀取食物開始的。管仲所謂「民以食爲天」，這句古話十分科學地概括了這個歷史的真實，「禮記」云：「夫禮之初，始諸飲食」，如此則明確地把人類的文明起點同飲食聯繫起來，這一點在《易經》中也得到了證實。

第二節 元亨利貞

《易經》上經乾卦第一，元亨利貞，元始也，亨，通也，利和也，貞，正也，曰：元者善之長也，亨者嘉之會也，利者義之和也，貞者事之于也，爲什麼說呢！當然世人越來越難理解，如果追求本原的對照甲骨文，那麼這類的問題也就比較容易說清楚了。

元，甲骨文作元，引申爲元始之義，元，言首要之事爲善，故曰善之長，象多言贊羊，是善與美食有關，元始不離美食也，亨，古與烹，享通用，享，獻也，象可得美食，其運也通，無論是享上帝，還

是養經賢，皆自烹出，不離飲食也，利者義之和也，家傳又保台太和得利貞，表記有忠利之教，利作和是利與和同義，利甲骨文作斷，像用刀割禾，收獲食物故曰利，有食則和，集美樂與嘉禾美味于一體，音樂調和、滋味調和，和者，是得美樂美味，雙重享受也，而享受源於獲得糧食，即得利，故曰利和也。貞，甲骨文寫作，卜辭用鼎為貞，貞鼎古通用，以本取火，烹飪也，有鼎，像有美食，是大好事也亦是人們之基本目標，故元亨利貞是美好生活象徵的寫照，民以食為天，無論從自然科學的角度來看，飲食就是人類文明的起點。

第三節 人類文明的起點

考察人類文明的起點，不能不借助古文字，我國古文字的歷史很早，從山東莒縣鄒陵河出土的大汶口文化時期的灰陶尊上刻有象形文字，很接近甲骨文，迄今已有六千年歷史。甲骨文字引述了先民對文字的創造與食物的關係有不可分的意味存在，在這些概念上的細微差別，表明先民對於食物的認識的深化。

我國釀造化學是從製造飲物適應飲食需要開始的，甲骨文中酒，造酒當是釀造化學的先驅，若作和羹，爾惟鹽梅，如按研究指出，我國商代時未有醋，否則就不會用梅來取酸了，其實不然，商代以梅作酸，與後世的用橙、檸檬作酸味功用基本相同，在論語中提到醯，其味也酸，該是一種比較原始的醋，而甲骨文告訴我們，商代釀造水平已達到可以釀醋的階段，那時不僅有特殊的酒，而且有特殊風味的酒，米釀成酒，酒敗成酸，酒成在先，酒而作醋在後，醋之後即為酒之後，為古寫之酸字，此酸即酸醋之酸也，是則甲骨文時代就有原始的醋了。

陶冶鑄造也是從飲食開始的，人類為了加工糧食發明杵臼，而最早的白是燒的地白，這便是最早的陶器，甲骨文中記載的器皿有許多種，如鼎、鑊、殷即（簋）、鬲、甗、壺、豆、卣、單、盃、孟等，有的是木器，有的是陶器也就是青銅器，都與飲食有關，像鬲上有甗