

21 世纪高职高专精品教材·旅游类

中 餐 烹 调  
工 艺 学

段仕洪 编著

**FE** 东北财经大学出版社  
Dongbei University of Finance & Economics Press

大 连

## 出版说明

高等职业教育是我国高等教育体系的重要组成部分，也是我国职业教育体系的重要组成部分。教材建设是高等职业教育发展的重要因素，而现阶段可供教学选用的优质教材仍然非常有限。

为满足教学需要、服务教育事业，近年来东北财经大学出版社投入了大量资源开发财经类及相关专业高职教材，取得了阶段性成果，并在相关领域积累了丰富的经验，树立了良好的声誉。本套“21世纪高职高专精品教材”是我社在此基础上开发的更为完善、更加适用的新型教材。

“21世纪高职高专精品教材”立足于财经类及相关专业，包括财经类专业平台课、经济贸易类、财务会计类、旅游类、工商管理类、财政金融类、电子商务专业、文秘专业、物业管理专业、连锁经营专业等子系列。

本套教材具有以下特点：

1. 以就业为导向，以培养高技能人才为目标。在教材品种设计、内容取舍和讲述方式方面均注重培养学生的实践能力。
2. 将学历教育与职业资格认证考试相结合，更加贴近高等职业教育教学实践。
3. 作者均从教学一线严格遴选，既具有较高的学术水平，又具有丰富的教学经验。
4. 课件、习题、案例、多媒体光盘等教学辅助资源丰富。

高等职业教育正在快速成长，教学实践日新月异，要使教材建设满足和促进职业教育的发展，需要教育主管部门、教学单位、任课教师和专业教材出版机构的共同努力。东北财经大学出版社作为一家专业性、开放式、国际化的财经教育出版机构，愿与相关领域的有识之士精诚合作。

东北财经大学出版社

## 「前言」

《中餐烹调工艺学》是学习烹饪专业和餐饮管理专业的最主要课程，是要理论联系实际进行教学的一门独立学科，是学习的人员必须要学会而且要熟练掌握的专门知识和专业技术工艺学。出于这种认识，加上有利于教学，以及愿意帮助学习者掌握这方面的知识和技术工艺，我结合从事烹饪工作和烹饪教学34年的实践经验，编著了这本教材，供高校烹饪与餐饮管理专业做教材使用，供烹饪爱好者做参阅读物。

在整个编著和出版过程中，我曾经得到桂林旅游高等专科学校李肇荣副校长、教授的大力支持和极力推荐，并得到了桂林旅游高等专科学校教务处林伯明处长、副教授的支持、指导，以及韩林老师、郝庆智老师、唐舞英、谢添同志的热情帮助。东北财经大学出版社的同志们，桂林和各地新华书店的同志们，也都为本书的出版和发行给予了热情的支持并做了大量的工作。值此书出版之际，我向关心和支持本书编著和出版发行工作的各位领导、同行及朋友们致以诚挚的谢意。

由于我的水平有限，书中难免有不足之处，希望同行、专家、教授和广大读者，不吝赐教，批评指正。

作者

2006年3月

# 目 录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第 1 章 绪 论</b> .....     | 1   |
| 1.1 中餐烹调的起源 .....          | 2   |
| 1.2 中餐烹调的发展 .....          | 6   |
| 1.3 中餐烹调与历代名人和名厨 .....     | 10  |
| 1.4 现代中餐烹调发展的趋势 .....      | 16  |
| <b>第 2 章 烹制的原理</b> .....   | 21  |
| 2.1 火候和炊具的应用 .....         | 21  |
| 2.2 加热对原料的影响 .....         | 26  |
| 2.3 原料的初熟处理 .....          | 29  |
| <b>第 3 章 调味的原理</b> .....   | 35  |
| 3.1 味觉和味的分类 .....          | 36  |
| 3.2 成味方式和调味时机 .....        | 41  |
| 3.3 调味品及其运用 .....          | 45  |
| 3.4 复合调味品的配制 .....         | 51  |
| 3.5 调味品的摆放及运用 .....        | 54  |
| <b>第 4 章 烹调的辅助手段</b> ..... | 58  |
| 4.1 鲜汤的熬制及应用 .....         | 58  |
| 4.2 调制浆、糊、芡所用原料和上浆 .....   | 62  |
| 4.3 挂糊、拍粉、拍面包糠与勾芡 .....    | 67  |
| <b>第 5 章 中餐烹调方法</b> .....  | 75  |
| 5.1 中餐烹调方法概述 .....         | 76  |
| 5.2 锅烹方式的烹调法 .....         | 78  |
| 5.3 油烹方式的烹调法 .....         | 90  |
| 5.4 水烹方式的烹调法 .....         | 105 |

|            |                       |            |
|------------|-----------------------|------------|
| 5.5        | 气烹方式的烹调法 .....        | 124        |
| 5.6        | 辐射方式的烹调法 .....        | 130        |
| 5.7        | 特殊方式的烹调法 .....        | 135        |
| <b>第6章</b> | <b>中餐烹调法的运用 .....</b> | <b>144</b> |
| 6.1        | 单个菜烹调法 .....          | 144        |
| 6.2        | 团体餐菜烹调法 .....         | 147        |
| 6.3        | 筵席宴会菜烹调法 .....        | 156        |
| <b>第7章</b> | <b>中餐菜盛装法 .....</b>   | <b>168</b> |
| 7.1        | 盛装器皿的种类和要求 .....      | 168        |
| 7.2        | 盛装菜的方法和装饰点缀 .....     | 172        |
| <b>第8章</b> | <b>中餐菜的烹调特色 .....</b> | <b>178</b> |
| 8.1        | 八大菜系的烹调特色 .....       | 178        |
| 8.2        | 重点菜系的烹调特色 .....       | 186        |
| 8.3        | 各省菜系的烹调特色 .....       | 192        |
| 8.4        | 各主要少数民族的不同食俗特色 .....  | 201        |
| 8.5        | 素菜系的烹调特色 .....        | 206        |

# 第 1 章

## 绪 论

### 学习目标

一、掌握中餐设计的起源、烹饪、烹调、中餐烹饪、西餐烹饪、中餐烹调工艺学的概念及中餐烹调工艺学所属范畴和对人类的贡献。

二、了解熟悉各历史时期中餐烹调发展的状况和特征。

三、了解熟悉历代名人和名厨对中餐烹调的推动作用。

四、掌握现代中餐烹调发展的趋势。

中餐烹调工艺源远流长，是我们中华民族优秀传统文化的重要组成部分，是我们“烹饪王国”中最宝贵的财富之一。它是社会文明发展的标志之一，是人们生活中最实用的科学技术学科。

《中餐烹调工艺学》以烹饪原料学、中餐烹饪原料加工工艺学为基础，综合了烹饪化学、烹饪卫生学、烹饪营养学等学科的相关理论知识，并运用于烹调实际操作技术工艺中，把烹饪原料制成熟食产品的科学。

## 1.1 中餐烹调的起源

### 1.1.1 烹饪与烹调的概念及应用

#### 1) 烹饪的概念

“烹饪”是一个专门用于制作熟食品的专业术语。“烹”是指加热、煮的意思。“饪”是指将食物加工制熟了。“烹饪”二字合用，就是将生的食物原料经过加工加热制成了食品的全部操作技术过程。

#### 2) 烹调的概念

“烹调”也是一个专门用于制作食品的专业术语。“烹”是加热，制熟食物。“调”是调和滋味。

#### 3) 烹调 and 烹饪的应用

“烹调”是“烹饪”的引申。随着时代的发展，人们已经习惯将“烹调”和“烹饪”这两个专用名词作了通用。

### 1.1.2 中餐烹饪与中餐烹调工艺学

#### 1) 中餐烹饪与中餐烹饪学

##### (1) 中餐烹饪

中国人或按中国传统烹饪方法制作的菜肴点心品种及烹调制作工艺，称为中餐烹饪。

##### (2) 西餐烹饪

西方国家的人或按西方国家习惯的烹制方法，烹制出的菜肴面点品种及烹调制作工艺，称为西餐烹饪。

##### (3) 中餐烹饪学

中餐烹饪学就是中国研究食物来源、保藏、食用价值和经济价值的一门学科。

#### 2) 中餐烹调工艺学及应用

##### (1) 中餐烹调工艺学

“中餐烹调工艺学”是“中餐烹饪学”中的分支学科，是以研究用中餐烹制方法制作和用中式调味手段制作菜点的一门实用科学技术学科。

##### (2) 中餐烹调工艺学所属范畴

“中餐烹调工艺学”既属于实用科学技术学科，又属于文化，属于艺术，是祖国

优秀传统文化的重要组成部分，是国家社会文明的一个重要标志。

### (3) 中餐烹调工艺学科涉及的学科

中餐烹调工艺学与植物学、动物学、微生物学、烹饪化学、物理学、生理学、烹饪营养学、烹饪卫生学、饮食生理学、工艺美术学等学科有着十分密切的联系，这些边缘学科构成该学科的基础和依据。

### (4) 学习中餐烹调工艺学的意义

学习中餐烹调工艺学，一是为了让人体从自然界原料中摄取更多的食品和有效的营养素。要求从事烹饪与餐饮管理的人员要以科学的烹调原理作指导，运用科学合理的构思和烹饪原料加工工艺及烹调技巧，烹制出种类繁多、质量优良、温度、硬度、形态以及营养成分都恰到好处的菜点，并且要求方便食用，价廉物美。

学习中餐烹调工艺学，二是让更多的人学会运用科学方法制作菜点，懂得食用。不懂制作，不懂食用，会造成吃出毛病，吃出烦恼，吃到短命。经过学习，懂得了科学地制作，合理地安排膳食，可以吃得身强力壮，吃得心满意足，吃得健康长寿。

学习中餐烹调工艺学，对从事烹饪与餐饮管理人员，既可学到烹调的技术工艺，提高专业技能的动手实际操作能力，还可以增强对餐饮管理的能力。因此，学习中餐烹调工艺学具有十分重要的现实意义。

### (5) 对中餐烹调工艺学的学习要求

中餐烹调工艺学是烹饪与餐饮管理专业的主要科目，是必不可少的重要课程，一般定为考试科目。

为了能学好学会中餐烹调工艺学，我们首先要学习中餐烹调的起源、发展、烹制的原理、调味的原理、烹调的辅助手段、中餐烹调方法和对烹调方法的运用、菜肴的盛装、中餐各菜系和各民族菜的特色风味等知识。还要通过示范教学，实际操作练习，长期实习才能达到熟练和提高。通过运用理论紧密联系实际的教学方法，达到学会知识、掌握实用技术、增强餐饮管理能力的要求。

## 1.1.3 中餐烹调的起源和贡献

### 1) 茹毛饮血的蒙昧时代

我们的祖先在远古时代，还不懂得用火，更不懂得烹调。当时，他们只能是将采集到的植物直接生吃，捕捉到的动物活剥生吞，茹毛饮血，食肉寝皮。他们靠吃生食物来充饥维持生命。生活方式极为蒙昧而野蛮。生食，不但腥臊臭味难闻，难以下咽，而且对身体发育、智力发展都不利，生食物中还有寄生虫及细菌等危害身体健康。

### 2) 烹饪的起源

#### (1) “烹”的起源

在远古洪荒年代，由于火山爆发或雷击森林引起大火后，烧死了一些来不及逃



走的飞禽走兽。先民们吃了这些烧熟禽兽的肉，发现烧熟烤香的食物要比生食物好吃得多，味道鲜美焦香。他们还发现灰中还可以保留火种，于是先民们开始用火，并运用火来烧烤食物，这就是“烹”的起源。

#### (2) “调”的起源

一些住在海滨的先民们有时将猎获的动植物放在海滩上，涨潮涌上来的海水浸湿，经过日晒，出现白色晶体盐粒，这些沾上盐粒的原料，烧熟烤香后，滋味要比没有沾盐的食物要鲜美一些。后来，先民们就开始注意收集食盐，用来调配食物一起食用。最先的调味品就是食盐，对盐的利用就是“调”的起源。

#### (3) “饪”的起源

先民们先是用火烧烤食物，用盐来调和滋味，后来发现用薄薄的石片磨制成石刀、石斧，将整只的动物分割成小块，放在薄薄的石板上面，下面烧火焙烤，撒上盐，焙熟烤香，味道又鲜美一些。再后来发明了陶器后，将食物放入陶器内加水加盐，煮食物熬汤，味道更加鲜美。先民们彼此相传，不断地补充和完善，这些对食物的加工烹制方法，就是“饪”的起源。

#### (4) “烹饪”的形成

先民们通过利用火和盐，再用石刀、石斧分割食物，用陶器装原料加水和食盐以及食物，从懂得配合到运用，从收集到制取，从一种到多种结合，从单个到普遍的运用，从海滨传到内陆地区，从试验到推广普及，经过了相当漫长的历史。这些对食物进行加工的加热制熟就称为“烹饪”，既是“烹饪”的起源，又是“烹饪”的形成。

### 3) 烹调对人类的贡献

人类发明了“烹调”。烹调使人类改变了生活方式，熟食促进了人类身体健康、体力增强、智力增长，行为逐步走向文明，这些都是烹调熟食对人类的贡献。具体表现如下：

#### (1) 使人类养成了定时饮食习惯

人类学会烹调之后，改变了茹毛饮血的野蛮生活方式，在摄取食物以维持生命方面逐渐扩大食物范围。对动植物大量的取用，食源比较充裕之后，慢慢地形成了定时的饮食习惯，不用再像过去一天到晚地撕嚼食物了，可以腾出时间去从事其他生产劳动。

#### (2) 使人类与动物有了根本的区别

由于人类学会烹调后，人类逐渐地从树巢上、洞穴中搬迁到近水边的地方居住，既便于耕种又脱离了与野兽为伍的环境，人类与动物有了根本的区别。

#### (3) 使人类生活逐渐有了条理化

由于发明了烹调，使人类内部出现了分工。老少病弱者看守家园做内务；青壮男女外出耕种农活，猎捕动物，从事生产劳动。人类的生活逐渐有了条理化。

## (4) 智力增长, 人类有了科学创造

由于熟食经过了杀菌消毒, 又利于消化吸收, 非常利于人类身体和脑细胞的生长和发育, 智力增长了, 聪明的人类创造了劳动工具、生活用具和武器, 推动着社会向前发展。

## (5) 使人类逐步走向文明

由于烹调使原料变成了熟食, 使人类改变了饮食习惯和生活方式, 进而创造了劳动工具, 提高了劳动生产率, 物资逐渐增多, 人类逐渐要求知书达理, 规范行为, 讲究礼节、礼貌、礼仪、仪表、仪容等, 逐步地迈向文明社会。

## 思考题

1. 什么叫烹饪?
2. 什么叫烹调?
3. 什么叫中餐?
4. 什么叫西餐?
5. 什么叫烹饪学?
6. 什么叫中餐烹调工艺学?
7. 中餐烹调工艺学属于什么学科?
8. 学习中餐烹调工艺学有何意义?
9. 学习中餐烹调工艺学有何要求?
10. “烹”是怎么起源的?
11. “调”是怎么起源的?
12. “烹调熟食品”对人类有哪些贡献?

## 练习题

## 1. 填空题

- (1) “烹”是指\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_食物的意思。
- (2) “中餐烹调工艺学”属于\_\_\_\_\_技术学科。
- (3) 最先的调味品就是\_\_\_\_\_, 对\_\_\_\_\_的利用就是“调”的起源。
- (4) 人类学会烹调后, 逐渐地从\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_搬迁到近水边的地方居住, 既便于耕种又脱离了与野兽为伍的环境, 人类与动物有了根本的区别。

## 2. 选择题

- (1) 中国人或按中国传统烹饪方法制作的菜肴点心品种及烹调制作工艺, 称为( )。

A. 中餐烹饪      B. 西餐烹饪      C. 热菜制作      D. 面点制作

(2) 中国专门研究食物来源、保藏、食用价值和经济价值的一门学科是( )。

A. 齐民要术      B. 烹调工艺学      C. 中餐烹饪学      D. 烹饪原料学

### 3. 分析题

(1) 为什么说中餐烹调是我们祖国古代文化遗产的一部分?

(2) 为什么说中餐烹调工艺学是实用科学技术学科?

(3) 为什么说中餐烹调工艺学是文化, 是艺术?

## 1.2 中餐烹调的发展

中餐烹调是随着历史各个时期的政治、经济、文化的发展而发展的, 是随着物资增多而不断完善、发展和提高的。

### 1.2.1 古代各个时期烹调发展简况

#### 1) 原始社会时期

##### (1) 烹调发展情况

原始社会的先民们, 由于劳动工具落后, 生产力低下, 能获取的食物原料数量有限, 那时的烹调技术还处于初级的萌芽阶段。

(2) 烹调发展特征: ①这个时期的食用原料, 是以猎获的野禽兽类和海鲜类为主, 兼有耕种和采集的五谷瓜果类为辅。调味品只懂得用盐和植物香料。②这个阶段前期烹制是直接用烤法、烧法、煨法和石爨。后期开始用地灶和陶器做炊具、餐具, 开始有了粗糙的碗、盘、盆、钵等。③这个时期的先民们食用食物仅仅是为了充饥, 有了吃饱就能使身体健康的粗浅认识, 开始了从整天撕嚼食物向一日三餐定时饮食的方向发展。

#### 2) 奴隶社会时期

##### (1) 烹调发展情况

我国奴隶社会经历了夏、商、周, 在这个阶段, 烹饪原料比以前增多了一些, 烹饪技术发展较快, 形成了一个烹饪高潮时期。

(2) 烹调发展的特征: ①这个时期的烹饪原料增多, 有了谷物、肉类、蔬菜、果品, 调味料增加了动物油、酱、醋、酒、酸梅等。②炊具有了铜锅、铜盆、铜鼎等, 烹制法运用了水煮、气蒸、油煎, 还有烤、烧、炖、爆、炒等方法。③城镇中开始有了屠宰、酿酒、制醋等加工业, 以及卖吃的摊店, 形成了饮食行业。④朝廷设立食官、医官, 对饮食营养卫生有了认识和研究, 逐步懂得“医食同源”, 食物原料相

互配合食用,有益身体健康的原理。⑤创制了一些名菜和筵席,菜点品种逐渐增多,而且比较讲究质量。⑥少康、伊尹、姜尚等几位既善于烹饪又善于管理国家大事的明君重臣还从烹饪中悟出了管理国家事务的治国方略。

### 3) 封建社会初期

#### (1) 烹调发展情况

这段历史是我国奴隶制向封建制演变的时期,经历了春秋战国阶段,这个时期是烹调技术发展的又一个高潮。

#### (2) 烹调发展的特征

食物原料逐渐增多,禽畜、野味、果蔬、山珍、海鲜均予取用,调味料增加使用花椒、豆酱、黄糖、蜂蜜、姜和桂皮等,烹制方法又增加了一些。陶器、铜器继续使用,铁制炊具、厨具、餐具,玉器餐具开始使用,而且制作精美。饮食店增多,酒家、酒楼随处可见,而且生意兴隆。此外,苏、扬、川、鲁等菜系逐渐形成,筵席菜点逐渐丰富,增加了汤菜和点心,礼节、礼仪比以前更加讲究。论述烹调的书籍问世:①《黄帝内经·素问》一书中提出了“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充、气味合而服之,以补精益气”的配膳原则。②李耳著的《道德经》一书中提出,“治大国若烹小鲜”,将烹制原理上升为治国方略。③《吕氏春秋·本味篇》一书中对鼎中之变,调味之要,有着独特的见解。

### 4) 封建社会中期

#### (1) 烹调发展简况

我国封建社会中期,经历了秦朝、汉朝、南北朝、隋朝、唐朝、宋朝等漫长的历史阶段。这个阶段,战争较多,各民族、各地区人民迁移居住较多,给烹调技术提供了学习交流的机会,是烹调技术发展较快的时期。

(2) 烹调发展的特征:①这个时期的炊具、餐具继续增多,漆质餐具和青瓷碗碟广泛使用,形式多样,精致美观。②各地都引进新的烹饪原料品种进行栽培,如大葱、大蒜、胡椒、胡萝卜、菠菜等,以及菜油、花生油、麻油等。③各地的烹调技术和餐饮品种互相交流、共同提高,花色菜、食品雕刻有了发展。年糕、元宵、粽子、月饼、饺子、点心等逐渐形成。④名厨增多,有御厨、官厨、肆厨、僧厨,还有容艺双全的厨娘。地方菜、宫廷菜制作水平越来越高。⑤我国由于地域和气候形成的北咸、南甜、东淡、西浓、中辣(或麻辣)的地域特殊风味基本定型。春多馥、夏多苦、秋多辛、冬多咸的季节调味规律也已经形成。⑥佛教的传入使吃斋风气盛行,素席斋菜得到较快的发展。斋菜仿制水平越来越高。⑦饮食市场较以前更加繁荣,饮食店、酒家、酒楼到处都有,早市、夜市和全天候营业的生意都很兴隆。筵席菜更加讲究排场气派。⑧烹饪书籍的出版越来越多。例如,《齐民要术》问世,成为世界上最早的专门论述食物加工的专著,阐述了食物原料加工的理论。

## 5) 封建社会后期

### (1) 烹调发展情况

我国封建社会后期经历了元朝、明朝、清朝，这个时期烹调技术发展更快，名贵菜点的创制和筵席的发展到了又一个高潮。

(2) 烹调发展特征：①这个时期的烹调原料、调料的品种更加丰富。餐具别致考究，要求形色配套。②名厨大师开始收徒学艺，形成流派。名店、名菜、名点、名筵席开始形成。各地方各民族菜系蓬勃发展，八大菜系名气更大。③清朝康熙王在康熙五十三年（即公元1719年）三月二十五日和二十七日，两次设宴请全国70岁以上的老人，先后有2800多位有身份的老人参加了这次“千叟宴”，君民共饮，以示尊老爱民。④清王朝最高级的国宴“满汉全席”，一桌席要上128道菜点或者108道菜点。豪华之程度，为世界上少有。⑤食品营养卫生进一步得到重视，《饮膳正要》的刊印发行，使饮食疗法运用得更加广泛。⑥袁枚的《随园食单》问世，该书对烹调原料的选用和加工、筵席的配置、饮食营养卫生、厨师的素质修养等，提出了独到的见解；总结的经验很有见地，很有研究价值，为烹调理论发展作出了积极贡献。

## 1.2.2 我国近代烹调发展简况

### 1) 近代烹调发展情况

清王朝被推翻后，我国又经历了辛亥革命、北伐战争、抗日战争、解放战争。由于战火连绵，这个时期国民经济落后，人民生活困难，烹调技艺发展不大。

2) 近代烹调发展的特征：①这个时期，由于战争不断，大批人民迁移，各个菜系的烹调技术得到相互学习和交流。②西餐菜传入我国。外交使节回国，留学生回国，侨胞归国，租界等，将西方饮食习惯及西餐烹调方法传入我国，有些被吸收融汇于中餐烹调方法中，如焗法、煎焗法、烤面包等，丰富了烹调方法。

## 1.2.3 社会主义时期烹调发展简况

### 1) 烹调发展情况

我国进入社会主义时期，烹调技术有所发展，但也曾经走过一段曲折的弯路，它随着国家政治、经济的发展而发展。

### 2) 烹调发展的特征

(1) 建国初期，百业待兴，党中央人民政府十分重视餐饮业与其他各行各业的同步发展。政务院曾任命一名厨师为黑龙江商学院的烹饪副教授，创办起高校中的“烹饪系”开展烹饪业专门人才的培养教学，通过教育培养来提高“厨师和餐管人员”的整体素质，以此带动提高餐饮行业的社会地位。

(2) 以商业部为主会同有关部门，曾组织全国餐饮业进行“职业职称考试”，许多专业人员取得了“专业技术职称”。组织编写出版了一大批烹饪书籍，推动了餐饮业烹调技艺向前发展。

(3) 20世纪60年代开始的“文化大革命”，历时十年，烹调书籍被焚烧，餐饮管理人员和烹调专业人员被批斗，餐饮业和烹调技艺停滞不前。

(4) 20世纪80年代初，国家实行对外开放，对内搞活经济，发展经济的方针政策。人民生活水平得到提高，经济杠杆起了作用，餐饮业有了很大的发展，成为比较红火的热门专业，餐饮业管理者和烹调专业人员的月薪从数十元上升到数千元甚至上万元。

(5) 烹调书籍大批量、多品种、多方面的出版发行。烹饪原料日益丰富，烹调技艺迅速得到提高，炊具、厨具、餐具越来越讲究；制作菜点讲究色、香、味、形、器、质、营养的搭配，注重滋补功能。筵席价格不断地攀升。

(6) 烹饪学校和旅游学校的建立，开始成批量地、有系统地、上规模地，较规范地培养烹饪专业人才和餐饮专业管理人才。

(7) 餐饮业不但有了中级、高级专业技术职称的烹调师、面点师、调酒师、服务员，而且有了一定数量的技师和高级技师。有的专业人员被选为人大代表、政协委员，有的被任命为各级领导岗位的管理者。餐饮从业人员的经济和政治地位真正得到了提高。

(8) 随着改革开放，大批的烹调师、面点师、餐饮管理人员走出国门，到世界各国去传授交流技艺，开办中餐企业，发扬光大中餐烹饪。中餐的美味菜点深受世界各国人民欢迎，他们称中国烹调师、面点师为“和平使者”。

我国烹调和餐饮业是在历史中存在和发展的，研究各个时期烹调发展的特征，对了解和加深对中餐烹调的认识，古为今用，对继续创新推动烹饪的发展，加强餐饮业的管理是大有益处的。

## 思考题

1. 我国原始社会时期烹调发展有何特征？
2. 奴隶社会烹调发展有何特征？
3. 封建社会初期烹调发展有何特征？
4. 封建社会中期烹调发展有何特征？
5. 封建社会后期烹调发展有何特征？
6. 近代时期烹调发展有何特征？
7. 建国初期烹调发展有何特征？
8. “文化大革命”时期烹调发展有何特征？

9. “改革开放”时期烹调发展有何特征?

10. 学习研究中餐烹调的发展有何意义?

### 练习题

#### 1. 填空题

(1) 我国原始社会烹调技术还处于\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_阶段。

(2) 我国奴隶社会经历了\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_几个朝代。

(3) 我国封建社会初期经历了\_\_\_\_\_阶段。

(4) 我国封建社会中期经历了\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_等漫长的历史阶段。

(5) 我国封建社会后期经历了\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_几个朝代。

(6) 我国近代经历了\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_几个阶段。

#### 2. 选择题

(1) 原始社会的烹调开始使用( )做炊具。

A. 炉灶                      B. 铜鼎                      C. 地灶                      D. 陶器

(2) 夏朝烹调开始使用( )做调味料。

A. 粗盐                      B. 酸梅                      C. 酒                          D. 醋

(3) 汉朝时期引进了新的烹饪原料( )进行栽培。

A. 大白菜                    B. 胡萝卜                    C. 冬瓜                      D. 辣椒

(4) 清朝康熙王在 1719 年 3 月 25 日和 27 日设( )宴请全国 70 岁老人。

A. 满汉全席                B. 全鸡席                    C. 千叟宴                    D. 全羊席

#### 3. 分析题

(1) 为什么说《黄帝内经·素问》书中提出的“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充，气味合而服之，以补充益气”符合我国人民膳食结构原则?

(2) 春秋至唐宋时期为何在花色菜、食品雕刻方面有了发展，年糕、元宵、粽子、月饼、饺子、点心能逐步形成?

(3) 为什么我国会形成北咸、南甜、东淡、西浓、中辣、西南麻辣的地域特殊风味?

(4) 为什么我国会形成春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸的季节调味规律?

## 1.3 中餐烹调与历代名人和名厨

中餐烹调历史悠久，源远流长。在中餐烹调起源、形成、发展的历史长河中，历

代名人和名厨对中餐烹调的推动发展功不可没，非常值得我们学习和推崇。

### 1.3.1 历代名人和名厨的功绩

当今的世界各国都盛赞我国是“烹饪王国”，惊叹“中国菜在征服世界”。

中国菜点能受到世界人民的喜爱，达到世界公认的“好看、好吃、好补”的最佳水平，这些都是在历代名人和名厨的大力提倡、全力支持、努力推动下取得的。这些名人包括君王、重臣、领袖、诗书作家，他们以独到的见解重视烹调，以富民强国的韬略推动烹调技艺和餐饮业向前发展。历代的厨师们用高超的烹调技艺推动着餐饮业的发展，有的是终身从事烹调的职业烹调师，有的则是从烹调师做起，后来成为治国安邦的君王和重臣。他们在各自不同的时期，对中餐烹调都作出了重大的贡献，立下了不朽的功绩。

中餐烹调为国民和世界人民提供美味佳肴和主食点心的享受，是天大的好事。古人就提出了“民以食为天”的高论。毛泽东早在1919年7月14日《湘江评论》创刊宣言中指出：“世界什么问题最大？吃饭问题最大。”现在各级政府还是提出：“一是要吃饭，二是要建设。”在尊重知识，重视科学技术，发展经济的今天，我们研究中餐烹调与历代名人和名厨对牢固树立从事“烹饪与餐饮管理专业”的信心有着重要的意义。

### 1.3.2 古代名人和名厨

#### 1) 神农氏

神农氏，被后人称为炎帝。炎帝生于新石器时代，生长于姜水，故姓姜。他发明制作农具，教先民们从事农耕，使先民从采集、渔猎进步到耕田种地。他冒着生命危险遍尝百草，扩大了食源，还选用草药医病。

#### 2) 轩辕氏

轩辕氏，被后人称为黄帝。黄帝姓公孙，生于轩辕之丘，故称为轩辕氏。黄帝发明制作甑，教先民们以“蒸谷为饭，煮谷为粥。”“人以水谷为本，故：人绝水谷则死。”“饮食有节，无使过之。”从那时开始，先民们重视用火来制作熟食物了，也就是真正的烹饪形成了。黄帝是我国古代的政治家、军事家，也是烹饪祖师。

#### 3) 彭铿

彭铿是尧帝的厨师。彭铿不但擅长做菜，而且懂得利用食疗滋补功效来强身健体，延年益寿。他是一个长寿星，后人称他为彭祖。彭铿做的野雉羹，味道鲜美，专供尧帝享用。在那个时期，先民和君王都只能用瓦钵盛装饭菜的年代，彭铿能做出味道鲜美的雉羹，烹调技艺算得上是最高超的了。尧帝非常赏识他，封给他一座城池，



允许他建立了大彭国。过去的彭城就是现在的江苏省徐州市。

#### 4) 少康

少康亦称杜康，是夏朝的第六代君主。他既是烹调师，又是酿酒发明家。少康的父亲夏祖被人杀死后，他逃亡在外当厨师开餐饮店，店里的剩饭存放久了，散发出酸味，发酵后竟酿出甜酒来，随即琢磨实验，发明了酿酒。后来，他在朋友的帮助下，攻杀了仇家寒促，恢复了夏代的统治，不仅做了中兴之主，而且将国家治理得很好。

#### 5) 伊尹

伊尹是商汤时期的一位烹调师，他给商汤王用鸿雁精心制作的一道名菜，得到了赞许。他做的菜，有时候特别鲜美可口，有时候咸淡不均，引起了商汤王的注意。商汤王果然找他谈话了，伊尹趁机用做菜来打比方，他对商汤王说：“做菜不能太咸，也不能太淡，只有调味调至恰到好处，才有滋味。治理国家既不能操之过急，也不能松弛懈怠，只有因势利导才能获得成功。”伊尹的这番话打动了商汤王，他从烹调的技巧中引出了治国方略，充分显示了他的管理才能。商汤王启用伊尹做了辅国宰相，辅佐他管理国家大事，使商汤王朝兴盛了很长一段时期。

#### 6) 姜尚

姜尚也称吕望，亦称姜子牙——姜太公。他早年曾做过烹调师，还从事过许多职业。一直到80岁才得到周文王姬昌的重用。他辅佐姬昌、姬发父子俩，运筹帷幄，挥师沙场，南征北战，最后灭亡了暴虐的殷纣王，结束了商朝，建立了西周王朝。

#### 7) 孔子

孔子姓孔名丘，字仲尼，春秋时期的鲁国人。孔子兴办学校，开办教育，主张因材施教，启发诱导，要求学生学与思结合，还要“温故而知新”。他对烹调提出“食不厌精，脍不厌细”的要求，他也提出“君子远庖厨”的说法。他鄙视生产劳动，反对学生耕田种地。他晚年编著了《诗经》、《尚书》、《春秋》几本书籍流传后世，影响颇大，被历代统治者封为大思想家、教育家、儒家学派的创始人。

#### 8) 老子

老子姓李名耳，又称老聃，道家学派创始人，神话故事中的太上老君。他著的《道德经》包含有辩证思想。在烹调方面，他提出“治大国若烹小鲜”的比喻，将烹调原理上升为治国方略。

#### 9) 易牙

易牙又称狄牙，是春秋战国时期的一名烹调师，也是齐桓公身边的一名宠臣。他善于烹制，很会调味。一天，齐桓公对易牙说：“夫易牙以调味事公，惟婴儿未尝。”既然是当时五霸之首，威名赫赫的国君齐桓公要吃婴儿，如果按封建法规，易牙不去办，就是不忠于国君，将会惹来杀身之祸，还有株连九族的危险。如果要执行，拿别人的婴儿，又会使别人痛失娇儿，于心不忍。易牙无奈，只得将自己的婴儿蒸给齐桓公吃。这个无道昏君，竟然吃得心安理得。齐桓公吃后，认为易牙很忠于他，给了易