



# 中国烹饪概论

ZHONG GUO PENG REN GAI LUN

熊四智 唐文 主编



中国商业出版社

国内贸易部部编高等商科教材

# 中国烹饪概论

熊四智 唐文 主编

中国商业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国烹饪概论/熊四智,唐文主编。-北京:中国商业出版社,1998.6

国内贸易部部编高等商科教材

ISBN 7-5044-3686-0

I.中… II.①熊… ②唐… III.烹饪-理论-高等学校-教材 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13616 号

责任编辑:施 红

特约编辑:陈学庸

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京北商印刷厂印刷

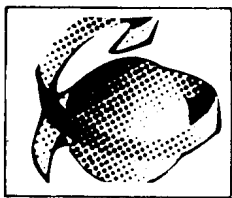
850×1168毫米 32开 9印张 221千字

1998年6月第1版 2000年3月第4次印刷

定价:11.20元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 编审说明

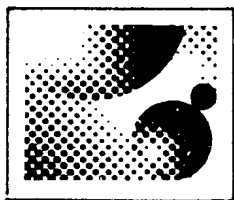
为适应我国社会主义市场经济的建立与发展 and 深化高等教育改革的需要,我司委托全国商科学科建设指导组陆续编写了部编系列高等商科教材。

本书是系列高等商科教材之一。现经审定,同意作为普通高等商业、财经院校有关专业的专业课教材或专业基础课教材,也可作为成人高校同层次的函授、自学考试以及在职培训用的教材。

本书在编写和出版发行过程中,曾得到有关院校、部门以及编审者的大力支持,在此谨致谢忱。为了提高本教材的质量,热诚希望读者提出宝贵意见,以便进一步修订和完善。

**国内贸易部教育司**

1998年3月



## 前 言

《中国烹饪概论》是根据 1998 年部编高等商科教材立项书目而组织编写的高等商科烹饪专业教材。

《中国烹饪概论》是烹饪专业的一门主要专业课,它既有技术性,又有理论性;既有科学性,又有艺术性;既涉及自然科学,又涉及社会科学;既有专门性,又有综合性的实践性很强的应用型学科。要求通过对烹饪与烹饪学、烹饪文化、烹饪历史发展、烹饪科学、烹饪艺术及烹饪科学艺术成果的学习,认识中国烹饪的优良传统和优势,继承、发扬、开拓、创新,为走向 21 世纪,为烹饪设备的现代化与烹饪工艺的科学化,创新更多的符合营养、卫生、科学合理要求的菜点,改善人们饮食,丰富饮食文化打好扎实的知识基础。

鉴于《中国烹饪概论》课程是高等商科院校烹饪专业的主干课,是系统掌握中国烹饪知识的入门课,也是学好烹饪专业其他课程的基本理论基础课,这就确定了本课程在教学计划中的地位和作用。在编写本书时,我们按着教材要体现循序渐进的原则,力图由浅入深,由易到难,由简到繁,有目的、有计划地将基本内容讲清楚。在阐述时,既注意科学性和系统性,又以必需、够用为度。

本书由内贸部部级优秀专家熊四智教授和唐文副教授任主编。编写大纲由熊四智提出,经参与编写者讨论通过。参加编写的有:熊四智第 1, 2, 4 章、唐文第 5 章、杜莉第 3 章、马健鹰第 6 章第 1, 2 节、巩桂花第 6 章第 3, 4 节、徐仰前第 7 章。最后由熊四智总纂定稿。

编者希望高等商科院校烹饪专业教师在选用本教材进行教学时,不断提出修改完善的宝贵意见和建议,以便今后再版时修订提高。

编者

1998年3月



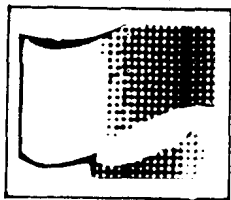
## 目 录

编审说明	(1)
前 言	(1)
第一章 烹饪与中国烹饪学	(1)
第一节 烹饪与烹调	(1)
第二节 中国烹饪学	(6)
第二章 中国烹饪文化	(13)
第一节 中国文化与烹饪文化、饮食文化	(14)
第二节 烹饪文化积淀	(15)
第三节 饮食思想与哲理	(49)
第四节 食风食俗	(67)
第三章 中国烹饪历史发展	(83)
第一节 史前熟食	(83)
第二节 陶器烹饪	(86)
第三节 青铜器烹饪	(91)
第四节 铁器烹饪	(98)
第五节 近现代烹饪	(112)
第四章 中国烹饪科学	(124)
第一节 烹饪科学观念概说	(124)
第二节 食物结构概说	(143)
第五章 中国烹饪艺术	(161)
第一节 烹饪艺术概说	(161)
第二节 烹饪艺术的实现	(182)

---

<b>第六章 烹饪科学艺术成果</b> .....	(203)
第一节 历史的传承.....	(203)
第二节 民族的奉献.....	(227)
第三节 地方的积累.....	(233)
第四节 民间的智慧.....	(263)
<b>第七章 继承发扬开拓创新</b> .....	(267)
第一节 中国烹饪的现状.....	(267)
第二节 中国烹饪的优势与面临的挑战.....	(271)
<b>主要参考书目</b> .....	(275)





## 第一章

# 烹饪与中国烹饪学

烹饪是人类学会保存火种并用火熟食的文化创造。用火熟食,是人类从野蛮走向文明的分野,是人同普通动物分界的标志。

中国烹饪是中国人自身的生存、发展所需的、独具特色的文化创造。这种文化创造活动,包括物质的和精神的两个方面。

学习中国烹饪专业知识,要从本课程开始。本书前言已经指出:“烹饪专业是一门既有技术性,又有理论性;既有科学性,又有艺术性;既涉及自然科学,又涉及社会科学;既有专门性,又有综合性的实践性很强的应用型学科。要求通过对烹饪与烹饪学、烹饪文化、烹饪历史发展、烹饪科学、烹饪艺术及烹饪科学艺术成果的学习,认识中国烹饪的优良传统和优势,继承、发扬、开拓、创新,为走向 21 世纪,为烹饪设备的现代化与烹饪工艺的科学化,创新更多的符合营养、卫生、科学、合理要求的菜点,改善人们饮食,丰富饮食文化打好扎实的知识基础。”

《中国烹饪概论》课程是高等商科烹饪专业的必修课,是系统掌握中国烹饪知识的入门课,也是学好烹饪专业其他课程的基本理论基础课。

现在,就从烹饪的一些基本概念学起。

### 第一节 烹饪与烹调

烹饪,就是“煮熟食物”(《辞源》),“烹调食物”(《辞海》),“做饭

做菜”(《现代汉语词典》)。这是语言工具书对烹饪词义的解释。作为语词,这些解释都是正确的。而将烹饪作为一门学问看待,仅就烹饪语词的词义作解释就显得不够了,它不能概括烹饪的内容、性质、意义。

烹调是与烹饪大体近似的词语。语言工具书释其词义为“烹炒调制”(《辞源》),“烹炒调制(菜蔬)”(《现代汉语词典》),“烹制食物也”(台湾《中文大辞典》)。烹饪专业工具书则释为“制作菜肴、食品的技术”(《中国烹饪辞典》)。

### 一、烹饪概念及其变化

“烹饪”一词最早出现于《周易》。此书系儒家经典,故又称《易经》。《周易》通过八卦形式,推测自然和社会的变化。其“鼎”卦说:“以木巽火,亨(同烹)饪也。”木指燃料,巽指风。此话的意思是:在鼎下的燃料随风起火燃烧,散发火力,使鼎内物料发生变化,使生食变为熟食。

我们知道,概念是对事物本质属性的反映,是在感觉和知觉基础上产生的对事物的概括性认识。作为一个历史概念,“烹饪”是用来表述穷究事物变化的。因为在烹饪概念出现以前,实际生活中的烹饪早已存在。《周易·鼎》孔颖达《正义》说:“鼎者,器之名也。自火化之后,铸金(古谓金、银、铜、铅、铁等金属,此处指铜或铁——引注)而为此器,以供亨饪之用,谓之为鼎。亨饪成新,能成新法。然则鼎之为器,且有二义:一有亨饪之用,二有物象之法,故彖曰‘鼎,象也’,明其有法象也。杂卦曰‘革去故也鼎取新’,明其烹饪有成新之用。”

从烹饪的历史概念“以木巽火”和孔颖达对“鼎”和“烹饪”之间关系的解释中,我们可知先民是把烹饪看作变化的学问,创新的学问。鼎,作为熟食炊器的出现,结束了我们祖先的原始饮食生活。在没有鼎之前,仅仅是用火或燔或炙,或用现代人称的“石烹”。使食物熟,在先民的眼里,还只被视为告别“茹毛饮血”的生食,并

不是完整的烹饪。鼎的出现,乃是古老烹饪的开始。

后来,出现了“烹调”一词。较早使用此词的是宋代的韩驹。他的《食煮菜简吕居仁》这首五言古诗中就有“空费烹调功”句。稍后,陆游的《种菜》诗里,也有“菜把青青问药苗,豉香盐白自烹调”句。他们使用烹调之词,是说烹煮或烹炒调制,与烹饪词义大体近似。

随着社会经济文化的发展,烹饪工具、能源、技法的不断变化,烹饪食物的方法在变,烹饪食物的方式也在变。

以烹饪食物的方法来说,烹饪术发展至今,有物理的、化学的多种方法使食物原料成熟,并不只是“以木巽火”。现代的烹饪,既可以利用热油、沸水、蒸气、热辐射、太阳能、电能使经过加工处理的原料至熟而成馐肴,也可以利用盐、糖、醋、酒、糟等物的生化作用使经过加工处理的原料依法成为馐肴,还可以用沙、石、泥、灰等介质,在一定的温度下加工馐肴。

以烹饪食物的方式来说,由于生产力的发展,烹饪食物并不仅限于在炉灶上的手工操作,不少馐肴,特别是可以作为主食、副食兼用的某些点心、小吃,如馒头、包子、面条、月饼、水饺、蛋糕、汤圆、麻花、年糕、粽子、豆腐、粉条等等,既可由事厨者手工制作成品,也可由饮食业的专业生产线、食品业的加工场或食品厂用半机械、机械甚至自动化机械生产出来。

随着生产或加工食物的方式方法的变化,烹饪的社会性日益增强,人们对饮食营养保健和审美要求的日益提高,经过几千年的变化,现代的烹饪概念必须反映出这种变化,而不能停留在古代的“以木巽火,亨饪也”了。当今的烹饪概念应当是:人类为了满足生理需要和心理需要,把可食原料用适当方法加工成为食用成品的活动。其成品以能提供营养、卫生、美感为基本要求。烹饪水平是人类文明的标志之一。

## 二、手工烹饪与机器加工

现在是传统手工烹饪与现代工业烹饪并存的时期。这种并存

状况,还会持续很长的时间。

传统烹饪是以中馈(家庭主妇)、庖厨(专业厨师)的手工制作为主的食品加工活动。这种手工烹饪在食品工业还不够发达的时候,处于食品加工活动的主体位置。当然,若干年后,由于食品工业的发达,手工烹饪的主体位置会不断减弱,逐渐变成与食品工业平起平坐的位置,甚至在将来还可能被食品工业所取代。不过,那是很遥远的事。

现今的手工烹饪仍然存在,仍在发展。传统手工烹饪存在的价值,在于它能对人们不断变化的食品需要,作出迅速而灵活的反应。它能够向人们提供上万种菜点,以满足人们想吃风味食品的愿望,满足人们对饮食情趣的追求,满足人们低至大众筵席高至满汉全席的饮食欲望。传统手工烹饪的存在价值,还在于它有与食品工业不同的劳动特点和菜点创作特点。第一,手工性。食品的加工过程,无论是大饭店或小餐馆,虽然也有机械辅助,但仍是从事厨者的手工劳动为主的。第二,地区性。东西南北中,各地事厨者的烹饪操作技能虽有相通之处,但更多各自的地方色彩。正是因为有浓郁的地方色彩,烹饪出来的菜点才具备多样化的风味。第三,传承性。当今各地比较定型的菜点,多是经过较长时间考验,并为一定的群体、一定的地区认定的经历史传承而来。即使是当今烹饪大师的创新菜点,也属于在继承的基础上的创新。第四,个性化。烹饪虽然也讲究菜点的制作规范,有一定的模式,但菜点上桌入席,则往往受事厨者的文化素质、艺术素质、科学素质和技能高低的制约,有明显的个性特质或个人风格,甚至带有难以避免的随意性。第五,时间性。加工的原料受制于春夏秋冬,烹调的时间集中于早中晚三餐。必须按食客所需现做现卖,并按食客要求的时间开宴,依次出菜入席。既不能提前,也不能延后。这些劳动特点和菜点创作特点,决定了食品工业不可能在短时间内取代烹饪。

与传统手工烹饪相对应的是以机器加工食品为主的现代烹饪。我们习惯上称之为“食品工业”。食品工业是随着生产力的发展,逐渐出现食品作坊和食品工厂,用半机械、机械甚至自动化机械生产食品而产生的。其实,机器是手工的延续,工厂的食品生产也是烹饪加工活动,而且是从手工烹饪脱胎而来,和手工烹饪本质属性上并无根本区别。当然,量变会引起质变。从加工食品的意义上说,由于工厂的食品生产在加工食品方式上的变化(由手工制作变为机器生产)、生产数量上的变化(由加工一只菜、一种点心变为生产成千上万成批的菜点)、加工场所上的变化(由厨房变为工厂的车间),我们可以将其看作是“工业烹饪”或“烹饪工业”了。这种工业烹饪即习惯上所称的食品工业,若与传统手工烹饪对应起来,称之为现代烹饪也是可以的。

现代烹饪相对于传统烹饪来说,它有规模化、规范化、标准化、智能化等优势,既减轻了手工烹饪繁重的体力劳动,又使大批量的食品品质更加稳定,并能适应人们快节奏的生活需要,节约时间,带来方便。因此,国家非常重视发展食品工业,甚至还公布了加速烹饪工业化与产业化的《中国快餐业发展纲要》。从事传统手工烹饪的人士,也应当关心现代烹饪的发展。

### 三、菜肴点心与食品食物

以手工烹饪而来的成品,人们习惯于叫饭菜面点或者叫菜肴点心,这当然是从大体上说的。细分却是很多的,仅“菜”就有大菜、小菜,冷菜、热菜,汤菜、甜菜、头菜、坐菜等等叫法。饭粥、面点、糕团、饼饵也有多种叫法。实际这些菜肴点心仅是食品中现做现吃的一类。食品的内涵就更丰富了。

现在流行很多食品名称,如妇幼食品、老人食品、学生食品、营养食品、保健食品、功能食品、益智食品、益寿食品、健美食品、减肥食品、天然食品、绿色食品、黑色食品、焙烤食品、罐头食品、膨化食品、挤压食品、方便食品、快餐食品、消闲食品等,而且名称还在增

多。这么多“食品”概念，已涉及到最基本的问题——食品概念是什么？

中文语言工具书《辞源》、《辞海》都没有设“食品”条目，只有《现代汉语词典》设了条目，解释“食品：商店出售的经过一定加工制作的食物”。那么“食物”又是什么呢？该词典解释说，就是“可以充饥的东西”。

对“食品”概念解释得最准确的，还是1995年1月30日经国家主席签署公布的《中华人民共和国食品卫生法》。说食品的含义是“指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品，但不包括以治疗为目的的物品。”根据《食品卫生法》的解释，“食品”和“食物”同义；食品并非专指食品工业产品。明确了食品概念，我们就易弄清菜肴、点心与食品、食物之间的关系了。

## 第二节 中国烹饪学

中国烹饪学是以研究中国烹饪文化及其内涵——烹饪科学、烹饪艺术为主要内容，揭示中国饮食文明发展规律的知识体系和社会活动。

任何科学都有已系统化了的静态知识体系，也有正在探索中的动态知识体系。对任何一门科学学科的认识和探索，都只能由表及里、由浅入深地逐渐研究，永远不会达到最后完善的地步，永远不会出现休止符。中国烹饪学的认识与研究也是如此。先人曾不断地对中国烹饪学涉及的知识领域进行探索，但未形成系统、完整、专门化的学问，连“烹饪学”这个词语也没有出现过，可这并不等于没有烹饪学的存在。实际上，从有烹饪之时起，烹饪学就伴随烹饪实践存在了。今人的责任，就是梳理先人的认识和研究成果，建立中国烹饪学，使博大、精深的中国烹饪成为科学门类的一门古

老而新兴的学科,并使这一优秀的民族文化遗产得到发扬光大,更好地为中国社会主义建设服务,为中国人民乃至世界人民服务。

### 一、研究对象

中国烹饪学概念表明,它是一门综合性学科。中国烹饪学的知识体系必然涉及到自然科学、社会科学的许多领域,还会涉及到概括和总结自然知识、社会知识的哲学。

中国烹饪学的研究对象分为两个方面。

第一,饕餮制作本身,有原料的选择,加工与切配,风味的调制、加热成熟方式、火候的掌握控制、造型与装盘等方面的技术,和营养、卫生方面的要求。这就必然在烹饪学之内,要研究烹饪工艺学、烹饪原料学、烹饪调味学、饮食营养学、食品卫生学、烹饪微生物学、食疗学、烹饪机具与设备、食品化学、食品雕饰等分支。而这些分支,又涉及到自然科学的许多学科,如生物学、化学、物理学、医学、农学等学科的基础理论,要运用这些理论来阐释烹饪现象。

第二,中国饕餮的形成、发展、演变,有历史、民族、宗教、民俗、文学、艺术、语言、地理等诸多因素,并受到这些因素的制约和影响。这就必然在烹饪学之内,要研究筵席设计、烹饪史学、烹饪民俗学、饮食美学、饮食心理学、餐饮管理等分支。而这些分支,又涉及到社会科学类的许多学科,如史学、考古学、民俗学、心理学、美学、文学等方面的知识。

中国烹饪学要研究的诸多对象,应以烹饪工艺学为主干,以饮食营养学、食品卫生学、烹饪原料学、烹饪调味学、饮食美学、饮食心理学为基础,以食品化学为依托,开展研究,以利中国烹饪总体水平的提高和烹饪的现代化。

### 二、知识框架

深入学习中国烹饪学之前,应对中国烹饪知识有一个总体了解。下面用绘图的形式,对中国烹饪知识作一个框架介绍。

(一)总体图

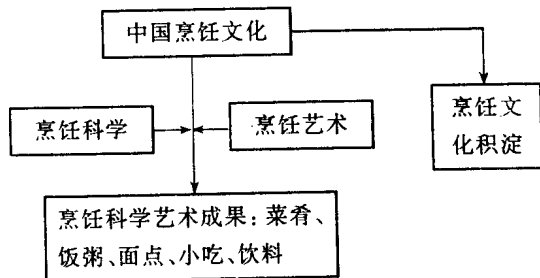


图 1-1

(二)分解图①

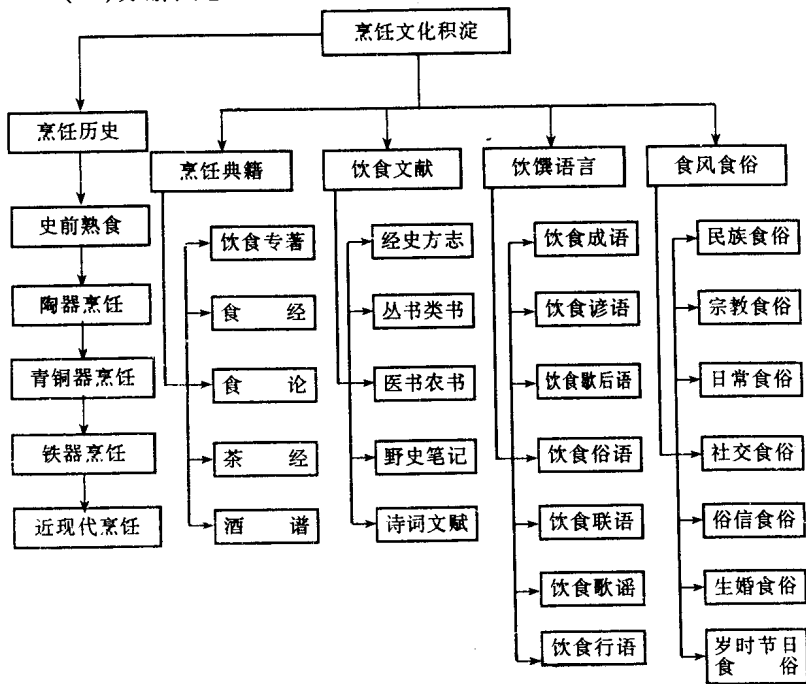


图 1-2



(三)分解图②

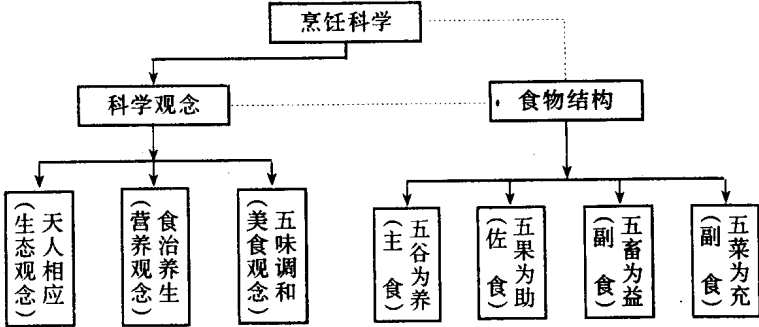


图 1-3

(四)分解图③

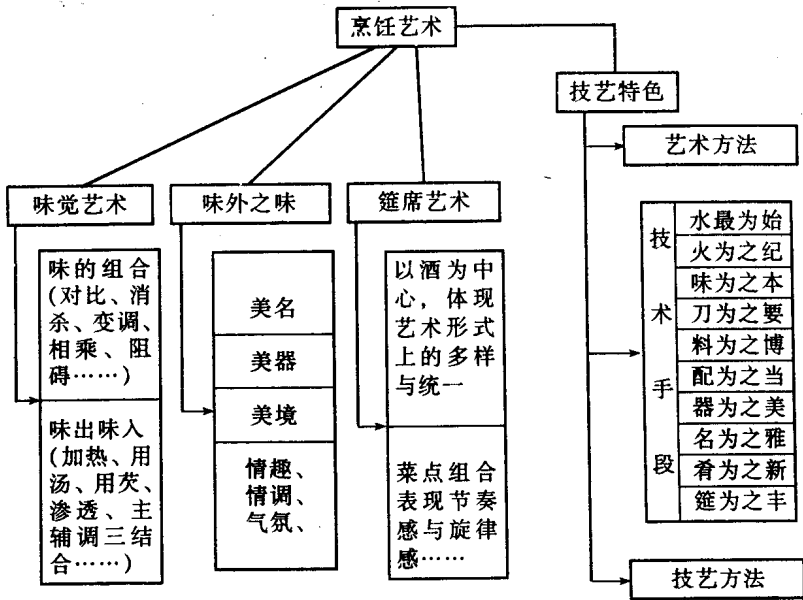


图 1-4