

施继章 邵万宽 编著

中國烹飪縱橫



中国食品出版社

中国烹饪纵横

施继章 邵万宽 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书系统地讲述了中华民族饮食传统、烹饪的历史演变、中国当代烹饪的特点，地方风味菜的形成与发展，重点介绍了川、鲁、苏、粤、闽、浙、皖、湘、京、沪、鄂、秦菜和宫廷菜、素菜、少数民族菜、官府菜的风味和特点，以及中国面点的概况等。内容丰富，结构严谨，文字通俗流畅。可作为烹饪、旅游、职业学校或培训班的教材，是大专院校食品专业师生、广大厨师和烹饪爱好者的必备读物。

中 国 烹 饪 纵 横

施继亨 邵万宽 编 著

刘 甦 责任编辑

*

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

河北省新城县印刷厂印刷

*

787×1092 32开本 7.75印张 174千字

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数：1—8500册

ISBN 7 - 80044 - 204 - 7 / TS · 205

定价：2.40元

前 言

中国烹饪技术在世界上的影响是极其深远的，它是中国传统文化富有代表性的一部分。我国是一个饮食文明的国家，众多的传统佳肴，精湛的烹调技艺，中外称誉。为了使广大在职厨师、烹饪专业的学生、旅游接待人员及广大烹饪爱好者全面了解我国烹饪的方方面面，我们收集了有关烹饪方面的书刊，吸取了许多有见地的烹饪理论，编成了这本《中国烹饪纵横》。

全书共六章，它比较系统地讲述了中华民族的饮食传统、烹饪的历史演变、中国烹饪的构成、特点以及中国面点的概况等。本书编写中由于时间仓促，加之我们的知识、水平有限，不完善之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编著者

1988年3月

于南京旅游学校

目 录

概述.....	(1)
一、关于中国烹饪	(1)
二、中国烹饪与民族食俗.....	(3)
三、中国烹饪艺术	(3)
四、烹饪艺术品的食用性.....	(13)
五、中国烹饪在世界烹饪发展中的地位	(19)
第一章 中国烹饪的起源与发展.....	(20)
第一节 烹饪的萌芽时期.....	(20)
一、火的发明	(20)
二、烹饪器具的产生	(23)
三、炉灶的诞生	(25)
四、调味品的出现	(26)
第二节 烹饪的形成时期.....	(28)
一、夏代的烹饪情况	(28)
二、商代的烹饪发展	(30)
三、周代的饮食规模	(32)
四、食疗法的形成	(35)
五、南北菜系的形成与烹饪风格的奠定	(37)
第三节 烹饪的发展时期.....	(41)
一、烹饪原料的丰富	(42)
二、烹饪用具的改进	(43)
三、烹饪技艺的发展	(46)
四、发达的饮食业	(49)

第四节	烹饪的高度发展时期	(52)
一、	烹饪技艺趋于高超	(53)
二、	饮食市场的新面貌	(56)
三、	《饮膳正要》与《随园食单》	(60)
四、	中外饮食文化交流	(63)
五、	登峰造极的饮筵	(65)
第五节	当代烹饪	(67)
一、	重视烹饪理论的研究	(67)
二、	烹饪的新发展	(70)
三、	烹饪的发展方向	(73)
第二章	中国烹饪的特点	(78)
第一节	原料广博 菜品繁多	(78)
一、	原料广博	(78)
二、	菜品繁多	(93)
第二节	选料严谨 因材施艺	(98)
一、	选料严谨	(98)
二、	因材施艺	(102)
第三节	刀功精湛 艺术性强	(104)
一、	刀功精湛	(105)
二、	艺术性强	(107)
第四节	善于调味 注重火候	(109)
一、	善于调味	(109)
二、	注重火候	(114)
第五节	技法多样 盛器讲究	(116)
一、	技法多样	(116)
二、	盛器讲究	(118)

第三章 地方风味菜	(120)
第一节 地方风味菜的形成与发展	(120)
一、地方风味菜的形成	(120)
二、地方风味菜形成的原因	(124)
第二节 川、鲁、苏、粤四大菜系	(127)
一、川菜	(127)
二、鲁菜	(133)
三、苏菜	(140)
四、粤菜	(150)
第三节 闽、浙、皖、湘风味	(157)
一、闽菜	(157)
二、浙菜	(161)
三、皖菜	(164)
四、湘菜	(168)
第四节 京、沪、鄂、秦风味	(172)
一、京菜	(172)
二、沪菜	(177)
三、鄂菜	(180)
四、秦菜	(184)
第四章 其他风味菜	(188)
第一节 宫廷菜	(188)
一、宫廷菜的形成与制作情况	(188)
二、记述宫廷菜的有关古籍	(190)
三、宫廷菜的风味及其特点	(191)
第二节 素菜	(197)
一、我国素菜的组成	(197)

二、素菜的源流	(199)
三、佛教的寺院素菜.....	(201)
四、千姿百态的象形素菜	(203)
五、气涵芳馥的花卉素菜	(204)
六、素菜的特点	(206)
第三节 少数民族菜	(208)
一、回族菜	(208)
二、朝鲜族菜	(209)
三、维吾尔族菜	(209)
四、满族菜	(209)
第四节 官府菜	(211)
一、孔府菜	(212)
二、谭家菜	(213)
三、随园菜	(215)
附 红楼菜	(217)
第五章 中国面点制作概况	(219)
第一节 面点的发展与流派	(219)
一、我国面点的历史演变	(219)
二、我国面点的主要流派	(223)
第二节 面点的分类与制作	(227)
一、我国面点的分类	(227)
二、面点制作简况.....	(230)
第三节 我国风味名点简介	(235)
一、北方风味	(235)
二、长江下游风味.....	(237)
三、南方及其他风味.....	(239)

概 述

中国烹饪历史悠久。中国的烹饪有着精湛的技艺和丰富的色彩。在国际上享有很高的声誉，这是中华民族历史文明的产物，是我国各族人民几千年辛勤劳动的成果和智慧的结晶。

一、关于中国烹饪

据《易·鼎》中最早记载：“以木巽火，亨（同烹）饪也。”在古汉语里，“烹”作烧煮（食物）解释。也就是用火加热食物；“饪”是指食物加热到适当程度（成熟）。随着时代的发展，烹饪就是对食物原料进行科学合理的加工，制成有一定艺术的、营养价值的、色香味形俱佳的菜肴。就其技术范围来说，它包括食物原料的选择、原料的鉴别、原料的加工、原料的正确使用与配伍、制作菜肴的烹调、火候的运用、调料的对制、成菜的装盘等技术和营养卫生学，以及一些菜肴的色彩和筵席的摆设知识等等。它起着诱人食欲、增强营养、有利消化、消毒防腐的作用。因此，要求烹饪技术的运用者要熟悉和掌握原料的性能和用途、刀工刀技的运用和花色成形、火候的变化和运用、各种营养素的性质和变化、调味的原理和时机、色香味的形成、面点的造型、发酵

及对碱方法与原理、拼盘的装饰与点缀和食品雕刻等一系列的基本知识和实践技能。

据历史记载,远在汉代张骞出使西域时,就开始与中亚、西亚以至欧洲各国进行了经济、文化和饮食的交流。到了唐代,鉴真和尚又把中国的佛学、医学、酿造、烹饪等文化带到了日本。13世纪时,著名旅行家马可波罗将中国制面食的方法传入意大利,激起了西欧人对中国文明的向往。日本学者木宫泰彦著的《中日交通史》中记载:隐元东渡时,还传去唐式点心、胡麻豆腐、隐元豆腐、唐豆腐、黄粱馒头种种明清风味之烹饪并传去“净素烹饪”技术。

早在3000多年前,我国的烹调圣手伊尹就总结了我国烹饪的许多经验,他把烹饪中的实践知识上升为理论,作了精辟的论述,并且符合烹饪的科学原理。现存的公元6世纪的《齐民要术》,其中有四卷是系统讲烹饪及其食品加工的,它把我国当时的烹饪技术划分成若干门类,并列举实例介绍。它既是烹饪工艺的经验总结,也是我国食品科学理论的概括。应该说,至迟在1400年前,我国就有了早期的烹饪学了。元代忽思慧的《饮膳正要》,集食疗理论之大成,从饮膳营养的角度加以编撰,是宫廷饮食理论的典章。到了清代乾隆年间,袁枚的《随园食单》从正反两个方面写了“须知单”和“戒单”,都是许多具体经验的抽象概括,其中某些论述已上升到规律性的理论阶段。这是一本划时代的烹饪论著,它把我国的烹饪理论推向发展的高峰。可以说,袁枚是我国古代的一位杰出的烹饪学家。

把中国烹饪这个文化遗产加以完整地、系统地整理、发掘和研究,还是近几十年的事情,特别是近十几年的研究。

新中国诞生后，社会制度发生了根本变化，彻底改变了鄙视烹饪技术的陈腐观念，厨师的地位也提高了，广大厨师的聪明才智得到了充分地发挥，无论是烹饪工作者，还是其他专业理论工作者都重视烹饪的理论研究工作。特别是推行开放搞活的政策以后，烹饪界出现了新的生机：烹饪技术的进一步交流，运用了新的燃料和设备，兴办烹饪学校、培养烹饪大学生，出版烹饪专业性杂志等等，并把中国烹饪放到历史的、民族的位置上加以探讨和研究，从营养学、医学、化学、美学等学科方面加以探索和论述。这一切既利于烹饪技术的提高和发展，又促进了烹饪理论的探讨和研究。

二、中国烹饪与民族食俗

中国烹饪体现了中华民族的饮食文化传统，它与世界各国烹饪相比，有许多独特之处。

（一）风味多样

地域广阔的中华民族，由于各地气候、物产、风俗习惯的差异，自古以来，在饮食上就形成了许多各不相同的风味。我国一向以“南米北面”著称，在口味上又有“南甜北咸东酸西辣”之别。就地方风味而言，有巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。就小范围来说，五味神俱在京华，八方菜齐集松沪，东北有奇珍，中南备美食，西北聚佳味。就民族风味而言，汉族以外，还有蒙、满、回、藏、维吾尔等少数民族的风味特色，各有佳珍，各有奇法。另外，宫廷、官府、寺院、民间等等级不同、华贵不同、原料有别而形成各自不同的风味、各种风味流派汇成一体，又形成了中华民族共同的饮食文明。

（二）四季有别

一年四季，按季节而饮食，这是中国烹饪的主要特征，也是中华民族的饮食传统。我国春夏秋冬四季分明，各种食物原料因时迭出。早在2000多年前，我国宫廷中即有“四季食单”了。由于季节的转移，连吃肉、用油也有“原则”：如《周礼·天官·庖人》中说，“凡欲禽献，春行羔豚，膳膏香；夏行腍（Jǔ，干野鸡），鲋（Sù，鱼干），膳膏臊；秋行犊臠（mì，小鹿），膳膏臊；冬行鼈（即鲜的异体字）羽，膳膏膶。”这就是一张很好的节令菜单。我国早就注意季节的时令变化，并掌握了一整套的经验。如《周礼》中载有“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”的说法，这就是讲味道要应合季节时令。对调味品也要按时令调配，如“脍，春用葱，秋用芥。豚，春用韭，秋用蓼。”自古以来，我国一直遵循调味、配菜的季节性，冬则味醇浓厚，夏则清淡凉爽。冬多炖焖煨灼，夏多凉拌冷冻。特别注意按节令排菜单。就水产原料说，春尝刀（鱼），夏尝鲥（鱼），秋尝蟹，冬尝鲫（鱼）。各种蔬菜更是四时更替，人们掌握原料的生长规律，不同季节运用不同菜蔬，讲究适时而食。

中华民族还特别注重四时八节的传统饮食习俗。诸如春节包饺子（北方），正月十五吃元宵，端午节裹粽子，中秋尝月饼，重阳品花糕等等，这些节令性的食品，一直沿袭至今。

（三）讲究美感

中国的烹饪，不仅技术精湛，而且自古以来就讲究菜肴的美感。注意食物、菜肴的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴的色彩、造型、盛器都有一定的美的要求，要遵循一

定的美的规律。食品色、形的外观美与营养、味道等质地美的统一，这也是客观的需要。人，首先通过眼睛对食品菜肴的色、形达到良好的表像感觉，再同嘴唇对食物味的良好的内在感觉达到统一，从而对各种食物逐渐形成不同的印象。人们一旦感受到食物美的色、形，即使不去尝其味，也能起到强烈地刺激食欲赏心悦目的作用。中国烹饪，它能给人视觉、嗅觉以美的享受，而不是追求单一的果腹目的。

我国烹饪讲究美感，表现是多方面的。厨师们利用自己的聪明技巧、艺术修养，通过自己丰富的想象，塑造出各种各样的形状和配制多种多样的色调。中国的象形菜独树一帜，

“刀下生花”别具一格，食品雕刻栩栩如生，拼摆堆砌，酿镶卷模，各显其姿；色彩鲜明，主次分明，构图别致，味美可口，达到了“观之者动容，味之者动情”的美妙的艺术境地。厨师的作品，不但使菜肴达到色、香、味、形美的统一，而且给人以精神和物质高度统一的特殊享受。

（四）注重情趣

我国烹饪自古以来就注重品味情趣，不仅对饭菜点心的色、香、味、形、器和质量、营养有严格的要求，而且在菜肴的命名、品味的方式、时空间的选择、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定雅致的要求。

中国菜肴的名称具有千变万化、避免雷同、雅俗共赏的特点。菜肴名称除根据主、辅、调料及烹调方法的写实命名外，还有大量的根据以历史掌故、神话传说、名人食趣、菜肴形象着意渲染，引人入胜的寓意命名。诸如：“全家福”、“将军过桥”、“狮子头”、“叫化鸡”、“龙凤呈祥”、“鸿门宴”、“东坡肉”、“贵妃鸡”、“松鼠桂鱼”、

“金鸡报晓”等等，立意新颖，风趣盎然。

我国第一部诗歌总集《诗经·雅·颂》中的大部分诗，都是宫廷中宴筵时的词曲。历代诗、词、歌、赋层出不穷，而很大一部分是与烹饪有很大关系的。

我国是极早讲究饮食情趣的国家，讲究美食与美器的结合，美食与良辰美景的结合，宴饮与赏心乐事的结合。《兰亭集序》中饮宴的场面，文人雅集于兰亭，在清凉激湍之处，流觞曲水，列坐其次，一觴一咏，畅叙幽情，体现了一种清雅之美；《滕王阁序》中宴会的盛况，“睢园绿竹，气凌彭泽之樽；邺水朱华，光照临川之笔”，音乐、酒食、文章、语言，四美俱全，体现了一种高雅之美；《前赤壁赋》中的泛舟小饮，风月着核，诵诗作歌；明清时盛行的旅游船宴，人们身处船中，一边饱览沿途风光，谈笑风生，一边行令猜枚，品尝佳味；《红楼梦》中更有许多宴会场面，都可体现中华民族的饮食情趣。我国的饮食文化传统，把饮食与美术、音乐、舞蹈、戏剧、杂技等艺术欣赏相结合，既是一种美好的物质享受，也是一种高尚的精神享受。

（五）食医结合

我国的烹饪技术，有同医疗保健紧密联系的传统。我国在几千年前就很重视“医食同源”、“药膳同功”，利用食物原料的药用价值，烹制成各种美味的佳肴，达到预防和治疗某些疾病的目的。我国的食疗历史悠久。《内经·素问·藏气法时论》中明确指出：“五谷为养，五果为助、五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气”配膳的原则。这里提到的主食副食养、助、益、充于体者，功用不同，都有益于健康，但必须“气味和而服之”。它从医药角度高度概括

了我国民族的饮食特色和饮食原则。以后不断发展，宫廷中专门设立饮食营养和营养治疗的“食医”，研究饮食与医疗的辩证关系，寻找滋补有益的食品，并提出许多合乎科学的道理。许多从事烹饪的厨师对于许多常见病和慢性病，常采取饮食疗法的习惯。唐代的名医孙思邈说过：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。以后的历代名医都有其论述。这说明我国古代很早就重视饮食的治疗。有关食疗结合的内容极其丰富，我国都早有记载可以借鉴，而且近代又有发展。

我国是一个疆域辽阔，统一的多民族国家。历史上各族人民之间的饮食交流，大大丰富了各民族的饮食生活，形成了互相依存的关系，起到了相互促进的作用。各兄弟民族自古以来就有自己的生活习惯、生活方式和生活特点。今天，闻名于世的中华美食，是勤劳智慧的中华各族人民共同劳动的结晶。正是由于各族人民创造性的劳动，才使中国烹饪具有丰富多彩，色彩绚丽，风味独具的特色。现将一些少数民族的饮食习俗作简要介绍。

（一）维吾尔族

维吾尔族人主要分布居住在新疆维吾尔自治区。信奉伊斯兰教。由于他们所处的地理环境和气候条件，他们能抗寒但怕热。

维吾尔族人日常食用的主食有面粉、大米、玉米。面食主要为包子（有蒸包和烤面包两种）、馄饨、水饺、面条（有汤面、拌面和炒面）、饅（用白面佐以玉米面，在炉内烤熟，圆饼状）。用羊肉、牛肉、胡萝卜、葡萄干、葱、大米做成的民族风味“帕罗”，是节日或招待客人的不可缺少

的珍贵食品，以手抓食，称为抓饭。副食主要有牛肉、羊肉、鸡肉及各种蔬菜，喜欢吃葱头，炒菜时必须放肉。

他们早餐一般吃馕，喝奶茶（把砖茶熬开后加入奶子而制成）或茶水（他们讲喝砖茶熬而不洌，一般用小泥壶熬之），午餐吃各类主食，并有副食助餐。晚餐又是馕和茶，有时也吃副食。（见少数民族菜一节）

（二）哈萨克族

哈萨克族人信奉伊斯兰教，他们热情好客，对人诚挚直爽，对前来拜访或望门投道的人都要宰羊，进餐时把羊头献给客人。这是用最好的食品进行最热情的招待。哈萨克族人的主食一般是馕、油炸面团、面条、抓饭等，以前不吃蔬菜，现在有所改变，吃多种蔬菜。他们有吃饭时先洗手的习惯。每天三餐变化不大，但晚饭吃得较晚。他们特别喜欢“金特”（用奶油混合幼畜的肉装入马肠之中，蒸熟而成的食品），喜食手抓羊肉，清炖羊肉等，更喜欢吃葱，喝马奶、牛奶、羊奶及马奶酒（马奶发酵而成，为营养丰富的滋补名品），每天离不开茶，喝伏茶、砖茶、米心茶（用小米炒熟后制成）。

（三）回族

回族在我国人口较多，分布也很广。回族人信奉伊斯兰教。他们喜欢吃牛肉、羊肉，有些地方的人吃马肉。西北地区的回族人主要吃“刀把子”（蒸馍）、包子、馕、饺子、馄饨、汤面、拌面、（又称拉条子），西安地区的回族人喜欢牛肉烩馍，西南地区的回族人喜欢吃米食。“回族小吃”中的切糕、艾窝窝等以甜美著称，他们特别爱吃。回族人都喜欢饮茶，有喝早茶的习惯。茶叶和红糖是宁夏回族人的节日佳品，他们禁止用食物开玩笑，不能用禁忌的东西作比，如不能说

某某东西象血样的红。在生活中，在谈话中，忌带“猪”字。忌食猪肉、猪油、驴肉和狗肉，也不吃叫鱼不象鱼的东西，如甲鱼、鳝鱼、娃娃鱼等。不吃动物的血、脑子、胰子。每逢节日，各地的家家户户都要炸“油香”（类似油饼，圆形），油香是回族人的特有食品，有白油香、糖油香和肉油香三种。他们过节吃“油香”就象汉族人过春节吃饺子一样，逢节必备。

（四）蒙古族

蒙古族主要居于内蒙古自治区，其余多聚居于甘肃、青海、新疆等地。蒙古族人信仰喇嘛教。他们很好客，只要听到狗叫就出来迎客人，招待客人最高贵的食品是羊头和羊尾巴。牧民们以羊牛肉（羊肉为多）和奶酪品为主食。城市及农村居民多以米面为主食，面食喜欢吃包子、饺子、蒙古馅饼。新疆焉耆的蒙古族人以面食为主食，面食有馍馍，羊肉汤和炒面（用奶茶和酥油拌面炒熟），也吃猪肉、鹿肉和黄羊肉等，一般每天三餐，早餐多是奶茶、馍馍和酥油，午餐一般，晚餐时多吃肉。蒙古族人喜欢烤烧的牛肉、羊肉或手抓肉，喜欢吃“炖羊腿”、羊排等，普遍喜欢较浓的砖茶，喜欢喝烈性酒，喜欢喝“绝子”（用小米制成，制法如烧酒，酒精的含量小，似啤酒），多在冬季饮用，夏季喝马奶酒。他们不爱吃米及青菜，不爱吃加糖的菜（如糖醋类的菜）、过于辣的菜和带汁、汤及油炸的菜。不吃鱼虾、蟹等海味和鸡鸭的内脏以及肥猪肉，但吃火腿。

（五）藏族

藏族分布在西藏和青海、四川、甘肃、云南的部分地区，多信喇嘛教。