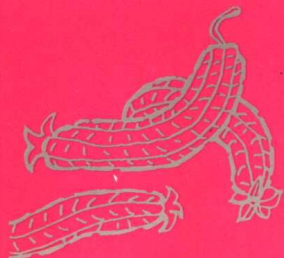




旅游中等职业技术学校统编教材

中国烹饪概论

国家旅游局人事劳动教育司 编



中国旅游出版社

旅游中等职业技术学校统编教材

中国烹饪概论

国家旅游局人事劳动教育司 编

中国旅游出版社

责任编辑：唐志辉

封面设计：刘建新 孔 臣

图书在版编目：(CIP) 数据

中国烹饪概论/国家旅游局人教司编. —北京：中国旅游出版社，1996.6

ISBN 7-5032-1196-2

I. 中… I. 国… II. 烹饪-中国-理论 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 05505 号

中国烹饪概论

中国旅游出版社

(北京建内大街甲九号)

清华大学印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

※

开本：850×1168 1/32 印张：5 字数：112 千字

1996 年 6 月第 1 版 1998 年 7 月第 2 次印刷

印数：2500—12500 册 定价：7.20 元

前 言

为了满足中等旅游教育的需要,提高教学质量,根据我司制定的旅游中等专业学校中餐烹饪专业教学中餐烹饪专业教学计划和教学大纲,我们组织编写了该专业主要课程的教材。本套教材既可供旅游中等专业学校中餐烹饪专业使用,其它学校的相应专业也可参用,也可作为旅游涉外饭店员工培训教材职工自学读物。

《中国烹饪概论》一书由陕西省旅游学校李曦老师编写,扬州商学院聂凤乔同志对本书进行了审阅。

本套教材在编写过程中,曾多次听取有关专家、教师的意见,并得到一些单位的支持和帮助,在此一并致谢。

限于时间和水平,本套教材在组织编写中可能还存在一些缺陷,敬希读者指正。

国家旅游局人事劳动教育司

一九九六年五月

目 录

绪 论	(1)
-----	-------

第一章 中国烹饪发展简史

第一节 中国烹饪的产生与起步时期——中国原始社会阶段的烹饪	(8)
第二节 中国烹饪的奠基时期——夏至战国时期的烹饪	(11)
第三节 中国烹饪的大发展时期——秦汉隋唐时期的烹饪	(16)
第四节 中国烹饪的成熟时期——宋元明清时期的烹饪	(22)
第五节 中国烹饪的创新开拓时期——现代的中国烹饪	(27)

第二章 中国烹饪的基本内容和特点

第一节 中国烹饪的基本内容和主要特点概述	(32)
第二节 中国烹饪的物质三要素	(36)
第三节 中国烹饪的基本工艺流程	(41)
第四节 中国烹饪的基本工艺	(45)
第五节 中国烹饪的主要烹调方法	(51)

第三章 中国烹饪主要风味流派

第一节 中国烹饪风味流派的形成与划分	(77)
第二节 中国烹饪主要地方风味流派简介	(83)
第三节 中国少数民族烹饪风味流派选介	(98)
第四节 其他风味流派简介	(104)

第四章 中国烹饪文化

- 第一节 中国烹饪文化的形成与发展…………… (111)
- 第二节 中国烹饪文化的内涵…………… (116)
- 第三节 中国烹饪文化的特点…………… (121)
- 第四节 中国烹饪文化的性质、地位和作用…………… (128)

第五章 中国烹饪的发展前景

- 第一节 中国烹饪三大物质要素的发展前景…………… (134)
- 第二节 中国烹饪工艺的发展前景…………… (138)
- 第三节 中国烹饪走向世界…………… (143)

绪 论

中国烹饪是中国对人类饮食生产的巨大贡献，是中国对人类文明的巨大贡献。

中国历史源远流长，国土辽阔，地形复杂多变，气候类型多样，物产丰富，中华民族大家庭民族众多，中外经济文化交流悠久广泛，物质文化和精神文化沉积丰厚，特点鲜明突出。中国烹饪就是在这一多元因素形成的环境中孕育、生长、发展起来的。在当今世界上，中国烹饪和法国烹饪、土耳其烹饪一起，被认为是世界三大烹饪流派的代表。其中就使用人口最多、历史最悠久、特色最丰富、文化内涵最博大精深、覆盖范围最广泛来讲，首屈一指的还是中国烹饪。

在中国，“烹饪”一词出现在战国至秦汉间成书的《易传》对“鼎”卦的解释中：“以木巽火，烹饪也。”大意是在鼎下架起木柴通风起火，煮熟食物。所以，烹饪的原始意义就是煮熟食物。烹饪一词出现于战国秦汉间并不意味着烹饪这一事物也出现在战国秦汉间。古史传说中发明钻木取火、教民熟食的燧人氏距战国少说也有数千年，但实际上中国先民用火的历史更早，开始于距今五六十万年的北京猿人时代。古代早期的文献之中，曾用“庖厨之事”、“调和之事”概括烹饪；《易传》之后的文献中，曾用“烹调”、“料理”概括过烹饪。到了近代，人们才广泛使用“烹饪”一词，经社会的逐渐认同至现在确定下来。

现代的“烹饪”一词，已超出了原义的狭小范围。广义的烹饪，不仅包括食品（包括饮料在内）的生产，而且包括食品的消费在内。

“烹调”一词，约出现在宋代。严格地讲，烹调 and 烹饪即使在原始意义上也有区别。按照烹饪发展的历史逻辑，先有烹饪，后有烹调。烹调是烹饪发展到一定阶段——调味品出现之后才有的。最初烹饪的目的是食物熟而可食，而烹调的目的则更进一步，使食物食

而可口。因此，烹调是烹饪发展相对高级阶段的产物。烹调的出现，使人们的饮食具有了超出果腹而满足享受的意义。由于烹调一词产生的时代人类早已进入烹调与烹饪不分的时代，所以两个词在历史上不但有混用现象，而且有烹调一词代替烹饪一词的现象。近几十年来，烹饪理论日益要求不断科学化、严密化，两个词逐渐由同义、近义趋于异义。现在的烹饪和烹调二词分野已十分明确：烹饪涵盖烹调，烹调是烹饪的一个组成部分，二者是大概念和小概念的关系。现代的烹调，广义泛指食品（包括饮料）的制作生产。狭义指食品制作中的调和。所以，烹调不仅包括食品的熟制，也包括其生制；其对象不仅包括菜肴，也包括面点、小吃，甚至糖果干品以及各种饮料（酒、茶、果汁、汽水、矿泉水等等）；其方式不仅包括调味性的制作，也包括非调味性的制作。同时，现代的烹调一词还引申指制作食品的技术方法，也称之为“烹饪工艺”。总体地讲，烹调就是烹饪中的食品生产部分，也可称为烹调生产。

烹饪的本质属性是什么？这是研究烹饪必须回答的问题。没有生产，就没有消费，生产水平决定消费水平，消费对生产的反作用以生产所能达到的水平为基础。所以，烹饪的本质属性应该从烹饪的生产中去探求。其本质属性指用一定的方式对食品原料加工制成食品的生产。所以从本质上讲，烹饪是一种生产活动。因此烹饪中的生产可以形成一种“产业”。按照目前一般的分法，如果把对以农业为主的第一产业的产品进行再加工的产业称为第二产业的话，烹调应该属于第二产业的范畴。

在现代社会里，烹调生产形成的产品有两大类，一类是用于交换作为商品的产品，一类是生产者直接消费的产品。烹调生产者也分为两类，即集团生产者和个体生产者。如果从烹调生产涉及的社会层面看，可以把社会、家庭方方面面囊括进来。在这一意义上讲，烹调生产是社会最大的生产部门。

正如前所述，对烹饪的全面研究必须把生产和消费联系起来。二

者的关系是：烹调生产决定饮食消费，生产什么消费什么，消费水平只能以烹调生产所能达到的水平为准；而饮食消费对烹调生产具有反作用，即通过对烹调产品的消费促进或延滞烹调生产的进行。所以，我们在讲述中国烹饪文化时，既考虑到烹饪生产的文化，又考虑到烹饪产品消费的文化，以期给读者一个完整的文化概念。

中国烹饪经过数十万年发展到今天，形成了一个物质要素完整系统而高度发达、流派众多而风格各异、工艺精妙而特色鲜明的庞大体系，积累了举世无双的内涵博大精深、民族特点明确突出、传统优良而继承完整的烹饪文化淀积，这是中国现代和历史上诸多民族共同劳动和智慧的结晶，是中华民族的自豪和骄傲。现在，中国烹饪正以其独有的魅力风靡全世界，博得了越来越广泛的喜爱和赞誉。展望未来，中国烹饪前程似锦，灿烂辉煌。

《中国烹饪概论》这门课，以中国烹饪为研究对象，研究中国烹饪产生、发展的历史，中国烹饪的主要内容和特点，揭示其发展的基本规律；并通过对中国烹饪文化的分析，对中国烹饪主要风味流派的概括和对中国烹饪发展前景的预测，为初学中国烹饪的学生提供最基本的理论知识。

《中国烹饪概论》的内容主要包括：

一、绪论。通过学习，掌握有关中国烹饪的一些最基本的概念，明确这门课程的研究对象、主要内容、主要性质以及学习这门课的目的和方法，从总体上对这门课程予以提纲挈领式的把握，为学习以后各章节打好基础。

二、中国烹饪发展简史。概述中国烹饪产生发展的五个历史阶段，从而理解中国烹饪的发展是一个受多元因素综合作用、不断由简单到复杂、由低级到高级的前进过程，同时学会用历史的、联系的观点辩证地看待中国烹饪，准确地把握中国烹饪发展的一般规律。

三、中国烹饪的基本内容和特点。主要讲述中国烹饪三大物质要素和工艺等基本理论知识。通过学习，理解中国烹饪精华之所在，

以便在继承发扬中国烹饪的优秀传统中扬长避短、发挥优势、开拓前进。

四、中国烹饪主要风味流派。概述中国烹饪流派的形成、划分以及地区、民族、消费范围等不同形成的主要风味流派的概况。通过学习，掌握有关中国烹饪流派的基本理论知识，为在实践中进行比较、分析、鉴别和总结提高奠定基础。

五、中国烹饪文化。概要叙述中国烹饪文化形成发展的历史及其内涵、特点、性质、地位和作用。通过学习，激发我们的民族自豪感，建立和加强发展中国烹饪的使命意识和责任心。

六、中国烹饪的发展前景。择要对中国烹饪未来在三大物质要素、工艺和国内、国际市场等方面的发展进行预测，从而认清中国烹饪发展潜力巨大、市场广阔、面临飞跃的美好前景，树立为中国烹饪走向世界、造福全人类而奋斗的雄心壮志。

《中国烹饪概论》是旅游中等专业学校烹饪专业学生必修的基础理论课，是引导学生学习中国烹饪专业知识的入门课。学好《中国烹饪概论》，有着非常重要的意义。第一，可以比较全面、系统地掌握有关中国烹饪的最基本的理论知识，了解中国烹饪发展的一般规律，对提高学生的思想水平、认识分析问题的能力有重要的促进作用，对学习其他专业课有高屋建瓴、提纲挈领的理论指导作用。第二，中专阶段仅仅是学习中国烹饪的开始，今后的路还很长，需要掌握的知识还很多，学习《中国烹饪概论》，只是为今后的继续深造打基础。学习好这门课，就能为自己建造一个驶往烹饪知识海洋的坚固码头。第三，全面、深刻地认识和理解中国烹饪及其文化光辉灿烂过去、创新开拓的今天和前程似锦的未来，能激发我们热爱中华之情，有助于建立敬业、乐业、勤业、创业的职业精神和培养崇高的职业道德，便于自觉进行职业意识的养成。

那么，怎样才能学好《中国烹饪概论》这门课呢？

第一，对烹饪事业要有正确的认识和执著的追求。旧时代视烹

饪为“小道”，认为是伺候人、受人驱使的低贱行业，从事烹饪的人被贬为“小人下才”。无疑这是剥削阶级“劳心者治人，劳力者治于人；治于人者食人，治人者食于人”等级分工观念的反映。统治者一方面追求最大限度地满足口腹之欲，另一方面却肆意蔑视、诋毁烹饪从业者，是出于维护其统治的需要。在今天的社会主义制度下，所有的公民在政治上、人格上是平等的，分工是社会的需要，不存在“劳心”、“劳力”、“治人”、“食人”的关系，所以烹饪工作者也是社会劳动者中的一员。昔日的“伙夫”、“厨子”已被“炊事员”、“厨师”、“烹调师”所代替，进入了各种初、中、高专业技术和职务等级；很多烹饪工作者选入不同级的人大、政协机构，参与管理和参政议政；很多人被评选为劳动模范和先进人物，人民和国家给予了崇高的荣誉；著名厨师由各地和国家组织编写传记，以资表彰和鼓励。烹饪教育培训事业和出版事业从来没有像现在这样兴旺发达。总之，社会主义社会为烹饪事业开辟了广阔的天地，为烹饪从业人员提供了巨大的活动舞台。随着中国经济发展和人民生活水平的提高，随着中国烹饪更进一步走向世界，中国烹饪作为古老而又崭新的事业，呼唤着新一代、新类型的从业人员，要求他们既是烹饪物质生产者，又是烹饪精神文化生产者。因此，在今天，我们应该摒弃旧的思想观念和偏见，正确认识现代社会的烹饪事业，在“制造饮食的艺术”行业中实现个人对社会的价值。

第二，要有正确的学习方法。能否学好一门课，方法很重要。在诸多方法中，首先需要有正确的思想方法作指导。《中国烹饪概论》是一门理论性相当强的课程，没有正确的思想方法指导学习，就不能正确地 from 理论高度把握它，充分吸收精神营养、收到事半功倍的效果。正确的思想方法是什么呢？就是马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义。例如，马克思主义的辩证法要求我们用历史的、发展的、全面的、普遍联系的观点看待一切事物，对中国烹饪也不例外。在学习中，既要看到它辉煌的过去，也要看到它现在面临的挑

战；既要分析它植根生长的独特环境，又要分析其他文化带来的影响；既要看到它的长处和优势，又要清醒地看到它的短处和不足等等，这样才能客观、正确地把握它发展的脉搏，真正做到扬长避短、发挥优势，有理、有利、有节地创新开拓。否则，只能是经验主义和教条主义泛滥，拘于一孔之见，盲目地处理遇到的问题，必然不会收到好的结果。其次，要理论联系实际。《中国烹饪概论》和其他学科理论一样，来自实践，并接受实践的检验，在实践中不断发展完善的。从根本上讲，烹饪之学就是一门实践之学，因此学习《中国烹饪概论》特别要注意理论联系实际。一是在学习中注意书本知识和课堂实践的结合。注意哪些实践可以增加对书本知识的理解和记忆，哪些实践验证了理论的正确，哪些实践可以弥补理论的不足甚至可以修正理论的错误等。只有这样，才能日学日进，不断收益。二是注意书本理论与社会实践的结合。个人的实践是有限的，人民群众的实践才是社会实践；只有把个人实践纳入社会实践中，个人实践才具有社会性。因为检验真理的实践是人民群众的社会实践，所以书本理论和社会实践相结合，一方面是个尽量多地参加社会实践，另一方面是注意他人的实践，借他山之石，丰富自己的知识。再次，要广泛学习与烹饪有关的各方面的知识。中国烹饪发展到今天，对学习者提出了不同于旧时代的要求。作为一门学科，其综合性很强，涉及到基础科学的很多领域，如营养学、化学、医学、生物学、物理学、农学、水产学、林学、畜牧学、历史学、文学、哲学、美学、工艺学、心理学、民俗学、人类学、社会学、考古学、语言学、经济学、政治学、军事学，甚至微电子学、材料学、海洋开发工程学、航天工程学等等。如果细究，涉及的学科更多。例如对烹饪古籍文献进行整理，必须懂得目录学、版本学、训诂学、文字学、音韵学等知识。可见要学好这门课程，必须准备学习多学科的知识。最后，要注意收集各方面的信息。人们常说，现在处于知识爆炸和信息时代，烹饪学科的知识与信息也不例外。在学习时要注意国内外

有关的新观点、新方法、新动向、新成果，及时不断地收集，以丰富自己的知识，提高自己的水平，调整自己的知识结构，永远使自己站在学习钻研的前沿阵地上。

改革开放和世界大交流的今天，国际国内的客观环境给中国烹饪的发展提供了一个千载难逢的大好时机。抓住机遇，让中国烹饪再来一次辉煌的飞跃，不但是烹饪工作者的任务，也是我们每一个烹饪专业学生的任务。历史让我们幸运地站到接力线上，我们应该有雄心、有信心承接这一光荣的历史使命，努力学习，刻苦钻研，为完成这一伟大而艰巨的任务奋力攀登，永往直前。

第一章 中国烹饪发展简史

中国是世界上最早出现烹饪的国家。在漫长的发展过程中，中国烹饪以中华民族（及其先民）为主体，以中华大地物产为依托，以不同时代的科学技术为手段，兼收并蓄、融溶贯汇，从简至繁、由低到高，波推浪涌、前接后续，跨上了一级又一级台阶，创造出一次又一次辉煌。多年来，学者们站在不同的角度，对中国烹饪发展的历史进行分期，仁智互见，多有阐发。本书以中国烹饪在发展中自身表现的总体特征为标准，把它划分为产生与起步、奠基、大发展、成熟和创新开拓等五个时期；为更明了起见，以与其时期大致相当的中国社会历史阶段或朝代作为副标题，对中国烹饪发展的历史作一概要的叙述。

第一节 中国烹饪的产生与起步时期 ——中国原始社会阶段的烹饪

一般认为，人类学会用火对食物加热，使之变成熟食，是烹饪产生的标志。中国古代传说中的燧人氏，是钻木取火的发明者，但不是最早用火的先民。在目前考古挖掘中，能够确凿肯定用火熟食的最早例子，全世界范围内只有北京房山周口店的“北京猿人”。北京猿人之前的古人类，如元谋猿人、山西芮城西侯度遗址发现的猿人，可能学会了用火，是否熟食还不能肯定。所以我们可以说，至迟在距今五十多万年的时候，中国烹饪就产生了。美国著名营养学家、医学家威廉·H·西布雷尔和作家詹姆斯·J·哈格蒂与美国《时代——生活丛书》编辑合著的《生活科学文库·食物与营养》（1981年版）中说：“烧煮至少是40万年（此年代有误，现在考证在五十万年以上。——本书作者注。）以前现代人类的祖先发明的。证据来自于北京附近的一个远古洞穴（即周口店），烧焦的骨头遗迹表

明，居住在那里的北京猿人早已发明了一种有史以来最伟大的技能。”烹饪的诞生，使人类结束了茹毛饮血的生食历史，是饮食史上最伟大的变革。熟食，是猿“转变到人的重要一步”，“最重要的还是肉类食物对于脑髓的影响，脑髓因此得到了比过去多得多的为本身营养和发展所需的材料”。（《马克思恩格斯选集》第三卷，人民出版社1972年5月版，513—514页）

中国烹饪从产生之后，在整个原始社会阶段里，缓慢地向前发展。其间从加工物获取热量的不同方式上，又可以划分为火烹、石烹（包括包烹）、陶烹三个阶段。

火烹，就是直接用火对食物进行加工，不经过中间介质。这是人类学会用火后最先采用的烹饪方法。具体的方法有将食物架在火上的燔烤、炙，有放在火里的烧，有埋在火灰里的煨等。这一阶段经历的时间相当长。

石烹，包括包烹在内，是原始烹饪发展的第二个阶段。人们在用火实践中发现，火烹不易掌握火候，食物不是烧焦，就是生熟不匀。如果把食物放在石板上烤，或把食物用泥包起来烧，效果要好得多，味道也很不错。石烹是经过中间介质的热加工，比火烹前进了一步。古书上记载的“石上燔谷”就是石烹的例子。另外，原始的“焗”、“石煮”也产生了。前者的方法是先把小石子烧热，再把食物埋进去，不断更换石子使食物成熟。石煮是先掘一坑，垫铺以兽皮，放入原料倒进水，再把烧红的石子不断投入水中使食物成熟。在这一阶段里，除焗、石煮外，原始的烙、炕、炮（包烧）都出现了。石烹阶段也相当漫长。

陶烹，是烹饪史上的一个飞跃。可以肯定，至迟在距今约11000年前，陶器就出现了。中国是陶器的故乡之一，陶器的发明是中国为人类烹饪作出的又一个伟大贡献。从考古发掘看到，作为煮器的陶器有鼎、鬲、釜等，作为蒸器的陶器有甑、甗。从此，严格意义上的煮和中国特有的蒸产生了。在浙江余姚河姆渡遗址和西安半坡

遗址中发现了原始的灶，说明六七千年前中国先民就能自如地控制明火用于烹饪，也属烹饪史上的一大进步。我国古代传说中，说“黄帝作釜甑”、“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”，事实证明，这些创举要早于黄帝数千年。陶烹是原始烹饪时期里烹饪发展的最高阶段。到达这一阶段，才谈得上“火食之道始备”，中国烹饪才真正在中华大地上站立起来，迈开了发展的步伐。

与陶烹相适应，陶制的食具、水具、酒具等也大量出现，如盆、碗、钵、盘、豆、杯、罍、觚、壶、瓶、罐、瓮、罍等等。案上工具出现了陶、骨、石、木等质料制作的厨刀、厨斧、匕、叉、俎等等。原料加工工具也大大前进了一步，植物籽种的脱粒、粉碎使用杵、臼、磨盘、磨棒等，既提高了功效，又提高了质量。

一般认为，食物的调味也出现在陶烹阶段。此时的人们已学会用酸梅、蜂蜜等调味；由于“煮海为盐”的条件具备，用盐调味已属经常。酿酒技术已经掌握，酒除了直接饮用外，作为调味品也进入了烹饪。中国烹饪进入烹调阶段。

陶烹阶段在时间上与前两个阶段比要短得多，但由于它处于原始社会生产力发展最高水平时期，原始农业和畜牧业的出现，粟、稻、芝麻、蚕豆、花生、菱角等大量栽培，人工种植的蔬菜也出现在食谱中；牛、羊、马、猪、狗、鸡等大量养殖，烹饪原料的获得比采集和渔猎更为可靠和丰富。弓箭、鱼网等工具的发明和不断改进，又使通过渔猎而获得的食物原料大大增加。这些都为陶烹阶段的大发展提供了物质条件。

据《周礼》、《礼记》等记载，中国原始社会后期的父系氏族社会时期，传说中的尧舜时代，出现了原始的宴会，也有了主要为部落首领服务的专职人员——庖人、庖丁等。

综观整个中国烹饪产生起步时期，有以下几个主要特点：

一、所经历的时间非常漫长。如果这一时期从 50 万年前开始，到距今约 4000 年前结束，占全部烹饪历史时间的 99.2% 以上。说明

了生产力发展越缓慢，烹饪发展变革所需要的时间就越长。

二、烹饪之道初创，原料获得相对艰难，烹饪方法原始，器具类型少，调味简单，卫生条件差，还谈不上火候和营养。

三、开创了人类烹饪的新纪元，对社会文明的进步起了巨大的促进作用。

第二节 中国烹饪的奠基时期 ——夏至战国时期的烹饪

夏至战国共约 1800 多年，是中国烹饪的奠基时期。这一时期在中国历史上是奴隶社会确立、发展，向封建社会过渡的时期。青铜工具的使用和普及，使农产品不断增加；商业的出现，交换的广泛深入，使烹饪原料来源范围进一步扩大。私有制和阶级的出现，使中国烹饪向高精层次发展创造了社会条件。由于统治阶级“礼制”和享受需要，青铜烹饪礼器和生活用器大量制造，为烹饪工艺的改进提供了工具手段。春秋战国时期，思想解放、百家争鸣的自由气氛，为中国烹饪多样化发展、多角度理论探讨创造了良好的环境。中国烹饪在这一历史时期大大向前迈进了一步，为自己今后的发展奠定了坚实的基础。

这一时期中国烹饪所取得的成就表现在以下几个方面：

一、烹饪原料范围不断扩大，对原料的选择上升到理论的高度进行认识

夏代的情况不很详细，据《史记》记载，海鱼已是进献给夏王的贡品。商代，从甲骨文中知道，粮食作物有黍、麦、来、稻等，家畜有牛、羊、豕、鸡、犬、马等，猎获的动物有鹿、兔、狼、野猪、虎、豹、鲋、狸、雉、野马，水产有鱼、龟等。周代，从《诗经》中涉及到的粮食作物除上述已有的外，还有稷、禾、谷、粱、牟、稂、秬、秠、糜、芑、菰、菽等，蔬菜有水芹、莼菜、韭、葵、芥、芥、芦、蒲笋、茶、苔、蕒（苋）、藕等，鱼类有鲤、鲢、鲂、鲙、鳢、