



劳动和社会保障部职业技能鉴定推荐教材

21世纪 规划教材
高等职业教育 双证系列

中国烹调工艺学

主编 杨国堂

上海交通大学出版社



劳动和社会保障部职业技能鉴定推荐教材 一

21 世纪高等职业教育
规划教材
双证系列

中国烹调工艺学

主 编 杨国堂

主 审 朱炳元

上海交通大学出版社

内 容 简 介

本书系高等职业教育烹饪专业基础教材。阐述烹饪技艺理论及实际操作步骤、要点及工艺流程。全书共 10 章,分别叙述中国烹调工艺学研究的对象、原料的选择与清理加工工艺,干制原料选择与涨法加工工艺,原料分解优化加工工艺,风味调配工艺,预熟及制熟工艺等。全书语言简练,注重实践性操作的知识点的把握。尤其是第 10 章熟制加工工艺流程,以菜例配合图解,增强了教材的可操作性。

本教材适合高职高专烹饪专业学生使用,也适合作为餐饮企业从业人员的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

中国烹调工艺学/杨国堂主编. —上海:上海交通大学出版社,2008

(21 世纪高等职业教育规划教材双证系列)

ISBN978-7-313-04997-1

I. 中... II. 杨... III. 烹饪—方法—中国—高等学校:技术学校—教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 158062 号

中国烹调工艺学

杨国堂 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海崇明南海印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:21.75 字数:410 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~2050

ISBN978-7-313-04997-1/TS·064 定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

改革开放以来,中国经济的高速发展带来了服务行业的全面繁荣,一方面给中国的餐饮企业带来了新的机遇和挑战,同时也给培养高级技术人才和高级管理人才的高等教育的院校提出了更高的要求。虽然近年来我国的高等烹饪教育得到了快速的发展,国内出版了很多烹饪方面的著作及教材,然而,非常适应高等职业院校烹饪专业教学需要的教材并不多见。在过去的教学过程中,我们发现很多教材不是理论太专,就是实践过泛,缺乏理论支撑。对于高职高专的学生来讲,过深的理论不适应职业教育的教学要求,而实践太泛却又无法满足学生对专业知识的需求。

面对这一状况,我们结合我国高等职业教育的特点和实际情况,在上海交通大学出版社的大力支持下,组织了具有烹饪专业实践经验的一线教师,结合职业教育双证课程的教学要求,共同编写了本教材,旨在为我国烹饪专业高职教育的发展提供一点帮助和贡献。

本教材是高职烹饪专业的基础课程,比较全面地阐述了烹调技术的理论系统,力求理论与实践比例适当,体现出理论联系实际的特点。另外,本书的作者大都是从事烹饪教育专业的高校教师,同时又是活跃在生产第一线的专业技术人员,均以烹调工艺为其科研活动对象。因此,这本教材既具备理论上的专业性,又具备实际操作技能的专业性,将两者有效地结合在一起,适应高职烹饪专业教学要求。

本教材在形式和内容上具备如下特点:

1. 新——把握行业发展趋势,力求知识与时代同步。
2. 实——从教学实践出发,针对高职高专学生特点,以实用有效为原则。
3. 简——在内容编排上,既照顾内容的完整性,又避免理论的堆砌,删繁就简,突出重点。

全书共十章,为一学期教材,计划需要114学时,其中理论教学54学时,实验教学60学时。

本书的具体编写分工如下:河南科技学院杨国堂编写第一、二、十章(第十章工艺流程图稿由倪华设计制作);河南大学王存法编写第三章;河南郑州商业专科学校孙耀军编写第四章;河南信阳农业高等专科学校王宝刚编写第五、六章;河南郑州旅游职业学院胡志震编写第七、八、九章;河南大学何明福编写附录。

目 录

第1章 概述	1
1.1 世界烹饪中的三大菜系	1
1.2 中国烹调工艺的形成与发展	3
1.3 中国烹调工艺的技术特性和特点	13
1.4 中国烹调加工工艺的研究内容	20
第2章 烹饪原料的选择与清理加工工艺	23
2.1 烹饪原料选择	23
2.2 新鲜植物性原料的整理与加工	28
2.3 陆生动物原料的宰杀与加工	31
2.4 水生动物原料的清理与加工	35
第3章 干制原料的涨发加工	43
3.1 干制原料涨发加工概述	43
3.2 干制原料涨发的类型	46
3.3 干料涨发实例	54
第4章 分解优化加工工艺	62
4.1 分档取料	62
4.2 刀工工艺	74
4.3 刀工处理后的原料形状	81
4.4 镡花工艺	85
第5章 保护及优化加工工艺	90
5.1 保护性加工工艺	90
5.2 优化加工工艺	102
5.3 制汤工艺	110

第6章 风味调配工艺	116
6.1 调味工艺	116
6.2 调香工艺	130
6.3 调色工艺	139
6.4 调质工艺	146
6.5 菜肴味型及其调配模式	149
第7章 调配工艺	155
7.1 调配工艺的目的和意义	155
7.2 调配工艺的应用范围	158
7.3 单菜原料组配工艺	159
7.4 筵席菜肴的组配工艺	165
第8章 菜肴和筵席组配工艺	173
8.1 菜肴组配的原则与要求	173
8.2 菜肴的命名	179
第9章 初步熟处理加工工艺	182
9.1 初步熟处理加工工艺的作用及其要素	182
9.2 火候及火候的运用	187
9.3 烹饪原料初步熟处理加工的基本技术	196
9.4 烹饪原料在加热过程中的变化特征	203
第10章 制熟工艺	212
10.1 油导热制熟法	212
10.2 水导热制熟法	248
10.3 辐射与气态介质导热制熟法	261
10.4 固态介质导热制熟法	272
10.5 非加热调制法	276
附录1 《中国烹调工艺学》练习题	287
附录2 烹调工艺学模拟试题1~4	308
附录3 烹饪专业毕业论文(设计)撰写规范	333
参考文献	343

第1章 概述

[教学目的]

1. 了解世界烹饪中的三大菜系的现状特征
2. 了解和掌握中国烹调工艺的形成与发展过程
3. 掌握和了解中国烹调工艺的技术特性和特点
4. 掌握中国烹调加工工艺的研究内容

[教学重点]

重点掌握中国烹调工艺的形成与发展过程和中国烹调工艺的技术特性和特点

在悠久的中华历史长河中,中国烹饪是中华民族五千年文明史培育出来的一颗明珠。中国是造纸、火药、印刷、指南针四大发明的故乡,科学和经济曾经处于世界领先地位,但是由于长期的封建统治,致使中国落后于西方国家。而中国的烹饪技术,由于它在人们生活中的特殊地位,时至今日一直处于世界领先地位。中国革命的先行者孙中山先生在1919年提出的《建国方略》中就曾提到,“中国近代文明进化,事事皆落人后,唯餐饮一道之进步,至今尚为文明各国所不及”。在漫长的历史发展进程中,中国烹饪加工工艺随着中华民族的多次融合,逐渐形成了广泛而又多样化的统一,积累和丰富了烹饪技艺的经验和深层的文化积淀。

1.1 世界烹饪中的三大菜系

由于地理、气候、物产、人文等因素的不同,各国的烹饪技术、饮食制度、膳食结构等诸多方面形成了各自的特色,并具有鲜明的特性,代表着不同的饮食文化。由于社会的发展,区域与区域,国家与国家之间在政治经济交往的不断深入,其结果促进了世界烹饪三大风味流派的形成,即世界三大菜系。而其中之一就是中国菜系。

1.1.1 中国菜系(东方菜系)

以中国烹饪为中心的东方菜系,主要分布在亚洲东部和东北亚、东南亚地区。膳食结构以植物性原料为主体,主食副食分清,主食以稻米为主,占整个烹饪原料消费量的60%~70%,动物性原料以猪肉为主,约占整个肉食消费量的70%~

80%，烹饪技艺精致。

烹饪的核心理论是“以味为核心，以养为目的”，特别是烹饪中“味”的概念，涵盖了美味烹饪与性味养生的统一。实践中可以看到，中国烹饪为了表现味，不仅在调味上讲究多层次的工艺程序（如加热前的调味，加热中的调味，加热后的调味），更加注重烹调方法与温度的配合与协调，追求“出味入味、校味赋味、辅味提味”，力求呈味物质的融合、交融、变化，形成既和谐又多样的味型。特别是突出菜肴的鲜美之味，构成中国烹饪之魅力——中国菜的精髓：以味为本。

在中国的烹饪发展史上，对味的认识由来已久，远在商代之初，中国烹饪之圣伊尹曾讲道“成汤以天下之味”“调和之事必以甘、酸、苦、辛、咸先后多少，其齐甚微，皆有自起……故久而不弊，熟而不烂，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩”，这是我国历史上对味最早的记述。但在其他历史文献中，对味的论述见诸于文字的比比皆是，如“味不过五，其变不可胜尝”，“味之精微，口不能言也”，“味者，所以守民口也”，“五味令人爽”等等。时至今日，中国烹饪以味为本的格局，仍独树一帜于天下。在1988年10月的东京'88泛太平洋地区饮食服务国际研讨会上，一位西方代表用形象的语言赞美中国饮食时曾这样讲到，“日本人是在用眼睛吃饭（日本食品宜于目，以陈设时有色可观致），法国人是在用鼻子吃饭（欧洲食品宜于鼻，以烹饪时有香可闻也），只有中国人懂得用舌头吃饭（中国食品宜于口，以有味可辨也）”。

有位学者在研究了唐代孟洗的《食疗本草》后认为，营养学的鼻祖在中国，西方现代营养学中的有识之士，已多次对中国烹饪利于人类健康生存的科学性作出评价。20世纪末发出号召“为了健康，拿起筷子”，提出了东方的“金字塔式膳食结构”，呼吁西方国家学习并移植中国烹饪技法，并提出以中国为代表的东方人的饮食不要西化。

随着我国的改革开放事业广泛深入的展开，中国烹饪也已经昂首阔步走向全世界，日益成为各国人民向往与追求的目标之一。中国烹饪的地位和声誉将树立在世界各地，海外预言家曾预言“21世纪将是中国烹饪的世纪”。

1.1.2 法国菜系(西方菜系)

法国菜系是以法国烹饪为中心，号称西餐。它源于意大利烹饪，16世纪，意大利公主卡特琳·德·美帝奇嫁给了法国国王亨利二世，其后玛丽·德·美帝奇又嫁给了亨利四世，同时她们还带去了意大利的烹饪大师，将意大利烹饪传入法国，带动了法国烹饪的发展。

西方菜系主要分布于欧洲、美洲、大洋洲等地。在这些区域，由于地理位置与气候、土壤、水利等条件的限制，只能以麦类作为主要食物，不能满足当地人们的生

存需求,而这些地域的自然条件却十分宜于畜牧业的发展,从而奠定了西方烹饪基本上以畜肉、蛋、禽、奶等为主食,肉食以牛肉为主的饮食格局,而猪肉仅少数国家稍多(德国),烹饪技艺比较讲究重香,无鲜味概念,最大的特点是进餐方式用刀叉,烹调工艺讲究定量,定规格。

1.1.3 土耳其菜系(清真菜系)

土耳其菜系是以土耳其烹饪为中心,主要分布于中亚、西亚和北亚等地区,并散布于若干信仰伊斯兰教国家。膳食结构中动、植物原料各占50%,并以羊肉为肉食主体,兼及禽蛋和有鳞鱼类等。烹饪技艺粗放,进餐方式以手抓为主,辅以餐刀片割。

土耳其菜系自奥斯曼帝国二世以后,一直下滑,目前处于低谷,曾一度借助西餐以图发展。近年来由于与我国交往日渐增多,发现我国清真菜丰富多彩,有意引进中国清真烹饪以重振雄风。

1.2 中国烹调工艺的形成与发展

中国素有“世界烹饪王国”之美誉,中国的菜肴和烹调技术,既作为物质文明又作为精神文明,早已为世人所仰慕,但随着中国历史的发展,它也经历了坎坷不平的发展道路。纵观中国烹饪的发展进程,我们可将其划分为初级阶段、形成阶段、完善阶段、成熟阶段四个不同时期。

1.2.1 中国烹调工艺的初级阶段(先秦时期,公元前2070年~公元前221年)

1.2.1.1 形成的历史背景

这一时期的中国烹饪是以社会生产力得到相当程度的发展为基础,以阶级社会出现和氏族公社的解体为标志。大家知道“民以食为天”,没有自然界提供的让人消化吸收的物质,即食物,就没有人类的生存,但在这极其漫长的历史进程中,人类过的却是茹毛饮血的生食生活。

当我们的祖先在偶然的因素下,掌握了历史上传说的燧石取火和钻木取火之后,便为中国烹饪的形成奠定了基础。在随后的历史进程中,人类又发现了盐,又为中国烹饪的调味奠定了物质基础,同时盐巴成了当时统治阶级的象征。由于火、盐的利用,加上在这一时期土陶器的出现及后来青铜器的出现,使社会生产力得到提高,生产资料、生活资料被氏族公社的首领所占有,从而阶级社会开始出现,人类生存环境和生活条件出现了差别,为中国烹饪的形成创造了条件。

1.2.1.2 形成的主要原因

中国烹调工艺的形成,源自于中国古老的烹饪技法“炮”,主要原因有以下几点。

(1) 由于陶器的出现和利用,形成了多种烹饪方法,如浙江良渚文化遗址发现的以夹细沙的灰黑陶和泥质灰胎黑皮陶为主的陶器。代表性器形有鱼鳍形或断面呈丁字形足的鼎、竹节形把的豆、贯耳壶、大圈足浅复盘、宽把带流杯,河南偃师县二里头文化遗址发现多种陶制炊器、食器等土陶器皿。

陶器的出现,使中国烹饪技法由原来的烤、烧、炙等,增加了煮、炖、熬、烩等技法,食物品种亦随之增多。陶制炊具的发明,标志着严格意义的中国烹饪的诞生。诞生之后的中国烹饪,经历了它的婴儿、童年时期。在这一过程中,先民们创造了一系列烹饪新成就,为中国烹饪开创了高水平的起点;开辟了一条茁壮成长的道路,故而称之为初级阶段。

(2) 由于金属的出现,使我国烹饪技术又大大前进了一步,产生了刀工技术的雏形。如甘肃马家窑文化遗址,发现最早用作宰畜割肉的青铜刀。还有石杵、石臼等粮食加工工具。在《周礼》等文献中就记载了原料加工的经验,《庄子》中则淋漓尽致地描写了庖丁解牛的过程。甘肃、青海齐家文化遗址发现较多的红铜、青铜器,其中有刀、匕、斧,河南偃师县二里头文化遗址发现多种陶制炊器、食器,还出土过青铜制造的酒爵,这是已发现的最早的青铜饮具,郑州商代遗址发现多种陶器以及青铜刀、斝、鬯、尊、盘、卣、盂、觚、爵、盃等。青铜炊具鼎、鬲的出现,标志着铜烹阶段的开始。河南安阳市小屯西北发掘出“妇好墓”,墓中出土了大量青铜器。其中有一件“汽柱甑形器”,类似现今的汽锅,是中国最早的铜制蒸食物的炊具。在殷墟的其他遗址中还出土了青铜箸、青铜匕、青铜刀等金属器具。

综上所述,金属的出现使食品制作工艺发生了新的飞跃,使烹饪之道初备,严格意义的中国烹饪正式诞生。烹饪原料既较前丰富又有了相对稳定的保证,烹饪工具分类已具雏形,饭食(主食)和菜食(副食)、饮料已经区分开,饮食消费中出现享受心理和审美意识,烹饪从生产、产品到消费已形成初步的系统。中国烹饪以多方面的建树走完了产生期之路,继续向高级阶段迈进。

1.2.1.3 形成的主要的特点

(1) 商业的发展,烹饪原料的使用范围扩大,是中国烹饪形成初级阶段的基础。由于社会生产力的提高,中国进入了封建社会的初级阶段,农民为求自身温饱,爆发了极高的生产积极性,促使农业生产得到提高,形成了剩余产品,农民为了将剩余的产品换回自己所需物品,市场也就应运而生。

市场的形成,增加了烹饪原料的使用范围,从而推动了中国烹饪的发展。从春秋战国到先秦时期,各大城市市场繁荣,如大梁(开封)、邯郸、临淄等地,酒肆、屠户数量很多,饮食业从原料到成品有了完整的体系。从屈原的《楚辞·招魂》中所描

写的食单内容可以看出,当时已经有牛筋、红烧甲鱼、挂炉羊羹、炸烹天鹅、红烧野鸭、卤汁油鸡等菜肴。但是在西周时期,发布了提倡勤劳,反对饮酒和逸乐,诸侯、大夫不可无故杀牛宰羊的政令,而平民百姓如果在市场上聚餐,“则搏而戮之”。但恰恰也是在这一时期,中国历史上形成了明确的“天下保一人”的完整制度。在《周礼·王制》篇中,记载了当时的一个严格规定,“诸侯不能无辜杀牛,大夫不能无故杀羊,庶人不能无故食珍”,对庶人甚至对贵族的饮食限制如此之严,但对当时的统治者,却又是另一番景象。据史料记载,周朝皇宫中,共有22个专门为皇帝饮食服务的部门,人员达2332人。其中原料管理、冷库、屠宰加工、制腊肉、酿酒、烹煮等都有专门官员负责,还有专管配餐的食医。也正是在此时,周朝宫廷产生了“八珍”名菜。这八珍是:大米肉酱盖浇饭、黄米肉酱盖浇饭、煨烤炸炖乳猪、烧烤炖小羊、烩肉扒、酒香牛肉、五香牛羊肉干、烤网油狗肝,可见当时的中国烹饪技艺水平是比较全面的。

(2) 青铜和铁器的应用拓展了烹调技法。自古就有“工欲善其事,必先利其器”的话,青铜刀的出现,使中国烹饪产生了刀工技术,到了战国以后,铁刀的出现,使中国烹饪中的刀工更加精湛,原料的成型、入味、成熟有了可靠的保证。到周朝,铜制烹饪器械已较普遍,如铜釜、铜釜、青铜鼎、铜甑(相当于现代的蒸笼)等。铁器出现后,由于金属炊具壁薄,传热快,可水可油,能大能小,使中国烹饪技法由原来的烤、烧、炙等,增加了煮、炖、熬、烩等技法。

(3) 饮食制度的确立,宴席的产生,使烹饪制品多样化,并逐步趋向规范化。中国饮食方式是最早的制度之一,奴隶主的聚餐便是最早的宴席。据史料记载,史有夏启钧台之享(现禹县均台坡),是目前我国历史上最早的宴会;进入商代,祭天地,享鬼神摘录自《中国烹饪学纲要》27页;陈俎列鼎,成为制度。人们的饮食更为讲究,史载,商纣王“以酒为池,悬肉为林,使男女裸,相逐其间,为长夜饮”,奢侈之甚可见一斑。据《周礼》中记载,周代王室饮膳制度比较完备,分工明确,有膳夫、庖人、内饗、外饗、亨人、兽人、鳖人、腊人、食医、酒正、酒人、浆人、凌人、笱人、醯人、醢人、盐人等官员负责原料、调料的采集、制作、保藏以及烹调、进食、祭祀等事宜。当时有羹、脯、醢、鬻、糗、饵、粉、粢及六清八珍等名食。出现冷库和冰鉴,用以冷藏食品。一些菜肴,如“炮豚”中采用了烤、炸、炖的复合烹调方法,另有一些菜肴中采用“和糝”——类似勾芡的方法。此外,周天子进食时还有乐队伴奏。食用菌已经入馔。饴、蜜已用于调味。调味已注意季节特点。周代之后,宫廷饮食从原料到烹制,从营养到餐具都有了一整套程序。宴席摆放与礼节仪式等方面都规定得相当明确。战国以后,新兴的地主阶级和王公贵族们,承袭了周代饮宴旧制,并有了新的发展,他们将宴席、宴会搬出庙堂,走出王室,进入了地主们的家庭,并给民间带来了巨大的影响,令士、庶人亦仿效于各种庆典节日。可以说,中国的饮食制度,

饮宴之风到此已基本成型,始商代开始“鼎食制度”,即天子九鼎,诸侯七鼎,大夫五鼎,元、士三鼎。

(4) 积累了主要的烹调经验,初步创立了中国烹调理论。春秋时的孔子就提出了“食不厌精、脍不厌细”,“食饑而饑,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食,失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气”等一系列饮食卫生的主张。约成书于战国时代的《黄帝内经》中提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的膳食结构。约成书于战国时代(一说秦汉时期)的《神农本草经》中所收药物 365 种,其中大量是食物。著名的有大豆黄卷,这是中国人食用黄豆芽的萌芽。《吕氏春秋·本味》篇论及各地肉、鱼、菜(蔬菜)、饭(谷物)、水、果、和(调料)中的佳品数十种,还对烹调中的调味、火候提出“风味之本,水最为始,五味三材,九沸九变,火为之始……”的独到见解,是对战国之前烹饪实践作出的理论总结,在历史上产生久远影响。还有《周礼·天官·膳夫》和《礼记内则》中,则较为全面地记述了周朝宫廷饮食和烹制各类宫廷御膳的各种要点,可以说,它是我国最早的宫廷食典。

(5) 对中国烹饪较有影响的人物。

少康 也叫杜康,夏朝第六代君王,号中兴王。

伊尹 我国烹饪之圣,传说著有《调味鼎鼐》,因善调五味,做“鹄鸟之羹”并有治国安邦之才,被商汤赏识,是我国的第一位宰相厨师。

吕望 周王朝的建立者,他是我国历史上第二位宰相厨师。

1.2.2 中国烹调工艺形成阶段(秦汉至唐初,公元前 221 年~公元 618 年)

1.2.2.1 历史背景

公元前 221 年到公元 618 年,秦至隋末 800 余年间,中国烹饪经历了一个强大的发展时期。这一时期,封建中央集权统治在王朝不断更替中逐渐加强,农业生产得到了空前发展,手工业和科学技术水平不断提高,商业走向繁荣,民族融合加快了速度,对外交流扩大深入,中国封建社会达到鼎盛时期。这些都给中国烹饪的大踏步发展创造了优越的条件。这一时期中国烹饪承上启下,取得了瞩目的成就,为其后中国烹饪走向成熟架设了一座稳固的桥梁。

从烹调历史上看,秦汉时期应为这一阶段的主体,在这一时期,基本上是沿用了周代饮食制度,但在原料的选择,烹饪方法,炊具与食具等方面有了新的发展。秦汉时期由于铁制工具的出现,促进了农业和手工业的迅猛发展,汉代的煮盐、冶铁和铸造等技术的提高,促进了商业的发展,在这一时期,社会经济较为繁荣,社会物资丰富,人民安居乐业,可以说给中国烹饪的发展创造了条件,它的主要特点有:

(1) 食物用品比周代丰富。如蔬菜除了周代延续下来的 30 多种外,又增加了从西域和国外引进的胡瓜、黄瓜、茄子、刀豆、胡豆、扁豆、胡萝卜、大蒜等,还出现了豆腐和豆腐制品。在秦汉时期,肉食原料最普遍使用的是狗肉,猪肉次之。在《三国志·魏志》中有对麻油的记载。魏国人张揖著《广雅》中有“馄饨、饼也”的记载。《晋书·五行志》记载。西北、东北地区少数民族食品“羌煮、貊炙”在中原流行。北方有名食羊酪。江南有名菜莼羹、鲈鱼脍及菰菜。何曾著《食疏》中记载了何曾家厨能将蒸饼上蒸得“坼作十字”,类似后世的开花馒头,说明发酵工艺已普及。束皙作《饼赋》,提及曼头、薄壮、起溲,汤饼、牢丸,安乾、豚耳、狗舌、剑带、案成等 10 多个面点品种。嵇含著《南方草木状》(一说作者非嵇含)书中记有甘蔗、荔枝、椰子、杨梅、橘、龙眼等水果及甘薯、桃榔面、五敛子、人面子、石栗、石蜜等原料。

(2) 烹饪方法增加。这时的烹调技法在原有的烧、蒸、烩、炒、煮等基础上,据《齐民要术》记载,增加的技法有生菜法、素食法等 30 多种不同的烹调方法。贾思勰著的《齐民要术》一书中保存大量涉及烹饪原料,菜肴、面点制作技术以及酿酒、造醋、做酱、制乳品的资料,炒的烹调方法已在菜肴制作中出现,而“水引面”为一种细如韭叶的面条。书中还记有制汤的方法。类似酱油的酱清、豉汁亦已出现。梁武帝萧衍著《断酒肉文》四首,大力推行佛教素食。北齐出现热铛烙成的煎饼。宗懔著《荆楚岁时记》,提到荆楚地区人民正月进屠苏酒、胶牙饧,下五辛盘;立春啖春饼、生菜;寒食吃大麦粥;夏至食粽;伏日食汤饼……之事。隋炀帝称吴地制作的“金齏玉脍”为东南佳味。吴郡能在海船上加工生产多种海产食品,主要有:海蛎干脍、海虾子、鮓鱼含肚、石首含肚。

(3) 炊具和饮食器具有了新的发展。山西汶水县孝义镇马村出土刻有云雷纹并身带圆环的釜、甑三件组成的汉代铜甗,如先置于火上,再分别放上釜和甑,可同时炖、煮、蒸。到了汉代使用铁锅已很普遍,有炒菜用的小釜,煮菜用的五熟釜等。由于铁制炊具的运用,促进了炒菜、爆菜等烹调技术的发展。

1.2.2.2 形成的主要原因

(1) 商业手工业的发展,创造了一个兴旺发达的饮食市场。如河南密县打虎亭一号汉墓出土的一块庖厨图的画像石上,画面上有 10 人分别从事屠宰、汲水洗涤、烹调、送食物的事项,厨事分工已较明确。有学者认为该图中有制作豆腐的场景,证明中国汉代已能生产豆腐。山东章丘县和高唐县分别出土绿釉陶质庖厨俑,一位持刀治鱼,另一位用手揉面。这充分说明,商业手工业的发展,造就了一个兴旺发达的饮食市场。

(2) 烹饪原料使用范畴扩大,基本上奠定了中国烹饪工艺的基础。如湖南长沙市马王堆一号汉墓出土大量食品“遣策”中就记载了多种食品。调味品有:脂、酱、饧、豉等;饮料有:白酒、温酒、肋酒、米酒;主食以稻、麦、粟为主要原料蒸、煮成

的饭、粥等；果品有：枣、梨、榴、脯梅、梅、笋、元梅、杨梅等；菜肴有：羹、肤、脯、紫、濯、肩截、熬等类，共计 100 多种。其中“濯”为用余烹调的菜。张骞两次出使西域，开辟丝绸之路，促进了中国中原地区与西北地区乃至南亚、西亚的经济、文化交流。从西域传入的瓜果、蔬菜有蒲陶、苜蓿、安石榴、黄蓝（红花）；从中亚传入的农作物有胡麻、胡桃、胡豆、胡瓜、胡荽、胡蒜；此外，还有从西域传入的香料胡椒、姜等。司马迁《史记·货殖列传》记载，当时大城市市场上食品相当丰富，有谷物、肉食、果菜、水产、饮料、调料等等。而卖胃脯的商人浊氏、卖浆的商人张氏竟成巨富。

(3) 厨房设备与饮食器皿的改进为烹调技术的发展奠定了物质基础。如河南洛阳烧沟汉墓出土的陶灶，有大、小两个灶眼，对火候的控制能力提高，分别放置甑和釜，另有上圆下方的烟囱。宁夏银川平吉堡汉墓出土的灶，灶面上有三个灶眼，可放置三个釜。汉代广东一带出现三足铁架，架上可放置铁釜或铜釜、陶釜，用以煮熬食物，还出现了钢刀、菜刀、铁釜、铁镬，厨用器具进一步普及。豫章郡（江西地区）已用煤为薪。东汉晚期，瓷器有碗、盏、盘、罐等。其中还有泡菜坛。

(4) 由于烹饪的大发展，有关烹饪的专著和资料大量出现。民族的大交流，大融合，使各族人民的文化艺术风尚融于一体，烹调技术由“术”向“学”有了飞跃性发展，开始把烹饪技术作为专门的学问加以研究，出现了很多有关烹饪技术专著。如西晋何曾著的《安平食单》，南齐虞琮著的《食珍录》，谢枫著的《食经》，北魏贾思勰著的《齐民要术》等。

有趣的是很多有价值的有关烹饪的资料来自其他著作中。北魏贾思勰著的《齐民要术》，可以说是我国第一部“农业百科全书”式的巨著，其中关于烹饪的部分价值非常高，它不但保存了很多的烹饪专著中的珍贵资料，更为珍贵的是，它收录了当时以黄河流域为中心，涉及南方、北方少数民族的数十种烹饪方法和 200 多种菜肴面点。资料翔实，影响深远。其他相关烹饪的内容与记事、记言、记物等，参考价值较高。其他笔记著作如《西京杂记》、《世说新语》、《云仙杂录》，民俗著作如《荆楚岁时记》，语言学著作如《方部》、《释名》、《说文解字》也保留了很多关于佐证的资料。

(5) 烹饪名家。如果说先秦的烹饪名家是由于政治或其他业绩得以附带显其巧烹之名的话，这一时期的烹饪名家则完完全全因其精通烹饪而名留后世。虽然其中个别人也官居高位，然而其从政之建树文无多载，倒是其善烹赫然书之于史。所以这一时期的烹饪名家可以说是为烹饪而烹饪的名家了。西汉的张氏、浊氏以制膳精美出名。北魏崔浩之母，口授烹饪之法于崔浩，才得以有《崔氏食肴》传世。唐代段文昌为“知味者”，《清异录》说他“尤精膳食”，他家的婢女名膳祖，主持厨务，也是精通烹调之术的行家。还有多名美食的创制者，只留下了食名，这不能不说是

一大遗憾。

1.2.3 中国烹调工艺完善阶段(唐宋至元末,公元618年~公元1368年)

1.2.3.1 历史背景

从公元618年唐朝建立到1368年元朝灭亡,是中国烹饪的繁荣时期。在这一时期里,传统的中国烹饪完成了它在各方面的建树,最终走向成熟。

唐宋两代是我国历史上最为强大的朝代,粮食满仓,物资丰富。陆上、海上交通十分发达,中西部的丝绸之路十分繁荣,社会的安定,四邻的和睦友好,给农业、畜牧业、手工业的发展都带来了昌盛,同时也给饮食品业带来了一片繁荣昌盛的景象。如唐代的长安,东市二百二十行,四面立邸,四方珍奇,皆所积集。而西市比东市更为繁华,市中饮食业的规模前所未有的。曾有这样的记载,“西市日有礼席,举铛釜而取之,故三五百人之僕可立办也”,从这一情境看,当时的长安城内酒店规模可想而知。到了两宋时期,其饮食市场更是空前绝后,北宋首都汴梁就有正店72家之多,南宋的临安(杭州)则有正店17家之多。而此时的宫廷御膳,其食用菜点之多,筵宴水平之高,均远远地超过了周代和秦汉时期,使中国烹调艺术更加完美。北宋时的商业相当发达,大城市取消了坊和市的界限。白天黑夜都可以进行市易。农村也出现了定期集市,交换更为普及便利。从《京梦华录》看,汴京的宫楼、饭馆、商铺、饭店到处都有,商品繁多,呈现出“八荒争凑,万国威通;集四海之珍奇,皆归市易;会宵区之异味,尽在扈民”的贸易兴隆景象。南宋的商业和对外贸易超过北宋,临安店铺“连门俱是”,甚至城外数十里也是店铺布列,交易繁盛。两京市街,出现了素食馆、北食店、南食店,以饭店等专营的风味餐馆,油饼店用炉最多的可达50多个。饮食行业出现上门服务、分工合作生产的“四司六局”,有专供官家雇用的“厨娘”。对少数民族的“涤马互市”在北宋也进一步发展、元代的商业也极为繁荣,大都、杭州、泉州等是闻名的商业大都市。都市中出现饮食娱乐配套服务的酒店。

1.2.3.2 主要特点

(1) 四大风味流派的雏形已基本形成。由于宫廷实用菜点众多,用料精细,名菜、名点大量增加,与社会融合后,形成了中国烹饪的四大风味菜系的雏形。如唐代的饭就有“雕胡饭、黄粮饭、清风饭、神仙粥”等多种。菜品有炙菜、烩菜、烧菜、炒菜、羹菜等种类,烹调原料举不胜举,如驼峰、象鼻、熊掌等名贵原料已达数百种。

(2) 烹调技术均超过以往历代。唐、宋两代上至宫廷,下至民间都拥有大批名厨,形成了烹调技术的大交流和大融合,促使烹调技术大发展。如唐代时期陆希声之妻余媚娘,发明制作了五彩鱼丝,唐穆宗时,丞相段文昌的家厨“膳祖”,曾带领100多人,唐朝尼姑梵正,用烩、脯、酱、瓜、菜、蔬、黄赤杂色装成了西安名胜区“辋

川小样”二十景。这时期较为出名的还有宋高宗宫中五品官女厨师刘娘子,南宋时期在杭州以卖鱼羹为生的宋五嫂,南宋建康通判史家厨、号称“烤鸭美手”的王立等。

(3) 金、银、玉、瓷等餐具大量出现,为中国烹饪的五种属性“色、香、味、形、器”提供了坚实的物质条件。

厨房设备的改进,“如灶具的改进”促使中国烹饪技术基本形成了自己的风格特点,并逐步走向成熟,出现了中国烹饪行业从业人员的第一次分工。

(4) 宴席制度已基本定型。例如唐代的国宴:“龙凤宴”、“曲江宴”、“烧尾宴”等规模之大,菜品之多,可谓前所未有的。如举行国宴时,参加者少则一二百人,多则数百人,仅大臣们进献给帝王的“烧尾宴”上,菜点就有 58 款,宋代时期的清河王张俊,在进献给宋高宗的御宴中,菜点就多达 230 余款。

(5) 出现了众多的烹饪理论著作。谢枫的《食经》、韦巨源的《食谱》、段成式的《酉阳杂俎》、郑望之的《膳夫录》、宋代时期的《太平御览·饮食部》、林达叟的《本心斋蔬食谱》、林洪的《山家清供》、贾铭的《饮食须知》、忽思慧的《饮食正要》、孟元尧的《东京梦华录》等,这些专著的出现,说明了我国烹饪科学知识日益丰富,表现出我国的烹饪技艺已达较高水平,并进入了新的历史时期。辽、金、元是我国少数民族烹饪受中原烹饪文化的影响,得到了大的发展时期,但对中国烹调工艺的发展没有太大的影响,在这里不再赘述。

以现在的观点看,古代对传统烹饪理论的概括是比较全面的,也有相当的深度。其中很多观点至今仍不失其价值,值得我们继承弘扬。但由于时代的局限,还达不到科学指导下的系统化、周密化,唯其如此,它的理论体系只能是“传统”的。

综上所述,在唐宋元时期,中国传统烹饪在原料、工具、工艺、风味流派、食品结构、消费形式以至烹饪理论诸方面都已形成了自己的系统,从而使整个中国烹饪的传统体系得以最后确立。

1.2.4 中国烹调工艺成熟阶段(明清时期至民国初期)

1.2.4.1 历史背景

在我国历史上,明、清时期曾经出现过许多“万家灯火”的城市和所谓的“康乾盛世”景象,随着社会经济的迅速发展与恢复,为我国烹饪技术的繁荣发展提供了丰富的物质基础。此时的中国烹饪,厨房分工日益完善细致,原料细加工和保鲜方法更加精良,烹调技术更加讲究,更加突出色、香、味、形、器五种属性的重要地位,在食品卫生和烹饪专著方面都较以前有大的进步,尤其是宫廷菜,进入了大发展阶段。如明朝,宫廷御膳机构庞大,它上设尚食局,下设光禄寺、大常寺、其御膳房管理人员就多达 4900 人之多,宫廷御膳常用菜肴已多达 200 多款以上,四季用菜较