

中国烹饪学基础纲要

ZHONG GUO PENG REN XUE JI CHU GANG YAO

张海林 著



中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国烹饪学基础纲要 / 张海林著. — 郑州: 中州古籍出版社, 2006.11

ISBN 7-5348-2674-8

I. 中... II. 张... III. 烹饪—方法—中国
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129503 号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002)

责任编辑: 梁 郁

责任校对: 张宝红

封面设计: 河南大河之鑫传媒策划公司

承印单位: 郑州鸿源印务有限责任公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 15.5

字数: 235 千字

版次: 2006 年 11 月第 1 版 印次: 2006 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN7-5348-2674-8/K · 641 定价: 38.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

目 录 CONTENTS

钟道年 题

2011.11

第一章 中国烹饪与中国烹饪学(代序) 1

第一节 中国烹饪的范畴 1

第二节 中国烹饪与中华文明 4

第三节 中国烹饪发展的基本规律 6

第四节 中国烹饪学及其研究对象 9

第二章 中国烹饪的历史阶段 14

第一节 史前的饮食与中国烹饪产生 15

第二节 初期的中国烹饪 19

第三节 中国烹饪的发展期 25

第四节 中国烹饪的鼎盛期 36

第五节 晚期封建社会的中国烹饪 52

第三章 中国烹饪理论基础 63

第一节 礼制与烹饪经验及烹饪理论 64

第二节 阴阳五行说与烹饪理论的关系 69

第三节 原料论 74

第四节 味论 80

第五节 火候论 86

第六节 审美论 92

第四章 中国烹饪的基本工艺	106
第一节 石器时代的熟食法	107
第二节 陶器时代的基本工艺	112
第三节 青铜器时代的工艺	120
第四节 铁器时代的工艺	129
第五节 中国烹饪工艺的组成与特征	140
第五章 中国烹饪体系	150
第一节 味区及流派	150
第二节 原料	160
第三节 品种	168
第四节 筵宴	188
第五节 服务	198
第六节 经营	206
第六章 中国烹饪的地位与发展(代结语)	214
第一节 中国烹饪的地位	215
第二节 中国烹饪发展的趋势	217
第三节 中国烹饪学的任务	219
附图：中国古代陶制、青铜制炊具、食具、酒具图 ...	220

第一章 中国烹饪与中国烹饪学

(代序)

中国烹饪是中华民族文化的重要一支。它源远流长，博大精深。其内涵、其地位、其意义已超出自身的原始属性及价值，升华成为一种带有鲜明的民族色彩，并日益具有世界性的文化现象。

作为一个庞大的知识体系，中国烹饪的知识覆盖面之广，区分学科领域之多，也是独特的。而中国烹饪学是将中国烹饪的基本范畴作为研究对象，并以探讨、揭示其发展的基本规律作为学科的任务。

第一节 中国烹饪的范畴

人类的生存是以摄取食物为基本前提的，这个摄取从本能的茹毛饮血行为发展到制造工具、选择原料、熟制食物的过程，是一个愚昧到文明的过程，也是烹饪产生的过程。

烹饪的最初概念就是煮熟食物，就是制造食物的行为。“以木巽火，烹饪也。”(《周易·鼎》)但这个最初的最基本的概念在现代汉语中已被烹调一词所代替。而中国烹饪的概念虽然仍具烹调这个概念所替代的内涵，但它的外延，由于多方面条件的决定，已经突破了形式逻辑层次延伸的制约，成为辐射状的发展。

首先，把它作为物质生产的过程来认识：

1. 选择原料：中国烹饪对原料的选择已从被动选择即从当时、当地能提供之物质中选择变化成为反季节、跨地域、按需要来选择使用，并由此形成了专门的原料学科；

2. 加工烹调：加工烹制的过程从简单劳动(粗分统煮)，到熟练劳动(深细加工)，到专门工艺，其技法千变万化，错综复杂，其难度，近乎完美之求，是为工艺学；

3. 经营服务：食物的加工完毕，并不意味着烹饪活动的结束。进食的过程，或说消费的过程，并不仅是个体的、家庭的行为，并不仅是果腹，而更多的是社会性行为、政治行为，并异化出社交的职能。于是经营、服务便成为中国烹饪概念中的一部分。也形成了经营管理、服务的专门理论。

其次，把它作为物质生产和精神生产的结合来认识，那么中国烹饪是文化的范畴，是科学的范畴，是艺术的范畴。这也就是说中国烹饪是文化、是科学、是艺术。

1. 烹饪文化：什么是文，文字本身在古代就有礼乐制度之意。“文王既没，文不在兹乎。”(《论语·子罕》)这是孔子的感叹，意是礼崩乐坏，而文王之礼中，饮食制度当是最早，亦是最重。“夫礼之初，始诸饮食”(《礼记·运》)便是定论。文化是人类社会历史实践过程中物质财富与精神财富的总和，又是一定社会政治和经济的反映。中国烹饪有近万年的积累，它包含的物质意义上的成果，和它蕴含的诸多哲学、美学、社会制度学说理论及自身的烹饪理论又确是中国民族文化的一部分，并反映着历代社会政治和经济的发展状况。

2. 烹饪科学：科学是文化的一部分，说烹饪是文化，那

就必然把中国烹饪放到科学的殿堂上去认识。作为跨自然科学和社会科学两大知识体系的中国烹饪有着自己完整的知识体系，它完全具备一门科学所应具有的实践与理论的诸要素。对于这个结论多年来异议颇众，其主要问题就是按现代科学的标准去衡量，中国烹饪缺少高度概括的指导性理论，缺少准确、明细的数据与标准，还有一些用现代的化学、物理学所无法诠释或无法认定的内容。于是中国烹饪只能被认为是一种知其然而不知其所以然的东西，是一种感性认识的积累，是一种经验，还不能说是科学。这种看法失之偏颇。诚然，由于历史的原因中国烹饪的理论总结确属缺憾，现代科学的手段利用较少，但这并不能否定中国烹饪作为科学的存在。中国烹饪自成体系，独具特色，历经沧桑而日见繁盛。它在两千年多前就提出的关于原料、调味、用火、养生等诸多理论直到现在仍被实践着、证明着，并闪跃着真理的光辉。不能因为“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻”（《吕氏春秋·本味》），甚至现在也难以解释，便斥之为不科学，未免武断。中国烹饪是作为科学存在的，不管你是否完全认识它，这都是无法改变的。

3. 烹饪艺术：艺术是人通过情感和想象，以某种方式为载体所创造表现出来的美。中国烹饪是一门综合艺术。它通过精妙绝伦的技术，色、香、味、形、器俱佳的食物，宾至如归、留连忘返的就餐环境，给人以视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉综合的美感。这是其他门类的艺术所无法达到的，也正因为如此，中国烹饪要求它的艺术性是作为一个整体出现，不是单独追求某一方面如色、形、器等的突出，而是互为依托，相映生

辉，为一个目的服务：食用。如果一切都好，就是不好吃，不能吃，则背离了烹饪艺术的主旨。当然，只求食用性，置其他诸要素于不顾，那就非中国烹饪，也妄谈艺术之论。

中国烹饪概念的变化与外延：它的范畴的最后确立是中国社会发展的一种结果。中国烹饪在中国的社会生活中过去和现在都占有重要的地位。作为中国食文化的集大成者，它与中华文明的发展更是有着密切的联系。

第二节 中国烹饪与中华文明

人类脱离愚昧步入文明，食和性(色)是最初的标志。从茹毛饮血、污尊饮到以火熟食、制造器皿，从乱婚、群婚到一夫多妻、一夫一妻是一个历史的跨跃。作为世界上最古老的文明之一的中华文明，更是与食文化渊源颇深。

1. 中国烹饪构建于夏、商、周三代的奴隶制文明

夏、商、周(西周)三代应是中国奴隶制社会的盛世。中国烹饪的基本构架即原料、食具、筵席、食制等都是自此形成的。现存的《周礼》、《礼记》等典籍的记载和出土文物已充分说明了这一点。如周代王宫中负责饮食的官员及操作人员包括供应、管理、加工、烹饪、器具、服务、食医等计2300多人，占全部宫廷官员的半数以上。所谓“夫礼之初，如诸饮食”亦是指此。这就是说当奴隶制的文明替代了原始社会的愚昧之后，这个文明的最主要成分就是综合的食制。这个食制对后来的分封国领主，对新兴的地主阶级，对整个社会的民风、民俗都产

生了极大的影响，在某种意义上说作为食文化的中国烹饪是中华文明的源头之一。

2. 长期的封建文化造就了中国烹饪

中国从东周封建开始直至清亡是世界上封建社会形态延续最长的国家。这种不间断的延续，使中国的传统文明(封建文明)得以承继。中国烹饪作为这个文明的一部分，作为封建礼制的重要部分得以继承，得以发展。在这个意义说：长期的封建文明又是中国烹饪这个文明之果赖以生存的土壤。而统治阶级无休止的追求则是它得以发展的主要动力。中国是个农业大国，也是人口大国，吃饭自然是最主要的问题，是统治者能否统治的主要问题，也是被统治者能否生存的主要问题。作为统治者一是要稳固政权，二是将食物的多寡、质量、食法、食具作为地位与权力的象征而竭力神化之、铺张之。被统治者则将统治者的食、食制，作为一种向往、一种目标去努力争取，并尽己之力而仿效之。故中国的筵宴之风盛行数千年，从上层到民间尽管内容、质量不同，各种筵席、宴会始终是处在被追求、被关注、被利用的位置。同时，也使筵宴成为了中国烹饪中的精华部分。

3. 汉文明为主的各民族文化交流给中国烹饪以活力

中华文明是以汉文化为主，多民族交流融合形成的。从春秋战国的纷争，到南北朝的对立，五代十国的割据，辽、金、元的兴起，中华文明不断摒弃陈旧的结构，而注入着新的活力，在不断的碰撞中发展壮大。在这种碰撞中，代表各自地域文明的食风、食俗相互渗透，相互影响，又最终发展壮大了中

国烹饪。而作为中原文明的中国烹饪又因此跟着民族的步伐走遍了大河上下，东西南北，与当地的不同条件相结合，形成了在大中国烹饪下的诸多风格、流派，呈现出多姿多彩的局面。

中国烹饪是中华文明的重要一支。它曾是中华文明的早期代表和先驱，又是中华五千年传统文明的硕果之一。它植根于斯，成长于斯，又以自己的辉煌给中华文明增添了光彩。这就是中国烹饪与中华文明的关系。

第三节 中国烹饪发展的基本规律

任何事物的发展都有自己的基本规律。基本规律的形成是该事物发展的主要条件所作用、所决定的，这就是说事物是在主要条件或称主要因素的作用下，向其规定的方向发展。但在某种情况下，次要条件、次要因素会在一定的时间内上升成为主要条件，并给事物的发展以决定性的影响，中国烹饪亦不例外。中国烹饪发展的主要条件是社会生产力发展的水平程度，这是中国烹饪赖以生存、发展的经济基础，但是政治制度、民族斗争等上层建筑的部分同样会在一定的环境下、一定的时间内给中国烹饪的发展带来决定性的影响。

1. 社会生产力的发展程度决定着中国烹饪的发展水平

从根本上说，是社会生产力的发展促使了中国烹饪的产生。站在物质生产这个角度来看中国烹饪，如果没有火的利用，没有容器的产生和相应工具的制造就不可能产生中国烹饪。但是即使具备了这些条件而没有农业、畜牧业所提供的原

料，也就无物可烹。中国烹饪的任何微小的提高与进步都离不开社会生产力的发展和它能提供的各种条件。以简单的切割为例，原料的分解、分割，不论厨师的水平如何，石刀、陶刀、青铜刀、钢铁刀都是其中的关键。庄子的《庖丁解牛》中庖丁可使刀刃在骨节中游刃有余，技艺非凡。但换下他手中的金属刀，给他一块磨削的石刀又会怎么样呢？所以中国烹饪发展的水平、方向是取决于社会生产力发展的水平程度，这是个一般规律。当然由于物产、气候、交通条件所造成的地区之间烹饪水平的差异，实际上也是一个大国社会生产力发展水平不一致所造成的。

2. 政治因素给中国烹饪发展的影响与制约

在生产力的发展决定中国烹饪水平这个一般规律下，政治因素也常常给中国烹饪以影响和制约。这个问题的前提是：历史上的中国烹饪本质上是统治阶级的宠物。在统治阶级的追求下，中国烹饪常常处于一种畸形的状况中，即严重的脱离社会生产力发展水平，并与人民群众的实际生活水平差距极大。历史上不管是早期的奴隶主，还是后来的封建主都曾在饿殍遍地的情况下追求山珍海味、食前方丈，商纣的酒池肉林，慈禧的满汉大宴均是如此。这就造成封建统治中心的烹饪水平与中小城市和广大乡村之间的极为悬殊的差距。

其二，历史上的民族冲突中，处于相对落后的少数民族在掌握了中央政权后，其一个时期的烹饪水平尽管有整个生产力发展的高度在，也会有倒退的现象。如金之代北宋，元之代南宋就使中原地区、江南地区的烹饪水平一度呈现下降的趋势。

只是经过一段时间，当其本民族的食风、食俗在新的环境条件下，在汉文化的影响下调整、适应并融进了整个中国烹饪后，这种现象才得以改变，它同时也给中国烹饪注入了新的活力。特别是政治中心（首都）变化以后，能工巧匠的被迫迁徙，人口的大量流动都曾使一个地区的烹饪水平得以变化和提高。

其三，社会生产力快速发展，但烹饪的发展却相对停滞，甚至出现某种形式的倒退。这种情况一般出现在历史上改朝换代的初期。统治者励精图治，以保社稷，不愿又不能奢华。如汉初的文景之治、唐初的贞观之治均为此例。但此种情况后又常常是变本加厉，统治者的筵宴水平提高更快。因为整个社会的生产力水平提高，民间烹饪的基点提高，能提供给统治者更多的需要和更多的人材与技术的支持。

其四，社会制度的性质发生根本改变，中国烹饪的性质根本改变，造成中国烹饪水平的阶段性下降。此点是很多烹饪工作者、研究者不愿正面触及的问题，就是新中国建立后30年中国烹饪存在的问题。其实事情明显而简单，也无庸讳言。新中国建立以后至70年代中期，中国烹饪的水平相对于历史上或者说新中国建立前没有提高。在某些方面甚至是明显下降。如筵宴部分、高档原料及品种部分、服务部分，并造成了某些技术令人深感惋惜的失传。可这却也是完全正常的，首先中国烹饪从原来的主要为统治阶级服务，而转变成为大多数人民群众服务，由于这个历史性的转变就必然造成中国烹饪中某些不适应这个转变的部分随之发生变化，甚而消亡。其次，历史上长期的脱离社会生产力发展水平，严重脱离人民群众的畸形繁

华得以遏止。中国烹饪洗净铅华、得见真容，是一件有利于下一步发展的坏事。在这二个基点上，随着新时代社会生产力的快速发展，社会需求的快速提高，中国烹饪在经历了这个蜕变的低谷后，就必然会进入一个新的发展高潮，这已为此后 20 年的历史所证明。

据上述，中国烹饪发展的基本规律是：中国烹饪作为一种文化现象，是在社会生产力的作用下，由低到高、由简入繁的呈阶段性上升趋势，但在和社会生产力同步发展的过程中受政治因素和其他上层建筑的制约与影响呈波浪性的起伏。这是中国烹饪在历史上长期作为统治阶级文化的属性所造成的。

第四节 中国烹饪学及其研究对象

中国烹饪学是中国烹饪的综合知识体系，这是就中国烹饪的基本范畴而言的。它的研究内容和研究对象也由基本范畴而确定，那就是中国烹饪自身的全部活动及其在历史与现实中的地位与状况和影响其发展的相关知识学科。原属中国烹饪的范畴，但后独立发展的如酿造业（酒及其他饮料）、食品加工业（机器加工、批量生产）等虽仍与中国烹饪关系密切，但因其自成体系，已不再作为中国烹饪研究的专门学科。

1. 中国烹饪学的定义

中国烹饪学是中国烹饪的综合知识体系。它以研究中国烹饪的原料、加工、烹调、经营、服务等物质生产活动为主体，以揭示中国烹饪的性质、特点、形成、发展、地位，探讨中国

烹饪发展的基本规律为任务。它是一门技术性、理论性相结合，跨自然科学、社会科学两体系的综合性应用学科。

所谓研究主体，是指以中国烹饪的原始属性来看，它是将某种、某些种原料加工、烹调为成品，并以经营服务的手段来实现其价值的具体生产活动。那么研究中国烹饪，脱离了这个主体，就失去了研究中国烹饪的最基本的意义，这个研究也就成了无本之木、无源之水。因为只有通过对主体的研究，我们才能对中国烹饪的性质、特点有明确的了解，对它是如何形成发展的有正确的认识，对它在中国社会中乃至在世界范围中所处的地位有全面的把握，从而认识、掌握中国烹饪发展的基本规律，然后遵循亦或驾驭这个规律，引导中国烹饪健康、快速地发展，使其能更好地为人民群众服务，为社会服务，这是中国烹饪的任务，也是中国烹饪学研究的宗旨。

2. 中国烹饪学的研究对象及分科

中国烹饪学的研究对象按其物质生产活动的全过程为主体可分为两个层面，这个分法是以其与生产主体的结合程度及侧重点而言的。其中有些学科牵涉的生产环节较多，有些则较少，有的则涵盖了大部或全部的物质生产过程，对这些也没有再将其划入新的层面，这是因为其侧重点基本是一致的。

根据下图所示，第一个层面的学科为烹饪原料学、烹饪工艺学、烹饪机具设备学、酒店管理服务学。第二个层面为烹饪营养学、烹饪卫生学、烹饪化学、烹饪美学、烹饪历史学。第一个层面的学科为技术性较强，强调实用性的应用学科，侧重于生产经营活动的基本知识面。其中烹饪原料学涉及原料和加

工中的初加工两个环节, 烹饪工艺学涉及加工、烹调两个环节, 烹饪机具设备涉及加工、烹调、服务三个环节, 酒店管理服务学主要涉及经营、服务两个环节, 但在实际中经营管理是涵盖着生产的全过程; 第二个层面的学科侧重于烹饪的基本原理、美学要求、发展概况等理论性较强的范畴, 为基础理论学。其中烹饪化学涉及加工、烹调两个环节, 烹饪营养学涉及原料、加工、烹调三个环节, 烹饪卫生学涉及加工、烹调、经营、服务四个环节, 烹饪美学也涉及到上述四个环节, 烹饪历史学则涵盖了物质生产活动的全部。

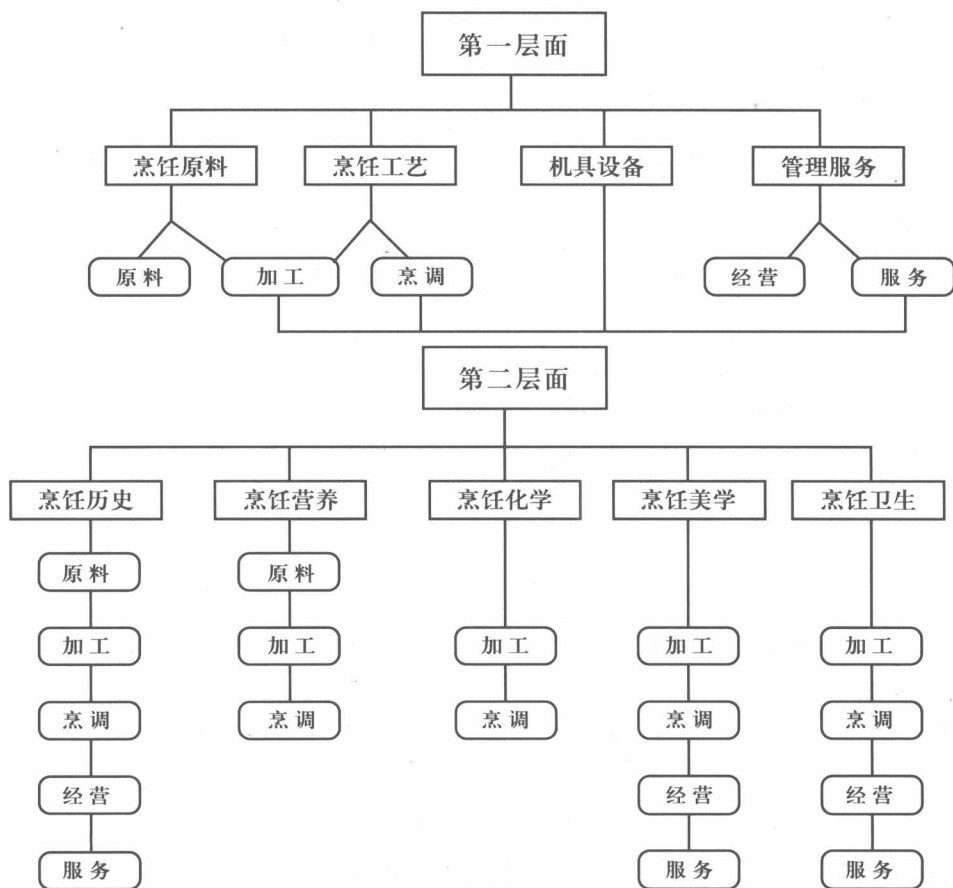


图 1

各学科研究的基本内容为:

第一层面

(1) **烹饪原料学**: 是以烹饪原料为对象, 研究其种类、结构、成分、性质、特点及应用价值的学科。为研究内容的学科。

(2) **烹饪工艺学**: 是以工艺流程为主干, 研究选料、加工、切配、热源、火候、调味、熟制、筵席的学科。

(3) **烹饪机具设备学**: 是以各类烹饪加工、贮藏、服务设备的原理、使用、维修、养护为研究对象的学科。

(4) **酒店管理服务学**: 是以酒店的营销、管理、服务程序、方法等为研究对象的学科。

第二层面

(5) **烹饪营养学**: 是以烹饪原料及加工、烹调过程中的营养成份、营养价值、营养保护、平衡膳食为研究内容的学科。

(6) **烹饪化学**: 是以烹饪原料及烹调过程中的化学成份、结构、化学原理、化学变化为研究内容的学科。

(7) **烹饪卫生学**: 是以烹饪卫生质量的要求和变化与保证人体健康的关系为研究内容的学科。

(8) **烹饪美学**: 是以烹饪活动中的创美、审美及规律为研究内容的学科。

(9) **烹饪历史学**: 是以中国烹饪形成、发展的历史及其规律为研究内容的学科。

上述学科是目前对中国烹饪研究的主要学科。知识的深浅度由于研究开展的先后和历史、现实条件的限制及其他主客观因素的制约均有不同, 但基本概括了学习、研究中国烹饪的

范畴，并在各不同专业中有所选择和侧重。

3.《中国烹饪学基础纲要》的目的

本书《中国烹饪学基础纲要》是为概论性质，主要以介绍中国烹饪的性质、范畴，中国烹饪的基础理论、基本工艺，中国烹饪的各个发展阶段及中国烹饪的体系组成的概况为目的。力求简明、全面，给读者于中国烹饪一个大轮廓、粗线条的认识，以作为研究中国烹饪各专业的入门、基础理论课程。