



大学生素质教育丛书
DAXUESHENG SUZHI JIAOYU CONGSHU



ZHIWEI

知味

主编 ● 罗 恒



电子科技大学出版社

大学生素质教育丛书
DAXUESHENG SUZHI JIAOYU CONGSHU

ZHIWEI
知味

主编 ○ 罗 恒



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

知味 / 罗恒主编. —成都: 电子科技大学出版社,
2015. 8

ISBN 978-7-5647-3144-1

大学生素质教育丛书

I. ①知… II. ①罗… III. ①饮食—文化—世界—高等
学校—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 183341 号

大学生素质教育丛书

知 味

主 编 罗 恒

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编:
610051)
策划编辑: 高小红 李春静
责任编辑: 雷晓丽 李春静
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 四川煤田地质制图印刷厂
成品尺寸: 170mm×230mm 印张 9.5 字数 180 千字
版 次: 2015 年 8 月第一版
印 次: 2015 年 8 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-3144-1
定 价: 49.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编 写 组

罗 恒 梁雪梅 陈 君 杨 俊

编写委员会

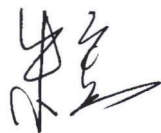
唐国良 祖庆军 苟生平 王述文 李志宏
王华庆 王登峰 邓裕平 张 实 吕 玉
赵守利 罗 恒 魏 艳

序

大学是人才成长的摇篮，大学是青年学子感知社会的通道，是青年学子受文化熏陶的家园。人才培养作为学校的重要战略任务，是一项长期的系统工程。高等教育既要承担培养“专才”的“专业教育”使命，又要承担培养“全面发展的人”的通识教育使命，要使学生在接受高等教育期间，身心、道德和品质得到健康发展，单靠专业化教育还不能全方位的实现，这就需要我们建立新型的育人观念。

“知味”课堂是电子科技大学后勤集团推进通识教育，实现人才培养模式的灵活性与多样化的创新方式。本书立足中国传统饮食文化，强化知识的应用与可操作性，深入浅出，适用性强。书中理论性与应用性并重，知识性、实用性、创新性相结合，是大学生了解中国饮食文化、走向社会、掌握基本生活技能的基础教科书，能够真正使学生在实践中得到锻炼和提高，在丰富拓展大学生知识面的同时，促进学生的个性化和多元化培养。通过通识教育让更多的学生实现从优秀到卓越的跨越，使他们成为创新型、复合型人才。

希望这门课程能帮助学生提高生活技能，帮助学生树立热爱生活、热爱劳动、尊重劳动的观念，促进学生全面发展。



2015年7月

前 言

“食在中国，味在四川”，四川得天独厚的环境造就了“天府之国”的美称。众多民间的、官方的餐饮从业者们合力创造出了川菜菜系，得到了大部分国人的喜爱，使川菜进入四大菜系之列，最终成为了四川的一张名片。那脂香醇厚的回锅肉，浓艳欲滴的水煮牛肉，回味悠长的夫妻肺片，热辣奔放的麻辣火锅……无一不让人垂涎欲滴。

如果说“品味”是一种享受，那么“知味”就是一门学问了。美味是如何产生的？川菜有多少种味型？有多少种经典的川菜品种？怎么样品鉴川菜？其他菜系有什么经典菜品？……我们尝试着在本书中解答这些问题，并希望能借助一些经典川菜的制作，帮助大学生们掌握川菜制作的部分技能，为自己的生活带来更好的滋味。

本书的编写工作主要由四川省商业服务学校烹饪专业老师完成，其中罗恒担任主编，梁雪梅担任副主编，陈君、杨俊也参与了教材的编写工作。具体分工如下：第六章、第七章由罗恒编写；第一章、第五章由梁雪梅编写；第二章由陈君编写；第三章、第四章由杨俊编写。

这本教材最终能够成型，得到了电子科技大学后勤集团的大力支持，他们成立了专门的编写委员会，反复讨论内容的取舍、教材的体例，乃至实训室的设计，为本书倾注了大量的心血，在此向他们致以最真诚的谢意！

由于编者水平所限，编写时间仓促，书中难免有不妥之处，恳请广大读者及同行批评指正。

编写组

2015年7月

目 录

第一章 概述.....	1
学习要点.....	1
第一节 中国饮食概论.....	1
一、中国饮食发展.....	1
二、中国饮食特点.....	2
三、中国饮食内涵.....	3
四、中国饮食独特之处.....	4
第二节 中国八大菜系及特点.....	5
一、川菜.....	5
二、鲁菜.....	6
三、粤菜.....	6
四、苏菜.....	6
五、闽菜.....	6
六、浙菜.....	7
七、湘菜.....	7
八、徽菜.....	7
第三节 川菜特色与流派.....	7
一、川菜特色.....	7
二、川菜的流派.....	10
知识小结.....	11
第二章 原料知识.....	12
学习要点.....	12
第一节 蔬菜原料.....	12
一、蔬菜原料的分类.....	12
二、常见蔬菜品种介绍.....	13
第二节 家畜类原料.....	23
一、常见家畜分类.....	23
二、常见家畜介绍.....	23

知 味 大学生素质教育丛书

三、畜肉制品.....	27
四、乳及乳制品.....	29
第三节 水产品类.....	31
一、鱼类.....	31
二、虾、蟹类.....	38
第四节 调辅料.....	44
一、调味品和辅助原料.....	44
二、调味料.....	44
三、调香料.....	49
知识小结.....	54
第三章 川式热菜制作工艺.....	55
学习要点.....	55
第一节 热菜常见的烹调技法.....	55
一、炒.....	55
二、爆.....	57
三、熘.....	57
四、烩.....	58
五、煮.....	58
六、蒸.....	58
七、烧.....	59
八、炖.....	59
九、烤.....	59
十、干煸.....	60
十一、干烧.....	60
第二节 经典川式热菜的制作.....	61
一、回锅肉.....	61
二、鱼香肉丝.....	62
三、宫保鸡丁.....	63
四、麻婆豆腐.....	64
五、水煮牛肉.....	65
六、干烧臊子鱼.....	66
七、粉蒸肉.....	67
八、干煸四季豆.....	68

九、糖醋脆皮鱼.....	69
十、丸子汤.....	70
十一、魔芋烧鸭.....	71
知识小结.....	73
第四章 川式凉菜制作工艺.....	74
学习要点.....	74
第一节 川式凉菜中常见的味型.....	74
一、红油味.....	74
二、麻辣味.....	75
三、糖醋味.....	75
四、五香味.....	75
五、怪味.....	76
第二节 常见川式凉菜的制作.....	76
一、红油三丝.....	76
二、鱼香豌豆.....	77
三、怪味鸡丝.....	78
四、糖醋排骨.....	80
五、麻辣土鸡.....	81
六、五香豆筋.....	82
七、花仁拌兔丁.....	83
八、酸辣荞面.....	84
知识小结.....	85
第五章 火锅及卤水制作.....	86
学习要点.....	86
第一节 火锅.....	86
一、火锅简介.....	86
二、火锅制作.....	87
第二节 家常卤水制作.....	88
一、卤的概念.....	88
二、家常卤水制作.....	88
知识小结.....	90

第六章 四川风味小吃.....	91
学习要点.....	91
第一节 常见四川风味小吃的成熟方法.....	91
一、蒸.....	91
二、煮.....	92
三、炸.....	92
四、煎.....	93
五、烤.....	93
第二节 常见四川风味小吃的味型.....	94
一、咸鲜味.....	94
二、咸甜味.....	94
三、酸辣味.....	95
四、红油味.....	95
五、麻辣味.....	95
六、家常味.....	95
七、怪味.....	95
第三节 常见四川风味小吃的制作.....	96
一、钟水饺.....	96
二、龙抄手.....	98
三、月牙蒸饺.....	100
四、赖汤圆.....	101
五、玻璃烧卖.....	103
六、蛋烘糕.....	105
七、担担面.....	107
八、口蘑小包.....	109
九、鸡丝凉面.....	110
十、春卷.....	112
知识小结.....	114
第七章 其他菜系经典菜品介绍.....	115
学习要点.....	115
一、粤菜.....	115
二、湘菜.....	116
三、淮扬菜.....	116

四、闽菜.....	117
五、鲁菜.....	118
六、徽菜.....	118
七、东北菜.....	119
知识小结.....	120
第八章 饮食营养与卫生.....	121
学习要点.....	121
第一节 原料营养素简介.....	121
一、水.....	121
二、矿物质.....	122
三、糖类.....	123
四、蛋白质.....	123
五、脂类.....	124
六、维生素.....	124
第二节 烹调加工过程中营养素的流失.....	125
一、主食在烹调加工过程中营养素的流失.....	125
二、副食在烹调加工过程中营养素的流失.....	125
第三节 常见药膳制作.....	126
一、归芪炖乌鸡.....	126
二、红枣莲子羹.....	127
知识小结.....	127
第九章 西餐常识及礼仪.....	128
学习要点.....	128
一、西餐厅的“6M”.....	128
二、上菜顺序.....	129
三、餐具的使用.....	130
四、调味品的使用.....	131
五、装饰配料的使用.....	132
六、如何使用餐巾.....	132
七、食用沙拉和汤类.....	132
八、鱼的吃法.....	133
九、肉类的吃法.....	133
十、如何取食带骨食物.....	134

十一、西餐中的酒水.....	135
十二、甜点吃法.....	136
十三、西餐宴会中的座次安排.....	136
十四、宴会用餐礼仪.....	136
知识小结.....	137
参考文献.....	138

第一章 概述



学习要点

- ◆ 了解中国饮食的发展
- ◆ 了解中国八大菜系的特点
- ◆ 了解川菜流派

第一节 中国饮食概论

一、中国饮食发展

1. 原始社会饮食

在人类发展的历史长河中，原始社会的历程最为漫长，人们的生活也最为艰辛。从被动的采集、渔猎到主动的种植、养殖；餐饮方式从最初的茹毛饮血到用火熟食；从无炊具的火烹到借助石板的石烹，再到使用陶器的陶烹；从原始的烹饪到调味料的使用；从单纯的满足口腹到祭祀、食礼的出现。原始社会时期的人们，在饮食活动中开始萌生对精神层面的追求，食品已经初步具有文化的意味。

2. 夏商周（春秋战国）饮食

在很大程度上沿袭了原始社会饮食文化的特点，又在发展过程中形成了自己的时代特点。在这近两千年间，食品源得到进一步的扩大。陶制的炊器、饮食器依然占据重要地位，但在上流社会，青铜制品已成为主流。烹饪技术更加多样化。烹饪理论已形成体系，奠定了后世烹饪理论发展的基础。

在这一阶段，饮食距离单纯的果腹充饥的目的越来越远，其文化色彩越来越浓，人们普遍重视饮食给人际关系带来的亲和性，宴会、聚餐成为人们酬酢、

交往的必要形式，食品的社会功能表现得越来越明显。中国饮食文化的特征在这一阶段都基本具备。

3. 秦汉饮食

公元前 221 年秦王嬴政经过多年的兼并战争，建立了秦王朝。秦统一后促进了不同地区饮食文化的交流。汉朝初年采取了恢复生产的措施，从而促进了农业的发展，为饮食文化的发展提供了重要的食品原料。张骞出使西域，促进了中外食品文化的交流，丰富了中国的食品种类。和先秦的饮食文化相比，秦汉时期食品原料的开发引进、烹饪技艺及烹饪产品的探索与创新等方面都表现出前所未有的兴旺发展的景象。

4. 三国两晋南北朝及隋唐饮食

这一时期是我国历史上非常活跃的时期之一。人口迁徙、宗教、和亲、对外开放等使中外、国内不同区域、不同民族之间的饮食文化交流空前频繁，从而导致食品原料结构、进餐方式的改变。佛教的传入和道教的发展促进了素食的发展。出现了一系列关于食疗的专著，开始体现出丰富的历史文化内涵。

5. 宋元明清饮食

这一时期是古代社会中外饮食文化交流最频繁、影响最大的时期，许多对后世影响巨大的粮蔬作物在这一时期传入中国。食品原料的生产和加工也取得了巨大成就，食品加工和制作技术日趋成熟，菜点和食点的成品艺术化现象得到发展，不但具备色、香、味、形、声、器六美，而且名字也雅致得体，富有诗情画意。茶文化和酒文化在这一时期也发展到一新高峰，以致酒楼、茶肆、食店到处都是。中国传统饮食文化在其各方面都日趋完善，呈现前所未有的繁荣和鼎盛。

二、中国饮食特点

“民以食为天”，饮食是生活在地球上的人类须臾不可离的头等大事。

“中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾。”

——孙中山《建国方略》

中国是文明古国，上下五千年的文化造就了绚丽多姿的饮食文化。并且，

随着历史的演变，中国饮食也逐渐呈现出其鲜明的特点，归纳起来大致有以下五点。

1. 风味多样

由于中国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也就形成了许多风味。原料上有“南米、北面”的说法，口味上有“南甜、北咸、东辣、西酸”之别，派系上主要有川、鲁、苏、粤之分。

2. 四季有别

“不时不食”是一句老话，讲的是我们中华民族悠久的民俗传统，即吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。自古以来，不仅调味上有“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”的说法，配菜烹调方面也遵循着冬天味醇浓厚、夏天清淡凉爽、冬天多炖焖煨、夏天多凉拌冷冻。

3. 讲究美感

中国的烹饪，不仅技术精湛，而且有讲究菜肴美感的传统，注意食物的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴美感的表现是多方面的，追求“意境”，力争“色、香、味、形、质、养”的高度和谐，给人以精神和物质的高度统一的特殊享受。

4. 注重情趣

早在南北朝时期，文人雅士就开始追求“雅情、雅境、雅菜、雅趣”，不仅对点心的色、香、味有严格的要求，而且对它们的命名、品味的方式、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定的要求。单就中国菜肴的名称来说，就有出神入化、雅俗共赏的境界，比如“全家福”“将军过桥”“狮子头”“叫化鸡”“龙凤呈祥”“鸿门宴”“东坡肉”等。

5. 食医结合

中国的烹饪技术，与医疗保健有密切的联系，在几千年前有“医食同源”和“药膳同功”的说法，利用食物原料的药用价值，做成各种美味佳肴，达到对某些疾病防治的目的。

三、中国饮食内涵

中国饮食文化可概括为“礼”“情”“精”“美”四个字。

1. “礼”是与我们的传统文化相联系的,是指一种秩序和规范。座席的方向、箸匙的排列、上菜的次序等都体现着礼。我们谈“礼”,不要简单将它看成一种礼仪,而应该将它理解成一种精神,一种内在的伦理精神。这种“礼”的精神,贯穿在饮食活动过程中,从而构成中国饮食文明的逻辑起点。

2. “情”是对中华饮食文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝,不能简单视之,它实际上是人与人之间情感交流的媒介,是一种别开生面的社交活动。一边吃饭,一边聊天,既可以做生意,又可以交流信息或进行采访,因此这也是一种餐桌文化。

3. “精”是对中华饮食文化的内在品质的概括。孔子说过“食不厌精,脍不厌细”,这反映了先民对于饮食的精品意识。当然,这可能仅仅局限于某些贵族阶层。但是,这种精品意识作为一种文化精神,却越来越广泛、越来越深入地渗透、贯彻到整个饮食活动过程中。选料、烹调、配伍乃至饮食环境,都体现着一个“精”字。

4. “美”体现了饮食文化的审美特征。中华饮食之所以能够征服世界,重要原因之一,就在于它美。这种美,是指中国饮食活动形式与内容的完美统一,是指它给人们所带来的审美愉悦和精神享受。孙中山先生讲“辨味不精,则烹调之术不妙”,将对“味”的审美视作烹调的第一要义。美作为饮食文化的一个基本内涵,它是中华饮食的魅力之所在,美贯穿在饮食活动过程的每一个环节中。

四、中国饮食独特之处

与世界各国相比,中国饮食有许多独特之处。

从沿革看,中国饮食文化绵延 170 多万年,分为生食、熟食、自然烹饪、科学烹饪 4 个发展阶段,推出 6 万多种传统菜点、2 万多种工业食品、五光十色的筵宴和流光溢彩的风味流派,获得“烹饪王国”的美誉。

从内涵上看,中国饮食文化涉及食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理,以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等,深厚广博。

从外延看,中国饮食文化可以从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类,展示出不同的文化品味,体现出不同的使用价值,异彩纷呈。

从特质看,中国饮食文化突出养助益充的营卫论,并且讲究“色、香、味”俱佳,五味调和的境界说,以及奇正互变的烹调法,畅神怡情的饮食观等 4 大

属性，有着不同于海外各国饮食文化的天生丽质。另外，中国的饮食文化除了讲究菜点的色彩搭配要明媚如画外，还要搭配用餐氛围以产生情趣，它是中华民族的个性与传统，更是中华民族传统礼仪的凸现方式。

从影响看，中国饮食文化直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的轴心；与此同时，它还间接影响到欧洲、美洲、非洲和大洋洲，像中国的素食文化、茶文化、酱醋、面食、药膳、陶瓷餐具和大豆等，都惠及全世界数十亿人。

总之，中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化，是中华各族人民在 100 多万年的生产和生活实践中，在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。

第二节 中国八大菜系及特点

中国作为一个饮食文化大国，长期以来在某一地区由于地理环境、气候物产、文化传统以及民族习俗等因素的影响，形成有一定亲缘承袭关系，菜点风味相近，知名度较高，并为部分群众喜爱的地方风味著名流派称为菜系。

早在春秋战国时期，中国汉族饮食文化中南北菜肴风味就表现出差异。到唐宋时，南食、北食各自形成体系。发展到清代初期时，鲁菜、苏菜、粤菜、川菜，成为当时最有影响的地方菜，被称为“四大菜系”。到清末时，浙菜、闽菜、湘菜、徽菜四大新地方菜系分化形成，共同构成中国饮食的“八大菜系”。

一、川菜

1. 起源：商、周时期的巴国、蜀国。
2. 组成：川东菜、川西菜、川南菜、川北菜。以成都、重庆地区菜品为代表。
3. 特点：取材广泛，一菜一格，百菜百味，以善用麻辣著称，以急火短炒的小炒，不勾芡、不上浆的干煸、干烧为特色。
4. 代表菜点：鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、麻婆豆腐、回锅肉、东坡肘子、干烧岩鲤、开水白菜、水煮肉片、鸡豆花、酸菜鱼、泡菜墨鱼仔、蛋烘糕、叶儿粑、三大炮、怪味兔头、赖汤圆、龙抄手、钟水饺、担担面等。