



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

烹饪学

郭亚东 王美萍 主编

Pengrenxue



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

烹饪学

郭亚东 王美萍 主编

Pengrenxue



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪学/郭亚东,王美萍主编. —北京:北京师范大学出版社, 2010.8

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

ISBN 978-7-303-11073-5

I. ①烹… II. ①郭… ②王… III. ①烹饪—方法—高等学校: 技术学校—教材 IV. ① TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 100698 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 13.5

字 数: 292 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

策划编辑: 姚贵平 责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 赵 玫

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

烹饪学是人们对烹饪这一社会性活动，经过长时期实践和研究后，形成的专门化、系统化、科学化的知识体系。但长期以来，由于种种原因，对烹饪学的研究没得到应有的重视，以致有些人认为“烹饪有技无学”。人类文明发展到今天，人们已逐步认识到饮食烹饪在社会经济生活和文化生活中，占有重要地位，它关系到人民体质和健康水平的提高及饮食文化生活的丰富，人们也迫切地希望自己所生产的食物原料得到充分和合理的使用，并使烹饪成为一门科学。世界上很多国家和民族，在长期的生活实践中，都创造了精湛的烹饪技术和绚丽多彩的饮食文化。特别是中国烹饪历史悠久、技术精良，饮食文化丰富、厚重，是宝贵的民族文化遗产。这些，都要求我们要认真研究烹饪文化，建立科学的烹饪学科。

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材，突出了以下特点。

基础性：本书具有“导引”的属性，它统率着烹饪原料知识、菜点制作工艺、制作工艺原理、饮食文化知识等教学内容，并对其有一定指导意义。另外，引导学生通过对烹饪学的学习，了解烹饪发展的概貌；熟悉不同国家和民族的饮食习惯；掌握菜点制作的基本原理及有关菜品知识，在理论修养上有所提高。

实用性：本书是适用于高职高专层次的教材，具有实用性较强的特点。在内容上体现了“够用为度”的原则，理论具有针对性，并对烹饪专业的其他课程有一定的指导意义。

创新性：本书在对烹饪学的研究上有所突破，在内容上与同类教材相比有所创新。我们尝试把现代科学技术的新成果——系统科学、系统工程学，引用到对烹饪学的研究上，争取使曾被人认为“烹饪有技无学”的古老的烹饪职业，逐步纳入科学发展的轨道。

本教材共分七章。第一章由郭亚东、刘总路编写，第二章由刘总路编写，第三章、第四章由姜慧编写，第五章由郭晓赓编写，第六章由郭亚东、王美萍编写，第七章由刘总路编写。全书由郭亚东、王美萍主编，郭亚东统稿。

在编写过程中尽管我们做了多方努力，但由于水平有限，仍有不尽如人意的地方，敬希广大读者和业内人士批评指正。

编 者
2010.3

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 烹饪与烹饪学	1
一、烹饪的概念	1
二、烹饪的起源	1
三、烹饪学的概念	2
四、烹饪学的学科地位	2
五、烹饪学研究的内容	3
第二节 烹饪在中国的发展概况	3
一、先秦时期	3
二、秦汉魏晋南北朝时期	6
三、隋唐宋元时期	8
四、明清时期	9
五、现代时期	11
第三节 中西方不同的饮食观念	12
一、我国传统的饮食观念	12
二、西方各国的饮食观念	14
第四节 中西方烹饪风味	17
一、中国烹饪风味	17
二、西菜流派	23
第二章 系统科学、系统工程与烹饪学	27
第一节 系统科学与烹饪学	27
一、系统科学概述	27
二、系统科学理论体系	28
三、系统科学与烹饪学	34
第二节 系统工程与烹饪	36
一、系统工程概述	36
二、系统工程方法	37
三、系统工程方法在烹饪研究中的应用	41
第三章 烹饪原理	44
第一节 烹饪原料的主要物理性质	44
一、原料的物理性质	44

二、烹饪原料的电学性质	46
第二节 烹饪中的热传递原理	47
一、以水为介质的热传递	47
三、以水蒸气为介质的热传递	54
四、电磁波传热及其他传热介质	56
第三节 刀工力学原理	58
一、刀工准备环节的力学运用	58
二、切削过程的力学运用	59
三、刀具形状与用力的关系	61
第四节 烹饪的营养原理	61
一、蛋白质的变化	62
二、脂类的变化	67
三、碳水化合物的变化	71
四、维生素的变化	76
五、无机盐与微量元素的变化	78
六、水在烹饪加工中的变化	78
第四章 烹饪质量标准	80
第一节 食物的口味	80
一、味觉基本知识	80
二、主要味觉的理化性质	83
第二节 食物的色泽和香气	91
一、视觉的产生及应用	91
二、菜肴的颜色	91
三、食物的香气	98
第三节 烹饪卫生	101
一、烹饪原料的卫生要求	102
二、不同加工工艺的卫生要求	112
三、加工过程中的卫生要求	116
第五章 烹饪原料	119
第一节 烹饪原料的研究与分析	119
一、烹饪原料概述	119
二、烹饪原料的特点	119
三、烹饪原料的分类	121
第二节 动物性原料	121
一、动物性原料的组织结构(Animality tissue)	121
二、动物性原料的分类	123
第三节 植物性原料	129
一、植物性原料的化学成分(Chemical elements of plants)	129
二、植物类原料的分类	132
第四节 调味及辅助原料	143

一、调味原料(Seasonings and auxiliary materials)	143
二、辅助原料(Auxiliary Materials)	145
第五节 烹饪原料的品质鉴别、选择、储存与变质原因分析	146
一、烹饪原料品质鉴别的重要意义	146
二、烹饪原料品质鉴别的依据	147
三、食品原料品质鉴别的方法	147
四、烹饪原料的选择	149
五、烹饪原料在储存期间的品质变化与储存保管	150
第六章 烹饪工艺	159
第一节 原料加工工艺	159
一、原料加工的要求	159
二、刀工技术	159
三、蔬菜类原料的加工	163
四、肉类原料的加工	164
五、禽类原料的加工	167
六、水产品原料的加工	169
第二节 烹调基础工艺	171
一、上浆与挂糊	171
二、初步热加工	173
三、基础汤制作工艺	174
第三节 烹调工艺	177
一、烹调过程中的热传递	177
二、用油传热的烹调方法	178
三、用水传热的烹调方法	181
四、用空气传热的烹调方法	184
五、冷菜制作烹调方法	185
第七章 饮食心理学	187
第一节 饮食心理学概论	187
一、饮食心理学的定义	187
二、学科性质	187
三、饮食心理学的研究方法	188
四、饮食心理的发展	190
五、学习饮食心理学的意义和作用	192
第二节 饮食心理基础	192
一、感觉的心理	192
二、饮食心理的一般过程	195
三、饮食心理的一般特征	198
第三节 饮食心理	200
一、饮食消费心理	200
二、饮食对饮食心理的作用	203
参考文献	207

第一节 烹饪与烹饪学

一、烹饪的概念

烹饪一词,最早见于被誉为群经之首的《易经》,在《周易·鼎卦》中有如下的描述:“鼎,象也;以木巽火,亨饪也”。“鼎”是先秦时作为祭祀的礼器,也是炊具,据《说文解字》中解释鼎是“调和五味宝器也”,最初为陶制品,商代以后主要为青铜制品,当时主要用来烹煮食物。鼎卦由巽卦和离卦两个单卦组成,“巽”在八卦中代表的是风,“离”在八卦中代表的是火;“木”指燃料。“亨”在先秦与烹通用,为煮的意思。“饪”是指食物的成熟,在古代是熟食的通称。“以木巽火,亨饪也”就是:以巽木入离火,在鼎中烹煮食物。以后“烹饪”一词逐渐成为泛指把食物从生到熟的制作过程。目前,烹饪的概念可以定义为:烹饪,是人类为了满足生理需求和心理需求,把可以食用的原料,经过适当的加工方法,制作成可直接食用的成品的活动。

二、烹饪的起源

自从在地球上出现人类之后,饮食这个人体与大自然进行基本物质交换的生活现象,也就产生了。总的说,人类的饮食文明,都经历了生食、熟食、烹饪三个阶段,只是各个国家和民族在这三个阶段的起止时间上,不尽一致。

(一) 火的使用

在我国从 250 万年前的元谋人的遗址,至六七十万年前的北京人的遗址,都留有有用火的印记。在元谋人遗址的地层里,炭屑的厚度约有 3m;北京人遗址中的灰烬和灰屑更多,有些成堆,有些成层,有一处灰烬层厚达 6m,并散落着烧焦的兽骨。这表明人类已经知道火的使用,并用火烧烤食物。火的使用是人类第一次能源革命的开端,它结束了茹毛饮血的蒙昧时代,从生食到熟食,使人类生活进入了一个文明的新时代。

火烹是最原始的一种烹饪方法,即将食物用火直接烧烤至熟。《礼记·礼运》将这种远古的烹饪方法总结为四种:“以炮,以燔,以亨,以炙”。“燔”和“炙”都是直接在火上烧烤食物,而“炮”是将食物涂上泥土或用树叶、树皮包裹后再置于火上烤烧。至于“亨”是用水烹煮食物,应是陶器出现以后的烹调方法。

(二) 陶器的出现

现代考古学证明,约距今一万年前,已有简单的陶器,如缸、钵、罐等,以后陆续出现了陶灶、鼎、甑、釜、鬲、甗。用陶器煮食物是比较简单的方法,即在陶器内盛水,加入食物,下面烧火煮制。使用的工具主要是釜、鼎、鬲、甗等。其中鼎主要用于煮肉,鬲主要用来煮粮食。陶甑的出现是烹饪史上的又一个显著进步,其形状多种多样,有的似盆、有的像罐,有的带耳、有的加盖,但所有的甑都有一个共同的结构特点,就是底部有许多穿孔。这些带有穿孔的甑底起笼

屉的作用,可以认为这就是最原始的笼屉。有了甑,就可以蒸制食物。使用时,将装有食物的甑置于盛水的罐上,罐的下面生火,水沸产生蒸汽,蒸汽经穿孔入甑,将其中的食物蒸熟。在陶甑产生以后,约在新石器时代晚期又出现了甗。甗是由甑和鬲相结合而制成的,可被认为是我国最早的蒸锅。它是一个三足鬲,足中空,可装水,鬲上为一个带盖的陶甑,上面放食物。使用时,在足下生火,水沸后,蒸汽经甑底的穿孔,把食物蒸熟。较之于煮,蒸法又有很多优点。

(三) 调味品的使用

我国古代文献记载,盐是最早的调味品。《淮南子·修务训》中有如下的描述:“在伏羲氏与神农氏中间,诸侯中有夙沙氏始煮海作盐”。夙沙氏为我国东部沿海之滨的一个部落,那里的人们世代濒海生存,经常接触汐留在海滩上的盐层,故知其味而食之。另外,仰韶文化遗址也出土了海水煮盐文物,这些都出现在新石器晚期,大约距今七八千年。盐的生产和食用表明古代人类的饮食自此进入了真正的烹调时期。同时,陶器的使用也促成了其他调味品的产生。因陶制容器不漏水、耐温、耐酸腐蚀,因而促进了发酵食物的产生,包括醋、酱、酒等调味品的出现。

综上所述,火的使用、陶器的出现、调味品的使用这三点是烹饪的基本要素,此三点的结合使用,就是烹饪。不仅中国如此,世界其他文明古国也如此。

(四) 烹饪诞生的意义

烹饪诞生之后,人类的生活发生了质的飞跃。首先,烹饪彻底改变了人类茹毛饮血的生活方式,在摄食以维系生存这一关键问题上,使人与动物有了根本的区别。其次,火与盐的配合使用,可以杀菌消毒、改善营养,为人类的体力和智力发育,创造了有利条件。同时,发明烹饪后,加快了食源的利用步伐,鱼虾草籽的大量入饌,使人类逐渐由山林迁向川原,最终脱离与兽为伍的环境,开始聚村而居的原始农耕生活。

总之,烹饪的发明,是人类从蒙昧进入文明的界碑,是“新人”向“现代人”进化的阶梯;它对于促进生产力发展、推动社会进步,有着极其重要的意义。

三、烹饪学的概念

烹饪学是人们对烹饪这一社会性活动,经过长时期实践和研究后,形成的专门化、系统化、科学化的知识体系。

人类文明发展到今天,人们已逐步认识到饮食烹饪在社会经济生活和文化生活中,占有的重要地位。它关系到人民的体质和健康水平的提高及饮食文化生活的丰富,人们越来越迫切地希望自己所生产的食物原料得到最充分和最好的使用,并使烹饪成为一门科学,同时保留它作为一种艺术的美好成就。世界上很多国家和民族都在长期的生活实践中,创造了精湛的烹饪技术和绚丽多彩的饮食文化,特别是中国的烹饪历史悠久、技术精良,饮食文化丰富、厚重,是宝贵的民族文化遗产。这些,都要求我们要认真研究烹饪文化,建立科学的烹饪学科。

四、烹饪学的学科地位

中国烹饪在历史上也曾出现过相关的典籍,例如,在距今3 000多年的《周礼》中就有记录周王室对烹饪原料和食、饮、膳、馐的供应情况及烹饪工作的分工情况。《黄帝内经》用阴阳五行学说讲了医食同源的道理,但毕竟是一本医书。到公元6世纪的南北朝时期,又出现了《齐民要术》那样的农食专著。元明清时期又陆续出现了不少如《饮膳正要》、《随园食单》等烹饪专著。但这些都是文人的著述,没有厨师的参与,其理论和技术都不完整、不系统。至于西方有关烹饪的典籍

比我国出现的更晚。以致有些人认为“烹饪有技无学”，不注重烹饪理论的研究和烹饪学的建立。实际上，要想使烹饪活动系统化、科学化，要想使我国烹饪在世界上保持领先地位，就应当重视系统深入的理论研究、重视科学知识的推广普及，将烹饪学摆在应有的位置上。

烹饪学应具有“导引”的属性，它统率着烹饪原料知识、菜点制作工艺、制作工艺原理、饮食文化知识等教学内容，并对其有一定指导意义。另外，通过对烹饪学的学习，可以了解烹饪发展的概貌；熟悉不同国家和民族的饮食观念；掌握菜点制作的基本原理及有关菜品知识，在理论修养上有所提高。

五、烹饪学研究的内容

就烹饪的自然属性和技术属性而言，烹饪学是研究食物原料的性质、功能、加工、切配、调味、熟制、装饰，使之成为既有丰富营养，又有一定味香色形的成品的应用科学。

所谓有关烹饪的知识，一般指烹饪原料学、烹饪营养学、食品卫生学、食品生物化学、烹饪微生物学、烹饪工艺学、烹饪美学、烹饪机具与设备、饮食业经营管理、烹饪发展史及饮食文化等方面的知识。这些也就是烹饪学的研究内容和研究对象。

烹饪学的研究范围，应该是烹饪活动的本身和直接影响烹饪的事物。目前，烹饪学已由边缘科学发展为综合科学，它建立在自然科学、社会科学、美学与哲学的基础上，与其相关的学科非常多。例如：在原料开发、原料加工、原料保鲜、菜点烹制与饮食保健方面，它要分别利用动物学、植物学、微生物学、农学、林学、园艺学、水产学、畜牧学、制冷工艺学、冷藏工艺学、热学、力学、风味化学、人体生理学、生理营养卫生学、临床营养卫生学、食疗、食养学、食品检验学以及海洋开发工程、生物遗传工程、系统论、信息论、控制论等学科的研究成果；在探讨烹饪历史、饮食观念、饮食民俗、菜品审美和饮食消费等课题时，它又要分别利用历史学、考古学、文化史学、宗教学、民族学、民俗学、社会学、文学、心理学、工艺美术学、商品学、市场学、经营管理学以及经济地理、法学等学科的基本原理作为依据。同时，烹饪学还要以哲学和美学作指导，研究人类与烹饪的审美关系，探寻其规律；按照辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，总结烹饪经验，阐明烹饪原理，揭示饮食的演变规律和发展趋势。应该说烹饪学作为一个完整的知识体系，目前尚不够完善，且正处于雏形，有待进一步建设和发展。

第二节 烹饪在中国的发展概况

中国烹饪的发展大体上可划分为先秦、秦汉魏晋南北朝、隋唐宋元、明清和现代五个时期。

一、先秦时期

这一时期指大约在公元前 21 世纪夏朝出现开始，到公元前 221 年秦统一中国为止，其中包括夏、商、周三代，近两千年。夏、商、周三代的统治者对农、牧业都非常重视，由于青铜器的普遍使用，生产力逐步提高，农、牧业已经初具规模。春秋、战国时期是我国历史上的大变革时代。各诸侯国为了富国强兵，都优先发展农耕，生产力得到空前发展，烹饪业的成就也非常突出，烹饪文化逐步形成。

（一）烹饪原料日益丰富

夏代在烹饪原料上就有了“五谷”、“五菜”、“五畜”、“五果”和“五味”的概念。据《夏小正》和《诗·大雅·生民》记载，当时的谷物有粟、粱、稻、稷、稗、秫、黍、麦、菽、麻、苡等，说明当时的农业生产已很发达，可食用的粮食已相当丰富。

1. 蔬菜

据《诗经》记载，当时的蔬菜已有：瓜、葫芦瓜、韭菜、苦瓜、蔓菁、萝卜、苦菜、芥菜、豌豆苗、芦菔（芦菔）、芜菁、赤苋、竹萌（竹笋）、韭、葱、苏（紫苏）、秦椒（辣椒）、姜等陆生蔬菜；蒲、莲藕、水芹、水藻、水葵、荸荠、慈菇、藟（菱蒿）、蓰（白蒿）、蒿（青蒿）、薺（海藻）等水生蔬菜。说明当时的蔬菜种植业也很发达。此外还有采集的野生菌类，如蕈蔬（草菇）、中馗（土菌）、苓耳（木耳）、石衣（石耳）等。

2. 水果

《夏小正》和《山海经》记载，夏、商、周时期的水果已有桃、杏、枣、梅、地桃（猕猴桃）、海棠、沙果、梨、李、山楂、橘、板栗、柚等。水果已不再仅仅是供充饥之物，也成为人们茶余饭后的零食，说明人们的生活较原始时期已有很大改善。

3. 家畜及家禽

夏、商、周三代的养殖业也很发达，据甲骨文记载，商代自由民的住房特征是楼上住人、楼下养畜。这种结构可使牲畜防寒免盗、饲养便利，既利畜，又益人。当时驯养的动物有马、牛、羊、猪、猫、鹿、象、猴、兔、狗、鸭、鸽、鹅等。

4. 调味品

自夙沙氏煮海制盐以来，盐已成为人们生活中的必需品，到夏、商、周时期，除晒制海盐外，人们还懂得了制池盐和开采岩盐。同时出现了用发酵方法制作的咸香味调味品醢与酱。醢是以肉类为原料制成的，先将肉晒干切碎，后加以盐，渍以酒。做醢的主要作用在于抑制微生物的繁殖以延长肉类的保存期，用于制醢的动物有猪、牛、鹿、鱼、兔、雁、蜗牛、蚌蛤等。酱是以豆类为主料，加适量麦麸、淀粉、盐、粮等配料，利用毛霉菌的作用发酵而成的。《礼记·曲礼》记载有“进食之礼，脍炙处外，醢酱处内”。

醋是在酿酒业发展过程中出现的新型调味品，酿酒时，若物料被醋酸菌侵入，酒即变醋。约在新石器时代人们已知道制醋，夏、商、周时醋被称为“醕”。周代宫廷有大型的制醋作坊，并设有专管制醋的官，即“醕人”。夏、商、周时期使用的甜味调料有枣、栗、饴糖、蜂蜜。《礼记·内则》云：“枣、栗、饴、蜜以甘之。”这一时期的香辛调味料有秦椒、花椒、姜、桂、蓼、芎、藜、韭、薤、葱、蒜等。香辛料不仅是调味佳品，而且可抑菌防腐，还益于健康，例如：桂、姜有防腐和暖胃之功效，花椒既防腐又可驱风。总之，众多调味品的使用，为这时期的烹饪风味的形成起重要作用。

（二）烹饪工具日益改进

在烹饪用具上陆续出现了制作精美的青铜器，如铜鼎等相继问世。我国的青铜铸造业最早见于夏代，很多古籍中都有禹铸九鼎的记载，考古人员从河南偃师二里头文化遗址中发现了夏代的青铜制品，有铜凿、铜锥、铜爵、铜箭头等。青铜较之于红铜显出了许多优点，它是锡与铜的合金，比红铜强度大，且经久耐用。青铜器至商代和西周，已达到隆盛时期。目前已出土的最大的青铜器是殷墟武官村出土的司母戊大方鼎，高1.33m，长1.10m，宽0.78m，重达875kg，是用来烹煮食物的礼器。河南安阳的商代妇好墓出土的青铜器多达460件。我国的青铜器出土数量居世界之首，其质量与技艺也居世界前列。

在众多的青铜器中，饮食器皿所占数量最多，当时的青铜炊具主要有鼎、鬲、镬、甗、甑、簋、爵、觚、釜等。这些青铜器制作非常精美，如甗的构造在原始社会的基础上又有所改进，全器分上、下两部分，上部为甑，放置食物，下部为鬲，用来放水，甑与鬲之间有箅，箅上有孔，

可以用来蒸食物。河南安阳商妇好墓出土的三联甗，以一台面将三甗连为一体，可谓青铜器的精品。周代以后，鼎、鬲之类的古代饮具渐为炉、灶、锅、釜所取代，而且出现了带有烟囱的炉灶，至战国时，灶已由地灶发展为用砖垒成的高灶。《墨子》中有如下的描述：“灶心为屏，突出高屋四尺。”高突灶具，便于通风，火力更旺，更有利于火候的掌握，烹饪效率得到了提高，还有防火的作用，且更卫生。烹饪工具的改进，同时也推动了烹饪业的发展。

（三）烹饪技艺日趋成熟

夏、商、周时期的宫廷普遍设立食官，配置御厨，周代还为周天子配置“食医”，明确了“食疗、食养”的概念。

1. 刀工技术日趋成熟

随着冶炼技术的提高，烹饪用的刀具更为锋利，便于切割，刀工技术日趋成熟。这时期对牲体的分割有“七体”、“九体”和“二十体”之分，就是把牲体分别分割为七块、九块和二十块。《庄子·养生主第三》中详细地记述了庖丁肢解牛肉的高超技术。孔子讲的“脍不厌细”是把牛、羊的肉切成薄片，再细切成丝，然后把葱、薤细切，渍于醃中，拌以肉类，以除腥变嫩变软，即为脍。从中可以看出，当时的刀工技术已非常高超。

2. 火候掌握逐渐完美

关于火候与调味间的关系，春秋、战国时期已有较深的认识。《吕氏春秋·本味》有如下记载：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，火为之纪，时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”其意为：大凡味道的根本，水是最原始的。烹调时，五味（酸、咸、苦、辛、甘）与三材（水、木、火）相互影响，多次混腾，多次变火，可用火调节，时用猛火，时用文火，要灭腥臊去膻味，关键就在于火候和调味的掌握是否得当，请不要忘记这个道理。

（四）出现了有地位的厨师

上古时期，由于烹饪活动常常用于祭祀，故厨师的地位也较高，传说很多圣人都善于烹饪。《楚辞·天问》中写道：“彭铿斟雉，帝何飧，受寿永多，夫何长久。”传说彭铿是黄帝的第八代孙，受封于大彭，故称彭铿，他烹饪的雉羹，被誉为“天下第一羹”。

1. 少康

在《古今图书集成·食货典》中有“少康作秫酒”的记录。少康又名杜康，是大禹的后代，因其父被叛臣杀害，故从夏王宫中逃到有虞，做了有虞国的庖正，至于是否酿酒，记述不详，但确实做了多年的庖正，以后又复国，做了夏代的中兴之王，是我国唯一做过厨师的帝王。

2. 伊尹

伊尹出生在伊水边，幼年被买至莘国，在宫中做庖丁，由于技术高，后升为庖正，因其有政治远见，被商汤看中。在《史记·殷本纪》中记载伊尹“以滋味说汤，至于王道”。伊尹从滋味、美食开始，谈到施仁政治国的大道理，使商汤折服，拜其为右相，辅佐商汤建国，又辅佐商汤子外丙、商汤孙太甲三十年，善终。伊尹是商代的开国元勋，历史上著名的“贤相”；《吕氏春秋·本味》详细地记载了伊尹与商汤的谈话内容，是我国最早的饮食文献。

3. 易牙

易牙又名狄牙，是春秋时齐桓公的幸臣，擅长烹调，尤擅调味，曾到彭铿的封地彭城学习烹调技艺，由于能给齐桓公进献美味，深受齐桓公赏识。据说他为了讨好齐桓公，竟把亲生的小儿作为鼎食，献给齐桓公。齐桓公老年时，他与竖刁专权，折磨齐桓公致死，为世人所不齿。

由此可见，当时的厨师还有一定的社会地位，至少还未到“君子远庖厨”的地步。

（五）初步形成了烹饪的南北风味

从周代至战国我国的烹饪业已初步形成了烹饪的南北风味，其中北方风味以“八珍”为代表，出现得较早。《礼记·内则》中有详细的记载：

淳熬。“煎醢，加于陆稻上，沃之以膏曰淳熬。”

淳母。“煎醢，加于黍食上，沃之以膏曰淳母。”

以上二珍的做法相同，只是主料有别，前者为早稻，后者为黄米。都是用炸透的肉酱加油脂，拌入煮熟的饭，再将其煎至焦黄。

炮豚、炮牂。“取豚若牂，封之刳之，实枣于其腹中，编萑以苴之，涂之以蓼，炮之。涂皆干，擘之，濯手以摩之，去其颤，为稻粉，饴洩以为醢，以付猪，煎之膏，膏必灭之。钜镬汤，以小鼎芟脯于其中，使其汤毋灭鼎，三日三夜毋绝火，而后调之以醢醢。”这道菜制作非常复杂，共有八道工序：宰杀、净腔、酿肚、炮烧、挂糊、油炸、切件和慢炖。而且要文炖三天三夜，最后用醋和酱调味食用，是古代烹调技艺的一个高峰。

捣珍。“取牛羊麋鹿麇之肉必胾，每物与牛若一，捶反侧之，去其饵，熟出之，去其颤，柔其肉。”意为：取用牛、羊、麋、鹿、麇的肉，必须是里脊肉，各种肉的用量都与牛肉量相等；反复捶击，去筋腱，煮熟后，去外膜，把肉揉软。

渍。“取牛肉，必新杀者，薄切之，必绝其理，湛诸美酒，其朝而食，以醢若醢醢。”意指将新鲜牛肉按肌理切成薄片，用香酒渍一夜，第二天取出食用，用酱、醋和梅酱调味。

熬。“捶之，去其颤，编萑布牛肉焉，屑桂与姜以洒诸上而盐之，干而食之。施着亦如之，施麋、施鹿、施麇皆如牛羊。欲濡肉，则释而煎之以醢；欲干肉则捶而食之。”意即：捶击待用的牛肉，去掉其筋膜，将肉铺在芦帘之上，撒上姜、桂和盐，烘熟备用；对羊肉也可用同样的方法；若用麋肉、鹿肉、麇肉也同做牛、羊肉的方法；要吃带汁的，可加肉酱再煎；如要吃干肉，经捶打后就可食用。

糝。“取牛、羊、猪之内三如一，小切之，与稻米。稻米二肉一，合以为饵，煎之。”意为：取等量牛、羊、猪肉，切碎，调味，与三分之二稻米混合烙熟。

肝膋。“取狗肝一，幪之以其膋，濡炙之，举燹，其膋不蓼。”意为：取一副狗肝，用狗的网油裹上，濡湿放火上烤焦，食用时不加香蓼调味。

从以上“八珍”的资料看，当时的烹饪技术已讲究严格选料、精细加工、注意火候。在原料使用上，谷物是黍、粟之类，肉食是牛、羊、猪、狗之类，代表了北方饮食风味的特点。

南方风味以楚宫菜肴为代表，出现得较晚。《楚辞》中《招魂》、《大招》介绍的楚宫席单，菜点有27种，主食有油炙米粬、蜜渍米饼，菜肴有煨牛筋、烧羊羔、焖大龟、烩天鹅、烹野鸭、油卤鸡、炖甲鱼、蒸青鱼等。烹调方法多样，口味也非常丰富，在原料上使用了较多的水产品，代表了南方饮食风味的特点。另外，《史记》还记载了吴王僚爱吃江南名菜“鱼炙”，刺客专诸为刺杀王僚，特地去太湖向名厨太和公学做鱼炙。这些都可以看出这一时期已明显形成了南、北方不同的饮食风味。

二、秦汉魏晋南北朝时期

这一时期从公元前221年秦统一中国起，到公元589年隋统一南北止，共810年。这是我国封建社会的早期，战争仍频，中国烹饪在急剧的社会变革中得到了发展。魏晋南北朝时期，我国出现了民族大交流大融合时期，在饮食上广收博采各民族饮食美饌之精华，出现了南、北各民族饮食文化的大交融。

(一) 扩大了食源

汉代经过张骞通西域，开辟丝绸之路，我国向外输出了手工业和农业生产技术，同时也相继引进了胡瓜、西瓜、黄瓜、胡豆、胡萝卜、胡花果、安石榴、胡荽、紫葱、大蒜等烹饪原料。据汉墓出土发现的蔬菜和水果还有菱角、小豆、葫芦、芋头、黄瓜、木瓜、西瓜、菠菜籽、橘、梨、橙、梅、李、柚、椰子、甘蔗、荔枝、香蕉、龙眼、槟榔等，调味品有姜、桂、花椒、香茅草等。粮食作物水稻跃居首位，小麦的种植也逐渐扩大，另外，还有糜子、高粱、荞麦、青稞、豆类等，表明粮食生产已相当发达。而且猪的饲养量超过牛、羊，成为肉食品的大宗，从汉代出土的大量畜禽陶塑，反映了畜牧业的兴旺。同时在西汉时还发明了豆腐，大豆制品增多，植物油开始得到利用，为我国的素菜发展提供了条件。

到了魏晋南北朝时期，我国出现了各民族大交流大融合时期，西亚和新疆人带来了烤肉和各种面食，南方人则带来了叉烧、腊味等。通过大交融，不但扩大了食源，也丰富了我国的烹饪技术。

(二) 烹饪工具得到改进

秦汉以前，烹饪用的炉灶多为地灶和单眼陶灶，到汉代，出现了多火眼陶灶，这种灶可一炉多用，在同一时间内，一面煮饭，一面炒菜，一面烧水，既节能，又省时，还便于烹饪。汉代还有一种简易灶，以铁三脚架放在耐火砖和石板火塘上，既可烹煮，又可取暖。这种简易灶比上古时用三块石头放在火塘里的办法既平稳又耐用，还可使火塘通气良好，柴火燃烧完全，减少烟熏。汉代还进行了炉灶的改进。秦汉之前，人们在灶上虽然用突，但“直突”易引起火灾，很不安全。到汉代，出现了一种“深曲通火”的曲突灶，既安全，又拔风起火。

在汉代，锅釜之类的灶具趋于小巧轻薄，出现了小铜釜，一改以往陶釜导热慢、青铜鼎壁太厚的状况，三国时有“诸葛行锅”，还有“五熟釜”等。秦汉之后，铁器逐渐取代铜器，出现了铁制的犁、镰、耙等农具，釜、甑、鼎、镬等灶具也有了铁制，还生产有铁刀。铁制灶具较铜制品更耐高温，为高温烹制菜肴创造了新条件。铁刀比铜刀锋利而且耐磨损，为我国烹饪的刀工技术提供了新工具。

夏、商、周时多用石臼和木杵粉碎谷物，到汉代，发展为石臼和木碓，木碓可大量生产面粉和米粉，缣筛的出现使米、面粉制得很精细。燃料中增加了煤与石油，厨师还有围腰、护袖等工作服。特别是精巧秀雅的漆质餐具大放光华，它们与清丽的青瓷、华贵的金器、玲珑剔透的玉器配套，提高了菜肴档次，美化了席面。

(三) 烹饪技艺进一步发展

秦汉以来，烹调技术有了新发展，在烹调技法方面，这时已总结出炙炮、羹雁、煎肱腊、消煎炒、脯腊菹、炸酱等诸类方法，其中油煎法应用广泛，对后世影响较大。烹饪工作出现两次大分工，先是制作菜肴的红案与制作主食的白案两案分开，然后红案再分出案子和炉子两个工种，这有利于厨者专攻一行，提高技艺。如西汉的枚乘在《七发》中列举当时“天下至美”的九款名饌：“犒牛之腴，菜以笋蒲”、“楚苗之食，安胡之饭，搏之不解，一啜而散”、“熊蹯之臠，芍药之酱”、“薄耆之炙”、“鲜鲁之脍，秋黄之苏”、“白露之茹”、“兰英之酒、酌以涤口”、“山梁之餐”、“拳豹之胎”等，都超过周代“八珍”的水准。

南北朝时北方的面食盛行，相关的记述较多，除贾思勰的《齐民要术》外，相继有史游的《急就篇》、扬雄的《方言》、刘熙的《释名》、崔是的《四民月令》、高承的《事物纪原》及《后汉书》、《晋

书》、《齐书》、《荆楚岁时记》等。其中，仅饼的品种就有胡饼、蒸饼、汤饼、索饼、髓饼、截饼、春饼、环饼、面起饼、酒漉饼、鸡子饼、豚皮饼等，此外，还有蓬饵、枣粮、切面粥、粽子及“糕”、“金饼”、“剑带”、“案成”、“粢”、“馄”、“水引”等。

南北朝时在烹饪上的另一特点是发展并推广了素菜。由于南朝佛教盛行，且多为大乘教派，要受“菩萨戒”，戒律比较严格，遂从不杀生衍变为不吃肉，特别是梁武帝萧衍(464—549年)以帝王之尊笃信佛教，并撰《断酒肉文》，主张吃素，戒除五辛，且身体力行，这样就逐渐形成了佛教徒吃素的戒律。且此时的寺庙大多有丰厚的庙产，一些有名的寺院还对外供应素食，这样，有些寺院就开始设计素食，例如：梁时建康的建业寺有个和尚擅长烹调，能用一种瓜，做十余种菜，且一品一味，初步形成了素食菜系。

(四) 烹饪典籍日益丰富

我国自西周以来，就陆续出现了一批有关烹饪的典籍，特别是魏晋南北朝时期，有关烹饪的典籍尤丰，如西晋何曾的《平安食单》和《时疏》、南齐虞棕的《食珍录》、北齐谢讽的《食经》、南北朝王微的《服食方》等都是当时的烹饪专著。可惜这些专著只留有书目，原书已无存，只是在其他古籍上有部分记载。

至今保存完好的古籍是北魏时期贾思勰的《齐民要术》，全书共10卷92篇，近20万字，其中记载了当时使用的调味品，有泽蒜、大蒜、葱、胡荽(芫荽)、紫苏、韭菜、姜、橘皮、胡椒、花椒等。另外，作为重要调味品的酒的种类也大为增加，人工造酒曲发展出神曲、白胶曲、笨曲三种。有的酒“酒色漂漂、与银光一体姜辛桂辣、蜜甜胆苦，悉在其中，芬芳酷烈，轻隽迢爽，超然独异。”

《齐民要术》还总结记载了自秦汉以来的各种烹饪方法，并详细记述了一些名肴的制作过程，如“炙豕”的做法：“用乳下豕极肥者……揩洗刮削令极净，小开腹，去五脏，又净洗，以茅茹令腹满，柞木穿，缓火遥炙，急转勿住，清酒数涂以发色，取新猪豪极白净者涂拭，或净麻油亦得，色同琥珀，又类真金，入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异凡常也。”另外，《齐民要术》还系统介绍了“白饼”、“粉饼”、“博吒”、“饅餹”等二十余种面点的制作方法，是目前发现的最早的面点食谱。

三、隋唐宋元时期

这一时期从公元589年到公元1368年，这期间共779年，是我国封建社会的中期，也是全盛时期。这期间国力强盛，经济跃升，文化昌明，在中国烹饪发展史上也是一个高潮。

(一) 食源广泛

我国唐代国力强盛、对外交往，两宋时期对外贸易繁荣，都促使我国的食源更加广泛，这时从西域、印度、南洋引进蔬菜新种更多，如菠菜、丝瓜、茼蒿、胡椒等都普遍栽培。同时国内食物资源也进一步开发，尤其是海产品用量激增，如海蜇、海蟹、墨鱼、蚝肉之类。至于内陆的发菜、虫草、蚂蚁、蜗牛、象鼻、驼峰，也成为脍炙人口的美味。由于原料多、品类全、应用广、研究细，《禾谱》、《菌谱》、《笋谱》、《蟹谱》、《糖霜谱》、《荔枝谱》、《茶经》、《酒经》等专著纷纷刊行。

(二) 烹饪用具发达

唐宋期间我国手工业发达，也促使烹饪用具更为先进，烹饪用具向小巧、轻薄、实用方向发

展,出现刀机、手提燎炉、六格蒸笼、火锅等。其中,燎炉是在小火炉外镶以木架,可自由移动,无需人力吹火,而用炉门拔风。该炉的使用可使燃烧完全,火力旺盛,清洁无烟,安全防火,省时省力省料,易控火候。同时这时期还出现了人工合成的“金刚炭”类似现代的蜂窝煤。

在餐具中,瓷器取代漆器独领风骚,唐代的邢窑和越窑,宋代的定窑、官窑、钧窑、哥窑、吉州窑、龙泉窑和景德镇影青瓷,元代的釉里红和釉下彩,都是中国古餐具的极品。

(三) 烹饪工艺精美

自唐代起,工艺菜逐渐兴起,菜肴外观美更为时人所重视。当时流行的名馐有镂金龙凤蟹、雕酥、九钉牙盘食、五生盘、玲珑牡丹蚱、辋川图小样及七返糕、生进二十四气馄饨等。例如辋川图小样,据《清异录》记载,一个尼姑用各种食品摆出诗人王维的“辋川图二十景”,每盘一景,每客一份,若坐满二十人,便合成辋川全景。这显示出精湛刀功技艺和艺术修养,被后世师法。

(四) 餐饮业繁荣

隋唐宋元时期我国的餐饮业非常发达,在唐代,城市中“市”和“坊”分开,“坊”是住宅区,“市”是买卖行业的聚集之地,交易营业有一定的时间限制。到了宋代,城市中“市”和“坊”不分,营业时间也没有限制,饮食市场上出现了如《东京梦华录》形容的“集四海之珍奇,皆归市易,会寰区之异味,悉在庖厨”的繁盛景象。高级酒楼多在闹市,茶馆酒肆分级划类,高、低、贵、贱应客所需,饮食摊贩走街串巷,方便住户送货上门。并且夜市大兴,据《东京梦华录》记载:“夜市直至三更尽,才五更又复开张,如要闹去处,通宵不绝”。凡此种种,奠定了我国饮食市场的传统模式,其影响直至今日。

各种菜品也不断推陈出新,品种繁多。据吴自牧的《梦粱录》记载临安市面上常见的菜式有三百余款,其中各大饭店菜目有闲细头羹、海鲜头羹、象眼头食莲子头羹、盐酒腰子、腰子假炒肺、鸡元鱼、鸡脆丝、柰香瓣法鸡、五鼓掌杏酪鹅、闲笋蒸鹅、鹅排吹羊大骨、鼎煮羊、绣吹羊、柳蒸羊、鸳鸯炙、软钉雪笼、烧山猫、金铃炙等。

叫卖于酒肆的菜目有八焙鸡、红煨鸡、八糙鹅鸭、白焯春鹅、糟羊蹄、糟蟹、煨肉蹄子、酒香螺、糟脆筋、千里羊、姜虾、海蜇鲊、鹿脯、影戏算条、三和花挑骨、鲜鹅鲊、鱼头酱、野味腊、金鱼干、鲚鱼干、紫金蜆脯丝、灌煨鸡粉羹、海蜇、鲜虾肉团饼、油多糟琼艺、炙鳗等。

(五) 烹饪著作丰富

这时期饮食著作非常丰富,其中相当一部分只存有书目,不见其书。现在能见到的有关古籍有隋代谢讽的《食经》、唐代韦巨源的《食谱》、郑望之的《膳夫录》、段成式的《酉阳杂俎》、五代陶谷的《清异录》、宋代的《太平御览·饮食部》、林达叟的《本心斋蔬食谱》、林洪的《山家清供》、赵希鹄的《调变类编》、元代倪瓒的《云林堂饮食制度集》和元代饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》。这些饮食著作对我国烹饪业的发展,起到了很大的指导作用。

四、明清时期

这时期是从公元1368年明朝建立到公元1911年清廷灭亡,共543年,是封建社会的晚期,期间经济几度繁荣,也曾出现过资本主义萌芽。这时期中国烹饪进入成熟期,并出现了鼎盛局面。

(一) 烹饪原料丰富广泛

据明人宋诒记录,弘治年间的烹调原料已达一千三百余种,这时从西方引进的作物有玉米、

甘薯、花生、番茄、辣椒、土豆等。蔬菜种植技术大大提高，有露地种植、保护地种植、沙田种植、真菌寄生养殖等。另外，各种食品制品也纷纷面世，其中仅大豆制品就有五十余种。一些名贵的山珍海味，也都经过脱水处理供应市场，如驼峰、熊掌、豹胎、狮乳、雀舌、燕尾、牦腰等稀有山珍，燕窝、鱼翅、海参、鱼肚等名贵海味，都是这时期的时尚美味。

（二）各民族饮食交流融汇

自元代起，我国北方的少数民族就不断南迁，到了清代，满族入关主政中原。少数民族与汉族之间的融合更为明显，明代北京的饮食市场出现了“回回饮食”、“高丽糕点”、“畏兀儿(即维吾尔)茶饭”和“女真食馐”等少数民族食物。明代黄正一辑《事物纪原》记载了许多少数民族食馐，其中回食有设春儿匹刺(胡桃肉、蜜剂面制饼)、卷煎饼(百果制馅、油炸)、糕糜(烂羊头去骨、下米粉蜜作)、酸汤(乌梅汤调羊肉作)、秃秃马失(以面制小薄饼，煮熟，入炒肉汁)、八耳搭(蜜汤调豆粉入酥)、哈尔尾(炒面入蜜水按片切)等，女真食馐有厮利菜冷羹葵(以葵菜嫩心、鸡羊、肺丝加五味作)、塔不刺(将葱、椒、油、酱熬熟，下鸭或鸡鹅，慢火养熟)、撒孙(熟煮野鸭或鹌鹑，以酱、芥、盐拌)、柿糕(将黏米与干柿同捣，粉蒸熟，入果仁制饼)等；蒙古食品有暗木宿(蒙古云饭)、不朵(蒙古云粥)、阿昌补答(番云米饭)、兀都麻(蒙古云烧饼)、罗撒(蒙古云汤面)、口涅(蒙古云馒头)等。

（三）烹饪成就达到全盛

据明代宋诩记载，明代万历年间，烹饪方法竟达 100 多种，有炙、脯、腊、醢、脍、醃、胸、臠、膾、活脔、脰、鲭、五侯鲭、膊、寒、飧、鮓、菹鱼、剝、缙蒸、臠、馅、酪、酥、醍醐、乳腐、泔、汁、滓、烹、煮、炮、爇、肺、爆、烘、煎、燂、熟、酿、炖、洩、淪、倒汤、正汤、酏、漉、煨、烙、调和、膳、炒、熏、炊、炆、烂、蒸、焊、焙、烈、熬、酝等。从这些名目繁多的烹饪术语中，可以看出当时的烹饪技术的高超和花色品种的纷繁。

我国现存的1000多种历史名菜大都诞生在明、清两代，像金陵又烤鸭、套禽、佛跳墙、龙虎斗、换心蛋、罗汉斋、虫草金龟、青州全蝎、一品官燕、白扒鱼翅、蟹黄狮子头、雪梨果子狸等名菜，至今仍深受人们喜爱。孔府菜、谭家菜、宫保菜等官府菜，也都是在这一时期形成的。名目繁多的华美大筵在这一时期达到了巅峰，各式全席包括全龙席、全凤席、全虎席、全麟席、全羊席、全鱼席、全蛋席、全藕席等，脱颖而出。至于皇家大席，如千叟宴、除夕宴等更是排场惊人。最负盛名的满汉燕翅烧烤全席有108道菜，可连续吃三天，可为宴席之最。这时期的餐具仍以瓷器为主体，辅用金银玉牙，注重成龙配套，像著名的《满汉宴银质点铜锡仿古象形水火餐具》就多达404件，可上196道菜点，排场惊人。

（四）烹饪著作丰厚

明清时期的烹饪著述上也有重大建树。烹饪研究与菜谱整理,成绩显著。明代有吴氏的《中馈录》、周履靖的《群物奇制》、高濂的《遵生八笺》、宋诒的《宋氏养生部》、韩奕的《易牙遗意》、穆世锡的《食物辑要》、无名氏的《居家必用事类全集》等。清代有朱彝尊的《食宪鸿秘》、顾仲的《养小录》、李化楠的《醒园录》、黄云鹤的《粥谱》、薛宝辰的《素食说略》、李渔的《闲情偶寄》饮馔部分、袁枚的《随园食单》和童岳荐的《调鼎集》等。其中有记录古菜谱大全的,有记录地方名食和居家饮膳的,有指导炉案操作的,有关于饮食养生的,内容涉及非常广泛。