

# 中国烹饪百科全书



中国大百科全书出版社

# 中国烹饪百科全书

中国大百科全书出版社

北京·上海

1992.4

(京) 新登字 187 号

**中国烹饪百科全书**

《中国烹饪百科全书》编辑委员会

中国大百科全书出版社编辑部编

中国大百科全书出版社出版发行

(总社：北京阜成门北大街 17 号 分社：上海古北路 650 号)

新华书店总店北京发行所经销 中国科学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 56 插页 28 字数 2000000

1992 年 4 月第一版 1992 年 4 月第一次印刷

ISBN 7-5000-5070-4/G·6

精装 (乙) 国内定价：59.00 元

## 中国烹饪百科全书编委会

顾问 **李一氓** 费孝通 于光远 刘毅 于若木

主任 姜习

副主任 萧帆 林则普 杨东起 聂凤乔

委员 (按姓氏笔画顺序)

王义民	王义均	王子辉	王仁湘	王世襄	王利器	王明德
王益三	王绪卿	邢渤涛	吕继棠	乔淑华	刘建成	孙世增
杨东起	李正权	李秀松	李作智	李耀云	邱庞同	沈治平
张学元	张富儒	张廉明	陈玉亮	陈光新	林则普	林若君
胡长龄	秦含章	袁宗堂	聂凤乔	殷海山	翁维健	高守信
陶文台	萧帆	黄子云	黄振华	康辉	葛贤萼	曾纵野
强木根	熊四智					

烹饪史 主编 邱庞同

副主编 陶文台 陈光新

成员 王仁湘 李作智

综 论 主 编 熊四智

副主编 邢渤涛

成 员 杜 莉 黄 琳 刘金湘 夏 红

原 料 主 编 聂凤乔

成 员 李文军 郭春荣 刘 涛 鞠兴荣 赵晓龙 胡建国

工 艺 主 编 王义民

副主编 李正权 孙世增 林若君

成 员 乔 杰 李维冰

菜 肴 主 编 王子辉

副主编 吕继棠 王明德

成 员 王一萌 王龙学

面点小吃 主 编 张廉明  
副主编 李秀松 葛贤萼

食 俗 主 编 殷海山  
副主编 乔淑华 高守信  
成 员 梁玉虹 马乃辉 张学进 沈其荣 陈乐齐

营养卫生 主 编 沈治平  
副主编 王绪卿 翁维健  
成 员 刘冬生

# 凡 例

## 一、编 排

1. 本书条目按条目标题的汉语拼音字母顺序并辅以汉字笔画、起笔笔形顺序排列。同音时按汉字笔画由少到多的顺序排列,笔画数相同的按起笔笔形一(横)、丨(竖)、丿(撇)、丶(点)、一(折,包括丿、丨、乙等)的顺序排列。第一字相同时,按第二字,余类推。

2. 本书在条目分类目录之前有一篇介绍本学科内容的概观性文章。

3. 本书列有全部条目的分类目录,以便读者了解本学科的全貌。分类目录还反映出条目的层次关系,例如:

古代饮食烹饪器具·····	185
古代炉灶·····	182
连釜灶·····	335

## 二、条目标题

4. 条目标题多数是一个词,例如“金丝面”、“北京菜”;一部分是词组,例如“菜肴制作工艺”。

qingkejiu

5. 条目标题上方加注汉语拼音,例如:青稞酒。

## 三、释 文

6. 本书条目的释文力求使用规范化的现代汉语。条目释文开始一般不重复条目标题。

7. 较长条目设置释文内标题。标题层次较多的条目,在释文前列有本条释文内标题的目录。

8. 一个条目的内容涉及其他条目并需由其他条目的释文补充的,采用“参见”的方式。所参见的条目标题在本条释文中出现的,用楷体字排印,例如“元代还有一种特异的诈马宴”;所参见的条目标题未在本条释文中出现的,另用括号加“见”字标出,例如“他们能在水中捕捞长达 80 厘米的大鲛(见娃娃鱼)”。

## 四、插 图

9. 本书在条目释文中配有必要的插图。

10. 彩色图汇编成插页,并在有关条目释文中注明“(参见彩图插页第××页)”。

## 五、参考书目

11. 在重要条目的释文后附有参考书目,供读者选读。

## 六、索引

12. 本书附有全部条目的汉字笔画索引和内容索引。

## 七、其他

13. 本书所用科学技术名词以各学科有关部门审定的为准, 未经审定和尚未统一的, 从习惯。地名以中国地名委员会审定的为准。

14. 本书字体除必须用繁体字的以外, 一律用《简化字总表》所列的简化字。

15. 本书所用数字, 习惯用汉字表示的以外, 一般用阿拉伯数字。

# 中国烹饪

姜 习

中国烹饪源远流长,是中华民族文化宝库中璀璨的一支。它与法国烹饪、土耳其烹饪齐名,并称为世界烹饪的三大风味体系。

中国烹饪已有 50 余万年的历史,纵横分布于 960 余万平方公里的土地上,渗透在 56 个民族的日常生活之中,积累了丰富的经验和知识。这些经验与知识蕴含十分丰厚,散见于历代文献之中,但至今尚未有过全面、系统的研究、整理与总结。中华人民共和国成立以后,尤其是 20 世纪 80 年代,烹饪事业有了较快的发展,烹饪研究工作相继展开,烹饪作为一门科学已初具规模。

## 烹饪的含义与性质

烹饪一词始见于《周易·鼎》“以木巽火,亨饪也”句。亨,亦作烹,作加热解;饪,亦作饩,作制熟解。合为烹饪,通常理解为运用加热方法制作食品。约在唐代出现料理一词,宋代出现烹调一词。二词词义与烹饪基本一样。以后,料理一词弃置,烹饪、烹调二词并存混用。近数十年,随着烹饪事业的发展,烹调一词在实际应用中逐步分化出来,成为专指制作各类食品的技术与工艺的专用名词,也称为烹饪工艺。

烹饪,则被赋予广泛得多的内容,包含烹调及烹调所制作的各类食品,饮食消费,饮食养生,以及由烹调 and 饮食所延生的众多文化(狭义的)现象在内。

**烹饪的本质属性** 烹饪,包含烹调生产至饮食消费的全过程。烹调生产决定饮食消费。饮食消费又反作用于烹调生产,促进烹调生产的发展。因此,烹饪具有生产与消费的双重性质,而生产则是烹饪的主体的本质属性。

人类为了生存,必须饮食,然后才能从事各项活动。中国自古便有“民以食为天”的思想认识。为了饮食,人类最初是采集、渔猎,然后演进到农业生产(农、林、牧、副、渔)。这些生活资料生产的产品,主要是烹饪原料,需要经过再加工才能制成可供食用的食品。它们是粮食和肉、禽、蛋、奶、水产、蔬菜、果品以及调味料等等。中国烹饪运用这些烹饪原料,经过烹调生产的加工制作,生产出各类食品。这些食品,包括米面食品(即主食),菜肴(即副食),和小吃、糕点、炒货、糖果、饮料,以及若干罐头食品等等。烹调生产是二次生产,属第二产业。它对第一产业(如农业)的产品进行加工,制成食品,以适应与满足人类饮食消费的需要。

烹调生产,无论手工方式或机械方式的,都是生产。因其产品即食品在社会上的交换、分配与消费形式的不同,大致可划分为三种类型:一种是作为商品在社会上销售的商品经济性质的,主要由饮食行业与食品工厂生产;一种是具有集体福利性质的,由社会集团内部的食堂生产;再一种是自己生产、自己消费的自然经济性质的,由每个家庭自己生产。烹调生产包含一切食品制作的内容与方面。有的学者因而指出,烹调生产是中国最大的社会生产部门。

随着社会的发展与科学的进步,中国烹饪逐渐地由简单向复杂、由粗糙向精致发展。在此过程中,不但通过烹调生产制作出食品,适应与满足了人们饮食消费的需要;而且在烹调生产与饮



食消费的过程中,逐渐认识到它们所产生的养生保健作用,并能动地加以发挥与利用;同时,也逐渐认识到了它们所有的文化蕴含,赋予它们以艺术的内容与形式,使饮食生活升华为人类的一项文明的享受。因此,中国的烹调生产,兼具有物质生活资料生产、人的自身生产和精神生产的三种生产性能。

## 中国烹饪的发展简史

中国烹饪的历史十分悠久。在漫长的发展历程中,形成了中国烹饪绚丽多彩的文化内涵与雄厚坚实的技术基础。自从我们祖先懂得用火熟食后,中国烹饪大致经历了萌芽期、形成期、发展期与繁荣期四个历史阶段(见中国烹饪史)。

**烹饪的诞生** 烹饪的诞生,以用火熟食为标志。据中国的考古发掘,距今约180万年的山西芮城西侯度遗址发现有灰烬与烧骨的遗存,考古学界对此仅作出了可能用火的推断,但未作出熟食的结论。在距今50余万年的北京周口店“北京人”遗址,发掘出4个较大的灰烬层,最厚处达到6米,并在灰烬层中发现了许多被烧过的石头、骨头和朴树籽以及木炭。中国现代考古学家、第四纪地质学家贾兰坡等据以作出了“北京人”已能保存火种,很好地管理火,并且已经知道熟食的论断。这证明了“北京人”已经懂得了用火熟食,发明了加热制熟的技能。这也是迄今为止全世界已知的人类最早用火熟食的事例。烹饪自此诞生。对此,美国著名营养学家、医学教授威廉·H.小西布雷尔(William H. Sebrell Jr.)和作家詹姆斯·J.哈格蒂(Jams J. Haggerty),与美国《时代——生活丛书》编辑合著的《生活科学文库·食物和营养》(1981年版)一书中这样写道:“烧煮至少是40万年以前现代人类的祖先发明的。证据来自于中国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。”

**萌芽时期** 又称火烹时期。烹饪诞生以后,一直到陶器发明以前约50余万年间,相当旧石器时期的中期和后期,属于中国烹饪萌芽时期。这段时期又可分为两个阶段。前一阶段没有炊具,只能是利用火直接传热制熟的直接加热法。如:将烹饪原料置于火上或火中烧,埋入火灰中燂煨,或利用热辐射的烤、烘、炕等技法。后一阶段出现了间接加热法,即包煮法和石烹法。包煮法是用植物叶子将烹饪原料包裹起来烧制的技法,可使制成的食品比较干净;没有大叶子则用细长叶子编成席状(“编萑”)包裹,进而又于包裹层外涂一层泥再烧制。包煮法盛行了较长时期,一直延续到陶器出现以后(并沿用至今,如叫化童鸡,以及若干包煮技法),即先秦文献中所记的“炮”、“包直”等法。故中国文字出现后,称厨房、烹调为“包”、“庖”,称厨人为“庖人”、“庖丁”。在包煮法先后,还出现了石烹法,如用石板、石子传热制熟食物(也遗传至今,如古代的石饕饼,现代传承的石板烧,甘肃西夏石烤羊,陕西石子馍等);或于地上掘坑,垫以兽皮,装入水与烹饪原料,投以烧得炽热的石块,使水沸腾将原料制熟的原始煮法等。

这段时期,烹饪原料只能依靠采集、渔猎获得,没有恒定的来源;对原料只作些剥皮等粗糙的加工,即投入烹制;加热时无炊具,包煮、石烹仅为炊具的创制作了酝酿与准备而已。在此时期中,虽然先民们应当早已食用天然盐(如岩盐、湖盐、土盐)和酸梅、野蜂蜜等,尚未发现有关烹制同时调味的考古遗存或文献记述。这一时期的烹调有烹无调,没有炊具,烹制技法大量的是干加热法,十分简陋、原始,故称之为萌芽时期。

**形成时期** 又称陶烹时期。距今1.1万余年时,出现了陶器。此一时期内,相继诞生了农业、畜牧业,并创制了灶具、杵臼和磨盘、磨棒,后期有了“煮海为盐”的人工咸味调味料。陶罐、陶釜等是先民发明的最早的炊具,使利用水为传热介质的诸种水熟烹调法陆续问世,湿加热占主要地

位,也就可以将农业所生产出的稻、粟、麦等细粒状原料,经脱壳、去皮等处理后制成食品,粥、饭先后出现。其后,又发明了陶甑、陶甗,利用蒸汽为传热介质的蒸法出现。煮、蒸等烹调法可以使淀粉类多糖充分裂解而利于人体吸收,使农产品得到充分利用,粮食渐居主食位置,从而又促进了农业的发展。

这段时期,约当整个新石器时代。在此时期内,烹饪原料逐渐以农产品为主,有了比较恒定的供应;原料加工技法有所发展,且因炊具、灶具的大量应用,加上较简单的调味,开始具有有烹有调的格局,构成为最初的烹饪工艺流程,“火食之道始备”,故称之为形成时期。

**发展时期** 又称铜烹时期。距今4千年左右有了铜制炊具。《吕氏春秋》写道:“鼎中之变,精妙微纤。”由于铜鼎之出现,把烹饪技术发展到了新的历史阶段。铜制炊具耐高温,使用油作为传热介质的炸法等烹调法诞生,更利于对动物性原料的成熟加工,也更利于消化、吸收,油脂也增加了人体热能的供应。

据文献与文物的反映,这段时期,中国烹饪出现了一个高度发展的繁荣局面。烹饪原料形成了粮食、蔬菜、果品等植物性原料,与畜兽、禽鸟、水产、虫豸等动物性原料,以及少量加工性原料共同组成的主配原料结构;调味料已达到酸、辛、甘、咸、苦五味俱全,开始应用桂、椒、白芷等香料。原料加工,由选料,到刀工处理、配菜等形成体系,并有了“食不厌精,脍不厌细”的主张。烹调法出现了火熟法(炮)、水熟法(炖煮)、油熟法(炸)等复合应用的情况(如《礼记》“八珍”中的“炮豚”),并开始运用近似现代勾芡、上浆的滑溜法,和过油等技法。这段时期,食品品种已很丰富,中华民族的谷、果、畜、蔬的膳食结构,和主食、副食的体制已成定局,且有了酒、茶和其他饮料。饮食礼仪也逐步完备。特别是铜制炊餐具,虽然为奴隶主所享用或用作礼器,制作工艺已十分细致、精密,连同一些象牙具、漆具等,其华美瑰丽程度,至今仍令人叹为观止。还有讲究营养和注重饮食卫生的饮食养生论述,记载在许多先秦文献中,对饮食与人的生存与生理的关系也有了深刻的认识。这段时期的中国烹饪,为以后的发展奠定了十分宝贵的基础,许多内容直至今日仍在起着积极的作用。

**繁荣时期** 又称铁烹时期。铁鼎始见于春秋晚期,铁锅、铁釜始见于西汉。铁锅带来了快速加热成熟的炒法,水熟油熟混合成熟的烹调法系列逐步形成。烹饪原料中,加工性主配料与调味料大大增加。钢刀的使用,使刀工加工愈来愈精细,烹饪工艺也日趋完善、周密。由于石磨的出现,可以加工出精细的面粉、米粉,到魏晋南北朝时,面点得到迅速发展,技法与花色品种都丰富起来。这段时期,食品的品种万态千姿,质量愈趋精美。尤其是地方风味特色逐渐显现,随着饮食市场的繁荣与厨行帮的产生、发展和交流,促进了大小众多风味流派的形成,出现了百花争艳、兴旺昌盛的局面。

作为烹饪事业繁荣的一个标志,这一历史时期中,有关烹饪的专著及散见于文献中的相关论述十分丰富,包括各种食经和原料、饮料、食疗等方面的著述,既保存了大量烹饪方面的资料,也反映了中国烹饪事业发展的风貌与蕴含。

从四个历史时期的粗粗的轮廓,可以看出中国烹饪事业由粗放到细致,由简陋到精美的发展历程:烹调法由单一走向复合,形成众多烹调法;调味由无调味、单一调味发展到复合调味,并形成众多风味;原料由少数到多数,经过筛选、优选形成相对稳定的常用品种,并在此基础上形成固定的膳食结构;食品品种也由少到多,并从而形成了主食、副食、零食的饮食体制;等等。这一切便构成了中国烹饪之现状。整个中国烹饪的发展有其自身的特点与规律,纵观之,是在扬弃过程中累进发展的。新的工具、技法诞生,旧的工具、技法大都继续存在与发展。最原始与最现代的并存,

兼收并蓄，相辅相成，形成为丰厚的积淀，这是与其他事物发展规律明显不同的。正因为如此，才形成了中国烹饪事业今日之异彩纷呈、绚丽多姿的局面。

**中外交流** 中国烹饪自古以来便与海外进行着有组织的交流活动。这是中国烹饪发展史中的重要篇章之一。

公元前 1600 年，约当中国的夏、商之间，中国人便沿中国海岸北上西去，或从西藏经陆路将香料运至喀什，转口至中亚和北非。秦始皇时代的徐福东渡，将种水稻和烹调等技法传往日本。以后，汉、唐、宋、元、明、清各代，中国的烹饪原料与技法随着友好交往不断地带到日本、朝鲜以及东南亚一些国家去。马可·波罗来中国和郑和下西洋，均在中国烹饪西传方面起过作用。随着华侨的足迹，中国烹饪远播四方，凡有华人的地方都有中国餐馆，甚至没有华人的地方也有中国餐馆。全世界的中国餐馆据 1990 年的不完全统计，已达 16 万之谱。

另一方面，中国也从世界各国吸取烹饪经验来充实与丰富自己。史载从其他国家和地区引进烹饪原料的事例屡见不鲜。汉使从西域引入了葡萄、苜蓿、大蒜、芫荽、黄瓜、蚕豆等；唐代引入了菠菜、茼蒿、洋葱；宋、元、明代引入辣椒、马铃薯、番薯、番茄、玉米等；清代引入菜花、芦笋、西兰花等。唐代从西域引入的胡饼及其制作技术，和明代引入的番薯、玉米及其栽培技术、食用制作技术等等，均已融入中华民族的烹调与饮食生活之中，成为中国烹饪的组成部分。引入其他国家烹饪原料的优良品种和先进的烹调技术与工具，对中国烹饪的丰富与发展，都具有积极意义。如今，无明火烹调的先进烹调设备与技术已风行于西方世界。微波炉、电磁灶等无明火炊具已进入中国烹调之中。如何在保持中国烹饪民族传统的基础上，用现代科技武装自己，继承、发扬、开拓、创新，走向新的高度，将是中国烹饪今后发展的一个严肃的课题。

## 中国烹饪的特点——以味为核心，以养为目的

中国食品的独特标准，可以概括为六个字：色、形、香、味、滋（食品的质感）、养（食品的营养）。六者必须相辅相成，融汇一体，使人们得到视觉、嗅觉、触觉、味觉的复合的饮食享受。其中，又以味的享受为核心，以养的享受为目的，构成为中国烹饪的特色。

中国烹饪是味的艺术的结晶。正是它，香飘四海，风靡万方，吸引了无数的向往者、追求者。中国烹饪对于味的追求又不仅仅是为了味的艺术享受，还蕴含着更深层次的对饮食养生这一目的的追求。中国烹饪的工艺流程、膳食结构与饮食制度，大多是为了达到这一目的。关于味与饮食养生的关系，中华民族早已加以总结，记载在古医书《黄帝内经》之中。这些，是中华民族千万年来在烹调与饮食生活中，经过反复实验、实践的验证，又经过反复筛选、优选，认识、再认识而得出的成果。因此，制作食品的工艺流程蕴含着广采博取、充分利用的原料优选；刀工精细、组配平衡的切配加工；讲究火候、注重滋感的烹制技法；善于调和、追求风味的调味工艺；结构合理、主副分清的膳食体制。它们都饱蕴有中华民族的独有特色。

**优选用料** 中国烹饪所应用的原料，总数达万种以上，分为主配料、调味料、佐助料三大类。常用的约 3 千种左右。这些，既是中国杂食思想指导下的广采博取、兼收并蓄；又经过了漫长历史的实验实践、筛选优选。其标准在于既是美味，又可养生。以下二例，可见一斑。

将一种生物分解利用。如猪、牛、羊，在中国烹饪中，除掉毛、齿、角、蹄甲不用外，其他或按部位、或按器官，均可分解后作为原料单独运用。它们的脏器，在中国烹调师手下经过治理，都可制成为美味佳肴，而且按以脏补脏的认识，都可获得养生效果。这已为现代医学的细胞疗法（或称组织疗法）所证明。生物制药厂运用动物脏器制成众多药品，也验证了中国烹饪用料的确是一种养

生的优选。

将生物原料经过加工制成加工性原料。加工技法很多,包括干制、腌制、渍制、酵制等。其作用主要在于增强味、滋、香等食用美感和增强养生效用。火腿、鲍鱼、鱿鱼、淡菜、虾米、干贝、香菇、口蘑、冬菜、榨菜、腐乳、玉兰片、魔芋豆腐、霉干菜等等都是。经过加工,原有风味美化了,不利成分消除了,有些营养效价提高了,有的并且利于贮藏、远销。由于经过这类加工,在烹饪原料中形成一个中国特有的干货原料系列。豆腐是加工性原料的又一类型。黄豆,如以干豆粒烹调,用法单调,食用效果不佳,蛋白质利用率仅达66%,一经制成豆腐,利用率一下子提高到92~96%左右,而且烹调适用面广,食用效果极好,所含皂素等不利因素也消除了。如今已在一些国家引起“豆腐热”,视之为健康食物。还有豆浆、豆花、豆奶、豆腐脑等黄豆制品,是中国传统的早餐食品。他如豆豉、酱、酱油、豆芽、粉丝、面筋等等,都属加工性原料。整个加工性原料约占中国烹经常用原料的50%以上。

**精细加工** 中国烹饪工艺流程中有初加工、细加工两道工序,都各包含若干内容。其中,细加工内的刀工、配菜,尤显重要。

中国在3千年前便已使用筷子,因为那时已逐渐将餐案上的切割之劳转移到厨房中去。钢刀创制以后,刀功越来越精细,经过长期积累,产生了数十种运刀技法,能将原料切制出上百种形状,赋予视觉效应以艺术形象。特别是中国独创的削刀技法,能切出麦穗花刀、荔枝花刀、蓑衣花刀、菊花花刀等等众多美丽的形状。不过,这些只是表象的,也不止是为了便于用筷子挟取。精细的刀工,更是利于热传递而使之成熟均匀,使有味者入味,无味者入味,使味在加热中析出、渗透、溶合,构成新的美味,同时利于咀嚼、消化与吸收,从而利于养生。

紧密联系于刀工的配菜,饮食行业中为此设有专职人员,家常也很有讲究。配菜多有其独具的规律。其中包括色、形、香、滋的配,更注重味与养的配。其关系集中地反映在荤料与素料的组合上。这是五味调和的一个方面,也包含原料性味的配伍,即营养互补、酸碱平衡、膳食平衡等原理在内,还有对烹饪原料中不利成分的制约、减弱与消除的作用。中国烹饪现行的配菜组合是合理、科学的,配菜师都能遵循早经验证的配菜规律制作菜肴。

**讲究火候** 中国烹调善于用火,从而产生了很多烹调法。它们既适应了风味各殊的食品的需要,也适应了不同养生的要求。特别是创制于1千多年前的炒法,独步世界,很有特色。炒法大都旺火少油,成菜快速,用于肉料可使菜品柔嫩,用于蔬菜可使菜品爽脆,得到不同于烤、煮、炸等烹调法所形成的滋感效果,而且利于不耐长时间加热营养素的保存。

火候分有很多层次,除通常分为旺火、中火、小火、微火四类外,还因火力的强弱等因素分出猛火、冲火、飞火、慢火、糖煨火等等区别,因菜品的不同要求而分别施用,变化甚多,有许多变化甚为微妙,箇中奥秘甚难用文字或语言描述,运用之妙全在烹调师存乎一心。炒法发明以后,变化更加复杂。因此,用火的功力是评判一位烹调师工艺水平的基本依据之一。现在有了若干检测手段,火候运用的机理将会被逐步揭示与解释。中国烹调法除了赋色、定型、增香以外,主要反映在滋感、风味和养生三方面。加之运用火候,常常配合使用挂糊、上浆、拍粉、勾芡、淋汁等技法,相辅相成,更增强了烹调效果的体现。加热可产生蛋白质变性、淀粉糊化、多糖裂解、纤维软化等效应,加上油与水的浸润,可使菜品形成酥、脆、柔、嫩、软、烂、腴、滑、粉、糯、挺、韧等等不同的滋感,产生令人口齿舒适的触觉效果。许多烹调法正是顺应这些要求而产生,是在烹调发展过程中,优化选择积淀下来的成果。

**讲求风味** 中国烹饪特别讲究味,既重视烹饪原料的本味,又重视调味料的赋味,更着眼于

五味调和。中国的调味原料约有 500 种左右,占常用原料的 1/6。这是中国烹饪又一独特之处,加上烹调过程中变化多端的调味手法以及加热效应,充分调动了味的综合、对比、消杀、相乘、转换等作用,使中国食品特别是菜肴风味妩媚多姿,成为诱人的核心。

中国的五味实际上包括许多味在内。鲜味便是其一,并且成为众味之中的主要追求的目标。中国烹饪除掉充分利用烹饪原料自身的鲜味外,还讲究调制鲜味,那便是烹调师必须具备的制汤技术。制汤的历史悠久,《齐民要术》上已有相关技法的记述。由于制汤用料的复合,汤中的呈鲜物质也是复合的,包括谷氨酸、肌苷酸、鸟苷酸、琥珀酸等等,与其他成分交融于一汤之中,汤的鲜味富于变化,而且醇厚而隽永,并有回味。

**合理膳食** 经长期实践与优选而形成的膳食结构是其一。中国选择了以植物性原料为主体的膳食结构。这一模式早已总结记载在《黄帝内经》中,即“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。植物性原料占其三。“畜”即荤食的作用仅在于“益”,古训“肉虽多,不使胜食气”。这个膳食结构模式使我们避免或减少了众多“文明病”的困扰。

主食、副食、零食三分开是其二。一日三餐,概莫能外。主食约占 60~70%,南米北面;副食即菜肴,约占 25~30%,看菜吃饭,又称下饭;零食包括小吃、糕点、糖果、炒货、饮料等,约占 5~10%。这种三分开已形成饮食制度,保证了以植物性原料为主体的膳食结构的不可更易。仅少数从事畜牧业生产的民族例外。

日常饮食与筵宴饮食的调剂是其三。中国人喜欢用筵席来表达感情或进行社交。筵席虽有丰俭之别,总是菜肴为主,多用荤料,制作精美,但是仅仅是日常饮食的调剂与补充。另一方面,日常饮食每逢喜庆或节假日,又或亲友往还,要烧几只好菜或上馆子会餐,集体伙食也有“打牙祭”的习惯,对日常低档次饮食是一种调剂与补充。

从优选用料到合理膳食,几千年来中国烹饪都是围绕着以味为核心,以养为目的而展开的。

## 中国烹饪是文化、是科学、是艺术

中国烹饪是文化、是科学、是艺术。它不仅维系着中华民族亿万人的饮食生活,还有着始于 50 多万年前发轫的积淀,丰厚的文化蕴含构成民族文明的一项标志。孙中山先生对此说过:“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则烹调技术不妙。中国烹调之妙,亦是表明进化之深也。”

烹饪,自其诞生那一天起便标志着人类从此最终与动物划清了界限,摆脱野蛮,进入文明阶段。用火熟食,是人类改造客观世界的一项成果。它由简至繁,由粗至精,由低级到高级,便是一个文化发展与积累的过程。在此过程中,它既逐步哺育与完善了人类自身,也从而孕育与生发出其他许多文化。陶瓷文化、冶炼与铸造文化、茶文化、酒文化等等自不待言;农耕文化、畜牧文化、医药文化等等,莫不都与烹饪有着深刻的渊源关系。

但是,将烹饪作为一门文化来研究,还是不久以前的事。先秦时期,曾有过“夫礼之初,始于饮食”的认识,甚至从烹饪的规律中认识到治理国家的道理,却并未对烹饪本身作过全面的总结。进入封建社会后,限于历史条件与烹饪的社会地位,这项研究与总结更被搁置了。虽有些学士文人做了些探索,多停留在技术的介绍和艺术的品赏下。中华人民共和国建立以后,烹饪事业受到重视。尤其是进入 20 世纪 80 年代以来,改革、开放,促进了烹饪事业空前的繁荣与发展,有关烹饪的研究工作也空前繁荣与发展起来,引起了海内外学者广泛的注意与兴趣,出现了百花齐放、百

家争鸣的局面。对于中国烹饪文化的研究,更吸引了许多学者、专家进行有史以来的系统的、全面的、深入的总结,并提出了烹饪文化论(指中国菜、点所独具的高度发展的饮食文化);烹饪艺术论(指形、色与配器等方面);烹饪技术论(认为烹饪本质仍属于工艺技术);烹饪科学论(烹饪是食品加工制作过程的科学)等观点。还有些学者认为,还应包括考古与文物方面所涉及的内容,饮食习俗与礼仪,有关烹饪的人物、著述等等在内。这些认识,都各有其道理。

综观中国烹饪,纵贯 50 余万年的历史,深入整个国家与民族的饮食生活之中(还须包含中国烹饪在世界范围的地位与影响),并且与许多学科有着密切关系,作为一种社会文化现象之存在,说明它是中华民族在烹饪方面改造客观世界的物质和精神成果的总和。它包含烹调技术和运用这一技术所进行的烹调生产活动,烹调生产出的各类食品,运用这些食品所进行的饮食消费活动及其效果,它们包容的全部科学的、艺术的内容,以及由此而衍生出的众多精神方面的产品。这就是中国烹饪文化的全部。

烹饪科学,有广义的和狭义的两部分。广义的烹饪科学,包含其自然科学部分、工程技术部分、社会科学部分和哲学部分。狭义的则仅指其自然科学部分与工程技术部分。关于烹饪科学的研究,近年来于社会科学方面展开较广泛,比较活跃。许多学者、专家从中国烹饪的历史、考古、文物、民族、民俗、教育、艺术、文化、饮食市场等等诸方面展开了研讨,论述较多。哲学方面(包括美学)也有探索,亦有收获。自然科学与工程技术方面则起步较晚。虽然如此,中国烹饪的科学蕴含是客观存在,是肯定的。例如中国烹饪中的味与养生的有机统一,早在 2 千年以前已经有了相当深刻的认识:一方面,讲究调和五味,追求美食,“五味之美,不可胜极”;一方面,指出“五味令人口爽”,贪享“厚味”、“至味”危害健康,主张“饮食有节”、“不多食”;同时,也指出了五味所合、五味所宜、五味所伤、五味所禁等等五味之间的辩证、变化及其与人体健康的关系。从而总结出必须“谨和五味”,才能“骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命”。这些便是中华民族的饮食观,既是以前烹调与饮食的经验总结的成果,也是指导我们烹调与饮食至今的理论基础。中国的烹饪工艺便是围绕他们而展开的。1991 年 7 月间,中国烹饪协会菜肴检测中心,和北京国际饭店会同中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所,分别宣布了两组大规模的对中国菜肴营养成分检测的结果。数据表明,作为美食的中国菜肴,营养与色、形、香、味、滋都是好的。这对中国烹饪的以味为核心、以养为目的的特点,作出了科学的注解。

烹饪艺术,是一门视觉、嗅觉、触觉、味觉综合的艺术。烹调师是它的创作者。他们运用烹饪工艺,按照人们对饮食美的追求的规律,塑造出色、形、香、味、滋俱美的食品,提供人们饮食审美的享受,从而使人们得到物质与精神交融的满足。作为综合艺术,它要求诸种塑造的谐和的美,又要突出味这个核心。一种食品,尤其是一个菜肴,色、形、香、滋的美都已达要求,如果味不美,便会得到全盘否定。这已是人们对美食追求的规律。如果只追求菜肴色与形的美而置味之美这个核心于不顾,必然是“中看不中吃”,失去食品是供人吃的意义。对于烹饪艺术的品赏是在吃的过程中完成的。味是起着最后的、决定性的作用的。中华民族善于知味、辨味、用味、造味,中国烹饪便产生了数不清的味道,也因此,中国烹饪的味也就处在多变的状态之中。中国的味的艺术经过长期实践,形成为若干流派和各地方风味体系。总体的可分为三个层次:第一层次是四大菜系的风味;第二层次是 31 个省、市、自治区的风味;第三层次是各省、市、自治区内的地方风味流派,如安徽省分为皖南、沿江、沿淮三个流派,广东省分为广州、东江、潮汕三个流派,江苏省分为淮扬、金陵、苏锡、徐海四个流派,上海市有 16 个风味流派等(见中国菜)。此外,还有宫廷风味、寺观风味、家常风味、清真风味、民族风味等。特别是 56 个民族的风味,具有鲜明的特色,并且在中国烹饪风

味的形成中起着重要作用。中国历史上有过几次南北民族文化大交流,其中包含烹饪的交流。北京风味中著名的“爆、烤、涮”,是北方民族烹调的移植;广东风味用料的广采博取,明显的受到南方诸民族的影响;中国的清真风味,是10个信仰伊斯兰教民族的烹调与汉族烹调交流的结果;近年出现于筵席上的串烤菜式、竹筒菜式,便是从维吾尔族的烤羊肉串,和傣族、黎族等的竹筒饭、竹筒鱼提炼、升华而来。这种民族之间的烹饪交流,还将不断发展下去。

正是以上众多风味,构成为中国烹饪的多层次、多方位、多品类的风味艺术体系。品尝中国饮食,无疑地是一种味的艺术的享受。

中国烹饪是文化、是科学、是艺术,是中华民族的一份宝贵的、丰厚的文化遗产,也是全人类的一份宝贵的、丰厚的文化遗产,研究它、开拓它,不仅可以为人类提供美味艺术的享受,而且与人类的生存、发展与提高素质息息相关,值得为它贡献出我们的智慧与力量。

### 改革开放以来,中国烹饪事业的发展

自从改革开放以来,随着国家经济实力的不断增长,生产的持续稳定协调发展,人民生活显著改善,饮食已由温饱型逐渐向营养型过渡。相应的,烹饪事业也得到了迅速的发展,饮食市场异常活跃,饭店、餐馆林立,食摊、夜市兴旺,一派欣欣向荣的景象,为广大群众提供了多层次、多品类的饮食享受。据1990年的不完全统计,全中国饮食业已有饮食网点162.4万个,从业人员445.5万人。

与此同时,中国烹饪的教育、出版、研究事业,也同步有了十分迅速的发展。除100余个中级烹饪学校和培训站外,全国并已有了10余个烹饪大专校系。每年有成万的烹饪人才补充到烹饪队伍中来。各地还不断举办短期培训班,以提高在职人员的各项素质。烹饪书籍的出版也很踊跃,各种理论研究、古籍注释、食经菜谱、食疗药膳以至大中层次的烹饪教材相继大量出版;关于烹饪的刊物、报纸已有10余种,为广大烹饪工作者与爱好者定期传播知识与信息。烹饪研究所开始建立,研究工作逐步有计划地走向经常。

1987年4月,中国烹饪协会成立。在此先后相继建立了各级协会,1990年又组建了中国烹饪协会的图书资料中心、菜肴检测中心,全国烹饪事业更加有组织地展开,成果是比较显著的。1988年5月,组织了第二届全国烹饪技术比赛;1989年8月,召开了首届中国烹饪学术研讨会。在此期间,也加强了对海外的交往,参加了世界厨师联合会,组织出席世界烹饪会议与参加国际烹饪大赛;1991年7月,并且参与组织了在北京召开的“首届中国饮食文化国际研讨会”,同时建立了总部设在北京的“世界中国烹饪联合会”。这一切,都扩大了我国烹饪事业在全世界的影响,展示了中国烹饪事业的美好的、兴旺发达的前景。

中国烹饪协会为我国烹饪事业的发展制定了“继承、发扬、开拓、创新”的方针,这是切合我国烹饪事业的实际的。我国烹饪历史悠久,积累丰厚,需要不断继承与发扬这一优势;面对烹饪科学、技术高度发达的当今世界,更需要开拓与创新。这两方面紧密联系,相辅相成。如今,我国烹饪事业与世界烹饪事业都处在大发展的进程之中,东西方饮食文化大交流的形势已经到来。总结与研究我国烹饪文化,有计划、有步骤地加速我国烹饪事业的发展,不仅是对中华民族的贡献,也将是对全人类的一项伟大的贡献。

## 本卷主要编辑、出版人员

总 编 辑	梅 益						
副 总 编 辑	林盛然						
主 任 编 辑	白以素	张希康					
责 任 编 辑	张希康	王 勤					
编 辑	过西燕	陈荫民	周 茵	乔德林	刘东风		
图 片 编 辑	顾文荃	李辛海	王 衡				
索 引 编 辑	施蓓莉	于德利	蒋仲英				
装 帧 版 面 设 计	陆善良						
责 任 校 对	俞惠珠						



# 目 录

凡例 .....	1
中国烹饪 .....	1
条目分类目录 .....	1
附：彩图插页目录 .....	29
正文 .....	1
中国烹饪大事年表 .....	772
条目汉字笔画索引 .....	781
附：繁体字和简化字对照表 .....	799
内容索引 .....	801