

东北三省职业培训教材编写组 编

实用烹调技法

辽宁科学技术出版社

出版说明

为了适应职业技术培训和职业中学烹饪专业教学需要，我们根据东北三省职业培训技术教育协作会有关决议，组织有关职业技术中学着手编写出版《烹饪营养》、《饮食卫生》、《面点制作工艺》和《实用烹调技法》四本教材，供有关学校和部门使用。

我们在编写这套教材过程中，本着从烹饪职业中学培养目标出发，结合教学实际，着力给学生以科学的、系统的烹饪理论知识，同时注意理论与实践相结合，发展学生智力，培养学生实践能力。本套教材还力求做到重点突出，层次分明，文字简练，通俗易懂。

本教材的编写工作由辽宁省职业学校烹饪教研中心主持。本书由鞍山第三职业高中迟忠礼编写，由佐海峰、何荣显、倪桂荣、李明、刘永才、王长安、李余春、任树芳等同志参加修改和讨论。

由于人力不足，又缺乏经验，难免有缺点和错误，欢迎广大教师和学生及时提出批评建议。

东北三省职业培训教材编写组

1985年1月

目 录

第一章 中国烹饪的起源与发展	1
第一节 我国烹饪的起源	1
第二节 夏、商、西周时期的烹饪	2
第三节 春秋战国时期的烹饪	4
第四节 秦、汉时期的烹饪	6
第五节 魏晋南北朝时期的烹饪	8
第六节 隋唐五代时期的烹饪	9
第七节 宋辽金元时期的烹饪	11
第八节 明清时期的烹饪	12
第二章 烹调的作用与中国菜特点	16
第一节 烹调的作用	16
第二节 中国菜的特点	18
第三节 中国地方菜	19
第三章 烹调原料	25
第一节 动物性原料	25
第二节 植物性原料	31
第三节 水产类原料	36
第四节 干货类原料	49
第四章 烹调原料的初步加工	59
第一节 植物性原料的初步加工	59
第二节 水产品初加工方法	60
第三节 家禽的初加工	63
第四节 猪、牛、羊肉的分档	66
第五章 原料的初步熟处理	72
第一节 初步熟处理的作用和原则	72
第二节 焯 水	73

第三节	走 红	74
第四节	过 油	75
第五节	制 汤	77
第六章	干货原料泡发	80
第一节	干货原料的发料要求	80
第二节	干货原料的发料方法及其原理	81
第三节	各种干货泡发方法	85
第七章	刀工与配菜	90
第一节	刀工的基本要求	90
第二节	刀具的保养	92
第三节	刀 法	93
第四节	原材料切制后的形状	101
第五节	食品雕刻	104
第六节	配 菜	109
第七节	菜肴定名	114
第八章	火 候	116
第一节	火力的鉴别	116
第二节	热的传递	117
第三节	掌握火候的一般方法	118
第四节	火候对烹调原料的作用	118
第九章	调 味	121
第一节	味的种类及功能	121
第二节	常用复合味调料的配制	123
第三节	调味料的种类	124
第四节	调味品的盛装、保管与放置	127
第五节	滋味的反应与变化	128
第六节	调味方法	129
第七节	调味的原则	130
第十章	挂糊、上浆和勾芡	132
第一节	糊和浆的作用	132
第二节	糊浆原料及调制方法	133
第三节	糊、浆的种类	134
第四节	勾 芡	137

第十一章 凉菜烹调方法.....	141
第一节 凉菜制作方法.....	141
第二节 凉菜拼配.....	148
第十二章 热菜烹调方法.....	152
第一节 炸、烹、爆、炒.....	152
第二节 烧、扒、熘、煨.....	160
第三节 炖、焖、煨.....	165
第四节 煎、贴、塌、酿.....	167
第五节 蒸、烤.....	171
第六节 氽、烩、涮、锅子.....	172
第七节 蜜汁、挂霜、拔丝.....	175
第八节 热菜盛装方法.....	177
实习菜肴制作实例.....	179
第一单元.....	179
第二单元.....	188
第三单元.....	200

第一章 中国烹饪的起源与发展

我国的烹饪技艺源远流长，有着悠久的历史和丰富的内容，是中华民族勤劳智慧的结晶，是祖国文化遗产的组成部分。

烹饪对人类从蒙昧时期进入文明时期，曾有过重大的影响。今天，我国的烹饪技艺作为一门具有高度的技术性和一定艺术性的技艺，正在为不断改善和丰富人们的物质生活，发挥着越来越重要的作用。因此，学习和继承我国优秀的烹饪技艺，并在新的条件下，发扬光大、推陈出新，把烹饪技艺提高到更高的水平有着重要的意义。为此，我们将中国烹饪的起源与发展作专章介绍。

第一节 我国烹饪的起源

中华民族的祖先在漫长的历史岁月中，经历了茹毛饮血的生活时期，在与大自然的斗争过程中，逐渐懂得了用火熟食，制作陶器，用盐调味，进入文明的烹饪时代。

一、茹毛饮血的生活

我们的祖先在远古时期，为了繁殖和发展，在恶劣的自然环境中，学会制作砍砸、切割、刮削等石器工具。他们使用这些粗笨的石器工具，依靠群体的力量，互相协作，采集野果、根茎和狩猎动物，过着原始、粗陋的生活。

那时，人类还不知道用火。他们完全依靠自然的动、植物充饥。吃的是植物的种子、根茎、山果和野兽的生肉，喝的是生水、动物鲜血，因此，没有“烹饪”可言。

二、火与熟食

远古时代的森林，时常受到雷电的袭击或由于火山爆发而引起大火。原始人为了避火逃出森林，等大火熄灭后，他们返回森林，发现许多被烧死的动物毛光肉焦，散发着诱人的香气，偶尔食用，觉得滋味比生肉鲜美。这种现象经过若干万年，人们才认识了火的功能。约距今四、五十万年前，人们学会了用火，从而逐渐学会了用火来烧烤食物。

火的掌握和运用，使人类从此结束了“茹毛饮血”的生活。由生食变为熟食，它不仅改变了人类获取生活资料的方法，扩大了食物的来源和品种，而且由于熟食，大大减少了咀嚼的负担，缩短了消化食物的过程，使人体能从食物中吸取更多的营养，增强了

体质，促进了人类脑髓的发达。可以说火的掌握和使用，是人类发展史上的一个里程碑。

用火熟食，这是人类烹饪的第一阶段。利用火烧烤出的鱼和野兽肉，就是最早的菜肴，而“烧烤”也就是人类最早的烹饪方法。

三、陶器的使用

人类最初会用火烧煮食物时，并没有炊具。所掌握的只是把鱼和兽肉直接放在火上烧烤，即燔肉法；后来又发明了较新的熟食方法，“加物于燧石之上”或“以土涂生物”放在火上烧烤，或把灼热的石块投入有食物的水中，直到水沸，食物煮熟为止，即所谓“石烹法”。但这些“炮生为熟”的方法仍然很不方便，直到发明陶器（约距今六千年前）用具后，火才在烹饪中真正发挥了威力，烹饪术也才有了明显的发展。古史曰“黄帝始造釜甑，火食之道成矣。”

陶器的发明，和用火一样，也是人们长期实践的结果，是原始人类一项划时代的创造。

原始社会，人类制作的用于炊具的陶器有：罐、釜、鼎、鬲、甗、甗等。罐，主要是作为盛具；釜和鼎是最早出现的两种锅，主要用途是煮肉，烹制菜肴；鬲是煮粮食的饭锅，釜、鼎、鬲，一般均有三足；甗，底部穿孔，是原始的笼屉；甗和鬲结合成了甗，即是最早的蒸锅。此外，还制成饮食用的碗、钵、盆等。

四、盐 的 利 用

原始人开始熟食时，仅仅是把食物烧熟而已，还谈不上调味。不知经过了多少万年，生活于海滨的原始人，偶然把猎得的食物放在海滩上，而蘸上一些盐的结晶，当把这些蘸上盐的食物烧熟食用时，感觉滋味特别鲜美。经过无数次的重复，使原始人渐渐懂得了这些白色小晶粒能够起到增加食物美味的作用，于是最简单的调味也就开始了。

盐的使用，不仅增进了人类的消化能力，而且增强了人类的体质。另外盐的利用，也促进了酱、醋、酒等调味品的产生，它对烹饪技术的发展，对人类的进步有着极为重要的意义。

第二节 夏、商、西周时期的烹饪

原始社会解体后，在我国历史上相继出现了夏、商、周三个奴隶制王朝。由于社会生产力的进一步发展，在这一时期，烹饪技术有了很大的发展。

一、夏朝的烹饪

夏朝建立于公元前二十一世纪。根据有关资料记载，夏朝时已能种植黍、菽、糜、茶（稻）、芸（油菜）、麻等粮油作物，还能栽培韭、瓜等蔬菜和梅、杏、枣、桃等果

树，当时已有菜园和果园。这说明当时的农业比原始社会有较大的发展，加上牧、渔、猎生产的进步，为烹饪技术的发展提供了充足的原料。

特别是这个时期青铜的冶炼和铸造技术的发展，为烹饪提供了铜鼎、铜锅、铜刀等铜器炊具，比使用陶器进了一大步，更促进了烹饪技术的发展。

夏朝所建立的国家机构中，还设有掌管膳食的“庖正”这一官职，说明夏朝对烹饪技术是相当重视的。

二、商朝的烹饪

商朝是在夏朝基础上建立起来的我国历史上第二个奴隶制国家。由于奴隶们的辛勤劳动，创造了奴隶社会的农业、畜牧业、手工业和烹饪技术。

据考证，商朝已用牧畜拉犁耕田，而且使用耒、铲等铜制工具进行耕种，因此农业很发达。后世所见的黍、谷、麦、麻、稻等主要谷物在当时都能种植，此外林木蔬菜的生产也比较发达。农业的发展带来制酒业和畜牧业的发展。当时除了能驯养马、牛、羊、鸡、犬、豕（猪）外，还驯养大象。大量饲养牲畜，可供应肉食、乳汁、油脂，这为烹饪技术的发展提供了充足的肉食原料和烹调原料。

商朝已有通风良好的炉灶。另外，煮肉食的鼎、煮饭用的鬲，蒸饭用的甗、盛食用的簋、盛酒的陶彝和烹调用的铜锅、铜刀、铜瓢、铜俎（案子）等烹饪器具，都铸造得非常精巧。特别是“三联甗”炉灶、司母戊大铜鼎和精致的汽柱甗形器（类似现代汽锅）代表了当时烹饪器具的发展水平。

有了先进的灶和铜刀，就可以把原料切成片、条、丝、丁，放在铜锅里用动物油脂做出炸、溜、爆、炒、烩等精致的佳肴来。

商朝还懂得了“调味”技术。这时的烹饪专家伊尹在割烹、调味上已有很高的技艺。奴隶主们也大搞“食前方丈，罗致珍馐，陈簋八簋，味列九鼎”的奢侈盛宴来满足食欲。商纣王就过着“以酒为池，悬肉为林”的糜烂生活。

三、西周时期的烹饪

周朝建立于公元前十一世纪。西周经历四百年。这时期的生产更为发展，烹饪技艺也较为高超。

1、丰富的烹饪原料

由于农、牧、副、渔、酿造业的发展，烹饪的原料比以前更为丰富。谷物有稻、菽、麦、黍、粟、粱、稷等。荤食有六畜——马、牛、羊、鸡、犬、豕；六兽——麋、鹿、麀、熊、兔、野豕；六禽——雁、鹑、鸩、雉、鸛、鸕；水产品——魴、鲤、鲉、鲑、鳢、鲙、嘉鱼、河蚌等。蔬菜有水芹、水藻、蕲菜、王瓜、韭、菹、豌豆、萝卜、竹笋、藕、芋头、木耳等。水果有桃、李、杏、梨、樱桃、橘、榛、枣、菱等。调味品有盐、梅、酒、酱、醋、饴、蜜、姜、葱、桂、椒等。

2、精美的青铜炊具

周朝时有了更加精良的炉具、刀具、餐具等，如烹煮用的铜甗、铜釜、铜鼎；切菜用的铜刀；饮食用的铜匙、铜爵；盛食物的铜罍、铜壶等器具都十分精良。这时人们开始用有烟囱的炉灶，有的灶甚至有五个烟囱。有的灶烟囱高树，高出屋四尺。这样，鬲鼎之类的古代炊具逐渐为炉灶铜釜所代替，为烹饪技术的发展奠定了设备基础。

3、出色的烹饪技艺

烹饪技艺的高低，取决于烹饪器具和调味品的进步。周朝除了有精良的炊事器具外，还有油脂和盐、酱、醋、酒等各种调味品，厨师们可以把各种调味品和原料运用到多种烹调方法之中，做出色、香、味、形俱佳的菜肴。这个时期出现了我国最早的名菜“八珍”。“八珍”即淳熬（稻米肉酱盖浇饭）、淳母（黄米肉酱盖浇饭）、捣珍（近似脍肉扒）、炮豚（烧、烤、炖乳猪）、炮牂（烧、烤、炖小羊）、渍（酒香牛肉）、熬（五香牛、羊肉干）、肝胔（烤网油包狗肝）。上述“八珍”的操作方法已较复杂，烹调技艺已具有相当水平，除了“八珍”之外，还有“三羹”（是用醋浸制而成的细切或捣碎的瓜菜素食之类的食品）、“五齏”（分别为用菖蒲根、牛胃、大蛤蜊、小猪肩和蒲芽做的齏）、“七菹”（基本为各种蔬菜制作的酸菜）。此外还有用脯、脍腊（如牛脍、鹿脯、豕脯、麋脯、麋脯等）、醢（各种肉酱）等各种烹调方法制出的食品。

周朝时还有“羞筮之食，糗餌粉糒”的记载。糗，古代指炒米粉或炒面，饭或面食粘连而成的块状食品；糒，古代指用米或米粉做成的食品。这种“糗”和“糒”就是糕点的萌芽。

4、烹饪著作

叙述周朝典章制度的一部政典叫《周礼》，这部书不仅是研究我国古代社会的重要资料，而且也是研究我国古代烹饪技艺的重要文献。它为我国的烹调、饮食卫生、辨别食物的优劣，以及四季的饮食制度等理论奠定了基础。书中所谈到的庞大的服务机构，注意食物味性和时令的配合，重视原料的鉴别和冷藏等内容对以后的烹饪技术有着重要的启迪作用。

第三节 春秋战国时期的烹饪

春秋战国时期是中国历史一个大变革的时代。这时铁制工具广泛使用，促进了我国由奴隶制向封建制的飞跃，随着生产力的提高和社会的发展，烹饪技艺也发展到新的阶段。

一、种类繁多的烹饪原料

当时人们吃的主要粮食作物有黍、稷、稻、麦、菽，主要经济作物有麻、桑、桐漆等。蔬菜、果木等园圃种植，已成为专业发展起来，各地的名产，如山东的鱼、盐、蔬、栗；江南的姜、桂、橘、柚；河北燕赵诸国的马、牛、羊等都成了当时流通的货物。五谷、果菜，更为日常生活所必需。发达的农业、畜牧业、园圃业，为烹饪技术的发展提供了丰富的原料。社会上其它的行业，如青铜业、陶器业、煮盐业、酿酒业以及

金银玉石器业等也都为烹饪业的发展起了重要作用。

二、技艺精湛的烹饪器具和食具

春秋战国时期铁制炊具应用较广泛。由于“器”的制造业十分发达，青铜、金玉等在能工巧匠手中，制出许多高级的烹饪器具，这些器具同时也是艺术珍品。如距今二千四百多年的曾侯乙尊和盘均由青铜制作，纹饰华丽，造型精巧。此外，还有“莲鹤方壶”、“铜方案”、“青铜方案”及金杯、金勺、铜勺等。

三、复杂的烹饪技艺

1、认真选料和加工

春秋战国时期的厨师注意认真地选择原料和细致地加工原料。如祭祀宗庙的典礼，要选用大蹄脚的肥牛，柔毛的肥羊，硬鬃的肥猪，鸣声长而宏亮的肥鸡，目光明亮的肥兔等。此外还注意选用地方名特产做菜，如吃鱼，必须选用黄河出产的鲂鱼、鲤鱼等。另外还懂得使用原料的精细部位，如猪要选用里脊肉做菜。

在原料加工上十分细致，当时有不吃雏鳖，不吃羊肠，狗要去肾，狸去正脊，兔去臀部，狐去头，猪去脑，鱼去下颌骨，鳖去其排泄孔等要求。这些都反映对原料初步加工的严格。

2、注意火候和刀工

火候是烹饪技术的关键，在这个时期厨师已懂得文火、武火的运用，所谓“火之为纪，时疾时徐，灭腥去臊除膻”。在烹制熊掌时，懂得长时间用火，炖小乳猪时又要用“慢火”，这可见当时对火候已有较深的研究。

在刀工方面也有较高的要求。祭祀用的猪、牛、羊等需先分为七块，煮熟后再分为二十一档。牲畜肉，不论体积大小，细切为丝的叫做脍，粗切成片的称做轩。所谓“脍不厌细”，“割不正不食”说明当时刀工的标准。

3、讲究调味

调味是形成菜点特殊风味的重要因素。春秋战国时期的厨师，不仅懂得使用各种调味料，而且懂得了味性的调和。提出在调和中要注意物性，保持原味，而不能大甜、大酸、大苦、大辛、大咸，如五味过重，身体则容易受到危害。

四、烹饪著作与名厨

这个时期出现的《吕氏春秋·本味》篇是我国最早的烹饪理论著作。这本书对烹饪原料的选择，调味的要求，火候、水质的掌握，加工的原则都有精辟的见解。这本书的原作者伊尹，不愧是我国古代的烹饪之圣。

在这一时期出现的《黄帝内经》虽然是一部医学著作，但它对膳食的配制和饮食原则也有具体的科学论述，因而这本书也是研究我国古代烹饪技术的一部重要著作。

据史书记载，在这个时期的烹饪大师还有彭祖和易牙。易牙被认为是擅长调味的专家。

第四节 秦、汉时期的烹饪

秦、汉两代，历时四百多年。社会制度发生变革，奴隶变成农民，生产力得到解放。另外，汉代中外经济文化的交流，使国外的食品和原料传入中国，这些都给中国烹饪技术的发展提供了物质条件，极大地促进了我国当时烹饪业的繁荣。

一、烹饪原料的丰富和素菜的兴起

秦、汉时期烹饪原料非常丰富。据考证，当时商业种类之多与规模之大，十分惊人，与烹饪原料有关的“商店”，就有酿酒坊、酱园坊、屠宰行、粮食店、薪炭店、油盐店、鱼店、干果店、蔬菜水果店等。可见品种非常齐全。

除了食品店繁荣外，蔬菜种植业也很发达。据《盐铁论》所载：仅冬天就有葵菜和韭菜、香菜、姜、辛菜、紫苏、木耳，还有温室培育的韭黄等多种蔬菜。

两汉（西汉、东汉）时期，中外经济文化交流出现了新局面，我国输出了多种手工业和生产技术，同时，也从国外输入了胡瓜、西瓜、黄瓜、胡豆、胡萝卜、胡桃、胡花果、安石榴、胡葱、胡椒、菠菜等烹饪原料和其它物品，这给中国烹饪引进了新的成分。如素菜就是突出的例子。

素菜在我国有着悠久的历史。在先秦时，人们在祭祀或举行重大典礼时，实行“斋戒”（即不吃荤菜，只吃素食），以表示对祖先、鬼神的敬重。但那时“素食”还没有进入“菜系”的领域。到了西汉后期，由于佛教传入我国，食素的风俗才逐渐形成。素菜又称“斋菜”，因其与寺院有密切的关系，所以也称“寺院菜”。随着佛教的流传，素菜也广为盛行，在菜肴中占有一定的地位。特别是汉代豆腐的发明，使素菜有了更多的制作原料。

二、炊具的改进

从秦朝到西汉时期，铁釜、铁刀等炊具已普遍使用，我国的炊具从陶器时代、铜器时代，而发展到铁器时代。这一时期制作的铁釜、铁鼎、炒勺、铁钳和铁铲等都具有一定的水平。由于铁制炊具导热性能适中，结实，耐磕碰，所以得到普遍应用，这为发展烹饪中的爆、炒技术提供了有利条件。

在这一时期，炉灶也得到改进。春秋战国时期，多用地灶、陶灶，使用多所不便，到秦汉时，铜灶应用较多，而铁炭炉的制作，则说明铁在炉灶改进中发挥了作用。这一时期的炉灶结构与秦汉以前相比，也有两个最明显的进步，一是灶眼的增多（如三眼等），二是重视对烟囱的改进，前者扩大并提高了炉灶的利用率，后者通过增加烟囱高度，有效地提高了灶的火力和温度。旺火高温不仅加快了烹调速度，而且还提高了烹调

质量。炊具和炉灶的改进，使厨房设施更加完善，为烹饪技艺发展创造了良好的条件。

三、调味与烹调的发展

在秦、汉之前，调味品如油（动物油脂）、盐、酱、醋都早已使用。但在秦、汉时，调味品又增加了新的种类，如琥珀和蔗糖等。因此，在调味中，很强调甘味。《淮南子》一书中说“味者甘立而五味亨矣”（亨是平的意思），这里强调了只有甘味适中，才能五味调和。王充在《论衡》中提到“甘酒醴不酤（酤）饴蜜，未为能知味也”，又说“口所不甘味，手不举以啖人”，这都强调了甜味的重要。从营养角度来说，糖对人的生理需要，极为重要，因此喜甜食，可以说是两汉时期在饮食上的重大进步。

汉代在调味上除强调主甜味外，还有多食无味的主张和淡则加盐，酸则加水的调味见解。

在烹饪技术上也有新的建树。仅《盐铁论》所载的食谱就有十多种，如枸豚韭卵（即枸杞炖小猪和韭菜炒蛋）、煎鱼切肝、羊淹鸡寒（即腌过的羊肉和凉的酱鸡）、蹇膊冒脯（驴肉干和狗肉脯）、桐马酪酒（即马奶酒）、臠羔豆汤（即煮烂的羊羔肉和饴糖豆浆一类甜食）、白鲍甘瓠（即腌鱼与带甜味的瓠瓜）、穀臠雁羹（带汤的炖嫩雀和大雁的肉羹）、热粱和炙（即热小米饭和炙肉）。从以上这些菜肴，可以看到炖、炒、煎、煮、酱、腌、炙等烹调方法的运用。再从这些食谱搭配看，有主有副，有热菜，有凉菜；从调味看，有咸有甜。可见当时烹饪技术已经很高了。

四、红、白案的分工与面点的进步

秦、汉时期，在红、白案的分工上有了明确的划分。首先在烹饪的官职上有了职务上的区别。当时太官令管膳食（主要为红案），汤官令管饼饵，导官令管择米，庖人掌管宰割。其次，厨夫也有了分工，从出土的汉代厨夫俑和画像砖可看到当时已有治鱼厨夫和面厨夫，还有烧火厨夫、屠宰厨夫、切肉烤肉厨夫等。这说明当时不仅红、白案有所分工，而且各自的工作分得也很精细。

五、烹饪著作

在这一时期，西汉枚乘的赋《七发》谈到了饮食方面的问题。从这篇赋所写到的食谱，我们可以看到汉朝烹饪艺术的一些成就。一是选料严格。如作饭，要选用楚地的名产——粳稻；制烤肉，要选用兽类背上的里脊肉；做鱼片，要选用新鲜的鲤鱼，还要注意选用秋天变黄的紫苏，白露后的蔬菜等。二是注意火候，如做熊掌要炖得烂烂的。三是讲究刀工，如烤肉要切薄片。四是要求烹调细致，如粘的饭团，要做到入口就散。这些烹饪基本原则在汉代就有如此正确的认识，是很不简单的。

第五节 魏晋南北朝时期的烹饪

秦、汉以后的魏晋南北朝时期,是我国各族人民大交流、大融合的时期,这时的烹饪技术已由“术”发展到“学”的阶段,许多专家著书立说,把烹饪技术作为专门学问进行研究。这些著作中记载了我国许多富有民族特色的烹饪技艺,如新疆的烤肉、涮肉;江浙的叉烧、腊味;闽粤的烤鹅、鱼生;滇蜀的红油鱼香等等。这些技艺在民族的交流融合中,极大丰富了中国烹饪艺术。

一、烹饪器具的发展

烹饪器具和加工工具的发明和改革,对烹饪起着巨大的促进作用。

魏晋南北朝时期,粮食加工器具和烹饪器具都有很大的改进,如粮食加工有了“水碓”、“水碾磑(磨)”、“绢筛”等;烹饪器具有了“平底釜”、“铜大锅”等。此外还有“青瓷灶”等。

在这一时期,除了炊具进步外,在饮食器方面也有很大发展。用金银、青瓷、琉璃、玛瑙等制作的名贵的饮食器具有着很高的工艺水平。

由于这些炊具、食具的进步,大大推动烹饪技术的发展,使各种副食和主食制品逐渐多样化了。

二、烹饪技术的进步

这一时期集前代烹饪技术之大成,总结出多种菜肴烹调方法,如八和齏(即八宝菜)、鱼鲊法(即腌鱼法)、脯腊法(即腊腌肉干)、羹臠法(即烹制有芡汁的荤菜)、蒸炆法(即用蒸笼、釜甑蒸制和用铜钵炖制菜肴法)、脍脂煎消法(即烩制、煮制、煎制、干烧菜肴)、绿菹法(即糖醋溜制和炒制菜肴法)、炙法(即烧烤法)、脾臠糟苞法(即制肉糜、油炸肉、糟制肉鱼、茅苞肉等烹制方法)等。

这一时期出现的各种名菜有猴头羹、牛心炙、蓴羹鲈脍、熊蹯豹胎、鹿尾蟹黄、鲍鱼脍、蒸豕臠羔等,这在古籍中都有记载。

魏晋南北朝时期的烹饪技术对后世影响很深。我国现代许多名菜都可以在这里找到历史原形,如古损肾牛肱肚法与今鲁菜爆腰肚双脆法,古今鸡法与今江南蒸童子鸡法,古五味脯法与今靖江的肉脯法,古灌肠法与今京菜灌香肠法,古炙炙法与今新疆的烤羊肉串法,古炙豚法与今广东的烧乳猪法等,都有明显的渊源。

三、烹饪著作

魏晋南北朝时期许多专家重视烹饪技术的研究,写出许多烹饪专著,如西晋何曾的《安平食单》,南齐虞棕的《食珍录》,北齐谢讽的《食经》,北魏贾思勰的《齐民要术》。另外还有南北朝时期王微的《服食方》,崔浩的《食经》,刘休的《食方》。这

些饮食方面的专著，除《齐民要术》外，可惜存目无书。

《齐民要术》是一千四百多年前我国北魏农业科学家贾思勰撰写的一部农业科学典籍，也是我国和世界上现存最早、最完整的一部综合性的农业科学著作。这本书“起自耕农，终于醯醢”包括十分丰富的内容。仅就书中有关烹饪的论述，可以说是我国现存的第一部古代烹饪大典。全书的后三卷的篇章分别阐述了食物储藏技术，麦酒酿造，盐酱醋豉等调味品制作方法及各种菜肴的烹调法。

由于这部书比较系统地总结了我国秦汉以前的烹调方法，保存了一些失传古籍的烹饪部分内容，又汇集了当时我国劳动人民的有关烹饪技术，因此堪称是一部世界上保存下来的最早烹饪百科全书。

第六节 隋唐五代时期的烹饪

从隋统一，经过唐朝大发展，到五代、十国纷争局面的结束，共历时三百多年。这一时期，不仅陆上海上交通发达，而且沟通中西方交流的丝绸之路也空前繁荣。农业、手工业和商业的发展也都达到空前的水平，这些都为烹饪业更上一层楼创造了有利的条件。

一、丰富的烹饪原料

隋唐五代时期烹饪原料非常丰富，仅据《新唐书·地理志》所记载的各地区向长安进贡的食品原料就十分繁多。

粮食类有：节米、乌节米、黄稬米、润米、水上稻、黄粳、香粳、麦、白麦、粳、粟、紫秆粟、粱米、澡豆、毕豆等。

蔬菜类有：薯蓣、芋、冬笋、紫菜、糟瓜、藕粉、葛粉等。

动物类有：白鱼、鳢、黄鱼、糟白鱼、海蛤、文蛤、熊羆、野猪、鹿脯、鹅、野鸡、山鸡、蟹、糖蟹等。

干鲜果类有：枣、酸枣、香枣、松实、榛实、栗、橄榄、枇杷、梨、罗梨、凤栖梨、木瓜、柑、乳柑、朱橘、橙、荔枝、银柑、梅、桃、柿、冬奈、槟榔、樱桃、莲、葡萄等。

调味品有：姜、干姜、高良姜、椒、夏蒜、酥、干酪、盐、糖、石蜜、蜜等。

饮料有：酒麴、生春酒、葡萄酒、茶等。

以上所列，只不过是各州郡向皇帝朝贡的部分名产品，实际上远不止这些。至于平常供烹饪用的原料自然更加广泛了。

二、精美的饮食器具

随着商业的繁荣和手工业的发展，隋唐五代十国时期的厨房设施，如铁锅、灶、碓等都有一定的改进。在这一时期，尤其是制瓷业的发展，给我园菜肴又增添了食器之美。

除了瓷器外，用金银、玉石、玛瑙、琉璃等制成的饮食器具也很精良。“金樽清酒斗十千，玉盘珍馐值万钱”，可见金玉制品在当时生活中的应用及宴饮的豪华。

三、出色的烹调技术

隋唐五代时期出色的烹调技术主要表现在高超的刀工和菜肴造型两个方面。

1、高超的刀工技术

“脍”是一种讲究细切的菜肴。《酉阳杂俎》中有这样的记载：“进士段硕赏识南孝廉者，善斫脍，馐薄丝缕，轻可吹起，操刀响捷，若合节奏。因为客衍技……。”从上文可看出，操刀人的动作多么敏捷，切的肉丝如细纱一样，风可以吹得起。在切割过程中，可以听到有节奏的响声。掌握这种刀技的人，还要特地“宴客衍（意炫）技”。可见当时对刀工技能的重视。大诗人杜甫有不少赞颂刀技的诗句，如“刀鸣脍缕飞”，“鲜鲫银丝脍”，“无声细下飞碎雪，……落砧何曾白纸湿”，足见刀工技术达到十分高超的地步。

2、菜肴的美化造型

隋唐五代时期很讲究菜肴的美化造型。如隋代有“镂金龙凤蟹”这个菜。据传是隋炀帝专用的佳肴，是在糖醉蟹上面覆盖一张用金纸镂刻成龙凤图形装饰的工艺菜。在“烧尾宴”的名菜中，还有一个“五生盘”，它是用牛、羊、兔、熊、鹿五种肉拼摆而成的花盆。

唐代还有个极著名的《辋川小样》的花色菜。据说是一个尼姑模仿唐代大诗人王维《辋川图二十景》制作的，是用鲑脍、脯、酱瓜、蔬笋等各样色相间而刻成的景物，每客一份，如座满二十人，便合成辋川全景。陶谷的《清异录》中记载了吴越有一种工艺菜，曰“玲珑牡丹鲈”，是“以鱼叶斗成牡丹状。既熟，出盎中，微红如初开牡丹”。

要制作以上所说的造型菜，不但要有高超的烹饪技艺，而且要有高深的艺术修养。可以说菜肴的美化造型是隋唐五代烹饪技艺的高度发达和繁荣的象征。

四、烹饪著作

隋唐五代的烹饪典籍很多。《隋书经籍志》虽载有若干书目，但都是存目无书。现在能看到的与饮食有关的主要典籍有：隋代谢讽的《食经》、唐朝韦巨源的《食谱》、郑望之的《膳夫录》、段成式的《酉阳杂俎》、欧阳询的《艺文类聚》、五代陶谷的《清异录》等。下面介绍几部主要典籍。

1、谢讽及其《食经》

谢讽是隋代人，曾任隋炀帝的尚食直长。他所著的《淮南玉食经》已亡佚，但《食经》内容却传了下来。此书是唐以前重要的烹调专著，所记录的“食单”资料，对研究唐朝以前的烹饪技术，有参考价值。

2、韦巨源及其《食谱》

据史料记载，唐韦巨源任尚书令左仆射时，曾在家中举行“烧尾宴”，宴请皇帝，

他把宴上的食品记录下来，成为“食单”。我们可以通过食单所提供的菜肴和糕点，了解唐代高度的烹饪技艺水平。

3、段成式及其《酉阳杂俎》

段成式是唐代文学家。其父曾任过宰相。段成式少时苦学精研，年长后曾任秘书省校书郎，官至太常少卿。著有《酉阳杂俎》及其它诗歌。

《酉阳杂俎》记载了有关烹饪的资料。它除了记录了唐以前一些名产、名食、烹饪方法外，还阐明了如何看待“奇味、珍味”和强调火候、调味两方面的观点。

4、郑望之的《膳夫录》

郑望之的《膳夫录》只介绍了一些食物、名产或菜点的名称，没有多少烹饪技艺知识，许多菜点的内容也记得不详细。

第七节 宋辽金元时期的烹饪

从宋王朝的建立到元王朝的灭亡，在这四百余年间，北方历经战乱，生产时遭破坏，发展较缓慢；南方受战争破坏少，农业生产在前代的基础上有较大发展，从而使南方的经济、政治、文化都进入到一个较高的水平。

随着这一时期经济的发展，烹饪技艺也同样有很大的进步。

一、充足的烹饪原料

北宋和南宋的京都，当时能集中天下丰足的物产，这些充足的烹饪原料为当时烹饪技艺的发展提供了有利条件。

当时的植物性原料中，稻类有粳、早占城、红莲、雪里盆、赤稻、黄粳米、杜糯米、尖头糯、蛮糯等；麦类有大麦、小麦、犷麦、青稞麦和荞麦等；豆类有大豆、赤豆、豌豆、蚕豆等；杂粮有薏苡、芋、山药、荸荠、菱芡、芡实等；油料有芝麻、油菜、花生、茶油等；蔬菜主要有萝卜、胡萝卜、茼蒿、笋、葱、蒜、姜、藕、白菜、芥菜、菠菜、苋菜、苤蓝、甜菜、韭菜、胡荽、茼蒿、茄子、菌、葵等；瓜类有丝瓜、瓠瓜、西瓜、甜瓜等；果类主要有银杏、榧实、松子、椰子、海枣、菠萝蜜、蕉、杨梅、榛、栗、樱桃、桃、李、杏、橘、梨、梅、柑、荔枝、龙眼、枣、赤柚子、黄皮子等等。

动物性原料中，畜类主要有鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；鱼类主要有鲛、鳢、鲂、鲤、鲢、鲈、鲟、鳊、嘉鱼、牛鱼、石首鱼、白鱼、竹鱼、鲨鱼、河豚等，其它还有虾、蟹、蛙、江瑶柱、石决明（鲍鱼）等。

二、烹食器具的改进

宋辽金元时期的烹饪器具朝切合实用的方向更前进了一步。

这一时期，炉灶有了新的改进，出现了“镬炉”。这种镬炉外镶木架，可以自由移动，不用人力吹火，通风良好，炉门抽风，燃烧充分，火力旺盛。节柴，省时，安全，

清洁，是当时较先进的烹调设备。南宋时还出现了类似火锅的炊具，可供人将薄肉片放在锅内的沸水中涮熟食用。

有了先进的炉灶还需有较好的燃料，汉、唐时开始使用的煤炭，这时进行加工，制成了类似现在蜂窝煤之类的燃料。古书中有这样的记述：“巨细若盂口，厚如两饼，盛寒炉中炙数十枚”。

有了燎炉和煤炭，炉火就旺盛而持久，这不仅便于烹制菜肴，而且有利于高温蒸制食物。宋代已经学会使用多层蒸笼。有一块出土的宋代画像砖上就有锅里放有六格蒸笼的庖厨图，足以说明当时蒸制食物的水平。

三、烹饪技术的发展

宋辽金元时代，由于食品丰富、烹饪器具的改进、饮食业的繁荣，加上研究饮食的人增多，这些都推动了当时烹饪技术的发展。

在这一时期，在调味技术和烹调方法上都总结了不少经验。“燻鸭”、“烤全羊”等烧烤技艺，涮肉肉的涮食方法，都说明当时的“烧烤”和“涮”的技术有了新的发展。

值得提及的是，当时的饮食市场空前繁荣。各种酒楼、餐馆星罗棋布，食摊、小贩充塞街巷。

南宋时期随着当时政治中心的南迁，大批北方人南移，这使南北烹饪技术得到交流。这时出现的“南食店”和“北食店”，说明已经形成了地方风味的菜系，象以成都为主的川菜，以杭州、扬州为主的南方菜，汴京以北的北方菜以及佛教僧人食用的素菜都已初具体系。这些都说明这个时期是中国烹饪大发展的时期。

四、烹饪著作及美食家

宋辽金元时代，有关烹饪的专著与隋唐五代相比，在数量和内容上都更为广泛和丰富。目前能看到的主要著作有宋代《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《调羹类编》、元代倪瓒的《云林堂饮食制度》、贾铭的《饮食须知》、忽思慧的《饮膳正要》、无名氏的《饔飧》等。其它还有《东京梦华录》、《西湖老人繁胜录》、《梦粱录》、《都城纪胜》、《武林旧事》、《梦溪忘怀录》以及《蟹谱》、《菌谱》、《笋谱》、《糖霜谱》等。这些烹饪著作或总结烹饪经验，或介绍食谱，或反映饮食风貌，或论述原料性质，对我们研究烹饪历史和烹饪技艺都有重要价值。

这一时期有些文学家对烹饪也有很深的研究，如著名诗人苏轼、陆游、黄庭坚，史学家郑樵等都对丰富和发展烹饪技艺作出了有益的贡献。他们本人也是业余的烹饪大师或美食专家。

第八节 明清时期的烹饪

明代和清代前期，由于国内统一，生产力迅速发展，出现了资本主义萌芽。清代后