

《中国烹饪》丛书

烹饪理论

中国商业出版社

《中国烹饪》丛书

烹 饪 理 论

《中国烹饪》编辑部汇编

中国商业出版社

《中国烹饪》丛书
烹饪理论
《中国烹饪》编辑部汇编

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京顺义县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 10.25印张 231千字
1987年5月第1版 1987年11月北京第1次印刷
印数：1—8,000册 定价：1.65元
ISBN 7—5044—0115—3/TS·16

编 者 的 话

以继承和发扬我国烹饪文化为宗旨的《中国烹饪》杂志，自1980年创刊以来，陆续刊登了大量关于烹饪史话、烹饪技术、地方风味、名厨名店、美味佳肴、烹饪理论等方面的文章。在广大作者和读者的支持、爱护下，这个刊物的发行量逐年有所增长。近来许多读者要求购买本刊过期部分的合订本，但由于印数有限，合订本早已售罄。为了弥补这个缺陷，给读者提供一批较为系统的烹饪知识读物，特从1980年创刊起至1984年止的期刊中（其中烹饪理论选文截止1986年第8期），按主要栏目选编这个丛书出版，以飨读者。

《中国烹饪》编辑部

一九八五年五月

目 录

应重视烹饪理论的研究·····	巫德华 (1)
建立中国烹饪理论体系刍议·····	陈光文 (5)
要探索中国烹调规律·····	何荣显 (10)
烹饪研究之我见·····	虞 迅 (14)
 中国传统烹饪技术十论·····	熊四智 (21)
——论水最为始·····	(21)
——论火为之纪·····	(26)
——论味为之本·····	(32)
——论刀为之要·····	(38)
——论料为之博·····	(44)
——论配为之当·····	(50)
——论器为之美·····	(55)
——论名为之雅·····	(62)
——论着为之新·····	(74)
——论筵为之丰·····	(82)
 试论中国的“菜系”·····	张 舟 (90)
菜系之我见·····	邵建华 (96)
也谈中国的菜系·····	杜世中 (101)
 烹饪菜点的评论标准·····	王子辉 (107)
评论菜的标准要突出中国烹饪的特色·····	侯汉初 (113)
烹饪菜点的评论标准之我见·····	宁 静 (117)

古代调味理论小议·····	邱庞同	(120)
试论中国的传统调味理论·····	熊四智	(124)
——本味论·····		(124)
——时序论·····		(128)
——适口论·····		(133)
五味之我见·····	苏永秀	(138)
试论菜肴的“香”·····	盛忠忱	(142)
论川菜之“味”·····	胡廉泉	(147)
也说苦是一味·····	鞠荣兴	(156)
论味与调味·····	郭亚东	(161)
略谈烹饪之色、香、味、形·····	侯汉初	(168)
烹饪美学问题初探·····	郑奇	(174)
从烹饪美学所想到的·····	陈光新	(179)
烹饪与美术·····	邓铁铸	(184)
中国烹饪与美学·····	陶文台	(189)
中国烹饪美学研究初探·····	严传钊	(196)
谈烹调与美术的关系·····	王志新 郑宝珍	(202)
试论烹饪艺术·····	邓庭富	(205)
中国烹饪中的美感和审美学·····	郑奇	(209)
烹饪与心理学·····	陶文台	(214)
试论中国饮食民族学·····	余兆翔	(222)
切料过程的力学·····	李家祥	(225)
烹饪的技术性要同科学性有机地结合·····	喻宗鑫	(231)
不同烹饪方法对食物中营养成份的影响·····	李重江	(236)

论烹饪与营养·····	周耀珍 (241)
论配菜及设计筵席中的营养·····	刘登峰 (248)
漫谈油导热·····	邵建华 (254)
菜肴质嫩的成因及其运用·····	王海勇 (257)
青菜的营养及其在烹调中的保护·····	王文福 (262)
赖氨酸在主食烹饪中的作用·····	马 杰 (266)
防止果蔬在烹制中变色的科学道理·····	跃 碧 (268)
论肉类原料的科学使用·····	郭亚东 (270)
油发肉皮的机理探讨·····	毛羽扬 (275)
肉香气是怎样形成的·····	冯祥文 (278)
淀粉在烹调中的作用·····	邓志明 (281)
浅释制茸料时的搅劲现象·····	史向勇 (284)
猪肉的营养与科学烹调·····	王文福 (286)
烹饪中水与火的配合·····	张灿利 (291)
用现代药学观点理解药膳理论·····	周绍凯 (295)
论鲜汤的制作·····	王晓强 (298)
镇江肴肉制作中的化学机理初探·····	毛羽扬 (307)
扬州狮子头制作中的化学机理探讨·····	毛羽扬 (313)
谈菜肴的“色”·····	叶怀义 学中 王应虎 (319)

应重视烹饪理论的研究

巫 德 华

《中国烹饪》杂志，新增辟《烹饪理论》栏目，提倡对烹饪理论的研究，探索烹饪技艺的规律性，这对继承和发扬我国的文化遗产、提高我国烹饪技艺水平，并作出科学说明，无疑是有重要意义的；对正在从事烹饪的工作者，也将起重要的指导作用。

烹饪是人类文明的产物，对促进社会文明进步起着不可忽视的作用。“吃”是一种艺术，从“吃”的艺术，同样反映了一个民族、一个国家文明发展的缩影。我国烹饪历史悠久，工艺精湛，所制菜点，品种繁多，风味迥异，绚丽多采，不愧为祖国珍贵文化遗产中的瑰丽鲜花，也不愧为人类饮食文明中的艺术宝库。我国烹饪，不仅在制作工艺上居于世界之冠，而且在烹饪理论研究上，也是开世界各国之先河。

这从各种史籍、笔记、小说和一些烹饪专著中，都可以看到烹饪理论研究的记载和描述。《吕氏春秋·本味篇》、《饮膳正要》、《随园食单》等著作，既有科学性的探讨，又有实用性的价值，是我国烹饪史的一部分重要理论著作。但是由于历史的局限和科学技术的落后，古代烹饪著作中，还有很多烹调原理和制作方法，没有条件作进一步地探讨，和科学地说明。特别是古代从事烹调工作的厨师，地位低下，没有文化，尽管他们积累了丰富的实践经验，创造了丰富多彩的烹饪技艺，为人类文明做出了巨大的贡献，但因缺乏系统的、全面的整理，不能把实践经验升华为烹饪理

论，使我国烹饪理论受到很大的限制。这是我国烹饪理论研究得不到进一步发扬光大的一个重要因素。这种状况，在解放以后，已有了很大改变，党和国家对这一珍贵的文化遗产，采取了继承和发扬的方针；全国各地创办了烹饪学校和技工学校，一方面培养有文化的专业人才，一方面通过教学编写烹饪教材，已由一门《烹饪技术》教材发展到《烹饪原料知识》、《烹饪营养学》、《原料加工技术》、《烹调技术》、《面点技术》等多门教材；整理出版了《中国名菜谱》、《大众菜谱》、《面点食谱》；挖掘和整理大量的烹饪史料和烹饪古籍；我国第一本烹饪专业杂志《中国烹饪》发行也有三年多了；所有这些，都为研究我国烹饪理论创造了有利的条件。但是，从总的来说，这种理论研究，还远远不能适应新的形势需要。随着现代科学技术的发展，进一步提高我国烹饪理论研究水平的重任，就落在我们这一代从事烹饪专业工作、理论研究工作、教学工作者的身上。

有的人认为，烹饪是缺乏文化、科学和理论的一门操作技术，实际情况，恰恰相反。烹饪，特别是我国的烹饪，不但具有卓越的技术性、艺术性，也很具有高的科学性。仅就我国烹饪的原料选择、鉴别、部位使用和巧妙搭配来说，就丰富多彩的配料方法来说，就各种烹调技法和火候运用来说，绝大多数都能经得起科学的检验，只是缺乏系统的科学说明，再就我国烹饪所用的多种原料、菜肴的花色、菜点的命名、筵席的摆设等，都与我国文化的发展有着密切的联系，我国烹饪不但是我国物质文明和精神文明的反映，也是我国劳动人民智慧结晶的反映。再从烹调技艺来说，也包含极其丰富的理论内容。就其大者，如原料的性能、用途及部

位选择，烹调前的加工方法及干货涨发方法，刀技刀法的运用和花色成形，火候的形态及运用，火候对营养素的影响和变化，色香味的形成，调味的原理及调制，配菜的方法及配料后的营养成份，烹调技艺原理，面点发酵、使碱及熟制方法，以及剖花、拼盘和食品雕刻等特殊造型艺术等，这些内容可以说是涉及到化学、物理学、生物学、矿物学、微生物学、营养卫生学、工艺美术学以及原料商品学等各个领域的一门综合性理论研究学问。说烹饪是我国的优秀文化遗产，我认为是当之无愧的；说技艺高超的厨师是人类文明的创造者和艺术家，我认为也是当之无愧的。只是由于旧社会的阶级压迫和旧传统的偏见，包括从事烹饪技术实践者的缺乏文化和自卑心理，才使得烹饪这个学科的理论研究，没有得到应有的发展。

我国正处在向社会主义四个现代化进军的伟大征途中，正处在一个大的变革时期，各行各业都在打破框框闯新路，开创新局面，作为具有反映高度民族文化、反映民族技艺特色的我国烹饪事业，也应当随着时代的步伐前进。我迫切希望立志从事烹饪事业的工作者，加强烹饪理论的研究工作，既要做祖国传统烹饪技艺的挖掘者，又要做新时期烹饪事业的开拓者，使我国烹饪理论研究更上一层楼，促进我国烹饪文化的繁荣局面，为我国的文化艺术宝库放出更加夺目的光彩。

由于烹饪理论研究涉及范围很广，可以从各个角度、各个方面进行探讨，但我认为应当在马克思主义、毛泽东思想的指导下，坚持两条原则：一是坚持理论联系实际的学风，把开展烹饪理论研究和烹饪实践结合起来，包括对传统烹调技艺的继承、挖掘，取其精华，去其糟粕，推陈出新，切实

解决烹饪实践中的各种课题，使我国烹饪事业向前发展，创造质量高、滋味好、外观美、有营养的科学烹调方法和菜肴品种，给人以真正美的、艺术的享受。如果离开烹饪实践，停留在从理论到理论的研究，对实践不起指导作用，那是干瘪无味的，甚至妨碍烹饪理论的发展。当然，这并不影响通过理论研究整理和编写烹饪文化史料、各种专著如烹饪营养、食疗、烹饪科学等。二是坚持“百花齐放，百家争鸣”的方针，既是理论研究，就要各抒己见，反复探讨，不能强加于人。特别是烹饪理论研究，还是一门新的学科，还正处在开始探讨阶段，会有不同的见解，“仁者见仁，智者见智”，不要急于求得统一看法，加上我国各地菜点风味很多，各有特点特色，也很难求得一致。所以，我希望广开言路，那怕是片段的、零碎的、表面的见解，都可提出来共同探讨、争鸣，逐步使烹饪理论研究深入下去，形成系统的、全面的理论，对烹饪事业起到应有的指导作用。展望我国烹饪前景，无限美好，让我们共同从烹饪理论研究起步，向前迈进吧！

建立中国烹饪理论体系刍议

陈光文

在全国首次烹饪名师技术表演鉴定会上，商业部提出了要加强烹饪科学理论研究，尽快建立我国烹饪理论体系的问题。这是一项富有远见卓识的意见。果能如此，必将极大地促进我国烹饪科学事业的发展。

如何建立我国烹饪理论体系？本文就此提出几点粗浅的看法，以期引起关心这项工作的同志的兴趣，为建立中国烹饪理论体系的大厦献上一块砖。

一、中国烹饪应该有自己的理论体系

中国烹饪源远流长，闻名世界。中国被称作“烹饪王国”，是因烹饪技艺在世界处于领先地位。然而，中国烹饪理论作为一门科学体系至今尚未建立起来。这与我国烹饪在世界上所处的地位极不相称。虽然我国历代的许多文化名人，如：孔丘、孙思邈、苏轼、陆游、袁枚、李渔、曹雪芹等，都对烹饪或作精论，或作描绘，但毕竟是分散的、零碎的，缺乏系统性、完整性。特别是现代科学技术的发展，就更加需要我们运用现代科学技术的观点和方法，去对我国烹饪的原理加以深刻阐明，形成系统的、完整的、科学的理论体系。这应该说是时代赋予我们从事烹饪科学理论研究的同志们的光荣而又艰巨的任务。

中国烹饪是科学，是文化，是艺术。这是毋庸置疑的，并且得到越来越多的文学家、艺术家、科学家和社会各界的广泛承认。世界上许多国家的知名人士，一谈到中国烹饪都

把它与中华民族古老而又灿烂的文化相联系。中国烹饪既然是科学，是文化，是艺术，那么，同世界上任何一门科学、一种文化、一类艺术一样，都有其自身的形成和发展的规律，正如数学、文学、绘画一样，有其性质、特点和基本规律。中国烹饪的性质、特点和基本规律是客观存在的，是伴随着烹饪的实践而产生和发展的。因此，中国烹饪作为一门科学、一种特殊的文化和独特的艺术，应该有自己的理论体系。

烹饪与人类的进化分不开，中国烹饪的发展促进了中华民族的进步；人类文明的进步，也促进了烹饪技术的发展。这应该说是一个问题的两个方面。理论来源于实践，反过来对实践起指导作用，这是马克思主义认识论的基本观点。中国烹饪理论体系的建立不是为了装潢门面，而是为了更好地指导烹饪实践。在全国各族人民齐心协力建设四个现代化的今天，运用科学的烹饪理论，合理地调配人们的膳食，改进人们的饮食结构，这对提高全国人民的身体素质，使人民有更加充沛的精力去从事社会主义物质文明和精神文明建设，无疑将会具有十分重大的意义。从这一点上来说，建立中国烹饪理论体系，使之促进烹饪事业的发展，更好地为人民生活服务，也是一项必要而有意义的工作。

二、中国烹饪理论体系所应包含的内容

中国烹饪有着数千年的历史，“中国珍饈佳肴究竟有多少，各地不同风格、不同流派的烹饪技艺丰富多彩，这就决定了中国烹饪理论体系的内容是广泛而又复杂的，要想在此短文中把它的全部内容开列出来是不可能的。这里只是勾画一些粗浅的轮廓。我以为中国烹饪理论体系大体应当包含三大方面的内容：一是烹饪原理，即研究烹饪现象中原来就客

观存在着的一些基本道理，二是烹饪实用技术，即烹饪本身的制作规律问题，诸如菜点的色、味、香、形、质和各种不同的烹调方法，以及各地方著名菜系的独特技艺及其代表菜点，菜点的内容与形式的构成因素及其相互关系等；三是烹饪与社会生活的关系，包括烹饪的发展与社会发展之间的关系，烹饪自身的继承和发展以及中、西烹饪互相影响和关系等问题。比如在烹饪原理方面，我觉得有以下内容需要人们去探索和总结：烹饪物理学、烹饪化学、烹饪微生物学、食物原科学、营养卫生学，以及烹饪史学、烹饪美学。有的专家还提出烹饪训诂学，我以为这可以在烹饪史学内列出一个分支。这方面的研究是烹饪理论研究中一个非常薄弱的环节，除营养卫生学和食物原科学比较成系统外，其余的均属开创性的工作。我国烹饪历史悠久，但至今尚无一本完整而系统的烹饪史。近年江苏科技出版社出版的陶文台同志编著的《中国烹饪史略》也仅仅勾画出一个眉目。但毕竟是开了先河，自有其参考价值。中国烹饪精美绝伦，世所公认。厨师在给人以物质享受的同时，也给人以精神上的享受。正因为如此，所以烹饪属于艺术的范畴，这就不能不研究烹饪美学。然而，到现在为止，我们还没有看到关于这方面的专著。从人类学和古代社会的研究来看，艺术和美起源于吃饭穿衣以及生产劳动之类日常生活中极平凡的事物。汉文“美”字就起于羊羹的味道。我们常说的美味佳肴，究竟怎样才算是“美”，才够得上是“佳”，其客观鉴赏的标准是什么，怎样才能给人以“美”感，其内容和形式怎样才能达到和谐一致、完美的境地等等，这都是烹饪美学需要研究的问题。以至于说到烹饪理论体系中的实用技术部分哪个比较具体、直观，易于了解。而且，我们在这方面近年来做了大量的工

作，现在的问题只是进行归纳、整理，使之系统化、规范化和科学条理化。

三、建立中国烹饪理论体系的步骤和方法

建立中国烹饪理论体系是一项开先河的工作，艰巨而又复杂，绝不能一蹴而就，需要各方面的努力，进行艰苦的开拓。

具体步骤是否可以分两步进行：一是收集、整理现有成果，包括前人关于烹饪的著述，烹饪古籍的整理和译注，各地方菜系的形成和发展，各种烹饪技艺及其理论依据等等；二是积极开展理论研究，编写烹饪理论专著。

在方法上我们应该发挥中央和地方、行业内和行业外两个方面的积极性。全国应研究成立烹饪学会，建立烹饪研究中心，创办刊物或以《中国烹饪》为主，开辟理论研究专栏，提供园地，发展研究成果和开展学术讨论。各省、市、自治区亦应建立相应组织，以研究本地方菜系为主。如果目前所有的省、市、自治区还不可能全部这样做，至少一些重点省市应建立烹饪研究所。这样就可以从中央到地方形成一个烹饪研究体系。这将是建立中国烹饪理论体系组织上的保证。

要加强烹饪理论队伍的建设 and 专业人才的培养。目前，我国的烹饪理论研究人才极为缺乏，理论研究队伍尚未组织起来。随着我国高等教育事业的发展，建立专业的烹饪学院应该提到议事日程上来了。通过开展烹饪高等学校教育培养人才，集聚人才，组建理论研究队伍，这将会大大加快建立烹饪理论体系的步伐。舍此，中国烹饪要想实现从感性到理性的飞跃恐怕很难完成。

实现建立中国烹饪理论体系这样浩繁的工作任务，仅仅

依靠饮食行业以及从事烹饪教学和实践的人们是不够的，必须发动全社会的力量，聘请有关学科的专家、学者开展专题研究，那将会少走弯路，收到事半功倍的效果。

毛泽东同志说：“真正的理论只有一种，就是从客观实际抽出来又在客观实际中得到了证明的理论，没有任何别的东西可以称得起我们所讲的理论”（《整顿党的作风》，《毛泽东选集》第3卷，第819页）。中国烹饪理论应该是一门科学，就在于它是以辩证唯物主义的历史唯物主义的科学世界观为指导，在总结历代烹饪的实践经验的基础上产生的，并且坚持在烹饪实践的过程中，检验、丰富和发展自己。我想建立中国烹饪理论体系应该遵循这样的认识论和方法论，舍此没有其它。

要探索中国烹调规律

何 荣 显

置身于中国烹苑，看到那千姿百态、万紫千红的美味佳肴，真使人眼花缭乱，感到样样新奇。那么，这许许多多风味不同、色彩各异的佳肴，在制作方法等方面有没有一条带有普遍性和指导意义的共同的道路可循呢？那些热爱中国烹饪事业的初学者，难道就只能一盘一盘、一样一样地去孜孜以求吗？

其实，想要大量了解和掌握中国菜肴的制作方法，提高自己的烹调技术水平，科学化、理论化、系统化地认识中国烹调技艺，有一条捷径可循，那就是用马克思主义哲学的方法，即唯物辩证法去探索烹调规律，掌握烹调规律，利用烹调规律。

规律，就是事物内部本质的必然联系。本质就是事物内部固有的特殊性，那是属性。只有认清事物的本质，才能掌握其运动发展的规律；联系，分为内部联系和外部联系、直接联系和间接联系、本质联系和非本质联系、主要联系和次要联系、必然联系和偶然联系。世界上万事万物都是纵横交错、普遍联系的，绝对孤立的事物是不存在的。

前辈厨师经过几千年的烹调实践，已经揭示了很多很多规律，只是没有找出它的规律性而已。

就“烹调”二字而言，“烹”就是加热，指的就是火候。无论是旺火、中火、小火，还是蒸气传热、水传热、油传热、物体传热，讲的都是火候，都属于“烹”的范畴。