



河南职业技术学院

国家示范性高职院校建设项目成果

烹调工艺

PENGTIAO GONGYI

◎ 李保定 主编



配电子课件



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

河南职业技术学院
国家示范性高职院校建设项目成果

烹 调 工 艺

主 编 李保定
副主编 赵玉梅
参 编 张 勇
主 审 刘志全



机 械 工 业 出 版 社

烹调工艺是理论实践一体化课程。它以目前高职教育前沿课程理论和教育部基于工作过程导向的课程开发为依据。

本书以培养中式烹调师的职业能力为核心,理论知识与实际操作紧密结合,以学生为主体,以教师为指导,突出中式烹调基础知识,强化烹调操作技能,具有较强的实用性和可操作性。

本书包括中式烹调师职业认知、中餐厨房岗位职责和要求、烹调设备与工具、烹饪原料选择的方法、刀工工艺及应用、火工工艺、初步熟处理工艺、干货原料涨发、热菜烹调工艺训练、冷菜烹调工艺训练、花色拼盘训练、中餐厨房各项制度共 12 章内容。章节后穿插有技能训练,其中热菜烹调工艺包括 7 项训练内容、冷菜烹调工艺包括 7 项训练内容、花色拼盘训练包括 10 项训练内容。

本书主要面向高职高专烹饪工艺与营养(中餐方向)、酒店管理、导游等专业的学生,也可作为中式烹调师的短期培训用书及烹饪爱好者的学习和参考用书。

为方便教学,本书配备了电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费下载。如有问题请致信 cmpgaozhi@sina.com,或致电 010-88379375 联系营销人员。

图书在版编目(CIP)数据

烹调工艺/李保定主编. —北京:机械工业出版社, 2011.3

河南职业技术学院 国家示范性高职院校建设项目成果

ISBN 978-7-111-33488-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024585 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:徐春涛 责任编辑:徐春涛 张利萍

封面设计:张 静 责任印制:乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·14.25 印张·351 千字

0 001—3 000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-33488-0

定价:27.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

序

三载寒暑，数易其稿，我院国家示范性高职院校建设成果之一——工学结合的系列教材终于付梓了，她就像一簇小花，将为我国高职教育园地增添一抹春色。我院入选国家示范性高职院校建设单位以来，以强化内涵建设为重点，以专业建设为龙头，以精品课程和教材建设为载体，与行业企业技术、管理专家共同组建专业团队，在课程改革的基础上，共同编著了 30 余部教材，涵盖了我院的机电一体化技术、电子信息工程技术、汽车检测与维修技术、烹饪工艺与营养四个专业的 30 余门专业课程。在保证知识体系完整性的同时，体现基于工作过程的基本思想，是本批教材探讨的重点。

本批教材是学院与行业企业共同开发的，适应区域、行业经济和社会发展的需要，体现行业新规范、新标准，反映行业企业的新技术、新工艺、新材料。教材内容紧密结合生产实际，融“教、学、做”为一体，力求体现能力本位的现代教育思想和理念，突出高职教育实践技能训练和动手能力培养的特色，注重实用性、先进性、通用性和典型性，是适合高职院校使用的理论和实践一体化教材。

本批教材由我院国家示范性重点建设专业的专业带头人、骨干教师与相关行业企业的技术、管理专家合作编写，这些同志大都具有多年从事职业教育和生产管理一线的实践经验，合作团队中既有享受国务院政府特殊津贴的专家、河南省“教学名师”，又有河南省教育厅学术技术带头人、国家技能大赛优胜者等。学院教师长期工作在高职教育教学一线，熟悉教学方法和手段，理论方面有深厚功底，行业企业专家具有丰富的实践经验，能够把握教材的广度和深度，设定基于工作过程的教学任务，两者结合，优势互补，体现“校企合作、工学结合”的主要精髓。相信这批教材的出版，将会为我国高职教育的繁荣发展做出一定贡献。

河南职业技术学院院长 王爱群

前 言

烹调工艺是烹饪工艺与营养专业（中餐方向）的核心课程，也是中式烹调师职业资格理论知识和实际操作考核的关键所在。本书从职业认知入手，将烹调理论与实际操作紧密结合，实施理论实践一体化教学，并将国家职业标准高级中式烹调师（2006年版）内容融入教材当中，为学生实现“学中做，做中学”积累经验。

理论实践一体化教学，可以把每一章学习内容看做一项任务来完成。一般情况下，教学任务由教师提出，学生在教师的指导下，经过相互讨论确定任务目标。技能训练中的工作计划由学习小组共同制定，学生以合作的形式，按照已确立的工作步骤和程序进行实际操作。完成工作任务后，先由学生自评，再由教师对训练内容进行综合点评。最后，完成实习报告并应用到毕业设计以及宴席设计的菜肴制作当中。本书在编写过程中，作了如下尝试：

（1）探索理论实践一体化教学的新模式。将烹调理论与实际操作相结合，以学生为主体，以教师为指导，改变了传统教学“教师讲，学生听”的被动教学模式，增强了学生的参与性和协作性，探索了烹调工艺课程教学的新模式。

（2）注重理论与实践相结合。在实践中，教师的作用不是一部百科全书或一个可供学生利用的资料库，而是一名引导者，其作用是引导学生如何在实践中发现新知识，掌握新内容。学生作为学习的主体，通过独立或合作的形式完成项目任务，把理论与实践有机地结合起来，不仅提高了理论水平和实操技能，而且在教师有目的的指导下，培养了合作、解决问题等综合能力。

（3）教学效果可测评。该教材所列教学章节通常是在一定的课时内完成的，每一章或节结束后，都有一个测评方法，便于教师掌握教学效果。

本书由河南职业技术学院、河南省河南饭店组织编写，由李保定任主编，赵玉梅任副主编，张勇参加了部分资料的收集工作。其中，李保定编写第一章至第九章，赵玉梅编写第十章至第十二章。本书由李保定负责统稿，刘志全副教授担任主审。本书在编写过程中参考和借鉴了国内外众多专家和学者的最新成果，在此一并表示感谢。由于时间仓促，水平有限，书中错误之处敬请各位专家学者、广大同仁和烹饪爱好者批评指正。

编 者

目 录

序 前言

第一章 中式烹调师职业认知	1
第一节 中式烹调基础知识	1
第二节 中国菜肴的特点和构成	2
第三节 中国地方菜形成的要素	8
技能训练	15
思考与练习	16
第二章 中餐厨房岗位职责和要求	17
第一节 中餐厨房组织结构和职能	17
第二节 中式烹调师各个岗位职责	21
第三节 重要岗位工作概述和能力要求	25
第四节 厨房各岗位加工程序	28
思考与练习	30
第三章 烹调设备与工具	31
第一节 厨具设备及安全操作	31
第二节 厨房安全用电	34
第三节 厨房作业区卫生安全操作规程	38
第四节 刀具种类及操作方法	39
第五节 炒锅种类及操作方法	42
技能训练	45
思考与练习	47
第四章 烹饪原料选择的方法	48
第一节 烹饪原料的选择原则	48
第二节 果蔬类烹饪原料的选择	50
技能训练	53
第三节 家畜类烹饪原料的选择	54
技能训练	56
第四节 禽类烹饪原料的选择	58
技能训练	60
第五节 水产类烹饪原料的选择	61
技能训练	63
第六节 干制品烹饪原料的选择	64
技能训练	66
思考与练习	67
第五章 刀工工艺及应用	69
第一节 刀法种类及应用	69
技能训练	72
第二节 基本原料成形及应用	73
技能训练	80
第三节 菜肴组配工艺	81
技能训练	87
第四节 蓉胶制作工艺	89
技能训练	91
思考与练习	92
第六章 火工工艺	93
第一节 火力鉴别	93
技能训练	95
第二节 浆糊工艺	96
技能训练	100
第三节 调味工艺	101
技能训练	116
第四节 芡汁工艺	117
技能训练	119
第五节 制汤工艺	120
技能训练	122
思考与练习	123
第七章 初步熟处理工艺	125
第一节 焯水工艺	125



烹调工艺

技能训练.....	126	训练二 炆煮工艺.....	187
第二节 滑油、走油与走红工艺.....	127	训练三 蒸熏工艺.....	191
技能训练.....	130	训练四 卤酱工艺.....	195
第三节 汽蒸工艺.....	131	训练五 酥烤工艺.....	199
技能训练.....	132	训练六 泡腌醉糟工艺.....	202
思考与练习.....	133	训练七 挂霜工艺.....	207
第八章 干货原料涨发.....	134	第十一章 花色拼盘训练.....	209
第一节 水发和碱发.....	134	训练一 什锦拼盘.....	209
技能训练.....	136	训练二 雄鸡报晓.....	210
第二节 油发.....	137	训练三 雄鹰展翅.....	210
技能训练.....	139	训练四 比翼双飞.....	211
思考与练习.....	140	训练五 太平鸟.....	211
第九章 热菜烹调工艺训练.....	141	训练六 白金鲤鱼.....	212
训练一 炒扒工艺.....	141	训练七 精品花瓶.....	212
训练二 烧煨工艺.....	149	训练八 孔雀开屏.....	213
训练三 焖炖工艺.....	158	训练九 凤凰（一）.....	213
训练四 熘蒸工艺.....	162	训练十 凤凰（二）.....	214
训练五 煸炸工艺.....	170	第十二章 中餐厨房各项制度.....	215
训练六 煎瓢工艺.....	176	附录 高级中式烹调师国家职业标准	
训练七 塌熘工艺.....	180	（2006年版）.....	220
第十章 冷菜烹调工艺训练.....	183	参考文献.....	221
训练一 拌冻工艺.....	183		

第一章 中式烹调师职业认知

教学目标

● 能力目标

通过文献阅读、网络搜索等手段获取中式烹调师职业信息，梳理地方菜肴形成要素，提高职业工作岗位技能。

● 知识目标

掌握烹调工艺基本概念和核心要素；了解中式烹调师工作流程和岗位职责；理解地方菜特色并比较之间的异同；学会博采众长、兼收并蓄为我所用的方法；了解中国菜肴的历史和未来发展趋势。

● 素质目标

实地考察饭店、酒店，体验职业工作现状；关注职业岗位技能；提高环保意识、安全意识和培养良好的卫生习惯；制定个人职业发展规划。

根据《国家职业分类大典》，中式烹调师属于第三产业，它与其他许多职业（工种）相比，具有从业人员多、技艺要求高、地方性强、覆盖面广的特点。中式烹调是运用传统的和现代的加工切配技术与烹调技法，将烹饪原料制成具有中国风味菜肴的一项职业性较强的技术。中式烹调专业是我国目前的热点专业之一，中式烹调工作的产品质量及其操作的安全技术水平，直接关系到餐饮企业的声誉和人民的健康状况。

第一节 中式烹调基础知识

高职烹饪工艺与营养专业的毕业生就业去向是各类酒店、宾馆及相关企事业单位，主要岗位或岗位群包括：厨房加工岗（初加工）、砧板岗（精加工）、冷菜岗、烧腊岗、炉灶岗、上什岗、打荷岗；大厨、厨师长、餐饮部经理助理、餐饮部经理、行政总厨、餐饮总监等。

作为该专业的一名学生，要从烹调的概念学习入手，掌握烹调工艺的基本要素，认识中式烹调师职业工作过程，从而为今后的职业发展奠定良好的基础。

一、烹饪与烹调

近代研究表明，烹饪是一门学科、一个行业的名称。烹调是烹饪行业中的一个具体工种或一门课程。烹饪就是做饭做菜（《现代汉语词典》）。烹饪是指人类为满足生理需求和心理



需求,把食物用适当的加工方法和加工程序制造成餐桌食品的生产和消费行为,是人类饮食活动的基础之一。

中式烹调师的职业定义:运用煎、炒、烹、炸、熘、爆、煸、蒸、烧、煮等多种烹调技法,根据成菜要求对烹饪原料、辅料调料进行加工,制作中式菜肴的人员。

二、烹调工艺

烹调工艺是人类在烹调劳动中积累起来并经过总结的操作技术经验,是烹调技术的积累、提炼和升华,是有计划、有目的、有程序地利用烹调工具和设备对烹饪原料进行初加工、切配、调味、加热与美化,使之成为能满足人们生理和心理需求的菜肴的工艺过程。

三、烹调工艺的基本要素

烹调工艺作为一种技术体系,是以烹饪原料为加工对象,以各种炊制器具和饮食器具为工具,以切割、加热和调味为主要手段,制备供人们安全食用的菜肴成品。因此,由对象、工具和手段构成一个完整的生产体系,在烹调工艺方面的体现就是烹饪原料、烹调工具和烹调技术,它们就是烹调工艺的基本要素,这三种基本要素是共同适应、协调发展的。由此证明:烹饪原料是烹调工艺的基础,烹调工具是烹调工艺的关键,烹调技术是烹调工艺的核心。

四、烹调工艺的核心要素

烹调工艺的核心要素是刀工、火候、调味。其三大要素记载于刘向《新序·杂事》篇中:“师旷侍曰:臣请譬之以五味,管仲善断割之,隰(xi)朋善煎熬之,宾胥无善齐和之,羹以熟矣,奉而进之……”。上述故事是讲述晋平公与叔向、师旷讨论齐桓公称霸的原因时,师旷以烹饪之道作比喻。

第二节 中国菜肴的特点和构成

了解中国菜的发展,掌握其特点和构成,关注菜肴制作的工艺流程,结合国家职业资格(高级中式烹调师)理论知识考核要求,介绍中国菜肴的发展、特点和构成。至于哪些菜肴是中国菜,中国菜肴有多少种,制作中国菜肴的烹调技法有多少种,中国菜肴的味型有多少种等等问题,这里不作探究。

从中国菜肴整体特点出发,通过学习中国菜肴的特点,思考中国菜肴在原料选择、刀工技术、调味方法、火候掌控、配料组合、烹调技术、盛器选用、制汤分类等内容,并概括其主要特点。



一、历史概况

中国菜肴起源于火的发明和使用，夏商周为形成时期，秦汉魏晋南北朝是发展时期，两宋为兴盛时期，明清是繁荣时期，而目前正处于中国菜肴发展的辉煌时期。

1. 由生食到熟食阶段

当人类还处于原始文明阶段时，获取的食物是生食。自从使用火以后，原始的熟食阶段便开始了，当时的烹调技法主要有烧、烤，到了农耕文明初期，将谷物放在烧热的石板上加热，使其成熟，即“石上燔谷”。陶器发明以后，才有了真正意义上的烹调，距今 7000 年左右的仰韶文化、河姆渡文化就是典型的例证，烹调技法从煮制向蒸制转变。早期的陶器使用，实现了人类由生食到熟食的跨越，可以毫不夸张地说，陶器的发明和使用在中国烹饪史上具有划时代意义。

2. 夏商周时期

4000 多年前，夏启在阳翟（今河南省禹州市）为诸侯设宴，史称“钧台之享”，这是目前有史料记载的中国最早的宴会。商代，伊尹精于烹饪，被后人称为中国烹饪鼻祖，《史记·殷本纪》中记载：伊尹“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”，既可以满足君王口腹之欲，又能够以“尚滋味”获得君王喜悦。周代，据《世本·作篇》记载：“公输班作石磨”（石磨即石磨），石磨的出现，堪称是谷物初加工的一次飞跃。周代“八珍”是指八种珍贵食品的烹调方法，是专为周天子准备的宴饮美食，“八珍”是指淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋。周代“八珍”的出现，标志着我国烹饪已经形成一门重要的艺术，显示了周朝时期的精湛技艺和饮食的科学性。

《吕氏春秋·孝行览第二》中有关于“五味调和”的描述：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻……故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩。”由“调”致“和”，掌握各种原料的先天物性，“齐之以水、火，精辨先后多少，须乎四季自然，济其不及，以汇其过。”五味调和，以和为本，以味为核心，以养为目的，时至今日仍然是中国菜肴制作的核心。“五味调和”理论的形成，是先民们对长期饮食实践的经验总结，尤其是儒家思想的饮食审美意识的反映。而对饮食“和谐”至高境界的无尽追求，迄今仍是指导我们饮食审美实践和认识的无穷魅力所在。

在《论语·乡党》中，记载了孔子有关饮食的言论：“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不语，寝不言。虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。席不正，不坐。”这是一段关于饮食的论述，从原料的选择、加工、火候、食品卫生以及进食的食量、酒量、礼仪规矩等，都一一作了详尽的规定。孔子的饮食观反映了中华民族对儒家文化的尊崇，为孔府饮食文化的形成奠定了基础。

3. 秦汉魏晋南北朝时期

中国烹饪经历了春秋战国时期的诸子百家争鸣，烹饪理论和实践都有了完整的论述，可谓集烹饪之大成。在先秦五谷、五畜、五菜、五果、五味的基础上，汉魏六朝的烹饪原料有了进一



步扩充。汉代张骞出使西域后，从阿拉伯等地引进了茄子、大蒜、西瓜、黄瓜、扁豆、刀豆等新蔬菜，增加了素食品种；同时从西域引进芝麻后，人们学会了榨油技术。《齐民要术》记载了黄河流域的 31 种蔬菜，以及温室育苗生产技术；用牛、羊、獐、兔、鱼、虾、蚌、蟹等 10 多种原料制成的肉酱品；主食中米制品增加；菌耳、花卉、药材、香料、蜜饯等原料也都引起了厨师的重视。《史记》记述了酿酒、醋、豆腐、黑饴糖稀、琥珀饴、煮脯等生产方法。此时，猪肉取代牛、羊、狗肉的位置，已成为肉食品中的主角。这一时期为中国菜肴的发展时期。

4. 两宋时期

中国菜肴的发展先后经历隋、唐、五代、宋、辽、夏、金、元等朝代，特别是两宋时期已处于兴盛阶段。《东京梦华录》记载，北宋汴京（今河南开封）烹饪原料购进有明确的进货路径，“常达千担”；“香料胡椒船”从东南亚、印度等地运载辛香类调料及其他物品抵达汴京城。元代，利用海运、漕运每年两次运输粮食来供应大都（今北京市）的生活需要，有时还需进口。元代时期与我国有贸易关系的国家和地区达 140 多个，进口货物达 220 余种，其中胡椒、茴香、豆蔻、丁香等数量最多。

食品雕刻技术与花色拼盘。我国的食物雕刻技术源于先秦的“雕卵”（鸡蛋），汉魏有“雕酥油”，唐、宋则有雕瓜果、雕蜜饯。花色拼盘最早可以追溯到商周时祭祖所用的“钉”（整齐堆成图案的祭神食品），后来演化成五色小饼做成花果、禽兽、珍宝的形状。唐、宋时期具有代表性的花色拼盘有“五生盘”、“九霄云外食”等，其刀工精妙，造型美观。特别是著名女厨师、尼姑梵正创制的花色拼盘——“辋川小样”，更是一绝。

热菜造型。用鱼片拼组成牡丹花，经过蒸制而成为名菜“玲珑牡丹”；在“红烧甲鱼”上面装饰鸭蛋黄和羊肠油，烹制成名菜“遍地锦装鳖”；用鱼白制作而成的名菜“凤凰胎”；用鹌鹑制作而成的名菜“箸头春”；用鳊鱼制作而成的名菜“白龙”；用鹿血与鹿肉做成的名菜“热洛河”；用兔肉烹制而成的名菜“拨霞供”；用鳝鱼做成的名菜“软钉雪笼”；而著名菜肴“蟹酿橙”、“象鼻炙”更是造型艳丽，令人目不暇接。更为精彩的是，据《清异录》所载，捣烂的酸腌菜，平得像镜子一样，其光亮程度可以照见人影；馄饨汤清澈见底，可以磨墨写字；春饼薄如蝉翼，能够映出字影；饭粒油糯光滑，落在桌上不粘；面条柔韧像裙带，可以打成结子；陈醋醇美香浓，能够当酒喝。

名厨辈出。她们是谢讽、膳祖、张手美、刘娘子、王立、宋五嫂等。上述内容充分说明了隋、唐、宋、元的烹饪技艺已有全新的突破。

5. 明清时期

烹饪原料丰富多彩。明代，从国外引入的蔬菜和农作物有笋瓜、洋葱、四季豆、苦瓜、甘蓝、油果花生、马铃薯、玉米、番薯等达百种以上。清代，又引进辣椒、番茄、芦笋、花菜、凤尾菇、朝鲜蓟、西兰花、抱子甘蓝等，蔬菜品种达到 130 种左右。名品菜肴选用燕窝、鱼翅、海参、鱼肚等原料。在北京可以吃到用冰船送来的江南鲜鲥鱼。满、蒙、维、藏等少数民族地区的特产黄鼠、雪鸡、虫草等被运往内地。出现了“山八珍”、“水八珍”、“禽八珍”、“草八珍”等精品原料。

餐具精彩纷呈。明朝宣（德）、成（化）、嘉（靖）、万（历）瓷器，有白釉、彩瓷、青花、红釉等精品，富丽堂皇。皇帝专用的餐具大多出自官窑。“制瓷名都”景德镇，一跃而成为“天下四大镇”之一。清代制瓷更上一层楼，康熙年间的郎窑瓷，形制多样，并有多色混合的“窑



第一章 中式烹调师职业认知

变”，堪称一绝。明清的金银玉牙餐具更为豪奢，有金鲤跃龙门盘、金飞鹤壁虎盘、金八仙庆寿酒盘、金松竹梅大葵花盘、金草兽松鹿花长盘，无不美轮美奂。清代慈禧太后所用的金银餐具，镶嵌玉石珍宝，篆刻着诗文书画，有很高的艺术观赏价值，为古代工艺品的杰作。

烹饪成绩卓著。明清菜点制作已形成对烹饪原料的鉴别、选择、加工、切配、调味和火力控制等多方面的成就。《醒园录》中总结了川菜烹调规程；《饮食章》对鲁菜工艺亦有评述；袁枚在《随园食单》的“须知单”和“戒单”中阐述了原料的选择和鉴别，“凡物各有先天，如人各有资禀”、“物性不良，虽易牙烹之亦无味也”；菜肴切配组合要符合“四时之序”、“清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚”，求其一致，方能有“和合之妙”；调味遵循“五味调和，全力治之”、“相物而施”、“一物各施一性，一碗各成一味”；火候掌控因菜而异，武火、文火或武文交替使用。还提出纯净、俭朴、自然、天成的饮食观，尤为重视原料质地和菜品风味的检测。这些说明当时的烹饪已由量变转为质变，开始走向繁荣时期。

名厨众多，绝活不断。明代，御厨、官厨、肆厨（酒楼餐馆的厨师）、俗厨（民间厨师）、家厨和僧厨众多。宋诩著《宋氏养生部》是一部官府食书，记述了作者从母亲那里学会不少名菜，特别是做烤鸭，整理出 1010 种菜品；南通的抗倭英雄曹顶的刀切面堪称一绝；名师潘清渠将 412 种名菜编成了《饕餮谱》一书。清初名厨有董小宛、陶方伯夫人、余媚娘、朱二嫂、陈麻婆、曾懿等。袁枚在《厨者王小余传》中描述了江南名厨王小余，烹制菜肴选料时“必亲市场”，掌控火候时“雀立不转目”，调味“未尝见染指之试”（不用手指去尝），真正做到了“谨审其水火之齐”、“万口之甘如一口”。晚清涌现出“狗不理包子”的创始人高贵友；“佛跳墙”的创始人郑春发；“叫化鸡”的创始人米阿二；“义兴张烧鸡”的创始人张炳；“散烩八宝”的创始人肖代；“皮条鳝鱼”的创始人曾永海等等；另有“抓炒王”王玉山；鲁菜大师周进臣、刘桂祥；川菜大师关正兴、黄晋龄；粤菜大师梁贤；苏菜大师孙春阳；京菜大师刘海泉、赵润斋，等等。

名菜众多。山珍类名菜有龙虎斗、蜗牛脍、飞龙汤、炸全蝎、雪梨果子狸、一品燕菜等奇饌异食。宫廷名菜有八宝奶猪火锅、燕窝炒炉鸭丝、樱桃肉山药、驴肉炖白菜、烩羊肉乌叉等营养美味。鱼肉禽蛋类名菜有水晶肴蹄、蟹粉狮子头、五元神鸡、钟祥蟠龙、软熘黄河鲤鱼焙面、李鸿章杂烩等名特大菜。民间名菜有台鲞煨肉、云南鸡棕等风味名食。寺观斋名菜有桑门香（酥炸桑叶）、萝卜丸、魔芋豆腐、金针银耳神仙汤等素食精品，还有“五套禽”、“罗汉斋”、“松鼠鱼”、“紫菜苔炒腊肉”、“虫草金龟”、“烤鸭”等。

这一时期成就最为突出的是宫廷菜、官府菜、寺观菜和市肆菜。明代宫廷菜以汉菜为主，偏重于苏皖风味；清代是满汉合璧，偏重于京辽风味。官府菜有宫保（丁宝桢）菜、鸿章（李鸿章）菜、梁家（梁启超）菜、谭家（谭宗浚）菜等，孔府菜以儒家文化为主，菜式为齐鲁风味，兼收各地之长，反映了“圣人菜”的风貌。寺观菜分为大乘佛教菜和全真道观菜两支，大同小异。市肆菜如鲁、苏、川、粤四大地方菜风味已形成，鄂、京、徽、豫、闽、浙、滇诸菜稳步发展；新兴的满族菜、朝鲜族菜、蒙古族菜和回族菜等，也纷纷打入市场，出现百花齐放的局面。

6. 辉煌于当代

(1) 成立职业学校

中央人民政府于 1949 年 10 月 1 日，在北京饭店举行了盛大的国庆晚宴，史称“开国第一宴”。建国后，随着社会主义建设事业的发展，中国烹饪步入了新的发展时期。从 20 世纪 60 年代起，中国烹饪改变了几千年来以师带徒的传艺方式，出现了专门的职业学校，将中国烹饪



教育列入正规学校教育的轨道。1978年,全国各省相继开办中等职业技术教育(技校),开展烹饪专业人才的培养工作。随着烹饪教育的发展,中国烹饪向着科学、艺术、文化教育的方向发展。特别是改革开放以来,中国烹饪进入了融合、交流、发展和提高阶段。

(2) 烹饪杂志面世

1949年10月,食品工业部正式成立,在周总理的关怀下,规划全国食品工业生产和发展等事务。1956年公私合营后,全国各地纷纷举办各种饮食展览会、烹饪技艺展览会等,对恢复和发展传统的饮食文化和中国菜肴起到了宣传和推动作用。1957年1月,《食品工业》杂志月刊创刊。1977年6月,《中国食品科技》创刊。1978年6月,《人民日报》发表题为《主食品需要大大改革》文章,引起了对国人吃饭问题的普遍重视,国家开办中等教育,开设烹饪专业。1980年3月,《中国烹饪》创刊。1982年4月,《食品周报》在北京创刊,各省市、自治区纷纷设立食品工业协会和烹饪协会,中国烹饪走上了正规发展轨道。

(3) 整理典籍促进发展

中国商业出版社于20世纪80年代,相继整理出版了一批涉及饮食内容的著作,有《周易》、《尚书》、《诗经》、《吕氏春秋》、《千金食治》、《随园食单》等近百种并附译注。各地出版的烹饪刊物、烹饪书籍,包括菜谱、研究论文及烹饪教材不计其数,烹饪专业的职业教育,从职业中学、技工学校、中专,到高职高专、应用型本科的院校应运而生。扬州大学已开始招收烹饪教育的研究生,一些经济发达的省份或高等院校建立了烹饪研究所,将中国烹饪提高到科学研究的新阶段。

(4) 烹饪大赛大放异彩

中央电视台、各省市烹饪协会数次举办烹饪大赛,促进了烹饪事业的发展。各地方风味菜肴在传统烹饪的基础上,强调合理烹调、科学调配与加工,注重口味,最大限度地保存营养,使中国菜肴既具有良好的色、香、味、形、器、质的特色,又符合平衡膳食、安全卫生的要求,有利于消化和人体吸收。通过举办烹饪大赛,形成了中国菜肴的评价体系。

(5) 倡导平衡膳食,提高全民意识

1986年2月,中国营养学会在总结我国传统饮食模式的基础上,向全国百姓推荐了成人合理膳食构成指标。1997年,中国营养学会常务理事会通过《中国居民膳食指南》。其基本内容为:食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;每天食用奶类、豆类和豆制品;经常食适量鱼、禽、瘦肉,少吃肥肉和荤油;食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;吃清淡少盐的膳食;饮酒应限量;食清洁卫生、未变质的食物。强调由膳食提供维生素C、E及酸碱平衡。中国菜肴不仅要达到这些指标,还要创新烹饪技法,使名菜不断涌现,从而推进中国烹饪事业的发展。

总之,随着中国经济的发展,各级烹饪研究机构的成立,伴随着烹饪教育的不断发展和完善,烹饪科技的应用,中国菜肴将会更加迅速地发展和提高,各地方风味佳肴将百花齐放,争奇斗艳,中国烹饪的百花园将更加灿烂。

二、中国菜肴的主要特点

1. 用料广泛,选择严谨

中国菜肴的制作用料十分广博,即天上飞的、海里游的、地上跑的、山里长的(不含国



家禁止食用原料)、蔬菜瓜果、腌腊制品、风干制品等烹饪原料,无一不囊括在内,是名副其实的广而纳之。而每一类原料所含品种繁多,即便是一个品种,又因产地不同,加工、烹制、调味不同,其菜肴品种数不胜数,例如阳澄湖的蟹,金华的火腿,黄河的鲤鱼等;清明节前后的鲫鱼最肥,春天的韭菜最好,烹制“红烧肉”需要选择五花肉等等。从夏代的“钧台之享”到周代的“八珍”再到清代的“满汉全席”可谓精彩纷呈、美不胜收。袁枚在《随园食单》中记述:“买办之功居四,司厨之功居六”,精辟论述了原料选择、鉴别是中国菜肴烹制的前提条件,堪称重中之重。

2. 刀工技艺精湛

中国菜肴的刀工技艺享誉海内外。孔子的“食不厌精,脍不厌细”体现了中国菜肴刀工精细的思想基础。孟子的母亲,切韭以寸为段,孟子观而不解,问其道理,孟母曰:“修身正德。”上述两则内容的观点是一致的,通俗地说就是在日常烹饪切割中的规格道理,纳入了修身正德的道德规范之中。中式烹调师手握一把菜刀在砧墩上,将烹饪原料切成片、丝、丁、条、块、粒、末、蓉等基本形状,长宽厚粗细均匀,整齐划一。刀法有直刀法、平刀法、斜刀法、花刀法,细分为切、剁、砍、劈、排、剖、削、拍、敲等,花刀有麦穗花刀、荔枝花刀、蓑衣花刀等。刀口成形马牙段、骰子丁、象眼块、骨牌块、滚刀块、绿豆丁、劈柴块、雪花片、柳叶片等都有一定的加工标准,制成栩栩如生的鸟兽花草等美丽的图案和形象,更加显示了刀工技艺的独特之处,体现了中国烹饪具有高超的技术水平和优美的艺术水平。例如“油爆爽脆”、“菊花鱼”、“松鼠黄鱼”、“扣三丝”、“涮羊肉”、“清炖蟹粉狮子头”等名菜;花色拼盘有“龙凤呈祥”、“百鸟朝凤”、“松鹤延年”、“雄鹰展翅”等品种多姿多彩,令人目不暇接,不忍下箸。体现了中国菜肴在刀工、刀法上精彩绝伦的高超技艺。

3. 讲究调味

在五味调和思想的指导下,中国菜肴调味遵循内外多种因素兼顾的调和法则。内在因素主要遵循因人而调和;外在因素依据地域、环境、因事、季节而调和。因人调味主要依据个体的口味特点和身体对味觉的需求进行,即“食无定味,适口者珍”;据《礼记·内则》记载:“凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸,调以滑甘”遵循四季变化而调和;环境、因事、因人多种因素交叉,调味有一定的内外关联性。调味之法,相物而施,还要根据原料本身的属性加以调和,扬长避短,既要突出本身鲜美的滋味,还要运用调味料对有腥膻气味的原料进行合理调和,做到有味使之出,无味使之入的目的。基本味型有酸、辣、苦、甜、咸,在此基础上,加以各种调料,相互配合形成了多种多样的复合味型,如咸味型、甜味、酸味型、辣味型、香味型、麻味型、鲜味型、淡味型、苦味型等等。在了解菜肴味型特征之后,要掌握好调料调配的比例、下料先后顺序、调味时机,只有做到观鼎中之变、一丝不苟,才能使菜肴美味达到地方菜肴预期的特色效果。

4. 注重火候

中国菜肴在烹制过程中最注重火候的掌控和运用,燃料、调料、传热介质的不同,使中国菜肴风味多样而独具特色,火候的大小、用时的长短是菜肴是否成功的关键所在。“五味三材,九沸九变,火为之纪。”烹制菜肴掌控火候时,要根据原料的性质、菜肴的标准和特点,控制火力的大小、时间的长短,或时疾时徐,或先疾后徐,或旺火速成,或微火徐进,



务必达到“必以其胜，无失其理”适时、适质、适度的要求。《本味篇》中记载：“鼎中之变，微妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。”本书记录的全国各地名菜佳肴，都有详细的描述。

5. 配料严谨，四季分明

中国菜肴在主料、配料选择和组配上有着鲜明的特色，包括数量多少、形状大小都有较严格的要求，从而体现主料、配料之间相生相克、相辅相成的作用，以期达到最佳组合，有利于突出菜肴的风味特色并有益于人体健康。《周礼·天官·食医》中记载：“凡会膳之宜。牛宜稷，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰。”主料、配料组合一般遵循质地相近的搭配、形状相近的搭配、营养互补的搭配、色彩相异的搭配规律。

6. 烹饪技法多样

中国烹饪技法之多，为世界之最。烹饪技法是形成菜肴特色的重要手段，在灵活运用常用烹饪技法的基础之上，驾驭烹饪传热工具、掌控火力大小强弱和时间的长短，综合运用多种烹饪技法，熟知菜肴主料、配料的性能和质地，是做好中国菜肴的基本技能。常用烹饪技法有：炒、炸、熘、蒸、烩、煮、汆、烹、爆、焖、烧、烤、煎、扒、涮、煨、贴、塌、蜜汁、挂霜、拔丝等，同时也包括冷菜制作的卤、腌渍、拌、炆、熏等。

7. 讲究盛装器皿

随着我国国民经济的发展，中国菜肴的盛装器皿也在随之不断发展。古诗云：“葡萄美酒夜光杯”，足见美食与美器的唇齿关系。袁枚有“煎炒宜盘，汤羹宜碗，参错其间，方觉生辉”的精辟论断，二者相互促进、协调发展。中国菜肴盛装器皿非常讲究，而且器皿多样，外形美观、质地精良、色彩艳丽，盛装器皿有陶器（形状各异）、瓷器（精致细巧）、金属器皿（铁、铜、不锈钢、银）、木器、漆器、玻璃、竹器、海河蚌壳等，款式和象形造型多姿多彩、美轮美奂，为中国菜肴增添了绚丽的色彩，以美器衬托美食，使美食与美器达到完美的统一与和谐。

8. 精于制汤

“唱戏的腔，厨师的汤”一句纯朴的谚语，道出了中国菜肴的天机。汤分为“奶汤”、“清汤”两类，也有头汤、清汤、白汤、毛汤之说。“奶汤”用于白扒、白烩、白炖等烹饪技法；“清汤”用于清炖、清汆、清蒸等技法。追本溯源，制汤由先秦时期的“肉羹”方法演变而来，到南北朝时期，提取汤汁已成为独立的烹饪技术。据《齐民要术》记载，当时已有“雉汁”、“鸡汁”、“肉汁”之分。《易牙遗志》中记载了提清汁法：将生青虾加少许酱油剁成泥，漉在“原汁”中，使汤锅从一面沸起，掠去浮沫与渣滓，如此三四次，待汤无一点杂质而清澈见底时即成。从此便有了“原汁”、“清汁”之分。这和现在的制取清汤工艺一脉相承。

第三节 中国地方菜形成的要素

中国地方菜形成的要素与中国饮食文化密切相连，而饮食文化生成的条件包括自然方面、经济基础方面、政治方面、文化方面等，其内容可谓博大精深，主要有中国饮食结构、



饮食习惯、宗教信仰、饮食礼仪、古典哲学、医食同源、饮食养生、饮食禁忌、饮食与文学等等。中国菜肴的烹制过程蕴含着丰富的哲学思想，通过学习本节内容，认真思考中国地方菜形成所受自然、政治、经济、人文等因素的影响，了解地方菜形成的原因、烹调工艺流程和特色，展望其发展方向。

一、中国地方菜形成的要素

1. 古朴的哲学思想

中国菜肴蕴含着古朴的哲学思想。老子《道德经》中有“治大国，若烹小鲜”；孔子对饮食提出了“食不厌精，脍不厌细”、“割不正不食”的要求；班固《汉书》中说：“王者以民为天，而民以食为天”；“庖丁解牛”的典故是说名厨精湛的刀法，在分割原料时，要顺着原料的自然纹理；总之，中国烹饪是在儒家、道家思想影响下，融合了中庸之道的哲学观念和中医以食为养、医食同源的养生之道，以及五行学说等思想观念而形成的，显示出自然界各种烹饪原料的优良物性，纳万物之精华来养生健体，其深刻的哲理代表着中国烹饪文化的核心。

中国菜肴中和了阴阳五行学说，五行学说把自然现象和人的活动归结为水、火、木、金、土，五种物质元素，把饮食归于土的范畴，因为饮食中的基本成分是谷类食物，为土地所生，故属土。任何事物都有阴阳两方面，饮食亦如此，如把饮作阳，把食作阴，但食之内的若干食物也有为阳的。故饮食活动只有在不违背阴阳五行的生克规律的前提下，才能真正起到养生保健的作用。另外“和”是在参与烹饪的诸多要素之中（如水、火、各种主辅料、调料等），寻求适中与平衡，以达到整体的最佳效应。古代以五行配五味（酸、苦、甘、辛、咸），是以味在人体中起的作用作为求“和”的先决条件，然五味调和可成美味，但这个“美味”则没有一定标准。

2. 自然方面

自然方面包括自然气候、地理环境、物产资源、风土人情等。因为自然环境的不同，造成食俗的不同。例如，四川地处盆地，物产富饶，多雾且湿润，故嗜辛辣；广东地处岭南，夏长冬暖，气温偏高，野生动物多，所以菜肴清淡、爽口，嗜生猛；山东地处黄河下游，东部海岸线长，盛产海鲜，故菜肴以海味取胜；湘菜以辣味和熏腊为其一大特色，这是因为湖南大部分地区地势偏低，气温热而潮湿的缘故，人们吃辣有提热祛湿之功效；江淮地区，湖泊多，江海相连，水产丰富，水果时蔬也多，对扬州菜的风味形成产生了重要影响。

3. 经济基础方面

汉族所分布的地区主要为黄河、长江流域，多平原、气候适宜、农业兴盛，以谷物为主食，肉类为副食，与以肉类和乳类为主食的游牧民族明显不同。

4. 政治方面

某种烹饪原料一旦成为贡品，就身价倍增。在中国古代帝王统治下，各地有特色的菜肴汇集到帝王餐桌上，得以互相交融、掺和。

5. 文化方面

中国是以农业为主的国家，奖励养生，养生就重食。所以孔子主张：食不厌精，脍不厌细。其次，中国许多文人用文章记珍馐，用图画写宴饮，编定饮食典章，创立烹饪理论，为



中国饮食文化的发展作出了贡献。再者，中国文化重视礼仪，在节庆、婚丧喜庆等日子，对饮食的内容有特别的规定。最后，中国文化重视家庭和技艺的传承，使一些祖传的烹饪手艺得以留传后世，并且世代加上自己的实践经验加以补充，精益求精。

饮食与文学：饮食为中国文学创作提供了丰富的素材，中国文学又促进了饮食的发展。《诗经》和《楚辞》便是此时期描述到饮食文化的重要著作。《诗经》在一定程度上，反映了黄河流域中下游一带的中原地区的饮食文化，主要是北方菜。《楚辞》反映了长江流域以南地区的饮食文化，主要是南方菜。

6. 饮食结构

以五谷为主食，蔬菜为辅食，外加少量的肉食。黄河流域以粟、麦、黍、菽等为主食；长江流域则以稻米为主食。另外以热食、熟食为主，以冷食、生食为辅。

7. 烹调技术

以选料讲究、菜肴制作工艺精湛而著名。除了在原料、刀工、火候上讲究外，调味技术更是一大重点。调味有两个方面的内容：一是利用不同的原料互相渗透、交流融合，产生新的美味；二是用调味料加以调和滋味，达到去除异味、突出本味、增加滋味、丰富口味的效果。

8. 宗教信仰

宗教信仰对人类饮食活动产生了很大的影响。

原始宗教饮食习俗：远古时期，每个氏族部落都会以一种动物或植物作为本部落的图腾。这种动、植物被认为是氏族的象征和保护者，具有神圣性，往往成为全族的忌物，禁止食用。

佛教饮食习俗：中国汉族僧人信奉的是大乘佛教，主张反对饮酒、吃肉、吃五辛（葱、蒜、韭等），坚持素食。

道教饮食习俗：讲究养生之术，提倡节食、素食，反对暴食、荤食。

伊斯兰教饮食习俗：伊斯兰教以禁食猪肉作为最普遍及最严格的规定，因为阿拉伯人认为猪是污秽的。中国境内信仰伊斯兰教的民族，多集中在西北地区，主要食用羊、牛肉及骆驼肉。北方清真菜馆以羊肉为主，南方的则以牛肉为主。

9. 饮食与礼仪

人们的饮食习惯产生了礼仪。《礼记》“夫礼之初，始诸饮食。”古人在饮食中讲究敬献的仪式，敬献用的高贵食品便为“饗”，后来才进而把各种尊敬神和人的仪式都一概称为“礼”。在筵席上亦有礼仪规范，如不要大口喝汤，进食时口中不要发出声响、不要狼吞虎咽、剔牙等等。宴会礼仪体现在长幼、尊卑、亲疏排座位方面。若尊者没有入座，其他人是不能入座的；且长辈不问话，晚辈不能多言。敬酒之礼是所有筵宴上最为常见的礼仪，一般是入座后，主人敬酒，客人起立承之，也有客人回敬之礼。

10. 医食是同源

在中国古代，医食是同源的，医学的起源和形成，均与人类饮食活动有密切关系。医食合一的传统早在周朝就已体现在医食制度上了，有关饮食疗法的论著相当丰富。中国现存最早的食疗专论，当推唐代医家孙思邈的《千金要（药）方》和《千金翼方》。中国传统的食疗方法一般有四种，是由孙思邈的食疗观点演化而来的。中国传统的食疗方