



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

Cooking

中式烹调 技艺

第二版

烹饪专业 ■ 主编 李刚 王月智



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定



中式烹调技艺

(第二版)

(烹饪专业)

主 编 李 刚 王月智

责任主审 杨铭铎

审 稿 杨铭铎 刘晓南



高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业教育烹饪专业国家规划教材。

本书共 14 章,内容包括:中式烹调概述,鲜活烹饪原料的初步加工,刀工刀法和勺工技术,出肉及整料去骨,干货原料的涨发,烹饪原料的初步热处理,热菜的配菜,火候知识,调味,制汤,上浆、挂糊和勾芡,菜肴的烹调方法,热菜装盘,宴席知识等。

本书是在 2002 年版的基础上修订而成的。考虑到烹饪职业教育及其专业课程本身的发展变化,此次修订,在保持了第一版教材的体系结构的基础上,删除了过时的内容,并增加了一些新内容,与“应知”、“应会”的行业标准相结合,以满足职业岗位能力培养的需要。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作可查询图书真伪并有机会赢取大奖。

本书配套多媒体光盘一张,同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录 <http://sve.hep.com.cn> 可上网学习,下载资源。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,也可作为相关行业岗位培训教材和自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调技艺/李刚,王月智主编. —2 版. —北京:高等教育出版社,2009.7

烹饪专业

ISBN 978-7-04-026077-9

I. 中… II. ①李…②王… III. 烹饪-中国-专业学校-教材 IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 088389 号

策划编辑 周 钢 责任编辑 孟 方 封面设计 张申申
责任绘图 尹 莉 版式设计 张 岚 责任校对 胡晓琪
责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京地质印刷厂

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16
印 张 12
字 数 280 000

版 次 2002 年 12 月第 1 版
2009 年 7 月第 2 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
定 价 21.30 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26077-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118

短信防伪说明：

本图书采用出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网(<http://www.shdf.gov.cn>)。

反盗版短信举报：编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010)58582300/58582301

学习卡账号使用说明：

本书学习卡账号附在高等教育出版社出版的相关中职教材封底防伪码中赠送。

请使用本书封底标签上防伪明码作为登录账号，防伪密码作为登录密码，登录“<http://sve.hep.com.cn>”或“<http://sve.hep.edu.cn>”，可获得累计20小时中职课程的多项增值服务，进行网上学习、下载资源和答疑等服务。

中职教师通过收集10个有效学习卡账号和密码，登录网站，注册获得会员账号，可获得累计100小时教师网上资源，包括电子教案、演示文稿、教学素材及教学资料等。

学习卡账号自登录之日起一年内有效，过期作废。会员账号自注册之日起一年内有效。

使用本学习卡账号如有任何问题，请发邮件至：“4a_admin_zz@pub.hep.cn”。

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》(教职成[2001]1号)的精神,我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写,从2001年秋季开学起,国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲(课程教学基本要求)编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想,从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发,注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本,努力为教材选用提供比较和选择,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

第二版前言

《中式烹调技艺》第一版自 2002 年面世以来,因其较好地体现了课程改革、能力本位、实践导向、弹性学习的教材编写思想,受到全国广大师生的好评。为了使本书更加完善,进一步适应职业教育教学改革和烹饪专业发展的要求,我们经过广泛调研,在本书第一版的基础上进行了必要的修订。

本次修订以“去旧换新,删繁就简,易懂,实用,利于教和学”为原则,主要做了如下调整:

1. 根据餐饮业近几年来年的发展,特别是在调味上推陈出新的做法,我们在第九章增加了第五节“现代常用复合味型的调制及应用”。

2. 鉴于本书内容主要涉及“中式烹调技艺”,考虑到“西式烹调简介”、“快餐基础知识”与教材的衔接尚有一定的距离,因此我们删除了第十五章、第十六章的内容。

3. 关于“思考与练习”的调整。考虑到原教材题型单一,学生感觉枯燥乏味,为了满足学生们多形式、多角度练习的需要,本书修订时对各章“思考与练习”的题型做了修改,如:增添了“填空题、选择题、判断题、简答题”等多种形式。

修订后的教材保持原有的体系结构,总学时仍为 108 学时,具体安排见下表(供参考)。教学学时可在 108 学时的范围内灵活安排教学内容。

教 学 内 容	学 时 数			
	合 计	讲 授	实 践	机 动
中式烹调概述	2	2		
鲜活烹饪原料的初步加工	6	4	2	
刀工刀法和勺工技术	16	10	6	
出肉及整料去骨	4	2	2	
干货原料的涨发	6	4	2	
烹饪原料的初步热处理	8	4	4	
热菜配菜	2	2		
火候知识	4	4		
调味	6	6		
制汤	10	4	6	
上浆、挂糊和勾芡	8	6	2	
菜肴的烹调方法	16	8	8	
热菜装盘	6	4	2	
宴席知识	4	4		
机 动	10			10
合 计	108	64	34	10



中式烹调技艺

本书由北京第179职业高中特级教师、中式烹调高级技师李刚,北京市工贸技师学院高级实习指导教师、中式烹调高级技师王月智担任主编。李刚、王月智及北京市延庆第一职业高中特级教师、中式烹调高级技师赵子余,北京第179职业高中高级教师、中式烹调高级技师张玉洁、袁军,中级教师中式烹调高级技师刘毅、李涛参与编写和修订。在本书编写过程中得到了北京第179职业高中、北京市工贸技师学院、北京市延庆第一职业高中领导的大力支持,在此一并致谢。

由于编者水平所限,书中的不足之处在所难免,敬请读者多提批评意见。

编者

2009年2月

第一版前言

本书是根据教育部2001年颁布的《中等职业学校烹饪专业课程设置》中主干课程“中式烹调技艺教学基本要求”,并参照有关行业的职业技能鉴定规范及中级技术工人等级考核标准编写的中等职业教育国家规划教材。

本书内容全面,融烹饪原料加工、中式烹调技艺、现代宴席知识、现代餐饮潮流为一体,体现了在继承基础上的创新。既有知识介绍,又有方法指导,旨在理论与实践相结合,提高学生的综合素质。

本书在知识讲解方面具有针对性和新颖性;在实践操作方面具有应用性和工艺的先进性。既有传统饮食文化和传统烹调工艺的介绍,又有现代饮食潮流和现代烹调工艺的引进,体现了本书知识的科学性、技术的应用性、工艺的先进性等特点。

本书共108学时,具体安排见下表(供参考)。教学时可在108学时的范围内灵活安排教学内容。

教学内容	学 时 数			
	合计	讲授	实践	机动
中式烹调概述	2	2		
鲜活烹饪原料的初步加工	6	4	2	
刀工刀法和勺工技术	15	9	6	
出肉及整料去骨	4	2	2	
干货原料的涨发	6	4	2	
烹饪原料的初步热处理	8	4	4	
热菜配菜	2	2		
火候知识	4	4		
调味	4	4		
制汤	8	4	4	
上浆、挂糊和勾芡	8	6	2	
菜肴的烹调方法	16	8	8	
热菜装盘	6	4	2	
宴席知识	4	4		
西式烹调简介	3	3		
快餐基础知识	2	2		
机 动	10			10
合 计	108	66	32	10

本书由北京第103职业高中特级教师、高级中式烹调技师李刚编写第三章、第十二章,北京市服务管理学校讲师、中式烹调技师王月智编写第九章、第十三章、第十四章,北京市延庆第一职业学校高级讲师、中式烹调技师赵子余编写第一章、第五章、第十章、第十一章,北京市第103职业高中讲师、中式烹调技师张玉洁编写第六章、第八章,北京市第103职业高中讲师、中式烹调技师袁军编写第二章、第四章、第七章,西安服务学校高级中式烹调技师郝建琪、倪华编写第十五章、第十六章。由李刚和王月智担任主编。

本书由全国中等职业教育教材审定委员会审定,由哈尔滨商业大学杨铭铎教授任责任主审,杨铭铎、南京市商业中等专业学校高级讲师刘晓南负责审稿,在此表示感谢。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,也可作为烹饪技术人员的培训教材,并可供广大烹饪爱好者使用。在本书编写过程中得到了北京市第103职业高中、北京市服务管理学校、北京市延庆第一职业学校、西安服务学校领导的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,加之我们的水平有限,在书中定有诸多不妥之处,恳望各位专家及广大读者不吝赐教。

编者

2002年6月

目 录

第一章 中式烹调概述	1	第二节 过油	92
第一节 烹调概述	1	第三节 汽蒸	94
第二节 中式菜肴的特点及风味流派	6	第四节 走红	95
思考与练习	11	思考与练习	97
第二章 鲜活烹饪原料的初步加工	12	第七章 热菜的配菜	98
第一节 新鲜蔬菜的初步加工	13	第一节 热菜配菜的重要性	98
第二节 水产品的初步加工	15	第二节 热菜配菜的原则和方法	101
第三节 家禽、家畜内脏、四肢及头尾的初步加工	17	第三节 菜肴的命名	103
思考与练习	20	思考与练习	104
第三章 刀工刀法和勺工技术	22	第八章 火候知识	106
第一节 刀工刀法	22	第一节 火力与火候	106
第二节 勺工技术	66	第二节 烹制时的热源和传热方式	110
思考与练习	71	第三节 烹制过程中原料的变化	114
第四章 出肉及整料去骨	73	思考与练习	115
第一节 常用水产品的出肉加工	73	第九章 调味	117
第二节 整料去骨	74	第一节 味觉和味	117
思考与练习	75	第二节 调味的作用和原则	120
第五章 干货原料的涨发	77	第三节 调味的方法和过程	122
第一节 干货原料涨发的概念及意义	77	第四节 常见传统菜肴味型与自制复合调料	123
第二节 干货原料涨发的方法和基本原理	78	第五节 现代常用复合味型的调制及应用	126
第三节 常用干货原料涨发实例	83	思考与练习	131
思考与练习	87	第十章 制汤	133
第六章 烹饪原料的初步热处理	89	第一节 制汤的意义和汤汁的分类	133
第一节 焯水	89	第二节 汤汁的制作	134
		第三节 荤汤形成的原理	137
		思考与练习	138

第十一章 上浆、挂糊和勾芡 140	第二节 菜肴与盛器的配合 167
第一节 上浆、挂糊、勾芡的用料及其作用 140	第三节 热菜的装盘方法 168
第二节 上浆 142	第四节 热菜的装饰 169
第三节 挂糊 145	思考与练习 171
第四节 勾芡 149	
思考与练习 153	
第十二章 菜肴的烹调方法 155	第十四章 宴席知识 173
第一节 烹调方法的分类 155	第一节 宴席的作用和种类 173
第二节 热菜的烹调方法 157	第二节 宴席菜肴的配置 174
思考与练习 164	第三节 宴席菜单的设计 176
	第四节 宴席的准备及上菜程序 177
	思考与练习 178
第十三章 热菜装盘 166	主要参考书目 179
第一节 热菜装盘的基本要求 166	

第一章 中式烹调概述



本章学习目标:

- (1) 通过学习使学生能举例说出烹调的概念,懂得烹调的意义和作用。
- (2) 能阐明中式烹调的起源与发展过程。
- (3) 能概述中式菜肴的特点及主要地方风味流派。
- (4) 热爱烹饪事业,继承、发展、创新祖国的传统烹调技艺。

中国是人类文明的发祥地之一,中华民族在长期的生产实践中创造了光辉灿烂的文化。中国烹饪(饮食文化)是中华民族优秀文化的组成部分,有着悠久的历史和丰富的内涵,它以技艺精湛、风味多样、食疗结合、畅神悦情著称于世,是中国乃至世界文化的宝贵财富。

烹调对人类文明的发展,曾产生过巨大的促进作用。在社会经济和科学技术高度发达的今天,中式烹调作为一门具有高度的技术性、艺术性及科学性的技艺,极大地丰富了人民的物质生活和精神生活。我们只有不断地继承、发展、开拓、创新这一优秀的传统文化,才能把中式烹调技艺的科学化和标准化推进到更新、更高的水平。

第一节 烹调概述

烹调是制作菜肴的一门技艺,它包含烹和调两个方面,二者既是统一的整体,又各自具有不同的内涵。

一、烹调的概念

(一) 烹

烹就是烹制,是指运用各种加热手段,使烹饪原料由生到熟并形成一定的色泽、形状和质感菜肴的过程。烹制主要有水烹法、汽烹法、油烹法、电磁波烹法、固体烹法以及其他烹法等。

(二) 调

调就是调制,是指运用各类烹饪调料和各种施调方法,使菜肴形成一定的滋味、香气和色彩的过程。调制主要有调味、调香、调色等基本方法。

(三) 烹调

烹调就是将加工切配好的烹饪原料,通过烹制和调制制成菜肴的过程。狭义上的烹调,仅指菜肴制作过程中的烹制和调制。广义上的烹调,则指制作菜肴的方法和工序,即烹调工艺。

二、烹调的作用

(一) 烹的作用

1. 杀菌消毒、保障食用安全

烹饪原料或多或少都带有对人体健康有害的细菌及寄生虫卵。这些菌虫,在温度达到 85℃ 左右时,一般都可以被杀死。有些烹饪原料还带有少量的动植物天然毒素,若不去除,则易造成食物中毒。烹饪原料经过加热后,即可以起到杀菌消毒作用,从而确保人们的饮食安全。

2. 分解养分,便于消化吸收

烹饪原料中含有维持人体正常生理活动及机体生长所必需的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等营养成分,可是,它们都以复杂的化合物状态存在于各种烹饪原料的组织中,不易分解出来。烹制可以起到初步分解食物营养成分的作用,因为这些烹饪原料经过烹制加热处理,就会发生复杂的物理变化和化学变化,从而使它的组织初步分解。例如蛋白质通过加热处理,一部分凝固,另一部分溶解在汤里;淀粉在加热处理后,一部分变成糊精,另一部分分解为糖类。这些都等于在进入人体前先对食物进行了初步的消化工作,减轻了人体消化器官的负担,使食物中的营养成分更易于被消化吸收。

3. 生成香气,增强饮食美感

烹饪原料未经加热时一般没有香气,但是经过烹制,就会生成诱人食欲的香气。例如未经烧煮的生肉没有香气,但加水烹制到一定程度,即使不加任何调料,也会肉香四溢。其他食物原料,即使是蔬菜类和谷类,煮熟了以后,也会有一些醇、酯、酚、糖类在受热时随着原料组织的分解而游离出来。另一方面,它们又可以发生某些化学变化,变成某种芳香的物质。

4. 合成滋味,形成复合美味

大部分菜肴由两种以上的烹饪原料组成,而每一种都有其特有的滋味。在烹制以前,各种烹饪原料的滋味都是独立存在、互不融合的。但任何物质中的分子都处在运动中,温度越高,运动就越激烈。根据这一原理,把几种烹饪原料放在一起加热,各种原料中的滋味成分就会在高温的作用下,以水、油等为载体,互相渗透,从而形成复合的美味佳肴。例如“栗子烧鸡”、“蘑菇炖鸡”等。

5. 增色美形,丰富外观形态

通过烹制还可以大大丰富菜肴的外观、色彩和形态,只要在加热时火候掌握得恰到好处,就可以使菜肴颜色鲜艳、外形美观。例如:虾、蟹经油炸后颜色鲜红;上浆后的鱼片经滑油处理后颜色洁白如玉;绿叶蔬菜加热后颜色碧绿。同时,有些刮过花刀的原料,加热后会形成佛手形、麦穗形、菊花形、荔枝形等优美的形态。

6. 丰富质感,形成各式风格

菜肴不同的质感是通过烹制得以形成的,只要火候掌握得恰到好处,烹制方法得当,就可以使菜肴质感多样,风格各异。例如:旺火速成的菜肴质感鲜嫩;高温油炸的菜肴外酥里嫩;小火久烹的菜肴质感软烂。质感是菜肴内在美的体现,因此只有通过烹制才能使菜肴达到内外兼美的境地和效果。

(二) 调的作用

1. 消除原料异味

所谓异味即指某些烹饪原料中固有的腥、膻、臊、臭等不良气味,如牛肉、羊肉、水产品及

动物的内脏等。这些气味仅仅通过加热往往难以全部去除,如果运用一定的调料和适当的手段,就可以消除、减弱或掩盖原料中的异味,同时突出并赋予原料香气。消除原料异味常通过三个途径完成:一是原料烹制前的腌渍过程;二是原料烹制中的调制过程;三是原料烹制后的调制过程。另外,有些动物性烹饪原料往往油腻过重,在烹制时加入适当的调料,可以起到解腻作用。

2. 赋予菜肴美味

调味应以原料本味为中心,无味者使其有味,有味者使其更美,味淡者使其浓厚,味美者使其突出。烹饪中的调料本身具有提鲜、添香、增进菜肴美味的作用。因为有很多烹饪原料本身淡而无味,所以必须加入调料或采取其他调味措施,才能使其成为美味佳肴,例如粉皮、豆腐、鱼翅、海参、燕窝等。

3. 确定菜肴风味

风味多样是中式菜肴的一大特色。而菜肴多种多样的味型,是通过运用不同调料进行调制得以确定和实现的,例如山东风味菜的葱香味、四川风味菜的麻辣味等。即使同一种原料,由于调料和施调方法不同,也会形成不同风味的菜肴,例如“五香扒鸡”、“咖喱鸡”、“豉油鸡”、“陈皮鸡”等。

4. 增进菜肴美观

中式菜肴色彩艳丽,给人以赏心悦目的精神享受,这一方面取决于烹饪原料本身的颜色,另一方面取决于调料的妙用。烹制菜肴时加入不同颜色或不同数量的调料,就能制出色彩各异的菜肴。例如酱油能使菜肴呈现淡黄色、金黄色或酱红色;咖喱粉能使菜肴呈现淡黄色等。

烹和调在菜肴制作中各具功用,但同时它们又是密不可分的,是一个过程中的两个方面。它们在菜肴制作过程中占有非常重要的地位,是菜肴制作的关键工序,是决定菜肴的色、香、味、形、质、养并形成菜肴多样化的主要因素之一。

三、中式烹调的起源与重大意义

(一) 烹调的起源

1. 烹起源于火的利用

我们的祖先在原始社会时,最初长期过着“生吞活嚼、茹毛饮血”的生活。在他们认识火的作用之前,只能把捕到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫活剥生吞,把采到的根茎野菜、瓜果种子直接生吃。《礼记·礼运》篇说:“古者未有火化,食草木之食,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”描述的就是这种状况。通过长期的生活实践,我们的祖先从使用天然发生的火,到保留火种,后来又发明了取火的方法,渐渐地懂得了熟食,学会了利用火来烧煮食物。火的利用,使人类由生食进入到熟食的文明时代,这不仅大大促进了人类大脑和体质的发展,而且最终把人同动物分开。

2. 调起源于盐的利用

原始人类进入熟食时期后,只知把食物烧熟食用,只能尝到食物的本味,却不懂得如何使用调料。只知烹不知调,饮食是单调的。后来,当生活在海滨的原始人类,把沾上盐粒的食物烧熟食用时,感觉到滋味特别鲜美。经过长期的生活实践,人类渐渐懂得了盐具有能够增加食物美味的的作用,于是便注意研究盐和食物的关系,开始收集盐粒。随着陶器的出现,进而人类又发明了提取食盐的方法。有了盐才有了所谓的调味。盐不仅利于食品的储藏加工,而且能促进胃液分

泌,增进消化能力,为增强人类的体质提供了新的物质条件。

(二) 发明烹调的重大意义

(1) 彻底改变了人类茹毛饮血的生活方式。

(2) 烹调的应用可以杀菌消毒、改善营养,为人类体力和智力的发展创造了有利条件。

(3) 烹调的应用扩大了食物的食用范围。人类迁向平原、岸边居住,脱离与兽为伍的环境,生活起居走向文明。

(4) 烹调的应用能使食物得以储存。人类逐渐养成了定时饮食的习惯,可以空出更多的时间从事劳动生产,从而使生产力得到了发展。

(5) 烹调技艺的产生与发展,逐步提高了人们的生活质量,孕育并形成了灿烂的饮食文化。

(三) 中国烹饪的发展进程

中国烹饪经历了数千年的发展历程,形成了独具特色的烹饪体系,成为中国乃至世界的宝贵文化遗产。它有着悠久的昨天、灿烂的今天并将有辉煌的明天。

1. 萌芽时期

这是指秦朝以前的历史时期,包括新石器时期、夏商周、春秋战国三个各有特色的发展阶段。

在新石器时期,食物原料多系渔猎所获的水鲜和野味,间有驯化的禽兽、采集的草果和试种的五谷;炊具是陶制的器皿;烹调方法是火炙、石爨与水煮、汽蒸并重;调料主要是盐。夏商周三代,食品原料增加了,出现了“五谷”、“五菜”、“五畜”、“五果”、“五味”;炊具更新,有了青铜器皿;出现了烘、烤、烧、煮、煨、蒸等烹调方法。在春秋战国时期,食源进一步扩大,家畜、野味、蔬果、五谷广泛应用;炊具出现了铁质器皿;动物性油脂和调料日见增多。据《吕氏春秋·本味篇》记载,当时人们已学会了运用火候与调和滋味的一般原则,提出了成品菜点在质、色、味、形上的基本要求。

2. 形成时期

这是指汉魏六朝时期。在烹饪原料方面,国外的一些烹饪原料陆续传入我国,如胡瓜、胡豆、菠菜等蔬菜以及油料、调料等;在烹饪用具方面,铁器取代了铜器,已逐步向轻薄小巧的方向发展;在烹调技法方面已广泛应用油煎法,这对后世影响很大;在烹饪理论方面,《黄帝内经》、《齐民要术》等都对食疗、原料、食品酿造等方法进行了论述。

3. 发展时期

这是指隋唐宋元时期。在烹饪原料方面,从西域、印度、南洋引进的品种更多,如丝瓜、茼蒿等。同时国内食物资源也进一步开发,尤其是海产品用量激增;炊饮器皿向小巧、轻薄、实用方向发展;加工工艺开始变得精细,出现了刮刀技术和爆炒技术;菜点品种显著增多,宴席华贵丰盛,工艺菜勃兴,菜肴的外观美更为世人所重视;餐饮市场繁荣,风味菜点相继问世;在烹饪理论方面,出现了一批颇有价值的食谱,如《千金要方·食治》、《食疗本草》等,特别是《饮膳正要》堪称我国第一部营养卫生学专著。

4. 成熟时期

这是指明清时期。这时烹饪原料从水陆八珍到普通蔬菜已无所不用,国外烹饪原料不断传入我国,如马铃薯、花生等。烹调方法已达到100余种,菜点质量更上一层楼。我国现存的1000多种历史名菜大都产生于明清两代。酒宴进入了大发展的黄金时代,各式全席脱颖而出,满汉全

席登峰造极。此时期饮食市场已向专业化、集约化发展,同时全国各地的烹饪体系已经形成,各种风味流派蓬勃发展。在烹饪理论方面,以《本草纲目》和《随息居饮食谱》为代表,饮食保健学得到长足的发展,更有《随园食单》和《调鼎集》被称作是中国食经的扛鼎之作。

5. 繁荣时期

这是指中国近代、现代历史时期,中国烹饪进入了一个创新开拓的繁荣时期。

(1) 构建了现代中国烹饪体系 经过近百年的实践发展和理论探索,一个和传统烹饪不同的现代烹饪体系逐步开始建立。现代科学的烹饪体系以广义的烹饪科学为总目,第一类包括生产消费的原料、原料加工工艺、食品安全、营养、卫生等学科;第二类包括烹饪与自然科学形成的烹饪化学、烹饪物理、医疗保健等交叉学科,以及与社会学形成的烹饪历史、烹饪心理、烹饪美学、烹饪文学、烹饪艺术、烹饪民俗、烹饪语言等交叉学科;第三类包括烹饪研究方法的谱系、比较、分类等学科。

(2) 发展了现代烹饪实践 科学技术的进步,给中国烹饪实践发展创造了条件。其集中表现是,在烹饪原料、工具、加工工艺等方面都出现了与传统烹饪不同的因素,从而逐步将传统中国烹饪转变为现代中国烹饪。

现代生物工程学的产生和迅速发展,利用人工杂交、人工诱变、转基因食品等技术培育新的植物品种,不但促使产生越来越多的新品种,而且使原有品种的品质得到改良。

科技进步对中国烹饪工具的影响也很明显,如电能、太阳能、沼气、天然气等能源的利用,促使灶具现代化的步伐加快。食品加工制作和手工工具也越来越多地被机械所替代。

在传统的烹饪工艺中,原料加工的粗加工部分手工工艺已逐渐被机械工艺所替代,精加工部分有的也采用了机械化生产(尤其在社会集团形式的批量生产中最为明显)。更值得注意的是,越来越多的食品,特别是一些风味名菜名吃,采用了大批量、机械化、自动化的生产方式。

(3) 形成了现代风味流派 随着社会的变迁,风味流派从内容到形式上也相应发生了变化。在现代社会中,宫廷和官府风味已变成纯粹的“仿制”类型风味;市肆、民间风味则大大发展了;食疗保健风味得到特别的重视;地方、民族风味空前兴盛。现代中国风味流派主要有以下几个类型:地方风味,民族风味,家族风味,美容、保健、医疗风味,荤食风味,素食风味,仿宫廷、官府、红楼风味,等等。

现代中国风味流派和传统风味流派相比,既有继承,也有创新发展。新的生产消费主体的产生和旧的生产消费主体的消失,使其结构发生了变化,出现了不同格局的组合。

(4) 创造了现代饮食文明 首先,传统观念中烹饪是“宵小之人为之”的意识已被逐渐否定,烹饪作为生活科学,作为创造饮食艺术的学科的观念,现已逐渐为全社会所接受和认同。烹饪作为一种提高生活质量的方式,已走进千家万户。文明饮食、科学饮食的现代饮食观念逐渐形成。其次,烹饪现已受到全社会的重视,其从业人员也受到社会的尊重。再次,烹饪作为一种文化,承担着与世界各国人民交流的任务,其性质得到全社会的承认。因而,中国烹饪在生产规模的广度和深度、从业人员教育培训的数量及涉及范围、国外国内烹饪的交流、技术比赛、各种刊物著述的大量出版以及有关知识的普及等方面,发展之迅猛、成绩之巨大,都是前所未有的。

中国烹饪的现代时期是一个繁荣的全新的时期,是一个由传统烹饪向现代烹饪转变的时期。它通过不断地创新和开拓,为中国烹饪走向新的未来开辟出一条康庄大道。

第二节 中式菜肴的特点及风味流派

中式烹调技艺经过长期的继承发展和开拓创新,融会了我国灿烂的文化,集中了各民族烹调技艺之精华,使中式菜肴形成了具有民族风格的特点,形成了具有不同地域特征、不同民族风格的风味流派。

一、中式菜肴的特点

(一) 选料讲究

中式烹调在原料的选择上非常精细、讲究;质量上逢季烹鲜,力求鲜活;规格上,不同的菜肴按照不同的要求选用不同的原料。有些菜肴甚至只能选择原料的某一部位或某一地区所产的一定品种的原料。如制作“糖醋里脊”必须选用里脊肉作为菜肴的主料,“北京烤鸭”必须选用北京填鸭,“清蒸鱼”必须用鲜活的鱼,川菜中的“麻婆豆腐”、“家常海参”必须用四川名特产品郫县豆瓣作为菜肴制作的调料等。

(二) 刀工精湛

刀工是烹调的基本功之一,是菜肴制作的一个重要环节,其决定着菜肴的定型和造型。中式菜肴在加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致,以保证原料受热均匀、成熟度一样。我国历代厨师经过长期实践总结,创造了片(又称批)、切、楔、剁等刀工技法。这些刀工技法能根据烹饪原料的特点和制作菜肴的要求,把原料加工成丝、片、条、块、段、粒、末、茸等。即使同一形状,也应根据菜肴的不同要求,加工成各种形态。如同样是片,又可切成象眼形、柳叶形、菱形和月牙形等。为达到菜肴美化要求,厨师常把原料加工成麦穗花块、荔枝花块、蓑衣花形、兰草花形等各种形状,并能巧妙地利用原料的质地,将原料雕镂成各种花、鸟、鱼、虫等不同形态。这样做不仅便于烹制和调味,而且使菜肴外形美观。

(三) 配料巧妙

中式菜肴注重原料的形状、质地、色泽、口味、营养的合理搭配。不仅注重主料的选择,而且注重配料(又称辅料)的搭配。主、配料讲究形状、色彩、质地、营养等方面的搭配。除此之外,我国厨师还特别擅长用多种原料拼制平面、立体的花色拼盘(造型艺术拼盘、象形拼盘)。这不仅使菜肴具有食用价值,而且具有艺术欣赏价值。

(四) 技法多样

中式菜肴的烹调方法丰富多彩、精细微妙,有几十种常用的热菜烹调方法,如炸、熘、爆、炒、烹、蒸、焖、炖、煎、烤、烧等;还有十多种常用的冷菜烹调方法,如拌、炆、腌、熏、冻、风、腊、煮、卤、醉等。每一种烹调方法又可分为若干种形式,如炸包括干炸、软炸、酥炸、卷包炸等。运用不同的烹调方法,就能制作出口味不同、形态各异、色彩丰富的菜肴。

(五) 菜品繁多

我国幅员辽阔,各地区的地理环境、自然气候、物产以及人民的生活习惯都不尽相同,因此各地区、各民族的菜肴风格都各具特色。长期以来,当地人民利用各种丰富多彩的特产,创造出了多种多样的具有地方风味特点的和与之相适应的烹调方法,从而形成了各种地方菜。目前我国不同风味流派有20多种,各式风味名菜有5000余种,花色品种更在万种以上,是世界上任何国