



普通高等学校旅游管理教材

餐饮概论

Theory of Food and Beverage

杨 杰 王天佑 潘崇森 编著



清华大学出版社 · 北京交通大学出版社

普通高等学校旅游管理教材

餐 饮 概 论

Theory of Food and Beverage

杨 杰 王天佑 潘崇森 编著

清华大学出版社
北京交通大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

《餐饮概论》是顺应 21 世纪的知识经济时代,对我国旅游业、会展业、饭店业、休闲业和餐饮业管理人员的专业知识需要而编写。全书内容分为三个部分:第一部分为中餐概论,第二部分是西餐概论,第三部分为酒水概论。中餐概论的主要内容包括中餐的起源与发展、中餐菜系及其特点、中餐菜肴与面点制作原理等;西餐概论内容主要包括西餐历史与发展,西餐餐具与酒具,世界著名国家的西餐概况,西餐食品原料、开胃菜、主菜、面包与甜点的制作原理与方法等;酒水概论主要内容涉及酒的起源与发展,酒的种类与特点,发酵酒、蒸馏酒、配制酒、葡萄酒、啤酒、鸡尾酒及不含酒精的饮料等的制作原理与销售方法等。

本书适用于大专院校旅游管理、酒店管理、餐饮管理、邮轮管理与工商管理等专业的学生,也可作为酒店和餐饮企业、邮轮与民航服务等管理人员的培训教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

餐饮概论/杨杰,王天佑,潘崇森编著. —北京:清华大学出版社;北京交通大学出版社,2010.1

(普通高等学校旅游管理教材)

ISBN 978-7-81123-938-6

I. ①餐… II. ①杨… ②王… ③潘… III. ①饮食业-概论-高等学校-教材
IV. ①F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 214670 号

责任编辑:吴嫦娥 特邀编辑:刘仁军

出版发行:清华大学出版社 邮编:100084 电话:010-62776969 <http://www.tup.com.cn>

北京交通大学出版社 邮编:100044 电话:010-51686414 <http://press.bjtu.edu.cn>

印刷者:北京瑞达方舟印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印张:22.25 字数:493 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-81123-938-6/F·542

印 数:1~4 000 册 定价:32.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。
投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前

言

随着我国旅游业、会展业和休闲业的发展,餐饮知识对旅游业管理人员、饭店管理
人员和导游人员非常重要。同时,餐饮产品是旅游业、会展业、饭店业和休闲业经营
的一项专业产品,其质量和特色与旅游产品、会展产品、饭店产品及休闲产品的质量紧密
相关。同时,餐饮的安全、内涵、文化、知名度和特色对旅游目的地的吸引力、酒店和
会展的经营有着直接的影响。21 世纪是知识经济时代,知识是旅游业、会展业、酒店
业和餐饮业竞争力的基础和核心,是旅游企业的无形资本和竞争力的根本要素。当代,
饭店业和餐饮业不仅是劳动密集型企业,也是知识型企业。21 世纪,国际饭店业和餐
饮业竞争的焦点已由物质资本转向知识资本。旅游企业、饭店业和餐饮业的核心知识及
专有技术已成为其核心竞争力的关键因素。同时,现代餐饮产品的生产和销售是基于对
消费需求的深入了解、满足消费者个性化需求为前提的。总结成功的饭店业和餐饮企业
的经验,发现其产品的知识含量高,创意性强并具有个性化,其营养和安全的标准紧跟
现代商务、旅游和休闲市场的需求。

《餐饮概论》是顺应知识经济时代的要求,根据 21 世纪我国商贸活动、旅游业、会
展业、饭店业、休闲业和餐饮业的发展新趋势及对经营管理人员的知识要求而编写的。
本教材具有以介绍知识、培养能力和提高素质为一体的教学内容。同时,为了实施理论
知识与管理实践相结合的旅游业、会展业和饭店业高等教育的人才培养模式,培养有创
新能力的应用型管理人才,内容设计基于增加旅游业、会展业、饭店业与餐饮业管理
人员对现代餐饮管理知识的全面了解。全书内容分为三个部分:第一部分为中餐概论,第
二部分是西餐概论,第三部分为酒水概论。中餐概论内容主要包括中餐的起源与发展、
中餐的特点、中餐菜肴的命名、不同地区的餐饮习惯、中餐菜系及其特点、中餐菜肴与
面点的制作原理等。西餐概论中主要内容包括西餐的含义与特点,西餐的历史与发展,
西餐餐具与酒具,各国西餐概况,西餐食品原料,开胃菜的分类及其制作方法,主菜的
种类及其制作工艺,三明治与汉堡包的种类及其制作方法,汤与少司的种类、功能及其
制作方法,面包与甜点的种类及其制作方法。在酒水概论中,内容涉及酒的含义与组
成,酒的起源与发展,酒的种类与特点,酒精度及其换算,发酵酒、蒸馏酒、配制酒、
葡萄酒、啤酒、鸡尾酒及各种不含酒精的饮料、茶和咖啡等的分类方法、历史与发展、

质量与特色等。

本教材坚持从培养国内旅游业、酒店业和餐饮业经营管理人才的需要出发,借鉴与吸收国际上最新的业务知识,形成面向国际、满足我国旅游业和酒店业经营管理需要的知识。同时,培养学生和管理人员的复合知识和动手能力。本教材强调理论与实践相结合,使学生具有专业的理论深度和广度及完整的知识体系。本教材具有较强的科学性、实用性和超前性。作者有多年教学与实践的管理经验并曾在国外留学。

本教材由杨杰、王天佑和潘崇森编著。在编写过程中得到了北京国际饭店、天津喜来登饭店和北京钓鱼台大饭店管理人员的支持与帮助,在此表示谢忱。不足之处,希望读者指正!

本教材可用于高等院校的旅游管理专业、会展管理专业、酒店管理专业和餐饮管理专业;同时,也可作为以上各专业管理人员的培训教材。

编者
2009. 11

目 录

第 1 章 中餐概述	(1)
1.1 中餐发展及特点	(1)
1.1.1 中餐发展	(1)
1.1.2 中餐特点	(4)
1.1.3 中餐菜肴命名	(5)
1.1.4 不同地区的餐饮习俗	(5)
1.2 中餐著名的菜系	(6)
1.2.1 广东菜系	(7)
1.2.2 山东菜系	(8)
1.2.3 四川菜系	(8)
1.2.4 江苏菜系	(9)
1.2.5 浙江菜系	(10)
1.2.6 安徽菜系	(10)
1.2.7 湖南菜系	(11)
1.2.8 福建菜系	(12)
1.3 著名的地方菜系	(12)
1.3.1 北京菜系	(13)
1.3.2 上海菜系	(13)
1.3.3 湖北菜系	(13)
1.3.4 云南菜系	(14)
1.3.5 贵州菜系	(14)
1.3.6 其他著名的菜系	(15)
◇ 本章小结	(15)
◇ 练习题	(15)
◇ 阅读材料 河南菜与洛阳水席	(16)
第 2 章 中餐菜肴	(18)

2.1 食品原料	(18)
2.1.1 畜肉的选择	(18)
2.1.2 禽肉的选择	(20)
2.1.3 水产品的选择	(20)
2.1.4 蔬菜的选择	(21)
2.1.5 干货原料的选择	(21)
2.2 加工与切配	(21)
2.2.1 蔬菜的初步加工	(22)
2.2.2 肉类的初步加工	(22)
2.2.3 水产品的初步加工	(22)
2.2.4 禽类的初步加工	(22)
2.2.5 干货的初步加工	(22)
2.2.6 切配技术	(23)
2.2.7 配菜	(24)
2.3 冷菜生产	(25)
2.3.1 中餐冷菜概述	(25)
2.3.2 中餐冷菜制作	(25)
2.3.3 中餐冷菜的拼摆	(29)
2.4 热菜生产	(29)
2.4.1 中餐热菜的概述	(29)
2.4.2 运用火候	(30)
2.4.3 调味原理	(30)
2.4.4 上浆与挂糊	(31)
2.4.5 勾芡	(32)
2.4.6 中餐热菜的烹调方法	(32)
◇ 本章小结	(41)
◇ 练习题	(41)
◇ 阅读材料 著名的中餐冷菜和热菜	(42)
第3章 中餐面点	(50)
3.1 中餐面点概述	(50)
3.1.1 中餐面点的发展	(50)
3.1.2 中餐面点分类	(51)
3.2 中餐面点原料	(52)
3.2.1 基本原料	(52)
3.2.2 面团	(53)

3.2.3 馅心	(54)
3.3 中餐面点制作	(55)
3.3.1 面点成形	(55)
3.3.2 面点熟制	(55)
◇ 本章小结	(60)
◇ 练习题	(61)
◇ 阅读材料 著名的中餐面点	(62)
第4章 西餐概述	(64)
4.1 西餐介绍	(64)
4.1.1 西餐含义	(64)
4.1.2 西餐原料特点	(64)
4.1.3 西餐生产特点	(65)
4.1.4 西餐服务特点	(65)
4.1.5 西餐餐具与酒具	(65)
4.2 西餐发展	(68)
4.2.1 西餐发源地	(68)
4.2.2 西餐文明古国	(68)
4.2.3 西餐烹调先驱	(69)
4.2.4 中世纪西餐	(71)
4.2.5 近代西餐发展	(72)
4.2.6 现代西餐形成	(73)
4.3 各国西餐概况	(74)
4.3.1 法国	(74)
4.3.2 意大利	(77)
4.3.3 美国	(80)
4.3.4 英国	(83)
4.3.5 俄罗斯	(86)
4.3.6 其他各国	(89)
4.4 西餐食品原料	(93)
4.4.1 奶制品	(93)
4.4.2 畜肉	(95)
4.4.3 家禽	(95)
4.4.4 鸡蛋	(96)
4.4.5 水产品	(97)
4.4.6 植物原料	(97)

4.4.7 调味品	(98)
◇ 本章小结	(100)
◇ 练习题	(101)
◇ 阅读材料 西餐用餐礼节	(102)
第5章 开胃菜	(107)
5.1 各种开胃菜	(107)
5.1.1 开胃菜概述	(107)
5.1.2 开胃菜种类	(108)
5.1.3 开胃菜案例	(110)
5.2 沙拉	(115)
5.2.1 沙拉概述	(115)
5.2.2 沙拉组成	(115)
5.2.3 沙拉种类	(116)
5.2.4 沙拉案例	(119)
5.3 沙拉酱	(124)
5.3.1 沙拉酱概述	(124)
5.3.2 法国沙拉酱	(124)
5.3.3 马乃司沙拉酱	(126)
5.3.4 熟制沙拉酱	(127)
5.4 三明治	(127)
5.4.1 三明治组成	(128)
5.4.2 三明治种类与特点	(128)
5.4.3 三明治生产原理	(129)
5.4.4 三明治生产案例	(130)
◇ 本章小结	(132)
◇ 练习题	(133)
◇ 阅读材料 西餐厅的烹饪与切配表演	(134)
第6章 主菜	(137)
6.1 畜肉类主菜	(137)
6.1.1 畜肉概述	(137)
6.1.2 畜肉部位	(138)
6.1.3 畜肉成熟度	(138)
6.1.4 畜肉生产原理	(139)
6.1.5 畜肉菜肴案例	(139)
6.2 家禽类主菜	(143)

6.2.1 家禽生产原理	(143)
6.2.2 家禽菜肴成熟度	(143)
6.2.3 家禽菜肴案例	(144)
6.3 水产品类主菜	(147)
6.3.1 鱼菜的生产原理	(148)
6.3.2 水产品生产	(148)
6.3.3 水产品菜肴案例	(150)
6.4 淀粉与鸡蛋类主菜	(154)
6.4.1 谷物和豆类菜肴生产原理	(154)
6.4.2 意大利面条生产原理	(156)
6.4.3 鸡蛋生产原理	(159)
6.5 蔬菜生产原理	(161)
6.5.1 蔬菜特点	(161)
6.5.2 生产原理	(161)
6.5.3 蔬菜生产案例	(161)
6.5.4 马铃薯生产原理	(164)
6.5.5 马铃薯菜肴生产案例	(164)
◇ 本章小结	(165)
◇ 练习题	(166)
◇ 阅读材料 著名餐饮鉴赏家和烹调大师	(167)
第7章 汤和少司	(170)
7.1 原汤	(170)
7.1.1 原汤的主要原料	(170)
7.1.2 制作原汤的便利材料	(171)
7.1.3 原汤种类与特点	(171)
7.1.4 原汤制作方法	(172)
7.1.5 原汤制作案例	(172)
7.2 汤	(173)
7.2.1 汤的种类和特点	(174)
7.2.2 汤的生产工艺	(175)
7.2.3 汤的生产案例	(175)
7.3 少司	(179)
7.3.1 少司的组成	(179)
7.3.2 少司的作用	(180)
7.3.3 少司的种类	(181)

7.3.4 少司生产案例	(182)
◇ 本章小结	(188)
◇ 练习题	(188)
◇ 阅读材料 西餐菜单的分类	(189)
第8章 面包与甜点	(193)
8.1 面包	(193)
8.1.1 面包概述	(193)
8.1.2 面包历史与文化	(193)
8.1.3 面包种类与特点	(194)
8.1.4 面包原料及功能	(197)
8.1.5 面包生产原理	(199)
8.2 蛋糕、派、油酥面点和布丁	(203)
8.2.1 甜点概述	(203)
8.2.2 蛋糕	(204)
8.2.3 派	(205)
8.2.4 塔特	(207)
8.2.5 油酥面点	(207)
8.2.6 布丁	(208)
8.3 茶点、冰点和水果甜点	(210)
8.3.1 茶点	(210)
8.3.2 冷冻甜点	(211)
8.3.3 水果甜点	(213)
◇ 本章小结	(213)
◇ 练习题	(214)
◇ 阅读材料 西厨房的规划与布局	(215)
第9章 酒水概述	(221)
9.1 酒	(221)
9.1.1 酒的含义与组成	(221)
9.1.2 酒的风格与特点	(221)
9.1.3 酒的功能与作用	(222)
9.1.4 酒的起源与发展	(223)
9.1.5 酒的种类	(223)
9.1.6 酒精度	(226)
9.2 非酒精饮料	(227)
9.2.1 非酒精饮料含义	(227)

9.2.2	非酒精饮料发展	(228)
9.2.3	非酒精饮料种类	(228)
9.2.4	常用的非酒精饮料杯	(229)
9.3	茶	(229)
9.3.1	茶的含义与特点	(229)
9.3.2	茶的历史与发展	(229)
9.3.3	中国茶区分布	(230)
9.3.4	茶的种类与特点	(230)
9.3.5	茶水质量	(231)
9.3.6	饮茶礼仪	(232)
9.4	咖啡与可可	(232)
9.4.1	咖啡的含义与特点	(232)
9.4.2	咖啡起源与发展	(232)
9.4.3	咖啡豆的烘焙	(233)
9.4.4	咖啡种类与特点	(233)
9.4.5	餐饮业销售的咖啡	(235)
9.4.6	咖啡饮用方法与礼节	(236)
9.4.7	咖啡质量	(236)
9.4.8	可可	(237)
9.5	其他饮料	(238)
9.5.1	碳酸饮料	(238)
9.5.2	新鲜果汁与果汁饮料	(240)
9.5.3	蔬菜汁饮料	(240)
9.5.4	乳饮料	(240)
9.5.5	植物蛋白饮料	(240)
9.5.6	饮用水	(240)
9.5.7	其他配制饮料	(241)
◇	本章小结	(241)
◇	练习题	(242)
◇	阅读材料 饮酒礼仪	(243)
第10章	发酵酒	(245)
10.1	葡萄酒概述	(245)
10.1.1	葡萄酒含义和特点	(245)
10.1.2	葡萄酒起源与发展	(245)
10.1.3	葡萄酒原料	(246)

10.1.4	葡萄酒生产工艺	(247)
10.1.5	葡萄酒年份	(250)
10.1.6	葡萄酒质量鉴别	(250)
10.1.7	葡萄酒贮存	(251)
10.2	葡萄酒生产国	(251)
10.2.1	法国葡萄酒概况	(251)
10.2.2	意大利葡萄酒概况	(255)
10.2.3	德国葡萄酒概况	(258)
10.2.4	美国葡萄酒概况	(262)
10.2.5	澳大利亚葡萄酒概况	(263)
10.2.6	西班牙葡萄酒概况	(265)
10.2.7	葡萄牙葡萄酒概况	(269)
10.2.8	中国葡萄酒概况	(271)
10.3	葡萄酒分类与命名	(273)
10.3.1	国际葡萄酒组织分类	(273)
10.3.2	饭店业与餐饮业分类	(273)
10.3.3	根据葡萄酒功能分类	(274)
10.3.4	根据葡萄酒含糖量分类	(274)
10.3.5	葡萄酒命名	(275)
10.4	啤酒	(277)
10.4.1	啤酒含义与特点	(277)
10.4.2	啤酒历史与发展	(277)
10.4.3	啤酒的原料	(279)
10.4.4	啤酒生产工艺	(280)
10.4.5	啤酒种类与特点	(282)
10.4.6	啤酒质量鉴别	(284)
10.4.7	啤酒杯的选择	(285)
◇	本章小结	(285)
◇	练习题	(286)
◇	阅读材料 葡萄酒销售与服务	(287)
第 11 章	蒸馏酒	(289)
11.1	蒸馏酒概述	(289)
11.1.1	蒸馏酒含义与特点	(289)
11.1.2	蒸馏酒起源与发展	(289)
11.1.3	蒸馏酒生产工艺	(290)

11.2	白兰地酒	(290)
11.2.1	白兰地酒含义与特点	(290)
11.2.2	白兰地酒的发展	(290)
11.2.3	白兰地酒生产工艺	(291)
11.2.4	法国白兰地酒	(291)
11.2.5	其他国家白兰地酒	(294)
11.3	威士忌酒	(295)
11.3.1	威士忌酒含义与特点	(295)
11.3.2	威士忌酒的发展	(295)
11.3.3	威士忌酒生产工艺	(295)
11.3.4	威士忌酒种类	(296)
11.3.5	苏格兰威士忌酒	(296)
11.3.6	爱尔兰威士忌酒	(298)
11.3.7	加拿大威士忌酒	(298)
11.3.8	美国威士忌酒	(298)
11.4	其他烈性酒	(299)
11.4.1	金酒	(299)
11.4.2	朗姆酒	(301)
11.4.3	伏特加酒	(302)
11.4.4	特吉拉酒	(303)
11.4.5	中国白酒	(305)
◇	本章小结	(306)
◇	练习题	(307)
◇	阅读材料 烈性酒的饮用和习俗	(308)
第12章	配制酒	(310)
12.1	配制酒概述	(310)
12.1.1	配制酒含义与特点	(310)
12.1.2	配制酒种类	(310)
12.2	开胃酒	(313)
12.2.1	雪利酒	(313)
12.2.2	味美思酒	(315)
12.2.3	苦酒	(316)
12.2.4	茴香酒	(318)
12.3	甜点酒	(319)
12.3.1	波特酒	(319)

12.3.2	马德拉酒	(320)
12.3.3	马拉加酒	(322)
12.3.4	马尔萨拉酒	(323)
12.4	利口酒	(324)
12.4.1	利口酒生产工艺	(324)
12.4.2	水果利口酒	(325)
12.4.3	植物利口酒	(326)
12.4.4	鸡蛋与奶油利口酒	(327)
12.4.5	薄荷利口酒	(327)
12.5	鸡尾酒	(327)
12.5.1	鸡尾酒含义	(328)
12.5.2	鸡尾酒分类	(329)
12.5.3	鸡尾酒命名	(333)
12.5.4	鸡尾酒配制方法	(333)
12.5.5	鸡尾酒计量单位	(334)
12.5.6	鸡尾酒常用的酒杯	(335)
◇	本章小结	(336)
◇	练习题	(336)
◇	阅读材料 配制酒的销售与服务	(337)
参考文献		(339)

第 1 章

中餐概述

本章导读

中餐是中国文化的重要组成部分，是旅游和休闲不可缺少的产品。通过本章的学习可了解中餐的发展，中餐的特点、中餐菜肴命名，掌握中餐各菜系的特点及中餐销售与服务。

1.1 中餐发展及特点

中餐是中国菜和中国面点的总称，是世界华人习惯食用的菜肴和点心。中餐由开胃菜、主菜和面点构成。

1.1.1 中餐发展

1. 中餐起源

根据考证，中餐的发展有着悠久的历史。我国古代人在 1 万年前已开始使用陶制餐具和调味品（盐、酒和酱）。从黄河中游地区出土的谷物、工具和家畜骨头等显示，公元前 6000 年至公元前 5600 年，该地区已开始饲养家畜和农耕。根据浙江省余姚市河姆渡遗址的考古发现，公元前 5000 年至前 3400 年该地区已经种植水稻，采集并栽培菱、枣、桃和蕨米并饲养家畜。从西安市的半坡遗址、山西省芮城县王村遗址、河南省洛阳王湾遗址等发现，公元前 5000 年至前 3000 年黄河中游地区已使用石斧、石锄和石铲等农具，种植粟、芥菜和白菜等蔬菜。从浙江省嘉兴市马家浜遗址发现，公元前 4300 年至前 3200 年该地区已种植水稻，饲养水牛。从浙江省杭州市的余杭的良渚遗址发现，公元前 3100 年至前 2200 年该地区已种植水稻，并采集和种植花生、胡麻、蚕豆、菱、瓜、桃和枣等农作物。

2. 先秦时期

我国自夏代以后进入青铜器时代，生产力有了很大的发展。根据记载和考古材料发

现,当时的青铜厨具主要包括鼎、鬲、镬和釜等。铜鼎是古代的铜锅,长方形或圆形,可用于煮、炖和炸等烹调方法。例如,在安阳殷墟出土的方鼎重达 875 公斤,带耳高达 1.33 米。铜鬲为圆形煮锅,鬲下部有三足(见图 1-1)。铜镬相当于今天的烹调锅,其形状与现在广东菜使用的铁锅很相似。铜釜也是一种烹调锅,圆形,主要用于煮和炖等方法。



图 1-1 铜鬲

这一时期,农业、畜牧业、狩猎和渔业都有了很大的发展,为中餐的发展提供了丰富的动物和植物食品原料。根据商代的甲骨文和《诗经》中的记载,当时人们已种植谷物。包括禾、粟、麦、稻和粱等。人们在烹调中普遍使用蔬菜。包括韭、芹和笋等。在畜肉和禽肉原料中包括猪、牛、羊、马和鸡等。同时,普遍使用多种河鱼为原料。不仅如此,人们在烹调中已经普遍使用动物的油脂、盐、蜂蜜、葱、花椒和桂皮等作为调味品。当时,人们重视食品原料的初加工,讲究切配技术。从而,加速了中餐烹调方法的创新。当时人们已经掌握了多种烹调技法,包括煮、煎、炸、烤、炙、蒸、煨、焖和烧。根据吕不韦等撰写的《吕氏春秋·本味》(约前 292 年—约前 235 年)记载,“调和之事,必以甘、酸、苦、辛、咸”。其含义是,菜肴味道的调和,一定要注意咸、酸、苦、辣、甜的合理配合。由于烹调技法的提高,先秦时代中餐筵席的菜肴道数和品种已初具规模。

从陕西省宝鸡市的茹家庄西周墓的考古中发现,公元前 1046 年至前 771 年,人们已将煤作为能源用于食品的烹调。根据考古,夏朝的宫廷已有专管膳食的职务(庖正),建立了膳食管理组织并有明确的分工,初步建立了一些有关宴会的管理制度和用餐制度。

3. 秦汉魏晋及南北朝

中国烹调发展的第二阶段是秦汉魏晋南北朝时期。从公元前 221 年秦王嬴政吞并六国,至公元 589 年隋朝灭陈朝统一南北止,共 810 年,这一时期是我国封建社会的早期,农业、手工业、商业有很大的发展,外交事务日益频繁。张骞通西域后,引进新的蔬菜品种,包括茄子、大蒜、西瓜、扁豆和刀豆等。这一时期,豆制品,包括豆腐干、腐竹和豆腐乳等在中餐得到广泛应用。与此同时,各种水果和植物油也开始用于烹调,厨房的食品制作根据专业技术进行分工。从江陵凤凰山 167 号墓出土物品发现了装有菜籽油的瓦罐,显示汉代已使用植物油进行烹调。东汉后期,发酵法用于制饼,面团发酵技术也日趋成熟。约公元 534 年,北魏贾思勰撰写的《齐民要术》记载了酱黄瓜、豉酱和咸蛋等腌渍食品并叙述了古菜谱、古代烹调方法和调味品。《齐民要术》“作饼酵法”不仅介绍了酸浆的制作方法,还介绍了夏冬两季的不同比例。这一时期,铁鼎和铁釜广泛用于烹调,烹调灶已经与现在农村使用的土灶很相似。在食器中,以竹子、木头或铜为原料的箸(筷子)、漆器和陶器普遍地得到使用。秦汉以后,一些由木制的餐饮器具