



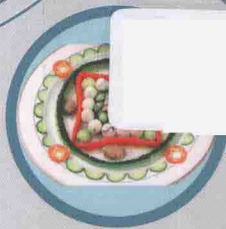
GAODENG XUEXIAO ZHUANYE JIAOCAI

• 高等学校专业教材 •

Zhongguo pengren gailun

中国烹饪概论

赵建民 梁慧 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

高等学校专业教材

中国烹饪概论

主 编 赵建民 梁 慧
副主编 金洪霞 樊丽娟
编 委 郭志刚 郭华波 崔 刚
孙立新 孙一慰

图书在版编目(CIP)数据

中国烹饪概论 / 赵建民, 梁慧主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.1
高等学校专业教材
ISBN 978-7-5019-9525-7

I. ①中… II. ①赵… ②梁… III. ①烹饪—方法—中国—高等学校—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267165号

责任编辑: 史祖福 万雪霁

策划编辑: 史祖福 责任终审: 唐是雯 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12

字 数: 276千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9525-7 定价: 26.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121024J1X101ZBW

前言



中国饮食文化是中华民族文化宝库中极其重要的组成部分，是最富有民族文化特色的内容之一。其中仅就我国的烹饪技艺而言，已有许多项目被列入了国家级非物质文化遗产名录。近几十年来，随着我国国民经济的日益繁荣发展与国民饮食生活水平的快速提升，中国烹饪技术所创造的美食餐饮，为中国民生质量的提升作出了巨大的贡献。我国高等院校的酒店管理与烹饪工艺职业教育也得到了迅速发展。

中国饮食烹饪是科学，是艺术，是文化。中国餐饮业经过近几十年的蓬勃发展，需要一大批具有较高文化素质与专业水平的人才队伍，因此促进了我国餐饮、酒店、烹饪等相关专业领域高等院校本科教育与高等职业教育的发展。现代餐饮业发展所需要的专业人才，已经不仅仅只是某一方面专业技能的培养与学习，尤其是在当前我国餐饮企业以发展品牌企业、大打餐饮文化牌、大力推动餐饮产业化为市场目标的视域下，尤其需要既有专业技能又有广博的文化知识兼具管理才能的复合型人才。正是基于这样的原因，我们为在“十二五”中开设有餐饮管理、酒店管理、烹饪工艺等专业的高等院校本科教学与高等职业院校教学，编写了《中国烹饪概论》专用教材，以供各院校相关专业教学使用。该教材由国内众多高等院校的专家学者参编，集思广益，认真提炼编写内容；同时也借鉴了已有的几种《中国烹饪概论》专著的成果。但由于中国烹饪文化的内容丰厚广博，涉及的知识领域颇多，我们只能根据目前我国高等院校本科教学与高等职业院校相关专业的实际情况，有针对性地设计了几个重点板块内容。尽管这些内容并不是中国烹饪文化的全部，但具有一定的代表意义与实用价值。

本书在着重突出我国本科教育与高等职业教育特征的基础上，尽可能地吸收烹饪科学教学体系、食品学科与我国餐饮业发展的最新研究成果和发展动态信息，包括国际酒店业、餐饮业的发展与烹饪科学的最新成果。但毕竟由于编写者理解能力与知识结构所限，加之我国烹饪文化内涵丰富深厚，而且国内学者对于中国烹饪学的理解也有差异，因此，在本教材的编写过程中，尽可能采用大多数专家学者、行业人士认同的观点与学术成果。尽管如此，书中的许多内容还有待于进一步提炼与完善。

本书内容分为八个章节，包括中国烹饪综述、中国烹饪发展简史、烹饪作业的三要素、中国烹饪基本工艺、中国烹饪菜肴体系、中国烹饪文化、中国烹饪艺术和中国

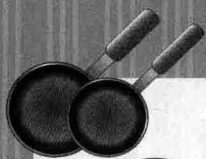
烹饪发展前瞻。

本书由山东旅游职业学院赵建民、湖北经济学院梁慧主持编写，山东旅游职业学院、武汉职业技术学院、山东东营劳动职业技术学院的众多资深烹饪专业教师参与了本书的编写工作。具体分工：第一章、第六章由山东旅游职业学院赵建民编写；第二章由湖北经济学院梁慧编写；第三章由山东旅游职业学院金洪霞编写；第四章由山东旅游职业学院郭华波、崔刚编写；第五章由山东东营劳动职业技术学院郭志刚编写；第七章由武汉职业技术学院樊丽娟编写；第八章由中国鲁菜文化博物馆孙立新、济南市第三职业中专孙一慰编写。同时，在本教材的编写过程中得到了各参编院校领导、教师、专家们的大力支持，更有中国轻工业出版社领导与编辑人员的积极工作以及给予编写人员的大力支持与鼓励，在此表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促，加之编写人员的水平与能力所限，书中错误、缺点在所难免，敬请广大教师、学生、专家、学者及广大读者提出宝贵意见，以便今后进一步修订完善。

赵建民

2013年7月谨识



目录 Contents



第一章 中国烹饪综述/1

第一节 中国烹饪的意义/1

- 一、中国烹饪的含义/1
- 二、烹饪与烹调的关系/2
- 三、中国烹饪文化/3

第二节 中国烹饪的特征/6

- 一、中国烹饪的特征/6
- 二、中国烹饪的基本属性/7

第三节 中国烹饪的地位/9

- 一、饮食是人类生存的基本保证/9
- 二、中国烹饪是中华民族文化的重要方面/10
- 三、当代烹饪体现社会发展水平/10
- 四、中国烹饪在世界上有重要地位/11

第四节 中国烹饪学科体系/12

- 一、中国烹饪学的概念/12
- 二、中国烹饪学研究的对象、内容及方法/13



第二章 中国烹饪发展简史/17

第一节 中国烹饪的起源/17

- 一、火的发明与使用/17
- 二、陶具的发明与使用/18
- 三、调味品的发现与使用/19

第二节 中国古代烹饪发展概况/20

- 一、史前时期的烹饪/20
- 二、夏商周时期的烹饪/21
- 三、秦汉魏晋南北朝时期的烹饪/24
- 四、唐宋时期的烹饪/27
- 五、元明清时期的烹饪/29

第三节 中国近当代烹饪概况/31

- 一、新中国成立之前/31
- 二、新中国成立至今/33



第三章 烹饪作业的三要素/37

第一节 烹饪作业基础——设备工具/37

- 一、烹饪设备/37
- 二、烹饪用具/38

第二节 烹饪作业对象——食品原料/39

- 一、食品原料的分类/39
- 二、主、配原料/40
- 三、佐助料/42
- 四、调味料/42

第三节 烹饪作业者——厨师/45

- 一、古代厨师/45
- 二、当代厨师的职业要求/49
- 三、近当代著名厨师撷英/50



第四章 中国烹饪基本工艺/57

第一节 中国烹饪工艺流程/57

- 一、烹饪工艺流程的概念/57
- 二、烹饪工艺流程的构成/58
- 三、烹饪工艺流程示意图及其作用/59

第二节 烹饪基本加工工艺/62

- 一、刀工工艺/62

二、勺工工艺/62

第三节 调味工艺/64

- 一、调味的一般原则/64
- 二、调味的方式与原则/64
- 三、常见复合味型及其调制/65

第四节 制熟工艺/68

- 一、热菜烹调方法/68
- 二、冷菜烹调方法/72

第五节 其他工艺/76

- 一、上浆、挂糊工艺/76
- 二、初步熟处理工艺/77
- 三、制汤工艺/78



第五章 中国烹饪菜肴体系/83

第一节 中国菜肴风味流派的形成/83

- 一、烹饪风味流派形成的条件/83
- 二、烹饪风味流派划分的依据/86
- 三、烹饪风味流派的认定/87

第二节 构成中国菜的基本成分/88

- 一、中国菜的精华部分——宫廷风味/88
- 二、中国菜的富贵部分——官府风味/89
- 三、中国菜的主体部分——地方风味/90
- 四、中国菜的基础部分——民间风味/90
- 五、中国菜的外延部分——民族风味/91
- 六、中国菜的补充部分——寺院风味/91

第三节 中国主要菜肴风味体系/92

- 一、黄河文化流域/92
- 二、长江文化流域/94
- 三、珠江文化流域/98

第四节 少数民族菜肴风味体系/100

- 一、回族饮食风味/100

- 二、藏族饮食风味/100
- 三、蒙古族饮食风味/101
- 四、朝鲜族饮食风味/101
- 五、傣族饮食风味/102
- 六、维吾尔族饮食风味/102



第六章 中国烹饪文化/105

第一节 烹饪典籍文化/105

- 一、烹饪典籍的分类/105
- 二、常见烹饪典籍简介/107
- 三、《齐民要术》中烹饪相关资料/112

第二节 烹饪饮食民俗文化/113

- 一、日常饮食习俗/114
- 二、传统年节饮食习俗/115
- 三、少数民族饮食习俗/117

第三节 烹饪养生文化/120

- 一、孔子饮食养生观在烹饪中的运用/121
- 二、“五味调和”是烹饪调味的基础/122
- 三、“大味必淡”是中国烹饪的一贯主张/123
- 四、“四季养生”在中国烹饪中的实践运用/124

第四节 烹饪宴饮文化/125

- 一、中国宴席的形成/125
- 二、中国宴席的发展/127
- 三、正规宴席的分类/129
- 四、宴饮礼仪/131



第七章 中国烹饪艺术/133

第一节 中国烹饪的工艺之美/133

- 一、刀工艺术/133
- 二、勺工艺术/137

第二节 中国菜肴的美化艺术/138

- 一、菜肴造型艺术/138

二、菜肴点缀与围边/139

三、花色艺术菜肴/140

第三节 中国菜肴的审美鉴赏/143

一、烹饪专业的审美鉴赏/143

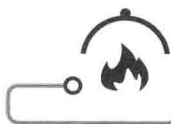
二、文学艺术的审美鉴赏/145

第四节 中国菜肴的命名艺术/150

一、菜肴命名的分类/151

二、菜肴命名的艺术手法/153

三、菜肴命名的艺术美感/154



第八章 中国烹饪发展前瞻/161

第一节 中国烹饪发展的现状/161

一、中国餐饮业发展现状/161

二、中国烹饪的发展机遇/162

第二节 中国烹饪产业化/165

一、餐饮业新发展——烹饪产业化/165

二、“中国烹饪工艺”向“餐饮产业”转化/166

三、中国烹饪餐饮产业化的基础——标准化/167

四、建立中国烹饪产业链/168

五、烹饪工业文明与餐饮文化创意/170

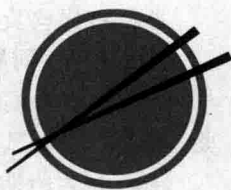
第三节 中国烹饪在世界烹饪中的地位与发展前景/173

一、中国烹饪在世界烹饪中的地位/173

二、中国烹饪走向世界/174

三、中国烹饪未来发展前瞻/176

参考文献/181



第一章 中国烹饪综述

■ 学习目标

学习、了解中国烹饪的意义；掌握中国烹饪的含义；了解中国烹饪文化的含义和所涉及的内容；学习、掌握中国烹饪的特征与基本属性；认识和了解中国烹饪的地位以及有关中国烹饪学科的相关知识，包括中国烹饪研究的对象、内容与方法等。

【内容导引】什么是烹饪？什么是中国烹饪文化？什么是烹调？什么是烹饪学？烹饪学的研究内容是什么？……刚步入烹饪行业或刚开始从事烹饪研究者，对以上问题都是充满疑惑的，希望能够在最短的时间内解开这一连串的秘密，并彻底弄明白中国烹饪的全部内涵与烹饪学科体系的全部内容。本章就从中国烹饪的概念入手，带领学习者去了解中国烹饪的全部技术内容与文化内涵。

第一节 中国烹饪的意义

有学者认为，人类的文明起源于饮食烹饪，尤其是礼仪文明。这种观点虽然难免失之偏颇，但从熟食促进人类大脑发育、提高生活水平方面而言，也是有一定的道理的。因而，中国烹饪“历史悠久、博大精深、内涵丰富”等表述不绝于耳。其实，运用唯物史观来学习、研究中国烹饪的发展与意义，正确理解烹饪文明与中华民族生存、发展的关系，才是最重要的。

一、中国烹饪的含义

中国烹饪经历了从无到有、从简单到复杂、从粗糙到精致的长期的发展过程，因而它的含义也就特别深远。近年来人们对“烹饪”一词进行了各种各样的解释。有古代人的解释，也有现代人的解释；有狭义方面的解释，也有广义方面的理解。概括起来，可以从三个方面来理解它的含义。

1. 古代含义

“烹饪”一词最早见于《周易》一书，该书的“鼎卦”中云：“以木巽火，烹饪也”。这既是最早对“烹饪”一词的记载，也是对“烹饪”最为古老的一种解释，意思是说用鼎盛食物，鼎下放木柴，点燃后借着风力使其燃烧，通过加热使食物成为可以供人享用的熟食。

鼎：远古时期的炊煮器，古书中介绍“鼎”是“调和五味之宝器也”，有陶制的，也有青铜制的。青铜制作的鼎发展到我国的周代，已经成为礼器。木：木柴，即燃料。巽(xun)：指风。简单地说，原始的烹饪就是把生食加热成为熟食的过程，没有烹饪技术可言。

2. 狭义概念

烹饪，最简单、最普通的解释是做菜做饭。它是指对食物原料进行合理选择、切制、配料、烹制、调味等综合的技术性加工的过程，使之成为色、香、味、形、质俱佳，又利于人体消化吸收的美味菜肴。通常又被称为“烹调”，它包括加热熟制和调味等综合性的技艺加工过程。

3. 广义概念

广义概念也称作引申义。随着人类饮食活动的丰富发展，烹饪的内涵和外延也随着增加与扩展，它包括中国菜肴饭食的系统加工烹制与食肴消费的全过程，与现今所弘扬的饮食文化含义基本相通或相似。

有一个问题必须说明，科学界已经达成共识：人类祖先掌握了用火与熟食的过程，其本身即是一种生物学意义上的行为，也是人类文明进步的一种行为，它极大地促进了类人猿进化成人类过程中的身体结构的变化，对人类社会关系的发展产生了关键、积极的影响。科学界的研究表明，人类进化过程中大脑容量迅速增加，是人类对于肉食的选择与熟食的结果。

国外人类学界研究证明，人类食用肉类不是重点，关键是食用熟食这一行为。研究认为从人类身体结构出发，论证人类已经无法很好地消化吸收生食，不管是肉类、蔬菜水果，还是淀粉类食物，只有煮熟之后才能最好地从中获取热量。人类祖先失去消化吸收生食的能力，正是因为他们掌握了烹饪的技能。吃煮熟的食物可以让身体吸收热量的代价大为降低，食品摄入量和消化时间都大为减少，身体有了富余的能量，其结果是脑容量的不断扩大，可以处理越来越复杂的信息，掌握新的武器和狩猎方式，适应新的社会关系，在进化上成为优势，最后演化成智人，也就是现代的人类。

而且，在人类熟食的过程中对食物杀菌消毒，使人类的食品安全水平得到了很大的提高，减少了生病的机会。不仅如此，研究结果还认为，烹饪熟食促成了婚姻制度、部落文化的形成。在早期人类关系中，“婚姻”或是一男一女之间被部落认可的特殊关系，首先是一种经济保障，其次才是为了性和生育。在“婚姻”制度下，女性采摘的食物可以获得保护不被部落内其他人盗取，同时女性在营地煮食，只能给“丈夫”吃。这使得男性每天的食物有了保障，因此他的活动更加自由、范围更大，可以在狩猎上更大胆，也可以什么内务也不干。这就是今天社会男女关系的雏形。这种关系建立后，成为人们的社会生活方式，并在不断发展的过程中逐渐得到完善，直到今天。

二、烹饪与烹调的关系

如果站在训诂学的意义来看原始烹饪，就是先民把生食加热成为熟食的发现过程，它没有任何今天意义上的烹饪技术可言。但烹调则不然，它是在用火加热的同时，包括了器具使用、调味品

使用的含义，这就有了烹饪技术在里面。因此，了解中国烹饪的意义，实际上要从了解“烹调”一词开始。尽管在许多烹饪专业著作中，烹饪与烹调的表述基本相同，但最直接地对中国烹饪的意义和作用进行学习，是离不开“烹调”一词的。

1. 烹调的意义

在烹饪技术的操作过程中，专业人员使用最多的还是“烹调”一词。

所谓烹调，就是将合理选择的原料，经过科学地配伍与巧妙地加热调味，制成各种菜肴的综合过程。它是菜肴制作的技术总和，它包括原料选择、粗细加工、切配工艺与刀工美化、加热过程与调味技艺、装盘、装饰等操作过程。具体地说，“烹”就是指对食物原料进行加热至熟的过程；“调”就是调和滋味的过程。从餐饮行业的角度来看，这里的烹调是专指菜肴的制作，就是餐饮业人员常说的“红案”工作。

2. 烹调的作用

中国烹饪的作业中，“烹”与“调”在菜肴制作过程中是同时发生作用的，是不可分割的一个整体，但二者在菜肴制作过程中所起的具体作用又是不一样的。

(1) 烹的作用 “烹”的目的是把生的食物通过加热制成熟的食物，它的作用包括杀菌消毒，使食物符合卫生要求；分解营养素，便于人体消化吸收；使食物变得滋味美好，芳香可口；使食物的色泽艳丽，形状美观。

(2) 调的作用 “调”的目的是使菜肴滋味鲜美和色泽美观，它的主要作用包括除去食物中的各种异味；增加熟食菜肴中的美味；确定菜肴的口味；丰富和美化菜肴的色彩。

三、中国烹饪文化

法国著名的人类学家斯特劳斯认为，人类生食时期是自然状态的原始生命本能，而用火熟食是人类文化的开始。他有一个著名的公式：

$$\text{生食/自然}=\text{熟食/文化}$$

从这个层面来看，烹饪已经属于文化范畴无疑。但把中国烹饪视为文化遗产，并不是历史上早已有的理念与行为。虽然我国古代的先贤们，如孔子、孟子已经把饮食定为人们完成人格修养的内容之一，古代国君们也无不把“民以食为天”作为治国的首要，但是把饮食烹饪这些人类生存的基本需求作为一种文化、一种科学行为去研究，对于我国古代的人们来说，毕竟不是“君子”之所为。历代也有人从不同的方面对饮食养生、烹饪技艺等进行探讨，但终归是不完整、不系统的，也可以说是不曾作为一个独立的学科体系存在的。

因此，中国烹饪文化是晚近以来的命题。

1. 中国烹饪文化的含义

众所周知，我国的饮食文明与饮食文化一直伴随着华夏民族的经济、人口繁衍、文明进步在不断积累，经过几千年甚至是数万年的艰苦历程，形成了积淀丰厚的文化遗产。但学习、了解中国烹饪文化，首先要从了解其概念入手。

文化一词在中国古代原指以人类的文明积累教化人们的行为过程，与军事征服、武力统治相对应。《周易》中说得明明白白，“观乎人文，以化成天下”。什么是文呢？这便是古代儒家所倡导的“礼乐制度”。孔子发出过“文王既没，文不在兹乎”的感叹。

国外学者对文化有不同的解释，但最为流行的是“人类社会历史实践过程中所积累的物质财

富与精神财富的总和”。虽然有些笼统，但内涵显而易见。

按照这样的解释，中国烹饪及其体系就是毫无疑义的一种文化、一种传统，那么，中国烹饪文化即可定义为中华民族在其漫长的历史发展过程中，所积累创造的食材生产、食物选择、食物加工、饮食制度、膳食观念、饮食习俗、技术理论的全部物质与精神成果的总和，是中国民族文化的一个重要的组成部分。其实，简单一点的表达就是“中国烹饪文化包含食物的生产加工过程与食品进食消费过程两个方面的内容”。

从物质层面上看，中国烹饪是食材生产—选择原料—加工烹制—经营服务—进食消费—饮食观念—价值实现的过程。而从精神层面看，这其中的每一个环节都伴随着意识形态的内容诞生。如食材生产的过程，先民为了得到更多的食物，很早就出现了祭祀活动，以较少的食物奉献以求获得更丰厚的回报，这已经不是单纯的物质层面了。所以，烹饪活动的外延就成为辐射化的发展形态。在原料选择上，包括原料的种类、物性、鉴别、作用等；在加工烹制上，包括设备、工具、手段、方法等；而在经营服务方面，设备、设施、环境、气氛、审美都在实践与理论层面完全展开了，尤其是在进食过程中赋予了食品丰富多彩的民俗事像与精神寄托等，形成了诸多的相对独立的成果，并作为一个整体，使中国烹饪在物质上和精神上的全部价值得以体现。

上述的内涵和外延，无论是物质层面，还是精神层面，都是博大的成果积累，可以说这些都是中国烹饪文化的范畴。由此，也就可以理解中国烹饪文化的概念了。

有一点需要说明的是，目前国内理论界有把中国烹饪文化和中国饮食文化的两种提法并论。从其研究内容和终极目的来看，二者的基本范畴是一致的。但也有学者认为，如果严格定义的话，中国饮食文化和中国烹饪文化的侧重面是不同的。中国饮食文化应侧重进食活动与饮品的研究，包括食风、食俗、膳食观念、饮食寓意、饮食哲学、饮品艺术等；而中国烹饪文化则是以食物制作的实际操作和理论体系为主要内容，可以包括饮食与四时节俗的关系，一般不包括酒、茶等饮品文化。孰是孰非，还有待于学者的进一步深入研究与探索。

2. 中国烹饪文化的形成

任何文化都有其特定的生长土壤，都与一定的社会政治结构、经济结构相联系。中国烹饪文化作为中国传统文化的一个组成部分，自然与中国数千年来的政治结构、经济结构有着必然的联系，并经历了一个长期的历史过程。

如前所述，中国烹饪文化的形成是一个历史悠久的积累过程。但透过时空加以总结，大致可以认为有五大要素成为主要的脉络。

（1）高度发达的夏商周三代奴隶制文明 夏商周三代的奴隶制文明，是高度发展的古代文明，对中国烹饪的形成起着重要的作用。以商、周灿烂的青铜器为载体组成的食制，以商代宰相伊尹《本味篇》为代表的烹饪理论（其中的原料论、味论、火候论至今仍闪现着真理的光辉）和较早的阴阳五行学说的开创，都是烹饪文化的重要表现。可以说，三代的礼制就是构建在饮食制度上的。“夫礼之初，始诸饮食”正是在这个方面的概括。

（2）长期稳定发展的大一统封建社会文明 我国自秦汉以来的2000多年，虽说期间有数百年的分裂与割据，但中国基本维持了大一统的封建文明，即使处在分裂、割据时期，整个思想、理论界对中国文化仍是维持、追求的一统。传统的中国烹饪文化，也因此仍保持延续和发展，没有出现断裂和断代。儒家的“中”与“和”，也一直在烹饪理论方面体现，对原料的共同认识，基本一致的烹饪技法，对制品色、香、味、形、器的共同要求，维系着中国烹饪文化的统一与发展，应该说这是得益于中央集权制，得益于汉以后的儒家学说的主导地位。

(3) 汉民族为主的各民族的文化大交流 从夏商周三代开始,以炎黄部落、黄河流域为基础形成的汉民族文化,一直在和其他少数民族文化碰撞、交流。这种以中原大地为舞台的碰撞、交流,不断地激发着中国文化、中国烹饪文化发展的活力,而且还不断地扩大这种文化的影响范围。汉民族的兼容性,汉文化的兼容性,“中”与“和”理论的包容性,可以说是发挥到了极致,作用到了极致。中国烹饪的用水、中国烹饪文化的重水理论,水火交融、以柔克刚,十分典型地表现着这种兼容和包容。

(4) 广阔的疆域与丰富的物产资源 在世界的疆域大国中,中国是最早形成的,而且长期保持着一统,迥异的地理环境、气候条件,为中国烹饪提供了丰富的物产基础,这是世界其他国家无可比拟的。烹饪文化基于丰富物质条件之下,才能够创造出以美食为载体的文化成果和饮食生活的精神享受。

(5) 高度发达的封建经济 在现代工业革命之前,中国的农业、手工业生产一直处在世界的前列,尤其是青铜器、铁器、瓷器、煤炭的开采利用等,为中国烹饪技术方面的进步发挥了重要的作用。航运业、商业的繁荣也给中国烹饪的发展提供了很好的保障。高度发达的经济基础,提供了文化创造的物质条件,于是中华民族的聪明才智便在烹饪饮食的领域中,创造积累了博大精深的烹饪文化成果。

有了上述的要素和条件,才能使中国烹饪文化至今仍在技术、理论的很多方面,保持着优势和领先地位,一如孙中山先生在《建国方略》中所说的:“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则烹调技术不妙。中国烹调之妙,亦是表明进化之深也……中国近代文明进化,事事皆落人之后,惟饮食一道之进步,至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物,固大盛于欧美;而中国烹调法之精良,又非欧美所可并驾如中国的膳食结构理论、工艺水平等,是其他许多民族的烹饪文化所不可同日而语的”。



知识链接

● 近代名人论烹饪文化

毛泽东说:东方人吃素。东方风味,恐怕还要继续下去,这样身体健康。西方人食肉多脂肪,越往西越多,我说西方食肉者鄙。中国的豆腐、豆芽菜、皮蛋,北京的烤鸭,是有特殊性的,别国比不上,可以国际化。我相信,一个中药,一个中国菜,这将是中国对世界的两大贡献。

蔡元培说:我认为烹饪是属于文化范畴,饮食是一种文明,可以说是“饮食文化”。烹饪既是一门科学,又是一种艺术。

钱学森说:社会主义美食文明和社会主义美食文化是人民的,不完全是豪华宴会,它关系到我们每一个中国人每一天的生活,“民以食为天”嘛。所以社会主义美食文化事业在我国中的地位,决不次于社会主义教育文化事业、社会主义科学技术文化事业或社会主义文学艺术文化事业。

一、中国烹饪的特征

1. 一般意义上的特征

中国古代烹饪、近代烹饪、现代烹饪以及当代烹饪的发展历史证明，中国烹饪的技术体系与烹饪文化内涵都是随着社会的发展而不断丰富变化的，这种发展变化是构成中国烹饪基本特征的重要内容。主要表现在如下几个方面。

(1) 烹饪原料日益丰富多样 随着人们生产方式的不断改进与提高，加之对外交流的结果，烹饪原料的种类越来越丰富，花样日益增加，在原料的选择和使用上也逐步由简单变为复杂，由粗糙转向精细，由随意变得刻意，新鲜、天然、野生等原料属性越来越被广泛重视。

(2) 原料组合讲究科学合理 随着现代科学技术的发展与普及，中国烹饪在食材的搭配与原料的组合方面，越来越向着科学化、合理化方面发展。不仅注重主辅料的配合，包括荤素搭配、粗细搭配等，也注重主要原料与调料的配伍，而且日益多样化、合理化，食品安全、饮食卫生、膳食营养被放在了更加重要的位置。

(3) 烹法与口味与时俱进 中国的烹调方法丰富多样，但有利有弊。随着时代的进步发展，部分传统烹调方法逐渐被现代烹调方法所取代，一些古烹调方法又“返璞归真”的重新走向市场；烹调方法呈现由繁到简的势态。在烹调口味方面，呈现出相互交融的特征，区域性口味不断扩张，并与当地食文化融为一体，菜系之间的技术差别与口味差异越来越小，口味的演变模式与时俱进，呈现出个性化、多样化的特点。

(4) 菜肴审美讲究明快、时尚 菜肴的美学元素运用越来越成为菜肴造型、菜肴装盘的要求。有的菜肴追求由简单到繁琐，有的则追求由繁琐到简洁、明快、适宜的风格。盘饰更加注重画龙点睛、简便易行、避虚求实、讲究审美。烹调器具也随着菜肴审美的要求发生了历史性变革，代表餐饮业个性化色彩的盛器越来越显示出更加浓厚的文化品位。

(5) 烹饪生产技术不断完善 传统的中式烹饪模式在现代生产方式的推动下，发生了巨大的变化，烹调工艺流程更加严格，科技含量越来越高，菜肴生产以餐饮店为单位逐步迈向程序化、统一化、标准化和规范化。产品结构逐步调整，各种菜式应运而生，菜式品种更加丰富多彩。烹调工艺的时间管理更加严格，菜肴出品力求简洁化、方便化、高效化。

(6) 烹饪菜品赋予新的内涵 中国烹饪传统的“正宗”观念为新的内涵所逐渐代替，菜肴以“好吃”为基础，发展出来的色、香、味、形、器的品评标准在发生日渐丰富的变化。个性化的菜肴以“适口者珍”为前提，但菜肴的健康、养生、营养、审美、文化等方面的要求越来越成为发展趋势。

2. 独立意义上的特征

(1) 追求烹饪美味的境界 追求以味的享受为核心、重视饮食体验的味觉审美是中国烹饪所独有的特征。注重原料的天然味性，讲求食物的隽美之味，是中华民族饮食文化很早就明确并不断丰富发展的一个原则。先秦典籍对这些已有许多记录，成书于战国末期的《吕氏春秋》一书就有“本味篇”，集中论述了“味”的根本、食物原料的自然之味、调味品的相互作用和变化，尤其是在水火对味的影响等方面作了精辟的论辩阐述，充分体现了我国古人对天然本味和调和隽美味性的追求与认识水平。其后历代都有进一步的认识和发展。强调“五味调和”的审美境界，本味之外，还

有调味，而调味的原则就是“和”，所谓“五味调和百味香”就是这个道理。春秋时期齐国的贤相对此曾有一段精辟的论述：“和如羹焉，水火醯醢盐梅，以烹鱼肉，燂之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过”。调味的最高境界就是“和”，这虽然是儒家的“中庸之道”，但也是我国烹饪调味之和的理论根据。唐代段成式《酉阳杂俎》中也说：“唯在火候，善均五味”。所以，有很多人认为中国菜肴的精髓就是“美味”。这较之西餐重视营养成分的组合与其他带有宗教意义的饮食目的，是一个显著的烹饪特征。

（2）重视饮食养生的目标 中华民族发展到今天，之所以能够拥有众多的人口资源和延续数千年的文化传承，应该说与中国烹饪饮食的进步发达不无关系。中国传统烹饪不仅讲究现代意义上的营养丰富，而且较早就建立了“医食同源”的理论体系。烹法考究、饮食养生、食医食疗，是我国烹饪独有的传统特征。

我国以养为目标的烹饪实践自古以来就很发达。我国是最早建立食医科研机构的国家，也是饮食保健遗产最为丰富的国家。从周代的“食医”、“疡医”，到秦始皇、汉武帝追求长生不老药，到道家炼丹、辟谷，以及历代各种《食物本草》的问世，如果剔除其迷信落后的糟粕部分，就可以看到我们民族的一种伟大的生活追求，是实实在在的对生命的尊重、爱护与生命质量的追求，与佛教转世、基督追求天堂来生幸福，只求心理安慰的唯心主义的虚无观念很不相同。我们的祖先追求的是今生今世的健康长寿，是一种积极向上的人生观，这是一种朴素的唯物主义的进取精神，是很可贵的。

早在两千多年前被总结出来的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食构成，不仅科学合理，而且具有超时代意义的理论成就。结合烹饪饮食来防病治病、增强体质、养生保健、益寿延年，一直是中华民族繁衍的一个重要法宝。这一法宝如今已被越来越多的人所认识、利用，在世界上广为流传，成为人类追求健康长寿的一笔共同的财富，是人类珍贵文化遗产的重要组成部分。

中国烹饪以养为食的特征，主要表现为对烹饪熟食的重视、对菜肴饭食温度的把握运用、讲究应时应节的饮食理念和对食物食疗食治的时间运用。对此，先贤孔子在《论语》中一段综合性的总结中说：“食不厌精，脍不厌细。食饕而餲，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。惟酒无量，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”。这些理论的表达，既是对烹饪的要求，也是中国烹饪以养为特征的反映。

综上所述，以中华民族传统文化为母体、以中医养生理论为指导、注重味觉审美和饮食养生，这些都是中国烹饪所独有的本质特征。

二、中国烹饪的基本属性

中国烹饪是科学，是艺术，是文化，已经成为当代人的共识。其实，这三个方面也就构成了中国烹饪的基本属性。

1. 科学性

科学是反映自然、社会、思维一般规律的分科的知识体系。中国烹饪可以进入科学分科的知识体系是毫无疑问的。首先，从中国烹饪的整个工艺流程来看，从选择调配原料，到治净、切配原