

校企合作烹饪专业精品教材

『互联网+教育』新形态教材



# 烹饪概论

主编 李宏亮

Pengren  
Gailun 

(含微课)

- ☞ 结构合理，易教易学
- ☞ 体例新颖，内容丰富
- ☞ 版面美观，图文并茂
- ☞ 配套视频，扫码即得


 电子科技大学出版社

校企合作烹饪专业精品教材

“互联网+教育”新形态教材

# 烹饪概论

主编 李宏亮

 电子科技大学出版社  
University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

## 图书在版编目 (C I P) 数据

烹饪概论 / 李宏亮主编. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2020.9  
ISBN 978-7-5647-8041-8

I. ①烹… II. ①李… III. ①烹饪—职业教育—教材  
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 123200 号

## 内 容 简 介

本书从初学者的角度出发,系统地介绍了有关烹饪的基础知识,以帮助学生更好地了解中国烹饪和中国饮食文化,增强学生对民族文化的自豪感和对烹饪行业的信心。本书采用项目任务式结构,共包含八个项目,内容涵盖烹饪综述、中国烹饪简史、中国烹饪工艺、中国菜点、中国烹饪风味流派、中国饮食文化和饮食民俗、中国筵宴、中国烹饪的现状与未来发展。

本书可作为中、高等职业院校烹饪相关专业和各类烹饪教育培训机构教材,也可作为科普读物,供广大烹饪爱好者参考学习。

## 烹饪概论

PENGRÉN GAILUN

李宏亮 主编

策划编辑 陈松明 万晓桐  
责任编辑 万晓桐

出版发行 电子科技大学出版社  
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京京华铭诚工贸有限公司

成品尺寸 185 mm×260 mm

印 张 11

字 数 247 千字

版 次 2020 年 9 月第 1 版

印 次 2020 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-8041-8

定 价 39.80 元

版权所有,侵权必究



# Preface 前言

随着社会的不断发展，人们的生活质量逐渐提高，对饮食的要求也越来越高。因此，社会对烹饪人才的需求越来越大，要求越来越高。为了帮助学生更好地了解中国烹饪和中国饮食文化，增强学生对民族文化的自豪感和对烹饪行业的信心，我们在充分调研各院校关于烹饪教学改革情况的基础上，结合编者丰富的教学经验，在多位一线烹饪名师的协助下编写了本书。

## 本书特色

具体来说，本书具有以下几个特点。

- **结构合理，易教易学：**本书采用项目任务式结构编写，每个项目根据内容分为多个任务。每个任务分为“任务导入”和“任务实施”两个部分。在讲解各任务内容时，首先在“任务导入”部分通过与烹饪相关的事件、故事或问题等，引出本任务要讲解的知识点，增加学习的趣味性，然后在“任务实施”部分讲解本任务的知识点。
- **体例新颖，内容丰富：**本书不但结构清晰合理，内容丰富实用，在讲解过程中还穿插了大量的“指点迷津”“各抒己见”“深思熟虑”“烹饪典故”“拓展阅读”等体例，以增加课堂互动、活跃课堂气氛，提高学生学习的积极性。
- **版面美观，图文并茂：**书中精心安排了与文字叙述相呼应的精美图片，避免了以往同类图书版面呆板的弊病，使学生可以轻松愉悦地学习相关知识。
- **配套视频，扫码即得：**本书在部分知识点处配有与之相关的微课视频，方便学生扫码观看，以提高学生的学习兴趣，拓展学生的知识面。

## 本书教学资源下载

本书配有丰富的教学资源，读者可登录网站（<http://www.bjjqe.com>）自行下载。另外，





## 烹饪概论

如果读者在学习中有什么疑问，也可登录该网站寻求帮助，我们将会及时解答。



### 本书的创作团队

本书由李宏亮担任主编，李生吉、林小霞、罗洲、代田春担任副主编，汪晨、周铮参与编写。尽管我们在写作本书时已竭尽全力，但书中仍可能会存在问题，欢迎广大读者批评指正。



# 本书编委会

主 编 李宏亮

副主编 李生吉 林小霞 罗 洲 代田春

参 编 汪 晨 周 铮

# Contents 目录

<b>项目一 烹饪综述</b> .....	1	三、调味品的发现与使用 .....	14
任务一 了解烹饪的相关概念 .....	2	任务二 了解中国烹饪的发展 .....	16
任务导入 .....	2	任务导入 .....	16
任务实施 .....	2	任务实施 .....	16
一、什么是烹饪 .....	2	一、先秦时期的烹饪发展 .....	16
二、什么是烹调 .....	3	二、汉魏六朝时期的烹饪发展 .....	20
三、什么是烹调技术 .....	3	三、隋唐宋元时期的烹饪发展 .....	23
四、什么是烹饪工艺 .....	3	四、明清时期的烹饪发展 .....	28
五、什么是烹饪史 .....	3	任务三 了解中国烹饪的昌盛 .....	32
六、什么是烹饪学 .....	4	任务导入 .....	32
任务二 了解烹饪的社会作用 .....	4	任务实施 .....	33
任务导入 .....	4	一、中华民国时期的烹饪发展 .....	33
任务实施 .....	4	二、中华人民共和国时期的 烹饪发展 .....	35
一、烹饪的社会功能分类 .....	4	项目总结 .....	37
二、烹饪对社会生活的影响 .....	6	项目考核 .....	37
项目总结 .....	7	<b>项目三 中国烹饪工艺</b> .....	<b>39</b>
项目考核 .....	8	任务一 了解中国烹饪工艺的特点 和流程 .....	40
<b>项目二 中国烹饪简史</b> .....	<b>9</b>	任务导入 .....	40
任务一 了解中国烹饪的起源 .....	10	任务实施 .....	40
任务导入 .....	10	一、中国烹饪工艺的特点 .....	40
任务实施 .....	10	二、中国烹饪工艺的流程 .....	42
一、火的认识与使用 .....	10		
二、炊具的发明与使用 .....	12		





## 烹饪概论

任务二 分析中国烹饪工艺的要素	44	四、市肆菜	64
任务导入	44	五、民间菜	65
任务实施	44	六、寺观菜	66
一、选料	44	七、民族菜	67
二、刀工	45	八、养生菜	68
三、配料	46	项目总结	69
四、勺工	47	项目考核	70
五、火候	47		
六、调味	48	<b>项目五 中国烹饪风味流派</b>	<b>71</b>
七、盛装	49	任务一 了解烹饪风味流派的形成	72
任务三 了解中国烹饪工艺的现代化	50	任务导入	72
任务导入	50	任务实施	72
任务实施	50	一、烹饪风味流派的概念	72
一、饮食观念科学化	50	二、烹饪风味流派的成因	73
二、食物原料多元化	51	三、烹饪风味流派的认定	74
三、膳食结构合理化	51	任务二 掌握中菜的主要流派	75
四、炊制工具电气化	52	任务导入	75
五、烹饪技法标准化	53	任务实施	75
项目总结	53	一、鲁菜	75
项目考核	54	二、川菜	77
		三、粤菜	78
<b>项目四 中国菜点</b>	<b>55</b>	四、苏菜	79
任务一 了解中国菜点的相关概念和命名	56	五、浙菜	81
任务导入	56	六、闽菜	82
任务实施	56	七、湘菜	83
一、中国菜点的相关概念	56	八、徽菜	84
二、中国菜点的命名	57	任务三 掌握中点的主要流派	86
任务二 了解中国菜点的构成	61	任务导入	86
任务导入	61	任务实施	86
任务实施	61	一、三大面点流派	86
一、宫廷菜	61	二、八种小吃帮式	88
二、官府菜	62	三、十类特色细点	93
三、商贾菜	63	项目总结	98
		项目考核	99





<b>项目六 中国饮食文化和饮食民俗</b> .....	<b>101</b>	任务实施 .....	138
任务一 了解中国饮食文化 .....	102	一、筵宴的主要环节 .....	138
任务导入 .....	102	二、筵宴餐饮的基本构成 .....	139
任务实施 .....	102	任务三 掌握筵宴设计的原则	
一、饮食文化的概念 .....	102	和内容 .....	141
二、中国饮食文化的特点 .....	102	任务导入 .....	141
三、中国饮食文化的种类 .....	103	任务实施 .....	141
任务二 了解中国饮食文化遗产 .....	104	一、筵宴设计的原则 .....	141
任务导入 .....	104	二、筵宴设计的内容 .....	143
任务实施 .....	104	任务四 了解筵宴改革与分餐制 .....	146
一、中国饮食文化遗产的构成 .....	104	任务导入 .....	146
二、中国饮食非物质文化遗产		任务实施 .....	146
遗产名录 .....	108	一、筵宴改革 .....	146
任务三 了解中国饮食民俗 .....	109	二、探讨分餐制 .....	148
任务导入 .....	109	项目总结 .....	150
任务实施 .....	109	项目考核 .....	150
一、中国饮食民俗概述 .....	110		
二、年节文化食俗 .....	111	<b>项目八 中国烹饪的现状</b>	
三、地方风情食俗 .....	116	<b>与未来发展</b> .....	<b>153</b>
四、宗教信仰食俗 .....	121	任务一 探讨中国餐饮业的现状	
五、少数民族食俗 .....	122	与未来发展 .....	154
项目总结 .....	129	任务导入 .....	154
项目考核 .....	130	任务实施 .....	154
		一、中国餐饮业的基本现状 .....	154
<b>项目七 中国筵宴</b> .....	<b>131</b>	二、中国餐饮业面临的问题 .....	155
任务一 了解筵宴的概念、特点、		三、探讨中国餐饮业的未来发展 .....	156
种类和规格 .....	132	任务二 探讨烹饪工作者的现状	
任务导入 .....	132	与未来发展 .....	159
任务实施 .....	132	任务导入 .....	159
一、筵宴的概念 .....	132	任务实施 .....	160
二、筵宴的特点 .....	133	一、烹饪工作者的现状 .....	160
三、筵宴的种类 .....	133	二、烹饪工作者的未来发展 .....	161
四、筵宴的规格 .....	137	项目总结 .....	162
任务二 了解筵宴的环节		项目考核 .....	162
和餐饮构成 .....	137		
任务导入 .....	137	<b>参考文献</b> .....	<b>164</b>



# 项目一

## 烹饪综述



### 项目阅读

随着社会的不断发展，人们的生活质量逐渐提高，对饮食的要求也越来越高。因此，社会对烹饪人才的需求越来越大，要求越来越高。作为一名烹饪专业的学生，首先应对烹饪有一个基本的认识，才能更好地学习烹饪相关的专业知识。本项目将介绍烹饪的相关概念和烹饪的社会作用，使学生对烹饪有一个初步的了解。

### 知识目标

- 了解烹饪、烹调、烹调技术、烹饪学等概念。
- 了解烹饪的社会作用。



## 任务一 了解烹饪的相关概念

### 任务导入

近几年,《舌尖上的中国》(见图 1-1)《寻味顺德》《早餐中国》等一系列美食纪录片大火,它们用琳琅满目的美食、精湛的烹饪工艺吊足了观众的胃口,道道佳肴令人垂涎欲滴,被网友戏称为“舔屏”大片。但当被问到“烹饪”的含义究竟是什么时,大概很多人都会回答,烹饪就是做饭、做菜嘛。



图 1-1 美食纪录片《舌尖上的中国》

其实,烹饪并不仅仅是简单地做饭、做菜,更是一门对食品进行加工处理,使其更美味、更美观、更有营养价值的艺术。为了更好地理解烹饪的含义,下面先来了解烹饪的相关概念。

### 任务实施

#### 一、什么是烹饪

中国烹饪具有悠久的发展历史,在不同时期,“烹饪”一词的概念也有所不同,概括起来可分为古代烹饪和现代烹饪两种。

##### 1. 古代烹饪

“烹饪”一词最早出现在《周易》一书中,在该书“鼎卦”中的原文为:“以木巽(xùn)火,烹饪也。”这句话解释了烹饪最初的含义,即在鼎中放入食物,鼎下放木柴,顺风点火后借助风力使其燃烧,将食物煮熟后供人食用。简单地说,古代的烹饪就是把生食加热成熟食的过程。



#### 温馨提示

鼎是远古时代的炊具和食器,初时为陶制,后为铜铁制。到了周代,青铜制作的鼎已逐渐成为礼器,象征着王权。



烹饪是艺术

##### 2. 现代烹饪

现代烹饪已发展成一门涉及生物学、物理学、营养卫生学、农学、水产学、食品学、





工艺学、营销学、历史学和民俗学等众多学科的综合学科。有些学者还将烹饪列为文化范畴，称其为“烹饪的艺术”和“吃的科学”。它的概念可分为狭义和广义两种。

**狭义的烹饪**是指以手工为主，将食物原料加工成饭食菜品的过程。现在通常所说的烹饪，一般就是指狭义的烹饪。

**广义的烹饪**泛指主食（米饭、馒头、面条等）、副食（蔬菜、鱼、肉、蛋等）和饮料（酒、茶、咖啡、冰淇淋等）等各种食品的加工制作过程。无论是手工制作还是机械加工，都属于广义烹饪的范畴。

## 二、什么是烹调

“烹调”一词最早出现于 800 多年前的南宋，见于陆游的《剑南诗稿》，原文是：“菜把青青间药苗，豉香白盐自烹调。”意思是园圃中的菜苗青青夹杂着药苗，将采下的青菜用喷香的豆豉和雪白的盐巴来烹调。由此可以看出，烹调是指通过加热和调制，将加工、切配好的烹饪原料熟制成菜肴的操作过程。其中，“烹”可理解为通过加热的方法将烹饪原料制成菜肴；“调”可理解为通过调味、调色、调香、调形等方法，使菜肴滋味可口、色泽诱人、形态美观。



### 各抒己见

无论是在古汉语还是现代汉语中，人们经常将烹调和烹饪混用。你能区分这两个概念吗？烹饪和烹调又是什么关系呢？



## 三、什么是烹调技术

烹调技术的概念可分为狭义和广义两种。其中，狭义的烹调技术是指菜肴的制作方法与技术，包括原料的挂糊、上浆、勾芡、预熟处理，以及菜肴的制熟、调味、装盘技艺等；广义的烹调技术除菜肴制作技术外，还包括面点制作技术。

## 四、什么是烹饪工艺

烹饪工艺是有计划、有目的、有程序地利用炊制工具和炉灶设备，对烹饪原料进行切割、组配、调味、烹制和美化，使其成为能满足人们饮食需要的菜点的手工艺。

烹饪工艺包含两层含义：一层含义是“工”，即加工技术；另一层含义是“艺”，即烹饪艺术。将两者有机结合，形成技术与艺术的统一，才能称之为完整意义上的烹饪工艺。

## 五、什么是烹饪史

烹饪史是以历代烹饪原料、炊饮器皿、调制方法、菜品属性、筵宴格局和菜系演变等



## 烹饪概论

作为研究课题，对中国烹饪的发展过程及其规律进行研究的科学。它可以勾画出各个历史时期的饮食风貌，指出烹饪在不同时期的成就与不足。了解烹饪史有助于我们深刻了解中国的烹饪文化，并对烹饪未来的发展趋势做出预测。

目前，中国烹饪史的研究主要集中在 6 个方面：① 断代史研究，如先秦饌（zhùn）史；② 专题史研究，如中国面点史；③ 地方史研究，如淮扬烹饪史；④ 通史研究；⑤ 烹饪文物研究，如出土的菜品实物、炊饌书画；⑥ 烹饪古籍研究，包括注释、翻译、整理等。

### 六、什么是烹饪学

烹饪学是一门与人类生活息息相关的学科，它研究中国菜品的制作及消费规律，揭示中国烹饪发展的基本规律，剖析中国烹饪的基本特征，阐述中国烹饪的基本理论。

烹饪学既是综合学科，又是边缘学科，它涉及化学、物理学、生理卫生学、营养卫生学、饮食心理学、哲学、工艺美术学、民俗学、经济学等 50 多门学科，并以此构成自己的科学基础和理论依据。我国烹饪学尚处于起步阶段，主要以烹饪食材、烹饪工艺、烹饪产品消费、烹饪和养生的关系等为研究内容。



## 任务二 了解烹饪的社会作用

### 任务导入

在中国历史上有很长一段时间，厨师的地位非常低下，被认为是“下九流”的职业。这是由于在封建社会中，劳动者的社会地位比较低，人们普遍认为只有迫于生计的人才会去做厨师。随着中华人民共和国的建立和发展，人们的生活水平逐步提高，逐渐对厨师所从事的烹饪行业在人类社会中所发挥的重要作用有了了解。因此，厨师和烹饪行业也越来越受到人们的尊重和重视。下面便来了解烹饪的社会作用。

### 任务实施

#### 一、烹饪的社会功能分类

烹饪按照其社会功能不同，大致可分为家庭烹饪、团餐烹饪、筵宴烹饪、差旅烹饪和特殊烹饪 5 种类型。

##### 1. 家庭烹饪

家庭烹饪是以家庭为单位的、分布最广泛的烹饪活动，如图 1-2 所示。它对整个国家、





整个民族的人民体质有着最直接的影响。家庭烹饪受民族风俗习惯、地理气候、物产状况、经济条件、个人好恶等因素的影响而不同，只能适当引导，不能强制改变。

家庭烹饪相对于其他类型的烹饪活动，普遍具有设备简单、技术单一的特点，其主要追求实用性、经济性和便捷性。

## 2. 团餐烹饪

团餐烹饪是对大型工业企业、商业机构、政府机构和其他社团的职员餐饮，以及教学机构的教师和学生餐饮等进行制作和供应的烹饪活动，如图 1-3 所示。

团餐烹饪中，餐饮的制作和供应都是成批量进行的，在制作上以“大锅菜”的形式为主，在供应上消费者的选择性较少。团餐烹饪通常是对相对固定的消费群体进行持久性的服务，不以盈利作为主要目的，因此更侧重于为消费者提供健康的餐饮，要求配菜合理、营养均衡，但通常对餐饮的品种、花色和味道要求不高。



团餐烹饪



图 1-2 家庭烹饪



图 1-3 团餐烹饪

## 3. 筵宴烹饪

筵宴烹饪是以盈利为主要目的，能够适应不同层次、不同目的和不同需求的烹饪活动。筵宴烹饪是社会烹饪的主要力量，基本上代表着社会烹饪的发展水平，并对整个社会的餐饮市场具有重要的引导作用。



图 1-4 筵宴烹饪

筵宴烹饪通常在酒店、饭店、度假村等设施中进行，由专业厨师主持其主要技术工作（见图 1-4），在技术上追求饮食美，具有选料精细、工艺考究、表现手法多样等特点。

## 4. 差旅烹饪

差旅烹饪是为出差人员和旅行者等流动人群提供服务的烹饪活动。

差旅烹饪大致可分为两种：一种主要用于补



## 烹饪概论

充人体营养，类似于团餐烹饪，如火车和飞机上的盒饭制作；另一种除了补充营养的作用外，对其选料、外观和味道等也有较高要求，类似于筵宴烹饪，如一些高级旅行团的餐饮供应。

### 5. 特殊烹饪

特殊烹饪是对孕妇、老人、婴幼儿和各类病患等特殊人群提供服务的烹饪活动。此类烹饪一般都有特殊要求，必须严格按照要求进行操作。



## 各抒己见

你的身边有哪些特殊人群？他们的日常饮食都有哪些特殊要求？在烹饪中又该注意些什么？



## 二、烹饪对社会生活的影响

烹饪在人类社会的发展中发挥着重要作用，其对社会生活的影响具体表现为以下几点。

### 1. 促进人类文明发展

烹饪的诞生是以用火熟食为标志的（见图 1-5），而火的使用是人类区别于动物的起始点，因为这是人类第一次支配了一种自然力量。用火熟食改变了人类茹毛饮血的野蛮生活方式，能很大程度上保障人类的身体健康，有助于人类消化食物和改善营养。从这个角度来说，烹饪为人类的体力和智力进一步发展提供了有利的条件，使人类社会的文明程度得到进一步发展。



图 1-5 原始人用火熟食

### 2. 改善人类饮食生活

俗话说“民以食为天”，饮食是人类生存的基本需求，而烹饪技术的高低直接关系到饮食的质量。高超的烹饪技术，不仅可为人类提供富含营养的高品质饮食，满足人类饮食生活中的物质需求，还可使人类在精神上获得美的享受，感受饮食文化所包含的底蕴。





### 3. 推动社交活动

随着社会经济的发展,人们的生活水平日益提高,交际性的社会活动也越来越多。一般情况下,社交活动大都伴随着餐饮活动(见图1-6),而烹饪技术是餐饮质量的保障。因此,可以说烹饪在许多社交活动中起着非常重要的推动作用。



图 1-6 社交活动中的餐饮活动

### 4. 繁荣社会经济

烹饪行业属于第三产业,为社会提供服务性劳动,在将食品原料加工成人们需要的餐饮产品的劳动过程中,不断为社会创造着物质财富,直接影响着整个社会经济的繁荣。



## 项目总结

本项目介绍了烹饪的相关概念和烹饪的社会作用。学完本项目后,读者应重点掌握以下内容。

(1) 现代烹饪的狭义概念是:以手工为主将食物原料加工成供人食用的饭菜的过程。现在通常所说的烹饪,一般是指狭义的烹饪。

(2) 烹调是指通过加热和调制,将加工、切配好的烹饪原料熟制成菜肴的操作过程。

(3) 狭义的烹调技术是指菜肴的制作方法与技术。广义的烹调技术除菜肴制作技术外,还包括面点制作技术。

(4) 烹饪学是研究人类日常饮食的制作及消费规律的科学。

(5) 烹饪按照其社会功能不同,大致可分为家庭烹饪、团餐烹饪、筵宴烹饪、差旅烹饪和特殊烹饪5种类型。

(6) 烹饪在人类社会的发展中发挥着重要作用,其对社会的影响具体表现为促进人类文明发展、改善人类饮食生活、推动社交活动和繁荣社会经济等。



## 项目考核

### 1. 填空题

- (1) 广义的烹调技术除\_\_\_\_\_制作技术外, 还包括\_\_\_\_\_制作技术。
- (2) 烹饪按照其社会功能不同, 大致可分为家庭烹饪、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、差旅烹饪和特殊烹饪 5 种类型。
- (3) 家庭烹饪是以\_\_\_\_\_为单位的、分布\_\_\_\_\_的烹饪活动。
- (4) 烹饪在人类社会的发展中发挥着重要作用, 其对社会的影响具体表现为\_\_\_\_\_、改善人类饮食生活、推动社交活动、\_\_\_\_\_。

### 2. 简答题

- (1) 烹饪和烹调的区别是什么? 它们之间是什么关系?
- (2) 为什么要了解烹饪史?
- (3) 什么是筵宴烹饪? 筵宴烹饪有何特点?
- (4) 为什么说烹饪促进了人类文明的发展?
- (5) 为什么说烹饪繁荣了社会经济?

