中等职业教育国家规划教材配套教学用书

烹饪概论

（第二版）

（烹饪专业）

陈光新　编著

高等教育出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容提要

本书是中等职业教育烹饪专业国家规划教材配套教学用书，是在 1998 年版的基础上修订而成的。

全书分为“绪论：什么是烹饪”、“中国烹饪简史”、“中国烹饪原理和技术规范”、“中国菜品”、“中国筵宴”、“中国烹饪风味流派”、“中国饮食民俗”、“中国饮食文化”和“中国当代餐饮市场”等九章，主要从理论上论述中国烹饪史、中国烹饪工艺学、中国烹饪学和中国烹饪市场学的基本观点和常识。

本书在编写中，参照了行业部颁中级工人技术等级标准。全书强调理论与实践相结合，重视知识更新，关注市场动态，内容涵盖面宽；体系完整，框架清晰，观点鲜明，事例充分，深入浅出，文笔流畅。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材，还可作为厨师岗位培训教材和烹饪爱好者的自学读物。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪概论(烹饪专业)/陈光新编著. —2 版. —北京：
高等教育出版社，2004.6
中等职业教育烹饪专业国家规划教材
ISBN 7-04-014075-6

Ⅰ.烹… Ⅱ.陈… Ⅲ.烹饪-中国-专业学校-
教材 Ⅳ.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011024 号

策划编辑 王江华 责任编辑 苏福才 封面设计 王凌波 责任绘图 朱 静
版式设计 王艳红 责任校对 张 颖 俞声佳 责任印制

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷			
		版 次	1998 年 7 月第 1 版
开 本	787×1092 1/16		年 月第 2 版
印 张	11	印 次	年 月第 次印刷
字 数	280 000	定 价	13.90 元

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

前　　言

本书是中等职业教育烹饪专业国家规划教材配套教学用书，是在 1998 年版的基础上修订而成的。本书的编写参照了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。

本书主要从中国烹饪史、中国烹饪工艺学、中国烹饪学及中国烹饪市场学等方面，深入浅出地介绍了有关烹饪基本理论中的要点和规律性的法则，有助于学生获得较为广泛的烹饪理论方面的知识。本书第 2 版拓宽了烹饪理论研究的视角，增加了知识含量，补充了最新研究成果，删除了一些艰深的文字，纷繁的事例和陈旧的内容。学生通过本书的学习，将有利于今后在理论研究和操作技能上的发展和提高，以便适应中国和世界餐饮潮流的发展趋势，成为一名称职的中餐烹饪师。

“烹饪概论”为中餐烹饪专业的理论基础课之一，授课时间为 36 学时，具体学时分配可参照下表灵活掌握。

知识类别	章目名称	课时分配	教师讲授重点
综述	绪论：什么是烹饪	2	第一节
中国烹饪史	第一章　中国烹饪简史	4	第四节
中国烹饪工艺学	第二章　中国烹饪原理和技术规范	6	第二、四节
中国烹饪学	第三章　中国菜品	4	第一、四节
	第四章　中国筵宴	4	第二、三节
	第五章　中国烹饪风味流派	6	第一、二节
	第六章　中国饮食民俗	4	第一、四节
	第七章　中国饮食文化	2	第一节
中国烹饪市场学	第八章　中国当代餐饮市场	4	第一、二节

本书 1998 年第 1 版由扬州大学商学院聂凤乔先生但任主审。第 2 版在编写过程中参考了王义民、王子辉、陶文台、张廉明、熊四智和邱庞同等烹饪理论界专家的著述，在此一并表示衷心的感谢。

由于水平有限，文中不足之处较多，尚祈广大读者不吝提出宝贵意见。

编　著　者

2003 年初秋于江城食鱼斋

目　　录

绪论　什么是烹饪 …… 1
第一节　烹饪学科中的基本概念 …… 1
第二节　“烹饪概论”的学习方法 …… 3
第一章　中国烹饪简史 …… 5
第一节　中国烹饪的起源 …… 5
第二节　中国烹饪的发展 …… 8
第三节　中国烹饪的昌盛 …… 25
第四节　中国烹饪史的启示 …… 32
第二章　中国烹饪原理和技术规范 …… 35
第一节　中国烹饪的要素和作用 …… 35
第二节　中国烹饪的民族文化特质 …… 37
第三节　中国烹饪的传统技术规范 …… 41
第四节　中国烹饪工艺的现代化 …… 48
第三章　中国菜品 …… 51
第一节　中国菜品的属性与命名 …… 51
第二节　中国菜品的构成 …… 54
第三节　名菜的继承、创新与审定 …… 62
第四节　当代菜品流行潮与迷宗菜 …… 65
第四章　中国筵宴 …… 71
第一节　筵宴的特征和类别 …… 71
第二节　筵宴的结构 …… 75
第三节　筵宴设计的原则与要求 …… 78
第四节　筵宴改革与试行分餐制 …… 86
第五章　中国烹饪风味流派 …… 92
第一节　什么是烹饪风味流派 …… 92
第二节　中菜主要流派 …… 95
第三节　中点主要流派 …… 103
第四节　风味流派的走势 …… 111
第六章　中国饮食民俗 …… 113
第一节　饮食民俗概述 …… 113
第二节　年节文化食俗 …… 115
第三节　地方风情食俗 …… 119
第四节　宗教信仰食俗 …… 127
第五节　少数民族食俗 …… 131
第六节　海外传入食俗 …… 139
第七章　中国饮食文化 …… 144
第一节　饮食文化概述 …… 144
第二节　中国烹饪文化遗产 …… 146
第八章　中国当代餐饮市场 …… 150
第一节　中国当代餐饮市场的格局 …… 150
第二节　市场需要新型厨师 …… 156
第三节　时代呼唤“绿色餐饮” …… 157
第四节　中国餐饮走向世界 …… 160
主要参考书目 …… 166
第二版后记 …… 167

绪论　什么是烹饪

教学目标：绪论主要介绍烹饪学科中的七个基本概念和本书的学习方法，作为全书的总纲。通过教学，使学生对中餐烹饪专业有一个初步的了解，并为学习其他的专业课程打下基础。

绪论安排 2 课时，教师只需讲清烹饪、烹调技术和烹饪学这 3 个概念即可，其余部分留给学生自学。

第一节　烹饪学科中的基本概念

一、烹饪

烹饪是南宋(公元 1127—1279 年)以前食品加工制作技术的泛称。此词最早见于 2 700 年前西周问世的《易经·鼎》中，原文为：“以木巽(xùn)火，亨饪(pēng rèn)也。”《易经》又名《周易》，是中国儒家典籍中的六经之一。它以卦(古代的占卜符号，最常见的是八卦，还有六十四卦)和爻(y o，组成八卦的长短横道，“——”为阳爻，“——”为阴爻)来占卜(古代用龟板，蓍草，后世用铜钱、牙牌等推断祸福的一种迷信活动)，象征自然、人事、社会变化的吉凶。其中最积极的成分是蕴含朴素的辩证法思想。“鼎”是先秦时代的炊、食共用器，形似寺庙中的大香炉，初为陶制，后用铜铁制；并且充当过祭祀神祖的礼器、惩治罪犯的刑器、象征王权的重器(国家的宝器)，以及把玩鉴赏的工艺品。“木”指燃料，如柴、草、煤、炭之类。“巽”是八卦中的一卦，原意为风，此处指顺风点火。“亨”在先秦与“烹”通用，为煮的意思。“饪”既指食物生熟的程度，又是古代熟食的通称。“以木巽火，亨饪也”的解释就是：将食物原料置放在炊具中，添加清水和调味料，用柴草顺风点火煮熟。由此可知，《周易》中的烹饪一词包括了炊具、燃料、食物原料、调味品以及烹制方法诸项内容，反映出当时人们的生活状况及其对饮馔的认识。

古代厨务没有明显分工。厨师既管做菜，又管做饭，还要酿酒、造酱、屠宰、储藏、采购和筵间服务，因此古代的“烹饪”，含义广泛。现今袭用此词，一是因其历史悠久，能反映中国饮食文化的博大精深；二是因其涵盖面宽，可以展示中国传统食品加工技术的渊源与特色。

二、烹调

烹调指厨师对于食品原料进行择选、切削、拼配、炊制、调味、装盘的全部操作过程。其中，“烹”通常理解为加热烹炒，“调”通常理解为配料、调味。

“烹调”一词最早出现在 800 多年前的南宋，见于陆游的《剑南诗稿》：“菜把青青间药苗，豉香盐白自烹调。”其意是诗人从园圃中采来青青的防风(一种药材，其嫩叶可食)，用香喷喷的豆豉和白生生的川盐动手烹调。很显然，“烹调”是从“烹饪”转化而来，但使用范围比较狭窄，一般仅指

需要全本请访问 www.ertongbook.com

制作饭菜,而不包括酿酒、造酱、屠宰、储藏等。

三、烹调技术

狭义的烹调技术指菜肴的制作方法与技能,包括选料、初加工、细加工、临灶成菜等。细分起来,又有食品雕刻技术、冷菜烹调技术、热菜烹调技术三个大类;或是分作碟子工种、案子工种与炉子工种。广义的烹调技术,除菜肴制作外,还应包括面点制作。

“技术”一词虽然秦汉时期就已出现,但多指‘技艺方术’,与烹调没有直接挂钩;它的普遍使用是在鸦片战争以后,因洋务运动而流传开来。因此,中国厨艺界使用‘烹调技术’这个词语也只有 160 余年历史。它反映出古老的中国烹饪开始接受西方现代文明的信息,并试图与现代科学技术相融合。

四、烹饪工艺

烹饪工艺指有目的、有计划、有程序地对烹调原料进行筛选、切割、组配、调味与烹制,使之成为符合营养卫生科学,具有民族文化传统,能充分满足人们饮食需要的菜品的规范方法。其中包括合理配膳、营养保护、科学调制、方便快捷、使用现代器械、食品质量检测、现代化经营管理等要素。

“工艺”一词首见于唐,原指‘手工技艺’,也没有直接与烹饪挂钩。“工艺”用于烹饪,始于上世纪 60 年代,是在酿造工艺、制茶工艺、保鲜工艺、食品工艺等的影响下出现的。它的使用,既反映出中国传统的手工制菜方法正面临着巨大工艺变革,又反映出中国烹饪理论界试图仿照食品工艺学的体系建立中国烹饪工艺学,使之跟上飞跃发展的时代。

五、烹饪史

烹饪史是研究中国烹饪发展过程及其规律的科学。它以历代的烹调原料、炊饮器皿、调制方法、菜品属性、筵宴格局和菜系演变作为中心课题;同时回答饮食市场、饮食礼俗、食疗健身和烹饪著述等方面的问题,并且勾画出各个历史时期的饮食风貌,指出烹饪上的成就与不足,以便古为今用。

烹饪史与社会经济史、饮食器械发展史、营养学史、中医食疗史、饮食风俗史、工艺美术史、宗教史、民族史、文化史、科技史、中外经济交流史等,关系密切。它不仅是中国烹饪研究中的重要领域,也是中国传统饮食文化研究中的主要课题。

目前,烹饪史研究主要集中在六个方面:即①断代史研究,如先秦饮馔史;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,目前这类研究大多是简史或史话性质;⑤烹饪文物研究,包括出土原料、菜品实物、炊饮器皿和古代炊馔书画、古代饮馔陶塑木俑之类;⑥烹饪古籍研究,包括注释、翻译、整理、评述等。

六、烹饪工艺学

烹饪工艺学是研究中国菜点烹调工艺法则与规律的科学,着重于探讨料、味、水、火、灶、器、刀、勺诸要素在烹调中的地位与作用,及其对菜点质地的制约或影响。①它要总结各类烹调法的规程,分析其机理与诀窍,使烹调工艺科学化;②它要提出菜点质量检测和考评的理化指标与审美原则,研究如何制菜制点才能符合时代需要,以及有利于提高国民体质;③它要分析中国菜点

风味特色的由来,建立科学的中国菜品体系,将其推向世界,为全人类服务。

烹饪工艺学与烹饪原料学、烹饪能源学、烹饪机械学、人体生理学、烹饪营养学、烹饪卫生学、环境保护学、中医食养食治学、烹饪风味化学、食品工艺学、食品检验学、食品工程学、烹饪市场学等关系密切,彼此促进。

目前烹饪工艺学研究刚刚起步,主要是进行一些工艺流程的探讨或某些技法的研究。

七、烹饪学

烹饪学是研究中国菜品(包括菜肴与面点)及其生产与消费规律的科学。其重点是探讨菜品的时代气息、民族特色、东方情味等矛盾的特殊性。从时间看,它要研究菜品的发展脉络,饮食市场的变迁,饮食民俗的由来,饮食文化的成因,烹饪的理论建构以及中菜的国际地位;从空间看,它要研究烹调原料的利用,炊饮器皿的属性,烹调工艺的民族特征,菜品风味的环境色彩,各地筵宴的格局,菜系的相互影响,食物疗法的应用以及菜谱的编写方法等。总之,它要在纵横交叉的立体网络上,以菜品为核心,将相关的专题串连起来,回答厨师在实践中提出的问题,指导厨艺活动。

从属性看,烹饪学既是一门综合科学,又是一门边缘科学。它建立在自然科学、社会科学、美学和哲学的基础之上,以相关的 50 多门学科作为自己的理论基础。例如,在原料开发、原料保鲜、菜点烹制、饮食保健等方面,它要分别利用农学、林学、园艺学、水产学、畜牧学、机械学、冷藏工艺学、风味化学、生理营养卫生学、中医食物治疗学、食品检验学以及海洋开发工程、生物遗传工程等等的研究成果;而在探讨烹饪历史、饮食民俗、菜品审美、饮食消费等方面的课题时,它又要分别利用历史学、考古学、宗教学、民族学、社会学、民俗学、心理学、工艺美术学、商品学、市场学、经营管理学、公共关系学以及经济地理学、法学等的基本原理作为依据。与此同时,烹饪学还要以哲学和美学作为指导,研究人对饮食的审美关系,探寻烹饪中的“美”、“丑”规律;总结烹饪经验,阐明烹饪原理,揭示中华民族饮馔的演变规律,美化人民生活。

目前烹饪学研究也是刚刚起步,较之烹饪史和烹饪工艺学,它的难度更大。

第二节 “烹饪概论”的学习方法

“烹饪概论”是中等职业学校中餐烹饪专业的一门理论基础课,它涉及中国烹饪史、中国烹饪工艺学、中国烹饪学和中国烹饪市场学中的众多知识,学习起来有一定的难度。但是,这门课程又必须学好。只有学好它,才能透过纷繁万状的烹饪现象,分析常变常新的烹饪动态,掌握开启中国烹饪之门的钥匙,使自己成为中国烹饪技艺的继承者和创造者,为国家为民族贡献青春和才华。

怎样学习“烹饪概论”呢?

第一,积累广博知识。“烹饪概论”这门课的根系深深扎进许多学科领域之中,只有不断积累自然科学、社会科学、美学和哲学等方面的广博知识,才能深刻领会课本中讲述的理论。因此,建议同学们在课余多看一些有关中国历史、中国经济、中国文化、中国食品科技、中国社会风俗、中国餐饮市场的书籍或科教片,充实自己的头脑。阅读的兴趣应广泛,视野应开阔,涉猎应丰富。知识面愈宽,听课时的收效就会愈大。

第二,熟悉餐饮业务。“烹饪概论”这门课的框架现今构筑在全国350多万个餐饮网点的基础之上,它的许多知识既来源于行业,又为行业服务。如果不了解餐饮业务,这门课程也是学不好的。希望同学们在节假日利用一切可能的机会,到食品超市、早点摊群、夜市大排档、洋快餐店或大大小小的酒楼,走一走,看一看,问一问,想一想,弄清楚实实在在的烹饪究竟是怎么一回事?如果有亲戚、朋友、邻居、同学在餐饮行业内工作,更应主动地去了解一些情况,这对于学好这门课程相当重要。

第三,掌握学科信息。“烹饪概论”这门课是活的,处于不断变化的状态之中,随时随地需要用新知识、新理论去充实它、完善它。所以,掌握学科信息也很重要。例如,西餐中的沙拉为什么被改造成为中国宴席中的冷菜?春节时的餐馆团年宴为什么那样火爆?抗击“非典”时为什么要推行分餐制?“香辣蟹”之类的时尚菜为什么能够红遍全中国?这些信息的背后都蕴藏着一定的道理。只有了解它、深思它、才能学得主动、学得有兴味。

第四,理论联系实际。“烹饪概论”这门课绝对不能“空对空”,必须强调知行结合、学用一致。在古代,由于“君子远庖厨”,厨师没有受教育的权利,影响了中国烹饪的发展;而21世纪的中餐烹饪专业的学生,一定要能文又能武,将自己培养成学有专长、术有专攻的高级技工人才。惟有这样,才能接好老厨师的班,才能使中国烹饪事业发扬光大,才能在知识经济时代更好地展示自己的人生价值。

希望同学们热爱烹饪,学好“烹饪概论”这门课程。

1. 收看一次中央电视台和青岛电视台联合演播的“满汉全席擂台大赛”节目,谈谈你对烹饪、烹调技术和烹饪学的认识。

2. 你喜爱中餐烹饪专业吗?你准备做一个什么样的厨师?

3. 每个星期天在家试做一道菜,请全家人品尝、提意见,促使自己钻研技术。

第一章　中国烹饪简史

教学目标：本章主要介绍中国烹饪的起源、发展和昌盛的历史，以及中国烹饪史给予人们的启示。通过教学，使学生对中国烹饪史有一个粗线条的了解，知道它是中国民族文化遗产的重要组成部分。

本章安排 4 课时，前面 2 课时串讲中国烹饪的起源、发展和昌盛等三节，只需拟出几个纲目即可；后面 2 课时着重讲第四节，力求将道理说透。至于全章的史实描述部分，教师不讲，留给学生自学。

第一节　中国烹饪的起源

一、人类饮食文明的三部曲

自从人类出现以来，饮食，这种人类肌体与其生存环境进行基本物质交换的生活现象也就产生了。人类的饮食文明，大体上经历过生食、熟食与烹饪三个阶段。各个国家、各个民族这三个阶段的起止时间不尽一致。一般来说，一个国家或民族如果生食出现早，熟食进化快，烹饪发展时间长，其饮食文明就发达；反之，饮食文明进程就迟缓。像埃及、中国、印度、法国这些文明古国，饮食文明三部曲就格外雄浑嘹亮。

中华民族饮食文明当是从元谋人开始，已有 170 万年的历史。其生食、熟食、烹饪三阶段的划分，基本上是以 50 多万年前北京人学会用火，以及 1 万年前发明陶器和用盐作为界标。换句话说，中华民族的生食阶段约有 120 多万年，熟食阶段约有 50 多万年，烹饪阶段约有 1 万年。这段历程，既漫长、艰辛，又壮丽、辉煌，在人类饮馔史上写下了光辉灿烂的一页。

(一) 生食阶段

我们伟大的祖国，是世界文明发祥地之一。170 万年前，我国境内出现了最早的直立人群——元谋人。元谋人和 60 多万年前出现的蓝田人、50 多万年前出现的北京人，在考古学上统称为“猿人”。他们的生活状况基本是：数十人群居于洞穴中或树干上，利用简陋的石器或木棍集体捕猎野兽，共同采集植物的块根或籽实，平均分配少得可怜的食物；饮食方式则是“茹毛饮血”、“活剥生吞”。这便是中国饮馔史上的“生食”阶段。

应当注意的是，原始人群的生食和野兽的生食虽然形式上相似，但存在着本质区别：①人类是用工具猎取食物；②人类的捕食是集体行动；③人类是平均分配食物。换言之，人类的生食是有思维、有组织、有创造性的一种生产劳动，已经体现出原始文明中的某些内涵。

(二) 熟食阶段

大约在 50 多万年前，先民学会了用火。考古工作者在北京人遗址——北京周口店龙骨山鸽子堂西侧，发现一块长 12 m、厚 5 m 的石灰岩板，横跨在南北两个洞壁之间。在这块巨岩上，有

两大堆灰烬,厚达数米,里面有许多烧过的石头、骨头、朴树籽和木炭。经科学鉴定,这便是世界最早(距今 57.8 万年,±500 年)的天然厨房,人类第一次能源革命的一个发祥地。通过对这天然厨房遗址的分析,发现先民熟食具有四个特色。

1. 食物原料以容易捕获的肿骨鹿、梅花鹿、野马和野羊为主。

2. 野兽被石刀等锐器剥皮开膛后,直接在火上燎炙,没有任何调味品。

3. 用来进食的工具,可能是蚌壳、石片、树棍或原始骨叉之类,吃完后喝点生水。

4. 每人每餐分得食物甚少,仅够勉强维持生存。

所以,美国著名营养学家威廉·小西布雷尔等人认定:“烧煮至少是 40 万年前现代人类的祖先发明的。证据来源于中国北京附近的一个远古洞穴,其中烧焦的骨头遗迹表明,居住在那里的北京猿人早已发明了一种有史以来最伟大的技能。”

北京人之后,又陆续出现马坝人、长阳人、丁村人、柳江人、资阳人、河套人以及 18 000 年前的山顶洞人。他们被考古学家统称为“古人”。考古资料证实,这些“古人”,尽管仍处于比较原始的状态,但都学会了用火捕获野兽、烧烤食物、化冰取水,已进入中国饮馔史上的“熟食”阶段。熟食阶段的用火,主要表现在利用自然火、保存与传播火种、人工取火三个方面。这时候的熟食方法增多了:有的直接在火上烤;有的焐在热火灰中烤;有的包了草叶和稀泥再烤;有的是烧烫石板后烤;有的是将食物和水置于小洞穴中,不断投入滚烫的石子提高水温,促使食物成熟;还有的是利用晒得发烫的砂石“焐”熟食物。对此,烹饪界一律名之曰“火炙石燔(f n,烧烤)”。

我们祖先 50 多万年的“熟食生涯”,既征服了大自然,又锻炼了自身;不仅使得种族能够繁衍,而且在燃料和原料方面,为烹饪术诞生准备了物质条件。这便是熟食在饮食文明中的最大贡献。正因为这样,生食仅是饮食文明的序幕;而富于创造性的熟食,才是饮食文明的第一段华章。

(三)烹饪阶段

中国社会进入距今 1 万年左右的旧石器时代晚期,生产力已有一定程度的发展。氏族公社形成后,随之出现小的聚居点和商品原始交换活动。这一切又为烹饪术的诞生准备了社会条件。特别是出现了适用的刮削器、雕刻器、打磨的石刀与骨锥,有利于动物肌体的分割;发明了摩擦生火,有利于火的利用;学会了烧制瓦陶,有利于食物的烹煮;发现了盐以及梅子、苦果、野蜜和香草,有利于改善食物的滋味。如此之后,“烹饪之道”才基本齐备。中国饮馔史从此揭开“烹饪”这一页,奏响了 1 万年的“刀勺味火”交响曲。

二、中国烹饪的诞生

中国烹饪诞生的标志,目前有两种说法:一种是学会用火进行熟食,即火烹,距今约 50 多万年:另一种是发明陶器并用盐调味,即水烹,距今约 1 万年。前者虽已写进《中国烹饪百科全书》,但说服力不强,因为它既没有炊具又没有调味品的制食方法,很难与烹饪挂上勾。说它是烹饪的前奏曲,人们可以接受;说它就是名符其实的烹饪,则依据不足。因此大多数研究者认为:最早的烹饪术,应当是在火炙石燔基础上发展而成的“水烹”。因为只有在“水烹”中,燃料、炊具、食料、调味品、烹制方法这五大要素才能初步结合,符合《周易》对“烹饪”词义的解说。又由于燃料和食料在熟食阶段已经出现,故烹饪术诞生的触媒,应是盐的使用、陶器的发明以及连带产生的烹制方法。

中国烹饪发明时间为什么只能推断在 1 万年前左右呢?这取决于炊具和调味品这两个必备条件的成熟情况。

(一) 盐的发现、制取、交换与使用

盐作为自然界的一种天然物质,尽管早于人类出现之前就存在,但是人类发现它的价值,并用于饮食,却有一个实践与认识的过程。一方面,盐的品尝、收集或制取,必须不断尝试,首先只能是在出盐的海滨或内陆的盐碱滩上;另一方面,盐作为原始商品,运输交换,只能是在 1 万年前原始社会末期。《世本》记载:“黄帝臣,夙(sù)沙氏煮海为盐。”中华民族的先祖——黄帝,生活在以农耕为主要食物来源的陶烹(即水烹)时代。黄帝的大臣——夙沙氏,是我国东部沿海的古老部族领袖,他们世代接触海水潮汐在沙滩上留下的盐层,知其味而用之,并逐步学会晒海水为盐。另外,在仰韶文化遗址中,已发现用外涂蛎(lì)泥(耐火泥中掺入蚌壳粉)的“竹釜(fǔ,竹条编成的锅具)”作锅、以海水煮盐的实物。发现原盐——无意中尝到原盐——感受到盐的功用——有意识收集盐粒——保存、使用并交换盐粒——海水晒盐——竹釜煮盐,这便是先民学会用盐的全部过程。要注意的是,1 万年前学会用盐,只是一个“下限”,盐区的先民用盐时间可能要早一些。因为动物(如鹿)都有觅食天然盐的本能,原始人不会例外。

盐不仅是一种基本调味料,带有咸味,而且它与蛋白质——氨基酸结合还能生成氨基酸钠,带来鲜味。从我国最早菜式——羹的演变过程看,也可发现用盐入馔的“轨迹”。最早的“太羹”(纯肉做的)和“吴羹”(纯菜做的),都是没有盐的。后来出现的“铏(xíng)羹”,便是肉与菜加盐合煮,有烹有调了。接着出现的“肜(róng)羹”(牛肉与豆叶加盐煮)、“臐(xūn)羹”(羊肉与苦菜加盐煮)、“ (xi o)羹”(猪肉与薇菜加盐煮),在用盐上就比较讲究了。

至于梅子、香草、苦果、野蜜等天然调味品用于制菜,其时间大约与盐差不多。盐加以上四物,便构成咸、酸、香、苦、甜 5 种味道;再加上咸味的副产品——鲜,1 万年前的调味品阵容就比较可观了。现今中国的 7 种单一味型,那时只缺一个“辣”。盐与梅子等物混合使用后,又创造出更好的“和羹”,具有咸、鲜、酸、香的复合美味。所以古人留下一句名言:“若作和羹,尔惟盐梅”(如果想制出味美的和羹,必须使用盐与梅子)。它不仅是“五味调和”一词的最早出处,而且还被用来说明许多社会生活现象和治国方略。

(二) 陶器的问世及其历史评价

现今世界各国最早使用的人工制作的生活用具,全无例外都是陶器;而陶器的最早用途,又全无例外都作炊具。因此文化史专家有一个共识:“陶器是一切炊具的鼻祖。”其根据则是在陶器问世之前,先民进行熟食,只能靠几根支撑的树枝或者是一片较薄的石板,那是不能称为炊具的。只有出现陶器后,食物才能放在一定形状的容器内添水加盐煮烹,完全成熟。

陶器的发明与用火有关。先民学会用火之后,为了保存火种和取暖照明,常在洞穴的泥地上挖一个方方的深火塘,长年架柴燃烧。久之,火塘四周的泥土发生变性,异常坚硬。有时孩子出于游戏,用水和泥,捏成一些物件放在火中焚烧,经过一段时日,便成为原始的瓦陶制品。其中有些制品呈筒罐状,盛水后不泄漏,先民便尝试着用它烹煮,结果能制出比较软烂的食物。这无意识的发明出现后,就转入有意识的创造,于是各种型制的杯、盘、碗、钵,便陆续成为先民的财富。

对此,《列仙传》衍化出一个“宁封制陶”的神话故事。说的是黄帝时的“陶正”(专管制陶的官)宁封,认真向仙人学习烧陶的火候技术。一次,炉温怎么也上不去,为了保证这批陶器的质量,宁封不惜生命跳进火中焚烧,结果达到了“五色烟”上下飘浮的火候要求。与这一传说相印证,还有众多的出土文物。如华北地区文化遗存中发现的 1 万年前的陶片;江西万年县仙人洞文化遗存中发现的 8 800 年前的烧陶碎片;浙江河姆渡文化遗址中发现的 7 000 年前的“陶釜”(陶

需要全本请访问 www.ertongbook.com

锅);河南渑(mi n)池仰韶文化遗址中发现的 6 000 年前的陶盆、陶瓮等。因此,推断中国在 1 万年前发明陶器,并用于烹饪,是有根据的。

陶器的出现,是人类向自然界作斗争中的一项划时代的发明创造,它标志着人类发展史从此进入新石器时代。也就是说,距今大约 1 万年左右,人类逐步有了罐盆等陶质炊具,熟食方法才产生了新的变革。一切烹调技术,只有在炊具诞生后,才能获得发展,从而使人类饮食状况获得最根本的改善。

(三) 水烹法和汽烹法的发明

有了盐和梅子等调味料,有了陶器,随之也就有了相应的烹调方法——水烹和汽烹。前者以水作传热介质,在陶罐中进行,包括煮、熬、焖、煨;后者以蒸汽作传热介质,在陶甑(zèng,陶制的原始蒸笼)中进行,包括蒸、酿。

至此,烹饪中五大要素基本齐备,人类社会开化文明标志的烹饪术,便在华夏大地应运而生。

三、发明烹饪的伟大意义

发明烹饪,实质上就是火、陶、盐的三结合。它结束了“火烹时代”,开启了“水烹时代”,在人类文明进化史上有着伟大的意义。

(1) 水烹是一种自觉的制食行为,不仅可将食物真正烹熟,还能烹出多种滋味。这就彻底摆脱了“茹毛饮血”的原始生活方式,改变了“火炙石燔”中食物的半生半熟状态,在摄食以维系生存这一关键问题上,使人与动物有了根本区别。

(2) 火、盐与水的配合,可以杀菌消毒,改善食物营养,便于消化吸收,为先民体力和智力(特别是脑细胞)的发展,创造了有利条件。它还可以抗御一些疾病,增加人的身高、体重和寿命,优化人种质量。

(3) 烹饪的发明,加快了食源的利用步伐,促使火烹中难于利用的鱼虾和草籽大量入馔。于是先民相继从山林迁向河川,最终脱离与野兽为伍的环境,开始聚村落而居的原始农耕生活,使生产力有了较大程度的提高。

(4) 食物较为充裕并且质量初步有所保证后,先民逐步摆脱了饥饿和疾病的威胁,开始养成定时就餐的习惯,还可以腾出较多时间进行生产劳动和娱乐休整,生活日益条理化,变得有张有弛。

(5) 通过烹饪,先民努力制作更多的炊具和其他生产、生活用具,进一步锻炼了大脑和双手,提高了劳动技能,增强了征服自然、改造自然的能力,既丰富了社会产品,又加快了文明社会的进程。

(6) 烹饪术的问世,促使氏族内部分工,妇女主要主持家务,照料老小,安排膳食;男子大多外出觅食,参与宗族活动。这样,母系氏族社会便逐步向父系氏族社会更移,为奴隶制社会的出现准备了条件。

总之,烹饪的发明,是中华民族从蒙昧野蛮进入开化文明的界碑,是“原始人”向“现代人”进化的阶梯,是旧石器时代向新石器时代转变的触媒。它对于维系中华民族昌盛,促进生产力发展,推动社会进步,均有着极其重要的意义。

第二节　中国烹饪的发展

中国烹饪的发展,大体上可以划分为先秦、汉魏六朝、隋唐宋元和明清四个大的历史时期。

一、先秦时期

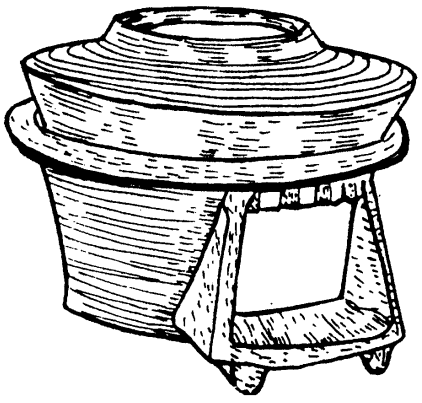
这是指秦朝以前的历史时期,即从烹饪诞生之日起,到公元前 221 年秦始皇统一中国止,共约 7 800 年。此乃中国烹饪的草创时期,包括新石器时代(约 6 000 年)、夏商周三代(约 1 300 年)、春秋战国(约 500 年)三个发展阶段。

(一) 新石器时代的烹饪

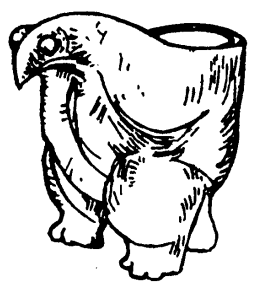
新石器时代由于没有文字,烹饪演变的概况,只能依靠出土文物、神话传说以及后世史籍的追记来进行推断。它的大致轮廓是:

(1) 食料多系渔猎的水鲜和野兽,间有驯化的禽畜、采集的草果和试种的五谷,不很充裕。调味品主要是粗盐,有时也伴以梅子、苦果、香草和野蜜。

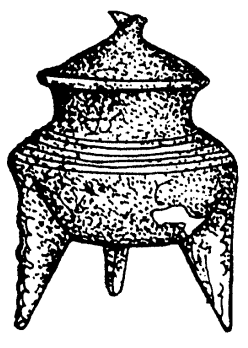
(2) 炊具是陶制的鼎、甑、鬲(lì)、罐和地灶、石灶;燃料仍系柴草;还有一些钵、碗、盘、盆作为餐具(具体参见附图 1:先秦陶质炊餐具)。烹调方法是火炙、石燔与水煮、汽蒸并重,较为粗放。



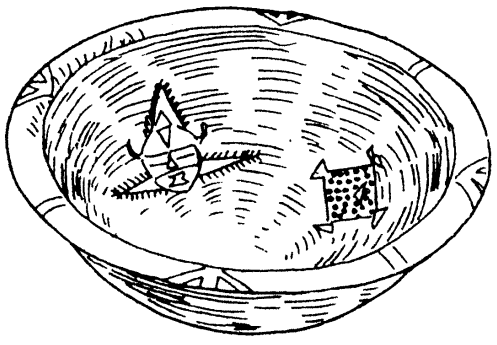
釜、灶



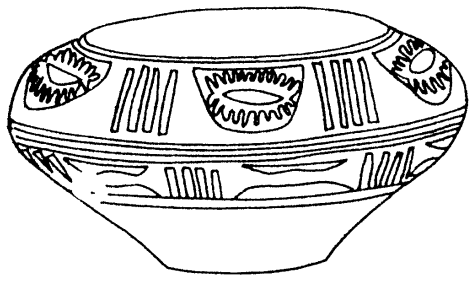
鹰鼎



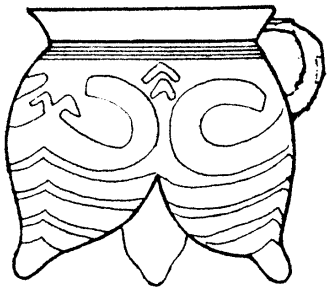
鼎(马家浜文化)



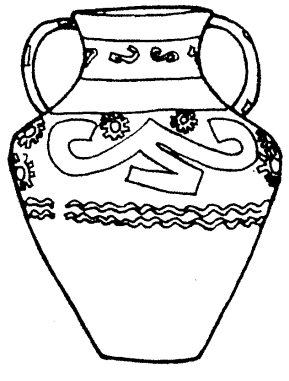
网纹人面鱼形盆(半坡类型)



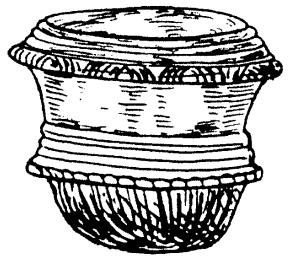
钵



单耳鬲



双肩耳罐



釜(河姆渡文化)

附图 1　先秦陶质炊餐具

至于菜品,也相当简陋,最好的美味也不过是传说中的彭祖(名铿 kēng,被后世奉为厨祖)为尧帝烧制的“雉(zhì)羹”(野鸡汤)而已。

(3) 此时先民进行烹调,仅仅出自求生的需要;至于食饮和健康的关系,他们的认识是朦胧的。但是,从燧(suì)人氏教民用火、有巢氏教民筑房、伏羲(xī)氏教民驯兽、神农氏教民务农、轩辕(xu n yu n)氏教民文化等神话传说来看,先民烹饪活动具有文明启迪的性质。

(4) 在食礼方面,祭祀频繁,常常以美食取悦于鬼神,求其荫庇。有了原始的饮食审美意识,如食器的美化,饮宴时的欢呼跳跃等。这是后世筵宴的前驱,也是他们社交娱乐生活的组成部分。

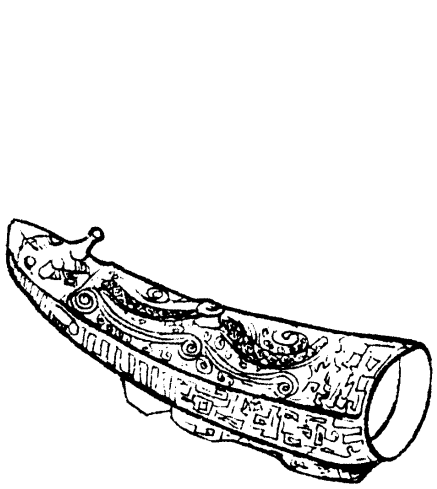
总之,新石器时代的烹饪好似初出娘胎的婴儿,既虚弱、幼稚,又充满生命活力,为夏商周三代饮食文明的兴盛奠定了良好基石。

(二) 夏商周三代的烹饪

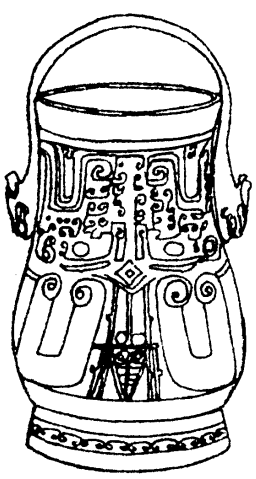
夏商周在中国社会发展史中属于奴隶制社会,也是中国烹饪发展史上的“初潮”。它在许多方面都有突破,对后世影响深远。

(1) 烹调原料显著增加,习惯以“五”命名。如“五谷”(稷、黍、麦、菽、麻籽),“五菜”(葵、藿、薤、葱、韭),“五畜”(牛、羊、猪、犬、鸡),“五果”(枣、李、栗、杏、桃),“五味”(米醋、米酒、饴糖、姜、盐)之类。“五”在古代有时是实指,有时是虚指。从实指看,包括 5 种,但具体内容各书记载不一,这里列举的只是代表性说法;从虚指看,是言其多,如“五谷”有时又写成“六谷”或“百谷”。总之,多类原料能够以“五”命名,说明当时食物资源已较丰富,人工栽培原料成了主体,并且在选料方面积累了一些经验。

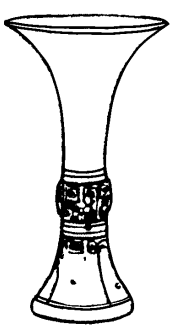
(2) 炊饮器皿革新,轻薄精巧的青铜食具登上烹饪舞台。我国现已出土的商周青铜器物有 4 000 余件,其中多为炊餐具。饪食器(炊具)方面有饕餮(t o tiè,传说中的凶兽,古代青铜器常以其头部形状作装饰)纹鼎、父丁簋(guǐ)、铜豆、铜簠(fǔ);酒器方面有兽面纹壶、铜牛尊、龙纹觥(ji)、回纹觚(gū);其他食具有铜刀、铜俎(zǔ,古代割肉用的砧板)、铜箸(筷子)、铜 (原始的带冰贮藏器)等。这些器皿大多镂刻飞禽走兽或花卉果木,带有象征意味,如煮牛的鼎刻牛首,煮鹿的鼎铸鹿头,还有仿制动物形体的鸮(xi o,猫头鹰之类的鸟)卣(y n)和象(即大象)尊之类,写实气息浓厚。其中,小的可煮三五斤肉,大的可煮数百斤肉,一派“食前方丈鼎飘香”的绮丽风光(具体参见附图 2:先秦青铜炊餐具)。青铜食器的问世,不仅利于传热,提高了烹饪工效和菜品质量,还能显示礼仪.装饰宴席.展现出奴隶主贵族饮食文化的气质。



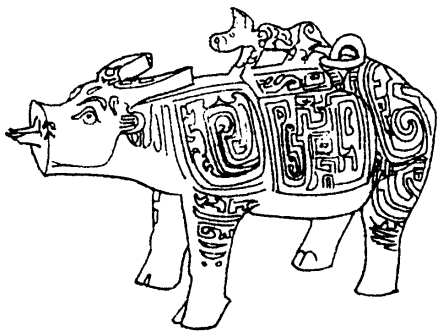
龙纹觥(殷墟中期)



兽面纹壶(商)



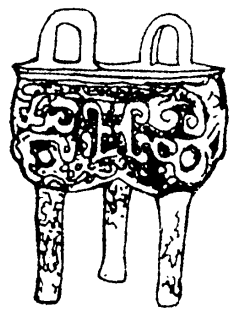
回纹觚(商)



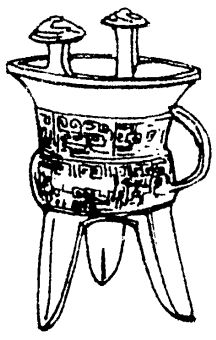
铜牛尊(西周)



父丁簋(商)



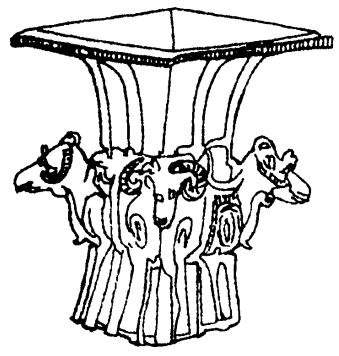
饕餮纹鼎(商或周)



龙纹罍(商或周初)



带柄透空铜杯(西周)



四羊方尊(殷墟)

附图 2　先秦青铜炊餐具

(3) 菜品质量飞速提高,推出“ 周代八珍 ”。由于原料充实和炊具改进,烹调技术有了长足进步。一方面,饭、粥、糕、点等品种初见雏形,肉酱和羹汤菜品多达百余种,花色品种大大增加;另一方面,可以较好地运用烘、煨、烤、烧、煮、蒸、渍、糟等方法,烹出熊掌、乳猪、大龟、天鹅之类高档菜式,如产生影响深远的“ 周代八珍 ”。“ 周代八珍 ”是专为周朝天子准备的宴饮美食,由 2 饭 6 菜组成。具体名称是:“ 淳熬 ”(肉酱油浇大米饭)、“ 淳母 ”(肉酱油浇黍米饭)、“ 炮豚(tún) ”(煨烤炸炖乳猪)、“ 炮牂(z ng) ”(煨烤炸炖母羊羔)、“ 捣珍 ”(合烧牛、羊、鹿的里脊肉)、“ 渍 ”(酒糟牛羊肉)、“ 熬 ”(类似五香牛肉干)、“ 肝臇(li o,肠部的脂肪) ”(烧烤网油包狗肝)。“ 周代八珍 ”推出后,历代争相仿效。元代的“ 迤(yí)北(即塞北)八珍 ”和“ 天厨八珍 ”,明清的“ 参翅八珍 ”和“ 烧烤八珍 ”,还有“ 山八珍 ”、“ 水八珍 ”、“ 禽八珍 ”、“ 草八珍 ”(指名贵食用菌)、“ 清真八珍 ”、“ 琼林八珍 ”(科举考试中的美宴)等等,都由此而来。

(4) 饮食制度等方面也有新建树。如从夏朝起,宫中首设食官,配置御厨,重视帝后的饮食保健,迈出了食医结合的第一步。这一制度一直延续到清末。再如筵宴,也按尊卑分级划类。如祀宴(祭祀祖灵的宴席),便有如下规定:“ 天子之豆(古代高足食盘,用于盛肉,常作礼器)二十有六,诸公十有六,诸侯十有二,上大夫八,下大夫六, ”作为礼制的规范。又如行厨法则,《周礼 · 天官》和《礼记 · 内则》也都有明确要求,涉及原材料筛选、预加工、调味和临灶诸方面。如“ 庖人(古人对厨师的称呼)共掌六畜、六兽、六禽,辨其名物 ”,“ 五味三材,九沸九变,火之为纪,时疾时徐,灭腥去臊除膻,必以其胜,无失其理 ”(意思是说在烹调中酸、甜、苦、辣、咸五味和水、火、柴草三要素,多次沸腾,多次变化,依靠火候控制调节。时而武火,时而文火,消除腥味,去掉臊味,除却膻味,必须发挥其长处,不可违背其规律)。这都为后世提供了经验。

此外,在民间,屠宰、酿造、炊制三结合的早期饮食业也应运而生,大梁(在今河南开封市西北)、邯郸(在今河北邯郸市西南)、临淄(在今山东淄博市东北)、郢都(在今湖北江陵县西北)等都

邑酒肆兴盛。

所以,夏商周三代在中国烹饪史上开了一个好头,后人有“百世相传三代艺,烹坛奠基开新篇”的评语。

(三) 春秋战国的烹饪

春秋战国是我国奴隶制社会向封建制社会过渡的动荡时期。连年征战,群雄并立。人口频繁迁徙,农业生产技术迅速发展,学术思想异常活跃,烹饪中也出现许多新因素,为后世所瞩目。

(1) 以人工培育的农产品为主要食源。这时由于大量垦荒,兴修水利,使用牛耕和铁制农具,农产品数量增多,质量也提高了。不仅家畜野味共登盘餐,蔬果五谷俱列食谱,而且注意水产资源的开发,在南方鱼虾龟蚌与猪狗牛羊同处于重要的位置,这是前所未有的。

(2) 在一些经济发达地区,铁质锅釜(古炊具,敛口圜底带二耳,置于灶上,上放蒸笼,用于蒸或煮)崭露头角。它较之青铜炊具更为先进,为油烹法问世准备了条件。与此同时,动物性油脂(猪油、牛油、羊油、狗油等)和调味品(主要是肉酱和米醋)日见增多,花椒、生姜、桂皮、小蒜运用普遍,菜肴制法和味型也有新变化,出现了简单的冷饮制品和蜜渍、油炸点心。

(3) 继周天子食单后,又推出新颖的楚宫宴席,形成南北争辉的局面。据《楚辞》记载,楚宫宴包括主食(4～7 种)、菜肴(8～18 种)、点心(2～4 种)、饮料(3～4 种)四大类别。其中的煨牛筋、烧羊羔、焖大龟、烩天鹅、烹野鸭、油卤鸡、炖甲鱼和蒸青鱼,都达到了较高的水平;原料组配、上菜程序和接待礼仪上也有创新,为后世酒宴提供了蓝本。

(4) 出现南北风味的分野,地方菜种初露苗头。其中的北菜,以豫、秦、晋、鲁为中心,活跃在黄河流域。它以猪犬牛羊为主料,注重烧烤煮烩,崇尚鲜咸,汤汁醇浓。其中的南菜,以鄂、湘、吴、越为主体,遍及长江中下游。它以淡水鱼鲜为主,辅以野味,突出鲜蔬佳果,注重蒸酿煨炖,酸辣中调以滑甘,还喜爱冷食。这一分野到汉魏六朝时继续演进,由二变四,逐步显示出地方菜系的雏形。

(5) 烹饪理论初有建树,推出《吕览·本味》和《黄帝内经》。《吕览·本味》被后世尊为“厨艺圣经”,由战国末年的秦国相国吕不韦组织门客编著。其贡献主要是:正确指出动物原料的性味与其生活环境和食源相关;强调火候和调味的作用,并介绍了一些制菜的方法;归纳菜点质量检测的 8 条标准,主张“适口者珍”;开列当时各地著名的土特原料,供厨师择用。《黄帝内经》是这一时期的医家总结劳动人民同疾病作斗争的经验,托名黄帝与岐伯君臣之间的对话而陆续写成的。它由《素问》和《灵枢》组成,18 卷,162 篇。该书除了系统阐述中医学术理论,从阴阳五行、脏腑(中医对人体内部器官的总称)、经络(人体内气血运行通路的主干和分支)、病因、病机(疾病发生和变化机理)、预防、治则(治病基本法则)等方面论述人体生理活动以及病理变化规律外,在食养食治方面还依据自然环境与健康的关系,提出了“六淫”(指风、寒、暑、湿、燥、火等六种气候容易使人致病)、“七情”(指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪影响食欲)、饮食不当、劳倦内伤等病因学说,告诫人们注意饮膳和生理功能的自我调适。这两部著述在 2 200 年前均可列为“世界级”科研成果,为先秦时期的烹饪画上了圆满的句号。

二、汉魏六朝时期

汉魏六朝又称秦汉魏晋南北朝,它起自公元前 221 年秦始皇吞并六国,止于公元 589 年隋文帝统一南北,共 810 年。这一时期是我国封建社会的早期,农业、手工业、商业和城镇都有较大发

展,民族沟通与对外交往也日益频繁。在专制主义中央集权的封建国家里,烹饪文化不断出现新特色。这一时期的后半段,诸侯割据,改朝换代快,统治阶级醉生梦死,在饮食中也寻求新奇刺激。烹饪就在这种社会大变革中演化,博采各地区各民族饮馔的精华,蓄势待变,焕发出了新的生机。

(一) 烹调原料的扩充

在先秦五谷、五畜、五菜、五果、五味的基础上,汉魏六朝的食料进一步扩充。张骞通西域后,相继从阿拉伯等地引进茄子、大蒜、黄瓜、扁豆等蔬菜,增加了素食品种。《盐铁论》说,西汉的冬季,市场上仍有葵菜、韭黄、香菜、木耳等供应,而且货源充足。《齐民要术》记载了黄河流域的 31 种蔬菜,以及小盆温室育苗、韭菜种子发芽和韭菜挑根复土等生产技术。扬雄的《蜀都赋》还介绍过天府之国出产的竹笋、莲藕、瓠(hù)、茄,以及枇杷、甜柿与榛仁。有“植物肉”之誉的豆腐,相传也是汉代淮南王刘安的方士发明的。随后不久,豆腐干、腐竹、千张、豆腐乳相继问世。

这时的调味品生产规模扩大。《史记》记述了汉代大商人每年酿制酒、醋、豆酱各 1 000 多缸的盛况。《齐民要术》还汇集白饧(xíng,糖)、黑饴(yí,糖稀)、琥珀饧、煮脯等糖制品的生产方法。特别重要的是,从西域引进芝麻后,人们学会了用它榨油。从此,植物油(包括稍后出现的豆油、菜油等),便登上中国烹饪舞台,促使油烹法诞生。当时植物油的产量较大,不仅供食用,还作军需品。有文章介绍说,赤壁之战火烧曹营时,芝麻油发挥了很大作用。

在动物原料方面,这时猪的饲养量已占世界首位,取代牛、羊、狗的位置而成为肉食品的主角。其他肉食品利用率也在提高,如牛奶,就可提炼出酪、生酥、熟酥和醍醐(tí hú,从酥酪中提制的奶油)。汉武帝在长安挖昆明池养鱼,周长达 20 公里,水产品上市量很多。再如岭南的蛇虫、江浙的虾蟹、西南的山鸡、东北的熊鹿,都拥上餐桌。《齐民要术》记载的众多肉酱品,就分别是用牛、羊、鱼、虾等 10 多种原料制成的。

此外,在主食中,由于水稻跃居粮食作物首位,米制品明显增多。菌耳、花卉、药材、蜜饯等,也引起厨师重视。

(二) 炊饮器皿的鼎新

炊饮器皿鼎新的突出表现是,锅釜由厚重趋向轻薄。战国以来,铁的开采和冶炼技术逐步推广。西汉实行盐铁专卖,说明盐与铁同国计民生关系密切。铁锅比铜锅价廉,耐烧,传热快,更便于制菜,因此很快推广开来。例如可供煎炒的小釜,多种用途的“五熟釜”,大口宽腹的爨(cu n,炉灶),以及“造饭少顷即熟”的“诸葛行锅”(类似后来的行军灶,相传是诸葛亮发明的),都系铁制锅具中的新秀。与此同时,还广泛使用锋利轻巧的铁质刀具,改进了刀工刀法,菜形日趋美观。

汉魏的炉灶多系台灶,烟囱已由垂直向上改为“深曲(即烟道曲长)通火”。并逐步使用煤炭,有利于掌握火候。河南唐县石墓中出土的陶灶,河南洛阳烘沟出土的“铁炭炉”,以及内蒙古新店子出土的汉墓壁画中的 6 种厨灶,都有较大改进,古人对它有“一灶五突,分烟者众,烹饪十倍”(一台炉灶有 5 个火眼和许多排烟孔,可以提高烹饪工效十倍)的褒词。

这时的厨师还有紧身的“ (r ng)衣”,“犊鼻裈(kūn)”式的围裙(即现今厨师所用的围裙,因上端系绳处形似牛鼻子上的牵绳而得名),以及名为“青褠(gōu)”的护袖,劳动保护观念增强了。

当时上层社会进膳,大多使用素朴雅致的青瓷餐具,镶金嵌银的髹(xiu,涂染)漆盘碗,以及小巧玲珑的金玉酒器。《洛阳伽(g)蓝记》说,北魏河间王元琛,“常会宾客,陈诸宝器,金瓶银瓮百余口,瓯(ōu,小盆)槃(qíng,有脚的盘碟)盘盒称是。自余酒器,有水晶钵、玛瑙杯、琉璃碗、赤

需要全本请访问 www.ertongbook.com