

全国烹饪专业系列教材

中国烹饪概论

王小敏摇贾人卫摇编著

旅游教育出版社

· 北摇京 ·

目 录

绪论	员
第 1 章 中国烹饪的起源与发展	苑
学习目标	苑
第一节 史前熟食阶段	苑
一、烹饪的起源	苑
二、熟食的意义	愿
第二节 陶器烹饪阶段	愿
一、陶器的出现	怨
二、陶器烹饪阶段的特点	怨
第三节 青铜器烹饪阶段	圆
一、青铜器的出现	猿
二、原料品种的逐渐增多	猿
三、烹饪工艺进一步发展	源
四、名食涌现 味分南北	缘
五、筵宴的初步形成	远
第四节 铁器烹饪阶段	远
一、秦汉至五代时期的烹饪特点	苑
二、宋元明清时期的烹饪特点	园
第五节 近现代烹饪	猿
一、重视饮食文化研究	猿
二、物质条件日趋改善 烹饪工艺日趋科学	源
三、饮食文化交流日趋频繁	缘
四、筵宴不断创新	缘
本章小结	远
思考与练习	苑
第 2 章 中国烹饪的风味流派	愿
学习目标	愿



第一节 地方风味	愿
一、黄河流域的四大风味	愿
二、江淮流域的七大风味	猿
三、珠江流域的两广风味	猿
四、其他地方风味	猿
第二节 少数民族与寺院饮食风味	猿
一、少数民族饮食风味	猿
二、寺院饮食风味	源
第三节 宫廷和官府饮食风味	源
一、宫廷饮食风味	源
二、官府饮食风味	源
本章小结	源
思考与练习	源
第 猿章 中国烹饪基础知识	缘
学习目标	缘
第一节 烹饪原料	缘
一、烹饪原料的分类	缘
二、烹饪原料的品质检验	缘
三、烹饪原料品种	缘
第二节 菜肴制作工艺	缘
一、原料的选择	缘
二、原料的初加工	源
三、刀工与切配	源
四、调味与火候	源
五、烹调技法	源
第三节 面点制作工艺	源
一、面点制作的工艺流程	源
二、面点成形工艺	源
三、面点熟制工艺	源
本章小结	源
思考与练习	源
第 源章 饮食习俗	源
学习目标	源
第一节 年节食俗	源



一、年节食俗概述	苑
二、主要的传统年节食俗	苑
第二节 瑶人生礼仪食俗	苑
一、诞生食俗	苑
二、婚事食俗	苑
三、寿庆食俗	苑
四、丧事食俗	苑
第三节 瑶宗教食俗和少数民族食俗	苑
一、宗教食俗	苑
二、少数民族食俗	苑
本章小结	苑
思考与练习	苑
第 缘章 瑶中国烹饪文化	缘
学习目标	缘
第一节 瑶烹饪文化积淀	缘
一、烹饪典籍	缘
二、饮食文献	苑
三、饮馔语言	苑
第二节 瑶烹饪科学积淀	苑
一、饮食养生文化	苑
二、科学的饮食结构	苑
第三节 瑶烹饪艺术积淀	苑
一、菜肴的艺术表现	苑
二、筵席的艺术表现	苑
本章小结	苑
思考与练习	苑
第 远章 瑶继承发扬 开拓创新	苑
学习目标	苑
第一节 瑶中国烹饪的现状	苑
一、烹饪教育	苑
二、烹饪研究	苑
三、烹饪活动	苑
第二节 瑶中国烹饪的未来	苑
一、中国烹饪的优势	苑



二、中国烹饪面临的挑战	员苑
本章小结	员愿
思考与练习	员愿
主要参考书目	员怨
后摇记	员园

一、烹饪与烹饪学

“烹饪”一词,最早见于《易经·鼎》,原文为“以木巽火,亨饪也”。亨,《左传·昭公二十年》“和如羹也,水火醯醢盐梅以亨鱼肉”注:“亨,煮也。”饪,《仪礼·士昏礼》有“皆饪”,孔颖达疏:“饪,熟也。”可见,“亨饪”就是“烹饪”,意思是煮熟食物。这是“烹饪”一词的原始意义。

现代“烹饪”的意思,在各种辞典中解释为:“煮熟食物”(《辞源》)、“烹调食物”(《辞海》)、“做饭做菜”(《现代汉语词典》),这些解释都是正确的,但还不能完全概括烹饪的内容、性质和意义。随着社会经济文化的发展,烹饪工具、能源、技法在不断发生变化,“烹饪”一词的意义也发生了变化。烹饪技术发展至今,有物理的、化学的多种方法可使食物原料成熟。现代烹饪,既可以利用油、水、蒸气、热辐射、太阳能、电能等能源,使原料成熟;也可以利用盐、糖、醋、酒、糟等物质的生化作用,使原料成熟;还可以用沙、石、泥、灰等介质,在一定的温度下使原料成熟;并不仅仅局限于“以木巽火”这一单一的方法。而生产力的发展,使烹饪食物也不仅限于在炉灶上的手工操作,还可以通过半成品、成品等由饮食业的专业生产线、食品加工厂用机械化手段生产出来。因此,随着生产或加工食物方式方法的变化,烹饪社会性的日益增强,人们对饮食营养保健和审美要求的日益提高,现代烹饪的概念也应当反映这种变化,而不能停留在古代的“以木巽火,亨饪也”了。由此,我们可对“烹饪”一词做如下解释:烹饪是人类为了满足生理需求和心理需求而把可食原料用适当方法加工成可直接食用成品的活动。它包括对烹饪原料的认识、选择和组合设计,烹调法的应用与菜肴、食品的制作,饮食生活的组织,烹饪效果的体现等全部过程。

中国烹饪学,是与人类生活息息相关的一门学科,它研究中国菜品的制作与消费规律,揭示中国烹饪发展的基本规律,剖析中国烹饪的基本特征,阐明中国烹饪的基本理论。它是一门综合性的学问,内容丰富,几乎涉及自然科学和社会科学的所有领域,如物理学、化学、生物学、营养学、医学、农学、历史学、文学、美学、民俗学、心理学等学科;同时,中国烹饪又是多种艺术的综合体,从菜肴的搭配、造型的选择、器皿的选用、筵席的组合等都具有赏心悦目的魅力,给人以回味无穷的美的享受,它讲究色、香、味、形、声、器、质融为一体,是造型美、色彩美、意境美的和谐



统一。

二、中国烹饪的特征

一、历史悠久,风味各异

从北京人发明用火,我们的祖先就开始有意识地用火熟食了。我国是世界上最早用火的国家之一。各地的出土文物表明,至迟在一万年多年以前,我们的祖先就已开始使用器皿,进行真正完备意义上的烹饪了。中国烹饪有着光辉灿烂的历史,在长期的历史演变过程中,我们的祖先逐渐形成了一套较为完善的饮食保健体系、独树一帜的药食同源理论和精湛绝伦的烹饪操作技艺。历史悠久、源远流长,是中国烹饪的显著特征之一。

我国地域广阔,由于各地气候、物产、风俗习惯、民族等差异,在饮食习俗上形成了各不相同的风味体系。就地域而言,我国黄河流域下游的山东风味、长江流域中上游的四川风味、长江流域下游的淮扬风味、珠江流域的广东风味,享誉中外;就民族而言,既有汉族风味菜肴,又有回、维吾尔、蒙古、满、苗、藏、壮、傣、乌兹别克、哈萨克、黎、白、高山等少数民族各自不同的风味菜肴;就饮食层次而言,宫廷珍馐、官府佳肴、寺院素斋、市肆菜点、民间家食的风味,也各不相同。各种风味流派汇成一体,形成了中华民族的饮食文明。

二、选料讲究,刀工精细

原料是烹饪的物质基础,也是烹饪诸要素的核心。原料的选择,是菜肴成功的关键。袁枚就说过:“一席佳肴,厨师之功居六,采购之功居四。”中国烹饪原料丰富多彩,原料的选择十分讲究,在菜肴制作时不仅要根据原料的品种、季节进行选择,而且要注意原料产地和部位的不同,同时还要选择无毒、无害的新鲜优质原料,使菜肴感官性状良好,充分发挥原料的食用价值。

刀工是中国烹饪的一大特色。我国厨艺刀法精妙,名目众多,古代就有割、批、切、刮、剥、剔、剝、斫等刀法。孔子的“脍不厌细”、《庄子》庖丁解牛的“游刃有余”、张衡《汉赋》的“鸾刀缕切”,描述的都是精湛的刀工技艺。随着烹饪技艺的不断发展,我国目前的刀法已不下百种,多变的刀法适应了各种烹调技法的需要和美化菜肴形态的目的。中国烹饪的刀技,讲究一刀一式清爽利落,成形精巧,要求做到“大小一致,长短一致,厚薄一致,整齐划一,互不粘连,均匀美观”。

三、五味调和,注重火候

调味和火候,是中国烹饪技术中两大关键技术。调味,是传统烹饪之道的核心。中国烹饪历来把味的审美放在菜品制作和质量鉴定的首位,强调调味要合“时序”、“适口”、“本味”。菜肴的口味要做到五味调和,让烹饪原料“味无者使之入,味藏者使之出,味淡者使之厚,味厚者使之正,味浮者使之定”。调味,讲究因



时而异,因人而异,因地而异,因席而异。在保持菜肴风味特色的前提下,有针对性地进行调味,以适应不同人群的口味需要,做到“食无定味,适口者珍”。

中国烹饪重视火候,不亚于重视调味。火候,不仅是形成不同风味的重要因素,也是菜肴成败的关键。《吕氏春秋·本味篇》对火候的总结是:“凡味之本,水最为始。五味三材,九沸九变,火为之纪。时疾时徐,灭腥去臊除膻,必以其胜,无失其理。”意为,在水、火、味三者之中,用火是“纲”,原料异味的消除,美味的产生,要靠用火来实现。我国烹饪火候的讲究,一是善于选用不同性质的燃料来适应各种烹调技法;二是使用不同的烹制工具,如铁锅、砂罐、烤炉等来适应不同菜肴对火候的需要,形成不同的风味;三是运用不同的火力,来达到菜肴不同的要求,例如为了保持菜肴的鲜嫩,须用旺火快速烹制,而煨煮技法则须用文火;四是根据不同原料的性质采用不同的传热介质,如水、油、汽、空气、固体物质等,都可作为传热介质进行传热,形成不同的菜肴风味。

灑灑技法多样,器皿精美

中国烹饪的技法,经过历代厨师的不断创造,形成了几十类、近百种的烹调方法。中国烹饪技法的多样,是世界上任何国家都无法比拟的。既有生制法,如拌、泡、醉、糟、蜜汁、盐腌、糖渍等;又有熟制法,如用火烹制的烤、炙、熏、焙、烘、炮,用水烹制的烫、焯、余、涮、卤、煮、煲、炖、烧、煨等,用汽烹制的蒸,用油烹制的炸、炒、爆、煎、贴、熘、煸、熘、烹、拔丝、挂霜等,用泥作为传热介质的泥烤,用盐作为传热介质的盐焗,用沙子作为传热介质的焐、炕等。这些烹调方法林林总总,汇成了中国烹饪技艺的体系。

器皿精美,指的是器皿与菜肴的和谐统一。美食美器的和谐统一,是中国烹饪的另一特色。“美食不如美器”,充分说明了器皿在菜品中的作用。运用恰如其分的餐饮器皿,使用对比、烘托、修饰等手法,使菜肴与器皿达到和谐统一,是中国烹饪的要求。要达到菜肴与器皿的和谐统一,既要考虑一菜一点与一碗一盘间的和谐,也要考虑整桌宴席间盛器的和谐。在菜肴盛装时,一要考虑色彩的和谐,使菜肴与器皿之间做到既有对比度,使人不感到单调;又要使对比度不致过分强烈,要根据菜肴的色泽选择合适的盛器,使菜肴显得鲜明、悦目,自然得体。二要考虑形态的匹配,要根据菜肴的品种选择适当的盛器,如盛装鱼类菜肴应选用鱼盘,煎炒无汁类菜宜用平盘,匹配得体,可使菜肴生色。三要讲究大小的相称,菜肴的数量和食器的大小要适宜,如果菜肴量大而漫溢盘缘,会使人感到不雅观,量少则会使人感到不丰满。

三、中国烹饪的地位

中国烹饪的地位是由它的性质决定的,而中国烹饪在国内外的影响力,足以证



明它应有的地位。

“民以食为天”。中国烹饪在中国文明发展史上占有重要的地位。人类要生存、求发展,就离不开饮食。烹饪是人类饮食的一种文明手段,也是人类文明进化的一个重要标志。古人早就认识到饮食与治国的关系。《史记·酈食其传》就记载过酈食其对沛公刘邦说的话:“王者以民人为天,而民人以食为天。”《梁书·元纪》载:“承圣二年诏:‘食乃民天,农治为本。’”

近代对中国烹饪地位有中肯评价的首推革命先行者孙中山。孙中山于 19 世纪初,在他的《建国方略》中说:“我中国近代文明进化,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,而中国烹调法之精美,又非欧美可并驾。”“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则辨味不精,辨味不精,则烹调之术不妙。中国烹调之妙,亦是表明文明进化之深也。”“中国不独食品发明之多,烹调方法之美,为各国所不及,而中国之饮食习尚暗合于科学卫生,为各国一般人所尤望尘不及也。”又说:“昔日中西未通市前,西人只知烹调法国为世界之冠,及一尝中国之味,莫不以中国为冠矣。”孙中山在这里明确指出了中国烹饪在中国文明发展史上所占的重要地位和在国际上享有的声誉。

中国烹饪以其突出的特点,在世界烹饪中独树一帜,享有很高的声誉,占有重要的地位。中国烹饪和法国烹饪、土耳其烹饪并称为世界三大烹饪。中国烹饪,以其广博的取料、精湛的加工、精美的产品,赢得了世界各国人民的赞誉;中国烹饪文化,又以其悠久的历史、博大的范围、精深的内涵、特有的东方魅力,使世界为之耳目一新,受到广泛的欢迎。有一家美国杂志曾就“哪一个国家的菜最好吃”进行民意测验,结果 90% 的人投票认为中国菜最好吃。据美国一项对纽约 1000 人的抽样调查显示,其中 70% 的人平时最爱吃的“外卖”第一选择是中国食品。法国总统希拉克说,中国烹调和法国烹调一样享誉世界,他特别喜欢中国菜,尤其爱吃川菜。

中国菜肴制作精美,名目繁多,中国餐馆遍布世界各地。日本就兴起了“中国料理”热,从通都大邑到一般城镇,到处都有中国餐馆,甚至中国点心铺。在德国,仅汉堡一市,就有中国餐馆 100 多家。“北京烤鸭店”于 1984 年在汉堡开张时,简直成了汉堡全城的特大新闻,所有的报纸、广播电台、电视台,无不以醒目的标题,报道了开业盛况。中国餐馆在英国境内共有 1000 家左右。在伦敦,仅在大商业区的苏豪区就占了两条街。在美国,仅陈查礼快餐集团,就已遍布全美各州,而且荣获了不少奖状,包括美国大厨和烹饪专家奖状。此外,中国餐馆在巴黎也有千家以上,在马德里也发展到了 1000 多家,甚至在人口仅有两万多的哥斯达黎加首都圣约瑟,也有 1000 多家。特别是 20 世纪 80 年代以来,中国烹饪,乘改革开放之风,以雄厚的实力、深厚的文化底蕴,加入了世界烹饪大交流的行列,不断主动出击,加入国



际有关烹饪组织,积极参加国际上的各类烹饪大奖赛和各种形式的学术、技艺交流活动,采取“走出去”、“请进来”的方法,选派我国饮食业的优秀厨师去世界各国传艺、献技,邀请各国优秀厨师来我国进行交流、比赛,使中国烹饪为更多的人了解、接受并喜欢。

四、《中国烹饪概论》的研究内容及学习方法

䄀研究内容

《中国烹饪概论》是烹饪专业的必修课,是系统掌握中国烹饪知识的入门课程。《中国烹饪概论》是以中国烹饪及其所创造的文化为研究对象,研究中国烹饪产生、发展的历史过程,烹饪风味流派的形成与发展及各流派的风味特点,中国烹饪的文化积淀、科学观念、艺术表现,饮食生活过程中产生的风俗习惯,中国烹饪未来发展的前景等内容。通过对以上内容的研究,旨在揭示中国烹饪的基本发展规律,展示中国烹饪所创造的伟大成果与高度文明,总结中国烹饪的主要特点,弘扬优秀的中国烹饪文化,进一步促进中国烹饪在改革开放中大踏步地健康发展。

䄁学习方法

学好《中国烹饪概论》课,对学生有重要的现实意义。对烹饪专业学生来讲,可以形成学习其他专业课所需要的高屋建瓴的优势;在把握中国烹饪发展一般规律的基础上,学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点来看待分析处理问题的方法;在掌握中国烹饪历史、现在和未来内容的基础上,树立专业自信心、职业责任心和事业使命感,自觉培养敬业、乐业、勤业、创业的职业精神和崇高的职业道德,养成良好的职业意识,为发展中国烹饪贡献力量;同时,也为今后继续深造打好基础。学习《中国烹饪概论》的方法,建议如下:

① 以正确的思想理论为指导

《中国烹饪概论》作为理论性较强的课程,如果缺乏正确的思想理论来指导学习,就不能完整深刻地掌握其中的内容,更不用说运用正确的思想方法看待事物、分析处理问题了。正确的思想理论,就是要求我们用历史发展的、普遍联系的、全面的、变化的观点看待、分析、总结中国烹饪在特定的历史条件下,在多种因素综合制约下的发展。每一种现象的出现、变化,都有其内在原因。在诸多因素作为内部动力,在主次有别、对立统一矛盾的推动下,中国烹饪不断发生由量变到质变的飞跃,成为世界上第一流的烹饪。中国烹饪未来的发展,也会遵循这一规律。所以,我们既要看到中国烹饪的辉煌,也要看到它面临的挑战;既要看到它的优势,也要看到它的不足。这样才能客观地把握它的发展,做到扬长避短,发挥优势,弘扬传统,开拓进取。这是宏观的指导。在日常学习过程中,也可以运用这一正确思想方法,具体问题具体对待,提高自己分析和处理问题的能力。



②理论联系实际

从根本上讲,烹饪之学就是一门实践之学。《中国烹饪概论》也是来自实践的总结,并接受实践检验而不断完善和发展的。因此,学习中特别要注意理论与实践的结合。首先,要把书本理论知识与课堂教学实践结合起来,一则可以增加对书本知识理论的理解掌握,二则能弥补书本理论的不足以至修正其中的错误。其次,要把书本理论与社会实践结合起来。烹饪社会实践是人民群众的实践,是检验书本理论是否正确的标准和理论发展的动力。在学习中,应尽可能多地参加实习性社会实践,一方面使个人的实践在社会实践中得到认同,另一方面借助社会实践丰富、武装自己,使书本上的理论知识在脑海中得到升华。

③广泛学习有关烹饪的各方面知识

中国烹饪发展到今天,对从业人员提出了新的要求,也给学习烹饪的学生提出了高标准的要求。作为一门学科,学生不但要学习它本身的内容,同时还要掌握或了解相关学科领域的知识,如营养学、化学、生物学、物理学、医学、农学、水产学、林业、畜牧学、食品学、工艺学、经济学、营销学、美学、心理学、历史学、政治学、哲学、民俗学、人类学、社会学、考古学、语言学、军事学等,甚至涉及材料学、电子学、海洋开发工程学、航天工程学、旅游学等。如果要深造或做学问,还涉及特殊的需要,相关知识还有很多,如对烹饪古籍进行整理,要懂得目录学、版本学、训诂学、文字学、音韵学、校勘学等知识。可见,真正要精通这门课程,必须准备学习很多相关学科的知识。

④随时注意收集有关信息

在知识爆炸的信息时代里,烹饪学科的知识信息也在日新月异地增加和变化。所以在学习中一定要注意国内外有关烹饪知识的新观点、新方法、新成果、新动向,要及时地、不断地收集积累,以丰富自己的知识库存,调整自己的知识结构,提高自己的认识水平。

第 1 章

中国烹饪的起源与发展



学习目标

- 了解中国烹饪的几个发展阶段
- 明白熟食的意义
- 掌握陶器烹饪、青铜器烹饪、铁器烹饪等各烹饪发展阶段的特点
- 了解现代烹饪发展的新趋势

中国烹饪,历史悠久,源远流长。自人类出现以来,饮食也随之出现。随着历史的发展,中国烹饪经历了从无到有、从简单到复杂、从低级到高级的漫长发展过程而日臻完善。中国烹饪发展的历史,是一部人类文明的发展史,也是中国人改造自然、适应自然以求得自身生存与发展的历史。本章,以烹饪过程所使用的器皿为主要划分手段,以生产力水平和烹饪技艺水平作为进步的标志,将中国烹饪的历史划分成史前熟食、陶器烹饪、青铜器烹饪、铁器烹饪和近现代烹饪等几个阶段。

第一节 史前熟食阶段

史前,是指有文字记载以前的时代,时间大约从二三百万年前至一万年前。据考古证明,早在距今约 700 万年前后,中华民族的远古祖先就已劳动、生息、繁衍在中华大地上了。人类在这一时期,经历了由生食到用火熟食的过程,并孕育了原始的烹饪。

一、烹饪的起源

在史前时期,人类为了求得生存同大自然进行了长期艰苦的斗争。在斗争中,古人逐步学会了劳动,学会了创造和使用劳动工具,古人类以打制石器为主要工具,过着采集和渔猎的原始生活。在没有发现并利用火之前,人类一直处于茹毛饮血的生食状态。人类用火熟食,起初并不自觉。由于雷电引起森林大火,许多动物



因来不及逃脱而被烧死,原始人在灰烬中发现了烧熟的动物肉,食后觉得焦香扑鼻,并易咀嚼。通过无数次的尝试,原始人日渐认识了火的熟食功用,懂得了利用自然火,并在长期的劳动实践中,进一步懂得了如何生火、控制火种。据考古学家考证,在山西芮城县西侯度村的西侯度文化遗址中出土的烧骨、带切痕的鹿角和动物化石,初步测定距今已有 180 万年,这可能是中国古人类最早用火的遗迹。在元谋人生活的地方,也有炭屑和灰烬,还有颜色发黑的动物化石;而在北京猿人遗址发现有几层面积较大的灰烬和烧土,厚的地方有远米,还有许多被烧过的兽骨化石。这表明,在距今 180 万年或 200 万年前的人类已懂得了控制火种。

人类经过若干万年的实践,发现打制石块时能迸出火花,并且摸到石头发热烫手,逐步懂得了发热能生火的道理。后来,在用石片刮削木头时,发现木头和石块摩擦也能生火,因而有了上古燧人氏“钻木取火,已化腥臊”的传说。《周礼·含文嘉》中就有“燧人氏钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽”的记载。

火的应用,结束了人类的野蛮时期,标志着人类进入了文明时期。

二、熟食的意义

(一)用火熟食,使人类从此告别了茹毛饮血的饮食生活,标志着人类从野蛮走向文明,是人类文明史上的一大里程碑。恩格斯在《自然辩证法》中指出:“(人类用火熟食)更加缩短了消化过程,因为它为口提供了可说是已经半消化了的食物。”并认为,“可以把这种发现看作是人类历史的发端”。

(二)用火熟食结束了人类的生食状态,使自身的体质和智力得到迅速的发展,特别是人脑的发达。由生食变为熟食,扩大了食物的来源和品种,而熟食既可以杀菌,又大大减少了咀嚼的负担,缩短了消化食物的过程,使人体能从食物中吸取更多的营养,促进了人类体质的健康,特别是促进了人类脑髓的发达。

(三)用火熟食,孕育了原始的烹饪,奠定了中国饮食史上的一次大飞跃。有了火,人类可进行熟食加工,开始了最原始的烹饪。原始烹饪,主要是将食物直接上火烧烤,即所谓的燔、炮、炙法,或裹上草泥后再进行烧烤,也可将石板、石子加热后使原料受热成熟。火的使用,为中国烹饪的飞跃发展打下了坚实的基础。

第二节 摇陶器烹饪阶段

陶器的出现,是人类历史发展到一定阶段的产物,在史前人类的饮食生活中起到非常重要的作用。我们的祖先,最初用火烧煮食物时并没有炊具,只是把捕获的鱼和兽肉等食物原料直接放在火上去烧烤,即“炮生为熟”,或者借助石头传热使食物成熟。这种生活,持续了相当长的时间,直到陶器的出现,才真正发挥了“火”



在烹饪中的作用。陶器的出现标志着烹饪器具的产生,使具有实际意义的烹饪真正开始形成。

一、陶器的出现

人类在用火过程中,逐渐认识了黏土的性能,懂得了它在高温下可发生质的变化。在陶器发明之前,人类已经知道如何使用火。那时,人们都是用植物枝条编织的容器或一些较大的果实硬壳、蚌壳等器具作为盛水的容器,一是不耐用,二是容易漏水,也不宜放在火上烧烤,生活中就需要有一种既耐火又不漏水的器具。古人在无数次的实践中,发现被火烧过的黏土会变硬,而且不再熔化,可以做器具,于是,最原始的陶器出现了。制陶术的发明,成了人类历史时代划分的一个主要标志。陶器的发明,使人类从旧石器时代进入到新石器时代。在考古学的研究中,一直把制陶术的发明、原始农业的出现,以及磨光石器技术和饲养业的兴起,看作是新石器时代的标志。在新石器时代,人类改造自然的能力增强了,谷物种植成了人类生活中的一项主要活动。而生存条件的改善,使人类的定居生活逐渐稳固下来,氏族社会的成员凭着长期劳动的经验,依靠集体的智慧,渐渐地把注意力转向了植物的种植,来扩大生存资料的获取,这便出现了原始农业。农业的出现,不仅能为人类提供比较稳定的食物,还使谷物成为人类生活中的主食。但是,谷物不便于生食,人类渴求一种新的器具来达到谷物熟食的目的。这种谷物熟食方式的要求,便是陶器发明的主要原因。

陶器的使用,使原始人的生活发生了巨大的变化。人们不仅有了较为固定的饮水盛食器具,而且也有了制作熟食的炊具,可以使人们经常吃到用火煮熟的食物,从而促进了人体的健康和定居生活。

我们的祖先发明了制陶术以后,首先用来制作人们生活迫切需要的容器、食器和炊器。由于陶器有较高的耐火性能,人们可以在陶器内加水煮熟食物,出现了今人所称的具有完备意义的烹饪,从而进入了陶器烹饪阶段。

二、陶器烹饪阶段的特点

陶烹阶段,在我国烹饪史上持续了相当长的时间,几乎与新石器时代相一致。在这一阶段,中国古人类已从完全依赖自然的采集、渔猎,进化到主动改造自然的生活活动中,出现了原始的农业和畜牧业,使人类的饮食生活出现了明显的变化。在烹饪文化发展过程中,形成了以下特点。

摇摇(一)烹饪器具日趋完备

原始的陶器种类简单,制作粗糙,从用途上分,只限于人们日常生活中的炊器和饮食器。从考古资料来看,史前人在饮食方面的陶制器皿很多,除了直接用在饮



食方面的碗、钵以外,还有较多的炊事器具,常见的有釜、鼎、甑、鬲、甗等,还有一些支架、炉灶等炊具。这些器具,在原始人的饮食生活中发挥了重要作用。

㊦ 炉灶的出现

陶灶、陶炉,是饮食生活发展到一定阶段的产物。它的使用与直接在篝火中和火塘内熟食是不同的,可以说陶灶、陶炉的发明和利用,是我国史前烹饪饮食文化的一个重要进化。由于地灶不能移动,古人就想办法开始制作可移动并与其他炊具配合使用的陶灶、陶炉。在河南磁县下潘汪遗址出土的一件陶灶,似深腹盆状,呈平底,器形为敛口,鼓腹,内沿下有作为支撑器物的凸点,火门设在腹中下部,火门边缘制成齿孔,后边与两边有相互对应的火孔。

陶制的炉灶虽移动方便,但在较长时间承受高温火力后就易烧裂、烧破,因此陶灶在史前人的生活中使用不甚广泛。弥补它们的缺陷的,是鼎。鼎有三只足,是釜和灶结合的炊具,不仅便于在其下生火炊爨,而且可以安稳地使用和随意移动。在新石器时期,还有一种炊具被广泛使用的,是陶支架。它是几件成一组的炊具,就像能活动的鼎足,把其他无足形器物支撑起来烧火做饭。

㊦ 器具的使用

陶烹阶段,古人用做烹饪方面的器具主要有以下几种:

煮食器具,以三足圜底钵和无足圜底钵为主,器形类似现代的锅,呈敞口圜底状,一般口径为 20~30 厘米,有的在下边加 3 个锥状足,以作支撑作用。而圜底钵无法直接使用,底部必须加上器座、支架或用别的东西支撑起来才能使用。

炖食器具,主要以罐、釜、鬲、鼎为主。罐,是新石器时代中最常见的炊器。鼎,在我国古代饮食史上,占据了非常重要的地位。它的形状是鼓腹,下有三足。在没有炉灶之前,鼎作为炊具,既科学又实用,腹内可以容水和其他原料,下边三足把鼎身支起,便于烧火,是釜与灶结合的炊具。

蒸食器具,是陶甑和陶甗。甑,是史前居民在烹饪过程中的一大发明。甑形状与盆、钵近似,在底部有数目较多的圆孔。使用时,甑上有器盖,把甑放在釜和罐上,为上下复合形器物,下部器物内,还可用来炖、煮食物。陶甗,形状一般较高,三足,中间束腰。

摇摇(二)原料获取方式的改变

最初,人们是依靠大自然为生的,以采集、渔猎为主要的获取方式,过着“饥即求食,饱而弃余,茹毛饮血而衣皮革”的生活。新石器时代,由于人口数量的增加、分布地域的扩大,要完全满足人们的饮食需要,仅靠攫取大自然已经不够了。人们通过长期的观察、摸索和无数次的试种,把可供食用的野生植物变成人工栽培的农作物,这就出现了原始的农业。社会生产力的发展、打猎工具的改进和弓箭的广泛使用,使人们猎获的野兽数量增多了。在肉食丰富的情况下,需要保存食物。人们



发现,把捕到的活野兽养起来,比杀了好保存。在长期的饲养过程中,人们把易驯服、长得快、长得大的品种保存下来,进行繁殖,这就产生了原始的畜牧业。原始农业和畜牧业的出现,使人们获取食物的方式发生了变化,人类的食物来源得到了相对的保障。在新石器时代遗址中,能见到的粮食作物有粟(稷)、黍、稻、麦、高粱、薏苡、芝麻等;植物有葫芦、甜瓜等;驯养的动物有马、牛、羊、鸡、犬、豕等。相对稳定的食物来源,使人类能相对长期地定居于某一地方,而只有定居,人们才能烹制各种美味佳肴。饲养业和农业的发展,共同促进了人类饮食文化的发展。

摇摇(三)烹饪技艺的发展

▣原料的加工

在采集经济时期,史前人们主要以采集植物果实和块根为主,食用前只进行简单的加工处理,用手剥去果皮或敲破硬壳等。进入新石器时代,人们有了各种磨制的器具,如石刀、贝刀、骨刀,还有石磨盘和石磨棒、杵、臼等,人们用这些工具对原料进行加工处理,用石刀或陶刀切割动物的肉,用石磨棒和石磨盘加工谷物,脱去谷物的壳,用杵臼加工稻谷,然后进行加热成熟。在磁山文化、河南裴李岗文化遗址中,发现较为精致的石磨盘、石碾;大汶口文化、甘肃马家窑文化遗址中,发现石杵、石臼,说明当时对粮食的加工已很普遍,而且达到较高的水平。除石制烹饪工具外,先民们还使用骨、蚌壳制的刀、锥等对食物进行加工。

▣烹调方法的问世

史前熟食阶段,人们的熟食方式只有烧、烤、火煨、燔炙之类。进入陶器烹饪阶段,陶器的使用,大大地改进了原始的火堆烧烤和烧石烘烤的熟食方式。不同的炊煮器具可以做出各种味道的食品,如釜、鼎、鬲、罐等能加水煮制食物,甗、甑可以用作蒸器,釜则可烙饼。各种煮、蒸、炖、烤等烹调方法,由此而产生。

▣调味品的出现

太古时代没有调料,古书云:“古者煮肉为汁,后人谓之太羹,太羹不致五味。”陶器的产生,促进了调味品的产生与发展。《淮南子·修务训》记载着在伏羲氏和神农氏之间的诸侯中有宿沙氏(夙沙氏)始煮海为盐。《世说新语·作篇》说:“夙沙氏海水为盐。”可见在新石器时代,夙沙氏已发现了煮海水为盐的方法。有了盐,才有了调味。熟食加上调味,使人类食品更加丰富。

酒在史前时期就已出现,但只是天然果酒。因为在自然界中,一些野果成熟后,只要有适当的条件,果中所含的果糖通过发酵能生成酒精而变成天然的果酒;也有“猴采百花酿酒,土人得之石穴中”的“猿酒”。我们的祖先无意中发现了自然酿成的酒,品尝了酒的醇香后,有了酿酒的动机。粮食生产的初步发展为酿酒提供了原料上的准备,制陶业则为酿酒提供了所需的器皿,人类逐渐认识并掌握了发酵技术,发明了酿酒技术。大汶口文化遗址中出土的供调酒用的陶制盃等,都可以说