

# 中华饮食文化论

王子辉 著

陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华饮食文化论 / 王子辉著 . — 西安 : 陕西人民出版社 , 2006

ISBN 7-224-07763-1

I . 中... II . 王... III . 饮食 - 文化 - 中国 - 文集  
IV . TS971 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 111677 号

## 中华饮食文化论

---

作 者 : 王子辉

出版发行 : 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编 : 710003)

---

印 刷 : 西安市建明工贸有限责任公司

开 本 : 787mm×1092mm 16 开 29 印张 2 插页

字 数 : 482 千字

版 次 : 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 7-224-07763-1 / TS·25

定 价 : 45.00 元

---



## 序

初遇王子辉先生是在中国烹饪协会成立的 1987 年。后来在编撰《中国烹饪百科全书》、《中华饮食文库》和多次举办饮食烹饪学术研讨会期间频繁交往，对他本人和他的论著有了更加深入的了解与认识。子辉先生原在西安烹饪研究所从事科研工作，后到西安旅游烹饪学院任教。学者的严谨和园丁的热诚兼聚一身，遂成了他高标独树的浩然心性，而孜孜不倦的长期努力，则为他赢来了世所瞩目的累累成果，荣获了“国家有突出贡献专家”的桂冠，终身享受国务院特殊津贴待遇。

中华民族的饮食文明，有着悠久的历史和丰富的内容，但已往对其进行系统研究的人不是很多。随着改革开放的发展，有一批志士仁人，冲破了“耻涉农商，羞于工技”思想的束缚，积极投入饮食文化研究中来，并呈现出著述丰硕的一派繁花似锦景象。王子辉先生便是其中颇有建树的佼佼者之一。

《中华饮食文化论》是王子辉先生以新的思维不断探索、开拓进取、富于创新的成果。无论是“探赜索隐”、“食史纵论”、“专题分解”的篇篇宏论，还是“秦饌古今”、“八方食尚”、“杯中乾坤”、“经营真经”乃至“世情感悟”的散论随笔，均猎取知识广泛，资料翔实，慎于立言，也不拘泥权威结论，多有独到见解，对当前中国饮食文化研究具有开创性的意义。尤其是他后期选择的“易学饮食烹饪学”研究课题，更以新的研究方法，

新的研究视角，开拓出一个新的研究领域，其大作《周易与饮食文化》，用显白易懂的语言，破译了深奥的易理，揭示出中国饮食之道的真谛，其重要意义是不言而喻的。

是书的出版反映了王子辉先生研究、实践、开拓、升华所走的一条求真务实创新的路程。子辉先生的研究，基本上摆脱了学院式的书卷气。综观他多年饮食文化研究绩效，贯穿着一条学术与实践相结合的基线，那就是他在研究中，善于把饮食史同餐饮现实联系起来，把烹饪理论同烹调实际结合起来，使研究成果转化为生产力，从而形成了他自己饮食文化研究的独特风格。给人印象最深的是，他在研究隋唐五代饮食文化史期间，不失时机地挖掘梳理出一批唐代珍馐，成功开创出为当今人们所喜食的仿唐菜点和曲江宴菜肴，投入市场经营，获得了西安市政府科技进步奖，取得了较好的经济效益和社会效益。在此基础上，他又结合其他学术研究项目，先后开发出秦汉菜、长安八景宴、唐诗全鸭席、鸽子宴以及时尚素食等 200 余款，满足了餐饮市场不断变化的需求。

以吃喝感悟生活，感悟人生，是子辉先生饮食文化研究的另一个独特现象。他在学术研究和教书育人方面尽管成效显著，但这些似乎都不是他为学的最大旨趣，他为学的终极关怀是用哲人的睿智、学者的辨析精神和艺术家的鉴赏能力，从一日三餐中发掘材料，作出直接的反省和融会贯通的诠释。是书中的随笔性文章，特别是“世情感悟”一编，文章字数尽管不多，但多是把具



体而微的吃喝放到中国大文化的空间和社会变迁的视角去认识，从谈吃转化到“吃品”，品往昔岁月，品人生真谛。读来，给人启迪颇多。由此，也不难看出，王子辉先生研究饮食文化的境界是一般人所难想像得到的。

当然，这部书出版的重要意义，也并非完全因为文章内容的本身，还在于书中体现了子辉先生数十年来辛勤耕耘，对人民负责的精神和兢兢业业的工作作风。可以说，篇篇文章都渗浸着他的心血，表现出他对饮食文化事业的高度责任和极端事业心，值得人们学习。但愿这部文集能有助于树立饮食文化研究科学、严谨、开拓创新的优良作风，遂我心愿也。

姜 习

2006年4月6日

序



三

3



# 目 录

探赜索隐	( 1 )
中国饮食文化的根本之道	( 3 )
民以食为天的独特命题	( 16 )
鼎中之变的源流	( 26 )
五味调和与阴阳平衡	( 36 )
中国饮食审美的四个层次	( 52 )
“和与同异”与风味流派	( 67 )
关于饮食文化的反思	( 77 )
食史纵论	( 87 )
中国饮食文化史的起始与分期	( 89 )
陶器时代饮食的两大基石	( 96 )
三代期饮食文化五块丰碑	( 103 )
秦汉南北朝饮食的主要变化	( 111 )
隋唐五代饮食八大重要突破	( 118 )
唐代曲江游宴述略	( 132 )
佛教饮食的演变与对唐代饮食的影响	( 147 )
宋代餐饮业畸形发展刍议	( 153 )
从《饮膳正要》看元代多元化饮食之融合	( 164 )
明代引进的农作物对饮食生活的影响	( 169 )
专题分解	( 175 )
中国素食历史沿革与前瞻	( 177 )
伊斯兰教饮食禁忌与中国清真饮食的形成	( 185 )
炙——烹饪术的开山祖	( 191 )
呈现精湛刀工技艺的脍	( 195 )
羹臠析	( 199 )

中华民族的主食——饭 .....	(204)
面条的滥觞与特点 .....	(209)
胡麻饼小考 .....	(214)
点心的由来与发展 .....	(217)
话粥 .....	(225)
说馄饨 .....	(228)
筷子文化说略 .....	(232)
秦饊古今—————	(237)
秦人膳饊初探 .....	(239)
秦菜的回顾与前瞻 .....	(243)
以陕菜为中心的西部流派浅说 .....	(248)
从秦菜生命力看秦菜大发展 .....	(255)
陈香梅为啥要吃陕菜 .....	(260)
陕西小吃解读 .....	(262)
造就厨师群体的蓝田 .....	(265)
三秦面食散记 .....	(268)
饺子与西安饺子宴 .....	(272)
三秦一怪葫芦头 .....	(277)
八方食尚—————	(281)
我所认识的淮扬菜 .....	(283)
川外人话川菜 .....	(287)
说古道今话豫菜 .....	(293)
海南菜的感慨与遐思 .....	(299)
越文化打造的绍兴菜 .....	(304)
安徽的“三石”与臭鳊鱼 .....	(308)
为桂林菜说句话 .....	(311)
鱼米之乡话鱼圆 .....	(313)
领略维族的“两抓一烤” .....	(315)
云南汽锅鸡与奇异鸡枞菌 .....	(318)
沪市两名店 .....	(321)



香港阿一鲍鱼畅想 .....	(324)
台湾菜肴面面观 .....	(327)
杯中乾坤 .....	(331)
中国茶道精神浅探 .....	(333)
烹茶与饮茶 .....	(339)
养在深闺待君识的紫阳茶 .....	(342)
中国名茶传说趣闻 .....	(346)
中国酒的社会功能小议 .....	(350)
酒道酒德的核心 .....	(354)
唐诗咏酒得新味 .....	(357)
五绝美酿西凤酒 .....	(360)
中国名酒传说 .....	(363)
经营真经 .....	(367)
21 世纪中国餐饮发展趋势探析 .....	(369)
易学思维与餐饮经营之道 .....	(377)
从西安饭庄菜点变革说起 .....	(383)
根深叶茂的楼外楼 .....	(386)
德特建店的老孙家 .....	(389)
顺乎自然养生规律的德发长 .....	(392)
以奇取胜两例 .....	(396)
传承与创新的西安“369 烤鸭” .....	(399)
世情感悟 .....	(403)
豆腐赞 .....	(405)
竹笋颂 .....	(408)
油头滑面的鳝鱼 .....	(411)
狗肉辩 .....	(414)
苦尽甘来话苦菜 .....	(418)
偏辣说 .....	(421)
赴宴 .....	(424)

山珍海味与粗茶淡饭 .....	(426)
吃的困惑 .....	(428)
商芝肉遐想 .....	(431)
少吃，永远都好吃 .....	(433)
优质料与下脚料 .....	(435)
靳师傅的金边白菜 .....	(438)
我喜欢玉米粥 .....	(440)
话说黄豆芽 .....	(442)
食摊之忆 .....	(445)
吃喝与民谣 .....	(447)
拔 .....	(453)

# 探 赜 索 隐

## 探 赜 索 隐



“中和”是中国烹饪艺术的基础，是中国饮食文化的根本之道。

“生生之谓易”的生命忧患意识是中国“民以食为天”独特命题的内核。

鼎中之变的原理源于“水火相济”之道，五味调和的原则源于“阴阳五行”学说。

味的美化之道为：革除陈腐的恶味，扬善固有的美味，融入异样的新味，创制精美的滋味。

色、香、味、形并非菜点评论的基本标准，更非饮食美学的追求。中国饮食审美的最高境界是四个层次的和谐，即美食与生理感官之和，美食与身心养生之和，美食与外在艺术之和，美食与精神道化之和。



## 中国饮食文化的根本之道

国有国情，族有族风，食之有道，各国亦然，唯中国饮食之道殊多。自古至今，特别是近一二十年来，不少学者、专家发表了许多关于中国的饮食之道的精辟论述。这里，我不想对中国饮食所包含的具体之道鹦鹉学舌，拟从中华民族大文化的背景上，对中国饮食文化的根本之道作一些粗浅的探讨。所谓中国饮食文化的根本之道，就是贯穿和渗透于中国饮食活动各个方面必须遵循的最根本、最重要的规律和准则，也可以说是统帅中国饮食制度各种具体规范的根本法则。

### 膳食结构的平衡

中国饮食文化之道，首先体现在中国人吃什么食物的问题上。中国人吃的食物十分广泛，品类极其多样，无论是山珍海味、飞禽走兽，还是植物的根、茎、叶、花，甚至包括毒蛇、蝎子等，无不可以入馔。正像有的笑说的那样：“天上飞的不吃飞机，地上爬的不吃火车，四条腿的不吃桌椅，两条腿的不吃梯子。”如此，又引发出另一个问题，即是不是像有人责难的那样，是“饥不择食”地胡吃、乱吃？其实，这完全是一种误解，中国传统的吃，不仅仅追求的是色香味形俱佳的肴馔，而是自始至终在饮食为了健康的总指导思想下，创立和运用的是具有中国特色的营养学理论，这就是中国传

统的膳食平衡理论。用现代语言来说，是在营养上主张合理膳食。也就是说，既要满足进食者对热能和各种营养素的需要量，又要使各种营养素之间保持一种生理上的平衡，即蛋白质、糖类和脂类三者之间的平衡，碳水化合物和纤维素之间的平衡，酸性食物和碱性食物之间的平衡等等。

中国膳食平衡理论最初反映在中国传统的膳食结构之中。我们的祖先早在 2000 多年前即对中国人的膳食结构进行了总结。《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精气。比五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚、或软，四时五藏，病随五味所宜也。”显然，这段话是从中国医药学的角度来论述怎样通过饮食疗疾治病的。然而，人们也非常清楚，中国是医食同源的，如从中国饮食文化的角度看，这“养、助、益、充”说，就是指膳食结构，就是中国传统的养生理论。

应该特别指出的是“气味和而服之”的观点，这是中国传统营养学的关键。中国传统营养学认为食物皆含“气”、“味”。其气为阳，味为阴。这里的“合”是指和合，“气味和合”也就是性味平衡。像膳食的“四性”之和，就是指食物的寒、热、温、凉要协调，既不能太热，也不能过寒，否则就要加以调整。只有食物寒温调节得和合，处于均势状态，才能使机体的阴阳相对平衡。“气味和而服之”，也就是说所吃的谷、果、畜、菜必须性味和合，方能补精益气，才能利于健康。这是由于谷肉菜果均有“四气”、“五味”，宜和合而食用。如果偏重焦苦之气味，则会增火化；如果偏重咸腐之物，则会增寒化。正像《内经》所说：“久而增气，物化之常也，气增而久，夭之由也。”看来食物种类齐全在膳食结构上固然重要，但首先要气味和合平衡，如果气味不合，失去平衡，即使食物种类齐全，也不可能补益于人体的精气。

还需要强调的是“养、助、益、充”型的膳食结构，同时导致了中国人的正餐食物品种组配格局。那就是必有饭与菜的搭配。饭多为粟、米做成，北方也有将麦面和其他杂粮做的面条、烧饼、馒头统称为饭的；菜多为动物肉蛋和蔬菜做成。然而，中国传统的饭与菜两者都是有主有次的，饭居主要地位，菜居从属地位。《周礼·天官》载：“凡会膳食之道，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菘。”这段话所说什么动物搭配什么谷物，虽有些绝对，可它所指菜肴是为配饭而设的主旨则是正确的。直到清代，王士雄谓：“饭为世界第一补品。”袁枚也认为：“饭者百味之本。”他还进一步



发挥说：“富贵人家讲菜不讲饭，逐末忘本，真为可笑。”即使到了现在，我们仍把饭称为“主食”，把菜肴称为“副食”，这与西方国家没有主、副食的概念是截然不同的。现代宴会鸡、鸭、鱼、肉虽多，但若没有主食，我们中国人往往还有似未吃饱的感觉。

这种膳食组配方案，既是以农为本、地大物博、人口众多的中国国情在饮食上的科学体现，也符合中华民族饮食审美的时间属性。中国传统饭菜摆设时，主食、副食要分开，目的是使饭、菜交替入口。吃菜时稍有味觉疲劳，再换着吃米饭、花卷、面条之类的主食，用吸附力很强的饭或面将口腔中的菜味加以清除，以恢复口腔对菜味的全新感受。继而再吃饭，又可从饭的淡淡的甘香中领受到饭是另一种味道。所以说饭与菜时间差的交替入口，不仅使两种味道相得益彰，而且唤醒了人类固有的对饮食美的欣赏与追求。这种奇妙的享受，从西餐中恐怕是难以得到深刻体会的。

“养、助、益、充”说在国内有不同认识，也确有其不足之处，但从食物整体结构膳食平衡来讲，它把握住了综合调剂的根本之道。有意思的是，号称讲究营养的美国，近来也对中国人的膳食结构发生了浓厚的兴趣。据1990年5月《参考消息》报道，美国《健康》杂志曾以“世界上最益健康饮食”为题指出：“美国人是可以向中国人学点什么的，特别是饮食。最近完成的一项历时六年的研究（指美国康奈尔大学营养生化学教授柯林·康培尔等人20世纪80年代对中国饮食所作的调查）表明，在世界范围内，中国人的饮食最益于健康。”这里所谓“中国人的饮食”即是指中国食物结构的整体平衡。

中国传统的膳食平衡理论还反映在具体菜肴的相互搭配上。中国菜不像西菜，肉是肉、鱼是鱼、鸡是鸡那样单调，即便是炸牛排旁放两块炸土豆，一小撮煮青豆，也是彼此无关系。相反，中国菜讲究配伍，即主料和辅料的搭配。清代袁枚在《随园食单》中说：“凡一物烹成，必有辅佐，要使淡者配淡，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，才有和合之妙。”在烹饪实践中，主料多以鲜味浓厚的肉类为主，辅料多以清淡的蔬菜为主。这就是我们中国人常说的荤素相配。说到荤素相配，林语堂先生在几十年前就说：“整个中国烹调艺术是要依靠配合的艺术的。”他还说：“西人不知道肉与菜同烧，使肉里有菜味，菜里有肉味。”日本石毛直道先生也说：“日本有名的菜大都佐以适量的蔬菜用鱼制作的，中国烹调则不偏重于肉、鱼、蔬菜任何一方，而是三种原料搭配使用。”可以设想把“葱扒海参”与“扒海参”旁放几段生

葱同吃，人们选择的肯定是前者，而不是后者。再说，肉类含蛋白质、脂肪较多，蔬菜含维生素较多，两者相互补充，不但营养比较全面，而且能增味之香美。就以“洋葱猪排”而论，猪排本身含有醇、脂、酚等物质，加热后能发出诱人食欲的香味，而洋葱含有丰富的芳香物质，两者相配，交互见功，滋味比单纯的“红烧猪排”香美多了。

另外，中国还有把主食与副食合在一起的食物来平衡膳食。如中国传统的“包子”、“饺子”、“锅贴”等，即是将主食与副食合二为一的形式，是一种颇有中国特色的平衡膳食。类似食物还有很多，只要选料合理和配合科学，就能保证膳食的热能和营养素的供给量，并在营养素之间建立生理上的平衡。

## 五味调和的艺术

中国饮食文化之道，突出反映在“五味调和”上。“五味调和”是中国古老的调味理论。《周礼·天官》就有“凡和，春多酸、夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”的记载。古人以味在人体中起的作用作为“和”的先决条件。明代李时珍在此基础上又总结出“肝欲酸，心欲苦，脾欲甘，肺欲辛，肾欲咸，此五味合五脏之气也。”的“五欲”原则，阐发了饮食对人体的作用与影响，强调人与自然的相通和统一。《吕氏春秋·本味》对调和之事更有其精辟的论述：“调和之事必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”这里的“和”是为了寻求味的适中，实现综合的味感，即融五味于一肴，达到菜肴整体风味的最佳效果。这种“五味调和”的古朴理论至今还影响着调味技术的发展。今人总结的食物各味之间“相互渗透”、“相互扩散”、“相克相乘”等等调味之道无不源出于此。事实上，那些调和之事的精妙要求，至今也还是制作美味之要诀。

中国传统上的酸、甜、苦、辛、咸五味是五种单一的味感，其中的“甜”，既是“甘”的同义词，即不带任何刺激的正味，又是减少刺激的佐味，而酸、辛、苦、咸四种味如不调和，进入口中会给人以强烈的刺激性，所以要“和五味以调口”，达到味之和谐感，以符合人的生理要求。中国烹饪所用的调味品是世界上最多的国家，大凡从盐、醋、酱、糖、辣椒到酒、糟、胡椒、花椒乃至中草药等约数百种，但是，倘若只用某种单一的味料，或调制的不适度，或不进行节制，就难以形成美味；将众多味料“合”在一



起，就能使朵颐快感上升为品尝美感。所以说，味之美只能存在于味道的多样统一之中，“和”乃味之美的根本标志。

烹饪要使五味“和”，即从差异到平衡，必须“善均五味”，掌握“调”的本领。中国调味技艺堪称世界之最，其传统的准则主要有本味论、主味论、时令论、适口论、养生论、风味论等。然而，不管是哪一种准则，都离不开“调”的技艺。这里的“调”指的是调味，但却不限于盐、醋、酱、糖之类味料的调，而是指利用主料、辅料、味料的配合及各种烹调的手段来美化菜肴的味道。这是因为美味的获得是多种因素的产物，绝非单靠味料所能形成的。正因为如此，所以美化菜肴味道的“调”很难进行定性定量的具体分析，正像《吕氏春秋·本味》所说：“五味三材，九沸九变……精妙微纤。”这里讲究的是分寸和整体配合，一切以味的谐调为尺度，或辛辣、或浓郁、或爽利，均给人以美的艺术享受。

味的美化方法很多，主要是去除食物本身的恶味，激发食物固有的美味和创制食物原本没有的新味，其手段无非是涤除、压盖、化解、烘托、改进与融合。试以古代煮肉羹加醋、盐为例认识去除恶味和扬善美味之道。醋不仅仅代表酸，并且可以消杀恶味，这是因为肉类含有臊、膻、腥等不良气味，必须用醋酸稍加消杀；盐亦不仅仅代表咸，并且可以“提味”，即能把别的美味突显出来，这是因为肉类含有呈鲜物质，但只有加盐后才能激发出来。然而这两种效应又必须让呈腥、膻、臊和呈鲜的物质与致酸、致咸的物质发生“化合”作用，而这种作用的条件则是让它们溶于水，用火加热促其反应，其格式与“二氧化碳”一样，表明“和”是一种化学生成，因为只有将食物溶于水中加热，物质的“亲和力”才能发挥出来。烤法难以提供这一条件，只有烹煮法可以，这也就是为什么只有中国饮食文化能形成“和”的概念的主因。至于创造食物原本没有的新味，更是中国烹饪文化的本质。“烹饪”一词最早出现于《易经》的时候，就被视为变化和创新的学问。孔颖达在《易·鼎·正义》中说：“烹饪成熟，能成新法”，“革去故也鼎成新，明其烹饪有成新之用。”反复强调了一个“新”字。熟悉烹饪工作的人都知道，优秀厨师的最大特色是能够将众多的主料、辅料和调味品，通过不同的烹调方法和步骤，精妙地综合于一锅，使其相互浸润、渗透和融合，互补于菜肴之中，使之变革为一种与下锅时的各种物料都不一样的全新美味。需要指出的是，这各种物料的“和”，决不同于“杂”，而是“集多味一品而取其和”，是要求在调和多味中，使之产生一种全新而美妙的艺术境界，即来源

于诸味，而高于诸味。可以说一个“和”字，产生了味的飞跃。

这里还想特别一提的是，中国烹饪的“调”法中有“勾芡”的工艺，这在西方国家也很难见到的。中国烹饪的勾芡也是五味调和的重要手段。像勾芡前，锅中原是质地不一、颜色不同、口味尚未完全融合的单一的物料，可一经勾芡，一种统一和谐的艺术效果——美味佳肴呈现在面前。所以，从某种意义上讲，勾芡，实质上起到了统领调和的效应。

## 鼎中之变的原理

中国饮食文化之道，主要是由“鼎中之变”来完成的，“鼎”是中国进入烹饪之始的炊具之一。《易经·鼎》有：“以木巽火，烹饪也。”《易经·既济》又有：“水在火上，既济。”这里明确指出，水与火不仅是“鼎中之变”两个不可或缺的基本要素，而且还要“水火相济”。《吕氏春秋·本味》曰：“凡味之本，水最为始……火之为纪。”这里亦把水与火摆放到烹饪的重要地位。中西方饮食文化之不同，从物质上讲是肉类与谷类为主的差别，由此也就演化出不同的烹调方法，其中煮、蒸、炒法为西方原来所没有或少用，而为中国最突出，其重要原因，就是中国有“水火相济”之道。“水火相济”既是中国烹饪的发端，也体现了中国哲学的重要观念。

水煮食物是中国产生炊具陶鼎（也有陶釜）之后最先出现的烹调方法。《周礼·天官·冢宰》规定“烹人”的任务是“掌共鼎、镬，以给水火之齐”。其手段是烹煮，其成品是大羹。羹是中国烹调的第一美味。《淮南子》描述它的烹调是：“水火相憎，镬（鼎）在其间，五味以和。”水与火本来是互不相容的，自鼎、釜发明后，水在上，火在下，水不断吸收火的热能，达到了沸点或一定热度，使鼎、釜中之水保持稳定的吸热状态，加强了水分子的渗透力，将食物煮熟，从而使水与火这两个对立的矛盾得以调和，这就是中国哲学上的“水火相济”。在中国，只有水火相济的烹煮法发明后，古人才认可“火食之道始备”。烤炙尽管出现很早，但中国人并不认为它可以成为“饮食之道”。

气蒸食物是鼎、釜之后发明了“甑”而问世的烹调方法。中国其所以产生甑蒸法，主要是中国古代农业生产为饮食提供的产品主要是谷物，这与欧洲国家以肉食为主有一定区别，即使是亚洲大陆西侧部分国家虽然也是农业国家，但却以各种麦类为主要作物，且是以粉食为原则。他们将麦磨成粉食



用，即西方的麦粉，代表食品就是面包。地处东亚的中国，古代的代表作物为稷、粟和稻米，则以粒食为原则，就是把米粒保持原状蒸制成饭食用。即使是所产的小麦也磨成粉，但却不是采用面包的焙烤法，而是蒸成馒头或煮成面条食用。这也就是中国历史上出现甑蒸食物的物质基础。由于用鼎、釜煮制食物毕竟还是初级阶段的“水火相济”，到了新石器时代又发明了“甑”，使食物由煮发展成蒸。《周书》有“黄帝始蒸谷为饭”的记载。《诗经·生民》形容蒸饭说：“释之叟叟，蒸之浮浮。”《正义》解释说：“洮米则有声，故言叟叟之声，蒸饭则有气，故言孚孚之气。”显然，这是指水吸收火的热能，使甑的内压可以形成百度以上的蒸气。用蒸气将谷物蒸熟，这才达到了水与火的绝对交融。这是中国烹饪又一神奇的创造。至今西方很少有蒸法，所以，“蒸”这个概念具有惊人而丰富的中国文化内涵。日本学者石毛直道也说：“蒸的技术，可以说在世界上，中国是最发达的，它因此成为具有典型特征的中国饮食烹调法之一。”随着中国烹调技术的发展，“水火相济”的原理，在中国得到了日益丰富多样的体现，使古老独特的蒸法，由蒸饭而演变成蒸菜。《齐民要术》专门一有节记述蒸菜，有蒸羊、蒸熊、蒸猪头、蒸藕，一般都是调好味直接放入甑中蒸熟。唐代韦巨源《烧尾宴食单》中的“葱醋鸡”就是加葱、醋入笼蒸的全鸡。当今著名的北京烤鸭，也出现了在鸭腹中充水烤炙的技艺，使“水火相济”的原理焕发了青春。

油炒食物是一个漫长的发展过程，复杂而难于考证。天津图书馆高成鹗先生说：“炒法的独立与成熟，是以炒蔬菜为标志的，时间上也与梁代的素食流行相当。”笔者认为这个观点基本上是可以成立的。因为唐代刘恂《岭表录异》中虽已有“炒”字，但炒法的形成似还要早一些。炒法有一个基本条件，就是多用植物油。据考证，植物油用于烹饪大约在南北朝时期，加上因梁武帝萧衍崇奉佛教，素食终身，为天下倡，从而使不用动物油脂的素菜得以迅速发展，故这一时期，完全有条件使炒法独立和形成。什么是“炒”？直观上似乎中国人都知道，但至今却没有一个共识的定义。国内不少教科书和辞书的解释也不尽一样。这大概正好说明中国烹调技艺的“精妙维纤，口弗能言”了。其例证像蚕豆，用火干炒极香，放水中生芽后纯制则极鲜。这样说来，“香”与“鲜”也是“水火不相容”了，然而，自从我们的祖先发明了急火快炒来处理富含水分的动植物后，便造成了水火冲突而又相济的特殊之“炒”，正好有调合二者而创造出“鲜香”的功能。如清炒蚕豆就达到了嫩、香、鲜兼而有之的整体效应，从而使“水火相济”之道得以大放光