

中式烹调师 (高级)

邵建华 主编

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师：高级/邵建华主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2005
职业技术·职业资格培训教材

ISBN 7-5045-5062-0

I. 中… II. 邵… III. 厨师-技术培训-教材 IV. TS972.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052860 号

中国劳动社会保障出版社出版发行
(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

新华书店经销

厂印刷

装订厂装订

787 毫米×1092 毫米 16 开本 15.75 印张 4 彩插页 339 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数：册

定价：28.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64911344

内 容 简 介

本教材由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海 1+X 职业技能鉴定细目——中式烹调师（三级）组织编写。本教材从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握高级中式烹调师的核心知识与技能有很好的帮助和指导作用。

本教材内容分为 11 个单元，主要内容包括：中国烹饪发展简史、高级烹饪原料、特殊烹调方法、食品雕刻、花色冷盘与水果拼盘、面点制作、筵席的设计及制作、烹饪基础原理、创制美的菜肴、厨房管理等。

本教材不仅能够帮助读者系统地学习烹调理论和技术，同时针对高级中式烹调师操作技能的考核要求，专门组织了六大类、50 款典型菜肴烹调操作实例，希望读者通过实例练习烹调技术，提高技术水平。每单元后附有思考题，帮助读者巩固、掌握本单元重点内容，全书最后附有知识考核模拟试卷，供鉴定考核前复习、检验使用。

本教材可作为中式烹调师（三级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中等职业技术学校相关专业学生学习、掌握先进的高级中式烹调知识与技术，或岗位培训使用。

前 言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准和题库进行的提升，包括增加了职业标准未覆盖的职业，也包括对传统职业的知识技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式，得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要，劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，按等级、分模块单元的编写模式，使学员通过学习与培训，不仅能够有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地系统学习，真正掌握本职业的实用技术与操作技能，从而实现我会做什么，而不只是我懂什么。每个模块单元所附思考题用于检验

学习效果，教材后附本级别的知识考核模拟试卷，使受培训者巩固提高所学知识与技能。

本教材虽结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

本教材在编写过程中，上海市徐汇职业高级中学和中华职业学校无偿为菜肴的制作和拍摄提供场地和材料，在此表示衷心的感谢。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

目 录

第一单元	中国烹饪发展简史	(1)
第一节	中国古代各时期的烹饪特点	(1)
第二节	烹饪典籍介绍	(11)
思考题	(14)
第二单元	高级烹饪原料	(15)
第一节	高级干货原料	(15)
第二节	高级鲜活水产原料	(23)
第三节	人工养殖原料及野味	(28)
第四节	当前市场新潮原料	(35)
思考题	(39)
第三单元	特殊烹调方法	(40)
第一节	石烹、铁板烧、泥烤、烟熏、干锅	(40)
第二节	无明火烹调法	(44)
思考题	(47)
第四单元	食品雕刻	(48)
第一节	食品雕刻概述	(48)
第二节	食品雕刻的工具和材料	(50)
第三节	食品雕刻的类型、操作程序及成品使用	(54)
第四节	食品雕刻实例	(58)
思考题	(61)
第五单元	花色冷盘与水果拼盘	(62)
第一节	花色冷盘	(62)
第二节	水果拼盘	(66)

思考题	(69)
第六单元 面点制作	(71)
第一节 面点概述	(71)
第二节 面点的主要原料	(73)
第三节 面团	(78)
第四节 馅心	(86)
第五节 成形	(87)
第六节 熟制	(88)
第七节 面点制作实例	(89)
思考题	(91)
第七单元 筵席的设计及制作	(92)
第一节 筵席的特征与种类	(92)
第二节 筵席菜肴的设计	(94)
第三节 筵席制作	(97)
思考题	(99)
第八单元 烹饪基础原理	(101)
第一节 烹饪原料的成分	(101)
第二节 烹饪中部分理化现象的解释和应用	(106)
第三节 菜肴色、香、味的原理	(117)
思考题	(139)
第九单元 创制美的菜肴	(140)
第一节 美学与菜肴审美	(140)
第二节 菜肴的味感调控	(143)
第三节 菜肴的色彩调控	(148)
第四节 菜肴的造型工艺	(152)
思考题	(158)
第十单元 厨房管理	(159)
第一节 厨房的设计	(159)
第二节 厨房人员管理	(164)
第三节 采购和保管管理	(175)

第四节	厨房的出品管理	(181)
第五节	菜肴创新	(184)
第六节	厨房成本管理与菜肴定价	(188)
第七节	厨房安全管理	(193)
第八节	厨房卫生管理	(197)
	思考题	(199)
第十一单元	烹调操作实例	(200)
第一节	冷菜	(200)
第二节	炸、熘类菜肴烹制	(204)
第三节	爆、炒类菜肴烹制	(208)
第四节	烧、焖类菜肴烹制	(212)
第五节	蒸、炖、烩、炆类菜肴烹制	(219)
第六节	素菜和甜菜	(226)
	知识考核模拟试卷 (一)	(230)
	知识考核模拟试卷 (二)	(234)
	知识考核模拟试卷 (一) 答案	(239)
	知识考核模拟试卷 (二) 答案	(240)

第一单元 中国烹饪发展简史

第一节 中国古代各时期的烹饪特点

烹饪发展史蕴含着中华五千年的文明。对于高级中式烹调师来说，应该了解烹饪发展的历程。但限于篇幅，本单元依据历史顺序，介绍各个时期在烹饪上最能反映当时烹饪水平的烹饪原料、烹饪技法、餐饮市场和筵席等方面知识。

一、先秦时期

公元前 21 世纪，我国历史上第一个奴隶制王朝——夏建立了。从夏经殷商、西周、春秋、战国直至公元前 221 年秦始皇统一中国，史称先秦时期，共 2000 余年。夏、商、周、春秋、战国的社会形态不同，但饮食文化基本上是一脉相承的。

1. 原料、技法、美味

先秦时期，我国大多数地区的农业、畜牧业较之原始社会都有了很大发展，为饮馔提供了较为充足的动植物原料。由于狩猎和捕鱼工具的逐步改进，食用禽兽和鱼鲜也较普遍。当时人们常用的原料有“五谷”，即稷、黍、麦、菽、麻；“五菜”，即葵、藿、蕹、葱、韭；“五畜”，即牛、羊、猪、狗、鸡；“五果”，即枣、李、栗、杏、桃；此外还有熊、鹿、猩、獾，鱼、虾、鳖、蚌，饴、蜜、奶、酪，桂皮、花椒，笋、蒲、藕、芋等。《诗经》介绍的蔬菜更多，从这些记述中可看出众多的原料为烹饪技术的发展打下了很好的物质基础。

当时的烹调技艺已达到了一定的水平。烹调原料逐渐丰富，炊厨工具不断改进，青铜器广泛应用，仅盛酒、饮酒的器具就有爵、盂、尊、觥、壺、觚、觶等，形状各异，大小

不一。有的酒器还有盖子，用以温酒。尤其是出现了烹饪器具——鼎（三足两耳）。“伊尹负鼎俎，调五味而为相。”据说伊尹由于烹调得法，还当了大官。以后，鼎逐渐发展成为一种礼器，甚至发展为国家政权的象征。

先秦的烹饪，已很重视原料的整理与清洗，《礼记·内则》中记载：“肉曰脱之（剥皮脱骨，除去筋膜）；鱼曰作之（刮鳞、挖鳃、去脏）；枣曰新之（擦掉表皮上的尘土）；栗曰撰之（一个个挑选，除去虫蛀过的）；桃曰胆之（刷去外部的绒毛）；祖梨曰攢之（分别查看有无虫孔，坏了的不用）。”为了原料形态的美化，要注重刀工。从安阳殷墟出土的薄刃铜刀，是很好的切割食品工具。动植物原料，经过切割再烹调，生熟一致，上味均匀，成熟快，食用方便。春秋时，孔子还提出“割不正不食”和“脍不厌细”的高标准要求。庄子关于庖丁解牛的生动描绘，说明了当时的刀工技艺水平。

当时的烹调已很讲究五味调和。在《吕氏春秋·本味篇》中云：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻；若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩。”这是古人调味经验的总结。《周礼·天官》中说：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”调味已考虑季节的因素。

周代，对前一时期的美食进行了归纳，最有名的菜是“八珍”。《礼记·内则》所载八珍为“淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝”。

到春秋战国时期，地方风味开始萌芽。北菜以现今的鲁、晋、豫、秦为中心，遍布黄河流域，以猪、狗、牛、羊为主料。南菜以荆、楚、吴、越为中心，遍及长江流域，淡水鱼鲜辅以异馔，鲜蔬拼配佳果，酸辣调以滑甘。同时，还产生了一代烹调名师，如彭铿、伊尹、易牙等。

2. 餐饮市场

在商代，作为政治和军事中心的都邑里，已有“市肆”。所谓市肆，就是做买卖的人聚集之处。为了解决来往人员的吃饭问题，饮食业就在市肆内出现了。《古史考》中说“屠牛于朝歌，卖饮于孟津”，这表明在商代的都邑市场上，已有杀牛卖肉的人，并出售酒饭和肉食之类的饮食。专门经营饮食品种行业在那时已经萌芽了。

周代，商品交换活动较前有了发展。《论语·乡党》云：“沽酒市脯”，说明酒与脯已是市场上的商品之一。周代烹调，炮鳖脍鲤，成了当时的名味。社会的上层，食必有鱼。其他家畜家禽类，如牛、羊、狗、豚、鸡、鹅等也都登上了筵席。“食前方丈，罗致珍馐。陈馈八簋，味列九鼎。”市肆饮食已很丰富。在魏都大梁（今开封）的市场里有屠户、酒肆等；在燕国都城燕（今北京）的市场上也酒家。赵国都城邯郸的市场上有“卖浆”的专门经营者。

3. 筵席

先秦时期《周礼》《礼记》等书记载，虞舜时期已出现“燕礼”。这是一种敬老宴，每

年举行多次，慰问本族耆老或外姓长者。其形式是先祭祖，后围坐，吃些狗肉，饮些米酒，较为简朴。到夏朝，敬老之风尚存，还增添了“飨礼”。这种飨礼，菜品稍多，酒不多喝，仍体现一种敬老的传统。殷商时期，“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼”。筵宴在祭神活动中得到发展。殷人嗜酒，喜好群饮，菜品已较前丰盛。纣王当政，荒淫无道，搞起酒池肉林大宴，“使男妇裸，相逐其间，为长夜之饮”。

周代，筵宴变化甚大。由于周人“事鬼敬神而远之”，酒席名正言顺为活人而设，有“燕礼”“大射礼”“食公大夫礼”“乡饮酒礼”诸多名目，祭祀色彩已逐步淡化。特别是接受夏、商亡国的教训，对饮酒加以节制；同时周公制礼作乐，严格按等级确定筵宴规格，酒席较前正规多了。周天子用膳须准备6种粮食、6种牲畜、6种饮料、8种珍馐、120种菜品和120种酱。诸侯请士大夫赴宴，有正菜32道，加菜12道。至于乡饮酒礼，这是敬老宴的发展，三年举行一次，60岁享用3道菜，70岁享用4道菜，80岁享用5道菜，90岁享用6道菜。这即是以菜品数量衡定筵宴等级的始源。

春秋战国时期，宴乐更甚。《招魂》中的席单列出楚地主食4种、菜品8种、点心4种和饮料3种；《大招》的席单列出楚地主食7种、菜品18种和饮料4种。它们组合适当，衔接自然。在筵席设计上跃上了新的台阶。筵席的社交性、聚餐式、规格化特征已经具备。

二、秦汉魏晋南北朝时期

从公元前221年秦王吞并六国起，到公元589年隋朝建立止，共810年。这一历史时期是我国封建社会的早期，农业、手工业、商业较之奴隶社会有很大的发展，对外交往日益频繁，烹饪文化不断出现新的特色。这一时期，战争频仍，封建割据，统治阶级奢侈腐化，寻求各种新奇的刺激。烹饪在社会大变革中进步，博采各民族饮馔的精华，焕发出新的生机。

1. 烹饪原料、工具

在先秦五谷、五畜、五菜、五果的基础上，这个时期的烹调原料有一个重大的突破。张骞出使西域，开辟了一条“丝绸之路”，引进了胡瓜、胡豆、胡萝卜、胡桃、胡葱、胡椒、大蒜、西瓜、黄瓜等新品种，进一步扩大了食源。《铁盐论》说，西汉时期冬天仍有葵菜、韭黄、香菜、紫苏、木耳供应；《齐民要术》记载了黄河流域的引种菜品以及温室育苗，韭菜种子发芽和韭菜挑根复土等技术。此时植物油（首先是芝麻油、豆油）登上了灶台，各种油煎法相继问世。

相传，在汉代时发明了豆腐。《古今事物考》说：“白豆腐始于汉淮南王刘安方士之术也。”河南密县打虎亭一号汉墓出土有豆腐作坊石刻。调味品的生产在这个时期有大发展，《史记》中记述了汉代不少大商人每年酿制酒、醋、酱各一千缸的情况；《齐民要术》还汇集了白饧、黑饧、琥珀饧，以及饧、糖制品的生产方法。

铁的开采和冶炼技术逐步被推广，铁制工具深入到社会生活的各个方面。锅釜由厚重转变为轻薄。出现了铜、铁炊具并用的情况。汉代已有可供煎炒的小釜和调制多种美味的

“五熟釜”、大口宽腹的铜鬲，以及“造饭少顷即熟”的诸葛行锅。轻巧锋利的铁制刀具被广泛使用，从而改进了刀工。汉魏的炉灶多是台灶，烟囱已由垂直向上变成“深曲通火”，并逐步使用煤炭，这更有利于控制火候。

2. 烹饪技法和美食

秦汉时期红白两案开始分工。《汉书·百官公卿表》中明确地区分主饼饵的汤官、主择米的导官和主宰割的庖人。山东省博物馆陈列的两个汉代厨夫俑：一个杀鱼，一个和面，各司其职。东汉时，有些庖厨的画像砖中，切配与烹调也分开了。这有利于庖人集中精力专攻一行，以提高技术。在烹调技法方面，汉魏比先秦时精细。据《齐民要术》介绍，当时的烹调法有醢、醢、脯、腊、炙等数十大类，每大类又可再分，如炙法中有棒炙、脯炙、捣炙、酿炙等。油煎法也发展很快，油煎法应具备四个条件：有锋利灵巧、便于把握的刀具，以便将原料切成小块；有可作传热介质，并能大量供应的植物油（有时也可用动物油）；有轻薄结实、可供翻炒的金属圆锅；有易燃耐烧的燃料和旺火高温的炉灶。这四条汉魏时期全部具备，而且基本成熟，所以油煎法自然出现。

这一时期，菜品数量增加，质地风味大大改善。《淮南子》记载，“今屠牛而烹其肉，或以为酸，或以为甘，煎熬燎炙，齐味万方，其本一牛之体。”意思是说用一头牛的不同部位，采用不同的烹调方法，可做出多种多样的菜品。据记载，当时出名的菜肴有五侯脯、羊肉灌肠、乳蒸豚（小猪用人奶喂大后蒸食）、糖醉蟹、啖炙（类似烤羊肉串）、五侯鲭（类似全家福）、沛县狗肉、炙猪（烤乳猪）、金齏玉脍（用鱼丝、橙丝制成）、韭卵（韭菜炒鸡蛋）、猴头羹等。由于受到佛教的影响，风味特异的素菜也应运而生。

在面点制作技术方面，这一时期较先秦时期更上一层楼，《急就篇》有“饵饼麦饭甘豆羹”的记载。刘熙《释名》对“饼”做了“溲面使合并也”的解释。饼，特别是胡饼（即今之烧饼）当时声誉甚高，作为劳军慰问品，就连朝廷大臣也“啜之不疲”。汉魏把面条也称为饼，不过前面加一“汤”字，包子、馒头（又叫蒸饼）也颇受欢迎。当时还有粽子、饺子、年糕、京果等品种。

3. 筵席

汉魏六朝时期，筵席宴饮风靡一时，《史记》《汉书》均有生动描写，如鸿门宴、游猎宴等。枚乘在《七发》中还还为生病的楚太子设计过一桌精美的筵席：煮熟的小牛腹部的嫩肉，加上笋蒲；用肥狗肉烧羹，扞筵蒲 齏的腹

客人饮酒不尽，当场就将美女杀死，宾主若无其事，照常行乐。北魏孝文帝之弟高阳王元雍每餐饭“必以数万钱为限”。这样的豪宴在客观上促进了烹饪技术畸形发展。

南北朝时期，筵宴名目增多，目的性增强，如帝王登基宴、封赏功臣宴、省亲敬祖宴、游猎宴、登高宴等，都各自呈现出不同的特色，这对中国筵宴种类多样化起到了促进作用。同时，随着佛教的流行，信徒吃斋之风盛行。在此基础上，出现了早期的素席（如凌虚宴、浴佛宴等），充实了筵宴的内容。

4. 餐饮市场

西汉经过文景之治，经济大为发展，府库充盈，人民相对来说较富足，因而也促进了饮食市场的繁荣。《史记》说：“卖浆小业也，而张氏千万；胃脯简微耳，浊氏连骑。”意思是说，卖浆的虽是小买卖，也可做得很好；肉脯虽小，但其美味却让人骑着马来品尝。当时的长安、洛阳、邯郸、临淄、成都、江陵、合肥、番禺等地的茶楼酒肆十分兴盛。从《盐铁论》的介绍看，市场上供应的菜点不下 50 种。这时的驿馆，不仅给出差的公务人员提供住宿，并且还供应饭食，驿馆作为官办的服务行业，成为茶楼酒肆的补充。

汉魏饮食市场的特色，是网点相对集中，花色品种较前丰富，生意兴隆。西汉桓宽说：市场上的筵宴时常鱼虾重叠，烤肉满桌；参加婚宴者往往十个醉倒五个。这时还出现了宾馆区和高级餐馆，专为“外宾”服务。北魏都城洛阳永桥以南地区，就住着“四夷”来的客人。有一批西域商人和少数民族人员在内地经营饮食业，因而使得“胡风烹饪”盛行。饮食市场的繁荣，也促使地方风味形成。四川菜、淮扬菜、江浙菜、寺院道观的素馐、西北边陲的胡食等，在当时即形成了独特的风格。

三、隋唐五代及宋金元时期

从公元 589 年隋朝统一全国到 1368 年元朝灭亡，共 779 年。这段历史时期是我国封建社会的中期，先后经历了隋、唐、五代十国、宋、辽、金、元等多个朝代。从历史格局上说这时期统一时间长，分裂时间短，政局相对较稳定，经济跃升快，饮食文化成就斐然，是中国烹饪发展史上的黄金时代之一。隋朝立国时间不长，唐朝推行均田制、租庸调制、府兵黎供和科举制，经济振兴，国库充实，是我国封建社会中最强大的王朝之一。首都长安成为亚洲经济文化交流中心，这一切都为烹饪的发展开创了有利的局面。有了唐朝的基础，宋、元时期，尽管政局有起伏，但烹饪技术始终在向前发展。

1. 烹饪原料和烹饪工具

隋唐宋元时期，烹饪原料进一步增加。从西域、南洋引进一批新的菜种（如菠菜、莴苣、丝瓜、菜豆等），海蜇、乌贼、鱼唇、鱼肚、蝗肉、海虾、海蟹等开始入馔。除家畜、家禽、粮食、蔬菜外，果品、蜜饯、花卉和药草，还有象鼻、蚁卵、老鼠和蝗虫也成为烹饪原料。除原料种类繁多，原料质地也有所提高。例如，唐代的鸡就有不少新品种，如司晨鸡、竞技鸡、乌骨鸡等。宋代的植物油，分成芝麻油、豆油、菜油、花生油、茶油等不同类别。在北宋时，有香料胡椒船，是专门为到印尼等地运载辛香调料和其他物品而造的。至元代，有贸易关系的国家和地区多达 140 余个，进口货物 220 余种，其中以胡椒、

丁香、豆蔻、茴香的数目为多。

烹制工具在这一时期有明显改进。河南偃师出土的宋代妇女切脍画像砖上,绘有一种镣炉,它在小火炉外镶上木架,能够自由移动,并利用炉门拔风,火力很旺,可作“行灶”使用。当时还有泥风灶、小缸灶、小红炉。此外,还出现了六格的蒸笼和火锅。这个时期瓷器开始取代陶器、铜器和漆器。金银玉牙的餐具也较普遍。宋代的高级酒楼常用整套银制餐具盛装菜品。

2. 烹饪技艺

在两晋南北朝时期,烹饪技术是由“术”到“学”的飞跃阶段。这个时期已开始把烹饪技术作为专门学问加以研究。西晋何曾著的《安平公食学》,南北朝时,南齐虞从惊著的《食珍录》、北齐谢讽著的《食经》等,都是世界上最早的有关烹饪技术的著述。唐代韦巨源著的《食谱》就记载了141种食物的烹制方法。尤其是制陶工业的发展,使菜肴完整地具备了质、色、味、形、器五种属性,烹饪技术的发展进入到一个新的阶段。这说明唐宋的厨师无论在烹调技术方面,还是艺术修养方面都有很高的水平。

雕刻拼摆造型的工艺菜技术在这一时期已相当成熟。隋代名肴镂金龙凤蟹是用金纸镂刻出龙凤图形覆盖在醉蟹上。宋代的雕花蜜饯,可以十二色一组排进筵席。食雕的发展,推动了冷荤造型。唐代工艺菜非常兴盛,例如五生盘,是用牛、羊、兔、熊、鹿五种肉切出刀面拼摆的花盘;玲珑牡丹鲈是“以鱼叶斗成牡丹状,既熟。出盎中,微红如初开牡丹”。比丘尼梵正创制的辋川小样,更可称为一绝。这是大型组合式风景冷盘,完全依照唐代诗人王维的《辋川图二十景》仿制而成,用料有鲈、脯、酱瓜、蔬笋,每客一份,一份一景,若座满二十人,便合成辋川全景图。

3. 美食

隋唐的珍馐脍炙人口,留下名馐无数,如乳酿鱼、蟹酿橙、箸头春、炙鹌鹑、遍地锦装鳖、拨霞供、云林鹅等。此外,苏轼、陆游的一些诗文还介绍了东坡肉、东坡墨鱼、东坡芹芽脍、炖牛尾等名菜。唐宋的面点小吃精品众多,如桂花鲜栗羹、重阳糕、枸杞羊肾粥、烧卖、大救驾等。

此外,还有不少“胡食”“北食”“南食”“川味”“素食”等系列风味。“胡食”主要指西北等地少数民族的肴馔,以牛羊肉居多,在长安、洛阳、汴京一带颇受欢迎,与现今的清真菜有一定渊源。“北食”主要指河南、山东菜,旁及黄河流域,禽畜海错兼而有之,立足于中原,扩展到江浙。“南食”主要指苏杭、淮扬菜,还兼收皖、闽、湘、鄂的部分菜品,调味偏重,清鲜爽滑,有“鱼米之乡”的气息,遍及华东和长江中游。“川味”主要是巴蜀菜,也波及云贵,善烹禽畜蔬果,带有川人“尚滋味”“好辛香”的特殊风味。“素食”,除寺院斋菜,还包括宫廷、民间与市肆素菜。元代开始出现素菜原料、荤菜造型。风味流派的显现,还反映在当时的一些食书中。《食经》和《酉阳杂俎》介绍北食的菜品较多;《中馈录》《山家清供》和《云林堂饮食制度》介绍南食的菜品占绝大多数;《饮膳正要》和《居家必用全集》有部分篇幅是反映胡食的;《本心斋蔬食谱》只介绍20

道素菜；至于“川味”，较多见于地方志笔记和诗文歌赋中，如《梦粱录》介绍了临安供应的川菜 100 余种，苏轼和陆游的作品描述川菜也很多。有了这些基础，至明清时期，川、鲁、苏、粤等各地方特色的定型便水到渠成了。

4. 筵席

隋唐宋元的筵宴水平很高。其菜点之精、铺陈之美，远远超过汉魏六朝。现在能见到的唐代烧尾宴的菜单中主要的菜品就有 58 道。烧尾宴是唐中宗时尚书左仆射韦巨源拜官之后，向天子进献的一桌筵席。宴名源于鲤鱼跳龙门的神话，比喻官运亨通、飞黄腾达。这桌唐代大宴用烹调原料数十种，水陆八珍，应有尽有；荤素兼备，南北并陈，其面点也颇有特色；仙人齋、光明虾、箸头春、五生盘、葱醋鸡、过门香、贵妃红、长生粥、凤凰胎、缠花云梦肉等菜品的名称文采缤纷，也是盛唐文化雍容富丽的反映。

此外，唐玄宗上元节摆设的临光宴、扬州官衙赏杏花的争春宴、新科进士跃登龙门的曲江宴、接待全国使节的九盏宴、皇后归谒家庙的省亲宴、驸马恭请舅王的游乐宴、选定大汗的金帐宴、接见外国教士的赏赐宴、射猎归来的头鹅宴等，也各具特色，名传千古。

宋金时期，名宴更多，有宋仁宗大享朋堂礼、宋太宗玉津园盛宴、西湖游宴等。此类大席，很重铺排，如在集英殿举行的宋皇寿筵，仅摆设就有屏风、书画等 10 余种，以饮九杯寿酒为序，上 20 多道菜点，演 10 多种大型文娱节目，动用数千人张罗。这时，在饮食市场上出现了专管民间吉庆宴会的“四司六局”，分工合作，任凭呼唤，把备宴的一切事务都承揽下来，有利于筵席的发展。

元朝，酒筵被赋予了浓郁的蒙古族食风和北方草原气息。首先，菜品多为羊馐、奶食，适当辅以其他荤素料物，烹制技法也是以烧烤为主，崇尚鲜咸。元代大型烤肉席、筵席菜饭和整羊宴都是如此。南方酒筵尽管重视鱼鲜，但是羊、奶菜品仍然占有较大比例。其次，烈酒用量甚大，多用“酒海”盛装。再次，在宋时看盘的启迪下，筵席增设了小果盒、小香炉、花瓶等装饰物，供酒客观赏。元人还特别重视祭筵。宫廷所用祭品常由得力大臣亲率猎队，专门捕获纯马、红牛、白羊、黑猪和黄鹰上供，敬献六蒸六酿的马奶酒，庄严肃穆。此外，元代还有一种特殊的诈马宴，它由宫廷或亲王在盛大节庆时举行，摆全羊大菜，用象舞助兴，欢聚数天。

5. 餐饮市场

《资治通鉴》记载：“隋炀帝大业六年，诸蕃请入丰都市交易，帝许之。”先命整饰店肆，檐宇为一。盛设帷帐，珍货充积，人物华盛。卖菜者借以龙须席，胡客或过酒店，悉令邀延就座，醉饱而散，不取其直。说明当时市场上酒楼、饭店较多，不仅满足国内需要，还接待外国商人。

我国古都长安（今陕西西安市），历史上先后有 10 个封建王朝在这里建都，到了唐朝，当时长安城周围 70 余里，人口 100 多万。与此相适应形成了一个规模较大的饮食市场。据《西阳杂俎》记载，饭店、酒楼、茶肆林立，饮食品种多达 100 多种。唐玄宗开元、天宝年间，河西走廊的开通，学者、僧侣、商人等三五成群，在市场上的酒楼饭馆之

内同饮宴、聚会的事例屡见不鲜，并有相当数量的酒楼、饭店已能接待外国商人吃饭。此时，中外烹饪技术的交流也达到了鼎盛时期。唐玄宗以后，以都城长安为中心，东至宋汴，西至岐州，南至荆襄，北至太原，普设饭馆、酒店，美饌丰盛，供应商人和旅客。

《东京梦华录》中云：“集四海之奇珍，皆归市场，会寰区之异味，悉在庖厨。”酒楼饭馆不仅有“北食店”，也有“南食店”。宫城东华门外的饮食，鱼虾鳖蟹、鹑兔脯腊等一应俱全。这些大大小小的酒楼饭馆、饮食店铺，皆是平明即起，五更方散，不论风雪寒暑，白昼通夜，都开张营业；热闹非凡，盛极一时。著名的北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》，借清明游春之际，生动而真切地描绘当时汴京沿河自“虹桥”到东门内外的民生面貌和繁荣景象，餐馆兴盛景况，历历在目。由此可见当时餐馆在集市中已占有很重要的地位。

南宋定都临安（今杭州市）达 130 余年。在这期间，最具历史意义的变化，就是北方餐馆在南方兴隆起来。这在我国历史上，是饮食习俗和烹饪技术最大的一次交流，推动了南方饮食习惯的大改变。

元代时期，元朝统治者依靠强大的军事力量统一了全中国，商业发展，市场繁荣，少数民族菜和汉族菜相互融合，饮食业更加繁荣，烹调技艺有了较大提高。

四、明清时期

自 1368 年明朝立国起，到 1911 年辛亥革命推翻清朝止，共 543 年。这一历史时期是我国封建社会的晚期，虽仅经历两朝，但政局稳定，经济发展，社会物质更为充裕。明永乐年间，郑和七下西洋，同 30 多个国家建立友好关系，也使烹饪原料更为丰富。烹饪技艺的长期积淀、饮食文化的蓬勃发展，使得以满汉全席为标志的中国烹饪达到了封建时期的最高水平。

1. 烹饪原料

明人宋诩记载，弘治年间，可上食谱的原料已近千种。到了清末，现代人们能吃的各种荤素原料基本上都得到了利用。明代时引进玉米、番薯，清代时引进马铃薯。据《农政全书》介绍，此时从国外引进番茄、辣椒、洋葱、四季豆、苦瓜、甘蓝、花生等已达 100 种以上。燕窝、鱼翅、海参、鱼肚相继上了餐桌。当时，“炎天冰雪护江船”“三千里路到长安”，在北京可以吃到用冰船送来的江南鲜鲟鱼。

明清食源丰富，人们将同类原料中的精品筛选出来，借用古时“八珍”一词，分别加以归类命名。如“山八珍”，即熊掌、鹿茸、犀鼻、驼峰、果狸、豹胎、狮乳、猴头；“水八珍”，即鱼翅、鲍鱼、鱼唇、海参、鳖裙、干贝、鱼脆、蛤士膜；“草八珍”，即猴头蘑、银耳、竹荪、驴窝菌、羊肚菌、花菇、黄花菜、云香信；“禽八珍”，即红燕、飞龙、鹤鹑、天鹅、鹧鸪、彩雀、斑鸠、红头鹰。此外还有“如意八珍”“清真八珍”“香厨八珍”等，精选原料成为系列化。少数民族聚居的山林湖区及草原大漠，有更多的乡土特产和稀异原料被利用，“回回饮食”“西天饮食”“女真饮食”“高丽饮食”“蒙古饮食”“吐蕃饮食”“维吾尔饮食”及其用料也陆续传播到中原。

2. 烹饪工艺和理论

烹饪技术经过隋唐至宋元 500 余年的积累、提炼和升华，不仅工艺精熟，名菜、名筵繁多，而且已经有了系统的烹饪理论，比较经典的有《随园食单》《闲情偶记》《调鼎集》等几十本。有些书虽非专门的烹饪书，但其涉及到的烹饪内容的论述十分精辟。

明万历年间所用的技法术语已有 100 多种，很多都是过去不常见的。李调元《醒园录》系统地介绍了川菜烹调方法；蒲松龄《饮食章》对鲁菜工艺有精妙评述；袁枚《随园食单》对工艺流程提出了具体要求。“须知单”中说：“凡物各有先天，如人各有资禀”，如果“物性不良，虽易牙烹之亦无味也。”强调选料要切合四时之序，专料专用，还应注意综合利用，反对浪费。对原料的采购尤为重视，“一席佳肴，厨师之功居六，采购之功居四”。对采购工作给予这样高的评价，在古食书中还是第一次。袁枚提倡“清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚”，认为只有求其一致，方有“合和之妙”。

清朝烹调技术中的调味，有进一步的讲究。一般是选用优质调料，针对原料不同情况进行调味。袁枚在《随园食单》中说：“善烹调者，酱用伏酱，先尝甘否；油用香油，须审生熟；酒用酒娘（酿），应去糟粕；醋用米醋，须求清冽。且酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有新陈之殊，不可有丝毫错误。其他葱、椒、姜、桂、糖、盐，虽用之不多，而俱选择上品。”清代除了在调味上比较讲究之外，还十分重视原料的本味。清代理论家李渔在《闲情偶寄》中说：“茹斋者食笋，若以它物件之，香油和之，则陈夺鲜，而笋之真趣没矣。”

明清时期，著名的厨师不少。《宋氏养生部》，是继《齐民要术》《饮膳正要》之后的一部较重要的烹饪古籍。作者宋诩，字久夫，明代江南华亭人。他在序言中说：“全家世居松江，偏于海隅，习知松江之味，而未知天下之味竟为何味也。”但宋诩的母亲自幼“久处京师”，掌握了很多北京菜的烹制方法。宋诩在其母亲的影响和传授下，学到了许多烹调知识和技能，为后来编成这本书打下了基础。书中内容广泛，食品种类繁多，仅面制品就有 40 余种。书中有“炙鸭”的具体制法：“用肥者，全体沥汁中煮熟，将熟油沃，架而炙之。”该书成于 1504 年，炙鸭即为烤鸭，即 400 多年前，北京烤鸭已经开始在社会上流传。宋家主妇朱氏，不但烹调手艺高明，而且还是“炙鸭”名手。

清代乾隆时期的名厨王小余，是美食家、大诗人袁枚的家厨，在袁家服务近 10 年。他选料“必亲市场”，掌火“雀立不转目”，调味“未尝见染指之试”。他说：“作厨如作医，吾以一心诊百物之宜，而谨审其水火之齐，则万口之甘如一口。”这是长期临灶经验的升华。其他同期的如川味名珍“麻婆豆腐”的创始人陈麻婆、“狗不理包子”的创始人高贵友、“佛跳墙”创制者郑春发、“叫化鸡”创制人米阿二、“皮条鳝鱼”首创者曾永海、“抓炒王”创制者王玉山等，都是厨师中的佼佼者。

由于明清距今不过三五百年，那时创制的许多名菜至今仍能在市场上找到，如水晶肴蹄、豆渣猪头、蟹粉狮子头、五元神仙鸡、钟祥蟠龙、软熘黄河鲤鱼、李鸿章杂烩、九转大肠、鼎湖上素、罗汉斋、松鼠鳜鱼、宫保鸡丁、烤鸭等，还包括许多精细小巧的点心、