

免费提供  
精品教学资料包  
服务热线: 400-615-1233  
www.huatengzy.com

责任编辑: 全卫  
封面设计: 刘文东

# 烹饪概论

PENGREN GAILUN



北京希望电子出版社: www.bhp.com.cn  
电话: 010-82626270  
传真: 010-62543892  
E-mail: tbd@bhp.com.cn  
投稿: xiaohuijun@bhp.com.cn



定价: 42.00元

北京希望电子出版社

主编 谭秀山

烹饪概论

金牌厨师  
培养系列



# 烹饪概论

主编 谭秀山



北京希望电子出版社  
Beijing Hope Electronic Press  
www.bhp.com.cn

金牌厨师培养系列

# 烹饪概论

主编 谭秀山



北京希望电子出版社  
Beijing Hope Electronic Press  
[www.bhp.com.cn](http://www.bhp.com.cn)

## 内 容 简 介

全书共分 10 个模块,内容包括中国烹饪概述、中国烹饪的起源与发展、烹饪的三要素、中国烹饪的基本工艺、中国的饮食文化与民俗、中国的茶酒文化、中国的烹饪艺术、中国烹饪的风味流派、中国筵宴菜品、中国烹饪发展现状与未来趋势。

本书可作为职业教育烹饪类和餐饮类专业的教材,还可作为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 / 谭秀山主编. — 北京: 北京希望电子出版社, 2017. 8  
(2025. 7 重印)

ISBN 978-7-83002-560-1

I. ①烹… II. ①谭… III. ①烹饪—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 216993 号

---

出版: 北京希望电子出版社

地址: 北京市海淀区中关村大街 22 号

中科大厦 A 座 10 层

邮编: 100190

网址: [www. bhp. com. cn](http://www.bhp.com.cn)

电话: 010-82626270

传真: 010-62543892

经销: 各地新华书店

封面: 刘文东

编辑: 全 卫

校对: 周卓琳

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

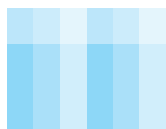
印张: 14

字数: 341 千字

印刷: 河北大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

版次: 2025 年 7 月 1 版 8 次印刷

定价: 42.00 元



烹饪是人类为了满足生理需要和心理需要,把可食原料用适当的方法加工成为直接食用成品的活动。它包含烹调生产和饮食消费及与之相关的各种文化现象。烹饪的历史源远流长,从火的使用开始,已经有 300 多万年的历史。中国烹饪文化作为世界烹饪文化中的主流之一,在人类文明史上闪耀着夺目的光芒。研究中国烹饪,了解中国烹饪,掌握中国烹饪的相关知识,是中餐烹饪与营养膳食专业学生的必修内容。

烹饪专业坚持立德树人,面向饭店、餐馆、酒楼等餐饮企业及企事业单位的餐厅、食堂、中央厨房等部门,培养从事中式烹调、中式西点操作和营养餐设计等一线工作,德、智、体、美全面发展的高素质劳动者和技能型人才。

为了更好地满足专业培养的需要,编者组织一线教师团队,总结多年来的教学 and 实践经验编写了本书。本书有以下特色:

- (1) 强调理论实践一体化,突出“做中学、做中教”的职业教育教学特色。
- (2) 体现以学生为主体的思想和行动导向的教学理念,以具有代表性的知识为载体。
- (3) 模块式教学,提倡学生自主学习,突出技能培养。

本书由谭秀山主编。由于编者水平有限,书中难免有不足之处,望读者批评指正。

编者



|             |                   |    |
|-------------|-------------------|----|
| <b>模块 1</b> | <b>中国烹饪概述</b>     | 1  |
| 1.1         | 烹饪与烹饪学            | 1  |
| 1.2         | 烹饪的作用和意义          | 2  |
| 1.3         | 中国烹饪的特征和地位        | 3  |
| 1.3.1       | 中国烹饪的特征           | 3  |
| 1.3.2       | 中国烹饪的地位           | 5  |
| <b>模块 2</b> | <b>中国烹饪的起源与发展</b> | 7  |
| 2.1         | 中国烹饪的起源           | 7  |
| 2.1.1       | 火的发明与使用           | 7  |
| 2.1.2       | 陶具的发明与使用          | 10 |
| 2.1.3       | 调味品的发现与使用         | 11 |
| 2.2         | 古代中国烹饪的发展         | 13 |
| 2.2.1       | 先秦时期              | 13 |
| 2.2.2       | 秦汉魏六朝时期           | 15 |
| 2.2.3       | 隋唐宋元时期            | 19 |
| 2.2.4       | 明清时期              | 24 |
| 2.3         | 近当代中国烹饪的发展        | 29 |
| 2.3.1       | 1911—1949 年       | 30 |
| 2.3.2       | 1949 年至今          | 32 |
| <b>模块 3</b> | <b>烹饪的三要素</b>     | 34 |
| 3.1         | 烹饪设备和工具           | 34 |
| 3.1.1       | 烹饪设备              | 34 |
| 3.1.2       | 烹饪工具              | 35 |
| 3.2         | 烹饪对象              | 37 |
| 3.2.1       | 烹饪原料的概念及选用特点      | 37 |
| 3.2.2       | 烹饪原料的分类及命名        | 38 |
| 3.3         | 烹饪者               | 40 |
| 3.3.1       | 厨师的职业要求           | 40 |
| 3.3.2       | 古代名厨              | 43 |

## 模块 4

## 中国烹饪的基本工艺 ..... 48

## 4.1 基本工艺概述 ..... 48

## 4.1.1 中餐制作的一般流程 ..... 48

## 4.1.2 烹饪工艺的基本要素 ..... 48

## 4.2 刀工和勺工工艺 ..... 49

## 4.2.1 刀工工艺 ..... 49

## 4.2.2 勺工工艺 ..... 51

## 4.3 调色、调味和调香工艺 ..... 52

## 4.3.1 调色工艺 ..... 52

## 4.3.2 调味工艺 ..... 54

## 4.3.3 调香工艺 ..... 59

## 4.4 热菜烹调工艺 ..... 65

## 4.4.1 以油为导热体的烹调方法 ..... 65

## 4.4.2 以水为导热体的烹调方法 ..... 67

## 4.4.3 以其他为导热体的烹调方法 ..... 70

## 4.5 冷菜烹调工艺 ..... 72

## 4.5.1 热制冷吃菜肴的烹调方法 ..... 72

## 4.5.2 冷制冷吃菜肴的烹调方法 ..... 72

## 4.6 其他工艺 ..... 73

## 4.6.1 制汤工艺 ..... 74

## 4.6.2 上浆挂糊工艺 ..... 75

## 4.6.3 勾芡工艺 ..... 78

## 模块 5

## 中国的饮食文化与民俗 ..... 80

## 5.1 中国饮食文化概述 ..... 80

## 5.1.1 中国饮食文化的特点 ..... 80

## 5.1.2 中国饮食文化的内涵 ..... 81

## 5.1.3 中西方饮食文化的差异 ..... 82

## 5.2 中国烹饪典籍文化 ..... 83

## 5.2.1 烹饪典籍的分类 ..... 83

## 5.2.2 常见烹饪典籍 ..... 84

## 5.3 中国饮食民俗 ..... 89

## 5.3.1 日常食俗 ..... 89

## 5.3.2 节日食俗 ..... 90

## 5.3.3 少数民族食俗 ..... 92

## 模块 6

## 中国的茶酒文化 ..... 93

## 6.1 茶文化 ..... 93

## 6.1.1 茶文化的起源与发展 ..... 93

|             |                            |            |
|-------------|----------------------------|------------|
| 6.1.2       | 茶文化的特性 .....               | 96         |
| 6.1.3       | 茶叶 .....                   | 97         |
| 6.1.4       | 茶具 .....                   | 98         |
| 6.1.5       | 茶文化的对外传播 .....             | 99         |
| <b>6.2</b>  | <b>酒文化 .....</b>           | <b>102</b> |
| 6.2.1       | 酒的起源 .....                 | 102        |
| 6.2.2       | 酒文化的发展 .....               | 104        |
| 6.2.3       | 酒的香型 .....                 | 108        |
| 6.2.4       | 中国名酒 .....                 | 111        |
| 6.2.5       | 酒具 .....                   | 115        |
| 6.2.6       | 酒文化对现代社会的影响 .....          | 118        |
| <b>模块 7</b> | <b>中国的烹饪艺术 .....</b>       | <b>120</b> |
| <b>7.1</b>  | <b>中国烹饪的工艺之美 .....</b>     | <b>120</b> |
| 7.1.1       | 刀工艺术 .....                 | 120        |
| 7.1.2       | 勺工艺术 .....                 | 124        |
| <b>7.2</b>  | <b>中国菜肴的造型、拼摆与点缀 .....</b> | <b>125</b> |
| 7.2.1       | 中国菜肴的造型 .....              | 125        |
| 7.2.2       | 中国菜肴的拼摆 .....              | 126        |
| 7.2.3       | 中国菜肴的点缀 .....              | 127        |
| <b>7.3</b>  | <b>中国的美食鉴赏 .....</b>       | <b>129</b> |
| 7.3.1       | 美食鉴赏概述 .....               | 129        |
| 7.3.2       | 美食家 .....                  | 131        |
| <b>7.4</b>  | <b>中国烹饪的命名艺术 .....</b>     | <b>134</b> |
| 7.4.1       | 菜名的语音 .....                | 134        |
| 7.4.2       | 菜名的结构 .....                | 134        |
| 7.4.3       | 菜名的修辞 .....                | 136        |
| 7.4.4       | 中国烹饪命名艺术的意义 .....          | 138        |
| <b>模块 8</b> | <b>中国烹饪的风味流派 .....</b>     | <b>141</b> |
| <b>8.1</b>  | <b>中国烹饪风味流派概述 .....</b>    | <b>141</b> |
| 8.1.1       | 风味流派与菜系 .....              | 141        |
| 8.1.2       | 中国烹饪风味流派的形成因素 .....        | 142        |
| 8.1.3       | 中国烹饪风味流派的认定标准 .....        | 143        |
| <b>8.2</b>  | <b>四大菜系 .....</b>          | <b>144</b> |
| <b>8.3</b>  | <b>历史传承风味 .....</b>        | <b>147</b> |
| 8.3.1       | 宫廷风味 .....                 | 147        |
| 8.3.2       | 官府风味 .....                 | 151        |
| 8.3.3       | 市肆风味 .....                 | 154        |
| <b>8.4</b>  | <b>其他主要地方风味流派 .....</b>    | <b>157</b> |
| <b>8.5</b>  | <b>中国清真菜 .....</b>         | <b>166</b> |
| 8.5.1       | 中国清真菜的发展历史 .....           | 166        |
| 8.5.2       | 清真风味的基本特点 .....            | 166        |



|              |                      |            |
|--------------|----------------------|------------|
| <b>模块 9</b>  | <b>中国筵宴菜品</b>        | <b>170</b> |
| 9.1          | 中国筵宴概述               | 170        |
| 9.1.1        | 古代筵宴的历史与类别           | 170        |
| 9.1.2        | 古代历史名宴               | 172        |
| 9.1.3        | 新中国成立以后的筵宴菜单         | 176        |
| 9.1.4        | 近年来的筵宴菜单             | 178        |
| 9.2          | 筵宴菜品的组合艺术            | 181        |
| 9.2.1        | 筵宴菜品设计的合理性           | 181        |
| 9.2.2        | 筵宴菜品组合的多样性           | 184        |
| 9.3          | 筵宴菜品的配置技巧            | 186        |
| 9.3.1        | 筵宴设计中的店随客便           | 186        |
| 9.3.2        | 筵宴设计中的形式出新           | 187        |
| 9.3.3        | 筵宴设计中的主题出新           | 188        |
| 9.3.4        | 筵宴设计中的菜肴变化           | 189        |
| 9.4          | 主题宴会                 | 191        |
| 9.4.1        | 主题创意及菜单设计            | 191        |
| 9.4.2        | 主题宴会的作用              | 193        |
| <b>模块 10</b> | <b>中国烹饪发展现状与未来趋势</b> | <b>195</b> |
| 10.1         | 中国烹饪发展的现状            | 195        |
| 10.1.1       | 市场中程乏力               | 195        |
| 10.1.2       | 市场两极分化               | 196        |
| 10.1.3       | 创新驱动谋发展              | 196        |
| 10.2         | 中国烹饪的潮流              | 199        |
| 10.2.1       | 饮食需求与餐饮潮流变化模式        | 199        |
| 10.2.2       | 餐饮潮流的社会影响            | 201        |
| 10.3         | 中国餐饮的产业化             | 204        |
| 10.4         | 中国餐饮的标准化             | 206        |
| 10.4.1       | 餐饮服务的标准化             | 206        |
| 10.4.2       | 餐饮管理的标准化             | 208        |
| 10.5         | 中国烹饪的未来发展            | 210        |
| <b>参考文献</b>  |                      | <b>215</b> |

# 1

## 模块 1

# 中国烹饪概述

在生活中,人们常讲的“做饭”“下厨”“炒菜”其实就是烹饪。烹饪不仅是一项生存技巧,更是我国优良文化的千年传承,其内涵和外延是十分丰富的,本模块将对中国烹饪做一个简单介绍。

### 1.1 烹饪与烹饪学

#### 1. 烹饪

“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》有“和如羹焉,水火醯醢(xī hǎi)盐梅以烹鱼肉”,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。

“烹饪”在当今的各种辞典中解释为“煮熟食物”(《辞源》)、“烹饪食物”(《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,用物理的、化学的多种方法都可使食物原料成熟。现代烹饪既可以利用油、水、蒸汽、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,一些食物的半成品、成品等还可以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和方法的变化,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,现代烹饪的概念已经发生了很大的变化。由此,我们可以对“烹饪”一词做如下解释:烹饪是人类为了满足生理需要和心理需要而把可食用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,烹饪方法的应用与菜肴、食品的制作,饮食生活的组织,烹饪效果的体现等全

部过程。

## 2. 烹饪学

中国烹饪学是与人们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现,菜肴的搭配、造型的选择、器皿的选用、篷席的组合等都要求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。

## 1.2 烹饪的作用和意义

烹饪的作用和意义有以下 6 点:

### 1. 便于食用

烹饪可以使辅料和调料受热后发生质的变化,即由生变熟。各种食物原料多数要通过烹饪才能成为可食用的菜肴。

### 2. 杀菌消毒

大多数食物原料,其表面附着大量的细菌和寄生虫,特别是绿叶蔬菜更是如此,如果生食了这些食物会产生不良影响。菌、虫多数怕高温,一般在 80 摄氏度左右就可以被杀死,因而烹饪是杀菌消毒的有效措施。

### 3. 促进消化和吸收

食物中含有各种各样的营养成分,而这些营养成分要想被人体吸收,必须经过分解。如淀粉遇热可发生糊化,有利于淀粉的分解;蛋白质遇热,可变性凝固,变性后的蛋白质易于分解成氨基酸,有利于人体吸收;脂肪加热可分解成脂肪酸和甘油等。烹饪促进了食物中营养成分的分解,也就促进了人体对食物营养成分的消化和吸收。

### 4. 调和色泽,增加美感

烹饪可以使原料色泽更加美观,如叶菜类加热后会变得更加碧绿,鱼片会更加洁白,虾更加鲜红等。如配上各种调、配料,色彩更艳丽。还有些原料,如鱿鱼、腰子等经花刀后,通过烹制可成为各种美丽的形状,会给人以美的享受。

### 5. 调和滋味,促进食欲

有一些食物原料本身有一种不适合人口味的气味,尤其是鱼、羊的腥膻味更为人们所讨厌。通过烹饪,调味品在加热中互相“扩散”“渗透”,会使一些腥膻味或许多单一味变为人们所喜欢的美味,从而促进食欲,如烤羊肉、蘑菇鸡等。

## 6. 调剂汁液,菜美味鲜

食物原料在加热中,一部分水分被蒸发,使主、辅料变为不饱和状态。这样,在烹制过程中加入鲜汤和调味品,就容易被吸入主、辅料内,使菜肴味道更加鲜美。

# 1.3 中国烹饪的特征和地位

## 1.3.1 中国烹饪的特征

### 1. 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制作熟食了。我国是世界上最早用火的国家之一,各地出土的文物表明,最迟在 8 000 多年以前,我们的祖先就已经开始使用器皿进行真正完整意义上的烹饪。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,即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。

我国地域辽阔,由于气候、物产、风俗习惯、民族等差异,各地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,特色鲜明,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,构成了中华民族丰富多彩的饮食文化。

### 2. 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,对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,更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,使菜肴的感官性状达到良好状态,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、刚、剥、剔、剝、研等刀法。孔子的“脍不厌细”、《庄子》中庖丁解牛(见图 1-1)的“游刃有余”、张衡《汉赋》的“鸾刀缕切”描述的都是中国烹饪精湛的刀工技艺。随着烹饪技艺的不断发展,我国目前的烹饪刀法已不下百种,多变的刀法适应了各种烹饪技法的需要并达到了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”。



图 1-1 庖丁解牛

### 3. 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,因地制宜,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”,原料异味的消除和美味的产生要靠火来实现。我国烹饪火候的讲究体现在以下方面:一是善于选用不同性质的燃料来适应各种烹饪技法;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,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,使菜肴酥烂;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。

### 4. 技法多样,器皿精美

中国烹饪经过历代厨师的不断创造,形成了几十类、近百种的烹饪方法。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、盐脆、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、氽、涮、卤、煮、煲、炖、烧、煨等,用汽烹制的蒸,用油烹制的炸、炒、爆、煎、贴、煽、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。这些烹饪方法林林总总,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





国宴上的精美餐具

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。菜肴盛装时要注意以下事项:一要考虑色彩的和谐。菜肴与器皿之间做到既要有对比度,使人不感到单调,又要使对比度不致过分强烈。二要根据菜肴的色泽选择合适的盛器,如盛装鱼类菜肴应选用鱼盘,煎炒无汁类菜肴宜用平盘,匹配得体可使菜肴生色。三要讲究大小的对称。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,就会使人感到不雅观;菜肴量少则会使人感到不丰盈。

### 1.3.2 中国烹饪的地位

“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。《汉书·酈食其传》中记载了酈食其对沛公刘邦说的话:“王者以民为天,而民以食为天。”《梁书·元帝纪》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孙中山(见图1-2)。孙中山于20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,唯饮食一道之进步,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,而中国烹饪法之精美,又非欧美可并驾。”“烹饪之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则辨味不精;辨味不精,则烹饪之术不妙。中国烹饪之妙,亦是表明文明进化之深也。”“中国不独食品发明之多,烹饪方法之美,为各国所不及,而中国之饮食习惯尚暗合于科学卫生,为各国一般人所尤望尘不及也。”又说:“昔日中西未通市前,西人只知烹饪法国为世界之冠;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。



图1-2 孙中山

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、精湛的加工和精美的成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800人的抽样调查显示,其中43%的人平时最爱吃的“外卖”第一选择是中国食品。法国前总统希拉克说,中国烹饪和法国烹饪一样享誉世界,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400多家。“北京烤鸭店”于1982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

4 000 家左右。在伦敦,中国餐馆仅在大商业区的苏豪区(SOHO)就占了两条街。在美国,陈查礼快餐集团已遍布全美各州,并且荣获了不少奖项,包括美国大厨和烹饪专家奖。此外,中国餐馆在巴黎也有千家以上,在马德里也发展到了 80 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 80 多家。特别是 20 世纪 80 年代以来,中国烹饪乘改革开放之风,以雄厚的实力和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所了解、接受并喜欢。

### 拓展阅读

#### 名人论烹饪

东方人吃素。东方风味恐怕还要继续下去,这样身体健康。西方人食肉多脂肪,越往西越多。中国的豆腐、豆芽菜、皮蛋,北京的烤鸭,是有特殊性的,别国比不上,可以国际化。我相信,一个中药,一个中国菜,这将是中国对世界的两大贡献。

——毛泽东

我认为烹饪属于文化范畴,饮食是一种文明,可以说是“饮食文化”。烹饪既是一门科学,又是一种艺术。

——蔡元培

社会主义美食文明和社会主义美食文化是人民的,不完全是豪华宴会,它关系到我们每个中国人每天的生活,“民以食为天”嘛。所以社会主义美食文化事业在我国的地地位,决不次于社会主义教育文化事业、社会主义科学技术文化事业或社会主义文学艺术文化事业。

——钱学森

### 课后思考

- (1) 烹饪学涉及了哪些学科?
- (2) 中国烹饪的特征是什么?
- (3) 中国烹饪在世界上拥有怎样的地位? 为什么?
- (4) 中国烹饪学研究什么内容?
- (5) 结合生活经验,谈谈烹饪对你生活的影响。