

主题一

中餐烹调技艺概论

学习目标	1. 了解和掌握烹调的概念和作用； 2. 了解烹调的起源和各时期不同的发展状况； 3. 掌握中国菜肴的特点； 4. 了解中国菜肴各地域的风味流派特征。
重点	1. 烹调的概念与作用； 2. 中国菜肴的特点。
难点	1. 烹调概念的内涵和外延； 2. 中国菜肴风味流派的形成。
学习要求	通过对本主题的学习，加深对烹饪、烹调概念的理解和掌握；通过对烹调的起源和发展的掌握，了解各地风味流派特征；通过对中国菜肴特点的学习，加强对烹饪专业的认识，从而掌握烹调操作的基本要求，为进一步学习烹调技法打下基础。
授课方法	讲授法
授课内容	1. 烹调的概念、作用； 2. 烹调的起源、发展； 3. 中国菜肴的特点及风味流派。

单元一 烹调的概念、作用

一、烹调的概念

广义地说，烹饪是对食物原料进行热加工，将生的食物原料加工成熟的食物；狭义地说，烹饪是指对食物原料进行合理选择调配、加工洗净、加热调味，使之成为色、香、味、形、质、养兼美的安全无害的、利于吸收、益人健康、强人体质的饭食菜品，包括调味熟食，也包括调制生食。

烹调是制作菜肴的一项专门技术，专业习惯称“红案”，泛指菜肴的制作。它是研究如何通过恰当的温度控制（用火）、合理的调味、科学的烹制方法，把加工整理、切配成形的食物原料，烹调成符合营养卫生、美观可口的菜肴，并使原料得到合理使用的技术。是一门具有一定艺术性和科学性的技术学科。

“烹调”一词的出现，比“烹饪”要晚，较早使用“烹调”一词是宋代诗人陆游，他在《剑南诗稿·种菜》诗中写道：“菜把青青问药苗，豉香盐白自烹调。”陆游所说的烹调，本意是烹炒调制，和历史上的“烹饪”概念基本相同。随着历史的发展，烹调已逐渐演变成一门制作菜肴的技艺。

烹饪包含着烹调，烹调是烹饪活动的一部分。狭义上的烹调仅指菜肴制作过程中的烹制和调制，广义上的烹调则指菜肴制作的方法和程序，即烹调工艺。

烹调技艺就是将经过恰当选料，初步加工整理、切配成形的食物原料，通过加热和调味等综合技艺，制成符合预期规格风味要求的菜肴的操作过程。

二、烹调的作用

1. 杀菌消毒,确保食物卫生,食用安全

一般生的动植物原料,或多或少都带有一些对人体健康有害的病菌或寄生虫。它们在85℃左右时,一般都可以被杀死,而我们烹调时所用的各种传热介质的热温度一般在100℃以上。还有部分动植物原料带有天然毒素,如四季豆、红腰豆、白腰豆中含有植物血球凝集素;鲜黄花菜中含有秋水仙碱;竹笋中含有生氰葡萄糖苷等,这些毒素在原料煮透后均可被分解。蛋白质在加热后,能使胰蛋白酶、抗生物蛋白及具有凝固红血球作用的血细胞凝集素等有害物质失去活性,提高食用安全性。

2. 分解食物养分,便于人体消化吸收

烹调原料中的部分营养素在加热时可以得到初步分解,利于人体消化吸收。如蛋白质在受热达到一定程度后发生热变性,提高了蛋白酶的水解效率,提高了消化率;另外,一部分蛋白质发生水解作用,部分肽链被破坏,逐渐水解为分子量较小的氨基酸和其他含氮化合物,人体很容易吸收。

3. 增进食物色泽,丰富食物色彩

合理控制原料色彩在加热中的变化,可使菜肴呈现自然的色泽之美。叶绿素在弱碱条件下加热,可使蔬菜保持鲜绿色;虾、蟹类中的虾青素在烹调加热后可以变成橘红色;细嫩的动物原料上浆划油后变得洁白;高温下,白糖经过焦糖化反应,可以拔出金黄色的缕缕甜丝;动物性原料在高温油炸时,可以发生反应,产生诱人食欲的红褐色。调味品除了调和滋味,还能赋予菜肴各种各样的颜色,如红烧、酱、焖、水煮、烤等方法烹制的菜肴。

4. 去异增香,促进风味物质形成

原料的天赋之味并非样样迷人,有的还伴随一些腥膻异味,如羊肉的膻味、鱼的腥味等,可以通过焯水、过油、腌渍以及选择性地加入调味品(葱、姜、蒜、黄酒、醋等)加以去除,同时,也为菜肴增添了香味。

5. 改变食物质地,满足口感需要

菜肴的质感是指由视觉和触觉两种感受结合起来而产生的一种心理感受,如光滑、细腻、软滑、爽滑、坚实、蓬松、干燥、湿润等。质感和菜肴其他的优良属性一样,优良的质感能引起人们的食欲。

每一种菜肴都有其特定的质感要求,厨师根据质感美的标准,进行严格选料、精心切制、科学配伍,准确把握火力大小、加热时间长短、出锅时机等,使每一种菜肴显现适口质感。

6. 改善食物外观形态,满足食物造型需要

食物的外形美观影响菜肴的整体质量。通过烹调手法可以改善食物的外观形态并形成菜肴的独特造型。

单元二 烹调的起源与发展

一、烹调的起源

1. 烹的起源

烹就是对食物原料加热,使之成熟。由于古时加热离不开火,因此,烹起源于火的利用。

2. 调的起源

调就是调和滋味,起源于盐的利用。

3. 烹调技艺产生的意义

烹调技艺对社会发展和文明进步有重大的影响及推动作用,同时在社会发展与文明进步中也得到不断提高和改进。在人类社会文化高度发展的今天,我国的烹调技艺作为一门具有高度技术性和一定艺术性与科学性的技术,在改善和丰富人们的物质生活以及开展交际等社会活动方面,正发挥着越来越重要的作用。

二、烹调的发展

1. 萌芽时期

在新石器时代,食物原料多系渔猎的水鲜和野兽,间有驯化的禽畜、采集的草果及试种的五谷;调味品主要是粗盐;炊具是陶制的鼎、甑、鬲、釜、罐和地灶、砖灶、石灶;燃料仍系柴草;食具多为粗制的钵、碗、盘、盆;烹调方法是火炙、石爨与水煮、汽蒸并重,较为粗放。

夏商周时期,系中国烹饪的发轫阶段。这段时期许多方面都有突破,对后世影响深远。烹调原料显著增加,习惯以“五”命名,如“五谷”(稻、黍、稷、麦、豆),“五菜”(葵、藿、蕹、葱、韭),“五畜”(牛、羊、猪、犬、鸡),“五果”(枣、李、栗、杏、桃),“五味”(酸、甜、苦、辣、咸),“五香”(花椒、八角、桂皮、丁香、茴香子)之类;炊饮器皿革新,轻薄精巧的青铜炊具登上了烹饪舞台;出现了烘、烤、烧、煮、爆、蒸等烹调方法。

春秋战国时期,食源进一步扩大,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,在南方的许多地区,鱼虾龟蚌与猪狗牛羊同处于重要的位置,这是前所未有的;炊具出现了铁制器皿,较之青铜炊具更为先进,为油烹法的问世准备了条件;与此同时,动物性油脂和调味品也日渐增多,花椒、生姜、桂皮、小蒜运用普遍,菜肴制法和味型也有新的变化,并且出现了简单的冷饮制品和蜜渍、油炸点心等。

2. 形成时期

在烹饪原料方面,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得到扩充。张骞通西域后,相继从阿拉伯等地引进了茄子、大蒜、西瓜、黄瓜、扁豆、刀豆等蔬菜品种,增加了素食的品种。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,植物油便登上中国烹饪原料的大舞台,从而促使油烹法的诞生。

在烹调用具方面,铁器取代了铜器,并已逐步向轻薄小巧的方向发展。

在烹调方法方面,汉魏时期出现了两次厨务大分工,首先是红白两案的分工,接着是炉与案的分工。这有利于厨师集中精力专攻一行,提高技术。在烹调技法上,也比先秦精细,已广泛应用油炸法、油煎法等。

烹饪理论方面,这一时期可以说是由“术”到“学”的飞跃阶段,已经开始把烹调技术作为专门学问而加以研究。这一时期出现了很多关于烹调技术的著述,如西晋何曾的《安平公食学》、北齐谢飏的《食经》、南北朝时虞惊的《食珍录》等书,都是世界上最早的有关烹调技术的著述。

3. 发展时期

此阶段先后经历过隋、唐、五代十国、北宋、辽、西夏、南宋、金、元等 20 多个朝代。是中国烹饪发展史上的第二个高潮。

在烹饪原料方面,从西域和南洋引进的品种更多,同时国内食物资源也进一步开发,尤其是海产品用量激增。

炊饮器皿方面向小巧、轻薄、实用的方向发展。

从燃料上看,这时较多使用煤炭,部分地区还使用天然气和石油;有了耐烧的“金刚炭”(焦煤)、类似蜂窝煤的“黑太阳”,以及相当于火柴的“火寸”。

在烹调技法方面,隋唐宋元的突出成就是工艺菜式(包括食雕冷拼和造型大菜)的勃兴。这一时期加工工艺开始变得精细,出现了刻刀技术和炒、爆等技术,菜点品种显著增多,宴席华贵丰盛,菜肴外形美观更为世人所重视。餐饮市场繁荣,风味菜点相继问世。

烹饪理论方面,又出现了一批颇有价值的食疗食谱。如“药王”孙思邈的《千金药方·食治》、孟诜的《食疗草本》、元代饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》等。

4. 繁荣时期

是指明清时期,这一阶段政局稳定,经济上升,物资充裕,饮食文化发达,是中国烹饪史上第三个高潮,硕果累累。

烹饪原料随着中外文化的交流更为充沛,从陆产到水产,各种原料无所不用。烹调方法空前增多,工艺规程日益规范,菜点质量更上一层楼。

筵席发展到明清已日趋成熟。餐室富丽堂皇,环境雅致舒适;筵席设计注重套路、气势和命名;各式全席颖脱而出,制作工艺美轮美奂;少数民族酒筵发展,并显现出不同的民族礼俗,特别是以“满汉全席”为标志的超级大宴盛行南北,中国饮膳结出硕大花朵,达到了古代社会的最高水平,中国也因此获得“烹饪王国”的美誉。

饮食市场已向专业化、集约化发展,同时全国各地的烹饪体系已经形成,各种风味流派蓬勃发展。

单元三 中国菜肴的特点和风味流派

一、中国菜肴的特点

1. 取料广泛,选料讲究

中国菜肴的用料是极其丰富的。从其种类上讲,空中飞的、水中游的、陆地跑的、地下藏的各种动植物,几乎无所不用。

选料,是中国厨师的首要技艺,是做好中国菜肴的基础,要具有丰富的知识和熟练的技巧。每种菜肴所取的原料包括主料、配料、辅料、调料等,如何选取原料有很多讲究和规则。

2. 刀工精湛,配料巧妙

刀工是菜肴制作的重要环节,是菜肴定型和造型的关键。中国菜肴在加工原料时非常讲究大小、粗细、厚薄一致,以保证原料受热均匀、成熟一致、形状美观。中国菜肴还注重原料的质、色、形、味、营养的合理搭配。

3. 五味调和,味型丰富

中国各大菜系都有自己独特而可口的调味味型,除了要求掌握各种调味品的调和比例外,还要求巧妙地使用不同的调味方法。

4. 精于用火,技法多样

中国烹调技法多样,在世界上首屈一指,主要源于对热能的调节运用和调味的复合运用。现在行业上常用到的烹调方法就有近 50 种,还有一些是不同地区自己独创的烹调技法,如山东的“汤爆”、广东的“盐焗”、浙江的“泥烤”等。

5. 菜品繁多,讲究盛器

我国幅员辽阔,各地区的自然气候、地理环境和物产都不尽相同,因此各地区、各民族人民的生活习惯和菜肴风格都各具特色。

中国饮食器具之美,美在质、美在形、美在装饰、美在与饌品的和谐。美器之美还不仅限于器物本身的质、形、饰,而且表现在它的组合之美,以及与菜肴的匹配之美。

6. 讲究食疗,注重保健

药食同源,中国烹调与祖国中医相结合形成了一套独特的食疗体系。用中医的养生理论指导烹调操作,达到食养、食治的目的,对于科学烹调意义重大。

7. 讲究时令,注重特色

中国烹调原料的选取非常重视时令性。不同的季节使用的原料差异较大,一般选用应季蔬菜,冬天多选用禽畜肉,夏天多选用水产。这种选择与大自然的气候保持一致,于人体健康大有益处,因此也形成了一年四季菜肴不同的特色。

8. 中西结合,讲究创新

吸收西餐的长处,洋为中用,是提高和改进中国烹饪的一个可行的方法。西餐的注重营养搭配、清洁卫生、分食制以及某些烹调特色,都可以借鉴到中国烹饪技术中来。

二、中国菜肴的风味流派

1. 中国菜肴风味流派的成因

中国菜肴的菜系,是指在一定区域内,由于气候、地理、历史、物产及饮食风俗的不同,经过漫长历史演变而形成的一整套自成体系并被全国各地所承认的地方烹饪技艺和风味。其中最具有影响和代表性的也为社会所公认的有:鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、徽等菜系,即人们常说的中国“八大菜系”。“八大菜系”中鲁、川、苏、粤四大菜系形成历史较早,后来,浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名,最终形成了我国的“八大菜系”。

一个菜系的形成和它的悠久历史与独到的烹饪特色是分不开的,同时也受到所在地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为:苏、浙菜好比清秀美丽的江南美女;鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉;粤、闽菜宛如风流典雅的公子;川、湘菜就像内涵丰富充实、才艺满身的名士。

几大菜系各有特色,虽民间关于菜系之首的争论颇多,但多为义气之言,并无从考籍。由于鲁菜源远流长,历史最为悠久,对其他菜系乃至整个中国饮食文化影响深远,且为宫廷国宴的最大菜系,所以绝大多数人认为鲁菜是“八大菜系”之首。

2. 四大风味流派简介

(1) 山东风味

山东风味即山东菜,由齐鲁、胶东、孔府三个菜系组成,是古代宫廷宴最大菜系。以孔府风味为龙头。山东菜系源远流长,对其他菜系,乃至整个中国饮食文化影响深远。

① 齐鲁风味

齐鲁风味以济南菜为代表,在山东北部、天津、河北盛行。

齐鲁菜以清香、鲜嫩、味纯著称,一菜一味,百菜不重。尤重制汤,清汤、奶汤的使用及熬制都有严格规定,菜品以清鲜脆嫩著称。用高汤调制是济南菜的一大特色。爆炒腰花、糖醋鲤鱼、宫爆鸡丁(鲁系)、九转大肠、油爆双脆、奶汤蒲菜、王记扒鸡、济南烤鸭等都是家喻户晓的济南名菜。济南著名的风味小吃有:锅贴、灌汤包、盘丝饼、糖酥煎饼、罗汉饼、金钱酥、清蒸蜜三刀、水饺等。德州菜也是齐鲁风味中重要的一支,代表菜有德州脱骨扒鸡。

② 胶东风味

胶东风味以烟台菜为代表,流行于胶东地区。

胶东菜起源于福山、烟台、青岛,以烹饪海鲜见长,口味以鲜嫩为主,偏清淡,讲究花色。青岛十大代表菜有:肉末海参、香酥鸡、家常烧鸡片鱼、崂山菇炖鸡、原壳鲍鱼、酸辣鱼丸、炸蛎黄、油爆海螺、大虾烧白菜、黄鱼炖豆腐;青岛十大特色小吃有:烤鱿鱼、酱猪蹄、三鲜锅贴、白菜肉包、辣炒蛤蜊、海鲜卤面、排骨米饭、鲅鱼水饺、海菜凉粉、鸡汤馄饨。

③ 孔府风味

孔府风味素以孔子的故乡曲阜菜为代表,流行于山西南部 and 河南地区,和江苏菜系的徐海风味较近。孔府菜有“食不厌精,脍不厌细”的特色,其用料之精广、筵席之丰盛堪与过去皇朝宫廷御膳相比。孔府菜历来被称为“国菜”,代表名菜有:一品寿桃、翡翠虾环、海米珍珠笋、炸鸡扇、燕窝四大件、烤牌子、菊花虾包、一品豆腐、寿字鸭羹、拔丝金枣。

(2) 江苏风味

江苏风味即江苏菜,包括淮扬、苏锡、金陵、徐海等主要风味,其中以淮扬菜为代表。广

淮扬菜由长江以南,江、浙、皖等地菜系组成。该菜系的形成得益于隋炀帝下江南,带来了北方烹饪手法,融合江南本土鲜美的食材,最终在广陵(今扬州)起源,又因唐朝扬州富甲天下,淮扬菜得以融合百家从而得到极大发展。该菜系经过千百年各地演绎,亦已形成诸多小菜系。该菜系享有“东南第一佳味,天下之至美”的称誉。特别是名著《红楼梦》里描述的菜肴,皆出自该菜系,“满汉全席”也最早记录在《扬州画舫录》之中,周总理的“开国第一宴”也是取材淮扬菜。而较狭义的淮扬菜是指江苏内部菜系,也即苏菜(江苏菜)。苏菜由淮扬风味、苏锡风味、金陵风味、徐海风味四种风味组成,是宫廷国宴第二大菜系。而狭义淮扬菜则专指苏菜的淮扬风味。

① 淮扬风味

以扬州、淮安为代表,主要流行于以大运河为主的地区,南至镇江,北至洪泽湖、淮河一带,东至沿海地区。淮扬菜选料严谨,讲究鲜活,主料突出,刀工精细,擅长炖、焖、烧、烤,重视调汤,讲究原汁原味,并精于造型,瓜果雕刻栩栩如生,口味咸淡适中,南北皆宜;淮扬细点,造型美观,口味繁多,制作精巧,清新味美,四季有别。著名菜肴有:清炖蟹粉狮子头、软兜长鱼、涟水鸡糕、大煮干丝、三套鸭、水晶肴肉等。

② 苏锡风味

以苏州菜为代表,主要流行于苏、锡、常和上海地区,与浙菜、安徽菜中的皖南、沿江风味相近。有专家认为苏锡风味应当属于浙菜,但与浙菜的最大的区别是苏锡风味偏甜。苏锡风味中的上海菜受到浙江的影响比较大,现在有成为新菜系沪菜的趋势。苏锡风味擅长炖、焖、煨、焐,注重保持原汁原味,花色精细,时令时鲜,甜咸适中,酥烂可口,清新腴美。苏锡名菜有:香菇炖鸡、咕咾肉、松鼠鳜鱼、糖醋排骨、太湖银鱼、桃源红烧羊肉、太湖大闸蟹、阳澄湖大闸蟹等。近年来又烹制出“无锡乾隆江南宴”“无锡西施宴”和“太湖船宴”等名宴。苏州在民间拥有“天下第一食府”的美誉,松鹤楼、得月楼是苏州有代表性的著名食楼。

③ 金陵风味

以南京菜为代表,主要流行于江苏南京和安徽皖南地区。金陵菜烹调擅长炖、焖、叉烤。特别讲究七滋七味:即酸、甜、苦、辣、咸、香、臭;鲜、烂、酥、嫩、脆、浓、肥。南京菜以善制鸭馔而出名,素有“金陵鸭馔甲天下”的美誉。

④ 徐海风味

以徐州菜为代表,流行于徐州至连云港和河南地区,与山东菜系的孔府风味较近,曾属于鲁菜口味。徐海菜鲜咸适度,习尚五辛、五味兼崇,清而不淡、浓而不浊。其菜无论取料于何物,均注意“食疗、食补”作用。另外,徐州全狗席甚为著名。徐海风味菜代表有:糖醋黄河鲤、拔丝山楂糕、沛公狗肉、彭城鱼丸等。

(3) 广东风味

广东风味即广东菜(粤菜),由广州、客家、潮汕三种风味组成,在国内、海外影响极大。不仅中国大部分地区都有粤菜馆,而且世界各国的中菜馆,多数是以粤菜为主。粤菜是国内第三大菜系,地位仅次于鲁菜、川菜,在国外是中国的代表菜系。粤菜以广州风味为代表。

① 广州风味

以广州菜为代表,集南海、番禺、东莞、顺德、中山等地方风味特色,主要流行于广东中西部、香港、澳门、广西东部。广州菜注重质和味,口味比较清淡,力求清中求鲜、淡中求美,有

“食在广州”的美誉。而且随季节时令的变化而变化,夏秋偏重清淡,冬春偏重浓郁。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香,调味遍及酸、甜、苦、辣、咸,即所谓“五滋六味”。代表品种有:白切鸡、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等。

② 客家风味

又称东江风味,以惠州菜为代表。流行于广东、江西和福建的客家地区,和福建菜系中的闽西风味较近。客家菜下油重,口味偏咸,酱料简单,但主料突出。喜用三鸟、畜肉,很少配用菜蔬,河鲜、海产也不多。代表品种有:东江盐焗鸡、东江酿豆腐、爽口牛丸等,表现出浓厚的古代中州之食风。

③ 潮汕风味

以潮州菜为代表,主要流行于潮汕地区,和福建菜系中的闽南风味较近。潮汕菜以烹调海鲜见长,刀工技术讲究,口味偏重香、浓、鲜、甜。喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品,甜菜较多,款式百种以上,都是粗料细作,香甜可口。潮州菜的另一特点是喜摆十二款,上菜次序又喜头、尾甜菜,下半席上咸点心。秦以前潮州属闽地,其语系和风俗习惯接近闽南而与广州有别,因渊源不同,故菜肴特色也有别。代表品种有:烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等。

(4) 四川风味

四川风味即四川菜系。以成都菜和重庆菜为代表。四川菜系各地风味比较统一,主要流行于西南地区和湖北地区,中国大部分地区都有川菜馆。川菜是中国最有特色的小吃类菜系,也是西南民间最大菜系。

川菜风味包括重庆、成都和乐山、内江、自贡等地方菜的特色。主要特点在于味型多样,辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品,其中郫县豆瓣最为著名,按不同的配比,可分为麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型,口味清鲜醇浓并重,具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味,各式菜点无不脍炙人口。川菜在烹调方法上,有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等38种之多。在口味上特别讲究色、香、味、形,兼有南北之长,以味的多、广、厚著称。历来有“七味”(甜、酸、麻、辣、苦、香、咸),八滋(干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油)之说,川菜系因此具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强三个特征。川菜由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五个大类组成一个完整的风味体系,在国际上享有“食在中国,味在四川”的美誉。其中最负盛名的菜肴有:干烧岩鲤、干烧鳊鱼、鱼香肉丝、水煮肉片、水煮鱼、怪味鸡、粉蒸牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅、干煸牛肉丝、夫妻肺片、灯影牛肉、担担面、赖汤圆、钟水饺、龙抄手等,其川菜中五大名菜是:鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、麻婆豆腐、回锅肉。

作业思考题

1. 什么是烹饪?烹饪和烹调有什么区别?
2. 烹饪的发展起源有哪几个阶段?各有什么特点?
3. 中国菜的特点是什么?中国烹饪风味流派的成因是什么?
4. 苏、鲁、川、粤风味由哪些流派组成?其代表菜是什么?