

中式烹饪方法的种类、特点以及创新研究

韩忠俊

常州市合作交流中心, 江苏常州 213000

【摘要】中国的饮食文化有悠久的历史,在其发展的历史长河中,不仅出现了许多地方性美食,而且还创造了多种烹饪方式,比如有蒸、炸和烤等9种烹饪方式。此外,我国的烹调食材来源较为丰富。中式烹饪不仅对于食材的要求很高,也要求厨师有极好的刀工,盛装菜肴的器皿也有特殊的讲究,总体而言,中式烹饪有着较强的艺术感。人们的生活水平日益提高,对菜品质量的要求也越来越高,所以很多厨师都在寻找提高烹饪质量的方法。本篇论文首先在一定程度上初步分析了中式烹饪的类型和特点,并收集了一些具有创意的烹饪理念,希望能帮助所有厨师在烹饪技艺上更进一步。

【关键词】中式烹饪;菜品;特点

【中图分类号】TS972.117 **【文献标识码】**A **【DOI】**10.12325/j.issn.1672-5336.2022.21.037

前言

烹饪二字在新华词典里的意思分别是:煮、熟的意思。所以单纯从字面意思来说,烹饪就只有将食物煮熟这一种意思,但后来随着词义的扩展,烹饪的意思就演变为将材料变成食物的过程的总称。烹饪是我国传统饮食文化的核心制作工艺之一,是指对食物通过调味和加工等烹饪的激发,使食材成为色香味俱全的食物,供人食用。在中式烹饪中一直存在“五果为助、五谷为养、五菜为充、五畜为益,气味合而服之,以补精益气”的经典学说,膳食营养的说法也在中式烹饪的过程中广为应用,形成了一套颇为系统的烹饪的基本理念,然而在实际的烹饪过程中,仍然有许多问题有待解决。

当今社会,随着市场经济的不断完善,中式烹饪也朝着系统化、规范化的方向发展。在中式烹饪人才培养方面,我国各级各类的烹饪专业学校的先后创办,使得烹饪育成为一门学科,客观上促进了体系的完善化和理论的学科化,在发展中有了学术方面的支撑;在中式烹饪传播领域,我国烹饪的各行业协会相继涌现,让烹饪的传播实现扩散化,并通过传播寻求了很多的文化支撑。同时,中式烹饪的文化交流团体的不断建立,更为中式烹饪扩大了影响力,多方位的发展,使得中式烹饪前景非常广阔。

我国菜式、食材种类、风味种类均居世界第一,进入新时期以来,我国的烹饪发展又迈上了一个新台阶。我国现已打造出风格各异的八大菜系,这些都是中式烹饪技术发展的代表和成果。中国有着悠久的烹饪历史,在数千年的历史里,中国人创造了数百种烹饪方法,其中最常见有9种。我们将在下面简要介绍它们。

1 中式烹饪方法的种类

食物的烹饪方式多种多样,其风味也是不同的。中国幅员辽阔,每个地区的居民在口味偏好上又有较大差异,为了满足人们对口味的多样化追求,于是在9种烹饪方法的基础上又加上了地域特色,就创造了更多的烹饪方法。在本文中,我将对一些经典的烹饪方法进行简单介绍。

1.1 煮

煮是最常见的烹饪类型之一。其操作过程就是将食材放入装满水的容器中并加热煮熟,以便人们可以食用。在这个过程中,食材中的营养成分会溶解到汤中,所以用珍贵食材熬的汤十分鲜美并且营养价值高。

1.2 溜

溜菜有两个步骤,第一步是用中火煎炒搅打过的或上浆过的原料,第二步将芡好的芡汁放入锅内,再将食材原料倒入,反复颠锅让两者充分融合。溜菜具有酥脆、嫩滑等特点,在溜的过程中,需要注意火候,一般用旺火快速翻炒出锅会更加美味。用这种烹饪方式做的菜肴一般就是“焦溜肉片”“醋溜白菜”等家常菜。

1.3 焖

焖是一种简易的烹饪方式,先将食材加工处理一下,再过一遍油炸至半熟,最后加适量汤水和调料用小火焖至熟烂,用这种方式做出来的食物是软烂不腻,代表菜肴有“黄焖鸡块”“油焖大虾”等。

1.4 烧

烧是将准备好的材料,用油炸过或用火烧一遍,再加入上汤和调味料,用旺火烧沸后改微火煨至熟烂的方

作者简介:韩忠俊(1980.08—),男,汉族,江苏省常州市,本科,中式烹调技师,研究方向:烹饪营养与卫生、食品安全、菜肴制作标准化。

法。食材本身带有的 VB、CA 等元素会在烧的过程中发生水解反应并溶入汤中，所以汤汁的口感较好。其菜肴特点是汤汁浓郁，口感软烂，色泽美观，比如“红烧海参”和“东坡肉”等美食就是用烧的方式做出的美食。

1.5 蒸

蒸是将原料或半成品食材，加入香料并在蒸笼中蒸制的方法。蒸分为三种，分别是汽蒸、干蒸和粉蒸。蒸出来的食物能够保留原汁原味、形状完整，口感鲜嫩。其操作过程就是利用水蒸气作为主要传热媒介以及高温将食材蒸熟，温度应超过 100℃。在所有烹饪方法中，蒸是最简单的一种，并且食物流失的营养物质又少，所以营养得以保存，并且蒸出来的食物也容易消化。比如“清蒸桂花鱼、虫草花蒸鸡都是招牌菜，但不是所有食材都适合蒸，比如时蔬若是长时间蒸制，就容易破坏其中的 VC。

1.6 炸

炸，即先将油用火烧滚，然后将食材下锅，适时翻动，待食物变成焦黄色即可捞出，其特点是外酥里嫩、鲜香可口，但是炸过的食物会失去原本的营养成分，也不易消化。代表菜肴有“炸猪排”“油炸蔬菜”等。

1.7 炖

炖和烧极为相似，但有所不同。这种烹饪手法一般在东北地区较为常见，其主要做法是：先用姜、葱炆锅，再加入调好的汤水，烧开后下主料，先大火炖至断生，再小火慢炖。这种做法可以使菜很快地达到软烂的效果，味道一般是咸鲜。汤菜一体，营养丰富。如“白菜炖粉条”。

1.8 爆

爆的字面意思就是：急、烈的意思，其操作过程是先旺火热油，待原料下锅后快速翻炒，加热时间极短，食物熟了就立马出锅。但是这种方式对刀工的要求较高，需要厨师将食材切得粗细一致，并且烹前要备好调味品，爆的过程中要掌握好火候的分寸，力求保留食物的脆爽。如“葱爆羊肉”“酱爆鸡丁”。

1.9 拔丝

拔丝是将白糖熬成糖棉后挂上主料的烹制方法。拔丝菜具有口味香甜腻的特点，拔丝是很考验厨师技术的烹饪方式，其关键在于炒糖稀。老了发黑不行，色泽浅拔不起丝也不行。这就需要厨师完美掌握火候，操作要快。其代表菜品有“拔丝苹果”等。

2 中式烹饪方法的特点

2.1 原材料种类丰富

烹饪材料是一切烹饪行为的前提条件。选用的烹饪材料若都无法达标，那就不可能烹饪出优秀的菜品。目前，我国餐饮业对于原材料的采购标准不够细化，使得餐饮公司采购烹饪材料过程中，可以轻松绕相关国家规定的某些行业标准来进行采购，并且现有的某些标准还

是存在不够规范的缺陷。选材严格，食物制作的原材料丰富是中式烹饪的一个特点。因为我国的地域辽阔，所以在不同的地域，会有许多种不同的食材种类。每个地方总会有那么几种地域性食物，比如云南的各种菌菇，东北的冻梨。所谓靠山吃山，靠海吃海。地理位置在某种程度上就决定了八方人民就有八种口味，当一种食材以同一种身份走入了全国各地的平常百姓家中，也会被做出具有地域特色的不同美味。由于季节变化和天气因素，大部分食材的生长都有季节性。所以在制作菜肴时，厨师一般会优先选用本地的原材料，因为本地的食材品质更佳，相比于反季的果蔬，应季的果蔬在口感上要更好一些，更加新鲜。所以在什么季节，就吃什么季节的菜，这样才能很好地滋补身体。例如：秋天是吃螃蟹的季节，因为这时候的螃蟹都很肥美，冬天要吃做羊肉，可以暖和身子。

2.2 工艺精湛，口味色泽俱佳

中国菜讲究色、香、味的完美，从菜品的设计、食材的组成到精湛刀工和制作，无不渗透着工艺的精湛。中式菜品在设计上注重造型和色彩的美，例如，“松鼠鱼”是按照松鼠的形状来制作的，用调好的酱汁倒上去，增添菜品的色彩，无疑刺激人们的味蕾。除此以外，素菜旁边还要搭配萝卜雕花，荤菜周围要装饰一圈蔬菜，让这道菜更有艺术感。而中式烹饪的刀工更胜一筹，例如“菊花茄子”就是用精湛的刀法，将茄子雕琢成菊花形状；做“鼎三鲜”时，豆腐要切得跟面条一样细。下菜的先后顺序也会对菜肴味道、颜色产生影响。在制作蔬菜时，锅内的热量会破坏植物的细胞壁，让食材本身的营养成分更容易释放出来，从而被人体吸收。但是在炒肉类食材过程中，加热时间过长就会导致动物蛋白变凝固，一定程度上造成营养的流失。综上所述，中式烹饪不是简单地做菜，反而像是一种艺术。在确保菜品质量的基础上追求造型美。

2.3 盛装的容器精美

器皿精美也是中式烹饪的一大特点。从青铜时期开始，中国就出现了许多精美的铜器、银杯等，几千年来，盛装容器慢慢随着时代的不断演变和发展体现出自身的时代特点。它也在以自己的方式传承中华传统文化。当我们享受美味佳肴时，若是看见精美的器皿，也能提高我们的食欲。精美容器与美味佳肴是相互衬托的。它们的配合不仅能使菜品上升一个档次，而且也能向广大食客宣传中国文化。让食客可以在享受美味的同时也得到知识。

3 中式烹饪方法面临的机遇及创新

3.1 中式烹饪方法面临的机遇

3.1.1 深厚的文化底蕴

我们的祖先在 5000 年前就已经开始学习烹饪技术，

并认为烹饪是社会发展的必要组成部分。在我国的烹饪史上,根据烹饪器具可以分为几个阶段,依次是用火、石头烹饪、高温蒸汽烹饪、铁器烹饪等,不同的器具做出的饭菜口味也不尽不相同。到目前为止,我国已经形成了具有中国特色的烹饪文化。虽然在过去,厨师等从事烹饪行业的人,从未受到人们重视。但是通过子承父业的方式,烹饪技术在传承的过程中发生创新,从而让烹饪技术变得更加的优良、先进,但是也失传了许多出色的烹饪技巧。总体而言,我国烹饪技术在不断向前发展,中国菜在世界上也形成了自己独特的风格。

中国饮食文化理念与天人合一的理念相辅相成,而且我国会更注重用食物来传达人们的情感。目前,我国常见的有特殊含义的菜肴有鸳鸯戏水、长寿面等。其中,鸳鸯戏水象征着夫妻白头到老,经常会作为婚宴的主菜。而长寿面则是寿辰不可缺少的菜肴之一,有着寿比南山的美好寓意。可以看出,我国的饮食文化不仅注重菜品表面的味道和色彩,更注重菜肴的深层含义。在中式菜的烹调过程中,非常注重食材的选择和烹调温度,此外,也非常地注重品尝。总而言之,中式烹饪有许多环节,菜品制作过程中也会受到许多因素的影响。所以在制作美食过程中,要尽最大努力将每件小事做好,只有这样才能让菜肴色香味俱全。

3.1.2 广阔的市场前景

我国有一句古老的谚语:“民以食为天”,其意思就是粮食是人们生存的基础。这足以说明食物的重要性。我国拥有世界1/5的人口,如何解决国民的温饱问题至关重要。在这样的社会背景下,中式烹饪行业必须发挥新的作用,不仅要满足消费者对食物日益增长的需求,还要强调健康饮食的必要性。从上述原因可以得出,餐饮还是有很大的发展前景,而目前所面临的重要问题是如何才能让消费者放心吃餐厅的美食,如何做到美味与营养齐步走。这都需要烹饪专家付出更多的努力,始终以开发出健康的美味食品为目标。

3.2 中式烹饪方法的创新

近年来,在社会上出现了不少食品安全问题,这就使人们对于食品安全更加关注,对食品健康提出更高要求。因此,中餐食材的选择也逐渐发生改变。更加追求食物原材料的营养价值和优质口感。比如,相比于大棚里的蔬菜,餐馆老板会优先选择有机蔬菜,因为有机蔬菜不仅口感香甜,营养价值也高了一个台阶,越来越多餐饮企业会更为严格地选择蔬菜来源。再如,近几年,很多自然生态区、农村景区的兴起也带来了餐饮经营模式的转变,采用放养模式来养殖家禽、家畜,其肉质会更为鲜美,而这种散养的牲畜也成为中式烹饪的首选,所以越来越多的游客愿意尝试去农家乐饭庄等地方吃农家菜,感受自然食材的鲜香美味。

不仅仅是选材发生了变化,中式烹饪的加工技术同样也展现出发展和创新。一方面,从食品安全角度看,食品添加剂问题引起了消费者的关注和担忧,也引发了他们对烹饪过程的质疑。为此,国家出台相关法规,限制对食品添加剂的使用,过分依赖“增味剂”已不再是餐饮的竞争利器,甚至会让消费者产生抵触情绪。厨师必须努力研究食品加工,以提高烹饪质量和技术改进来改善食物的味道。另一方面,消费者变得更加重视自身健康,长期饮食中若大量食用油、脂肪、糖和盐,对人体健康有害。所以消费者会更谨慎选择食材,油炸后的食物虽然香脆可口,但高温烹调也会产生有害物质,相比之下,消费者更容易蒸、煮、炖等少油炸的烹饪方式,例如一些以蒸、煮为主题的餐馆更容易吸引了消费者。在简单的慢炖锅中煮出的富含营养的汤满足了消费者对健康的追求。

4 结论

中国菜在长期的发展过程中形成了自己的特色,人类的需求随着时代的变化而变化。只有在烹饪方法和内容上进行更好的传承和创新,才能不断满足社会和人类进步的需要,不断改进以更好地促进中式烹调的健康发展。在继承传统的基础上,不断创新。

参考文献:

- [1] 李晓兰.谈中式烹饪方法的种类、特点及创新[J].黑龙江科技信息,2014(22):63.
- [2] 程飞.中式烹饪方法的种类、特点与创新分析[J].幸福生活指南,2020(26):236.
- [3] 邓筋.中式烹饪的科学营养知多少[J].家庭生活指南,2020(02):16.
- [4] 陈小丽.关于中式烹饪方法的食品安全问题讨论[J].精品,2019(2):293.
- [5] 朱军.继承+创新让中式烹饪方法带来更丰富的味觉体验[J].中国食品,2019(20):135-136.
- [6] 李中兴.探究中式烹饪饮食的高效厨艺技巧[J].农家参谋,2018(22):264.
- [7] 高翔.中式烹饪中蒸制技法及其优化[J].现代食品,2020(7):89-91.
- [8] 何东东.中西式面点加工制作比较分析[J].饮食科学,2019(6):98.
- [9] 汪乃锋.浅谈中华美食烹饪的种类和特点[J].中国食品,2018(20):150.
- [10] 段晓艳.中式菜品科学营养化烹饪的问题和方法研究[J].饮食科学,2019(10):122.