

图解

以图解的形式诠释中华饮食

全方位图解 美绘版

详尽解读中国人的饮食方法、礼仪，提高国民文化素养

中华饮食全书

五味小乾坤，吃喝大学问

以食物作为载体，融合各种情感体验、审美感悟于生活中随处可见的食物，通过对食物的感知而完成一次精神的洗礼。

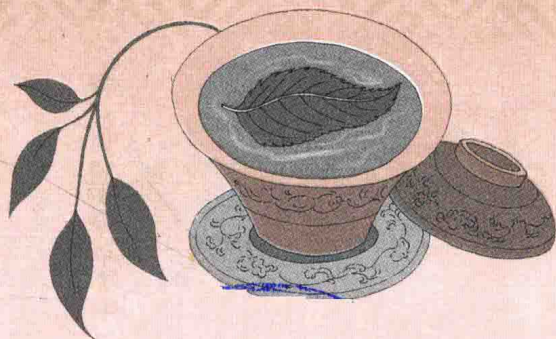
味蕾的愉悦、心灵的感动、
美好的回忆、长久的牵挂——就是美食！

唐
译
编
著

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图解中华饮食全书

唐 译◎编著



五谷杂粮

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解中华饮食全书 / 唐译编著. — 北京: 企业管理出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5164-1115-5

I. ①图… II. ①唐… III. ①饮食—文化—中国—图解 IV. ①TS971-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189884 号

图解中华饮食全书

唐译◎编著



选题策划: 井旭

责任编辑: 周灵均

书号: ISBN 978-7-5164-1115-5

出版发行: 企业管理出版社

地址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网址: <http://www.emph.cn>

电话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑室 (010) 68701074 (010) 68701661

电子信箱: emph003@sina.cn

印刷: 北京富达印务有限公司

经销: 新华书店

规格: 170毫米×240毫米 16开 22印张 330千字

版次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定价: 49.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 □



序

中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界饮食文化史上也占有极其重要的位置。“饮食”一词，源于春秋战国时期，《周易·需卦》中说：“象曰：云上于天，需，君子以饮食宴乐……九五，需于酒食，贞吉。”《周易·颐卦》中也出现了“饮食”一词：“象曰：山下有雷，颐，君子以慎言语，节饮食。”《说文解字》中说：“颐，颌也。”意思是说颐有下巴、嘴巴、咀嚼、饮食的意思。由此可见，饮食的重要性。

中华文明五千年，饮食文化也源远流长五千年，并呈现五大特点。其一，风味多样。中国自古以来便有“南米北面”的说法，在菜品口味上，南方人偏甜，北方人偏咸，东边的人偏酸，而西边的人偏辣。根据地域的区别，形成了巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大地方风味菜品。其二，四季有别。中国人既喜欢也善于根据季节气候的变化来搭配饮食。在冬天偏爱吃味道醇厚、浓郁的食物；在夏天偏爱吃清淡爽口的食物。其三，讲究美感。中国人在饮食方面，不但追求味道的极致，而且讲究赏心悦目。无论是萝卜还是白菜心，都要雕刻出不同的造型。不止如此，在食材、餐具，以及饮食环境方面，也极为讲究，追求和谐、搭配之美，让人们能够在更加舒适、雅致的环境中，更舒心地品尝各种美食。其四，注重情趣。中国人的饮食，不单单是一道菜品，更是文化底蕴的展现，人们喜欢为各种美味佳肴取一些极富诗意或者极具趣味性的名字，如炆凤尾、蟹粉狮子头、龙虎斗、佛跳墙、叫花鸡等。其五，中和为最。中国人在饮食方面，不但注重突出食材的鲜美，更重视调味料的调和作用。《古文尚书·说命》中说：“若作和羹，尔惟盐梅。”意思是指要烹饪好羹汤，最关键的是调和好咸（盐）酸（梅）二味，只有二者中和，羹汤才会美味，这种中和之道正符合了中国人的中庸之道，是中国传统文化最高的审美理想。

对中国人来说，饮食不但是一日三餐解渴充饥之用，更蕴含一种哲理，是人们认知事物、理解事物的心理内涵。饮食文化可以说已经超越了吃本身，拥有了更加深层次的社会意义。

1





中华饮食文化就其深层次内涵来说，可以概括成四个字：精、美、情、礼。精是对中华饮食文化内在品质的概括。孔子曾说：“食不厌精，脍不厌细。”可见中国人在饮食文化中的精品意识。美体现了中华饮食文化的审美特征，中华饮食能够征服世界，获得全世界人们的喜爱，就在于它将饮食活动与文化内涵完美地融合在一起，能带给人们审美愉悦与精神享受。情是对中华饮食文化社会心理功能的概括，饮食不单是填饱肚子，更是社会活动、情感交流的媒介，它可以调节人们的社会心理，使人们的心情得到良好的抒发。礼是中华饮食活动中的礼仪。中国人饮食时讲究礼仪与规范，这种礼仪与规范已经成为一种精神，一种内在的伦理精神，影响着中华饮食文化、文明的逻辑与发展。

精、美、情、礼，不但从不同角度概括了中华饮食文化的基本内涵，而且构成了中华饮食文化的整体概念。虽然精、美较偏重于饮食的形象与品质，情、礼较偏重于饮食的心态、习俗与社会功能，但是它们并不是孤立的、对立的，而是相互依存、彼此融合的。中华饮食只有具备了精，才能获得完整的美；只有拥有了美，才能激发人们的情；只有有了情，才能产生合乎时代风尚的礼。四者环环相生，和谐统一，就构成了中华饮食文化的最高境界，反映了中国人的饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能所具有的独特文化意蕴，并为中华饮食文化的传承与发展提供了重要支持。

为了让更多人了解中华饮食文化，本书选择轻松幽默的言语，配合通俗明了的图解形式，为人们展示中华饮食文化的传承与发展，让人们可以更顺畅、更细微、更深入地理解中华饮食文化，并在社会交往中更好、更灵活地运用饮食礼仪，拓展人际交往圈。

我们相信，本书的出现，将使您更为全面、深入地认识与理解中华饮食文化，而我们采用的这种图解方式，能让您更加愉快、轻松地阅读。当然，由于中华饮食文化的复杂性，又受到编者自身能力水平的限制，此书的编写过程中难免会出现一些纰漏，在此诚恳地希望读者能够提出宝贵意见，以便我们在今后的工作中改正，以更好地满足您的要求。



绪论 饮食文化



第一节 文化与饮食的渊源.....	4
“文化”的含义.....	4
“饮食”的意义.....	4
第二节 饮食的基本状态.....	6
无意识的基本饮食状态.....	6
半意识的基本饮食状态.....	6
全意识饮食状态.....	6
第三节 滋生多样性的饮食文化原壤.....	8
地大物博的中华.....	8
采集、渔猎、精耕的饮食文化气息.....	8
第四节 非洲饮食文化——手拮饮食.....	10
古老的大陆孕育古老的民族.....	10
气候与地理环境决定了饮食的基础.....	10
非洲人的饮食特点.....	12
第五节 欧洲饮食文化——刀叉饮食.....	14
气候和地理环境决定饮食结构.....	14
刀叉最适合当地的饮食结构.....	14
第六节 亚洲饮食文化——杆箸饮食.....	16
精耕细作滋生了杆箸饮食.....	16
杆箸的发明与使用.....	16



第一章 中华饮食文化历史的蓬勃发展

第一节 中华饮食文化发展的历史意义.....	22
中华饮食文化的特殊意义.....	22
中华饮食文化的发展轨迹.....	22
第二节 蒙昧时代孕育中华饮食文化.....	26





洪荒的神话	26
茹毛饮血的有巢氏	26
燧人取火的故事	28
火塘分食	30

第三节 过渡时代奠基中华饮食文化

分散迁徙融入更多饮食特色	32
聚落定居形成稳定的饮食形式	32
春秋乱世，战国争雄——钟鸣鼎食	34

第四节 封建文明促进中华饮食文化发展

汉承秦制——食为五谷	36
魏晋南北朝——胡汉交融，文化中和	36
隋唐大一统——胡风饮食盛行	38
宋代改良——蒸作从食，酥蜜裹食	40
元代外族——众宴云集，异族风情	42
清廷容汉——宫廷御膳，满汉全席	42

第五节 近现代成为中华饮食文化的转型复兴期

清末的激荡、巨变——中西文化交融交汇	46
民国异样的繁华——灯红酒绿，黄金十年	46
新时期的蓬勃发展——中华饮食文化走向世界	48

第二章 彬彬有礼的中华饮食文化

第一节 民以食为天

第二节 饮食与健康

食补兼修的中华饮食	56
热食、熟食与合理膳食	56
中华各地健康饮食	59

第三节 食有五味，《易》有五行

味蕾上的阴阳	60
五味调和	60
天人合一——中华饮食的重要原则	60

第四节 餐桌上的礼仪之邦



中国人的智慧——筷子的使用	62
古人宴饮讲秩序	64
分食与合食的礼节	64



第三章 中华饮食是美学的宏大盛宴

第一节 中华饮食的美学风格	70
五大饮食五种美	70
南北饮食多姿多彩	70
第二节 中华饮食烹饪的美学	74
中华饮食烹饪与传统美学	74
中华饮食文化的十美原则	74
第三节 中华美食中的艺术创造	76
按照美的规律来创造美食	76
美食由美的心灵而生	78
美食与创意	78
意蕴为美食作品点睛	81
第四节 优美的环境，承载中华饮食之美	82
环境——饮食文化的重要内容	82
五种中国特色风格的就餐环境	82
餐桌上的艺术设计	84
优雅的席布，衬托百味美食	88
服务之美为美食增色	90



第四章 精品食材，造就可口美食

第一节 中华美食的物质基础——食材	94
食材是中华饮食文化发展的基础	94
长期的积累产生了广博的食材	94





用文化来给食材分类..... 96

第二节 米也有文化..... 98

和中华文化一起流传的稻米..... 98
米即为饭..... 98
食粥致神仙..... 100
多滋多味的米..... 102

第三节 铸造千年饮食文明的麦..... 106

新石器时代就和我们结缘的麦..... 106
四千多年的面条..... 108
饺子与馄饨..... 110

第四节 菽与豆..... 114

菽的历史..... 114
石磨下的美食..... 114
豆酱和豆豉..... 116

第五节 可饮可吃的果..... 120

鲜果之王——岭南荔枝..... 120
吉祥之果——江南柑橘..... 122
中华仙果——水蜜桃..... 124

第六节 食材中不可或缺的五畜..... 128

牛为五畜之首..... 128
豕为荤食之首..... 130

第七节 食之珍饈——山珍海味..... 132

鲜的一半是水产..... 132
山珍海味..... 134
蛇、虫、鼠、蚁照样上桌..... 136

第八节 主食的补充——蔬菜..... 138

藿、芥、茆、韭、菘..... 138
菌类蔬菜..... 140

第九节 五味调出来的和合之美..... 144

500余种材料调出的五味..... 144
富有韵味的烹调用油..... 144
咸中有味..... 146



甘、苦、鲜、辣遍中华.....	146
-----------------	-----



第五章 中华饮食中的重要角色——炊饮器具

第一节 中华炊饮器具概述.....	152
陶器开创了饮食的文明.....	152
青铜炊饮器具的凝重与庄严.....	154
铁器——中华烹饪餐饮具的主要代表.....	156
瓷器晶莹绚丽.....	156
第二节 中华炊事器械的变迁.....	160
从火塘到炉灶.....	160
一锅定“乾坤”.....	162
刀具与俎案.....	165
第三节 中华美食餐饮器具的文化韵味.....	166
与炊器同时产生的专门食器——碗.....	166
大小、深浅“决定”的盆、盘、碟.....	166
饮料专用器具——杯与壶.....	168
箸、匕、匙、刀、叉.....	170



第六章 中华烹饪显绝技

第一节 中华烹饪的概述.....	174
烹饪的现代概念与三要素.....	174
烹饪技能的传承与传播.....	174
第二节 “熟透”的中华烹饪.....	176
烹饪的技艺体系.....	176
中华烹饪工艺中的制熟.....	176
第三节 中华烹饪舞台上的厨家名角.....	180
五花八门的厨师称谓.....	180





各个阶层的古代名厨..... 180

第四节 烹饪技艺最专业的观众——美食家..... 184

高素养造就美食家..... 184

鉴赏美食的学者..... 184

专业的建议是美食家吃出来的贡献..... 187

第七章 分门别类的中华饮食

第一节 鲁菜..... 190

第二节 川菜..... 194

第三节 淮扬菜..... 196

第四节 粤菜..... 198

第五节 京菜..... 202

第六节 上海本帮菜..... 206

第七节 新疆菜..... 208

第八章 中华饮食中的美味珍馐

第一节 饌肴分三六九等..... 214

 宫廷菜..... 214

 官府菜..... 218

 商贾菜..... 218

 寺观菜..... 220

 民间菜..... 222

 市肆菜..... 224

 祭祀菜..... 227

第二节 点进人心的糕点与小吃..... 228





京式面点.....	228
苏式糕点.....	228
广式点心.....	228
宫廷御用点心.....	230
苏扬茶食.....	230
泛舟太湖品尝船点.....	230
喜饼为喜庆添彩.....	230
宗教色彩下的素点.....	232
著名小吃.....	232

第九章 筵宴中的中华饮食文化

第一节 盛大华筵.....	236
“筵宴”一词的由来.....	236
名筵荟萃.....	238
第二节 盛大的筵宴源于围塘歌饮.....	242
火塘——饮食起居的中心.....	242
祭祀——祈祷降福的仪式.....	242
歌饮——为神明顶礼的狂欢.....	242
第三节 筵宴中的精灵.....	244
吟诗作对的笔墨筵宴.....	244
曲水流觞风雅之宴.....	246
管弦花醉之曲江宴.....	248
与满汉全席媲美的“烧尾宴”.....	252
泛舟湖上品船宴.....	254
第四节 可繁可简总相宜.....	258
简单的“四菜一汤”.....	258
繁复的“满汉全席”.....	260
第五节 融汇创新的新派筵宴.....	264
创新的姑苏茶肴宴.....	264
七齐与八必.....	264
九德.....	266



走进国门的“西宴”.....	268
质朴简约替代盛大奢靡.....	270



第十章 中华饮食文化中的民族风

第一节 礼俗与食俗	274
食的是俗也是礼.....	274
与节日同步的美食.....	274
人生仪礼中的不凡食俗.....	304
第二节 不同民族不同的饮食风尚	310
游牧民族蒙古族的饮食风尚.....	310
满族的饮食习惯.....	310
女娲的后人苗族的饮食风尚.....	312
大山边陲蛮荒之地壮族的饮食风尚.....	312
第三节 宗教当中的饮食习俗	314
道教的饮食文明.....	314
佛家的食俗风尚.....	316



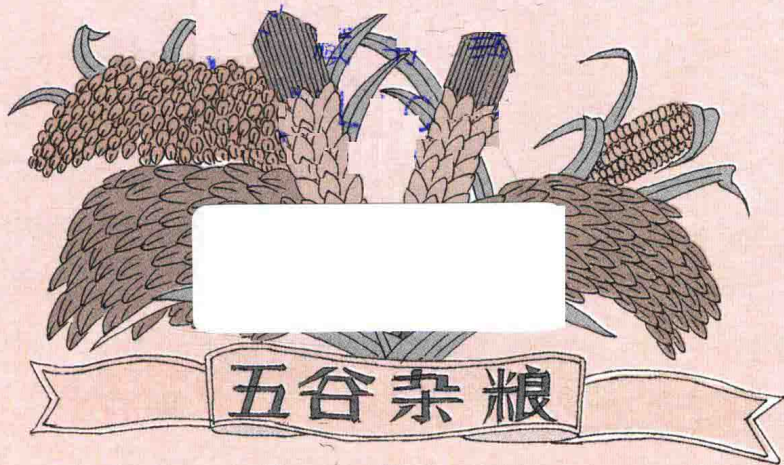
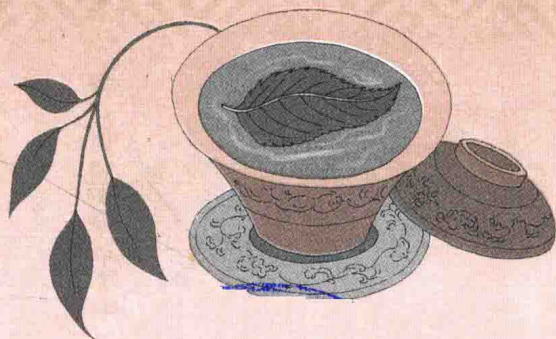
第十一章 中国的阴阳之道——酒文明与茶道

第一节 有近万年历史的酒乡	320
酒文化起源.....	320
无酒不成宴.....	322
酒之典故.....	324
第二节 茶的故乡	332
寻根溯源是茶乡.....	332
茶的功能、品类与烹法.....	334
茶道、茶艺与茶俗.....	336



图解中华饮食全书

唐 译◎编著



 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



绪论

饮食文化



『饮食文化』可以说是一个非常年轻的词汇，它也是一种社会现象的代名词。如今饮食越来越被人们重视，这与现代社会的极为丰富的物质是分不开的。饮食是人类生存的头等大事，而文化是人类精神存在的重要体现，两者相结合其精深可想而知。



文化与饮食的渊源

“文化”的含义

“文化”一词无论是在东方还是在西方，最早都是作为动词来使用的。随着人类社会的不断发展，才渐渐地有了今天的含义。随着历史的发展，人类文明的向前迈进，“文化”一词的动词含义逐渐被其象征意义所代替。在人类的生活方式逐渐上升到文化层面的过程中，又逐渐衍生出物质文化和精神文化。物质文化是指我们生活中的衣、食、住、行所必需的物质基础；精神文化是人类在从事物质文化生产的基础上产生的一种人类所特有的意识形态。饮食的文明既有物质文明的现实存在，又有精神文明的意识形态。

我国的文化历史悠久，“文化”一词源于《周易》贲卦象辞：“观乎人文，以化成天下。”在这里“文化”是教化、教育、培养的意思。随着生产生活的不断发展，文化越来越多地被学者和统治者所重视。行文、教化，成了文和化的最佳解释。到了西汉，刘向的《说苑·指武》：“凡武之兴，为不服也。文化不改，然后加诛。”文治和教化统称文化。在清末维新名士梁启超所著的《我国文化史目录》中就曾单独列出“饮食篇”，饮食便被初步归为文化的一种。

“饮食”的意义

“饮食”一词最通俗的讲法就是“吃喝”。在《书·酒诰》中有“尔乃饮食醉饱”的说法。宋代的张齐贤在其著作《洛阳缙绅旧闻记·焦生见亡妻》中写道：“满身及手足多棘刺，血污狼藉，不饮食，不知亲疏。”清代大学士纪昀在《阅微草堂笔记·滦阳消夏录五》中说：“（聂松）言其乡有与狐友者，每宾朋宴集，招之同坐。饮食笑语，无异于人，惟闻声而不睹其形耳。”可见“饮食”一词的“吃喝”之意古已有之。

“饮食”的词义还有另一种解释，即指饮料和食品。清代吴趸人所著的《二十年目睹之怪现状》第五十四回：“他自从听了那朋友这句话之后，连人家送他的饮食也不敢入口，恐怕人家害他。”

