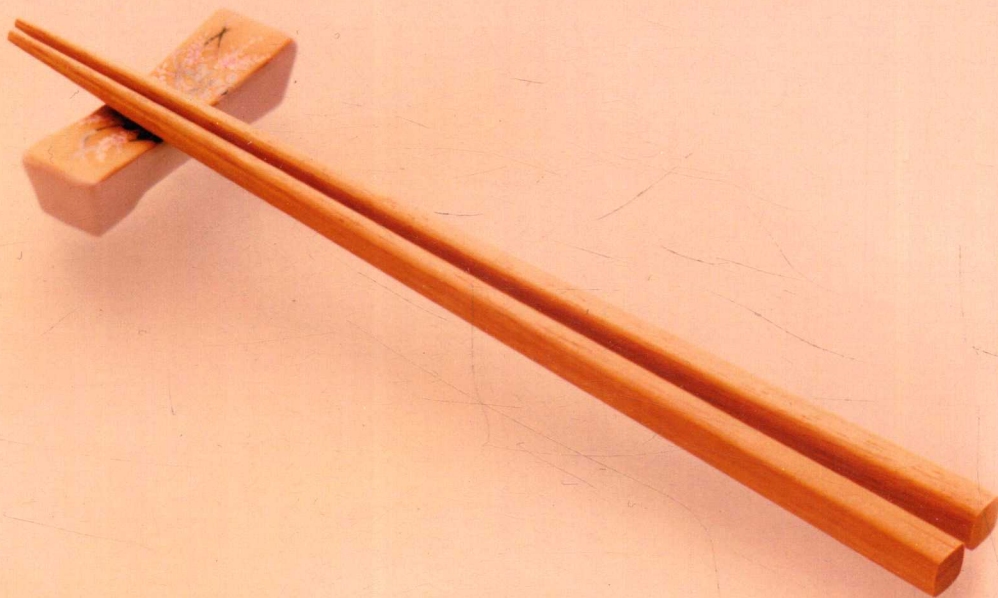


国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目系列教材

民族饮食文化

主 编◎ 欧时昌 黄艺
副主编◎ 黄燕群 庞球 徐谦



MIN ZU YIN SHI WEN HUA



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目系列教材

民族饮食文化

主 编◎ 欧时昌 黄艺
副主编◎ 黄燕群 庞球 徐谦

MIN ZU YIN SHI WEN HUA

图书在版编目 (CIP) 数据

民族饮食文化/欧时昌, 黄艺主编. —北京: 经济管理出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5096-3869-9

I. ①民… II. ①欧… ②黄… III. ①饮食—文化—中国—中等专业学校—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 147470 号

组稿编辑: 魏晨红
责任编辑: 魏晨红
责任印制: 黄章平
责任校对: 王 淼

出版发行: 经济管理出版社
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京市海淀区唐家岭福利印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm/16

印 张: 9

字 数: 219 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-3869-9

定 价: 36.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

国家中等职业教育改革发展示范学校建设 项目系列教材编审委员会

主 任：陈森英

副 主 任：董艳辉 叶平安 黄燕群 覃伟良

学校委员：（按姓名字母排序）

甘 亮 梁 妮 梁仕杰 刘燕翔 欧时昌 丘海宁
覃海莹 田 非 田 斓 余敢冲 曾祥海 曾志华

企业委员：（按项目组排序）

徐宝基（梧州市金宝首饰有限公司）
周日芝（梧州市卓精宝石有限公司）
李永祥（湖南科瑞特科技有限公司）
赵永飞（广西美谱达科技有限公司）
李仁骥（天麒动画影视艺术公司）
王永健（梧州奥卡光学仪器有限公司）
宁良辉（北京数码大方科技股份有限公司）

秘 书 长：田 非

《民族饮食文化》 编写小组

主 编：欧时昌 黄 艺

副 主 编：黄燕群 庞 球 徐 谦

参 编：叶家宁 邓凤玲 吴枏驹 刘燕翔 潘 岚
马伟霞 覃海莹 易 卫 田 非 吴锡斌

前 言

民以食为天，任何一个国家都有传统的饮食文明，并与其他文明共同在历史中轮回。每个地区都有与众不同的饮食习惯和味觉倾向，并各自将这些精妙的技艺发展成了一种习俗、一种文化。

“百里不同风，千里不同俗，万里不同食。”中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。什么是民族饮食文化？可以从“民族”、“饮食”、“文化”三个维度来进行理解。所谓“民族”，它是“有共同语言地域及共同心理素质的人的共同体”；“饮食”，它包括与“吃”、“喝”相关的方方面面；“文化”，则是一个十分广泛的概念，可以将其理解为大家普遍认可并能够传承的一种意识形态。

本书旨在培养中职学生对民族饮食文化的了解和鉴赏能力。全书对中华民族饮食文化的区域性、茶文化、酒文化、传统饮食民俗、饮食工具等做了重点讲述。每章后都配有思考与练习题，让学生在循序渐进的学习中不断巩固和拓展，是一本重基础、重实用性、具有民族特色的中职学校教材。

本书由欧时昌、黄艺主编，黄燕群、庞球、徐谦副主编，叶家宁、邓凤玲、吴枰驹、刘燕翔、潘岚、马伟霞、覃海莹、易卫、田非、吴锡斌参编，在此对他们的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

由于作者水平有限，书中难免存在缺点和不足，殷切希望广大读者批评指正。

编者

2015年6月

目 录

绪 论	1
第一节 民族饮食文化概念	1
第二节 中华民族饮食文化的基本状况	1
思考与练习	2
第一章 中华民族饮食文化的理论基础	3
第一节 民族饮食文化理论	3
一、药食同源的辩证观	3
二、奇正互变的创造思维	4
三、五味调和的境界学说	4
四、孔子食道	5
第二节 民族饮食文化的五大特性	5
一、食物原料选取的广泛性	5
二、进食选择的丰富性	6
三、菜肴制作的灵活性	6
四、区域风格的历史传承性	6
五、各区域间文化的通融性	6
思考与练习	6
第二章 中华民族饮食文化的区域性	7
第一节 中华民族饮食文化区位的历史考察	7
一、“饮食文化圈”的概念	7
二、中国饮食文化区位类型	7
三、中国饮食文化区位形成的历史原因	7
第二节 中华民族饮食文化区位的历史概况	8
一、东北地区饮食文化圈	8
二、中北地区饮食文化圈	8
三、西北地区饮食文化圈	8
四、黄河中游地区饮食文化圈	9

五、京津地区饮食文化圈	9
六、黄河下游地区饮食文化圈	9
七、长江中游地区饮食文化圈	9
八、长江下游地区饮食文化圈	10
九、西南地区饮食文化圈	10
十、东南地区饮食文化圈	10
十一、青藏高原地区饮食文化圈	10
十二、素食文化圈	10
第三节 中国大陆当代流行的“菜品”文化表述法	11
一、“帮”的传统表述法	11
二、“以地名菜”法的广泛流行	11
三、“系”说种种	12
思考与练习	12
第三章 中国茶文化	13
第一节 中国茶文化的产生与发展	13
一、中国茶文化的起源	13
二、中国茶文化的发展	13
第二节 中国茶艺文化	14
一、中国茶的种类	14
二、茶器	15
三、茶水	15
四、茶的烹制与品饮	15
第三节 中国茶德与茶道	16
一、茶艺与茶道的区别	16
二、中国茶德的发展	16
三、中国茶道精神	17
第四节 茶馆文化	18
一、茶馆的形成和发展	18
二、茶馆的风格	18
思考与练习	19
第四章 中国酒文化	20
第一节 酒的起源与发展	20
一、酒的起源	20
二、酒的发展	21
第二节 酒人、酒礼、酒道与酒令	22
一、酒人	22
二、酒礼	23

三、酒道	24
四、酒令	24
第三节 酒旗、匾对、题壁与酒店	25
一、酒旗	25
二、匾对	25
三、题壁	25
四、酒店	26
第四节 酒文学	26
思考与练习	27
第五章 中华民族传统饮食民俗	28
第一节 民俗与饮食民俗	28
一、民俗	28
二、饮食民俗	28
第二节 年节食俗	28
一、春节食俗	28
二、清明食俗	29
三、端午节食俗	30
四、中秋节食俗	31
第三节 居家日常食俗	31
一、餐制	31
二、食物结构	32
三、饮食特点	32
第四节 人生仪礼食俗	32
一、诞生礼食俗	33
二、成年礼食俗	33
三、婚嫁礼食俗	33
四、寿庆食俗	34
五、丧事食俗	35
第五节 宗教信仰食俗	35
一、佛教食俗	35
二、伊斯兰教食俗	36
三、基督教食俗	37
四、道教食俗	37
思考与练习	38
第六章 中国各少数民族饮食习俗	39
第一节 东北及华北地区少数民族饮食习俗	39
一、蒙古族饮食习俗	39

二、朝鲜族饮食习俗	40
三、达翰尔族饮食习俗	41
四、鄂温克族饮食习俗	41
五、鄂伦春族饮食习俗	41
六、满族饮食习俗	41
第二节 西北地区少数民族饮食习俗	42
一、回族饮食习俗	42
二、维吾尔族饮食习俗	42
第三节 西南及中南地区少数民族饮食习俗	43
一、藏族饮食习俗	43
二、彝族饮食习俗	44
三、苗族饮食习俗	45
第四节 华东及华南地区少数民族饮食习俗	45
一、畲族饮食习俗	45
二、壮族饮食习俗	46
思考与练习	47
第七章 中华民族烹饪和饮食工具使用文化	48
第一节 烹饪和饮食工具的历史	48
一、陶器时期	48
二、青铜器时期	49
三、铁器时期	50
第二节 烹饪和饮食工具的功能与使用	50
一、古代烹饪和饮食工具的功能与应用	50
二、现代烹饪和饮食工具的功能与应用	55
第三节 烹饪和饮食工具文化的传播	70
一、鼎	70
二、案	71
三、筷子	71
思考与练习	71
第八章 中华民族传统食品与传统烹调特色	72
第一节 中华民族传统食品特色	72
一、主食品特色	72
二、副食品特色	73
第二节 中国传统烹调方法及案例	74
一、烧、烤、炙、炮法	74
二、煮法	74
三、蒸法	74

四、炒法	75
五、涮法	75
第三节 民族特色食品案例	76
一、梧州纸包鸡	76
二、油香	81
三、它似蜜	85
四、奶茶	86
五、糍粑	87
六、五色饭	88
思考与练习	89
第九章 中国饮食思想	90
第一节 中国古代饮食审美思想	90
一、饮食审美思想的萌芽	90
二、饮食和谐美的探求	91
三、高层次的饮食审美	91
四、系统、完善的审美原则	92
第二节 中国历史上不同人群的饮食思想	94
一、饕餮贵族的食思想	94
二、庶民大众的食思想	94
三、清正之士的食思想	95
四、本草家的食思想	96
五、素食者的食思想	96
六、美食家的食思想	97
第三节 当代饮食思想特征	99
一、由单调向丰富的转变	99
二、“吃好”欣慰中的迷失	100
三、从文化向文明：进步、绿色、科学的广泛认同	101
思考与练习	101
第十章 中国传统食礼	102
第一节 先秦时代的食礼	102
一、中国食礼的起源	102
二、孔子认定的食礼	103
第二节 封建制时代的食礼	105
一、分餐与合食	105
二、宴客的延请礼仪与请柬	106
三、筵宴座次	107
四、进食礼仪	109

第三节 近现代宴席礼仪·····	111
一、近代中国上层社会宴席礼仪·····	111
二、现代宴席礼仪·····	113
思考与练习·····	117
第十一章 多向交流中的中国饮食文化·····	118
第一节 中华民族饮食文化圈内的交流·····	118
一、食物原料与食品品种的互通有无·····	118
二、民族饮食文化的趋同·····	119
三、历史上各民族间的饮食文化交流——茶、豆腐、烟草、面条、饺子·····	119
四、中国历史上一统政权国家形态下各民族间饮食文化交流的特点·····	120
第二节 中外饮食文化交流·····	121
一、张骞“凿空”与丝绸之路上的饮食文化交流·····	122
二、释教弘法与求法事业中的中外饮食文化交流·····	123
三、“贡使”与商人：中外饮食文化交流史上最重要的使者·····	125
四、“郑和下西洋”与中外饮食文化交流·····	126
五、传教士：沟通中西饮食文化的桥梁·····	126
六、华侨：庞大的中华饮食文化海外传承群体·····	126
第三节 20 世纪中叶以来的中华民族饮食文化·····	127
一、新中国成立初期民众饮食生活·····	127
二、改革开放以来的民众饮食生活·····	128
三、中国饮食文化 21 世纪走向·····	129
思考与练习·····	129
参考文献·····	131

绪 论

第一节 民族饮食文化概念

俗话说：“百里不同风，千里不同俗，万里不同食。”截至2014年6月，全球人口数量已将近72亿，庞大的人口数字中拥有许多民族分支，而由于民族、地域、信仰等各方面的差异，形成了丰富多彩的民族文化，也造就了各具特色的饮食习俗。如南方人以大米为主食；北方人以面粉为主食；维吾尔族喜食牛肉、羊肉；傣族多吃竹筒饭……这些不同的民族饮食，不仅是维持当地人生命的物质需要，更有着丰富的文化内涵。

那么，民族饮食中究竟有着怎样的文化内涵呢？在回答这个问题前，我们有必要先了解一下民族饮食文化的概念。

民族饮食文化可以从“民族”、“饮食”、“文化”三个维度进行理解。所谓“民族”，它是“有共同语言地域及共同心理素质的人的共同体”；“饮食”，则应包括与“吃”、“喝”相关的方方面面；至于“文化”，它是一个十分广泛的概念，可以将其理解为大家普遍认可并能够传承的一种意识形态。

经过简要的分析，我们对民族饮食文化有了一个大致印象。根据赵荣光先生提出的饮食文化概念，我们可将民族饮食文化理解为：特定族群在食材开发利用、食品制作、饮食消费过程中的科学、技术、艺术，以及以饮食为基础的传统习俗、思想哲学。

第二节 中华民族饮食文化的基本状况

中华民族饮食文化源远流长，在传统的儒家道家、阴阳五行、中医养生等思想的影响下，形成了独特的民族性格和饮食风尚，其历史悠久、视野广阔、意蕴丰富、品位高超。中华文明几千年的生活实践中，在食源的开发、食具的研制、烹调的改进、审美的追求等方面，对周边国家和世界产生了深远影响。

在远古时代，我们的祖先过着茹毛饮血的生活。据《礼记·礼运》篇记载：“古者未有火，食草木之实，马兽之肉，饮其血，茹其毛。”火的使用，成为人类发展史上的里程碑，而用火对食物进行加工也成为中华饮食文化的起点。火的运用还直接促进了陶器的产生，釜、鬲、甗等陶制炊具相继出现，人类真正进入烹饪时代。

进入奴隶社会后，从夏到秦，出现了一些有关烹饪理论的基本观点。《吕氏春秋·本味篇》是中国最早的烹饪理论文章，黄河流域最早出现的名菜——周代八珍，则标志着先秦烹饪技术达到了一定水平。从秦汉到隋唐，我国的烹饪技术日臻成熟，通过“丝绸之路”，一方面引进了西方饮食文化，另一方面中国的饮食文化走向了世界，这一时期还出现了与饮食相关的重要文献——《齐民要术》以及现存最早的食疗专论《千金方》。到了宋代，中国饮食文化已十分繁荣，从我们所熟知的《清明上河图》中可见一斑。从两宋到明清，烹饪理论达到较高水平，特别是袁枚的《随园食单》，使中国烹饪理论走向成熟。

然而，在早期的中国封建朝代，烹调技艺的地位十分低下，在统治者眼里是“下下之品”，厨师这一职业，更是被视为“贱民从事的下作之业”。正是受这种思想的影响，中国饮食一方面在“吃”文化上不断创新突破，另一方面又极少有相关的研究论著流传于世。直到明中叶以后，饮食文化才进入系统化的深入研究，即便如此，其研究成果依然较少，饮食文化的价值也未得到充分体现。直至今日，尽管见于史籍的文献中不乏“食经”，但却大多亡佚，踪迹难觅。部分与饮食相关的农书和草本书倒是保留了下来，虽非饮食专著，亦为我们提供了一些宝贵的参考资料。

思考与练习

1. 简述一下“民族饮食文化”的概念。
2. 中华民族饮食文化主要是受哪些中华传统文化的影响形成的？

第一章 中华民族饮食文化的理论基础

《礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”《汉书·酈食其传》中也提到：“王者以民为天，而民以食为天。”由此不难看出，饮食是关乎民生的大事。马克·吐温甚至戏谑道：“人生成功的一部分秘诀是，吃下爱吃的东西，然后让食物在肚子里斗争到底。”可见，“吃”对于我们来说是多么重要。

在中国古代，许多文人都是美食家，善于通过饮食生活来发掘人生的美好。庄子认为，上古社会十分美好，人们能够在充分满足“吃”的需求后，去享受人生的乐趣，“鼓腹而游”。到了当代，“吃”已经渗透到生活的方方面面，无论是生日、寿辰、节庆，还是结婚、乔迁，甚至升职、加薪，我们都要吃。“吃”已成为人们表达丰富心理内涵的一种特殊形式。在生活中，关于“吃”的许多词语被我们经常挂在嘴边，如受人欢迎叫“吃香”、受到损失叫“吃亏”、混得好叫“吃得开”、女人嫉妒叫“吃醋”，等等，可见“吃”中蕴含着我们对事物的认识和理解。

那么，这一内涵丰富的文化体系主要的理论基础来源于哪里呢？我们来一起了解一下中国饮食文化的四大理论基础和五大特征。

第一节 民族饮食文化理论

一、药食同源的辩证观

在中国古代，药物与食物之间并无明确界限，几乎是同时起源，即我们所说的“药食同源”，也称“医食同源”。据《淮南子·修务训》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”可见在神农时代，远古人民已开始有意识去探寻药物与食物的功效，药与食不分。

到了秦汉时期，我国现存最早的药学专著《神农本草经》出现，“药食同源”的理论进一步得到阐释。《神农本草经》明确将许多食物作为药物记载下来，包括谷、果、草、木、鱼等多种大类，具体如芝麻、百合、蜂蜜、山药，等等。唐代的《黄帝内经》提出“空腹食之为食物，患者食之为药物”，亦反映出“药食同源”的思想。

在中国历史上，一直都存在药食合一的理论或传统，食与医二者相互依存、参效、启发、补益。不难发现，历史上不少药书同时也是食书，许多名医都是美食家，名厨也大多通晓医药。如商汤时期伊尹撰写的《汤液经法》不仅奠定了中医方剂学的基础，同时还

创立了著名的“五味调和”、“九沸九变”、“火之为纪”理论，奠定了中国饮食文化的基础，可谓既为良相，又为良医，还为良厨。

即便到了当代，“药食同源”这一理论依然受到重视。卫生部在《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中就明确将药食同源物品划为三类，其中列举了山楂、杏仁、青果、丁香等近百种既是食品又可作为药品的物品。现代中医药学亦将植物、矿物质划归中药范畴，而大凡中药，几乎都可食用，药食之别，只在量之多少。还有我们时下十分流行的“食疗”，强调利用食物来影响机体功能，达到愈疾防病的效果，可谓是对“药食同源”思想的继承与发扬。

二、奇正互变的创造思维

中国烹饪一方面注重继承传统，另一方面又崇尚变化、崇尚创新。在烹饪中，正格（继承）和奇格（创新）的灵活把握，成为中国菜肴几千年发展变化的生命力所在。

中国烹饪历史悠久，每一道菜的选料、切配、烹调、火候，都有着一套系统的程式。这些程式是先辈们在实践中不断摸索总结出来的，经过一代又一代厨师的传承，是中国饮食文化的宝贵财富。直至今日，绝大多数菜肴品种，仍能找到传统的印记。

同时，所有的烹饪程式又并非一成不变，随着饮食文化的发展，烹饪工具、烹饪技法日趋完善与科学。例如，炊具的材质、荤素的搭配、刀口的大小、调味的浓淡等，都在随着时代的发展而不断变化。为了求新，菜肴的形式种类不断增多，五花八门的点心大受欢迎；为了方便，饮食的品种更加简约，各种快餐应运而生；为了健康，烹饪的各个环节不断改进，饮食的营养搭配更为合理。这些都是中国饮食不断改变、不断适应、不断创新的有力表现。

不仅如此，美食家们还脑洞大开，为“吃”而“绞尽脑汁”。通过火锅、铁板、烤炉等设备的运用，产生了许多新的菜肴品种；在菜肴中不断加进营养丰富或具有药用价值的食材或调料，关注饮食健康；大胆吸收西方餐饮文化，借助其就餐形式，开展连锁经营；等等。总之，中国饮食文化博大精深，在继承中不断发展创新，可谓是“不变中有变，变中有不变”，造就了世界饮食文化中的一道独特风景。

三、五味调和的境界学说

现代著名学者林语堂在他的《吾国吾民》中说：“西方人对吃饭采取的是用科学实用的态度，中国人对待吃饭则是采取了艺术的态度，特别是生活优裕、有一定文化教养的人，特别注重色、香、味、形、器，其中‘味’成为追求的核心。”林语堂所提到的这个“味”，中国饮食文化十分注重，很早就有“五味”的说法。

所谓“五味”，一说指酸、甜、苦、辣、咸五种味道，另一说指酸、甘、苦、辛、咸五种味道。“五味”本质上来源于我们对药物（食物）真实滋味的感受，并与其效果紧密相连，所谓“多甘味能补虚缓急、多酸味能敛肺涩肠、多苦味能降泄燥湿、多咸味能软坚散结、多辛味能发表行散”，总的来说，它是对药物（食物）作用规律的高度概括。

“五味调和”源于中国传统的“五行学说”以及儒家的“中庸之道”。古人将金、木、水、火、土与五味相配对，以区分其属性。据《吕氏春秋通论》记载：“五行配五味”，谓酸属木、苦属火、甘属土、辛属金、咸属水。“中庸之道”，则是要达到调和之日



的。从根本上而言,“五味调和”是通过不同味道的协调、适度,达到古典美学的最高境界,实现饮食口味的最佳。

四、孔子食道

对于孔子,大家并不陌生,但他除了是我们所熟知的“儒家学派创始人”、“华夏上古文化之集大成者”外,还是一个不折不扣的美食家,在饮食文化方面提出了许多独到的看法,对后世影响深远。

孔子有一套自己的饮食理论和主张,这在《论语·乡党》中得到反映:“食不厌精,脍不厌细,食饬而渴,鱼馁而肉败不食,色恶不食,恶臭不食,失饪不食,不时不食,不得其酱不食,肉虽多,不使胜食气,唯酒无量,不及乱,沽酒市脯不食,不撤姜食,不多食,祭于公,不宿肉,祭肉,不出三日,出三日,不食之矣。”不难看出,孔子对“吃”的要求非常高。对他而言,食物怎么精致都不过分,变质的食物不吃,过熟或夹生的食物不吃,没有配酱料的食物不吃,分配不符礼仪尊卑的食物不吃,市面上不放心的酒和肉不吃……诸多的饮食原则可谓苛刻。

除此之外,孔子还提出“食无求饱,居无求安”,认为“士志于道,而耻衣恶食者,未足与论也”。“饱食终日,无所用心,难矣哉!”可见对于饮食,孔子虽然苛刻,但仍有自己的原则。他不提倡“恶食”,主张不挑食,平衡搭配,这与现代营养学所强调的“食不厌杂”可谓异曲同工。

最后要强调的是,孔子主张“珍惜身体”。由于古代医疗条件有限,身体病痛常常成为实现理想的巨大阻碍。而只有照顾好自己,才能去完成个人理想。即便在当代,重大疾病依然是我们人生中最大的威胁,不仅身体痛苦,更会拖累家人。所以,我们应该深刻认识到“身体是革命的本钱”,在饮食中尽量吃得营养、吃出健康。

第二节 民族饮食文化的五大特性

作为中国传统文化的重要组成部分,中国饮食文化受到地理环境、民族性格、历史传承等多方面的影响,在食源的利用、食材的开发、食品的制作、食道的交流等各方面,形成了自身独有的饮食文化特征。

一、食物原料选取的广泛性

意大利传教士利玛窦如此说过:“世界上没有别的地方,在单独一个国家的范围内可以发现这么多品种的动植物……我甚至愿意冒昧地说,实际上在欧洲生长的一切都同样可以在中国找到。”可见中国食物种类之多。关于这一点,林语堂先生还有一段十分精辟的言论。他说:“我们是地球上唯一无所不吃的动物。”“天南地北,五湖四海,凡有中国人的地方,可以说是‘六兽’(麋、鹿、熊、麂、野猪、兔),‘六畜’(马、牛、羊、猪、狗、鸡),‘六鸟’(雁、鹑、雉、鸠、鹁、鸪),天上飞的,地上爬的,水中游的,无所不食。”且不论褒贬,中国食材之广泛,从中可见一斑。

二、进食选择的丰富性

正因食物原料广泛，故而食品丰富多样，形成不同的饮食风尚。如我们常常提到的“南米北面”、“东酸，西辣，南甜，北咸”都体现了饮食的丰富性。有了这么多不同的选择，自然对进食心理产生一定影响，我们不仅要“吃”饱、“吃”好，还想“吃”巧。一方面，上层社会求新求异，变着法子吃出花样来；另一方面，庶民社会在日常饮食中尽量补充调剂，饮食生活的多样化成为整个社会的追求。同时，饮食多样的健康理念也越来越被人们认可，饮食的平衡、量化成为大家的健康追求。

三、菜肴制作的灵活性

对于饮食，中国上层社会通过追求“色”、“香”、“味”的感官刺激来达到内心的愉悦，对食物的食源、食具、烹制技法都非常讲究，普通大众则没有太多的顾虑与束缚，菜肴的制作随意而灵活。正如西方谚语所言：“一千个读者心中就有一千个哈姆雷特”，对于菜肴烹制，也是仁者见仁、智者见智。不少家庭利用有限的食材原料，在简陋的条件下下厨，没有特别去考虑烹饪的技巧，也不依循严格的章法，只是以自己的生活经验为指导，同样能做出可口的饭菜。这些家常菜肴虽然不够“讲究”，但充满家的味道。

四、区域风格的历史传承性

在中国古代社会，由于地域环境的相闭性，在一定区域内，饮食文化的传播与发展相对滞后，主要是靠代代相传来沿袭。如潮汕地区以平原为主，但三面环山，是一个相对独立的地理区域，与外界沟通极为困难，因而形成了许多具有地方特色的美食。再如巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽等特色风味的形成，集中反映了其区域饮食风格和悠久的历史传承。总的来说，因为以自给自足的小农经济为主，封建社会的文化交流较少，从食材的品种到生产、加工以及烹制技法，都是代代相因，区域饮食文化相对固定。

五、各区域间文化的通融性

“通融性”与“传承性”是相对而言的。虽然封建社会交通不便，信息沟通困难，但受到人口流动、民族迁徙等历史原因影响，饮食文化的交流还是取得了丰富的成果。例如我们熟知的麦和稻，麦被栽培、推广后，在秦汉时得到普及，成为北方人的主食，但也向南方的长江流域推广，同时，稻也从长江中下游拓植到北方。到了近现代，随着社会经济的发展，区域文化间的“融通”越来越明显，各种特色菜肴在文化交流与碰撞中愈加精致美味。在许多的城市，我们也已经能够尝到不同地域不同风格的特色美食。

思考与练习

1. 中华饮食文化四大基础理论是什么？
2. 如何理解“孔子食道”？