

世界饮食文化卷

世界艺术经典 ART WORLD SUTRA

[主 编：赵大光]

吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

· 世界饮食文化卷 ·

世界艺术经典

ART WORLD SUTRA

[主 编：赵大光]



吉林音像出版社
吉林文史出版社

目 录

上 篇 东方饮食文化

第一章 东方饮食文化概况	2
第一节 中国饮食文化概况	2
第二节 日本饮食文化概况	5
第三节 韩国饮食文化概况	6
第四节 印度饮食文化概况	8
第二章 东方饮食文化中的中国菜系	12
第一节 浙江菜系	12
第二节 川菜系	13
第三节 广东菜系	14
第四节 湖南菜系	16
第五节 安徽菜系	18
第六节 江苏菜系	19
第七节 山东菜系	20
第八节 福建菜系	23
第三章 东方饮食文化中的餐桌礼仪	29
第一节 中国人的餐桌礼仪	29
第二节 日本人餐桌礼仪	30
第三节 韩国餐桌礼仪	32
第四节 印度人餐桌礼仪	35

第四章 东方饮食文化中的茶文化	36
第一节 茶的起源	36
第二节 制茶的历史	37
第三节 中国十大名茶	41
第五章 东方的酒饮文化	49
第一节 中国酒文化	49
第二节 日本酒文化	51
第三节 韩国酒文化	53

下 篇 西方饮食文化

第一章 西方饮食文化特点	56
第一节 西方饮食文化的特点	56
第二节 从餐具看西方饮食文化	60
第二章 西餐的礼仪	64
第一节 正规的西餐礼仪	64
第二节 餐具的用法	68
第三节 自助餐礼仪	70
第四节 西餐点菜法	72
第五节 饮酒礼仪	74
第六节 西餐桌上意外情况的处理	77
第三章 西方饮食文化中的咖啡文化	79
第一节 西方的咖啡文化概述	79
第二节 咖啡的种植情况与种类	82
第三节 咖啡的冲调与品尝	86
第四章 西方的酒饮文化	99
第一节 西方酒饮文化概述	99
第二节 西餐中酒饮分类	102
第三节 西方餐饮文化中的葡萄酒	103
第四节 西方餐饮文化中的香槟	121
第五节 西方餐饮文化中的白兰地	126
第六节 鸡尾酒	131
第五章 西餐做法举例	141
第一节 西餐食物介绍	141
第二节 各类西餐食谱	144

上 篇 东方饮食文化



第一章 东方饮食文化概况

第一节 中国饮食文化概况

一、中国饮食的特色

中国饮食在世界上一直享有盛誉，全世界的人都特别喜爱中国的饮食。以猪肉为主成为中国饮食文化的一大特色。

猪在汉民族文明史中占有重要地位。“猪”在历史上有“豕”、“彘”、“豚”等同义称谓。先秦时，“豕”“彘”指大猪，“猪”“豚”指小猪，在汉语中，单独提到“肉”这个词时一般也专指猪肉，而不是牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉之类。

汉族的菜系的格局主要是以猪肉为核心建立起来的。猪肉口感的特点是“香”，这种“香”具有较明显的熟食性特征，需要较复杂的烹制技术才能使“香”充分挥发出来。在汉民族的主流饮食文化中，猪肉是不可缺少的食品。

汉民族饮食文化非常注重食品的形象消费，主要表现在色、香、形等外在形式美的追求。由于对“色、香、形”的追求，使得饮食对食品的形象感觉与品尝并重。多人围坐，在吃以前谈论它、想象它、观赏它，产生强烈的餐饮审美感受。吃的过程浅尝辄止，细细品味。在享受完美食之后就一边回味一边互相探讨烹调特色，交流心得。

汉族的菜系不仅以美味著称，而且还有“美名”。即使是非常简朴的菜品，也要冠以富于想像力的比喻名称，它们构成了中

华美食文化的文学特征。如：

龙须菜——豆芽

凤爪——鸡脚

白玉——豆腐

珍珠玛瑙翡翠汤——豆腐番茄青菜汤

金钩挂玉牌——黄豆芽炖豆腐

步步高升——竹笋炒排骨

发财到手——发菜炖猪蹄

金钱满地——冬菇炖青菜

中国饮食文化强调的是菜品人工的色、香、形等形象性，而忽视了菜肴的自然属性和营养价值。例如，用酱油炒就会把青菜染成一种荤菜的风格；而不用酱油，就能比较好地保持青菜的原色，这就属于透义特征了，透义性不仅意味着对色、香、形等人工技巧的淡化，突出原汁原味原色，同时这也标志着一种餐饮方式。

二、中国食物名称的由来

中华文化源远流长，饮食遗风处处可觅，食品典故名扬天下，这里撷取一二，供读者欣赏。

（一）千层油酥饼

相传，千层油酥饼与唐代高僧玄奘在慈恩寺翻译佛经有着密切的关系。唐高宗李治特别尊崇佛教，当玄奘法师翻译佛经达千卷时，他命御厨专门做成“千层烙饼”赏赐给玄奘，以表彰他的功绩。后来玄奘病故，安葬的那天，京城长安附近赶来送葬的人达100多万，他们亦带着寓意千卷佛经的各种食品来祭奠。以后，京城长安的厨师怀着对玄奘法师的崇敬情意，对“千层烙饼”又作了精心改进，取名“千层油酥饼”，投入饮食市场后，曾风靡一时。千余年来，几经战乱，历久不衰，一直流传至今。

（二）太后饼

相传，汉文帝刘恒的外祖母灵文侯夫人，在怀德县（今陕西

省富平县华朱乡怀阳城)修建了一处庄园,长期住在园内。文帝的母亲薄太后经常从长安前往怀德看望她,随行御厨将宫廷的烤饼技术传授给了当地百姓,村民们称此饼为“太后饼”,两千多年来,太后饼制作技术世代相传,历久不衰。

(三) 馒头

相传三国时候,蜀国常遭其南边南蛮洞主孟获部的袭击骚扰,诸葛亮便亲自带兵去征战孟获。泸水一带人烟极少,瘴气很重而且泸水有毒。诸葛亮手下有人提出一个迷信的主意:杀死一些南蛮的俘虏,用他们的头颅去祭泸水的河神。诸葛亮没有采纳杀戮“南蛮”俘虏的主意,但为了鼓舞士气,他想出了一个办法:用军中带的面粉和成面团,捏成人头的模样儿蒸熟,当做祭品代替“蛮”头去祭祀河神。打那以后,这种面食就流传了下来,并且传到了北方。可是称为“蛮”头实在太吓人了,人们就用“馒”字换下了“蛮”字,写作“馒头”,久而久之,馒头就成了北方人的主要食品了。

(四) 冰糖

相传清代康熙年间,有一个名叫扶桑的姑娘,是四川内江的一个大糖坊主张亚先家的丫环。有一次,她趁张亚先不在舀了一碗糖浆正准备喝的时候,张亚先来了,扶桑连忙把糖浆倒进猪油罐,将它藏在柴堆里,又上面放些谷糠掩盖住。过了几天,当扶桑捧出猪油罐时,罐里却长满了许多水晶般的東西,敲碎入口,坚脆而纯甜,其味道胜过白糖。扶桑把这一奇怪现象讲了出去,许多人如法炮制。因为制出的糖形似冰、甜如蜜,人们就把它称作冰糖。

(五) 黄桂柿子饼

相传1644年,李自成称王长安后,随即进军北京。当时,关中正逢灾荒之年,粮食短缺,临潼县的老百姓就用熟透了的火晶柿子拌上面粉,烙成柿子面饼慰劳义军,并让他们带些在路上当干粮吃。由于这种柿面饼味道甜美可口,食后耐饥,很受义军将士称道。义军在群众的支持下,势如破竹,一举攻克了北京。

后来，为了纪念李自成和义军，每年柿子熟了，临潼百姓家家户户都要烙些柿面饼吃。天长日久就演变成了今天的黄桂柿子饼。

第二节 日本饮食文化概况

日本的饮食主要分为两大类，即主食和副食，米为主食，蔬菜及鱼等为副食。

曾有人认为日本食品似乎只有牛肉火锅或样子古怪的寿司。但实际上，受到学校伙食的影响，日本饮食中也普及了面包等面食类。现今，随着经济的成长，肉类和乳制品等食品也大幅增加了。再加上速食食品的普及，使日本人的饮食生活愈发多样化。吃米饭时，常搭配青菜、鱼、肉等副食一起食用，料理方式有锅煮、油炸、烧烤等，同时搭配有味噌汤、腌酱菜。

现在副食之中也有许多西洋料理或中华料理的搭配。日本人在饮食方面，自古以来即有节俭的观念——例如对鱼的利用：日本人习惯上将鱼身做生鱼片（或者煎烤），鱼头、鱼尾用来煮其他料理，鱼骨头则用来做汤。另外，为了预防收成不佳而做的储备、保存用食物，即酱菜、腌制的鱼、肉类、风干的食品等，也是日本料理中很重要的副食。

除了饭、汤、腌酱菜之外，尚有前菜、生鱼片、烧烤类、油炸、锅煮类及凉拌菜、醋拌菜等的料理。在调味方面虽然使用酱油、酒、醋、砂糖等作为调味料，但都尽量保持材料本身的原味，口味并且都很清淡。至于汤、锅煮类料理、油炸类的调味汁，为了能增添风味也使用了柴鱼片、香菇、海带及其他材料来调味。

在做法上，有时添加少量被称为“隐味（吃得出，但是看不到）”的调味（例如盐）及调味料（例如甜味）。砂糖则是近代以后才开始使用，但是现在高级的日本料理仍多半不使用砂糖。

寿司是在以醋调味的饭中加入鱼虾类、海苔、青菜等的一种

料理，它的作法、形状、味道等，在日本全国各地均不相同。quote; 捏饭寿司（生鱼片寿司）制作上很简单；是在饭团上摆上新鲜鱼虾肉片，特色为客人可一边吃，一边欣赏厨师的手艺，此方式并已普及全国。“天妇罗”是将鱼虾、蔬菜类裹上用水调和的面粉，再用油炸的料理。“寿喜烧”不是日本传统的料理，是从19世纪后半期以后才开始普及。它是将牛肉切成薄片和蔬菜等一起煮，沾上酱油和糖作成的调味料一起食用。

日本饮食的独特风味的形成同其岛国的地理环境及东方传统文化是分不开的。日本人在进餐的时候常配以日本酒。日本菜的特点是季节性强，味道鲜美，保持原味，清淡不腻，很多菜都是生吃。更突出的特点是加工精细，量少质高，讲究色彩的搭配和摆放的艺术化。精美的餐具使人在用餐时，不光满足了饮食要求，还仿佛同时又欣赏了一件件艺术品，得到一种美的享受。

第三节 韩国饮食文化概况

一、韩国传统饮食

韩国的饮食各式各样，因为韩国过去处于农耕社会。所以从古代开始主食就以米为主。最近，韩国饮食由各种蔬菜，肉类，鱼类共同组成。泡菜（发酵的辣白菜），海鲜酱（盐渍海产品），豆酱（发酵的黄豆）等各种发酵保存食品，以营养价值和其特有的味道而闻名。韩国摆餐桌的特征是所有饮食同时摆出，传统菜数为贫民三种，王族十二种等，摆餐桌根据面条或肉类而有所不同。与中国和日本相比，韩国饮食提供汤，在韩国饭匙使用更频繁。

二、传统韩国饮食的种类

（一）米饭和粥

米饭是韩国饮食的主食，大部分人吃白菜饭。为增加营养也

有时添加豆类，栗子，高粱，红豆，大麦，谷物。粥是营养价值高的饮食。种类很多，有添加米，红豆，南瓜，鲍鱼，人参，蔬菜，鸡肉，蘑菇，黄豆芽等做成的。

（二）汤

汤是韩国饮食中必须提供的。汤的种类根据蔬菜，肉类，贝类，海草，牛肉骨等而不同。

（三）砂锅

砂锅跟汤相似但比汤更浓。最有名的砂锅是酱砂锅。砂锅的味道较辣，在砂锅里煮好后趁热端上来。

（四）熏和炖食品

熏和炖食品是类似蔬菜里加入酱油调味制作的食品。熏和炖食品用微火制作。

（五）拌菜

拌菜是加入盐，酱油，椒盐，芝麻油，蒜，洋葱后稍微焯一下或炒一下作成。

（六）腌海物（用盐腌好的海产品）

腌海物是特别咸的食品，用鱼，海蛎子，虾，鱼子，鱼内脏等发酵制作。腌海物可以作为一道菜。还可以在腌咸菜时当调料使用。

（七）烤食品

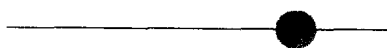
烤食品是把事先放好作料的肉在炭火上烤制而成。烤食品的代表食物是烤肉和排骨，也可以用这种方法烤鱼。

（八）煎饼

煎饼是把蘑菇，角瓜，干鱼，海蛎子，青椒，加盐和胡椒粉的肉等。放入面粉和鸡蛋里搅拌后，煎制成的类似煎糕的食品。

（九）饺子

饺子是把肉，蘑菇，角瓜，绿豆芽，猪肉等绞成陷后，用面皮饺好的食品。



第四节 印度饮食文化概况

印度的食物在世界上独具特色，有着深刻的文化意蕴。

一、受欢迎的素食

吃素的人占印度人口一半以上，因此，可以毫不夸张地说，印度是素食王国，素食文化是印度饮食文化中最基本的特色之一。由于印度多数人喜欢吃素，印度开有不少只为素食主义者服务的饭店。西方国家的流行食品不得不适当地印度化。印度有专门为素食主义者开设的比萨饼店，麦当劳供应的夹层食品，相当一部分不是鸡鸭鱼肉，而是蔬菜。

二、良好的饮食习惯

抽烟喝酒在印度是很少见的。由于历史与宗教的原因，印度社会自然而然产生了越有地位、越有文化的人越吃素，反之，越没有地位、越没有文化的人什么都吃这一现象。加之，印度素食主义者协会等团体极力倡导素食，这就使吃素的人长期以来居高不下。受印度本民族文化的影响，烟酒在印度不怎么流行，宴会上印度人几乎不劝酒，嗜酒成瘾者或酒量很大者极少，从未见过印度人一饮而尽地干杯，也从未见过有人行酒令或醉倒过。印度抽烟的人极少，公务往来和红白喜事，从未有人敬烟。印度的烟仅10支装，比中国的烟短。印度人口袋里装一包烟、一个打火机的不多，一些烟民宁愿买一支抽一支。

在印度，一方面，吃的讲究和禁忌很多；另一方面，又不排除人们互相宽容，这具体体现在许多家庭在饮食问题上“一家两制”，甚至“一家多制”。一些中国姑娘嫁给印度人后，吃素的丈夫们一般不允许在家里做荤菜吃，但不反对妻子在外面吃。一些印度朋友尽管自己吃素，但在宴请中国朋友时，会主动准备好一些荤菜。

印度人吃晚饭一般至少在晚 8 点以后，饭店晚上最早在 7 点半才开门。印度人喜欢夜生活，每天开始工作的时间很迟，即使在印度的经济首都——孟买，早上 10 点才上班。因此，他们不急于吃晚饭。

三、受冷落的野味

印度国民几乎不食用野味。在许多中国人看起来是美味佳肴的东西，印度人基本上不吃。印度没有野味店，不仅野味无人问津，就是蟾鱼、泥鳅、甲鱼、乌龟、蛇这些东西，印度人也不吃，至于吃狗肉、猫肉、鸽子肉等，更是想都不敢想的事。印度人基本上不吃各种肉类的下水杂物，因而价格便宜得不可思议，有的几乎等于不要钱。例如，5 个卢比（相当于 1 元钱人民币）可以买到 1 公斤鸡爪。由于素食主义者人数众多，有的蔬菜价格反而很高，例如，白菜价格同鸡肉差不多，芹菜论根卖，5 个卢比才能买到一根（约 1 两）。印度虽然吃素的人很多，但并不等于这些人缺乏营养，因为印度人喝了大量的牛奶，每次喝茶，印度人都会在茶里加一些牛奶和糖。值得关注的是，在印度，绝大部分长寿的人是素食主义者。

四、美味的咖喱

咖喱是印度饮食的主要调味品。印度人做菜用得最多、最普遍的是咖喱粉。咖喱粉是用胡椒、姜黄和茴香等 20 多种调料合成的一种香辣调味品，呈黄色粉末状。印度饮食文化在某种意义上也可以称为咖喱文化，这种饮食文化以香辣味道为特色。人们谈到印度饭，首先想到的十之八九是咖喱饭。咖喱饭可以是素食，也可以是荤食；可以是米饭，也可以是面食。印度人对咖喱粉可谓情有独钟，几乎每道菜都用，咖喱鸡、咖喱鱼、咖喱土豆、咖喱菜花、咖喱汤等等，每个经营印度饭菜的餐馆都飘着一股咖喱味。

中国菜从表面上看是“清清白白”，色香味三者，色是摆在第一位的，因好看可以激发食欲；印度菜的特点则是“糊糊涂

涂”，各种主菜都放一大把咖喱粉，看起来都一个颜色。荤食不亲口尝一尝，很难区分是什么肉类，蔬菜也是捣成糊状，搁些咖喱。在中国人看来，长时间的煮熬使维生素尽失，令人觉得可惜，印度人则乐此不疲。说印度菜把香放在首位恐怕并不过分。不过，印度菜的香并非中国人所习惯闻的那种香味，而是太香了；印度菜的辣味也并非中国人所习惯的咸辣、酸辣或麻辣，而是“冲”鼻子的辛辣，恐怕一时难以适应。

五、印度饮食文化中的名角

青柠檬汁、飞饼是印度饮食文化中的名角。有人说：“辨别印度菜正宗与否，只要试点两道菜就可以了，一道是鲜青柠檬汁，一道是印度飞饼。”此话很有道理。青柠檬酸甜清香，是印度菜乃至所有正宗东南亚菜系不可或缺的配料之一，用青柠檬而不是散发着浓香的黄柠檬来配菜，可以保证食物固有的香味不受破坏，更突出了食物的原味及咖喱的本真。在中国流行的“印度飞饼”也是印度人的主食。印度飞饼用的麦面都是没有去掉壳的，而中国的“印度飞饼”，用的都是去掉壳的精粉，其口感与印度的饼其实不一样。“印度飞饼”在印度称之为“加巴地”，也是一件绝妙的手工艺品。印度人做加巴地时，先和面然后捏成一个小圆团，再擀几下，便放入小平锅中加热。在小平锅旁边还有一个简易的小炉子，燃着蓝色的火苗，可是上面却没有锅。当平锅中的饼快熟，有点胀起来的时候，厨师会利索地用手把它拎起来，一下子扔到旁边那个炉子的火中去。

说也奇怪，饼被火一烘，膨胀起来，好像悬在火焰上一样，很奇妙。很快地，厨师把它取出，放入盘中，香喷喷的，前后不过三分钟。食客们难以抵住刚出炉的“加巴地”的诱惑，没有谁能悟出“加巴地”里怎么会有那么多热气，能将薄如蝉翼的饼撑得如蒙古包般饱满。用筷子一戳，呼的一声，热气向外蒸腾，非常有趣。原来吹弹欲破的“加巴地”竟然还分为两层，外层浅黄松脆，内层绵软白皙，略带甜味，嚼起来层次丰富，一软一脆，口感对比强烈，嚼过之后，齿颊留芳。如果用“加巴地”包着羊

肉或鸡肉一起吃，回味更是隽永绵长。

六、喜欢用手抓饭吃

受过西方教育的印度人或中产阶级，在比较正式的场合用刀叉或勺子吃饭，但多数印度人，包括上流社会的人通常更习惯于用手抓饭吃。印度人进餐时一般是一只盘子、一杯凉水，把米饭和饼放在盘内，菜和汤浇在上面。印度人的主食主要是米饭和饼，面条、饺子、包子、馒头、烧卖基本上没有。他们喜欢吃的并非中国人的白米饭，而是把饭煮熟后，放些油和调料，饭的颜色呈黄色，或者同别的什么菜炒在一块。印度人吃米饭或吃饼时，喜欢用手把菜卷在饼内，有的像中国人吃北京烤鸭，或用手把菜和饭混在一起，在盘里搅拌几下，抓起来捏一捏，然后送进口内。这种吃法，如换成用刀叉、勺子或筷子，自然是反而不方便了。

第二章 东方饮食文化中的中国菜系

第一节 浙江菜系

一、菜系的形成

浙江位于东海之滨，北部水道成网，素有鱼米之乡的称号；西南丘陵起伏，盛产山珍野味；沿海渔场密布，海产资源丰富。浙江人民利用这些富饶的自然资源，创制出许多深受人们喜食乐道的浙江名菜。浙江菜系由杭州、宁波、绍兴三个地方和菜组成，其中以杭州菜为代表。

二、浙江菜的特点

（一）选料力求“细、特、鲜、嫩”。

第一，选料精细，取物料精细部分使菜品达到高雅上乘。

第二，用特产，菜肴具有明显地方特色。

第三，讲究鲜活，菜品味道纯真。

第四，追求鲜嫩，菜肴清鲜爽脆。

（二）烹调方法上以南菜北烹为见长，口味上以清鲜脆嫩为特色。

杭州菜制作精细，变化多，以爆、炒、烩、炸为主；宁波菜鲜咸合一，以蒸、烤、炖为见长，讲究鲜嫩软滑，注重保持原味；绍兴菜擅长烹制河鲜，入口香酥绵糯，汤鲜味浓，富有乡土气息。此外，在调味上，浙江菜善用料酒、葱、姜、糖、醋等。

(三) 形态讲究精巧细腻, 清秀雅丽。许多菜肴都富有美丽的传说, 文化色彩浓都是浙江菜一大特色。

浙江菜的代表菜有“西湖醋鱼”、“干炸响铃”、“雪菜黄鱼”、“东坡肉”、“清汤越鸡”、“元江鲈莼羹”、“叫化鸡”、“生爆鳞片”、“龙井虾仁”、“奉化摇蜡”、“南湖蟹粉”等。

第二节 川菜系

一、川菜概说

具有浓郁地方色彩的川菜, 是中国著名菜系之一, 主要由重庆、成都及川北、川南的地方风味名特菜肴组成。

川菜十分古老, 秦汉时期就已经产生了。公元前三世纪末叶, 秦始皇统一中国后, 大量中原移民将烹饪技艺带入巴蜀, 原有的巴蜀民间佳肴和饮食习俗精华与之融会, 逐步形成了一套独特的川菜烹饪技术。到唐宋, 川菜已发展为中国的一大菜系。清代, 辣椒传入中国, 川菜味型增加, 菜品愈加丰富, 烹调技艺日趋完善。抗战“陪都”时期, 各大菜系名厨大师云集重庆, 更使川菜得以博采众家, 兼收并蓄, 从而达到炉火纯青的境地。

川菜的烹制方法有煎、炒、炸、爆、熘、煸、炆、烘、烤、炖、烧、煮、烩、焖、余、烫、煨、蒸、卤、冲、拌、渍、泡、冻、生煎、小炒、干煸、干烧、鲜熘、酥炸、软、旱蒸、油淋、糟醉、炸收、锅贴等近 40 种 3000 余种有余。

川菜作为一种文化现象, 其底蕴是十分深厚的。历代名人及名作, 在涉及巴蜀风物人情时, 往往离不了饮食。东晋常璩《华阳国志》将巴蜀饮食加以归结, 为“尚滋味”, “好辛香”。唐代杜甫则以“蜀酒浓无敌, 江鱼美可求”的诗句高度概括、赞美巴蜀美酒佳肴。抗战时期, 著名人士郭沫若、阳翰笙、陈白尘、戈宝权、凤子等常聚于通远门附近小巷中的一家小餐馆, 品尝“五