



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

旅游服务与管理专业主干课系列教材

总主编 杜 江

中国饮食文化

主编 华国梁 马健鹰 赵建民



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

© 华国梁等 2002

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化 / 华国梁等主编. — 大连 : 东北财经大学出版社, 2002.12

中等职业教育国家规划教材·旅游服务与管理专业

ISBN 7-81084-122-X

I. 中… II. 华等… III. 饮食-文化-中国-专业学校-教材 IV. TS791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 007014 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

总编室: (0411) 4710523

营销部: (0411) 4710711

网 址: <http://www.dufep.com.cn>

读者信箱: dufep@mail.dlptt.ln.cn

大连理工印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm 字数: 251 千字 印张: 11 1/4

印数: 1—6 000 册

2002 年 12 月第 1 版

2002 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 迟 诚

责任校对: 刘铁兰

封面设计: 冀贵收

版式设计: 孙 萍

定价: 13.50 元



中等职业教育国家规划教材

出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成〔2001〕1 号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从 2001 年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2001 年 10 月



前言

近年来,我国餐饮业发展形势喜人,据2002年8月份的统计资料显示,目前我国餐饮业经营网点已达350多万家,从业人员超过1500万人。2000年,中国餐饮业的营业额突破3000亿元,2001年突破4000亿元,2002年上半年,餐饮业已实现营业额2327.2亿元。人们的饮食生活从质量到内涵都发生了前所未有的变化,从过去的吃饱吃好、吃健康,发展到今天,人们要吃品味、吃文化。人们饮食观念的变化,正是中国经济大发展、人们的文化素质和审美情趣大提高、社会大进步的具体反映。当然,这也为今天的餐饮业和烹饪教育提出了挑战。特别是中国入世后,中国的餐饮业要闯出去,西方的餐饮业要杀进来,餐饮企业间的国际性竞争日愈激烈。早在20世纪90年代,我们已经看到了西式快餐的“航母”在中国的餐饮市场上横冲直撞,麦当劳、肯德基等通过一整套完善的与先进的企业经营管理相配套的文化包装,向中国人展示出餐饮企业的新形象,并以此获得了巨大的社会效益和经济效益。这给了我们一个重要的启迪:中国饮食文化历史发展悠久,文化积淀深厚,民族特色鲜明,这是全世界都公认的事实,为什么这无与伦比的优势没有发挥出来呢?显而易见,饮食文化方面的教育薄弱和滞后,是重要的原因之一。另一方面,饮食,作为一种非常具体的生活方式,它是窥察中国文化的一个极好的窗口。中国文化的林林总总,在这个窗口里,都可显示的特别清晰。中国文明史,其实很大部分都体现在具体的饮食活动之中。然而,长期以来,我们对自己文化的漠视和丢失,造成了文化的断裂,使我们对这一文化现象大有陌生之感,由此带来的现象是,不能正确地认知中国饮食文化的民族个性,无法把握中国餐饮业的发展走向,面对西方饮食文化之风的强劲吹入,我们的许多餐饮业经营管理者或盲目无从,或数典忘祖,我们的许多厨师放弃本民族优秀的饮食文化特色而邯郸学步,这都是由于对发展历史悠久、文化内涵博大、民族特色浓厚的饮食文化不求甚解造成的。这种状况如不改变,餐饮业的



发展优势是否能继续保持下去，甚至在与西方餐饮业的竞争中我们凭什么去取胜，这不能不说是很严重的问题。

教育，要为社会服务，为经济发展服务。今天，立足于发展烹饪教育事业、提高人们饮食文化方面的修养和为社会餐饮业需求服务的宗旨，我们编写了《中国饮食文化》这本中等职业教育国家规划教材。它的问世，不仅在培养具有较高文化素质的烹饪人才方面将起到重要的作用，而且对提高餐饮业在职从业人员饮食文化修养、满足广大消费者对中国特色饮食文化学习的渴求、铸造我国餐饮业品牌、打造餐饮企业形象、增强我国餐饮业自身的竞争能力等方面都将产生直接或间接的积极影响。在本教材的编写过程中，作者就中国饮食文化的发展历程、风味流派、饮食审美、烹饪原料与技法、茶文化和酒文化以及饮食养生、食礼、食俗等问题进行阐述，力求全方位地把握和体现中国饮食文化的总体精神，既有一定深度，又根据本教材使用对象的实际情况，力求行文通俗易懂。

本书是集体智慧的结晶。第1~3章由扬州大学马健鹰同志编写，第4~6章由山东省旅游学校赵建民同志编写；第7章由桂林旅游高等专科学校林伯明同志编写；第8章由湖北省旅游学校陈祥军同志编写。全书由马健鹰、华国梁同志总纂。

我们真诚地希望广大读者在阅读和学习使用这部教材时，不断提出意见和建议，以便我们今后再版时修改，以逐渐完善。

马健鹰
2002年12月



目 录

第1章 中国饮食文化概论	1
■ 学习目标	1
1.1 中国饮食文化的概念	2
1.2 中国饮食文化的基本特征	9
■ 本章小结	15
■ 主要概念和观念	15
■ 基本训练	15
■ 观念应用	16
第2章 中国饮食文化发展源流	17
■ 学习目标	17
2.1 中国饮食文化的萌芽阶段	18
2.2 中国饮食文化的形成阶段	21
2.3 中国饮食文化的发展阶段	32
2.4 中国饮食文化的成熟阶段	41
2.5 现代中国饮食文化	48
■ 本章小结	52
■ 主要概念和观念	53
■ 基本训练	53
■ 观念应用	54
第3章 中国饮食风味流派	55
■ 学习目标	55
3.1 风味流派的界定	56
3.2 中国风味流派概况	59
■ 本章小结	68
■ 主要概念和观念	69
■ 基本训练	69
■ 观念应用	70
第4章 中国饮食原料与烹饪技法	71
■ 学习目标	71
4.1 烹饪原料知识	72
4.2 中国烹饪的主要技法	80



■ 本章小结	87
■ 主要概念和观念	88
■ 基本训练	88
■ 观念应用	88
第5章 中国饮食审美	89
■ 学习目标	89
5.1 环境美化	90
5.2 菜点欣赏	96
5.3 文学赏析	98
■ 本章小结	102
■ 主要概念和观念	102
■ 基本训练	102
■ 观念应用	102
第6章 酒文化与茶文化	103
■ 学习目标	103
6.1 酒文化	104
6.2 茶文化	111
■ 本章小结	120
■ 主要概念和观念	120
■ 基本训练	120
■ 观念应用	121
第7章 饮食养生	122
■ 学习目标	122
7.1 中国传统的饮食观念	123
7.2 现代营养卫生	129
■ 本章小结	132
■ 主要概念和观念	132
■ 基本训练	132
■ 观念应用	133
第8章 食礼与食俗	135
■ 学习目标	135
8.1 饮食礼仪	136
8.2 饮食风俗	146
■ 本章小结	167
■ 主要概念和观念	167
■ 基本训练	167



■ 观念应用	168
主要参考书目	169

第 1 章

中国饮食文化概论

■ 学习目标

1.1 中国饮食文化的 概念

1.2 中国饮食文化的 基本特征

■ 本章小结

■ 主要概念和观念

■ 基本训练

■ 观念应用



学习目标

通过本章的学习，在了解中国饮食特点和文化概念的基础上，掌握中国饮食中日常生活中的重要性，重点掌握中国饮食文化的概念、层次结构及其基本特征，通过以上内容学习，比较中外饮食文化的差异性。对中国饮食文化研究的内容与学习意义也要进行全面的了解。



1.1 中国饮食文化的概念

1.1.1 中国饮食

中国饮食文化是中国传统文化的一个重要组成部分，它的发展历程可谓源远流长。作为中国饮食文化的物质财富，中国饮食主要由主食、副食和饮品三个部分构成。从历史发展的角度看，中国进入农业社会后，农业就成为中国社会的最重要的经济生产部门，在粮食生产逐步增长的同时，中国人的饮食生活也就逐渐形成了以谷物为主食，以其他肉类、蔬菜、瓜果为副食，以茶、酒等为饮品的饮食结构。这种饮食结构延续至今，形成了与西方的饮食结构迥然不同的饮食文化模式。

以下从主食、副食和饮品三个方面来说明中国饮食。

1) 主食

中国人的主食是在漫长的农业生产的历史条件下逐渐形成并定型的，作为一个概念，中国人的主食就是指中国膳食结构中用以获得人体所需主要营养素的谷物及其制品，如米饭、馒头、面条等。主食主要有米和面两大类。

(1) 米类主食

中国是世界上最早培植小米和大米的国家。早在 8 000 年以前，磁山人和裴李岗人就在华北平原上开始培植小米，以后，黄河流域又出现了高粱米；到了 5 000 多年以前，黄河流域出现了高粱等农作物的种植（参见林乃燊：《中国饮食文化》，7 页，上海人民出版社，1989）。由于北方大部分地区盛产小米、高粱米和玉米，所以北方人常把它们做成米饭或粥来作为主食。大约在 7 000 多年以前，长江下游杭州湾的河姆渡人就开始种植籼稻。目前，我国的稻产量占世界稻总产量的 1/3，产量居世界第一位，水稻产区集中在长江流域和珠江流域，包括四川、湖南、湖北、广东、浙江、安徽、江西、江苏、贵州、福建等地，华北和东北等地也有产出。大米的主要种类有籼米、粳米、糯米和一些特殊品种的稻米，如黑米、香米等。

(2) 面类主食

一般地说，面类主食是指用小麦磨制加工的一种粉末状原料制成的主食，这种面粉原料又叫小麦粉。由于小麦的产地有别，栽培方法各异，因此小麦的品种有很多，磨制成的粉末质量也不一样。按照小麦加工精度的指标，面粉按照加工精度和不同用途，可分为等级粉和专用粉，其中等级粉又可分为特制粉、标准粉和普通粉三个等级。而专用粉则可分为面包粉、饼干糕点粉、面条粉和家庭用粉。龙山文化、大汶口后期文化的遗存表明，当时不仅有大麦、小麦的种植，而且还出现了粮食加工（存在石磨盘、石磨棒等加工器具），说明面粉在当时已经出现了。面粉是黄河流域以北地区的主粮之一，与南方出产的小麦相比，北方小麦蛋白质含量高，面筋筋性大，韧性强，产量也大于南方。面粉可供制作多种传统主食，如馒头、饼、面条、花卷、饺子、包子等。

2) 副食



它是相对主食而言的菜类食品，是主食的补充食物，如菜肴、小菜等。引申为可供制作菜肴、小菜的原料，如蔬菜、家畜、家禽、蛋类、奶类、豆制品、水产品、调味品、食用油等。就菜类食品而言，以地方风味特色来划分，中国菜可分为鲁菜、粤菜、淮扬菜和川菜四大菜系；以消费对象来划分，中国菜可分为宫廷菜、官府菜、寺院菜和市肆菜；以民族风格来划分，中国菜可分为汉族菜、蒙古族、傣族菜、鲜族菜等等；以宗教饮食禁忌特点来划分，中国菜可分为佛门菜（即寺院菜）、清真菜等。以菜肴烹制时所使用的原料类别来划分，中国菜又可分为如下几大类：

(1) 蔬菜类。蔬菜是人类不可或缺的食品，是烹饪原料中消费量较多的类群，最早起源于远古人类对植物的采集。它所富含的大量的植物性蛋白、维生素、矿物质和碳水化合物，都是人类必需的营养素。我国蔬菜除供直接烹调食用外，还可加工制作腌菜、酱菜等。我国有许多风味独特的传统酱菜，如北京六必居的八宝菜、上海的五香冬瓜、扬州的三和四美乳黄瓜、辽宁锦州的虾油小菜等，这些都是深受人们喜爱的酱菜食品。

(2) 肉类。我国肉类食品资源相当丰富，肉食又被称做“荤食”，来自于远古人类的渔猎活动，随着历史的发展，家畜饲养业为人类的肉食原料的烹调提供了可靠保证。大约在公元前5000年左右，我国劳动人民已饲养了牛、犬、猪、羊、鸡、马，史称“六畜”、“六膳”。不过，人们在长期的“六畜”食用中，马肉终因农业生产、交通运输的需要及其食味不佳而不再为人们所食用，其余五畜则一直被认为是美味。在食用方法上，最早是用烤食的方法，如炮、炙、燔等方法，自烹饪食器出现后，便有了蒸、煮甚至较为复杂的熟食技法。据专家考证，腌制肉品可能起源于家畜饲养业出现之前。由于远古先民狩猎所得丰歉不定，猎捕来的肉食如果多了，就将富余部分腌干保存，以备歉时之需。历史发展到今天，我国肉类菜肴的制熟手段愈加精妙多样，肉类菜肴的品种更是难以数计。

(3) 蛋奶类。蛋是鸟类和部分爬行类动物的生殖细胞，由壳、清和黄三部分构成，也称做卵。奶，是雌性哺乳动物产仔后乳腺分泌出的白色液汁，是供其幼仔食用的食品，也称做乳。蛋和奶所含的营养物质相当丰富，是理想的烹饪原料。在烹调中常用的蛋类原料是家禽蛋，其中又以鸡蛋用得最多，鸡蛋用于烹调，具有加工十分简便、可烹调出多种美味、食用适应面广等特点。鸡蛋在烹调时可产生三大特性：一是全蛋加热可以凝固；二是蛋清搅拌可以起泡；三是蛋黄加水搅拌可以乳化。正因为这三种特性，鸡蛋在烹调运用中具有五大功能：一是既可作为主料单独制成食品，也可作为配料，还可作为调味料（如沙拉油、蛋黄酱等）、佐助料（如用于配色、起酥、粘合及上浆、挂糊等）；二是适应任何味型的调味；三是适用于任何烹调方法；四是最宜于制作工艺菜，可制作多种菜型，如蛋皮、蛋丝、蛋松、蛋糕、蛋花等，打成蛋泡糊还可制成雪花、雪山、雪塔、芙蓉等等，还可用模具塑造成型，或凝固后雕塑成型；五是可用于制作菜肴、粮果、饮料等多种食品。奶类用于烹调，以牛奶应用为最多，其他奶类因地区限制或产量少而不能广泛应用。烹调中，常以牛奶代替汤汁成菜，如牛奶白菜、奶油菜心等。

(4) 豆制品类。豆类是人类三大食用作物（谷类、豆类和薯类）之一，我国原产的豆科植物种类有很多，如黄豆、蚕豆、豌豆、扁豆等等，其中黄豆所含的蛋白质最高。豆制品是我国特有的烹饪原料。我国豆制品的种类非常多，如豆腐、豆干、豆芽、百叶、油



皮、腐竹、素鸡、粉丝、粉皮、豆豉等等。而用制品作为主要烹调原料所制出的风味菜肴更是丰富多彩，最为著名的有淮南豆腐、扬州大煮干丝和烫干丝、长沙火宫殿臭豆腐、四川麻婆豆腐、苏州茶干等。

(5) 调味品类。调味品是在烹调过程中主要用于调和食物口味的原料的总称。中国烹饪注重味的调和，对调味品的利用有着悠久的历史，并且在长期的调味实践中积累了丰富的经验。调味品在烹调过程中虽然用量不大，但应用广泛，变化很大。其原因之一是每种调味品都含有区别于其他调味品的特殊呈味成分。在烹调过程中，这些成分连同菜点主配料所含的各种呈味成分相互作用，从而形成了菜点的不同风味特色。由于调味品的来源、外观、化学成分及其呈味特性各不相同，所以它在烹调过程中所能确定的味型也很多，有基本型和复合型之分。按照味型的特点，可以将调味品分成六大类：一是咸味调料，如食盐、酱油、酱、豆豉等；二是甜味调料，如食糖、饴糖、蜂蜜、糖精等；三是酸味调料，如食醋、番茄酱、柠檬酸等；四是辣味调料，如辣椒、胡椒、芥末、咖喱粉等；五是麻味调料，如花椒等；六是鲜味调料，如味精、蚝油、虾油、鱼露等。调味品是形成菜点口味特点的主要因素，在烹调过程中起着重要的作用：给本身不显味的原料赋味，确定菜点的口味，矫除原料的异味，增进菜肴的色泽和营养，延长原料的保存期，杀菌消毒，增进食欲，促进消化等。

总之，中国的饮食林林总总，品类繁多，充分体现了中国饮食文化用料广博、美味纷呈的特点，这正是中国古代先民长期的饮食生活的经验积累与创造的结果，是中国饮食文化的物质基础。

3) 饮品

茶和酒是中国人自古以来十分重视和喜爱的主要饮品，迄今为止，中国各族人民都还保留着本民族在历史文化积淀中传承而来的茶和酒。茶酒是中国饮食的重要组成部分。

(1) 茶。茶叶是中国的“国饮”。我国是茶树的原产地，中国的西南地区，包括云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。六朝以前的史料表明，中国茶业，最初兴起于巴蜀，后向我国的东部南部渐次传播开来。至唐代以后，中国的茶文化才有了真正的大发展。早在公元7世纪，中国茶就传入了土耳其，并在唐宋以后将茶文化向外辐射，形成了一个亚洲茶文化圈。公元804年，日本高僧最澄来到中国求学，归国之际，带去了中国的茶籽，植于日本国土。次年，日本弘法大师再度入唐，又携去大量中国茶籽，分种日本各地。16世纪末17世纪初，中国茶叶传入俄罗斯、英国、荷兰、丹麦、法国、德国、西班牙等欧洲国家。我国悠久的产茶历史，辽阔的产茶区域，众多的茶树品种，丰富的采制经验，在世界上都是独一无二的。中国名茶品种之多、制茶之巧，质量之优，也是别国所不及的。目前，我国的茶叶可分为八大类：第一类是绿茶，其名品有西湖龙井、黄山毛峰、蒙顶茶、洞庭碧螺春等；第二类是红茶，其名品有祁红、滇红、英红等；第三类是白茶，其名品有白毫银针、白牡丹等；第四类是黑茶，其名品有四川边茶、湖南黑茶等；第五类是黄茶，其名品有君山银针、霍山黄芽等；第六类是乌龙茶，其名品有武夷大红袍、安徽铁观音等；第七类是花茶，其名品有茉莉花茶、珠兰花茶等；第八类是紧压茶，其名品有普洱茶、六堡茶等。今天，由于科学的分析化学测定手段的不断完善，人们已经发现茶叶中含



有碱(又称茶素)、多酚类物质(又称茶单宁)、蛋白质、维生素、氨基酸、糖类、类脂等有机化合物约有450种以上,还含有钠、钾、铁、铜、磷、氟等28种无机营养元素。各种元素之间的组合十分协调,不仅益于增进人体生理所必需的营养,而且还能预防和治疗疾病。而茶本身所特有的清澄和明洁,激发了中华民族特有的素质:淡雅、恬静、清新、沉练。这正是古人所借以返璞归真、浑脱自然、开慧激能的依凭,也是中国茶文化独具魅力的所在。



补充阅读资料 1—1

中国十大名茶

龙井茶:“茶中之美数龙井”。龙井素有“色翠、香郁、味醇、形美”四绝之称。产于浙江杭州西湖的狮峰、龙井、五云山、虎跑一带。形光扁平直,色翠略黄,茶色碧绿黄莹;叶沉杯底,细嫩成朵。碧螺春:“洞庭碧螺春,茶香百里醉”。碧螺春产于江苏吴县湖水相映、茶果间作的太湖洞庭山,兼有茶香果味之美。成茶白毫显露,色泽翠绿,卷曲像螺,故名“碧螺春”。黄山毛峰:产于安徽黄山,成茶外形细嫩扁曲,状如雀舌,多毫有峰,色泽油润光滑;冲泡杯中雾气轻绕,滋味醇甜,鲜香持久。君山银针:产于洞庭湖中的青螺岛,色泽鲜绿,香气高爽,滋味醇甜,汤色橙黄,是中国黄茶珍品。祁门红茶:产于安徽祁门县的山区,曾于1915年在巴拿马万国博览会上获得金质奖。白毫银针:产于福建东部的福鼎和北部的政和等地,此茶身披白毫色白如银,细长如针,因而得名。素有茶中“美女”、“茶王”之美称,是一种白茶。冲泡时,银针挺立,上下交错,非常美观;茶色黄亮清澈,滋味清香甜爽。味温性凉,提神健胃,祛湿退热,常作为药用。安溪铁观音:产于福建安溪,制作工艺十分复杂,成茶条索紧结,色泽乌润砂绿,冲泡后有天然的兰花香,滋味纯浓。近年来发现乌龙茶有健身美容的功效后,铁观音更风靡日本和东南亚。六安瓜片:产于皖西大别山区,其中以六安、金寨、霍山三县所产最佳。每年春季采摘,成茶呈似瓜子,因而得名,色泽翠绿,香气清高、味甘美,耐冲泡。此茶不仅可消暑解渴生津,而且还有极强消化作用和治病功效,明代闻龙在《茶笈》中称,六安茶入药最有功效,因而被视为珍品。信阳毛尖:产于河南信阳境内的大别山区。冲泡三四次尚有较浓的熟果香。武夷岩茶:产于福建武夷山。属半发酵茶,制作方法介于绿茶与红茶之间,其主要品种有“大红袍”、“乌龙”、“白鸡冠”、“肉桂”等,品质独特,甘馨可口,回味无穷。庐山云雾:产于江西庐山,芽肥毫显,条索秀丽,香浓味甘,汤色清澈,是绿茶中之精品。

(2) 酒。“清醪之美,始于耒耜”,酿酒是农业发展、粮食有所剩余的产物,这在河姆渡文化、仰韶文化遗址中已经得到证明。我国考古发掘与研究表明,在浙江余姚河姆渡文化遗址中,调酒的陶盃、饮酒的陶杯等酒具已不少见。而黄河下游的大汶口文化和龙山文化遗存中,也出现了大量的酿酒器和饮酒器。此后,随着历史的演进,中国的酿酒业便有了长足发展,至周以后,酿酒业已成为重要的手工业部门。自秦汉至隋唐,酿酒技术水平不断进步,酒的品种、产量日渐增多,各地名酒辈出,相应的饮酒之风也弥漫朝野;宋代在我国酿酒史上可称是一座里程碑,官私酿酒业的规模空前扩大,技术和产量大大提高,见于文献记载的名酒达200余种,至南宋及金,已出现了白酒;元代后,白酒开始推广;时至明清,中国的酿酒业已进入了兴旺发达的时代,南北各地,“所至咸有佳酿”,生产规模、产品质量和产量空前提高。如今的历史名酒大多在清代时即声名已就。啤酒在晚清时



亦已发展,逐步成为酒之家族重要的成员之一。随着现代工业文明的演进,高科技浪潮的推动,自20世纪以来,尤其是新中国成立以后,我国的酿酒行业获得了突飞猛进的发展,酒厂数以万计,名酒不胜枚举。美酒芳香飘遍天南地北,具有悠久酒文化历史传统的中国成了名副其实的酿酒大国,酒业也成了国民经济的支柱产业。目前,我国的酒可分为以下几大类:白酒、啤酒、黄酒、葡萄酒、果酒、露酒和药酒。其中名品有茅台、五粮液、剑南春、西凤、泸州老窖、贵宾洋河、青岛啤酒、北京啤酒、金陵啤酒、三泰啤酒、中丹啤酒、古越龙山绍兴加饭酒、新缸酒、丹阳封缸酒、天津王朝葡萄酒、山东张裕葡萄酒、吉林通化葡萄酒、耶岛鹿龟酒、古井亭竹叶青酒、园林青酒、中亚至宝三鞭酒、葵花金奖白兰地等。

总之,中国饮食的品种丰富多彩,结构完整合理,营养丰富全面,既有历史文化遗产的结晶,又有以现代科学技术和现代艺术理论指导下的创新。中国饮食不仅是中国饮食文化的物质基础,也是中国饮食文化的具体表现。

中国人传统的膳食结构是什么?

答:从历史发展角度看,中国进入农业社会后,农业就成为中国社会的最重要的经济生产部门。在粮食生产逐步增长的同时,中国人的饮食生活也就逐步形成了以谷物为主食,以其他肉类、蔬菜、瓜果为副食,以茶、酒等为饮品的膳食结构。



小思考 1-1

1.1.2 中国文化

“文化”是一个被广泛运用的词语。人们常说的“文化水平”、“学习文化”,是指运用文字的能力及一般知识;考古学中常提起的“仰韶文化”、“河姆渡文化”,是指在一定历史时期中出现的遗迹、遗物的综合体;国家机构,如“文化部”、“文化厅”,社会设施形态,如“文化宫”、“文化馆”,则特指管理国家文化事业的政府职能部门及社会文化设施;“文化人”则是指社会群体中从事文化工作的人或知识分子。在中国古代文献中提出的“文化”一词,则通常指人文教化,是封建王朝所实施的文治和教化的总称。自19世纪中叶德国出现了“文化学”之后,世界上日渐兴起了对各种文化现象和文化体系的研究,使文化学成为了一门新兴的学科。但是,由于“文化”的含义广泛而复杂,所以很难给它下一个简明而准确的定义。如果统计一下目前世界流行的“文化”的定义,至少有百余种之多。

自近现代以来,我国许多文化人对“文化”这个问题进行了理性的思考和定义。他们一方面有较为深厚的国学根基,另一方面他们汲取外来文化的营养,并在二者融会的基础上界定文化。如梁启超说:“文化者,人类心能所开积出来之有价值的共业也。”又说:“文化是包含人类物质精神两面的业种业果而言。”蔡元培说:“文化是人生发展的状况。”梁漱溟说:“文化是生活的样法。”又说:“文化,就是吾人生活所依靠之一切。”陈独秀有感于过于宽泛的文化概念,指出“文化是对军事、政治(是指实际政治而言,至于政治哲学仍然应该归到文化)、产业而言”,“文化的内容,是包含着科学、宗教、道德、美术、



音乐这几种。”较之20世纪以前中国“文化”概念的“前科学”状态，这些文化定义已明显地具有现代意味，并与世界性的文化观取得了大体近似的步调。随着时代的进步，随着人类创制的文化不断向深度和广度扩展，“文化”这一概念所包含的内容也日益丰富。今天，人们对“文化”的内质有了更为明确的认识：自然界是文化产生的基本条件，而人类劳动本身乃是自然力的表现之一，社会是文化得以运动的须臾不可脱离的环境。人类的劳动和劳动对象与劳动环境共同成为文化产生与发展的源泉。文化创造是人类的劳动与自然和社会相交作用的过程，在这一过程中，人不仅改变了外部世界，而且也不断地改变人类自身的性质、自身的内在世界，诸如观念、情感、思想、能力等。所以，我们完全可以把文化看做是主体与客体在人类社会实践中的对立统一物。

根据上述论及“文化”所涵盖的范围及所处的角度而论，“文化”的最基本的定义可以归纳为两大类：一类是广义的“文化”概念，即人类在改造自然、进行社会活动的实践中所创造、引发的一切物质、行为和精神现象及其联系的总和。另一类是狭义的“文化”概念，即人类实践活动中一切行为、精神现象及其联系的总和。

这样看来，文化可划分为两大体系：技术体系和价值体系。

文化的技术体系是指人类加工自然造成的技术的、器物的、非人格的、客观的东西。

文化的价值体系是指人类在加工自然、塑造自我的过程中形成的规范的、精神的、人格的、主观的东西。

总之，文化是一个有机的整体，而任何一种文化都有其独自的运动历程，中国饮食文化是中国文化不可或缺的重要组成部分，它也有其独自的不断运动、演化着的生命过程。中国饮食文化在其生命运动与演化进程中形成了自身完备的技术体系和价值体系。

1.1.3 中国饮食文化的概念及其学习内容构成

什么是中国饮食文化？

从物质文化的角度讲，中国饮食文化是指食物原料的生产、加工和进食的方式。从精神文化的角度讲，中国饮食文化是指人们在食物原料的生产、加工和进食过程中的社会分工及其组织形式、价值观念、分配制度、道德风貌、风俗习惯、艺术形式等。一句话，中国饮食文化就是中国人在长期的饮食实践活动中创造出来的物质财富和精神财富的总和。

正因如此，中国饮食文化的研究内容才可分为两大体系构成，即技术体系和价值体系。

中国饮食文化的技术体系是指中华民族及其祖先在长期的饮食生活实践中创造的技术的、器物的、非人格的客观的文化成就。它包括了中国人在进行烹饪生产过程中所凭借的物质要素、生产技术、产品、消费方式等以及上述诸方面之间的联系及其发展、演变等，凡是以物质形态表现出来的都应属于中国饮食文化技术体系的范围。例如，周口店北京猿人留下的用火痕迹，提供了中华民族的先祖最早用火熟食的物证；又如，从半坡文化遗址中出土的炊具、食具、水具、火塘以及粮食、蔬菜籽种、渔猎工具等等，使我们能够比较详细全面地分析和研究当时我们的先祖在饮食生活中采用哪些原料、使用什么工具、运用哪些熟食手段等，从而推知当时人们的饮食文明所达到的水平；再如，我国先民在长期的



烹饪活动实践中掌握了刀工、火工调味等一整套的烹饪技术，并运用这些技术创造出数不胜数、千滋百味的烹饪产品——美味佳肴。历史发展到了今天，中国的经济发展出现了飞跃，人民饮食生活水平和饮食需求都发生了质的变化，从而使中国饮食文化在技术体系方面出现了不同于历史上任何时期的变化，如烹饪生产工具的机械化、自动化，烹饪原料的人工合成与品种优化，生产的规范化与规格化等等，自然经济条件下的饮食生产方式，越来越多地被现代经济条件下的饮食生产方式所替代，成为有别于中国传统饮食文化技术体系的新内容。

中国饮食文化的价值体系是指中华民族及其祖先在长期饮食生活实践中形成的规范的、精神的、人格的、主观的文化成就。

一方面，中国饮食文化的价值体系包括了中国人在饮食生产消费中通过对饮食生活实践的概括抽象而形成的学科理论以及有关联系、比较等研究成果。作为信息的传播与保存系统，中国饮食文化的价值体系具有知识性特征，它是对技术体系饮食文化的记载。价值体系的饮食文化知识，记录了中国人世代积累的文化创造和文化传播的内容，成为中国人人类饮食文明得以传承的载体，成为无限广大的、不停流逝着的技术体系饮食文化的“摹本”。例如，关于我国先民对饮食养生理论的总结，奠定了中国饮食养生理论的基础；又如，先民关于调味与火候的概括，则成为此后这两方面的经典性论述；再如，孔子关于某些饮食法则的归纳，成为中国千百年来占统治地位的观点。随着现代科学研究方法的理论化与系统化，中国饮食文化的物质形态已纷纷形成了相依相对的科学体系，如烹饪工艺学、烹饪原料学、烹饪药膳学、饮食营养卫生学、烹饪生理生化等诸多学科，它们具有现代中国饮食文化的价值体系的基本特性，因而也可看成是现代中国饮食文化价值体系的重要组成部分。

另一方面，中国饮食文化的价值体系包括了中国人对饮食生产消费过程中所产生的价值观念和行为准则。可以说，饮食文化的价值体系与政治、经济及社会思想意识相对应，是社会的政治、经济与社会思想意识的反映。例如，传说中的夏禹铸九鼎，就使与人类饮食生活密切相关的炊具变成了王权之器和国家的象征；又如，在西周的“礼”中，饮食器具成为“礼器”，周人饮食活动中所遵循的一系列礼仪礼制，尽已成为统治者强化等级制度、维系层层隶属的社会等级关系的重要手段，它已成为人们必须恪守的行为准则；再如，滕王阁大会，“胜友如云”、“高朋满座”、“盛筵伟饌”、“登高作赋”，是一次高规格的雅食大会，与之相似的还有王羲之的兰亭聚会、欧阳修的醉翁亭宴、东坡游于赤壁之下的舟中之宴等，都竭力追求着精食、佳茗、美器、可人、良辰、美景、韵事等方面的完美统一，体现了与宴者的价值观念与审美情趣。



观念应用 1—1

戏名人饌千秋香

我国的菜谱上有不少极富诗情画意的菜名，也有一些以戏曲名称入菜饌，有的是以音含义，有的望形生义，都切扣戏名，富有艺术情趣，使人回味无穷。如“贵妃醉酒”，这是梅兰芳的拿手好戏，北京广和居饭庄就推出了以此命名的佳肴，选取肥（与妃谐音）母鸡（与姬谐音）整只油



炸后再入汤锅炖，并配以高级葡萄酒，使之烂醉如泥。其特点是鸡肥色美，清淡适口，盛行于北京，使人吃时犹如看到贵妃醉酒的样子，从而得到美的欣赏。再如“龙凤配”也是传统京戏，取材于三国刘备赴东吴招亲的故事。它又是一道湖北荆州的传统名菜的菜名。此菜以当地特产大黄鳢与凤头鸡为主料烹制而成，黄鳢蜿蜒似龙，凤头鸡引颈如凤，这两样美味可口、滋味各异的菜分盛于盘子的两边，以拟刘备夫妇。以戏名命菜名的还有“霸王别姬”、“游龙戏凤”、“八仙过海”、“水漫金山”、“战长沙”、“鸿门宴”、“凤还巢”等。这不仅是历代厨师的文化与智慧的结晶，也是我国传统饮食文化中的一份宝贵遗产。请你运用文化的两个体系理论来分析一下戏名入馔的道理。

（资料来源 李盛仙：《戏名入馔，千秋香》，载《生活时报》，2001-11-23。）

[分析提示]

任何一种文化都是由价值体系和技术体系构成的，饮食文化也不例外，其中技术体系是文化存在的基础，而价值体系则是使这一文化得以充分体现的结果。你可以运用文化二体系的概念去分析戏名入馔的问题。

任何一种文化的技术体系和价值体系都是相对相依的关系。中国饮食文化的技术体系和价值体系亦不例外。一方面，价值体系的文化总是受制并依附于一定的技术体系。例如，美味给人们带来了美感，而美感却离不开味源——菜肴。对美味进行评价，这本来是个审美现象，反映了审美主体的价值观念，但是，这种价值观念必须建立在菜肴整个制作工艺的基础之上。又如，孔子提出的“色恶不食”、“割不正不食”、“失饪不食”、“食不厌精，脍不厌细”（《论语·乡党》）等观念，虽然其内在意义已超过了对烹饪工艺（如刀工、火候、调味）要求的范围，但仍然是孔子的礼乐精神及以情为主导的价值取舍在烹饪工艺中的具体反映；再如，鼎本是饪食之器，但它在向王权重器的演变进程中，又体现出了远古先民对饮食活动的整体性认识程度。可见，中国饮食文化中的价值体系总是在技术体系中反映出来。另一方面，饮食文化的技术体系离不开价值体系的承载与传导。例如，我国先民的饮食生活凝结着他们的智慧、意向与情绪，这是不可否认的。周代的“八珍”肴馔，乃是一种物质文化，但又是周代厨师的科学思想、审美意识与价值取舍等观念形态的综合成就，而且也体现了周代人生活习俗、行为定式的规定性要求，它可以被看成是物质文化、精神文化以及介于二者之间的行为文化彼此密切结合的整体。这就意味着饮食文化的技术体系只有依附于价值体系才能够存在并演进下去，才有价值可言，这正像人的手与脑无法分离、它们有机地统一于人和人的实践一样。

总之，中国饮食文化研究内容的构成是以其自身历史发展和演化为基础的，广博深厚的历史文化积淀与日渐完善的现代科研成果共同汇成了中国饮食文化的内涵，就此而论，中国饮食文化的研究内容还未能完全地被发掘开来。

1.2 中国饮食文化的基本特征

1.2.1 中国饮食文化的基本特征

中国饮食文化之所以能卓立于世界饮食文化之林，是基于它所具有的鲜明而突出的特