

中国 文化

饮食

刘军茹 著

辽海出版社

中国 文化

饮食

刘军茹 著

 江苏传播出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食 / 刘军茹著. 北京: 五洲传播出版社, 2014.1 (中国文化系列 / 王岳川主编)

ISBN 978-7-5085-2719-2

I. ①饮… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321138 号

中国文化系列丛书

主 编: 王岳川
出 版 人: 荆孝敏
统 筹: 付 平

中国文化·饮食

著 者: 刘军茹
责任编辑: 高 磊
图片提供: FOTOE 中新社
装帧设计: 丰饶文化传播有限责任公司
出版发行: 五洲传播出版社
地 址: 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 7 层
邮 编: 100088
电 话: 010-82005927, 82007837
网 址: www.cicc.org.cn
承 印 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司
版 次: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 889×1194mm 1/16
印 张: 10
字 数: 180 千字
定 价: 56.00 元

目录

■ 前言	4	■ 喝茶与饮酒	68
■ 食源寻踪	8	爱喝茶的中国人	70
传统的食物	10	饮酒的乐趣	84
外来的食物	20	■ 美味与健康	96
■ 食具与食制	26	五味调和	98
筷子的艺术	28	烹调的艺术	106
温暖的会食	36	养生之道	114
吃的礼仪	41	吃的禁忌	120
■ 食品与食俗	46	■ 吃遍中国	126
家常菜的滋味	48	各具风味地方菜	128
年节的吃	54	南北西东话小吃	140
少数民族食俗	60	各地餐馆大比拼	146
		■ 后记：我在美国吃食堂	154

中国文化

饮食

刘军茹 著

 上海传播出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食 / 刘军茹著. 北京: 五洲传播出版社, 2014.1 (中国文化系列 / 王岳川主编)

ISBN 978-7-5085-2719-2

I. ①饮… II. ①刘… III. ①饮食—文化—中国 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321138 号

中国文化系列丛书

主 编: 王岳川

出 版 人: 荆孝敏

统 筹: 付 平

中国文化·饮食

著 者: 刘军茹

责任编辑: 高 磊

图 片 提 供: FOTOE 中新社

装 帧 设 计: 丰饶文化传播有限责任公司

出 版 发 行: 五洲传播出版社

地 址: 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 7 层

邮 编: 100088

电 话: 010-82005927, 82007837

网 址: www.cicc.org.cn

承 印 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 10

字 数: 180 千字

定 价: 56.00 元

目录

■ 前言	4	■ 喝茶与饮酒	68
■ 食源寻踪	8	爱喝茶的中国人	70
传统的食物	10	饮酒的乐趣	84
外来的食物	20	■ 美味与健康	96
■ 食具与食制	26	五味调和	98
筷子的艺术	28	烹调的艺术	106
温暖的会食	36	养生之道	114
吃的礼仪	41	吃的禁忌	120
■ 食品与食俗	46	■ 吃遍中国	126
家常菜的滋味	48	各具风味地方菜	128
年节的吃	54	南北西东话小吃	140
少数民族食俗	60	各地餐馆大比拼	146
		■ 后记：我在美国吃食堂	154

前言

关于饮食，中国有一句流传甚广的俗语——“民以食为天”，足见“吃”在中国人生活中的重要地位。吃，不仅为饱腹，有得吃、能吃、会吃更被视为一种“福气”。后世推崇饮食文化的人常常引用中国古代著名思想家孔子的话——“饮食男女，人之大欲存焉”，为这种享受生活的态度找到积极的正面的思想依据。“吃”是人的本能欲望和天理，享受生活而不过度，中庸调和而不极端，这种“中和”思想被认为是儒家思想的核心；同时，道家追求自然、天人合一的哲学思想也深深地影响着并融入了中国人的日常生活。而孔子“未知生，焉知死？”的回答清晰地表明



2013年10月18日，南京美食节餐饮博览会现场，参赛美食作品展示评比。

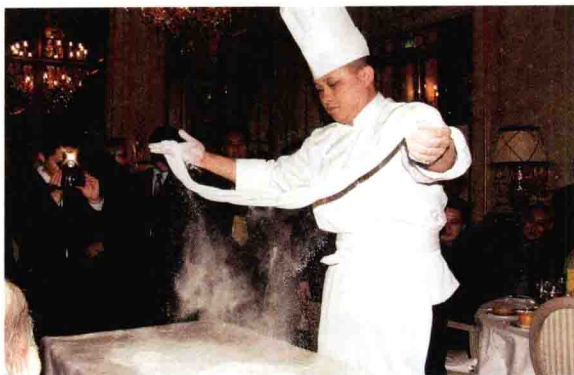
了中国人对待生命等哲学问题的具体而实用的态度，这不同于西方的形而上的纯粹思辨性。也就是说，中国人的精神哲学往往与物质生活融为一体，是在具体的生活事务中体现出对世界和人生的理解，而其中最具体的生活恐怕就莫过于吃了。

中国人重视吃，也会吃。尤其是烹饪技巧，在许多外国人看来不可食的原料，经过中国厨师的一番加工，就变成了一道道可口的美味，这里的关键就是菜肴的调和艺术。中国人把不同味道的食材放在一起烹制，产生出不一样的味道，再加上各种调料和辅料，不断调和，使之互相补充和渗透，制作出各式美味，这种极具想象力的调和不就是一种艺术吗？中国哲学思想认为没有绝对的、单一的事物，强调在动态中调和，最后趋于平衡，而其间的变化主要是靠直觉而不是理智的判断。中国菜的美味秘密就在于这种带有高度个人悟性的调和艺术，讲究的是分寸，局部的变化和整体的配合。这是中国烹饪艺术的精要之处，也是最难把握最难言说之处，当然也是中国饮食的美妙之处。

像许多地域广阔的国家一样，中国饮食地方口味的最大分野也是以南北而论的。中国最好的大米产自北方的东北地区，但北方人最喜欢吃的还是面食，北方地区的菜式以北京的涮羊肉和烤鸭、山东的鲁菜最为经典；南方的主食是米制食品，菜式则相对丰富，既有重辣味的川菜、湘菜，也有重甜鲜口味的淮扬菜、重海鲜汤品的粤菜。因此，到过中国的外国人，不仅常常惊叹中国各地食品种类之繁多，而且更加艳羡中国菜口味的变化多端。



2013年11月12日晚，由中国烹饪协会主办的“中国美食走进联合国”活动在纽约联合国总部拉开帷幕。联合国秘书长潘基文在当晚的活动上畅谈对中国饮食文化的感受，并用中文说“民以食为天”、“祝大家好胃口”。



2003年10月17日，法国巴黎，中国美食周开幕式上，中国厨师表演做龙须面。



2010年5月16日，参加第35届国际比基尼小姐大赛全球总决赛的部分选手在北京学做中国菜，体验中国饮食文化。

尽管各地菜肴的口味不同，但“色香味”俱佳的菜品准则是一致的。菜肴的形和色是外在的东西，而味却是内在的东西。既重视内在又强调外表，这也是中国饮食观的重要方面。所以，吃中国菜不仅满足人的味觉，视觉上也是一种享受。为使食物色美，厨师通常选用适当的荤素食物，包括一种主料和两三种不同颜色的配料，在青、绿、红、黄、白、黑、酱等各色中调配，使用适当的烹调技法以使菜色美观。“香”，是通过加入适当的香料，如葱、姜、蒜、酒、八角、桂皮、胡椒、麻油、香菇等，使烹煮的食物气味香喷，激发食客的食欲。烹调各种食物时，采用煎、炒、烧、蒸、炸、爆、炖等多种技巧，既注重保持食物的原汁原味，又可适量加入各种调味品，使菜肴具有咸、甜、酸、辣等不同的味道。有的厨师还用蕃茄、萝卜、黄瓜等做成各式各样的盘花，配上精美的瓷器餐具，使得中国的“吃”成为真正的色香味俱全的饮食艺术。

比起美国人计算食物的热量和胆固醇含量以保持身体健康或身材骄人、日本人热衷于尝试各种保健食品以葆青春，中国人健康饮食的意识则体现在“医食同源”的膳食平衡理论中。由于深信食物有调养身体、治愈疾患的功效，许多可食用的植物因具有预防疾病和保健的功能而成为中国人的家常菜。同时，中式烹饪讲求“食不厌精、脍不厌细”，非常注意菜量的调配和荤素搭配，不论做菜做汤，都将各种营养成分作适当配比，从而达到营养与养生的目的。而在食量上，中国世代相传的长寿秘诀之一就是吃饭要吃七八分饱。

中国人节日期间的食俗，集中体现了人们祈福平安和谐的愿望。尤其是中国最大的传统节日春节，从年三十的团圆饭，到正月里的相互宴请，从象征着年年有余的鲜鱼，到寄寓吉祥的饺子，无不饱含着人们对家人和朋友的美好祝福。此外，中国人的许多礼仪，比如结婚吃喜糖、生日吃寿面，也都与饮食有着割不断的联系。中国人最讲究餐桌礼仪，有着一套严格的规范，例如吃饭时必须坐着进食，男女老少同席须先让长者入席，吃菜用筷子夹着吃，喝汤一定要用汤匙盛着喝，吃饭时不大声喧哗等。这种传统礼仪到了今天，最大的变化莫过于进餐时越来越多的人主动放弃了“食不言”的古训。的确，与中国人一起吃饭，常常会发觉进餐的环境很吵，很多人满嘴食物却还交头接耳。这种情形主要是由于现代的中国人已把吃饭当成了重要的社交机会，人们需要在这个放松的时刻、和睦的气氛下谈些轻松愉快的话题，以增进彼此的了解和感情。

中国饮食文化还把“吃”引申到其他领域，我们从大众语汇的构成可以看出，比如被人打了嘴巴叫“吃耳光”，被冷落叫“吃闭门羹”，受到损失叫“吃亏”，非常走红叫“吃香”，表示事态的严重性“吃不了兜着走”。见面打招呼，西方人说早安，中国人喜欢说“吃了吗”……“吃”无所不在。这也从侧面表明“吃”对中国人深层的思想文化的影响。

讲吃福的中国人，在日常生活中处处体现着吃的乐趣、吃的悠闲，追寻着中国人自己的“吃的艺术”。无论生活是悲是喜，是富贵还是贫穷，都乐天知命，享受生活，热爱生活。一壶清茶，一杯浊酒，悠然而自得，充分体现出中国人中和包容、强调领悟以及重视自然、天人合一、阴阳平衡的文化思想和美学追求。而这种饮食文化对于世界多元文化的影响已经远远超过了饮食本身。

中国人悠久而独特的饮食文化远播海外，对世界的贡献不逊于古代的四大大发明：中国人培植的大豆，为世界开发了一种重要的植物蛋白资源；茶叶，给世界提供了一种提神解渴、方便价廉的饮料；中国的筷子和陶瓷餐具，风行世界上千年，成为实用艺术器具的典范；世界上可能再也没有一个国家像中国这样有着如此众多的美味佳肴和精湛的烹调技艺……如今，在世界各地几乎都可以吃到中国菜，不少外国人不但爱吃中国菜，而且还想学习中国烹饪，“学烧中国菜”也成为许多国家年轻人的一种时尚。到中国旅行的外国人，都把能吃到正宗的中国美食作为最大的乐趣和收获。当然，随着中国的对外开放，世界各国的饮食也纷纷在中国各大都市亮相，意大利的匹萨、法式大餐、日式料理、美国的汉堡、德国的啤酒、巴西烤肉、印度咖喱、瑞士的乳酪等，可谓应有尽有，包罗万象，“吃在中国”这句话更加名副其实了。



食源寻踪



世界各地的饮食习惯之所以有很大的差异，应当归结为生态的限制、人口的数量、生产力的水平等几种因素的合力。长期耕种土地的经验，使中国人认识了许多西方人所不知道的可食用的植物，而且还发现人类生存必需的大部分营养成分都可以从植物身上获得。中国人的饮食从先秦开始，就是以谷物为主，肉少粮多。与西方人过多地食用动物性食物的饮食结构相比，中国人以粮食为主食，鱼、肉、蛋、奶、菜为副食的饮食习惯，在许多营养学家看来，不但有利于营养和健康，而且也符合当今全球提倡的节能环保观念。

传统的食物

有一种说法：世界各地的饮食习惯之所以有很大的差异，应当归结为生态的限制、人口的数量、生产力的水平等几种因素的合力。大部分的肉类食谱都出现在人口密度相对较低、土地不需要或不适宜用作耕地的地区，对肉食的依赖可能促进了这些地区分享、交换的经济活动；与此相对，食物中肉食较少，而以谷物和植物的根茎叶为主的饮食习惯，总是跟巨大的人口压力、耕地面积有限、肉类供应能力不足的环境相联系，那里的食物供给更多依靠的是自给自足的生产方式。当然，



湖南省安仁县农民在一年一度的开耕仪式上犁田。该仪式是为感谢神农炎帝在该县“尝百草治病、教农种五谷”的恩泽，祈求一年风调雨顺、农业丰收，已流传几千年。



西藏堆龙德庆县村民表演藏戏喜迎“望果节”。“望果节”广泛流行于西藏农区。每年在庄稼黄熟、准备开镰之前，藏族农民身着节日服装，手捧预示五谷丰登的“切玛”（五谷斗）和青稞酒，载歌载舞欢庆预祝丰收的“望果节”。

饮食习惯没有好坏优劣之分，也并非亘古不变，而随着世界范围的人口流动，曾经固守一地的饮食传统也可能被越来越多的人所接受，其自身也有了更大的包容力。人们或许可以从源远流长的中国饮食文化中看到人类共同的发展足迹。

中国是世界农业的起源地之一，而且很早就发明了引水造渠、利用山坡发展灌溉农业等耕作方式。早在公元前 5400 年左右，黄河流域就已经种粟，并已使用土窑储藏粮食；公元前 4800 年左右，长江流域已经种稻。自进入农业社会开始，中国人就形成了以粮食为主、肉食为辅的食物结构，并且延续至今。

中国有一部古老的著作《黄帝内经》这样描述中国人的食物结构：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”谷、果、菜都是植物类食物。粮食作物古称“五谷”或“六谷”，包括黍、稷、麦、菽、



贵州雷山苗族农家的梯田金黄迷人，丰收在望。

麻、稻等六大类。黍，又称黄米，颗粒细小，色黄而黏。稷，即今天的小米，有“五谷之长”的说法。黍和稷都是中国的原作物，在史前传至欧洲，是古中国北方主要的粮食作物。菽，豆类的总称，是中国人食用蛋白质的主要来源。麦与稻不是中国的原作物。一般认为稻起源于印度和东南亚，在中国新石器早期的河姆渡文化（约前 5000—前 3000）遗址中发现了世界上最早的稻米栽培。麦的原生地在中亚及西亚一带，约在新石器时期由西北传入中国。此外，高粱也是中国原生的农作物，在公元 1 世纪时传至印度和波斯（今伊朗）。中国人每逢春节都会用“五谷丰登”这句成语祝福新的一年国泰民安，可见在这个“民以食为天”的大国，粮食生产自古以来就有着特别重要的意义。

长期耕种土地的经验，使中国人认识了许多西方人所不知道的可食用的植物，而且还发现人类生存必需的大部分营养成分都可以从植物身上获得。中国人经常食用的豆类、大米、黍、小米等食物都富含蛋白质、脂肪和碳水化合物。

用粮食做成的食品有很多花样。中国北方人的传统食物以小麦为主，餐桌上的主要内容是各种面食——小麦磨成的面粉做成的馒头、饼、面条、包子、饺子、馄饨等；而以稻米为主食的南方地区，餐桌上常见的主食除了米饭外，还有米线、米粉、米糕、麻糍、汤圆等各类米制食品。稻米自南而北、麦类自西而东的传播，对中国人饮食习惯的形成产生了巨大的影响。

饼是较早出现的面食，最早的做法是把谷粒捣成粉，加水团和，而后在热汤里煮。后来陆续有

了蒸、烙、烘烤、煎炸等做法。饼也是花样最多的面食，不仅大小薄厚都有，还分有馅儿的和无馅儿的，馅儿的种类不下几十种。无馅儿的还有单层或多层的做法，技术高的能做出十几层而薄如纸张的饼。烧饼是最大众化的烤烙面食，别看简单，却是面食中的美味，南北各地都有。

面条也是一种常见的传统面食，最早的做法也不过是用热汤煮，宋代（960—1279）以后才有了加入各种荤素“浇头”的吃法。看似简单的面条制作起来并不简单，要运用擀、搓、切、抻、捏、卷、模压、刀削等多种技法。面条与中国的节令风俗密切相关：北方有“二月二，龙抬头”吃龙须面的风俗，意在祈求风调雨顺；南方一些地方，大年初一吃“新年面”；此外，庆祝生日要吃“长寿面”，小孩满月要吃“汤面宴”，等等。



贵州都匀的水族娶亲背新娘，除了村寨的一支长长的娶亲队伍，还要从娘家带回“五谷”与嫁妆。