

中国人的口福

DELIGHTS OF CHINESE CUISINE

李禄兴 主编 李禄兴 杨红梅 编著

Chief compiler: Li Luxing

Compilers: Li Luxing, Yang Hongmei



当代中国
微记录

GLIMPSES OF
Contemporary
CHINA



当代中国微记录
GLIMPSES OF CONTEMPORARY CHINA

中国人的口福

DELIGHTS OF CHINESE CUISINE

李禄兴主编 李禄兴 杨红梅 编著

Chief compiler: Li Luxing
Compilers: Li Luxing, Yang Hongmei

策 划：黄友义 王君校 韩 晖 付 眉
责任编辑：杨 晗
英文编辑：范逊敏 薛彧威
封面设计：Daniel Gutierrez

图书在版编目（CIP）数据

中国人的口福：汉英对照 / 李禄兴主编. — 北京：华语教学出版社，
2013
（当代中国微记录）
ISBN 978-7-5138-0456-1

I. ①中… II. ①李… III. ①汉语—对外汉语教学—语言读物
IV. ①H195.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071230号

当代中国微记录：中国人的口福

李禄兴 杨红梅 编著

*

©华语教学出版社有限责任公司
华语教学出版社有限责任公司出版
（中国北京百万庄大街24号 邮政编码100037）

电话：(86)10-68320585 68997826

传真：(86)10-68997826 68326333

网址：www.sinolingua.com.cn

电子信箱：hyjx@sinolingua.com.cn

新浪微博地址：http://weibo.com/sinolingua vip

北京京华虎彩印刷有限公司印刷

2014年（32开）第1版

2014年第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5138-0456-1

定价：38.00元

First Edition 2014

ISBN 978-7-5138-0456-1

Copyright 2014 by Sinolingua Co., Ltd

Published by Sinolingua Co., Ltd

24 Baiwanzhuang Road, Beijing 100037, China

Tel: (86)10-68320585 68997826

Fax: (86)10-68997826 68326333

<http://www.sinolingua.com.cn>

E-mail: hyjx@sinolingua.com.cn

Facebook: www.facebook.com/sinolingua

Printed by Beijing Jinghua Hucais Printing Co., Ltd

Printed in the People's Republic of China

编者的话

近年来，中国在国际上的影响力逐渐增强，很多人渴望了解中国，不仅想了解中国的古老文明，更希望了解当下的中国社会和普通中国人的日常生活。另外，随着孔子学院和孔子课堂在世界各地生根，大量学生，特别是中小学生在学汉语过程中希望通过语言学习更直接地认识这个古老国家的今天是什么样子的。同时，笔者根据在海外多年的教学经历也体会到，如果一个学生对使用该语言的国家一无所知或知之不多，往往会影响他们对这种语言的学习兴趣。

了解中国，从细微处开始，于是有了这套“当代中国微记录”。这套书共 10 册，每一册着重介绍中国的某一方面，例如：饮食、交通、家庭，等等。针对新 HSK 水平考试 5 级以上，尽可能将词汇词汇量限定在 2500-5000 范围以内。超范围词汇在词后直接加英文注释，以方便学习者阅读和理解。本套书以平民的视角、平实的语言和家长里短的故事性叙述，将当今中国的各个侧面展现在汉语学习者面前，汉语学习者可以边学汉语边达到了解现实中国的目的。为

减轻学习者的畏难心理负担，每册书只有大概一万多汉字，并全部配有汉语拼音，附赠的拼音隐形卡可以给不需要拼音辅助的学习者提供帮助。书中有大量图片，便于学习者理解内容，对中国有更直观的认知。这套书可以作为孔子学院或孔子课堂的汉语教材使用，也可以做中国国情课的教材或汉语课外读物。

感知中国，从“当代中国微记录”开始！

编者

2011年12月26日

于中国人民大学

目录



001 中国人的早餐情结



010 南米北面



021 茶香四溢



028 酒香情浓



035 来碗养生汤



043 节日的味道



056 我爱吃中餐



063 洋快餐在中国



072 中餐的礼仪



079 中餐里的文化

Zhōngguó rén de Zǎocān Qíngjié
中国人的早餐情结

shì yí gè zàixiàn yùdìng jiǔdiàn de wǎngzhàn ,
Hotels.com 是一个在线预订酒店的网 站 ,

rújīn tā de Zhōngguó kèhù zhōngxīn yùdào yí gè jíshǒu
如今它的中 国客 户中心遇到一个棘手 (thorny)

de wèntí : zǎocān zhǔnbèi shénme ? wǎngzhàn
的问题：早餐准备什么？ Hotels.com 网 站

de zǒngcái Dàiwéi Luóqí shuō :
的总裁 (president) 戴维·罗奇 (David Roche) 说：

“Bùguǎn jūjiā hái shì lǚxíng , sìhū Zhōngguó rén dōu huì zài hu
“不管居家还是旅行，似乎中国人都会在乎

zǎocān yǒu méiyǒu bái zhōu , rúcǐ xiǎo de xìjié què jīngcháng
早餐有没有白粥，如此小的细节却经常

bèi hūshì . ” Jù Liánhéguó Shìjiè Lǚyóu Zǔzhī yùjì ,
被忽视。”据联合国世界旅游组织预计，

nián Zhōngguó dàlù yóukè
2020 年 中国大陆游客

shùliàng jiāng dá dào 1
数量将达到1

yì . Nàme duì chūguó
亿。那么对出国

lǚyóu de dàlù yóukè
旅游的大陆游客



láishuō , tāmen zuì guānxīn de jiùshì nénggòuchī dào tāmen běntǔ de
来说，他们最关心的就是能够吃到他们本土的
càiyáo , bìngqiě zhège wèntí sìhū shì Yàzhōu dúyǒu de xiànxàng .
菜肴，并且这个问题似乎是亚洲独有的现象。

“Wǒmen de Měiguó hé Ōuzhōu yóukè jiù méiyǒuzhèyàng de wèntí .”
“我们的美国和欧洲游客就没有这样的问题。”

Luóqí shuō .
罗奇说。

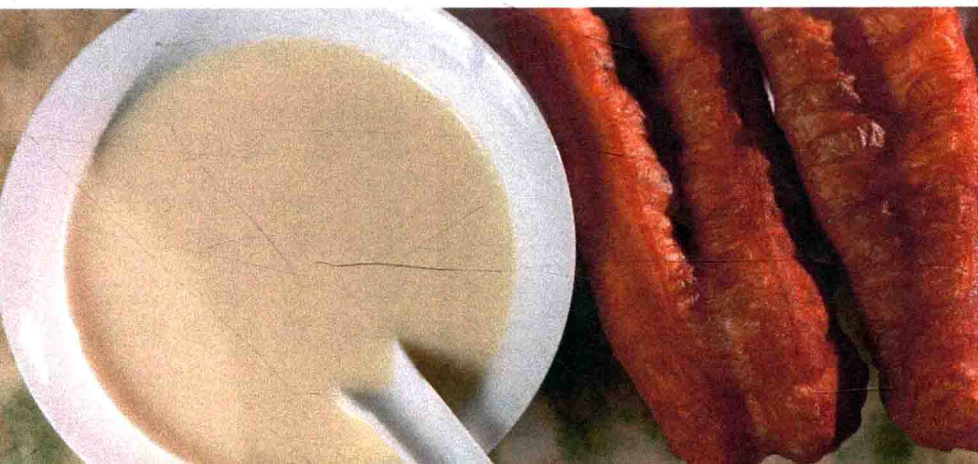
Dànshì jǐnjīn yīnwèi méiyǒu chǎojiǎn hé báizhōu zhèyàng de
但是仅仅因为没有炒鸡蛋和白粥这样的

zǎocān jiù néngshǐ gùkè qǔxiāo zhùdiàn ma ? Shì de ,
早餐就能使顾客取消 (to cancel) 住店吗？是的，

háizhēnyǒuzhèyàng de shì , duìcǐ Luóqí shífēn kěndìng . Tā juéde
还真有这样的事，对此罗奇十分肯定。他觉得

rúguǒ nàxiē shēn zài yìguó de Zhōngguó dàlù yóukè chī dào le
如果那些身在异国的中国大陆游客吃到了

jiāxiāngcài , gǎnjué dào jiā de wèidào , nà tāmen jiù huìyǒu yì zhǒng
家乡菜，感觉到家的味道，那他们就会有一种





ānquángǎn , Zǒngzhī , duì Zhōngguórénláishuō , zǎocān shì yì tiān
安全感。总之，对中国人来说，早餐是一天
zhōngzuìzhòngyào de yì cān .
中 最重要的一餐。

Zhōngguórénn zǎocān de pǐnzhǒng fēngfù duōyàng ,
中 国人早餐的品种 (variety) 丰富多样，
bùtóng de rén , yǐnshí de xíguàn bùtóng . Yào xiǎng shuō qīngchū
不同的人，饮食的习惯不同。要想说清楚
Zhōngguórénnzǎocānchīshénme , shìhěn nán de wèntí . Búguòcóng
中国人早餐吃什么，是很难的问题。不过从
Zhōngguó jiē shang de fànguǎn , xiǎochītān shang , bùnnán kànchū
中 国街上的饭馆、小吃摊上，不难看出
yìbān Zhōngguórénn de zǎocān chīshénme .
一般中国人的早餐吃什么。

Lǎozhāngshì diǎnxíng de Běijīng rén , tā měitiānchī de shì běifāng
老张是典型的北京人，他每天吃的是北方

chuántǒng de zǎocān , Bǐrú yóutiáo
传 统 的 早 餐 , 比 如 油 条 (deep-fried dough stick)、

bāozi , dòufunǎo
包 子 (steamed stuffed bun)、 豆 腐 脑 (jellied bean

curd)、 鸡 蛋 、 粥 (porridge) 等 等 。 他 一 个 星 期 要

chīliǎng cì dào sān cì yóutiáo , chī yóutiáo de shíhou , tā xǐhuan hē
吃 两 次 到 三 次 油 条 , 吃 油 条 的 时 候 , 他 喜 欢 喝

dòujiāng huòzhěchī dòufunǎo , zài jiāshàngyì-liǎng
豆 浆 (soya-bean milk) 或 者 吃 豆 腐 脑 , 再 加 上 一 两

fènxiǎocài , yí gè jīdàn , jiù chàbùduō le 。 Ér shèngyú de nà jǐ
份 小 菜 、 一 个 鸡 蛋 , 就 差 不 多 了 。 而 剩 余 的 那 几

gè zǎochén , tā yǒushíhou chī bāozi , mántou
个 早 晨 , 他 有 时 候 吃 包 子 、 馒 头 (steamed bun)、

huājuǎn shénme de , chī zhèxiē zhǔshí de
花 卷 (steamed twisted roll) 什 么 的 , 吃 这 些 主 食 的

shíhou , tā xíguàn dāpèi yì wǎnxiǎomǐzhōu , dòufunǎo shénme de .
时 候 , 他 习 惯 搭 配 一 碗 小 米 粥 、 豆 腐 脑 什 么 的 。

Yóutiáo , dòufunǎo děng yìbān shì zài gōngsī fùjìn de fànguǎn li
油 条 、 豆 腐 脑 等 一 般 是 在 公 司 附 近 的 饭 馆 里

mǎi , yǒushíhou zhíjiē zài fànguǎn li chī . Mántou , huājuǎn děng
买 , 有 时 候 直 接 在 饭 馆 里 吃 。 馒 头 、 花 卷 等

yǒushíhou jiù zài jiā li rè yì rè , zhōu yě chángcháng zìjǐ áo
有 时 候 就 在 家 里 热 一 热 , 粥 也 常 常 自 己 熬

Rúguǒ zài jiā li chīfàn , cài de pǐnzhǒng huì gèng duō
(to boil)。 如 果 在 家 里 吃 饭 , 菜 的 品 种 会 更 多

yìxiē . Zhè jǐ nián suízhe niánlíng de zēngdà , LǎoZhāng de àirén
一 些 。 这 几 年 随 着 年 龄 的 增 大 , 老 张 的 爱 人



chángcháng ràng tā duō hē niúǎi , shuō niúǎi kěyǐ bǔchōng gài
常 常 让他多喝牛奶，说牛奶可以补充钙

hé gè zhǒng wéishēngsù , duì réntǐ yǒuhěn
(calcium) 和各种 维生素 (vitamin)，对人体有很

dà de hǎochù , yóuqí shì duì lǎoniánrén hé hái zi . Suǒyǐ Lǎo Zhāng
大的好处，尤其是对老年人和孩子。所以老 张

yě jiù chángcháng hē niúǎi , dànshì tā zǒngshì bù néng jiānchí ,
也就 常 常 喝牛奶，但是他总是不能坚持，

yǒushíhouxiǎng qǐlai jiù hē , yǒushíhou jiù wàng le .
有时候想起来就喝，有时候就忘了。

Niánqīng de Xiǎo Liú yì jiā shēnghuó fāngshì zé wánquánbùtóng .
年 轻的小刘一家生活 方式则完全不同。

Tā xǐhuan chī xīshì de zǎocān , yǒushíhou yě chī zhōng-xī jiéhé de
他喜欢吃西式的早餐，有时候也吃中西结合的

zǎocān . Tā hé àirén de zǎocān jīhū yǐ miànbāowéi zhǔ , měi tiān
早餐。他和爱人的早餐几乎以面包为主，每天
de miànbāoyàngshìdōu bù yíyàng , yǒushíhóu hái zìjǐ dòngshǒuzuò .
的面包样式都不一样，有时候还自己动手做。

Niúǎi shì tāmen yì jiā rén dōu bùkě quēshǎo de zǎocān yǐnpǐn .
牛奶是他们一家人都不可缺少的早餐饮品。

Xiǎo liǎng kǒu hé hái zǐ dōu bìxū yào hē niúǎi , yīnwèi tāmen zhīdào
小两口和孩子都必须喝牛奶，因为他们知道

chángqī hē niúǎi , duì hái zǐ fāyù hěnyǒuhǎochù , duì zìjǐ de
长期喝牛奶，对孩子发育很有好处，对自己的

shēntǐ yě yǒuhǎochù . Suǒyǐ zǎocān bìxū měi rén zhìshǎo yì bēi
身体也有好处。所以早餐必须每人至少一杯

niúǎi . Jīdàn de zuòfǎ yě hěn duō , huòzhě zhǔ , huòzhě jiān ,
牛奶。鸡蛋的做法也很多，或者煮、或者煎，

huòzhě zuòchéng jīdàngēng . Jiāting chéngyuán
或者做成鸡蛋羹 (egg custard)。家庭成员

měi tiān měi rén zhìshǎo bǎozhèng chī yí gè jīdàn . Hái yǒu bùkě
每天每人至少保证吃一个鸡蛋。还有不可

quēshǎo de shì shuǐguǒ , chī wán zǎocān , zài chī jǐ piàn shuǐguǒ .
缺少的是水果，吃完早餐，再吃几片水果。

Shuǐguǒ de zhǒnglèi gēnjù jìjié de bùtóng ér bùtóng . Píngguǒ ,
水果的种类根据季节的不同而不同。苹果、

júzi , lí , xīguā , cǎoméi dēngdēng , yì nián
橘子、梨、西瓜、草莓 (strawberry) 等等，一年

sìjì dōu bù yíyàng . Rúguǒ xiǎng huàn huàn kǒuwèi , tāmen yě
四季都不一样。如果想换换口味，他们也

chī zhōngcān , dàn duōshù qíngkuàng xià , dōu shì hē zhōu . Tāmen
吃中餐，但多数情况下，都是喝粥。他们

yì nián dàotóu jīhū bùzěnme chīyóutiáo, Xiǎoliú de àirén juéde
一年到头几乎不怎么吃油条, 小刘的爱人觉得

yóutiáo tài yóunì , duì shēntǐ méi shénme hǎochù . Háizi
油条太油腻 (oily), 对身体没什么好处。孩子

yě xíguànle zhèyàng de zǎocān , suǒyǐ měi tiān líbukāi miànbāo ,
也习惯了这样的早餐, 所以每天离不开面包、

niúǎi le .
牛奶了。

Xiǎo Lǚ zài Běijīng gōngzuò , lǎojiā zài wàidì . Tā gāng cānjiā
小吕在北京工作, 老家在外地。他刚参加

gōngzuò bùjiǔ , hái méiyǒu jiéhūn . Yóuyóu wǎnshang chángcháng
工作不久, 还没有结婚。由于晚上常常

gōngzuò huòzhě wánr dào hěn wǎn , suǒyǐ zǎoshang qǐchuáng
工作或者玩儿到很晚, 所以早上起床

hěn wǎn . Tā chángcháng dào fànguǎn huòzhě lùbiān de xiǎochī tān chī
很晚。他常常到饭馆或者路边的小吃摊吃

zǎocān . Yīnwèi fànguǎn lǐ chī de dōngxī hěn duō , tā jīhū měi
早餐。因为饭馆里吃的东西很多, 他几乎每

tiāndōu yào huàn huàn zǎocān de pǐnzhǒng . Chule bāozi , yóutiáo
天都要换换早餐的品种。除了包子、油条

wài , tā hái jīngcháng chī miàntiáo , dàbǐng , xiànbǐng
外, 他还经常吃面条、大饼 (pancake)、馅饼 (meat

pie)、鸡蛋饼、馄饨 (wonton) 等等, 反正价钱

dōu chàbùduō .
都差不多。

Nánfāng de zǎocān zhǒnglèi gēn běifāng yǒusuǒbùtóng . Lìrú
南方的早餐种类跟北方有所不同。例如



Guǎngdōng yǒu hē zǎochá de xíguàn , suǒwèi “ zǎochá ” , qíshí
广 东 有 喝 早 茶 的 习 惯 , 所 谓 “ 早 茶 ” , 其 实
jiùshì zǎocān . Zǎochá fēicháng fēngshèng , rúguǒ jǐ gè
就 是 早 餐 。 早 茶 非 常 丰 盛 (rich) , 如 果 几 个
péngyou zài yìqǐ , gèzhǒng-gèyàng de xiǎochī yǒushíhòu dá dào
朋 友 在 一 起 , 各 种 各 样 的 小 吃 有 时 候 达 到
shí jǐ zhǒng . Yìbiān hē yìbiān liáo , shífēn yōuxián . Rúguǒ shì
十 几 种 。 一 边 喝 一 边 聊 , 十 分 悠 闲 。 如 果 是
yí gè rén , yě kěyǐ diǎnshàng wǔ-liù zhǒngxiǎo diǎnxīn , měi gè
一 个 人 , 也 可 以 点 上 五 六 种 小 点 心 , 每 个
zhǒnglèi de liàng dōu hěn shǎo , náshàng yí fèn bàozhǐ , huòzhě
种 类 的 量 都 很 少 , 拿 上 一 份 报 纸 , 或 者
dàishàng bǐjìběn , yìbiān kànbào huò shàngwǎng yìbiān chīfàn .
带 上 笔 记 本 , 一 边 看 报 或 上 网 一 边 吃 饭 。

Búguò , xiànzài yě yǒu hěn duō niánqīng rén , xǐhuan zài
不 过 , 现 在 也 有 很 多 年 轻 人 , 喜 欢 在

Màidāngláo , Kěndéjī chī zǎocān . Yángkuàicān tígōng de wàidài
 麦当劳、肯德基吃早餐。洋快餐提供的外带
 fúwù fēicháng fāngbiàn , jíjí máng máng qù shàngbān de niánqīng rén
 服务非常方便，急急忙忙去上班的年轻人
 náqǐ jiù zǒu , biān zǒu biān chī .
 拿起就走，边走边吃。

Zhōngguó gè dì de tèsè zǎocān fēicháng duō , bǐrú
 中国各地的特色早餐非常多，比如
 Běijīng de jiāoquān ① dòuzhī ② , Tiānjīn de jiānbǐng guǒzi ③ ,
 北京的焦圈①豆汁②，天津的煎饼果子③，
 Xī'ān de húlàtāng ④ , Tàiyuán de yángzágē ⑤ , Hángzhōu de
 西安的胡辣汤④，太原的羊杂割⑤，杭州的
 xiǎolóngbāo ⑥ , Wúhàn de règānmian ⑦ , Shànghǎi de húntun ,
 小笼包⑥，武汉的热干面⑦，上海的馄饨、
 guàn tāngbāo ⑧ , děngděng . Búlùn shì shénme , rèhūhū
 灌汤包⑧，等等。不论是什么，热乎乎
 de zǎocān wēnnuǎn le rénmen de wèi , ràng rénmen jīngshén bǎomǎn
 的早餐温暖了人们的胃，让人们精神饱满
 de yíng jiē yì tiān de gōngzuò shēnghuó .
 地迎接一天的工作生活。

① crisply fried ring of dough

② fermented drink made from water used in grinding green beans

③ fried Chinese doughnut wrapped in thin mungbean flour pancake

④ spicy soup

⑤ haggis soup

⑥ steamed stuffed bun

⑦ hot dry noodles

⑧ soup dumplings

Nán Mǐ Běi Miàn

南米北面

Xiǎo Wáng gānggāng jiéhūn bùjiǔ , zuìjìn què hěn yùmen
小 王 刚 刚 结 婚 不 久 , 最 近 却 很 郁 闷

。 Wèishénme ne ? Yuánlái a , zhèwèi jīngmíng
(depressed)。 为 什 么 呢 ? 原 来 啊 , 这 位 精 明 (smart)

qiángān , gǔshòurúchái de nánfāng xiǎohuǒ , qǔle yí
强 干 、 骨 瘦 如 柴 (bony) 的 南 方 小 伙 , 娶 了 一

wèi shēncái gāotiǎo de běifāng dà měinǚ 。 Hūnhòu shíjiān bù cháng ,
位 身 材 高 挑 的 北 方 大 美 女 。 婚 后 时 间 不 长 ,

liǎng rén zài shēnghuó xìjié shàng de bù xiétiáo jiù bàolù chūlai le 。
两 人 在 生 活 细 节 上 的 不 协 调 就 暴 露 出 来 了 。

Zuìjìn , jiù wèile chī mǐfàn háishì chī miànshí , liǎng rén yòu nào
最 近 , 就 为 了 吃 米 饭 还 是 吃 面 食 , 俩 人 又 闹

máodùn le nán mǐ běimiàn ma , nánfāng nánrén Xiǎo Wáng jiān chí
矛 盾 了 —— 南 米 北 面 嘛 , 南 方 男 人 小 王 坚 持

