



社会科学普及读物出版资助重点项目

总主编 杨 瑛 张宏明

看不见的杀手

——漫谈饮食文化中的安全问题

于明梓 王传玲 申 杰 著

KAN BU JIAN DE SHA SHOU

MAN TAN YIN SHI WEN HUA ZHONG DE AN QUAN WEN TI

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



社会科学普及读物出版资助重点项目

总主编 杨 瑛

看不见的杀手

——漫谈饮食文化中的安全问题

于明梓 王传玲 申 杰 著

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

看不见的杀手:漫谈饮食文化中的安全问题/于明梓,王传玲,申杰著. —济南:山东人民出版社,2014.6
ISBN 978-7-209-07998-3

I. ①看… II. ①于…②王…③申… III. ①食品安全—普及读物 IV. ①TS201.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第123871号

责任编辑:王 晶

看不见的杀手

——漫谈饮食文化中的安全问题

于明梓 王传玲 申 杰 著

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街39号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规 格 16开(170mm×240mm)

印 张 14.5

字 数 218千字

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次

ISBN 978-7-209-07998-3

定 价 28.00元

如有质量问题,请与印刷厂调换。电话:(0532)88194567

社会科学普及读物出版资助重点项目

编 委 会

- 主 任 刘宝莅 杨 瑛
- 副 主 任 李海萍 周忠高 高 航 张宏明 张洪琪
 孔繁轲 孙淑娜
- 委 员 刘宝莅 杨 瑛 李海萍 周忠高 高 航
 张宏明 张洪琪 孔繁轲 孙淑娜 孟兆祥
 杨宗杰 祝 颖 徐 青 高 璞 张伟红
 魏 来
- 总 主 编 杨 瑛 张宏明
- 副总主编 张洪琪 高玉宝
- 编 辑 王玉革 牛秀琳 吴庆利

总前言

党的十八大明确提出全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴的宏伟目标。实现这一艰巨的任务，需要有一大批高素质文化人才发挥支撑引领作用，更需要不断提升全社会的文明素质，特别是以理论思维、人文知识、处世能力和科学精神为核心的人文素养，这是文化强国建设的必然要求和迫切需要，也是社会科学工作的重中之重。这就要求加强社会科学普及工作，根据时代和社会发展的需要，运用易为公众所理解、接受、参与的方式和方法，通过一定的组织形式和传播渠道，普及科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神，提高公众人文社会科学素养，促进人的全面发展。这是各级社科联组织的一项重要任务。

加强社会科学知识的宣传和普及，需要有为干部群众所喜闻乐见的通俗读物。好的社会科学通俗读物，其社会价值不可低估。当年艾思奇的《大众哲学》在社会上产生较大反响，毛泽东同志高度评价该书，认为写得“相当深刻”。在各种思想文化交流、交融、交锋日益频繁，社会思潮多元、多样、多变特征更加明显，大众思想活动的独立性、选择性、多样性、差异性明显增强的新时期，要把抽象的基本原理、专业知识和科学方法等写成生动有趣、实用通俗的科普读物，在介绍和阐释科学知识中融入人文教育、人文关怀，为公众喜闻乐见，并非易事。这就更加需要各级社科联组织高度重视社会科学普及工作，坚持不懈地抓好社会科学普及读物的策划、创意、扶持工作，多动脑筋、多想办法，组织动员更多的社会科学工作者投身于社会科学普及读物的创作编写工作，多出成果、出好成果。

近年来，山东省社科联在出版社会科学普及读物方面进行了不懈探索。在中共山东省委宣传部、山东省财政厅的支持下，创设了山东省社会科学普



及读物出版资助资金，制定了管理细则。出版资助项目坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，坚持为人民服务、为社会主义服务的方向，坚持贴近实际、贴近群众、贴近生活，采取自主申报、公平竞争、专家评议、择优资助的办法，每年资助出版一批宣传邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观的通俗读物；宣传、解读经济社会发展战略的通俗读物；传承、弘扬优秀传统文化的通俗读物；关注民生、解惑释疑的通俗读物以及弘扬科学精神、倡导科学方法的通俗读物。这项工作备受全省社科界的关注，激发了广大社科工作者的创作热情，优秀的社会科学普及读物不断涌现，深受广大干部群众的欢迎和好评。

社会科学普及读物只有深入浅出、生动活泼、通俗易懂，才能易于大众理解和喜爱，进而自觉地学习并有所获益。紧扣主旋律，把握时代性，体现知识性，富有可读性，通过采取问答、图文解读、动漫、卡通等各种写作方式，力求图文并茂、通俗易懂，适合具有初中及以上文化水平的公众阅读，是本丛书组织者和编写者的共同愿望和努力方向。

目 录

总前言	1
第一章 饮食文化概述	1
第一节 中国饮食文化的功能	1
第二节 中国饮食文化的分类	5
第三节 中西饮食文化的差异	10
第二章 日常生活中的饮食误区	17
第一节 关于饮食习惯的误区	17
第二节 合理饮食的若干注意事项	28
第三章 食品安全小常识	37
第一节 蔬菜的安全食用	37
第二节 常见的保健食品	44
第三节 合理饮食与身体健康	52
第四章 食品添加剂	62
第一节 食品添加剂的功效	62
第二节 食品添加剂是一把双刃剑	70
第三节 食品添加剂的安全应用	78
第五章 酒、茶文化中的安全问题	87
第一节 源远流长的酒文化	87



第二节 饮酒小常识	106
第三节 茶的种类与功效	112
第四节 茶叶与健康	119
第六章 食用油的安全问题	130
第一节 食用油的分类与功效	130
第二节 地沟油及其危害	144
第三节 油炸食品的功与过	149
第七章 糖类的安全与使用	152
第一节 糖的概述	152
第二节 糖的食用功效	158
第三节 糖的安全使用	173
第八章 食品包装	180
第一节 食品包装中的安全常识	180
第二节 塑料食品包装的潜在风险与防控	189
第九章 重金属污染及防控	197
第一节 铝、铬、铅的污染及防控	197
第二节 镉、汞、砷、镍的污染及防控	205
第十章 关于食品安全的深层思考	217
结 语	227
后 记	228

第一章 饮食文化概述

饮食是人类生存与发展的第一需要，也是社会生活的基本形式。饮食文化，是指附着在饮食上并在饮食过程中所体现出来的文化意义。饮食文化随着人类的出现而产生，并随着人类社会物质条件和精神文化的发展而不断展开的。

第一节 中国饮食文化的功能

中国历史悠久，幅员辽阔，人口众多。中华饮食文化博大精深，源远流长，在世界上享有极高的声誉。中国饮食文化在漫长的岁月中浸润了多种功能。了解这些基本功能对于熟悉中国国情、感悟人生哲理来说，都是非常重要的。

一、生存功能

人类通过食物来摄取自身所需要的各种营养物质，从而维持人体正常的生命运动，但不同的食物对于人体具有不同的作用。《黄帝内经》中说：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝、苦先入心、甘先入脾、辛先入肺、咸先入肾，久而增气，物化之常也。”在人类长期的实践活动中，人们不断地认识自然物，逐渐发现了很多可以食用的自然物具有治疗疾病和强身健体的特殊功效。如山楂可以促进消化、葱须生姜可以治疗感冒、大蒜可以治痢疾、红枣可以养颜抗衰老、当归可以补血益气，等等。

医学证明，人体如果缺乏某些物质就会导致疾病，而通过食物的有效搭配就能够在很大程度上预防疾病的发生。如：缺乏维生素可导致坏血病和夜



盲症的发生，而通过多食用富含维生素的蔬菜和水果就可以有效补充体内维生素的含量从而避免这些疾病的发生；肉类食品中含有的脂肪可以提供机体活动所必需的热量，因此人类需要及时补充肉类食品。

在历史上，人们就很重视“食疗”。《周礼天官》中提到“食医”的概念，并把“食医”同“疾医”、“疡医”和“兽医”合称为当时医学的四大专科。“食疗”作为中国饮食文化的一大特色，把中医的很多理念同饮食文化结合起来，在促进人类的健康长寿方面起到了重要的作用，并成为中国饮食文化对于世界饮食文化的重要贡献之一。

二、交际功能

人类进入文明社会以后，饮食在人类的交际方面起着重要的媒介作用。逢年过节、红白喜事、招待朋友、迎来送往等等的活动都离不开饮食。根据不同的社交活动需要，饮食又体现出其不同的特色。譬如，好友聊天或是商人事业上的合作，往往会邀请对方共同就餐；而朋友礼贺，送往迎来，人们也都习惯于在饭桌上表达惜别或欢迎的心情。

从魏、晋时代开始，官吏升迁，要办高水平的喜庆家宴，接待前来庆贺的客人。到唐代时，继承了这个传统，大臣初拜官或者士子登第，也要设宴请客，还要向天子献食。在当代，升学宴、婚宴、庆生宴等等也频繁穿插在我们的生活里。亲朋好友坐在一起觥筹交错，谈笑风生，一边享受着美食，一边交流着感情。《礼记·礼运》说：“夫礼之初，始诸饮食。”礼仪产生于饮食活动，饮食之礼是一切礼仪的基础，以孔子为代表的儒家饮食思想与观念是古代中国饮食文化的核心，同时也对中国饮食文化的发展起着不可忽视的指导作用。儒家思想最注重的便是“礼”。到了周代，中国饮食礼仪形成了一套相当完整的制度，主要包括客食之礼，待客之礼，侍食之礼，丧食之礼，进食之礼，佑食之礼，宴饮之礼。

中国人以食为人生之至乐，讲排场，气氛热闹。中国人一坐上餐桌，便滔滔不绝，相互让菜、劝酒，尽情地享受美味佳肴，充分体现主人的热情和诚恳，以及食客发自内心的欢快。这种“闹”从某种程度上折射出中国人家家庭温馨、邻里和睦、国人团结的“一团和气”，人们交往希望亲密无间、不分

彼此。中国人一般采用合餐制，突出了老老少少坐一起的家庭单元，从而让中国人拥有了比较牢固的家庭观念。席间，人们相互敬酒、劝菜，体现出人们之间的相互尊敬、礼让的美德以及和睦的气氛。这是中国饮食文化的一个重要传统。中国人常通过这种用餐方式来表达各种“礼”，来反映长幼、尊卑、亲疏、贵贱等关系。

三、审美功能

随着人类社会的不断进步，物质生活极大丰富。饮食已不仅仅局限于满足人类生存的功能，而是人类借此表达一种审美情趣，中国饮食文化的艺术倾向包含在以下六个方面：

第一，选料精良。选料，是中国厨师的首要技艺，是做好一品中国菜肴美食的基础。每种菜肴美食所取的原料，包括主料、配料、辅料、调料等，都有很多讲究和一定之规。概而言之，则是“精”、“细”二字，即“食不厌精，脍不厌细”也。所谓“精”，指所选取的原料，要考虑其品种、产地、季节、生长期等特点，以新鲜肥嫩、质料优良为佳。汉、唐之时，流行将美味比作“八珍”，就是指的八种珍贵的原材料，体现了人们对原料的重视。

第二，刀工细巧。刀工，即厨师对原料进行刀法处理，使之成为烹调所需要的、整齐一致的形态，以适应火候，受热均匀，便于入味，并保持一定的形态美，因而是烹调技艺的关键之一。我国早在古代就重视刀法的运用，经过历代厨师的反复实践，创造了丰富的刀法，如直刀法、片刀法、斜刀法、剞刀法（在原料上划上刀纹而不切断）和雕刻刀法等；把原料加工成片、条、丝、块、丁、粒、茸、泥等多种形态和丸、球、麦穗花、荔子花、蓑衣花、兰花、菊花等多样花色，还可镂空成美丽的图案花纹，雕刻成“喜”、“寿”、“福”、“禄”字样，增添喜庆筵席的欢乐气氛。特别是刀技和拼摆手法相结合，把熟料和可食生料拼成艺术性强、形象逼真的鸟、兽、虫、鱼、花、草等花式拼盘，如“龙凤呈祥”、“孔雀开屏”、“喜鹊登梅”、“荷花仙鹤”、“花篮双凤”等。例如“孔雀开屏”，是用鸭肉、火腿、猪舌、鹌鹑蛋、蟹钳肉、黄瓜等十五种原料，经过二十二道精细刀技和拼摆工序完成的。

第三，火候独到。火候，是形成菜肴美食的风味特色的又一关键。但火



候瞬息万变，没有多年操作实践经验很难做到恰到好处。能够掌握适当的火候是中国厨师的一门绝技，中国厨师能够精确鉴别旺火、中火、微火等不同火力，并且熟悉了解各种原料的耐热程度，熟练控制用火时间，善于掌握传热的油、水、气等的性能，还能根据原料的老嫩程度、水分多少、形态大小、整碎厚薄等，确定下锅的次序，加以灵活运用，使烹制出来的菜肴，要嫩就嫩，要酥就酥，要烂就烂。

早在古代，中国厨师就对火候有过专门研究，并阐明火候变化规律及掌握要点：“五味三材，九沸九变，必以其胜，无失其理。”（《吕氏春秋》）北宋大诗人苏轼不仅是位美食家，而且还是一位烹调家，创造出著名的“东坡肉”菜肴，这和他善于运用火候有密切关系，他还把这些经验写入炖肉诗中：“慢着火，少着水，火候到时自然美。”后人运用他的经验，采用密封微火焖熟法，烧出的肉原汁原味，油润鲜红，烂而不碎，糯而不腻，酥软犹如豆腐，适口而风味独特。

第四，技法各异。烹调技法，是我国厨师的又一门绝技。常用的技法有：炒、爆、炸、烹、溜、煎、贴、烩、扒、烧、炖、焖、氽、煮、酱、卤、蒸、烤、拌、炆、熏，以及甜菜的拔丝、蜜汁、挂霜等，不同技法具有不同的风味特色，每种技法都有几种乃至几十种名菜。著名的“叫花鸡”，以泥烤技法，扬名四海。相传古代江苏常熟有一乞丐偷得一只鸡，因无炊具，把鸡宰杀后除去内脏，放入葱盐，加以缝合，糊以黄泥，架火烤烧，泥干鸡熟，敲土食之，肉质鲜嫩，香气四溢。后经厨师改进，配以多种调料，加以烤制，味道更美，遂成名菜。云南“过桥米线”，是氽的技法杰作。相传古代有位书生在书房中攻读，其妻为使他能吃上热汤热饭，便创造了这一氽法：将母鸡熬成沸热的鸡汤，配以切成细薄的鸡片、鱼片、虾片和米线，因面上浮油能起保温作用，并能氽熟上述食品，而且一段时间尚能保持热而鲜嫩，从而创造了氽这一重要烹调技法。

第五，五味调和。调味是烹调的一种重要技艺。《黄帝内经》云：“五味之美，不可胜极。”《文子》则说：“五味之美，不可胜尝也。”说的都是五味调和给人带来美好的享受。调味恰到好处与否，除了调料品种齐全、质地优良等物质条件以外，对调料的使用比例、下料次序、调料时间（烹前调、烹

中调、烹后调), 都有严格的要求。只有做到一丝不苟, 才能使菜肴美食达到预定要求的风味。

第六, 情调优雅。中国饮食文化情调优雅, 氛围艺术化, 主要表现在美器、夸名、佳境三个方面。中国饮食器具之美, 美在质, 美在形。中国古代食具之美, 主要包括陶器、瓷器、铜器、金银器、玉器、漆器、玻璃器几个大的类别。彩陶的粗犷之美, 瓷器的清雅之美, 铜器的庄重之美, 漆器的透逸之美, 金银器的辉煌之美, 玻璃器的亮丽之美, 都曾给使用它的人以美好的享受, 而且是美食之外的又一种美的享受。食器之美还不仅限于器物本身的质、形、饰, 而且表现在它的组合之美, 它与菜肴的匹配之美。周代的列鼎, 汉代的套杯, 孔府的满汉全席银餐具, 都体现了一种组合美。

在中国人的餐桌上, 没有无名的菜肴。一个美妙的菜肴命名, 既是菜品生动的广告词, 也是菜肴自身一个有机组成部分。菜名也给人美的享受, 它通过听觉或视觉的感知传达给大脑, 会产生一连串的心理效应, 发挥出菜肴的色、形、味所发挥不出的作用。

第二节 中国饮食文化的分类

中国社会向来有三教九流之分, 各个阶层占据的社会地位不同, 他们的审美水平、文化水准和价值观都存在着明显的差异, 因而不同社会阶层在饮食文化中有着不同的风格和特点。

一、宫廷饮食

《诗经》云: “普天之下, 莫非王土, 率土之滨, 莫非王臣。”古代帝王有着至高无上的权力, 其宫廷饮食也有着得天独厚的优势。

一是选料严格, 用料精细。帝王权力的无限扩大, 使宫廷荟萃了天下技艺高超的厨师, 也拥有了人间所有的珍稀原料。早在周代, 帝王宫廷就已有职责分得细密而又繁琐的专人负责皇帝的饮食, 《周礼注疏·天官冢宰》中主有“膳夫、庖人、外饗、亨人、甸师、兽人、渔人、腊人、食医、疾医、疡医、酒正、酒人、凌人、笱人、醯人、盐人”等条目, 目下分述职掌范围。



这么多的专职人员，可以想见当时饮食选材备料的严格。

不仅选料严格，而且用料精细。早在周代，统治者就食用“八珍”，而越到后来，统治者的饮食越精细、珍贵。如信修明在《宫廷琐记》中记录的慈禧太后的一个食单，其中仅燕窝的菜肴就有六味：燕窝鸡皮鱼丸子、燕窝万字全银鸭子、燕窝寿字五柳鸡丝、燕窝无字白鸭丝、燕窝疆字口蘑鸭汤、燕窝炒炉鸡丝。

二是烹饪精细。一统天下的政治势力，为统治者提供了享用各种珍美饮食的可能性，也要求宫廷饮食在烹饪上要尽量精细；而单调无聊的宫廷生活，又使历代帝王多数都比较体弱，这就又要求在饮食的加工制作上更加精细。如清宫中的“清汤虎丹”一个菜，原料要求选用小兴安岭雄虎的睾丸，其状有小碗口大小，制作时先在微开不沸的鸡汤中煮三个小时，然后小心地剥皮去膜，将其放入调有佐料的汁水中腌渍透彻，再用特制的钢刀、银刀平片成纸一样的薄片，在盘中摆成牡丹花的形状，佐以蒜泥、香菜末而食。

三是花色品种繁杂多样。慈禧的“女官”德龄所著的《御香飘渺录》中说，慈禧仅在从北京至奉天的火车上，临时的“御膳房”就占四节车厢，上有“炉灶五十座”，“厨子下手五十人”，每餐总“共备正菜一百种”，同时还要供“糕点、水果、粮食、干果等亦一百种”，因为“太后或皇后每一次正餐必须齐整整地端上一百碗不同的菜来”。除了正餐，“还有两次小吃”，“每次小吃，至少也有二十碗菜，平常总在四五十碗左右”，而所有这些菜肴，都是不能重复的，由此可以想象宫廷饮食花色品种的繁多。

二、贵族饮食

官府贵族饮食在长期的发展中形成了各自独特的风格和极具个性化的制作方法。它虽没有宫廷饮食的铺张、刻板和奢侈，但也是竞相斗富，多有讲究的“芳饪标奇”“庖膳穷水陆之珍”的特点。贵族饮食以孔府菜和谭家菜最为著名。

孔府历代都设有专门的内厨和外厨。在长期的发展过程中，形成了饮食精美、注重营养、风味独特的菜肴。这无疑是受到孔老夫子“食不厌精，脍不厌细”的祖训影响。孔府宴的另一个特点，是无论菜名，还是食器，都具

有浓郁的文化气息。如“玉带虾仁”表明了孔府地位的尊荣。在食器上,除了特意制作了一些富于艺术造型的食具外,还镌刻了与器形相应的古诗句,如在琵琶形碗上镌有“碧纱待月春调珍,红袖添香夜读书”。所有这些,都传达了天下第一食府的文化品位。

另一久负盛名、保存完整的贵族饮食,当属谭家菜。谭家祖籍广东,又久居北京,故其肴馔集南北烹饪之大成,既属广东系列,又有浓郁的北京风味,在清末民初的北京享有很高声誉。谭家菜的主要特点是选材用料范围广泛,制作技艺奇异巧妙,而尤以烹饪各种海味最为著名。谭家菜的主要制作要领是:调味讲究原料的原汁原味,以甜提鲜,以咸引香;讲究下料狠,火候足,故菜肴烹时易于软烂,入口口感好,易于消化;选料加工比较精细,烹饪方法上常用烧、烩、焖、蒸、扒、煎、烤诸法。

三、市井饮食

市井饮食与城市贸易的发展有着密切的关联,它首先是在大、中、小城市、州府、商埠以及各水陆交通要道出现的,这些地方发达的经济、便利的交通、云集的商贾、众多的市民,以及南来北往的食物原料、四通八达的信息交流,都为市井饮食的发展提供了充分的条件。如唐代的洛阳和长安,两宋的汴京、临安,清代的北京,都汇集了当时的饮食精品。

市井饮食具有技法各样、品种繁多的特点。《梦粱录》中记有南宋临安当时的各种熟食 839 种。在烹饪方法上,仅《梦粱录》中就有蒸、煮、熬、酿、煎、炸、焙、炒、爇、炙、鲊、脯、腊、烧、冻、酱、焙等十九类,而每一类下又有若干种。当时饮食不仅满足不同阶层人士的饮食需要,还考虑到不同时间的饮食需要。因为市井饮食的对象主要是当时的坐贾行商、贩夫走卒,而这些人来去匆匆,行止不定,所以随来随吃、携带方便的各种大众化小吃便极受欢迎。

中国老百姓日常家居所烹饪的肴馔,即民间菜,是中国饮食文化的发源。豪宴盛馔,如追本溯源,皆源于民间菜肴。民间饮食首先是取材方便随意,或入山林采鲜菇嫩叶、捕飞禽走兽,或就河湖网鱼鳖蟹虾、捞莲子菱藕,或居家烹宰牛羊猪狗鸡鹅鸭,或下地择禾、黍、麦、粱、野菜、地瓜,随见随



取、随食随用。选材的方便随意，必然带来制作方法的简单易行，一般是因材施烹，煎炒蒸煮、烧烩拌泡、脯腊渍炖，皆因时因地。如北方常见的玉米，成熟后可以磨成面粉、烙成饼、蒸成馍、压成面、熬成粥、糝成饭，也可以用整的颗粒炒了吃，也可以连棒煮食、烤食。民间菜的日常食用性和各地口味的差异性，决定了其味道以适口实惠、朴实无华为特点，任何菜肴，只要首先能够满足人生理的需要，就成为了“美味佳肴”。

清代郑板桥在其家书中描绘了自己对日常饮食的感悟：天寒冰冻时，穷亲戚朋友到门，先泡一大碗炒米送手中，佐以酱姜一小碟，最是暖老温贫之具。暇日咽碎米饼，煮糊涂粥，双手捧碗，缩颈而啜之，霜晨雪早，得此周身俱暖。嗟乎！嗟呼！吾其长为农夫以没世乎！如此寒酸清苦的饮食，在诗人笔下也变得其乐融融。

四、民族饮食

民族饮食指的是除汉族之外各少数民族的菜肴。由于各少数民族所处的不同的社会历史发展阶段，所处地域、环境、物产、宗教信仰等的不同，所以几乎每一个少数民族都有各自不同的饮食习俗和爱好，并最终形成了独具特色的饮食文化。

生活于东北地区白山黑水之间、三江平原一带的少数民族，主要有满族、赫哲族、鄂伦春族、鄂温克族等。满族以定居耕作农业为主，以狩猎为副。满族人最喜欢食用的是“福肉”（清水煮白肉），过年时主要吃饺子和“年饽饽”，冬季的美味是白肉酸菜火锅。赫哲族以狩猎为主，由于气候寒冷，故以鱼、兽为主要饮食，而最突出的则是将生鱼拌以佐料而食的“杀生鱼”。而生活于大小兴安岭的鄂伦春和鄂温克族，以狩猎为获取食物来源的主要方式，尤喜生食狗肝和半生不熟的各类兽肉。

北方的蒙古族，由于地处沙漠和草原，他们的饮食以羊肉和各种奶制品为主，一般羊肉不加调味品，以原汁煮熟，手扒为主，宴客或喜庆的宴会，则以全羊席为最贵。而生活于西北地区的哈萨克族、乌孜别克族、塔吉克族、柯尔克孜族等，其饮食原料上与蒙古族没有多大区别，只不过他们的面食要稍为丰富，并多以油炸为主。



西北的少数民族主要有维吾尔族、回族、藏族等。维吾尔族日常饮食主要以牛乳、羊肉、奶皮、酥油、馕、水果、红茶为多。藏族居住于青藏高原，以畜牧业为主，兼营农业。其饮食以牛、羊、马、骆驼、牦牛肉和乳为主，并大量食用青稞、小麦，以及少量的玉米、豌豆。平常饮食称之为糌粑、青稞酒。

西南少数民族多居于深山密林之中，形成了自己的独特饮食。即肉食以猪和鱼为主，加有各种昆虫和蛆虫；主食以米为主；喜欢腊干或腌薰的肉；喜欢各种腌制的菜；有各种植物或粮食作物为原料酿制的酒可供饮用。

五、宗教饮食

许多民族都有自己的宗教信仰，每一种宗教在其传播的初始阶段，除了宣传其既定的教理之外，还要通过一定的建筑、服饰、仪式及饮食将人们从日常状态下标识出来。单就饮食看，通过长期的发展，逐渐形成了独具特色的宗教饮食风格。在中国文化中，宗教饮食主要指的是道教、佛教和伊斯兰教的饮食。

道教起源于原始巫术和道家学说，所以道教饮食深受道家学说的影响。道家认为人是禀天地之气而生，所以应“先除欲以养精、后禁食以存命”，在日常饮食中禁食鱼羊荤腥及辛辣刺激之食物，以素食为主，并尽量地少食粮食等，以免使人的先天元气变得混浊污秽，应多食水果，因为“日啖百果能