



【传统文化】
CHUANTONGWENHUA

中华传统

饮食文化常识

牛建军 赵斌◎编著

ZHONGHUACHUANTONG
YINSHIWENHUACHANGSHI



中州古籍出版社



【传统文化】
CHUANTONGWENHUA

中华传统

饮食文化常识

牛建军 赵斌◎编著

ZHONGHUACHUANTONG
YINSHIWENHUACHANGSHI



中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统饮食文化常识 / 牛建军, 赵斌编著. -- 郑州: 中州古籍出版社, 2014.1

(传统文化)

ISBN 978-7-5348-4240-5

I. ①中… II. ①牛… ②赵… III. ①饮食—文化—中国—青年读物②饮食—文化—中国—少年读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075216 号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13

字数: 168 千字

版次: 2014 年 1 月第 1 版

印次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是中华民族智慧的结晶。它丰富的内涵，不仅充分表现出以华夏文化为中心的统一性，而且有着非常明显的多民族特点。中华文化的统一性，在中国历史上的任何时刻，即使是在多次的政治纷乱、社会动荡中，都未曾被分裂和瓦解过；它的民族性则表现在中国广袤疆域上所形成的多元化的区域文化和民族文化。而在悠久的历史长河中，随着中外文化交流的频繁，中华文化又吸收了许多外来的优秀文化。它的辉煌体现在哲学、宗教、文学、艺术里，它的魅力体现在中医、饮食、民俗、建筑中。数千年来，它不仅滋养着炎黄子孙，而且对世界其他地区的历史与文化产生了重要的影响。

中国饮食文化丰富多彩、博大精深。本书涉及中国传统“饮”与“食”两个方面。“饮”主要指分别代表酒精饮料和非酒精饮料的酒和茶；“食”则是我国长期形成的以五谷为主食，蔬菜、肉类为副食的传统饮食结构。本书内容包括饮食理论、饮食审美、饮食神髓、饮食风俗、饮食流通以及烹食历史、风味流派、传统特色、筵席文化、筷子文化、茶文化、酒文化等诸多方面的知识，进一步阐扬了中国饮食的优良传统和优势，有助于学生陶冶情操，激发对中华民族的热爱之情，扩大眼界，为学习专业课程、培养实践能力、创新意识和创新能力、培养高技能人才打下必要的理论基础。

目 录

第一章 源远流长的饮食文化

走近中华传统饮食文化/ 1

节日饮食文化/ 2

婚宴饮食文化/ 3

生育寿诞饮食文化/ 4

丧葬饮食文化/ 4

社交礼仪与饮食文化/ 5

餐桌与饮食文化/ 6

第二章 传统饮食文化及特征

中国饮食文化的肇端/ 7

中国饮食器具的演变/ 11

中国饮食文化的生成机制/ 15

中国饮食的结构/ 21

中国的烹调技艺/ 26

中国地域菜系的构成/ 31

中国传统饮食惯制/ 37



第三章 传统饮食类型常识

宫廷、贵族饮食/ 40

市井、百姓饮食/ 42

民族饮食/ 44

第四章 传统地域食风及常识

古朴粗犷的西北食风/ 46

庄重大方的华北食风/ 48

广博新异的中南食风/ 50

豪爽大度的东北食风/ 52

东西南北年食面面观/ 54

福州小吃文章多/ 58

食羊杂谈/ 63

赣州风味漫谈/ 68

颍州怪吃/ 71

闲话中秋与饮食/ 74

燕赵佳饌烧南北/ 78

话“饊”/ 80

话说甘当配角的腌菜/ 82

元宵节和汤圆/ 84

王羲之以吃成名/ 86

第五章 八大菜系与传统小吃

浅谈八大菜系与饮食文化/ 89

鲁菜/ 91

川菜/ 92

粤菜/ 92

闽菜/ 93

- 苏菜/ 94
- 浙菜/ 95
- 湘菜/ 95
- 徽菜/ 96
- 北京小吃/ 97
- 天津小吃/ 100
- 其他小吃/ 103
- 陕西凉皮的四大流派/ 113
- 山西面食甲天下/ 115
- 宫廷小吃典故/ 117

第六章 帝王宴与满汉全席

- 由盛及衰的帝王宴/ 119
- 亲藩宴/ 125
- 廷臣宴/ 127
- 万寿宴/ 128
- 千叟宴/ 129
- 九白宴/ 131
- 节令宴/ 132

第七章 二十四节气与饮食

- 立春/ 134
- 雨水/ 135
- 惊蛰/ 136
- 春分/ 137
- 清明/ 138
- 谷雨/ 139
- 立夏/ 140
- 小满/ 141



芒种/ 142

夏至/ 143

小暑/ 145

大暑/ 145

立秋/ 146

处暑/ 147

白露/ 148

秋分/ 149

寒露/ 150

霜降/ 151

立冬/ 152

小雪/ 153

大雪/ 154

冬至/ 155

小寒/ 156

大寒/ 157

第八章 日常生活与饮食常识

健康长寿是吃出来的/ 161

合理膳食的“三二三一”原则/ 163

食物也有“身份证”/ 165

不同的食物可以呵护身体的不同部位/ 167

多亲近远亲食物,就会百病不生/ 169

五谷杂粮就是我们生命力量的源泉/ 171

食物是治癌最好的药/ 172

防癌食物让癌症“避而远之”/ 174

致癌食物大盘点,拒绝毒物选择健康/ 176

与清肝食物为伍,让肝炎不再肆虐/ 178

食补养胃,老胃病可以提前“退休”/ 179

洞悉膳食与肥胖症的关系/ 180

人不可一日无水/ 181

很多病痛都可以用水来治疗/ 182

正确的饮水方式是健康的保证/ 183

水好,才是真的好/ 184

喝多少水才好/ 185

早起一杯水,保健功效大/ 186

第九章 饮食器具趣谈

锅碗小史/ 188

中国饮食器具小话/ 194

一碗一筷,看出生活的智能/ 195

第一章 源远流长的饮食文化

走近中华传统饮食文化

所谓“靠山吃山，靠水吃水”、“一方水土养一方人”，讲的就是适应。中国幅员广阔，自然条件千变万化，在不同自然环境中，各自形成了各具特色的丰富的饮食习俗。南方适于种水稻，故南方人民普遍以大米为主食；北方多种小麦、杂粮，故北方人民以面、杂粮为主食；青藏高原适种青稞，故生活在这里的各族人民的主食是青稞；蜀湘湿气重，人多食辣；晋、陕、甘、湘、贵及许多山区，或因水土关系，或因历史上长期缺盐，人们喜欢吃酸。不同地方人的口味各不相同。从北到南，口味由咸转淡；从西到东，口味由辣转甜；从陆到海，味道由重转轻，因而形成了“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”的饮食习俗。饮食上的这些地方特色使中国饮食文化展现出百家争鸣的局面。

人类的饮食活动形成了饮食风俗。饮食风俗主要表现在社交礼仪食俗、丧俗等礼仪形式中。具体来讲，吃什么，如何吃，使用什么炊具、餐具，主厨人，进餐次数，进餐方式，用餐时的座次，饮食上



的特殊嗜好和禁忌,饮食礼节等,都是饮食风俗也就是饮食文化所包含的内容。

节日饮食文化

除夕,北方家家户户均有包饺子的习俗,蕴含着亲人团聚、国泰民安的意义和祝愿;江南各地则流行打年糕、吃年糕的习俗,寓含家庭和每个人的生活步步升“高”。另外,许多地方的汉族过年时家宴中要有鱼,象征“年年有余”;彝族吃“坨坨肉”、喝“转转酒”,并相互赠送以示慷慨大方;壮族吃大粽子显示富有;蒙古族围火塘“吃水饺”,剩酒剩肉以祈盼来年富裕等。众多的节日食俗反映出异彩纷呈的节日民俗文化。

端午节吃粽子的习俗,被赋予深厚的文化内涵,它把深切怀念杰出诗人屈原的爱国主义精神和浓厚的乡土感情融合起来,千百年来绵延传承。端午节的雄黄酒则将保健效果和信仰心理作用合而为一,成为既驱虫又避邪的吉祥饮料。

中秋节的月饼,与自然天象的圆月相对应,寓含了对人间亲族团圆和人事和谐的祝福。它既成为自然景象的象征物,又被赋予浓厚的文化意义。其他诸如立春时食用的春饼、春卷;正月十五的元宵;寒食节的冷食;农历二月二吃猪头、咬蚕豆;尝新节吃新谷;重阳节吃花糕、螃蟹,有些地方还吃羊肉和狗肉;冬至喝米酒、吃长生面、冬至肉、冬至团、馄饨;农历腊月初八吃腊八粥;灶王节祭灶食俗等。这些传统活动既包含了丰富的文化内涵,也表达了人们祈求幸福吉祥、人丁康泰的美好愿望。

同时节庆日馈赠食品也是友好的表示,是建立亲密和睦人际关系的一种独特方式。比如,亲朋好友之间中秋送月饼,端午送粽子,生日送蛋糕、寿面,都具有固定的民俗意义。民间与婚姻有关

的节庆活动中常常要馈赠红枣、喜蛋、长面,也都包含着诸如“早生贵子”、“百年好合”等美好祝愿的深厚民俗含义。

婚宴饮食文化

在日常生活中,最多见的宴请之一就是由婚姻产生的种类多样的饮食活动,如提亲饭、相亲饭、订婚饭、婚宴、回门饭等。其中以婚宴饭最为隆重、最为讲究。例如,陕西省有些地区的婚宴的每道菜均有含意:第一道菜是红肉,用“红”表示“红喜满堂”;第二道菜为“全家福”,是“合家团聚、有福同享”的意思;第三道菜为大八宝饭,用糯米、大枣、百合、百果、莲子等八种原料做成,其含意为白头偕老、百年好合等。在东部的江苏农村,婚宴讲究十六碗、二十四碗、三十六碗;在城市,婚宴一样也很隆重,均含有吉祥如意的意思。

新婚第三天为新娘从婆家回娘家的日子,俗称“三朝回门”。回门之日,新嫁娘要带一些礼物孝敬父母,叫作“回门礼”。回门礼以食品为主,酒、肉、糍粑、面条、糕点之类为常见。在各地的回门礼俗中,广东一带的回门礼最具特色。按当地旧俗,新娘回门,少不了要带一只烤乳猪(又叫“金猪”)。当地人觉得,金猪是新娘贞操的象征,如果回门礼中没有金猪,即意味着新娘在洞房之夜没有“落红”,便被认定是不贞之女。反之,如果男家娶的是位处女,不但自家引以为喜,女家亦引以为荣,回门时往往用金花彩带系猪身,将“金猪”放在长方桌上,两人抬着回娘家。



生育寿诞饮食文化

在一些地方的饮食习俗中产妇坐月子普遍忌食肉和稠食,但山西保德一带,妇女坐月子能够吃羊肉。晋中、晋东南一带产妇分娩头三天只让喝些不沾牙的米汤水;月子里,小米稀粥和稠米汤是产妇的主要食物。晋东南地区产妇满月那天忌吃面食,要喝一天小米汤,叫对月米汤。晋西北地区,婴儿诞生后的第三天,姥姥、姑姑要来道贺。姥姥给马蹄馍一份,主家招待吃面,称三日面。婴儿诞生后第十二日,姥姥要送米面。办满月时,亲朋都要备礼庆祝,姥姥家赠的礼品最多,除婴儿衣物外,还有豆米、豆面、面片干粮、花馍、鸡蛋、红糖等。原平县崞阳镇一带农村,孩子过半月或满月时,姥姥给外孙送馍馍,每个用半斤面蒸成,当中有两个特大的,每个馍上趴着四个小娃娃,当地人叫作“奶馍馍”。

我国有为老人祝寿的习俗。老人年满60岁,儿女们就开始为其祝寿,要给老人敬献寿桃、寿面、点心等,现在多为寿糕。寿宴则是给老人祝寿的酒席,其主食中面条居多,又叫长寿面。在杭州、江苏北部一些地区,大多是中午吃面条,晚上摆酒席。杭州人在吃面条时,每人在自己的碗里夹一些面条给寿星,称作“添寿”。每人必须吃两碗面条,但忌盛满,否则被认为不吉利。

丧葬饮食文化

长者逝世入棺时,要在棺内放入死者生前心爱之物,如酒具、名酒、砚台、纸张、书画等,撒麦、豆、麻、谷、稷等,意为让死者五谷

皆全,四季安宁。为死者上供的祭品各地不同,山西曲沃县的祭品以灶果为主,配以点心(是用1千克白面蒸的有皮有心的两层大馒头)。至亲献12个,称“食盒一抬”;一般亲戚献4个,称“挑盒一担”。河津县一带,出殡前三日晚,孝子要提灯请办理丧事的人和打墓的人到家吃酒席,各家孝子轮流招待,多吃火锅、点心、油食等,饭菜务求丰盛。在临汾、襄汾一带,出殡、埋葬回来之后悲事就成为喜事,桌裙、椅搭都换成红色的,音乐吹奏,开席酬客。有的地方,老人去世后,在第二年老人的生日,也要进行祭奠,该日叫冥寿。祭品是寿桃,要放倒蒸熟,俗称“睡桃”,这是子女最后一次为父母过寿日。

社交礼仪与饮食文化

社交礼仪食俗主要表现在人与人交往方面。亲朋好友之间交往最多,每当亲朋好友遇到重大事情时,如生孩子、乔迁等,均要送些礼物去,而主人首先想到的是给客人吃什么、喝什么,尽可能安排得丰盛些,让客人满意而回。做生意也习惯于边吃边谈,饭吃好了,生意也就谈成了。由于各地习俗不同,待客的饭菜也各有讲究。在北京,过去待客吃面条,意思是请客人留下来。如果客人住下,就请客人吃一顿饺子,以表热情。探亲访友送礼物讲究“京八件”,也就是八样点心。在中国南方的有些农村,客人来了,献上茶后,立即下厨房做点心,或是煮几个荷包蛋,再放上糖;或是先煮上几片年糕,放上糖,请客人先品尝,而后再做正餐。在东部的福建泉州,要请客人吃水果,当地称“甜甜”,就是请客人尝甜,并且还要在水果中放柑橘,由于当地话中的“橘”与“吉”是谐音,有祝贺客人吉利,生活得像柑橘一样甜的意思。

餐桌与饮食文化

就座和离席都要注意讲究长幼看序,等长者入座后,方可入座;入座后姿势端正,脚踏在本人座位下,不可任意伸直,手肘不能靠桌沿,或将手放在邻座椅背上;席上如有女士,应等女士坐定后,才可入座;在餐桌上不能只顾自己,也要关心别人,特别要招待两侧的女宾;口内有食物,要避免说话;取菜舀汤,要使用公筷公匙。即便是在家里宴客,自用餐具也不可伸入公用餐盘夹取菜肴;小口进食,不要大口地猛吞,食物未咽下,不能再塞食物入口;用餐后,要等男女主人离席后,其他宾客方能离席;在家中宴客要热情有度,别把客人当饭桶;切忌用手指掏牙,应用牙签,并以手或手帕遮挡。

第二章 传统饮食文化及特征

中国饮食文化的肇端

在殷商甲骨文中,人们并未发现“饮”字,只发现了“食”字。大约到春秋战国时期,“饮”、“食”二字开始合用。《礼记·礼运》有“夫礼之初,始诸饮食”;“饮食男女,人之大欲存焉”。《墨子·辞过》载有“古之民,未知为饮食时,素食而分处。故圣人作,诲男女耕稼树艺,以为民食”。人类的发展,一要生存,即种族的延续;二要温饱,即饮食。当华夏民族种族的繁衍不再受到威胁,人们就将大部分乃至全部精力倾注于对饮食的追求上。由于自然环境、物质生产及人文思想等诸种合力的影响,中国古代饮食文化是中国古代文化史的重要支柱,在中国古代文化中最具特色。

饮食与穿衣不同,穿衣一开始便是一种文化创造,而饮食首先是出于人类的天然本能。人类饮食经历了采集时代的生食阶段、狩猎时代的熟食(烤食)阶段和农耕定居之后的煮食为主兼烤食的熟食阶段。人类饮食生活的发展过程,大致经历了两个阶段,其一是自然饮食状态,其二是调制饮食状态。

所谓自然饮食状态,是指早期的人类和其他猿类一样去寻觅动物、植物等可食的东西,来满足自己与其他动物相似的饮食需要。我国古书记载,人类最原始的生活是“茹毛饮血”、“食肉寝皮”,这大概是渔猎时代的状况。此时烹调还不存在,在这一阶段,人类饮食以生食为主。生食,往往对人的健康不利。正如《韩非子》所说:“上古之世……民食果蓏、蚌蛤,腥臊恶臭,而伤腹胃,民多疾病。”这时的饮食习俗并没有形成,因为它仍然没有进入原始文化阶段。只有当人类进入调制饮食状态的新阶段,饮食文化才产生了,而火的使用是饮食文化起源的关键。

烹调,烹在先,调在后,“烹”即熟食法,起始于火的利用。古代人所住的森林,常常因遭受雷电的袭击而引起火灾。当火熄灭后,人们偶然吃到被火烧烤的野兽,觉得这种烧熟的兽肉,比生的兽肉好吃得多,而且滋味鲜美。经过无数次的反复,人们逐渐懂得食物是可以用火烧熟了吃的,于是便开始保留火种。后来,人们又在劳动实践中,发明了钻木取火和击石取火的方法,这时人们就正式吃熟食了。传说发明用火的是燧人氏。《风俗通·皇霸·三皇》云,“燧人始钻木取火,炮火为熟,令人无腹疾”,“有异于禽兽”。火的发现与运用,使人类进化发生了划时代的变化,从此结束了茹毛饮血的蒙昧时代,进入了人类文明的新时期。火化熟食,使人类扩大了食物来源,减少了疾病,有利于营养的吸取,从而增强了体质。所以恩格斯正确指出:“火的使用,第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人同动物分开。”这就是“烹”的起源。“烹”是饮食文化的真正肇端,是人类进入原始文化阶段的主要标志。

最初的烹以烧、烤为代表。在我们祖先最初学会用火熟食的阶段,并没有炊具,也不懂什么叫作熬、炒、熘、扒、炖……只知道把猎取来的兽肉直接放在火上去烧烤,这种“焦生为熟”的生活,至少持续了一百几十万年之久,一直到人类发明烧制陶器时才出现了新的变化。在此之前,人们用以熟食的,只有那保持常年不熄的火堆。别小看这一堆堆的篝火,它却是如今一切炉灶的始祖。而当