

GAODENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

· 高等职业教育教材 ·

饮食文化概论

YINSHI WENHUA GAILUN

赵荣光 谢定源 著



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

高等职业教育教材

饮食文化概论

(本书可供高等院校本、专科选用)

赵荣光 谢定源 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食文化概论/赵荣光, 谢定源著. —北京: 中国轻工业出版社, 2000. 6

高等职业教育教材

ISBN 7-5019-2613-1

I. 饮... II. ①赵...②谢... III. 饮食-文化-中国-高等教育: 职业教育-教材 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 27836 号

责任编辑: 陈思燕 李炳华

策划编辑: 马 静 陈耀祖 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔 云

版式设计: 刘 静 责任校对: 方 敏 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市宏达印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 12.625

字 数: 328 千字 印数: 1-4000

书 号: ISBN 7-5019-2613-1/TS·1599 定价: 25.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

高等职业教育烹饪专业教材编审委员会

主 任 赵荣光

副主任 季鸿崑

委 员 刘广伟 刘北林 闫喜霜

季鸿崑 赵荣光 崔桂友

路新国 谢定源 魏 峰

前 言

改革开放以来，伴随着人民生活水平的提高和对餐饮业需求的急剧增长，我国的高等烹饪教育得到了快速的发展，高等烹饪教材建设也取得了一定的成果。

但是，由于我国的高等烹饪教育起步较晚，又长时间囿于各省区、各单位独立办学局限，自主设教、单兵作战的办学形式不可避免地造成了许多高等烹饪教材缺乏必要的规范和深入的科学论证。对此，广大烹饪教育工作者非常期望有关方面组织编写一套适合我国高等烹饪教育不同地区、不同层次需要的规范化、科学化的教材，以适应高等烹饪教育，特别是高等职业教育事业的发展。1997年7月于济南召开的首届中国烹饪高等教育学术研讨会上就此深入讨论并决定组织全国各办学单位编写面向21世纪中国烹饪高等职业教育系列教材。

我社基于烹饪专业属于大食品学科这一国内外学科归属的统一认识，认真听取了专家们的意见，决定聘请在全国有影响的高等烹饪教育专家学者，着手编辑出版高等烹饪专业系列教材。

为确保教材编写质量，我社在各烹饪高校推荐和广大烹饪教育专家认可的基础上，组成了由黑龙江商学院原烹饪系系主任、中国饮食文化研究所所长赵荣光教授、原扬州大学烹饪系系主任季鸿崑先生为负责人的教材编审委员会。参加教材编审策划工作的有扬州大学旅游烹饪学院、黑龙江商学院、广东商学院、天津商学院、武汉商业服务学院、北京联大旅游学院、黑龙江餐旅专修学院、华中农业大学、河北师大职业技术学院、广西南宁职业大学、东方美食学院、四川行政学院、四川烹饪高等专科学校、上海旅游专科学校等十余所院校的专家和教师。1998年7月和9月，我社先后在北京和扬州召开教材编审会议。会议对各参编院校提交的39份编写

大纲进行审议，规范了 20 种教材名称，制定了主编、主审人选的标准，并按此标准适当参考各校申报材料拟定了每种教材的主编、主审及参编人选。会议决定分期分批用两年左右时间，在 2000 年前将全套教材出齐。

受教材编审委员会的委托，我社曾派人两次到教育部高教司教材处汇报了有关烹饪教材编写运作情况，并呈交了书面汇报材料，得到了有关负责同志的充分肯定和热情指导。根据领导部门的指示精神，我社提出了对这套教材出版的总体思路，强调要在保证质量、编出特色上下功夫；要加大教材的科技含量，在科学性、规范性、系统性、广泛性和适用性上突出这套教材的特色。对其中部分教材还配制了音像光盘随书配套出版。

经过全体参编人员的努力，本套教材现已陆续出版，我们热忱欢迎广大专家学者和教师给予批评指正。

本书在编审出版过程中得到了广大烹饪教育工作者和有关部门的大力支持和鼎力相助，在此一并表示感谢！

中国轻工业出版社

1999 年 5 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 中国饮食文化的概念及研究内容.....	(1)
第二节 中国饮食文化研究的基本状况.....	(4)
第二章 中华民族饮食文化的理论基础	(16)
第一节 饮食文化理论的四大原则	(18)
第二节 民族饮食文化的五大特性	(30)
第三章 中国饮食文化的区域性	(40)
第一节 中国菜的地方性	(40)
第二节 中国饮食文化区位的历史考察	(48)
第三节 中国饮食文化区位的历史概况	(55)
第四章 中国饮食文化的层次性	(90)
第一节 中国饮食史上的层次性结构	(90)
第二节 饮食文化层的历史概况	(93)
第五章 中国饮食民俗	(127)
第一节 民俗与饮食民俗.....	(127)
第二节 年节食俗.....	(128)
第三节 居家日常食俗.....	(146)
第四节 人生仪礼食俗.....	(149)
第五节 宗教信仰食俗.....	(161)
第六节 少数民族食俗.....	(174)
第六章 中国茶文化	(205)
第一节 中国茶文化的形成与发展.....	(205)
第二节 中国茶艺.....	(211)
第三节 茶道.....	(225)
第四节 茶馆.....	(229)

第五节	茶与文学艺术·····	(234)
第七章	中国酒文化 ·····	(240)
第一节	酒的起源与发展·····	(240)
第二节	酒人、酒礼、酒道与酒令·····	(244)
第三节	酒旗、匾对、题壁与酒店·····	(255)
第四节	酒文学·····	(261)
第八章	中国古代饮食思想 ·····	(264)
第一节	中国古代饮食审美思想·····	(264)
第二节	中国古代不同人群的饮食思想·····	(278)
第九章	中国传统食礼 ·····	(308)
第一节	先秦时代的食礼·····	(308)
第二节	封建制时代食礼·····	(312)
第三节	现代宴席礼仪·····	(317)
第十章	远近光照悉徘徊——多向交流中的中国饮食文化 ·····	(324)
第一节	中华民族饮食文化圈内各民族各层次间的交流 ·····	(324)
第二节	中外饮食文化交流·····	(362)
第三节	20世纪中叶以来的中华民族饮食文化·····	(387)
后记	·····	(393)

第一章 绪 论

第一节 中国饮食文化的概念及研究内容

一、“文化”的定义

关于“文化”的定义，100多年来各国学者提出了众多不尽相同的看法，据《大英百科全书》统计，世界上仅在正式的出版物中给文化所下的定义即达160种之多，可谓众说纷纭，见仁见智，莫衷一是。

从字源上看，英文与法文的文化一词均为 culture，原从拉丁文的 cultura 而来。拉丁文 cultura 有耕种、居住、练习、注意、敬神几种含义，可见它的含义比较广泛。英文中的“农业”一词 agriculture，“蚕丝业”一词 silkculture，“体育”一词 physicalculture，都由 culture 构成，显然都有“文化”的含义在内。

英国人类学家 I. B. 泰勒先后给文化下了两个定义：“文化是一个复杂的总体，包括知识、艺术、宗教、神话、法律、风俗，以及其他社会现象”（《人类早期历史与文化发展之研究》，1865年）；“文化是一个复杂的总体，包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗，以及人类在社会里所得一切的能力与习惯”（《原始文化》，1871年），都是非常宽泛的“大文化”的概念。

20世纪初，德国哲学家 T. 莱辛认为，“文化”就是“精神”支配生活。这种理解又被 F. 普洛格等人推衍为“文化是一种适应方式”的观点（《文化演进与人类行为》，辽宁人民出版社，1988年10月）。有“后工业社会之父”之称的美国社会学家丹尼尔·贝尔，在《后工业社会的来临》（1973年）一书中认为，社会可以分

为“经济、政治、文化分立”的3个领域。他说：“我想文化应定义为有知觉的人对人类面临的一些有关存在意识的根本问题所作的各种回答。这些问题的反复出现就构成文化世界，只要对存在的极限有所意识的人所在的社会里都可以碰见这些问题。”

顾康伯在他的《中国文化史》（上海泰东图书局1924年版）自序中则持更宽泛论述：“夫所谓文化者，举凡政治、地理、风俗、宗教、军事、经济、学术、思想及其他一切有关人生之事项，无不毕具。”梁漱溟则认为，文化“是生活的样法”（梁著《东西文化及其哲学》第三章）；“文化之本义，应在经济、政治，乃至一切无所不包”（梁著《中国文化要义》第2页）。在梁启超尚未写成的《中国文化史目录》一书中，列有28个几乎囊括中国民族生活全部内容的“篇”，其中便有一个独立的“饮食篇”。

综上所述，对“文化”的理解，中外比较一致的倾向是宽泛论观点，即“大文化”观点。诚然，在众多的歧义互见的定义中，宽窄程度是不尽相同的，但它具有广泛和侧重精神方面两个主要特点。

“文化”一词，在我国是古已有之的。不过，它不同于近代的概念。在我国历史上，“文化”一词用来指中国古代封建皇朝所施行的“文治”和“教化”的总称。“凡武之兴，为不服也，文化不改，然后加诛”（汉·刘向《说苑·指武》）；“文化内揖，武功外悠”（《文选》晋·束皙《补亡诗》）。引文意义是相同的。

在先秦典籍中，虽时而见到“文”、“化”二字，却还没有粘成一词。如《尚书·序》：“由是文籍生焉”；《尚书·大禹谟》：“文命敷于四海”；《论语·学而》：“行有余力，则以学文”；《论语·雍也》：“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子”等。而且上引诸典，“文”字的含义又不尽相同。《易》贲卦《象传》中有了“……观乎人文，以化成天下”句，“文”与“化”已有靠近的趋势。孔颖达在《周易正义》中仍释为：“言圣人观察人文，则诗书礼乐之谓，当法此教而化成天下也。”可见，中国古籍中的“文化”，是指诗文礼乐、政治制度、道德礼俗等的综合体。

将“文化”的各种解释归纳起来，则可分为狭义和广义两种。

狭义的文化，是指社会意识形态（如思想、道德、风尚、宗教、文学艺术、科学技术、学术等）以及与之相适应的组织和制度。

广义的文化，是指人类社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总称。

二、“饮食文化”的定义

“饮食文化”是一个涉及自然科学、社会科学及哲学的普泛的概念，是个介于“文化”的狭义和广义二者之间而又融通二者的一个边缘不十分清晰的文化范畴。照我们的理解：

饮食文化是指食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术，以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学，即由人们食生产和食生活的方式、过程、功能等结构组合而成的全部食事的总和。

三、饮食文化的研究内容

饮食文化是关于人类（或一个民族）在什么条件下吃、吃什么、怎么吃、吃了以后怎样等等的学问。因而它便由食物原料（生产、开发、选择、分类等），加工技术和制作工艺，保藏、保鲜，饮食商业和服务，加工工具和饮食器具，以及有关习俗、制度、心理、思想等，形成了自己的特定领域。

对上述领域的具体研究，便分别形成了诸如原料学、烹饪工艺学及食疗保健、饮食思想、饮食考古、饮食商业和服务（行业发展、楼馆建设布局、饮食心理、公共关系、服务设施等）、饮食风格、饮食典籍和生物化学、营养学、储藏保鲜等科技文化、思想理论研究的具体分支。以上诸项，又均可从史的角度作分别和总体的研究，从而构成了饮食文化作为一门独立学科的体系。其中研究的重点为食事的形态、方式、过程、规律与社会、历史功能。

本教材本着再现历史、澹浙事实、阐释科学、揭示规律、总结

经验、继承精华的原则，从中国民族饮食文化的理论基础、中国饮食文化的区域性和层次性、中国饮食民俗、中国茶文化和酒文化、中国古代饮食思想、中国传统食礼、多项交流中的中国饮食文化等方面对中国饮食文化作具体和系统的介绍。

第二节 中国饮食文化研究的基本状况

一、历史上滞后的饮食文化研究

中国民族文化，自秦始皇的专“学法令”，便开始走上了封建专制的“政治文化”的道路。汉武帝的“独尊儒术”以后，则使这种“政治文化”确定了儒学的基本内容。说它是封建专制的“政治文化”，是因为它的核心是治封建之国，治封建之家，修封建之人身，即纳入封建之道的政治色彩极浓的文化。这种凝滞僵硬的文化形态，如同樊笼桎梏一般地约束着民族文化的发展。只是到了明代中叶以后，尤其是到了清代中叶以后，才开始了新的变化。

在这种封建的专制政治和封建的政治文化的图圈与氛围之中，几乎一切士与准士的知识群都埋头于传统和正统的政治文化之习学研究，“皓首穷经”学以干禄。除这种直接或间接服务于封建治术的政治文化之外的一切文化科学门类，大多都视为“虚应”（《红楼梦》中贾政语）和“末技”。至于烹调技艺的地位，则在统治者的眼中，是属于微不足道的下下之品了。厨作，那是贱民所从事的下作之业。所以，事厨者一向被称为“厨役”、“厨子”等等。不仅如此，即便是属于上等社会的成员，如果他把饮食之事视为第一等大事而置于封建的道德之上，甚至是过于追求饮食，那他就成了所谓的“饮食之人”，“饮食之人，则人贱之矣。为其养小以失大也……养其小者为小人，养其大者为大人”（《孟子·告子上》）。这“大人”亦即“君子”，“君子食无求饱，居无求安。敏于事而慎于言，就有道而正焉”（《论语·学而第一》）。

晋朝是个很奢华的政权和时代，何曾也曾是个权重望高于一时

的人物，只因他“厨膳滋味，过于王者”，而在生前死后多遭非议（《晋书·何曾传》卷三十三）。儒家视自己的“道”高于一切，主张毕生循道、卫道，为道可“杀身”（《论语·卫灵公第十五》），为道可“舍生”（《孟子·告子上》）。饮食，活命养生，固是民天大事，但只有它统一和服从于道时才有存在的价值和意义：“子贡问政，子曰：‘足食、足兵、民信之矣。’子贡曰：‘必不得已而去于斯三者，何先？’曰：‘去兵。’子贡曰：‘必不得已而去于斯二者，何先？’曰：‘去食。自古皆有死，民无信不立。’”（《论语·颜渊第十二》）在这种传统思想之下，很难想像有多少人能把饮食生活当作一种学问去认真研究。更何况，儒者的“仁爱”之心，是不能见到畜禽等有生命之物为人所宰杀的，“君子远庖厨，凡有血气之类，弗身贱也”（《礼记·玉藻》），是根本不能身践厨作之地的。

正因为如此，就造成了中国历史上的一种反常现象，即一方面有不断发展的“吃”文化，另一方面却是相对落后的研究和很少的记录文字留世。明中叶以前，关于饮食生活与烹调技艺的文字记载，一般说来不仅数量上很少，而且大多流于文墨之客的浮泛粗陋，难以按实求骥。诚如清人博明《西斋偶得》所云：“由今溯古，惟饮食、音乐二者越数百年则全不可知。《周礼》、《齐民要术》、唐人食谱，全不知何味，《东京梦华录》所记汴城、杭城食料，大半不知其名。”两汉以下至唐之前，尽管有数部以“食经”名世的著述见录于史籍，却又多佚而不传，后人难窥其详。倒是一些农书和本草书保留了些相关资料，却又因非专述饮食与烹调，故不可视为饮食文化之专著。

明中叶以后，由于文化的再次下移运动，饮食文化的研究开始深化和系统化，专著增多，且富于实践性，美食家和饮食理论家较多地涌现，出现了前所未有的历史性进步。尽管如此，他们仍没有完全跳出传统的研究模式，这些学人的研究基本上是一种实录性的文字，缺少分析和综合的工作，还停留在较浮浅的层次，仍属于一种文学之士的余暇笔墨，远没有成为一门学科，没有形成一定的研究领域和研究风气。

因此，总的说来在数千年漫长的历史上，中国饮食文化的研究是迟滞落后的，远远不适应祖国饮食文化发展的历史要求，两者相比是极不协调的。

二、近代至 20 世纪中叶国内研究状况

中国人的开始认真反省，传统文化的深刻反思，应当说是资产阶级民主思想发生以后，尤其是近代西风东渐和民族先驱“睁眼看世界”以后。正是这种中西文化交流，确切些说应当是 19 世纪～20 世纪以来的，西方文化对中国传统文化的振刷，不仅给了我们新的方法，也给了我们新的力量、新的生机。很显然，中国饮食文化的研究，一方面要跳出传统的文学之士余暇笔墨的模式，另一方面更要用近代科学来武装研究者的头脑。而这两者在封闭的传统文化空间中是难以办到的。中华民族饮食文化的科学研究，如同历史文化其他专项研究的开展一样，基本上是 20 世纪以来的事情。

给民族饮食文化以科学认识，并明确指出其为“文化”，当首推伟大的中国革命先行者孙中山先生。这位哲人在他的《建国方略》、《三民主义》等文献中，曾对祖国饮食文化作了很精辟的论述。他指出：“是烹调之术本于文明而生，非孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦只表明进化之深也。”孙先生认为，作为饮食文化重要组成部分的烹调技艺的发展与整个饮食文化水平的提高，同整个民族的经济、文化的发展紧密相连，并且是社会进化的结果，是文明程度的重要标志。他从中西文化比较的角度，论述了中国饮食文化的特点和优点。孙先生之后，诸如蔡元培、林语堂、郭沫若等文化名人，也都不乏此类论点。他们一致认为，“烹饪是属于文化范畴，饮食是一种文明，可以说是‘饮食文化’……烹饪既是一门科学，又是一门艺术……要看一个时代、一个民族的生活文明，从饮食去观察，多少总可以看出一些的”（汪德耀：《回忆蔡元培先生关于我国烹饪的评价》）；“总括起来烹调这一门应属于文化范畴，我们这个国家历史文化传统悠久，烹调是劳动人民和专家们辛勤地总结了多方面经验积累起

来的一门艺术”（鲁耕：《烹饪属于文化范畴》）。但以上这些还只是一般性的议论，或是缘事兴说，或为借题而论，尚不属学科和专业的研究。特别值得提出的是林语堂先生。林语堂（1895～1976年），我国现代著名的文学家之一，在中西文化比较研究和沟通中西文化方面，可以说是独树一帜和卓有贡献的。他1936年赴美任教前和长期居留美国期间撰写了许多旨在向欧美介绍中国文化的文章，如《中国养生术》、《我们怎样吃》等。虽然林先生对中国饮食文化有独到的见地，但是他所著的关于饮食方面的文章，基本上属于漫笔散文之类，还算不得严格意义的食文化学术著作。

与林语堂同期或稍后，与饮食文化密切相关的专业史研究，提供了许多可以借鉴的资料和成果。郎擎霄的《中国历代民食政策》（1932年）、《中国民食史》（1934年），吴敬恒、蔡元培、王云五《中国民食史》，闻亦博《中国粮政史》（1936年）等已经作了可贵的开拓。20世纪30年代末至40年代初，金受申先生在《立言画刊》的“北京通”专栏上发表了大量北京饮食风情的短文，均属北京食文化掌故之作。后又由北京市政协文史资料研究委员会、东城区政协文史资料征集委员会编辑，于1989年由北京出版社出版。但进入40年代末直至70年代中叶以前，在中国大陆上几乎是食文化研究的一片空白。说“几乎”而不说“完全”是一片空白，那是因为还有林乃燊先生《中国古代的烹调和饮食——从烹调和饮食看中国古代的生产、文化水平和阶级生活》（《北京大学学报》，人文，1957年6月第8期）这样寥若晨星的文章问世，这是共和国历史上第一篇饮食文化（以古代烹饪为主）研究的论文。

三、海外的研究热潮

中国食文化近现代研究的兴起，并非在中国大陆，也并非由华人为中坚力量率先搞起来的。严格地说，中国食文化研究在近现代的兴起，是由日本学者率先开始并以日本学者为主力队伍的。这就是我称之为“世界瞩目，先著一鞭”的第3个阶段。雨森兼次郎《食物大观》中的有关内容，藤本实也《茶之研究》中的有关内容，

青木正兒《华国风味》、林巳奈夫《汉代饮食》、筱田统《中国食物史的研究》、《中国食物史》、《中世食经考》、《近世食经考》等，田中静一《满洲野菜读本》、《满洲野贮藏加工读本》、《满洲食用野生植物》、《一衣带水——中国料理伝来史》、《中国食物事典》等，森本司郎《茶史漫话》、木村春子等《中国食文化事典》、石毛直道《好吃！放开胃口的中国漫游》以及《食事的文明论》、《东亚食文化》、《面类文化学探源》等中的有关内容，村井康彦《茶文化史》、熊仓功夫的《茶の汤》、《近代茶道史の研究》、《茶の汤の历史——千利休ボ》中的相关内容，以及熊仓功夫、石毛直道《食の思想》中的有关内容等等。以上直接研究中国食文化的著述，仅是笔者很不全面了解的初步统计，而且这既不包括诸如《中国食经丛书》、《中国的茶书》、《中华茶书》、《中国料理技术选集》、《中国料理大全》等大量文献整理编译类书目，也没有包括日本学者数不胜数的食文化著述中有关中华食文化的部分。而由于日中文化“一衣带水”和长久交往的历史事实，日本学者食文化研究的许多著述，都有相当部分的中国食文化内容或相当的参考意义。总之，最迟自20世纪40年代以来至今的半个多世纪里，有大批日本学者从事中国食文化研究并提供了堪称丰硕的成果，而且这种势头还更趋兴旺。而在1940~1970年这30余年里，则几乎完全是日本学者垄断着中国食文化研究的领地。其中，以筱田统和田中静一先生老一辈学者的成就最高、影响最大，也为中国学界和食文化学者所熟知与敬仰。

追随日本学者之后的，是海外华人学者和个别欧美汉学家的研究。这些研究连同日本学者的研究共同构成了中国食文化研究发展过程中的第3个阶段。其中值得一提的是尹德寿《中国饮食史》、张光直《Food in Chinese Culture》、张起钧《烹调原理》、杨文骐《中国饮食文化和食品工业发展简史》、唐鲁孙《中国吃的故事》、刘华康《中国人吃的历史》等。综观数十年间海外学者的中国食文化研究，可以说是思想活跃，范围广泛，学者如林，成果丰厚。这些特点若比较中国大陆的研究队伍和研究现状便显得格外鲜明。所

谓学者如林，是指研究者大都是文史专家、哲学家、文化学者等，有些甚至是著作等身、卓有建树的大学问家；这些研究者在开拓食文化领域之前大都已经都是博学多识、建树颇丰的学者。即由成名之学而后治食史或食文化。这些研究者的功力坚实深厚、方法科学圆熟，求实精神和严肃态度都是足堪称道的。由基本的资料入手，广征博引、推勘论列，实事求是地揭示事物本质特征和内在规律是这些研究者的共同方法论。比如，日本学者在完成大量的史籍编纂整理工作的基础上开展中国食文化研究，筱田统、田中静一诸先生就是这样的楷模。

张光直先生主编的《Food in Chinese Culture》是一部颇有特色也颇有成就的著作。张光直先生是以治先秦器物史见长的史学名家，书中严实的考据、缜密的说理，读来令人信服，而其史料文物的精确诠释与理论方法的新颖则对大陆治史者更具启发意义。虽然有的分撰人在史料掌握和汉学功力上仍嫌不足，但方法论上的意义则不可泯没。《烹调原理》一书并非是厨工的烹调技术书，而是一本烹调文化的著作。作者张起钧先生是有成就的哲学家。该书从哲学高度和文化学角度对中国传统的烹调技艺作了理论上的系统讨论，具有许多新鲜的见解和启发性内容。书中关于饮食一烹一烹调关系的论述，关于烹、调、配的讨论，以及对各地肴馔风味的比较分析，都颇具特色。该书实现了作者写作的目的，即构建了中国烹调学的简单体系。

四、方兴未艾的中国饮食文化研究

20世纪70年代末以来，中国饮食文化的研究，进入了以中国人自己的研究为重心的深化阶段。对饮食的研究是以烹饪为中心进行的，许多意见都是在“烹饪王国”的旗帜和意识下发表的。从70年代末至80年代的10余年间，菜谱化和烹饪技术普及读物是研究的基本特色和主要成果。自80年代初起，陆续出版了一些烹饪专业大中专教材和饮食文化方面的书籍，以饮食史、饮食风俗、饮食艺术等饮食文化内容为主要研究对象的图书有：