



面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果

中国饮食文化概论

An Introduction to Dietary Culture of China

■ 主编 乔淑英



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果

中国饮食文化概论

An Introduction to Dietary Culture of China



主 编 乔淑英

副主编 赵 宁 陈荣荣 王彦梅

参 编 华宝山 李民田 王 方

北京理工大学出版社

内容提要

本教材针对中国饮食文化的整体内容,先从饮食文化的基础理论,饮食文化的演变、区域性等宏观角度进行深入表述,再具体从中国烹调文化、茶文化、酒文化等细节方面进行研究解析。全书共分10章,主要包括导论、中国饮食文化的发展历史、中国烹调文化、中国茶文化、中国酒文化、中国饮食文化礼仪与习俗、中国饮食文化与医学、中国饮食文化与旅游、当代饮食消费文化及中西方饮食文化差异与发展。

本教材可作为高等院校食品、旅游专业的教学用书,对于从事中国文化研究、食物营养、食物科技与发展、食物安全、食物销售与管理等方向的人员也具有重要的参考价值。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化概论/乔淑英主编. —北京:北京理工大学出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5640-4238-7

I. ①中… II. ①乔… III. ①饮食—文化—中国—高等学校—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013810号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 286千字

版 次 / 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

定 价 / 33.00元

责任编辑 / 袁 媛

张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,请与本社市场部联系,电话:(010) 68944990

出版说明

Publisher's Note

根据世界旅游组织的预测,2020年中国将成为世界第一大旅游目的地国,并成为世界第四大旅游客源国。在我国旅游业迅速发展的过程中,需要大量优秀的专业人才。旅游业是我国“十一五”期间发展的重点领域之一,据国家旅游局统计数据显示,2009年全国旅游业从业人员约为600万人,而实际需要专业旅游人才在800万人以上,因此人才缺口至少在200万人以上,平均每年需求约增40万人。

教材建设是旅游人才培养的基础。随着我国旅游教育层次与结构的完整与多元化,高等教育对旅游专业人才的培养目标更为明确,也急需一套与我国旅游教育发展相匹配并符合高等院校旅游教育现状的专业教材。

根据教育部提出的“要紧紧抓住提高人才培养质量这条生命线,确保教学工作的中心地位,以培养满足国家和地方发展需要的高素质人才为目标,以提高学生国际竞争能力为重点,整合各类教学改革成果,加大教学过程中使用信息技术的力度,加强科研与教学的紧密结合”的宏观要求,为配合各高等院校进一步贯彻落实《教育部关于加强高等学校本科教学工作提高教学质量的若干意见》《教育部关于启动高等学校教学质量与教学改革工程精品课程建设工作的通知》及《教育部办公厅关于印发〈国家精品课程建设工作实施办法〉的通知》的精神,切实推进教育创新,深化教学改革,促进现代信息技术在教学中的应用,共享优质教学资源,进一步促进教授上讲台,全面提高高等教育教学质量,提升我国高等教育的综合实力,推动全国高等院校“精品课程”建设工作,并着眼于“十二五”国家级规划教材的申报工作,北京理工大学出版社策划出版了《面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果》。

本系列教材由四川大学历史文化(旅游)学院、四川师范大学历史文化与旅游学院等十多所高等院校联合编写,全面地研究和借鉴国外相关教材的教学方法,融入国内著名学校先进的教学成果,根据教育部相关教学大纲的指导思想进行编写,使教材建设具有实用性和前瞻性,与市场结合得更加紧密,并面向全国高等院校旅游专业课程的建设,大力推广,在全国范围内普及。

本系列教材适合高等院校旅游类专业使用,也可作为企事业单位相关高级从业人员业务素质提高的拓展培训教材,欢迎广大师生及专家学者对本套教材提出批评和意见。

北京理工大学出版社

前言

Preface

饮食是人类生存最基本的需要，饮食文化就是以食品为物质基础所反映出来的人类精神文明，是人类文化发展的一种标志，往往居于文化的核心地位。作为人类文明、生命活动的重要组成部分，它与各民族、各地区人们生活的社会历史和自然条件密不可分。它不仅表现在烹调方法、用餐方式、餐桌餐具上，更无形地支配着人们的饮食结构，深刻地影响着饮食的消费倾向、农业生产结构和市场。

中国饮食文化研究热潮兴起于20世纪80年代初，至今已经走过了30个年头，取得了丰硕的成果。本书在总结前人研究的基础上，突出理论与实践相结合，以强化应用教学为重点，力求使教材结构合理、理论系统、内容翔实、实用性强，每章后均配有思考练习，以激发学生自主学习的积极性。从宏观概念到微观概念的层层深入递进，从点到面的全面覆盖是本书最大的亮点，从而弥补了现有相关书籍趋于片面性的缺点，从更全面的角度综合介绍了中国饮食文化，以期给读者更深入思考的空间，并在更大范围内扩展相应的知识储备。

本书的最后出版得益于许多同志的大力支持，在此一并表示感谢。由于编者的水平有限，书中难免有遗漏、错误和不足之处，真诚地希望使用本书的所有老师、同学和广大读者提出批评和改进意见，以便进一步修订完善。

编 者

一、课程性质

中国饮食文化概论是高等院校旅游管理专业的一门核心课程，以介绍中国饮食文化的渊源及其发展为主，为高等院校食品、旅游等专业的必修课，其他专业的公共选修课，也可作为企事业单位相关高级从业人员业务素质提高的拓展培训教材。本课程旨在培养学生的文化底蕴，加大学生知识储备的深度和广度，增进学生对我国饮食文化的了解，为学生工作能力及其职业素养的培养打下良好的基础。

二、培养目标

本课程的主要培养目标是：通过教师的系统讲授与引导，使学生了解中国饮食文化及其涵盖的各种子文化的渊源及发展脉络，了解中国饮食文化与旅游、消费密不可分的关系，为学生从事旅游服务工作奠定坚实的理论基础。

◎知识目标：

通过本课程的学习，了解中国饮食文化的理论基础、发展脉络以及与实际生活的联系，提高职业素养，增加知识储备。

◎素质目标：

通过本课程的学习，对中国饮食文化的精髓和内涵有进一步的了解，培养人文主义情怀，提升人文素质和文化底蕴。在增加知识储备的基础上，培养理论联系实际、理论指导实践的能力。

◎能力目标：

通过本课程的学习，能够清晰地梳理中国饮食文化的发展历程以及中国饮食文化与中国社会的紧密联系。通过活动的设置，能够培养良好的沟通能力、合作交流能力，为实际工作奠定基础。

三、学科定位

本课程是在旅游学概论、中国旅游地理、旅游心理学等课程之后开设的课程，为旅游专业学生相关知识的储备奠定了良好的基础，也为后续课程的学习做好准备。

目录 Contents

第一章 导论 /1

第一节 饮食文化的含义 /3

第二节 中国饮食文化的四大基础理论 /7

第三节 中国饮食文化的五大特征 /14

第四节 中国饮食文化的五大特色 /19

第二章 中国饮食文化的发展历史 /23

第一节 中国饮食文化的演变 /25

第二节 中国饮食文化的区域性 /32

第三节 中国饮食文化区域性的形成 /41

第三章 中国烹调文化 /49

第一节 中国烹调文化的起源 /51

第二节 中国烹调文化的形成与发展 /61

第三节 中国烹调文化的特色 /65

第四章 中国茶文化/71

第一节 茶史溯源/73

第二节 茶文化的发展/79

第三节 中国茶叶的种类/90

第五章 中国酒文化/103

第一节 饮酒溯源/105

第二节 中国酒的分类/111

第三节 中华名酒/115

第六章 中国饮食文化礼仪与习俗/129

第一节 中国饮食文化礼仪/131

第二节 中国饮食文化习俗/137

第七章 中国饮食文化与医学/155

第一节 饮食养生文化/157

第二节 中医食疗/164

第三节 现代饮食健康/169

第八章 中国饮食文化与旅游/177

第一节 中国饮食文化旅游资源/179

第二节 中国饮食文化旅游资源的开发/184

第九章 当代饮食消费文化/191

第一节 饮食消费文化概述/193

第二节 饮食消费行为/199

第三节 全球化语境中的中国饮食消费文化/203

第十章 中西方饮食文化差异与发展/213

第一节 中西方饮食文化差异/215

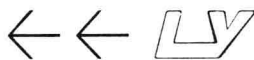
第二节 西方饮食文化发展/219

第三节 中国饮食文化发展趋势/221

参考文献/230

第一章

导论



本章导读

➔ 本章先介绍了饮食文化的含义，然后介绍中国饮食文化的四大理论基础，最后介绍中国饮食文化的五大特性和五大特色。本章学习重点是了解饮食文化的基本含义、中国饮食文化的理论基础，难点在于掌握中国饮食文化的特色和意义。

学习目标

- ➔ 掌握饮食文化的含义；
- ➔ 了解中国饮食文化的理论基础；
- ➔ 熟悉中国饮食文化的特性；
- ➔ 理解中国饮食文化的特色；
- ➔ 认识中国饮食文化的意义。

章首案例

中国是具有五千年历史的文明古国，饮食文化与烹调技艺是其文明史的一部分，也是其灿烂文化的结晶。中国疆域辽阔，气候多样，热带、亚热带、温带、亚寒带兼而有之；地形多样，江河湖海、山川平原，无一不备，这就为中国的饮食与烹调提供了不同种类、不同品质的鱼肉禽蛋、山珍海味、瓜果蔬菜等丰富的动植物原料、调料。数千年来，中餐积累了精湛的烹调技艺，仅烹调的操作方法就有烧、炸、烤、烩、溜、炖、爆、煸、熏、卤、煎、余、贴、蒸等近百种，从而形成了各式各样、千差万别、风味各异的菜系和品种。据不完全统计，现在全国有各式菜肴1万多种，著名的清宫廷宴席“满汉全席”仅一桌的冷热大菜就有120余种。以这种大菜为代表的中国饮食文化，显示出华丽、气派的“天朝”和“帝王”心态，表现出中国传统文化的普遍特点。

中餐菜肴以色艳、香浓、味鲜、型美而著称于世。其中型美尤以花式冷拼盘最为突出。它造型别致、五彩缤纷、栩栩如生，呈现出富有意境的景色和图案。那山川树木、亭台楼阁、花鸟鱼虫、珍禽异兽，尽收盘中，仿佛是一幅美丽的图画，给人以视觉享受。中餐每套都以双数为单位，四、六、八、十等成为一般的规则，俗话说“两个盘子待客，三个盘子待鳖”，追求双数恰恰表现出中国文化注重“十全十美”，讲求偶数为吉的心理习惯。

中餐的菜肴名称也别具特色，富有中国传统文化韵味，给人以美好的遐想，如游龙戏珠、阳春白雪、银珠牡丹、金玉围翠、玉手摘桃、官门献鱼等，五花八门，充满了诗情画意，有时就是一种立体的诗配画。

问 题

为什么中国饮食文化能够体现出中国传统文化的特点?

案例解析

中国饮食文化是中国文明史的一部分,是灿烂的文化结晶。中国饮食文化和烹调技艺能够体现出中国传统文化的普遍特点,尤其是中餐菜的呈现形态及其名称都富有中国传统文化的韵味,传递出了中国传统文化的美感。

第一节 饮食文化的含义

饮食文化是无比复杂的人类社会生活现象,几乎同人类文化的任何领域都有不同程度的关系。因此可以说,任何一个民族的文化在一定程度上都从属于饮食文化。

一、饮食文化的基本含义

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。

人类的食事活动包括以下内容。

(1) 食生产。食物原料开发(发掘、研制、培育)、生产(采摘、渔猎、种植、养殖)、食品加工制作(家庭饮食、社会餐饮、工厂生产)、食料与食品保鲜、安全储藏、饮食器具制作、社会食生产管理与组织。

(2) 食生活。食料食品获取(如购买食料、食品)、食料食品流通、食品制作(如家庭饮食烹调)、食物消费(进食)、饮食社会活动与食事礼仪、社会食生活管理与组织。

(3) 食事象。人类食事或与之相关的各种行为、现象。

(4) 食思想。人们的饮食认识、知识、观念、理论。

(5) 食惯制。人们饮食的习惯、风俗、传统等。

也就是说，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、吃了以后怎样等的学问，因而便构成了自己特定的学科领域。对上述领域的具体研究，则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、餐饮建设与服务设施、饮食心理、饮食公共关系、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。

二、中国饮食文化的基本定义

中国饮食文化的历史源远流长，博大精深。它经历了几千年的历史发展，已成为中国传统文化的一个重要组成部分，在长期的发展、演变和积累过程中，中国人逐渐形成了自己特有的饮食民俗，最终创造了具有独特风格的中国饮食文化，成为世界饮食文化宝库中的一颗璀璨明珠。

（一）食物类别

中国古代的饮食分类较有代表性，时至今日仍作为饮食分类的主要依据。

一般认为，五谷中的麻指的是麻仁，即大麻子。《诗经·七月》的“九月叔苴”一句中，“苴”就是麻仁。古代文献还常常提到粟、粱、稻、禾、谷等。

粟是禾黍的籽粒，后用为粮食的统称。粱是稷的良种，稻是古代品位较高的粮食之一。禾，本专指稷，后也为粮食作物的通称。

上古常见的粮食加工品有糗、饼、饵、粥等。

谷物经过烘炒制成的干粮叫糗，多为出征或长途旅行所用。

饼的出现至迟在战国。《墨子》记载：“见南作饼，则还然窃之。”这是在目前所见文献中最早出现的“饼”字用例。饵也是饼糍一类的食品。

吃饭喝粥，古今没有多大差别。古代居丧期间，皆须喝粥，不分贵贱。《孟子·滕文公上》有所谓“三年之丧，齐疏之服，粥之食，自天子达于庶人，三代共之”。

古代副食有荤素一类。

古人肉食中以牛、羊、猪最为重要，称为“三牲”。祭祀或宴享时三牲齐备，叫太牢，礼节规格最高，只用羊猪，叫少牢。三牲中又以牛最为珍贵，没有重大的事情一般不宰牛。猪的地位仅次于牛。在大型宴会上猪肉也是贵重的佳肴。三牲中的羊属于大众化的肉食。古人常以羊、酒作为馈赠礼品。古人餐桌上最常见的肉食，大概要数狗肉了，其可以祭祖，可以奉亲，可以为礼。

（二）食品加工

秦汉人做菜方法主要有羹、炙、炮、熬、蒸、脍、脯、腊、醢、鲍、鲐、菹等。

羹就是肉汤。

炙是把褪掉毛的肉和以姜椒盐豉，用竹签穿成串，在火上烧烤。

炮是将带皮毛的兽肉裹上泥，放在火上烧烤。

煎、熬做法略同，把食物放于釜中，加水，烧至汤收干，肉烂熟称煎，而在烧煮时加入桂、姜、盐等作料，水仍需保留的叫熬。

蒸是将物放于甑中，用水隔火，以水蒸气炊熟食物，主要指蒸熟或煮熟。

脍是切新鲜生肉片吃。

脯是用盐抹过而晒干的咸肉。

腊是将兽肉去毛，经火烘烤而晒干的干肉。

醢就是肉酱，先把肉剁成粉末，拌以盐和香料制成。

鮓是鱼酱或者蚌肉酱。

鲍是腌臭鱼。

菹是腌制酱菜，有菜菹和瓜菹两种。

我国食品加工常用的技法有炒、爆、炸、烹、溜、煎、贴、烩、扒、烧、炖、焖、余、煮、酱、卤、蒸、烤、拌、炆、熏，以及甜菜的拔丝、蜜汁、挂霜等多种。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。例如著名的“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，由于没有炊具，所以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”是余的技法杰作。相传古代有位书生在岛上苦读，其妻为使他能吃上热汤热饭，便创造了这一余法：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，并能余熟上述食品，而且过桥后尚能保持热而鲜嫩，从而创造了余这一重要烹调技法。

从人类发现和使用火以来，由于地理环境、食物结构、生活习俗等的差异，虽然许多民族都可以用熟食，但仍然有一部分在进入文明社会后继续保持着生食的习惯。即使是那些坚持熟食的民族，也仍然有相当一部分长期食用冷食。只有以汉民族为主要代表的中国饮食，不仅长期以来坚持熟食，而且养成了热食的习惯，其可以说是迄今为止最系统、最久远地坚持熟食、热食的饮食文化体系。如果是生食，那么对食物的加工制作可能会简单化和单一化，而熟食和热食必须根据各种食物原料不同的性能、产地、特点及不同的场合、对象等实施不同的制作方法，这样就使中国饮食的制作方法复杂而又丰富。

（三）中国古代饮食文化的基本思想

古代的中国人特别强调进食与宇宙节律协调同步，春夏秋冬、朝夕晦明要吃不同性质的食物，甚至加工烹饪食物也要考虑到季节、气候等因素。这些思想早在先秦就已经形成，在《礼记·月令》就有明确的记载，而且反对颠倒季节，如春“行夏令”“行秋令”“行冬令”必有天殃；当然也反对食用反季节食品，孔子说的“不食不时”，包含两重意思：一是定时吃饭，二是不吃反季节食品，与当代人的意识正相反，有些人吃反季节食品是为了摆阔。西汉时，皇宫中便开始用温室种植“葱韭菜茹”；西晋富翁石崇家也有暖棚。这种强调适应宇宙节律的思想意识的确是华夏饮食文化所独有的。这种意识残留到现代的大约仅有节日食俗了。

“阴阳五行”说是传统思想所设定的世界模式，也被认为是宇宙规律。人是“三才”之一，饮食是人类生活所不可少的，制作饮食的烹饪必然也要循此规律。因此，它不仅把味道分为五，产生了“五味”说（其实人能感觉到的“味”不止有五种，但两三千年前，能分辨出五种也不算少），而且还削足适履地把为数众多（当时人们已经认识到这一点）的谷物、畜类、蔬菜、水果分别纳入“五谷”“五肉”“五菜”“五果”的固定模式。这使人感到荒诞。更令人惊奇的还有“凡饮，养阳气也；凡食，养阴气也”（《礼记·郊特牲》），并认为只有饮和食与天地阴阳互相协调，这样才能“交与神明”，上通于天，从而达到“天人合一”的效果。因此在祭天时要严格遵循阴阳五行之说。这种说法被后来的道教所继承，成为他们饮食理论的一个出发点，如认为吃食物是增加人体阴气的，又如“五谷充体而不能益寿”“食气者寿”等，要修炼、要获得阳气就要尽量少吃、最佳境界是不吃，走“辟谷”的境界。

中和之美是中国传统文化的最高审美理想。“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达者也。至中和，天地位焉，万物育焉”（《礼记·中庸》）。什么叫“中”？不能简单地用“中间”来概括它。这个“中”指恰到好处，合乎度。“和”也是烹饪概念。《古文尚书·说命》中就有“若作和羹，惟尔盐梅”的名句，意思是要做好羹汤，关键是调和好咸（盐）酸（梅）二味，以此比喻治国。《左传》中晏婴（齐国贤相）也与齐景公谈论过什么是“和”，指出“和”不是“同”，和是要建立不同意见的协调。因此中国哲人认为天地万物都在“中和”的状态下找到自己的位置以繁衍发育。这种审美理想建筑在个体与社会、人与自然的和谐统一之上。这种通过调谐而实现“中和之美”的想法是在上古烹调实践与理论的启发和影响下产生的，而反过来又影响了人们的整个饮食生活。

第二节 中国饮食文化的四大基础理论

中国人很早形成并一贯坚持的看法是将饮食列于食、色二者的首位。“民以食为天”“人生万事，吃饭第一”“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，众多俗语都与饮食有关。对于国家管理者来说，搞好民食是第一大政。几千年来，老百姓耕种、收获、吃得饱就是“太平盛世”，吃不饱便会导致一场“革命”。历朝历代，兴是因为“吃”，亡也是因为“吃”。“吃”成了中国改朝换代最直接、最普遍、最根本的原动力和导火线。

饮食生活作为基本的社会生活内容，饮食文化作为主要的文化门类，无疑是哲学的肥沃土壤。而哲学的决定作用，在施加于民族文化的同时，也对该民族饮食生活的风格、饮食文化的特质及思想产生了不可低估的深远影响。中国饮食文化的辉煌发展，主要得益于饮食思想的肇基久远和内蕴丰富。这种身后坚实的思想渊源，表现为以下四大基础理论。

一、食医合一

（一）食医合一的历史渊源

早在原始农业出现以前的漫长的采集、渔猎生活时代，我们的先民就已经注意到了许多植物、动物或矿物，即人们日常的食物中有一些品种具有某些超越一般食物意义的特殊功能。可以说，医药学的最初胚芽就是孕生于原始人类的饮食生活之中的，这应该说是人类医药学发生和发展的一般规律。中国的传统医药学在两千余年中被称为“本草学”。

“本草”之称最迟不晚于汉代，它的最初渊源当发轫于上古的采集实践。《淮南子》一书关于神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒”的追述，正反映了这种关系。神农是中国古代传说中具有某种伟大智慧和特异功能的神圣人物，其集于一身的各种本领，有许多是人们长久生产和生活实践经验的结晶，有的则是人们意愿理想的赋予，这些都不同程度地反映了他们的生产和生活实际。神农，古代又记为“神农氏”，是一个擅长种植业的部落群体，应当出现在原始农业有了一定发展以后的时期，即距今4000~7000年。但这里的“尝百草之滋味”，却又显然是原始采集时代即原始农业发生之前的事，因为书中描述的这个仅以采集为业并集采集之道的神农，只能是原始农业出现之前食生产的人格化代表，所以其时间大约要上溯到距今1万年前。

由于饮食的营养和医药双重功能的相互借助与影响，故从“医食同源”的实践和初步认识中派生出了中国饮食思想的重要原则，形成了中国特色的“食医合一”的宝贵传统。正因为如此，中国历史上的饮食著述便与农学、医药学著作结下了不解之缘，无论是贾思勰的《齐民要术》，还是李时珍的《本草纲目》，或是其间与其后汗牛充栋的相关著作，莫不如此。这事实上已经与把农业和医药学结构作为生物科学的现代科学认识相当接近了。因此，中国人自古以来就持万物交感的人与自然和谐的观念，而且始终不懈地探求作为自然和谐结构存在与活动的人类生命的科学真谛。于是，一方面是“食”，另一方面是“医”，二者一而二，二而一，相互参校、启发、补益，相得益彰，历久弥深。历史上“本草”书中的药物几乎多是人们正在吃着（或曾经吃过）的食物；而凡是被人作为（或曾作为）食物的原料，又几乎无一不被本草家视为药物（或具有某种药性）。

（二）食医制度的出现

“食医合一”实践与认识不断深化发展的结果，是食医制度的出现。食医制度的文字记录见于中国饮食史上的“三代期”（夏商周）。最迟在周代，王宫里就已设有专门的管理和研究机构，配备专司其职的“食医”。“食医”作为宫廷营养师地位颇高，职在“天官”之序。食医所掌和周王所食膳品的具体名目大多不得其详，至于其确切主、配、调等各种原料的质与量则更是无法知晓。一些膳品的制作方法虽未有明确文字记载，但大体上可以根据烹调工具、工艺、饮食习惯、饮食心理与历史文化的考据研究做出推测。重要的是，食医职司的原则具有超越等级界限和历史时代的重大意义，表现在开始着眼于人与自然的和谐和人体机理的协调；主张合理杂食，根据节令变化进食；重视味型与季节变化和进食者的食欲与健康的关系。虽然在距今2000多年前甚至更早的历史时代，医学和营养学还很幼稚浅薄，不可能很科学地解释当时的食生活，然而这种基于长久时间的朦胧认识和总体把握的原则无疑是很有道理的。可以说，人类今天饮食医疗保健学的认识和成就，就是周宫廷食医职司原则不断深化和科学发展的结果。

二、饮食养生

饮食养生源于食医同源认识和食医合一的思想与实践。先秦时代把养生主张表达得最丰富突出的莫过于老子和庄子，他们还主张用“吐故纳新”的“导引”气功来健身长寿。先秦诸子大都有追慕长寿的思想，成书于战国末期的《吕氏春秋》中的大量有关文录可