



中等职业教育国家规划教材  
全国中等职业教育教材审定委员会审定

# Travel

# 中国饮食文化

(旅游服务与管理专业)

主编 李 曦



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材  
全国中等职业教育教材审定委员会审定

# 中国饮食文化

(旅游服务与管理专业)

主 编 李 曦  
责任主审 王子辉  
审 稿 王子辉 王文福

高等教育出版社

## 内容提要

本书是中等职业学校旅游服务与管理专业国家规划教材。本书依据 2001 年教育部颁发的“中等职业教育旅游服务与管理专业课程设置”及“中国饮食文化教学基本要求”编写。

本书共八章,内容包括:绪论,饮食源流,中国烹饪原料与技术文化,中国饮食风味流派,中国酒茶文化,中国的食制、食礼与食俗,中国饮食审美,饮食与养生、哲学、政治、语言、文学等。本书内容丰富,层次清楚,适用面广,理论联系实际,可操作性强。

本书可作为旅游职业高中、中专、技工学校旅游服务与管理专业教材,也可作为旅行社岗位培训教材和导游员等级考试用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化/李曦主编. —北京:高等教育出版社, 2002.8 (2005 重印)

ISBN 7-04-010959-X

I. 中... II. 李... III. 饮食—文化—中国—专业学校—教材 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042979 号

中国饮食文化

李 曦 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100011

总 机 010-58581000

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 5.75

字 数 130 000

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

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

网上订购 <http://www.landaco.com>

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

版 次 2002 年 8 月第 1 版

印 次 2005 年 11 月第 4 次印刷

定 价 7.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

**物料号 10959-00**

## 中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》(教职成[2001]1号)的精神,我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写,从2001年秋季开学起,国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲(课程教学基本要求)编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想,从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发,注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本,努力为教材选用提供比较和选择,满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

# 前 言

随着中国加入 WTO,旅游业将会出现一个更为崭新的发展阶段。外资进入中国创办合资或外资旅行社,中国也以同样的形式进入外国旅游市场,都将成为可能。此举将给中国的旅游业提供巨大的商机。中国旅游业在新的世纪将获得举世瞩目的大发展,这已成为世界的共识。在此情况下,对旅游服务与管理的国际化、规范化、科学化的要求更为必要和迫切,由此对旅游中等职业教育也提出了更新、更高的要求。如何培养出新形势下合格的旅游服务与管理人才,是首先需要解决的问题,而编写适应这一需要的相应教材,又是要中之要。

根据《面向 21 世纪教育振兴行动计划》提出的实施职业教育课程改革思路,以中等职业学校旅游服务与管理专业“中国饮食文化教学基本要求”为标准,我们编写了《中国饮食文化》教材,供本专业学生学习使用。

“中国饮食文化”课程是中等职业学校旅游服务与管理专业学生学习的专业基础课之一。通过本课程的学习,旨在使学生掌握有关中国饮食文化的基本常识,进一步体会中华民族历史文化源远流长和博大精深的文化内涵,建立民族自豪感,增强历史责任心,培养爱岗敬业的精神,为毕业后从事旅游服务管理工作积累必要的知识,为宣传和弘扬中华民族光辉灿烂的饮食文化,为旅游者提供高标准、高质量的服务打下良好的基础。

在编写《中国饮食文化》教材过程中,突出了实用性和适用性原则。即以中等职业学校旅游服务与管理专业学生为主要培养对象,以初中级中文导游员为培养目标。在内容选择上不求面面俱到,事事详论,而是遵循择要和适量原则,论述尽量深入浅出,显白易懂,力求科学性、知识性和趣味性相结合,给学生一个相对系统的知识体系,又兼顾整个内容的完整性和各个部分之间内在逻辑的一致性。同时,为使学生毕业后获得从业资格,注意到了教材内容与资格考试培训内容相衔接。其次,在教材编写中突出了“文化”性。即针对旅游服务与管理专业学生的培养要求,注意从“文化”角度进行阐述,增强“文化”内涵,突出“文化”特点。再次,注意通过练习,使学生获得一定的自己动手进行“文化调查”的能力。

由于各地区旅游教育发展水平和教学实习环境存在着一定的差距,在本课程的教学可根据本地区的实际情况,对内容可有选择地进行学习,具体学时安排建议如下(总学时 36):

章 名	课 程 内 容	学 时
第一章	绪论	2
第二章	饮食源流	4
第三章	中国烹饪原料与技术文化	4
第四章	中国饮食风味流派	6

续表

章 名	课 程 内 容	学 时
第五章	中国酒茶文化	4
第六章	中国的食制、食礼与食俗	6
第七章	中国饮食审美	4
第八章	饮食与养生、哲学、政治、语言、文学	6
总计		36

参加本教材编写的有：陕西省旅游学校李曦(第一章、第六章、第七章、第八章)、浙江省旅游学校戴桂宝(第二章、第四章)和上海徐汇职业高级中学唐美雯(第三章、第五章)，由李曦主编。

在本教材的编写过程中，教育部、国家旅游局以及作者所在省市旅游局、教育厅和学校的有关领导、同事给予了很多指导帮助，王子辉、王文福担任本书主审，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写者水平所限，加之时间仓促，书中的问题和不足在所难免，祈望专家和读者不吝赐教。

编 者  
2001年12月

# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	1	<b>思考题</b> .....	41
第一节 中国饮食文化概说 .....	1	<b>第五章 中国酒茶文化</b> .....	42
第二节 中国饮食文化的基本特征 .....	3	第一节 中国酒文化 .....	42
思考题 .....	10	第二节 中国茶文化 .....	48
<b>第二章 饮食源流</b> .....	11	思考题 .....	52
第一节 中国古代饮食文化萌芽时期 .....	11	<b>第六章 中国的食制、食礼与食俗</b> .....	53
第二节 中国古代饮食文化形成时期 .....	12	第一节 中国的食制 .....	53
第三节 中国古代饮食文化发展时期 .....	13	第二节 中国的食礼 .....	54
第四节 中国古代饮食文化成熟时期 .....	15	第三节 中国的食俗 .....	56
第五节 中国现代饮食文化 .....	16	思考题 .....	62
思考题 .....	17	<b>第七章 中国饮食审美</b> .....	63
<b>第三章 中国烹饪原料与技术文化</b> .....	18	第一节 中国饮食审美的原则 .....	63
第一节 中国烹饪原料文化 .....	18	第二节 中国饮食审美 .....	65
第二节 中国烹饪技术文化 .....	21	思考题 .....	70
思考题 .....	28	<b>第八章 饮食与养生、哲学、政治、语言、 文学</b> .....	71
<b>第四章 中国饮食风味流派</b> .....	29	第一节 中国的饮食养生 .....	71
第一节 中国饮食风味流派概述 .....	29	第二节 饮食与哲学、政治、语言、文学 .....	74
第二节 地方风味流派简介 .....	30	第三节 饮食著述 .....	79
第三节 少数民族风味流派选介 .....	36	思考题 .....	80
第四节 其他风味流派 .....	39		

# 第一章 绪 论

饮食,是人类生存的第一需要。动物要生存,就必须饮食。然而,只有人类才有饮食文化。因为动物只能靠自身的锐牙利爪,从自然界获取现成的食物。而人类靠大脑和双手,发明制造工具,依靠工具获取自然界的食物,或耕种食物原料,并制造烹饪器具加工食物。这样一来,人类就和动物在饮食原料的获得、加工以及进食上产生了根本的区别,即人通过有意识的劳动,获取或生产食物原料,进行加工生产食品,并建立起与之相适应的饮食方式、制度规范,形成了一定的意识形态、饮食风俗,从而形成了饮食文化。

## 第一节 中国饮食文化概说

从地域角度讲,中国饮食文化是世界饮食文化的一个组成部分;从民族角度讲,中国饮食文化是世界各民族饮食文化中的一个分支。广义的“饮食”,不但包括了人们的吃和喝,而且还包括食品生产加工的过程,以及制成的饮食产品。换句话说,“饮食”包括三个部分:一是饮食原料的加工生产,即制成产品的过程;二是制成的产品即饮食食品;三是对饮食食品的消费,即吃和喝。因此,可以说饮食文化就是人类在饮食食品的生产、产品和产品消费中所创造的一切现象,以及所有现象之间相互联系的总和。下面做一概略的解释。

“一切现象”是指物质形态的现象、制度形态的现象、行为形态的现象和心理形态的现象。

### 1. 物质形态的现象

指人们在“饮食”中所涉及的一切物质性的东西,如烹调用到的炉灶、锅、铲、烹饪原料、制成的产品、进食时用的餐具等等。因此,当人们在考古发掘中发现史前时期的烹调用具陶鬲、陶鼎等时,把它们作为当时饮食文化内容的组成部分,道理就在这里。

### 2. 制度形态的现象

指与饮食有关的一切制度,如一日两餐或三餐的进食制度(食制)、各种宴会制度、中国古代与“礼”紧密结合的“乡饮酒礼”、“公食大夫礼”等等。

### 3. 行为形态的现象

指与饮食有关的礼俗、民俗、风俗等以动作行为表现出来的现象。如古代定亲的“吃茶”、民间春节初一吃饺子或年糕、白族迎宾敬“三道茶”等等。这里还包括一些由动作行为表现出来的技艺等,如烹调中的刀工、调味、火候控制、炒、爆等等。

### 4. 社会心理形态现象

指饮食中产生、发展、形成的价值观念、审美情趣、思维方式等现象。如饮食中反映出的人们要求、愿望、情趣、风尚等。像过去中国人见面先问“吃了没有”、食品优劣判断的标准是“好吃不好吃”等等。还有在饮食中发展形成的与政治、哲学、艺术、宗教、科学等有关的意识形态,如中



国古代“调和鼎鼐”所反映的国家治理观念以及饮食文学、制曲酿酒理论、烹调理论、饮食养生理论等等。

现象和现象之间相互存在着紧密的联系。同一类现象之间是这样,不同类的现象之间也是这样。如“物质形态的现象”,在一定的时期内,烹饪生产工具、餐具等总是相互适应,烹饪原料以及产品也与之相适应,不会超出前者所提供的生产水平。像原始社会的陶器烹饪时期,人们使用陶制的器具蒸煮食品,就不会出现炒、爆类的菜肴。同时,生产技术也受到物质条件的限制,如陶烹时期没有锋利的刀具,切丝切片技术相当原始,薄如蝉翼、细如丝缕的加工自然不会出现。分析现象与现象之间的联系非常重要,尤其是其中本质的、必然的联系,可以使人们判断一定时期的饮食文化和其他时期饮食文化的不同之处,认识各自达到的发展水平,揭示饮食文化发展的规律。由此可见,学习饮食文化,不仅仅是为了了解所存在的各种现象,因为那些现象是零散的、表面层次的东西,更重要的是通过现象,从零散到系统,由表层到内部,自粗浅到精深,发现饮食文化中的深刻内涵,揭示其发展规律。

“总和”是指饮食文化中所包括的上述四类现象以及这些现象之间相互联系和统一。这种统一不仅指所有的现象和联系(即凡是与饮食有关的一切现象和联系都是饮食文化的组成部分,不管它是重要的还是不重要的,是明显的还是隐含的,是历史的还是现代的,统统包括在内),而且它们的统一是一个有内在关系的、有机的、系统的、处于不断发展变化之中的整体。要求人们既不能孤立地看待某一现象和某种联系,把它们和其他现象和联系割裂开来,也不能用静止的、机械的眼光看待所有的现象和联系,而是要用全面的、普遍联系的、发展变化的眼光去看待它们。

中国饮食文化是指中华民族在饮食活动中从饮食品的生产、产品到产品消费所创造的一切现象以及现象之间相互联系的总和。

中国饮食文化概念的外延(概念内容包括的范围)包括:

(1) 饮食生产工具文化 即烹饪原料、烹调加工等使用的工具所体现的文化,属于物质形态的文化范畴。

(2) 饮食原料文化 即烹饪所采用的原料所体现的文化,属于物质形态的文化范畴。

(3) 饮食加工技艺文化 即对烹饪原料的鉴定选择、原料加工的方式方法、烹调方法、调味和火候技巧等所体现的文化,属于行为形态的文化范畴。

(4) 饮食风尚、习俗、民俗文化 即各地区、各民族、不同宗教信仰的饮食民俗、风俗及由饮食风尚习俗而形成的各种风味流派等文化,属于行为形态的文化范畴。

(5) 饮食制度文化 即不同历史时代、不同民族、宗教等食制、食礼、与饮食有关的制度、规范等文化,属于制度形态的文化范畴。

(6) 饮食产品文化 即各种菜肴、面点、小吃、饮料,甚至包括瓜果、糖果、罐头制品、方便食品等在内的饮食产品所体现的文化,属于物质形态的文化范畴。

(7) 饮食器具文化 即进食中所使用的所有盛器、餐具所体现的文化,属于物质形态的文化范畴。

(8) 饮食设施设备器具文化 即饮食场所所使用的设施、设备和器具,如餐厅、装饰、餐桌、餐椅、台布、餐巾及辅助性器具(如屏风、摆设品)等所体现的文化,属于物质形态的文化范畴。

(9) 饮食生产管理和销售文化 即饮食产品制作中的生产管理、餐馆酒店推销产品和销售产品等所体现的文化,属于行为形态的文化范畴。

(10) 饮食消费文化 即饮食消费活动中所体现的文化,如各种宴会、上菜方式和程序、进餐环境条件、饮食审美等文化,属于行为形态的文化范畴。

(11) 饮食心理文化 即饮食活动中人们的心理,如要求、愿望、情趣等,属于社会心理形态的文化范畴。

(12) 饮食意识文化 即饮食观念、饮食理论、饮食文学以及与政治、哲学、语言、艺术、宗教等联系的饮食意识观念等,属于社会心理形态的文化范畴。

按照中等职业学校旅游服务与管理专业“中国饮食文化”教学基本要求,以及学生的认知水平,本教材对中国饮食文化上述内容不做全面细致的讲述,只选择其中主要的方面做概要的介绍,并兼顾到内容的系统性和完整性。同时,为适应中专学生的理解能力,尽量使讲述明白易懂、深入浅出,做到知识性强、趣味性浓、可读性佳,使三者能够比较完美地统一起来。

## 第二节 中国饮食文化的基本特征

在世界饮食文化的百花园中,中国饮食文化是一朵奇葩。一般认为,世界烹饪有三大流派:一个是以法国烹饪为代表的西方烹饪,一个是以土耳其烹饪为代表的阿拉伯烹饪,再一个就是以中国烹饪为代表的东方烹饪。民主革命的先驱者孙中山先生为革命四处奔走,以他的亲身体验和见多识广曾写下了这样一段话:“昔日中西未通市以前,西人只知烹饪一道法国为世界之冠;及一尝中国之味,莫不以中国为冠矣。”又说:“我国近代文明进化,事事皆落后,惟烹饪一道之进步,至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物,固大盛于欧美,而中国烹调法之精良,又非欧美可并驾。”(《建国方略》)孙中山先生对中西烹饪比较后得出的结论,绝不仅是他一个人的观点,而是世界的公论。仅以食物之盛美和烹调法之精良就可以称雄于世界,可见中国饮食文化根基多么深厚,成就多么巨大。中国饮食文化作为中国的“国粹”之一,具有独特的、鲜明的个性和民族特色,正由于这一原因,它才在世界饮食文化中风标特异,为世人瞩目。中国饮食文化的基本特征可从其历史、内涵、特质等方面进行归纳。

### 一、中国饮食文化历史悠久、源远流长

中国的原始人类,最早可以追溯到距今约 180 万年的山西芮城西侯度猿人和距今约 170 万年的云南元谋猿人。从距今约 170~180 万年到距今约 50~60 万年前,原始人过着茹毛饮血的生活。人类还没有学会用火,处于生食阶段。虽然在上述两处考古遗址中发现了烧骨,但还缺乏充足证据证明它是人类用火熟食的遗迹。到了距今约 50~60 万年的北京猿人时期,人类学会了用火熟食,结束了完全生食的时代。在北京猿人的遗址中,发现了厚达 6 m 的灰烬层,里面埋着烧过的石块、敲碎的烧骨、烧烤过的朴树子以及木炭等,证明北京猿人已经学会了管火用火。近年在陕西省洛南县石浪山龙牙洞也发现了距今约 50 万年原始人类用火的灰烬层遗迹,证明那里的猿人也学会了用火熟食。世界公认,中国的北京猿人用火熟食,是迄今为止在全世界范围内发现的古人类用火熟食的第一个例子。美国《生活科学文库·食物与营养》(1981 年版)一书中写道:“烧煮至少是 40 万年以前现代人类的祖先发明的。证据来自中国北京附近的一个远古洞穴(即周口店),烧焦的骨头遗迹表明,居住在那里的北京猿人早已发明了一种有史以来最伟大的技能。”北京猿人用火熟食拉开了世界范围内人类用火熟食的序幕。

恩格斯说:用火熟食“是猿转变到人的重要一步”,它“第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人和动物分开”。用火熟食不但是人类对自然物的改造和利用,而且也是对人类自身发展的一次重大贡献。恩格斯还说:“最重要的还是肉类食物对于脑髓的影响,脑髓因此得到了比过去多得多的为本身营养和发展所需的材料。”(均引自《马克思恩格斯选集》第3卷,154页,人民出版社,1972年版)。中国古代传说中,在燧人氏钻木取火之前,人们“食草木之食、鸟兽之肉,饮其血,茹其毛”(《礼记·礼运》),因此“腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病”(《韩非子·五蠹》)。熟食从根本上改变了这一状况。

考古发现,在大约1万年前,中国的先民发明了陶器。传说中的神农氏发明陶器大约也在这一时期。陶器的使用结束了用火直接烧烤食物原料的阶段,出现了真真正正的烹煮。陶炊具作为中间媒介,把本不相容的水与火和谐地统一在一起,赋予了某种哲学色彩。所以古人非常推崇这一发明,称之为真正意义上的“火食之道”。这种认识在世界饮食文化中也是仅见的。

在河姆渡文化和半坡文化遗址中,发现了稻、粟、菜籽等作物遗迹,也发现了饲养牧畜的圈栏,说明当时的饮食原料已有了相对稳定的来源。在与其时代相同的一些文化遗址中,发现了陶灶、酿酒用的器具等。陶制的炊具、餐具种类不断丰富。古籍中也记载了神农氏发明农业、黄帝发明蒸的方法,说明中国饮食文化的发展又进入了一个新阶段。

进入夏、商、周、春秋战国时代,中国饮食文化体系开始形成,为中国古代传统的饮食文化奠定了基础。从此,经历了秦、汉到隋、唐的发展时期,至宋、元、明达到繁荣阶段。至清代,中国古代传统的饮食文化达到成熟,创造了无与伦比的辉煌成就。

纵观中国饮食文化的历史发展过程,上下延续一百七八十万年之久,其源头之渊远,足以傲视世界。经古人类学家鉴定,北京猿人是现代蒙古人种的祖先,其后的大荔人、丁村人、马坝人、柳江人、山顶洞人前后接续,形成了一个完整系列。华夏族正是由此繁衍发展而来,这种一脉相承、延续至今的民族历史,自然而然也是中华民族饮食文化的历史。正是这一历史,为中华民族所独有。

众所周知,世界上有四大文明古国。然而,古埃及、古巴比伦和古印度的文明已经中断,居住在这三大文明古国土地上的人已经不是创造这些文明的后代了。只有在中国,这一文明被创造它的后代所继承。因此,中国的饮食文化是惟一没有中断、环节完整、延续至今的饮食文化。正因为如此,中国饮食文化才有着无比深厚的积淀、博大精深的内涵、结构完整的体系。

## 二、中国饮食文化积淀深厚、丰富多彩

中国饮食文化经过几十万年绵延不断的积累沉淀,形成了非常深厚的文化层,内容异常丰富,表现绚丽多彩。这主要表现在:构成中国饮食文化的各种表现形态种类多而且完整。从中国饮食文化发展的横向看,每一历史时期、每一发展阶段都有着自己丰富的内容,并以此与其他时期和阶段相区别;从纵向看,每一种文化形态的内容也非常丰富,从而构成自己的系列,在整个饮食文化内容结构中占有一席之地。以下分别做一简要说明。

中国饮食文化各历史时期、各阶段的内容相当丰富。以春秋战国时期为例,这一时期虽然一直处在诸侯混战、大国争霸、七国称雄的过程中,但却造成了区域经济高度发展、手工业不断进步、商品交换日益频繁、学术思想空前活跃的局面。饮食文化在这一社会背景下,同样取得了辉煌的成就,积淀了丰厚的内容。饮食工具方面,仅今天能见到的青铜炊具、食具、酒具、水具、饮食

辅助器具等,其种类之多不下数十种。饮食原料方面,见于记载的粮食作物有10余种,蔬菜不下50种,果品20多种,畜禽类不下50种,水产类30多种。烹调工艺方面,已总结出一套鉴别选择原料的原则及分档取料、择优取料的方法。烹调方法多达二三十种,当时发明的勾芡法至今仍在沿用,而且开始采用制作一道菜使用多种烹调方法的先例。在调味方面,总结出不同的主料要用相应的配料、调味料和佐辅料合理搭配;不同季节要选用不同的原料、油料、调料相互搭配;使用调味料调味,有先放、后放、多放、少放的细微差别。在火候方面,总结出一套以火为纲,以水为介质,通过对火大小快慢的调整,达到消除原料异味、制作出口感和味道都恰到好处的美食。这一时期出现了一些烹饪名家,各地出现了不少名食,东南西北饮食风尚的地域差别初步形成。饮食商业市肆已经出现,宴会有了高度发展。国宴、家宴的规格、仪式已比较完备,饮食审美水平已相当高,人们已经认识到追求美味是人的共性,给“美味”定的标准比较全面,有些今天仍然采用。对“味”的强调和追求,使其成为传统食品审美的第一标准。同时,还强调食品的色、形,追求食品的精美、饮食环境的优雅、主宾的相得、进食的良好气氛及进食礼仪和卫生等,较全面地提出了中华民族饮食审美的原则。这一时期总结出的饮食养生理论奠定了中国古代食养食疗理论的基础,所提出的营养搭配结构,成为两千多年来传统营养结构遵循的模式。这一时期的哲学家、政治家还特别喜欢以烹调为例,阐发哲理,讲解治理国家的道理,给饮食文化添上了一笔哲学、政治色彩。总之,春秋战国时期饮食文化各方面的内容都已齐备,给以后中国饮食文化的发展开辟了广阔的道路。

从纵向看,在中国,无论是物质形态,还是制度、行为、社会心理形态的饮食文化内容也都十分丰富。以饮具为例,中国原始社会的新石器时代,已经出现了如钵、碗、杯、盂、斝、觚等陶制饮具,它们的造型各具特点,富于地域文化特征。夏商周至春秋战国,用青铜制造的饮具除杯、斝、觚等之外,还有角、爵、觚、饮壶等,造型精巧,纹饰多变,有的还铸有铭文,极富艺术和考古价值。秦汉至隋唐,在逐渐淘汰青铜器和某些器类的同时,漆器、瓷器以及其他质料的饮具大量涌现,其种类和式样之多,令人眼花缭乱。如西汉著名的“银口黄耳、金盃玉钟、野王巨器、金错蜀杯”,就是用金、银、玉、夹纆、错金等质料和工艺制作的饮具,野王和蜀地是名产地。唐代饮具更为丰富多彩,除用金、银、玉、石、玛瑙、犀角、竹、木等制作的外,有的还利用天然物如螺、蚌等进行精巧加工。此时瓷器盛行于世,成为饮具的主力。同时金银平托工艺也大放异彩,如有名的舞马衔杯盏,造型以唐玄宗训练的舞马衔杯跪拜为原型;兽首玛瑙杯以牛状兽首造型,带有波斯风格;越窑瓷器号称“类冰”,烧制的各色瓷被誉为“千峰翠色”;邢窑瓷器号称“类雪”,烧制的瓷器色如白玉;“葡萄美酒夜光杯”的玉杯、鱼脑石制的鱼英盏也非常著名;竹木制的杯器有“竹根细眼、树瘿蝎唇”是基本保留原状的竹木雕杯;“江螺海蚌”则为直接用螺和蚌做的杯。奇器如玉精碗,夏天盛水不损耗不变质,苍蝇不近;自暖杯壁薄如纸,注酒后会自动升温以至沸腾;舞仙盏装有机括,注满酒时会有仙人出舞。宋元明清时期,瓷制饮具称霸饮坛。北宋以八大窑系的产品著称。明清时期景德镇瓷器天下闻名,烧造技术已达炉火纯青之境。此时景泰蓝、镶嵌、脱胎、雕漆等饮具也独具特色。尤其是宜兴的紫砂具异军突起,以其无土气、不夺香、长期贮茶不变质、宜于精细造型、色彩丰富而成为茶具的宗主。以上仅是就饮具的大致种类和式样而言,还没有涉及赋予它们的其他层面的文化内涵,如果作全面系统的叙述,就得写一部几十万字的书了。

中国饮食文化不但内容丰富多彩,而且其内涵也非常博大精深,这一点也是世界其他民族饮食文化中所罕见和不及的。

中国饮食文化内涵的博大,首要的表现是除了具有和其他饮食文化相同的“物态化”涵义外,饮食文化中以各种形态表现的每一种类及其中的每一构成部分,中国人都要给它赋予“人文化”的涵义。

一件灶具,一种餐具,在其他饮食文化中,灶具就是灶具,餐具就是餐具,是用来做饭和进餐的工具及用具。在中国却不然,都可以给它们加进“人”的因素,让它们具有某种“人”的内涵。如灶具,唐代陆羽制的茶炉,铸有“坎上巽下离于中”、“体均五行去百病”、“圣唐灭胡明年造”、“伊公羹”、“陆氏茶”等字样。茶炉相当于鼎,《周易》鼎卦解释中有“以木巽火”的话。炉和卦名相符,不用解释一见而知为鼎炉。在八卦中,巽为风,火为离,坎为水。风在下吹,火在中间燃,水在上面沸腾,这正是水与火完美统一的“火食之道”,含有哲理在内。第二句讲的是茶的功效,含五行理论指导下的养生思想在内。第三句讲茶炉是唐王朝平定安史之乱后第二年所造。体现了陆羽身在江湖、心系国家、关心人民疾苦、积极入世的思想。“伊公羹”含商代伊尹扛鼎以为商汤制羹作契机而讲述治理国家的道理,后来做了商汤的辅佐之臣,并帮助商汤夺得天下的典故,是陆羽对“烹调之道”深刻认识的表露。“陆氏茶”则表明陆羽以弘扬茶道为己任。由此可见,一个小小的茶炉,不但体现了一定的哲理,而且还表明了制造者的感情、操守和理想。再如筷子。据记载,筷子的原名叫“箸”,与“住”同音,船家嫌“住”不吉利,反其意改名为“快”,后加竹字头,这个名称就沿用下来了。又如豆腐,有人写一首诗:“以为你性格软弱,/一根丝线可以宰割你!/两个指头可以捏碎你!/三分钱便可买回你!/待到下汤锅去接受煎熬,/最经得起时间考验的是你!/最耐高温磨炼的是你!/最有旺盛生命力的就是你!”这哪里是讲豆腐,明明是在讲人。由此可见,无论是表达人们避凶求吉愿望的筷子,还是阐发做人道理的豆腐,都可以作为物质载体,被赋予某种“人”涵义。

其次,这种“人”的内涵非常广泛,可以是人的情感、愿望、祈求、祝福,也可以是人的爱好、志向、意趣、追求,还可以是价值观念、审美情趣,以及科学、哲学、政治、宗教、艺术、文学等观念和思想。

有一道菜叫“锅巴肉片”,也叫“响铃肉片”。据说在抗日战争时,重庆人给这道菜另起了个名,叫“轰炸东京”。听着那劈里啪啦的声音,心情为之一快。大年初一的饺子、年糕,寓意团圆和“年年高”;结婚吃“百年合好”,希望夫妻恩爱、白头到老;贺寿送“寿比南山”蛋糕,祝老人安康长寿;只在紫砂壶刻上“瓦壶天水菊花茶”几个字,恬淡的生活意趣便跃然而出;五代时有人把蟹戏封“爽国公”,是因为他太喜欢蟹的“至妙至爽”;唐人刘贞亮总结的茶之“十德”中,有茶可“养廉”、“雅志”、“利仁”,无疑表达了他自己的志向和追求。饮食养生的理论中处处有科学思想的闪光点。“农用八政,首政在食”,讲的是治理国家的大道理;“仓廩实则知礼节、衣食足则知荣辱”,含有朴素的唯物论因素;一句“国问”“吃了没有”,包含中国传统的重食意识;佛教的吃素和“酒肉穿肠过,佛祖心中留”,看似矛盾的表象背后深蕴宗教信仰的真谛;五代尼姑梵正的“辋川小样”图景凉菜拼盘,使艺术创作在烹调中登堂入室;唐宋的茶诗、酒诗、粥诗、肉诗等以饮食为自己描写的对象,而饮食则借文学形式展现了自己;从东汉的《四时食制》到清代的《随园食单》,仅有关饮食的专门著作多达百部以上,还不计散见于其他记载中汗牛充栋的资料。中国饮食文化内涵的博大,是其他饮食文化不能望其项背的。

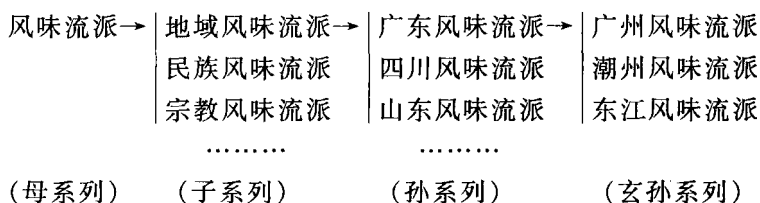
以上所述,情感、愿望、祈求、祝福等,属于感情层次的内涵;爱好、志向、意趣、追求等既有感情层次的内涵,也有认知层次的内涵;价值观念、审美情趣等,属于认知层次的内涵;而科学、哲

学、政治、宗教等,则属于意识、精神层次的内涵。在中国饮食文化中,体现精神内涵的例子比比皆是。如饮食养生,其理论基础是阴阳调和、五行生克的哲学思想。再如饮食调味中的“和”,是通过“合”的形式,达到“和”即和谐统一、恰到好处的目的,含有把握量变质变关节点的辩证思维观点。饮茶中要求“泉石松竹、皎月清风”环境,达到“探玄虚而参造化,清心神而出尘表”境地,是文人隐士饮茶的最高境界,即“物我皆忘”、“天人合一”哲学思想的体验。而纯粹中国式佛教——禅宗的“禅茶”,就是借茶悟佛理,与“探玄虚而参造化”同出一辙。至于日本茶道追求的“和、敬、清、寂”,其源头也在中国。中国饮食文化内容的丰富多彩、内涵的博大精深,在世界饮食文化之中,确实是独树一帜的。

### 三、中国饮食文化结构完整、层面丰富

中国饮食文化有一个庞大的系统,这个系统犹如一座大厦。构成这一大厦骨架的有物态文化、制度文化、行为文化、社会心理文化等四大系列。而每一系列由若干子系列构成,子系列下又有孙系列,孙系列下还有更小的系列,等等。整个建筑构件齐备而层次清楚,结构完整而组合有序。

如风味流派,它是以原料、工具、烹调方法等物质、技术条件为依托,经过一定的时间,在一定空间、群体范围内形成的一种具有风尚性质的文化现象,属于行为文化之下的子系列中的一个组成部分。这一子系列由地域风味流派、民族风味流派、宗教风味流派、市肆风味流派、仿古风味流派等流派组成。而其中的每一风味流派之下,又有由很多低一层次的风味流派组成了孙系列,如地域风味流派,由广东、四川、山东、江苏、浙江、湖南、安徽、福建等地方风味流派组成。孙系列之下,还有由更小的风味流派组成的玄孙系列,如广东风味流派之下,有广州风味流派、潮州风味流派和东江风味流派等主要流派。不但地域风味流派是这样,民族、宗教、市肆等风味流派也是这样。即:



中国传统饮食文化的结构异常稳定,在其形成后,千百年来,无论是中华民族之中各民族饮食文化的相互影响,还是外来民族饮食文化的冲撞,都没有改变它的基本框架结构,非但没有改变,而且使它的系统种类越来越繁多,层次越来越丰富,结构越来越稳定。

### 四、中国饮食文化开放外向、兼收并蓄

在中国历史发展的漫长过程中,特别是进入封建社会后,社会经济逐渐发展,到汉唐时期达到最高峰;科学技术也高度发展,并持续两千年在世界上遥遥领先。与此相应,中国饮食文化也形成了开放外向、兼收并蓄的特点,表现出一派泱泱大国的风度。

中国历史上不管王朝如何兴衰更替,也不管内部和外部民族冲突如何剧烈,民族之间的饮食文化交流却从来没有中断过。而且,恰恰由于这种特殊的历史环境,更加速了中原和边远地区、汉族和少数民族之间、中华民族和世界各国各民族之间饮食文化的交流,使中国饮食文化内容更为丰

富多彩。在这些交流中,中国饮食文化展现了其博大的胸怀,显示了来者不拒、为我所用的大家风范。如汉朝时期北方胡食传入长安,灵帝和皇亲国戚大吃“胡食”,一时胡食之风盛行。在唐王朝的二百多年间,西域的“胡食”一直风行长安,不但官僚贵戚,就是文人骚客,平民百姓,也喜欢“胡食”。而且喜欢到“胡姬酒肆”中,边饮酒边欣赏西域姑娘的歌舞表演。元代南北大城市里有专门经营蒙古、回回、畏兀儿(维吾尔)、女直(真)和高丽、天竺(印度)等风味的饭馆。

中国的饮食文化也极大地影响了周边的国家和地区,以至西亚、欧洲、美洲等地。如春秋战国时,越南、泰国就受到中国饮食之风的影响。秦汉至明清的两千年间,日本、朝鲜、越南、泰国,以及欧洲、美洲各地都程度不同地被中国烹饪原料、烹调工艺、食品、食风所传染。如日本,茶种是日本留学僧最澄带回去的;茶道是在唐宋茶道基础上形成的;制豆腐之法是鉴真和尚传入的;“料理”一词为唐语;制作馒头学自元朝,其食谱、食典、食法、食俗均可见中国饮食文化痕迹。元代,马可·波罗引进中国面条制法,才发展成著名的意大利面条。19世纪中叶中国餐馆开始进军美洲和欧洲。现在,全世界几乎所有的国家、甚至很多国家的中、小市镇都有中国餐馆。

中国饮食文化“拿来主义”的兼收并蓄,使外来饮食文化如道道流水、潺潺流进中国,变为中国饮食文化的营养成分,汇成中国饮食文化的汪洋大海。同时,中国饮食文化的“送去主义”的外向开放,使它如“润物细无声”的春雨洒遍世界,使世界不断认识和欣赏中国饮食文化。正是这种精神,展示出中国饮食文化的魄力、魅力、征服力和气度。

## 五、中国饮食文化具有优秀的传统、鲜明的民族特色

中国饮食文化在其悠久的发展历史过程中,形成了自己的优秀传统。归纳起来,集中在以下两点:一是强调饮食原料从大自然中的取用与生长供给相平衡,反对无节制的滥采竭取;同时既注意原料的“择优选用”,又强调原料的“物尽其用”。从西周开始,中国人就注意到饮食原料不是取之不尽、用之不竭的,必须注意保护和适时、适量取用,这样才能保证原料供给的稳定。如在动物怀孕、产仔、哺乳期间,不能进入森林河湖猎取捕捞,不能猎捕幼兽鱼苗;不到季节,不能采摘正在生长的蔬菜瓜果;动植物生存生长的环境要保护,不能竭泽而渔、焚林而狩。这些认识和做法直至今天也是十分正确的。对已得到的原料,既要选择其中品质优良者烹制出精美食品;也要对其中品质较差者,因材施用,烹制出可口食品。所以在中国,用动物的内脏、脚爪、植物的边叶皮须,也能做出受人喜欢的美食。这一点又是中国人崇尚节约、反对浪费传统的体现。二是强调饮食养生要遵循天地自然规律,与大自然保持一致,提倡薄味蔬食,主张“节饮食”和“守中”。中国人把饮食作为养生中的首要手段,要求不违背天地阴阳变化、五行相生相克的运行规律,这样就可以与生命之根本的天地相通,即“天人相通”。所谓“天人相通”,即人体内部阴阳二气、五行运转与大自然的运行规律相符,这样才能处于健康状态。这种要求顺应自然规律,保持健康的思想和实践无疑是正确的。在饮食上,反对食物过于丰厚,进食要有节制,饮食要恰到好处。今天看来,也符合营养不能过剩、热量不能摄入过多、不可暴饮暴食的道理。当然,还有其他一些优秀的传统,如提倡文明的饮食礼仪和饮食卫生习惯,重视饮食伦理道德等等。

中国饮食文化具有极其鲜明的民族特色,主要表现在:

(1) 烹饪原料广取博采,无人能及 中国烹饪采用原料的广博,是世界其他民族不能比拟的。其他民族采用的,中国采用了;其他民族没采用的,中国也采用。不管是禽兽鳞介虫、蔬果瓜菌藻,还是肉骨筋爪皮,根茎花叶实,无所不采,无所不食。一句话,凡是天上飞的、水里游的、陆

上跑的、林里生的、土里长的、人工造的,只要可食,都入食谱。

(2) 烹调方法众多,精妙而独特 中国烹调方法之多,举世无双 据统计经常使用的烹调方法就有五六十种以上。而且,烹调方法的精妙,也令外人叹为奇观。如爆炒,火焰熊熊,风声呼呼,瓢勺叮当,厨师手臂高扬低回,翻簸颠甩,行云流水般一两分钟一道菜就出了锅。西方人说像演杂技,变魔术。不仅爆炒,蒸也是中国的专利。其他如溜、焗、烹、拔丝、挂霜等等方法,中国特色也非常鲜明。精烹还表现在制作一道菜时,往往多种方法综合使用。如福建名菜佛跳墙,采用余、炸、蒸、煮、煎、焖、炖等多种方法,才产生了“开坛香味飘四邻,佛闻弃禅跳墙来”的效果。

(3) 风味流派多如繁星,美食名食数不胜数,在世界首屈一指 从不同角度划分,中国风味流派的总数大小小在数百种以上。不考虑历史上的风味流派,仅以现在而言,地域流派大者二三十,加上其中子层次的可多达百数;民族风味流派大者五六十,再加上其中很多有地域之差形成子层次流派,总数达近百种。这里还未把从其他角度划分的市肆、民间、寺院、仿古、养生、荤食、素食等等流派及其子系统计算在内。如果考虑到流派间的相互交叉,如地方性市肆、民间、寺院等风味,民族性养生、市肆风味等等,数量就更为可观了。中国历史上产生的美食名食不胜枚举,仅以菜肴而言,如“西周八珍”,楚地的“脰(炖)鳖”、“臠臠(红烧大龟)”,汉代的“炆豚韭卵”(烧乳猪、韭菜炒蛋),隋代的“金齏玉脍”(桔末生鱼丝),唐代的“猴头羹”(有“宁负千石之粟,不负猴头羹臠”的话),宋代的“山家清供”(山野原料名食),元代的“筵上烧肉”(大型烧烤筵席),清代的“满汉全席”等等。现代名食美食更加众多,各风味流派都有自己的代表菜,名菜总数在数千种以上。菜肴、面点、小吃等名品争奇斗艳,数不胜数,美不胜收。

(4) 中国饮食文化有独特的审美观 中国饮食文化中的审美,集中表现在对食品的审美评判和饮食活动的综合审美两个方面。对食品的审美评判传统标准概括为色、香、味、形、器、名六个字,即食品的颜色美观而诱人食欲,香气扑鼻,味道好吃,形状悦目,器具和食品相配和谐有美感,食品的名字有意趣。现代有人增加了质、养、卫三项,即口感好,富于营养,卫生。但对“味”的重视却是一致的。可以说核心是一个“味”字。因此有人说日本人用“眼”吃(好看),法国人用“心”吃(精心配食),美国人用“脑”吃(特别考虑营养成分),而中国人用“口”吃。因此,“味道好坏”、“好吃不好吃”成为中国人评价食品好坏的第一标准。在饮食活动中,要求良辰、美景、可人、韵事、美食,即“五美俱”,讲求饮食活动中的时间美、环境美、亲情美、行为美和食物美的统一。不但使人享受了美食之美,而且使人在优雅的环境、融洽的气氛中心情愉快,精神上得到极大满足。然而最高层次的饮食审美是为求在饮食活动中,通过特定的环境和食物(如品茶),达到物我俱忘的“天人相通”或“天人合一”的境界。在这些审美中既体现了中国人的价值观,又体现了人生观、世界观。

(5) 中国饮食文化的重食观念和重养观念,而且这些观念与政治、哲学紧密相连 中国人重食观最通俗的体现就是“国问”“吃了没有”、“吃的是什么”。这一问候的形成包含着几千年中国农业社会食物短缺而形成的忧患意识。这种意识在政治上则集中表现为历朝历代的“重农”思想。重农则衣食丰足,衣食丰则民安,民安则国家统治稳定。所以历代有作为的统治者没有不把发展农业放在首位的。中国人的“重养”即重饮食养生,其原理是通过饮食,摄入体内五行运转需要的“精气”,使体内阴阳平衡,从而与天地阴阳之气的运行相通,达到“天人相通”的境界。这与饮食审美中的“天人相通”殊途同归,也是古代哲学思想的体现。把饮食升华到哲学的高度,是中国饮食文化的一大特色。



### 思考题

1. 饮食文化的定义是什么？中国饮食文化的定义是什么？
2. 饮食文化具有哪些文化形态？它们各自有哪些具体内容？
3. 中国饮食文化有哪些基本特征？