

21世纪 我们吃什么

——关于饮食与健康的对话

黄圣明 伍跃时 编著

何立伟 插图



科学普及出版社



21 世纪 我们吃什么？

——关于饮食与健康的对话

黄圣明 伍跃时 编著
何立伟 插图

科学普及出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪我们吃什么? / 黄圣明, 伍跃时编著. —北京:
科学普及出版社, 2003. 3

ISBN 7-110-05475-6

I . 2... II . ①黄...②伍... III . 营养卫生-关系-
健康-问答 IV . R151.4.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 019091 号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:4 5 字数:100 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—20000 册 定价:10.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

黄圣明

中国食品工业协会	秘书长
中国食品工业协会营养指导委员会	秘书长
北京市人民政府专家顾问团	顾问
国家食物与营养咨询委员会	委员
中国食品包装与机械协会	副会长
中国企业联合会	常务理事

伍跃时

湖南沐林集团	董事局主席
中国青年企业家协会	副主席
中国科学探险协会	副主席
湖南省营养保健食品协会	会长

责任编辑:许 英
封面设计:沈 浩
责任校对:林 华
责任印制:王 沛



生命因为健康而美好，而生命与健康物质基础是营养。但如何才是真正合理的营养？如何才能把科学的营养知识传达给大家？是摆在食品、营养工作者面前的一个紧迫的任务。

众所周知的是，营养来自食物，我国很早就有“药食同源”的主张。但只有全面、均衡的营养才能维系身体的健康，而均衡的营养来自于食品及科学的饮食。

人类的文明总是在不断的进步，饮食文明也必然随着社会的发展而进步。在新的世纪，我们如何发扬中华饮食文化的优秀传统，同时学习和融合世界先进、科学的饮食理念，创造出具有时代特征、能为新世纪中国人带来健康和幸福的21世纪中国饮食文化则需要我们的共同努力。

我乐于看到，中国食品工业协会秘书长黄圣明先生和沐林食品董事局主席伍跃时先生就新世纪我国食品、营养的现状和发展方向以及

食品与健康的有关问题进行了全面的探讨,并将这种讨论汇编成书,以对话的方式和大家进行交流;更乐于看到,食品行业协会和一些优秀的企业正在共同努力,使中国食品工业能够更好地服务于人民的身体健康。在此,我衷心希望,这本书能够引起社会对饮食和健康的更多关注,有益于民族科学饮食精神的发扬光大和人民健康水平的提高。同时,祝愿中华饮食文化走向更加光辉灿烂的明天。

于志林

2003.3.8

一个人最难认识的是自己。就像眼睛有盲点一样，人们往往都有自己的生活误区和知识盲点。这也就导致我们在许多事情上甚至在很长时间里对自己缺乏正确的认识及必要的了解。

从很多方面来说，我们对自己甚至是无知的。

我们对此付出或正在付出代价。其中叫我们无法理解的是人人都自以为与生俱来都会的“吃”，竟让我们困惑丛生。一个无法回避的事实是：许多人不会吃，不知道吃什么，怎么吃！正因为如此，许许多多的人们被疾病和痛苦折磨，甚至过早地付出了最为宝贵的生命。而我们往往是事后才得知这种代价的沉重和无谓。

“吃”就那么重要吗？它和我们的生活和生命的关系究竟如何？它与我们的时代以及社会发展有着非同寻常的意义吗？它是一种生存本能还是一种文化载体？在 21 世纪，它对人类的健

康将会产生什么样的革命性的质的飞跃？

近几年来，我们就食品与健康的一些问题，进行了多方面的讨论（伍：我不断地请教于黄圣明老师），现将一些讨论的内容整理出来，希望能普及食品营养知识，为我国健康食品与物质生活的提高与协调发展贡献绵薄之力。

—
◆◆◆◆◆
本世纪最大的危机
来自我们是否善待自身，
是否善待我们朝夕相处
的环境以及对我们不可
或缺的饮食文化的态度！

伍：

西方文化人类学开山大师马林诺夫斯基有句通俗的名言：“人类极其关心的是传种与营养”，我们的祖先也说过：“食、色，性也”。也就是说，无论在西方还是在东方，都是将饮食，也就是我们维系生命需要的“吃”放在至关重要的地位。是否可以说，吃的文化发展史，也是人类物质与精神文明发展的一个缩影？

黄：

吃的文化就是人类(或民族)在维系生命和自身发展过程中吃什么，怎么吃，吃了以后会怎样，为什么要这样吃等等的学问。吃的文化的发展充分体现出人类改造自然与自身发展的水平。每个民族都有其自身特色的饮食文化。我国几千年来更是将“食”放在万物之首，有“人生万事，吃饭第一”之说。老百姓吃得饱成为检验执政者政绩，成为“太平盛世”的标准。所以，我国也创造了非常灿烂的、博大精深的饮食文化。

伍：

我认为在中国的饮食文化中，有着鲜明的

人类极其关心的是传种与营养



多层次性。有老百姓的饮食文化，譬如，中国的百姓在“吃饱”的过程中，以无畏的探索精神“从树上吃到陆地，从植物吃到动物，从蚂蚁吃到大象，吃遍了整个生物界”（林语堂语），仅朱棣的《救灾本草》所列，可用于救荒生存的草木野菜就达 400 多种，创造出许许多多让洋人既钦佩又咋舌的特色饮食，风味小吃。有不少关于青烟野趣、怡然自乐的风景描写，也有叫人回味无穷、情深意切的“妈妈味”和“打牙祭”等等与饮食有关的民俗。当然，老百姓的食文化史更多的是一部辛酸史。

黄：

由于几千年连绵不断的战争、天灾地荒，占人口绝大多数的老百姓基本上处于果腹与小康之间，徘徊在“吃饱”与“吃不饱”之间。在食文化的表现上主要是清新自然，简单粗糙，讲究实在。

伍：

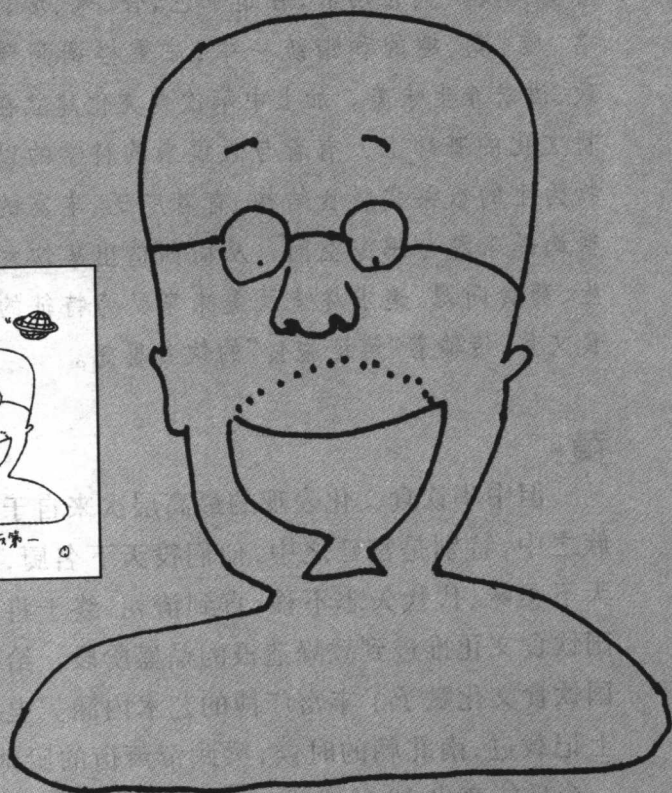
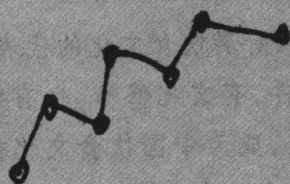
中国饮食文化最灿烂最值得我们今天去研究、继承、发扬光大的其实是“士大夫”阶层的饮

食文化。他们属于富家阶层饮食文化的代表,有研究和讲究吃喝的条件,有文化修养,也有敏锐的审美思维,如切如磋,成为中国饮食文化探索与研究发展的推动者,在追求色、香、味、形、器、名、质、境、趣的和谐统一中,注重格调高雅别致,讲求养生味美。加上中华饮食文化建立在农耕文化的基础上,有着与天俱来的科学的以谷物为主的饭菜式膳食结构,有着广泛、丰富的原料选择来源与想像空间,从而创造出集饮食养生、药食同源、追求趣味及美味享受为特征的饮食文化,传输着“辨证施食”的饮食思想。

黄:

但中华饮食文化表现的最高层次来自于贵族之中,特别是宫廷之中,他们役天下名厨,集天下美味,代代矢志不移,直到清朝,终于将中国饮食文化推进到登峰造极的鼎盛阶段,给中国饮食文化赋予了丰富广博的艺术内涵。史书上记载过,南北朝的时候,梁武帝萧衍的厨师,一个瓜能变出10种式样,一个菜能做出几十种味道,令人叹为观止。所以说,几千年封建社会所发展的饮食文化更多的是一种富人的饮食文

人生万事 吃饭第一



人生万事 吃饭第一

化,是浪漫与奢侈、浮华与浪费的文化。话说回来,它当然也是一种精致的文化。

伍:

说得不无道理。中国的饮食文化之花虽然吸摄着社会的营养,蕴含着百姓的创造,但其灿烂菁华却表现在社会上层。中国饮食文化的发展,主要是在为上流社会服务中不断创造再创造的过程中实现的。《诗经》曰:“普天之下,莫非王土。率土之滨,莫非吾臣。”帝王视国家为家天下,追求恢宏之气势,富丽典雅,华荣尊贵,极尽所能,千姿百态。经过自帝王向贵族的辐射,逐渐形成了与百姓的简朴所不同类的饮食文化。

黄:

一个方面,这种文化是官场的铺张排场、商贾的浮华酬酢的生动体现。如周代把天子的饮食以法律的形式规定下来,据《周礼》记载,周朝宫廷的厨师队伍就有三千多人,周王一日三餐,每餐都要杀牲供饌,进食前先要奏起音乐,用膳毕,音乐又起。到了清朝则更是登峰造极,皇帝正餐加上太后所赐与后妃所献,多达百余道菜。

其礼制与程式更是充分显示出他至高无上的权力和地位。而官宦商贾虽不能享受皇家气派，却也能极尽张扬、奢华之能事。清末时期作为上层或中上层社会饮食文化代表的“满汉全席”就是一个最好印证。另一方面，我们也得承认，上流社会在追求享受过程中，不断探索美食原料，力求丰富变化，不断提高烹调技艺，创造新的风格，在悦目、福口、怡神、示尊、健身、益寿原则下，创造出了无与伦比的精美肴馔，使饮食活动成为集物质与精神、科学与艺术高度统一的独有的文化。

伍：

我们今天要考虑的是，这朵美丽的艺术之花，能真正施惠于我们 21 世纪芸芸众生，能给我们带来健康长寿吗？

黄：

以上所说的作为艺术的中国饮食文化展现，它不能作为大众饮食的参数，不具备完全的社会意义。21 世纪的食文化应跟上时代的步伐，能真正服务于民族大众。无论是西方还是中