



21世纪高职高专规划教材 • 旅游酒店类系列
项目制任务驱动型教材

中国饮食文化

徐文苑 主编

Travel
and Hotel



清华大学出版社
<http://www.tup.com.cn>



北京交通大学出版社
<http://www.bjtup.com.cn>

21 世纪高职高专规划教材·旅游酒店类系列
项目制任务驱动型教材

中国饮食文化

徐文苑 主编

清华大学出版社
北京交通大学出版社

·北京·

内 容 简 介

本书是根据“任务驱动、项目导向”的教学改革需要编写的,并根据实际工作岗位需要的职业能力进行内容设计,在内容组织上打破了以知识为教学核心的教学理念。全书共由六个项目组成,分别介绍中国饮食文化现象、中国烹饪文化、中国饮食风味流派、中国饮食民俗、中国酒文化、中国茶文化等内容。

本书主要适用于高等职业院校旅游管理、酒店管理、餐饮管理等专业的教学,也可供旅游、酒店及餐饮从业人员的培训和自学之用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食文化 / 徐文苑主编. — 北京: 北京交通大学出版社; 清华大学出版社, 2014. 4

(21 世纪高职高专规划教材·旅游酒店类系列)

ISBN 978-7-5121-1793-8

I. ① 中… II. ① 徐… III. ① 饮食-文化-中国-高等职业教育-教材
IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 018714 号

责任编辑: 张利军 特邀编辑: 程书芹

出版发行: 清华大学出版社 邮编: 100084 电话: 010-62776969

北京交通大学出版社 邮编: 100044 电话: 010-51686414

印刷者: 北京交大印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185×260 印张: 16.25 字数: 406 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5121-1793-8/TS·26

印 数: 1~3 000 册 定价: 28.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

出版说明

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，它的根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高等技术应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基本知识和职业技能，因而与其对应的教材也必须有自己的体系和特色。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教学改革和教材建设的需要，在教育部的指导下，我们在全中国范围内组织并成立了“21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会”（以下简称“教材研究与编审委员会”）。“教材研究与编审委员会”的成员单位皆为教学改革成效较大、办学特色鲜明、办学实力强的高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院，其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证规划教材的出版质量，“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“21世纪高职高专规划教材编审委员会”（以下简称“教材编审委员会”）成员和征集教材，并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师或生产第一线的专家。“教材编审委员会”组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选，对所列选教材进行审定。

目前，“教材研究与编审委员会”计划用2~3年的时间出版各类高职高专教材200种，范围覆盖计算机应用、电子电气、财会与管理、商务英语等专业的主要课程。此次规划教材全部按教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”编写，其中部分教材是教育部《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》的研究成果。此次规划教材按照突出应用性、实践性和针对性的原则编写并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向；反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养；适应“实践的要求和岗位的需要”，不依照“学科”体系，即贴近岗位，淡化学科；在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以应用为目的，以必要、够用为度；尽量体现新知识、新技术、新工艺、新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外，为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性，我们希望全国从事高职高专教育的院校能够积极加入到“教材研究与编审委员会”中来，推荐“教材编审委员会”成员和有特色的、有创新的教材。同时，希望将教学实践中的意见与建议，及时反馈给我们，以便对已出版的教材不断修订、完善，不断提高教材质量，完善教材体系，为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有规划教材由全国重点大学出版社——清华大学出版社与北京交通大学出版社联合出版，适合于各类高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院使用。

21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会

2014年3月

前言

我国饮食文化丰富多彩，博大精深，拥有数千年的文化积存，是中国古老文明的一部分。各地不同的食风，风格迥异的各地特色菜点，以及由来已久的我国岁时食俗和饮食礼仪等，交织成多姿多彩的饮食文化。历代积存下来的有关饮食文化的文献资料极其丰富，这是中华民族的宝贵财产，也是人类文明史上光辉灿烂的文化瑰宝之一。为继承和发展我国的饮食文化，应该结合文学、史学、哲学、民族学、民俗学、宗教学等社会科学，全面总结我国的饮食文化遗产，这也是弘扬民族优秀文化的一个重要方面。

近年来，“以培养职业能力为核心，以工作实践为主线，以工作过程（项目）为导向，用任务进行驱动，建立以行动（工作）体系为框架的现代课程结构，重新序化课程内容，将陈述性知识穿插于程序性知识之中，理论与实践一体化”的课程改革思路，已得到许多专家和学者的认可。随着课程改革的进行，作为课程内容载体的教材也必然要进行改革。新教材应该按照课程改革的思路进行重构，打破传统的教材编写模式，采用新的编写方法，如任务驱动编写模式等，以推动教学改革，促进教学质量的提高。

本书按照中国饮食文化的完整框架体系，按项目体例编写，根据每个项目的内容，划分成若干教学任务。为了便于学生学习，本书设有教学目标、任务引导、知识链接、延伸阅读、思考与练习等栏目。为了引导学生顺利地学习，每个项目开始设有知识目标和能力目标，便于学生对将要学习的内容和达到的目标有一个总体的了解。为提升本书的趣味性和可读性，采用任务引导，起到引子的作用，引发学生积极思考，带着问题去学习。饮食智言、知识链接、延伸阅读，有助于学生拓宽视野，活跃思维，扩大文化内涵，补充新知识。

本书突出了高职高专教材的特征，适应高等职业教育以能力为核心，以培养技术技能人才为根本任务，使学生达到基础理论适度、技术应用能力强、知识面宽、综合素质高的要求；使学生对传统的中国文化有较全面、系统的了解，并因此更深刻地了解中华民族的文化历史，感受到我国饮食文化的博大精深，体会到我国饮食文化是一个知识的宝库，认识到饮食文化是中华民族文化的重要组成部分之一，既增强了学生的文化修养，又提高了学生的综合素质。

本书由六个项目组成，分别介绍中国饮食文化现象、中国烹饪文化、中国饮食风味流派、中国饮食民俗、中国酒文化、中国茶文化等内容。本书深入浅出，难易适度，适用性

强,学术性与普及性兼顾,既可作为高等院校旅游酒店管理、烹饪专业以及其他专业学生的选修课教材以及相关专业的自学考试教材,也可作为饮食文化的学习参考书。

本书由天津职业大学徐文苑编著。在编写过程中,参考并吸收了相关专家学者的研究成果,在此一并表示由衷的感谢。另外,由于水平所限,书中难免有不足之处,诚请指正。

目 录

项目一 中国饮食文化现象	(1)
任务1 中国饮食文化的区域性	(2)
任务2 中国饮食文化的层次性	(20)
任务3 饮食文化的中西比较	(36)
思考与练习	(43)
项目二 中国烹饪文化	(44)
任务1 饮食的起源与发展	(44)
任务2 中国烹饪的发展过程	(52)
任务3 饮食器具的发展	(69)
思考与练习	(83)
项目三 中国饮食风味流派	(84)
任务1 中国的八大菜系	(84)
任务2 其他风味流派	(97)
思考与练习	(110)
项目四 中国饮食民俗	(111)
任务1 居家日常食俗	(111)
任务2 中国饮食礼俗	(117)
任务3 中国年节食俗	(126)
任务4 少数民族食俗	(146)
思考与练习	(162)
项目五 中国酒文化	(163)
任务1 酿酒的起源与发展	(163)
任务2 酌酒文化	(173)
思考与练习	(199)

项目六 中国茶文化·····	(200)
任务1 茶文化发展史·····	(200)
任务2 中国茶艺·····	(210)
任务3 中国茶文化·····	(226)
思考与练习·····	(247)

(1) 中国茶文化发展史·····	中国茶文化发展史 二目取
参考文献·····	(249)

(15) 中国茶艺·····	中国茶艺 二目取
(16) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(17) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取

(18) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(19) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(20) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(21) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(22) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取

(23) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(24) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(25) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(26) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取

(27) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(28) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(29) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(30) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(31) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取

(32) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(33) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(34) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取
(35) 中国茶文化·····	中国茶文化 二目取

项目一

中国饮食文化现象

【饮食智言】

王者以民人为天，而民人以食为天。

——《史记·酈食其列传》

【知识目标】

- 了解饮食文化的内涵。
- 了解饮食文化圈的含义。
- 熟悉各饮食文化区域的特点及其形成原因。
- 了解饮食文化层的特点及其形成原因。
- 明确中西饮食文化的差异点。

【能力目标】

- 通过学习，能够掌握学习我国饮食文化的重要性与学习方法，从而加深对我国饮食文化的理解与把握。
- 掌握我国饮食文化的研究内容，增强对学习、弘扬我国饮食文化重要性的认识。

饮食是人类赖以生存和发展的第一要素，先哲有云“民以食为天”（管仲），这句话的原意是人民把粮食看作生命的根本。《尚书·洪范》提出治国之“八政”，亦以“食”为先。《史记·酈食其列传》中有：“王者以民人为天，而民人以食为天。”可见，饮食在人类生活中占有十分重要的地位。离开饮食，人类无法生存，当然也就谈不上社会的存在和各种文化现象的产生。民以食为天的观念如此源远流长，反映了中国几千年文明史与农业关系密切，粮食至关重要，人们对于吃的重要性的认识始终贯穿于中国文明发展的历史长河。民以食为天的观念，可以说是中国饮食文化观念中最基本的、也是最重要的核心。人类文明始于饮食，中国是人类文明的发祥地之一，中国饮食文化历史悠久，博大精深，源远流长，是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠，亦是世界饮食文化的发祥地之一。如今，随着生活水平的提高和文明的进步，人们对饮食文化的追求由浅层次向更深层次发展，促使饮食逐渐摆脱对物欲的单纯追求，升华为一种精神享受。人们向往在饮食活动中吃出品味，吃出文化的饮食情趣，把饮食作为整个生活方式的组成部分而赋予文化的形式和内涵，这就是所谓饮食文化。

饮食文化现象是指特定社会群体食物原料开发利用、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、功能等结构结合而成的全部食事的总和。不同的民族具有不同的饮食文化现象，在我国这种现象尤为突出，具体表现在它的区域性、层次性、社会性上。

任务1 中国饮食文化的区域性

任务引导

“吃”的文化

伟大的教育家蔡元培先生说：“我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。”

著名作家邓友梅说：“饮食也是文化，对这种观点我很赞同。我们中国人在吃上向来讲究，这种观点无疑更能提高我们的文化地位，增加我们的自豪感。我想，若把饮食纳入文化范畴，它可能是最容易从事、又最难取得成就的一个项目。其实，饮食文化是最讲实效的文化……”

著名国画大师张大千先生说：“吃是人生最高艺术。”

有人把中国烹饪文化概括为“吃的文化”，不是没有道理。我国计算人数用“口”（人口、户口），饮食风味是“帮口”，挣钱谋生叫“糊口”。中国是世界上人口最多的国家，填饱这么多的“口”，确实不是一件容易的事。数千年的历史归根结底是解决“口”的问题，所以，“吃”在中国显得格外重要——“有饭大家吃”。

外国人见面的问候是“你好”，中国人见面问“吃了没有”；西方人接待客人，几道菜吃好便罢，中国人接待客人，饭菜不剩一大堆就会感到“没有面子”；外国人敬酒不劝酒，中国人敬酒、劝酒又强酒，不把客人喝倒不算招待好；西方人吃饭主要看营养搭配，中国人吃饭主要看“味道如何”；外国人认为在吃上花太多时间是浪费，中国人认为在吃上下再大功夫都有意义，等等。这些就是中国吃的文化和外国吃的文化在浅显层次上的差异。

另外，以吃引发的文化现象渗透到中国社会生活的方方面面。例如，“吃醋”谁都知道不是喝了一口醋；人际关系广泛活络是“吃得开”，混得风光叫“吃香的喝辣的”；穷凶极恶是“吃人不吐骨头”，贪心不足叫“吃着碗里的，看着锅里的”；让人不要着急说“一口吃不了个大胖子”、“心急吃不了热豆腐”；情况不明叫“吃不准”，事态严重叫“够喝一壶”、“吃不了兜着走”；不买账叫“不吃那一套”，吸取教训叫“吃一堑长一智”；形容不正之风小一点儿是“吃吃喝喝”，大一点儿是“大吃大喝”；穷是“吃糠咽菜”，穷到家是“吃了上顿没下顿”，小康的标准是“不愁吃不愁穿”；摆老资格说“我吃的盐比你吃的粮都多”，训斥别人说“你是干什么吃的”，询问职业叫“吃什么饭的”，混饭吃叫“吃白食的”；旧时把当兵叫“吃粮”，形容前线战况是“吃紧”；社会黑暗是“人吃人”，坏人整坏人叫“黑吃黑”，全盘皆胜叫“通吃”；打麻将叫“吃牌”；受到损失叫“吃亏了”；被人打了嘴巴叫“吃耳光”，被冷落叫“吃闭门羹”，得到了好处叫“吃到了甜头”；还有“靠山吃山，靠水吃水”，“宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐”，“癞蛤蟆想吃天鹅肉”，“哑巴吃黄连”等，都与“吃”紧密联系在一起。

思考:

认为饮食(或烹饪)是文化,同时也是一种艺术,这种观点现在已经广泛地被人们接受。为了更加深入地理解中国饮食文化,请你从以上一些名人的言论出发,结合自己所了解的实际情况,谈谈你对饮食文化的理解以及中国饮食文化在你身边都有哪些表现。

一、“文化圈”与“饮食文化圈”

所谓“文化圈”,是指某一大的地区,以某种特定民族的文化为母体文化,在此基础上不断创新、发展、衍生。也就是说,这一地区各国的文化虽然各具民族特色,但最初的文化源头是相同的。具有一定文化差异的地理区域也常被一些学者称作“文化圈”,如著名历史学家李学勤先生综合文献和考古成果认为,东周时代大约存在“七个文化圈”:地处黄河中游的“中原文化圈”,营游牧生涯的少数民族所属的“北方文化圈”,今山东省范围内的“齐鲁文化圈”,以长江中游为主体的“楚文化圈”,长江下游和淮河流域的“吴越文化圈”,西南地区的“巴蜀滇文化圈”,以及西北地区的“秦文化圈”。人们也常将东亚和东南亚受中国文化影响地区称为“中国文化圈”或“汉文化圈”。

中华文化圈的形成大体在隋唐时期,包括日本列岛、朝鲜半岛和东南亚广大地区,是东方文化中最大的一个文化圈。这个文化圈的共同特点如下。

- (1) 以儒学为核心的中国文化为基础,形成一种独特的文化取向和思维方式。
- (2) 努力接受和传播中国式的佛教文化。
- (3) 以中国的政治制度和社会模型为社会运行的基本机制。
- (4) 接受或吸收汉语的文字范式而创造出本国或本地区的语言文字。

这种文化共同体的出现,经历了长期的发展演变过程,大体从公元前3世纪(即中国的战国时期)开始涌动,至公元7世纪左右基本形成,对世界文化格局产生了较大的影响。

饮食文化圈是由于区域(最主要的)、民族、习俗、信仰等原因,形成的具有独特风格的饮食文化区域。文化圈又称做文化地理区,饮食文化圈可以理解为具有相同饮食文化属性的人所占有的地区。

经过漫长的由发生、发展到整合的历史过程,我国范围内大致形成了东北饮食文化圈、京津饮食文化圈、黄河中游饮食文化圈、黄河下游饮食文化圈、长江中游饮食文化圈、长江下游饮食文化圈、中北饮食文化圈、西北饮食文化圈、西南饮食文化圈、东南饮食文化圈、青藏高原饮食文化圈、素食文化圈。其中,穿插依附于其他相关文化圈中的素食文化圈,由于时代政治等因素而于19世纪逐渐消逝了,它在中华民族饮食文化史上大约存在了13个世纪。其余11个饮食文化圈,是经过最晚自原始农业和畜牧业发生以来的近万年的漫长历史发展,逐渐演变成今天的形态的。由于人群演变和食生产开发等诸多因素的特定历史作用,各饮食文化圈的形成先后和时空演变均有各自的特点,因此它们在相互补益促进、制约影响的系统结构中,始终处于生息整合的运动状态,尽管一般来说,这种运动是惰性和渐进的。我们将各饮食文化圈的大致区域绘成示意图,如图1-1所示。

应当说明的是,图1-1只是个示意图,表示的仅是其本质和原则关系的意义,而不是反映确切量分布的文化地理图。本图旨在表达的意义主要有以下几点。

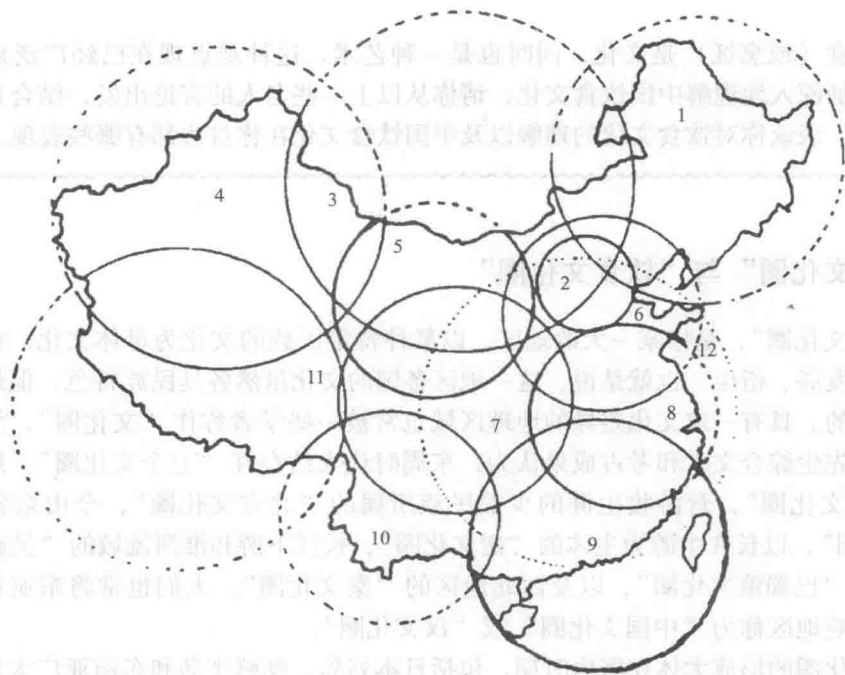


图 1-1 中华民族饮食文化圈示意图

1—东北圈；2—京津圈；3—中北圈；4—西北圈；5—黄河中游圈；6—黄河下游圈；7—长江中游圈；

8—长江下游圈；9—东南圈；10—西南圈；11—青藏高原圈；12—素食圈（约6—19世纪）

第一，“中华民族饮食文化圈”是一个以今日中华人民共和国版图为基本地域空间，域内民众——中华民族共同体大众为创造与承载主体的人类饮食文化区位性历史存在。

第二，“中华民族饮食文化圈”由12个子属文化圈，即相对独立、彼此依存的次文化区位结构而成；无论是“中华民族饮食文化圈”这个母圈，还是各次文化区位的子圈，其饮食文化形态及其内涵都是历史发展的结果，都是有条件的历史存在。

第三，每个子圈显然不应当被简单理解为，其所代表的次文化区位实际地理阈值同样也是360°的绝对圆形态；事实上，对“中华民族饮食文化圈”没有作为一个圆形的轨迹来图示；各次文化区位圆轨迹走向中华人民共和国版图以外的部分采取虚线表述，即表明“中华民族饮食文化圈”的现实地域分野，同时也表明中华饮食文化作为一种传播能力很强的文化，不受政区地理界限限制与现实影响。

第四，各个子圈的相交，表明各相邻次文化区位的文化传播与相互影响、渗透的地域空间交叉关系。邻近子圈的直接交叉和这种交叉的连环链锁，体现了“中华民族饮食文化圈”是一个密切相关的生命整体。

第五，以不同于其他虚线的虚点线表示的素食圈，已不作为一种区位性文化地域空间存在。

第六，与“中华民族饮食文化圈”作为同心圆同时存在的“中华饮食文化圈”，是一个以历史上中国版图为传播中心，以相邻或相近因而受中华饮食文化影响较深、彼此关系较密切的广大周边地区联结而成的饮食文化地域空间历史存在。这种历史存在，以历史上的中国

为文化传播中心,中心文化同时也不断地积极和大量吸收周边的文化因素,整个“中华饮食文化圈”内部结构,历史上始终处于双向和多边的传播、交流状态中,不断扩充和整合,当然也少不了文化冲突。

二、中国饮食文化区域性形成的历史原因

1. 地理环境、气候物产等地域因素

人们择食,多是“靠山吃山,靠水吃水”,就地取材。越是历史的早期和文化封闭程度高的地区就越是如此。例如,东南沿海地区,人们嗜食鱼虾,且尚生猛;而西北地区与海无缘,当地居民传统上基本不吃海产鱼虾;中北地区的人们离不开牛羊肉和奶制品;长江中下游地区则是“饭稻羹鱼”、时鲜蔬果、风味小炒。一般来说,地域相邻地区的饮食文化差异相对较小,当然这要以自然地理不出现巨大反差以至造成物候差异过大为前提。例如,西藏高原毗连四川盆地,但地理物候的不同是十分明显的,以至饮食文化形成巨大的反差。黄河下游濒海地区鱼盐便利,运河转运物资方便,与黄河中游地区内陆的典型自然经济农业不尽相同,因而在历史上形成了原料、制法、口味及品目等总体风格上的诸多不同。下游地区菜肴中多海味、多鲜活,而中游一带偏畜禽、尚汤煮。当然,饮食的这种地域差异不仅局限于各饮食文化大区之间,即便在文化区内部也会有不同程度的体现。如长江下游地区的江南、江北饮食习惯上也有许多不同,江北至徐州一带的苏北风格近鲁,与苏州等地传统的典型江南风格存在着不小的差异。如果自然生态相近,同时文化生态也比较接近,一般来说便会因其饮食文化特点的基本一致而自然成为同一个饮食文化区;反之亦然。但这只是就一般意义而言,也有自然因素差异虽然较大,但由于民族、习俗、宗教等导致人们的饮食文化表现出某种典型的一致性,因而也就构成一个共同的文化区,喇嘛教盛行的青藏高原区就属于这种情况。

2. 政治、经济与饮食科技因素

政治、经济与饮食科技也是饮食文化区形成的重要因素。北京自古为中国北方重镇和著名都城,长期是全国政治、经济、文化中心,人文荟萃,各地著名风味和名厨高手云集京城,各民族的饮食风尚也在这里相互影响和融合。天津早在明代就成为“舟楫之所式临,商贾之所萃集”的漕运、盐务、商业繁盛发达的都会。明朝灭亡之后,不少御厨流向天津;民国前期,清朝皇族、遗老遗少迁居天津,买办、官僚、军阀、洋商也云集于此,饮食业空前繁荣。京津地处北方少数民族文化与中原文化的交汇之地,饮食文化形成了独特风格。

经济的发展,对饮食文化的发展起着十分重要的作用。例如,我国的东北地区,在古代是一个以采集——渔猎和游牧文化为主的地区。然而,随着大批汉人的不断迁入和垦殖、开发,中原农业文化渐渐普及于白山黑水之间,尽管目前占主导地位的仍然是传统的农业文化,但其饮食文化呈现出独特的地域特点。

饮食文化圈处于不停止的动态运动之中,随着经济的发展、科技的进步、历史的变迁,不断发生变化。划分饮食文化区是将其置于特定的历史时期和所处的经济、科技状态,大致以19世纪末、20世纪初为划分饮食文化的时期。

需要指出的是,经济、科技对饮食文化的影响仍在不断地进行着,尤以现代为甚,因此,我们可以观察到饮食文化的显著变化。人们利用科技改变生态环境从而改善自己饮食的

能力越强,用于克服生态环境局限与制约的能力越强,饮食生活也就更丰富、质量更高,餐桌上菜肴的变化也就越大,饮食生活的地域自然性差异也就会相应地减弱。素有“东方巴黎”之称的上海,近百年来餐饮业繁盛异常,外邦风味荟萃,名店鳞次栉比,肴膳之精,发展之快,尤为突出,所赖也为经济、政治之实力,交通、商业之发达。近20年来,大陆经济飞速发展,各省区从中心城市到普通县镇,民众饮食生活面貌(观念、结构、品种以至习尚)都发生了不同程度的深刻变化,甚至广大农村和边远地区也发生了不小的变化。商品流通和交通便利越来越有力地减小了地域差异对各区域之间人们饮食生活的限制性影响。

3. 民族、信仰与饮食习俗因素

在中国西部游牧文化区形成了中北、西北、青藏高原三个饮食文化圈。这既有自然地理、气候物产、政治经济的原因,也有民族、信仰与饮食习俗的影响。蒙新草原沙漠地区横亘于祖国的北疆,地形以高原、高山和巨大的山间盆地为主。由于地处内陆,东南季风的影响逐渐减弱以致最后消失,水分的分布自东向西逐步减少,因而从大兴安岭到天山地区,我国北部呈现出典型的温带草原、沙漠草原、荒漠和戈壁的自然景观且有规律地递变。这里分布着蒙古、维吾尔和哈萨克等典型的游牧民族,其饮食具有鲜明的食肉饮奶的特点。由于新疆一带居住着维吾尔、哈萨克、回族、柯尔克孜、塔吉克、乌孜别克、塔塔尔、撒拉、东乡、保安等信奉伊斯兰教的民族,而内蒙古主要居住着蒙古、达斡尔、鄂温克、鄂伦春、满族等民族,主要流行喇嘛教,因此形成了特色不同的两大饮食文化圈。

同样是游牧文化圈,青藏高原上的藏族游牧文化别有风韵。青藏高原是世界上最年轻、最高大的高原,平均海拔在4000米以上,有“世界屋脊”之称。这里既高且寒,既寒又干,加之弥漫着喇嘛教文化的神秘气氛,因此形成了别具一格的饮食文化区。

西南地区居住着为数众多的少数民族,虽然大都以农耕为主,但其文化风格较为独特,既与藏族饮食有异,也与东部汉族的饮食有所不同,自成一体。

我们在划分中国饮食文化区圈,是从全国范围着眼的,立足于饮食文化的总体。分区界线的划分从全国饮食文化差异的大势出发,考虑的重点是饮食文化风格是否相近,并没有完全依照当今行政省、区界线去确定界线。

三、中国饮食文化区域的历史概况

1. 东北饮食文化圈

东北饮食文化圈在地域上包括今辽宁、吉林、黑龙江三省全部及内蒙古自治区昭乌达、哲里木、呼伦贝尔三盟在内的一个饮食文化历史区域。东北地区物产丰富,烹调原料门类齐全。人们称它“北有粮仓,南有渔场,西有畜群,东有果园。”一年四季饮食不愁。该地区日习3餐,杂粮和米麦兼备,一“黏”、二“凉”的黏豆包和高粱米饭最具特色。主食还包括窝窝头、虾馅饺子、蜂糕、冷面、药饭、豆粥和黑、白大面包;蔬菜则以白菜、黄瓜、番茄、土豆、粉条、菌耳为主,近年来大量引种和采购南北时令细菜,市场供应充裕;肉品中爱吃白肉、鱼虾蟹蚌和野味,嗜肥浓,喜腥鲜,口味重油偏咸。制菜习用豆油与葱蒜,或是紧烧、慢熬,用火足,使其酥烂入味;或是盐渍、生拌,只调不烹,取其酸脆甘香。由于兴安岭多山珍,渤海湾内出海味,故市场上的筵席大菜档次偏高,名肴玉食琳琅满目。此外,因为气候严寒,居家饮膳重视火锅。

这里土地肥沃,草场优良,平原广阔,五谷杂粮与山货水产都很丰富,冬季寒冷漫长,人口稀少。历史上这片土地长期生活着满族、蒙古族、鄂伦春族、朝鲜族等少数民族。游牧狩猎是其主要生活方式。人们好食炖菜,摄取高热量的动物脂肪,以御寒冬。由于缺少新鲜蔬菜,当地人有吃生肉、葱蒜、冻食和腌菜的习惯。吃生肉、冻菜、冻水果可帮助增加维生素,避免一味吃热食导致缺乏维生素而得坏血病,冷冻食品已发展成为人们的一大嗜好。吃葱蒜可以消除吃生肉的不良后果,帮助消化、杀菌。另外,因气候寒冷,冬季缺少新鲜蔬菜,腌菜和泡菜占了很大比重,几乎每家都有大大小小的酱缸。酸菜腌渍时间长,新鲜度差,因而调味咸重,以压抑异味。自清中叶以后,关内大量移民涌入东北开荒垦殖,农业取代游牧和采集业成为主要生产方式,东北的饮食方式亦随之发生了一些变化。

口味特点:咸重、辛辣(葱蒜)、生食。

2. 京津饮食文化圈

自元、明、清以来,蒙古人、汉人、满人先后在北京建都,北京成为全国的政治、经济、文化中心。天津是漕运、盐务和商业发达的都会,与北京共构经济一体和京畿文化。京城聚集着诸多衙属官吏、庞大驻军以及乐匠百工,众多民族汇聚于此,形成了五方杂处的局面。饮食的层次性和变化性特别明显。从皇宫御膳、贵族府宴到市井小吃,形成了全国特有的层次性饮食文化。政治经济的影响超过了自然环境对饮食风格的影响,但食料还是以周边地区为主,兼辅以全国各地精华物产。北京菜品种复杂多元,以满汉全席达到极致。

口味特点:以咸香为主,兼容并蓄八方风味。

3. 中北饮食文化圈

中北饮食文化圈主要集中在内蒙古,但在东北和西北地区都有较深的文化交叉,是典型的草原文化类型,以游牧和畜牧为主要生产方式。历史上这里曾生活着众多的游牧民族,战事不断,民族势力此消彼长,但社会生活与区域饮食文化总体上保持着自己的草原特色。人们逐水草而居,擅长射猎,君王百姓都爱咸食畜肉,热喝奶茶,畅饮烈酒。由于物产单一,粮食结构不够合理,人们普遍以各种肉食和奶制品为主,几乎不吃蔬菜。他们通过对中原民族的交换或征掠来获得足够的盐、粮食和酒。自元帝国之后,一些地区发展屯田,汉文化的影响日愈明显。农区以粮食为主,奶食为辅;但牧区仍以牛羊和奶食为主,粮食蔬菜为辅。

口味特点:以咸重为主。

4. 西北饮食文化圈

以今天的新疆地区为主,兼及陇、青、藏等省区临近地带构成了历史上的西北饮食文化圈。西北的饮食文化受自然环境和宗教因素的影响非常明显。西北地区有优良的天然草场,从西汉至清朝中叶,这里基本上以畜牧业为主,农业种植香辛料较多。食物结构较简单,过去基本不吃蔬菜,人们爱吃烤肉,佐以孜然、辣椒粉等调味品,口味咸重。这里地广人稀,少数民族众多,又使西北的饮食文化增添了许多民族风情。伊斯兰教在唐末至北宋时期凭借武力取代其他宗教成为西北地区的主要宗教,当地绝大部分少数民族都改信伊斯兰教。这对当地人的食物禁忌、进食礼仪等都产生了深刻的变化,具有鲜明的地域特色。解放后,由于农业比重的增加,现在粮食蔬菜也成了日常食物,饮食结构发生了一些变化。

口味特点:以咸为主,辅以适当的干辣(椒)和香辛料。

5. 黄河中游饮食文化圈

黄河中游饮食文化圈在地域上大致包括陕、晋大部以及豫、陇、青、宁诸省区的饮食文

化风格上较接近的地带。这一地区历史文化十分灿烂,北宋以前一直是中国文化的中心地带,并且政治中心大致在西安—洛阳—开封一线上移动。这里农业开发最早,也最完善,各种牲畜和谷物都有,属于五谷杂粮并食区,家蔬野果等植物性食物也十分丰富。但由于这一地带的过度开发,土地承载力下降,加上各种灾害和战乱,因此,这一地区除了少数上层社会的奢侈消费外,大多数黎民百姓保持着节俭朴素的生活传统。黄河中游地区的面点小吃很有特色,尤以陕西、山西最具代表性。陕西的小吃反映了关中人的厚道和豪放,比如油泼辣子、面条像腰带、烙饼像锅盖、羊肉泡馍的海碗如盆等。山西面食品种繁多,素有“一面百样吃”之誉,用料广泛,制法多样。黄河中游地区口味强调酸辣,味重,但又比东北和中北地区稍淡一点。

口味特点:酸辣,味稍重。

6. 黄河下游饮食文化圈

黄河下游饮食文化圈在地域上大致包括山东以及晋、豫、冀、皖、苏部分地区,主要依托现今的山东省。黄河下游地区属于齐鲁文化圈,有着丰富的历史文化积淀,以孔孟为代表的儒家思想对中国的传统文化影响至深,因而这一区域饮食的文化味较浓,讲究“平和正统”、大味必淡的至味境界。加之受海洋文化和京杭大运河的影响,这里成为南北饮食文化的交汇之地。山东菜在北方的影响很大。山东半岛食料广泛、水陆杂陈、五谷蔬果、鱼盐海味等都很丰富,为其成为四大菜系之一提供了基础。在山东下层百姓中,人们爱吃煎饼和玉米饼子,卷葱抹酱,或以蒜泥拌生菜,别有风味。山东大葱蘸酱的吃法后来也被上层社会和宫廷所接受。无论富贵还是贫贱之家,每饭必具葱蒜,具有典型的山东特色。

口味特点:咸鲜,味正,辛辣(葱蒜)。

7. 长江中游饮食文化圈

长江中游饮食文化圈在地域上大致包括今之湖北、湖南、江西大部分地区。这一地区地形以低山和平原为主,境内河网交织,湖泊密布,雨水充沛,四季分明,稻米水产和畜禽果蔬都很丰富。这里深受楚文化的影响,但经过两千多年的发展,其内部又形成了江汉文化和湖湘文化,表现在饮食文化上也略有侧重。湖南的口味偏重于酸辣,以辣为主,酸寓其中。湖南多山区和僻湿之地,常食酸辣之物有祛湿祛风、暖胃健脾之功效。此外,由于古代交通不方便,海盐难以运进内地山区,人们爱以酸辣之物来调味,因而养成了偏爱酸辣的饮食习惯。江西与湖南的饮食口味较为接近。而湖北“九省通衢”,淡水鱼虾资源丰富,形成了饭稻羹鱼的特色,口味也以咸鲜、微辣为主。平原地区吃辣程度不如山区强烈。

口味特点:酸辣和微辣,但辣的程度不如西南地区。

8. 长江下游饮食文化圈

长江下游饮食文化圈在地域上大致包括今长江下游两岸的苏、浙、皖大部分地区,以及沪、赣局部地区等。河姆渡文化、马家浜文化、良渚文化、青莲岗文化、印纹陶文化等是这一地区新石器时代的辉煌成就。这里是我国著名的鱼米之乡,河湖密布,稻米水产丰富。战国时期形成地域特色鲜明的吴越文化,并深受其影响。自三国孙吴政权后,人们已有喜爱甜食的习惯。唐宋以后,中原经济文化中心向该地区转移,到明清时这里已成为全国最繁荣的地区,发展出扬州、南京、苏州、上海、杭州等许多不同的饮食风味。吴越地区饮食的文化味也很浓,强调精致细腻,注重色形味质,讲究饮食环境的韵味,擅长糕点小吃制作,瓜果雕刻技冠全国,多有灵气,给人物质和精神上的双重享受。长江下游的淮扬菜是我国四大菜

系之一。淮扬菜清淡适口,强调原料的本味,主料突出,刀工精细,肉类菜肴名目繁多,居各地方菜之首。

20世纪中叶以后,长江下游经济发展迅速,饮食文化在不断交流融合中繁荣昌盛,形成了地区独特的食物结构和饮食习俗。稻谷、油菜、猪肉、淡水鱼虾、茶叶是五大优势食料,禽及禽蛋、海产品也相当丰富,蔬菜、瓜果四季不断。该地区饮食品具有灵巧、雅致的特点,其风格神韵被人誉为“江南才女”,呈现出江南小桥流水式的秀美。同时,由于商业的发达,人们注重追求饮食的感观享受,因而饮食趋于精致,注重色、形、味、质之美,口味多清鲜淡雅与甜美。年节食品和应时菜点丰富多彩。

江苏菜用料上长于水产原料的制作,注重鲜活;讲究刀工,注重火工,擅长炖、焖、焐;注重本味,清鲜平和,咸甜适中。江苏小吃是荤素兼备,口味清淡平和,咸甜适中,造型典雅清新,美观大方,乡土风味浓。淮扬点心、苏州小吃颇负盛名。

浙江菜品具有醇正、鲜嫩、细腻、典雅的特色,讲究时鲜,取料广泛,多用地方特产,烹调精巧,善治河鲜海错。浙江小吃以米、面为主料,选料配料广泛而精细,造型美观,形成风味各异的糕团点心、面食、豆品等小吃系列。

上海菜具有清新秀美、温文尔雅、风味多样、富有时代气息的特点。追求的是口味清淡、讲究真味,款式新颖秀丽,刀工精细,配色和谐,滋味丰富、口感平和,形式高雅脱俗。上海小吃品种繁多,兼具南北风味,选择严谨,制作精致,应节适令,因时更变,供应方法灵活,充分体现了现代大都市的文化特征。

安徽菜以烹制山珍野味、河鲜与讲究食补见长。徽菜之重火工是历来的传统,其独到之处集中体现在擅长烧、炖、熏、蒸等功夫菜上,基本味型是咸鲜微甜,注重原汁原味,适应面广。

口味特点:咸甜适中、清淡,但食甜较其他地区突出。

9. 东南饮食文化圈

东南饮食文化圈在地域上大致包括闽、粤、台、琼以及浙、赣、湘、桂局部地区,以闽粤为中心地区。

东南地区多丘陵、临海,雨水充沛,以稻米为主食,蔬菜、水果、海产、畜禽都很丰饶。这一地区喜食稻米,重鲜活,尚茶饮,蔬果与海产比重高,俗尚食事。清末以来,政治、经济都发生了很大的变化,无论闽粤还是客家,都有海外贸易经商的传统,这使东南地区的饮食文化也带有明显的商业性,讲究高档稀贵,爱食稀奇野味。由于岭南地区天气非常炎热,流汗多,人们爱喝汤滋身,口味强调清淡鲜美。高档的粤菜也成为我国四大菜系之一。香港、澳门、台湾等地长期受欧美食风的浸染,受西方饮食的影响较为明显。

口味特点:清淡,咸鲜。

10. 西南饮食文化圈

西南饮食文化圈在地域上主要包括今滇及桂、黔、川大部分地区。西南地区除了四川盆地等历史上开发较早的发达农业地区以外,大部分地区是高山峡谷,地域封闭,交通不便,不同地区的文化联系也很薄弱,中国有一半以上的少数民族都分布于此。西南山区土地贫瘠,产量较低,在坝区和河谷地带多种稻米,山上以玉米为主。由于种植业不发达,人们在食物原料上的禁忌很少,也吃一些昆虫。这里空气潮湿,瘴气四溢,为了散寒去湿、避辛解毒、调味通阳,西南地区的人们自古以来就爱饮酒和吃辛香刺激之物,如花椒、茱萸、生姜