



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

第二版 (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

第二版

(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



内容提要

本书是中等职业教育旅游服务与管理专业国家规划教材。

全书共八章,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。

本书是在2002年版本的基础上修订而成。考虑到旅游职业教育及其专业课程本身的发展变化,在修订中,保持原教材的体系结构不变,增加了新内容,并增加了学习目标及案例导入。与相应的职业资格标准的“应知”、“应会”相衔接,满足职业岗位的能力培养需要。

本书可作为中等职业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.—2版.—北京:高等教育出版社,2008.12

旅游服务与管理专业

ISBN 978-7-04-025118-0

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(2008)第176389号

策划编辑 王江华 责任编辑 李青 封面设计 张申申
版式设计 马敬茹 责任校对 杨雪莲 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2002年6月第1版
印 张	8		2008年12月第2版
字 数	180 000	印 次	2008年12月第1次印刷
		定 价	11.50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 25118-00

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,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

第二版前言

《中国饮食文化》第一版自 2002 年面世以来,因其较好地体现了课程改革、能力本位、实践导向、弹性学习的教材编写思想,受到全国广大师生的好评。为了使本书更为完善,进一步适应职业教育教学改革和旅游专业发展的要求,经过广泛调研,我们在本书第一版的基础上进行了必要的修订。

本次修订本着“去旧换新、删繁就简、易懂、实用、利于教和学”的原则,主要做了以下三方面的调整:

第一,为了引导学生顺利地进入学习,在每章开始增设了学习目标,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。

第二,在每一节的开头使用相关的案例或资料引入,起一个“引子”的作用。一方面能引起学生对本节知识的兴趣,另一方面使用“讨论”的方式,促使学生的思维活跃起来,带着问题进入学习。

第三,为了促使学生保持学习兴趣,也为了学生在轻松的环境中获得知识,我们在文中增加了相关的“知识链接”,如名人的言论、历史文献的叙述、媒体新公布的数据等,拓宽了视野,活跃了思维,扩大了文化内涵,补充了新知识。

修订后的教材总体仍保持原有的体系结构,总学时仍为 36 学时。由于增加了以能力为主的选学内容,因此修订后的教材涉及的知识面更广,互动性更强,更具有先进性、科学性和实用性。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作可查询图书真伪并赢取大奖。

本书同时配套学习卡资源,也按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录 <http://sve.hep.com.cn>,上网学习,下载资源。

由于编者水平所限,书中的不足之处在所难免,敬请读者多提批评意见。

编者

2008 年 9 月

第一版前言

随着中国加入世界贸易组织,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快速发展,这已成为世界的共识。在此形势下,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。

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,学生能够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,培养爱国敬业的精神,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,浅显易懂,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
绪论		2
第一章	饮食源流	4
第二章	中国烹饪原料与技术文化	4
第三章	中国饮食风味流派	6
第四章	中国酒茶文化	4
第五章	中国的食制、食礼与食俗	6

续表

章 名	课 程 内 容	学 时
第六章	中国饮食审美	4
第七章	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（绪论、第五章、第六章、第七章）、浙江省旅游学校戴桂宝（第一章、第三章）和上海徐汇职业高级中学唐美雯（第二章、第四章）。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

绪论	1
第一节 中国饮食文化概说	1
第二节 中国饮食文化的基本特征	4
思考题	13
第一章 饮食源流	14
第一节 中国古代饮食文化萌芽时期	14
第二节 中国古代饮食文化形成时期	16
第三节 中国古代饮食文化发展时期	18
第四节 中国古代饮食文化成熟时期	21
第五节 中国现代饮食文化	23
思考题	25
第二章 中国烹饪原料与技术文化	26
第一节 中国烹饪原料文化	26
第二节 中国烹饪技术文化	31
思考题	40
第三章 中国饮食风味流派	41
第一节 中国饮食风味流派概述	41
第二节 地方风味流派简介	43
第三节 少数民族风味流派选介	52
第四节 其他风味流派	58
思考题	61
第四章 中国酒茶文化	62
第一节 中国酒文化	62
第二节 中国茶文化	69
思考题	75
第五章 中国的食制、食礼与食俗	76
第一节 中国的食制	76
第二节 中国的食礼	78
第三节 中国的食俗	81
思考题	90
第六章 中国饮食审美	91
第一节 中国饮食审美的原则	91
第二节 中国饮食审美	94
思考题	102



第七章 饮食与养生、哲学、政治、语言、文学	103
第一节 中国的饮食养生	103
第二节 饮食与哲学、政治、语言、文学	107
第三节 饮食著述	113
思考题	115



绪 论

学习目标

关于饮食文化的概念,仁者见仁,智者见智。绪论从科学严谨的态度出发,结合中职学生已具有的理解和接受能力,讲解饮食文化、中国饮食文化概念的内涵和外延,阐述中国饮食文化的五大基本特征,使学生对博大精深的中国饮食文化有一个总体的把握。

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

引例

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,又是一种艺术。”

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。”

著名中篇小说《美食家》的作者陆文夫说:“饮食是一种文化,而且是一种大文化。所谓大文化是因为饮食和地理、历史、物产、种族、习俗,和社会科学、自然科学的各个方面都有关联。我们简直可以从饮食着手来研究人类社会经济与文明的发展。”

讨论

认为饮食(或烹饪)是文化,其生产和消费既有科学的管理和科学原理到方法的支配,同时又是一种艺术,这种观点现在已经广泛被人们接受。为了更深入地理解中国饮食文化,请同学们从上述名人的言论出发,结合自己所看到的实际情况,谈谈中国饮食文化在你身边都有些什么表现。

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品；三是对饮食品的消费，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，如烹调用的炉灶、锅、铲、烹饪原料、制成的产品、进食时用的餐具等。因此，当人们在考古发掘中发现史前时期的烹调工具陶鬲、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。

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。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。

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。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。

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的相互联系和统一。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。

知识链接

“吃”的文化

有人把中国烹饪文化概括为“吃的文化”,不是没有道理。中国计算人数用“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”在中国显得格格外重要——“有饭大家吃”，就连宣传平等，也得落实到“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；外国人饭后茶一杯，中国人拿出整功夫喝；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工夫都有意义，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。例如说“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”，富裕到顶的想象是变“有甚吃甚”到“吃甚有甚”；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”；抗战时，形容前线战况是“吃紧”，讽刺后方官僚是“紧吃”；清末民初老百姓把基督教叫“吃教”，旧时代把当兵叫“吃粮”；社会黑暗是“人吃人”，坏人整坏人是“黑吃黑”，全盘皆胜叫“通吃”，考试得分叫“吃分”，打麻将叫“吃牌”，贴了赔了叫“吃亏了”，难以支持叫“吃不住了”，矛盾尖锐就说“恨不得你吃了我我吃了你”，咒骂别人立即消失是“吃枪子的”，闹革命就喊“我们要吃饭”、“要吃大户”；还有“靠山吃山、靠水吃水”、“宁吃鲜桃一口，不吃烂杏半筐”、“癞蛤蟆想吃天鹅肉”、“猪八戒吃人参果”、“哑巴吃黄连”、“吃水不忘挖井人”、“死了张屠夫，还吃浑毛猪”等，都与“吃”紧密联系在一起。

这在其他烹饪文化中是少见或见不到的。

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,三者能够比较完美地统一起来。

知识链接

烹饪也是一门文艺学

著名科学家钱学森在《美学、社会主义文艺学和社会主义文化建设》一文中提出,应把烹饪列为文艺学十大部门之一。他写道:“法国文化部在前年表示要建立第三文化,他们不但把工艺美术放到文化中,也要把烹饪放到文化中。我国的烹饪艺术更丰富,除了常说的菜饭点心外,还有别具一格的素餐,以及养生的药膳。烹饪也是生活美的需要,要与处境相融合。宋人句‘寒夜客来茶当酒’。所以应列入文艺学中,成为一个门类。”

——邱庞同《中国烹饪古籍概述》P7 中国商业出版社 1989 年版

第二节 中国饮食文化的基本特征

引例

请看以下的说法:

近现代以来,借助西方的经济强势以至军事强势,法国的饮食文化发展迅猛,在世界范围内

传播轰轰烈烈,而中国饮食文化的传布如强弩之末,甚至渐趋湮没。

过去,由于西方人对中国饮食文化缺乏广泛而深入的了解,所以认为法国的饮食文化在世界上是最伟大而辉煌的。随着各国文化交流的发展,西方人对中国饮食文化的了解不断增多,理解更加深入,很多人认为中国的饮食文化在历史、内涵等方面不亚于法国,甚至是法国无法企及的。

不过,直至现在,中国饮食文化的宣传,很多情况下还只是我们“孤芳自赏”,还没有得到世界范围普遍的共识和肯定。

讨论

上述说法有没有道理?为什么?你打算怎样学习和宣传中国饮食文化?

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式烹饪,一个是以土耳其烹饪为代表的清真烹饪,再一个就是以中国烹饪为代表的东方烹饪。民主革命的先驱孙中山先生为革命四处奔走,以他的亲身体验和丰富见识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,事事皆落人后,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”。^①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

^① 马克思,恩格斯.马克思恩格斯选集:第3卷.北京:人民教育出版社.1972.

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。”^①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，其源头之遥远，足以傲视世界。其中有元谋猿人、蓝田猿人、北京猿人、大荔人、丁村人、马坝人、柳江人、山顶洞人以及新发现的许昌人等。

众所周知，世界上有四大文明古国。然而，只有在中国，古老文明被它的创造者的后代用文字等完整地传承。因此，中国的饮食文化是唯一没有中断、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。

知识链接

面条的起源地在中国

《百科知识》2006年第四期载文《破解千年面条之谜》说：“2005年10月13日，英国《自然》杂志第437卷967页发表了我国学者们关于喇家遗址4000年前面条的发现和研究报告——《中国新石器时代晚期的小米面条》，立刻在全球引发了强烈关注，面条首创于中国的历史定论因此一锤定音。”这是2002年9—12月里的一天发现的，保存在一个倒扣的、淤积的泥土和陶碗底部之间。是一团黄色的、断面略呈圆形、风化成中空的、直径约3~4毫米的卷曲缠绕状物，鉴定结果是以粟为主、少量黍次之（利用其黏性）的成分制成的面条。关于面条，有人说发端于古罗马恺撒时期，有人说是马可·波罗从中国带到意大利而后传遍世界，阿拉伯人说起自中东地区两河流域（小麦起源地），喇家遗址面条的发现，给这一争论画上了句号。

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

^① 马克思、恩格斯：《马克思恩格斯选集》第3卷，北京：人民教育出版社，1972。

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。

知识链接

原始石烹法——石釜饼

唐人李匡义《资暇录》：“石釜饼”，出自同州（今陕西大荔县），因此地人“好相谚”即好斗嘴好打官司，石釜饼藏很长时间不变质，作为干粮最合适，故叫“谚饼”。据《随园食单》记载，后来到了清代，陕西有人到南方做官，把这种饼带到金陵（南京），袁枚见了，大为称奇，把它叫“天然饼”。现在已改为工厂生产供应市场。

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、璜、罍、觶等陶制饮具,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、罍、觶等之外,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、金彝玉钟、野王绉器、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;舞仙盏装有机关,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”的涵义。

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”。据说在抗日战争时期,重庆人给这道菜另起了个名,叫“轰炸东京”。听着那噼里啪啦的声音,心情为之一快。大年初一的饺子、年糕,寓意团