

北京中國飲食文化研究會

中華食苑

第三集

李士靖 主編

中國社會科學出版社

中國飲食文化叢書

北京中國飲食文化研究會

中華食苑

第三集

李士靖 主編

中國社會科學出版社

(京) 新登字 030 號

圖書在版編目 (CIP) 數據

中華食苑 第三集/李士靖主編. —北京: 中國社會科學出版社, 1996. 12

(中國飲食文化叢書)

ISBN 7-5004-1965-1

I. 中… II. 李… III. 飲食-文化-專題研究-中國 IV.
G122

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (96) 第 18048 號

中國社會科學出版社出版發行

(北京鼓樓西大街甲 158 號)

北京兆成印刷廠印刷 新華書店經銷

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

開本: 880×1230 毫米 1/32 印張: 13.125 插頁: 5

字數: 340 千字 印數: 1—5000 冊

定價: 50.00 圓

《中華食苑》編輯委員會

顧 問 程思遠 孫孚凌
于若木 王文哲
姜 習 杜子端
龍永圖 黃 超
王 純

主 編 李士靖
編 委 (按姓氏筆畫為序)

王仁興 王俊義
田宗相 李士靖
林永匡 馬 靜
胡文彬 洪光住
施寶華 唐是雯
馮佐哲 程清祥
楊瑚英 劉桂林

本集責任編委 胡文彬

中華食苑發行紀念

食不厭精膾不厭細

孔 德 成



鐵肩擔道義
 詩酒慰知音

丙申年
 謝德萍
 題



鐵肩擔道義 詩酒慰知音

謝德萍題

前 言

《中華食苑》論文第一集出版以後，引起海內外飲食文化界許多人士的關注，對這部中國飲食文化叢書的問世，給予熱情評價和殷切期望，並為《中華食苑》提供了題材廣泛、論述精闢、具有較高學術水平的稿件。經過本叢書編委會的收集整理，先後已有 9 集論文編輯就序，由中國社會科學出版社相繼出版發行，預計到 1997 年初可將前 10 集出齊。為《中華食苑》賜稿的各界人士，有學識淵博、造詣頗深的前輩學者，有辛勤筆耕、學有成就的後起之秀，有從事理論研究的著名大學教授和博士，有食品餐飲業的企業家和科學技術專家。並有海內外知名的書法家、篆刻家、醫學家、教育家、史學家、考古學家、經濟學家給《中華食苑》題詞予以鼓勵。各方面的熱切關心和真摯的支持，更加激勵我們編委會繼續編印這部飲食文化叢書的信心和決心，要在多種學科、多層領域、多條渠道進一步擴大徵集文稿，提高編輯質量，加快出書進度，同心協力在 1997 年內實現《中華食苑》第 11 集至第 20 集的編輯計劃。並爭取能在海外出版發行，藉以開拓地區之間民族之間的飲食文化交流與合作。在具有劃時代歷史意義的世紀之交，迎來中華民族經濟振興騰飛、科學文化繁榮昌盛的千載難逢大好機遇，北京中國飲食文化研究會及《中華食苑》編輯委員會，願與學術界、文化界、經濟界同仁一道，為弘揚源遠流長、博大精深的中華飲食文化盡心竭力，為浩如煙海的中華食學寶庫增磚添瓦作出力所能及的奉獻！

衷心感謝各界人士對《中華食苑》的關心和支持。

衷心歡迎各界讀者對《中華食苑》的批評指正。

李 士 靖

1996 年 8 月於京華

目 錄

中外飲食文化比較

世界烹飪的三大菜系兩大類型及其比較·····	聶鳳喬 (3)
中西兩大烹飪文化流派研究·····	孫萬國 (12)
從中西方食觀念看 21 世紀食文化 ·····	謝定源 (21)
論中國烹飪文化·····	程清祥 (30)
西餐對中國傳統飲食的影響·····	馮 旭 (48)

中國飲食文化述論

箸與中華民族文化·····	趙榮光 (61)
論中國飲食文化與旅游資源的開發·····	楊瑚英 (83)
中國鹽與食文化·····	宋良曦 (91)
中國古代飲食中的鹽 ·····	王連第 (105)
酒與茶：兩種文化符號的比較研究 ·····	沈冬梅 (113)

中國菜系研究

論中國菜系的區域性與超區域性

——兼論菜系研究的方法 ·····	鄭昌江 (133)
-------------------	-----------

2 目 錄

中國宮廷御膳的形成和發展	周三金 (146)
論“魯菜”的現狀及其改革	楊世勤 (179)
試論全素風味菜的營養價值	北京國際飯店餐飲部 (191)
論風味小吃	寇 丹 (208)

營養與保健

古籍文獻中科學的飲食養生觀	李 戎 (217)
中餐的營養衛生學評價及其發展	王益興 (232)
中國營養學中幾個問題淺探	秦一民 (247)
論中醫藥酒的保健作用	蕭家成 (254)

中國少數民族茶文化

普洱茶文化的發展及其對民族文化的影響	黃桂樞 (271)
茶與大理白族文化	李宏國 馮炎培 花永芝 (281)
彝族與飲茶文化	劉自西 (289)
中國保健茶的現狀及特點	黨 毅 (293)

中國酒文化研究

蘇東坡《酒經》中的釀酒技術	包啓安 (303)
杜康造酒與人類文明	杜 文 (311)
酒與風俗	鄧雲卿 (324)
青稞酒與藏族文化	任新建 (338)

中國古典小說與飲食文化

《金瓶梅》飲食描寫疏論·····	傅憎享 (353)
《金瓶梅》裏的飲茶風俗·····	陳 詔 (375)
《紅樓夢》與中國藥膳文化·····	胡文彬 (381)
《醒世姻緣傳》與中國飲食文化·····	朱世滋 (396)
編後記 ·····	胡文彬 (412)

中外飲食文化比較

世界烹飪的三大菜系

兩大類型及其比較

聶 鳳 喬

(揚州大學商學院烹飪系 副教授)

隨着祖國改革開放事業廣泛深入地展開，中國烹飪也昂首闊步地走向全世界，日益成為各國人民向往與追求的目標之一。中國烹飪的地位和聲譽正發生着深刻的變化。在當前世界餐飲業大發展的潮流中，海外有人預言：21 世紀將是中國烹飪的世紀。臺灣一份名為《肯香》的餐飲雜誌也指出，在世界餐飲業的發展道路上，中國烹飪逐漸成為主流。

三 大 菜 系

世界各國有各國的烹飪。由於地理、氣候、物產、人文等因素的不同，各國烹飪在原料選擇、烹調技藝，飲食制度、膳食結構諸方面，形成為各自的特色，各具鮮明的個性。

雖然如此，在一定地域內的各個國家之間，仍有其相同之處，具有一定的共性，即近似的風味特點。經過歸納，全世界的烹飪大致可

4 中華食苑·第三集

劃分爲三大風味類群。爲行文方便，可概稱爲三大流派或三大菜系：

一、中國菜系或稱東方菜系

以中國烹飪爲中心，主要分佈在亞洲東部和東北亞、東南亞等地，人口約 16 億上下。膳食結構以植物性原料爲主體。主食、副食分清，主食約占整個烹飪原料消費量的 60%—70%，以稻米爲主。動物性原料以豬肉爲主，約占整個肉食消費量的 75%—80%（80 年代以前爲 90% 以上）。烹飪技藝精緻，以味爲核心，以養爲目的，特別注重味之鮮美。進餐方式用筷子。

二、法國菜系，或稱西方菜系

以法國烹飪爲中心，分佈於歐洲、美洲、大洋洲等地，人口約 15 億上下。膳食結構以酸性的動物性原料爲主體，糧食消費主要是麵粉，不及 40%。主食、副食不分，基本上以肉、禽、蛋、奶爲主食。肉食以牛肉爲主，豬肉僅少數國家（如德國等）稍多。烹調技藝亦較講究，重香，無鮮味概念。進餐方式用刀叉。

三、土耳其菜系，或稱清真菜系

以土耳其烹飪爲中心，主要分佈於中亞、西亞、南亞和北亞，並散布於若干信仰伊斯蘭教國家，人口約 20 億上下。膳食結構動植物約各占其半。羊肉爲肉食主體，兼及禽、蛋及有鱗魚等，糧食主要是麵粉。烹調技藝粗放。進餐方式以手抓爲主，輔以餐刀片割。

或將俄國大菜單列一系，從其烹飪特徵來看，屬法國菜系的一個流派而已，不夠單列。

三大菜系之外，尚有非洲大部地區和愛斯基摩人、印第安人等等，人口約 3 億多，烹飪技藝落後，有的還很原始，情況比較複雜，未能在世界範圍內構成影響，是世界烹飪中需研究、待發展部分，尚不足論及菜系問題，故而從略。

兩 大 類 型

全世界烹飪雖可劃分為三大菜系，就其實質而言，屬於兩大類型——在農業經濟基礎上形成的農業烹飪，與在畜牧業經濟基礎上形成的牧業烹飪。

中國烹飪屬於農業烹飪範疇。

法國烹飪和土耳其烹飪屬於牧業烹飪範疇。

烹飪的誕生，帶來人類有關生活資料的搜集、儲存、交換等經濟活動，逐漸形成為社會的經濟基礎。經濟基礎的發展，促進了烹飪的發展。而烹飪的發展，又刺激經濟基礎邁向新階段。考古發現，至少在人類早期的社會生活中，這種相互依存、相互促進的關係是十分清楚的。

根據考古資料，約在距今 11000 年左右畜牧業誕生；農業則誕生於距今 10000—9000 年之間；陶製炊具的創製，中國近年在江西、河北的考古發現，與印度的考古資料，均在距今 11000—10000 年間。

但是，中國在陶器創製之前，已經有了石上燂穀和燒石煮食，也就是說，在石烹時期（陶器之前）已經有了粒食。陶器這個人工創製的炊餐具進入先民生活以後，帶來了以水為傳熱介質的煮法等烹調法，糧食得到發展（美國學者斷為粥出現在距今 9000 年前後）；加之浙江河姆渡遺址考古發現，中國在 7500 年前已經栽培水稻（西方考古資料原斷為水稻栽培始於印度，時間在距今 6000—5500 年間），使粒食在中國成為主食有了可能。實踐中，我們的祖先選擇了粥飯作為主食，從而刺激了農業向以糧食為主體的方向發展。農業經濟在中國逐步上升為社會發展的主導力量，畜牧業退居次要地位。以農業立國的農本思想，形成為國家的政策思想。這種發展，對中國烹飪產生了重大影響，

6 中華食苑·第三集

並逐漸定型為以下模式：

1. 以農產品作為烹飪原料的主要來源，膳食定型為“五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充”的以植物性原料為主體的結構。

2. 恒定的糧食供應，確立了主食、副食分開的飲食制度，形成了“看菜吃飯”的觀念。

3. 菜餚成為下飯的重要條件，促進了菜餚製作技術由簡單向複雜、由粗糙向精致的方向發展，追求味（特別是鮮味）成為中國烹飪的核心內容。

4. 從“五穀為養”揭示，中國烹飪重視飲食養生的效果，促使其從烹調技藝到飲食制度等等，都和養生緊密結合在一起，以養生作為目的。

特別是從烹飪中抽象出“味”這個概念，涵蓋了美味享受與性味養生，統一於中國烹飪之中，這是中國烹飪有別於世界一切烹飪的最本質的特徵。而這個概念，早在中國的先秦時期便已總結出來，收載在當時的醫藥文獻之中。這是世界各國難以望其項背的。

這一切，正是農業烹飪帶來的成果。

在法國和土耳其卻是另一種情況。據伊拉克沙尼達等遺址的發掘報告，距今 9000 多年前也已有了農業。由於地理位置與氣候、土壤、水利等條件的限制，只能以麥類作為主要作物，產量低於水稻，不能完全滿足當地人們的生存需求。而這些地方的自然條件卻更宜於畜牧業的發展。因而，在這些地區，畜牧業經濟一直處於社會發展的主導地位。例如，距今 7000 年前，北非的閃米特人游牧徙居到西亞、中亞定居以後，仍以畜牧業作為生產的主要內容。這些，必然給他們的烹飪帶來深刻的影響。至於歐洲，山地、高原和丘陵約占 40% 以上，大部分國家歷史上畜牧業發達，至今，糧食不足自給，牲畜頭數卻在五大洲中占第二位，按面積分佈是非常高的。農作物主要是小麥，兼及