

健康中国系列丛书
Food Cultural Books of China

刘敬贤 编委主任
张春海 张奔腾 荣誉主编

能吃能喝不是健康，
胡吃海喝最是遭殃！
懂吃懂喝才是健康，
吃出健康，吃出幸福，
吃出快乐好心情！
张仁庆 编著



吃饭的境界



经济日报出版社

健康中国系列丛书
Food Cultural Books of China

刘敬贤 编委主任

张春海 张奔腾 荣誉主编

能吃能喝不是健康，
胡吃海喝最是遭殃！
懂吃懂喝才是健康，
吃出健康，吃出幸福，
吃出快乐好心情！
张仁庆 编著



吃饭的境界



经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃饭的境界 / 张仁庆编著. -- 北京: 经济日报出版社, 2017. 8

ISBN 978 - 7 - 5196 - 0185 - 0

I. ①吃… II. ①张… III. ①饮食 - 基本知识
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190118 号

吃饭的境界

作 者	张仁庆
责任编辑	郭明骏
责任校对	李艳春
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市西城区白纸坊东街 2 号 A 座综合楼 710
邮政编码	100054
电 话	010 - 63584556 (编辑部) 63516959 (发行部)
网 址	www. edpbook. com. cn
E - mail	edpbook@126. com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京鑫瑞兴印刷有限公司
开 本	710 × 1000 mm 1/16
印 张	19. 75
字 数	233 千字
版 次	2017 年 8 月第一版
印 次	2017 年 8 月第一次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5196 - 0185 - 0
定 价	68. 00 元



作者简介

张仁庆先生，汉族，1955年3月出生于山东烟台，经济法硕士，饭店经理人，现任北京奇山文化艺术交流中心董事长、中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《厨师培训教材》《最新厨师培训教材》《危险饮食》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书120余本，并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。1993年6月，北京电视台摄制的大型系列人物传记片《燕山儿女——闯北京的张仁庆》为题，对其事迹作了专题报道。大型报告《小平您好——改革中的先进人物记》以巨大的篇幅报道了其业绩。他现在继续为饮食文化、安全食品、健康饮食等工作日夜操劳。

赵勇先 新华社记者

内容提要

如果问一个人“你会吃饭吗？”对方一定会感到惊奇。而在现实生活中会做饭，能吃出健康，吃出好身体，的确是一门学问。饮食是人类生活的第一需要，与人类的健康息息相关。但是，我们的饮食习惯长期以来受到传统观念的影响，更可怕的是，目前在人群中仍然存在着一些饮食陋习和错误的饮食方法，人们对于合理膳食的理解，还存在着不少的误区，使我们的身体健康和生命安全都受到了巨大的威胁。

本书从倡导饮食革命、改变饮食观念和科学饮食的角度出发，对现实生活中存在的不良生活习俗、饮食误区、不健康的食材以及操作不当引起的饮食错误，提出了科学性的纠正和指导，教读者如何去做、如何搭配、如何烹调才是合理的科学饮食。本书所提出的观念新颖、操作简单、易懂易学，令人耳目一新。可以说，这也是一本针对健康饮食的科普知识指导书。吃饭的境界是什么？吃饭的目的是什么？在本书中您都可以找到答案。

吃出健康，吃出品位，吃出文化，吃出境界，吃出健康好心情，是本书作者献给广大读者的一片爱心！

张仁庆

2016年12月26日定稿于北京



中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，姓钱名铿，是颛顼帝之玄孙，距今已有 4300 多年的历史。传说他活到了殷商末年。他倡导美食、健康，一生中所创造发明的“羊方藏鱼”“天下第一羹”等众多名菜都被流传到了今天，是中国烹饪界名副其实的始祖。因献雉羹于尧帝而被封于彭城，故后尊称为彭祖。



图为主编张仁庆先生（右一）参加北京电视台养生堂节目。



主编张仁庆先生与翁维健教授合影。翁维健教授在本书编写过程中多次与主编交谈并给予指导。



“人无精神不立，国无精神不强”，作者倡导的厨师精神得到了广大厨师的响应。



联合国（NGO）世界和平基金会国际低碳环保委员会
联合国（NGO）世界和平基金会国际低碳环保文化产业中心



国际绿色产业协会

序

古人讲，宣物莫大于书，存形莫善于画，中国食文化丛书在传承中国传统文化，弘扬健康饮食，传授烹调知识方面，做出了巨大贡献。

近日，中国食文化丛书编委会主任张仁庆先生带来一部书稿，邀我写个序，内心诚惶诚恐，焉能担此重任，虽推托半晌，但最终还是硬着头皮应允了。拜读之后不禁思索良久：张仁庆先生着实找到了一个饶有趣味的课题。提到吃饭没有人不熟悉，可怎么吃，怎么吃出境界来可真真儿是件难事。吃，是人生永恒主题之一，提到“境界”二字，又当是睿智的思考。“吃饭”与“境界”的碰撞，必然会迸射出激烈的火花。为此我特意上网检索了——“吃的十大境界”（复制如下），与广大读者分享：

境界一“果腹”：俗话说就是填饱肚子，就是一个“吃”字。形式比较原始，只解决人的最基本的生理需要。

境界二“饕餮”：吃的是一个“爽”字。但免不了一个“俗”字，有不雅之嫌疑，同时也有浪费之嫌疑。

境界三“聚会”：此境界重在这个“聚”字。这种吃不需要太多的讲究，“吃”是个形式，关键在“聚”背后的引申含义。逢年过节、生日聚会、升迁发奖，友人来访，随便找个理由都可以去趟馆子，这是一种礼节

上的习惯。这种吃讲究个热闹。不需要太豪华和奢侈。

境界四“宴请”：多以招待为主。这种吃不以“吃”的本质为主旨，关键在于这个招待背后的目的。所以，这种吃重在讲究一个排场，价钱昂贵，因此也多以公款招待为主。

境界五“养生”：它比较讲究“食补”，是大吃大喝在认识观念上的一种理性升华。就是从心理上对积劳的身体也是一个安慰。

境界六“解馋”：吃的东西一定要“鲜”。这个境界有两个层次：一是吃“物”，二是吃“名”、吃“文化”。

境界七“觅食”：“觅食”，那就得四处去“找”。在寻找中获得“吃”的乐趣，这个“找”又分为两个层次，一个是有目的地去找口头盛传的流行馆子；一个是漫无目的地找寻意中的吃处。

境界八“猎艳”：馆子要“奇”。以“新”“奇”“特”为主要特征。

境界九“约会”：这时吃的已经不是“物”，而是“情”。

境界十“独酌”：“独酌”，在于一个“品”字，吃什么不太重要，关键是一个寥落的心情，要么伤感、要么闲适。一个人浅斟低酌，物我两忘。

以上是我个人的观点和理解，更多的内容和知识在本书中得到了充分的体现。不免为张仁庆先生高兴，高兴的同时又打心底里佩服：真难为他了，斟酌此书不知付了多少艰苦努力。借此良机，向张仁庆先生致以敬意和感谢！

感谢原因在于：书中详细描述了许多关于吃法与健康观点，难能可贵。

吃的境界，历来如此。历史上的名人谈吃的境界，名庖名厨、精华饮食、乡俗礼仪、风土人情、名人雅士乃至宫廷御宴的专门论著琳琅满目，比比皆是。

但本书作者将平生所尝到的、见到的、听到的，都大胆地写出来。其饮食、健康、营养方面的内容十分丰富。饮食不良习俗、饮食误区以及不健康食材和操作不当引起的饮食错误之类的叙述非常详尽，要知道，这方面的知识之前是很少有人问津的，更不要说专门为此著书立说了。张仁庆先生这本书的出版，不能不说是中华饮食文化史上的一件幸事。

作为中华民俗民食研究工作中的小学生，我正是怀着这样一种心情，不揣冒昧地将《吃饭的境界》推荐给广大读者，以此抛砖引玉、拾遗补缺，为健全、丰富和发展我国的烹饪、饮食、营养、健康文化事业尽我自己的一份微薄之力。

姜波

2017年5月于北京

目 录



第一章 了解食物性质，健康食中来

你真不一定会吃饭 / 2

吃饭的境界 / 6

你应该养成的五个吃饭好习惯 / 12

五种饮食害了你 / 14

动物为什么这样吃 / 19

食物的四性五味 / 22

吃饭有营养 好吃讲健康 / 33

科学饮食 6 + 1 / 37

相关知识 / 63

第二章 警惕温柔陷阱，美味中也藏着危害

食品中的危害 / 80

慢性病与饮食 / 85

调味品的危害 / 88

发面的误区	/ 90
现代饮食八大怪	/ 90
减肥的肚子会唱歌	/ 92
改变观念饮食革命	/ 92
相关知识	/ 100

第三章 生活中的智慧，健康饮食有境界

吃饭不过饱是境界	/ 116
消化吸收好是境界	/ 117
掌握具体需求 科学饮食是境界	/ 117
顺应自然是境界	/ 119
一日三餐有计划是境界	/ 119
掌握火候是境界	/ 121
一料多用是境界	/ 121
不剩饭菜是境界	/ 122
荤素搭配是境界	/ 123
尊重传统饮食文化	/ 124
保持食物的营养是境界	/ 125
拒绝“垃圾食品”	/ 126
相关知识	/ 127

第四章 待客的境界，饭桌上你要懂这些

招待客人的境界是尊重	/ 144
区别男女宾客饮食	/ 145
尊重民族习俗是境界	/ 146

- 使用公筷 不互相夹饭菜 / 147
- 碗筷勤消毒 杀灭病毒有益处 / 147
- 相关知识 / 148

第五章 老人健康有保障，吃出境界有花样

- 关照老人饮食是家庭幸福的境界 / 158
- 粗粮虽好 饮食有度 / 159
- 野菜美味 不识别采 / 161
- 吃茶饮酒有节制 / 164
- 老人吃饭有境界 营养均衡是关键 / 165
- 老年养生 20 问 改变观念是根本 / 165
- 相关知识 / 168

第六章 孕妇饮食的境界

- 注意生育膳食结构 / 188
- 孕育饮食 母子双重 / 189
- 孕前三戒 排毒优生 / 189
- 孕前注意饮食 宝宝健康成长 / 190
- 相关知识 / 192

第七章 少年儿童吃饭的境界

- 早餐很重要 / 218
- 合理安排饮食 / 219
- 青少年的营养需要 / 221
- 培养良好的饮食和卫生习惯 / 222
- 相关知识 / 223

第八章 开店的境界：餐饮行业应该这样做

- 营养卫生是境界 / 250
- 生熟分开是境界 / 250
- 认识原料是境界 / 251
- 接受新型食材是境界 / 252
- 淘汰旧设备是境界 / 253
- 掌握新技术是境界 / 254
- 将饮食革命进行到底 / 255
- 文化是开饭店的最高境界 / 257
- 饭店起名的最高境界是雅 / 259
- 相关知识 / 260

后 记 / 279

A decorative flourish consisting of a vertical line with a small circle at the top, a horizontal line extending to the right, and a series of elegant, swirling curves that end in a small circle.

第一章

了解食物性质，健康食中来

你真不一定会吃饭

在中国及世界大部分国家，吃饭除了“一日三餐”“解决温饱”之外，它还是文化，是科学，是技术，是健康的基本保证。吃是各个民族在发展过程中地理、历史、政治、经济和文化的侧面表现，吃是看似平常实际不平庸的极有价值的存在。

很多读者会说：“说我不会吃饭？简直是天大的笑话。”先别急着下定论，看完这本书你就会深深地感觉到——吃饭，还真是门艺术，还真的不是很容易就能学会的！学吃饭，首先要掌握和了解吃饭的目的，那么，人是为了吃而活着还是为了活着而吃饭？这两种吃饭的目的都不正确，正确的目的应该是：**补充营养、增加能量、缓解疲劳、保健体质。**

既然“补充营养、增加能量、缓解疲劳、保健体质”是我们吃饭的终极目的，就让我们先来看看什么是营养。

营养是指人体吸收、利用食物或营养素的过程，也是人类通过摄取食物以满足机体生理需要的生物化学过程。营养是生命的物质基础，营养素组成成千上万种食物，而各种各样的食物又组成了风格迥异的饮食。饮食的食物组成在不断变化，但维持人类健康始终是营养的主题。**我们每天都在食物中吸收到营养与能量。**人类从食物中获取能量和营养，这就产生了食物的色、香、味、形、质、养，美观而营养丰富的食物供给人类生命需求的营养和能量。