

东食西渐

西方人眼中的中国饮食文化
[英] J. A. G. 罗伯茨 (J. A. G. Roberts) 著 杨东平 译

China to Chinatown
Chinese Food in the West



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House





东食西渐

西方人眼中的中国饮食文化

[英] 约翰·安东尼·乔治·罗伯茨 (J. A. G. Roberts) 著
杨东平 译

China to Chinatown
Chinese Food in the West



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

东食西渐：西方人眼中的中国饮食文化/(英) 罗伯茨 (Roberts, J.A.G.) 著；杨东平译. —北京：当代中国出版社，2008. 7

ISBN 978-7-80170-721-5

I. 东… II. ①罗… ②杨… III. 饮食—文化史—中国
IV. K892.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 097977 号

China to Chinatown: Chinese Food in the West by J.A.G. Roberts was
first published by Reaktion Books, London 2002

Copyright © J.A.G. Roberts, 2002

All rights reserved

©2008 中文简体字版专有出版权属当代中国出版社

版权贸易合同登记号 图字：01-2006-7399

出 版 人 周五一
责任编辑 沐融融
责任校对 王小芸
装帧设计 古 手
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572152 66572264 66572154 66572155
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京振兴华印刷厂
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 13.25 印张 2 插页 插图 22 幅 147 千字
版 次 2008 年 9 月第 1 版
印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部

致 谢

我由衷地感谢我的朋友和同事们在这项研究中给予我的各种帮助。在这项研究的初期，杰克·古迪（Jack Goody）教授所著的《饮食与爱：东西方文化史》（*Food and Love: A Cultural History of East and West*）一书中对中国饮食全球化所作的深入细致的研究使我受益匪浅，我也很高兴能有机会与他就这个话题进行探讨。我能坚持对这一主题进行深入研究，与蒙大拿州立大学的斯蒂文·莱文（Steven I. Levine）教授的激励是分不开的，也正是在他的推荐下，我获知了亚洲历史论坛东亚组的网站，并从网站用户那里得到了很多极具价值的资料。我必须感谢那些帮助过我的多家图书馆及相关工作人员。这些著名的图书馆是：赫德斯菲尔德大学图书馆，曼彻斯特约翰·里兰兹大学图书馆，利兹大学图书馆，大英图书馆报刊阅览部，卫尔康医学图书馆与BBC文字档案中心阅览室。《萨迦》（*Saga*）杂志和《赫德斯菲尔德主考人》（*Huddersfield Examiner*）杂志的读者也给了我很多有用的建议。我还要特别感谢利兹马克西餐馆的雷蒙德·王（Raymond Wong），还有贝思·马林森（Beth Mallinson），是他的专题论文使我大致了解了当今英国学生对异国风味食品的看法。我还要特别感谢在一家中餐馆服务的女招待艾梅·莱科克（Aimee Laycock），她就英国人对中餐的态度谈了自己的看法。

我与出版社真诚地向以下这些提供或允许复制使用其图片的个人及单位一并表示感谢。他们是：接替已故的杰克·斯基尔（Jack Skeel）工作的伯纳德·卢埃林先生（Bernard L. Lewellyn），曼彻斯特商会，PFD代理机构，伦敦维多利亚和艾伯特博物馆理事会。

序 言

中国人靠食物征服世界

本书要谈的是西方人饮食习惯上的巨大变化。这是现代西方社会中最引人瞩目的变化之一。这个题目极为宽泛，目前的相关研究也很有限，所以我将本书的讨论局限于其中的一个方面，即西方人对中国饮食态度的改变。正是由于这种改变，才有了西方城镇里中国餐馆和外卖店的遍地开花（几乎每一个城镇都是如此），也才有了对中国烹饪法的普遍改良和采用。有关这方面的资料浩如烟海，同时又散落各处，我无法一一穷尽，只能有所择取，主要采用西方人写作的英语材料，把重点放在中国饮食文化是如何进入北美和英国的。¹

擅长饮食写作的作家肯尼思·洛（Kenneth Lo）曾在“中国饮食在中国”和“中国饮食在海外”之间做过区分，受他的启发，本书也依此分为两大部分。肯尼思·洛曾发表评论说，中国食物和其他东西一样，“从本土移植海外，不免要遭遇巨变”，其实，对食物的态度也是如此。一国饮食一旦流向海外，要么被视为该国文化的一个侧面，要么碰上本土优势论者，视之为舶来品，或有所保留地将其作为本土饮食的一种补充。²在本书的第一部分，我考察了有相关记录以来，西方人在中国邂逅中国饮食的态度。一开始，西方人——那时主要是传教士和商人——对中国饮食充满好奇，视之为中国风情的一个方面。从18世纪晚期开始，西方人对中国饮食的描述越来越不友善，有时对中国的一些食品及其烹制方法表现出一种鄙视甚至是厌恶，不予接受。到20世纪，西方人对中国饮食的态度更为多样而微妙：有的把它看作中国烹饪法的成就，有的继续为批评和拒绝找各种理由，也有的抛开个人口

味的好恶，以与中国普通百姓吃同样的食物来作为对他们的政治支持。

在本书的第二部分，展示的是北美和英国对中国饮食的接纳。先回顾了第一家面向外国人的中国餐馆的开张，以及西方世界开始欣赏中国烹饪的情况，接着介绍了西方大众对中国饮食的普遍接受，这表现在方方面面：在西方的大小城镇，中国餐馆和外卖店如雨后春笋般出现；商店和超市里供应大量中国食品；对中国风味食品市场的资金投入逐年增加；出版中国菜谱，媒体进行宣传，使吃中国菜成为时尚。最后一章则把所有上述变化放在饮食习惯的变迁这一大背景中，将其与饮食文化的全球化联系起来进行了一般性的讨论。

由此出现了两个宽泛的主题。第一个是异域文化形象的分析，以及对其他种族的態度。历代美国人对中国和中国人的看法极为矛盾，哈罗德·艾萨克斯 (Harold T. Isaacs) 对此深有感触，他曾经主张将美国人对中国的态度的转变分为以下几个阶段：尊敬有加的时期 (18 世纪)；嗤之以鼻的时期 (1840~1905)；同情帮助的时期 (1905~1937)；钦佩赞赏的时期 (1937~1944)；幻想破灭的时期 (1944~1949)；敌视敌对的时期 (1949~)。不过，艾萨克斯很快承认，这只是大略的分期，实际上，上述各种态度可能同时共存；且就个人而言，其观点态度更是纷繁复杂。如果据此认为，这一研究回答了另一个社会在外国人心目中的形象是如何形成并固定下来的，那未免太有些自以为是了。但是，集中于饮食这一主题的探讨，确实可以揭示出在对待外国事物的态度上存在着的复杂性。现今，西方对中国食物的态度固然会受到广告和国际资本主义的影响，但其基础还是在西方与中国几百年的交往中形成的。正是因为这一点，探究以往西方人对中国饮食的态度及其形成原因，在今天仍然很有意义。³

第二个主题谈的是西方人什么时候、怎么样、为什么改变态度，接纳了中国的饮食。这一变化有两个特征：一是它为文化上

的接纳；二是这种变化是在近些年才发生的。当前，谈到英美饮食变化的书很多，其侧重点往往在烹调术和食疗上的发展，而不是饮食文化上的改变。然而，全球性的对国外食物的接受是多种因素影响的结果，追求美味和健康只是其中的两个因素。在英国，最富于戏剧性的例子是对印度食物的文化适应——1997年的一份民意调查显示：超过25%的英国人每周至少会吃一次咖喱菜。它所以如此流行，应归功于其价格便宜，制作方便，同时也不乏美学上的认同。西方人吃中餐的原因也基本如此，但还有其他一些因素对中餐的普及起了促进作用。为了弄清这些原因，我把英国人对印度食物和中国食物的接纳情况做了一个简单的比较。然而，我的主旨仍在于探寻中国饮食在北美和英国是如何被广泛接受的，这需要搜取中国饮食在西方发展的各个阶段的例证，包括：中国餐馆和食品店是什么时候开始吸引西方顾客的；中餐烹饪法和中餐是什么时候进入西方人的厨房并摆上他们餐桌的；西方人是什么时候开始在家里自己做中国菜吃的。在早期，这种变化是中国企业努力的结果，同时也是中西双方调整的结果：先是中国菜肴做了调整，以适应西方人的口味；后来，英美人的饮食习惯也逐渐有了改变。当媒体开始宣传中国食物，而出版机构也开始将中国菜谱列入出版计划之后，这种变化就加快了。近来，随着人们大力投资于中国食品的机械化生产、开设高档餐馆，中国食品的消费被推上了一个新台阶。如果对艾萨克斯前面所列的美国人对中国态度的变迁做个补充的话，我们现在大概是处在一个接受的时期。

在过去，一个民族或一个国家的饮食习惯好像是一成不变的（也许是被误导了），而在当今世界，富裕的西方人的饮食习惯随着社会的飞速发展而迅速变化。本书只是尝试着探讨这种变化是如何发生的。



目 录

Contents

序 言 中国人靠食物征服世界 / 1

第一部分 从西方到东方

第 1 章 中国饮食概述 / 2

第 2 章 13~18 世纪, 西方人在中国的饮食体验 / 13

冒险家和传教士眼中的中国饮食 / 16

马戛尔尼勋爵的特别使团 / 26

广州贸易 / 30

第 3 章 19 世纪西方人对中国饮食的回顾 / 34

西方人眼中的中餐 / 34

茶叶 / 40

西方人与中国人的社交活动 / 43

居住在通商口岸的西方居民 / 45

西方人的中国内地之旅 / 49

传教士与中餐 / 53

义和团运动 / 56

第 4 章 1900~1949 年间, 在华西方人的饮食体验 / 59

通商口岸的西方人 / 59

中餐的拥趸 / 63

战时的中国饮食状况 / 71



中国内战以及共产党的胜利 / 81

第 5 章 西方人在新中国的饮食体验 / 84

西方学生和老师 / 94

通过饮食了解中国 / 97

第二部分 从东方到西方

第 6 章 中国饮食全球化的早期 / 104

1884 年的伦敦健康展览 / 108

美国：从唐人街到比尔·李的竹筷饭馆 / 111

中餐进入英国 / 120

第 7 章 始于 1945 年的中国饮食全球化 / 125

美国和加拿大：从炒杂碎到地方特色菜 / 125

英国：从外卖店到改良中餐 / 133

中餐烹饪秘诀 / 148

中餐在西方普及的可行性 / 158

第 8 章 中国饮食全球化 / 164

文化资本和东西方之交融 / 175

附录一 参考书目 / 187

附录二 延伸阅读 / 201



第一部分 从西方到东方

第 1 章

中国饮食概述¹

哪种食品被认为是地道的中国食品呢？目前中国消费的食品种类远比过去丰富，这很大程度上是基于明朝末期从美国以及西方国家引进食品，并在清朝得以普及而发展起来的。玉米、红薯、爱尔兰土豆及花生成了基本的农作物，而且引进并种植了其他一些诸如辣椒、西红柿之类的农产品。不少此类的农作物都被称作“番”，意为外国的或从外国引进的。最近，台湾已经开始商业化种植如野生蘑菇之类的西方蔬菜了。

在西方人看来，米饭是与中国饮食最密切相关的基本食物。长期以来，米饭一直是中国饮食的重要组成部分。水稻可能是中国南部最早引种成功的农作物，稻米的消耗量在中国人的饮食结构中占有很大比例，因此在中国谚语中都有“巧妇难为无米之炊”一说。当然，整个东南亚地区的人们都以米饭为主食，因此，是否可以将米饭称为中国食物还有待商榷。人们喜欢将大米作为主食，糯米则主要用来制作糕点。到目前为止，大多数中国人食用的大米只是经过简单的去壳处理，因此绝大部分营养成分都被保留了下来。现在一些有钱的中国人更乐于吃精米，不过目前仅限于海外华人。（本书的英文原版出版于 2002 年，故书中提到的诸多信息只能反映当时状况，或仅限于作者本人的观点。——编者注）

中国北方的大部分地区气候过于寒冷干燥，不适合种水稻，

因而将小麦作为主要农作物。一些中国的少数民族，如维吾尔族用小麦粉烤馕，但多数中国人还是用它来做包子和面条。包子是一种带馅儿的面点，馅料有咸有甜；面条是将生面团放入机器中压制而成的，也有手工拉制的（有时可在中国餐馆看到拉面技术的现场展示）。有关面条的起源一直存在着很多争议，几乎没有证据能够证实是马可·波罗将意大利面条和饺子等面食由中国引入欧洲这一说法。鸡蛋面可能起源于中国，但肉包子更有可能起源于中亚。² 其他的一些粮食作物，比如高粱、小米及玉米，是中国北方地区饮食结构的重要组成部分。高粱和玉米都不是中国本土的农作物，高粱最早是非洲培育出来的，而用来做粗面饼子的玉米则是在 16 世纪早期从美洲引进的。资料显示，从美洲引进的红薯生长在南方贫瘠的土壤里，通常用作牲畜饲料，人们在不得已的情况下也当成粮食食用。这些农作物还是酿酒的原料。中国米酒是用大米酿造的，而烈性酒则是由高粱和小米酿造而成。以产地贵州省茅台镇命名的高度烈性酒茅台酒，便是由高粱和小麦酿制并经蒸馏而成的。

几种豆类植物在中国食物中占有重要的地位，其中最为西方人熟知的要数中国周代引种的大豆。生大豆含有阻碍蛋白质消化的物质，因此需要煮熟后才能食用，煮熟后的大豆的蛋白质含量比任何其他植物都高。大豆可以用来煮粥，但更为有名的产品是豆腐、酱油和老抽酱油。豆腐（汉语发音为 *doufu*，西方人所熟知的是日文名 *tofu*）是将大豆磨成豆浆后煮沸，再点入石膏使其凝固而成，可以直接食用，也可制成豆腐干。酱油是将大豆、面粉、盐和酵母菌混合发酵而成。老抽酱油是在煮过的豆子中加入真菌发酵制成的，市面上有些酱油也含有蔬菜、姜及其他成分。海鲜沙司多用于烹制家禽和海鲜，其主要原料是黄豆。其他被中国人广泛用于制作食物的豆类还有绿豆和红豆：绿豆也可以做豆腐，但更多时候用来发豆芽；红豆则可以做汤和甜食。

总而言之，中餐里用到的蔬菜种类很多，然而仅有为数不多

的蔬菜能被西方人接受。最常见的绿色蔬菜是大白菜，西方人称之为青菜。其他被视为中国特有的蔬菜还包括荸荠、竹笋和莲藕。荸荠，因其形状像马的蹄子而有“马蹄”之称，是荸荠属植物的球茎，它最早在东南亚是作为食物种植的，中国最好的荸荠产自桂林。竹笋生于不同种类的竹子，是从竹子根部或地下根茎处发出的嫩芽，以毛竹的竹笋为上。中餐通常以新鲜竹笋入馐，而冬笋最为鲜美。中餐的烹调中大量地使用葱属类植物，最常见的就是洋葱、威尔士葱，中国的烹饪书里称之为大葱。

中餐中还使用如下四种植物：莲属植物、百合属植物、海草类植物和各种菌类。荷叶用来包裹食物，莲藕在广州地区通常用于药膳，据说能增强生育能力。俗称“金针菜”的黄花菜有一种特殊的霉味儿，常用于烹制荤菜。可以食用的藻类有几种，红藻中的紫菜就是其一，有时作为餐桌上的爽口凉菜。从褐藻中精炼出的一种凝胶状物质琼脂，可作为燕窝的廉价替代品。至于菌类，中餐里最常见的是蘑菇、木耳和猴头菇三种。木耳是一种生长在倒下的树干上的菌类。猴头菇因其奇特的外形，也称猬菌，是一种生长在东北森林里的美味。这些菌类现在都可以人工培育。

有些水果也被认为是中国特有的，最典型的的就是荔枝和龙眼。荔枝也许是最早在中国南部培育的，现在已经遍布广东和广西。龙眼（意即龙的眼睛）广泛种植于东南亚各地，在中国有相当长的种植历史。

一些调味品在中餐中也是必不可少的。八角也许最早生长在中国南部和东南亚一带，现在广西省南宁市周边地区多有种植，它既可直接用作调味品，也可榨油。花椒在四川的麻辣调料中是不可或缺的。桂皮是一种肉桂树的皮，亚洲大部分地区都有种植，最好的肉桂树生长在广东和广西。广西省会桂林即“肉桂树林”之意。桂皮还具有很高的药用价值，常用于治疗呕吐和腹泻，甚至有延年益寿的功效。据说生活在公元4世纪的抱朴子（即晋代的道家炼丹术士葛洪，著有道家养生专著《抱朴子》一书。——编

者注)吃了7年肉桂树皮和蟾蜍脑,故得以在水上行走如履平地,并能长生不老。生姜的原产地虽然不是中国,但早在周代,人们就已了解其用途并开始引种。五香粉是一种由八角、茴香、桂皮、丁香、生姜和小豆蔻研磨而成的混合粉末,有时也加入花椒粉,它在烹制肉类和家禽时起调味作用。虽然人参被当做药材而非调味品或调料使用,但下文将提到人参不仅具有补气功效,也是不可缺少的香精。尽管如今中国菜肴里已广泛使用味精,但时间并不长,因为味精在其发明国日本的大批量生产也仅仅始于20世纪初。

西方人大量消费的第一种中国食物是茶叶。茶树,山茶属灌木,土生土长在中国、印度和缅甸边界地区,据说饮茶的习惯大约是在公元5世纪从印度传入中国的。(根据史料记载和实地考察,现已确认中国是茶树的原产地,中国人饮茶的历史可追溯到秦汉时期。——编者注)茶叶最初为药用,直到8世纪末,随着陆羽《茶经》一书的问世,与饮茶有关的美学崇尚才开始形成,饮茶习俗也随之在全国各地盛行开来。起初,人们在茶水里添加盐、牛奶或黄油等配料,清朝时的皇宫里还保留着这种习惯。现代人喝茶通常是简单的清饮。茶叶根据加工工艺,大致分为以下几类:全发酵茶,如红茶;半发酵茶,如乌龙茶;不发酵茶,如绿茶;后发酵茶,如黑茶;还有再加工茶,如茉莉花茶。在烹调食物时加入茶叶,可以提升菜肴(如鸡蛋、鸡和虾)的鲜味儿。此外,茶叶还可以做成泡菜。

现在让我们把话题转向肉类食品。首先必须说明的是,受中国的经济状况以及佛教徒不杀生的戒律的制约,中国人的肉类消耗量并不大。在1931年到1937年间,美国每年人均消费肉类食品达150公斤,而中国的人均肉类消费量还不足13公斤。人们日常食用的主要肉类就是猪肉,其次为绵羊肉和山羊肉,后两者的主要消费群为中国的穆斯林。人们很少吃牛肉,不管是黄牛肉还是水牛肉,一方面是来自印度的宗教信仰的限制,另一方面是由

当时的经济状况决定的。在中国人的饮食结构中，牛、羊奶及奶酪向来只占很小的比例，究其原因，除了前面已经提到过的两点之外，同大多数亚洲人一样，中国人到了6岁时身体就停止产生乳糖酶，因而难以消化乳糖，即奶里所含的糖分。当然，奶制品也不是绝对禁食的，很多中亚人就需要依靠奶制品来获取主要的动物蛋白质。

中国人早在公元前5000年就开始养鸡，随后不久又开始饲养鸭和鹅。由于在西方人熟悉的中国菜谱中，鸡、鸭肉频频出现，因此家禽应该是中餐里的重要食材。而在西方人开始圈养鸡、鸭之前，鸡、鸭肉是节假日才能吃到的佳肴。在中国，鸡肉总是现宰现吃，鸭子的保存方法却有多种。鸡蛋在中餐里的用途很广，各种做法的鸡蛋都很受欢迎，比如煮茶叶蛋。在西方人看来，最难以接受的莫过于松花蛋——一种先裹上盐、松针灰和石灰，然后放入陶罐中存放约45天的鸭蛋。

西方人通过长期观察，认为中国人——尤其是南方人——什么都吃。一方面原因也许是南方人对食用某些动物和昆虫有合理的价值判断，另一方面是因为他们已经形成了一套饮食与健康密切相关的理念，这个问题随后将详细地进行讨论。在南方人的动物菜谱中，尤其令西方人关注的是狗、猫、老鼠、蛇和另一些较为稀奇古怪的动物及昆虫。

中国人吃狗肉的历史十分悠久。在中国古代，狗是“五牲”之一，孟子曾提到中国人养狗是为了吃其肉。³在过去，中国各地的人都吃狗肉，现在主要是南方人吃，他们认为冬天吃狗肉可以御寒。南方人偶尔也吃猫肉，通常是为了治病。西方人对食用狗肉和猫肉的行为深恶痛绝，但必须指出的是，德国人直到20世纪初还在享用狗肉；在18世纪，法国人因相信猫是邪恶之物而将其宰杀，以及为了治病而吃猫肉的现象也很普遍。⁴

那些被想象或夸大出来的保健作用和疗效，或可解释人们吃某些动物和昆虫的动机。在他们看来，蛇肉能补充体力和热量，

与吃狗肉一样，冬天吃蛇肉也可以御寒。老鼠肉据说是治疗妇女脱发的特效药。人们在饥荒年代也吃某些昆虫，尤其是蚱蜢和毛毛虫。另有一些昆虫之所以列入食单，是因为它们可能具有某种疗效，比如螬就是一种催情配方——“青龙片”的主要成分。

海鱼和淡水鱼类及各种甲壳类均是中餐里必不可少的主角。尤其是从周代开始就在水塘养殖的鲤鱼，以及以蟹和对虾为代表的海产品。牡蛎在许多中国菜式里占有重要的地位，用牡蛎和酱油制成的蚝油也是常用调料。

特别值得一提的是中国的“四大美味”：燕窝、鱼翅、熊掌和海参。燕窝是一种东南亚沿海的金丝雀在山洞里用其分泌的唾液筑成的巢。西方旅游者在报道中称，吃燕窝的现象自15世纪中期才开始日益普遍，因为人们认为燕窝具有美容保健的功效。未清洗前含杂很多羽毛的血燕窝价格不菲，而特级白燕窝的价格更是高得惊人。在宋朝就备受人们青睐的鱼翅是用老虎鲨、鳐鱼身上的鳍经加工制成的。孟子曾给予过高度评价的熊掌在欧洲亦是美味佳肴。值得庆幸的是，如今熊的数量大为减少，这意味着熊掌出现在餐桌上的几率很低。海参通常是晒干后与其他海味一同烹制，有“海中人参”之美誉，据称有强身健体的功效。此类珍馐只在重要宴会上出现。

在中国厨师所使用的众多烹饪法中，有五种最具中国特色，即爆炒、红烧、清炖、笼蒸和醉酒。⁵爆炒法比较省气，这在一个燃料短缺的国家是个不容忽视的因素，也就是将要炒的食物切成小块或小片，然后入锅以大火快炒而保持食材鲜味的方法。红烧法用于烹制肉类，将肉置于由水、酱油、糖和其他佐料调配而成的汤中烧制，此法做出的肉味美鲜甜、浓油酱赤。清炖法与红烧法很相似，只是不放酱油，烹制出来的肉清淡不腻。笼蒸法不仅适用于做肉类和蔬菜，也常用于面食和甜点的制作，而非烤箱烘焙。与爆炒相比，笼蒸似乎更省燃料，并能更好地保持食物的原味。醉酒法是将猪肉或鱼肉切块煮熟，冷却后放入红酒或黄酒中

腌制数日后再食用。

烹饪过程中需要用到各种各样的炊具，一把长方形木柄菜刀至关重要。早期的刀为铁制，现在都是不锈钢制的。刀刃用来剁、切食物，刀背用来捣、砸食物，也可用刀将食物铲起。一些用刀技术也是中国烹饪里特有的，例如用斜刀切的肉和蔬菜更易熟。要把整鸡剁成块状，可先将鸡腿和鸡翅斩下来，然后把鸡腿剁成三块，鸡翅剁成两块，剩下的部分剁成三大块，每块再分成两小块，这样就将整鸡剁成了十六块。在中国人的厨房里，另外两件必不可少的炊具是炒锅和蒸锅。铸铁的炒锅传热快且均匀，因此是爆炒食物的首选用具。传统的竹制笼屉可以摞到三层甚至五层那么高，而且一层笼屉往往大到足以同时蒸数盘食物。

至于餐具，最重要的有勺子、筷子和碗。勺子通常为瓷质，现在塑料勺更为普遍。筷子的材质多种多样，以象牙筷子最为名贵。人们日常用的筷子多为竹制，而今塑料筷子也很常见。筷子的使用最早可以追溯到商代，有很深的文化内涵。雷蒙德·道森（Raymond Dawson）这样解释：

区分文明人与野蛮人有一个明确的界限，就是看餐具的变迁，从原始社会用手抓取食物，到文明社会开始使用筷子，直至后来出现了刀、叉。⁶

碗是中国人吃米饭用的必备餐具，通常很小，直径 10~12 厘米。大而浅的碗是用来吃面条的，碗壁上会饰以鲤鱼图案。日常用的碗上有龙、花卉和稻谷等各种图案。

所谓“中餐”，并非指一种单一的菜肴，而是多种区域性菜肴的总称。以北京和山东为代表的菜肴属于北方菜系；上海及长江下游地区的菜肴为东部菜系；西部菜系则以四川菜为代表；南方菜系又称粤菜，以广州菜为代表。而东南部福建省的菜肴则自成一系，为闽菜。北方菜系偏重面食，如传统的北京烤鸭就要用薄面饼卷着吃；火锅的经久不衰则表明北方地区的人们还喜欢吃羊肉。东部菜系素来享有盛誉，尤以红烧菜品和南京板鸭著称，那