

中华优秀传统文化

七年级 上册

杨德军 毕梦曦 主编



北京师范大学出版社

中华优秀传统文化

七年级 上册

主 编 杨德军 毕梦曦
副主编 李 群 林志明



北京师范大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化·七年级·上册 / 杨德军, 毕梦曦主编.
—北京: 北京师范大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-303-19349-3

I. ①中… II. ①杨… ②毕… III. ①中华文化—初中—
教材 IV. ①G634.301

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第182468号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

营销中心电话 010-58802783 58800714

学科编辑电话 010-58802816

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷:

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 5.75

字 数: 180千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

定 价: 5.70元

策划编辑: 张 翌

责任编辑: 张 翌 江盼盼

美术编辑: 王 蕊 纪 潇

装帧设计: 楠竹文化

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委会

主 任：方中雄

副 主 任：褚宏启 叶 子

主 编：杨德军 毕梦曦

副 主 编：李 群 林志明

主要编写人员：方中雄 褚宏启 杨德军 李 群

韩宝江 叶 子 李雪洁 王建波

张丽娟 张 璽 李灵玲 林志明

李艳蕾 孔 磊 尹秋鸽 罗文荟

周翔华

前言



文化是民族的血脉，是人类的精神家园。它不仅蕴藏于经典著作和名胜古迹之中，而且存在于人们的生活方式和思维意识之中。可以说，每个人都在“文化”地生活着，我们每一天所经历的事事物物，往往都具有或深或浅的文化意蕴，布满点点滴滴的文化痕迹。中华民族在长期探索和曲折前进过程中创造的光辉灿烂的文化，小到衣食住行、大到政治经济，至今仍然深深地影响着当代中国。

随着时代的不断发展，文化不但成为个人素质的核心要素，关系到每个人的自我完善、生活幸福和人生境界，更成为国家软实力的核心内容。它是民族的灵魂，是国家的立国之本。优秀的传统文化不仅是中华民族数千年来生生不息、发展壮大的强大动力，更应当成为华夏儿女在未来的岁月里薪火相传、继往开来的精神之源。

一百多年前，梁启超曾说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。……少年进步则国进步。”而青少年，则应该成为传统文化接续的主力军。继承优秀的传统，弘扬文化的精粹，延续灿烂的文明，让人文情怀涌动在青少年的血脉中，让文化尊严跳动在青少年的脉搏中，让独立人格植根在青少年的心田中，正是教育的意义所在。我们相信，当青少年的精神家园盈润着传统文化丰富的人生智慧和深厚的人文底蕴时，必将凝聚起民族复兴的青春力量，为中国梦的实现注入最蓬勃的朝气。

正是基于这样一种文化观念，我们依据教育部《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》的指导精神，编写了《中华优秀传统文化》教材。这套教材将中华文化分为生活篇、礼俗篇、科技篇、艺术篇、文史篇、社会篇、思想篇、价值篇八大领域，并设计了经典导读、文化雅苑、思考实践、拓展园地等相关板块，以此呈现各领域中形式优美、内涵丰富、影响深远的文化内容。通过这些内容，你将进入一个精彩纷呈的文化天地，领略中华优秀传统文化的巨大魅力。相信这套教材将为你开启一次美妙的文化之旅！

目 录

第一单元 生活篇 衣食文化

- 1 食不厌精3
- 2 火候须知7
- 3 五采为服13
- 4 玉不去身18



第二单元 礼俗篇 传统节日

- 5 元旦.....25
- 6 端阳.....30
- 7 中秋.....35
- 8 冬至.....40



第三单元 科技篇 农耕智慧

- 9 观天象.....47
- 10 授人时.....52
- 11 种谷.....56
- 12 蚕桑.....61



第四单元 价值篇 天下胸怀

- 13 兼爱天下.....69
- 14 热爱和平.....73
- 15 以公为先.....78
- 16 以民为本.....83



第一单元

生活篇



衣食文化

亲爱的同学们，盛夏已经过去，金秋悄悄来临，在这个收获的季节里，我们即将步入一个硕果累累的文化殿堂。对于人类来说，衣食是基本需求，是生存的首要条件。在漫长的文明史上，中华民族怀着对自然的敬畏与对劳动的尊重，运用智慧，创造了丰富多彩的衣食文化。每一道精致菜肴的烹制、每一种华美服饰的制作都蕴含着古人最虔诚质朴的情感，承载着古人最厚重坚定的信念，有对故土乡亲的思念，有对天人合一的信仰，有对劳动创作的热爱。截然不同的饮食流变、千差万别的着装习惯凝聚着中华民族多样化的生活价值观和审美趣味，构成了一道独特的文化风景线。在这一单元，让我们一起领略中华饮食与服饰文化的魅力吧！



〔清〕冷枚《春夜宴桃李园图》

1 食不厌精



每天早上，家人会为你精心准备营养丰富的早餐；大年三十儿，全家人会聚在一起享用丰盛的年夜饭。一顿饭不论规模大小，餐桌上的饮食搭配、礼仪规范等，却都要有一定的讲究。古人具体是怎么做的呢？就让我们从孔子身上来寻求答案吧！

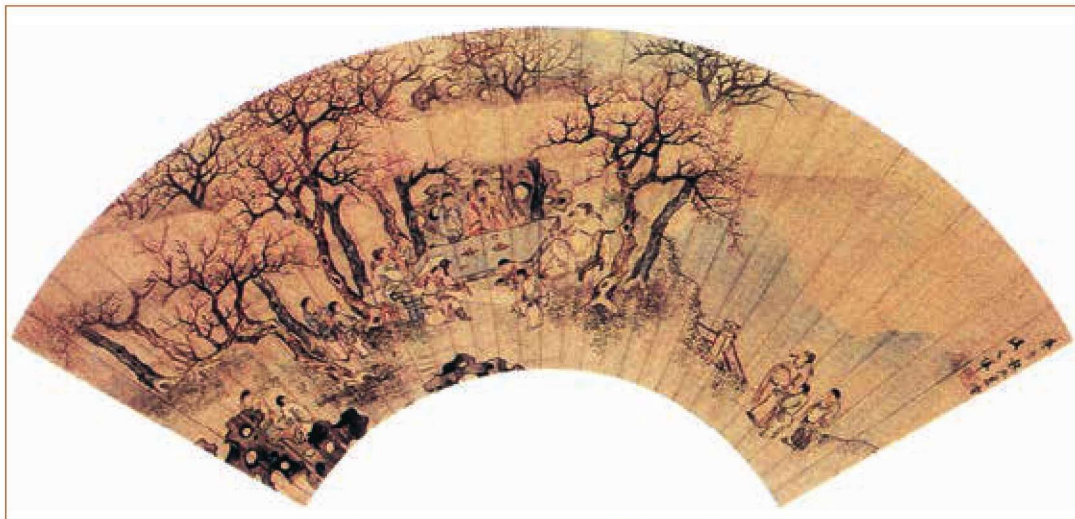
本课的经典原文选自《论语·乡党》（程树德《论语集释》，中华书局1990年版）。《乡党》这一篇记载了孔子的言行举止、饮食起居、生活习惯等，为我们还原了一个真实而又谨守礼仪的孔子。选文中详细记述了孔子对饮食的种种要求：粮食要舂得精细，鱼和肉也要切得细密；不吃那些不新鲜的、烹调不当的、反季的食物；吃肉的量不要超过米面，喝酒不要喝醉……这些看似繁琐的规矩，不仅体现了孔子的饮食习惯，更反映出孔子对“中庸”的追求和对于“礼”的尊重。

孔子曾说：“过犹不及。”意思是说，超过标准和达不到标准是一样的。在孔子心目中，把握为人处世的“度”，持守中庸之道，才是正确的态度。所以孔子在饮食中也遵循了适度原则，不多食肉，不多饮酒。这样的原则对我国饮食文化产生了深远的影响。



经典原文

食不厌精，脍（kuài）^[1]不厌细。食馐（yì）^[2]而謁（ài）^[3]，鱼馁^[4]而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪（rèn）^[5]，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气^[6]。惟酒无量，不及乱。沽酒市脯（fǔ）^[7]不食。不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不语，寝不言。虽疏食菜羹，必祭，必齐（zhāi）^[8]如也。席不正，不坐。



〔明〕盛茂烨《春夜宴桃李园图》（局部）

[1] 脍：细切的鱼肉。 [2] 馐：食物腐败发臭。 [3] 謁：食物经久而变味。 [4] 馁：鱼类腐烂。 [5] 饪：烹调。 [6] 食气：气，通“饩(xì)”。食饩，指谷物类主食。 [7] 脯：干肉。 [8] 齐：通“斋”，斋戒。



文化雅苑

饭前祭

孔子在楚国时，有位渔夫一定要把一条鱼献给他。孔子不肯接受。献鱼的人说：“现在天气很热，如果到市场上卖不出去，就要把它扔掉，这样还不如送给您呢。”孔子就接受了。

孔子让跟随的学生们把鱼清洗干净，然后祭祀。学生们问：“别人要丢掉的东西，您反而要祭祀，这是为什么呢？”孔子回答：“吃鱼前祭祀符合礼制规定。而且我听说，不糟蹋多余财物、愿意施舍给别人的人，就是圣人。现在我接受了圣人的赏赐，怎能不祭祀呢？”

你知道孔子所说的饭前祭是什么样的仪节吗？据说在周朝，饮食前都要先祭祀，就是从各种食物中各拿出一点，装在礼器里，纪念最初发现这种食物的人。



思考实践

1. 孔子保持了很多良好的饮食习惯。请将孔子所遵循的饮食规则列举出来。从今天的角度看，这些饮食规则还有没有存在的道理呢？请把与孔子的饮食规则相符的现代生活饮食规则也一并列举出来。

孔子的饮食规则	相对应的现代生活饮食规则
◇ 食不厌精，脍不厌细。	食物应当制作精良。
◇	
◇	
◇	
◇	
◇	

2. 孔子的饮食习惯，同时也体现了他对饮食之礼的重视。除了孔子的饮食礼仪之外，你还知道哪些餐桌上的礼仪呢？



广西桂林米粉

桂林米粉的历史有多长，可能谁也说不清楚。不过，如果谁说自秦始皇时期桂林人就开始吃米粉的话，那只能当做“讲古”来听，当不得真。桂林米粉的名气是什么时候传开来的？早在抗战时期，随着大批贫穷的文化人来到桂林避难，米粉作为花费不高的果腹之物，自然要被贫穷的文化人所钟爱。生花妙笔这么一写，想不扬名也难。加之桂系李宗仁、白崇禧当年也是有影响的大人物，他们在南京做官，仍然喜欢吃家乡的米粉，据说白崇禧还利用职权，用飞机从桂林运米粉到南京。这些真真假假的演绎，使得桂林米粉的身价也陡涨了起来。

林卤菜粉的特点，以香、脆、绵为要，其味道的秘密则全在那卤水里。卤水是用小茴香、砂仁、丁香、八角、桂皮、花椒、草果、甘草、香叶、陈皮、干辣椒、姜、葱头、豆腐乳、豆豉、盐、味精、酱油、糖、油、三花酒等数十种调味品熬制而成。有些店家还会加放罗汉果，取其有特色的甜味。每种配料的多少不同、选料标准不同，甚至熬制火候控制的不同，都会影响到最后形成的不同口味。

——选自庞铁坚《走遍中国 广西》

2· 火候须知



经典导读

在日常生活中，你可能注意过这样一种现象：同是一道菜，即使选用相同的食材，按照相同的步骤，每个人做出来的味道也是不一样的。这是为什么呢？

一日三餐既能为我们提供身体所需的能量和营养，也能为我们提供感官的享受。正因如此，烹饪的技术就显得非常重要。“烹饪”的意思是通过烧、煮等方式将食物做熟。既然要将食物做熟，就离不开火。人类在发现了火的妙用之后，才开始改变茹毛饮血的饮食状态。中国人爱吃熟食，从最初的明火炙烤到借助陶器的烹煮，我们的烹饪技艺经过不断发展和完善，形成了花样繁多的烹饪方式：烘、炒、炙、煎、炸、煮、熬、蒸、炖……这些字都是以“火”或者“灬”为形旁的，这就告诉我们，长久以来的烹饪方式与用火的关系是极为密切的。

中国人在烹饪过程中，非常重视火力的强弱和用火时间的长短，这就是“火候”。火候的把握关系到能否将食材变成一道让人齿颊留香的美食。本课的经典原文选自清代诗人、美食家袁枚的《随园食单》（[清]袁枚《随园食单》，江苏古籍出版社1993年版），作者在这段文字中介绍了不同食物和不同烹饪方式在用火时的注意事项。在阅读的过程中，你就会发现古人早已总结出非常丰富的烹饪经验。现在，就让我们一起来学习一下吧！



经典原文

熟物之法，最重火候。有须武火^[1]者，煎炒是也；火弱则物疲矣。有须文火^[2]者，煨（wēi）^[3]煮是也；火猛则物枯^[4]矣。有先用武火而后用文火者，收汤之物是也；性急则皮焦而里不熟矣。有愈煮愈嫩者，腰子^[5]、鸡蛋之类是也。有略煮即不嫩者，鲜鱼、蚶（hān）^[6]蛤（gé）^[7]之类是也。肉起迟则红色变黑，鱼起迟则活肉变死。屡开锅盖，则多沫而少香。火熄再烧，则走油而味失。道人以丹成九转为仙，儒家以无过、不及为中。司厨者，能知火候而谨伺^[8]之，则几于道矣。鱼临食时，色白如玉，凝而不散者，活^[9]肉也；色白如粉，不相胶粘者，死^[10]肉也。明明鲜鱼，而使之不鲜，可恨已极。



齐白石《蟹酒催饮图》

[1] 武火：烧菜煮饭时所用的猛烈的火。 [2] 文火：煮东西时所用的小而缓的火。 [3] 煨：用微火慢慢地煮。 [4] 枯：这里指煮干了，食物失去了水分。 [5] 腰子：肾脏的俗称。亦指食用的动物的肾脏。 [6] 蚶：软体动物。有两扇贝壳，上有瓦楞状突起。生活在浅海泥沙中。 [7] 蛤：软体动物，有扇形硬壳，栖于浅海泥沙中。 [8] 伺：观察、照料，这里指用心看着火。 [9] 活：形容肉鲜嫩。 [10] 死：形容肉生硬。



文化雅苑

“十美”原则

陆游在《老学庵笔记》中记录了这样一句谚语：“三世仕宦，方解著（zhuó）衣喫（chī）饭。”《魏志·文帝纪》中也有“五世长者知饮食”之句。仕宦和长者，指的都是社会地位较高的显贵之人。他们的政治优势、经济实力和文化修养，使他们对饮食具有更高的追求和更深的体悟。在此基础上，中国饮食文化渐渐形成了十种追求，即“十美”原则。

质：原料具有高级的品质和丰富的营养。

香：食物拥有好闻的气味。

色：原料具有令人赏心悦目的色泽，各种原料的色彩搭配和谐。

形：肴饌（zhuàn）的造型富于艺术性和美感。

器：饮食器具精美，并与食物搭配适宜。

味：食物的滋味，既包括原料的天然美味，也包括烹饪后的人工美味。

适：食物的质地和温度使人感到舒适爽口。

序：宴饮中，所有肴饌在上菜时讲求科学的先后顺序。

境：饮食环境优雅怡情。

趣：饮食之人拥有愉悦的心情和高雅的情趣。宴饮配合歌舞、赋诗等文化活动。



〔五代〕顾闳中《韩熙载夜宴图》（局部）



思考实践

1. 根据经典原文，将下列烹饪行为会造成的结果填写在表格中。如果你知道其他的烹饪常识，请把它们写在后面。

烹饪行为	结果
用文火煎炒	
用武火煨煮	
用急火收汤	
长时间煮鸡蛋	
长时间煮鲜鱼	
肉烹饪的时间过长	
鱼烹饪的时间过长	
反复开锅盖	
火灭了再重新烧起来	

我还知道这些烹饪常识：_____

2. 我国地大物博，饮食文化也博大精深。各个地区的饮食习惯和烹饪方式有很大差异。你的家人、朋友、同学之中，有没有了解或者喜欢异地饮食的人呢？采访他们，并且查阅资料，对比一下某地的饮食和广西的饮食有什么差异，做成饮食卡片。

我的饮食卡片

- ☆ 菜系： _____
- ☆ 诞生地： _____
- ☆ 代表作： _____
- ☆ 基本口味： _____
- ☆ 常见原料： _____
- ☆ 烹饪特点： _____
- ☆ 与广西菜的差异： _____

我喜欢的一道菜