

人 文 中 国 书 系

中国饮食

刘军茹 著



五洲传播出版社

人 文 中 国 书 系



中国饮食

刘军茹 著



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食 / 刘军茹著. —北京: 五洲传播出版社,
2004.10

ISBN 7-5085-0541-7

I. 中... II. 刘... III. 饮食—文化—中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 066200 号

中国饮食

撰 文 / 刘军茹

特约编辑 / 张建勋

责任编辑 / 张 宏

整体设计 / 海 洋

封面原作 / 齐白石 (北京画院提供图片)

出版发行 / 五洲传播出版社 (北京海淀区莲花池东路北小马厂 6 号 邮编: 100038)

设计制作 / 北京锦绣东方图文设计有限公司

承 印 者 / 北京华联印刷有限公司

开 本 / 720 × 965 毫米 1/16

字 数 / 100 千字

印 张 / 10

版 次 / 2004 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 3 月第 2 次印刷

印 数 / 6001—10000 册

书 号 / ISBN 7-5085-0541-7/TS · 06

定 价 / 36.00 元

责任编辑 张 宏
整体设计 海 洋
设计制作 锦绣东方



刘军茹 毕业于北京师范大学中文系，新闻学硕士。现任教于北京语言大学文化学院，从事新闻传播学与写作学的研究与教学工作及对外汉语教学工作。主要著作有《应用文写作》（传播类应用文）、《应用写作学》（涉外类应用文）。

中国有一句流传甚广的俗语“民以食为天”，足见“吃”在中国人生活中的重要地位。吃，不仅为饱腹，有得吃、能吃、会吃被视为一种“福气”。后世推崇饮食文化的人常常引用中国古代思想家孔子的话“饮食男女，人之大欲存焉”，为自己享受生活的态度找到积极、正面的思想依据。世界上可能再也没有一个地方像中国这样有着如此众多的美味佳肴。讲吃福的中国人，不仅在自己的广阔疆域内开创了种类繁多的地方口味，在日常生活中体现出视生活为艺术的人生态度；还将饮食文化远播海外，在天涯若比邻的今天，在世界各大国际都市均可吃到中国菜。

23527/06

目 录



- 001 ◆ 前言
- 007 ◆ 传统的食物
- 017 ◆ 外来食用物种与食品
- 023 ◆ 食器、酒器和筷子
- 031 ◆ 一日三餐围桌共食
- 039 ◆ 千家万户家常饭
- 047 ◆ 好吃不过饺子
- 055 ◆ 各地名吃
- 065 ◆ 少数民族食俗



2012/06



075 ◆ 吃的礼仪

079 ◆ 四季茶饮

095 ◆ 酒逢知己千杯少

107 ◆ 五味调和

115 ◆ 厨师与厨艺

125 ◆ 食疗、药膳、素食和养生

133 ◆ 吃的禁忌

141 ◆ 各式餐馆大比拼



前言



关于饮食，中国有一句流传甚广的俗语“民以食为天”，足见“吃”在中国人生活中的重要地位。吃，不仅为饱腹，有得吃、能吃、会吃被视为一种“福气”，后世推崇饮食文化的人，常常引用中国古代思想家孔子的话“饮食男女，人之大欲存焉”，为这种享受生活的态度找到积极、正面的思想依据。世界上可能再也没有一个地方像中国这样，有着如此众多的美味佳肴。若论烹调技艺，恐怕除了法国、意大利，也再没有哪个国家的厨师的烹调水平能得到中国人的认可了。

极度发达的烹饪技术，使得许多外国人看来不可食的原料，经过中国厨师的劳作，变成一道道可口的美味；中国人的食谱也相当广泛，能食用者皆在可食之列，禁忌很少。讲吃福的中国人，不仅在自己的广阔疆域内开创了种类繁多的地方口味，在日常生活中

富春江畔的稻田。(王苗摄, 香港《中国旅游》图片库提供)



体现出视生活为艺术的人生态度,还将饮食文化远播海外,在天涯若比邻的今天,在世界各大国际都市均可吃到中国菜。

像许多地域广阔的国家一样,中国饮食的地方口味最大的分野也是以南北而论的。尽管中国最好的大米产自东北,但并不妨碍这个地区的居民和其他北方省市的人一样喜欢吃面食,北方地区在菜式上以北京的涮羊肉和烤鸭、山东的鲁菜最为经典。南方的主食是米制食品,菜式则相对丰富,既有重辣味的川菜、湘菜,也有重甜鲜口味的淮扬菜、重海鲜汤品的粤菜。因此,到过中国的外国人,常常会惊讶于中国不仅地方口味变化很大,而且食品的种类也迥然不同。

吃中国菜不仅满足人的味觉,视觉上也是一种享受。中国的饮食艺术是以色、香、味俱佳为烹调准则的。为使食物色美,通常选用适当的荤素食物,包括

一种主料和二三种不同颜色的配料，在青、绿、红、黄、白、黑、酱等色中调配，使用适当的烹调技法达到菜色美观的效果。“香”，是通过加入适当的香料，如葱、姜、蒜、酒、八角、桂皮、胡椒、麻油、香菇等，丰富烹煮的食物气味和味道，激发食客的食欲。烹调各种食物时，施展煎、炒、烧、蒸、炸、爆、炖等多种技巧，既注重保持食物的原汁原味，又适量使用酱油、糖、醋、香料、辣椒等调味品，使菜味咸、甜、酸、辣不一而足。再加上用番茄、萝卜、黄瓜等做成各式各样的盘花和使用精美的瓷器餐具，使得中国的吃真正成为饮食艺术。

比起美国人计算食物的热量和胆固醇含量以保持



上：成都茶馆里的盖碗茶（张宏江摄）

下：云南的采茶女（陈安定摄，香港《中国旅游》图片库提供）





古色古香的就餐环境和宫廷仿膳菜肴，将文化与饮食紧密联系在一起。(沈煜摄，Imaginechina 提供)



超市里的菜品专区供应新鲜时令蔬菜。(是慧明摄, Imaginechina 提供)

身体健康和有魅力的身材,或日本人热衷于尝试各种保健食品以永葆青春的社会风气,中国人的健康意识体现在“医食同源”的饮食理论中。由于深信食物有调养身体、治愈疾患的功效,许多可食用的植物因其具有预防和保健功能而成为中国人的家常菜;同时讲求“食不厌精、脍不厌细”,非常注意菜量的调配、精工细作和荤素搭配,不论做菜做汤,均将各种营养成分作适当配比,以达到营养的目的。在摄取的食物量上,中国人世代相传的长寿秘诀之一就是吃饭只吃七八分饱。

中国人的餐桌礼仪有其传统的规范,例如须坐着进食,男女老少同席须先让长者入席,吃菜用筷子夹着吃,喝汤一定要用汤匙盛着喝,吃饭时不许大声喧哗等。这种传统礼仪到了今天,最大的变化莫过于进餐时越来越多的人主动放弃了“食不言”的古训。的



这是一幅名为“连年有余，喜庆丰收”的年画，体现了人们新年伊始时的美好愿望。（王树村藏）

确，与中国人一起吃饭，常常会发觉进餐的环境很吵，很多人满嘴是饭却还高声谈笑。这种情形也许是由于现代的中国人已把吃饭当成了重要的社交机会，人们需要在这个放松的时刻谈些轻松愉快的话题，以增进彼此的了解。

近年来，由于工商业的快速发展，除了传统的按菜谱点菜的餐饮服务外，也出现了中国式的快餐；不仅如此，世界各国的饮食纷纷在中国各大都市亮相，意大利披萨、法式大餐、日式料理、美国汉堡、德国啤酒、巴西烤肉、印度咖喱、瑞士乳酪等等，可谓应有尽有，包罗万象，使得“吃在中国”这句话更加名副其实了。

传统的食物



有一种说法，世界各地的饮食习惯之所以有很大的差异，当归结为生态的限制、人口的数量、生产力的水平等几种因素的合力。大部分的肉类食谱都出现在人口密度相对较低、土地不必或不适宜用做耕地的地区，对肉食的依赖可能促进了这些地区分享、交换的经济活动；与此相对，食物中肉食较少，而以谷物和植物根、茎、叶、花为主的饮食习惯，总是跟巨大的人口压力、耕地面积有限、食物特别是肉类供应能力不足的环境相联系，这种地区的食物供给更多地依靠自给自足的生产方式。饮食习惯并非亘古不变，也没有好坏优劣之分。随着世界范围的人口流动，曾经固守一地的饮食传统也可能被越来越多的人所接受，其自身也有了更大的包

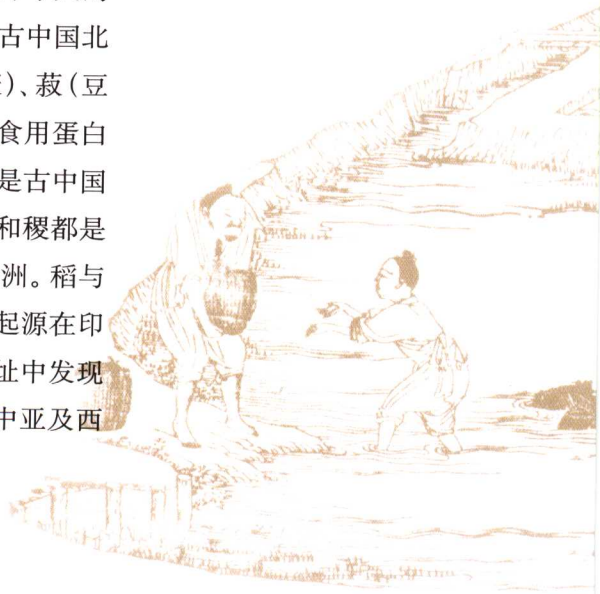


2500年前，中国南方的山地居民就发明了把崎岖山地开垦成良田的技术，他们引用山泉灌溉，在梯田中种植稻谷。此为桂林地区壮族开辟的梯田。（谢光辉摄，香港《中国旅游》图片库提供）

容性。人们或许可以从源远流长的中国饮食文化中看到人类共同的发展足迹。

中国是世界农业的起源地之一，而且很早就发明了引水造渠、利用山坡发展灌溉农业等耕作方式。早在公元前 5400 年左右，黄河流域就已经种粟（原义为黍的籽粒），并已使用土窑储藏粮食；公元前 4800 年左右，长江流域已经种稻（有黏和不黏之分，最早“稻”专指黏的稻类）。自进入农业社会开始，中国人就形成了以粮食为主、肉食为辅的食物结构，并且延续至今。

中国一部古老的著作《黄帝内经》这样描述中国人的食物结构：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”谷、果、菜都是植物类食物。粮食作物古称“五谷”或“六谷”，大致包括黍（又称“黄米”，颗粒细小，色黄而黏）、稷（即今天的小米，有“五谷之长”的说法，稷和黍是古中国北方主要的粮食作物）、麦（包括大麦和小麦）、菽（豆类的总称，生长在低湿的地方，是中国人食用蛋白质的主要来源）、麻（指可充饥之麻籽，是古中国农民的主要食物之一）、稻等六大类。黍和稷都是原生于中国的植物，并且在史前就传至欧洲。稻与麦都不是中国的原生物种，一般认为稻的起源在印度和东南亚，在中国新石器早期的文化遗址中发现了世界上最早的稻米栽培；麦的原生地在中亚及西



屋顶上晾晒谷物的习
谷在中国南方农村比较多
见。(封小明摄, 香港《中
国旅游》图片库提供)



亚一带, 约在新石器时期由西北传入中国。此外, 高粱也是中国原生的农作物, 在公元一世纪时传至印度和波斯(今伊朗)。中国人每逢春节都会用“五谷丰登”这句成语祝福新的一年国泰民安, 可见在这个“民以食为天”的大国, 粮食生产自古以来就有着特别重要的意义。

长期耕种土地的经验, 使中国人认识了许多西方人所不知的可食用的植物, 而且还发现大部分人类所必需的营养成分都可以从植物中获取。中国人所经常食用的豆类、大米、黍、小米等食物都富含蛋白质、脂肪和碳水化合物。

用粮食做成的食品有很多花样。中国北方人的

传统食物以小麦为主，餐桌上主要是各种面食——小麦磨成的面粉做成了馒头、饼、面条、包子、饺子、馄饨等；而以稻米为主食的南方地区，餐桌上常见的主食除了米饭外，米线、米粉、米糕、麻糍、汤圆等各类米制食品也随处可见。稻米自南而北，麦类自西而东的传播，对中国人饮食习惯的形成产生了巨大的影响。

饼是较早出现的面食，最早的做法是把谷粒捣成粉，加水团和，而后在热汤里煮。后来陆续有了蒸、烙、烘烤、煎炸等做法。饼也是花样最多的面食，不仅大小薄厚都有，还分有馅儿的、无馅儿的，馅儿的种类不下几十种；无馅儿的还有单层或多层的做法，技术高的能做出十几层却薄如纸张的饼。烧饼是最大众化的烤焙面食，南北各地都有。

面条也是一种常见的传统面食，最早的做法是用热汤煮，宋代（960—1279）以后才有了加入各种荤素“浇头”的吃法。面条与中国的节令风俗密切相关，北方有“二月二，龙抬头”，吃龙须面的风俗，意在祈求风调雨顺；南方一些地方大年初一吃“新年面”；此外，庆祝生日要吃长寿面，小孩满月要吃“汤面宴”等等。看似简单的面条制作起来并不简单，有擀、搓、切、抻、捏、卷、模压、刀削等多种技法。

中国人大约在公元3世纪掌握了面粉发酵技



面条经过晾晒后更耐储藏。

(Michael Cherney 摄, Imaginechina 提供)