



面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果

中国饮食文化

ZHONGGUO
YINSHIWENHUA

主编。叶昌建

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果

中国饮食文化

Chinese Diet Culture

主 编 叶昌建

副主编 赵庆梅 秦 杨 方建国



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

前 言

中国饮食文化是中华民族在长期的食生产和食生活中，所创造和积累的精神财富和物质财富的总和。它以鲜明的民族印记，独有的文化内涵，成为世界饮食文化的奇葩。随着我国旅游业的飞速发展，饮食业也迅速发展。据中国烹饪协会统计，到 2008 年，我国饮食行业从业人员达到 3 000 多万人，饮食业在国民经济中具有不可或缺的地位和蓬勃发展的生机。此外，中国饮食本身就是极具魅力的旅游资源，是中华民族的优良文化传统。为了让这一历史文化瑰宝发挥它应有的魅力，作为新世纪旅游行业人员就必须具备高尚的审美情操，这样才能让中国饮食为世界人民所知晓。本书正是为了满足这一需要而编写的。

《中国饮食文化》是高等学校旅游专业的专业基础教材，也可作为烹饪专业的教学用书。由于民族饮食文化是大众的文化，所以本书做到了具有可读性、知识性和趣味性。本书在编写过程中以通俗易懂、生动实用为指导思想，结合高等学校教学改革的要求，图文并茂，突出实训环节。

本书采取了全新的体例编排，在目标定位上，每章都有知识目标、能力目标和情感目标，克服传统的单一目标体系，让学生能在知识目标的学习过程中，穿插情感体验，激发学习兴趣。每章都安排了“章首案例”，其目的在于开发学生的创新思维。在知识学习过程中，为了增强知识性和趣味性，穿插了“知识链接”，将传统的“本章小结”改成“本章结语”，这是为了开发学生探索新知识的能力，而不仅仅是本章知识的总结。为了巩固每章知识，课后都设有相关的“选择题”“填空题”和“简答论述题”，因此本书也可作为学习餐旅专业自考学生的参考书籍。

本书由叶昌建担任主编，由赵庆梅，秦杨，方建国任副主编。书中插图、表格由叶昌建老师采集加工，最后全书由叶昌建老师通审、定稿。

本书在编写过程中参考、引用了大量文献和网络资源，因为篇幅有限，不能一一列出，在此编者向有关作者致歉并表示深深谢意。

虽然本书是编者多年教学工作的总结，但面对着博大精深的中国饮食文化，编者水平有限，加以时间仓促，疏漏在所难免，诚请有关专家、读者批评指正，以备修订。

编 者

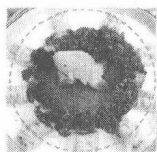
目 录

绪论	1
第一章 中国饮食文化的历史发展	10
本章目标	10
案例导入	10
第一节 上古时期的饮食文化	11
一、人类饮食的起源	11
二、中国饮食的起源和萌芽	13
第二节 中国饮食文化的初步形成时期——夏商周时期	15
一、夏商周时期的社会经济发展情况	15
二、夏商周时期的饮食文化特征	17
第三节 中国饮食文化的蓬勃发展时期——秦汉至宋代	21
一、中国饮食文化蓬勃发展时期的历史背景	21
二、中国饮食文化蓬勃发展时期的特点	24
第四节 中国饮食文化的成熟繁荣时期——元明清时期	29
一、中国饮食文化的成熟繁荣时期的历史背景	29
二、中国饮食文化的成熟繁荣时期的特点	32
第五节 当代多向交流的饮食文化	36
一、当代中国饮食文化发展的历史背景	36
二、当代中国饮食文化的特征	36
本章结语	41
复习思考题	41
实训项目	42
第二章 中国肴馔文化	43
本章目标	43
案例导入	43
第一节 中国烹饪文化	44
一、中国烹饪的用料技艺	44
二、中国烹饪的制作工艺	47
三、中国传统的烹饪方法	50
第二节 中国主食文化	53
一、中国主副食文化形成过程	53

二、中国面点文化	54
三、中国名点掌故与制作工艺	59
第三节 中国菜系文化	63
一、菜系以及中国菜系流派划分	63
二、中国菜系流派	65
三、中国名菜掌故与制作工艺	84
本章结语	94
复习思考题	94
实训项目	96
第三章 中国宴会文化	97
本章目标	97
案例导入	97
第一节 中国宴会的历史与名品	98
一、宴会的概念	98
二、宴会的起源	99
三、中国宴会的历史发展过程	100
四、中国历代宴会名品	104
第二节 现代宴会的格局和设计	109
一、现代宴会的分类	109
二、现代宴会的格局与内容	113
三、现代宴会的菜肴设计	115
四、现代宴会的餐具设计	117
第三节 中国宴会的礼仪	119
一、中国古代宴会的饮食礼仪	119
二、中国现代宴会的饮食礼仪	123
本章结语	127
复习思考题	128
实训项目	129
第四章 中国饮食民俗	130
本章目标	130
案例导入	130
第一节 概述	131
一、什么是饮食民俗	131
二、饮食民俗形成的原因	132
三、饮食民俗的社会功能	132
四、中国饮食民俗的特征	133

第二节 年节食俗	136
一、年节的含义与产生的原因	136
二、我国年节食俗的文化特征	137
三、主要传统节日的饮食民俗	138
第三节 日常居家食俗	149
一、饮食方式——分餐与聚餐	149
二、饮食器具	150
三、饮食结构	151
第四节 人生礼仪食俗	152
一、诞生礼饮食民俗	152
二、成人饮食民俗	155
第五节 中国部分少数民族食俗	160
一、中国东北地区部分少数民族饮食民俗	160
二、中国西北地区部分少数民族饮食民俗	163
三、中国西南地区部分少数民族饮食民俗	169
四、中国中南地区部分少数民族饮食民俗	181
本章结语	187
复习思考题	187
实训项目	188
第五章 中国酒文化	189
本章目标	189
案例导入	189
第一节 酒的起源和发展	190
一、酒的起源	190
二、酒的发展	192
三、中国酒的分类	194
四、中国名酒介绍	201
第二节 中国饮酒艺术	206
一、酒具	206
二、饮酒方法	209
三、酒令	211
四、酒文学——诗酒因缘	214
本章结语	217
复习思考题	217
实训项目	218

第六章 中国茶文化	219
本章目标	219
案例导入	219
第一节 茶的基本知识	220
一、茶的起源	220
二、茶的发展阶段	222
第二节 中国茶的分类与名品	223
一、制茶工艺	223
二、茶叶的分类和制作	225
三、中国十大名茶介绍	231
第三节 中国茶艺文化	236
一、茶叶的冲泡	236
二、品茶艺术	242
第四节 茶道	247
一、什么是茶道	247
二、中国茶道的发展	247
三、中国茶道精神	249
四、中日茶道文化比较	250
第五节 茶馆文化	252
一、中国茶馆的形成和发展简况	252
二、茶馆的分类	252
三、各地风格各异的茶馆	254
本章结语	256
复习思考题	256
实训项目	257
主要参考文献	258



绪 论

饮食是人类社会生活中的一种自然现象。古人云：民以食为天（《汉书·酈食其传》）。饮食是人类维持生命，进行繁衍生息的首要物质基础，是社会发展的前提之一。当人类的祖先发明并利用了火，便逐渐摆脱原始野蛮的生活方式，逐步进入了烹饪的起始阶段——石烹时代。人类的饮食融合了自身智慧和技艺，便与动物有了本质的区别，具备了文化的属性。因此，人类饮食的历史是人类适应自然、征服与改造自然以求得自身生存和发展的历史，在这一历史过程中逐渐形成了人类的饮食文化。

一、文化的定义

关于文化的定义很多，许多社会学家、历史学家、语言学家和人类学家都下过定义，曾作过统计，自 1871—1951 年的 80 年里，关于文化的定义有 164 条之多。

人类学的鼻祖泰勒是现代第一个界定文化的学者，他认为：文化是复杂的整体，它包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及其他作为社会一分子所习得的任何才能与习惯，是人类为使自已适应环境和改善生活方式的努力的总成绩。

美国社会学家 David Popenoe 则从抽象的定义角度对文化作了如下的定义。文化是一个群体或社会就共同具有的价值观和意义体系，它包括这些价值观和意义在物质形态上的具体化，人们通过观察和接受其他成员的教育而学到其所在社会的文化。

Hammerly (1982) 把文化分为信息文化、行为文化和成就文化。信息文化指一般受教育本族语者所掌握的关于社会、地理、历史等知识。行为文化指人的生活方式、实际行为、态度、价值等，它是成功交际最重要的因素。成就文化是指艺术和文学成就，它是传统的文化概念。

当代人类学家，文化学者张荣寰在 2008 年 3 月重新界定文化，阐明文化是人的性格及其生态的状况反映，为人类社会的观念形态、精神产品、生活方式的研究提供了完整而贴切的理论支持。

“文化”是中国语言系统中古已有之的词汇，如战国末年儒生编辑的《易·贲卦·象传》：“（刚柔交错），天文也。文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”；“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也。文化不改，然后加诛”（《说苑·指武》）；“文化内辑，武功外悠”（《文选·补之诗》）等。在中国古代，“文化”的本义就是“以文教化”，它表示对人的性情的陶冶，品德的教养，本属精神领域之范畴。

将“文化”的各种解释归纳起来，可分为狭义和广义两种。

狭义的文化，是指人类意识形态，包括物质文化层、制度文化层、制度文化层和心态文化层等四个层面。

广义的文化，是指人类社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和。

小资料

- 物质文化层是人类的物质生产生活方式和产品的总和，是可触知的具有物质实体的文化事物。
- 制度文化层是人类在社会实践中组建的各种社会行为规范。
- 行为文化层是人际交往中约定俗成的以礼俗、民俗、风俗等形态表现出来的行为模式。
- 心态文化层是人类在社会意识活动中孕育出来的价值观念、审美情趣、思维方式等主观因素，相当于通常所说的精神文化、社会意识等概念。这是文化的核心。

二、饮食文化的定义

饮食文化，也被称为饮馔文化、食文化、食品文化、烹饪文化、厨艺文化、餐饮文化、养生文化或美食文化，指饮食、饮食加工技艺、饮食营养保健以及以饮食为基础的文化艺术、思想观念与哲学体系的总和，也就是人类食事活动的统称。它既是人类在烹饪与饮食的历史实践中创造和积累的物质财富和精神财富，又是世界文化遗产的组成部分，对民族的形成和国家的发展都有重要意义。

人类食事活动包括如下方面。

食生产。食物原料开发（发掘、研制、培育），生产（种植、养殖），食品加工制作（家庭饮食、酒店饭馆餐饮、工厂生产），食料与食品保鲜，安全贮藏，饮食器具制作，社会食生产管理与组织。

食生活。食料、食品获取（如购买食料、食品），食料、食品流通，食品制作（如家庭饮食烹调），食物消费（进食），饮食社会活动与食事礼仪，社会食

生活管理与组织。

食事象。人类食事或与之相关的各种行为、现象。

食思想。人们的食认识、知识、观念、理论。

食惯制。习惯、风俗、传统等。

三、中国饮食文化的反映

中国饮食文化的形成与中国传统文化密不可分。阴阳五行说，以和为美的观念，老庄的崇尚自然，孔子的“食不厌精，脍不厌细”，以及古代的神话传说、宗教习俗等都对中国的饮食文化产生了重要的影响。具体反映在中国饮食典籍、饮食文献、饮食思想哲理、饮食语言、饮食器具，以及食风食俗等方面，并由此派生了诸多的文化支脉。

（一）饮食语言

指用饮食烹饪之事来表达某种事物和进行社会交往的口头语言与书面文字，包括饮食成语、饮食谚语、饮食歇后语、饮食俗语、饮食歌谣、饮食对联等。如“食古不化”“秀色可餐”“上床萝卜下床姜”“鲫鱼下锅——死不瞑目”“厨房里的蒸笼——常受气”“长调官好做，家常饭好吃”“治大国若烹小鲜”。

涉及烹饪行业的饮食语言如餐馆词语、经营用语、服务语言、技术词语等。如饮食店的称谓，按饮食经营分工以及经营的饮食品种、经营规模、经营方式、陈设雅俗与地方习惯等因素，有饭店、饭庄、酒店、酒楼、餐馆、餐厅、酒馆、冷酒馆、茶楼、茶馆、茶社、茶居、茶寮、冷茶店、冷饮店、冰室、饭馆、饭脯、馆子、食店、食摊、便饭铺、大荤铺、二荤铺、食堂、风味店、面店、饼店、饼屋、饺面店、饺子店、小吃店、小食店、单幌馆、双幌馆、糕团店、豆花馆、火锅店等。如饮食店的字号，有小雅（成都）、仿膳饭庄（北京）、鸿宾楼饭庄（北京）、会仙楼宾馆（重庆）、大三元酒家（广州）、梅龙镇酒家（上海）、老正兴（上海）、同和居（北京）、丘二馆（重庆）、盘飧市（成都）、颐之时（重庆）、竟成园（成都）等。

经营服务过程中的词语，如开堂、涌堂、吊堂、喊堂、鸣堂、出堂、收堂、重浇、免青、免红、免大荤、带快、过桥、过江等，系饮食行话，业内人士才晓其含义。

烹饪技术词语在一定程度上反映了中国烹饪工艺的复杂性。诸如对猪的各个部位的指称词语就达百余种。猪眼睛就被称为“金睛”“龙眼”“明珠”，猪耳朵就被称为“俏冤家”“双皮”，猪舌就被称为“雀舌”“口舌”“龙舌”等。据《调鼎集》记载，猪作为原料加工后，名称亦有七十余种。羊分档后，名称比猪还多。

烹饪法、烹制法、调制法的词语也有三百多种。调味料之一的汁，就有麻汁、醪糟汁、姜汁、甜酒汁、火腿汁、玫瑰酱汁、冰糖汁、糖醋汁、番茄汁、豆

汁等二十余种。

菜肴装盘的传统技法词语，如和尚头、一封书、三叠水、一颗印、城墙垛、风车形、马鞍形、三联形、吉庆形、桥形、扇面、棋盘形、品字形、馒头形等也有不少。

美称菜肴的词语，有的虽然借用了现成词汇，但由于烹饪技术赋予这些词语以新的含义，也就丰富了中国语言表情达意的功能。如一品、二冬、三元、四喜、五福、六合、七彩、八宝、九色、十景、什锦、金钱、如意、玛瑙、水晶、虎皮、琵琶、菊花、牡丹、麒麟、芙蓉、翡翠、鸳鸯、珊瑚、响铃、佛手之类，都用于对菜肴的称谓，表现了烹饪造型与调味的讲究。

（二）饮食民俗

饮食民俗是重要的烹饪文化遗产。饮食民俗有很强的民族性、地域性、社会性和传承性，对中国人的礼仪、道德、行为规范有深刻的影响。饮食民俗在一定意义上是窥视中华民族社会心态的窗口。饮食民俗可分为日常居家食俗、年节食俗、人生礼仪食俗、宗教食俗和民族食俗等五个部分。

（三）饮食典籍

指专门记载和论述饮食烹饪之事的著作，如食经、茶经、酒谱等。

（四）饮食文献

涉及饮食烹饪的文献十分广泛，经、史、方志、丛书、类书、医书、农书、野史笔记、诗词歌赋等都有很多关于饮食文化的内容。

四、中国饮食文化的五大特征

（一）具有浓厚的政治色彩

饮食历来与政治挂钩。这与中国古代以农耕业为主的经济密不可分，历代统治者主要实行重农轻商政策。在漫长的农业社会里，由于生产力水平低下，社会人口相对较少，历史上天灾人祸频繁，使得老百姓不得不对温饱问题给予更多的关注。历次的农民起义起因，常常是天遇大旱，农民颗粒无收，而官府依然横征暴敛，民不聊生，终于揭竿而起。社会动乱的根本原因是政治腐败，至没有粮食吃的时候爆发。春秋时代的大政治家管仲告诫统治者：“衣食足则知荣辱，仓廩足则知礼节。”他认为治国就是“牧民”，管理人民的方法就是让他们有饭吃、有衣穿，然后才会守法、懂规矩。社会的稳定和谐是以“吃饭”“穿衣”为前提的。“民以食为天”不仅仅是中国饮食文化的核心，而且是历朝历代的立国之本。

《周书》介绍了八件国家大事（“周朝八政”），第一就是食——用今天的话说，上升到政治的高度，就是无农不稳，压倒一切。《魏书·李彪传》说：“国无三年之储，谓国非其国。”粮食是最重要的战略物资，仓储被视为“天下之大命”，历朝历代都非常重视。自夏朝开始，仓储制度就正式成为国家基本制度之

一。历朝历代都丝毫没有放松。自中华人民共和国成立到20世纪90年代初,粮食政策也是几十年一贯制的“统购统销”,高度垄断。

另外,中国的编户制度、赋税制度、俸禄制度等无一不是以粮食为基本准则。中国的礼仪、道德、礼教等上层建筑也就建立在如此的经济基础之上,所有不可调和的社会矛盾也集中于此,历朝历代的变法改革通常都是围绕农业和“吃饭”来进行的。

此外针对中国酒文化,酒政制度也非常明显。历代统治者对酒的态度或禁、或放、或专卖(榷酒)、或征收专税。如从古代最早的禁酒令《尚书·酒诰》可以窥见周朝统治者禁酒的起因、目的和手段。又如针对榷酒,现在称为酒的专卖,即国家垄断酒的生产和销售,不允许私人从事与酒有关的行业。汉武帝在我国历史上第一次实行酒的专卖酒业政策,这也是汉武帝一系列加强中央集权财经政策的一部分。汉武帝在位的五十多年中,针对当时商人把持盐业、铁业,投机倒把,大发横财,但却“不佐国家之急”的不义之举,首先下令把盐业、铁业收归国家专营,然后将酒业提高国家专卖的议事日程,这些措施为增加国家的财政收入起到了积极的作用。

(二) 医食同源

医食同源的思想观念,使中国形成了独有的食疗传统和制度。医家用食方治病,烹饪师按照食物原料的功能性味制菜,都成为很自然的事情。历代宫廷也从制度上将管理医和食的机构放在一起,使医和食共同为祛病延年、养生健身服务。就医食同源的传统来说,有两方面的事实显得特别突出。一是历史上的药书几乎同时又是食书,如《黄帝内经》《本草纲目》《食疗本草》等。历代编著的正史在介绍各种图书时,总是把食书列入医书之内。《黄帝内经》是我国最古老的一部中医文献,根据我们的祖先早就认识到饮食营养的合理调剂是人们健康长寿的重要因素,因而提出了“医食同源”的学说。《黄帝内经·素问》中提出的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气”的论述,既是医学方面不可忽视的至理名言,也是指导人们饮食的重要原则。《本草纲目》中的五味宜忌——五欲、五宜、五紧、五走、五伤、五过,也是阐述饮食和健康之间的关系。如五欲,“肝欲酸,心欲苦,脾欲甘,肺欲辛,肾欲咸,此五味合五脏之气也。”再如《食疗本草》相传为唐孟诜(612—713)所撰,书中除收有许多卓有疗效的药物和单方外,还记载了某些药物禁忌。所载食疗方下均注明药性,其次分记功效、禁忌,其间或夹有形态、产地等。另有动物脏器的食疗方法和藻菌类食品的医疗应用,产妇、小儿等饮食宜忌等记述。该书是我国现存最早的食疗专著,也是世界上现存最早的食疗专著。二是医家多是懂饮食烹饪的行家,常根据患者的病情处以食方疗疾。

医食同源的传统和制度,从现代医学和营养学角度来看,实际上就是将医疗和食养紧密地结合起来。我国当代的预防医学、康复医学的治疗原理和治疗手

段，其渊源应来自我国古代医食同源的理论。

（三）食材的广泛性

一方面，由于中国幅员辽阔，从北到南跨越寒温带、中温带、暖温带、亚热带、热带，东西递变为湿润区、半湿润区、半干旱区、干旱区，高原、山地、丘陵、平原、盆地、沙漠等各种地形地貌，形成了自然地理条件的复杂性和多样性。在中国居留二十九年（1582—1610年，明神宗万历十五至三十八年）并最终魂系中华的意大利传教士利玛窦，以他对中国情况的全面了解和对中国文化的深刻研究，说过如下的话：“由于这个国家东西以及南北都有广大的领域，所以可以放心地断言：世界上没有别的地方在单独一个国家的范围内可以发现这么多品种的动植物。中国气候条件的广大幅度，可以生长种类繁多的蔬菜，有些最宜于生长在热带国度，有些则生长在北极区，还有的却生长在温带……凡是人们为了维持生存和幸福所需的东西，无需从外国进口。我甚至愿意冒昧地说，实际上凡在欧洲生长的一切都同样可以在中国找到。否则的话，所缺的东西也有大量其他为欧洲人闻所未闻的各种各样的产品来代替。”应当说，这位伟大的西方观察者的历史性看法是相当客观真实的。正是这种特征造成了生态环境的区域差异，从而决定可食用原料品种（从原生到驯化）分布的差异性和丰富性。

另一方面则是中国人在“吃”的压力下，表现出来的对可食用原料的广泛开发。中国历史上历代统治集团的御民政策和过早出现的人口对土地等生态环境的压力，使中华民族很早就产生了“食为民天”的思想，吃饭问题数千年来就一直是摆在历代管理者和每个普通老百姓面前的头等大事。中华民族的广大民众在漫长的历史性贫苦生活中造就了顽强的求生欲望和可歌可泣的探索精神，不但吃过一切可以吃的东西，而且还吃过许多不能吃和不应吃的东西。明初朱棣《救荒本草》一书开给中国百姓救荒活命的草本野菜就达414种之多，在这本植物学著作的背后就是劳苦百姓的民食惨状。中国人开发食物原料之多是世界各民族中所罕见的。中国人不仅使许多其他民族禁忌或闻所未闻的生物成为可食之物，甚至还使其中许多成为美食。当然，在这种原料开发的背景下，与下层民众无所不食的粗放之食相对应的是上层社会求真猎奇的精美之食。

正是以上两个方向、两种风格的无所不食，造成了中国历史上民族食物原料选取的异常广泛性。与主要属于上层社会猎奇之食不同，广大下层社会民众无限扩大食物源往往是迫于生存的需要，满足这种需要的结果是使得破坏大自然平衡的野蛮与维系人群生存的痛苦两者长期并存。在果腹线上下挣扎活命的中国历史上的庶民大众事实上很少有追求美味的奢望与享有盛宴的快乐。正是这种野蛮和痛苦的长期结合，造成了中国人的既往食文化史，给我们留下了许多哪些生物可以食以及如何食的记录。当然更重要的是养育了民族大众，丰富了他们的劳动生活、情感和创造性才智。包括蚕、蛹、蝉，甚至蜘蛛在内的各类昆虫是中国人自古就吃到今的食物，就连令人生厌的老鼠、蝗虫，令人生畏的毒蛇、蝎子等也成了中国人的盘中

餐。一个民族食生活原料利用的文化特点,不仅取决于它生存环境中生物资源的存在状况,同时也取决于该民族生存需要的程度及利用开发的方式。中华民族食生活正充分体现了这种双重隐私极限作用的特点,自然和人工培育食物原料的广泛性,人们加工利用这些原料的最大可能性,两者是同样突出的。

(四) 烹饪的随意性和趣味性

1. 烹饪的随意性

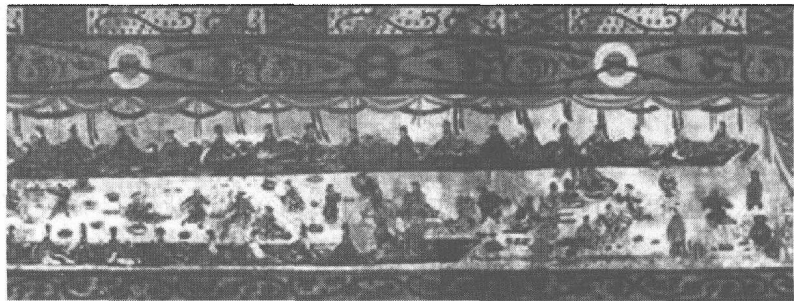
中国饮食的烹调方法会因各大菜系的不同风味和特色而有所不同。同一菜肴的口味、主辅料的搭配也会因厨师的专长、喜好而有所不同,甚至还会因厨师临场情绪的变化,作出某种即兴的发挥。因此,中国烹调不讲求精确到秒与克的规范化,而存在随意性。

对食品加工的随意性,首先导致了中国菜谱篇幅的一再扩大。原料的多样,刀工的多样,调料的多样,烹调方法的多样,再加以交叉组合,一种原料便可做出多种菜肴。如上海“全鸡席”就是用最常用的原料鸡,在厨师手中做出的数十道“百鸡宴”。在盛产某种原料的地方,常常能以这种原料做出成桌的酒席,如北京全聚德烤鸭店的“全鸭席”,吉林延边的“全狗席”,广东的“全蛇席”“全蚝席”,长沙李和胜的“全牛席”,北京砂锅居的“全猪席”,无锡“全鳝席”、苏杭全鱼席、四川豆腐席、西安饺子宴、佛教全素席等等。正是这种烹调的随意性才派生出琳琅满目的菜式品种。

2. 饮食的趣味性

在中国,烹调是一种艺术。如台湾女作家三毛在《沙漠中的饭店》一文中说:“我一向对做家事十分痛恨,但对煮菜却是十分有兴趣,几只洋葱,几片肉,一炒变出一个菜来,我很欣赏这种艺术。”做菜既然是一门艺术,它便与其他艺术一样,体现着严密性与即兴性的统一,所以烹调在中国一直有强烈的趣味性,甚至还带有一定的游戏性,吸引着以饮食为人生至乐的中国人。

趣味的烹调在中国是有传统的,出土的汉画像《庖厨图》,如图0-1所示,就很像一个大杂技团演出的场面。杜甫《丽人行》中“弯刀镂切空纷纶”的诗句,提到的这种刀背上系了很多铃铛的刀,据说当年唐代的厨师可以用它一边切菜,一边奏出叮咚的乐曲。可惜这种刀法技艺已经失传了。



0-1 汉代庖厨图

涮羊肉以及与之相类似的巴渝麻辣火锅、广东海鲜火锅之所以广泛受人喜爱，一因其鲜嫩热，吃起来爽口舒服。二因它把烹调的操作移到了餐桌上，让人们边吃边体验趣味的烹调。又如西安的羊肉泡馍，如图 0-2 所示，硬邦邦的馍，要宾客自己动手掰成小块，似乎要比厨师切碎吃起来更香。



0-2 羊肉泡馍

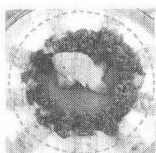
（五）各区域间文化的通融性

文化就其本质来说是只有一定的地域附着而没有或很少有十分严格的地理界限的，只要有人际往来，便有文化的交流。食文化因其核心与基础是关乎人们日常生活的基本物质需要，即以食物能食的实用性为全体人类所需要，因而便天然地具有不同文化区域彼此间的通融性。无论历史上各文化区域间的封闭式如何地高垒深沟、关梁阻断，也无论各地域内人们的生活史怎样单纯地自食其力，绝对的自给自足和完全的与区位外隔绝都是不存在的。各区域间的交流是随机可能发生的，并且事实上几乎是无时不在发生的。和平时代的商旅往来“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”可以说，在食文化和更广泛意义的文化交流史上，无论时间发轫之早，范围之广，频率之高，还是渗透与习染能力之强，都是以商旅为最的。商人的活动之外，官吏的从宦，士子的游学，役丁的徭役，军旅的驻屯，罪犯的流配，公私移民，荒乱逃迁，甚至战争，都是食料、食品通有无和食文化认识融汇的渠道。而历史上的战争则往往能引起更大规模、更迅速、更积极、更广泛和深刻有力的食文化交流。

当代国际食文化学界有一个“中华食文化圈”的观点，照这一观点的理解，以中国本土为中心，包括朝鲜半岛、日本列岛以及更广阔的中国周边地区在内的广大亚洲地区属于同一食文化区域。中华本土内部各食文化区域就“中华民族饮食文化圈”来说，是文化共同体母圈之中的子圈，它们彼此之间的联系当更为紧密，通融自是更加频繁。事实上，中华本土内各食文化圈的历史孤立性与独立性，它们各自有别于其他子属区域的个性，都是相对的，既是历史形成中的相

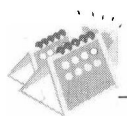
对，也是历史不断发展中的相对。那种各区域自身食文化风格的历史传承，同样也是在不断吸收本区域外文化影响的相互交流中实现的。黄河流域新石器时代最重要的煮食器——鬲，经研究证明是受了北方草地游牧民族食生产与食生活的影响后才出现的。西北少数民族的“胡饼”——中原汉人所谓胡人的炉烤饼，也即今天主要流行于新疆等地区的馕的早期形态，汉代时便对黄河流域农耕民众的食生活产生了重要影响。茶之作为饮料，其引用风习最初形成于西南地区，汉以后茶的种植沿长江而下至大江南北推广开来，并于唐代形成普通种植与全社会广泛饮用的局面。唐代这种通国嗜饮之风又很快流行于西北广大地区。与中土盛行饮茶之风相辉映的是西藏地区的饮茶之习，那里因与西南的川、滇地区早有商道相通，饮茶习惯或更早于唐代。其后的茶马互市是中央政府或中原政权同周边少数民族的经济交流，至于茶通过几条丝绸之路长途输送域外则是更大范围的国际交往。边疆地区畜牧民族对中华民族茶文化的创造性贡献之一是奶茶的发明及普遍饮用。

中华民族的各个成员在数千年的漫长历史中生存在一个相互依存、互勉共进的文化环境之中，并且随着时间的延续而不断加深这种关系。从根本上说来，正是各区域间互补性的经济结构决定了彼此的共存共荣关系，决定了这种结构之上彼此沟通联系的民族共同体的全部社会生活，决定了这种关系下充分展示的各种文化形态。而贯穿于这一庞大生命机体中的一条主动脉，即是各区域间人们食生活的紧密连接。



第一章

中国饮食文化的历史发展

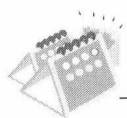


本章目标

(1) 知识目标。通过了解中国古代各时期社会经济发展情况，掌握中国饮食各历史发展阶段特征。

(2) 能力目标。通过对中国饮食各历史发展阶段特征的掌握，会对当代科学的饮食养生进行分析。

(3) 情感目标。通过对中国饮食历史文化脉络的解析，拓展学生知识面，培养审美情操。



案例导入

郑和雅宴——开创郑和饮食文化（节选）

郑和雅宴是以燕鲍翅为出品主题的餐厅，围绕郑和航海饮食文化独树一帜，引经据典，开发出郑和航海菜。一个航海菜一个故事，一个航海菜传递着一种郑和精神，一个航海菜强化一种商务精神。

如关于菜品——郑和六味燕窝山就讲述着一段郑和和燕窝的故事。

餐厅经营者告诉笔者，中国第一个吃燕窝的人是明朝航海家郑和。

郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛的一个荒岛处，食物紧缺，无意中发现荒在断石峭壁上的燕窝。于是，郑和就命令部属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员个个脸色红润，中气颇足。回国时，郑和带了一些燕窝献给明成祖。从此，燕窝成了朝拜皇帝重臣的贡品。

郑和到过的马来西亚、印尼、泰国等国家，均是燕窝的主产地。有文字记载可查证，燕窝输入中国大约在17世纪后期，每年有12.5万磅约400只燕窝从爪哇的巴达维亚（现称雅加达）运往中国。这与郑和七下西洋经过的国家和时间