

中国饮食

刘军茹 编著



五洲传播出版社

人 文 中 国 书 系



中国饮食



版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食 / 刘军茹编著. — 2版. — 北京: 五洲传播出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5085-1660-8

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 (2009) 第180900号

中国饮食

编 著 者 刘军茹

责任编辑 张 宏

装帧设计 申真真

出版发行 五洲传播出版社 (北京市海淀区北小马厂6号 邮编:100038)

电 话 8610-58891281 (发行部)

网 址 www.cicc.org.cn

承 印 者 北京华联印刷有限公司

版 次 2010年1月第2版第3次印刷

开 本 155×230 毫米 1/16

印 张 8.25

字 数 100千字

定 价 38.00元

目 录

前言 1

饮食文明溯源 7

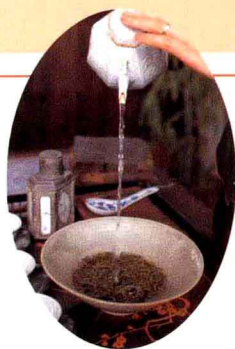
- 食源寻踪.....9
- 外来的食物.....16
- 食之美器.....20

饮食的传统 27

- 温暖的会食.....28
- 家常的滋味.....33
- 节令美食.....38
- 有趣的食俗.....44
- 吃的礼仪.....50
- 五味调和.....54
- 美食的秘密.....60
- 吃的健康.....69
- 吃的禁忌.....75

吃遍中国 85





畅饮真情趣 95

四季茶饮.....96

酒逢知己千杯少.....105

饮食新风尚 115

附录：中国历史年代简表 124



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、会吃更被视为一种“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。



富春江畔的稻田。（王苗摄，香港《中国旅游》图片库提供）



**【先秦诸子饮食观】**

先秦(公元前221年以前)是中国历史上社会大动荡与大变革的时代,诞生了许多对后世有着深远影响的思想巨人和学说。在饮食理念上有代表性的是墨子、老子和孔子。墨子生活十分俭朴,提倡社会互助、积极生产,反对不劳而食。他主张“量腹节食、度身而衣”,“其为食也,足以增气充虚,强体适腹而已矣”,是一种适度节俭、服务社会的生活观。老子明确指出饮食对人的修养的重要意义:“治身养性者,节寝处,适饮食”,主张清心寡欲,知足而止,是一种强调精神修养淡泊物质的生活观。孔子把饮食实践与礼制相结合,他广为流传的言论“食不厌精,脍不厌细”是主张饮食合乎礼度,而不是主张奢华。他个人的生活态度“饭蔬食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中。不义而富且贵,于我如浮云”对中国传统知识分子阶层影响很大。

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;而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



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

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、醋、香料、辣椒等调味品，使菜味咸、甜、酸、辣，不一而足。再加上用蕃茄、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；中国人同时讲求“食不厌精、脍不厌细”，非常注意菜量的调配、精工细





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）

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。



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）





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，意大利的披萨、法式大餐、日式料理、美国的汉堡、德国的啤酒、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。

饮食文明溯源





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）

食源寻踪

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作耕地的地区，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，那里的食物供给更多依靠的是自给自足的生产方式。饮食习惯也并非亘古不变，也没有好坏优劣之分。而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为越来越多的人所接受，其自身也有了更大的包容性。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。稻与麦都不是中国北方的原生物种，一般认为稻的起源在中国南方、印度和东南亚，在中国新石器早期的河姆渡文化（前5000—前3000）遗址中发现了世界上最早的稻米栽培，但早期稻米在中国北方的栽种并不普遍，属于珍贵的谷食，直到汉朝（前206—公元220），由于灌溉事业日益发达，以及对于南方的开发，才渐渐普遍成一般的民食，然而白米一般而言仍算是较贵的谷物；麦的原生地在中亚及西亚一带，约在新石器时期由西北传入中国，但栽培种植晚于稻米，直到周朝（前1046—前256）晚期，麦仍只是贵族吃的谷物。此外，高粱也是中国原生的农作物，在公元1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



屋顶上晾晒谷物的习俗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）

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，使中国人认识到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。

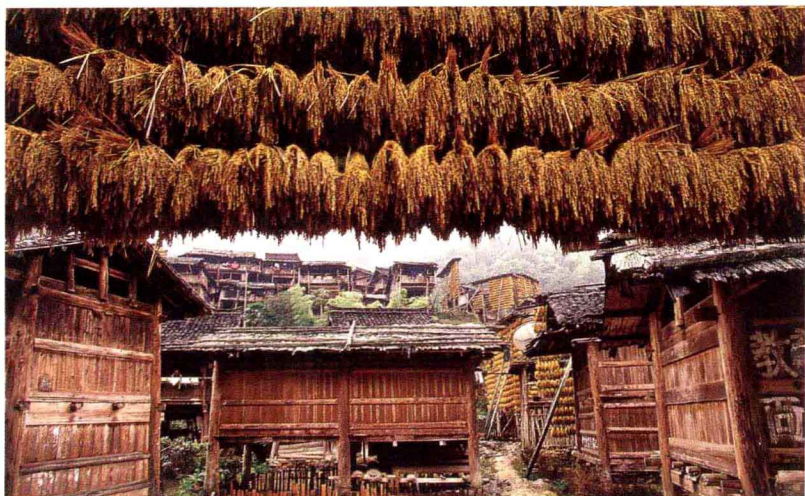
用粮食做成的食品有很多花样。中国北方人的传统食物以小麦为主，餐桌上的主要内容是各种面食——小麦磨成的面粉做成了馒头、饼、面条、包子、饺子、馄饨等；而以稻米为主食的南方地区，餐桌上常见的主食除了米饭外，米线、米粉、米糕、麻糍、汤圆等各类米制食品也随处可见。稻米自南向北、麦类自西向东地扩大种植范围，对中国人饮食习惯的形成产生了巨大的影响。

饼是较早出现的面食，最早的做法是把谷粒捣成粉，加水抻和，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，不仅大小厚薄都有，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烙面食，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）以后才出现加入各种荤素“浇头”的吃法。吃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，人们要在大年初一吃“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，要运用擀、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术，用易于发酵的米汤作“引子”发面，后来又尝试用碱中和发面。而蒸笼、煎铛等炊





贵州村寨专门设有晾晒糯谷的晾架。（陈一年摄，香港《中国旅游》图片库提供）

具的发明和使用，同发酵技术一样为丰富面食的种类提供了方便和可能。馒头就是发酵技术发明后最普通的一种面食。

米饭，是最常见的米类食品，也是南方人最重要的日常主食，但更能代表中国传统米制食品的是“粥”。粥，在中国已有数千年的历史，各地食粥风俗各异，粥的种类也数不胜数，仅素材就分谷、蔬菜、水果、花卉、草药、动物六大类。而以羹浇饭的吃法也是很早以前就有的。

早在30年前，大米、白面还被中国人称为“细粮”，绝大多数老百姓还不能每顿都吃得上；与之相对的“粗粮”才是真正的主要食品，包括玉米、小米、高粱米、荞麦、燕麦、薯类、豆类等。

在各类杂粮中，大豆的贡献最大。大豆的种植最



面条经过晾晒后更耐储藏（Michael Cherney摄，Imaginechina提供）