



普通高等教育“十二五”规划教材



食品文化简论

Introduction to Food Culture
in China

主编 庞 杰 刘湘洪



中国轻工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

食品文化简论

主编 庞 杰 刘湘洪

 中国轻工业出版社

前言

“民以食为天”这句话，相信大家早已耳熟能详。人们的生活离不开一日三餐，从基本需求的角度看，吃首先当然是为了“果腹”，俗话说就是填饱肚子，中国人“吃”的文化可谓闻名于天下。随着社会发展和生活水平的提高，人们在解决了温饱问题之后，开始追求生活品质，希望生活得愉快、健康，并能延年益寿。中华饮食文化的精髓是“善在调味，重在营养，美在造型”。人们在追求各种美味佳肴满足食欲的同时，更应该细细品味其中蕴藏着的丰厚的内涵——饮食文化。

饮食文化在中国文化中具有非常重要的地位，在世界饮食文化史上也是一枝独秀，有“食在中国”的美誉。中国饮食文化始于燧人氏钻木取火石烹，经中国古代三皇五帝完善与发展，形成于周秦时期。中国饮食文化的丰富时期，归功于汉代中西（西域）饮食文化的交流，然而饮食文化的高峰，则在唐宋时期。“素蒸声音部，罔川图小样”，最具代表性的是著名的烧尾宴。到了明朝，饮食文化又达一高峰，是唐宋食俗的继续和发展。满汉全席则代表了清代饮食文化的最高水平。

中华医食同源、五味调和、孔子食道等饮食思想对中国饮食文化的发展产生了深远的影响。饮食的历史渊源、典故传说、逸闻趣事、文人墨客和风情民俗促使饮食与思想情感和文化品位相互联系。饮食文化向科学、合理、深邃方向发展，使之由简单的物质层次升华到丰富的精神层面上来。中国饮食文化发展至今，在我国浩瀚的文化史上，堪称一朵奇葩。

生活在这个拥有几千年饮食文化的文明古国中，我们应当共同徜徉于文化海洋之中，抓住机遇，创造出一个个传播中国饮食文化的平台，确立一种促进身心和谐发展的良好生活方式，并进一步丰富中国饮食文化的内涵，弥补其缺憾，为我国现代化建设的发展创造良好的文化环境，展示中国饮食文化特色，把中国与世界结合起来，让世人记住这个充满文化气息的中国。

《食品文化简析》着眼于剖析中国饮食文化的起源、形成与发展，传递中国饮食文化的基本精神，从历代经典著述中引经据典，力求以雅俗共赏的方式，深入浅出，引导人们从饮食活动过程中的饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等方面领略中国食品文化的博大精深。本书保留了目前市面上同类图书的特点，又以独特的角度与大家话文化、聊食品，同时围绕中华民族的各色饮食文化展开，是一本地域性、民族性、艺术性、审美性共同交融的饮食文化图书。从大的方向本书可概括为以下七部分：第一部分，食品文化的历史渊源及潜在特点；第二部分，食品文化的功能及安全性探讨；第三部分，历史发展所形成各阶段的食品文化；第四部分，中华民族特色饮食文化；第五部分，地域性产生的饮食文化；第六部分，主食、茶、酒文化的经典传承；第七部分，趣话食品文化的艺术及传播性。总之，本书以中国食品文化的历史渊源及形成特点为线索展开，与地域、艺术、民族等鲜明特点有机融合，深入浅出谈文化。

本书的内容通俗易懂，而非高深莫测，但传播的文化内涵具经典性、知识性、实用

性、趣味性，让读者轻松徜徉于其中，了解中国的饮食文化、民间习俗、地域饮食特点，领略食品文化这朵奇葩，其乐无穷。

本书由福建农林大学、海南大学、浙江大学、西南大学、上海交通大学、西北农林科技大学、华南农业大学、云南农业大学、华中农业大学、杭州师范大学、厦门海洋职业技术学院和浙江海洋学院等单位共同编写而成。要特别感谢毕业于福建农林大学食品科学学院的杨金初付出艰辛的劳动。福建农林大学食品学院硕士研究生肖晓莹、陈丽萍参加了文字整理工作，江西师范大学的研究生史学荣参加了全书的配图及文字编排工作。全书由庞杰、刘湘洪、敬璞、陈继承、简文杰和明建修改、统稿，并对个别章节进行修改，以及完成最后的审定工作。

本书可作为通识性文化教育教材及文化研究者的参考资料，也可作为高等院校食品质量与安全、食品科学与工程专业教材及农林类院校进行素质教育的公选课教材。

本教材编写过程中，参考了许多有关中外文献，编者对这些文献作者，对提出宝贵意见的专家教授们，对热情指导、大力支持编写工作的中国轻工业出版社领导一并表示衷心感谢！

由于编者水平有限，书中难免有不当之处，敬请广大读者与同行对本书提出宝贵的批评和建议，以便我们日后进一步完善和修订。最后，愿中华文化繁荣昌盛，愿我们的明天更美好。

选用本教材的老师如需要电子课件等教学文件，可发邮件到 pang3721941@163.com，或与 baijiea@sina.com（白洁编辑）联系，共同探讨教学方面的问题。

庞杰于武夷山

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 食品文化的起源.....	1
第二节 食品文化的特征.....	3
第三节 中国食品文化的发展趋势	14
第四节 食品文化研究的意义	16
第二章 食品文化的功能性	18
第一节 基本功能	18
第二节 养生功能	18
第三节 社会功能	24
第四节 娱乐功能	27
第三章 食品文化的安全性	29
第一节 食品安全的定义	29
第二节 食品安全的重要意义	30
第三节 食品安全的保障措施	30
第四节 原因及启示	47
第四章 食品文化的阶级性	52
第一节 宫廷饮食文化	52
第二节 贵族饮食文化	57
第三节 文人士大夫饮食文化	60
第四节 市井百姓饮食文化	62
第五节 宗教饮食文化	64
第五章 食品文化的民族性	66
第一节 蒙古族食俗	66
第二节 白族食俗	69
第三节 朝鲜族食俗	71
第四节 黎族食俗	74
第五节 藏族食俗	76
第六节 傣族食俗	79
第七节 苗族食俗	81
第八节 回族食俗	83
第九节 独龙族食俗	85
第十节 维吾尔族食俗	86

第十一节 羌族食俗	88
第十二节 满族食俗	89
第十三节 鄂伦春族食俗	91
第十四节 高山族食俗	92
第六章 食品文化的地域性	96
第一节 中华食品文化与地方风味	96
第二节 东方食品文化与地域特色	103
第三节 西方食品文化与地域风俗	124
第七章 食品文化的传承性	157
第一节 主食文化的传承性	157
第二节 茶文化的传承性	168
第三节 酒文化的传承性	183
第八章 食品文化的艺术性	196
第一节 文化与艺术	196
第二节 食品文化的艺术性	196
第三节 食品文化与艺术学及美学	208
第九章 食品文化的传播性	213
第一节 食品文化的传播途径与方法	213
第二节 食品文化传播与现代生活的关系	222
第三节 食品文化传播的任务和目标	225
第四节 酒文化的传播及社会影响	229
第五节 茶文化的传播及社会影响	235
参考文献	239

第一章 绪 论

第一节 食品文化的起源

对于中国饮食文化而言，饮食是次要部分，而饮食所承载的文化才是其主要部分。这与中国饮食文化的起源与发展有密切关系。中国文化起源于先秦时期，而食品文化也在这个时期占据了中国文化的特殊地位。

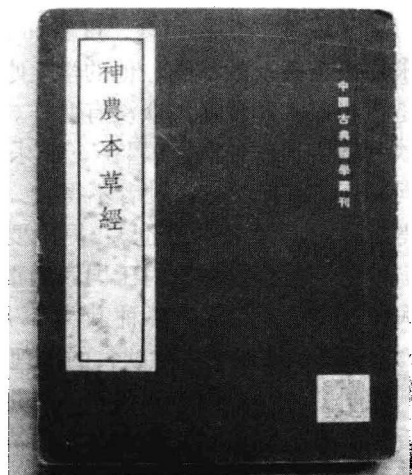
说中国文化起源于先秦时期，是因为在这个时期涌现出许多伟大人物，比如孔子、孟子、老子、庄子、墨子、管仲、子产、邹衍，他们对随后中国文化发展的方向起到了重大影响，他们创建的学派深入到社会形态和思想的构建之中，他们的文学创作奠定了中华民族的精神。说食品文化在这个时期占据了中国文化的特殊地位，是由于这个时期伟大的思想家们都曾经深刻论述过食品文化，并深入思考食品文化与中国文化这两者间的联系。他们的至理言论改变了中国人眼中的饮食概念，使它由简单的物质层次上升到丰富的精神层次上来，对中国文化的发展产生了深远的影响。

中国古代的很多传说都与人们的生存状况或者饮食情况有关。

燧人氏的传说意义重大，虽其记载稍后了些，但却折射出先人的思想光辉。燧是火的意思，“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”人类在未用火之前的进食方式主要是生食，这一历史时期被我们称作“自然饮食状态”。恩格斯说过：“就世界性的解放作用而言，摩擦生火还是超过了蒸汽机，因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人与动物界分开。”他还指出：“甚至可以把这种发现看做人类历史的开端。”因此燧人氏的地位很高，火的使用在食品文化发展史上具有划时代的意义。

神农氏也对中华民族史的开端发挥了重要作用。神农意味着农业的开始，农业的开始意味着先民开始产生生产食品的主动性，意义非凡。《神农本草经》是神农氏尝百草的结晶，充分表明了先民开始对食物的比如药性功能有了更新的关注，但这个时候的食品仍然是缺乏的。

再有，许多古代的伟大人物及其著作搭起了中国文化与饮食的桥梁，空前提高了饮食的重要性，在文化发展过程中，起到了指引的作用。



《神农本草经》

被称为中国文化之源的《周易》对中国文化的影响无形而巨大，它不仅提出了一个思维模式，还对中国的食品文化进行了可贵的探讨，并设计出中国饮食具体的文化精神与价值理念。例如，食对于民众的重要性、人体内的阴阳平衡与饮食、饮食有节、应时顺气、鼎中之变、五味调和、饮食礼仪等。这些不但反映了中国古代饮食烹饪名物制度，揭示其基本义理，而且其辩证的思维模式也在一定程度上指导着饮食文化的发展，“一阴一阳之谓道”的“中和观”后来成为饮食文化的核心思想。



孔子

孔子是思想家，同时又是美食家。他对中国文化的发展产生了巨大的影响，他创立的儒学主导着中国古代的思想文化，渗透到中华民族生活的方方面面。虽然孔子的人生追求在于如何实现政治理想，只是“食无求饱，居无求安”，但是他同样把对食品文化的许多独创见解及生动思想贯穿于日常生活之中，把饮食礼仪与礼的思想相结合，对后世的影响很深远。儒家所提倡的礼仪渗透到中国人生活的点点滴滴。以吃饭的形式为例，中国人的饭局讲究之多是世界上其他国家所无法比拟的。这种讲究就是礼仪，礼仪贯穿于用餐的整个过程之中，从排座位到按序上菜，从谁先动筷到何时离席，都有明确的规定，把儒家的礼制观念发挥得淋漓尽致。在中国人的饭局上，最尊贵的人是坐在靠里面正中间的位置，上菜的顺序是先凉后热、先简后繁。吃饭的时候，要等最尊贵的人动筷后，其他人才能跟着动筷。吃完饭后，人们往往还要聊上一会儿，以增进彼此的感情，等最尊贵的人流露出想走的意思后，大家才能随之散席。

墨子说过“量腹而食，度身而衣”，反对人们过高追求物质生活上的享受，他的学生吃的是粗茶淡饭，穿的是粗布衣，和普通民众没有两样。墨子反对儒家“贪于饮食，惰于作务”。《墨子·非乐》指出社会上有三大问题：“民有三患：饥者不得食，寒者不得衣，劳者不得息，三者民之巨患也。”提出要社会互助、积极生产。他已经看到了粮食对于国家的重要性，认为国家的七大忧患之一就是“畜种菽粟不足以食之”。此外，《节用》篇也讲述了古代饮食的道理。



墨子

老子的饮食思想与其政治思想相通并独成体系，其主旨是既要适应当时的社会，又要清心寡欲，辩证地看待饮食之美。老子的理想是“无为而治”和“小国寡民”：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”老子提倡永远保持极低的物质生活水平，认为发达的物质文明不会有好的结果：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”意思是越是丰美的饮食，越使人味觉迟钝，过分追求食物的滋味，反而会伤害胃口。老子还提出：“为腹不为目。”是针对当时饮食的奢靡之风提出的批评，认为不应只求饮食外在的美，而应求其实际，吃饭是为了饱肚子，不是为了好看。老子又有“为无为，事无事，味无味”的说法，“味无味”就是以无味为味，能于恬淡无

味之中体会出最浓烈的味道来才是最高级的品味师，也算是一种独到的饮食理论。很明显，老子的饮食观与其人生哲理密切相关，谈的是饮食，同时也是人生态度。老子还明确提到饮食对人的修养的重要意义，有“治身养性者，节寝处，适饮食”的议论。老子有一句治国名言：“治大国若烹小鲜。”小鲜，即小鱼，老子将治理大国比喻为煎烹小鱼，就是说统治者已经做出的决策必须准确稳定，如果朝令夕改，那就像是用铲子乱铲乱翻，锅里的小鱼就会被铲烂。

孟子是孔子之后儒家一大派，对后代也有很大的影响。孟子指明大自然给人类提供了无穷无尽的食物资源，关键在于统治者不能违背自然规律：“不违农时，谷不可胜食也；数罟不入洿池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，材木不可胜用也；谷与鱼鳖不可胜食，材木不可胜用，是使民养生丧死无憾也。养生丧死无憾，王道之始也。”孟子最有名的说法是：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。生，亦我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”在为了说明取舍之难时，用了鱼和熊掌的难以割舍的比喻。比喻中的食物使得说理更为生动贴切。在同一节里他又说道：“一箪食，一豆羹，得之则生，弗得则死，噤尔而与之，行道之人弗受；蹴尔而与之，乞人不屑也。”将对待食物的态度与人所应当具有的崇高气节相联系，很能鞭策人。

《孟子·告子上》：“告子曰：食色，性也。”先秦思想家很少有人谈论到性的问题，对男女之间的事情总是讳莫如深，而告子却石破天惊地讨论了它，并且将他与吃饭这一头等大事放在同一重要位置来谈，确实不能不让人感到意外。告子将人的追求概括为饮食之欲和男女之情两个方面，并将食放在第一的位置，说明了食品在人的本原的生存意义上的重要性。

据上所述，所以说中国食品文化起源于先秦时期，并深深地影响着后来的食品文化的发展。

第二节 食品文化的特征

食品文化的存在与发展，取决于自然生态环境与文化生态环境两大系统因素。就物质层面说，饮食文化主要取决于自然因素；就精神层面看，则主要受文化因素的制约。食品文化在各种因素的作用下，经过数千年的丰富和发展后，开始呈现出各式各样的性质，最终形成了如今璀璨夺目的食品文化。说到食品文化的特征，中西方饮食文化是有不同的。西方的饮食，由于最初是以畜牧为主，肉食在饮食中所占的比例一直很高，到了近代，种植业比重增加，但是肉食在饮食中的比例仍然要比中国人的高。由于肉食的天然可口，所以西方人没有必要对饮食进行装点，肉食的天然可口限制了烹饪的发展。欧洲人在显示富裕的时候，多以饮食的工具来表现，如各种器皿的多少和豪华程度成为讲究的内容。另外也不把“吃”这种易于满足的事情作为人生的至乐来追求。同时，由于宗教信仰的原因，西方人注重心灵的救赎、信仰和感谢上帝等，不主张重视饮食，而以玩乐去替代。相较之下，中国文化则可以称之为“吃的文化”。虽然中西食品文化各有不同，但是仍然有许多共通的东西。总的来说，食品文化包含功能性、安全性、阶级性、民族性、地域性、传承性、艺术性和传播性八个特征，本书将从这八个特征为切入点，以最直接、最形象的方式

将博大精深的食品文化生动地展现给大家，带领大家一睹当今食品文化的盛况。

一、功 能 性

“民以食为天”的古语充分说明了“食”的重要性。食品作为人类生存的最基本要素，首先在于它的营养性，何谓营养性？是指食物中所含的养分，生物从外界摄取养料滋补身体以维持其生命的性质就称为营养性。食物最主要的是营养作用，一旦离开食品营养的滋养，人类也将无法生存，为此，营养性常常又被称为生存性。然而在营养学家的心目中，营养常常有另一个解释：食物中的营养素和其他物质间的相互作用与平衡对健康和疾病的关系，以及机体摄食、消化、吸收、转运、利用和排泄物质的过程。为此，食品又慢慢衍生出另一种重要功能：食疗。食疗是指利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或治愈疾病的一种方法。大多数人都认为食品的功能性指的就是营养性，其实不然，中医很早就认识到食物不仅能提供营养，而且还能疗疾去病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的性质和作用，它们两者的结合就是食品的生理功能。



民以食为天

一个人生命的整个过程都离不开营养，人在胚胎阶段就得从母体中吸取自己所需要的营养，营养的好坏及充足与否不仅直接影响胎儿的正常发育，还关系到孩子一生的健康。营养不仅与人类的生长发育有关，对人的智力、延寿以及病人身体的康复也起着决定性作用。

在促进生长发育方面，主要的影响因素有营养、运动、疾病、气候、社会环境和遗传因素等，其中营养是最主要的影响因素。

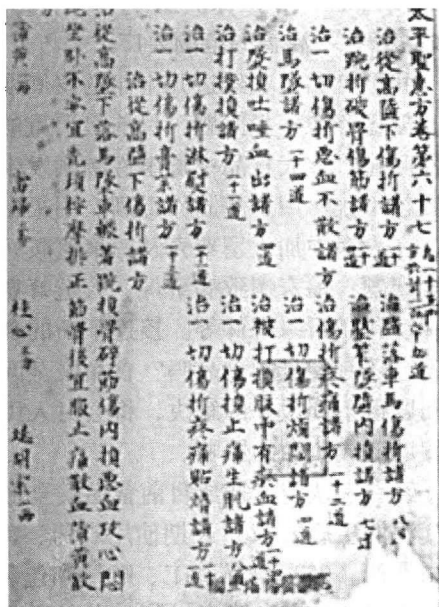
在智力方面，食品中的营养素极其重要，在大脑发育最快的儿童时期需要提供足够的营养物质，如蛋白质、DHA、卵磷脂等，一旦这些营养物质摄入不足，将影响大脑发育，

阻碍智力开发。

人体的衰老属于自然正常现象，是不可避免的，但是如果在日常生活中科学饮食，注重饮食规律，多摄取均衡、合理、抗老化的营养素，就能延缓衰老，达到健康长寿的目的。如中老年人应多吃水果、蔬菜等富含维生素、纤维素的食物，少吃油脂或胆固醇含量较高的食物，这样既可防止高血压、糖尿病的发生，又可预防心血管疾病。

此外，充分、合理地摄入营养可以帮助病人尽快康复，当一个病人与病魔抗争时，机体承受着较大的压力，而足够的营养通常能帮助人们抵抗压力，加快康复速度，同时充足的营养也能为工作负担和精神压力过大的人减负降压，增进健康，时刻保持旺盛的精力。

医食同源、药膳同功是中华饮食文化的又一特点。在中国人的眼里，食物不但能果腹，而且合理的膳食更能养生，治愈疾病。食物与药物都有治疗疾病的作用。但较药物而言，食物每天都要吃，与人们的关系更为密切，所以历代医学家都主张“药疗”不如“食疗”。如宋代《太平圣惠方》中有这样一段记载：“食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平病，适情遣疾者，可谓上工矣。”食物的治疗作用可以概括为三个方面，即“补”“泻”与“调”。食物的性能概念主要有“性”“味”“归经”“升降浮沉”“补泻”等。总之，食疗反映了食物与人体的关系，是从整体的角度去把握食物对人体的不同作用。



《太平圣惠方》书影

除了生理功能外，食品还具有社会功能和娱乐功能。社会功能有许多方面，包括历史功能、教育功能、传承理德、传递情感、陶冶情操和政治情愫六方面，但概括起来主要体现在两个层次上，一是食品具有联络感情的功能，二是具有维持社会稳定的功能。娱乐功能指的是人们在食品文化的活动过程中获得快乐的效用。人们在注重“吃得营养、吃得健康”的时候，也开始追求食品文化的娱乐功能，以求获得享受。食品的娱乐功能主要表现在两个方面，分别是审美乐趣和食俗乐趣。食品文化的社会功能和娱乐功能共同构成了食品文化精神方面的功能，对食品文化的丰富和发展具有重要意义。

二、安 全 性

前面已表述食品安全问题关系到人民群众的身体健康、生命和社会的稳定。随着生活水平和生活质量的提高，人们对食品的质量与安全的意识不断增强，食品安全也渐渐成为社会广泛关注的敏感话题。食品安全在我国有两方面的含义，一是国家或社会的食品保障（food security），即是否具有足够的食物供应；二是食品中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题（food safety）。为了更便于区分这两个概念，现在有关方面已将 food security 译作“食物安全”。1996 年，世界卫生组织在其《加强国家级食品安全计划

指南》中将“食品安全”和“食品卫生”作为两个不同概念加以区别，其中“食品卫生”定义为为了确保食品安全性和适用性在食物链的所有阶段必须采取的一切条件和措施。而“食品安全”定义为对食品按其原定用途进行制作和食用时不会使消费者健康受到损害的一种担保。从中可知，“食品安全”比“食品卫生”涵盖的范围要广。



食品安全很重要

我国食品工业经过几十年的发展取得了突出的成绩，但仍存在不少问题。目前最严重的就是食品的安全性问题，重大食品中毒事件频频发生，假冒伪劣产品屡禁不止。用甲醇制作毒酒、用福尔马林浸泡海产品、在火锅中加入罂粟壳及三聚氰胺奶粉等事件层出不穷。仅2006年就发生过多起食品安全问题：福寿螺致病事件、人造蜂蜜事件、“苏丹红鸭蛋”事件、超碘奶事件、变质奶事件、孔雀石绿事件等。接连不断的食品危机，使人们对食品的安全忧心忡忡，人们不禁要问，还有安全的食品吗？食品安全问题已经成为老百姓日常议论和关注的话题。如果这个问题得不到很好的解决，将会对人民的身心健康、整体生活水平、食品工业乃至整个经济发展造成负面的影响。

经专家认定，造成目前食品安全形势严峻的原因主要有八个方面：（1）微生物引起的食源性疾。病。（2）长期使用农药、兽药、化肥及饲料添加剂。（3）环境污染。（4）食品添加剂。（5）食品加工、贮藏和包装过程的操作不当。（6）食品新技术新资源的应用带来新的食品安全隐患。（7）传统的批发市场和农贸市场存在安全隐患。（8）法律制度的不完善带来的问题。概而言之，食品不安全因素可能产生于人类食物链的不同环节，其中某些有害成分特别是人工合成的化学品，可因生物富集作用而使处在食物链顶端的人类受到高浓度毒物的危害。为此，我们必须认真对待食品安全给我们带来的挑战。为了保障食品安全，维护社会稳定，对于未来社会的食物供应和食品质量和卫生方面的安全性，应采取积极措施积极应对，既要维持当前良好的势头，又得切实研究食品不安全问题，认真分析原因，采取行之有效的对策，逐步消除食品的不安全因素，构筑适合我国国情的食品安全体系。

总而言之，吃得营养，吃得安全，是人类生存的基本要求，也是社会稳定、发展的动力。

三、阶 级 性

唐诗有云：“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”这就体现了阶级间的饮食差异。纵观中国饮食文化大致有以下五个基本的阶级层次，分别是：宫廷饮食文化、贵族饮食文化、文人士大夫饮食文化、市井百姓饮食文化、宗教饮食文化。

宫廷饮食文化处于中国饮食史上的最高层次，是以御膳为重心和代表的一个饮食文化层面，包括整个皇家禁苑中数以万计的庞大食者群的饮食生活，以及由国家膳食机构或以国家名义进行的饮食生活。《诗经》中讲：“普天之下，莫非王土。率土之滨，莫非王臣。”在长达2000余年的中国封建社会里，身居巍峨的皇宫和瑰丽的皇家花园之中的帝王，不仅在政治上拥有至高无上的权力，在饮食的占有上也凌驾于万人之上。因此，帝王

拥有最大的物质享受。宫廷饮膳凭借国内最精美珍奇的上乘原料,运用当时最好的烹调条件,在悦目、福口、怡神、示尊、健身、益寿原则指导下,创造了无与伦比的精美肴馔,充分显示了中国饮食文化的科技水准和文化色彩,同时体现了帝王饮食的富丽典雅而含蓄凝重,华贵尊荣而精细真实,程仪庄严而气势恢弘,外形美与内在美高度统一的风格,使饮食活动成了物质和精神、科学与艺术高度统一的过程。



清代宫廷宴

程。尤其在清朝时期达到最高峰,奢侈靡费、等级森严、礼节繁缛,用料珍贵、烹饪精细等特点都“暴露无遗”。

贵族层主要是由贵胄达官及家资丰饶的世望族所组成。贵族层的家庭饮食生活,往往是日日年节,筵宴相连,灯红酒绿无有绝期。府邸之中奴婢成群,直接服务于饮食生活的役仆便有数十上百。厨师队伍组织健全、分工细密,独擅绝技的名师巧匠为其中坚。凭着经济上难以比拟的优势和政治上的超级力量,他们是灶上烹天煮海,席间布列千珍。其中孔家菜和谭家菜堪称中国古代贵族饮食文化的缩影,是中国古代饮食艺术的典型代表,是贵族饮食文化的活样板、活化石。



美食家——苏轼

中国文人士大夫,是中华美食的享受者,也是中国饮食文化的主要传播者。受中国饮食文化的熏陶,中国历代诗人骚客以饮食为诗、为词、为曲、为文、为赋、为小说戏剧,使悠远绵长的中国文学艺术与中国饮食生活结下不解之缘,不仅在于好吃,享受口腹之乐,更在于吃出门道,吃出滋味,且能用优美的语言文字表述心中的美感。文人与美食之间,从来就有着情感的交融、心灵的契合,还有渴望表述的冲动。因此,真正的文人美食家,自应是好吃、会做,且能说、会写的行家。但愿国人都能在有吃、爱吃之余,也从文人与美食的和谐关系中,悟出一些吃的滋味与美感,享受到美食的妙用与意味。中国历代文人士大夫,大多饕于美食,但堪称美食家者,唯有杜甫、苏轼、袁枚三大家。

市井百姓饮食文化层由广大底层民众构成,其中以大多数的农民为主体,包括城镇平民等。市井百姓饮食包括市井饮食和百姓饮食。市井饮食的对象主要是当时的坐贾行商、贩夫走卒,而这些人来去匆匆、行止不定,所以随来随吃、携带方便的各种大众化小吃极受欢迎。而百姓作为民族饮食的基本群体,作为饮食文化之塔的基层,他们取材方便随意,制作方法简单易行,他们所烹饪的菜肴称为民间菜。民间菜是中国饮食文化的渊源,多少豪宴盛馔,如追本溯源,皆源于民间菜肴。民间菜的日常食用性和各地口味的差异性,决定了民间菜的味道以适口实惠、朴实无华为特点。

宗教饮食具有不同宗教在传播和发展中逐渐形成的独具特色的宗教饮食风格。在中国文化中,宗教饮食主要指的是道教、佛教和伊斯兰教的饮食。道家饮食烹饪上的特点就是尽量保持食物原料的本色本性,其典型代表是“道家四绝”。佛家饮食的特点是提倡素食,还有就是就地取材,佛寺的菜肴,善于运用各种蔬菜、瓜果、笋干、菌菇及豆制品为原料。伊斯兰教教义中强调“清静无染”、“真乃独一”,所以就创造了“清真菜”,清真菜以对牛、羊肉丰富多彩的烹饪而著名,但严禁食用猪肉、自死物、血液,以及诵非安拉之名而宰的动物。



佛门素菜——素鸡

清真菜以对牛、羊肉丰富多彩的烹饪而著名,但严禁食用猪肉、自死物、血液,以及诵非安拉之名而宰的动物。

四、民族性

民族是一个历史性的概念。它有狭义和广义之分,是在历史上形成具有或基本具有共同语言、共同地域、共同经济生活、共同心理素质的稳定的人群共同体。但是无论是广义上的民族还是狭义上的民族,由于长期赖以生活的自然环境、气候条件、经济生活、生产经营的内容、生产力水平与技术的不同,以及各地区索取的食物对象和宗教信仰存在差异,从而形成了以共同的区域、经济文化为基础的具有共同经济生活、共同饮食礼节与禁忌等共同饮食风格、共同饮食制作技法的具有区域或地方饮食品质的有别于其他民族的文化实体。即形成了各自不同的饮食文化。

中国少数民族人口有 1.04 亿,占总人口的 8.41%,其生活区域占国土面积的 60% 以上,主要分布在边疆省区,其分布特点是大杂居小聚居。我国食品文化的民族性差异形成的主要因素在于自然环境和传统观念。同时,中国饮食文化的民族性主要体现在传统食物的摄取、食物原料的烹制方法、食品的风味特色以及不同的饮食习惯、饮食礼仪和饮食禁忌等几个方面。

由于各个民族生活环境的不同,自然环境供给人类食物的种类、数量也就不同。因此当地所盛产的食物原料往往成为一个民族赖以生存的主要食物,这是人类长期进行定向摄食的主要原因。我国是以“五谷为养”为饮食特点的农业大国,大部分民族的饮食都以五谷为主。如中国北方的主要粮食作物是小麦、玉米、高粱、土豆等,因此北方少数民族农民的主食是小麦、玉米、高粱;东北的朝鲜族、宁夏的回族和新疆南疆的维吾尔族种植水稻,他们的主食都是大米,维吾尔族在喜庆节日时常常用大米做抓饭招待客人;青海的撒拉族、土族和部分藏族人民吃青稞面和土豆;南方的少数民族以大米为主食;凉山彝族、羌族、门巴族、珞巴族、纳西族、怒族、普米族等,以玉米、青稞、荞麦等为主食。

由于环境、资源等自然因素的不同,居住在农业不发达地方的民族们往往会开发、利



中华民族

用当地的其他优势食物资源，以其为主食，从而形成当地民族特有的饮食文化。如赫哲族和京族解放前仍然以渔业为主，食物中鱼类和海产占主要地位。鄂伦春、鄂温克、独龙、基诺等民族过去以狩猎和采集为主，食物中总有野味和野生植物。从事畜牧业的藏、蒙古、哈萨克、塔吉克、柯尔克孜、乌兹别克、塔塔尔、裕固等民族，以牧畜的肉、乳为主要食品，而以粮食为辅助食物，像蒙古族牧民，一日三餐都离不开肉、奶、乳制品。

在食物分配方式和食用仪式方面，各民族也都独具特色。以鄂伦春人為例，他们解放前夕仍处在原始狩猎经济阶段，猎获物属于公有，参加狩猎的人或全氏族平均分配食物。饮食器皿除装肉干的皮口袋及筷子外，盆、碗、簋、箱、盒、桶等，都是用桦树皮制作的。就餐时，一般围篝火或火塘席地而坐。老人、氏族族长、行猎长、佐领及贵宾坐正席（上席），其余人分坐两旁，年轻妇女负责侍候。食物摆放在桦树皮上。



鄂伦春妇女

此外，我国食品文化的民族性还表现在各个民族的特色传统菜肴上。如生活在云南的怒族，喜食用石板烤出来的玉米面与麦面混合饼；排湾人以椰壳当锅，烧热石头放入“椰锅”里烫水煮肉；云南纳西族在大理石板上和面，烙出“丽江粑粑”，油而不腻，冷而不硬，驰名远近；西藏珞巴族以石锅做饭煮菜，虽费柴火，但粥香味美；白族将洱海肥美的鲤鱼，剖腹洗净抹上精盐后与火腿片、鲜肉片、猪肝片、冬菇、海参、豆腐、玉兰片等各种适量配料同置沙锅内，置炭火炉上文火煮成的沙锅鱼，是大理的著名佳肴；朝鲜族的泡菜是该族最富特色的传统风味菜肴，几乎家家必备、每餐必食。这些美

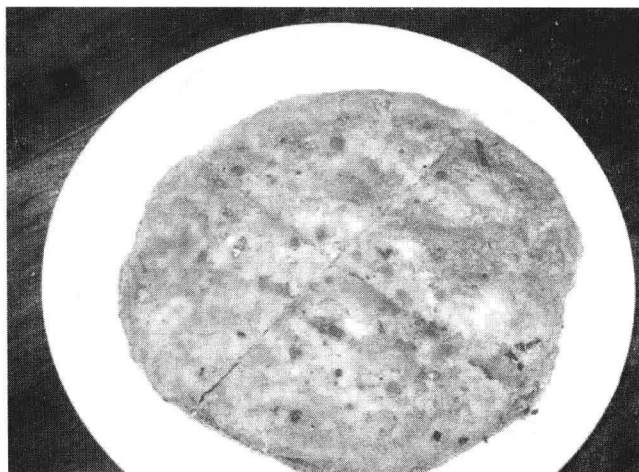
味佳肴的存在与传承，很好地诠释了我国民族的特色食品文化，使其民族性更加丰富多彩。

五、地域性

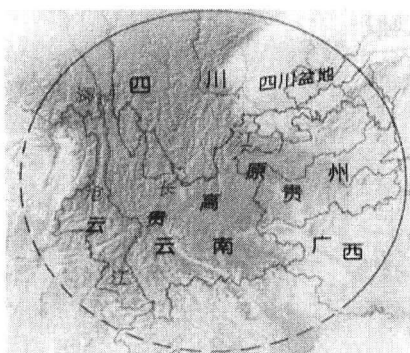
由于地域特征、气候环境、风俗习惯等因素的影响，会在原料、口味、烹调方法、饮食习惯上出现不同程度的差异。从而导致食品文化具有强烈的地域性。

有的学者提出了“饮食文化圈”的概念，依据中国饮食文化区位类型的不同，将中华饮食文化圈划分为以下 12 个小

圈：（1）东北地区饮食文化圈；（2）京津地区饮食文化圈；（3）中北地区饮食文化圈；（4）西北地区饮食文化圈；（5）黄河中游地区饮食文化圈；（6）黄河下游地区饮食文化圈；（7）长江中游地区饮食文化圈；（8）长江下游地区饮食文化圈；（9）东南地区饮食文化圈；（10）西南地区饮食文化圈；（11）青藏高原地区饮食文化圈；（12）素食文化圈。



丽江粑粑



东南地区饮食文化圈



“狗不理”包子

以民众食品而言，就有非常明显的地区差异。

例如青藏高原海拔高，气候寒冷，身体所需热量大，所以人们多吃牛羊肉，而喝的茶是把牛奶、酥油和茶水混融于一体的酥油茶，他们所吃的都是高热量食物，吃了以后浑身上下，从里到外都觉得热腾腾的。东北地区冬季严寒，缺少新鲜蔬菜，民间多用白菜来渍酸菜，用土豆做粉条，所以酸菜粉条炖猪肉很普遍，天津的“狗不理”包子久负盛名，远销日本，在全国许多城镇都开有包子铺，天津的大麻花也是名产，只是油太重，略嫌

硬，不过拧在一起的麻花丝倒是比较细的。

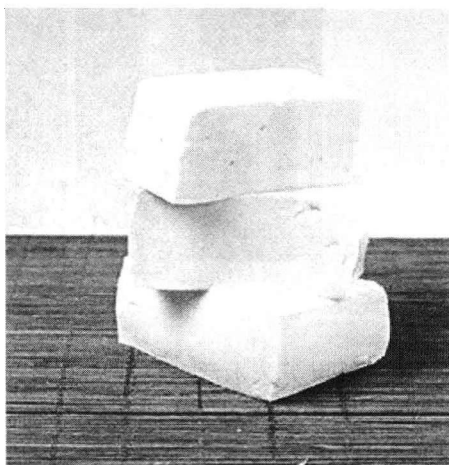
然而，它们所体现的地域性美食仅仅局限在中国，要想更深入地体会和了解食品文化地域性的魅力，我们还应将目光投向海外，一览各国之间饮食文化的差异，关于这一点，将在本书第六章详细阐述。

六、传 承 性

在长达数千年的历史中，中国食品文化无论是在精神形态还是在物质形态上，都一直处于世界领先地位。对于中国饮食文化而言，饮食是次要部分，而饮食所承载的文化才是其主要部分，这与中国饮食文化的起源与发展有密切关系。如果离开中国这几千年文化的沉积与传承，中国的食品文化将千篇一律、止步不前，而如今光辉璀璨、博大精深的食品文化也将不复存在。为此，食品文化的发展是一个不断创新的过程，在创新的过程中，时代在变迁，饮食习惯在变化，但是有许多是不变的，这就是食品文化的传承性。

一般而言，食品文化在传承中并不是万象更新的，而是具有相对的稳定性。其中还存在着不变因素。不同国家、不同民族，由于区位文化的长久迟滞及内循环机制下的代代相传，使得区域内食品文化传承牢固保持。食物原料品种及其生产、加工，基本食品的种类、烹制方法，饮食习惯与风俗，几乎都是这样代代相应地重复存在的，甚至区域内食品的生产者与消费者的心理与观念也是这样形成的。

由于长期的定性、定向地开发地域性食物，逐步形成了各朝代独特的饮食风尚，同时也伴随着食品文化的代代相传与变迁。如面包技术和烤食技术的成熟和发展，使西亚人首先制成了面包，而饼食技术的成熟和发展，使我们中国人首先制成了面条、馒头和烙饼。同时，随着各种食品原料逐渐被发现，其派生食品也呈现出它的多样性。如菽诞生不久，春秋战国时期，它便一跃成为主食，从而豆饭、豆羹、豆豉、豆酱、酱油、豆腐、腐乳等制品便一一问世。再拿豆浆来说，在唐代，豆浆被时人认为是与酒和茶并列的三大饮料。而发展至今，豆浆便广泛地成为人们的早餐佳选。又如众所周知的茶叶，它是古老文明的中华民族贡献给全人类的一种上好的饮料，起源于神农，发展于秦汉，兴盛于唐宋，鼎盛于明清，繁荣于现代。其文化可谓是代代相传，源远流长。说到茶，人们一定会想到中国食品文化的另一朵奇葩——酒，其文化无论在酿酒技术、酒业发展，还是在特色酒器方面经过几千年的发展与传承，均逐渐成为我国一种特殊的文化象征。包括人们离不开的五谷，它们文化的传承与发展，也有着耐人寻味的历程。因此，任何事物都有其发生、演变的过程，食品文化也不例外。



豆腐

七、艺 术 性

文化与艺术，是由经济方式所决定的生活形态和观念形态。在所有的艺术种类和形态