



TWENTY-FIRST CENTURY COOKING AND NUTRITION SERIES



复旦卓越·21世纪烹饪与营养系列

中华 饮食文化

都大明 著



复旦卓越·21世纪烹饪与营养系列

中华饮食文化

都大明 著



复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食文化/都大明著. —上海:复旦大学出版社,2011.12
(复旦卓越·21世纪烹饪与营养系列)
ISBN 978-7-309-08599-0

I. 中… II. 都… III. 饮食-文化-中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第240056号

中华饮食文化

都大明 著

责任编辑/罗 翔

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海申松立信印刷有限责任公司

开本 787×1092 1/16 印张 25.25 字数 539 千

2011年12月第1版第1次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-08599-0/T·435

定价:45.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

总序

ZONG XU

旅游已经成为人类现代生活不可或缺的组成部分,成为当今世界文化经济活动中举足轻重的内容。1992年,旅游业跃居全球最大产业,10多年来持续发展,已被公认为现代服务的标志性产业,成为带动众多相关行业的朝阳行业。

中国旅游业发展迅速,现入境人数已经居世界第四位。世界旅游组织(WTO)预测,2015年中国将成为世界最大的旅游入境地;中国国内旅游人数多年高居世界之首。2010年国内旅游人数21亿人次,同比增长12%,国内旅游收入1.16万亿元,同比增长14%。入境旅游实现恢复增长,出境旅游增长速度继续加快。2011年中国入境过夜旅游人数5566万人次,出境旅游人数5739万人次,出境旅游首次超过入境旅游。《国务院关于加快发展旅游业的意见》更将中国旅游业确立为战略性支柱产业和与人民群众生活密切相关的现代服务业。

民以食为天,餐饮业更是关系着国计民生的战略性社会服务产业。我国餐饮业飞速发展,2009年营业额已逾2万亿元,十几年来,连续年均增长20%左右。而烹饪技艺作为中华饮食的核心,是中华四大国宝之一,焕发出新的青春,正走向世界。餐饮业这一传统服务业还在向现代服务业转型,并和现代旅游业相互交叉,相辅相成,互相促进。

旅游业和餐饮业的迅速发展都对专业人才提出了持续增长的需求,同时餐旅行业整体国际化、现代化进程又对旅游(烹饪)从业人员提出了更高的素质和业务要求,推动着旅游教育的发展。2007年全国开设旅游(烹饪)类专业的院校数为1641所,在校生为773757人。其中高等院校的在校生为397365人,每年旅游类专业高校毕业生就有十多万。然而因社会转型、高教大众化扩容等诸多原因,每年旅游专业高校应届毕业生进入旅游行业就业率一直徘徊在10%左右,与每年行业发展所需成百万的人力资源需求相差甚远,餐旅人力资源矛盾凸显,旅游人力资源匮乏已经成为中国旅游业持续发展的瓶颈,旅游(烹饪)高等职业教育呈现出严重滞后的态势,进一步加强旅游高等职业教育势在必行。

面对餐旅高等职业人才奇缺,旅游职业人才培养面临着适应当代社会转型、深化教育改革、加强素质教育的共同课题。

旅游(烹饪)人才有着现代化服务业从业人员的共性,国际化现代化趋向的特点,又各自具有服务和文化技艺的特色,在人才需求和培养中,独具特性。制订定位正确、切



实可行的人才培养计划,编写适合于应用型本科和高职高专(旅游烹饪)专业人才的高质量教材,成为当今旅游(烹饪)高等职业教育的紧迫任务。为此,复旦大学出版社在2007年酒店管理专业系列教材编写工作会议暨教学研讨会的基础上,会同全国数十所高校和代表性的旅游企业,共同发起组成了复旦卓越·旅游(烹饪)专业“十二五”规划教材编审委员会,并于2010年6月在无锡召开了旅游管理(烹饪)专业“十二五”教材编写第一次工作会议暨教学研讨会。全国四十多所院校,以及著名旅游企业的五十余位专家、学者,主要围绕旅游和餐饮产业的现状与发展,就旅游管理(烹饪)专业主干课程设置,各教材主编、参编人员,编写体例,教材立体化建设等内容展开了认真研讨,正式启动了旅游(烹饪)专业“十二五”规划教材工程,统一了有关旅游(烹饪)专业“十二五”规划教材编写的主要认识。

一、以“十二五”规划教材建设为依托

教育部“普通高等教育‘十二五’国家级规划教材”的申报工作于2010年下半年正式开始,这将更好地贯彻温家宝总理2010年《政府工作报告》中关于中国高等职业教育发展的讲话精神,和国务院关于加快发展旅游业和文化产业的指导思想,有力推进旅游管理(烹饪)高等教育事业。为了更加出色地做好这项工作,复旦大学出版社在应用型本科、高职高专旅游(烹饪)专业调研的基础上,有针对性地设计和推出了旅游(烹饪)专业“十二五”规划系列教材编写计划,并积极落实规划系列教材编写。

二、强化规划教材的实践应用性

旅游(烹饪)专业是实践应用性非常强的专业,“双证制”是高等职业教育的特色所在。因此,在本套教材编写中,我们力图使教材的问世切实符合教学教育发展的特点,做到理论框架体系明晰,又避免冗长的理论推导;以职业目标和劳动服务经营管理过程为教材编写导向,通过岗位调研,在进行职业分析、确定职业能力的基础上改造传统的学科化教材;突出职业教材的能力特色,强化教材的实践应用性,切实改变过去旅游专业教材编写内容和方式上存在的剪辑性成果多、研究性成果少,理论内容多、操作性内容少,传统内容多、创新内容少的“三多三少”现象,编写出科学适用的高质量教材。

三、采用校际校企合作的编著方式

旅游管理(烹饪)专业“十二五”规划教材编写是一项教育工程,由政产学研结合、中西部结合、本专科院校结合建设“十二五”规划教材,更是一项创新。系列规划教材编写注重吸收著名旅游企业的经营管理者和专业技术人员,以及政府部门的旅游专业管理人员参与编写;注重本专科院校旅游应用系科的紧密结合;注重借鉴中外旅游教育成果;注重中西部旅游院校教学一线老师的合作;注重南北方代表性旅游教育模式流派兼收并蓄、融汇整合,这些将对旅游(烹饪)教育乃至旅游和餐饮产业的发展产生巨大的推动作用。

四、编写体例和出版形式创新

高等教育包括职业教育和教材改革,要彻底革命,还需脱胎换骨。脱胎,就是走出普教教材的学科模式;换骨,就是建立具有职教特色、能力特色的职教教材的编写体例。在

本套教材的编写中,我们力求做到与传统的应用型本科、高职高专教材有所不同。例如,每章前面都配有学习目标、关键概念,章内还配有要点提示、资料补充、课件使用、活动背景等小单元,每章后按教学需要配有不同程度的习题和案例。

同时,以电子化教育资源丰富纸质教材,增加教材的直观性和仿真性。过去的教材只是纸质的教材、教参、试题,版本单一,而且由于教材出版周期的问题,教材内容往往与专业技术发展实际有一定距离,因而学校对教材内容滞后、需要增加新的内容和教学手段的呼声甚高。在本教材的编写中,我们着重开发电子仿真教具,通过电脑演示、模拟案例等手段,使学生对服务工作、经营管理等专业内容一目了然。这不仅丰富了教材,节省了学校人、财、物的投入,而且使学生在静态中接受知识变为在动态中理解知识。

复旦卓越·旅游(烹饪)专业“十二五”规划教材编审委员会



前言

QIAN YAN

《中华饮食文化》一书终于脱稿了。这还是2008年初受领的任务,3年中虽几番补充修改讲稿,然碍于教务,一直未能完成,直待退休赋闲才得以集中精力,专心致志,查证充实,重新整理,写成50余万字初稿,再删改至如今32万字的版本。整整1年又2个月,算是了却了一桩文字债。此时想来,更是在了却30多年来不少烹饪界前辈、学界友人一个共同的心愿。

记得自20世纪80年代初,因编撰烹饪书刊、参与技术比赛、筹备烹饪学会,与胡长龄、吴涌根、刘俊英等烹饪宗师成为忘年知己,和陶文台、聂凤乔等烹饪学者交谊也深,继承发扬中华饮食文化是大家一致的愿望,均嘱作者加以研究整理。而与文化学者董欣宾、郑奇更是常常切磋饮食文化,遂成挚友,屡屡被鼓动催促起笔,还都应允日后为《中华饮食文化》题笺作序。这10多年,诸位行业前辈和资深专家或年迈或作古,更惜好友董欣宾、郑奇数年中相继早逝,现只能以这册迟到之书聊以告慰。

中华饮食文化是中华文明的重要组成部分,更是中华烹饪饮食的灵魂、中国餐饮业的核心竞争力所在,也在中国旅游资源中占有特殊地位,成为旅游类专业(包括烹饪专业、酒店管理专业)的主干课程,在学科教学体系中具有举足轻重的作用,更有待取得良好的教学成果,本书为此作了努力。

《中华饮食文化》撰写主旨意在廓清中华饮食文化框架体系,厘清若干关键概念,注入新的成果和思考。全书分为绪论、分述、综合三篇,计十二章。

绪论篇由饮食文化含义开始,试从人生饮食路径和人类三大饮食体系作纵横论述,尤其以农耕饮食文明为中心,对中华饮食文化的演进全过程作了较系统的回顾,并对中华饮食文化核心理论、基本特征等逐一概述。

分述篇在食品制作三要素,中华烹饪结晶、组合成果及相关饮品以及精神礼制、文化积淀三个层面,由烹饪技艺、食材原料、炊具餐具、菜点、筵宴、茶酒、食俗食礼与饮食文化遗产八个方面分别作了介绍。

综合篇则就中华饮食文化大家园的融汇和中外饮食文化交流作系统阐述,并对当今国人的饮食生活和餐饮行业现状做了必要剖析,也对前景有所展望。

毛泽东主席说:“世界上什么问题最大,吃饭问题最大。”中国饮食文化确是博翰精深。数十年来学习体验、探究真谛,未有懈怠,此次潜心结集,感慨尤深。

自35年前始整理传统烹饪技艺,此后参与编写和总纂《中国名菜谱·江苏分册》,制



定全国餐旅专业教学计划和大纲,发表多篇论著,以至曾有报刊专设美食家专栏,邀我连续发表了数十篇美食文稿。于是业内外多有一些人认为数十年饮食从业生涯,造就了我这个“美食家”。其实并不尽然,有感“美食家”这一桂冠还真称不上,于“吃”的感受可能更多的在于饮食人生的经历:幼年丧父,寄养在外婆家十多年,此间家常时令、都市筵宴、乡间野趣,江南百味没有少尝,又有3年困难时期野菜充饥,7年务农耕作植养,略知食物之性,深谙食物得知不易、于民关天,更常获蔬果水鲜之美味。现在想想年少之时,可谓赏尝了甜酸苦辣、百滋百味,于今撰写《中华饮食文化》记忆犹新,采撷颇多,得益匪浅。

《中华饮食文化》自然也表达了作者饮食实践和餐饮教学中的心得与体会。本书著述过程中,还广泛参阅了相关文著,也得到业界诸多同仁的关注以及家人的支持,尤其女儿帮助搜集补充资料,打印校对文稿,在此一并致谢。由于学识和能力有限,加上时间精力的不足,书中错讹之处实不能免,诚望方家与读者不吝赐教。

都大明

2011年清明于梁溪河畔

目 录

MU LU

绪 论 篇

引 论 饮食文化纵横谈·····	3
第一节 中华饮食文化题释·····	3
第二节 文化与饮食·····	4
一、文化的含义·····	4
二、饮食的词义·····	5
三、人与饮食的不解之缘·····	6
四、饮食文化的概念·····	7
第三节 人的饮食基本态·····	8
一、意识是人的饮食基准·····	8
二、源于无意识·····	8
三、发育半意识·····	9
四、相对全意识·····	9
五、重现与回归·····	10
第四节 中华饮食文化原壤·····	10
一、人类古文明的载体·····	11
二、蓝色地球上的中国·····	12
三、世界图景中的中华·····	13
第五节 世界饮食文化图景·····	15
一、世界三大饮食文化比较·····	15
二、采集饮食文化——手拈饮食文化·····	16
三、渔猎饮食文化——刀叉饮食文化·····	16
四、精耕饮食文化——杆箸饮食文化·····	17
第一章 中华饮食文化的演进·····	19
第一节 中华饮食文化演进之意义·····	19
一、回眸中华饮食文化的特殊意义·····	19



二、关于中国古代饮食文化的分期	21
第二节 中华饮食文化的孕育期——蒙昧时代	22
一、汗尊而抔，茹毛饮血	22
二、洪荒开辟，神话种种	26
第三节 中华饮食文化的奠基期——过渡时代	31
一、社会进化推进饮食文化	31
二、由迁徙采拮到聚落植养	32
三、由火塘分食到钟鸣鼎食	36
四、由燔谷燎食到南北风味	39
第四节 中华饮食文化的发展期——封建文明时代	44
一、城乡二元饮食生态	44
二、定型时期——秦汉	48
三、兴盛时期——唐宋	50
四、成熟时期——明清	53
第五节 中华饮食文化的转型复兴期——鸦片战争至新世纪	56
一、170 年激荡巨变——先抑后扬、前慢后快	56
二、番菜馆开埠入华——中西杂交、南北汇融	58
三、民国之饮食百态——畸形繁华、巨大反差	63
四、供给制计划饮食——服务精神、弥足珍贵	71
五、餐饮业空前活跃——推陈出新、魅力渐显	74
 第二章 中华饮食文化概述	 82
第一节 中华饮食文化的核心理论	82
一、以食为天	82
二、饮食养生	84
三、五味调和	85
四、天人相应	85
第二节 中华饮食文化的基本特征	86
一、亚细亚精耕农业食物结构	86
二、筷(箸)进餐型的饮食方式	87
三、热食熟食与合理膳食	87
四、多元统一与中西融合	88
五、中华民族生活方式的标志——美食	88
第三节 中华饮食文化的体系结构	89
一、中华饮食体系的几种提法	89
二、中华饮食的主要代表	91
第四节 中华饮食的美学风格	96

一、关于中华饮食烹饪美学	96
二、中华饮食的美学风格	97
三、中华饮食的环境之美	98
四、中华筵席的设计艺术	100
五、中华餐饮的服务之美	101

分 述 篇

第三章 中华烹饪技艺	105
第一节 中华烹饪基本原理	105
一、烹饪的原始含义	105
二、烹饪的现代概念	106
三、中华烹饪三要素	106
四、厨艺的文化特征	107
第二节 中华烹饪的技艺体系	108
一、烹饪技艺体系的构成	108
二、制熟工艺	109
三、辅助技术	112
第三节 中华美食的艺术创造	116
一、按美的规律创造美食	116
二、美食创造的艺术传达	118
第四节 中华烹坛的厨家名角	119
一、古代厨者称谓	119
二、中华烹饪名厨	120
第五节 中华餐饮的美食名家	125
一、美食家的素养	125
二、美食的鉴赏家	125
三、美食家的贡献	126
第四章 中华食材文化	130
第一节 中华食材概览	130
一、中华饮食的物质基础	130
二、中华食材的积累进步	131
三、中华食材的文化分类	131
第二节 五谷为养	132
一、米文化——一万年米乡	132



二、麦文化——四千年面条	135
三、菽文化——两千年豆腐	137
第三节 五果为助	138
一、清香可口的水果	138
二、岭南荔枝鲜果王	139
三、江南柑橘吉祥果	139
四、中华仙果水蜜桃	140
五、甜糯香脆的栗子	140
第四节 五畜为益	141
一、万年畜牧历史	141
二、荤食首推豕鸡	142
三、水产野味蛇虫	143
第五节 五菜为充	146
一、五菜概览	146
二、藿、芥、茆、韭、菘	146
三、菰、藕、笋、菇、薯、冬瓜	147
第六节 五味为和	149
一、五味之料	149
二、油盐酱醋	150
三、甘苦辛香鲜	153
 第五章 中华炊具与餐具	161
第一节 炊饮器具概述	161
一、炊具和餐具	161
二、中华饮食器具的发展进程	162
三、中华饮食器具的文化意蕴	166
第二节 中华炊事器械	168
一、炉、灶	169
二、锅、勺	170
三、刀、案	171
第三节 中华餐饮器具	173
一、碗	173
二、盘、盆	174
三、篮、盒	174
四、杯、壶	175
五、匕、匙	177
六、箸	177

第六章 中华饌肴与点心	180
第一节 中华饌肴的构成	180
一、祭祀菜	181
二、宫廷菜	182
三、官府菜	182
四、商贾菜	184
五、寺观菜	185
六、民间菜	187
七、市肆菜	188
第二节 中华点心与小吃	191
一、中华点心的独特魅力	191
二、中华点心的主要流派	192
三、风味小吃与特色细点	194
第七章 中华筵宴文化	200
第一节 华筵璀璨若莹星	200
一、何为筵宴	200
二、筵宴特性	203
三、璀璨华筵	203
第二节 源于围塘歌饮	205
一、饮食起居的中心——火塘	205
二、顶礼神明的仪式——祭祀	205
三、祭祀祈祷的盛宴——歌饮	206
第三节 滥于钟鸣鼎食	206
一、有虞氏养老燕礼	207
二、祭祀礼俗成筵席	207
三、钟鸣鼎食出游戏	207
第四节 雅于曲水流觞	209
一、筵宴之诗化游戏	209
二、兰亭之曲水流觞	209
第五节 兴于曲江游宴	210
一、美不胜收的游宴	210
二、管弦花醉曲江宴	210
三、千载名宴“烧尾宴”	211
四、历久弥新的船宴	212
第六节 俭于“四菜一汤”	213
第七节 繁于满汉全席	214



一、气势恢宏的千叟宴	214
二、登峰造极的满汉席	215
第八节 盛于融汇创新	216
一、创新筵宴大量涌现	216
二、西餐宴会融入中国	217
三、筵席设计讲究艺术	217
四、时代新宴文华简约	218
 第八章 中华饮事文化	223
第一节 中华茶文化	223
一、茶乡寻根溯源	224
二、茶叶功能品类	225
三、识茶论水话器	227
四、茶道茶艺茶俗	230
五、个性鲜明的茶馆	232
六、胜景休闲品名茶	234
第二节 中华酒文化	236
一、九千年古老酒乡	236
二、华夏无酒不成席	237
三、浅斟雅饮趣无穷	239
四、神州大地美酒多	240
 第九章 中华食俗食礼	244
第一节 民俗礼俗食俗	244
一、民俗礼仪	244
二、食俗食礼	245
第二节 岁时节日食俗	245
一、岁时年节食俗	246
二、春节食俗	247
三、元宵食俗	249
四、清明食俗	250
五、端午食俗	251
六、七夕食俗	252
七、中秋食俗	253
八、重阳食俗	254
九、冬至食俗	255
十、腊月食俗	256

第三节 人生礼仪食俗·····	257
一、诞生食俗·····	257
二、婚礼食俗·····	257
三、寿宴食俗·····	258
四、丧葬食俗·····	258
第四节 少数民族食俗·····	259
一、壮族食俗·····	260
二、满族食俗·····	261
三、蒙古族食俗·····	261
四、维吾尔族食俗·····	262
五、藏族食俗·····	263
六、苗族食俗·····	264
七、朝鲜族食俗·····	265
第五节 宗教食礼习惯·····	265
一、中华宗教文化·····	265
二、佛教饮食习惯·····	267
三、民间崇道习俗·····	268
四、基督教礼仪和节日·····	269
五、伊斯兰教节日和禁忌·····	270
 第十章 中华饮食文化遗产·····	 274
第一节 关于中华饮食文化遗产·····	274
一、弘扬中华文明的历史使命·····	274
二、中华饮食文化遗产的构成·····	276
第二节 中华饮食典籍与文献遗产·····	277
一、饮食典籍·····	278
二、饮食著述·····	281
第三节 中华饮食文物与遗址遗产·····	286
一、馆藏文物·····	286
二、历史遗址·····	291
三、影像资料·····	292
第四节 中华饮食非物质文化遗产·····	292
一、中华口头饮食文化遗产·····	292
二、关于中华食俗与烹饪·····	296
第五节 关于中华饮食文化申遗·····	297
一、中华饮食文化中的非遗现状·····	297
二、有关中餐申遗必要性的疑惑·····	298



三、中华饮食文化申遗中的问题	299
四、中餐申请非遗提上议事日程	300
五、中餐申遗核心在于保护文化	300

综 合 篇

第十一章 中华饮食跨文化	307
第一节 中华民族饮食交融	308
一、中华饮食民族之间的交融	308
二、中华饮食区域之间的交流	313
第二节 中外饮食文化交流	319
一、“怀远”“拿来”“远去”	319
二、“坐集千古之智”	321
三、中西文化转折	325
四、中餐随华侨传播	334
第三节 中华饮食的跨文化	340
一、中西文化对偶深化	340
二、饮食文化渗透加剧	342
三、文化整合融汇升华	344
第十二章 中华饮食现状与前景	349
第一节 中华餐饮事业异常红火	349
一、中华饮食消费者	349
二、中国餐饮行业格局	353
第二节 中华饮食文化任重道远	360
一、满目繁华中的忧虑	360
二、传统丢失,价值迷失	362
三、钱学森论食,深层次解惑	365
四、引发“吃的产业革命”,迎来中华美食时代	369

绪 论 篇

进入新世纪,饮食文化愈益引起国人的关注。美食之于中华民族已是其生活方式的重要组成,中华饮食文化作为优秀传统文化宝库中的瑰宝,更为世人瞩目。

华人追崇五味调和,适口为珍;鼎中之变,出神入化;天人相应,妙弗能言;五谷为养,蔬荤以辅。此精耕农业植养膳食结构之精妙,极尽养生之效,在世界文明史上也堪称弥足珍贵的文化智慧与资源。可以说,认识中华饮食文化已成为当今社会人们的共同愿望之一。

本篇就由饮食文化的基本含义开始,试从人生的饮食文化路径和人类的三大饮食文化体系作概要论述,将沿着中华饮食文化五个时期演进的轨迹回眸往昔踪影,并对中华饮食文化核心理论、基本特征和美学风格逐一进行概述。