

飲食文化概論

Introduction to Dietary Culture

張玉欣·楊秀萍◎著





飲食文化概論

張玉欣 · 楊秀萍◎著



飲食文化概論

- 著 者 / 張玉欣、楊秀萍
出 版 者 / 揚智文化事業股份有限公司
發 行 人 / 葉忠賢
總 編 輯 / 林新倫
執行編輯 / 鄧宏如
登 記 證 / 局版北市業字第 1117 號
地 址 / 台北市新生南路三段 88 號 5 樓之 6
電 話 / (02) 23660309
傳 真 / (02) 23660310
郵政劃撥 / 19735365 戶名：葉忠賢
印 刷 / 鼎易印刷事業股份有限公司
法律顧問 / 北辰著作權事務所 蕭雄淋律師
初版一刷 / 2004 年 10 月
I S B N / 957-818-674-6
定 價 / 新台幣 400 元
E - mail / service@ycrc.com.tw
網 址 / <http://www.ycrc.com.tw>
-

☛ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換。☛

版權所有 翻印必究。



翁序

聽聞玉欣與秀萍所著「飲食文化概論」即將付梓。張、楊兩位獲得機會將多年來的心得與所學，予以系統化的整理與發表，個人為她們感到高興；也覺得心繫於斯道的學子們有福氣了，因為當前在臺灣最有資格談飲食文化的基本面者，非她們兩位莫屬。

玉欣與秀萍一直在中國飲食文化圖書館裡任職，並立志從事於這一領域的研究工作。透過館藏的豐富圖書、影視與剪報資料，她們兩位隨時可以接觸到古人、先賢與前輩，或當前學者專家所做的研究成果。又因工作關係，經常有機會直接受教於當下最優秀的國內外不同領域的學者專家們，所以應該學習到了不少如何貫串融合不同學際間的研究成果，然後創出獨特見解的技術。至於成為一流學者所應具備的洞察力，她們更是日夜腐心地努力培養當中。

這本書非常適合當做初學者之入門書，它很有系統的從「文化」是什麼，「飲食文化」又是什麼說起；繼而談到中華文化圈的「飲」與「食」；不僅涉及「養身」與「維生」所須的材料與烹飪技藝，還談及提高飲食文化水準所不可或缺的酒文化與茶文化。生活上同樣使用漢字的日本人講的是「食文化」，而華人卻講的是「飲食文化」，所以特別另闢章節討論「酒」與「茶」亦是理所當然之事。要突顯某種飲食文化的特性，一個很好的方法是找異文化或特殊案例來做比較。玉欣與秀萍拿「國外地區之飲食文化」與「宗教與飲食文化」兩個事例來達成這個目的，是很巧妙的手法。所謂





繼往開來，以「現代飲食與生活」做為本書的結尾再恰當不過。文化是活生生的有機現象，既然是活的，我們需要知道它是如何活過來，目前成長的情況怎麼樣，將來還會不會蛻變。談過去，認識現在並展望未來，這幾點她們兩位都做到了；換句話說這一本書，內容完整、思惟清晰而結構堅實，的確是一本好書。

這本書寫的非常平易近人，沒有太多的艱澀理論讓初學者未培養興趣之前就望之卻步。讀者可以從第一頁開始逐頁一直讀下去，也可以從任何章節讀起，然後回到第一章第一節。書中除插圖外，另有輕鬆的專欄點綴其中，宛如大宴中的小點心或長程旅途中的休息站，讀者獲得喘息的機會頗令人覺得溫馨。

飲食文化的研究在臺灣算是一門新興的學問，正因如此，尚有太多太多的寶物等著你去發掘。尤其「食色性也」，「民以食為天—喫飯皇帝大」，「談交情一定要談到什麼時候跟某某人吃飯」的華人文化圈裡，怎麼飲與如何食，有它獨特的地位。玉欣與秀萍並非每天埋頭於圖書館的古籍與新書，不知外頭發生什麼事情的類型。她們勤於跑餐廳，跟廚師與服務生打交道，甚至還編纂檢定試題；對於構成飲食文化的另一面，亦即供給面與管理行銷實務非常稔熟，等於是做了長時間的田野研究工作，理論都有紮實的經驗根據。這些體驗訓練出她們兩位特別敏銳的嗅覺去追蹤，到底什麼因素讓飲食文化在華人圈裡擁有它特殊的地位。

個人相信「飲食文化概論」只是玉欣與秀萍的「啼聲初試」。我知道她們還每天在充實自己當中。換句話說，我們可以期待不久之將來，她們還會隨時補充本書的內容，或有新著的發表。

財團法人中國飲食文化基金會
董事長 翁肇喜





張序

在中國飲食文化基金會工作已近十年的時間。在這十年當中一直在思考一件事：究竟自己能為飲食文化事業做什麼？而這幾年下來的工作體驗，讓筆者體會到飲食文化學術研究的內涵與意義。相對於各國的研究人員都在努力保存並發揚本國飲食文化的同時，環顧整個台灣卻欠缺自身飲食文化的傳承。因此近幾年來，筆者開始嘗試並學習探索屬於台灣本土特有的飲食文化，並深入埋首於眾多的台灣歷史文獻中尋找一些蛛絲馬跡。經由其中的瞭解與認識，令筆者深感對台灣飲食文化的傳承有著一份責無旁貸的使命感。

飲食文化的發揚與推廣並非一朝一夕間即能有所成之事，而是長久的文化事業。由於有感於中國飲食文化基金會翁董事長對飲食文化事業的熱忱與投入，筆者遂亦決定走向這一條漫漫長路，希冀能為國家社會在此文化事業上盡一己棉薄之力。

學校教育是學生重要的人生基礎，值得慶賀的是，過去冷門的「飲食文化」如今已漸受重視。其中的教材多取自中國大陸的相關著作，雖同為中國飲食文化的論述，但內容與台灣的風土民情仍多有差異，而真正屬於台灣的相關書籍又寥寥可數。因此經再三思考，決定自行撰寫一本《飲食文化概論》，完全從台灣人的角度來



飲食文化概論

看所謂的飲食文化，希望能夠藉由本書的內容引導學生對飲食文化產生興趣，從而重視飲食文化內涵。

中國飲食文化圖書館是著作過程中最重要的資源寶庫，幾位同事的協助更是此書能夠順利完成的關鍵因素。筆者學識淺薄，書中恐有誤謬不全之處，望各方先進前輩與讀者能夠給予批評指教。

張玉欣 謹識



楊序

撰寫《中國飲食文化概論》是一次無心插柳的結果。在基金會服務，時常可見相關領域的學者和老師前來查詢資料，以作為研究題材和撰寫著作的參考，我們也一直以協助學界研究為己任。就在一次與 翁董事長的例行報告中， 翁董和 陳副董提到，我們擁有如此豐沛的資源，協助學界研究固然可貴，但若自身也能乘機學習，充實自己的學識，則是另一種的自我成長和收穫。

另一方面，台灣學界研究飲食文化的風氣並不興盛，如何往下紮根，啟發年輕一代學者對飲食文化的興趣，一直是我們的推廣重點。也因此令我們感到有義務將中國飲食文化以淺顯的方式呈現，希望能引起相關領域年輕學子的興趣，並進而投入相關研究當中。

因著工作之便，透過研討會和各種活動的舉辦，我們常能見識到各地迥異的飲食習俗和其背後蘊藏的文化意涵，這些經驗豐富了我們的見識，也累積了珍貴的知識。在各種因素的激勵下，撰寫《中國飲食文化概論》似乎是件水到渠成的工作，以基本概論為基礎，將基金會豐沛的館藏和從實務中累積的知識化為筆下文字。

在撰寫的過程中，才瞭解爬格子並不是件簡單的工作，當中曾因工作的忙碌而延宕，原本預定的進度也一再推遲，經過一年半的



飲食文化概論

準備，終於順利完成全文付梓。這當中，二位合作的同事因另就他職而退出，但她們已然完成的貢獻，我們仍然加以感謝。希望藉著本書的出版，吸引年輕一輩學子對飲食文化的研究興趣，為飲食文化在台灣的紮根盡一份薄力。

楊秀萍 謹識



目錄

翁序	i
張序	iii
楊序	x
第一章 緒論	1
第一節 飲食文化的產生	2
第二節 飲食文化的定義	3
第三節 飲食文化的特性	9
第二章 大陸地區之飲食文化	17
第一節 起源	18
第二節 食材的利用	21
第三節 菜系的發展	34
第四節 食烹器具的演變	59
第五節 烹調法	70
第六節 傳統飲食習俗	78
第七節 飲食禁忌	82



第三章	台灣地區之飲食文化	93
第一節	歷史背景	94
第二節	食烹器具的使用	97
第三節	烹調法	101
第四節	傳統習俗	105
第五節	各縣市的飲食文化	113
第六節	原住民的飲食文化	142
第四章	中國酒文化	157
第一節	酒的起源與傳說	158
第二節	酒的種類	162
第三節	酒與民俗	164
第四節	台灣的酒文化	168



第五章 中國茶文化 177

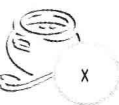
- 第一節 茶文化的起源 178
- 第二節 飲茶 185
- 第三節 茶器 197
- 第四節 茶與民俗 202
- 第五節 台灣茶鄉風情 214

第六章 國外地區之飲食文化 223

- 第一節 日本料理文化 224
- 第二節 義大利飲食文化 231
- 第三節 法國飲食文化 234
- 第四節 其他地區之飲食 240



第七章	宗教與飲食文化	249
第一節	佛教飲食	250
第二節	道教飲食	260
第三節	基督教飲食	267
第四節	回教飲食	273
第八章	現代飲食與生活	283
第一節	飲食新潮流	284
第二節	營養與生活	287
第三節	未來發展趨勢	296





第一章 緒論

學習目標

1. 認識飲食文化
2. 對飲食文化產生興趣



第一節 飲食文化的產生

人類為什麼會有飲食文化的產生呢？首先，我們可以從人類與動物飲食的行為異同來進行瞭解。

食物（food）這一個詞，根據字典的定義，意指「是爲了維持生活與成長，所提供之必須的營養的一種本質」。世界上各種動物都會爲了能讓自己的身體健康並順利地成長，而重複地消耗這些必須食用的「食物」，而這些動物在每次的飲（餵）食行為中也會依據類似的食用模式來進行。

人類是屬於非餵食（feeding）的動物，人類是用吃食（eating）的方式來吸收營養，吃食與餵食是不同的，也就是人類與動物最大的區分。人類不僅尋找或獵食食物，他們也發明並利用耕作來提高這些所須食物的庫存量。食物對所有人類的成長是最有效用的物品，因此也發展出人類的飲食喜好，甚至還能夠訂出人類用餐的時間。除此之外，人類也烹調食物，將食物當中可食用的內容更加豐富而多變，選擇性也慢慢地增加；人類也使用食器吃飯，並創造出更多樣化的器皿來因應不同的飲食功能；人類更會因爲飲食情境的不同，及與何人用餐而去決定分食的標準（Pamela Goyan Kittler, 2000）。

日本國立民族學博物館館長，石毛直道教授則以群體及個體的飲食行為來說明人類之所以異於動物的理由：

「人類是想要去做菜的動物」，「人類是會共食的動物」，所謂的共食是一起吃飯，而其他動物的飲食單位永遠是個體，但是人類不管是地球的任何一個地方，都會與家族、與朋友分享食物，從而



產生飲食的規則或飲食禮儀（石毛直道，2001）。

由上述各家學者的討論分析，我們可以說人類之所以有飲食文化，乃導因於人類是「吃食」的動物，並且能自行生產所需的食物，進一步烹煮食物並發明食器來進行飲食的行為，並將飲食提昇到情境的境界，創造出用餐的環境與時間，從而產生飲食的規則與文化。

第二節 飲食文化的定義

一、文化的意義

廣義的「文化」指的是一個群體或個體所接受的價值、信仰、態度和習慣。文化的行為模式則會因地區或社會經濟的狀況產生種族隔離或地區化而被強化。文化是經由學習而產生，不是與生俱來的；是經由一代代的延續過程所衍生出來的，我們稱之為「對某種文化的適應性」（enculturation）。文化是一種社會的特性，與許多的行為有關，包括食物的喜好、穿著、語言、家庭結構與一般地區性的聯結。

若從文化的角度來看食物的喜好，在文化的適應上或是同化的過程中，飲食都是在最後的時候才會被改變，它不同於語言或是穿著打扮，能馬上適應當地環境。尤其是一般人們吃飯的主要地點多是在自己的家中，這部分是屬於無法被觀察的，也較難獲知其改變的內容。當一群人到達一個新的環境，他們對新食物的接受度也不可能瞬間呈一直線的快速爬升，畢竟傳統食物對人類而言，是屬於



較根深蒂固的，要侵入並進而改變它是不容易的（Pamela Goyan Kittler, 2000）。如中國大陸北方吃麵食的習慣、南方的米食文化，都是無法輕易改變的。

二、影響因素

一般影響人類食物喜好的因素可說是相當的複雜，大環境的食物生產狀況與政治經濟都會影響到整個人類的生活型態。我們可以以家庭結構為中心，再自此中心作放射性擴散，來介紹其相互影響的層面，如圖1-1。一般相互會影響家庭結構的因素包括：

（一）生理特徵

如依性別來區分生理特徵，即可十分明確知道其飲食的偏好。例如女性多偏好含鐵食物，為自己的身體補血；而男性則因勞力等因素所需消耗的熱量較多，所以澱粉食物是主要飲食不可少的部分。

（二）營養知識

人類因為能吸收到不同的營養知識，因此能因身體營養的需求而進食某些特定的食物，如衛生署推廣的三低一高食物（低膽固醇、低熱量、低脂肪、高纖維）；但缺乏或不在意營養需求的個體，則偏向自己的喜好從事飲食行為。

（三）收入

收入豐渥的個體會以提昇用餐的品質與情境為主要考量，所以較易至飯店或餐廳消費；而收入相對較少的人們則會以成本考量為