

◎ 趙紅羽／編著

俗話說：「百里不同風，千里不同俗，万里不同食。」世界各國不同的自然地理環境、氣候條件、資源特產、風土人情以及獨特的歷史發展經歷造就了迥異的世界各國飲食文化，展現了不同的食風食俗。一冊在手，遍盡天下快食事，指點美食江山譜，美品衰字佳并鮮。

世界飲食

文化



世界饮食文化

赵红群 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

世界饮食文化/赵红群等编著. —北京: 时事出版社, 2006
ISBN 7-80009-966-0

I. 世… II. 赵… III. 饮食—文化—世界 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155776 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.net

印 刷: 北京昌平百善印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 22.5 字数: 359 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价: 34.80 元

前言



俗话说：“百里不同风，千里不同俗，万里不同食。”世界各国不同的自然地理环境、气候条件、资源特产、风土人情以及独特的历史发展经历造就了迥异的世界各国饮食文化。

奇趣斑斓的欧洲饮食文化：欧洲作为资本主义经济发展最早、最成熟的一个洲，其工业相当发达，绝大多数国家的生活水平都比较高。由于自然条件、历史传统、社会制度和宗教信仰不同，形成了奇趣斑斓的欧洲饮食文化。欧洲的饮食文化本身没有太多人为的附加意义，其饮食本质的任务就是为了满足人最本能的生理需要，所以欧洲饮食文化的特点用两个字便可准确概括，那就是：“实效”。但是，随着时间的推移和饮食文化的变迁，欧洲饮食也在不断丰富着自身的形式与内涵，集大成的英国饮食、韵味十足的法国饮食、实实在在才是真的德国饮食……愈来愈将欧洲饮食诠释得淋漓尽致。可以说，欧洲美食正在诱惑着全球消费者的味蕾。

前
言

底蕴深厚的亚洲饮食文化：亚洲作为世界上最大的洲，其饮食历来以其独特深厚的文化底蕴被世人所称道。有着世界之冠称号、源远流长、内涵丰富的中国饮食；包容性、科学性与严肃性为一体，以“东洋料理”独树一帜的日本饮食；与宗教有着不解之缘的印度饮食；自古以来礼仪、食品种类繁多的韩国饮食，……共同构筑了底蕴深厚的亚洲饮食，更在世界饮食文化之林艳压群芳，吸引着世界各地的美食爱好者纷至沓来。

极具特色的美洲饮食文化：美洲饮食没有过多的繁文缛节，但非常重视食品的营养，因而青睐海味及蔬菜。喜欢“生”、“冷”、“淡”的以





美国饮食为代表的特色饮食遍及美洲大陆，尤其是席卷世界的肯德基炸鸡，已在全世界形成了独特的快餐文化，虽然关于其健康的是与非还没有一个最终的定论，但它快捷、便利的美食理念却深入人心。还有菜肴口味很重、嗜辣如命的墨西哥饮食，以及以烤肉的芳华征服了全世界胃口的巴西饮食等等。可以说，特色极具的美洲饮食正随着世界一体化的进程一道影响着世界饮食的总格局。

新奇另类的大洋洲饮食文化：大洋洲是国家最少的一个洲，是一个由各地移民所形成的洲，因而形成了风味俱全的大洋洲美食。大洋洲草原面积辽阔、畜产品供应可观、渔业资源丰富，是沙丁鱼、金枪鱼等的重要产地，这为她美食的开发与发展奠定了重要的物质基础。但是其经济发展差异显著，澳大利亚和新西兰经济发达，其他国家则经济落后，所以大洋洲的饮食文化基本上是以这两个国家为主体的。澳大利亚的佳肴美酒、传统与现代并存的新西兰饮食文化等，已将大洋洲的饮食日益彰显开来。新奇另类的大洋洲饮食正在积极融入世界饮食文化的大潮中，日益受到世界各地人们的宠爱。

传统色彩浓郁的非洲饮食文化：对多数人来说，非洲是一个谜、一个梦、一个常常引人无限遐想的地方。那里有浓密茂盛的热带雨林，有世界上最广袤的撒哈拉沙漠，有古朴粗犷的风俗民情，还有具有浓郁风情的美食。非洲的食品结构似乎要比欧洲的一些国家丰富得多，在这片土地上繁衍生息的人们因气候、文化的不同也形成了极具个性的饮食特色。非洲的野味也非常丰富，不但品种众多，有些更是闻所未闻。另外，在载歌载舞下用餐更是非洲饮食文化的特色。源自马达加斯加和非洲大陆的西加（Seag）歌舞，就是反映毛里求斯人生活快乐、无忧、有生气的音乐表现。一般来说，非洲人嗜酒，有钱时买啤酒，无钱时光顾“土炮”，私人酿酒之风在乡村甚是流行。非洲还是咖啡的重要产地，但黑人却舍咖啡而饮茶，尤其是北非的阿拉伯人，招待客人必定要以茶待奉。茹毛饮血在今时今日的非洲已甚少出现，传统色彩浓郁的非洲饮食正在逐步走出非洲，迈向世界。

同时，本书还为读者展现了多彩多姿的、与世界饮食文化息息相关的另类情趣文化，让您不禁感叹世界饮食文化的浩瀚与绵延，自内心深处顿生敬意。

咖啡文化、世界各地食物与姻缘、世界食俗趣闻……为你展现世界饮食无限的别样趣味文化。

宗教与世界饮食文化：信仰决定习惯，宗教对饮食男女之影响更为深刻，宗教决定饮食种类、饮食决定饮食习俗……，宗教与饮食的不解情缘——为你呈现。



中西方饮食文化差异：不同的饮食观念、饮食对象的差异、饮食方式的不同、饮食习俗的个性化，以及饮食内涵的差别……，为你演绎不同的东西方独特的饮食魅力。

世界饮食文化交流：中西饮食文化在碰撞中融合，在融合中互补。现在的中餐已开始注重食物的营养性、健康性和烹饪的科学性；西餐也开始向中餐的色、香、味、意、形的境界发展。中西餐饮文化将在交流中共同发展！



为了让更多的读者了解世界饮食文化，了解世界的经典文化，我们特地编撰了这套经典文化系列丛书，以飨读者。本书作为其中的重要组成部分，以世界五大洲的美食以及饮食文化脉络为主线，以生动趣味的语言，详尽地介绍了世界各地美食的溯源、趣闻、传说、典故、风土人情、制作方法等诸多方面，集趣味性、知识性与实用性于一体。一册《世界饮食文化》在手，道尽天下饮食事，指点美食江山谱，笑谈寰宇佳肴鲜，一定会让你纵观世界各国饮食发展轨迹，体味世界饮食文化的无限魅力，徜徉于世界美食的历史长河，让您禁不住口舌生津、垂涎三尺。

前
言

编 者

2006年3月



目 录

第一章 奇趣斑斓的欧洲饮食文化	(1)
第一节 欧洲饮食文化概述.....	(1)
第二节 法 国.....	(2)
第三节 英 国	(15)
第四节 德 国	(20)
第五节 意大利	(26)
第六节 俄罗斯	(42)
第七节 匈牙利	(46)
第八节 芬 兰	(51)
第九节 瑞 典	(54)
第十节 瑞 士	(63)
第十一节 西班牙	(66)
第十二节 奥地利	(69)
第十三节 希 腊	(74)
第十四节 荷 兰	(78)

 第十五节 苏格兰	(81)
 第十六节 土耳其	(83)
 第十七节 罗马尼亚	(85)
 第十八节 保加利亚	(86)
 第十九节 爱尔兰	(88)
 第二十节 比利时	(89)
 第二十一节 欧洲饮食文化拾零	(90)

第二章 底蕴深厚的亚洲饮食文化 (96)

 第一节 亚洲饮食文化概述	(96)
 第二节 中 国	(97)
 第三节 日 本	(121)
 第四节 韩 国	(131)
 第五节 印 度	(143)
 第六节 新加坡	(148)
 第七节 泰 国	(151)
 第八节 越 南	(154)
 第九节 菲律宾	(159)
 第十节 马来西亚	(161)
 第十一节 以色列	(164)
 第十二节 朝 鲜	(170)
 第十三节 尼泊尔	(173)
 第十四节 印度尼西亚	(173)

 第十五节 阿曼苏丹.....	(174)
 第十六节 马尔代夫.....	(175)
 第十七节 亚洲饮食文化拾零.....	(176)
第三章 极具特色的美洲饮食文化.....	(187)
 第一节 美洲饮食文化概述.....	(187)
 第二节 美 国.....	(188)
 第三节 巴 西.....	(194)
 第四节 加拿大.....	(200)
 第五节 墨西哥.....	(202)
 第六节 阿根廷.....	(207)
 第七节 古 巴.....	(211)
 第八节 美洲饮食文化拾零.....	(215)
第四章 新奇另类的大洋洲饮食文化	(219)
 第一节 大洋洲饮食文化概述.....	(219)
 第二节 澳大利亚.....	(221)
 第三节 新西兰.....	(227)
 第四节 汤 加.....	(237)
第五章 传统色彩浓郁的非洲饮食文化	(239)
 第一节 非洲饮食文化概述.....	(239)
 第二节 埃 及.....	(246)
 第三节 南 非.....	(252)

 第四节 吉布提.....	(258)
 第五节 马 里.....	(258)
 第六节 安哥拉.....	(259)
 第七节 博茨瓦纳.....	(261)
 第八节 多 哥.....	(261)
 第九节 刚 果.....	(262)
 第十节 喀麦隆.....	(263)
 第十一节 索马里.....	(264)
 第十二节 莫桑比克.....	(265)
 第十三节 纳米比亚.....	(266)
 第十四节 卢旺达.....	(266)
 第十五节 科特迪瓦.....	(267)
 第十六节 非洲饮食文化拾零.....	(268)

第六章 世界饮食文化趣谈..... (274)

 第一节 各地的咖啡文化.....	(274)
 第二节 各地食物与姻缘.....	(278)
 第三节 各地食俗趣闻.....	(279)
 第四节 世界四大食堂.....	(280)
 第五节 各地饮食习俗.....	(281)
 第六节 各国的神秘丰盛国宴.....	(286)
 第七节 吃鸡蛋的奇风异俗.....	(288)
 第八节 各国国菜一览.....	(288)

 第九节 各国饮食礼仪一窥·····	(291)
 第十节 各国饮食奇俗·····	(293)
 第十一节 各国醒酒奇方·····	(294)
 第十二节 海外吃饭趣俗·····	(295)
 第十三节 各国迎新年饮食风俗展·····	(296)
 第十四节 世界各国“饭局”·····	(297)
第七章 宗教与世界饮食文化 ·····	(301)
 第一节 佛教与中国饮食·····	(301)
 第二节 中东三大宗教及其饮食宜忌·····	(305)
 第三节 宗教与饮食文化拾零·····	(312)
第八章 中西方饮食文化差异 ·····	(316)
 第一节 中西方饮食文化特点对比·····	(316)
 第二节 饮食文化的中西比较·····	(317)
 第三节 中西饮食差异面面观·····	(321)
 第四节 中西饮食文化中的座位学问·····	(325)
 第五节 中西饮食中米面的角色·····	(328)
 第六节 话说中西早餐·····	(330)
 第七节 以食话异·····	(331)
第九章 世界饮食文化交流 ·····	(334)
 第一节 中西饮食文化交流溯源·····	(334)
 第二节 法国大餐与中国饮食大比拼·····	(335)

	第三节	三明治勇斗汉堡包·····	(336)
	第四节	中国豆腐在加拿大·····	(337)
	第五节	澳大利亚的中华饮食文化·····	(338)
	第六节	中华饮食文化的世界性影响·····	(339)
	第七节	中美饮食文化大博弈·····	(342)

第一章



奇趣斑斓的欧洲饮食文化

第一节 欧洲饮食文化概述

欧洲是欧罗巴洲的简称，位于东半球的西北部，与亚洲大陆相连，称为亚欧大陆。面积 1052.3 万平方公里，共有 33 个国家，在地理上习惯把它分为南欧、西欧、中欧、北欧和东欧五个地区。欧洲绝大部分是欧罗巴人种。



欧洲是资本主义经济发展最早的一个洲。19 世纪中叶，欧洲不少国家已进入资本主义高度发展的阶段。欧洲的工业相当发达，所以绝大多数国家的生活水平都比较高。由于自然条件、历史传统、社会制度和宗教信仰不同，欧洲各国的生活特点和风俗习惯有不少差异。

从本质上说，欧洲的饮食文化没有太多人为的附加意义，饮食本身的任务只是满足人最本能的生理需要。欧洲饮食文化的特点用两个字便





可准确概括，那就是：“实效”。

看看他们每日例行的三餐食谱：面包、奶酪、果酱、黄油、生蔬菜是早餐必不可少的。方便的话，再来少量熟牛肉、水果或点心。这些食物是自助性的，各取所需。欧洲人的午餐是最简单、最匆忙的，从上午下班到下午上班只有一个小时的空档。牛排是很多人午餐必吃的，因为他们需要足够的热量应付一个下午的消耗。只有晚餐是欧洲人最从容的一餐。欧洲人下班时间较早，一般下午4：30到5：00便结束了一天的工作，从而有了宽松的时间来享用晚餐。晚餐的花样也比较多，或烧牛排、比萨饼，或做意大利面、通心粉什么的，但鲜牛奶和水果一定不能少。欧洲人是很少吃猪肉的，更不像中国人那样天上飞的、地上跑的、地下爬的、洞里钻的、水里游的样样都吃。

欧洲人在烹饪方法上也是以实效为原则的，体现在食品的原汁原味上以嫩、鲜、清、淡为标准。烹调时，对火候和时间把握得相当严格，既要保证食品内的有效营养物质不受破坏，又要保持食品原有的清香和纯正的原味。欧洲人吃牛排，只做四成熟，刀叉切割时有生血渗出最为适度。欧洲没有严格的饭、菜之分，但蔬菜却伴随他们的一日三餐。

烹调的目的都是为了生存的基本需要，欧洲人讲究营养结构的合理、营养量的充分摄取；讲究这一过程的方便、简单、节约时间和人力。

欧洲也很少有公款吃喝的现象，即使偶尔有公款宴请，也绝不会像中国宴会那样铺张。

欧洲美食长期以来诱惑着全球消费者的味蕾，例如久负盛名的法国尼翁高纯度橄榄油、形如薄翼的意大利帕尔玛风干肉、香滑细腻的希腊山区羊乳酪……

第二节 法 国

法国是“法兰西共和国”的简称，位于欧洲西部，大部分地区为海洋性气候，夏凉少雨、冬温多雨雪。面积50.12多万平方公里。居民中90%左右是法兰西人，少数民族有布列塔尼亚人、巴斯克人、科西嘉人等。法语为国语。



法国系世界三大烹饪王国之一，法国饮食在国际上，尤其是欧洲食坛上好几个世纪以来一直占主导地位。法国人的烹调技术很高超的，法国菜以美味可口出名，不仅菜肴的种类多，烹调方法也与众不同。大凡欧洲的佳肴，可以说无不是法国人烹制的，因为欧洲第一流的大饭店或餐厅所雇用的厨师大多是法国人。

法国菜是西菜中最讲究的，其特点是：选料广泛、用料新鲜、烹调讲究、装饰美观、品种繁多，如焗蜗牛、大鹅肝（简称雀肉）、黑麻菇、百合等都是名贵的菜肴。法国人吃的菜肴比较生，所以原料一定要选择活生、新鲜的。比如烧牛肉、烧羊腿只需到七八分熟就吃。再如牡蛎，法国人多数喜欢生吃。

法国人讲究吃，而且舍得花钱。他们爱吃猪肉、牛肉、羊肉（肥嫩的）、鸡、鱼、虾、鸡蛋和各种烧卤、肠子，不爱吃无鳞鱼，也不爱吃辣味的菜肴，一般偏好吃略生、鲜嫩的美味佳肴。布丁、奶酪、水果和咖啡在法国人饭后也是不能缺少的，尤其是奶酪。法国人是世界上食用奶酪最多的国家。进餐时，他们讲究吃什么菜用什么酒，他们最喜欢饮葡萄酒和苹果酒，吃法国菜而无葡萄酒是大煞风景的。法国菜大都以地名、物名、人名而命名。

法国人还喜欢喝浓咖啡，所以在巴黎宽敞的林荫大道边，热闹的露天咖啡座到处可见。法国人一般都乐于喝生水（自来水），不习惯喝开水。总的来说，法国人在饮食嗜好上有如下特点：

烹调：注重烹调火候，讲究菜肴的鲜嫩，强调菜肴的质量。用酒较重，也比较讲究，烹制什么原料就要用什么酒。

口味：一般喜肥、浓、鲜、嫩，偏爱酸、甜、咸味。

食品：主食为米饭或而粉，爱吃点心；副食方而爱吃肥嫩猪肉、羊肉、牛肉，喜食鱼、虾、鸡、鸡蛋及各种肠子和新鲜蔬菜，偶尔也愿品尝些新奇的食物，如蜗牛、蚯蚓、马兰等；喜用丁香、胡椒、香菜、大蒜、番茄汁等作调料。

制法：对煎、炸、烧、烤、炒等烹调方法制作的菜肴偏爱。

菜谱：很欣赏红烧鳊鱼、宫保肉丁、脆皮炸鸡、炒虾球、银芽鸡丝、菠萝火鸡、拔丝苹果等风味菜肴。

水酒：对酒嗜好，尤其爱饮葡萄酒、玫瑰酒、香槟酒等，一般不能喝或不会喝酒的人也常喝些啤酒；通常他们惯用的饮料还有矿泉水、苏

打水、橘子汁以及红茶或咖啡等。

果品：法国人爱吃水果，尤其对菠萝格外偏爱，苹果、葡萄、猕猴桃等也是他们爱吃的品种；干果喜欢葡萄干、糖炒栗子等。

法国还是个礼仪之邦，体现在饮食文化上就是包括对用餐礼仪的讲究：

- 喝汤时会上面包，千万不要都吃完，那不是管够的，吃点就行了，记得要用手掰。

- 座位一定要预定，说明人数、时间，还有位置要求（吸烟或非吸烟区）。

- 吃完用餐巾纸使劲擦是大忌，应用餐巾的一角轻轻印去嘴上或手指上的油渍。

- 不管凳子多舒服，坐姿都应该保持正直，不要靠在椅背上面。

值得注意的是，法国人用餐时，两手允许放在餐桌上，但却不许将两肘支在桌子上。在放下刀叉时，他们习惯于将其一半放在碟子上，一半放在餐桌上。

一直以来，法国人对于盘中餐和烹调术这个题目，总有一种说不出的矛盾心情。他们一边为自己拥有“世界美食家”的声誉深感自豪，一边又对人们把他们看作“酒肉之徒”大为恼火。其实，这也并非无凭无据，闻名世界的法国哲学家笛卡尔就讲究吃喝，法国另一位哲学家巴斯卡、法国化学和细菌学家巴斯德和法国近代化学鼻祖拉瓦锡以及鼎鼎大名的戴高乐，在吃喝方面也都毫不逊色。事实上，法国的协和式飞机、豪华高速火车、先进的激光研究以及核打击力量，在世界上也都是数得上的。可是，人们对法国的印象还是奶油巧克力和酒烹嫩炸鸡，足见法国美食对世界影响之深。

人们也到世界其他地方享用美餐，甚至是难以伦比的美餐，如在意大利。可是，由于历史的偶然性，由于法国人天生那副丽质，还由于人们勤于创新，法国人经过多少世纪，已与饮食建立了一种非同一般的关系。现在，世界其他地方也在研究提高烹调术，但是不管多么卖力，鉴赏美酒佳肴的本领还是非法国人莫属。这绝非偶然，法国人是经过长期摸索才进入佳境的，自然是无法轻易超越和替代的。



一、法国菜：食中贵族

实际上，“饮食文化”作为文化的一部分，与一个民族的历史传统是不可分割的。在这个快餐店林立街头、微波炉进入千家万户、速食充斥商店货架的年代里，对于传统美食的怀念更显突出。关于美食，中国菜享誉全球、独树一帜。而在西方，法国的美食同样是家喻户晓、人人称道。

提到法国美食，要从16世纪法国国王亨利四世大帝说起。他在位之前，法国还处于用手抓饭的“蛮荒”状态，这一切一直持续到亨利四世迎娶了一位意大利公主为妻。随着王后嫁到法国，一大堆意大利的厨师也陪嫁到了巴黎，而王后自己也是一个爱下厨房的人。自此，罗马的食制、食风相继传入法国，亨利的宫廷食物状况焕然一新，许多意大利的美食开始在宫廷受到欢迎，刀叉也开始流行开来。法国人在亨利四世的带领下也开始优雅地学着舞刀弄叉起来。到了亨利四世后期，宫廷乃至各地领主们都纷纷从意大利重金聘请厨师操办宴会。这种贵族宴会常常是吃喝和玩乐同时进行，云游诗人和杂耍艺人必不可少地在席间表演，而菜肴则由仆人们依次端上来供主客们品尝。直到宴会结束，上菜本身也就成了演出的一部分。这一切都使法国贵族饮食在追求豪华、注重排场、烹调技术等方面迅速精进。

到了路易十四时代，法国菜又获得了一次飞跃的机缘。随着法国国力的上升，也因为路易十四自己也爱好奢华，法国宫廷餐宴的豪华已经成为欧洲各国之冠。有时豪华的餐宴连续三天三夜，到了晚上也是挑灯夜食。同时，路易十四还开始努力培养法国自己的本土厨师以摆脱对于意大利人的依赖。他的做法就是举办全国性的厨艺大赛，获胜者会被招入凡尔赛宫授予“全法国第一食神”的功勋奖，也就是所谓的泉蓝带奖，它成为全法国厨师们梦寐以求的目标，并一直保留至今。此后法国菜进一步发扬光大，而且谈论厨艺也成为了一项既高尚又艺术的事情。

法国大革命使法国的社会政治、经济生活发生巨变，豪门贵族的厨师都受雇于餐馆。他们以烹调技巧相互竞争，从而名厨辈出，使法国的