

中国饮食文化

赵连友
主编



中国铁道出版社

中国饮食文化

主 编 赵连友
副主编 李长根 刘毅军
刘敬贤 周维政

中国铁道出版社

1997年·北京

(京)新登字063号

中国饮食文化

赵连友 主编

中国铁道出版社出版、发行
(北京市宣武区右安门西街8号)
责任编辑:田京芬 封面设计:翟达
各地新华书店经售
锦州铁路分局印刷总厂印

开本: 850×1168 1/32 印张: 12 字数: 294千字
1997年5月 第1版 第1次印刷
印数: 1—4000册

ISBN 7-113-02660-51C·47 定价: 20.00元

序

饮食是人类的第一需要。世界上有了人类，就有了饮食，就产生了饮食文化。中国饮食文化历史悠久，博大精深，影响深远，风靡世界。它经历了几千年的历史发展，已成为中华民族的优秀文化遗产、世界饮食文化宝库中的一颗璀璨的明珠。

中国饮食文化内容丰富，它涵括物产原料、烹调技艺、烹调原理、营养卫生、食疗理论、饮食美学、饮食心理，以及历史典故、民情习俗、宗教信仰、文学艺术等内容，这些组成要素相结合、相互作用，构成物质文化、技术文化和精神文化三层次的饮食文化系统；中国烹调技术精湛、刀技高超、火候神妙、调味精深、技法细腻、操作严格，融烹调技术、民族艺术、饮食习俗、典故传说、诗词歌赋于一体，蕴含着中华民族的气质和创造精神；中国饮食以其典雅的情韵、独特的风味、卓越的美学价值走向世界，成为世界三大菜系之一的东方菜系的精髓，成为世界饮食文化的宝贵财富。继承我国饮食文化的宝贵遗产，研究中国饮食文化的丰富内涵，把握中国烹调的精湛技艺，探索中国饮食文化的独特韵味，对美化人民生活，提高人类健康水平，具有重要意义，对推动中国饮食文化乃至世界饮食文化的发展将会作出巨大的贡献。

为促进中国烹调技艺和中国饮食文化的发展，推动我国饮食市场和整个社会主义市场经济的繁荣，提高人民的生活质量和人民的健康水平，由赵连友主编的《中国饮食文化》一书，与广大读者见面了。

《中国饮食文化》一书内容丰富，对中国饮食文化作了比较全面的探索。该书系统地研究了饮食文化的丰富内涵、层次

结构、基本特征和历史发展；探讨了烹调工艺、饮食美学、食疗原理的基本内容以及在中国饮食文化中的地位；分析了宗教信仰、民族习俗、岁时节日食风以及地方饮食好尚等饮食思想对中国饮食文化的影响；概述了中国古代医学、古典文学对中国饮食文化发展的作用等重要内容，是一部比较全面、系统研究中国饮食文化的著作。

《中国饮食文化》在结构上也有自己的特色。该书结构新颖，从三个层次（表层实体性文化、中层技术性文化、深层精神文化）分别论述了中国饮食文化的基本内容。中国饮食的突出特点是色、香、味、形、质、器俱佳。中国饮食的这种独特的实体性文化特性的形成，除了决定于中国饮食的独特的技术性文化（如烹调工艺文化、饮食美学、饮食营养与卫生、饮食化学与微生物学等）外，更决定于诸如：中国古代的宗教信仰、民族习俗、地区食风、古代医食同源观念、古典文学等饮食心理、饮食思想等精神文化方面的作用。该书按照饮食文化的层次结构，由浅入深地对中国饮食文化作了系统地剖析。

应当承认，中国饮食文化博大精深，要完整地论述其内容和规律性，会有许多困难。作为一种专门论述饮食文化的理论书籍，由于条件的限制，书中肯定会有许多不完善之处，但该书仍然可称得上是一本不多见的、填补国内饮食文化书刊部分空白的铺路之作。

作为一名从事酒店管理专业的研究者，我对该书的出版，对赵连友等同志所作的努力深感欣慰。我相信此书对广大饮食服务业的理论和专业工作者以及酒店管理专业的学生，都具有很重要的参考价值。我希望学术界、企业界的各位同仁，能在这一领域付出更多的努力，为我国饮食文化的发展作出贡献。

东北财经大学酒店管理学院

李力

1996年11月于大连

主 编 赵连友

副主编 李长根 刘毅军 刘敬贤 周维政

作 者 (按姓氏笔划为序)

刘敬贤 刘毅军 刘恩弟 李长根

李德才 李德武 周维政 赵连友

梁 莉 钱孝先 夏玉兰 臧广乐

目 录

第一章 饮食文化概论	(1)
一、饮食文化的含义.....	(1)
二、饮食文化的层次结构及其基本特点.....	(20)
三、饮食文化与饮食企业文化.....	(27)
四、饮食产品中的文化.....	(35)
第二章 中国饮食文化的历史发展	(39)
一、中国饮食文化的起源.....	(39)
二、先秦、秦汉时代的饮食文化.....	(41)
三、隋唐时代的饮食文化.....	(49)
四、明清时期的饮食文化.....	(54)
第三章 中国烹调工艺文化	(65)
一、烹调工艺的基本原则和基本特点.....	(65)
二、烹调工艺的基本技巧.....	(71)
第四章 饮食美学	(83)
一、饮食美的特征.....	(84)
二、烹饪图案美的基本法则.....	(88)
三、烹饪工艺造型.....	(93)
四、烹饪图案的色彩运用.....	(98)
第五章 饮食营养与卫生	(104)
一、人体对热能和营养素的需要.....	(104)
二、烹饪原料的营养成分.....	(112)
三、营养在烹调过程中的变化及合理烹饪.....	(120)
四、人体代谢与营养卫生.....	(126)
第六章 饮食与化学、微生物学	(132)

一、饮食与化学	(132)
二、饮食与微生物学	(148)
第七章 中国面点工艺文化	(157)
一、中国面点的历史发展	(157)
二、中国面点的分类及其风味特点	(161)
三、面点工艺基本过程	(166)
第八章 中国茶文化	(171)
一、茶的起源	(171)
二、茶的种类及其品质特点	(181)
三、中国名茶	(193)
四、中国的饮茶习俗	(215)
第九章 中国酒文化	(223)
一、中国酒的起源	(223)
二、中国饮酒习俗	(226)
三、中国的节日与酒	(234)
第十章 饮食心理学	(242)
一、饮食与感觉、知觉	(242)
二、饮食心理与饮食美感	(255)
三、饮食与个性心理	(263)
第十一章 中国饮食文化与宗教	(272)
一、宗教与素菜	(272)
二、佛教的饮食禁戒	(276)
三、道教的饮食主张	(279)
四、伊斯兰教与清真饮食	(284)
第十二章 中国饮食文化的民族特色	(288)
一、中国东北和西南地区少数民族的饮食特点	(288)
二、满族的饮食习俗与满汉全席	(292)
三、蒙藏民族的饮食风尚	(297)
四、新疆各民族的饮食特色	(302)

第十三章 中国岁时节日饮食文化	(306)
一、中国岁时节日饮食文化的主要特征.....	(306)
二、中国传统岁时节日饮食习俗.....	(312)
三、晚明宫廷节令饮食生活.....	(316)
第十四章 中国饮食文化与医学	(322)
一、中国养生食疗文化的起源.....	(322)
二、药膳的特点、功用与慎用.....	(326)
三、药膳的配制原则.....	(333)
第十五章 中国饮食文化与文学	(338)
一、饮食文化与文学艺术.....	(338)
二、中国文学名著中的饮食文化.....	(346)
第十六章 中国饮食文化的发展趋势	(357)
一、中国饮食文化的现状.....	(357)
二、中国饮食文化的发展趋势.....	(364)
主要参考文献	(370)
后记	(373)

第一章

饮食文化概论

“国以民为本，民以食为天”，是我国古代思想家从实践中总结出来的著名格言，精辟地道出了历代有作为的当权者都把民众的饮食当作治国平天下的头等大事，深知这是人类生存繁衍之根本。我国人口众多、地大物博、物产丰富，几千年来，勤劳勇敢的中华民族就在这片华夏大地上繁衍生息，创造着悠久的历史，创造着灿烂的文明，也创造了独特的中国饮食文化。今天，中国饮食文化影响深远，风靡世界，为世界文明做出了贡献，成为人类文化的重要组成部分。为发掘、继承中国饮食文化遗产，研究、发展中国饮食文化，本书开篇即探讨饮食文化的丰富内涵、层次结构、饮食文化与餐饮企业文化的区别与联系以及中国饮食文化的特点等等。

一、饮食文化的含义

为深入理解饮食文化的内涵，我们首先探讨饮食和文化两个概念的一般含义。

（一）中国饮食

饮食是人类生存、繁衍的物质基础。这一点我国古代思想家已有明确的认识。早在《黄帝内经·太素》中就有：“谷不入半日，则气衰，若一日则气少”的论述。在谭景升撰写的《代书》中则更明确地指明了饮食对于人类之重要：“一日不食则惫，二日不食则病，三日不食则死，民事之急无甚于食。”中

中国古代化学家、晋代炼丹术士葛洪在《抱朴子·金丹篇》中说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死。”都强调饮食对人类生存的重要作用。聪慧、勤劳的中国人民正是在这些饮食哲学的指引下，经过几千年的摸索、实践，创造出了区别于西方的独具特色的中国饮食文化。

中国的饮食是在佛教、道教、回教的饮食思想和居住在不同地区、不同民族饮食习惯的影响下，以及外来民族饮食习惯的冲击下，经过吸收与排斥逐步发展起来的。中国的饮食，按照中国的民族习惯，可分为主食、副食、饮品三大类。

1. 主食

“主食”顾名思义，是指每餐的主要食品。中国人吃的主要食品就是饭。这饭，指的就是以米、面为主，杂粮相辅的五谷做成的食品。

我国是盛产大米的国家。大米不仅品质优良，而且品种繁多。东北地区生产的清水大米不仅粘性大，口感好，而且粒似珠、透明白亮、香气扑鼻。山东明水香稻更是色、香、味俱佳，自明代以来，就成为朝廷的贡品。陕西洋县的黑米、河北丰南的红米、江苏的血糯、云南的接骨米、紫米，都是举世罕见、营养丰富的珍品。杂粮中，小米、玉米、大麦、青稞、甘薯等，营养都十分丰富，其营养价值都不比“主粮”低。勤劳聪慧的中国人民，运用这些营养丰富、质地优良的大米、杂粮，制做出种类繁多的米饭类、粥类和糕类食品。

米饭类：是指用谷物煮、蒸或焖熟的食物。中国饭的历史悠久。唐代的徐坚在他的《初学集》中就有粟饭、九谷饭的记载。米饭主要指大米饭，但在北方有用小米或高粱米做的米饭。米饭的衍生食品很多，如蛋炒饭、菜饭、肉饭、豆饭等等。

粥类食品：是指用大米、小米等原料加水煮制的食品。早在《晋书·石苞记》中就有“崇为客作豆粥”的记录。可见，粥与饭一样都是历史悠久的古老食品。粥类食品的品种也很多，

如白米粥、小米粥、绿豆粥、莲子粥、茯苓粥、肉米粥、八宝粥、陕西的红枣黑米粥等等，都是饮食中的名品。

糕类食品。是指用大米、糯米、玉米、粘黄米等米粉蒸制的块状或片状食品。我国商周时期，就有了米糕的记载。以糯米作糕，称为粢糕，最早见于《周礼·天官·籩人》：“羞籩之实，糗餌粉飧。”郑玄曾对此注释：“此二物（糗餌、粉飧）皆指粉稻米、黍米所为也，合蒸曰餌，饼之曰飧”。可见，糗餌和粉飧都属米糕类食物，在商周时代就已成为民间食品。现在，我国传统米糕食品很多，如重阳糕、雪片糕、芙蓉糕、年糕、金银糕（用白面与粘黄米面合蒸而成）等等。

我国著名的传统米类食品还很多，如元宵、粽子、大米粉丝（南方称之为米线）等。元宵最早称作糰，唐代已有记载，当时是端午食品。到了宋代，则发展成为元宵节的节日食品。宋·吴氏《中馈录》中有：“沙糖入赤豆或绿豆，煮成团，外以生糯米粉裹作大团，蒸或滚汤内煮亦可”的记录。这种团或圆子，北方称为元宵，南方多叫汤团或汤圆。粽子古时称粽，用糯米制做。粽古时名目繁多，据宋·祝穆《事文类聚》所载，有角粽、锥粽、菱粽、筒粽等称链粽、九子粽等，是就形状而分的。现在则以馅而分，古粽是无馅的，有馅的粽约始于宋代。宋·吴氏《中馈录》中的“作粽事法”有“用粽米淘净，夹枣栗乾银杏赤豆，以茭叶或箬叶裹之。”现在除了枣栗赤豆馅粽外，又有肉粽、花生粽等多种品种，已成为端午节的节日食品。

面粉是中国人主食中的另一主要原料。我国小麦主要产于北方，但南方小麦产量也不少。两者比较，北方的小麦要优于南方。按中医的说法，南面性热，有小毒，食之烦渴；北面性温，无毒，食之不渴；北麦花开于昼，有阳气而宜人，南麦花开于夜，有阴气而不如北麦。北麦蛋白质却比南麦含量高，面粉的品质也好，具有筋性大、韧性强的特点。

在以面粉为主要原料制做的食品中，主要有馒头、包子、饺子、面条、烙饼等传统食品。

馒头，是指用发酵面粉蒸制而成的食品。馒头起源于中国北方，最早称之为饼，其出现至今大约已有两千年的历史了。东汉崔寔的《四民月令》中说：“距立秋，毋食煮饼及水漉饼……唯酒漉饼入水即烂也。”这里记录的“入水即烂”的酒漉饼，指的就是馒头类的发酵食品。南北朝的《齐民要术》载有“馅谕法”注释称：“起面也，发酵使面轻高浮起，炊之为饼。”这里的饼亦指馒头而言。这种历史悠久的传统食品不仅营养丰富，香甜可口，而且品种很多，有呛面馒头、烤馒头、炸馒头片，还有种类繁多衍生食品，如花卷、糖三角、银丝卷、蒸饼、荷叶饼等等。

包子，指用发酵面团加馅蒸制而成的食品。包子的起源与馒头的历史密切相关。韦巨源食谱中有“张手美伏日有绿荷包子”的记录。到了宋代，已有品种繁多的包子问世，有细馅、糖馅、澄沙馅、密蜡馅、笋肉馅、枣栗馅等。早时，包子亦称馒头，都是有馅的，明清以后，北方谓之馒头，无馅，有馅均为包子。南方仍有带馅的馒头。现在，我国包子品种很多，如小笼包子、水晶包子、水煎包、灌汤包、天津包子、淮阳包子、冬菜包子等等，种类繁多、鲜香可口，都是深受欢迎的美味佳肴。

饺子，是指以面粉加肉末或菜末为馅，经煮、蒸、煎或炸制而成的食品。饺子是历史悠久、深受中外人士欢迎的传统食品。饺子古作角子，又称扁食。唐代已有，1959年在新疆吐鲁番发现的唐代饺子和馄饨，与今无别。宋代《武林旧事》中，有诸色角儿的记录。《明宫史》有：“正月初一五更，吃水点心，即扁食也。”至今仍有将饺子称作扁食的，如“济南扁食”是著名的传统食品。饺子的种类很多，因烹制方法的不同，有水饺、蒸饺、水煎饺、油炸酥饺等等；因制做形式的不同

同，又有烧麦、馄饨等种类，实际上它们与蒸饺、水饺都无太大的差别。

面条，是指用面粉加工而制成的条状食品。面条也是历史久远的传统食品，在汉代已有记载。汉刘熙《释名·释饮食》载：“蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼之属，皆随形而名之也。”这里说的汤饼和索饼，都是面条类食品。中国是世界上面条种类最多的国家。按烹调方法分类，有煮面、蒸面、炒面、油炸面、卤面、炸酱面、麻酱面、肉丝面、大肉面、担担面；按加工方法分类又有刀削面、抻面、过桥面、河漏面等。不仅种类繁多而且清香可口，深受欢迎。

烙饼，是指以面粉为原料经火炉或平底锅煎制而成的食品。我国制饼的历史同样久远。在秦汉时代发明了磨以后，学会了制粉。据《农政全书》载：“……乃得成面，作饼饵自此而始矣。”《释名》中说：“饼，并也，溲面使合并也。”上笼蒸制的叫“蒸饼”，即今日之馒头；用水煮熟的叫“汤饼”，即今日之面条；用炉烤制的称“炉饼”、“烧饼”，即今日之烙饼。可见烙饼的历史距今已有两千年了。烙饼的种类也十分多样，按烹制方法分，有烙饼、蒸饼、炸饼；按加工用料分，有油饼、肉饼、糖饼、春饼、筋饼以及用杂粮制做的煎饼都是有名的深受人们喜爱的食品。

2. 副食

副食是菜类食品，包括宴席菜、家常菜、小菜、腌菜以及各种小吃（点心）、调味品等。中国菜分类方法很多，有的是根据地方风味特点划分为鲁菜、川菜、京菜、粤菜等；有的是根据历史发展而划分为宫廷菜、孔府菜、谭家菜等传统分类方法；有的根据各民族的饮食习俗划分为汉族大菜、满族菜、蒙古族菜、鲜族菜等；有的则是依据宗教的饮食禁戒而划分为素菜、清真菜等等。下面按照使用原料的不同，分为5个方面介绍：

(1) 蔬菜食品

我国盛产蔬菜。据不完全统计，常见的蔬菜种类就达 130 多种，还没有把深受餐馆和家庭欢迎的几十种野菜计算在内。蔬菜是餐桌上不可缺少的食品，对人类的营养有着至关重要的作用。它提供的营养虽然不是糖类、脂肪和蛋白质这人体营养素中的三大主力军，但它却能起到三大主力军起不到的特殊作用。它能提供大量的维生素和矿物质，提供保持肠道清洁的纤维素以及对人体健康有益的叶绿素及其它成份。而这些成份，正好是动物性食品所缺乏的。许多中外有关学者在推荐最佳食品时，往往是把圆葱、甘蓝、蕃茄等蔬菜食品排在前列。这些蔬菜中不仅含有丰富的维生素 C、钙、铁等，而且在甘蓝类蔬菜中还含有抗癌物质——吲哚衍生物，它能增强人体对苯并芘及甲基苯葱这两种致癌物质的抵抗力。在蔬菜中，鲜豆类、黄瓜、冬瓜、苦瓜等瓜类蔬菜，营养也十分丰富。象菜豆、豇豆、扁豆，无机盐、维生素都很丰富；苦瓜含有丰富的维生素 C，是清凉解毒之上品；冬瓜、黄瓜是减肥瓜，夏季里冬瓜虾皮汤，鲜爽解暑，营养丰富，冬季火腿冬瓜汤、排骨冬瓜汤都是最佳菜品，冬瓜还可以与肉一起做馅，制成各种营养丰富的面食；黄瓜生吃解暑，炒熟成菜，因它含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转变为脂肪，是理想的减肥食品。

我国的蔬菜除供烹调外，还可以制做腌菜、酱菜、豆芽菜等。中国北方冬季漫长，为解决冬季吃菜问题，长期以来形成一套独特的储存蔬菜的方法——腌菜和酱菜。我国利用微生物发酵作用制做腌菜工艺至今已有一千多年的历史。腌菜制品种类很多，如东北的腌白菜——酸菜，可炒，可汤，清爽可口，营养丰富；北京的腌甘螺和银苗，贵州独山盐酸菜和镇远道菜，浙江萧山萝卜干，江苏常州香甜萝卜，四川榨菜，天津冬菜，福州灵水菜脯，云南大头菜，湖北甜酸藟头等等，都是营养丰富的著名的美味腌菜。

酱菜与腌菜一样起源也很早。酱菜实际上是一种加了调料的腌菜。我国已有很多风味独特、物美价廉的著名传统酱菜。象北京六必居的八宝菜和八宝瓜，扬州三和的乳黄瓜、宝塔菜和香心菜，广东惠州梅菜，辽宁锦州虾油小菜，上海五香冬菜、大头菜和套花八宝菜等，都是深受人们喜爱的食品。

用绿豆、黄豆、蚕豆、青豆生豆芽，在我国已有悠久的历史，也是在饮食文化方面的一大贡献。豆芽营养丰富，维生素C都比原来的料豆高，铁的含量尤多，特别是蚕豆芽是补血的上品，绿豆芽又称“银丝玉针”，豆腥味小，焯水凉拌，脆嫩清口，肉丝和之以姜醋炒之，实为美味佳肴。

(2) 肉制食品

人类最早的食品就是肉类食品，从北京周口店人掌握用柴火烧烤肉食品算起，至今已有60多万年历史了。我国肉类的食用先秦是以羊为主，到了汉代才逐步被猪肉取代。此后，猪肉一直是第一位的，其次才是牛、羊和家禽。其它象马、驴、犬、兔以及飞禽走兽等，消费量比较少。从烹制方法方面看，从最古老的烤肉，发展到现代的腌肉、糟肉以及各种特殊方法烹调的肉类菜肴。我国的肉类菜肴，种类极其繁多，如烤肉类就有烤全羊、烤乳猪、烤鸭等；腌肉类有火腿、腊肉、板鸭等；糟肉类有糟鱼、糟蟹等；烹调肉类有肴肉、坛子肉、凤鸡、酱牛肉、烧鸡、扒鸡、菊花龙虎凤等等，不能一一例举。

在肉制食品中，猪肉制品鲜香肥美无异味。瘦肉纤维细嫩，烹调后滑嫩鲜香，适宜做各种菜肴。肥肉因为油腻加上食后可能引起肥胖病和心血管疾病，苛刻地被人们拒之餐桌之外。应当说膳食中配量减少些脂肪是必要的。然而，绝对地禁食，视肥肉如虎的态度也不可取。脂肪中有许多人体所必须的养份，如猪脂肪中所含的对人体有宜的不饱和脂肪酸比牛、羊油高2~3倍，还有一种与人脑相似的又对人体大有补益的长链多不饱和脂肪酸，也是植物油中所没有的。考虑到这些因

素，适当吃点肥肉对身体是有益而无害的。

牛羊肉内脂肪含量少，蛋白质丰富且维生素A、B₁、铁、锌等含量高是深受人们欢迎的食品。由于牛肉、羊肉性甘、温，特别是羊肉是冬季补虚的佳品。但牛羊肉肉质粗老和腥膻味，成了这两种肉的不足。但在我国长期的烹调历史中，已积累了丰富的烹制牛羊肉的经验，烹制出味美可口的牛羊肉食品。如用小苏打粉将切好的牛肉或羊肉丝（片、丁）拌和，然后再用精盐、蛋清、淀粉上浆，做出的菜不仅无膻味，而且其嫩其鲜，赛过猪肉，令人回味无穷。

禽肉是一种营养丰富、滋补性强、味道鲜美的肉类。其中蛋白质含量丰富，脂肪含量少，且含有多种维生素，深受人们的欢迎。人们早已熟知禽肉的营养价值和调补功能。病人和产妇多吃鸡，已传延好几千年。我国家禽主要种类有鸡、鸭、鹅、鹌鹑、火鸡和肉鸽等。这些肉类经烧、烤、烹、炸，制做出品种繁多的美味食品，是中国饮食文化的重大贡献之一。

鱼肉是一个廉价的动物蛋白宝库，取之不尽，用之不绝，且营养丰富，滋味鲜美。早在一万八千年以前，我们的祖先山顶洞人就已经开始捕鱼充饥。鱼类蛋白质丰富，并且肌肉纤细、柔软，消化吸收率高。鱼肉中的矿物质和维生素也非同一般，尤以钙、磷、铁、碘的含量最多，是其它肉类无法比拟的。大多数鱼肉性味甘平，有补脾胃之功效，常吃可以健康长寿。虾、蟹、贝、龟等类食品，不仅味道鲜美，且营养丰富，深受人们的喜爱。

（3）蛋类食品

蛋类食品中，最常用的是鸡蛋。它清淡、鲜香，适合制做各种菜肴。它性质随和，与香辛的葱、韭、辣椒相配，不显过头；与淡雅的黄瓜、丝瓜相配不显平淡；与海鲜中的鱼干、虾米相配，会除去腥味。在调味方面，鸡蛋缓冲能力极强，既能容纳异味，也能展己所长。鸡蛋可以烹调出种类繁多的深受人