

中国

饮食文化

吴澎 主编
张淼 代养勇 副主编

ZHONGGUO
YINSHI WENHUA

普通高等教育十二五规划教材

第二版



化学工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

中国饮食文化

第二版

吴 澎 主编

张 森 代养勇 副主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书全面介绍了中国饮食文化的渊源、中国饮食的发展历史及现状；八大菜系的特点，各地、各民族代表风味小吃；通过名人、名吃的典故阐述饮食文化对中国历史、文学、艺术及其它文化的影响；并结合适量图片深入分析中国饮食文化特点的根源，使读者对传统的中国饮食文化有较全面、系统的了解，并因此更深刻地了解中华民族的生活特点，增强文化修养、提高综合素质。相对第1版，新增加了“筷子文化”一章，使内容更加完善。

本书深入浅出，难易适度，主要适用于高等院校食品科学、旅游饭店管理、烹饪专业的专业课以及其他专业学生的选修课教学及作为相关专业自学考试教材，也可作为饮食文化的学习参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化/吴澎主编. —2版. —北京: 化学工业出版社, 2013. 10

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-122-18407-8

I. ①中… II. ①吴… III. ①饮食-文化-中国-高等学校-教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 216124 号

责任编辑: 尤彩霞

装帧设计: 杨 北

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 225 千字 2014 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编：吴 澎

副 主 编：张 森 代养勇

编写人员：吴 澎 张 森 代养勇
周 涛 王祎男 路 飞

第二版前言

饮食与人们的生活息息相关。中国是一个注重饮食的国家，久在其中，耳濡目染，很多人对饮食都持有浓厚的兴趣。开设《中国饮食文化》课程，必然受到各专业广大同学的青睐。目前国内饮食文化教材多是针对高职学生，强调实用性，而针对高校学生进行增强学生文化修养、提高综合素质的教材还比较少，同时由于课程的边缘性很明显，社会需求很大。且随着各高校的扩招和学分制的实施，学生面临选修课的范围越来越广。新形势下，各高校积极开设中国饮食文化课，我们也对此进行了深入的研究。

本书第一版出版至今，受到各高校授课老师、学生和广大读者的好评与欢迎。在第一版的基础上，根据各高校老师授课过程中提出的问题及总结的经验，对第二版教材进行了如下修改。

(1) 对茶文化一章做了改动，增添了一些内容，使逻辑更分明，内容更条理。

(2) 根据授课经验，将学生兴趣浓厚的内容和稍显枯燥的内容间隔讲解，将茶文化与酒文化的次序调整，并与多媒体课件相呼应，以保证听课效率。

(3) 增加了一章筷子文化内容，这也是学生普遍反映非常感兴趣并与我们生活中饮食礼仪息息相关的一章。

(4) 适当缩减了与现实生活关联不大的先秦饮食礼仪的内容，只做概括性介绍；针对自助餐近年来在国内的普及，相应增加了自助餐餐饮礼仪。

本书全面介绍中国饮食文化的渊源、中国饮食的发展历史及现状；八大菜系的特点、各地、各民族代表风味小吃；通过名人、名吃的典故阐述饮食文化对中国历史、文学、艺术及其它文化的影响。同时，本书结合图片深入分析中国饮食文化特点的根源，使读者对传统的中国文化有较全面、系统的了解，并因此更深刻地了解中华民族的生活特点，从而达到增强文化修养、提高综合素质的目的。

本书内容深入浅出，难易适度，适宜作为高等院校食品科学、旅游饭店管理、烹饪专业的专业课以及其他专业学生的选修课教材及作为相关专业自学考试教材，也可作为饮食文化爱好者的学习参考书。

囿于编者水平，书中虽经数次修改仍难免存在失误之处，恳请读者在阅读过程中提出宝贵意见。

编者
2013年9月

第一版前言

饮食文化是人们追求饮食的美化、雅化所赋予的文化的形式和内涵，是人们摆脱对饮食物欲的单纯追求，进而升华的精神享受。中华饮食源远流长、内涵丰富，以其工艺精湛、工序完整、流程严谨、烹调方法复杂多变等特点在世界烹饪史上独树一帜，形成独具特色的饮食文化。

中国的饮食文化，是一种艺术。各地不同的食风，风格迥异的特色菜点，以及由来已久的岁时食宿和饮食礼仪等，交织成多姿多彩的饮食文化。中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化，是中国各族人民在多年的生产和生活实践中，在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。中国的饮食文化还可以看成是具体而微的传统文化。传统文化中的许多特征都在饮食文化中有所反映，如“天人合一”说，“阴阳五行”说，“中和为美”说，以及“重道轻器”、注重领悟、忽视实证、不确定性等都渗透在饮食心态、进食习俗、烹饪原则之中。

本书全面介绍了中国饮食文化的渊源、中国饮食的发展历史及现状；八大菜系的特点，各地、各民族的代表风味小吃；通过名人、名吃的典故阐述饮食文化对中国历史、文学、艺术及其它文化的影响；同时结合适量图片，深入分析中国饮食文化特点的根源，使学生对传统的中国文化有较全面、系统的了解，并因此更深刻地了解中华民族的文化历史，增强学生的文化修养，提高学生的综合素质。本教材深入浅出，难易适度，适用性强，学术性与普及性兼顾，主要适用于高等院校食品科学、旅游饭店管理、烹饪专业以及其它专业学生的选修课教学及相关专业自学考试教材，也可作为饮食文化的学习参考书。

本书第一章、第六章由张森编写；第二章第一节、第七章、第八章由代养勇编写，其余各章均由吴澎编写，全书由吴澎统稿。由于编者水平所限，本书疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2009年2月

目 录

第一章 概论	1
第一节 中国饮食文化的定义及特征	1
一、“饮食文化”的定义	1
二、中国饮食文化的特征	1
第二节 中国饮食文化的地域差异	5
一、中国饮食文化的地域差异	5
二、中西饮食文化的比较	6
第三节 中国饮食文化研究的基本状况	10
一、历史上滞后的饮食文化研究	10
二、现代的饮食文化研究	13
三、海外的研究热潮	13
第四节 孔孟、老庄的饮食之道	14
一、孔子的饮食思想	14
二、孟子的饮食思想	18
三、老子的饮食思想	19
四、庄子的饮食思想	20
第二章 八大菜系	22
第一节 中国八大菜系的形成历程和背景	22
一、中国菜系的形成过程	22
二、中国菜系的形成背景	22
第二节 鲁菜	24
一、概述	24
二、鲁菜代表	25
第三节 川菜	29
一、概述	29
二、川菜代表	30
第四节 粤菜	31
一、概述	31
二、粤菜代表	31
第五节 苏菜	32
一、概述	32

二、苏菜代表	32
第六节 闽菜	33
一、概述	33
二、闽菜代表	34
第七节 浙菜	35
一、概述	35
二、浙菜代表	36
第八节 湘菜	37
一、概述	37
二、湘菜代表	37
第九节 徽菜	38
一、概述	38
二、徽菜代表	39

第三章 中国酒文化 41

第一节 饮酒溯源	41
一、酒的起源——酿酒起源的传说	41
二、考古资料对酿酒起源的佐证	44
三、现代学者对酿酒起源的看法	45
第二节 酒的种类	46
一、按生产方式分类	46
二、按照约定俗成的传统习惯分类	47
第三节 中华名酒	51
一、茅台酒	52
二、汾酒	52
三、五粮液酒	53
四、西凤酒	53
五、泸州老窖	54
六、古井贡酒	54
七、全兴大曲酒	55
八、董酒	55
九、剑南春酒	55
十、洋河大曲	56
十一、双沟大曲	56
十二、黄鹤楼酒	56
十三、郎酒	57
十四、武陵酒	57
十五、沱牌曲酒	57

第四节 文人与酒	58
一、魏晋文人借酒消愁	59
二、唐代文人借酒抒怀	60
三、宋代文人把酒享乐且抒发豪情壮志	62
四、元代文人酒中悟解	63
第五节 酒与政治	64
一、禹王绝酒	64
二、帝王酗酒	64
三、酒政外交	64
四、酒与谋略	65
五、酒谏辅政	65
第四章 中国茶文化	68
第一节 茶史渊源	68
一、茶的起源	68
二、饮茶的发源时间	68
三、饮茶的起因	69
四、茶树的发源地	70
第二节 茶文化的发展	70
一、周朝至西汉——茶事初发	70
二、晋代、南北朝——茶文化的萌芽	71
三、唐朝——茶文化的兴起	71
四、宋代——茶文化的兴盛	72
五、元、明——茶的经济之盛和向世界传播	72
六、现代茶文化的发展	73
第三节 中国茶叶的种类	74
一、茶叶的种类及命名	74
二、中国名茶	76
第四节 茶与文人	80
一、茶与文人轶事	80
二、茶引文人思	80
三、茶与文人修身	81
四、茶与文人养生	81
五、茶与文人会友	81
六、茶与禅	82
第五章 文学作品中的饮食文化	83
第一节 《红楼梦》中的饮食文化	83
一、饮食养生	83

二、饮酒	84
三、节食养生	88
四、茶文化	88
五、贾府人吃药	90
第二节 金庸小说中的饮食文化	91
一、饮食	91
二、品酒	93

第六章 人生仪礼食俗 95

第一节 节日食俗	95
一、春节食俗	96
二、元宵食俗	98
三、二月初二食俗	98
四、清明食俗	100
五、端午节食俗	100
六、七夕节食俗	101
七、中秋节食俗	101
八、重阳节食俗	103
九、冬至节食俗	103
十、腊八节食俗	103
十一、灶王节食俗	104
第二节 人生仪礼食俗	104
一、诞生礼	104
二、婚礼食俗	105
三、寿诞食俗	107
四、丧葬食俗	108

第七章 中国筷子文化 110

第一节 起源与历史演变	110
一、筷子的起源	110
二、筷子的历史演变	112
第二节 筷子文化	113
一、筷子的分类	113
二、中华民族的筷子文化普及	114
三、筷子文化的海外影响	116
第三节 筷子的功能与礼仪	117
一、功能	117
二、礼仪	117

第八章 中国饮食礼仪	120
第一节 概述	120
一、先秦时期的饮食礼仪	120
二、中国古代重教、敬贤、养老的饮食礼仪	122
第二节 中国传统食礼	123
一、宴饮之礼	123
二、待客之礼	123
三、进食之礼仪	124
第三节 现代宴会礼仪	125
一、几种常见的用餐方式	126
二、慎重选择时间和地点	128
三、怎样安排“双满意”菜单	129
四、席位的排列	130
五、宴会餐具使用的注意事项	131
六、用餐的得体表现	132
第四节 中国酒水礼仪	132
一、酒的礼仪	132
二、茶水礼仪	134
三、咖啡礼仪	136
第九章 历史名人与饮食	139
第一节 古代四大美女与美食	139
一、西施舌	139
二、贵妃鸡	139
三、昭君鸭	140
四、貂蝉豆腐与貂蝉汤圆	140
第二节 苏东坡与饮食	140
一、东坡肉	141
二、东坡鱼	141
三、东坡豆腐	143
四、东坡茶	143
五、东坡酒事	144
第三节 袁枚为豆腐折腰	145
第四节 诸葛亮发明馒头和包子	146
一、馒头	146
二、包罗万象——包子	147
参考文献	148

第一章 概 论

第一节 中国饮食文化的定义及特征

一、“饮食文化”的定义

“饮食文化”是一个涉及自然科学、社会科学及哲学的普泛的概念，是指食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术，以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学，即由人们食生产和食生活的方式、过程、功能等结构组合而成的全部食事的总和。

二、中国饮食文化的特征

人类饮食文化的内涵十分广泛，涉及的问题也很多，但归纳起来，也不外乎是围绕着一个“吃”字。在中国，人们一向很讲究“吃”。在当今世界，有“吃在中国”之说，中国被誉为“烹饪王国”。迄今发现的人类用火熟食的遗迹，也以中国的为最早。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”、“中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾。”、“昔者中西未通市之前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠；及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣”。中国人之食“以为世界人类之导师也可”。

中国饮食文化与中国文化，关联极其密切。因而我们有必要先对中国文化的某些特征作一阐述。中国文化自文明产生以后就以比较强烈的现实主义的思潮表现出来，伦理道德的色彩十分浓厚。综观我国五千年文化史，虽然封建礼教主张“存天理，灭人欲”，不过人要吃饭总是天经地义，于是文化也只好向口腔发展。首先因为人口压力以及其它多种原因的存在，所以中国人的饮食从先秦开始，就是以谷物为主，肉少粮多，辅以菜蔬，这就是典型的饭菜结构。其中饭是主食，而菜则是为了下饭，即助饭下咽。这样促使中国烹饪的首要目的是装点饮食，使不可口的食物变得精妙绝伦；其次，由于中国文化追求完美，加上中国手工业的发达，使得中国的饮食加工技术在世界上首屈一指，体现了中国饮食文化追求完美的特征。即不仅要获得良好的感观享受，还要获得人生哲理等方面的理性享受。所有这些，使中国饮食文化具有如下特征。

1. 博大精深

在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征等诸多因素的影响下，创造出了彪炳史册的中国烹饪技艺，形成了博大精深的中国饮食文化。

① 从历史沿革上看，中国饮食文化绵延 170 多万年，分为生食、熟食、自然烹饪、科学烹饪 4 个发展阶段，推出 6 万多种传统菜点、2 万多种工业食品、五光十色的筵宴和流光溢彩的风味流派，赢得了“烹饪王国”的美誉。

② 从内涵上看，中国饮食文化涉及食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理，以及饮食与国泰民安、饮食

与文学艺术、饮食与人生境界的关系等，深厚广博。

③ 从外延上看，中国饮食文化可以从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类，展示出不同的文化品位，体现出不同的使用价值，异彩纷呈。

④ 从特质上看，中国饮食文化突出养助益充的营卫论（素食为主，重视药膳和进补），五味调和的境界说（风味鲜明，适口者珍，有“舌头菜”之誉），奇正互变的烹调法（厨规为本，灵活变通），畅神怡情的美食观（文质彬彬，寓教于食）四大属性，有着不同于海外各国饮食文化的独特品质。

⑤ 从影响上看，中国饮食文化直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的轴心；与此同时，它还间接影响到欧洲、美洲、非洲和大洋洲，像中国的素食文化、茶文化、酱醋、面食、药膳、陶瓷餐具等，惠及全世界。

中国饮食文化的发展与繁荣，是与整个中国历史的发展相和谐统一的，以中国古代饮食文化为例，具体体现在从宫廷到民间、从内地到边疆、从王公贵族到平民百姓，食风的盛、雅，艺精、奇等方面：

“吃”的繁荣——菜系林立，风味饮食小吃上千种，各地食风食味之独特与多样化。

“吃”的艺术——美食、美味辅之以美器，追求三者的和谐统一，浑然一体。调味之精，益肴器之华贵，膳食之繁盛，烹饪技艺之巧妙，均堪称举世无双，独树一帜。

“吃”的典雅——御宴排场之豪华，宫廷宴席与祭祀祭食礼仪之庄重，礼制和礼仪等级之森严，各式宴会氛围之典雅。

“吃”的效益——官场之交接，人际关系之沟通，食疗之精道，延年益寿之成效，益神健体，却疾疗饥之功能。

“吃”的奇异——边疆塞外，民族众多，风俗奇异。民族食艺、食风、食味，别具情调。

2. 烹饪技术发达

中国饮食文化有一个显著特点，即烹饪原料的广泛、多样、庞杂，几乎难以穷尽，这一点是西方人的饮食所无法比拟的。这种在原料选用上毫无禁忌的饮食习俗，使得中国烹饪的原料出现令人叹为观止的罕见景象，成为人类饮食文化史上的奇迹。

中国烹饪在原料利用上有一个基本原则，就是物尽其用，即将有限的原料制作出尽可能多和尽可能美味的吃食。无论原料是动物的还是植物的，在中国厨师看来，几乎均有所用。禽畜的头脚、内脏甚至血液，蔬菜的根、茎、叶、花，无不拿来烹制出精美的佳肴。这种物尽其用的原则，拓宽了中国烹饪的思路，极大地丰富了中国菜肴的花色品种。

“化腐朽为神奇”，这是中国艺术创作中一条重要的美学原则，也是中国烹饪的优良传统。把看来没有什么价值的原料，或者看来几乎无法食用的食物转化为人人喜爱的美味，是中国人的聪明之处。化废为宝的做法包括两个层次：一是把原先弃之不用的原料用来制作佳肴。例如，在江南一带用青鱼的肝和肠可以烹制出“青鱼秃肺”、“烧卷菜”等名菜，用鲢鱼的肝制作的“鲢肺汤”，用挤去虾仁的虾壳洗出虾子和虾脑再用来烹调的“三虾豆腐”，用鱼的鳞片融化后做成的“水晶脰”，以野菜制作的“拌马兰”、“荠菜羹”等，都是化废为宝的实例。当然这种化废为宝是有一个过程的，开始也许是为了生存的需要，以后就逐渐演变成了某种饮食习俗。化废为宝的第二个层次是，把变质的食物转化为美味。中国传统食品中有

不少经过发酵或腐败后形成的风味食品，如腐乳、豆豉、臭豆腐、酸菜等，这些食品最早的起源可能是出于舍不得丢掉变质的食物，于是“歪打正着”，做出了别有风味的食品。

3. 食谱广泛

用同一原料烹调出不同口味的菜肴，是中国烹饪的另一大特色。如我们常说的“一鱼三吃”、“一鸡多吃”之法。一料多吃诚然反映出中国人在吃方面的精细讲究，而从其深层原因来说，还是建立在食物不多情况下的无奈和智慧。烹饪原料的丰富可以为菜肴的花样翻新提供必要的条件，但是原料的稀缺更会刺激人们通过有限的原料去获得更多的味觉享受。如果仅有一只鸡，又不能满足于一种口味，就会想方设法用仅有的这只鸡做成几种不同口味。在这种一料多吃的促进下，菜肴的品种和烹调方法就愈积愈多。中国特有的豆制品也是一个证明。利用黄豆中国人发明了品种多样、口味不同的豆制品，这是“一料多吃”的典型例子。

4. 饮食涵义丰富

(1) 对生活习俗影响深刻

中国人总是尽可能地提炼、完善自己的日常生活——包括安排自己的节日。中国人的节日，最明显的体现即对饮食的重视（譬如端午节的粽子）。中国人的吃，要满足胃、嘴，甚至还要满足视觉、嗅觉。所以中国菜的真谛，就是“色、香、味、型”俱全，还包括营养学方面的要求（“膳补”比“药补”更得人心，两者的结合又形成了“药膳”）。从这个意义上看，中国人既像厨师，又像大夫，还带点匠人或艺术家的气质。因而中国的饮食有着最丰富、最发达的理论体系。19世纪末，美国传教士明恩溥注意到了中国人对年饭的重视：“中华帝国疆域辽阔，各地风俗差异很大，但很少有一个地方在春节时会不吃饺子或类似的食物，这种食物就如同英格兰圣诞节上的葡萄干布丁，或是新英格兰感恩节上的烤火鸡和馅饼”。与西方人相比，在食物的质和量上不加节制的中国人是相当少的。中国的大众饮食总的说来比较简单，在食物上的代代节俭，可以说是中国人的显著特点。“好好吃上一顿”通常用来指婚礼或其他一些不可缺少美味佳肴之场合的事情。

在中国，用吃来表达各种思想行为现象的词汇非常丰富，含义又极其广泛复杂，如，情况紧急叫“吃紧”，受了惊吓叫“吃惊”，经受困难叫“吃苦”，力不从心叫“吃力”，受了损失叫“吃亏”，占便宜叫“吃了甜头”等。除了直接带吃字说的，还有间接带吃字说的，像在吃的过程中各种味觉感受甜酸苦辣，就广泛用来形容多种事物，如“甜蜜的事业”、“甜美的声音”、“辛酸的回忆”、“痛苦的经历”、“泼辣的性格”等。

(2) 饮食命名丰富

在中国，不要说菜的做法博大精深，就连菜的名字也是五彩缤纷。吃文化在菜名上的反映，就是给菜起名字很有讲究，一个雅名也许可以成为一个绝句妙语，令人反复品评；一个巧名或许就是一个生动传说，令人拍案叫绝；一个趣名可能包涵一个历史典故，使人回味无穷；即便是一个俗名，也许就是一个谐趣笑谈。如在民间，人们给一些乡间菜肴赋予美丽的传说，借以提升菜肴的文化品位。一道普普通通的白菜豆腐汤，如果没有“珍珠翡翠白玉汤”这一响亮的名称，以及其中附缀的与朱元璋有关的传说，会令人乏味。中国人给菜命名主要是根据料、味、形、质、色、时令、烹调技法、地名、人物、典故、比喻、寄意、抒怀、数字等。①以料命名：如荷叶鸡、鲢鱼豆腐、羊肉团鱼汤。②以味命名：如五香肉、怪味鸡、酸辣汤。③以形命名：如樱桃肉、太极芋泥、菊花鱼。④以质命名：如一口酥。⑤以

色命名：如金玉羹、玉露团、琥珀肉。⑥以时令命名：如冬凌粥、秋叶饼。⑦以烹调技法命名：如滑熘里脊、粉蒸肉、干炸带鱼。⑧以地名命名：如北京烤鸭、南京板鸭、涪陵榨菜。⑨以人物命名：如东坡肉、文思豆腐。⑩以典故命名：如柳浪闻莺、掌上明珠、阳关三叠。⑪以比喻、寄意、抒怀命名：如通神饼、龙凤腿、龙眼包子、麒麟鱼、鸳鸯鱼片、蚂蚁上树。⑫以数字命名：一窝丝、二色脍、三不粘、四美羹、五福饼、六一菜、七返糕、八宝饭、九丝汤、十远羹等。

宴会也有各种命名，如全鱼席、全羊席、全鸭席、全素席、满汉全席、燕窝席、熊掌席、鱼翅席、海参席。寿宴、喜宴、除夕宴、避暑宴、迎春宴、孔府宴、百鸡宴、千叟宴等。

（3）饮食造型丰富

“吃文化”的另一个重要体现恐怕就是菜的造型了，而谈到造型就必须谈到刀工，中国菜的刀工主要有切、批、斩等；刀法主要有直刀、平刀、斜刀、奇立刀等，可将原料做成块、段、条、丝、片、丁、粒、茸、末、泥等形状；现代中国的刀法名称已不下 200 种。

而菜的造型既要重“形”，也要讲色彩效果。原则是必须体现食物原料的本色，并且与配料颜色的搭配要合理。在烹饪制作过程中食物常发生变色，要保持原料的本色或者改变原料到预定的颜色，都是创作的难题，这就要有高超的绝技了。如雕瓜、画卵、面塑等造型绝技自古就有。如《烧尾宴食单》记载，用面塑蓬莱仙人 70 个人笼蒸成；《春明梦余录》记载，水果盘用荔枝 120 斤（1 斤=500 克）、枣柿 260 斤粘砌而成；《清异录》记载，尼姑梵正用各种食物仿 20 处景做出大型的盆景；五代吴越地区用鱼片腌制发酵做成牡丹花，不能辨出真伪。可见，古人在“吃文化”上的造诣颇深。

（4）饮食喻义的应用广泛

在中国，从远古之时起，人们对吃已不是仅仅停留在品味“食之内”的美味上了，而开始追求“食之外”的精神境界了。如中国的很多治国之道，就是从烹饪中得来的，甚至中国古代的一些政治家就是厨师出身。商代伊尹的“治大国若烹小鲜”，开创了特色独具的“烹饪政治学”；春秋时代孔夫子的“食不厌精，脍不厌细”，表述了精益求精、不断进取的理想追求和人生报复；战国时代孟老夫子的“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也”，则形象地阐述了逻辑学和社会学的深微大义。

由吃或烹饪所引发的“食之外”的思想理念进一步升华，并逐步赋予饮食以政治、哲学、人文、美学、道德修养等种种内涵。杜甫诗句：“朱门肉肉臭，路有冻死骨。”，即借变质的酒肉喻社会的不平，抒发了自己的政治倾向与抱负。李白对酒的吟咏则处处表达着神仙世界的美好与飘逸奔放之性情。正因为中华烹饪文化赋予了饮食这种种的内涵，“吃”，这一本来简单的生理需求，便成为修身养性、谈经论道的最佳载体。翻开中国古代文化典籍，与吃有关的文章或诗句比比皆是。吃，这一在常人看来大俗之事，在文人的眼里变成了大雅之举。中国饮食文化的提升、传播与中国历代文人的贡献密不可分，这也是中国饮食文化的另一大特色。

讨口彩，也就是老百姓所说的说吉利话。如送苹果不送梨，忌讳谐音“离”；在除夕吃年夜饭时，鱼是少不了的一道菜，并且不能吃光，一定要留些到年初一，取其“年年有余”之说。到了唐代，由于“鲤”与“李”谐音，鲤鱼顿时身价百倍。唐太宗李世民曾下过一道

旨意，禁止人民吃鲤鱼，百姓捕到的鲤鱼必须放生，谁出售鲤鱼就得受罚。唐高祖李渊建立唐皇朝时，命令所有四品以上的官员身上佩上金龟，因为龟在当时是一种吉祥动物。武则天篡唐改国号为周时，改佩金龟为佩金鱼，也就是鲤鱼，因此鲤鱼的身价就更高了。老百姓不敢直呼其名，改称鲤鱼为“赤鲜公”。后来，由于看到鲤鱼能在水中跳跃，就有了“鲤鱼跳龙门”之说。鲤鱼既然跳过龙门就能变成龙，与龙拉上了关系那就是不同凡响的。

中国的菜肴可算是集讨口彩之大成了，有些菜肴就是皇帝金石御题的。如乾隆皇帝第六次下江南时，在杭州用御膳时厨师用鱼片、鲍鱼、干贝、海参、鱼翅、火腿片和鸡片等放在一砂锅内用文火炖好后奉上，锅盖一拿开，顿时香气扑鼻，乾隆皇帝不禁龙颜大悦，站立在一旁的杭州知府连忙跪下请示说：“此菜乃首次试制，尚未有名，恭请皇上赐名。”乾隆想到自己富贵寿考，样样俱全，又自名“十全老人”，因此就脱口而出，将此菜定名为“全家福”。

《御香缥缈录》中的记载：老佛爷慈禧用膳时，首先上来的是四盆用火腿丝拼成的“万寿无疆”四字，但这纯系讨口彩，慈禧从不动筷。接着送上来的菜肴，几乎每一道都有一个吉利的名字，如“有凤来仪”、“琴台三凤”、“百鸟朝凤”、“玉屏凤汤”、“龙凤呈祥”、“花好月圆”、“福禄寿”等。她还把鸡爪改名为“凤爪”，把鸡肝改名为“凤肝”，甜饭称之为“八宝饭”。

第二节 中国饮食文化的地域差异

一、中国饮食文化的地域差异

由于我国自然环境、气候条件、民族习俗等的地域差异，各地区和各民族在饮食结构和饮食习惯上又有所不同，从而使得我国的饮食文化呈现复杂的地域差异。

1. 地区差异

我国在饮食习惯上有“南甜、北咸、东辣、西酸”之说，充分体现了我国饮食的地区差异。在我国东部平原地区，大概以秦岭—淮河为界，以南是水田，种植水稻；以北是旱田，种植冬小麦或春小麦。南方人以大米为主食，而北方人则以小麦面粉为主食。在气候方面，北方的气温比南方低，尤其冬季十分寒冷，因此北方人的饮食中，脂肪、蛋白质等食物所占比重大，尤其在牧区，以奶制品、肉类等为主。南方人饮食以植物类为主，有喝菜汤、吃稀饭的习惯。而在高寒的青藏高原上，青稞是藏民主要种植的作物和主食，同时为了适应和抵御高寒的高原气候，具有增热活血功效的酥油和青稞酒成为藏族人民生活中不可缺少的主要食用油和饮料。

我国地域辽阔，民族众多，饮食调制习俗、饮食风味也必然千差万别，最能反映这一特点的是我国的菜系。我国有八大菜系或十大菜系之分，各菜系的原料不同、工艺不同、风味不同。川菜以“辣”著称，调味多样，取材广泛，麻辣、三椒、怪味、鱼香等自成体系，“江西不怕辣、湖南辣不怕、四川怕不辣”即突出反映了四川菜系辣的特点。这与当地人抵御潮湿多雨的气候密切相关。粤菜烩古今中外烹饪技术于一炉，以海味为主，兼取猪、羊、鸡、蛇、猴、猫等，使粤菜以杂奇著称。而丰盛实惠、擅长调制禽畜味、工于火候的鲁菜，因黄河、黄海提供了丰富的原料，使之成为北方菜系的代表，以爆炒、烧炸、酱扒诸技艺见长，并保留山东人爱吃大葱的特点。此外，淮扬菜、北京菜、湘菜等各居一方，各具特色，充分显示了我国饮食体系因各地特产、气候、风土人情不同而形成的复杂性和地域性。

不同的地域也影响着人们的饮食习惯。如春节，各地饮食习惯就差别很大。南方鱼产丰

富，常大鱼大肉数天，除夕晚餐少不了鱼，含“年年有余”之意。华北地区除夕晚上吃饺子，含“交子”（新年伊始）之意，且有“初一吃饺子，初二吃面”的习俗。而西北地区的汉族则除夕全家共吃煮熟的猪头，称“咬鬼”，以防恶鬼勾魂等，诸如此类的节日供品、节日喜庆等活动，又为我国饮食文化增添了新的内容。

2. 民族差异

我国有 56 个民族，汉族主要居住在东部平原地区，众多的少数民族则主要分布在西北、东北、西南地区，地形和气候差异大，更重要的是各民族在生产活动、民族信仰上都有各自的特点，在饮食上形成了自己的民族特色，各民族之间的差异很大。

我国汉族聚居的东部平原，耕作条件较好，盛产稻米、小麦，同那些以耕作业为主的少数民族如朝鲜族、锡伯族、傣族、壮族、独龙族等一样，以五谷为主食。朝鲜族人喜食米饭、冷面。羌族人喜欢将大米掺入玉米混蒸称“金裹银”，壮族的“包生饭”、苗族的“乌米饭”均颇具特色。蒙古族、鄂伦春族、怒族和牧区藏族，由于居住在寒冷地区，又多水产和畜肉，为抵御严寒，故以高热量的肉类为主食。松花江、黑龙江沿岸的赫哲族以渔猎为生，鱼兽肉为其主食。蒙古族以放牧为主，饮食分白食和红食。白食为各类奶制品，红食主要是牛羊肉。维吾尔族则爱吃用大米、羊肉、胡萝卜等做的抓饭，以及拉面、烤羊肉、馕等。哈萨克人的风味小吃是用奶油混幼畜肉装进马肠内蒸熟的“金特”和肉碎拌香料蒸成的“那仁”等。

受自然条件的约束，各民族在民族发展过程中形成了各自的图腾信仰和对动植物的精灵崇拜，这同时也影响到饮食。比如鄂温克族人的祖先禁止猎熊，这样尽管他们以肉类为主食，却也不会吃熊肉。

3. 旅游城市的风味饮食

城市风味饮食是饮食地域化的一个体现，像历史上就有著名的北京烤鸭、天津狗不理包子、兰州拉面等，都具有鲜明的民族特色和地方特色。在旅游业日益发展的今天，城市风味饮食在原有传统的基础上进行加工改进，成为旅游文化的一个重要组成部分。许多游客，特别是外国游客来到中国的每一个旅游城市或旅游景点，都要找一找当地的风味小吃。

北京曾是旧时封建王朝的国都，是当时最为繁华的城市之一，同时也汇集了各地饮食方面的能工巧匠，并逐渐汇集成了自己的风味饮食。在继承历史的基础上加以历代工艺精华，使其成为北京旅游业不可多得的资源。像北京烤鸭、仿膳宫廷菜、涮羊肉、谭家菜、炒肝、烧卖、萨其马、打卤面等都吸引着中外游客。天津除了闻名的狗不理包子外，还有十八街的麻花、锅巴菜等。太原的八珍饼干、八珍汤刀削面等。乌鲁木齐是维吾尔族集中的地方，因此它的饮食也颇具浓郁的维吾尔族情调，如烤羊肉串、哈密瓜、烤全羊、抓饭等。而兰州是汉族和西北地区少数民族汇集的地方，民族成分的复杂性使该地区的饮食也多种多样，如白兰瓜、清汤牛肉面、千层牛肉饼、臊子面等。除此之外，像南京的板鸭、虎皮三鲜，苏州的春卷、酱鸡，桂林的马肉米粉、南乳地羊（狗肉）、鸳鸯马蹄等都颇有名气。这些城市风味饮食与人文建筑、城市风情以及城市工艺品都体现着一个城市旅游资源的人文特色。

二、中西饮食文化的比较

众所周知，世界上有三个国家最讲究吃并且以它们为中心形成了世界三大饮食文化：以法国为代表的西方饮食文化、以土耳其为代表的伊斯兰饮食文化和以中国为代表的中华饮食