



中国骨干旅游高职院校教材编写出版项目
中国旅游院校五星联盟教材编写出版项目

烹饪工艺与营养专业模块 | 模块主编 邵万宽

中国饮食文化

Chinese Dietary Culture

主编 邵万宽

China Tourism

中国旅游出版社



中国骨干旅游高职院校教材编写出版项目
中国旅游院校五星联盟教材编写出版项目

烹饪工艺与营养专业模块 | 模块主编 邵万宽

中国饮食文化

Chinese Dietary Culture

主 编 邵万宽

副主编 刘 畅 韩琳琳 卢荻菲尔

参 编 王广宇 李春林 薛大磊

中国旅游出版社

责任编辑：张珊珊

责任印制：冯冬青

封面设计：鲁筱

图书在版编目 (CIP) 数据

中国饮食文化 / 邵万宽主编. --北京：中国旅游

出版社，2016.6

中国骨干旅游高职院校教材编写出版项目

ISBN 978 - 7 - 5032 - 5640 - 0

I. ①中… II. ①邵… III. ①饮食—文化—中国—高等职业教育—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 140893 号

书 名：中国饮食文化

作 者：邵万宽

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

http://www.cttp.net.cn E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京旅教文化传播有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：河北省三河市灵山红旗印刷厂

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：19

字 数：386千

定 价：36.00元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 5640 - 0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

出版说明

把中国旅游业建设成国民经济的战略性支柱产业和人民群众更加满意的现代服务业,实现由世界旅游大国向世界旅游强国的跨越,是中国旅游界的光荣使命和艰巨任务。要达成这一宏伟目标,关键靠人才。人才的培养,关键看教育。教育质量的高低,关键在师资与教材。

经过 20 多年的发展,我国高等旅游职业教育已逐步形成了比较成熟的基础课程教学体系、专业模块课程体系以及学生行业实习制度,形成了紧密跟踪旅游行业动态发展和培养满足饭店、旅行社、旅游景区、旅游交通、会展、购物、娱乐等行业需求的人才的开放式办学理念,逐渐摸索出了一套有中国特色的应用型旅游人才培养模式。在肯定成绩的同时,旅游教育界也清醒地看到,目前的旅游高等职业教育教材建设和出版还存在着严重的不足,体现在教材反映出的专业教学理念滞后,学科体系不健全,内容更新慢,理论与旅游业实际发展部分脱节等,阻碍了旅游高等职业教育的健康发展。因此,必须对教材体系和教学内容进行改革,以适应飞速发展的中国旅游业对人才的需求。

上海旅游高等专科学校、浙江旅游职业学院、桂林旅游高等专科学校、南京旅游职业学院、山东旅游职业学院、郑州旅游职业学院等中国最早从事旅游职业教育的骨干旅游高职院校,在学科课程设置、专业教材开发、实训实习教学、旅游产学研一体化研究、旅游专业人才标准化体系建设等方面走在全国前列,成为全国旅游教育的排头兵、旅游教学科研改革的试验田、旅游职业教育创新发展的先行者。他们不仅是全国旅游职业教育的旗帜,也是国家旅游局非常关注的旅游教育人才培养示范单位,培养出众多高素质的应用型、复合型、技能型的旅游专业人才,为旅游业发展做出了贡献。中国旅游出版社作为旅游教材与教辅、旅游学术与理论研究、旅游资讯等行业图书的专业出版机构,充分认识到高质量的应用型、复合型、技能型人才对现阶段我国旅游行业发展的重要意义,认识到推广中国骨干旅游高等职业院校的基础课程、专业课程、实习制度对行业人才培养的重要性,由此发起并组织了“中国骨干旅游高职院校教材编写出版项目”,将六校的基础课程和专业课程的教材成系统精选出版。该项目得到了“五星联盟”院校的积极响应,得到了国家旅游局人事司、教育部高职高专旅游专业教学指导委员会、中国

旅游协会旅游教育分会的大力支持。经过各方两年多的精心准备与辛勤编写,在国家“十二五”开局之年,这套教材终于推出面世了。

中国骨干旅游高职院校教材编写出版项目暨中国旅游院校五星联盟教材编写出版项目所含教材分为六个专业模块:“**旅游管理专业模块**”(《旅游概论》《旅游经济学基础》《中国旅游地理》《中国旅游客源国与目的地国概况》《旅游市场营销实务》《旅游服务业应用心理学》《旅游电子商务》《旅游职业英语》《旅游职业道德》《旅游策划实务》《休闲学概论》《旅游商品概论》《旅游服务礼仪与实训》《中国历史文化》《旅游企业人力资源管理》《旅游公共关系》);“**酒店服务与管理专业模块**”(《酒店概论》《酒店前厅部服务与管理》《酒店客房部服务与管理》《酒店餐饮部服务与管理》《酒店人力资源管理实务》《酒店财务管理》《酒店英语》《酒店市场营销》《调酒与酒吧管理》);“**旅行社服务与管理专业模块**”(《旅行社经营管理》《旅游政策与法规》《导游业务》《导游文化基础知识》《旅行社门市业务》《旅行社业务操作技能实训》《出境旅游领队实务》);“**景区服务与管理专业模块**”(《景区规划原理与实务》《景区服务与管理》《旅游资源的调查与评价》);“**会展服务与管理专业模块**”(《会展运营管理》《会展策划与管理》《会展设计与布置》《节事活动赞助》);“**烹饪工艺与营养专业模块**”(《中国饮食文化》《厨政管理》《烹饪营养与食品安全》《中式面点工艺与实训》《西餐工艺与实训》《烹饪英语》《营养配餐与设计》《西点工艺与实训》)。本套教材实行模块主编审稿制,每一个专业模块均聘请了一至三位该学科领域的资深专家作为特邀主编,负责对本模块内每一位主编提交的编写大纲及书稿进行审阅,以确保本套教材的科学性、体系性和专业性。六校的资深专家及相关课程的骨干教师参与了本套教材的编写工作。他们融合多年的教学经验和行业实践的体会,吸收了最新的教学与科研成果,选择了最适合旅游职业教育教学的方式进行编写,从而使本套教材具有了鲜明的特点。

1. 定位于旅游高等职业教育教材的“精品”风格,着眼于应用型、复合型、技能型人才的培养,强调互动式教学,强调旅游职业氛围以及与行业动态发展的零距离接触。

2. 强调三个维度能力的综合,即专业能力(掌握知识、掌握技能)、方法能力(学会学习、学会工作)、社会能力(学会共处、学会做人)。

3. 注重应用性,强调行动理念。职业院校学生的直观形象思维强于抽象逻辑思维,更擅长感性认识和行动把握。因此,本套教材根据各门课程的特点,突出对行业中的实际问题和热点问题的分析研讨,并以案例、资料表述和图表的形式予以展现,同时将学生应该掌握的知识点(理论)融入具体的案例阐释中,使学生能较好地将理论和职业要求、实际操作融合在一起。

4. 与相关的行业资格考试、职业考核相对应。目前,国家对于饭店、导游从业人

员的资格考试制度已日渐完善，而会展、旅游规划等的从业资格考核也在很多旅游发达地区逐渐展开。有鉴于此，本教材在编写过程中尽可能参照最新的各项考试大纲，把考点融入到教材当中，让学生通过实践操作而不是理论的死记硬背来掌握知识，帮助他们顺利通过相关的考试。

中国骨干旅游高职院校教材编写出版项目暨中国旅游院校五星联盟教材编写出版项目是一个持续的出版工程，是以中国骨干旅游高职院校和中国旅游出版社为平台的可持续发展事业。我们对参与这一出版工程的所有特邀专家、学者及每一位主编、参编者和旅游企业界人士为本套教材编写贡献出的教育教学和行业从业的才华、智慧、经验以及辛勤劳动表示崇高的敬意和衷心的感谢。我们期望这套精品教材能在中国旅游高等职业教育教学发挥它应有的作用，做出它应有的贡献，这也是众多参与此项编写出版工作的同人的共同希望。同时，我们更期盼旅游高等职业教育界和旅游行业的专家、学者、教师、企业界人士和学生在使用本套教材时，能对其中的不足之处提出宝贵意见和建议，我们将认真对待并吸纳合理意见和建议，不断对这套教材进行修改和完善，使之能够始终保持行业领先水平。这将是我们的不懈追求。

中国旅游出版社

2013年11月

前 言

“中国旅游院校五星联盟教材编写出版项目”系列教材自问世以来，在国内旅游专业院校中产生了很大的反响。中国旅游五星联盟院校以专门培养旅游人才为己任，最早走入旅游教育的行列，专业基础扎实，在行业中有着很好的口碑。

“中国饮食文化”课程是旅游大类各专业中的一门必修课。“食”始终排在住、行、游、购、娱之前，由此可见饮食在旅游中的重要地位。在我国的历史上，饮食文化是中国文化领域中至关重要的内容，古代的饮食史告诉我们：历代从帝王到老百姓都把饮食放在最高的位置，这就是人们通常所讲的“民以食为天”。作为旅游、酒店、烹饪专业的学生来说，这是一门必不可少的专业知识课程。

我国饮食文化博大精深，源远流长，是中华民族绚丽的瑰宝，也是人类文明史上重要的文化遗产。中国饮食文化内容丰富多彩，其内容既有丰富的知识性、技术性，更有较高的科学性和艺术性，既涉及自然科学又涉及社会科学。通过本教材的学习，可为广大的专业学生增加文化知识，提高文化修养，培育文化品位，打下必要的文化理论基础。

本教材较为详尽地阐述了中国饮食文化的不同方面特色，主要内容有：绪论、饮食文化史略、饮食原料文化、菜点烹制文化、饮食层面文化、地域饮食文化、民族饮食文化、饮食民俗文化、筵宴文化、饮食器具文化、茶文化、酒文化共12章。本书既可作为旅游、酒店、烹饪类专业学生使用的教材，又可作为其他专业学生了解饮食文化的公选课教材，也可作为饮食文化的普及读物。

本教材由南京旅游职业学院邵万宽担任主编，郑州旅游职业学院刘畅及南京旅游职业学院韩琳琳、卢荻菲尔任副主编。编写的具体分工是：南京旅游职业学院邵万宽编写第一、二、三、四章，郑州旅游职业学院刘畅编写第五、六章，南京旅游职业学院韩琳琳编写第七、八章，南京旅游职业学院卢荻菲尔编写第十一、十二章，南京商业学校王

广宇编写第九章，连云港市中等专业学校李春林编写第十章，南京万达希尔顿酒店中餐厨师长薛大磊参与编写了部分内容，并提出一些建设性意见。全书由邵万宽编写大纲和体例，对初稿进行了修改、统稿，编配案例和相关链接，并对第九章、第十章进行了加工、整理与补充，最后总纂全稿。

本教材在编写过程中，参考了国内相关的饮食文化书籍，以及有关专家、学者对中国饮食文化研究的部分成果，在此向相关作者表示诚挚的感谢！限于编写者的学识水平，书中难免有疏漏和不足之处，衷心期待各位专家学者、广大同人和读者提出宝贵意见！

编 者

2016年5月

目 录

CONTENTS

第一章	绪 论	1
第一节	中国饮食文化概述	2
第二节	中国饮食文化的传统特色	6
第三节	中国饮食文化的交流与发展	15
复习与思考		20
第二章	中国饮食文化史略	21
第一节	中国饮食的萌芽时期	22
第二节	中国饮食的形成时期	25
第三节	中国饮食的发展时期	31
第四节	中国饮食的高度发展时期	36
第五节	中国饮食的创新开拓时期	42
复习与思考		49
第三章	中国饮食原料文化	51
第一节	我国早期的食物原料	52
第二节	主食的演变与杂粮的引进	56
第三节	中国蔬菜的生长与引进	63
第四节	食物原料的培植与发展	67
复习与思考		72
第四章	中国菜点烹制文化	74
第一节	中国传统烹饪技术特色	75
第二节	中国菜点工艺经典技法	84
第三节	中国调味技艺基础理论	92

复习与思考	101
第五章 中国饮食层面文化	102
第一节 平民饮食文化	104
第二节 富家饮食文化	106
第三节 官府饮食文化	110
第四节 宫廷饮食文化	115
复习与思考	119
第六章 中国地域饮食文化	121
第一节 中国饮食文化的区域性	122
第二节 北方饮食文化	128
第三节 南方饮食文化	135
复习与思考	146
第七章 中国民族饮食文化	148
第一节 华北、东北少数民族食俗	149
第二节 西北少数民族食俗	155
第三节 西南少数民族食俗	159
第四节 中南、东南少数民族食俗	164
复习与思考	170
第八章 中国饮食民俗文化	171
第一节 中国日常食俗	172
第二节 岁时节日食俗	176
第三节 人生礼仪食俗	184
第四节 宗教饮食风俗	188
复习与思考	192
第九章 中国筵宴文化	194
第一节 中国筵宴的历史发展	195
第二节 中国历史上的筵宴名品	200
第三节 中国筵宴艺术与技术	205
复习与思考	215

第十章	中国饮食器具文化	216
第一节	饮食器具的历史发展	217
第二节	中国的饮食器具	222
第三节	美器与美食的搭配	230
复习与思考		232
第十一章	中国茶文化	234
第一节	中国茶文化的历史发展	235
第二节	中国茶具与茶艺	242
第三节	中国名茶	248
第四节	茶与文学艺术	259
复习与思考		263
第十二章	中国酒文化	265
第一节	中国酒文化的起源与发展	266
第二节	中国酒具与酒礼	271
第三节	中国名酒	277
第四节	酒与文学艺术	285
复习与思考		289
参考文献		291

绪论

中国饮食文化是华夏民族在长期的饮食生产与消费实践过程中所创造并积累的物质财富和精神财富。它包含着广博丰厚的内容。在不同的地理环境和气候条件下,我国饮食自古就形成了南北两大不同的风格特色。千百年的饮食史说明,中国人就是这样一代代繁衍生息并相互交流着。

绪论主要介绍中国饮食文化的基本概念和研究内容;重点阐述中国饮食文化的地域特征;中国饮食文化的基本特性;中国饮食文化的交流与发展。

学习目标



知识目标

- 1 了解文化与饮食文化的定义
- 2 了解饮食文化主要研究的内容
- 3 了解中国饮食文化的地域特征

能力目标

- 1 掌握中国饮食史上的三个里程碑的价值
- 2 掌握中国饮食文化的基本特性
- 3 掌握中外饮食文化交流的主要内容

案 例

文人与饮食文化之间的关系

林语堂先生曾经在一篇文章里写过这样一段话：“没有一个英国诗人或作家肯屈尊俯就，去写一本有关烹调的书，他们认为这种书不属于文学之列，只配让苏珊姨妈去尝试一下。然而，伟大的戏曲家和诗人李笠翁却并不以为写一本有关蘑菇或者其他荤素食物烹调方法的书，会有损自己的尊严。另外一位伟大的诗人和学者袁枚写了厚厚的一本书，来论述烹调方法。”诚如上文所说，中国的文人不光喜欢写有关烹调、饮食文化方面的书，还对动手烧制菜肴情有独钟。在中国，有诸如“东坡肉”“云林鹅”“祖庵菜”“大千菜”等一大批“文人菜”，脍炙人口，广为流传。

一生精于绘画、书法、篆刻、诗词的张大千，“能调蜀味，兴酣高谈，往往入厨作美餐待客”（徐悲鸿《张大千画集》序语）。他不仅善于烹饪，而且富于艺术性的创造，制作出不少色、香、味、形别具一格的美味佳肴。他做菜刀工讲究，火候恰当，造型别致，其色彩依天然色而成。还往往以拼切镶嵌等手法构成优美的图案，真是匠心独具、妙趣横生，能让人无论味觉还是视觉都得到一种美的享受。诚如国画大师邱关秋在《大千风味菜》一书上题词所云：“吃的艺术，艺术的吃。”张大千确实把艺术与佳肴巧妙地结合起来了。而张大千自己甚至说：“以艺术而论，我善烹饪，更在画艺之上。”

案例 分析

1. 如何理解中国文人对饮食的喜爱和关注？
2. 请列举文化名人对中国饮食文化的主要贡献。

中国是一个美食的国度，也是饮食活动丰富和比较受重视的国家。它曾以高度发达和繁荣的物质文明、精神文明，对人类历史的发展进程，产生过举世瞩目的深远影响。古语云：民以食为天。在中国，从古之帝王到平民百姓都把饮食看成头等大事。在这样一个饮食文化历史悠久、美食名饌遍布天下的国度里，中国的饮食文化确实大有乾坤、博大精深。

第一节 中国饮食文化概述

中国饮食文化是中国传统文化的一个重要组成部分，无论是悠久的历史积淀，还是博大精深的烹饪技术体系，以及在国际传播中的深远影响，都堪称中国传统文化的代表。中国饮食制作技艺出神入化，菜品的烹制与调味无与伦比，尤其以特有的风味、独具的文化内涵和韵味，吸引着世界八方人士，丰富美化着各地人民的生活内容。而今，中国饮食文化已成为世界文化中独具魅力的体系。

一、文化的基本定义

“文化”是一个被广泛运用的词语。它的含义深远而复杂，全世界各学科的学者给

它下了百余种定义。“文化”一词源于拉丁文 *Cultura*，意即“耕种出来的东西”“人造自然物”。自古罗马哲学家西塞罗提出“哲学是心灵耕种的产物”以来，人类的精神产品就被纳入了文化范畴。德文、法文、俄文皆从英文 *Culture* 中演变而来，基本含义均包括教养、陶冶、栽培、养育、耕作等。在西方的原始文化概念中，既包括人的物质活动，也包括人的精神活动。

20 世纪，“文化”这一概念由最初的学术领域进入社会思想领域，以至整个人类的社会生活。各国各学科的研究者都在自己的范围内确定“文化”概念的内涵与外延，因而使“文化”这一概念更加仁者见仁、智者见智。据《大百科全书》统计，世界上仅在正式出版物中给文化所下的定义就至少有 160 种。真可谓众说纷纭、莫衷一是。

据考证，汉语中“文化”一词的源头可以追溯到《周易》。《易传》云：“观乎人文，以化成天下。”但这里的“文”与“化”是分而述之的。孔颖达在《周易正义》中释为：“言圣人观察人文，则诗书礼乐之谓，当法此教而化成天下也。”这是指诗文礼乐、政治制度、道德礼俗等的综合体。到了西汉刘向所著的《说苑》中，“文”与“化”已合二为一，其文云：“凡武之兴，为不服也，文化不改，然后加诛。”这里的“文化”意指文治教化，是封建王朝所实施的文治和教化的总称。

但是，无论如何定义，“文化”概念中总包括有思维方式、价值观念、审美意识、政治意识、道德观念、科学观念等众多因素。将“文化”的各种解释归纳起来，则可分为广义和狭义两种。广义的“文化”，指人类在社会实践过程中所获得的物质、精神的生产能力和创造的物质、精神财富的总和；狭义的“文化”，指精神生产能力和精神产品，包括一切社会意识形式：自然科学、技术科学、社会意识形态。有时又专指教育、科学、文学、艺术、卫生、体育等方面的知识与设施……（《辞海》2010 年版缩印本）

二、饮食文化及其研究内容

饮食文化是随着人类社会的出现而产生，又随着人类物质文明和精神文明的发展而不断丰富自身内涵的。它是一个涉及社会科学、自然科学及哲学的普泛的概念。所谓饮食文化，就是人们在长期的饮食实践活动中创造和积累的物质财富和精神财富的总和。

它包括饮食资源的开发利用、生产加工和消费；食品的创制、演进和进食方式；饮食礼仪、习俗的形成和演变；不同地区、民族的饮食风情特色和相互间的交流融汇；饮食器具的发明和沿革；食品艺术以及饮食理论的产生和发展；等等。

中国饮食文化有着特定而又丰富的内涵。它既是文化，又是科学，更是一种艺术。中国历史表明，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。中国饮食文化不仅成为中国传统文化的重要组成部分，而且使传统文化发展的结构与模式更趋多元化，内容也更为丰富多彩。具体而论，它包括食物原料、饮食制作、饮食消费、饮食器具、饮食礼仪、饮食养生、饮食交流和饮食文献等内容。

(1) 食物原料是人们在饮食生产过程中所凭借的物质要素。通过从远古时期先民们对饮食资源的采集、驯化、开发到后来的扩展、培植与利用以及未来的发展方向进行探讨。

(2) 饮食制作是生产制作的技术体系。是对中国历史上各种食物原料进行加工、烹饪所使用的技术方法等发展过程的考察与研究。

(3) 饮食消费是以饮食市场为对象,通过对饮食中的商品与市场消费关系的研究,来认识和探究历代人们的饮食消费心理、价值取向及饮食市场的发展规律。

(4) 饮食器具是人们饮食活动中重要的工具载体。通过对中国历史上各种饮食器具的用途、质地、形制等演变过程的研究,进一步加深对中华文明的认识。

(5) 饮食礼俗是饮食生活中的礼仪规范,更是社会文明进步的标志。其内容包括饮食礼仪和饮食习俗两个方面。礼是社会的规范、原则;俗是社会的习惯。

(6) 饮食养生是我国自古以来饮食保健的优良传统。它是中国饮食史中重要的组成部分,也是祖国传统医学宝库中一笔珍贵的文化遗产。

(7) 饮食交流是我国饮食文化中生生不息的重要内容。在中国饮食史上有着光辉的历程和优美的篇章,民族之间、中外之间的相互交流,为中国饮食文化建立了一座座丰碑。

(8) 饮食文献是中国文化遗产中的重要组成部分。收集、整理和研究饮食文化典籍可为中国饮食文化史提供可靠的、确凿的科学依据。

(9) 饮食思想是中国饮食文化的精华与哲理。先秦诸子百家从各自的角度深悟饮食与自然、饮食与社会、饮食与健康、饮食与烹调、饮食与艺术等多个方面。

总之,中国饮食文化研究内容的构成是以其自身历史发展和演化为基础的,丰富厚重的历史文化积淀、博大精深的饮食制作技艺与日渐完善的现代科研成果共同汇成了中国饮食文化的内涵。随着社会与文化的发展,中国饮食文化的研究将跟随时代的步伐,吸纳不断变化的新的内容。

三、中国饮食文化的创造者

自古及今,创造和谱写中国饮食文化的都是广大劳动者,《诗经》中许多对饮食的描写就是明证。我国食品生产的制作者们为人类提供了丰富的、美味的佳肴点心、酒水茶饮,他们是饮食文化创造者的主体。在我国饮食史上留下辉煌篇章的如:商代为商汤烹饪“鹄羹”佳肴的伊尹、周代八珍的制作者们、汉代“全牛席”菜品的制作者、唐代走遍产茶地采茶制茶研茶的陆羽、五代创制的“辋川小样”大型风景拼盘的制作者梵正、宋代开封“花糕员外”家各式花糕的制作者、明清时江南的船宴船点的制作者、清代美食家袁枚的家厨王小余以及清代的满汉席的制作者们,等等。如果没有这些食品制作者们的劳动创造,就没有今天辉煌的饮食文化可言。但能够把这些饮食创造记录下来主要还是依赖于历代的文士们,没有他们的归纳、提炼、总结和创造,就没

有今天的成果。

在中国饮食文化史上,有三个重要的里程碑。一是战国后期杂家巨子吕不韦《吕氏春秋》中的《本味》,保存了古代烹调学的精髓和各地土特产的简要记录,成为我国第一本研究饮食烹调的书籍,也是世界最早研究饮食的著作。二是北魏时期贾思勰撰写的《齐民要术》,保存了公元6世纪前期大农业生产和烹调业、食品制造业的基本成果。许多逸失的古代农产记录和烹调技艺都可以在该书中找到,对烹调和食品的记载较为详细,并记录下许多食品制作的数据。三是清代前期袁枚的《随园食单》,这是我国古代一部系统论述烹饪技术和南北菜点的重要著作,提出了既全且严的20个操作要求和14个注意事项以及326种南北菜肴饭点。这三部书大体叙述了古代不同时期中国饮食文化的主要脉络,起到了里程碑的作用。此外,较有分量的关于烹调与饮食的著述,有南宋林洪的《山家清供》、元代忽思慧的《饮膳正要》和明代高濂的《遵生八笺》等。而为中国饮食文化倾注活水的是文人对饮食文化的关注。有不少文史笔记记述了当时的饮食文化,积累了宝贵的资料。如孟元老的《东京梦华录》、吴自牧的《梦粱录》、范成大的《桂海虞衡志》,等等。这些典籍都用浓墨重彩描绘了唐宋期间江南和岭南农业生产的饮食文化与地方风情,把这两个地区的饮食文化写得活灵活现。而以饮食文化为题材的文艺作品更为饮食文化的流播发挥着重要的作用。这类作品历代都很多,其中贡献最大的应推杜甫、苏东坡。他们反映饮食文化的诗文都超过300篇。杜甫着重通过饮食题材去反映社会生活和针砭时弊。苏东坡则侧重于品味,讴歌各地土特产和咏赞烹调技艺。

诗人黄庭坚写的《士大夫食时五观》,指出士大夫对于饮食生活应有所规范,并进行系统化的理解和认识,他从道德和卫生的角度告诉人们饮食简朴,应有所节制,这对后世士大夫的影响很大。

陆游不仅是南宋著名的爱国诗人,还是一位业余烹饪高手,在它的诗词中,咏叹烹饪方面的有上百首,有对风物、饮食、烹饪赞美备至的,有对名酒、食蔬、菜肴、粥品、水果如醉如痴的,也有提倡蔬食养生的,对后世的烹饪技术和饮食倾向都颇有影响。

清代李渔撰写的《闲情偶寄·饮馔部》,主张以素食为主,以肉食为辅,他的饮食思想可概括为:崇节俭,主清淡,忌肥腻,尚本味,讲洁美,慎杀生,求食益,既考虑到满足口腹之欲,又注重饮食给人们带来的快乐和慰藉。

实际上,不少文人不仅热衷于写饮食方面的心得文字,传播着饮食文化,还特别热衷于动手烹饪,创制出独具一格的“文人菜”。孙中山先生力举中国卓越的饮食文化传统来振奋民族精神。他在《建国方略》中,多次提到中国饮食文化,是20世纪把饮食文化提到国家战略地位的第一人,这对那些鄙视饮食文化的陈腐观念,也是一剂良药。

在我国饮食文化史上,涌现了一大批为饮食文化奉献的文士。斗酒诗百篇的李白:“天子呼来不上船”,深得饮中真趣,竟致后人有为文作诗必饮酒的“遗风”。梁实秋先生是一位大美食家,他离开祖国大陆后,乡愁不断,怀念美食,著有《雅舍谈吃》以排解乡愁。当代作家中,像陆文夫、汪曾祺等平生嗜吃,得其真味,亦是有口皆碑的。

相关链接



中华饮食国粹——“筷子”

筷子，这看似简单的食具，在世界上却产生了广泛的影响，被看作中国的国粹之一。考古发现，中国人用筷子的历史至少可追溯至距今六千余年的新石器时代。早在六千年前，在江淮大地和广阔的黄河流域，筷子已被中国人广泛使用。人们巧妙地利用筷子的杠杆原理，通过夹、分、折、挑等十多个动作，将其助食的物理功能发挥到极致，也明显地促进了中国烹饪工艺的不断提升。例如，筷子的使用与中国食物料型长于条、块、片、丝、丁、粒等多种精细形态相辅相成，从而形成了与之相适应的“旺火速成”的特色。明代著名中西文化交流者利玛窦就证实了筷子的这些特点：人们用它很容易地把任何种类的食物放入口内，而不必借助手指。食物送到桌上时已切成小块，除非是很软的东西，例如煮鸡蛋或鱼等，那是用筷子很容易夹开的。筷子确实推动了中国烹饪精细刀工、精美调和的精湛技艺的不断进步。

第二节 中国饮食文化的传统特色

一、中国饮食文化的地域特征

古语云：“凡民禀五常之性，而有刚柔缓急音声不同，系水土之风气。”不同的地理环境与气候，提供不同的饮食资料，形成不同的饮食习惯与文化。地理环境是与人类活动有着密切关系的自然界诸要素有规律的结合体，是指在空间上客观存在着的有地域差异的和相对性的空间客体。我国错综复杂的地理环境，造就和孕育了丰富多样的动植物资源。辽阔的疆土上，由于地理、环境的差异，各民族的生活习惯不同，自古就形成了饮食风味的差异和区别。

人类的食物取决于生物资源，生物资源是构成生态环境的主体。生物资源的丰富又取决于地理位置，尤其是气候条件和地理条件。“近山者采，近水者渔”是饮食区域性的物质条件。中国南、北方饮食文化显著的区域差异，不仅使食物原料品种有一定的不同，而且使不同地区形成了相应的区域意识，即本区域文化的认同感。这种认同感与其他因素一起，使得中国各地的饮食文化具有较强的稳定性和继承性。不同区域的自然条件和文化遗产逐渐地形成了这一区域内人民的饮食风俗和习惯，而这种饮食习惯又具有相对的排他性，人们对食物的选择和加工的方法就是这样代复一代地延续着。

（一）饮食的自然环境烙印——南米北面

自古以来，由于水土、气候等自然环境的不同，长江流域与黄河流域在远古时所播种的五谷便有区别。北方盛产小麦，南方盛产稻米。据考古专家发掘证明：先秦时期，我国北方人民的主粮是黍、稷；南方人民的主粮是稻谷。食的文明分成两大系统，早在