

第一章 食品与保健食品

人类对食品的要求，首先是吃饱，其次是吃好。当这两个要求都得以满足之后，就希望所摄入的食品对自身健康有促进作用，于是出现了保健食品。这不仅仅是一种时尚，更重要的是体现了人们消费知识与价值观念的更新。着眼于我们这个世界，空气和水源等污染现象严重加剧，各种恶性疾病，如恶性肿瘤、心脏病、动脉硬化等，发病率上升，这些事实都刺激着人们更加关注自身的健康。因此，目前国内、国际市场上掀起了一股保健食品的研究与生产热潮，很多专家学者认为它将成为 21 世纪的主导食品。

第一节 中国保健食品的起源与现状

我国保健食品的渊源久远，中华药膳和中华传统保健饮食有着几千年积累起来的经验，而且富含功能成分的材料资源遍布全国，这些都为保健食品的发展创造了得天独厚的条件。

一、中国文化

(一)道

1. 什么是道

老子把宇宙的统一规律叫做“道”。老子说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”可见，他把道看成是先于天地的混沌，它虚静空旷，独自存在，但又永恒地循环运行，是万物的本原。道起作用是自然而然，无物使之然。既不是上帝或神使之然，也不是黑格尔式的“绝对精神”使之然。老子的道是自然之道，而不是有意志的宇宙主宰；道具有规律性的意义，不能改变和违背，表现了老子的无神论和唯物主义精神。但是老子又认为自然之道，只能消极顺应，于是“道”又被赋予了自然命运的意义。这则是其消极的一面。

老子之“道”兼具“自然规律”和“自然命运”的含义，是老子只见人与自然之统一，不知人与自然之区别；只承认自然的必然性，而不承认人的能动性的结果。

2. 道的特点

我们可以从《老子》对道的说明中，概括出如下两个主要的特点：

(1)道是“无和有”的统一。第一章开宗明义曰：“无，名天地之始；有，名万物之母。故常欲以观其妙，常有欲以观其徼。此两者同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门”。这里的“妙”指万物的始原，这里的“徼”则指万物的界限。有了“常无”才可以谈得上“常有”，可见，道是“无”和“有”的统一。作为万物之始原而言，道是“无”作为万物的存在而言，道是“有”。“无”和“有”是同一个道的两个方面，所以说：“此两者同出而异名”。因此，《庄子·天下篇》称老

子之道“建之以常无有”。对于“无”和“有”老子是贵“无”的。他说：“天下万物生于有，有生于无”此外还说：“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗”冲又作“盅”可训为“虚”，可见“道”就是虚，也就是“无”。老子还说：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微”道无形，所以不可察见，道无息，所以不可听闻，道无状，所以然不可把握。正因为老子的道偏重于“无”，所以他把世界比喻为中空的风箱。他更由此而推及人伦，演发出清静无为的议论。

(2)道又是“静”和“动”的统一。上面提到的“独立不改”是指道的“静”而“周行而不殆”，则指道的“动”。显然“常无”决定了道的“静”；“常有”决定了道的“动”。老子贵“无”所以也贵“静”。他指出：“静为躁君”；“致虚极，守静笃”。由“动”归“静”是万物归根的过程，故曰：“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命”。但是，尽管老子贵“静”，他仍然思考了道的“周行”，提出：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴抱阳，冲气以为和，……故物或损之而益，或益之而损”，这就是道生太一（有）太一生阴阳，阴阳生天地人，然后形成万物的过程。而“负阴”、“抱阳”、“冲气为和”的说法很显然是把对立看做运动的原因。

3. 道是人的一面镜子

老子还说：“道常无为而无不为”老子的“无为”思想具有双重含义。一方面是对“道”的规定性，“无为”即自然，“道”是无意志、无目的的。另一方面是说，人也应当像“道”一样“无为”。这一方面的规定也有其两重性：一是要人人尊重客观自然法则；二是要人不要有所作为。表现出“自然”与“人为”的对立。

老子对道的规定性不是简单的“无为”，而是“无为而无不为”。这不难理解。因为道虽然是无意志无目的的，却无所不在，它到处起作用。但是，人怎样才能“无为而无不为”呢？除非是表面上“无为”实际上是“无所不为”。

庄子作为老子思想的继承者，从《老子》接受了“道常无为而无不为”的思想，并加以发挥，使在《老子》中还处于朴素形态的道家思想，变得无比丰富多彩，并且具有了与《老子》明显不同的意义。

《老子》的道是神秘的混沌，具有朴素唯物论的性质。《庄子》的道，有更丰富的规定性。它“有情有信”但又“无为无形”，单凭感官不能把握，“可传而不可受，可得而不可见”，为世界最高的本体，它的存在不以别的事物的存在为条件，“自本自根，未有天地，自古以固存”，在时间和空间上都是无限的，“在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老”而且具有神奇的功能，“神鬼神帝，生天生地”。《庄子》的道与《老子》的道相比较，具有明显的泛神论色彩。这个充满神奇色彩的宇宙自然本体，是《庄子》为囚禁在社会樊笼里的人类提供的一面巨大镜子，又是人效法的范型。《庄子》从道的无待，映照出人的有待，从而激发起追求无待的热望；从道的自然、无为，映照出人的有为、不自然，因而在社会生活中也用自然反对人为；《庄子》还从有限的物和无限之道的对照中，引出了物与物的判别都是相对的；而且从道的自然必然性意义的自然命运性意义中，分别引也出了不同的结论。这些原则有积极的，也有消极的，在历史上的影响也是不同的。

(二) 阴 阳

阴阳是中国古代哲学的一对范畴。它萌生于商周，成熟于战国与秦汉之际。是古人用以认识自然和解释自然的理性知识，包含着丰富的辩证法思想和方法论内容。

庄子认为世界上的一切事物，都不能不受时间和空间的限制，以及依赖于一定的条件。这就叫做“有待”。

1. 基本概念

阴阳是对相关事物或现象相对属性或同一事物内部对立双方属性的概括。

古人在长期的生活实践中，注意到自然界存在着许多既密切相关，又属性相对的事物或现象，如男和女、冷和暖、明和暗等等。其中最显著的就是向日与背日所造成的事物或现象性质迥异的特点，萌生了“阴”与“阳”的初始概念。其中，“阳”指向日所具有的特点，“阴”则是从背日所具有的特点中抽象而出的。

2. 阴阳的特征

古代贤哲从“向日”、“背日”这一初始的阴阳含义展开，通过取象比类，进一步推衍、引申，把所有与“向日”特征相类似的事物或现象皆归属于“阳”，而把与之相反事物或现象都归属于“阴”。

阴和阳的特征可概括为：凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的、无形的、兴奋的，都属于“阳”；凡是相对静止的、内向的、下降的、寒冷的、晦暗的、有形的、抑制的，都属于“阴”。

(1) 阴阳的相关性、普遍性、相对性和可分性

阴阳的相关性，指用阴阳所分析的事物或现象应该是在同一范畴、同一层次或同一交点的，即相关基础上的。如以天而言，则昼为阳，夜为阴；以人的性别而言，则男为阳，女为阴。阴阳的普遍性，指凡属于相关的事物或现象，都可以用阴阳对其各自的属性加以概括分析。如天与地、动与静、水与火等。

阴阳的相对性，指各种事物或现象的阴阳属性不是一成不变的，在一定条件下可以转化。如中原的10月份的气候较之7月份的炎夏属阴，但较之12月份的严冬，又属阳。这也是阴阳“有名而无形”的另一层含义所在。

阴阳的可分性，指阴或阳中可再分阴阳。例如，以昼夜言，白昼为阳，黑夜为阴。白昼又可再分，上午为阳中之阳，下午则为阳中之阴；黑夜亦可再分，前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳。

(2) 阴阳含有对立统一的概念，但并不等同于矛盾

由阴阳的基本概念可以看出，阴阳是古代哲学家对事物对立统一关系的概括。就这一点而言，阴阳与矛盾有着质的同一。然而阴阳与矛盾之间又有着一些重要的差别，主要表现在：矛盾范畴对立面除了指出它们具有对立统一关系外，对对象的性质不加任何限定，故矛盾只是抽象的哲学概念，它可以互换，甲乙之间，甲既可作“矛”，亦可以作“盾”，乙亦同样。因此，矛盾充分体现了宇宙中对立统一这一普遍现象，矛盾范畴适用于一切领域，是事物或现象最抽象、最一般的概括。而阴阳范畴不仅具有对立统一属性，还对事物或现象作出了另外一些特殊的质的规定。因而对于同一对事物，阴阳所指往往是确定的，不可以相互替换。如对水火来说，水为阴，火为阳，其属性是确定不变的，不可反称，即不能把水说成属阳，把火说成属阴。在中医学中，阴阳又与一些具体专业术语如气血、营卫、表里等紧密结合在一起。如此则使得阴阳尽管泛指矛盾的对立统一，可包罗万象，但它毕竟只是一种有限的、具体的矛盾形式，与辩证唯物主义所说的矛盾并非是一个等同的概念。

阴阳虽概括了事物和现象的对立统一属性，但又在此基础上着重强调了其对象性质的对立相反性，并对何都属阴、何都属阳作出了明确的规定，这一矛盾所没有的外加限制无疑影响它适用的广泛性。

由此看来，阴阳仅是一对属性相反的特殊矛盾，只能解释自然界和人体的某些性质相反又相互关联的事物和现象，而不能像矛盾那样概括宇宙间的一切事物和现象。

(三)五行

1. 五行的基本概念

“五”指木、火、土、金、水五种基本物质；“行”有两层涵义：一是指行列、次序；二是指运动变化。因此，可将“五行”定义为木、火、土、金、水五种物质及与之相关的不同事物之间的联系和变化。它的含义与仅仅指木、火、土、金、水五种物质材料的“五材”说有很大的不同，是对“五材”说的一种发展。

2. 五行的特性

五行的特性，是古人在长期的生活和生产实践中，对木、火、土、金、水五种物质悉心观察，积累大量朴素的认识，进行抽象而逐渐形成的理性概念。五行学家用它来分析、归纳各种事物的属性，研究各类事物之间的相互联系。现结合《尚书洪范》的记载，将五行特性分述如下。

(1)木的特性：“木曰曲直”。所谓“曲直”是以树干曲曲直直地向上、向外伸长舒展的生发姿态，来形容具有生生、长发、条达、舒畅等特性的事物及现象。凡具有这类特性的事物或现象，都可归属于“木”。

(2)火的特性：“火曰炎上”。所谓“炎上”是指火在燃烧时，能发光放热，火焰飘浮于上，光热四散于外，故火有发热、温暖、光明、向上的特征。因此，凡具有温热、升腾等特性的事物或现象，均可归属于“火”。

(3)土的特性：“土爰稼穡”。“稼”指播种；“穡”指收获。所谓“稼穡”指土地可供人们播种和收获农作物，故土有生长万物、种植庄稼、收获五谷的作用。延伸而言，凡具有生化、承载、容纳特性的事物或现象，均可归属于“土”。由于农耕生产方式影响，古人对“土”特别重视，故有“土载四行”、“万物土中生，万物土中灭”以及“土为万物之母”等说法。

(4)金的特性：“金曰从革”。“从革”本意颇为费解，今人认为有“变革”之意。引伸为肃杀、潜降、收敛等。凡具有这类特性的事物或现象，皆可归属于“金”。

(5)水的特性：“水曰润下”。所谓“润下”是指水有滋润寒凉、性质柔顺、流动趋下的特性。凡具有寒凉、滋润、向下、静藏等特性和作用的事物或现象，均可归属于“水”。五行的特性，虽然来自木、火、土、金、水五种基本物质，但却是古人抽象概括的结果，超越了这五种具体物质的本身，而具有更为广泛、更为抽象的涵义。

3. 事物的五行归类

古人把各种具体事物或现象的性质或特点，与五行相类比，凡与其中某一行特性类同的事物或现象，便归纳到该行中去。结果，五行学说就把自然界千变万化、千姿百态的事物和现象最终归纳为五行类，这种归类具体可分为以下两种情况：

(1)直接归类。如某事物具有与木类似的特性，该事物就被归属于木行；另一事物具有与火类似的特性，就被归属火行。

以方位配属五行为例，中国大陆东南沿海，为日出之地，富有生机，与木的升发、生长特性相类似，故将东方归属于木；南方气候炎热，与火的炎上特性相类似，故归属于火；西部高原，为日落之处，其气肃杀，与金特性相类似，故归属于金；北方气候寒冷，与水的寒凉、静藏特性相类似，故归属于水；中央地带，气候适中，长养万物，统管四方，与土特性相类似，故归属于土。

以四时配属五行为例，春季草木萌发，蛰虫复醒，生机盎然，与木之特性相类似，故归属于木；夏季赤日炎炎，地气上腾，生态繁茂，与火的特性相类似，故归属于火；长夏，夏至之后，处暑之前的一段时间，多雨，气温高而湿度大，最利于谷类的灌浆，果实的成熟，是决定农作物收成

的最重要时刻 与土主生化的特性相类似 故归属于土 秋风一起 万物萧疏 生机潜降 与金的特性相类似 故秋季属金 冬季严寒 蛰虫深藏 与水的特性相类似 故归属于水。

以五脏配五行为例，肝之性喜舒展畅达而主升，故归属于木；心推动血液运行，温煦全身，故归属于火 脾主运化 为机体提供营养物质 故归属于土 肺主肃降而喜清洁 故归属于金 肾主水液而司封藏，故归属于水。

(2 间接推衍。自然界中有许多事物无法以直接归类法纳入五行之中。鉴此，古人运用了间接推衍法。当某一事物具有五行的某些特性而被归为某行后，与这一事物有着密切联系的一系列事物也都被认为具有此行特性，从而亦被归于此行，这就是间接推衍法。例如，长夏较潮湿，长夏属土，湿与长夏密切关联，所以，湿也随长夏而被纳入土；秋季气候偏干燥，秋季属金 燥与秋季密切关联 故燥也随秋被纳入金。

就人体脏腑器官而言 肝属木 肝与胆相表里 主筋 开窍于目 在志为怒 在液为泪 故胆、筋、目、怒、泪亦被归属于木 心属火 心与小肠相表里 主脉 开窍于舌 在志为喜 在液为汗 故小肠、脉、舌、喜、汗亦被归属于火 脾属土 脾与胃相表里 主肉 开窍于口 在志为思 在液为涎 故胃、肉、口、思、涎亦被归于土 肺属金 肺与大肠相表里 主皮毛 开窍于鼻 在志为悲 在液为涕 故大肠、皮毛、鼻、悲、涕亦被归属于金 肾属水 肾与膀胱相表里 主骨 开窍于耳 在志为恐 在液为唾 故膀胱、骨、耳、恐、唾亦被归属于水。

无论是直接归类还是间接推衍 被归入同一行类中的事物或现象之间，或多或少地存在着这样那样的联系。这种联系有的属于本质性的，有的只是现象上的，非本质的，有的甚至是牵强附会的。因此，肯定这一归类方法在历史上曾有其一定合理性的同时，还必须注意其局限性。

二、中国文化对保健食品的影响

中国文化源远流长，不仅在世界文化史上占有重要地位，还从各个方面影响着我们的社会、我们的生活以及我们的观念。对于近年来蓬勃发展的保健食品，同样也产生着深远的影响。

1. 长寿类补品

一般认为 中国传统文化以儒或儒道互补为体。道家的宗旨是“ 贵生、度人 ” 因此道家修炼的终极目标是“ 得道成仙 ” “ 长生不死 ” 与自然化合为一。这一目标对中国人的影响极其深远 从古至今 追求“ 长生不老 ” 的人不计其数。《西游记》中的妖魔鬼怪 或能腾云架雾 或能移形幻影，或有万般变化，可这种种高强的本领仍不能令他们满足，他们还想吃到可以长生不老的唐僧肉，这才算修炼圆满。妖魔鬼怪尚且如此，更何况普普通通的人了。从汉武帝的信方士、求仙药 到淮南王刘安的“ 鸡犬升天 ” “从“ 嫦娥奔月 ”到长生不老的唐僧肉“ 得道成仙 ” “ 长生不老 ” 一直是人们一个美好的愿望。因此就有了方士寻求天然仙药，道士炼丹，制造长生不老、白日升天的“ 仙药 ”。

到了今天 人们已不再迷信有所谓的“ 仙药 ” 能使人长生不老 也不再追求绝对的“ 长生不老 ” 而是寻找能使人健康长寿的方法、食品以及药物。长寿 不仅仅是几千年来人们美好的愿望 也是现代衡量社会进步、人民生活水平提高、卫生状况改善的一个重要标准 因此 长寿类补品越来越受到人们的重视。

2. 形 补

中国传统的思维方式中极其重要的一种便是推衍分析，中医中也有取象比类的思维方法，即通过长期观察，抽象出某一事物的特性，对其他事物进行归纳分析，若具有与该事物相类似的特性即可归为一类。运用这一思维方法的典型例子就是阴阳五行的归类。如把所有与“向日”特征相类似的事物或现象皆归属于“阳”，把与之相反事物或现象都归属于“阴”。同理，形补也来源于这一思维方式。

中医食补有“以脏补脏”的理论，认为食用动物身上的某部位或某脏器，可起到补益人体相应部位、相应脏器的作用。如肺虚以肺补之，心虚以心补之，肝虚以肝补之，等等。根据“以脏补脏”的理论，对于由心虚导致的心悸、失眠、健忘等，可食用动物心脏以补之，常用的是猪心；肝虚、肝血不足导致的贫血、目疾、肝病等可食用猪肝以补之，胃肠疾病可食用猪肚以补之，肾虚、腰膝酸痛、小便频数、遗尿等可食用猪肾以补之，甲状腺疾病用羊靛治疗，均有一定疗效。

三、近代、清朝以后的食文化

1. 正月初一吃饺子

农历正月初一是我国各族人民共同的传统节日“春节”。北方汉族人在正月初一爱吃饺子，并有俗语为证：“好受不如躺着，好吃莫过饺子。”

饺子又称“扁食”、“水饽饽”、“水点心”，是一种半圆形的有馅的面食，远在南北朝时就已“天下通食”。食用时，要在小碟中放些麻油、酱油、醋，用饺子蘸着吃。

汉族人过年吃的饺子要在除夕夜里备好，在守岁时包，辞岁时吃。年三十的子时钟声一响，就由旧岁跨入了新年，这叫做“更岁交子”，即交了新的一年的子时（零点）。在这“交子”的时刻吃有馅的面食，于是就把它称为“交子”，久而久之，就叫成了“饺子”。饺子的吃法和制法多种多样，旧时人们在新年包饺子时，常常往某个饺子中放进糖、花生、如意或铜币。如果谁吃到含糖的饺子，就意味着在新的一年里生活很甜美，吃到有花生的饺子意味着健康长寿（因花生又名长生果），吃到内有如意的饺子则意味着来年事事如意，吃到含铜币的饺子更是意味着有好运气。

我国各地汉族同胞在节日里吃饺子的方法大不相同。河南批源人初一吃的饺子与面条同煮，名曰“金丝穿元宝”。豫西一带初一吃的饺子与粉皮同煮，名曰“粉皮饺水”或“凉粉饺子”。西北地区的人做饺子不擀皮，而是把面擀平之后，用小碗一个一个扣刻成皮儿。关中一带吃的饺子也与面条同煮，称为“银线吊葫芦”。山东沿海地区则爱包鱼肉馅饺子，其馅色白质嫩，趁热食用，味道鲜美异常。

2. 新春佳节食年糕

在欢度春节的时候，同爱吃饺子的北方人不同的是，南方人爱吃“年糕”，是一种用粘性比较大的米或粉制成的糕。它光洁如玉，柔糯细软。加水煮则糕糯汤清；用油煎则香甜柔软；如用碗隔水蒸食，其风味更佳，为其他糕点所不及。实为水蒸糕点中难得的佳品。我国南方汉人春节必食年糕，这里有大吉大利之意，祝愿生产、生活“年年（粘粘）高（糕）”。

相传在春秋战国时期，吴王拒听伍子胥多次直谏，整日欢宴，不问国事。伍子胥嘱咐家人：我死后，如国遭难，闹饥荒时，可在相门城下掘地3尺，即可得食。后来伍子胥被吴王夫差赐剑处刎，吴国被越国灭亡。彼此战事纷纷，灾难不绝。在饥饿断粮之时，伍子胥的家人按他当年的嘱咐，折墙挖地，发现砌墙的城砖都是用糯米粉做的。饥民们纷纷以夸为食，后人为敬仰伍

子胥爱国忧民的精神，每逢春节，便吃年糕，以示怀念之情。这种风俗一直流传至今。

年糕的种类很多，其中桂花年糕和水磨年糕是南方两大年糕品种。桂花糖年糕盛于苏州，有红、白两种。其用料讲究、制作精细，而且色泽鲜艳，造型美观，是馈赠亲友的佳品。水磨年糕是浙江宁波一带的佳品。其吃口爽滑，可咸可甜，吃法多样，便于保藏，深受人民所喜爱。

如今，吃年糕的习俗已由南方发展到全国各地，成为全国性的节令食品。北京人爱吃江米制成的红枣年糕、百果年糕和白年糕；河北人则爱吃黍米年糕；山东多为红枣黄米糕。海南人爱吃含糖量极高的年糕，糯米与糖的比例高达 10:7，外加红枣和芝麻。蒸制时以香蕉叶垫屉，风味迥异。还有些地区喜欢吃咸味年糕。用南瓜丝、萝卜丝、猪肉或虾米同炒，调以五香粉、胡椒面等。将炒好的配料同事先磨成的米浆拌在一起，上笼蒸制，别有一番风味。

3. 端午节米粽

农历五月初五，是我国民间古老的传统节日，人称端午节，又名端阳节。每至端午节，时值艾叶飘香，石榴花开之际，许多家庭吃着粘韧甜香、清凉爽口的粽子，别具风味。

粽子又称米粽，是一种用竹叶（或苇叶）内包糯米馅心，扎成三角锥体或其他形状的食品。粽子的味道有南北之别，馅心则有荤素之分。江南粽子以苏州、宁波等地的最负盛名。其馅心多为糯米佐以豆沙、枣泥、鲜肉、脂肪等。北方以北京江米小枣粽子为佳，其馅心是以小枣、果脯等为主。各地的粽子有三角、四角和枕头形的，还有形若小宝塔的，长尺许。品种有桃花粽、八宝粽、火腿粽、碱水粽、豆沙粽和什锦粽等。把包好的粽子投入锅中煮熟，即可食用。种类繁多的米粽飘着清香，沁人心脾。吃时剥去竹叶（或苇叶），将白莹如玉的江米粽沾上一层绵白糖，入口清香松软、爽滑适口。四川椒盐豆粽别具特色。先把糯米、红豆浸泡半日，放入花椒面、川盐及少许腊肉丁，用粽叶包成约 50g 一个的四角粽，用旺火煮 3 小时可熟。这种粽子热吃味道平平，凉吃难以下咽。若把粽叶剥去，放在铁丝网上用木炭烤黄，吃在嘴里外焦里嫩，酥香脆糯，味道美不可言。

端午节吃粽子的风俗相传是为了纪念我国伟大的爱国诗人屈原。公元前 278 年，楚郢都被秦攻陷，屈原悲愤抱石于五月初五投入了汨罗江。楚国人民无限悲哀，纷纷用竹筒装米撒入江中祭他，这就是最初的粽子——筒粽。及至后来，人们为防止江中的蛟龙偷食祭品，就用艾叶裹黍米做成角黍。因其“尖角”像棕榈叶心之形，故曰粽子。就这样，粽子随时代变迁，逐渐发展为我国人民喜爱的食品。由于“端”有开始的意思，端午即五月初五，也称“重五”。古人称五月为午月，因此五月初五得名“端午节”。粽子成为端午节的节日名食。历史上，唐朝就有“庚家粽子白莹如玉”的记载；“巧粽”曾出现在南宋临安饮食市场；“艾香粽子”见诸于元代古食谱中。至明代，李时珍的《本草纲目》中载有：“古人以葫芦叶裹黍米煮成，尖角如棕榈叶心之形，故曰粽，曰角黍。近世多用糯米矣”；“今俗五月五日，以为节物，相馈赠。”由此可见，端午节吃粽子的习俗就是这样历代相沿而形成。后来这种习俗还传到了朝鲜、日本和东南亚各国。

4. 重阳花糕、菊花美酒

农历九月九日是我国人民传统的节日重阳节。每逢这一天，人们要登高、赏菊，还要吃菊花糕、饮菊花酒。

传说东汉时，在江南青山脚下来了一位白发老人，对人们说九九重阳这一天有灾祸，必须上山饮菊花酒，方可免灾。人们将信将疑，在九月九日之前纷纷举家搬至山顶，并照老人指点，在山上饮菊花酒。果然，九月九日那天，山下村寨被一场大火烧光，幸亏人已上山，免于罹难。

自此，每年到了重阳节前夕，人们都要登高饮酒。居住平原的百姓因无山可登，就在重阳节这天在自制的米粉糕点上插上一面彩色小三角旗，借以示登高（糕）避邪之意。久而久之，这种

习俗流传开来 人们每逢重阳节 都要吃花糕 喝菊花酒。

花糕 即菊花糕点 是九九重阳的节令美食。制花糕的原料分为皮料(精粉、大油、水)、酥料(精奶、大油)、馅料(枣泥、花生仁、葡萄干、青梅、黑芝麻、熟江米粉、小磨香油、蜂蜜、桂花等)经和面、制酥、包馅后 将生坯拍成两个片 中间夹上各种果仁 然后上炉烧烤 即成外形美观,色泽素雅的重阳花糕。花糕质地酥松适口,有干鲜果料的混合异香,是老幼皆喜食的美点。

在重阳节,人们还要饮象征吉祥、祛灾免祸的菊花酒。酿制菊花酒,早在汉魏以后就很盛行。据《西京杂记》载:“菊花行时 并采茎叶 杂黍米酿之 至来年九月九日始熟 就花饮焉 故谓之菊花酒。”由于菊花有散热祛风、降火解毒的作用 所以菊花酒被誉为“治头风、明耳目、去痲痹、消百病”的药酒。

我国古代把重阳节看作吉祥、长寿的节日。由于九是从一开始的个位数中最高的数,古代称“九”为象征吉祥、长久的“至数”、“阳数”。九月九 恰逢至数相迁 两理相叠 故尔得名“重阳”。九月 正是菊花盛开的时令 又有“菊月”之称。吃菊花糕 饮菊花酒 同重阳节一样 被赋予吉祥、长寿的寓意。《西京杂记》中记载:“九月九日佩茱萸 食饊(指重阳花糕) 饮菊花酒 会令人长寿”。

时至今日 每逢重阳节到来 人们亲朋邀集 结伴呼从 或登高 或赏菊 或宴饮 大贺吉祥,尽情欢乐,在秋高气爽的节日里,尝一口重阳糕,品一盅菊花酒,确有心旷神怡之感。而今,天南地北的各式花糕应有尽有,具有食疗价值的菊花酒不仅为国内人民所喜爱,还远销国外,受到世界各国人民的称道。

四、其他民族文化与食文化

我国是一个统一的多民族的国家,在 960 万平方公里土地上居住的 56 个民族,共同创造了祖国光辉的历史和灿烂的文化。在漫长的岁月中,由于各民族所处的历史条件、自然条件不同,从而形成了不同的民族文化和食文化。

(一)壮 族

1. 五彩米饭

五色饭又称为五彩糯米饭。每年农历三月三日的歌节 壮族的妇女们便各展才能 做出香味俱佳的五彩饭。

据说 不知多少年前 壮乡来了一个善良端庄的仙女 受到忠厚的壮乡人热情款待。人们为仙女准备了以金竹、绿竹、刺竹搭成的竹楼 用五彩斑斓的壮锦为她缝制了新衣 牵来五彩毛色的骏马供她骑。遗憾的是 吃的米饭只是白色的。为了调剂仙女的生活 聪颖的壮家人 用黄花汁把米染成黄色 用紫藤汁把米染成紫色 用红节藤汁把米染成红色 用枫树叶把米染成黑色 再先浸紫紫藤叶 后浸枫叶汁 将米染为绿色 蒸煮成香软可口、五彩鲜艳的米饭奉敬仙女。仙女吃了五彩饭 对壮家人的高度智慧倍加赞赏。为了感谢壮家人的盛情 临别时 仙女在壮乡撒下一把五彩种子。你看,壮乡的景色不是五彩缤纷吗?

2.“团圆”、“五彩蛋”

团圆也就是豆腐圆,其形状类似汉族的炸元宵,不过外面包的不是糯米面,而是豆腐。团圆的馅多种多样 有葱花肥肉、鱼虾、瘦肉、芝麻、花生等 各有各的味道。做好馅心后 把豆腐捏碎 揉成团 再包上馅心 放进油锅里 炸成深黄色。趁热吃 酥脆甜香 煮了吃 滑嫩肥

美。因此 在广西壮族自治区的东兰、巴马、凤山县一带 壮民中流传着“过年不吃团结圆 喝酒嚼肉也不甜”的顺口溜。

团结圆还有一段有趣的传说 很久以前 封建统治者称壮族人为“獠蛮子”对其进行欺压盘剥，壮家人民不聊生。为了推翻封建统治者，壮族人民进行艰苦卓绝的斗争。但是，由于缺乏联合作战 武器不足 斗争频频失利。为了加强团结 取得斗争的胜利 壮乡农民起义领袖巧妙地把起义的信号包进团结圆的馅心里，再用豆腐皮包成豆腐圆子，秘密地送到各家各户，作为年节的菜肴。在年初一的凌晨 爆竹一声响 各村寨的壮族群众一齐行动，一起冲锋，一举击溃了敌人 取得了辉煌胜利。从此以后 壮家人每年都要做豆腐圆 并称之谓“团结圆”以纪念这次斗争的巨大胜利。

“五彩蛋”也是壮家人清明节必食的佳肴。

五彩蛋用鸡蛋、鸭蛋或鹅蛋，分别染成五种鲜艳的颜色。节日里，人们把蒸熟的五色饭分成五碗 中间放一个彩蛋 表示五谷丰登 吉利幸福。在这一天 小伙子和姑娘们要带上彩蛋去歌墟上欢聚 物色中意的伴侣。如果双方愿意交朋友 便要一边对唱靠近，一边掏出彩蛋 向对方碰去。如果男女有一方避让 只好再去寻新歌友 如果双方的彩蛋碰破了 便说明情投意合，随即双双进入深深的竹林 去谈情说爱。这时 歌墟的各个角落 都可以听到青年男女的歌声和欢笑声……

在结婚的喜日，红熟蛋是必不可少的食品，男方要在这结婚当天给女方送去 50~100 个红熟蛋，女方收下这些红熟蛋，用来分给前来参加婚礼的亲朋好友。在举行婚礼时，前来参加婚礼的人们一进家门就争着要红熟蛋吃。分到红熟蛋后，就会高高兴兴地吃起来。分红熟蛋，一方面表示出嫁者结束了姑娘阶段，进入了婚后生活 另一方面 表示出嫁的姑娘对亲朋好友的心意。

(二)回 族

回族是在中国封建社会中晚期形成的新民族，其风俗习惯具有伊斯兰文化为基础的大背景、中国传统文化为氛围的特点 作为两种文化之共同载体的回族 在历史的长河中 对周围的文化环境进行了适我所需、为我所用的选择，并且达到了协调和相融，从而培育了回族风俗和独特的素质或个性。反映在看似寻常的生活饮食、居住、服饰及婚丧等习俗中的独特的回族风俗，又恰恰是伊斯兰文化和中国传统文化中的你中有我、我中有你、相互融合的结晶体。由于回族信仰伊斯兰教 其风俗无不打上“清真”的烙印 无不与“清真”融为一体。“清真”的宗教意义是“清净无染”、“真乃独一”、“清净统一”和“至清至真”。以此为指导的回族风俗 也鲜明地体现了这个特点。

1. 油香和“卷果”

油香和“卷果”是回族同胞的传统食品 也是回族开斋节、古尔邦节等节日的主要食品。油香是用小麦面加碱盐炸制的面食 也可以用面粉发酵后加糖炸成发面油香。另外 还有黄面油香和甜油香等。回族人炸油香是非常严肃的事情。制作油香之前要沐浴净身。炸制好以后 先敬客人 以示尊敬。

“卷果”是北京、天津一带回族的传统食品。卷果有甜、咸两种。甜卷果又称枣卷果 以核红枣、山药 掺些栗子、青梅、桃仁和面粉在一起炸好 再撒上青红丝、桂花等即成 咸卷果用牛、羊肉做馅 加上葱、姜、盐和淀粉搅拌好 做成长条形 用文火炸成。卷果香味袭人 外观亦佳，酥脆适口。

2. 清雅的素食

回族同胞最隆重的节日是“古尔邦节”（即宰牲节）。节日之前，穆斯林们家家户户都要把房子打扫得干干净净，赶制各种可口的糕点。回族的素食以清、净、香、甜、雅著称。

过节时，照例要举行仪式。如果经济条件许可，家家都要宰一只羊；有的还要宰牛、宰骆驼，以备处家食用和款待宾客。

按照伊斯兰教的教义规定，回族人宰牲口时，必须由阿訇监督，并由他念“真主伟大”的回族经文，然后亲手主刀，割开牲口的喉部，而那些由众人合宰的牛、羊，只能分食，不能拿到市场上出售。

3.“马三白水鸡”、“桂圆盖碗茶”

在脍炙人口的回族食品中，宁夏回族自治区吴忠市的特产“马三白水鸡”十分有名，鲜嫩可口，肥而不腻。这种鸡，根据回族群众喜爱清淡爽口食物的食俗，在煮鸡的汤里不放过多的佐料，而以鲜为本，以陈为贵。当文火把整鸡煮熟以后，鸡肉洁白如霜，清香扑鼻。

“马三白水鸡”选料精细。所选用之鸡，一定要在一年以上，二年以下的肥母鸡。鸡宰杀以后不以开水烫，而用温水退去鸡毛。为了保鲜剔去五脏，并要随杀随煮，不煮过夜的鸡。在煮鸡的过程中，及时除去陈汤浮油。所以具有鲜嫩、肥美、适口的特点，在陕甘宁一带特别受欢迎。

“桂圆盖碗茶”是回族人的传统饮料，称为“三炮台”。“三炮台”盖碗，由茶碗、掌盘、盖子配套而成。这种茶具，类似碗，又像杯。盖子略小于碗口，略大于碗身。喝茶时用掌盘托起茶碗，既不烫手，倾斜度又小。

盖碗茶的制法：用一小撮花茶，一块冰糖，几颗桂圆，放在一只精致的茶碗里，倒入开水，再盖上扣碗即可。入口时甜丝丝、香喷喷。如家里来了贵客或在喜庆的吉日，即以茶叶加桂圆、荔枝、葡萄干、杏干等，沏成“八宝茶”的同时，主人即端来回族的特产馓子敬客。

馓子在我国已有 2000 多年历史，有酥馓、盘馓之分。其制法：用红糖、花椒水、蜂蜜和上面粉，由两个人用一根木杠在和好的面上来回压挤几遍，然后使劲搓成细条，扭成花样，放进滚开的油锅里炸成。有的呈盘塔形，有的散炸。炸好的馓子，色泽焦黄，又香又酥，可干吃，也可以在汤里泡吃。

(三)藏 族

藏族自称为“蕃”。主要聚居在西藏自治区、青海、四川、云南等省区。

藏族自古以来一直从事游牧为主的畜牧业生产，有丰富的畜牧业生产经验。藏族居住的地方，大都是海拔 3000 ~ 6000m 的高寒地区。以游牧为主的藏族居住的帐房，一般用牛毛织成，帐房结构简单，轻巧方便。帐房正中供奉佛像及佛经，陈列以铜、银制成的净水碗和酥油灯，两侧是住宿地方，一般是男左女右。

在漫长的历史过程中，藏族人民创造了灿烂的文化艺术，用藏文书写的文学、历史、宗教、艺术等方面的文献，浩如烟海，仅佛经就有 4000 余种。藏族信仰佛教中的喇嘛教。除此以外，还有红教、白教、黑教等。

藏医药是一门历史悠久，具有完整理论体系和丰富临床实践经验的传统医药。

1. 青稞酒、糌粑酥油茶

藏族人民厚厚好客，来了客人，首先用大碗或漂亮的酒杯奉敬青稞酒。

青稞酒是藏族同胞男女老少酷爱的饮料，婚丧嫁娶和款待亲友均不可少。这种酒以西藏

高原特产的青稞酿成 其味略酸 近似啤酒 并分为头道、二道、三道。其中头道酒色透明 味也最浓 二、三道酒味薄，一般把二、三道酒混合饮用 含酒量约 20度。敬酒时，客人必须连饮三杯，如客人实在不会饮酒，只要小小啜一口，然后以手指蘸酒向空中弹三下，也不会受到主人的责怪。

饮酒之后 主人用糌粑“卓玛麻格”(用酥油拌成的族麻饭)布浪西洛(一种马蹄形褐色的藏糖)抓羊肉、奶茶和酸奶待客。

糌粑，汉族称之为炒粉，是用青稞炒熟后磨成的细面。糌粑面细腻洁白，香味很浓。藏家人出门远行 在口袋里装上糌粑和一些酥油，一日三餐 十分方便。吃糌粑时 是把奶渣、酥油放进碗里 用手指在碗里揉搓 使碗里的奶茶、酥油、糌粑、奶渣等混为一体 捏成糌粑团团之后 食用 其味香甜 极富营养。敬客时 为了表示敬意 在糌粑里放入白糖。藏族人爱食用带血的、七八成熟的羊肉。吃时用手抓着，也可以用藏刀割了食用。

由于藏家人多居住在积满白雪的高原 天气寒冷干燥 日常食用肉类 油脂多 所以 饮用奶茶是必不可少的。常饮奶茶 不仅可以止渴提神 益胃利尿 而且可以去腻消食 增加人体内的水分。

熬茶的花样很多，掺入牛奶的茶称为奶茶，什么成分也不加的茶叫做黑马茶。还有一种甜茶 以牛奶、红茶和白糖熬制而成。茶呈浅褐色 味甜、醇香 对于初去西藏 不适应高原地带的人，甜茶饮下之后，顿觉头脑清醒，浑身舒服，高山反应很快消失。最著名的是酥油茶。酥油茶的制法 将酥油、沱茶、核桃仁、芝麻仁、牦牛奶、研细的花生米、盐等原料 放进约高 1m 直径 20cm 的特制大桶中 冲入煮沸过的热水用桶中的木杵上下搅动，使之融成雾状即成。以酥油茶敬客，必请客人喝三碗。第一碗不能全喝完，要剩一点，如果一气喝完，即意味着对主人不尊敬。喝完三碗后，如果客人不想再喝，可以将碗里的茶渣泼到地上。否则，主人会一直劝客人再喝下去。

2. “古突”

藏历年与春节日期很近，有时正好相同。藏族人民从藏历十二月上中旬就做过年的准备，家家户户浸泡青稞 然后用酥油、白面和糖炸“喀赛”。“喀赛”的种类很多 有耳朵形状的“苦过”长条形的“那夏”麻花形的“木东”圆盘状的“布鲁”。布鲁不以水和面 而是用牛奶和面，然后，经发酵调成糊状，像点豆腐一样往热油锅里绕成一圈一圈的，炸熟捞出，又香又脆，奶香袭人。新年前夕，各家还要准备一个叫“切玛”的五谷牛，里面装一半炒熟的麦粒和黄豆，一半糌粑面和人参果，上面插青稞穗，点缀一些小块酥油。有的还用酥油雕塑一个彩色的羊头，称为“隆过”。

藏族的年夜饭在藏历十二月二十九日晚上吃，名叫“古突”。“古”即九 表示二十九日；“突”是七把的意思，是用牛羊肉、面团及其他佐料做成的一种带汤的食品。做“古突”时，要用 4 块面团分别包进羊毛、辣椒、瓷块和木炭，然后与其他的疙瘩一起蒸。吃到包羊毛的疙瘩，表示你心地善良 吃到包辣椒的 表示你的嘴厉害 吃到瓷块的 表示你心肠硬 吃到包木炭的 表示你心黑。人们吃后即席吐出，引起哄堂大笑，使节日的气氛更浓。

藏历初一为新年，家家户户的屋顶上燃起象征吉祥的松脂，屋里摆出预祝丰收的青稞苗和麦穗。天不亮 妇女便到河边背“吉祥水”。长辈端来五谷斗 每人抓一点吃 长幼之间互祝新年好。然后大家吃面团糌粑和酥油煎的人参果，互敬青稞酒。初二亲友互相拜年。主人端出“契玛”款待，那是用酥油拌成的糌粑和用糖炒的麦粒，上面插有麦穗和酥油花。客人们依次抓点糌粑撒向空中 然后再抓一点放在嘴里 吃完后 主人献上青稞酒 客人要用无名指在酒碗中

点三下，弹向空中表示祝福后才能饮下，第一碗酒必须喝完，然后再干三碗，如果喝不完，主人要唱劝酒歌，歌声一落，客人一定要一饮而尽，然后大家跳起欢乐的舞蹈。

（四）蒙古族

蒙古族除了有文学、艺术、医学和天文历算等文化遗产以外，也有多种风俗习惯。牧区蒙古族主要居住蒙古包，部分牧区和半牧区建有外形与蒙古包相似的土木结构住物。农区多住于砖瓦平房，并且聚为村落。饮食方面多以牛羊肉和奶食品为主，辅以粮食和蔬菜，普遍嗜饮砖茶。服饰方面，首饰、长袍（蒙古袍）、腰带、靴子为蒙古族服饰的四个主要部分。丧葬方面，一般施行土葬和火葬。传统节日，每年7~8月间，蒙古族举行“那达慕”。蒙古语中“那达慕”为娱乐、游戏的意思，包括摔跤、射箭、赛马三项竞技。民族歌舞，蒙古族舞蹈久负盛名，传统的马刀舞、鄂尔多斯舞、盅碗舞等，节奏欢快，舞步轻捷，体现了蒙古草原广袤的气势和牧民宽广的胸怀，以及纯朴、热情、豪放的气质。其他如深受群众欢迎的说唱艺术“好来宝”、历史悠久的马头琴等民族文化艺术，都展现了各自的风采。宗教信仰，蒙古族原信仰萨满教，后信仰喇嘛教。

1. “红食”和白食”

“红食”和“白食”是蒙古族的两种传统食品。“红食”蒙语称之为“乌兰伊德”，即红色食品之意。“红食”主要是牛、羊肉食品。“白食”蒙语为“查干伊德”，意思是纯洁、崇高的食品。“白食”主要是奶类制品，包括奶类饮料和奶类食品。奶制饮料有鲜牛奶、酸牛奶、奶酒、生熟酵酸奶、混合回锅沙尔扎等。奶制食品有奶豆腐、奶酪、奶酥、奶油、奶皮、黄油、奶渣、黄油渣子、白奶豆腐等等。

在“红食”中，最为有名的是全羊、手把肉。

全羊就是把一只整绵羊宰杀后，去除毛皮、内脏和四蹄，按颅、脯、背、腰、尾、腿、肢分解为8块，放在锅内加水置火上煮。煮时不放任何佐料，以保持鲜、美、香的原味。煮至血水消失为止。将肉盛在一个铜盘或大木盆中，精心摆成一只整羊的形状进食。全羊是蒙古族宴请远方来客的最佳食品，表示对客人的极大尊敬和热情款待。

手把肉是蒙古族的一种家常食品。把带骨羊肉按骨节拆开煮，不加佐料，煮的时间不可过久，只需基本熟了即可捞出，用手拿着吃或用蒙古刀剔着入口，其味鲜嫩适口。

“白食”中最有名气的是奶皮、奶油和炒米。

奶皮是用牛奶制成。把新鲜的牛奶装入盆中，过两三天后，上面即结成厚厚的一层奶皮。将这层奶皮叠为双层揭下来，内夹白糖，吃起来十分可口。奶皮多在逢年过节送礼、敬老时用。制奶皮用的牛奶，秋天挤下来的奶最为理想。由于秋季乳牛膘最肥，挤出的乳汁油脂也最丰富。

把奶皮放在缸里发酵一个月左右，舀入锅内，用文火慢慢熬，边熬边搅动，撇出黄油，余下的就是奶油。揭去奶皮的牛奶汁在桶里放半个月左右，让乳汁变酸，然后加入鲜牛奶煮熟，再用纱布过滤即成奶酪。用奶油拌奶酪、白糖，即为当地最佳乳食品，其味无穷，百食不厌。

炒米是蒙古族人民特别喜爱的一种食品，当地称之为“蒙古勒巴达”，意思是“蒙古米”。用糜子经过蒸、炒、碾等工序加工而成。炒米的吃法有几种。用黄油、奶皮、白糖拌着吃，很像芝麻糖的味道，用奶茶泡着吃，又香又软，如果再加上一小块黄油或奶酪，其味更可口，干嚼也别有风味，且越嚼越香。每天清晨，牧民出牧之前，早餐是奶茶泡炒米，加一些其他的乳制品，临行带上一些，中餐也就解决了。炒米含淀粉较多，吃后耐饥。所以蒙古族牧民们常说：“暖穿皮子，饱吃糜子”。

蒙古族牧民喜吃“红食”、“白食”他们的饮食习惯是,早餐和午餐喝奶茶、泡炒米、吃奶皮和奶酪,晚餐吃手把肉。如果家里来了客人和亲友,主人视其年龄奉敬不同的羊肉。敬奉老人羊大腿,肉嫩易嚼。对年青的客人,奉敬羊肋巴骨和膀子肉。对小孩子则让其啃羊小腿。来的若是女宾,最受优惠,敬给肉满膘肥的羊脯。姑娘出嫁前夕,也煮羊胸脯肉吃,以示送别。

2. 敬酒、敬茶、吃肉有讲究

蒙古族人民对客人敬酒、敬茶是很有讲究的。遇到尊贵的客人时,敬酒要实行“德吉拉”礼节:主人拿来一瓶酒,酒瓶口上糊有酥油,先由上座客人用右手手指蘸瓶口上的酥油往额头上一抹,客人依次抹完,主人才拿杯子斟酒敬客。这时,客人一边饮酒,一边说些吉祥话或唱歌。

牧民招待客人喝茶叫“浅乌”当主人给客人敬茶时说声“浅乌”客人如客气说不喝,主人则以为客人不喝或不好喝,就不再给了。因此客人要遵照蒙古族的习惯,主人敬茶时要少喝点,停会儿再喝,喝足为止,不必客气。此外,敬客人酸奶子时,主人要放在客座中间,先由长者端起来喝一口,再依次轮转而喝,碗内喝完,主人再斟满,依次轮番饮用。但第二次轮饮时要表演一个文娱节目,之后主客才共同进餐。

蒙古族人民吃肉不剔骨,招待客人时,羊肉要敬献一条琵琶骨,配上四条长肋骨;牛肉要敬献一只脊椎骨,配上半节肋骨和一段肥肠。姑娘出嫁时,要煮羊胸脯吃,表示送行,而羊的小腿骨、下巴颏、脖子肉则是留给晚辈的。蒙古族人民在入冬之后要集中宰杀一批牲畜,冷藏或者晾干,直吃到来年夏初,而夏季则多吃羊肉,也就是“汤羊”。

(五)维吾尔族

1. 烤羊肉、羊肉抓饭、馕

烤羊肉是新疆维吾尔族群众传统风味小吃。在乌鲁木齐市的街头巷尾和繁华热闹的农贸市场,烤羊肉摊比比皆是,老远即可以看见摊子上通红的炉火,闻到烤羊肉的清香,浓郁诱人。叫卖声此起彼伏,催人趋步。

烤羊肉的工具简单,只需要一个长方形的烤炉,几十根铁扦即可,操作方法也并不复杂。常规程序分为四步,即切肉、上串、入炉、加料。然后,由匠人几经翻烤,即可熟食。烤羊肉用无烟煤或木炭为燃料,不露火苗。在操作过程中要十分注意掌握火候;另外,加料亦是一项主要工艺。烤羊肉所需的传统佐料主要有三种,就是孜然、辣椒面和盐末。三味佐料要定时投放,掌握好用量,配合使用,使其相辅相成,互为衬托。这样,一方面可以出味,另一方面可以吸收烤炙出来的油汁,增添烤肉的色味。在三味佐料中,孜然最能提味,一经投放,烤羊肉便产生扑鼻的异香,不膻不腥,鲜脆可口。

在维吾尔族的高级宴会上,烤全羊是少不了的传统佳肴。选用一岁的绵羔羊,宰杀以后剥皮,剔去四蹄和内脏,以铁丝串好固定,在羔羊上涂抹鸡蛋液、面粉、姜黄粉、盐水调和的汁,并在羔羊体上扎些小孔。然后把羔羊置于镶坑,封严,烘烤一个半小时左右便熟了。吃的时候,只以盐花为调料,羊肉焦嫩,十分珍贵。

羊肉抓饭,是维吾尔族人民又一传统名菜。其制法是先羊尾巴油烧热出烟,将羊肉切为核桃状,放入锅里,加盐煸透,再加进切得很细的葱、胡萝卜丝、少许辣椒面等佐料,同炒片刻放汤,最后把淘洗干净的大米放入锅里。待开锅以后,用文火焖熟搅匀,上面撒一些葡萄干等干果,装在盘中食用。食前洗净双手,不用刀叉。

维吾尔族同胞日常生活中的主要食品是馕。

馕与汉族的烧饼相似,但比烧饼大得多,每只约重 200g,四边厚,中间薄。馕的种类很多,

食用的场合各异。“海买克”和“细热曼”的大馕，主要在逢年过节和办喜事时食用；“吐阿奇”和“卡提力芒”的小馕，便于携带，人们在出门或外出旅游时，常带着做干粮。至于那些比面包还厚的“格尔旦”馕，比薄饼还薄的“海依莱克”馕，不夹馅的“卡克奇”馕，则是维吾尔人的家常便饭。

馕的传统制法是在空地上挖一个坑，形如坛子，肚大口小，以土坯砌成圆台，底下烧火，大师傅在烤馕时，在馕坑口铺一块垫子。把面团擀成饼状，在中间抹上牛奶、香油，撒上芝麻和大葱末，背面喷上一些清水，贴在坑壁上，然后烧旺炭火，只要几分钟即可烤熟。入口时四周松软，中间脆，异常爽口。现在，馕的制法已有改进，不论城市还是乡村，都是用一种土筒式的烤炉烤制。

馕具有水分少、不怕干、不怕霉和易保存的特点。每到农忙季节，维吾尔族群众一次烤几十斤备用；那些出远门的人，常常背上一口袋上路，食用方便。即使在沙漠地带，无水缺火，只要将馕在沙窝里捂一会儿，馕即变得酥软适口，可避免饥饿。

在男女青年结婚时，由主婚人向新郎新娘奉敬一碗盐水，并将一只馕分为两半，分别送到新人手中，由新郎新娘蘸着盐水吃下去。参加婚礼的宾主，祝愿一对新人在馕和盐水里同甘共苦，白头偕老。

2. 吃饭前细心洗洗手

维吾尔族同胞待客诚挚，客人光临，主人家的老老少少都像过年一样高兴，摆上异常丰盛的酒菜款待。餐前，客人必须先洗手，洗三下，用手巾或布擦干，不可顺手甩水，否则主人以为客人瞧不起自己。洗完手，行了“谢主礼”即可以就餐了。热情的主人总是给客人盛很多饭，夹很多菜，劝客人多吃多喝。客人如果实在吃不完，只要双手向主人捧还剩饭，主人不会生气，反而高兴万分，因为这预示着主人家“有吃有余”，生活会越来越幸福。其他的忌讳也不少。吃饭时，不得随意拨弄盘子中的食品；不要让饭菜掉在地上；共盘吃饭时，不可把自己抓起的饭粒再放回盘子里。

随着党的各项民族政策的落实，生活水平和科学文化素质的提高，维吾尔族群众的吃饭方式有所改变，特别是青年人，他们认为用传统的手抓饭、手抓肉来招待客人不太雅观，也不太卫生，逐步使用刀叉和筷子。待客时往往要炒几样可口的菜，备有啤酒和香槟酒，饭后，敬客人一些冷饮。接着，打开录音机，在悦耳的乐曲声中，载歌载舞，尽欢而散。

(六) 傣族

1. 吃昆虫

傣家人在日常生活中常将一些昆虫加以特殊的烹调处理后食用，不仅鲜美适口，而且营养价值很高。经常食用的昆虫有蚂蚁卵、大蚰蚴、蝉、田鳖、花蜘蛛、棕色蛆、沙蛆等等。

(1) 蚂蚁卵。这是一种形体较大的黄蚂蚁（又称酸蚂蚁）产的卵。这种黄蚂蚁在树上做巢，性情暴烈，稍有触动，即会将人咬得又红又肿。当地群众在取卵时，先用筒帕兜住蚁巢，赶走蚂蚁后再取下蚁卵。把蚁卵细心洗净晾干，然后加上鸡蛋混合一起，以油煎炒，即成为美味佳肴，也可用其做成蚊子酱食用。

(2) 大蚰蚴。当地的蚰蚴最大的长40~50mm，有成人的拇指粗。食用前先去翅、足及内脏，洗净后放入锅内，稍煮一会儿即捞起来，与傣家人称为“勐乃林”的豆子一起剁碎，再混入他们最爱吃的“牛萨贵”就成了“萨达”（酱）。食用时，放上葱、蒜、姜末、芫荽、盐等佐料，用生白菜或空心菜蘸着吃。

(3) 蝉。傣家人称蝉为“蚌”，蝉酱为“萨蚌”。做法是取一半先炒熟，再与另一半生的混在

一起剁细 加上佐料和少量西红柿搅拌即成。另外 他们也先把蝉先煮熟 再放在阳光下曝晒, 晒干后用油煎即可用来下酒。

世界上不少营养学家把昆虫看作是一种高蛋白质的食物, 据分析, 蛋白质的含量高达 50%~75% 白蚁含蛋白质 36%、脂肪 4.5% 而牛肉的蛋白质、脂肪含量不过分别为 30% 和 10%。国外经常有食蝉、飞蛾、蜈蚣、蚂蚁、臭虫、蚯蚓、蜗牛等的报道, 一些专家还考虑建立昆虫养殖农场 供人食用。其实 我国食昆虫的历史非常悠久 早在《周周礼》中就有食蚂蚁卵的记载 但以后并未普及 傣族的吃昆虫就成了奇珍异馐了。

2. 节日美食多

农历二月初十 是傣家儿童的“彩蛋节”。节日的清晨 家长们把孩子打扮得整整齐齐 并在胸前挎上一个精致小巧的兜兜 兜里放上几个染成红、黄、绿、紫等各种颜色的熟鸡蛋。孩子们带上饭菜, 高兴地到大树下或小河边尽兴玩耍。玩累了, 便在绿草如茵的平地上, 铺张碧绿洁净的芭蕉叶子, 取出各自带来的彩蛋打开饭盒开始午餐。大家在嬉笑中把饭和彩蛋吃个净光, 而把一个个完整的蛋黄带回各自家里, 敬奉给父母, 表达自己对父母的情意。彩蛋节的习俗, 使孩子们从小就养成尊敬长辈的高尚情操。

泼水节是傣族隆重的节日, 一般在傣历六月中旬。节日那天, 家家户户忙着做“毫咯素”、“毫头”、“毫烙粉”等食品 用来辞旧迎新。“毫咯素”是用糯米面拌上红糖、香花 然后用芭蕉叶包成小包蒸熟。“毫头”是把红糖糯米粳晒干后 用油炸或用火烘烤制成。“毫烙粉”是用黄色香花与糯米一起浸泡, 然后蒸熟的黄饭。

云南新平一带的“花腰傣”很注重过中秋节。节日的清晨 小伙子们上山打野味 妇女们去捕塘鱼, 老阿妈忙着做团饼。月亮升起之前, 家家小屋顶上摆着一个放满丰盛食物的小方桌。桌子的四角各放一个糯米团饼, 每个饼上插一柱冷香。月亮升起后, 点燃冷香, 全家老小鸣放火药枪 然后边赏月 边品尝各种美食。

主要参考文献

- 1 郑建仙, 功能性食品 第一卷, 北京: 中国轻工业出版社, 1995, 1~8
- 2 反思 传统与价值 ——中国文化十二讲, 上海: 上海文艺出版社, 1991, 1~137
- 3 郑守曾, 中医学, 北京: 人民卫生出版社, 1999, 29~36
- 4 曾庆如, 神州食俗趣闻, 北京: 中国食品出版社 1988, 1~87

第二节 中国保健食品的现代研究实例

我国保健食品的理论基础之一是中国中医的食疗文化。近年来, 我国保健食品的开发、研究发展很快 其产品有营养液(口服液)、饮料(固、液体)、茶类、乳类、蛋类、糕点类、糖类等琳琅满目, 已成为当今食品的新潮流。下面就保健食品的研究实例作一些介绍。

一、植 物

(一) 银耳

银耳(*Tremella fuciformis* Berk) 俗名白木耳。

1. 化学成分研究

银耳所含化学成分较为复杂，初步分析证明，银耳含蛋白质 6.7% ~ 10%、碳水化合物 65% ~ 71.2%、脂肪 0.6% ~ 12.8%、粗纤维 2.4% ~ 2.75%、无机盐 4.0% ~ 5.4%、水分 15.2% ~ 18.76% 及少量维生素 B 类。银耳的蛋白质中含有亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸、甘氨酸、丝氨酸、谷氨酸、缬氨酸、脯氨酸、精氨酸、赖氨酸、丙氨酸、苏氨酸、天门冬氨酸、酪氨酸、胱氨酸、组氨酸、甲硫氨酸等 17 种氨基酸，其中含量最大的是脯氨酸。无机盐中主要含硫、铁、镁、钙、钾等离子。1978 年 Sone 等从银耳中同时分离到 β -甘露糖苷酶 (分子量 140 000 和 β -N-乙酰-D-氨基-己糖苷酶 (分子量 125 000) 两种酶的最适酸度都在 pH5.0 ~ 5.5 时最为稳定，后者 pH7.0 最稳定。

从 20 世纪 70 年代开始，国内外对银耳化学成分的研究主要集中在多糖，证明银耳多糖果是银耳的主要有效成分。

2. 药理作用研究

(1) 增强单核巨噬细胞系统的功能

银耳多糖对小鼠网状内皮系统 (RES 吞噬血流中胶体炭粒廓清能力的试验) 结果表明，银耳多糖对小鼠 RES 有明显的激活作用，并随剂量增大而增强，其吞噬指数 K 值和吞噬系数 α 值) 均显著高于对照组。银耳多糖还能明显加速 RES 对血流中 P 标记的金黄色葡萄球菌的吞噬作用，即明显降低血中放射性强度，同时增加脾放射性。银耳多糖不仅对机体 RES 有激活作用，而且对可的松、环磷酰胺、四环素所致的 RES 抑制均有一定的拮抗作用，使其恢复到正常或高于正常。将银耳孢子或子实体中所获多糖给小鼠腹腔或皮下注射均能激活小鼠腹腔巨噬细胞，并增强其吞噬功能，吞噬百分率及吞噬指数均明显增加。进一步研究证明，银耳芽胞多糖不仅能使刚断乳小鼠和成年小鼠脾脏重量增加，并能对抗可的松及环磷酰胺引起的脾脏萎缩作用。

蒋铁男等用银耳制剂注射到小鼠腹腔 4 天后观察到小鼠腹腔巨噬细胞体积增大，形态上有明显的改变，胞浆中酸性磷酸酶活性和对鸡红细胞吞噬率均增高，特别是与小鼠腹水型肝癌细胞共同培养 3 小时后，在透射电镜下可见巨噬细胞与肿瘤细胞接触后，肿瘤细胞肿胀变圆，以肿瘤细胞内部细胞器溶解、核蛋白体消失以及细胞核内染色质溶解、核仁消失、核膜分离等病变。从而证明银耳制剂确有激活小鼠巨噬细胞功能，并且被激活的巨噬细胞可溶解小鼠腹水型肝癌细胞。

(2) 增强体液免疫功能

小鼠用 SRBC 免疫后，每日腹腔注射银耳多糖 50mg/kg 连续 3 天。末次给药后 24 小时眼内眦取血，分离血液，测定动物溶血抗体水平，结果银耳多糖能明显增加小鼠血清溶血抗体含量，并能拮抗环磷酰胺所致体液免疫抑制，促进其恢复正常。发酵生产的银耳粗提物 93 能使恒河猴的 IgA、IgG、IgM 呈不同程度的增加，其中以 IgG 增加最明显。正常犬在给药后第 5 天血清中 IgG 水平持续升高，在第 10 天、第 22 天升高明显 ($P < 0.05$)；在急性照射犬中银耳制剂可使外周血 Cb 受体 B 淋巴细胞的百分数较早地恢复到照前水平。在 36 例经放、化疗的恶性肿瘤病人中，应用银耳孢糖也能提高血清中的 IgG 水平。给 2 月龄小鼠腹腔注射银耳多糖 ($100\text{mg}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{d}^{-1}\times 5$)，能促使正常小鼠脾脏抗羊红细胞 (SRBS) 空斑形成细胞 (PFC) 反应，并可因注射环磷酰胺引起的脾脏 PFC 减少完全恢复，表明银耳多糖能提高机体体液免疫能力。

(3) 对细胞免疫的影响

银耳多糖对 DNCB 或 SRBS 所致小鼠耳部皮肤或脚垫迟发型过敏反应无显著影响，但对环

磷酸胺6-MP、5-Fu等免疫抑制剂所致细胞免疫抑制都有明显的拮抗作用，使其恢复正常或高于正常。并能促使恒河猴和小鼠E-玫瑰花结细胞形成增多及T淋巴细胞转化率显著提高。银耳多糖不仅能促进健康人的T淋巴细胞和B淋巴细胞转化，并且能促进 ^3H -TdR掺入体外培养的心肌炎、大动脉炎、肾病和白血病患者淋巴细胞，即能提高其T淋巴细胞的转化率，亦能提高肿瘤患者外周血T淋巴细胞水平。前田幸子等研究认为银耳为佐剂或免疫增强物质，因此设想银耳是一种趋T细胞佐剂，从而可导致细胞功能的恢复和增强。

(4)提高非特异免疫功能

银耳制剂能提高猕猴总补体滴度水平，给药前10只称猴血清补体滴度为1:19.6，停药后3天增至1:41.39 \pm 2.32，停药后8天达到峰值1:84.40 \pm 2.38。在用银耳多糖对S₈₀₁白血病细胞系进行的干扰素促诱生试验中，发现以125~1000 $\mu\text{g}/\text{ml}$ 多糖组干扰素效价比常规诱生组高10~25倍，其中以500 $\mu\text{g}/\text{ml}$ 浓度效果最佳。同时还发现银耳多糖能显著减少小鼠肝匀浆细胞色素P₄₅₀含量，这与文献所载较大剂量的免疫调节剂能抑制P影响药物代谢功能的结果相一致。

(5)抗放射与促进骨髓造血机能

银耳制剂在小鼠经受致死剂量 ^{60}Co γ -射线所致骨髓抑制，骨髓有核细胞平均数实验对照组明显增加，脾脏重量和内源性脾集落数(CFu-S)也明显高于对照组。在用犬进行的试验中，可提高经300拉德和320拉德照射犬的存活率分别为56.9%及30.8%，并能明显减轻急性放射病犬的出血、感染和拒食症状，存活时间延长，无论在放射病初期或极期，外周血白细胞始终高于对照犬。银耳制剂对致死剂量 ^{60}Co γ -射线诱发大白鼠骨髓细胞染色体畸变亦有防护作用，防护组的畸变细胞百分率和染色体断裂数/细胞分别比未防护组降低31.7%和32.4%，显示了银耳制剂能减轻辐射细胞遗传结构的损伤和促进损伤的修复。有人证实银耳制剂有利于受 γ -射线的小鼠造血组织中DNA全盛的恢复和减少 γ -射线对大鼠DNA的破坏。腹腔注射银耳制剂后，可使正常小鼠骨髓CFu-S和GM-CFC生成率显著提高；对受致死剂量照射小鼠能明显改善血机能，照后9天股骨有核细胞数、内源性脾集落数、 ^3H -TdR掺入骨髓及脾脏的比值均明显高于照射对照组；银耳对照射小鼠造血基质功能的恢复也有一定的促进作用，但对造血细胞数及细胞的辐射敏感性均无明显影响。银耳制剂能提高受照小鼠血清的集落刺激因子(CSF)水平，在给药后6小时升至高峰，3~7天则低于正常，这可能有利于辐射损伤造血细胞的恢复，从而加速造血。银耳多糖还能对抗环磷酰胺引起的骨髓有核细胞减少，给药组较对照组多77.1%，并使微核率降低。上述结果说明银耳多糖能减轻理化因素对骨髓造血组织的损伤，促进骨髓的造血机能。由于骨髓不仅是造血器官，还是中枢免疫器官之一，参与制造T、B淋巴细胞、巨噬细胞等免疫活性细胞。因此，银耳对骨髓的保护作用亦与免疫增强作用有关。

(6)升高白细胞的作用

给称猴连续3天肌内注射银耳制剂后，第1天白细胞总数由正常的12765个/ ml \pm 457个/ ml 升高到24280个/ ml \pm 292个/ ml ，差别显著($P < 0.01$)，这种作用持续到15天左右。银耳多糖腹腔注射有明显对抗环磷酰胺引起的小鼠白细胞下降的作用。银耳多糖还对肿瘤患者因放疗引起的白细胞下降有明显的升高作用，有效率达62.9%。

(7)对蛋白质、核酸合成的影响

银耳多糖及银耳孢糖均能促进 ^3H -Leu掺入小鼠血清蛋白质，但对血清蛋白质含量无明显影响，这可能是由于增加血清蛋白质更新率(Turn-over)所致。银耳多糖能使 ^3H -Leu掺入小鼠肝脏蛋白质的速率增加，亦能促进 ^3H -Vdr掺入小鼠肝脏RNA，但不能促进 ^3H -Leu掺入