

目录

Contents

第一章 从饮食人化到饮食文化 1

一、人肉与饮食 2

二、饮食礼仪的产生 6

三、饮食禁忌与饮食文明 12

四、饮食与养生文化 17

五、茶叶与茶文化 23

第二章 中国饮食文化溯源 27

一、中国饮食文化的发展历程 28

二、古代“八珍” 33

三、中外饮食文化交流的结晶——胡食 38

四、《齐民要术》与饮食烹饪 46

五、从唐朝的“烧尾宴”到清朝的“满汉全席” 52

六、《东京梦华录》与汴梁小吃 57

七、中国古代的节日饮食 62

八、中国古代四大菜系的形成和发展 73

第三章 中华民族饮食风俗漫谈 83

一、婚姻习俗与饮食习惯 84

二、丧葬习俗与祭祀食品 89

需要全本请访问 www.ertongbook.com



三、民族风情与民族饮食 94
四、盛极一时的官府菜 104
五、地域文化与特色食品 107
六、中华饮食的文化精神 113

第四章 欧洲饮食文化的历史扫描 117
一、古代希腊的饮食文化 118
二、罗马帝国时代的饮食文化 122
三、欧洲中世纪的饮食文化 126
四、文艺复兴时期的欧洲饮食文化 131
五、18 世纪的食物革命 135
六、西方的节日饮食 139

第五章 浪漫的法国饮食 145
一、用“心”吃饭的民族——法兰西 146
二、法国美食的推动者路易十四 150
三、从法国“大菜”到巴黎美食 152
四、法国饮食的魅力 156
五、巴黎的新烹饪 159

第六章 世界饮食文化风情 161
一、淳朴的俄罗斯饮食 162
二、科学的美国饮食 167



三、潇洒的土耳其饮食 171
四、华丽的日本饮食 176
五、风情万种的意大利饮食 181
六、魅力非凡的韩国饮食 186

第七章 饮食文化的美好未来 191
一、从吃饱到吃好 192
二、从肉食到素食 197
三、从“吃东西”到“吃文化” 201
四、对动植物实行人性化管理 205
五、告别“虐食”，回归文明 208
六、21 世纪的饮食革命 211

YISHIZHUXING HUA WENMING

YINSHI







六、西方的节日饮食

YISHIZHUXINGHUAWENMING YINSHI

节日是推动饮食文化创新的动力，是各种特色食品、传统食品展示的盛会，许多世界名食就是在盛大节日的推动下，走向世界、走向未来、走向民间的。在西方的许多节日里，饮食作为重要的文化载体，寄托人们的情感，交流人们的思想，丰富人们的生活内涵，因而被赋予各种各样的文化含义。西方的重要节日，一是和宗教有关，一是和吃有关。宗教给人们带来精神愉悦、心灵充实，饮食给人们带来的是物质享受、肠胃的愉悦。所以，西方不仅有圣诞节、感恩节、逾越节、圣大卫节、圣帕特里克节等宗教节日，而且有与人们的饮食生活息息相关的黄瓜节、苹果节、螃蟹节、龙虾节、洋葱节、口福节、啤酒节、烹调节、狂欢节等。

历史学家布罗代尔说：法国是18世纪欧洲最讲究烹饪的国家，它不仅收集了欧洲许多国家的宝贵食谱，而且创立了新的菜系，发明了许多新的食谱，使美食家的盛宴在注重食物精美和格调高雅的同时，也使菜肴的外观和上菜的方式趋于尽善尽美。所以，在欧洲节日上的各种特色菜肴、饮食礼仪，都深受法国饮食文化的影响。

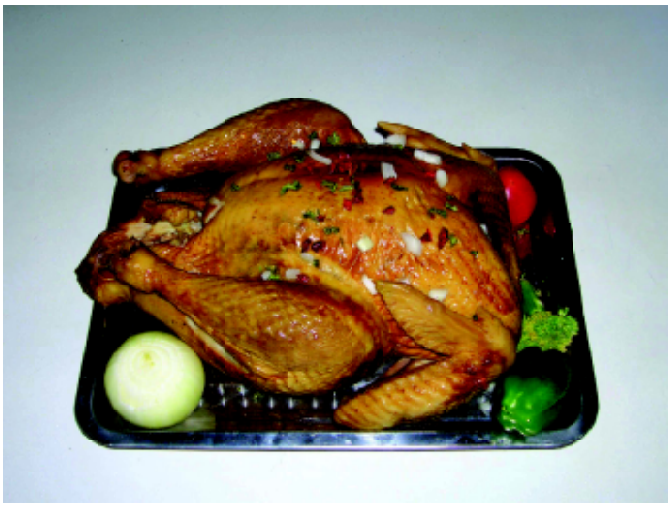
（一）圣诞节

圣诞节是基督教各派信徒纪念耶稣诞辰的日子。这时信徒们要举行斋戒，不吃肉食，不用刀叉进食，减少娱乐。但是，在现代西方许多家庭，饮食已经构成节日的一道重要环节，往往一进入12月份，人们就开始忙着采购各种节日用品和圣诞食物及礼品等。在每年的12月24日这天晚上，全家人一般都要相聚在一起，举行圣诞晚餐，吃圣诞蛋糕，这已经成为每个家庭不可缺少的内容。

澳大利亚人的圣诞大餐极为丰富，最为实在。一到傍晚时分，全家人要扶老携幼，一起到餐馆去吃圣诞大餐，以示庆贺。每家饭店、酒店都为圣诞节准备了异常丰富的美味佳肴，有腊鸡、火鸡、猪肘子、葡萄酒、各式点心等，人们要敞开胸怀，尽情地表达自己的幸福与快乐；人们也敞开自己的肚皮，充分地享受美味佳肴带来的口腹之欲。

美国人是一个追求简单、实用、科学的民族，饮食生活相对简单。但是，他们的圣诞晚餐却非常讲究，毫不含糊。他们的圣诞晚餐不仅有烤熟

需要全本请访问 www.ertongbook.com



◎烤火鸡

的火鸡，而且有水果沙拉、玉米粥、苹果派、圣诞蛋糕，各种食物都要加上一层甜腻的奶油，并放一些果料，香甜可口，别有滋味。

在丹麦，当圣诞晚餐开始时，人们必须先吃一份传统的杏仁布丁，然后才能开始吃火鸡、烤肠、奶酪、蛋糕和各式菜肴。

生性浪漫的法国人则喜欢在12月24日的晚上载歌载舞，伴着白兰地和香槟酒的浓郁酒香，吃法国蜗牛、鹅肝酱、烤牛排，在灯红酒绿中醉度圣诞。

圣诞餐桌上的食品是西方理想生活方式的完美展示，这一天的饮食不仅种类繁多，制作精美，而且必须准备他们的传统佳肴——烤火鸡。火鸡原是栖息于北美洲的野禽，后经人们大批饲养，成为美味家禽，每只可重四五十磅。在西方人眼里，没有烤火鸡的晚餐就算不上是圣诞晚餐。而烤火鸡、吃火鸡的历史，与法国的亨利四世密切相关。布罗代尔认为："有人说，亨利四世恢复了国内和平，火鸡便在法国大量繁殖。对这位伟大君主爱吃的炖火鸡，我不知道应该作出什么新的解释。不过有一点是确定无疑的：鹅从前在我们的餐桌上最受重视，现在可以说火鸡取代了鹅的位置。"烤火鸡通常是把火鸡肚子里塞上各种调料和拌好的食品，然后整只烤熟，鸡皮烤成深棕色，由男主人用刀切成薄片分给大家。然后由各人自己浇上卤汁，撒上盐，味道十分鲜美。此外，还有甜山芋、玉米、南瓜饼、红莓苔子果酱、自己烘烤的面包及各种蔬菜和水果等。

有些西方人还习惯在圣诞晚宴的餐桌上摆一只烤整乳猪，英美等国人还往往喜欢在猪的嘴里放一只苹果。晚餐后的甜食一般有李子、布丁和碎肉馅饼等，英美等国人认为，吃过这几种食物之后会大吉大利、福星高照。据说这个习惯，也深受法国饮食文化的影响。

烤乳猪是全世界都曾出现过的一道美食，希腊罗马的士兵，就有了烤食猪肉的习惯，法国的烤野猪更是家家户户都能尽情享用的普通食品。一个外国观察家写道："1557年在巴黎，猪肉是穷人，实实在在穷人的食物。"在1763年的《法兰西新闻报》上，为了解决食物问题，国王命

令:“每周运进城一百头鹿、二十头野猪,以供居民消费用。”布列塔尼的一位农民在1548年感叹说:“乡亲们,想当初哪怕是过一个小节日,主人若不请全村人赴宴,吃他的鸡、鹅、火腿、初生的羊羔、刚落地的乳猪,总会于心不安。”一位诺曼底贵族在1560年写道:“我父亲在世的时候,家家每天有肉吃,菜肴丰盛,饮酒像喝水一样随便。”正是法国这种大众化、普及化的饮食方式,使后来一些讲究排场的人在圣诞请客时,纷纷效仿法国人制作乳猪的方法。他们在刚宰杀的乳猪肉上,刷上糖水、葡萄酒、白醋,在挂炉里烤到七八成熟,把猪肉的水分收干,然后再到炭火上烤七八分钟,烤的时候一定要不停来回翻转,才能让皮的口感不焦且脆,达到最佳。然后,一口烤猪肉、一口鹅肝酱、一口红葡萄酒,用法国贵族传统的饮食方式享用,的确是一种浪漫而又富有情趣的高雅文化。

(二)狂欢节

狂欢节源于古希腊的酒神节,是古希腊和古罗马为了纪念酒神兼种植之神狄奥尼索斯和他的妻子阿里阿德涅的节日,定在每年的3月17日。每当节日来临,人们就会吃着无花果、干酪、鲜嫩多汁的烤肉、蜂蜜蛋糕,喝着美酒,尽情地宣泄被压抑的情感和欲望,展现他们热情奔放的活力。现在各国举行的狂欢节日期不同,有的是从元旦开始,有的从圣诞节开始,欧洲、美洲、大洋洲的狂欢节一般是在2月18日至20日举行。吃肉喝酒、唱歌跳舞和盛大的花车游行,构成了欧美狂欢节的主要内容,使欢庆的人们沉浸在近似疯狂的兴奋之中。法国人历史上的狂欢节,基本上是以吃为主,菜肴堆积如山,压塌桌子,在法国人看来从来不足为奇。从1751年到1854年,巴黎每人每年的肉食消费量,已经达到65公斤。拉瓦锡确定:大革命前巴黎的肉食消费量高达每人每年72.6公斤。狂吃、狂饮、狂舞、狂欢,成为巴黎狂欢节的主题。如今,欧美的狂欢节主要以饮酒、跳舞为主,啤酒是他们寻求刺激、追求疯狂的兴奋剂。

(三)情人节

情人节来源于古罗马的牧神节,据说鸟类在这一天开始交配,男女在这一天谈情说爱。因此,在牧神节期间,每个青年男子从一只盒子里抽签,盒子里放着写有青年女子姓名的条子,男子可以利用抽签方式,选出这一年度的恋人。3世纪时,为纪念一位叫瓦伦丁的基督教圣徒,牧神节变成纪念殉道者的日子。当时,古罗马有一位暴君叫克劳多斯,因战事连绵,克劳多斯征召大批公民前往战场,搞得人们妻离子散,家破人亡,怨



◎情人巧克力

声载道。男人们不愿意离开家庭，小伙子们不忍与情人分开。克劳多斯暴跳如雷，下令人们不许举行婚礼，甚至连所有已订了婚的也要马上解除婚约。有一位教士叫瓦伦丁，他对暴君的虐行感到非常气愤，毅然冲破禁令，为情侣们举行婚礼。消息传到暴君的耳朵里，克劳多斯命令他的士兵冲进神庙，将瓦伦丁投入地牢，并将他折磨而死。人们将瓦伦丁安葬在圣普拉教堂，并把他去世的公元270年2月14日，定为情人节。在这一天，恋人之间要互赠卡片或是礼物，以示怀念。青年男女相互赠送巧克力的习俗，则起源于法国路易十四的王后玛丽·泰丽莎。

巧克力原产于美洲的墨西哥，1520年从墨西哥传入西班牙。从小生长在西班牙的玛丽·泰丽莎，因为不能割舍在西班牙养成的嗜好巧克力的习惯，偷偷把巧克力带到了法国。1657年，巧克力又从法国传入英国。当时的巧克力，不是用手拿着吃，而是放在水里溶化后，作为饮料喝的。随着巧克力制造工艺的提高，加入牛奶、花生、杏仁、榛子的巧克力，不仅口感细腻，甜美宜人，而且营养丰富，具有多种寓意，可以充分表达男女之间甜蜜、细腻、关爱的复杂情感。于是，这种制作精美、香甜

可口的食品，就成为情人节的礼品。

（四）复活节

春分过后，第一次月圆后的第一个星期日就是复活节，一般在3月底或4月初。这是基督教纪念耶稣复活的一个宗教节日。按照传统，复活节有不少很有特色的庆祝活动。蛋和兔子都是复活节的象征，因为蛋孕育着新的生命，含有生命复活的寓意；兔子则因繁殖力很强，也被视为新生命的象征。复活节到来时，商店里会出售各种复活节小兔和彩蛋，有的是巧克力做成的，可以玩，也可以吃。

法国人对西方的节日饮食贡献巨大，西班牙人也功不可没，他们的许多民族节日，也和饮食文化密切相关。每年的1月17日，是西班牙人的口福节，在莫洛尔吉纳地区的西班牙人，要举行盛大的篝火晚会，吃一种不加糖的大米饭和用鳗鱼馅制作的烤馅饼。人们不分男女老少，一起围坐在熊熊的篝火旁，挑逗寻乐，边吃边聊，一直吃得肚皮膨胀，欲望全无，这才回家，蒙头大睡。第二天起来，再接着吃面包夹烤香肠。

到了每年的3月份，西班牙人要举办烹饪节。蜗牛、沙丁鱼是烹饪节上的传统食品，各位烹饪高手需要用蜗牛、沙丁鱼制作菜肴，以展示自己的烹饪技巧，追逐烹饪节上的“烹饪大师”头衔。

每年的8月30日，是西班牙一年一度的西红柿节。在西班牙小城布诺，来自不同国家的4万名游客，要在这里尽情发泄，以100吨西红柿为武器，互相攻击，打一场没有硝烟的世界大战。这种善意的攻击、放纵的宣泄，无可厚非。但他们浪费食品资源的低俗举动，与饮食文化强调节约的理念，却是背道而驰的，因而受到不少国家的谴责。还有他们的斗牛节、苹果节，实在让人不敢恭维。

每年的11月11日，是西班牙少数民族巴斯克人的烹饪节，他们要举行以猪肉为原料的烹饪大赛，优胜者的奖品是一头肥猪。尽管奖品的等级不高、代价不低、付出很多，但人们依然趋之若鹜，踊跃参加。

英国人富有新教伦理和资本主义精神，强调吃苦耐劳，怀念先辈的不朽行为，他们的节日则更多体现了精神上的追求。每年的3月1日，是英国威尔士人的“圣大卫节”，圣大卫是威尔士人的保护神、基督徒的精神楷模，他一生传教布道，拯救人类，经常靠吃面包、青葱度日，人们在这一天也要忆苦思甜，吃一些干面包和青葱，追忆和纪念圣大卫的精神。

每年3月17日，是悼念爱尔兰的守护神圣帕特里克的节日。在这一天，爱尔兰人要穿绿色衣服、戴绿色帽子、吃绿色蔬菜和食品，纪念守护

神圣帕特里克。当然，人们的胸前还要佩戴白色的酢浆草花，以突出节日的庄严和素雅的气氛。

每年5月份的第2个星期日，是西方传统的母亲节，它起源于美国西弗吉尼亚州嘉芙顿城的一所学校。1876年，美国在全国举行纪念南北战争的活动，安娜·查维斯夫人在讲授美国国殇纪念日的课程时，想到了那些失去亲人的母亲，她进行祈祷时说，但愿会有人创立一个母亲节，纪念和赞扬美国与全世界的母亲。查维斯夫人逝世后，她的女儿安娜，立志创立一个母亲节，来实现母亲多年前的心愿。安娜为此不遗余力，先后致信给各界名流，要求他们呼吁设立母亲节。1907年5月12日，安德烈卫理教堂应安娜之邀，为母亲们举行了一个礼拜仪式。第二年，这种为天下母亲祈福的仪式在费城举行，反应热烈，引起轰动，获得州长的首肯，并于1910年宣布在该州设立母亲节。每当母亲节来临，儿女们和丈夫要给做母亲的女人，买一束美丽的康乃馨，或送一些富有纪念意义的礼物，或为母亲做一桌丰盛的菜肴，或为母亲洗锅刷碗，做些家务。每年6月份的第3个星期日，则是西方传统的父亲节，为了表示对父亲的尊敬，儿女们和妻子，要给做父亲的男人买些礼物，以示尊重。

第五章
浪漫的法国饮食

在饮食制作方面，世界各国一致认为，中国饮食世界第一，法国饮食世界第二，土耳其饮食世界第三。中国饮食文化的最大特点是“化腐朽为神奇”，能够把简单的原料烹饪成色香味俱佳的美食；土耳其的饮食文化的特色是原料精良，制作简单，讲求原汁原味，带有游牧民族的豪爽食风；法国饮食文化的特点是法国人把吃饭变成了文化享受，其考究的制作技艺、浪漫的饮食风格、高雅的饮食礼仪、丰富的营养搭配，都堪称世界饮食文化的楷模。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、用“心”吃饭的民族——法兰西

有人说：日本人是用“眼睛”吃饭，所以日本菜做得很美；美国人是用“脑袋”吃饭，所以美国菜搭配得很有营养；中国人是用“舌头”吃饭，所以中国菜吃起来很香；法国人用“心”来吃饭，所以法国菜吃起来很浪漫。1977年，法国的一家研究机构“格尔—密欧研究所”曾经进行过一项饮食文化的调查，结果显示，84%的法国人认为“法国大餐是世界最棒的”，只有4%的法国人认为此项殊荣应该赋予中国饮食。

法国是欧洲最重视饮食的国家，只要一谈到饮食，每一个法国人都能如数家珍，滔滔不绝地说出法国美食的诱人之处，例如路易十三葡萄酒的珍贵、香槟酒的香醇、鹅肝酱的回味无穷、烤牛排的迷人。而且，“世世代代的法国人都坚信，世界上最好的佳肴盛馔出自他们的故土”。

的确，法兰西民族是一个十分自信的民族，更是一个极富浪漫情调的民族。他们的浪漫情调不仅仅体现在服饰文化上、文学艺术上、飘逸的舞蹈上，而且体现在



◎法式鹅肝酱吐司

饮食文化上。在莫泊桑的笔下、在大仲马的小说里，我们都会体会到法国饮食文化的魅力。特别是美丽迷人的法国少妇，她们带着白色的手套，轻轻地嘬食着鲜美的牡蛎；她们端着高脚杯，悠闲地品尝着香槟酒和法国白兰地，将法国的传统文化与丰富的奇珍异味美妙地结合在一起，气质是如此高雅，姿态是那样潇洒，简直是一种艺术的享受。

为什么法国会在饮食文化方面作出如此巨大的贡献呢？为什么法国的厨师会比欧洲其他地区的厨师技高一筹？法国的烹饪大师奥古斯特·埃斯考菲认为："法国的土地有着无可比拟的优势，盛产世界上最好的蔬菜、最美味的水果和最棒的葡萄酒。法国还出产肉质最细腻的家禽，最松软的猪肉，品种最多、肉质最细嫩的野味。法国的海岸提供了最鲜美的鱼类和贝类。这样，法国人自然就成为最会吃、最会做的人。"也有人认为："对于一个烹饪当家的民族来说，必须拥有长期享有优雅生活的历史，重视朋友之间的聚会，美餐一顿犹如过节；同时具备良好的家庭传统，烹饪秘诀能够母女相传，绵延不绝。法国烹饪之所以享有盛名，我看主要是我们的文明使然。"

其实，法国人并不是天然的美食家，法国也不是上帝偏爱的饮食宝库。西班牙的火腿、意大利的橄榄油、日本神户的牛肉，都要比法国的品质好，简单地用某一因素解释法国的烹调技艺，只能揭示问题的一个方面。用中国人传统的天时、地利、人和三大因素，来解读法国饮食文化发达的深层原因，应该是最有说服力的。

第一，法国有多样的气候、复杂的地形和漫长的海岸线，特殊的地理环境，绝佳的地理位置，使法国成为欧洲的粮仓，著名的农业国。发达的农业经济，为法国的饮食服务业提供了丰富的原料和可口的菜肴，法国王室及各庄园的饮食概貌，就可以说明农业与饮食烹饪的密切关系。在历史上，法国的饮食种类很多，其中饮料有葡萄酒、莓果酒、啤酒。肉类有牛肉、猪肉、羊肉、肥鸡、肥鹅、鱼肉。奶类有牛奶、奶酪。腌制类食品有火腿、腊肉、咸肉、咸鱼。水果有苹果、梨、李子、板栗、扁桃、木瓜、无花果、樱桃、葡萄。调味料有醋、芥末、蜂蜜、糖、胡椒等。斋戒食品有蔬菜、鱼、干酪、植物油、蜂蜜、芥末、醋、黍米、稷。所有这些食品，都产自农民的土地，颜色美观，品质优良，制备清洁，独步欧洲。所以，有历史学家说："法国盛产小麦、水果和优质葡萄，两面临海，水产丰富，这些都为法国饮食文化的发展提供了物质基础。"



◎法国有着丰富的水产

安放一个塔，塔中有一个修女披着白缎、穿着黑衣，从塔里走出来。厅上还有12名贵妇人穿着红色缎子衣服，歌唱她们所代表的各种美德。其排场之大，设计之奇，真是令人目瞪口呆。”

第三，法国人的风流浪漫、激情无限，使他们在饮食烹饪方面求新求变，食谱、秘方层出不穷，取之不尽，用之不竭。公元14世纪，塔伊幼凡《料理大全》记述了中世纪法国宴会的五道大菜：第一道菜：肉桂汤、丁香鹿肉、卤汁牛肉。第二道：孔雀、天鹅全烧、小兔拌辣酱、糖煮小鹧鸪。第三道：乳酪煮鸡、鸽肉派、全烧小羊。第四道：鹭、香料、药酒渍梨、蛋、点心、小芹。第五道：餐后点心、水果、干酪等。此时的欧洲，各国还在野蛮中挣扎，过着和动物一样的简单生活，而风流浪漫的法国人此时已经进入肉香四溢的美食时代。烹饪这些法国大菜，不仅需要饮食烹饪方面的求新求变，而且需要独到的秘籍。

第二，法国有着庞大的贵族集团和帝王家族，为法国的饮食烹饪提供了现实需求和发展动力。正是法国帝王、贵族的豪华奢靡，对饮食的精益求精，才推动了法国饮食业的繁荣和发展。《中古及近代文化史》叙述1454年勃艮第公爵的一个“雉之誓”的大宴，其烹调艺术之惊人，宴会规模之盛大，都体现了王公贵族对饮食文化的刻意追求：“宴会举行之前就发出邀请，主人届时要在家里热情宴请客人，厨房有丰盛的食品，饮食需几个小时，吃喝以后有跳舞及假面舞会。宴会大厅里摆着三个餐桌，这种餐桌是长形，故又叫几案，或食案。第一桌是招待教会的餐桌，旁边有钟，有乐队唱歌。第二桌有九种令人惊奇的景象，比如，做一只大鸟，鸟腹中有28个音乐家在歌唱；又如客人正在宴饮时，一个阿拉伯人骑大象进入大厅，象背上

第四，法国有重视饮食文化的优良传统，出色的厨师、新鲜的蔬菜水果、上好的美味佳酿、众多的飞禽走兽、丰富的鱼类资源，这是法国人具有的其他国家所没

有的整体优势。据14世纪查理五世的首席厨师介绍，他们在那个时代的做法就已经让人眼花缭乱：“他们先把各种肉类禽类煮熟，再用火烤。他们把糖和醋混合在一起用，他们的调料汁加入了面包渣，从而显得汁浓味厚。在烤天鹅、烤孔雀时，要放一小块樟脑在它们的口里，烤熟以后再插上孔雀羽毛或天鹅羽毛。这种菜主要是供人欣赏，当然也有滋补作用，据说味道并不特别美。”

第五，法国有众多的节日，为法国人施展烹调技艺提供了舞台。法国人的饮食在很长的时间里都是在教会的斋戒、节食与节日的暴饮暴食中度过的，也只有在节日里，他们才能取下挂在天花板上的干肉，打开专为节日留存的葡萄酒、苹果酒，尽情享用面粉、鸡蛋、黄油、奶酪。在节日里，几乎见不到草类或根茎类的东西，充斥他们餐桌的都是肉。大量的肉食似乎都是为了抚慰平时过于清淡或过多食用碳水化合物的日子。死一头猪可以让法国的农村过一次狂欢节，每个人都可以吃得撑破肚皮。法国农村的婚宴更是大操大办，一吃数小时，流水席一摆就是好几天。旺代省的一个小型婚宴，一次要吃掉60只鸡；一次100～500人的大型婚宴，要消耗无数的绵羊、牛犊、猪。至于饮料，他们总是开怀畅饮，司酒官的职责就是倾其所有，倒光所有的苹果酒、葡萄酒，让来宾开怀畅饮，尽兴而归。这种寻欢作乐的生活方式，在法国的各种节日里得到发扬光大。

二、法国美食的推动者路易十四

法国著名历史学家布罗代尔在他的名著《15至18世纪的物质文明、经济和资本主义》中说：“我们说过，欧洲在十五世纪末以前还没有讲究的烹饪。读者不要受历史上某些有名的宴会，如勃艮第的瓦罗阿家族豪华的宫廷宴席迷惑——美酒像泉水一样流淌，房间里陈设豪华，化装成天使的儿童拴在绳上从天而降……那个年代炫耀的是数量，不是质量。最令人羡慕的也不过是酒池肉林而已。”中国的饮食文化已经相当发达的时候，欧洲的饮食文化究竟如何呢？确切地说，欧洲人还像野人一样在森林里钻着呢，他们过的是茹毛饮血的野人生活。翻开法国的历史，人们会惊奇地发现，法国人并不是一个天生就注重饮食礼仪、吃相考究的民族，他们的祖上曾经用手撕肉，用手抓饭，用餐巾擦手揩鼻涕，让人大倒胃口。

法国饮食文化的慢慢崛起，只是在路易十四统治后才开始的事情。

路易十四（1643—1715年在位），人称“太阳王”，他是法国历史上最伟大的君王，是法国在位时间最长的皇帝，也是世界上执政时间最长的君主之一。在当时的法国，几乎所有的权力都集中到路易十四手中，他为政勤勉，事无巨细都亲自过问。虽然他善于选择亲信大臣，负责财政军事，但这些人最终不过是执行王命的传声筒罢了。在他的统治下，法国的行政、经济、军事、外交大权集于国王一身。国家没有首相，也不开三级会议，甚至还取消了高级法院对国王大赦的审查权。路易十四的至理名言就是“朕即国家”，他就是一切，他想干什么就干什么。他同他第一位皇后西班牙公主玛丽·泰丽莎育有三男三女。皇后去世后，他又与孟脱侬女伯爵弗朗索瓦丝·德·奥比尼结婚，又有了四男二女。此外，他还有三个私生子和一个私生女。路易十四吃饭、生育，无人能敌，治理国家也是法国一流。在他统治期间，法国的疆土扩大了，人口增加了，法国一跃成为当时欧洲最强大的国家。在17、18世纪，法语是欧洲外交和上流社会的通用语，就连18世纪的俄罗斯上层贵族说法语也多于说俄语，俄罗斯的许多饮食时尚，也来源于法国宫廷。

“吃在凡尔赛”——这种说法是从路易十四开始的，凡尔赛宫中有50名大厨，专门侍奉路易十四的饮食。凡尔赛宫的国宴上的大菜，至少200道。其中，20道大汤、64道小汤、21道主菜、63种小菜、36种生菜沙拉和12道调味品……路易十四的晚餐，就像一次大型的杂技表演，服务人员端着层层叠叠的美食，摆放着立体图

案，数量巨大，花色迷人，几乎要压塌桌子。路易十四的弟媳普拉蒂尼女士曾经回忆道：“我目睹国王吃掉四盘不同的汤，一整只山鸡，一只山鹌鹑，满满一大盘沙拉，一些蒜汁羊肉，两大块火腿，一满盘点心、水果和果酱。”路易十四最喜欢吃甜点、芦笋、各种肉食、动物的内脏、禽类的下水。他每一次吃饭，都要上许多种类、花色的美食，路易十四吃完，剩下的食品就让宫里的人员享用，宫内的人吃完，剩下的食品就供给整个凡尔赛城内的市场。路易十四用豪华的宴请来显示国威，法国的宴请外交也由此诞生。

路易十四的食欲强烈、挑剔、精致而富有新意。普鲁斯贝蒙达涅曾经这样评价路易十四：“如果说国王的高龄之年仍能有旺盛的力量过着奢靡的生活，胜任所有的工作——包括谈情说爱的话，这应得益于他的好胃口，总能在他需要的时候使他及时补充能量。”路易十四在一生中，从来不缺好胃口，无论早上、晚上，他总是吃得丰盛而充实，他的饭量无论何时都很大，有很多人看不习惯。但是，正是他把法国从粗食粗吃的野蛮国家，带向了饮食考究、吃相文雅、饮食奢华的文明国家。在他的影响下，法国饭桌上的餐具配套而讲究，大人小孩都努力做出风雅礼貌的谈吐，再加上浪漫的情调，用餐的时间漫长等，这一饮食时尚的首倡者，就是凡尔赛宫的路易十四。

路易十四对美食的热爱，还体现在他雇用农学家让·德拉甘迪尼管理凡尔赛宫的菜园，运用大量的新技术培育新的农作物品种，使法国最漂亮的水果、最可口的蔬菜，从这里走上了王宫的餐桌，其中就包括柑橘宫的漂亮橘子、芦笋、萨斯拉白葡萄等。

可以毫不夸张地说，在路易十四诸多贡献中，他的最大贡献不是专制政体，而是在他的统治时期，产生了新的“法式”大菜，使法国饮食成为欧洲饮食文化的典范。中世纪之前，欧洲一直使用东方的香料烹调饮食，并把它作为权力、财富、贵族地位的象征。从路易十四开始，法国人开始大量使用法国自产的调味料，例如黑色的块菰的使用，已经成为法国大餐和奢华的象征。过去少油且以酸为主的调味汁变得多油多脂，黄油、奶酪开始在法式大餐中普遍适用，法国大菜因此变得营养丰富，味道香醇。

需要全本请访问 www.ertongbook.com