

# 第一章 中国饮食文化概论



## 学习目标

1. 中国饮食文化的起源与发展。
2. 中国饮食文化的特征与研究内容。



## 典故导入

### 神农尝百草的传说

继伏羲氏之后，神农氏是又一个对中华民族颇多贡献的传说人物。因为他发明了农耕技术而号“神农氏”。

那时候，因为动物或凶猛或灵活，难以捕捉，导致食物缺乏，饥肠辘辘的人们将进食的目标放到了容易采摘的植物身上。殊不知，以植物为食物的风险并不比动物小。那时的人们经常因乱吃东西而生病，甚至丧命。神农为此决心尝遍百草，能吃的放在身体左边的袋子里，介绍给别人吃；不好吃的就放在身体右边的袋子里，作药用；不能吃的就提醒人们注意别吃。

### 【想一想】

原始人类的食物来源不外乎是动物和植物。请想一想以动物或植物为食，各存在什么样的风险？

## 第一节 饮食的起源

### 一、食物的来源

人类早期的历史，是一部以开发食物资源为主要内容的历史。人类的食物来源有哪些呢？人类食物的早期来源不外乎是动物和植物。

古人类是一群群、一代代饥饿的猎民。为了维持自己的生存，人类要与形体和力量上远远超出自己许多倍的各种动物搏斗，庞大的犀牛、凶猛的剑齿虎、残暴的鬣狗，都曾经是人类的腹中之物。其他温顺柔弱的禽兽，还有江河湖沼的游鱼虾蚌，就更是逃脱不了这些原始的猎人和渔人的搜寻了。

除动物之外，古人类更可靠的食物来源是什么呢？是植物，是长在枝头、结在



藤蔓、埋在土中的各类果实和野蔬。在连这些果蔬一时也寻觅不到的时候，人类不由自主地把注意力转向植物的茎秆花叶，选择品尝那些适合自己口味的东西。植物作为食物的危险性比动物小吗？不，植物作为食物的危险性比动物更大。人们不知通过多少代的尝试，也不知付出了多少生命的代价，才筛选出一批批可食用的植物及其果实。

## 二、饮食方式的改变

纵观人类的饮食历史，大致经历了两个阶段：一是生食时代，二是火食时代。人类最初的饮食方式，自然同一般动物并无多大区别，还不知烹饪为何物，获得食物时，生吞活剥而已，古人谓之“茹毛饮血”。《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”

人类也并不甘愿长久生食，当他们认识了火以后，就跨入了一个新的饮食时代，这便是火食时代。掌握了用火技能的人类，接着又发明了取火和保存火种的方法，这样就有了光明，有了温暖，也有了熟食。

火的使用，首先使腥臊难咽的鱼、肉类变成了可食之物，扩大了食物来源。火的使用，也改变了食物的内部结构，使其更有利于人体吸收，而火又有消毒杀菌的作用，这就使熟食比生食更卫生，从而减少了肠胃疾病，进而增强了人类的体质。

### 【知识拓展】

#### 钻木取火

在火成了必不可少的生产生活资料以后，人类又发明了一些人工取火的方法，可以创造出火种来。在中国文化传说中，流传最广的人工取火故事便是“钻木取火”了：上古之间人们因生食而伤胃生疾，于是便“有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民说(yuè)之，使王天下，号之曰燧人氏”。钻木取火如图 1-1 所示。



图 1-1 钻木取火

## 三、饮食与烹饪的关系

饮食，做名词时指各种饮品和食物，做动词时则指喝什么、吃什么，以及怎么喝、怎么吃。饮食可以包括三个部分：一是饮食原料的加工生产；二是制成的产品；三是对饮食食品的消费，即吃与喝。

烹饪实际上是指进入火食时代后，用火熟食。《周易》第五十卦鼎卦  “巽下



离上：以木巽火，烹饪也。”这句话的意思是，鼎下面的木材在风的作用下燃烧，把鼎里的食物煮熟。

按《集韵》中的解释：烹，煮也。因此，“烹”就是煮的意思，“饪”是指熟的意思。狭义地说，烹饪是对食物原料进行热加工，将生的食物原料加工成熟食品。

可以这样说，饮食和烹饪是“二位一体”的，正是因为有了烹饪，人类的食物才从本质上区别于动物的食物，才有了文化可言。

## 第二节 饮食文化

### 一、文化

文化在汉语中实际是“人文教化”的简称。前提是有“人”才有文化，意即文化是讨论人类社会的专属语。

文化的定义层出不穷，文化的概念最早是英国人类学家爱德华·伯内特·泰勒在1871年提出的，到20世纪50年代末期就有了100多个文化的定义。文化的概念分为广义的和狭义两种。

广义的文化是指人类在社会历史发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，特指精神财富。

狭义的文化是指排除人类社会历史生活中关于物质创造活动及其结果的部分，专注于精神创造活动及其结果，所以又被称作“小文化”。

### 二、饮食文化的形态

综合饮食的概念和文化的概念，可以得出：饮食文化是指人类在食物的生产、消费中所创造的一切现象，包括物质形态和精神形态两个方面。

物质形态的饮食文化包含：① 烹饪原料文化；② 烹饪工具文化；③ 饮食产品文化；④ 餐具文化；⑤ 进餐场所文化；等等。

精神形态的饮食文化包含：① 烹饪技艺文化；② 食俗食礼文化；③ 饮食消费文化；④ 饮食心理文化；⑤ 饮食意识文化；⑥ 饮食销售文化；等等。

### 三、中国饮食文化的起源与发展

#### 1. 萌芽、形成时期

从史前的旧石器时期到奴隶社会结束是饮食文化的萌芽、形成时期。在这一时期，饮食文化的发展主要以物质形态的文化为主。

##### (1) 火的利用和人工取火的发明

在原始社会时期，古人类以石器为主要工具，生产力十分低下，主要以采集和渔猎的方式来获得食物，处于生食状态。经过漫长的岁月，原始人慢慢懂得了利用自然火，并进一步发明了人工取火。





### (2) 烹饪工具的发明和不断发展

人类最初利用火制作熟食时并没有使用烹饪工具,而是直接将食物原料放在火上烤或者放在火灰中烧,也就是我们通常所说的“烧烤”。在这个过程中,人类慢慢地发现,用泥做成的容器,经过火长时间的烧烤后,会变得坚硬且不透水,可以长时间使用,这样,陶器就出现了,再随着时间的推移,炉灶也出现了。到了奴隶社会时期,青铜器的出现,使炊具和食具的分工也逐渐明确了,食具越来越精美。除了陶器外,还有了漆器、木器、象牙器等各种材质的器皿。

### (3) 调味品的使用

如果说火的使用是标志着人类进入了文明社会,那么盐的使用则是标志着烹饪真正走上了文化之路。盐的使用在饮食史上是继火的使用之后的第二次重大突破。熟食再加上各种调味品,人类食物的味道才开始丰富多彩起来,各种饮食产品也空前丰富了。

### (4) 烹饪技艺不断进步

在原始社会初期,人类的烹饪方法主要是烧烤和水煮,进入奴隶社会后,在此基础上增加了油烹和勾芡等方法,而且厨师的刀工技艺也达到了相当高的水平。成语“游刃有余”就是出自《庄子·庖丁解牛》一文。

### (5) 饮食市场初步形成

进入奴隶社会后,由于生产力迅速发展,剩余产品促进商品贸易大量出现,奔走于各地进行贸易的商人越来越多,饮食市场需求随之开始出现。姜太公“屠牛于朝歌,卖饭于孟津”的故事,说明在商周时期已经存在饮食市场了。

## 2. 发展、成熟时期

这一时期是从秦代到明清直至封建社会结束止,铁制炊具的使用,标志着中国烹饪进入了高速发展的时期,直到明清时期中国烹饪达到了成熟阶段。在这一时期,饮食文化除了物质形态进一步发展外,以烹饪专著为代表的精神形态的饮食文化也迅速发展。

### (1) 烹饪原料进一步拓展

秦建立统一的封建王朝后,生产力得到质的飞跃,出现了许多新的烹饪原料,特别是随着中外文化交流的深入,出现了大量的西方烹饪原料,比如黄瓜、西红柿、辣椒等,给中国饮食文化的发展提供了新的物质基础。

## 【小知识】

### “狼桃”——西红柿的传说

西红柿学名番茄,原产于南美洲,当地人给它起了个可怕的名字——狼桃。长期以来,人们谈“狼桃”而色变,望之而生畏。到了16世纪,英国公爵佛罗达里去美洲旅游,回国时勇敢地摘了一颗“狼桃”作为礼品,带给他的情人伊丽莎白女王。从此,狼桃被欧洲人冠以“爱情的苹果(Love Apple)”之称。

18世纪,法国有位画家在为西红柿写生时,见它芙蓉秀色,浆果艳丽,逗人喜爱,动了品尝西红柿的欲念,冒险吃了一颗,食后不但没有任何不适,反觉甜酸可



口。从此，开创了西红柿食用之途。

番茄大约在明朝传入中国，当时称为“番柿”，因为酷似柿子，颜色是红色的，又来自西方，所以有“西红柿”的名号。而在历史上，中国人对于境外传入的事物都习惯加个“番”字，于是又叫它“番茄”。

### 【小讨论】

除了我们熟知的西红柿、黄瓜、辣椒外，你还知道有哪些常见的烹饪原料来自于国外？

#### (2) 烹饪工具的新发展

在西汉时期，铁制器皿得到了普及，铁锅与铁制刀具为烹饪方法和刀工技艺的发展提供了物质基础。同时，瓷器的出现，使得瓷制餐具成为最常用的餐具。至此，烹饪美学中的“色、香、味、形、器”五大要素均已具备。

#### (3) 烹饪技艺日趋成熟

在秦汉以后，烹饪分工为红案、白案、炉工和案工4种。正是因为分工的精细，使得烹饪技艺日趋成熟，各种烹饪技艺不断出现。炒、爆、熘、炸、烹、煎、贴、烧、焖、炖、蒸、氽等各种烹饪技法广泛使用。

#### (4) 烹饪理论著作丰富多彩

这一时期，各种烹饪理论著作纷纷问世，如唐代的《斲斫论》、元代的《饮膳正要》、清代的《随园食单》，特别是《随园食单》的问世，标志着我国烹饪文化理论达到了成熟阶段。

### 3. 繁荣创新时期

这一时期是指从辛亥革命至今的近百年间。在这一时期内，中国社会的政治、经济和文化各个方面都发生了翻天覆地的变化，中国饮食文化也进入了繁荣创新时期。

#### (1) 烹饪设备广泛使用电能

各种使用电能的现代化的烹调设备（如电烤箱、电冰箱、绞肉机等）大量使用，使得烹饪机械在某些环节取代了厨师的手工操作，也可以说，食品工业就是因此从传统烹饪中脱胎而出的。

#### (2) 国内外饮食文化广泛交流

随着经济的发展和科学技术的进步，世界的联系越来越紧密，交通也越来越便捷，人员的流动也越来越频繁。因此，不同地区间的饮食交流也更加频繁，甚至出现了相互交融与渗透，主要表现在原料、烹饪技法和菜品方面。例如，川菜以前主要以家禽家畜、河鲜山珍为原料，现在川菜也使用海鲜为原料制作海鲜类的菜肴。特别是在改革开放以后，国内外的饮食交流更加频繁与深入，西餐、日本料理、巴西烧烤等异国风味登陆中国，先进的烹饪设备、管理营销方式促进中国烹饪走向现代化。

同时，中餐在世界的影响也越来越大，世界各地遍布中餐馆，使得更多的海外人士了解了中国饮食文化，喜爱中国菜。





### (3) 饮食著述多而全

从事中国饮食文化理论研究的人不断增多,形成了中国饮食文库,如《中国烹饪百科全书》、《中国烹饪辞典》、《中国名菜谱》等,还出版了大量的相关教材。

### (4) 饮食市场空前繁荣

中国人口众多,但历代封建统治者多是“重农抑商”,虽然饮食业不断地走向繁荣,但商人的地位总是不高,从20世纪初叶到改革开放初期,饮食市场仅仅继承了明清时期的特色,没有太大的突破。改革开放之后,随着市场经济改革的持续深入,餐饮业不断打破常规,餐饮企业数量繁多、类型丰富、个性鲜明,饮食市场呈现出空前繁荣的局面。

## 四、中国饮食文化的特征

在世界饮食文化中,中国饮食文化是一朵奇葩。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、民族性格特征诸多因素的影响下,智慧的劳动人民创造出彪炳史册的中国烹饪技艺,形成博大精深的中国饮食文化。主要特点有以下几个方面。

### 1. 历史悠久

从历史沿革来看,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,使我国获得了“烹饪王国”的美誉。

### 2. 营养科学

中国饮食文化突出养助益充的营养论(素食为主,重视药膳和进补),并且讲究“色、香、味”俱全。五味调和的境界说(风味鲜明,适口者珍,有“舌头菜”之誉),形成了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的食物结构。

### 3. 技艺精湛

中国人在烹饪制作上十分注重精益求精,追求完美。孔子在《论语·乡党》中就曾提出:“食不厌精,脍不厌细”。

### 4. 食医结合

我国的烹饪技术,与医疗保健有密切的联系,在几千年前就有“医食同源”和“药膳同功”的说法,利用食物原料的药用价值,做成各种美味佳肴,达到对某些疾病防治的目的。

### 5. 风味多样

由于我国幅员辽阔、地大物博,各地气候、物产、风俗习惯都存在着不少差异,长期以来,在饮食上也就形成了许多风味,历来就有“南米北面”的说法,口味上有“南甜、北咸、东酸、西辣”之分,主要是巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。

### 6. 影响巨大

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、陶瓷餐具和大豆等，惠及全世界数十亿人。

## 五、饮食文化的研究内容

中国饮食文化主要的研究内容包括以下几个方面。

### 1. 饮食的起源和饮食文化的概念

饮食，做名词时指各种饮品和食物，做动词时则指喝什么、吃什么，以及怎么喝、怎么吃。可以这样说，饮食和烹饪是二位一体的，正是因为有了烹饪，人类的食物才从本质上区别于动物的食物，才有文化可言。

饮食文化是指人类在食物的生产、消费中所创造的一切现象，包括物质形态和精神形态两个方面。

### 2. 中国菜点文化

中国菜点文化主要包括中国菜点的艺术、中国菜点的风味流派和中国菜点的层次构成。

### 3. 中国饮文化

中国饮文化主要包括中国酒文化和中国茶文化两个方面的内容。中国酒文化主要介绍了酒的起源与发展、饮酒艺术、酒礼、酒道和酒令等方面的内容。中国茶文化主要介绍了茶的起源与发展、茶艺、茶礼和茶道四个方面的内容。

### 4. 中国饮食民俗

中国饮食民俗包括汉族和各少数民族的日常食俗、汉族和各少数民族的节日食俗，以及婚丧寿诞等人生礼仪食俗。

### 5. 饮食文化与旅游

饮食文化与旅游主要包括饮食文化旅游的活动设计、饮食文化旅游的导游两个方面的内容。



## 课后作业

### 一、填空题

1. 人类食物的早期来源是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_两种。
2. 饮食可以包括三个部分：一是\_\_\_\_\_；二是\_\_\_\_\_；三是\_\_\_\_\_。
3. 清代《\_\_\_\_\_》的问世，标志着我国烹饪文化理论达到了成熟阶段。

### 二、简答题

1. 烹饪与文化的关系是什么？
2. 中国饮食文化的特点是什么？





3. 中国饮食文化的研究内容是什么?

### 三、实训题

如果你到一个餐馆去用餐,你会通过哪些方式来判断某个菜肴归属于哪个菜系?依据是什么?