

第八章

以食为天

享誉世界的中国饮食

中国的药膳

“吃”与中国文化

礼仪与餐桌

饮食文学

中国饮食文化对周边国家的影响



享誉世界的中国

饮食

【常赏鲜】



背景知识

麻婆豆腐，是清同治初年成都市北郊万福桥一家小饭店店主陈森富(一说名陈富春)之妻刘氏所创制。刘氏面部有麻点，人称陈麻婆。她创制的烧豆腐，则被称为“陈麻婆豆腐”，其饮食小店后来也以“陈麻婆豆腐店”为名。麻婆豆腐由于名声卓著，已流传全国，乃至日本、新加坡等国家。



中国饮食的精美早已享誉全世界，世有“法国时装中国菜”之说。这“菜”是广义的，是中国饮食的代名词。中国自古就特别重视饮食。

孔子说：“食不厌精，脍不厌细”(《论语·乡党篇》)。中国数千年来形成的饮食风俗，是中华民族文化的一个重要组成部分，它表现了中华民族的伦理思想、道德观念、民族心理、生活方式、宗教信仰及礼仪礼节等众多方面的特点。

中国人的饮食结构与西方相比有两大特点：一是以米面为主食；二是以肉、鱼、蔬菜等为副食，而在副食中又以蔬菜为主，食肉少，这与西方以肉食为主形成明显的对比。

中国的菜肴受地理等自然条件的影响，各地形成了极富特色的风味，但最有代表性的是八大地方风味，俗称八大菜系，即川(四川)菜、鲁(山东)菜、粤(广东)菜、淮扬(扬州)菜、湘(湖南)菜、浙(浙江)菜、闽(福建)菜和徽(安徽)菜。其中地方特色最浓、影响最大的是川、鲁、粤、扬四大菜系，不仅闻名中国，而且享誉世界。下面就四大菜系的特色作一简要的介绍。

川菜的最大特点是擅长调味，素有“一菜一格，百菜百味”之美誉。川菜以咸、甜、麻、辣、酸为基本味，并在这五味的基础上调配出麻辣、椒麻、怪味、酸辣、鱼香、咸甜、椒盐、糖醋等23个复合味型。有名的川菜有：宫保鸡丁、麻婆豆腐、鱼香肉丝、香酥鸡、怪味鸡等。

鲁菜是北方菜的代表，既擅长河鲜，又以做汤出名。烹(pēng)制方法上注重爆、炒、烧、氽(cuān)等，尤其长于爆，时间短，不破坏菜肴的营养成分。有名的鲁菜有爆鸡丁、油爆大虾、糖醋鲤鱼、烧海螺、葱油海参等。

粤菜最大的特点是食料广泛，居各菜之首。不仅有菜蔬鱼虾和飞禽走兽，而且有鼠、蛇、猫、狗、虫、蛙、以及蚂蝗、穿山甲等，可谓又杂又怪。所用调料也奇特，有虾酱、沙茶、红醋、鱼露、蚝油、梅骨等。味道有酸、咸、苦、辣、甜、鲜。口味特点是香、脆、酥、嫩、青、鲜、甜。菜肴品种多达五千多种。名菜有龙虎凤大烩、烤乳猪、四禽烩、扒猴头、鱼生等等。

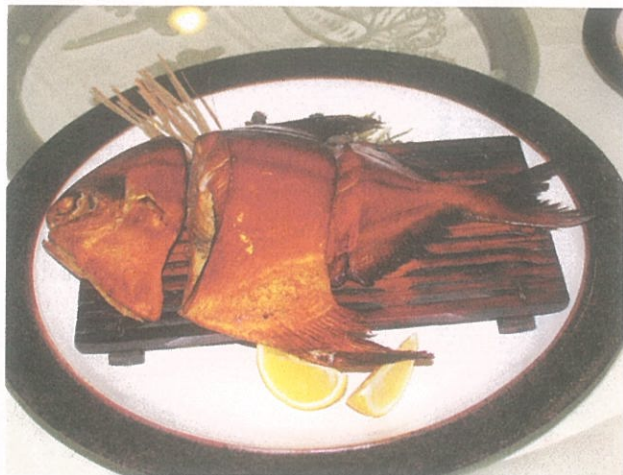
扬菜注重火工和造型，讲究原汤原味，口味平和清淡，甜咸适中。烹调方法突出炖、煮、焖、烧。名菜有长鱼席、水晶肴蹄、清蒸鲥鱼、三套鸡、荷包鱼等。

《中华美食》2005年2月8日

词语解释

脍：美味。

菜肴：菜(多指荤菜)。



思考练习

1. 中国的饮食与西方的饮食结构有什么不同？为什么？
2. 中国八大菜系中你最喜欢哪个菜系？为什么？

中国的药膳



背景知识

中国药膳的主要流派：

1. 宫廷贵族药膳：专为宫廷中皇家贵族享用。选料名贵珍奇。
2. 平民家庭药膳：主要特点是取材方便，操作简单，经济实惠。
3. 民族药膳：如满族的“猪皮冻”，又叫“益寿胶冻”。藏族人爱喝的青稞酒、奶茶。每年正月十五，朝鲜族有吃“药饭”的习俗。
4. 宗教类药膳，儒家药膳：以孔府药膳为例，孔子的名言“食不厌精，脍不厌细”是孔府药膳的特点。



女士们，先生们，

你们好！我是维多利亚大学中医系的老师。今天很荣幸来这儿与大家共同探讨中国的药膳(shàn)。我在此先谈谈我自己对中国药膳的一点粗浅的陋见，不当和错误之处，恳请在座的诸位批评指正。

众所周知，中国的药膳不是食物与中药的简单的相加，而是在中医辨证配膳理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，又有食品美味，用以防病治病、强身益寿的特殊食品。下面我就中国药膳的历史和特点作一介绍和分析。

中国的药膳源远流长，古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代中华民族就在开始探索食物和药物的功用，故有“医食同源”之说。公元一千多年的周朝，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，就是通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期我国现存最早的药学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物又



是食物的品种，如大枣、山药等。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中，也载有一些药膳民方，如当归生姜羊肉汤等，至今仍有实用价值。唐代名医孙思邈(miǎo)的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食疗”、“养老食疗”等门，药膳方十分丰富。继隋唐之后的宋、元、明、清朝，更有多部专著出世。如宋朝陈直的《养老寿亲书》，明朝李时珍的《本草纲目》，清朝章穆的《调疾饮食辩》等，都对养生保健药膳作了较为详尽的分析和诠释。

中国药膳的特点主要体现在几个方面：第一，注意整体，辩证施食。在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康情况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面的情况，判断其基本症状，然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。其次，防治兼宜，效果显著。药膳既可治病，又可强身防病，这是有别于药物治疗的特点之一。再次，良药可口，服食方便。因药膳使用的多为药、食两用之品，所以即使是药，还具有食品的色、香、味等特性。

中国的药膳已开始走向世界，不少药膳食品已销往国际市场，有的国家还开设了药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品，希望能展开这方面的学术交流与技术合作。中国药膳将为世界人民的健康做出贡献。

我的演讲完了，谢谢大家！

思考练习

1. 什么是中国药膳？药膳与食物和药物有什么不同？
2. 药膳最早是什么时候开始的，怎么开始的？
3. 中国药膳有哪些特点？

词语解释

陋见：浅短的意见。
辩证：辨析考证。
诠释：说明，解释。



“吃”与中国文化



背景知识

什么是山珍海味呢？山珍海味，是产自山野和海洋的名贵珍稀食品，是食物中的精品部分，熊掌、燕窝、鱼翅、海参等，在古人食谱上常充主角。



陶恺 — 墨尔本文化研究所高级研究员

石味 — 墨尔本扬里斯本中学十二年级学生

石：陶教授，我最近看了一些资料，说中国的“吃”与中国文化很有关系。我不知道这种关系是一种什么样的关系？您能否给我说一说？

陶：当然可以。重生务实，构成了中国文化的一个重要特征。“吃”为中国文化所看重，从中国人的“吃”可以分析出文化的特色。中国文化的先哲是很重视“吃”的。孔子是“食不厌精，脍不厌细”，老子则说“圣人为腹不为目”，这就是说，圣人只是为了吃饱肚子，而不去关注五彩缤纷的世界。老子这种将“吃饱饭”看成是人生目的的思想，影响了整个中国的话语系统。

石：这怎么说呢？

陶：在中国，“干工作”与“挣饭吃”经常可以划等号，如说“靠打猎吃饭”、“靠种田吃饭”，甚至文人也会说“靠卖文吃饭”。“工作好”与“吃饱饭”一致，换工作叫做“跳槽”，工作干不成了说是“丢了饭碗”、“炒了鱿鱼”。工头吓唬工人最妙的言辞，就是“不好好干，我砸了你的饭碗！”或“我炒你鱿鱼！”

石：平时我也经常听到这些，就是没有太注意，更没有注意到这与中国的传统文化有如此的联系。

陶：将“吃”上升为文化，就是说中国的“吃”不单指入食充饥，而且还具有广义的文化指称。说这人受欢迎，就说“吃香”；不受欢迎，就说“不吃香”或“吃不开”。说这人受得了，就说“吃得消”；受不了而想拒绝，就说“不吃这一套”。总之，在中国似乎什么都可以“吃”，信宗教可以说成“吃教”，打官司可以说成“吃官司”，不一而足。

石：陶教授，除了这些，还有哪些方面可以体现吃与文化间的关系呢？

陶：可以说，在所有方面都可以体现这种关系。例如，中国的俗语说，“食色，性也”。中国人对“性”也经常做“食”的处理。说某某女士“有味”，也就是“好吃”。一个没有出息的丑男人娶了一个如花似玉的美女子，说成是“好一块肥肉，落到狗嘴里”。漂亮女子的妩媚(wǔmèi)动人，叫做“秀色可餐”。

石：那您觉得中国的吃与文化和西方的吃与文化有没有不同的地方？

陶：餐饮与文化的联系，中餐与西餐的差异，已有不少人在研究了。有人说中餐是和合的，西餐是分裂的；中餐符合辩证法，西餐则是片面孤立的。言外之意，中餐足以代表中国文化。毫无疑问，“吃”在中国文化的结构中有着非常重要的位置。在中国，“天”是至高无上的概念，所谓“道之大原出于天”，但中国还有一句俗语，叫做“民以食为天”。如果“食”可以为“天”，那么“饭店”也可以看成是“准教堂”。

石：“准教堂”是什么意思？

陶：就是说中国的饭店扮演着教堂的部分职能：给孤独的人以情感上的慰藉，协调人与人的关系。与“哥们儿”在饭店里撮一顿，还有什么孤独可言？与别人有了隔阂(hé)，只要在馆子里喝一壶，矛盾就会化解。而且中国的饭店还具有西方的教堂所没有的职能，就是能将办不成的事办成。几个人那么一坐，茅台酒那么一灌，就没有办不成的事儿。

石：这确有这方面的意思。

陶：我不知道你听说过大作家林语堂先生的一个传遍世界的“大幽默”没有？他说，世界大同的理想，就是住在英国的乡间，屋里有美国的水电设备，有日本的太太，法国的情妇，还要有一个中国的厨子。这个玩笑也许开得太荒诞(dàn)，但也表明在“两脚踏中西文化”的林语堂心目中，中国的烹饪(rèn)艺术特有位置。

石：这太有意思了。陶教授，今天听了您的介绍，受益匪浅。我以后有问题，能否还可以向您讨教？

陶：没问题。



思考练习

1. 中国人的“吃文化”是怎么形成的？
2. 请举一两例说明“吃”与文化的关系。
3. 中国的饭店在体现中国文化上有哪些特点？举例说明。

词语解释

妩媚：(女子、花木等)姿态美好、可爱。

慰藉：安慰。

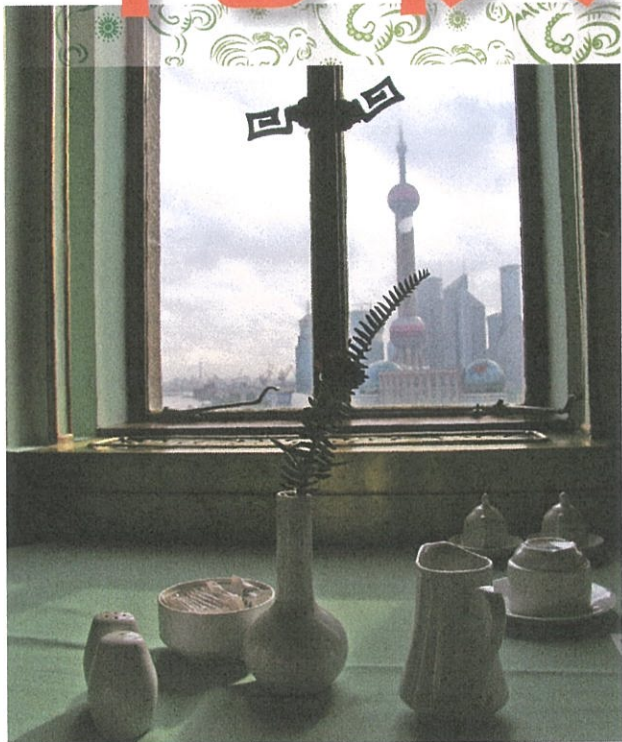
撮：聚合、聚拢。

隔阂：彼此情意不通，思想有距离。

荒诞：极不真实，极不近情理。



礼仪与餐桌



黄勇,

你好！你的来信收悉，勿念。我最近很忙，故迟复，请见谅。

我觉得你来信提及的有关礼仪标准与餐桌的问题很有意思。确实，今日一般人布置桌面已比不上过去讲究，当然原因有很多，包括现今很少人家里有帮佣，所以一般人不太把正式的东西当一回事了。我知道每个人似乎都很忙，没空花心思在生活的正式礼节仪式上，甚至请人到家里吃正餐或吃家常饭，竟然都用同样的塑料桌布和纸巾。

我认为，既然宴请客人就该费点心力。毕竟客人在你家，理当得到贴心的招待，而不是拿纸巾、纸盘和塑料杯打发就可以了。特别要记住的是，塑料杯适应于户外使用，例如在内院、前院、海滩或野餐时用，要不然，就只能用于完全非正式的家庭室内聚餐。

如果你尽心为客人把一切规划得仔细周到，聚会一定能圆满成功，而且朋友会因气氛隆重受到礼遇而对你感激万分。譬如，用漂亮的玻璃杯装酒，味道和用纸杯就完全不同；用精美瓷器盛的肉片，吃起来和用纸盘也非常不一样。

不论对方是老朋友，还是你的岳母或婆婆，招待客人都应该依照标准礼节来做。例如，不论你盛装的是芦笋还是烤肉，都应该用令人赏心悦目的器皿盛菜。另外，在给每个客人盛菜时，都要有充满自信、和蔼(ǎi)可亲的神态。

这只是我一点很不成熟的想法，仅供你参考。希望我们今后多联系，进一步探讨这方面的一些问题。

请代向你的令尊令堂问安！

顺祝

撰安！

向尊统

2005年2月15日



背景知识

中国餐桌的坐法是对着大门的是主座，或是背靠墙、柜台的；讲究些的饭店，会用餐巾予以区分，餐巾最高大的位置是主座。主人右手边的是主客座，左手边的是次要的客人座。然后依次是陪客座。

词语解释

赏心悦目：指因欣赏美好的景致而心情舒畅。

和蔼可亲：态度温和、亲切。

令尊令堂：尊称对方的父亲和母亲。



思考练习

1. 为什么现在很多人把餐桌礼仪不当一回事了？你觉得对否？为什么？
2. 什么是餐桌礼仪？举例说明。
3. 请谈谈餐桌礼仪的重要性。
4. 中西方餐桌礼仪有什么不同？

饮食文学

——读苏东坡的《老饕赋》有感



背景知识

苏轼，字子瞻，号东坡居士，眉州眉山(今四川眉山)人，宋代著名的文学家和书画家，他和父亲苏洵，弟弟苏辙被誉为“三苏”，父子三人在唐宋古文八大家中占有重要地位。



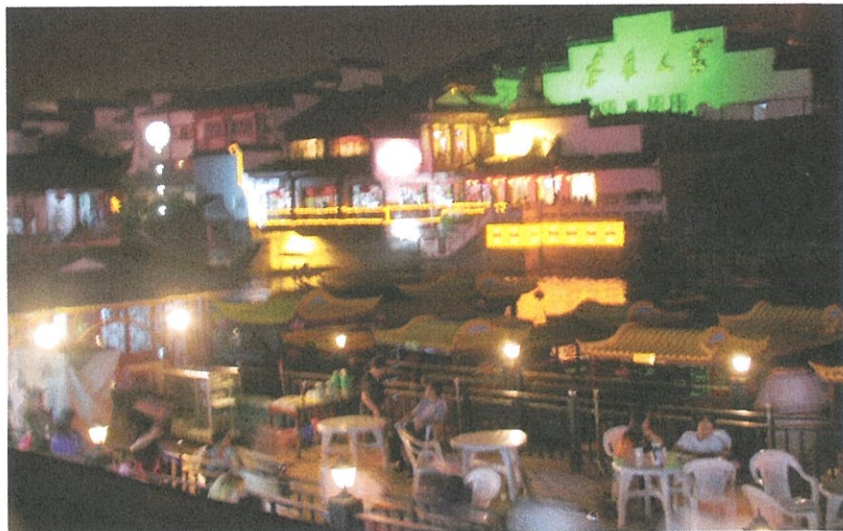
不少人可能认为将饮食与文学扯在一起是牵强附会。实际上，中国古代的文人墨客早在上千年前就将饮食与文学联系起来。其中最著名的要数宋朝的大文学家和书画家苏轼——苏东坡了。苏东坡的文学跟食物与酒有着分不开的干系。苏东坡自称老饕(tāo)，连他气势磅礴(pángbó)的《赤壁赋》，都是和朋友一起带着刚捕到的巨口细鳞松鱼，扛了几坛家里藏的老酒，爬到赤壁上，烹煮餐饮之后完成的。另外，以他名字命名的菜肴——东坡肉，至今乃是家喻户晓的名菜。

但他的最与吃有着直接关系的文学作品恐怕就是《老饕赋》。这首词将一场“寻欢作乐”的宴席描写得栩栩如生、淋漓尽致。这首词可分为四个部分。

第一部分讲的是谁来做，怎么做。人物、典故、分工、物资、燃料、操作、环境，逐一不漏的阐述清楚，简明扼要，有条不紊(wěn)，比如鼓、烹、暴、麇(áo)等。

第二部分讲的是吃什么，给谁吃，选择什么样的食物原料。另外，时令、尺度、配菜等等都必须精敲细推。





第三部分讲的是怎么吃，和谁吃。子曰，食、色，性也。美人和佳肴，二者缺一不可。吃得再好，没有美人陪着，岂非天大的遗憾。同时，养眼还得养耳，要声色并茂。

第四部分讲的是吃完后的状态、效果。吃完了你得快点溜，除非你想请客。苏东坡及时地抓住了人的心境这一特点，完整地描绘了一场狂吃痛饮的理想结局。

《老饕赋》的思想性在于告诉人们什么是完美的吃，标准是什么。它的艺术性是叙述结构合理，层次分明，描述用典适当，妙喻叠出，夸张而不过分，隐讳而不晦涩(sè)，兼顾而不繁杂，塑造人物形象逼真活泼，心理活动细腻真实。

苏东坡真不愧为大吃家啊。

《蓝鸟日报》2005年2月23日 星期三 第8版

思考练习

1. 中国的饮食早就成为一种文化，你能举出与饮食文化相关的作品吗？
2. 很多古代的文学家喜欢饮酒赋诗，你能说出一、二名著名的诗人或他们的诗句吗？

词语解释

牵强附会：勉强把两件没有关系或关系很远的事物拉在一起。

老饕：贪食者。

磅礴：(气势)盛大。

晦涩：隐晦不易懂。

附：《老饕赋》

庖丁鼓刀，易牙烹熬，水欲新而釜欲洁，火恶陈而薪恶劳。九蒸暴而日燥，百上下而汤糜。

尝项上之一脔，嚼霜前之两螯；烂樱珠之煎蜜，滷古酪之蒸羹；蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟。盖聚物之夭美，一养吾之老饕。

婉彼姬姜，艳如李桃，弹湘妃之玉瑟，鼓帝子之云璈，命仙人之萼绿华，舞古曲之郁轮袍。引南海之玻黎，酌凉州之葡萄，愿先生之耆寿，分余沥与两髦。候红潮于玉颊，敬暖响于檀槽，忽累珠之妙唱，抽独茧之长缲；闵手倦而少休，疑勿燥而当膏。倒一缸之雪乳，列百施之琼艘，各眼滟于秋水，咸骨醉于春醪。

美人告去，已而云散，先生方兀，然而逃禅。响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫，先生一笑而起，渺海阔而天高。

中国饮食文化 对周边国家的

影响



各位听众，

你们好！我是泱泱，现在又到了“中国美食甲天下”的节目时间了。今天我想给大家谈谈中华饮食文化对周边国的影响。众所周知，世界上凡是有华人甚至没有华人的地方，都能够见到中国饮食文化的影响。那么，中国的烹饪原料、烹饪技法、传统食品、食风食俗等等，又是怎样传播到世界各地的呢？

实际上，早在秦汉时期，中国就开始了饮食文化的对外传播。据《史记》、《汉书》等记载，西汉张骞(qiān)出使西域时，就通过丝绸之路同中亚各国开展了经济和文化的交流活动。今天在原西域地区的汉墓出土文物中，就有来自中原的木制筷子。我国传统烧烤技术中有一种啖(dàn)炙法，也很早通过丝绸之路传到了中亚和西亚，最终在当地形成了人们喜欢吃的烤羊肉串。

比西北丝绸之路还要早一些的西南丝绸之路，北起西南重镇成都，途经云南到达中南半岛、缅甸和印度。这条丝绸之路在汉代将中国农历五月初五端午节吃粽子等食俗带到了越南和东南亚等国，这些国家至今仍然保留着吃粽子的习俗。

但是，我国的饮食文化对日本和朝鲜的影响恐怕是最大的。日本和朝鲜人的烹饪理论，使用的烹饪原料和技术，饭菜的搭配，以及筷子的使用等，都明显地带有中国的特色。





背景知识

“丝绸之路(Silk-road)”，最初出现在一位来过中国六次的德国地理学家里希霍芬(Richthofen)所著的地理书籍《中国》(1877年)一书中。该书在第一卷里详细论述了东西方交通的历史，并首次将这条东西通道称为“绢之道”。另一德国人赫尔曼(A.Herrman)在其1910年的书中将其定名为“丝绸之路”。之后的研究者们把“丝绸之路”的概念扩大到整个古代中外经济、文化交流的路线。



另外，除了西北丝绸之路和西南丝绸之路之外，还有一条海上丝绸之路。它扩大了中国饮食文化在世界上的影响，以致于泰国人的米食、挂面、豆豉(chǐ)、干肉、腊肠、腌鱼以及就餐用的羹匙等等，都和中国内地的有许多共同之处。

中国饮食文化对缅甸、老挝、柬埔寨等国的影响也很大，其中以缅甸较为突出。距离中国稍远的几个东南亚岛国，像菲律宾、马来西亚、印度尼西亚等，受中国饮食文化的影响也不小。

茶作为中国饮食文化的一项重要内容，对世界各国的影响最大。各国语言中的“茶”和“茶叶”这两个词的发音，都是从汉语演变而来的。中国的茶改变了许多外国人的饮食习惯，例如，英国人由于中国的茶而养成了喝下午茶的习惯，而日本人则由于中国的茶而形成了独具特色的“茶道”。

以上给大家简要地作了介绍，如果您想进一步了解中国饮食对周边国家的影响，请给我们来信。谢谢大家！

词语解释

烹饪：做饭做菜。
啖：吃或给人吃。

思考练习

1. 中国的饮食文化是怎么传播到亚洲各国的？请举例说明。
2. 中国的饮食文化对哪些国家影响最大？为什么？
3. 你对中国的茶文化有什么看法？