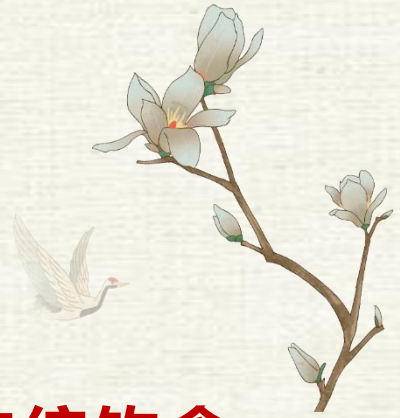
中华传统文化

（慕课版 | 第2版）

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



高等职业院校通识教育系列教材

第6章 惬意的生活：中国传统饮食

肖珑 江团结 编著

目录 | Contents

6.1 食文化

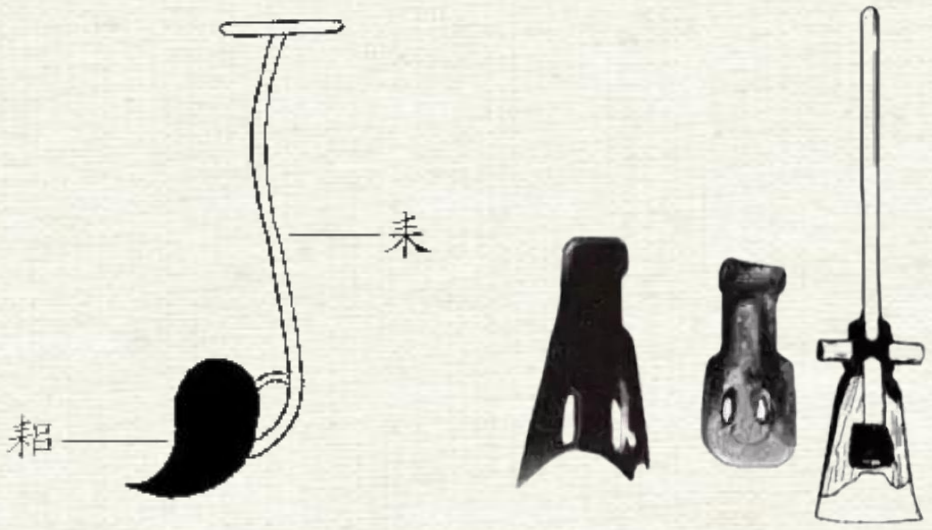
6.2 茶文化

6.1.1 中国传统饮食的发展

6.1.1.1 石器时代的饮食

我国最早的饮食历史：旧石器时代——人工取火——茹毛饮血的生活——钻木取火——利用火来加热食物——石烹时代

- 伏羲氏“结网罟以教佃渔，养牺牲以充庖厨”，进一步地丰富了人们的食材。神农氏发明耒耜（一种翻土农具），教民稼穑，成为中国农业的开创者。
- 新石器时代，陶器的发明使人们第一次拥有了炊具和容器，并先手发明了陶釜、鼎等炊具。后来，黄帝发明了灶，加快了烹饪食物的速度



耒耜

6.1.1 中国传统饮食的发展

6.1.1.2 夏、商、周时期的饮食文化

周代已对饭（主食）、菜（副食）和汤饮进行了明显的区分，这标志着我国传统烹饪方法的初步定型。周代宫廷“八珍”的出现也显示出周人精湛的烹饪技艺。

食物的加工

从新石器时代到殷商时期，人们多使用碾盘、碾棒、杵臼等工具对谷物进行粗加工，因而难以提供大量去壳净米来满足饭食需要。到了周代，石磨的出现，促成了谷物加工方法上一次质的飞跃。

烹饪方法

夏商两代的烹饪方法都很稀少。到了周代，随着生产力的快速发展，烹饪方法逐渐多样化，出现了煮、蒸、炒、烤、炙、炸等多种方法。其中，蒸就是利用蒸气来烹饪食物的一种方法，我国因此也成为了世界上最早使用蒸气烹饪食物的国家。

6.1.1.3 秦汉时期的饮食文化

春秋战国至秦代是我国传统的“四大菜系”逐步形成的时期。春秋战国时期，北方的古齐鲁大地历史文化悠久，烹饪技术发达，为我国最早的地方风味菜——“鲁菜”的形成奠定了基础。

在东南方

楚人占据东南半壁江山，这里土壤肥沃，气候适宜，一年四季里“春有刀鲚，夏有鲥，秋有肥鸭，冬有蔬”。这些丰富的食材促进了这一地区烹饪技术的发展，形成了“苏菜”的雏形。

在西南方

秦国在占领古代的巴、蜀两国之后，派遣李冰治理水患，造就了美丽富饶的“天府之国”，再加上大量汉中移民的进入，在饮食上逐步形成了“川菜”的雏形。鲁菜、苏菜、川菜、粤菜也被后世称为“四大菜系”。人们常说的“五谷”就包括了稻、稷、黍、豆、麦五种粮食。

汉代

中国的传统饮食更为丰富，淮南王刘安发明的豆腐，可以做出多种美味的菜肴。东汉时期，发明了新的烹饪用油——植物油，改变了一直使用动物油的传统。西汉时期张骞等人出使西域，就从西域引进了大量食物，包括石榴、芝麻、葡萄、胡桃（即核桃）、甜瓜、西瓜、黄瓜、胡萝卜、菠菜、扁豆、葛笋、大葱、大蒜等。

6.1.1 中国传统饮食的发展

6.1.1.4 唐宋时期的饮食文化

- 唐代，国家的强盛促进了饮食文化的发展，其中“烧尾宴”代表了唐代饮食文化的极高成就。所谓“烧尾”，就是大臣上任之初，为了感恩，向皇帝进献的盛馔。烧尾宴规模庞大、奢华无比，《清异录》中记载的唐朝宰相韦巨源所设烧尾宴的一份不完全的食单中就列有菜点58种。
- 随着对外交流的扩大，更多的外来饮食进入了中国，尤以“胡食”居多。其中，毕罗、胡饼等都是有名的“胡食”。除了“胡食”外，西域的名酒及其制作方法也在唐代传入中国，唐
- 太宗就曾亲自监制，用高昌引入的酿酒法酿出了8种色泽的葡萄酒。
- 宋代，“四大菜系”已经发展得相当成熟，宫廷饮食则以穷奢极欲著称于世。

烧尾宴

6.1.1 中国传统饮食的发展

6.1.1.5 元、明、清时期的饮食文化

元代

在忽必烈的推崇下诞生了涮羊肉；至今闻名全国的名菜——烤全羊，也是这一时期出现的，并且元代还是有史可考的第一家烤鸭店的发源时期。

明清时期

饮食文化呈现出满蒙汉交融的特点，这一时期的饮食不仅继承和发展了唐宋时期的食俗，还混入满蒙饮食的特点，在一定程度上改变了传统的饮食结构。

清代

浙、闽、湘、徽等地方菜进一步发展，并自成派系，加上传统的“四大菜系”，逐渐形成“八大菜系”。后又增加京、沪等地方菜，形成了“十大菜系”。清代的满汉全席就代表了清代饮食文化的最高水平。

6.1.1 中国传统饮食的发展

满汉全席

6.1.2 中国传统饮食文化特色

6.1.2.1 选材上讲究“四性分明” “五味调和”

2．粗、细搭配

粗粮和细粮搭配既可以提高食物蛋白质的利用率，还可以增进食欲。另外，经常进食少量的粗粮，还可以帮助增强消化系统的功能。

1．荤、素搭配

素食主要是指粗粮、蔬菜等植物性食品，荤食则主要是指动物性食品。现代科学观点认为荤、素搭配且以素为主，可使人体获得丰富的维生素、无机盐等有益物质，从而提高蛋白质的利用率，保证人体对各种营养物质的吸收。

3．干、稀搭配

如果只吃过干食品，如米、馍等，或者只喝稀汤，都不符合营养卫生的要求。只有干、稀搭配，才可以使蛋白质得到互补。

6.1.2 中国传统饮食文化特色

6.1.2.2 制作上讲究色、香、味俱全

中国传统饮食在制作方法上通常讲究色、香、味俱全，其中“色”是指食品的色泽要鲜艳；“香”是指食品闻起来要香气浓郁；“味”是指食品的味道要回味无穷。

中国的先哲们为了使各种各样的食品色泽鲜艳、香气浓郁、回味无穷，同时又具有营养保健的优良效果，对食物的原料品种与质量进行了严格的筛选，对各种食品的加工和烹调方法进行了精细的设计和操作，表现出了他们高超的智慧和独特的创造力。

6.1.2 中国传统饮食文化特色

6.1.2.3 功效上讲究营养、保健有机结合

人类赖以生存并提高生活质量的根本保证是食品的营养和保健，而中国的传统饮食文化也一直把营养和保健的有机结合视作其重要的组成部分。

《黄帝内经》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，上古的人，懂得天地之间运行的道理，因此能取法于天地阴阳，遵循自然界的变化规律，饮食有节制，作息有常规，且不胡乱耗费，因此往往能保持形神的协调，从而长命百岁。

6.1.3 八大菜系

6.1.3.1 川菜

川菜历来享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。它以辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等为主要调味品，做出了麻辣、酸辣、椒麻、蒜泥、麻酱、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型。每道菜肴无不厚实醇浓，脍炙人口。

川菜历来还有“七滋八味”之说，“七滋”是指酸、甜、苦、辣、麻、香、咸；“八味”是指酸辣、椒麻、麻辣、怪味、红油、姜汁、鱼香、家常，著名的川菜有鱼香肉丝、宫保鸡丁、水煮肉片、水煮鱼、麻婆豆腐、回锅肉、东坡肘子等。

川菜的风味主要囊括了重庆、成都、乐山、内江和自贡等地方菜的特色，其所选用的调味品复杂多样，且富有特色，包括花椒、胡椒、辣椒、葱、姜、蒜、郫县豆瓣酱、保宁食醋等。

川菜由筵席菜、家常菜、三蒸九扣菜、大众便餐菜、风味小吃五类菜肴组成了完整的风味体系。其风味以麻辣著称，同时，又融入清、鲜、醇、浓的口味。现在，川菜已遍及全国，在海内外都享有盛誉。

6.1.3 八大菜系

6.1.3.2 鲁菜

鲁菜又叫山东菜，主要包括胶东菜和济南菜两个菜系，口味鲜咸，风味独特，制作精细，既有堪称“阳春白雪”的孔府菜，也有星罗棋布的各种地方菜和风味小吃。

九转大肠

胶东菜

以鲜为主，偏于清淡；食材多为明虾、鲍鱼、海螺、蛎黄、海带等海鲜；烹饪方法上以爆、炸、蒸、熘、扒为主，胶东菜的名菜有扒原壳鲍鱼、蟹黄鱼翅、芙蓉干贝、烤大虾、烧海参、炸蛎黄等。

济南菜

以汤著称，辅以爆、炒、炸、烧等烹调方法，口味上清、鲜、脆、嫩。济南菜的名菜有清鲜淡雅的清汤什锦、奶汤蒲菜，有脆嫩爽口的油爆双脆，还有外焦里嫩的糖醋黄河鲤鱼，大多风格独特，味道鲜美。

6.1.3 八大菜系

6.1.3.3 苏菜

江苏菜简称苏菜，其主要囊括了苏州、南京、扬州、淮安、徐州、海州六种地方菜。由于苏菜和浙菜相近，因此苏菜和浙菜又统称为“江浙菜系”。

苏菜由淮扬、苏锡、徐海三大地方风味菜肴组成，其中，又以淮扬菜为主体。淮扬菜的特点是色调淡雅，造型新颖，咸甜适中，口味平和。淮扬菜在选料上也极为严谨，烹调技艺上，则以炖、焖、煨、焐为主，注重刀工和火工，强调本味，突出主料。

松鼠鳜鱼

6.1.3 八大菜系

6.1.3.4 浙菜

浙江菜简称浙菜，其品种丰富、小巧玲珑的菜式，鲜美滑嫩、脆软清爽的菜品，以及清、鲜、香、脆、嫩、爽的风味，在我国众多的地方菜中占据着重要的地位。浙菜主要囊括了以下地方特色。

杭州菜

清鲜爽脆，淡雅典丽，品种多样，工艺精细，是浙菜的主流。在烹调方法上，杭州菜以爆、炒、炸、烩为主，制作极为讲究。

宁波菜

特色是“鲜咸合一”，讲究嫩、软、滑的口感。烹调方法上以蒸、烤、炖为主，注重保持菜品的原汁原味。

绍兴菜

大多香酥绵糯、汁浓味重、香味浓烈，作料以鱼虾河鲜和鸡鸭家禽、豆类、笋类为主，常用鲜料配腌腊食品同蒸或炖，且多用绍酒烹制。

温州菜

在食材上以海鲜为主，烹调方法上讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工。温州菜的代表名菜有双味蝤蛑、三丝敲鱼、爆墨鱼花、橘络鱼脑和蒜子鱼皮等。

6.1.3 八大菜系

6.1.3.5 粤菜

粤菜即广东地方风味菜，广州历来被作为通商口岸城市，因而吸收了许多外来的烹饪原料和烹饪技艺。

粤菜杂食之风，常常令一些外人瞠目结舌。唐代韩愈被贬到潮州时，看到当地百姓常以蚝、鳖、蛇、青蛙、章鱼等几十种异物为食，就惊叹道“臊腥始发越，咀吞面汗巆。”现在，鲍、参、翅、肚等都已成为许多地方菜的上品。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜组成，其中又以广州菜最具代表性。广州菜注重色、香、味、形俱全，口味上以清、鲜、嫩、脆为主，讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻。广州菜在用料上极为广博而精细，品种多样又富于变化。在烹调方法上则以炒、煎、炸、焖、煲、炖等为主，讲究火候。

6.1.3 八大菜系

白切鸡

潮州菜

以烹制海鲜、汤类和甜菜为有名。其风味尚清鲜，郁而不腻，常配以鱼露、沙茶酱、梅糕酱、红醋等调味品，风味独特。

东江菜

又叫客家菜，以客家饮食为代表。东江菜的菜品多为肉类，下油重，味偏咸，以砂锅菜见长。著名的菜肴有黄道鸭、梅菜扣肉、海参酥丸、牛肉丸等。

6.1.3.6 闽菜

- 闽菜是在中原汉族文化和当地古越族文化的混合、交流的过程中逐渐形成的。
- 闽菜，由福州、闽南和闽西三种不同风味的地方菜组成，其中福州菜是闽菜的主流。福州菜，以汤菜居多，其风格特点是清爽、淡雅、鲜嫩、偏于酸甜，并常以红糟为作料，讲究调汤，给人百汤百味、糟香扑鼻之感。著名的菜肴有茸汤广肚、肉米鱼唇、鸡丝燕窝、煎糟鳗鱼等。

东譬龙珠

闽南菜

流行于厦门、晋江和尤溪等地，其风格特点是鲜醇、清淡。闽南菜尤为讲究作料的使用，在沙茶、橘汁、芥末以及药物等的使用方面均有独到之处。

闽西菜

流行于客家话地区，其风格特点是鲜润、香浓、醇厚，略偏咸、油。闽西菜尤擅长烹制山珍野味，善用生姜及香辣佐料。

6.1.3 八大菜系

6.1.3.7 湘菜

湘菜以湖南菜为代表。湖南简称“湘”，湘北的洞庭湖平原，盛产鱼虾和湘莲；湘东南为丘陵、盆地，农牧副业都很发达；湘西则多山，盛产笋、茸和山珍野味。丰富的物产为人们的饮食提供了大量精美的原料，也成就了各种各样美味的湘菜。

著名的湘菜有红煨鱼翅、组庵豆腐、辣椒炒肉、剁椒鱼头、湘西外婆菜、吉首酸肉、东安鸡、牛肉粉、金鱼戏莲、永州血鸭、腊味合蒸、姊妹团子等。

湘菜历来重视原料的搭配和滋味的相互渗透，湘菜在调味上也尤重酸辣，常以酸泡菜作为调料，佐以辣椒来烹制食物。

湘菜的煨法可分为红煨、白煨、清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。煨是以小火慢炖，确保了菜品的原汁原味。煨出来的菜肴晶莹醇厚、酥烂鲜香、软糯浓郁，许多都已成为湘菜中的名馔佳品。

6.1.3 八大菜系

6.1.3.8 徽菜

徽州菜简称徽菜，其主要特点是重油、重色、重火功，烹调方法上擅长蒸、烧、炖，著名的菜肴则有火腿炖甲鱼、黄山炖鸽等上百种。

徽菜又可分为：

- 以芜湖、安庆地区为代表的沿江菜——以烹调河鲜、家禽见长，其烟熏技术独具一格。
- 以蚌埠、阜阳、宿县等地为代表的沿淮菜——讲究咸中带辣，汤汁味重色浓。

历史上，徽菜发端于唐宋，兴盛于明清，在这悠久的发展过程中，徽菜形成了巧妙用火，擅长烧炖，浓淡适宜，讲究食补，注重文化的特点。徽菜雅俗共赏，南北皆宜，既具有浓郁的地方特色，又蕴藏深厚的文化底蕴，是中华饮食文化中的瑰宝。

火腿炖甲鱼

目录 | Contents

6.1 食文化

6.2 茶文化

6.2.1.1 茶的起源

1．西汉至魏晋南北朝

《三国志·韦曜传》记载

韦曜参加东吴国君孙皓的宴会，他不善饮酒，故以茶当酒，这是“以茶代酒”的最早记载。

《华阳国志》记载

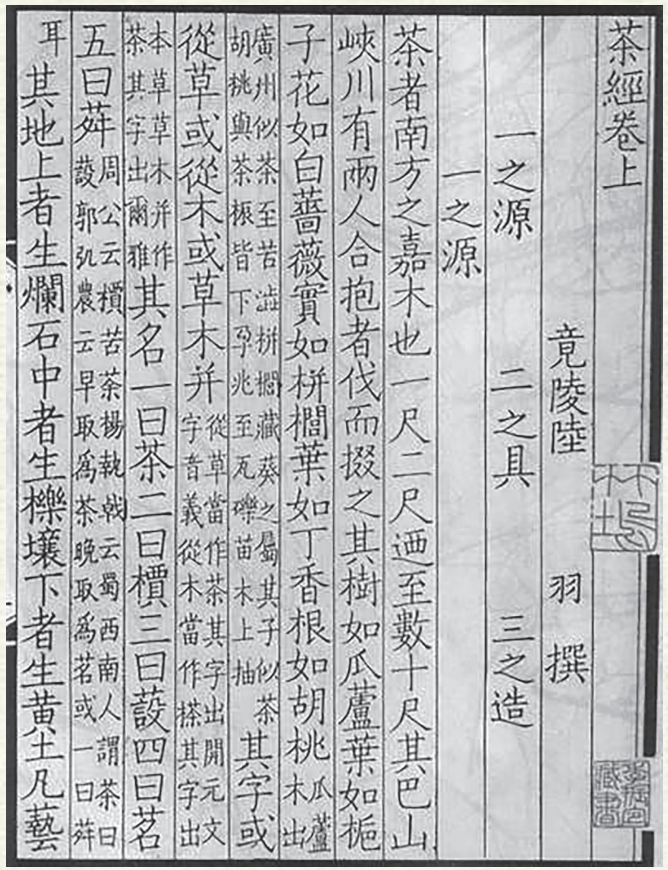
我国最早的种茶基地是在四川。书中记载，汉晋时期，四川产茶的地方有涪陵郡、什邡县、武阳县、南安县等。可见，这一时期四川已有多个产茶基地。

东晋弘君举的《食檄》记载

“寒温毕，应下霜华之茗；三爵而终，应下诸蔗、木瓜、元李、杨梅、五味。”这里是说主客寒暄之后，奉茶三杯，以进茶食，对以茶待客的礼法进行了规范。

6.2.1 茶的起源和品种

2．唐宋时期


茶經卷上

竟陵陸　羽　撰

一之源　二之具　三之造

一之源

茶者南方之嘉木也一尺二尺迺至數十尺其巴山峽川有兩人合抱者伐而掇之其樹如瓜蘆葉如梔子花如白薔薇實如栟櫚葉如丁香根如胡桃（瓜蘆木出廣州似茶至苦澁栟櫚藏葵之屬其子似茶胡桃與茶根皆下孕兆至瓦礫苗木上抽）其字或從草或從木或草木并（從草當作茶其字出開元文字音義從木當作搽其字出本草草木并作茶其字出爾雅）其名一曰茶二曰檟三曰蔎四曰荈五曰荼（周公云檟苦荼揚執戟云蜀西南人謂茶曰蔎郭弘農云早取爲茶晚取爲荈或一曰荼）其地上者生爛石中者生礫壤下者生黃土凡藝

《茶经》书影

唐代

陆羽的《茶经》成为了世界上第一部茶业专著。书中列举了大量唐代产茶的地方，包括秦岭和淮河以南的四五十个州县。唐代，茶叶开始外传，鉴真和尚东渡时将茶叶传至日本，茶叶还经维吾尔族的商人传到亚洲西部。唐代朝廷开辟了大批国有茶园，实行茶叶专卖，称为“国榷”，同时开始征收茶税。后来，茶税历宋、元、明、清各代，成为国家财政收入的重要来源。

北宋

太宗在建安设立官焙，专门制作北苑贡茶，促进了龙凤团茶的发展。南宋，陆游所作的诗中有三百余首都与茶有关。审安老人所著《茶具图赞》，则通过图示和文字对宋代茶器进行了较为完整的描述。

6.2.1 茶的起源和品种

3．明清时期

明代

太祖朱元璋下诏废团茶，兴叶茶。此后贡茶由团饼茶改为芽茶，这就促进了炒青散茶的发展。

清代

荷兰和英国先后在其殖民地印度尼西亚共和国和印度设立“东印度公司”，他们大量贩运鸦片到中国，同时又将中国的茶叶大量销往欧洲，以谋取暴利。

18世纪至19世纪

印度和印尼的殖民政府就曾多次派人到中国引进茶籽和茶苗，并招募种茶与制茶的技术人员，进行大规模生产，以争夺世界茶叶市场。

1903年以后，印度、印度尼西亚共和国、日本、锡兰（今斯里兰卡）等国的茶叶出口增加，使得我国茶叶在世界市场上的销量逐渐萎缩，直到中华人民共和国成立以后才有所回升。

6.2.1.2 茶叶的品种

1．花茶类

以绿茶或乌龙茶为底料，配以茉莉、玫瑰、玉兰、珠兰、腊梅等各种香花，焙制成多品种的花薰茶。兼具茶味和花香，香味浓郁，茶汤色深，饮后使人感到清怡神爽。

2．绿茶类

将鲜茶叶经高温杀青后，不发酵，而是用炒、烘、晒等工艺干燥而成，分为青茶和白茶。成品在色泽和冲泡后的茶汤上较多保存了鲜茶叶的嫩绿，饮后清新鲜淡，略带甘甜。

3．红茶类

经过萎凋、发酵后干燥而成，包括普洱、六安等。红茶因其干茶冲泡后的茶汤和叶底色呈红色而得名，饮后齿颊常留有余甘。

4．乌龙茶类

经轻度萎凋和半发酵，再杀青干燥而成，主要有岩茶、单枞、水仙、铁观音等。因其干后成条索状，形似黑龙，故而得名。品质风味上兼具绿茶的清新和红茶的醇厚，饮后齿颊留香。

5．紧压茶

经杀青发酵后，蒸压成酱黑色的饼状或砖状焙干而成，包括各类砖茶和沱茶。

6.2.2 饮茶的方法

1．煎饮

原始社会时期：人们常常食不果腹——食茶叶主要用于充饥。
后来：茶可以祛热解渴、提振精神、治疗疾病。

2．羹饮

先秦至两汉时期，茶从药物转变为饮料。当时的饮茶方法也转变为羹饮。

3．冲饮

冲饮法最早出现在三国时期，在唐代开始流行，盛行于宋代。

4．全叶冲泡

全叶冲泡法始于唐代，盛行于明清时期。之所以唐代会出现全叶冲泡法，主要得益于蒸青制茶法的发明。

6.2.3 茶文化的核心——茶道

6.2.3.1 茶道的含义

“茶道”一词在我国唐代就已经出现，唐代刘贞亮的《饮茶十德》中就有“以茶可行道，以茶可雅志”的说法。唐代封演所撰的《封氏闻见记》中也记载了“又因鸿渐之论，广润色之，于是茶道大行”。

陈香白先生认为：“中国茶道包含茶艺、茶德、茶礼、茶理、茶情、茶学说、茶道引导七种义理，中国茶道精神的核心是和。”吴觉农先生则认为，茶道是“把茶视为珍贵、高尚的饮料，因茶是一种精神上的享受，是一种艺术，或是一种修身养性的手段”。

茶道包括了茶艺、茶境、茶礼和修道四要素。其中，茶艺是指备器、选水、取火、候汤、习茶的一套技艺；茶境是指茶事活动的场所和环境；茶礼则是指茶事活动中的礼仪；修道是指通过茶事活动来怡情养性。

6.2.3 茶文化的核心——茶道

6.2.3.2 中国茶道的基本精神

1．“和”

中国茶道所追求的“和”源自《周易》中的“保合大和”，意思是世间万物都是由阴阳构成的，阴阳协和，保全大和之元气才能促进万物生长变化。

2．“静”

中国茶道是修身养性之道，追寻自我之道。要想通过茶事活动明心见性，品味人生，以至体悟宇宙的奥秘，“静”则成为了必由途径。

3．“怡”

“怡”是和悦、愉快的意思。中国茶道是雅俗共赏之道，它不讲形式，不拘一格，在日常生活之中处处都有所体现。。另外，不同信仰、不同地位、不同文化层次的人对茶道也有着不同的追求。

4．“真”

“真”既是中国茶道的起点，也是中国茶道的终极追求。中国茶道所讲究的“真”，包括茶应是真茶、真香、真味；用的器具是真竹、真木、真陶、真瓷；环境是真山、真水。另外，待客要真心、真情，说话要真诚，心境要真闲。

中华传统文化

（慕课版 | 第2版）

高等职业院校通识教育系列教材

谢谢观看　祝学习进步！

肖珑 江团结　编著