

<<中国饮食文化>>

图书基本信息

书名：<<中国饮食文化>>

13位ISBN编号：9787563713042

10位ISBN编号：7563713042

出版时间：2005-10

出版时间：旅游教育出版社

作者：杜莉

页数：199

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国饮食文化>>

内容概要

《中国饮食文化》是中、高职旅游学校旅游专业的一门专业课教材，同时，也可作为烹饪专业教学用书。

其主要任务是：通过介绍中国饮食的起源与发展，饮食品制作过程中的一般技术、科学、艺术，以及消费过程中所形成的基本观念、制度、习俗、礼仪、规范等内容，使学生增长知识、扩大视野，了解中国悠久的饮食历史、民俗以及包括饮食哲学、美学、养生学在内的科学思想，掌握中国饮食文化的特点及其内涵，接受中国优秀饮食文化的熏陶，形成宣传和推销中国旅游商品的能力。

为此，编者将全书主要内容分为七章进行阐述，包括：中国饮食的起源与发展，中国饮食科学与人物，中国饮食民俗与礼仪，中国肴馔文化，中国筵宴文化，中国茶文化，中国酒文化。

在编撰原则上，全方位地把握和体现中国饮食文化的总体精神，力求通俗易懂、深入浅出，在吸收、借鉴已有研究成果的基础上，精选内容，保证重点，剔除与职业能力联系不大的、陈旧的、重复的、过深的理论知识，并增加一些新的知识和与实践能力有关的内容。

<<中国饮食文化>>

书籍目录

绪论第一章 中国饮食的起源与发展 课前导读 第一节 中国饮食的萌芽时期 一、人类饮食的起源 二、中国饮食的起源与萌芽 第二节 中国饮食的初步形成时期 一、中国饮食初步形成时期的历史背景 二、中国饮食初步形成时期的特点 第三节 中国饮食的蓬勃发展时期 一、中国饮食蓬勃发展时期的历史背景 二、中国饮食蓬勃发展时期的特点 第四节 中国饮食的成熟定型时期 一、中国饮食成熟定型时期的历史背景 二、中国饮食成熟定型时期的特点 第五节 中国饮食的繁荣创新时期 一、中国饮食繁荣创新时期的历史背景 二、中国饮食繁荣创新时期的特点 三、中国饮食的未来发展趋势 本章小结 思考与练习 第二章 中国饮食科学与人物 课前导读 第一节 中国饮食科学思想 一、中国饮食科学思想的形成 二、中国饮食科学思想的内容与具体表现 三、中国饮食科学思想的发展 第二节 中国食物结构 一、中国传统食物结构的内容与运用 二、中国传统食物结构的合理性与不足 三、中国食物结构的现状与改革 第三节 中国饮食人物 一、中国饮食创造者 二、中国饮食文化名人与美食家 本章小结 思考与练习 第三章 中国饮食民俗与礼仪 课前导读 第一节 中国的日常食俗 一、汉族日常食俗 二、少数民族日常食俗 第二节 中国的节日食俗 一、汉族节日食俗 二、少数民族节日食俗 第三节 中国的人生礼俗 一、人生礼俗的特点 二、人生礼俗的重要内容 第四节 中国的社交礼俗 一、社交礼俗的特点 二、社交礼俗的重要内容 本章小结 思考与练习 第四章 中国肴馔文化 课前导读 第一节 中国肴馔的制作技艺 一、用料技艺及特点 二、刀工技艺及特点 三、调味技艺及特点 四、制熟技艺及特点 第二节 中国肴馔的美化 一、美食与美名配合 二、美食与美器配合 三、美食与美境配合 第三节 中国肴馔的历史构成 一、民间菜 二、宫廷菜 三、官府菜 四、寺观菜 五、民族菜 六、市肆菜 第四节 中国肴馔的风味流派 一、四川风味菜 二、山东风味菜 三、江苏风味菜 四、广东风味菜 五、北京风味菜 六、上海风味菜 本章小结 思考与练习 第五章 中国筵宴文化 课前导读 第一节 中国筵宴的历史与名品 一、筵宴的起源与发展 二、筵宴的种类与名品 第二节 中国筵宴艺术与技术 一、筵宴的相关环节与主要特征 二、筵宴的艺术风格及其实现方法 本章小结 思考与练习 第六章 中国茶文化 课前导读 第一节 中国茶的历史与名品 一、茶的起源 二、茶的发展 三、茶的种类与名品 第二节 中国饮茶艺术 一、饮茶方法 二、茶具 三、茶馆风情 本章小结 思考与练习 第七章 中国酒文化 课前导读 第一节 中国酒的历史与名品 一、酒的起源 二、酒的发展 三、酒的种类与名品 第二节 中国饮酒艺术 一、饮酒方法 二、酒具 三、酒中情趣 本章小结 思考与练习 参考文献

章节摘录

第一章 中国饮食的起源与发展本章导读中国饮食有着悠久而辉煌的历史，令我们感到自豪和骄傲。

但是，中国饮食历史究竟有多么悠久，它起源于何时，它的发展又经历了哪些时期？

每个时期有什么特点，又是怎样铸就辉煌的呢？

这些问题正是本章将要讲述的重要内容。

中国饮食历史悠久，从产生、发展到繁荣，经历了漫长的过程。

对于中国饮食历史的分期，有多种划分方法和观点，最具代表性的有三种：一是主要以生产力水平和烹饪技艺水平作为进步的标志来划分，有史前熟食、陶器烹饪、青铜器烹饪、铁器烹饪等阶段；二是以历史朝代来划分，有史前时期、夏商周时期、春秋战国时期、汉魏六朝时期、唐宋时期、元明清时期等；三是以饮食发展的进程来划分，有萌芽时期、形成时期、发展时期、成熟时期、繁荣时期等。这些划分方法和观点都有一定的道理和依据，但为了更直观、更清晰地了解中国饮食发展的进程及其在整个饮食历史中的地位，这里采用第三种划分方法和观点。

中国饮食在每个时期，不论是物质方面还是精神方面都有自己独特之处，并对世界饮食产生了一定影响，因此，本章将对每个时期在炊餐器具、食物原料、烹饪技法、饮食成品、饮食著述等主要方面的特色进行阐述，以揭示中国饮食形成、发展的脉络，并反映中国饮食独有的文化内涵。

第一节 中国饮食的萌芽时期人是离不开饮食的。

自从有了人类，就有了人类的饮食。

但是，只有当人类开始用火熟食，进而用陶器烹饪的时候，区别于动物单纯的饮食本能并具有文化属性的人类饮食才逐渐萌芽。

中国人的饮食，也是在经历了由生食到用火熟食的过程以后，才逐渐进入萌芽时期的。

一、人类饮食的起源（一）生食时期人类是由古猿进化而来的。

猿猴在动物界中不是最凶猛的动物，习惯于在树上居住，以杂食为生，既吃植物，也吃一些动物。

早期的人类继承了这些习性，主要靠采集植物的果实、嫩叶、根茎，捕捉鸟兽虫鱼作食物，过着原始、粗陋、茹毛饮血的饮食生活。

中国的先民在传说中被称为有巢氏之民，也过着同样的生活。

《庄子·盗跖》言：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之。

昼拾橡栗，暮栖木上，故命之日有巢氏之民。

”《礼记·礼运》则记载道：昔者先王“未有火化，食草木之实、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。

《古史考》也说：“太古之初，人吮露精，食草木之实，穴居野处。

山居则食禽兽，衣其羽毛，饮血茹毛。

”然而，这样茹毛饮血的饮食生活对人体健康非常不利，正如《韩非子·五蠹》所言：“上古之世，民食果、蓏、蚌、蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病”。

据考古发现证明，当时的人寿命很短，许多人活不到十几岁就夭折了。

（二）用火熟食时期1. 用火熟食时期的概貌火，在地球上出现的时间比人类还早，但是，人类开始懂得使用火，以及用来制熟食物，却经历了漫长的岁月。

其时间大致可以分为自然火的利用与保存阶段、人工取火阶段。

（1）自然火的利用与保存阶段最初的火，多是电闪雷鸣、火山爆发、岩石撞击、枯草自燃等原冈引起的。

居住在森林中的先民们遇到大火，就会纷纷逃出森林，一些动物因为来不及逃跑而被烧死。

当大火熄灭以后，先民们回到森林，发现被烧死的动物已经毛尽肉焦，散发出阵阵香味。

饥饿中的人们鼓足勇气拿来食用，却发现这些熟肉比生肉好吃得多，而且易嚼、易消化。

这种现象重复了千万次以后，先民们不断摸索，终于懂得用自然火来制熟食物，开始跨入熟食时期。

而用火熟食，是烹饪的起源，也为人类的文明饮食播下了种子。

关于中国先民最早用火的时间问题，主要有四种说法：一是180万年说。

考古工作者在山西省芮城县西侯度文化遗址中发现了烧骨、带切痕的鹿角等，经古地磁断代初步测定它们距今已有180万年的历史，有学者认为这可能是中国古人类最早用火熟食的遗迹。

<<中国饮食文化>>

二是170万年说。

云南省元谋县元谋人遗址中出土了厚约3米的灰烬和哺乳动物化石、烧骨等，据古地磁断代测定，其时间距今有170万年。

三是100万年-50万年说。

在距今100万年-50万年的陕西省蓝田县蓝田人遗址中也出土了灰烬和灰屑。

四是50万年说。

在距今50万年左右的北京房山县周口店北京人遗址中，不仅有更多的灰烬和灰屑，或成堆，或为层，最厚的灰烬达6米，而且有许多烧过的骨头、石头和动物化石。

综合起来，可以说，在170万年-180万年前，中国先民开始懂得用火，但是真正能够很好地管理火、长期保存火种，却是在50万年前的北京人时期。

(2) 人工取火阶段在50万年前，中国先民用自然火熟食，如果管理不善，火就会熄灭，人们只能生食，等待下一次获得自然火。

先民们不甘心完全听命于自然，经过长时间的苦苦探索，终于发明了人工取火的技术。

关于中国先民人工取火的具体时间，目前还没有考古资料足以确证，据考古学家分析，大约在距今5万年至1万年的旧石器时代后期中国先民已经懂得人工取火。

在中国古代传说中，燧人氏钻木取火，就是这段历史的形象反映，也表达了后人对祖先伟大功绩的赞颂。

《韩非子·五蠹》在叙述了生食对人体健康的损害后说：“有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民说之，使王天下，号之日燧人氏。

”燧，是取火用的工具，有阳燧、木燧两种。

用钻子钻木，因摩擦发热而生出火星，即可取得火种，这就是钻木取火，也是人类最古老的人工取火方法。

人工取火，不仅表明人类对火这种自然力有了支配能力，而且为人类熟食提供了充分有力的保障。

2. 用火熟食的意义用火熟食，不仅是一场人类生存的大革命，更是人类饮食历史的起源，是人类第一次能源革命的开端，对人类及其饮食而言，主要有三个方面的重大意义。

(1) 用火熟食，标志着人类从野蛮走向文明，标志着人类饮食历史的开端恩格斯在《反杜林论》中说：“摩擦生火在解放人类的作用上，甚至超过蒸汽机的作用。

因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物分开。

”他在《自然辩证法》中还认为：“可以把这种发现看做是人类历史的开端。

”既然如此，也可以更进一步说，摩擦生火、用火熟食应该被看做包括中国人在内的人类饮食历史的开端。

(2) 用火熟食，结束了人类生食的生活状态，使人类身体素质和智力得到更迅速的提高人类早期的生存环境非常恶劣，常常遭受自然灾害、猛兽袭击和疾病困扰，生命不断受到各种威胁。

用火熟食，不仅能够改善食物的滋味，使其味道鲜美、容易咀嚼，而且能够消灭食物中的许多致病菌和寄生虫，有利于人体消化吸收其营养成分、减少疾病，从而增强人的身体素质，促进其大脑的发育。

同时，用火熟食，也在一定程度上扩大了食物来源，并且有利于贮存食物，使人类逐渐摆脱了“饥则觅食，饱则弃余”的状况。

(3) 用火熟食，孕育了原始的烹饪，奠定了人类饮食史上第一次大飞跃的物质基础人类自从用火熟食，就意味着烹饪的起源与开始。

最初，人们把食物直接放在火上进行烧、烤、烘、熏使其成熟，这被后世的一些人称为“火烹法”。后来，为了使食物成熟均匀，避免焦糊和火灰等污染，改善其风味，人们又逐渐发现并利用热传导原理，开始出现“包烹法”、“石烹法”等。

所谓包烹法，是指将食物包裹上草或泥后再用火烧、烤或煨的方法；石烹法，则是将石板、石块等加热后使食物受热成熟的方法，如史称的“石上燔谷”等。

可以说，用火熟食催生了多种原始烹饪方法的产生。

同时，火的使用，还促进了对人类烹饪、饮食具有划时代意义的陶器的诞生，为人类饮食史的第一次

<<中国饮食文化>>

大飞跃打下了坚实的物质基础。

二、中国饮食的起源与萌芽用火熟食，也是中国烹饪的起源，同样为中国的文明饮食播下了种子。但是，仅有这些是不够的。

要想使文明饮食的种子生根、发芽，还必须有人工制造的炊餐具和相对稳定的食物原料等基本条件。据考古成果表明，中国饮食的萌芽时期大约在新石器时代，即始于约公元前6000年，延续至公元前2000年左右。

（一）中国饮食萌芽的产生条件1. 食物原料来源相对稳定在新石器时代，人们逐渐掌握了种植谷物和养殖禽畜的技术，黄河流域及长江中下游的农业和畜牧业有了一定的发展。

在谷物方面，粟、黍、稷、稻、麦等都是中国最古老的栽培作物，在中国古文化遗址中有大量发现。如粟，在距今6000-7000年的河南裴李岗文化遗址、河北武安磁山文化遗址，在距今6000多年的仰韶文化遗址等，都被发现过。

而稻谷的遗存物，在中国已挖掘的新石器时代文化遗址中发现过30余处。

其中，湖南曾发现距今8000年以上的稻谷遗存，浙江余姚河姆渡文化遗址发现的稻谷也有7000多年历史，都是世界上早期的人工栽培稻。

在禽畜方面，猪、狗、鸡、牛、羊、马等先后被人工饲养，同样也大量出现在中国古文化遗址中。

如在距今6000-7000年的河北武安磁山文化遗址，出土过猪、狗等家畜的骨骸；在距今6000多年的仰韶文化遗址中，除了猪、狗外，还可以看出，鸡已成为家禽；在距今7000多年的河姆渡文化遗址中，可以看出，猪、狗、牛已被人工饲养。

正是由于能够人工种植谷物、饲养禽畜，使得中国古人的食物原料来源开始相对稳定，为中国人文明饮食的萌芽创造了必不可少的条件。

2. 陶器的产生与使用中国先民最初用火熟食、进行原始烹饪时没有使用炊具，而是直接在火上烧烤食物，即“炮生为熟”，或者用石头传热使食物成熟；在食用食物时也没有餐饮器具，饿了，用手抓食；渴了，用手捧水喝，正如《礼记·礼运》所言：“其燔黍捭豚，污尊而抔饮。”

这种饮食状况持续了很长时间，直到陶器产生、使用后才发生了根本变化。

关于陶器的发明，中国古代有各种传说，如黄帝作陶、神农作陶等，但实际上，陶器是先民们在长期的实践中逐步创造出来的。

他们通过无数次的实践发现，被火烧过的黏土会变成坚硬的泥块，其形状与火烧前完全一样，而且不会熔散，于是人们就试着在荆条筐的外面抹上厚厚的泥，风干后放入火堆里烧，当取出来时荆条已化为灰烬，剩下的便是形状与荆条筐相同的坚硬之物了，这就是最早的陶器，出现在新石器时代。

据考古成果显示，新石器时代早期的裴李岗文化遗址、磁山文化遗址等出土的陶器都比较原始，陶质较疏松，形状较简单；到后期的龙山文化时，制陶技术明显提高，陶器生产有了很大发展。

陶器的产生和制陶业的兴起，对中国烹饪、饮食历史具有划时代的意义。

人们用陶器来盛装食物，便有了盛具和饮食器具；用陶器加热制熟食物，便产生了炊具。

由于陶器拥有远胜于石材的传热力和较高的耐火性，可以在其中加水煮熟食物，于是出现了今人所称的具有完备意义的烹饪。

《古史考》总结道：“古者茹毛饮血；燧人氏钻火，始裹肉而燔之，曰‘炮’；神农时食谷，加米于烧石上而食之；黄帝时有釜、甑，饮食之道始备。”

意思是说，有了火，有了食物原料，有了釜、甑等炊具，可以进行真正的烹饪，制作食品的各种条件就已经具备了。

由此，中国的文明饮食进入萌芽时期。

（二）中国饮食萌芽时期的特点在中国饮食历史上，其萌芽时期相当长，大约经历了4000多年。

在这么长的时间里，中国先民已经从完全依赖自然的采集渔猎跃进到主动地征服、改造自然的活动中，开始农耕和畜牧，饮食生活发生明显的变化。

1. 炊餐器具基本齐备陶制炊具在当时大量出现，不仅名目繁多，而且形式多样、种类齐全，有罐、釜、鼎、鬲、甑、鬯、簋、甗等。

最初，先民们是用篝火、火塘、火灶来加热制熟食物，但是经过漫长的时间之后，越来越感受到火塘、火灶不能移动的局限性，就开始想办法制作出了陶灶、陶炉。

<<中国饮食文化>>

这些陶制的炉灶优点突出，既能移动又可以与其他炊具配合使用，然而缺陷也很明显，在较长时间承受高温火力后易破裂，所以使用不甚广泛。

弥补它们缺陷的则是鼎。

鼎大多有三只足，是釜与灶结合的炊具，不仅可以在其下点火炊爨，而且可以安稳地使用、随意移动，是当时出现较早、普遍使用的炊具。

接着，又出现了可以煮饭的陶鬲、陶甗，可以烧水的陶簋，可以蒸煮食物的陶甑、陶甗等。

其中，陶甑有孔，放在陶釜或陶鬲上配合使用，很像当今的笼屉。

而陶甗是甑与鼎、鬲结合的连接体炊具，被一些学者看做是中国最古老的蒸锅。

<<中国饮食文化>>

编辑推荐

《中国饮食文化》由旅游教育出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>