**课文译文**

**中国的饮食文化**

【1】中国的饮食文化，又称中国的烹饪文化，在中国文化中的烹饪和休闲方面占据重要地位。

【2】中国地大物博、历史悠久。不同的景观和气候孕育了不同的饮食文化。这就是为什么中国现在的饮食文化和传统复杂多样，且远远超出了食物本身。

【3】中国的美食在世界上也享有很高的声誉。如今，中国美食的身影出现在世界的每一个角落，它已成为中国文化的一种象征，令人印象深刻且富有影响力。

**各地区的烹饪差异**

【4】与西方的“美食是生活的一部分”的观念相似，中国人主张“民以食为天”。但是，中国的食物又是多种多样的。不同的气候模式、产品和风俗习惯影响着不同地区的烹饪风格和口味。不同的食材是形成不同的中国饮食文化和传统的基础。

【5】传统意义上来说，中国的“八大菜系”享有较高的知名度：徽菜、广东菜（粤菜）、福建菜（闽菜）、湖南菜（湘菜）、江苏菜（淮阳菜）、山东菜（鲁菜）、四川菜（川菜）以及浙菜。

**使用筷子夹取食物**

【6】在古代，筷子被称为“箸”。那时候，我们的祖先喜欢用蒸或煮的方式来烹饪食物。但是他们发现很难用勺子在汤里蘸取蔬菜，所以巧妙地发明了“箸”来夹取食物。从此，它便成为了人们生活中最便捷的餐具。筷子的发展历史悠久，夏代初（公元前21世纪至公元前17世纪），筷子的形状仍在发展变化。到商代（公元前17世纪至公元前11世纪）筷子才发展为两根具有同样长度的棍子。商朝后期，暴君商纣王下令让工匠们用象牙制作筷子，这也被认为是早期中国饮食文化历史上最奢侈的行为。

【7】筷子的出现标志着中国祖先们用手吃饭时代的终结，标志着文明开始进入饮食文化中。这一发明包含许多科学理论，“两个力交叉的地方即杠杆的支点”这一力学杠杆原理也得以应用于实践。

【8】中国人十分熟悉筷子的使用，许多外国人对此很感兴趣但却深感困惑，不知该怎样灵活地使用它。以下是使用筷子时的小技巧：第一，你必须握住筷子的上部，先不要将它们交叉。第二，用拇指、食指、中指和无名指握住筷子。一根筷子靠着无名指，另一根靠在中指上。第三，当你夹取盘中的蔬菜或肉时，使用食指和中指来控制筷子。

【9】如今，筷子除了可用作餐具之外还有许多新用途。例如，你可以买一双筷子作为礼物送给你的亲戚朋友。在中文中，它的读音为“kuaizi”，有“很快得子”之意。所以新婚夫妇会很乐意接受它作为结婚礼物。有些工匠们会在筷子上画上美丽的图案，使他们看上去像精美的艺术品。许多人也喜欢收集筷子作为他们的藏品。

**四季饮食**

【10】季节决定食材，饮食随着季节而变化被看作是中国饮食文化的重要特征之一。让我们以大自然为背景，跟随春夏秋冬的脚步，体验中国四季饮食。

春季，以鲜嫩和多叶的蔬菜为主，它们代表着春的新生。

夏季，多食用传统中医药中清淡和消暑的食物。

秋季，选择暖身的秋收食物。同时使用包括姜、胡椒籽和大蒜在内的暖身调味料。

冬季，要专门选择更温热的食物。所有的动物食品都属于温热食物的类别，鸡蛋、玉米和坚果也在此范畴之内。

**色、形、香、味俱佳**

【11】中国菜肴以其绝佳的颜色、形状、香气和口感而闻名于世，这也是中国饮食文化的特点之一。

【12】中国的专业厨师，都努力追求菜肴在视觉、香气、味道和口感方面的和谐，所以每道菜肴都有其独一无二的亮点。菜肴的味道不能过于强烈，但要微妙到足以满足用餐者的口味。

**中国食物的象征**

【13】在中国，食物被赋予特殊的含义，因而一种类型的食物只能在某些情况下由一些特定个体食用，或者必须在特定场合食用。

【14】食物的象征意义可能是基于食物的外观或者它在中文里的发音，以下是一些具有象征意义的中国食物：

1. 面条：面条在中国文化里是一种长寿的象征。按照中国的传统，老人在庆祝生日时必须食用长寿面。

2. 鸡蛋：鸡蛋在中国饮食文化中象征着生育。按照传统，在婴儿的满月酒宴上，父母会提供染成红色的水煮蛋，以此来宣布婴儿的诞生。

3. 鱼：除夕夜的晚餐中通常会有鱼，这象征着对来年财源滚滚的美好愿望。

4. 水饺：水饺意味着辞旧迎新。春节期间，中国家庭通常会聚在一起吃饺子。

5. 鸭子：鸭子在中国饮食文化里代表着忠诚，是中国婚宴的必备菜品。

6. 鸡：鸡是春节中最受欢迎的食物，它象征着婚姻的美满和家庭的团聚，餐盘里通常都放着一只整鸡，这象征着阖家团圆。

7. 汤圆（糖馅糯米丸）：在中文里既可叫做“汤圆”，也可叫做“元宵”。它的发音跟“团圆”相近，代表着家庭团圆的意思。

       8. 桔子、橙子和柚子：橘子和橙子是春节期间常见的水果，桔子和橙子的发音听起来像“吉”和“财”。柚子象征着富足，它的中文发音听起来与“有”这个词相近。