

饮食文化期末复习资料:

第一部分：考核说明

1. 考试目的

终结性考试是在形成性考核的基础上，对学生学习情况和学习效果进行的一次全面检测。

2. 命题原则

第一，本课程的考试命题严格控制在教学大纲规定的教学内容和教学要求的范围之内。

第二，考试命题覆盖本课程教材，具体操作中采用综合性试题的方式考察学生基本知识的应用能力。

第三，每份试卷所考的内容覆盖本课程教材所学的重要内容，侧重知识的分析应用能力。

第四，试题难度适中。一般来讲，可分为：容易、适中、较难三个程度，所占比例大致为：容易占 30%，适中占 50%，较难占 20%。

3. 考试手段

纸质考试。

4. 考试方式

闭卷。

5. 考试时限

60 分钟。

6. 考试占比

期末成绩占总成绩的 70%

第二部分：考试题型和占比

- 单项选择题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。）
- 判断题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。）
- 简答题（共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分。）
- 案例分析题（共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分。）

第三部分：考点复习

重难点知识

- 在人类社会历史实践过程中的创造的物质财富和精神财富的总称是广义的文化。
- 人们的食认识、知识、观念、理论的食事内容是食思想。
- 人类饮食的物质基础，又称为食物原料的是饮食资源。
- “食不厌精，脍不厌细”饮食主张的提出者是孔子。
- 与素食主义思想产生有关的宗教是佛教。
- 主张崇尚自然、重视强身健体思想的是道家。
- 在饮食上以茹素作为斋戒，形成了禁欲修行和素食并存的制度的是佛教。
- 以快乐的人生态度对食品进行艺术赏析、美学品味，并从事理想食事探究的人是美食家。
- 下列不属于饮食思想中“十美风格”的是量。
- 下列不属于现代饮食思想特征的是稀有。
- 夏商时期的普遍的餐制为一日两餐。
- 据史料记载，发明了豆腐的是刘安。
- 元代忽思慧的饮食专著在继承我国古代饮食学的经验上，第一次从营养学的角度提出了关于身体健康的重要观点，这部著作是《饮膳正要》。
- 在我国清代最为著名、影响最大的宴席是满汉全席。

- 有中国历史上“食经”之称的《随园食单》一书的作者是袁枚。
- 中国茶树原产地的中心是西南地区。
- 具有“银丝条、螺旋形、浑身毛”的特色，素有“一嫩三鲜”美誉的茶叶指的是碧螺春。
- 被誉为中国的茶神是陆羽。
- 我国产量最多的茶叶是绿茶。
- 下列按加工方式，不属于中国茶六大分类的是蓝茶。
- 下列属于粮食酒的是高粱酒。
- 绍兴加饭酒是中国黄酒的代表性品种。
- 白兰地是蒸馏酒。
- 在元代，最受蒙古人喜爱的酒是马奶酒。
- 蒸馏酒是按照酿造方法分类的酒。
- 后世佛教徒为了纪念释迦牟尼的成道日，每年农历十二月初八都要熬粥供众，称之为腊八粥。
- 又称为上元节、元夕节、灯节的节日是元宵节。
- 又称为登高节、菊花节、茱萸节的节日是重阳节。
- 有扫墓祭祖、踏青、插柳、植树等风俗习惯的节日是清明节。
- 有吃饺子、馄饨习俗的节日是冬至节。
- 我国各民族共经历了 4 次饮食文化大交融。
- 人口的迁徙是魏晋南北朝三百年来之大事。
- 宋、辽、西夏、金，是我国继南北朝、五代之后的第三次民族大交融时期。
- 陶质的鬲是出现在新石器时代的三足烹饪器。
- 孟子说“口之于味有同嗜焉”，这一“嗜”字，就点出营养发展到艺术的关键，而这嗜正是来自味。
- 夏商时期，爵与觚的兴起反映了当时酒文化的逐渐兴盛。
- 夏代承自河南龙山文化，陶器在当时是主要的生活用器，并且制陶技术更显成熟。
- 宋代在中国古代饮食文化发展史上占据重要地位，主要是因为宋代饮食著作大量涌现，饮食思想和观念趋于成熟。
- 宋代饮食著作中，茶、酒及动植物食谱的著作特别引人注目。
- 宋代食疗古籍的数量为历朝之冠。
- 食医制度作为“食医合一”实践与认识不断深化发展的历史性结晶，其最早的文字记录出现在中国饮食史上的周代。
- 在周代，王宫中专司其职的“食医”主要负责调和王廷的膳食，确保饮食的四季适宜性。
- 布朗族主要居住在云南，并主要从事农业。
- 布朗族烹饪竹筒饭时常用的炊具是锣锅，饮食习惯是现焖现吃。
- 布朗族的婚礼习俗中，第二次婚宴在新郎家举办，菜肴需成双。
- 明清之前，中国饮食文化在输出与引入上表现为输出多于引入。
- 郑和率领船队下西洋的主要目的是促进中外经济与文化交流。
- 笼蒸“婆罗门轻高面”是在元明时期从印度传入中国的。
- 家族性庆日如清明祭祖等活动在全社会范围内广泛推广不属于当代社会个人和家庭庆日回归本源的表现。
- 移风易俗不属于年节食俗的文化特征。
- 中国人的进食方式由分餐向合食转变的大致时期是唐代中期以后。
- 椅子、桌子的普及是中国人普遍实行合食制的重要物质条件。
- 口头传说不是唐代以前分餐制的历史记录依据。

- 54、西晋以后，北方草地民族文化对中原文化产生了显著影响，推动了坐具的变革。
- 55、将人类的食事活动分为若干内容，食经济：包括食品市场营销、餐饮行业投资、食品贸易等不属于其明确的分类。
- 56、孔子“食不厌精，脍不厌细”的主张，其核心含义可以被最准确地理解是对食物加工制作的态度应力求精细、恰到好处，追求美好。
- 57、在中华饮食史中，原始社会的绝大部分时间里，人类主要的谋食方式是采集、狩猎和捕鱼。
- 58、关于袁枚的《随园食单》，它产生于清中叶，是对明代饮食文化的继承和发展理解最为准确。
- 59、在我国清代最为著名、影响最大的宴席是满汉全席。
- 60、茶树的原产地是印度阿萨姆地区。
- 61、中国酒的“初生期”大致位于秦汉至南北朝时期。
- 62、下列俄罗斯伏特加不属于酿造酒（发酵酒）。
- 63、以下关于“饮食民俗”最准确的定义是人们在筛选原料、加工、烹制和食用食物的过程中形成并传承的风俗习惯。
- 64、民国时期食品加工技术和工艺的特点是旧式手工艺作坊和新式机器化工厂并存。
- 65、一家食品工厂流水化生产包装零食的过程，主要体现了人类食事活动中的食生产。
- 66、孔子提出的“食噎而餔，鱼馁而肉败不食。色恶不食。臭恶不食”等一系列“不食”原则，主要体现了他对食品卫生、安全与新鲜度的高度重方面的饮食思想。
- 67、在原始社会时期，“攫取经济”最核心的特点是利用简陋工具，直接攫取自然界现成的食物。
- 68、在中华饮食史中，对饮食在养生和疾病治疗上的重要作用有了清楚的认识概括了宋代人在饮食方面的认识。
- 69、茶最终从药用和食用发展成为饮料，最关键的原因是人们在药用和食用过程中，发现了其提神、使人兴奋的作用。
- 70、关于陆羽《茶经》的历史地位，它是我国乃至全世界第一部系统的茶叶专著是最准确的描述。
- 71、中国传统酒的发展在元明清时期达到了高峰。
- 72、民国时期食品原料来源更加广泛的主要原因不包括完全停止了传统油料作物的种植。
- 73、西方饮食观念最核心的特点是强调营养摄入的科学性和理性分析。
- 74、被多位学者共同认可的中国茶道核心精神是 和、静、怡、真。
- 75、下列对“饮食文化”概念的理解中，最为准确和全面的是饮食文化是一个融通文化广狭二义的概念，涵盖技术、科学、艺术以及习俗、传统、思想哲学等全部食事的总和。
- 76、在饮食文化的五大特征中，中国上层社会追求饮食丰富性和多变性的主要原因是因为饮食具有社交、礼仪、彰显地位等社会学功能。
- 77、原始社会晚期“饮食奢侈风气”的表现不包括建造豪华的宫殿居所。
- 78、在中华饮食史中，夏商时期的普遍餐制为一日两餐。
- 79、我国最早的医学著作《神农本草经》中记载了茶的益思、少卧、轻身、明目功效。
- 80、中国白酒、法国白兰地、英国威士忌在分类上同属于蒸馏酒。
- 81、以下关于“民俗”最准确的定义是民间社会生活中传承文化事象的总称，是世代传袭的基层文化。
- 82、民国时期餐饮业的发展趋势是中式餐馆吸收西式餐饮长处，菜系派生新组合。
- 83、白茶的制作工艺特点是不经发酵，亦不经揉捻，属轻微发酵茶。
- 84、西方饮食观念最核心的特点是强调营养摄入的科学性和理性分析。

判断题例题：

- (√) 1.主张本味，注重原料的天然味性，是中华民族饮食文化很早就明确、并不断丰富发展的一个饮食文化原则。
- (√) 2.“和”是中国哲学与美学中的一个极为重要的范畴，也是中国饮食中的重要思想。

- (√) 3.秦汉以后，佛、道、伊斯兰等教都对中国人的饮食生活产生了极其重大而深远的影响。
- (×) 4.器为茶之母，水为茶之父。
- (×) 5.安吉白茶属于白茶类。
- (√) 6.世界三大无酒精饮料是咖啡、可可和茶。
- (√) 7.中国是世界上最早利用茶树的国家。
- (√) 8.盖碗又称“三才碗”，蕴含“天盖之，地载之，人育之”的道理。
- (√) 9.民族性是文化最重要的也是最基本的属性。
- (√) 10.中华饮食文化的内涵十分丰富，涵盖了物质和精神两大层次。
- (√) 11.饮食是中华文化的根基，对中国文化各个方面产生了极其重大而深远的影响。
- (×) 12.饮食与医学是两个不同领域，是没有任何联系的。
- (√) 13.孙中山先生指出，中国饮食合乎科学卫生，为“世界人类之导师”也。
- (√) 14.以食为天的儒家饮食思想代表人物为孔子。
- (×) 15.伊斯兰教饮食思想对中国人生活习惯影响最大的是对羊肉的忌讳。
- (√) 16.“五味调和”原则是中国传统烹调术的根本要求和古代美食审美的最高境界。
- (×) 17.“十美风格”中的“适”是指舒适的环境。
- (×) 18.我国心脑血管疾病的发生与饮食的相关性几乎没有。
- (√) 19.原始社会时期的谋食方式为采集、狩猎、捕鱼、农业和家畜饲养业。
- (√) 20.夏商周时期的饮食特征主要以“食以体政”和“寓礼于食”。
- (×) 21.“点心”一词，早在宋代时期就已经出现。
- (√) 22.餐前祭祀祖先和神灵，是战国时期饮食礼俗的一个重要内容。
- (×) 23.隋唐五代时期，有一种叫作“饮子”的饮料，是用乳酪制作而成的。
- (×) 24.中国茶道以儒家、道家、法家三家文化为主体构成。
- (√) 25.红茶是介于不发酵和全发酵之间的一类半发酵茶。
- (√) 26.庐山云雾茶属于绿茶，产于江西庐山。
- (√) 27.中国茶道的核心是“和”“静”“怡”“真”。
- (×) 28.高山茶加工后的茶叶条索较细瘦，骨身轻，香气低，滋味淡。
- (×) 29.中国古代酒道的根本要求就是“和谐”二字。
- (√) 30.白酒是一种蒸馏酒，又名烧酒，在我国春秋战国时期就已经有了。
- (√) 31.根据香型的不同，把白酒分为酱香型白酒、清香型白酒、浓香型白酒、米香型白酒以及混合型白酒几种。
- (×) 32.依酒德、饮行、风藻而论，历代酒人可粗略分为上、中、下三等，等内又可分级，可谓三等十二品。
- (√) 33.酒根据酿造方法的不同，可以将酒分成酿造酒、蒸馏酒和配制酒。
- (√) 34.伊斯兰教的饮食有许多禁忌，饮酒也为伊斯兰教所禁。
- (×) 35.在道教食俗中，提倡不食荤腥。
- (×) 36.中国古代的历法把一年分为十二个月、四时、十节、二十四节气。
- (√) 37.民俗的形成有着经济、政治、地域、宗教、民族、语言、心理等众多方面的因素。
- (√) 38.送灶节又称灶神节，灶王爷节、小年等。
- (×) 39.农业作为一种生产经济，出现于旧石器时代晚期。
- 40.民俗的形成有着经济、政治、地域、宗教、民族、语言、心理等诸多方面的因素。(√)
- 41.伊斯兰教的饮食有许多禁忌，饮酒也是伊斯兰教所禁之一。(√)
- 42.宋代食疗古籍的文献数量远少于其他朝代，表明当时并不重视饮食的医疗作用。

- (×)
- 43.绿茶制作工艺中，“高温杀青”是其必经的关键工序。 (√)
- 44.民国时期食品原料来源仍以自给自足为主，未受外部影响。 (×)
- 45.中国是世界上最早发明并使用酒曲酿酒的国家。 (√)
- 46.民国时期中国原有的八大菜系因西式烹饪技法的引入而减少。 (×)
- 47.酿造酒又被称为发酵酒，其酒精含量一般较高，通常在40%以上。 (×)
- 48.蒸馏酒的颜色多为无色透明，彼此之间差别不是很明显。 (√)
- 49.西方饮食观念最核心的特点是强调营养摄入的科学性和理性分析。 (√)
- 50.原始社会的共食习俗是指在整个原始社会时期，所有社会成员都在一起平均分享食物。 (×)
- 60.中国茶道的核心是：“和”“静”“怡”“真”。 (√)
- 61.《随园食单》虽然成书于清代，但它与明代饮食文化有着深刻的承续关系。 (√)
- 62.西汉王褒的《僮约》中“武阳买茶”的记载，说明当时茶叶已成为一种可以买卖的商品。 (√)
- 63.绿茶是我国所有茶类中产量最多的。 (√)
- 64.在新石器时代至商周时期，酒已经成为普通百姓日常生活中常见的饮品。 (×)
- 65.中国茶道以儒家、道家、法家三家文化为主体构成。 (×)
- 66.饮食审美思想可以理解为人们对饮食生活美的感受、领悟、思考以及理论化的系统认识。 (√)
- 67.葡萄酒是典型的酿造酒。 (√)
- 68.在研究中华民族食俗时，只需关注学术价值，无需考虑贯彻执行民族政策和宗教政策。 (×)
- 69.白茶的基本工艺过程包括萎凋后需要进行揉捻成型。 (×)
- 70.民俗既蕴藏在人们的精神生活传统里，又表现于人们的物质生活传统中。 (√)
- 71.中式宴会和西式宴会交谊的目的都很明显，只不过中式宴会更多地体现在全席的交谊，而西式宴会多体现于相邻宾客之间的交谊。 (√)
- 72.北魏贾思勰的《齐民要术》是我国最早的一部系统性的菜谱，是当时饮食文化的实录。 (√)
- 73.宋代是中国古代饮食思想和理论发展的重要时期，其成熟的观念对后世产生了深远影响。 (√)
- 74.绿茶制作工艺中，“高温杀青”是其必经的关键工序。 (√)
- 75.所有的传统节日都起源于重大历史事件。 (×)
- 76.中国是世界上最早发明并使用酒曲酿酒的国家。 (√)
- 77.民俗的形成有着经济、政治、地域、宗教、民族、语言、心理等诸多方面的因素。 (√)
- 78.在中国传统饮食礼仪中，用筷子直插在饭碗里是因为这样比较稳固，是允许的行为。 (x)
- 79.“拉茶”是马来西亚和新加坡地区一种独特的茶饮，其标志性的“拉”制过程主要是为了在茶中混入空气，让口感更柔滑。 (√)
- 80.“分子料理”是一种烹饪方式，它指的是使用化学添加剂来创造全新的、自然界不存在的食物。 (x)

简答题例题：

1. 请解释“饮食文化”的概念。

参考答案：“饮食文化”是一个涉及自然科学、社会科学及哲学的普泛的概念，是个介于“文化”的狭义和广义二者之间而又融通二者的一个边缘不十分清晰的文化范畴。我们的理解为：饮食文化是指在食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术，以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学，即由人们食生产和食生活的方式、过程、

功能等结构组合而成的全部食事的总和。

2. 请列举饮食文化理论的四大原则。

参考答案：
一、食医合一
二、饮食养生
三、本味主张
四、孔孟食道

3. 请列举中华民族饮食文化的五大特性。

参考答案：
一、食物原料选取的广泛性。
二、进食心理选择的丰富性。
三、肴馔制作的灵活性。
四、区域内风格的历史承传性。
五、各区域间文化的通融性。

4. 请解释儒家饮食思想中的“民以食为天”。

参考答案：
在儒家的饮食理论中，饮食即是天理这一观念发展到极致的表现形式是，“民以食为天”的广为流传。词简意赅，高度凝炼地表达了民食即天理的伦理观念，把饮食提到至高无上的地位。对国家来说，使历代王朝的当权者都把“足食”作为富国强兵的基本国策；对民众来说，追求温饱和美食成为生存、发展和享受的合理要求，这是中国饮食业发达，烹饪技艺精益求精的原动力。

5. 按照酿酒的原材料分类，可以将酒分为哪三类？并对其进行简短解释。

参考答案：
1. 粮食酒。粮食酒就是以粮食为主要原料生产的酒。例如高粱酒、糯米酒、包谷酒等。
2. 果酒。果酒就是用果类为原料生产的酒，如葡萄酒、苹果酒、橘子酒、梨子酒、香槟酒等。
3. 代粮酒。代粮酒就是用粮食和果类以外的原料，比如野生植物淀粉原料或含糖原料生产的酒，习惯称为代粮酒，或者叫代用品酒。例如，用青秆子、薯干、木薯、芭蕉芋、糖蜜等为原料生产的酒均为代粮酒。

6. 按照酿造方法分类，可以将酒分为哪三类？并对其进行简短解释。

参考答案：
1. 酿造酒，又称为发酵酒，是指以含糖或淀粉原料，经过糖化、发酵、过滤、杀菌工艺制得的酒。这种酒一般属于低度酒，酒精含量一般在4.5%--20%，葡萄酒、啤酒、日本清酒、中国黄酒等均属此类。
2. 蒸馏酒。蒸馏酒是利用水果、果汁或谷物发酵得到发酵液，然后蒸馏含有酒精的发酵液而成的酒。各种蒸馏酒的不同风味主要是由随酒精一起蒸馏出来的各种有机物质所决定的。一般而言，蒸馏酒的颜色多为无色透明，彼此之间差别不是很明显。典型的蒸馏酒有中国白酒、法国白兰地、英国威士忌和朗姆酒、俄罗斯伏特加等。
3. 配制酒。配制酒是以各种酿造酒、蒸馏酒或食用酒精为基酒，配以各种药材、果汁、香精，经过浸泡或重新蒸馏方法制成的酒精饮料。配制酒有金酒(杜松子酒)、果露酒、香槟酒、汽酒、各种药酒和滋补酒等。

7. 请列举宗教信仰食俗的六个特性。

参考答案：
1. 群体性 2. 自觉性 3. 忌讳性 4. 神秘性 5. 功利性 6. 复杂性

8. 请列举年节食俗的六个文化特征。

参考答案：

1. 多元复合 2. 崇祖好祀 3. 讲求功利

4. 异乎寻常 5. 区域差异 6. 功能显著

9. 中式餐饮在产品加工技艺中有哪些特点？请从原料(选择)、工具(刀工实施)、烹调方法，三个方面进行回答。

参考答案：

原料(选择)：选料侧重点放在植物原料上，创造并发明了大量植物原料的再制品。

工具(刀工实施)：刀工细腻，注重刀工刀法，刀工技艺高超，成形品种、规格丰富，刀具种类少，一刀多用。

烹调方法：烹调方法多样，多达几十上百种，尤其擅长以油、水为传热介质的烹调方法，注重经验积累，手工操作，模糊性较强。

10. 西式餐饮在产品加工技艺中有哪些特点？请从原料(选择)、工具(刀工实施)、烹调方法，三个方面进行回答。

参考答案：

原料(选择)：选料侧重点放在动物原料上(除动物内脏外)，并注重动物原料再制品的创造和发明。工具(刀工实施)：西餐刀法简洁大方、成形较大；刀具种类多，大多专用，适应范围狭窄窄。

烹调方法：烹调方法没有中餐丰富，比较擅长使用热辐射传热的烹调方法；比较注重于科学性、准确性和标准化。

11. 请从烹调过程和餐饮服务方式这两方面，简单论述中餐的饮食思想。

参考答案：

在烹调过程中：中餐在烹调中，讲究烹与调的统一，强调相互间的融合与促进，在烹与调的一统中，矛盾在消融，对立在消解，最终主、辅、调料之间呈现一种融合之美。

在餐饮服务方式上：强调中华传统文化的“和”，体现中庸、和谐、圆满的审美思维，选择审美与思维一致的“圆形餐桌”，表现和谐统一的“聚餐”方式，以及表达圆满的人数“十”，充满浓郁的人性味。

12. 请从烹调过程和餐饮服务方式这两方面，简单论述西餐的饮食思想。

在烹调过程中：西餐在烹调中，强调独立与个性，推崇各自独立的空间和张扬的个性特征。

在餐饮服务方式上：根据个人爱好和欲望为自己点菜，选择长方桌，进餐时各据一方，刀叉的活动范围仅限于自己面前，“分餐式”用餐，更加肯定个人与个性，多了一份理性与沉静。

13. 在饮食文化中，人类的食事活动包括哪些内容？

参考答案：

食生产：食物原料开发(发掘、研制、培育)、生产(种植、养殖)，食品加工制作(家庭饮食、酒店饭馆餐饮、工厂生产)，食料与食品保鲜、安全贮藏，饮食器具制作，社会食生产管理与组织；

食生活：食料、食品获取(如购买食料、食品)，食料、食品流通，食品制作(如家庭饮食烹调)，食物消费(进食)，饮食社会活动与食事礼仪，社会食生活管理与组织；

食事象：人类食事或与之相关的各种行为、现象；

食思想：人们的食认识、知识、观念、理论；

食惯制：习惯、风俗、传统等。

14. 在中华酒文化中，关于酒的起源有很多种不同的传说，请列举出三种不同的传说。

参考答案：黄帝造酒说、上天造酒说、猿猴造酒说、仪狄造酒说、杜康造酒说。

15. 请列举饮食审美思想中的“十美风格”分别是什么？

(1) 质；(2) 香；(3) 色；(4) 形；(5) 器；(6) 味；(7) 适；(8) 序；(9) 境；(10) 趣。

案例分析题：

答题技巧：

面对饮食文化案例分析题，建议你：

首先精准把握问题核心，明确题目要求；在此基础上，所有分析都必须紧密围绕并引用材料内容，做到有理有据。

同时，请采用分点作答的方式，先总述后分析，确保逻辑清晰、层次分明。

最终，要力求透过饮食现象洞察其背后的文化内涵、社会功能或历史变迁，实现从表层描述到深层阐释的升华

饮食文化·形成性考核1

1. 在人类社会历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总称是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 广义的文化 B. 狹义的文化 C. 全面的文化 D. 传统的文化

正确答案: A

正确答案解释:

2. “人们的食认识、知识、观念、理论”所指的食事内容是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 食生活 B. 食思想 C. 食惯制 D. 食事象

正确答案: B

正确答案解释:

3. “饮食习惯、风俗、传统”所指的食事内容是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 食生活 B. 食思想 C. 食惯制 D. 食事象

正确答案: C

正确答案解释:

4. 是人类饮食的物质基础，又称为食物原料的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 饮食制作 B. 饮食消费 C. 饮食资源 D. 饮食风格

正确答案: C

正确答案解释:

5. 饮食制作按加工方法和性能可以分为（ ）和食品加工两个部分。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 烹饪 B. 药品制作 C. 原料加工 D. 食品清洗

正确答案: A

正确答案解释:

6. 描述人们在一定条件下饮食生活的式样和方法的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 饮食养生 B. 饮食礼俗 C. 饮食制作 D. 饮食方式

正确答案: D

正确答案解释:

7. 《备急千金要方》的作者是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 忽思慧 B. 孟诜 C. 孙思邈 D. 李时珍

正确答案: C

正确答案解释:

8. 神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦”反映的饮食文化理论原则是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 食医合一 B. 饮食养生 C. 本味主张 D. 孔孟食道

正确答案: A

正确答案解释:

9. 源于医食同源认识和食医合一的思想与实践的饮食文化理论原则是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 五味调和 B. 饮食养生 C. 本味主张 D. 孔孟食道

正确答案: B

正确答案解释:

10. 《吕氏春秋》成书于（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 夏商时期 B. 春秋战国 C. 唐宋时期 D. 明清时期

正确答案: B

答案解释: 暂无

11. 注重原料的天然味性，讲究食物的隽美之味的原则是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 食医合一 B. 饮食养生 C. 本味主张 D. 孔孟食道

正确答案: C

正确答案解释:

12. “食不厌精，脍不厌细”饮食主张的提出者是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 孔子 B. 老子 C. 墨子 D. 孙膑

正确答案: A

正确答案解释:

13. 提出“食志—食功—食德”理论的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 孔子 B. 老子 C. 墨子 D. 孟子

正确答案: D

正确答案解释:

14. 贵族的“食前方丈”心理体现了饮食文化的哪一个特性？（ ）

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 食物原料选取的广泛性 B. 进食心理选择的丰富性 C. 烹饪制作的灵活性 D. 各区域间文化的通融性

正确答案: B

正确答案解释:

15. “适口者珍”、“千个师傅千个手法”体现了饮食文化的哪一个特性？（ ）

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 食物原料选取的广泛性 B. 进食心理选择的丰富性 C. 烹饪制作的灵活性 D. 各区域间文化的通融性

A. 质 B. 香 C. 味 D. 适

正确答案: C

正确答案解释:

16. 下列不属于中国古代饮食审美思想的是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 美、甘、善 B. 五味调和 C. 饮食养生 D. 五世长者知饮食

正确答案: D

正确答案解释:

23. 主要目的是追求并满足物欲的人被称为 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 美食家 B. 食学家 C. 餐餐者 D. 本草家

正确答案: C

正确答案解释:

17. “和”是中国哲学与 () 中一个极为重要的范畴。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 文学 B. 艺术 C. 科技 D. 美学

正确答案: C

正确答案解释:

24. 侧重的是认识说明与理论归纳的人被称为 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 美食家 B. 食学家 C. 餐餐者 D. 本草家

正确答案: D

正确答案解释:

18. “羊大则肥美”体现了哪一条饮食审美思想? ()

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 美、甘、善 B. 五味调和 C. 十美风格 D. 五世长者知饮食

正确答案: B

正确答案解释:

25. 出现真正美食家或具备成为美食家条件的时期约在 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 原始社会 B. 夏商时期 C. 春秋战国 D. 唐宋时期

正确答案: B

正确答案解释:

19. “体现美食效果，服务于食用目的富于艺术性和美感造型”描述的是十美风格中的 ()

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 形 B. 味 C. 质 D. 器

正确答案: D

正确答案解释:

26. 下列属于饮食思想中十美风格的是 ()。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 质 B. 境 C. 量 D. 序

正确答案: A

正确答案解释:

20. 以快乐的人生态度对食品进行艺术赏析、美学品味，并从事理想食事探究的人是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 美食家 B. 食学家 C. 餐餐者 D. 本草家

正确答案: A B D

正确答案解释:

27. 下列不属于现代饮食思想特征的是 ()。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 科学 B. 营养 C. 稀有 D. 卫生

正确答案: A

正确答案解释:

21. 宴饮中的歌舞、丝竹、书画等活动属于十美风格中的 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 序 B. 趣 C. 境 D. 适

正确答案: A B D

正确答案解释:

28. 下列属于孔子饮食思想内容的是 ()。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 毒恶不食 B. 臭恶不食 C. 割不正不食 D. 失饪不食

正确答案: B

正确答案解释:

22. 烹饪的滑、脆、热、冷等触觉所引起的美感是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

正确答案: A B C D

正确答案解释:

29. 下列属于与饮食相关著作的有 ()。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 《史记》 B. 《随园食单》 C. 《饮膳正要》 D. 《食珍录》

正确答案: B C D

正确答案解释:

30. 下列属于饮食文化理论四大原则的是()。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 食医合一

B. 五味调和

C. 本味主张

D. 原料广泛

正确答案: A C

正确答案解释:

31. 民族性是文化最重要的也是最基本的属性。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

32. 中华饮食文化的内涵十分丰富,涵盖了物质和精神两大层次。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

33. 饮食是中华文化的根基,对中华文化各个方面产生了极其重大且深远的影响。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

34. 饮食与医学是两个不同领域,两者没有任何联系。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

35. 孙中山先生指出,中国饮食合乎科学卫生,为世界人类之师导也。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

36. 五味调和原则是中国传统烹调术的根本要求和古代美食审鉴的最高境界。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

37. 十美风格中的“适”是指舒适的环境。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

38. 我国心脑血管疾病的发生与饮食几乎没有相关性。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

39. 饮食既是一门科学,又是一门独特的艺术。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

40. 饮食礼俗是指人们的饮食风尚和习惯方式,它具有明显的区域特点。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

41. 饮食养生与饮食疗疾是一个意思。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

42. “食合一”是从“医食同源”的实践和初步认识中派生出了中国饮食思想的重要原则。

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

43. 早期的“味”包含了味感、触感和嗅感。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

44. 文化就其本质来说是只有一定的地域附着而没有或很少有十分严格的地理界限的,只要有人际往来,就有文化的交流。

()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

45. 袁枚是我国清朝时期的诗人、散文家、美食家。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

饮食文化 · 形成性考核2

1. 夏商时期的普遍的餐制为 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 一日一餐

B. 一日两餐

C. 一日三餐

D. 一日四餐

正确答案: B

正确答案解释:

2. 据史料记载，发明了豆腐的是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 刘邦

B. 刘安

C. 刘禅

D. 刘备

正确答案: B

正确答案解释:

3. 元代忽思慧的饮食专著在继承我国古代饮食学的经验上，第一次从营养学的角度提出了关于身体健康的重要观点，这部著作是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 《食疗本草》

B. 《食医心鉴》

C. 《饮膳正要》

D. 《本草纲目》

正确答案: C

正确答案解释:

4. 在我国清代最为著名、影响最大的宴席是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 红楼宴

B. 孔府宴

C. 满汉全席

D. 谭家菜

正确答案: C

正确答案解释:

5. 有中国历史上“食经”之称的《随园食单》一书的作者是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 易牙

B. 贾思勰

C. 袁枚

D. 彭祖

正确答案: C

正确答案解释:

6. 人类通过一定的工具获取水生动物的手段叫 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 捕鱼

B. 农业

C. 采集

D. 狩猎

正确答案: A

正确答案解释:

7. 教会早期先民人工取火的是 ()。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 有巢氏

B. 伏羲氏

C. 神农氏

D. 嫱人氏

正确答案: D

正确答案解释:

8. 原始社会烹饪技术发生过三次大的革命，其中陶器的发明使（ ）普及开来。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 蒸食 B. 烧烤 C. 煮食 D. 炸

正确答案: C

正确答案解释:

9. 下列属于西周时期的饮食方式的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 席地而食 B. 合食制 C. 一日四餐 D. 配餐制

正确答案: A

正确答案解释:

10. “主张饮食简朴、讲求饮食卫生”饮食思想的人是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 孟子 B. 荀子 C. 老子 D. 孔子

正确答案: D

正确答案解释:

11. 下列不属于汉代厨房类型的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 家庭厨房 B. 饭馆中厨房 C. 酒店中厨房 D. 皇室厨房

正确答案: C

正确答案解释:

12. 成书于魏晋南北朝时期，记录的各种菜肴部分是我国最早的一部菜谱的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 《饮膳正要》 B. 《吕氏春秋》 C. 《随园食单》 D. 《齐民要术》

正确答案: D

正确答案解释:

13. 隋唐五代时期日常饮食基本采用（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 一日两餐制 B. 一日三餐制 C. 一日四餐制 D. 一日五餐制

正确答案: B

正确答案解释:

14. （ ）饮食业逐渐盛行全日制经营，传统的“日中为市，日落散市”制度被打破。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 西周时期 B. 唐代 C. 宋代 D. 元朝

正确答案: C

正确答案解释:

15. 宋代饮食店肆从经营饮食类型来看，大致可划分为食店、酒肆、茶坊、（ ）、饼店五种。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 零售店 B. 早餐店 C. 饮品店 D. 点心店

正确答案: D

正确答案解释:

16. 蒙古族人最初饮用的酒是用（ ）发酵制成的。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 马奶 B. 牛奶 C. 羊奶 D. 果品

正确答案: A

正确答案解释:

17. 元代时期，白桦树流出的一种物质类似甜乳汁，被称为（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 舍儿别 B. 树奶子 C. 奶酪 D. 果汁

正确答案: B

正确答案解释:

18. 蒸馏技术是从（ ）传入我国的。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 唐代 B. 宋代 C. 元代 D. 明代

正确答案: C

正确答案解释:

19. 元代果实酒中产量最多、最受欢迎的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 苹果酒 B. 杨梅酒 C. 桃子酒 D. 葡萄酒

正确答案: D

正确答案解释:

20. 下列属于明代传入我国的原料是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 黄瓜 B. 葡萄 C. 马铃薯 D. 核桃

正确答案: C

正确答案解释:

21. 下列能够代表清代贵族饮食生活的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 孔府菜 B. 仕女之宴 C. 诈马宴 D. 烧尾之宴

正确答案: A

正确答案解释:

22. 下列不属于清代时期与饮食相关著作的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 《养小录》 B. 《中馈录》 C. 《随园食单》 D. 《黄帝内经》
- 正确答案: D**
正确答案解释:
23. 下列饮料饮品，属于民国时期从西方传来的是（ ）。
- 单选题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 茶 B. 汽水 C. 黄酒 D. 白酒
- 正确答案: B**
正确答案解释:
24. 民国时期的饮食结构更科学、更卫生，出现了专门的（ ），对茶叶、家禽等动植物商品进行卫生检疫。
- 单选题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 市监局 B. 医院 C. 商检局 D. 海关
- 正确答案: C**
正确答案解释:
25. 分食制逐渐消失，合食制代之而行的时期是（ ）。
- 单选题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 夏商时期 B. 隋唐五代时期 C. 明清时期 D. 民国时期
- 正确答案: B**
正确答案解释:
26. 原始社会的谋食方式有（ ）。
- 多选题 (4.0 分) (难易度:中)
- A. 采集 B. 狩猎 C. 捕鱼 D. 农业
- 正确答案: A B C D**
正确答案解释:
27. 下列属于烹饪最先出现的三大调味品的是（ ）。
- 多选题 (4.0 分) (难易度:中)
- A. 醋 B. 盐 C. 梅 D. 酒
- 正确答案: B C D**
正确答案解释:
28. 下列属于隋唐五代时期的主要饮料的是（ ）。
- 多选题 (4.0 分) (难易度:中)
- A. 酒 B. 树奶子 C. 乳酪 D. 茶
- 正确答案: A C D**
正确答案解释:
29. 下列属于最早形成的四大菜系的是（ ）。
- 多选题 (4.0 分) (难易度:中)
- A. 准扬菜 B. 鲁菜 C. 徽菜 D. 浙菜
- 正确答案: A B C**
正确答案解释:
30. 下列属于清代饮食呈现出的新特点的是（ ）。
- 多选题 (4.0 分) (难易度:中)
- A. 等级性 B. 变异性 C. 封闭性 D. 稳定性
- 正确答案: A B C**
正确答案解释:
31. 史前时代有两种谋食经济，一种是攫取经济，包括采集、狩猎和捕鱼；另一种是生产经济，包括农业和家畜饲养业。（ ）
- 判断题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 正确 B. 错误
- 正确答案: A**
正确答案解释:
32. 史前时代的基本饮料为水，最早的水源是凿井而发现的。（ ）
- 判断题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 正确 B. 错误
- 正确答案: B**
正确答案解释:
33. 在人类已有的二三百万年历史中，绝大部分都是茹毛饮血时代。（ ）
- 判断题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 正确 B. 错误
- 正确答案: A**
正确答案解释:
34. 夏商时期的饮食，内蕴着社会功利取向，具有“明贵贱、辨等列”等“礼政”内容。（ ）
- 判断题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 正确 B. 错误
- 正确答案: A**
正确答案解释:
35. 夏商时期在重大飨宴场合充当主厨的往往是地位低下的人。（ ）
- 判断题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 正确 B. 错误
- 正确答案: B**
正确答案解释:
36. 吃饭前祭祀祖先和神灵是西周饮食礼俗的一个重要内容。（ ）
- 判断题 (2.0 分) (难易度:中)
- A. 正确 B. 错误
- 正确答案: A**

正确答案解释:

37. 春秋战国时期实行的分餐制，与后世的聚餐分食意思一样。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

38. 墨家是战国时期的重要学派，墨子反对生生之厚，提倡“味无味”。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

39. 《吕氏春秋》的饮食思想是从“本生”，即把保全生命作为根本出发点。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

40. 汉代人重视厨房和厨事活动，只看重其结果却轻蔑其过程。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

41. 秦汉时期关于饮食与健康关系的论述，主要见于《黄帝内经》、《金匱要略》等医书。

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

42. 原始社会时期，人工养蜂有了很大发展，获取蜂蜜由采集野蜂蜜转为靠养蜂业生产。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

43. 隋唐五代时期，日常饮食基本采用一日三餐制，即早餐、中餐和晚餐。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

44. 满汉全席起源于清代官场。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

45. 明代的酒文化发展比较缓慢，因为颁布了禁酒令。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

饮食文化 · 形成性考核3

1. 中国茶树原产地的中心是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 西南地区

B. 华南地区

C. 东北地区

D. 西北地区

正确答案: A

正确答案解释:

2. 具有“铜丝条、螺旋形、浑身毛”的特色，素有“一嫩三鲜”美誉的茶叶指的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 龙井茶

B. 碧螺春

C. 太平猴魁

D. 安吉白茶

正确答案: B

正确答案解释:

3. 被誉为中国的茶圣是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 陆羽

B. 赵佶

C. 费汶

D. 袁枚

正确答案: A

正确答案解释:

4. 我国产量最多的茶叶是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 绿茶

B. 红茶

C. 乌龙茶

D. 白茶

正确答案: A

正确答案解释:

5. 按加工方式，不属于中国茶六大分类的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 红茶

B. 蓝茶

C. 白茶

D. 黄茶

正确答案: B

正确答案解释:

6. 最早有关茶方面的书籍是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 《品茶要录》

B. 《茶具图赞》

C. 《榷茶》

D. 《茶经》

正确答案: D

正确答案解释:

7. 乌龙茶类中茶汤色泽显橙黄型的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 闽南青茶

B. 武夷岩茶

C. 广东青茶

D. 白毫乌龙

正确答案: B

正确答案解释:

8. 茶叶中富含的维生素是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 维生素A

B. 维生素C

C. 维生素D

D. 维生素K

正确答案: B

正确答案解释:

9. 安吉白茶属于哪一类茶（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 绿茶

B. 红茶

C. 青茶

D. 白茶

正确答案: A

正确答案解释:

10. 下列茶叶中，存放时间越长，品质越好的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 太平猴魁

B. 六安瓜片

C. 普洱茶

D. 龙井

正确答案: C

正确答案解释:

11. 西湖龙井茶根据生产的发展和品质风格的实际差异性，以（ ）龙井品质最佳。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 西湖

B. 梅坞

C. 狮峰

D. 云栖

正确答案: C

正确答案解释:

12. 啤酒以（ ）作为主要原料，由酵母发酵酿制而成。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 麦芽

B. 小麦

C. 大米

D. 小米

正确答案: A

正确答案解释:

13. 白酒一般是（ ）酿成后经蒸馏而成的。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 粮食

B. 葡萄

C. 甘蔗

D. 麦芽

正确答案: A

正确答案解释:

14. 下列属于粮食酒的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 苹果酒

B. 高粱酒

C. 香槟酒

D. 杨梅酒

正确答案: B

正确答案解释:

15. 绍兴加饭酒是中国（ ）的代表性品种。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 葡萄酒 B. 黄酒 C. 白酒 D. 啤酒

正确答案: B

正确答案解释:

16. 下列选项中, () 是蒸馏酒。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 葡萄酒 B. 黄酒 C. 白兰地 D. 啤酒

正确答案: C

正确答案解释:

17. 在元代, 最受蒙古人喜爱的酒是 () 。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 葡萄酒 B. 马奶酒 C. 白酒 D. 啤酒

正确答案: B

正确答案解释:

18. 下列按照酿造方法分类的酒是 () 。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 高度酒 B. 蒸馏酒 C. 果酒 D. 粮食酒

正确答案: B

正确答案解释:

19. 葡萄酒是用成熟的葡萄发酵而成, 酒精含量是 ()

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 3-5度 B. 6-8度 C. 9-13度 D. 16-20度

正确答案: C

正确答案解释:

20. 中国的白酒因其原理和生产工艺不同而形成了不同的香型, 四川泸州老窖特曲属于 () 。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 清香型 B. 浓香型 C. 酱香型 D. 米香型

正确答案: B

正确答案解释:

21. 具有香气幽雅、酒味醇厚、柔和绵长、杯空留香特点的白酒香型是 () 。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 清香型 B. 浓香型 C. 酱香型 D. 米香型

正确答案: C

正确答案解释:

22. 剑南春酒以高粱、大米、糯米、玉米、小麦为原料, 其产地是 () 。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 贵州仁怀县

B. 山西汾阳县

C. 四川绵竹市

D. 安徽芜湖市

正确答案: C

正确答案解释:

23. 饮用红酒最适宜采用的酒具是 () 。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 白瓷杯 B. 高脚玻璃杯 C. 金银杯具 D. 塑料杯

正确答案: B

正确答案解释:

24. 五粮液的酿造原料为 () 五种粮食。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 红高粱、糯米、大米、小麦和玉米
B. 小米、糯米、大米、小麦和玉米
C. 红高粱、莲子、大米、小麦和玉米
D. 红高粱、糯米、豌豆、小麦和玉米

正确答案: A

正确答案解释:

25. 啤酒按颜色分为两大类, 可分为 () 啤酒和淡色啤酒。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

- A. 深色 B. 无色 C. 粉色 D. 红色

正确答案: A

正确答案解释:

26. 茶叶按照生长季节可分为 () 。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

- A. 春茶 B. 夏茶 C. 秋茶 D. 冬茶

正确答案: A B C D

正确答案解释:

27. 根据酿酒用的原材料不同, 可以将酒划分 () 。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

- A. 粮食酒 B. 果酒 C. 蒸馏酒 D. 代粮酒

正确答案: A B D

正确答案解释:

28. 酒中酒精的含量叫酒度, 其表示方法有 () 。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

- A. 容积百分比 (%vol) B. 重量百分比 C. 质量百分比 D. 标准酒度

正确答案: A C D

正确答案解释:

29. 下列以茶叶的形状特征或产地命名的茶叶有 () 。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 六安瓜片

B. 君山银针

C. 铁观音

D. 日铸雪芽

A. 正确

B. 错误

正确答案: A B D

正确答案解释:

30. 茶馆的社会文化功能包括()。

多选题 (4.0 分) (难易度:中)

A. 休闲功能

B. 信息功能

C. 审美功能

D. 教化功能

E. 餐饮功能

正确答案: B

正确答案解释:

37. 武夷岩茶是著名红茶之一，产于闽北“秀甲东南”的武夷山岩缝之中。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A B C D E

正确答案解释:

31. 中国茶道以儒家、道家、法家三家文化为主体构成。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

38. 酒令也称行令饮酒，是酒席上饮酒时助兴劝饮的一种游戏。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

32. 红茶是介于不发酵和全发酵之间的一类半发酵茶。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

39. 酒从商业习惯上分为白酒、黄酒、果酒、啤酒、药酒。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

33. 庐山云雾茶属于绿茶，产于江西庐山。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

40. 酿造酒是利用水果、果汁或谷物发酵得到发酵液，然后蒸馏含有酒精的发酵液而成的酒。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

34. 中国茶道的核心是：和、静、怡、真。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

41. 中国古代酒道的根本要求就是“和谐”二字。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

35. 高山茶加工后的茶叶条索较细瘦，骨身轻，香气低，滋味淡。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

42. 白酒是一种蒸馏酒，又名烧酒，在我国春秋战国时期就已经有了。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

36. 茶道是茶文化的核心思想。“茶道的核心是道”，“茶人精神”是茶道的体现。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

正确答案: A

正确答案解释:

43. 根据香型的不同，可以把白酒分为酱香型白酒、清香型白酒、浓香型白酒、米香型白酒以及混合型白酒几种。()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

44. 依酒德、饮行、风藻而论，历代酒人可粗略分为上、中、下三等，等内又可分级，可谓三等十二品。（ ）

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

45. 根据酿造方法的不同，可以将酒分成酿造酒、蒸馏酒和配制酒。（ ）

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

2. 春节时间为农历正月初一，是中华民族最隆重的传统节日，旧称（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 除夕

B. 新年

C. 元旦

D. 腊祭

正确答案: C

正确答案解释:

3. 在古代曾作为粮食的通称，别称“稷”，是下列哪种主食（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 粟

B. 稼

C. 稻

D. 麦

正确答案: A

正确答案解释:

4. 中国人的进食由分餐向合食的转变，大约始于（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 唐代以前

B. 唐代初期

C. 唐代中期

D. 唐代末年

正确答案: C

正确答案解释:

5. 公元前138年以后，能力卓越的外交官张骞出使西域各国，开辟了举世瞩目的（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 茶马古道

B. 唐蕃古道

C. 秦岭古道

D. 丝绸之路

正确答案: D

正确答案解释:

6. 现在备受大众喜欢的零食“沙琪玛”最早是哪个民族的小食（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 满族

B. 蒙古族

C. 汉族

D. 回族

正确答案: A

正确答案解释:

7. 中世纪时，远销地中海，在非洲的摩洛哥极受欢迎的中国烹饪器具是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 陶鼎

B. 陶鬲

C. 铁鼎

D. 铜鼎

E. 答案: C

正确答案: C

正确答案解释:

8. 多民族饮食文化融合集大成者，堪称中国宴席之最的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 周八珍

B. 孔府宴

C. 满汉全席

D. 开国第一宴

正确答案: B

正确答案解释:

15. 农历十二月初八定为腊八节食“腊八粥”，与（ ）密切相关。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 佛教

B. 道教

C. 伊斯兰教

D. 基督教

正确答案: C

正确答案解释:

9. 魏晋南北朝三百年来之大变动，是中华民族第一次大融合，对各民族饮食文化影响深远，这次大变动由下列哪个原因引起的（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 人口结构

B. 人口减少

C. 人口增长

D. 人口迁徙

正确答案: A

正确答案解释:

16. 明末清初，真正能接触到海外舶来的西洋名酒的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 农民

B. 手工业者

C. 贵族

D. 商人

正确答案: D

正确答案解释:

10. 寒食节又称冷节，禁烟节，时间一般在（ ）前的一两天。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 端午节

B. 重阳节

C. 清明节

D. 中秋节

正确答案: C

正确答案解释:

17. 对中西方饮食观念比较发现，西方是理性饮食观念，而中国则是（ ）性饮食观念。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 味

B. 美

C. 色

D. 形

正确答案: C

正确答案解释:

11. 从9世纪开始，（ ）成为外销大宗货物，真正让中国烹饪享誉世界。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 瓷器

B. 金属器

C. 玻璃器

D. 漆器

正确答案: B

正确答案解释:

18. 世纪开始随着西方饮食文明的引入，中国的知识分子研究发现，东方人多食（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 五谷

B. 肉类

C. 果蔬

D. 奶制品

正确答案: A

正确答案解释:

12. 诗句“佳酿瑶从外国分，碧玻璃内涌红云。三杯饮饱黄昏后，一榻酣甜梦谢君。”

描写的是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 玫瑰露

B. 薔薇露

C. 白葡萄酒

D. 红葡萄酒

正确答案: A

正确答案解释:

19. “重五”，时在农历五月初五，二五相重，是下列哪个节日（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 重阳节

B. 中秋节

C. 七夕节

D. 端午节

正确答案: D

正确答案解释:

13. 西餐的引入对中国饮食文化产生深远影响，从近代开始，中式宴席由（ ）开场。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 冷菜

B. 热菜

C. 甜点

D. 汽水

正确答案: D

正确答案解释:

20. 1915年，由中国人自己创办的第一家啤酒厂在哪个城市（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 上海

B. 北京

C. 广州

D. 天津

正确答案: A

正确答案解释:

14. 历史上，广为流传的“苏湖熟，天下足”，“湖广熟，天下足”的谚语，体现下列哪种粮食的重要地位（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 麦

B. 稻

C. 粟

D. 粳

正确答案: B

正确答案解释:

21. 古时中国人，餐桌上日常菜肴多是（ ）。

单选题 (2.0 分) (难度:中)

A. 肉菜

B. 素菜

C. 鱼类

D. 乳制品

正确答案: B

正确答案解释:

22. 中国古典哲学中“和”这个范畴对后世的思想影响力体现在中式宴席上的唯一形式是()。

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 团团围坐 共享一桌 B. 分餐而席 邻座交际 C. 各取所需 走动自由 D. 各自独享 互不干扰

正确答案: A

正确答案解释:

23. 中国饮食倾向于艺术性,更加感性,特点就是()。

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 合理性 B. 创造性 C. 随意性 D. 营养性

正确答案: C

正确答案解释:

24. “庖丁解牛”体现哪种中式饮食加工技艺()。

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 刀工 B. 火候 C. 面塑 D. 勺工

正确答案: A

正确答案解释:

25. 阐述“吃素是文明的表现”这一观点的()。

单选题(2.0分)(难易度:中)

- A. 毛泽东 B. 张起钧 C. 孙中山 D. 鲁迅

正确答案: C

正确答案解释:

26. 饮食民俗也称饮食风俗、食俗,中国食俗一般包括下列哪些内容()。

多选题(4.0分)(难易度:中)

- A. 年节食俗 B. 人生礼仪食俗 C. 宗教信仰食俗 D. 居家日常食俗等

正确答案: A B C D

正确答案解释:

27. 18世纪开始,大量专为欧洲烧制的“中国外销瓷”,出自下列哪些窑址()。

多选题(4.0分)(难易度:中)

- A. 江西景德镇 B. 浙江龙泉 C. 福建德化 D. 江苏宜兴

正确答案: A C

正确答案解释:

28. 汉代时,人们能在市场上买到下列()果蔬。

多选题(4.0分)(难易度:中)

- A. 葡萄 B. 南瓜 C. 胡萝卜 D. 石榴

正确答案: A C D

正确答案解释:

29. 年节是约定俗成并世代传承的社会活动日,我国年节若从节日的内容看,可分为()。

多选题(4.0分)(难易度:中)

A. 祭祀节日

B. 庆贺节日

C. 纪念节日

D. 社交游乐节日

正确答案: A B C D

正确答案解释:

30. 在20世纪以前,不会出现在中国人食单上的菜式有()。

多选题(4.0分)(难易度:中)

- A. 铁扒牛肉 B. 手抓羊肉 C. 炸面包盒 D. 纸包鸡

正确答案: A C D

正确答案解释:

31. 七夕节又名七夕,乞巧节,少女节,女儿节。()

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

32. 饮食文化是脱离人类生产能力的独立存在。()

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

33. 我国大部分民族的传统食物结构是以动物性食料为主。()

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

34. 民俗是民间社会生活中传承文化事象的总称,与官方礼仪无任何联系。()

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

35. 壶器除去其自身实用价值外,还向世界展示中国人的审美情趣。()

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

36. 葡萄自古就产自我国黄河流域地区。()

判断题(2.0分)(难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

37. 元宵节又称上元节，元夕节，灯节。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

38. 藏族独具民族风味的“酥油茶”是从西汉开始出现的。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

39. 进步、绿色、科学已经逐渐成为当代中国人的整体饮食思想。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

40. 我国各民族共经历三次饮食文化大融合。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

41. 送灶节又称灶神节等，民间用“灶糖”这种特定食品祭灶始于宋代。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

42. 高脚桌椅等坐具的普及是中国人普遍实行合食制的重要物质基础。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

43. 商代，中国式烹饪器具就被带至现在的马来西亚。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: B

正确答案解释:

44. 平日里若有客人来，中国人讲究主以客尊，客随主便，礼尚往来。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

正确答案: A

正确答案解释:

45. 漆器餐具在饮食上的实用价值和金属餐具是一致的。 ()

判断题 (2.0 分) (难易度:中)

A. 正确

B. 错误

中国饮食文化

第一章 中国饮食文化概论

第一节 中国饮食文化的定义及特点

一、饮食文化的定义

从文化所涵盖的范围出发，最基本的定义可归纳为两种：一种是广义的，指人类在改造自然，进行社会活动的实践中所创造、引发的一切物质、行为和精神现象及其联系的总和。另一种是狭义的，指人类在实践中的一切行为、精神现象及其联系的总和。

中国饮食文化广义的定义：中华民族在饮食生产、消费中所创造、引发的一切物质、行为、精神现象及其总和。狭义的定义：中华民族在饮食生产、消费中所创造、引发的一切行为、精神现象及其总和。

从饮食文化构成上可分为：饮食制作、饮食产品、产品消费三部分文化。三者既互相联系又相互区别。

二、中国饮食文化的特点

1、具有悠久的历史性

自山西猿人和云南猿人用火进行熟食开始，中国已有 170-180 万年的熟食历史。如从确切有用火熟食的北京猿人算起，也有 50-60 万年的历史。从火在下水在上的“烹饪”算起，中国至少也有 1 万年的历史，这在世界民族之林中绝无仅有。

2、饮食文化的传统性

- (1) 饮食选料、用料上形成“物尽其用”的优良传统。
- (2) 饮食以“味”为主，并辅以色、香、味、形、器等。
- (3) 饮食重视食疗。除饮食外，重视食疗、养生等，是现代功能食品的“源”。

3、饮食文化的民族性和博大精深的文化性

(1) 中华民族的博食

中国现代饮食原料总数已达 1 万种以上。

(2) 独特的饮食制作方法

蒸、炒、爆是中华民族特有的。蒸法已有 6000 年，爆法已有 2000 多年，至今仍为华人所独有。

(3) 风味流派众多

人们知道最多的是川、鲁、苏、粤、浙、湘、闽、徽 8 大菜系。还有许多地区性的乡土、养生素食等方面都有百种之多的风味流派。

4、中国饮食文化具有巨大的拓展性和博大的兼容性

(1) 对周边国家的影响

春秋时期，越南、泰国；明清时期，日本、朝鲜、越南、泰国等一些国家都一直或间接的受中国饮食原料、工艺、食品、风俗左右。

日本的茶道、豆腐的制作，馒头制作等在元代就传到日本。直到目前日本的食法、食谱、食典、食俗等方面都有中国饮食的痕迹。

(2) 对西方国家的影响

西方离中国遥远，但也受到不同程度的影响。饮食原料方面，18 世纪英国人、美国人及欧洲人引进华南猪后并与当地猪杂交后培育出很多优良种猪，现在世界上著名的猪种都有中国猪的血统。19 世纪美国引进中国的水蜜桃等，后来也进行了改良。1945 年葡萄牙人把甜橙引进里斯本，后传至世界各地。

中国制茶技术明朝时传入英国，后传入欧洲、美洲。意大利人马可·波罗引进中国面条发展而成为意大利面条。

(3) 兼收并蓄的精神

中国饮食对外来的饮食是先接纳后融合。许多饮食原料、工艺、甚至食俗都演变成为中国饮食的有机组成部分。如菠菜、马铃薯、玉米、甘薯等已成为很普遍的原料。饼的制法、茄汁制法、铁板烧等也借鉴了国外的制备法。

5 高度的稳定性和旺盛的生命力

中国饮食春秋战国时期就已形成基本体系。这种体系分别由原料系统、工具系统、工艺系统、产品系统、产品消费方式、相关风土人情、历史典故等组成。这些系统和体系虽历经时代变迁，经济、

文化、政治兴衰，但其结构却一直保持稳定，未发生重大变化。中国饮食的高度稳定与中华民族的传统文化背景有关。

6 中国饮食文化是世界饮食文明的重要组成部分

目前世界有三大饮食文明：一是西方以法国为代表；二是阿拉伯式，以土耳其为代表；三是东方式，以中国为代表。

(1) 中西饮食文化的比较

中国饮食文化的特征

食物来源：

素食为主，肉食为辅

烹饪方法：

熟食（热食）为主，讲究调味

饮食方式：

聚餐制

饮食强调：

经验、味道

饮食内容：

饮、食结合

西方饮食文化的特征

食物来源：

肉食为主，素食为辅

烹饪方法：

注重生食（冷食），讲究原味

饮食方式：

分餐制

饮食强调：

科学、营养

饮食内容：

饮、食分开

(2) 中国饮食文化是世界先进饮食文化的重要组成部分

孙中山在《建国方略》中写道：“我国近代文明进化，事事皆落人后，唯烹饪一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国发明之食物，固大盛于欧美，而中国烹调法之精良，又非欧美可并驾。”

(3) 中国饮食文化走向世界

改革开放以前，中国饮食以台湾、香港为主力，大陆为配合；改革开放以后则以大陆为主向世界进军。中国饮食的深厚文化底蕴，雄厚的实力受到越来越多世人的认可。

第二节 中国饮食的历史

一、炊烟火的开始

陶制炊具的发明、使用，标志着饮食文化的产生。中国饮食文化经过了婴儿期、童年期，在这一过程中先民们创造了一系列饮食新成就。

中国的新石器时代一般开始于距今一万年前左右，结束于距今约五千年左右。距今 7500 年前的河北磁山文化遗址中发现了陶鼎，至此严格意义上的饮食文化产生了，这个时期可称为诞生期。

二、中国饮食的奠基时期

夏至春秋战国近 2000 年间，为中国饮食文化发展第一个高峰。在这一时期饮食创造了辉煌成就，主要体现在下列几方面。

1、饮食器具及炊具的出现

器具（鼎）；取食器（头部呈尖状的勺子等）；酒器（角、杯、壶等）；灶与炊器；刀具（青铜刀）的出现。

2、烹饪工艺的改良

(1) 从原料的鉴别与选择

《礼记·内则》有“不食雉鳌，狼去肠，狗去肾，鳖去丑（肛门）。

(2) 主料、配料、调味料和佐料的分类与搭配

这个时期除主料、配料外，调料佐料非常多。调味品的不同是形成地方风味菜餚的主要原因之一。调料品有：辣椒、胡椒、花椒、生姜、大蒜头。

(3) 刀工技艺

中国菜的原料大多加工成小块宜食的尺寸，不像西餐在食用时进行二次切割。这个时期中国菜已对刀工讲究了，刀工处理的工具主要是青铜刀和砧板，可将原料切成片、丝、条、块、丁等形状，并要求其大小、厚薄、粗细均方法有：切、片、剁、刻等。

(4) 烹调方法与火候

夏至春秋战国近 2000 年间，中国菜烹调方法越来越多，有炒、蒸、煮、炸等，每一种又可分为好多小类。在制作过程中还十分讲究火候，以最简单的蒸排骨为例，蒸的时间长了，肉就老了，时间短了，还没熟透。

(5) 调味

调味品的不同是形成地方风味菜餚的主要原因之一。常用的调料品辣椒、胡椒、花椒、生姜、大蒜头等。

3. 地域风格开始出现

《孟子》等所记北方黄河流域的饮食风格，主食以玉米和黍 shǔ 之类为主，副食以牛、羊、猪、狗之类为主。

《楚辞》中所记南方主食多为稻米，副食多为水产，并明确注明了部分原料的产地。原料的差异必然导致了饮食文化地域风格的差异。

三、饮食的发展时期

公元前 221 年至公元 960 年的秦至五代近 1200 年，中国饮食经历一个发展壮大时期。为中国饮食文化的走向成熟架设了一个稳固的框架。

1. 原料品种大量出现，豆腐、植物油用于烹饪。

蔬菜品种达 200 多个，人们可用大豆制作豆腐和植物油，并用植物油烹饪。除了如鱼酱、肉酱、豆酱等调料外，醋已出现，南方人多用米醋，北方人多用糖醋。

2. 烹调工具

新石器时代鼎是为圆形陶质，是当时主要的炊具之一。东汉时铁制釜已普遍使用。三国时出现“五熟釜”，即釜分五格，可同时煮多种食物。

秦汉时期，鼎已演化成标示身份的随葬品。秦汉以后，鼎变为香炉，完全退出了饮食领域。

现在的鼎的本义已演变成高贵、富丽甚至权利的象征。如庆祝香港回归，港岛各界铸造了“香港回归宝鼎”。为迎接新世纪到来，我国铸造了“中华世纪鼎”。

筷子原叫“箸”，最早的箸不是用来进食的，而是用来从食品中取热的食物或夹取炭火。考古发现曾用青铜作箸，意思是用来夹取东西的工具。

箸从什么时候叫筷子，无从考证。宋代嫁女有陪送筷子的习惯，意为“早生贵子”，可能从宋代开始叫筷子。

3. 饮食制作工艺

用很好的刀工、采用不同的烹调方法，可制成色、香、味、美（各式各样的造型）的菜肴。

4. 饮食成品

菜肴已有 200 多种，面点有馒头、各式各样的饼、各式各样的包子及各样的粥等。当时的饮料主要是酒和茶。

5 饮食著作及有关资料

这个时期的专著总计为 51 种，有些已失散。曹操的《四时食制》、崔洁的《食经》、南北朝时的《食经》、《食次》等。

6 饮食保健食疗理论

在对 150 多种植物、果实、粮食、鸟兽鱼虫的性味、作用进行分析的基础上，列举了其饮食禁忌及效果。同时开出了几百种食疗配方并总结出各种食疗物品名称、食用方法、注意事项、禁忌等。

四、中国饮食的成熟定型时期（宋元明清）

从公元 960 年的北宋建立至公元 1911 年清朝灭亡，中国饮食文化基本完成了各方面的发展，是中国饮食文化的繁荣期。

（一）社会经济背景

1. 农业技术提高、粮食产量增加

北宋时农具中铁耙等普及，同时大量修造梯田、圩田、涂田以扩大耕作面积和改善耕作条件。引进越南水稻和朝鲜黄粒稻等优良品种，使农作物种植多样化，提高了产量，农业生产得到了很大发展。

2. 手工业兴旺发达

北宋时煤已大量开采，瓷器烧造遍布全国各地。泉州、福州、广州造船业发达，大量瓷器运往海外进行交易。

酿酒技术已与近代制曲方法基本相同，当时已能生产蒸馏酒，至元代烧酒大量生产。全国城镇中，普遍有磨坊、酒坊、酱坊、糖坊及其他大小作坊。

3. 商业和对外贸易的发展

北宋时商业已比较发达，白天黑夜都可进行市易，农村出现定期集市，交换较为方便。

农业技术提高、手工业兴旺发达及商业和对外贸易的发展，必然促使中国饮食的全面发展并使其进入成熟定型时期。

（二）成熟定型时期的特点

1. 食物原料十分广博

明清时期，食物原料不断增加，到清末已达 2000 余种。

（1）原料的开发：继续发现和利用新的野生动植物品种。明朝《救荒本草》中记载的可食野生动植物品种有 414 种。

（2）新原料的引进：这一时期中国从国外引进的食物原料有番茄、辣椒、洋葱、向日葵、花生、菠萝、马铃薯、苦瓜、西瓜；元代明代清代还引进了啤酒、白兰地、威士忌、伏特加等。

（3）已有原料的妙用：①一物多用（不同的烹调法）。②综合利用（多种原料混合使用）。③废物利用（四川的豆渣烘猪头）。

2 烹饪工具及餐饮器具基本完善

烹饪工具包括灶、炉、刀等工具及辅助工具。灶一般为平或弧面，有高或低的挡火墙。餐饮器具已精美绝伦，金属餐饮器无论在质量上还是在数量上都有了很大提高。

3 工艺体系建立

宋元时期，从菜点的制作技术及工艺环节已基本形成较完整的体系，最为代表的是烹饪方法，烹饪方法已发展为三个类型：①直接用火熟食的方法（烤、烘等）②介质传热的方法（水熟：蒸、煮；油熟：炒、爆等；物熟：沙炒、盐焗等）③生物化学法（泡、腌等）。经明清几百年的发展至清末，烹饪方法的“母法”已超过 50 种，“子法”已达到数百种。

4 地方风味流派形成了稳定格局

形成了以黄河流域、长江流域为主的南北风味以及四方民众口味及少数民族风味和素食风味。各地的风味有特色者为北京、四川、山东、江苏、广东、福建、浙江、湖南、安徽、上海等。

5 饮食市场持续兴旺

（1）专业化饮食行的增多：主要靠特色和专门经营而发展。清朝在北京出现了类似全聚德烤鸭店的很多店铺。

（2）综合性饮食店的完善：清朝时，南京、天津、成都等地，都有官方兴办的豪华酒楼，豪华壮观。

五 中国饮食的繁荣创新时期

从 1911 年清朝灭亡到目前，中国社会的各方面的巨大变化，使中国饮食进入繁荣创新时期。

（一）社会经济背景

1840 年的鸦片战争，西方列强用洋枪打开了中国的大门，中国沦为半封建半殖民地。孙中山 1911 年发动了辛亥革命，建立了“中华民国”，但很快进行了军阀混战。1921 年中国共产党成立，历经各种战争 1949 年成立中华人民共和国。新中国成立后尤其是改革开放以来，人民生活水平发生了很大的变化。世界银行一份报告《崛起的中国》指出：中国 GDP1820 年占世界的 30%，而后来下降到不足 3%，直到 1978 年中国有 6 亿人口的生活低于国家的绝对贫困标准。到 2000 年，中国的谷类、肉类、花生、水果等主要农产品和钢铁煤炭等产品都位居世界第一。2009 年中国 GDP 达 33 万亿，今年上半年中国 GDP 首次超过日本位居世界第二。受经济影响，中国饮食进入了繁荣创新时期。

（二）繁荣创新时期的特点

1 烹饪工具与生产方式已逐步趋于现代化

（1）烹饪工具的改变与现代化

集中表现在能源和设备上。电能、太阳能、液化气、燃油等。电磁炉、微波炉；切肉机、刨片机。厨房设备用的灶具、通风排气、调理、洗涤、冷藏等 8 大类 300 多种规格和品种的设备，促使烹饪条件和工具的现代化。

（2）生产方式的改变与现代化

- ①烹饪机械代替了手工：如切肉机，绞肉机等。
- ②食品工业的机械化和自动化：如火腿，面包屑等。

2 优质原料快速增长

对外开放使优质高效农业得到了快速发展。

（1）新型优质原料的引进与开发

畜禽类：肥牛、鸵鸟、牛蛙、火鸡等。水产类：挪威三文鱼、太平洋鳕鱼、金枪鱼等。蔬菜类：芦笋、西兰花、玉米笋、樱桃番茄等。这些都在中国种植或养殖。

优质原料的开发也表现在转基因方面，如转基因番茄、转基因甜椒等。另外很多优良的动物品种的引进。

（2）稀缺资源的种植与养殖

生物工程、养殖工程新技术的应用，增加了大量的新原料。如人工养殖的扇贝、牡蛎、刺参、鲍鱼、对虾、肉用孔雀等。

（3）传统优质原料的品种增多

米类：广东丝苗米、东北大米等。畜禽类：四川小香猪、苏北淮猪、浙江金华猪、关中山羊、寿光鸡、狼山鸡、北京鸭、南京板鸭、绍兴鸭等。

3 国内外饮食文化与烹调技艺广泛交流

(1) 国内饮食的交流

地区之间、民族之间进行广泛地交流，加上现在的交通便捷及人员流动频繁更促进了这种交流的开展。

(2) 国外饮食的交流

从 20 世纪初西方部分机构和人员的涌入，到 70 年末改革开放以后，中国在食品原料、烹调技艺、菜点品种及生产工具、生产方式、管理营销等方面进行广泛地交流，给中国的饮食文化与烹调技艺带来了无限的生机。同时中国饮食在国外的影响也越来越大。

4 用现代科学思想指导饮食的发展

从 1911 年清朝灭亡到目前，中国社会的各方面的巨大变化促使许多营养学家、食品科学专家对中国饮食的研究。1911 年到 1949 年出版的专著有《素食养生论》《饮食与健康》、《实用饮食学》、《吃饭问题》等几十部专著。从

1949 年到现在，我国出版了更多著作和论文，把医学、化学、生物化学、动植物学等自然科学知识结合起来，并采用横向比较、定性定量的方法对饮食的各个环节进行全面的研究。其研究结果有力地推动了饮食文化的发展。

5 饮食市场空前繁荣

民以食为天，13 亿人是构成了庞大的消费群体。改革开放以来，随着经济的持续发展及人民生活水平的不断改善，餐饮业已成为国民经济中重要的产业支柱，餐饮市场出现了空前繁荣的局面。突出的特点是餐饮企业和店铺的持续快速的增加，据统计目前全国餐饮企业的数量已超过 700 万家（1978 年的数量 26 万个）增加了约 27 倍，餐饮零售额 1.2 万亿，比 1978 年（零售额 55 亿）增加了约 218 倍。

第三节 中国饮食文化的内涵

琳琅满目、绚丽多彩、色、香、味、形的中国饮食制品不但是人们享受的口腹美味，而且是一座座物质文化的宝库，有着深层次的内涵。这种内涵可用四个字概括，就是：精、美、情、礼。

一 精

“精”是对中国饮食制品内在气质的概括，**孔子的饮食习惯是“食不厌精，脍不厌细”**这种精食的观点影响了其后中国近 3000 年的饮食。这种精品意识作为一种文化精神越来越广泛、越来越深入的贯穿整个饮食过程中。这种“精”也渗透到我们生活中的各个方面甚至其他行业，这对我国文化事业的发展也产生了巨大的推动力作用。

二 美

美体现了饮食文化的审美特征，中国饮食文化之所以能够征服世界，重要原因在于它美。这种美是中国饮食活动形式与内容的完美统一。给人们带来了审美愉悦和精神享受。**美的核心是味美，味美还包括口感之美，它包括如嫩、脆、清、滑、爽、柔、软、烂、绵、面、酥、筋、粘等。还有色美：**有天然的本色，也有用天然红曲、姜黄等染色；**香美：**对香气及香味非常重视；**形美：**中国饮食制品整体形体之美。美作为饮食文化的基本内涵，它是中华饮食文化的魅力所在。美贯穿在中华饮食过程中的每一个环节。

三 情

这是对中国饮食文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝不能简单视之，它是人与人之间情感之间的交流的媒介。**是一种别开生面的社交活动**，可解决很多重要的事情。另外通过这些活动来按摩各自的心理，从而调节真个社会的心理平衡与健康。

四 礼

礼是指**饮食活动的礼仪性**。中国饮食活动讲究礼，这与我国的传统文化有很大的关系，生老病死、送往迎来、祭祀敬祖都是礼，礼是指的一种秩序和规范，**如坐席的方向、上菜的顺序等都体现着礼**。不仅是礼仪，更是一种内在的伦理精神，构成了中国饮食文明的逻辑起点。这饮食活动的礼仪对整个社会有秩序和规范发展都产生巨大的影响。

第四节 中国茶及酒文化简介

一 茶文化

中国茶文化是中国制茶、饮茶的文化。作为开门七件事（柴米油盐酱醋茶）之一，饮茶在古代中国是非常普遍的。中国的茶文化与欧美或日本的茶文化的分别很大。中华茶文化源远流长，博大精深，不但包含物质文化层面，还包含深厚的精神文明层次。唐代茶圣陆羽的茶经在历史上吹响了中华茶文化的号角。从此茶的精神渗透了宫廷和社会，深入中国的诗词、绘画、书法、宗教、医学。几千年来中国不但积累了大量关于茶叶种植、生产的物质文化更积累了丰富的有关茶的精神文化，这就是中国

特有的茶文化，属于文化学范畴。

茶有健身、治疾之药物疗效，又富欣赏情趣，可陶冶情操。品茶、待客是中国个人高雅的娱乐和社交活动，坐茶馆、茶话会茶话则是中国人社会性群体茶艺活动。中国茶艺在世界享有盛誉，在唐代就传入日本，形成日本茶道。

(一) 茶的种类

根据茶叶的制法和品质可以略分为红茶、绿茶、乌龙茶、花茶和紧压茶(茶砖)五大类。

1 红茶

经过完全发酵的茶，成品细致，其特点是：红汤红叶；冲泡后汤色红艳鲜亮，清澈见底，香味芬芳浓郁。主要品种有：祁红(安徽祁门)、滇红(云南凤庆)、闽红(福建福安)、宜红(湖北宜昌)、宁红(江西修水)、湖红(湖南安化)、越红(浙江·绍兴)等，以祁红、滇红、宜红质量最佳。

2 绿茶

是未经发酵的茶，采用高温杀青而保持原有的绿色。主要品种有：龙井(浙江·杭州)、大方、碧螺春...等。

3 乌龙茶

也称青茶，属半发酵茶。成品茶外型粗壮松散、成紫褐色，兼有绿茶的鲜浓和红茶的甘醇。主要品种有：武夷岩茶、安溪铁观音、台湾乌龙。

4 花茶

是将鲜花放在茶坯中制成。高级花茶香气芬芳、滋味浓厚、汤色清澈。主要品种有：茉莉花茶、桂花茶、玫瑰花茶、柚花茶等。花茶主要产地有：福州、苏州、南昌、杭州等。

5 白茶

轻微发酵茶，茸毛多，色白如银、汤色浅黄、香气清新。代表茶有白毫银针、白牡丹、贡眉等。

6 紧压茶(茶砖)

是用黑茶、晒青和红茶的副茶为原料，经蒸茶、装模压制而成形茶叶。除上述五类外，还有白茶、黑茶、黄茶、袋泡茶等。

(二) 茶的社会功能

1 正礼仪

西周时茶已成为各国进贡天子的物品之一，唐及以后茶是朝廷祭天祀祖之物，宋代以茶宴群臣，有严格的等级规定，体现出上_下级地位的不同。

2 明序伦

茶事活动中的敬茶，必先尊老长者，依次进行。中国人重视血缘关系、家庭关系，主张敬老爱幼、长幼有序，这些在茶礼中都有充分的表现。古代大家庭有清早子女向长辈问安敬茶的习俗。汉代逢年过节全家聚餐，谁来沏茶、谁来敬茶、先敬谁、后敬谁都有一定之规，都是在享受天伦之乐时明上下、序长幼。

3 遵风俗

作为象征纯洁、坚定不移(茶籽只能种而生，不能移植，故又叫“不迁”)、**多子多福**(茶多籽)的茶，无论在汉族还是少数民族都具有同样的意思。男方求婚要送“敲门茶”，订婚纳彩叫“下茶礼”，结婚前一天要送“茶酒利市”，结婚有“定茶礼”，入洞房有“合茶礼”。湖南、江西等地民间有“喝茶定终身”之说。浙江湖州地区小孩满月剃头，用茶汤洗，叫“茶浴开石”，祝愿早开智慧，长命富贵。

4 广结交

以茶会友是社会广泛的交际手段。古代人们推崇茶的清净高洁，**以茶交友为君子之交**。唐代就有“茶会”、五代有“茶社”、后人有“会茶”、“打茶围”等，人们以饮茶为契机，广泛交友。

5 平和心情

古人认为，茶有平和、浓于水而淡于酒的品格，人能通过饮茶而认识大自然、社会和人类与自然、个人与社会的正确关系。**一套茶具，盖、托、盏代表天、地、人“三才合一”**。在分茶中，强调茶水均等，精华共享；在饮茶中，推崇静谧和谐，人与自然相通而获得的感受和精神上的升华。

6 修身养性

古人认为，茶可雅志、养廉。清茶一杯，不涉豪侈，利于养成节俭的品德；茶生于高山野林，吸清风、餐风露，远尘俗，避器秽，清净无染，饮之可消解人的贪心欲念；茶历风霜，经严寒，受天地之露，蓄日月之精华，味苦而性寒，品之可使人志趣高雅，树立高尚情操。

(三) 中国茶道简介 (昆明九道茶)

九道茶主要流行于中国西南地区，以云南昆明一带最为时尚。九道茶一般以普洱茶最为常见，多用于家庭接待宾客，又称迎客茶。因饮茶有九道程序，故名“九道茶”。

①**赏茶**: 将珍品普洱茶置于小盘, 请宾客观形、色、闻香, 并简述普洱茶的文化特点, 激发宾客的饮茶情趣。

②**洁具**: 迎客茶以选用紫砂茶具为上, 通常茶壶、茶杯、茶盘一色配套。多用开水冲洗, 以利茶汁浸出; 又可清洁茶具。

③**置茶**: 视壶大小, 一般按 1 克茶泡 50-60 毫升开水比例将普洱茶投入壶中待泡。

④**泡茶**: 用刚沸的开水迅速冲入壶内, 至 3-4 成满。

⑤**浸茶**: 冲泡后, 立即加盖, 稍加摇动, 再静置 5 分钟左右, 使茶中可溶物溶解于水。

⑥**匀条**: 启盖后, 再向壶内冲入开水, 待茶汤浓淡相宜为止。

⑦**斟 (zhen) 茶**: 将壶中茶汤, 分别斟入半圆形排列的茶杯中, 从左到右, 来回斟茶, 使各杯茶汤浓淡一致, 至八分满为止。

⑧**敬茶**: 由主人手捧茶盘, 按长幼辈份, 依次敬茶示礼。

⑨**品茶**: 一般是先闻茶香清心, 继而将茶汤徐徐送入口中, 细细品味, 以享饮茶之乐。

二 酒文化简介

中国是世界的文明古国, 是酒的故乡, 在中华民族五千年历史长河中, 酒文化在传统的中国文化中作为一种特殊的文化形式一直占据着重要和独特地位, 酒有作为一种特殊的食品, 融于人们的精神生活之中, 在几千年的文明史中, 酒几乎渗透到社会生活中的各个领域。

(一) 酒的作用

1 酒的祛寒提神作用

适量饮酒对身体有调适作用, 酒能疏通经脉、行气和血、蠲痹散结、温阳祛寒, 疏肝解郁、宣情畅意, 适量饮酒能增加唾液和胃液的分泌, 促进胃肠的消化和吸收; 促进血液循环; 起兴奋精神, 强心提神, 消除疲劳, 促进睡眠等作用。

2 酒的交际作用

酒在中国最广泛的文化功用就是交际, 有人称它为“公关饮料”。无论经济、外交、文化等活动中, 酒都是必备品。

3 酒是送别接风、迎来送往的媒介

不论是乔迁升职, 还是婚嫁丧葬, 一切红白喜事, 凡是有宴会之处, 必有酒, 无酒不成宴, 已成定俗。所以新官到职, 旧僚迁任, 或新友相识, 旧友远行, 都得要聚一回, 以联情谊。

4 烘托喜庆气氛

酒能调节情绪、营造气氛, 尤其在庆祝贺喜、欢度节日, 没有酒就会失去热烈的气氛, 形不成欢乐的高潮。民间有“无酒不成欢”的话。

5 酒是人们消愁避世的发泄物

实验结果证明, 人在心情不好的时候喝闷酒能够短时间实现“忘掉悲伤”的美好愿望。但应当注意长时间反而会刺激大脑中业已存在的“不愉快记忆”持续更长时间, 从而出现“借酒浇愁愁更愁”的现象。

6 酒是掩饰政治智慧(阴谋)的屏风

历史上酒桌上的政治决战很多, 三国里有名的鸿门宴(项羽败在酒桌上); 借酒为名来玩政治手腕较有名的有曹操的青梅煮酒论英雄等。

7 酒是添力壮胆的催化剂。

酒可添力壮胆的, 胆气冲天, 力大无边。武松打虎就是一例。

8 酒在艺术创作中的作用

酒能激发人们的诗情画意, 让人神经兴奋、思维活跃, 甚至达到进入幻想的境界。古人中文人好酒的人很多, 诗人李白等。

9 酒的医疗保健作用

很多中药要用酒泡制, 有利药中有效成分的提取。例如红花酒治疗血瘀性痛经症, 龟肉酒治疗多年咳嗽, 蛇血酒补养气血, 桔子酒、桃仁酒治疗肾虚腰痛等。

10 酒的其他作用

(二) 酒的种类

★按制造工艺, 可分为三类: ①酿造酒 ②蒸馏酒 ③配制酒。

★根据商业习惯, 酒可分为白酒、黄酒、葡萄酒、啤酒、果酒、露酒和药酒。

1 酿造酒的种类

①啤酒

用麦芽、啤酒花、水和酵母发酵而产生的含酒精的饮品的总称。啤酒种类很多有黑啤酒、干啤酒、淡啤酒几十种。

②葡萄酒

主要以新鲜的葡萄为原料所酿制而成的。有红葡萄酒、白葡萄酒和桃红葡萄酒。气泡葡萄酒以香槟酒最为著名, 法国香槟地区所生产的最有名。

③米酒

主要以大米、糯米为原料, 与酒曲混合发酵而制成的。其代表为我国南方的黄酒和日本的清酒。

2 中国蒸馏酒(白酒)的种类

中国白酒一般以小麦、高粱等原料经发酵、蒸馏、陈酿制成。中国白酒品种繁多, 有多种分类方法。按使用曲的情况可分为: 大曲酒、小曲酒、麸曲酒、混曲法白酒及其它糖化剂法白酒。按生产方法可分为固态白酒、半固、半液发酵法白酒液(串香白酒、勾兑白酒)。按酒的香型(这种方法按酒的主要香气成分的特征分类)可分为: ①浓香型白酒 ②酱香型白酒 ③清香型白酒 ④米香型白酒 ⑤其它香型白酒。按酒质分类可分为: 国家名酒, 国家级优质酒, 各省、部评比的名优酒和一般白酒。白酒的国家级评比, 共进行过 5 次。茅台酒、汾酒、泸州老窖、五粮液等酒在历次国家评酒会上都被评为名酒。通常说的八大名酒是指 1979 年第三届在大连评出八种名酒: 茅台酒、汾酒、五粮液、剑南春、古井贡酒、洋河大曲、董酒、泸州老窖特曲。

3 国外蒸馏酒的种类

(1) 白兰地酒。是以水果为原材料制成的蒸馏酒。白兰地特指以葡萄为原材料制成的蒸馏酒。其他国家白兰地酒还有苹果白兰地、樱桃白兰地等。

(2) 威士忌酒。是用预处理过的谷物制造的蒸馏酒。这些谷物以大麦、玉米、黑麦、小麦为主, 或加以其他谷物发酵和陈酿过程的特殊工艺早就了威士忌酒的独特风味。威士忌酒的陈酿过程是在经烤焦过的橡木桶中完成的。不同国家和地区有不同的生产工艺, 威士忌酒以苏格兰、爱尔兰、加拿大和美国等四个地区的产量据知名度。

(3) 伏特加。伏特加可以用马铃薯、大麦、黑麦、小麦、玉米、甜菜、葡萄甚至甘蔗。其最大的特点是不具有明显的特性、香气和味道。

4 配制酒的种类

配制酒是以酿造酒、蒸馏酒或食用酒精为酒基, 加入各种天然或人造的原料, 经特定的工艺处理后形成的具有特殊色、香、味、型的调配酒。

(三) 酒的饮用方法

1 白酒

白酒度数较高, 千万别过量饮用, 否则容易造成酒精中毒, 损害肝脏和脑细胞。孕妇大量饮酒还会危害胎儿的健康。普通饮用白酒时, 高度白酒每日饮用量最好不要超过 2 两(100 克); 低度白酒每日最好不要超过 3 两(150 克), 冷热饮用皆可。

2 黄酒

黄酒中含有大量糖分、有机酸、氨基酸和各种维生素, 具有较高的营养价值, 特别是其中的氨基酸含量比其他酒高出许多。因此, 人们把黄酒列为营养饮料酒。度数在 15 度左右的加饭酒, 每日饮用量别超过 8 两(400 克); 度数在 20 度左右的花雕酒, 每日饮用量别超过 6 两(300 克)。冷热饮用皆可。

3 啤酒

啤酒是一种高热量的酒精性饮料, 1 升啤酒的热量相当于 200 克面包或 500 克马铃薯的热量, 啤酒中还含有 17 种氨基酸、12 种维生素, 被人们称为“液体面包”, 但啤酒热量较高, 在人体中代谢较快, 因此过量饮用容易使人发胖。

啤酒一般度数为 4 度, 每天饮用最好不要超过两瓶(1250 毫升)。饮用温度 10°C 左右较好。

4 葡萄酒

葡萄酒也是一种低度酒, 维生素含量很丰富, 并含有锰、锌、硒等微量元素。心血管病专家证实, 每天喝少量红葡萄酒能降低血液黏度, 使血栓不易形成, 达到预防动脉硬化的目的, 每日饮用量以 4 两(200 克)为宜。

第二章 中国饮食的风味流派及中国食俗

中国饮食长期发展过程中形成了各种相对独立、自成体系的选料、加工和产品系统。中国饮食风味流派历史悠久，派别众多，新旧更替，如百花齐放，争奇斗艳，使中国饮食以丰富多彩和浓郁的民族特色展现于世界饮食之林。

第一节 饮食风味流派

一、饮食风味流派形成的主要条件

1. 地理条件

中国地域宽广，境内高山、平原、盆地、山谷、丘等参差分布，其间江河纵横、大小湖泊星罗棋布，森林草原覆盖辽阔，还有长达 18000 公里的海岸线，数以万计的海岛和辽阔的大海，中国地跨寒、温、亚热和热带等四大气候带，气候类型多使中国具有优越的生存条件。有成千上万种天然原料，这些物产随地域变化而种类繁多，为各地、各民族风味流派的形成打下了坚实的基礎。千差万别的地理条件所制约的气候、物产等又为各地人们的饮食制作工艺、产品及口味、嗜好、和饮食习惯等的形成发生巨大的影响，从而产生并发展为众多的风味流派。

2. 历史条件

历史悠久、早在五六十万年前，祖先开始了原始的食品制作。历史上几次大变迁，发生了数次规模庞大的民族南迁、北移，以及持续不断的中外文化大交流等。

3. 民族条件

除汉族外，中国有 55 个民族。各民族所居地域和生活方式以及信仰、风俗习惯不同，产生的饮食风味也不同。在一些多民族聚居地，形成了多民族风味相互融会、新的、独特的风味。

二、划分风味流派的主要依据

1. 食品的品质、口味

食品的品质、口味，是划分风味流派的基本依据。即使使用同一原料和同种加工方法也会使食品产生不同的品质和口味。如同是烤全羊，内蒙古风味以调料、糖、香油涂抹后烤制，色红亮、皮脆肉嫩，再以酱、葱段、蒜米、醋和饼佐食，口味甜酸鲜香；而新疆风味的则以面粉、蛋黄、盐水、姜黄、胡椒粉和孜然调制的糊涂抹后烤制，其色金黄，皮脆肉嫩、口味鲜香咸辣。

2. 原料依据：地域不同，产品风味不同。如同是沿海，出产各种鲜活海味，加工的菜肴鲜嫩清淡。内陆，因鲜活海产缺乏只能用干制品，所以加工的菜肴酥烂醇厚；苏南多湖河水产，故善于加工水产，形成鲜爽甜淡的风味；而关中，多产牛羊、小麦，善于加工牛羊和面食，形成咸辣醇的总体风味。

3. 工艺依据：是划分风味流派的依据之一。

4. 产品消费：依据食用人群在饮食层次、饮食习惯和饮食文化修养等方面的不同，决定了食品原料构成，风味雅俗的差异。

三、风味流派的主要类型

从不同的角度出发，可把风味划分为不同的流派。

1. 按地域分

可分为三个层次。第一个层次为基本覆盖全国的、具有代表性的四大风味流派：广东、山东、江苏、四川。第二个层次为各省、自治区、直辖市为范围的风味流派。在这一层次中，常有八大、十大、十二大风味流派之说。八大是上述四大之外再加福建、浙江、湖南、安徽；十大是八大之外再加北京、上海；十二大是十大之外再加西北和东北（或陕西和河南）。第三个层次是各省、区、市风味流派之下的地方风味流派。如江苏流派下的扬州、南京、苏锡和徐州四个流派。

2. 从民族角度分

除汉族外其他民族都是少数民族。55 个民族各有其风味流派。

3. 以消费群体分

历史上按此方法划分的有民间、寺院、宫廷等。

4. 从原料性质上分

可分为素食和荤食。

5. 从时间角度上分

有仿古和现代风味之分。仿古主要有仿膳、仿唐、仿宋、孔府、谭家、仿红楼、仿随园。现代包括的范围很广泛，如现代民间、市井、工业制品等。

6. 从食品功用分

食疗、普通两大类。其中食疗又可分为食疗、美容、优生、益智等。

四、主要地方风味流派

1. 山东风味

(1) 概况

山东位于黄河下游，黄海与渤海湾之间。海岸线长、平原辽阔，物产丰富。半岛丰产海鲜，黄河、

微山湖产河鲜。饮食文化历史悠久，文化底蕴深厚，是我国最早形成饮食文化的地域之一。

(2) 历史

是古文化发源地之一。大汶口文化、龙山文化的红砂陶、黑陶等，反映了新石器时代该地区的文明程度。经过两千年的发展，形成了 200 多种鲁地风味。

(3) 特色

①原料：胶东半岛产果蔬和各类海鲜，微山湖产各种河鲜，以及粉丝、葡萄酒等。

②工艺：加工技法全面，常用的有爆、炒、熘、蒸、扒等。

③口味：以咸鲜为主，浓少清多，纯厚不腻，鲜、香、脆、嫩。

(4) 构成

主要由内陆的济南和沿海的胶东两大部分组成。

① **济南风味**：北到泰安，东淄博。取料广泛，讲究清脆嫩纯正，多用葱爆、烧扒、清汤、奶汤、拔丝和蜜汁等。代表菜有九转大肠、糖醋黄河鲤鱼和德州扒鸡等。

② **胶东风味**：主要由烟台、青岛等地区组成，也叫胶东菜。取料主要以海鲜为主。风味讲究清鲜、保持原味。加工方法多用清蒸、清煮、扒、烧、爆、炒等。

(5) 代表菜

糖醋鲤鱼、德州扒鸡、葱烧海参、油爆海螺、炸蛎黄、清蒸加吉鱼、九转大肠、清蒸赤鳞鱼、爆双脆、清汤燕菜等。

2. 江苏风味

(1) 概况

江苏位于中国东部，地理条件优越，气候温和，东临黄海、东海，长江横穿中部，湖泊河流交错，四季丰产各种海、河鲜和果蔬，有“鱼米之乡”的美称。苏菜以其制作精良、口味独特、咸淡适中而颇受南北不同人士的欢迎，在 1949 年开国大典的国宴上，毛泽东主席就亲点了淮扬菜作为开国第一菜，从那时起淮扬菜就有了共和国第一菜的美誉。

(2) 历史

江苏饮食文化历史悠久，淮安出土的新石器文物表明，6000 多年前这些地区人们已用陶器烹饪。《吕氏春秋·本味》对彭城（徐州）、扬州等地的饮食作了记载。清人《随园食单》列举的大部分菜肴都是以苏菜为原型。

(3) 特色

①原料：丰产各种水产品，著名的有太湖银鱼、南通刀鱼、镇江鲥鱼、阳澄湖大闸蟹和江阴河豚等。禽、畜、蔬菜四季皆有。有狼山鸡、太湖猪、高邮鸭，以及太仓肉松、高邮咸鸭蛋、南京板鸭、无锡油面筋等。

②加工法：选料严格，工艺以刀工精细、刀法多变著称。加工讲究火候，擅长炖、焖烤等。江苏菜一个特点就是不拘一格，物尽其用。面点小吃以加工精细、造型精美、式样繁多著称。

③口味：总体特点为讲究清鲜，多突出鲜活原料的本味；菜肴多加糖，使甘鲜调和而咸甜适中。

(4) 风味

主要由淮扬、南京、苏锡、徐海风味构成。

① **淮扬风味**：主要指扬州地区的淮河流域，南到镇江，北到洪泽湖，东到沿海。该地水产品丰富。代表菜有醋溜鳜鱼、三套鸭、大煮干丝、炝虎尾、水晶肴肉等。名点有淮扬细点、蟹黄汤包、黄桥烧饼、鱼汤面等。

② **南京风味**：以醇和为主，擅长炖、炖和烤等烹调法，尤其是善制鸭馔面著名。清真菜肴品种丰富。代表菜为盐板鸭、叉烤鸭、桂花虾饼、炸虾球、松鼠鱼和凤尾虾。

③ **苏锡风味**：指苏州、无锡地区，包括太湖、阳澄湖等地。擅长烹调河鲜，注重造型，口味略甜。代表菜有碧螺虾仁、雪花蟹汁、香脆银鱼、无锡排骨、镜箱豆腐等。名点有苏州糕团、昆山面等。

④ **徐海风味**：指徐州沿东陇海线至连云港一带。以鲜咸为主，五味兼有，风格淳朴，菜肴有齐鲁之风。

(5) 代表菜

爆乌花、红烧少光鱼、羊方藏鱼和沛公狗肉等。

3. 四川风味

(1) 概况

位于长江上游的四川盆地，山川环抱，物产丰富。境内气候温和，四季常青，盛产粮、油、果、蔬和禽、畜及河鲜、野味。四川以丰富的物产、特殊的加工方法而享誉中国和世界，有“食在中国，味在四川”之美誉。

(2) 历史

四川早在 5000 多年前已有早期烹饪。商周时已有多种烹饪名品。隋唐五代时期，四川进一步发展，技艺更为精良，品种更为丰富。两宋时川菜进入临安，明清初引进辣椒，进一步奠定了四川风味的味型特色。清末民初，四川风味的烹饪技法已臻于完善，各种味型已成熟定型。

(3) 特色

①原料：除平原的粮、油、禽、畜、蔬、果、笋外，山区中还有熊、鹿、獐等。江河中还有江团、岩鲤、雅鱼、中华鲟鱼等。调味料有自贡井盐、德阳酱油、保宁醋、简阳辣椒、叙府牙菜、新繁泡菜、清溪花椒等。

②加工法：**方法很多，常用的有三十种以上**。有炒、煎、烧、炸、蒸、煮、焖、爆、熘、炖、熏、醉、卤和拌等，尤以小炒、小煎、干烧、干煸等见长。

③口味：**讲究鲜、爽、醇、浓、麻辣辛香突出，具有百菜百味的独特风格**。味型丰富，常用的有麻辣、鱼香、红油、豆瓣、怪味等味型，同时兼有咸甜、咸鲜、荔枝、酸辣、糖醋、椒盐等味型，**尤以麻辣、鱼香、怪味等味型常见**。

(4) 构成

主要由成都、重庆、自贡风味组成。

①**成都风味**：除具有川菜的共同特点外，更注重麻味在加工中的应用。代表菜有麻婆豆腐、樟茶鸭子、家常海参、干烧鲜鱼、锅巴肉线、鸡豆花、红烧熊掌、回锅肉等，名面小吃有赖汤圆、龙抄手、担担面、夫妻肺片等。

②**重庆风味**：更注重辣味的应用。其辣香特别突出。代表菜有：鱼香肉丝、干烧岩鱼、毛肚火锅、一品海参、烧牛头方、清炖牛尾等。面点小吃有山城小汤圆、九园包子、鸡丝凉面、鸡汁什锦等。

③**自贡风味**：该地少数民族，自贡风味除具有川味特征外，还具有浓厚的少数民族特色。口味麻辣并重，鲜香软嫩。

(5) 代表菜

水煮牛肉、小煎鸡米等。

4 广东风味

(1) 概况

地跨亚热带和热带，气候温暖，四季常青。北依五岭，中有珠江，南临南海。各种动、植物原料丰富。广东是对外贸易的枢纽，是最早对外开放的口岸之一。**这些得天独厚的条件，使广东饮食得以迅猛发展**。

(2) 历史

广东饮食文化在新石器时代已盛明，唐代广东已有十多种烹饪法。两宋及以后中国经济重心南移，海外贸易增加，广东饮食进入精加工阶段，明清时，广东已成经济繁荣地区，清代后期“食在广州”已享誉海内外。同时广东也吸收了一些西方饮食的方法，形成了一些新的特色。广东风味在世界上成为中国风味的主要代表。

(3) 特色

①原料：盛产稻、油料、甘蔗、水果、海鲜、河鲜、山珍和野味，如其中的广肚、梅花参、龙虾、明虾、鲍鱼、海蟹、石斑鱼、眼镜蛇、荔枝、龙眼、木瓜及东莞腊肠、潮州凤凰菜、台山虾酱等均为特产名品。广东因其原料来源异常丰富多彩而用料广博，除用一般原料外，还使用蛇、鼠、猫、虫等，现代广东的野味名食多达几百种，这也是广东风味的一大特色。

②加工方法：**技法多样而善变，能根据原料、季节变化采用煲、炖、蒸、泡、焖、扒、煎、扣、炒、烩、氽、汆等，擅长炒、泡、清蒸，尤其是焗、软炒著称，焗也很具特色**。面点小吃主要采用蒸、煮、煎、炸四种方法。

③味型：**讲究鲜嫩滑爽、口味清淡、色彩鲜艳，力求本味本色**。调味料讲究“五滋”（清、香、脆、酥、浓）和“六味”（鲜、咸、甜、辣、酸、苦）俱备。除基本料外，**善用各种复合调味料**，如蚝油、沙茶酱、梅膏、鱼露、咖喱粉和番茄酱等。

(4) 构成

主要由广州、潮州、东江风味组成。

①**广州风味**：主要指珠江三角洲平原和部分沿海地带。擅长清蒸、软炒、烩、烤等，口味清新，清而不淡，鲜而不俗。代表菜有烤乳猪、一品天香、红烧大鲍翅、清汤鱼肚、脆皮鸡、红烧乳鸽等。

②**潮州风味**：主要包括潮州、汕头、潮阳、普宁、饶平、揭阳、海丰等地在内的潮汕平原地区。潮州菜以烹制海鲜见长。代表菜有烧雁鹅、豆酱鸡、红烧大鲍翅、明炉烧螺、太极素菜羹等。

③**东江风味**：又称客家风味，因历史上大批客家人（在原南迁汉人）聚居而得名。东江主要包括梅县、东莞和惠州等地区。东江海、河鲜相对较少而禽畜及野味较多。多用炖、煲、焗、酿等法。东江菜酥软香浓，口味偏咸。

(5) 代表菜

东江酿豆腐、东江盐焗鸡、红焖牛肉、爽口牛肉丸、香酥鸭等。

5、福建风味

(1) 概况

也叫闽，位于中国的东南部，地属亚热带，气候温和，雨量充沛，四季如春。省内江河纵横交错，海域宽广，西部群山环绕。海鲜佳品常年不断，山珍野味、蔬菜瓜果丰富。

(2) 历史

闽菜，是中国八大菜系之一，经历了中原汉族文化和当地古越族文化的混合、交流而逐渐形成。福建熟食有 4000 多年历史。唐、宋及至明代，随着泉州、福州和厦门对外贸易的发展，加上旅外华侨从海外引进的新品种食品和一些新奇的调味品，福建风味最终完成了从粗糙、油腻向精细、清淡和高雅的转变。

(3) 特色

①原料：**盛产各种海、河鲜**，有大黄鱼、鳗鱼、文昌鱼、鲨鱼、对虾、花螺、等 1200 多种。还有香菇、竹笋、银耳、莲子、甲鱼等。盛产**各种水果**如荔枝、龙眼、香蕉、柑桔、菠萝、橄榄等。

②加工法：除加工精巧、调味奇特、烹饪细腻等特长外，特别善于制汤和制物汤菜，有“一汤十变”之称。常用方法有熘、汆、爆、糟、炒、焖、炒、蒸等，特别是炒、蒸、熘见长。

③口味：**讲究鲜嫩醇和，口味偏重于甜和酸，微辣，以清淡鲜香为主**。善用糖、醋和糟以去腥膻、增香气、利爽口，多用虾油、沉缸酒、花生酱、辣椒酱、芥末酱和橙汁等来调味。常用复合味为咸鲜、酸辣、荔枝、咸甜等。

(4) 构成

主要由**福州、闽南、闽西**风味组成。

①**福州风味**：主要是福州周边地区。是闽菜的主流。具有清爽、鲜嫩、淡雅、偏于酸甜和汤菜居多等特点，善用红糟为佐料，以糟香猪鼻，“百汤百味”著名。

②**闽南风味**：指厦门、泉州和漳州等地，其影响远及台湾。品味喜欢鲜醇、香嫩和清淡，讲究作料，善用香辣，擅长瓜果制茶。

③**闽西风味**：与粤之东江菜有几分相似。闽西地处山区，主要出产各种野味和河鲜。具有鲜嫩、浓香、醇厚的特色，善用各种香辣作料。

(5) 代表菜

油焖石鳞、爆炒地猴、姜鸡、白斩河田鸡、炒沙茶牛肉、青菜鲍鱼、当归牛腩、东壁龙珠、佛跳墙、穿汤广肚、鸡丝燕窝、糟汁余海鲜、淡糟鲜竹蛏、荔枝肉等。

6、浙江风味

(1) 概况

位于中国东南部，地处亚热带，气候温和，雨量充足，四季分明。东临东海，有水产品产量位居全国之首的舟山渔场。境内江河、平原、丘陵分布，物产丰富。

(2) 历史

早在 6000 多年前就产生了以稻为主的烹饪。春秋时，浙江成为东南政治、经济、文化中心。汉时已用糖醋提鲜，唐时白居易、宋时苏东坡、陆游等文人为浙江的饮食文化增加了不少光彩。至清代浙江菜品种有 3000 多种。

(3) 特色

①原料：**盛产海鲜、河鲜、粮油、果蔬等**。仅经济鱼类、贝类就有 500 多种。主要原料有金华火腿、绍兴麻鸭、西湖莼菜、富春江鲥鱼、龙泉香菇、南湖菱、舟山黄鱼、宁波泥螺、绍兴酒等。

②加工法：**重鲜嫩，重火候**。特别擅长用各种方法烹制海鲜、河鲜。常用方法有 30 多种，擅长炒、炸、烩、熘、蒸、烧、汆等。

③口味：**清鲜脆嫩，本色本味**。面点小吃讲究甜、糯、松、滑、咸、香、脆。

(4) 构成

主要由杭州、宁波、绍兴和温州风味组成。

①**杭州风味**：具有制作精细、清鲜爽脆、淡雅细腻和品种多的特点。

②**宁波风味**：擅长制河鲜家禽，具有香糯酥绵、咸鲜入味、轻油忌辣和汁浓味重等特点。

③**温州风味**：温州古地处浙南沿海。温州菜原料多为海鲜，具有口味清淡，淡而不薄，擅长爆、炒。

(5) 代表菜

三丝敲鱼、爆墨鱼花、锦绣鱼丝、马鲛黄鱼、干菜焖肉、清汤鱼圆、绍虾球、龙井虾仁、西湖醋鱼、东坡肉、叫化鸡、蜜汁火方、油焖春笋等。

7、湖南风味

(1) 概况

简称湘，位于中国中南地区，气候温和，四季分明雨水充足，南有衡山，北有洞庭湖，山地丘陵纵横，物产丰富。

(2) 历史

春秋时是楚国的一部分。汉代湖南风味已有近百种名馔和九大类烹调法。南北朝时，中原烹饪技术传入，促进了其发展。唐至明清，湖南风味逐渐从楚地风味中独立出来，形成独具风格的风味流派。

(3) 特色

①原料：**鱼米之乡**，特产很多。如**名贵禽畜**类有桃源鸡、临武鸭、武陵甲鱼、君山金龟等。调味品有浏阳豆豉、湘潭酱油、醴陵红干椒、永丰辣酱等。

②加工法：应用的方法有50多种，擅长的有蒸、炒、腊、煨、炖、烧、煮、熘等。特别是**软蒸、煨、小炒、腊制**独具特色。面点以蒸、炸、煮为见长。

③味型：总体是**味浓、色重、突出咸辣酸香**，常用味型为咸、鲜、酸、辣。复合味型有红油、酸辣、酸甜、麻辣、糖醋、咸辣等。

(4) 构成

主要由**湘江流域、洞庭湖、湘西风味**组成。

①湘江风味：以长沙、湘潭、衡阳为中心的地区。口味浓淡厚薄分明，讲究酸、辣、软、嫩、清、鲜、香。

②洞庭湖风味：以常德、岳阳等地为中心的地区。具有色重、油厚、咸辣香软特点。

③湘西风味：属山区，以怀化等地为中心的地区。具有咸香酸辣的主要特点，擅长烹制熏肉、腌肉制品。

(5) 代表菜

板栗烧菜心、红烧全狗红烧甲鱼、冰糖湘莲、荷叶软蒸鱼、清炖牛肉、红煨(wei) 鲍翅、腊味合蒸、酱汁肘子、麻辣子鸡等。

8. 安徽风味

(1) 概况

又称皖，位于华东腹地，气候温和，雨量适中，四季分明。长江、淮河贯穿中部，境内黄山、九华山和大别山等耸立，独特的地理环境造就了丰富的物产，从而为其提供了风味基础。

(2) 历史

徽菜起源于南宋时的古徽州一带的地方风味。徽菜的发展很大程度得益于徽商。徽商始于东晋，主要经营食盐、茶和木材等。徽商历唐宋至明清发展到最繁荣时期。促进了徽菜在长江中下游和东南各地的广泛传播。

(3) 特色

①原料：大别山盛产竹笋、香菇、木耳、板栗、山药、雪梨、石鸡。沿江、沿淮盛产各种水产品，有长江鲥鱼、巢湖银鱼、淮河肥王鱼。淮北平原、江淮地区和江南地区盛产各种禽畜蔬菜水果，有太和椿芽、砀山酥梨、萧县葡萄等。

②加工法：**擅长刀工、重火工**，常用的有烧、腌、煲、炸、炖、熏、蒸等三四十种，**最具特色的是滑烧、清炖、生熏等。**

③口味：以咸鲜微甜为主。主要味型有咸香、咸甜、糖醋、椒盐和酸辣甜等。调味中善用芫荽、辣椒和冰糖等。有油重芡大、鲜嫩酥醇的特点。

(4) 构成

主要由**皖南、沿江、沿淮风味**组成。

①皖南：包括徽州、黄山地区。具有喜用火腿佐味，以冰糖提鲜，保持原汁原味，以咸鲜香为主的特色。

②沿淮：包括蚌埠、宿县、阜阳等地。以咸鲜微辣为主，汤汁浓重、酥脆爽口等特点。擅长烹制河鲜及禽畜。

③沿江：包括芜湖、安庆、巢湖等地。沿江菜擅长烹饪河鲜及家禽家畜。善用红烧、清蒸、烟熏。

(5) 代表菜

黄山炖鸽、符离集烧鸡、美味葡萄鱼(青鱼肉)、炸琵琶虾、毛峰熏鲥鱼、清香炒焐鸡、无为熏鸭、砂锅清炖八宝鸭等。

第二节 中国食俗

一个民族和地区的食俗不仅与地缘、物产等自然条件、经济状况有着必然和不可分割的关系，而且还反映了人们在审美情趣、宗教信仰等方面的文化观念和传统意识。因此，中华食俗是中国饮食文化的重要组成部分。

中国自古注重饮食养生，向有“民以食为天”之说。中华民族食俗内容很丰富，各民族所处的地理环境，历史进程以及宗教信仰等方面的差异，使他们的饮食习俗也不尽相同，构成了中华民族食俗庞大繁杂的体系。食俗一般包括日常食俗、年节食俗、宗教礼祭食俗等内容，经常反映在一些典型食品中。

一 春节食俗

在中国传统的节庆里，春节可说是一年中最重要的节日，是新年开始的第一天。“春节”俗称新年或过年，甲骨文中“年”就代表着稻谷成熟丰收之意。一年一度庄稼获得了好收成，人们不免要欢喜庆祝一番，为求新的一年能够大吉大利、丰收发财，在食俗方面，也就有许多讲究。

春节的食俗常见的有年糕和饺子。“年糕”取其谐音“年高”，象征着年年升高、步步高升，“发糕”更是有发财高升之意，“发糕”象征发财，因此，年糕也就成了家家户户必备的食品。北方地区春节喜吃饺子，其寓意团结，表示吉利和辞旧迎新。为了增加节日的气氛和乐趣，历代人们在饺子馅上下了许多功夫，人们在饺子里包上钱，谁吃到来年会发大财；在饺子里包上蜜糖，谁吃到意味着来年生活甜蜜等等。

二 元宵食俗

元宵又名汤圆、说团、圆子等。元宵节吃汤圆，最早南宋就有乳糖圆子、山药圆子、珍珠圆子、澄沙圆子、金桔水团、澄粉水团和汤圆等。吃这类似米粉为料的“圆子”意味“团圆如月”的吉祥意思。明代开始，北京地区用糯米细面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大，称汤圆。清代时到现在元宵一直作为正规作为节日的食品。

元宵的食、饮大都以“团圆”为主，有元宵、各地风俗不同造成一些差异：如东北在元宵节爱吃冻果、冻鱼肉，广东的元宵节喜欢用生菜拌以糕饼煮食以求吉祥。

三 清明食俗

公历4月5日前后的清明节，主题为“寒食”与扫墓。距今已有2500多年的历史。**清明吃寒食，不动烟火，生吃冷菜、冷粥**，如今因生活水平提高，多吃卤菜、盐茶蛋、面包、饮料等。清明时节，中国南北各地清明节有吃馓子的食俗。“馓子”为一油炸食品。**江南一带有吃青团子的风俗习惯**。

四 中元节食俗

中元节也叫“祭祖节”，每年农历的7月15日，**俗称“鬼节”**，节日的庆祝活动从农历七月初一开始，直到七月三十日，长达一个月。是佛、道两教的祭祀亡灵的节日。因地域不同而食俗也不一样。有些地方摆“面人”祭祖宴客，有些地方**以酒肉筵席“请祖”**等等。

五 中秋节食俗

中秋节也叫“中秋节”、“女儿节”、“团圆节”等。中华民族对农历中秋节8月15日十分重视。中秋节最大的食物是“**月饼**”，子辈给父老送月饼，朋友之间互送，象征团圆、吉祥。月饼花色品种繁多，风格各异。中秋节还有“赏月”的活动，伴随这些赏月活动的还有许多中秋食品，如**香芋、柚子、螃蟹**等在中秋时节最为鲜美。少数民族也非常看重中秋节，有各种“中秋活动”，品尝各种风格独特的中秋食品：如傣族就会围坐饮酒，品尝狗肉汤锅和猪肉干巴，腌蛋和黄鳝干等等。

六 重阳节食俗

重阳节也称“敬老节”或“老人节”。在农历的九月九日，故名为重九或重阳。重阳节的食物大都是以奉献老人为主：**吃花糕、螃蟹，有些地方还吃羊肉和狗肉**；祝福老人，避邪躲灾，祈求健康是重阳节的主题，食俗也围绕这些方面而成一种较为独特的文化体系。

七 冬至节食俗

冬至节也称“贺冬节”，时在农历的十一月冬至这一天，民间有“冬至大如年”。但各地的庆典方式有异，大都是因为冬至是吉日，所以祭祖庙会。伴随这些活动的食俗为：**喝米酒、吃长生面、冬至肉、冬至团、馄饨**。南方冬至时一般先扫墓后饮宴。饮宴名目有“献冬至盘”和“分冬至肉”等。北方有“馄饨拜冬”和“羊肉熬头”等。

八 腊八节食俗

农历十二月（每年十二月被称为腊月），每年腊月初八，是我国汉族传统的腊八节，腊八节又称“腊日祭”，原是古代庆丰收酬谢祖宗的节日，后演变为驱寒、祭神和辞旧迎新的活动，这天我国大多数地区都有**吃腊八粥**的习俗。腊八粥是用八种当年收获的新鲜粮食和瓜果煮成，一般都为甜味粥。而中原地区的许多农家却喜欢吃腊八咸粥，粥内除大米、小米、绿豆、豇豆、花生、大枣等原料外，还要加萝卜、白菜、粉条、海带、豆腐等。“腊八粥”具有健脾、开胃、补气、养血、御寒等功能。

九 灶王节食俗

灶王节也叫“谢灶节”、“辞灶节”，一般为农历腊月二十三、二十四，这是一个中国人的幽默节，不同的地方过节的方法不太一样，**大部分地区为“过小年”，北方一般包饺子，南方准备打年糕准备年**

货了。

十一 除夕食俗

农历岁末最后一天的晚上为除夕，我国众多民族共有的节日，流行于全国各地。除夕守岁，千年流传。南方的团年饭“年夜饭”、“宿年饭”、“年根饭”、“合欢宴”等等，除夕好吃的大菜应有尽有，各地家宴上都有一种或几种必备的菜，而这些菜往往具有某种吉祥的含义。比如苏州一带，餐桌上必有青菜（则安乐菜）、黄豆芽（如意菜）、芹菜（勤勤恳恳）。湘中南地区必有一条一公斤左右的鲤鱼，称“团年鱼”，必有一个3公斤左右的猪肘子，称“团年肘子”。皖中、皖南餐桌上两条鱼，一条完整的鲤鱼，能看却不许吃，既敬祖又表示年年有余，另一条是可以吃的鲢鱼，象征连子连孙，人丁兴旺。

主食北方必有饺子，称之为“年年饺子年年顺”。南方多有“年糕”。总之，除夕食俗具有团圆和甘美，庆丰收、贺岁迎新等多种含义与文化品位。

以上的十大节日食俗，是由先人传下来的，一代一代几乎没有什么改变，虽然有些微的变化，但是本质上和意义上都没有什么大的区别。

第四章 饮食礼仪及食物禁忌

第一节 仪表礼仪

仪表指人的外表，包括人的仪容、姿态、服饰、风度等。在人与人的交流中，相互传递的信号主要有三种：视觉、声音、语言。视觉为我们所能见到的东西：衣服、体态、面部表情等；声音指的是人如何使用他的声音；语言则是用文字造句。公共场合中自信的坐姿、充满魅力的微笑、炯炯有神的目光，既是交往者自信、能力、修养的体现，也是受其他人欢迎、亲近的必要因素。

仪表是素养和品位的体现。虽然很多有学问的人不修边幅，不太注重自己的外表，但那总归还是少数。对于大多数人来说，非常重视仪表。质于内而形于外，文化素养高的人，懂得如何修饰自己的形象。仪表端正体现了一个的素养、自尊和品位，也是对人与环境的尊重。

一、穿着礼仪

服饰是指人们的服装、饰品，它是仪表的重要部分。莎士比亚说“服饰往往可以表现人格。”在人的交往中，服饰在很大程度上反映了一个的社会地位、身份、职业、收入、爱好、文化素养、个性和审美品位。服饰是表达人的思想、情感等心理的“非语言信息”。

1、穿着的 TPO 原则

TPO 是西方人提出的穿衣原则，分别表示时间 (Time)、地点 (Place)、场合 (Occasion) 三个单词的缩写。

(1) 时间原则

指一天的早、中、晚三个时间段，也包括每年春夏秋冬的季节变换，以及人生的不同年龄段。时间原则要求着装要考虑时间因素。工作时间的着装要根据工作特点和性质，以适于工作、庄重大方为原则。晚间的宴会音乐会等正式活动，人们交往距离相对较小，服饰给人的视觉和心理上的感受程度相对增强。因此，应以礼服为宜。服饰要随一年四季变化而更替，不宜标新立异。夏季以轻爽、简洁为准；冬季以保暖、轻便为准；春秋选择余地更大。

(2) 地点原则

代表地方、场所、位置不同，着装也不同，要与环境协调。

(3) 场合原则

正式场合要符合穿衣规范。如男子穿西装，一定要打领带，西装里有背心的话，要把领带放在背心的里面，西装要熨得平整，裤子要熨出裤线，衣领袖口要干净，皮鞋要亮。一般来说，在正式场合男性服装以深色为宜，在联欢会等场合，可选择色彩明快的服装。女性不论什么喜庆场合，都可选择适合自己穿着的色彩鲜艳的服装。

2、服饰的色彩意义

在长期的历史中，各种色彩被人们赋予了不同的意义。甚至还具有某种社会象征性。如：

黑色—神秘、悲哀、静寂、死亡，或刚强、坚定等。
白色—纯洁、明亮、朴素、神圣、高雅、怡然等。
黄色—炽热、光明、庄严、明丽、希高贵、权威等。
大红—活力、热烈、激情、奔放、喜庆、祝福等。

3、白领男性的衣着

(1) 西装
以纯毛和混纺制品为好，它可四季皆宜，并且不易起褶。色以藏青色、灰色或铁灰色较普遍。可选五粒扣、三粒扣两件或以上。

(2) 衬衫

西装一定要配带领的衬衣，而且必须是长袖的，这样衬衫袖口才能从上衣袖口处露出3/5到5/8英寸。深色西装配白色衬衫，花衬衫配单色西装。单色衬衫配条纹或带格西装。方格衬衫不配条纹西装，条纹衬衣不配方格西装。

4、白领女性衣着

比男性更具特色，但是一些礼仪规则却是共同的。首先要重视布料的质量。服装要适合自己的年龄、身材、职业，追求奇装异服是艺术从事者的特点；配件同样重要。鞋子、手提包、首饰、袜子、围巾等饰物配件都应该具有整体美感。要知道适合自己的色泽，尽量去买这种衣服。购买任何服装前，好好利用服饰店内的三面镜，观察穿在身上的视觉效果。

(1) 裙装

是女性的标志，最能体现女性的体态美。一般场合，女性可穿连衣裙或中式上衣配长裙。夏季可穿长、短袖衫配长裙或过膝裙。在宴会等正式场合，一般要穿长裙，至少要过膝裙，穿长裤不符合礼仪规范，被认为过于随便，超短裙、牛仔裤在正式场合不适宜。

(2) 鞋袜

在正式或非正式场合，女性一般着黑色、棕色等各种色的鞋子都可以，但要注意与全身服装的色调协调。在正式的场合，不能穿凉鞋否则会被认为不懂礼仪。女性的袜子不能有挑丝、有洞、或补过，否则很失礼。

(3) 帽子用及其他衣饰物

参加宴会时帽子可增加主人的风采。选择帽子要根据自己的脸型和身高。脸胖者戴上大檐草帽宽大的鸭舌帽可使脸的轮廓分明一些，上大下小的尖脸型戴圆帽会显得丰满娇美，身矮头大者不宜戴长毛帽，身高头小者应选取长毛帽。

二、容貌仪容

个人的容貌主要包括一个人的头部和手部。如头发、脸庞、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等。仪容是天生的，但后天的培养也是很重要的。

1、头发

是人体的最高点，很能吸引人的注意力。选择发型时，要与脸型相协调。

(1) 脸型

长脸者，可以留长发。方脸者宜选自然的大波纹状发式。圆脸者可选头前部或顶部略半隆的发式。

(2) 身材

发型要与身材相适应。高瘦者宜留长发，但不要把头发剪得太短，以免使人显得更加瘦长。身材矮小者，宜留短发或盘发，发型以精致、秀气为主，不要搞得蓬松或留长发，否则人会显得更矮。身材较胖者，剪成运动发型，会给人俏丽、健康感受，留长发则会显得更胖。

(3) 发质

头发细软的，不宜留过长的直发，可选中长或短发；发质过硬者宜选不到肩的短发或肩以下的长发。

(2) 皮肤

整个面部（包括耳部、颈部、眉间、鼻子、下巴、眼部四周）要清洁。注意不同皮肤对衣服颜色搭配的协调性。

三 形体礼仪

1、体姿

(1) 站姿

是生活中最基本的一种举止。正确的站姿给人以挺拔笔直、精力充沛、积极进取、充满自信的感觉。要做到“站如松”。规范的站姿是两脚并拢立直，身体重心主要落在脚掌、脚弓上。两肩放松，气下沉，自然呼吸。两手自然放下于体侧，虎口向前。脖颈挺直，头顶上悬。下颌微收，双目平视前方。

(2) 坐姿

要做到“坐如钟”。

(3) 行姿

“行如风”。

(4) 蹲姿

不象站、坐、行姿那样使用频繁。但对于行为举止来讲，也很重要。

2、神态

(1) 眼神

与人交谈，目光应注视对方。但应局限于对方上至额头，下至衬衫第二粒扣子以上，左右以两肩为准的方框中。如想中断自己的话，可有意识地把目光转向他处，当对方说了幼稚或错误的话显得拘谨害羞时，不要马上转移自己的视线，要用理解的目光注视对方，否则会被认为是在嘲笑他。当双方默默无语时，不要再看对方，以免加剧尴尬局面，谈得投机时不要东张西望，否则对方会认为你听得厌烦了。

3 距离

- (1) 公众距离 3.6~7.6 米，在正式场合，演讲或其它公共事物中的人际距离，此时沟通往往是单向的。
- (2) 社交距离 1.2~3.6 米，是彼此认识的人们的交往距离，许多商业交往多发生在这个距离上。
- (3) 个人距离 0.4~1.2 米，是朋友之间交往的距离。此时，人们说话温柔，接受大量体语信息。
- (4) 亲密距离 0~0.4 米，这是亲人、夫妻之间的距离。

第二节 宴会礼仪

1 宴请的一般程序

1.1 迎宾及引宾入席

在宾客到达时，主人应热情迎接，主动招呼问好，服务员帮助来宾脱挂外套、帽子。按先女宾后男宾，先主宾后一般来宾的顺序，引宾客进入休息厅或直接进入宴会厅。休息厅内应有身份相应人员陪同、照料客人，服务人员及时递送饮料。主人陪同主宾进入宴会厅主桌，接待人员随即引导其他宾客相继入厅就座，宴会即可开始。

2 致词、祝酒

正式宴会，一般均有致词，但安排的时间各国不尽一致。我国一般习惯于正式宴会在热菜之后甜食之前由主人致词，接着由客入致词。致词时，服务人员要停止一切活动，参加宴会的人员均应暂停饮食，专心聆听，以示尊重，致词毕则祝酒。所以服务人员在致词将结束时应迅速把酒斟(zhen)整足，供主人和主宾等祝酒用。

3 侍 (shi) 应顺序

按国际惯例，侍应顺序应从男主人右侧的女宾或男主宾开始，接着是男主人，由此自右向左按顺时针方向进行。如宴会规格较高，须由两人担任侍应，其中一人按上述顺序开始，至女主人或第二主人右侧的宾客为止；另一侍应人员从女主人或第二主人开始，依次向右，至前一侍者开始的邻座为止。上菜、派菜、分汤均按以上顺序进行。

4 酒 (zhen) 酒

男主人坐在自己的椅子上，先为右侧客人斟酒，然后自己斟一杯，再把酒瓶按顺时针方向递给左侧客人各自斟酒，酒只需斟至酒杯容量的 2/3 即可。大多数宴会上只用一种酒。中式宴会从开始上冷盘即开始饮酒。

5 宴席结束

宴会在主人与主宾吃完水果后起立时，即告结束。此时，服务人员应将主宾等的座椅向后稍移，以便宾客离座，或留下抽烟、叙谈，或进入休息厅休息，此时可上茶或咖啡。

二 中餐宴会礼仪

中国地域辽阔，礼仪繁多而且不同。但有些用餐礼仪是通用的。主人长辈先食，不伏碗吃饭，应端碗吃饭。使用匙饮汤时，不举碗海喝，不用筷子搅拌热汤而饮在喝汤的时候，声音尽量小，不要影响他人。如果盘中的菜已不多，你又想把它「打扫」干净，应征询一下同桌人的意见。不狼吞虎咽，不用嘴送食他人的让菜。不用舌头舔食餐具。吐出的骨頭魚刺等饭渣，应放到指定的地方。如果要咳嗽，打喷嚏，要用手或手帕捂住嘴，并把头向后方转。如果有长辈，那么应礼节性的让菜或斟酒。使用筷子给其他人夹菜时，要特别注意用公筷。筷子不可对夹，如果用餐时一双筷子因为夹菜而夹到另一双筷子，称为筷子打架。这是非常不礼貌的事情。用餐时如果餐具失落到地上而损坏，比如打碎了碗，是非常不好的。有些地方新年打碎餐具有说「岁岁平安」的习惯。任何餐具反扣的行为被视为不礼貌。比如碗或酒具。等上餐时候，不可以筷子互相敲打，或者拿筷子敲打餐具。夹菜的时候要注意，想吃什么最好一次夹走。不可以筷子在菜盘子中乱翻。如果多人入席，桌子很大，又不是旋转桌子，菜离你比较远，最好不要唐突地站起来去夹食，相反，如果观察到其他人想吃自己身边的菜，可以站起来帮助对方，这样符合礼节。

敬酒在商务用餐中经常会遇到这种情况，主办方非常热情，不停地夹菜，不停地劝酒。在正式的商务用餐中，应该尽量避免这种情况的出现。作为参与者，要客随主便，但是作为主办方的话，要特别注意其他人的习惯，有可能对方不胜酒力，或者说这个菜他并不是很喜欢吃，那么在让菜的时候，应该尽量地为他人着想，尊重他人的习惯。

三 西餐礼仪

1、就座时：身体要端正，手肘不要放在桌面上，不可跷足，与餐桌的距离以便于使用餐具为佳。餐台上已摆好的餐具不要随意摆弄。将餐巾对折轻轻放在膝上。

2、使用刀叉进餐时：从外侧往内侧取用刀叉，要左手持叉，右手持刀；切东西时左手拿叉按住食物，右手执刀将其切成小块，用叉子送入口中。使用刀时，刀刃不可向外。进餐中放下刀叉时应摆成“八”字型，分别放在餐盘边上。刀刃朝向自身，表示还要继续吃。每吃完一道菜，将刀叉并拢放在盘中。如果是谈话，可以拿着刀叉，无需放下。不用刀时，可用右手持叉，但若需要作手势时，就应放下刀叉，千万不可手执刀叉在空中挥舞摇晃，也不要一手拿刀或叉，而另一支手拿餐巾擦嘴，也不可一手拿酒杯，另一支手拿叉取菜。要记住，任何时候，都不可将刀叉的一端放在盘上，另一端放在桌上。

3、喝汤时不要啜：吃东西时要闭嘴咀嚼。不要舔嘴唇或咂嘴发出声音。如汤菜过热，可待稍凉后再吃，不要用嘴吹。喝汤时，用汤勺从里向外舀，汤盘中的汤快喝完时，用左手将汤盘的外侧稍稍翘起，用汤勺舀净即可。吃完汤菜时，将汤匙留在汤盘(碗)中，匙把指向自己。

4、吃鱼、肉等带刺或骨的菜肴时：不要直接外吐，可用餐巾捂嘴轻轻吐在叉上放入盘内。如盘内剩余少量菜肴时，不要用叉子刮盘底，更不要用手指相助食用，应以小块面包或叉子相助食用。吃面条时要用叉子先将面条卷起，然后送入口中。

5、面包一般掰成小块送入口中：不要拿着整块面包去咬。抹黄油和果酱时也要先将面包掰成小块再抹。

6、吃鸡时：欧美人多以鸡胸脯肉为贵。吃鸡腿时应先用力将骨去掉，不要用手拿着吃。吃鱼时不要将鱼翻身，要吃完上层后用刀叉将鱼骨剔掉后再吃下层吃肉时，要切一块吃一块，块不能切得过大，或一次将肉都切成块。

四 商务餐饮礼仪

在餐桌礼仪上，有所谓“左面包，右水杯”的说法，千万不要将两者倒转摆放。面包要放在伸手可及的地方，若想涂牛油，先把牛油碟移至自己的碟边，再涂抹到面包上。很多人喜欢将面包蘸汤，这种食法甚不好看，应尽量避免。

五 餐桌抽烟礼仪

(1) 抽烟最好在用餐后等到饮用咖啡时，有些人一入座就开始抽烟，这是违反用餐礼仪的。正式的座席上虽然放置有烟灰缸，但大都是放在手无法拿到的地方，这意味着“抽烟请等到用餐后”。在餐厅也是一样的，可以抽烟的时候应是在用完甜点，饮用咖啡的时候。

(2) 实在忍不住想抽烟时请到别处，因为烟味不但有损菜肴的香味，而且也会让其他人感到不愉快。即使你已经在饮用咖啡，但别桌的人也许还在用餐，所以最好还是不要抽烟。“可以抽烟吗？”提出这样的请求被拒绝是正常的，但周围的人即使讨厌，却也不好意思说“不行”，结果让不抽烟的人忍受烟味是很不公平的。如果实在忍不住很想在用餐时抽烟，可以向服务生说明，请他为你在吸烟区找个位置。

六、中国宴会的注意事项

1、夹菜的学问

一道菜上桌后，通常须等主人或长者动手后回去取食。若需使用公筷或公用调羹的菜，应先用公筷将菜肴夹到自己的碟盘中，然后再用自己的筷子慢慢食用。

2、敬酒的礼仪

拒绝他人敬酒通常有三种方法：第一种方法是主动要一些非酒类的饮料，并说明自己不饮酒的原因。第二种方法是让对方在自己面前的杯子里稍许斟一些酒，然后轻轻以手推开酒瓶。按照礼节，杯子里的酒是可以不喝的。第三种方法是当敬酒者向自己的酒杯里斟酒时，主动向敬酒者说“我不喝酒，谢谢”。当主人或朋友们向自己热情地敬酒时，不要东躲西藏，更不要把酒杯翻过来，或将所敬的酒悄悄倒在地上。

3、不小心溅出食物时

如果你把固体食物掉到了桌子上，要用一个干净的勺子或餐刀的刀面尽可能地把它们都收拾起来。如果弄脏了桌布，应该从你的杯子里倒出一点水用餐巾的一角轻轻擦拭。尽管女主人一再表示无所谓也要向其表示歉意。如果你把葡萄酒或水溅到了桌上，要尽量帮助女主人用布或海绵吸干液体。如果是在饭店里，可告诉侍者，他将会拿来一块干净的桌布将污渍盖住。

4、吃中餐请用左侧湿手巾

进餐时，如果要使用湿手巾，请用左侧的。进餐时要文明、从容。闭着嘴细嚼慢咽，不要发出声音，喝汤要轻，骨头、鱼刺吐到筷子、叉子上再放入骨盘。嘴里有物时不要说话，剔牙时用手遮住，就餐时不得解开纽扣、松开领带。

5、赴宴

接到邀请后，无论能否赴约，都应尽快答复，不能赴邀的，要婉言谢绝。接受邀请的不要随意变动坐姿，要自然端正，不要太僵硬，也不要往后倒靠在椅背上，肘不要放在餐桌上，不要托腮。因此为了避免吃亏起见，买单付帐时，最好应先检查帐单。倘使发现其中计算有误，可先招呼附近的服务人员前来，轻声地告诉他那些地方算得可能有误差，请他帮你到柜台再查核一下。直到所有疑点都弄清楚了，再付帐不迟。在某些状况下，帐单和你的消费有时会有很大的出入，这时候你不应口气不好地一味指责服务人员，因为帐算错，不一定是他们的责任。你可以委婉的请服务人员帮你向柜台更正。倘使心中实在不痛快，顶多以后不来这家餐厅用餐就是了。我们常常看到一种景象，当餐桌主人掏出钱来付帐时，客人喜欢问：“多少钱呀？”仿佛很想确定主人究竟付了多少钱，自己才安心。其实这种好奇心是十分不礼貌的，主人请客花得钱多、钱少，只代表他个人的心意，客人如果对此好奇，反而令主人有不知所措之感。总而言之，我们在餐厅用餐完后，服务人员送来帐单如表示：“哪一位结帐”，即意味着除主人之外，不愿让其他人过目帐单。因此客人不看帐单，不问付帐的金额，乃是餐桌最基本的礼貌。有许多人，吃饭、菜可以吃一、两个小时，结帐等一、二分钟却不耐烦，往往四周没有服务人员，便提高嗓门大叫买单，或者手握钞票，举得高高的挥来挥去。之所以有这样的反应，是因为自己认为是消费者，理所当然可以这么做。但是，我必须提醒这些朋友一点，坐在你餐桌四周其他桌的客人，他们也是消费者，如果你大声吼叫，是不是影响了其他人用餐的情趣与安宁呢？

用完餐结帐还有一点需要注意，那就是结帐的工作，绝对是男士的专利。即使你们这次是由女士请客，或男男女女大家平均分摊消费额，女士亦应将钱交给男士，由男士招请服务人员结帐。此一习惯乃是餐饮的基本规则，千万不要逾越，否则你们的关系和在座女士所从事的职业，会让人有不健康的联想。

此外，除非餐厅有特别的规定，否则一般来说，买单应该坐在自己位子上买。因为跑到柜台前面掏出钱来结帐，既不雅观，也不合乎餐厅礼节的规定。

第三节 饮食礼仪禁忌

中国人常说“民以食为天”，这反映出饮食文化对中国人的的重要性。中国人不但热衷饮食，而且还很讲究饮食礼仪。虽然他们有时说话声音较大，给人以吵闹的印象，但在他们的餐桌背后，隐藏着多种礼仪。

一、中国各地饮食禁忌

中国人是热情好客的，他们很乐意在自己家中款待亲朋好友，尤其是来自远方的客人。在如何待客饮食方面，也有一些禁忌，如果要求客人对主人的尊重的话，那么这里要谈的待客饮食禁忌则又主要的要求主人对客人的水外流。宴席席间主人始终陪坐，忌讳提前离席。吃饭时，忌讳将空碗空碟收走，忌讳席末散抹桌扫地，俗以为这是“赶客”的举动。

河南一带，宴客忌问客人“吃醋不吃醋”，因“醋”字，要称醋为“忌讳”；家中来客，打荷包蛋时，忌打两个鸡蛋，“二蛋”俗谓“傻瓜”之意，一般都是打四五个鸡蛋，才显得热情。招待客人吃水果时，忌讳两人分吃一个梨，讳避“分离（梨）”二字。其他民族中也有这类待客饮食习俗。“二人不分离，三人不分果”。

宴客时又忌茶壶、酒壶口向人。否则，以为会有口舌（不愉快）。

二、世界三大宗教饮食宜忌

1. 基督教

基督教创建于公元1世纪，创始人是耶稣，地点在当时罗马帝国统治下的巴勒斯坦地区。基督教在饮食上没有太多禁忌，只是在节日时对饮食有一些规定。

圣诞节：圣诞节是基督教各派信徒纪念耶稣诞辰的日子。为了纪念耶稣的复活，信徒们要举行斋戒，不吃肉食，不用刀叉进食，减少娱乐。

复活节：是孩子们欢乐的节日，拾彩蛋是节日期间重要的活动，用小动物形状做成的巧克力糖果，装点的精美甜点，是节日中的重要食物。

2. 伊斯兰教

伊斯兰教是世界三大宗教之一，“伊斯兰”是阿拉伯语译音，原意为“顺服”。我国习惯称为“回教”或“清真教”。伊斯兰教的饮食禁忌较多，主要是不食不洁之物，这包括猪肉、狗肉、驴肉、马肉、兔肉、无鳞鱼及动物的血和死的动物，同时还禁止饮酒。伊斯兰教的主要节日有古尔邦节，是伊斯兰教的重大节日。这一天伊斯兰教徒宰杀牛羊，炸馓子、烤全羊、烤羊腿等。有些阿拉伯人还宰杀骆驼，这可能是最大的节日食品了。

3. 佛教

佛教是世界三大宗教之一，是于公元前6世纪至前5世纪，由古印度创立的。从公元前3世纪始不断向境外传播，我国佛教是在公元1世纪时传入的，以后逐渐形成了饮食禁忌：一是不吃荤，“荤”包括一切动物性食品和葱、蒜、韭等辛香味食物；二是不饮酒。

第四节 食物禁忌与食疗

一、食物禁忌

传统医学认为，人兼天地二气和五行物质而生，所以有精神和肉体。五行是水、木、金、火、土。相互之间相生相克，构成万物。

相生：水生木；木生火；火生土；土生金；金生水。

相克：火克金；金克木；木克土；土克水；水克火。

味中的辛、甘、淡之气具有上扬性质，属于阳；咸、苦、酸性质重浊，属于阴。中国人对食物有许多独特的鉴别方式，比如从阴阳的角度，分析出各种食物是热性还是凉性，热性的食之有火，凉性的食之有寒。一般说来，物性相反的不可同食，但如热、寒太过，则热上不可再加热，寒上不可再加寒；从营养的角度，又分出是大补还是大损，补品有益，损则不宜。

清代《闲居杂录》中就有“物性相反”、“物性相感”两类食物食品禁忌的记载。中原一带也民间流传着许多关于食物相克的禁忌。如：鱼肉禁忌与荆芥同食，食之必亡，谓之“鲤鱼犯荆花”，鱼子与猪肝禁忌同食，食之必亡；葱与蜜禁忌同食，食之必亡，谓之“甜砒霜”。花生与黄瓜禁忌同食，因其物性相反，故以为食之断肠，亡命；柿子与螃蟹禁忌同食，因其物性相同，皆寒，故食之得痴疾，烧酒与生姜禁忌同食，食之坏心肺；鸡与韭菜禁忌同食，食之生虫。

如果不慎同食了相克的食物食品，民间以为大多数还有补救的办法，一般可用绿豆水、黑豆水、甘草水、芦根汁、冬瓜汁、橄榄汁、羹汁等化解之。但亦有一些严重相克的，无药可解。如“驴肉与荆芥同食”、“茅檐水滴到肉上同食”等，均认为无化解的可能。民间相信食物有各种相互对应的性质，并且以为这些性质不同的食物食品可以相互作用而产生出新的性质来—新的毒性—于是就又产生了许多食物食品相克禁忌。

食物食品相克，实际上是说它们相互作用的结果会对食用的人产生不利的影响，因而也就是讲要禁忌同时食用这些食物食品，旧时一些历书上多有食物相克之类的图表。然而因各地物产、习惯的不同，这一类图表也差别很大。

二、食疗

传统医学认为食物以“五味”形式表现，如麻李、狗肉属味酸；稻、枣牛肉属味甘；麦、杏、羊肉属味苦；黍 shu、桃、鸡肉味辛；大豆、粟、猪肉属味咸。这里的“味”不是指自然味，而是指食物的“药性”。

五味中咸有软化作用；苦有干燥、泻、坚化作用；酸有收敛作用；甘有缓和作用；辛有润泽、疏散作用。

治病的各种方法，不外是达到让人体内部阴阳平衡的目的。除用药、针灸、调节情绪、调整温度和湿度的变化等外，饮食的调理是其中一个很重要的方法。食疗的大原则是，根据人体内部阴阳、五行不调的具体原因，找出症结所在，对症进食。虚症者补之，实症者泻之；寒症者温之，热症者凉之；病在表者使之散，病在里者使之出。

例如肝常常苦于躁急，应该赶快吃甘味的食品来缓和它；肝病如需要疏散，就多吃辛味食品；用辛来补，酸来泻。心常常苦于缓散，赶快吃酸味食品收敛它；心病如需要软化，就多食咸味软化它；用咸来补，甘来泻。肺常常苦于气上逆，赶快吃苦味食品泻其气；肺病如需收敛，食酸味食物润泽它。肾病苦于软如需要坚化，就多食苦味坚化它；用苦补，用咸泻。

在饮食养生保健中，依照上述原则“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠 cuo 理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”

二、具体方法

1. 节饮食

《吕氏春秋·尽数》说“凡食无将厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆”。意思是说饮食要有节制，不能一味追求美味、厚味，过度追求美食也会带来疾病。清代徐文肃《寿世传真·修养宜饮食调理》中说“若人之所为者，皆烹饪偏厚之味，有致疾伤命之虞”。

2. 定时

3. 进食要适量不能过饱，不饥不饱的程度最为适中。

《管子·内业》“凡食之道，大充，伤而形不藏；大摄，骨枯而血涸”充摄之间，谓之和成。”

4. 食品宜忌

人在某一段时间内不宜食生冷、油腻、辛辣等，有些食物如猪头、鸡头、香椿、海鲜等被视为“发物”，可能会使人旧病复发。禁忌有许多如狗肉忌与鳖同烹、白术忌大蒜、人参忌萝卜、蜜忌菊等。

4. 饮食多样化

5、讲究卫生饮食

进餐要精神集中，心情愉快，有助于消化。

第五节 疾病与饮食

一、感冒

感冒，俗称伤风。根据发病季节或症状不同，中医通常分为风寒感冒和风热感冒两大类型。风寒感冒多表现为发热怕冷，头痛全身痛，鼻塞流清涕，咳嗽痰为白粘痰，舌苔薄白；风热感冒者发热不怕冷，头痛，咽喉痛，咳嗽痰为黄稠脓性痰，舌苔微黄。还有气虚感冒、阴虚感冒、阳虚感冒、风湿感冒、暑湿感冒等类型。忌食食品：凡感冒期间，无论风寒感冒或是风热感冒，忌吃一切滋补、油腻、酸涩食物，诸如猪肉、鸡肉、羊肉、糯米饭、黄芪、黄精、麦冬、人参、胎盘、阿胶各种海鱼、虾子、螃蟹、龙眼肉、石榴、乌梅、以及各种粘糯的甜点食品。

二、伤口愈合与饮食

水溶性维生素B族中的一种，也称为维生素B5；帮助细胞的形成，维持正常发育和中枢神经系统的发育；对于维持肾上腺的正常机能非常重要；是脂肪和糖类转变成能量时不可缺少的物质；在抗体的合成、人体利用对氨基苯甲酸和胆碱的必需物质；成人的建议每日摄取量是10mg；可由肠内菌在体内合成。它有助于伤口痊愈；可制造抗体抵抗传染病；治疗手术后休克；防止疲劳；缓解多种抗生素的毒副作用。

三、失眠与治疗

睡眠不足，会使人心烦意乱，疲乏无力，萎靡不振，甚至精神不好。由于学习或工作过多紧张，生活中碰到疑难，遭到挫折或精神创伤等因素，常引起失眠。实践证明食用乳品类的食品有助睡眠。

四、身高与治疗

能够长得高挑俊朗，是大家的共同心愿。影响身高得的因素尽管遗传因素很大比重，其他也起很大的作用，这个比例大概在30%左右。通过营养、作息制度、体育锻炼、心理等方法促进青少年生长发育，是他们长高最大的因素。

从营养角度来说，专家建议从日常食物中获取高质量的蛋白质、维生素、纤维素等，这对大家是非常有益的。在春季可以多喝骨头汤和牛奶，适当多吃豆制品。平时注意营养的全面摄入和品种多样化。另外青春期的同学应少吃动物内脏，因其中含有的激素可能会造成孩子的发育过早开始和过早结束。

五、千奇百怪的醒酒方法

(1) 在蒙古，他们所用的醒酒方法是：在一杯热番茄汁内，放入一对刚取出的用醋浸过的绵羊眼睛，然后让你喝下去。

(2) 在德国，他们用一大块咸鲱鱼喝洋葱一同煮熟，然后让醉酒者用就着一大杯暖啤酒喝下来来醒酒。

(3) 在日本，如果有人醉了，别人就给醉酒者带上一具浸过酒清液的口罩，这样，醉者很快便清醒。

(4) 地处中美洲的海地，当地人的解酒方法和当地的巫术有关。他们把醉酒者喝过的空瓶找来，然后在瓶塞上刺入13支黑头针，希望通过此方法，使醉酒者不需要吃药而痊愈。

六、青春痘

青春痘是青春期男女的正常现象，只要注意不要留下后遗症，到一定的年龄后会自动消失。

1 个人的卫生习惯决定了青春痘在脸上停留的时间。

如果痘痘长在下颌和嘴角周围，请不要穿带衣领的衣服，周边衣领是藏污纳垢的地方，随着不断地摩擦，很容易加重症状。常常保持将头发梳在耳后，和不留刘海儿的习惯，以免青春痘因头发上的灰尘和油污而恶化、感染。

2 定期更换枕巾、枕头套、被褥

我们往往忽视了，其实枕头套、被单是最容易堆积死细胞、尘螨、头皮屑等不洁物的地方。而且睡眠时让肌肤长时间接触，更容易使细菌滋生，所以最好勤换枕巾，才能有效避免二度感染。

3 经常洗头

保持头发的清洁，可以改善青春痘状况，并且预防感染。少用发胶、定型液，如果非用不可，请注意与脸部隔离，发胶、定型液中的固定剂成分一旦喷到皮肤上，很容易造成毛孔的堵塞，油脂和污垢更不容易洗涤干净。

七、贫血

贫血，尤其是缺铁性贫血，是人们日常生活中的一种常见病。在医学上，贫血是指血红蛋白浓度低于正常值，即男性低于13g / dl，女性低于12g / dl。在贫血病的早期，有许多症状如表现为面色苍白或萎黄，嘴唇无血色，头发枯黄无光泽，食欲差并伴有失眠等现象，有的女性又常常会莫名其妙地烦躁，容易发怒，严重者会出现痛经，月经不调。

贫血在祖国医学属“虚证”范畴，虚证常见有血虚、气虚、阴虚、阳虚等。患者可根据自己的病情，选择适宜的食疗方法进行调治，以补肝益肾，养血理虚。

- 1 龙眼肉15克，红枣3-5枚，粳米100克。同煮成粥，热温服。功效：养心补脾，滋补强壮。
- 2 糯米100克，薏苡仁50克，红枣15枚。同煮成粥。食用时加适量白糖。功效：滋阴补血。
- 3 制首乌60克，红枣3-5枚，粳米100克。先以制首乌煎取浓汁去渣，加入红枣和粳米煮粥，将成，放入红糖适量，再煮一二沸即可。热温服。首乌忌铁器，煎汤煮粥时需用少锅或搪瓷锅。

八、美容

祖国医学认为，容貌美与人体脏腑的功能有着密切的关系。只有当你的五脏精气充盈、气血旺盛，面容才可能明亮红润，白里透红，否则，面色萎黄、斑点满布。因此，要想延缓容貌的衰老，就必须增强五脏六腑的功能，注意养生，做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，……”

粥类

- ①萝卜粥 大白萝卜一个，粳米50克。先将萝卜丁，和粳米一起煮成粥，随意食之，可令人面净肌细。
- ②芝麻粥 芝麻炒熟，加上少量细盐，撒在粥里拌匀，每碗粥放半两芝麻，每天喝两碗。可使肌肤润美。
- ③红枣粥 取红枣10枚，与50克粳米同煮成粥，卧前食用。可健脾益气，养血润肤。
- ④百合粥 取鲜百合30克（干者15克），粳米50克，冰糖适量。先将粳米煮粥，在粥八成熟时加入百合，再煮至熟即可，每晚食时加冰糖少许。可补肺养阴，润肤容颜。

九、水果与身体各部位的健康

(1) 头发-染发烫发—鳄梨

染发烫发过程会夺走头发的水分和油脂，头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂—油酸，对干枯的头发有特殊功效。

(2) 大脑--过度用脑—香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏，除了大脑疲惫，还常常感到情绪低落。此时补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。由于过度用脑消耗多种维生素，因此营养师建议同时补充善存等多维生素片。

(3) 眼睛--过度用眼—番木瓜

长时间盯着电脑屏幕或电视屏幕，过度用眼，则视网膜感光所依的关键物质维生素A大量消耗，眼睛感到干燥、疼痛、怕光，甚至视力下降。此时就需要食用可提供大量维生素A的番木瓜。

(4) 牙龈--牙龈出血—猕猴桃

牙龈健康与维生素C息息相关。缺乏维生素C的人牙龈变得脆弱，常常出血、肿胀，甚至引起牙齿松动。猕猴桃的维生素C含量是水果中最丰富的，因此是最有益于牙龈健康的水果。

(5) 心脏--心脏病史—葡萄柚

胆固醇过高严重影响心血管健康，尤其有心脏病史者，要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界认最具食疗功效的水果，其瓣膜所含天然果胶能降低体内胆固醇，预防多种心血管疾病。

(6) 肺脏--长期吸烟—葡萄

长期吸烟的肺部积聚大量毒素，功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用，并能缓解因吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等不适症状。

(7) 肌肉--肌肉拉伤—菠萝

肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用，可促进组织修复，还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿，是此时身体最需要的水果。

(8) 皮肤--预防皱纹—芒果

若皮肤胶原蛋白弹性不足就容易出现皱纹。芒果是预防皱纹的最佳水果，因为含有丰富的β-胡萝卜素和独一无二的酶，能激发肌肤细胞活力，促进废弃物排出，有助于保持胶原蛋白弹性，有效延缓皱纹出现。