# 2024年中国的饮食文化特点 读中国饮食文化心得体会(精选14篇)

作者：美丽心情 更新时间：2024-02-01

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧中国的饮食文化特点篇一中国饮食文化是中国文*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**中国的饮食文化特点篇一**

中国饮食文化是中国文化的重要组成部分，也是世界上众所周知且有影响力的文化。如今，随着人们对中国文化的兴趣增加，越来越多的人开始了解和尝试中国饮食文化。我也有幸通过阅读有关中国饮食文化的书籍和亲身体验，对中国饮食文化有了更深刻的理解和体会。

第一段：中国饮食文化的历史渊源与特点

中国饮食文化有着悠久的历史，它是历史和文化的结晶，蕴含着人们求生存和追求美食的智慧。中国饮食文化有其独特的特点。比如它强调“饮食养生”、“饮食文化”等等，以及讲究“气味、色彩、营养”的概念，这些都体现了中国饮食文化的美学与人生智慧。

第二段：中国饮食文化的地域特色

中国广袤的土地孕育出丰富的地域饮食文化，具有丰富多彩的地域特色。如四川的麻辣火锅、广东的早茶、浙江的龙井虾仁等等，每一种地方的饮食文化都塑造出一种独特的口味和饮食习俗。

第三段：中国饮食文化的传承与创新

饮食文化是人文传统的延续，而中国饮食文化的传承则是一个不断的创新过程。中国的饮食文化一直在发展和进步，如今的中国饮食文化融合了中国传统文化与现代文化的特点，创造出许多兼具传统与现代的饮食文化。

第四段：阅尽中国饮食文化的收获

我有幸从许多书籍中了解中国饮食文化，这些书籍深入浅出地介绍了中国饮食文化的起源、历史、特点、地域、营养等方面。还有当我去了北京、上海、成都与其他国杂交的城市，我不但咀嚼了传统文化的空气孔，而且也品尝了很多美食。这样更加贴近实际让我对中国饮食文化有了更深刻的认识。中国饮食文化注重健康、营养、细节，强调文化内涵和美学思想，这正是我们应该学习和推广的。

第五段：对中国饮食文化的未来展望

中国饮食文化的未来发展前景一片光明。随着和世界各个国家的交流与交融，中国新型饮食文化也在不断涌现和发展，比如融合中西式的新式主题餐厅和创意美食等等。随着中国的崛起，中国饮食文化也必然在国际舞台上发挥更广泛的影响力和作用。

在浓郁的饮食香气与熙熙攘攘的餐桌间，我们深深地体验到了中国饮食文化的博大精深。它不仅是一种食物消费方式，更是一种承载着中华民族历史和传统文化的生活形态。我们应该珍惜和推广这种文化，让它在与世界其他文化的碰撞中更加自由地发展和展现出光彩。

**中国的饮食文化特点篇二**

中国饮食文化是博大精深的，它是中华五千年文明的重要组成部分。在这论文中，作者详细介绍了中国饮食文化的起源、演变和特点，并对其在当代社会的影响进行了探讨。通过阅读这篇论文，我深刻认识到中国饮食文化的独特性和重要性，并对其的传承和发展提出了自己的思考。

第一段：起源与演变

中国饮食文化起源于华夏族的祖先，经过漫长的历史沉淀与辐射传播，形成了一个彰显地域特色的多样化饮食体系。古人根据自身条件和环境，发展出了多种饮食方式和烹饪技艺，其中代表性的有八大菜系。这些菜系以其独特的风味和口感在全国范围内享有盛名，也成为我国独有的餐桌文化之一。从古代至今，中国饮食文化一直在不断发展和演变，吸收了外来文化的影响，形成了中国独特的饮食文化特征。

第二段：特点与内涵

中国饮食文化的特点主要体现在讲究食材的选择和烹饪的技法上。中国人重视食物的营养和色香味形，注重荤素搭配，讲究高温烹调和低盐低油的健康饮食。此外，中国饮食文化还注重餐桌礼仪和饮食习俗的规范，如端午节的吃粽子、中秋节的赏月和吃月饼等。这些文化习俗不仅表达了人们对食物的敬意，也体现了中国人的传统美德和家庭情感。

第三段：中国饮食文化的社会影响

中国饮食文化不仅在生活中起着重要的角色，也在社会上产生了广泛的影响。首先，中国的餐饮业不仅是满足人们生活需求的行业，更是推动经济发展和就业增长的重要力量。其次，中国饮食文化成为了各种文化交流和社交活动的重要媒介，传统的宴席和饭局是人们沟通和交流感情的场所。此外，中国的饮食文化也吸引了国际上的关注，中国菜成为了世界各地人们喜爱的美食之一，中国饭店也在海外大兴。

第四段：传承与发展

然而，随着现代生活节奏的加快，中国饮食文化也面临着许多挑战。外来文化的冲击、快餐文化的兴起、食品安全问题的频发等等，都在对传统饮食文化的传承和发展造成一定程度的负面影响。因此，传承和发展中国饮食文化成为了当代社会的重要任务。我们应当加强对饮食文化的宣传教育，提高人们对传统饮食文化的认知和尊重，继承和发扬优秀传统饮食文化。

第五段：个人思考与总结

通过阅读这篇论文，我深刻认识到中国饮食文化的独特性和重要性。作为中国人，我们应当珍惜这一文化遗产，传承和发展好中国饮食文化。同时，我也注意到了当代社会对中国饮食文化所带来的挑战，我们应当采取具体行动，加强饮食文化的宣传教育和推广，让更多的人认识到中国饮食文化的魅力和价值。只有这样，才能保持和传承好中国饮食文化，让其继续发挥其重要作用。

**中国的饮食文化特点篇三**

中国传统饮食文化的特征 集中表现在三个方面，那么有哪些方面呢?请查看下面的内容参考哦!

而不少名点名菜，富有文化内涵，使许多旅游者每到一地，便兴致勃勃地品尝。

一个导游，了解富有地方风味的菜肴，向游客作适当介绍，可增添游客的乐趣。

第一节 概述

中国饮食文化源远流长，素有 烹饪王国 之称。

中国烹饪不仅仅是技术，同时也是一种艺术，是文化，是我国各族人民辛勤的劳动成果和智慧的结晶，是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

远古时代，我们的祖先采集野果，捕捉野兽，过着茹毛饮血的生活。

《礼记·礼运》篇记载: 古者未有火，食草木之实，马兽之肉，饮其血，茹其毛。

从生食向熟食的转化是人与动物相区别的标志之一，是人类发展史上一个重要的里程碑。

而用火进行食物加工更是人类进化的一个重要标志，也可以说是人类饮食文化的起点。

火的运用和控制促使了陶器的产生。

陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甑是最早出现的陶制炊具，陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，人类真正进入了烹饪时代。

公元前21世纪，原始社会解体，中国进入奴隶社会阶段。

从夏到秦，我国先民的烹饪技术得到了迅速发展。

《吕氏春秋·本味篇》记载了商代名臣伊尹以至味说汤的故事，叙述了商汤之时的烹饪状况，提出了烹饪理论的一些基本论点。

《吕氏春秋·本味篇》是我国历史上最早的一篇烹饪理论文章。

而黄河流域最早的名菜--周代八珍则标志着先秦烹饪技术达到一定水平。

八珍 是周代宫廷名菜，对后代影响深远，成为烹饪中特定的名词。

周代还盛行饮食疗法，我国第一部医书《黄帝内经》就叙述了古人常说的 医食同源 。

秦汉到隋唐，是我国封建社会的发展时期。

汉代是我国历史上一个承前启后的重要阶段，这一时期的烹饪技术日趋成熟。

张骞出使西域，开通了一条 丝绸之路 ，发展了与西域各国的关系，既引进了西方食品，同时也将中国的饮食文化推向了世界。

魏、晋、南北朝时期是中国各族人民文化、生产技术的大交流、大融合时期，同时也促进了我国饮食文化的发展。

这一时期与饮食相关的重要历史文献是北魏贾思勰的《齐民要术》。

隋唐五代在食疗方面有突出成就，主要体现在唐代名医孙思邈撰写的《备急千金要方》，这是现存最早的食疗专论。

宋代是我国饮食史上的一个昌盛时期，最突出的特点是都市饮食市场的形成与发展空前繁荣，这可以从北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》中得到印证。

特别是袁枚的《随园食单》，更是将中国烹饪理论推向了一个成熟阶段。

莱系

第二节地方风味

一、菜系

中国菜是一个总称，它是由各地区颇有特色的菜系组成的。

历史悠久，原料丰富，口味鲜美，富有文化气息。

我国幅员辽阔，又是一个多民族国家，各地区的自然环境、生活方式、风俗习惯等有很大差别，这是我国地方菜系形成的物质基础。

所谓菜系，是指在一定区域内，因其独特的物产、气候、历史条件和饮食习俗不同，经过漫长历史的演变而形成的一整套自成体系的烹饪技艺，并被全国各地所承认的地方菜。

就中国菜整体而言，主要由地方风味菜、素菜、宫廷菜、官府莱、少数民族菜五大部分组成。

地方风味菜是构成中国菜的主要部分。

关于地方风味菜，其划分标准有很多种，但最有特色、历史最悠久、影响最大的是三大河流孕育出的 四大菜系 :

源于长江上游的川菜，源于长江中下游古扬州的淮扬菜，源于广东珠江流域的粤菜，源于山东黄河流域的鲁菜。

另

二、四大菜系

(一)鲁莱

鲁菜即山东莱。

起源于春秋战国，成形于秦汉，成熟于三国晋南北朝时。

鲁菜在北方很有影响，流传甚广，是北方菜的基础和代表，它还传进宫廷，成为御膳的重要组成部分。

鲁菜由济南和胶东地方菜发展而成。

以清香、鲜嫩、味佳而著称，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

济南菜的烹调方法以爆、炒、炸见长。

曲阜的孔府莱是我国最大、最精湛的官府菜。

济南菜大量吸收了孔府莱的精华。

胶东菜盛行于烟台、青岛一带，这里海产品丰富，故以烹制海鲜而驰名，口味以鲜为主，偏重清淡。

鲁菜的代表莱有: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、清氽赤鳞鱼、爆双脆、清汤燕菜、锅煽豆腐，等等。

(二)川莱

川菜源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下形成的。

川菜历经了春秋至秦的启蒙时期，西汉两晋时初具轮廓，唐宋时发展迅速，明末清初，川菜用从南美引进种植的辣椒调味，使巴蜀早就形成的 尚滋味 、 好辛香 的调味传统进一步发展。

晚清以后，逐步成为一个地方风味极其浓郁的菜系。

川菜历史悠久，以成都、重庆两地风味为代表，具有用料广博、调味多样、菜式繁多、适应面广的特征，也较经济实惠。

川菜的特点是麻辣、鱼香、味厚，注重调味，离不开 三椒(即辣椒、胡椒、花椒)和鲜姜，以辣、酸、麻出名，为其他地方莱所少有。

川莱的味历来以多、广、厚著称，形成 一菜一格、百菜百味 的风格，享有 食在中国，味在四川 的美名。

川莱的代表菜有:宫保鸡丁、麻婆豆腐、鱼香肉丝、灯影牛肉、毛肚火锅、干烧岩鲤、干煸牛肉丝、樟茶鸭子、怪味鸡、水煮肉片、锅巴肉片，等等。

(三)淮扬莱

淮扬菜即江苏菜。

江苏自古富庶繁华，人文荟萃，商业发达。

远在帝尧时代，名厨彭铿因制野鸡羹供尧享用被封赏，赐地 彭城 (今徐州)。

商汤时期，太湖佳肴已有 菜之美者，具区之菁 的赞誉。

春秋时代， 调味之圣 易牙在江苏传艺创制美馔 鱼腹藏羊肉 ，成为 鲜 字之本。

汉代淮南王刘安在江苏发明豆腐。

隋炀帝开辟大运河后，扬州成为南北交通枢纽和淮盐的主要集散地。

此外，江苏作为鱼米之乡，物产丰饶，饮食资源十分丰富。

这一切使得淮扬菜在漫长的历史发展中形成了自己独特的风格。

淮扬菜主要由苏州、扬州、南京三个流派构成，其影响遍及长江中下游广大地区。

其特点为:用料广泛，以江河湖海的水鲜为主，刀工精细，烹调方法多样，擅长炖、焖、煨、焐、炒，追求本味，清鲜平和，菜晶风格雅丽，讲究造型，菜谱四季有别。

其中南京菜以烹制鸭而著名。

扬州莱制作精细，重视调汤，口味清淡鲜美。

苏锡(苏州、无锡)莱善烹河鲜、湖蟹，菜晶清新秀美，口味偏甜，而无锡菜尤甚。

淮扬菜的代表菜有:金陵盐水鸭、三套鸭、扬州干丝、清炖蟹粉狮子头、松鼠鳜鱼、黄泥煨鸡(叫化鸡)、无锡肉骨头、虾仁锅巴、水晶肴蹄、清蒸鲥鱼、霸王别姬、羊方藏鱼，等等。

(四)粤菜

粤菜即广东菜。

粤菜的形成有着悠久的历史。

先秦时代，岭南尚为越族的领地，与经济文化已较发达的中原地带相比，饮食相对粗糙。

秦始皇南定百越，建立 驰道 后，中原与岭南的文化、经济交往渐多，南越的 越 字也渐为 粤 宇所代替，且成为广东的代称。

与鲁、川、淮扬菜系相比，粤菜是一个起步较晚的菜系，萌生于秦，成形于汉魏，发展于唐宋，完成于明清。

清末有 食在广州 之说。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江(或称惠州)菜三大部分组成。

它用料广博，菜肴新颖奇异，烹调吸收西菜制作方法，具有清鲜、嫩滑、脆爽的特点。

粤菜讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，有所谓 五滋 (香、松、软、肥、浓)和 六味 (酸、甜、苦、辣、咸、鲜)之别。

还注重季节搭配，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁。

其中广州菜为主要代表，富有洋味，其影响遍及闽、台、琼、桂各地。

潮州菜汇闽粤两家之长，自成一派，以烹制海鲜见长。

东江菜又称 客家菜 ，多用肉类，口味偏重，富有乡土气息。

粤菜的代表菜有:烤乳猪、东江盐炯鸡、白云猪手爷鸡、爽口牛丸、沙茶涮牛肉、鲜莲冬瓜盅、广东叉烧等。

三、浙、闽、湘、皖风味

(一)浙莱

浙江菜历史久远。

《史记》记载，浙菜用鱼作羹由来已久。

南宋临安是著名都会，饮食业兴旺繁荣。

浙江菜就是宋朝以后逐步发展起来的一个菜系。

浙菜主要由杭州、宁波、绍兴三种地方风味组成，其中以杭州菜最负盛名。

杭州菜善烹淡水鱼虾，菜肴制作精细，具有清鲜、爽脆、清雅精致的特点。

近年来新杭州名菜得到迅速发展，杭帮菜受到全国各地百姓欢迎。

宁波菜善于烹制海鲜，技法上以蒸、烤、炖见长，口

味鲜咸合一，注重保持原味，鱼干制品成菜有独到之处。

绍兴菜人口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。

浙莱的代表菜有:西湖醋鱼、东坡肉、龙井虾仁、宋嫂鱼羹、西湖莼菜汤、干炸响铃、蜜汁火方、生爆鳝片、冰糖甲鱼、黄鱼羹、醉蚶、鳗鲞、霉干菜焖肉、霉千张、清汤越鸡，等等。

(二)闽莱

闽菜即福建莱，是我国南方菜系中颇有特色的一派，在中国烹饪文化宝库中占有重要一席。

形成闽地喜食河、海味，善烹河、海鲜等饮食特点。

闽菜起源于闽侯县，由福州、闽南、闽西三个地方菜构成。

福州菜为其主要代表，它以烹制山珍海味著称，口味偏重甜、酸，清淡，讲究调汤;其显著特色是常用红糟调味，流行于闽东、闽中、闽北地区。

闽南菜则广传于厦门、泉州、漳州、闽南金三角，接近广东潮州

菜，调料讲究，善用甜辣。

闽西菜则盛行于闽西客家地区，偏咸辣，多以山区奇珍异品作原料，极富乡土气息。

闽菜的传统菜有:佛跳墙、淡糟炒香螺片、炒西施舌、醉糟鸡、沙茶焖鸭块、七星丸、油焖石鳞、鸡汁氽海蚌，等等。

(三)湘莱

湘菜即湖南菜，是我国中南地区的一个地方菜系。

湖南是湘楚文化的发源地，自古以来，即有 唯楚有材 之誉，人杰地灵，名师辈出。

西汉时期，湖南的菜肴品种已达109种，这从20世纪70年代初长沙马王堆汉墓出土的文物中可以得到证明。

南宋以后，湘菜自成体系已见端倪。

明清两代是湘菜发展的黄金时期，湘菜的独特风格基本定局。

湘菜主要由湘江流域(长沙、衡阳、湘潭)、洞庭湖区和湘西山区三地风味组成，以湘江流域为主要代表。

由于湖南潮湿多雨的气候和较低的地势，人们习惯于以吃辣椒来去湿和驱风。

湘菜的特点是:常用辣椒，熏腊制品多，口味偏重辣酸，讲究实惠。

-->[\_TAG\_h3]中国的饮食文化特点篇四

中国饮食文化是世界上历史最悠久、最独特的饮食文化之一，拥有丰富多样的菜肴和烹饪技艺，以及深厚的文化内涵。近期，我有幸参观了一场专题展览，对中国饮食文化有了更深入的认识。通过这次体验，我深深感受到中国饮食文化的博大精深，以及它对人们生活的深远影响。

首先，中国饮食文化以其独特的理念和仪式给人们留下了深刻的印象。在展览中，我见证了许多传统的饮食仪式，如宴会时的祭拜仪式、茶道表演等。这些仪式展示了中国人亲近自然、尊重食物的态度，以及将饮食视为一种文化仪式的观念。这种对食物的敬畏之情和仪式感让我深受触动，也让我意识到饮食在中国文化中的重要地位。

其次，中国饮食文化的多样性和丰富性给我留下了深刻的印象。在展览中，我看到了来自不同地区的传统菜肴、小吃和特色饮品。比如，广东的粤菜以其细腻的口感和独特的调味闻名，四川的川菜则以其麻辣口味和丰富的菜品种类而闻名于世。从展览中我能够感受到不同地区饮食文化的差异和特色，这让我更加热爱自己的国家。

此外，中国饮食文化也反映了中国人民的智慧和创造力。展览中有许多关于烹饪技艺和食材的展示，我了解到中国人民长期以来对不同食材的创新利用和独特烹饪方法的积累。比如，“红烧肉”这道传统美食，通过精心搭配各种香辛料和烹饪方法，使原本普通的猪肉变成了香气扑鼻、口感丰富的佳肴。这些独特的烹饪技艺和食材的创新展示了中国人民对食物的热爱和智慧，也让我深感自豪。

最后，在这次展览中，我也了解到中国饮食文化的健康与养生理念。中国古代的养生之道注重“天人合一”，强调饮食与身体健康的密切关系。在展览中，我看到了很多关于传统草药食品和健康食材的展示，如枸杞、黑木耳等。这些食物以其丰富的营养和功效在中国饮食文化中扮演着重要的角色，不仅满足了人们的味蕾需求，也有利于身体的健康。

综上所述，通过这次对中国饮食文化的展览参观，我更加深入地了解了中国饮食文化的博大精深。这一文化以其独特的理念和仪式，多样性和丰富性，智慧和创造力，以及健康与养生理念给我留下了深刻的印象。这次体验使我更加骄傲和自豪，我相信中国饮食文化的独特之处必将继续在世界上熠熠生辉。

**中国的饮食文化特点篇五**

“民以食为天”，中华民族在生活生产中，不断探索有利自身生存、延续的饮食，构成了富有地方特色、地方风味的食品和菜肴，而不少名点名菜，富有文化内涵，使许多旅游者每到一地，便兴致勃勃地品尝。一个导游，了解富有地方风味的菜肴，向游客作适当介绍，可增添游客的乐趣。

第一节概述

中国饮食文化源远流长，素有“烹饪王国”之称。中国烹饪不仅仅是技术，同时也是一种艺术，是文化，是我国各族人民辛勤的劳动成果和智慧的结晶，是中华民族传统文化的一个重要组成部分。远古时代，我们的祖先采集野果，捕捉野兽，过着茹毛饮血的生活。《礼记·礼运》篇记载：“古者未有火，食草木之实，马兽之肉，饮其血，茹其毛。”

从生食向熟食的转化是人与动物相区别的标志之一，是人类发展史上一个重要的里程碑。而用火进行食物加工更是人类进化的一个重要标志，也能够说是人类饮食文化的起点。火的运用和控制促使了陶器的产生。陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甑是最早出现的陶制炊具，陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，人类真正进入了烹饪时代。

公元前21世纪，原始社会解体，中国进入奴隶社会阶段。从夏到秦，我国先民的烹饪技术得到了迅速发展。《吕氏春秋·本味篇》记载了商代名臣伊尹以至味说汤的故事，叙述了商汤之时的烹饪状况，提出了烹饪理论的一些基本论点。

《吕氏春秋·本味篇》是我国历史上最早的一篇烹饪理论文章。而黄河流域最早的名菜——周代八珍则标志着先秦烹饪技术到达必须水平。“八珍”是周代宫廷名菜，对后代影响深远，成为烹饪中特定的名词。周代还盛行饮食疗法，我国第一部医书《黄帝内经》就叙述了古人常说的“医食同源”。

秦汉到隋唐，是我国封建社会的发展时期。汉代是我国历史上一个承前启后的重要阶段，这一时期的烹饪技术日趋成熟。张骞出使西域，开通了一条“丝绸之路”，发展了与西域各国的关系，既引进了西方食品，同时也将中国的饮食文化推向了世界。魏、晋、南北朝时期是中国各族人民文化、生产技术的大交流、大融合时期，同时也促进了我国饮食文化的发展。这一时期与饮食相关的重要历史文献是北魏贾思勰的《齐民要术》。隋唐五代在食疗方面有突出成就，主要体此刻唐代名医孙思邈撰写的《备急千金要方》，这是现存最早的食疗专论。

第二节地方风味

一、菜系

中国菜是一个总称，它是由各地区颇有特色的菜系组成的。历史悠久，原料丰富，口味鲜美，富有文化气息。我国幅员辽阔，又是一个多民族国家，各地区的自然环境、生活方式、风俗习惯等有很大差别，这是我国地方菜系构成的物质基础。所谓菜系，是指在必须区域内，因其独特的物产、气候、历史条件和饮食习俗不一样，经过漫长历史的演变而构成的一整套自成体系的烹饪技艺，并被全国各地所承认的地方菜。就中国菜整体而言，主要由地方风味菜、素菜、宫廷菜、官府莱、少数民族菜五大部分组成。

二、四大菜系

(一)鲁莱

鲁菜即山东莱。起源于春秋战国，成形于秦汉，成熟于三国晋南北朝时。鲁菜在北方很有影响，流传甚广，是北方菜的基础和代表，它还传进宫廷，成为御膳的重要组成部分。

鲁菜由济南和胶东地方菜发展而成。以清香、鲜嫩、味佳而著称，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。济南菜的烹调方法以爆、炒、炸见长。曲阜的孔府莱是我国最大、最精湛的官府菜。济南菜很多吸收了孔府莱的精华。胶东菜盛行于烟台、青岛一带，那里海产品丰富，故以烹制海鲜而驰名，口味以鲜为主，偏重清淡。

鲁菜的代表莱有：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、清氽赤鳞鱼、爆双脆、清汤燕菜、锅煽豆腐，等等。

(二)川莱

川菜源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下构成的。川菜历经了春秋至秦的启蒙时期，西汉两晋时初具轮廓，唐宋时发展迅速，明末清初，川菜用从南美引进种植的辣椒调味，使巴蜀早就构成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统进一步发展。晚清以后，逐步成为一个地方风味极其浓郁的菜系。

川菜历史悠久，以成都、重庆两地风味为代表，具有用料广博、调味多样、菜式繁多、适应面广的特征，也较经济实惠。川菜的特点是麻辣、鱼香、味厚，注重调味，离不开“三椒”(即辣椒、胡椒、花椒)和鲜姜，以辣、酸、麻出名，为其他地方莱所少有。川莱的味历来以多、广、厚著称，构成“一菜一格、百菜百味”的风格，享有“食在中国，味在四川”的美名。

川莱的代表菜有：宫保鸡丁、麻婆豆腐、鱼香肉丝、灯影牛肉、毛肚火锅、干烧岩鲤、干煸牛肉丝、樟茶鸭子、怪味鸡、水煮肉片、锅巴肉片，等等。

(三)淮扬莱

淮扬菜即江苏菜。江苏自古富庶繁华，人文荟萃，商业发达。远在帝尧时代，名厨彭铿因制野鸡羹供尧享用被封赏，赐地“彭城”(今徐州)。商汤时期，太湖佳肴已有“菜之美者，具区之菁”的赞誉。春秋时代，“调味之圣”易牙在江苏传艺创制美馔“鱼腹藏羊肉”，成为“鲜”字之本。汉代淮南王刘安在江苏发明豆腐。隋炀帝开辟大运河后，扬州成为南北交通枢纽和淮盐的主要集散地。此外，江苏作为鱼米之乡，物产丰饶，饮食资源十分丰富。这一切使得淮扬菜在漫长的历史发展中构成了自我独特的风格。

淮扬菜主要由苏州、扬州、南京三个流派构成，其影响遍及长江中下游广大地区。其特点为：用料广泛，以江河湖海的水鲜为主，刀工精细，烹调方法多样，擅长炖、焖、煨、焐、炒，追求本味，清鲜平和，菜晶风格雅丽，讲究造型，菜谱四季有别。其中南京菜以烹制鸭而著名。扬州莱制作精细，重视调汤，口味清淡鲜美。苏锡(苏州、无锡)莱善烹河鲜、湖蟹，菜晶清新秀美，口味偏甜，而无锡菜尤甚。

淮扬菜的代表菜有：金陵盐水鸭、三套鸭、扬州干丝、清炖蟹粉狮子头、松鼠鳜鱼、黄泥煨鸡(叫化鸡)、无锡肉骨头、虾仁锅巴、水晶肴蹄、清蒸鲥鱼、霸王别姬、羊方藏鱼，等等。

(四)粤菜

粤菜即广东菜。粤菜的构成有着悠久的历史。先秦时代，岭南尚为越族的领地，与经济文化已较发达的中原地带相比，饮食相对粗糙。秦始皇南定百越，建立“驰道”后，中原与岭南的文化、经济交往渐多，南越的“越”字也渐为“粤”宇所代替，且成为广东的代称。与鲁、川、淮扬菜系相比，粤菜是一个起步较晚的菜系，萌生于秦，成形于汉魏，发展于唐宋，完成于明清。清末有“食在广州”之说。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江(或称惠州)菜三大部分组成。它用料广博，菜肴新颖奇异，烹调吸收西菜制作方法，具有清鲜、嫩滑、脆爽的特点。粤菜讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，有所谓“五滋”(香、松、软、肥、浓)和“六味”(酸、甜、苦、辣、咸、鲜)之别。还注重季节搭配，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁。其中广州菜为主要代表，富有洋味，其影响遍及闽、台、琼、桂各地。潮州菜汇闽粤两家之长，自成一派，以烹制海鲜见长。东江菜又称“客家菜”，多用肉类，口味偏重，富有乡土气息。

粤菜的代表菜有：烤乳猪、东江盐炯鸡、白云猪手爷鸡、爽口牛丸、沙茶涮牛肉、鲜莲冬瓜盅、广东叉烧等。

三、浙、闽、湘、皖风味

(一)浙莱

浙江菜历史久远。《史记》记载，浙菜用鱼作羹由来已久。南宋临安是著名都会，饮食业兴旺繁荣。浙江菜就是宋朝以后逐步发展起来的一个菜系。

味鲜咸合一，注重坚持原味，鱼干制品成菜有独到之处。绍兴菜人口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。

浙莱的代表菜有：西湖醋鱼、东坡肉、龙井虾仁、宋嫂鱼羹、西湖莼菜汤、干炸响铃、蜜汁火方、生爆鳝片、冰糖甲鱼、黄鱼羹、醉蚶、鳗鲞、霉干菜焖肉、霉千张、清汤越鸡，等等。

(二)闽莱

闽菜即福建莱，是我国南方菜系中颇有特色的一派，在中国烹饪文化宝库中占有重要一席。闽地的祖先在开发利用本地饮食资源的同时，注意吸取外来的饮食文化和坚持自我富有特色的地方饮食，构成闽地喜食河、海味，善烹河、海鲜等饮食特点。

菜，调料讲究，善用甜辣。闽西菜则盛行于闽西客家地区，偏咸辣，多以山区奇珍异品作原料，极富乡土气息。闽菜的传统菜有：佛跳墙、淡糟炒香螺片、炒西施舌、醉糟鸡、沙茶焖鸭块、七星丸、油焖石鳞、鸡汁氽海蚌，等等。

(三)湘莱

湘菜即湖南菜，是我国中南地区的一个地方菜系。湖南是湘楚文化的发源地，自古以来，即有“唯楚有材”之誉，人杰地灵，名师辈出。西汉时期，湖南的菜肴品种已达109种，这从20世纪70年代初长沙马王堆汉墓出土的文物中能够得到证明。南宋以后，湘菜自成体系已见端倪。明清两代是湘菜发展的黄金时期，湘菜的独特风格基本定局。

湘菜主要由湘江流域(长沙、衡阳、湘潭)、洞庭湖区和湘西山区三地风味组成，以湘江流域为主要代表。由于湖南潮湿多雨的气候和较低的地势，人们习惯于以吃辣椒来去湿和驱风。湘菜的特点是：常用辣椒，熏腊制品多，口味偏重辣酸，讲究实惠。

湘菜的代表菜有：红煨鱼翅、麻辣子鸡、东安鸡、腊味合蒸、吉首酸肉、红烧全狗、炒腊野鸭条、板栗烧菜心，等等。

(四)皖莱

皖莱即安徽菜，又称“徽帮”、“安徽风味”。皖菜是南宋时期的古徽州(今安徽歙县一带)的地方风味。皖菜的构成发展与徽商的兴起、发迹有着密切的关系。

皖菜主要由皖南、沿江和沿淮三地风味莱构成，以皖南菜为代表。皖南菜起源于徽州，故又称“徽菜”，向以烹制山珍野味著称，讲究火工，火大油重，坚持原汁原味，比较实惠。沿江菜善于运用烟熏技法。

皖菜的代表菜有：红烧果子狸、无为熏鸭、符离集烧鸡、火腿炖

甲鱼、毛峰熏鲥鱼、火腿炖鞭笋、风阳瓤豆腐，等等。

四、京、沪、鄂、秦、豫风味

(一)京莱

西菜的精华。所以，北京菜博采众长，精益求精，在全国居于重要地位，也是北方菜的代表。

北京菜的特点：取料广泛，烹调方法独具一格，以爆、烤、涮、熘、炒最为见长，口味以脆、酥、香、鲜为特色，擅长烹制羊肉菜肴和以猪肉为主料的莱肴。

北京菜的代表菜有：北京烤鸭、涮羊肉、扒熊掌、白煮肉、炸佛手卷、烤肉、酱爆鸡丁，等等。

(二)沪莱

酱，咸淡适口，坚持原味。

沪莱的代表菜有：糟钵头、生煸草头、下巴甩水、虾子大乌参、八宝鸭、枫泾丁蹄、五香烤麸、松仁鱼米，等等。

(三)鄂莱

味，富有民间特色。

鄂菜的代表菜有：冬瓜鳖裙羹、清蒸武昌鱼、瓦罐鸡汤、鸡泥桃花鱼，等等。

(四)秦菜

陕北、汉中三种不一样的风味，其中关中莱是秦菜的代表。古城西安集名菜名店之大成。关中菜的特点是以猪羊肉为主要原料，料重味浓，香肥酥烂，滋味纯正。陕北菜以羊肉为主，具有必须的少数民族特色。汉中菜口味多辛辣，擅长用胡椒等调味晶。

秦菜的代表菜有：遍地锦装鳖、驼蹄羹、葫芦鸡、同心生结脯、醋芹、奶汤锅鱼、煨鱿鱼丝、白血海参、带把肘子、老童家腊羊肉，等等。

(五)豫莱

豫菜即河南菜，是我国较早的一个著名菜系。北宋时豫菜已初具色、香、味、形、器五美，并包含宫廷菜、官府菜、寺庵菜、市肆菜和民间莱五种菜。豫菜的特点是：鲜香清淡，色形典雅，质味适中。

豫菜的代表菜有：糖醋软熘鲤鱼焙面、桂花皮丝、清汤荷花莲蓬鸡、套四禽、道口烧鸡等等。

五、其他风味菜

(一)素菜

素菜是以植物类和菌类食物原料制成的菜肴。中国的素菜源远流长，构成于汉代，发展于魏晋时期和唐代。宋代素菜发展十分迅速，出现专营素菜的素食店。我国素菜的大发展是在明、清时期。清代，素菜进入宫廷，有了专门负责皇帝斋戒的素局。清代还将素菜分为三个派别，即寺院素食、宫廷素食和民间素食。素菜在我国菜肴中别具风格，独树一帜，为丰富多彩的中国莱肴和食文化的一个重要组成部分。

素菜的特点有三：一是营养独特，健身疗疾；二是选料广泛，珍品繁多，制作考究；三是模仿荤菜，形态逼真，口味相近或相似。

我国经营素食的名店有：北京全素斋、上海功德林和玉佛寺素斋、杭州灵隐寺素斋馆、福建厦门南普陀寺素斋馆等。

(二)宫廷莱

安仿唐菜、开封仿宋菜和杭州仿宋菜。

统烹饪技艺的精华，其烹饪水准之高前所未有，成为中国传统饮食文化最高成就的标志。北京的仿膳仍保留着清官御膳的特色，如北海公园的仿膳饭庄、颐和园的听鹂馆餐厅等，深受美食家欢迎。

西安的曲江春餐厅推出仿唐莱，潜心研究祖国的烹饪遗产，挖掘唐代菜点，力图振兴秦菜精华。已研制成功的仿唐菜点有驼蹄羹、同心生结脯、醋芹、遍地锦装鳖等。

河南开封是我国历史名城，七大古都之一。从张择端的《清明上河图》能够看出汴京饮食业的高度发达。当时涌现出一批名菜、名厨和名店。开封的仿宋莱有焙面、两色腰子、烧臆子、东华蚱，等等。

南宋时期，很多人才南流，推动了江南饮食业的发展。南宋王朝偏安一隅，造就了京城临安(今杭州)的畸形繁荣，异常是都市饮食市场的繁荣。杭州市饮食公司宋菜研究组依据古代的烹饪文献资料，挖掘出一批著名的仿宋菜，如东坡脯、莲花鸡签、蟹酿橙等。

(三)官府莱

我国历代封建王朝的许多高官极其讲究饮食，常请各地名厨为其服务，创造了许多有特色的名菜名点，构成了有必须影响的官府菜。有的官府菜以其独特的风味流传至今。

1．孔府菜

人民的智慧结晶的结果，是一份珍贵的文化遗产。孔府菜的构成主要是孔子的后代秉承孔子有关饮食卫生、养生之道的言行，经历代发展逐步构成的。孔子十分讲究“食不厌精，脍不厌细”，这样的饮食原则对后世的孔府菜和饮食观产生了极其重要的影响。

孔府菜在长期的发展中构成了自我独特的风格：取料广泛，制作精细，极其讲究富贵气和滋补，讲究造型和盛器，菜名寓意深远，古朴典雅，宴席菜礼庄重，等级分明。

孔府菜的代表名菜有：诗礼银杏、一品锅、八仙过海、怀抱鲤鱼等。

2．谭家莱

谭家莱是清末封建官僚谭宗浚家庭的菜肴，是清代家庭风味的典型。谭家菜的烹调讲究原汁原味，咸甜适口，南北均宜，独创一派。谭家菜还最擅长制作海味，其中燕窝、鱼翅的烹调极为有名。民间有“戏界无腔不学谭(谭叫天)，食界无口不夸谭(谭家菜)”的说法。

作为北京清末的官府家庭菜，谭家菜现仍保留在北京饭店，主要名菜有：清汤燕窝、黄焖鱼翅、红烧鲍鱼、扒大乌参，等等。

3．随园菜

随园菜是根据清代袁枚《随园食单》这部烹饪著作总结和研制而成的。《随园食单》总结了历代名家的烹饪经验，融会了各地饮食风味，尤其是官府家庭的名馔和风味点心300余种，能够说是官府菜谱的代表作。

随园菜的特点是：注重原料的选择和搭配，讲究色、香、味、形、器及进食艺术，注重筵席的制作，烹调方法以江浙地区的技法为主。

随园菜的代表菜有：白玉虾圆、素燕鱼翅、雪梨鸡片、黄芪蒸鸡、鸡粥等。

4．红楼菜

红楼菜是根据曹雪芹《红楼梦》中记述的肴馔而烹制的菜肴。它是钟鸣鼎食之家贾府的肴馔，其饮食讲究豪华，代表了官府菜的风味特色。此刻由北京中山公园来今雨轩饭庄研制和经营。

红楼菜的代表菜有：油炸排骨、火腿炖肘子、糟鹅掌、炸鹌鹑、茄鲞、银耳鸽蛋、怡红祝寿等。

(四)少数民族莱

少数民族菜也称“民族风味莱”，是我国饮食文化的重要组成部分。我国自古以来就是一个多民族的国家，除了人口最多的汉族外，还有蒙、回、藏、满等55个少数民族，各民族都有自我的饮食风格和特点。

1．满族

满族古称“女真族”，长期居住在我国东北地区的白山黑水之间，曾两次在历史上建立王朝。清代满族菜影响全国，后经满汉交流，有些已被汉菜吸收，现只是在东北、西北等一些地区，满族莱仍保留原先的风味。

满族以定居耕作为主，以狩猎为副业，主要食物有高粱、小米、玉米等，嗜食白煮猪肉，狩猎得来的野猪、鹿、兔等也是日常食物的重要组成部分。满族还有养蜂采蜜的传统，较擅长制作蜜制品。烹调方法多烧煮，喜食糕点面食和干鲜果品。满族传统名菜有白肉血汤等，传统点心有萨其马、打糕、玉米面等。

2．藏族

藏族大部分居住在青藏高原及四川西部地区，受地理环境和宗教的影响，他们有自我独特的饮食风俗。藏民族长期以畜牧业为主，所以，菜肴用料以牛羊肉、奶类为主，手抓羊肉、青稞面、酥油茶、河曲大饼是其独特的风味食品。此外，还有脍炙人口的“藏北三珍”，即用当地物产原料烹制的冬虫夏草炖雪鸡、人参果拌酥油大米饭、蘑菇炖羊肉。

3．蒙古族

蒙古族主要分布在内蒙古、甘肃、青海、新疆和东北一些地方，以游牧为主。饮食习俗以牛羊肉和奶酪品为主食，蒙古族人称奶食为“白食”，肉食为“红食”。最具风味特色的是“塞北三珍”醍醐(纯酥油)、酥酪和马奶酒。红食以牛肉和绵羊肉为主。蒙古族人最喜食手扒羊肉。全羊席是蒙古族的上等宴席。

4．回族

回族是我国分布最广的民族，大多与汉族杂居，但其饮食文化仍基本保留其民族特色。回族菜亦称“清真菜”，有着悠久的历史。能够说，回民清真莱是众多少数民族莱中构成最早也最具特色的。回民在饮食上有必须禁忌，最大特点是不吃猪肉，但吃骆驼、牛、羊肉。此刻我国的回族清真菜大致有三种风味特色：一是西北，如新疆、宁夏地区的清真莱，较多保留了中东阿拉伯人饮食特色。二是长江以北的北方清真菜，较多受北京、山东菜的影响，对羊肉的烹调很有特色，且制作方法精细，以爆、熘技法最擅长。全羊席是其优秀代表作，早在清代就为宫廷中招待伊斯兰使节的御宴。三是杂居南方和沿海地区的回族清真菜，对羊肉和鸭的制作有独特之处。上述三种清真莱构成中国清真莱的总体。

5．朝鲜族

我国东北地区聚居着许多少数民族，其中朝鲜族主要分布在辽宁的丹东、吉林的延边一带，在饮食上有自我鲜明的特点和习俗。

朝鲜菜口味以辛辣爽口、脆嫩鲜香为主。用料讲究鲜嫩，调味多样，注重原汁原味，烹调方法多采用生拌、明烤、腌渍等。朝鲜族喜食狗肉。朝鲜菜中的冷拌技法、狗肉制作、蔬菜泡制有独特风味。

朝鲜族传统菜肴有：冷面、狗肉火锅、泡菜、生拌鲜鱼片等。

6．维吾尔族

维吾尔族主要居住在新疆、甘肃等地，饮食上以面食和纯肉类菜肴为主。面食较擅长以烙的技法制作，如馕。维吾尔族禁吃猪肉，常用原料有羊肉、牛肉、鸡肉以及少量蔬菜。羊肉的烹制最具民族维吾尔族传统菜肴有：羊肉羹、烤全羊、烤羊肉串、手抓饭等。

概况

第三节中国面点及风味小吃

一、概况

中国的面点及风味小吃带有浓郁的民族特色和乡土气息，是中国烹饪的重要组成部分。它以悠久的历史、绚丽多彩的艺术风格，广泛地反映了中华民族饮食文化的特色。

的大街小巷。此刻，“小吃”与“点心”的概念已逐渐趋同。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地物产、气候、生活习俗的不伺，面点及风味小吃在选料、口味、制法上又构成不一样的风格和浓厚的地方特色。一般来说，面食可分为南味、北味两大风味，京式、广式、苏式三大流派。首都北京是京式面点及风味小吃的主要代表，擅长制作面粉类点心，并且有鲜明的地方特色。广式面点及风味小吃以广州为代表，最早以民间的米制品为主，后又吸取北方和西点的制作特点，具有独特的南国风味。苏式面点及风味小吃起源于扬州、苏州，发展于江苏、上海等地，以江苏为代表。江苏自古以来就是饮食文化的发达地区，由此苏式面点也构成了品种繁多、花色美观、制作精细的特色，异常是“今古繁华地”的苏州。

二、我国风味名点简介

(一)北京风味

都一处烧卖“都一处”是北京具有250多年历史的老店，以经营三鲜烧麦著称。它因乾隆皇帝品尝而出名。

艾窝窝北京的一种传统回民小吃，历史悠久。元朝称它为’‘不落夹”，清代开始称“艾窝窝”。北京流传着“白黏江米人蒸锅，什锦馅儿粉面搓，浑似汤圆不待置，清真唤作艾窝窝”的诗句。艾窝窝属夏季凉食之一，形状如球，色白似雪。

小窝头本是民间一种极平常的小食品，因慈禧爱吃这种小点心而出名。

豆面糕又称“驴打滚”，北京传统风味小吃之一。以江米面、豆馅、黄豆面、白糖为原料制成。

豌豆黄原为北京著名的宫廷风味小吃，清代乾隆年间传人民间。北京有农历三月初三“居民多食豌豆黄”的习俗。此刻制作豌豆黄最出名的是北京仿膳饭庄。

(二)天津风味

狗不理包子天津名点，已有100多年的历史。据传清代末年，天津人高贵友开设包子铺，其独特风味的包子与其乳名“狗不理”一起流传天下。

桂发祥什锦麻花因店铺原设在东楼十八街，又称“十八街麻花”，其特点是香甜酥脆，久存不绵。

耳朵眼炸糕有80多年历史，以创制店所在街巷“耳朵眼胡同”而得名，与狗不理包子、十八街麻花一起被天津人称为“风味三宝”。

(三)山东风味

山东煎饼品种繁多，历史悠久，是鲁中、鲁西地区的主要大众食品，有小米煎饼、菜煎饼等。

临沂高桩馒头又名“戗面馍馍”，因外形比一般馒头高而得名，是山东临沂地区的传统名食。

(四)山西风味

刀削面山西异常擅长制作面食。刀削面是山西著名的面食品，因直接用刀削面片人锅而得名。

拨鱼儿山西晋中著名传统风味小吃，又名“剔尖”。用一根特制的竹筷将面块拨成小鱼状，人锅煮熟，因而得名。它与刀削面、刀拨面、拉面并称为山西“四大名面”。

(五)陕西风味

臊子面秦川风味面点之一。以精制面条浇上猪肉、多种菜蔬和调料制成，鲜香可口。据记载，臊子面是从唐代的长命面演变而来，因而吃臊子面有取“福寿延年”之意。

太后饼陕西富平县的风味小吃，已有2000多年历史。相传创制于汉代，系汉文帝之御厨始创，太后喜食，故而得名。是用面粉和猪板油精制成的烤饼。

牛羊肉泡馍陕西著名的回民风味小吃。由战国时的羊羹演变而成、将牛羊肉与饼合煮，食用时佐以蒜、酱等。

石子馍陕西历史悠久的传统风味小吃。具有新石器时代“石烹法”的遗风，它用面粉做成饼放在烧热的小卵石上焙制而成。

(六)江苏风味

蟹黄汤包镇江扬州地区的名点，是以蟹黄、蟹肉、猪肉等为馅制成的汤包。

黄桥烧饼源于古代的胡麻饼。首创于泰兴市黄桥镇，因黄桥战役中百姓用此烧饼慰劳新四军而名声大振。

淮安茶馓江苏淮安地区特产，在清代曾列为贡品。其形状像梳子、菊花、宝塔等，细如麻线，当地统称“馓子”，又名“油面”。

苏州糕团苏州著名小吃，历史悠久，品种繁多。与春秋战国时爱国忧民的伍子胥有关。苏州人吃糕团，含怀念伍子胥之意。

(七)上海风味

南翔小笼馒头原是上海嘉定县南翔镇著名传统面点，后传人上海市区城隍庙，皮薄馅鲜，被誉为上海“小吃之最”。

生煎馒头上海大众化小吃。

鸽蛋圆子以形取名，为城隍庙夏季传统美味小吃之一。

(八)浙江风味

宁波汤圆宁波著名小吃之一。品种繁多，爽滑软糯，风味

独特。

金华酥饼金华传统小吃，又称“干菜酥饼”，明代已闻名。其特点是松酥脆香，久藏不变质。

嘉兴鲜肉粽以嘉兴昌记五芳斋的粽子名气最大。

猫耳朵又称“麦疙瘩”，源出于清宫的御膳房，风味别致，是杭州有名的风味小吃。

莲芳千张包子浙江湖州著名风味小吃，因其用千张包上馅料煮制而得名。据传清代光绪年间，湖州人丁莲芳首创在粉丝汤中配上千张包子，并以自我的名字作招牌。

(九)广东风味

广东虾饺广东著名风味小吃。以广东澄粉炸皮，外形小巧玲珑，皮薄且洁白透明，是广州各大茶楼名点。

娥姐粉果广州著名的传统小吃。形如橄榄核，用猪肉、蟹黄、冬笋等做馅，色美味鲜甜。因最早创制此品者叫娥姐，故名。

马蹄糕广州夏令名食之一，以马蹄粉和糖为原料，清甜爽滑，是广东人酒宴中不可缺少的甜点之一。

肠粉广州传统大众化小吃。最早兴起于20世纪20年代，初时都是些肩挑小贩经营，用米糊蒸熟后以咸或甜酱佐食。它粉质细腻，软滑爽润，鲜美可口，因形似猪肠而得名。

(十)福建风味

蚝仔煎厦门传统风味小吃，原料为鲜蛇肉、地瓜粉等。其特点是味道鲜美、营养丰富、经济实惠。

厦门炒面线面线为福建名食，炒面线更是厦门有特色的传统食品。

土笋冻福建历史悠久的风味小吃，用海滩上盛产的土笋(形似蚯蚓)洗净熬煮后冷却而成，以厦门所制者最为有特色。

(十一)四川风味

担担面四川民间小吃，特点是少而精，因经营者多挑担贩卖而得“担担”美名。

钟水饺成都著名小吃，原由姓钟酌小贩经营，故以其姓氏命名。此水饺皮薄馅多鲜嫩，突出香辣，有浓厚的川味特色。

抄手即馄饨，配料多，汤鲜美，为四川民间传统美味面点之一。

(十二)湖北风味

肠旺面贵阳著名风味小吃之一，是用鸡蛋面、猪大肠、猪血旺、肠油等烹制而成，其猪血嫩滑，猪肠脆嫩，汤鲜味美。

(十三)湖南风味“贡莲”。此小吃肉质粉嫩，清香味美，补脾养心固精。

(十四)云南风味．

过桥米线云南传统特色风味。其色泽美观，味道鲜美，营养丰富，物美价廉。

(十五)贵州风味，补的功能。

(十六)西藏风味

酥油茶藏族同胞的传统饮料，香美可口，营养丰富，有提神滋盛誉。

武汉汤包皮薄如灯笼，馅嫩、汤汁鲜醇，味美爽口，风味

独特。

糌粑炒熟的青稞麦面，色白，质细腻，甜美可口。

(十七)新疆风味

烤羊肉串新疆传统名食，发源于新疆和田、喀什民间，原称“啖炙”。肉红润，味香嫩带微辣。

第四节名菜名点传说典故

1、东坡肉：是湘菜名菜之一。苏轼号东坡居士，是我国北宋时期著名的文学家，他对美食也很有研究。苏东坡做杭州地方官时曾发动数万民工疏浚西湖，筑堤灌田，造福人民。传说当地老百姓为感激他，给他送去猪肉绍兴酒。苏东坡觉得应当与疏浚两湖的民工共享，于是吩咐家人将肉切成方块，慢火烧煮，做好后“连酒一起送”给民工，没想到家人将“连酒一起送”误听为“连酒一起烧”。结果烧出的肉异常香醇味美，别致可口，一时传为佳话。从此，以这位大文学家命名的“东坡肉”也就成了杭州传统名莱。

2、宫保肉丁：为川菜名菜之一，又称“宫爆肉丁”“宫爆鸡丁”，是重庆万州区的名莱。因四川总督丁宝桢喜食而得名。丁宝桢，贵州人，清代同治年间曾任四川总督，封号为“太子少保”，故又名“丁宫保”。因丁宝桢坚决在四川禁烟，并大义灭亲将吸毒的儿子斩首，以警告民众。丁宝桢由此声誉鹊起，名声大噪。人们爱屋及乌，以其名字来命名其爱吃的菜。此菜酸甜辛香，色泽红亮，滑嫩可口，下酒最宜。

3、油炸桧：简称“桧儿”，俗称“油条”，它的来历包含着一个中华民族热爱民族英雄，痛恨卖国贼的故事。南宋时期，杭州风波亭有两家小吃摊主，因鄙视憎恨当朝卖国贼秦桧在风波亭杀害忠臣岳飞的丑恶行径，特用米面捏出秦桧夫妇两个面人，丢进滚开的油锅中炸，以息众怒。人们闻讯，为了解恨都纷纷买来吃。油炸桧做起来简单，吃起来香，价格又便宜，还能解对秦桧的痛恨，吃的人越来越多，杭州各小食摊都仿效，很快传遍全国各地，成为大众喜爱的早点之一。

4、羊方藏鱼：是淮扬菜名菜之一。相传已有几千年历史，是彭祖的儿子夕丁传下来的。彭祖曾是帝尧的厨师，因善烹野鸡羹而受到尧帝的赏识，并得到封地大彭国(今徐州)，所以得名彭铿。相传彭铿活了岁，故后世人尊其为老祖，名曰“彭祖”。彭祖先后有几十位妻子，生了许多位儿子，夕丁只是其中一个。徐州人说，夕丁幼时喜欢游水捕鱼，彭祖担心其意外溺水，禁止他下水。一日夕丁下水捕得一鱼，其母亲正在烹制羊肉，夕丁母亲怕彭祖责备儿子又下水，便将鱼洗净藏人割开的羊肉中同烹。彭祖食后，不但没有责备儿子，反而高兴，因为从来不曾尝过如此美味的东西。从此徐州传下了这一道名菜。汉字的“鲜”字，正是由鱼和羊两字组成，相传和此传说有关。鱼无腥气，羊无膻味，独得一个鲜字，实为千古绝妙的美味。

5、凤阳瓤豆腐：安徽凤阳的传统名菜。相传是风阳一个姓黄的厨师所创制，代代相传，至今已有余年的历史。瓤豆腐物美价廉，之所以成为名菜，和明朝开国皇帝朱元璋很有关系。明太祖朱元璋幼年家贫，很小就为他人放牛，从未吃过好东西。有一年风阳遭受大灾，朱元璋不幸成了孤儿，便到家乡附近的皇觉寺出家做了一名小和尚。灾年的寺庙也很艰难，朱元璋于是外出化缘乞讨，饱一顿饥一顿过着辛酸苦辣的日子。有一次朱元璋几天未讨到吃的东西，昏倒在黄厨师的饭店门口。黄厨师是个善良人，为朱元璋做了本店的看家菜瓤豆腐，救了他一命。之后朱元璋从军打天下，做了明朝的开国皇帝，常常怀念黄厨师的瓤豆腐，就把黄厨师接去做了御厨，每当朱元璋宴请宾客，都少不了这道莱。

6、湖醋鱼起源于南宋“叔嫂传珍”的故事。传说古时西湖边上住有宋氏兄弟，以打鱼为生。当地恶棍赵大官人欲占其嫂，害死宋兄，宋弟告官不成。宋嫂劝小叔外逃，并制糖醋鱼为其饯行。后小叔得功名回杭，为其兄报了仇，但却与嫂嫂失散。在一次偶然的机会，小叔又尝到一酸甜味的鱼莱，才知嫂嫂在那里帮厨，叔嫂最终团聚。

8、锅巴汤：天下第一菜苏州松鹤楼的传统名菜，其实就是鸡丝虾仁锅巴汤。据说，明正德年间，礼部尚书顾鼎臣一次微服察访民情，在昆山林家庄受到一村妇的热情招待。这村妇乃一秀才之妻，人称“陆娘娘”。秀才家虽比较贫穷，但陆娘娘仍精心做了一道菠菜豆瓣烧豆腐给客人吃，还用吃剩下的锅巴冲了一碗汤。顾鼎臣平时吃的都是山珍海味，对这乡村便饭感到很新鲜，便询问菜名，陆娘娘不愧为秀才之妻，说炒菠菜是“红嘴绿鹦鹉”，豆腐是“金镶白玉板”，而锅巴汤则是“天下第一菜”。这顿便饭给顾鼎臣留下了深刻印象，尤其是被称为“天下第一菜”的锅巴汤。以后他常让厨师做“天下第一菜”，用以招待客人。明末清初，天下第一菜传到苏州松鹤楼。此刻的天下第一莱不像陆娘娘那样朴素，多以虾仁口蘑等制成的高温羹汤冲人，锅巴遇热即发出“吱啦”声响，所以又有“平地一声雷”之称。

10、老童家腊羊肉：腊羊肉是西安著名风味食品，其中以老童家的制品最负盛名，至今已有年历史。年，八国联军攻占了北京，慈禧太后挟带光绪皇帝仓皇逃到西安。有一天，她乘坐御辇走过西大街老童家门口，闻到一股异香，忙下令停辇，派人购买了几块腊羊肉。慈禧品尝后大为赞赏，赐此处名为“辇止坡”，由兵部尚书赵福桥的教师邢庭维书写。从此，这块金字招牌一向挂在老童家的店铺门上，老童家腊羊肉更加名噪古都。

11、霸王别姬：江苏菜名菜之一。传说当年西楚霸王项羽与刘邦争天下，项羽因有勇无谋，刚愎自用，又不善于使用人才，中了张良韩信之计，以致多次失利，军心涣散。闻四面楚歌，项羽明白大势已去，便命美人虞姬舞于军帐下，自唱“力拔山兮气盖世，时不利兮雅不逝，骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何”。虞姬明白项王对自我的命运放心不下，便自刎谢项羽。项羽逃至乌江，无颜见江东父老，也拔剑自刎于江边。虞姬是徐州人，而霸王与八王，别姬与鳖鸡又谐音，所以之后徐州的厨师用此历史故事作菜名，将鸡与甲鱼烹制成“霸王别姬”。其风味独特又因命名寓庄于谐，故更名扬天下。

12、麻婆豆腐：为川菜名菜之一，起源于清朝同治初年，已有多年历史。当时成都北郊的万福桥边有一家陈兴盛饭铺，主厨的是陈春富之妻，她有制作家常菜的好手艺。因脸上有几颗麻点，人称“陈麻婆”。陈麻婆总是热心为下层劳动群众服务，异常是为南来北往的挑油篓的力夫精心烹制豆腐，又麻又辣又烫，风味独具。久而久之，麻婆豆腐便出名了。曾有诗这样赞美：“麻婆豆腐尚传名，豆腐烘来味最精。万福桥边帘影动，合沽春酒醉先生。”

14、月饼：月饼是中国人家喻户晓的糕点也是中秋节必吃的糕点，它象征团圆和睦。民间传说，月饼是天宫的七仙女创制的。当年七仙女为追求自由和感情，冒禁下凡嫜给了勤劳孝顺的董永，留下了儿子。可是她毕竟敌可是以玉帝为首的天宫。七仙女被召回天宫后，董永之于失去子母爱，过着辛酸的日子。董永之子有一天因为想妈妈，哭得很悲痛。这哭声直冲云霄，惊动了天神吴刚。于是吴刚冒着生命危险让母于俩在天宫相会。七仙女见到儿子，无比兴奋，亲自动手，以桂花蜜糖拌花生仁核桃仁为馅，做成四月状的仙饼给儿子吃。仙饼甜美无比，儿子很是喜欢。哪知无人性的玉皇大帝得知此事气得七窍生烟，下令罚吴刚到月宫砍桂花树，永世不得离开，又令董永儿子回到人间。董永儿子回到人间后，一向记着妈妈为他做的仙饼。之后他做了大官，每逢八月十五这天，都要叫人做这种圆饼，放在月亮下，遥祝亲人。因这种饼像月亮一样圆，于是人们称之为“月饼”。

15、宋嫂鱼羹：杭州传统名菜之一，又名“赛蟹羹”，原为宋代东京汴梁的肴馔。宋五嫂从东京逃难到临安，住在钱塘门外西湖边，开了家鱼羹店谋生。据宋人小说记载，宋五嫂当时卖的鱼羹受到思乡难归的流离者的欢迎，食此鱼羹，可解乡愁，包括宋高宗赵构在内，都曾吃过她卖的汴梁鱼羹。“以往御尝，人争赴之”，一时生意兴隆，宋五嫂也过上了优裕的生活。这道菜色泽黄亮，肉嫩汁鲜，人口滑润，味似蟹羹，是杭州流传已久的一道名菜。

16、饺子：饺子是我国人民喜爱的传统食品。原名“娇耳”，是我国医圣张仲景首先发明的。东汉末年，各地灾害严重，很多人身患疾病。张仲景在其家乡河南南阳看到许多穷苦百姓忍饥受寒，耳朵都冻烂了，心里很是难受。冬至那天，他叫弟子在南阳东关的.空地上搭起医棚，架起大锅，把羊肉辣椒和一些祛寒药材放在锅里煮熬，煮好后再把这些东西捞出来切碎，用面皮包成人耳朵状的“娇耳”，下锅煮熟后分给乞药的病人。人们吃下祛寒娇耳汤后，烂耳朵很快就医好了。张仲景做娇耳济民一向持续到大年。大年初一，人们庆祝新年，就仿娇耳的样貌做过年的食物，并称之为“饺子”或“偏食”。以后每逢冬至和大年初一，人们都要吃饺子，以纪念张仲景开棚舍药和治愈病人的善举。

17、北京烤鸭：北京烤鸭以皮脆肉嫩色艳味香肥而不腻而闻名，被誉为国菜之冠军。北京烤鸭源远流长。早在宋元时期，我国就有“炙鸭”“烤鸭”。明代，金陵(今南京)的便宜坊烤鸭店迁入北京，以出售焖炉烤鸭和全鸭菜闻名。清代同治年间，全聚德开业，用挂炉烤鸭技术精制国内外闻名的北京烤鸭。因其创始人杨寿山，字全仁，河北人，故取“全聚德”之名，包含“全而无缺，聚而不散，仁德为先”之意。

18、清蒸武昌鱼：武昌鱼是湖北一种历史悠久的传统名菜。产于湖北鄂城(三国时称“武昌”)，属鳊鱼的一种。《诗经》云：“岂其食鱼，必河之鲂。”诗中的鲂鱼也就是鳊鱼。三国东吴末代君主孙皓昏庸无能，从建业迁都武昌；但仍需江东百姓供给他生活物品，由于溯流而上，难于运输，老百姓饱受其苦，便作歌谣抗议：“宁饮建业水，不食武昌鱼。宁还建业死，不止武昌居。”世纪年代，毛泽东主席视察武昌，品尝武昌鱼后，赋词赞美：“才饮长沙水，又食武昌鱼。”从此，武昌鱼更加名扬天下。

19、干炸响铃：杭州名菜之一，选用富阳泗乡出产的豆腐皮，卷后油炸，特点是皮薄黄亮，油润清香，形似响铃。传说，南宋名将韩世忠因坚决要求抗金，被解除了兵权。看到岳飞被高宗及秦桧等人以“莫须有”的罪名杀害后，他去质问秦桧，由此与奸臣结仇。见自我壮志难酬，韩世忠干脆解甲归田，隐居杭州飞来峰下，常骑着响铃毛驴浪迹于西湖的山水之间，以排解苦闷。一天韩世忠骑着毛驴到一酒家吃炸豆腐皮，不巧，店里的豆腐皮正好用完。韩世忠便骑着响铃毛驴到富阳泗乡取回豆腐皮。厨师被其感动，又得知此人竟是韩世忠，便将自我的看家本领都拿了出来。因为人们敬仰的韩世忠喜欢这道菜，他又骑着响铃毛驴去取豆腐皮，人们就把此菜称为“干炸响铃”。

20、龙井虾仁：选用淡水薄壳大明虾，配以清明节前后的龙井新茶烹制而成。虾仁晶莹剔透，茶叶碧绿清香，滋味独特。相传清朝乾隆皇帝下江南时，恰逢清明时节，他把当地官员进献的龙井新茶带回宫中，并赐了一杯新茶给御厨。御厨当时正在烹炒“玉白虾仁”，闻到茶香，不忍自饮，便将茶洒进炒虾仁的锅中，烧出了此道富有杭州地方特色的“龙井虾仁”。

21、菊花龙虎凤：粤菜名菜之一。“秋风起，三蛇肥”是广州的一句名谚，意即秋季是吃蛇的最好季节。我国吃蛇的历史悠久。距今年前，汉代刘安的《淮南子》就有记载：“越人得蚺蛇以为上肴，中国得而弃之无用。”其中，以菊花龙虎凤最为著名。相传清代同治年间，广东韶关一官僚辞官回家做七十大寿。

22、馒头：它分为两种，一种是无馅的白馒头，一种是有馅的花色馒头，又称作·包子”，馒头的起源距今已有l多年，它的首创者据民间传说是家喻户晓的诸葛亮。诸葛亮一生为复兴汉室呕心沥血不仅仅在战场上叱咤风云，并且对国家赤胆忠心，爱民如子。三国时，诸葛亮南征盂获。当地人为了顺利渡过泸水，有用人头祭神的旧习。诸葛亮不愿牵连无辜军民，想出—个用另一种物品替代人头的绝妙办法。他令士兵用面粉包着猪牛羊的肉外画入面，做成人头模样以祭泸水。这种祭品桩称作“馒首”。由于·首”“头”同义，后人又把“馒首”称作·馒头”。如今，馒头遍布中国各地，成为人们喜爱的一种食品。

24、此，沿海一带便出现一种肉似人舌的海蚌，大家都说西施生前眷恋故土，死后化为西施舌。以后它成了惠泽民生的美食。作家郁达夫在福建吃过西施舌后，赞不绝口，特写一篇《饮食男女在福州》，称誉其味之鲜美。

25、鲤鱼焙面：河南开封的传统名菜之一。包含“糖醋熘鲤鱼”与“焙面”两个资料。糖醋熘鲤鱼历史悠久。据《东京梦华录》记载，北宋都城汴梁宫中民间都盛行此道菜。由于历史上有“鲤鱼跳龙门”的神话传说，糖醋熘鲤鱼被当成一道带有浓烈喜庆意味的菜肴。年，庚子之役中，被八国联军吓得从北京逃亡的慈禧和光绪，’在回到北京途中经过开封，品尝了糖醋熘鲤鱼这道名菜，由于它代表喜庆，又味道鲜美，光绪赞为“古都一佳肴”，慈禧也“膳后忘返”，叫人写下“熘鱼出何处，中原古汴梁”。鲤鱼焙面是在熘鱼的基础上，将熘鱼和焙面搭配而成的新风味。“焙面”即“龙须面”，每逢农历二月初二也就是民间传说的“龙抬头”的日子，开封民间都以龙须面相互馈赠，以示吉祥。人们在享受鲤鱼焙面时，通常有“先吃龙肉，后吃龙须”的说法。

26、苏州糕团：苏州名小吃，其历史悠久。春秋时期，吴王阖阊命伍子胥负责修筑阖阊城用上万民工，历时三年，这就是历史上最早的苏州城。阖阊城完工之后；阖阊大摆庆功宴。伍子胥担心吴王不能居安思危，将来会有大祸，便告知贴身随从，如他死后，吴国遭遇灾难，人民忍饥挨饿，可往相门城下掘地三尺觅食。阖阊死后，夫差继为吴王，听信谗言逼死伍子胥。几年之后，吴越之间争战，苏州城被围困，城内老百姓断了粮。伍子胥当年的随从突然记起伍子胥的话，招呼百姓前往相门城脚下，挖到三尺深的地方时，发现城砖是用糯米粉做的。人们这才明白伍子胥居安思危，怀爱民之心。有了这糯米粉砖，人们最终度过了灾难。从此，苏州人民为纪念伍子胥，都用糯米做糕团。美丽的传说加上美味的食品，使苏州糕团名扬中夕卜。

27、过桥米线：滇南地区独具风味的食品。据传，清代光绪年间，一个叫张浩的秀才，为应试科举，离家在一个小岛上苦读。其妻玉惠每一天要走很长的一段路，还要过一长桥，才能把饭菜送到，但饭菜却冰凉了。一天中午玉惠熬了一锅鸡汤，汤上还浮有一层油，正准备送去，突然觉得身体不舒服，便躺下睡着了。哪知一觉醒来，日已偏西，一摸汤锅，竟还热乎乎。玉惠得到启示，创制出了过桥米线：先烧制一碗重油沸汤，临吃时再倒人肉片米线和作料，这样，她的丈夫每一天都能吃上热食。由于聪明贤惠的夫人和她的过桥米线，秀才最终考中解元。从此过桥米线也出了名，成了云南的传统特色风味食品。

28、松鼠桂鱼：为淮扬菜名菜之一。松鼠桂鱼是苏州松鹤楼的名菜。有人形象地描绘它：“头昂尾巴翘，色泽逗人笑，形态似松鼠，挂卤吱吱叫。”春秋后期的吴国是东南地区的大国，吴王僚专横无道，荒淫无耻，举国臣民都痛恨他。其堂兄公子光与大臣伍子胥商量，决定除掉吴王僚而自立为王，挽救吴国。吴王僚有一个嗜好，异常爱吃鱼炙。于是，伍子胥向公子光推荐勇士专诸。专诸专门去太湖向名厨学制作鱼炙技术。学成归来后，做了一道鱼菜，将鱼背上的肉划出花纹，人油锅炸，鱼肉竖立，匕首藏在鱼腹里，浇上厚厚的卤汁，后专诸借上菜的机会顺利刺杀了吴王僚，自我也英勇牺牲。公子光所以夺得了王位，他就是吴王阉间。吴王阉间励精图治，最终使吴国成为春秋一霸。公子光不忘专诸建立的特殊功勋，因这道菜形似松鼠，便将它命名为“松鼠桂鱼”，以示怀念。清代时，乾隆下江南到苏州，微服私访松鹤楼，尝到此鱼后大加赞赏。从此松鼠桂鱼更是声名大振，成为苏州大菜的压轴菜。

29、清炖蟹肉狮子头：是淮扬菜名菜之一。简称“蟹粉狮子头”，寓有夸张大如狮子头的意思，其实为大肉丸子。扬州人又称它为“葵花献肉”，是扬州“三头宴”中的一道菜。据传，此菜是隋炀帝下扬州时留下的。当时，隋炀帝在饱览了扬州等地的万松山金钱墩葵花岗等名景之后，很是开心，随即下旨御厨，立刻做出能表示三大名景特点的菜。御厨挖空心思做出三道菜，取名为“葵花献肉”“金钱虾饼”“松鼠桂鱼”，隋炀帝很是满意。以后每逢年节寿辰之日，都要做这道菜。到了唐朝，烹饪技师韦巨元奉郇国公之命将“葵花献肉”改叫“狮子头”。狮子头配蟹肉则是清代乾隆时期的事。中日合拍的电影《天平之甍》曾将此菜搬上银幕。开国大典时周恩来总理在北京饭店用此菜宴请第一届全国政协代表。西哈努克亲王到扬州也异常喜食狮子头。此刻镇江扬州两地请客，都将此菜作为传统保留菜。

30、心研究，采用鱼翅海参鲍鱼燕窝鱼唇等各种山珍海味，仿古法用酒坛煨制一日，启坛后异香四溢，食者无不交口称赞。福州的一秀才在“三友斋”品尝后当场赋诗“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”，菜名由此而来。

31、小窝头：北京著名的风味小吃。年，八国联军入侵北京。慈禧太后带着光绪皇帝和一批随从乔装成逃难百姓逃往西安。由于兵荒马乱，又不敢暴露身份，一路上没少挨饿受冻。有一次，慈禧饥饿难忍，随从向她进献民间要来的窝窝头。平时吃惯山珍海味的慈禧太后，竟觉这粗劣不堪的窝窝头美味无比。《辛丑条约》签订后，慈禧回到北京，常回味逃难路上吃的窝窝头，便命御膳房做窝窝头。御厨于是将玉米黄豆精细加工，又加入白糖桂花仿窝窝头做成小窝头，慈禧很是喜欢。每逢斋戒，慈禧都要吃这种小点心。由于这种小窝头甜美可口，并有栗子香味，故又称“栗子面小窝头”。

32、粽子：中国民间传统食品，到此刻已有多年的历史。据史书记载，战国时秦国攻陷了楚国，爱国诗人屈原是楚国人，他愤于国家的危亡，又感到自我的政治梦想无法实现，于五月初五怀石投汨罗江而死。百姓们看到忠心爱国的屈原投江殉国，无比悲愤，便划着龙舟，以竹筒贮米投水祭之。经过历代变迁，逐渐发展为·粽子。从此，每到五月初五端午节人们都要裹粽子吃粽子以纪念爱国诗人屈原。

33、“千叟宴”：所用火锅达多个。从此，涮羊肉火锅名声大振。最早以北京前门外的正阳楼最负盛名。东来顺原只是一个豆汁小食摊，后从正阳楼请了涮羊肉师傅，正式推出东来顺羊肉馆的招牌，之后居上，成为最著名的羊肉馆。

34、常熟叫化鸡：为淮扬菜名菜之一，“叫化鸡”又称“煨鸡”，也有称“富贵鸡”的，传说，从前有个叫花子在常熟虞山脚下偷得一只鸡，在无锅无调料的情景下，将鸡活杀，掏出内脏，全身裹满黄泥，埋人火堆中烧烤，烧熟后鸡肉酥嫩，香味四溢，人口鲜香油润。后渐成淮扬菜名菜。

**中国的饮食文化特点篇六**

中国饮食文化是中华民族五千年文明的瑰宝，被誉为世界美食的瑰宝。这一传统文化不仅仅是简单地满足人们的口腹之欲，更是与日常生活、社交礼仪、医学养生、哲学思考等方面紧密相连。我有幸在接触了中国饮食文化的过程中，深深领略到其中的博大精深。下面我将从历史渊源、饮食习惯、创新发展、养生之道、道德伦理等几个方面进行赏析，分享我在探索中国饮食文化过程中的心得体会。

首先，中国饮食文化源远流长，承载着中华民族的历史渊源。无论是古代的饮食习俗还是现代的饮食方式，都能找到脉络相连的线索。中国人将饮食看作是生活的一部分，不仅注重饮食的味道，更注重食材的来源和制作的工艺。经过漫长的时间，中国饮食文化逐渐形成了独特的体系，如四大菜系和八大菜系，各具特色、风味各异。这些饮食文化不仅仅是中国人的吃饭方式，更是中华民族的历史记忆。

其次，中国饮食文化的饮食习惯体现了人们对于饮食的独特理解。中国人注重饮食的平衡，追求“味美形美”“品种丰富”“烹饪精细”。有句古话说：“民以食为天”，这充分体现了中国人对于食物的重视。无论是过年时的团年饭、重要场合的宴会，还是日常的三餐，中国人都强调调味、口感、营养的均衡。如南方人嗜辣，喜欢吃麻辣火锅；北方人重视面食，如饺子、馄饨。这些饮食习惯展现着地域文化的差异，也反映着人们对于美食的热爱和对生活的独特感悟。

第三，饮食创新发展是中国饮食文化蓬勃发展的重要动力。中国饮食文化一直在与时俱进，不断创新和发展。近年来，随着全球化的影响和国际交流的加强，中国美食开始在世界范围内得到广泛的认可和欢迎。中西合璧的创新菜肴、特色小吃的涌现、文化主题和纪念餐厅的兴起，都是中国饮食文化还在不断探索的结果。这些新的创新与传统的文化相结合，给人带来了前所未有的饮食享受。

在中国饮食文化中，养生之道是重要的组成部分。中国人热衷于追求健康饮食，注重食物的药用价值和养生功效，如中草药的运用、荤素搭配的原则以及起居作息等。例如，一二三四五是中国汉族人的饮食秘籍，其中“一”指荤素搭配、“二”指五味兼全、“三”指食能满足之情、心情舒畅、“四”指先果后食、“五”指不过食。这些养生之道凸显了中国人追求健康、长寿的智慧。

最后，中国饮食文化与道德伦理紧密相连。吃饭不仅是满足口腹之欲，更是一种行为方式和人际关系的体现。在中国，有“汤汤水水情感史”之说，就是指人们通过共进餐来表达情感和加深感情。中国人重视厨房的卫生和食材的选择，强调“天时、地利、人和”的和谐性。人们通过饮食的方式传承道德伦理，将吃饭视为社交礼仪的一部分。

总之，中国饮食文化是一座耀眼的明珠，其独特的魅力令我深深着迷。在与这一传统文化的交流中，我体会到了历史的延续、饮食的独特习惯、创新的发展、养生的智慧以及道德的伦理等方面所带来的种种感悟。中国饮食文化是中华民族的骄傲和宝贵财富，我将继续钻研、传承、弘扬这一博大精深的文化遗产。

**中国的饮食文化特点篇七**

饮食是一种文化，体现了一个地域的民俗观和特点。

中国烹饪是中国对人类礼貌的巨大贡献。当今世界，中国、法国和土耳其，被认为是“三大烹饪流派”的代表，而中国烹饪由于历史最悠久、特色最丰富、文化内涵最为博大精深、使用人口最多的特点而首屈一指。

三大菜系是指：中国菜系，包括中国、朝鲜、日本、东南亚若干国家及南亚一些国家，以中餐为代表，这是世界人口最多的一个菜系。法国菜系：包括欧洲、美洲、大洋洲等许多国家，占地面积最大，以西餐为主体。土耳其菜系：又称清真菜系，包括中亚、西亚、南亚及非洲一些国家。

中国烹饪以色、香、味、意、形的合一为核心，法国以用餐的礼仪为核心，土耳其以营养搭配为核心。分别体现出世界三种文化的在饮食方面的不同表现。

中国有独特的饮食文化的风俗，比如蒸，任何一个国家都没有如此的烹饪方法。

中国饮食注重形制，注重色彩搭配和五行的调和。讲究“四性分明“，“五味调和”(四性指寒热温凉，五味指甜酸苦辣咸)。

“南甜北咸，东辣西酸”

1、从地域角度分

各地的气候、习俗影响着各地的烹饪习惯，便出现了山东风味、广东风味、、四川风味等等。清代出现“帮口”、“帮口菜”的名称，有如“扬帮”、“川帮”、“扬帮菜”、“川帮菜”的叫法。从20世纪50年代开始，以菜系代替帮口的说法。

中国有“四大菜系”之说——即山东（鲁）、淮扬（扬）、四川（川）、广东（粤）菜系；

“十大菜系”之说，即“八大菜系”再加上北京（宫廷菜）、上海（本帮菜）两个菜系。

十二大菜系——十大菜系再加上河南（豫）、陕西（陕、秦）菜系。

2、从原料性质划分

可分为素食风味和荤食风味。

素食从南朝梁开始构成流派，到清代构成宫廷、寺院、民间三个派别。

3、从功用划分：有普通食品和保健医疗风味之分。

4、从时代划分：有仿古风味和现代风味之分。前者如仿宫廷、仿官府、仿唐、仿宋、仿“红楼”、仿“随园”等风味。

各大菜系介绍：

鲁菜（山东菜）——最有影响力的菜系

诞于齐鲁大地的孔子儒家思想奠定了中国文化的根基，而不管是四大菜系、八大菜系，还是十大菜系，山东菜也总被摆在第一位置。事实上，鲁菜在中国饮食文化史中的重要地位的确是其他菜系所不可逾越与替代的。它奠定了北方菜的基础，并深深影响着其他菜系的走向。

山东菜于明代盛于京城，以工艺讲究，醇厚不腻，鲜咸脆嫩为特色，极为北京人理解。个性是清初期至中叶，有很多山东人在京城做官，山东菜系更是超多涌现，清末民初北京响当当的“八大楼”（萃华楼、东兴楼、安福楼等）、“八大堂”（惠丰堂、庆和堂、聚贤堂定）、“八大居”（同和居、沙锅居等），经营的基本上都是山东菜。

川菜（四川菜）——最有“味”的菜（食在中国，味在四川）

近十年来，川菜大举落户北京，大大小小的川菜管，火锅城一时间红遍京城。川菜的魅力一言以蔽之，在“有味”。什么菜没味？什么菜都有味，而川菜的味道专能下饭，下了饭就舒服了，这是川菜最原始的魅力。

火锅和涮羊肉不同。

涮羊肉的来历

川菜十分古老，秦汉已经发端，是中国最大的菜系，味型之多，据各大菜系之首。“三香三椒三料”，“七滋八味九杂”是川菜的特点。“三香”乃葱、姜、蒜，“三椒”乃辣椒、胡椒、花椒，“三料”乃醋、庳县豆瓣酱、料糟，“七滋”是指：酸、甜、苦、辣、麻、香、咸，“八味”是说：鱼香、麻辣、醋辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻，“九杂”是指用料之杂。

最简单的鱼香肉丝，是考川菜厨师的入门菜。

苏菜（淮扬菜）——开国第一菜叫化鸡

“春有刀鲸夏有鳃，秋有肥鸭冬有蔬”，富饶的物产为江苏菜系的构成带给了优越的物质条件。江苏菜主要由淮（安）扬（洲）、苏（洲）（无）锡，徐（州）海（启）三个地方风味组成，是我国主要菜系之一，历史渊源流长。

淮扬菜是江苏菜的代表，淮扬菜讲究选料，制作精良，注重火工，色调淡雅，造型清新，口味咸甜适中，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为“开国第一菜”，从那时起淮扬菜就了“开国第一菜”的美誉。

粤菜（广东菜）——没有什么不能吃的菜系

有人说粤菜是世界上味道最“鲜美”的菜，食林啖还中“最”是轻易不敢用的一个字但要说“最”敢吃的，我们却能直指广东。上天入地，我们想得到的，想不到的，都会在广东人的菜单中看到，似乎世界上没有他们不敢用于饮食的东西。

九道最残酷的菜

广东菜由广州、潮州、东江（客家菜）三个地方菜组车，其中以广州才嗯个为代表。由于水陆交通方便，商业发达，广东有机会广泛地吸取了川、鲁、苏、浙等地方菜的烹调技术净化，自成一格。粤博取百家之长，用料广博，选料珍奇，善于在模仿中放心，调味遍及“酸甜苦辣咸鲜”，菜肴有“香酥脆肥浓”之别，“五滋六味”俱全。

浙菜（浙江菜）——淡妆浓抹总相宜

自古江浙一带不仅仅景色宜人，才子佳人聚集，颇多美食。回溯历史，京师人南下开店，用北方的烹调方法将南方丰富的原料做得美味可口，因此“南料北调”便成为浙菜系的一大特色。过去南方人口味并不偏甜，北方人南下后，影响南方人口味，菜中也放糖了。汴京名菜“糖醋黄河鲤鱼”到临安后，以鱼为原料，烹成浙江名菜“西湖醋鱼”。此外，“生爆鳝片”、“龙井虾仁”这些经典名菜人们也耳熟能详。

此刻浙菜一致体现着清俊飘逸的风格，其中的杭州菜烹调方法以爆、炒、烩、炸为主，咸中带甜，鲜爽脆；宁波菜以蒸、红烧、炖海鲜见长，讲求鲜嫩软化滑，咸鲜合一；绍兴则擅长烹饪河鲜、家禽、入口香酥绵糯，富有乡村风味。

湘菜（湖南菜）——不辣不革命

湘菜历史悠久，早在汉朝已经构成菜系，烹调技术到达相当高的水平。在长沙市郊马王堆出土的西汉墓中，不仅仅发现了鱼、猪、牛等遗骨，而且还有酱、醋以及腌制的果菜遗物。唐宋以后，由于长沙曾是封建王朝政治、经济、文化的重要城市，因此湘菜发展很快，构成了一套以炖、焖、煨、烧、熘、煎、熏、腊等烹调技术。

如果将湘菜做一部分，湘江流域以长沙、湘潭为中心的菜肴是湘载的主要代表，它制作精细，用料广泛，品种繁多，以油多、色浓、讲究实惠为特色；在品位上注重香酥、酸辣、软嫩，而湘西菜擅长酸辣，具有浓郁的山乡风味。值得一提的是，湘菜中的酸辣是区别于四川麻辣，贵州香辣、云南鲜辣和陕西咸辣与辣味组合在一齐构成了一种独特的风味，叫人欲罢不能。

闽菜（福建菜）——佛闻弃禅跳墙来佛跳墙的来历

在八大菜系中，闽菜的出镜率远远不如川菜、粤菜高，但这并不能掩盖它的独特韵味。早在一千多年前，福建地区利用山珍海产烹制出各种珍馐佳肴就已经脍炙人口，逐步构成了闽菜独具一格的特点。

目前，闽菜由福州、泉州、厦门等地的地方菜发展而来。福州菜清香、淡爽，偏于甜酸。尤其讲究调汤，汤鲜。味美，汤菜品种多，有“百汤百味”之誉；还有善用红糟作配料制作的各式风味特色菜。民闽南菜以讲究佐料，善用甜辣铸成。而闽南偏咸辣，有浓厚的扇区风味特色。

另外，福建还有许许多多风味小吃，颇受欢迎。如福建的“太平燕”，“鱼丸”；厦门的“南普陀素菜”、“面线糊”；漳州的“猫崽粥”、“五香卷”；泉州的“油锯红虫寻”、脆丸”；南平的“文公菜”，“建鸥板鸭”和莆田的“醉螃蟹”、“妈祖宴菜”等。这些风味小吃多姿多彩，影响无穷。

徽菜（安徽菜）——寻找失去的美味

徽菜的扬名与徽商的兴盛相生相伴，徽商荣时徽菜荣，徽退时徽菜退。曾几何时，徽随着徽商的足迹遍布大江南北，密集于各繁华城市，风靡一时，大有舍我其谁的态势。徽菜是八大菜系第一个进驻上海的，多时曾到500多家，直到40年代，仍有130多家，徽菜馆。那时，徽菜影响着半个中国，而此刻，想找家徽菜馆都要费点周折。

但其实，徽菜自有其独到的特色，自有其他菜系不可比拟的优势。比如徽菜主要是以少污染的山区物产为主，如黄山的植物就有100多种，其他不少是能够食用的。据说仅竹笋就有17种。自外，花菇、蘑菇、平菇、香菇、白木耳、黑木耳、石耳、蕨菜、黄花菜、金针菜、水芹菜……在徽州人的巧手烹饪下转成千种味道。所以，徽菜一向以烹饪山真野味而著称。

盛产“文房四宝”的安徽有着深厚的文化根基，诸如“臭鳜鱼”、“李鸿章杂烩”、“朱元璋豆腐”、“胡适一品锅”等留驻历史的名菜，颇值食客寻访一番。

中国烹饪八大菜系

中国饮食的萌芽时期大约在新石器时代，即始于约公元前60，延续至公元前左右。中国菜肴在烹饪中有许多流派。其中最有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。一个菜系的构成和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。

一、鲁菜

宋以后鲁菜就成为“北食”的代表。明、清两代，鲁菜已成宫廷御膳主体，对京、津东北各地的影响较大，现今鲁是由济南和胶东两地的地方菜演化而成的。其特点是清香、鲜嫩、味纯而著名，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。济南菜擅长爆、烧、炸、炒，其著名品种有“糖醋黄河鲤鱼”、“九转大肠”、“汤爆双脆”、“烧海螺”、“烧蛎蝗”、“烤大虾”、“清汤燕窝”等。胶东菜以烹制各种海鲜而驰名，口味以鲜为主，偏重清淡，其著名品种有“干蒸加吉鱼”、“油爆海螺”等。建国后，创新名菜的品种有“扒原壳鲍鱼”、“奶汤核桃肉”、“白汁瓤鱼”、“麻粉肘子”等。“八仙过海闹罗汉”是孔府喜寿宴第一道菜，选用鱼翅、海参、鲍鱼、鱼骨、鱼肚、虾、芦笋、火腿为“八仙”。将鸡脯肉剁成泥，在碗底做成罗汉钱状，称为“罗汉”。

鲁菜常用的烹调技法有30种以上，其中尤以“爆、炒、烧、塌”等最有特色。

“爆”瞬间完成，营养素保护好，食之清爽不腻；“烧”有红烧、白烧，著名的“九转大肠”是烧菜的代表；“塌”是山东独有烹调方法，其主料要事先用调料腌渍入味或夹入馅心，再沾粉或挂糊，两面塌煎之金黄色。放入调料或清汤，以慢火、尽汤汁，使之浸入主料，增加鲜味。山东广为流传的锅塌豆腐、锅塌菠菜等，都是久为人们所乐道的传统名菜。

二、川菜

在秦末汉初就初具规模。唐宋时发展迅速，明清已富有名气，现今川菜馆遍布世界。正宗川菜以四川成都、重庆两地的菜肴为代表。重视选料，讲究规格，分色配菜主次分明，鲜艳协调。其特点是酸、甜、麻、辣香、油重、味浓，注重调味，离不开三椒（即辣椒、胡椒、花椒）和鲜姜，以辣、酸、麻脍炙人口，为其他地方菜所少有，构成川菜的独特风味，享有“一菜一味，百菜百味”的美誉。烹调方法擅长于烤、烧、干煸、蒸。川菜善于综合用味，收汁较浓，在咸、甜、麻、辣、酸五味基础上，加上各种调料，相互配合，构成各种复合味，如家常味、咸鲜味、鱼香味、荔枝味怪味等二十三种。川菜有“七滋八味”之说，“七滋”指甜、酸、麻、辣、苦、香、咸；“八味”即是鱼香、酸辣、椒麻、怪味、麻辣、红油、姜汁、家常。在口味上川菜个性讲究“一菜一格”，且色、香、味、形俱佳，故国际烹饪界有“食在中国，味在四川”之说。

代表菜肴的品种有“大煮干丝”、“黄焖鳗”、“怪味鸡块”、“麻婆豆腐”等。

李白、杜甫、苏轼、陆游等都和川菜有不解之缘。如：诗仙李白幼年随父迁居锦州隆昌，即此刻的四川江油青莲乡，直至25岁才离川。在四川近生活中，他很爱吃当地名菜焖蒸鸭子。天宝元年，李白受到唐玄宗的宠爱，入京供奉翰林。他以年轻时食过的焖蒸鸭子为蓝本，用百年陈酿花雕、枸杞子、三七等蒸肥鸭献给玄宗。皇帝十分高兴，将此菜命名为“太白鸭”。又如，享年85岁的陆放翁在为官从政与感情生活方面皆不如意，但其高寿应当是受益于豁达的气度和合理的饮食。陆游虽是浙江人，却奉皇命在46岁时人蜀，54岁出川。其间九年是他政治生涯中的重要时期，虽“孝宗念其久外，趣召东下，然心固未尝一日忘蜀也”。尤其是四川的饮食使他难忘从唐宋两代文豪遗篇中可见在此期间川菜的风味。

三、粤菜

西汉时就有粤菜的记载，南宋时受御厨随往羊城的影响，明清发展迅速20世纪随对外通商，吸取西餐的某些特长，粤菜也推向世界，仅美国纽约就有粤菜馆数千家。粤菜是以广州、潮州、东江三地的菜为代表而构成的。菜的原料较广，花色繁多，形态新颖，善于变化，讲究鲜、嫩、爽、滑，一般夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。调味有所谓五滋（香、松、臭、肥、浓）、六味（酸、甜、苦、咸、辣、鲜）之别。其烹调擅长煎、炸、烩、炖、煸等，菜肴色彩浓重，滑而不腻。尤以烹制蛇、狸、猫、狗、猴、鼠等野生动物而负盛名，著名的菜肴品种有“三蛇龙虎凤大会”、“五蛇羹”、“盐火局鸡”、“蚝油牛肉”、“烤乳猪”、“干煎大虾碌”和“冬瓜盅”等。

四、闽菜

起源于福建省闽候县。它以福州、泉州、厦门等地的菜肴为代表发展起来的。其特点是色调美观，滋味清鲜而著称。烹调方法擅长于炒、溜、煎、煨，尤以“糟”最具特色。由于福建地处东南沿海，盛产多种海鲜，如海鳗、蛏子、鱿鱼、黄鱼、海参等，因此，多以海鲜为原料烹制各式菜肴，别具风味。著名菜肴品种有“佛跳墙”、“醉糟鸡”、“酸辣烂鱿鱼”、“烧片糟鸡”、“太极明虾”、“清蒸加力鱼”、“荔枝肉”等。

五、苏菜

起始于南北朝时期，唐宋以后，与浙菜竞修秀，成为“南食”两大台柱之一。江苏菜是由苏州、扬州、南京、镇江四大菜为代表而构成的。其特点是浓中带淡，鲜香酥烂，原汁原汤浓而不腻，口味平和，咸中带甜。其烹调技艺擅长于炖、焖、烧、煨、炒而著称。烹调时用料严谨，注重配色，讲究造型，四季有别。苏州菜口味偏甜，配色和谐；扬州菜清淡适口，主料突出，刀工精细，醇厚入味；南京、镇江菜口味和醇，玲珑细巧，尤以鸭制的菜肴负有盛名。著名的菜肴品种有“清汤火方”、“鸭包鱼翅”、“松鼠桂鱼”、“西瓜鸡”、“盐水鸭”等。

六、浙菜

以杭州、宁波、绍兴、温州等地的菜肴为代表发展而成的。其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜。浙江盛产鱼虾，又是著名的风景旅游胜地，湖山清秀，山光水色，淡雅宜人，故其菜如景，不少名菜，来自民间，制作精细，变化较多。烹调技法擅长于炒、炸、烩、溜、蒸、烧。久负盛名的菜肴有“西湖醋鱼”、“生爆蟮片”、“东坡肉”、“龙井虾仁”、“干炸响铃”、“叫化童鸡”、“清汤鱼圆”、“干菜焖肉”、“大汤黄鱼”、“爆墨鱼卷”、“锦绣鱼丝”等。金华火腿，加上举世闻名的杭州龙井茶叶、绍兴老酒，都是烹饪中不可缺少的上乘原料。

七、湘菜

以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区的菜肴为代表发展而成的。其特点是用料广泛，油重色浓，多以辣椒、熏腊为原料，口味注重香鲜、酸辣、软嫩。烹调方法擅长腊、熏、煨、蒸、炖、炸、炒。其著名菜肴品种有“腊味合蒸”、“东安子鸡”、“麻辣子鸡”、“红煨鱼翅”、“汤泡肚”、“冰糖湘莲”、“金钱鱼”等。

八、徽菜

以沿江、沿淮、徽洲三地区的地方菜为代表构成的。其特点：一是就地取材，以鲜制胜。徽地盛产山珍野味河鲜家禽，就地取材使菜肴地方特色突出并保证鲜活。二是善用火候，火功独到。根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，分别采用大火、中火、小火烹调。三是娴于烧炖，浓淡相宜。除爆、炒、熘、炸、烩、煮、烤、焐等技法各有千秋外，尤以烧、炖及熏、蒸菜品而闻名。四是注重天然，以食养身。徽菜继承了祖国医食同源的传统，讲究食补，这是徽菜的一大特色。

**中国的饮食文化特点篇八**

吴澎老师是简述中国饮食文化领域的佼佼者，下面小编就给你带来吴澎老师的简介与作品。

吴澎先后以第一作者在international journal of food science & technology，euphytica，中国农业科学(英文版)，中国粮油学报，食品科学，食品与发酵工业等杂志发表论文20余篇，其中sci收录5篇。

近几年来，编著教材八部：主编全国高等教育“十一五”规划教材三部，其中《中国饮食文化》一书获全国化学工业部教材类二等奖，《食品标准与法规》获山东省软科学科技成果二等奖。

副主编“十一五”规划教材两部，参编“十一五”规划教材三部。

“小麦馒头品质主要参数的数量性状基因定位及应用品种筛选鉴定”。

第二位主持国家自然科学基金项目“通电加热(欧姆加热)对豆浆品质的影响机理研究”(31171759/c200211)。

国家自然基金项目“利用关联分析挖掘小麦骨干亲本“矮孟牛”及其衍生品种(系)的高产基因“课题。

主要研究方向：1、食品风险评估与品质检测;2、谷物食品的基础研究与产品开发;3、花卉食品、保健食品的综合开发利用;4、饮食文化、食疗理论研究。

摘要：在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征诸多因素的影响下，创造出彪炳史册的中国烹饪技艺，形成博大精深的中国饮食文化。

食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。

吴澎 ， 中国饮食文化

1、中国饮食文化概述

中国饮食文化源远流长，素有“烹饪王国”之称。

中国烹饪不仅仅是技术，同时也是一种艺术，是文化，是我国各族人民辛勤的劳动成果和智慧的结晶，是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

远古时代，我们的祖先采集野果，捕捉野兽，过着茹毛饮血的生活。

《礼记·礼运》篇记载：“古者未有火，食草木之实，马兽之肉，饮其血，茹其毛。

”

从生食向熟食的转化是人与动物相区别的标志之一，是人类发展史上一个重要的里程碑。

而用火进行食物加工更是人类进化的一个重要标志，也可以说是人类饮食文化的起点。

火的运用和控制促使了陶器的产生。

陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甑是最早出现的陶制炊具，陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，人类真正进入了烹饪时代。

宋代是我国饮食史上的一个昌盛时期，最突出的特点是都市饮食市场的形成与发展空前繁荣，这可以从北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》中得到印证。

特别是袁枚的《随园食单》，更是将中国烹饪理论推向了一个成熟阶段。

2、中国饮食文化中的风味

2.1、菜系

中国菜是一个总称，它是由各地区颇有特色的菜系组成的。

历史悠久，原料丰富，口味鲜美，富有文化气息。

我国幅员辽阔，又是一个多民族国家，各地区的自然环境、生活方式、风俗习惯等有很大差别，这是我国地方菜系形成的物质基础。

并被全国各地所承认的地方菜。

地方风味菜是构成中国菜的主要部分。

关于地方风味菜，其划分标准有很多种，但最有特色、历史最悠久、影响最大的是三大河流孕育出的“四大菜系”：

源于长江上游的川菜，源于长江中下游古扬州的淮扬菜，源于广东珠江流域的粤菜，源于山东黄河流域的鲁菜。

2.2四大菜系

鲁莱

鲁菜即山东莱。

起源于春秋战国，成形于秦汉，成熟于三国晋南北朝时。

鲁菜在北方很有影响，流传甚广，是北方菜的基础和代表，它还传进宫廷，成为御膳的重要组成部分。

鲁菜由济南和胶东地方菜发展而成。

以清香、鲜嫩、味佳而著称，十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。

济南菜的烹调方法以爆、炒、炸见长。

曲阜的孔府莱是我国最大、最精湛的官府菜。

济南菜大量吸收了孔府莱的精华。

川莱

川菜源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下形成的。

使巴蜀早就形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统进一步发展。

晚清以后，逐步成为一个地方风味极其浓郁的菜系。

川菜历史悠久，以成都、重庆两地风味为代表，具有用料广博、调味多样、菜式繁多、适应面广的特征，也较经济实惠。

川菜的特点是麻辣、鱼香、味厚，注重调味，离不开“三椒”(即辣椒、胡椒、花椒)和鲜姜，以辣、酸、麻出名，为其他地方莱所少有。

淮扬莱

淮扬菜即江苏菜。

江苏自古富庶繁华，人文荟萃，商业发达。

远在帝尧时代，名厨彭铿因制野鸡羹供尧享用被封赏，赐地“彭城”(今徐州)。

此外，江苏作为鱼米之乡，物产丰饶，饮食资源十分丰富。

这一切使得淮扬菜在漫长的历史发展中形成了自己独特的风格。

淮扬菜主要由苏州、扬州、南京三个流派构成，其影响遍及长江中下游广大地区。

，菜晶风格雅丽，讲究造型，菜谱四季有别。

粤菜

粤菜即广东菜。

粤菜的形成有着悠久的历史。

先秦时代，岭南尚为越族的领地，与经济文化已较发达的中原地带相比，饮食相对粗糙。

秦始皇南定百越，建立“驰道”后，中原与岭南的文化、经济交往渐多，南越的“越”字也渐为“粤”宇所代替，且成为广东的代称。

与鲁、川、淮扬菜系相比，粤菜是一个起步较晚的菜系，萌生于秦，成形于汉魏，发展于唐宋，完成于明清。

清末有“食在广州”之说。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江(或称惠州)菜三大部分组成。

它用料广博，菜肴新颖奇异，烹调吸收西菜制作方法，具有清鲜、嫩滑、脆爽的特点。

粤菜讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，有所谓“五滋”(香、松、软、肥、浓)和“六味”(酸、甜、苦、辣、咸、鲜)之别。

其中广州菜为主要代表，富有洋味，其影响遍及闽、台、琼、桂各地。

3、中国饮食文化特点

第一，风味多样。

我国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也就形成了许多风味。

-->[\_TAG\_h3]中国的饮食文化特点篇九

老师、同学们：

今天我讲话的题目是：“养成良好的行为习惯”。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。纵观历史，大凡获得成功的人，他们的良好行为是长期坚持，养成习惯，形成自然。小时候的鲁迅先生，就养成不迟到的习惯，他小时候曾在自己的书桌上刻了一个“早”字来时时提醒自己，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，他这样长时间地坚持下去，就形成了习惯。这位以\"小跑走完一生\"的作家，在中国以至世界文学史上留下了辉煌的业绩，成为世界有史以来十大文豪之一。可见，行为习惯对一个人的成长起了决定性的作用。良好的习惯对我们小学生来讲，尤为重要。

有同学们的自觉遵规守纪，才使得我们的校园井然有序。大家在见到老师或同学时能主动问声好，在进出校门时特别有礼貌；平时不随意践踏草坪，午间校园秩序井然；出操时保持安静，听从指挥，做操认真有力；去食堂吃饭时以正常步速走过去，能做到文明用餐。大家在遵规守纪、严格自律中体会到良好的秩序带给我们的真正的自由。

但是，同学们想过吗？学校要发展，需要每一个同学的共同努力。因为每一位同学的举止言行展现的正是学校的风貌，关系着学校的荣辱。可是就在开学以来的一个多月里，老师发现有许多与学校美好形象格格不入的现象：校园里纸屑、零食袋随处可见。同学们，当我们在绿树成荫的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡；当我们坐在窗明几净的教室中读书时，哪能不全神贯注？优美的环境靠我们每个学生的努力，每个学生都有爱校、护校的责任，让我们懂得珍惜，学会爱护，不断增强责任意识，共同营造整洁优雅的校园环境。另外，虽然我们大部分同学能认真上课，但在课间活动时有一些不文明的现象发生，有的同学在走廊里追打，下楼梯时，栏杆成了有些同学的速滑道，这一切是多么地不文明，有的甚至是危险的，希望同学们文明游戏，文明休息。

同学们，昨日的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从细节做起，培养良好的行为习惯，人人争当好学生。

谢谢大家！

**中国的饮食文化特点篇十**

一、潮汕美食在潮汕旅游中的意义

第一，潮汕美食文化可以丰富旅游活动的内容。旅客出门，总希望能多游览些景观，多领略些风情。如果在游览中的用餐、歇息，仅仅是填饱肚子，恢复体力，这个过程就是空白。反之，如果引入饮食文化，就既能饱口福，又能饱眼福：既补充了身体需求，又满足了旅客心理愿望，一举两得，从而使旅客的旅途生活大大丰富。因此，充分发掘潮汕美食原生地优势，打出美食这张“潮汕文化经济牌”，定能受到旅客欢迎，招徕更多旅客。

第二，潮汕美食文化可以提高旅游活动的品位。旅游是一种较高层次的文化活动，文化是旅游资源的灵魂，文化含量不高的旅游项目是不会有生命力的。将潮汕美食文化充分融合在旅游当中，让旅客在轻松愉快的用餐过程中，领略到潮汕悠久的历史文化风韵和潮人独特的风俗人情，从而提高旅游欣赏水平，增长见识，升华美感。

第三，潮汕美食文化将在旅游业发展中不断繁荣。汕头是中国优秀旅游城市，旅游产业已经成为经济发展中新的增长点，并日渐成为汕头国民经济的重要组成部分。有关部门应精心设计旅游线路，让潮汕美食文化作为一种富有特色的人文景观和促销项目，穿插在旅游线路中，把潜在市场转化为现实市场，使潮汕美食文化在促进旅游业发展的同时，自身也得到相应的发展。

二、潮汕美食在潮汕旅游资源中存在的问题

其一，潮汕饮食文化的研究远远滞后。与潮汕茶文化研究相比，潮汕饮食文化研究的广度和深度都很不足，有关潮汕食文化研究的文章难得一见。对潮汕美食的发展历史、具体特点、科学价值、文化内涵及对旅游业的作用等问题，我们尚未有全面和深入的研究，因而在相当大程度上影响了潮汕美食的宣传、开发、提高和发展。潮汕是潮州菜的故乡，可是不论政府和高校、或是行业和企业，至今都还没有成立一个像样的潮菜研究机构。政府要把潮汕美食作为汕头一项独特产业，营造一种人人关注饮食文化发展的良好社会氛围，要组织专家学者，全面地挖掘、整理饮食文化，对潮汕美食的形成、演变、发展和各种特色菜肴的用料、烹制、营养、特色以及传说、典故等进行深入地分析研究。

其二，潮汕美食在经营上过于分散，规模普遍较小，很多产品没有质量标准，不符合食品卫生和营养的要求，产品包装十分欠缺，市场策略也缺乏现代化，一些知名的潮汕美食品牌没有得到很好的保护和发展。

其三，潮汕的各大餐馆，应市的菜肴多半大同小异，缺乏鲜明的自我特色。

其四，潮菜厨师、烹饪师的培训工作缺乏规范化和规模化。我们经常在国内外报纸上看到“高价聘请潮州菜厨师”的广告，也经常听到外地某些“潮州菜馆”提供的是“伪劣”产品，这表明市场上对潮菜厨师有较大的需求。我们从老厨师口中得知，培养一个能够独当一面的主厨需要十年以上功夫，这又表明了培训工作的艰巨性。当前的现状是，各地都办过一些短期培训班，但是既缺乏中、长期的培训规划，又缺乏一定的办学规模，甚至至今还拿不出一套潮菜厨师的培训教材。

三、如何开发和优化现有的潮汕美食旅游资源

研究潮汕美食旅游资源的开发与优化，首先，要了解旅游资源开发与优化的原则。旅游资源开发与优化的原则主要有：

其一，个性原则。旅游资源的开发与优化，应突出个性，充分揭示和发展其本身独有的特色，把各项旅游资源有机地结合起来，形成一个主题，以此来树立当地的旅游形象。有特色，就有吸引力，也就有了竞争力。自然旅游资源的开发要突出自然特色，人文旅游资源的开发要突出人文特色，二者的开发又都要充分体现当地的地方特色。

其二，市场原则。旅游资源的开发与优化应以旅游市场的需求变化为依据，以最大限度地满足旅游者的需求为标准。由于旅游者的旅游动机与市场需求是变动的，旅游资源在市场竞争中随时面临着入时或过时、以及扩大或丧失吸引力的问题，旅游资源的开发与优化，应注重旅游市场的调查和预测，随着市场的变化而选择开发重点。

其三，效益原则。旅游资源的开发与优化，应注重提高它的使用价值和吸引能力，要以较小的投资耗费和较短的建设周期换来较大的经济、社会和文化效益。旅游资源的开发效益与它吸引旅游者的数量多少和质量高低单正比。

潮汕美食作为一种重要的旅游资源，我们认为，除了要搞好专门规划、加强研究和培训、扩大对外宣传、有效利用内外资金、建设潮汕美食旅游线路等之外，还应该着重做好产品定位工作：

潮汕美食应当分为高端市场和低端市场。高端市场主要是高档酒楼的潮汕美食。高档酒楼经营的“燕，翅，鲍”等高档食品饮誉海内外，其独特的丰富营养和菜肴的美味可口，吸引了大量而且固定的客户群。但在菜式制作工艺上受粤菜影响较大，渐渐失去自己的特色，这是需要引起注意和加以改变的一点。要加强对菜式口味风格的突破，以潮汕美食所特有的风味来赢得市场，这样才能更好地树立品牌，提高进入市场的技术壁垒，在高端市场打造出有竞争力的名牌产品，进一步巩固市场。

低端市场，可以在潮汕小吃上面下功夫。潮汕美食中绝大部分是潮汕小吃，潮汕小吃的群众基础扎实，一直有稳固而广泛的本地市场，但我们还要进一步加以发展，要站在弘扬潮汕饮食文化和开发旅游资源的高度来认识它的重要性。卫生和营养合理搭配是潮汕小吃发展的最大难题，很多游客对潮汕小吃都是慕名而来，但接触到的大多是卫生环境差、让人敬而远之的街边货，给外地游客留下了不好的印象，破坏了“海滨邹鲁，美食之乡”的美誉。要借鉴西方快餐店的做法，提倡卫生可口、方便快捷，规范服务标准，充分利用潮汕小吃品种多、口味全的特点，打造成为具有强大差异化竞争力的旅游产品。这方面的工作近来已经有了良好的开端，特别是潮香城已经做得很出色。但是，潮汕小吃的发展壮大，还有很长一段路要走，需要解决许多问题，包括如何实现规模化经营，如何树立和推广品牌，如何利用促销和不间断的宣传来增加市场需求。

**中国的饮食文化特点篇十一**

为了解大家对食品安全方面的看法，分析存在的问题和原因，我们展开了关于食品安全状况的调查。

1.目的：我们希望通过这次调查，能让大家的身体健康和生活质量得到保障，严厉打击制，售假冒伪劣食品等违法犯罪活动，重建信用规范市场秩序。也希望让青少年学习并掌握食物与营养，食品与健康等知识，从小培养科学合理的饮食习惯，树立勤俭节约的意识，养成健康文明的生活方式。同时发挥辐射带头作用，引导家庭和社会共同形成“科学饮食，健康生活”的良好氛围。

2.时间：7月15日-------8月1日

3.地点：三信超市，银座商城，学校附近的小店，街旁的地摊。

4.对象：食品安全。

5.方式：实地调查，上网调查。

二、调查过程及结果

1.过程：(实地调查)

(1)三信超市

我们小组去了三信调查，调查结果如下：包装上有绿色商标的食品是70%，有生产日期的食品是90%，有保制期的食品是90%，有质量安全标志的食品是90%，有厂方地址的食品是96%。

(2)银座商城

在银座商城，我们的组员调查到：包装上有绿色商标的食品是80%，有生产日期的食品是96%，有保制期的食品是95%，有质量安全标志的食品是90%，有厂方地址的食品是96%。

(3)学校附近的小店

而在学校附近的小店，我们惊讶地发现包装上有绿色商标的食品竟只有50%，有生产日期的食品有65%，有保制期的食品有75%，有质量安全标志的食品有70%，有厂方地址的食品是85%。

(4)街旁的地摊

在街旁的地摊上，我们惊呆了。包装上有绿色商标的食品竟只有15%，有生产日期的食品有10%，有保制期的食品竟然只有5%，有质量安全标志的食品有5%，有厂方地址的食品是10%。

为了更进一步了解食品安全状况，就上网查了资料，发现城市消费者高度关注食品安全问题，大部分消费者愿意为保障食品安全支付少量的额外费用。城市消费者中，最关注食品安全的占71.8%，不关注食品安全的仅占0.6%;购买食品时首选质量的占30%，选择质量和价格并重的占61.7%，选择“价格优先”的仅占8%;80%以上的消费者认为超市食品安全状况好于批发市场和农贸市场，50%左右的高收入和中等收入阶层只到超市购买食品。农村消费者购买食品的价值取向主要是“价格优先”。据调查，农村消费者中，74.4%回答会适当考虑食品安全问题，但43.7%仍首选价格便宜。

2.结果

通过以上调查，我们发现市民高度关注食品安全,我们但是和市民对食品安全的要求还是有距离。市民的食品安全防范意识加强，政府部门应加强监管。

三、结论与建议

(结论)

1.不要吃街头小吃，注意卫生。

2.少吃学校附近小店里卖的零食。

3.少吃没有绿色商标、生产日期、保质期、质量安全标志、产房地址的食品。

4.少吃油炸类食品，比如：薯片，薯条，同学们最喜欢吃的“德克士、肯德基”等。

5.不吃没有营业执照的小型店铺里销售的“垃圾食品”。

(建议)

通过这次调查，我们学会了小组成员间的合作与分工，学会了与他人交往，学会了综合应用信息来分析问题，解决问题。我们还知道：要购买有生产日期、保质期、绿色标志的由正规厂家生产的食品，还懂得了用正当途径来维护自己的权益。

在以后的日常生活中，要注意食品的安全，学习并掌握食物与营养，食品与健康等知识，从小培养科学合理的饮食习惯，树立勤俭节约的意识，养成健康文明的生活方式。同时发挥辐射带头作用，引导家庭和社会共同形成“科学饮食，健康生活”的良好氛围。

(附)

调查问卷

请选择在平时生活中，您关注食品安全问题吗?

2.日常上网、生活中，您是否遭遇过食品安全问题?

a.经常会有35%b.有过，但是很少55%c从来没有10%

请选择日常上网、生活中，您是否遭遇过食品安全问题?

3.您认为下面哪方面对您的健康威胁最大?

请选择您认为下面哪方面对您的健康威胁最大?

4.您认为近年来中国的食品安全环境怎么样?

a.逐渐好转5%b.这些年都差不多15%c.越来越差70%d.不清楚10%

请选择您认为近年来中国的食品安全环境怎么样?

请选择您认为下面哪方面对您的健康威胁最大?

5.您认为目前中国不断出现食品安全问题的主要原因是什么?(可多选)

a.全部放心7%b.部分商品不放心35%c.多种商品不放心55%d.说不清3%

请选择您对日常购买的食品给予评价?

7.在食品安全方面，您最担心的问题是?(可多选)

请选择在食品安全方面，您最担心的问题是?(可多选)

9.当前有关食品安全知识方面，您最需要的是

1.食品安全相关法律

2.食品营养知识

3.食品储存知识

4.食品添加剂知识

5.等等

10.您知道“三无”产品是哪“三无”么?

a.知道75%b.不知道25%

11.您对食品安全的意见和建议是：

1.建议政府出台国家食品工业发展规划白皮书，从宏观角度对食品工业发展和食品安全问题分门类分阶段地提出目标与方针。

2.从源头上防止农产品污染。提倡“无公害食品”、“绿色食品”、“有机食品”，根据地方特点确定种植、养殖结构的宏观计划，有机地组织各地区优势农产品生产，并给予适当的政策优惠和舆论导向支持。

3.大力提高食品工业水平。优化产品结构，鼓励名优产品生产，扶持规模化、集约化的食品企业集团，强化“原料——加工——流通——销售”的全程质量管理。

4.加强食品流通领域的监管和惩治力度。

5.高度重视食品安全宣传和监督。

**中国的饮食文化特点篇十二**

中国的饮食，在世界上是享有盛誉的，华侨和华裔外籍人在海外谋取生，经营最为普遍的产业就是餐饮业.有华人处应有中国餐馆，中国的饮食可以说是“食”被天下，这一现象早在本世纪初时，就被革命的先行者孙中山先生敏锐地观察到了。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确，而事实上确如孙中山先生所言，中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，有识之士莫不诊脉问疾。然而中国餐馆则大异其趣，居然能够登陆欧美，遍布全球，所向披靡，至今世界上几乎每一个角落都有中餐馆。这种强烈的反差引起了学术界的关注，但是并没有一个较有说服力的解释。我们认为，中国餐馆能够遍布世界各地不是一个孤立和偶然的现象，其中的原因与中国饮食文化有着千丝万缕的关联。因而探讨一下中国饮食文化的某些特征，将有利于我们对于这一现象的解释。

一谈到中国饮食文化，许多人会对中国食谱以及中国菜的色、香、味、形赞不绝口。但是如果要从比较的角度来探讨饮食文化，可以操作的办法是把握住中国饮食文化的精髓。没有比较就没有鉴别。笔者在这里认为，比较可行的办法是在讨论中国饮食文化时，从饮食生活方式的角度来着手。而实际上，中国饮食文化，实际上也是指中国人的饮食生活方式。而要谈中国饮食文化就必须涉及到中国文化，两者的关联是极其密切的。因而我们有必要先对中国文化的某些特征作一阐述。

中国文化是一个什么样的文化呢？这必须了解一下早期中国文化的地理环境，因为越是在早期，文化受环境的制约越大。中国位于亚洲大陆的东南部，西北面是茫茫的沙漠、草原和戈壁，东南则是茫茫的大海。中国文化的主要温床黄河流域的土地十分虽然较肥沃，但是其它环境较恶劣，多风少雨，生存的条件亲不好。文明产生以后，当时的文化就以比较强烈的现实主义的思潮表现出来，伦理道德的色彩十分浓厚。因为这个社会需要谦让需要少欲，而一个社会需要什么的时候，往往是她缺少什么的时候。中国文化从一开始就表现出早熟的特征。马克思就曾经认为，中国文明是一个早熟的婴儿，她的发育过程中具有明显的超前特征。反观西方文明，则大相径庭。西方文化的童年时代的希腊文明，以其独有的浪温气息写入文明史，马克思曾经认为希腊文明是一个发育正常的婴儿。中国文化的生存土壤，在其发展过程中逐渐干旱，逐渐变得不得于农业的生产，由于土壤及其它因素等十分不利于农业生产，现实的苦难产生不了文化的浪漫，因而中国文明以其强烈的道德和禁欲特征贯穿始终。先秦时期诸子百家相互诘难，殚精竭力却殊途同归，目的是建立一个没有争斗的理想世界。但这只是理想而已。战国之际，列国纷争，以实力相较，最终秦国因鼓励军功，奖励耕战而一统天下，这是人心所向。天下纷争，百姓如何生活，这也是历史的选择。只有一统，才不至于“天下几人称王，几人称帝。”（曹操语）

先秦时期，中国南方楚国也是曾流露出浪漫主义的思潮，但是很快被北方现实主义的思潮所笼罩和淹没，秦始皇统一中国以后，书同文，以后的历史就是天子一统的历史。中国的封建社会为了维护这一统的局面，允许君王具有至高无上的权威，但同时赋予他许多封建礼仪进行约束；中国有世界上最早的公平取官的文官制度——科举制；中国历史上呼唤清官，一旦出现便歌之颂之，并为之产生崇拜。所以中国尽管没有严格意义上的宗教，但是其某些特征与宗教的特征有相似性，也有它自己的神；如果把这一现象也视为宗教的话，那么中国式的宗教则是在现实意义上的极端的理想主义。中国历史上的极度理想主义也因之产生，它也有神，只不过其所造之神是以现实中的人为化身的，而现实中的人是不可能充当理想中的神的，所以中国历史上造神运动层出不穷，直至今天。或者说中国人的宗教是一种多神崇拜，而不是一神崇拜，什么财神、药神、灶神、妈祖等，都被视为神而被崇拜。中国文化还具有另外的两大特征：其一是绝对地追求适用，而杜绝一切的不实用的东西。从中国的科技史的历程中可以看到，历史上，所有的实用的技术十分发达，如农业科技和医学十分发达，而有关的非实用的一些东西则无法发展。先秦时期墨家的有关光学和几何学的知识，在汉代独尊儒术以后，没有能够继续发展下去。中国没有产生物理学、化学、生物学等基础学科。当然炼丹术在皇帝追求长生不老的过程中也很发达，其中确实包含有化学方面的知识。中国的手工业十分发达，而近代机器大工业生产，如蒸汽机没有在中国被发明。十五世纪以前，世界上绝大部分发明是在中国人手中产生的，但是近代以后需要通过一系列实验手段才能产生的近代科学未能在中国产生：中国文化表现出特有的仁爱特征。孔子的思想的核心是“仁者爱人”，因为仁慈，中国人实施多子继承制度，这样财产一方面得以析散，另一方面限制了远距离的迁徙，中国人安土重迁与之关系重大。这一继承制度限制了商业的发展，从而便多子多福的思想得以产生，多子多福的思想使社会的人口增加，派生出更多的多子多福，社会人口压力始终存在，只要社会的生产力能够养活多少人口，就会有多少人口出现。

中国饮食文化的诸多特征，体现在饮食文化之上，直接影响着中国饮食文化的发展。首先因为人口压力以及其它多种原因的存在，所以中国人的饮食从先秦开始，就是以谷物为主，肉少粮多，辅以菜蔬，这就是典型的饭菜结构。其中饭是主食，而菜则是为了下饭，即助饭下咽。为什么要助饭下咽呢？那是因为主食并不可口，必须有一种物质来辅助它使人们能够吃下去。当然菜的功能和盐的功能有共同点，但是不等同于盐。这样促使中国的烹饪的首要目的是装点饮食，使不可口的食物变得精妙绝伦；其次，由于中国文化追求衫，中国手工业的发达，所以烹饪中的饮食加工技术在世界上是首屈一指，体现了中国文化的衫特征。所有这些，使中国饮食文化有如下特征。其一，中国烹饪技术发达，许多西方人看来不可食的物品，经过中国厨师的劳作，变得使人一见而食欲顿开；其二，中国人的食谱广泛，举凡能够食者皆食，毫无禁忌；其三，中国救荒的著述特别多，以备饥荒之年以野菜充饥之用；其四，中国人将食的追求作为人生至乐来追求，吃饭成为第一要求。由于中国人在吃的方面不能够随心所欲，有诗为证：

红日巡天过午迟，腹中虚实自家知。

人生一饱非难事，仅在风调雨顺时。

因此长期以来吃穿不愁难以办到，所以吃在中国人的生活中占有特殊的位置，证据不胜枚举。

此外，我们可以对西方饮食文化的某些特征加以分析，也许能够加深对中国饮食文化的理解。西方的饮食，由于最初是主要以畜牧为主，肉食在饮食听比例一直很高，到了近代，种植业比重增加，但是肉食在饮食中的比例仍然要比中国人的高。由于肉食的天然可口，所以西方人没有必要对饮食进行装点，内食的天然可口限制了烹饪的发展，欧洲人在显示富裕的时候，多是饮食的工具来表现，如各种的器皿的多少和豪华成为讲究的内容。另外也不把吃这种人生易于满足的事情作为人生的至乐来追求。西方人的人生追求，正好同一句中国的俗语语可以高度概括，即“饱暧思淫欲”。他们更多地追求情爱，西方文化体现出一种“情爱文化”，而中国文化则体现出一种“吃的文化”。

但是我们还要指出的是，中国饮食的诸多特征，是在老百姓日常生活中看不到的。宫庭饮食，市肆饮食则能够更好、更全面地表现出这些特征。平民的节日饮食，如春节，也许能够部分地表现出这些特征来，但是春节对于一年的365天来说毕竟是短暂的一瞬间，如昙花一现。

文化无优劣，饮食文化也无优劣，其区别只不过是不同的环境条件下的生活方式或者饮食方式的不同罢了。但是如何理解和分析这一区别则是非常重要的。本书的目的基于这一点而作一点尝试，是否能够得到大多数读者的认可不得而知。在大多数情况下下本人属于那种“远庖厨”者，并不懂得烹饪，也不是美食家，但是本人深知“一饭一粥当思来之不易”，在此意义上，把我对于中国饮食文化的某些看法，行之于笔端，希望得到方家的指教。

**中国的饮食文化特点篇十三**

中国人对于饮食有着严格的要求，这在世界上是出了名的。随着时代的发展和生活节奏的加快，越来越多国家的人对饮食的要求渐渐演转成了一个要求，那就是“快”。中国百姓对于饮食并不注重它的速度，而是更注重它的“色、香、味”，这是中国人对饮食的基本要求。中国人的饮食文化表面上只讲究“吃饱”，满足自己的生理需求，实则不然，更多好处上中国人借助饮食表达出一种丰富的心理内涵。

中国的“吃”文化在世界上是享有盛誉的。“吃”是饮食的一部分，中国的饮食文化源远流长，中国人对于“吃”不单单是要求“饱”，在中国的“吃”文化中它还包含了中国人对人生的思考，对世间万物的认识，其中蕴涵了众多的人生哲理。

俗语说：“民以食为天。”这句话就道出了“吃”对人类的重要性。从人类使用火开始，人类就在不停的钻研“吃”。有了吃，人类结束了“茹毛饮血”的历史，开始进入熟食的阶段，随着历史的进步和社会礼貌的发展，“吃”已经超越了它的字面好处，逐渐成长为人类历史和人类礼貌中的又一颗灿烂明珠，并且有着其独特的地位。

中国人的饮食文化在时代的发展中渐渐的融入了众多的新元素，比如在讲究色、香、味的同时，也讲究营养的均衡，视觉的享受，这是饮食文化的进步。中国的饮食文化伴随着中国与世界交流的增多与加深，又酝酿出了新的特色。

中国的饮食文化与世界文化有一个支点，那就是中国传统文化的特质，而这恰恰是中华饮食文化的基本内涵。中国的饮食文化能够概括为四个字：精、美、情、礼。这四个字包含了中国人在饮食过程中讲究的饮食品质、审美情趣、情感活动以及社会功能等独特的文化底蕴，这也是饮食文化与中华传统文化联系之所在。

**中国的饮食文化特点篇十四**

终于，历时1个多星期，作弊了1个多月的“第三届饮食文化节”落幕了，有点辛苦，正像师兄师姐们说得，无论我们以前做得怎么样，过了文化节，我们便会真正的成长。也许以前我们还虚浮，还找不到工作的主心骨，但是，现在这些都不成为我们还没成长的理由了。

我在思考，我们组织着这一场场的活动，我们得到了什么，或许很多人看来，我们很威风，做为活动的组织者，我们手握着权力，可以支配比赛的结果，也有人说很假，甚至有人因为某些事而误会过学生会。但是，事实上呢！我们做为活动的组织者，或许因为政策问题，或许因为其他我们学生不能过问的问题，学校其实并没有拨给我们外人想象的经费，出来那几个出名的品牌活动外，在大部份活动中，学校唯一能提供给我们的只有场地及一些设备，然后，是我们自己或者请其他部门帮忙去拉活动所需要的赞助物品，然后是从头到尾地组织展开一场活动，从宣传到准备，从布置到邀请嘉宾，从现场活动的开幕到结束，从奖项到奖品，从活动规则到是否符合学校的政策，从策划书的审批到相应证件的齐备，也许一个几个小时的活动，却需要要我们一个月的准备，兴许还需要背负一些参赛者不得意而附加在我们身上的骂名。当然，我并不否认我们的确得到某些实质上的物质好处，只是，这些好处是否真的值得我们辛苦这么久，单从金钱上来换算，却只是我们为自己所做的这些的一些安慰性的奖品。

今天刚看了一本篮球小说里的一句话，感觉有点深，那是一场球赛中，一个现场观看那场比赛的一个赞助商对另一个国字号的教练说得话：“这群孩子是纯天然的，比赛对于他们来说，就如勇士面对挑战，胜利对于他们而言，就如尊严一样需要用生命去捍卫。”“他们几个小孩来啦赞助，然后他们如同编织理想的去组织一场联赛，然后在虚无中，拼命地去争取胜利者的微笑。”“可惜了啊，这些孩子，长大了，放下心爱的运动，投入人生的前途当中，而这些，却只能变成一种爱好去珍藏。”

身为活动的组织者，或许我们会很辛苦，或许我们明面上得到的并不多，但是，想一想我们进入学生会的目的，想一想我们当初所许下理想，也许再过一些时间，我们这一群80后，或许也会象网上说的那样，慢慢喜欢上了怀念，怀念我们现在所做的，会慢慢沉淀为甜橙般微酸的这一些酸甜苦辣。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com