



## 中國人的飲食文化初探

學校：澳門大學附屬應用學校

研究員：李恩彤、鄧樂津、譚穎芯、譚凱盈

指導老師：李惠儀

報告完成日期：2011年4月

## 目 錄

(一) 研究動機	3
(二) 研究目的	3
(三) 待答問題	3
(四) 名詞界定	3
(五) 研究方法各步驟	4
(六) 研究進程	4
(七) 研究過程	4-5
(八) 研究結果	5-12
1. 八大菜系簡介	
2. 八大菜系之比較	
3. 中國人的餐具——瓷器	
4. 中國人的飲食工具——筷子	
(九) 研究總結及建議	
研究後感想	13
資料來源	14

## 一、研究動機

中國人很重視「食」，自古就有「民以食為天」的說法。可見中國人的飲食文化源遠流長。由於氣候和農產品的不同，中國各地的飲食習慣和烹調方法，都有很大的差異。我們每天都會吃東西。中國又是世界上人口很多，面積很廣的國家，這個國家的人喜愛吃甚麼？吃的食物有何特點？我們希望藉這次的研究找到答案。

## 二、研究目的

1. 了解中國的八大菜系及其特點。
2. 認識中國的飲食文化。
3. 知道身邊的人的飲食喜好

## 三、待答問題

1. 八大菜系是指甚麼？
2. 八大菜系有甚麼特點？
3. 茶、筷子、瓷器與中國飲食文化有何關係？
4. 哪種菜最受歡迎(以學生的同學為對象)？

## 四、名詞界定

菜系——也稱「幫菜」，是指在選料、切配、烹飪等技藝方面，經長期演變而自成體系，具有鮮明的地方風味特色，並為社會所公認的中國的菜肴流派。形成菜系的主要因素有：

1. 當地的物產和風俗習慣，如中國北方多牛羊，常以牛羊肉做菜；中國南方多水產、家禽，人們喜食魚、肉；中國沿海多海鮮，則長於海產品做菜。
2. 各地氣候差異，形成不同口味。一般說來，中國北方寒冷，菜肴以濃厚，鹹味為主；中國華東地區氣候溫和，菜肴則以甜味和鹹味為主，西南地區多雨潮濕，菜肴多用麻辣濃味。中國的烹飪技藝歷史悠久，經歷代名廚傳承至今，形成了各具特色的地方菜系。

八大菜系——研究中八大菜系指魯菜、川菜、粵菜、蘇菜、閩菜、浙菜、湘菜、徽菜。

## 五、研究方法各步驟

1. 網上資料搜集
2. 到圖書館找圖片和資料
3. 問卷調查
4. 分類、比較、討論

## 六、研究進程

2010 年 11 月——確立題目

2010 年 12 月——網上和圖書資料搜集

2011 年 1 月——分析、比較各種資料

2011 年 2 月——擬定問卷問題，進行訪問

2011 年 3 月——整理收集所得資料

2011 年 4 月——綜合、編輯各種資料，完成報告

## 七、研究過程

我們從網上尋找了中國的飲食文化資料，例如：八大菜系、瓷器、筷子等；亦在圖書上找到各種相關的資料和圖片；還有問卷調查的結果；將各項資料分類、比較，並進行討論，分析和研究中國的飲食文化。

### 問卷調查結果

為了解同學的飲食喜好，我們進行了以下的問卷調查。問卷調查共採訪了三十三人，其中有效問卷二十九份。

1. 你最喜愛吃甚麼食物？

最多人喜愛吃廣東菜，其次是上海菜，四川菜、杭州菜等也有人喜愛。

2. 該食物有甚麼特色？

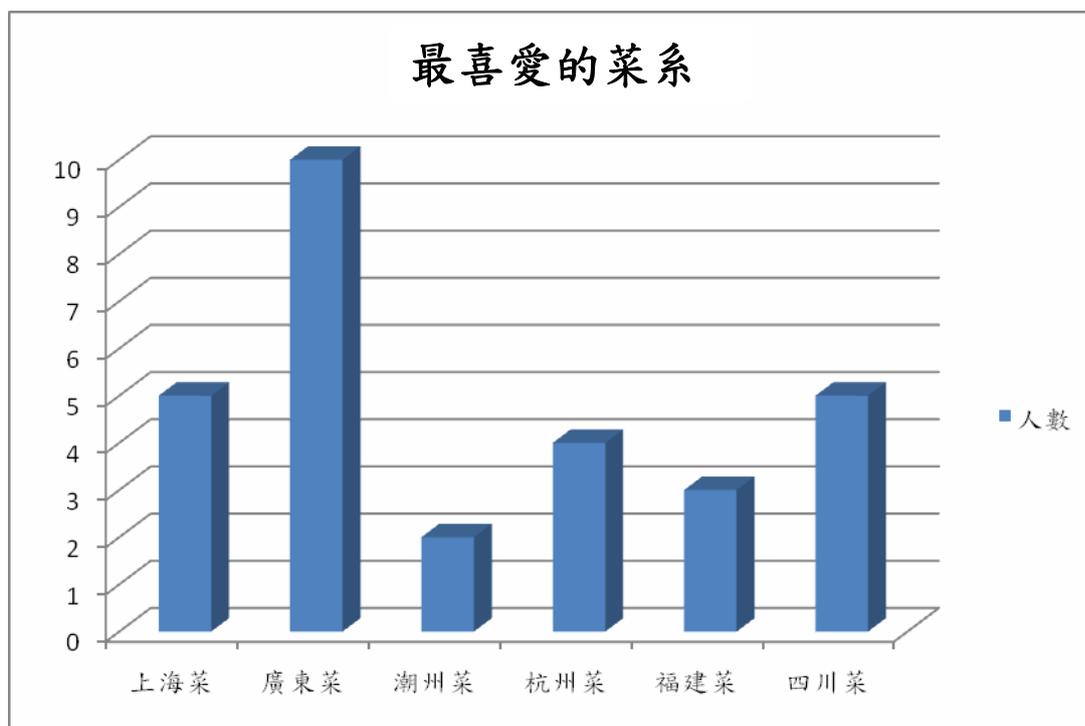
每種食物有各種特色。

3. 最吸引你的是哪方面？

大部分人認為味道好是首要條件，也有人要求造型美觀、有香味等

4. 多久吃一次？

大部分人一個月會吃二至三次喜愛的菜式，有些人則一個月吃一次或更少。



## 八、研究結果

### 1 八大菜系

#### 1.1 八大菜系簡介

中國人是一個講究吃的民族。中國地大物博，各地的物產、飲食習慣和烹調方法，都有很大的差異。長久以來，形成了各地獨特的菜式，最著名的有山東省的魯菜、四川省的川菜、廣東省的粵菜、江蘇的蘇菜、湖南的湘菜、福建的閩菜、浙江的浙菜和安徽省的徽菜八種，合稱中國八大菜系。

### a. 魯菜（山東菜）

山東省省會濟南，當地的廚師精於製湯，又善於烹製海產，如魚、蝦、海參等。山東菜注重急火快炒，常用扒、爆、炒、煨、燒等烹飪方法，能保持食物原料品質，因此菜餚特別鮮嫩脆滑。山東人愛吃蔥，烹調時多用蔥調味。蔥燒海參就是當地的一道名菜。



蔥燒海參

### b. 川菜（四川菜）

川菜調味品紛繁，口味豐富而獨特，有「百菜百味」的美譽。川菜尤以「麻、辣」聞名，人們做菜時多用辣椒、花椒、胡椒調味來驅趕濕氣。我們日常吃的麻婆豆腐、宮保雞丁、回鍋肉都是其中有名的佳餚。



麻婆豆腐

### c. 蘇菜（江蘇菜）

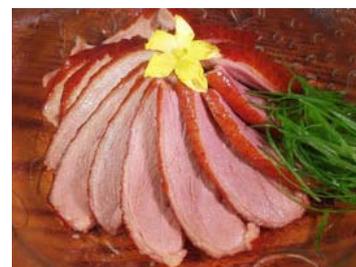
蘇菜包括淮揚菜、南京菜、蘇錫菜和徐州菜。蘇菜也很注重鮮活，以燉、爛、煨為主要特色，講究原汁原味。著名的菜餚有清燉獅子頭、鮮藕肉夾、清蒸鱒魚等。淮揚的小吃造型精美，花款繁多，製作精巧。著名的有蟹黃湯包、千層油糕和水晶包等。



水晶包

### d. 徽菜（安徽菜）

安徽物產豐富，以烹製山珍野味著稱，多用燒、燉、熏的烹煮方法，以熏菜最具特色。菜餚用料樸素，但色、香、味俱全。名菜有無為熏鴨、火腿燉甲魚、黃山燉鴿、奶汁肥王魚等。



無為熏鴨

### e. 粵菜（廣東菜）

粵菜由廣州、潮州、東江三個地方菜組成。粵菜重視「五滋」、「六味」，所謂「五滋」，就是香、鬆、軟、肥而不膩、濃而不俗；「六味」就是酸、甜、苦、辣、鹹、鮮。菜式按季節有夏秋清淡、冬重濃郁之別。著名菜式有東江鹽焗雞、清蒸魚、白灼基圍蝦、燒乳豬和大良炒牛奶等。



東江鹽焗雞

### f. 湘菜（湖南菜）

湖南氣候潮濕，湖南人愛吃辣椒驅除濕氣，所以湘菜味道以酸、辣為主。湘菜多用燉、煨、燒、臘等烹製方法，着重刀工，刀法神奇，千年名菜「髮絲牛百頁」，就切得細如髮絲。煙熏臘肉和腌肉也是湘菜的特色之一。著名菜餚有冰糖湘蓮、臘味合蒸、紅燒酸辣等。



臘味合蒸

### g. 閩菜（福建菜）

閩菜由福州、泉州和廈門等地方菜組成。由於福建近海，所以烹煮材料多為海產。閩菜的特色是菜餚多湯汁。烹調以煨、糟最突出，重視刀工。口味稍為淡、甜和酸。佛跳牆、雪花雞和太極明蝦等，都是閩菜中的佳餚。



佛跳牆

### h. 浙菜（浙江菜）

浙菜包括杭州、寧波和紹興三個地方的菜色。浙菜以魚、蝦、蔬菜為主要材料。菜式小巧，選料鮮嫩，常採用獨特的燒煮方法，保持食物的原味。著名的佳餚有西湖醋魚、龍井蝦仁、東坡肉、叫化雞等。



龍井蝦仁

## 1.2 八大菜系之比較

菜系	特點	烹調技巧
魯菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清香、鮮嫩、味醇而著名。</li> <li>2. 十分講究清湯和奶湯的調製</li> </ol>	擅長爆、燒、炸、炒
川菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五味調和。</li> <li>2. 以味為本。</li> </ol>	擅長滑、熘、爆、煸、煨、拌、鹵、熏、腌、凍、醬
蘇菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用料以水鮮為主，刀工精細。</li> <li>2. 注重火候，擅長燭、煙、熄、糯。</li> <li>3. 追求本味，清鮮本味，鹹甜醇正。</li> <li>4. 菜品風格雅麗，形質兼美。</li> </ol>	擅長燉、燜、燒、煨、炒
徽菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 就地取材，選料嚴謹，原料立足於新鮮活嫩。</li> <li>2. 巧妙用火，功夫獨特，以重色、重油、重火工為特色。</li> <li>3. 擅長燒、燉，濃淡適宜。</li> <li>4. 講究食補，以食養身。</li> </ol>	擅長於燒、燜、燉
粵菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選料廣博奇異，品種花樣繁多，令人眼花繚亂。</li> <li>2. 用量精而細，配料多而巧，裝飾美而豔，而且善於在模仿中創新，品種繁多，</li> <li>3. 注重質和味，口味比較清淡，力求清中求鮮、淡中求美。</li> </ol>	擅長煎、炸、燴、燉、煸
湘菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選料精細，取物料精細部分使菜品達到高雅上乘。</li> <li>2. 用特產，菜肴具有明顯地方特色。</li> <li>3. 講求鮮活，菜品味道純真。</li> <li>4. 追求鮮嫩，菜肴清鮮爽脆。</li> </ol>	擅長臘、熏、煨、蒸、燉、炸、炒
閩菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 刀工嚴謹，入趣菜中。</li> <li>2. 湯菜居多，滋味清鮮。</li> <li>3. 調味奇異，甘美芳香。</li> <li>4. 烹調細膩，豐富多彩。</li> </ol>	擅長炒、溜、煎、煨，尤以“糟”最具特色
浙菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 刀工精妙，形味兼美。</li> <li>2. 長於調味，酸辣著稱。</li> <li>3. 技法多樣，尤重煨。</li> </ol>	擅長炒、炸、燴、溜、蒸、燒

## 2. 中國人飲的文化——茶

在悠長喝茶的歷史中，中國發展出獨特的喝茶文化。古有唐代茶聖陸羽所寫的《茶經》，康熙所命名的碧螺春等。除了講究茶葉收成季節、出產地，如雨前龍井，中國茶藝也注重水源、水溫以及茶具的選擇，如紫砂壺等。中國各地由於氣候、地理、人文環境不同，風俗習慣不同，喝茶的方式也有很大的區別。



### 2.1 起源

中國自古有神農發現茶葉的傳說。相傳神農嚐百草後感到不適，躺於樹下。見到一種開白花的植物，便摘下嫩葉咀嚼而治好。到殷周時，茶不僅用作藥物，而且開始成為飲料，因此後人便開始喝茶的習慣。此外在浙江餘姚田螺山遺址還出土了公元前 4000 年的古茶樹。

中國俗語中的開門七件事「柴米油鹽醬醋茶」亦都表明茶在中國文化中的重要性。在古時的中國，茶也開始成為了文人雅士們的其中一個消遣，和「琴棋書畫詩酒」並列。

### 2.2 種類



能製作茶的只有茶樹春季發出的嫩芽，中國的茶品質最好的在每年 4 月上旬的清明以前採摘，稱為「明前茶」，只是剛抽出尚未打開的嫩芽尖，叫做「蓮心」，因為很輕，所以產量低，價格也昂貴；在清明以後至 4 月下旬穀雨以前採摘的茶，為「雨前茶」，已經打開一片嫩葉和抽出的另一個新芽，叫「旗槍」，形狀類似一支槍和一面旗；穀雨以後至 5 月上旬立夏以前採摘的茶叫「三春茶」，由於有兩面小葉和中間一個嫩芽，所以叫「雀舌」；立夏以後一個月內採摘的茶質量較差，是「四春茶」也叫「梗片」，一般用於製作較低級的加工茶。再以後茶葉老化，不能用於製作飲用茶。

茶可以依照加工方式略分為：

a. **白茶**：新採摘的茶，經過萎凋和烘乾，不揉捻，名茶如 白毫顯露，白毫銀針，白牡丹、壽眉等。

b. **黃茶**：經殺青、揉捻、悶堆、乾燥，葉已變黃，浸泡黃湯黃葉，名茶如 君山銀針，黃芽，毛尖，黃湯，黃大茶，大葉青，海馬宮等。

c. **綠茶**：經殺青、揉捻、乾燥，大部分白毫脫落，浸泡綠湯綠茶，中國大部分名茶為綠茶，如 龍井、碧螺春、黃山毛峰、黃山綠牡丹，六安瓜片、太平猴魁等。



d. **青茶**：又名烏龍茶，是經過萎凋、曬青、搖青、殺青來作部分發酵，綠葉紅邊，既有綠茶的濃郁，又有紅茶的甜醇，名茶如 鐵觀音、大紅袍、水仙、凍頂烏龍、東方美人。

e. **紅茶**：經過發酵的茶，有工夫紅和紅碎兩種，有利於消化，西方人比較喜歡紅茶，名茶有中國的 祁紅、印度的 大吉嶺、阿薩姆和錫蘭紅茶等。

f. **黑茶**：經過後發酵（殺青、揉捻、渥堆）的茶，顏色深，著名的有普洱。

g. **加工茶**：用以上各種種類的茶經過加工，製成的茶，有：花茶，香片一般選用綠茶與新鮮茉莉花窖制的茶，除茉莉花茶以外，還有珠蘭花茶。

h. **緊壓茶**：緊壓茶一般選用紅茶或黑茶，經過蒸汽熏蒸變軟再壓縮成型、乾燥，以便於運輸、貯藏。如用普洱茶製成的沱茶和磚茶深受蒙藏地區青睞。

i. **再加工茶**：近年來，出現了為符合現代人消費習慣製成的再加工茶，可以用上述任何種類的茶製作。如袋茶、速溶茶、液體罐裝茶等。

## 2.3 飲茶場所

中國飲茶的場所在不同地區有不同的名稱和風俗，有北京茶館、四川茶館、天津茶社、杭州茶室、廣州茶樓等等，形成了中國的茶館文化。北京的茶館是北京的一個特色，老舍先生曾經有話劇茶館刻畫茶館裡的眾生百相。現在在北京前門西，開設了老舍茶

館，裡面有一些曲藝節目表演。廣東茶樓的特色是喝茶時同時吃點心。到茶樓品茗粵語稱之為飲茶。

## 2.4 中國名茶

西湖龍井、碧螺春、茉莉花茶、烏龍茶、黃山毛峰、六安瓜片、普洱茶、君山銀針、祁門紅茶、太平猴魁、鐵觀音、武夷岩茶、大紅袍、顧渚紫筍、信陽毛尖、廬山雲霧、都勻毛尖、鳳凰水仙、屯溪綠茶、恩施玉露、青城雪芽等。

## 3. 中國人的餐具——瓷器

古語有云：『美食不如美器』，可見美器在飲食文化中佔有重要地位，美食佳餚也要精緻的餐具烘托，才能達到完美的效果。

中國飲食文化的研究可追溯至舊石器時代中後期（約六十萬年前 — 一萬年前）。這時期的人主要依靠採集和狩獵為生，食物不加調製，直接生食。後來人類逐步學會了人工取火熟食，更逐漸掌握了採用石板和石子作為傳熱炊具的間接燒烤技法，及發明用水煮的方法，大大改進了飲食的素質。



新石器時代，農業的發展使古人逐漸定居下來，從而衍生對容器和食器的要求，促進了陶器的發展。從早期造型簡單的陶器，發展到後來對陶罐、陶釜、陶甑等炊具的使用，反映了當時水煮、氣蒸的烹飪方法問世；日趨精美的陶製食具更反映了古人對美器的追求與重視。

及至夏、商、周、春秋戰國時期，中國飲食生活的基調和格局初步奠定，以穀物為主，輔之以果、肉、菜的膳食結構和主副食體系形成，飲食禮儀亦逐步完善，還產生了烹調理論及膳食養生的論述。這一時期是中國青銅文化的鼎盛時期，考古發掘出土了大量的青銅器，其中青銅酒器更是商代最具代表性之食器。鼎及簋為夏、商、周時期最盛行的食器，器型風格厚重，繁縟紋飾中具有神秘、獷厲美的特徵，與戰國時期蘊含纖巧、活潑及清新風格的漆木製食器有天壤之別。



秦、漢時期，國家統一強盛，農業發達，漢代絲綢之路的開通促進了中外交流，加上溫室種植技術的發明，大大豐富了中國的飲食內容。魏晉南北朝時期，製瓷業迅速發展，出現了質量較高的青瓷。



食器的發展方面，瓷器逐漸成為最普遍的食具，除大量生產，更運銷海內外，其質量及製作工藝也日趨精美。這一時期的食器分類越來越細緻，茶具、酒具已經從傳統食具中獨立出來，瓶類實用器逐漸發展成精緻的陳設品；而常見食具中以碗、盤、瓶及壺出現最多變化。



「美食配美器」展覽獲中國國家博物館提供逾百件珍貴文物展出，透過實物具體展現歷代食器的演變，當中不少為難得一見的重要文物，例如新石器時代的釜和灶，是已知發現較早且完整的一套炊具；而在新疆出土、保存完整的唐代墓葬餃子，亦為現時所發現最早的餃子實物。其他矚目的展品還包括漢代江南流行的船形陶灶明器、東漢宴飲雜技畫像磚、元代金銀食器，以及明代南都繁會圖卷等。

#### 4. 中國人的飲食工具——筷子

筷子是一種起源於中國的食具，用於將食物夾起並送入口中。筷子在古代叫箸或筴（箸者，助也，意思是幫助吃飯的工具），又叫挾。由於人們想做某種工具以方便取得燙熱的熟食，所以筷子的發明跟原始農業和陶器的運用和發展有著直接關係。筷子是何人發明，何時誕生，歷代雖有很多傳說，但實在難以考究。中國人從古至今都視筷子為自然沿襲下來的家常用品，對其的由來和發展只有少量的記載，或是有關的書籍早已失傳。



筷子從古代就流傳至鄰近國家，當今已成為東亞和東南亞多個民族常用的飲食工具。筷子多為竹製，亦有金屬、象牙與塑料等。

## (二) 研究後感想

### 李恩彤——

這次「小學生動手做研究」讓我更了解中國人的飲食文化，例如茶藝、筷子、菜系等，雖然這其中遇到不少問題，影響進度，但我們最後還是順利完成了這次的研究。完成這次研究後，不僅能夠增進我對中國文化的了解，還學習到與人相處。



### 譚穎芯——

我覺得今次的研究，令我學習到一些課外的知識，認識到八大菜系分別是甚麼地方的菜和這些地區的飲食文化，令我得到十分充實的知識，真是獲益良多。

### 鄧樂津——

常常看電視也看到中國的瓷器很漂亮，但就不清楚它們的歷史，經過這次研究，我除了學習到瓷器的歷史，還學習到它們除了擺設外更實在的用途——用於飲食器具。這次的研究令我又學到了一些知識。



### 譚凱盈——

我起初完全不知道中國的八大菜系是指甚麼，但做完這篇研究的資料搜集後，我開始認識到各種菜系的分別、特色。我覺得每一種菜系都有自己的特點，譬如四川菜，它用麻、辣為主，口味十分獨特，顏色也很鮮艷，真是令人垂涎欲滴，所以我認為八大菜系十分有研究價值。

## 資料來源

網站：

燦爛的中國文明 <http://www.chiculture.net/>

中華里 <http://www.chinalane.org/life009/>

維基百科

<http://zh.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:%E9%A6%96%E9%A1%B5>

中國食文化與八大菜系

<http://www.chiculture.net/0910/html/a01/0910a01.html>

中國飲食文化演變史

<http://www.hkreporter.com/talks/redirect.php?tid=757711&goto=lastpost>

中國漢族的飲食文化

<http://hk.myblog.yahoo.com/jw!3pyquWqRGA7GpT4s0dde0oXIVjoCn2E8/article?mid=2>

中國茶文化

[http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/www.ha.xinhuanet.com/fuwu/yinshi/2006-09/13/content\\_8000808.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/www.ha.xinhuanet.com/fuwu/yinshi/2006-09/13/content_8000808.htm)

書籍：《中國飲食文化簡史》，香港中和出版有限公司

《中國茶文化圖典》，浙江攝影出版社

《中國飲食文化》，時事出版社

《(全彩)圖說世界飲食文化》，吉林人民出版社

《中國飲食文化概論》，北京理工大學出版社

問卷調查