



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？

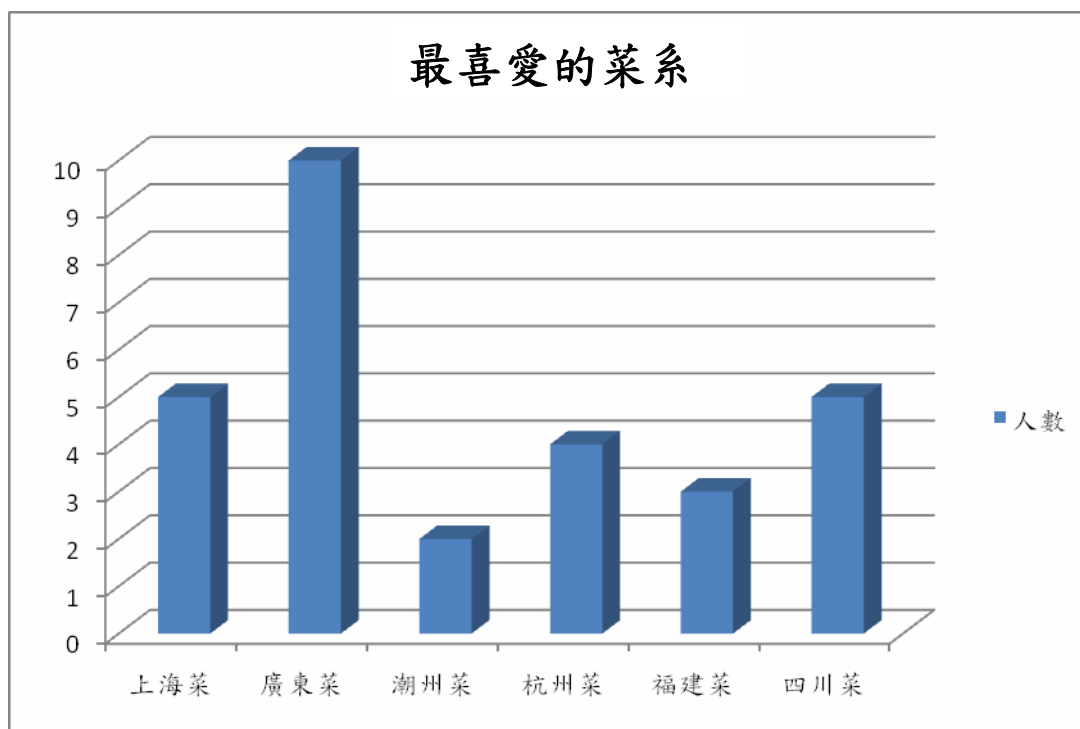
每種食物有各種特色。

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	1. 清香、鮮嫩、味醇而著名。 2. 十分講究清湯和奶湯的調製	擅長爆、燒、炸、炒
川菜	1. 五味調和。 2. 以味為本。	擅長滑、熘、爆、煸、煨、拌、鹵、熏、腌、凍、醬
蘇菜	1. 用料以水鮮為主，刀工精細。 2. 注重火候，擅長燭、煙、熄、糯。 3. 追求本味，清新本味，鹹甜醇正。 4. 菜品風格雅麗，形質兼美。	擅長燉、燜、燒、煨、炒
徽菜	1. 就地取材，選料嚴謹，原料立足於新鮮活嫩。 2. 巧妙用火，功夫獨特，以重色、重油、重火工為特色。 3. 擅長燒、燉，濃淡適宜。 4. 講究食補，以食養身。	擅長於燒、燜、燉
粵菜	1. 選料廣博奇異，品種花樣繁多，令人眼花繚亂。 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， 3. 注重質和味，口味比較清淡，力求清中求鮮、淡中求美。	擅長煎、炸、燴、燉、煸
湘菜	1. 選料精細，取物料精細部分使菜品達到高雅上乘。 2. 用特產，菜肴具有明顯地方特色。 3. 講求鮮活，菜品味道純真。 4. 追求鮮嫩，菜肴清新爽脆。	擅長臘、熏、煨、蒸、燉、炸、炒
閩菜	1. 刀工嚴謹，入趣菜中。 2. 湯菜居多，滋味清鮮。 3. 調味奇異，甘美芳香。 4. 烹調細膩，豐富多彩。	擅長炒、溜、煎、煨，尤以“糟”最具特色
浙菜	1. 刀工精妙，形味兼美。 2. 長於調味，酸辣著稱。 3. 技法多樣，尤重煨。	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

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