

《中国人的饮食奥秘》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787513706926

丛书名：中国人系列

编辑推荐

《中国人的饮食奥秘》是中国人系列丛书之一，中国人系列丛书共五册，分别是《中国人的饮食奥秘》、《中国人的悠闲》、《中国人的悟性》、《中国人的忌讳》、《中国人的苦乐观》。中国几千年的文明，饮食同样融入其中，渗透成为一种文化，千年来经久不衰、新品层出不穷，其精绝之处同样让外国友人赞不绝口。色、香、味是一种怎样的吸引力？中国饮食文化的奥秘到底在什么地方？相信很多读者可以在本书中找到答案。

内容简介

《中国人的饮食奥秘》从中国文化背景上考察，中国人的饮食烹饪文化，是在中国以人为中心的天、地、人三才文化，并在其重人、爱人、为人、唯人的基本精神影响下产生的。中国人有自己的饮食之道，其奥秘便是把吃和生存、发展、享受融为一体。探索这个饮食奥秘，当然只能从人生、哲理、科学、艺术、历史、宗教、民俗等多角度进行。

作者简介

熊四智(1937—2008)，四川烹饪高等专科学校教授、中国烹饪协会理事、《中华饮食文库》编委、四川省政协委员，中国烹饪八大金刚之一，国际知名烹饪专家等。熊四智教授从事中国烹饪文化研究20余载，撰写并出版过20余部烹饪与饮食专著。其中最为著名的有《中国烹饪学概论》、《中国人的饮食奥秘》、《中国饮食诗文火典》《四智论食》，《四智说食》等。

目录

开篇善吃的民族/1

饮食哲理/4

大欲——儒家的饮食思想/4

重生——道家的养生观念/10

法正——佛家的今生原则/15

至味——杂家的烹饪法度/20

饮食之乐/25

饮之乐——酒中趣与茶中情/25

食之乐——常珍蔬茹耐咀嚼/42

宴之乐——饮食的超值享受/60
中篇征服自然适应自然/75
征服自然的历程/76
史前熟食/77
陶器烹饪/79开篇善吃的民族/1饮食哲理/4大欲——儒家的饮食思想/4
重生——道家的养生观念/10法正——佛家的今生原则/15至味——杂家的烹饪法度/20
饮食之乐/25饮之乐——酒中趣与茶中情/25食之乐——常珍蔬茹耐咀嚼/42
宴之乐——饮食的超值享受/60中篇征服自然适应自然/75征服自然的历程/76史前熟食/77
陶器烹饪/79青铜器烹饪/82铁器烹饪/88适应自然的观念/98生态观念：天人相应/100
营养观念：食治养生/106美食观念：五味调和/111科学的选择/121
生命的动力——五谷为养/125健康的护士——五果为助/129智慧的能源——五畜为益/132
长寿的保障——五菜为充/134饮食烹饪文化积淀/138烹饪典籍/138饮食文献/150
饮饌语言/167食风食俗/183中华民族社会心态的窗口/183东方特色的节日食俗/188
五彩缤纷的民族食风/197
下篇烹饪艺术与创造者们/209烹饪艺术/212味觉艺术/213味外之味/219筵席艺术/224
民族特色与技艺特色/244技精进乎道/245化平凡为神奇/248创新精神/252
创造者的足迹/255先贤们/255老饕们/258中饕们/268厨师们/272尾声兴利除弊/293
附录引用与参考主要书目/295
[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

中国人之食，不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生。

单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国人已无待于利诱势迫，而能习之成自然，实为一大幸事。吾人当保守而勿失，以为世界人类之师导也可。

生活在地球上的人类，须臾不可离的头等大事就是饮食。

为什么吃？

吃什么？

怎么吃？

居住在五大洲的各个民族、各个国家的居民，是大不一样的。

中国人认为，作为一个自然人，为了生存，当然不能离开饮食。但是，这种饮食，仅仅

是一种生理需要，只不过是人体与自然界的物质交换，摄取养料，以达到机体代谢的目的。这种属于生存活命的吃，其烹饪，按照营养学所指示的原则，合理配膳就行了。

中国人之食，不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生。

单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国人已无待于利诱势迫，而能习之成自然，实为一大幸事。吾人当保守而勿失，以为世界人类之师导也可。

生活在地球上的人类，须臾不可离的头等大事就是饮食。

为什么吃？

吃什么？

怎么吃？

居住在五大洲的各个民族、各个国家的居民，是大不一样的。

中国人认为，作为一个自然人，为了生存，当然不能离开饮食。但是，这种饮食，仅仅是一种生理需要，只不过是人体与自然界的物质交换，摄取养料，以达到机体代谢的目的。这种属于生存活命的吃，其烹饪，按照营养学所指示的原则，合理配膳就行了。

人可不仅仅是自然人、高级动物，人还是属于社会的，还是社会人。作为一个社会人，只像饲养普通动物那样，按照生存需要调配好饮食，让其天天都照着死板的模式吃喝，那是绝对行不通的。中国人认为，社会人由于文化传统、历史地理、信仰风俗等等之不同，对饮食的要求是极其复杂、极其多样的。满足一个社会人需要的吃，既要讲究营养，还要讲究享受人生乐趣。

中国人是非常重视饮食的，自古就有“王者以民为天，民以食为天”（《管子》）的说法。

中国人的吃，是很高明的。如果说中国人有什么饮食奥秘的话，用最简单一句话来概括，这就是把吃和生存、发展、享受融为一体。中国人的吃，不单单是吃食物本身，也是在吃文化，吃科学，吃艺术。懂吃，会吃，使中华民族成为善吃的民族。

革命先行者孙中山先生曾对中国人的饮食发表过精到的见解。孙先生从中外饮食比较、烹饪与文明的关系等角度对中国人的饮食之道作了高度评价：我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。

烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。孙先生还把中国人的饮食与欧美人的饮食作了比较，指出中国食品发明多，烹调方法美，为各国所不及，也非欧美所可并驾，他说：比之今日欧美最高明之医学卫生家所发明之最新学理，亦不过如是而已。

中国人之食，不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生。

单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国人已无待于利诱势迫，而能习之成自然，实为一大幸事。吾人当保守而勿失，以为世界人类之师导也可。中国人为什么对饮食之事比较高明，而且处于领先的地位？这是有深刻历史与哲学背景的。就哲学背景来说，中国人对于吃有一套人生饮食哲理。

饮食哲理

对于吃，儒家、道家、佛家、杂家都有各自的观念。这些观念，又对历代老百姓产生种种影响。而这些影响，对于形成中国人在饮食烹饪文化上的共同心理素质是不容低估的。

大欲——儒家的饮食思想

中国历史表明，儒家思想影响着中国人和中国社会的各个方面。汉代以降，帝王中的绝

大多数都把儒学作为指导思想，全社会的尊孔、崇儒，延续了两千多年。儒家的饮食观念，明白无误地承认人的基本欲望乃生存和繁衍。《礼记·礼运》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”饮食之事，生儿育女之事，不是一般的欲望，而是“大欲”，应该慎重对待。但是怎样去满足“大欲”，则应有思想规范和行为规范。

研究儒家的《十三经》和经学家们的著述，可以明显地感到一点，儒家的饮食思想，核心是一个“礼”字。它通过饮食制度、饮食礼仪、烹饪规范、筵宴格局、服务程序等方面的倡导与规定，来实现其礼的要求，即达到儒家设想的尊卑有别，长幼有序，伦常不紊，纲纪振兴，合群共处，促进大同。

儒家的饮食制度，《周礼》设计了一个蓝图，对宫廷饮食的机构设置和分工作了详尽规定——虽然这些规定并不都成为事实。

《周礼·天官冢宰》载，王宫的饮食由膳夫这个机构和官员统管。在膳夫领导下，又设庖人、内饔、外饔、亨人等职，他们下面又有一大批工作人员，分为下士、府、史、胥、徒，加上负责烹饪原料供给的甸师、兽人、渔人、鳖人、腊人等机构的工作人员，共达1485人，真是一个分工很细的从事饮食烹饪的庞大队伍。《周礼》还记载，领导宫廷主疗疾之事的官员为医师，其下又设食医、疾医、疡医。此外，有管理酒、浆、冰、醢、醯、盐及餐具、筵宴服务的官员。从膳夫所属的官员和医师所属的官员分别担任的职责来看，他们虽是天官冢宰下面的两个机构，但就饮食烹饪来说，责任则是共同的。

我们且挑选几个机构和官员来看。

膳夫的职责“掌王之饮食膳羞（[饗]下同），以养王及后、世子”。具体工作是在王需进食的时候，进献食物，还负责尝食，以辨别食物是否按要求烹饪了，检查有没有毒等；王举行宴会的时候，代王向宾客献酒；王要颁赐肉脩给群臣时，负责分配。

庖人的职责是在膳夫领导下“掌共六畜、六兽、六禽，辨其名物”，还规定了辨别原料必须遵守的原则和怎样进行烹饪的基本要求，如春天用小羊和豚为料烹饪，要用牛油脂来配合；夏天用干雉和干鱼来制饔肴，则应用狗的油脂来配合；秋天用小鹿子肉来制菜，需用鸡油脂来配合；冬天用鲜鱼和雁肉为料做菜，必须用羊油脂来配合等。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)