

食 之 美

生活中充满各种各样美的事物。衣食住行与我们息息相关,在满足我们实用需求的基础上,它们又成为文化的承载者,变作美的使者。而最让中国人津津乐道的莫过于中国的饮食文化。“民以食为天”“食、色,性也”,这些先哲的名言悠远流传。从实用角度道出了中国人对饮食重要性的理解。

第一节 饮食的美

一、饮食文化的含义

人生在世,吃穿二字,很早我们就知道了这句话。人虽然作为高级动物,但仍需要与普通动物一样:“吃”。所以,林林总总令人眼花缭乱的各类美食也就应运而生。从古至今,长盛不衰。饮食业也形成了自己独特的文化,说得更直接些就是一种“吃”的文化。

何谓饮食文化?饮食文化指的是人们在日常生活中的饮食行为和习惯,主要包括饮食观念、物产原料、烹饪技术、饮食器具、饮食礼仪、民情风俗、食疗养生及有关人物逸闻、文献典故等诸多方面的知识。中国饮食文化涉及“饮”与“食”两个方面。饮:喝,主要指分别代表酒精饮料的酒和非酒精饮料的茶等。食:吃,以五谷为主食,蔬菜、肉类为副食的传统饮食结构。

二、饮食文化的历史发展

古籍记载人类的饮食文化是在结束了茹毛饮血时代,即由生食进入熟食的转变中逐渐产生与发展起来的。在1万至4万年前,人类发明了烧石传热熟物的石烹法,这是最原始的烹调方法,这在北京周口店的考古中得到证明。到了新石器时代,中国社会进入了陶器时期,人们以陶器为炊具,促进了原始烹饪的发展,标志着人类正式进入了烹调时代。

夏、商、周三代到秦统一中国,是我国烹饪史上一个极其重要的阶段。随着生产力的飞跃,社会生活的各个方面发生了深刻的变化。中国自夏代以后,已进入青铜器时代。人们开始用铜制炊具,将原料改成小块,使用动物油烹制菜肴,这就使烹饪又进步到油烹法。我国饮食文化基本程式,就是

在这个时期初步定下的。

汉代的饮食品种和烹饪水平都较前朝有了长足的发展。汉代以后,铁器逐渐取代铜器,植物油开始登灶入饌,已掌握了炖、煮、炒、煎、酱、腌、炙等烹调方法,对食品原料也十分讲究,烹饪操作的技术分工已趋成熟,这可以从山东出土的《庖厨图》“厨夫俑”中得到证明。

魏晋南北朝时期是我国各族人民饮食文化大交流、大融合时期,加之受道教“长生不老”思想的影响,在食饌的内容和形式上多姿多彩,追求“医食同源”、“药食如一”的丰富多彩的烹饪方法。此时的食品种类几乎包括了现代绝大部分常用食物。贾思勰的《齐民要术》反映了当时食文化发展的高度。

唐宋时期是我国饮食文化的全盛时期。商业和手工业的蓬勃发展,水陆交通的发达和城市的兴起促进了饮食业的发展。唐代是中国茶文化的形成时期,被后人称为“茶圣”的陆羽所著的《茶经》的问世,使中国茶文化进到一个新的境界,即由饮用变为品饮,由一种习惯、爱好升华为一种修养、一种文化。到了宋代,茶更成为人们生活的必需品,特别是宋代的瓷器食具还以其精美绝伦滋润着我国饮食文化。

明清时期,饮食文化得到进一步的发展,内容更为丰富多彩。无论是宫廷饮食、贵族饮食和官府饮食,还是民族饮食、地方饮食和民间饮食都出现了蓬勃发展的趋势。特别是清朝统一全国后,饮食文化呈现出融南北美食于一炉的特征,其典型代表是满汉全席的出现。满汉全席以其礼仪隆重、用料华贵、菜点浩繁、场面豪富而著称,是能与享有盛名的法国大菜媲美的中国名菜之一。

三、饮食美的基本特征

孔子说:“食不厌精,脍不厌细。”说明他是十分重视人的智慧和技艺的。经过数千年的洗礼,饮食烹饪已经成为审美对象,具有其独特的审美特征。

(一) 色之美

色之美是指饮食色彩鲜艳,搭配协调。人的视觉对形状和色彩的感受是最直接、最敏锐的。饮食的色彩,主要是刺激人的视神经,经过心理作用,既能引起人的食欲,又能使人心旷神怡。

饮食色之美,主要是通过原料本身的色彩来体现的。烹调原料各式各样,它们固有的颜色为饮食配色提供了最可靠的物质基础。例如山东的“德州扒鸡”,色泽红润,鸡皮光亮,肉质肥嫩,香气扑鼻。既使人立即产生食欲,又给人赏心悦目之感。

(二) 香之美

香气是饮食中带有一种挥发性物质,能够刺激人的嗅觉,给人以清香愉悦的感觉。饮食未入口而清香扑鼻就是香气的作用。

食物的原料各有其不同的气味。要把菜肴的香气充分发挥出来,不仅需要选择恰当的佐料,如茴香、花椒、八角、桂皮、丁香等。还要掌握一定的火候,按一定的操作规程精心烹制,才可获得扑鼻的芳香。例如福建名菜“佛跳墙”,当一坛煨菜上席,打开坛盖,顿时异

香扑鼻,能使“佛闻弃禅跳墙来”。“佛跳墙”之所以成为名扬中外的名菜,主要是它的香气浓郁,味道鲜美,回味无穷。

(三) 味之美

味之美是指饮食味道鲜美醇厚,耐人寻味。根据科学资料证明,人的口腔部位分布着许多味蕾,对各种不同的呈味物质有各种不同的感知能力。因此,烹饪中如何刺激和调动这种感知能力,就成为一门专门的学问。

中国菜十分讲究“五味调和,恰到好处”。五味是指酸、甜、苦、辣、咸,是自古以来的基本味。当代有人提出应把“鲜”味加进去那就是六味。人对咸味反应最快,对苦味反应最慢,但对苦味却最敏感。作为一名厨师,应善于掌握服务对象的口味习惯等特点,能够把五味按一定的规律和方法调配成饮食者喜欢的味。如江苏人爱吃甜,河北人偏咸,四川、湖南一带的人爱吃辣,山西人爱吃酸等。

(四) 形之美

形之美是指食物的艺术造型。漂亮的食品图案,往往通过形象和寓意使人获得审美的意趣,从而超脱肉体的满足,达到精神的愉悦,甚至如爱珍宝,不忍食之。

中国菜中有一种叫“看菜”,是只看不吃的。有的菜中放有人物、花鸟或走兽的造型,给人边看边吃,增进乐趣。有些“形象拼盘菜”,则是利用食品的色彩和线条,拼成色彩绚丽的图案。

如给老人祝寿时,多拼成麻姑献寿、松鹤延年等图案和文字。而举办婚礼酒宴时,则拼成鸳鸯戏水、花好月圆、彩蝶双飞等图案和文字。这种造型不但增加菜肴的美感,而且可渲染喜庆的气氛。



松鹤延年

(五) 器之美

清人袁枚说:“美食必伴以美器。”(《随园食单》)器之美也是我国饮食美学中的特点之一。它指的是盛装茶酒、饭菜的器皿、餐具之美,主要包括碗、碟、盘、杯、勺、盆以及筷子等。

我国的食具从古老的陶钵、瓷盘,到近代细瓷烫金的杯盘碗碟,从彩陶到青花瓷到彩釉,从“九龙杯”、“夜光杯”,到“琉璃壶”、“蟠龙碟”,都已经不仅仅具有盛装饮食的实用价值,而且具有独立的审美价值。它们以其感性的形式美使人赏心悦目。

但是美器必须与美食和谐统一才具有审美价值,如唐诗“葡萄美酒夜光杯”所描述的那样。“惟是宜碗则碗,宜盘则盘,宜大则大,宜小则小,参错其间,方觉生色。”(《随园食单》)如遇宴会,则要求配套、整齐、划一,而且色调和谐,与整个环境相配合。

（六）名之美

名之美指菜点名称的雅致巧妙、寓意深刻、富于生活情趣。一道好菜，如果配上一个好听的名字，一定会使人心情愉快，食欲大增，而且很快会在社会上流传。据说，乾隆第一次下江南时，曾在无锡的一家小饭馆用餐。店主精心制作了一道虾仁锅巴。他先将锅巴用油炸酥，用虾仁、鸡丝、高汤熬成卤汁，上桌时再将卤汁浇到锅巴上，顿时发出“吱吱”的声响，香味扑鼻。乾隆开始被那个声音吓了一跳，问道：“这叫什么菜？”店主逢迎地回答：“春雷惊龙。”乾隆听了大喜，而一尝之下，觉得锅巴香酥，汤味鲜美，便称：“此菜可谓天下第一。”从此“虾仁锅巴”就博得了“天下第一菜”的雅名。

一般常见的给美食命名的方法：一是吉祥想象型，如鸡与蛇炖在一起的菜叫“龙凤呈祥”；百合煨莲子曰“百年好合”；二是历史典故型，像“霸王别姬”就是王八与鸡合炖的菜，包含了一个历史典故；三是诗情画意型，如乾隆爱吃的“红嘴绿鹦哥”，就是菠菜。给菜肴命名的一条原则是虚实相间，名实相副。名和实要和谐统一，因为质量毕竟是第一位的。

（七）趣之美

趣之美指人们用餐时的情趣美。据说苏东坡请黄庭坚、秦观、苏小妹三人吃猪蹄。苏东坡在桌上只摆了四个碟子：韭菜、葱、蒜头和蒜。他说：“今天先吃这四个菜，要每人吟诗一句，句中各含食物之名，违者受罚，不得食猪蹄。”说罢夹起韭菜吟道：“久（韭）居令人厌。”其次是苏小妹，她夹一根葱，吟道：“聪（葱）明各自归。”秦观夹的是蒜头，接着说：“斩（蒜）也抬不去。”最后是黄庭坚，他抓起蒜，作了结句：“算（蒜）数吃猪蹄。”四人大笑。苏东坡忙吩咐把猪蹄端出来，大家开怀而吃。苏东坡以雅谑使进餐气氛更活跃，兴味更浓，大大增添了用餐的情趣美。

古代用餐，常以舞剑、投壶、唱歌、吟诗、舞蹈、行酒令等活动来增添用餐的情趣和气氛。现在一般是唱卡拉OK、讲故事、行酒令、聊微信等，以增加席间雅兴。席间的娱乐活动要有文化内涵，才风雅有趣。

四、饮食美的意境追求

（一）以优雅的环境创造意境

自古以来，我国的饮食活动都注重饮食环境的选择，许多饮食场所都很重视环境的装饰和美化，优雅舒适的饮食环境是构成饮食意境美的重要因素。“中国饮食文化强调进餐时的时、空、人、事等诸种因素的协调一致，讲求良辰美景、可人、乐事的有机联系。”（罗绮筵《审美应用学》）据宋代《梦粱录》记载：“注京熟食店，张挂名画，所以勾引观者，留连食客。今杭城茶肆亦如之，插四时花，挂名人画，装点店面。”今天的餐饮业，也很讲究餐厅环境的美化，以雅座宴客，以音乐歌舞助兴成为一时之尚。

饮食环境的意境美，还包括和谐的人际关系。逢年过节，亲人团聚，朋友来访，把酒话旧，边饮边谈，此乐何极！那一份温馨的亲情，那一份真挚的情感，随着芳香四溢的美酒和美味可口的饭菜，浸润到内心深处。那一种轻松、和谐、自由的情调，能洗去人生旅途中的

烦恼与忧愁,净化人的精神与心灵,增进人与人之间的真诚与友爱,将进餐者带入一个美好和谐的人生境界。

(二) 以饮食的色、香、味、形和餐具的和谐配套创造意境

饮食基本上注重的是色、香、味三点俱全。而饮食的意境美主要是通过色来表达。想要打造出美感,一般菜量要少,最好用大一些的盘子来盛,这样会显得比较精致;菜汤要少,当然,如果是汤羹类的请直接换碗。

器皿要干净,除了器皿的卫生、干净,在花色的选择上也不要选择过于花哨的图案,这样会让人不知道重心在哪里。突出主题,在菜色的搭配上要突出自己这道菜的主题和主体。也可以适当地选择一些食雕来进行装饰。器皿和食具要富有美感,这样可以为菜肴增色。可以和主题、季节相搭配。在餐桌布、餐巾布、筷托这样的小细节上,可以根据自己的主题或者当季的季节来搭配。同时,还要有一定的艺术修养,敢于突破前人,勇于创新。

(三) 从饮食的意境美中品味人生,寻求精神的超越

中国饮食对意境美的追求,正在于超越饮食的具体行为,进入自由的审美境界,从中充分体会人生的滋味和生命的乐趣。比如,每当节日来临,邀请几个亲朋好友,选一家优雅的酒家,亲热地“撮”一顿,边吃边谈,叙情话旧,再唱唱卡拉 OK,仿佛走进了一个精神的家园,人与人之间的隔膜与不快,在这样和温暖的气氛中化解、消融。“形而下”的物质享受升华为“形而上”的精神超越。由品味美食发展到品味人生,精神上既轻松了许多,又充实了许多。

更为重要的是,人们从饮食意境美中,可以超越世俗的功名利禄所带来的烦恼与悲伤,可以与现实生活作垂直的切断,进入一个无功利的精神空间。饮食之时,一杯美酒下肚,各种愁怀顿失,什么名、什么利,通通靠边站。心里拥有的就是诗,是生活。

“李白斗酒诗百篇,长安路上酒家眠。”这是大家熟悉的杜诗名句。古今不少诗人、文豪、画家、书法家,都因饮酒而兴致勃勃,才思横溢,下笔有神,留下了许多名篇佳作,究其原因就是从饮食美中进入一个虚静的审美境界。饮食意境美还应讲究吃得卫生,喝得科学,能使人从饮食中进入一个精神文明的境界。

第二节 中国菜的地方风味

中国菜是中国各地区、各民族各种菜肴的总称。具有历史悠久、技术精湛、品类丰富、流派众多、风格独特的特点,是中国烹饪数千年发展的结晶,在世界上享有盛誉,是世界三大菜系(中国菜、法国菜、土耳其菜)之一,深远地影响了东亚地区。菜谱来源于中国各个地区和民族的菜肴。

一、中国菜的地方风味

一方水土养一方人。由于地理位置不同,人们的饮食习惯也就不同,饮食习惯的不同

造就了不同的饮食文化。中国人大而全的一贯作风,吃饭时自然是七大盘、八大碗,一是显示了富足,二是摆足了排场;近而各地比吃、全国争雄,最终形成了八大菜系(鲁、粤、川、苏、湘、闽、徽、浙),也就是吃方面八个不同的“高手”。

(一) 鲁菜

鲁菜,又称山东菜系,由胶东与济南两地地方菜发展而成。鲁菜风味不仅扩大到京津,而且远播至白山黑水之间,成为当时最有影响的一大菜系。明清两代,鲁菜成为宫廷御膳的主体,是我国北方菜的代表。其特点是:选料精细,精于制汤,以清香、鲜嫩、味纯而著名,讲究丰满实惠。

鲁菜的代表名菜有:糖醋鲤鱼、德州扒鸡、锅贴豆腐、九转大肠、清汴赤鲤鱼、红烧大虾、油爆海螺、孔府一品锅等 20 余味。其点心小吃有:周村酥烧饼、武城喧饼、荷叶饼、潍县杠子头火烧、煎饼、糖酥煎饼、锅贴、高汤小饺、开花馒头、煎包、金丝面、余子面、蛋酥炒面、福山拉面、蓬莱小面、鸡肉糝、甜沫等。

(二) 粤菜

粤菜,又称广东菜,是由潮州、广州、东江(惠州)三大流派组成。广东菜的特点是:选料广博奇杂,配料较多,注重装饰,讲究鲜嫩爽滑;擅长小炒,善于掌握火候,油温恰到好处;注意季节搭配,夏秋力求清淡,冬春偏重浓醇。以广州菜为代表的粤菜影响闽、台、琼、桂诸地。

代表名菜有:脆皮乳猪、白云猪手、龙虎斗、烤鹅、蛇羹、太爷鸡、杏元鸡脚炖海狗、鼎湖上素、东江盐焗鸡、护国菜、脆皮炸双鸽等 20 余味。其点心小吃有:成珠鸡仔饼、皮蛋酥、煎堆、冰肉千层酥、大良膏煎、酥皮莲蓉包、叉烧包、粉果、伦敦糕、马蹄糕、肠粉、蜂巢芋角、松糕、蟹黄灌汤饺、薄皮鲜虾饺、干蒸烧卖、沙河粉、荷叶饭、及第粥、艇仔粥、大良双皮奶等。

(三) 苏菜

苏菜,又称江苏菜、淮扬菜。是由金陵菜、淮扬菜、苏锡菜、徐海菜组成。其味清鲜,咸中稍甜,注重本味,在国内外享有盛誉。江苏为鱼米之乡,物产丰饶,饮食资源十分丰富。著名的水产品有长江三鲜(鲥鱼、刀鱼、鲢鱼)、太湖银鱼、阳澄湖清水大闸蟹、南京龙池鲫鱼以及其他众多的海鲜品。

代表名菜有:松鼠鳜鱼、清汤火方、鸭包鱼翅、水晶肴蹄、西瓜鸡、盐水鸭、清炖甲鱼、鸡汁煮干丝等。

(四) 川菜

川菜,又称四川菜,以成都、重庆两地菜肴为代表,“食在中国,味在四川”,可见川菜在我国享有崇高的声誉。川菜重视选料,规格讲究一致,分色配菜主次分明、鲜艳协调,自古有“尚滋味”、“好辛辣”的饮食传统。它的特点是:麻辣、鱼香、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、香脍炙人口,素来享有“一菜一格,百菜百

味”的美名,地方风味十分浓郁,有“食在中国,味在四川”的美誉。

代表名菜有宫保鸡丁、回锅肉、鱼香肉丝、夫妻肺片、麻婆豆腐、灯影牛肉、鸳鸯火锅、干烧岩鲤、家常海参、锅巴肉片、干煸冬笋等 20 多味。其点心小吃有:荷叶蒸饼、蒸蒸糕、蛋烘糕、鸡蛋熨斗糕、青城白果糕、崇庆冻糕、锅盔、宜宾燃面、龙抄手、红油水饺、玻璃烧卖、担担面、赖汤圆、芝麻圆子、广汉三和泥、川北凉粉、小笼蒸牛肉、顺庆羊肉粉等。

(五) 闽菜

闽菜是以福州菜为基础,后又融合闽东、闽南、闽西、闽北、莆仙地方风味菜,经历了中原汉族文化和当地古越族文化的混合、交流而逐渐形成的菜系。福建人民经过与海外,特别是南洋群岛人民的长期交往,海外的饮食习俗也逐渐渗透到闽人的饮食生活之中,从而使闽菜成为带有开放特色的一种独特的菜系。

闽菜以烹制山珍海味而著称,在色香味形俱佳的基础上,尤以“香”、“味”见长,其清鲜、和醇、荤香、不腻的风格特色,以及汤路广泛的特点,在烹坛园地中独具一格。代表名菜有:佛跳墙、醉糟鸡、酸辣烂鱿鱼、太极明虾、清蒸加力鱼、橘汁加吉鱼等。

(六) 浙菜

浙菜,又称浙江菜。浙菜主要有杭州、宁波、绍兴、温州四个流派所组成,各自带有浓厚的地方特色。其地山清水秀,物产丰富佳肴美,故谚曰:“上有天堂,下有苏杭”。浙江省位于我国东海之滨,北部水道成网,素有江南鱼米之乡之称。西南丘陵起伏,盛产山珍野味。东部沿海渔场密布,水产资源丰富,有经济鱼类和贝壳水产品 500 余种,总产值居全国之首,物产丰富,佳肴自美,特色独具,有口皆碑。其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜,在中国众多的地方风味中占有重要的地位。

代表名菜有:龙井虾仁、西湖醋鱼、叫花鸡、东坡肉、梅干菜焖肉、西湖莼菜汤、油焖春笋、炸响铃等,集中反映了“杭菜”的风味特点。

(七) 湘菜

湘菜,又称湖南菜,是中国历史悠久的一个地方风味菜。早在汉朝就已经形成菜系,烹调技艺已有相当高的水平。湖南地处我国中南地区,长江中游南岸,南岭以北。这里气候温暖,雨量充沛,阳光充足,四季分明,自然条件优越。湘西多山,盛产山珍野味;湘东南为丘陵和盆地,家牧副渔发达;湘北是著名的洞庭湖平原,素称“鱼米之乡”。湘菜擅长香和辣,具有浓郁的山乡风味。

代表名菜有:腊味合蒸、冰糖湘莲、红煨鱼翅、麻辣仔鸡、汤泡肚等。

(八) 徽菜

徽菜仅仅指徽州菜,而不能等同于安徽菜。徽菜来自徽州,离不开徽州这个特殊的地理环境提供的客观条件。徽州,府治歙县,包括今安徽黄山市、绩溪县及江西婺源县。徽菜在南宋年间发端于歙县。徽州因处于两种气候交接地带,雨量较多、气候适中,物产特别丰富。徽菜以红烧出名,表现在使用酱油上。

徽州的酱油是黄豆制成的,保存本色。炒菜用油是自种自榨的菜籽油,并使用大量木柴作燃料:有炭火的温炖,有柴火的急烧,有树块的缓烧,是比较讲究的。传统中的重油、重色、重火功。

代表名菜有:火腿炖甲鱼、红烧果子狸、腌鲜鳊鱼、黄山炖鸽、无为熏鸭、毛峰熏鲥鱼、符离集烧鸡等上百种。

二、中国菜的意境追求

(一) 科学烹调保营养

中国饮食讲究烹调,要求“色、香、味”俱佳。饮食最重要的是保持营养,其次是“味”,至于“色、香”是较次要的。因此,在烹调方法上要以保持食物的营养为目的。如淘米要轻洗,否则就会把大量的营养流失。食物不宜煎炸,宜蒸炖。煎炸的食品不仅不易消化,而且容易上火,维生素的损失达50%。

新鲜蔬菜,不宜存放,应先洗后切,尽快下锅,做到“急火快炒”,加水不宜太多,炒菜时间不宜太长。这样才能鲜嫩可口,最大限度地保存维生素。久炖的菜肴,其维生素的损失高达45%以上。要现吃现炒。调味品也有营养作用。食盐能刺激味觉,增加唾液分泌,促进消化,又能杀菌,但摄入量不能太多,一般8克/天为宜。醋也是很好的调味品,可以健胃,促消化,烧菜加醋可使菜中钙、铁、磷等溶解吸收,烧鱼加醋,会使鱼骨中的钙磷溶解出来,以利吸收。

(二) 合理膳食保健康

现在,世界发达国家在饮食上讲究营养搭配,合理膳食,以提高身体素质。据说日本就是一个很重视营养的国家。我国在改革开放以来,温饱问题已基本解决了。在1993年我国政府制订了《九十年代中国食物结构与发展纲要》,后来国务院办公厅批准有关部门制定了《中国改善营养行动计划》,中国营养学会先后两次颁发了中国居民《膳食指南》。这些措施对于转变人们的饮食观念,改善人们的膳食结构起了重要的作用。

21世纪以来,富人和穷人在身体上的表现有了重大变化。新富人黑瘦黑瘦的,新穷人白胖白胖的。据说现在只有穷人还在吃鱼吃肉,富人早已吃腻了鱼肉,改吃野菜了。因此,新穷人的标志是一身赘肉。这一变化表明,讲究饮食营养,注意膳食结构已成为人们的自觉追求。

从营养学角度来看,人体每日对营养素的需求有一定标准。若不按营养需要摄取营养食物,好吃就多吃,营养则失去平衡,不仅不利于健康,而且会得疾病。比如,糖尿病、脂肪肝等“文明病”。所以,要保持身体健康,就要合理安排饮食。

合理安排膳食大致有三条:一是营养摄入量要合适。二是膳食结构要合理。三是早中晚三餐比例要合适。早餐应占一天所需30%的热量,午餐占40%,晚餐占30%。俗话说,“早吃好,午吃饱,晚吃少”,这是有道理的。现在有些人早晨不吃东西,或吃得很少,这会造成消耗超过储存,也不利于身体健康。医生认为,吃饭宜“七八分饱”,任何暴饮暴食对身体都没有好处。

（三）讲究卫生保安全

要特别注意饮食卫生,防止“病从口入”。比如吃的东西要新鲜、干净,该熟吃的不要生吃,生吃瓜果要洗净去皮,最好在开水里烫一下。变味的食品不要吃。食具要清洁,用前最好用开水烫一次。如果家有传染病人,食具要分开,以免传染。要养成良好的卫生习惯。如饭前要洗手,饭后要漱口,吃饭要定时定量,不要吃得过饱或太少。不要吃汤泡饭,不要吃油炸食品等。

讲究饮食卫生,还要弄清哪些东西可以吃,哪些东西不能吃,吃时要注意安全。比如吃野味现在是一种时尚,或是身份的象征。但有些野味是一级保护动物,不能吃,如虎、豹、熊、猴等。

（四）注意礼节讲文明

中国地域辽阔,礼仪繁多而且不同。但有些用餐礼仪还是通用的。

第一,入座的礼仪。先请客人入座上席,再请长者入座客人旁,依次入座。入座时要从椅子左边进入,入座后不要动筷子,更不要弄出什么响声来,也不要起身走动。如果有什么事要向主人打招呼。

第二,进餐时,先请客人、长者动筷子,夹菜时每次少一些,离自己远的菜就少吃一些。进餐时不能狼吞虎咽,不用舌头舔食餐具,不要大声说话。不伏碗吃饭,应端碗吃饭。喝汤时用汤匙一小口一小口地喝,不宜把碗端到嘴边喝,汤太热时凉了以后再喝,不要一边吹一边喝。有的人吃饭喜欢使劲咀嚼脆食物,从而发出很清晰的声音来,这种做法是不合礼仪要求的。特别是和众人一起进餐时,就要尽量防止出现这种现象。

第三,进餐时不要打嗝,也不要出现其他声音,如果出现咳嗽、打喷嚏、肠鸣等不由自主的声响时,最好用餐巾、手、手帕捂住嘴,并把头向后方转。说一声“真不好意思”,“对不起”,“请原谅”之类的话,以示歉意。

第四,如果要给客人或长辈布菜。最好用公筷,也可以把离客人或长辈远的菜肴送到他们跟前。按我们中华民族的习惯,菜是一个一个往上端的,如果同桌有领导、老人、客人的话,每当上来一个新菜时就请他们先动筷子,或者轮流请他们先动筷子,以表示对他们的重视。

第五,吃到鱼头、鱼刺、骨头等物时,不要往外面吐,也不要往地上扔,要慢慢用手拿到自己的碟子里,或放在紧靠自己餐桌边或放在事先准备好的纸上。

第六,要适时地抽空和左右的人聊几句风趣的话,以调和气氛。不要光埋头吃饭,不管别人,也不要狼吞虎咽地大吃一顿,更不要贪杯。

第七,任何餐具反扣的行为被视为不礼貌,比如碗或酒具。

第八,要明确进餐的主要任务。是以谈生意为主,还是以联络感情为主,或是以吃饭为主。如果是前者,在安排座位时就要注意把主要谈判人的座位相互靠近,便于交谈或疏通情感。如果是后者,只需要注意一下常识性的礼节就行了,把重点放在欣赏菜肴上。

第九,最后离席时,必须向主人表示感谢,或者就此邀请主人以后到自己家做客,以示回请。

第三节 酒 之 美

酒,是我国古代最重要的饮料之一。同柴米油盐相比,它虽不是人们生活的绝对必需品,但从产生的那天起,它便开始浸润整个社会,与人们的生活结下了不解之缘。逢年过节,佳期吉日,全家人团聚在一起,或亲朋好友相逢、送别,往往要借酒助兴,饮酒叙旧。因此,饮酒便成为饮食文化中的一个重要内容。

一、酒的产生和发展

我国是酒的故乡,是世界上酿酒最早的国家之一。酒的酿造,在我国已有相当悠久的历史。据有关资料记载,地球上最早的酒应是落地野果自然发酵而成的。所以,我们可以这样认为,酒的出现,不是人类的发明,而是天工的造化。一般来说,有了酒才能有酒器,因此,人工酿酒的先决条件,应该先从陶器的制造开始,否则便无从谈起。

考古学证明,在近现代出土的新石器时代的陶器制品中,已有了专用的酒器。这说明我们的祖先在很早的时候,就已经和酒发生了关系,而且当时我国酿酒技术已经开始盛行。以后经过夏、商两代,饮酒的器具也越来越多。在仰韶文化遗址中,既有陶罐,也有陶杯。

在出土的商、殷文物中,青铜酒器占有相当大的比重,说明当时饮酒的风气确实很盛。而且,我们可以从《史记·殷本纪》关于纣王“以酒为池,悬肉为林”,“为长夜之饮”的记载,以及《诗经》中“十月获稻,为此春酒”和“为此春酒,以介眉寿”的诗句中推知,约在 6000 年前,人工酿酒就开始了。

从夏王朝至秦王朝,大约 1800 年,为中国酒的成长期。这一时期,由于农业中已有五谷六畜,酿酒业中发明了曲蘖,使中国成为最早使用曲酿造酒的国家。同时,随着酿酒工艺的迅速发展,加速了酿酒行业开始作为独立手工部门与农业分离的步伐,朝廷开始设官制酒,以掌管重大的国事和王室的饮宴活动。酒官的设置,标志着酿酒已成为独立的手工业部门,这对于规范和提高酿酒技术,总结和推广酿酒经验都起到重要作用。

周人以农为本,认为大量酿酒和酗酒会浪费很多粮食,是难以容忍的“罪恶”。为了节约粮食,积蓄国力,西周初年颁布了我国历史上的第一部禁酒法典——《酒诰》,规定了十分严厉的禁酒措施。西周从设官治酒到以法禁酒,标志着酒文化与制度文化结伴运行,这对于几千年来中国的酒政产生了极其深远的影响。

在礼制文化的直接影响下,西周统治者还大力倡导酒德、酒礼,其目的除了区分尊卑之外,主要还是禁止滥饮酒。西周倡导的“酒礼”、“酒德”,后来同儒家的伦理道德思想融合,成为数千年来中国酒文化区别于西方酒文化的最大特色。

西周酒业的发展状况基本奠定了中国酒文化发展的两个方向:一是用曲发酵。从古到今,这是中国的国酒——黄酒和白酒与用菌种发酵的洋酒生产工艺的根本区别;二是把酿酒、饮酒和用酒都纳入法制化、礼制化、礼仪化的轨道,大大增加了酒的精神文化价值,减少了酒的负面作用。