



目录

Contents

第一章 从饮食人化到饮食文化	1
一、人肉与饮食	2
二、饮食礼仪的产生	6
三、饮食禁忌与饮食文明	12
四、饮食与养生文化	17
五、茶叶与茶文化	23
第二章 中国饮食文化溯源	27
一、中国饮食文化的发展历程	28
二、古代“八珍”	33
三、中外饮食文化交流的结晶——胡食	38
四、《齐民要术》与饮食烹饪	46
五、从唐朝的“烧尾宴”到清朝的“满汉全席”	52
六、《东京梦华录》与汴梁小吃	57
七、中国古代的节日饮食	62
八、中国古代四大菜系的形成和发展	73
第三章 中华民族饮食风俗漫谈	83
一、婚姻习俗与饮食习惯	84
二、丧葬习俗与祭祀食品	89



三、民族风情与民族饮食	94
四、盛极一时的官府菜	104
五、地域文化与特色食品	107
六、中华饮食的文化精神	113

第四章 欧洲饮食文化的历史扫描 117

一、古代希腊的饮食文化	118
二、罗马帝国时代的饮食文化	122
三、欧洲中世纪的饮食文化	126
四、文艺复兴时期的欧洲饮食文化	131
五、18 世纪的食物革命	135
六、西方的节日饮食	139

第五章 浪漫的法国饮食 145

一、用“心”吃饭的民族——法兰西	146
二、法国美食的推动者路易十四	150
三、从法国“大菜”到巴黎美食	152
四、法国饮食的魅力	156
五、巴黎的新烹饪	159

第六章 世界饮食文化风情 161

一、淳朴的俄罗斯饮食	162
二、科学的美国饮食	167



三、潇洒的土耳其饮食 171

四、华丽的日本饮食 176

五、风情万种的意大利饮食 181

六、魅力非凡的韩国饮食 186

第七章 饮食文化的美好未来 191

一、从吃饱到吃好 192

二、从肉食到素食 197

三、从“吃东西”到“吃文化” 201

四、对动植物实行人性化管理 205

五、告别“虐食”，回归文明 208

六、21 世纪的饮食革命 211



YISHIZHUXING HUA WENMING

YINSHI



六、西方的节日饮食

节日是推动饮食文化创新的动力，是各种特色食品、传统食品展示的盛会，许多世界名食就是在盛大节日的推动下，走向世界、走向未来、走向民间的。在西方的许多节日里，饮食作为重要的文化载体，寄托人们的情感，交流人们的思想，丰富人们的生活内涵，因而被赋予各种各样的文化含义。西方的重要节日，一是和宗教有关，一是和吃有关。宗教给人们带来精神愉悦、心灵充实，饮食给人们带来的是物质享受、肠胃的愉悦。所以，西方不仅有圣诞节、感恩节、逾越节、圣大卫节、圣帕特里克节等宗教节日，而且有与人们的饮食生活息息相关的黄瓜节、苹果节、螃蟹节、龙虾节、洋葱节、口福节、啤酒节、烹调节、狂欢节等。

历史学家布罗代尔说：法国是18世纪欧洲最讲究烹饪的国家，它不仅收集了欧洲许多国家的宝贵食谱，而且创立了新的菜系，发明了许多新的食谱，使美食家的盛宴在注重食物精美和格调高雅的同时，也使菜肴的外观和上菜的方式趋于尽善尽美。所以，在欧洲节日上的各种特色菜肴、饮食礼仪，都深受法国饮

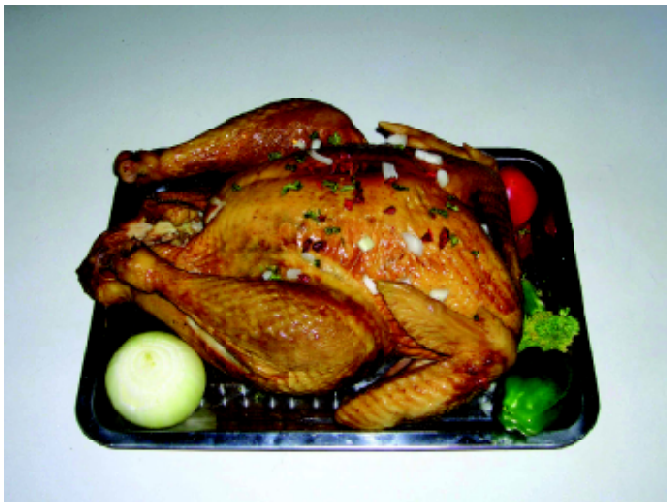
食文化的影响。

（一）圣诞节

圣诞节是基督教各派信徒纪念耶稣诞辰的日子。这时信徒们要举行斋戒，不吃肉食，不用刀叉进食，减少娱乐。但是，在现代西方许多家庭，饮食已经构成节日的一道重要环节，往往一进入12月份，人们就开始忙着采购各种节日用品和圣诞食物及礼品等。在每年的12月24日这天晚上，全家人一般都要相聚在一起，举行圣诞晚餐，吃圣诞蛋糕，这已经成为每个家庭不可缺少的内容。

澳大利亚人的圣诞大餐极为丰富，最为实在。一到傍晚时分，全家人要扶老携幼，一起到餐馆去吃圣诞大餐，以示庆贺。每家饭店、酒店都为圣诞节准备了异常丰富的美味佳肴，有腊鸡、火鸡、猪肘子、葡萄酒、各式点心等，人们要敞开胸怀，尽情地表达自己的幸福与快乐；人们也敞开自己的肚皮，充分地享受美味佳肴带来的口腹之欲。

美国人是一个追求简单、实用、科学的民族，饮食生活相对简单。但是，他们的圣诞晚餐却非常讲究，毫不含糊。他们的圣诞晚餐不仅有烤熟



◎烤火鸡

的火鸡，而且有水果沙拉、玉米粥、苹果派、圣诞蛋糕，各种食物都要加上一层甜腻的奶油，并放一些果料，香甜可口，别有滋味。

在丹麦，当圣诞晚餐开始时，人们必须先吃一份传统的杏仁布丁，然后才能开始吃火鸡、烤肠、奶酪、蛋糕和各式菜肴。

生性浪漫的法国人则喜欢在12月24日的晚上载歌载舞，伴着白兰地和香槟酒的浓郁酒香，吃法国蜗牛、鹅肝酱、烤牛排，在灯红酒绿中醉度圣诞。

圣诞餐桌上的食品是西方理想生活方式的完美展示，这一天的饮食不仅种类繁多，制作精美，而且必须准备他们的传统佳肴——烤火鸡。火鸡原是栖息于北美洲的野禽，后经人们大批饲养，成为美味家禽，每只可重四五十磅。在西方人眼里，没有烤火鸡的晚餐就算不上是圣诞晚餐。而烤火鸡、吃火鸡的历史，与法国的亨利四

世密切相关。布罗代尔认为：“有人说，亨利四世恢复了国内和平，火鸡便在法国大量繁殖。对这位伟大君主爱吃的炖火鸡，我不知道应该作出什么新的解释。不过有一点是确定无疑的：鹅从前在我们的餐桌上最受重视，现在可以说火鸡取代了鹅的位置。”烤火鸡通常是把火鸡肚子里塞上各种调料和拌好的食品，然后整只烤

熟，鸡皮烤成深棕色，由男主人用刀切成薄片分给大家。然后由各人自己浇上卤汁，撒上盐，味道十分鲜美。此外，还有甜山芋、玉米、南瓜饼、红莓苔子果酱、自己烘烤的面包及各种蔬菜和水果等。

有些西方人还习惯在圣诞晚宴的餐桌上摆一只烤整乳猪，英美等国人还往往喜欢在猪的嘴里放一只苹果。晚餐后的甜食一般有李子、布丁和碎肉馅饼等，英美等国人认为，吃过这几种食物之后会大吉大利、福星高照。据说这个习惯，也深受法国饮食文化的影响。

烤乳猪是全世界都曾出现过的一道美食，希腊罗马的士兵，就有了烤食猪肉的习惯，法国的烤野猪更是家家户户都能尽情享用的普通食品。一个外国观察家写道：“1557年在巴黎，猪肉是穷人，实实在在穷人的食物。”在1763年的《法兰西新闻报》上，为了解决食物问题，国王命

令：“每周运进城一百头鹿、二十头野猪，以供居民消费。”布列塔尼的一位农民在1548年感叹说：“乡亲们，想当初哪怕是过一个小节日，主人若不请全村人赴宴，吃他的鸡、鹅、火腿、初生的羊羔、刚落地的乳猪，总会于心不安。”一位诺曼底贵族在1560年写道：“我父亲在世的时候，家家每天有肉吃，菜肴丰盛，饮酒像喝水一样随便。”正是法国这种大众化、普及化的饮食方式，使后来一些讲究排场的人在圣诞请客时，纷纷效仿法国人制作乳猪的方法。他们在刚宰杀的乳猪肉上，刷上糖水、葡萄酒、白醋，在挂炉里烤到七八成熟，把猪肉的水分收干，然后再到炭火上烤七八分钟，烤的时候一定要不停来回翻转，才能让皮的口感不焦且脆，达到最佳。然后，一口烤猪肉、一口鹅肝酱、一口红葡萄酒，用法国贵族传统的饮食方式享用，的确是一种浪漫而又富有情趣的高雅文化。

（二）狂欢节

狂欢节源于古希腊的酒神节，是古希腊和古罗马为了纪念酒神兼种植之神狄奥尼索斯和他的妻子阿里阿德涅的节日，定在每年的3月17日。每当节日来临，人们就会吃着无花果、干酪、鲜嫩多汁的烤肉、蜂蜜蛋糕，喝着美酒，尽情地宣泄被压抑的情感和欲望，展现他们热情奔放的活力。现

在各国举行的狂欢节日期不同，有的是从元旦开始，有的从圣诞节开始，欧洲、美洲、大洋洲的狂欢节一般是在2月18日至20日举行。吃肉喝酒、唱歌跳舞和盛大的花车游行，构成了欧美狂欢节的主要内容，使欢庆的人们沉浸在近似疯狂的兴奋之中。法国人历史上的狂欢节，基本上是以吃为主，菜肴堆积如山，压塌桌子，在法国人看来从来不足为奇。从1751年到1854年，巴黎每人每年的肉食消费量，已经达到65公斤。拉瓦锡确定：大革命前巴黎的肉食消费量高达每人每年72.6公斤。狂吃、狂饮、狂舞、狂欢，成为巴黎狂欢节的主题。如今，欧美的狂欢节主要以饮酒、跳舞为主，啤酒是他们寻求刺激、追求疯狂的兴奋剂。

（三）情人节

情人节来源于古罗马的牧神节，据说鸟类在这一天开始交配，男女在这一天谈情说爱。因此，在牧神节期间，每个青年男子从一只盒子里抽签，盒子里放着写有青年女子姓名的条子，男子可以利用抽签方式，选出这一年度的恋人。3世纪时，为纪念一位叫瓦伦丁的基督教圣徒，牧神节变成纪念殉道者的日子。当时，古罗马有一位暴君叫克劳多斯，因战事连绵，克劳多斯征召大批公民前往战场，搞得人们妻离子散，家破人亡，怨



◎情人巧克力

声载道。男人们不愿意离开家庭，小伙子们不忍与情人分开。克劳多斯暴跳如雷，下令人们不许举行婚礼，甚至连所有已订了婚的也要马上解除婚约。有一位教士叫瓦伦丁，他对暴君的虐行感到非常气愤，毅然冲破禁令，为情侣们举行婚礼。消息传到暴君的耳朵里，克劳多斯命令他的士兵冲进神庙，将瓦伦丁投入地牢，并将他折磨而死。人们将瓦伦丁安葬在圣普拉教堂，并把他去世的公元270年2月14日，定为情人节。在这一天，恋人之间要互赠卡片或是礼物，以示怀念。青年男女相互赠送巧克力的习俗，则起源于法国路易十

四的王后玛丽·泰丽莎。

巧克力原产于美洲的墨西哥，1520年从墨西哥传入西班牙。从小生长在西班牙的玛丽·泰丽莎，因为不能割舍在西班牙养成的嗜好巧克力的习惯，偷偷把巧克力带到了法国。1657年，巧克力又从法国传入英国。当时的巧克力，不是用手拿着吃，而是放在水里溶化后，作为饮料喝的。随着巧克力制造工艺的提高，加入牛奶、花生、杏仁、榛子的巧克力，不仅口感细腻，甜美宜人，而且营养丰富，具有多种寓意，可以充分表达男女之间甜蜜、细腻、关爱的复杂情感。于是，这种制作精美、香甜

可口的食品，就成为情人节的礼品。

（四）复活节

春分过后，第一次月圆后的第一个星期日就是复活节，一般在3月底或4月初。这是基督教纪念耶稣复活的一个宗教节日。按照传统，复活节有不少很有特色的庆祝活动。蛋和兔子都是复活节的象征，因为蛋孕育着新的生命，含有生命复活的寓意；兔子则因繁殖力很强，也被视为新生命的象征。复活节到来时，商店里会出售各种复活节小兔和彩蛋，有的是巧克力做成的，可以玩，也可以吃。

法国人对西方的节日饮食贡献巨大，西班牙人也功不可没，他们的许多民族节日，也和饮食文化密切相关。每年的1月17日，是西班牙人的口福节，在莫洛尔吉纳地区的西班牙人，要举行盛大的篝火晚会，吃一种不加糖的大米饭和用鳗鱼馅制作的烤馅饼。人们不分男女老少，一起围坐在熊熊的篝火旁，挑逗寻乐，边吃边聊，一直吃得肚皮膨胀，欲望全无，这才回家，蒙头大睡。第二天起来，再接着吃面包夹烤香肠。

到了每年的3月份，西班牙人要举办烹饪节。蜗牛、沙丁鱼是烹饪节上的传统食品，各位烹饪高手需要用蜗牛、沙丁鱼制作菜肴，以展示自己的烹饪技巧，追逐烹饪节上的“烹饪大师”头衔。

每年的8月30日，是西班牙一年一度的西红柿节。在西班牙小城布诺，来自不同国家的4万名游客，要在这里尽情发泄，以100吨西红柿为武器，互相攻击，打一场没有硝烟的世界大战。这种善意的攻击、放纵的宣泄，无可厚非。但他们浪费食品资源的低俗举动，与饮食文化强调节约的理念，却是背道而驰的，因而受到不少国家的谴责。还有他们的斗牛节、苹果节，实在让人不敢恭维。

每年的11月11日，是西班牙少数民族巴斯克人的烹饪节，他们要举行以猪肉为原料的烹饪大赛，优胜者的奖品是一头肥猪。尽管奖品的等级不高、代价不低、付出很多，但人们依然趋之若鹜，踊跃参加。

英国人富有新教伦理和资本主义精神，强调吃苦耐劳，怀念先辈的不朽行为，他们的节日则更多体现了精神上的追求。每年的3月1日，是英国威尔士人的“圣大卫节”，圣大卫是威尔士人的保护神、基督徒的精神楷模，他一生传教布道，拯救人类，经常靠吃面包、青葱度日，人们在这一天也要忆苦思甜，吃一些干面包和青葱，追忆和纪念圣大卫的精神。

每年3月17日，是悼念爱尔兰的守护神圣帕特里克的节日。在这一天，爱尔兰人要穿绿色衣服、戴绿色帽子、吃绿色蔬菜和食品，纪念守护

神圣帕特里克。当然，人们的胸前还要佩戴白色的酢浆草花，以突出节日的庄严和素雅的气氛。

每年5月份的第2个星期日，是西方传统的母亲节，它起源于美国西弗吉尼亚州嘉芙顿城的一所学校。1876年，美国在全国举行纪念南北战争的活动，安娜·查维斯夫人在讲授美国国殇纪念日的课程时，想到了那些失去亲人的母亲，她进行祈祷时说，但愿会有人创立一个母亲节，纪念和赞扬美国与全世界的母亲。查维斯夫人逝世后，她的女儿安娜，立志创立一个母亲节，来实现母亲多年前的心愿。安娜为此不遗余力，先后致信给各界名流，要求他们呼吁设立母亲节。1907年5月12日，安德烈卫理教堂应安娜之邀，为母亲们举行了一个礼拜仪式。第二年，这种为天下母亲祈福的仪式在费城举行，反应热烈，引起轰动，获得州长的首肯，并于1910年宣布在该州设立母亲节。每当母亲节来临，儿女们和丈夫要给做母亲的女人，买一束美丽的康乃馨，或送一些富有纪念意义的礼物，或为母亲做一桌丰盛的菜肴，或为母亲洗锅刷碗，做些家务。每年6月份的第3个星期日，则是西方传统的父亲节，为了表示对父亲的尊敬，儿女们和妻子，要给做父亲的男人买些礼物，以示尊重。

第五章 浪漫的法国饮食

在饮食制作方面,世界各国一致认为,中国饮食世界第一,法国饮食世界第二,土耳其饮食世界第三。中国饮食文化的最大特点是“化腐朽为神奇”,能够把简单的原料烹饪成色香味俱佳的美食;土耳其的饮食文化的特色是原料精良,制作简单,讲求原汁原味,带有游牧民族的豪爽食风;法国饮食文化的特点是法国人把吃饭变成了文化享受,其考究的制作技艺、浪漫的饮食风格、高雅的饮食礼仪、丰富的营养搭配,都堪称世界饮食文化的楷模。

一、用“心”吃饭的民族——法兰西

有人说：日本人用“眼睛”吃饭，所以日本菜做得很美；美国人用“脑袋”吃饭，所以美国菜搭配得很有营养；中国人用“舌头”吃饭，所以中国菜吃起来很香；法国人用“心”来吃饭，所以法国菜吃起来很浪漫。1977年，法国的一家研究机构“格尔—密欧研究所”曾经进行过一项饮食文化的调查，结果显示，84%的法国人认为“法国大餐是世界最棒的”，只有4%的法国人认为此项殊荣应该赋予中国饮食。

法国是欧洲最重视饮食的国家，只要一谈到饮食，每一个法国人都能如数家珍，滔滔不绝地说出法国美食的诱人之处，例如路易十三葡萄酒的珍贵、香槟酒的香醇、鹅肝酱的回味无穷、烤牛排的迷人。而且，“世世代代的法国人都坚信，世界上最好的佳肴盛饌出自他们的故土”。

的确，法兰西民族是一个十分自信的民族，更是一个极富浪漫情调的民族。他们的浪漫情调不仅仅体现在服饰文化上、文学艺术上、飘逸的舞蹈上，而且体现在



©法式鹅肝酱吐司

饮食文化上。在莫泊桑的笔下、在大仲马的小说里，我们都会体会到法国饮食文化的魅力。特别是美丽迷人的法国少妇，她们带着白色的手套，轻轻地嚼食着鲜美的牡蛎；她们端着高脚杯，悠闲地品尝着香槟酒和法国白兰地，将法国的传统文化与丰富的奇珍异味美妙地结合在一起，气质是如此高雅，姿态是那样潇洒，简直是一种艺术的享受。

为什么法国会在饮食文化方面作出如此巨大的贡献呢？为什么法国的厨师会比欧洲其他地区的厨师技高一筹？法国的烹饪大师奥古斯特·埃斯考菲认为：“法国的土地有着无可比拟的优势，盛产世界上最好的蔬菜、最美味的水果和最棒的葡萄酒。法国还出产肉质最细腻的家禽，最松软的猪肉，品种最多、肉质最细嫩的野味。法国的海岸提供了最鲜美的鱼类和贝类。这样，法国人自然就成为最会吃、最会做的人。”也有人认为：“对于一个烹饪当家的民族来说，必须拥有长期享有优雅生活的历史，重视朋友之间的聚会，美餐一顿犹如过节；同时具备良好的家庭传统，烹饪秘诀能够母女相传，绵延不绝。法国烹饪之所以享有盛名，我看主要是我们的文明使然。”

其实，法国人并不是天然的美食家，法国也不是上帝偏爱的饮食宝

库。西班牙的火腿、意大利的橄榄油、日本神户的牛肉，都要比法国的品质好，简单地用某一因素解释法国的烹调技艺，只能揭示问题的一个方面。用中国人传统的天时、地利、人和三大因素，来解读法国饮食文化发达的深层原因，应该是最有说服力的。

第一，法国有多样的气候、复杂的地形和漫长的海岸线，特殊的地理环境，绝佳的地理位置，使法国成为欧洲的粮仓，著名的农业国。发达的农业经济，为法国的饮食服务业提供了丰富的原料和可口的菜肴，法国王室及各庄园的饮食概貌，就可以说明农业与饮食烹饪的密切关系。在历史上，法国的饮食种类很多，其中饮料有葡萄酒、莓果酒、啤酒。肉类有牛肉、猪肉、羊肉、肥鸡、肥鹅、鱼肉。奶类有牛奶、奶酪。腌制类食品有火腿、腊肉、咸肉、咸鱼。水果有苹果、梨、李子、板栗、扁桃、木瓜、无花果、樱桃、葡萄。调味料有醋、芥末、蜂蜜、糖、胡椒等。斋戒食品有蔬菜、鱼、干酪、植物油、蜂蜜、芥末、醋、黍米、稷。所有这些食品，都产自农民的土地，颜色美观，品质优良，制备清洁，独步欧洲。所以，有历史学家说：“法国盛产小麦、水果和优质葡萄，两面临海，水产丰富，这些都为法国饮食文化的发展提供了物质基础。”



©法国有着丰富的水产

第二，法国有着庞大的贵族集团和帝王家族，为法国的饮食烹饪提供了现实需求和发展动力。正是法国帝王、贵族的豪华奢靡，对饮食的精益求精，才推动了法国饮食业的繁荣和发展。《中古及近代文化史》叙述1454年勃艮第公爵的一个“雉之誓”的大宴，其烹调艺术之惊人，宴会规模之盛大，都体现了王公贵族对饮食文化的刻意追求：“宴会举行之前就发出邀请，主人届时要在家里热情宴请客人，厨房有丰盛的食品，饮食需几个小时，吃喝以后有跳舞及假面舞会。宴会大厅里摆着三个餐桌，这种餐桌是长形，故又叫几案，或食案。第一桌是招待教会的餐桌，旁边有钟，有乐队唱歌。第二桌有九种令人惊奇的景象，比如，做一只大鸟，鸟腹中有28个音乐家在歌唱；又如客人正在宴饮时，一个阿拉伯人骑大象进入大厅，象背上

安放一个塔，塔中有一个修女披着白缎、穿着黑衣，从塔里走出来。厅上还有12名贵妇人穿着红色缎子衣服，歌唱她们所代表的各种美德。其排场之大，设计之奇，真是令人目瞪口呆。”

第三，法国人的风流浪漫、激情无限，使他们在饮食烹饪方面求新求变，食

谱、秘方层出不穷，取之不尽，用之不竭。公元14世纪，塔伊幼凡《料理大全》记述了中世纪法国宴会的五道大菜：第一道菜：肉桂汤、丁香鹿肉、卤汁牛肉。第二道菜：孔雀、天鹅全烧、小兔拌辣酱、糖煮小鹌鹑。第三道：乳酪煮鸡、鸽肉派、全烧小羊。第四道：鹫、香料、药酒渍梨、蛋、点心、小芹。第五道：餐后点心、水果、干酪等。此时的欧洲，各国还在野蛮中挣扎，过着和动物一样的简单生活，而风流浪漫的法国人此时已经进入肉香四溢的美食时代。烹饪这些法国大菜，不仅需要饮食烹饪方面的求新求变，而且需要独到的秘籍。

第四，法国有重视饮食文化的优良传统，出色的厨师、新鲜的蔬菜水果、上好的美味佳酿、众多的飞禽走兽、丰富的鱼类资源，这是法国人具有的其他国家所没



有的整体优势。据14世纪查理五世的首席厨师介绍，他们在那个时代的做法就已经让人眼花缭乱：“他们先把各种肉类禽类煮熟，再用火烤。他们把糖和醋混合在一起用，他们的调料汁加入了面包渣，从而显得汁浓味厚。在烤天鹅、烤孔雀时，要放一小块樟脑在它们的口里，烤熟以后再插上孔雀羽毛或天鹅羽毛。这种菜主要是供人欣赏，当然也有滋补作用，据说味道并不特别美。”

第五，法国有众多的节日，为法国人施展烹调技艺提供了舞台。法国人的饮食在很长的时间里都是在教会的斋戒、节食与节日的暴饮暴食中度过的，只有在节日里，他们才能取下挂在天花板上的干肉，打开专为节日留存的葡萄酒、苹果酒，尽情享用面粉、鸡蛋、黄油、奶酪。在节日里，几乎见不到草类或根茎类的东西，充斥他们餐桌的都是肉。大量的肉食似乎都是为了抚慰平时过于清淡或过多食用碳水化合物日子。死一头猪可以让法国的农村过一次狂欢节，每个人都可以吃得撑破肚皮。法国农村的婚宴更是大操大办，一吃数小时，流水席一摆就是好几天。旺代省的一个小型婚宴，一次要吃掉60只鸡；一次100~500人的大型婚宴，要消耗无数的绵羊、牛犊、猪。至于饮料，他们总是开怀畅饮，司酒官的职责就是倾其所有，倒光所有的苹果酒、葡萄酒，让来宾开怀畅饮，尽兴而归。这种寻欢作乐的生活方式，在法国的各种节日里得到发扬光大。

二、法国美食的推动者路易十四

150

法国著名历史学家布罗代尔在他的名著《15至18世纪的物质文明、经济和资本主义》中说：“我们说过，欧洲在十五世纪末以前还没有讲究的烹饪。读者不要受历史上某些有名的宴会，如勃艮第的瓦罗阿家族豪华的宫廷宴席迷惑——美酒像泉水一样流淌，房间里陈设豪华，化装成天使的儿童拴在绳上从天而降……那个年代炫耀的是数量，不是质量。最令人羡慕的也不过是酒池肉林而已。”中国的饮食文化已经相当发达的时候，欧洲的饮食文化究竟如何呢？确切地说，欧洲人还像野人一样在森林里钻着呢，他们过的是茹毛饮血的野人生活。翻开法国的历史，人们会惊奇地发现，法国人并不是一个天生就注重饮食礼仪、吃相考究的民族，他们的祖上曾经用手撕肉，用手抓饭，用餐巾擦手揩鼻涕，让人大倒胃口。

法国饮食文化的慢慢崛起，只是在路易十四统治后才开始的事情。

路易十四（1643—1715年在位），人称“太阳王”，他是法国历史上最伟大的君王，是法国在位时间最长的皇帝，也是世界上执政时间最长的君主之一。在当时的法国，几乎所有的权力都集中到路易十四手中，他为政勤勉，事无巨细都亲自过问。虽然他善于选择亲信大臣，负责财政军

事，但这些人最终不过是执行王命的传声筒罢了。在他的统治下，法国的行政、经济、军事、外交大权集于国王一身。国家没有首相，也不开三级会议，甚至还取消了高级法院对国王大赦的审查权。路易十四的至理名言就是“朕即国家”，他就是一切，他想干什么就干什么。他同他第一位皇后西班牙公主玛丽·泰丽莎育有三男三女。皇后去世后，他又与孟脱侬女伯爵弗朗索瓦丝·德·奥比尼结婚，又有了四男二女。此外，他还有三个私生子和一个私生女。路易十四吃饭、生育，无人能敌，治理国家也是法国一流。在他统治期间，法国的疆土扩大了，人口增加了，法国一跃成为当时欧洲最强大的国家。在17、18世纪，法语是欧洲外交和上流社会的通用语，就连18世纪的俄罗斯上层贵族说法语也多于说俄语，俄罗斯的许多饮食时尚，也来源于法国宫廷。

“吃在凡尔赛”——这种说法是从路易十四开始的，凡尔赛宫中有50名大厨，专门侍奉路易十四的饮食。凡尔赛宫的国宴上的大菜，至少200道。其中，20道大汤、64道小汤、21道主菜、63种小菜、36种生菜沙拉和12道调味品……路易十四的晚餐，就像一次大型的杂技表演，服务人员端着层层叠叠的美食，摆放着立体图

案，数量巨大，花色迷人，几乎要压塌桌子。路易十四的弟媳普拉蒂尼女士曾经回忆道：“我目睹国王吃掉四盘不同的汤，一整只山鸡，一只山鹑鹑，满满一大盘沙拉，一些蒜汁羊肉，两大块火腿，一满盘点心、水果和果酱。”路易十四最喜欢吃甜点、芦笋、各种肉食、动物的内脏、禽类的下水。他每一次吃饭，都要上许多种类、花色的美食，路易十四吃完，剩下的食品就让宫里的人员享用，宫内的人吃完，剩下的食品就供给整个凡尔赛城内的市场。路易十四用豪华的宴请来显示国威，法国的宴请外交也由此诞生。

路易十四的食欲强烈、挑剔、精致而富有新意。普鲁斯贝蒙达涅曾经这样评价路易十四：“如果说国王的高龄之年仍能有旺盛的力量过着奢靡的生活，胜任所有的工作——包括谈情说爱的话，这应得益于他的好胃口，总能在他需要的时候使他及时补充能量。”路易十四在一生中，从来不缺好胃口，无论早上、晚上，他总是吃得丰盛而充实，他的饭量无论何时都很大，有很多人看不习惯。但是，正是他把法国从粗食粗吃的野蛮国家，带向了饮食考究、吃相文雅、饮食奢华的文明国家。在他的影响下，法国饭桌上的餐具配套而讲究，大人小孩都努力做出风雅礼貌的谈吐，再加上浪漫的情调，用餐的时间漫长等，这一饮食时尚的首倡者，就是凡尔赛宫的路易十四。

路易十四对美食的热爱，还体现在他雇用农学家让·德拉甘迪尼管理凡尔赛宫的菜园，运用大量的新技术培育新的农作物品种，使法国最漂亮的水果、最可口的蔬菜，从这里走上了王宫的餐桌，其中就包括柑橘宫的漂亮橘子、芦笋、萨斯拉白葡萄等。

可以毫不夸张地说，在路易十四诸多贡献中，他的最大贡献不是专制政体，而是在他的统治时期，产生了新的“法式”大菜，使法国饮食成为欧洲饮食文化的典范。中世纪之前，欧洲一直使用东方的香料烹调饮食，并把它作为权力、财富、贵族地位的象征。从路易十四开始，法国人开始大量使用法国自产的调味料，例如黑色的块菰的使用，已经成为法国大餐和奢华的象征。过去少油且以酸为主的调味汁变得多油多脂，黄油、奶酪开始在法式大餐中普遍适用，法国大菜因此变得营养丰富，味道香醇。

三、从法国“大菜”到巴黎美食

152

什么是法国“大菜”？有人说是法国的高档菜，有人说是法国的贵族菜，有人说是法国的特色菜。其实，所谓的法国“大菜”，实际上就是法国的大盘菜，这是一种用白煮肉、烧烤、配菜、鱼肉、水果堆成的“金字塔”，装在巨大的盘子里，一股脑儿端到餐桌上，就构成了法国“大菜”。它在法国的名字叫“mets”。层层叠叠的各种烤肉组成一道大菜，各种烤肉有专用的调味汁，另外放置。有时人们干脆把全部菜肴装在一个大容器里。这道无所不包的大杂烩，也叫大菜。在法国1361年、1391年出版的法文烹饪书里，法国的“大菜”也叫大盘，它的分量之大、品种之多，令人难以想象。以1393年《巴黎居家大全》推荐的一道大菜为例，其中就包括了牛肉糜、油炸酥肉合、七鳃鳗鱼、两种肉羹、白鱼汁，外加用黄油、奶油、糖、水果汁配成的名叫阿布拉斯特的调料。法国的大餐里面，也少不了烧烤的野味。他们会在野猪的肚子里塞进肥肝，把整只野猪搁在烧烤架上烘烤，然后抹上优质的动物油脂、美酒和调味料，让这些香味渗进野猪的皮下脂肪，与烤肉融为一体，这样一道色香味俱佳的烤全猪，也不失为法国大餐中的珍品。客人们根据自己的爱好品尝着野猪身上的不同部位，的确是一种开心的游

戏。1680年，在孔第公主的结婚宴席上，人们一次就吃掉1600斤雪鹑鸟。雪鹑鸟是一种栖息在葡萄园里的野鸟，味道鲜美，肉质细腻，一直是法国贵族餐桌上的肉食。这充分说明：“当时法国宴会的一种特点，食物以大取胜。当时厨师们常常把一只大鸟肚中放一只天鹅、天鹅肚中放一只家鹅、家鹅肚中再放一只鸡、鸡肚中放一只百灵。然后把他们放到火上去烤制，烤好以后加上调料，宴会开始后，把这样做成的大鸟大鱼等摆好，由健仆把它们放到轿子里供人欣赏，然后再摆在桌子上供客人就餐。”许多人都想根据法国的菜谱，复制历史上的法国大菜，但这一切努力都是徒劳无益的，不仅现行的法律不允许，人们的口味也不习惯。

但是，在巴黎诸多美食中我们还是能发现古代法国大菜的远河近影，品味一下巴黎美食，同样可以领略到法国饮食文化的魅力。巴黎的美食可以用多不胜数来形容。除本土的以外，世界其他地方的美味佳肴也是随处可见，中华饮食、日本料理、土耳其烤肉、美国快餐，一应俱全。但是，最受当地人推崇的美食，还是一些传统的法国菜肴。例如，闻名四海的法国蜗牛、味道鲜美的鹅肝酱、带着血丝的法式牛排、传统的法国奶酪、名贵的法国葡萄酒，都

是法国人引以为豪的国粹。单说法国蜗牛，法国人就能做出几十种吃法。法国蜗牛高蛋白、低脂肪，含有多种维生素、微量元素和人体无法合成的氨基酸，是理想的健康食品。法国饮食协会公布的资料显示：法国蜗牛有清热、解毒、消肿、利尿等医疗作用，能够有效调节血压、血脂、血糖，预防心脑血管疾病、糖尿病，长期食用还能养颜美容、滋阴壮阳、延年益寿。据说法国人每年要吃掉三亿多只蜗牛，由于生产数量有限，它的价格每年都在不断攀升，尽管如此，仍然食客众多，供不应求。

欧洲人一般不吃动物的内脏，而

法国人是唯一的例外，他们和中国人一样，都喜欢食用用动物内脏制作的菜肴，比如巴黎人最爱吃鹅肝。鹅肝，就是鹅的脂肪肝，这是由于人为过量地喂食而导致的家禽的营养过剩症。为了得到巨大的鹅肝，法国人会像北京人养北京填鸭那样，把玉米面强行填入鹅的肚子里。由于过量填食，就会导致鹅的皮下脂肪积累，营养过剩，肝脏肿大。尽管营养学家认为鹅肝酱并不符合现代健康饮食的要求，过量食用容易导致胆固醇升高、诱发心脏病，但这却是法国餐桌上的一道美食，成为欧洲最名贵的食品之一。法国下院还全票通过了一项“鹅肝酱



◎ 蜗牛



© 法式蛋挞

法案”，该法案通过立法形式，确认鹅肝酱为法国的历史文化遗产，并像保护艺术品一样保护鹅肝酱制作手艺。

鹅肝分冷食和热食两种，冷食一般是将肥鹅肝去血去筋后，搅碎制成泥状，称之为酱，也就是通常所说的鹅肝酱；热食一般取整块肥鹅肝经过腌制后，或煎、或烤、或蒸。不过，法国最流行的吃法是把鹅肝做成鹅肝酱，这是法国人最推崇的佐餐佳品。法



国是世界上最大的鹅肝酱生产国和消耗国，据不完全统计，法国人每年要吃掉两千多吨鹅肝酱，而且价格不菲，名牌鹅肝酱一公斤要卖到八九百法郎。

法国的烧烤也是饮食文化的一大特色，据报道：63岁的法国大厨克里斯蒂安·法尔可曾于1996年烹制了一块质量达985.5公斤的世界最大烤牛肉，最终成为吉尼斯世界纪录的保持者。不久，他又准备了另一份世界最大的烧烤，他在摩洛哥南部沿海城市萨菲将一只550公斤的骆驼在火上叉烧了15个小时，制成了一道全世界最大的烧烤食品。他说：“这是一个已经消失了的传统，我把它重新带回来了。”这个烧烤骆驼，一共用了3吨烤炭和15公升食用油，500多人参与和分享了他的烹饪成果。

品种繁多的奶酪，也是巴黎人生活中必不可少的东西。作为一种物美价廉的蛋白质来源，它已经成为法国人餐桌上的珍品，取得了“高贵身份”。法国菜特别注重奶酪、黄油的使用，因此，法国人都有浓郁的奶酪情结，法国人的奶酪消费量高居世界首位，一天不吃奶酪就像没有吃饭一样。关于奶酪的起源，最普遍的说法认为它是由游牧民族发明的食品。游牧民族早先将鲜牛奶存放在牛皮背囊中，但往往几天后牛奶就发酵变酸。后来他们发现，变酸的牛奶在凉爽湿润的气候下经过数日，会结成块状，变成极好吃的奶酪。于是这种保存牛奶的方法得以流传。法国的奶酪现在已有360多个品种。奶酪是牛奶中的精华，是一种最接近完美的食品，其营养成分含量比普通牛奶高出很多，钙含量和维生素的含量较高，尤其是钙含量，比等量普通牛奶高出6倍，是素食者最佳的补钙食品。

四、法国饮食的魅力

156

有人说：法国男人的风趣幽默、潇洒浪漫与法国女人的风情万种、婀娜多姿，都是法国饮食文化造就的，是法国饮食文化的魅力造就了法国人的国民性。那么，法国男人、法国女人富有魅力的饮食秘诀在哪里呢？

首先，法国饮食使法国女人更丰腴、更健康、更性感、更迷人。法国女人一向以丰乳肥臀、魔鬼身材享誉世界，但这丰乳肥臀、魔鬼身材的形成，却是法国饮食

文化的杰作。法国人让·罗伯特·皮特在他的书中说：“大量消费黄油也对法国上流社会成员的身体产生了深刻的影响，法国的少女开始变得丰满迷人。比较一下15世纪绘画和雕塑中线条纤细优美的处女形象和17世纪丰腴饱满的处女形象，就可以看出黄油在饮食中大量使用的结果。这样一来，法国人的审美标准也开始改变，纤瘦成了身体虚弱、贫穷的标志，丰腴饱满则成为生活富裕、身体健康的象征。”所以



© 葡萄酒和牛排是西餐的经典搭配

说，法国女人的美丽是吃出来的，而不是用化妆品涂抹出来的。人们在法国看见的法兰西少女，大多是雪肤花貌、美丽健康、充满活力的形象，而不是骨瘦如柴、面黄肌瘦、弱不禁风的病态。

法国的葡萄酒，也是法国女人风情万种、性感迷人的秘密武器。法国葡萄酒除了具有延缓人体衰老、预防心脑血管病、预防癌症外，还具有美容养颜作用。自古以来，红葡萄酒作为美容养颜的佳品，备受人们喜爱。有人说，法国女子皮肤细腻、润泽而富有弹性，与经常饮用红葡萄酒有关。她们的饮食习惯使她们摄入了大量的脂肪和蛋白质、奶油等动物性食品，引起广泛心血管疾病，而葡萄酒中的多酚可预防心血管疾病。现在，法国葡萄酒已经风靡全球，成为成功人士的奢华饮品。

其次，法国饮食使法国男人更英俊、更潇洒、更风趣、更文明。法国菜肴含有丰富的蛋白质、动物激素，这些蛋白质、动物激素，不仅造就了健壮的“法兰西肌肉”，而且铸就了法国男人风流潇洒的民族品性。所以，充足的热量、优质的蛋白，使法国男人有一个健壮的体格、高挑的身材；善于烹饪的独门绝技，又成为他们招花引蝶的资本；餐桌上的温文尔雅、风流倜傥，很能获得清纯

少女的芳心。

男女同桌用餐，不仅是饮食文明的标志，而且是法国饮食细致美味的秘诀。有人说：“妇女出现在餐桌上是法国菜细致美味的原因之一，可以肯定的是，男女同桌消除了警卫队在餐桌上的一些粗野行为——尽管这一现象直到16世纪末才彻底改变，使宾客更加讲究清洁，言谈举止更加文明，时间长了也许真的渐渐地对饮食产生了影响。”在中世纪的法国贵族和富裕人家中，男人和女人都是同桌吃饭，而且是交错坐着，这一点可以从许多描写宴席场面的绘画中得以证明。骑士和贵妇人在宴席上同用一个木盘，既是柔情蜜意的表现，也是骑士精神达到极致的体现，远远不是今天人们可能会认为的有失体面的表现。在一篇中世纪的传奇故事中，描写了800名骑士围坐在一张长桌子旁的饮宴场面：“每一位骑士旁边坐着一位美丽的情人，与骑士共享盘中的美味佳肴。”这对每一位赴宴者都是一件浪漫的好事。几个世纪以来，欧洲的妻子一直沿用同盘进食的习俗，普通百姓也像骑士一样，遵循同样的做法。只有在保守的农民家中，还保持着男女分开就餐的习俗。战场上的法国男人可能是粗暴野蛮的勇夫，餐桌上的法国男人则是彬彬有礼的绅士，他们会用美味佳肴获取女人的芳



◎ 梭子鱼

缓和那些出身带来的不平等所产生的矛盾”。为此，法国人特意制定了法式标准套餐。在《巴黎的侍者之家》中，有两道菜肴标准，一道是平常丰盛的套餐标准，一套是斋戒期间的简朴标准。丰盛菜肴的标准一般不少于6道菜肴，第一道菜是甜葡萄酒、烤肉、牛肉馅酥皮馅饼、鳗鱼馅酥皮馅饼、血肠、香肠。第二道菜是胡椒炖兔肉、煎排骨、炖豌豆、炖黄鳝、腌肉、牛肉、鱼肉等。第三道菜是煎肉、烤肉，它包括烤兔肉、炸鹌鹑、炸小鸡、大梭鱼、河鲈鱼、鲤鱼、四喜汤。第五道菜是云雀肉酥皮馅饼、牛奶炖肥肉、甜布丁。第六道菜是水果、甜食、去皮的坚果果仁、华芙饼干、加香葡萄酒。即使在斋戒期间的套餐，也不能低于以下标准。第一道菜是煮苹果、新鲜无花果、甜葡萄酒、水芹、酸汁鲑鱼、豌豆、腌鳗鱼、腌鲑鱼、腌鲸鱼、清汤鲈鱼、炸墨鱼。第二道菜是酱汁炖淡水鱼、丁鳃鱼、小龙虾、鱼肉酥皮馅饼、炖鳔鱼。第三道菜是鱼酱、北方口味馅饼、炸鳗鱼、炸鲭鱼、炸梭子鱼、油煎鸡蛋、烤墨鱼、牡蛎。

法兰西民族是一个崇尚自由、民主、平等的民族，崇高的革命热情、彻底的革命精神、频繁的革命运动，使法兰西民族付出了血的代价。真正的自由、平等、博爱，不在资产阶级政客的施政纲领里，而是在其乐融融的餐桌上。餐桌上的美食，能化解人民的哀怨，减少暴君的愤怒，缓和因为革命带来的阶级矛盾和民族矛盾。

心，也会用高雅的饮食礼仪，赢得女人的尊重。

再次，“美食是法国社会的主要联系纽带之一，只有美食才可以把法国人好客的风气逐步推广，使各个阶层济济一堂，融为一体，活跃对话，

五、巴黎的新烹饪

法国是一个喜欢革命的国家，什么社会革命、政治革命、工业革命、经济革命、食物革命，光一个法国资产阶级革命就举行了三次武装起义。发生在20世纪60年代的巴黎新烹饪，也被法国人称为革命。由于它与1968年的政治风暴同时发生，因而也受到全世界的关注。当然，这场“革命”与无产阶级的暴力活动并无任何关系，它也没有把资产阶级变为无产阶级。恰恰相反，它将那些残余的“无产阶级”分子推到了资产阶级的阵营——因为它改变了资产阶级的生活方式，尤其是性爱和饮食习惯。那么，这场标榜为“巴黎新烹饪”的运动，到底是怎么回事呢？

所谓的“巴黎新烹饪”，其实是由几位烹饪大师和两名记者策划的一场饮食文化创新活动，目的是让巴黎在饮食文化创新方面永远占据至高无上的地位，让一些不为人知的小饭店成为品牌饭店，让一些老婆婆小酒店达到大饭店的水平，扩大法国巴黎饮食文化的影响，使巴黎饮食求新求变，在创新中焕发出迷人的魅力。因为，在法国人看来，让巴黎变成不夜城，让塞纳河永不入眠，使塞纳河上

的豪华游船音乐不断，成为灯红酒绿、一掷千金的世界，这是他们的理想，也是他们的永恒追求。在这个灯红酒绿的世界里，饮食、美酒是不可或缺的文化载体。人们在烛光下窃窃私语，享受美食。在灯火辉煌的埃菲尔铁塔上，观赏夜景，体会城市如海、人流如河、酒店如林的感觉，所有的快乐惆怅，与其说是一种追求自我实现的资产阶级生活方式，不如说是一种体现人类价值取向的发展要求。为此，巴黎人制定了他们“新烹饪”的原则。

“巴黎新烹饪”有十大法则：

(1) 烧烤食物不要烤得太过火。烧烤食物如果烤得过焦，不仅口味太差，而且容易诱发癌症等疾病。

(2) 选料要新鲜，真正的烹饪就是保持食物的原汁原味。越是高档的菜肴，越是不用香料和调味料，味精更是人们最忌讳的调味剂。巴黎人更看重如何彰显原料本身的味道。无论是在明星餐厅，还是在街头偶尔发现的精致小食铺、面包房，又或者是咖啡馆，去掉那些华而不实的装饰，你就能发现巴黎真正的味道。

(3) 菜单要精选，不要太长。法

国菜过去是以量取胜，现在要以质取胜；法国人过去是以肥为美，现在是以瘦为美；法国人过去喜欢暴饮暴食，现在要求控制饮食，造就魔鬼身材。而菜单的少而精，是体现新潮流的基本要求。

(4) 没有必要时时追求现代风格。过分追求新时尚、新风潮，不仅破坏了法国饮食文化的传统，而且会因为现代要素的过多介入，使人们对改良菜肴产生反感。

(5) 要充分吸收新技术。科学技术日新月异的发展，改变了人们的饮食观念，也改变了法国的传统烹饪技术，这些新技术的运用，改善了巴黎菜肴的口味、感官，防止了营养的流失。

(6) 尽量避免使用腌泡醋汁、久藏变质的材料、发酵工艺。

(7) 不用发白或褐色的调料汁。

(8) 必须掌握饮食烹饪营养学。烹饪营养学作为一门新兴学科，其有关食物原料的营养价值、烹饪加工对食物原料营养素的影响、合理膳食与健康、营养膳食设计与制作等主体内容，大部分是从现代医疗营养和烹饪工艺学中移植或嫁接而来。

(9) 介绍菜肴不能弄虚作假。

(10) 烹饪要有创意。传奇厨师皮耶·加尼叶这位法国新烹饪主义的代表人物，在美食领域打破一切规则与界限，不断地追求突破与创新。在这里，除了美味之外，还有很多惊奇、创意、狂想、超越。如果你耐心阅读巨大的菜单，会发现蟹肉、橘皮、白萝卜汁汤冻、蟹壳玉米饼与蔬菜泥所组合而成的冷盘，以香槟烹煮，搭配绿苹果，半熟的羊鱼搭配肥鹅肝、香菜、红椒佐青木瓜海胆汁，将烤鸽子塞入整颗红椒中再次烘烤配上节瓜、香菇与巧克力，以及粉圆、椰汁、桃子与杏桃果酱组合而成的甜品。每一道菜肴的构思和创意，既在人们的意料之中，又在人们的想象之外。

巴黎新烹饪在新闻媒体的狂轰滥炸下，取得了空前未有的巨大成功。许多报刊特设了饮食文化宣传专栏，《巴黎饭馆和小店指南》先后销售了10万多册，新烹饪的饮食观念也逐渐深入人心。

在“巴黎新烹饪”风潮的影响下，人们对饮食的标准提出了新的要求，“减肥大餐”一经推出，就受到新派小资的热烈推崇。过去漂满黄油、油腻味重的法国大餐，开始考虑人们的身体营养和审美要求，上菜的分量明显减少，油脂类的物质基本不见了，羹汤被清爽的果汁所取代，蔬菜受到人们的广泛欢迎，淀粉受到人们的冷落。

巴黎是一个既没有牧场，又没有海洋。既不产猪马牛羊，又不出产鱼虾蟹蚌的地方，它能成为人人向往的美食之都，依靠的就是发达的饮食文化、精益求精的法国烹饪。

第六章 世界饮食文化风情

世界各民族、各地区的饮食文化，既是民族的，又是世界的，更是全人类的。人人都有享受这种文化的权利，也有将其发扬光大的义务。

一、淳朴的俄罗斯饮食

162

在中国人的心目中，俄罗斯饮食原料粗俗，制作简单，谈不上精细和高雅，实在没有艺术和文化因素可言。其实，俄罗斯饮食文化不仅带有北方游牧民族大块吃肉、大碗喝酒的潇洒食风，而且拥有像鱼子酱、罗宋汤等珍奇美食，粗中有细，朴实中蕴藏着高雅，非常令人向往。

饮食是民族特性的反映，是地理环境、人口因素、风俗习惯的综合产物，是民族文化、民族习俗、民族价值观念的集中反映，这一特点在俄罗斯人身上反映得最充分、最鲜明。俄罗斯拥有的辽阔的草原、茂密的森林、众多的河流、漫长的海岸线，为其提供了丰富的水产品、林产品、

肉制品。俄罗斯人身材高大，性格豪爽，喜欢吃肉喝酒，食用新鲜鱼类，饮用营养丰富的牛奶、蔬菜汤。特殊的饮食文化、优越的地理环境，使俄罗斯既出美女，又产美酒，还有世界闻名的特色食品，其中最具有民族代表性的饮食有五种，一是价格昂贵的鱼子酱，二是营养丰富的“大列巴”面包，三是便于储存的红肠，四是味道浓烈的伏特加酒，五是味道鲜美的罗宋汤。

富豪的最爱——俄罗斯鱼子酱。如果把营养丰富的水产品比作世界饮食文化王国中的国王，那么鱼子酱就是国王王冠上的明珠。鱼子酱味道鲜美，价格昂贵，号称“世界第一美食”，是世界各国诸多富豪

十分青睐的名贵食品，价值等同黄金。

鱼子酱分为灰色的明太鱼鱼子、红色的鲑鱼鱼子和黑色的鳟鱼鱼子三种。灰色鱼子酱色泽深沉，犹如银丸，香味浓郁，颗粒细腻，价值低廉，一般不为



© 罗宋汤



人所重视：红色的鱼子酱色泽鲜艳，玲珑剔透，犹如红色宝石，价值较高，深受欧美人士的喜欢，美中不足的是腥味太浓；只有黑色鱼子酱，体态圆润，色如黑色珍珠，味道最佳，



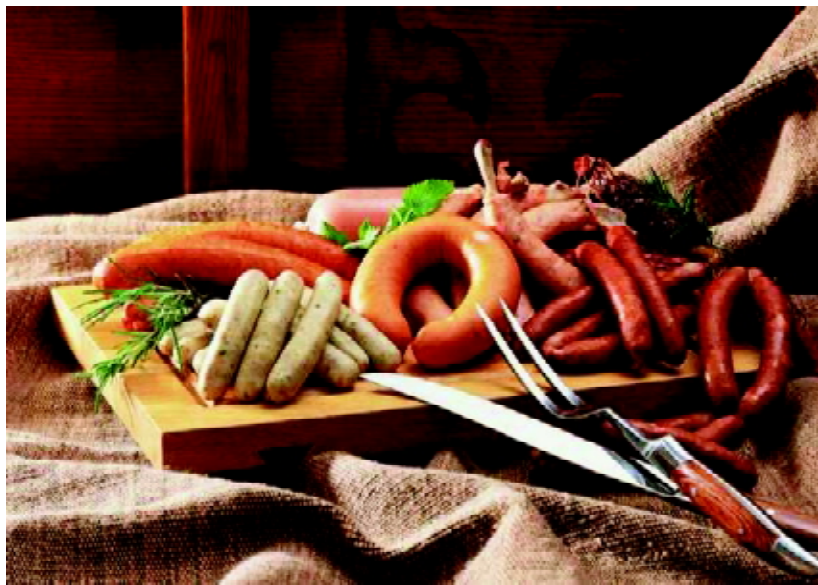
◎红色的鲟鱼子

价值也最为昂贵。即使在苏联时期，黑鱼子酱产量比现在高许多倍，对俄罗斯人来说，吃一片抹黑鱼子酱和黄油的面包，也是一生难得的享受，吃过这种名贵食物的俄罗斯人，都会在心灵中留下最美好的记忆。

俄罗斯人食用鱼子酱的历史，最早可以追溯至法国路易十四时代。法国人食用鱼子酱的习惯来源于中东的伊朗，最初是作为滋阴壮阳的春药而传到法国的，浪漫风流的法国男人很快就喜欢上了这种产自黑海的名贵食品。由于奇货可居，珍贵的鱼子酱在那时几乎就是黄金的价钱，寥寥几颗黑色鱼子酱，就要消耗掉平民百姓一生的家产，使人们可望而不可即。当年，追求时尚的俄罗斯贵族，出于对法国文化的顶礼膜拜，处处模仿法国宫廷的生活方式，法国宫廷里的各种时髦事物都会受到俄罗斯贵族们的疯

狂追捧，饮食时尚也是如此。

俄罗斯贵族知道法国鱼子酱的昂贵身价之后，不禁露出惊讶的神色，继而骄傲地宣称：“鱼子酱在俄罗斯本是十分寻常之物，即使在寻常百姓的餐桌上，鱼子酱也随处可见。”众所周知，俄罗斯有很多河流，是鲟鱼、鲑鱼的理想产卵场所，这给水产资源丰富的俄罗斯带来了大量的鱼子酱原料，但他们并不知道鱼子酱是何物，只是在接触法国人之后俄罗斯人才知道，原来那些平时被他们忽略的黑色鱼卵竟然是价值连城的珍贵美食。从此以后，位于伏尔加河河口三角洲的小城阿斯特拉罕就成了鱼子酱的圣地，直到现在它仍然是世界上最大的鲟鱼子生产加工基地。随着自然环境的破坏、鲟鱼数量的减少，鱼子酱也越来越稀少，价格也越来越高，几乎成了贪慕富贵者的物欲象征。有人这



© 俄罗斯红肠

越好，香肠越长越好。由此可以看出俄罗斯人对香肠的深情。俄罗斯红肠之所以出名，一是因为这种香肠货真价实，又粗又大，物美价廉，二是这种香肠制作方便、食用方便、携带方便。俄罗斯

样描述过俄罗斯美食的辉煌过去：“风光无限地以纯银罐子里晶莹剔透的鱼子、辉煌的穹顶和标致的银餐具完成了一代人对于贵族生活和西餐的启蒙。而当人们心头的白银光辉渐渐退去，纯正的贵族血统日益稀薄的今天，强悍的彼得大帝用钻石过滤的伏特加和叶卡捷林娜彻夜不休的宴会上银盘子里的奶油烤鱼，倒愈发令我们怀念起冰雪中那个不可一世、高贵和深沉的俄罗斯以及那个白银闪光的时代来”。

儿童的最爱——俄罗斯红肠。人们都知道驰名中外的哈尔滨红肠，却不知道这种红肠的故乡就在相邻的俄罗斯。俄罗斯红肠有三种口味，一是乌克兰风味的熏肠，二是加入豌豆的西班牙风味香肠，三是加入大蒜、胡椒的蒜肠。苏联时期的外交部发言人曾引用过一句俗语：发言越短

人从小就爱吃香肠，香肠可以做成“热狗”吃，可以烤着吃，可以夹在面包里吃，也可以就着蔬菜吃。在一些边疆地区，俄罗斯儿童的零食就是各种风味的香肠。

穷人的最爱——俄罗斯黑面包。俄罗斯的黑面包，又称“列巴”，分为大、中、小三种，外皮粗硬、口味酸咸、色如高粱面窝窝头，与外形粗犷豪放、朴素诚实的俄罗斯民族颇有异曲同工之处。黑面包营养丰富，易于消化，对肠胃极有益，尤其适于搭配鱼、肉、奶、蛋等食品。这是因为，黑面包发酵用的酵母含有多种维生素和生物酶，能够在人的肚子里发生奇妙的化学反应。最好吃的黑面包，还是俄罗斯乡村里用传统烹饪方法烤制的大面包，这种大面包形状各异，有圆有方，有长有短，大的圆面包有小脸盆一样大小，在专用的



◎俄罗斯黑面包

俄式炉膛里焖烤而成；刚出炉的俄罗斯长面包，形状像一捆大木柴，颜色金黄，松软可口，可用锯子锯，可用刀子切，趁热吃味道最佳。以前的俄罗斯农村，制作面包很费工夫，光和面和发酵就要忙碌两天。很大一缸面，用手搅拌非常吃力，俄罗斯女人就干脆把脚洗干净，跳进面缸里用脚踩，烤一次面包，足够一家老少吃一星期。俄罗斯的葡萄酒，也是用少女的脚踩制而成的，每当葡萄收获的季节，鲜红的葡萄堆积在木制容器里，尚未出嫁的俄罗斯少女，就会提起裙角，用洁白的脚，把葡萄踩成细碎的葡萄浆，然后用来酿制葡萄酒。干这种精细的活计，男人不行，结过婚的女人也不行，只有没有出嫁的少女才能胜任此事。

酒鬼的最爱——俄罗斯伏特加酒。俄罗斯的伏特加酒是酒鬼的最爱，也是俄罗斯民族的最爱，一日三餐，必不可少，包括儿童妇女在内，这里人均每天消费 100 克，是全世界消

费白酒最多的国家。因为俄罗斯地处北寒带，气候寒冷，雨雪较多，而饮酒可以除湿驱寒，增加身体热量，因此饮酒就成为一种合理的选择。“伏特加”俄语含义是“可爱的水”，一般 40 度左右，它与白兰地、威士忌一起，并称世界三大烈酒。伏特加可以加冰饮用，可以加热饮用，也可以就着咸鲑鱼、鱼子酱，大快朵颐。俄罗斯人喝伏特加酒，既不是尝，又不是品，而是牛饮，哪怕是满满一大杯，也要一饮而尽。所以，俄罗斯又有一个世界特产——“酒鬼”，俄罗斯每年因为饮酒过量，醉倒街头，被活活冻死的酒鬼，就有上千人；由于过量饮酒，酒后开车，又引发大量交通事故，使无



◎伏特加

数生命惨死在滚滚车轮之下；由于饮酒而引发的肝硬化、动脉硬化、冠心病，也成为俄罗斯人驱之不去的梦魇，使他们经常生活在醉生梦死的噩梦当中，不能自拔。

美女的最爱——俄罗斯罗宋汤。俄罗斯的罗宋汤也是一种营养丰富、老少皆宜的美食。俄罗斯少女之所以丰腴迷人、肤白如雪，与她们长期饮用罗宋汤有一定的关系。罗宋是罗斯的谐音，罗宋汤即俄罗斯汤。它用胡萝卜、洋葱、卷心菜、西红柿、土豆、芹菜、牛肉、黄油等烧制而成，富含维生素、矿物质、叶绿素，不仅能帮助消化，而且具有美容养颜的功效。加工方法是：把黄油放在平底锅里加热，放入洋葱炆锅。选用不肥不瘦的牛肉一斤切丁，用高压锅炖成肉汤，此时在牛肉汤中先放入不易熟的土豆丁、胡萝卜、西红柿丁一起煮到土豆出沙，西红柿在汤中泛红为止。所以，罗宋汤又叫俄罗斯红菜汤。然后再放入磨碎的白胡椒粉、精盐，便可以饮用了，还可以在汤熬好后往锅中再加一碗熟牛奶，则成为西餐馆提供的那种奶茸汤。当然，如果中年妇女再饮用这些营养丰富、漂满黄油的罗宋汤，就会因为营养过剩，而变成超级肥胖的“啤酒桶”和“大水缸”。

二、科学的美国饮食

有人认为：“美国文化是世界最先进的文化，美国好莱坞的影片、英特尔的芯片、麦当劳的薯片，代表了世界文化的发展方向。”也有人认为，美国饮食文化就是“快餐文化”、“工业流水线文化”，是高脂肪、高热量、高糖分“垃圾食品”的代名词。

其实，世界上只有垃圾的吃法，没有垃圾食品；美国饮食文化有它的缺陷，但也有它的精华。美国饮食也许不够精致，花样单调，缺乏山珍野味，但美国的饮食文化却是一种真正

的大众文化，是一种富有人文精神、体现人文关怀的饮食文化，是一种扬弃奢华、追求科学的饮食文化。

美国饮食文化有三大特色：一是它的饮食制作比较讲究科学，能够充分满足人们一天的营养需求；二是它的快餐文化十分发达，能够给下层劳动人民带来实惠；三是它的饮食文化蕴涵着公平正义的民族精神，具有深远的世界意义。

首先，美国人吃饭比较讲究科学，注重各种营养的搭配。他们从事

167

YISHI ZHUYING
HUA WENMING
「衣食住行话文明·饮食」

第六章 世界饮食文化风情



©科学的美国饮食

饮食服务的厨师，都是经过严格的专门训练，因而能保证饮食制作的科学性、规范性。全美各地的烹饪专科学校、两年制社区学院及四年制大学中，设有烹饪厨艺系的有一千多所，是世界上烹饪厨艺教育最高、最多、最普及的国家，因而培育出众多出类拔萃的餐饮厨艺人才。这些餐饮厨艺人才既有专门的烹饪知识，又熟悉美国的安全法律，因而能够确保饮食的加工、储藏、运输、安检各环节，完全符合联邦食品卫生规定，这一点正是中国饮食文化极其缺乏的东西，也是中国饮食走向世界的软肋。美国饮食还很注重营养平衡和热量平衡，每一份快餐中，含有多少热量，含有多少蛋白质、多少脂肪，都表示得一清二楚，非常符合科学饮食的标准。



© 三明治

美国人吃饭，口味清淡，讲求原汁原味，为了不破坏食品的营养，生、冷食品在日常饮食中占有很大比例。美国人不爱吃猪蹄、动物内脏、肥肉等富含胆固醇、脂肪、动物激素的肉食，以避免这些食品给身体带来不良影响。烹饪时也不放调料、香料、味精、添加剂，调料如酱油、醋、味精、胡椒粉、辣椒粉等放在餐桌上自由拿取。可依据自己的口味添加。他们喜欢吃青豆、菜心、豆苗、刀豆、蘑菇、鱼、虾、蟹等保健饮食，饭前以番茄汁、橙汁等作为开胃饮料，吃饭时习惯饮用啤酒、葡萄酒、汽水等饮料，饭后则喝咖啡，很少喝烈性酒。所用肉类都先剔除骨头，鱼去头尾和骨刺，虾蟹去壳。这种吃法，不仅干净卫生，而且注重饮食保健，讲求科学配餐。

其次，美国的快餐文化十分发达。美国人一日三餐都追求简单、快捷、方便，快餐食品占据了食谱的主要位置。他们的早餐，以面包、三明治、牛奶、鸡蛋、果汁、麦片、咖啡、香肠等为主，随吃随取；午餐是在工作地点吃快餐，以比萨饼、水果、咖啡、汉堡包、热狗等为主；只有晚餐可以在家里精心制作，慢慢品尝。美国人的晚餐也叫正餐，主要是牛排、猪排、烤肉、烤鱼、炸鸡等，再配上一些面包、黄油、沙拉、水果、点心、热汤等，就算是理想的晚餐了。他们的热汤也不像中国的热汤那样烫嘴，只是稍微有点儿热气。菜肴的味道一般是咸中带甜。烹调方式以凉拌为



主，极少有煎、炒、烹、炸、红烧、蒸等烹饪方式，不会制造太多的油烟，抽油烟机大多成为摆设。美国人以肉、鱼、蔬菜为主食，面包、面条、米饭为副食，以蛋糕、家常小馅饼、冰淇淋等为甜食，美国食品制作简单快捷，食用方便迅速。

最后，美国烹饪是当今世界上最具活力的美食之一，富有独特的文化精神和人文理念，它代表着轻松、休闲、和睦，非常适合在野餐和家庭聚会的时候

进行。要了解美国的饮食文化精神，就要了解一些美国的历史、地理及风土人情。美国是一个移民国家，土地广阔，资源丰富，历史短暂，拥有约三亿人口。其中西班牙语系居民约有四千万，黑人约三千六百万，亚洲来的移民也已经超过一千万，这么庞大的外来族裔在美国成家立业、落地生根，就形成了美国独特的文化精神。美国没有封建帝制、没有宫廷皇室和特权贵族，因而没有“衣分三色、食分六等”的阶级观念和贵族礼仪。美国的饭店非常平民化，不管你有钱没钱、地位高低，都可以在同一饭店享用同样的美食。传统的美国菜就如同传统的美国人，其饮食文化精神可



◎炸鸡翅

以概括为以下几点：

第一，兼容并包、自由平等的民主精神。美国是世界人种的大熔炉，美国食品菜肴也是“饮食文化大熔炉”的产物。美国的菜肴没有贵族饮食和平民饮食之分，也没有富人饮食和穷人饮食之别。无论是总统、国会议员，还是小职员、公务员，他们的日常饮食就是三明治、汉堡包、烤牛肉、炸鸡腿之类的简单食品，即使美国总统招待外国贵宾的国宴也只是汉堡包和热狗，还有土豆泥、玉米棒和蓝莓馅饼。

第二，重视生活品质，强调精神愉悦。17世纪，英国的清教徒为了宗教自由及宣扬基督教义，带着冒险拼



©汉堡包

搏、艰苦奋斗的精神，历经千难万险，远渡重洋，搭船来到美国。这些虔诚的清教徒，重视精神愉悦而不注重物质享受，重视新教伦理和资本主义精神，提倡勤劳简朴的生活方式，这些人是美国的祖先，他们在美国生活的子孙后代也承袭了传统，养成简朴有礼、循规蹈矩的道德规范，在这种勤俭节约、排斥奢华的主流价值观指导下，美国人格外强调生活品质，精神愉悦，经常在饮食生活中探求人生的价值。

第三，追求公平正义，强调人文关怀。“麦当劳”、“肯德基”是美国人开设的具有世界影响的快餐连锁店，其特点就是很平民化、人性化，无论你到这里吃饭，还是上厕所，他们都会笑脸相迎，礼貌待客。即使不消费一分钱，你也是这里的上帝。“麦

当劳”、“肯德基”也很热衷于公益事业、慈善事业，经常会向发生自然灾害的地区和居民，捐款捐物，表达爱心。

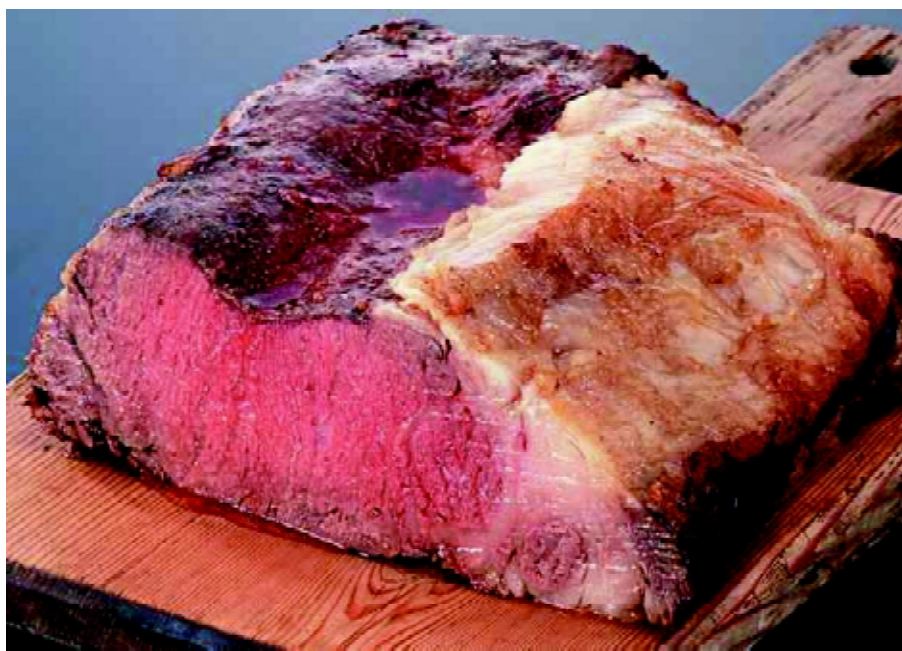
“让儿童更快乐”是“麦当劳”的价值取向之一。为了获取儿童的好感，吸引儿童的注意力，麦当劳在店铺经营面积十分有限的条件下，设法添置儿童娱乐设施，吸引家长和儿童。例如，义务开展代办公共汽车月票销售业务，免费提供“爱心雨伞”，以增加快餐店里的人流数量。青少年儿童经常把“麦当劳”、“肯德基”当成夏天避暑纳凉的理想场所，在那里做作业，有吃有喝，其乐融融。这也许就是美国人依靠“垃圾食品”大发横财的商业秘密吧。

三、潇洒的土耳其饮食

土耳其地处欧亚大陆的交汇处，位于安纳托利亚高原和地中海之滨，海岸线漫长，阳光灿烂，是古代丝绸之路的中转站。历史上，希腊罗马文明、唐代突厥文明、伊斯兰文明等13个地域文明曾经在这里发生过历史影响。特别是在奥斯曼帝国时期，优越的地理位置，丰富的蔬菜水果，优质的牛羊、鱼虾，使这里的民族饮食，精华会聚，种类繁多，异彩纷呈。

土耳其菜肴一般包括烧烤类食品、面食制品、奶酪制品、酱汁类食

物、各种蔬菜、橄榄油拌凉菜、糕点以及野菜等。土耳其的烤肉闻名全球，世界各地随处可见，而口味纯正的土耳其烤肉，则是选用安卡拉羊羔肉制作的烤肉。这种小羊羔从小吃含有芳香素的植物，肉质鲜美，带有自然香味，用这种羔羊烤制的土耳其烤肉，外焦里嫩，香味扑鼻。然后用刀把烤肉削成很薄的肉片，再用面包片夹上酸乳酪、酸黄瓜、新鲜蔬菜食用，香美松软，口感绝佳。这种食用方式，如今已经传遍世界各地，成为大街小



©土耳其烤肉享誉全球

巷随处可见的大众美食。

土耳其烤肉来源于游牧民族的烧烤，其加工方式分为电烤、煤烤、木炭烤；有烤羊肉、烤牛肉、烤鸡肉、烤鱼肉、烤蔬菜、烤玉米。在肉制品烧烤过程中，一般要加入适量的盐、酸奶、牛奶、洋葱等，搅拌均匀，再抹上橄榄油或黄油，最后用一根粗大的铁棍将肉一片片地穿起来，做成一个巨大的肉柱子，放在封闭的特制的透明容器之内进行烧烤。当靠近烤炉一侧的肉烤熟之后，厨师就把这一侧转过来，用一把长刀将上面的肉一片片地切下来，夹在热乎乎的烤面包、烤胡饼之内，即可食用。吃土耳其烤肉时，一定要多吃青菜、多喝酸奶，烤青椒、烤土豆、西红柿可化解



◎ 烤羊排

油腻，酸奶则有助消化肉食，这种饮食搭配十分合理，可以充分保证身体的营养需求和肠胃健康。

土耳其的羊排是阿拉伯——伊斯兰世界的**第一美食**，特别是安卡拉羊排，最受那里的伊斯兰教徒的喜爱。这种羊排，可以烤着吃，也可以煮着吃。烤羊排，肥瘦参半，羊肉骨头带着油脂，烤成金黄色，咬一口肥而不腻，齿颊留香。而煮羊排则风味纯正，营养损失小。

土耳其的酸奶最早出现在公元前**3000**年以前，是居住在土耳其高原的游牧民族无意中发明的食品。最初的酸奶，大多为羊奶，它是由于乳酸杆菌污染了羊奶，羊奶变性而制成的。后来，人们有意将酵母菌放入羊奶，使羊奶发酵，变得酸甜适口。在公元**4**世纪至**6**世纪之间，色雷斯人把马奶放在羊皮制作的皮袋内，缠在腰间，人体热量使皮袋上的乳酸杆菌催化繁殖，进而促使马奶发酵，从而发明出又一种酸奶饮品，人称“马奶酒”。色雷斯人是由亚洲迁移到巴尔干的游牧部族，也是保加利亚最古老的居民，他们制作的马奶酒就成了酸奶的前身。在**16**世纪，法国国王弗朗西斯一世得了胃病，一位土耳其医生用酸奶治好了这位国王的胃病，此事后来被一位名叫库马科夫的教授写进健康书籍，酸奶从此声名远扬，受到人们的重视。特别是在吃烤肉、熏肉的过程中，一定要喝几杯正宗的土耳其酸奶，这样可以帮助人们消化肉食，滋润肠胃，降低癌症



等疾病的发病率。“一方水土养一方人”。吃土耳其烤肉，一定要伴上土耳其酸奶才算正宗。酸奶不仅富有营养，有助于人体的食物消化，而且可以优化人体和肠道的益生菌群落，维护身体健康。这种吃法，既能保证营养，又便于消化，最特别的是乳酪加盐，口味独特，老少咸宜。

酸奶是土耳其人民对世界饮食文化的伟大贡献，是土耳其人民的一大创造，是所有食品中最接近完美的一种



◎烤蔬菜

滋补食品。酸奶可放在菜里当沙拉酱，也可淋在烤肉上当作料，吃烤肉，喝酸奶，无疑是最完美的一种饮食搭配方式。酸奶也是21世纪最佳的健康食品之一，其中的微生物能够保护人体免遭病毒侵害和病菌感染，因此能使人健康、长寿，土耳其、保加利亚等许多人均寿命较高的地区，都有饮用酸奶的习惯。

土耳其的海鲜食品也久负盛名，享誉世界。它讲究新鲜，通常是将鱼速冻成冰鲜食品，随时加工，随时享用。鱼餐馆门口通常有一个台子，上面铺满冰块，摆放着各种各样的冰鲜鱼类，供食客自由选择。有鲈鱼、鳟鱼、黄鱼、鲷鱼、比目鱼、剑鱼等，种类繁多，应有尽有。特别是黑海的天然小杂鱼、独特的锅盖鱼，味道鲜美，备受食客的青睐；当然还有大虾、鱿鱼、贝类等，用这些海鲜加工的黄油煎虾仁、炸鱿鱼圈、香煎小黄鱼、油煎比目鱼、鲜烤鲈鱼，味道和品质都是世界一流。

烤锅盖鱼、盐包虾是土耳其饮食的拿手绝活，既好看，又好吃，特别引

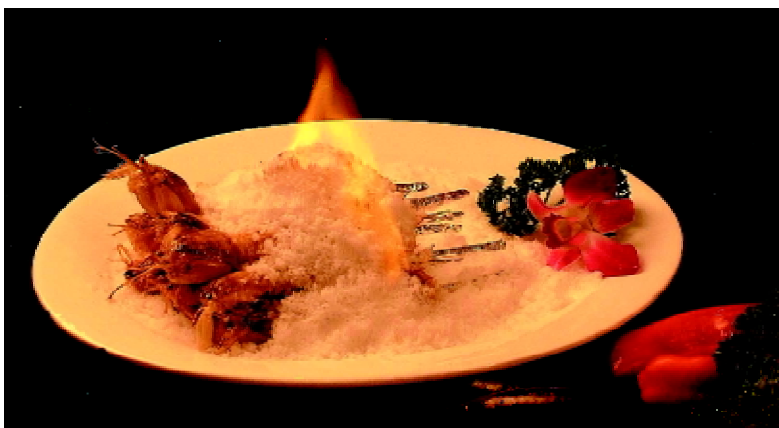


© 冰鲜海产品

人注目。锅盖鱼是一种圆圆扁扁的海鲜，鱼皮肥厚，富含胶质，口感鲜美，适合烧烤。盐包虾一般选用海虾制作，先用厚厚

等烤到六成熟之后，再放到容器里，端到客人的面前，浇上高度蒸馏酒，用打火机点着，腾地一下火焰冲天，整个餐馆都弥漫着虾的芳香，这是土耳其烹饪最精彩的部分，也是土耳其饮食的最高境界。

土耳其的汤也是一大饮食特色，鲜美的鱼汤、加奶油的蔬菜汤、西红柿汤、牛羊肉汤，这些有肉有菜的羹汤，营养丰富，味道鲜美，是



© 盐包虾



佐餐的佳品，让人见了就要流口水。

土耳其饮食讲究原汁原味，色泽鲜艳，红茶、红肉、红菜等构成了土耳其饮食的主色调。土耳其作为世界第五大葡萄生产国，出产过许多高品质的葡萄酒。土耳其人之所以身强力壮，民风剽悍，与长期食用这种特色饮食有一定的内在联系。

四、华丽的日本饮食

176

日本是中国一衣带水的邻邦，四面环海，自古以来就蒙受到大海的恩惠，水产资源异常丰富。如果说澳大利亚是“骑在羊背上的国家”，日本人就是“骑在鱼背上的民族”。他们一日三餐，很少能够与鱼脱离关系。大到鲸鱼，小到银鱼，日本人几乎是无所不食。日本的饮食文化产业，也是全世界利润最丰厚的文化产业。一盘神户烤牛排，要卖到 500 美元一份；日本的

大米售价，是同样品质中国东北大米价格的十几倍；全世界最名贵的大龙虾、象拔蚌、皇帝蟹、帝王螺，几乎都采用日本的烹饪方法来加工，这不能不说是日本饮食文化的成功之处。

在日本饮食文化中，第一大饮食国粹是刺身，日本人把刺身叫做“さしみ”，汉语发音是“沙西米”，也就是中国古代的鱼脍、生鱼片。日本人以鱼为食，喜爱红色



© 生鱼片



◎日式鳗鱼饭

和白色。他们把鲜红的鱼肉切成薄片，再用几片透明的鲷鱼片和纯白色的乌贼鱼片衬托，周围还点缀上三五片新鲜紫苏叶，再配上黄色的花、绿色的叶、白色的萝卜丝等，再蘸上芥末和酱油吃，从而不断创造出许多鱼类名菜。这种“沙西米”，五彩斑斓，新鲜诱人，简直美得像画一样。日本人用来制作生鱼片的鱼种有金枪鱼、鲷鱼、三文鱼等，其中以金枪鱼肉质最细、味道最好、颜色最美，特别是用金枪鱼切成的粉红色鱼片，再加上各种辅料，既简单，又美味，而且美观。因此，用金枪鱼制成的生鱼片现已被公认为日本最高级的生鱼片。名贵的金枪鱼躯体浑圆，两头尖，尾柄细小，呈纺锤形，每条重数十公斤或数百公斤，有海底之鸡的美称。但由于过度捕捞，资源衰竭，价格越来越贵，一般饭店早已难得一见。

日本传统饮食文化中有一种酒宴，人称“圣体宴”，这是日本的第二大国粹。“圣体宴”就是让年轻女子脱光衣服，沐浴好身体，然后把精心烹制的蔬菜、水果、生鱼片、烤鳗鱼之类的菜肴，放在女人的裸体上，供顾客消遣，其在日本已经有一千多年的历史。作为“圣体宴”载体的少女，必须是十七八岁的处女，因此又称为“女体盛”。不少日本男人认为，处女具备内在的纯情与外在的洁净，能激发食客的食欲，提高饮食的文雅氛围。这些菜肴在女人身体上的摆放位置也十分讲究，大体上要 and 菜肴的食性、功能结合起来，以供人们选择。例如，鲑鱼营养丰富，食用后会强体健身，增加体力，因而要放

在心脏的部位；旗鱼性温，便于消化，有提高人体肠胃功能的作用，因而要放在腹部；烤鳗鱼有滋阴壮阳的功能，可增强性能力，因而要放在少女的阴部。随着日本妇女解放运动的兴起、女权主义的高涨，日本许多女性主义者以及那些“女体盛”食客的妻女，呼吁废除“女体盛”，这种带有歧视女性的饮食文化在抗议声中也日渐衰落，仅在东京、京都、大阪等十几家豪华度假旅馆还保留着这种宴席，不过价格也因为物以稀为贵，高得让一般人无法消费。

寿司是日本饮食中的第三大国粹，中

国人称为“醋饭团子”，也就是在用醋调味的米饭中加入鱼类、海苔、青菜等，用竹帘子卷成的大米饭团子。据考证，“寿司”的原产地是中国的四川，是羌族发明的一种传统美食，又叫“西羌酯”。大约在公元7世纪，这道美食随着日本遣唐使传入日本，10世纪在日本普及开来。最初制作日本寿司的材料，有鲫鱼、鲜贝、猪肉、鸡肉与猴肉等。据1713年的《和汉三才图会》记载，日本古代寿司的做法是“将盐撒于鱼肉上，压一夜后，把水汽拭净，与冷饭同置于木桶中，春、冬放4至5天，夏、秋放1至2天即可”。日本古代的寿司，其中



© 寿司



的大米饭是不能吃的，只用来制作乳酸菌，即作为寿司的配料，把大米饭和鱼肉挤压在一起，随着饭的腐败和发酵，饭中的酸味会使鱼肉凝固且呈半腐败状态，这就是寿司。日本关西风味的大阪寿司，至今还保持着这一古老传统。由于古人吃寿司只吃鱼肉部分，所以这种寿司又称“鱼寿司”，这种寿司的代表就是滋贺县的鲫鱼寿司和岐阜地区的香鱼寿司。日本现在最常见的寿司，都已经失去古代烹饪方法的风格，制作方法日趋简单易行，省时省力。他们先把大米白饭掺上醋，然后将紫菜、生鱼片、乌贼肉、蛋片等放在上面，用竹帘子一卷，用刀子切开，就在十几分钟时间里完成了过去十几天才能完成的事情。客人也可以围坐在寿司制作台面周围，一边吃一边欣赏厨师的高超手艺，这在古代是绝对不可能的。

日本的第四大国粹是河豚。河豚是一种味道独特、特别刺激的美食，用它制作的菜肴，吃起来清凉爽口，舌尖犹如过电一般，麻酥酥的，使人飘飘欲仙。这是从其他食品上绝对

感受不到的味道，也是过劳之后的日本人放松身体、满足心灵渴望的途径。但由于河豚的内脏含有剧毒，加工不得法，有可能使人因为食物中毒而一命呜呼。所以，许多国家和民族都放弃了吃河豚的风俗习惯，只有日本人还保持着这一传统，因此日本有“拼死吃河豚”的说法。河豚的吃法，一般是包括河豚刺身、河豚火锅等在内的河豚全席套餐，将诸多菜肴“毕其功于一役”，尽情享受，最是过瘾。烹饪河豚的厨师，要经过专门的训练，取得一定的认证资格，才可以上岗营业，这也是日本人能保持吃河豚传统的一大秘诀，否则这一传统饮食早就会因为人命关天而夭折。

日本料理中还有“天麸罗”，也是一道传统食品，它将鱼虾、蔬菜等裹上用水调和的面粉，再用食用油烹



◎天麸罗



© 鸡素烧

炸，味道很香，口感很好，但不宜长期食用。为了让所有的日本人，都能掌握制作“天麸罗”的技巧，防止热油引发火灾，日本人专门研制了“天麸罗”烹饪器具，使制作这一传统食品更加简单易行。

鸡素烧也是日本的一种传统食品，从19世纪后期才开始盛行。日本人把白菜、洋葱、大葱、芹菜、豆腐、粉丝等，放在锅里一起炖，炖的过程中加酱油、砂糖、清酒、盐等作料，炖好后盛起来，吃时往碗里打入一个生鸡蛋，与鸡素烧搅拌着吃，口感滑溜润腻，别有风味。

方便面也是日本对世界饮食文化的一大贡献，它的发明大大推动了饮食快餐化的浪潮，为人们节省了时间和金钱，使人们在登山、探险、旅游、野外

作业中，也能吃到香辣可口、热气腾腾的面条。

茶在8世纪的时候就从中国传到了日本，日本上流社会形成饮茶习俗，大约在12世纪末，饮茶习俗又上升为茶道，被日本少数人群所接受。在14世纪时，茶道才频繁出现在文人的聚会上，成为一种超凡脱俗的饮食文化。而日本人民在饮茶的同时，又将佛教的禅宗思想与茶文化融合了起来，由此形成了日本茶道的四大真谛，即和、敬、清、寂，它可以说是日本茶道思想的精辟概括和总结。

五、风情万种的意大利饮食

意大利是一个非常美丽的半岛国家，漫长的海岸线、悠久的历史、古老的文明，使其成为风情万种的旅游胜地。作为文艺复兴的发源地，意大利饮食至今还保留了欧洲西餐的原始本色，被称为“欧洲大陆烹调之母”。其色彩斑斓的比萨饼、爽滑可口的通心粉、生猛鲜活的牡蛎大餐、色泽鲜艳的米兰烤牛排，都被赋予了浪漫、温馨的评价，欧洲人经常说，风情万种的意大利饮食，有一种“母亲的味道”，让人愉悦、让人幸福、让人永远思念。

意大利地处欧洲南部，地理位置优越，气候宜人，生态多样性鲜明，物产异常丰富。它有白雪皑皑的阿尔卑斯山，有清澈见底的台伯河，有风景如画的水城威尼斯，也有四通八达的铁路、公路，有无数的飞机场、港口、码头。古朴静谧的市镇，像珍珠一样，星罗棋布地分布在锦绣河山上，孕育了丰富的饮食文化。意大利面积30多万平方公里，人口5700多万，保留有古罗马帝国的历史传统和文化风貌。在历史上，意大利属于罗马共和国（公元前509~前28年）和罗马帝国（公元前27~476年）的核心地带，经

济繁荣，文化发达，较多继承了罗马帝国的文化传统。11世纪，诺曼人入侵意大利，在意大利南部建立王国。12~13世纪，意大利分裂成许多王国、公国、自治城市和小封建领地，国家处于四分五裂状态。从16世纪起，罗马先后被法国、西班牙、奥地利占领，这些国家的饮食习惯也影响了意大利饮食。1861年3月，意大利人建立意大利王国，不久王国军队攻克罗马，完成国家统一。意大利的菜肴源自古罗马帝国的宫廷菜系，有着浓郁的文艺复兴时代佛罗伦萨的膳食情韵。它以米面为主食，海鲜为副食，辅以牛、羊、猪、鱼、鸡、鸭、黄瓜、萝卜、青椒、大头菜、香葱、橄榄油、黑胡椒、西红柿酱、干白酪，通过煎、炒、烘、烤、焖烹制而成，菜肴注重原汁原味，加工讲求火候运用，作料喜欢加蒜茸、辣椒等辛辣调味品，香浓油腻，咸辣刺激，生鲜滑爽，以略有弹性为美，形成醇浓、香鲜、断生、原汁、微辣、硬韧的饮食特色，在世界上享有很高的声誉。

代表意大利菜肴风味的特色食品，主要有佛罗伦萨牛排、米兰牛排、奥斯勃克牛肘肉、罗马魔鬼鸡、青椒

焖鸡、冷鸡、那不勒斯烤龙虾、烩大虾、烤鱼、巴里甲鱼、扎马格龙沙拉和米列斯特通心粉、鸡蛋肉末沙司、板肉白豆沙拉子、白豆汤、火腿面条等地方名食。但是，真正为世界各国民众所认可的意大利食品，还是比萨饼和通心粉。

比萨饼，是用黄油、奶酪、橄榄油、番茄沙司、香蒜辣酱、乳酪丝、青椒、洋葱、虾仁、金枪鱼、蘑菇等原料制作的烤饼，有一种说法，认为比萨饼起源于中国。当年意大利著名旅行家马可·波罗在中国旅行时，在元朝大都吃到了一种北方流行的葱花饼，味道十分可口。马可·波罗回到意大利后，一直想圆梦重温，再次品尝中国的葱花饼，但却不会烤制。有一天，他同朋友们在家中聚会，其中一位是来自那不勒斯的面包师，对面食加工非常熟悉，马可·波罗就决定让这位厨师，按照他的回忆，加工葱花饼。那不勒斯面包师，依据

面食加工的特点，再加上意大利的黄油、奶酪、橄榄油、香蒜、辣酱、乳酪丝、青椒、洋葱，就发明了一种特色食品。因为“葱花”和“比萨”的发音相类似，于是，这种烤饼就叫“比萨饼”。但是，这种说法一直没有找到历史依据，《马可·波罗游记》中也没有相关的记载。一般人认为，比萨饼是19世纪后期意大利面包师为来访的意大利国王准备餐点时，无意中发明的烤饼。因为，这种烤饼在欧洲很早就有制作，只不过还没有形成特色，不广为人认可。这位意大利面包师，选用红色的西红柿、白色的意大利干酪、绿色的蔬菜，制作出国王和皇后认可的食品，并很快传遍全国。这种特有的烹饪方法、口味、原料选择就被固定下来，成为一种特色食品的必备程序。

意大利面条，也叫意大利通心粉，它分为线状、颗粒状、条状、贝壳状、管状、

空心花状等种类，用面粉加鸡蛋、番茄、菠菜或其他辅料经机器加工而成，可以和中国山西的面食相媲美。其中最著名的是通心粉、蚬壳粉、蝴蝶结粉、青豆汤粉、番茄酱粉，有红、黄、白、绿、青、黑、紫各种颜色，色彩缤纷，绚丽诱人，让人一看就很有食欲。这些通心粉上锅煮熟后，用水冷却，再浇上用意大



◎ 比萨饼



◎意大利面条

利火腿、腊肉、蛤蜊、肉末、鱼丝、奶酪、蘑菇、鲜笋、辣椒、番茄酱、洋葱、虾仁、青豆制作的各种卤汁，吃起来韧劲十足，馨香可口。至于一些具有意大利地方特色的墨鱼面、海鲜面，由于使用的蔬菜很特别，味道

很古怪，不大为人们接受。

意大利的米饭，有焖米饭，有炒米饭。焖米饭的做法是大米50克，清汤100克，奶油20克，干酪30克，盐适量。大米加水，淘洗干净，倒入锅中，并加入少量肉汤，边煮边用叉搅



◎管状通心粉

拌，一直到米饭煮熟。煮熟的米饭还要加入奶油、碎干酪，并搅拌均匀，趁热食用。意大利炒米饭，酷似新疆维吾尔族的手抓饭，他们称为“沙利托”，是用洋葱、黄油、火腿、熟米饭混合炒制的食品，有的地方还在炒米饭的过程中，加入意大利特有的葡萄酒，使它带有醇香绵甜的酒味；有的地方，干脆用豌豆、青菜、肉汤、大米一同焖煮，口感香柔，特别适合老人、小孩食用。

佛罗伦萨牛排，是用基亚纳牛肉制作的特色食品，世界闻名。这些带着血丝的牛排，口感鲜嫩，味道纯正，比较适合西方人的饮食习惯。米兰特产的小牛肉也不

错，它以芹菜、洋葱、月桂叶等辛香料为作料，加入适量白酒去膻降燥，煮到七成熟，放凉后切薄片，淋上以鱿鱼、鱼泥打成的美乃滋鱼酱，也是别有风味的特色美食。意大利的火腿起司牛排是欧洲传统名食，它用意大利特有的火腿、起司、牛肉为原料，现煎现吃，不加其他酱汁，最多加点儿橄榄油，让肉质滑嫩一些，便可端上餐桌，一同享用。

意大利是半岛国家，渔业资源比较丰富，各种海鲜在食谱中的地位举足轻重。在烹调加工方法上，他们大多采用烧烤、清蒸、水煮的办法制作菜肴，最大限度地保持了海鲜材料的原汁原味，即使最复

杂、最高级的烹饪，调味时也只放一点盐及少量胡椒。意大利厨师解释说，过多的调味会掩盖海鲜来自于海洋的鲜味，让食客感受不到真正的意大利风味。

茄汁鲈鱼是用海鲈鱼加工而成的一道美食，其加工方法多半是用清水炖煮，简单一煮，再淋上各味酱汁，就可以上盘食用。当然，也有用油炸、焗烤、干煎方法加工海鲜的，前提条件是一定要保持海鲜的原汁原味。

意大利人不吃海参等腔肠动物，但喜欢吃海螺、海蚌、海蟹，他们最常使用的烹饪方法是凉拌。具体做法是将海蚌或海螺加水煮熟，用工具剔出肉来。削一个苹果，把去皮后的苹果切成块状。再把熏鱼切成小块，和蚌肉、螺肉、苹果拌在一起，浇上蛋黄酱，撒上葱末，再加盐、胡椒粉，一道意大利风味的凉拌海鲜就算彻底完成。

意大利也出产珍贵的鱼子酱，是重要的鱼子酱出口国。他们出产的黑鱼子和大马哈鱼子，虽然在名气上赶不上俄罗斯、伊朗，但和法国的鱼子酱不相上下，因而受到欧洲食客的追捧。

意大利出产的葡萄酒，历史悠久，品质上乘，在世界酒类市场上占有一席之地。古代希腊人曾经把意大利叫做葡萄酒之国，共和制时代的雄辩家西塞罗，闻名世界的恺撒大帝，都曾沉迷于意大利的葡萄酒，成为名副其实的酒徒。据说，古代的罗马士兵征战时，一手拿着武器，一手举着葡萄苗，所到之处，都要种下葡萄苗，以满足罗马军团的庞大需求。这也是意大利葡萄酒，冲出欧洲、走向世界的独家秘诀。意大利人喝葡萄酒，规矩死板，要求严格，也因此保留了较多的历史传统。意大利人品味葡萄酒的规矩是，鱼和白肉配白葡萄酒，红肉配红葡萄酒或粉红色葡萄酒，有的是根据菜肴的口味、菜肴的种类来决定葡萄酒的种类，绝对不能随意胡来。

六、魅力非凡的韩国饮食

186

韩国位于东亚的朝鲜半岛南端，三面临海，渔业资源丰富，汉江平原盛产稻米，是美丽的鱼米之乡。韩国人的主食以米饭为主，兼食面条、饺子、红豆包等；副食以酸辣泡菜和新鲜蔬菜为主，外加牛肉、狗肉、新鲜海鱼，韩国人具有高蛋白、多蔬菜、喜酸辣、忌油腻的饮食爱好。韩国几乎没有什么炒菜，烹制菜肴以炖煮和烤制为主，许多菜的做法和东北的“乱炖”菜一样，有肉有菜，有鱼有虾，有米有面，五花八门，营养丰富。韩国人喜欢吃面条、

牛肉、鸡肉和狗肉，不喜欢吃馒头、羊肉和鸭肉，泡菜则是一日三餐不可缺少的必备之物。

石锅拌饭是韩国的代表饮食，也是韩国的宫廷美食之一，米、菜、肉搭配合理，营养丰富，色香味俱佳，而且富有文化含义。制作石锅拌饭的白米饭要选用当地特有的优质大米，用这种优质大米焖制的大米饭光洁透明，软硬适度，韧劲十足，香味四溢。在米饭里放入苦菜、薇菜、桔梗、沙参、香菇、菠菜、黄豆芽等蔬菜和肉、鸡



©韩国“乱炖”

蛋等作料，使其颜色具备黑、白、黄、绿、红五要素，体现出“五行、五脏、五色”相生相克的原理。然后把米饭盛在滚烫的石锅内，加放适量的辣椒酱后，搅拌而食。

韩国的石锅拌饭又细分为晋州



◎石锅拌饭

拌饭、全州拌饭。晋州拌饭的特色是制作过程要放海鲜汤，口味清淡，用料有绿豆芽、拳菜、山菜、桔梗、牛肉片、辣椒酱、芝麻盐、香油、凉粉等。晋州拌饭不用肉汤煮，但一定要配肉汤喝。全州拌饭用料更足，味道更浓，比较适合中国人的口味。它的制作原料有黄豆芽、凉粉、辣椒酱、牛肉片、香油、鸡蛋、芝麻盐、蒜蓉、黑胡椒粉、菠菜、桔梗、拳菜、松菌、香菇、绿豆芽、萝卜、海带、小南瓜、黄瓜、芹菜、胡萝卜、葱、茼蒿、生菜、韭菜、核桃、松子、银杏、栗子、紫菜等。这是按照韩国国旗“太极图”的原理烹制的。韩国国旗名为“太极旗”，中间的图案以易学中象征“宇宙与真理”的“太极图”为中心图案，红与蓝象征着阳和阴、火和水、男和女、动和静等矛盾关系的对立与统一。四

角的爻卦则分别象征着天、地、日、月，显示出天地万物对称与均衡的原理。左上角的乾卦象征天、春、东。右下角是坤卦象征地、夏、西。左下角是离卦象征日、秋、南。右上角是坎卦象征月、冬、北。四时之变，寒暑之替，重阴必阳，重阳必阴。阴生寒，阳生热，故寒甚则热，热甚则寒，物物相克，产生平衡与和谐。韩国人据此认为，菠菜、芹菜、南瓜、黄瓜等属于绿色食物，与五行中的木对应，有利于肝脏；生牛肉片、辣椒酱、红萝卜属于红色食物，与五行中的火对应，有利于心脏；黄豆芽、蛋黄、核桃、松子等属于黄色食品，与五行中的土对应，有利于脾脏；白萝卜、凉粉、银杏、鸡蛋清属于白色食品，与五行中的金对应，有利于肺脏；桔梗、海带、香菇等属于黑色食物，与五行



◎ 辣白菜

中的水对应，有利于肾脏。这道饮食充分考虑了阴阳五行学说与人体平衡的关系，具有滋补作用。所以，阴阳协调，则身体健康；阴阳失调，则百病丛生。

韩国泡菜是韩国最主要的菜肴之一，也是对世界影响最大的食物之一。全世界每天有十几亿人在享用韩国泡菜，韩国人、朝鲜人几乎顿顿都离不开泡菜，难怪韩国人经常说他们是在泡菜坛子里长大的民族，泡菜就是他们民族传统饮食文化的象征之一。据学者考证，韩国的泡菜有3000多年的历史，在中国的《诗经》里，所出现的“菹”字，就是人们所吃的酸菜，韩国人认为这是世界上首次有文字记载泡菜的文献。泡菜是一种发酵食品，它利用

蔬菜腌制过程中产生的乳酸菌，改变蔬菜的口味和营养成分，泡菜中含有丰富的维生素和钙、磷等无机物，既能为人体提供充足的营养，又能调节人体中的益生菌群落，预防动脉硬化等疾病，是韩国人从食品中摄取营养的一种重要途径。韩国泡菜的制作过程，也遵循“五行、五脏、五色”相生相克的原理，把泡菜腌制得花花绿绿，色彩缤纷。像白白的萝卜条、白菜心、蒜蓉，绿绿的韭菜叶、青辣椒，黄黄的胡萝卜、栗子、梨，鲜红的辣椒粉、大枣、苹果，再加上鱿鱼、章鱼、鲍鱼、松仁、葱、姜、蒜、水芹菜、虾酱等作料，经过适当发酵，就能制作出味道诱人的韩国泡菜，让人胃口大开，越吃越爱吃。



韩国的冷面在世界各地的知名度也很高，是人们夏季食用的风味小吃。它的面条一般用荞麦粉、白薯粉制作，筋斗滑爽，韧劲十足，吃起来口感很好。面汤要用牛排骨加葱、姜、蒜、花椒、大料反复熬煮，一直煮到骨肉分离，香味四溢，汤鲜肉滑，才可使用。面条上锅煮熟后，要过水冷却，倒进碗中，上面再放上煮鸡蛋、苹果片、梨片、牛肉片、青菜叶、泡菜、冰块，完成了这些程序，一碗香辣爽口、冰凉滋润的韩国冷面就做好了。

韩国的酱腌小菜也十分著名，深受各国人民的喜爱。例如酱腌小黄瓜、酱腌小辣椒、酱腌紫苏叶、酸辣明太鱼，都是用韩国酱汁、辣椒、食盐制作的时令小菜，用它吃米饭、吃烧烤，质地软嫩，口味脆咸，香中带辣，意犹未尽，回味无穷。

每餐必喝汤，是韩国人的饮食特点之一，他们烹制的羹汤，汤浓味重，营养丰富，独具特色。最常见的羹汤有梅云汤、狗肉汤、人参鸡汤、口味汤、牛肉汤、杂碎汤、雪浓汤、龙凤汤。梅云汤是用肉汤加辣椒酱烹煮的鸡蛋汤，因为洁白的蛋花，犹如朵朵彩云，故而得名。它的烹制方法是，先把肉汤煮开，放入鱼块、肉丸子、牛肉丝、油炸豆腐丁、蘑菇丝、粉丝，再洒上蛋花，加入辣椒粉、胡椒粉、葱丝、姜粉，即可出锅。

狗肉汤是韩国人的保健食品，也是运动员、病人的滋补佳品。它的制作方法是，先用葱、姜、蒜加油炆锅，然后放入用狗心、狗肚、狗肠、狗肉切成的肉丝，与狗肉高汤一起烹煮，一直煮到汤浓肉烂，呈乳白色，再加入辣椒、香菜即可。

人参鸡汤是选用童子鸡，在汤内放入糯米、大枣、高丽参、大蒜等，炖至烂熟、入口即化的程度。人参鸡汤营养丰富，是上好的补品。口味汤是用各种原料乱炖的杂混汤，也叫“神仙炉”，把牛



© 韩国酱汁

肉、猪肉、海参、鱼肉、鸡蛋、熟芝麻、红辣椒、青萝卜放在一起，煮成菜汤，就是口味汤。

当然，韩国的烧烤食品、海鲜食品也很著名，但它与其他国家和地区的烧烤食品、海鲜食品基本一样，大同小异，没有什么明显的区别。此外，韩国人还有吃生牛肉、生鱼肉、生鸡蛋的饮食习惯，这是一种极不健康的饮食习惯，很容易受到寄生虫的感染，早在三国时期就受到神医华佗的批判，这种古老的饮食习惯应当彻底摒弃。

第七章 饮食文化的美好未来

我们的饮食文化，曾经有过野蛮的过去，也幻想有一个美好的未来。但是，由于人们的物质欲望日益膨胀，口腹之欲无法满足，巨大的饮食需求欲壑难填，因而使人类的家园满目疮痍，环境状况日益恶化，大量动物逐渐灭绝，物种多样性不复存在。北宋改革家王安石说过：“人言不足恤，天变不足畏，祖宗不足法。”面对严峻的挑战，人类只有彻底抛弃过去的陈规陋习，智慧地改变自己的生活方式，理性地压抑自己的欲望，建立资源节约型、环境友好型社会，让天地与我同心，万物与我一，与自然和谐相处，与动物友好共存，才能使我们在吃饱、吃好的基础上，吃得文明、吃得科学、吃得有滋有味、吃得富有情趣。



中国营养学会秘书长翟凤英说：目前我国公众营养问题有两个特点，中西部和贫困人口营养摄入不足，沿海发达地区和城市人口营养摄入失衡。公众营养改善行动将使我们的健康事业从吃饱过渡到吃好。那么，什么是吃饱？什么是吃好？怎样才能吃饱吃好呢？

所谓“吃饱”，就是人们每日摄取的热量，要达到身体正常活动所需要的热量，没有冻饿之馁，没有饥饿之忧。众所周知，人体热量主要来自于碳水化合物、脂肪、

蛋白质，它们是生命运动的动力源泉，是人类永葆青春活力的唯一途径。如果人类吃不饱，穿不暖，什么样的社会发展都没有存在的意义了。碳水化合物产生的热能是4千焦耳/克，蛋白质产生的热量是4千焦耳/克，脂肪产生的热量是9千焦耳/克。按照营养专家推算的标准：

成人每日需要的热量 = 人体基础代谢需要的最低基本热量 + 体力活动所需要的热量 + 消化食物所需要的热量

消化食物所需要的热量 = $10\% \times$ (人



©肥肉属于高热量食物



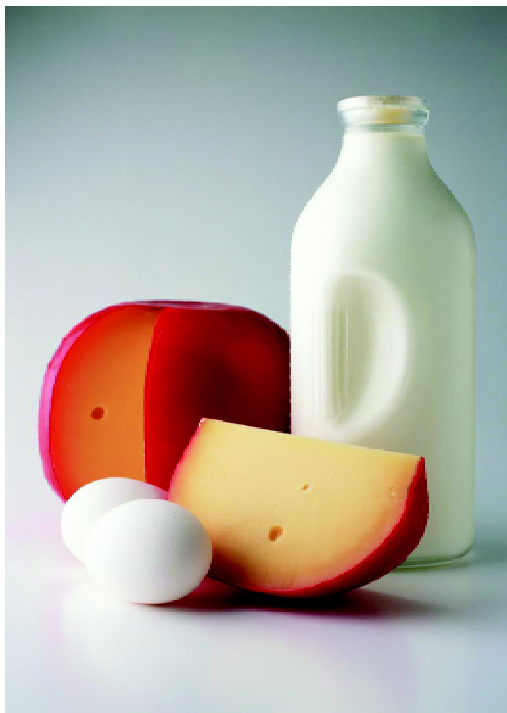
体基础代谢需要的最低热量 + 体力活动所需要的热量)

成人每日需要的热量 = $11 \times$ (人体基础代谢需要的最低基本热量 + 体力活动所需要的热量)

成年男性每日需要的热量是: 9250~10100 千焦耳, 成年女性每日需要的热量是: 7980~8800 千焦耳。人体每日由食物提供的热量, 应该不少于 5000 千焦耳, 这是维持人体正常生命活动的标准能量, 否则人体就会感到不舒适, 心慌意乱, 情绪低落, 十分沮丧。

目前, 全世界每年有 200 多万人因为饥饿而死, 即使已经 21 世纪的中国, 仍然还有 2000

万人没有解决好温饱问题, 6000 万的低收入人口仍然因为经济收入低而无法选择健康、体面、理想的饮食方式。国家统计局最新公布的数据显示, 截至 2007 年底, 全国农村贫困人口总量为 4320 万人, 其中绝对贫困人口 1479 万, 低收入人口 2841 万。如果这个贫困线提高至年收入约 1300 元的标准, 全国贫困人口将由目前的 4000 万增加到 8000 万。我国农村贫困人口共计 6432 万, 其中绝对贫困人口 2365 万; 国家扶贫办基本认可国家统计局公布的数据, 但系统内汇总的工作对象却有上亿人; 根据国家民政部最新公布



◎牛奶、鸡蛋、水果能提供青少年身体发育所必需的营养

的数据, 截至 2007 年 1 月, 全国农村社会救济人数为 2716.5 万, 其中农村低保人数 1610.1 万, 农村特困救济人数 612 万, 农村五保供养人数 494.4 万。

《商务周刊》认为: “其实中国目前真正的贫困人口不止所公布的近 2900 万”。因为在统计的抽样里面, 基层统计部门“都尽量不抽不会记账的人”, 而这部分人群恰恰就由文化程度低以及残疾、弱智等需要救济的农户构成。

与此相反, 在一些发达地区或大城市里, 由于人们暴饮暴食, 没有节

制地追求口腹之欲，结果导致大量人群体重增加，脂肪堆积，高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝、内分泌紊乱疾病的发生，给他们的工作和生活带来了极大的不便。

我国是农业国，贫困人口摄取的热量主要来自于谷物、蔬菜，饮食单调，营养缺乏，牛奶和奶酪制品的食用量明显不足，严重影响了中国青少年的身体发育、体格健康。如今，一些富裕起来的农民，丢掉了传统健康的饮食方式，不吃手擀面而吃方便面，不吃鸡蛋而吃蛋糕，不吃新鲜蔬菜而吃罐头制品，如果天天食用这些加了香精、味精、色素、防腐剂的快餐食品、工业食品，则贻害无穷。这种舍本逐末的做法，不会让人们吃饱吃好，而是越吃越糟，出现恶性循环。

所谓“吃好”，就是要在满足人体热量需求的基础之上，吃得科学，吃得有营养，吃得有滋味，吃得有声有色。吃得好，不是天天有肉吃，顿顿有酒喝，一年四季尽吃大鱼大肉、山珍海味。更不等于穷奢极欲，花天酒地，只吃贵的，不吃对的。现在流行一句话：“穷吃肉，富吃虾，领导干部吃王八”。其实，这种吃法并不符合吃得好、吃得科学的标准，甚至还会破坏生态环境，引发生态灾难。那么，怎么才是吃得科学、吃得有营养呢？

著名营养专家洪昭光先生要人们记住两句话，第一句是：什么都吃。他说：“中国营养学会制定的《中国居民膳食健康指南》，八条中的头一条就是食物多样化。一

个人需要42种营养素，没有一种食物可以满足人体的全部需要，食物种类多才可相互补充。

第二句话是：吃饭要适可而止。七八分饱，感觉正好，营养够了，不多不少。他说：人类的进化，使饱腹感滞后，因为血糖升高有个过程，血糖还来不及升高时会感觉不饱。等感觉到饱，已经吃多了。做到了这两条，就算吃好吃饱了。

吃得有营养，有多种说法，见仁见智，莫衷一是。这里有一个简单的标准，就是一日三餐，至少需要吃25种蔬菜、水果和谷物。早上可以喝一点八宝粥、豆腐脑，吃一些窝头、黄米面油糕、鸡蛋；中午可以吃一点鱼虾、瘦肉、蔬菜、水果；晚上可以喝一些牛奶、稀粥、面条、什锦小菜。简简单单，就能满足人体的正常需要。

对于时下流行的节食、减肥，刻意追求骨感美的现象，中国人应当给予理性的思考，给予科学的对待。中国人讲求中庸之道，推崇无过无不及，力求实现恰到好处的目标。人也一样，不能太胖，也不能太瘦，不胖不瘦最好。从社会审美角度来说，标准体重适当胖一点，也不为过。因为，身体适当胖一点，就会显得体肤滋润，光彩照人；从生存的角度说，人要适当胖一点，这不仅有利于人的身心健康，而且能够提高生活质量。科学家认为，人的身体稍微胖一点，有三大好处：

其一，头脑聪明。大脑细胞中的脂肪含量高于60%，脂肪中的不饱和脂肪酸等



◎清粥小菜简单实用

是维持大脑正常工作、提高记忆力、思维能力的营养元素。如果脂肪供应不足，记忆力和思维能力下降，就会影响到人的智商，影响人的思考。

其二，身心愉悦。如果热量供应不足，人体就会处于焦虑之中，对热量的渴望就十分强烈，长此以往就会患抑郁症。而适当胖一点，人体内积聚的脂肪就能供应充足的能量，人会有一种满足感，因而能感受到身心愉悦，精神爽快。

其三，健康长寿。科学研究表明，消瘦的人抵抗力弱，抗病能力差，容易患呼吸道和消化道疾病，心情也不好，容易导致情绪失控，很容易患上各种疾病。

身体适度胖一点的标准是女人丰满，男人健壮，但并不等于肥头大耳，身体臃肿。过量饮食，还会适得

其反。据最新报道：北京脑力劳动者整体健康状况不佳，大多数人患有肥胖、血压高、血脂异常、脂肪肝和胆囊病变等疾病。其中35~65岁的人中，60.7%肥胖，30.2%血压高，27.7%血脂异常、10.9%有脂肪肝和胆囊病变，13.7%心电图异常，9%血糖增高。发病率男性明显高于女性；中年期妇女乳腺增生、慢性宫颈炎发病率最高，分别为75.3%和35.3%。专家建议，这些不健康、亚健康的脑力劳动者，最好用饮食疗方法解决营养过剩或营养失调的问题，这些食品包括：红薯、玉米、大豆、糙米、燕麦、大蒜、胡萝卜、菜花、包菜、韭菜、葱和洋葱、蘑菇、南瓜、马铃薯、茄子、西红柿、柿子椒、姜、菠菜、牡蛎、沙丁鱼、鲍鱼、海参、绿茶、咖啡、柑橘汁、酸奶。从中可以看出，这些食物大多数



◎ 蘑菇的营养很丰富

是我们日常生活中所经常能吃到的，并没有什么特别之处。所以，健康的饮食方式，不是天天吃山珍海味，而只需要多吃一些家常饭菜，形成良好的饮食习惯。

饮茶也是一种健康文明的生活方式，茶叶中的水溶性营养物质包括儿茶素、维生素C、氨基酸；脂溶性营养物质则主要有维生素E、胡萝卜素、膳食纤维、矿物质、叶绿素和一部分儿茶素，这些都是人体不可缺少的元素。但是，长期饮茶、大量饮用浓茶，有可能造成人体钙质的大量流失，引发骨质疏松，这也是人们应多加注意的事情。

二、从肉食到素食

关于素食有利于人体健康、还是肉食有利于人体健康这个问题，有各种不同的意见和声音。有人觉得素食是一种高雅、文明、健康、时尚的生活方式，它不仅可以减少人类对动物的野蛮屠杀，维护生态平衡，而且有益于人类的身心健康，减少高血压、冠心病、糖尿病、癌症等疾病的患病率，防止人类因为过量食肉而产生的肥胖。所以说，素食是一种相对完美的生活方式，是人类社会未来的必然选择。而肉食则是一种损人不利

己的野蛮生活方式，经常食肉的人，身体臃肿，面色黝黑，体内激素含量过高，内分泌失调，容易诱发恶性肿瘤，而且脾气暴躁，缺乏理智，有明显的暴力倾向。

也有的科学家认为：吃肉主要是为了摄取蛋白质。人体所需氨基酸有22大类，其中有8种是人体不能自己制造，需要从外界获取的。肉类作为一种完全蛋白，含有这8种氨基酸，而植物则是不完全蛋白，只含有其中的一种或是某几种。所以一般人会选择



◎素食是人类未来的必然选择

在肉类中摄取蛋白质。素食不利于人体健康，会导致营养不良。素食有四大缺陷：

一是素食者无法获取必要的胆固醇，而胆固醇摄入量不足，有可能降低人的免疫力，使人类更容易受到癌症的侵袭；

二是素食者不吃肉，有可能造成蛋白质摄入量不足，从而增加诱发消化道肿瘤的危险因素；

三是素食者的核黄素摄入量不足，会导致维生素缺乏；

四是素食者微量元素摄入不足，导致贫血、免疫功能低下。

还有第三种观点，认为素食和肉食作为一种生活方式，既有自己的优点，又有自己的缺点，从来不存在一种完美无缺的饮食方式。吃素之所以成为一种时尚、成

为一种潮流，是人类饮食文化过度肉食化的结果；而肉食饮食方式的出现，则又是人类过度素食化的反动。从肉食到素食，从素食到肉食，人类就是这样“三十年河东，三十年河西”地循环往复，不断向前。

那么，如何看待这些截然对立的饮食观点呢？

首先，素食是人类进化的必要回归，是实现人类体质完美优化的积极选择。长期素食可以吸收大量碱性矿物质，使人类的血液变成微碱性，乳酸减少，体内有毒物质相应减少，因而使人的皮肤表面侵蚀降到最低，皮肤更加细腻、滋润。欧洲女性之所以皮肤粗糙，体毛发达，身体有异味，就是因为食肉量大，摄入有害物质太多的缘故。



◎色、香、味俱全的素食



◎豆腐含有丰富的大豆蛋白,而且味道鲜美

其次,素食中含有大量矿物质、微量元素和维生素,足以保持人体钙质等矿物质数量,维持血液的清洁度,让干净、清纯的健康血液日日夜夜把氧分和营养素送到全身每一个器官、每一个细胞,维系机体的青春活力。

此外,素食作为一种生活方式,跟中国传统饮食文化有某种微妙的契合,是极易被人们接受的饮食理念。中国文化中有关人与自然和谐相处、

天人合一等古老的理念,也和素食文化一脉相承。而中国素食的传统烹饪、营养搭配,可以很好地解决素食中出现的各种问题。法国学者曾经说:“中国烹饪今天已经征服西方许多餐馆。这是一项非常古老的传统,一千多年以来几乎没有改变,遵循相同的规则、礼仪和巧妙的食谱,十分注重味道的调配,并给人感官和文学的享受。……中国菜肴卫生、鲜美、花式繁多,富于创新,尤善于就地取材,协调不同养分的比例,以新鲜蔬菜和大豆蛋白补偿肉类的不足。”所以,只

要科学配搭,就地取材,协调不同养分的比例,以新鲜蔬菜和大豆蛋白补偿肉类的不足,素食也能完全补充人体所需的各种氨基酸。例如,五谷类+果实类的饮食组合,全麦面包+花生酱的饮食组合,豆类+五谷类的饮食组合,奶类+五谷类饮食组合,这样的搭配均能满足人体8种必需氨基酸的摄入,维持人体的营养平衡。

在当前人口膨胀,生态恶化,肉蛋奶供应日益紧张的情况下,即使不能马上实现全民素食、全球素食,也需要逐步减少肉食的摄入量。人类想



©蛋炒饭烹饪简单且含有大量蛋白质

成为真正的素食动物，却又避免不了素食的致命缺陷。素食者如何才能在日常饮食中保证“均衡营养”呢？

英国食品标准局为了弥补素食带来的负面影响，也提出了一些合理化建议：

第一，把含有多种蛋白质的食物混合在一起食用，以有效补充人体必需的氨基酸和蛋白质，

不吃肉也能补足蛋白质。保证每日充足的蛋白质、氨基酸的摄入，对素食者来说非常重要；除肉类以外，还有很多途径可以补足一天所需的蛋白质，例如豌豆、扁豆、大豆、豆制品、杏仁、核桃、芝麻、花生、鸡蛋、小麦、玉米、土豆、面包、米饭，都含有大量蛋白质，牛奶、奶酪、酥油、各种乳制品也都是优质蛋白的来源。

第二，用科学的饮食方式，确保人体铁、钙等微量元素的量。肉类是人体铁元素最好的来源，但对于素食者来说，不食肉就可能造成铁元素的缺乏，引起人体贫血。如果将含铁的食物与富含维生素C的食品一起食用，将更有利于机体对铁的吸收，因此，建议素食者在用餐时多吃一些水果和蔬菜，或适量饮用果蔬汁。素食者还应尽量避免以茶和咖啡等饮料佐餐，因为它们会阻碍机体对铁元素的吸收，建议最好在饭后1小时后再饮用茶和咖啡。

第三，多吃坚果，可以获取足够的硒。硒是机体免疫系统正常运转的有力保障。日常膳食中，肉类、鱼类和坚果是硒的最好来源，所以对于素食者来说，只有通过食用坚果类食品才能保证饮食中足量硒的摄入。建议素食者每天食用一小袋15克左右的多种类混合坚果，而且最好是无盐的。

三、从“吃东西”到“吃文化”

“吃东西”是所有动物的本能，是一种无需学习、先天就有的技能。即使刚刚出生的小猪崽、小狗崽，尽管连眼睛都没有睁开，也已经具备了“吃东西”的本领。所以，人类的饮食文化不能仅仅停留在“吃东西”的基础之上，而应随着时代发展、社会的进步、文化的繁荣，不断提高饮食文化的层次和品味，让人类的饮食生活更有情趣、更有乐趣。那么，如何才能从“吃东西”变成“吃文化”呢？

第一，把吃饭的过程变为一种享受娱乐的方式。饮食既是满足生理需要的过程，又是一种文化的追求方式，只有把吃喝与玩乐结合起来，饮食的过程才能变为一种娱乐方式。随着饮食商业化、娱乐化、大众化时代的到来，餐饮业与文艺表演的融合，饮食烹饪与才艺表演的结合，菜肴制作与工艺美术的统一，都成为现代餐饮业的发展趋势之一。在时尚的餐馆和宾馆，台下高朋满座，开怀畅饮；台上歌舞升平，欢乐祥和。优雅的轻音乐、滑稽的二人转、俏皮的花鼓戏、高雅的折子戏，都成为高档餐馆中一道亮丽的风景线，为饮食文化平添了无限的快乐。

第二，让食客成为美食鉴赏家。饮食文化中不乏美学元素，缺乏的是发现美的眼睛和人才。从19世纪开始，随着《饮食艺术讲座》《烹饪的灵魂》《美食学与飨宴之乐教程》的出现，美食鉴赏学诞生，一批职业美食家也应运而生。他们生活的全部目的就在于尽情享受饮食的乐趣，关注秩序、和谐、品味和优雅，让吃饭行为变成感官艺术的表现。职业不同、经济条件不同、知识水平不同，可能限制人们的饮食生活，使我们没有成为美食鉴赏家的机会。但是，作为饮食文化的主体——人，我们必须具备发现美、欣赏美、感知美的能力，具备一定的烹饪艺术鉴赏知识、一定的饮食文化修养，把本能性的进食方式变成能动的、可选择的文化享受方式和艺术鉴赏过程。知识改变人生，智慧提升生活，能力促进快乐，高雅、文明、时尚的饮食方式，是在丰富知识的基础上养成的，是在鉴赏过程中升华的，更是在智慧花朵的绽放中发展的。

第三，让饮食包含更多的文化要素。美味佳肴包含造型、色彩、味道、口感、器皿等方面，是由艺术、技术、

科学、礼仪、宗教禁忌、民族风情组成的知识体系。厨师的劳动既属于体力劳动，又属于脑力劳动。因此，必须加强对厨师队伍的知识培训和文化灌输，让他们的劳动融合更多的文化要素。这些文化要素，既可以是科学的、艺术的要素，又可以是宗教的、文学的、哲学的要素，这样就能有效提升饮食文化的发展水平。例如，古代的吴越地区，有一种玲珑牡丹鲈，“以鱼、叶斗成牡丹状，既熟，出盎中，微红如初开牡丹”。这个菜肴非常具有文化品位，讲究饮食色彩的合理搭配，能使做工

精细、造型美丽的食品出现一种“流红溢彩胜似花”的艺术效果。这样一来，饮食就具有多种功能，可以观，可以食，可以玩味，可以鉴赏。

第四，用诗歌赞美我们的生活。诗歌是一门十分古老而高雅的艺术，是抒发情感、陶冶情操、追求审美的文学表现形式。诗歌语言短小精悍，凝炼隽永，微言大义，内涵丰富，具有极强的艺术感染力。它可以“动天地、泣鬼神、厚风俗、美人伦”；可以抒情，可以言志，可以析万物之理，可以判天地之美。这种美丽动听的语言，犹



©造型是美味佳肴的重要组成部分

如空中之音、相中之色，具有行云流水般的动感之美；如同水中之月、镜中之花，又有梦幻般的绚丽之色。它注重情感的美妙表达，意境的艺术刻画，韵律的和谐组合，修辞的千锤百炼，风格的自然流露，哲理的传神点

化，都能给我们带来无穷无尽的文学感受。古今中外、历朝历代，许多诗人赞美饮食的诗句，至今依然铭刻在人们的记忆深处，让人回味无穷。罗斯塔斯的《大鼻子情圣》，宛如香甜松软的杏仁蛋糕，让人垂涎欲滴。他写道：

将三个新鲜的 / 鸡蛋蛋白 / 搅拌 / 直到出现泡沫 / 浇上柠檬汁 / 再加上甜杏仁牛奶 / 仔细地混合 / 用精致的牛油做成酥皮 / 轻轻地铺在蛋糕的烤盘上 / 请小心一点 / 此时的泡沫 / 将一滴一滴 / 充斥 / 整个空间 / 让火焰包围这面团 / 直到烘烤完毕 / 才让他离开烤箱 / 打开 炉门 / 烤熟的小杏仁蛋糕 / 金黄而又精致地 / 摆在你的面前

帕布罗·纳鲁达斯的《炸薯条之歌》，更是飘逸、优美，富有生活的韵律。



◎玲珑炸虾

沸腾的 / 油 / 飞溅出 / 兴趣 / 世界 / 薯条 / 在平平的锅底 / 漫游 / 正如 / 清晨天鹅 / 雪白 / 羽毛 / 从噼里啪啦锅中 / 琥珀般的橄榄油中 / 跃出 / 半金黄的 / 薯条

在中国古代诗歌中，有关美食的描述也很精彩，也很沉重，忧郁中带着伤感的凄凉，凄凉中夹杂着无限的悲愤，杜甫《丽人行》可谓是其中的代表。诗云：“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞。犀箸厌饫久未下，鸾刀缕切空纷纶。黄门飞鞚不动尘，御厨络绎送八珍”。用今天的话来说，就是“青翠的玉鼎盛着紫光闪亮的驼峰炙，晶莹的水晶盘送来了莹白如雪的生鱼片。吃腻了奇珍异味的贵妇人，举起了犀筷却无从下手，细切精缕的厨师白白辛苦一场。太监的轻骑尘埃不动地悄然而至，源源不断地送来了

各种山珍海味”。他的“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，也是流芳百世的名言绝句，让人思绪万千，潸然泪下，感慨颇深。

第五，要把享受饮食文化作为一种积极的人生追求。态度决定一切，没有正常的生活态度，总把穿衣吃饭当成是一种负担，即使万紫千红的大千世界，在消极的眼光中也会黯然失色；即使豪华奢侈的西餐大菜，也会索然无味。只有甘其食，美其服，安其居，乐其俗，以积极的态度去面对生活，迎接生活的挑战，才能体会到饮食追求过程中的无限乐趣。人生就是一个过程，每一个人的人生过程可以不一样，但结果却是一样的。我们应该让人生过程充满故事、充满快乐、充满情趣。

第六，营造自然天成的饮食环境，增加饮食的文化氛围。苏轼曾经说：“宁可食无肉，不可居无竹”。良好的就餐环境，是人们享受饮食文化、提高饮食文化品位的重要途径，也是人们回归自然、了解自然的文化方式。在南国雨林的环境中品尝昆虫大餐，在蓝色的海湾渔港中品尝新鲜鱼虾，在原始木屋中体会茹毛饮血，在异族歌舞中品尝美食，都会使我们的视野更加广阔、知识更渊博、思想更深刻。

四、对动植物实行 人性化管理

中国人追求“天地与我同生，万物与我为一”的目标，强调“众生平等”、“泽被万物”、“爱无等差”的精神理念。这些理念要求我们，必须抛弃“人为万物之灵”的自然观，敬重生命，善待动物、植物以及一切有生命的东西，“让动物、植物也享受一些人的生活”。实践证明，这个想法不仅不荒唐，而且是科学的、可行的。它对于提高牲畜、蔬菜的内在质量，提高食品的产量，保障人类自身的健康，都有一定的积极作用。用一句话来说，就是“主观为动物，客观为人类”。

欧洲联盟规定，所有进入欧盟的生猪，必须附带这些猪从小到大的成长信息，其中包括这些猪的喂养方式、饲料成分、免疫信息等，而且规定每头猪必须有三个以上的玩具，享受充分的饲养空间，能够听到美妙的音乐；生猪宰杀时，也必须洗温水澡，听轻音乐，使它们的身体充分放松，带着愉悦的心情走完最后历程。严禁用粗暴、野蛮、惊吓的方式宰杀动物。这些做法，一方面是为了动物，但主要还是为了人类自己。

中国人过去听说有人“对牛弹

琴”，觉得十分荒唐，现在却发现“对牛弹琴”，不仅不荒唐，而且有很大的好处。凡是听过美妙音乐的家畜，不仅情绪稳定，生长发育良好，长肉快、长肉多，不易患病，而且肉质细腻，口感良好，价格极高。以日本的神户牛肉为例，这些高品质的牛肉，在日本市面的售价每100克高达400~500元人民币，加工成牛排、肥牛片，价格要增加十倍。用神户牛肉制作的刺身，犹如大理石一样，玲珑剔透，红白分明。用它制作菜肴，不经过任何烹调加工，就能出现“清水出芙蓉，天然去雕饰”的艺术效果，雪花均匀，纹理清晰，焕发出鲜花一样的迷人光彩。厨师只需在木盆底部用洋葱丝、白萝卜丝，把牛肉片层层叠加，就能形成田园风光般的立体效果。吃的时候，可用日本酱油调出的佐汁，与洋葱丝一起裹在牛肉片中，再蘸点辛辣的芥末酱，强劲呛鼻的辣味和刺身的原味缠绵在一起，刺激而醒神，让人精神为之一振。难怪有人愿意花大价钱，去享受神户的牛肉。神户牛肉价高味美，奥秘全在饲养方法上。神户牛从出生开始，就要听音乐、喝啤酒、做按摩，过着小资产阶级一样的快乐

生活。只有这样，神户牛的肌肉和脂肪才能有效融合，形成像大理石一样的美丽花纹；牛肉的味道、口感，才能软硬适口，肥而不腻，瘦而不柴，味道出众。

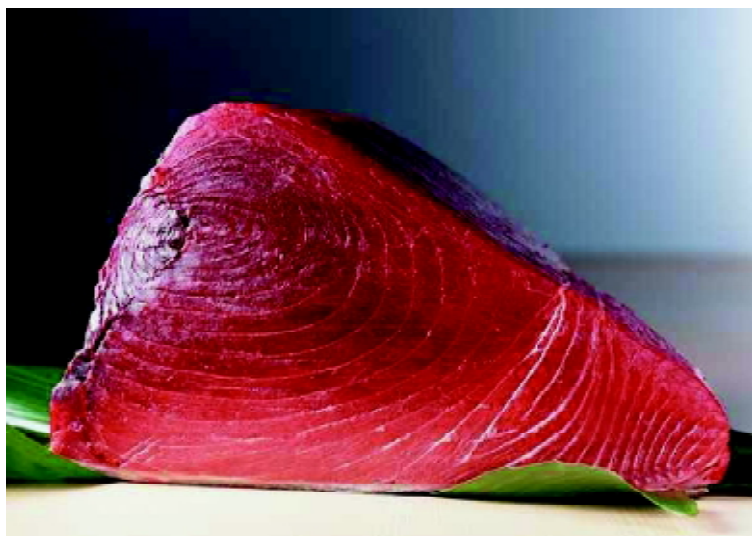
这种培育方法同样适用于养花种菜。听音乐的花儿总是开得比较灿烂，颜色鲜艳；听音乐的蔬菜总是长得十分整齐，格外丰满，就连西红柿、黄瓜、茄子也长得外形漂亮，色彩鲜艳，极少出现奇形怪状的残次品。

在北京无公害蔬菜生产基地，这里的瓜果蔬菜，不仅要“听音乐”、“洗日光浴”，而且要“喝牛奶”、“吃豆饼”、“喝红糖水”。这些用牛奶浇灌的草莓、樱桃、西红柿，用豆饼喂养的黄瓜、芹菜、辣椒，都比用普通方法栽培的蔬菜水果要品质优良，外形美观，口味脆甜。蔬菜“喝牛奶”、“喝红糖水”，是指在蔬菜成熟前20天，每隔6天

给菜叶喷一次稀释15~20倍的牛奶、糖水，通过光合作用将牛奶、糖水中丰富的营养物质输送给蔬菜或瓜果，这样长出的蔬菜或瓜果着色均匀更光鲜，增加硬度耐贮存，含糖量提高1%~2%，味道也更鲜美。

还有大家熟悉的“奥运蔬菜”，它在种植过程中也采用了人性化管理方式，力求保证这些蔬菜不仅要达到无公害蔬菜、有机绿色蔬菜的国家标准，而且要色彩艳丽，外形美观，味道鲜美，口感绝佳，仅辣椒就有七种颜色。这就要求蔬菜种植中，不能使用化肥，更不能使用有污染的农药，浓妆艳抹的化妆女性，不能随便进入蔬菜大棚。遇到虫害，需要给蔬菜罩上防虫网，或者使用无污染的生物农药。“喝牛奶”、“喝红糖水”是它们的基本待遇，因为牛奶中含有丰富的蛋白质，而红糖中含

有铁元素等，“奥运蔬菜”吸收了这些元素后，营养大增，长得也就格外健康。不过，“奥运蔬菜”也不能天天喝“甜牛奶”，只能在结果期的时候浇上两次，这主要是因为成本很高，给一亩地的“奥运蔬菜”加点“牛奶”，一次花费得50~100元，这就使“奥运蔬菜”的



© 优质牛肉



◎ 绿色蔬菜

成本急剧上升，弥足珍贵。

在人类还没有有效解决粮食短缺、饥饿问题的情况下，让动植物先享受人类的生活，吃掉人的口粮，的确是一种有违人类道德的事情。但是，不可否认，这是人类饮食文化的发展方向，随着生产力的发展、社会财富的不断积累，我们的物质财富会极大丰富，动植物也会享受到像人一样的生活。尽管这种做法，大胆超前，不为一部分人所理解，价格也高得离谱，但总有一天会被人们接受。

五、告别“虐食”， 回归文明

208

在世界饮食文化发展史上，各民族、各地区、各国家都不同程度存在着残忍地折磨动物、用极端痛苦的方式烹饪动物的现象，饮食上称作“虐食”现象。这种文化的糟粕、历史的垃圾，一直延续至今，成为某些变态人群、暴发户人群趋之若鹜的追求目标。个别素质不高的烹饪大师，在弘扬传统文化、发扬民族精神的幌子下，大肆复制历史垃圾，人为制造流行时尚，使饮食文化中消逝多年的糟粕吃法、垃圾

做法，又一次登堂入室，进入人们的视野，还美其名曰“祖传秘籍”、“传世绝活”，四处兜售。长此以往，人类饮食就会引发出更多的危机。

中国人用“舌头”吃饭，特别注重对奇珍异味的追求，其最大特点就是研究食物如何“好吃”，中国美食家普遍讲究一个“鲜”字，怎么烹饪才能最鲜呢？有的厨师靠烹调技艺，有的厨师靠特殊调料，有的厨师靠邪门歪道。比如把羔羊直接从活母



©糖醋黄河鲤鱼

在广东菜系食谱上，最残忍的“虐食”现象无疑要算“活吃猴脑”。他们在餐桌中间挖一个圆洞，洞口直径正好容一只猴子的头伸出，边上设置金属固定器。然后由主人在一群活猴中，选择一只非常健壮的猴子，供食客食用猴脑。据说人们挑选猴子时，聪明的猴子都会把最胆小、最软弱的猴子推到门口，让人捉拿。厨师把猴子的脑袋从小洞中探出，用金属箍紧，用剃头刀刮干净猴毛，小锤轻轻一敲，头盖骨应声而落。最文明的“动物”会一起举起汤匙，伸向红白相间的猴脑，在猴子的惨叫声中，演绎他们的饮食文化。

《太平广记》上还记载着一道广东菜，名叫“蜜唧”，不仅残忍，而且恶心。书上说：“岭南獠民好为蜜唧，即鼠胎未瞬，通身赤蠕者。饲之以蜜，钉之宴上，啜啜而行，以箸夹取，咬之唧唧作响，故曰‘蜜唧’。”这道菜肴，至今依然存续在广东人的餐桌上，成为摧残人的神经、污染人的食欲的代名词。

其实，除了广东菜之外，其他国家、其他地区也存在各种各样的“虐食”现象。例如，东北地区的“活叫驴”，人们为了追求新鲜，直接从活驴身上剜肉，食用者指定要吃某一部分，厨师就剥下那一块的驴皮，露出鲜肉，用滚烫的开水往上浇，等浇得

羊肚子里掏出来，迅速烹饪；有的把活鲤鱼在热油里迅速烹炸，做成糖醋活鱼，端上饭桌，鱼嘴仍然一张一合；还有把活泥鳅和豆腐一起烹饪，做成“乱箭穿心”，吃的时候，泥鳅还能在豆腐里舒缓游动。

这些菜肴虽然实现了“鲜香嫩滑”，味道绝美，堪称中华美食之一绝。但是，这些最“鲜美”的菜肴，却是最残忍、最不人道的菜肴。例如，在唐朝“贞观中，恒州有彭闳、高瓚二人斗豪，时于大脯场上两朋竞胜。闳活捉一猪，从头咬至顶，放置地上仍走。瓚取猫从尾食之，肠肚俱尽，仍鸣唤不止。闳于是乎帖然心服”。这种垃圾吃法，如今又蔓延到街头小吃，出现了“水煮活猫”现象，为了保证猫肉的鲜美，经营猫肉的食肆，大多采取活煮猫、闷棍打等方式对活猫进行宰杀。一些厨师认为，对动物越折磨，味道越好。这样做的目的是为了保证血液充分被肉质吸收。广东有一道名菜，叫“龙虎斗”，是用猫肉、蛇肉烹制的菜肴。广东人认为猫肉具有祛湿、壮阳、滋阴之功效，而蛇肉鲜美可口，蛋白质含量高，营养成分极高，具有祛风、杀虫，治风痹、瘫痪、痲风、疥癣，滋补的功效。他们在制作“龙虎斗”时，也经常采用极其野蛮、极其残忍的方法，或水煮、或活烹，其野蛮行径令人发指。



©烤鸭本属美味, 过分追求刺激只会遗失美食本身的真谛

驴肉皮开肉绽、半生不熟，再割下来，装盘上桌，让食客在毛驴的惨叫声中吃肉喝酒、寻欢作乐。这种做法不仅缺乏道德，而且丧失了人性。这道起源于隋唐时期的野蛮饮食，一直是反面人物人格扭曲、

道德沦丧的写照，如今却成为一些成功人士、商界精英的饮食追求，不能不说是一种文化的耻辱。

在江淮地区，那里的富商大贾，喜欢把活鸭放在微热的铁板之上，慢慢加热，使鸭掌充血、膨胀，然后再给饥渴难忍的鸭子灌花椒水、大料汁，让活鸭在滚烫的铁板上，痛苦地跳跃，忍受人为地煎熬。鸭掌烧好了，切下脚装盘上桌，鸭子却还活着。

加拿大人屠杀海豹的血腥场面、澳大利亚人减少袋鼠数量的杀戮行动、韩国人电烤活狗的残忍之举，都受到动物保护组织的强烈抗议。面对一浪高过一浪的讨伐声，“人道屠宰”开始粉墨登场，一种带着人类温情的素食主义开始行动。

有识之士一针见血地指出：“人道屠宰”并不能带来口感绝佳的美味佳肴。实际上，一边“人道”地屠宰着动物，一边强调其“好吃”，这到底是“人道”、还是“兽道”？这种虚伪的“人道”到底有几分人类的真诚呢？“人道屠宰”终究还是屠宰，那猪终究还是要被杀的，严格而言，这种屠宰谈不上什么“人道”，而仅仅是有了几分“人性”、少了一些野蛮而已，人们大可不必为屠杀动物时的一些温柔而沾沾自喜。我们的真正目标是要以“人道屠宰”为契机，有效减少人类的野蛮行为，为实现少杀动物、不杀动物打下基础，最终实现告别“虐食”，回归文明的目标。

六、21世纪的饮食革命

21世纪是一个经济全球化、文化多元化、政治多极化、科学技术日新月异的时代，也是一个人口膨胀、生态环境恶化、动植物资源急剧减少的时代。在这种条件下，原有的生活方式、饮食习惯会受到更加严峻的挑战，人们的生存压力和地球的生态压力都在进一步加剧。为了缓解地球的生态压力和人类的生存压力，饮食革命势在必行。那么，21世纪的饮食革命究竟是什么样的革命呢？

其一，是生物革命。主导未来饮食的生物不再是牛、马、猪、羊、鸡、犬等哺乳动物，而是昆虫、酵母、食用菌、微生物以及其他微生物。因为，这些哺乳动物的养殖成本很高，宰杀过程野蛮血腥，而且会造成环境污染，引发生态危机。“SARS病毒”曾经在2003年的中国，引发了一场难以忘却的灾难，这种病毒就是由冠状病毒变异而来的。其实，人类身上许多病毒，都是从动物传过来的。狂犬病毒是通过犬、鼠等动物的啮咬传到人身上的；鼠疫是通过跳蚤的叮咬从鼠类传给人的；牛瘟病毒是由牛转移给人的，再进化成只以人体为宿主的麻疹病毒。天花病毒最早也是牛痘病

毒进化来的。危害人类的传染病的病原体，追根溯源，都是来自于感染其他动物的病原体，是人类饲养动物、食用动物的结果。据美国科学家预计，如果地球上的养牛量不加控制，持续增加，仅仅牛的排泄物、放屁所造成的污染，都足以使地球气候变坏，引发一系列生态灾难。

而昆虫、酵母、食用菌、微生物，不仅营养价值高，生产成本低，而且是绿色无污染食品，用它替代部分家畜肉类，可以有效降低环境污染、饲料短缺等问题，减少因为过量食肉引发的高血压、心脏病、糖尿病、肥胖等疾病的几率。据生物学家估计：现在地球上共有80000种植物可供人类食用，而目前仅利用了3000种。在这3000种之中，人类所需植物蛋白当中的95%又来自其中的30种，一半以上的植物蛋白仅来自3种——小麦、稻米、玉米。豆科植物10000种，而目前仅利用了大豆、花生等少数几种。水中生长的鱼类大约有205万种，目前被人类利用的只有500种。甲壳类生物含有高级蛋白质，现在只利用了虾、蟹、贝等极有限的几种。作为高蛋白的蘑菇，有成千上万种可供食

用，现在只利用了几十种。地球上的“小居民”——酵母、霉菌、微生物类以及其他微生物，更是原封未动的蛋白质库，其营养价值极高。一般含蛋白质50%~70%，有“人造肉”的美称。

《二十一世纪超级自然食物：蓝绿藻的健康革命》的作者吉莉·克里伯认为：

212

“蓝绿藻是地球上最古老的生物，而且竟然还能历经核战浩劫继续存活，那么，它必定有许多关于生存的东西可以启示我们。一千年来，它一直被视为高营养价值的食物；而在二十一世纪前夕的今天，在研究本世纪最大杀手——心脏病、癌症和艾滋病的治疗方法上，蓝绿藻也占有极重

要的地位。绿藻的钙质是牛奶的5倍；铁质是菠菜的50倍；蛋白质是肉、鱼、家禽类的3倍。它同时也是维生素B₁₂少数的植物性来源，通常这种维生素只存在于动物性组织中。而一茶匙的蓝绿藻中所含的维生素B₁₂，是一小块肝脏的两倍。且蓝绿藻中不含卡路里、胆固醇和钠，它甚至还含有一种天然物质，可以让身体以为自己还不饿。它是节食者、素食者、运动者、怀孕或哺乳的母亲、儿童、疾病患者或老人的最佳食物来源”。只要我们烹调得法、加工技术不断提高，这些鲜为人知的新食物，总有一天会成为我们餐桌上的主角。

其二，是绿色革命。20世纪60到70



◎ 稻米是人类所需植物蛋白的主要来源之一



年代，巴基斯坦、印度由于推广小麦新品种，使粮食产量分别提高30%与60%。这种推广新品种、增加粮食产量、解决食物短缺的生产方式，称为“绿色革命”。这里所说的“绿色革命”不是传统意义上的“绿色革命”，而是一场改变农作物生产方式、降低农作物污染物

含量、提高粮食作物品质的农业革命；是从原料生产，到食品加工、产品包装，再到饮食烹饪全过程的绿色、环保行动。

绿色食品是21世纪食品加工的目标追求，它遵循全面发展、协调发展、可持续发展原则，按照国际通行的食品标准生产，经专门机构认定、许可，使用绿色食品标志商标的无污染的安全、优质、营养类食品。绿色食品必须同时具备以下条件：

(1) 产品或产品原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准。土地没有受到化学药品、工业废水的污染，农作物栽培过程不使用剧毒农药、化肥；

(2) 农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品的生产操作规程，初步实现无尘操



◎绿藻汤

作、无菌操作；

(3) 产品必须符合绿色食品质量和卫生标准；

(4) 产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。有了绿色食品作保障，食品安全就有了保证，人们的生活质量也就有了依靠。目前，世界食品贸易的竞争焦点，已经从数量转移到质量上来，食品安全成为克敌制胜的法宝。绿色食品是发展中国家突破贸易壁垒、获得高额利润的有效手段，再依靠传统农业，生产低品质、高污染的农作物和食品，已经没有出路。

其三，是人口革命。由于医疗条件改善，人口寿命提高，婴幼儿的死亡率降低，人口数量的失控，已经成为提高人们生活质量、改善饮食结构

的最大障碍。尽管发达国家人口数量在减少,但发展中国家居世界绝大多数,世界人口的绝对数量每年都以惊人的速度在增长。1950年,世界人口只有25亿,到了1987年,人口数量翻了一番,达到50亿。到1999年,人口数量又增加到60亿。世界人口在2004年达到64亿,而且仍以每年8000万的速度增长。预测在不远的将来,全球人口将达到67亿,比2000年增加近5.5亿,平均每年增加8000万。8000万人口,相当于每年增加一个德国的人口数量,而如果把现在世界上的人一个接一个地排列起来,可以从地球到月球上下排20次。其中,撒

哈拉沙漠以南的国家和南亚、西亚国家的增长速度最快,这些地方自然环境却非常恶劣,严重缺水,国土面积的大部分是沙漠。随着全球气候变暖,地处亚非的发展中国家将首当其冲,遭受更严重的水荒和粮荒。(《人口与发展动态》2004年第10期)

因此,要想实现饮食文化的跨越式发展,必须采取有效措施,控制人口数量,这样才能实现吃饱吃好的目标。

总而言之,解决21世纪的饮食问题,既要两条腿走路,又要瞻前顾后,用一个形象的比喻来说,就是把“向前看”与“向后看”结合起来。饮食文化“向前看”,是



© 产自大连的绿色水产品



◎绿色蔬菜培育温室内景

要运用现代科学技术，改造古老的饮食文化，使饮食文化在现代科技的作用下，枯木逢春，焕发生机；饮食文化“向后看”，是要继承饮食文化的优良传统，弘扬饮食文化的历史精华，用历史上驰名中外的特色食品、传统美食，充实人们的饮食生活。要把传统文化和现代科技相结合、中国饮食文化和世界饮食文化相结合，古为今用，洋为中用，吸收其精华，剔除其糟粕，构建饮食文化新理念、新体系。

YISHI ZHUXING
HUA WENMING

「衣食住行话文明」

饮食



第七章 饮食文化的美好未来