

# 2023年中国饮食文化心得体会(大全10篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 中国饮食文化心得体会篇一

按照国家的计划，我国的嫦娥五号在今年年底将会降落在了月球表面，并且开始正常的工作，按照指定的程序执行任务，并且采取月球土壤样本返回地球，这将是是中国航天史上具有重要意义里程碑。

那么嫦娥五号探测器如何在月球采取月球土壤样品呢，很多人可能会猜测，只要用一些特制的工具进行开采就可以了，比如月球表面的土壤样品，直接用铲子或者其他的工具挖走一些不就可以了吗，其实这只是非常常规的做法，对于已经获得月球表面样品的美国以及现在的俄罗斯来说是无意义的，但是对于中国来说这是非常重要的。

而且，嫦娥五号采样计划不仅仅只有与月球表面的土壤样本，还有月球地表之下的深层土壤样本，因为相对于月球表面的土壤来说，月球地面以下的土壤样本更加的具有研究价值，嫦娥五号降落之后，会使用一根针型的取样器，插入月球地表以下，进行垂直采样工作，而且还是进行多个地方的观察采样。

月球表面的土壤和地底的土壤接受到的`太空辐射以及物理化学性质都有着差异，这些东西将会是极具研究价值的发现和

样本。不仅仅如此，前苏联和美国取得月球样本并没进行透彻的研究，或者说研究数据非常的少，前苏联和美国对外透露的研究成果几乎不过双手之数，而且美国取得月球土样样品最多，但是进行了一段时间的研究之后，就将其保存了起来，然后就没有然后了。

一直到今天为止，美国再也没有发射过载人飞行器前往月球，在这期间发射的无人探测器不少，苏联也是一样，但是今天继承了苏联的俄罗斯却因为多年的经济问题一直没有在航天探测上在进一步，如今中国嫦娥五号的计划，将会是航天领域关注的重点。

嫦娥五号的成功登陆以及后续工作将会是接下人们关注的重点。

## 中国饮食文化心得体会篇二

我国早在几千年前就形成了中国独特的饮食文化，也形成了与其他国家不同的饮食习惯。饮食从字面上来看，即是指的吃的和喝的东西。这是人们生存的必要条件。不仅如此，饮食文化对旅游业的发展也有重大影响。在人们旅行的过程中离不开美食，因此对于一些旅游景区来说，大力发掘该地的饮食文化也是极为重要的。可以借助对饮食文化的发掘，来增强某当地景区的特色。与此同时，也能更好地弘扬我国各地不同的饮食文化。

对于人们来说，饮食文化是在当地的地理环境的影响下形成的。在一些旅游资源丰富的地区，人们也发掘了一些具有当地特色的食物。这些食物可以对游客起到很好地吸引作用，还可以提升游客的消费水平。这样一来，就能更好地促进该地的经济发展，也能更好地让不同地区的饮食文化得到推广。由此可见，饮食文化对旅游资源的开发和旅游地区的经济发展有重要影响。但是不同地区的饮食习惯是受到当地的自然资源和环境影响的，接下来就着重看看地理环境因素对

不同地区的饮食文化有何影响。

### （一）地形因素对我国饮食文化的影响。

由于我国面积广阔且地形多样，盆地、高原、平原和丘陵、山地都具备，地形类型齐全。在我国的东部地区主要以平原和丘陵为主，地势较为平坦，受季风性气候影响，气候较为湿润且土地肥沃，在长期的农业生产过程中形成了肥沃的水稻土。因此在我国东部地区，农业生产是以水稻为主的粮食作物，蔬菜品种类别齐全、数量繁多。而且东部地区水资源丰富，湖泊面积广阔，因此淡水鱼资源丰富。由于东部地区自然环境优越，适合农作物的生长，所以东部地区物产丰饶，人们的饮食一般以米饭为主。

在我国东部丘陵地区，由于受季风性气候的影响，在一些丘陵地区盛产茶叶。因此就东部地区饮茶之风盛行。

长江中下游平原就是一个典型的例子，长江中下游平原的纬度大约为30度，我国的青藏高原与长江中下游平原的纬度相当，但是由于向高原海拔高，为高寒地区。因此在青藏高原地区的农业大部分是高寒畜牧业，人们多以养殖绵羊、藏羚羊为主。由于气候恶劣，自然条件相对较差，其他农作物生产较少。因此在青藏高原地区，人们多以肉食为主食，且由于海拔高，天气寒冷人们大都将酥油茶作为饮料以御寒。青藏高原为高寒地区，可种植青稞，当地人都喜欢喝用青稞酿的烈性酒。不仅如此，由于海拔高当地的水沸点较低，因此青藏地区的居民大多喜欢把青稞磨成粉末，做成糌粑。

四川盆地地区和长江中下游地区位于同一纬度，但是由于四川以盆地地形为主。四川盆地周围多为海拔1000到3000米的高山，这样一来会导致来自太平洋的暖湿气流受到盆地周围山脉的影响。因此在四川盆地地区，受暖湿气流的影响较弱。当暖湿气流进入到盆地以后，受到西部地区青藏高原的影响，暖空气在四川盆地长期滞留。在冬季时由于受到北部山脉的

影响，来自西伯利亚的冷气流难以影响到四川盆地地区。这就使得四川盆地冬季比较温暖，开春较早。且盆地内部降水丰富，多雨多雾，蒸发量较少。这些综合性因素也导致了四川盆地地区湿度较大，当地人需要吃辣来驱寒。因此四川人都爱吃火锅，这样一来可以帮助人们排掉体内的湿气。不仅如此，由于云雾出好茶，在四川盆地地区也盛产茶叶。

## （二）海陆位置对人们饮食文化的影响。

中国不仅陆域面积广阔，也有广阔的海域面积。因此海陆位置也对人们的饮食文化也产生了重大影响。在中国的沿海地区盛产海鲜，临海地区的人们大多喜食海产品。在内陆平原地区，由于河网密布，淡水资源丰富，因此人们一般以淡水鱼为主食。由此可见，不同地区的人饮食习惯是不一样的。

地理环境因素会对不同地区居民的生产生活产生重大影响，这种影响也体现在饮食习惯上。由于我国疆域面积辽阔，不同地区地形、气候差异较大，因此也在各地形成了不同的饮食习惯。

在一些旅游胜地，人们可以以此为契机来更好地发展当地的旅游资源，让饮食文化来吸引更多的游客，从而促进当地旅游业的发展，也能更好地促进不同地区饮食文化的交流。

## 中国饮食文化心得体会篇三

跟着我们一起来了解下中国饮食文化的故事吧！

中国饮食文化涉及到食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理，以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等，深厚广博，源远流长。

在中国优秀传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征诸多因素的影响下，创造出彪炳史册的中国烹饪技艺，形成博大精深的中国饮食文化。

中国饮食文化突出养助益充的营卫论(素食为主，重视药膳和进补)，并且讲究“色、香、味”俱全。五味调和的境界说(风味鲜明，适口者珍，有“舌头菜”之誉)，奇正互变的烹调法(厨规为本，灵活变通)，畅神怡情的美食观(文质彬彬，寓教于食)等4大属性，有着不同于海外各国饮食文化的天生丽质。中国的饮食文化除了讲究菜肴的色彩搭配要明媚如画外，还要搭配用餐的氛围产生的一种情趣，它是中华民族的个性与传统，更是中华民族传统礼仪的凸现方式。

中国饮食文化直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的轴心；与此同时，它还间接影响到欧洲、美洲、非洲和大洋洲，像中国的素食文化、茶文化、酱醋、面食、药膳、陶瓷餐具和大豆等，都惠及全世界数十亿人。

总之，中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化；是中华各族人民在100多万年的生产和生活实践中，在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。

## 中国饮食文化心得体会篇四

第一，潮汕美食文化可以丰富旅游活动的内容。旅客出门，总希望能多游览些景观，多领略些风情。如果在游览中的用餐、歇息，仅仅是填饱肚子，恢复体力，这个过程就是空白。反之，如果引入饮食文化，就既能饱口福，又能饱眼福：既补充了身体需求，又满足了旅客心理愿望，一举两得，从而

使旅客的旅途生活大大丰富。因此，充分发掘潮汕美食原产地优势，打出美食这张“潮汕文化经济牌”，定能受到旅客欢迎，招徕更多旅客。

第二，潮汕美食文化可以提高旅游活动的品位。旅游是一种较高层次的文化活动，文化是旅游资源的灵魂，文化含量不高的旅游项目是不会有生命力的。将潮汕美食文化充分融合在旅游当中，让旅客在轻松愉快的用餐过程中，领略到潮汕悠久的历史文化风韵和潮人独特的风俗人情，从而提高旅游欣赏水平，增长见识，升华美感。

第三，潮汕美食文化将在旅游业发展中不断繁荣。汕头是中国优秀旅游城市，旅游产业已经成为经济发展中新的增长点，并日渐成为汕头国民经济的重要组成部分。有关部门应精心设计旅游线路，让潮汕美食文化作为一种富有特色的人文景观和促销项目，穿插在旅游线路中，把潜在市场转化为现实市场，使潮汕美食文化在促进旅游业发展的同时，自身也得到相应的发展。

## 二、潮汕美食在潮汕旅游资源中存在的问题

其一，潮汕饮食文化的研究远远滞后。与潮汕茶文化研究相比，潮汕饮食文化研究的广度和深度都很不足，有关潮汕饮食文化研究的文章难得一见。对潮汕美食的发展历史、具体特点、科学价值、文化内涵及对旅游业的作用等问题，我们尚未有全面和深入的研究，因而在相当大程度上影响了潮汕美食的宣传、开发、提高和发展。潮汕是潮州菜的故乡，可是不论政府和高校、或是行业和企业，至今都还没有成立一个像样的潮菜研究机构。政府要把潮汕美食作为汕头一项独特产业，营造一种人人关注饮食文化发展的良好社会氛围，要组织专家学者，全面地挖掘、整理饮食文化，对潮汕美食的形成、演变、发展和各种特色菜肴的用料、烹制、营养、特色以及传说、典故等进行深入地分析研究。

其二，潮汕美食在经营上过于分散，规模普遍较小，很多产品没有质量标准，不符合食品卫生和营养的要求，产品包装十分欠缺，市场策略也缺乏现代化，一些知名的潮汕美食品牌没有得到很好的保护和发展。

其三，潮汕的各大餐馆，应市的菜肴多半大同小异，缺乏鲜明的自我特色。

其四，潮菜厨师、烹饪师的培训工作缺乏规范化和规模化。我们经常在国内外报纸上看到“高价聘请潮州菜厨师”的广告，也经常听到外地某些“潮州菜馆”提供的是“伪劣”产品，这表明市场上对潮菜厨师有较大的需求。我们从老厨师口中得知，培养一个能够独当一面的主厨需要十年以上功夫，这又表明了培训工作的艰巨性。当前的现状是，各地都办过一些短期培训班，但是既缺乏中、长期的培训规划，又缺乏一定的办学规模，甚至至今还拿不出一套潮菜厨师的培训教材。

### 三、如何开发和优化现有的潮汕美食旅游资源

其一，个性原则。旅游资源的开发与优化，应突出个性，充分揭示和发展其本身独有的特色，把各项旅游资源有机地结合起来，形成一个主题，以此来树立当地的旅游形象。有特色，就有吸引力，也就有了竞争力。自然旅游资源的开发要突出自然特色，人文旅游资源的开发要突出人文特色，二者的开发又都要充分体现当地的地方特色。

其二，市场原则。旅游资源的开发与优化应以旅游市场的需求变化为依据，以最大限度地满足旅游者的需求为标准。由于旅游者的旅游动机与市场需求是变动的，旅游资源在市场竞争中随时面临着入时或过时、以及扩大或丧失吸引力的问题，旅游资源的开发与优化，应注重旅游市场的调查和预测，随着市场的变化而选择开发重点。

其三，效益原则。旅游资源的开发与优化，应注重提高它的使用价值和吸引能力，要以较小的投资耗费和较短的建设周期换来较大的经济、社会和文化效益。旅游资源的开发效益与它吸引旅游者的数量多少和质量高低成正比。

潮汕美食作为一种重要的旅游资源，我们认为，除了要搞好专门规划、加强研究和培训、扩大对外宣传、有效利用内外资金、建设潮汕美食旅游线路等之外，还应该着重做好产品定位工作：潮汕美食应当分为高端市场和低端市场。高端市场主要是高档酒楼的潮汕美食。高档酒楼经营的“燕，翅，鲍”等高档食品饮誉海内外，其独特的丰富营养和菜肴的美味可口，吸引了大量而且固定的客户群。但在菜式制作工艺上受粤菜影响较大，渐渐失去自己的特色，这是需要引起注意和加以改变的一点。要加强对菜式口味风格的突破，以潮汕美食所特有的风味来赢得市场，这样才能更好地树立品牌，提高进入市场的技术壁垒，在高端市场打造出有竞争力的名牌产品，进一步巩固市场。

低端市场，可以在潮汕小吃上面下功夫。潮汕美食中绝大部分是潮汕小吃，潮汕小吃的群众基础扎实，一直有稳固而广泛的本地市场，但我们还要进一步加以发展，要站在弘扬潮汕饮食文化和开发旅游资源的高度来认识它的重要性。卫生和营养合理搭配是潮汕小吃发展的最大难题，很多游客对潮汕小吃都是慕名而来，但接触到的大多是卫生环境差、让人敬而远之的街边货，给外地游客留下了不好的印象，破坏了“海滨邹鲁，美食之乡”的美誉。要借鉴西方快餐店的做法，提倡卫生可口、方便快捷，规范服务标准，充分利用潮汕小吃品种多、口味全的特点，打造成为具有强大差异化竞争力的旅游产品。这方面的工作近来已经有了良好的开端，特别是潮香城已经做得很出色。但是，潮汕小吃的发展壮大，还有很长一段路要走，需要解决许多问题，包括如何实现规模化经营，如何树立和推广品牌，如何利用促销和不间断的宣传来增加市场需求。

## 中国饮食文化心得体会篇五

英国剑桥大学汉学教授胡司德在他本周出版的新书中指出，中国的饮食文化蕴含生存之道。他向记者披露了这份“隐藏的食谱”。

商朝的开国大臣伊尹是有史书记载以来中国历史上的第一位贤佐。他本是一位烹饪技术高超的御厨，但有一段时间，给商汤王做的饭总是太淡或太咸。问及此事，他在解释时借机阐述了自己的治国主张：“做菜既不能太咸，也不能太淡，要调好作料才行。治国如同做菜，既不能操之过急，也不能松弛懈怠，只有恰到好处，才能把事情办好。”自此他得到了提拔重用。胡教授以伊尹为例，讲述了他是如何从一代名厨成为一朝贤相，并以自己的厨艺启发商汤王执政的’。

“吃不言、睡不语”是中国家喻户晓的一句古训，而儒家学派创始人孔子“食不厌精”、粗茶淡饭的饮食哲学给胡教授留下了深刻的印象。他说，“我自己也喜爱粗茶淡饭，因为粗茶淡饭本身就体现了中国圣贤的理念，不暴饮暴食也体现了节制有度的概念”。“此外，中国的大思想家孔子是根据政治环境而调整自己饮食结构的典型例子。他在重要的官方场合，十分懂得把握饮酒分寸。虽然在宫廷中常常需要出席各类酒宴，但孔子从未让自己喝醉过”。

胡教授还相信，从食物中摄取的营养会影响一个人的道德品性。他表示，“有很多医学史书记载，未出生的胎儿会受到母亲饮食习惯的影响。这就是中国人现在也在提倡的‘胎教’”。

1. 下列有关“中国饮食文化蕴含生存之道”观点的表述不正确的一项是( )

a.宴会上的重点并不是吃饭或消费本身，而是以互动交流、了解对方、交换意见或介绍彼此为主，体现了一种酒桌上

的“哲学”。

b.英国剑桥大学汉学教授胡司德在他的新书中指出中国的饮食文化中蕴含着生存之道，并将这种生存之道生动地比喻为“隐藏的食谱”。

c.中国丰富的烹饪文化对古代和当代社会、政治与文化十分重要。许多为中国历代君主出谋划策的大臣、谋士和谏言者都是厨师或屠夫出身。

d.“有很多医学史书记载，未出生的胎儿会受到母亲饮食习惯的影响”。胡教授相信这种影响包括对道德品性的影响。

2. 下列表述，不符合原文意思的一项是( )

a.在餐桌上，“礼”非常重要，如何在宴会中表现得体代表一个人的修养。胡司德认为在这些方面剑桥大学的正式高桌晚宴和中国的宴会很相像。

b.孔子“吃不言、睡不语”、“食不厌精”、粗茶淡饭、不暴饮暴食的饮食习惯都能够体现中国的饮食哲学，胡教授也喜欢这样做。

c.所有烹饪调料都应该同比放入、切肉时等量下刀和送菜时恰当分配等做法能具体体现和谐、公正、平等、秩序和规范的理念。

d.商朝的开国大臣伊尹本是一位烹饪技术高超的御厨，他借做菜的道理阐述了自己的治国主张，自此他得到了提拔重用，成为一朝贤相。

3. 下列理解和分析，不符合原文意思的一项是( )

a.有一段时间大臣伊尹总是有意把商汤王的饭做得太淡或太

咸，目的是引起商汤的疑问，借此机会启发商汤王执政。

b.在中国，餐桌上座位的安排、夹菜的先后顺序、敬酒和回敬的规则、使用的餐具器皿，都与来宾的贵贱有关，胡教授认为这都体现了宴会的社会交往功能。

c.中国古代的宴会上，人们在用餐之余互相交换诗作、文章和乐谱，体现了中国饭局的娱乐功能。

d.孔子能根据政治环境而调整自己饮食结构，在重要的官方场合十分懂得把握饮酒分寸，在宫廷酒宴中从未让自己喝醉过，是圣贤理念的体现。

1.a

2.b

3.c

## 中国饮食文化心得体会篇六

吃饭的时候不说话，睡觉的时候也不说话。孔子举止言谈的某些规矩或者习惯。他时时处处以君子的标准要求自已，让自己的行不逾礼。他认为，“礼”是至高无上的，是神圣不可侵犯的，那么，日常行为必须依照礼的原则。这一方面是孔子个人修养的具体反映，一方面也是他向学生们传授知识和仁德时所身体力行的。

“食不言，寝不语”。查了下，出自孔子的《论语》。找到一篇论语电子版，却查到应该是：“食不语，寝不言”，出自《论语·乡党》。

原文：食不语，寝不言。虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。席不正，不坐。乡人饮酒，杖者出，斯出矣。乡人雉，朝服而

立于阼阶。问人于他邦，再拜而送之。

翻译：吃饭的时候不说话，睡觉的时候也不说话。虽然是吃粗米饭蔬菜汤，也一定先要祭一祭，一定要像斋戒时那样恭敬严肃。席子摆放不端正，不要坐。在举行乡饮酒礼后，要等老年人先走出去，自己才出去。本乡的人们举行迎神赛会驱疫逐鬼仪式时，[孔子]总是穿着朝服站立在东面的台阶上。[孔子]托别人代为问候在其他诸侯国的朋友时，要躬身下拜，拜两次，送走所托的人。

食不言，寝不语。寝是睡的意思。中国有句古话叫“食不言、寝不语”，说的是吃饭的时候最好不要说话，以免影响到消化。睡前唠叨不绝会使思绪兴奋，不得安宁，因而影响入睡。

### 1、使营养充分吸收。

如果吃饭时说话，可能会造成食物未经充分咀嚼，就进入胃肠。营养成分难于被人体所吸收。例如维生素a是人体十分需要的营养成分，缺乏维生素a的人就发育不良，或得干眼症、夜盲症和皮肤干燥等症。

### 2、为胃肠减负，预防肠胃疾病。

如果在吃饭时，高谈阔论，或一边吃饭一边看书和思考问题，势必把尚未嚼烂的食物咽下，加重胃肠的负担。轻则会引起胃病，久之则可能会产生消化系统的溃疡，患肠胃疾病。

**【结束语】**“食不言寝不语”不仅仅是文化传承以及礼貌的象征，也是对自己的身体负责，吃饭的时候专心吃饭，睡觉的时候专心睡觉才能够有一个健康的体魄。

## 中国饮食文化心得体会篇七

中华上下五千年，源远流长，博大精深，在吃的方面可谓是独树一帜，样式繁多。饮食文化礼仪更是如此。下面是本站小编给大家搜集整理的中国饮食文化礼仪常识文章内容。希望可以帮助到大家！

## 一、中国饮食三大礼仪

### 1. 传统饮食礼仪一(饭前)

让长辈先动碗筷用餐，你再动筷，不能抢在长辈的前面。

### 2. 传统饮食礼仪二(饭中)

(1)吃饭时要端起碗

(2)夹菜时，应从盘子靠近盘边夹起

(3)要闭嘴嚼，细嚼慢咽，这不仅有利于消化还是餐具礼仪是礼仪要求。

(4)用餐的动作要文雅一些。

(5)吐出的骨头，鱼刺菜渣 要用筷子或手取接出来，放在自己面前的桌子上，不能直接吐到桌面上或地面上。假如要咳嗽打喷嚏 要用手或手帕捂住嘴，并把头后方转。吃饭嚼到沙粒或嗓子有痰时要离开餐具去吐掉。

(6)在吃饭过程中，要尽量自己添饭，并能主动给长辈添饭夹菜。碰到长辈给自己添饭 夹菜时 要道谢。

(7)作为一个有礼貌人，吃完饭不应推开饭碗，就离开而去，要应有礼貌离座，并帮助家人做些力所能及的工作。

### 3. 传统饮食礼仪三(饭后)

(1)用餐完后，要轻轻放下碗筷，用餐纸或餐巾擦嘴。

(2)假如自己先吃完，要与父母其他长辈打个招呼，要离开座位。待大家都用餐完毕，应帮助大家一同收拾碗筷，擦净桌面洗刷碗筷。

## 二、座次安排

3. 一般等长者先坐定后，才开始入座，从座位的左边入座；

4. 不要叫客人坐在靠近上菜的地方；

5. 上全鸡、全鸭、全鱼等整形菜，不能头尾朝向正主位和主要客人。

## 三、上菜程序

宴会的菜谱要做到丰俭搭配、主次分明。应特别照顾主宾的饮食习惯。同时，酒水、香烟、水果要备齐。

## 四、用餐

1. 必须等到人到齐了才能开始进餐；

2. 应等主客或主人先用餐；

3. 看准自己要取的食物，再动筷子，尽量不要碰到其他食物；

6. 多吃靠近自己面前的菜，尽量少吃离自己远的菜；

7. 夹菜应从盘子靠近或面对自己的盘边夹起，不要从盘子中间或靠别人的一边夹起。

8. 喝汤不要发出声响，用汤勺一小口一小口的喝，不宜把碗端到嘴边喝；汤太热等凉了再喝，不要一边吹一边喝。

## 五、中国饮食礼仪之盖碗茶的喝法

凡深谙茶道的人都知道，品茗特别讲究察色、嗅香、品味、观形。杯、壶泡茶，不利于察色、观形，亦不利于茶汤浓淡之调节。此外，茶泡久了，品质会下降而色败香散。无论从品茗鉴赏，或是从养生保健角度而论，杯、壶泡茶的不足均显而易见。而盖碗茶具，有碗，有盖，有船，造型独特，制作精巧。茶碗上大下小，盖可入碗内，茶船做底承托。

喝茶时盖不易滑落，有茶船为托又免烫手之苦。且只需端着茶船就可稳定重心，喝茶时又不必揭盖，只需半张半合，茶叶既不入口，茶汤又可徐徐沁出，甚是惬意，避免了壶堵杯吐之烦。盖碗茶的茶盖放在碗内，若要茶汤浓些，可用茶盖在水面轻轻刮一刮，使整碗茶水上下翻转，轻刮则淡，重刮则浓，是其妙也。

共2页，当前第1页12

## 中国饮食文化心得体会篇八

中国人使用筷子，有史记载在三千多年以前。

筷子，可谓是中国国粹。它既轻巧又灵活，在世界各国的餐具中独树一帜，被西方人誉为“东方的文明”。我国使用筷子的历史可追溯到商代。《史记·微子世家》中有“纣始有象箸”的记载，纣为商代末期君主，以此推算，我国至少有三千多年的用筷历史了。先秦时期称筷子为“挟”，秦汉时期叫“箸”。古人十分讲究忌讳，因“箸”与“住”字谐音，“住”有停止之意，乃不吉利之语，所以就反其意而称之为“筷”。这就是筷子名称的由来。

这一传说流传于四川等地，说的是姜子牙只会直钩钓鱼，其他事一件也不会干，所以十分穷困。他老婆实在无法跟他过苦日子，就想将他害死另嫁他人。

这天姜子牙钓鱼又两手空空回到家中，老婆说：“你饿了吧？我给你烧好了肉，你快吃吧！”姜子牙确实饿了，就伸手去抓肉。窗外突然飞来一只鸟，啄了他一口。他疼得“阿呀”一声，肉没吃成，忙去赶鸟。当他第二次去拿肉时，鸟又啄他的手背。姜子牙犯疑了，鸟为什么两次啄我，难道这肉我吃不得？为了试鸟，他第三次去抓肉，这时鸟又来啄他。姜子牙知道这是一只神鸟，于是装着赶鸟一直追出门去，直追到一个无人的山坡上。神鸟栖在一枝丝竹上，并呢喃鸣唱：“姜子牙呀姜子牙，吃肉不可用手抓，夹肉就在我脚下……”姜子牙听了神鸟的指点，忙摘了两根细丝竹回到家中。这时老婆又催他吃肉，姜子牙于是将两根丝竹伸进碗中夹肉，突然看见丝竹滋滋地冒出一股股青烟。姜子牙假装不知放毒之事，对老婆说：“肉怎么会冒烟，难道有毒？”说着，姜子牙夹起肉就向老婆嘴里送。老婆脸都吓白了，忙逃出门去。

姜子牙明白这丝竹是神鸟送的神竹，任何毒物都能验出来，从此每餐都用两根丝竹进餐。此事传出后，他老婆不但不敢再下毒，而且四邻也纷纷学着用竹枝吃饭。后来效仿的人越来越多，用筷吃饭的习俗也就一代代传了下来。

这个传说显然是崇拜姜子牙的产物，与史料记载也不符。殷纣王时代已出现了象牙筷，姜子牙和殷纣王是同时代的人，既然纣王已经用上象牙筷，那姜子牙的丝竹筷也就谈不上什么发明创造了。不过有一点却是真实的，那就是商代南方以竹为筷。

## 中国饮食文化心得体会篇九

中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理，一个小孩子生下来，亲友要吃红蛋表示喜庆。“蛋”表示着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。孩子周岁时要“吃”，十八岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了六十大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。这种“吃”，表面上看是一种生理满足，

但实际上“醉翁之意不在酒”，它借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。经过中西交流，我们的饮食文化又出现了新的时代特色。如于色、香、味、型外又讲究营养，就是一种时代提高。十大碗八大盘的做法得到了改革，这也是十分可喜的。可是，中华饮食文化在与世界各国文化碰撞中，应当有一个坚固的支点，这样它才能在博采众长的过程中得到完善和发展，坚持不衰的生命力。我觉得，这个支点就是优秀传统文化特质，也就是中华饮食文化需要探索的基本内涵。

中华礼貌五千年，饮食文化也随着中华礼貌源远流长五千年，呈现出极大特点。其一，风味多样。我国一向就有“南米北面”的说法，口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分，主要是巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。其二，四季有别。中国人善于根据四季变化搭配食物，夏天多吃清淡爽口食物，冬天多吃味醇浓厚食物。其三，讲究美感。中国人吃食物不仅仅讲求味，还讲究欣赏之美，无论是个红萝卜，还是一个白菜心，都能够雕出各种造型，还讲究食材，食具，以及环境的搭配与和谐。其四，注重情趣。中国人喜欢给食物取一些富有诗意的名字，例如“炆凤尾”、“蚂蚁上树”、“狮子头”、“叫花鸡”等。其五，中和为最。《古文尚书说命》中就有“若作和羹，惟尔盐梅”的名句，意思是要做好羹汤，关键是调和好咸（盐）酸（梅）二味。中和之美是中国传统文化的最高的审美梦想。

对于中华饮食文化基本内涵的考察，不仅仅有助于饮食文化理论的深化，并且对于中华饮食文化占据世界市场也有着深远的进取意义。我认为，中华饮食文化就其深层内涵来廛，能够概括成四个字：精、美、情、礼。这四个字，反映了饮食活动过程中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。

## 精

是对中华饮食文化的内在品质的概括。孔子说过：“食不厌精，脍不厌细”。这反映了先民对于饮食的精品意识。当然，这可能仅仅局限于某些贵族阶层。可是，这种精品意识作为一种文化精神，却越来越广泛、越来越深入地渗透、贯彻到整个饮食活动过程中。选料、烹调、配伍乃至饮食环境，都体现着一个“精”字。

## 美

体现了饮食文化的审美特征。中华饮食之所以能够征服世界，重要原因之一，就在于它美。这种美，是指中国饮食活动形式与资料的完美统一，是指它给人们所带来的审美愉悦和精神享受。首先是味道美。孙中山先生讲“辨味不精，则烹调之术不妙”，将对“味”的审美视作烹调的第一要义。《晏氏春秋》中说：“和如羹焉。水火醯醢盐梅以烹鱼肉，焯之以薪，宰夫和之，齐之以味。”讲的也是这个意思。美作为饮食文化的一个基本内涵，它是中华饮食的魅力之所在，美贯穿在饮食活动过程的每一个环节中。

## 情

这是对中华饮食文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝，不能简单视之，它实际上是人与人之间情感交流的媒介，是一种别开生面的社交活动。一边吃饭，一边聊天，能够做生意、交流信息、采访。朋友离合，送往迎来，人们都习惯于在饭桌上表达惜别或欢迎的心境，感情上的风波，人们也往往借酒菜平息。这是饮食活动对于社会心理的调节功能。过去的茶馆，大家坐下来喝茶、听书、摆龙门阵或者发泄对朝廷的不满，实在是一种极好的心理按摩。中华饮食之所以具有“抒情”功能，是因为“饮德食和、万邦同乐”的哲学思想和由此而出现的具有民族特点的饮食方式。

对于饮食活动中的情感文化，有个引导和提升品位的问题。我们要提倡健康优美、奋发向上的文化情调，追求一种高尚的情操。

## 礼

是指饮食活动的礼仪性。中国饮食讲究“礼，这与我们的传统文化有很大关系。生老病死、送往迎来、祭神敬祖都是礼。《礼记礼运》中说：“夫礼之初，始诸饮食。”“三礼”中几乎没有一页不曾提到祭祀中的酒和食物。礼指一种秩序和规范。坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序……都体现着“礼”。我们谈“礼”，不要简单地将它看作一种礼仪，而应当将它理解成一种精神，一种内在的伦理精神。这种“礼”的精神，贯穿在饮食活动过程中，从而构成中国饮食礼貌的逻辑起点。

精、美、情、礼，分别从不一样的角度概括了中华饮食文化的基本内涵，换言之，这四个方面有机地构成了中华饮食文化这个整体概念。精与美侧重于饮食的形象和品质，而情与礼，则侧重于饮食的心态、习俗和社会功能。可是，它们不是孤立地存在，而是相互依存、互为因果的。唯其“精”，才能有完整的“美”；唯其“美”才能激发“情”；唯有“情”，才能有合乎时代风尚的“礼”。四者环环相生、完美统一，便构成中华饮食文化的最高境界。我们仅有准确把握“精、美、情、礼”，才能深刻地理解中华饮食文化，因则也才能更好地继承和弘扬中华饮食文化。

## 中国饮食文化心得体会篇十

备文化科学价值。

在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征诸多因素的影响下，创造出彪炳史册的中

国烹饪技艺，形成博大精深的中国饮食文化。

从沿革看，中国饮食文化绵延170多万年，分为生食、熟食、自然烹饪、科学烹饪4个发展阶段，推出6万多种传统菜点、2万多种工业食品、五光十色的筵宴和流光溢彩的风味流派，获得“烹饪王国”的美誉。

从内涵上看，中国饮食文化涉及到食源的开发与利用、食具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理，以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等，深厚广博。

外延看，中国饮食文化可以从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类，展示出不同的文化品味，体现出不同的使用价值，异彩纷呈。从特质看，中国饮食文化突出养助益充的营卫论（素食为主，重视药膳和进补），并且讲究“色、香、味”俱全。五味调和的境界说（风味鲜明，适口者珍，有“舌头菜”之誉），奇正互变的烹调法（厨规为本，灵活变通），畅神怡情的美食观（文质彬彬，寓教于食）等4大属性，有着不同于海外各国饮食文化的天生丽质。

从影响看，中国饮食文化直接影响到日本、蒙古、朝鲜、韩国、泰国、新加坡等国家，是东方饮食文化圈的轴心；与此同时，它还间接影响到欧洲、美洲、非洲和大洋洲，像中国的素食文化、茶文化、酱醋、面食、药膳、陶瓷餐具和大豆等，都惠及全世界数十亿人。

总之，中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化；是中华各族人民在100多万年的生产和生活实践中，在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。

第一，风味多样。由于我国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也形成了许多风味。我国一直就有‘南米北面’的说法，口味上有‘南甜北咸东酸西辣’之分，主要是巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。

第二，四季有别。一年四季，按季节而吃，是中国烹饪又一大特征。自古以来，我国一直按季节变化来调味、配菜，冬天味醇浓厚，夏天清淡凉爽；冬天多炖焖煨，夏天多凉拌冷冻。

第三，讲究美感。中国的烹饪，不仅技术精湛，而且有讲究菜肴美感的传统，注意食物的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴美感的表现是多方面的，无论是个红萝卜，还是一个白菜心，都可以雕出各种造型，独树一帜，达到色、香、味、形、美的和谐统一，给人以精神和物质高度统一的特殊享受。