

# 2023年中国饮食文化论文 中国饮食文化的论文(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 中国饮食文化论文篇一

人生在世，吃穿二事，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，零零总总令人眼花缭乱的各类美食也孕育而生，从古至今，长盛不衰。

饮食行业也成为三百六十行常展长新的行当，而饮食业也形成了自己的独特的文化，说的更直接些就是一种“吃”的文化。

中国有着5000年的悠久历史，中国有着灿烂丰富、博大精深的饮食文化；中国人注重“天人合一”，中餐以食表意、以物传情的特点。

所以也就使得中国传统的饮食美食都“食出有门”如中华饮食文化理论奠基人——孔子的《论语》中就有关于饮食“二不厌、三适度、十不食”的论述。

直至两千年后的今日，仍具有极高的理论指导性。

中华茶道始主——陆羽认为茶道在中华饮食文化中的地位几乎与酒等量齐观，他曾遍访名茶产区荐评品第，又精研泉水，

次第品级。

中华食文化之圣？袁枚其《随园食单》经历五十年才写成，成为中华饮食史上光前裕后之作，也有中华饮食文化“食经”的美誉。

还有以味道治国的大臣？伊尹将饮食的“色、香、味、形”与治国相融合，所以就有了“治国若烹小鲜”之说。

由此，这就形成了我们传统的饮食有“四重”的特点：

1、重食：古人就有：“民以食为天”之说，见面常问“吃过没有？”足见饮食文化的地位。

2、重养：以“五谷”养“六脏”，饮食中重视人体养生保健。

3、重味：中华饮食最注意食物的味，讲究“色、香、味、型”。

各种味道差异构成各种菜系的基础。

4、重理：注意各种食物的搭配，以相生相克、相辅相成等阴阳调和之理性认识指导烹饪。

正是由于中华饮食讲究料、作、食等等的精细，内容丰富且博大精深，民族特色鲜明，既兼容又特别，从古到今，历代相传又推陈出新。

不同的饮食习惯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，也就是吃方面八个不同的“高手”；说得虽有些低俗，但还是很能传情达意的。

因此，中华饮食文化就其深层内涵，可以简单概括成八个字：精致、悦目、坠情、礼数。

这八个字，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。

精致；我们在得意时都喜欢在酒馆、餐厅里点几个精致小菜，或自己做几个精致小菜来犒赏自己与亲戚友人，而这时就需要吃出一种气氛、品位甚至是文化来。

饮食既然作为一种文化，一种“吃”的文化，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“精致”。

尤其是现在非常注重个人身体保健的现代社会，更是要求我们的饮食向精致化发展，使饮食中融入文化，透出文化，从而“吃”出文化来，避免和摒弃那种“过之屠门而大嚼”不雅行为和有损健康的不良习惯。

悦目；这是将“吃”的文化与内涵进行升华的高级阶段，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，它令食者有“三月不知肉味”的同时，更令人拍案叫绝和赏心悦目。

这种悦目，是指中国饮食活动形式与内容的完美统一，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。

令人悦目的美味佳肴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，悦目贯穿在饮食活动过程的每一个环节中。

坠情：这是对中华饮食文化社会心理功能的概括。

因为菜系和饮食中蕴藏着各种感情在其中。

做的人付出心血和真情用心去做，而吃者更是品味到自己喜欢的饮食则抱着的是一种感激与赞赏。

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，可以做生意、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情，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。

礼数：是指饮食活动的礼仪性。

中国是礼仪之邦，而这种礼仪与礼数也渗透到了饮食当中。

而饮食讲究“礼数”，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。”

“礼数”中也讲究着一种秩序和规范，比如在重要场合坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序、有些菜的象征、来历等等都体现着“礼数”。

我们谈“礼数”，更应把它理解成一种精神，一种内在的伦理精神，这种精神，贯穿在饮食活动过程中，从而构成中国饮食文明的逻辑起点。

饮食中的精致、悦目、坠情、礼数分别从不同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。

但是，它们不是孤立地存在，而是相互依存、互为因果的，四者环环相生、完美统一，便形成中华饮食文化的最高境界。

而中华饮食也是中华民族从古至今用嘴“吃”出来了一种文化，一种浓厚的中华饮食文化，这种文化已经得以前仆后继的不断弘扬，已经影响到了我们自己和身边，影响到了全世界的饮食行业。

国家的历史有长有短，疆域有大有小，实力有强有弱，人口有多有少，民族构成、宗教信仰、政权性质和经济结构也有差异，故而各国的饮食文化是不一样的。

中国饮食文化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。

从外延看，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。

中国饮食文化特点中国是文明是国，亦是悠久饮食文化之境地。

吾存于世，吃喝二十余年，有所心得有所感悟，现将饮食文化归纳出以下几个特点，望大家见教：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。

第四，注重情趣。

我国烹饪很早就注重品味情趣，不仅对饭菜点心的色、香、

味有严格的要求，而且对它们的命名、品味的方式、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定的要求。

中国菜肴的名称可以说出神入化、雅俗共赏。

菜肴名称既有根据主、辅、调料及烹调方法的写实命名，也有根据历史掌故、神话传说、名人食趣、菜肴形象来命名的，如‘全家福’、‘将军过桥’、‘狮子头’、‘叫化鸡’、‘龙凤呈祥’、‘鸿门宴’、‘东坡肉’……第五，食医结合。

我国的烹饪技术，与医疗保健有密切的联系，在几千年前有‘医食同源’和‘药膳同功’的说法，利用食物原料的药用价值，做成各种美味佳肴，达到对某些疾病防治的目的。”

古代的中国人还特别强调进食与宇宙节律协调同步，春夏秋冬、朝夕晦明要吃不同性质的食物，甚至加工烹饪食物也要考虑到季节、气候等因素。

包含有两重意思一是定时吃饭，二是不吃反季节食品，与当代人的意识正相反，有些吃反季节食品是为了摆阔。

西汉时，皇宫中便开始用温室种植“葱韭菜茹”，西晋富翁石崇家也有暖棚。

这种强调适应宇宙节律的思想意识的确是华夏饮食文化所独有的。

这种意识残留到现代的大约仅有节日食俗了（中医中药里也有一些，但未受到重视）。

“阴阳五行”说是传统思想所设定的世界模式，也被认为是宇宙规律。

人是“三才”之一，饮食是人类生活所不可少的、制作饮食的烹饪必然也要循此规律。

## 中国饮食文化论文篇二

川菜发源地是古代的巴国和蜀国。据《华阳国志》记载，巴国“土植五谷，牲具六畜”，并出产鱼盐和茶蜜；蜀国则“山林泽鱼，园囿瓜果，四代节熟，靡不有焉”。当时巴国和蜀国的调味品已有卤水、岩盐、川椒、“阳朴之姜”。川菜系的形成，大致在秦始皇统一中国到三国鼎立之间。

川菜烹调讲究品种丰富、味多味美，所以受到人们的喜爱和推崇，是和讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的。川菜烹调的特点是时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩，合乎营养卫生要求。菜肴烹饪看似简单，实际上包含着高度的科学性、技术性和艺术性，显示出劳动人民的无穷智慧和创造能力。

川菜主要分为蓉派和渝派两大类。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准；渝派川菜以用料大胆，不拘泥于食材，手法更新为主。一般认为蓉派川菜是传统川菜，渝派川菜是新式川菜。

蓉派川菜精致细腻，多为流传久远的传统川菜。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长。通常颇具典故。著名菜品：“麻婆豆腐”、“回锅肉”、“宫保鸡丁”等。

渝派川菜则大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称江湖菜。大多起源于市民家庭厨房或路边小店，并逐渐在市民中流传。渝派川菜近几年来在全国范围内大受欢迎，不少的川菜馆主要菜品均为渝派川菜。其代表作有“酸菜鱼”、“毛血旺”、“水煮肉片”和“水煮鱼”等。

## 中国饮食文化论文篇三

中国的饮食，在世界上是享有盛誉的，华侨和华裔外籍人在海外谋取生，经营最为普遍的产业就是餐饮业。有华人处应有中国餐馆，中国的饮食可以说是“食”被天下，这一现象早在本世纪初时，就被革命的先行者孙中山先生敏锐地观察到了。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确，而事实上确如孙中山先生所言，中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，有识之士莫不诊脉问疾。然而中国餐馆则大异其趣，居然能够登陆欧美，遍布全球，所向披靡，至今世界上几乎每一个角落都有中餐馆。这种强烈的反差引起了学术界的关注，但是并没有一个较有说服力的解释。我们认为，中国餐馆能够遍布世界各地不是一个孤立和偶然的现象，其中的原因与中国饮食文化有着千丝万缕的关联。因而探讨一下中国饮食文化的某些特征，将有利于我们对于这一现象的解释。

一谈到中国饮食文化，许多人会对中国食谱以及中国菜的色、香、味、形赞不绝口。但是如果要从比较的角度来探讨饮食文化，可以操作的办法是把握住中国饮食文化的精髓。没有比较就没有鉴别。笔者在这里认为，比较可行的办法是在讨论中国饮食文化时，从饮食生活方式的角度来着手。而实际上，中国饮食文化，实际上也是指中国人的饮食生活方式。而要谈中国饮食文化就必须涉及到中国文化，两者的关联是极其密切的。因而我们有必要先对中国文化的某些特征作一阐述。

中国文化是一个什么样的文化呢？这必须了解一下早期中国文化的地理环境，因为越是在早期，文化受环境的制约越大。中国位于亚洲大陆的东南部，西北面是茫茫的沙漠、草原和戈壁，东南则是茫茫的大海。中国文化的主要温床黄河流域的土地十分虽然较肥沃，但是其它环境较恶劣，多风少雨，

生存的条件亲不好。文明产生以后，当时的文化就以比较强烈的现实主义的思潮表现出来，伦理道德的色彩十分浓厚。因为这个社会需要谦让需要少欲，而一个社会需要什么的时候，往往是她缺少什么的时候。中国文化从一开始就表现出早熟的特征。马克思就曾经认为，中国文明是一个早熟的婴儿，她的发育过程中具有明显的超前特征。反观西方文明，则大相径庭。西方文化的童年时代的希腊文明，以其独有的浪漫气息写入文明史，马克思曾经认为希腊文明是一个发育正常的婴儿。中国文化的生存土壤，在其发展过程中逐渐干旱，逐渐变得不得于农业的生产，由于土壤及其它因素等十分不利于农业生产，现实的苦难产生不了文化的浪漫，因而中国文明以其强烈的道德和禁欲特征贯穿始终。先秦时期诸子百家相互诘难，殚精竭力却殊途同归，目的是建立一个没有争斗的理想世界。但这只是理想而已。战国之际，列国纷争，以实力相较，最终秦国因鼓励军功，奖励耕战而一统天下，这是人心所向。天下纷争，百姓如何生活，这也是历史的选择。只有一统，才不至于“天下几人称王，几人称帝。”（曹操语）

先秦时期，中国南方楚国也是曾流露出浪漫主义的思潮，但是很快被北方现实主义的思潮所笼罩和淹没，秦始皇统一中国以后，书同文，以后的历史就是天子一统的历史。中国的封建社会为了维护这一统的局面，允许君王具有至高无上的权威，但同时赋予他许多封建礼仪进行约束；中国有世界上最早的公平取官的文官制度——科举制；中国历史上呼唤清官，一旦出现便歌之颂之，并为之产生崇拜。所以中国尽管没有严格意义上的宗教，但是其某些特征与宗教的特征有相似性，也有它自己的神；如果把这一现象也视为宗教的话，那么中国式的宗教则是在现实意义上的极端的理想主义。中国历史上的极度理想主义也因之产生，它也有神，只不过其所造之神是以现实中的人为化身的，而现实中的人是不可能充当理想中的神的，所以中国历史上造神运动层出不穷，直至今今天。或者说中国人的宗教是一种多神崇拜，而不是一神崇拜，什么财神、药神、灶神、妈祖等，都被视为神而被崇

拜。中国文化还具有另外的两大特征：其一是绝对地追求适用，而杜绝一切的不实用的东西。从中国的科技史的历程中可以看到，历史上，所有的实用的技术十分发达，如农业科技和医学十分发达，而有关的非实用的一些东西则无法发展。先秦时期墨家的有关光学和几何学的知识，在汉代独尊儒术以后，没有能够继续发展下去。中国没有产生物理学、化学、生物学等基础学科。当然炼丹术在皇帝追求长生不老的过程中也很发达，其中确实包含有化学方面的知识。中国的手工业十分发达，而近代机器大工业生产，如蒸汽机没有在中国被发明。十五世纪以前，世界上绝大部分发明是在中国人手中产生的，但是近代以后需要通过一系列实验手段才能产生的近代科学未能在中国产生：中国文化表现出特有的仁爱特征。孔子的思想的核心是“仁者爱人”，因为仁慈，中国人实施多子继承制度，这样财产一方面得以析散，另一方面限制了远距离的迁徙，中国人安土重迁与之关系重大。这一继承制度限制了商业的发展，从而便多子多福的思想得以产生，多子多福的思想使社会的人口增加，派生出更多的多子多福，社会人口压力始终存在，只要社会的生产力能够养活多少人口，就会有多少人口出现。

中国饮食文化的诸多特征，体现在饮食文化之上，直接影响着中国饮食文化的发展。首先因为人口压力以及其它多种原因的存在，所以中国人的饮食从先秦开始，就是以谷物为主，肉少粮多，辅以菜蔬，这就是典型的饭菜结构。其中饭是主食，而菜则是为了下饭，即助饭下咽。为什么要助饭下咽呢？那是因为主食并不可口，必须有一种物质来辅助它使人们能够吃下去。当然菜的功能和盐的功能有共同点，但是不等同于盐。这样促使中国的烹饪的首要目的是装点饮食，使不可口的食物变得精妙绝伦；其次，由于中国文化追求衫，中国手工业的发达，所以烹饪中的饮食加工技术在这个世界上是首屈一指，体现了中国文化的衫特征。所有这些，使中国饮食文化有如下特征。其一，中国烹饪技术发达，许多西方人看来不可食的物品，经过中国厨师的劳作，变得使人一见而食欲顿开；其二，中国人的食谱广泛，举凡能够食者皆食，毫无

禁忌；其三，中国救荒的著述特别多，以备饥荒之年以野菜充饥之用；其四，中国人将食的追求作为人生至乐来追求，吃饭成为第一要求。由于中国人在吃的方面不能够随心所欲，有诗为证：

红日巡天过午迟，腹中虚实自家知。

人生一饱非难事，仅在风调雨顺时。

因此长期以来吃穿不愁难以办到，所以吃在中国人的生活中占有特殊的位置，证据不胜枚举。

此外，我们可以对西方饮食文化的某些特征加以分析，也许能够加深对中国饮食文化的理解。西方的饮食，由于最初是主要以畜牧为主，肉食在饮食听比例一直很高，到了近代，种植业比重增加，但是肉食在饮食中的比例仍然要比中国人的高。由于肉食的天然可口，所以西方人没有必要对饮食进行装点，内食的天然可口限制了烹饪的发展，欧洲人在显示富裕的时候，多是饮食的工具来表现，如各种的器皿的多少和豪华成为讲究的内容。另外也不把吃这种人生易于满足的事情作为人生的至乐来追求。西方人的人生追求，正好同一句中国的俗语语可以高度概括，即“饱暖思淫欲”。他们更多地追求情爱，西方文化体现出一种“情爱文化”，而中国文化则体现出一种“吃的文化”。

但是我们还要指出的是，中国饮食的诸多特征，是在老百姓日常生活中看不到的。宫廷饮食，市肆饮食则能够更好、更全面地表现出这些特征。平民的节日饮食，如春节，也许能够部分地表现出这些特征来，但是春节对于一年的365天来说毕竟是短暂的一瞬间，如昙花一现。

文化无优劣，饮食文化也无优劣，其区别只不过是不同的环境条件下的生活方式或者饮食方式的不同罢了。但是如何理解和分析这一区别则是非常重要的。本书的目的基于这一点

而作一点尝试，是否能够得到大多数读者的认可不得而知。在大多数情况下下本人属于那种“远庖厨”者，并不懂得烹饪，也不是美食家，但是本人深知“一饭一粥当思来之不易”，在此意义上，把我对于中国饮食文化的某些看法，行之于笔端，希望得到方家的指教。

## 中国饮食文化论文篇四

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。

## 中国饮食文化论文篇五

潇湘风味，以湖南菜为代表，简称“湘菜”。湖南省，自然条件优厚，利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别富饶。湘菜，是我国历史悠久的一个地方风味菜。湘西菜擅长香酸辣，具有浓郁的山乡风味。湘菜历史悠久，早在汉朝就已经形成菜系，烹调技艺已有相当高的水平。

湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜系的主要代表。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。其特点是：油重色浓，讲求实惠，在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧，著名的湖南腊肉系烟熏制品，既作冷盘，又可热炒，或用优质原汤蒸；炒则突出鲜、嫩、香、辣，市井皆知。著名代表菜有“海参盆蒸”、“腊味合蒸”、“走油豆鼓扣肉”、“麻辣子鸡”等。