

# 教案 8-《中国传统饮食》

## 一:教学目标:

1.  了解中国传统食文化的发展历程
2.  了解中国传统茶文化
3.  了解中国传统酒文化

## 二: 教学重点

1.  了解中国传统饮食文化特色
2.  了解饮茶的方法与茶道
3.  了解酒与经济、文学、风俗的关系

## 三: 教学难点

1.  中国传统饮食文化特色, 以及八大菜系的特点
2.  中国茶道的含义与基本精神
3.  酒与经济、文学、风俗的关系

## 四: 教学时数: 90 分钟

## 五: 教学用具: 多媒体播放器, 课件, 相关辅助教学材料

## 六: 教学过程及内容

### 1. 教学思路:

(1) 通过“逐渐消失的中国传统春节美食”情景引发读者的思考, 使其重视中国传统饮食, 再展开全文的介绍;

(2) 首先讲解中国传统饮食的发展, 以及不同地区独具特色的菜品;

(3) 然后讲解茶文化相关的知识, 包括产地、品种、烹饪方法、茶道精神;

(4) 再讲解中国酒文化的历史、饮酒风俗等知识;

(5) 最后安排课后思考。

### 2. 教学手段:

(1) 分食、茶、酒三类展开中国传统饮食文化的介绍;

(2) 内容全面详实, 对相关由来、分类等内容阐述到位, 并结合地方特色。

### 3. 教学资料及要求:

通过本章的学习, 要求学生能够了解中国传统饮食文化, 通过传统工艺品的制作、茶烹饪技巧、传统美食的制作实践, 来激发学生对中华传统饮食文化的兴

---

趣。

#### 4. 主要内容

##### 第一节 食文化

- 一、中国传统饮食的发展
- 二、中国传统饮食文化特色
- 三、八大菜系

##### 第二节 茶文化

- 一、茶的起源和品种
- 二、饮茶的方法
- 三、茶文化的核心——茶道

##### 第三节 酒文化

- 一、中国酒的历史
- 二、中国的酒文化

#### 第一节 食文化

##### 一、中国传统饮食的发展

###### (一) 石器时代的饮食

我国最早的饮食历史，可以追溯到旧石器时代。当时人们还不懂得人工取火，因而也就没有熟食，过着茹毛饮血的生活。

后来，燧人氏发明钻木取火，从此我国的先民开始利用火来加热食物，饮食也进入石烹时代。

新石器时代，陶器的发明使人们第一次拥有了炊具和容器。这一时期，用于烹煮食物的炊具主要是陶釜。

###### (二) 夏、商、周时期的饮食文化

到了周代，石磨的出现，促成了谷物加工方法上一次质的飞跃。

在烹饪方法上，夏商两代的烹饪方法都很稀少。到了周代，随着生产力的快速发展，烹饪方法才逐渐多样化，出现了煮、蒸、炒、烤、炙、炸等多种方法。

周代已对饭（主食）、菜（副食）和汤饮进行了明显的区分，这标志着我国传统烹饪方法的初步定型。

###### (三) 秦汉时期的饮食文化

春秋战国至秦代是我国传统的“四大菜系”逐步形成的时期。

---

汉代，中国的传统饮食更为丰富，汉代淮南王刘安发明的豆腐。

东汉时期，发明了新的烹调用油——植物油，改变了一直使用动物油的传统。

西汉时期，张骞等人出使西域，就从西域引进了大量食物，包括石榴、芝麻、葡萄、胡桃。

#### （四）唐宋时期的饮食文化

唐代，国家的强盛促进了饮食文化的发展，其中“烧尾宴”代表了唐代饮食文化的极高成就。所谓“烧尾”，就是大臣上任之初，为了感恩，向皇帝进献的盛撰。

#### （五）元、明、清时期的饮食文化

元代，涮羊肉、烤全羊、月饼、烤鸭

明代，马铃薯、甘薯、肉食以人工蓄养的畜禽为主要来源。

清朝，浙、闽、湘、徽等地方菜进一步发展，并自成派系，加上传统的“四大菜系”，逐渐形成“八大菜系”之说。后来，又增加京、沪等地方菜，形成了“十大菜系”。

## 二、中国传统饮食文化特色

中国地域宽广，民族众多，传统的饮食文化在漫长的发展过程中，逐渐形成了其自身的特色。具体而言，主要有以下三点。

选材上讲究“四性分明”“五味调和”

制作上讲究色、香、味俱全

功效上讲究营养、保健有机结合

## 三、八大菜系

我国的“八大菜系”：

川菜：川菜历来享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。它以辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等为主要调味品，做出了各种味型。

鲁菜：鲁菜，又叫山东菜，是我国饮食文化的重要组成部分。鲁菜系主要包括胶东菜和济南菜两个菜系。

胶东菜的口味以鲜为主，偏于清淡。

济南菜以汤著称，辅以爆、炒、炸、烧等烹调方法，口味上清、鲜、脆、嫩。

粤菜：粤菜，即广东地方风味菜，它以特有的菜式和风味而独树一帜。粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜组成，其中又以广州菜最具代表。

---

广州菜注重色、香、味、形俱全，口味上以清、鲜、嫩、脆为主。

潮州菜以烹制海鲜、汤类和甜菜为有名。

东江菜又叫客家菜，以客家饮食为代表。

苏菜:江苏菜简称苏菜，其主要囊括了苏州、南京、扬州、淮安、徐州、海州 6 种地方菜。由于苏菜和浙菜相近，因此苏菜和浙菜又统称为“江浙菜系”。苏菜的口味清鲜，浓而不腻，淡而不薄，酥松脱骨又滑嫩爽脆，烹调方法上擅长炖、焖、蒸、炒，重视调汤。苏菜由淮扬、苏锡、徐海三大地方风味菜肴组成，其中，又以淮扬菜为主体。淮扬菜的特点是色调淡雅，造型新颖，咸甜适中，口味平和。

浙菜:浙江菜，简称浙菜，其品种丰富、小巧玲珑的菜式，鲜美滑嫩、脆软清爽的菜品，以及清、鲜、香、脆、嫩、爽的风味，在我国众多的地方风味中占据着重要的地位。浙菜主要囊括了杭州、宁波、绍兴、温州 4 个菜系，且各自又带有其浓厚的地方特色。

闽菜:闽菜，是在中原汉族文化和当地古越族文化的混合、交流的过程中逐渐形成的。闽菜由福州、闽南和闽西 3 种不同风味的地方菜组成，其中福州菜是闽菜的主流。

福州菜以汤菜居多。

闽南菜，流行于厦门、晋江和尤溪等地，其风格特点是鲜醇、香嫩、清淡。

闽西菜，流行于客家话地区，其风格特点是鲜润、香浓、醇厚，略偏咸、油。

湘菜:湘菜，以湖南菜为代表。湖南简称“湘”，湘北的洞庭湖平原，盛产鱼虾和湘莲；湘东南为丘陵、盆地，农牧副业都很发达；湘西则多山，盛产笋、茸和山珍野味。著名的湘菜有红煨鱼翅、组庵豆腐、辣椒炒肉等。

徽菜:徽州菜简称徽菜，它起源于黄山麓下的歙县。徽菜最初以烹制山珍野味而著称，其中红烧是一大类，而红烧的红，主要是由于使用了酱油的缘故。

徽菜的主要特点是重油、重色、重火功。

徽菜又可分为以芜湖、安庆地区为代表的沿江菜和以蚌埠、阜阳、宿县等地为代表的沿淮菜。

历史上，徽菜发端于唐宋，兴盛于明清，建国后得到了进一步的发展。

---

## 第二节 茶文化

### 一、茶的起源和品种

#### (一) 茶的起源

##### 1. 西汉至魏晋南北朝

《华阳国志》中记载了我国最早的种茶基地是在四川。

##### 2. 唐宋时期

唐代，陆羽的《茶经》成为了世界上第一部茶业专著。书中列举了大量唐代产茶的地方，包括秦岭和淮河以南的四五十个州县。茶税历宋、元、明、清各代，成为国家财政收入的重要来源。

北宋，太宗在建安设立官焙，专门制作北苑贡茶，促进了龙凤团茶的发展。

##### 3. 明清时期

明代，太祖朱元璋下诏废团茶，兴叶茶。此后贡茶由团饼茶改为芽茶，这就促进了炒青散茶的发展。明人罗廩所著的《茶解》对茶树栽培及绿茶炒制技艺进行了详细的描述。1610年开始将茶叶销往欧洲各国，清代，销往荷兰和英国。1903年以前，中国茶叶在世界茶叶市场仍占据重要地位，此后则江河日下。

#### (二) 茶叶的品种

花茶、绿茶、红茶、乌龙茶、紧压茶

### 二、饮茶的方法

煎饮、羹饮、冲饮、全叶冲泡

### 三、茶文化的核心——茶道

#### 1. 茶道的含义

“茶道”一词在我国唐代就已经出现。茶道包括了茶艺、茶境、茶礼和修道 4 要素。其中，茶艺是指备器、选水、取火、候汤、习茶的一套技艺；茶境是指茶事活动的场所和环境；茶礼则是指茶事活动中的礼仪；修道是指通过茶事活动来怡情养性。

#### 2. 中国茶道的基本精神

我国学者对茶道的基本精神同样有着不同的理解，这里主要介绍“六如茶痴”林治先生的观点。林治先生认为中国茶道的基本精神是“和、静、怡、真”，其中，

---

“和”是中国茶道哲学思想的核心；“静”是中国茶道修习的不二法门；“怡”是中国茶道修习、实践中的心灵感受；“真”则是中国茶道的终极追求。

### 第三节 酒文化

#### 一、中国酒的历史

##### （一）新石器时代

新石器时代后期的龙山文化遗址和大汶口文化后期遗址中出土了大量的酒器，这些酒器的出现说明，当时人们已具备定向生产酒的能力，而酒则已成为人们的日常饮品。

夏朝酒文化已十分盛行，青铜器。夏王朝的五世国王杜康，就极擅酿酒，后世还将其尊为酒神。

商代酿酒业十分发达，所生产的酒精饮料有酒和鬯。

周代统治阶级大力提倡“酒礼”和“酒德”，把酒的主要用途限制在祭祀上，导致了“酒祭文化”的出现。

##### （三）春秋至秦汉时期

春秋战国时期，由于铁制工具的使用，生产技术得到极大的改进，生产力也有了很大的发展，为酒的发展奠定了基础。秦代，统治者为减少五谷的消耗，曾屡次禁酒，但却屡禁不止。到了西汉始元六年统治阶级开始征收酒税。

##### （四）魏晋南北朝至隋唐时期

魏晋时期，酒禁大开，允许民间自由酿酒。

隋唐时期，酒与文人墨客结下了不解之缘，文人们吟诗作赋、写书绘画、弹琴奏乐都离不开酒。

##### （五）宋元时期

宋代，酒类品种繁多，达到了历史上的鼎盛时期，其中黄酒、果酒、葡萄酒、药酒等竞相发展，丰富多彩。宋元时期，烧酒开始出现。烧酒又称白酒。

##### （六）明清时期

明清时期，酒已成为人们生活中不可或缺的饮品，每逢佳节，人们多会设宴饮酒。不同的节日所饮的酒也有所不同。

明清时期，饮酒特别讲究“陈”，所谓“陈年佳酿”就是指上了年份的好酒。

#### 二、中国的酒文化

---

### （一）酒与经济

我国自古以来就是一个农业大国，农业一直是国民经济的命脉，因此国家的一切政治、经济活动都是以农业发展为根本立足点的。而我国的酒，绝大部分都是用粮食酿造的，因而酒的生产也依赖于粮食生产，成为了农业经济的一部分，粮食生产的丰歉往往直接影响着酒业的兴衰。

酒业的生产状况也与社会经济活动密切相关，汉武帝时期国家实行对酒的专卖政策，从酿酒业收取的专卖费或酒的专税也成为了国家财政收入的主要来源之一。酒而产生的巨大利润，还常常成为国家与商贾富豪及民众之间矛盾激化的根源。

### （二）酒与文学

我国传统的酿酒业和饮酒习俗与传统文学相互结合，创造了绚丽多姿的酒文化。随着历史的发展，酒与文学结下了深厚的渊源。许多诗人饮酒作诗，以诗歌酒；而每一种美酒背后的一连串美妙的传说故事，又成为了小说家们写作的素材；人们还借酒喻理，于是酒与警句也密切地联系在一起。

在我国的诗词中，我们常常可以看到酒的身影。

我国最早的一部诗歌总集《诗经》

唐代诗人杜牧的《江南春》

宋代《月夜与客饮酒杏花下》《如梦令》《醉花阴》

《三国演义》“温酒斩华雄”

《水浒传》中的“赤发鬼醉卧灵官殿”“武松醉打蒋门神”

《红楼梦》中几乎全书都贯穿着酒

蒲松龄的《聊斋志异》中《酒狂》《酒友》

中国人饮酒，还创作出了许多名言警句，意味深长。

“酒外乾坤大，壶中日月长”

“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”

“酒肠宽似海，诗胆大于天”

“醉翁之意不在酒”

“四座了无尘事在，八方都为酒人开”

“酒浓春入梦，窗破月寻人”

### （三）酒与习俗

---

重大节日的饮酒习俗 (1) 春节饮年酒、(2) 端午饮菖蒲酒、(3) 重阳饮菊花酒  
婚姻饮酒习俗，有关婚姻的饮酒习俗，包括订婚时的“会亲酒”，南方用于女子陪嫁的“女儿酒”，婚礼上的“喜酒”“交杯酒”，以及婚后的“回门酒”等。

其他饮酒习俗：“满月酒”又称“百日酒”，是中国各民族普遍的风俗之一。

“寄名酒”，请高僧为其取一个法名，做寄名和尚。

“壮行酒”，也称“送行酒”，一般是朋友远行时，为表达惜别之情而举办的酒宴。

“开业酒”。

“寿酒”是中国人为老人祝寿时举办的酒宴。

## 5. 问题讨论

1. 说到菜品，很多人都有自己的烹饪心得，谈谈你烹饪的菜属于八大菜系的哪类？
2. 茶叶色、香、味、形俱佳，人们以茶敬客，营造了温馨祥和的气氛，促进了人际关系的和谐，你所熟知的茶叶有哪些品牌与产地？
3. 酒能启发了文人创作的灵感，你所知道的关于酒的诗句、警句有哪些？

## 6. 小结

1. 了解中国传统饮食文化的发展历程，通过茶文化、酒文化等饮食文化，体会中华传统文化的博大精深。
2. 通过了解学习中国饮食文化、茶文化和酒文化，掌握一种或几种传统菜肴的烹制方法，学会各类茶的品味、鉴赏。

## 7: 思考及作业

1. 中国的饮食文化历史悠久，结合所学知识和日常生活，谈谈你认为中国传统饮食对现代的饮食有哪些影响？
2. 当下人们品茶要么是亲朋好友谈天说地，要么是工作上的谈判和交流，也有疲倦时用于提神醒脑，忙碌之余的轻松休闲。结合日常生活，谈谈你认为茶对当下人们的生活有何意义？
3. 我国各地的饮酒习俗各有不同，谈谈你身边的饮酒习俗。