



# 舌尖上的 中華美食文化

眾所周知，中華文化源遠流長，但原來中華飲食文化起源更早！俗語說：“民以食為天，食以味為先，味以和為先，和以筵為尊”，在每個人生的重大時刻，無論是婚喪嫁娶或是小孩滿月宴、生日宴等，都離不開“吃”，體現了中國人以美食聯繫人際關係和人情禮儀的特色，更足見中華民族對飲食的重視。

50萬年前，北京人已用火燒烤食物；到了新石器時代，祖先們會用石器加工穀物。周朝是中華飲食文化發展的一大里程碑，石磨的出現和普及、肉類加工技術的出現和烹調方法的講究，使中國的飲食不再以簡單的果腹為目標，而是昇華至味覺享受的藝術層次。



春秋戰國時期，各國民族的飲食文化互相影響、融合，逐漸形成不同菜系的雛形，包括源自於古齊魯飲食文化的魯菜、楚國的蘇菜、巴蜀國的川菜，以及嶺南的粵菜，是為四大菜系。在唐宋和南北朝時期，南方和北方的飲食文化各自形成體系，並有南甜北咸之說。

四大菜系各具特色，不同地域的人民因應各地物產、風俗習慣、氣候和烹飪技術，集結民間智慧而發展出當地獨有的飲食文化。魯菜是歷史最悠久的菜系之一，是北食的代表，口味以咸、濃、鮮著稱，烹調過程中講究刀工和火候，名菜有九轉大腸、蔥燒海參等；蘇菜與其他菜系相比，口味清淡、偏甜，講究色澤和造型，代表名菜如羊方藏魚、清蒸蟹粉獅子頭；川菜以麻、辣、鮮、香為特色，多以炒、干煸和泡的烹煮方式，代表名菜有水煮魚、回鍋肉等；至於粵菜，相信大家都熟悉不過，粵菜強調原汁原味，重視保存新鮮食材的原味道，口味上以咸、鮮和清淡為主，烹調方式多變，有炒、爆、炆、煎、烤等，代表名菜有白切雞、烤乳豬等。粵菜在四大菜系中起步較晚，但無減它受歡迎的程度。

到了清末，在四大菜系的基礎上再分出浙菜、湘菜、閩菜和徽菜，四大菜系便發展至今天為人熟知的八大菜系。篇幅所限，浙菜、湘菜、閩菜和徽菜便留待讀者用味蕾去體驗和認識了。

