

## 中國人的飲食觀

中國人一向注重飲食，自古就有「民以食為天」的說法。因此，「吃過(飽)了沒有？」也是見面常用的打招呼用語，這點在全世界各民族中是非常特殊的。而且漢文化還有一個特色，就是認為「醫食同源」，更是把如何飲食推到了養生的境界。其實，每個民族在面對飲食問題時，都是有一套內在原則的，不論是食材的選擇、食物的料理方法、飲食時的禮節等等都有其內在的規則。有時，一個民族視為珍品的東西，在另外一個民族確認為是不可食的；一個民族視為禁忌的食物，在另一個民族確是平常之物。所以是否認定為「食物」，並不一定是視其是否能提供營養來決定，反而是文化認定的。

中國人飲食文化的根本是把一個人的身體比做一個小宇宙，要保持陰陽調和才能保持健康。食材則可根據其成份、色澤、產地(地域或豢養與否)、烹調方式……等區分為「涼性」、「平性」或「熱性」(這點很難用科學或客觀的立場來理解)，再依照個人的體質和外在的氣候循環，還有食材的冷熱性以維持均衡，這才是最為健康的飲食方式。

滋補觀則是另一個特色，中國人相信吃什麼就可以補什麼(即以形補形)，所以鹿鞭、虎鞭、牛鞭、雞孚等食物就暗示其能助壯陽而大受吹捧。冬天因天氣寒冷，所以在食材中要加入中藥材做成「藥膳」料理，才能維持身體的均衡。對於跨兩界的生物如海馬(生長在海中卻形似馬)、海狗(似狗但生活在海中)、穿山甲(有鱗確生活在陸地)、冬蟲夏草(半動物半植物)……等則認為都是在特別環境中生存的，所以不是滋補之物就是具有特殊強本固體的效果，這也是一個醫食同源的例子。

還有對於勇猛力大的生物也認為是大補的，例如老虎、鯊魚、毒蛇、黑熊、犀牛……等，當然會對人體的滋補有益。虎骨吃不動就拿來泡酒；鯊魚肉不怎麼樣，可是魚翅卻美味；毒蛇則蛇膽、蛇血、蛇皮、蛇毒、蛇肉可說是無處不吃，且愈毒愈補；黑熊則取其膽汁入藥；犀牛角也是入藥。近來，由於國民經濟的改善，需求量愈來愈大，這類野生動物一個一個的瀕臨滅絕，幾乎都成了生態保育的對象，應該如何從法令及教育著手，檢討或替代這種為滋補而濫捕濫殺的現象已成刻不容緩的當務之急。

對於食材的新鮮度，中國人喜歡活的，剛宰的，所以買魚時活魚價高於死魚、冷凍魚，愈是活蹦亂跳的愈佳稱為「生猛」；買的時候能現宰的最好，不能現宰也要是溫體的，經過冷凍價值就下降了，所以在市場上可以經常看到血淋淋的現殺場面，這也是其他民族尤其是歐美人非常不習慣的。

有關中華文化中的飲食禮節也有一定的慣例和規矩需要了解，這樣才不會造成誤會，例如：

### 1、 圓桌共餐

圓形的餐桌是中華文化的特色，大家圍圓桌而坐，其意為團圓豐盈，所有的菜則是大家共食。近來因衛生方面的講求，一般提供公筷母匙，以便夾入個人碗中。上菜後有請尊者先挾大家再隨挾的禮貌。

### 2、 座次禮節

圓桌面對門(入口)的方向中間處是大位，是主賓坐的，再以右為尊左為卑依序而坐，主人則坐在背門口的位置。如不止一桌，則距門口最遠處最中間或右邊的為主桌。

### 3、 以不吃完為有禮

主人請客時，由於擔心準備得不夠豐盛，因此一定口說菜不好以自謙，這是禮貌。每道菜則以有剩下表示吃不完才是有禮貌，不然主人會擔心客人沒有吃飽。

### 4、 替人夾食是禮

長輩主動替晚輩夾菜、主人替客人夾菜是禮貌，不宜拒絕，且需把碗端起以受，表示謝意。

### 5、 以碗就口

就食時，要把碗端起，以碗就口來食，不宜低頭就碗(豬才這樣吃)，且避免出聲，才顯得有禮貌。

### 6、 划酒拳時輸的人喝酒

在席中有酒是常態，稱為酒席。席中大家興起划拳時，划輸的人需喝酒，贏的人反不能喝，這點也是西方人不能理解的。

### 7、 爭相埋單

如為大夥聚餐，除非事先約定由主人請客，否則餐畢會看見大家聚在收銀台前爭相要埋單請客（看起來像一堆人在扭扯打架），搶到付帳的才有面子，並不作興共攤(AA)制。