



ichingo.app

中国文化指南

温水与烹饪：中国烹饪传统之旅

生食、沙拉、腌菜与中国烹饪背后的深厚历史

首次来中国旅游的游客指南

ichingo.app · 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

介绍

如果你在中国吃过饭——或者和中国朋友一起做饭——你可能会注意到一个现象：几乎所有食物都是熟的。蔬菜要么炒，要么焯水，要么蒸，要么炖。肉类总是要煮熟。就连水果有时也会温热食用。凉拌菜很少见。在传统的中国家庭餐桌上，生的蔬菜几乎闻所未闻。

这仅仅是一种饮食偏好？一种食品安全习惯？还是根植于历史、医学和哲学的更深层次的东西？答案是三者兼而有之——理解它能让你对中国文化有一个全新的认识。

第一部分——为什么中国什么都煮？

简而言之：这并非单一原因造成的。而是历史、传统医学、水质、农业实践和文化哲学等多种因素共同作用的结果——所有这些因素在数千年的时间里层层叠加。

1A. 水资源问题——最初原因

在中国历史的大部分时期，未经煮沸的水都不能直接饮用。河流同时用于灌溉、洗涤和排泄。水井供整个村庄共用。霍乱、伤寒、痢疾等水源性疾病曾是地方性流行且致命的疾病。

切实可行的办法既简单又巧妙：所有食物都要煮沸。沸水能杀死病原体。用沸水或热油烹煮蔬菜和肉类也能达到同样的效果。数千年来，这种做法深深植根于中国文化，以至于它不再仅仅是一条食品安全规则，而成为了一种文化规范：生吃食物根本不是正确的烹饪方式。

🔥 **历史背景：**即使在今天，大多数中国老年人也不会直接饮用冷水——他们会先将水烧开，或者饮用热水。如果你在传统的中国家庭里要水，几乎肯定会得到热水，而不是冷水。

外国游客有时会觉得这很奇怪——但这是世界上最古老的公共卫生习惯之一，而且行之有效。

1B. 传统中医(TCM)——热性与冷性

传统中医(中医, zhōng yī)——指导中国人健康理念两千余年——将食物、季节和身体状态归类为阴(寒/凉)和阳(热/温)能量。这并非指字面意义上的温度，而是指食物如何影响人体内部的平衡。

根据中医理论：

- **冷食**(生蔬菜、冷水、生水果、沙拉)会损害消化系统，尤其是胃和脾脏，而胃和脾脏在中医理论中被认为是消化之火的中心。

- **烹饪改变了食物**——人们认为加热可以使营养物质更容易被吸收，并减轻消化系统的负担。
- **不建议饮用冷饮**，尤其是在生病、月经期间或剧烈运动后。热水被认为有助于消化和血液循环。
- **平衡至关重要**——如果你吃太多“清凉”的食物（如生黄瓜或西瓜），而没有搭配“温热”的食物（如生姜、大蒜或煮熟的谷物），就会破坏身体的平衡。

💡 **你知道吗？** 这就是为什么中国人——尤其是老一辈——经常对外国人喝冰水、吃凉拌菜或喝加冰的奶昔表示担忧的原因。这并非出于无礼，而是他们真心认为这些食物会对健康有害。

1C. 农业史——土壤因素

几个世纪以来，中国农民一直利用**人畜粪便（夜粪）**作为肥料——这种高效的农业耕作方式养活了世界上人口密度最高的地区之一数千年。这是一种务实的智慧：既没有浪费任何东西，又保持了土壤肥力。

然而，其后果是，**这些田地里种植的生蔬菜存在严重的污染风险**。寄生虫、细菌和来自人类粪便的病原体可以在蔬菜表面存活。食用这些田地里种植的生蔬菜可能——而且确实——会导致严重的疾病。

高温烹饪彻底杀死了这些病原体。几代人以来，这形成了一种根深蒂固的文化观念：**生蔬菜有害，熟蔬菜安全**。即使现代卫生条件的改善使这种观念不再那么重要，这种文化习惯仍然保留了下来。

1D. 儒家饮食哲学——正确的准备

儒家文化深刻地塑造了中国的社会规范，它极其重视**形式、细致和用心**。食物的准备也不例外。

在中国传统观念中，**用生食招待客人或家人被视为懒惰或不敬的表现**。恰当的待客之道在于主人投入时间、技巧和心思来准备食物。一碗洗净的生叶几乎不需要任何功夫——而这传递出的文化信息却是负面的。

这就是为什么**即使客人说不饿，中国主人也坚持为客人做饭的原因之一**——烹饪本身就是一种关怀的表达。提供生食会完全破坏这种关怀。

1E. 五种烹饪方法——不仅仅是水煮

人们普遍误以为中国菜就是“把所有东西都煮一遍”。事实上，中国菜拥有世界上最精湛、最丰富的

烹饪技法之一。关键在于：热几乎无处不在，但运用方式却千差万别。

方法	中国人	简介及招牌菜
翻炒	炒 (chǎo)	High-heat wok cooking with oil, done in seconds to minutes. Vegetables stay crisp but are never raw. The dominant technique in Chinese home cooking. e.g. 炒青菜 (stir-fried greens), 宫保鸡丁 (Kung Pao chicken).
Steam	蒸 (zhēng)	Food cooked over boiling water without contact. Preserves flavour and nutrition. e.g. 蒸鱼 (steamed fish), 小笼包 (soup dumplings), 蒸蛋 (steamed egg custard).
Braise/Red Cook	红烧 (hóng shāo)	Slow cooking in soy sauce, wine, sugar and spices. Creates deep, rich flavours. e.g. 红烧肉 (red-braised pork belly) — arguably China's most beloved dish.
Deep-fry	炸 (zhá)	Submerging in hot oil for crisp textures. e.g. 炸春卷 (spring rolls), 炸酱面 (fried sauce noodles), street food tofu.
煮/焯	煮/焯 (zhǔ/chāo)	在沸水中快速焯水 (通常随后翻炒)。用于预先烹煮蔬菜、面条、饺子等。例如：水饺、涮羊肉。
火锅	火锅 (huǒguō)	食客们在餐桌上将生食材放入沸腾的肉汤中煮熟。这是一种社交用餐习俗，在中国各地非常流行，尤其是在四川和重庆。
烤/煎	烤 (kǎo)	虽然不如西餐常见，但也有一些著名的例子。例如，北京烤鸭——中国最具代表性的菜肴之一。
冷装(熟)	凉拌 (liáng bàn)	中式沙拉相当于“沙拉”——但关键在于，蔬菜总是先焯水或煮熟，然后再凉拌。绝不会生吃。

📌 **烹饪小贴士：** 请注意最后一个条目：凉拌。这道菜是传统中式菜肴中最接近沙拉的——但蔬菜总是先经过烹饪（焯水、焯水或烫一下），然后冷却，再用醋、芝麻油、大蒜和辣椒调味。真正意义上的生凉拌——未经烹饪的蔬菜叶拌上调味料——仍然不是传统中式菜肴。

最后想说的话

中国烹饪文化并非源于对食物的恐惧或缺乏烹饪想象力，而是世界上最精致的饮食传统之一的产物，它融合了数千年的实践智慧、医学哲学和文化价值观。

想要了解更多中国文化指南、美食攻略、旅行应用以及探索中国的实用建议，请访问 **ichingo.app**——您自信畅游中国的完整工具包。



ichingo.app

您的中国旅行全套工具包

