



ichingo.app

中国文化指南

中国人为何放弃沙拉？探寻他们奇特的饮食习惯

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

中国从来没有沙拉吗？

这是中国饮食史上最有趣的问题之一。直接的答案是：传统中国菜没有与西式生菜沙拉完全对应的菜肴——但它绝对有自己独特的凉菜，而且味道鲜美。

1A. 中餐里除了沙拉以外还有哪些菜式？

中国凉菜并非用油醋汁拌生菜叶，而是遵循完全不同的逻辑：

中式凉菜	描述
凉拌黄瓜(捣碎的黄瓜)	这是中国最受欢迎的凉菜之一。黄瓜捣碎(而非切片)，用盐腌制出水分，再拌入蒜蓉、辣椒油、醋和芝麻。严格来说，黄瓜是生的——它是少数几种可以生吃的蔬菜之一——但通常会加入大量调料，并腌制一段时间。这道菜可以说是传统中式菜肴中最接近沙拉的一种了。
凉拌木耳(黑木耳沙拉)	木耳(黑木耳)先用沸水焯烫，然后凉拌醋、酱油、辣椒和大蒜。常作为开胃菜，在全国各地都很受欢迎。
凉拌豆腐(冷豆腐)	嫩豆腐冷食，佐以葱花、酱油、芝麻油，有时还会加入皮蛋。无需烹饪——豆腐本身就是加工过的。一道清爽的夏日佳肴。
凉拌菠菜(菠菜沙拉)	菠菜先在沸水中快速焯一下，挤干水分，然后拌上芝麻酱、蒜蓉和醋。焯水是必须的——生菠菜是绝对不会上桌的。
口水鸡	冷白煮鸡(煮熟后冷却)，淋上用辣椒油、麻椒、芝麻、大蒜和醋调制的浓郁四川酱汁。一道风味浓郁的凉菜。
凉皮(凉皮面)	凉拌小麦粉或米粉，佐以辣椒油、醋、蒜末、黄瓜丝和豆芽。是西安和陕西省非常受欢迎的街头小吃。

💡 **你知道吗？** 如果你想尝尝中国最受欢迎的凉菜，那就点一份凉拌黄瓜吧。这道菜几乎出现在全国各地的菜单上，价格在 5 元到 15 元之间，完美地诠释了中国菜对“凉菜”概念的理解。

1B. 当今中国的西式沙拉

现代中国，尤其是其主要城市，已经发生了翻天覆地的变化。在上海、北京、广州、深圳和成都，你现在会发现：

- **西式沙拉餐厅**——通常配有藜麦、芝麻菜、牛油果和油醋汁。深受年轻的都市白领欢迎。

- 提供新鲜水果、冷榨果汁和巴西莓碗的冰沙和果汁吧。
- 寿司和包含生鱼片(刺身)的日本料理现在在中国城市非常受欢迎。
- 生蚝吧——尤其是在上海、青岛等沿海城市。
- 西方快餐——肯德基、麦当劳、赛百味等，都直接提供生菜和凉拌菜，没有针对中国市场进行任何调整。

代际差异十分显著：50 岁以上的中国人大多坚持传统观念，认为生食不健康或不合适。而 35 岁以下的都市年轻人则经常食用沙拉、冰沙和生食，并认为这是一种时尚。

中国丰富的腌制食品世界

这里要纠正一个主要的误解：认为中国人不吃腌制或发酵蔬菜。事实上，中国拥有世界上最古老、最多样化的食物保存传统之一——可以追溯到 3000 多年前。

中国人不吃生蔬菜，但他们却会食用各种加工过的蔬菜：发酵的、腌制的、风干的、泡制的，以及用数十种方法保存下来的蔬菜。这不仅仅是一种饮食选择，更是一种生存策略，使得蔬菜能够在冷藏技术出现之前储存过冬，并远距离运输。

2A. 中国腌制食品的主要类别

类型	中文名称	制作过程及著名案例
咸酸黄瓜	咸菜 (Xiáncài)	用盐水腌制的蔬菜，是最基本的保存方法。每个地区都有自己的做法。通常作为粥或米饭的配菜。例如榨菜(四川腌芥菜茎)——现已出口到世界各地。
发酵泡菜	泡菜 (Pàocài)	用调味盐水发酵的蔬菜(虽然名字相似，但与韩国泡菜不同)。酸爽脆嫩。四川泡菜非常有名——发酵速度快，只需 1-3 天即可完成。是每家川菜馆的必备菜肴。
腌制芥菜	梅干菜 (Méigāncài)	浙江省产晒干盐渍芥菜。味道鲜美，常用于红烧肉和包子等菜肴中，是浙江菜的核心食材。
豆腐乳	腐乳 (Fǔrǔ)	豆腐经酒、盐和香料发酵，直至质地柔软、味道浓郁、鲜味十足。外国人称之为“中国奶酪”。常作为粥的佐料食用。有红腐乳(南乳)和白腐乳(白腐乳)两种。
皮蛋	皮蛋 (Pídàn)	鸭蛋用碱性黏土、草木灰、盐和石灰腌制数周至数月。蛋白变成深棕色/黑色半透明状；蛋黄变成乳绿色。味道鲜美浓郁。通常冷食作为开胃菜。

干蔬菜	干菜 (Gāncài)	可保存数月甚至数年的晒干蔬菜，例如干木耳、干百合、干笋。烹饪前需泡发。
发酵黑豆	豆豉 (Dòuchǐ)	大豆发酵至颜色变深、质地柔软、味道浓郁。它是中国最古老的调味品之一，有超过 2000 年的文字记载。常用于炒菜和酱汁中，是提升菜肴鲜味的利器。
醋腌	醋泡菜 (Cùpàocài)	用中国米醋腌制的蔬菜（通常是生姜、大蒜、萝卜）。口感清淡爽口，酸度比西式泡菜低。常被用作清口菜。
腊肉	腊肉 (Làròu)	五花肉用盐、酱油、糖和香料腌制，然后悬挂风干。是四川、湖南和广东的特产。具有独特的烟熏咸香风味。一年四季皆可食用，尤其是在农历新年期间。
大豆发酵酱	酱 (Jiàng)	中国发酵酱的整个家族：酱油（酱油），豆瓣酱（豆瓣酱），海鲜酱（海鲜酱），甜面酱（甜面酱）。这些都是中国风味的支柱——都是长时间发酵的产物。

🔪 **历史背景：**中国腌制食品的最早文字记载可追溯至周朝（公元前 1046-256 年）——距今已有 3000 多年历史。《周礼》记载了腌制食品作为祭祀宴饮的一部分。中国并不缺乏腌制蔬菜——其种类之多，甚至催生了围绕腌制蔬菜而形成的整个烹饪传统。

2B. 值得一试的地区特色腌菜

中国每个省份都有自己独特的腌菜传统。以下是游客最有可能遇到的几种腌菜：

地区/菜肴	中国人	预期情况
四川泡菜	四川泡菜	在香料盐水中快速发酵。口感爽脆，酸甜微辣。川菜馆里通常作为开胃菜免费供应。令人欲罢不能。
扎菜(四川)	榨菜	腌制压制芥菜梗，咸脆微辣，真空包装，全球有售（茯陵牌）。佐粥食用风味更佳。
酸菜(东北)	酸菜	北方发酵白菜——类似于酸菜，但用大白菜制成。用于酸菜鱼和酸菜白肉。
东北腌蒜	腌大蒜	中国东北地区用醋和糖腌制的蒜瓣。味道温和，略带甜味，呈紫粉色。常与饺子一起食用。
皮蛋(全国范围)	皮蛋	著名的“皮蛋”——蛋白呈乌黑的黑色，蛋黄呈灰绿色，鲜味浓郁。至少要尝一次。它与姜和醋搭配堪称绝配。
湖南多娇	剁椒	新鲜辣椒切碎后用盐腌制发酵。色泽鲜红，辣味浓郁，酸爽可口。它是湖南经典菜肴“剁椒鱼头”的关键食材。

粤式腌菜	梅菜	广东产晒干的腌芥菜。微甜，鲜香浓郁。是梅菜扣肉的经典搭配。
------	----	-------------------------------

✔**小贴士**：大多数中国泡菜和腌制蔬菜在餐馆都是免费赠送的开胃菜，或者以 3-8 元人民币的小碟装出售。它们是你在中国能体验到的最便捷、最地道的美食之一——而且它们真的非常美味。

现代中国：饮食文化的变迁

中国人与生食的关系正在迅速变化——尤其是在年轻的、受过良好教育的都市人群中。了解这种转变有助于解释游客注意到的一些矛盾现象：比如，一位年长的中国同事对你冷三明治感到震惊，而一位 25 岁的上海年轻人却点了一杯羽衣甘蓝冰沙当早餐。

3A. 代际鸿沟

话题	传统/老一辈	年轻的都市中国人
冷水	必须煮沸。冷水伤胃。	冰水、冷气泡水——完全正常。
生沙拉	不是合适的食物。生蔬菜不健康。	沙拉餐厅很时髦。
寿司/生鱼	可疑或不可接受。	非常受欢迎。寿司是中国增长最快的餐饮品类之一。
冰沙和果汁	冷饮会损害消化之气。	时尚健康食品。城市里到处都是果汁吧。
西式快餐	外国的，陌生的。很多人都避而远之。	日常生活的一部分。仅在中国就有超过 6000 家肯德基门店。
热水	一直都适用。热水健康又安全。	热水仍然被广泛使用，但并非唯一使用方式。

3B. 关于中国饮食文化，有三件事会让你感到惊讶

1	剩菜剩饭绝不会被扔掉。在中国文化中，浪费食物被视为一种极大的不敬。餐厅通常会主动打包剩余的菜肴，无需顾客要求。在家中，每一餐的计划都力求做到零浪费。
2	汤并非开胃菜——它通常在用餐过程中或餐后饮用。清汤（例如蛋花汤）被认为有助于消化，常与其他菜肴一同享用。
3	茶是用餐时的默认饮品——既不是酒，也不是汽水。热茶有助于消化（根据中医理论），几乎每家餐厅都会免费供应。学习欣赏中国茶是游览中国的一大乐趣。

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。

