




Chapter

飲食文化的 起源與發展

- 
- 第一節 飲食文化的起源
 - 第二節 烹調文化的發展
 - 第三節 餐飲未來趨勢

吳胤瑛 編著

◆ 學習目標

研讀本章後應能達成以下目標：

1. 了解飲食文化的起源與發展。
2. 認識烹調文化的發展歷程。
3. 明白未來餐飲趨勢脈動。

前言

人類的演化史與飲食文化的發展一直息息相關，人類也是生物界中唯一飲食不是單純只為了吃飽的動物，用火、熟食，是人類改造客觀世界的一項成果，也是唯一有烹調行為的生物。烹飪，自其誕生那一天起便標誌著人類從此與動物劃清了界限，擺脫野蠻，進入文明階段。

因為人類的居住型態由穴居、游牧進化到定居；飲食型態由採食、獵食進化到耕作與畜養牲口，改變了生活習慣與生活方式，也養成了一些特殊的飲食習慣，它由簡單至繁瑣，由粗糙至精緻，由入門到高級，便是一種飲食文化發展積累的過程。在此過程中，它既逐步發展與豐富了人類生活，也從而孕育與發展出許多飲食文化。陶瓷文化、冶煉與鑄造文化讓食器的材料豐富多樣；茶文化、酒文化讓生活多了品茗詩意等；農耕文化、畜牧文化、醫藥文化讓生活更加安定，有了品質與保障等，莫不都與烹飪有著深刻的淵源關係，如有了三餐固定的時間，同時會有變化的菜餚，不同的飲食也有不同的搭配，不同的菜餚也會有不同的專用器皿和餐具，甚至因各地的風土民情的不同，更形成了不同的飲食禮儀，這些都是飲食文化的一部分。

飲食文化的起源來自於人類生理上的需求

第一節

飲食文化的起源

壹、飲食文化的形成

飲食文化為社會科學的演化，所以舉凡人類所食用的食物種類、食物來源、儲存方式、烹調方式、食用方式等，都為飲食文化的範疇。飲食文化的形成，就像馬斯洛 (Maslow' s Hierarchy of Needs) 的人類的需求慾望理論一樣，分為五個階段 (表 1-1)。

表 1-1 飲食文化的形成五階段

需求階段	生理對應	飲食文化的形成
生理上的需求	求有	<ul style="list-style-type: none"> 如同所有動物一樣最基本的需求，為了維持生命、生存而覓食，為了每天的營養而進食 無文化可言，有一餐沒一餐的以摘取食物及獵取食物為主 火的發現被運用在食物上，烹調的雛形開始孕育
安全感的需求	吃飽	<ul style="list-style-type: none"> 當滿足生理需求後，人們開始思考如何每一餐都能確保，能有的吃並能每餐吃飽 這時人們開始為未來做準備，於是耕作與畜養牲口的生活模式成形，這時儲存食物的方法也開始被研究出來，人們也知道利用簡單的烹調方法，來讓食物更能被人體吸收，並能讓食物更加美味及延長食物保存的時間，這些都是為了有安全感的表現
歸屬感	吃好	<ul style="list-style-type: none"> 當每餐都能吃飽時，簡單的食物已經無法滿足人們的慾望了，大家開始選擇食材，烹調的技法就就被重視，高蛋白、稀有食材、山珍海味就成了餐桌上的主流，飲食文化開始成形 不同的節慶開始有了不同的食物，不同的食物開始有不同的涵義，功能性的食物開始被重視，飲食已經不是只有吃，而是成為大家共同的記憶 當我們吃了特定的食物，就會有不同的感覺，因食物而產生歸屬感；對家庭、鄉里、種族甚至國家產生歸屬感
地位	吃巧	<ul style="list-style-type: none"> 當食物被商業化後，食物及食材就被價格化及標籤化，吃某些食物被當成是身分地位的象徵，如鮑魚、魚翅、香檳、魚子醬等，食材的運用也被推到最高點 餐桌上已經不是只有吃飯，社交的功能有時候高於吃飯的功能，餐廳也成為炫耀社會地位的場所，用餐的禮儀也被重視，高級餐具與各式造型的器皿更被大量運用，音樂、服務、氣氛也成為飲食文化的一部分
自我實現	品味	<ul style="list-style-type: none"> 飲食文化被重視並定位為品味的象徵，飲食多了文化的內涵，食物被故事化，成為有生命的東西，特定食物的搭配被視為會品嘗的必然知識，健康混搭風等，都是展現自我的表現

貳、影響飲食文化的因素

一、地理風土與物產因素

「一方土、養一地人」就如同俗語：「靠山吃山、靠海吃海」，很貼切的說明了，因為不同的緯度、地域、溫度、濕度、地勢、海域、土壤與雨量都直接影響了物產的種類與飲食習慣。因物產的差異而產生了主食文化圈的分布。緯度氣候物產對飲食文化的差異分布如表 1-2 所示。

表 1-2 緯度氣候物產對飲食文化的差異分布

緯度	物產	口味	代表菜系
高緯度	高級魚貨、五穀雜糧、冬季無法耕作	野味、大部分口味偏重	俄國菜、北歐菜
中緯度	物產豐富、四季皆可耕作	口味較溫和以酒入菜	法國、義大利、日本、中國菜
低緯度	香料植物	辛辣重口味	印度、南洋料理

二、歷史淵源因素

歷史的演變發展在飲食文化中，人類是生物中唯一有飲食文化的物種，因為人們發現火的功能除了取暖還可以使食物更加美味，開啟了飲食無限的發展空間。人類飲食文化的發展是由採集狩獵社會、農業畜牧社會、工業社會一直到現代。

食物的發明因地域的不同受移民、殖民、開墾、異國婚姻、貿易等因素，各方的交互影響下交織出一道道的佳餚珍饈和差異極大的口味變化。歷史上如美洲新大陸因受新移民國文化的影響，延伸出混搭的異國風味，處處可看到英、法、葡、西等海事強權的飲食風格。如法國麵包在盛產稻米的越南處處可見，更成為主食之一；漢堡肉成為日式餐飲的一環這就是歷史因素所造成。



由於法國殖民之故，法國麵包成為越南的特色食物

三、風俗習慣與文化因素

文化的發展因為地方風俗產生了變化，食物的概念有了寓意，具體的食物被抽象的賦予了各種意義。某些食物給予了吉祥、感恩、長壽、避邪、多子的意涵，食物不再只是食物而有了撫慰心靈的功能，也為現今故事行銷埋下了伏筆。年節有年節的食物、節慶有節慶的食物，如春節會吃年糕、發糕；端午節會吃粽子、茄子、胡瓜；中秋節一定要吃月餅等，這些都是漢民族特有的飲食習慣。

在西方亦然，食物對他們來說除了風俗習慣的意涵，更是殖民文化的一大象徵，如越南隨處可以看到法國麵包、越南咖啡更成為特色；北美洲美國人的感恩節火雞大餐等。

各種風俗習慣與文化的形成與維繫都是千百年累積下來的，也一代一代的傳承，實為飲食文化中的瑰寶，應當珍惜及尊重並加以研究保存。

四、宗教信仰因素

全世界只要是有人類族群居住的區域大部分皆有宗教信仰，現今世界上主要的宗教有佛教、印度教、伊斯蘭教、天主教、基督教等，而其他的宗教就不勝細數。

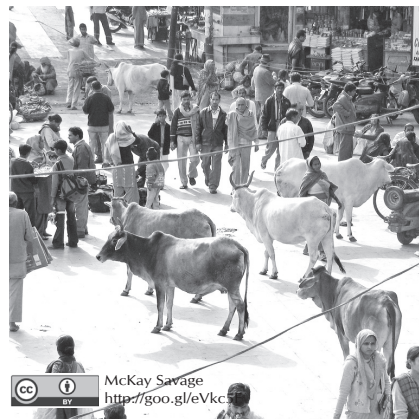
食物為萬物所需，各個宗教就給食物從屬性來源給予不同的意義，其飲食禁忌如表 1-3 所示。身為一位現代世界公民，對於各個宗教信仰及飲食文化皆需要了解並予以尊重。



端午節吃粽子是漢民族特有的飲食習慣



在感恩節吃火雞，是西方國家的風俗習慣之一



宗教因素也影響著人類的飲食習慣，如在印度以牛為聖，故常見其於馬路上四處行走

表 1-3 各大宗教飲食禁忌

宗教別	禁忌食物	宗教食物
佛教 (Buddhist)	葷食、酒、五辛 (蔥、大蒜、 蕎頭、韭菜、洋蔥)	素食
印度教 (Hinduism)	牛肉、豬肉、蘑菇、木耳、筍類	素食
伊斯蘭教 (Islam)	豬肉、鳥類、酒精飲料	Hala 認證的食物、草食性動物
天主教、基督教 (Catholicism、Christianity)	週五為小齋日 (溫血動物禁 食)、祭拜過的食物、血液	聖誕烤火雞、聖誕水果蛋糕、飯 前禱告

參、飲食文化的分布

因氣候、地理圈、物產形成各式的主食文化圈，如表 1-4 所示；因飲食方式形成的飲食文化圈如表 1-5 所示。各國的飲食因為物產的差異各自發展出文化也各自影響，又因交通發達物流方便又發展出融合的新趨勢。

表 1-4 各式文化圈及分布區域

文化圈	分布區域
米食文化圈	地中海沿岸、東亞、東南亞、南亞；代表的國家有中國、日本、韓國、台灣、泰國、寮國、緬甸、越南、印度等
麵食文化圈	美洲、歐洲大部分區域
肉食文化圈	高原內陸放牧、游牧的區域，如蒙古高原、西藏高原、中東地區等
根莖類主食	太平洋島國地區

表 1-5 飲食方式形成的飲食文化圈

食法	區域	人口比例 (%)
手食文化區	伊斯蘭教圈、印度教圈、東南亞、中東、非洲、大洋洲	40
箸食文化區	日本、中國、朝鮮、台灣、越南	30
刀、叉、湯匙文化區	歐洲、俄羅斯、北美洲、南美洲	30