

第三單元：夜市小吃

文化解析：中國菜的烹調方式

中國文化在許多方面都與飲食有關係，中國的哲學家老子說：「治大國若烹小鮮」，意思是指治理國家就像烹飪一樣，要調配恰當。《禮記》也說：「飲食男女，人之大欲存焉」，可見中國人極為重視飲食文化。

中國飲食藝術以「色、香、味」為烹調的原則，缺一不可。為了讓食物色美，通常選用青、綠、紅、黃、白、黑、醬等色調配。而中國的飲食文化獨特的關鍵就在於味，美味的產生在調和，讓食物的本味，加熱後跟配料融合協調在一起，互相補充，互助滲透。

西方比較重視理性飲食觀念，注重營養，講究攝取多少熱量、維生素、蛋白質等等，調味似乎比較單調。例如西方在宴席上，講究餐具、用料與服務，也注重菜餚原料的形色方面的搭配，但食物多半都只有一種味道，菜餚特色：雞就是雞，牛排就是牛排，即使有搭配，也只在盤中進行。色彩上對比鮮明，滋味上原料卻互不相干，各有各的味道。

中國飲食的特色「炒菜」，指烹飪方法的「炒」。不但歐美沒有「炒」，西洋烹飪的 saute 實際上是指「煎」，有的翻譯成炒並不準確，就連日、韓也沒有「炒」。炒最初的義意是「焙之使幹」，聲音如「吵」，因此取其名，後來才成為一種烹飪法。

「炒」的特點有三：一是在鍋中加上少量的油，用油與鍋底來作加熱介質，油不能多，如果多了就變成煎；二是食物原料一定要切碎，或末、或塊、或絲、或條、或球，然後把切成碎塊的各種食物原料按照一定的順序倒入鍋中，不停攪動；第三是根據需要把調料陸續投入，再不斷翻攪至熟，也就是說食物是在熟的過程中入味的。「炒菜」包括清炒、熬炒、大炒、小炒、生炒、熟炒、幹炒、軟炒、爆炒等等細別，其他如燒、燜、燴、燉等都是「炒」的延長或發展。

有的研究者認為從中國的飲食文化學發展出了六門科學：烹調學、食品製造學、食療學、飲食民俗學、飲食文藝學、食品製造學；更有的研究者主張加上飲食美學、飲食商業學、飲食用具學等等，這些都圍繞著飲食與人、人群的關係及其所產生的社會意義等方面的介紹。不論研究關於飲食的哪一方面，中國的飲食文化確實歷史悠久且內容豐富。