

## 選修單元四 文化專題探討

### 示例二：飲食文化淺探

#### 一、學習目標

透過「飲食文化」專題，研習相關的文化資料，探討文化現象背後的文化意義和人文精神，增強對中華文化的認識、反思和認同，並提高批判性思考能力。

#### 二、學習重點

1. 認識中國傳統飲食文化的特點
2. 理解、分析中國飲食現象背後的文化意義和人文精神
3. 從不同的角度反思中國的飲食文化
4. 提高理解和表達能力
5. 提高溝通、協作和批判性思考能力

#### 三、學習成果

1. 能認識中國傳統飲食文化的特點
2. 能理解、分析中國飲食文化現象，並有個人的見解
3. 能從不同的角度反思中國的飲食文化
4. 能對中國傳統文化有反思，認同優秀的中華文化
5. 能搜集、整理、分析、應用資料，提高理解和表達能力
6. 能自主探究、與人協作，提高溝通和協作能力

#### 四、課節

共 42 節，每節 40 分鐘

## 五、學習材料

### 甲、選用學習材料：

1. 夏丏尊《談吃》
2. 林語堂《中國人的飲食》
3. 李亦園《飲食文化》
4. 韓愈《初南食貽元十八協律》
5. 《論語·鄉黨第十》（節錄）
6. 陳耀南《家鄉小炒六和菜》
7. 梁實秋《圓桌與筷子》
8. 劉雲《箸與中華民族飲食文化》
9. 杜杜《殺機四伏說刀叉》
10. 王仁湘《禮始諸飲食》
11. 王仁湘《進食之禮》
12. 王力《勸菜》
13. 王力《請客》

### 乙、建議配合閱讀書籍：

1. 王明德、王子輝《中國古代飲食》
2. 王學太《中國人的飲食世界》
3. 萬建中《飲食與中國文化》
4. 陳詔《食的情趣》
5. 劉雲《中國箸文化大觀》
6. 王仁湘《飲食與中國文化》
7. 王仁湘《民以食為天》

## 六、設計取向

1. 本單元旨在透過「飲食文化」這一專題，探討其背後的文化意義和人文精神，增強學生對中華文化的認識、反思和認同，同時提高批判性思考能力和語文能力。「飲食文化」只是學習內容，「增強對中華文化的認識、反思和認同，提高批判性思考能力和語文能力」，才是最終之學習目的。
2. 中國飲食文化範圍廣泛，本單元只就飲食內容、飲食宜忌、烹調方法、飲食器具和飲食禮儀等方面，各取一、二要點作為探討的起點，冀能管中窺豹，以見中國傳統飲食文化之一斑，故只能算是「淺探」。

## 七、學習內容簡介

### 甲 教學：

	教學環節	課節	學習內容
1	民以食為天	1-3	認識中國人是一個重視「吃」的民族，飲食文化源遠流長，是中國傳統文化的重要組成部分。
2	甚麼都可吃	4-10	每種飲食風俗的背後都蘊含着一一些文化意義。「甚麼都吃」是中國傳統的飲食特點之一。我們了解、認識之後，更應從不同的角度作反思。
3	飲食有宜忌	11-17	飲食宜忌與自然環境、風土人情有密切的關係，能反映文化的一些面貌。
4	烹出「和味」來	18-24	中國飲食重視調和，中國文化崇尚協和。認識中國傳統烹調之道，有助了解人情物理的關係，反思中國文化。
5	起筷下箸忙	25-31	從「筷子」認識中國重視調和、追求和諧等文化特色，並思考中外飲食文化的異同。
6	飲食須有禮	32-40	認識中國傳統飲食禮儀的內容及思想內涵，並對這些禮儀作出反思，探討它的現代意義。
7	總結	41-42	總結本單元所學，並進行單元評估。

## 乙 評估：

### 進展性評估

教師可視乎需要，透過本單元不同環節中的活動，了解學生的學習，以調整教學，有關的活動如：

- 課堂報告
- 分組討論

### 總結性評估

- 專題研習

（以上之評估活動是因應本示例設計之特點建議，以下於「構思和備註」欄的相應位置，以☞標示，並進一步說明該活動之評估重點，提供評估準則，以供參考。）

## 學習活動

### 民以食為天

#### 第1-3節

1. 着學生於課前瀏覽中國文化研究院網頁中之「中國食文化與八大菜系」，以對中國飲食傳統文化有粗略的了解。
2. 導讀夏丏尊《談吃》，請學生討論是否同意作者說：
  - 中國人是世界上善吃的民族。
  - 不但人要吃，鬼要吃，甚至神也要吃，甚至連沒嘴巴的山川也要吃，天地也要吃……
3. 展示一些中華美食圖片，或播放與中華飲食有關的錄像片段，然後着學生談談中國傳統飲食的特點。
4. 列舉中國傳統飲食的一些特點，嘗試探討背後的文化意義。例如：

飲食特點	文化意義
甚麼都吃	貧窮/兼容並包？
靠山吃山，靠水吃水	貧窮/配合地域？
不時不食	配合時節/重視調和？
飲食禁忌	宗教/趨吉避凶/迷信？
多菜少肉	農業社會/貧窮/養生？
講究身份、地位	尊卑有序/階級分明？
講究菜肴命名	趨吉心理/富藝術性？
……	……

5. 學生自讀林語堂《中國人的飲食》和李亦園《飲食文化》，認識傳統中國飲食文化的基本內涵，並摘錄要點，在堂上報告。

## 構思和備註

中國文化研究院網址：  
[www.chiculture.net](http://www.chiculture.net)

見范用編（2004）《文人飲食談》，北京：三聯書店，2004年，頁4-6。

例如：很重視吃、甚麼都吃、用筷子進食、宴客時講究體面等。

見范用編（2004）《文人飲食談》，北京：三聯書店，頁15-24。

## 學習活動

### 6. 延伸閱讀：

- 陳頌華《漫談吃道》
- 王子菱《吃與文化》
- 吳瑞卿《吃過飯沒有？》、《飲茶了嗎？》

### 7. 小結：透過上述活動，引導學生明白中國是一個重視「吃」的國家，飲食文化源遠流長，是中國傳統文化的重要組成部分。

## 甚麼都可吃

### 第4-10節

#### 1. 重讀林語堂《中國人的飲食》第一至三段，引導學生討論：

- 你是否同意林語堂說：「凡地球上能吃的東西我們都吃」、「我們也是地球上惟一無所不吃的動物」的說法？
- 你認為中國人為甚麼「甚麼都吃」？
- 你能列舉一些只有中國人才吃的東西嗎？
- 你能列舉一些只有外國才吃而中國人不吃的東西嗎？
- 你認為「甚麼都吃」這特點背後有何文化意義？

## 構思和備註

見李亦園（1996）《文化與修養》，臺北：幼獅文化事業公司，頁33-44。

見上海書店出版社編（1997）《飲食男女》，上海：上海書店出版社，頁88-89。

見施仲謀主編（2007）《香港學生看中華文化》，廣州：暨南大學出版社，頁176-178。

見吳瑞卿（2006）《食樂有文化》，香港：商務印書館，頁228-232及頁233-238。

見范用編（2004）《文人飲食談》，北京：三聯書店，2004年，頁15-16。

## 學習活動

2. 着學生分組到圖書館或在網上搜尋關於「蛇羹」的資料，如：

- 蛇羹的起源和歷史
- 蛇羹的烹調方法

然後在課堂上報告。

3. 導讀韓愈《初南食貽元十八協律》，讓學生分組討論：

- 韓愈為甚麼不敢吃蛇？
- 你吃過蛇嗎？是否喜愛？
- 你或你身邊的親友愛吃野味（如果子狸、貓頭鷹）嗎？
- 你認為吃野味會破壞生態嗎？應否禁食野生動物？為甚麼？
- 身處今時今日在香港（物質豐裕、中西文化交匯……），你對於中國傳統「甚麼都吃」的飲食文化，有何反思？

## 構思和備註

可參考：

朱鷹《粵人嗜蛇肉的歷史悠久》，見朱鷹主編（2005）《飲食》，北京：中國社會出版社，頁144-145。

江獻珠《蛇季記趣》，見江獻珠（1998）《「蘭齋舊事」與南海十三郎》，香港：萬里書店，頁60-63。（江獻珠為太史蛇羹始創人江孔般之後人。她在文中憶述年幼時家裡準備蛇宴——「龍（蛇）虎（果子狸）鳳（雞）大會」的情況。）

👉 可透過課堂報告，了解學生對中國飲食文化的認識。可根據以下準則，檢視學生的表現：

- 資料詳盡，條理清楚
- 能整理和分析資料
- 口頭報告的表達形式恰當

可參考：

周兆祥《吃野味破壞生態》，見周兆祥著（1991）《綠色生活貼士252》，香港：聚賢館，頁95。

韓東《餓、吃、吐》，見渝鄉人家策劃（2007）《吃心不改》之《吃的愛恨情愁》，北京：當代中國出版社，頁15-17。

👉 可透過分組討論，了解學生能否對中國飲食文化作出反思。可根據以下準則，檢視學生的表現：

## 學習活動

4. 以「吃野味的風俗應該立法禁止」為題，讓學生進行辯論。
5. 小結：中國傳統的飲食文化反映中國的風土人情、中國人的價值取向及思維方式等。每種飲食風俗的背後都蘊含着一些文化意義，但我們今天應從不同的角度作反思。
6. 以「素食」為題，搜集相關資料，製作專題報告。在單元完結時先作口頭報告，然後再提交書面報告。

## 飲食有宜忌

### 第 11 - 17 節

1. 着學生於瀏覽中國文化研究院「中國食文化與八大菜系」網頁中之「千奇百怪的飲食禁忌」，以對中國飲食的禁忌有粗略的了解。

## 構思和備註

- 能從今天的角度反思中國的飲食文化
- 具批判性思考能力
- 口頭表達流暢

可參考：

周兆祥著，《食野味會怎樣闖禍？》，見周兆祥（2000）《綠色飲食面面觀》，香港：明窗出版社有限公司，頁 64-67。

可結合時下飲食文化潮流，及從健康、宗教、環保等角度，加以論述。

學生可選擇以此作為本單元總結性評估的課業。

可參考：

黃若耶《吃齋》，見上海書店編（1997）《飲食男女》，上海：上海書店，頁 98-101。

林伯謙《素食與佛法行持》，見《第五屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北：財團法人中國飲食文化基金會，1998。

中國文化研究院網址：  
[www.chiculture.net](http://www.chiculture.net)



## 學習活動

2. 請學生於上課前詢問親友（特別是一些長輩），舉出生活中飲食宜忌的例子，在課堂上報告，然後作簡單分類。
3. 導讀《論語·鄉黨第十》第八、九和十則（「食不厭精」至「必齋如也」），討論：
  - 三則論語中，孔子多少次提到「不食」？
  - 從「不食」的項目中，可以見出孔子有怎樣的飲食觀？
4. 請學生分組到圖書館或在網上搜尋關於「中國飲食宜忌」的資料，進行專題研習。專題的焦點可以不同，如：
  - 中國飲食宜忌與健康
  - 中國飲食宜忌與宗教
  - 中國飲食宜忌與迷信在單元完結時先作口頭報告，然後再提交書面報告。

## 構思和備註

如宗教信仰、節令宜忌、食物搭配及疾病禁忌。

可參考：

陳耀南《家鄉小炒六和菜》第四部分「聖人飲食垂遺教」，見陳耀南（2000）《中國文化對談錄[續編]》，香港：三聯書店，頁231-234。

朱鷹《孔孟飲食之道》，見朱鷹（2005）《飲食》，北京：中國社會出版社，頁16-19。

王明德、王子輝《孔子的十三個「不食」》，見王明德、王子輝（2002）《中國古代飲食》第七章「歷代名家論飲食」，陝西人民出版社，頁223-224。

王學太（1989）《中國人的飲食世界》之「先秦諸子對飲食文化的思考」，香港：中華書局，頁104-110。

學生可選擇以此作為本單元總結性評估的課業。

可參考：

王煥華、倪惠珠（1998）《中國傳統飲食宜忌全書》，南京：江蘇科技出版社，頁1-11。

王學太《趨吉避害心理與飲食習俗》，見王學太（1989）《中國人的飲食世界》第三章「飲食文化的昌盛時代」，香港：中華書局，頁179-183。

萬建中《飲食與禁忌》，見萬建中（1994）《飲食與中國文化》，南昌：江西高校出版社，頁162-173。

## 學習活動

5. 小結：飲食宜忌是人們對世界認知體系的反映，與自然環境、風土人情有密切的關係。不同文化有不同的宜忌，即使在中國，不同地區，不同民族的飲食禁忌差異都可以很大。

## 烹出「和味」來

### 第18-24節

1. 播放教授烹飪的錄像，着學生從烹飪法、調味法等方面，分析中國烹調的特點，例如：
  - 烹調重視五色、五香和五味的調和
  - 常用的烹飪法——「蒸」
2. 導讀陳耀南《家鄉小炒六和菜》第一部分「調和鼎鼐出良相」及第二部分「中華文化尚協和」，引導學生明白：
  - 中國飲食重視調和
  - 中國文化崇尚協和
3. 學生分組比賽，以能舉出最多的烹調法者勝。教師簡介蒸、爆、炒、氽、燴等中國烹調方法。
4. 請學生就「清蒸」這種烹調方法搜尋資料，在課堂上向同學介紹它的烹調特點。引導學生討論：

## 構思和備註

見陳耀南（2000）《中國文化對談錄[續編]》，香港：三聯書店，頁225-228。

可參考：

朱鷹《伊尹的烹調宏論》，見朱鷹（2005）《飲食》，北京：中國社會出版社，頁14-15。

王明德、王子輝《伊尹的烹調宏論》，見王明德、王子輝（2002）《中國古代飲食》第七章「歷代名家論飲食」，陝西人民出版社，頁221-222。

可參考：

中國文化研究院「中國食文化與八大菜系」網頁中之「烹飪十八法」

可參考：

陳耀南《家鄉小炒六和菜》第六部分「中式烹飪『炒』

## 學習活動

- 「清蒸」這種烹調方法有何好處？
  - 「清蒸」這種烹調方法能否表現中國文化中「尚協和」的精神？
5. 小結：烹調之道與中華文化有莫大的關連。中國飲食重視調和，中華文化崇尚協和。認識中國傳統烹調之道，有助了解人情物理的關係，反思中華文化。
6. 延伸活動：
- 着學生瀏覽中國文化研究院網頁：「中國食療」及閱讀其他有關「醫食同源」的資料，然後引導他們結合日常生活習慣和體驗，進一步探討中國人「重視調和」的文化特色。
7. 延伸閱讀：
- 陳詔《五色、五香和五味》及《飲食與養生》

## 起筷下箸忙

### 第25 - 31節

## 構思和備註

與『鑊』，見陳耀南（2000）《中國文化對談錄[續編]》，香港：三聯書店，頁236-239。

李振華《清蒸》，見渝鄉人家策劃（2007）《吃心不改》之《懷舊的舌頭》，北京：當代中國出版社，頁21-22。

可參考：

中國文化研究院：  
（[hk.chiculture.net](http://hk.chiculture.net)）

- 「中國食療」

傳統中醫藥文化：

- （[www.shen-nong.com](http://www.shen-nong.com)）
- 「傳統藥膳概念及有關內容特點」
  - 「以中醫觀點理解食物之性、味及其他性能」
  - 「據季節改變飲食」

見陳詔（1991）《食的情趣》，臺灣：商務印書館，頁79-85。

## 學習活動

1. 着學生分組到圖書館或在網上搜尋關於「筷子」的資料，如：

- 名字的由來、不同的別稱（如箸、筴、筴、挾）
- 起源、形態和用法

然後在課堂上報告。

2. 着學生嘗試拿筷子夾一些珠狀的東西（如彈珠、豆類等），以檢視其拿筷子之姿勢是否正確。

3. 導讀梁實秋《圓桌與筷子》及陳耀南《家鄉小炒六和菜》第五部分「一雙箸見陰陽」，引導學生討論：

- 梁氏說「筷子是我們的一大發明」，你同意嗎？為甚麼？
- 陳氏說「筷子是中國陰陽哲理最淺近、最具體的表現之一」，你同意嗎？為甚麼？

4. 着學生閱讀劉雲《箸與中華民族飲食文化》，然後引導學生探討筷子（箸）文化的社會功能。討論舉隅：

- 筷子與傳統烹調有何關係？
- 筷子能否表現傳統飲食的審美觀？
- 筷子能否表現中國文化中「尚協和」的精神？

## 構思和備註

可參考：

陳詔《閒話筷子》，見陳詔（1991）《食的情趣》，香港：商務印書館，頁120-123。

朱鷹《筷子的神話傳說》，見朱鷹主編（2005）《飲食》，北京：中國社會出版社，頁174-177。

周作人《吃飯與筷子》，見周作人（2005）《知堂談吃》，濟南：山東畫報出版社，頁86-87。

☞ 可透過課堂報告，了解學生對中國飲食文化的認識。可根據以下準則，檢視學生的表現：

- 資料詳盡，條理清楚
- 能整理和分析資料
- 口頭報告的表達形式恰當

見梁實秋（1997）《雅舍小品》第三集，上海：人民出版社，頁322-324。

見陳耀南（2000）《中國文化對談錄[續編]》，香港：三聯書店，頁234-236。

見劉雲主編（1996）《中國箸文化大觀》，北京：科學出版社，頁96-109。

## 學習活動

5. 小結：筷子只能出現在以粒食和羹食為主的中國，而不可能出現在主要燒製麵包或肉食的民族中。原始的手抓方式和簡陋的刀匕切割主要針對不甚細微的食品，而筷子能直指食物最精微之處，代表中國追求細緻的飲食心理和審美觀。至於筷子的形制、操作與功用，可以體現中國文化所追求的和諧精神。

6. 着學生談談平日較喜歡使用「筷子」還是「刀叉」，然後閱讀杜杜《殺機四伏說刀叉》，再分組探討中國傳統文化，並反思中國傳統文化的現代意義和認同其優秀面。

討論舉隅：

- 你是否同意作者的觀點？
- 「筷子」和「刀叉」各代表了甚麼樣的飲食文化？
- 簡單比較中西日常飲食習慣、方式的異同。

7. 結合「飲食有宜忌」一節所學，請學生到圖書館或在網上搜尋關於使用筷子的禁忌的資料，然後向同學作口頭報告。

8. 延伸閱讀：

- 王學泰《從文化角度看中國飲食習俗》
- 《中日飲食文化論》第十三章《中日筷子習俗與禁忌辨異》

## 構思和備註

見杜杜（2002）《飲食與藝術別集》，香港：明窗出版社，頁154-157。

可參考萬建中《中西飲食文化差異》，見香港教育城網頁 [www2.hkedcity.net](http://www2.hkedcity.net)。

可參考：

萬建中《飲食方式的禁忌》，見萬建中（1994）《飲食與中國文化》，南昌：江西高校出版社，頁162-167。

《中日飲食文化論》第十三章《中日筷子習俗與禁忌辨異》之四「中國筷子的禁忌」，見劉雲主編，《中國箸文化大觀》，北京：科學出版社，1996，頁255-256。

見中國飲食文化基金會編（1994）《第三屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北：中國飲食文化基金會，頁400-416。

見劉雲主編（1996）《中國箸文化大觀》，北京：科學出版社，頁248-269。

## 學習活動

9. 延伸活動：教師可以根據《中日筷子習俗與禁忌辨異》的內容，介紹日本乃至韓國筷子的不同使用方法，並引導學生思考：筷子源自中國，但日本有「筷子節」，中國反而沒有。中國人是否不如日本人那樣重視筷子？這反映了甚麼現象？

## 飲食須有禮

### 第32-40節

1. 着學生瀏覽一些網頁中對「飲食禮儀」之介紹，以對中國飲食的禮儀有基本的了解。
2. 請學生列出在飲宴或聚餐時所見的眾生相（包括正面和負面）。各人說出所見所聞，然後討論這些行為給人的感受，帶出飲食禮儀的問題。
3. 着學生閱讀王仁湘《禮始諸飲食》和《進食之禮》，然後引導學生討論：
  - 你是否同意《禮記》「夫禮之初，始諸飲食」的說法？
  - 《禮記》提到的進食禮儀，哪些規條現今還奉行？哪些已消聲匿跡？原因何在？
  - 《禮記》提到的進食禮儀，表現出中國傳統文化的哪種特點？
4. 着學生閱讀王力《龍蟲並雕齋瑣語》之《勸菜》和《請客》，然後引導學生討論：
  - 吃飯時「勸菜」的習慣應否保留？為甚麼？
  - 吃飯時「勸菜」這一特點背後有何文化背景或顯現出甚麼文化特質？

## 構思和備註

中國文化研究院：  
[www.chiculture.net](http://www.chiculture.net)

「中國食文化與八大菜系」之  
「飲食多規矩」

見王仁湘（1994）《飲食與中國文化》，北京：人民出版社，頁385-389及頁402-407。

王力（2002）《龍蟲並雕齋瑣語》，北京：商務印書館，頁54-57及頁。（《勸菜》一文道出過於積極的讓食會令客人感到齷齪不自在，也忽略了飲食衛生、個人喜好等問題。每一項飲食禮儀都有其理念和精神，但如果一味趨求形式，不理會時代的變化等因素，必會弄巧反拙。）

## 學習活動

- 西方有「勸菜」的習慣嗎？中西文化在這方面有何相異之處？
- 你對於作者描述中西請客的不同表現是否有同感？
- 在今時今日在香港，仍有作者描述的「請客文化」嗎？
- 中國人的「請客文化」需要改變嗎？為甚麼？

### 5. 延伸活動 —— 從《紅樓夢》的飲宴禮儀看中國文化：

- 播放中央電視台拍攝之《紅樓夢》的宴席片段，着學生說出賈府宴席上的禮儀習慣，例如如何待客、坐次、程序。
- 導讀陳詔《紅樓夢的飲食文化》之《宴會的程序和禮儀 —— 賈府筵宴風俗之三》
- 引導學生探討從中可見中國傳統文化的哪些特點。

## 構思和備註

西方人讓客人自己選取食物，但中國人卻喜歡勸菜，甚至強夾給客人，當中反映了西方人注重個體的自主性，而中國人卻比較強調集體的共性。

可參考：

梁實秋《請客》，見梁實秋《雅舍小品續集》，收錄於《雅舍小品合訂本》，台北：正中書局，頁138-142。

吳瑞卿《起筷，Bon Appetite!》，見吳瑞卿（2006）《食樂有文化》，香港：商務印書館，頁222-227。

☞ 可透過分組討論，了解學生能否對中國飲食文化作出反思。可根據以下準則，檢視學生的表現：

- 能從今天的角度反思中國的飲食文化
- 具批判性思考能力
- 口頭表達流暢

例如第八集「榮國府歸省慶元春」、第九集「意綿綿靜日玉生香」、第二十集「榮國府元宵開夜宴」等。

陳詔（1995）《紅樓夢的飲食文化》，台北：台灣商務印書館，頁136-141。

賈府的飲宴禮儀反映了中國文化中重視尊卑、長幼、親疏的特點。反過來說，宴飲中的禮儀就是要維護此倫理秩序的一種手段。

## 學習活動

6. 小結：中國傳統一向重禮。我們要認識飲食與禮制的關係、儒家重視禮制的原因，並從傳統的飲食禮儀中，見出中國人重視身份、不忘本和謙讓等文化特點。然而經過千百年的演變之後，我們今天應對這些禮儀作出反思，探討它的現代意義。

## 總結

### 第 41 - 42 節

1. 老師總結：飲食既是一種生物性行為，又是一種文化表達行為。每種飲食風俗或飲料食物的背後都蘊含着一一定的文化意義，值得我們探討和思考。
2. 總結性評估：就「素食」或「中國飲食宜忌」的專題研習結果，分組輪流在課堂上作口頭報告，其他同學一同參與評論，小組回應問題，教師作補充、總結。經修訂後，再提交專題研習的書面報告。

## 構思和備註

☞ 透過專題研習，衡量學生對中國飲食文化之認識、分析和反思。可根據以下準則，檢視學生的表現：

- 選材切合「素食」或「中國飲食宜忌」主題
- 能從不同渠道蒐集豐富的資料
- 能理解、分析中國飲食文化現象，並有個人見解
- 能從不同角度反思中國飲食文化
- 口頭和書面報告表達形式恰當