

从跨文化适应理论的视角看中西方饮食文化的差异

曾辉

厦门大学嘉庚学院英语语言文化学院, 福建漳州, 中国

【摘要】 饮食文化作为人类文明的核心载体, 深刻反映着一个民族的地理环境、价值观念、思维模式与社会结构。本文旨在系统梳理与比较中西方饮食文化在饮食观念、食材选择、烹饪技艺及餐桌礼仪四个维度的显著差异, 并深入挖掘其背后的文化根源。研究引入跨文化适应理论, 以阐释在全球化背景下饮食文化的交融与变迁。分析认为, 以中国为代表的东方饮食文化, 根植于农耕文明, 深受集体主义、整体辩证思维与宗法社会结构的影响, 呈现出追求和谐平衡、注重集体情感联络的特征; 而以欧美为代表的西方饮食文化, 渊源于海洋/游牧文明, 深受个人主义、理性分析思维与契约社会结构的影响, 体现出强调科学营养、注重个人独立与隐私的特点。本文指出, 两种饮食文化体系各有其内在逻辑与价值, 其差异共同构成了世界饮食文化的多样性图景。理解这些差异及其背后的动力机制, 有助于深化跨文化交流, 促进文明互鉴。

【关键词】 饮食文化; 文化差异; 中西比较; 集体主义; 个人主义; 跨文化适应理论

1. 引言

“民以食为天”, 饮食不仅是维系个体生存的生理必需, 更是承载与传递特定文化密码的核心场域[1]。在全球化的今天, 中西方饮食文化的交流与碰撞日益频繁, 从麦当劳、星巴克遍布中国街头, 到中餐馆成为西方都市的常见风景, 饮食已成为跨文化认知最直接、最感性的媒介之一。然而, 在这种表面交融之下, 根植于不同文明传统的饮食观念与实践仍存在着系统性的深刻差异。这些差异并非偶然, 而是各自地理历史长河、哲学思想、社会伦理共同作用的结果。

本文基于对中西方饮食文化现象的比较分析, 首先从饮食观念、食材选择、烹饪方法与餐桌礼仪四个实践层面梳理其具体表现。进而, 超越现象本身, 深入剖析形成这些差异的深层文化动因, 主要从地理环境、价值观念、思维模式与社会结构四个维度展开论述。同时, 本文将引入跨文化适应理论[2], 为理解全球化背景下饮食文化的融合、变迁与保持提供分析框架。最终, 本文试图阐明, 中西方饮食文化的差异本质上是两种文明范式在日常生活领

域的映射, 其动态互动丰富了全球文化景观。

2. 中西方饮食文化的表征差异

2.1 饮食观念: 和谐品味与科学营养

中国饮食文化深受“天人合一”哲学思想的影响, 追求的是人与自然的和谐, 以及食事活动本身所带来的综合感官享受与社会满足。中国人视饮食为一种艺术与情感的融合, 强调食物的“色、香、味、形、器”整体合一[3]。进食不仅是果腹, 更是品味生活、联络感情的重要方式。因此, 宴席讲究菜式丰富、搭配和谐, 旨在通过美食营造一种其乐融融的氛围, 达到“口福”与“心福”的双重满足。

相比之下, 西方饮食文化则带有浓厚的科学理性色彩。其观念可追溯至古希腊的理性传统与近代的营养科学, 更注重食物的营养成分、热量配比及其对人体的客观效用。饮食被视作维持生命健康的“燃料补给”过程[4]。因此, 西方人讲求精确计算营养含量, 追求食材的“本味”, 认为过度加工会破坏其天然营养。饮食的功能性目的明确, 社会交往属性虽存, 但通常独立于对食物本身的纯粹营养考量之外。如表 1 所示:

表 1. 中西方饮食观念对比

对比维度	中国饮食观念	西方饮食观念
核心哲学	天人合一, 追求和谐	主客二分, 强调理性
追求目标	色、香、味、形、器的整体享受; 社会情感满足	营养成分的充足与均衡; 个体健康维护
饮食属性	生活艺术、社交媒介、情感体验	生理必需、科学补给、个人事务
关注焦点	食物的综合感官效果与宴饮氛围	食物的营养成分构成与热量数据

2.2 食材选择: 主副搭配与肉奶核心

食材结构直接受制于地理物产。中国作为

历史悠久的农耕文明, 主要粮食作物为稻米与小麦, 衍生出米饭、面条、馒头等丰富的主食

形态。副食则包括种类极其繁多的蔬菜、禽畜肉、水产及豆制品，形成了“以粮为主、副食丰富”的食材格局[5]。中国人讲究“主副食搭配”，一顿饭通常由主食提供能量基础，副食则用于佐餐和下饭，以实现口感和营养的平衡。

西方文明起源于地中海沿岸，其地理环境（多山、临海）及后来的游牧传统，更适宜畜牧业与麦类、马铃薯的种植。因此，西方饮食

中，面包、意大利面、马铃薯常作为主食，而副食则以牛肉、猪肉、鸡肉等肉类及各种乳制品（牛奶、奶酪、黄油）为核心。[6]。乳制品在西方饮食中占有极高地位，几乎是每日不可或缺的营养来源，形成了以肉、奶、面包为支柱的食材体系，能量密度普遍较高。如表 2 所示：

表 2.中西方主要食材结构对比

类别	中国饮食	西方饮食（以欧洲为典型）
主食核心	稻米、小麦（米饭、面条、馒头）	小麦（面包、意面）、马铃薯
副食核心	多样蔬菜、猪肉、禽类、淡水水产、豆制品	牛肉、猪肉、鸡肉、乳制品（牛奶、奶酪、黄油）
关键特征	“主副搭配”：主食与副食界限清晰，强调搭配食用。	“肉奶核心”：动物蛋白与乳脂摄入比例高，常与主食结合。
饮食结构	植物性食材比重相对较高，结构更趋多元。	动物性食材及加工品（奶酪、黄油）比重高，结构相对集中。

2.3 烹饪方法：灵活多变与简约标准

中国烹饪技艺以其多样性和灵活性闻名于世。为了处理纷繁复杂的食材并追求极致的复合味道，发展出了炒、爆、熘、炸、烹、煎、烧、焖、炖、蒸、煮、烩、烤、腌、拌等数十种技法。其中，“炒”法尤其具代表性，讲究火候（旺火急炒）与锅气，能在短时间内保留食材的鲜嫩与爽脆。厨师通过调和五味（酸、甜、苦、辣、咸）与控制火候的微妙辩证关系，创造出层次丰富的“整体风味”[1]。

西方烹饪方法则相对简约和标准化。其主

流技法如烤(Roasting/Baking)、煎(Pan-frying)、grill (Grilling/BBQ)、煮(Boiling)和凉拌(Salad)，操作流程更为清晰固定，，目的是为了激发或保持肉类、面包等主要食材的原生风味，或使其达到规定的安全食用状态。[7]。烹饪过程中较少依赖复杂的调味组合与急剧的火候变化，更多是依靠设备（如烤箱）的恒温控制。酱汁(Sauce)虽重要，但通常独立制作或最后浇淋，而非在烹饪过程中与食材深度融合。如表 3 所示：

表 3.中西方烹饪方法对比

对比维度	中国烹饪	西方烹饪
核心理念	调和鼎鼐：追求多种食材与味道的融合与升华。	凸显本味：旨在保留或激发主要食材的原始风味。
技法特点	多样、灵活、倚重厨师经验（如对火候的瞬间把握）。	相对简约、标准化、可重复性强（如烤箱定时定温）。
代表性技法	炒、爆、炖、焖、蒸、煨	烤(Roast/Bake)、煎(Pan-fry)、Grill(烧烤)、煮(Boil)
调味逻辑	过程中调和：调料在烹饪过程中加入，与食材深度融合。	过程后附加：酱汁常单独制备，在食用时搭配或浇淋。
工具依赖	炒锅、蒸笼等，强调厨师的“手上功夫”。	烤箱、烤炉、定时器等，强调设备的精准控制。

2.4 餐桌礼仪：合餐共食与分餐独享

餐桌礼仪是社会关系的直观展演。中国传统聚餐普遍采用“合餐制”，即众人围坐一桌，共享中央摆放的各式菜肴。用餐工具为筷子，其使用本身就体现了“以和为贵”的协作精神——夹取食物需保持稳定、礼让。席间互相布菜、敬酒是表达情谊与尊重的重要仪式，是微观社会秩序的展演[8]。合餐制强化了家庭的凝聚力与社交的亲密感，饮食过程就是情感交流与关系巩固的过程。

西方社会主流则为“分餐制”，即食物被预先分配至个人餐盘中，每人使用独立的刀、叉、勺享用自己的一份。这种形式强调个人的独立性与隐私边界[9]，饮食行为本身更具个体化色彩。宴饮中的酒水饮用，更侧重于酒与食物的搭配(Wine Pairing)，以提升个人的用餐体验，敬酒虽也存在，但仪式性与强制性较弱，更显随意。刀叉作为工具的切割与穿刺动作，也隐喻着对食物的个体化掌控。如表 4 所示：

表 4.中西方餐桌礼仪对比

对比维度	中国餐桌礼仪	西方餐桌礼仪
用餐形式	合餐制 ：共享中央菜肴，体现“共有”与“和谐”。	分餐制 ：个人独立餐盘，体现“私有”与“界限”。
核心餐具	筷子（协作、夹取）	刀、叉、勺（切割、穿刺、舀取）
社交互动	高度互动 ：互相布菜、敬酒，仪式感强，是社交核心环节。	有限互动 ：交谈为主，敬酒随意，饮食过程更个体化。
秩序体现	座次、动筷次序、敬酒次序严格反映 尊卑长幼 等级秩序。	座次较自由，更体现 平等与个人选择 ，礼仪侧重用餐规范本身（如刀叉使用顺序）。
核心价值	强化群体纽带，确认人伦关系。	尊重个体空间，保障个人自主。

3.差异背后的文化根源与理论透视

上述表征差异，实则是中西方深层文化结构在饮食领域的逻辑延伸。主要可以从以下四个相互交织的层面进行解读。

3.1 地理环境：农耕文明与海洋/游牧文明的奠基

地理环境是文化形成的初始模板。中华文明发轫于黄河、长江流域的广阔平原，季风气候适宜发展精耕细作的农业。这种“农耕文明”特质决定了：1.食材结构：以自产的谷物为主食，辅以丰富的园圃蔬菜和家庭养殖的禽畜，形成了稳定的“主副食”结构。2.协作模式：农业生产依赖集体协作（如水利工程、抢收抢种），这种协作精神延伸至生活领域，催生了强调共享与集体的“合餐”习俗。3.烹饪智慧：面对多样的物产，为了物尽其用并改善口味，发展出复杂多变的烹饪技法来处理不同性质的食材。

西方文明（以欧洲为代表）的源头深受古希腊海洋文明及后来北方游牧民族的影响。多山地形与海洋性气候，使得大规模农耕受限，但适于畜牧与航行。这种“海洋/游牧文明”特质导致：1.食材依赖：饮食以易于保存的乳制品、肉食以及航海贸易得来的小麦、橄榄等为主。2.生产模式：海洋捕捞、远洋贸易或草原游牧，更多依赖个体或小团队的独立作业，培养了强烈的个体意识，反映为“分餐”习惯。[4]。3.烹饪逻辑：食材相对单一（大块肉类、面包），烹饪方法自然趋向于直接、简单的烤、煮，以凸显其本味。这种环境决定论的视角，揭示了物质基础对文化形态的奠基性作用。

3.2 价值观念：集体主义与个人主义

根据霍夫斯泰德[10]的文化维度理论，中国社会在集体主义维度上得分较高，这解释了饮食的社交媒体属性和合餐制；西方社会在个人主义维度上得分较高，这对应了饮食的个人健康责任和分餐制。价值观是饮食行为的社会伦理尺度，深刻影响了从饮食功能到用餐形式

的各个方面。

中国饮食文化的特点体现为：1.饮食功能：饮食是重要的“社交媒介”，宴席是维系和润滑人际关系的关键场合。菜品的丰盛是为了满足集体的体面与欢愉。2.用餐形式：合餐制与互相敬酒是“集体认同”的仪式，通过共享食物来强化群体纽带。3.营养观念：“营养”是一个服务于家庭整体健康的模糊概念，而非针对个体的精确计算。

而西方饮食文化的提点体现为：1.饮食功能：饮食首先是“个体营养摄入”事件，计算热量与成分是对自身健康负责的表现。2.用餐形式：分餐制与独立餐具是对“个人空间”与“自主选择”的尊重，避免不必要的相互牵扯。3.食物选择：高蛋白、高能量的肉奶饮食，直接回应了个体对能量补充的高效需求。

3.3 思维模式：整体思维与分析思维

中国传统思维是“整体辩证”思维，强调事物的普遍联系与动态平衡，这直接体现为追求“色香味形养”整体和谐的饮食审美和“五味调和”的烹饪哲学。西方主流思维是“理性分析”思维，擅长将复杂事物分解、量化，这导致了饮食的科学化和烹饪的标准化[11]。思维模式的差异，决定了处理食物信息与烹饪逻辑的根本不同。

3.4 社会结构：宗法社会与契约社会

传统中国是“宗法社会”，以血缘和等级为核心，这使得餐桌成为演练尊卑长幼秩序的“礼法场”。西方社会更近于“契约社会”，建立在平等与个人权利的基础上，这使得分餐制成为尊重个体边界的自然选择[12]。社会结构最终规制了饮食活动的秩序与功能。

3.5 理论框架：跨文化适应理论的视角

上述差异在全球化背景下并非静止不变。引入贝瑞[2]的跨文化适应理论，有助于我们动态地理解饮食文化的变迁。该理论认为，个体或群体在面对异文化时，通常有四种适应策略：整合、同化、分离和边缘化。

在饮食领域，“整合”策略表现为中餐西吃或西餐中吃，即在保留自身饮食文化认同的同时，吸纳对方元素（如使用刀叉吃中餐，或在西餐中加入中式调味）。“同化”策略可能表现为部分人群完全接受对方饮食模式。“分离”策略则强调固守传统，抵制改变。而“边

缘化”则可能发生在对两种饮食文化都失去认同的群体中。当前中西方饮食文化的交流，主流趋势是朝向“整合”发展，这创造出了新的混合型饮食文化实践，丰富了双方的饮食体验，也印证了文化动态演化的特性。如表 5 所示：

表 5.跨文化适应理论在饮食文化上的表现

适应策略	在饮食文化上的可能表现	举例
整合	保留自身核心习惯，同时采纳对方元素中餐厅提供刀叉	汉堡中加入老干妈
同化	放弃原有饮食习惯，全面接受新饮食习惯	移民后代完全习惯当地饮食
分离	坚决保持原有饮食习惯，拒绝改变	海外华人社区坚持传统烹饪与合餐
边缘化	对原有与新的饮食文化均缺乏兴趣与认同	对饮食持极端敷衍态度

4.结论

综上所述，中西方饮食文化的系统性差异，是其各自深层文化结构在“吃”这一日常实践中的必然表达。中国文化孕育了追求和谐整体、注重关系情感、技艺复杂灵动的饮食体系，它是农耕文明、集体主义、整体思维与宗法伦理的文化结晶。西方文化则塑造了强调科学理性、侧重个体体验、操作简约标准的饮食体系，它是海洋/游牧文明、个人主义、分析思维与契约精神的日常生活反射。

在全球化语境下，借助跨文化适应理论审视，我们发现这些差异并非僵化的边界，而是动态互动的起点。两种饮食文化体系相互碰撞、彼此借鉴、调整，共同进化与发展。这充分说明，文化差异不等于冲突，反而可以成为进一步创新的起点。

因此，我们必须摒弃简单的“先进与落后”的二元价值判断。二者犹如两棵植根于不同土壤的大树，各自枝繁叶茂，其果实又在新的土壤中杂交孕育出新品种。它们的差异与交融，正是世界文化多样性最生动、最诱人的体现。认识到这一点，不仅有助于我们在跨文化交流中增进理解，更能引导我们以开放包容的心态，去欣赏、借鉴乃至融合不同饮食文化的精华，从而在相互映照中，更深刻地理解人类自身文化的丰富性与可能性。最终，餐桌可以成为一座桥，连接起不同文明背景下的人们，共同品味这个丰富多彩的世界。

参考文献

[1] 张起钧.《烹调原理》[M].北京：中国商业

出版社，1999.

[2] Berry, J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures[J]. International Journal of Intercultural Relations, 2005 , 29(6), 697-712.

[3] 赵荣光.《中国饮食文化概论》[M].北京：高等教育出版社，2008.

[4] Fernández-Armesto, F. Near a Thousand Tables: A History of Food[M]. Free Press, 2002.

[5] 王学泰.《中国饮食文化史》[M].桂林：广西师范大学出版社，2006.

[6] Mintz, S. W. Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions into Eating, Culture, and the Past[M]. Beacon Press, 1996.

[7] Levi-Strauss, C. The Culinary Triangle[J]. Partisan Review, 1966, 33, 586-595.

[8] 瞿明安.《隐藏的民族灵魂：食物与饮食行为的文化象征》[M].昆明：云南教育出版社，2001.

[9] Visser, M. The Rituals of Dinner: The Origins, Evolution, Eccentricities, and Meaning of Table Manners[M]. Penguin Books, 1991.

[10] Hofstede, G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations[M]. Sage Publications, 2001.

[11] Nisbett, R. E. The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently...and Why[M]. Free Press, 2003.

[12] 费孝通.《乡土中国》[M].北京大学出版社，1947/1998.