

# 从“李子柒”饮食作品看中国传统饮食文化 对国际中文教育的启示

凌秋菊

贵州财经大学文学院 贵州贵阳 550025

**摘要:** 中华文明源远流长, 饮食文化与其如影随性, 在文明中有极其重要的地位。要想了解一个国家, 就很有必要了解一个国家的饮食, 同时透过饮食, 也能看到这个国家的许多深层文化。李子柒的饮食视频中展现了许多的传统饮食, 并且各有特点, 她的作品广泛传播于海内外, 从她的视频中我们能看到很多传统饮食背后的文化, 并对国际中文教育产生了一定的启示。

**关键词:** 特点; 深层文化; “李子柒”饮食; 国际中文教育; 启示

## 一、中国传统饮食文化

### (一) 发展

中国的美食文化, 有着五千多年的历史, 可以说是璀璨无比, 如同天上的星辰一般。中国传统文化讲究“天人交感”, “吃”也不例外。中国饮食文化, 自神农氏始, 至今已有5000多年的历史, 中国人民始终重视“药食同源”这一理念, 神农尝百草就是其最早的证明。从这一点可以看出, 我们国家的饮食文化源远流长, 始于三皇五帝时代, 燧人氏用火造出了煮食之物, 宿沙氏则发明了蒸盐, 这就是周秦时代, 也就是我们国家饮食文化的开始。而在明清两代, 更是达到了另一个高峰, 它是在唐宋时代对饮食习俗的延续和发展, 并融入了满族、蒙古族等民族的特色, 使得饮食结构发生了巨大的改变。

### (二) 特点

饮食习俗的不同, 饮食文化也就不同。中国的饮食文化多姿多彩且地域广阔, 各地气候、物产、风俗等各不相同, 自古以来, 我国便有“南米北面”之说, 并以巴蜀、鲁、淮扬、粤闽为四大菜系, 故名“南甜北咸, 东酸西辣”。另外, 我国历来以四季变化为调味, 搭配菜肴, 冬季口味醇厚, 夏天侧重清爽。同时在审美上, 注重菜肴的色香味俱全, 达到色、香、形、美的统一, 让人的物质和精神世界的高度完美融合。另外, 中国人的饮食讲究医药相结合, 我们的烹调技艺, 与医药养生息息相关, 数千年前就有“医食同源”、“药膳同功”之说, 利用食物原料的药用价值, 做成各种美味佳肴, 达到对某些疾病防治的目的<sup>[1]</sup>。

### (三) “吃”与中国文化

中国的“吃”文化丰富无比。稳定的好工作铁饭碗, 勉强维持生活叫糊口, 不能一视同仁叫看人下菜碟, 创新叫敢于吃螃蟹, 没干成事被斥责叫干什么吃的, 接法院传票叫吃官司, 清高叫不食人间烟火, 还有经典的中国人打招呼叫吃了吗, 以及还有去年在国家会谈上出现的热搜词: 中国人不吃这一套, 作为外交翻译的张京翻译为了: “This is not the way to deal with Chinese people”, 意思就是说: “不应该用这样的方式对待中国人民”。但其实考虑到特殊原因, 这期间的味道还是差了不少。

我们常常会听到“人是铁饭是钢”或者“没有一顿火锅解决不了的事情”这样的话, 甚至还有在人之将死之时, 医生经常会对家属说“看看病人还有什么想吃的”, 这就是民以食为天的中华文明, 马斯洛的需要层次理论也说过, 人的基本需要是物质上的, 只有在物质上得到了满足, 才会有安全, 被爱, 被尊重等方面的需求, 如果不是有一个较低的物质基础作为打底, 其他需求是很难达到的。在中国人的眼中, 即使是上了断头台, 也一定要吃一顿丰盛的断头饭, 这被看作是对死者的临终关怀, 体现了人们对生命的谨慎和敬畏。

### (四) “炒”——中国人特有的烹饪方式

中国菜之所以能征服世界, 最离不开的便是厨师手里的炒锅。在烹调上, “炒法”据说是中国人首创, 但到目前为止, 国外的大厨都还没有掌握或熟练地运用炒法。今天中国人的日常饮食中, 炒菜占有相当大的比重。不过, 在明朝和清朝之前, 炒菜并非主要的烹饪方式。“炒”字最早见于北魏《齐民要术》, 《齐民要术》中最

早用炒蛋，而炒蛋则是魏晋南北朝时期的一种，到了宋代才有了一定程度的发展，最后到了明清才开始普及<sup>[2]</sup>。

炒法一出，就进入了飞速发展的阶段。唐朝的时候，北方的炒菜就不必说了，而在南方，炒菜也开始出现。根据唐朝刘询的《岭表录异》，“大的用盐煮，小的用来炒”的说法，表明广东人早在唐朝的时候就食用过这种东西。到了宋朝，炒菜技术得到了很大的发展，种类繁多。在那个时代，历史上有很多炒菜，比如炒鸡肉，炒仙鹤，炒野兔，炒羊肉，炒螃蟹，炒白腰子，炒鳗鱼，假炒肺，生炒肺，等等。中餐的炒法，也开始出现门派划分，有南炒，必然有北炒；有生炒，必然有熟炒。至于明清时期，中式炒菜已经基本与今天相同，大江南北，都有不少以“炒法”烹制的名菜。古代人们在烹调过程中所积累的某些烹调经验，对于今天的烹调来说，仍然具有很大的借鉴意义。

## 二、“李子柒”饮食作品

### （一）饮食作品简述

“民以食为天”，饮食在人们心目中的地位至关重要。李子柒就是抓住了这个“天”，她以中国传统文化为主线，拍摄了许多以传统文化为话题的短视频，但主要还是围绕“饮食”展开介绍，她的作品中以传统美食文化为主的数量占比85%，她根据时令季节，将视频分为春夏秋冬四卷，符合中国饮食文化中讲究四季有别的特点。她的饮食作品中，小到各种食材，大到所有厨具都是她亲手打造，拍摄背景依托于自然山水，在梦幻田园中，淋漓尽致地展现了中国传统农业时代自给自足，丰衣足食的生活，并且体现了现代人们向往的人与自然的和谐统一。

### （二）传统饮食文化特点展示

李子柒的传统饮食作品中，引入了许多的传统文化元素，对于传统饮食文化的特点进行了全面的展示，如在地域方面，南北饮食差异巨大，她就在南方种植水稻，然后用新米制作香糯可口的米月饼；四季有别，她就春天用梨花制作梨花蛋卷，夏天用百香果制作百香果柠檬鸡脚，用豌豆做豌豆凉粉，秋天做板栗糕，冬天做湘味腊肉；对于中国特殊节日也制作了专栏，像是春节、元宵、端午、中秋等一些特别的节日。在春节的满汉全席上，鱼肉是每个家庭在新年里都要吃的一道菜，元宵的汤圆意味团团圆圆，端午她会亲手教网友制作各种口味的粽子，中秋做月饼在庭院和婆婆一起赏月。值得一提的是她的食物全部都使用的是传统的厨具，几乎没有任何现代科技的影子，用簸箕晾晒食材，土灶烹饪美食，还有许多不知名的新奇小玩意儿用来装盛美食。还有传

统文化中的“医食同源”她也展现得十分出色，用秋梨，川贝，罗汉果小火慢熬再加入红枣、百合、金银花等多味食材制成的秋梨膏润肺止咳，具有很高的药用价值。

### （三）饮食文化背后的深层文化

饮食表面上看是一种生理满足，但有时实际上“醉翁之意不在酒”，中国是一个高语境文化的国家，性格内敛而含蓄，不擅长直接表达，但擅长借物抒情，饮食也不例外，饮食常常也表达了一些中国人丰富的心理内涵。饮食文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。她的视频透过中华传统饮食向观众传达了許多中华文化，她展现了中国传统“孝”文化，中国文化中自古就有“百善孝为先”的价值观，讲究尊老爱幼，她和婆婆两人相依为命，她一边做视频，一边给予陪伴，日常闲聊，一杯羹一碗饭，入席先给婆婆夹菜，这样的亲情正是中国孝文化的体现。同时她体现了中国古代传统文化，凸显了中国古代哲学理念，追求自然，无为而治的生活，展现了古代自给自足的农耕文明。与自然和谐共处，依山傍水而居，是“采菊东篱下，悠然见南山”的真实写照，是给快餐、快节奏生活时代的现代人心灵停歇的一隅，是中国人生活方式和为人处世的一种态度的体现<sup>[3]</sup>。

## 三、对国际中文教育的启示

### （一）坚定文化自信

文化自信是对传统文化的极大肯定。中华文化是优秀的、丰富的，是指导中国人民生存和发展的精神宝库。在2018年《中国国家形象全球调查报告》中就显示，最能代表中国文化的三大要素就是中餐、中医药和武术。我国历史悠久，地域广阔，民族构成多样，传统美食文化源远流长，京剧《沙家浜》中曾唱到：“垒起七星灶，铜壶煮三江。摆开八仙桌，招待十六方。来的都是客，全凭嘴一张。相逢开口笑，过后莫思量。”还有“杯酒释兵权”、“鸿门宴”、“举杯共饮，刀剑不留手”等等都是家喻户晓的故事。

因此作为一个中国人，我们必须不断的继承和弘扬中华传统饮食文化，以主人翁的态度承认、正视自身文化，摒弃偏执思想，增强文化自信，增强国人自信心。央视的新闻，对李子柒赞不绝口：她的文艺作品中，没有一句赞美中国的话，但她却讲好了中国故事，传播了中华文化。

### （二）引用饮食文化故事作为教学素材

饮食不但能让你更好的了解这个国家的历史、地理、文化，而且能以此作为媒介认识到这个国家的国家形象。

在中文教育中,要达到优良的教学效果,最关键的一点,就是要让学生对中华文化产生浓厚的兴趣。兴趣是最伟大的教师,学生们之所以会有强烈的学习动机,是由于他们的兴趣。“美食”就是外国人最容易了解中华文化的切入点。学生喜欢听故事,教师就需要讲好中国故事,例如苏东坡东坡肉、叫花子吃鸡、陈麻婆、四喜丸子的故事,教会学生点菜,了解常见菜名,了解中国主要菜系及其主要特点,参照这个教学目标就可以选取李子柒短视频中《麻婆豆腐》、《东坡肉》、《叫花鸡》等视频与课文内容相结合,在激发学生兴趣的同时又能加深成语的理解和记忆,直接在故事中悟到蕴涵的道理,不失为一种深入浅出、喜闻乐见的教学法。

### (三) 创新课堂教学内容和教学手段

汉语国际教育的老师要充分利用自己教学频道的作用,在课堂上推广中国的饮食文化。在新的时代背景下,短视频已经变成了一种有效的传播途径,往往可以用一种轻松、愉快、喜闻乐见的方式来传达价值观,而且还可以起到非常好的作用,让学生能够更直接地获得关于饮食文化的知识。李子柒的短视频,或类似的方法,也可以应用于国际中文教育的中文教学中,起到辅助作用,让学生更好地了解中华文化。在《高级汉语文化课程》这本教材中,涉及到了许多传统文化方面的知识,李子柒的饮食视频基本都能与之对应。例如在这本教材的第四单元第一课《饮食与中华文化》这篇课文中,依照教育目标了解药膳文化和了解药膳与饮食之间关系的要求,就可以去选取李子柒饮食视频中的《长白山人参蜜》、《秋梨膏》、《生姜》、《阿胶糕》等视频<sup>[4]</sup>,结合课文内容进行讲解,展开视听体验的生动教学,让学生能身临其境切身体会中国传统饮食的美,也能更高质量掌握课文的重难点,从而完成教学目标和计划,同时视听结合的方式比纯粹的语言讲解更能让学生理解,达到很好的教学效果<sup>[5]</sup>。

### (四) 加强饮食交际文化传播

国际中文教育的目的是想让学习者更好的理解中国文化从而实现学习者的语言交际能力,而成功的语言交际,单学语言本身还不够,必不可少的就是需要了解这门语言背后的文化内涵,外国学习者在学习汉语的同时一般会被要求更多地了解这个语言社团的文化。80年代初,张占一就提出了“知识文化”和“交际文化”的概念,前者就是指在跨文化交际中不会影响语言传递的语言和非语言的文化因素,而“交际文化”顾名思义就是会产生某种交际障碍影响的一种文化因素,这在饮

食文化中体现得淋漓尽致。例如,梨不能分着吃,因为“梨”同音为“离”,寓意分离,梨是知识文化,而“梨”通“离”时,则成为了交际文化;类似的还有很多,比如筷子不能插在饭上,因为这样筷子就跟上坟时需要的香火一样;在一些农村地区,举办喜宴时佳肴多为偶数,一般为12或者14,而在举办丧事时多为奇数菜肴,一般为11或者13;也不能用筷子敲饭碗,因为在中国传统观念中这被看作是乞丐要饭的行为。这些都属于中国传统饮食文化中的一些禁忌,语言学习和文化学习密不可分,通过饮食知识文化的学习也能够促进交际文化的提升,从而在跨文化交际中实现成功的交际。

### 结语

中国人的饮食生活反映着中国传统文化的特质,对中国人的饮食生活进行研究,既是对中国文化进行研究的一个不可或缺的环节,也是对中国文化进行深入研究的重要途径。在中西跨文化交流中,我国的饮食文明呈现出新的特点,如在注重色香味俱全的同时,还对营养价值提出了更高的要求,这是一个时代的进步。然而,中华饮食文化在同其他国家的文化交流、碰撞中,需要有一个新的稳固的支点,使之在吸收外来文化精华的同时,不断地发展,使之永葆青春活力。我认为,这个支点就是优秀的传统文化特性,也就是说,我们有必要在中文教育的基础上,探索中华饮食文化的基本内涵。通过当前流行的短视频平台,通过制作饮食文化系列作品展现当地的饮食文化精华,顺应时代潮流,以大众喜爱的形式进行中华饮食的宣传,展示中国的形象,讲好中国故事,弘扬中国文化。

### 参考文献

- [1]殷昌利.中国传统饮食文化的继承与发展[J].长江丛刊.2016(33):52
- [2]赵长征,刘立新.中华文化与传播[M].北京:外语教学与研究出版社,2015.3:227
- [3]苑源,白震.自媒体中的跨文化传播现象对汉语国际推广的启示——以李子柒作品为例[J].汉字文化.2022(19):78-80
- [4]陈阵.“一带一路”背景下汉语国际教育与中国饮食文化传播之思考——评《肚大能容——中国饮食文化散记》[J].食品安全质量检测学报.2022(09):3045
- [5]赵秀敏.李子柒短视频的文化内容探究及在国际中文教育中的运用[D].云南师范大学.2022