# 第一课 中国饮食

饮食文化**是**中国文化**很重要的一部分1**。中国人吃饭的时候讲究“荤素搭配”，**简单来说就是2**肉菜搭配不同的素菜一起吃。这样一顿饭里就不会有太多的油、糖和盐，蔬菜也比较多。这种饮食习惯可以让人在一顿饭里吃到多种食物，**从而3**保证营养全面。另外，中国人吃饭的时候常常做几个菜，然后一家人一起吃；所以**即使4**有一两道菜的油比较多、热量比较高，平均下来每个人都只吃几口，并不容易长胖。

在中国，不同地方的人由于**受到**当地的气候、特产等**的影响5**，饮食习惯也不同。例如，南方常常下雨，气温比较高，适合种水稻，所以南方人常吃米饭。**而6**北方降水较少，气温较低，比较适合种小麦，所以北方人更习惯吃面食。这就是中国人常说的“南米北面”。

除了“南米北面”的饮食差异以外，中国各地饮食的口味也不一样。比方说，**受**潮湿气候**的影响5**，四川、湖南和湖北等地的人比较能吃辣。沿海的广东和福建等地常吃海鲜，在饮食中讲究“鲜”味。江苏、浙江古时经济发达，当地人更容易吃到糖，所以饮食的口味也偏甜。**而6**北方的山东、辽宁等地冬季寒冷，新鲜蔬菜比较少，因此常常用盐来保存食物，所以饮食的口味也比较咸。**随着**历史**的发展7**，不同地区慢慢地形成了不同的菜系；其中最有名的包括川菜、湘菜、粵菜、闽菜、苏菜、浙菜、徽菜9和鲁菜，合称“八大菜系”。**无论8**哪个菜系，好的中国菜**都**讲究“色香味俱全”。

（本文第一段在编写过程中参考了DuChinese发布的文章《今天我吃素》。

文章链接：<https://duchinese.net/lessons/1980-i-m-vegetarian-today>——教材编者注）

**重点词汇、句型释义**

|  |  |
| --- | --- |
|  | A是B(中)很重要的一部分  A is an important part of B |
|  | ……。简单来说就是……  Simply put, …… [Function: to paraphrase] |
|  | ……，从而 + result/goal  thereby, thus |
|  | 即使……，(S)也……。  Even if… |
|  | 受到……的影响，…result…  be affected by |
|  | A……。而B……。  A…. While B… [Function: to indicate contrast between A and B] |
|  | 随着……的发展/提高/降低/升高/下降/增加/减少，……越来越……  Along with the development/improvement/decrease of …, a situation is reacting along with it. |
|  | 无论 + question form，(S)都……。  No matter… |
|  | 徽(huī)菜  Hui Cuisine, the cuisine of Huizhou (徽州). Huizhou was an administrative region in Chinese history, including today's Huangshan City (黄山市; in Anhui Province), Jixi County (绩溪县; in Anhui Province), and Wuyuan County (婺源县; in Jiangxi Province). |

**课文中出现的地名**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A map of china with black text  Description automatically generated |  | 简称abbreviation |
| 四  南  北  东 |  |
| 山 东 |  |
| 安 |  |