# 第一課 中國飲食

飲食文化**是**中國文化**很重要的一部分1**。中國人吃飯的時候講究「葷素搭配」，**簡單來說就是2**肉菜搭配不同的素菜一起吃。這樣一頓飯裡就不會有太多的油、糖和鹽，蔬菜也比較多。這種飲食習慣可以讓人在一頓飯里吃到多種食物，**從而3**保證營養全面。另外，中國人吃飯的時候常常做幾個菜，然後一家人一起吃；所以**即使4**有一兩道菜的油比較多、熱量比較高，平均下來每個人都只吃幾口，並不容易長胖。

在中國，不同地方的人由於**受到**當地的氣候、特產等**的影響5**，飲食習慣也不同。例如，南方常常下雨，氣溫比較高，適合種水稻，所以南方人常吃米飯。**而6**北方降水較少，氣溫較低，比較適合種小麥，所以北方人更習慣吃麵食。這就是中國人常說的「南米北面」。

除了「南米北面」的飲食差異以外，中國各地飲食的口味也不一樣。比方說，**受**潮濕氣候**的影響5**，四川、湖南和湖北等地的人比較能吃辣。沿海的廣東和福建等地常吃海鮮，在飲食中講究「鮮」味。江蘇、浙江古時經濟發達，當地人更容易吃到糖，所以飲食的口味也偏甜。**而6**北方的山東、遼寧等地冬季寒冷，新鮮蔬菜比較少，因此常常用鹽來保存食物，所以飲食的口味也比較鹹。**隨著**歷史**的發展7**，不同地區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、閩菜、蘇菜、浙菜、徽菜9和魯菜，合稱「八大菜系」。**無論8**哪個菜系，好的中國菜**都**講究「色香味俱全」。

（本文第一段在編寫過程中參考了DuChinese發佈的文章《今天我吃素》。

文章連結：<https://duchinese.net/lessons/1980-i-m-vegetarian-today>——教材編者注）

**重點詞彙、句型釋義**

|  |  |
| --- | --- |
|  | A是B（中）很重要的一部分  A is an important part of B |
|  | ...... 。簡單來說就是......  Simply put, ...... [Function: to paraphrase] |
|  | ...... ，從而 + result/goal  thereby, thus |
|  | 即使...... ，（S）也......。  Even if... |
|  | 受到......的影響，...result...  be affected by |
|  | A......。而B......。  A.... While B... [Function: to indicate contrast between A and B] |
|  | 隨著......的發展/提高/降低/升高/下降/增加/減少，......越來越......  Along with the development/improvement/decrease of ..., a situation is reacting along with it. |
|  | 無論 + 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 (績溪縣; in Anhui Province), and Wuyuan County (婺源縣; in Jiangxi Province). |

**課文中出現的地名**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 簡稱abbreviation |
| 四  南  北  東 |  |
| 山東 |  |
| 安 |  |