

# 跨文化角度下对中西饮食文化的探析

何璐婧

武汉工程大学外语学院，湖北 武汉

收稿日期：2025年11月10日；录用日期：2025年11月29日；发布日期：2025年12月10日

---

## 摘要

饮食作为人类生存的基本需求与文化传承的重要载体，在历史长河中形成了各具特色的饮食文化体系。东西方饮食文化因地理环境、历史传统及价值观念的差异而呈现出鲜明特色，长期以来成为学界关注与比较的重要研究对象。在此背景下，一套科学、系统且具有广泛适用性的理论模型显得尤为重要，而霍夫斯泰德的文化维度理论凭借其深厚的实证基础与多维度的分析框架，为深入剖析文化差异、指导跨文化实践提供了坚实有力的理论支撑。该理论通过权力距离、不确定性规避、个人主义与集体主义等六个核心维度，量化揭示了不同文化在价值观、行为模式等方面的显著差异，为跨文化研究与实践搭建起一座跨越文化鸿沟的桥梁。本文将以此理论为切入点，深入探讨其在中西饮食中的应用与启示。从跨文化交际视角看，中西饮食文化作为文化碰撞与交流的典型例证，对其差异进行系统剖析，对于促进文化互鉴理解具有重要意义。通过对中西饮食文化的差异比较，不仅可以让我们更加了解西方的饮食习惯和风俗，也可以让更多的外国人了解中华民族的饮食文化和魅力。本文首先在第一部分阐述中西饮食文化的研究背景和研究意义。第二部分简略地分别介绍中西方饮食文化的特点和含义。第三部分具体从饮食观念、饮食方式、饮食内容、餐桌礼仪几个方面分析中西饮食文化差异的表现。第四部分从宗教信仰、气候环境分析中西饮食文化产生的原因。

---

## 关键词

饮食文化，中西比较，跨文化交际

---

# An Exploration of Chinese and Western Dietary Cultures from a Cross-Cultural Perspective

Lujing He

School of Foreign Languages, Wuhan Institute of Technology, Wuhan Hubei

Received: November 10, 2025; accepted: November 29, 2025; published: December 10, 2025

## Abstract

As diet, a basic human need and key cultural carrier, has fostered diverse dietary cultures over time. Due to varying geographical settings, historical backgrounds, and values, Chinese and Western dietary cultures show distinct traits and have long drawn academic scrutiny. In this context, a scientific, systematic, and broadly applicable theoretical model is vital. Hofstede's Cultural Dimensions Theory, with its solid empirical base and multidimensional analysis, offers a strong foundation for exploring cultural differences and guiding cross-cultural practices. Through six core dimensions, such as power distance, uncertainty avoidance, and individualism vs. collectivism, it quantitatively reveals cultural disparities in values and behaviors across cultures, bridging cultural divides for cross-cultural research and practice. This paper uses the theory to explore its applications and implications in Chinese and Western dietary cultures. From a cross-cultural communication perspective, these cultures serve as quintessential examples of cultural collision and exchange. Analyzing their differences is crucial for mutual understanding. By comparing them, we deepen our grasp of Western dietary customs and showcase Chinese dietary culture's charm to foreigners. The paper is structured as follows: Part 1 explains the research background and significance of Chinese and Western dietary cultures. Part 2 briefly introduces the characteristics and meanings of Chinese and Western dietary cultures. Part 3 analyzes differences in dietary concepts, habits, content, and table manners. Part 4 explores the causes of religious beliefs and climatic environments.

## Keywords

Dietary Culture, Sino-Western Comparison, Cross-Cultural Communication

---

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着中国经济的迅速发展，科学技术水平不断提升，中国在国际上也发挥着举足轻重的作用。越来越多的外国人来华访学，对中华文化产生了浓厚的兴趣，同时也对中国的食物感受颇深，并逐渐开始关注中国的饮食文化。与此同时，西方的食物、饮品也被引进中国，进入中国大大小小的城市，在节日上，出现在国人的餐盘里。

中西饮食文化的比较，历来是人们所津津乐道的话题，人们经常讨论中西饮食的长处、短处，并讨论自己所喜爱的饮食习惯。本文将从中西方各自的饮食文化特点入手，详细地介绍中西饮食文化的差异，并进行比较，分析它们产生的原因。通过对中西饮食文化的系统比较，可实现二者的互补与整合，促进文化交融与协同发展。同时，深入理解西方饮食文化体系有助于降低跨文化交流过程中因文化差异引发的沟通障碍与认知偏差。因此，关于中西饮食文化深层差异的系统性探究仍有待进一步深化。

## 2. 中西饮食文化的特点和含义

中国饮食文化注重与自然和谐共生，讲究食材应季而食，秉持食补养生、五味调和的整体健康观，常以围桌共餐的形式呈现，追求口感与营养的平衡。西方饮食文化则更强调个人主义与便捷性，注重科学营养搭配，餐食结构多以蛋白质为核心，搭配多样配菜[1]，二者均深刻反映了各自社会历史、地理环

境与哲学思想的独特印记。

## 2.1. 中国饮食文化的特点和含义

在中国古代，最早的美食意识也是在实用性中产生的。许慎曾在《说文解字》中指出“羊大则美”，在人类社会的早期，最重要的社会集体活动——祭祀所使用的祭祀品就少不了猪牛羊这一类的牲畜，到后期发展成的宴席，都以此为标准。由此饮食最早与实用性也是密不可分的。孔子对中国饮食文化也有着深刻的见解，他在《论语·乡党》中提出“食不厌精，脍不厌细”，指出制作佳肴需要精心雕琢，为人处世亦是如此，必须严谨周到。

中华饮食文化可依据地域差异与经济发展状况、食品类别与餐具形制、消费模式与社会阶层、民俗风情与功能价值等多重维度进行分类，彰显出多元文化特质，呈现不同使用效用，呈现出丰富多彩的文化面貌[2]。作为世界饮食文化的重要组成部分，中华饮食文化以其悠久的历史传承、广阔的地域分布、庞大的人口基数、精湛的烹饪技艺以及深厚的文化积淀享誉国际。源远流长的中华饮食文化，在促进华夏民族繁衍发展、推动生产力提升、助力社会文明进步等方面具有深远的历史意义和现实价值。作为粤菜体系的核心组成部分，潮州菜不仅代表了中国传统烹饪艺术的杰出成就，更因其独特的烹饪技艺被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录，被誉为“国际最具代表性的中华美食”。

在生产力落后的时代，食物不仅象征着身份、地位，还象征着权力[3]。随着社会和生产力的进步，饮食文化也逐渐平民化，走向百姓的日常生活，例如春节一家人要团聚吃饺子，象征家庭成员欢聚一堂，共享温馨和睦的氛围。以烹制佳肴和品味美食为核心的饮食传统，亦慢慢融入社会生活的各个角落。饮食文化的内涵和特点，不仅在政治活动、宗教祭祀中出现，更是在人际交往、风俗习惯、喜宴中淋漓体现。饮食文化的含义不仅仅是停留在食物本身，更是成为中国民族文化心理的一个有机组成部分。不仅包含了阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念，更有民族性格特征和文化艺术成就对于美食的推崇和重视。

## 2.2. 西方饮食文化的特点和含义

西方饮食文化，是指西方人在对食品进行生产、加工、制造与消费实践中，所创造和积累的具有西方文化特点的物质财富和精神财富的总和。

西方饮食文化的形态深受其历史背景影响。由于西方历史上长期处于政治分裂状态，其政治、经济与文化重心屡经转移，这使得饮食烹饪的发展并非齐头并进，而是表现出一种此消彼长的“板块式”嬗变格局，各国在不同时期的发展水平极不均衡[4]。从历史维度看，古代西餐的卓越代表是意大利菜系，其作为整个西方餐饮文化的滥觞，深深植根于古希腊与古罗马的饮食传统。至近代，法国烹饪取得了最为瞩目的成就。它并非凭空产生，而是在借鉴意大利烹饪技艺后，经过系统性的改良与升华，最终形成了迥异于前者的风格，并确立了从17世纪到19世纪在西餐领域的统治地位[5]。及至现代，英美两国的菜肴带来了革新性变化。它们的特点在于紧密结合当地的自然环境与物产，并运用现代科学理论对传统的烹饪手段与器具进行革新，由此奠定了其作为现代西方饮食核心代表的地位。

在饮食思想层面，西方哲学中“实体”与“虚空”彼此对立的二元论，塑造了一种主张天人相分、推崇结构形式且强调逻辑明晰的文化精神与思维模式。这种独特的思维方式深刻地投射于其饮食观念之中，具体表现为三个方面：其一，主张人与自然的分离性；其二，秉持一种强调合理与均衡的营养学理念；其三，追求彰显食材本味的个性美食观[6]。在此观念下，饮食行为的首要目的是满足作为独立个体的人的生理需求，即依据人体对各营养素的需求，科学地搭配食物的品类与分量，并借助烹饪工艺充分激发食材自身独特的风味。

### 3. 中西饮食文化差异具体分析

#### 3.1. 饮食观念的不同

西方饮食文化同样源远流长。至中世纪时期，欧洲已形成较为完整的文化体系。其在饮食方面的主要特征体现为：以面粉制品作为主食，食材种类丰富，但在烹调方式上相较于中国更为简洁，同时仍注重风味的调和。

在饮食观念上，西方尤为强调科学性与营养性，将合理营养视为最高原则。他们高度关注食物中蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质等营养成分的配比是否科学，热量是否适宜，能否满足人体需要[7]，以及这些成分是否可被有效吸收、是否对人体存在潜在危害。在他们看来，这些因素是烹饪中首要考虑的问题，而菜肴的色泽、香气与味道则处于相对次要的地位。以法国为例，虽然其饮食文化在诸多方面与我国存在相似之处，但在营养观念上却差异显著。法国烹饪虽也注重技艺与美感，却始终以“营养”为根本前提，认为追求味觉享受而牺牲营养价值是不可取的。因此，法式烹饪注重在加工过程中尽可能保留食物的天然养分与原味，蔬菜类食材多倾向于生食。

中国作为世界文明古国之一，拥有五千年绵延不断的历史积淀。在这片土地上所孕育出的饮食文化，也因此显得尤为深厚与多元。在广阔地域所形成的气候、物产差异背景下，逐渐发展出各具特色的四大菜系。这些菜系虽风格迥异，却共同体现出工艺繁复、味型丰富、菜品多样的特点，广受赞誉。

中国饮食讲究“五味调和”，以追求极致美味为宗旨。然而，在烹饪过程中常采用高温快炸、小火慢炖等技法，容易导致部分营养成分被破坏或流失。中国人评判菜肴时，往往将色、香、味置于首位，若菜品色泽暗淡、气味不显，即便营养丰富也常被认为“不好吃”。对美味的极致追求，催生了煮、烤、蒸、炒、炸等多样烹调方式，并进一步演化出体系完备的八大菜系。然而，在这种以味觉为导向的饮食观念影响下，人们有时会过度关注口感而忽略膳食平衡，甚至出现暴饮暴食的现象，反映出中国饮食文化中重视感官体验的感性倾向。

#### 3.2. 饮食方式的不同

中国传统的就餐方式深深植根于其重视家庭与和谐的集体主义文化，倾向于全家人围坐共食，以此营造团结融洽的氛围。为此，圆形餐桌被广泛采用，便于家人环坐，共享中央的菜肴，这种形式被称为“共餐制”。相反，在西方餐饮文化中，无论是家庭用餐还是正式宴请，普遍实行“分餐制”，即食物按份分配，各自食用自己的部分[8]。

在中国文化视角下，共餐能促进情感交流，席间相互布菜、敬酒是热情与和睦的体现。西方人则多使用长形餐桌，各自点餐用餐，这种方式虽在形式上略显独立，但体现了对个体界限、饮食卫生与避免浪费的重视。从公共卫生角度审视，共餐制确实存在健康隐患。多人共用菜品，甚至有人使用个人餐具为他人夹菜，都可能成为疾病的传播途径。医学研究证实，如甲肝、乙肝、结核病、幽门螺杆菌引起的溃疡等多种疾病，均可通过唾液交叉污染。因此，推行分餐制或至少在共餐时使用公筷公勺，对于阻断病原体传播、保障公众健康显得尤为重要且必要。

此外，在餐具的使用方面，中西方也存在着很大的差异。

东西方进餐习俗中餐具的选择，深受各自文化传统的引导。以中国为代表的亚洲文化圈，典型特征是使用筷子与汤匙，配合碗来用餐；西方文化则常见以盘盛放食物，进餐时使用刀叉进行切割，并以专用汤匙喝汤。这一具体表征，体现了两种截然不同的生活方式与生存智慧。

餐具有如此之大的不同原因在于我们饮食内容的不同。中国人自古以来就是农耕文明，我们的主食就是米和面，用筷子食用起来也十分方便[9]；而西方国家的饮食主要以肉类为主，必须使用刀叉这类利

器才能将肉块分开，这两种饮食文化也就很自然地反映在餐具的使用和选择上了。

### 3.3. 饮食对象的不同

西方饮食观念侧重于将菜肴视为补充能量的基础，因而偏好食用大块的肉类或整只禽类等能够提供强烈饱腹感的食物。与之形成对比的是，中国饮食文化则更注重“品味”，追求风味上的层次与意境。这种理念使得中式烹饪在食材选择上展现出极大的广泛性与灵活性：许多被西方饮食体系视为废弃物的部分，在中国厨师手中却能转化为佳肴，体现出“化腐朽为神奇”的独特智慧。

在自我评价方面，西方观点通常认为其饮食结构的优势在于更注重科学的营养配比，并拥有高度发达的食品工业体系(如罐头与快餐)。尽管这类食品口味可能趋于标准化，但因其便捷性与营养可控性，常被视为造就西方人普遍体格更强健(如身材高大、肩宽腿长、肌肉发达)的因素之一[10]；相比之下，中国传统饮食结构下的个体，在既往观察中常被描述为身形较为瘦小。正是基于饮食取向的这种显著差别，有论者将中西方的性格特征形象地概括为“植物性格”与“动物性格”。

据西方植物学家的调查，中国人食用的蔬菜种类远超西方，这种广泛的素食材选择奠定了其饮食的基础。事实上，素菜在中国人的日常膳食中占据主导，荤菜传统上在节假日或生活水平较高时才更常见，因此素有“菜食”之说。这种以植物性食物为主的饮食结构，与历史上佛教倡导的“素食”观念有着密切关联。佛教视动物为“有灵”，而植物为“无灵”，这在很大程度上推动了一部分中国人崇尚素食主义[11]。在古代，普通民众平日多以五谷杂粮为主食，肉类通常仅在祭祀等特殊场合才能享用。时至今日，尽管物质生活水平已大幅提高，以素食为主的膳食习惯依然深刻影响着国人的饮食结构，体现出一种源远流长的素食文化传统。

### 3.4. 烹饪方式的不同

首先，中国人炒菜的传统可以追溯到数千年前，随着烹饪技术的发展，炒菜逐渐成为中华饮食文化的重要组成部分。相比之下，欧美的烹饪历史相对较短，而且他们的烹饪方式主要是以烤、煮和炸为主，这可能是因为欧美人对食物的口感和味道的要求不如中国人那么高。

此外，中西方烹饪方式的差异也与地理和气候有关。中国是一个地域辽阔的国家，气候和土壤条件多样化，因此蔬菜、肉类和调料的质量和种类也各不相同。这使得中国厨师可以根据不同的食材和气候条件灵活运用各种烹饪技巧，包括炒、炖、蒸等。而欧美国家的地理和气候条件相对单一，他们的食材和调料也相对有限，因此烹饪方式也相对单一。

另外，中西方烹饪方式的差异还与文化传统有关。在中国，烹饪是一门艺术，也是一种文化传承。从家庭到餐馆，炒菜是中华饮食文化的重要载体。而在欧美国家，烹饪更注重实用性和效率，因此烤、煮和炸等烹饪方式更为常见。西方的烹饪过程十分注重原料配比，其对食材的配比有着严格的量化要求，许多家庭厨房甚至普遍配备天平和量杯等工具，用以精确控制菜肴中各成分的克数与体积，这深刻反映了其烹饪文化中注重标准与理性的科学态度。

综上所述，中国人炒菜而欧美人不炒菜的原因是多方面的，包括文化、历史、地理、气候以及文化传统等多个因素的综合影响。这种差异也反映了中西方文化的不同特点和价值观。

### 3.5. 餐桌礼仪的不同

在座次安排上，中西方文化存在显著差异。中国传统礼仪深受“南尊北卑”方位观的影响，形成了面向尊位(常为南向)的宴席格局[12]。因此，宴会上常见宾客为座次谦让不已，这实则是对长幼尊卑秩序的重视，通常由地位最尊或年长者居于首席，体现了“长幼有序”的传统伦理。

西方宴会的座次安排则以“女士优先”为基本原则。在具体操作上，会先根据宾客名单区分性别，再进行细致安排[7]。在男女共同参与的宴会中，座位常采用交错排列的形式：男、女主人一般相对而坐，其他主要宾客则分坐于主人两侧，其余宾客按此模式依次排列，以此促进席间的交流。

就餐氛围的“闹”与“静”，构成了中西方餐桌礼仪的另一项根本差异。中式宴饮常以热烈为美，视共餐为人际交往的重要场景。席间交谈劝酒、气氛欢腾，被认为是主人热情好客与宾主尽欢的体现，折射出对群体和谐与人情融洽的重视。

西式就餐则更注重用餐时的专注与安静。进餐时通常专注于自己盘中的食物，切割食物无声，喝汤不响，咀嚼时不说话。虽然也鼓励与邻座客人进行适度交谈，但音量需以对方能听清为度，以维持优雅、安静的用餐环境。这种“静”体现了对个人用餐空间与公共礼仪的尊重。

## 4. 中西饮食文化差异的原因

### 4.1. 地理、气候环境的不同

西方文明的起源之一是古希腊文明，该国地处欧洲东南部，位于地中海东北部海域，其领土由希腊半岛、爱琴海与爱奥尼亚海中的诸群岛共同构成[13]。众多的山脉和丘壑将希腊分为多个平原，但是平原基本都是贫瘠的土地。这种恶劣的土地资源不适合发展农耕产业，只能种植一些橄榄和葡萄这类经济作物。在这样的环境中竞技意识不断增强，个人意识也渐渐形成，塑造了勇于抗争、展现自我、自由冒险的海洋文化。

中方古代地理位置是内陆，属于季风气候，平原广阔，土壤肥沃，降水充沛，气候适宜。人们按照四季更替的规律种植农作物，逐渐形成了自给自足的农耕文化。与西方海洋文化相比，人们更习惯于“日出而作，日落而息”的生活。中方这种独特的地理位置和农业主导的生活方式，塑造了中国人含蓄温和，从而形成了坚忍不拔、注重传承且略显保守的民族性格。

这两种文化性格在饮食行为上呈现出显著差异。中国人推崇“五味调和”的烹饪哲学，进餐时以筷子为工具，讲究融合与协调；西方饮食则习惯使用刀叉切割食物，体现出对食材进行处理与掌控的倾向[14]。在西方视角下，受道家、佛家与儒家“不杀生”观念的影响，中国传统饮食常被视作以素食为主，豆制品和蔬菜在民众日常生活中占据重要地位。然而，随着经济的发展与生活水平的提升，肉类食物如鱼、禽、牛羊肉也逐渐普及于中国家庭的餐桌。具有对比意义的是，历史上以肉食为主的西方社会，近年来却日益推崇素食主义，在关注健康的同时，也试图通过饮食选择实现更高层次的精神追求。

### 4.2. 生活方式的不同

文化与人们的生活方式紧密交织，互为表里。中西方生活理念的差异，直接塑造了彼此迥异的饮食文化。西方社会强调个人自由与效率，生活节奏较快，时间观念强[15]。这种生活方式反映在饮食上，表现为对便捷性的追求：早晚常以冷食为主，午餐多为热餐，旨在最大限度地节省时间以投入工作。这正是快餐文化在西方社会盛行不衰的深层原因。

相比之下，中国传统生活方式更注重生活的从容与人际关系的和谐。在饮食上，中国人普遍讲究三餐热食，追求菜肴的美味与烹饪的细致，而非单纯追求速度。当有客来访时，主人通常会精心准备色香味俱全的饭菜，这种待客之道不仅是为了满足味蕾，更是“面子”文化在社交礼仪中的重要体现，蕴含着深厚的情感与尊重。

因此，正如上文所探讨的，气候环境与生活方式共同构成了导致中西方饮食文化产生显著差异的根本性原因。

## 5. 结语

对中西方饮食礼仪文化差异的深入研究，不仅有助于我们更系统地理解其背后的文化逻辑，减少跨文化交际中可能产生的误读，也对日常的国际交往具有重要的实践意义。饮食作为人类生存与文化的基本基石，无论在东方或西方，皆占据核心地位。娴熟地理解并尊重不同的餐桌礼仪，是成功进行跨文化对话的重要前提，也将为现代中西方文化的深度融合与互鉴提供持续动力。中西餐饮食文化的差异，背后本质是中西方思维方式的不同，而造成这种差异性的根源，是各自的地理、气候、人文环境等，但是全球化背景下，中西餐饮食文化融合是大势所趋。

## 基金项目

本文受武汉工程大学研究生教育创新基金项目资助(项目编号：CX2024193)。

## 参考文献

- [1] 马哲. 中外饮食文化差异对英美文学作品欣赏的影响分析——评《中西饮食文化比较》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(12): 4069-4070.
- [2] 徐瑶. 中俄饮食文化差异及成因探析——评《中外饮食文化(第二版)》[J]. 食品安全质量检测学报, 2023, 14(22): 333-334.
- [3] 刘雨晴. 从跨文化角度分析中西饮食文化差异[J]. 青年文学家, 2018(5): 193.
- [4] 崔喜艳. 从跨文化交际的角度浅析中西饮食文化差异[J]. 青年文学家, 2013(1): 222.
- [5] 元志英. 跨文化交际视角下中西方饮食文化差异与原因分析[J]. 才智, 2017(11): 231, 233.
- [6] 高嘉诚. 中西面点的差异和融合创新发展策略研究[J]. 食品安全导刊, 2022(15): 155-157.
- [7] 郭飞. 中式面点与西式面点的相互结合探讨[J]. 中外食品工业, 2022(4): 5-7.
- [8] 张爱萍. 浅谈中西面点造型的差异[J]. 现代企业教育, 2014(22): 505-506.
- [9] 张淑贤. 文化意识与对外汉语教学[J]. 北京大学学报, 1999(4): 135-138.
- [10] 郑焕友. 中西传统节日饮食习俗比较[J]. 文学教育, 2010(14): 28-29.
- [11] 刘梦媛. 跨文化视角下的中俄饮食文化差异分析——评《多元的星球——中外食品文化比较研究》[J]. 食品安全质量检测学报, 2023, 14(20): 331-332.
- [12] 孙运用. 跨文化视域下的中外饮食文化对比研究——评《中西饮食文化比较》[J]. 食品安全质量检测学报, 2021, 12(20): 8299-8300.
- [13] 姚伟钩, 杨鹏. 丝绸之路上的饮食文化交流——《丝路上的华夏饮食文明对外传播》评介[J]. 近代史学刊, 2021(1): 261-265.
- [14] 杨鹏, 王思明. 中国古代饮食文化交流研究的回顾与展望[J]. 四川旅游学院学报, 2022(1): 6-11.
- [15] 卞浩宇. 跨文化交际下的中西饮食文化比较研究[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2005.