

校長、各位老師、各位同學，大家好，我是 4C 班潘凱琪、陳余，今天我們要分享的題目是「中國飲食文化對世界的影響」。

班固《漢書》記載：「王者以民為天，而民以食為天」，可見吃飯是民生問題中最重要。中國的飲食文化擁有五千年悠久的歷史，涵蓋了各種烹飪技藝和飲食哲學，在海外，一道香氣四溢的中國菜，就是吸引外國民眾了解中華文化的一扇窗戶，是跨文化交流的一道重要橋樑。

中國的飲食文化涵蓋了八大菜系，包括川、粵、魯、湘、閩、蘇、浙和徽。每一種菜系都以其獨特的味道和烹飪技巧，吸引了無數食客。例如，川菜以辛辣和麻味著稱，而廣東菜則強調食材的新鮮和精緻，身居異國他鄉的國人為讓家鄉的味道飄香，費盡心思還原家的味道，同時，為配合地區差異，又會保留當地特色，讓外國人一嚐中國的滋味，例如巴黎國際大酒店董事總經理陳建斌便創新研制新式中餐，注重融入中國的傳統意象與法國本地食材，「蘭花干貝」便是一例，它是從溫州傳統菜蘭花魚蓉化來，也加入了法國當地的干貝味道，即使不多用言語介紹，法國人也能體會到其中的中國意境。

此外，中國飲食體現「中和」的文化，對健康大有裨益，影響全球的飲食風潮。《古文尚書》中就有「若作和羹，惟爾鹽梅」的名句，意思是要做好羹湯，關鍵是調和好鹹酸二味，反應於飲食則指烹調食物要恰到好處，合乎度，不能「鹹過頭，辣過頭，酸過頭」，或是食過頭，這種文化早於 19 世紀已開始影響世界，英國「熱帶醫學之父」萬巴德在 1871 年的醫學報告中，批評當地歐洲人每天三餐都大塊吃肉，大口飲用雪莉酒、苦啤酒、白蘭地和蘇打水，飲食毫無節制，造成驚人的心臟病死亡率，而當時擔任北京海關醫官的德貞，力主歐洲人應該效法中國人的飲食習慣，均衡飲食，認為這才是「健康長壽的秘訣」。

再者，中國飲食文化還強調家庭和社交的價值。在許多中國家庭中，圓桌宴和火鍋是常見的聚餐形式，這些菜式象徵著團圓和共享。隨著中國飲食文化的擴散，火鍋在全球範圍內逐漸受到青睞，許多國家的青少年開始在聚會中選擇火鍋，知名品牌「海底撈」遍布世界正是最佳的例子。

中國飲食文化的博大精深，不僅在於其豐富的菜式，更在於它承載的文化意義和生活智慧，它的影響早已超越了國界，成為全球文化交融的重要一環，展現了其無窮的魅力和影響力。

我們的分享到此為止，謝謝大家！