

一方水土养一方人

——饮食与地区环境的互动文化

摘要： 饮食是人类生存的基础，也是文化表达的重要载体。在全球化和现代化的进程中，饮食与地区环境之间的深层关联，既关乎个体健康，也关乎生态可持续与社会文化认同。本文从饮食文化生态学的视角出发，系统考察地理环境对饮食文化形成与分异的影响机制，探讨传统饮食智慧中蕴含的"天人合一"思想，并结合当代可持续健康膳食的最新研究成果，分析饮食与地区环境关系的当代意义。研究发现，饮食与地区环境之间存在着"自然馈赠—文化选择—生态反馈"的循环互动关系。在尊重这一规律的基础上构建本土化、区域化的膳食方案，是实现"健康中国"与可持续发展目标的重要路径。

关键词： 饮食文化；地理环境；文化生态；可持续膳食；区域分异

一、引言：饮食作为"人地关系"的缩影

民以食为天。饮食是人类最基础、最普遍的生存活动，也是观察人与环境之间关系的极佳窗口。从食材的获取、加工到食用方式的形成，无不受到特定地区自然条件、资源禀赋与文化传统的深刻塑造。孔子云"食不厌精，脍不厌细"^[3]，"不时，不食"^[3]，这些看似朴素的饮食准则，实则承载着中华民族数千年来顺应自然节律、因地制宜的生存智慧。

"一方水土养一方人"这句俗语，揭示了饮食与地区环境之间的朴素真理。然而，在全球化浪潮的冲击下，食品供应链日益跨越地域边界，传统地方饮食体系正面临同质化与断裂的双重危机。与此同时，不合理膳食已成为全球疾病负担加剧最主要的原因之一，每年导致约1100万人过早死亡，占全球总死亡人数的近五分之一^[1]。在此背景下，重新审视饮食与地区环境的关系，不仅是一个文化课题，更是一个关乎健康与可持续发展的现实命题。

二、地理环境塑造饮食文化：机制与路径

（一）自然地理基础：从"有什么吃什么"到"吃什么习惯什么"

自然地理环境是饮食文化形成的"第一推动力"。地形、气候、水文、土壤等自然要素的差异，直接决定了不同地区的食物资源禀赋，进而塑造了各地居民的食物结构与口味偏好。

地形地貌的影响最为直观。我国山地、高原、丘陵、盆地、平原五种地貌类型齐全，不同地形区形成了各具特色的饮食模式^[5]。东部平原地区地势低平、河网密布，适宜稻麦种植和水产养殖，居民以大米、河鲜为主食；山区则以野味和山珍著称；沿海地区以海鲜菜驰名；干旱区出产的牛羊肉少臊味，瓜果品质优良^[2]。

气候因素在饮食文化分异中扮演着关键角色。川、贵、湘等湿冷气候区嗜好辛辣，但辣味风格亦有差异：川、贵以干香辣为主（使用干辣椒），湘则喜清香辣（用新鲜青椒），这与两地湿度差异有关——四川贵州终年阴湿，而湖南还有一定伏旱^[2]。南甜北咸的口味差异，则与物产和气候密切相关：南方产糖，湿度大，人体蒸腾小，因而嗜糖而不需过多食盐；北方人体蒸腾量大，需要消耗较多盐分^{[2][5]}。

土壤与水质的差异同样深刻影响饮食习惯。山西黄土高原土壤含钙过多，使当地居民嗜好食醋，这有助于消除体内的钙沉淀，降低结石病的发生风险^{[2][5]}。这一案例生动地说明，所谓"口味偏好"，往往是人体对特定环境条件的适应性反应，而非随意的文化选择。

（二）人文地理因素：历史迁徙、贸易与文化的层累

如果说自然环境提供了饮食文化的"底色"，那么人文地理因素则在其上绘制了更为丰富的"纹理"。

人口迁徙是饮食文化扩散与融合的重要动力。历史上，王朝更替、战乱流徙、商贸往来，持续推动着地方菜系的传播与交流。以广东饮食文化为例，其形成过程中，中原移民的南迁带来了先进的烹饪技术与食材利用方式，与本地越族土著饮食传统融合，经历了先秦土著期、汉越交融期、唐宋定型期、明清繁荣期的漫长演变^[4]。

商品经济与贸易同样重塑了饮食格局。东部沿海地区因商业发达、物资流通便利，饮食中海鲜、山珍兼收并蓄，形成了以"用料广泛"为特色的粤菜文化^{[5][4]}。而内陆山区因交通闭塞，食材选择相对受限，反而保留了更多原生态的饮食传统。

民族文化的差异，则从精神层面赋予了饮食以独特的象征意义。蒙古族牧民以羊肉奶酪为主食，藏族居民以青稞糌粑和酥油茶为日常，这些饮食习俗既是适应特定生态环境的结果，也是民族信仰、生活方式的外化表达^[9]。

三、饮食文化的地域分异：从"四大菜系"到"六个文化区"

（一）菜系形成的空间逻辑

中国饮食文化最显著的呈现形式，是以"菜系"为代表的地域风味体系。菜系的形成不是偶然的，它受多方面因素的共同决定，"其中主要的是原料生产的地方特色，不同的地理环境形成了各地的独特菜肴原料"^[5]。黄土高原不产蛇和田鸡，自然难出"龙虎斗"；蒙古草原难得鸭鹅，不可能产生"烤鸭"；江南鱼米之乡，难得"手把羊肉"^[5]。自然条件制约下的食物原料基础，是中国传统菜系形成和传承的客观因素。

从宏观格局看，汉族地区可划分为四大菜系：以山东为代表的北方菜系（鲁菜），以烹调海鲜菜著称；以扬州为代表的江南菜系（维扬菜），以精细淡雅为特色；以川菜为典型的长江中上游菜系，崇尚辣味；以广东菜为代表的华南菜系（粤菜），以用料广泛、药膳流行见长^[2]。每一大菜系内部还可细分，如粤菜内部又有广府、潮州、客家之分，鲁菜则分为济南和青岛两帮^{[2][4]}。

（二）"东南西北"与"六区划分"

民间素有"南甜北咸，东辣西酸"之说，这在一定程度上反映了我国饮食文化的地区差异，同时也反映了人们的口味与地理环境之间的深层关联^[10]。

如果以更系统的区域划分来审视，中国饮食文化区可大致分为六个：东北区、华北区、西北区、西南区、东南区、华南区^[3]。各区的饮食特征各有侧重：

东北区：冬季寒冷漫长，居民有挖菜窖贮藏冬菜和腌制酸菜的习惯，面食种类繁多，以豆油为主要食油^[5]。

华北区：以小麦、杂粮为主食，口味偏咸，嗜醋现象在山西尤为突出^[2]。

西北区：干旱少雨，牛羊肉品质优良，面食与奶制品在饮食中占重要地位。

西南区：嗜辣重味，因环境潮湿，辛辣有助驱寒祛湿，红肉消耗量较高，但水果摄入偏少^[8]。

东南区：稻作文化深厚，大米为主食，茶叶消费普遍，水产丰富^[5]。

华南区：以大米为主，药膳文化盛行，用料广泛，海产与热带水果丰富^[4]。

四、传统饮食智慧：环境适应与文化选择

（一）"顺时养生"：对自然节律的敬畏

中国传统饮食文化中蕴含着深刻的"天人相应"观念。《黄帝内经·灵枢》指出，饮食应顺应四时之气的变化^[7]。忽思慧在《饮膳正要》中进一步阐述："春气温，宜食麦，以凉之；夏气热，宜食菽，以寒之；秋气燥，宜食麻，以润之；冬气寒，宜食黍，以热性制其寒"^[7]。这种"应季而食"的智慧，本质上是根据不同季节的气候特点，选择相应的食物来调节人体的阴阳平衡。

春气温，宜食麦，以凉之；夏气热，宜食菽，以寒之；秋气燥，宜食麻，以润之；冬气寒，宜食黍，以热性制其寒。——忽思慧《饮膳正要》

在食材选择上，传统饮食讲究"春韭、夏苣、秋蔬、冬笋"的时令顺序，水鲜则选择"春蛙、夏鲤、秋蟹、冬鲢"^[3]。这种与自然节律同步的饮食节奏，不仅保证了食材的最佳风味，也体现了对生态系统承载能力的尊重。

（二）生态智慧与饮食禁忌

传统饮食体系中的许多禁忌与习俗，实际上具有生态保护的功能。云南红河哈尼梯田社区是一个典型案例：该社区在"森林-村寨-梯田-水系"四素同构系统中，形成了以饮食禁忌为核心的生态调控机制——通过森林禁伐、物种禁食等文化约束，实现了"实践-信仰-资源"的可持续循环^[6]。这种将饮食行为嵌入生态信仰的做法，使传统饮食体系成为维护生物多样性与生态平衡的重要力量。

这类"饮食生态"并非个案，而是中国传统农耕文化中的普遍现象。饮食禁忌与时节规制，在客观上起到了"让自然休养生息"的作用。正如有学者指出的，饮食文化的变迁反映了不同历史时期的人地关系规律，从"受食物资源制约"到"适应和利用环境"，再到"探求人与环境协调发展"^[4]，传统饮食智慧始终在探索人与环境的平衡点。

五、当代反思：可持续膳食的区域化路径

（一）不合理膳食：健康与环境的双重负担

进入21世纪，中国人的饮食结构发生了深刻变化。1990至2019年间，谷物、蔬菜摄入量明显减少，而红肉、海鲜、奶制品和水果摄入量显著增加^{[1][8]}。这种变化带来的是健康与环境问题的双重加剧。

以残疾损失生命年衡量，饮食所致疾病负担以每年0.23%的速度增加，北方地区尤为严重，年增长率达1.33%，高出全国平均水平4倍多^[8]。与此同时，与食品相关的温室气体排放、淡水资源过度消耗、农业用地退化等问题也日益严峻^[1]。不合理膳食既是疾病负担的重要来源，也是环境不可持续的关键推手。

（二）区域特异性膳食：立足本土的解决方案

应对这一挑战，需要超越“一刀切”的膳食指南模式。中山大学公共卫生学院柳雁、夏敏团队基于中国健康与营养调查队列，揭示了不同地区因饮食引发的健康与环境效应的巨大差异，并构建了区域特异性参考膳食模式（RRD）^{[1][8]}。

该方案的核心逻辑是：在各地原有膳食结构和习惯的基础上，结合2030年健康与环境可持续发展目标，因地制宜地提出膳食调整建议。例如：

北方地区：水果与全谷物建议摄入量较高；

西南地区：鉴于水资源匮乏，水果、海鲜建议摄入量相对较低，但豆类、蔬菜相对较高；

东部地区：因农业与水产养殖发达，全谷物、海鲜和蔬菜相对摄入量较高；

南方地区：家禽、水产丰富，肉类、海鲜和蔬菜建议摄入量相对较高；

中部地区：考虑到饮食偏好，蔬菜、坚果和种子及海鲜建议摄入量较高^[8]。

研究显示，与EAT-Lancet“星球健康饮食”等通用方案相比，区域特异性参考膳食在健康改善、环境保护、经济可承受度与文化接受度等方面表现更优^{[1][8]}。EAT-Lancet委员会科学转化主任委员Brent Loken评价认为，这一研究“为包括印度、肯尼亚等在内的发展中国家，提供了基于本土饮食文化实现可持续膳食模式转变的重要参考”^[1]。

（三）传统智慧与现代科学的汇流

区域特异性膳食方案的成功，本质上是将传统"因地制宜"的饮食智慧与现代循证科学方法相结合的结果。它不仅回应了"如何吃得健康"这一个个问题，也回应了"如何吃得可持续"这一全球命题。

从云南梯田社区的生态饮食传统，到中山大学团队提出的区域化膳食模型，贯穿其间的是同一种逻辑：尊重地区环境的差异性，敬畏生态系统的承载力，在"人"与"地"之间寻求动态平衡。这种逻辑，既是中国传统饮食文化的核心密码，也是未来可持续膳食体系构建的根本方向。

六、结语

饮食与地区环境的关系，是人类文明史上最古老也最鲜活的命题。从"一方水土养一方人"的经验智慧，到"区域特异性膳食"的科学研究，我们始终在探索同一条路径——如何在一地的自然馈赠与人类需求之间，找到健康而可持续的平衡点。

在全球化与现代化深度冲击传统饮食体系的今天，我们面临的挑战不仅是"吃什么更健康"，更是"吃什么更符合一地之生态、一民之文化"。这需要我们重新发掘传统饮食智慧中"顺时应地""敬天惜物"的深层内涵，并将其转化为可操作的现代生活实践。

饮食是文化的活化石，也是生态的风向标。当我们选择一种食物时，我们不仅在与自己的身体对话，也在与脚下的土地对话。尊重这种对话，理解这种关联，正是我们在当代重建人地和谐关系的起点。

参考文献

- [1] 柳雁, 夏敏等. Adoption of region-specific diets in China can help achieve gains in health and environmental sustainability[J]. Nature Food, 2024, 5: 764-774.
- [2] 中国饮食文化的区域分化和发展趋势[J]. 地理学报 (增刊).
- [3] 浅析中国饮食文化分异的地理因素[J]. 郑州幼儿师范高等专科学校.
- [4] 广东饮食文化特质及其区域分异研究[D]. 国家图书馆.
- [5] 自然环境与中国饮食民俗的地域差异[J]. 民俗研究, 1995(2).

-
- [6] 李梓灵. 生态位建构视角下的乡村居民饮食体系研究——基于云南红河梯田社区的田野调查[J]. 社会科学前沿, 2025(5): 642-648.
- [7] 环境食品学：概念、内涵及其研究方法[J]. 华中农业大学学报, 2022(5).
- [8] 中国居民膳食结构变化与疾病负担研究[J]. 中国疾病预防控制中心, 2024.
- [9] 中国少数民族饮食文化与生态环境研究[D]. 万方数据.
- [10] "南甜北咸，东辣西酸"的地理解读[J]. 中国地理.