

传统客家饮食文化指导下高职烹饪教育改革对策分析

陈建宏, 陈欣, 凌默利, 刘勇

广东梅州职业技术学院, 广东 梅州 514011

DOI:10.61369/ECE.2025040009

摘 要 : 近些年, 随着文化全球化进程稳步推进, 我国高职烹饪教育迎来前所未有的发展机遇, 如何将传统饮食文化与现代烹饪教育相结合, 成为高职院校、教师重点思考的问题。客家菜作为中华饮食文化的重要组成部分, 以其独特的烹饪技法、丰富的原料选择以及深厚的精神内涵, 赢得广泛的赞誉。将客家饮食文化融入高职烹饪教育, 不仅能够传承和弘扬中华优秀传统文化, 还能够提升学生的专业技能和素养, 助力成长为高素质烹饪人才。对此, 本文首先分析客家菜特点, 接着阐述传统“客家”饮食文化融入高职烹饪教育的价值意蕴, 进而提出行之有效的实践途径, 以为相关高职教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词 : 客家; 饮食文化; 高职; 烹饪教育; 实践途径

Analysis of Reform Strategies for Higher Vocational Cooking Education Under the Guidance of Traditional Hakka Dietary Culture

Chen Jianhong, Chen Xin, Ling Moli, Liu Yong

Guangdong Meizhou Vocational and Technical College, Meizhou, Guangdong 514011

Abstract : In recent years, with the steady advancement of cultural globalization, China's higher vocational culinary education has ushered in unprecedented development opportunities. How to integrate traditional dietary culture with modern culinary education has become a key issue for higher vocational colleges and teachers. As an important part of Chinese dietary culture, Hakka cuisine has won widespread praise for its unique cooking techniques, rich ingredient selection, and profound spiritual connotations. Integrating Hakka dietary culture into higher vocational culinary education can not only inherit and promote excellent traditional Chinese culture but also enhance students' professional skills and cultural literacy, helping them grow into high-quality culinary talents. In this regard, this paper first analyzes the characteristics of Hakka cuisine, then expounds the value implication of integrating traditional Hakka dietary culture into higher vocational culinary education, and further puts forward effective practical approaches, aiming to provide certain references for relevant higher vocational education researchers.

Keywords : Hakka; dietary culture; higher vocational education; culinary education; practical approaches

一、客家菜特点

(一) 烹饪原料多元

当前烹饪原料日益多元化的背景下, 客家民系多依山傍水而居, 其居住环境以山林、山地为主。对于客家人而言, 自然界的馈赠极为丰富: 山中的山珍、河中的河鲜、家养的鸡鸭以及地长的野蔬珍果等, 均为珍贵的食材来源^[1-3]。所谓“山中山珍”, 通常指的是诸如蛇、鼠等野味, 在一般人眼中或许会感到畏惧, 但在客家人饮食文化中却被视为独特风味的食材。河鲜则涵盖客家地区河流中丰富的鱼虾资源。至于家禽类食材, 鸡、鸭、鹅无疑是客家人日常生活中最常用的种类。客家地区的蔬菜瓜果品种同样繁多, 不仅包括常见的萝卜干、腌菜等腌制食品, 还广泛利用植物的根、茎、叶等部位, 只要具备食用价值, 皆可成为制作客家菜肴的原料^[4]。这种对食材的广泛利用, 不仅体现客家人对自然的敬畏与珍惜, 也彰显其饮食文化的独特魅力。

(二) 烹饪技法独特

客家地区因地理位置相对偏远, 烹饪材料的选择受到一定程度的限制。尽管客家并不像沿海地区那样拥有丰富的海鲜资源, 但客家人民凭借独特的烹饪技法, 巧妙地将各种有限的食材与多样化的烹饪方法相融合, 实现“一料多用”的烹饪智慧, 既体现新颖性, 又彰显务实精神, 有效地满足自给自足的生活需求^[5]。以鸡肉为例, 客家人在烹饪过程中展现极高的创造力与灵活性。根据不同的口味需求和烹饪条件, 鸡肉可以被加工成多款美味佳肴, 如通过盐焗、气蒸、炖煮、炒制等多种方式, 每种方法都赋予鸡肉独特的风味和口感。同样, 鸭肉在客家饮食文化中也占据着重要地位, 其烹饪方式同样多样, 包括炖煮、清蒸、腊制等, 每一种方法都凸显客家烹饪技法的独特魅力。客家人在有限的烹饪材料条件下, 通过独特的烹饪技法, 实现食材的多样化利用和菜肴的创新发展^[6]。这种“一料多用”的烹饪智慧, 不仅满足客家人民的生活需求, 也为高职烹饪教育提供宝贵的实践经验。

课题名称: 科技服务乡村振兴重点领域专项客家预制菜的研制及储藏性风味化学变化研究; 中国商业技师学会2025年度职业教育研究课题(项目编号:ZSJYB20250463)。

（三）精神内涵丰富

客家饮食文化所蕴含的精神内涵是客家民族独特精神品质的重要体现，也是其文化遗产的宝贵财富。客家人生性朴实无华、心地善良，这些特质在客家饮食文化中得到充分的展现与诠释。客家人在饮食上讲求实用主义，不追求表面的华丽与繁复，不沉迷于珍馐美饌的奢华享受。更注重食物的本质与营养价值，此种朴实无华的饮食观念，在客家菜肴中体现得淋漓尽致。客家菜的烹饪技艺，尤其注重刀功的精湛与实用，旨在通过精准的切割来充分展现食材的原味与口感，而非过分雕琢以求形式之美。以白切鸡肉为例，客家厨师以其独到的刀功，将鸡肉切割得恰到好处，既保留肉质的鲜嫩多汁，又展现客家菜对食材本味的极致追求。

客家饮食文化中的吃“素”习俗，不仅是客家人朴素生活态度的体现，也是其热情好客性格的反映。由于客家人多居住于偏远山区，交通闭塞，生活条件艰苦，因此素食成为日常生活中的重要部分。然而，当亲朋好友来访时，客家人便会借此机会“开荤”，以此表达对客人的尊重与热情。即便在日常生活中，客家人也秉持着“热情好客”的待客之道，即便家中只有少许肥肉用于擦锅煮菜，也会毫不犹豫地将其招待宾客享用，这种无私与慷慨的精神，正是客家饮食文化中不可或缺的一部分。

二、传统客家饮食文化融入高职烹饪教育的实践途径

（一）注重拓宽课程体系，深化学生文化认知

在将客家饮食文化融入烹饪教育的过程中，首先要从课程理论层面重视学生对原材料、烹饪技巧、饮食习惯及其深层文化渊源的全方位掌握，这不仅关乎菜品的制备过程，更关乎客家饮食文化在历史、地理、社会甚至哲学领域的地位和象征。如此，学生不仅能掌握烹饪技艺，更能深入挖掘客家饮食文化中食材与菜肴背后的文化内涵，从而实现对客家饮食文化的全面理解和深刻洞察。在高职烹饪教育中，教师可通过多样手段来丰富课程内容，持续深化学生对客家饮食文化的认知。比如，在中式宴会设计课程教学中，教师可以构建客家饮食文化模块，探讨不同历史阶段客家饮食文化的演变及其与当时社会的互动。另外，教师还可以客家饮食文化传承为主题，组织节日饮食、民族特色饮食、地方风味饮食等多样化实践活动，确保学生在制作客家菜的过程中，探寻其历史渊源和文化价值，同时，引导学生探讨不同地区的客家菜差异化，理解地理环境、气候变迁对食材选择和烹饪方法的影响^[7]。不仅能提升学生的烹饪技能，还能将文化认知与技能提升相融合，进一步加强学生对传统客家饮食文化的理解和敬畏。

（二）深度发掘客家文化资源，丰富教育内涵

客家饮食文化作为中华文化重要的组成部分，其蕴含着深厚的历史积淀与教育意义，因此将高职烹饪教育中融入传统客家饮食文化至关重要。这也要求教师⁵深入探寻客家饮食文化，发掘高价值的教育元素，并将此类内容整合融入烹饪教学中。如汇编与客家饮食文化相关的故事与传说，通过搜集和整理这些故事与传

说，不仅能丰富烹饪教育内容，学生也深入领会客家文化的深厚底蕴和悠久历史，从而提升文化自豪感和归属感。另外，可以将客家饮食习俗、文化融入教学活动中。客家美食以其独特的口感和丰富的文化内涵闻名于世，将其与高职烹饪教育有机融合，学生不仅能掌握客家菜的特色和烹饪技巧，而且能够提升审美情趣和文化修养。例如，在烹饪基本功训练中，教师组织学生开展客家菜肴烹饪活动，有助于直观感受客家饮食文化的独特韵味，而且在亲自烹饪客家美食的过程中，不仅能学到客家菜肴的烹饪艺术和独特口味，还能提升动手实践技能和团队协作意识。这除了有助于夯实学生的烹饪基础之外，还能在实际操作中体会客家文化的丰富内涵。同时，通过拓展客家菜肴的种类和制作技巧，学生可以认识到客家饮食文化的多元化和创新性。比如，教师可以向学生展示客家菜中的经典菜肴，如梅菜扣肉、酿豆腐等，并讲解它们的制作手法和背后的历史故事。通过这些讲解，学生能够更深入地领会客家菜的特色和风味，同时激发创新意识，并不断提升烹饪水平^[8-9]。

（三）实施情境模拟教学，营造客家餐饮氛围

情境模拟教学法可以将实践操作与理论教学融为一体，教师通过创设与烹饪教育内容相关的教学情境，学生可以在真实的烹饪情境中亲自实践与体验，由此为增强烹饪教育效果创设良好的环境条件。为有效融入客家饮食文化，教师可以创设客家餐馆就餐的场景，如模拟充满传统风情的乡村小馆，或者庄重典雅的传统宴席，布置相应的客家风格装饰，并利用多媒体播放带有客家特色的音乐，使学生仿佛置身于真实客家餐饮环境中。以经典的客家名菜——凤凰投胎（猪肚煲鸡）为例，首先，教师利用多媒体设备讲解猪肚煲鸡的历史背景、制作方法以及独特的风味特点。然后，教师模拟乡村客家菜小馆的烹饪环境，并亲自向学生示范猪肚煲鸡的制作全过程。在这个过程中，学生能够熟练掌握食材选择、食材处理、食材烹饪等烹饪步骤，并能亲自操作，从而不断增强学习体验。此外，教师亦可组织学生进行角色扮演，让学生分别扮演餐馆的服务员和顾客，模拟点餐、上菜、品尝等环节，让学生在互动中更加深入地理解客家餐饮的服务流程和礼仪规范。通过情境模拟的教学方式，学生不仅能够更加直观地掌握客家菜的烹饪技艺，还能在模拟的环境中深刻感受到客家饮食文化的独特魅力和深厚底蕴。

（四）以客家经典菜品为核心，实施项目式教学

项目式教学法强调学生的主体地位和实践操作的重要性，它倡导通过选取具有典型意义的客家传统美食，例如盐焗鸡、梅菜扣肉等，让学生亲身参与到这些菜品的制作流程中。从挑选食材、进行切割和配菜、烹饪过程，直至最后的装盘展示，每一个步骤都鼓励学生亲自操作，以此来加深对客家烹饪艺术的理解和技能的掌握。以梅菜扣肉这道具有代表性的客家菜肴为例，在制作梅菜扣肉的过程中，学生首先需要学习如何挑选优质的梅菜，并掌握正确的处理方法，同时还要了解如何选择合适的猪肉以及腌制猪肉的技巧^[10]。此外，学生还需要学习如何控制烹饪过程中的火候，以及如何恰当地使用各种调味品来达到最佳的口味。通过这种亲自动手的实践操作，学生不仅能够学习到制作客家菜肴

的具体技巧，还能深刻体验到客家饮食文化中的核心价值，比如对食材新鲜度的重视、调味品使用的适度以及烹饪过程中的精细工艺。在进行项目式教学的过程中，教师可以将客家饮食文化的历史渊源、地域特色以及人文精神融入课程讲解中，让学生在学习烹饪技术的同时，也能深刻感受到客家文化的丰富内涵和历史深度。除此之外，项目式教学法还能够有效地培养学生的团队合作精神、创新思维以及解决问题的能力，这些技能对于学生未来的职业生涯发展具有重要的意义，为将来在社会中立足打下坚实的基础。

三、结论

传统客家饮食文化是民族历史和文化认同的重要载体，不仅仅是关于食物的制作和享用，更是一种生活的艺术和社会交往的方式。通过注重拓宽课程体系，深化学生文化认知；深度发掘客家文化资源，丰富教育内涵；实施情境模拟教学，营造客家餐饮氛围；以客家经典菜品为核心，实施项目式教学；举办菜肴设计大赛，传承客家美食文化等路径，让学生充分了解客家的历史发展源流及其背后的文化内涵，从而增强对客家饮食文化自信心和认同感，并提高学生的人文素养与职业素养。

参考文献

[1] 胡凯杰. 五年制高职烹饪专业育人模式探究 [J]. 中国食品工业, 2024, (21): 150-152.

[2] 王文娟, 李哲峰, 陶照起, 等. 传统饮食文化融入高职烹饪教育的实践途径研究 [J]. 中国食品工业, 2024, (21): 174-176.

[3] 刘文保. 高职烹饪工艺与营养专业开展增值评价的探索与实践——以湘菜学院为例 [J]. 中外食品工业, 2024, (19): 99-101.

[4] 孙庆春. “粤菜师傅”工程实施背景下高职潮菜烹饪专业继续教育与培训的实践研究 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2024, (09): 131-136.

[5] 邓彦君. 技能大师工作室赋能高职专业人才培养的探索——以四川商务职业学院烹饪专业技能大师工作室为例 [J]. 中国食品工业, 2024, (16): 144-146.

[6] 经晶. 中高职西式烹饪课程建设的策略 [J]. 中国食品工业, 2024, (16): 159-161.

[7] 谭秀山, 张金龙, 万玉炜, 等. 文化自信视域下高职课程思政构建与实践探索——以烹饪专业“烹饪营养学”课程为例 [J]. 现代食品, 2024, 30(15): 148-150.

[8] 陈媛媛. 高职烹饪专业数字化资源建设的问题与对策 [J]. 中国食品工业, 2024, (14): 153-155.

[9] 杨铭铎, 陈健, 李贵华, 等. 高职专科层次预制菜人才培养方案设计——兼论餐饮院校烹饪类专业的衔接 [J]. 四川旅游学院学报, 2024, (01): 1-4.

[10] 赵超超, 陈禹翰, 牟聪. 高职院校烹饪专业与成渝餐饮文化的协同创新发展研究——以重庆商务职业学院为例 [J]. 现代食品, 2023, 29(24): 103-106.