First Edition 2025

ISBN 978-7-5138-2563-4
Copyright 2025 by Sinolingua Co., Ltd
Published by Sinolingua Co., Ltd
24 Baiwanzhuang Street, Beijing 100037, China
Tel: (86)10-68320585, 68997826
Fax: (86)10-68997826, 68326333
http://www.sinolingua.com.cn
E-mail: hyjx@sinolingua.com.cn
Facebook: www.facebook.com/sinolingua
Printed by Beijing Hucais Culture Communication Co., Ltd

Printed in the People's Republic of China

前　言

《中国文化精读教程》是参照《国际中文教育中文水平等级标准》和《国际中文教育用中国文化和国情教学参考框架》的指导和要求开发而成的系列教程。本系列教程语言难度控制在《国际中文教育中文水平等级标准》中级的水平，文化理解的分级目标控制在《参考框架》中级阶段，可应用于海外各个国家中学到大学阶段，亦可与国际中文教育精读课程（中级）相结合。

本系列教程共三册，每个分册分别对应《参考框架》中级阶段的三大主题——社会生活、传统文化和当代中国，涵盖了 15 个话题，设置了 30 篇课文，覆盖 80 多个文化点，力求完成中级阶段所要求的教学内容和目标，即：了解中国社会生活、传统文化和当代中国国情的基本知识，理解多样性，比较中国文化和本土文化的主要异同。每篇课文的教学内容包括：课文阅读（附英文翻译）、短视频、生词表、语法点、结构分析、练习、文化话题活动。课文的词汇难度控制在 4~6 级之间，每篇课文包含约 20 个生词，3~5 个成语或惯用语，1~3 个语法点。

本系列教程选材兼具趣味性和讨论性。我们精心挑选了一系列文化趣事、社科美文、热点新闻以及爆款视频的文本，确保课程内容丰富多元、动态活泼，力求在体现中华文化深厚底蕴的同时也能

反映当下中国社会的热点话题。我们希望这些文章能够引领学生深入探索中国文化的内涵，发现文化差异，拓展视野，激发学生对中华文化和跨文化交际的热情与好奇心。本系列教程中还设计了丰富的文化探究活动和课堂讨论环节，旨在从多个角度、多个层面引导学生探索文化的奥秘，启发学生思考。

我们希望，通过学习本系列教程，学生不仅能够深入了解中华文化，更能够提升跨文化交际敏感度和能力，成为真正具有国际视野的人才。

目录

话题一 饮食 …… 1

课文 1 一百元挑战成都小吃街 ……3

课文 2 筷子 …… 11

拓展练习 …… 19

文化点 …… 23

话题二 衣着 ……25

课文 1 奥运赛场上的中国时尚 …… 27

课文 2 苗族银饰 …… 36

拓展练习 …… 45

文化点 …… 48

话题三 休闲 …… 49

课文 1 冰嬉 …… 51

课文 2 太极拳 …… 58

拓展练习 …… 68

文化点 …… 72

话题四 出行 ……73

课文 1 中国高铁上的外卖 …… 75

课文 2　中国的共享单车 …… 84
拓展练习…… 92
文化点…… 96

话题五　节庆 ……97
课文 1　月饼——中国人亲情的纽带 …… 99
课文 2　泼水节 …… 108
拓展练习…… 117
文化点…… 120

话题六　消费 …… 121
课文 1　祝您用餐愉快 …… 123
课文 2　“双十一”购物节 …… 131
拓展练习…… 139
文化点…… 142

参考答案…… 143

话题一　饮食

教学内容和目标	文化点
1. 了解中国人的餐桌礼仪和表达的文化含义。 2. 了解中国人饮食方式的变化及影响因素。 3. 了解中国人的饮食和健康观念及其变化。	菜系，公筷，快餐，外卖，美食榜单，中国药膳

课文 1　一百元挑战成都小吃街

课前热身

请仔细观察下面这张图片，用两分钟左右的时间描述一下你在图片上看到了什么，以及你对图片的理解。

课文 1

扫一扫，看视频

一百元挑战成都小吃街

说到成都，除了可爱的大熊猫，不得不说的就是成都的美食。成都有一条“网红”小吃街，每天都热热闹闹，它就是成都建设路小吃街。在这里，花一百元人民币能吃到多少美食？美国人李夏天和他的中国妻子李玲玲来到成都建设路，上演了一场百元大挑战。

李夏天说：“几年前，我们曾经住在这里。最近这里开了很多美食小店，有了天翻地覆的变化，很多当地人和中外游客都会来这里品尝美食小吃。我是吃货，她也是吃货，所以我们一定要来这里打卡。今天我们有一个挑战，看看在这里用一百元能买到多少好吃的！”

“这个多少钱？给我来个小份儿的，对，要辣一点儿！”美国人李夏天说中文很标准，甚至还会说四川方言，令大家十分惊讶。跟着美食的香味，夫妻俩挑战的第一个美食是臭豆腐。李夏天非常喜欢臭豆腐，“臭豆腐，闻着臭吃着香！”但是，他的妻子并不这么认为，即使作为中国人，她也很难接受这个味道。

为了缓解“臭味”，李玲玲买了一杯烧仙草。烧仙草是中国南方特色饮品，把仙草、糯米丸和奶茶混合到一起，冰冰甜甜，夏天喝上一杯，有防暑降温的作用。

他们边走边吃，突然看到了李玲玲最喜欢的火锅鸡爪。鸡爪对很多外国人来说是难以接受的食物，对李夏天来说也是如此。对于鸡爪这种食材，他十分抗拒，只能评价道：“我觉得，嗯，还好吧。”他的妻子反驳道：“不仅仅是还好吧，简直是太棒了。”

接着他们又发现了另一种美食——鸡翅包糯米饭。鸡翅看起来很诱人，可以说是色香味俱全。李夏天指着招牌，用地道的四川话念道：“巴适的板！”（意思是“太棒了”）拿到鸡翅包糯米饭，李夏天尝了一口，“我从来没有吃过这种做法，很有嚼劲，软软的，糯糯的。这个有点儿像是墨西哥菜或西班牙菜。”

在建设路小吃街一路逛下来，这对跨国夫妻的百元挑战也结束了，结果是一百元人民币吃到了好几种美食：臭豆腐、火锅鸡爪、鸡翅包糯米饭、烧仙草、芋圆冰沙、煎饼、脏咖啡流心蛋糕。李夏天说：“真是不可思议，我们花一百元竟然吃到了这么多美食。我最喜欢成都的一个原因就是这里的食物又好吃又便宜，只花很少的钱就可以实现‘美食自由’。”

A Couple’s Challenge: 100 RMB for Snacks in Chengdu

When it comes to Chengdu, in addition to the cute pandas, what we must mention is the food. Chengdu has an “internet-famous” snack street, and is always packed with people. It is a food district on the Jianshe Road. How much food can you get here for 100 RMB yuan?

Lawrence, Chinese name, Li Xiatian, an American, and his Chinese wife, Li Lingling, came to Jianshe Road to meet a challenge: Spend just 100 yuan on snacks.

"We used to live here a few years ago. But in recent years, things have just gotten amazingly insane regarding food quality and quantity. All tourists, local and foreign, like coming here to try the delicious foods," said Lawrence. "I'm a foodie, and my wife's a foodie, too. So, we just have to check it out. Today, we have a challenge: the 100 RMB food challenge. We'll see how much food we can buy with just 100 RMB."

"How much is it? I want a small one. A little more chili!" Despite being an American, Lawrence's Chinese sounded standard, and the Sichuan dialect he blurted out was even more surprising to everyone. Following the scent of food, the couple found their first challenge — stinky tofu. Lawrence thought that stinky tofu smelled very pungent but tasted really good. He felt that was fantastic. However, Lingling, as a Chinese, didn't seem to like the taste at all.

Next, Lingling bought a cup of herbal jelly to lessen the smell of stinky tofu. Herbal jelly is a special traditional drink in south China. It is composed of ingredients like mesona, taro balls and balls of tapioca, then mixed with sweets and cool milk tea, greatly satisfying people's taste buds. Drinking a cup in summer could make people cool down.

As they were eating and walking, they suddenly saw Lingling's favorite — hot-pot chicken feet. Chicken feet as a food are difficult to imagine for Americans. So is Lawrence, he said, "I think it's okay, I would say." Lingling didn't just agree, she said, "It's not just okay. It's wonderful."

They saw someone selling chicken wings stuffed with glutinous rice, which looked very tempting. Pointing to the signboard, Lawrence read in authentic Sichuan dialect, "*Bashideban* (Very good)!"After getting the chicken wings stuffed with glutinous rice, Lawrence tasted a bite, "I've never had things like this before. It's very chewy, soft, and glutinous. It might be like Mexican or Spanish food."

After a round of buying and eating down the Jianshe Road, the couple's challenge ended, resulting in 100 RMB for several foods for each of them: stinky tofu, hot-pot chicken feet, chicken wings stuffed with glutinous rice, herbal jelly, Taro smoothie, pancake, and dirty coffee lava cake. "It is unbelievable that I can buy so many delicious foods for 100 yuan. It's actually my favorite part of my living in Chengdu: The food is delicious and cheap, and you can eat a lot of food with little money." said Lawrence.

生词表

生词

1. 挑战	tiǎozhàn	challenge
2. 品尝	pǐncháng	to taste
3. 打卡	dǎ kǎ	visit a place
4. 辣	là	spicy
5. 惊讶	jīngyà	surprised
6. 臭	chòu	smelly
7. 香	xiāng	fragrant
8. 缓解	huǎnjiě	to lessen
9. 难以	nányǐ	be difficult to
10. 抗拒	kàngjù	to resist
11. 评价	píngjià	to appraise
12. 反驳	fǎnbó	to refute
13. 诱人	yòurén	attractive
14. 嚼劲	jiáojìn	chewy

成语、俗语、惯用语等

1. 天翻地覆	tiānfān-dìfù	turned upside down / huge different
2. 色香味俱全	sè xiāng wèi jù quán	having a good color, smell and taste
3. 不可思议	bùkěsīyì	inconceivable

语法点

1. 甚至……：表示一个事实或情况超出了预期范围，强调某种程度的突出或出乎意料的情况。

例句：美国人李夏天说中文很标准，甚至还会说四川方言。

2. 即使……，也……：某种不利或困难的条件，但仍然能够实现某种结果或采取某种行动。

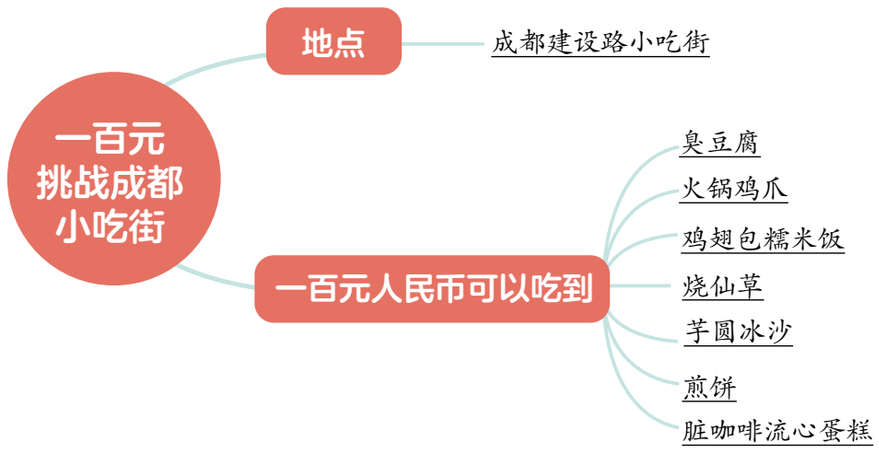
例句：即使作为中国人，她也很难接受这个味道。

3. “把 +O.+V.+ 其他成分”：强调动作对宾语的处置。

例句：把仙草、糯米丸和奶茶混合到一起。

课文结构分析

请根据这个思维导图，用完整的句子对课文进行复述。



练习

1. 根据课文内容回答下面的问题。（5 分）

（1）成都最出名的是什么？（2 分）

（2）“网红”小吃街在哪儿？

（3）李夏天夫妇在这一天要进行什么挑战？

（4）根据上下文，“吃货”的意思是什么？

2. 请把左边的词语和右边的解释对应起来。（5 分）

（1）天翻地覆 ☐

（2）难以接受 ☐

（3）反驳 ☐

（4）诱人 ☐

（5）色香味俱全 ☐

A. 无法忍受
B. 吸引人的
C. 非常大的差别
D. 昏天黑地
E. 风沙
F. 用自己的理由反对别人的观点
G. 耐心等待
H. 外观、香气、味道全都特别好

3. 根据课文内容判断下列说法的对错，并写出理由。（5 分）

	对	错
（1）小吃街上不仅有当地人，还有外国来的游客。	☐	☐
理由：_____		
（2）李夏天夫妇都非常喜欢吃各种美食。	☐	☐
理由：_____		
（3）李夏天不但会说中文，还会说四川话。	☐	☐
理由：_____		
（4）李夏天和他的太太都喜欢吃臭豆腐。	☐	☐
理由：_____		
（5）烧仙草是中国南方地区的传统特色烧烤食物。	☐	☐
理由：_____		

课文 2　筷子

课前热身

请仔细观察下面这张图片，用两分钟左右的时间描述一下你在图片上看到了什么，以及你对图片的理解。

课文 2

扫一扫，看视频

筷　子

筷子是中餐桌上必备的餐具，也是东方饮食文化的标志之一，其使用可以追溯至 3000 多年前，其设计和使用方法也充满了文化寓意。

筷子，古称“箸”，通常由竹、木、骨、瓷等材料制作而成。为什么中国人用筷子吃饭？直接原因是中餐中有大量热食，需要借助工具来避免手指直接接触食物，更主要的原因与烹饪方式有很大关系。考古发现，距今大约 7000 年前中国就出现了“勺”，4000 多年前就开始使用“骨制叉”，西周时期的“匕匙”可切可捞。当这些餐具的使用不能满足烹饪文化的发展时，于是就产生了筷子。中国的炒菜、火锅、面条这类烫并且小块的食物用筷子夹起来既不会烫手，又很方便。

对没有接触过筷子的人来说，用筷子吃饭简直就是一个技术活儿。我们需要用一只手握住两根筷子，通过手指灵活的协调动作才能将饭菜夹起送入口中。一旦学会使用筷子，这简单的两根筷子就会成为手指的延伸，几乎可以驾驭所有类型的食物。

对于中国人来说，简单、平凡的筷子既是不可或缺的用餐工具，也是传承千年的文化符号。传统的中式筷子都是一头圆一头方的，圆的一头象征天，方的一头象征地。“天圆地方”是古代中国人对世界的朴素理解，而用圆的一头夹取食物，则代表着“民以食为天”。筷子的名称来源于谐音字“快”，有快乐幸福之意。同时，筷子也寓意长久，如果你有亲朋好友喜结连理，你可以把筷子当作礼物送给新人。两根筷子才能成为一对，代表夫妻同心，其利断金，送十双筷子则有十全十美之意。当然，中国人在使用筷子时也有一些禁忌，比如不要把筷子竖直插进饭或菜里，也不要用筷子敲击碗或者盘子，这些都是不礼貌的行为。

有的筷子不仅是一种餐具，还是一种艺术品。中国人在筷子上题词、刻诗、绘画、烙画、镶嵌、雕镂……小小的筷子堪称中华文明的传承链，以独特的形式传承着中华民族的特色文化。

Chopsticks

As a essential tableware item of the Chinese nation and one of the symbols in Oriental diet culture, chopsticks boast a history of more than 3,000 years, which embody the Chinese wisdom in their designs and use.

Chopsticks, also known as “zhu” in ancient China, are usually made of bamboo, wood, bone, porcelain, or other materials. But why do Chinese people eat with chopsticks? First, it’s because many Chinese foods are served hot, making it necessary to use tool to avoid direct contact with the food. More importantly, it has a lot to do with cookery. Archaeological discoveries show that the spoon appeared in China about 7,000 years ago, and then came the “bone forks” over 4,000 years ago. The spoon of the Western Zhou period (1046–771 BC) was capable of cutting and scooping. When these utensils could no longer meet the requirements of the developing culinary culture, chopsticks emerged.

Chinese food which is usually served hot and in smaller pieces such as stir-fry food, hot pots, and noodles were more convenient to eat with chopsticks.

Eating with chopsticks is a real trick for first-time learners. Holding two chopsticks with one hand, you have to pick up the food and bring it to your mouth through flexible and coordinated movements of your fingers. The chopsticks, however, can become an extension of your fingers once you master the skill. They enable you to hold almost any type of food.

Though simple and ordinary, chopsticks are the essential tools for dinner and bear the inheritance of culture for the Chinese people. Traditional Chinese chopsticks are round at one end and square at the other. The round symbolizes the sky, and the square symbolizes the ground. The "round sky and square ground" is the simple understanding of the world by ancient Chinese people, while holding food with the round end represents "Food is the first necessity of the people". The name of chopsticks comes from the homophonic word "Kuai", which means happiness. At the same time, chopsticks also mean long-lasting. If you have relatives or friends who get married, you can give chopsticks as a gift to the couple. Only two chopsticks can become a pair, which means that the husband and wife are united, and they will overcome difficulties. Ten pairs of chopsticks mean be perfect in all respects. Meanwhile, there have some taboos when using chopsticks. For example, don't insert them vertically into rice or vegetables, and don't tap bowls or plates with chopsticks. These are impolite behaviors.

Chopsticks are not only an eating tool, but also a kind of art carrier. Chopsticks can take on themselves a variety of art forms such as inscriptions, paintings, pyrography, inlays, and carvings. Small as they are, chopsticks can pass on Chinese civilization, carrying forward different forms of unique Chinese culture.

生词表

生词

1. 餐具	cānjù	tableware
2. 追溯	zhuīsù	trace back
3. 借助	jièzhù	with the help of
4. 避免	bìmiǎn	to avoid
5. 接触	jiēchù	to touch
6. 烹饪	pēngrèn	cooking
7. 考古	kǎogǔ	archaeology
8. 灵活	línghuó	flexible
9. 协调	xiétiáo	to coordinate
10. 延伸	yánshēn	to extened
11. 驾驭	jiàyù	to manage
12. 象征	xiàngzhēng	to symbolize
13. 来源	láiyuán	come from
14. 禁忌	jìnjì	taboo
15. 堪称	kānchēng	be called
16. 传承	chuánchéng	to inherit
17. 独特	dútè	unique