

汉满蒙回藏
白傣壮苗瑶

千家风味飨宾客
百样食俗有讲究



中华烹饪精华系列

食俗大观

知识出版社



(京)新登字 188 号

中华烹饪精华系列

食 俗 大 观

本 社 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 世界知识印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.125 字数 159 千字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—4000

ISBN 7-5015-0850-X/Z·49

定价: 3.90 元

目 录

食俗	1	畲族食俗	70
汉族食俗	6	高山族食俗	74
满族食俗	15	藏族食俗	78
朝鲜族食俗	19	门巴族食俗	84
赫哲族食俗	23	珞巴族食俗	85
蒙古族食俗	26	羌族食俗	87
达斡尔族食俗	32	彝族食俗	90
鄂温克族食俗	37	白族食俗	95
鄂伦春族食俗	40	哈尼族食俗	101
壮族食俗	42	傣族食俗	105
瑶族食俗	48	傈僳族食俗	112
佤族食俗	54	佤族食俗	116
毛南族食俗	56	拉祜族食俗	121
京族食俗	60	纳西族食俗	125
土家族食俗	62	景颇族食俗	129
黎族食俗	67	布朗族食俗	132

阿昌族食俗	137	塔吉克族食俗	
普米族食俗	140		213
怒族食俗	146	俄罗斯族食俗	
德昂族食俗	150		216
独龙族食俗	153	塔塔尔族食俗	
基诺族食俗	157		217
苗族食俗	161	少数民族名菜点	
布依族食俗	166		219
侗族食俗	170	饽饽	219
水族食俗	174	朝鲜泡菜	220
仡佬族食俗	176	奶豆腐	221
回族食俗	179	五色糯米饭	221
东乡族食俗	186	宁明壮粽	222
土族食俗	190	状元柴把	223
撒拉族食俗	192	白切狗肉	224
保安族食俗	194	壮家酥鸡	225
裕固族食俗	197	清炖破脸狗	225
维吾尔族食俗		龙泵三夹	226
.....	201	豆腐肴	227
哈萨克族食俗		油茶	228
.....	205	明伦白切香猪	
柯尔克孜族食俗			229
.....	207	社饭	230
锡伯族食俗	209	竹筒饭	231
乌孜别克族食俗		糌粑	232
.....	211	青稞酒	232

酥油茶	232	香茅草烤鸡	242
坨坨肉	233	毫诺索	243
粉蒸乳饼	234	油炸麻脆	244
捶料锅贴乳饼	234	丽江火腿粑粑	244
灌血肠	235	血灌肠	245
饵块	236	辣椒骨	246
乳扇	237	苗乡龟凤汤	246
烩三鲜乳扇丝	238	荔波风猪	247
桃仁夹沙乳扇	238	三江炕鱼	247
凤羽酸肝	239	油香	248
三道茶	240	馓子	249
生炸竹虫	240	清汤牛杂碎	249
竹筒鸡	241	羊肉抓饭	250
三味蚂蚁蛋	241	馐	250
椰子砂锅鸡	242	帕尔木丁	251
		马奶子	251

食 俗

食俗是有关饮食的风俗习惯。即一个民族、一个地区的人们在饮食活动中的行为传承、风尚。民俗学家通常把食俗划归为经济民俗的范畴，而食俗不仅与地缘、物产等自然条件、经济状况有着必然和不可分割的关系，而且还反映了人们在审美情趣、宗教信仰等方面的文化观念和传统意识。因此，中华民族食俗是中国饮食文化的重要组成部分。

中国自古注重饮食养生，向有“民以食为天”之说。早在人类用最原始的方式从事生产劳动，摄取食物的时候，食俗就已产生并开始发展了。中华民族食俗内容很丰富，在历代风俗志、风物志、地方志、乃至正史、野

史、笔记、小说中，都有许多记载和描述。中国是一个多民族的国家，除汉族外，还有 55 个少数民族，各民族所处的地理环境，历史进程以及宗教信仰等方面的差异，使他们的饮食习俗也不尽相同，古即有“千里不同风，百里不同俗”之说。因而构成了中华民族食俗庞大纷繁的体系。食俗一般包括日常食俗、年节食俗、宗教礼祭食俗等内容，经常反映在一些典型食品中。

自然条件、经济状况与食俗 地缘、物产、经济状况是饮食习俗形成的最基本、最主要的因素。一定的自然环境、物质基础和生产方式，便会产生相应的膳食结构、肴馔风格，饮食习俗的形成和演变，是对当地自然条件、经济状况的客观反映。中国南部大都以种植水稻为主，多以大米为主食；中国北方以种植小麦为主，则多以面粉为主食。以农业生产为主要经济手段的民族，日常饮食多以粮菜为主；以畜牧业生产为主要经济手段的民族，则多以肉乳为主。居住在世界屋脊的藏族，由于住地海拔高，水的沸点低，不易把青稞煮熟，因而习惯于把青稞炒熟、磨成粉，做成特有的糌粑食用；黑龙江乌苏里江流域冬季天寒地冻，居住在那里的赫哲族冬天捕鱼后习惯将鱼冻实，再用快刀刨成鱼片，称为“冰鱼刨花”生食。自然条件还影响人们的口味嗜好，中国西南部由于气候湿热，人们大都嗜酸、苦、辣；而北方的人们则以咸味为主；居住在山区的人们，因为气候变化频繁、交通不便，喜欢制作各种腌腊食品食用。随着季节变化，人们的口味嗜好也稍会有些变化，如：“春酸、夏苦、秋辣、冬咸。”

民间礼仪与食俗 自远古时期开始，中国各民族就都喜欢把美食与节庆、礼仪活动结合在一起，讲究“酒食合欢，举畴逸逸”。年节、生丧婚寿的祭典和宴请活动都是表现食俗文化风格最集中、最有特色、最富情趣的活动。年节起源与历法、重大历史事件和历史传说有关，有固定的庆贺日期，有特定的主题和众多人参加，在节日里，通过相应的食俗活动加强亲族联系，调剂生活节律，表现人们的追求、企望等心理、文化需求和审美意识。屈原是中国历史上杰出的爱国主义诗人，每年农历五月五日端午节，人们都要吃粽子，用以寄托对屈原的深切怀念。又如中国旧时以农历七月七日为“乞巧节”，源于动人的传说“牛郎与织女”的相会，届时人们要用乞巧果（各种雕花果、花瓜、花点等）供奉牛郎织女，向织女星乞求“女工之巧”，表现人们对勤劳、聪慧美德的崇尚。还有过年吃饺子、汤圆、年糕，中秋吃月饼等都表达了人们对合家团聚、亲人安康的美好祝愿。许多民族还习惯用自己的历法计算自己的传统节日，信仰伊斯兰教的民族要按回历过古尔邦节、开斋节；藏族和傣族要按藏历和傣历过藏历年和傣历年。少数民族传统节日期间的酒食合欢更是丰富多彩，都备有丰盛的节日食品，如满族的饽饽、回族的油香和馓子、壮族的粽子、维吾尔族的羊肉抓饭、水族的鱼包韭菜等，还伴有各种形式的娱乐活动，如云南彝族的阿细跳月，景颇族的木脑纵歌，蒙古族的那达慕，傣族的泼水赛龙舟等，均是寓娱乐于美食之中的食俗活动。生活中的生丧婚寿是部分人之间的礼仪活动，虽然规模范围并不似年节活动那样广

泛，但却更多地反映出人生的礼俗，浓厚的乡土色彩。在汉族地区设宴一般讲究“逢喜成双，遇丧排单，婚庆求八，贺寿重九”。回族的筵席一般都是八道菜或十二道菜。忌单数。东乡族用鸡待客时，要把鸡分成十三块，以带鸡尖的那块为贵，通常要奉献给尊敬的客人。畚族祭祖时，讲究两杯酒，一杯茶，三荤三素六个菜。这些风俗习惯都带有强烈的感情色彩，体现了中华民族尊老爱幼善良真诚的美德。

宗教信仰与食俗 在食俗的形成和演变过程中，宗教产生了强大的影响。任何一种宗教都按自己的教义、教规制定食礼、食规和禁忌。有的禁猪、有的禁荤、有的禁五辛。中国信仰伊斯兰教的民族除奉行“五禁”外，每年还要过斋月，届时成人（年老体弱者除外）都须把斋，即日出后和日落前不得进食。这些民族大都聚居在西北各省区，他们喜欢吃牛、羊肉，很多食品如抓饭、牛肉拉面、牛羊肉泡馍等在这一带十分流行，他们的饮食习惯对于中国黄河流域和南方部分地区影响较大，不仅如此，在长期的历史发展中，清真餐馆遍及全国各地，所经营的清真菜点也是中国饮食风味重要流派之一。中国还有许多民族信奉佛教，佛教又有大乘佛教、小乘佛教和藏传佛教之别，各自的禁忌不尽相同。信奉大乘佛教的人，一般在饮食上奉行“只吃朝天长，不吃背朝天”的，即只吃素而不吃荤；而信奉小乘佛教的人，只要本人不杀生也不禁荤；信奉藏传佛教的喇嘛，只禁食奇蹄动物的肉、五爪禽和鱼鲜。受佛教教义的影响，在许多教民中形成了素食的饮食习惯，在中国膳食中出现了不少素

食名菜。中国还有部分人信奉基督教、道教、萨满教、东巴教和自然崇拜等，这都不同程度地影响着人们的饮食习惯，不同的饮食习惯又常常成为不同民族的重要标志之一。腊八粥原是佛教教民在腊八节的食物。相传农历十二月八日是佛教创始人释迦牟尼“成道日”，佛寺要举行宗教仪式并效法“牧女献乳糜”的故事，取香谷及果实等造粥供佛。到了宋代，民间争相效法，直至如今中国民间仍有吃腊八粥的习俗。有的地方还在粥里加猪、羊肉，由敬佛的素粥变成了敬祖的荤粥。可见宗教不仅影响着食俗的形成和演变，也影响着烹饪技艺的发展。

民族交往与食俗 一个地区、一个地区的食俗，并不是一成不变的，民族间、地区间、国家间的交往，经济的发展、科技的进步都推动着食俗的演变。过去中国东北部各地的汉族，不少是“闯关东”的山东人和河北人，在开发东北的过程中，由于所处环境的变化，逐渐改变了过去以玉米面、面粉为主食的习惯，变得和当地人一样，以高粱米水饭为主食。又如居住于松花江上游和长白山北麓的满族先民，大部分以渔猎为生，清王朝建立后，满族大举进入中原，加强了与其他各族人民的交往和联系，大部分满族人原有的食俗发生了深刻的变化，在清代，宴请活动中最早流行的满席或汉席，二者互相影响融合，形成了一种新的筵席——满汉全席；另一方面许多满族特有的食品，如饽饽也被其他民族所吸收。在饮食上发生巨大变化的还有居住在大兴安岭的鄂伦春族，几十年前鄂伦春族的衣食来源还几乎全靠狩猎，食品种类和食品加工，都十分简单，从1949年以后，由

于密切了民族间的交往，他们在食品结构、加工方法和炊餐用具等方面都发生了根本性的变化，面条、米饭、饺子等汉族和蒙古族的日常食品，现在也上了他们的餐桌。

食俗研究的意义 研究中华民族食俗的同时，应注意贯彻执行有关的民族政策和宗教政策。还应注意，在流传下来的食俗中，既有有利于人们身心健康的好习惯，也有一些不利于饮食卫生、束缚生产发展、封建迷信的陋俗。人民政府一贯倡导移风易俗，对于陈规陋俗，要逐渐加以革除；对于文明、健康的好习惯，要积极提倡。

中国是历史悠久的文明古国，研究、整理中华民族食俗对于发掘中华民族的优秀文化遗产，进行传统教育、加强民族自豪感和民族自信心，增进中国各族人民同世界各族人民之间的了解和友谊都十分有益；对于进一步丰富中国各民族的饮食，使之更加科学化，也有着重要意义。

汉 族 食 俗

汉族是中华民族的主体，约有人口 10.42488 亿。汉族的饮食习俗是在长期的历史发展中由自身的生产方式和生活方式产生的，在与国内各民族和世界有关民族的交往中，不断吸取着营养，不断地丰富和发展，并且对国内外民族的饮食文化产生了深远的影响。

沿革 火的使用是人类饮食习俗起源的关键阶段，它对人类饮食的进步带来基本的稳定条件。中国是一个源远流长的农业古国，早在 6~7 千年前，汉族的先民已

在黄河、长江流域种植稻麦，驯养家畜。陶器的制作发明极早。公元前 2 千多年，已经有陶鼎、陶甗等烹饪器具，说明中原地区的先民已经学会舂谷为粉，煮海为盐。夏朝已初步形成酿酒技术。商代，多种谷类的栽培、菜圃的经营，人工养畜得到进一步发展，烹饪用具和饮食器皿更趋齐备，贵族阶级的饮饌已很精美，酒的酿造技术和产量达到了较高水平。周代有关饮食的文献资料较前增多，内容更为翔实。当时谷类、蔬菜、果品的栽培和畜牧业较为发达，许多水产品都已成为人的食物。王室饮食有专设机构负责。春秋时期，以孔子为代表的儒家在饮食方面形成的一系列主张，对汉族的饮食习俗产生了深远的影响。汉代，农牧渔和食品加工业都有相当发展，果蔬大面积栽培，池塘养鱼以及酒、醋、酱、曲、豉、鱼干等产量相当可观。通过张骞开辟的丝绸之路，西域许多蔬菜、果品传入中国，丰富了汉族的食物来源。东汉至唐，佛教的传入和道教的兴起，素菜和饮茶也随之普及。唐代出现了一批记叙、研究食品、食疗和食谱的专书，如《食疗本草》、《食谱》等，说明汉族的饮食结构和习俗日趋成熟稳定。到宋朝，随着都市的发展，食品的花色品种进一步增加，北宋都城汴京的饮食业异常繁华，各种小炒、包子、饼、糕、春卷以及火腿、咸肉、月饼、油条、面筋等应有尽有，并且出现一批饮食、果品方面的专著。元朝时汉族的饮食受到蒙古族、回族等少数民族食俗的影响。明代，随着与美洲交往的开始，原产美洲的菠萝、香木瓜、香石榴、豆薯等水果，辣椒、番茄、洋山芋等蔬菜，玉米、山芋、花生、葵花子等粮食

和油料作物，番鸭、火鸡等禽类以及烟草等传入了中国。这时，还出现了《本草纲目》、《天工开物》等与食品和食品加工工艺有关的重要科技著作。清王朝建立以后，汉族又吸收满族等北方少数民族的某些食俗。鸦片战争以后，西方食品工业技术和饮食习俗开始传入中国。1949年后，剥削制度和帝国主义势力被推翻，传统的民族饮食文化得到进一步的继承、革新和发扬。随着中国的国际地位的日益提高，汉族食俗的影响也日益扩大，成为世界共同的文化财富。

日常食俗 汉族以农业为主、家庭饲养业为辅的生产经营方式，历史悠久，对汉族的生活方式和饮食结构发生了深刻的影响。形成了以粮食作物为主食，以各种动物食品、蔬菜作为副食的基本饮食结构。这与西方诸民族和中国藏、蒙等民族的饮食结构形成了鲜明的差别。此外，在长期的民族发展中形成了一日三餐的饮食惯制。三餐中，午、晚餐是正餐。一日三餐中主食、菜肴、饮料的搭配方式，既具有一定的共同性，又因不同的地理气候环境、经济发展水平、生产生活条件等原因，形成一系列的具体特点。

主食 由于汉族分布的不同区域出产的粮食作物不同或互有差异，形成不同的主食和制作方法。米食和面食是汉族主食的两大类型，南方和北方种植稻米的地区，以米食为主，种植小麦地区则以面食为主，此外，各地的其他粮食作物，例如玉米、高粱、谷类、薯类作物作为杂粮也都成为不同地区主食的组成部分。汉族主食的制作方法丰富多采，米面制品，各不少于数百种。在长

期的历史和广大地区呈现多姿多态的风格。在不少食品除了营养学上的价值，还具有美学欣赏价值。食之味美可口，观之赏心悦目。米面食品起源很早，古代蒸米为饭，有黄黍、白黍、黄粱、白粱、稷米、稻米六种米饭。现在，中国东南方仍以米食为主，大米制品种类繁多，如米饭、米糕、米粥、米团、米面、糍饭、汤圆、粽子等；东北、西北、华北则以面食为主，馒头、包子、面条、烙饼、馅饼、饺子等都为日常喜爱食物，其他如山东煎饼、陕西锅盔、山西刀削面、西北、华北抻面、四川担担面、江苏过桥面等都是有名的面制风味食品。

菜肴 是汉族饮食结构的重要组成部分。在汉族饮食史早期，菜是蔬菜的总称，肴是做熟了的鱼肉。后来菜也成为副食的总称。素菜指各种蔬菜和植物蛋白制品，荤菜指鱼肉等动物蛋白制品。在中国奴隶社会和封建社会早期，普通民众只能以菜食为主，而各类肉食主要成为上层阶级的日常食品或者社会节庆日的食品。因而在先秦许多典籍中，曾把“肉食者”作为权贵的代称。例如殷周时代称在位者为“肉食者”，称平民百姓为“蔬食者”。

汉族的菜肴因为分布地域的不同，又各有千秋。汉族作为一个民族共同体，具有共同的文化背景。但在饮食习俗方面形成菜肴的众多不同类型，是因为受到多方面的条件影响。首先是原料出产的地方特色，例如东南沿海的各种海味食品，北方山林的各种山珍野味，广东一带民间的蛇餐蛇宴，西北地区多种多样的牛羊肉菜肴以及各地一年四季不同的蔬菜果品等都反映出副食方面

的地方特色。其次，还要受到生活环境和口味的制约。例如喜食辛辣食品的地区，多与种植水田、气候潮湿有关。人们常把汉族和其他有关民族的食俗口味概括为“南甜、北咸、东辣、西酸”。虽然过于笼统，并不准确，但也反映出带有区域性的某些口味的差异和区别。再次，各地的调制方法，包括配料、刀工、火候、调味、烹调技术的不同要求和特点，都是形成菜肴类型的重要因素。例如广东位于南部沿海，物产丰富，粤菜有用料鲜活，花色繁多、新颖奇异、取材广泛的特点，口味以清淡、生脆、爽口为主。山东位于黄河下游，处于渤海与黄海之滨，沿海一带海产丰盛，鲁菜的主要特点是擅长烹制各种海鲜，讲究清汤和奶汤调制，善以葱香调味，火功精妙，风味鲜咸适口，清香脆嫩，汤精味醇。江苏是闻名的鱼米之乡，苏菜的主要特点是选料严谨，制作精致，刀工精细，讲究造型，菜肴四季有别，重视制汤，保持原（料）汁，口味清鲜和平。川菜，以成都、重庆、自贡等地的风味佳肴为代表，口味多样，注重调味，讲究精烹，具有清鲜醇浓，麻辣香，一菜一格，百菜百味的特点。汉族菜肴烹调方法有几十种，常见的有煮、蒸、烧、烤、煎、炒、烹、炸、烩、爆、熘、余、扒、炖、焖、拌等十多种。各地的烹调方法都深受当地食俗的影响，如广东菜的软炒、焗、焗；福建菜的醉、糟；湖北菜的煨；北京菜的涮、烤、爆等各有长处，各地在民间口味的基础上逐步发展为有特色的地区性的菜肴类型，产生汉族丰富多采的烹调风格，最后发展成为较有代表性的菜系。川菜、闽菜、鲁菜、苏菜、京菜等各具特色，汇成汉族饮

食文化的洋洋大观。

饮料 酒和茶是汉族主要的两大饮料。中国是茶叶的故乡,中国也是世界上发明酿造技术最早的国家之一。酒文化和茶文化在中国源远流长,数千年来,构成汉族饮食习俗不可缺少的部分,在世界上也发生了广泛影响。

酒不仅是能满足提神、解除疲劳、医用等生理需要的饮品,而且是一种重要的文化媒体,它在汉族长期的饮食文化中占有重要的地位。在封建社会,它是祭祀神灵和祖先的不可缺少的重要供品,在这种仪式中它起着沟通人神的媒体作用。在汉族的重要节日中,酒是不可或缺的必备品。汉族有句俗话,无酒不成宴。酒可以助兴,可以增加欢乐的气氛,至今还在不少地区流行的饮酒时的“猜拳”、“酒令”、“酒曲”等活动,既是一种饮酒习俗,又是一种民间游艺和民间智慧,它具有活跃气氛,消除酒力,显示和锻炼智力等多种功能。有些饮酒活动形成独特的文化习俗,例如汉族中广泛流传的除夕饮屠苏酒,端午节饮雄黄酒,重阳节饮菊花酒等等,蕴含着汉族人民深厚的自然天道和人文观念,至今仍为人们称道。酒是汉族在日常生活和各种社会活动中传达感情,增强联系的一种媒介。在汉族许多地区,姑娘出嫁临行前要饮别亲酒,新郎新娘入洞房要饮交杯酒等等。所有这些饮酒习俗,都是汉族过去和现在饮食和生活习俗的有机组成部分。

茶是比酒更为普及的一种饮料。唐代饮茶要加许多香料和调料,宋以后逐渐发展起绿茶、花茶、乌龙茶、红茶等茶。饮茶讲究茶叶、水质的品格,火候水温的适宜

以及茶具的风格，饮茶的环境、气氛等多种条件。日本在中国唐代饮茶文化的基础上形成独特的茶道，对日本文化和国民性格有深远的影响。目前，中国汉族和各民族的饮茶习俗，将身体保健、文化欣赏、社会交际媒体等多种功能综合为一身，成为民族饮食中最普及、受欢迎的饮料之一，也是民族文化中最普遍的现象之一。

除酒和茶两种主要饮料，某些水果等制品也成为不同地区、不同季节人们的饮料。

节日食俗 汉族的饮食一方面受到本地区自然环境的直接影响，同时也与一定的社会文化环境有密切的关系。岁时节日即是表现汉族饮食文化风格的重要时期。汉族与其他民族一样，节日食品是丰富多采的。它常常将丰富的营养成分，赏心悦目的艺术形式和深厚的文化内涵巧妙地结合起来，成为比较典型的节日饮食文化。

节日食品大致可以分为三类：第一是用作祭祀的供品。在旧时代的宫廷、官府、宗族、家庭的特殊祭祀、庆典等仪式中占有重要的地位。在当代汉族的多数地区，这种现象早已结束，只在少数偏远地区或某些特定场合，还残存着一些象征性的活动。第二是供人们在节日食用的特定的食物制品。这是节日食品和食俗的主流。汉族的各类岁时节庆日从年初开始直到年终，每个节日差不多都有相应的特殊食品和习俗。例如春节除夕，北方家家户户都有包饺子的习惯，就寓含着亲人团聚、阖家安康的意义和祝愿；而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗，寓含着家庭和每个人的生活步步升“高”（糕）的良好祝愿。另外，汉族许多地区过年的家宴中往往少不了