

民

俗

文

化

中国民俗文化丛书

主编 刘魁立

中国民俗学会组织编写

民间饮食习俗

一个人从在胎中孕育直到死去，甚至到死去很久很久，都始终处于民俗的环境中。民俗像空气一样是人们须臾不能离开的。对于民众社会来说，民俗又是沟通情感的纽带，是彼此认同的标志，是规范行为的准绳，是维系群体团结的黏合剂，是世代代锤炼和传承的文化传统。

宣炳善

编著

 中国社会科学出版社


民
俗
文
化

中国民俗文化丛书

主编 刘魁立

中国民俗学会组织编写

民间饮食习俗

一个人从在胎中孕育直到死去，甚至到死去很久很久，都始终处于民俗的环境中。民俗像空气一样是人们须臾不能离开的。对于民众社会来说，民俗又是沟通情感的纽带，是彼此认同的标志，是规范行为的准则，是维系群体团结的黏合剂，是世代代锤炼和传承的文化传统。

宣炳善

编著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间饮食习俗 / 宣炳善编著. —北京: 中国社会出版社, 2006. 9
(中国民俗文化丛书 / 刘魁立主编)

ISBN 7 - 5087 - 1475 - X

I. 民... II. 宣... III. 饮食—风俗习惯—中国

IV. K892. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109113 号

丛 书 名: 中国民俗文化丛书

主 编: 刘魁立

书 名: 民间饮食习俗

编 著: 宣炳善

责任编辑: 李春园

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7

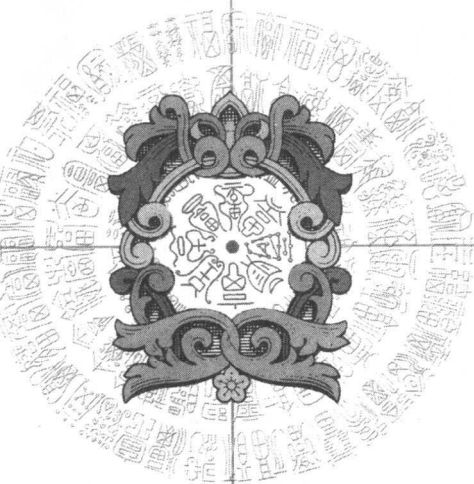
字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)



中国民俗文化丛书编委会

主 编：刘魁立

编 委：高丙中 叶 涛

施爱东 陈勤建

陈泳超 萧 放

刘宗迪 郑土有

巴莫·曲布嫫

万建中 刘联联（秘书）



序

中国民俗学会会长 刘 魁 立

人生活于文化之中，正像人离不开空气一样。《周易》说：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”无论汉语“文化”一词是否由此而来，这段话至少说明，我们的祖先向来对文化的重要性有十分清楚和极其深刻的理解。文化确乎是人之所以成为人、人类之所以成为人类的根本标志。人创造了文化，文化也创造了人，从这个意义上也可以说，人是文化的动物。

从文化本身来说，相当长一段历史时期的传统文化可以粗略地、也是相对地划分为两大分流，即所谓上层文化（或称高层文化、雅文化、精致文化……）和下层文化（或称基层文化、底层文化、低层文化、民间文化）。

民间文化是人民群众创造的最古老的文化，因为它的根源可以追溯到人类发展的初始阶段；民间文化同时也是最年轻的文化，因为它仍然活生生地存在于人民的日常生活和口碑之中。民间文化还是整个社会文化的基础，并且具有极强的生命力。上层文化往往是对民间文化选择、改造和精致化的结果。

民间文学、民间艺术是民间文化中最富色彩的一个组成部分。它在人类创造的一切艺术中，生命最活跃，涉及最广泛。它以古朴纯真的艺术手段，反映着人民群众的现实生活、理想和追求。它的无数珍品，是当之无愧的美的典范。没有了它，人类将失去多少童真的回忆；没有了它，人类的爱祖国、爱家乡将会缺少多少实际可感的具体内容；没有了它，人类的欢乐、悲伤也将变得干枯而

平淡；没有了它，人类将会失掉多少生活的甘美和幽默……

万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是建设社会主义文化和建设社会主义新农村的一项战略举措。我们作为受到农民兄弟哺育和培养的知识界、文化界，有义务用学来的知识回报衣食我的广大农村的父老乡亲，这不仅是我们的社会责任，也是我们的荣耀。

中国民俗学会在这项重要活动中，承担有关中国民间传统文化的约50种图书的撰写工作。我们组织了学养很高的包括大批教授、研究员在内的专家队伍，来完成此项写作任务。他们在相关领域里，学有所长，业有专攻，所有作者都以光荣志愿者的精神，以科学严谨的态度，用生动活泼的文字，把相关的准确而丰富的知识，呈献给农民兄弟和城镇社区的读者。完成这项具有重要意义的写作编书任务，是我们人生当中一件值得骄傲、值得自豪的事情。

中国民间文化是世代代锤炼和传承的文化传统，其中凝聚着民族的性格、民族的精神、民族的真、善、美，是中华民族彼此认同的标志，是祖国同胞沟通情感的纽带。历史悠久、内涵丰富的传统文化也是我们中华民族对人类文化多样性发展的巨大贡献。急速变化的时代在淘洗着传统的民间文化。在当今时代，我们尤其有必要对我们丰富丰厚、历史悠远的民俗传统立此存照，将其中的优秀部分及其真谛展示给包括农民兄弟在内的广大民众，使他们对中华大地、对祖国同胞、对优秀的文化传统和深厚的民俗民风怀有更深刻的眷恋、热爱和崇敬。继承和发扬中华民族创造的非常丰富而优秀的非物质文化遗产，是我们的幸事，也是我们的历史责任。

我希望大家的共同努力下，民间文化之花越开越鲜艳，为我们祖国、为我们中华民族赢得一个永恒的春天。

目录

第一章 儒家与民间饮食习俗 / 1

儒家“食不厌精”的饮食追求 / 1

民间四季饮食养生之道 / 6

食疗中的中医精神 / 14

第二章 岁时节日中的饮食习俗 / 21

端午节与重阳节的饮食习俗 / 21

清明节与中秋节的饮食习俗 / 31

第三章 不同民族的节日与日常饮食习俗 / 40

汉族婚丧礼中的饮食习俗 / 40

西南少数民族的饮食习俗 / 50

“羊大为美”的游牧民族饮食习俗 / 56

第四章 从四大菜系到八大菜系 / 73

四大菜系的地方文化特征 / 73

浙徽湘闽菜系百家争鸣 / 81

第五章 民间饮酒习俗 / 86

酒的地域文化特征 / 86

历史上饮酒逸事趣谈 / 96

酒与人际交往 / 103

第六章 民间饮茶习俗 / 110

《茶经》的品茶之道与审美精神 / 110

地方名茶及其地域风格 / 118

从老舍的《茶馆》谈成都茶馆 / 124

第七章 地方风味饮食 / 131

地方风味小吃 / 131

地方著名招牌菜 / 168

第八章 饮食习俗的演变与生活方式的变化 / 180

日常饮食生活中的科学 / 180

素食与当代饮食生活方式 / 191

合餐制与分餐制 / 209

第一章

儒家与民间 饮食习俗

儒家“食不厌精”的饮食追求

不同于西方的罪感文化、日本的耻感文化，中国文化的特性可概括为乐感文化：人生就应快乐、欢乐、享乐。圣人有云：“食色，性也。”民以食为天，食是人的固有本性，中外皆然。但中国人对吃的诸多讲究，即不把吃看成仅仅是为了果腹，为了活着，而是把它看成是一种享受、享乐，所以才讲究色香味，才讲究“割不正不食”。在中国烹饪不仅是一门技术，还是一门艺术。儒家文化在古代可以说是中国的主导文化，儒家重视饮食养生之道，

这和中国人总体上重视饮食之道是十分契合的。有一个国际笑话，说日本人是把不好吃的东西还是做成不好吃，美国人是把好吃的东西做成很不好吃，而只有中国人是能把不好吃的东西做成好吃，好吃的东西做得更好吃。言下之意是说只有中国人在烧菜做饭的饮食之道上做得最好。中国现代作家林语堂曾经说过关于世界上美好生活的一个设想，林语堂向我们描述说：“要生活在英国的乡村，住有美国电器的房子，娶一个日本妻子，聘一个中国厨子，找一个法国情人。”这当然只是一个开玩笑的说法，而林语堂说要聘一个中国厨师倒是十分在理，因为中国菜是靠手艺和经验做的，每个厨师的手艺不一样，烧出来的菜风味也就不一样，每个菜都具有个人风格。

2 像美国的牛排，从东部的纽约到西部的旧金山，烧出来的牛排的味道都是一模一样的，这在中国人看来是不可思议的，因为在中国，每位家庭主妇烧出来的菜都不一样。烧菜在中国成了手艺，成了生活中的艺术。而在美国，烧菜就是严格按菜单上的指示做，盐如果是5克那么就不能放6克，面包烤10分钟就不能烤11分钟。一切都十分科学，于是味道就一模一样，因为只有科学，没有艺术了。而中国人的饮食则是非常艺术化的体验，尤其在古代

上层社会。如在西周时期，帝王在日常饮食时要奏乐助兴，古书上叫做“以乐侑食”，据《周礼·天官》记载：“以乐侑食。膳夫受祭，品尝食，王乃食。”意思是，周代王君在进餐时，要奏乐助兴，膳夫在尝了以后，王才进食。在进食中，听轻快的乐曲，有助于消化吸收，这当然是生活中的艺术。普通老百姓虽然没有这么高的艺术享受，但中国人对色香味的普遍追求也是一种典型的日常饮食的艺术化特点。

中国菜由于不是统一的科学化标准化制作，于是风味万种。中国菜在世界上虽然没有美国那么富有科学精神但却享有盛名，这当然是生活中艺术的力量。中国人强调对吃的追求，这在一定程度上是受了儒家的影响，因为儒家的饮食强调“食不厌精，脍不厌细”。

“食不厌精，脍不厌细”是典型的儒家的饮食文化追求，这句话出自《论语·乡党》，其原文是：“食不厌精，脍不厌细。食饕而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食，不多食。”

这段话的意思是说：食物越精细越好，烹

饪越精细越好。粟米发霉了，就不要再吃；鱼发臭了，肉变质了都不能吃；色泽异样的食物不能吃；气味不正常的食物也不能吃；食物烹饪的方法不得当也不吃；还没到吃饭的时候就不吃饭；肉切的不是方方正正的也不吃；没有调味的酱，也不吃；吃饭时提供的肉虽多，但也不能超过主食。只有酒可以多喝一些，但也要把握住不失礼度的原则，不能喝醉。市场上买来的酒和肉干都不可以食用；吃饭的时候应该有生姜，但生姜也不可以吃得太多。

孔子主张食物一要清洁，腐败变质的食物不吃；二要美观，如肉要切得方方正正，如果切得歪歪斜斜，孔子是不吃的；第三饮食要适度，如喝酒不能过度；第四就是注意保健养生，每次吃饭，孔子都要吃一点儿姜。

生姜的保健作用是很明显的，在这里要特别补充一下。生姜以肥大的肉质根茎供食用，可做香辛调料，是重要调味品之一，有良好的健胃、祛寒和发汗剂。生姜烹饪时能将自身的辛辣芳香渗入菜肴内，能去鱼腥除肉膻，是煎鱼、烧鸭的重要作料，在吃螃蟹、海



孔子像

鲜时蘸上姜末和醋能起到一定的除腥作用。常吃生姜制品能增加食欲，老年人多吃姜的制品及加姜的菜肴对健身祛病有好处。妇女产后气血虚亏、经冷淤血多，内服生姜红糖汤可温经散寒，去淤血，缓解女性痛经，对产妇健康和体力恢复很有好处，故生姜是产妇必用的食品。

在江浙一带，民间有生姜红糖茶的制法，其方法是不去皮生姜，切成片，加上红糖适量在水中煮 15 分钟左右即可饮用。其功效就是祛风散寒，对于淋了大雨的人防止感冒很有作用。

说起生姜，让人想起鲁迅先生对孔子晚年吃生姜和他的胃病之间关系的一个推测。鲁迅先生在《南腔北调集》中有一篇非常有趣的文章，这篇文章发表于 1933 年，题目很长，叫做《由中国女人的脚，推定中国人之非中庸，又由此推定孔夫子有胃病》。在这篇文章中，鲁迅先生风趣地推测儒家的代表人孔子晚年的饮食习惯：

我们就可以进而推定孔子晚年，是生了胃病的了。“割不正不食”，这是他老先生的古板规矩，但“食不厌精，脍不厌细”的条令却有些稀奇。他并非百万富翁或能收许多版税的文

学家，想不至于这么奢侈的，除了只为卫生，意在容易消化之外，别无解法。况且“不撤姜食”，又简直是省不掉暖胃药了。何必如此独厚于胃，念念不忘呢？曰，以其有胃病之故也。

鲁迅先生的这篇文章很有意思，鲁迅先生因为曾经留学日本学习医学，对于医学比较了解，所以鲁迅先生对于孔子晚年喜欢吃生姜和胃病有关的推测是有一定道理的。

孔子“食不厌精，脍不厌细”的饮食原则后来也影响到孔府菜的总体风格。孔府菜是鲁菜三大组成部分之一，在中国各大菜系中，孔府菜经历的年代最久，文化品味最高，形成了一整套独特的菜谱和烹饪方法，继承孔子“食不厌精，脍不厌细”的饮食原则，成为风味独特的典型官府菜。20世纪80年代以来，孔府菜陆续推出寿、喜、家宴等孔府三大宴，每年慕名而来的中外游客不计其数。

民间四季饮食养生之道

中医作为中国文化的代表，在饮食养生方面有丰富的经验，饮食养生在春夏秋冬四季中的体现最为明显。也就是说不同的季节有不同

的饮食风格与模式，人应适应季节，调养生气，使机体与外界统一起来，而中国人的饮食根据季节阴阳的变化而变化，从而体现出天人合一的中国传统文化的特征。以下分别从春夏秋冬四个季节进行说明。

春天是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”意思是说，在春天的三个月里，所有生物都生机盎然，欣欣向荣。而人响应春天气候的变化，这叫做“春气之应，养生之道也”。

春季万物萌生，正是调养身体五脏的大好时机。按照中医四季养生原则，春季补五脏应以养肝为先。根据中医“春宜养阳，重在养肝”等理论，春季人体肝的功能比较旺盛，所以应注意补肝，俗语说，药补不如食补，意思是说吃很多药还不如在饮食上注意调养，在一定程度上反而会比食用药物更有效，而春季食补方法中一个比较有效的方法就是食用鸡肝。

鸡肝味甘而温，补血养肝，是食补养肝的佳品，比其他动物肝脏补肝的作用更强，而且可以起到温胃的作用。具体用法是：取新鲜的鸡肝3只，大米100克，同煮为粥服食。可治中老年人肝血不足，饮食不佳，眼睛干涩或流泪等症状。此外，老年人肢体麻木者，也可用

鸡肝 5 只，天麻 20 克，鸡肝和天麻一同蒸服，每日一次，服用 10 天左右，就会有一定的效果。中医认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，少吃酸涩的食物。明代高濂《遵生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”意思是说春季肝旺之时，要少食酸性食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。此时可以多食一些性味甘平的食品，菠菜为春天的应时蔬菜，具有滋阴、舒肝、养血等作用，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗很有效果。

8 夏季的饮食养生和春季有所不同。按中医理论，夏属火，与心相应，所以在赤日炎炎的夏季，要重视心神的调养。《素问·四气调神大论》指出：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”也就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，胸怀宽阔，精神饱满，如同含苞待放的花朵需要阳光那样，对外界事物要有浓厚兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。与此相反，像恼怒忧郁，就有碍气机，都不太适合饮食养生，嵇康《养生论》说，夏季炎热，“更

宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”说的是“心静自然凉”的心灵内修的夏季养生法。

夏天气温高，出汗多，饮水多，胃酸被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱致使食欲不振，再加上天热人们贪吃生冷食物造成胃肠功能紊乱或因食物不清洁易引致胃肠不适，甚至食物中毒，因此，夏季饮食应清淡而又能促进食欲，这样才能达到养生保健的目的。中医认为，凡有苦味的蔬菜，大多具有清热的作用，因此，营养学家建议，夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。如素有“菜中君子”美称的苦瓜，苦中带甘，略含清香，食之回味无穷。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴，能调和脾胃，清除疲劳，醒脑提神，对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜，具有清凉解毒、防治胃肠炎等功能，食用苦菜时，将它的根、叶洗净，可拌可炒可做汤，味道苦中带香，是解暑开胃的佳肴，而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。夏季出汗较多，不妨喝点带苦味的饮料，啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。夏季酷暑炎热、高温湿重，吃苦味食物，就能清泄暑热，增进食欲。