



中国传统节日食品

• 翁洋洋 著 •

中国轻工业出版社

2.1

7

中国传统节日食品

翁洋洋 著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

中国饮食文化,作为中国优秀的传统文化的组成部分,在当今世界越来越显示其重要的价值和地位。而多姿多采的中国饮食风俗则又是饮食文化的重要组成部分。本书是我国第一部较为完整、全面论述中国传统节日、时令食俗的专著。以全年12个月程序排列,收入30多个传统节日,200多种饮食文化事象,1000多种传统节日食品的制作方法。全书内容丰富,资料翔实,文采优美,立意新颖,集趣味性 with 知识性于一体,有广泛的民间性、民俗性和可读性。

本书可供广大社会读者、海外侨胞了解中国传统节日饮食风俗和制作方法参考,也可供饮食文化研究人员和饮食业、旅游部门的有关人员阅读。

中国传统节日食品

翁洋洋 著

责任编辑 唐是雯

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

北京交通印务实业公司印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 印张: 5²/₁₆, 字数: 141千字

1994年6月 第1版第1次印刷

印数: 1—3000 定价: 6.90元

ISBN7-5019-1456-7/TS·0968

作者简介

翁洋洋 女 1945年12月16日出生，上海市人。现任苏州市食品工业办公室副主任，曾任食品报苏州记者站站长。中国民间文艺家协会会员，中国民俗学会会员，中国散文诗学会会员。

长期从事中国饮食文化研究，着重饮食民间文学，饮食民俗的收集、整理和理论研究。同时创作撰写散文。至今，已发表文章、专著200多万字。

为表彰作者对中国饮食文化研究所作出的贡献和取得的成绩，由中国文联批准列入《中国当代青年名人大辞典》、《中国当代艺术家传集》。为我国饮食文化研究领域成果丰硕的中青年专家。

目 录

序言	1
中国传统节日时令著名食品一览表	7
春节	9
岁朝糕汤圆子 开口果子 元宝茶 春盘	
面条 饺子 馄饨 喜神酒 年坟果 路头	
酒 年节酒 春卷 黄莲头 爆字姜	
元宵节	20
元宵 桂花汤圆 藕粉汤圆 汤团	
打春节	24
春饼 粉团油饼	
填仓节	26
填仓粮、填仓饭	
中和节	26
太阳糕 太阳饼	
龙节(龙抬头)	28
撑腰糕 糕酒祭田	
春分节	32
白蜆登盘 河豚上市 青白螺蛳 酒酿 酒酿饼	
土地节	37
春社酒	
百花节	38
花粥 花露 花茶 花酒 花酱 花卉菜肴	
寒食节	42

冷食糕点

- 清明节.....44
青团扫墓 青团子 荠菜团 荠菜糕 酱猪肉
野火饭
- 谷雨节.....48
谷雨新茶 龙须菜 香椿拌豆腐 燕来笋
桃花鳊鱼 鳖裙羹 虾子酱油 炆鲜虾
- 蟠桃节.....53
蟠桃 风筝酒
- 立夏节.....56
海蛎 金花菜 炒蚕豆 咸鸭蛋 黄鱼羹
樱笋厨 卖时新菜 钱春宴 七家茶 乌米饭
兰花豆 五香豆 麦芽饼 榆钱饼
- 祈蚕节.....63
蚕圆子 凉炒面 盘香饼 桑椹
- 结缘节.....65
结缘茶 拾缘豆 神仙糕
- 端午节.....66
粽子 筒粽 九子粽 小脚粽 雄黄酒 五
毒饼 凉药茶 药浴 采药、制药 悬药囊
- 夏至节.....74
汤面 抻面 炒面 卤面 过汤面 珊瑚面
翡翠面 浇头面 两面黄 石榴 梅酒 麦
芽饼 麦芽粥 了田过夏至 祭田酒
- 素斋节.....78
夏糕 双馅团 素斋 藕圆子 素什锦 白
汤面 西瓜 双花茶 青蒿茶 薄荷茶 酸

- 梅汤 绿豆汤 冰胡儿 莲子 丝瓜 茄子
 焦面 晒酱 鼓豉瓜姜
- 七夕节.....91
 乞巧果 乞巧酒 卜巧麦 赠蜜饯 山楂糕
 枣品上市 红枣赤豆汤 红枣莲子汤 红枣
 饽饽 红枣面糕 红枣粽子 枣泥麻饼 金
 丝蜜枣 天香枣
- 中元节.....99
 粉团祭田 油饼上坟 施粥食 酒贺孟兰盆会
- 地藏节.....101
 果酒祭地
- 中秋节.....101
 月饼祭月 九节藕 莲瓣西瓜 月饼踏月
 船菜船点 剥菱食 苡烧斗香 粉团油锤
 菹菜汤 肥肺汤 芋茆 苡菇 苡实 塘
 藕 生拌藕丝 素藕圆 焐熟藕 芋芥
 红菱 糖炒栗子 银杏 菜团
- 桂花节.....115
 桂花酱 桂花露 桂花酒 桂花茶
- 重阳节.....116
 重阳糕 重阳馍 糍粑重阳糕 菊花酒 菊
 花汤 良乡酒 鸭儿梨 柿子 酸枣 菊花
 菜 菊花肉片 山药西拖甘菊苗 菊苗粥
 吉祥如意汤 菊花火锅 秋蟹 清蒸大闸蟹
 软煎蟹合 蟹黄汤包 蟹酿橙
- 菊花节.....127
 菊花会

- 下元节..... 129
 素斋 熏青豆 腌菜 储冬菜 熏烧酒 开炉
 暖锅 夜作饭 十月白酒 饴糖 烧麦 乳酪
 燥蟹 涮羊肉 羊汤 羊肉面 羊羹 萝卜
- 冬至节..... 143
 祭祖宴 冬酿酒 冬至饭 馄饨 元宝水饺
 冬至团 金银团 南瓜菜 炒南瓜丝 鱼香
 南瓜条 拔丝南瓜块 红烧羊肉 冬笋 韭
 芽 冻豆腐 烤红薯 药粥 红枣粥 萝卜
 粥 羊肉粥 枸杞粥 赤豆粥 冰糖葫芦
 萨其马 冬春米 风干荸荠
- 腊八节..... 157
 腊八粥 腌白菜 腊八蒜 腊八糕
- 年节..... 160
 置年货 赠岁盘 年糕 白糖年糕、黄糖年糕
 猪油年糕 水磨年糕
- 送灶节..... 166
 灶糕 灶饼 送灶元宝 送灶团 灶糖
- 过年节..... 169
 猪首祭祖、年夜饭 饺子 年糕 安乐菜
 如意菜 水芹菜 蛋饺 八宝饭 元宝饭
 子孙饽饽 兴隆馒头 盘龙糕
- 守岁节..... 174
 万年粮 桔梨盘 丢百病 祭床酒 迎喜
 神糕 看门甘蔗 做汤圆 封井酒 芝麻
 珠岁 天地宴 守岁宴 辞岁酒 守岁盘

序 言

多姿多采的中国传统节日食品，是中国饮食文化的一个重要组成部分。它是民族心理、生活方式长期积淀的结果，也是民族伦理思想、道德观念以及宗教信仰的集中表现。

人类在饮食生活的发展进程中，大致经历过两个阶段。一是自然饮食阶段，即茹毛饮血生食阶段；二是调制饮食阶段。只有当人类进入调制饮食阶段时，才产生了饮食文化，使饮食进入文明。这个阶段，火的发现和使用是饮食文明起源的关键和始端。

就整体而言，中国传统节日食品的形成与发展，是我国传统文化的综合差异体现，它的主要特征是民俗性。因此，传统节日食品的内核与真谛便是民俗文化，现被称作是饮食民俗中的一个组成部分。为此，要真正了解中国传统的节日食品，必须从民俗学的视角去研究、探索。

中国是一个地域辽阔、多民族的国家，在漫长的历史进程中，各民族、各地区的人群世代生活在各自较为稳定的特定的地域范围之内（这种较为稳定的特定的生活环境和范围自农耕文化占我国统治地位后，作为农业大国的农民，背朝蓝天，脸贴土地，视土地为第一生存资源的心态，使这种稳定得到了长期的、不可摧毁的巩固），各地区的人群，在长期的生活中，受到地理、资源、经济、文化、信仰等各方面千差万别的影响，一方面互相交流，彼此影响、渗透，共同缔造了中华民族光辉灿烂的饮食文化，饮食民俗，与此同

时，也形成了相对稳定的具有各自地方特色又多姿多采的地域节日时令食品。因此说，中国传统的节日食品既属于整个中华民族的，但又实实在在属于某一地区的，甚至某一人群的，所谓“十里不同风，五里不同俗”，便是所指。

比如，由于地域的气候差异，形成了我国饮食口味，包括节日食品的风味差异，即通常所言的“南甜、北咸、东辣、西酸”。我国南方的节日食品，特别是小吃大多为甜食；而西部，如山西省的节日吃食中，大多有醋，为酸味。又如资源的差异，使各地的节日食品各具地方特色，如，广东地区气候温和润湿，适宜蛇的生长繁殖，广东地区的节日食品中，便有着名的“蛇餐”“三蛇羹”“龙虎斗”等。长江流域，水产众多，江南地区的节日食品便有“炆鱼”“碧螺虾仁”“清蒸桂鱼”等。

我国北方地区以畜牧业为主，因而有“全羊席”“炮牛肉”“涮羊肉”等。黄土高原不产蛇，也没有水产品，自然难以有“龙虎斗”和“碧螺虾仁”。同样，南方地区没有牧区、大草原，也难以有“全羊席”的节日吃食。有人说，饮食民俗、节日食品的形成，是传统文化封闭形态差异的产物，我以为此话颇耐人寻味，但应该看到其开放的一面，即人们将地区间的差异、限制与制约，通过互相交流、渗透，积极地创造、创新，才形成中国多姿多采的传统节日食品，不然，是不可能的。

由于我国各民族所处的地理环境各异，社会历史发展阶段不同，文化、经济背景不同，因此，我国传统节日食品在长期的形成与发展中至少具有以下两个特点。

一、传统节日食品属于观念形态，是社会存在的反映。节日食品的内容物仍是实实在在的物质——各种吃食食品，但这时的食品已经人格化了，人们将某一食品作为不再是仅

仅为满足生理需求,填饱肚皮的纯物质食品,而是人们表达感情、思想、信仰的一种移情物和表现载体。从这一角度认识,节日食品已属于观念形态,并且有其深刻的精神,文化内涵。它从一个侧面反映了一个民族,或一群人的观念与感情。比如,有的民族受宗教的影响,在节日食品的意识观念上,反映出各种禁忌。回族遵守《古兰经》的规定,禁食自死物、流血死动物、猪肉等;藏族不食鱼类,是受喇嘛教的影响,汉族一年四季,各种时令,节日食品的形成或出于对神、宗教、祖先的崇拜,或出于对生活的热爱,对美好生活的期望,因此节日食品显得绚丽多姿。

节日食品既然属于观念形态,除了反映出我国饮食文化博大精深,波澜壮阔之外,它的内核,首先真实反映了人民的普遍生活与心声。我们知道,饮食是人类生存的第一物质基础,通过饮食来反映普通民众的生活最具普遍性、真实性,而通过节令食品反映民众的生活与心声,便更具典型性,有其普遍与特殊的意义。比如,农历十月,盐菜的食俗,是我国人民,在封建社会,生产力发展缓慢,生活水平低下的直接反映和产物。特别是那首《盐菜》诗:“吴盐匀洒密加封,瓮底春回菜甲菘。碎剪冰条付残齿,贫农一样过肥冬”。这的确确是贫苦民众自我痛苦生活的写照和自我心声的直接流露。

同样,十二月初八的“腊八节”,食“腊八粥”起源于佛门,后流传到民间,为什么会流传到民间?为什么这一天佛门要施粥?这都与当时的社会背景、广大人民群众生活贫苦有深刻的内在联系:“腊月八日粥,传自梵王国;八宝美调和,五味香掺入。僧民多好事,踵事增华饰;吾家住城南,饥民两寺集,男女叫号喧,老少街衢塞;失足命须臾,当风

肤迸裂……此景亲见之，令我心悽惻……”。贫苦的民众，为了能在寒冬腊月喝上一碗僧寺施舍的粥，其情景是多么的悲惨！因此，中国传统节日食品的形成与发展，有其深刻的复杂的原因，值得我们今天进一步研究与探索。其次，节日食品寄托了人民群众对幸福生活的憧憬与追求。不论是信仰、崇敬、时令、娱乐等原因形成的节日食品，都强烈地反映了这一点。比如，节日食品大多作为人们的移情物，作为吉祥物、崇拜物的象征而寄托人们的思想感情、向往与追求。正月里的“爆字姿”（即爆米花）节日吃食是最为典型了。

正月里的爆米花，除作春节的小吃食之外，还作为新春之时预示新年如意的吉祥物。汉族各地的古籍都有记载：“糯谷投釜日卜流言，卜流年也”。也有一首诗：“东入吴门十万户，家家爆花卜年华；就锅抛下黄金粟，转手翻成白玉花。红粉佳人占喜事，白头老叟问生涯，晓来妆饰诸儿女，数片梅花插鬓斜”。青年男女以爆米花占卜来预示自己幸福美好的未来，而成年汉子和老头则用米花预测生意境况和晚年的良好归宿，一旦获得好的预兆，即把洁白的米花撒在儿女的头上，犹如迎春的梅花盛放一样令人喜悦。

二、节日食品在长期的历史发展进程中，具有相对的稳定性和变异性。节日食品作为一种饮食民俗文化事象，比起其他民族文化特征来，保持的时间要长得多，有的节日食品在某一个民族中，地区间可以流传几千年、几百年，如汉族五月初五端午节食粽子的节日食品，便流传了几千年。但任何事物都是会变的，变是绝对的，但节日吃食的变异是渐进的，缓慢的，不会给人们生活、心理上造成空白。因此，具有相对的稳定性，而变异只是在人们不知不觉之中变。

一般来说，一些不符合时代，不适合人们生活、精神需

求的陈规陋俗节日食品会被逐渐淘汰。如腊八粥，旧时这天各佛门要施粥，而随着时代的变迁，生产力的发展，人们生活水平的提高，施粥的习俗就被淘汰了。而一些新的节日食品逐渐又会形成，如当代我国的端午节、春节等传统节日，都增添了新的节日内容和新的节日食品，比如春节的食品中，就出现了许多当代的新型食品，同时，随着交通、通讯的发达，地区间的交流频繁，促进各地区、各民族之间的饮食交流、渗透和融合。这样，节日食品的南北、东西的局限就被打破，如现在南方过年吃饺子的也不少，而北方过年不吃饺子，吃面条、吃米饭的也在增多。应该说，这是一种社会进步的现象，并随着科技的进步，社会的发展，经济的繁荣而日益加强。

人类发现、发明火，改生食为熟食后，使饮食进入文明，并创造了文化，从根本上来说，是人类对自身本能（指“进食”这种自然属性）的一种高度理性发展，伟大的中华民族在饮食上的发明与创造，为人类生活与文化的进步所作出的巨大贡献是举世瞩目的，从这一角度出发，为了继承、弘扬中国优秀的饮食文化，编写这本《中国传统节日食品》有其深刻的现实意义和长远的历史意义。为此，我们奉献这本小册子的同时衷心希望能在以下几个方面发挥作用：

1. 中国传统节日食品是中国饮食文化中的宝贵财富，但有许多资料都流失在历史的长河之中。编写这本小册子，为抢救亡逸在即的珍贵资料，为建立我国饮食文化体系作准备，为今天对饮食文化开展多侧面、全方位的研究，提供资料。

2. 为中国的饮食业、食品工业发展提供传统的“信息”和“养分”。中国传统的节日食品异常丰富，今天只要依靠现

代科技的进步加以改造，完全可以开发出适合现代需求的新型食品。如当今风靡全球的“八宝粥”，便是传统“腊八粥”的继承、改革与创新。

3. 有利于开展饮食文化经济旅游活动。中外旅游者中，不乏追求口腹者，旅游部门可选择各地有特色的节令食品，开发旅游饮食资源，为今天的经济建设服务。

4. 中国传统节日食品，最能体现中华民族的民族史、文化史，最能激起人们思乡爱国的感情，可让海内外的炎黄子孙，特别是年轻的一代了解景仰祖国的悠久历史，尊崇祖国的灿烂文化，并为其在今天进一步发扬光大而献身。

中国传统节日食品涉及面广，加之我国是一个多民族国家，各民族的节日食品犹如浩瀚的大海，无边无际。为了能在有限的篇幅内集中反映中国传统节日食品的概貌，本书主要收集了我国汉族的传统节日食品，请读者理解。其次，作者水平有限，错误、疏漏、不当之处，还敬请广大读者、专家、学者不吝赐教。

本书编写过程中，得到北京博物院，江苏省图书馆古籍部等有关同志帮助与指教，在此一并致谢。

中国传统节日时令著名食品一览表

季节	月份	水果	蔬菜	水产	加工食品	菜点
春	一月	香桔、双桔	笋、韭菜芽、青蒜、紫菜苔	青鱼、塘里鱼	灰汤粽、春饼、春卷、油煎肉三角、韭圆馅包、炸白薯(北方)	火锅、火锅毛肚(四川)砂锅豆腐
	二月		菠菜、茼蒿菜、竹笋	紫壳螺、鳊鱼、白鲫、河鳊鱼、鲈鱼	酒酿、酒糟饼	金钩韭菜、松鼠桂鱼、爆肉豆腐、鲈鱼鲞
夏	三月	梅子	芥菜、金花菜、香椿、椿蕻、龙须菜	鳖、鳊鱼、小黄鱼	笋脯豆、雨前茶、烘熟藕、荠菜团子	清蒸甲鱼、黄鱼鲞、银鱼炒蛋、香嫩拌豆腐、荠菜肉丝、炆猪肉
	四月	樱桃、杏子	蚕豆、茭白、青蒿、黄瓜、青蒿	鲥鱼、鲥、鳊鱼、海鲰、大青鱼、鲢鱼、凤尾鱼、小虾、小黄鱼、带鱼	糟酒梅子、雕梅、松花饼	脆肚鲜、葱煎黄瓜、炒蚕豆、清蒸鳊鱼白、南荠、响油鳊糊
季	五月	枇杷、杨梅、菠萝、桑椹	薤菜、草苾、蚕豆、豌豆、西瓜	泥鳅、鳊鱼、梅蛤	白糖杨梅	葱烤鲫鱼
	六月	番木瓜、番石榴、荔枝、无花果、水蜜桃	蒜苗、苦瓜	河虾	绿豆糕、山楂糕、虾子酱油	北方：豆汁、凉面、凉粉、炸酱面、冷拌面、炸子蚕鱼

续表

季节	月份	水果	蔬菜	水产	加工食品	菜点
秋	七月	蟠桃、李、苹果、鲜枣 北方：酸枣、鲜枣	长豇豆、冬瓜、鸡毛菜	鲑	巧果、酸梅汤、澄粉 枣、金丝蜜枣	西瓜盅、冬瓜盅、油象 臭豆腐(南方)
	八月	红梨、洋桃、鲜梨 藕、莲子、芡实、猕猴桃、银杏 葡萄、栗子、猕猴桃	北方：洋白菜、大白菜 南方：秋葵白、莴菜	鳊鱼 南方：肥鱼	月饼、糖炒栗子、稻 筒糯米 南方：烩鳊鱼、炒白果	夹肉汤、藕粉圆子 南方：肥肠汤、荠菜汤
季	九月	香蕉、龙眼、荔枝、苹果、秋石榴、荸荠	卷心菜	蟹(以雌蟹为佳)	桂花酒、菊花酒、红枣羹	清蒸大闸蟹、炒蟹粉、蟹粉馒头、蟹粉
冬	十月	柿子、山楂	蘑菇、红萝卜、莴笋	蟹、蟹(以雌蟹为佳)	北方：冰糖葫芦、梨白薯、萨其玛	涮羊肉、烤鸭
	十一月	柑、橙、金桔	大白菜、大青菜、青蒜、菠菜、苜蓿芽、白萝卜	鳊鱼、青蟹	冻豆腐、羊羹	黄焖鳊、菊花粥、韭菜炒肉丝
季	十二月	柑、橙、金桔	芹菜、塌棵菜、青蒜、冬笋、胡萝卜	青鱼、牡蛎	紧酵馒头、糖佛子、烤鸭白薯、椒年糕	火锅、母油鸭、酱鸭、砂锅豆腐、五香熏鱼
	备注	一、表中月份均为中国农历，因中国时令农历为依据。 二、表中所列食品为时令性较强的著名食品，包括部分节日食品，但以家常食品为主。				

春 节

春节，又称元旦。是我国人民的传统节日，在中华民族绚丽多彩的众多节日中，春节最为隆重，最富有民族特色，有“百节年为首”之誉。这一天，不论大人小孩，都要穿上干净整洁、艳丽漂亮的服饰，品尝各种美食，人人喜气洋洋，全民皆庆贺。可以说，天下华人不论在天涯海角，家家过年，人人过年。

春节，不同时代，叫法也不尽相同：尧舜时称“年”为“载”；夏代称作“岁”；商代改“岁”称“祀”；周代才称之为“年”。

为什么会称“年”呢？相传很久很久以前，有个叫“年”的怪兽，凶残无比，每隔365天就要出来残害人畜，毁坏田园。人们为了防御它，就抓住它怕红、怕响的特点，用挂“桃符”、放“爆竹”的方法驱走它。长期以来习以为俗。给“年”涂上了神秘的神话色彩。

其实，“年”本是五谷成熟的意思。周代，人们根据农作物的生长周期，制订年节。将“五谷皆成熟称作有年，五谷皆大熟称为大有年”。“有年”指的是农业有收成，“大有年”指的是农业大丰收。今天，人们也常常把“收成”说成“年成”。所以，在周代，过年实际上是人们欢庆农业丰收的一种综合性活动。

由于各个朝代的历法不同，规定年节的日期也前后不一：夏代的大年日期，与我们现在相同，即正月初一为岁首，所以至今人们还将阴历称作夏历；商代以夏历十二月为岁首，