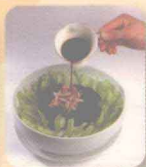


閩南

文化叢書之三

飲食



編著



- 廈門市閩南文化研究會
- 廈門市社會科學界聯合會

國家圖書館出版品預行編目資料

閩南飲食 / 彭一萬 編著.
廈門市閩南文化研究會：2008 [民97]
廈門市社會科學界聯合會

ISBN 978-986-6346-01-9 (精裝)

- 1.閩南民系與文化 2.閩南方言與俗語 3.閩南飲食
- 4.閩南先賢 5.閩南民俗 6.閩南建築
- 7.閩南民間信仰 8.閩南民間工藝 9.閩南民間器物
- 10.閩南民間表演藝術

編 著 者 / 彭一萬
發 行 人 / 河洛文化事業股份有限公司
總 編 輯 / 陳 耕
主 編 / 廈門市閩南文化研究會
廈門市社會科學界聯合會
編 輯 / 劉鐘元
美術編輯 / 陳秋桃 張維琳
出 版 者 / 河洛文化事業股份有限公司
地 址 / 台北市新生北路一段19號
電 話 / (02)2581-3029
傳 真 / (02)2563-8665
網 址 / www.holooopera.com.tw
印 刷 / 良盈廣告攝影有限公司
出版日期 / 2009年8月
定 價 / 300元

版權所有 翻印必究
ISBN-13 / 978-986-6346-01-9 (精裝)

閩南飲食

◎ 彭一萬 編著





廈門市閩南文化研究會同仁，共同編寫了10冊閩南文化通俗讀本，作為《閩南文化叢書》第壹輯出版，其宗旨是：讓閩南人瞭解自己，讓外地人瞭解閩南。閩南文化是中華文化的重要組成部分，具有一體多元、開放包容的特色。作為一個民系文化，她上承中原、吳越，下續台灣、海外，傳播範圍十分廣闊，可以用“根紮閩南，花開兩岸，香飄四海，譽滿五洲”來形容；全世界同操閩南方言的總人數有六、七千萬。閩南文化就是在這麼遼闊的地域、衆多的人口存在、繁衍、傳播和發展。

明初周德興在金門撰聯曰：帝典王猷，海外傳一肩行李；龍樓鳳閣，空中起百代文章。

意思是，歷代帝王的典籍和宏圖大略，通過移民像挑行李一樣，從中原傳到閩南，又經過這裏，流播到海外；這裏的樓宇，彙聚了歷代中原文化的豐富積澱。發展到今日，閩南文化可謂源遠流長，博大精深，輻射廣闊，動態傳承，作為一種文化生態，正在發揮越來越大的作用。

本叢書在編寫和出版之際，正是閩南文化生態保護實驗區在閩南大地精心規劃和建設之時。我們期望，這將進一步加強閩南文化的傳承和創新，營造閩臺特色的文化環境，使閩南文化深入融于百姓生活之中，成為海峽兩岸人民的一座心橋。

本叢書是普及性的通俗讀物，不是專門性的學術著作。編寫者大量尋找歷史資料，廣泛進行田野調查，借鑒前人已有的學術成果，然後將每一個專題寫成一本10萬字左右的小冊子，並配以近百幀照片，意在給讀者提供簡明扼要、圖文並茂的讀本，導入閩南文化之門，讓這種文化傳統在民間得到有效傳承並發揚光大。

同仁們真誠努力，默默付出心血，但由於我們的水準有限，錯誤、缺點在所難免。我們將之作爲引玉之磚，拋了出去，期盼兩岸學者、讀者批評指正，使我們獲得改善、進步的空間，把第二輯、第三輯編好。

感謝台灣河洛文化事業有限公司、良盈印刷公司各位朋友的幫助，使本叢書得以順利與讀者見面。

廈門市閩南文化研究會
廈門市社會科學界聯合會

2009年3月1日於臺北

目錄

第一章 閩南文化與閩南飲食文化.....	5
第二章 閩南飲食的起源與發展.....	10
第一節 中國飲食的起源與萌芽	11
第二節 福建、閩南飲食的起源與萌芽	13
第三節 閩南飲食的初步形成時期	14
第四節 閩南飲食的蓬勃發展時期	16
第五節 閩南飲食的成熟定型時期	24
第六節 閩南飲食的繁榮創新時期	31
第七節 閩南飲食的未來走向	33
第三章 閩南飲食的特色.....	39
第一節 烹調技藝	40
第二節 飲食藝術	41
第三節 綜合特色	43
第四章 閩南食俗.....	45
第一節 日常食俗	46
第二節 節日食俗	49
第三節 生育食俗	56
第四節 婚嫁食俗	57
第五節 壽辰食俗	57
第六節 喪葬食俗	58
第七節 宴請食俗	58
第八節 叫賣食俗	59
第九節 飲食禁忌	60
第五章 閩南名菜、名點、名宴、名店、名廚.....	64
第一節 名菜	65
第二節 名點	70
第三節 名宴	71
第四節 名店	79
第五節 名廚	81

第六章 閩南素菜.....	82
第七章 閩臺食緣.....	95
第八章 閩南菜與潮州菜.....	107
第九章 閩南茶文化.....	115
第十章 閩南酒文化.....	128
第十一章 閩南飲食的文化遺產.....	136
第一節 閩南飲食典籍	137
第二節 歷史名人與閩南飲食	140
班婕妤自烹薑母鴨.....	140
陳元光賦詩記盛宴.....	141
陳元光與漳州滷麵、拉麵.....	142
唐宣宗吃珍珠糜配鳳眼鮭.....	143
王審知愛吃蠔仔煎.....	146
朱熹與文昌魚.....	147
小皇帝初嘗貓仔粥.....	149
洪朝選赴宴指要番薯粉粿.....	150
戚繼光發明“鹹光餅”	151
蔡復一夫人發明博餅.....	153
鄭成功與伏苓糕、蠔仔煎、“蟲目魚”	156
蔡新巧對節俗聯、巧出鞋底魚.....	159
林則徐與檳榔芋泥.....	161
陳嘉庚愛吃地瓜粥、請周恩來吃炒米粉.....	162
魯迅在廈門品菜.....	164
飲食寄託著林語堂的鄉愁.....	165
郭沫若與“半月沉江”	167
趙樸初與“絲雨菇雲”	168
第三節 詩話	169
第四節 詩詞	179
第五節 對聯	187
第六節 民謠	190
第七節 諺語	198
第八節 燈謎	200

第一章



閩南文化 與閩南飲食文化

中國飲食文化是中國的主體文化之一，體現著中國的國家文明。“一方水土養一方人”，“養”，首先就是提供飲食。

“民以食爲天”，所以飲食是最民間化、最大眾化的文化。所謂“飲食文化”，當然包括物質文化和精神文化兩方面。細而分之，至少應包括：飲食觀念、飲食制度、飲食結構、飲食習俗、飲食方法、飲食場所、飲食時間、飲食器皿、飲食氛圍、飲食原料、飲食衛生、烹飪技藝、烹飪名廚、菜肴配置、菜肴造型、調味配料、食療原理乃至飲食營養、飲食禮儀、飲食心理、飲食文化遺產等等。

在我國悠久的歷史長河中，以民間飲食爲基礎，出現了家常菜、宮廷菜、官府菜、市肆菜、寺觀菜等的分野。但是，這五類菜，其原配料、調味料及廚師廚工、烹飪技法等，也都來自民間。

目前，我國飲食文化學術界，在中國飲食地域差異和體系歸屬方面，有三種不同的看法，即菜系說、飲食文化圈說和陸味派與海味派說，簡稱“系說”、“圈說”和“派說”。“系說”側重於從菜肴的角度來劃分，“圈說”側重於從飲食文化的角度來區別，“派說”側重於從廚藝的角度來審察。個人認爲，差異首先從菜肴體現出來，其後才上升到文化；“派說”則把偌大一個中國，僅僅劃分爲海陸兩大派，或京魯、川湘、淮揚、閩粵四大風味菜系，這似乎過於籠統，缺乏精細劃分，個性不夠突出。因此，本書採用菜系說。

由於地理環境、歷史傳統、文化背景、民族特征、物產資源、信仰習俗乃至體格稟賦的不同，由於烹飪技法、炊具餐具、味型愛好的差異，全國各地在民間飲食的基礎上，逐步形



成了菜品的鏈條、體系，出現了名菜、名點、名宴、名店、名廚，進而出現了菜譜、烹飪技法、飲食文化理論著作，促使菜系的最終完成。

如今，我國對菜系的劃分，有四大菜系、八大菜系、十大菜系的不同說法，但多數取八大菜系之說，即魯、川、粵、蘇、閩、浙、湘、徽菜。閩菜是中國八大菜系之一。

從福建民間飲食逐漸發展形成的閩菜，主要由三大菜路即福州菜、閩南菜、閩西客家菜組成。本書論述的是在閩南飲食基礎上形成的閩南菜。因此，我們必須追述閩南文化的一些基本問題。

閩南文化的內涵包括了閩南物質生活文化(即衣食住行等方面)和閩南精神生活文化。閩南文化是古代中原文化與閩越文化融合的產物。中原文化，尤其是作為中原文化核心的河洛文化，其語言、習俗和農耕文化，對閩南文化有深刻的影響。

北宋類書《太平御覽》州郡部16引《十道誌》載：“泉州清源郡，秦漢土地，與長樂同。東晉南渡，衣冠士族，多萃其地，以求安堵，因立晉安郡。”根據在南安豐州等地出土的東晉墓葬考察，當時有南遷的漢人，在晉江流域聚族而居，因此，泉州成為早期閩南文化的孕育地。晉太康3年（282年），福建開始南北分治，在建安郡（分領建寧、延平、邵武3府）外，增設晉安郡，分領福州、福寧、興化、泉州、漳州、汀州6府及永春、龍巖2州。到了南朝梁天監中（502—519年），設置梁安郡（後改南安郡），管轄興化、泉州、漳州3府及永春、龍巖2州。

唐初，潮州與泉州之間的地區，爆發了大規模的土著“蠻獠”嘯亂。唐高宗於總章2年（669年），命河東人歸德將軍陳政及其子陳元光率領中原河洛地區申州、光州、蔡州三州府兵3600名，入閩平亂。陳元光在平息暴亂之後，於垂拱2年（686年）請求朝廷於泉州、潮州之間建置漳州，他並被任命為首任刺史。陳元光組織上萬移民，開發閩南地區，把中原文化帶到閩南。

陳元光所作《漳州新城秋宴》一詩有這麼幾句：

東湧滄溟玉，西呈翠巖珍。畫船拖素練，朱榭映紅雲。
琥珀杯方酌，鮫綃席未塵。秦簫吹引鳳，鄒律奏生春。
縹緲織歌遏，婆娑妙舞神。

誠如詩中所述，宴會是在雲霄新城漳江邊舉辦的，東邊是蔚藍如玉的江海，自然會獻上許多水產品；西邊是青翠欲滴的山峰，當然有不少山珍野味；畫舫拖著素練，朱榭映照紅雲，可以一邊用琥珀杯品酒，一邊欣賞歌舞，既有秦晉音樂，也有鄒魯旋律，足見宴會規模之大，規格之高。山珍海味自然是菜肴的主角。

從總章2年至元和14年（669—819年），陳元光家族祖孫6代，開漳治漳共達150年，使閩南和閩西、粵東一帶成為“富庶之區”。

從唐末到宋初，3個集團管治了閩南，即王審邽、王延彬父子的王氏集團，留從效的留氏集團，陳洪進的陳氏集團。他們都對閩南文化的形成作出了貢獻。

隨著大批閩南人下南洋、過臺灣、移他地，閩南文化播遷空間越來越廣闊，除了廈門、漳州、泉州（莆田也曾屬於泉州）外，還有廣東的汕頭、潮州、揭陽、汕尾，臺灣省，海南省漢族地區，浙江、廣西、江西、江蘇的某些縣、鎮、村，香港、澳門的閩南人聚居區，東南亞華裔閩南人聚居區，總人口在6000萬左右。

閩南文化，淵源於中原文化，又有別於中原文化；既受中原文化影響，又深深植根於閩南大地。閩南文化既有傳統的農耕文化因素，又有海洋商業文化成份。閩南文化既是區域文化，更是民系文化。在區域文化中，唯有閩南文化能在閩南區域之外，形成強大的閩南文化圈，不僅在國內，如臺灣等地；而且在國外，如東南亞各國中的閩南籍華人區。閩南文化源遠流長、博大精深、輻射廣闊、動態傳承；根紮閩南、花開兩岸、香飄四海、譽滿五洲；中西合璧、南北交融、涉台涉僑、吸收包容。

閩南飲食文化，正是在這種大背景下，產生、發展和壯大的。

The background of the page features a grayscale photograph. On the left, a bowl filled with a dark, thick soup or stew is visible, with a pair of chopsticks resting inside. To the right of the bowl, there is a large pile of fresh, leafy herbs, possibly basil or mint, with prominent veins on the leaves. The overall lighting is soft, creating a gentle, natural feel.

第二章

閩南飲食 的起源與發展

第一節 中國飲食的起源與萌芽

考古成果表明，中國飲食的萌芽時期大約在新石器時代，即始於公元前6000年左右，延續至公元前2000年左右，距今約8000—4000年，先人們從石烹過渡到以陶烹來制作飲食品，由基本生食向基本熟食轉型。此時，人們逐步掌握了種植谷物和養殖禽畜的技術，使食物原料的來源開始相對穩定；陶器的產生和使用，使炊具餐具基本齊備；采集漁獵獲得了大量野生的飛禽走獸和水生動物，豐富了食物品種。在此基礎上，以石器、骨器、陶器切割食物，便於加熱烹制，並產生了水煮、汽蒸等烹飪方法和煮海為鹽、谷物釀酒進行調味、佐餐的方法。這樣，既有了食，又有了飲，飲食皆備，標誌著烹飪時代的來臨。

相傳黃帝作竈，始為竈神。竈可以集中火力燒煮，既能節省燃料，又使食物快熟。《古史考》曰：“黃帝作斧甑”、“黃帝蒸谷為飯，烹谷為粥”，他把這些都教給了百姓；黃帝的臣子宿沙氏發明了蒸鹽，此時不僅懂得了烹，還懂得調，改善味道，利於進食，有益健康。至此，炒、烤、煮、蒸、煎等技巧基本具備，成為中國烹飪方式的起源。因此，有人認為黃帝是中國烹飪的始祖。有人認為伏羲氏始作網罟，教人漁獵，養六畜為食物，並作為祭祀品，所以又稱“庖羲氏”，他是中國烹飪祖師爺。有人認為燧人氏“鑽木取火，以化腥臊”，是中國最早的烹飪師。

新石器時代後期，出現了原始的筵席和為氏族首領服務的職業廚師。相傳，這個時期的彭鏗，即彭祖，是中國烹飪技藝之聖。晉代葛洪的《神仙傳》說：“彭祖善養性，能調鼎，進雉羹於堯，堯封之於彭城，年777而不衰。”這就是說，彭祖用雉即野雞，和以五味，創造了雉羹，獻給堯帝，為堯所贊許，封他為

彭地的諸侯。古彭城在今江蘇省徐州市，當地流傳一首詩：

雍巫善味祖彭鏗，三訪求師古彭城。

九會諸侯任司庖，八盤五簋宴王公。

詩中的“雍巫”就是易牙，被廚師們稱為“烹飪祖師”。瞧，連易牙都得求教於彭祖。彭祖後來跑到山清水秀的武夷山幔亭峰下隱居養生了。清代董天工修《武夷山誌》時，為彭祖繪像並題詩：

在昔彭祖，獻堯雉羹。幔亭峰下，遁跡養生。

茹芝吸露，顏如舜英。厥有二子，武夷得名。

彭祖食用靈芝果露，就是老了，也顏如美人（“舜英”即木槿花，比喻美人）。

有人則認為中國烹飪的始祖是商代初期的宰相伊尹。司馬遷在《史記》中，說他背著炊具，用烹飪和滋味的道理去說服湯，使湯得以王道大治於天下。《呂氏春秋·本味篇》詳細地記載了此事，成為一篇古代烹飪的初步經驗總結，所以，《老子》說：治大國若烹小鮮。

隨著食物品種和烹飪方式的變化，進食方式也必須跟進，所以形成用餐叉、餐杓、餐刀進食的傳統。這些餐具大都以獸骨或蚌殼磨制而成，有匕形的、杓形的、叉形的，便於進食熱的湯水、粥飯和其他肉菜食品。當然，稍後的商代還有使用筷子進食的方式。筷子成為中國的國粹，陪伴我們走過了3—4000年的歷史。

第二節 福建、閩南飲食的起源與萌芽

遠古時期，福建沿海地區進入新石器時代，至少比黃河流域、長江流域等中原地區，晚了一千多年，內陸山區則更遲了。新石器時代前期的平潭殼丘頭、閩侯曇石山、漳州覆船山、詔安臘州山遺址，新石器時代後期的福清東張、霞浦黃瓜山、南安獅仔山、永春九兜山、東山大帽山等遺址，還有金門的富國墩、金龜山、浦邊遺址，都是福建新石器時期重要的文化遺址。

“黃帝作斧甑”，在福建境內，甑不常見，斧卻很多，炊具除斧、罐外，還有鼎等。福清東張遺址、霞浦黃瓜山遺址均發現土竈，有的是連通竈，有的是取暖用的火塘。食具有碗、鉢、豆、盂、簋等，盛水器有盆、壺、罐等，酒器有杯，儲存器有大甕、大缸、大罐等。這說明炊煮食物已成福建先民的生活方式，器具用途分工進一步細化。谷物成為食物的主要來源，但也吃野獸、野味、家畜、海產、水產，特別是貝類、魚類與野生植物的根塊和嫩葉。酒、鹽成為飲食的調味品，煮、蒸、炊是烹飪的主要方式。

閩南沿海地區，海產成為主要食物，諸如蛤、蜆、泥蚶、牡蠣、螺類，甚至到深海中捕撈貝類、魚類。東山大帽山遺址發現的魚骨，其脊椎骨直徑達1—2厘米，最大達3.5厘米，測算起來，這種魚重量達幾十公斤，只有到深海處才能捕捉得到。

秦始皇時代的閩中郡，包括現在的福建省境、浙江南部、江西東北部和廣東東部一帶。漢高帝劉邦5年（公元前202年），封無諸為閩越王，在閩中故地立國。在半個多世紀中，閩越國生產力得到發展；中原秦漢文化的傳播和閩越人對中原文化的接受，促進了閩越國文化的發展和提高。此時閩越人的食俗，主食以稻米

爲主，副食以水產類爲主，居於沿海的多吃海產，居於山區的多吃淡水水產，也吃山中野味，如蟒蛇等。《漢書·地理誌》云：“越族以漁、獵、山伐爲業。”

西晉永嘉年間（307—312年），北方匈奴貴族起兵反晉，俘晉懷帝，縱兵燒掠，殺王公士民3萬多人，史稱“永嘉之亂”。明代黃仲昭修纂的《八閩通誌》云：“永嘉二年，中原板蕩，衣冠始入閩者八族，所謂林、黃、陳、鄭、詹、邱、何、胡是也。今福州有黃巷，云永嘉中黃氏所居。復有黃兼巷，亦云黃、鄭二姓兼居之。又泉州有晉江者，亦是晉時八族來居江側，故名。”此即“中原八姓，衣冠南渡”的傳說。當然，在這之前，也有一些中原及江浙漢人入閩。入閩的人士帶來了漢民族的先進文化（包括飲食文化，特別是烹飪技法），並逐漸占據主導地位，與原有的閩越文化結合，促進了閩地經濟、文化的發展，出現了谷倉、豬圈、雞舍、魚塘等。這爲閩地百姓食物的豐富多樣、飲食風味的形成，提供了原始的物質基礎。

第三節 閩南飲食的初步形成時期

閩南飲食在唐、五代已有雛形，這也得力於陳元光和王審知在閩南的開發和經營。

這一時期，福建社會經濟向沿海發展，圍墾造田，興修水利，耕地面積不斷擴大，勞動生產率和糧食產量大幅度提高，農作物種類繁多，有稻、麥、豆、粟、薏等；水果聞名遐爾，蔬菜品種很多，莆田、泉州、漳州已成“魚米瓜果之鄉”；重視開發海洋，泉州是我國唐代四大對外貿易港之一（另3個爲交州、廣州、揚州），“雲山百越路，市井十洲人。”（唐代包何詩句），

農業、漁業、鹽業、商業、茶業、海外貿易，多頭並進。海外植物如占城稻種，香料如胡椒、餅香、煎香、豆蔻等的傳入，陶瓷業的興盛，也促進了飲食業的發展。

陳元光開建漳州時，任錄事郎、別駕的丁儒（647—710年）所作的《歸閑詩二十韻》曰：

漳北遙開郡，泉南久罷屯。歸尋初旅寓，喜作舊鄉鄰。
好鳥鳴檐竹，村黎愛幕臣。土音今聽慣，民俗始知淳。
烽火無傳警，江山已淨塵。天開一歲暖，花發四時春。
雜卉三冬綠，嘉禾兩度新。俚歌聲靡曼，秣酒味溫醇。
錦苑來丹荔，清波出素鱗。芭蕉金剖潤，龍眼玉生津。
蜜取花間露，柑藏樹上珍。醉宜薯蔗瀝，睡穩木棉茵。
茉莉香籬落，榕蔭淡裏堙。雪霜偏避地，風景獨推閩。
辭國來諸屬，於茲締六親。追隨情語好，問饋歲時頻。
相訪朝和夕，渾忘越與秦。功成在炎域，事定有閑身。
詞賦聊酬和，才名任隱淪。呼童多種植，長是此方人。

丁儒是光州固始人（一說山東濟陽人），隨軍入閩，他以一個北方人的眼光來審察閩南，描繪物產景觀、民俗風情，可以說情景相融，絲絲入扣。詩中提及中原來的軍事移民，已逐步與閩南融為一體，聽慣土音，喜歡閩南風情，愛上這裏純樸的民風，甚至娶妻生兒，秦與越的鴻溝已經不見了。詩中描寫閩南地區水稻一年兩熟，釀造的高粱酒味道醇美，養蜂取蜜，種蔗制糖，魚蝦、蜂蜜、荔枝、香蕉、龍眼、柑桔、甘蔗、薯類……四季不斷，加上氣候溫和，風景優美，南來的北方移民都願意長住於此了。丁儒的詩作辭采豐富、閑雅從容，為我們提供了唐代閩南地區風土人情及開漳期間的史料。把這首詩與上述陳元光的詩比照閱讀，可以看出，物產豐富為菜肴豐盛和宴會規模之大、規格之高提供了堅實的基礎。