



◆ 中国 文化 知识 读本
◆ 中国古代文化史话

中国食俗

金开诚 主编 郝秋丽 编著

【上册】



吉林文史出版社
吉林出版集团有限责任公司

7SP71
201202
1

阅 览

中国
文化
知识
读本
◆ 中国古代文化史话 ◆

【上册】

中国食俗

金开诚 主编 郝秋丽 编著



吉林文史出版社
吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

中国食俗 / 郝秋丽编著. — 长春: 吉林出版集团
有限责任公司, 2011. 4 (2011. 7 重印)

ISBN 978-7-5463-4966-4

I. ①中… II. ①郝… III. ①饮食-风俗习惯-中国
IV. ①K892.25②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 053365 号

中国食俗

ZHONGGUOSHISU

主编 / 金开诚 编著 / 郝秋丽

项目负责 / 崔博华 责任编辑 / 崔博华 高原媛

责任校对 / 高原媛 装帧设计 / 李岩冰 董晓丽

出版发行 / 吉林文史出版社 吉林出版集团有限责任公司

地址 / 长春市人民大街 4646 号 邮编 / 130021

电话 / 0431-86037503 传真 / 0431-86037589

印刷 / 北京兴湘印务有限公司

版次 / 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 7 月第 3 次印刷

开本 / 850mm×1168mm 1/32

印张 / 8 字数 / 30 千

书号 / ISBN 978-7-5463-4966-4

定价 / 56.00 元(上、下册)

吉林出版集团
吉林出版集团有限责任公司

前言



编委会

主 任: 胡宪武

副主任: 马 竞 周殿富 董维仁

编 委 (按姓氏笔画排列):

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟
李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志
范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明
崔 为 崔博华 程舒伟

前言



文化是一种社会现象,是人类物质文明和精神文明有机融合的产物;同时又是一种历史现象,是社会的历史沉积。当今世界,随着经济全球化进程的加快,人们也越来越重视本民族文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新,才能更好地弘扬民族精神,增强民族凝聚力。历史经验告诉我们,任何一个民族要想屹立于世界民族之林,必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化,文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大,广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员,将源远流长、博大精深的

中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

目 录

一、除夕饺子	001
二、元宵节元宵	027
三、立春春饼	053
四、端午粽子	073
五、中秋月饼	097
六、腊八粥	121
七、少数民族食俗	147
八、地方风情食俗	189
九、宗教信仰食俗	229



一、除夕饺子

食俗是指有关食物在选择、烹调、加工、销售与食用过程中所形成的习俗习惯。它很早，而且涉及社会生活的各个方面，不仅过年过节有食俗，迎亲拜友有食俗，纪念历史人物也有食俗；而且，中国地域广阔，是一个多民族的国家，人们信奉各种宗教，自然就形成了宗教信仰食俗。各式各样



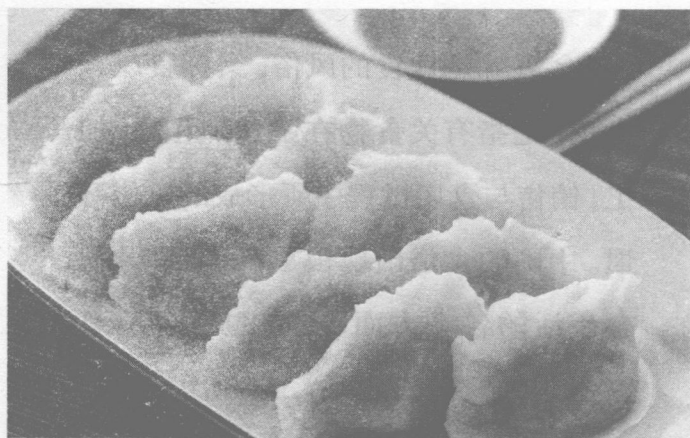
新學書局





的食俗构成了中国饮食文化的重要组成部分。

食俗就是饮食的风俗，又称食风、食规，是指有关食物在筛选、组配、加工、销售与食用过程中所形成的风俗习惯。中国的食俗出现很早，而且涉及社会生活的各个方面，不仅过年过节有食俗、访亲拜友有食俗，纪念历史人物也有食俗，而且，中国地域广阔，是一个多民族的国家，人们信奉各种宗教，自然就形成了宗教信仰食俗。各式各样



一景，圖為祖國園中，且而，俗有許出
，煙宗轉各奉計門人，案園幽然另冬个
耕谷友答。俗食叫前煙宗工知紙獵然自



的食俗构成了中国饮食文化的重要组成部分。

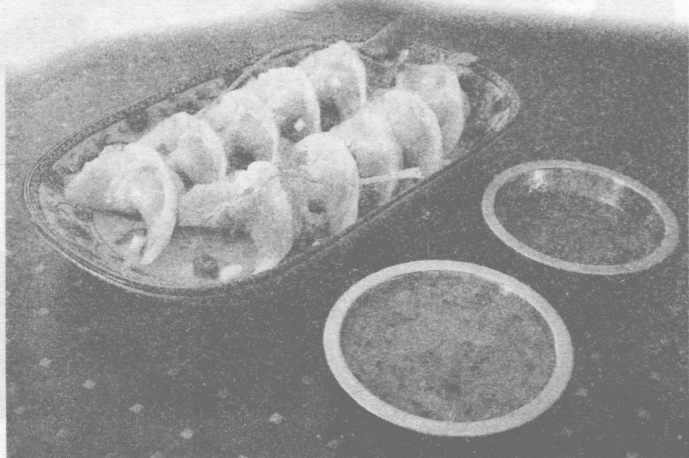
自古以来,我国民间就有吃饺子的习惯,饺子馅有各种各样,如芹菜馅、韭菜馅、牛肉馅、鱼肉馅等,制作方法也五花八门,如蒸饺、煮饺、煎饺等。人们喜欢在破五(农历正月初五)吃饺子,入伏吃饺子,冬至吃饺子,尤其喜欢在除夕吃饺子。要说这除夕饺子,不仅做法吃法都很讲究,更象征着团圆、喜庆,成为中国食俗的一大景观。

我们都知道除夕夜要吃饺子,可是

中国食俗

中国食俗

中国食俗

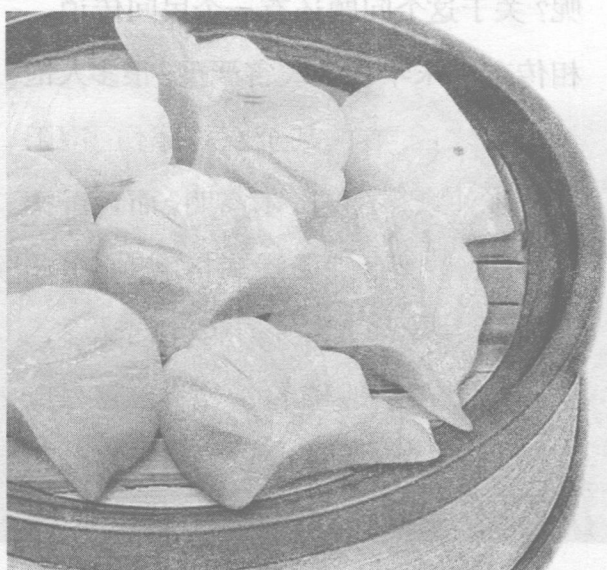


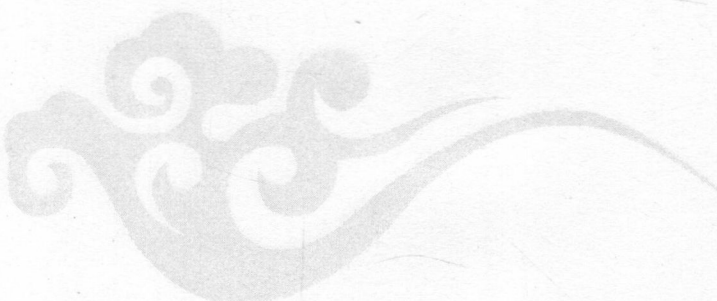
中国食俗

中国食俗



饺子从何而来，又为什么要在除夕夜吃呢？关于这个问题还有一个民间传说。相传东汉末年各地灾害严重，很多人饱受饥寒之苦，有的甚至双耳冻伤。南阳有个张仲景，不仅医术高明，而且医德高尚。他看见百姓受疾病折磨，心里非常难受，决定为老百姓治病。由于人多，他和弟子在空地架起帐篷，支起一口大锅，煎熬羊肉、辣椒和一些驱寒的药材，再用面皮把它们包成耳朵形状，煮熟之后和汤一起送给人们服用。张仲景的药名叫“祛寒娇耳汤”，老百姓喝了祛





寒汤后浑身发热，血液通畅，从冬至吃到除夕，不仅抵御了寒冷，还治好了耳朵的冻伤。于是，人们就在庆祝新年时一起庆祝耳朵复原，模仿张仲景的方法制作这种食物，称其为“娇耳”。以后，为了纪念张仲景，人们常在春节吃“娇耳”，渐渐形成习俗，逢年过节没有“娇耳”吃是万万不行的，这段故事里说的“娇耳”就是现在的饺子。从这则故事看，饺子和除夕吃饺子的习俗可能都起源于张仲景的“娇耳”。

关于饺子的起源，不仅有民间传

