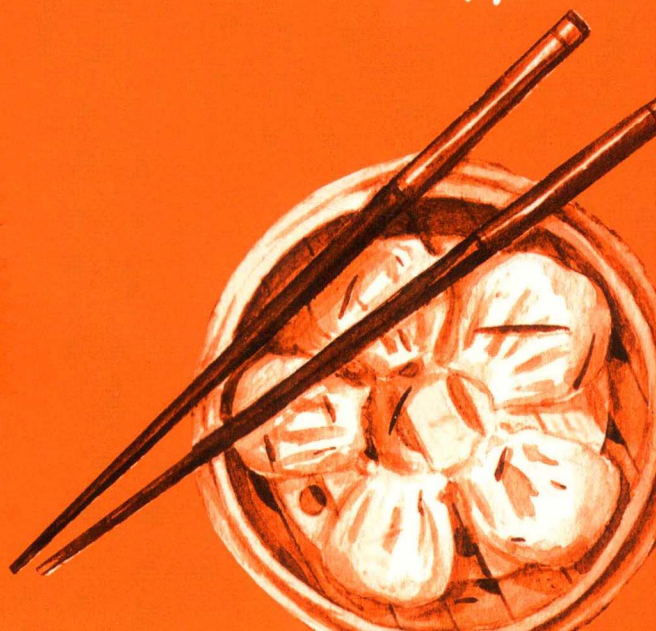


漫话中华民俗丛书

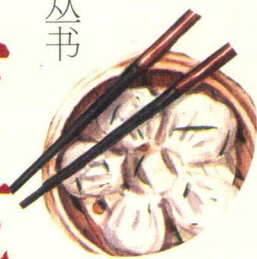
王作楫 王臻 姜波 编著

中华传统饮食民俗



漫话中华民俗丛书

王作楫 王臻 姜波 编著



中华传统饮食民俗

气象出版社
China Meteorological Press

内 容 简 介

本书从民俗的角度漫谈中国的传统饮食文化,分《民以食为天》《无酒不成席》《茶好客常来》三部分进行讲述。《民以食为天》主要从人生礼仪、传统节日、二十四节气等角度讲述了中国传统的食文化。《无酒不成席》注重从酒的起源及发展过程中的奇闻趣事讲述中国的酒文化。《茶好客常来》注重从茶的起源入手谈中国的茶文化。文中穿插了各种典故和饮食故事,充满了趣味性,能够让人们轻松地了解并传承中华传统饮食民俗的精华。

图书在版编目(CIP)数据

中华传统饮食民俗 / 王作楫, 王臻, 姜波编著. --
北京: 气象出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5029-6660-7

I. ①中… II. ①王… ②王… ③姜… III. ①饮食—
风俗习惯—中国 IV. ①K892.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第264571号

Zhonghua Chuantong Yinshi Minsu

中华传统饮食民俗

王作楫 王臻 姜波 编著

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街46号 邮政编码: 100081

电 话: 010-68407112(总编室) 010-68408042(发行部)

网 址: <http://www.qxcbs.com> E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑: 邵 华

终 审: 张 斌

责任校对: 王丽梅

责任技编: 赵相宁

封面设计: 符 赋

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印 张: 9.25

字 数: 140千字

版 次: 2018年1月第1版 印 次: 2018年1月第1次印刷

定 价: 39.80元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换。



前言 PREFACE

中国的传统文化博大精深，五千年的农耕文化悠久丰富，自神农识五谷、尝百草以来，解决了人类生存必不可少的吃喝问题，同时也开创了中国饮食文化的先河。

林语堂先生在《中国人》一书中这样形容中国人的饮食：“如果说还有什么事情要我们认真对待，那么，这样的事情既不是宗教也不是学识，而是‘吃’。”美食类纪录片《舌尖上的中国》围绕中国人对美食和生活的美好追求，用具体人物故事串联的方式讲述了中国各地的美食生态，传达出几千年来中国人在劳动中所产生的思考以及味觉审美。此片播映时火爆异常，街头巷尾都在讨论片中的美食，创下收视率新高。可以毫不夸张地说，能够把吃提升到艺术高度的民族，中华民族无疑是当之无愧。

饮食是窥察中国传统文化的一个重要窗口。饮食文化又称“餐饮文化”，餐就是吃，即为“食文化”；饮就是喝，包括“茶文化”和“酒文化”。所以说中国的饮食文化是由食、茶、酒三大文化组成的，这里恰恰蕴藏着极为丰富的中华文化精髓。本书重点介绍食文化，茶文化和酒文化略述。

中华民族历来就是爱吃、重吃的民族。都说中国人讲吃讲喝，爱吃爱喝，说起来似乎有点俗，看上去略显浅薄，其实，在中国特有的饮食



习惯中，蕴含着深厚的文化底蕴和广泛的文化内涵，一些传统的饮食是中华民族独有的非物质文化遗产。遗憾的是，长期以来，这些文化有的丢失了，有的甚至被遗弃，造成了如今饮食文化的断裂，使人们只知道形式上的吃吃喝喝，忽略了其所包含的文化。是以今天我们更应该来抢救、挖掘、整理中华民族的饮食文化，使其于传承和发展的过程中，始终浸润在民族文化悠远醇香的气息里。

当然我们也不要忘记，吃喝是有原则的，中国自古从天子到百姓，历来就反对大吃大喝、胡吃海塞等铺张浪费行为，艰苦朴素、勤俭持家的生活作风我们还是要坚持的。



目 录

CONTENTS

前言

第一章 民以食为天 / 1

一、厨行祖师爷的由来 / 2

二、家常便饭 / 4

“四菜一汤”的由来 / 4

“粗食淡饭”的起源 / 5

三、餐桌礼仪 / 7

座次礼仪 / 7

点菜礼仪 / 9

用餐礼仪 / 10

四、年节美食 / 11

腊八粥 / 11

年夜饭 / 13

饺子、年糕庆大年 / 18

正月十五摇元宵，二月二品

“龙食” / 21

清明话寒食 / 23

端午说吃 / 27

中秋美食 / 33

菊花酒·重阳糕 / 39

五、节气饮食养生谈 / 45

立春 / 45

雨水 / 47

惊蛰 / 47

春分 / 48

谷雨 / 48

立夏 / 49

小满 / 49

芒种 / 50

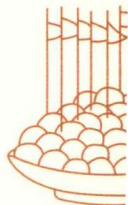
夏至 / 50

小暑 / 51

大暑 / 52

立秋 / 53

处暑 / 53





白露 / 54

秋分 / 54

寒露 / 55

霜降 / 55

立冬 / 56

小雪 / 56

大雪 / 57

冬至 / 57

小寒 / 60

大寒 / 60

六、婚宴习俗 / 61

席面上的讲究 / 61

便席 / 62

火锅席 / 62

“四到底”席 / 63

花样“四到底”席 / 63

“四到底”素席 / 64

“四到底”燕翅席 / 64

七、生日寿宴 / 65

过生日的由来 / 65

古人如何过生日 / 66

一碗寿面的情怀 / 66

寿宴上的吉祥文化 / 68

八、地方美食 / 69

北京美食 / 69

黑龙江美食 / 73

吉林美食 / 74

辽宁名菜 / 75

天津美食 / 75

河北风味 / 79

内蒙古美食 / 81

山东鲁菜 / 83

新疆美食 / 89

西藏美食 / 93



甘肃美食 / 94
青海美食 / 96
陕西美食 / 96
山西美食 / 99
河南美食 / 100
安徽美食 / 101
广东美食 / 102

第二章 无酒不成席 / 109

一、造酒业的祖师爷——杜康 / 110
二、五行八作中的酒作坊 / 113
三、酒文化的根在民间 / 115
贯穿在百姓生活中的酒文化 / 116
划拳行令交友促人缘 / 117
“大酒缸”与“二荤铺” / 119
四、老北京的名酒 / 120
五、中国古代的醉驾 / 122

第三章 茶好客常来 / 125

一、茶的由来和传说 / 127
二、茶的传承和发展 / 128
三、老北京的六大类茶馆 / 129
大茶馆——连喝带吃 / 129
书茶馆——喝茶又听书 / 129
清茶馆——下里巴人的好去处 / 130
茶酒馆——酒茶不分家 / 130
清音社——听曲艺 / 130
野茶馆——乡土气息浓 / 131
四、从茶俗到茶礼 / 132
五、禅茶一味——茶的最高境界 / 134
六、禅茶的文化体悟及十八道程序 / 135
七、茶的分类 / 138

第一章 民以食为天

俗话说得好：“人是铁、饭是钢，一顿不吃饿得慌。”过去，老北京人见面、打招呼，总要先问一句“您吃了吗？”可见“吃”是人们生活中离不开的话题。虽然人活着不只是为了吃饭，可是人吃饭肯定是为了活着。人活着才能创造社会财富，续写历史，促进时代的发展，所以从古至今大家都认可一句名言：“民以食为天。”





一、厨行祖师爷的由来

在五行八作中，餐饮是一个不可缺少的重要行业，俗称“厨行”。每一个行业都有自己的行业信仰，厨行的祖师爷有多位，统称“厨神”。被公认的厨神有伊尹、彭祖、易牙、饼师神、灶王、詹王等。其中关于詹王的故事流传很广，传说的版本也很多。

詹王原是隋文帝宫中的一位御厨，烹饪技巧精湛，在当时首屈一指。他为人刚强正直，不屈权贵，尤恶皇宫内的奢靡之风，素不被隋文帝所喜。有一次隋文帝胃口不好，就问他：“什么东西最好吃？”詹御厨很严肃地回答：“盐。”文帝听了不能信服，且见他回话时神情肃穆，对自己一点也不谦卑，非常生气，就以欺君之罪将他杀掉了。从此以后，御厨们吓得做菜时都不敢再放盐了，生恐引来杀身之祸。做菜不放盐，那就只能做甜食给他吃，这么一来，隋文帝尝什么菜都感觉缺少了味道，就连朝堂之上的大臣们也都净说

些拜年话。在这一片“甜食蜜语”的气氛中，隋文帝却一点都感受不到快乐，反而深觉郁闷。

一日早朝，在大臣们的一片颂歌声中，隋文帝终于压制不住心头的怒火，痛斥起这些阿谀奉承的臣子们。正当他数落大臣整日只知道甜言蜜语，于国事一无是处……诸多罪状时，猛然想起詹御厨死前说的一个字“盐”，不禁惊出一身冷汗，方才领悟其所言的真



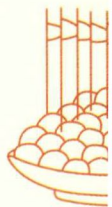
意——食少盐而味昏，臣无言则君聩。朝堂今日之窘境，始作俑者不正是自己吗？隋文帝悔恨之余，当下追封那位姓詹的御厨为“詹王”，其后广开“言”路，国之风气顿兴。自然隋文帝也就吃上了带“盐”的食物。

后来，民间对詹王的祭祀定为从立秋那天开始，敬奉48天。饮食业的厨师们在48天里都要供奉詹王。每年农历的八月十三日，还要举办“詹王会”，供奉这位“厨师菩萨”，发售各种食物。厨师收徒或是出徒谢师，也都会在这一天举行。

在漫长的历史发展过程中，各行各业为了在社会上有立足之地，都十分注重寻根问祖，寻找本行业的“根”在哪里，“源”在何方，也就是要找到立起本行业的祖师爷。祖师爷不仅是每个行业的偶像，而且对提升本行业的地位和知名度有着不可忽视的作用。更重要的是，祖师爷对本行业有着巨大的凝聚力。一般来说，在特定的历史条件下，对行业祖师的崇拜往往赋予了一个行业顽强的生命力。

在过去相当长的年代里，各行各业都要学习手艺，讲究师徒传承。只要有祖师爷，就表明这个行业是代代相传的，是有根基的，是老祖宗留下的百代基业，是得以绵延传承的。厨行也不例外，他们也选定了自己的行业信仰。

行业信仰在厨行中不只是从业人员的专利，普通老百姓也有自己的信仰。从古至今，更多的人是在自家做饭吃饭，旧时妇女们整天做饭炒菜，要日日围着锅台转，他们的信仰是灶神（灶王爷）。家家灶台上供奉着灶王，希望神灵能保佑灶火兴旺，日子过得红红火火。





二、家常便饭

在厨行出现以前，都是自家做饭自家吃，直到今天，我们也还是以自己做饭为主。所谓家常便饭，开始只是为了填饱肚子好去劳作，以便养活自己和家人。后来生活条件好了，吃喝也就由“将就”变成了“讲究”。

“四菜一汤”的由来

旧时，平常百姓家中来了客人总要招待一顿便饭，通常都是四菜一汤，那这“四菜一汤”又有什么来头呢？

“四菜一汤”，顾名思义就是四样菜一碗汤，相传是由明代开国皇帝朱元璋首创的。公元1368年，朱元璋当上皇帝后不久，就遭遇了天灾，各地粮食歉收，百姓生活十分困苦，连树皮草根都快吃光了。而一些达官显贵却仍穷奢极欲，不顾百姓死活，过着花天酒地的生活。出身贫苦、讨过饭的朱元璋对此非常恼火，决心予以整治。

就在马皇后生日庆典之日，朱元璋欲借庆宴警示群臣。当天，大臣们闻旨欣然来贺，暗自也都想来尝一尝皇家御宴，他日茶余饭后也好向外人炫耀一番。



当众臣就座后，朱元璋先讲了些场面话，随即就下令赐宴。翘首以待的臣子们看着赏赐下来的“美味珍馐”，个个都傻了眼。但见第一道菜似“炒萝卜干”，二道若“炒白菜心”，三道似“炒芹菜叶”，四道是“全炒韭菜”，还有一碗“葱花豆腐汤”。

朱元璋望了望面面相觑的群臣，心中好笑。他用指尖点了

点“炒萝卜干”，微微一笑道：“萝卜乃百味药也，民谚有‘萝卜上市，药铺关门’之说。本朝初定，正是干臣良将辅国济世之时。”停顿了一下，遂轻指“炒白菜心”，朗声道：“做人当明明白白，心怀坦荡。”随手拈起“炒芹菜叶”，悠然曰：“勤者，政之所要。勉于国、察以民，若观叶脉晰者为善。”又点了点“全炒韭菜”，尤似自语：“韭色青又青，家平业乐定人心；韭身全又全，长治久安稳社稷。”

最后朱元璋目视“葱花豆腐汤”，缓缓言道：“诸位卿家，尔等为官要一清二白，两袖清风。”他当即颁诏：“今后众卿及子弟请客，均以皇后寿宴‘四菜一汤’为标准，凡僭越者，严惩不贷。”言罢，朱元璋走下台阶，来到一名大臣席前，拿起汤匙将碗中豆腐一划两断。吓得该大臣瘫软在地，连呼有罪。群臣皆跪拜请罪，心中都明白今后若不一清二白，那后果就是一刀两断，身首异处了。心怀鬼胎的大臣们一个个强装笑脸，把“四菜一汤”尽数塞进腹中。而那些平素清廉之士，却安然自若，青菜豆腐本就是他们的家常便饭，自是吃得心安理得，神情悠然。

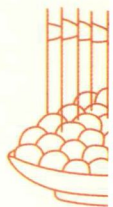
朱元璋在龙座上，观百官之食相，已是初辨忠奸。经此一宴，朝廷顿敛奢靡之风，之后这“四菜一汤”的规矩也传到了民间，逐渐成为百姓的待客习俗。

“粗食淡饭”的起源

城里人待客的是“四菜一汤”，旧时乡下人的待客习俗是“粗食淡饭”，就是玉米粥、窝窝头。

相传，康熙皇帝有一次去滦平的长山峪一带打猎。傍晚时分，康熙正要策马往回走，突然发现了一只梅花鹿。他兴趣一来，紧追不舍。这时天色渐黑，事发突然，侍从也没有跟上来。康熙追得气喘吁吁，肚子里饿得“咕咕”直叫，更为沮丧的是没追上梅花鹿，只好寻路回行。

走了一会儿，终于发现前面一家农舍有光亮，康熙下马上前，见一位白发老人和几个年轻人正要吃晚饭。院落的饭桌上摆着热气腾腾的黄金窝窝头和玉米粥，还有一碟老咸菜，一碗野兔炖蘑菇。康熙腹内空虚，也顾不上体



面，近前对老汉说：“我是过路的，肚子也饿了，想借一餐，定多付银两。”山里人直爽好客，立刻礼让上座。

虽说是寻常农家饭，吃得倒也香甜。康熙边吃边打量这一家老小，见个个生龙活虎，就连老汉也是红光满面，精神矍铄。康熙放下筷子打趣道：“老丈，我看你这一家人身体精神都这么康健，可是懂得什么养生之法吗？”老汉笑道：“我们这些穷汉子，哪里懂得什么道道，不过是晨起窝窝头，日落玉米粥罢了。”

此时，皇帝的侍从寻迹而至，在农舍外面发现康熙的御马，忙进院面君。这家人方知晓来客就是当今皇帝康熙爷，惶恐万分，赶紧磕头谢罪。康熙笑着扶起老人说：“见你们一家人居安业乐，乐享太平，朕很欣慰。”并吩咐侍从赏银百两，这才乘马而归。

几天以后，康熙又想起了好吃的窝窝头、玉米粥，便派人到老汉家找来煮饭的年轻人，让他在御膳房专做玉米粥。从此，玉米粥进了御膳房，成了宫廷美食。农家也把玉米粥、窝窝头用来做待客的首选。时至今日，民俗游农家饭还是少不了这种御用的“粗食淡饭”。

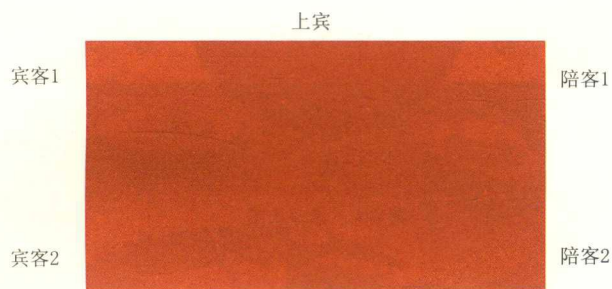


三、餐桌礼仪

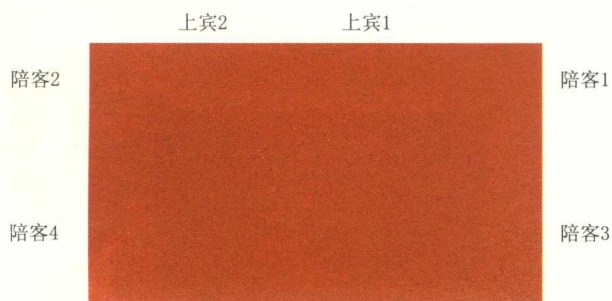
古代人最早吃饭都是随便抓吃，不讲什么礼仪。后来大家开始围桌而坐，用餐礼仪就慢慢形成了，规矩也越来越多，并逐渐成为了约定成俗的习惯，其中包括了主客礼仪、座次礼仪、餐具使用礼仪等。

座次礼仪

宴请坐席讲究“序坐”，越是规模较小的宴请，越能体现这一礼仪。所谓“序坐”就是来客中的尊卑长幼在一起用餐时，所应就位的桌次、座次。一般是面对房正中的座位为上座（主位），上座是辈分最高、年龄最长或职位最高的人的座位。早期都用官座“摆席”，使用方桌，一般为“五人席”“六人席”，圆桌式为“九人席”“十人席”，其形式如下：

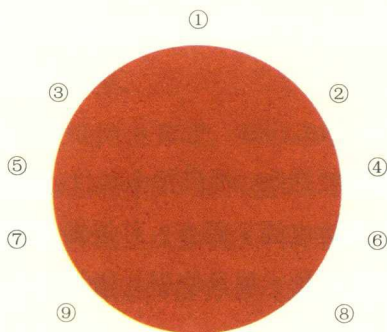


方桌五人席座次图

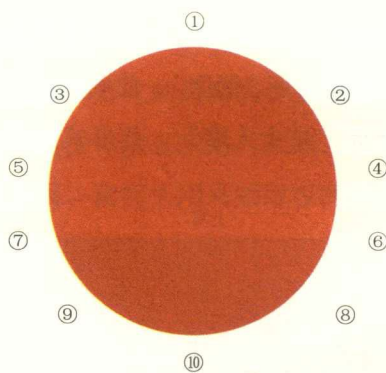


方桌六人席座次图



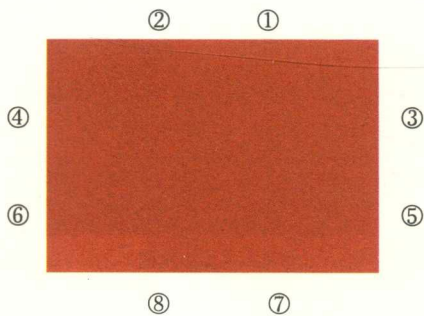


圆桌九人席座次图



圆桌十人席座次图

过去还有方桌八人席，其座次如下：



点菜礼仪

在家庭宴请中，主人做什么，客人就吃什么，用不着客人点菜。而请客人到饭馆用餐，就有点菜之礼了。在传统礼仪中，主人接过菜单后，首先客气地请客人先点菜，但依礼数所有的客人都是不能点头道菜的，要把菜单推回主人面前，说一句：“客随主便，您先点。”主人不再推辞，看过菜单，点出第一道菜，再请客人点，这时客人才能接着点菜。主人点的第一道菜俗称“盖帽”。

为什么客人不能点第一道菜呢？因为客人不知道主人所能承受的消费能力，也不知道主人口袋里有多少钱，点高了会使主人担负不起，点低了又会让主人难堪没面子。

主人点过“盖帽”菜之后，客人再点菜的价位都不能超过第一道菜的价位。如果主人觉得不够体面，可再点两道“大菜”。这就是点菜礼仪中的“盖帽”之说，后来也成为了民间通用的一句俗语。

