

思想教育知识读物丛书



中华之节 中华之食



光明日报出版社

思想教育知识读物丛书

中华之节 中华之食

主 编：过世杰

副主编：吴寿欽、邹耀先、吴建琛

编 委：任海荣、高祖达、李春鸣
刘志强、孙长根、于铸梁
范光中、肖国桢、陈玉森

光明日报出版社

一九九〇年·北京

中华之节·中华之食

过世杰 主编

光明日报出版社出版、发行

(北京永安路106号)

新华书店北京发行所经销

无锡市毛巷印刷厂排版、印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 120千字

1990年8月第一版 1990年8月第一次印刷

1—8000册 定价：2.00元

统一书号：ISBN7—80014—930—7

G·0318

爱我中華

陆定一
十月
三日



陆定一同志为《思想教育知识读物丛书》的亲笔题词

目 录

中华之节

题记	1
春节	2
元宵节	3
春龙节	5
寒食节	6
清明节	7
端午节	8
姑姑节	10
乞巧节	12
中秋节	13
重阳节	16
冬至节	17
腊八节	19
元旦	21
台湾人民武装起义纪念日	22
妇女节	23
植树节	24
劳动节	26
青年节	28
儿童节	29

中国共产党成立纪念日	30
建军节	31
教师节	33
国庆节	34
辛亥革命纪念日	35
蒙古族的那达慕节	36
蒙古族的套马节	37
藏族的洛萨节	39
藏族的望果节	40
藏族的沐浴节	42
维吾尔族的萨依勒节	42
维吾尔族的白雪节	43
苗族的年节	44
苗族的芦笙节	45
苗族的龙船节	46
彝族的火把节	48
彝族的三月节	50
彝族的插花节	51
壮族的歌圩节	52
布依族的跳花节	54
满族的春节	55
朝鲜族的望月节	56
朝鲜族的老人节	56
侗族的花炮节	57
瑶族的年节	58
瑶族的达努节	59
瑶族的赶鸟节	60

白族的三月节·····	62
土家族的花儿节·····	64
哈尼族的扎勒特节·····	65
哈萨克族的阿肯弹唱节·····	66
傣族的泼水节·····	67
傣族的晃露节·····	68
傈僳族的收获节·····	69
傈僳族的刀竿节·····	70
畲族的歌节·····	71
高山族的丰收节·····	72
高山族的少年节·····	73
拉祜族的扩塔节·····	74
水族的卯节·····	75
纳西族的火把节·····	75
景颇族的歌舞节·····	76
毛南族的庙节·····	78
阿昌族的泼水花节·····	78
普米族的年节·····	79
鄂温克族的篝火节·····	80
德昂族的采花节·····	81
京族的哈节·····	82
独龙族的卡雀佳节·····	83
古尔邦节·····	84
开斋节·····	85

中华之食

题记	87
----	----

粮食篇

稻米颂	91
小米古今谈	92
从“烹谷为粥”谈起	93
雅俗共“尝”的面条	94
略谈馒头	95
油条金灿灿	96
豆中之王——大豆	97
金冠红缨赞玉米	98
嫩粉裹俏红——营养素丰富的山芋	99
夏种秋收话赤豆	101
清补防暑赞绿豆	102

食俗篇

苏州年糕	107
民间名食春卷	108
花灯之夜话汤圆	109
艾叶芬芳粽子香	110
饼说	111
中秋节日糕点——月饼	112
杂谈重阳糕	113

节令小吃腊八粥·····	114
热气腾腾饺子情·····	115
馄饨小考·····	116

菜肴篇

绚丽多彩的“八大菜系”·····	121
荠菜——野蔬佳品·····	122
夜雨剪春韭·····	123
夏日话茄·····	124
冬瓜的价值·····	125
番茄趣话·····	126
粮蔬两栖赞土豆·····	127
菠菜今昔谈·····	129
胡萝卜——蔬菜中的妙品·····	130
“植物肉”——豆腐·····	131
荤食品的营养与选购·····	132

瓜果篇

夏至杨梅满山红·····	137
翠叶嵌珠话红杏·····	138
满树皆金枇杷甜·····	139
玉液琼浆甜荔枝·····	140
“天生白虎汤”——西瓜·····	141
珍果猕猴桃·····	143
银杏漫话·····	144
菊黄蟹肥柿子红·····	145
百果之宗——梨子·····	146

艳丽诱人的“果中西施”	148
活维生素丸——红枣	149
香蕉浑身是宝	150
甘蔗——糖的母亲	151

饮料篇

淡茶温饮，清香养人	157
甘醇的绍兴老酒	158
价廉物美饮豆浆	159
蜂蜜——“营养齐全的食品”	161
菌中之冠——银耳	162
“葡萄美酒夜光杯”	164

调味篇

盐——百味之王	169
调味着色话酱油	170
烹饪必备的生姜	171
大蒜趣谈	172
辣椒赞	173
葱香四溢	174
佐料新秀——味精	176
调味佳品话香醋	177
后记	179

中 华 之 节

过世杰 于铸梁

题记：节日是人民创造生活的动人诗篇，是民众才华智慧的艺术结晶，是民族文化灿烂的传统标志。每个节日，都有其历史渊源、美妙传说、绚丽色彩、独特情趣和深广的群众基础。每个节日，都是中华民族在历史进程和生活、生产斗争中产生的。它们都从不同的侧面，在一定程度上表现或反映了我国各民族的特点和感情。因而可以说：大多数节日是岁月长途中欢乐的盛会！是人民生活中美妙的乐章！

春 节

春节是我国最盛大、最热闹的一个古老传统节日，民间俗称“过年”。正月初一为“岁之元、月之元、时之元”，故又称“三元”、“年初一”。传统风俗上，以正月初一、二、三日为正年，而节日活动，则从除夕开始，一直延续到正月十五元宵节。

“年”是时间的概念，在古代，人们过着“日出而作，日入而息”的生活，慢慢地，就形成了“昼夜”的概念。在长期的生产斗争中，发现月亮有圆有缺，气候有暖有寒，根据这个规律，又形成了春夏秋冬四季交替的周期，即年的概念。早在尧舜时代就把年称为“载”，到夏代称为“岁”，商代称为“祀”，到周代，才正式称为“年”（《尔雅》）。所以，“年”的基本概念来自生产斗争实践。在种植、渔猎等生产中，种植是主要的，因此古人就以“五谷皆熟为有年”，“五谷大熟为大有年”（《谷梁传》）。“有年”就是指收成好，“大有年”就是大丰收。为了庆贺丰收和迎接春耕，人们就在“立春”前后的正月初一欢聚在一起“过年”。《诗经》记载，每到春节，农民要喝“春酒”，祝“改岁”。尽情欢乐，庆祝一年的丰收。到了晋代，还增添了放爆竹的节目，即燃起堆堆烈火，将竹子放在火里燃烧，发出噼噼啪啪的爆炸声，使节日气氛更浓。

在今天，春节作为一个迎新的节日，更显示出在党领导下的中国人民的欢乐和幸福。每年除夕，家家户户都要放爆竹，大街小巷中响彻爆竹、鞭炮声，给节日增添了十分热烈

的喜庆气氛。放完爆竹，合家吃年夜饭，叫做“团年”或“分岁”，也叫“合家欢”。席间谈笑风生，其乐融融。吃年夜饭，大家又要守岁，瓜果茶点，男女老少，欢聚一堂。零点来临了，这时北方地区的人们要吃饺子，取其新旧交替“更岁交子”之意。全国各地大部分人家则吃年糕、年粽，“糕”者“高”也，象征生产和生活步步高；吃年粽象征天天都足食，岁岁有余粮。守岁达旦，喜贴春联，敲锣打鼓，张灯结彩。送旧迎新的活动更加热闹了，乡友邻居，亲朋至爱，登门看望，恭贺新喜，互相勉励，大家都希望在新的一年里，人畜兴旺，生活幸福。

正是：迎新春喜看前程似锦，辞旧岁欢庆战果辉煌。

元 宵 节

自古以来，人们特别重视“一年明月打头圆”的第一个元宵节，并称为“元夜”，“夜”即“宵”，所以元夜也叫“元宵”。民间正月十五闹元宵，是农历新年的高潮，也是一年中最热闹的时候。自唐代以来，“元宵”有观灯的风俗，故又叫“灯节”。《燕京岁时记》记载：“自十三以至十七，均谓之灯节，惟十五日谓之正灯节。”民间习俗于这一天吃汤圆，虽然风味各异，但均带有团圆的寓意和象征，所以又称汤圆为“元宵”。袁世凯做了“洪宪皇帝”之后，作贼心虚，疑心“元宵”为“袁消”，便下令不准叫“元宵”，只好叫“汤圆”。

元宵节是历史悠久的传统节日，故有很多民俗传承，亦为骚人墨客常咏叹。

隋炀帝为了粉饰太平，在大业二年（公元606年）和大业

六年的正月十五日，在京师洛阳端门外和建国门内，处处张灯结彩，日夜演戏，演员多达三万人，乐师一万八千人，戏台绵延八里，声闻数十里外（《隋书·音乐志》）。唐中宗神龙年间（公元705—706年），京城正月十五“盛饰灯彩之会”，从王公到百姓，无不夜游，“文人皆赋诗一章，以纪其事。”（《大唐新语文章类》）宋代灯节不但规模宏大，天数也多，有时竟达一月。《石湖乐府·序》曾描述过苏州灯市的盛况：元宵节前后，人们采松枝、竹叶，结棚于通衢。昼悬彩，夜燃灯，灯彩遍起，通宵达旦。明代的灯节也极盛大，诗人何景明的《元夕怀都下之游》描述了当时的胜景：

“忆昨长安元夕来，王侯弦管上楼台；已见炬如千树列，更看灯似百花开。”

此外，出现在商周时代的“隐语”等，到了汉代，发展成为文义谜语，这就是灯谜的前身。南宋时，都城临安（今浙江杭州市）每年元宵节放灯，人们把谜语写在灯上让大家猜，文义谜语也就成了“灯谜”，这就是正月十五日灯谜的开始。

解放后，元宵灯会、灯谜规模越来越大，真是百花齐放，争奇斗妍。入夜，天上明月高挂，地上彩灯通明，春风轻拂，正是踏月观灯的大好时机。最为普遍的要数“走马灯”，上面绘有各种人物、山水、花鸟、虫鱼、走兽、亭台楼阁、历史故事等图像，互相追逐，十分好看。更有那电动灯，如《百鸟朝凤》、《孔雀展屏》、《金鱼吐珠》、《金龙戏珠》、《鸯鸳戏莲》等，异常生动，逗人喜爱。东北地区还用冰制成各种冰灯、冰雕、雪塑，创造了光辉灿烂的冰灯艺术，用以歌颂伟大的祖国、伟大的人民、伟大的时代，它们各具姿态，别有一种意境，吸引了国内外的广大游客。

写在彩灯上的灯谜，生动活泼，饶有风趣，惹得男女老少都聚集在灯谜前凝神苦思。一旦猜中，顿时笑逐颜开，心里那股美劲儿，甭提有多高兴了。现在的灯谜，经过多年反复研制与不断实践，谜格已增至二十四种，都有各种限定的格式和奇巧的要求，可以愉悦情怀，更能给人以智慧和启迪。

春 龙 节

春龙节又名“青龙节”、“龙头节”，民间俗称“二月二”，是我国农村的传统节日。

农谚云：“二月二，龙抬头，大仓满，小仓流。”意思是说，二月初二是龙欲升天的日子，龙能降雨，所以从这天起将进入雨季，于农耕有利。

我国北方大部分地区，在这天早晨，不少人家都要打着灯笼到井边或河边挑水，回到家里便点灯、烧香、上供，叫做“引田龙”。同时还要吃面条、炸油糕、爆玉米花，比作为“挑龙头”、“吃龙胆”。“金豆开花，龙王升天，兴云布雨，五谷丰登”，以示吉庆。在浙江，旧时妇女在这一天都要采摘莲叶插在头上，农谚说：“莲开先日早，戴了春不老。”《帝京岁时纪胜》载：“二日为龙抬头日。乡民用灰自门外蜿蜒布入宅厨，旋绕水缸，呼为引龙回。都人用黍面枣糕麦米等物油煎为食，日薰虫。小儿辈懒学，是日始进书房，曰占鳌头。士民又于是日栉簪，盖取龙抬头之意云。”《燕京岁时记》载：“是日食饼者谓之龙鳞饼，食面者谓之龙须面。闺中停止针线，恐伤龙目也。”

其实，兴云布雨与龙无关，只是进入农历二月以后，

“雨水”节气来临，冬季的少雨现象宣告结束，那“随风潜入夜，润物细无声”的春雨便会在夜间降临人间了。

这时，由于雨水增多，随着雨水的蒸发，要吸收地面和附近空气中大量的热，因而空气温度降低，还会造成春寒的天气。所以农谚又说：“春来尚有冷天气，防御寒潮骤降温。”这就是说，尽管“二月二，龙抬头”了，我们仍要注意防寒保暖，“捂春三”的说法，对人体健康、农作物的生长，都是有一定的道理的。

寒 食 节

冬至后一百零五天称寒食节，正好是农历二十四节气之一的清明节的前一天，所以寒食节与清明节往往同时并用。过去过寒食节，人们都不举火，吃冷食；现在，人们不再吃冷食了，但这个节日作为风俗习惯还保存下来。节日的来源，一般都认为是出自晋文公悼念介之推的故事。

介之推的故事出于《左传》，当晋文公重耳在流亡途中，因饥饿而晕倒时，随臣介之推从自己腿上割下一块肉，煮给文公吃了。十九年后，文公复国，有功之臣均有封赏，唯之推独无所得，乃和老母隐居到了山西绵山。文公后悔极了，亲自上山寻找，之推避而不出。文公知道之推是孝子，下令三面点火，留下一方，让之推背着老母出来受封。结果介之推背着老母靠着一棵燃焦的大柳树死去了。文公跪拜大哭起来，移体安葬时，发现之推脊梁堵着柳树树洞，内有衣襟一片，上有几行血书：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下作鬼终不见，强似伴君做谏臣。倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，愿政清明复清明。”文

公为纪念介之推，在山上建立祠庙，把绵山改为“介山”，把绵上县改为“介休县”，把放火烧山的那一天定为寒食节。第二年寒食节，文公率群臣来到介山，在山下寒食一日。第二天素服徒步，登山祭奠，见死树复活，绿枝千条，随风起舞。文公走到跟前，珍爱地折了根柳枝，编了一个圈儿戴在头上。群臣见主公戴柳，也便折柳插头。祭扫后，文公把那棵老柳树赐名为“清明柳”，把这天定为“清明节”。文公把介之推的血书作为执政的座右铭，勤政清明，国家治理得很富强，成为五霸之主。

从唐、宋开始，人们在寒食到清明的三天内扫墓，表示对老辈的悼念。宋代人们常用面粉制成一种点心叫“枣锢飞燕”，用柳枝串着插在门楣上，叫“之推燕”。这些风俗，沿袭至今，人民群众仍用这个节日来祭奠革命先烈和先辈们，赋予节日以新的意义。

清 明 节

清明，这是我国一个传统的节日。时逢阳春三月，春光明媚，桃红柳绿，一派欣欣向荣的气象。这一天，民间有到郊外春游的习俗，叫做“踏青”，故又有“踏青节”之称。这个节日又恰在农历的三月初，故古人有“三月节”之说。《月令七十二候集解》说：“三月节……物至此时，皆以洁齐而清明矣。”《岁时百问》也说：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正适合农耕。农谚云：“清明一到，农夫起跳。”“清明前，好蒔田；清明后，好种豆。”“清明谷雨两相连，浸种耕田莫迟延。”“清明前后，种瓜点豆。”“植树造林，