



普通高等教育“十一五”部委级规划教材

饮食风俗

YINSHI FENG SU

陈忠明 主编

 中国纺织出版社



普通高等教育“十一五”部委级规划教材

饮食风俗

陈忠明 主编

编委会名单

主任：路新国 李陵申

成员（按姓氏笔画为序）：

李陵申	李祥睿	朱在勤
陈忠明	周爱东	侯兵
彭景	嵇步峰	路新国
薛党辰		

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食风俗/陈忠明主编. —北京:中国纺织出版社, 2008. 3

(普通高等教育“十一五”部委级规划教材)

ISBN 978-7-5064-4807-9

I. 饮… II. 陈… III. 饮食—风俗习惯—中国—高等学校—教材 IV. K892. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198663 号

主编 陈忠明

副主编 (按姓氏笔画为序) 周 敏

编委 (按姓氏笔画为序) 周 敏

王 健 朱爱霞 陈忠明

周 敏 朱爱霞 陈忠明

周 敏

策 划:李炳华 责任编辑:于 伟 版式设计:赵 宁

责任印制:初全贵 封面设计:Z2 书籍装帧工作室

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:11.5

字数:204千字 定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

出版者的话

全面推进素质教育,着力培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的人才,已成为当今高等教育的主题。教材建设作为教学的重要组成部分,如何适应新形势下我国教学改革要求,与时俱进,编写出高质量的教材,在人才培养中发挥作用,成为院校和出版人共同努力的目标。2005年,教育部颁发了文件,明确指出我国普通高等教育教学工作要着眼于国家现代化建设和人的全面发展需要,着力提高学生的学习能力、实践能力和创新能力。要推进课程改革,不断优化学科专业结构,加强新设置专业建设和管理,把拓宽专业口径与灵活设置专业方向有机结合。要继续推进课程体系、教学内容、教学方法和手段的改革,构建新的课程结构,加大选修课程开设比例,积极推进弹性学习制度建设。要切实改变课堂讲授所占学时过多的状况,为学生提供更多的自主学习的时间和空间。大力加强实践教学,切实提高大学生的实践能力。区别不同学科对实践教学的要求,合理制定实践教学方案,完善实践教学体系。并强调要加强教材建设,大力锤炼精品教材,并把精品教材作为教材选用的主要目标。对发展迅速和应用性强的课程,要不断更新教材内容,积极开发新教材,并使高质量的新版教材成为教材选用的主体。

教育部组织制订了普通高等教育“十一五”国家级教材规划,并于2006年8月10日正式下发,确定了9716种“十一五”国家级教材规划选题,我社共有103种教材被纳入国家级教材规划。为在“十一五”期间切实做好教材出版工作,我社主动进行了教材创新型模式的深入策划,力求使教材出版与教学改革和课程建设发展相适应,充分体现教材的适用性、科学性、系统性和新颖性,使教材内容具有以下三个特点。

(1)围绕一个核心——育人目标。根据教育规律和课程设

置特点,从提高学生分析问题、解决问题的能力入手,教材附有课程设置指导,并于章首介绍本章知识点、重点、难点及专业技能,增加相关学科的最新研究理论、研究热点或历史背景,章后附形式多样的习题等,提高教材的可读性,增加学生学习兴趣和自学能力,提升学生科技素养和人文素养。

(2)突出一个环节——实践环节。教材出版突出应用性学科的特点,注重理论与生产实践的结合,有针对性地设置教材内容,增加实践、实验内容。

(3)实现一个立体——多媒体教材资源包。充分利用现代教育技术手段,将授课知识点制作成教学课件,以直观的形式、丰富的表达充分展现教学内容。

教材出版是教育发展中的重要组成部分,为出版高质量的教材,出版社严格甄选作者,组织专家评审,并对出版全过程进行过程跟踪,及时了解教材编写进度、编写质量,力求做到作者权威,编辑专业,审读严格,精品出版。我们愿与院校一起,共同探讨、完善教材出版,不断推出精品教材,以适应我国高等教育的发展要求。

中国纺织出版社
教材出版中心

序

真正意义上的高等烹饪教育,始于1983年原江苏商业专科学校开办的中国烹饪专业。随着高等烹饪教育的发展,烹饪专业也由原来的专科层次上升到本科层次。进入21世纪以后,国内有的高校又通过相关专业的硕士点,如食品科学专业、营养与食品卫生学专业等开始招收烹饪专业本科生攻读硕士学位,从这个意义上讲,高等烹饪教育又进一步上升到了硕士研究生的层次。

高等烹饪教育的创办,面临的首要任务之一就是教材建设。1990年前后,以原江苏商业专科学校中国烹饪专业为主,在上海科学技术出版社和中国商业出版社出版了面向专科层次的第一套烹饪专业的教材,基本上解决了创办高等烹饪教育所面临的教材问题,有力地推动了我国高等烹饪教育事业的发展。随着我国高等烹饪教育事业的发展,办学层次的提高,2000年前后,在中国轻工业出版社的大力支持下,以扬州大学旅游烹饪学院为主,联合全国设有烹饪专业的高等院校,编写出版了面向21世纪中国高等烹饪教育、供本科及专科选用的第二套教材,计20种,成为21世纪初国内高等烹饪专业普遍选用的教材。其中,部分教材还被其他相关专业所选用。近年来,随着学科研究的进展、专业建设和教学改革的不深入,对原有的教材进行修订和对新开设课程教材的编写又成为当前教材建设的重要任务。中国纺织出版社对高等烹饪教育的教材建设给予了高度的重视,出版社的主要领导先后数次到扬州讨论教材的修订和编写工作,组织申报了“十一五”国家级规划教材和“十一五”部委级规划教材,并作为“社长工程”来保证出版质量。

本次修订及新出版的教材共计17种。其中《烹饪学概论》、《烹饪原料学》、《烹调工艺学》、《面点工艺学》、《中医饮食保健学》、《烹饪工艺美术》、《中国冷盘工艺》、《西餐工艺》、《宴会设计与管理》等9种为“十一五”国家级规划教材,《中国名菜》、《中国风味面点》、《餐饮管理》、《烹饪营养学》、《饮食风俗》、《烹饪基本功训练教程》、《饮品与调酒》、《茶艺赏析》等8种为“十一五”部委级规划教材。本套教材实行主编负责制,担任本套教材主编的都是长期在教学一线从事教学、具有丰富教学经验的教授或主讲教师。为保证教材的编写质量,在先后数次召开教材主编编写会议的基础上,2007年10月,还在扬州大学旅游烹饪学院召开了有中国纺织出版社主要领导、教材主编及部分编写人员参加的教材编审会议,对教材的质量和教材格式等提出了进一步的要求,并明确了教材出版的

时间。

本套教材突出了烹饪与营养教育专业的特色,体现了与时俱进的特点,并力求在科学性、规范性、先进性、系统性和适用性等方面达到一个新的高度。本套教材可供普通高等院校四年制本科、继续教育本科段教学使用,也可供高等职业院校教学选用,部分教材还可供营养学、护理学、食品科学与工程、餐饮管理等相关专业使用。

经过全体教材参编人员的共同努力,本套教材已陆续出版,我们热忱祈望使用本套教材的师生、同行专家学者和广大读者对本套教材提出宝贵意见,以便在再版时能使之进一步完善。

本套教材在编写出版过程中得到了中国纺织出版社的大力支持,在此一并表示感谢!

路新国

《饮食风俗》教学内容及课时安排表

章/课时	课程性质/课时	节	课 程 内 容
第一章 (2 课时)	讲授教学为主 (48 课时)		· 绪论
		一	风俗与饮食风俗
		二	饮食风俗的研究对象和研究方法
		三	中国饮食风俗的特点
		四	中国饮食的惯制
		五	中国饮食风俗的社会功能
第二章 (6 课时)			· 岁时节日的饮食风俗
		一	春季节日食俗
		二	夏季节日食俗
		三	秋季节日食俗
		四	冬季节日食俗
第三章 (6 课时)			· 婚嫁食俗
		一	恋爱相亲食俗
		二	聘礼中的食俗
		三	出阁食俗
		四	催妆与迎亲食俗
		五	婚宴食俗
		六	洞房食俗
		七	回门食俗
第四章 (4 课时)			· 生育饮食风俗
		一	求子食俗
		二	妊娠期食俗
		三	分娩食俗
		四	三朝食俗
第五章 (6 课时)			· 宗教信仰食俗
		一	佛教信仰饮食习俗
		二	道教信仰饮食习俗
		三	伊斯兰教信仰饮食习俗

章/课时	课程性质/课时	节	课 程 内 容
第六章 (6 课时)	讲授教学 为主(48 课时)		· 少数民族饮食风俗
		一	东北及华北地区少数民族食俗
		二	西北少数民族食俗
		三	西南及中南少数民族食俗
		四	华东及东南地区少数民族食俗
第七章 (4 课时)			· 饮食礼俗
		一	礼的起源
		二	分食与合食
		三	饮食餐制
		四	进食方式
		五	孔子饮食观
第八章 (4 课时)			· 茶饮饮酒习俗
		一	茶饮习俗
		二	饮酒习俗
第九章 (4 课时)			· 中国筵宴风俗
		一	筵宴的产生与发展
		二	筵宴礼俗
		三	筵宴的进食礼仪
		四	筵宴与娱乐活动
		五	古代宴席种种
第十章 (4 课时)			· 饮食禁忌
		一	禁忌与饮食禁忌
		二	食物禁忌
		三	饮食方式禁忌
		四	食品制作禁忌
		五	药物饮食禁忌
第十一章 (2 课时)			· 饮食风俗的交流与嬗变
		一	饮食风俗的交流
		二	饮食风俗的嬗变

注:各院校可根据自身的教学特色和教学计划对课程时数进行调整。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 风俗与饮食风俗	2
第二节 饮食风俗的研究对象和研究方法	3
第三节 中国饮食风俗的特点	4
第四节 中国饮食的惯制	5
第五节 中国饮食风俗的社会功能	6
第二章 岁时节日的饮食风俗	9
第一节 春季节日食俗	10
第二节 夏季节日食俗	18
第三节 秋季节日食俗	22
第四节 冬季节日食俗	26
第三章 婚嫁食俗	31
第一节 恋爱相亲食俗	32
第二节 聘礼中的食俗	34
第三节 出阁食俗	35
第四节 催妆与迎亲食俗	37
第五节 婚宴食俗	37
第六节 洞房食俗	38
第七节 回门食俗	39
第四章 生育饮食风俗	41
第一节 求子食俗	42
第二节 妊娠期食俗	43
第三节 分娩食俗	45
第四节 三朝食俗	48

第五章 宗教信仰食俗	51
第一节 佛教信仰饮食习惯	52
第二节 道教信仰饮食习惯	56
第三节 伊斯兰教信仰饮食习惯	59
第六章 少数民族饮食风俗	63
第一节 东北及华北地区少数民族食俗	64
第二节 西北少数民族食俗	70
第三节 西南及中南少数民族食俗	81
第四节 华东及东南地区少数民族食俗	108
第七章 饮食礼俗	111
第一节 礼的起源	112
第二节 分食与合食	113
第三节 饮食餐制	114
第四节 进食方式	116
第五节 孔子饮食观	118
第八章 饮茶饮酒习俗	121
第一节 饮茶习俗	122
第二节 饮酒习俗	134
第九章 中国筵宴风俗	141
第一节 筵宴的产生与发展	142
第二节 筵宴礼俗	143
第三节 筵宴的进食礼仪	145
第四节 宴席与娱乐活动	147
第五节 古代宴席种种	147
第十章 饮食禁忌	151
第一节 禁忌与饮食禁忌	152
第二节 食物禁忌	153
第三节 饮食方式禁忌	154
第四节 食品制作禁忌	158
第五节 药物饮食禁忌	159

第十一章 饮食风俗的交流与嬗变	161
第一节 饮食风俗的交流	162
第二节 饮食风俗的嬗变	163
参考文献	171

第一章 绪 论

本章内容： 风俗与饮食风俗

饮食风俗的研究对象和研究方法

中国饮食风俗的特点

中国饮食的惯制

中国饮食风俗的社会功能

教学时间： 2 课时。

教学方式： 以教师讲述风俗与饮食风俗的基本理论为主，用日常生活中的事例来证实教材的理论。

教学要求： 1. 让学生分辨风俗与饮食风俗的联系与区别。

2. 让学生对饮食风俗的研究对象和研究方法有清晰的了解。

3. 让学生明白中国饮食风俗的特点。

4. 让学生领会中国饮食风俗的社会功能。

导论

风俗是历代相沿积久而成的风尚、习俗。饮食风俗是人类饮食文化中的社会性规定和约定俗成的社会行为。

中华文明五千年,饮食文化博大精深。今天,我们了解一些饮食风俗知识,并进行必要的研究探索,揭示它所产生的社会原因,生长、消亡及继承、传播等规律,取其精华、弃其糟粕,是具有一定积极意义的。

第一节 风俗与饮食风俗

一、风俗

“风俗”是历代相沿积久而成的风尚、习俗。中国先秦时期已有“风俗”一词。《诗·周南·关雎序》:“美教化,移风俗。”唐代经学家孔颖达疏:“《汉书·地理志》云:‘凡民禀五常之性,而有刚柔缓急音声不同,系水土之风气,故谓之风;好恶取舍动静无常,随君上之情欲,故谓之俗。’是解风俗之事也。风与俗对则小别,散则义通。”按疏意谓由自然条件不同而形成的习尚叫“风”,由社会环境不同而形成的习尚叫“俗”。

风俗是特定社会文化区域内历代人们共同遵守的行为模式或规范。英国学者马林诺夫斯基认为,风俗是传统加于社会成员的一种标准化的行为方式。美国学者萨皮尔认为,风俗是由传统负载而活在群体中的全部的行为模式,它与个人任意的活动显然有别。这两种解释表明,风俗具有历史传统和社会一致性的性质。另一些学者则强调风俗的规范力,认为风俗是带有规范性性质的一种社会习惯,其规范性性质是被纵向的(历史的)或横向的(现实的)传统裁定的。

风俗在社会中形成,从社会中习得,由社会所传授。风俗是由于历史形成的,虽然属于一种非制度性文化,但对任何个人的行为都具有一定的约束作用,违反者会受到社会舆论的谴责。风俗是一种社会传统,某些当时流行的时尚、习俗,会随着历史条件的变化而改变,所谓“移风易俗”正是这一含义。

二、饮食风俗

饮食风俗是人类饮食文化中的社会性规定和约定俗成的社会行为。正如所有与生理及身体有关的必需品和行为一样,食物和进食也有其社会性规则,规定在某种特殊的社会条件下,什么可吃和什么不可吃。这些规定和禁忌,有些是宗教性的,有些是世俗性的。总之,饮食风俗为惯常行为,且与社会关系上的种种结构是分不开的。不同的社会制度有不同的风俗,其中饮食风俗是一种主要风

俗,可使人的群体保持其特色,并使其成员产生认同感。

饮食风俗是中华民族文化宝库中的一笔重要财富。十几年来,随着对中国传统文化的重新认识和积极评价,饮食风俗受到人们普遍的关注和重视。

饮食风俗几乎伴随着人类社会同时出现,因此它本是一个十分古老的现象,但是随着人类社会的递进演变,饮食风俗也在不断地发展变化,并在人们的现实生活中发挥着重要作用,所以说它又是一个新的话题。

第二节 饮食风俗的研究对象和研究方法

一、饮食风俗的研究对象

饮食风俗的内容繁杂广泛,综合各家的学说,大致包括以下一些内容。

一是属于物质系统。包括:食物的种类、食法及其来历,不同地区和民族的饮食结构,日常饮食、节令饮食、仪礼饮食的特殊讲究等;食物生产交易方面的习俗。如民间各种餐饮职业集团的性质、组织形式、生产工具、生产方式、活动方式,各职业集团的特殊技艺、规章制度及有关仪式、禁忌、行活、隐语、称谓、行业幌子、商标等习俗,民间的集市贸易、赶集、赶场、日期规定、交换品种、集市组织、货品排列、交换方式等。采集、狩猎、饲养、种植的品种与方式,与各类生产有关的仪式、禁忌、行活、称谓及其他信仰习俗等。

二是属于行为系统。包括:岁时节令方面的饮食风俗,如民间各传统节日的来历、特点;人们在过节方面的特殊饮食方式和特殊讲究;各民族的节日活动与饮食习俗。家族和亲族方面的饮食习俗,如走亲访友和待客的习俗;不同家族的特殊讲究等。人生礼仪方面的饮食习俗,如婚姻的种类与方式;婚嫁的过程与礼仪;丧葬的类型与程序;祭祀的种类及方式;过生日、祝寿等礼仪程序等。

三是属于观念系统的。包括信仰方面的饮食风俗。如对天地、日月、星辰、雷电、风云、山岳、森林、河流、沙漠、石、火等自然物的崇拜与祭祀;对某些动物、植物的崇拜与祭祀;当地人的祖灵观、神灵观和鬼魂观;图腾崇拜、祖先崇拜;对庙宇宗教神的信仰;宗教活动的内容和形式;与宗教有关的节日活动及其饮食禁忌等。

二、饮食风俗的研究方法

社会科学的研究方法大同小异,最基本的方法就是对某个现象作出合理的阐述,或找出现象间的联系,或从现象中找出某种或某些规律。如何研究,必须根据实际情况而定,并在实践中不断摸索。不管如何研究,总是先要充分地把握

研究对象,通过查找相关的资料,运用分析、综合、推理、演绎等方法,得出结论,并随着研究的深入,新材料的发现,研究者自身思想见识和分析问题能力的提高,不断地修正自己的观点,把研究一步步地引向深入。

找资料是研究饮食风俗的基础工作。这里主要介绍一下如何找寻相关的研究资料。

一是通过书籍获取资料。古人著作中有大量的民俗学资料,如笔记、时令、工艺、术数、食货、农家、地理、类书、居家等类古籍。我们应该好好利用现代人根据古籍编选的资料集,特别是地方志中对当地民风民情的记载,这对研究饮食风俗大有帮助。北京图书馆出版社出版的丁世良、赵放主编的多卷本《中国地方志民俗资料汇编》,将我国地方志中的民俗资料网罗殆尽,堪称各地民俗资料的汇聚。

二是通过田野作业获取饮食风俗研究资料,主要有以下几方面。

(1)获取实物资料,包括非纸质资料。例如,过去农村饮食风俗的实物,如斗、升、糕模、蒸笼、油壶、酒具、茶具等。旧时订婚时所送食物的清单等都是研究饮食风俗的宝贵资料。

(2)获取口述资料。请人(一般是富有民俗知识的当地老人)口述种种饮食风俗内容,如当地婚丧嫁娶的饮食往来风俗,随时记录下来。调查的对象,应该具有代表性,选择性,并且不能只是一个,以此尽量减少因为调查对象个体的原因造成的偏颇。

(3)获取饮食风俗取向的资料。向许多人作问卷式的调查,了解他们对饮食风俗的认同或履行饮食礼仪的情况,以及他们对饮食风俗活动或礼仪的意见。

(4)获取饮食风俗活动的直接资料。现代科技为我们获取饮食风俗资料提供了极大的方便。例如我们可以通过录音、录像、照相等,将饮食风俗活动活生生地、完整地记录下来,供研究之用。

第三节 中国饮食风俗的特点

中国的饮食风俗源远流长、绚丽多彩。归纳起来,主要有以下几个特点。

一是鲜明的地域性、民族性。中华民族有几千年的文明史,其独特的地理环境、历史传统、文化氛围和心理素质,造就了中国饮食风俗鲜明的民族特色。有人将中西方饮食风俗进行比较认为有以下几点不同之处。

(1)食物原料不同。中国是以植物性食物为主,西方则以动物性食物为主。

(2)味觉不同。《清稗类钞》中记载:“我国食品宜于口,以味可辨也。日本食品宜于目,以陈设时有色可观也。欧洲食品宜于鼻,以烹饪时有香可闻也”。

(3)进食的方式和餐具不同。中国人习惯用筷子,西方人习惯用刀叉。中

国人合餐制,西方人分餐制。

(4) 调味技法不同。西餐简单,中餐繁多;中餐料味合一,西餐料味分离。

(5) 饮食习惯不同。中国人主副食分明,西方人肉食比重大于粮食,无主副之分;中国人喜食蔬菜水果,西方喜食动物食品;中国人喜食粗粮,西方人喜食细粮;中国人喜食大米,西方人喜食麦面;中国人喜食植物油,西方人喜食动物油、特别是黄油;中国人喜食豆制品,西方人喜食奶制品;中国人喜喝茶,西方人喜喝咖啡;中国人喜食熟菜,西方人喜食生菜;西方人讲究营养成分合理搭配,中国人则以味为核心,以养为目的;西方人吃饭不浪费,吃多少买多少,中国人宴客讲排场,浪费严重。

美国兰多·H·科兹切瓦《孰胜一筹》一文,把法国菜与中国菜进行了对比研究,其结果是:文化成就方面,法国菜可得6分,中国菜将超过9分;在食品原料的来源方面,中国菜可得8.5分,而法国菜只能得8分;在制作方式方面,法国菜可得8.5分,中国菜可得7.5分;厨房组织管理,法国菜可得8.5分,中国菜可得7分;吃的方法方面,法国菜可得8.5分,中国礼节过多,只得6.5分;吃的哲学含义方面,中国菜在哲学内容上可拿到9分,而法国菜只能得6.5分。

二是具有一定的阶层性。几千年的封建社会,给传统饮食风俗打上了鲜明的烙印。就多数饮食风俗来说,都是劳动人民创造的,含有勤劳勇敢、醇厚朴素等因素,同时也有一些饮食风俗事项为上层社会所特有,如贵族、官僚的宴饮、游猎等场合所流行的或闲逸、或癫狂、或颓废的习俗等。

三是浓厚的封建性。由于我国长期处于封建社会,封建的思想意识、礼乐制度无孔不入地影响到各类饮食风俗,使之带有浓厚的封建色彩。例如我国几千年来禁忌男女同席吃饭,否则就是犯了“男女授受不亲”之忌。此风俗至今在民间许多地方仍存在。

四是广泛的实用性。总的来说风俗都是在争取生存、兴旺发达、吉利平安的目的下进行的,所以其实用性尤其突出。如婚丧礼仪的饮食风俗有联系和团结家庭、亲族乃至社会的作用。

第四节 中国饮食的惯制

饮食风俗是指人类维持基本的生理必需和日常生活的行为方式。通俗地讲,它分饮和食两大部分,而食又可分为饭食与菜肴。

饮食风俗的形成和发展,既是人类对自身饮食本能的一种高度的理性升华,同时也渗透了人类生活的社会因素,受到人类社会实践的制约。虽然我国民族众多、幅员广大,无论在饮食的内容、形式上,还是在饮食的方式上,都有着丰富多彩的格调和各具特色的习俗,在整体上可归纳为三大饮食惯制。