

中国饮食民俗学

杨文骐 编

中国图书馆

73

78

中国饮食民俗学

杨文骐 编

中国展望出版社

一九八三年十月

内 容 简 介

《中国饮食民俗学》一书内容包括：饮食风俗、饮食与宗教、饮食与文学、饮食与娱乐等。其资料比较丰富，文字通俗易懂，它是一本饶有趣味的知识性读物。

中国饮食民俗学

杨文骥 编

•

中国美术学院出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092 1/32 2 印张 37,206 千字

1983年10月第1版 第1次印刷 印数：1—20,000册

统一书号：11271·008 定价：0.25 元

前 言

中国饮食民俗学是中国民俗学的一个组成部分。它包括中国的饮食风习、宗教、文艺、娱乐等等方面。我国在这些方面的蕴藏非常丰富，完全有条件独立出来成为一门为我国所特有的新的学科。过去不大引起重视，很少有人从事研究，许多有价值的材料任其散失，甚为可惜。作者爰就已经搜集到的有关资料，分门别类，汇编成册。特别是本书第三章饮食与文学和第四章饮食与娱乐，不过择其内容比较隽永，代表性和针对性较强和脍炙人口者，作为示例，加以登录。其他有关饮食方面的戏剧、快板、绘画亦应加以搜集，暂时从略。这是一项很有意义和饶有趣味的方兴未艾的工作。作者才力有限，只不过想开一个头，抛砖引玉，但愿后人能踵事继起，本着取其精华，弃其糟粕和宁缺勿滥的精神加以补充和充实，俾能臻于完善。

编者

目 录

一、饮食风习

(一)传统节日和节日的饮食习俗

1. 春节..... (1)
2. 元宵节..... (1)
3. 寒食节..... (1)
4. 清明节..... (1)
5. 端午节..... (2)
6. 乞巧节..... (2)
7. 重阳节..... (2)
8. 中秋节..... (3)
9. 腊八节..... (3)
10. 祭灶..... (3)
11. 除夕..... (7)

(二)饮食与时令..... (4)

(三)饮食与环境

1. 饮茶的理想环境..... (7)
2. 饮酒的理想环境..... (7)

(四)最著名的餐馆、点心店和食品店一瞥

1. 餐馆
- 全聚德烤鸭店..... (8)
- 东来顺羊肉铺..... (8)
- 新雅粤菜馆..... (8)

老正兴馆·····	(9)
松鹤楼·····	(9)
楼外楼·····	(9)
2. 点心店	
狗不理包子铺·····	(9)
富春茶社·····	(10)
奎元馆·····	(10)
龙抄手·····	(10)
3. 食品店	
六必居酱园·····	(10)
稻香村·····	(10)
陆稿荐·····	(10)
(五)饮食店命名析·····	(11)
(六)旧俗关于食品的象征吉祥与否的传统观念·····	(12)
二、宗教与饮食	
(一)佛教的传入及其对我国饮食文化的影响·····	(14)
(二)道教的兴起及其对我国饮食文化的影响·····	(15)
(三)回教的流行与我国回教饮食文化的形成与发展·····	(16)
三、饮食与文学	
(一)诗词	
1. 水果·····	(20)
2. 水产·····	(20)
3. 酒·····	(20)
4. 茶·····	(21)
5. 水·····	(21)
6. 食品·····	(21)
7. 颂酒·····	(21)

8. 饮酒遣兴·····	(23)
(二)对句·····	(24)
(三)语录·····	(24)
(四)谚语和俗语	
1. 植物·····	(28)
2. 动物·····	(29)
3. 加工食品·····	(29)
4. 膳食·····	(30)
5. 饮食卫生·····	(30)
6. 饮食疗法·····	(31)
7. 其他·····	(31)
(五)歇后语·····	(32)
(六)俚语·····	(32)
(七)成语·····	(33)
(八)典故·····	(34)
1. 染指·····	(34)
2. 越俎代庖·····	(34)
3. 脍炙人口·····	(34)
4. 瓜田李下·····	(34)
5. 举案齐眉·····	(34)
6. 望梅止渴·····	(34)
7. 画饼充饥·····	(35)
8. 渐入佳境·····	(35)
9. 禁脔·····	(35)
10. 黄粱美梦·····	(35)
11. 口蜜腹剑·····	(35)
12. 闭门羹·····	(35)

13. 火中取栗·····	(35)
(九)考据·····	(36)
1. 麻婆豆腐·····	(36)
2. 宫保鸡丁·····	(36)
3. 东坡肉·····	(36)
4. 光饼和征东饼·····	(36)
5. 馒头·····	(36)
6. 油炸桧·····	(37)
7. 阳春面·····	(37)
8. 伊府面·····	(37)
9. 打牙祭·····	(37)
(十)故事·····	(37)
1. 嗟来食·····	(37)
2. 易牙烹子飧齐桓公·····	(38)
3. 兄肥弟瘦·····	(38)
4. 七步诗·····	(38)
5. 推梨·····	(38)
6. 怀桔·····	(38)
7. 卧冰·····	(38)
8. 封鲋·····	(39)
9. 蒸炖·····	(39)
10. 日食万钱·····	(39)
11. 陆羽辨水·····	(39)
12. 豚脯·····	(39)
13. 猴脑·····	(40)
14. 卖油翁·····	(40)
(十一)神话·····	(40)

1. 陆稿荐·····	(40)
2. 左慈·····	(41)
(十二)寓言·····	(41)
1. 酒井·····	(41)
2. 鹬蚌相争, 渔翁得利·····	(42)

四、饮食与娱乐

(一)趣话·····	(42)
1. 弥子瑕·····	(42)
2. 文君当垆·····	(43)
3. 枸酱·····	(43)
4. 鸡肋·····	(43)
5. 啖一口·····	(43)
6. 徐光·····	(43)
7. 蔬菜莼羹鲈鱼脍·····	(44)
8. 联句招亲·····	(44)
9. 羊肉·····	(44)
10. 敬香茶·····	(44)
11. 吃蟹·····	(44)
12. 中国杂烩·····	(45)
(二)笑话·····	(46)
1. 君家果·····	(46)
2. 何不食肉糜·····	(46)
3. 刘伶戒酒·····	(46)
4. 晶饭和毳饭·····	(46)
5. 河豚·····	(47)
6. 无鱼肉可·····	(47)
7. 懒汉·····	(47)

8. 酒壺·····	(47)
9. 食不语·····	(48)
10. 自护其短·····	(48)
(三)谜语·····	(43)
1. 猜一种食品·····	(48)
2. 猜一种菜肴·····	(49)
3. 猜一个字·····	(49)
4. 猜一句俗语·····	(49)
5. 猜人名·····	(49)
(四)游戏·····	(49)
1. 酒令·····	(49)
2. 闹新房·····	(50)
3. 绕口令·····	(50)
4. 智力测验·····	(50)
(五)歌谣·····	(51)
1. 采茶灯 (福建民歌)·····	(51)
2. 龙井茶虎跑水 (歌曲)·····	(51)

一、饮食风习

(一) 传统节日和节日的饮食习俗

1. 春节

时间：正月初一日至初三日。（日期均系农历，下同。）

节日饮食习俗：年糕、糖年糕、春卷等。年糕带有年年高升的吉利口彩。节日较少举炊，多数吃节前准备好了的菜点。

2. 元宵节又名上元节，灯节

时间：正月十五日。（春节后第一个节日，一年之中的第一个月圆。）

节日食品：汤圆（也叫元宵）。

3. 寒食节

时间：二月十八日。

由来：传说战国时曾与晋文公共患难的忠臣介之推，怨晋文公赏从亡者之劳不及已，隐居介休县绵上山中。其门人怜之，悬书于公门。文公寤而求之，不获，乃以火焚山。推遂抱树自焚。……百姓哀之，忌日为之断火煮醴而食，名曰寒食，盖清明前一日也。（见《齐民要术》）

节日饮食习俗：禁烟火三天，只吃冷食。惟现已不流行了。

4. 清明节

时间：二月十九日，农历二十四个节气之一。阳历四月

五日。

节日食品：青团，又名翡翠团子，深绿色，系用艾叶或麦苗或南瓜叶挤汁染色。

5. 端午节

时间：五月初五日。

由来：(1)战国时代楚国大夫屈原于是日自沉汨罗江。

楚人哀之，每年此日以竹筒贮米投水祭之。

见梁朝吴均《续齐谐记》。

(2)《白蛇传》中关于法海和尚教许仙在端午节午时给他白蛇化身的妻子白素贞饮雄黄酒，就会现出原形的一段故事。

节日食品：粽子、雄黄酒。

6. 乞巧节

时间：七月七日。

由来：(1)传说天河之东有织女……许嫁河西牛郎，嫁后遂废织纴。天帝怒，令归河东。每年七月七夕渡河一会。

(2)七月七夕以油面糖蜜造为笑靥儿谓之果食，花样奇巧万端，即今俗所称巧果。（见南宋孟元老《东京梦华录》）

节日饮食习俗：吃巧果，互赠瓜、果、蚕豆谓可结缘。现已不流行了。

7. 中秋节

时间：八月十五日。

由来：(1)明皇（注：即唐玄宗）与申天师中秋夜游月宫的传说。（见《天宝遗事》）

(2)月到中秋分外明。是日月球与地球的距离最

近，所以特别圆、大、光亮，象征团圆与美好。

节日饮食习俗：吃月饼、桂花糖芋艿。晚上全家聚宴，寓有庆祝团圆之意。

8. 重阳节（《周易》九为“阳数”，九月九日两阳相叠，故名重阳）

时间：九月初九日。

由来：东汉汝南人费长房戒其道徒桓景曰：“九月九日汝家有大灾，可令家人……登高饮菊酒，祸可消。”景如其言。夕还，见牛、羊、鸡、犬皆暴死。房曰：“代之矣！”（见梁朝吴均撰《续齐谐记》）

节日食品：重阳糕、九重糕（现已不流行了）。

9. 腊八节

时间：十二月初八日。

由来：十二月为腊月。相传腊月初八日为佛祖释迦牟尼成道之日。宋时佛寺于是日供应腊八粥，以后渐渐流传民间。

节日食品：腊八粥。惟现已不流行了。

10. 祭灶

时间：十二月二十三日或二十四日。

由来：（1）传说灶神于是日升天向玉皇大帝汇报各家情况。为了希望他能“上天言好事，下界降吉祥”需要来一次热烈欢送。

（2）《搜神记》记载：汉宣帝时，阴子方在腊日早晨做饭看见灶神显现，他用黄羊祭祀，以致暴富，后来许多人都纷纷效法他的做法。

节日饮食习俗：家家备酒菜、糖果、糕饼先献祭灶神，

(二) 饮食与时令

季 节	水	果	蔬	菜	水	产	加工食品	菜	点
春	三月	樱桃、梅子 杏	毛笋 油菜薹、竹笋、莼菜、茼蒿 蚕豆、茭白			鳊鱼、鲢、小黄鱼、银鱼、鲫鱼、鳗鱼、大黄花鱼、南方：大黄花鱼、鳊、鲢、风尾鱼、鲢鱼、鳝鱼、鳊鱼、鳊鱼、梅蛤、泥螺 北方：大虾、白虾、小黄鱼、带鱼	白糖梅子 (江南)	腌肚鲜(江南) 清蒸鳊鱼(江南)	
	四月								
春	五月								

续表

季 节	水 果	蔬 菜	水 产	加工食品	菜 点
夏	菠萝、番木瓜、无花果、番石榴	蕹菜、黄瓜、草菇、瓠	河 虾		凉面、凉粉(四川)豆汁(北京)
	枇杷、杨梅、水蜜桃、荔枝	苦瓜、蒜苗			三虾面(苏州)
	桃、蟠桃、李、菱	冬瓜	蛭		西瓜鸡(苏州)、冬瓜盅(广州)、臭豆腐
秋	西瓜、洋桃				
	苹果、梨、柚、橄榄、葡萄、石榴、白枣、藕、香蕉、龙眼、栗	大白菜 茭白莼菜	蟹	糖炒栗子	桂花糖藕

续表

6

季 节	水 果	蔬 菜	水 产	加工食品	菜 点
秋	十月	柿、山楂、荸荠	鳖	冰糖葫芦	菊花锅、烤鸭 和涮羊肉十月 至翌年三月
	十一月				
冬	十二月	大白菜、塌棵菜、韭菜、冬笋、青蒜、武汉洪山紫菜薹	鳗、青蟹、牡蛎	冻豆腐	火锅、火锅毛肚(四川)砂锅豆腐 烩白薯
	一月 二月	柑、橙、金桔			

附注：1. 本表内容仅限于供应期较短，时令性较强的食品。
2. 节日食品不包括在内。

然后以祭灶糖果、糕饼分赠儿童并聚餐，现已不流行了。

11. 除夕又叫大年夜

时间：十二月三十日，一年的最后一天。

节日饮食习俗：晚上全家宴饮辞岁。

(三) 饮食与环境

饮食不但要讲究营养、卫生和美味；而且要讲究环境。兹抄录古人论述关于饮茶和饮酒的理想环境：

1. 饮茶的理想环境

凉台、静室、明窗、曲江、僧寮、道院、松风、竹月、晏坐、行吟、清谈、把卷。（见明 陆树声《花寮记》）

2. 饮酒的理想环境

饮人 高雅、豪侠、直率、忘机、知己、故交、玉人、可儿。

饮地 花下、竹林、高阁、画舫、幽馆、曲石间、平畴、荷亭。

饮候 春郊、花时、清秋、新绿、雨霁、积雪、新月、晚凉。

饮趣 清谈、妙令、联吟、焚香、传花、度曲、返棹、围炉。

饮禁 华诞、连宵、苦劝、争执、避酒、恶谑、喷哧、佯醉。

饮闹 散步、欹枕、踞石、分韵、垂钓、岸岸、煮泉、投壶。