

福建、台湾的食文化

刘学军 著



中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

福建、台湾的食文化/刘学军主编. - 北京:中国国际广播出版社,1999.11

ISBN 7-5078-2371-4

I. 福… II. 刘… III. 食文化-福建-台湾 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86734 号

福建、台湾的食文化

- 编 者 刘学军
责任编辑 孙玉龙
封面设计 国广设计室
出版发行 中国国际广播出版社
社 址 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)
邮 编 100866
经 销 新华书店
印 刷 北京大同数字印务有限公司
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 6.5
字 数 117 千字
版 次 1999 年 11 月第一版 1999 年 11 月第一印刷
印 数 1-10000 册
书 号 ISBN 7-5078-2371-4
定 价 9.8 元
-

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

目录

- 福建 1
 - 第一章 基本情况概述..... 1
 - 第二章 闽南食风 3
 - 第三章 闽中、闽北食风.....13
 - 第四章 闽西客家食风.....17
- 台湾26
 - 第一章 基本情况概述.....26
 - 第二章 河洛人食风.....29
 - 第三章 客家食风41
 - 第四章 高山族食风.....45

福建

第一章 基本情况概述

福建省位于我国东南沿海，隔海峡与台湾省相望，因闽江而得名“闽”。境内多山和丘陵，沿海有局部平原。

地势西高东低，依山面海。终年气温较高，雨量充沛。由于自然条件好，山珍海味、稻薯蔗茶和各种亚热带水果，应有尽有，饮食资源可谓丰富，但由于交通闭塞，福建各地的饮食习俗差别较大。大致说来，可分为闽南、闽西和闽中北三个食俗区。

闽南，即讲闽南语系的地区，包括现在的泉州市、漳州市和厦门等 10 多个市县，民俗近似，食膳相仿。此地区，泉州历史最为悠久，是国务院公布的第一批历史文化名城之一。据《泉州府志》记载：“晋南渡衣冠族多萃其地。”《九国志》载：“晋永嘉二年，中州板荡，衣冠始入闽者入族。以中原多事，无复北向，故六朝仕宦名迹鲜有阐者。”泉州有条江，名曰“晋江”。据说即因晋人大批居住而得其名。北方大批移民，带来了知识文化、宗教信仰和生活习俗。因而泉州有“海滨邹鲁”之称。另据《漳州府志》记载，唐代武则天时，将军陈元光平定漳州，随军带来大批中原居民，开发了漳州等地。闽南人因祖上来自中原，因自称“河洛人”（一说称“福佬”）。闽南地区历史上，曾有过经济极为繁荣的时期。10 世纪至 13 世纪，泉州是我国最重要的对外贸易通商口岸，马可·波罗曾称誉它是东方第一大港，向有“海上丝绸之路”起点之称。闽南人对开发台湾有过重大贡献。厦门是 1842 年英国强迫清政府开放的五口岸之一，受西方文化影响较早，现在是我国的经济特区之一。闽南气候湿润，农作物一年三熟（两季稻、一季麦），蔬菜一年四季。

闽南又是水果之乡，尤以龙眼、荔枝更为出名，这里焙制的桂圆于是珍贵的补品。

闽南海岸线很长，海产品极为丰富。《泉州府志·物产篇》中所列的海产品就多达 80 余种，实际上还有很多未列入的。除珍贵的鱼类如鲷、真鲷、石斑、黄花鱼、鲳、马加等之外，虾、螺、蟹（）、蛭、蛤等也很多。其他海产如紫菜、海带、海苔等，都是优良的食物。人工养殖的有鲈鱼、河鳗、鲫鱼、鲤鱼、草鱼、鲢鱼等。近年来迅速发展的食用菌如金针菇、草菇、凤尾菇、香菇、木耳等产量大，多制成罐头，行销国内外。

家禽饲养业发达，白绒鸡、番鸭、菜鸽、鹌鹑等，都是著名的肉食品种。闽南各县均产茶，这里的茶多为乌龙茶，其中安溪的“铁观音”为乌龙极品，最为名贵。闽南人饮茶喜少而浓，特别是漳州人，有吃工夫茶的习惯。闽南以粮食酿制的酒有状元红、米酒、番茨（甘薯）酒等，味醇质美。以高粱酒、米酒做酒基的春生堂药酒、万金堂药酒，都有上百年历史，行销海内外。

闽中北地区是指包括福州、三明、南平等地在内的广大地区，范围约占全省的1/3。闽中地区，山海资源与闽南地区相近，人民生活水平较高。闽北地处深山，交通极不便利，群众生活清苦。40年代初期，福州市先后两次被日本侵略军占领，政府机关与一些大企业纷纷北迁，公职人员、商人及普通居民也多北上逃难。其中一部分后来就定居在闽北，并将福州地区的许多民俗，包括福州方言和食俗，也带到了闽北，并逐渐普及。因而闽北居民的食俗大致与闽中地区相同。

闽西，主要指福建省西部的龙岩地区，背依雄伟秀丽的武夷山脉，地处亚热带边缘，扼闽、粤、赣三省交界之要冲。境内青山连绵，丘陵起伏，溪河纵横，池塘密布，田园如画，民勤物丰。夏无酷暑，冬无严寒，雨量充沛，四季如春。

闽西居住的主要是客家人。客家人原是居住在北方各省的汉族人。自西晋以后，北方多战乱，一部分有着开拓进取精神、不甘心忍受异族统治的有志之士，纷纷举家率族南迁。这部分北方汉族被南方的土著居民称为“客家人”。现在的长汀县，自东汉至民国的千余年中，一直是闽西政治、经济、文化的中心，也是历史上客家人自北南迁的一个中转点。客家人多由此扩散至粤、桂、湘、川、台、港、澳及世界各地。客家人现约计有五六千万人，同操客家话（现代汉语七个语系之一）。客家人向以不畏险阻、勇于进取艰苦创业、革命性强而著称。历代曾涌现出不少彪炳史册的卓越、杰出人物。现在在闽西居住的，是这个民系中人数较大的一支。客家与闽南人因南迁时间不同，吸收当地土著居民文化的深度不同，又长期处于互不往来的情况下，故语言、习俗上都有较大的差别。

闽西客家继承了黄河中下游古老的饮食文化，沿袭着北方食俗的基本方面。就闽西的地理环境而言，自然条件提供了丰富的物产：粮蔬瓜果，薯芋菇笋，猪牛丰狗，鸡鸭鸽鹌鹑，麂獐狸兔，蛇及鱼虾龟鳖等，均有出产，山珍极多。同时，因与闽南、粤东平原为近邻，饮食不能不受其影响。闽西历史上曾先后隶属于扬州、福州管辖，也必然产生饮食文化上的交流。闽西客家同国内外的客家人有着血缘关系，往来之中，也接受了国内其他地区及外域的饮食文化精华。一般来说，闽西客家人的饮食有以下特点：（1）以大米为主粮，以番薯（甘薯）为主要杂粮，间食大麦、小麦、高粱、玉米、木薯、蕉芋。

(2) 历史上,除少数富裕户外,副食均以蔬菜为主,辅以豆制品、禽、蛋、小鱼虾,不是逢节、待客或墟天(赶集日),很少食肉。

(3) 菜肴上以鲁菜为基础,受粤、淮扬菜影响明显,取料十分广泛,粮蔬菇笋、禽畜肉蛋、水产、鸟兽蛇虫,皆可入馔。菜品较多,烹调方法多样,刀工朴实无华,菜量较大。闽西客家人且喜喝汤,口味稍重,油大,略偏咸,讲究鲜香、清正、平和、本味、醇厚。菜肴兼顾南北,味融东西,易为各方食者接受。

(4) 喜养殖,善采猎,自制各种干品、点心,嗜茶,喜食甜点和糯米酒。闽西客家人有“无鸡无酒不成宴”之说。闽西八大于、长汀河田鸡、尤岩陈(沉)缸酒皆蜚声海内外。

(5) 人人爱学烹调,主厨者多为妇女。

第二章 闽南食风

一、日常食俗

闽南盛产稻米,漳州、泉州是个粮仓。稻谷一年收获两季。农历六月收割为早稻,十月收割为晚稻。早稻碾米为“早米”或称“春米”,晚稻碾成的米称“晚米”。早米适合煮稀饭(粥),晚米适合烧干饭。闽南人主食是大米,每日三餐。早餐稀饭,午餐干饭,晚餐是粥。闽南虽有不少优质点心,但闽南人并无吃点心的习惯。

由于自然条件的差异,有些地区土地贫瘠,水量不足,只能种植番薯等杂粮。闽南番薯四季皆可生长。平日长在地里,随吃随挖。到种植季节,需全部收获。为防止腐烂,将番薯切片或丝晒干。也有的全部磨浆,漉成粉。薯渣可烧成薯糊当饭吃(或晒干制成薯渣饼),薯渣糊曾经是人们的主食。因为每日磨薯,烧薯糊正值五更鸡叫时,故又称“鸡啼糊”。只有到晚上才烧些稀饭。

随着逐年改造土壤、兴修水利,同时由于经济的发展,人民生活水平不断提高,现在人们虽然也仍然加工薯干、薯丝、薯渣饼,但都不作为主食。除了有时烧点薯干丝调调口味外,主要用于酿酒或充当饲料。

闽南吃食的品种,可谓“五彩缤纷,花团锦簇”。粗略算来,不下百种,都是人们经常食用的。这些食品主要原料仍是大米,也用面粉,兼用一些鱼肉。制法有蒸、煮、炸、烤、卤等,味道有甜有咸,成品有干有湿。常见的有以下品种:

在日常三餐中食用的有：油条、米糕、馒头、包子、粥、面线糊、虾面、肉粽、碗糕等。

作点心用：菜粿、炸枣、元宵丸、鱼丸、蛋糕、甜粿、春饼、麻团、手抓面、土笋冻、花生汤、蚵（方音 wó，即牡蛎）煎、牛肉沙茶、桔红糕、绿豆饼等。

作祭品用：红包、米龟、更粽、麻蓼、蓼花、糖豆等。

节日用：寸枣、参仁、冬瓜条等。作礼品用：明糖、蜜饯、马蹄酥等。下面举几例颇具特色的食品：手抓面出自漳州。将面条煮熟后放冷，摊成巴掌样大小，抹上蒜泥、辣酱、芥末、沙茶等调料，卷起成筒形，抓食。

生将生（梭子蟹）洗净，剥开壳，剔去腮叶及嘴，剁去下肢，断成8块，加入白醋、高粱酒、姜末、酱抽、胡椒粉等拌匀，腌醉两小时可食，味很鲜。

土笋冻土笋系海边一种软体动物。捕得土笋，破膛搓洗几遍，去掉泥沙，加汤烧熟，分装小酒盅中。冷凝后，剔在盘子里，加蒜泥、沙茶、辣酱、酱油蘸着吃，虽然颜色并不美，但味极为鲜美，风味特殊，可作酒菜，也作小点。

红丸子系用糯米粉加红色食用色素，揉匀搓成直径小于1厘米的小丸子，加糖煮成甜丸子汤。它用于结婚、上梁、正月初一等吉祥活动中，作为团圆的祝愿。

米龟是用糯米包豆沙馅制成的粿，上面压上龟样花纹，是吉祥食物。用于谢神、敬天公、作寿、小孩弥月、周岁等庆典活动。

酱料和咸菜每年五月，黑豆、黄豆登场，闽南人制面酱和酱油便开始了，再用酱腌制酱瓜和咸姜。把黄豆蒸熟，晾干后拌以麦粉发酵，几经漂晒，再磨成细粉，腌在盐水中，经日光曝晒，或密封窖制成面豉。面豉可当调料，也可腌瓜条，腌成的黄瓜是很好的下粥菜。黑豆也可发酵，但不研末，发酵后制成豆豉。豆豉可用于炒菜，也可熬制炼成酱油。平日有此二豉，不虞没有菜肴。将鲜芥菜缨或包心菜擦盐腌制，也是日常基本菜肴。

闽南居民有句俗话说：“死死六工叉，豆干菜脯蛇”。“六工叉”原是南音曲谱的音调，这里指老是（死死）一个品种，即老是豆干、菜脯和蛇。菜脯系腌萝卜干，蛇即海蜇（过去海蜇便宜）。如今生活已大有改善，日常饮食一于二息有荤有素。

从闽南人的口味看，虽不嗜辣，但作为调料，也喜食一种微辣稍甜的辣椒酱和一种微辣带甜酸的臆汁。特别是厦门，这两种调料很有名。

另外，闽南沿海多吃水产，而且有季节性变化。有“春圆冬扁”之说。“圆”指鱼体呈圆柱形，即春天吃鳗、鳙、鲨、牛尾鱼等；冬天以扁平形的鱼为佳，如鲷、鲳、鲱、鲮、鲂鱼等。当令的鱼都较肥美、细嫩，味道较好。二月吃肥蚝。农历二月的蚝极肥壮，此时韭菜也最肥嫩，以二者制成的时令菜很受欢迎。

煮小黄螺（黄泥螺），是小食摊常售之品。小黄螺，长1厘米左右，产于海边泥沙中。淘出小螺，烧熟，剪掉尾尖，放入盅中，加入蒜泥、香醋、酱油、辣椒酱，加盖摇动，使调料渗进螺肉内。食者用手指夹起小螺，对螺嘴吸吮，只听“啾啾”的响声，螺肉入口，十分鲜美、细嫩。另有一种“竹钉螺”，也产自海边沙中，食法也似煮小黄螺。

秋天吃毛蟹，此时毛蟹最肥美。“九月乌较肥猪脚箍”是说农历九月乌鱼比猪脚更粗大，更肥美。冬天吃红膏（团脐）。这时膏正是膏满肉肥、气力最大之时，吃它可强骨、补身体。

闽南电有不少驰誉海内外的名贵菜肴，单是一般家庭烹制的美味，就能举出不少。如：油焗红焗选当地所产重500到800克的大母，先用高粱酒将其灌醉，解开缚大蟹的绳索，洗净，放姜油中加酒焗熟，味道极佳。产妇坐月子，也食红，但不加酒，仅放姜油蒸熟即可。

通心河鳗河鳗是当地的名贵鱼品种，所谓通心，是在炸、焖之后，细心捅出鱼刺，食时方便。

加力鱼头炆白菜加力鱼（棘鬣、赤鬣）属真鲷一类。大者一条重10余公斤，味极鲜美。《闽中海错疏》引《宋志》云：其“味丰在首”，即最好吃的部分在鱼头。冬天用这种鱼头和大白菜一道放锅中炆（中火炖），味道极佳，是当地美食之一。

蚝仔煎蚝闽南对蚝有独特的烹制方法：蚝肉加番茨粉、鲜蒜丝、鸡蛋，在平底锅中加油煎熟，吃时浇上香醋、酒、辣酱，既嫩又鲜美。冬天一到，卖蚝仔煎的摊担很多，操作的人用铲子加油，并在锅上敲出声响，食者在味觉和听觉上都可得到享受。

清蒸鲈鱼鲈鱼是一种生活在淡水和海水交汇点的鱼种，既有淡水鱼肉质细嫩的特点，又无淡水鱼的泥腥气味。泉州晋江下游，漳州九龙江下游都产这种鱼。

闽南人认为病初愈的人或手术后的患者，食用这种鱼最为滋补。一般都是洗净加好调料蒸制食用，谓之清蒸鲈鱼。

菜鸭炖姜丝菜鸭剖洗净，用姜丝炖制，其味极美，最能促进腻味厌食者恢复食欲。

鸡汤泡螺片泉州香螺，质地最佳，南销汕头、广州，北运福州。运甲高超的刀工，把螺肉洗净片得极薄，用鸡汤泡熟，味道极鲜。

东壁龙珠用著名的开元寺的特殊品种“东壁龙眼”，加入料馅，团蛋面炸熟，皮酥、肉甜、馅鲜。

乌鸡炖鳖（双宝）味道极好，是病者的滋补品。

海参炖鳖海参是高蛋白，加乌骨鸡炖制，成为家制高级菜。

鲍鱼炖鸡鲍鱼最为珍贵，家庭烧鲍鱼采取切片加鸡块清炖，不但味道好，又极富营养。

清炖猪脚猪脚用白水加精盐、文火炖烂，是闽南家庭常用菜肴。沙茶鸭块鸭子洗净剁块、过油后加沙茶酱焖烂，有特殊味道。咸菜猪肠汤用咸芥菜疙瘩切丝，加洗净的猪肠及调料烧汤，兼有酸、咸、嫩的特殊风味。

闽南过去大部分人习惯饮用番薯酒、米酒（37 度至 42 度左右）。老年人、产妇习惯饮药酒。现在则趋向饮用高档瓶酒：竹叶青、大曲等。夏天啤酒的销量大得惊人。厦门、漳州、泉州新近建立了好几个大型啤酒厂，每年还从青岛、北京、上海、广州运进数 10 万箱。番薯酒、米酒销路骤减。

二、岁时食俗

春节闽南称除夕为“年兜”，称正月初一为“新正”。《泉州府志·风俗篇》：“除夕前一二日以豚糕相遗，谓之‘馈岁’；至夕祭先及神谓之‘辞年’；设酒食聚饮，达旦不寐谓之‘守岁’，炽炉炭烧杂木爆竹，或超而越之谓之‘过炎’。”又“泉人度岁皆以米粉为糕粿饽饽之属，留宿饭于明日，谓之‘过年饭’。”一年之中，春节最为隆重，腊月下旬，人们忙着制备年货。亲友间或平时有所托，欠人家情的，趁着节前买猪腿、鸡、鱼、酒等送人，也就是“馈岁”。辞年供祖先，用瓷钵盛白饭，上放红鸡蛋、碗糕、粿、菜包，插枝春花。饭要放过年热着吃，希冀有余。

碗糕，系用粳米舂粉或磨浆，加糖发酵后，装于瓿中，放蒸笼中蒸熟。

熟后糕面绽开，称为“开口笑”，是欢乐发达的象征，故家家蒸制。粿种类颇多。用粳米舂粉或磨浆压水（稍干），加入白萝卜磨成的菜浆及食盐，装蒸格中蒸成粿坯，食时切片放油锅中煎炸。此称为“菜粿”，食者普遍，特别流行于泉州一带。将上述制法中的白萝卜换成南瓜，制成的称为“金瓜粿”。在厦门一带很盛行。将糯米舂粉或磨浆，加白糖蒸熟，称甜粿。冷吃或煎吃均可，为供祖供神必备的糕粿之一。在糯米粉中加进面粉发酵蒸制的，称为“发粿”。亦是漳州、厦门一带普遍制作的春节食品。在安南、安溪等县，用粳米磨浆，加硼砂，蒸制时，凝一层，浇一次浆，一层层添加，蒸得的粿，称“九重粿”。此外，漳州的豆包仔粿、厦门的咸粿、芋粿，都主要用大米粉或大米浆加佐料蒸成。也有用糯米粉浆作坯皮，包以白萝卜丝、猪肉及葱，称为“菜包”。包时口中念“包金、包银”，憧憬发财致富。若包以豆沙，印以龟纹，即“米龟”。

春节时蒸制的糕粿，因正处严冬，容易保存，可吃 10 来天。为方便群众，近年糕粿店多承担糕粿加工业务。

闽南人吃的年夜饭，其中，必备血蚶和薄饼。蚶壳略呈三角形，上有瓦楞状条纹，连壳烧熟，但不要使壳张开。吃这种食品是希望来年台钱（有钱）。厦门、漳州还讲究吃后把壳丢在床下，扔时念“合钱合粮”。薄饼也叫“嫩饼”。吃嫩饼犹如北方大年夜吃饺子。闽南薄饼系用面粉浆糊在平底锅擦烤成饼皮，卷以红萝卜、豆芽、豆干、豆腐、蒜、韭菜、肉丝及蚝煎、蛋丝等制成的熟馅。馅中还有海苔、花生米、糖，表示包卷起金银财宝。

初一大部吃面线。面线是龙须面类食品。漳州人在烧煮面线时，加乌糖（黑糖）。初一早不能吃粥，据说吃粥出门会淋雨。初一至初三，亲戚朋友串门拜年，待客目甜茶。旧时有请吃甜鸡蛋的，即用去壳的熟蛋两个、两颗红枣加白糖冲汤。客人一般不吃鸡蛋（元宝），仅喝甜汤。主人还备有甜碟，盘碟中放红枣、冬瓜糖条、寸枣、花生参仁糖、明糖，以及红桔子、瓜子、香烟等，请客人吃甜。现今，甜鸡蛋为咖啡替代，甜碟一般只装各色糖果。

元宵节 早晨吃元宵。厦门、漳州的元宵不包馅。晚上各家团聚，备菜吃酒。

清明节 吃清明粿。《泉州府志》载：“清明插杜鹃花祭祖先，有粿以鼠曲和米粉为之，绿豆力馅??”鼠曲粿与麦馅粿是清明节食品。

鼠曲是闽南麦田间的一种野菜，取这种野菜同糯米一起舂和作皮，包豆沙或水晶馅蒸成粿。鼠曲纤维很嫩，鼠曲粿蒸熟后是黑色的，吃时很有嚼劲，柔嫩又有风味。麦馅粿也叫“清明粿”。制作时先做馅：用小麦粉炒熟拌糖水，捏成小孩拳头大小的馅团，包一层很薄的糯米皮，这种粿因以麦粉做馅，故称“麦馅粿”，当地人也叫它“脚目粿”。

立夏吃虾面。“夏”、“虾”同音，故虾面也称“夏面”。这时节，海虾刚刚上市。平时喜食大米的闽南人，过此节时，全换吃面食。据说这是为了减少夏令疾玻端阳（端午）节也吃粽子。闽南粽子，一为包糯米、猪肉、香菇、虾、莲子的咸粽子，另一种是在粽术中拌进适量的硼砂或碱的粳粽子。另外，闽南人家家家户户吃“煎”。“”，方音念“de”，也有记作“堆”的#《地方志》书中记载：“以米粉或面粉和物于油内煎之谓之堆。”闽南还有一句话：“煎堆补天”。因闽南端午节前是雨季，人们为连绵阴雨所苦。到端午，雨季渐逝，吃过煎堆，雨季过去，意思是把天补好了。”“有几种：一种称“甜”，用糯米粉加白糖，在锅里加油煎成，如巴掌大；一种称“咸”，甲番茨粉加韭菜、豆芽、芹菜、肉或蚝及盐煎成；还有用面粉加糖、牛奶、鸡蛋及发酵粉炸成的面粉，也有用糯米粉制坯，包豆沙炸成的。

中秋节 吃月饼有独特之处，每份月饼中，最大的一个叫“状元”，两个稍次的叫“榜眼”、“探花”，四个再小一点儿的称“会元”，八个更小一点儿的称“进士”，十六个最小的称“秀才”。亲友家人三人以上，则掷骰子为戏，按掷出的点数，决定取食的对象。此日还吃番薯、槟榔芋。当地所产的槟榔芋，又香又松，品质极佳。

霜降节 此时秋高气爽，是收获柿子的季节。泉州、漳州、安溪产柿子很多，除大量加工成柿饼外，鲜吃的也很多。尤其是霜降节这天，几乎人人都吃柿子。厦门人说，这天吃柿子，面色红润；泉州人说，这天吃柿子，冬天不会流鼻涕。这一食俗至今仍存在。

立冬进补闽南人说，立冬正时辰，喝口水也增补。这天家家都备补品，高档的吃高丽参、洋参、鹿茸配鸡鸭，稍次的是猪脚、排骨、鳗鱼或牛丰肉，再次的也要做一锅肉咸饭、鱼丸豆腐汤。

冬至（冬节）泉州府志·风俗篇）载：“冬至州人不相贺，祭祠堂，舂米为圆铺之，谓之‘添岁’，仍粘于门。”此节正值晚稻登场，麦已下种，是接近立春的一个节日。各家置备菜肴，举行家宴。在外从事工作的人，都要赶回过节，俗语说：“冬节不回家是没祖。”这天的节日食品是糯米小丸子，冬至前一夜，用糯米舂粉，揉成粉团，然后搓成丸，不包馅，个儿也小（每粒直径不超过1厘米）。

早晨吃糯米丸加槟榔芋、山药薯(一种可做中药的田薯,产于泉州西北部的罗溪、马甲等地,有助消化之功效),加水和糖烧汤食用。

做牙和做尾牙历每月初二和十六敬奉土地公,谓之“做牙”。农历十二月十六日,是当年最后一次的做牙,称“尾牙”。尾牙比平日做牙丰盛。这时因靠近春节,老板们因生意特别好,尾牙也是对职工辛劳的酬谢;老板也趁此机会对职工的去留做出暗示。办法是:在吃饭时,老板先要向彼辞退的职工斟酒,表示请他另谋职业;如果是全部留用,老板则提壶先为自己斟酒。现在这种辞退职工的方式已不存在了。

三、信仰食俗

佛教食俗泉州,漳州、厦门一带都有著名寺刹。泉州的开元寺、厦门的南普陀寺、漳州的南山寺规模很大。这几个寺都有著名的素菜席。闽南的寺刹也很多,仅泉州就有 30 多处。寺刹中都茹素,供应点心也是素的。但是,经过修戒的出家人和在家吃素的居士,对于“素”的界限却很不相同。素菜有“山上三样荤,海中三项素”的说法。即凡是修戒的出家人,陆地上有些虽属蔬菜类,却电视为荤类,在禁戒之列。这三种即是鲜蒜、韭菜、大葱。海产大都是荤的,但有三样属于素的:紫菜、海带、海苔。在家修行的居士,对素的界限就没那么严格。南普陀寺的素菜席,蜚声海内外。有些菜名,如半月沉红、彩丝金钮、菇雨丝云等,还是一代文豪郭沫若先生和赵朴初居士取的。

目前,素菜的原料异常丰富,珍品罗列,远非其他地方可比。高级素菜原料如香菇、金针菇、草菇、凤尾菇等各种蘑菇,以及木耳、紫菜、芦笋、冬笋等,都是名贵食品,加以高手烹制,自然大受欢迎。

酬愿神诞食俗有以下几类:

敬天公天公即玉皇大帝,据说玉皇大帝是吃素的,但护卫诸神却吃荤的。因此,敬天公时,要备五果六斋。五果是五种水果,品种视时令而定。如冬天则用梨、桔子、苹果、荸荠、香蕉、菠萝蜜或柚子等均可。六斋不外乎金针菜、香菇、木耳、豆腐皮(腐竹)、豆干以及花生仁、莲子、冬笋、发菜、紫菜等,选择六种——这是供奉玉皇大帝的。另外需备五牲,可用全猪、全羊,加鸡、鱼等,集五项整件即成。同时应有果盒。果盒不外乎红包子、碗糕、米龟等。敬过后,即烹调宴饮。敬天公,一年有几个日期可随虔诚的信徒选用。如正月初九、六月初九,可在家里搭坛奉供,也可到天公观去烧香还愿。

佛生日佛生日是建庙装佛时就定下的某一天。这天供佛除用五牲外，还排设菜碗。菜碗由居民出。甲抽签的办法，抽到出什么菜，就出什么菜，一般排到 24 碗或 32 碗。有时南洋华侨寄钱来酬愿，也有出燕窝鱼翅菜的。供过神佛后，这碗菜还可以自己拿回家。阔绰的村镇，五牲采用猪肚、鸡等做原料雕扎成的。如用鸡扎成凤凰，猪肚翻抹扎成兔子。广设宴席时，除招待自己的亲友外，也招待亲友的亲人，甚至陌生人也会被邀参加饮宴，毫不吝啬。

建房造灶都是大事，迷信者尤重视敬神活动。建房开工前做菜盒敬土地公。造灶要选吉日定方位，造好后要供灶君。供品为红丸子、红包子、备牲醴。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

按风洗尘闽南是著名侨乡，侨居国外的侨胞回国返乡探亲时，被称为“番客”（意在番邦异国做客）。兄弟姐妹、儿女亲家为远行归来的番客接风，称“脱草鞋”。因旧时远行穿草鞋，归来为他脱去草鞋，庆贺平安归来。“脱草鞋”要送吃的礼物，一般为猪蹄膀、活鸡（公鸡）、大鱼、酒共四包，也有送整桌酒席的。番客则把带来的布匹、毛毯、绒线、药酒、香皂等回送亲友。

送“顺风”酒席番客再度出国，亲友们办酒席饯行，称“送顺风”，意祝远行人听乘的船一路顺风。饯别酒要办得丰盛，不能随便。吃时，汤匙不能倒覆，因过去出国都是乘船，汤匙倒覆易使人想到船倾覆，不吉利。番客们也多要带些故乡的食品，用以馈赠同在异国的亲戚朋友。一般带的多是故乡的茶叶、柿饼、神曲、蜂蜜、白木耳

2. 婚姻食俗

闽南民间过去对结婚礼仪极重视，也极为铺张。行聘要送“盘担”。盘担中放有大花包、猪、羊肉、水果、鲜花，还有活鸡、面线等。大花包多在粿炊店定制，系用小麦粉制剂子，包以水晶糖馅制成。大的每个约 500 克，小的也约有 400 克。多的要送上千个，少的也要送四五百个。所送猪丰应是头尾齐全的。女方若陪嫁妆奁较多，也会对盘担提出较高要求。盘担送到女家，女方则把食品分别给亲友，亲人们为新娘添妆奁。女方收到盘担，一般用大礼饼、汗花大蛋糕、明糖、寥花、麻寥等回礼。大礼饼包水晶糖馅，直径约 16 厘米，厚约 1 厘米，面贴芝麻；明糖系用花生仁、芝麻仁、白糖、饴糖等煮成。男方收到这些回礼，也分送

亲友，亲友送糕饼、礼金等作贺礼。如今，除侨区办婚事还有送花包盘担者外，大部只分送糖果、饼干和筹办酒席了。

过去，结婚当天，新娘坐花轿到男家。过门时，新妇腰系肚裙，里面除装五谷外，还有一个猪心。这猪心是给新郎、新娘吃合卺酒时吃的，意在求夫妇同心。新妇过门第一次上餐桌；应在正厅中摆酒席，请新妇坐首席，这叫“上厅桌”，表示夫家先以宾客相待。陪客要挑选夫妇健在、儿孙齐全的女宾。菜上三五品后，新妇便要离席，让位于婆婆。因为婆婆毕竟是家庭里的主妇。婆婆坐下去叫“撞位”，据说，撞下去还得用力，儿媳今后才会怕她。这也是一种先礼后兵吧！

结婚第二天，新妇第一次“回门”，叫“头倒客”。女家宴宾客，请新女婿坐首席。席上要有完整的鸽蛋或鸡蛋、整鸡、整鱼。席面讲究的还要有一道“烤乳猪”，乳猪烤好了，整只放大漆盘上，覆盖一块红绸中，插把刀，由厨师献上。片皮剔肉上菜后，把剩下的连骨架送到男家去。此席有个规矩，上全鱼、全鸡的菜，新女婿要起身更衣，叫“见鸡飞”、“见鱼游”。现在这种习俗也改变了，常在上鸡时，新郎新娘起来敬酒，女婿拿起筷子把鸡剔开，给客人布菜。

婚礼举行后，女家的父母、兄弟到男家作客，称“探房”，新娘的弟弟送来鲜花叫“换花”，男方均须设宴招待。旧时，还常因礼节不周等闹得不愉快，甚至酿成宗族械斗。

3.出生及寿诞食俗

闽南人为了孩子健壮，从妇女孕期开始即吃补品。俗语说：“补胎好于补内。”这里的“内”指妇女坐月子。分娩后一个月内，产妇要吃鸡蛋、麻油煎面线、红糖、桂圆干、药酒、柿果，鸡、鸽、红、猪肝等滋补食品，以增加母体的乳汁。民间常以黄花鱼炖通草（中药）催乳。

孩子出生要办三朝。男孩三朝，要蒸糯米麻油饭，多者蒸 10 公斤以上，少者也要蒸 5 公斤。饭上撒寥花米，配猪肉片、香菇、松菇、豆干条，送到孩子外婆家报生，让外婆家把这些饭分送亲戚和邻居。所以当地把生孩子称做“吃挹（yù）饭”。外婆家以麻油、鸡、鱼、药酒等作为回礼。若是生女孩，则是外婆家先送礼品，得女之家再送糯米麻油饭。这是过去重男轻女思想的典型表现。如今，生男生女都“吃挹饭”，已不分男先女后了。

孩子弥月除办酒席外，还必备荆芥蛋和果盒分送亲友。荆芥蛋是以中草药荆芥和茶叶煮蛋，此蛋呈赤棕色，有吉祥意，分送亲友表示孩子已弥月。果盒中有

甜包子（包子上印上‘寿’字）、粽子；还必有甲糯米粉包豆沙、做成似乳房状的满月九，这是希冀产妇乳汁多、孩子养得好。小孩满4个月仍要宴客庆贺。贺礼果盒中备一种叫“四脚龟”的面粉制品，用酵面包成。龟长寿，意在祝贺孩子已满4个月。周岁时办抓周，更要备酒请客，要做粿裹粽，买红包子、蒸糖碗糕等。孩子长到16岁，也要庆贺，表示孩子已是成人。

成年人做生日，逢九做十。49岁做50岁生日，叫“五十初度”。生日宴要丰富。此宴必有蛋，蛋须烧熟后剥壳，以贺其完而不缺。最后一道菜常用四果甜汤（婚宴也如此），上汤菜时还有祝愿词：有冬瓜糖，念“吃冬瓜，宫挨挨”（挨为方言，意为丰满、很多）；有红枣，念“吃红枣，对头好”（对头意为主客两方）；有桂圆，念“吃桂圆，出状元”；有莲子，念“吃莲子，添福、添寿又添喜”。此日吃面，夹起的面条，不管抽多长，都不能扯断，俗叫“抽寿”。

4. 丧葬食俗

闽南习俗，在死者入殓之前，装一碗高高隆起的白饭，放死者头边，称“枕头饭”。这饭不能吃。另备12碗菜敬奉，其中必有一只鸡。供奉过后，由死者的子孙们分吃。还要烧一碗面条，当面条拿到供桌上时，在场的儿孙们都抢着夹面条吃。据说是死者走了，但不能什么都让他吃光，儿孙们要抢“余粮”。

送丧归来，丧家设酒席待客，这种酒席叫“落山桌”或“安位桌”，因为过去实行土葬，灵柩安放在山上，然后引灵归宅，供以菜碗。丧家这时处在悲哀中，不能好好招待。“落山桌”可以粗糙马虎，客人不能责怪。

还有一习俗，即死者的女儿在引灵安位后，返回夫家时，要挑去“风炉火饭”，其中有一小钵白饭和三牲、白包子、薯粉粿，还有一炉木炭，一对红灯。挑到家门口，把炭火生旺，再挑进家门，三牲等敬过神灵后烧了吃。死者忌日（去世日称‘正忌’，生日称‘偏忌’），要办菜敬奉，中午儿孙们会餐，以示纪念。出嫁的女儿、孙女儿回娘家悼念，并带猪蹄祭祀。此猪蹄，娘家只剔下一丁点儿。烧熟后，配芋丸（将芋头刨丝，加番薯粉、肉、虾干等拌匀，蒸制而成），让女儿（或孙女儿）仍带回去。

五、特殊食俗

闽南人向来极重视药膳，民间流传不少特殊的食疗验方：

1. 农历三月三，传说是蛔虫的生日。此日小孩吃瘦肉炖中药史君子，据说可驱除蛔虫。
2. 因劳累过度而伤者，吃排骨炖中药郁金、择兰，或以牛肉炖藕节干。
3. 因饮食不正常或饥饿所致的胃病患者，吃豆干饶过饥草。
4. 一般胃病患者吃猪肚炖胡椒子或盐烤子鸡都有效果。
5. 关节酸痛患者吃河鳗、红。
6. 心脏衰弱患者吃猪心炖藕砂。
7. 神经衰弱患者吃猪脑炒鸡蛋。
8. 小儿尿床吃猪小肚炖洋参，或吃烧猪尾。
9. 病后体弱吃鲈鱼。
10. 视力衰退者吃鳖炖中药谷精珠。

第三章 闽中、闽北食风

一、日常食俗

闽中、闽北盛产稻米，一年两熟，有的还收一季小麦。民间主食均为大米。一般百姓每天早晚吃稀饭（粥），中午吃干饭。干饭的制做很有讲究，民间叫“捞饭”，即做早饭时将吃午饭用的米也一起下锅煮。锅开后，待大米七成熟时用漏勺将中午吃的米捞出，放在蒸桶（一种用杉木做的桶，桶底是竹算）里，中午将蒸桶放在锅里蒸熟。蒸好的干饭，不粘糊，有桶香味。稀饭特别好吃，因为两餐饭的米汤都合在一起煮粥，又香又稠，十分可口。农村人民吃的早饭则与城市的不同。闽中人吃的很稠，是可以用筷子挑起来的稀饭，俗称“箸头挑”；闽北山区农民早餐则是“捞饭”。

早餐副食则比较简单，多为腌菜、酱菜、腐乳、豆腐、豆腐干之类的小菜，有的加上油条、蛎饼、虾酥之类的米面制品。高档的早餐菜肴则有肉松、香肠、皮蛋、咸蛋、小菜等。有的另加蛋糕、发糕等。蛎饼是一种用大米、黄豆制成的小点心，即用大米、黄豆加水磨成浆，加入精盐少许，搅拌均匀。将一汤匙的浆

倒入小铁勺中，内放新鲜的海蛎和葱花，然后再倒上一汤匙的浆盖在海蛎上入油锅炸制，至蛎饼胀起，两面均成金黄色时就可捞起。其色泽金黄，皮酥香，馅鲜润，味鲜美，是闽中、闽北群众喜爱的佐餐小吃。有一种早点叫“锅边”，是闽中、闽北群众午餐时喜爱吃的。锅边的做法是：把大米用冷水浸泡两个小时，洗净，加清水磨成米浆待用；把大锅放在旺火上，加入生油，将肉丝、香菇丝、丁香鱼等倒入锅内炒上一会儿，加入水，煮成熟汤；待汤开后，在锅沿上抹一圈花生油，然后舀一碗米浆，由左向右绕锅边浇一圈，盖严盖，烙约3分钟，见米浆起卷时，用铲将已熟的米浆片铲入锅中汤内。如此依次做两三次米浆片，均铲入锅内，再加上芹菜、青蒜等作料即成。浆片呈白色，质嫩，形曲卷，味鲜美。

午餐的菜则是一日三餐中最好的。一般的副食有二菜一汤或三菜四菜二汤。除蔬菜以外，还有鱼、肉、蛋；或虾、贝等海鲜，其数量与质量均视各家的经济条件而定。

特别值得一提的是闽中、闽北一带人民喜喝汤。午餐吃干饭，必定要有汤。这里所说的汤不是一般的清汤，而是汤菜。常见的有肉片汤、鱼片汤、蛋花汤、肉燕汤、点心鱼丸汤、清炖鸡、牛肉汤等等。高档的则有奶汤梅鱼、鸡汤氽海蚌、发菜鱿鱼汤等。

晚餐一般吃稀饭。老百姓认为晚餐后就休息了，不要吃得太多太好，所以不太讲究。下饭菜肴多是青菜、鱼、肉，当然也要视经济条件而定了。

在调料上，除一般的食盐、酱油、味精以外，闽中入喜好虾油。虾油也叫“油”、“鱼露”。这是甲一种叫“”的小鱼，放在腌缸里，加上盐，经太阳曝晒，发酵后而沥出的油，味咸且鲜。用它作调料，可以不必加食盐和味精就能达到鲜美的效果。还有一种红糟，系用糯米、红曲酿制福建红酒后的糟醪，色红艳、香浓，味醇厚，含有维生素C和维生素B及酵母菌、醇类等营养素，具有防腐、去腥、增香、生味、调色等功能，是民间主要的作料之一。日常做菜用红糟调味的有炆糟蚬子、炆糟田螺等。逢年过节，用红糟烹制各种鱼、肉、禽、蛋。如糟鱼、糟肉、糟鸡、糟鸭、糟蛋等，不仅味美色香，且可贮存过月。妇女分娩，用红糟炖鸡、炆羊肉。糟香生热，是必不可少的滋补品。腊冬腌菜也用红糟，芳香扑鼻，香中带酸。用它作菜肴的辅料，更有地方特色。红糟还是闽菜高级筵宴和一般筵席的重要作料之一。福州淡糟香螺片、糟汁氽海蚌、生糟醉鸡等均为驰名中外的菜肴。“糟香思故乡”寄托了海外华侨对故乡的怀念和赞叹之情。

红糟有生糟、熟糟之分，熟糟又有炒熟和炖熟之别。炒熟即以红糟加姜米在油锅中用文火焖炒。此时必须掌握好火候，旺火易焦，微火又煊不出香味。炖糟