

江西、云南的食文化

刘学军 著



中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

江西、云南的食文化/刘学军主编. -北京:中国国际广播出版社,1999.11

ISBN 7-5078-2373-8

I. 江… II. 刘… III. 食文化-江西-云南 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86770 号

江西、云南的食文化

- 编者 刘学军
责任编辑 何君光
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 7-5078-2373-8
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

江西	1
第一章 基本情况概述	1
第二章 南昌地区食风	1
第三章 赣南食风	9
云南	14
第一章 基本情况概述	15
第二章 彝、哈尼、傈僳、拉祜和基诺族食风	15
第三章 白、纳西、藏、普米族食风	45
第四章 景颇、阿昌、怒、独龙族食风	62
第五章 傣、壮、布依和水族食风	72
第六章 苗、瑶、佤、布朗、德昂族食风	79
第七章 汉族、蒙古族食风	96
第八章 回族食风	101

江西

第一章 基本情况概述

江西省位于长江中下流交接处的南岸，负江带湖，翠峰环立，沃野千里，风光绮丽。江西省面积 166000 多平方公里，人口据 1990 年统计，为 3771 万余人，汉族约占人口总数的 99.96%。

江西气候温暖，日照充足，雨量充沛，无霜期长，具有亚热带湿润气候的特点，加上江西河湖众多，适宜种植水稻和发展水产业，故江西一向也被誉为美丽富饶的“鱼米之乡”。

江西万年县出土的陶制品，据考证是八千年前的产品。至晚在 5000 年前，江西就已经有了以种植水稻为主的农业生产。这说明，史前数千年，江西即是长江文明的中心地之一。秦汉以后，国家统一，经济迅速发展，江西“鱼米之乡”的特色更进一步显示出来，农业仍以水稻为主。东汉时，江西大米品质良好，南昌地区的“嘉蔬精稻，擅味于八方”。（雷次宗《豫章记》）宜春一些地方“田畴膏腴，厥稻馨香，饭若凝脂”。（王孚《安城记》）灿如明珠的鄱阳湖，是我国最大的淡水湖，有淡水鱼 100 多种，湖中生长的一些野生植物如藜，成了群众春天食用的佳品。江西因盛产稻米，各地用大米制成的各种美味食品，少说也有一二百种；而用鱼虾等水产品制成的菜肴，更是不计其数。

此外，江西各地还有自己丰富的特产，人们利用这些特产，制作了许许多多带有浓厚地方特色的食品，使江西的风味食品多姿多彩。按本省群众的饮食习惯看，可划为两大食风区，即南昌食风区，赣南食风区。

第二章 南昌地区食风

本区以南昌市及其市郊南昌、新建、进贤、安义等县为主，兼及宜春、吉安、南丰等周围广大地区。这些地方地处平原，不仅气候温暖（夏冬季长，春秋短，四季较分明），而且河流纵横，田湖相依，土壤肥沃，有着丰富的资源和良好的自然条件，是全国重要的商品粮生产基地。这里鱼类品种繁多，鱼肴制作特别讲究。吃鱼有“春鲢、夏鲤、秋鳊、冬鳊”之说。

一、日常食俗

本地区以稻米、小麦、甘薯为主粮，常年以米饭、粥为主食，并辅以其它面点、羹、米粉等。城镇居民喜食晚米，乡村百姓则多吃糙米饭。但各地经济发展水平不一，有些贫困地区如安义、宜春等地，仅以米粟薯芋为主食。近年，人们的生活水平普遍提高，甘薯（当地称番薯或红薯）已不再是人们日常生活中的主粮（个别贫困山区除外）。

甘薯的吃法很多，人们一般喜欢煮或烤。煮甘薯无须加很多水，可在烧煮过程中再续加适量的水，这样煮出来的甘薯既软又香。烤甘薯须用特制的烤甘薯炉，烤制的时间也较长。烤出的甘薯，薯皮焦黄，薯肉质嫩喷香，比煮制的甘薯味道还要好。除上述食法外，人们还经常选用优质的甘薯，加工制成甘薯干，其法与别处不同：将选好的甘薯先放在通风处晾一晾，洗净煮熟，切成片，叠贴捆扎，入蒸笼中，加香料、调料，以猛火蒸。再取出摊晒成干。甘薯还可制成淀粉、粉丝，也可酿酒。

米粉是本区常见的一种食品。宗山人制作的米粉粉质细白，久煮久炒而不糊，上口糯韧。这种米粉制作工序复杂：先将米浸、磨、滤干，经过采浆、捏团、蒸果、碾团、晾干、漂洗、摊干等过程。米粉的食法很多，吃时将米粉煮熟，可做成汤粉、炒粉、凉拌等花样，风味各异。汤粉，其味在汤，多以鸡汤、肉汤、猪骨汤共煮之，粉爽汤鲜；凉拌粉，用香葱、姜末、蒜泥、麻油、酱油、味精、精盐及花椒粉等调和成调味汁，用调味汁拌粉，常在夏秋季食用，当地人还喜欢加黄瓜配食，味道更好；炒粉以牛肉炒粉为佳，也有用猪肉代替牛肉的，味道也不错。据说，南昌人烹制牛肉炒粉的历史起码也有几百年了。不过，过去只在逢年过节时才吃牛肉炒粉，平日并不烹制。烹制牛肉炒粉很讲究，首先得把浸好的上等米粉沥干水，将牛肉切成细丝，配上辣椒、生姜、葱段等，然后将辣椒入油炸一下，放牛肉下锅，边炒边加上汤、酱油、盐，下米粉。待收干汁后，加菜油继续炒酥，下葱、姜，炒至有煎香味即可。成品肉嫩、粉软、味鲜，百吃不厌。

饼糕类也是本地区人民的主食，品种很多，主要有海参饼、糖饼、大回饼、南昌煨牛肉月饼、状元糕、海棠糕、菲子头糕、龙兴铺灯芯糕、发糕、社团、印花子、“招子”、酒糖丸子等。

海参饼起源于广兴府，流传到南昌已有 200 多年的历史了。选用面粉、白糖、饴糖、食油、碱等，经几次配料、搅拌、发酵，揉搓成两个圆桔样饼坯，精心制成。大回饼特别为南昌附近方圆几百里的群众所喜爱。从前，每逢农历八月至十月，成千上万的群众要到南昌西山万寿宫朝先，在敬香、朝拜之后，总要买些大回饼带回去。一是因为朝拜期间须吃素，二是带回去送给亲友。大回饼以白面、白糖、菜油为主料，加进芝麻、香葱等，中空有馅，味道甜香。

状元糕、海棠糕系用大米研磨成粉，加水和成粉团，再入刻有飞虫走兽的木模中敲印出来，上蒸笼蒸熟即成。木模上刻有“状元”二字的称状元饼，刻有海棠花状的称海棠饼。

社团这是一种类似糕样的食品，据说为防止扭伤腰而食用的。南昌附近一些县区，每年春季家家户户都要制作社团吃。制法与糕极相似，在揉制粉团时，掺进一种草汁，故颜色呈青绿色，有一定食疗效果。现在人们大多用芥菜叶汁来制作。

“招子”其制法是：取晚米磨成粉，加水和匀，揉成团，加少许白糖，挤成珍珠大小的小丸子，每十来只为一组，堆成塔形，上锅蒸熟，食之软韧有回味。

在副食上，本地区群众喜食水产、鸡鸭、狗肉和豆制品。在菜肴上，有以南昌、宜春、吉安风味为代表的地方菜肴。本地区菜肴的特点是用料广泛，味浓，油重，原汁原味，主料突出。烹制菜肴时喜欢采用整鸡、整鸭、整鱼或整块的“猪蹄花”（前腿肉），用来红烧或清炖。制法上以烧、焖、蒸见长，在风味上偏重咸、香、辣。南昌菜来自民间，有一个由粗到细、由细到精的过程。

南昌人有句话叫“无鱼不成席”，反映了南昌人的食俗特点。在南昌，银鱼、甲鱼很受群众欢迎。银鱼主要产于新建、进贤县。此鱼又称“胎残鱼”或“残鱼子”，细长光滑，呈肉色。银鱼的食法很多，可烧烩，可与豆腐一起熬汤，也可用面粉拌匀油炸，南昌人还特别喜将银鱼去内脏洗净，用盐腌过晾干，成为银鱼干。食用时将银鱼干炸成金黄色，与红椒丝、姜丝、甜米酒、酱油、味精、少许水一起红烧；也可以与肉丝同炒，加香醋、麻油、胡椒粉、丁坊酒、白糖调味，味美鲜香，十分诱人。

南昌甲鱼肉味鲜嫩，营养价值极高。南昌人认为甲鱼性凉，有清热解暑功效，因此嗜食成癖，市场上居为奇货。食用时或烧或炖，为高档酒席上的佳肴。象砂钵甲鱼。汁浓鲜香。家庭中也常制作：将剖好的甲鱼洗净放入砂钵，加猪油、酱油、甜酒酿、姜片，用旺火烧沸，再改小火焖至酥烂，放葱段、味精、麻油即成。此菜冬季趁热食用尤佳。

春夏之交，南昌市郊各县，盛产鳊鱼、鳊鱼。人们这时常披星戴月，打着火石灯、手电筒，在稻田边捕捉黄鳊、泥鳅，制作各种美味菜肴。如黄鳊，可烹制“莴苣鳊鱼片”：将去骨鳊鱼片成斜刀片，莴苣叶揪段，生姜切细末，先炒莴苣，再煸鳊鱼片，加姜末调味，焖片刻，拌入莴苣，淋香油与醋即成。民间喜将鳊鱼用净水养几日后宰杀，而且不洗去鳊鱼血。据说，鳊鱼血可以滋补身体。事实上，

洗去鳊鱼血的，味道的确要逊色得多。鳊鱼的制法更妙，制作前，先取一盆冷水，放入鳊鱼，打入蛋清（或用净水）养一两天，待鳊鱼排出污物后，洗净。将砂锅放在微火上，加上汤，把整块老豆腐和活鳊鱼同时下锅。汤热，鳊鱼往豆腐里面钻。炖 30 分钟后，加入姜、笋、红萝卜等配料，少顷即端砂锅上桌。只见锅内汤清如镜，豆腐鳊鱼交错，味鲜可口。这便是南昌民间的佳肴“鳊鱼钻豆腐”，也叫“乱箭穿心”。

此外，还有桂鱼、青鱼、草鱼、鲫鱼等，或炖、或炸、或蒸、或炒，均是南昌人的“拿手好菜”。南昌人还特别看重吃“旺”补“淡”，即在鱼上市时，贮存一些，或腌或晒，待淡季食用。

南昌各地还喜欢吃虾仁，常做的菜是“青豆炒虾仁”。此菜青豆呈青绿色，虾仁白色，寓意做人要清清白白，是少见的“寓情明志”菜。此菜还常加些干红辣椒末，则色更美。青豆炒虾仁清鲜、滑嫩，食而不腻。

水产中有一种水草—藜。阳春三月，南昌人常用藜炒腊肉吃。俗话说：“鄱阳湖里的草，南昌城里的宝”。取藜除去根叶，将嫩茎掐小段，腊肉切丝。在腊肉炒好后加入藜段及韭菜段、干辣椒末，煸炒一下下汤料，起锅前淋麻油。此菜中腊肉色红干香，藜青脆爽口，还带有一股特殊的清香味。

每年立夏节前后，南昌等地的群众，喜欢烹制“米粉蒸肉”。米粉取大米加八角、桂皮等香料，入锅炒熟，研磨成粉；将五花猪肉切厚片，蘸上酱油、白糖、料酒、味精，滚上米粉，码在碗内，上笼蒸烂，翻扣在盘内即可。有的人家在制作术粉肉时，还拌入适量豌豆，使此菜既有粉香，又有豌豆的清香，别有风味。

冬令之际，南昌人喜食狗肉。狗肉的食法很多，可炖、可烧、可卤。常见的方法，是用砂钵焖炖。将狗肉剁方块，稍煮一下捞出沥干，用油略炒，放入于椒、姜块、葱段、甜酒酿、酱油、白糖、陈皮、八角、桂皮等，放进砂钵内，置炭火上焖至酥烂，放味精、淋麻油、撒胡椒粉上席。狗肉酥烂，汁浓，香醇味鲜，是冬令的补品。南昌人认为吃了狗肉，浑身作热，不怕寒冷。

鸡也是南昌地区民间筵宴必备的菜肴，当地饲养的廉乐鸡肉味鲜美。相传，晋太康元年（公元 280 年），有人将此鸡作为贡品进献，晋武帝特赐名“康乐鸡”。经多年选育，此鸡嘴黄、毛黄、皮肤黄，又名“三黄鸡”，营养价值高。当地人嗜食此鸡，并常以此鸡馈赠亲友。此鸡可清炖、可红烧，能烹制出各种美味佳肴。象“干贝封金鸡”、“手拉鸡”、“红松鸡”、“布袋鸡”、“新雅鸡”、“犬阳鸡”、“洪都鸡”、“肥肠烧鸡块”、“冬菇煨鸡块”、“芙蓉鸡块”、“琵琶鸡腿”等。

在江西水乡，人们喜食鸭子。著名的鸭菜有炒血鸭、馄饨鸭、板九黄焖鸭、芙蓉鸭片、佛手鸭腿、柴把鸭、三杯子鸭、菜心烩鸭掌等。群众普遍会腌制鸭子，作成板鸭、卤鸭、烤鸭等。

豆制品在南昌人日常饮食中占有重要地位，常见的有酱豆干、油炸豆干、白豆干、豆腐条子、豆泡、豆皮、豆腐等，品种多，质量好，可烧、可炒、可打汤，用途甚广。日常生活中，人们常制作合作豆腐、新雅豆腐、一品豆腐、口袋豆腐、炒豆腐花、白玉豆腐卷及韭菜烧豆干等多种豆腐菜。韭菜烧豆干这道菜，民间还流传着这样一个故事：相传清朝官僚朱金棵回瑞州府（今高安县）为母拜寿，他微服私访，特去南昌市瓦子角刘二饭店吃“金板搭银桥”（金板指油炸豆干，银桥即韭菜的白梗）。在这里，他探知一大冤案，为民伸了冤。当地百姓拍手称快，至今颂扬，也喜吃“油炸豆干饶韭菜梗”了。南昌等地，秋冬时普遍制作豆腐乳，当地称为“豆耳”。方法是取豆干加精盐、味精、辣椒粉，用稻草围严，令其发酵，再置于瓶罐中继续发酵，即成豆腐乳。豆腐乳是人们早餐佐粥的佳肴。

广昌县盛产通心白莲。此品以粒大色白、炖煮易熟、汤清肉绵、味美清香、营养丰富、药用广泛而驰名中外。当地人喜用白莲加白木耳、冰糖熬制“银耳莲子羹”，谓此羹能滋补身体。也吃莲子粥或将莲子加工成莲子罐头、莲子面、莲子饼干等。

本地的小吃多以糯米、糯米面及面类为主料，点心以松软、甜美、脆香酥口、咸淡相宜为特点。

冻米糖这是丰城的传统名产。制作时，选洁白、颗粒长的粳糯米蒸成糯米饭，再将饭晒成“冻米籽”。将冻米籽入油锅炸成米花，再将米花入糖汁里拌匀，撒红柚丝或熟芝麻，摊平，用快刀切块分条，冷却后即成冻米糖。此糖明亮，香甜酥脆。

藕丝糖以金溪县所产为最，相传明代万历年间，便有小贩串巷叫卖。

此糖选用当地所产金包银糯米和翠云寺马尾泉水制作，成品形如藕丝，外包以芝麻、白糖、桂花、桔饼。

白糖糕解放前，南昌饮食店铺、大小茶馆多供应白糖糕、“二来子”、馓子，茶客们喝茶时也吃这三种食品。白糖糕的制法是：将冻米粉舂细，过筛，加绵白糖、上等糯米粉，用开水冲泡，搅拌成粉团，搓成三股，盘成圆环，下锅用温油慢火炸，起锅拌入白糖。此糕色泽金黄，糯软，香甜可口。“二来子”和面如油条

面，但加矾、碱、盐的比例更大些。先制成油条，过夜回软，再用温抽慢火重炸，使其脆香酥口。此食咸淡适宜，与油条风味不同，江西农村，多有制者。

馓子其制法是：用糖、碱水和面，擀薄皮，用生粉作扑粉，切大片，两片相合，中切一刀，反插拉平成麻叶状，下油锅炸成。成品色金黄，又酥又脆。

牛舌头又叫“牛招财”，也是民间制作的一种传统点心。用白色和红色糯米粉相配，再用白糖、红糖分别搅成芯子与糯米粉相配，用红色糯米粉（加红糖）镶边，中间呈白色，经油煎而成，甜香爽口。

金钱吊葫芦为南昌地区的风味小吃。取馄饨10只、手切面75克，先下面条后下馄饨，熟后捞碗内，再将原汁骨头汤（汤呈金黄色）加在碗中，然后放胡椒粉、葱、味精等调味品即成。面条细软，馄饨鲜香。

蛋黄麻花始于清代品香斋麻花店，最早系手工生产。该店适应江南人喜糖、重油的习惯，逐步在生产甜味麻花的基础上，研制出蛋黄麻花，色、香、味、酥均具特色。该店解放后并入东南饼家，继续生产蛋黄麻花。原料用精白面粉、白糖、素油和鲜鸡蛋黄，营养丰富。

猪血汤南昌的街头巷尾，处处能见到出售猪血汤的饮食摊。猪血汤讲究调味，要加葱花、姜末、蒜泥、辣椒粉、味精、盐、酱、香油等，取料新鲜，质又嫩，故能擅胜一刀。

木瓜凉粉是夏日的凉食。原料是木瓜粉，现在则多用薯粉代替，将粉煮成象稀饭，倒在木盆或水桶内，待凉后，即凝成豆腐状，吃时放碗内，用竹片捣碎，加上薄荷冰、白糖、小麻油，凉爽可口，吃上一碗，暑气顿消。江西人爱喝茶。南昌人历史上就有到茶馆里聚会的习惯。江南一带，要数南昌的茶馆最多、规模最大。以解放前夕的南昌为例，当时人口约20万，开设茶馆200多家，遍布在全市各个角落。在船山路一条街上，相距不到300米，就有宝华楼、聚贤楼、陈源发三座大茶楼，各自设有300到500个座位。靠闹市区有德春园、春园阁大茶楼，靠东、靠北还有福裕春、万花楼、四海金、福兴润、杏花园等大茶楼。其中福裕春茶馆有南昌半员外之称。每天，从上午8时到12时，下午3时到10时，茶馆中的茶客都是熙熙攘攘。他们有的来商定红白喜事，有的来调解民事纠纷，有的来洽谈生意，还有的来联系劳工等。茶馆中名茶飘香，常见的有庐山云雾、婺绿、井岗峰绿、定南天花、宁都小布岩、丰城罗埠茶、饶绿、宁红、浮红、遂川狗牯脑茶等江西名茶。品茶是一种享受，有益于身心健康。茶客乐此不疲，茶

馆生意兴拢老板为扩大生意，还常请艺人来说书、演唱。有的书段子一说就是一年半载，也吸引着新旧茶客。

江西不少地方，如萍乡，人们不仅饮茶，而且在饮完茶水后，细嚼茶叶，大概是舍不得丢掉这点清香吧！在万载等地，家家户户都会酿制美酒。据《万载县志》载：“饮食，糯米酿为水酒，清明及冬至酿者尤胜，醇浓者不亚绍兴烧酒。用黏谷酿，味特恶??”可见，民间群众很重视酿酒的选料和酿酒时间。

二、岁时食俗

春节 年饭菜肴很丰盛，一般都有十多道菜。讲究的四冷、四热、八大菜、两个汤。一般来说，炒年糕、红烧鱼、炒米粉、八宝饭、煮糊羹是必不可少的。炒年糕寓意年年高升，红烧鱼表示年年有余（倘用桂鱼，则表示富贵有余），炒米粉表示粮食丰收、稻米成串，八宝饭表示八宝进财，煮糊羹寓意年年富裕（对小孩则表示粘糊住口，不乱说话）。年夜饭的其他菜肴均可以吃，唯独鱼不能吃，意思是有吃有余（鱼）。关于拜年，南昌地区流传这样一句顺口溜：“初一的意，初二的郎”。意思是：初一儿女们要给父母亲拜年，初二女婿要给岳父岳母拜年，去拜年还要捎带些年货孝敬老人，老人则杀鸡宰鸭予以招待。拜年时，主人用瓜子、糖果、点心招待。

“上七”南昌地区时兴过“上七”（正月初七），有“上七”大过年的说法，这天很热闹，同样要杀猪买鱼，摆丰盛的家宴，也邀请叔侄外甥诸亲戚来家作客，从早闹到晚，真比过大年还热闹。远来的客人多要住上几日。端午节 除吃粽子外，还要煮许多茶蛋和盐水蛋吃。蛋分鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等，蛋壳涂成红色，用五颜六色的网袋盛起来，挂在小孩的脖子上，意在祝孩子“逢凶化吉，平安无事”。在南昌各地，人们认为端午节预示暑夏来临，疫病也开始流行，为了辟邪、驱虫、消毒，有插蒲、艾和饮雄黄酒之俗。南昌县“五时插蒲、艾，午过收之；以艾溅雄黄酒洒地辟毒，以雄黄酒涂儿额及两耳以避虫”。

中秋节 中秋节习俗与其他省大体相同。南昌等地，此时金风送爽，桂子飘香，柿子、白果、栗子、石榴、柚子等时鲜果品应市。其中柿子又红又圆，群众认为它寓有吉祥喜庆、团圆完满的意思，故此果最受欢迎。

重阳节 南昌地区重视重阳节，有久远的传统。东晋大诗人陶渊明，居住在庐山山下，重阳节时，他从东篱下采来了菊花，却无钱买酒。正发愁时，恰好江州刺史王弘送来了酒，才使他度过了重阳佳节。故杜甫有诗曰：“每恨陶彭泽，无钱对菊花；如今九月至，自觉酒须赊。”清同治《广昌县志》载：“九月食大豆，

泛黄酒，插菊花，登高山。”此俗今亦然。重阳节还盛行聚金饮宴。据《晋书》记载：东晋权臣桓温，曾于九月九日与群僚登高聚宴，参军孟嘉的帽子被风吹落而竟不自知。桓温暗命孙盛作文嘲笑，孟嘉见后，立即写了一篇文章作答。从而留下了“秋风落帽”的典故。著名的《滕王阁序》也是王勃路过洪州，参与九月九日滕王阁盛宴的即席之作。今日重阳节，举行盛筵的已不多见。

三、信仰食俗

江西旧时信奉道教、佛教的人不少，其食俗与各地的道教徒、佛教徒相似。

另外，极重视祭礼。在宜黄等地，每一宗族必有一祖祠，规模宏大。春节，族人不分大小，都要到祖祠拜祖，供水果、点心及鸡、鸭、鱼、肉，并按丁分给焚饼吃。据清代同治年间的《临川县志》载：“冬十一月长至日，以少牢记始祖于祠，惟谨。岁暮除夕，同堂之亲，合室共饭，毕，乃饮。设五簋。酒数行，洒扫庭院，陈设味爽，各具衣冠；诣祠拜先已，拜尊长，尊长立受。卑行不得以齿贵废礼。清明扫墓，道路如织。民间皆用犬豕肥羊，先路多以鼓吹。归而饮福，每有醉饱争斗之事。”

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

武宁县待客，以八人为一桌，有一道菜，盘中只有八块腊肉是瘦的，其余的腊肉皆是肥的。一人只能吃一块瘦肉，多吃会被人讥为贪吃。而九宫山一带招待客人时，最后一道菜必是一块重约 200 克的腊肉。客人无论吃得多么饱，这块肉也是非吃不可的。大洞一带待客时，要上一道有八只鸡腿的菜肴，但这道菜是不能吃的，因为鸡腿是生的。主人上这道菜仅仅是表示富有和宴席丰盛。

这种生鸡腿，本家不够，可以向邻居借，用过再归还。宴席最后还要上一次鸡腿，带有汤汁，是可以食用的菜肴。

2. 婚姻食俗

南昌等地婚俗，一般有议婚、订婚、行聘，结婚等程序。旧时的议婚即所谓“父母之命，媒的之言”。订婚时，男女双方互赠信物，一般还要摆丰盛的宴席，酬谢媒人。

行聘时，男方除送给女方金银首饰、衣服外，还送鸡、鹅、鱼、面点、烟、酒；女方回送衣帽、靴鞋、妆奁及糕点等吃食。迎亲时，女方给每位迎亲音端上一碗汤面，汤面中埋着三个秤砣蛋（南昌人视“三”为多，多有子孙之意）。入洞房时，婆母手执两只斟满美酒的酒杯随入，令新郎新娘互饮交杯酒。婚礼酒宴，菜品多达十几道、二十道。常见的烧烩菜是全鸡、全鸭、全鱼，油重，味浓，稍辣。盘菜量大，以显示主人好客大方，此俗颇见南昌食风的特点。新婚夫妇要一桌挨一桌地轮番敬酒。敬酒者先自饮，被敬酒者如支吾推辞，则会被认为是“瞧不起人”。农村闹新房间得特别凶，夫妻常双双被罚吃鸡头、鸭脚、鱼尾或被罚喝酒；有些地方还时兴“偷房”，即设法偷得新郎或新娘的衣物，次日再由新婚夫妇备酒请客，方始归还。结婚后第三日，新娘回门，也称“三朝”，娘家摆酒招待新郎。婚后一月称“弥月”，有请亲友吃酒的习俗。亲友往贺，称“会亲”。

3. 生育寿诞食俗

遇到生孩子的喜事，称为“添丁增口”，要喝喜酒。南昌等地，婴儿出世，孩子的父亲立即去岳父母家“报喜”、“打姜汤饭”。诞生七天，外公外婆给婴儿母子送鸡蛋（现在送奶粉）等食物及衣服，叫“开斋”，也称“送七朝”。婴儿满月，家长要办满月酒，外公外婆送来各种荤素食物。金溪等地，此日将鸡蛋染得五光十色，分送亲戚邻里。

南昌等地，50岁方可办寿。60岁后，子孙们则要置办酒席、寿桃、寿面等，热闹者要奏乐迎宾。

4. 丧葬食俗

民间办理丧事，要根据死者的年龄、辈份情况而有所区别。称60岁以内丧者为短寿，超之则为“长寿”。给长辈办丧事很铺张，设灵堂，两侧放魂帛奠帐，灵桌上有死者遗像及生前喜食的脯醢酒果。一般要设几桌甚至上百桌酒席。出殡的前一天，用鸡豚酒醴祭奠。奠分早奠、午奠和晚奠。下葬前，请“八仙”（扛灵柩的八个人）喝酒，必用特大的全鸡、全鱼、蹄花犒劳。回灵后，用草扎火把，于墓旁烧三天，称“送火三日”，然后摆酒饌祭奠，叫“关山”。

第三章 赣南食风

赣南是指赣州地区及崇义、安远、兴同、瑞金、泰和、遂川、安福等几十个县。这几十个县，山峦起伏，丘谷相间，河流交错，水面宽阔，气候上有所差异，土特产十分丰富，饮食习惯大体相同。

赣南地区，靠城镇附近，开发较好，有大片良田种植水稻，稻米仍是赣南人的主食，其次是甘薯（当地也称番薯）。赣南盛产花生、甘蔗、生姜、香菇、袖子、黄豆、绿豆、红豆、白豆、豌豆、蚕豆、眉豆（即扁豆，状似眉）。赣南水产业也很发达，故鱼也是赣南人的主要副食品之一。如兴国红鲤就颇有名气。这种鱼肉嫩味美，营养丰富，体色鲜红艳丽，色如黄金，态似雄狮，故又有“金狮鲤”的美称，还可供人观赏。兴国人把它视为吉祥之物，或陈于祖堂，或装点洞房，或馈赠亲友。泰和县所产的乌骨鸡，被视为妇科滋补佳品。

赣南山区还盛产山珍，民间利用这些山珍奇货，制出了许许多多的美味菜肴和风味小吃。

一、日常食俗

本地区平原以稻米为主食，每日三餐皆是米饭。有时家里请了匠人干活，上下午的半晌间，还有夹餐，吃点心、饮茶。山区除大术外，还要吃一部分甘薯。赣南各地还喜欢将甘薯经晾、煮、切等工序，制成薯干。兴国牛皮糖薯于是其代表，色泽红润透明，味甜不腻，香粘适口，风味极似牛皮糖。山区还有一种名为“毛薯”（板薯）的植物，形似猪肝，小的重1公斤多，大的超过10公斤，常与芋头、生姜混种，极嫩，味道远胜芋头和甘薯。现常用来炒菜吃，也有的经油炸，制成薯丸、薯片，其味也颇佳。

赣南人常将黄豆、蚕豆加工成豆饼酱、辣椒酱，将绿豆煮成绿豆汤，将红豆、白豆做成豆子稀饭。豌豆与眉豆则常用来炒菜。

香菇为赣南人所喜爱，产量以安远县最高，质量也最好。民间用香菇制作成各种美味佳肴，如香菇炒肉、香菇炖鸡、香菇菜心、香菇烩鹌鹑蛋等。常吃香菇可预防或治疗心脏并神经炎、麻痹、皮肤炎症、恶性贫血等。

赣南人极喜吃生姜，民间流传“上床吃萝卜，下床吃生姜”的说法。意思是晚上睡觉前应吃萝卜，早晨起床后应吃生姜，据说可滋润肺脾，有益于身心健康。赣南兴国九山等地盛产生姜。这里的生姜表皮金黄、鲜艳，肉质肥嫩，粗壮无筋，甜辣适口，入菜不馊，久存数年不变质。人们在烹制鱼、肉、蛋一类菜肴时，无论蒸炒煎煮，红烧清炖，均佐以生姜，还常用姜来腌渍酱菜或制成糖姜片。酱姜

是永新的传统蜜饯食品，生产历史悠久，明代即作为贡品进呈皇宫。酱姜表皮有一层白色糖霜，食来味甜辣，嚼来无丝渣，酱香醇郁，具有调理脾胃、镇吐祛痰、益气提神功用，既是医疗食品，又是节日、喜庆宴席上的名贵点心。酱姜制作很费工夫，要经制酱母子（酱娘）、对酱、翻酱、出酱、装缸五道程序。一般在端午节前后制作酱母：选优质糯米用清水浸泡3小时，沥干煮熟，经6天左右发酵成霉米，搓散晒干。待六月下缸，加粗盐及清洁净水，开始晒酱，并放入胡萝卜条（黄条）养酱，制成酱母子。另将糯米浸泡、沥干、蒸熟，加在酱母缸中，称对酱。对好的酱在阳光下晒5~7天，取出黄条，称翻酱。再晒过3~5天，将刮去表皮的生姜煮熟、沥干，入酱中拌和，又晒几日，取出生姜暴晒，称出酱。晒干的酱姜表面起“白砂”（糖霜），入缸密封20天左右，取出再晒即为成品。成品仍要入缸密封。

赣南人喜食辣椒，也擅长腌制辣椒酱。南康辣椒酱已有300多年的历史，原名“顶呱呱德福辣椒酱”，最早由“三元斋”酱园经营，后由“德福斋”酱园经营。此辣椒酱色泽油润，甜辣可口，营养丰富，经久耐藏。

蜜前也是永新一带群众喜食的副食品。制作蜜茄，选择白皮、饱满、种子未成熟的嫩前，在茄子上用细竹针扎许多小孔，放70℃~80℃热的水中，焖1~2小时（注意不能焖烂），捞起沥干，挤去茄子中的黄水，压成扁平形，按每公斤加半公斤的比例加入蜂蜜，放太阳下晒。每天还要入笼屉蒸1小时左右。如此蒸晒多次，使茄子中水分充分蒸发，蜂蜜入味，再密封贮存，吃时切条。

南康、永新等地盛产柚子。这里的柚子果皮橙黄光亮、个大汁多，含糖量高。抽皮也是当地人喜食的家常菜。方法是将抽皮放水中浸泡，刮净，切块，与肉及作料一起蒸煮成菜。也可用白糖腌渍抽皮，然后晒干，制成别具一格的干品，用以待客或作为过节的果品。

会昌等地产“马蹄”（荸荠，也称地栗）。此品生食鲜甜爽口，熟食则清淡脆嫩，故常用来配菜。当地还用荸荠制淀粉，再制成优质粉丝、饴糖或是酿酒。如今在会昌，家家户户都利用房前屋后的低洼地种植荸荠，既增加了收入，又丰富了家常菜。

赣南人菜肴制作精细，重刀工火候，讲究色泽，擅长炒、焖、烤、蒸，特点是汁浓、芡稠、味纯带鲜，著名菜肴有“三杯鸡”等。三杯鸡起源于赣南宁都。相传在百年前，有一农户，只有姐弟二人相依为命。弟弟要外出谋生，临行前，姐姐将家中仅有的一只嫩母鸡杀了，剁成块，连同洗净的内脏一起装在一小砂钵里，苦于无什么调料，仅放些糙米酒和酱油。不想鸡汤沸起时，香气四溢，惊动了隔

壁一位在官府当厨的熊某。熊某即登门拜访，恰逢鸡熟，厨师品尝了一块，感觉味道甚美。后来这位厨师又将烹调方法加以改进和完善，此菜也就成为宴席名菜。

赣南人烹制鲜鱼也有独到之处，常见的有“小炒鱼”、“鱼饼”、“鱼饺”、“鱼丸”、“鱼丝”等十多种。其中，小炒鱼、鱼饼、鱼饺又称赣州三鱼。小炒鱼取草鱼鱼头、鱼骨斩段，鱼肉切块，用盐、酱油腌片刻，拌入薯粉。把鱼头、鱼骨炸酥，鱼肉过油沥干，放姜、葱等作料炒成。鱼饼系将鱼肉剁成茸，加淀粉、鸡蛋拌匀，入油锅炸成金黄色，与猪肉汤、香菇及调料一起煮而成。鱼饺，即把淀粉过细筛，铺在砧板上，取鱼肉一片，两面均沾上淀粉，再敲打成圆形片，鱼皮面朝内，包进肉馅，对折成饺子形状，入沸水中氽熟即成。鱼丝俗称“鱼锤”，系将鲜鱼剔骨，将鱼肉剁成茸，再加等量的薯粉拌匀，加少许盐，擀成一张圆皮，入锅蒸一会儿，冷却后卷起，切成一个个小圈圈，干后即为成品。此菜味道鲜美，营养丰富，便于贮存，是当地日常生活及喜庆待客不可缺少的美食。

在安福县，人们还擅长制作火腿。安福火腿名气虽不及金华火腿那么大，但在江西，仍不失为一大风味食品。安福火腿选取当地特有的米淮猪。此猪脚孝皮靥腿部饱满，所取鲜腿重量在 7.5 公斤以内，加工季节从立冬到立春，气温在 0° ~10℃ 之间，经修腿、腌制、洗腿、晒腿、晾挂、落架等过程制成。

赣南小吃甚多，常见的有米果、荡皮、“玉兰片”、虾仁海棠糕、活鱼饺、冰糖糕等。米果的制法是将粳米在清水中浸渍片刻，磨成粉浆，再以粉浆制坯，作制成果子，香脆甘美。荡皮也用大米粉浆，上笼蒸熟，再切成丝、片、块，或煮，或炒，或蒸，既可作主食，又可作为下饭之菜。

“玉兰片”的主料是芋头、淀粉：将芋头煮熟煮烂，挤成糊，加淀粉拌匀，和好摊平，煮一下捞出，切片晾干，经油炸而成，特点是香脆可口，咸甜适中。

二、岁时食俗

春节 从腊月二十四开始，人们就忙着炸米果，制荡皮、薯干、年糕，杀猪宰羊，准备过年。农村还要赶制米酒、糍粑及各种腊味和点心，团圆饭一般有十二道菜，意思是“年年有，月月足，早食米饭不食粥”，酒席上鸡、鸭、鱼、肉齐备。饭前，必须先将碗筷摆好，斟上美酒孝敬祖宗；若有亲人在外不能团聚，也要按辈份年龄次序空出一个席位，深夜 12 点，阖家共吃一份莲子八宝饭。此八宝饭一般用糯米、莲子、红枣、芝麻、蜜糖等八种原料蒸煮而成。吃八宝饭预示新年里日子过得甜甜蜜蜜。正月初二、初三，赣南人几家或十几家人，常将几张桌子拼在一起，铺上红布，摆上各家制作的米果、年糕等年货，请大家观赏，请

远来的客人品尝，评选出最好的食品，主妇们都希望自家的食品入眩这在客观上也促进了年货食品的精工制作。

赣南端午节、中秋节的习俗与江西各地同。

三、信仰食俗

赣南在信仰神、佛、道方面无异俗，其祭祀有一定特色。赣南乡村往往以族为单位居住在一起，宗族建立祠庙供奉祖先。祭品中有水果和鸡、鸭、鱼、肉及土特产、家中自制的风味食品等。如逢婚嫁事，也要“告”（祭告祖宗，祈求保佑）宗祠。仪式中，要点燃三支香烛，献三杯美酒，还要供猪肉一块、鱼一尾、鸡一只，俗称为“三牲”。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

赣南人嗜好酒，待客必上酒。客人来，菜肴不一定要好，但无酒则会被认为是慢待来客。兴国人请客，喜上一道叫“四星望月”的菜，实际上是粉蒸鱼，配上花生米、笋烧肉、煮雪豆和炒鸡蛋四盘小菜。关于此菜当地还有个传说：1929年4月，毛委员（毛泽东）到兴国县指导工作。当时苏区生活艰苦，只能吃到煮雪豆。有一次捉到一条大草鱼，炊事员就作了粉蒸鱼，配四个小菜，请毛委员打“牙祭”。大家请毛委员为菜肴起个名字。毛委员兴致盎然地说：“你们看，四个盘子围着一个大蒸笼，就象星星围着月亮，我看就叫它‘四星望月’好不好？”从此，“四星望月”就出了名。

2. 婚姻食俗

赣南人的婚俗很有意思。男女双方见面，男方要备一桌丰盛的酒席，谓“见面酒”。另外，还要给女方见面礼（钱或食物），送钱不拘多少，但送食物等，数目中必须含“九”字，“九”、“久”同音，寓意为“天长地久，永不变心”。订婚时，男方要办订亲酒，一般是二三桌，女方亲人皆来参加。从此，婚事便正式确定下来。男方此后每年都要送三节（端午、中秋和春节）礼物给女家。礼物包括鸡、鱼、猪肉、酒及烟等，样样东西要成双，以讨吉利。

婚宴少则四盘八碗，多则六盘十碗。宴前，特用糖和糯米蒸成饭，供奉在祖宗牌位前；并将糯米饭做成饭团，送给每位亲朋品尝，寓意力“和气生财，幸福团圆”。现今，多改为向亲朋送糖果了。酒席上有一道取义“富有”的菜肴：荷包醉。制作时，用荷叶将米粉肉加辣椒、酱油、味精、盐及香料包起蒸熟，放些糯米酒即成。特点是肥而不腻，香醇可口。农村的婚宴，往往并非只喝一顿酒了事，早餐要酒肉，晚餐也要酒肉，中午可吃家常便饭。一些因故未来喝酒的，也要托人带些菜去，叫“回送”，以完这份人情。酒宴举行到一半时，新郎离席，穿戴冠服，表情庄重地朝拜天地、祖宗，拜见长辈。此所谓“冠礼”，在其他人生大礼中，也要行“冠礼”。

3.生育寿诞食俗

诞生礼在赣南，如有怀孕的媳妇，族人与亲戚便要送些大母鸡、鸡蛋。孩子来到人世，亲戚族人纷纷来探望，并送些布匹、食物等。若是第一胎，得子之家，须备染红的鸡蛋及酒，送到孩子的外婆家报喜，俗称“报姜酒”。婴儿出世的第三天，给孩子洗澡，抱着去参拜祖宗。亲友来，喜家以红鸡蛋招待。其中若有长辈老者，更要格外热情招待，并想方设法留老人吃饭。这当然是为孩子“借寿。”

寿礼旧时赣南人过 50 方做寿，每逢十年为一大庆。寿辰前夕，家人毕恭毕敬地献上美酒，俗称“暖寿”。第二天是寿诞正日，客人来贺，一般要设酒宴款待，宴请一连三餐。如今，鉴于接连宴请费时破财，多改为只宴请一餐了。

五、特殊食俗

在赣南广大地区，建房是一件大事，人们要视工程进度举行各种仪式，置办各种酒席。如建房前要挑选能工巧匠，由匠人在建房的工程上堆放几块石头，举行“开工酒”。匠人们开始盖房子，当墙基垒到与地面平行时，要吃“平水酒”。墙垒完后，要下墙两边的夹板（当地砌墙多采用“干打垒”法），这时吃“下板酒”。架横梁、封顶时，要吃“红梁酒（上梁酒）”。盖好顶子，检查是否漏雨，在尾檐处留出水口时，吃“出水酒”。围院子、装院门，要吃“圆尾酒”。经济不宽裕之家，一时拿不出那么多钱，也可以过一二年后，再请人来吃“圆尾酒”。乔迁之日，要从老屋中点燃火种，送到新屋去，以示“不断烟火”，开火烧饭，这时要吃“搬火酒”（即乔迁喜酒）。至此，整个建房过程才告结束。

云南