

广西、广东、海南的食文化

刘学军 著



中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 7-5078-2372-1

I. 广… II. 刘… III. 食文化-广西-广东-海南 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86766 号

广西、广东、海南的食文化

- 编 者 刘学军
责任编辑 周绪凯
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 - 2372 - 1
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

广西.....	1
第一章 基本情况概述.....	1
第二章 白话方言区食风.....	3
第三章 官话方言区食风.....	15
第四章 瑶族食风.....	24
第五章 壮族、仫佬族、毛南族、京族食风.....	30
广东.....	43
第一章 基本情况概述.....	43
第二章 广州方言区食风.....	45
第三章 河洛方言区食风.....	56
第四章 客家方言区食风.....	60
海南.....	63
第一章 基本情况概述.....	63
第二章 汉族食风.....	65
第三章 黎族食风.....	67

广西

第一章 基本情况概述

广西壮族自治区是以壮族为主体的多民族自治区。这里聚居着汉、壮、瑶、苗、侗、仫佬、毛南、回、京、彝、水和仡佬等12个民族，此外还有布依、满、黎、土家等民族。

广西壮族自治区位于祖国的南疆，南临北部湾，东连广东省，东北接湖南省，北靠贵州，西邻云南文山壮族自治州，西南与越南接壤。广西四周多山，江河纵横，中部沃野千里。广西处于亚热带湿润的季风气候区域，气温高，雨量充沛，夏湿冬干，为农作物生长提供了优越的条件。盆地、平原、浅丘陵地带盛产粮、油作物和果、蔬、笋、菌、家畜家禽等。不但品种多，而且质量佳。如东兰墨米，性软味香，甘润黏滑；靖西香糯，质地松软，隔室能闻其香；永福罗汉果，清甜醇香；容县沙田柚，肉味甜蜜，柔软爽口，遐迩闻名；博白薹菜，油绿节长，质地鲜嫩，落地即裂；桂北冬笋，肉厚鲜嫩，甘香甜脆；桂北香菇，形似铜锣，肉厚柄短；容县霞烟鸡、岑溪三黄鸡，皮薄肉厚，肉质松嫩鲜香；陆川猪、环江菜牛等俱是名产。山区还多产蛤蚧、穿山甲、果子狸、竹鼠、山蛙、鹰嘴龟、水鱼、山瑞等野味八珍；江河里产各种鱼鲜，其中，娃娃鱼、禾花鱼、苹果没六鱼、北流鸭塘龟、漓江鳊鱼等，自来被视为珍品。广西各族人民还生产了很多调味品和名特产品。如：桂林豆腐乳、辣椒酱、南宁黄皮酱、樟木豉油膏、黄姚豆豉、桂林三花酒等。总之，广西丰富的物产，为广西各族人民饮食生活提供了优厚的物质基础古代的壮族先民已有灿烂的饮食文化。壮族神话《祖宗神树》里讲了这样一个故事：古时壮民遭受战乱和灾荒，不得不分散去找生路。分别之前，大家商定了一件事，为了将来子孙们能相互厮认，壮家的村庄要种三

种树：第一种木棉树，三月木棉花开，满树红花，远远看去就象一丛丛火把；第二种大榕树，榕树根深叶茂，表示壮族子孙兴旺；第三种枫树，用枫叶来染糯米饭，制成精乌饭（后来再加上黄色、红色、紫色、白色，成为五色饭，表示五谷丰收）。凡种有三种树中任何一种树的村庄，就一定住有壮民的子孙。这故事中，已反映了一定的食俗内容。

壮族以善歌著称，遇事即歌，“以歌代言”，蔚成风气。壮族有随歌饮宴的风俗，一年当中，有各种不同意义的随歌饮宴节日。清代道光年间壮族文人黎中产有诗记述龙州的歌圩饮宴：“??岁岁歌圩四月中，聚欢白叟与黄童；陇娘衣服平脐短，唱彻壶关酒面红??”壮族先民为了求得自身和子孙后代的温饱、安宁，便把天地、山岳、河流、井泉、树木及某些动物当作神灵顶礼膜拜，祈求保佑。供奉之物，主要是食品，因而形成了某些信仰食俗。

自秦汉以来两千年间，由于战乱或其他原因，原来居住在湖北、湖南等地的瑶、苗等民族被迫南迁至岭南地区，从而形成了广西多民族杂居的局面。杂居的结果，各民族饮食相互影响，形成了广西人民饮食上的共性；同时，由于历代统治阶级多采用“分而治之”的政策，各民族也保持了各自独特的饮食风俗。

从全区来看，基本上以大米为主食，蔬苹、肉类为副食；一般日食三餐，早晨多食米粉，中午与晚上多吃米饭，夜间喜上街品尝小食；随季节尝新，副食四季变化大；热情好客，待客制美食；节日聚宴歌舞，气氛热烈。从口味嗜好看，桂东南一带，口味以清爽、鲜甜为主；而居住在桂西北地带的人们，嗜好咸、鲜、微辣、干香。广西人烹制菜肴，擅长炒、蒸、炸、烧、扣、焖、煲、腌等技法。广西具有特色的名食有：牛巴肉丸粉、马肉米粉、粉角、老友面、香糯八宝饭、荔芋香角、原味纸包鸡、荷叶香鸭、荔芋扣肉、红烧果子狸、红扣芽山甲、蛤蚧炖鸡、红烧水鱼、竹板鱼、什锦柚皮酿、蕉叶糍、大肉粽等。

由于民族不同，所处的地理环境及经济发展水平不同，广西各地人民的生活习惯差异还是很大的，这正应了“十里不同风，百里不同俗”的谚语。本书以广西饮食风俗的形成和发展为依据，大致将广西划分为白话方言区食风、官话方言区食风、瑶族食风、壮族食风四个类区，分别予以介绍。

第二章 白话方言区食风

本食风区以桂东南为中心，包括桂西的一部分区域：东至贺县八步，南至北海市，西至百色市区，北至武鸣县。以汉族为主，此地区人们的生活习惯、膳食爱好等，与广东的广州地区相近，习惯上称为：“两广食风”。

一、日常食俗

俗话说：“依山吃野味，傍水食海鲜。”桂东南的农业区，以盛产水稻著名。正所谓“七月早禾先割，八月早稻先尝，九月重阳美酒，十月挑谷进仓”。（《桂俗风谣》）大米是当然的主食，但制作花样也很多，食来并不单调。

冬豆糯米饭制作此饭，将剥好的冬豆与芋头、鲜肉、鲜虾米炒熟后，再与已煮成八成熟的糯米饭调味烩炸至熟，然后再放入葱花、炒花生米拌匀即成。此饭香糯味浓。每食此饭，邻居之间必互相馈送，以示睦邻友好。

腊味煲饭此饭多在冬至时吃。此时各家各户均在自家门前、楼廊里晾制各种腊制品，如腊猪肉、香肠、胗肝肠，腊整鸡、整鸭等。烹制腊味煲饭，先淘好新收下的粘米，下“煲”里，注入适量水，以旺火烧沸，再将腊制品经清水漂洗后放入，再烧煮一阵儿即压火“煲”着。随着锅盖下冒着的阵阵蒸气，就可闻到腊味独特的浓香味。

讲究饮食之家，将“煲”熟的腊味改刀，拌以香葱、蒜、芫荽等作料，一家人围桌而食；不大讲究之家，各盛一碗饭，饭上加一块腊味菜就可以了。随着电饭煲的普及应用，腊味煲饭已成为这个地区最方便的快餐了。

荷叶包饭 荷叶包饭是夏季之食。夏季天气炎热，白米干饭难以下咽，吃粥又不顶饥，人们就利用鲜荷叶制作荷叶包饭。各家日常包煮的荷叶饭，有“纯清”和“包馅”两种。所谓“纯清”，也就是说荷叶里裹的是泡洗好的新米，不经调味，蒸熟或煮熟后，配肉食、蔬菜食用。所谓包馅的荷叶包，做法也并不繁杂：取大张荷叶，在叶面上放泡洗后经调味的黏米，米面上再放肉及蔬菜。将荷叶包裹用草绳拴好，入锅或蒸或煮即成。每包包饭百克左右，形状有方形的、圆形的，也有三角形的。上学的孩子也喜欢带荷叶包吃。冷饭粥在煮晚饭时，多下些米，每日饭皆有余，一是取个吉利，二是为第二天的早饭准备下米饭粥。在副食方面，岭南的丰富物产为岭南人的饮食带来了无限的乐趣。白话方言区的人嗜好尝海鲜，沿海人餐餐都高不开海味菜，除了一般的炸、炒、煎外，特别喜欢清蒸海鲜。“一鲳二鳗三就马蛟郎”是当地人选择海鲜的标准。所食海鲜中，饶有兴趣的是食海蟹和鱼生。

海蟹在中秋节过后大量上市，体大肉肥。食法以吃醉蟹和姜醋蟹为主。醉蟹的制法是：将活蟹洗净，待蟹吐出腹中水，便将蟹放入平底瓦坛内，加满白酒和香味水，盖好盖。浸醉 3 天后即可食。食时只摆酒碗和调味料，不用筷子。另一种吃法是将活蟹洗净后略腌一下，用油滑熟或用水煮熟，然后以姜茸、香菜加醋调味。食者呷一口酒，取蟹在味碟中打个滚即送嘴中大嚼，气氛十分热烈。

吃鱼生多现钓现食，既可享垂钓之乐，又可满足口腹之欲。一般是取刚钓上的鳊鱼或草鱼，重量在千克以上者，放在洁净的砧板上，刮鳞去鳃去内脏，取肉去皮，将鱼肉在洁净的布上切成

薄片放碟中。另备炸花生米、酸姜丝、酸辣椒丝、酸藟头丝、葱白丝、蒜茸、白糖、米醋、生抽、胡椒粉、熟花生油等。吃时，夹起鱼片往白酒（度数较高）里拉过，再拌以味料，口味清爽，鲜甜带香，回味无穷。

在蔬菜瓜果方面，季节性较强，四时皆有应季的品种。春季到来，万物复苏，雨后春笋，破土而出，以嫩笋制佳肴，是当地主妇之长。其中又以酿金竹笋为此类菜的代表。制法是：取大小均匀的金竹笋，把笋内节挖空，放沸水锅里氽煮一下以除去苦涩味，然后将瘦肉、香菇、虾米做成肉馅，酿入竹笋内，入炒锅中煎炆，继而投入蒜米、豆豉、盐、酱等调料，炆至透味即成。此菜甘甜清香。当地人说：“吃了金竹笋，生活节节高。”

酿马蹄，也是具有特色的家常菜。马蹄（即荸荠）可作为水果吃，清甜爽脆，用来做酿菜，可以说是当地人的一大发明。方法是，在去皮的马蹄中挖一个孔（也有的只简单地将马蹄切成两厚片），将用瘦肉或鱼胶调成的馅酿在孔内或夹在厚片当中，入蒸笼里蒸熟，入锅勾个味芡即可食用。若作为下酒菜，还可将酿好的马蹄裹以面粉糊入油锅炸成金黄色，外酥脆，内甜香。当地人说：“吃个酿马蹄，生活更甜美。”

另外，春季常食的菜肴还有酥炸春卷、肉炆春笋、蒜子炒薹菜、鲜菇瘦肉汤等。夏季菜肴更丰富，常食之菜有凉拌茄子、豉椒炆良瓜、白斩鸡、清蒸活鲜鱼、排骨冬瓜汤、夜香花蛋汤、子姜炆鸭、清炒南瓜苗等。较有特色的是炒南瓜苗和做南瓜花酿。

南瓜苗即南瓜的嫩藤，采下后剥皮抽筋，再掐成3厘米长的段，加蒜爆炒，食来脆嫩鲜甜。到了吃南瓜花的季节，家庭主妇们一清早就守在菜农挑菜上市的路口，争先恐后地购买南瓜花。有了南瓜花，还要准备水豆腐、瘦肉、虾米、葱和油条。然后再细心地摘剥花蒂、芯和花茎，不能把花朵摘烂。一朵朵洗干净。

再将瘦肉、虾米剁茸，葱、油条、瓜花颈切小丁，加调料与控了水的豆腐一起搅拌成馅，酿在花朵内，入笼蒸熟或入汤水锅里炆熟。吃时佐以豆豉汁，有南瓜花的独特香味。

苦瓜当地人称为良瓜。在苦瓜里，或酿以香菇、鲜肉、鱼胶馅，或酿以糯米及肉馅，煎炸或蒸透后淋以蒜豉汁，或煎炸后加蒜豉汁炆透味。吃来有苦尽甘来的感觉，味感丰富。

茄子白话称为矮瓜。每到仲夏茄子上市，各家喜欢做茄子酿吃。多将茄子切圆块，用盐腌一下，将馅料酿在茄夹里，外面裹以面粉、泡打粉浆，入油锅炸成金黄色食用。因炸出的茄酿形圆、色金黄，俗称金钱茄盒，有祝人发财之意。

酿辣椒采用当地所产的黄绿带白色的灯笼椒，这种灯笼椒微辣带甜，内瓢少而空，很适合做辣椒酿。当地流传着做此菜的口诀：“剁猪肉，调肉馅，马蹄香菇嗯晒要，只要豆腐碎一点；拿辣椒，去丁丁（去辣椒蒂、籽），酿肉馅，放镬煎，蒜豉葱来一齐调，炆个透，尝个先，好味好味先上席。”一进入秋天，肉炒茭笋、酿豆腐泡、炸茄子酿、腊味炒芥蓝、豆腐西洋菜汤、板栗炆也相继上市。秋天藕菜上市，人们吃藕菜尝鲜。藕菜的吃法有炒藕片、猪骨煲莲藕、蒸藕饼、酿甜藕等。酿甜藕的制法，取粉松味甜的莲藕，洗净外表皮，除去两节头，将藕肉各孔冲洗干净，把瘦肉、香菇剁成细泥胶状，调好味，酿进莲藕孔内，入笼蒸熟或放锅里煮熟，再切成片，淋进葱酱味汁食用，既粉松，又甜香。桂东南容县沙田以盛产柚子著名。沙田柚原名杨核子，相传是由沙田村一名在外地做官的人带回的种子，经本地培育成良种。当地人吃柚子，总是将柚子皮留下来做酿菜。做此菜，将晾干的柚皮经过炭火烘烤，再用清水浸泡，刮洗干净（刚剥的柚皮则削去表面一层青皮），入水中煮去青皮的油味，改刀后，再入鲫鱼汤中煮制入味，捞出沥去部分汤水，酿以肉馅（以半肥半瘦的猪肉、香菇、虾米、葱白等制成），放大碗中扣好，注入鲫鱼汤，加葱姜入笼

屉蒸熟，滗去汤汁，勾以芡汁即成柚皮酿。此菜入口软绵爽滑，味鲜甜汁厚，香气浓郁。

冬季人们最喜打边炉（火锅），吃狗肉，还吃炒油麻菜、枸杞蛋花汤、荷兰豆炒肉、冬笋肉片等。当地人“打边炉”，可荤可素，可丰可俭，调味也可随自己的爱好而变化。常用的原料有牛百叶、牛肝、牛腰、牛柳肉、草鱼片、猪肝、猪肚、粉肠、猪脊肉、生菜、菠菜、菘蒿菜、腐竹、粉丝、豆腐、蘑菇等。更多的人打边炉喜欢用狗肉，用当地人的话来说，叫做“湿水棉花——没得弹（谈）了”，也就是说好极了。一般都是选一岁龄雄性狗，宰杀后，放血去毛，除内脏，切大方块，煮沸一次，再洗净重加水 and 香料煮至八成熟，去骨切厚片，再用油爆一下，加调料焖煮入味，重入原汤中烧炖，待肉烂不散时，移入边炉上席。吃时调制微辣鲜咸的味汁，配以豆腐、生菜、菘蒿菜等，边煮边吃。当地人说：“饮了狗肉汤，冬天可把棉被当！”可见当地吃狗肉之盛。

白话方言区的人们严冬还喜吃什锦生菜包。这时“玻璃生菜”上市，煮上一小堡放有虾米、叉烧肉、花生米等配料的糯米饭，一家人就可以围坐在边炉旁，包生菜包吃了。方法是取一生菜叶，放在手心上或碗里，上面放一小团糯米饭，再夹一些生肉料，放边炉中烫熟，蘸些味料放在饭团上，最后放一小撮芫荽，用生菜包住，就可食用了。也可将包好的生菜包放边炉中烫一烫再吃。有的家庭还习惯用咸酸菜做菜馅，既开胃又醒酒。生菜包一般不宜包得过大，最好是一口一个。

白话方言区的小吃品种丰富多彩，“晚间行街散散步，夜宵多味醒醒目。”白话方言区的人们，都有晚间去娱乐、散步并品尝小吃的习惯。

夜宵的品种，随地域、季节不同而各具特色。梧州地区人们，春夏两季喜吃田螺、凉拌河粉、艇仔粥（将烹熟的鱿鱼、肉丝、

蛋丝、木耳丝、油条等盛于艇状木器中，吃时再放于带味的粥碗里）、海带绿豆沙、卤凤爪（鸡爪）、卤凤翼、甜酒鸡蛋汤、云吞、汤圆等；秋冬季则多吃什锦狗肉边炉、炖盅鸡、生料河粉及白切狗肉等。玉林地区，人们春夏两季喜吃凉拌牛巴米粉、牛巴肉丸汤粉、田螺、白切鸭、爽脆汤圆、爽肉云吞、牛腩汤粉、罗汉果蛋羹、甜酒蛋汤等；秋冬两季除上述一些品种外，还增加原味狗肉火锅、白切鹅、米粉等。南宁、钦州、北海、百色等地，较有特色的有老友面、野味煲、煲子饭、海鲜粥等。

沿海、沿江的市县，如南宁、梧州、北海、钦州、贵县、桂平、平南等地，人们一日三餐都少不了茶水，特别喜欢饮早茶。早晨 5 点多钟，饭店、酒肆中，人群熙熙攘攘，便是饮早茶者。茶多为清茶和红茶。茶具一般是紫砂茶具。

朱砂茶具所泡之茶，能保持茶叶的清香味，且泡好的茶隔夜都不会变味。喝早茶，配食的茶点有伦敦糕、马蹄糕、干蒸烧麦、澄面虾胶、糯米鸡、咸水角、肠粉、冬菇滑鸡、凤爪、牛肉巴等。

在梧州市，除饮早茶外，人们还喜早晨饮冰泉滴珠豆浆。这是一种极浓稠的豆浆，用汤匙盛起倒下，豆浆呈滴珠状流下，故得名滴珠豆浆。因而有“到梧州，不饮冰泉滴珠豆浆，不算到过梧州”之说。

二、岁时食俗

春节 白话方言区的人们，自腊月二十三祭灶开始，即为过年做节日食品了。家家户户裹蒸粽、炸酥角、做年糕、爆米花、炒瓜子、蒸叶包糍等。必购制的年食有大公鸡、鲜活鱼、芹菜、葱、蒜、茨菇、生菜、肥猪肉、金桔、柑子、橙子、金线柚子等。

年三十这天，做年食、做年菜最为繁忙，俗语说：“年三十的砧板一没得闲！”这天清晨，即开始宰鸡、剁肉、酿油豆腐。晚餐之前，主妇 3 点多钟就开始摆供品祭祖宗了。供桌上，除摆放蜡烛、香、茶杯、酒杯、香炉、纸钱及筷子外，一般少不了年糕、汤浸整鸡（鸡肠挂嘴上，鸡肝、鸡肾、鸡心摆在鸡颈下，鸡血则放在鸡背上）、汤浸带皮半肥瘦的猪肉、带根生菜、带根芹菜、葱、蒜及煮熟的茨菇等。这些祭品取吉祥、生财、勤奋、聪明、会算、添丁之意。祭过祖宗，一家人才围桌而食，上席由长辈坐。除夕晚宴上，荔芋扣肉、白切鸡、油豆腐酿、茨菇炆猪肉等菜是必不可少的。饭后，小辈们上街走运气，长辈们坐在家里守岁接财神（讲究的还要算财神到达的时辰，准时燃放爆竹）。

正月初一新春大吉，旧时人们在这天早晨，依“皇历”推算新年大运所在方向，放起爆竹，以图新年大吉大利，而后返回家中，在神佛前供糖果，烧香祭拜。初一早晨，只蒸煮叶包糍、裹蒸粽。中餐、晚餐不另煮肉类菜，只热除夕所剩之菜，有“从旧年吃到新年”之意。一般多食素菜，如生菜（旧时年卅晚，专门到菜地里偷摘生菜，即“偷生”、“偷青”，意谓来年早生贵子、多发财）、芹菜、粉丝、菠菜、大白菜等。初一吃素，劝一年肃（素）静”的意头。另外，除夕大鱼大肉已较腻口，此日食素也是个调节，这是颇符合饮食科学的。

一年之始，人们都希望万事如意，希望有个好预兆。此心理愈强，禁忌也就愈多。这天，小辈们向长辈拜年，长辈给压岁钱（利市包）。此日多不出门，不宴客，也不大喜欢客人来拜年。小孩子不许哭闹，不许说不吉利的话，更不可同人吵架争执。打个喷嚏，要说“大吉利市”！打烂家具也要说声“岁岁（碎）平安”或“落地开花结果”。还不可扫地，以免将财运扫光。年初二称为开年日，家家清晨放爆竹，谓“爆竹声声迎开年”。清晨祭财神，祭品与年初一大致相同，祭毕开始走访亲朋好友。如家中来客，先蒸煮粽子、叶包糍给客人饮茶尝吃，再做饭菜招待。如客人说

不吃饭，则用袖子、马蹄、甘蔗、瓜子、糖果等招待，出嫁的女儿多在这天带着丈夫“回门”。女儿所带礼物也多是粽子、叶包糍、水果之类的年货，家中若还有婆婆公公（祖父母），还要带上半边白斩鸡、香酒。初三、初四、初五、初六，除了初三不出门、不宴客外，同平日差不多。

旧时这几天仍要祭祀，初四“接神”、初五商店开张等。年初七称为“人日”，此日也要杀鸡、剁肉、酿豆腐，吃芹菜、菠菜、苘蒿菜、青葱、大蒜，有的家还吃灯笼大蒜酿，说吃了能使人更加聪明伶俐。农家喜在这日用柚树叶蒸糍粑吃，说可祛病避邪，保人平安。

元宵节 这天按旧俗，一大早就将熟鸡、熟猪肉、鲜果及酒菜放供桌上，向天神祭拜祈福。祭完即撤供。这个地区也食汤圆，其馅有甜咸两种，大小若龙眼。甜馅有豆沙、花生、芝麻的，咸馅用萝卜丝、肉丁虾米等制成。现时多购买现成的汤圆，很少自家制作。

清明白话方言区视清明祭祖为一件大事。扫墓时祭品有烧猪肉、白斩鸡、蒸发糕、艾糍粑、熟鸡蛋等。祭毕撤供，一家人围圈坐地分食祭品。所谓艾糍粑，是从野外采来艾芽，洗净放锅里煮烂，再用熟石灰水漂过，清水冲洗干净，抓团沥去水分。再放红糖水中煮成茸，下生糯米粉团煮半熟，取出放生糯米粉中拌搓，包馅，垫一张用油水余过的抽子叶，包成团，入笼蒸熟即成艾糍粑。清香糯口，风味别具一格。传说吃了艾糍粑，可以避邪不怕鬼。

清明节也是人们踏青春游的好时候。当地人多于这天郊游搞野炊。人们在溪边钓鱼，到林中猎斑鸠、采鲜菇、摘香椿芽、寻野菜，然后烹制尝鲜，情趣无穷。

端午节 端午节举行龙舟大赛，优胜者可获得一个烧（烤）乳猪，劝遍地红光”、“大展鸿图”之意。“扛得乳猪回，行道都嗯使低头（昂首挺胸意）！”。

这一地区端午节也吃粽子。粽子有咸肉粽和碱水粽（当地人称为灰水粽）两种。碱水粽是在糯米中加少许“灰水”（即草木灰淋下的水）搅拌均匀，米呈微黄色。碱水粽加红糖和白糖拌吃。

七月七 此日午前，家家挑河水或井水回家饮用，一说喝了这天的水能预防百病；二说这天的水长存不败，人们都喜欢用这天挑来的水制泡菜，或换泡菜坛的水；三说用这天的水洗澡能使身体健壮。

中秋节 中秋节是这一地区较隆重的一个节日。各家在月亮东升时，朝月出的方向设下供案，上摆柚子、柑子、芋头、香蕉、花生，还有清茶、各式月饼、糖果等。祭拜过月亮之后撤供，一家人围桌享用供品。第一个月饼是一家人同享的，故这个月饼要细心平分均匀，而且不能弄碎，破碎则不吉利。

月下吃田螺也是这地区中秋节的特有习俗。取一个田螺，对月一举，再送到嘴边一吮，快意得很！人们说：“对月吃螺肉，越吃眼越明。”

重阳节 重阳喜登高，农村吃年糕或粽子，沿海地区应时吃螃蟹。

冬至有“冬至大过年”的说法，冬至祭祖如同过年，饮食上也极讲究，鸡鸭鱼肉是必有的。冬至过后，家家户户忙着做腊肉和香肠，已开始为过年做准备了。

三、信仰食俗

农历七月十五是中元节，这个区域里的某些地方，习惯过七月十四，吃糯米粽子。粽子制法同端午节，但此粽子是祭品，要敬祭鬼神。七月半这天，家家一大早就开始准备供品。供品除粽子外，白斩鸡、烤鸭鸭、子姜炆鸭、烧猪肉及时鲜瓜果等，并尽可能做得丰盛些。一般在下午 4 点钟左右将供品摆在祭桌上，焚香烧纸，祭过撤供，一家人便可食用供品。有的人家在晚餐后，还要到河边、池塘边用米或白粉撒个小圆圈，在圈内祭奠鬼神。这习俗在渔家、船户中更为流行。为祈求出海或河上作业安全，过七月半时，祭祀活动更为繁琐，禁忌也特别多。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗白话方言区的人们，十分好客，客来必献茶。茶斟八成满即可，不可斟满，讲究“酒满敬客，茶满欺人”。给客人献茶时，必用双手捧送。客人接茶时，可称谢，也可不言谢，只用右手指屈向桌面轻轻点一下，以示谢意。使用指头个数多少，又表示不同的谢意：单指一般表示个人感谢，两指表示夫妇同谢，五指表示全家人感谢之意。这种敬茶答礼方式，适用于一切社交场合。

宴客时，必备荔芋扣肉这道菜，“无扣不成宴”的说法即由此而来。此菜芳香诱人、酥烂适口，老少咸宜，且有吉祥、幸福、交友和合寓意。原来，荔芋扣肉一菜，外观皮红透亮，民间认为此色具有吉祥、幸福的兆头；此外，此扣肉是猪肉、芋头相夹，故又有鸳鸯和合的说法，因而多用于婚宴，并广泛用于宴客。久之，成为定俗，不论宴席档次高低，荔芋扣肉必不可少，此菜制作时，取荔浦所产香芋切成长 7 厘米、宽 4 厘米、厚 1 厘米的长方块，用热油急火炸透。将五花肉煮至七成熟，捞起用细竹针戳皮，涂醋、盐或酱油，入油锅炸至皮起泡，呈红色时捞起，入清水中漂净油污，改切成同芋头块大小一致的件。将糖、酱油、料

酒、南乳、蒜茸、八角（或五香粉）和匀，与芋头、肉块翻拌，再一件芋头一件肉块相夹，皮朝碗底排放在大碗内，加调味汁、葱结入笼蒸熟。出笼翻扣在盘内，以原汁勾芡浇淋，上撒芫荽即成。在白话方言区，荔芋扣肉、白斩鸡、油豆腐酿被称为“广西三大碗”，逢年过节、娶亲会餐都喜欢做这三道菜。白斩鸡是敬意菜，其他两样菜都寓团圆、幸福意。在这里作客，能赶上这三道菜，说明是被当做贵客来招待了。

2. 婚姻食俗

白话方言区的婚礼，一般经迎亲日、正喜日、送亲日和回门日等几个程序。其形式可繁可简。繁琐的，迎亲日这天，亲朋好友赶来庆贺送礼，新郎家门口有吹鼓手迎候。大厅中，有专人接礼物、献茶、敬烟及散糖果瓜子。这天的饮宴只是一般节日菜肴，第二天为正喜日。迎亲队伍由新郎及亲近朋友组成，礼物有用红线捆扎的鸡、鸭、猪肉及酒等。新娘家用男方事前送来的肉菜招待。新郎因怕被说成是贪吃之人，仅象征地吃一点点。一般应在中午 12 点之前，将新娘接出娘家之门。临出门，新郎要向弟妹们散一些红包，显示友爱之情。新娘由两位陪娘（现在多为未婚少女）护送前往婆家。新娘一到，新郎的直系亲人要设法回避（此时与新娘相见，叫撞亲，认为是不吉利的）。新娘进屋后，应先喝茶后吃面（吃面有新郎家人赏脸意）。吃面时，一般只吃几口，然后请新郎的弟妹们分享，甚至家婆（婆母）也要分吃一口，意思也在于家庭和睦，弟妹们会得到嫂嫂的照顾。下午方举行正喜日的婚宴。

婚宴菜肴主要有白斩鸡、荔芋扣肉、糖醋全鱼、莲子扒鸭、枣（早）子炖鸡、炒鱿鱼等。菜上桌后，要等新人拜过祖宗，新娘的大舅坐上正席，鸣放爆竹，方能开席。宴席进行中，新郎、新娘同时出来给每位婚宴参加者敬茶、糖、烟、瓜子，赴宴者多要给新人一个红包或钞票。赴宴者乘机夹块肥猪肉和鸡尾给新郎

新娘吃，席间一片笑声，十分热烈。婚宴结束后，一些宾客则参加闹洞房。最热闹的是抢礼物中藏的食物和利市包。因为贺礼中，往往藏着甘蔗（喻节节高）、瓜子（贵子）、花生（多福）、苹果（平安）、铜钱或硬币（财源）等吉祥物，所以当司仪将礼物摆出来时，闹洞房者会一拥而上抢食。

第二天是送亲日，即欢送远道而来的亲戚朋友，这天的饮食与迎亲日相同，同时给亲友带些礼物。正喜日后的第三天，新娘由新郎陪同回娘家，称回门。携带的礼物为鸡、猪肉和烟酒。娘家的宴席同一般节日差不多。

也有一些地方，婚礼中有较特殊的食俗。如玉林市，敬客的茶加茶泡（用石瓜、木瓜刻成喜庆图案，以糖等浸渍成），这是最上等的茶，以表示主人对客人的敬重。另外，在玉林市及一些地区，婚宴中不吃鱼和茼蒿等，认为鱼愚音近，吃茼蒿有当牛之意。而在其他一些地区，婚宴上不上豆腐酿菜及其他豆腐菜，一认为豆腐酿菜，新娘吃了会多心，二认为豆腐是斋菜原料，吃了不吉利。

3. 生育食俗

在这一地区，孩子生下 12 天或满月，要办“十二朝”或“满月酒”，又称“姜酌”或鸡酒。赴宴者多半是女人。鸡酒的请客方式，是用红鸡蛋、红色的姜酸片、花生、红瓜子、桔子或冬瓜糖等食物做为请帖，故称“姜酌”。酒宴的菜肴多为迎合生孩子而设。一般有：莲子全鸭（连生贵子）、枣子肥鸡、醋煲猪手（猪蹄）、花生炒肉丁等。而且，红鸡蛋、红姜酸片和用甜糯米酒加鸡蛋、鸡块煮制的鸡酒是一定不能少的。在酒宴过程中，还有一个仪式，即由母亲抱着刚生下 12 天或满月的孩子，向赴宴者表示谢意，并认亲，讨个利市包。这仪式称为“认亲”仪式。酒宴结束后，主人要给每位赴宴者一块吉祥糕饼，并祝每位赴宴者人丁兴旺。