



学生课外知识

灿烂文化

CANLAN WENHUA

传统美德教育

本书编委会编写



吃在中国·节日风俗

CHIZAI ZHONGGUO · JIERI FENGSU



新疆青少年出版社 喀什维吾尔文出版社

中小学图书馆必备文库

新课程学生课外知识 (第二辑)

传统美德教育·灿烂文化

吃在中国·节日风俗

国家新课程教学策略研究组 / 编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文

图书在版编目(CIP)数据

新课程学生课外知识/陈岚主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.3

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1082-3

I. 新… II. 陈… III. 课程—中小学—课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014339 号

中小学图书馆必备文库(第二辑)

新课程学生课外知识

传统美德教育·灿烂文化

吃在中国·节日风俗

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

各地新华书店发行 河北省委机关文印中心印刷

787×1092 毫米 32 开 1200 印张 24000 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5373-1082-3

总定价:2560.00 元(共 200 册)

前 言

新千年的曙光已照耀全球，新世纪的教育面临更大的挑战与机遇；素质教育的全面实施，学生减负的大力推行，基础教育改革如火如荼的开展等等，都对新世纪的教育和人才培养提出了更高的要求。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有针对性地进行自我训练，全方位塑造自己。他们必须具备更为开阔的视野、更为敏锐的触觉、更为广博的知识，才能适应历史发展、社会进步的需要，才能肩负起建设好祖国、造福人类的重任。人才的成长，除了主观因素外，在客观上也需要各种物质和精神的条件，其中，能否源源不断地为他们提供优质图书，对于中小學生，

在某种意义上说，是一个关键性的条件。

本丛书门类博杂、囊括百科，举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、语言、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、体育、军事、卫生以至学校图书馆各个类别的图书都有涉及和介绍。丛书主要表现在观点新、题材新、角度新和手法新，内容丰富，覆盖面广，形式活泼，语言流畅，通俗易懂，富于科学性、可读性、趣味性。本书将成为广大中小学生学习增长知识、发展智慧、促进成才的亲密朋友。

我们衷心地希望，广大的中小学生学习一定为当好新世纪的主人，知难而进，从书本、从实践中吸取现代科学知识的营养，使自己的视野更开阔、思想更活跃、思路更敏捷，更聪敏能干，成长为杰出的现代化人才，为中华民族的崛起而奋斗。

编者

目 录

吃在中国

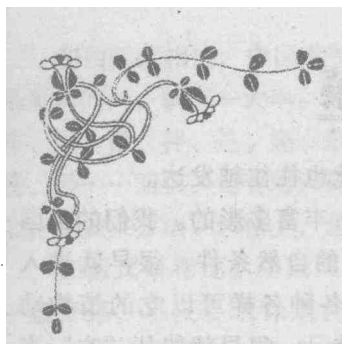
-
- 一、名闻遐迩中国菜 (2)
- 丰富多彩 独具魅力 (2)
- 从“周八珍”到“满汉全席” (4)
- 乡情乡味家常菜 (7)
- 独具风味四川菜 (9)
- 历史悠久山东菜 (11)
- 融会中西广东菜 (14)
- 兼味南北苏杭菜 (17)
- 民族特色清真菜 (21)
- 二、“东方神饮”中国茶 (22)
- 茶的故乡在何方 (23)
- 从解毒药到饮料 (25)
- 红绿黑白话名茶 (28)
- 龙井茶叶虎跑水 (31)
- 茶具增添茶滋味 (33)
- 茶馆·茶俗·茶艺 (36)
- 清茶一杯见精神 (39)

三、名点小吃观民俗	(42)
好吃不如饺子	(42)
吃年糕 年年高	(43)
团团圆圆话元宵	(45)
油炸秦桧	(46)
月饼的故事	(47)
端午节食粽子与民间风俗	(48)
腊八粥与中国的粥文化	(50)
急中生智出名肴	(53)
霸王别姬	(55)
孙膑庞涓做豆腐	(56)
红娘自配	(57)
身价倍增的臭豆腐	(58)
北京烤鸭	(60)
乾隆喜吃全家福	(61)
天下第一菜	(62)
天下第一香	(63)
宗泽和金华火腿	(64)
醉鸡	(65)
佛跳墙	(66)
法海寺的猪头肉	(69)

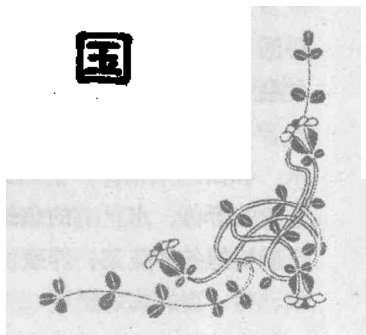
节日风俗

一、中国节日礼仪	(72)
春节	(72)
元宵节	(83)
清明节	(93)
端午节	(94)
中秋节	(99)
重阳节	(102)
元旦	(105)
国际妇女节	(107)
国际劳动节	(108)
“五四”青年节	(110)
“六一”国际儿童节	(114)
中国共产党成立纪念日	(114)
中国人民解放军建军节	(117)
教师节	(118)
国庆节	(119)
二、我国部分少数民族的传统节日及风俗	(120)
彝族的火把节	(121)
傣族的泼水节	(124)
傈僳族的刀杆节	(128)
穆斯林的开斋节和古尔邦节	(130)
蒙古族的那达慕大会	(133)
高山族的丰年祭	(136)

藏族的望果节和雪顿节.....	(138)
苗族的赶来秋.....	(142)
民族盛会三月三.....	(145)
传统的节日六月六.....	(148)



吃
在
中
国



一、名闻遐迩中国菜

一个民族的历史越悠久，文化也往往越发达。

发达的文化，总是包罗万象，丰富多彩的。我们的祖国有5000年文明史，又有得天独厚的自然条件，很早就进入了农业社会，很早就知道天下有各种各样可以吃的植物动物，很早就发明了许许多多的调味品，很早就能从“吃”当中领悟生活的种种道理，所以，中国的饮食文化是世界上最发达的。

在中国的饮食文化中，最有特色的，要算是中国菜了。让我们上下几千年，纵横千万里，来领略一下中国菜的美妙滋味吧。

丰富多彩 独具魅力

在祖国改革开放的今天，出国已不是一件稀奇的事了。很多人到国外去工作、留学、经商、探亲，来来往往。如果要问：在国外还习惯吗？那些出过国的人，恐怕十个里有九个会回答：“还好，就是吃不习惯。”的确，吃惯了中国菜的人，再吃外国的饭菜，就会感到：太单调了！

和西式菜相比，中国菜的原料丰富多样。天上飞的鸟，地上跑的野兽，水里游的鱼虾，都是做菜的好原料。更多的是自己培植的各种蔬菜，养殖的牛羊猪狗鸡鸭鹅，还有漫山遍野的粟、枣、杏、梅、野菜、竹笋、各种草药，都可以拿来入菜。

和西式菜相比，中国菜特别讲究烹调技术。不说别的，光是烹调的词，就有一大串：蒸、煮、烧、烤、炒、熘、扒、煎、炸、爆、卤、拌、炆、焖、余、炖、烙、捞、泡、腌、腊、熏、酱、醉……而且，还有对火的要求、油的要求、锅的要求，总之，在做菜方法、风格上，是不胜枚举的。

和西式菜相比，中国菜最大的特点是色、香、味俱全。一盘好菜，不仅要求味道鲜美，还要求一端出来就香气夺人，让人垂涎欲滴，要求色彩搭配美观，让人赏心悦目。

和西式菜相比，中国菜还讲究有一个文雅的名字。有的是取一个吉利的菜名，比如一些有造型的花色冷盘，通常取名“龙凤呈祥”、“福寿喜”等；一些菜的名字，是用名人命名的，像“东坡肉”、“云林鹅”之类；还有一些菜，用双关语或者典故，像整鸡和鸡蛋或水饺煮在一起排成吉祥造型，就叫“百鸟朝凤”，甲鱼和鸡一起炖，叫“霸王别姬”。甲鱼，民间称“王八”，八霸谐音，鸡与“姬”同音，一道菜，居然跟楚霸王乌江兵败，和虞姬生离死别的历史故事联系起来。杂烩叫“全家福”、“十样锦”，蛇称为龙，蛋叫“元宝”……品尝中国菜，不仅是一种口福，也是眼福，鼻福，更是一种文化的熏陶和享受。

中医用自然界的植物、动物等做药，而这些动、植物中的一部分，同样是中国菜的原料，又多了个名目——药膳。古人常说“药补不如食补”，桂圆、红枣、杏仁、莲子等药用价值很高的干果；大豆、芸豆、羊肉、狗肉、鳖、鸡、木耳等滋补性的食物；枸杞、黄芪、当归等中药，都可以做菜饭糕点羹汤。中国古代很讲究养生术，食补、食疗是传统饮食的重要组成部分。随着世界上了解中国文化的人不断增

加，中国菜独特的营养方式——食补、药膳，已越来越受到欢迎，许多传统的菜谱被重新发掘，在海内外广泛流传。

早在 2000 多年前，孔子就已说过“食不厌精”的话。不要以为孔子是个贪图美味的人，这是因为古代“食”是“礼”的组成部分。和祭祀的酒具一样，吃什么，如何吃，在那时也是有严格等级和丰富寓义的。比如肉要切得方正，象征着为人方正。孔子有“七不食”，把食与礼联系在一起，对食品卫生、烹调、调料、饮食时间等都有伦理规范上的要求。日常饮食，古代中国人一般不太讲究，除了王公贵族奢侈浪费，宴饮不断，一般普通人家，不过是粗茶淡饭。美食、酒宴，总是与过节、婚丧嫁娶、祝寿、庆贺、接待友人等有关。中国地域辽阔，物产因地制宜，气候差异、民族差异、口味差异等，又使烹调方式有所不同，所以，有许多不同的风格流派。宫廷有宫廷菜，民间有地方菜。今天最有名的“四大菜系”，便是四大类富有地方风味的特色菜。

当然，中国菜也有自己的缺点，就是加工费时。但凡筵席之类的，往往需要很长的时间，这或许就是中国饮食文化的美中不足吧。中国菜通常要组合成为“一席”，品种数量多，容易造成浪费。现代中国人在继承中国饮食文化的同时，也一样接受了简便省时的“快餐”。在欣赏、领略中国菜独特魅力的同时，也同样讲究效率，讲究勤俭节约。

从“周八珍”到“满汉全席”

在首都北京，许多菜馆的菜单上，都有一栏“御膳”，

北海公园内，还有一家叫“仿膳”的著名饭庄。什么是“御膳”呢？说白了，就是从前皇帝吃的饭菜，再广义一点，就是宫廷里的饭菜。仿膳，就是仿照宫廷的方式做的菜点。

宫廷菜是中国菜的重要组成部分。在生产力低下的古代，平民百姓吃得饱就是幸福，只有王公贵族才有条件讲究吃。所以，烹调技术，首先是在宫廷中产生的。

大禹的儿子启建立了夏朝，中国出现了第一个帝王宫廷，为宫廷服务的膳食机构也随之而设，“庖正”就是专门负责宫廷帝王膳食的官员。到了商朝，宫廷御膳又有了新发展，天子和诸侯在膳食上出现了等级。周朝时，宫廷御膳全面形成，从机构、人员，到天子及不同等级官员的膳食内容、制作与管理，都有一套完整的制度，叫做“食礼”。

夏、商两朝的皇帝吃些什么，我们今天已经无法知道了。即使两个荒淫无道的亡国之君夏桀、商纣，也只知道是酒池肉林，具体的烹调法也无法得知。倒是周朝君王吃什么菜，今天我们还可以从《礼记》中了解一二。

周朝农业生产发达，吃的食物和菜肴品种繁多，而且有了很多调味品，炊具、食具也开始讲究起来。根据现存的资料，我们可以知道，周朝的宫廷食谱，有一个系列称为“周八珍”。哪八珍呢？炸酱大米饭，炸酱小米饭，烧炖乳猪或羊羔，牛、羊、鹿、四不像和獐子的里脊去筋炖熟蘸酱，醉牛肉薄片，烘肉脯，牛羊猪肉丁烙米饭，网油烤狗肝。可以断定，周朝是宫廷烹调术的大发展时期。历朝历代虽在菜肴上不断有推陈出新，但套路都是沿袭周朝的。

几千年来，宫廷菜渐渐形成了一些特点：第一，菜点众多，珍饈齐全；第二，选料精细，制作考究；第三，调料多

样，滋味各异；第四，形状美观，餐具精致；第五，菜名典雅，富有情趣。

清朝是中国封建社会最后一个朝代，乾隆以后，各位皇帝文治武功上不见得有什么作为，但仍是“食不厌精”，而且融合汉、满、蒙、回等多个民族的特色，把宫廷菜的烹调推向了最高峰。

清宫菜最著名的，要数“满汉全席”了。它集中了我国各种筵席之长，由满菜和汉菜的精萃相结合而成，并融中国古代文化艺术于席间，是历史上规格最高、用料最精、菜点最多、滋味最佳、礼仪最为隆重的宫廷国宴菜。首先是取料珍贵而广泛，有鱼翅、海参、燕窝、鱼肚、鲍鱼、鹿筋、驼峰、熊掌等。其次是菜点多达196道，还有八方香茗。再是摆设豪华，宴席上用的餐具都是银质的，而且多达404种，件件不同。最后是礼仪隆重，席间有古乐伴奏，有宫女服侍，客人到时有专人引坐，入座后即上香茗，上菜的程序也有严格的规定。“满汉全席”的就餐形式有三种：一种是一日分早、中、晚三次食完；一种是分两天食完；还有一种是三天食完。其排场，其花费，都让人咋舌。

其实，山东孔府菜，也可以列入“宫廷菜”一类。虽然孔子生前贫困潦倒，带着学生游学，常常吃不上饭，但自从汉朝儒学成为国学，孔子的后代们就享了福。随着历代皇帝加在孔子头上的封号越来越多，孔子的地位越来越高，孔府俨然成了不是宫廷的宫廷，一切礼仪制度都向宫廷看齐，作为“食礼”的孔府膳食，也非常宫廷化了。所以，孔府菜也可列入“仿膳”之列。

1911年，辛亥革命推翻了清王朝，1924年，末代皇帝

被赶出皇宫。皇宫的几位厨师为了生活在北海的北面开了一家小饭庄，仿照清宫廷膳食制作菜点。后来，这个特色饭庄经营得很红火。如今，“仿膳”的名气越来越大，吸引了许多中外食客来此一饱口福。

乡情乡味家常菜

如果稍微对饮食业有点兴趣的话，你一定会发现，在全国大兴了一阵“生猛海鲜”、“潮州菜”之后，很多城市的大酒店、小餐馆，又悄悄地兴起了“家常菜”的热潮。

和宫廷菜相反，家常菜用的原料都是极其普通常见、任何一个菜场都能买到的，和人们家庭日常的菜肴如出一辙。只不过，进了酒店餐馆的家常菜，在选料上更强调鲜嫩，在原料择理上要求更精致一些。尽管如此，家常菜的价格仍然比较便宜，属于“平民食品”一族。

家常菜的烹调，也和寻常百姓家中的做法大同小异，只是在搭配、调和五味和火候上更加讲究。最普通的菜，人人都能做的菜，却要做出特别的美味来，这可不是常人所能做到的，因此家常菜最能显出厨师的烹调技术。

综上所述，具备两个条件，就可以归于家常菜：一是整套菜具有鲜明的地方特色；二是原料和作法都和当地家庭菜相似。

我国地域辽阔，各地的饮食民俗不同，所以家常菜其实也是风味菜。在各大地方菜系中，最具家常菜特点的是川菜。川菜我们后面要专门讲，这里就不多说了。

尚未形成菜系，却有鮮明特色的家常菜，北方的可數東北菜，南方的要數寧紹菜。

東北菜菜式比較單純，以燒、炖為主，間以拌、炒和燴。涼拌土豆絲、拌拉皮、拌涼菜（以白菜粉條為主）、拌干豆腐絲，是東北菜中典型的冷盤。酸菜粉、干豆腐皮、木樨肉（雞蛋炒肉），是較典型的炒菜。燴菜有醋燴白菜、燴土豆等，炖菜最有名的是小雞炖蘑菇、白菜炖肉、白菜炖粉條、炖豆腐等。東北菜的盛器，多用大盤、大盆，非常實惠，也很豪爽，頗合東北人的性格。東北菜的主食，除了水餃、麵條，更具風味的是大糴子（玉米磨成的碎粒）粥、小豆高粱米飯。玉米面的窩頭也很有特色。東北菜在北京等城市很受歡迎。近年流行的“知青菜館”中，東北菜也是其主要的系列菜。

寧紹菜是在浙江寧波、紹興一帶的農家菜基礎上發展起來的。由於寧紹平原地處東南沿海經濟發達地區，位於長江三角洲的魚米之鄉，物產豐富，所以寧紹菜的品種較多。受蘇菜、杭菜的影響，寧紹菜以“清淡”、“原汁原味”為烹調之本。寧紹菜的原料以河鮮和海鮮居多，有梭子蟹、青蟹、大黃魚、帶魚、鱈魚、蚶子、淡菜等東海特有的海產，有湖蟹、河蝦、螺螄、河蚌以及各種淡水魚，有各種時鮮蔬菜和瓜果。但是，寧紹菜中，最有特色及與眾不同的菜式，可以用三個字來概括：“霉”、“臭”、“醉”。“霉”系列，如霉干菜、霉豆腐、霉干菜、霉苋菜梗等；“臭”系列，有臭豆腐、臭毛豆、臭冬瓜等；“醉”系列，有醉蟹、醉蝦、醉雞、醉肚、醉泥螺等。這類特色菜，有人喜歡得要命，也有不少人不敢享用。但是這類菜所具有的濃郁的地方風味，對那些少