

敦煌烹飪

徐詒蕃以
題 敦煌寫經體

赵长安编著

中國社會出版社

TS972.117

1

敦煌烹飪

徐祖蕃以
題敦煌寫經體

趙長安編著

中國社會出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

敦煌烹饪 / 赵长安编著. — 北京: 中国社会出版社, 2002.8
ISBN 7-80146-610-1/TS.1

I. 敦… II. 赵… III. 烹饪—基本知识—中国
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 059039 号

书 名: 敦煌烹饪
作 者: 赵长安
责任编辑: 李威海
封面设计: 南北设计
版式设计: 南北设计

出 版: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
地 址: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: 66051698
传 真: 66051713
经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司
开 本: 889mm x 1194mm 1/16
字 数: 450 千字 插页: 16
印 张: 23.5
版 次: 2002 年 8 月第 1 版
印 次: 2002 年 8 月第 1 次印刷
印 数: 1-4000
书 号: ISBN 7-80146-610-1/TS.1
定 价: 138.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等问题, 本社负责调换)

目 录

序言 /1

绪论 /2

第一章 敦煌饮食文化 /5

第一节 佛教饮食文化及影响 /5

第二节 基督教饮食文化及影响 /5

第三节 道教饮食文化在民间的影响 /6

第四节 敦煌汉族居民饮食习俗 /9

第二章 敦煌烹饪的理论研究 /13

第一节 敦煌烹饪的概念 /13

第二节 敦煌烹饪产生的条件 /15

第三节 敦煌烹饪研究的思路、特征和基础 /27

第三章 敦煌烹饪的形成、探索、理念及宗旨 /30

第一节 敦煌烹饪的形成 /30

第二节 敦煌烹饪的探索 /36

第三节 敦煌烹饪的理念与宗旨 /37

第四章 敦煌烹饪原料 /45

第一节 敦煌烹饪原料的分类及应用 /45

第二节 敦煌烹饪原料的贮藏 /58

第五章 敦煌烹饪用料的加工制作 /64

第一节 干货原料的加工制作 /64

第二节 鲜货原料的加工制作 /69

第三节 荤汤、素汤的制作 /70

第四节 调味汁、酱的制作 /72

第五节 茸、泥、糕、糊的制作 /75

第六章 敦煌饮食疗养与禁忌 /79

第一节 传统饮食宜忌 /79

第二节 现代养生之道 /87

第三节 常见疾病饮食禁忌 /89

第四节 养生秘方——神仙粥 /92

第七章 敦煌菜的构思与创作 /94

第一节 凉 菜 /94

第二节 热 菜 /100

第三节 面 点 /106

第四节 中餐西吃 /107

第五节 菜点的命名方法 /109

第八章 敦煌菜系 /111

第一节 敦煌菜的特点及要素 /111

第二节 敦煌菜系的发展 /118

第九章 敦煌宴席 /122

第一节 敦煌宴的历史沿革与发展 /122

第二节 敦煌宴席的种类及作用 /127

第三节 敦煌宴席的组成及设计 /129

第四节 敦煌宴席设计艺术 /133

第五节 敦煌宴席菜单设计实例 /134

第十章 专家学者论敦煌烹饪 /144

敦煌研究院樊锦诗院长谈敦煌烹饪 /144

李正宇老师谈敦煌饮食文化的研究与开发 /147

徐祖蕃老师谈敦煌烹饪 /152

高启安老师谈“敦煌饮食文化品牌”开发与保护 /155

郑奇老师谈敦煌烹饪之美 /159

中国菜在世界烹饪大赛中优劣势浅析 /167

谈意念引导法在刀工上的运用 /174

一反常态训练法 /176

第十一章 敦煌菜点的烹调方法 /178

第一节 烹调原理的应用与术语 /178

第二节 凉菜的烹调方法 /180

第三节 热菜的烹调方法 /231

第四节 素菜的烹调方法 /342

第五节 药膳的烹调方法 /348

第六节 面食的烹调方法 /355

后记 /370

序言

敦煌是世界文化艺术宝库，社会、历史、宗教、民俗、文学、艺术、绘画、雕塑、医学、体育等方面的学者都从中找到了各自的研究课题，开拓出一个又一个新的研究领域，通过彼此有机的结合，形成敦煌学星光灿烂的辰空，跨进了世界显学之林。

敦煌作为中西物质、文化交流荟萃之区，辰空中也闪耀着一颗与人类生存与发展相伴的饮食烹饪的亮星。敦煌遗书、敦煌壁画、敦煌简牍及敦煌考古发掘中，发现相当丰富的饮食、烹饪方面的珍贵的资料，从食点、饮品、瓜果、菜肴、佐料、调料，到餐具、餐制、歌令、酒令、公宴、家宴、酒肆、野餐、社斋、独酌……林林总总，纷然杂陈。几乎是凡所宜有，大致不缺。然而，令人遗憾的是，如此丰富的饮食文化资料，却长期冷落不彰，无人问津。敦煌饮食文化研究，竟成空白。最近数年，方有二三学者试涉此道，初露端倪。目前，敦煌饮食文化宝藏的发掘刚刚开始，研究刚刚起步，而任重道远，前景辉煌，将为敦煌学开拓出又一新的领域。

甘肃兰州赵长安先生，作为一位学养有素、屡获金奖的烹饪专家，从自己的专业出发，拓展到敦煌文化范畴。他以敦煌烹饪技法为基础，吸收各大菜系之精华，兼采西域饮食之长，融入现代科技成果，经过十多年的挖掘、整理、探索、创新，逐渐形成了特色鲜明的敦煌烹饪体系，填补了作为敦煌饮食文化研究中科技含量高、操作难度大的敦煌烹饪研究的空白。所著《敦煌烹饪》及《敦煌菜典》，既能从理论上阐明敦煌烹饪原理、方法，又进一步通过形胜味美的菜肴制作予以展现，达到了与历史对话，与文化对话，与当代生活对话的境界，实属可喜可贺。

《敦煌烹饪》以“绿色、营养、健康、典雅”为宗旨，以多民族交融的独特的烹饪技法加工制作；《敦煌菜典》则提出菜肴的“色、香、味、形、器、质、量、情、景、意”十大要素，并将诸要素融为一体，展示于众，引起敦煌学界、烹饪学界的广泛关注。这两本书的出版，将在我国烹饪园地绽开两朵新葩，而我们更期望着敦煌烹饪能为日常生活提供称心的服务，为提高日常物质、文化的层次、品味作出更大的贡献。

甘肃敦煌学学会

2002年6月28日

绪论

敦煌烹饪学是敦煌学的分支学科——敦煌文化学中敦煌饮食文化研究的一个组成部分。它所研究探讨的,是千百年来敦煌菜肴的结构组合、原料处理、制作方法、口味特点以及餐饮习惯等方面的实践、规律及其演进发展的学科。从它的本质属性来说属于一般烹饪学。但敦煌烹饪学的任务却并不研究一般的烹饪学,它仅研究敦煌这一特定地域居民的饮食烹饪,这就使它区别于一般烹饪学及其他区域烹饪学而独具特性、独树一帜。

什么是“敦煌烹饪”,它的性质如何,有什么特点?这些问题,须从敦煌说起。敦煌位处甘肃河西走廊西端(见图1),早从战国时期到汉武帝元狩二年(公元前121年)之前,这里递有月支、乌孙、匈奴、羌戎等古代民族居住,汉武帝于元狩二年领有敦煌以后,陆续从内地征发一批批将士到敦煌戍边,又从关东、江淮及燕赵等地迁来一批批中原移民到敦煌屯垦。这些来自中原各地的将士和移民,先是带来了各地的饮食、口味及烹饪技巧,随后互相吸收、取长补短,逐渐融合成新的饮食口味和烹饪方法。另一方面,由于敦煌境内同时还散居有乌孙、匈奴及羌戎居民,周边又同匈奴、楼兰、羌戎、突厥、回纥、吐蕃等兄弟民族地连境接,多有往来,加上敦煌地当“西域三道”交汇的枢纽咽喉,与西域诸民族邦国及印度、波斯等国多有往来,这些远远近近的民族及外国居民也将他们的饮食、口味、烹饪手法带到敦煌,敦煌居民加以吸收消化,不断地增添新的食点菜肴、不断地丰富提高烹制技巧,不断地丰富烹调手法,使敦煌烹饪发展成为以本地为主,兼取西北诸民族及印度、波斯之长,消化改造,融入自我,大约从魏晋以来便形成了敦煌特有的饮食谱系。南方的米饭、茶茗,北方的粟米饭、馓子,畜牧民族的炸油饼、烤肉、奶酪、酥油,西域的胡饼、烤饼、饽手揪面片(今西北地区名曰“揪片子”)、葡萄酒、葱、蒜,波斯的烤包子、莜拨,印度的糖,以及烹、炒、炸、烤、蒸、焙、煨、烩、煎、沃、榨、拌等,这些敦煌常见的食、饮、佐料及烹制手法,充分反映着敦煌饮食四方辐辏、中西兼融的特点。

敦煌饮食烹饪融合东西南北、兼收外国成分,这既是敦煌饮食烹饪的特点,也是敦煌饮食烹饪的优点。敦煌饮食烹饪的这个特点,体现着敦煌烹饪从始至终不断地突破局限、趋向开放的特性。敦煌饮食烹饪的这一特点与特性,决定了敦煌饮食烹饪的博大宏容、丰富多彩,足以使它区别于我国其他地区饮食烹饪体系而独秀一枝。另一方面,又为今日之敦煌饮食烹饪研究、开发、改进、创新,提供了丰富的内容和广阔的空间。

那么,什么是敦煌烹饪学?敦煌烹饪学赖以成立的依据和研究材料是什么呢?顾名思义,敦煌烹饪学是探讨研究敦煌饮食烹饪的学问。它赖以成立的依据

和它所研究的基本材料,乃是从汉代到北宋千百年间在敦煌形成和发展起来的烹饪实践和敦煌地区保存下来的记录、反映这种实践和与这种实践相关联的文字资料、图像资料和考古发掘所得的实物遗存。

汉、魏、晋、南北朝时期的敦煌郡,即唐、五代、宋的瓜、沙二州,其地域范围包括今甘肃省玉门市玉门镇以西到罗布泊以东、马鬃山以南、祁连山以北的地区,大致包括今敦煌市、安西县、肃北蒙古族自治县、阿克塞哈萨克族自治县及玉门市的玉门镇以西的地带。在这一区域之内,散布着多处古代佛教艺术石窟群,最著名和较著名的有敦煌市莫高窟、西千佛洞,安西县榆林窟、东千佛洞、碱泉子、下洞子及旱峡石窟,肃北蒙古族自治县五个庙及一个庙石窟等,在上述石窟群数以千计的洞窟内,保存有近70,000平方米的佛教艺术壁画。其中多有反映社会现实生活的画面,同饮食烹饪有关的,如生老病死、婚丧嫁娶、商旅往来、衣食住行、农耕种获、园圃林果、酒店肉铺、歌筵饮宴、食品餐具、炊事炊具等种种画面,内容丰富,情景生动,形象逼真,为我们研究敦煌饮食烹饪提供了大批图形资料;又在古敦煌郡境内及周边地区多次出土古代遗书(共约50,000卷之多)、汉晋简牍(累计近20,000枚),其中有相当丰富的有关饮食烹饪的文字资料;还从敦煌烽燧、坞堡、城障及墓葬遗址内出土过不少饮食烹饪或与饮食烹饪有关的实物遗存,如粮食、食点、瓜果、灶具、以及宴设账单、食余残留等等,上述种种,或为文字之著录,或为图像之示现,或系实物之遗存,对当地饮食烹饪作了相当全面的反映。为我们从事敦煌烹饪研究提供了丰富的资料。上述资料,加上近年来敦煌学者关于敦煌饮食文化研究的成果及笔者近十多年来在敦煌烹饪方面的实践与探索,又有今时敦煌食饮、烹饪的实践与经验以为参考,为我们从事敦煌烹饪研究提供了良好的基础。

正是在这样一个基础上,笔者才得以提出《敦煌烹饪》的命题并撰成此书,一则从一个特定的角度窥视敦煌古代居民的日常生活与美味追求;一则继承、研究和弘扬博大宏富的敦煌烹饪遗产,让曾经耀彩千载的敦煌烹饪继续为当今人们的生活服务,给当今人们的餐桌增添一簇敦煌美食。

敦煌烹饪,本来是古今敦煌一直存在、与古今敦煌居民终生相伴的切身事物。然而作为继承、研究、弘扬敦煌烹饪遗产的《敦煌烹饪》,则是我们今时才提出的命题。

《敦煌烹饪》是以敦煌的历史存在和生于斯长于斯的居民及其饮食烹饪为基础和前提才得以建立的。这个基础与前提,对于《敦煌烹饪》无疑至关重要。但是,仅有这个基础和前提,《敦煌烹饪》还只是有了建立的可能,并不必然会成为现实。要把可能变成现实,还须有相应的促成条件,这就是对古代敦煌的研究,尤其是敦煌历史、地理、居民生活、文化状况等方面的研究达到一定程度,

敦煌饮食文化资料的发掘、研究及敦煌烹饪的分析、把握、复原、创新取得相当成果的情况下,《敦煌烹饪》才被催生出世。

图 1. 丝绸之路线路图

第一章 敦煌饮食文化

第一节 佛教饮食文化及影响



图 2. 敦煌莫高窟

佛教的传入对敦煌乃至中国的饮食文化产生影响，形成了佛教饮食文化特色，表现在：

(1)一是不吃“荤”，即不吃动物性食品，佛教戒宰杀动物；二是不吃“辛”，如葱、姜、蒜等辛辣食品；三是不饮“酒”。敦煌佛教徒茹素始于梁武帝的提倡。但南传佛教、西传佛教禁忌较少，如藏族、蒙古族和傣族教徒不茹素。佛教饮食的流行，对种植、加工和烹饪的影响：

①果、蔬的栽培，包括各种食用菌栽培技术的发展。

②果、蔬加工，包括制糖、豆制品、面筋制品等发展。

③佛教净素菜烹饪流派即寺院菜的兴起和发展。

(2)“学禅务于不寐，又水夕食，皆许其饮茶。”唐·《封氏闻见记》。

①茶叶成为坐禅养神的必需品。

②种茶、制茶、品茶、饮茶过程又是清心寡欲的和尚们理想的体育锻炼、清遣和生活的享受。

③促进了我国种茶、制茶技术的发展。名山、古刹、好茶三位一体。世界第一部茶书，作者就是唐朝的陆羽，他就是在佛寺中长大的。

④传统节日的“腊八”、“端午”均起源于佛教的节日。农历初八是佛祖释迦牟尼成道之日。端午节则是《白蛇传》法海和尚指使许仙叫他妻子白素贞饮雄黄酒现原形的故事。

⑤熬糖法是唐朝自印度传入的。唐·韦巨源食谱有婆罗门轻高面一种菜点，可能源于印度。因此佛教的传入和传出，对中印、中日饮食文化交流都作出了重要的贡献。

第二节 基督教饮食文化及影响

基督教在饮食上没有太多禁忌，只是在节日时对饮食有一些规定。

圣诞节：圣诞节是基督教各派信徒纪念耶稣诞辰的日子。耶稣诞生于巴勒斯坦地区的伯利恒城，为童贞女马利亚感圣灵怀孕而生。

公元 274 年罗马帝国规定太阳神誕生日改为诞辰日，意取耶稣为正义的太阳。1582 年教皇格列高利 13 世纪将欧洲通用的儒略历修订为世界公认的公历，确定圣诞节为 12 月 25 日，并沿用至今。圣诞节的主题是再现耶稣诞生的伟大时刻，感谢上帝对人类的拯救。在基督教盛行的地区，每逢圣诞节期间，人们习惯

合家团聚在一起，用圣诞蛋糕、圣诞布丁、圣诞糖果、圣诞巧克力、烤火鸡或是烤乳猪、烤鸭、烤牛排等最好的大菜和甜品，装点节日的餐桌。

复活节：在基督教的节日中，复活节是仅次于圣诞节的节日，据《圣经》记载，耶稣被罗马总督判处死刑，钉死在十字架上，三天之后又复活了，50天后，门徒们在加利利的地方见到了耶稣，耶稣告诉他的门徒们，要与他们在一起，直至世界末日。公元325年尼西亚大会会议上统一规定每年春分月圆后的第一个星期日为复活节，一般在3月21日至4月25日。为了纪念耶稣的复活，这一天信徒们要举行斋戒，不吃肉食，不用刀叉进食，减少娱乐。复活节是孩子们欢乐的节日，拣拾彩蛋是节日期间重要的活动，用小动物形状做成的巧克力糖果，装点的精美甜点，是节日中的重要食物。

狂欢节：狂欢节源于古代埃及和古希腊的牧神节、神牛节、酒神节，中世纪时渐渐被罗马天主教所接受，成为基督教的节日。现在广泛流传于欧美和大洋洲地区，各国举行的狂欢节日期不同，有的是从元旦开始，有的从圣诞节开始，欧洲、美洲、大洋洲的狂欢节一般是在2月18日至20日举行，巴西的狂欢节一般是在夏末秋初的2月18至20日举行，整个活动持续3天，狂欢节盛大的游行使欢庆的人们沉浸在近乎疯狂的兴奋之中。

情人节：情人节又叫瓦伦丁节，是每年的2月14日。相传公元3世纪，罗马帝国的基督教徒瓦伦丁因带头反抗罗马统治者的迫害而被捕坐牢，得到了典狱长女儿的精心照料，产生了爱情。在公元270年2月14日，瓦伦丁在被处死行刑之前，向姑娘表达自己的深情爱意，基督教徒为了永久纪念瓦伦丁，把2月14日定为情人节。情人节是年轻的恋人相互表达爱心的时刻，也是享受情侣套餐的日子。

第三节 道教饮食文化在民间的影响

中国道教与其他宗教最大的不同点，就是几乎所有的宗教，都把自己的关注点放在“人死后如何”上，是升入天堂，还是打入地狱；唯有道教的哲学命题，是放在“人如何不死”上，是如何长生不老，成为神仙，游戏人间。《史记·留侯世家》谈到张良，“乃学辟谷，道引轻身”。道教徒追求长生不老，提倡轻身、辟谷、不食人间烟火，就是说体重要轻，要少吃需要煮过的谷物，多吃水果。“日啖百果能成仙”。道教徒饮食摄生的守则，早在西汉初年就形成了。因此，道教也就形成独特的饮食文化。

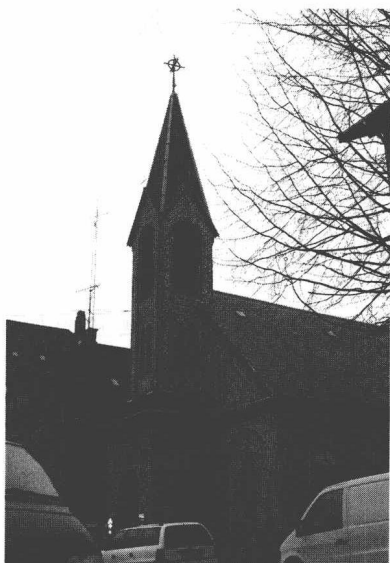


图3.

（一）清新洁净与养生之道

《大清中黄真经》说“要先除欲以养精，后禁食以存命。”《太平经》卷四十二也说“先不食有形而食气。”随着道教在民间的普及和发展，在两晋南北朝时期，道教的饮食规范逐渐成为我国民间的一种饮食风尚。在不同的朝代，道教的饮食规范也不同。道教的饮食之戒深受佛教的影响，是道、儒、佛三教合一的产物，所以道教的吃素节食与佛教的饮食基本相同。如南北朝道教理论家陶弘景就提倡“少食荤腥多食气”（《养性延命录》）。传说中吕洞宾则告诫学道求仙之人“酒、色、财、气，四字一毫不沾，方可成道”（《云雀语录》）。到了金代咸阳人王重阳所创的全真派，提倡“全神锻气，出家修行”，不仅忌牛、羊、鸡、鸭、鱼等一切肉食，忌葱、姜、韭、芥、蒜等一切有刺激性气味的蔬菜，还禁止结婚。而与全真派不同的正一道派就允许结婚和吃荤。尽管道教的清规不同，但道家的饮食习俗对“士大夫”阶层的影响还是深刻的，如宋代黄庭坚说：“治心养性，先防之过，美则贪食，恶食则嗔，日食而不知食之所从来则痴。君子食无求饱”（《士大夫食时五观》）；郭印说：“夜气若要长存，晚食尤宜减些”（《公溪集》）；苏轼也曾说：“自今日以往，早晚饮食不守一爵肉，有尊客盛饌则三之，可损而不可益……一日安分以养福，二日宽胃以养神，三日省费以养财。”可见，保持体内的清新洁净，节食、素食是道教饮食文化的一大特色。

（二）饮食保健与炼丹之术

晋代的道教领袖和理论家葛洪，就尽其毕生之精力，研究过许多对人体健康有益的食物。他在《抱朴子·内篇·仙药》中列出来的就有石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝等“五芝”，还有茯苓、地黄、麦门冬、胡麻、黄连、石韦、楮实、远志、五味子、天门冬、桂子、菖蒲等等。他不仅对罕见的“五芝”（即五种灵芝）的形态特征、生长习性、主要产地、功能作用等做了详细介绍，同时，还对其中一些品种的保健、治病功能，做了详细说明。葛洪还总结了许多前人长期服用菖蒲、桂子、五味子、地黄、天门冬、茯苓、远志等，所达到的神奇保健效果。敦煌莫高窟发掘的“养生神仙粥”的配方出自《敦煌宝藏》。该粥由山药、芡实、神仙果、粳米、红枣等组成，经一定方法熬制。据说是道士们修炼时食用的。由此不难看出在佛道并存的敦煌，道家的养生是占有重要位置的。

敦煌酒文化历史悠久，道家的养生保健酒在世界上独树一帜，其独特处之一，就是在酒中加入健身物质，以达到祛病、健身、延年、长寿的目的。葛洪在《抱朴子·杂应》中，介绍一种用桂子、甘草酿制曝干的固体健身酒。宋代道士刘词在他著的《混俗颐生录》中，介绍了“黑豆酒”的制作方法。宋代人著的《神仙养生秘书》中，还介绍了制“干酒”法。若要吃酒时，将熟水五升，药一丸放在水中，湿纸封口，不多时闻酒香……”如至今四川青城山的道士，仍在

酿制一种“乳酒”。其主料是刺梨，富含维生素C；所用山泉水无污染，富含人体所需矿物质；所用醪糟和冰糖，营养很丰富；兑入少量白酒，增加了活血功能。

道教有一种独特的饮食活动是其他教派不具有的，这就是食丹之术。道士们认为丹砂、黄金等金石类药物能使人长生不老、飞升成仙。葛洪《抱朴子》内篇卷四《金丹》说：“金丹之为物，炼之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽，服此二药炼人身体，故能令人不老不死，此盖假求于外物以自坚固。”黄金在当时人们所知道的金属中是“毕天不朽”。丹砂是汞矿石（HgS），炼后成水银（Hg），它也是化学性质稳定的金属之一，当然比草木耐久，但人服食了它是不是也能“令人长生”呢？当然都不能。可是，当时人们都深信不疑。这当然是道教在当时科学不发达的条件下，人们对饮食一种超自然的认识，这是一个误区。

（三）风味小吃与各式庙会

中国传统名特小吃的形成和发展，原因是多方面的。但道教的产生和发展，则无疑促进了中国各地风味小吃的发展。

在我国民间，从古至今，就有数不清的“庙会”，古时尤甚。由于“庙会”是定期性的，时间也比较长，比集市规模也要大，又可以交换南北特产、东西杂货，所以参加的人就特别多，而且来自四面八方，口味各异。因此，“庙会”之上就需要大量的、风味不同的各类小吃。

中国道教是一个多神教，它信奉的神仙有根有据的就在300位以上。按类可分为四大类，一是“道教创始神”，如太上老君、太极金阙帝君、太清太上老君、天妃、马祖、三茅真君、张天师、王灵官、八仙、王重阳等等；二是“创世神”，如元始天尊、玉皇大帝、东王公、玄武大帝、南岳衡山君、西岳华山君、北岳恒山君、中岳嵩山君、东岳泰山君等等；三是“生死神”，如三官、六丁六甲、文昌、魁星、南斗、北斗、斗姥、寿星、九天应元雷声普化天尊、碧霄元君、西王母、城隍、土地、灶王神、赵公明、东岳大帝、关圣帝君、丰都大帝等等；四是“行业神”，如药王孙思邈、酒神杜康、工匠鲁班、梨园神唐明皇等。

中国的道教信奉这么多的神，自然需一一建庙宇、塑金身、祭祀、礼拜。这样一来，大大小小的“庙会”活动自然就多了起来，而且时间越久，规模越大，与会人也就越多，经营各种小吃的行业自然也会应运而生。

中国的“庙会”成熟于何时，尚未见可靠记载，但在南北朝时（公元420～589年）已有了大规模的“庙会”，是有根据的。这一切，都为民间风味小吃的发展，提供了独特的机遇。

第四节 敦煌汉族居民饮食习俗

以唐宋时期为主的敦煌一带流行的风土习俗,包括礼俗、民俗和佛俗都属民俗范畴。敦煌民俗是通过对敦煌遗书、绢画及壁画的整理和研究而形成的一个分支学科。时间多集中于9、10世纪。敦煌民俗反映出民俗的传承性,再现了中国的传统文化。

敦煌民俗有其独特的地方色彩:首先是在民族杂居的影响下,其民俗亦包容了多民族成分,如源自胡人的赛袄,少数民族婚嫁的男就女家;祈赛驼鸟神,胡饼作主食等。其次敦煌地处丝绸之路的交通要道,为佛教东渐的必由之地,所以敦煌民俗明显受佛教的影响,如二月八行像,一月两次的赛天王,丧俗中地藏十王信仰,预修生七斋等。中古的民俗对当代人来说,只有文字概念,而敦煌借助于壁画、白描画等,使人们得以目睹其形象,如婚礼的场面,新婚夫妇的服饰装扮,行礼的姿势直至礼雁的形态等,在画面上都有所反映。敦煌民俗内容丰富,包括岁时、婚嫁、诞育、丧葬、饮食、起居出行、文化娱乐、信仰祈赛、生产生活等诸方面。在此仅将与饮食有关的民俗摘录如下。

寒食设座:在寒食,清明期间放假三日,假日中设盛宴欢庆。二十七日寒食座设用细供一阡五百八分,胡饼二千九百一十四枚……灌肠面八斗。折合当地人二千六百六十九天的食用,宴会还设乐踏歌。

结葡萄赛神:每年的四月初八举行“结葡萄赛神”活动。

端午蹙沙:敦煌人赋予鸣沙山以神奇的色彩,《敦煌录》曰:“其间有井,沙不能蔽,盛夏自鸣,人马践之,声振数十里。”沙井即今之月牙泉。

造花树:源于目莲救母的故事。《盂兰盆经》云:“有七叶功务,并幡花歌鼓果食送之。敦煌七月十五日设乐,一般社众是洒庭宇,严道场,焚名香,列珍饌”。而官僚贵族则造花树,从七月上旬就开始。“酒帐”、“六日供”造花树僧逐日酒壹斗,至十日夜断,中间五日,计给酒五斗。

重阳食饵:饵即饵饼,又名糗饵、粉糍、糍糕。《玉烛宝典》云:“九日食饵,饮菊花酒者,其时黍秫并吸,以因粘米嘉味,触类尝新,逐成积习”。

腊八燃灯:《臂喻经》云:“佛腊月八日降伏六师外道”。敦煌行燃灯之俗,以示庆贺。

年终难巷:每年岁终,送故迎新,以坊巷为单位,社人自办道场,请僧人课念,其斋文曰“难巷文”。由社人各自出资,并给寺院以布施。道场中僧人转经,坊巷社人共同参加诵佛名号,作为建福之举。然后共同聚饮,送别旧岁。这时的敦煌已经有了专业的酒店。

敦煌傩:唐宋时期,敦煌于岁末举行驱崇逐疫活动。州、县及节度府各有官

办的驱傩队，坊巷有民办的驱傩队，佛、道、袄寺有寺观驱傩队，各队皆由领队、部众及器乐组成。

春节食俗：农历正月初一是春节，也叫年节。除藏、白、傣三族外，其他民族都有过春节的传统。汉族更是以春节为一年的最重要的节目。一般休闲、庆典达一个月左右。进入农历腊月和正月初中旬，家家户户备好最好的美食，相互走亲访友或家人团聚共乐新年。汉族人更是“竭尽庖之人”，把最好的肉类、菜类、果类、点心类摆满以宴宾客。春节正值我国的冬末春始，气温很低，便于食物的保存，因此许多地方有盐渍物保存（俗称腊鱼、腊肉等），其味长香厚，有其特别风味。中华民族对“年”特别重视，除讲究吃外，其他如穿新衣、扫庭堂，挂春联等也特别讲究，人们喜欢聚、求吉祥、祝平安的活动与丰富的“食俗”相融，形成一年一度的传统年文化。

元宵节食俗：元宵的食饮大都以“团圆”为旨，有圆子、汤圆等，各地的风俗不同造成一些差异。如东北在元宵节爱吃冻果、冻鱼肉；广东的元宵节喜欢“偷”摘生菜，拌以糕饼煮食以求吉祥。

清明食俗：公历4月5日前后的清明节，主题为“寒食”与扫墓。清明吃寒食，不动烟火，生吃冷菜，冷粥。清明前期，我国有早清明的说法，因此，在清明，酒店可以准备一些符合当地习俗的祭祖食品外卖，准备家庭套餐。

中元节食俗：中元节也叫“祭祖节”，每年农历七月十五日 是佛道两教的祭祀亡灵的节日。因地域不同而食俗也不一样。有些地方捏“面人”祭祖宴客，有些地方以酒肉筵席“请祖”等等。

中秋节食俗：中秋节也叫“秋节”、“女儿节”、“团圆节”等。在农历八月十五日。中华民族对中秋节十分重视。中秋节最大的食物是“月饼”，象征团圆吉祥。子辈给父老送月饼，朋友之间互送。月饼花色品种繁多，风格各异。中秋节还有“赏月”活动，伴随这些赏月活动的还有许多中秋食品，如藕品、香芋、柚子、花生、螃蟹等，这些食品在中秋时节最为鲜美。

重阳节食俗：重阳节也称“敬老节”或“老人节”。在农历的九月九日，故名为重九或重阳。汉族地区普遍流行的重阳节饮菊花酒的风俗，起源于道教。据梁朝吴均《续齐谐记》载：“东汉汝南人费长房戒其道徒桓景曰：‘九月九日汝家有大灾，可令家人作绛帛囊盛茱萸，系臂登高，饮菊酒，祸可消。’景如其言，夕还，牛、羊、鸡、犬皆暴死。房曰：‘代之矣。’”中国民间类似的传说，也已相传成俗。重阳节的食物大都是以奉献老人为主，吃“花糕、螃蟹”。有些地方还吃羊肉和狗肉，祝福老人，避邪躲灾。祈求健康是重阳节的主题，食俗也围绕着这些方面而成为一种较为独特的文化体系。

冬至节食俗：冬至节也称“贺冬节”，时在农历的十一月冬至这一天，民间

有“冬至大如年”之说。因为冬至是吉日，所以办祭祖庙会伴随这些活动的食俗为：喝米酒、吃长生面、冬至肉、冬至团、馄饨。南方冬至时一般先扫墓后饮宴。饮宴名目有“献冬至盘”、“分冬至肉”等。北方有“馄饨拜冬”和“羊肉熬头”等。

腊八节食俗：腊八节又称“腊日祭”，原是古代庆丰收酬谢祖宗的节日。腊八粥始于佛教徒，在腊月初八佛成道之日，寺庙里僧众把斋粮煮成粥来供佛。斋粮是募化来的，各方施舍包括各处米粮杂豆，所以煮起来的就混在一起，于是流传到民间也仿效这样子。腊八粥也称“五味粥”（白豆、绿豆、赤豆、云豆、扁豆），“七果”（菱米、栗子、白果、莲籽、杏仁、红枣、桂圆肉），“八宝”（江米、黄米、粳米、小米、薏米仁、高粱、大麦仁、芡实），以符“腊”、“八”之意，真正上好的“腊八粥”具有健脾、开胃、补气、养血、御寒等功能。

灶王节食俗：灶王节也叫“谢灶节”、“辞灶节”。旧俗农历十二月二十三或二十四日祭灶。传说这一天灶神要回天宫向玉皇大帝报告人间情况，到正月初一凌晨回到人间。人们祭灶表示为灶神饯行，祭灶时所用的食品，历代不完全相同。一般多供柿饼、干果之类。汉魏时祭灶用黄羊，南北朝时用“豚酒”。宋代多用米饵、猪头、鱼等食品。南宋诗人范成大有“猪头烂熟双鱼鲜，豆炒甘松粉耳团。男儿酌酒女儿起，酹酒烧钱灶君喜。”的诗句可以为证。明清祭灶食品由荤变素，人们多用一种名叫“灶糖”的食品祭灶。“灶糖”实际上就是又甜又粘的麦芽糖。有的地方祭灶还有“灶饼”（陕西俗称“灶神”）。这种灶饼是用发酵面制作的，精白面加上适量碱揉好，100~150克为一份，里面包上枣、柿、红糖或猪油、丁香、大葱等，包好后擀成碗口大的饼，放入柴灶锅里烙至两面变色起硬皮即熟。祭灶后每人各吃一个，如果家中有人外出，一定要留到返回时补吃，传说这寓意一年不受饥荒。敦煌至今还有食“灶神饽饽”的习俗。当然不同的地方过节的方法不太一样，大部分地区为“过小年”，北方一般包饺子，南方准备打年糕准备年货了。

除夕食俗：农历岁末最后一天的晚上为除夕，是我国众多民族共有的节日。除夕守岁，千年流传。南方的团年饭，有“年夜饭”、“宿年饭”、“年根饭”、“共欢宴”等等。好吃的大菜应有尽有。北方必有饺子，称之为“年年饺子年年顺”。总之，除夕食俗具有团圆和甘美、庆丰收、贺岁迎新等多种含义与文化品位。从腊月二十三祭灶王，标志进入过年阶段，遂有系列节俗活动。二十三送灶神；二十四扫除；二十五迎鸾接驾；三十换门神，夜半迎诸神；大年初一接神，放爆竹；初二祭财神；“三、六、九，朝上走”。从正月初三开始，人们可以在正月出门了，时间必须讲究正月初三、初六、初九。初五接财神（迎五路财神）；初八礼拜顺星（本命宿神）；初九玉皇圣诞；二三祭刘猛将军（虫玉爷）；十四迎紫

姑。这些信仰民俗和其他春节民俗融为一体，丰富多彩，寄托了人们对美好生活的向往，对驱病去灾，亲人长寿的祝愿，对摆脱厄运，企望发财的祝福。敦煌烹饪研究这些习俗，一是要掌握这些不同食品的烹饪技艺，二是在不同节气时令推出这些食品满足人们的需要。