



饮食习俗

くいのエニシ

张劲松 谢基贤 等编著
 辽宁大学出版社



责任编辑 闻 璐

封面设计 刘桂湘

责任校对 闻 铭

饮 食 习 俗

张劲松 等编著

辽宁大学出版社出版（沈阳市崇山西路3段4号）

辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂分厂印刷

开本：787×960 1/32 印张：8.75 字数：120千

1986年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数：1—50 000

ISBN 7-5610-0277-7

1.71 定价：2.10元

编者的话✓

我们古老的中华民族，在九百六十万平方公里广袤的土地上，世世代代生息繁衍，五十六个民族和睦相处，共同创造了悠久的历史 and 灿烂的文化，形成了各式各样的民俗。

——目前，我国思想文化界民俗学的学术研究方兴未艾。具有数千年民俗文化遗产的我国各族人民，正在经受着现代化的严峻挑战和考验。每个中国人都不得不思考对传统风俗与习惯究竟如何再认识的问题，并对民俗传统中的许多现象做出说明，对民俗变革中的许多难题做出回答。

当前，传统民俗与现代化在全民生活中正呈现出一种既相互参与又相互干预、既相互依存又格格不入的状态。人们既离不开民俗传统，又迫切需要现代化。因此，人们对民俗发展变化的关心和兴趣，几乎与我国的现代化进程同步增长。广大读者虽然置身于民俗之中，但是，正由于习以为常反而对民俗所知有限。为了活跃民族文化的论坛，发展我国新兴的民俗科学，为更新传统民俗

观念，有助于对传统文化的批判与继承，我们编辑了这套《中国民俗百科丛书》。

这套丛书将为读者展开一个丰富多彩的民俗知识的天地。它包括有服饰、饮食、居住；交易、交通；诞生、成丁、婚姻、丧葬；家庭、亲族、村落、城镇；职业、行会；岁时节日；信仰、禁忌、巫术、礼仪；游乐、工艺、竞技、民间俗语、文艺等民俗的知识、论述、辨析和探索。

希望这套丛书对于促进民族文化再认识和现代文化建设将起积极作用。

目 录

晶饭、羹饭及其它·····	宋经文 (1)
✱从“腊八粥”谈粥·····	宋经文、齐广文 (7)
糕俗趣谈·····	力 木 (13)
伏日食面·····	魏素梅 (19)
谈汤圆·····	孙建昌 (22)
✓谈粽子·····	孙建昌 (27)
中秋节话月饼·····	魏素梅 (32)
从年夜吃饺子谈起·····	倪雅琴 (36)
吃“抓饭”·····	王家城 (40)
新疆的“烤馕”·····	王家城 (44)
食猪肉琐谈·····	胡 莹 (47)
牛肉纵横谈·····	力木 孙建昌 (52)
蒙古族的整羊肉	
——“秀斯”·····	喜 山 (58)
烤羊肉串·····	王家城 (61)
“手抓羊肉”与待客·····	王家城 (63)
狗肉食俗·····	力 木 (67)
板鸭、烤鸭和食鸭·····	谢基贤 (75)
说吃鸡·····	刘志文 (82)
/从“年年有鱼(余)”谈起·····	宋经文 (89)

漫话食鲤	谢基贤	(93)
“重阳食蟹”话螃蟹	胡莹	(100)
广东蛇肴	刘志文	(104)
谈蛋俗	胡莹	(108)
火锅趣话	齐广文	(114)
闲话豆腐	宋经文	(119)
辣椒杂谈	孙建昌	(124)
“假人参”上酒宴	谢基贤	(130)
酸菜上席	力木	(137)
“偷瓜”与吃瓜	宋经文	(142)
话说地瓜	阿湘	(145)
奇异食料槲蕈	齐广文	(148)
四大名菜古今谈	齐广文	(154)
食与酒	宋经文	(161)
酒礼和酒忌	宋经文	(165)
“女儿酒”与“八字酒”	阿湘	(170)
酒拳	宋经文	(173)
酒令	宋经文	(177)
琳琅满目的饮酒具	汪青玉	(184)
饮酒轶俗	汪青玉	(189)
谈吃茶点	胡莹	(194)
药茶	阿湘	(198)
饮茶习俗趣谈	胡莹	(203)
少数民族的茶俗	孙建昌	(211)
筷子的忌讳	宋经文	(217)
筷子的功能	宋经文	(222)

筵席的席位·····	宋经文 (228)
招徕食客的幌子·····	力 木 (240)
✓“餐制”点滴·····	阿 湘 (246)
少数民族的待客礼俗·····	何锦良 (249)

晶饭、毳饭及其它

宋经文

一代文豪苏东坡，有时也是一个好恶作剧的人。据《漫笑录》载：苏东坡有一个好友叫钱穆父，有一天他请东坡到他家去吃“晶(xiǎo小)饭”。苏东坡心里纳闷，自己参加过大大小小多次筵席，还从未听说过有“晶饭”，一心想看个究竟，于是欣然前往。结果，钱穆父请他吃了一碗白饭、一碟白萝卜、一盆白水汤。苏东坡当下也不言语，吃完后就回家了；时过不久，苏东坡回请钱穆父吃“毳(cuī脆)饭”。毳的意思是“鸟兽的细毛”。钱穆父心想，苏东坡大概是为他准备了精美的鸟兽菜肴，也就按期赴宴。谁知他左等右盼，餐桌上除一双筷子之外一无所有。这时，苏东坡才缓缓开口：“萝卜、汤、饭，俱毛也”！也就是什么都没有了。钱穆父想到自己请他吃“晶饭”，而今他请我吃“毳饭”，一报还一报，只好叹道：东坡真会戏谑人啊！饿着肚子回家了。

宋代朱弁所著《曲洧旧闻》中，也记载了钱

穆父请苏东坡吃“三白饭”(即萝卜、盐巴和米饭)，苏东坡回请“三毛饭”的趣事。则当是前者的异文。

这虽然是一则笑话，但古今往来，饭对于人类来说确是关系极大的，谚云：“民以食为天”，足见它的重要了。我国人民在长期的饭食中积累了丰富的经验，并根据不同的时令，不同的对象，创造出各种各样的饭食和一整套完整的吃饭习俗。如：青精饭、蟠桃饭、调菰饭、玉井饭、五色饭、露天饭、金饭、银饭和大家所熟悉的：年夜饭、乌米饭、八宝饭和蒸谷饭。历代文人对它们都有所记载。北周庾信的诗中有：“石软如香饭，铅销似熟银”之句；唐代大诗人杜甫有：

“岂无青精饭，使我颜色好”，高度赞扬了青精饭；还有韩愈的：“风土稍殊音，鱼虾日异饭”；柳宗元的：“香春菰米饭”；白居易的：“忧吾贫病身，书来惟劝勉，上言少愁苦，下言加餐饭”；皮日休的：“雕胡饭熟醍醐软，不是高人不合尝”；陆龟蒙的：“乌饭新炊蕨臠香，道家斋日以为常”；宋代范成大的：“觉来饱吃红莲饭，正是塘东稻熟天”；明代居节的：“来麩作饭菜为羹，惭愧山农饷我情”等诗句，都从不同的角度赞美了饭。

至于对饭的传说也是屡见不鲜的。《廉颇传》中载：“赵王使使者视廉颇尚可用否？廉颇之仇郭开，多与使者金，令毁之。赵使者既见廉颇，

廉颇为之一饭斗米、肉十斤，披甲上马，以示尚可用。赵使还报王曰：‘廉将军虽老善饭，然与臣坐，顷之三遗矢矣！’赵王以为老，遂不召”。在《幽明录》中，则记载着另一个故事：“汉永平中，刘晨、阮肇，采药失故道，行至溪洧，二女迎归，食以胡麻饭。求去，指示之，至家已七世矣”！从以上两则记载，我们可以看到古人对饭是很有讲究的。同时，许多饭食都带有一定的纪念意义，形成了民俗。

“乌米饭”又叫“寒食饭”，就是为纪念介子推而命名的。早在二千六百多年前的春秋时期，晋公子重耳逃往国外，途经卫国五鹿（今河北浹阳县南），肚子饥饿异常，无以为食。介子推刈下自己的腿肉煮了一碗汤给他吃，重耳知道后，非常感动，当即表示有朝一日要好好地酬谢他。后来，重耳果然当上了皇帝，也就是晋文公。有一次，赏大臣的时候，当时跟他出逃的人几乎都被封官晋级，恰恰把介子推给忘掉了。介子推也激流勇退，和他的老母亲一块到深山里隐居了。当晋文公想到他时，派人四处寻找，终子得知介子推和他的母亲藏在绵山里，可子推坚请不出，重耳知道介子推很孝顺母亲，于是下令在绵山的三面放火，一面派兵把守，欲引他母子出来，可谁知大火烧了三天三夜，还不见人影，待火熄后，发现两具抱柳而死的焦尸。晋文公为纪念他，把绵山改为介山，并规定在那一天家家户户不许

生火煮饭，把这一天定为寒食节（在清明节的前两天），那天所吃的饭就叫“寒食饭”，或“乌米饭”。

在江南则流传着另一种说法：战国时，庞涓忌才妒贤，削去军事家《孙子兵法》的作者孙臆的膝盖骨，使他不能行走，并用花言巧语把他软禁在庞涓的势力范围之内，准备骗到他的兵书之后，再害死他。这件事被一个老狱卒知道了，就悄悄地告诉给孙臆，从此孙臆装疯作傻，毁掉了所写的兵书，并且不吃不喝。为了保住他的性命，老狱卒和他的老伴又想了个办法，用乌树叶子浸拌糯米（即江米），煮成饭，捏成一团一团地放在地上让孙臆吃，因为这种饭煮出来后的颜色跟猪大便一样，终于瞒过了庞涓的眼睛，保住了孙臆的性命。孙臆第一次吃乌米饭时是在农历的立夏，人们为了纪念他，便形成了在立夏吃乌米饭的习惯。

“蒸谷饭”则是浙江人民喜欢食用的一种饭食。传说在春秋时，越王勾践兵败于吴。勾践做了吴王夫差的俘虏，忍辱负重，卧薪尝胆，终于被释放回越国。有一年，越国歉收，勾践派大臣文种去向吴王借一万石的谷子，第二年如数奉还。送还的谷子粒粒饱满、色泽金黄，吴王夫差认定是优良品种，下令全国统统改用越王送来的谷子播种。其实，这是勾践的一条计谋，送去的所有谷种都是蒸过的，种下去当然是颗粒无收

了。当吴国明白过来的时候，季节早已过了，越国趁机大举进兵，一举吞灭了吴国。从此，越国人民喜欢用吃蒸谷饭来纪念这次消耻雪恨的胜利，并沿袭成了风俗，保留至今。

“八宝饭”则是人们逢年过节必备的一种饭食。主要原料有：糯米、花生、芝麻、瓜子、红枣、黑枣、莲子、冬瓜糖条等八样。先把糯米蒸熟后，把其它东西伴入，并加进白糖、猪油搅匀，再蒸，即可食用，味道香甜爽口，色彩鲜艳，带有喜庆的味道。这八种东西也可根据各地的实际情况而变化，如芝麻、蜜枣、果脯、桂圆、松子等都可，在江南还有一种带馅的八宝饭，即在八宝饭中，包进用赤豆和糠搅拌而成的赤豆泥，那又另有一番风味，人皆爱之。现在许多地方又盛行吃“盐八宝饭”。“盐八宝饭”是炒的，主要原料是糯米、肉丁、香蕈（或红蕈）、冬笋（玉兰片）、虾仁（开阳）、葱蒜、胡萝卜、菜心等，全部切丁备用，糯米用水浸泡至略略发胀，起油锅，将糯米倒入急急翻炒，边炒边加水、加油，欲熟时，再把其它东西放入同炒，并加入佐料，一直炒到熟。“盐八宝饭”能增加人们的食欲，食之可口开胃，成了人们喜爱的一种饭食。

“年夜饭”即在大年三十晚上，焖好了一锅米饭，一直不动，待到第二天早上，也就是年初一，才把它用开水泡一泡来吃，所以，又叫着泡饭。吃年夜饭意味着家庭生活富裕，连米饭都是

去年余下来的，同时，也是告诫人们在新的一年里仍要勤俭节约、珍惜粮食，不要随便抛扔，这是很有意义的，所以，吃“年夜饭”的习俗，也就一代一代地传了下来。

吃“银饭”，则是我国少数民族——畲族青年男女订婚时所食用的一种饭食。畲族青年男女相爱了，男青年到女方家中做客，女方的父母必定请他吃饭，一边吃、一边聊，如果女方的父母看中了男青年，就会悄悄地在这碗饭当中埋下一枚银戒指。男青年吃到了戒指，就表示婚姻成功了，这是畲族最高的表示方式；如果没有吃到银戒指，就只当一般朋友往来。凡是求婚的畲族男青年，是多么希望在女朋友的家里吃到“银饭”啊！

（从苏东坡请吃“羹”饭到各式各样带有纪念意义饭食的出现；从原始人类最早把石头烧红后，才将五谷倒入石上烤熟到人类用饭食来表达情感，缔结婚约，经历了多少个漫长的世纪，人类在不断地社会实践中丰富自己的饮食，美化自己的生活。饭食将永远伴随着人们、并不断地创造出新的食法，让人们食得更加美好。

从“腊八粥”谈粥

宋经文 齐广文

《燕京岁时记·腊八粥》中载：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆，去皮枣泥等合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄，以作点染。”这是“腊八粥”的原料及其做法。那末，喝“腊八粥”这一习俗是如何产生的呢？在我国古时，周代夏历的十二月，就有猎禽兽以祭祖先的习俗，并把这一习俗叫作“腊”。一直到了秦代，才把农历的十二月，称之为腊月。腊八是祭日，但此时尚未形成喝“腊八粥”的习俗。

腊八还是佛教界的纪念日。据传说，十二月是佛教创始人释迦牟尼得道成佛的日子，佛教界为了纪念祖佛，就在这一天在各大刹名寺里集会。并用香谷、果实及粥供佛，同时，也向老百姓布施粥，以积功德。根据佛家的考证，释迦牟尼在成佛之前，曾踏遍了印度的名山大川，以求真谛。有一天，他走到了印度北部摩揭陀国的尼连河附近。

由于多日化不到斋食，他又累又饿，终于倒了下來。这时，一位牧女看到了，把他扶在一边，又把自己身边所带来的杂粮，加上采来的野果，用清水煮成乳糜状的粥，然后一口一口地喂他。释迦牟尼吃了牧女给他熬的粥，顿觉精神振奋，于是，便在尼连河里洗了个澡，静坐在菩提树下沉思，突然灵窍大开，终于在十二月八日得道成佛。佛家为缅怀祖佛和那位救祖佛的牧女，就在这一天煮上一些“五味粥”以示纪念。这在我国一些史书上均有记载。吴自牧《梦粱录卷六、十二月》记：“此月八日，寺院谓之腊八。大刹等寺俱设五味粥，名曰：‘腊八粥’。（按：腊八粥又名七宝粥）十二月初八日为释迦牟尼佛成道日，故寺院取香谷及果实等造粥，以供佛。”周密《武林旧事》卷三载：“八日，则寺院及人家用胡桃、松子、乳蕈、柿、栗之类作粥，谓之‘腊八粥’”。据载，佛教传入我国是在西汉哀帝元寿二年（公元前二年），但对我国僧侣吃“腊八粥”的有关文字记载，始见于宋。而在民间中流传的关于腊八粥的传说和故事就更丰富了。

在我国的北方，流传着这么一个故事。有一个年轻人，娶了个媳妇，俩口子都是好吃懒做，依靠他父母生前攒下的八个囤子的粮食过日子。常言说，坐吃山空，没几年就把八囤子存粮都吃完了。有一天，正好是腊月初八，俩口子饥寒难

忍，只好从八个囤子中的见脊里，扫出一些五谷杂粮，渗合在一起煮了一锅粥喝了。而后只好靠讨饭过日子。待到第二年后，俩口子才象他们的父母一样，起早贪黑，辛勤劳动，省吃俭用，慢慢地日子又好了起来。为了记住那个坐吃山空的教训，每到腊月初八这一天，俩口子就煮粥吃，并用以教育后代，久而久之，便形成了吃“腊八粥”的习俗。

在安徽一带，传说朱元璋在小的时候曾在财主家里当过放牛娃，常常是有了上顿没下顿，填不饱肚子。有一天，朱元璋放牛归来又寒又饥，实在受不了，便在自己睡觉的牛棚里挖开一个鼠洞，准备挖鼠充饥，他挖呀挖，突然发现了老鼠的贮粮库，那里面有黄米、江米、红枣、花生等。朱元璋立即找来一口破锅，并把这些东西放在一起煮了一锅香喷喷的粥。这是他有生以来最好吃的一顿粥。后来朱元璋当了皇帝，每天吃的是山珍海味、美味佳肴。时间长了，也吃腻了，于是，他想起了小时候那次吃过的粥，便叫御师去做。御师根据朱元璋的讲法，就用上等的黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红江豆、枣子、胡桃、柿块等，煮了一锅粥，然后用染红的桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子做点缀，献给朱元璋。朱元璋吃后又赐给众大臣吃，大家吃后均赞不绝口，纷纷问叫什么名？朱元璋想了一想，就说：“今天正好是腊月初八，就叫

它‘腊八粥’吧！”以后这种粥就慢慢地流传到了民间。

河南人吃腊八粥，是为了纪念民族英雄岳飞的。据传，岳飞抗金扎营朱仙镇，正当节节胜利的时候，奸贼秦桧弄了十二道金牌，追逼岳飞搬师回京。岳家军被迫回师，一路上又冷又饿，沿途百姓念及岳飞及岳家军的好处，便各家各户自动的送来饭和菜，掺和在一起用水烧开后分给岳家军吃，所以又叫“大家饭”，那天正好是腊月初八。后来，岳飞被害在风波亭后，这一带的人民每当腊月初八这一天，就烧“大家饭”来吃，缅怀岳飞。

“腊八粥”在浙江是纪念天台山烧饭和尚阿弥的，这一天要烧米麦豆粥吃；而在苏州、常州一带则是怀念天宁寺当家和尚的。这一天要煮有米、有菜、有豆的“合成粥”。各地吃“腊八粥”的原由虽不尽相同，但是，在腊月初八这一天，吃一点混合粥，已成为一种民间习俗了。

从“腊八粥”的传承和演变过程中，可以看出，粥，是我国人民喜欢的一种传统的、日常的饮食之一。

粥，也叫糜、馐、糊等，周代时就有“仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥”的记载了。（《礼记·月令》）随着历史进展，粥的品种也增多了。古代诗人咏叹的著名的有茗粥、粥、豆粥、茯苓粥，等等。宋时一些大都市饮食店供应粥品