

中等职业教育中餐烹饪专业教材

漫话饮食文化

MANHUA YINSHI WENHUA

主 编 张 毅



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

中等职业教育中餐烹饪专业教材

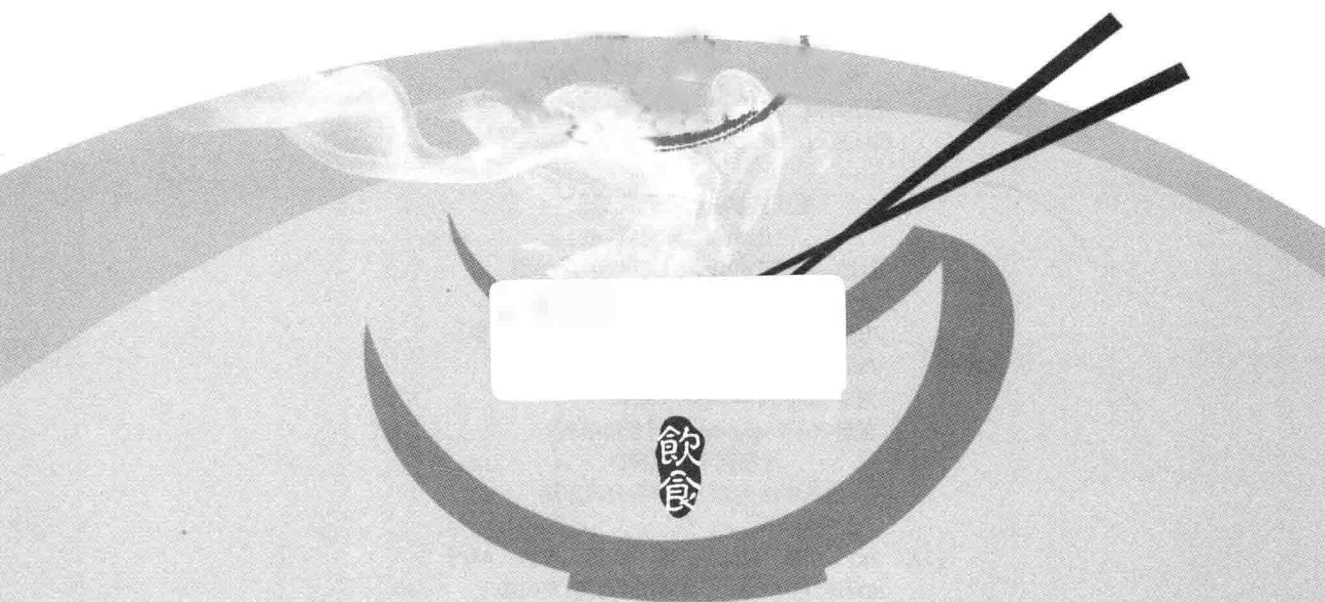
漫话饮食文化

主 编 张 毅

副主编 刘巧燕 朱 玉 马永芳

参 编 曾继红 邱 卫 宋秀梅 关 华

慈 婧 车 霞 申永奇



飲食

重庆大学出版社

内容提要

本书是一本独具特色的饮食文化教材。全书共分11章,详尽地介绍了荟萃精华的美食盛宴、脍炙人口的诗文典故、精彩纷呈的饮食流派、承传文明的食制食礼、中华传统的饮食养生、茶文化、酒文化以及文学名著里的饮食故事。并特设章节,指导学生赏读烹饪文学作品,学习写作各类以饮食为素材的文章。

本书富有趣味性、知识性、实用性和浓厚的文化特色。设定了合理有效的学习目标,合作探究和活动体验的学习模式,灵活有趣的创意话题等板块指导学习,具有深入浅出、寓教于乐和可操作性的特点,适合中等职业学校食品、旅游、烹饪、民俗、饭店等专业的学生学习使用,也可作为饮食文化爱好者阅读参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

漫话饮食文化/张毅主编. —重庆:重庆大学出版社, 2014.6

中等职业教育中餐烹饪专业教材

ISBN 978-7-5624-8125-6

I. ①漫… II. ①张… III. ①饮食—文化—中国—中等专业学校—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第076105号

中等职业教育中餐烹饪专业教材

漫话饮食文化

主 编 张 毅

副主编 刘巧燕 朱 玉 马永芳

责任编辑:沈 静 版式设计:程 晨

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 20.25 字数: 432千

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-8125-6 定价: 39.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

序

丝竹奏雅 珍饈飘香

多年前，大家热议编写饮食文化一书的想法，如今真的实现了！这本书凝聚了许多人的智慧和辛勤的汗水，字里行间浸透着大家对中华饮食文化历史的敬重，浸透着大家对学生的热爱，还有大家内心深处久久不能散去的许多感慨……她是值得我们自豪和珍视的作品。

中华饮食文化玲珑俊雅，形形色色，寓意万千，或与诗词相连，或与园林相系，或与音乐相配、或与治国相通……林林总总，层层叠叠，滋味浓郁，博大精深。

中华饮食文化历史悠久，影响深远，在世界饮食文化舞台上占有重要的位置。五湖四海，跨越洲际，在中国的每一个角落，在世界各地，都能感受到中华饮食文化的动人魅力，感受到中华民族的悠久历史和辉煌闪耀的人文精神。

因为我们拥有养育亿万生灵的广袤大地，无尽的群山峻岭，江河湖海，森林草地，盆地高原，所以我们拥有丰富的物产，多样的食材。这些给予了中华饮食丰厚的物质资源，给予了中华饮食文化发展以旺盛的薪火和广阔的天地。呈现在餐桌上的是五彩缤纷、香溢四座、令人赞叹的美食；融入文化生活中的是热爱生命、憧憬美好的愿望；具体表现出来的则是一道道精致的佳肴美味和一个个美丽动人的传说。

五千多年来，中国人不曾停歇，与饮食有关的实践、探讨日益精进，饮食文化繁荣发展。现代，无论是饮食品质，还是饮食文化理论，都达到了前所未有的高境界，这为中华文明史增添了绚丽的色彩。

《漫话饮食文化》一书，集中展示了中华饮食文化历史长河中一朵朵美丽的浪花，历史画卷中一幅幅精致的图画，历史传说中一个个动人的轶闻趣事，市井庙堂中一团团诱人的霓彩……让人仿佛看到了蓝天白云、银瀑高挂、小桥流水、烟柳人家；让人仿佛听到了古乐的弦声、官女的歌唱、雅诗的吟诵、缓缓而至的天籁之音；让人仿佛嗅到了盘古佳肴的味道，满汉全席升腾的香气。细细品味，犹如古韵袭来，丝竹雅奏，珍饈香溢，意趣悠远。

如今将《漫话饮食文化》呈献给各位读者，呈献给我们的学生，呈献给关心、支持、帮助我们的人们，以表我们的谢意。

于此祝愿中华饮食文化前程璀璨、光大发扬。

张 毅

2014年1月

前言

曾经的世事风云已在历史中沉寂，而他们衍生的美食故事却依旧在餐桌上活色生鲜地传说着。中国的饮食文化源远流长，博大精深，充满了丰赡的典故和精美的佳肴，承载着丰富的文化和厚重的历史。可以说，一桌丰盛的美食凝结着中华民族的文明发展史。随着时代的发展，饮食文化呈现出更为丰富、鲜活、深远的内涵。当一日三餐不再是满足口腹之欲，养生已成为一种时尚的追求；当色、香、味、形不再是品味美食的唯一考量，文化已成为至美的饮食境界；当平凡的餐桌越来越成为一种社交的载体，当“治大国若烹小鲜”业已成为治国安邦的理念，饮食文化的特征早已超越了饮食的本身，涵盖了社会生活的方方面面，展现出更为深广的社会生活意义。

目前，饮食文化教育与研究已经走到了烹饪教育的前沿，呈现出方兴未艾的发展趋势。我国高等烹饪教育发展较为成熟，有规范化、系统化和科学化的饮食文化教材，适应高等烹饪教育的师生学习使用，而适合中等烹饪职业教育需求的饮食文化教材寥寥无几。我们在多年教学实践的基础上，针对中职生的职业需要和兴趣特点，编写了《漫话饮食文化》，为中等烹饪职业教育界的广大师生提供教学和学习的参考。

本书立足于中职生的职业需要、兴趣特点以及生动丰富的饮食文化，以通俗优美的语言，引人入胜的故事，讲述了荟萃精华的美食盛宴，脍炙人口的诗文典故，精彩纷呈的饮食流派，传承文明的食制食礼，更有中华传统的饮食养生、茶文化和酒文化等众多中国饮食文化的侧影，具有趣味性、知识性、实用性和浓厚的文化特色。

本书按照“本章提要—学习目标—导学参考—学习内容—章后复习”的体例组织编写。在全面贯彻落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》精神的指导下，结合中职生的学情特点，遵循难易结合、适度提高的原则，设定合理、有效的学习目标。特别是导学参考的设计，注重学生自主学习、合作探究和活动体验的学习模式，灵活有趣，寓教于乐。特设创意话题，深入浅出，具有可操作性，能助力广大师生教学和学习。

本书由张毅任主编，刘巧燕、朱玉、马永芳任副主编，参与编写者有曾继红、邱卫、宋秀梅、关华、慈婧、车霞、申永奇等老师，他们是从事语文和饮食文化等教学的骨干教师，具有丰富的教学经验和较高的专业理论水平。本书在编写过程中，得到了专家、学校及各级领导的指导和大力支持，在此深表感谢。

由于时间仓促和编者水平局限，难免有不足之处，恳请专家和读者提出宝贵意见。

编者

2014年1月



第1章 祥瑞和乐的节日仪礼食俗

1.1 传统节日食俗	2
1.2 人生礼仪食俗	20

第2章 妙趣横生的名宴名食与名家食味

2.1 千秋历史, 万古饮宴	28
2.2 名食典故, 妙趣横生	38
2.3 名家食味, 浸润经典	45

第3章 承传文明古风的食制食礼

3.1 中国的食制	56
3.2 中国的食礼	60
3.3 筷子的文化	69

第4章 各领风骚的风味流派

4.1 各有所长的八大菜系	75
4.2 百花争艳的各地菜式	81
4.3 中华名小吃的故事传说	86
4.4 少数民族风味流派	92

第5章 飘香千古的酒文化

5.1 探本溯源, 各领风骚	102
5.2 流淌在历史与文学中的酒文化	110
5.3 诗酒风流, 持礼有度	119
5.4 怡情酒诗有深味	123
5.5 酒入佳肴, 化作千锅香	129

第6章 修身怡性的茶文化

6.1 南方有嘉木——我国茶的起源和历史	135
----------------------------	-----



6.2 零露凝清华——我国茶的种类	138
6.3 和静入禅机——我国的茶道与茶艺	145
6.4 香中别有韵——我国茶与文学艺术	158
6.5 幽香入酒筵——中国的茶食茶肴	163

第7章 麦香浓郁的风味面食

7.1 养护生命的麦子	172
7.2 经典博大的山西面食	178
7.3 千城千面的陕西面食	185
7.4 风味独特的各地面食	189
7.5 花样繁多的各地糕饼点心	193

第8章 诗情画意的餐饮美学

8.1 精、美、情、礼的审美原则	201
8.2 诗情画意的饮食审美	204
8.3 盘饰之美	222

第9章 文学名著里的饮食文化

9.1 别致养生的红楼美食	227
9.2 蕴含典故的三国文化菜	240
9.3 《水浒》《金瓶梅》中的世俗饮食	249

第10章 五味调和的健康饮食养生

10.1 传统饮食养生	260
10.2 药食同源	264
10.3 平衡膳食	270
10.4 天人合一	274

第11章 烹饪文学作品欣赏

11.1 饺子	294
11.2 豆腐颂	297
11.3 春卷	301
11.4 诗情画意融神韵	304
11.5 现代菜谱写作技巧	309
11.6 介绍宴席的解说词	311

参考文献	313
------------	-----

第 1 章

祥瑞和乐的节日仪礼食俗



中国的传统节日、人生仪礼内容丰富，异彩纷呈。几千年来，它博大丰厚的文化内涵，丰富着人们的生活，激发着人们的创作灵感，是华夏子孙享用不尽的文化宝藏。

本章讲述了我国主要传统节日中那些丰富多彩的节日活动，祥瑞和乐的人生仪礼，琳琅满目的节日美食，尤其是那些关于节日的神话传说、历史故事为节日平添了几分浪漫的色彩。

值得我们探究研读的是，在漫长的历史长河中，历代的文人雅士、诗人、墨客，为节日谱写的那些脍炙人口、雅俗共赏的诗文，使我国的传统节日大俗中透着大雅，平凡中浸润着浪漫，从中渗透出深厚的文化底蕴。

本章通过讲故事、诵诗词、做美食来完成教学任务，激发学生学习祖国灿烂的传统的热情的热情，提升学生的文化素质。



1.1 传统节日食俗

【学习目标】

1. 了解中国传统节日的由来、食俗，并能创新或改进传统食俗。
2. 讲述有关节日的传说故事，丰富饮食文化知识。
3. 诵记描写传统节日的诗词，学习承传在节日中的优秀文化。

【导学参考】

1. 学习形式：小组合作，话题演讲。各小组主持讲授所选节日的时间、食俗、传说、诗词等相关知识，并任选一个创意话题自主设计，汇报成果。
2. 可选话题：元宵节、清明节、端午节、七夕节、中秋节、重阳节、腊八节。
3. 创意话题：从元宵节诗词看古代情人节、七夕节的食俗改良与文化创意，中秋节的月饼市场调查，重阳佳节话孝亲等，也可自己创造话题。
4. 成果汇报演讲形式要灵活多样。可制作多媒体课件、手抄报、设计主题板书、绘制图片等展示节日相关知识，讲述传说故事要生动，有表演性。诗词诵读可齐读、领读配合，还可根据内容配乐。小组成员分工合作，全员参与。

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是中华民族悠久历史文化的—个组成部分。传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，我国的传统节日，大多和天文、历法、数学以及二十四节气有关，都是按照农历推算出来的，从这些流传至今的节日风俗里，我们可以清晰地看到古人生活的精彩画面，感受中国古老文明的魅力所在。

1.1.1 春节

春节俗称新年，是中华民族最隆重的传统节日。时间从腊月二十三到正月十五，包括“小年、除夕、春节、元宵节”几个节庆日。其中，从除夕至正月初三为节日高潮。

1) 送灶节——小年

农历十二月二十四日前后，民间有祭祀灶神的习俗，俗称小年。送灶节又称灶神节、灶王节、小年节等。灶神俗称灶王爷，也称“东厨司命”。

传说中，灶神特别受人敬重，除了因掌管人们饮食，赐予生活上的便利外，更重要的是灶神还兼具一项神圣的职责。

相传灶神是玉皇大帝派遣到人间监察一家人善恶之职的官。灶神左右随侍两神，一捧“善罐”，一捧“恶罐”，随时将一家人的行为记录保存于罐中，年终时总计之后再向玉皇大帝报告，上天依据人们的善恶修为赐福或降灾。腊月二十三就是灶神离开人间，上天

向玉皇大帝禀报一家人一年来所作所为的日子，所以家家户户都要“送灶神”。这些流传于民间的传说故事表现了古人向善抑恶的道德追求和自我约束，严格自律的精神境界。

祭灶一是祈求五谷丰登，其次是祈求人丁兴旺，降福免灾。祭灶时要设立神位，敬奉酒食，诚心祷告，三进酒后，烧香叩头把灶神像揭下烧掉，并虔诚祷告：“上天言好事，下界保平安”，目的是祈祷灶王向玉皇大帝奏报一家人一年来的种种善事。烧时要加一些谷草和杂粮，算是给灶王爷喂马。这就是送灶王爷上天了。除夕夜再把灶神接回来，谓之“接灶”或“接神”。“接灶”时把新的灶神像粘贴好，换上新灶灯，在灶龕前燃香叩拜。古人对神明一向恭敬崇祀，因为“获罪于天，无所祷也”（《论语·八佾》）。祭灶的供品除糖瓜外，有的供水饺，取民间“起身饺子，落身面”之意。东汉时还流行用黄羊祭灶。据载，汉宣帝时，阴识的祖父阴子方是个至孝仁德的人，灶神显像让他看见了，他便杀了黄羊祭祀，后来便发了大财，成为富甲一方的巨富。但黄羊是一种野生羊，因过度捕猎，濒临灭绝，后来人们使用灶糖代替黄羊。



各地送灶节的习俗各有不同。在北方，最盛行的民俗活动是剪贴窗花。人们剪贴喜鹊登梅、孔雀戏牡丹、狮子滚绣球、三羊（阳）开泰、五蝠（福）捧寿、莲（连）年有鱼（馐）、鸳鸯戏水等一些寓含美好愿望的图案贴在窗户上，希望新年能给自己和家人带来吉祥。这些窗花不仅增添了过年的喜庆气氛，还有着丰富的文化内涵。

胶东地区祭灶时，把灶神画像贴在正屋东面的锅灶墙上，两旁有一幅“上天言好事，下界降吉祥”的对联，横批是“一家之主”。

相传北宋著名的政治家、诗人寇准原是玉皇大帝安排到凡间做皇帝的，当寇准的母亲得知自己的儿子将来是皇帝时，心生骄纵，一边烧火做饭，一边用烧火棍敲打灶台说：“以后有怨报怨，有仇报仇。”把灶王爷敲得满头是包，灶王爷见寇准的母亲心怀不善，便上天报告玉皇大帝。玉帝一听，勃然大怒，当即派二郎神下凡，扒了寇准的龙皮，抽了他的龙骨，原本真命天子的寇准只能降格当一名宰相。后来人们写下了这副对联，希望灶君上天说好事，下界降吉祥。古代女子不祭灶的习俗也许与此有关。古有“男不拜月，女不祭灶”的谚语。从这个民间习俗传说中，我们看到了古人对女德的严格要求，正所谓治国安家女德为要。

“小年节”拉开了春节的序幕，从此，人们开始了一系列的忙活，喜迎新年的到来：二十三，送灶神；二十四，扫房子；二十五，蒸团子；二十六，割下肉；二十七，擦酒具……一直到腊月三十门神对联上墙，年夜饭上桌，一家人团聚，大年开始了。

2) 除夕

农历腊月三十，叫除夕，就是俗称的“大年三十”。



关于除夕的传说众说纷纭。相传很早以前，有个妖怪叫“夕”（民间也有叫“年”的），专门害人，看见漂亮的女孩，就先糟蹋后吃掉，老百姓又恨又惧。猎人七郎力大无穷，箭射得特别好，还喂养了一条凶猛异常的猎狗。七郎见百姓被“夕”害苦了，就想为民除害。他带着猎狗找了一年，也没见着“夕”的影子，因为“夕”只在太阳落山以后才出来害人。这年腊月三十，七郎来到一个镇上，见许多漂亮的姑娘随家人逛街购物准备过年，他料想“夕”一定会来镇上作恶，就与镇上的人商量，说“夕”最怕响声，让大家多找些敲得响的东西守在家里，“夕”来了就使劲敲。傍晚时分，“夕”果然闯进村里，人们马上敲响了盆盆罐罐，一家传一家，整个镇子敲得震天响，吓得“夕”四处乱跑，七郎一边放出猎狗撕咬着“夕”不放，一边趁机开弓猛射，除掉了“夕”，人们欢天喜地，奔走相庆，并把这一天叫作“除夕”。

这一天家家户户都要张灯结彩，贴春联，放鞭炮，表示祛除不祥，迎接幸福祥瑞的新一年。除夕前几天，外出的人便纷纷赶回家过年，没有回来的人，在吃年夜饭时也要留一个席位，摆上碗筷，象征着他也要回家团聚了，这是中国家庭具有凝聚力和向心力的表现。其间谈笑风生，其乐融融。然后一起守岁，叙旧话新，互相祝贺鼓励。

“儿童强不睡，相守夜欢哗。”“愿得世如此，年年候物新。”“老去又逢新岁月，更来更有好花枝。”这些吟诵《守岁》的古诗真实地描写了古代人们熬夜守岁的热闹场景和人们对新年的美好憧憬。守岁是最重要的年俗活动之一。除夕晚上全家老小阖家欢聚，一起吃年夜饭，一起守岁达旦，欢聚酣饮，娱乐游戏，共享天伦之乐。

年夜饭的食品十分丰富，种类繁多，荤素菜肴齐备，席中一定要有酒有鱼，取喜庆吉祥、年年有余（鱼）之意。吃鱼丸、虾丸、肉丸，取“三元及第”之意，即状元、会元、解元。人们吃年夜饭不仅要吃饱，还要喝足，即使是平日不许沾酒的小孩，此时也可以品尝酒水。在北方除夕有吃饺子的习俗，取“更岁交子”之意。在南方过年有吃年糕的习俗，甜甜的，黏黏的年糕，象征新一年生活甜甜蜜蜜，步步高升。吃年夜饭时要有吃有剩，寓“年年有余”之意。剩饭做来年的“饭根”，意为“富贵有根”。人们在除夕守岁达旦，迎接新年的到来。当新年来临时，爆竹烟花将节日的喜庆气氛推向高潮。

3) 春节

按照我国农历，正月初一是“岁之元，月之元，时之元”，是一年的开始。所以古代称“春节”为“元旦”“元日”等。辛亥革命以后，我国开始采用公历纪年，又改称“春节”。春节是我国最盛大、最热闹的一个古老传统节日。传统的春节庆祝活动从除夕一直持续到正月十五元宵节。正月初一早上开始，10天左右的拜年活动便拉开了帷幕，放烟花爆竹、敲锣打鼓、张灯结彩、辞旧迎新、舞狮子、耍龙灯、演社戏、逛花市、赏灯会等，活动热闹非凡。人们互相登门拜年。亲朋拜年时，一般要请客喝茶，留客喝年酒。这一天，无论贫富，“家家饮宴，笑语喧哗”。有些地区，长辈还要给前来拜年的晚辈压岁钱。一家人互相贺岁祝福，说吉祥话，一派喜庆祥和的气氛。

正月初一吃饺子，在我国北方，几乎家家如此。这顿饺子要求除夕晚上包好，半夜12点开始吃，取“更岁交子”的意思。为了讨吉利，在包饺子时，要往饺子里放置钱、

糖、枣、花生等，象征着各种寓意。如吃枣寓意早生贵子，有钱的饺子象征发财致富，有糖的饺子象征生活甜蜜，吃到花生仁的象征健康长寿等。春节期间民间又有食年糕的习俗，寓意“步步登高”，一年更比一年好。

苏式糖年糕历史悠久，名传中外，距今已有两千多年的历史。苏州人吃年糕还有一段典故传说。在春秋时代苏州曾是吴国都城。当年吴王阖闾从军事需要出发，命伍子胥筑城，称为“阖闾大城”。城垣建成，吴王大喜，召集众将欢宴庆功，独有伍子胥闷闷不乐。伍子胥回营后，悄悄嘱咐随从说：“我死了以后，要是国家有难，老百姓没有粮食吃，你就去相门城下，往下挖三尺，就有吃的了。”后来伍子胥果然遭诬陷，自刎身亡，吴国亡于越国，百姓断食，饿殍遍野。这时，一个随从想起了伍子胥生前嘱咐，便带民众前往相门拆城掘地。这才发现原来相门的城砖不是泥做的，而是用糯米粉做成的“砖”，这些“砖”解救了水深火热的吴国百姓。苏州人为了纪念伍子胥，就在春节这一天，家家吃年糕。

4) 元宵节

元宵节，又叫上元节，农历正月十五。正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们庆祝元宵节，也是庆贺新春的延续。

元宵节习俗主要是吃元宵、挂灯笼、猜灯谜、耍龙灯、舞狮子、跑旱船。

民间过元宵节有吃元宵的习俗。元宵又叫“汤圆”，由糯米制成，或实心，或带馅，取团圆之意，象征全家人团团圆圆，和睦幸福，寄托了人们对未来生活的美好愿望。

元宵与汤圆的用料基本一样，主要是制作方法不同。元宵的皮是滚的，先做好馅，然后把面一层层粘上去；汤圆的馅是包的，先和好面，把馅包进面中，搓圆。元宵和汤圆的口感也有些不同。口味上，元宵稍硬一些，汤汁浓稠；汤圆稍软一些，汤汁清淡。在称谓上，南方叫汤圆，北方叫元宵。

相传元宵节吃元宵的习俗与东方朔有关。

一年冬天，连下几天大雪，东方朔到御花园折梅花，发现有个宫女泪流满面准备投井，连忙上前搭救，并问明原因。原来这个宫女叫元宵，进宫后就再也无缘和家人见面。深宫生活的孤独寂寞，远离亲人的思念痛苦，不能承欢膝下侍奉双亲的遗憾，使她觉得生不如死。东方朔十分同情她的遭遇，决定设法让她和家人团聚。

东方朔便出宫在长安街摆摊占卜，不少人前来求卦。不料，每个人得到的谶语都是“正月十六火焚身”。大家互相传告，长安城里一片恐慌。人们纷纷求问解灾办法。东方朔说：“正月十三傍晚，火神君会派一位赤衣神女下凡查访，她就是奉旨烧长安的使者，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧禀报皇上。

“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜。”汉武帝看过红帖上的偈语，心中大惊，连忙请来足智多谋的东方朔。东方朔假意思想了想，说：“听说火神君最爱吃汤圆，十五晚上可让元宵做好汤圆，万岁焚香上供，传令京都家家做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起挂红灯、点鞭炮、放烟火，好像满城大火，可以此瞒过玉帝。此外，通知城外百



姓，十五晚上进城观灯，混杂在人群中消灾解难。”武帝听后十分高兴，传旨照东方朔的办法去做。

到了正月十五，长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。宫女元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜地高喊：“元宵！元宵！”元宵听到喊声，终于和亲人团聚。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。武帝大喜，下令每年正月十五都做汤圆供奉火神君，全城挂灯放烟火。因为元宵做的汤圆最好，人们就把汤圆叫元宵。

元宵节赏灯习俗的由来众说不一：

传说很久以前，凶禽猛兽很多，四处伤害人畜，人们就组织起来捕杀这些猛兽。有一只神鸟因迷路降落人间，却意外被不知情的猎人射死了。天帝大怒，立即传旨派天兵天将于正月十五日到人间放火，把人畜财产通通烧毁。天帝女儿心地善良，不忍心百姓无辜受难，就冒着生命危险，偷偷驾祥云来到人间，把这个消息告诉了人们。众人听后如五雷轰顶，吓得不知如何是好。过了好久，才有位老人想出了个法子。他说：“在正月十四、十五、十六这三天，每家都张灯结彩、点响爆竹、燃放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了。”大家听了都点头称是，分头准备去了。到了正月十五这天晚上，天帝往下一看，发现人间一片红光，响声震天，连续几个夜晚都是如此，以为是大火燃烧的火焰，心中大快。人们就这样瞒天过海，保住了生命财产。从此每年正月十五，家家户户都悬挂灯笼，燃放烟火来纪念这个日子。

也有人说赏灯习俗始于东汉明帝时期。明帝提倡佛教，听说佛教有正月十五日僧人观佛舍利，点灯敬佛的做法，就命令这一天夜晚在皇宫和寺庙里点灯敬佛，令士族庶民都挂灯，后来逐渐成为民间盛大节日。赏灯习俗经历了从宫廷走向民间，从中原走向全国的发展过程。

另外，还有汉文帝为纪念“平吕”而设元宵节的说法：

汉高祖刘邦死后，吕后之子刘盈登基为汉惠帝。惠帝生性懦弱，优柔寡断，大权渐渐落在吕后手中。惠帝死后，吕后独揽朝政，把刘氏天下变成了吕氏天下，朝中老臣、刘氏宗室深感愤慨，但都惧怕吕后的残暴而敢怒不敢言。

吕后死后，诸吕惶惶不安，害怕遭到排挤和清算，便在上将军吕禄家中密谋作乱，以彻底夺取刘氏江山。

此事传至刘氏宗室齐王刘囊耳中，刘囊为保刘氏江山，决定起兵讨伐诸吕。他与开国老臣周勃、陈平取得联系，设计解决了吕禄，“诸吕之乱”终于被彻底平定。

平乱之后，众臣拥立刘邦的第二个儿子刘恒登基，称汉文帝。文帝深感太平盛世来之不易，便把平息“诸吕之乱”的正月十五，定为与民同乐日。京城里家家张灯结彩，以示庆祝。从此，正月十五便成了一个普天同庆的民间节日。

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是元宵节增加的一项活动，出现在宋朝。南宋时，首都临安每逢元宵节时制谜、猜谜的人众多。开始时是好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜，谁猜对就把灯笼送给谁，灯笼越好，谜越不好猜。因为谜语能

启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。这也是我国传统文化的一道绝美的文化景观。

随着时间的推移，元宵节的活动越来越多，不少地方节庆时增加了耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等传统民俗表演。这个传承已有两千多年的传统节日，盛行于海内外，连世界各地华人聚居区也都年年欢庆不衰。元宵节还是我国古代的“情人节”，这从下面欧阳修和辛弃疾写的两首词中可以看出端倪。

丰富多彩的节日活动启迪了诗人创作的灵感，留下了许多诵传千古的诗篇。

元 日

王安石

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。
千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

生查子·元夕

欧阳修

去年元夜时，花市灯如昼。
月上柳梢头，人约黄昏后。
今年元夜时，月与灯依旧。
不见去年人，泪湿春衫袖。

青玉案·元夕

辛弃疾

东风夜放花千树，更吹落，星如雨。
宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。
蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。
众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

1.1.2 清明节

每年公历四月五日前后就是我国的传统节日——清明节。清明节的前一天，为寒食节。由于寒食与清明的时间靠近，渐渐地就合二为一了。

古时清明节习俗很多：扫墓祭祖、踏青、荡秋千、蹴鞠、放风筝、打马球、植树等，是一个富有诗意的节日。既有祭祖扫墓的悲酸，又有踏青游玩的欢喜。

清明节，又名鬼节、冥节、死人节，与农历七月十五、十月十五合称“三冥节”，都与祭祀鬼神有关，是民间最重要的祭祖扫墓的日子。按照旧俗，扫墓时，人们将酒食果品供祭在已故亲人墓前，焚烧纸钱，再为坟墓加上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。



在宗法制的古代，人们还借助清明祭祖，在祖先坟前惩戒不孝子孙，整顿门风。清明节时，宗族中各家分头做菜，集中使用，好似家族内的“烹饪比赛”，大家八仙过海，各显神通。

清明又叫踏青节，正值阳春三月，大地回春，春光明媚，草木吐绿。人们踏青游春、荡秋千、放风筝、拔河、斗鸡、戴柳斗草、打马球等，举行一系列风俗体育活动。正是因为清明节前寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。

关于寒食节，有这样一个传说：

相传春秋战国时期，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，设毒计谋害太子申生。申生的弟弟重耳，避祸流亡，期间受尽屈辱。当初跟随的一班臣子，大多陆续各奔出路，只剩少数几人一直追随着他。其中有位叫介子推的，忠心耿耿。有一次，重耳饿晕了过去，介子推为救重耳，从自己腿上割下一块肉，用火烤熟了给重耳吃。

十九年后，重耳回国做了君主，对那些同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。后经人提醒，才猛然忆起旧事，心中有愧，亲自去请介子推。谁知介子推不愿见他，背着老母亲躲进了绵山。晋文公放火烧山，想逼出介子推。孰料大火烧了三天三夜，终不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。在介子推背靠的柳树洞里发现了一片衣襟，上面题了一首诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公悲痛欲绝，失声痛哭。藏好血书，安葬了介子推母子。为了纪念介子推，在山上建立祠堂。把放火烧山的这一天定为“寒食节”，下诏全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，使晋国的百姓得以安居乐业，人们对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢寒食，人们不生火做饭，只吃冷食。寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食，如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每逢清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

清明是二十四节气之一，与农业生产有着密切的关系。民间有“清明前后，点瓜种

豆”“植树造林，莫过清明”的农谚。《岁时百问》中说：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，是春耕农种，植树造林的大好时节。自古以来，我国就有清明植树的习俗。有人还把清明节叫作“植树节”，植树风俗一直流传至今。

古代描写清明节、寒食节的诗词。

清 明

杜 牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。
借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。

途中寒食

宋之问

马上逢寒食，途中属暮春。
可怜江浦望，不见洛桥人。
北极怀明主，南溟作逐臣。
故园肠断处，日夜柳条新。

寒 食

韩 翃

春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。
日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家。

1.1.3 端午节

端午节，又名端午，时在农历五月初五。“端，初也。”古代“五”“午”通用。端午节是古老的传统节日，始于我国的春秋战国时期，至今已有2 000多年的历史。

关于端午节的起源，有许多说法，如：认为是龙图腾崇拜民族的祭祖活动日，认为起源于越王勾践为复国在此日训练水师，纪念介子推，纪念楚国爱国诗人屈原，纪念伍子胥，纪念曹娥，祭“地蜡”等。由于屈原爱国主义精神及其诗作的深远影响，南北朝以后，纪念屈原一说由楚地逐渐传播到全国，为人公认，并相沿至今。

节日里，民间有赛龙舟，食粽子、咸蛋，饮雄黄酒、菖蒲酒，放艾草，挂香袋，吃蒜挂蒜，插菖蒲等风俗活动。

端午节吃粽子，是我国民间的又一传统习俗，其由来已久，花样繁多。





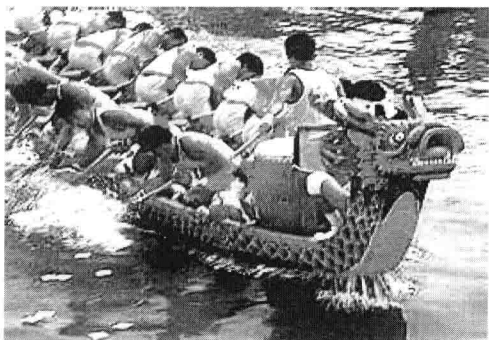
粽子，又叫“角黍”“筒粽”。定型于距今3 000多年前。一说它的前形态是数千年流传至今的糍饭团；一说它是由上古祭祀社稷风俗演变而来。周代的传统风俗是用弯着犄角的大公牛祭祀，但由于大公牛是重要的生产工具，轻易不能杀戮，人们便逐渐以芦叶裹黍米如牛角状来象征牛作为“牺牲”，慢慢地演变成为粽子。

粽子是中国历史上最典型的艺术特形食品，是文化积淀最丰富的食品。

传说端午节吃粽子是为了纪念屈原。

据《史记》记载，屈原是春秋战国时期楚怀王的大臣。他倡导举贤用能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭谗言被流放诸侯。在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》《天问》《九歌》等不朽诗篇，独具风格，影响深远，因此，端午节也称“诗人节”。公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月初五，写下了绝笔《怀沙》之后，抱石投汨罗江而死，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义诗篇。

传说屈原死后，楚国百姓异常哀痛，纷纷到汨罗江边凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。人们为了不使鱼虾吃掉屈原的尸体，纷纷用糯米和面粉搓成各种形状的饼子，投入江心。怕饭团为蛟龙所食，又用楝树叶包饭，外缠彩丝，后来发展成粽子。还有人把一坛雄黄酒倒进江里，说是要毒晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。



此后，每年的五月初五，人们便以龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的形式来纪念爱国诗人屈原。唐代文秀在《端午》诗中写道：“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。”实际上，端午节吃粽子是托纪念屈原之名，补充营养、抵御即将到来的酷暑，是古人的一种饮食保健科学。

赛龙舟，是端午节的主要习俗，早在战国时代就有了。人们在急鼓声中划着刻成龙形的

独木舟，竞渡游戏，娱神乐人。相传“龙舟竞渡”起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月初五划龙舟以纪念。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。除纪念屈原外，后又演变为乞求农业丰收，有龙舟送鬼、驱邪避瘟、去灾求吉、强身健体等功能。

雄黄酒，是将蒲根切细、晒干，拌少许雄黄，浸白酒，或单用雄黄浸酒制成。端午时，人们午时饮少许，将余下的雄黄酒，涂抹在儿童面额耳鼻，并挥洒于床间，以避虫毒。《白蛇传》故事中，白娘子饮了雄黄酒现出原形，正是人们认为雄黄酒能避毒邪习尚的反映。俗谚也说：“喝了雄黄酒，百病远远丢。”

除此之外，端午节还有佩香囊、悬艾叶菖蒲、喝菖蒲酒等习俗。

端午节实际上是一个健身强体、抗病消瘟的节日。古人认为阴历五月是恶月，“阴阳争，血气散”，易得病，民间也有“天气热，五毒醒，不安宁”的谚语，因此包括饮食在