

【中华民俗风情丛书】

ZHONGHUA MINSU
FENGQING CONGSHU

姚伟钧 余和祥 主编

姚伟钧 方爱平 谢定源 著



饮食



风俗

湖北教育出版社

民俗风情丛书】

MINSU
CONGSHU

姚伟钧 余和祥 主编



饮食风俗

姚伟钧 方爱平 谢定源 著

□ 湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

饮食风俗/姚伟钧,方爱平,谢定源著. —武汉:湖北教育出版社,2001

(中华民俗风情丛书)

ISBN 7-5351-2759-2

I. 饮… II. ①姚…②方…③谢… III. 饮食-风俗习惯-中国 IV. K892.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 06106 号

出 版: 湖北教育出版社
发 行:

武汉市青年路 277 号
邮编:430015 电话:83625580

经 销:新 华 书 店

印 刷:文字六〇三厂

(441021·湖北襄樊盛丰路 45 号)

开 本:850mm × 1168mm 1/32

5 插页 9.75 印张

版 次:2001 年 3 月第 1 版

2001 年 3 月第 1 次印刷

字 数:226 千字

印数:1—4 000

ISBN 7-5351-2759-2/G·2243

定价:17.80 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

序

冯天瑜

言

民俗作为一种社会群体共有的代代相袭的行为方式,是人类文化的重要构成因素。它起源于社会众成员不断重复的不自觉行为,因其满足了社会群体的某些基本需要,逐渐变得规范化,被人群广为接受与传承,从而极具稳定性和遗传性。在中华文化系统里,不仅深藏着丰赡的民俗内容,而且素有“观风”、“采风”传统,其内蕴在于朝野有识之士重视民俗的社会功能,力图使之归于雅正,所谓“明王之化,当移风使之雅,易俗使之正”(《刘子》卷九),“正身行,广教化,修礼乐以美风俗”(《新书·辅佐》)。这正是伦理型的中华文化在雅俗边际处所下的

特别功夫。武汉地区一批中青年学者,承继先贤遗泽,运用新的民俗学理论与方法,探幽致远、锐意精进,呈献给读者诸君的这套《中华民俗风情》丛书便是他们研习有年的成果结集。希望这套丛书为读者所喜爱,并在新一轮的民俗细缊化育和归于雅正的社会实践中,发挥作用。

1999年8月14日书于武昌珞珈山麓寓所

目

录

- 一 喜庆祥和,合家欢欣
 - 源远流长的年节饮食习俗/1
 - (一)春风送暖入屠苏
 - 春节食俗/2
 - (二)孤灯犹唤卖汤圆
 - 元宵节食俗/5
 - (三)撑腰相劝啖花糕
 - 中和节食俗/8
 - (四)春来荠美勿忘归
 - 上巳节食俗/10
 - (五)清明好吃数青团
 - 清明节食俗/12
 - (六)盘中共解青菰粽
 - 端午节食俗/15

(七)制就银蟾紫府影
——中秋节食俗/18

(八)买糕沽酒作重阳
——重阳节食俗/21

(九)包得馄饨味胜常
——冬至节食俗/24

(十)今朝佛粥更相馈
——腊八节食俗/26

二 山盟海誓,地久天长 ——婚嫁食俗趣录/30

(一)婚恋携手就酒棚
——恋爱相亲食俗/31

(二)茶酒鸡羊可定亲
——聘礼中的食俗/34

(三)瓜枣豆栗入嫁妆
——出阁食俗/37

(四)凤凰穿腰五味香
——催妆与迎亲食俗/40

(五)龙凤呈祥闹“喜”、“梅”
——婚宴食俗/43

(六)夫妻恩爱交杯酒
——洞房食俗/47

(七)三日烧猪代守宫
——回门食俗/51

三 酸男辣女,偷瓜求子 ——生育食俗种种/55

(一)痴心求子亦奇哉
——求子食俗/56

(二)十月怀胎食为要
——妊娠期食俗/58

(三)一朝分娩食事忙
——分娩食俗/62

(四)杀鸡宰羊庆三朝
——三朝食俗/66

四 苾芬孝祀,神嗜饮食 ——宗教信仰食俗漫谈/69

(一)淡雅清素风味佳
——佛教信仰饮食习俗/70

1. 佛教吃素的起源/70
2. 佛寺素菜的特点/71
3. 佛寺僧人的饮食习俗/75

(二)少食荤腥多食气
——道教信仰饮食习俗/77

1. 少食辟谷/77
2. 拒食荤腥/79

(三)慎食择取饮食良
——伊斯兰教信仰饮食习俗/80

1. 清真菜的饮食禁忌/80
2. 清真菜的风味特色/81
3. 节日饮食习俗/82

五 千姿百态,异彩纷呈 ——饮食风俗拾趣/84

(一)钟情糯食喜爱酸
——苗族饮食风俗/85

1. 酸菜、酸肉、酸鱼/85
2. 别具一格的咂酒/86

3. 团年饭与乌米饭/86

4. 结婚少不了糯米粑/87

5. 分鸡心/88

(二) 彝人有酒便是宴

——彝族饮食风俗/88

1. 彝人贵酒/89

2. 奇特的烤茶/89

3. 疙瘩饭、泡粑、坨坨肉/90

(三) 八桂边寨好客族

——壮族饮食风俗/91

1. 花糯米饭与壮粽/91

2. 拌吃生血与鱼生/92

3. 喜好“老扒汤”/93

4. 壮民好客/93

(四) 糍粑香甜草鱼酸

——侗族饮食风俗/94

1. 天天不离酸，家家酸满坛/94

2. 盖箩粑作彩礼/95

3. 有趣的婚礼食俗/96

4. “姑娘节”离不开乌米糍粑、乌米饭/97

(五) 乡土味浓油茶美

——瑶族饮食风俗/98

1. 竹筒饭、肉鲜鱼鲜与鸟鲜/98

2. 一根筷子吃油茶/99

3. 六月初六过“小年”/99

4. 盐包与炒黄豆/99

5. 姑娘们野餐的节日/100

6. 瑶族食禁/100

(六)土家山路十八弯

——土家族饮食风俗/101

1. 土家人最爱是酸辣/101
2. 血豆腐、糯米粑粑与栽秧汤圆/102
3. 提前一天过大年/103
4. 姑娘出嫁要吃“送嫁饭”、“戴花酒”/104
5. 热情纯朴的宴客食俗/105

(七)苗岭布依民风淳

——布依族饮食风俗/105

1. 三天不吃酸,走路打舜蹿/106
2. 腌骨头与狗灌肠/107
3. 布依族特有的褡裢粑/107
4. 鸡头、鸡肝与鸡肠敬佳宾/108
5. 过年要吃鸡肉稀饭/108
6. 杀牛办丧事/109

(八)风吹草低见牛羊

——蒙古族饮食风俗/109

1. 餐餐离不开“白食”/110
2. 天天少不了“红食”/111
3. 暖穿皮子,饱吃糜子/112
4. 除夕年夜饭初一饺,拜年带喜回家门/112
5. 订婚、聘礼有规矩,新郎掰断羊颈骨/113
6. 斟茶敬酒有学问,客人饮用有讲究/114

(九)天山大漠西域风

——维吾尔族饮食风俗/115

1. 馕与羊肉抓饭/115
2. 烤羊肉串与烤全羊/116
3. 独特的节庆与礼仪食俗/117

(十)深山老林野味香

——鄂伦春族饮食风俗/118

1. 从食兽肉为主到以米面为粮/118
2. 狩猎食物的“公平”分配/119
3. 擅制、喜食兽肉/120
4. 订婚食礼在于酒，结婚要办狍子宴/121
5. 奇特的饮食禁忌/122

(十一)白山黑水雪国俗

——满族饮食风俗/123

1. 饽饽与“酸汤子”/123
2. 血肠与白肉/124
3. 满族酸菜/125
4. 节日与礼仪食俗/125

(十二)“世界屋脊”别样天

——藏族饮食风俗/126

1. 青稞是藏族的当家粮/126
2. 不喝酥油茶就脑壳痛/127
3. 独特的食肉习惯/127
4. 藏民爱饮青稞酒/128
5. 节庆与礼仪食俗/128

(十三)东西南北食不同

——地方饮食风俗一瞥/130

1. 闻名中外的北京烤鸭/130
2. 名扬天下的天津“狗不理”包子/131
3. 鲁人嗜葱好蒜/132
4. 武汉人“过早”/133
5. 广东人的食蛇习俗/134
6. 潮汕人的饮食风俗/136

7. 四川泡菜与“三蒸九扣席”/138

六 宾之初筵,左右秩秩

——循规蹈矩的饮食礼俗/139

(一)夫礼之初,始诸饮食

——礼的起源/140

(二)原始共产主义

——平均分食/144

(三)穴居的遗风

——席地而食/146

(四)“饕餮而治”的革新

——由两餐制到三餐制/151

1. 两餐制的形成/151

2. 三餐制的确立/152

(五)围桌聚宴真热闹

——合食制的形成/154

(六)鸿门宴的座位

——传统宴席座次/158

(七)食不厌精,脍不厌细

——孔府宴客礼仪/159

(八)“染指于鼎”起争讼

——古人是如何进食的/161

(九)“纣为象箸”史籍传

——筷子的由来/163

七 美食美器,相得益彰

——中国古代饮食器具/166

(一)古朴典雅纹饰精

——青铜饮食器/167

(二)色彩艳丽亦坚固

——漆饮食器/176

(三)精美绝伦又堂皇

——金银饮食器/179

(四)流芳百世名远扬

——陶瓷饮食器/183

八 入境问禁,入门问讳

——饮食禁忌探秘/189

(一)谈吉说祥话禁忌

——饮食禁忌的含义及由来/190

(二)吉庆缘何不食梨

——千奇百怪的食物禁忌/193

(三)天子入乡要随俗

——复杂多样的饮食方式禁忌/196

(四)蒸炸烧烤有讲究

——神秘莫测的食品制作禁忌/199

(五)饮酒十忌,有益身体

——文明的饮酒禁忌/201

九 觥筹交错,筵饮八方

——筵宴民俗纵横谈/204

(一)追根溯源话筵宴

——筵宴的产生和发展/205

(二)恪守不移筵宴礼

——宴会礼俗/209

(三)风格各异地方筵

——特色筵宴/211

十 饮食有方,养生有道

——中国古代的膳食模式/218

(一)天人合一,寓礼于食

- 和谐地饮食调配规则/219
- (二)五谷为养,五果为助
 - 科学的饮食养生方法/221
- (三)君子食无求饱
 - 节俭的饮食养生观念/224
- 十一 谁谓荼苦,其甘如荠
 - 茶俗说略/228
 - (一)茶之为饮,发乎神农氏
 - 饮用茶叶的起源/229
 - (二)茶香轻飘结情缘
 - 饮茶趣事/232
 - (三)色翠、香郁、味醇、形美
 - 名茶种种/238
 - (四)龙井茶,虎跑水
 - 茶水品质一瞥/242
 - (五)开千古茗饮之宗
 - 饮茶方法的变化/246
 - (六)茶壶与黄金争价
 - 茶具揽胜/247
 - (七)松风竹户,万千潇洒
 - 漫话茶寮与茶馆/252
- 十二 何以解忧,惟有杜康
 - 酒俗话古/257
 - (一)仪狄作酒醪,杜康作秫酒
 - 酿酒的起源/258
 - (二)烧酒初开琥珀香
 - 浊酒、清酒与烧酒/261
 - (三)千秋玉液广传扬

- 名酒趣闻/265
- (四)酿造兴情的酒浆
- 酒的消费与风俗/272
- 十三 箸下风光,和谐成趣
- 食事杂拾/278
- (一)“尚食娘子”美哉
- 古代的厨娘/279
- (二)君子远庖厨
- 古代厨师的地位/282
- (三)菜是厨师儿,名称随意叫
- 菜名的意趣/283
- (四)周天子的名肴
- “八珍”钩沉/286
- 十四 博采众长,代有发展
- 传统食俗的传承与嬗变/289
- (一)素食为主,肉食为辅
- 中国传统饮食习惯/290
- (二)器必洋式,食必西餐
- 近代中国饮食变化/293
- (三)继承传统,广取精华
- 当代中国饮食的趋向/295
- 后记/298

一 喜庆祥和，合家欢欣

源远流长的年节饮食习俗

中华传统节日，都有其特定的风俗习惯和活动内容，其中，饮食是中华传统节日文化的主体内容和重要组成部分。我国传统节日，几乎每个都有相对应的特定的饮食内容，春节吃团圆饭、元宵节吃汤圆、龙抬头节吃龙须面、“三月三”荠菜煮鸡蛋、端午节吃粽子、中秋节吃月饼、重阳节吃重阳糕、冬至节吃饺子、腊八节吃腊八粥……饮食成为传统节日一道亮丽的民俗风景线。

(一) 春风送暖入屠苏

——春节食俗

春节,民间俗称过年,是我国最隆重、习俗最多、时间最长,也是最具有喜庆气氛的传统节日。每当节日来临,城乡各地,放爆竹、贴春联、舞狮子、玩龙灯、喝春酒、吃年夜饭……男女老少,喜气洋洋,充满节日的欢乐气氛。

春节食俗,可追溯到先秦,《诗经》即有过年喝“春酒”的记载。汉代崔寔的《四明月令》载:“正月元旦,是谓正日,……各上椒酒于其家长,称觞举寿,欣欣如也。”南朝宗懔《荆楚岁时记》说:“正月一日,……进屠苏酒,胶牙饧,下五辛盘。”北宋王安石著名的《元日》诗:“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。”诗中描绘的春节三大习俗中,就有饮屠苏酒。

屠苏又称“酴酥”,或称“屠酥”,据《岁华记丽》注云:“俗有屠苏,乃草庵之名,昔有人居草庵之中,每岁除夜间里一药贴,令囊浸井中,至元日取水,置于酒樽,合家饮之,不病瘟疫。今人得其方而不知其人姓名,但曰屠苏而已。”

饮屠苏酒还讲究先后次序,“进酒次第,当从小起,以年少者起先”。所以,苏东坡说:“但把穷愁博长健,不辞最后饮屠苏。”如今,每逢春节,无论男女老少,即使平日不饮酒,也要在这天喝一杯“团圆酒”,可见传承几千年的春节饮酒习俗至今古风犹存。

在我国多数地区流行的春节食俗中,最有代表性的春节食俗是包饺子、蒸年糕和吃团圆饭。

春节包饺子多流行于北方地区。饺子有的地方也叫“角子”、“扁食”、“水点心”。据文献记载,最初饺子也叫“馄饨”,北