

# 中华民族 饮食风俗大观

主编 鲁克才

世界知识出版社

# 中华民族饮食风俗大观

主 编 鲁克才  
副主编 陈秀如

世界知识出版社

责任编辑：李沁兰 吴超莹 胡尧步  
章少红 蔡明忠  
封面设计：王麟生

## 中华民族饮食风俗大观

主 编 鲁克才

副主编 陈秀如

---

世界知识出版社出版发行

(北京外交部街甲 31 号 邮政编码:100005)

北京京大照排部排版 北京新华印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 16 开本 印张: 23 字数: 787000

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷 印数:1-11000

---

ISBN 7-5012-0376-8/G·100 定价:11.50 元

参加本书撰写的同志有：

主 编：鲁克才

副主编：陈秀如

各卷撰稿人如下：（以各卷先后为序）

北 京 卷：陈秀如

黑龙江卷：隋书今、庞玉田、郭宪彬

吉 林 卷：夏德润、李昌东

辽 宁 卷：刘德洪、郭希廉

内蒙古卷：苏赫巴鲁、王 迅、哈赫尔、陈 焕

天 津 卷：于昭熙、孙书堂

河 北 卷：曹广志、刘其印

山 西 卷：成欣文、曹振武，陈 焕改写

陕 西 卷：杨景震、王毓华、孟学范

甘 肃 卷：王夏梅、柯 扬

宁 夏 卷：吴 俊、孙书堂

新 疆 卷：杨志璋，孙书堂补充

青 海 卷：薛惠芝

西 藏 卷：剧宗林、马芳莲

山 东 卷：赵建民

河 南 卷：程建君

安 徽 卷：何 鹏

江 苏 卷：翁洋洋、陈忠明、顾长熙

上 海 卷：翁洋洋

浙 江 卷：叶大兵

江 西 卷：周 明、胡达绚

湖 北 卷：刘孝瑜、柏贵喜、穆聪贵

湖 南 卷：杜 平

四 川 卷：王大纬

贵 州 卷：邹大毅

云 南 卷：宋恩常、马兴东、李 勤、郑晓云、瞿明安

福 建 卷：蔡元海、林 华、邱佩初

台 湾 卷：谢秋涵、陈秀如

广 西 卷：梁冠强

广 东 卷：韩伯泉

海 南 卷：韩伯泉

# 前 言

中华饮食文化作为中国优秀的传统文化的组成部分,越来越显示出其重要的价值,研究者也日众。而饮食风俗则是饮食文化的重要组成部分,很受民俗学、民族学学者们的青睐。它是民族心理、生活方式长期积淀的结果,也是民族伦理思想、道德观念以及宗教思想的具体体现。

饮食是人类与自然界的一种物质交换,也是人类适应自然、改造自然的结果。所谓“靠山吃山,靠水吃水”,“一方水土养一方人”,讲的就是适应。中国幅员辽阔,自然条件千差万别。生活在中国大地上的56个民族,在不同自然环境中,各自形成了富有特色的丰富的饮食习俗。如生活在大草原上的蒙古、藏、哈萨克等族的牧民,食肉饮乳;赫哲族生活在黑龙江三江水乡,鱼是最主要的食物;而生活在兴安岭密林中的鄂伦春人,食必鸟兽肉……这在交通运输不发达的时代,更是不可改变的饮食模式。南方适于种水稻,故南方人民普遍以大米为主食;北方多种小麦、杂粮,故北方人民以面、杂粮为主食;青藏高原宜种青稞,故生活在这里的各族农民主食青稞。蜀湘湿气重,人多食辣;晋、陕、甘、湘、贵及许多山区,或因水土关系,或因历史上长期缺盐,人喜食酸……饮食上的这些地方特色使中国饮食文化展现出异彩纷呈的局面。

一个民族的饮食水平首先决定于该族生产力的发展水平。例如,生活在浅山区的瑶族,因农副业生产发展较发达,饮食水平较高;而生活在广西都安、南丹等地的瑶家,直至近代,仍处在“刀耕火种”阶段,生产力低下,常不得不靠野菜度荒。50年代以前,鄂伦春族仍处在原始狩猎经济阶段,猎获物属于公有。这是因为,在不能保证所有狩猎者都有收获的情况下,平均分配方能保证全氏族成员的生存发展。

其次,在阶级社会中,社会地位对饮食水平有根本的影响。彝族在民主改革前,诺(地主、头人)与曲诺(农民)、阿加(农奴)之间,构成一定的隶属关系:曲诺定期向诺进献食物;阿加则依附于诺与曲诺,既要向诺进献食物,也要向曲诺进献食物。汉、满等族的等级就更复杂了:处在社会最低层的劳动者,仅能果腹甚或大多不能果腹;中小地主、中小商人,虽不愁吃,但饮食上也不能过分讲究;大地主、大商人和官僚们,饮食很讲究,菜肴制作十分精致;但一般来说,也难与钟鸣鼎食之家的贵族们相比;居于贵族之首的皇室、皇帝,食尽天下山珍海味,其饮食水平可称天下之最。有的研究者将这种饮食层次称之为“饮食阶层的金字塔”,是有一定道理的。

人类的饮食活动形成了饮食风俗。它同其它风俗习惯一样,作为民族的一种共同感情、共同心态,统一着该民族人们的行为,对民族的生存、发展起着重要作用。饮食风俗主要体现在日常饮食,岁时节日饮食,宗教信仰活动和社交、婚、嫁、生、丧等礼仪活动中。具体来说,像吃什么,如何去吃,使用什么炊具、餐具,主厨人,进餐次数,进餐方式,用餐时的座次,饮食上的特殊嗜好和禁忌,饮食礼节等等,都是饮食风俗也就是饮食文化所包含的内容。

就说餐具吧,藏族的餐具,男女有别,固定专用。餐具的用料、规格、装饰皆有讲究,并随个人的社会地位不同而不同。傣族的碗、勺用木头削成,保留木纹的自然形态。可以说,件件都是古朴的艺术品。再如炊具,羌族视烧饭的“锅庄”为神圣,任何人不得亵渎。陕西、甘肃等地都有用石子烙饼的,这是古代石烹的遗风;云南怒族用石板烤饼,台湾高山族烧石头烫饭也都是石烹的活标本。

从进餐方式看,多数民族同汉族一样,使用筷子;而维吾尔、藏、傣、景颇、布朗、德昂等族,一般习惯于用手抓食。

日食三餐在我国最常见。但北方农村冬闲时多食两餐,据说原出于节约粮食,后形成习惯;哈萨克族因放牧需要,每天只备一顿晚餐,其他时间则随时可进食干粮和马奶;青海藏区牧民食无定餐,饥时即食;西藏的农牧民一般日食五餐。

进餐时的座次体现的是伦理思想,大多数民族都十分重视。老人要坐上位,子孙辈依次下坐。北方农村妇女,特别是儿媳在家庭中地位低,往往不能上桌吃饭。有的民族(如羌族)进餐时,男女分开坐两排,不能混坐。还有不少民族禁止公公与儿媳、大伯子与弟媳同桌进餐。至于待客时的座次就更重要了,例如汉族婚宴中的座次安排不当,会引起争吵。旧时为座次引起亲族间械斗并造成伤亡留下世仇者,为数不少。

中华民族素以热情好客闻名。塔吉克、柯尔克孜、哈萨克族待客,所宰之羊必先请客人过目。土族人敬客之酒,有“临门三杯”、“吉祥如意三杯”、“上马三杯”之说。海南合亩黎族有待客不陪客之俗,据说是怕客人吃饭害羞。这些规矩,客人若不懂得,难免陷入尴尬的处境。

饮食风俗同民族形成一样,有其过程。汉族是融合了黄河流域诸部落(代表文化如半坡村、仰韶、龙山等)、长江中下游诸部落(代表文化如河姆渡等)及岭南百越的一部分后形成的。故汉族的饮食风俗也是上述诸部落固有饮食风俗融合的结果。汉族饮食风俗异常复杂,其原因也在于此。像春节(除夕)吃团圆饭(南方的年糕、北方的饺子)、端午节吃粽子、中秋节吃月饼等汉族统一的食俗,已深深植根于民族心理之中,甚至变成一种精神需要。试想一个北方汉族家庭,春节吃不上一顿饺子,这个“年”还能过得高兴吗?

各民族大都有自己的民族风味食品。有的还有自己特殊的嗜好和禁忌。众所周知,穆斯林不食猪肉(及不食自死物、不食非奉真主名义宰杀的畜禽、禁烟酒等),这是出于宗教意识的饮食禁忌,已形成习俗。类似者还有喇嘛教信徒不食鱼等。因为喇嘛教信奉龙,认为鱼是龙的子孙,故要禁食(如今一些地区已不禁)。不少民族禁食狗肉,但具体原因并不相同。满族(还有锡伯等族)传说,狗两次救清太祖努尔哈赤脱险,故禁食狗肉;瑶族、畲族因奉狗为本族的“图腾”,崇拜狗王盘瓠,故要严禁食狗肉。这些饮食禁忌,如稍不注意,则会伤害民族感情。

不同的民族在饮食习俗上虽然有很大差别,但彼此之间,也在相互影响着。汉族就从兄弟民族那里学到了不少食品的制作方法,同时也将自己的饮食文化带给了兄弟民族。例如,汉族的节日,很多少数民族也过,就是这种影响的结果。历史上,张骞出使西域,开辟了著名的“丝绸之路”,加快了东西方的文化(包括饮食文化)交流。直到今天,还能见到它的影响。

诚然,中国的饮食文化也存在种种糟粕。这些糟粕会给社会带来某些不健康的影响。因而对待饮食文化也应当像对待其他传统文化一样,坚持在批判中求继承,在继承中求发展。这应是我们对待饮食文化的正确态度。但是,对风俗习惯的改革,只能因势利导,切不可操之过急。

本书的作者们,克服了重重困难,做了大量的调查研究,收集了丰富的资料并进行了考证,最后形成了这部《中华民族饮食风俗大观》。本书是我国目前资料最齐全、最能反映中华各族饮食风貌的专著。它不仅是研究中国饮食文化的工具书,也是烹饪界、食品界朋友们和广大民族工作者、旅游工作者的知识性读物,还可供营养卫生工作者参考。

我们期望,本书至少应在以下几方面发挥其作用:

1. 抢救亡逸在即的珍贵资料,为建立我国的饮食民俗学体系作准备,为对饮食文化开展多侧面、全方位的研究,提供条件。

2. 为中国烹饪正本清源:中国各菜系均是从地方风味基础上发展而来的,地方风味又是民间饮食的升华。中国菜肴绝大多数来自民间,即便是宫廷菜,也多能从民间找到其原形。

3. 为中国的饮食业、食品工业发展提供“养分”:中华民族的传统饮食品种异常丰富,其中不少品种可供饮食业、食品工业开发、借鉴。有的完全可以走向世界。

4. 为作好民族工作提供必要的知识:饮食民俗能体现一个民族的民族史、文化史,是了解民族

心理的一把钥匙。尊重少数民族的风俗习惯和感情,是搞好民族团结的保证。

5. 有利于开展饮食文化旅游活动:中外旅游者中,不乏领略奇风异俗或追求口腹之欲者。旅游部门可选择饮食风俗最具特色的地区,开展此项活动。

6. 为全国性的饮食营养调查、健康调查及地方病调查,提供参考资料:各族人民在各种复杂的条件下生息发展,具有各自的群体体质特点。其饮食活动与健康水平、地方流行病等密切相关。

需要指出的是,中华饮食风俗极为复杂,其饮食风俗区的划分与行政区划也不尽一致。为读者查阅方便,本书采用以行政区划为主、结合民族聚居区的方法分类。不当之处,还望读者不吝赐教。

最后,我还要特别感谢民俗研究专家和民俗工作者宋恩常、韩伯泉、刘孝瑜、柯扬、张振犁、剧宗林、赵复兴、隋书今、叶大兵、波少布、杨景震、刘铁梁、李稚田、翁洋洋等同志。他们或亲自撰写文字,或推荐作者,对本书的面世,贡献甚大。陈焕、周信、谢秋涵、李子明同志参加了本书审定工作,在此一并致谢。

**鲁克才**

1991年春节

# 目 录

## 北 京 卷

第一章 基本情况概述 .....	1
第二章 宫廷食制 .....	2
一、日常食制 .....	3
二、岁时食制 .....	3
三、信仰食制 .....	4
四、礼仪食制 .....	5
第三章 市区食风 .....	5
一、日常食俗 .....	5
二、岁时食俗 .....	8
三、信仰食俗 .....	9
四、礼仪食俗 .....	10
第四章 郊区食风 .....	11
一、日常食俗 .....	11
二、岁时食俗 .....	12
三、信仰食俗 .....	12
四、礼仪食俗 .....	12

## 黑 龙 江 卷

第一章 基本情况概述 .....	14
第二章 乡间食风 .....	16
一、日常食俗 .....	16
二、岁时食俗 .....	18
三、礼仪食俗 .....	19
第三章 哈尔滨食风 .....	19

一、日常食俗 .....	20
二、特殊食俗 .....	21
第四章 少数民族食风 .....	22
第一节 赫哲族食风 .....	22
一、日常食俗 .....	22
二、岁时食俗 .....	24
三、信仰食俗 .....	24
四、礼仪食俗 .....	24
第二节 鄂伦春族食风 .....	25
一、日常食俗 .....	25
二、岁时食俗 .....	27
三、信仰食俗 .....	27
四、礼仪食俗 .....	28
第三节 其他少数民族食风 .....	29
一、日常食俗 .....	29
二、信仰食俗 .....	30
三、礼仪食俗 .....	30

## 吉 林 卷

第一章 基本情况概述 .....	31
第二章 汉满族食风 .....	32
一、日常食俗 .....	32
二、岁时食俗 .....	34
三、礼仪食俗 .....	34
第三章 朝鲜族食风 .....	35
一、日常食俗 .....	35
二、岁时食俗 .....	36
三、礼仪食俗 .....	36



## 辽 宁 卷

第一章	基本情况概述 .....	38
第二章	辽东满族食风 .....	39
	一、日常食俗 .....	39
	二、岁时食俗 .....	39
	三、礼仪食俗 .....	40
第三章	辽南食风 .....	42
	一、日常食俗 .....	42
	二、岁时食俗 .....	42
	三、信仰食俗 .....	43
	四、礼仪食俗 .....	43
第四章	锡伯族食风 .....	43
	一、日常食俗 .....	44
	二、岁时食俗 .....	44
	三、礼仪食俗 .....	44

## 内 蒙 古 卷

第一章	基本情况概述 .....	45
第二章	蒙古族食风 .....	47
	第一节 牧区食风 .....	47
	一、日常食俗 .....	47
	二、岁时食俗 .....	48
	三、信仰食俗 .....	48
	四、礼仪食俗 .....	48
	第二节 农区半农区食风 .....	49
	一、日常食俗 .....	49
	二、信仰食俗 .....	49
	三、礼仪食俗 .....	49
第三章	鄂温克族食风 .....	50
	第一节 牧区食风 .....	50
	第二节 猎区食风 .....	51
	第三节 半农半牧半猎区食风 .....	51
第四章	鄂伦春族食风(略) .....	52
第五章	达斡尔族食风 .....	52
	一、日常食俗 .....	52

二、岁时食俗 .....		53
三、礼仪食俗 .....		53

## 天 津 卷

第一章	基本情况概述 .....	54
第二章	汉族市民食风 .....	55
	一、日常食俗 .....	55
	二、岁时食俗 .....	56
	三、信仰食俗 .....	57
	四、礼仪食俗 .....	57
第三章	回族市民食风 .....	58

## 河 北 卷

第一章	基本情况概述 .....	59
第二章	坝上高原食风 .....	60
	一、日常食俗 .....	60
	二、岁时食俗 .....	60
	三、礼仪食俗 .....	60
第三章	山地丘陵食风 .....	61
	一、日常食俗 .....	61
	二、岁时食俗 .....	62
	三、其他食俗 .....	62
第四章	燕南赵北食风 .....	62
	一、日常食俗 .....	62
	二、岁时食俗 .....	62
	三、礼仪食俗 .....	63
第五章	黑龙港流域及滨海平原食 风 .....	64
	一、日常食俗 .....	64
	二、岁时食俗 .....	65
第六章	河北少数民族食风 .....	65
	第一节 回族食风 .....	65
	第二节 满族食风 .....	66
	第三节 蒙古族食风 .....	66

## 山 西 卷

第一章 基本情况概述 .....	67
第二章 晋西北食风 .....	69
一、日常食俗 .....	69
二、岁时食俗 .....	70
三、礼仪食俗 .....	71
第三章 晋中食风 .....	72
一、日常食俗 .....	72
二、礼仪食俗 .....	73
三、特殊食俗 .....	73
第四章 晋东南食风 .....	73
一、日常食俗 .....	73
二、岁时食俗 .....	75
三、礼仪食俗 .....	76
第五章 晋南食风 .....	76
一、日常食俗 .....	76
二、岁时食俗 .....	77
三、礼仪食俗 .....	77

## 陕 西 卷

第一章 基本情况概述 .....	79
第二章 关中食风 .....	80
一、日常食俗 .....	80
二、岁时食俗 .....	82
三、礼仪食俗 .....	83
第三章 陕北高原食风 .....	84
一、日常食俗 .....	84
二、岁时食俗 .....	85
三、信仰食俗 .....	85
四、礼仪食俗 .....	86
第四章 陕南食风 .....	86
一、日常食俗 .....	86
二、岁时食俗 .....	88
三、信仰食俗 .....	89
四、礼仪食俗 .....	89

## 甘 肃 卷

第一章 基本情况概述 .....	91
第二章 东部食风 .....	92
一、日常食俗 .....	92
二、岁时食俗 .....	93
三、礼仪食俗 .....	93
第三章 中部食风 .....	93
一、日常食俗 .....	94
二、岁时食俗 .....	96
三、礼仪食俗 .....	97
第四章 河西食风 .....	97
一、日常食俗 .....	97
二、岁时食俗 .....	98
三、信仰食俗 .....	99
四、礼仪食俗 .....	99
第五章 少数民族食风 .....	100
第一节 临夏州的穆斯林食风 .....	100
第二节 甘南州藏族食风 .....	101
第三节 肃南县裕固族食风 .....	102
第四节 肃北蒙古族食风 .....	102

## 宁 夏 卷

第一章 基本情况概述 .....	103
第二章 回族食风 .....	104
一、日常食俗 .....	104
二、岁时食俗 .....	104
三、礼仪食俗 .....	105
第三章 汉族及其他民族食风 .....	106
一、日常食俗 .....	106
二、岁时食俗 .....	107
三、礼仪食俗 .....	107

## 新疆卷

第一章 基本情况概述 .....	109
第二章 穆斯林食风 .....	110
第一节 维吾尔族食风 .....	110
一、日常食俗 .....	110
二、岁时食俗 .....	110
三、礼仪食俗 .....	111
第二节 柯尔克孜族食风 .....	111
一、日常食俗 .....	111
二、岁时食俗 .....	111
三、礼仪食俗 .....	111
第三节 哈萨克族食风 .....	112
一、日常食俗 .....	112
二、岁时食俗 .....	113
三、礼仪食俗 .....	113
第四节 回族食风 .....	113
一、日常食俗 .....	113
二、岁时食俗 .....	113
第五节 塔吉克族食风 .....	113
一、日常食俗 .....	114
二、岁时食俗 .....	114
三、礼仪食俗 .....	114
第六节 乌孜别克族食风 .....	114
第七节 塔塔尔族食风 .....	115
第三章 非穆斯林民族食风 .....	115
第一节 蒙古族食风 .....	115
一、日常食俗 .....	115
二、岁时食俗 .....	115
三、礼仪食俗 .....	115
第二节 锡伯族食风 .....	116
第三节 俄罗斯族食风 .....	116

## 青海卷

第一章 基本情况概述 .....	117
第二章 汉族食风 .....	118

一、日常食俗 .....	118
二、岁时食俗 .....	118
三、礼仪食俗 .....	119
第三章 藏族食风 .....	119
一、日常饮食 .....	119
二、岁时食俗 .....	120
三、信仰食俗 .....	121
四、礼仪食俗 .....	121
第四章 回族撒拉族食风 .....	122
第一节 回族食风 .....	122
一、日常食俗 .....	122
二、岁时食俗 .....	122
三、礼仪食俗 .....	122
第二节 撒拉族食风 .....	122
一、日常食俗 .....	123
二、岁时食俗 .....	123
三、礼仪食俗 .....	123
第五章 土族食风 .....	124
一、日常食俗 .....	124
二、岁时食俗 .....	124
三、礼仪食俗 .....	125

## 西藏卷

第一章 基本情况概述 .....	126
第二章 藏族食风 .....	127
一、日常饮食 .....	127
二、岁时食俗 .....	129
三、礼仪食俗 .....	130
第三章 其他民族食风 .....	131
第一节 门巴族食风 .....	131
第二节 珞巴族食风 .....	131
第三节 僜人食风 .....	132
第四节 夏尔巴人食风 .....	132

## 山东卷

第一章 基本情况概述 .....	133
------------------	-----

<b>第二章 鲁中及黄河下游食风</b> .....	134
一、日常食俗 .....	135
二、岁时食俗 .....	136
三、礼仪食俗 .....	136
<b>第三章 胶东食风</b> .....	137
一、日常食俗 .....	137
二、岁时食俗 .....	138
三、礼仪食俗 .....	139
四、特殊食俗 .....	140
<b>第四章 鲁南、鲁西南食风</b> .....	140
一、日常食俗 .....	140
二、岁时食俗 .....	141
三、礼仪食俗 .....	141
四、特殊食俗 .....	141
<b>第五章 孔府食制</b> .....	142
一、日常食制 .....	142
二、岁时食制 .....	142
三、礼仪食制 .....	143

### 河 南 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	144
<b>第二章 汉族食风</b> .....	145
一、日常食俗 .....	145
二、岁时食俗 .....	146
三、信仰食俗 .....	148
四、礼仪食俗 .....	148
五、特殊食俗 .....	151
<b>第三章 回族食风</b> .....	152

### 安 徽 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	153
<b>第二章 皖中皖南食风</b> .....	154
一、日常食俗 .....	154
二、岁时食俗 .....	156
三、信仰食俗 .....	158
四、礼仪食俗 .....	158

五、特殊食俗 .....	159
<b>第三章 皖北食俗</b> .....	160
一、日常食俗 .....	160
二、岁时食俗 .....	162
三、礼仪食俗 .....	163

### 江 苏 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	164
<b>第二章 苏南食风</b> .....	166
一、日常食俗 .....	166
二、岁时食俗 .....	168
三、信仰食俗 .....	170
四、礼仪食俗 .....	171
<b>第三章 苏北食风</b> .....	172
一、日常食俗 .....	172
二、岁时食俗 .....	173
三、信仰食俗 .....	174
四、礼仪食俗 .....	174

### 上 海 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	176
<b>第二章 市民食风</b> .....	176
一、日常食俗 .....	176
二、岁时食俗 .....	177
三、信仰食俗 .....	178
四、礼仪食俗 .....	178

### 浙 江 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	179
<b>第二章 杭嘉湖平原食风</b> .....	181
一、日常食俗 .....	181
二、岁时食俗 .....	183
三、信仰食俗 .....	185

四、礼仪食俗 .....	186
<b>第三章 西南丘陵山区食风</b> .....	187
一、日常食俗 .....	187
二、岁时食俗 .....	189
三、信仰食俗 .....	190
四、礼仪食俗 .....	191
五、特殊食俗 .....	192
<b>第四章 沿海城镇、岛屿食风</b> .....	192
一、日常食俗 .....	192
二、岁时食俗 .....	193
三、信仰食俗 .....	195
四、礼仪食俗 .....	195
<b>第五章 畲族食风</b> .....	196

## 江西卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	198
<b>第二章 南昌地区食风</b> .....	199
一、日常食俗 .....	199
二、岁时食俗 .....	201
三、信仰食俗 .....	202
四、礼仪食俗 .....	202
<b>第三章 赣南食风</b> .....	202
一、日常食俗 .....	203
二、岁时食俗 .....	204
三、信仰食俗 .....	204
四、礼仪食俗 .....	204
五、特殊食俗 .....	204

## 湖北卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	206
<b>第二章 鄂东食风</b> .....	208
一、日常食俗 .....	208
二、岁时食俗 .....	209
三、信仰食俗 .....	210
四、礼仪食俗 .....	210
五、特殊食俗 .....	211

<b>第三章 鄂西南食风</b> .....	211
一、日常食俗 .....	212
二、岁时食俗 .....	212
三、信仰食俗 .....	213
四、礼仪食俗 .....	213
<b>第四章 鄂西北食风</b> .....	214
一、日常食俗 .....	214
二、岁时食俗 .....	215
三、信仰食俗 .....	215
四、礼仪食俗 .....	215
<b>第五章 回族食风</b> .....	216

## 湖南卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	218
<b>第二章 湘西食风</b> .....	220
第一节 苗族食风 .....	220
一、日常食俗 .....	220
二、岁时食俗 .....	220
三、信仰食俗 .....	221
四、礼仪食俗 .....	221
第二节 侗族食风 .....	221
一、日常食俗 .....	221
二、岁时食俗 .....	222
三、信仰食俗 .....	222
四、礼仪食俗 .....	222
第三节 土家族食风 .....	223
一、日常食俗 .....	223
二、岁时食俗 .....	223
三、信仰食俗及其他 .....	223
第四节 瑶族食风 .....	223
一、日常食俗 .....	223
二、岁时食俗 .....	223
三、信仰食俗 .....	224
<b>第三章 湘中南食风</b> .....	224
一、日常食俗 .....	224
二、岁时食俗 .....	225
三、信仰食俗 .....	226
四、礼仪食俗 .....	226
<b>第四章 湘北食风</b> .....	227

一、日常食俗 .....	227
二、岁时食俗 .....	228
三、信仰食俗 .....	228
四、礼仪食俗 .....	228

## 四 川 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	230
<b>第二章 汉族食风</b> .....	231
<b>第一节 平原丘陵区食风</b> .....	231
一、日常食俗 .....	231
二、岁时食俗 .....	232
三、信仰食俗 .....	232
四、礼仪食俗 .....	232
五、特殊食俗 .....	233
<b>第二节 低山区汉族食风</b> .....	234
一、日常食俗 .....	234
二、特殊食俗 .....	234
<b>第三章 少数民族食风</b> .....	235
<b>第一节 羌族食风</b> .....	235
一、日常食俗 .....	235
二、岁时食俗 .....	236
三、信仰食俗 .....	236
四、礼仪食俗 .....	238
<b>第二节 白马人食风</b> .....	239
一、日常食俗 .....	239
二、岁时食俗 .....	239
三、信仰食俗 .....	240
四、礼仪食俗 .....	240
<b>第三节 土家族食风</b> .....	241
一、日常食俗 .....	241
二、岁时食俗 .....	241
三、礼仪食俗 .....	241
四、特殊食俗 .....	242
<b>第四节 彝族食风</b> .....	242
一、岁时食俗 .....	242
二、礼仪食俗 .....	242
<b>第五节 苗族食风</b> .....	242
<b>第六节 藏族食风</b> .....	242

## 贵 州 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	243
<b>第二章 苗族食风</b> .....	244
一、日常食俗 .....	244
二、岁时食俗 .....	245
三、信仰食俗 .....	246
四、礼仪食俗 .....	246
<b>第三章 布依族食风</b> .....	247
一、日常食俗 .....	247
二、岁时食俗 .....	248
三、礼仪食俗 .....	248
<b>第四章 侗族食风</b> .....	249
一、日常食俗 .....	249
二、岁时食俗 .....	250
三、信仰食俗 .....	251
四、礼仪食俗 .....	251
<b>第五章 水族食风</b> .....	253
一、日常食俗 .....	253
二、岁时食俗 .....	253
三、礼仪食俗 .....	254
<b>第六章 仡佬族食风</b> .....	254
一、日常食俗 .....	254
二、岁时食俗 .....	255
三、信仰食俗 .....	255
四、礼仪食俗 .....	255

## 云 南 卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	256
<b>第二章 彝、哈尼、傣、拉祜和基诺族食风</b> .....	257
<b>第一节 彝族食风</b> .....	257
一、日常食俗 .....	257
二、岁时食俗 .....	258
三、信仰食俗 .....	259
四、礼仪食俗 .....	260

第二节 哈尼族食风 .....	261	第一节 景颇族食风 .....	278
一、日常食俗 .....	261	一、日常食俗 .....	278
二、岁时食俗 .....	262	二、岁时食俗 .....	278
三、信仰食俗 .....	262	三、信仰食俗 .....	279
四、礼仪食俗 .....	263	四、礼仪食俗 .....	279
第三节 傈僳族食风 .....	264	第二节 阿昌族食风 .....	279
一、日常食俗 .....	264	一、日常食俗 .....	279
二、岁时食俗 .....	264	二、岁时食俗 .....	280
三、信仰食俗 .....	264	三、信仰食俗 .....	280
四、礼仪食俗 .....	265	四、礼仪食俗 .....	280
第四节 拉祜族食风 .....	265	第三节 怒族食风 .....	281
一、日常食俗 .....	266	第四节 独龙族食风 .....	281
二、岁时食俗 .....	266		
三、信仰食俗 .....	267	<b>第五章 傣、壮、布依和水族</b>	
四、礼仪食俗 .....	267	<b>食风 .....</b>	<b>282</b>
第五节 基诺族食风 .....	267	第一节 傣族食风 .....	282
一、日常食俗 .....	267	一、日常食俗 .....	282
二、岁时食俗 .....	268	二、岁时食俗 .....	283
三、信仰食俗 .....	269	三、特殊食俗及饮食禁忌 .....	283
四、礼仪食俗 .....	269	第二节 云南壮族食风 .....	284
<b>第三章 白、纳西、藏、普米族</b>		一、日常食俗 .....	284
<b>食风 .....</b>	<b>270</b>	二、岁时食俗 .....	284
第一节 白族食风 .....	270	三、信仰食俗 .....	284
一、日常食俗 .....	270	四、礼仪食俗 .....	284
二、岁时食俗 .....	270	第三节 布依族食风 .....	285
三、信仰食俗 .....	271	一、日常食俗 .....	285
四、礼仪食俗 .....	271	二、岁时食俗 .....	285
第二节 纳西族食风 .....	272	三、信仰食俗 .....	285
一、日常食俗 .....	272	四、礼仪食俗 .....	285
二、岁时食俗 .....	273	第四节 水族食风 .....	285
三、信仰食俗 .....	273		
四、礼仪食俗 .....	274	<b>第六章 苗、瑶、佤、布朗、德昂</b>	
第三节 藏族食风 .....	274	<b>族食风 .....</b>	<b>286</b>
一、日常食俗 .....	274	第一节 苗族食风 .....	286
二、岁时食俗 .....	275	一、日常食俗 .....	286
三、礼仪食俗 .....	275	二、岁时食俗 .....	287
三、信仰食俗 .....	275	三、信仰食俗 .....	287
四、礼仪食俗 .....	274	四、礼仪食俗 .....	288
第四节 普米族食风 .....	275	第二节 瑶族食风 .....	288
一、日常食俗 .....	276	一、日常食俗 .....	288
二、岁时食俗 .....	276	二、岁时食俗 .....	289
三、信仰食俗 .....	276	三、信仰食俗 .....	289
四、礼仪食俗 .....	277	四、礼仪食俗 .....	289
<b>第四章 景颇、阿昌、怒、独龙族</b>		第三节 佤族食风 .....	289
<b>食风 .....</b>	<b>278</b>		

一、日常食俗 .....	290
二、岁时食俗 .....	290
三、信仰食俗 .....	290
四、礼仪食俗 .....	290
<b>第四节 布朗族食风 .....</b>	<b>291</b>
一、日常食俗 .....	291
二、岁时食俗 .....	291
三、信仰食俗 .....	291
四、礼仪食俗 .....	291
<b>第五节 德昂族食风 .....</b>	<b>292</b>
一、日常食俗 .....	292
二、岁时食俗 .....	292
三、信仰食俗 .....	292
四、礼仪食俗 .....	293
<b>第七章 汉族、蒙古族食风 .....</b>	<b>293</b>
<b>第一节 汉族食风 .....</b>	<b>293</b>
一、日常食俗 .....	293
二、岁时食俗 .....	294
三、礼仪食俗 .....	295
<b>第二节 蒙古族食风 .....</b>	<b>295</b>
<b>第八章 回族食风 .....</b>	<b>296</b>
<b>第一节 云南腹地回族食风 .....</b>	<b>296</b>
一、日常食俗 .....	296
二、岁时食俗 .....	296
三、信仰食俗 .....	297
四、礼仪食俗 .....	297
<b>第二节 边疆及少数民族聚居区的 回族食风 .....</b>	<b>297</b>

### 福建卷

<b>第一章 基本情况概述 .....</b>	<b>298</b>
<b>第二章 闽南食风 .....</b>	<b>299</b>
一、日常食俗 .....	299
二、岁时食俗 .....	301
三、信仰食俗 .....	302
四、礼仪食俗 .....	302
五、特殊食俗 .....	303
<b>第三章 闽中、闽北食风 .....</b>	<b>304</b>
一、日常食俗 .....	304

二、岁时食俗 .....	304
三、信仰食俗 .....	305
四、礼仪食俗 .....	305
<b>第四章 闽西客家食风 .....</b>	<b>306</b>
一、日常食俗 .....	306
二、岁时食俗 .....	307
三、信仰食俗 .....	308
四、礼仪食俗 .....	308
五、特殊食俗 .....	309

### 台湾卷

<b>第一章 基本情况概述 .....</b>	<b>310</b>
<b>第二章 河洛人食风 .....</b>	<b>311</b>
一、日常食俗 .....	312
二、岁时食俗 .....	313
三、信仰食俗 .....	314
四、礼仪食俗 .....	315
<b>第三章 客家食风 .....</b>	<b>317</b>
一、日常食俗 .....	317
二、岁时食俗 .....	318
三、信仰食俗 .....	318
四、礼仪食俗 .....	318
<b>第四章 高山族食风 .....</b>	<b>319</b>
一、日常食俗 .....	319
二、岁时食俗 .....	319
三、信仰食俗 .....	320
四、礼仪食俗 .....	320

### 广西卷

<b>第一章 基本情况概述 .....</b>	<b>321</b>
<b>第二章 白话方言区食风 .....</b>	<b>322</b>
一、日常食俗 .....	322
二、岁时食俗 .....	324
三、信仰食俗 .....	325



四、礼仪食俗 .....	325
<b>第三章 官话方言区食风</b> .....	326
<b>第一节 城镇及郊区食风</b> .....	326
一、日常食俗 .....	326
二、岁时食俗 .....	327
三、信仰食俗 .....	327
四、礼仪食俗 .....	327
<b>第二节 桂北山区苗族食风</b> .....	327
一、日常食俗 .....	327
二、岁时食俗 .....	328
三、礼仪食俗 .....	328
<b>第四章 瑶族食风</b> .....	329
一、日常食俗 .....	329
二、岁时食俗 .....	330
三、礼仪食俗 .....	330
<b>第五章 壮族、仫佬族、毛南族、京族食风</b> .....	332
<b>第一节 壮族食风</b> .....	332
一、日常食俗 .....	332
二、岁时食俗 .....	332
三、礼仪食俗 .....	333
<b>第二节 仫佬族食风</b> .....	333
一、日常食俗 .....	334
二、岁时食俗 .....	334
<b>第三节 毛南族食风</b> .....	334
一、日常食俗 .....	334
二、岁时食俗 .....	334
三、礼仪食俗 .....	335
<b>第四节 京族食风</b> .....	335
一、日常食俗 .....	335
二、岁时食俗 .....	335
三、礼仪食俗 .....	336

## 广东卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	337
<b>第二章 广州方言区食风</b> .....	338
一、日常食俗 .....	338
二、岁时食俗 .....	339
三、礼仪食俗 .....	340
四、特殊食俗 .....	341
<b>第三章 河洛方言区食风</b> .....	342
一、日常食俗 .....	342
二、岁时食俗 .....	342
三、礼仪食俗 .....	343
四、特殊食俗 .....	343
<b>第四章 客家方言区食风</b> .....	343
一、日常食俗 .....	343
二、岁时食俗 .....	343
三、礼仪食俗 .....	344
四、特殊食俗 .....	344

## 海南卷

<b>第一章 基本情况概述</b> .....	345
<b>第二章 汉族食风</b> .....	346
一、日常食俗 .....	346
二、岁时食俗 .....	346
三、礼仪食俗 .....	346
<b>第三章 黎族食风</b> .....	347
一、日常食俗 .....	347
二、岁时食俗 .....	348
三、信仰食俗 .....	348
四、礼仪食俗 .....	348