

## 第六章 人生仪礼食俗

### 第一节 节日食俗

年节是有着固定或不完全固定的活动时间，有特定的主题和活动方式，约定俗成并世代传承的社会活动日。年节期间中国的饮食一方面受到本地区自然环境的直接影响，同时也与一定的社会文化环境有密切的关系。我国民间传统节日颇多，俗有“四大节、八小节、二十四个毛毛节”的说法。其中较大型的有“春节”、“清明节”、“端午节”、“中秋节”、“重阳节”、“冬至节”、“腊八”、“小年”等。在这些节日里都有固定的节日饮食。人们常说“宁穷一年，不穷一节”，这说明了节日饮食的重要。

作为中国优良文化传统重要内涵之一的岁时年节饮食风俗，经过漫长的变革，已形成了一个完善的体系。对这样一个富有民族健康向上精神的文化体系，在现代社会生活中仍然有必要保留它一定的位置。节日和节日传统饮食活动，是体现民族精神、传播民族文化、维系民族情感的重要方式。

中国的节日食品大致可分为以下三类。

第一是用作祭祀的供品。

在旧时代的宫廷、官府、宗族、家庭的特殊祭祀、庆典等仪式中占有重要的地位。在当代中国的多数地区，这种现象早已结束，只在少数偏远地区或某些特定场合，还残存着一些象征性的活动。

第二是供人们在节日食用的特定的食物制品。

这是节日食品和食俗的主流。中国的各类岁时节庆日从年初开始直到年终，每个节日差不多都有相应的特殊食品和习俗。例如春节除夕，北方家家户户都有包饺子的习惯，就寓含着亲人团聚、阖家安康的意义和祝愿；而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗，寓含着家庭和每个人的生活步步高升“高”（糕）的良好祝愿。另外，中国许多地区过年的家宴中往往少不了鱼，象征“年年有余”。端午节吃粽子的习俗，被赋予深厚的文化意义，它把深切怀念杰出的诗人屈原的爱国主义精神和浓重的乡土感情结合起来，千百年来传承不衰。端午节的雄黄酒则将保健效用和信仰心理作用结合为一体，成为既驱虫又避邪的吉祥饮品。中秋节的月饼，与自然天象的圆月相对应，寓含了对人间亲族团圆和人事和谐的祝福，月饼既成为自然景象的象征物，又被赋予浓重的文化意义。其他诸如开春时食用的春饼、春卷，正月十五的元宵，农历十二月初八吃腊八粥，寒食节的冷食，农历二月二日吃猪头、咬蚕豆、尝新节吃新谷，结婚喜庆中喝交杯酒，祝寿宴的寿桃、寿糕等，都是在历史发展中形成并且一代代传承下来的节日习俗中的特殊的食品和具有特殊内涵的食俗。它不仅是满足人的生理需要，更重要的是满足人在一定的自然时令节候环境、社会场合和人生阶段等特殊环境中的心理和文化需要。节庆日是人类社会生活中一种综合性的独特文化现象。在节庆日中，从民俗的意义而言，生活中的某些常规被打破。非节日期间为满足人的基本需要甚至温饱的日常服

饰和饮食惯例被打破,在饮食、服饰方面特殊的信仰、礼仪、社交、审美等文化要求被突出出来,因而形成独特的有关食品和食俗。中国食俗在这些方面有相当丰富的历史文化遗产。

第三种食品是节庆日和某些特定场合馈赠亲朋好友或其他对象的礼品。

长期以来以馈赠食品作为表达友好感情、建立亲密和睦人际关系的一种独特方式。例如亲朋好友之间中秋送月饼,端午送粽子,生日送蛋糕、寿面,都具有特定的民俗意义。民间与婚姻有关的节庆活动中往往要馈赠红枣、喜蛋、长面,也都包含着诸如“早生贵子”、“百年好合”等美好祝愿的深厚民俗内容。

世界上每一民族,由于历史发展、文化背景、宗教信仰等原因,在饮食中各自有一定的信仰和禁忌。这方面情况很复杂,有些饮食禁忌,实际上产生于某些实际生活经验的总结。例如各地都有一些性能容易发生相互冲突的食物不能同时混同食用等禁忌,就来源于某些朴素的生活经验,具有一定的合理性。在缺乏科学文化知识的过去,对人的饮食卫生和身体健康起过一定的保护作用。相当一部分饮食禁忌与信仰因素互为表里,是对某种神秘力量产生恐惧而采取的消极防范措施,它实际上是原始信仰的遗留。其中也有少部分脱去迷信色彩,转化成为规范饮食和其它社会生活的礼俗。例如在旧时代,中国多在正月初一、二、三日忌生,即年节食物多于旧历年前煮熟,过节三天只需回锅。以为熟则顺,生则逆,生食品尤其主食为炊则意味全年办事不顺。因而有的地方在年前将一切准备齐备,过节三天间不动刀剪之说。再如,河南某些地区以正月初三为谷子生日,这天忌食米饭,否则会导致谷子减产;而江苏南京等地则以正月初二为米娘娘生日,这天是人类的一件大事,过去在妇女生育期间的各种饮食禁忌较多。如中国不少地区妇女怀孕期间忌食兔肉,认为吃了兔肉生的孩子会生兔唇;还有的地方禁食鲜姜,因为鲜姜外形多指,唯恐孩子手脚长出六指。过去中国未生育的妇女,多忌食狗肉,认为狗肉不洁,而且食后容易招致难产等。古代人们常认为事物之间存在一种神秘的相互感应。这类信仰、禁忌观念有形无形地渗透在中国的某些饮食习惯中,随着社会的进步和人们科学文化素质的提高,残存在饮食习俗中的一些迷信成分已经或正在被淘汰,合理和有益的经验正在与科学知识相结合而使中国的饮食文化水平不断得以提高。

### 一、春节食俗

春节,古代称“元旦”、“元日”等,是中华民族最重要的传统节日。我国人民过春节的历史,可以上溯到尧舜时代,不过那时的春节不是在正月。到汉武帝时,确定以农历正月初一,即“岁首”为春节,一直至今。辛亥革命以后,我国开始采用公历纪年,改称“春节”。

农历正月初一,春节期间,全国各地家家户户都要进行贺年活动,饮食是其中的重要内容。节前十天左右,人们就开始忙于采购年货,举凡鸡鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品,都要采买充足。江南风俗,年节前要预先做好新年米饭,盛放在竹箩中,上面放红橘、乌菱、荸荠等果品及元宝糕,插上松柏枝,叫做“年夜饭”。

农历岁末最后一天的晚上为除夕,我国众多民族共有的节日,流行于全国各地。除夕守岁,千年流传。这是一年中的最后一顿饭,全家同桌围坐表示一年一度大团圆。北方人家过年的年夜饭,是用金银米(黄白米)做的,饭上用枣、栗、龙眼、香枝点缀,插上松柏枝。南方的团年饭“年夜饭”、“宿年饭”、“年根饭”、“合欢宴”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”。春节时,各地的节日食俗因地而异。北方人普遍吃饺子、面条和年糕。南方普遍的风俗是吃元宵、面条和水磨年糕,江浙和闽粤等地初一元宵,

或炸或煮；福建漳州人初一早上吃生蒜、香肠和皮蛋；潮州人初一吃当地特有的“腐圆”；回族人正月初一吃面条和炖肉，初二才食饺子；白斩鸡、酿豆腐、粽子、油堆等则是壮族人的春节食品。

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。

饺子是财富的象征，或者说，包饺子的行为象征着我们中国人对财富的渴望和憧憬。在饺子里包藏硬币，既是对财富的渴望，也是一种口腔里的抽奖游戏。此外，饺子不仅有钱的内涵，更有钱的外形，盖因其形如元宝也。元宝固然是“钱之大者”，不过对于饺子在外观上所代表的“钱”，中国不同地方的人有不同的理解。据说江西鄱阳地区人民春节第一餐也要吃饺子，不同的是，饺子之外，还要吃鱼，就像广东人那样，隐喻着不仅要发财，而且还要发得“年年有余”才行。而豫南一带则流行将饺子和面条同煮于一锅，饺子象征的依然是钱，面条则代表了“钱串子”，真是照顾周到，无微不至。“吃进”元宝，自然是“招财进宝”到了家，而一家老小热热闹闹地围坐在桌前一起包饺子，便有了“齐心协力，制造元宝”的意思。

新年饮食都要取吉利的用语。江南人家新年泡茶敬客，茶盘里或碗盖上放两只橄榄，称为“元宝茶”。新年吃饭，必有炒青菜，说吃了“亲亲热热”；必吃豆芽菜，因黄豆芽形似“如意”；每餐必食鱼头，但不能吃光，叫做“吃剩有鱼（余）”。

年糕，是我国人民欢度春节的传统食品。尤其是南方，每逢过年，都有做年糕、吃年糕的习俗。新年必吃年糕，南北同风。吃年糕以祝愿生活“年年高”。苏州的桂花糖年糕，宁波的水磨年糕，北京的红枣年糕、百果年糕，均为新年糕点的佳人们在春节必食年糕的风俗，兴于宋代，盛于明代，吃年糕，有“年年（粘粘）高（糕）”的吉祥如意之意。说起吃年糕，还有一个传说：相传春秋战国时，吴王夫差建都苏州，终日沉湎酒色，大将伍子胥预感必有后患。故伍子胥在兴建苏州城墙时，以糯米制砖，埋于地下。当吴王赐剑逼其自刎前，他吩咐亲人：“吾死后，如遇饥荒，可在城下掘地三尺觅食。”伍子胥死后，吴越战火四起，城内断粮，此时又值新年来临，乡亲们想起伍子胥生前嘱咐，争而掘地三尺，果得糯米砖充饥，从那以后，苏州百姓为纪念伍子胥，每逢过年，都以米粉做成形似砖头的年糕，渐渐地，过年做年糕，吃年糕相沿成习，风行各地。

年糕，主要用蒸熟的米粉经舂捣等工艺再加工而成。因其制于过年之前，故名。我国制作年糕的历史源远流长，经历代而不衰。如今，各地年糕的原料和做法各具特色，风味各异。在塞北，农家习惯将黍子磨成粉，蒸出金灿灿的黄米年糕。

中华民族对“年”特别重视，除讲究“吃”以外，其他如穿新衣、扫庭堂、挂春联等也特讲究。人们喜欢聚、求吉祥、祝平安的活动与丰富的“食俗”相溶，形成一年一度的传统的“年文化”。进入农历腊月底和正月初中旬，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，把最好的肉类、菜类、果类、点心类摆满以宴宾客。

春节正值冬末春始，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，有其特别的风味。

少数民族过年极有特色：如彝族吃“坨坨肉”，喝“转转酒”并赠送对方以示慷慨大方；壮族吃大粽子以示富有；蒙古族围火塘“吃水饺”，剩酒剩肉以祈盼来年富裕等。



## 二、元宵食俗

正月十五日，春节后的第一个节日。元宵的食、饮大都以“团圆”为旨，有元宵、汤圆等。元宵节必吃元宵，是各地的普遍食俗。各地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。不过陕西有的地方这天要吃在面汤里放进各种菜和水果制成的“元宵茶”；关中人元宵节早上喝油茶吃麻花，晚上吃完元宵，亲友之间还互相赠送元宵和粽子等；豫西一带的人吃枣糕；昆明人则吃豆面团（将豆炒熟后磨面，做法同元宵）。

农历正月十五是元宵节。又称上元节、元夜、灯节。相传，汉文帝（前179～前157年）为庆祝周勃于正月十五戡平诸吕之乱，每逢此夜，必出宫游玩，与民同乐，在古代，夜同宵，正月又称元月，汉文帝就将正月十五定为元宵节，这一夜就叫元宵。司马迁创建《太初历》，将元宵节列为重大节日。隋、唐、宋以来，更是盛极一时。《隋书·音乐志》曰：“每当正月，万国来朝，留至十五日于端门外建国门内，绵亘八里，列戏为戏场”，参加歌舞者足达数万，从昏达旦，至晦而罢。当随着社会和时代的变迁，元宵节的风俗习惯早已有了较大的变化，但至今仍是中国人民传统节日。

## 三、二月初二食俗

“二月二龙抬头”正式形成民俗节日是在元朝。中国自古是农业国家，气候的好坏对农业收成起着决定作用。

因为农历二月已进入仲春季节，惊蛰前后，这时阳气上升，大地复苏、草木萌动，蛰伏一冬的各种动物又恢复了活力，该有所活动了。龙抬头了，意味着龙也行动起来了，要履行它降雨的职责了。农民们就要春耕、播种了，非常需要土壤湿润，保有水分。这时若是天公降雨，真是太宝贵了，所以有“春雨贵如油”之说。从节气上说，二月初正处在“雨水”、“惊蛰”、“春分”之间，这是个既需要雨水，又可能有降雨的时期，人们多么希望通过对龙的祈求行为来实现降雨的目的。

不过，这种说法是一般人对“二月二龙抬头”的通常解释，通俗易懂。然而对于“龙抬头”还有古代天文学方面的解释，这往往被人忽略。

古人以为地球是不动的，是太阳在运动。早在春秋时期甚至更早，人们就把太阳在恒星之间的周年运动轨迹视为一个圆，称为黄道。再利用某些恒星把这个圆分为28个等分，形成28个区间，称为二十八宿。“宿”表示居住。如果观察月亮的运行，它基本上是每天入住一宿，待28宿轮流住完，大约一个月，所以称“宿”。把这28宿按照东南西北四个方位平分，每个方位便有7个宿。对这28宿，都给它们起了名字。在东方的7个宿分别叫做：角、亢、氐、房、心、尾、箕，它们构成一组，称之为东方苍龙。其中角宿象征龙头角，亢宿是龙的颈，氐宿是龙的胸，房宿是龙的腹，心宿是龙的心，尾宿、箕宿是龙的尾巴。在冬季，这苍龙七宿都隐没在地平线下，黄昏以后也看不见它们。至二月初，黄昏来临时，角宿就从东方地平线上出现了。这时整个苍龙的身子还隐没在地平线以下，只是角宿初露，故称龙抬头。《说文解字》在解释“龙”字时说：“龙，鳞虫之长。能幽能明，能细能巨，能短能长。春分而登天，秋分而潜渊。”都是指这苍龙7宿在天空的隐现变化，并非是真有一条动物之龙在变换。“春分而登天”是指春分时期，角宿开始出现在天空，东方苍龙初露头角，即是龙抬头。

二月初二吃爆米花有传说。相传武则天当了皇帝，玉帝便下令三年内不许向人间降雨。但司掌天河的玉龙不忍百姓受灾挨饿，偷偷降了一场大雨，玉帝得知后，将司掌天河的玉龙打下天宫，压在一座大山下面。山下还立了一块碑，上写道：“龙王降雨犯天规，当受人间千秋罪。要想重登凌霄阁，除非金豆开花时。”人们为了拯救龙王，到处寻找开花的金豆。到了第二年二月初二这一天，人们正在翻晒金黄的玉米种子时，猛然想起，这玉米就像金豆，炒开了花，不就是金豆开花吗？于是家家户户爆玉米花，并在院里设案焚香，供上“开花的金豆”，专让龙王和玉帝看见。龙王知道这是百姓在救它，就大声向玉帝喊道：“金豆开花了，放我出去！”玉帝一看人间家家户户院里金豆花开放，只好传谕，召龙王回到天庭，继续给人间兴云布雨。从此以后，民间形成了习俗，每到二月初二这一天，人们就爆玉米花，也有炒黄豆的。

唐朝人已把二月初二作为一个特殊的日子，说这是“迎富贵”的日子，在这一天要吃“迎富贵果子”，就是吃一些点心类食品。宋代宫廷在这一天也有专门活动。宋人周密在《武林旧事》中记述南宋时，二月初二这一天宫中有“挑菜”御宴活动。宴会上，在一些小斛（口小底大的量器）中种植生菜等新鲜菜蔬，把它们名称写在丝帛上，压放在斛下，让大家猜。根据猜的结果，有赏有罚。这一活动既是“尝鲜儿”，又有娱乐，所以当时“王宫贵邸亦多效之”。不过，唐宋时的这些“二月二”活动并没有和“龙抬头”联系在一起。

到了元朝，二月二就明确是“龙抬头”了。《析津志》在描述元大都的风俗时提到，“二月二，谓之龙抬头”。这一天人们盛行吃面条，称为“龙须面”；还要烙饼，叫作“龙鳞”；若包饺子，则称为“龙牙”。总之都要以龙体部位命名。

元朝以后关于“二月二龙抬头”的各种民俗活动记载便多了起来。人们也把这一天叫作龙头节、春龙节或青龙节。清末的《燕京岁时记》说：“二月二日……今人呼为龙抬头。是日食饼者谓之龙鳞饼，食面者谓之龙须面。闺中停止针线，恐伤龙目也。”这时不仅吃饼吃面条，妇女还不能操做针线活，怕伤害了龙的眼睛。

明清以来，在二月二还增添了“熏虫”、“炒豆”的活动。明人的《帝京景物略》中说：“二月二日曰龙抬头……熏床炕，曰熏虫，为引龙虫不出也。”清康熙时的《大兴县志》记载，“二月二，家各为荤素饼，以油烹而食之，曰熏虫。”因农历二月初天气渐暖，昆虫开始活动，有的虫子对人体健康是有危害的，所以这一天就有越来越多的人用油煎食物、摊煎饼等办法，凭借烟气熏死虫子，这是一种讲就卫生的理念。在北方，如河北、山东、陕西等地还有吃炒豆的做法用来驱虫。人们将黄豆浸在盐水中一段时间，然后取出放在锅中爆炒，很快黄豆在锅中发出蹦响，以此惊动虫蝎，将之驱赶。

普通人家在这一天要吃面条、春饼、爆玉米花、猪头肉等，不同地域有不同的吃食，但大都与龙有关，普遍把食品名称加上“龙”的头衔，如吃水饺叫吃“龙耳”；吃春饼叫吃“龙鳞”；吃面条叫吃“龙须”；吃米饭叫吃“龙子”；吃馄饨叫吃“龙眼”。吃春饼叫做“吃龙鳞”是很形象的，一个比手掌大的春饼就像一片龙鳞。春饼有韧性，内卷很多菜。如酱肉、肘子、熏鸡、酱鸭等，用刀切成细丝，配几种家常炒菜如肉丝炒韭芽、肉丝炒菠菜、醋烹绿豆芽、素炒粉丝、摊鸡蛋等，一起卷进春饼里，蘸着细葱丝和淋上香油的面酱吃，真是鲜香爽口。吃春饼时，全家围坐一起，把烙好的春饼放在蒸锅里，随吃随拿，热热乎乎，欢欢乐乐。

#### 四、清明食俗

清明是我国二十四节气之一。每年四月五日前后太阳到达黄经15度时，开始的一日为清明节。旧俗在清明前一天，禁火寒食。传说百姓为哀悼春秋时晋文公的忠臣介之推，忌日不忍举火，全吃冷食，不动烟火，生吃冷菜、冷粥，这一天后来就叫寒食节，也称禁烟节。时日，晋国百姓家家门上挂柳枝，人们还带上食品到介子推墓前野祭、扫墓，以表怀念，此风俗延续至今。

我国南北各地的清明食俗丰富多彩。江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子用清明茶或艾叶和咸盐或石灰粉，一起煮熟，漂去苦涩味后，捣烂，配上糯米、早籼米磨成的米粉拌匀，揉和，然后开始制作团子。团子的馅心是用细腻糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，出笼时另用熟菜油均匀地用毛刷刷在团子的表面，就大功告成了。青团子油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻，吃起来甜而不腻，肥而不腴。青团子还是江南一带百姓用来祭祀祖先必备的食品，正因为如此，青团子在江南的民间食俗中显得尤为重要。

我国南北各地清明节有吃馓子的食俗。“馓子”为一油炸食品。香脆精美，古时叫“寒具”。《齐民要术》记载：“环饼一名寒具……以蜜水调水溲面。”北宋著名文学家苏东坡曾作《馓子》诗云：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金。”清明节禁火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。现在流行的馓子有南北方的差异：北方馓子大方洒脱，以麦面为主料。南方馓子精巧细致，多以米面为主料。在少数民族地区，馓子的品种繁多，风味各异，尤其以维吾尔族、东乡族和纳西族以及宁夏回族的馓子最为有名。

浙江南部各地采摘田野里的棉菜（又称鼠曲草），中草药书上称“佛耳草”，有止咳化痰的作用，拌以糯米粉捣柔，馅以糖豆沙或白萝卜丝与春笋，制成清明果蒸熟，其色青碧，吃起来格外有味。

四川成都一带有以炒米作团，用线穿之，或大或小，各色点染，名曰“欢喜团”。旧时，在成都北门外至“欢喜庵”一路摆卖。清人《绵城竹枝词》有诗云：“‘欢喜庵’前欢喜团，春郊买食百忧宽。村醪戏比金生丽，偏有多人醉脚盆。”

枣糕又叫“子推饼”，北方一些地方用酵糟发面，夹枣蒸食。他们还习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，可以冷食，以纪念介子推不求名利的高尚品质。

此外，我国南北各地在清明佳节还有食鸡、蛋糕、夹心饼、清明粽、馍糍、清明粳、干粥等多种多样富有营养的地方风俗食品的习俗。如今因生活水平提高，多吃卤菜、盐茶蛋、面包、饮料等。

#### 五、端午节食俗

农历五月初五日是我国民间的一大节日，五月初五叫端午，这个说法很早就开始了。“端”者，初也，由于传说战国时代伟大的爱国诗人屈原死于这一天，后来端午节的纪念活动多与屈原联系在一起，其意义变得比较重要，端午节饮食习俗一般是吃粽子、饮雄黄酒。作为端午节的主要食品——粽子，在稍晚的东汉就已出现。到晋朝，粽子才成为端午的应节食品。因为附会在屈原的传说上，千百年来，成为最受人欢迎的端午节食。

从西晋周处撰的《风土记》中记载的做法看来，当时的粽子是以黍为主要原料，除了粟



子以外，不添加其余馅料。但在讲究饮食的中国历代百姓的巧手经营之下，现代的粽子，不论是造型或内容，都是千品百种，璀璨纷呈。现今各地的粽子，一般都用箬叶包糯米，但内涵花色则根据各地特产和风俗而定，著名的有桂圆粽、肉粽、水晶粽、莲蓉粽、蜜饯粽、板栗粽、辣粽、酸菜粽、火腿粽、咸蛋粽等。就造型而言，各地的粽子有三角、四角锥形、枕头形、小宝塔形、圆棒形等。粽叶的材料则因地而异。南方因为盛产竹子，就地取材以竹叶来缚粽。一般人都喜欢采用新鲜竹叶，因为干竹叶绑出来的粽子，熟了以后没有竹叶的清香。北方人则习惯用苇叶来绑粽子。苇叶叶片细长而窄，所以要用两三片重叠起来使用。粽子的大小也差异甚巨，有达二、三斤的巨型兜粽，也有小巧玲珑，长不及两寸的甜粽。就口味而言，粽子馅荤素兼具，有甜有咸。北方的粽子以甜味为主，南方的粽子甜少咸多。料的内容，则是最能突显地方特色的部分。

#### 六、七夕节食俗

七夕节又称为“乞巧节”，是年轻的姑娘向织女乞巧，希望自己也能像织女一样有双灵巧的手，有颗聪慧的心，会过上幸福美满的生活。所以七夕节又叫“女儿节”，这大概就是中国传统节日中的妇女节吧。由于这个节日来源于老百姓耳熟能详的牛郎织女的爱情传说，而过去婚姻对于女性来说是决定一生幸福与否的终身大事，所以未出嫁的女孩往往会在这个充满浪漫气息的晚上，对着天空的朗朗明月，摆上时令瓜果，朝天祭拜，祈祷自己的姻缘美满。

七夕的应节食品，以巧果最为出名。巧果又名“乞巧果子”，款式极多。主要的材料是油、面、糖、蜜。《东京梦华录》中称之为“笑厌儿”、“果食花样”，图样则有捺香、方胜等。宋朝时，街市上已有七夕巧果出售，巧果的做法是：先将白糖放在锅中熔为糖浆，然后和入面粉、芝麻，拌匀后摊在案上擀薄，晾凉后用刀切为长方形，最后折为梭形巧果胚，入油炸至金黄即成。手巧的女子，还会捏塑出各种与七夕传说有关的花样。此外，乞巧时用的瓜果也有多种变化：或将瓜果雕成奇花异鸟，或在瓜皮表面浮雕图案；此种瓜果称为“花瓜”。

#### 七、中秋节食俗

按照我国的历法，农历八月居秋季之中，而八月的三十天中，十五又居一月之中，故八月十五日称为“中秋”。据传吃月饼的风俗始于唐代的甜饼，后才形成了专门的中秋节日的糕点。其形为圆，富有家家团圆、欢乐之意。中秋节也叫“秋节”、“团圆节”等。在农历8月15日。中华民族对中秋节十分重视。中秋佳节，正是春华秋实，一年辛勤劳动结出丰硕果实季节。届时家家都要置办佳肴美酒，怀着丰收的喜悦，欢度佳节，从而形成我国丰富多彩的中秋饮食风俗。

吃月饼“中秋佳节吃月饼”，是我国流传已久的传统风俗。每当风清月朗、桂香沁人之际，家家尝月饼、赏月亮，喜庆团圆，别有风味。月饼作为一种形如圆月，内含佳馅的食品，在北宋时期就已出现。中秋吃月饼，最先见于苏东坡的“小饼如嚼月，中有酥与馅”之句。唐和五代时赏月的食品只见有“玩月羹”等，未见有月饼。月饼作为一种食品的名称并同中秋赏月联系在一起，始见于南宋的《武林旧事》。明代以来，有关中秋赏月吃月饼的记述就更多了。《宛署杂记》说，每到中秋，百姓们都制作面饼互相赠送，大小不等，呼为“月饼”。市场店铺里卖的月饼，多用果类作馅子，巧名异状，有的月饼一个要值数百钱。《熙朝乐事》里也说，八月十五日称为中秋，民间以月饼作为礼品互相赠送，取团圆之义。这一天晚上，家家举行赏月助家宴，或者带上装月饼的食盒和酒壶到湖边去通宵游赏。在西

湖苏堤上，人们成群结队，载歌载舞。同白天没有两样。从这些记载中，可以看到杭州百姓中秋夜赏月的盛况。

长期以来我国人民对制作月饼积累了丰富的经验，月饼的种类也越来越多，工艺越来越讲究。咸、甜、荤、素各俱异味；光面、花边，各有特色。明末彭蕴章在《幽州土风俗》中写道：“月宫饼，制就银蟾紫府影，一双瞻兔满人间。悔煞嫦娥窃药年。奔入广寒归不得，空劳至杵驻丹颜。”这说明心灵手巧的厨师已经把嫦娥奔月的优美传说，作为食品艺术图案形象再现于月饼之上。清代富察敦崇《燕京岁时记》也有“至供月饼，到处皆有，大者尺余，上绘月宫蟾兔之形”的记述。足见古代月饼从内容到形式品种繁多，风格各异，已是百花齐放了。

古时中国的中秋宴俗，以宫廷最为精雅。如明代宫廷时兴吃螃蟹。螃蟹用蒲包蒸熟后，众人围坐品尝，佐以酒醋。食毕饮苏叶汤，并用之洗手。宴桌区周，摆满鲜花、大石榴以及其它时鲜，演出中秋的神话戏曲。清宫多在某一院内向东放一架屏风，屏风两侧搁置鸡冠花、毛豆枝、芋头、花生、萝卜、鲜藕。屏风前设一张八仙桌，上置一个特大的月饼，四周缀满糕点和瓜果。祭月完毕，按皇家人口将月饼切作若干块，每人象征性地尝一口，名曰“吃团圆饼”。清宫月饼之大，令人难以想像。像末代皇帝溥仪赏给总管内务大臣绍英的一个月饼，便是“径约二尺许，重约二十斤”。

我国有二十多个少数民族也过中秋节，但节俗各异。壮族习惯于在河中的竹排房上用米饼拜月，少女在水面放花灯，以测一生的幸福，并演唱优美的《请月姑》民歌。朝鲜族则用木杆和松枝高搭“望月架”，先请老人上架探月，然后点燃望月架，敲长鼓，吹洞箫，一起合跳《农家乐舞》。仡佬族在节前的“虎日”，全寨合宰一头公牛，将牛心留到中秋夜祭祖灵，迎新谷，他们称为“八月节”。侗族则在这时让青年人郊游、欢会，称为“赶坪节”。第一天是芦笙会，第二天对歌。小伙子都要化妆，向心上人表达情意。傣族是对空鸣放火枪，然后围坐饮酒，品尝狗肉汤锅、猪肉干巴、腌蛋和干黄鳝，谈笑望月。黎族称中秋节为“八月会”或“调声节”。届时各集镇举行歌舞聚会，每村由一“调声头”（即领队）率领男女青年参加。人员江齐后，大家互赠月饼、香糕、甜粿、花巾、彩扇和背心，成群结队，川流不息。入夜便聚集在火旁，烤食野味，痛饮米酒，开展盛大的调声对歌演唱，未婚青年趁机挑寻未来的伴侣。我国云南的仡佬族乡亲都要在八月十五这天买饼子，杀鸭子，欢度这个传统节日。

至于中秋食田螺，则在清咸丰年间的《顺德县志》有记：“八月望日，尚芋食螺。”民间认为，中秋田螺，可以明目。据分析，螺肉营养丰富，而所含的维生素A又是眼睛视色素的重要物质。食田螺可明目，言之成理。但为什么一定要在中秋节特别热衷于食田螺。有人指出，中秋前后，是田螺空怀的时候，腹内无小螺，因此，肉质特别肥美，是食田螺的最佳时节。如今在广州民间，不少家庭在中秋期间，都有炒田螺的习惯。

中秋食芋头，则寓意辟邪消灾，并有表示不信邪之意。清乾隆《潮州府志》曰：“中秋玩月，剥芋头食之，谓之剥鬼皮”。剥皮而食之，大有钟馗驱鬼的气概，可敬。

每逢中秋之夜，人们仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家甜甜蜜蜜，欢聚一堂，已成为节日的一种美的享受。

桂花不仅可供观赏，而且还有食物价值。屈原的《九歌》中，便有“援骖斗兮酌桂浆”、



“莫桂酒兮椒浆”的诗句。可见我国饮桂花酿酒的年代，已是相当久远了。

## 八、重阳节食俗

农历九月初九，二九相重，称为“重九”。又因为在我国古代，六为阴数，九是阳数，因此，重九就叫“重阳”。重阳节的起源，最早可以推到汉初。据说，在皇宫中，每年九月九日，都要佩茱萸，食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿；汉高祖刘邦的爱妃戚夫人被吕后残害后，宫女贾某也被逐出宫，将这一习俗传入民间的。

古代，民间在该日有登高的风俗，所以重阳节又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。有一位乐善好施的老人在9月8日夜得一梦，梦见神仙对他说，明日全村将有瘟疫降临，你可携全家登高以避之。老人如其言，率全家登山。晚上归家时见全村人畜皆死。于是农历9月9日“重九登高”便成了中国人的重要习俗，但由于许多地方没有山，无法登高，老百姓就想出以“糕”代“高”，吃糕就等于是登高。这天一来，各式各样的糕就起出笼。况且“糕”有“高高兴兴”之意，非常吉利。唐人登高诗很多，大多数是写重阳节的习俗；杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。还有吃“重阳糕”的习俗。讲究的重阳糕要作成九层，像座宝塔，上面还作成两只小羊，以符合重阳（羊）之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”、“吃糕”代替“登高”，用小红纸旗代替茱萸。重阳节还要赏菊饮菊花酒，起源于陶渊明。陶渊明以隐居出名，以诗出名，以酒出名，也以爱菊出名；后人效之，遂有重阳赏菊之俗。旧时士大夫，还多将赏菊与宴饮结合，以求和陶渊明更接近。

## 九、冬至节食俗

古时人们认为冬至是阴阳二气的自然转化，乃上天赐予的福祉，所以这天大多休息，军队整体边塞闭关，商旅停业，朝廷不理事，官衙放假，亲朋各以美食相赠，相互做客，欢乐地过一个“安身静体”的节日“冬至亚岁宴”的名目甚多，如“吃冬至肉”、“献冬至盘”、“供冬至团”、“馄饨拜冬”等。

“吃冬至肉”是南方冬至扫墓后同姓宗族祠堂按人丁分发“胙肉”的古老食俗。肉有生、熟两种，分时有许多规矩。区别学历高低，清有童生、秀才、举人、进士四级，民国有高小、中学、大学、留学四级，以示鼓励；优先照顾老人，在50、60、70、80、90年龄段，数量依次递增，以示敬重。冬至肉用祠堂公积金或富家捐款购置，族长主理其事在当时被视作一份厚礼。“供冬至团”也见于江南。冬至团是以糯米粉为面团，内包肉、菜、糖、果、豇豆、赤豆沙、萝卜丝等蒸成。主要充作供品，也可赠送亲邻或待客，是冬至亚岁宴上的必备食品之一。馄饨是北方的冬至食俗。之所以选用馄饨拜冬，是因为“夫馄饨之形有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬至日食之”。

## 十、腊八节食俗

腊月最重大的节日，是十二月初八，古代称为“腊日”，俗称“腊八节”。从先秦起，腊八节都是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。据说，佛教创始人释迦牟尼的成道之日也在十二月初八，因此腊八也是佛教徒的节日，称为“佛成道节”。腊八这一天有吃腊八粥的习俗，腊八粥也叫“七宝五味粥”。我国喝腊八粥的历史，已有一千多年。最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍从宫女赐腊八粥，

送食求子。吃喜蛋、喜瓜、莴苣、子母芋头之类，据说多吃这类食品，便可受孕。

答谢送子者。如广州、贵州和皖南的“偷瓜送子”；四川一带的“抢童子”、“送春牛”和“打地洞”；广西罗城仫佬族山寨的“补做风流”；旧时彝族地区的“促育解冤祭”；鄂西和湘西土家族的“吃伢崽粑”、“喝阴阳水”；都属于这一类型。

## 2. 保胎食俗

对于孕妇，古人是食养与胎教并重，还有“催生”之俗。在食养方面，强调“酸儿辣女”，“一人吃两人饭”，重视荤汤、油饭、青菜与水果，忌讳兔子肉（生子会豁唇）、生姜（生子会六指）、麻雀（生子会淫乱）以及一切凶猛丑恶之物（生子会残暴）。在胎教方面，要求孕妇行坐端正，多听美言，有人为她诵读诗书，演奏礼乐。同时不可四处胡乱走动，不可与人争吵斗气，不可从事繁重劳动，并且节制房事。在催生方面，名堂亦多。湘西坝子是岳母给女儿做一顿饭，二至五道菜肴，分别称作“二龙戏珠”、“三阳开泰”、“四时平安”、“五子登科”，饭食必须一次吃完，意谓“早生”、“顺生”。侗族是由娘家送大米饭、鸡蛋与炒肉，七天一次，直至分娩为止，浙江是送喜蛋、桂圆、大枣和红漆筷，内含“早生贵子”之意。

## 3. 庆生食俗

包括添丁报喜和产妇调养。前者有土家族的“踩生酒”，畲族的“报生宴”，仫佬族的“报丁祭”，汉族的“贺当朝”之类，都在婴儿降生当天举行。对于添丁报喜，因地域不同，具体风俗各异。如陕西的“踩生酒”：用酒菜招待第一个进门的外人，并有“女踩男、龙出潭”、“男踩女、凤飞起”之说；华北地区的“报生宴”：由婴儿之父带一只大雄鸡、一壶酒和一篮鸡蛋去岳母家报喜。如生男，则在壶嘴插朵红花，如生女，则在壶身贴一“喜”字。岳家立即备宴，招待女婿和乡邻；“报丁祭”：是用猪头肉、香、纸祭奠掌管生育的“婆王”，招待全村男女老少；“贺当朝”：亲友带着母鸡、鸡蛋、蹄膀、米酒、糯米、红糖前来祝贺，产妇家开“流水席”分批接待。后者即是“坐月子”的开始，一方面“补身”，一方面“开奶”，有“饭补”与“汤补”、“饭奶”与“汤奶”之说。食物多为小米稀饭、肉汤面、煮鲫鱼、炖蹄膀、煨母鸡、荷包蛋、甜米酒之类，一日四至五餐，持续月余。

## 4. 育婴食俗

洗三朝：姥姥送喜蛋、十全果、挂面、香饼，并用香汤给婴儿“洗三”，念诵“长流水，水流长，聪明伶俐好儿郎”、“先洗头，做王侯，后洗沟，做知州”的喜歌。

满月：生父携糖饼请长辈为孩子取名（这叫“命名礼”），用供品酬谢剃头匠（这叫“剃头礼”），尔后小儿与亲友见面，设宴祝贺。亲朋须赠送“长命锁”，婴儿要例行“认舅礼”。

百禄：是祝婴儿长寿的仪式，贺礼必须以百计数，鸡蛋、烧饼、礼馍、挂面均可，体现“百禄”、“百福”之意。

周岁：又称“试儿”、“抓周”，是在周岁之时预测小儿的性情、志趣、前途与职业的民间纪庆仪式。届时亲朋都要带着贺礼前来观看、祝福，主人家治宴招待。这种宴席上菜重十，须配以长寿面，菜名多为“长命百岁”、“富贵康宁”之意，要求吉庆、风光。周岁席后诞生礼结束。

## 二、婚礼食俗

我国的婚礼食俗丰富多彩，完整的婚礼习俗在古代有纳采、问名、纳吉、纳征、请期、

并向各个寺院发放米、果等供僧侣食用。在民间，家家户户也要做腊八粥，祭祀祖先；同时，合家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。中国各地腊八粥的花样，争奇竞巧，品种繁多。腊八粥也称“五味粥”、“七宝粥”或“佛粥”，由各种米、豆、果、菜、肉等4~7种原料煮成。真正上好的“腊八粥”具有健脾、开胃、补气、养血、御寒等功能。讲究的人家，还要先将果子雕刻成人形、动物、花样，再放在锅中煮。比较有特色的就是在腊八粥中放上“果狮”。果狮是用几种果子做成的狮形物，用剔去枣核烤干的脆枣作为狮身，半个核桃仁作为狮头，桃仁作为狮脚，甜杏仁用来作狮子尾巴。然后用糖粘在一起，放在粥碗里，活像一头小狮子。如果碗较大，可以摆上双狮或是四头小狮子。更讲究的，就是用枣泥、豆沙、山药、山楂糕等具备各种颜色的食物，捏成八仙人、老寿星、罗汉像。这种装饰的腊八粥，只有在以前的大寺庙的供桌上才可以见到。腊八粥熬好之后，要先敬神祭祖。之后要赠送亲友，一定要在中午之前送出去。最后才是全家人食用。吃剩的腊八粥，保存着吃了几天还有剩下来的，却是好兆头，取其“年年有余”的意义。如果把粥送给穷苦的人吃，那更是为自己积德。

腊八粥在民间还有巫术的作用。假如院子里种着花卉和果树，也要在枝干上涂抹一些腊八粥，相信来年多结果实。

### 十一、灶王节食俗

农历腊月二十三日为祭灶节，民间又称“交年”、“小年下”，也叫“谢灶节”、“辞灶节”。这天晚上家家户户均行“祭灶神”的仪式。祭灶神为商周时代五祀之一，初为夏祭，后改为腊祭。民间传统是“男不拜月，女不祭灶”。

河南民间讲究“祭灶必祭在家”，有“祭灶不祭灶，全家都来到”的俗谚。祭灶时，凡在外的人都要赶回。豫东等地，选在祭灶节认了干亲的干儿、干女，也要携带灶糖、烧饼、鞭炮、香表和一只大公鸡来参加干娘家的祭灶仪式，表示自己已是干娘家的正式成员。

以上的几大节日食俗，是由先人传下来的，一代一代几乎没有什么改变，所以千古流传的节日食俗虽然有些细微的变化，但是本质上和意义上都没有什么大的区别。

## 第二节 人生仪礼食俗

人生仪礼是指人的一生中，在不同的生活和年龄阶段所举行的不同的仪式和礼节。人生仪礼既可通过个人生命仪程中阶段性庆典来消除一年中的灾难，也可通过社会各成员的祝福得到社会的确认：个人有了能进入正常秩序的生活模式的资格。而且从这些人生仪礼的场面看，都是喜庆的，热闹的。千百年来，人们在人生仪礼活动中逐渐形成了一系列饮食习俗。

### 一、诞生礼

又称人生开端礼或童礼，它是指从求子、保胎到临产、三朝、满月、百禄，直至周岁的整个阶段内的一系列仪礼。诞生礼起源于古代的“生命轮回说”，中国古代生命观中重生轻死，因此把人的诞生视为人生的第一大礼，以各种不同的仪礼来庆祝，由此形成许多特殊的饮食习俗。

#### 1. 求子食俗

向神求子。祭拜主管生育的观音菩萨、碧霞仙君、百花神、尼山神等，供上三牲福礼，并给神祇披红挂匾。



