

中华民族 饮食风俗大观

主编 鲁克才



世界知识出版社

前 言

中华饮食文化作为中国优秀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民族成员的生存发展。

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，但饮食上也并不能过分讲究；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；青海藏区牧民主食无定餐，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，特别是儿媳妇在家庭中地位低，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”：中华民族的传统食品品种异常丰富，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. 为搞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

中华民族饮食风俗大观

北京卷

第一章

基本情况概述

北京地处华北大平原的北端，四周为河北省所环抱。面积 16000 多平方公里，人口约 1081 万，现辖 18 个区县。

北京的东南部分，是华北大平原的一部分；西部、北部是属于太行山、燕山山脉的山地。平原区地势平坦，土地肥沃，盛产水稻、小麦、玉米、高粱、粟（小米）、荞麦及各种蔬菜。山区产板栗、核桃、枣、梨、柿、沙果、山楂、桃、杏等干鲜水果。

北京历史悠久，北京猿人、山顶洞人先后生活在这里。北京是华北平原与内蒙古高原之间的交通要道。自古以来，这里一直是中原农业经济与北方草原畜牧经济商品交换的集散地，也是兵家必争的军事战略重镇。

自春秋时燕国建都于此，以后陆续有辽、金、元、明不断地输往北京。但当时京城普通居民十之七八，包括小康之家，皆以杂粮为主食。如遇灾年或战乱，贫民往往连杂合面（玉米面加少许黄豆面）也难以吃到。贫民小户终年很少食香油。中等人家，吃肉也少，只有到了年节，为了祭祀或待客，才宰鸡杀鹅，买鱼买肉。据清末的统计，京师居民号称 120 万，日食猪约 600 头，羊 800 只。

逢年过节需用量则须加倍。鱼鲜一类水产品，主要来自津沽，但价格昂贵，一般平民难以问津。

近几十年来，北京人口激增，全国各地来北京定居的人口占相当大的比重，他们带来了各地区的饮食习惯，这是我国各地饮食风俗空前的大融合。北京传统的饮食习惯、饮食风俗逐渐淡化。

由于社会的变化，经济的发展，北京人在饮食上的消费水平日益提高。每日上市的鱼肉禽蛋量，远远超过了过去的年上市量。

能代表北京饮食文化成就的，应首推北京的菜肴。

北京菜又称京帮菜，它是北方菜为基础，兼收各地风味后形成的。北京以都城的特殊地位，集全国烹饪技术之大成，不断地吸收各地饮食精华。

明清两代，在北京经营饭店的主要是山东人，故山东菜在市面上居于主导地位。吸收了汉满等民族饮食精华的宫廷风味以及在广东菜基础上兼采各地风味之长形成的谭家菜，也为京帮菜带来了光彩。

北京菜中，最具有特色的要算是烤鸭和涮羊肉。烤鸭是北京的名菜，最早的烤鸭店老便宜坊是明永乐十四年（公元 1614 年）从南京迁来的，说明它源出江南；但北京鸭是人工饲养的优良品种，烤制上又有明炉、焖炉之别，故北京烤鸭已远非南京烤鸭所能比。

涮羊肉、烤牛肉、烤羊肉原是北方少数民族的食法，辽代墓壁画中就有众人围火锅吃涮羊肉的画面。现在，涮羊肉所用的配料丰富多样，味道鲜美，其制法几乎家喻户晓。

另外，北京还有不少值得称道的名食，如：原为清宫小吃的千层糕（88 层），随着清王朝建都北京而出现的美食萨其马，“致美斋”的名点萝卜丝饼，谭家菜中的名点麻茸包，“正明斋”的糕点，“月盛斋”的酱牛肉，“天福号”的酱肘子，“六必居”和“天源酱园”的酱菜，“通三益”的秋梨膏，“信远斋”的酸梅汤等。这些食品，虽不是每个市民都能吃到，更不会成为

人们的日常食品，但它毕竟为北京人的饮食生活增添了光彩。

过去，北京的饭馆多种多样，有大有小，有南有北，有中有西。中餐馆大约分五种：一是切面铺、包子铺、饺子铺、馄饨铺等，单卖面食。二是二荤铺子，《旧京琐记》云：“二荤铺者，率为平民果腹之地。”所谓“二荤”，即只卖猪羊肉炒菜，主食卖馒头、花卷、烙饼、拉面（抻面）。三是规模较小的馆子，有特色菜肴者，店名往往称某某轩、某某春，如“三义轩”、“四海春”等。四是中等馆子，也叫饭庄子，有许多雅座，可以摆十桌、八桌宴席，一般叫某某楼、某某春、某某居等。五是大饭庄子，专门做红白喜事、寿辰、接官等各种大型宴会的生意。常有几个大院子，有大罩棚，有戏台可以唱堂会戏。酒席一摆就是几十桌、上百桌。名字一律叫某某堂，如福寿堂、同兴堂等。

过去卖西餐的饭馆，北京叫“番菜馆”，卖面包、汤、菜等。日本人开的饭馆，卖西餐的叫“西洋料理”，卖中餐的叫“支那判理”。

第二章宫廷食制

宫廷饮食是中国饮食文化中最特殊的一部分。虽然它与平民饮食有着天壤之别，但也并非空中楼阁。一般认为，清代皇室饮食是以山东菜、苏杭饮馔和满族的固有饮食为主，并以此为基础发展起来的。

御膳房是为皇帝设的饮食机构。在清宫内有两处，一是景运门外的膳房，又叫外膳房、御茶膳房。它平日并不为皇帝备膳，只在大宴群臣时制作“满汉全席”，也为值班大臣备膳。另一处才是专为皇帝服务的“大内御膳房”，位于养心殿侧。此外圆明园、颐和园等御园内也有“园庭膳房”。皇帝出行要带一个御膳班子。慈禧一次巡行奉天，置备一列 16 节的专车，其中有 4 节就充当临时御膳房，车厢内单是灶就备有 50 座，厨师杂役一二百御膳房下设五个局：荤局、素局、挂炉局、点心局、饭局。御膳房的菜点都有严格要求：第一，配料有严格规定，不得任意增减更换。第二，主次关系有严格区分，不能影响主料的原味。例如做鸡，无论使用哪种调料，都不能影响鸡的原味。第三，不准任意使用调料。例如做鸡汤，不许添加别的肉料。

后妃们另设膳房，并有严格的等级之分。地位高的，常例饭费达 50 两白银，低的“贵人”、“常在”也有十两白银。妃子一级的可享受如下的待遇：“每月小牲口（指鸡鸭等）10 只，羊肉 15 盘，六安茶叶 14 两（旧制 16 两为 1 斤，约合公制 500 克。以下皆同），天池茶叶 8 两，每月猪肉 9 斤，陈粳米 1 升 3 合 5 勺，白面 3 斤 8 两，白糖 3 两，核桃仁 1 两，晒干枣 1 两 6 钱，香油 6 钱，豆腐 1 斤 8 两，粉锅渣 8 两，甜酱 6 两 5 钱，醋 2 两 5 钱，鲜菜 10 斤，茄子 8 个，王瓜（黄瓜）8 条。”

一、日常食制

清代宫廷里，皇帝每日有两顿正餐，即早膳与晚膳，早膳在清晨 6 点到 8 点，晚膳在中午 12 点到 2 点。正餐之间，还有小吃，随时伺候。一般正餐要用 100 碗菜，小吃每次也要 20 碗到 50 碗。

皇帝的日常饮食，爱新觉罗·溥仪在《我的前半生》中有这样一段回忆：

“耗费人力物力财力最大的排场，莫过于吃饭。关于皇帝的吃饭，另有一套术语，是绝对不准别人说错的。饭不叫饭，而叫‘膳’，吃饭叫‘进膳’，开饭叫‘传膳’，厨房叫‘御膳房’。到了吃饭的时间，……由几十名穿戴齐整的太监们组成的队伍，抬着大小七张膳桌，捧着几十个绘有金龙的朱漆盒，浩浩荡荡，直奔养心殿而来……平日菜肴两桌，冬天另设一桌火锅，此外有各种点心、米膳、粥品三桌，咸菜一小桌……这些菜肴经过种种手续摆上来之后，除了表示排场之外，并无任何用处……我每餐实际吃的是太后送的菜肴，太后死后由四位太妃接着送。因为太后太妃们都有各自的膳房，而且用的都是高级厨师，做的菜肴味美可口，每餐总有二十来样，这是放在我面前的菜。御膳房做的都远远摆在一边，不过做个样子而已。”溥仪回忆的，基本上是清帝逊位后留居紫禁城时的情况，较“乾嘉盛世”时皇帝的饮食逊色多了。请看从清宫里保存的《膳底档》中抄录的乾隆皇帝的一顿正餐：

“乾隆三十年正月十六日，卯初二刻，请驾伺候，冰糖炖燕窝一品，用春寿宝盖钟盖。

“卯正一刻，养心殿东暖阁进早膳，用填漆花膳桌摆：燕窝红白鸭子南鲜热锅一品，酒炖肉炖豆腐一品（五福珞琅碗），清蒸鸭子糊猪肉鹿尾攒盘一品，竹节卷小馒首一品（黄盘）。舒妃、颖妃、愉妃、豫妃进菜四品，饽

饽二品，珐琅葵花盒小菜一品，珐琅银碟小菜四品。随送面一品（系里边伺候），老米水膳一品（汤膳碗五谷丰登珐琅碗金钟盖）。额食四桌：二号黄碗菜四品，羊肉丝一品（五福碗），奶子八品，共十三品一桌；饽饽十五品一桌；盘肉八品一桌；羊肉二方一桌。上进毕，赏舒妃等位祭神糕一品、盒子一品、包子一品、小饽饽一品、热锅一品、攒盒肉一品、菜三品。”另外，每日还有点心小吃。

清朝末期，膳食上最奢侈的当属慈禧太后。她一日的饭费，不仅远远超过光绪皇帝，甚至连最会吃喝玩乐的乾隆皇帝也难与她相匹。慈禧晚年，令御医们配制各种滋补药膳，对后人制做药膳影响颇大。

帝后们食用的大米，既有各地的“贡米”，也有京西玉泉山附近及北京南苑等地产的“御米”。据说清康熙皇帝曾在中南海的丰泽园选育出一种质量极佳的水稻，米粒带红色，常供宫内食用。

帝后们食用的山珍海味，多由各地进贡而来。地方官们竭力搜寻各种珍异食物，以供皇室使用。东北的熊掌、“飞龙”，镇江的鲥鱼，南方的荔枝等，常常要通过驿站，飞马传送至京城。

一般的蔬菜，多由京郊的菜农供给。菜农们园艺水平很高。《五杂俎》里记载：“京师大内进御，每以非时之物为珍，元旦有牡丹花，有新瓜……盖置坑中，温火逼之使然。”就是说，菜农们很早就会使用温室，超越季节培植果蔬，以供皇室不时之需。

宫廷里需用的牛乳、牛羊肉由专门的机构“庆丰司”提供。

另外，值得一说的是元明清历代的帝王们，专门饮用玉泉山的玉泉水。京西的玉泉山离紫禁城数十里远，皇家每日都要用新鲜的水，因此，每日都要用数十辆水车排成长长的队伍，在天亮以前把水运到紫禁城里，以供一天之需。

二、岁时食制

宫廷里也过四时八节，其中最隆重的节日要属新春元旦（春节）、元宵节、端午节、中秋节和冬至节。

皇家过年最热闹的是除夕这天。皇帝一家平日里是难得在一起用膳的。只有年节，才特许后妃们陪宴。除夕之晨，皇帝与皇后、妃嫔们在重华宫共进早膳。早膳一般有拉拉（黄米饭）、饽饽、年糕等，花样多至十品到二十品，但这不是正式的除夕大宴。除夕团圆年饭要于申正（下午4时）在保和殿或乾清宫举行。家宴上备办的烹饪原料主要是满族传统食物。如在清宫的膳食档案中记有乾隆四十九年举办除夕筵宴中所用的物料的数额，其中乾隆皇帝御桌酒宴所用的物料数额为：猪肉65斤，肥鸭1只，菜鸭3只，肥鸡3只，菜鸡7只，猪肘子3个，猪肚2个，小肚子8个，饅子15根，野猪肉25斤，关东鹅5只，羊肉20斤，鹿肉15斤，野鸡6只，鱼20斤，鹿尾4个，大小猪肠各3根。另外，制点心用白面5斤4两，白糖6两。这些物料大多是“关东”所产，反映出满族的固有食俗。在年除夕这样的环境下，品尝故乡风味，反映了皇家在进食上的心理。

除夕宴席上，皇帝的宴桌摆在正中，上边共摆八路膳品。据记载，乾隆四十一年，除果盒外，全桌八路共摆膳六十三品。在膳桌东边，还要摆奶子等点心及南小菜、清酱、酱三样、老腌菜等四品菜。靠近皇帝跟前，左面摆金匙、叉子，右面摆羹匙、筷子，正面摆筷套、手布和纸花。后妃们的陪宴宴桌分左右两排，设在皇帝宴桌的左前方和右前方。后妃尊卑有别，使用的

餐具亦有差别，陪桌上仅设点心和小菜。

未初二刻，皇帝在乐声中升座，接着皇后等依次入宴。先给皇帝上汤膳。待皇帝汤膳盒盖拿出宫后，方给后妃上汤膳。上奶茶的次序也是如此。茶桌撤下后，“转宴大席”开始。所谓转宴大席，就是将宴席上的各类膳品、陈设（花瓶、筷子、叉子、果盒除外），从皇帝桌前开始，在陪桌上转一遍，意为全家共同享用。转宴之后，摆酒宴。

皇帝酒膳一桌分五路共四十品，后妃酒膳每桌十五品。

皇帝在丹升大东乐声中进第一杯酒，后妃接次一一进酒。酒后进果茶，接着后妃起座，皇帝离宴，祝颂之乐奏起，家宴始告结束。

清末时，皇帝在除夕这天，早膳和晚膳各加添安膳一桌，每桌之菜多达数十品。

正月初一的早晨，皇帝在接受百官朝贺之后，多在保和殿赐众王公大臣饭，午后则在太和门外大宴群臣。

宴会十分隆重，伴有礼乐歌舞。群臣在跪拜山呼之后，入席分享皇帝的恩泽。

中秋节慈禧太后以前，宫中过中秋节并无特殊之处，一般是在天香亭（一说是乾清宫），有时在承德避暑山庄的烟波致爽院中，设祭桌。祭品为月华糕（即月饼，因“饼”与“病”音近，故改称月华糕）及各种时鲜瓜果。月饼码成塔状，上小下大。垫底之饼直径逾70厘米，上面装饰着广寒宫、月桂图案，造型精美。顶端的小月饼皇帝要赏给宠爱的妃嫔，馅心绵软的敖尔希哈（奶饼子）月饼，皇帝要敬奉给皇太后。大月饼多切碎后分赏给众臣子。

慈禧以母后身份掌国，月亮又名太阴星，正应在慈禧身上。而此时的北京，又处在最美好的季节，故慈禧便借中秋佳节，尽情享受。光绪年间，颐和园修造完毕，慈禧长期居留于此，祭月便在这里举行。

每年从八月十四日起，便在排云殿外设“夜明幄”一座，内设“夜明之神位”，饰以月白的云缎。所设之供品与从前在宫中一样。15日晚，由慈禧主祭，光绪皇帝与隆裕皇后率领众妃嫔、王公、大臣、福晋、命妇随祭。祭毕，慈禧亲手将切好的月饼分赐光绪诸人。最后慈禧及帝后分乘船只在昆明湖上泛舟饮宴，乐舟上奏着十番乐。湖面上万盏湖灯与月光交辉，水天一色，使人如临仙境。

冬至又称长至节。旧时很重视这个节日，认为这是新年伊始。《礼记》：“郊之祭也，迎长日至也。”清代宫中庆祝长至节是在冬至的次日。有时要在太和门外搭起凉棚，棚内生炭火，皇帝在这里大宴群臣，故名“凉棚宴”。皇帝坐大殿之中，群臣席地坐于凉棚下的棕毡之上。天气严寒，赴宴者亦十分辛苦，经过一道道繁琐的礼节，宴会始告结束。

腊八腊月初八过腊八。相传这天是佛祖释迦牟尼成佛之日，古代的寺院这天都用米和蔬果煮粥。清宫中这天也吃腊八粥。《光绪顺天府志》记载：“腊八粥，一名八宝粥，每岁腊八日，雍和宫熬粥，定制，派大臣监视，盖供上膳焉。其粥用粳米杂果品和糖而熬。”宫廷用粥为什么要委托雍和宫的喇嘛们煮？这是因为佛门向来有煮腊八粥的传统，煮得好是不用说了。再者，由喇嘛供奉粥食，自然是给予黄教的极大荣誉。据说熬制此粥，使用一口大铜锅，一次可熬制数石米。

腊月二十三日皇帝要在坤宁宫、御膳房、御茶膳房的灶神牌位前设供祭灶。供品要用黄羊。《燕京岁时记》：“二十三日祭灶，古用黄羊，近闻

内廷尚用之。”祭灶后，热闹非凡的新年活动又开始了。

三、信仰食制

清室崇信萨满教。清宫中的祭祀活动是满族的固有习俗，其祭祀礼仪和祭品供献均遵循祖先旧制。“坤宁宫每日祭神，及春秋立竿大祭，皆依昔年盛京清宁宫旧制。”（《养吉斋丛录》）在清宫中，每年的祭祀活动是很频繁的，除坤宁宫每日祭神及春秋大祭外，还有新年大祭、四季祭、太阳祭、佛堂祭、天坛大祭、太阴祭、祭祖、祭田苗神、祭马等等。这些祭祀中的祭品供献不仅体现了满族的传统食俗，也与清宫御膳有密切关系。

坤宁宫祭神 坤宁宫是皇帝平日祭神的主要场所。每日祭两次，分为朝祭和夕祭。朝祭在寅时或卯时（视昼日长短而定），夕祭在未时或申时。猪为主要祭品，每日用猪两只。朝祭除用猪外，还用糕（用黄豆面、粟米面制成）和净水。夕祭时要撤去灯火，故有“背灯祭”之说。祭祀用猪，宰杀后，先用大锅煮熟，再供奉在神坛前。皇帝、皇后行礼毕，撤下祭肉，由皇帝、皇后和在场的臣子们分食，叫食“背灯肉”。

祭祀用的猪，要求毛色纯黑，无杂毛，膘肥肉厚的猪肉被称为“神肉”（福肉）。杀猪时，给猪耳内灌黄酒而引起的叫声，被当做吉祥之声。用白水煮制后，先祭神，然后人吃。事实上，这福肉皇帝、皇后很少吃，一般都是由大臣、侍卫分食。照例，早间的敬神肉不准带出殿门，谓之“不留神意”。

祭万历太后 这个掌故出于明朝万历年间，清太祖在攻打抚宁时，为明兵俘虏，囚于狱中。后来，经贿赂求得万历太后的格外恩典，方出狱。故清廷以此为报，于清宫紫禁城东北场设小屋三椽，供万历太后神牌，俗称为“万历妈妈”。

祭万历太后所煮白肉的老汁，史籍中称有200年之久，虽有夸大之嫌，但汤汁浓香味醇确是事实。煮成的白肉由大门侍卫们各解佩刀割而食之。

祭陵 清代皇陵集中于四个地方。按清制，皇帝亲来谒陵时，要行“大飨礼”。平岁清明、中元、冬至、岁暮有四大祭，每月朔（初一）、望（十五）两次举行小祭。大祭用牛一、羊二、豕一。康熙三年易豕为羊。除牛羊外，还要用糕点、果品、茶酒、菜蔬等二三十种。

四、礼仪食制

皇家平日的饮食活动，时时处处都遵照一定的礼仪进行。若逢皇帝大婚、新皇登基或“国丧”等，其形式更为隆重。

皇家的喜庆婚丧、招待外邦使臣和各藩王大臣，皆由光禄寺主持。其饮宴皆有一定的规定：

光禄寺举办的“满席”，共分六等。一等席用面120斤，席上有玉露霜方酥夹馅各4盘，白蜜印子、鸡蛋印子各1盘，黄、白点子松饼各2盘，合图例大饽饽6盘，小饽饽2盘，红、白饽子3盘，干果12盘，鲜果6盘，砖盐1碟。其陈设计高1尺5寸（折合公制0.5米），每桌银价8两，一般用于皇帝、皇后死后随筵。二等席用面100斤。席上有玉露霜2盘，绿印子、鸡蛋印子各1盘，方酥翻馅饼各4盘，白蜜印子、黄白点子松饼各2盘，饽饽以下与一等席同。其陈设计高1尺4寸（折合公制0.42米），每桌银价7两2钱3分4厘，一般用于皇贵妃死后随筵。三等席用面亦为100斤，席上无黄、白点子松饼，另有四色印子4盘，福祿马4盘，鸳鸯瓜子4盘，其它与一等席同。其陈设计高1尺3寸（折合公制为0.39米），每桌银价5两4钱4分。一般用于贵妃、妃、嫔死后随筵。四等席用面60斤，方酥以下，大

体与三等席同。其陈设计高 1 尺 3 寸（折合公制为 0.39 米）。每桌银价 4 两 4 钱 4 分。主要用于元旦、万春节、皇帝大婚、大军凯旋，公主或郡主成婚等筵宴以及贵人死后的随筵等。五等席用面 40 斤，方酥以下大体与四等席同。其陈设计高 1 尺 1 寸（折合公制为 0.37 米）。每桌银价 3 两 3 钱 3 分，用于赐宴朝鲜进贡的正、副使臣，西藏达赖喇嘛和班禅额尔德尼的贡使、除夕赐下嫁外藩的公主及蒙古王公、台吉等的饌宴。六等席用面 20 斤，无方酥夹馅、四色印子、鸡蛋印子，其余与五等席同。其陈设计高 1 尺（折合公制 0.33 米）。每桌银价 2 两 2 钱 6 分。用于赐宴经筵讲书，衍圣公来朝，越南、琉球、暹罗（今泰国）、缅甸、苏禄（今菲律宾的苏禄群岛）、南掌（今老挝）等国来朝进贡的使臣。

汉席自一等至三等，又有上席、中席之分。其品种主要是各类荤素菜肴。以至后来人们视清宫的“满席”和“汉席”所具备的特色一向有“满点汉菜”之称。

清宫中，妃子产下皇子，更有额外的优待。档案记载，慈禧在产下载淳（即后来的同治皇帝）后，“总管史进忠等为懿妃遇喜而每日增添粳米、碎粳米、红粳米、碎红粳米、老黄米、碎老黄米、小米、凉谷米。此 8 样米，每样 7 合 5 勺，芝麻 4 合，鸡蛋 20 个，自今日得给至小满月（产后 12 天为小满月）之日。”皇子的奶妈也受优待：“嬷嬷一人，每日用鸭子半只，或肘子、肺头轮流食用。”

第 三 章 市 区 食 风

旧北京的居民贫富悬殊，饮食上差别很大。官僚、巨商们居住的大宅门里，吃喝极为讲究；而一般市民，大多是饥一顿、饱一顿，终年以棒子面（即玉米面）窝窝头就咸菜度日。1949年以后，北京人的饮食才发生了巨变。

来京定居的人超过了原有居民，饮食习俗日趋复杂，除了少数节日有特定的食俗外，日常饮食、节假日饮食皆是各随其好，没有任何统一的“规格”。一般来说，居民之间的饮食水平差距不大。大米的消费量比例逐年增大，尤其喜食质量上好的圆粒大米；棒子面成了饮食中的点缀。一年四季，蔬菜、鱼、肉供应充足。

本章记述的饮食风俗以传统的风俗为主。

一、日常食俗

北京人日食三餐，以午、晚为主。早饭称早点，或去早点铺购买，或在家吃头天的剩饭。旧时大宅门里的早点多由指定的早点铺子送早点上门，品种也是市面上常见的烧饼、炸糕、粳米粥之类。有地位的人家认为油饼是大路货，是不吃的。

从前的下层市民，很少吃到大米和白面，午、晚饭的主食主要是窝窝头或菜团子、“贴饼子”（即一面焦黄的玉米面饼子）。经济条件好的，能吃到机米（糙米）饭，吃粥（又有大米粥、小米粥、高粱米粥、绿豆粥、玉米面粥之分）或热汤面（有白面或杂面之别）。菜肴多是用萝卜、白菜、土豆、西红柿熬菜或生拌黄瓜、拌白菜心、拌萝卜丝等凉菜，也有以酱豆腐、臭豆腐（腐乳）、韭花酱、芝麻酱、辣椒糊及咸菜佐食的。极少吃炒菜。即便吃炒菜，也多素炒。

近几十年的情况则大不一样了。煤气灶基本普及后，做饭也省事多了，尤其是收入增加了，市民们有条件提高日常饮食水平。就大多数人来说，早晨或去早点铺购买些早点，或干脆在自家里煮牛奶，煮鸡蛋，煮挂面，或煮点咖啡，吃点面包。因为双职工都要上班，午饭以简便、省事、省时为主，或在单位食堂吃，或买成品、半成品主食（如馒头、花卷、包子、烙饼、面条等）来家稍稍加工，再做两个菜，配个汤。吃过饭又急急去上班、上学。只有到晚上，下班之后，才有较充裕的时间整治晚餐。所以一天饮食的重点是在晚餐。近些年，家庭主妇们，包括不少男同志，喜欢研究烹调技术，烹、炒、熘、炸，做出十来个菜，也非什么难事。现今北京人的餐桌上，主、副食可谓中西结合，南北风味俱全，西式冷餐已进入不少家庭。因为怕肥胖和营养过剩，人们喜食瘦肉，一些人，特别是老年人已在提倡素食。

市区较有代表性的主食品种和副食品种如下：

窝窝头 也称窝头，为旧北京劳动人民的主食品种，用玉米面或糜子面加少量“起子”（即小苏打）或食碱蒸成，因底部有凹窝得名。花样很多：加枣儿蒸制叫枣窝头，调入红糖的称糖窝头，加入葱和盐的称咸窝头。现在，有些人为了调换口味，偶尔也吃些窝头。

菜团子 用玉米面做皮，包上调好的菜馅入笼蒸成。

烙饼 分发面和死面（不经发酵的面团）两类。面可硬可软，饼可薄可厚。死面饼，在面剂上抹油、盐（也有放芝麻酱、红糖的），烙出饼来层多，又称千层饼。

饺子 北京人的待客饭。馅分荤素两种。荤馅以猪、羊肉为主，老北京

人不吃鱼馅饺子。素馅以白菜或韭菜为多，萝卜、豆角、茄子、柿子椒等也可。包好的饺子，水煮的称水饺，入笼蒸熟称蒸饺，以油煎熟称“锅贴”，先蒸熟再煎制者叫“蒸呵炸”（“蒸食炸”）。

包子种类也不少，采用发面，包荤馅或素馅。若擀成大皮，摊放馅料卷起来，切段或不切段，上屉蒸熟，北京人称之为“懒笼”。若包以豆沙馅，呈半球形，则称豆包；包糖馅则称糖包，糖包多包成三角形，故又多称为糖三角。

面条 分切面和抻面两种。现在家庭很少自己擀制面条了，多从粮店购买加工好的切面（有湿、干两种），极为方便。抻面是将饧好的软面团揉成条后，再抻拉入锅煮制，面条比专业厨师抻制的粗得多，但吃起来筋道。将调料直接加在煮面的汤水中，连汤食用，叫热汤面。捞面以炸酱或打卤佐食者，称为炸酱面、卤面等。

副食蔬菜中，秋冬季节以大白菜为主。大白菜秋末冬初收获。对于冬春季缺蔬菜的北京人来说，大白菜是绝不可少的。大白菜除鲜食外，还能渍成酸菜，保留到春天食用。北京人冬季常食的蔬菜还有萝卜、胡萝卜、菠菜。冬季也有黄瓜，但价格昂贵。《学圃余疏》上说：“王瓜（按：即黄瓜），出燕京者最佳，种之火室中，逼生花叶，二月初即结小实。”《帝京景物略》记载，明代“元日进椿芽、黄瓜……一芽一瓜，几半千钱”。现代郊区暖棚生产蔬菜，价格虽贵些，但一般市民均能购到所需鲜菜。北京夏秋两季，西红柿、扁豆、茄子、柿子椒、元白菜、冬瓜等几十种蔬菜相继应市，产量颇丰。近些年，南方的生菜、莴菜、榨菜、茭白、苔菜等几十种蔬菜也引种成功，北京人的蔬菜供应更充足了。也有不少人喜食咸菜或酱。如水疙瘩（腌芥菜头）、腌雪里蕻、腌萝卜、酱疙瘩、酱萝卜、酱黄瓜、酱柿子椒、酱茄包、八宝酱菜等。此外还喜食酱豆腐（腐乳）、臭豆腐、豆腐干、豆腐丝等。过去前门外延寿寺街王致和的臭豆腐誉满京城。

北京特有的家常菜有炒麻豆腐、素咸什、白菜芥末墩儿、炒疙瘩丝儿、炒雪里蕻等。

炒麻豆腐 麻豆腐原是粉坊里的一种副产品，呈绿色糊状，略酸。炒时多用羊油，下干辣椒段炸一下，放入青豆嘴儿（用水泡至刚出芽儿的大青豆）、胡萝卜丁，翻炒后倒入麻豆腐，炒透即成。此菜红、黄、绿相间，煞是好看。

素咸什 用鲜姜丝、胡萝卜丝、笋丝、干豆腐丝、酱黄瓜丝同炒，放糖少许，撒上熟芝麻盐，出锅时放些香菜即可。

白菜芥末墩儿 将大白菜去老帮儿和菜头切段，用沸水余焖一下，趁热撒上盐、白糖、芥末面，逐层码严，浇上米醋，趁热焐严，二至三日后即可取食。

炒疙瘩丝儿 把腌制的芥菜头切成细丝儿，掺上青豆嘴儿一起炒制。

炒雪里蕻 将腌雪里蕻切成小段，与青豆嘴儿炒制，或与肉丝儿一起炒，也颇有风味儿。

总的来说，北京市民由于经济条件不一样，口味也杂，很难举出更多的典型家常菜。但有一点是共同的，即口味偏咸鲜，讲究浓厚、烂熟。饭店供应的京式菜，注重吊汤和使用淀粉，烹调方法可以概括为爆、炒、烧、燎、煮、炸、熘、烩、烤、涮、蒸、扒、熨、焖、煨、煎、糟、卤、拌、余 20 个字。

北京的小吃也博采各地的精华，并形成了自己独特的风味。据统计，旧

时北京的小吃多达 200 余种，且价格便宜，故与一般平民最接近。即使深居宫中的帝后，也不时以品尝各种小吃为快。清人的《都门竹枝词》写道：“日斜戏散归何处？宴乐居同六和居，三大钱儿卖好花，切糕鬼腿（即油条）闹喳喳。清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶，凉果炸糕聒耳多，吊炉烧饼艾窝窝。叉子火烧刚买得，又听硬面叫饽饽。稍麦（烧麦）馄饨列满盘，新添挂粉好汤圆。爆肚抽肝香灌肠，木樨黄花片儿汤。”可见远在清代，小吃就已相当丰富了。

北京的面食小吃，不少是用杂粮制成的，如江米面（即糯米面）、绿豆面、黄米面、玉米面、小米面、荞麦面、大麦、红小豆等。经营小吃者，过去多为贫苦的汉民和回民，或肩挑推车沿街叫卖，或摆摊于市场庙会、街头巷尾。他们有一定的叫卖声，抑扬顿挫，声声入耳；或打击响器，也有一定的音乐节奏，让人一听，便知是卖什么的。那些逛大街赶庙会的人们，碰到各色小吃，顺便看看，买点尝尝，花钱不多，图个新鲜，并不饱餐。

过去北京的庙会实际多为集市，是各色小吃最集中的地方。有的定期举行，有的固定在某个节日。如东城的隆福寺庙会每月逢九、十开市；土地庙庙会逢三举行；逢五、六则是白塔寺庙会。也有每年固定在某个时间举行的，如厂甸、大钟寺、雍和宫、蟠桃宫庙会等。

除庙会外，平日小吃最集中的地方就是东安市场、鼓楼、天桥、前门外的门框胡同。

解放前，天桥小吃经营品种之多可谓北京之冠。有人粗略统计，仅小饭店就有 50 多家，各种食摊 150 多个，这些食摊，兼营早点的少。因一般工人店员平时连棒子面粥还喝不饱肚皮，哪有钱买早点吃？住在鸡毛小店的穷汉，一清早起来就到“人市”（出卖劳动力的市场）上找活儿干去了，哪里还想到吃早点？上午过了 10 点钟，游人渐多，小吃摊子也一个个摆出来；一套锅灶炊具，一块案板，一条长板凳就齐了。小吃摊大多以家庭为单位：父子摊、夫妻摊、母子摊、叔侄摊等。往往两个摊子相互依赖，如卖豆汁的与卖烧饼的相邻，卖五香牛肉的与卖酒的在一起。为了抢生意，摊主在品种上千方百计花样翻新，招徕顾客。经过长时间经营，天桥一带形成了独具特色的小吃。有些经营好的则出了名。象石润经营爆肚，人称“爆肚石”；舒永利经营豆汁，人称“豆汁舒”；李万元经营盆儿糕，人称“盆糕李”等。

旧北京的小吃还有个重要特点，就是随着时辰季节的不同而更换品种。就一天来说，清晨最早出来的是卖硬面饽饽的，接着是提小篮卖烧饼、火烧、大麻花。太阳露头时，街头巷尾已摆上了卖杏仁茶、豆腐脑、面茶、炸丸子的摊子，卖油饼、油条的摊子也到处可见。稍讲究点的人，则要到早点铺中去吃：要一碗豆浆，来两套“烧饼馓子”就满好了。待清晨上班的人们走了，街巷里则是老人和孩子的天下，串街的小贩，或推车或挑担或挎篮，开始做这部分人的生意：卖五香烂蚕豆、云豆饼、豌豆饼等。午后常常卖江米藕、切糕、扒糕、绿豆丸子、老豆腐等。豆汁儿整天有供应，一般是日落之后卖生豆汁儿，供家庭主妇采购。晚饭后卖熟驴肉、羊头肉、五香牛蹄筋的多。隆冬深夜，卖心里美大萝卜的点着电石灯，沿街叫喊：“萝卜，赛过梨啊！”盛夏之日，太阳未落山就出现了推车叫卖冰激淋、酸梅汁、果子干、雪花酪的，一只手里两个叠在一起的铜盅，叮铃铃地响。

一年四季，季节不同，出售的小吃也不同。春季卖豌豆黄、驴打滚、艾窝窝、炸三角、炸回头、果子干；盛夏卖杏仁豆腐、奶酪、冰镇酸梅汤、漏

鱼、扒糕、切糕等；金秋到来，市场上就出现了江米甜酒、栗子糕、八宝莲子粥、蜜麻花等；隆冬则是多卖面茶、热腾腾的盆儿糕、白水羊头夹烧饼、煎灌肠、羊肉杂面、烤白薯等，给人驱寒送暖。

50年代后期，许多小吃几乎濒于绝迹，沿街叫卖的没有了，风味也多有丧失。但是近些年来，不少小吃品种又逐渐恢复起来。下面介绍几种常见的风味小吃：

艾窝窝 多由回民小贩卖，吆喝声为“冰糖馅的艾窝窝！”此品用熟江米面和熟江米饭揉合制皮，用澄沙、金糕条、熟芝麻、白糖等制馅，形似小馒头，甜香味美。有竹枝词唱道：“白黏江米入锅蒸，什锦馅儿粉面搓，浑似汤圆不待煮，清真唤作艾窝窝。”可知艾窝窝是北京地区回民的传统小吃。

豌豆黄 将豌豆煮熟去皮，加糖炒制，入模具中冷凝成深黄色糕状物，食时切成小块。此品质地细腻，绵软爽口，具有浓郁的豌豆香味。原是民间小吃，后被引进宫中，成为著名的宫廷小吃之一。

小窝头 用精细的玉米粉加黄豆粉、白糖等，用手捏成枣子般大的窝头，入笼蒸熟。此品上尖下圆，底有小洞，内外壁光滑滋润，精巧别致。据说当年慈禧在八国联军侵华时逃难途中，吃到民间的玉米面窝头，回宫后命御膳房仿制，故清宫中留下了这种小点心。

豆面糕 用黄米面（黍子米面）和成面团，蒸熟后放在炒熟的细黄豆面上擀成片，卷入豆沙馅，再切成段，撒上芝麻、桂花糖食用。因面卷外粘有厚厚的一层豆面，形似粘满黄土的驴子，故一般人称之为“驴打滚”。

扒糕 用荞面粉和成面团，用手拍成直径约5厘米大的圆饼，入笼蒸熟，取出后用冷水浸泡。食时切成小条，蘸芝麻酱、蒜泥、酱油、醋、黄瓜丝、香菜末、辣椒油等调料吃，是北京消夏的美食。

甑儿糕 制作者备有火炉和水锅。一般是铜制小蒸锅，蒸屉系一木模，其形似甑（小花盆状），底是活的，中间凹下。制做时凹底内放少许大米面，加糖少许，再用大米面将凹处填平，上撒青红丝、玫瑰、瓜子仁等果料，加盖蒸熟。熟后将木模放短棍上顶出。北京人有“甑儿糕上笼——一屉顶一屉”的歌后语。此糕由上边看是六角形的，底部却是圆的，很小，一口可吃一个。旧时多为儿童零食，近二三十年很少见。

栗子糕 将煮熟的栗子捣碎过罗，再揉匀成泥，做成糕状，中间夹有澄沙馅及金糕片，上覆青梅、瓜子仁、金糕条饰成的图案。吃时切成小方块，浇上糖汁。此糕共分五层，上中下为黄色栗子泥，中间夹有红褐两色（红色的金糕和褐色的澄沙），色浓重艳丽，宜秋冬食用。

焦圈 据说是从清宫中传出的油炸食品。亦称馓子、麻花、油炸鬼（过去北京的东、西、南、北城叫法不一），刚出锅的最好吃，又香又脆。原料为面粉、盐、碱、矾，先做成面坯，逐个炸制成手镯形焦黄的圆圈。此品耐存放，七八天后仍能保持其脆性。过去北京人吃焦圈都放在芝麻烧饼里夹着吃，合称“一套”。

炸三角 做时先用猪肉皮、肉丁等煮成肉皮冻，放入青韭段拌成馅。把圆面片（直径约16厘米）对切成两半，呈半圆形，先把底边两角相对粘在一起，呈圆锥形，装入25克馅，封住口，使成三角形，入油炸制即成。其皮焦脆，馅成稀糊状。热吃时，先将皮上扎几个眼儿，使热气放出，以免烫嘴。

炸回头 将牛肉剁碎，加黄酱、姜汁、韭茸末等调制成馅，用白面皮包制成饺子状，再把两角相对弯回到中间，捏在一起即“回头”。入油中炸制，

皮呈金黄色。是北京传统风味小吃之一。

薄脆形似油饼，然而比油饼薄得多，似纸一样，个儿也比油饼大，用料与做焦圈的面同，成品呈棕黄色，既薄又脆，又酥又香。

灌肠明代就有这种小吃。原系在猪肠内灌制淀粉、红曲水及各种香料，煮熟后切片，放铁铛中用猪油煎制，吃时浇以盐水蒜汁。后改用淀粉加红曲粉水调制，蒸成细圆柱形，然后取出切片，以猪油煎之，仍称“煎灌肠”。过去多在市场或庙会上出售，小贩手拿铁铲，边煎边吆喝：“焦哦——灌肠！”茶汤旧时多由小贩沿街叫卖，一副担子，一头是一个木箱子，内装调料；另一头是一个热腾腾的紫铜大茶壶，有半米多高。壶是双层的，外层装水，里层烧木炭。吃时，把加工好的熟糜子面放入小碗中，加少许水调匀，加白糖，用滚烫的壶水冲成糊状。此品多在春秋与初夏时卖。

豆汁儿这是北京的特有食品，《燕都小食品杂咏》记载：“豆汁即绿豆粉浆也，其色灰绿，其味苦酸。”系用绿豆粉浆发酵而成，是粉坊的副产品，食时煮沸熬熟即成。喝豆汁儿要配以辣咸菜丝儿，酸溜溜、辣丝丝，喝到口中，后味转甜。初喝的人很不习惯，待习惯后则成瘾。豆汁儿营养丰富，有增食欲、助消化、软化血管的作用，故离京多年的老北京，仍念念不忘喝豆汁儿。

炒肝儿实为烩肥肠，并不需要“炒”。前人打油诗云：“稠浓汁里煮肥肠，交易公平论块尝，谚语流传猪八戒，一声过市炒肝香。”沿街叫卖的小贩则喊：“炒肝儿，香烂哪！”最早的炒肝儿是用猪心、肝、肺、肠煮制，不勾芡，当时流传这样一句俚语：“炒肝不勾芡——熬心熬肺。”现已改为勾芡，而免去了心、肺，只选用肝尖、肥肠。做法是将煮熟切好的肝片、猪肠倒入沸水锅中，下入酱油、蒜泥、高汤等，勾芡后烩制而成。汁水晶透，味道醇厚，与烧饼、包子同吃最佳。

羊头肉又称白水羊头，旧时多由回民卖。其做法是将羊头入白水煮，加花椒、大料等佐料（不加酱油等有色调料），煮熟后捞出，剔下丰头肉，晾凉后切成大薄片，撒上五香细盐食用，脆嫩不膻。旧时的小贩，卖羊头肉的同时还带卖熟羊眼及羊蹄儿。

羊双肠又称“霜肠”。做法是将洗净的羊肠内灌入羊血、羊脑，入锅中煮熟，再经卤汤煨煮。食时切段，加香菜、辣椒汁。小贩的吆喝声为：“肺叶儿呀——羊肚儿！”

奶酪又称“醍醐”、“乳酪”、“羊酪”、“牛酥酪”。是用鲜牛、羊奶加白糖为主料制成的半凝固食品，呈冻子状，乳白滑腻，入口即化。据说这种食品是从北方游牧民族那里传来的，在北京“落户”已有几百年历史了。开始只作为夏日冷食出现于街头，后来则常年有出售。《都门纪略》中写道：“闲向街头啖一瓯，琼浆满饮润枯喉，觉来下咽如脂滑，寒沁心脾爽似秋。”赞美此品香甜、清凉、爽奶酪有很多种类。在酪里加上山楂，称山楂酪，呈红色；加进甜杏仁，称杏仁酪，色白如雪；也有放进各种瓜子仁的，称八宝酪。奶酪用碗盛着，放木桶中，用冰块镇着，甜酸凉爽。旧时卖奶酪的小贩还要带卖奶卷和酪干。久食奶酪的人说它：“饥者甘食，渴者甘饮，内以养寿，外以养神。”

酸梅汤用酸梅（乌梅）或去核青杏加糖煮熟，晾凉后滤去渣子，调进玫瑰、木樨或桂花，放冰镇着。颜色呈淡黄（水晶蜜色）。旧时，每年立夏后，“冰镇梅汤”四个字的横幅象酒家的帘子一样在干鲜果店的门口迎风招

展。卖酸梅汤的往往兼卖果子干，有的小贩口中还要唱道：“又解渴，又带凉，又加玫瑰又加糖，不信您就弄碗来尝。”

苏造肉是北京著名传统小吃。传说始于苏州民间，在清乾隆皇帝下江南时，被带回京，遂成为宫廷小吃。至于如何流传到京都民间，还有一段故事。过去皇帝上朝，百官要在天亮时去到宫里，腹中未免饥饿，时间一长，太监们就勾结几个小苏拉（宫中打杂役的）在隆宗门外摆几个摊子卖早点（有的说是在东华门外设摊），供上朝的老爷们吃。除了卖炒肝、杏仁茶、吊炉烧饼等小吃外，还有苏造肉。溥仪出宫后，苏造肉的制法则传到了什刹海——荷花市场的小摊上。其制法是把用调料煮好的猪肉、肝、肺、心、肠、肚、炸豆腐片、火烧切成一碗，用漏勺盛着，浸入苏造汤（热卤汤）中，反复烫几次，放入碗里，浇上热卤汤，趁热食用。

在饮料上，过去北京市民主要是喝茶（特别嗜好花茶），极贫困者喝白水。过去的旗人（指原属满汉八旗的人家），最讲喝茶，闲着没事儿就要到茶馆中坐着喝茶，边喝边聊，高兴了再唱上几句。《京都竹枝词》云：“小帽长衫着体新，纷纷街上步芳尘。闲来三五茶坊坐，半是曾登土版人。”注曰：“内城旗员于差使完后，便易便服，约朋友，茶馆闲谈，此风由来久矣。”“汉族人很少涉足，多是八旗人士，虽官至三四品，亦厕身其间（茶馆），并提鸟笼，杂坐闲谈。”一般市民也酷爱喝茶。不分冬夏，早饭前定要喝几杯。老北京人认为，早晨不喝茶，不但一天没精神，而且连嘴也张不开。一般是用“水杓子”（直径大约10厘米的带把长铁筒）插放在火炉里烧水沏茶，也有上茶馆喝茶或自带茶叶到茶馆买开水冲茶喝的。

随着时代的发展，电冰箱等家用电器的普遍应用，近些年来，市民的饮料也丰富起来，除了喝茶外，咖啡、啤酒、香槟、汽水、可乐、各种果汁应有尽有。有客临门，任你选饮。冬季饮茶或咖啡更为惬意，在不少人家中，咖啡已代替了茶。

二、岁时食俗

北京市民一年之中，较重视的节日是元旦、春节、端午节和中秋节。

元旦近代由西方传来的节日，北京市民过此节没有固定的食俗，但因为此日要休息，一般家庭均要改善一下饮食。

春节是汉族传统的年节，也是一年中最隆重的节日。旧俗临近年关，街头有卖鲤鱼的。一般殷实之家均买鱼养在缸中，待到春节时上供用，图个“年年有余（鱼）”、“吉庆有余”。

北京过春节同各地风俗相近：节前扫房、蒸馒头、做年菜等。旧时大户人家（有钱有势之家）讲究馒头蒸够吃到正月十五。这种馒头不能蒸破皮，蒸好后放在大缸里冻起来。杀猪后，猪头、猪尾煮熟上供用。年菜要准备足，初五以前不再做新食。

按旧俗，除夕晚，照皇历规定的时辰迎神、送神，迎福、禄、寿、喜四神到位，点香上供。《燕京岁时记》云：“每届除夕，列长案于中庭，供以百分。百分者，乃诸天神圣之全图也。百分之前，陈设蜜供一层，苹果、干果、馒头、素菜、年糕各一层，谓之‘全供’。供上签以通草、八仙及石榴、元宝等，谓之‘供佛花’。及接神时，将百分焚化接递烧香，至灯节而止，谓之‘天地桌’。”此外，一般还供素煮饽饽（水饺）、馒头、炸豆腐、炸圪炸等，皆为素品，与市民多信佛有关。供祖宗则用荤品（例如猪肘子、猪头尾等）。

旧历正月初一要起五更，饮椒柏酒，煮食卅日夜里包好的饺子。信佛之家吃素水饺。有的人家在饺子里包小银毫或铜钱，以卜吉利，认为吃到者有福气。还有人用金银米（大米和小米）做年饭，里边掺有枣、栗、龙眼、柿饼等，以此上供，初五撤。有的家庭还要备一个“百事大吉盒儿”，内装柿饼、荔枝、桂圆、栗子、熟枣等，供初一这天食用；还有一种小盒，内装驴头肉，称“嚼鬼”（俗称驴为鬼）。吃后相互拜年。

初二接财神，供水饺、公鸡、活鲤鱼（捆以红线，放长盘中）、猪头、羊肉等。还有个说法是“初一饺子，初二面（面条），初三盒子（馅饼）往家转。”初三以后吃什么就没有定规了。

立春日称“打春”，吃春饼（一种极薄的白面饼）。旧时大户人家还要买“盒子菜”，内装熏肉、腊肉、酱肉、卤小肚、大肠、香肠、熏干、熏鸡等熟食。另配炒韭黄、炒肉丝、葱丝摊鸡蛋、炒豆芽菜、炒菠菜，用以卷春饼。买不起“盒子菜”者，则备蒜泥、甜面酱、摊鸡蛋、羊角葱之类，用春饼卷食，卷法似叠被窝。故俗语说：“立春了，炒盒菜，盖被窝。”即指此。是日，不论贫富，都讲吃生萝卜，谓之咬春，说是可以解春暍，除灾祛病。

元宵节也称灯节，此日吃江米（即糯米）元宵（汤圆）。据说当年窃国大盗袁世凯当上总统，又爬上了皇帝的宝座，下令改民国五年为“洪宪”元年。当时北京过灯节，街头多有卖桂花元宵的。对此袁大犯忌讳，认为元宵是“袁消”的谐音，于是下令禁止叫“元宵”。大家只好改称“汤圆”。民间因而留下一首歌谣：“大总统，洪宪年，正月十五卖汤圆……”是对袁世凯的讽刺。北京人还喜将元宵炸食。饭馆里为元宵节首先光临的顾客准备“报喜三元”，伙计将刚刚炸好的元宵擦一大盘，端到顾客面前，不早不晚，刚放桌上，最上面的一个炸元宵即“噗、噗、噗”连响三声，从裂口处冒出三股白气，故叫“报喜三元”，认为吃了它能瑞气呈祥。

端午节要吃江米小枣粽子。粽子多四角形，用苇叶包成。旧时还要喝雄黄酒，吃黑色桑椹。认为吃了桑椹夏天就不会误食苍蝇了。富裕之家要吃“五毒饽饽”（印有蝎、蛇、虾蟆、蜈蚣、蝎虎印记的面饼），悬蒲插艾，渍蒲酒。50年代以后，除了吃粽子外，别的食俗已少见。

中秋节一般都很重视，全家团聚，吃月饼。出嫁的女儿一定要在夫家过节。旧时以月饼、苹果、葡萄、西瓜、毛豆等供月。家庭自制“团圆饼”。即摊一层发面，铺一层果料（花生仁、核桃仁、蜜饯、小枣、桂花、青红丝及白糖），摊铺六七层后，制成一个大圆饼，蒸熟即成。如今北京人过中秋节，则都是购制现成的月饼。月饼有北京传统的月饼如自来红等，也有按广式、苏式配方制作的。

脂八即农历腊月初八，家家熬制腊八粥。有的原料多达20余种。大户人家喜用海淀六郎庄附近产的香米熬粥，香气能弥散到几十米外。腊八粥一般不放绿豆（绿豆性寒），也不放黄豆（黄豆不易煮烂）。旧时，清晨熬粥，全家都要食用，连家里养的猫、狗、鸡，也要喂些粥。认为此日不吃粥，将来会穷得连粥也喝不上。有的人家还把腊八粥冻起来，每天吃一点儿，一直吃到灯节前后。从前，腊八粥还相互馈赠，送者将粥盛在绿瓦盆中，粥面上用白糖、青红丝撒成寿、喜、福等字样。

北京人还喜欢在腊八这天泡制腊八醋（或称腊八蒜），即用去皮大蒜浸没在醋中，封存至春节。这种醋带有蒜的辣味，为吃饺子的好调料；蒜呈青

绿色，亦可佐餐。

腊月二十三 俗称过小年。此日祭灶。祭品有糖瓜、蜜供、糖饼等。甜品较多，据说是给灶王嘴上抹蜜，让他上天后再多说好话。现在这种习俗早已没有了，但吃糖瓜的食俗在有些家庭里还保留着。

三、信仰食俗

旧时，北京梨园界大都信佛，每年一过腊月廿三，家家开始准备年素菜，大多用胡萝卜、豆腐干、笋丝、面筋、香菜、生姜、黄花、木耳等做原料。常做的年菜有素咸什、素面筋鱼、素什锦、豆酱、白菜芥末墩儿、拌黄瓜干、酱黄瓜等十几道菜，做好后分别装坛，放冷屋子里收藏着，可以吃到正月初八九。到腊月卅日前，年菜定要办齐。正月初一到初九，要吃九天素食，不许杀生，锅里不下生米，但饺子是可以做的，叫“元宝下锅”，意为发财，取其吉利。从初一到初五，家中的剪刀、计都收藏起来，要给佛爷烧香，供五天素食。

填仓日 正月廿五日为“填仓日”。旧时，粮商米贩祭仓神。居民不祭，但要做好饭吃，谓之“打大填仓”。一般主食是烙饼，定要饱吃一顿。现已无此俗。

祭关羽 旧时阴历六月二十四日祭关羽，普通旗民家中要做白煮肉，在关羽的灵前一献，上完供后，则由家人分食。现已无此俗。

冬至 满族旗人举行祭天活动时要做白煮肉。用一口大锅，把整治干净的猪劈成两半放进锅里，加入清水及一些香料，使肉的脂肪都溶到了汤里，肉软烂而不腻。来的客人，不管认识与否，只要经过“道喜”之后就可以坐席大吃。吃白肉的佐料常见的是酸菜、腌韭菜末、酱油、醋等。还要喝酒，各人捧碗喝，依次轮饮，客人自己片肉自食，吃得越多主人越高兴；若连声高呼添肉，则主人必再三致敬称谢。据说饭量大的满人一顿能吃5公斤。主人并不陪食，只是巡视各座。客人食毕即走，不准谢，不准拭口，所谓享神饺徐，拭口认为是对神不敬。现在此俗早已没有了。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

家里来了客人，要洗刷茶具，给客人现沏新茶，倒旧茶给客人喝是极不礼貌的。讲究“茶要半，酒要满”。茶水不能倒满杯，七成则可，否则也是对客人不尊重。而且倒茶水时，壶嘴儿不能冲着客人。

旧时，大户人家留客人用饭，一般是到饭庄去叫饭，时间不长，伙什即用车送到，由于保温做得好，饭菜还是热的。来了贵客，则要到饭庄里吃。旧时宴请官长，或团体聚餐，或初交见面，需到大饭庄，以整桌之席饷之（若知己朋友则可不拘）。主人必先到，迎客人。客至奉茶敬烟，陪坐周旋，客齐入座。次序以左为上，右为次。上座之左为三座，次座之右为四座，以下类推。主人与首座相对，举杯邀饮。客起立，举杯致谢，就座后，且饮且餐。先上冷荤菜，后上热荤菜，继之以最贵重的菜肴。谚语云：“燕窝鱼翅卤鹌蛋，小炒点心果满盘，鱼盘鸭池酱卤菜。”这种菜一上，吃饭就到终席了。所有的菜都适合吃酒，但不能空着肚子吃酒，在上菜时要附带小点心。吃什么菜，配什么点心。每进一菜，主人必举杯劝饮酒，举筷动食。宴中饮酒猜拳或行酒令。饭毕略用茶，客人即向主人致谢而去。

一般人家，来了客人要请吃面条（神或擀），表示让客人长住下来。若客人在主人家留宿下来，主人则定要请客人吃顿饺子，以示热情。

旧时，北京人探亲访友要携带礼物，讲究送“京八件”，即“大八件”、“小八件”。这原是清朝皇室王族婚丧典礼及日常生活中必不可少的礼品和摆设，后来配方由御膳房传到民间。其主要成分是精白面、白糖、猪油、蜂蜜及各种果料籽仁。所谓“八件”，即八样点心，一般有麻饼、枣花、卷酥，有的刻上福、禄、寿、喜等不同字样。有圆形、桃形、正方形等，装在一个长方形纸板盒内。“小八件”是双份，十六件装在一个纸盒子里。过去，遇到女儿回娘家、给长辈拜年等，都要去糕点铺买一盒大八件提在手中，大方而漂亮。近二三十年来，北京人送礼只要提一个装满各色糕点的纸盒即可，或是再提一个装满各种应时水果的小柳条筐，上盖一方红纸，便可走亲访友。

2. 婚姻食俗

旧时订婚分小订和大订。小订指提亲后双方交换八子，确定姻亲关系，通常称为“放小订”。男方向女方送的礼品中要有食盒，方形，上有提梁。食盒中放饽饽（点心），每样四品，取“四喜”之名。后来也有用蒲包代替食盒的。

大订指确定吉日，还要送食盒，除了送点心和酒外，必有鹅。鹅的翅膀要染成红色，鹅“哦、哦”地叫着，正应了“鸿（红）雁传书”的吉语，有了具体的迎娶日期，女方就要准备送嫁妆了。嫁妆的箱子不能空，要装上干果：栗子利于荔枝等。有的要送一套绘有白头翁图案的茶具，取其白头偕老之意。

迎亲时，男方要请两位迎亲娘（必须是“全福人”）坐着轿子与新郎（骑马、系红彩球）同去女家。新郎官要拜祖宗，拜岳父、岳母。新娘子在两位伴娘（也须是“全福人”）伴送下抵达男家（或由兄弟扶着轿子伴送）。落轿之后，新娘脚不能踩地，要困红毡（赁来的）铺地，直铺到拜堂处。拜过天地和亲人后入洞房，洞房内用高脚的盘子，盛着枣、栗子、花生等干果。

旧时，大户人家的婚宴很少在家举行，一般都在饭庄里举行。北京有专办喜庆宴席的饭庄，没有专门的戏台，多请戏班子演戏助兴。只有地位较低的官僚富户才在家里搭棚请客。

50年代以后，订婚和结婚都没有固走规矩了。富者可到饭庄里举行婚宴，但是没有戏班子唱戏了。一般人家都在家里举行，根据经济条件，席面可大可小。宴席的内容与举行的时间也无一定之规，有中午举行的，也有晚上举行的。还有不设宴席，只请亲友吃些茶点糖果的。

3. 生育与寿诞食俗

孩子出生三朝、十二天都要吃面条。富家办满月也多在饭庄里举行，客人要送孩子小衣帽、挂面等礼品。一般人家只在家里宴请亲友。

一般人过生日都要吃面条，谓之“长春面”。禁食鸡（与“饥”谐音），禁食饺子，认为吃饺子“捏寿”。为老年人办寿，也多吃面条，亲友多送寿桃。近年来讲究送生日蛋糕。

4. 丧葬食俗

旧时，人死后在灵前供奶油饽饽和干鲜果品。奶油饽饽一层层码上去，多时可达数百枚。灵前供上香的瓦盆，在出殡时要由儿子摔瓦盆，摔得越响越碎越好。灵前还有一罐（瓶），出殡时将各种吃食尽可能装进去，由主妇抱着葬于棺前，算是送给死者的食粮。50年代以后，此俗逐渐消亡。

第四章郊区食风

北京的郊区，原有面积不算大，1958年以后，扩大力现在的11个区县。这些地方过去大部分隶属河北省管辖，与河北省饮食习俗有许多相似之处，但因距城区较近，或多或少受到城区饮食文化的影响，在主副食花样的搭配上，要比河北省一些地区更丰富些。

一、日常食俗

郊区的主食，旧时以玉米制品为主，如玉米面窝头、玉米面贴饼子（饽饽）、玉米面菜饽饽（玉米面掺上菜蒸成）、菜团子、棒子（玉米）糝（糝）粥、棒子面粥、棒子米粥、小米饭等，杂以白薯、高粱米、红豆、绿豆、黄豆、黍子术、大麦、燕麦、荞麦、豌豆、土豆、南瓜、倭瓜等。吃小麦制品较少，一般百姓只有年节待客或收获小麦季节才能吃上几顿。怀柔、密云、延庆等远郊区县，过去很少吃大米饭食。

大多数地区一日三餐，半山区冬闭春荒时则一日两餐，早干晚稀。大忙季节早午两餐要吃干一些的饭，如棒子面饽饽、贴饼子、小米饭、高粱米饭等。晚饭吃得少且稀，一般是喝粥。偶尔也喝点棒子米粥。做法是把玉米粒洒上水，再晾一下，用碾子碾掉外皮，用簸箕簸掉胚芽，只留下胚乳（淀粉部分），放大铁锅中宽水煮烂即成。白花花的颗粒似大米粥，然而比大米粥耐嚼且香。这种粥只有粮食富裕的人家才舍得吃。苦米中少放些水，则可煮成棒子米饭。有时为了调换一下口味，则用白薯面做饽饽吃。做法是把白薯面中加少许榆树皮面（用老榆树皮晒干后磨成的细面）以增加粘性，和成面团。在沸水锅上架上饽饽床（一种特制的轧面工具，用木头做架子，中间一个直径约10厘米的木槽，下端堵一块铁片，上有小孔，极似漏勺，饽饽面从小孔中挤出），压入锅中煮熟后，盛出，浇上卤汁或炸酱即成。这种饽饽也有用高粱面或棒子面加榆树皮面制成的。因白面制品平时很少吃，副食品种又不多，家庭主妇们则在主食上下功夫，粗粮细做，花样翻新。近些年来，食细粮的逐渐多起来了。下面简略介绍几种日常食品。

烙糕儿 亦名小锅饽饽，把玉米磨成极细的面，用酵面发起，调成糊状，用一种特制的小铁锅（中间突起，四周低平）烙制，烙熟后轻而软，香味诱人，入口即化。

摇杂杂 是用玉米面制成的硬面疙瘩，放入汤中煮熟，加入少许青菜或虾皮，连汤盛入碗内吃。

金银卷 用发酵好的白面做皮，摊上一层玉米面，卷起，切段，入笼中煮熟即可。因此卷一层金黄一层雪白，又称“金裹银”。

高粱米（小米）饭、水饭 将高粱米或小米用宽水煮至上成熟，捞出入笼中煮熟即成。若把煮熟的米饭置盆中，加冷开水泡些时候（有些地方的人喜欢吃泡出酸味来的饭）则成水饭了。一般夏季食用，颇利口。

白薯粥 把白薯切成滚刀块，加上小米或玉米糝、玉米面煮制成，香甜糯稠。

疙瘩汤 白面中洒少量水，使面滚成小疙瘩状，撒到沸水锅中煮熟，加些青菜及适量盐，吃时连汤一起盛碗中。

茶汤 这是山区人民的小吃。吃时用白面或黍子面放锅中炒熟（也有不炒的），加少许白糖，用沸水冲成糊状即成。多供老年人或病初愈的人吃。

面片汤 又称柳叶汤。做法是将白面团擀成薄片，切成条，揪成一块块面片放汤中煮熟，加些葱花或青菜，倒入明油即成。

肉饼 京东一带的人们认为最好吃的饭食莫过于肉饼了。做法是以白面做皮，将猪肉（或牛羊肉）剁成馅，均摊在面皮上，折成三层，再擀成饼状，用平底锅烙熟，两面呈金黄色，外焦里嫩，香气诱人，趁热吃最佳。

烙饼 农家在大忙季节最喜食，认为烙饼耐饥。也常将烙熟的饼切成短条，放锅中用油炒，再烹入些酱油、醋，加上少许大蒜末，颠翻出锅，则称为炒饼。

糊塌子 做法是把嫩西葫芦擦成丝，加入适量白面、盐、鸡蛋，调成糊。平底锅中放油，热后，用勺子舀上面糊，摊成薄饼状，烙至两面金黄色时取出，趁热蘸醋和蒜汁吃。

摊糊饼 用玉米面调成糊状，摊入热平底锅中，上面再摊一层韭菜末、虾皮、油、盐等拌成的馅，待玉米面饼底面变成金黄色、上边的韭菜馅已熟时，即可整个铲出。吃时一块块掰着吃。

郊区的副食，冬季主要是大白菜、大萝卜、土豆、胡萝卜、圆白菜、豆芽菜、豆腐、腌芥菜缨和芥菜头以及干菜等。夏季蔬菜比较丰富，与城区市民所食青菜基本上一样，主要是吃自家种的，很少买菜。昌平一带，夏季喜欢用茄子做青酱前（亦称独鲜茄）。方法是先煮黄豆，豆熟，茄子去皮切滚刀块，放豆子上，下酱油、花椒，焖至茄子烂熟，倒在铺有生葱丝的盘中，淋入香油食用。既省油，又清淡鲜美。北部山区，冬季菜少时，将粉条煮烂，再加水淀粉及五香粉、葱姜末、盐等拌匀，入笼中蒸制，称为“焖子”。此外，还吃小葱拌豆腐、干炸辣椒段、熬萝卜、熬酸菜、焖豆角等。鱼、肉极少吃，鸡鸭等非待客不食。

二、岁时食俗

由于不断受到城区食俗影响，各区县节日食俗也在不断变化。一般都要过三大节：春节、端午节、中秋节。

春节 是最隆重的节日。旧时，一进腊月门，家家都要推碾子磨面，准备正月里的食品。近腊月底，要蒸馒头、年糕、黄米面饺子（亦称粘饽饽，用黄米面包入红小豆馅蒸制）。富裕人家要杀猪，也有几家合杀一口的，准备些牛羊肉。还要杀鸡、杀鹅、杀鸭、买鱼、炸豆腐、炸山药、炸圪炸、炸圪炸子（用白面炸制成各种形状）等。

圪炸的做法各区县也不一样。门头沟一带是目绿豆浸泡后去皮，加上浸泡好的小米，一起磨成稀糊状，用勺舀到热平底锅里摊成极薄的饼皮，称圪炸皮。切成小块入油中炸脆，称炸圪炸，可与青菜一同炒着吃或熬着吃。京东有些地方是用绿豆面或杂豆面摊成薄饼皮，卷成卷，切成一段段的（约1厘米宽），入油中炸制成深黄色。可直接装盘招待客人或馈赠亲友。有些地方喜欢炸圪炸盒，即把做好的圪炸皮上摊一层用香菜末、胡萝卜丝、腌芥菜丝、荞面、五香粉等拌成的馅（也有用荤馅的），上覆一层圪炸皮，切成4×8厘米的长方块，炸成绛黄色即熟。

从腊月的最后一天晚上开始过年，很多地方是吃饺子（又称煮饽饽）。民谣中说：“夏令去，秋季过，年节又要奉婆婆。快包煮饽饽，皮儿薄，馅儿多，婆婆吃了笑呵呵。”京西门头沟一带卅日晚吃米饭馒头，尽量做许多好菜，旧时做儿媳妇的这时可尽情地吃一顿饱饭（平日不许随便吃）。有的地方要装满一盆大米饭，上插松枝、小元宝，系上红线，穿上制钱，放上红

枣等，给神上供，称年饭，取“年年有饭吃”之意。还要在午夜12点之前做好初一早上吃的饺子。因此时正是子时，有“更岁交子”之意；又因饺子形如元宝，人们认为此时吃饺子有“招财进宝”之意。有的人家还要在一些饺子里包上红枣、栗子、长生果（花生米）之类，认为吃到者就有好运气。是日夜有卖财神的，定要买（一张纸像），称“接财神”。

初一要起个大早，先煮饺子上供，再全家人吃。吃完后给家中长辈及临村的姑、舅、姨等长辈拜年，小孩子可得到“压岁钱”。这种拜年活动要持续到正月十五。招待拜年客人的饭食都是节前备好的。京北一带一般是馒头、米饭、蒸锅子（即白肉锅，煮白肉酸菜等八碗六碟，都放在一个锅里蒸制）。

元宵节 这天要吃饺子庆贺一番，并要吃元宵。京西、京南产稻米的地区，一般吃糯米面元宵，内包糖馅。半山区则多吃黄米面或粘高粱面元宵，也是糖馅，有的政豆沙馅，一般是煮吃，也有炸食的。

正月里还要吃年糕，通县一带称粘饽饽，京西一带称黄米面饺子。京东北一带则喜吃豆糝儿糕，也是用黄米面蒸制，不过要加进少许盐（认为可增加香味），上面摊一层煮熟的豌豆糝儿，蒸熟后切块蘸糖而食。

端午节 这天要包粽子吃，产稻区一般是包成江米小枣粽子，用苇子叶包成四角形的。山区一带用粘高粱米或黄米加小枣包成。近些年来也有包豆沙或肉馅的。富裕人家提前一天包制，连夜煮上一大锅。吃时蘸着白糖，可凉吃，也可热吃。

中秋节 吃月饼，一般是买来的。人人要吃一些，表示团圆之意。过去有的人家买不起月饼，做一顿饺子吃就算过节了。

三、信仰食俗

北京地区的农民只有少数人信佛，每逢年节都要给老佛爷上供。如年卅日早晚要给老佛爷上五碗月饼、炸坨炸、炸豆腐、炸山药、蜜供、馒头等，正月十五要供元宵，八月十五供月饼。是日自己也要吃素。另外，还有的去赶庙会，烧香、上供还愿等。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

没有固定礼俗，家里来了客人，一定要吃一顿好饭，旧时大多是面条。走亲访友时，富者要提些点心，贫者要送些馒头、油饼或白面等。

2. 婚姻食俗

旧时，京西一带结婚前一天，男方要给女方家抬去食盒，内装米、面、肉、点心等；娘家要请“全福人”用送来的东西做饺子和长寿面，俗谓“子孙饺子长寿面”，把包好的饺子再抬回男家。结婚这天，新娘下轿，先吃子孙饽饽（饺子）长寿面。入洞房后，新郎新娘同坐一处，由“全福人”喂没煮熟的饺子吃，并问：“生不生？”新娘定要回答：“生（与生孩子同音）！”晚上入睡前要由四个“全福人”给新人铺被褥，被子下要放栗子、花生、枣，意为“早立子，花插着生”。结婚这天请客人吃面条，讲究吃大把的抻面。也有的人家吃大米饭炒菜，菜肴多少视经济条件而定。

京北一带结婚这天由娶亲太太（由“全福人”充当）把新娘接来，拜天地入洞房时，床前要放一袋米（一般是高粱米），新娘被人搀着倒退着走，登着粮食上床。接着吃子孙饽饽，新娘新郎各咬一口，窗外则有人问：“生不生？”新娘要连答三声：“生！”新娘结婚后的前三天要一直坐在床上，每天只吃少许饭，一般只吃栗子——主要为的是可少出门上厕所。结婚后的

第四天男方要请女方娘家人吃酒。这天由男家找人端着喜布（落红布）给大家看，若无喜布，娘家人则无脸吃酒了。酒席毕，新娘与新郎一起回娘家，称“回门”。当天再回男家。近些年来，这些习俗已没有了。

住得月 旧时，结婚后一个月，娘家要接女儿回家住一个月，叫“住得月”。

每年二月初二是接出嫁女儿的日子，俗话说：“二月二，搬宝贝。”这天，出嫁的女儿要回娘家看父母，娘家要做面条、烙薄饼卷豆芽菜等各种好吃的招待女儿。

3. 生育食俗

生了小孩由姑爷（女婿）先给岳家报信。有给小孩过“三朝”的，也有过“十二天”的。过满月时，娘家要送“满口馒头”，一般是四个，有的里边还包上肉，产妇要在每个馒头上咬一口，大概是希望孩子将来有好饭吃吧！富家办满月要杀猪办大席。讲究吃米饭，上大菜。贫家也要吃面条。山区一些地方，亲友一般要给产妇送油饼或几斤白面为礼物。

产妇坐月子期间一般吃煮鸡蛋、炖鸡、小米粥、面条等有营养的食品。有些山区，产妇们吃用热水泡了的油饼，据说这能补身体。

黑龙江卷

第一章

基本情况概述

地处祖国东北边疆的黑龙江省，地域辽阔，幅员广大。东北与苏联交界，西南与内蒙古自治区和吉林省接壤。清代设置黑龙江省，以边境的黑龙江而得名，本省人常简称为龙江。全省面积 46 万多平方公里，人口 3521 万，是一个多民族的省份，有汉、满、朝鲜、蒙古、回、达斡尔、鄂温克、赫哲、锡伯、鄂伦春和柯尔克孜等民族。其中汉族是本省的主体民族，人口约 3000 多万，其他少数民族人口 200 多万，虽然各民族过去经济生活、文化发展的程度不同，但都具有悠久的历史。

黑龙江省五大山岭山峦起伏，林木繁茂。深山密林中是一个丰饶的猎场，野生动物颇多，可供食用的兽类有狍子、野猪、樟子、马鹿、堪达狩、雪兔、灰鼠、灌子、貉子、熊等，还有皮毛珍贵的紫貂、水獭、狐狸、黄鼬、猢狲、艾虎、香鼠、松鼠和虎狼等。这是以射猎为业的民族赖以生活的主要衣食之源。山林中还栖息着各种珍禽，如天鹅、大雁、“飞龙”、雉鸡、野鸭、松鸡、乌鸡、沙半鸡和鹰雕等。山里还有很多菌类植物，如猴头蘑、元蘑、白蘑、棒蘑、花脸蘑、木耳。野果有葡萄、“黑豆”、元枣、“托盘”、马林、草莓、猕猴桃、牙格达、稠李子、山丁子、山檀、山梨、玫瑰果、榛子、松子和核桃等。人工种植的水果有沙果、海棠、苹果、梨、李子、葡萄、菇蕈、西瓜和香瓜等。这些也都是黑龙江人民生活中不可缺少的食物。

黑龙江的河流和湖泊是很有经济价值的，有五条大江，即黑龙江、松花江、乌苏里江、嫩江和牡丹江；湖泊有兴凯湖、镜泊湖、五大连池和莲花泡。还有注入这几条大江的支流。这些河流湖泊中的水产资源也十分丰富，对各族人民生活起着不可忽视的作用。江河湖泊中盛产名贵的鱼类，称为特产的有大马哈鱼（即鲑鱼）、鲟鱼、蝗鱼、金滩头、银滩头和“三花五罗”。“三花”是鳌花、编花、鲫花；“五罗”有哲罗、发罗、雅罗、同罗和胡罗。湖泊中的大鲫鱼、松花江中的大鲤鱼都很著名。此外，还有鳊条、白鱼、胖头、鲢子、铧子、细鳞、狗鱼、青根、草根、鲶鱼、怀头、牛尾巴、红鲫、黑鱼、嘎牙子、鲚、白漂子、板黄、红尾、马口、船丁子、泥鳅、团鱼以及江河虾、田鸡、哈什蟆、蚌蛤等。熊掌、“飞龙”、犴鼻、猴头蘑是历代向朝廷进贡的“四珍”；大马哈鱼、鲟（鲟）蝗鱼及鱼籽也是中国菜中最名贵的佳肴美馐，营养价值很高，不仅在省内、在国内，甚至在国际上都享有盛誉。这些名贵特产，从古到今一直被黑龙江人民所珍视。黑龙江古代土著民族都以渔猎为生，他们在这样丰饶的环境里繁衍发展。

黑龙江省人民历来以渔猎、游牧为生。从清代起，在政治、经济、文化、饮食等方面才开始发生变化。在清以前，这里的江河流域、谷地和平原地带，仍保持着原始面貌，被你为“北大荒”。“北大荒”土壤肥沃，水草丰美，是一个富庶之地。地处寒温带，为大陆性气候，夏短冬长，北部市县冬季最低气温常降至摄氏零下 40 度或 50 度左右。近几十年因人烟稠密、土地开发耕种，气候显著转暖。全省无霜期多在 100 天至 130 天左右，适宜种植耐寒早熟的农作物。黑龙江省各族人民早年种植的农作物种类虽然不多，但都有

其地方特点，诸如粮食有粟、黍、稷、菽（豆）、麦等，蔬菜有葱、蒜、韭、瓜类，家禽家畜有马、牛、羊、猪、狗、鸡、鸭、鹅等。无论城乡汉族或少数民族，都喜欢采集野菜食用。一直传承着吃柳蒿芽、四叶菜、桔梗、婆婆丁（蒲公英）、曲麻菜（苦菜）、黄花菜（金针）、山芹菜、野韭菜、山葱、山白菜、蕨菜、山根蒜和调味的山辣椒、五味子藤根的食俗。这些野菜不仅营养价值高，而且还有食疗保健作用，一直受到各族人民的欢迎和喜爱。

商周时期，黑龙江为东北古代土著民族肃慎、涉貊和东胡的居住地。东胡族有一部分在黑龙江上游和大兴安岭一带；肃慎族居住的地区，东至日本海，南至长白山北，西至松嫩平原，北至堪察加；涉貊族活动中心地区主要在嫩江和松花江汇流地带。文献记载，肃慎向中原王朝进贡方物：“肃慎氏贡捨矢石弩。”《晋书·东夷传》载：肃慎氏“无牛羊，多畜猪，食其肉”。从宁安县莺歌岭遗址出土文物中的链、石器、枪头、鱼钩、网坠、陶猪、陶狗等文物来看，已知肃慎族以渔猎为生，鱼和猪是他们主要肉食来源。东胡族主要以狩猎、游牧为生，吃牛羊肉和野兽肉，以其皮为衣；涉貊族畜牧兼事渔业或猎业，后来向农业牧业经济转化，涉貊黍食。“黍”是这个民族的主要食粮。这些都说明黑龙江早在商周时期就有了养豕、种黍、菽（豆）及食猪肉、黍菽的饮食民俗了。

秦汉时期，黑龙江省西部北部为鲜卑，南部为北扶余，东北部为挹娄和北沃沮。在鲜卑墓葬中可见到牛、马、羊等作为牺牲，说明该族除游猎外，已转向畜牧业，“饮乳食肉”是他们的食俗。扶余族已向农牧业发展，种植“五谷”、“善养牲”。如豢养“名马”和牛、羊、猪、狗等。他们的风土人情，“食饮用俎豆……以腊月祭天，大会连日，饮食歌舞，名曰迎鼓”。因扶余是汉魏的属国，其食俗与汉族接近。挹娄仍以渔猎为业，有一部分挹娄族的经济生活是原始农业与畜牧业、渔猎业并存。《后汉书·东夷传·挹娄》记载：“有五谷麻布，出赤玉好貂……好养豕，食其肉，衣其皮。冬以豕膏涂身厚数分，以御风寒。”挹娄人喜食猪肉，与西部各族养牛羊、喜吃牛羊肉，在食俗上有着明显的区别。北沃沮人所居之处，主要在宁安、东宁、密山、鸡西、兴凯湖、牡丹江、绥芬河和老爷岭一带。其地虽有深山大谷，亦多河川盆地，气候温和，土地肥沃，主要从事农业生产。史书记载：“地宜五谷，其人善种，少牛马，能乘船至海中捕鱼及猎取海中食物，能制盐和织貂布。”“饮食居处衣服礼节有似高丽。”这时期的黑龙江，既有渔猎、畜牧业，又有农业。各民族有的以鱼兽肉为主食，有的饮乳食牛羊肉，又有的肉粮兼顾或逐渐以粮食为主食。

魏晋南北朝时期，黑龙江省西北部为室韦各族，东南部为勿吉。北室韦“气候最寒……饶獐鹿，射猎为业，食肉衣皮”。南室韦“食啖与靺鞨同俗”。《魏书·失韦传》记述室韦生产生活状况及其风俗时说：“颇有粟、麦及稷，唯食渔猎，养牛马……有曲酿酒。”其食俗与勿吉相同。勿吉的地理位置，主要在松花江平原和三江平原的广大地区。《魏书·勿吉传》载：“其国无牛，有车马，佃则偶耕，车则步推，有粟及麦稷，菜则有葵。水气咸……亦有盐池。多猪无羊，嚼米酿酒，饮能至醉。”勿吉与肃慎的习俗既有继承又有不同。这时期除了北室韦还保留游猎生活“食肉衣皮”外，南室韦和勿吉农业生产有了很大发展，并都会以粮造酒，而且“饮能至醉”。黑龙江各族人民豪饮美酒的历史已有一千四五百年的历史了。

隋唐时期，黑龙江分别置室韦、忽汗州和黑水三个都护府。这时期室韦

饮食与靺鞨同俗。忽汗州都护府管辖的是粟米靺鞨，后被唐王朝册封为渤海国；黑水都护府管辖的是黑水靺鞨。靺鞨诸部的社会经济与生活习俗，与汉魏时的勿吉相似；黑水靺鞨社会落后于粟米靺鞨。粟米靺鞨内部经济发展亦不平衡，出现贫富分化，如富人养猪有至数百口者，宴宾客使用金银食器，以示豪华宫贵。渤海国人精心汲取汉族的先进生产技术，经济颇为发展。其地人繁物盛，广种水稻。渤海国“卢城之稻”最为著名，又有“栅城之鼓”等待产，用豆子做的豆制品如豆瓣酱、大酱、豆浆、豆腐等闻名于世。其地还产有太白山之兔、扶余之鹿、郑颉之豕、湄沱湖（即兴凯湖）之鲫鱼等等。《辽史》记载：“五月五日，君臣宴乐。渤海膳夫进艾糕。”这时期农副产品比较丰富，人民的饮食也有很大变化。

宋、辽、金、元、明时期，黑龙江先后分别归室韦、生女真、五国部等节度使管辖。西部的契丹建立了辽朝，女真建立了金朝。宋金时，哈尔滨一带归上京路管辖，金的首都设在会宁府（今阿城县）。后来蒙古建立了元朝，当时黑龙江地域归开元路和水达路管辖；明代为奴儿干都指挥使司辖地。在这六七百年的历史时期内，黑龙江这块土地上，先后有过契丹人、突厥人、通古斯人、女真人、蒙古人的活动。宋金时，金政权曾将中原地区的汉民大量迁往黑龙江地区，谓之“实内地”。宋朝派往金朝的使臣，也常把宫廷匠人带到黑龙江地区传授技艺。《金史》记载女真人“各随所分土，与汉人错居”，“农作时令相助济”。汉族北迁，不仅为黑龙江带来了生产技术、汉族文化、风俗民情，更因与当地少数民族“错居”、“相助济”，使黑龙江的饮食民俗也有了较大的变化。以女真为例，《金史》、《大金国史》、《三朝北盟会编》等史书记载：女真人“内地”的农作物品种已有小麦、粟、黍、稷、麻、菽类，蔬菜有葱、蒜、韭、葵、芥、瓜类等，家畜家禽有马、牛、羊、猪、狗、驴、猫、鸡、鸭、鹅等10余种。宅旁近地经营园圃，有西瓜，有桃李。“习惯依山谷而居，以火炕取暖”，仍盛行使用木器，以“木磔盛饭，木盆盛羹”，聚饮时围坐炕上，“用一木勺子，自上而下循环酌之”。“以糜酿酒，以豆为浆”，“酒和浆俱为女真人所乐饮”。他们有别饶风味的肉菜粥糜。其做法是：“炙股烹脯，以余肉和纂菜（一种野菜）捣臼中，糜烂而进，率以为常。”而且要加作料调味，食之味美可口。“女真多白芍药花，皆野生，绝无红者。好事之家采其芽为菜，以面煎之”，做成鲜脆佳肴。“凡待宾客，斋素则用，味脆美，可以久留。”但婚俗尚保留原始社会之遗风。如有的男子未婚欲娶，则骑马带酒具，“戏饮其地，妇女闻其至，多聚观之，间令侍坐，与之酒则饮。亦有起舞讴歌以侑觞，邂逅相契，调谑往返，即载以归。”这都是对熟女真饮食习俗的写照；而生女真因散居，多喜处于临山近水之处，仍处在原始社会末期阶段，多以渔猎为生，食肉衣皮。

清代，黑龙江省力宁古塔将军和黑龙江将军共管。

女真后裔满族遍布于双城、阿城、五常、拉林、宁安、依兰、爱辉、望奎、卜奎、富裕等地，以农业为主。清初有许多流入先后遣戍宁古塔和卜奎城，还有大批山东、河北移民北迁来到黑龙江各地落户。他们给边远闭塞的黑龙江又一次带来了中原汉族的传统文化（包括饮食文化在内），使黑龙江的食俗又产生了很大变化，并逐渐形成了具有黑龙江地域特点的饮食风俗。

清末民初，东清铁路通车，哈尔滨、牡丹江、齐齐哈尔等大城市人烟稠密，商业兴隆，市场繁荣，饮食业日渐兴旺，饭店餐馆遍及城乡。特别是哈尔滨又受到俄国人的影响，在饮食方面又增加了面包、啤酒、香肠、苏波汤、

牛肉饼、水点心等西式风味，并形成了哈尔滨独有的食俗。

自清以来，黑龙江省的饮食形成了自己的特点。这些特点表现为：

1. 多食杂粮，副食品种多，喜食鱼虾和野味。口味以咸为主。
2. 保留了不少祭祀食风。
3. 宴请之风盛行，待客直朴，菜肴丰盛，崇尚肉食。嗜好饮酒。
4. 食法多蘸、拌，喜食渍酸菜和火锅。
5. 饮食业兴旺，地方饮食特色突出。

第二章

乡间食风

一、日常食俗

黑龙江历史上，曾被称为“北大荒”，如今则被赞许为“北大仓”。经过数十年的垦殖，这里已成为我国主要的小麦产区之一。小麦质量好。《龙沙纪略》云：“艾浑麦面，甘香胜中土所产，作饼松美。”稻米产量不多，但质地优良。大豆产量常居全国各省区之首，是黑龙江人的主要食油来源，并且可以制作出各种豆制品和调味品大酱、豆鼓等。其他如荞麦、燕麦、粟米、秫米（高粱米）、黍米（即糜子，又称大黄米）、玉米（苞米）等、产量皆可观。

黑龙江各地农村，平常都是一日三餐。但在冬春农闲时，多有只吃早晚两餐的。而在春夏农忙时节，除一日三餐外，还有吃贴晌饭的习惯。早饭，一般都比较简便。午晚两餐则比较丰盛。农闲时，早餐多是大糗子粥配以咸菜或其他现成的菜品。农忙时，早餐多食干饭或面制品；午餐常食小米干饭、黏豆包等抗饥耐饿的主食。夏季午餐或贴晌饭，多吃捞水饭及各类干粮。

农家的一日三餐，平日都在自家炕上吃。吃饭前，于炕中间摆上饭桌，用抹布擦拭一遍。全家老少盘腿围坐在桌子周围。有老人之家，老人坐在炕里或炕头上，小孩坐在老人两旁或炕里。个头小的孩子有坐小凳的，也有双腿跪着的。儿子、姑娘或媳妇则坐在桌子两侧或炕沿边上，好随时上菜饭或给老人、孩子盛饭、拨菜。上菜时，一般先在桌上摆好咸菜、大酱及可供蘸食的新鲜菜蔬或冷荤，然后盛饭，并端上热乎乎的熬、炖菜肴。于是，全家开始动筷。这种炕上设桌的就餐形式，适合北方的气候特点，对老人、孩子、体弱多病者就餐尤为方便舒适，故至今仍沿袭此形式。

主食类：龙江的庄户人家，过去主要吃粗粮，常见者有苞米糗子、大饼子、窝窝头、小米饭和高粱米米饭。大米和白面（麦粉）为细粮，旧时为富庶人家、官宦人家享用，黎民百姓只有到年节方能吃上一顿大米饭或吃顿饺子。常见的主食有：

（1）米饭类：

干饭 乡间常用小米、黄米、高粱米、苞米糗子等杂粮制作。除少数人家采用焖制法外，多数之家用蒸法。《延寿县志》有这样的描述：“将米淘净，投釜内滚水中，煮熟，用市篱捞入盆内，再置釜中炖好，或入釜蒸之，是为于饭。”旧中国时，东北军阀士兵勒索老百姓常说的“打粳米，骂白面；不打不骂，小米于饭”的俚语，说明大米干饭是极贵重的。

二米干饭 即用两种杂粮混合蒸制而成。还有以一种米粮为主，再加入部分豆类粮食焖制的各种豆饭。

捞水饭和烩饭 将干饭蒸熟后，捞出放冷开水中浸凉食用，即“捞水饭”，多在夏季食用。烩饭是将食剩的凉饭，放入肉汤中加些菜蔬之类和调料，煮沸后食用。荤油拌饭是在热饭里拌上预先炼制好的含有花椒、葱、蒜、姜等作料的猪油，然后食用。这后两种食法乃满族遗风。

米粥 常食用的粥品有大米粥、小米粥、高粱米粥和大糗子，其中大糗子粥颇受人们喜爱，再加入大芸豆，就更招人喜爱了。民间流传有“苞米糗子大芸豆，越吃越没够”的俗话，足见大糗子粥饭香诱人。小米粥又是龙江农村妇女产后必食之食。

(2) 面食类：龙江农村吃面食不如吃米食那样普遍。但对以各种黏米面制作的面食品，却嗜爱至深，常作为节日或农忙时的主食。其制品主要有黏豆包、黏切糕及其它各种黏饽饽（如苏子叶黏饽饽）。这些黏面制品的最大特点是粘滑筋道，食后耐饿抗饥。其原料主要是大黄米和小黄米。制作时，先将黏米放入缸内，加水沤泡至酸，捞出放在水磨上，磨成水面，再接各自的操作方法，加工成不同的黏食。苞米面也是农村常食之品，主要用以贴大饼子，蒸发糕，作窝窝头等。大饼子制作，取苞米面与豆面接三比一混合和面，贴热锅帮上蒸烙而成。成品色泽金黄，底有嘎渣儿，食之香脆，人多喜食之；新出锅者，品味尤佳。发糕是苞米面加水，经发酵、使碱，入锅以急火蒸熟，质地松软，口味甜香，易消化。麦面食法与其它地方基本相同，无特异之处。

副食类：

(1) 蔬菜类：龙江地区受自然条件限制，蔬菜的季节性较强，农村尤为明显。冬春两季菜极少，初春更少。开春时，农家多吃土豆、萝卜等头年未吃完的窖藏蔬菜及晒制的干菜、腌渍的各类咸菜。熟制方法多用熬、炖、煮等。有的人家缺油，则常以米汤熬煮，春末时，农村方有羊角葱、小白菜、生菜、小水萝卜等少量鲜菜。为补其不足，妇女、儿童常到田间采集小根蒜、婆婆丁、曲麻菜等野菜佐餐。食法多蘸酱而食。

入夏之后，菜蔬日渐丰富。菠菜、韭菜、西葫芦、豆角、茄子、西红柿等纷纷上市，品种繁多，价格便宜，食法也多。如菲菜，乡间习惯吃法，除炒或切末制馅包饺子、烙馅子外，有的还制成韭菜酱；菠菜多拌、炒或制汤；芹菜多炆拌、炒或作馅；黄瓜多炒、拌，余汤或蘸酱生食；豆角多熬、炒；茄子多烧、炖、炒、炸、蒸；大头菜常用炒、炖、熬、拌、炆法；大白菜多习惯于熬、炒、炖，或制馅；萝卜常用炖、蒸、烧法；土豆多炒、炖、煎、烤，或制成土豆淀粉、粉条。

入秋以后，家家户户开始晒制干菜、腌渍咸菜，用白菜渍成酸菜或辣白菜。入冬前，则用窖大量藏储大白菜、萝卜、土豆等，以备冬令时节佐餐食用。

冬天，农家除食用上述干菜或渍腌菜外，还多食用土豆或绿豆制成的粉条、黄豆或绿豆豆芽、水豆腐、干豆腐等，食法也多熬、煮、炖。此外，秋冬之季，龙江农村还多食黄蘑、榛蘑、木耳等各种食用菌类食物。

(2) 肉类：龙江农村食用的肉类品种较多，但不同地区和民族对所食品种略有侧重，以猪肉为大宗。猪肉是龙江农村普遍食用的肉类，几乎家家都要养猪，每年每户至少也要杀上一二头，多数留作自家食用。食法也较多，以炖肉、灌血肠、做白肉、烋猪头、烋肘子、作馅包饺子最为普遍。牛、羊肉是蒙、回等少数民族的主要肉类食品，汉族人也大多爱吃。食法多烧、烤、炖、煮、扒、酱、涮，菜青品种繁多，风味各异。鸡、鸭也是龙江农村常食之品，其肉多以炒、烧、炖等法制成菜肴，其卵多采用蒸、煮、炒、煽等法成菜。平日农家多蒸鸡蛋羹、摊黄菜及窝鸡蛋食用，或者腌成咸鸡蛋或咸鸭蛋。鱼类则是沿江湖而居的各族人民常食之品，除用煎、炖之法食用外，还常将鱼腌制或晒成鱼干，以备日后食用。居住在林区的各族人民常以山间野味为食。最常食的就是狍子肉和野鸡肉。食法多烧、烤、煮和熬汤。

(3) 下大酱、渍酸菜、做豆腐：下大酱、渍酸菜、做豆腐是黑龙江人民重要的饮食习俗。

大酱是最重要的佐餐食品之一，几乎家家都要下一缸大酱，供随时取用。俗话说：“男怕抹炕，女怕下酱”。女人下酱和男人抹炕一样，不但异常劳累辛苦，而且要有丰富的经验和技巧。另外，在人们的头脑里，还残留着不少“穷讲究”：下酱时间必须选择在农历四月间的金日，其他日子都被认为不吉利。最忌水日下酱，认为水日下酱，酱中会生蛆；也忌讳五月下酱，认为五月下酱，家中定会发生逆伦之事。双城县一带流传的“五月下酱，骡子上炕”的谚语，说的就是这个意思。下酱后，酱缸上要系一块小红布条。不许把酱缸随意挪动，不许孕妇和来月经的女子到酱缸跟前。所以，更不允许其捞酱或打扒、捣酱了。下酱或日常打扒、捣酱前，妇女要先洗手、梳头。防止不洁净的手和头发弄脏了酱，影响了酱的味道。上述这些下酱禁忌，有的是长期经验的总结（如洗手），有的毫无科学根据。同样是下酱，一家一个味。下得好的酱，色泽金黄，香味浓郁，咸香适度，令人百吃不厌；下得不好的酱，色泽暗黑，稀里晃荡，有臭味。人们得不到科学的解释，于是便形成了不少清规戒律，至今乃在民间自觉不自觉地承续着。

酸菜是龙江人冬季重要的副食品，各家几乎每天都要吃上一两顿。这除了龙江农村冬季缺少鲜菜外，还因为酸菜腌渍方便，储藏时间长；酸菜风味独特，食法多样，酸味适口，喜油爱腻，最宜与龙江人喜食的猪油、白肉相配成菜。酸菜制法与吉林等地同。

龙江大豆多，农家尤喜食豆腐。《双城县志》载道：“豆腐一物尤为冬日副食品之大宗，而其他三季中亦有之。”可见，豆腐在龙江人饮食中的地位多么重要。食法上，一曰水豆腐（即鲜豆腐），色泽洁白，质地细软，食法有拌、蘸、炒、煎、炖、蒸、炸。小葱拌豆腐、鸡扒豆腐、炒小豆腐、炸豆腐泡、熬豆腐汤、砂锅豆腐为农家最常见的菜肴。二曰干豆腐（即豆腐干），色泽金黄，质地坚密，柔韧筋道。农家常食的有炒干豆腐韭菜、炒干豆腐青椒、熏干豆腐卷及素肠等。三曰冻豆腐，常见菜有猪肉炖冻豆腐、鸡汤煨冻豆腐等。

二、岁时食俗

春节进入腊月，便开始忙年。此俗与东北其他地方相似。青冈县民谣：“二十三祭灶天，二十四写大字，二十五扫尘土，二十六刨猪肉，二十六杀年鸡，二十八把面发，二十九贴春联、烋猪首，三十晚上玩一宿。”由此可见一斑。

旧时，龙江农村杀猪有许多规矩和讲究，特别是杀年猪说道更多。杀猪有专人，各家皆请其杀猪。杀猪不能将猪嘴堵上，以黄酒灌猪耳，猪嚎叫，认为是“福音”，这叫“领牲”。动刀前还要念：“猪羊一道菜，杀你别见怪……”煺毛、开膛取内脏，将猪卸成后鞞、躯干、头、四肢四部分，入水锅中稍蘸一下，谓年猪领熟。供过祖宗，方可食用。年猪不能卖。宰猪之家，必取部分肉与酸菜、血肠同煮，宴请杀猪人和邻舍亲友，以资庆贺。吃法是将血肠、白肉摆在桌上，蘸蒜泥、辣椒酱，边吃边饮酒，不够再添，吃饱为止。余者冻起供日后食用。此俗为满族遗风，今农村仍盛行。大部分猪肉和猪头放在院里用雪埋好，待春节食用。猪头要留至二月二。有的人家将肉切小块入缸，加椒盐做成“腊肉”。

祭天祭祖的馒头，讲究蒸得又白又暄，认为目不暄的馒头上供不吉利。祭天用小馒头15个，分3摞，每摞5个。下面3个，上面2个一反一正。祭祖用碗大的馒头20个，也是每摞5个，3个打底，另2个一仰一合摞在上面。

另外烹制四样菜，一般都是大块肉、整鸡、整鱼和做好的粉条。鸡表吉利，鱼表富裕，粉条表长寿。这些供品一般都要供到初五。

除夕年夜饭，一般从掌灯时分吃“团圆饭”。一般人家炒8个、10个或12、16、20个菜不等。鸡、鸭、鱼、肉、蛋应有尽有。其中鱼必不可少。吃完年夜饭，阖家在炕上围坐一圈，即开始包新年饺子。摆饺子也有规矩：饺子要横竖成行地摆在圆形“盖帘”上，不许摆成圆圈。因为摆成圈，意味着日子越过越死；摆成行，则象征着在新的一年里财路会四通八达。也有饺子里包银币的习俗。有新媳妇之家，婆婆在和面时特意多和一些。包完饺子后如果剩下了面，婆婆会格外高兴：意味着新媳妇将会生个大胖小子；如果面不够了，则意味着媳妇会生个丫头（女孩）。也有的说，剩皮有衣穿、有被盖，剩馅有饭菜吃。吃饺子前，要设供接祖宗或财神、喜神。大门二门敞开，院内摆桌子，点上香烛，供上煮的饺子。先接祖宗回家过年，继而接财神、喜神。长辈人上炕，小辈人轮流给老人磕头拜年，祝老人多福多寿。

初一过大年，零点阖家团聚吃饺子（元宝）。农村这顿饺子一般以白菜或萝卜配猪肉为馅，富户常吃三鲜馅水饺。除吃饺子外，佳木斯、牡丹江一些地方还要烹制4~8个菜肴下酒，有的还饮椒柏酒，取“椒花献瑞，柏叶为铭”之意。吃完饺子，开始拜年，互致问候。各家备糖果、花生、瓜子、香烟、茶水相待。只有少数人家（或个人）于此日整天吃素，不动荤腥。

初二祭财神，吃水饺或馄饨，曰“送神饺子”或“元宝汤”。

初三新婚夫妇“回门”，给娘家老人拜年。如今，无论是否新婚夫妇，皆于是日“回娘家”拜年。娘家人都用最好的吃食款待女儿、姑爷及外孙、外孙女。

初五破五食新饺，撤供，用生米做新饭。现已破除初五以前不做新饭的旧俗。

初六工厂开工，商店营业，小开市，设宴招待伙计。不用者，也干此日辞退。旧俗，初上、十六、二十六为“人日”，分别是小孩、中年人、老年人的日子，此三日食面条、饺子，取吉利长寿意。

立春日吃春饼，啃萝卜，谓“啃春”。饮春酒，食五辛盘。

元宵节 龙江人多从正月十四到十六过元宵节，吃元宵。元宵以糯米粉制作，过去多清水煮食，近年也喜欢用油炸食。农村妇女于此日蒸面灯，以卜一年各月之旱涝。《绥化县志》载：“旧时用豆面、白面或两种合制各种形状的灯，入夜，各家上坟送灯。”近年，各地多于此日举办元宵节冰灯会，观赏各种优美的冰灯佳作，亦购食炸元宵、冰棍、冰糕、冰糖葫芦，以助游兴。

填仓日 正月二十五为“填仓日”（“龙凤日”），于院中以米糠（或草木灰）撒出图案，代表粮仓，留口谓仓门，并撒少许粮谷，曰“打灰囤”（即填仓意）。有的在粮谷上置馒头、插香，谓供仓神。食俗是吃饺子。

二月二 食猪头。《望奎县志》：“家家将过年所留之猪头，均于是日煮食。”《牡丹江风土志》：“二月二，俗名龙抬头，是日吃猪头；如吃饺子曰吃‘龙耳’；吃春饼曰吃‘龙鳞’；吃面条曰吃‘龙须’。”

寒食、清明节 清明前一日为寒食节，旧俗忌动烟火，吃冷食、喝冷水。清明祭祖。《宾县志》：“家家磨面为食，纸钱麦饭以祭奠。”今已演变为野游野餐。

药王生日 四月二十八，药王生日。《牡丹江风土志》：“是日榆荚生，

有荚可台面蒸食，名曰‘榆钱糕’，并有以柞叶加黄米面豆馅，曰‘薄榔叶饼’。”薄榔叶饼，即用作树叶（俗称玻璃叶）包黄米面蒸出的饽饽，又名玻璃叶饼。

端午节 农村对这个节日尤为重视，除包粽子外，一般人家都要准备鸡蛋、猪肉。富户还要杀猪过节。从初四到初六，连续过三天。农村包粽子用大黄米。亲友间以粽子相互馈赠、品尝。小孩之间多以鸡蛋相碰，先破者为输，输则须立刻吃掉鸡蛋。也有于此日吃糯米饭、八宝饭或玫瑰饼、凉糕者。

六月六 此日为虫王生日。旧时，农村富户是日宰牲祭“虫王”。一般之家则以馒头三碟、菜三碗、酒三杯、香三柱祭虫工，谓可免虫灾，祭后欢饮。

六月二十三 旧传此日为“马王生日”。牲畜多者，必宰猪祭祀，以免牲畜瘟疫。

伏日 伏日有贴伏膘食俗：入伏日吃饺子，二伏日吃面条，三伏日吃烙饼、鸡蛋。

立秋 立秋日食鸡、鸭、鱼、肉，谓“抓秋膘”。忌食瓜果，否则令人消瘦。

七七“乞巧节” 是日晚，“闺中少妇长女设瓜果于庭，以针一枚向月穿线，穿过者谓之得巧。”（《望奎县志》）

七月十五“中元节” 《珠河县志》：“七月十五鬼节，以香椿酒醴致祭奠门。”

中秋节 中秋节是龙江乡间最重视的节日之一，一般过一天，也有过三天的。《宾县县志》：“祭月其饼必圆，分瓜必如牙错，刻如莲花瓣式，有男外出、女归宁者是日必还家，曰过‘团圆节’。”现在，多数地区和人家除全家团聚饮美酒佳肴并围坐赏月外，其他旧俗都已消失。

九月九 旧时，黑龙江宁安一些地方的文人雅士有携酒登高野游，食菊花糕的习俗。乡间农民无此举。

冬至 此日“交九”，吃馄饨，俗语说，此日吃馄饨可以消寒。

腊八 此日食俗与各地同。煮腊八粥的原料为当地所产的杂粮。农家认为此粥是御寒补身、强身健体的冬令补品。此日也腌渍腊八蒜。

腊月二十三 此日普遍吃饺子，白天忙“扫尘”，晚上以灶糖或糖饼、枣、栗子祭灶。现在祭灶旧俗已基本消失。

三、礼仪食俗

黑龙江人以热情豪爽待客而闻名中外。客到，必先敬烟、敬茶，问其吃饭没有。即使没有烟茶，也要先给客人斟上一碗开水，以示欢迎。

待客吃饭时，必让客人坐在热炕头上，然后炒菜温酒。酒必先上，菜必双数。或4个菜，或6个菜、8个菜，决不可摆3个菜、5个菜或7个菜。按其习惯，只有死去父母时，招待送葬人的丧葬席，才上奇数。也有每种菜上双的，如肉两盘、鸡蛋两盘的。炒菜，以猪肉、鸡蛋、酸菜、干豆腐、粉条之类为多见。鱼为佳品。鸡、鱼之品，俗称其为“大件”。上菜讲究顺序。一般是先凉后热，先大件，后一般，先熘炒后煎炸，先咸后淡，先菜后汤，先白酒后啤酒，或同时上各种酒，任客人选用。最后一道菜，严禁上丸子。人们认为，最后上丸子有“滚蛋”意，故普遍忌讳。吃饭间，主人必频频向客人敬酒、劝酒，夹菜添饭。饭后，主人必再次向客人点烟献茶。客人要走时，主人必再三挽留，并说：“招待不周”或“下次再来串门”之类客气话。

第三章

哈尔滨食风

哈尔滨现在是黑龙江省省会。哈尔滨即女真（满族前身）语“阿勒锦”，其意为名誉、声望。但这里从前并不繁华，也不出名。清末，沙俄通过不平等条约，取得了在东北修建东清铁路（又名“中长铁路”）的特权。哈尔滨作为这条铁路的枢纽，市面日趋繁荣，逐步成为我国北方的大城市。

哈尔滨的居民以汉族为主体。其中多数是从山东、河北等地“闯关东”来的。这部分人旧时主要是做“苦力”，俄国人称他们为“老博代”，过着非常清苦的生活。

旧时的哈尔滨，外侨极多，30年代，外侨曾占到全市人口的1/3，其中俄国侨民又占大多数。外侨的物质生活、精神生活方式及习俗，都对哈尔滨人的生活产生了重大的影响。这在饮食习俗上，表现尤为明显。

从主体上看，哈尔滨人的饮食基本上以汉族饮食为主，即以面粉、大米、高粱米、玉米、小米等为主食，岁时节日及礼仪食俗同东北其他地区也差不多。但因受北方少数民族和外侨的食俗影响，也有不同于其他地区的特点，可谓中西合璧。

哈尔滨街头，饮食业发达。中餐店经营的基本上是鲁菜和京菜，并以鲁菜为主。

早年哈尔滨饮食业的档次以幌子为标志。幌子有其自身的含义和特点。据说，幌子上的三根绳表示有蒸笼食品，木罗圈是炒勺或灶眼的标志，表示有炒菜。罗圈下垂挂的纸条或布条，代表面等等食品。同关内京、津等地一样，红色幌是汉族饭店，蓝色幌系“清真古教”回族饭店。幌子的多少表示档次。20年代和30年代，曾分为四幌、双幌和单幌几个档次。四幌饭店属高档，能包办酒席。酒席多用黄酒，但“黄”为店家所忌（认为不祥），改称“老酒”。店家备有许多锡制的酒壶或“酒嗑子”。酒壶底大，壶身细高，柄上提；酒嗑子细而高，口向外张开，颈细而底大。用沸滚水烫酒，酒中放冰糖。饮酒配以橄榄、蜜枣或青红丝之类果脯，谓“酒铺垫”。较四幌饭店档次更高者，则只悬挂牌匾。如厚德福饭店、新世界大饭店等。悬挂双幌的饭店，一般下包办酒席，但熘炒菜俱全，也供应黄酒，但以白酒为主，属于中档饭店。老哈尔滨人把悬挂单幌的饭店称之为“老博代馆”，是一般体力劳动者就餐的地方。20年代即开始流传的民歌《夸哈尔滨》中唱道：“十一月里来雪花飘，哈尔滨的市场多么热闹，大小饭店饺子馆，烙馅饼，神面条，包子馒头热火烧，一两角钱就能吃个饱……”说的就是“老博代馆”。有的粥铺也挂单幌，只售主食，如油条、馄饨、烧饼、馒头、煎饼、大饼子等。有的铺子挂模拟实物的幌子，如煎饼铺挂木制的半张煎饼模型，以招揽顾客。

哈尔滨的西餐业随着中外居民较高层次的生活需要应运而生。在过去八九十年的历史中，哈尔滨曾有过发达的西餐业，出现了一些比较有名气的西餐馆，如经营英法大菜的马迭尔，经营俄罗斯大菜的维克多利、马尔斯、米汁、克拉依西等。中国的西餐名师也随着西餐馆的发展而成长起来。这些名师既有精于英法大菜的，也有擅长俄罗斯大菜的。华梅西餐厅经营的“火锅里脊”、“奶油鸡脯”、“烤奶汁鳕鱼”、“炸板虾”、“烤乳猪”、“铁扒鸡”、“苏波汤”等都是正宗的俄式大菜。主食“槽子列已”（面包），

有浓郁的柞木清香，柔软筋道，是哈尔滨的风味食品。

如今哈尔滨的饮食业更迈出了新的步伐。

一、日常食俗

旧时，贫苦的哈尔滨市民，终日以大饼子（即玉米面贴饼子）为主食，这同黑龙江乡间农民的饮食是相近的。现今情况已有根本改变。但因为市民们原籍不同，传统的乡土观念也必然反映在食俗上，而且食俗意识还颇为强烈。例如：山东籍人喜食面和鱼；而来自冀东一带的人，即抚宁、昌黎、乐亭、滦县、丰润籍人，则喜食米饭，尤其爱喝高粱米粥。

哈尔滨人除保持汉族的饮食习惯和节令食俗外，也受到了少数民族的饮食风俗的影响，如吃满族的黏糕和黏豆包等。此外，在日常饮食上，也接受了不少西方的饮食习惯。这在我国各大城市中，是比较突出的。

受西方饮食影响，哈尔滨人喜欢“列巴”（俄语音译，即“面包”）、红肠和啤酒。70年代有首哈尔滨民谣《哈尔滨十大怪》：“哈尔滨十大怪，大列巴，像锅盖；喝啤酒，不用菜……”虽有夸张，但仍不失为哈尔滨人饮食风俗的一种写照。

列巴 早在本世纪20年代，哈尔滨就有许多生产“列巴”的工厂和作坊。侨居哈尔滨的俄国侨民，几乎家家都有制“列巴”的烤炉，现吃现做，新鲜可口。

哈尔滨的“列巴”，按重量分大、中、小三种，造型样式也很多。大“列巴”除圆形的外，还有状似枕头样的长方形大列巴。小“列巴”有圆形的、梭形的，“赛耶克”（一种梭形的硬酥皮小面包）尤其受欢迎。还有像手镯一样的“列巴圈”，小孩子们很爱吃。此外，有的精粉“列巴”，夹以果脯，谓之果脯面包；有的则饰以奶酪或奶油，称为奶油面包……品种很多，美不胜收。人们无论出差、野游，或早餐、晚宵，都常以“列巴”为主食。烤制“列巴”，用柴多为桦木，由熏烤而使“列巴”具有桦树的特殊芳香。

“力道斯”（红肠）称红肠为“力道斯”，语出俄语“立陶弗斯卡亚”，即“立陶宛肠”。这是哈尔滨极有特色的食品。哈尔滨红肠个头均匀，肠衣透明，肥肉凸出，瘦肉干缩，切片坚实而有光泽。肉香浓郁，略带辛味，耐咀嚼，余香满口。

哈尔滨的灌肠品种也很多，经熏制的叫干肠。较出名的有乌克兰肠、保达斯肠、莫斯科肠、意大利肠。以上所列近年并不常见。不经熏制的有茶肠、西班牙肠（因内含豌豆，亦称“豌豆肠”）。此外还有小于肠、小茶肠、火腿肠、卷肉肠等。这些都是群众日常生活不可缺少的食品。哈尔滨的中式香肠、风干香肠也是宴席上不可缺少的佳肴。

啤酒及其他饮料 哈尔滨人酷爱啤酒，简直到了如醉如痴的程度。虽然哈尔滨在本世纪初就生产啤酒，但一般中国居民饮用啤酒的风气，则是近二三十年形成的。现在哈尔滨人均啤酒消费量居全国之首。街头的冷饮店多供应散装啤酒，常见先生或女士们，进得店来，买上一杯或两杯，一饮而尽，转身离去，颇能显示北方儿女的豪气。

哈尔滨的啤酒杯，外形为圆筒状，杯壁厚，有凹陷处，供捉握。厚玻璃啤酒杯，导热慢，便于保持啤酒的低温。现在有些地方已改用塑料制品了。年轻人喜在啤酒中加冰饮用，虽然凉快惬意，但已很难品出啤酒固有的苦香味。

除啤酒外，哈尔滨还曾盛行过饮用格瓦斯和“布乍”。格瓦斯是俄式饮

料，用面包干发酵酿制而成，颜色近似啤酒而略呈红色，酸甜适度，近似酸梅汤。“布乍”用大黄米发酵制成，颜色与浓度皆近似牛奶，味道甜中带酸。这两种饮料大多放在冰桶里，论杯出售。价格不高，与汽水价相当。酸牛奶多是冰镇的，也是哈尔滨的饮料之一。汽水分瓶装、散装两种。散装的汽水装在一个圆柱状筒里，品种有樱桃、柠檬、桔子、菠萝等口味的，备有苏打水，可以随意调制出泡沫四溢、清凉可口的汽水。如今的汽水，品种更多。

苏波汤 哈尔滨人在夏秋之际，许多家庭也做俄国人喜欢喝的“苏波汤”。苏波汤的主料是新鲜的卷心菜、土豆、西红柿，配以牛肉、牛骨煮制而成。因为家家都会做，汉族人又多，逐渐以猪肉代替牛骨牛肉。这也是苏式苏波汤的“汉化”吧！

各式鱼肴 哈尔滨人住在松花江边，吃鱼较方便，烹调方法也很多。一般市民平时喜买小白鱼和江虾，调以稀面糊入油炸制，皮酥脆，肉鲜嫩，为下酒佐餐之妙品。60年代以前，市场上还常出售各种熏鱼制品。熏鱼分青鱼、白鱼、鲇鱼、大马哈鱼等，皮色褐黄光亮，肉质洁白有韧性，烟熏味浓郁，清香细腻。今不多见。腌制的大马哈鱼鱼籽，是哈尔滨的名食品。大马哈鱼籽，较小豆粒略大，晶莹剔透，无论生吃或熟吃，均鲜美可口，是高蛋白佳肴。

哈尔滨有众多的“钓鱼迷”，在假日的前一天下午就来到松花江北岸钓鱼，也有撒网的，所得之鱼，当即收拾干净，像赫哲族一样，取江水为汤，撒一把盐，煮熟后喝汤、吃鱼、饮酒。

赫哲族的“杀生鱼”也曾传入哈尔滨。一经传入哈尔滨市后，制作也更精细了。一般居民对“杀生鱼”的吃法不习惯，很少制作。但有钱人在松花江开冻之后吃“开江鱼”，多买回制作“杀生鱼”。一些饭店，如40年代的“左家生鱼馆”，即以制作“杀生鱼”招徕顾客。厨师按顾客的指点，取活鱼剖制。余下的鱼架挂在门外的绳上，因未开膛，鱼嘴仍在张合。挂鱼架起到了幌子的作用。食杀生鱼，调料用高档白醋或陈醋，配芝麻酱、芥末、辣椒油、香菜、香椿、味精等。靠这些调料的作用，吃鱼肉而无腥味，脆嫩鲜美，很有味道。但从食品卫生学角度讲，生鱼中寄生着有害病菌，故在50年代初，即禁止出售杀生鱼了。

哈尔滨本地的小吃品种并不丰富。早年较受欢迎的小吃也多是从小地传来的。

碗蛇儿 碗蛇儿是用荞麦面制作的凉粉状食物，用两个浅碗儿盛装，对口合在一起。吃时切成菱形或三角形小块，调以酱油、醋、蒜泥、芝麻酱等，仍放碗中，置展中蒸制，用电镀的小型三齿叉叉食。口感筋道。常于庙会上见到。

老畜焖子 大约在本世纪40年代，有位来自河北乐亭的小贩，自称“×老畜”，臂挎黑油漆的食盒，每层食盒中有圆形展，盛装“焖子”，在街头出售，人称“老畜焖子”。此种食品采用绿豆粉，和以肉末、鸡汤、盐、葱花、姜丝等，或炒或蒸，凝固成型。在冀东，本是寻常食品，但在哈尔滨则“物以稀为贵”，极受孩子们欢迎。

油煎焖子 兴起于50年代初。系用绿豆粉加白矾熬成粉坨儿，再切小块，放平锅中加油翻炒，稍有结巴即盛入碗中，加酱油、醋、芝麻酱、蒜泥食用。类似北京的煎灌肠。炒焖子既可下酒，又可佐餐。

“驴马烂”“驴马烂”是哈尔滨人骂人的脏话，但早年确有“驴马烂”

一食。在道外太古街和东菜街一带，有几家汤锅店，把剔骨的马、驴肉及下水入老汤中煮得烂烂的，捞出切碎块，批发给小贩，小贩再辅以各种调料，加工后，即为“驴马烂”。今哈尔滨已下多见，但哈尔滨附近的县城如宾县、兰西、阿城等，时或有卖者。据说，“驴马烂”有食疗作用。

烫驴肉 此食为别处所罕见。约在 40 年代以前，哈尔滨太平桥、三棵树一带有此“烫驴肉店”。店铺外木桩上拴着一头活驴，旁边的火炉上饶着滚沸之水。按食客指定驴身的某个部位，由店家用沸水浇烫这一部位，烫得驴狂叫不已。烫褪毛后，再烫多时，然后动刀割下该部位，切碎放盘中，加调料，供食客下酒。此食法不卫生，且惨不忍睹，早已不复存在。

萨其玛 这原是满族点心“金丝糕”。系用面粉加糖稀（饴糖）、芝麻、青红丝、瓜子仁等制成坯，经油炸后切成方块。为哈尔滨人所喜爱。

各式风味小菜 受东西方饮食的影响，哈尔滨人喜食各种酸黄瓜、甜香瓜、酸蘑菇、酸西红柿、酸卷心菜和酸青椒。其中腌渍的酸卷心菜系用卷心菜丝加胡萝卜丝配以桂叶、胡椒等，用大木桶腌渍，吃来清香爽脆，甜酸适口，是冬季的下酒美味。甜香瓜是哈尔滨友谊宫和马迭尔宾馆用“罢园”前摘下的香瓜腌渍而成，风味独特，清脆适口。近年，朝鲜族的咸辣白菜等，在哈尔滨街头多能见到。

二、特殊食俗

哈尔滨人喜欢野游野餐，并已形成一种食俗，这在别处，也是不多见的。

哈尔滨人的野餐是接受北方少数民族饮食习俗影响的结果。这些民族或渔猎或游牧，一年四季几乎都是风餐露宿。这种生活方式对某些城市居民有一种诱惑力，故在本世纪 20 年代，哈尔滨人已逐渐形成了野餐风俗。近些年，各单位也纷纷组织本单位职工和家属野游野餐。人们喜欢带上自己的拿手好菜以及啤酒、白酒和各种饮料前去聚餐。常带的食品有各式“列巴”、红肠、烧鸡、松花蛋、松仁小肚、叉烧肉、粉肠、素鸡、熏兔肉、熏沙半鸡等，以及各种罐头。可以说，野餐是各种食品的大聚会。人们或会于树荫之下，或聚于花丛之中，尽情地吃、说、笑、玩。

第四章 少数民族食风

黑龙江省共有 10 个少数民族，由于居住区域不同和生产生活的差异，在饮食方面既有相同之处，也有自己的独特之食俗。我们对赫哲族和鄂伦春的食俗加以重点介绍，其他如满、蒙古族、朝鲜、锡伯、回、鄂温克、达斡尔和柯尔克孜等民族的食俗，或综合撰写，或选有民族特点的食俗予以记述。

第一节 赫哲族食风

赫哲族是我国少数民族中人口最少的一个民族，人口有 4245 人。主要分布在松花江、混同江（即黑龙江下游）和乌苏里江沿岸的佳木斯市、富锦市、同江市、依兰县、抚远县、桦川县和饶河县境内。自古以来就在三江沿岸和完达山一带捕鱼和狩猎。富饶的三江盛产鲟鳇鱼和鲑鱼（即大马哈鱼）等珍贵鱼种及各种上等杂鱼。绵延的完达山里栖息着珍禽异兽，野菜、野果满山遍野皆可采集，这些均为赫哲族人民提供了丰富的饮食资源。

赫哲族历史悠久，一直在三江流域生息繁衍，与我国古代东北地区的“肃慎”、“挹娄”、“勿吉”、“靺鞨”和“野人女真”等土著居民，有着可溯的族源关系。从省博物馆陈列的在莺歌岭和新开流遗址中大量出土的渔猎工具化石来看，反映了赫哲族的祖先是从事渔猎生活的。他们主要吃鱼肉，穿鱼皮，有一部分也兼吃兽肉穿兽皮。曾有过“鱼皮鞣子”之俗称。明朝时期，女真人分建州、海西和野人女真（即生女真）三部，而野人女真散居江河僻处，仍处在原始社会末期阶段，以渔猎为生。《宁古塔纪略》记载：“……又六百里力黑斤，又名鱼皮，因其衣鱼皮，食鱼肉为生，故名。”在清朝时期，居住在依兰、富锦嘎尔当、桦川等地的赫哲族与汉人杂居，虽仍从事渔猎，有的赫哲族人家已兼农副业生产，有了粮食和蔬菜，逐渐改为粮肉各半的饮食模式。居住在同江、抚远和饶河境内的赫哲族，仍以捕鱼为生。冬季有时上山狩猎，依然以鱼肉或兽肉为主食。民国年间赫哲族的饮食受汉族的影响，并从交易中得到米面，多数人改为以粮食为主食，少数人还以鱼肉为主食，但也用小米或面粉做些粥、汤面之类配肉食用。

伪满时期受尽日伪统治者的欺压，三江沿岸的赫哲族被撵到无人烟的漂筏甸（即沼泽地）里，组成了三个部落。日寇不准他们捕鱼狩猎，对他们配给玉米糠麸掺橡子面，人们饥饿难忍，在沼泽里捉泥鳅、老头鱼，捡野鸭蛋、老等（苍鹭）蛋，或采集树上的冬青和野菜活命。1942 年，日寇在侵华战争中对赫哲族搞细菌试验，进行所谓的“治疗”注射，致使赫哲族濒于灭绝。1945 年 8 月 15 日日本帝国主义投降，祖国东北得到解放，这时的赫哲族幸存者仅仅剩下 350 人，他们又回到了三江沿岸自己的家乡，重操捕鱼业。解放后政府对赫哲族给予极大的关怀和照顾，解决衣、食、住、行等困难，全部由国家供应大米、白面，赫哲族彻底改力以粮食为主食。食品种类和吃法与汉族大体相同，但他们仍保留喜食鱼肉的饮食风俗。

一、日常食俗

赫哲族一年四季以捕鱼为业，春打开江鱼，秋打大马哈鱼，冬天有的打冻网或进行冬钓。一般是春、夏、秋三季一日三餐，冬季两餐。过去以各种生熟鱼肉为主食。清朝以后，以“莫古布达”稀粥和“拉拉饭”为副食。鱼

类吃法多种多样，既保留传统食法，又借鉴吸收汉族人的烹调技法。平日吃法有生吃鱼片、杀生鱼，有烤鱼或炖鱼，有饭中拌鱼毛或吃鱼干等。

家中人口多，儿媳要做饭侍奉老人，不能与公婆同席，待老人吃完后再到厨房吃。如只夫妇二人就一同进餐。

现将各种吃鱼法记述如下：

生吃类。有“杀生鱼”、“生鱼片”、“刨花鱼片”、生鱼干、鲟鲤鱼籽和大马哈鱼籽。这些都是古老的传统吃法，直到现在仍作为赫哲族独特风味食俗在民间继续流传。

“杀生鱼”赫哲人称为“塔拉克啊”，又称“塔尔卡”或“塔拉哈”，即拌菜生鱼，俗称杀生鱼。是赫哲人平素饮酒时不可缺少的佳肴美馐，既是下酒菜，又可当饭吃。亲友客人至家，常以请吃杀主鱼表示尊敬。做杀生鱼时，常常以四季最新鲜的上等鲤鱼或鲟鱼为原料，如果得不到这些名贵的鱼，有上等的杂鱼亦可，如“三花五罗”、青根、勾心（狗鱼）、黑鱼、岛子、虫虫、红尾、白鱼，或牙不岔鱼。其做法是：把活鱼或新鲜鱼放完血，从鱼脊处将鱼劈开，把鱼肉从鱼骨上剔下两整块，用刀横切成连接的鱼肉薄片；再从鱼皮上将鱼肉片片下来，切成肉丝，用醋煞一下；然后将鱼皮用火烧烤一下，见半熟即可；拍掉鱼鳞，切成丝同鱼肉丝放在一起，再拌以葱、野辣椒或小根蒜、野韭菜，加盐调好就可以吃。这是最早的吃法。从清朝到民国年间，赫哲人受汉族影响，在使用副料和作料方面已有很大的改进。既讲究原料肉质优劣，也讲究作料的使用。副料可用焯过的土豆丝、菠菜、粉丝、绿豆芽、或用生的黄瓜丝、葱花、姜丝、蒜泥、韭菜、粉皮，再调入酱油、食盐、高醋、味精、炸辣椒、花椒油以及香油，拌匀即成。食之清香爽口，风味独特。鱼多时，可多切些鱼肉丝拌好，随吃随添。饶河、抚远、同江，富锦、绥滨、桦川、佳木斯、依兰以及哈尔滨等地的汉族人也喜欢吃“杀生鱼”，食法基本相似。

“生鱼片”赫哲人称为“拉布特克啊”或“拉布塔哈”。多半都是在捕鱼时吃的。做法比较简单，原料选用与“杀生鱼”相同。用刀将鱼肉剔下，切成薄片，不放任何蔬菜和作料，只蘸醋和盐食用。如有辣椒或辣椒油可放一些，不仅可以去腥味，其肉也更加鲜美可口。另有一种生吃法，多半都在刚捕到上等活鱼时食用。为考察外地本族人或客人朋友是否能入乡随俗、对赫哲人是否尊重，渔民拿出鱼刀从活蹦乱跳的鲜鱼身上割下一块肉用刀挑起，送给对方客人或朋友。如对方高兴地咬下这块鱼肉吃了，即被视为是看得起自己的朋友，或看作是真正的赫哲渔民；否则会被视为瞧不起他们，赫哲人不愿意与这种人交往。

“刨花鱼片”也叫冻鱼片或冬鱼片，赫哲人称谓“苏拉查”或“苏拉克”。过去在冬季常吃它。原料选用与“杀生鱼”相同。先将冻鱼剥皮，然后用刀往下削鱼肉片，被削下的冻鱼肉薄片，类似木工刨下的刨花，由此得名。倘用鲟鱼（即七里浮子），可将鱼脆骨也都横切成薄片与“刨花”一起放在盘内，再配以醋、盐、蒜泥、辣椒油或酱油调料蘸着吃，既凉爽又鲜美，是下酒的佳肴。过去只能在冬天吃到“刨花生鱼片”，而现在赫哲人家有了电冰箱，只要选好上等杂鱼，送到冰箱里速冻，就可以做出风味独特的“刨花生鱼片”。现在夏天吃冻鱼片已成了一种新的食俗。

鱼干 赫哲人在夏秋之季捕鱼颇多，一时又吃不了，遂将鱼肉剔下切成条或块晒干，捆好储藏起来，以备冬季缺乏食物时食用。吃时用木锤将鱼干

锤软后，撕去皮再撕肉蘸作料食之，或用火烤后再食，风味颇佳。用同样的办法可晒狍肉或鹿肉干。

生拌大马哈鱼籽或生腌鲟鳇鱼籽 大马哈鱼籽，营养丰富，可谓珍贵的食品。有人说：“生吃七粒大马哈鱼籽，等于一个鸡蛋的营养价值。”且不管这种说法是否有科学根据，但大马鱼籽富有营养却是千真万确的。秋季捎得雌性大马哈鱼，将鱼籽去包衣用盐水冲洗解开，将鱼籽筛出，粒如黄豆，好似琥珀晶莹透明，盛在盘内，用葱花、姜丝、醋拌一下即可食。其味鲜美，常为酒席上的一道著名佳馐。建国后国宴上曾用过大马哈鱼籽招待过外宾和国宾，在国内外闻名。生腌鲟鳇鱼籽制法与生拌大马哈鱼籽相似，也是名贵食品。

半生吃类。是将食物经火烤烧到四五分熟时的一种吃法。

烤鱼片 赫哲语称为“达勒格切”或“素鲁”。有人曾将烤鱼片误称为“塔拉哈”，其实“塔拉哈”是“杀生鱼”不是烤鱼片。汉语也叫燎烧鱼块或燎烤鱼片。做法将活鱼割下一大片或一大块，或者将一块鱼肉横切成与鱼皮相连的鱼肉片，然后用削成尖的柳条子将鱼肉串好，斜插在篝火旁或用手拿着在火上烧燎，达四五成熟即可。切成小片或小块，蘸醋与盐食之。这种吃法是渔民在捕鱼滩地上形成的食俗。如今在鱼滩上，仍可称力具有赫哲族独特风味的一种吃法。用烤炉烤的鱼片也颇有风味。

腌制类。主要是腌大马哈鱼、腌杂鱼和鱼籽等。

腌大马哈鱼 大马哈鱼是回游性鱼类，每年从白露到寒露期间，成批从海里游回乌苏里江或黑龙江的一些支流里产卵，这时期是捕大马哈鱼的黄金季节。为了储存和外运销售，将捕得的大马哈鱼从脊后处豁开，去内脏，洗净，用盐腌制。吃时用清水泡洗，切块，用油煎炸或清蒸均可，味道极为鲜美。

腌制杂鱼 将上等杂鱼开膛，去内脏洗净，用盐腌，晒干，成为咸鱼干以便储存，备冬季或来年春天缺食物时食用。吃法与吃腌大马哈鱼相同。

腌制鱼白与鱼肝 将雄性大马哈鱼白和鱼肝或上等杂鱼的鱼白、鱼肝用盐腌制，作为小吃，类似汉族腌制的咸菜。

熟食类。赫哲族熟食鱼肉种类较多。昔时烹调技法简单，主要有炒、煮、炖、煎、余、蒸、烤等。50年代以来受汉族的影响，学习了烹调技法，制作菜肴有了新的改进和发展，并增添了烹、炸、熘、焖、烧、熏等做法。现将具有民族独特风味的做怯介绍几种：

炒鱼毛 即做鱼肉松，赫哲语称为“塔斯恨”，过去是每餐必不可少的食品。主要原料选用各种肥大丰腴的杂鱼，如鲟鳇鱼、鲤鱼、鲫鱼、草根、青根、胖头、怀头、鳊条、哲罗、发罗、细鳞白鱼、鲶鱼、牛尾巴等各类杂鱼。先将鱼洗净，除去头、尾、鳞，开膛，去内脏，把鱼肉切成块，放在锅中，用旺火将水煮开，焯干，改用小火，同时反复翻炒。边炒边挑拣鱼刺鱼骨，倒出鱼肉块撕碎，回锅再炒，将鱼肉炒至焦黄不粘锅即成鱼肉松（鱼毛）。鱼肉松必须放在坛子里或桦皮筒里，用炼好的鱼油浸泡着。秋天有的妇女采集稠李子野果捣碎，做成圆形的稠李子饼晒干，放在鱼毛坛子里，将坛子封好，放在阴凉处，或埋在地下，储存起来，以备冬季或缺食物时拌在饭里吃，稠李子饼可作为风味小吃，其味香甜可口。近几十年鱼产量大大减少，因此很少大量地炒鱼毛。但人们还都喜欢吃炒鱼毛，或加盐和作料做一道风味菜摆上宴席。

柳蒿芽炖鱼 选各种鲜杂鱼，去鳞和内脏，洗净，用水清炖。放盐、葱花和五味子藤根（用它代替花椒、胡椒、姜等调味品），再放些洗净的柳蒿芽，开锅即熟。鱼肉鲜嫩，柳蒿芽也特别新鲜好吃。喜欢辣味的，再放上些野辣椒，其味更佳。

炖鱼 有人在捕到鱼后，马上用江水洗净炖着吃，或放一些葱、柳蒿芽之类的野菜清炖，格外鲜美。吃炖鱼是有讲究的，如胖头的脑袋，鲶鱼的尾巴，鳢鱼的身子，虫虫鱼的嘴。这些部位的肉有的质嫩细腻鲜美，有的丰腴味香。

炒鲟鲤鱼片 将此鱼肉洗净去皮，切成鱼片，锅里放油旺火烧开，把鱼片投入锅内爆炒，放盐等作料，翻几个过儿出锅，肉嫩鲜香，是下酒的佳肴。

余大马哈鱼丸子 选用新鲜大马哈鱼肉为原料，将肉剁碎，用少量水搅拌，加盐、葱花、花椒面拌好后做成肉馅，然后用油爆锅，添水烧开，将肉馅做成丸子下锅，开锅后即熟。如再放点香菜、蒜苗或香油，鱼肉嫩，味道美，汤鲜可口。

煎、炒、炖鱼籽 各种杂鱼籽，一般习惯在炖鱼时，将炖熟的鱼籽单盛在碗里作为一个菜。也有将生鱼籽稍稍腌一下，再下锅炒熟，炒至金黄，酥香可口，是极佳的酒肴。大马哈鱼籽，还可以拍碎煎成饼状，色金黄、味鲜香，也是极佳的酒肴。如为分娩的妇女下奶，可将大马哈鱼籽拍碎做汤，汤汁乳白，营养丰富，催奶特别有效。此外，用牛尾巴鱼、牙子鱼和鲫鱼做汤，也都列为催奶的食近代赫哲人在烹调技术方面有了很大的改进，学会了红焖、浇汁、抓炒、干炸、烹馏、烧扒、清蒸等制作方法，也讲究各种口味。

饭食类。赫哲族主食近代由半鱼兽肉兼半粮食，逐渐过渡到以粮食为主食。

混合饭 也叫和盒，赫哲语叫“莫古布达”。做法比较简单，用鱼肉或兽肉同小米、高粱米或小粒苞米^{糗子}一起煮熟，加盐，并将土豆块或白菜条加在一起煮成稀饭。饭、菜、肉混合，味美可口。

稠粥 又叫“拉拉饭”。即用小黄米或大黄米、小米或玉米小^{糗子}做成的稠粥。拌上炒鱼片或各种动物油食用。有的儿童或老人喜欢拌上白糖和荤油；吃着香甜可口。

托花样饭 将白面或荞面和好擀成饼，切成小块煮熟，捞出待用；将狍肉或鹿肉，或野猪肉，或野鸡肉炒熟，再将煮熟的小饼块放入锅里一起炒，略放些鲜汤和作料即成，类似汉族的炒饼。

鱼肉馅饺子 将鱼肉剁碎，拌剁碎的芹菜（或韭菜、大头菜，或白菜、青椒）成馅，用白面作皮包饺子煮熟食之。凡年节或家宴，都喜欢用鱼肉馅饺子待客，既鲜美又不腻。

如今赫哲人主要以大米饭和白面馒头为主食。有时也吃些小米、高粱米和玉米^{糗子}。面食还有花卷、油饼、馅饼、包子、面条和面片等。

二、岁时食俗

过年 赫哲人也和汉族一样，重视过春节。除夕晚上全家人团团围坐吃团圆饭。一般人家至少要有4个或8个菜肴。一般有杀生鱼、焖鲤鱼、煎鱼和炖鱼。再炒几个菜搭配，如鸡、鸭、猪肉或牛、羊肉等菜肴。因过年菜肴丰盛，每顿吃剩下的饭菜，盛在盆中冻起来，留到初五以后热熟再吃，除夕之夜，包猪肉馅或鱼肉馅饺子，到春节子时煮熟，全家分享。

端午节和中秋节 每年五月初五和八月十五，赫哲族虽然也过这两个节

日，但都比较简单，除了吃粽子和月饼外，必做“杀生鱼”喝酒和吃“拉拉饭”。

三、信仰食俗

赫哲族信仰萨满教及崇敬祖先和崇拜神灵。萨满跳神，为人治病，不要报酬，但必须备酒肉招待。鲜鱼、猪肉或抱鹿肉可作祭品，先割下一块肉掷于地以示祭祀神灵或祭祀祖先，然后人们将供品分享。如春秋两季（即三月三、九月九）萨满跳鹿神，在本村或乘船到外村去跳鹿神，从村东头走到村西头，且歌且舞，既娱神又娱人，娱神祈求神灵赐福，娱人使村中百姓尾随观赏。最后一同吃酒席，要把祭品全部吃掉，象征吉祥顺利。赫哲族于八月十五日有祭月习俗。多选用大马哈鱼籽、山葡萄、稠李子和月饼为祭品，向月神祭祀，祈求月神保佑渔猎丰收，团圆幸福。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

赫哲人性格直朴憨厚，热诚好客，以将自己喜爱之食物馈赠给别人为乐事。他们常将鲑鱼、鳕、鲤鱼籽及鱼干子馈赠给亲友或贵客。有客人到家，必做“杀生鱼”以示尊敬。如开江时，一定要弄到开江鱼为客人尝鲜；秋季捕鲑鱼时，要为客人余大马哈鱼丸子；冬天要为客人做“刨花鱼片”以表敬意。近几十年来又兴起用鱼宴待客。鱼宴菜肴根据客人身分和人数情况来确定菜码。至少10个菜，多者12、16或20个菜。有些是从汉族学来的菜肴。鱼宴一般有“杀生鱼”、烤鱼片、拌鲑色籽、油炸大马哈鱼块、炸鱼裸子、炒鱼片、茄子炖鲶鱼、熘狗鱼段、干炸板黄、红焖鲤鱼、锅煽鱼片、油煎编花、糖醋鲫鱼、干烧雅罗、清蒸鱼丸、浇汁鳌花、抓炒鱼片、硬酥鲫鱼、五香熏鱼、煎炒鱼籽等，最后还要上两碗牛尾已鱼或嘎牙子鱼做的鱼汤。酒以白酒为主，饭食主要是大米饭，也有馒头、花卷等主食。如置办蝗鱼席，主料全是蝗鱼肉及鱼骨鱼籽，用少量的配料，烹调技法与其他鱼宴大同小异。蝗鱼宴是国内难得的高档名贵宴席，在宴席上必须有一个菜是整条鱼。如红焖鲤鱼。上这道菜肴时，鱼头要朝着客人摆放，以示尊敬，主人先请客人举箸品尝，然后同席的人才动筷分享。吃整条鱼，将一面鱼肉吃光了，要吃另一面鱼肉时，忌讳说“翻过来”，要说“划过来”。

赫哲人俗语说“逢宴必有酒，无酒不成席”。来客人要以酒相待，没有盾不成敬意。主要喝白酒，近几十年各种名酒、色酒和啤酒均是宴席不可缺少的。因赫哲人过去信仰萨满教，所以在饮酒时有以酒祭祀的习俗。如用筷子蘸酒（有的用手指）往空中或地下点三点，表示向神灵祖先祭祀，然后再饮。饮酒一是“轮大襟”喝法，即一碗酒由主人先喝一大口，然后再依次传下去喝，轮回到主人处再循环往下轮饮；二是互相敬酒对饮，主人给客人敬酒，或客人给主人敬酒。有时主人或客人提议请同席人一起干杯，然后按酒量大小能喝音多喝，主张喝至恰到好处为宜，实际上为了尽兴，喝醉者不在少数。

2. 婚姻食俗

赫哲族过去早婚较多，姑娘长到十六七岁，就该出嫁做媳妇。男方向女方家求婚，允诺后订定，随即过小礼。选定日期，由媒人、未婚夫及其父母带着给姑娘的礼物（如酒、肉）到女方家，过礼后，即为订婚。女方家要置办酒席招待男方客人。酒席间商定彩礼及“过大礼”日期。这时未婚夫向岳父母及女方长辈叩拜。过大礼时需要带野猪一头、白酒一篓、衣物若干。女

方家仍备酒宴招待亲友邻里。结婚时，由男方家置办酒席招待乡邻和亲友客人。对送亲的娘家客人予以特殊招待，要多上两道名贵菜肴，并由新郎新娘给客人挨桌敬酒。酒席上要有一盘盛着焖好的两条有头有尾的鲤鱼，意在“双双对对，有头有尾，永远到老，过着富裕的美好生活”。晚餐时，要上两道特殊菜肴，一是烋猪头或用猪头肉代替猪头，一是酱猪尾。新郎必须吃猪头肉；新娘必须吃猪尾。意在象征有头有尾，首尾相连，永不分离，百年和好。老年人喝酒喝得高兴时说唱“依玛堪”或讲民间故事；年轻人边吃边唱，载歌载舞，十分热闹。

3. 丧葬食俗

赫哲人信仰神灵，认为人的灵魂不死。在死者“出魂”的晚上，亲友们要向死者的灵魂献佳肴，敬酒告别。

人死了，乡邻亲友都来吊唁，劝慰死者的家属，主人办置酒席招待客人。送完葬之后，要请帮助送葬的人吃喝，先由死者的子女向帮忙的人敬酒，表示感谢，然后帮忙的人喝到深夜，尽兴而散。

第二节 鄂伦春族食风

鄂伦春族是我国少数民族中人口最少的民族之一，共有 6965 人。主要分布在黑龙江省黑河地区逊克、爱辉县、大兴安岭地区呼玛、塔河县、伊春市、嘉荫县及内蒙古自治区呼伦贝尔盟鄂伦春自治旗和布特哈旗等县（旗）境内。鄂伦春族在定居前，一直保持着浓厚的原始社会末期公有制的残余，终年过着游猎生活，到处迁徙，吃兽肉、穿兽皮，住着简陋的、八面透风的“仙人柱”（亦称“斜仁柱”，俗称“撮罗子”，类似尖顶圆形的帐房）。生活贫困落后，处于悲惨境地。解放后，鄂伦春族各个部落先后于 1951 年、1953 年和 1957 年实现了定居，结束了原始游猎的生活。他们的饮食习俗也随着发生了根本的变化，从以吃野兽肉为主食改变为以吃粮食为主食。又逐渐形成了一些新的饮食习俗。

《龙沙纪略》中记载鄂伦春人定居前的生活状况是：“以射猎为生”，其妇女“皆勇决善射，客至，腰数矢上马，获雉兔，作炙以饷”。“商贾初通时，以貂易釜……后渐以貂蒙釜口易之。”史料上记载了鄂伦春人某些饮食习俗。鄂伦春人在漫长的原始氏族公社到家庭公社这一历史阶段，以一个氏族为活动单位，人们在一起狩猎和采集，共同分享狩猎和采集来的食物。过着自给自足的靠大自然恩赐的生活。以血缘关系组织的“乌力楞”（氏族部落或村落），需要很多食物，因此他们热衷于猎获大兽，如堪达狍、狍子、野猪、鹿等。在不知道用火以前，传说这个民族是吃生肉的，过着茹毛饮血的生活。当他们使用了火以后，开始熟食（实际上是半熟食法），其方法主要甲烤、烧、煮、炒。但仍有时生食。如对堪达狍、鹿、狍子的肝、腰子、心及胃中的百叶和骨髓油，直到今天，在山里狩猎时还习惯生吃。狩猎丰收后，剩余的兽肉晒成肉干（分生熟两种），冬天则冷冻起来，以备缺食物时食用，偶尔也采集些野菜、野果或捕些鱼来弥补饮食之不足。

鄂伦春人饮食需用的器皿，除皮口袋（装什物和肉干用）和狍骨筷子分别是用兽皮或兽骨制作的外，其余如盆、碗、釜、箱、盒、桶等都是用桦树皮制作的。

鄂伦春人在就餐时，一般都围着篝火或火塘席地而坐。老人、氏族长、

行猎长、佐领及贵客坐在正席位置，即正面“玛路”铺位，其他人坐在两旁的“奥路”铺位上就餐。年轻的妇女不同席，要侍奉老人与客人，待客人吃完后再进餐。吃饭时，食物放在一张桦树皮上，或守着吊锅子进食。

17世纪中叶，清朝统治者迫使鄂伦春人向其进贡珍贵的物品，如貂皮、飞龙、鹿茸等。《鄂伦春社会的发展》一书记载：“清统治者于贡纳之后，以赏赐的形式发给鄂伦春人以某些生产资料和粮食、布匹，以表示统治者对鄂伦春人的所谓关怀，这实际上是一种不等价的物物交换。”这种交换形式是随着纳贡形式出现的。《黑龙江外记》记载：“每岁五月，布特哈官兵悉来齐齐哈尔，纳貂皮互市，号楚勒罕，译言盟会也。”鄂伦春人要在这一“贡市”和“互市”上贡貂皮，得粮、盐、烟、酒、衣物等赏赐。收纳贡品的官员后被称为“安达”（最初是“朋友”之意，后来是奸商的代名词），是亦官亦商的人物。由此，鄂伦春人才开始吃上了粮食。随着物品交换的发展，鄂伦春人的生活资料中增添了小米、黄米、稷子米、白面、荞面、盐、烟、酒、茶、布匹等。鄂伦春人的饮食习俗随之发生了很大的变化。

一、日常食俗

由于鄂伦春人过去以游猎为生，用餐时间不很固定。夏天一般是一日三餐，冬季一日两餐。住在“乌力楞”里的人们，一般一日两餐。出猎的人们，根据不同的狩猎季节和具体情况一日两餐或三餐。夏季，天亮前不吃早饭，先出猎，太阳出来一杆子高时回来用早餐，然后休息睡觉，担当炊事工作的人预备餐饭。下午过半晌（即下午三四点钟时）吃饭，饭后又出猎。晚上掌灯时归来吃晚饭。冬天出猎时，太阳出来后吃早饭，傍晚回来吃晚饭。食物多是狍子、野猪、堪达狍、熊、兔、灰鼠等兽肉。有时也吃雉鸡（野鸡）、树鸡、榛鸡、乌鸡、沙半鸡、“飞龙”、野鸭、大雁、天鹅等飞禽的肉，多是烤着吃。“飞龙”多做汤吃，味极鲜美。有时打下这些东西，就到河里去抓鱼，或用枪打鱼——主要捕那些个儿大的冷水鱼，如哲罗、细鳞、发罗、鳊条、狗鱼、鲤鱼、铤子、白鱼、雅罗等。有时也采集些野菜、野果，现采现吃。这种劳动一般是由不出猎的妇女们来干。他们喜欢吃的野菜主要有柳蒿芽、山韭菜、山芹菜、小根蒜、木耳、黄花菜、猴头、白蘑、黄蘑、榛蘑、松蘑、花脸蘑等；野果有椴柿、牙格达，稠李子、山丁子、山梨、葡萄、草莓、元枣、玫瑰果、松子、榛子、核桃等。

主食分肉食和米面食两大类。

肉食，是鄂伦春人传统的主食，食法多样。

手把肉 鄂伦春语称“古鲁乌乐”，或称“乌罗伦”，即煮肉之意。在铁吊锅没有传入之前，有两种原始的煮肉方法，一是将大野兽的胃洗净后装水，把切成小块的兽肉放在胃里边，扎紧口，吊在篝火上烧烤，胃里的水沸腾了，肉也七八成熟了，取出蘸盐而食；另一种方法是“剝木贮水”，将肉切好，放入木槽中，倒入水，将小石子放在篝火中烧热，放到木槽中，反复数十次，将肉煮熟，取出食之。自清代有了吊锅后，均习惯用吊锅煮手把肉。吊锅有双耳，拴皮条以便悬挂，用一木杆做支架，将吊锅吊在篝火之上，把肉煮到八九成熟时捞出，用猎刀割肉蘸盐水或咸韭菜花食之。

肉粥 鄂伦春人称为“乌乐苏木顺”。将少量的稷子米、小米或小黄米淘净，放进吊锅的肉汤里，再放进肉块、盐，煮熟即成。吃完手把肉，每人要喝一两碗肉粥，才感到吃得饱。

烤肉 鄂伦春语叫“乌乐席拉兰”。烤肉时先选一个两三尺长的木棍，

用猎刀将两头削尖，一头串上肉，一头斜插在篝火旁的地上，不时转动肉串，待烤得焦黄时，蘸着椒盐吃，味道极香。另外可以烤排骨肉、烤沙肝、烤里脊。雄性狍、狻、鹿的睾丸也可串上烤，烤得金黄色时切开分给“塔坦达”（即行猎长）或老人食用，不许年轻人吃。雌性狍、狻、鹿的奶核烤熟后也可吃，也是不许年轻人吃，但可以给产妇吃，催奶极有效。烤熟的寒丸与奶核是极好的补品，营养价值极高，是脍炙人口的珍贵野味。儿童最喜欢吃烤灰鼠肉，猎人送给儿童的食物最诱人的是灰鼠子。

烧肉 鄂伦春语称为“达拉嘎旦”。做法是用猎刀把兽肉割成块，扔到火堆里烧得焦黑，取出来用刀刮掉黑疤，里边的肉有六七成熟，切开，蘸盐及其他作料食用。有的猎人喜欢吃骨髓油，将野兽的腿骨扔到火里烧，拿出砸碎，吃里边的骨髓油，特别香。

炖肉 鄂伦春人称为“乌鲁格日”，亦称“沙哈那乌鲁楞安”。做法是把肉切成小块（或条或片）洗净，放动物油爆锅，放入肉翻炒一下，加入清水、盐、五味子根等作料。肉将炖熟时，再放入柳蒿芽、野葱或其他蔬菜，味道更鲜美。

晒肉干 鄂伦春语称为“库呼乐”或“库呼拉”。春夏秋三季把剩余的兽肉切成条或块，煮成六八分熟，捞出后用火熏烤一遍，晒成肉干，以防变质。如果是将生兽肉晒成干，则称做“乌力特”，也必须经火熏烤后再晒干。有的地方称晒的长条肉干叫“乌乐达”，称小块的肉干叫“乌力克特”。这些肉干都储存起来，以备缺粮时食用，也常用来作为礼品馈赠亲友。

炒肉 定居后的鄂伦春人多采取这种吃法。一般是选用野猪肉、狍子肉、狻肉、鹿肉、或飞禽的肉，切成片或条、丝，用油爆锅，在旺火上翻炒，然后加盐、山葱、山芹菜，或黄花、木耳、蘑菇等，炒熟即成。

吃生肝 主要是吃狍、鹿、狻的肝。把这些野兽捕获来后，开膛取出肝便生青吃，鄂伦春人称为“阿斯根”。这些野兽的腰子（剔去臊筋）、心也可生吃，叫“包少库陶”。也有生吃狍胃中的百叶的。到今天，鄂伦春人行猎时仍保持这种生食法。

灌血肠 鄂伦春语称为“莎阿斯”，或叫“受克舍希里古达”。做法是将狻、狍、野猪的肠洗净，将野兽的血放入盐及作料搅拌好，灌入肠内，放锅内煮熟，捞出，切片，蘸韭菜花或盐水吃。味道特别鲜美。

杂花菜 亦称“肉拌脑浆肺子”。鄂伦春人叫“阿素木”或叫“阿苏”。做法是把兽肉、肺子、脑浆煮熟后再拌些拆骨肉、动物油、山葱、野辣椒、韭菜花和盐即可，老年人最喜欢吃。

米面食品。清朝时，鄂伦春人只能吃到极少量的通过交换得来的小米、稷子米、黄米等，根本吃不到大米。因米数量少，只能做粥吃，偶尔才吃顿于饭。面的吃法也不多，近几十年来多了。下边介绍几种主要的吃法。

肉场面片 鄂伦春语叫“古鲁布达”，也有的地方叫“偏拉坦”或“古嫩加库特”。做法是将面和好，擀成薄饼，切成片，或用手拉成片，下到煮手把肉的原汤里，放上野菜和盐煮熟，连汤带面片一起吃。也有的将面片捞出，拌上熟佃、盐及各种作料而食之。

烧饼 亦称烧面，鄂伦春语叫“布拉曼乌恩”或叫“布拉嫩”。做法是将面和后团成小饼，埋到灰火里，烧熟后即可吃。

圈火烧 也叫金钢圈，鄂伦春语叫“卡拉车赫”或叫“卡拉斯克”。做法是将面和好，团成团，再压成饼，然后将中间掏开，做成圆圈状，放到灰

火中烧熟后吃。行猎的人和小孩最喜欢吃这种食品。

油饼 鄂伦春人称它为“卡布沙嫩”，或叫“烤思曼”，也有的叫“卡立麻乌文”。做法是将面和好做成饼状，放锅中用油烙制而成。

面片疙瘩 即疙瘩汤，鄂伦春人叫它“波儿都恩”。

做法是把清水洒在面中，拌成小疙瘩状，与肉块放在一起煮，熟后放入盐等作料食用。

饺子 鄂伦春人叫它“谢努温”。一般在过年过节时吃，或用来招待老年客人。做法是用野兽肉剁碎，加上山葱花或少许野菜及作料调拌成馅，用白面和水做成面皮，包馅制成，煮熟后食之。近几十年来，饺子馅多用猪肉掺上白菜或韭菜、芹菜、大头菜等做成，吃法与汉族吃饺子基本相同。

近几十年，鄂伦春人又学会了做馒头、花卷、面条、包子、馅饼等食品。

干饭 鄂伦春人称做“干盆”。是用小米或稷子米煮一下，捞出，再蒸制成。做干饭时要做“西乐”（即熬菜），是用肉切成块或片，放上野菜熬炖成的。

稀粥 鄂伦春语叫“苏木顺”。用小米或稷子米煮成。在山里行猎时，吃完手把肉，再淘洗一把小米放在煮肉的汤里，煮开后即可。

黏粥 或称黄米黏粥，鄂伦春人叫“老考太”。用黄黏米加水煮制成，煮好后放些荤油或白糖，香甜可口。男女结婚时要吃老考太，象征着如胶似漆、永不分离的爱情。有时也用来做祭品。

副食的变化比较大。鄂伦春人在定居前主要吃孢子、野猪、狍和熊的油。他们把野兽的板油拉下来，晒过，加火融化后盛入器皿，晾凉后即凝固，吃时用猎刀割一块即可。现在主要吃豆油或猪油。

鄂伦春人过去不习惯种菜，也不会种菜，只是春天或夏秋之季采集各种野菜食用。如柳蒿菜、野葱、老山芹、野韭菜或野韭菜花等，晒干或腌咸，储存起来以备冬季食用。

定居之后，鄂伦春人居住的地区普遍成立了供销合作社，使他们能及时买到豆油、香油、酱油、红糖、白糖、花椒、大料、碱、味素等各种副食品。他们还学会了种菜，吃上了自己种的葱、蒜、辣椒、茄子、黄瓜、豆角、土豆、白菜、萝卜、大头菜、西红柿、芹菜、韭菜、香菜、菠菜等新鲜蔬菜。

饮料 鄂伦春人在定居之前，常年饮用河水或泉水。

冬季河水封冻后，砸冰块背回来食用，或化雪水食用。定居之后都饮用井水。

鄂伦春人也喝茶。他们称茶水为“茶一木乌”。茶分砖茶、红茶和奶茶。到山里游猎时，没有茶就采集小黄芹叶、牙格达叶、玫瑰花和叶、达紫香花和叶，晒干后用沸水泡开当茶喝。北部和西部鄂伦春人喜欢喝红茶和奶茶，并以茶待客。

酒在鄂伦春人的生活中是必需品，成年男女都喜欢喝。一般都喝白酒，鄂伦春语叫“阿拉开衣”，都是外地输入的。有时一喝就是几天，直喝得酩酊大醉为止。喝酒时用茶碗或桦树皮碗盛酒，常因醉酒而造成无意义的伤亡。

他们也喝自制的**椴**柿酒和马奶酒。马奶酒是以马奶做原料，再加上小米，放桦树皮桶内发酵10天，用大锅煮马奶。锅上放置大桶，桶上边再放一个锅，内装冷水。

大锅烧热，马奶的蒸气经上边锅内冷水的冷却，水滴从大桶旁边小孔中流入酒桶内即为马奶酒。鄂伦春语叫“莎拉阿拉开衣”。

桦树汁也是他们的饮料。每年春四、五月间，猎人行猎在桦树林里，渴了，则用猎刀割开桦树皮，树汁就流出来，用嘴吮吸即可。味道清凉甘美。

二、岁时食俗

鄂伦春的主要节日是过年（即春节）。为迎接春节的到来，要捕获飞禽野兽，准备好充足的酒、油、米、面等食物。除夕晚餐要吃手把肉、炒肉、烤肉串、烤肉块、油拌脑浆肺子等，要喝烧酒。大家要吃得酒足饭饱，象征来年丰衣足食。

春节早晨第一件事，就是互相拜年敬酒。人们自带酒壶、酒碗，见到亲友邻里便将自己的酒斟好献给对方，表示新春之喜。见到老人要先行跪拜礼，问安后斟酒，双手敬献给老人饮用，表示祝福。初一中午吃好饭，同时要饮酒。有客人来也要同饮，边吃边谈，直到深夜，有的连饮几日。

内蒙古境内的鄂伦春人于1951年10月1日建立了鄂伦春自治旗，每年都要庆祝一番。五年为一中庆，十年为一大庆。黑龙江境内的鄂伦春人于1953年9月10日定居，他们把这一天作为节日纪念，每年都要庆祝，也是五年一中庆，十年一大庆。庆祝时要举行篝火晚会，办置酒席。各家都要准备大量的兽肉、鸡、肉、蔬菜、酒。篝火晚会全村人都参加，人们边吃烤肉、手把肉边喝酒，还要欣赏年轻男女演出的歌舞节目，直到深夜，尽欢而散。

鄂伦春人每逢中庆或大庆时，还要有领导、有组织地举行野味筵席。名贵筵席必有“四珍”：芙蓉飞龙片、红烧狍鼻子、扒熊掌松仁、鸡绒猴头蘑。此外还有名菜，如烧鹿肉、烩狍头、烤狍肉排、油炸哈士蟆、干烹灰鼠肉、焖狍蹄筋、抓炒雉鸡丁、熏雪兔肉、野猪肉炒木耳、白蘑炖树鸡、金针抱肉丝、干烧哲罗鱼、抽拌脑浆肺叶、油爆野鸭、生肉干拼盘、飞龙汤等。其中抱头要先献给主桌主人和客人。主人请客人或老人先品尝，然后众人分享。

三、信仰食俗

鄂伦春人信仰萨满教，崇拜神灵，崇拜图腾。对神灵和祖先都要祭祀，萨满每年春天或每隔两三年要祭祀诸神一次。新萨满学跳神要祭祀三个晚上或五六个晚上不等。氏族萨满祭祀神灵，氏族的成员必须参加，并且各自要带来兽肉或飞禽肉作为祭品。萨满请下来神时要喝酒，有时还要喝飞禽的血。然后大家共餐祭完的祭品。倘若萨满给人看病，也要准备祭品和酒，他们治病不收费，看完病同主人一起吃掉祭品。

鄂伦春人信仰很多神灵。他们崇拜天神“恩都力”，崇拜太阳神“地拉恰博如坎”、月亮神“别亚博如坎”，更信奉北斗七星神“奥伦博如坎”（管仓库的女神），老人们把北斗星看做是长寿星。在除夕晚上向它叩拜，并洒酒掷肉为祭。春节早晨还要叩拜、敬祭。“白那恰”是庇护猎人多打野兽的山神。猎人在山里遇到有“白那恰”的地方（奇特的树木、险峻的悬崖和石砬之处），猎人都要下马敬拜、供祭。用肉干和酒作为祭品，祈祷“白那恰”保佑多打野兽。

鄂伦春人对火神“透欧博如坎”特别崇敬。不论游猎到什么地方，或整个“乌力楞”迁徙到哪条河流附近，只要停下，升起篝火，就以火为家，要将一块肉扔到火堆里，并在火堆上洒上酒，以示对火神的崇敬，然后才能吃喝。每年春节的早晨，人们也要向火神敬献盾肉，大家对火堆磕头。然后年轻人向老人敬酒，老人用手指蘸酒向空中再弹三下，表示对火神无限崇敬。

鄂伦春人祭祖先，每三年一次，按氏族举行，此时要传授族谱、排辈份。这种氏族大会他们叫“木昆”，要选一位对祖先，对族谱、家谱，对氏族历

史都熟悉的老年人，请他向青年人传授。祭祀时要供奉狍头、全猪、飞禽等，并洒酒。然后青年男女唱歌，跳“依和纳仁”舞祭祖先，最后，参加会议的人共同吃掉祭品。

鄂伦春人崇拜熊图腾。见到熊，不能直呼其名，要称雄性熊为“雅亚”（即爷爷），或称“阿玛哈”（即伯父或舅舅）；称雌性熊为“大帖”（即老奶奶）。猎人不能随意杀害它，要加以保护。在很长一段历史时期内，鄂伦春人不猎取熊，也不吃熊肉。由于外界的影响，社会上对熊胆、熊掌、熊皮等的需求，鄂伦春人禁止猎熊的习俗日益松弛。

后来有人打死了熊，学着鄂温克人的方法吃熊肉，对熊的尸骨举行一整套的风葬仪式，以期求得熊的神灵对他们的宽恕。他们在打死熊后，将肉煮熟，全乌力楞的人们要围坐在一起吃熊肉，边吃边学着乌鸦叫声和姿势，表示不是我们人在吃你的肉，而是乌鸦在啄食你的肉。吃剩的熊骨按原骨架摆好，假哭送葬，将熊骨送到由四根树搭的架上进行风葬。民国年间，由于“安达”对熊胆、熊掌和熊皮的收购，鄂伦春人才改变了禁猎熊的习惯。但妇女不能吃熊的前半身上的肉，在月经期和产期也不能吃熊肉（包括熊头肉和心脏），而且，这期间的妇女对其他动物的头肉、心脏也不能吃。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

鄂伦春族是一个热情好客的民族。不论是本民族还是外民族的人，只要来到他们的乌力楞，都要把客人请到自己的仙人柱里落座。先向客人敬酒敬烟，然后用酒和手把肉招待。主人敬酒，客人不能拒绝，否则就会被认为是对主人的不尊重。客人喝醉了，他们认为是对主人的高度尊敬。饮酒时，主客同用一个桦树皮碗或酒缸子。主人先请客人饮，客人回敬主人，然后再从主人开始向右轮，依次饮酒。尊敬老人是鄂伦春人普遍的美德。不论谁家捕得猎物都要将最好部位的兽肉送给亲友邻里或孤独的老人分享。猎人在行猎中饥饿缺粮，到不相识的人家去索取食物，主人都应很好地招待。不相识的猎人在猎场上相遇了，获得猎物的一方，不仅主动请空手的猎人饱餐一顿，还要送给一份猎获物带走。

鄂伦春人走亲访友都要带些食品馈赠对方。一般是送狍、狗、鹿的肉干。有小孩的人家要送几只灰鼠子肉。也有送木耳、猴头、金针、白蘑、松子、榛子、榧柿、牙格达的。

2. 婚姻食俗

鄂伦春人实行氏族外婚制，氏族内部严禁通婚。由于不断受到外界各族的影响，鄂伦春的部落里也逐渐有了父母包办婚姻并索取彩礼的陋习。男方父母要由媒人领着带着酒到女方家求婚。先给女方父母敬酒，女方父母若同意这门亲事就端盅饮酒，不饮这酒就表示不同意。订亲后，男方家选定吉日，未婚夫由媒人、母亲陪同携带一两只野猪、一两桶白酒前往女方家认亲。女方收下彩礼后，要举行认亲宴会，请亲邻好友吃手把肉，喝白酒。席间，未婚夫要给女方所有的长辈人敬酒磕头。当晚未婚夫妻即可同房。女方并为一对新人做好一碗“老考太”，拌上荤油和糖，让一对新人共餐。吃时要用一个碗、一双狍骨筷子（或用狍骨做的扁匙）你一口我一口地吃。表示夫妻能同甘共苦，感情如胶似漆。结婚前，男方要给女方送马匹、布匹、猪、酒、首饰等彩礼，同时商定结婚日期。送彩礼这天，一对新人还要同床共枕。有的因为认亲时年幼，尚未举行同房的仪式，这次同房时就要举行共吃“老考

太”的仪式。结婚这天，男方组成迎亲队，带着酒和肉前往途中某处，升起篝火，等候女方送亲队伍到来；送亲队一到，新郎的父母、男女宾客要向送亲的人一一敬酒，接着席地而坐入宴。席间新郎新娘要举行赛马活动，然后回到男方的乌力楞，正式举行婚礼。酒席间，一对新人要向宾客敬酒，歌手唱赞歌祝福新人白头到老，永远幸福。青年男女们唱歌跳舞，以示祝贺，直到深夜，尽欢而散。晚间，新婚夫妇要搬到一个新的仙人柱里，先向火堆敬酒、掷肉，双双叩头，祭祀火神。从此，一个新的家庭便诞生了。

3. 生育和寿诞食俗

鄂伦春的妇女怀孕后，不杀正交配的野兽和哺乳期的雌兽，也不杀孵卵的飞禽。分娩时要在离仙人柱百步之外另搭个小仙人柱做产房，鄂伦春语叫“恩克那力纠哈汗”，有的地方叫“雅塔安嘎”。吃饭时，由丈大或婆母将饭菜装在桦树皮盒里，系在木棍上，从远处伸进产房内让产妇食用。产妇多吃鲫鱼汤、鲶鱼汤下奶，也有吃煮犴鞭、鹿鞭等催奶的。婴儿满月后，产妇才能搬回原来的仙人柱里。

鄂伦春人年轻时下注重过生日，到了60岁时，儿女才给老人庆寿，同时要祭祀北斗星神，祈祷他保佑老人长寿。亲友要馈赠礼品给老人。老人要吃肉汤宽面（长春面），还要吃野兽的头肉、心脏、血肠等。

4. 丧葬食俗

鄂伦春人死后，在当天和第二天要向死者供祭两次。祭品有“倒头饭”、“浆水饭”和肉类食品，并要敬酒叩头。参加吊唁的亲友都要带来酒、肉等供品。送葬回村后，主家要备酒肉招待亲友。

鄂伦春人很重视周年纪念，三年内都要进行周年供祭。最隆重的是头周年祭，亲友们都要带祭品到死者墓地进行祭奠。祭祀时，主祭人先向火神敬几滴酒，余下的一饮而尽，再带领家属向亲友一一敬酒，然后众人围坐在篝火旁饮宴。吃喝完毕，死者的儿女脱去孝服，气氛转为活跃，可以纵情谈笑。吃剩下的肉，每人一份带回家享用。

第三节 其他少数民族食风

除赫哲族和鄂伦春族外，黑龙江还有满、朝鲜、蒙古、回、达斡尔、锡伯、鄂温克和柯尔克孜族，他们的饮食风俗也很有特点。

一、日常食俗

1. 主食和副食

以前，蒙古族、达斡尔族、柯尔克孜族和居住在草原上的鄂温克人，基本上都以牛羊肉、兽肉、奶制品及部分粮食为主食，后来逐渐改变成以粮食为主食了，但肉食与奶制品还占相当大的比重。

蒙古族牧民过去以乳肉为主，喜欢吃煮全羊、烤全羊、手把肉、羊肠灌血、烤羊肉串等食品。奶制品有奶汁子、奶皮、奶酪、黄油、奶油、奶茶及油炸果子、油卷、肉粥、稷子米饭、燕麦米饭、炒米等。蒙古族日常的早饭和午饭习惯喝奶茶、泡炒米、奶皮和奶酪，晚餐一般都吃手把肉。用牛奶制做的奶皮，叠成双层揭下来夹上白糖，堪称佳馐。奶油拌奶酪和糖是蒙古、达斡尔、柯尔克孜和鄂温克族的绝好乳食品，百食不厌。

满族、朝鲜族、锡伯族等少数民族早就居住在农业区，他们早已以粮食为主食了。猪肉是副食，并配以蔬菜下饭。满族同常饮食同当地汉族。满族

和锡伯族每餐饭桌上必有四个压桌小碟，碟内盛着酱、盐、卤、渍的小菜，然后再上主食和菜肴。

朝鲜族主食是大米饭，有时也吃糯米饭，或用糯米制做打糕。还喜欢吃冷面和饴饽。副食主要是吃辣白菜、桔梗咸菜、苏叶咸菜或烤干鱼片，尤喜食狗肉。

达斡尔族过去主要吃稷子米饭，或用稷子米做成炒米。他们常用鲜牛奶和羊奶煮稷子米饭吃，或用酸奶泡着炒米吃。此外还吃燕麦和大麦米饭，以及用荞麦面做的各种食品。用荤油和白糖拌的黄米黏饭和用黄米面做的饽饽，也是他们喜爱吃的食品，还喜食牛羊肉。

回族以吃米、面食为主。而回族的小吃特别有风味。食俗与各地回族同。

2. 饮料

饮料主要是茶和酒。

饮茶 黑龙江省各民族饮茶的历史虽然没有南方茶区那么悠久，但也有相当的一段岁月。茶在人们心目中享有极高的声望，是人们日常生活中必不可少的饮料。茶叶传到黑龙江少数民族地区，始于宋、辽、金时期。宋朝的商贾常甲茶叶到宁古塔、宁安、卜奎、齐齐哈尔、依兰、墨尔根（嫩江）等地进行交易，换取畜产品和珍贵的毛皮。茶的品种主要有砖茶、红茶、花茶和青茶（即绿茶）。

蒙古、达斡尔、柯尔克孜和部分鄂温克、鄂伦春族人都喜欢喝奶茶。蒙古族喝奶茶的历史比较悠久，其他几个喝奶茶的民族大都受蒙古族的影响。蒙古族奶茶是用砖茶和中奶煮制而成，也有用青茶或红茶加马奶或羊奶煮制奶茶的。奶茶可单独饮用，也可同时吃些炒米、奶皮子、肉干或手把肉等，还可用它泡饭吃。

生活在猎区的鄂伦春、鄂温克、达斡尔及部分蒙古族人又习惯喝红茶，往往早晨一起床就先喝一大杯红茶。因为他们以吃兽肉为主，居住于严寒地带，出猎辛苦，喝红茶可以暖身、解乏、提神。

满族爱喝乳茶，即奶茶，做法与蒙古族同。满族还喜欢喝酸茶。味道似酸汤子米汤。酸茶用稷子米或小米泡了发酵后煮熟，只用米汤加茶再煮开，然后放些糖，酸甜爽口，解渴提神。

朝鲜族喜欢喝锅巴水，客人用饭毕，定要敬给客人喝。做法是将煮大米饭后剩下的锅巴添上水，烧开舀出，代茶饮用。喝锅巴水与喝糊米水相似，都是为了助消化，健胃解渴。

赫哲族和部分汉、满、锡伯族也都喜欢喝糊米水。做法是用稷子米、高粱米、大米炒焦后，用沸水沏冲。米香味浓，助消化。

居住在偏僻山区的鄂温克、达斡尔和赫哲族人有时还采集一些达紫香花、叶，玫瑰花、叶以及小黄芹叶晒干代茶彻水饮用，清香可口。

居住在城市的满、回、锡伯、朝鲜、达斡尔族人受汉族人影响，均喜欢以花茶（主要是茉莉花茶）待客。

饮酒 黑龙江的少数民族，饮酒有悠久的历史。古代的勿吉、靺鞨、濛貊、扶馀早有“嚼米醞酒”或“有曲酿酒”和以黄米、野果造酒的历史。《尤沙纪略》中记载：“黄米，酿米儿酒，阅日而成。糜亦堪酿，味甘而薄。祀神用之，取其速成而洁，有醴酒之遗意焉。”蒙古、鄂温克、鄂伦春等族都曾酿造过马奶酒，朝鲜族酿造过米酒，鄂伦春人还酿造过桦柿酒。都属于低度酒，开始用于祭祀，后来用于招待宾客。金代开始酿造白酒了。据《大金

国志》</PGN0029.TXT/PGN>记载，北宋宣和六年（公元 1124 年），即金太宗登位的第二年，宋著作郎许亢宗奉命出使金国，直至金主所都会宁府（今阿城县）。金主以礼乐酒宴相待：“……酒三行，乐作，鸣钲击鼓，百戎出场。酒五行，各起，酒七行，归馆。”民间饮酒也有记载。如《宁古塔纪略》记述：“满洲人家喜筵宴，客饮至半酣时，妇女俱出敬酒，以大碗满斟，跪于地奉劝，俟饮尽乃起。”在各民族中，饮白酒逐渐形成了一种嗜好。更有甚者，一日三餐，顿顿必饮，一顿无酒，饮食难以下咽。有的民族喜欢聚饮，常常通宵达旦或连饮三四昼夜，将所有的酒喝完方才罢休，也常常因饮酒过量而造成许多无意义的伤亡。

近些年来，在少数民族地区，也有饮用汽酒、小香槟酒、易拉罐啤酒等饮料的。

二、信仰食俗

黑龙江人信仰佛教者较多，少数民族多信仰萨满教，也有的信仰喇嘛教、伊斯兰教或耶稣教。他们信仰不同，对天神、上帝、祖先、亡灵进行祭祀，以酒肉为供品，祈祷神灵赐给幸福。祭祀后的酒肉食物由参加祭祀的人共同享用。

满族祭祖先和神灵时，要吃“背灯肉”、“小肉饭”和“大肉饭”。烧旗香（即跳单鼓祭祀祖先）、烧汉军旗香或汉旗烧民香都要杀猪宰羊，用猪头供祭，请亲友共同饮宴。满族跳神祭祀祖先，首先“缚一豕，以酒灌其耳与鬣，耳鬣动即吉”。跳神完毕，“则召诸亲戚啖生肉酌以米儿酒或汤子酒尽醉饱”。

鄂温克等族祭祀神灵时，先用手指或筷子蘸酒向空中弹三次，意为向祖先或神灵敬酒，然后再饮宴。

近三四十年来，随着破除迷信活动的开展，祭祀的习俗已逐渐消失。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

凡有亲朋到家，必举行酒宴。《黑龙江述略》记载：“江省风俗朴素，嗜酒之外，饮馔极菲。”后来日渐奢侈，颇为讲究。《讷河县志》记载：“饮食竟以丰厚（为优劣），今日宴会乡民非八八席即六六席，绅宦非燕菜翅子全席即海参全席，以视古之王公则仍侈矣。”这说明比从前的王公贵族还奢侈讲究。《柳边纪略》也记载了这方面的奢侈之风：“宁古塔宴会，以十二簋为率，小吃之数亦如之，争强斗胜，务以南方难致之物为贵。一席之费，大约值三四百金。满洲则侧用特性，或猪，或羊，或鹅，其费更甚。”在宾客的座次、上菜的顺序、劝酒敬酒的礼节、行令的内容及方法等方面都形成了一定的习俗。讲究男女老幼、尊卑的关系，或祈福、忌讳等。《柳边纪略》云：“满洲有大宴会……每宴客，坐客南炕，主人先送烟，次献乳茶，名曰奶子茶；次注酒于爵，承以盘，客年差长主，长跪以一手进之，客受而炕，不为礼，饮毕乃起。客年稍长于主，则亦跪而饮，饮毕客坐，主乃起。客年小于主，则主立而酌客，客跪而饮，饮毕起而坐。与席少年欲酌同饮者，与主客献酬等。妇女出酌亦然。是以不沾唇则已，沾唇则不可辞，盖妇女多跪而不起，非一爵可已。又客或惧醉，则主不呼妇女出，出则万无不醉矣。凡饮酒时不食，饮已乃设油布于前，名曰划单，即古之食单也。进特性，以解手刀割而食之。食已尽，赐客奴，奴席地坐，叩头，对主食不避。”一般人家虽没这么讲究，但也注重请客人坐正座，主人或老人陪客。晚辈人或儿媳、

姑娘不与老人、客人同席，要站在门旁侍奉客人，随时为客人添加饭菜。

蒙古族招待客人最讲究的是吃全羊，蒙古语叫“布和勒浩尼”。吃全羊分煮食法和烤食法两种（详见内蒙古卷）。

2. 婚姻食俗

《尤沙纪略》记载：“各部落聘妇，例纳牛马。……先以羊、酒往，如赘婿。”凡求亲过彩礼都必须用酒。举行婚礼时，要举办酒席。洞房之夜，新婚夫妻要吃“合欢酒”或“交杯酒”。婚后第三天要回门，要给岳父母携带礼物，必送酒，否则视为不敬。

吉林卷

第一章基本情况概述

吉林省位于祖国东北的中部，全省面积为 187000 多平方公里。这里四季分明，冬夏温差大。在千里冰封、银装素裹的严冬，气温可降至零下 45 ；而夏季，气温也可高达 35 。春季暖风拂面，秋季则凉意袭人。绝大多数农作物只能一年一熟。夏秋菜蔬旺季，人们就得考虑冬贮了。

本省地势自东南向西北倾斜，东部为高山和丘陵地，千山竞秀，林木葱茏；西部为广阔的松辽平原，沃野千里，五谷丰盛。在这片广大的半湿润地带，动植物资源十分丰富。丘陵和山地盛产松子、榛子、山核桃等干果油料，山葡萄、五味子、猕猴桃等优良鲜果以及松茸蘑、短裙竹荪、榆黄蘑等多种名贵食用菌和品种繁多的山菜。

可用于珍馐原料的猎物有棕熊、狍子、梅花鹿、田鸡、飞龙（榛鸡）、山鸡、沙半鸡等。全省境内纵横的河流和西部的水乡泽国、星罗棋布的泡塘，出产大量的鱼虾。吉林省有第二松花江及其支流，可灌溉肥沃的田野，故这里是我国的商品粮基地之一，盛产大豆、甜菜、水稻、玉米、高粱、谷子等。

吉林是满族的故乡，从古老的“肃慎”、“勿吉”到后来的“女真”，历经兴衰变乱，是这块土地上的主要民族。

满族人多数以农、牧业为主，过着定居或半定居的生活。

有些人则居无定所，革帐相随，以骑射游猎为主要生活方式。满族及其先世“肃慎”、“挹娄”、“女真”向以骑射著称。骑射不仅是他们狩猎觅食的方法，而且也是他们和其他民族、部落进行战争、赖以生存的重要手段。骑射对他们的生产、生活都产生了重大影响。每逢狩猎出征，必配备用皮子做成的囊袋，内装饽饽等食物。祭祀用各种饽饽和煮熟的肉为祭品，历代相沿，成为习惯。后来发展为满族的饽饽席。杀猪祭祖的习俗也有悠久的历史。

《晋书·东夷传》记载：满族的先人“挹娄”，多畜猪，食其肉，衣其皮。葬死者时，“杀猪积其上，以为死者之粮。”满族的饮食习俗奠定了吉林饮食习俗的基本格调。满族热情好客，民风淳朴。过路行人，遇住家可直入其室，主人并不嗔怪；而且主人每每尽家中所有，以招待来者。

吉林汉族的祖先，多数来自山东和河北。山东、河北人口的流入，又为吉林的饮食风俗增加了新的内容，比如在菜的制作方面，就为吉林菜增添了许多花色，也带来了一些新的炊具，烹制方法也愈加精细。后来逐渐发展起来的饮食业，也主要来自山东的人从事。这对今天吉林的饮食风俗也产生了巨大的影响。

吉林是多民族杂居的省份，除汉族、满族外，还有朝鲜族、回族、蒙古族等少数民族。每个民族都有其独特的饮食习惯，民族之间互相影响，又形成了一些共同的饮食习惯。从而构成了吉林省丰富多彩的饮食风俗画面。

近年来，吉林省的饮食行业，在吸收各民族饮食烹调技术的基础上，利用本地的特产，创制了山珍宴、豆腐宴、松花湖全鱼宴等新的宴席格式，对我国饮食文化的发展，作出了新的贡献。

山珍宴 取吉林省名贵特产吉林人参、熊掌、“飞龙”、梅花鹿肉、松花湖白鱼、山蕨菜、山薇菜、松茸蘑等制成。九味冷拼是：生拌鱼、糖醋金丝瓜、椒麻肚片儿、怪味鸡、灯影桃片儿、炆瓜皮儿、盐水虾、芥末韭菜。 10

大菜：杨梅鹿筋、萝卜山鸡脯、扒三珍、双皮白鱼、番茄鸡饼，葫芦熊掌、南荠辣味鱼、雪蛤桃泥、香辣鹿肉丝儿、余三鲜飞龙。两道点心：花边豆沙酥、单饼春盒。

吉林豆腐宴 用大豆腐、干豆腐、腐竹等配以少量山珍、海味、鲜蔬制成。营养丰富，口味多样。冷萃为一立雕六围碟：松鹤延年、南肠豆腐、苹卷豆腐、叉烧豆腐、虾籽豆腐、炝拌豆腐。热菜：扒三鲜豆腐、炸两样豆腐、酿兰花豆腐、两吃豆腐虾、干烧鱼、黄桑鱼炖豆腐、拔丝豆腐、砂锅焗豆腐。

松花湖全鱼宴 全部采用松花湖所产的鲤鱼、白鱼、三花鱼（鳌花、鲢花、鲫鱼）等制成。全席由花色冷拼、10个大荤、点心、汤菜组成，由于烹调方法讲究，口味多样。冷盘为生拌金丝鲤鱼，六围碟为：卤鱼片、五香鱼、茄汁鱼片、葱辣鱼条、滑炝色丝、焗鱼块。大菜是：莲蓬清蒸白鱼、纸包鳊鱼拼刺猾鲢鱼、回网草鱼、松籽鳊鱼、葵花白果鱼、奶汤麒麟鱼、牡丹鲫鱼、锅贴芝麻鱼拼煎酿鱼扇、海棠三鲜脱骨鱼、金线玫瑰鱼卷。两个小炒为鳊鱼三丁和香辣鱼丝儿。一汤为荷花鳊鱼汤。两道点心分别为群鱼吸莲和轻舟两味。

第二章 汉满族食风

吉林省的汉族有约 2200 万人，占全省人口的 91%，分布遍及省内各地。满族人口较少，食俗同汉族基本一致。

一、日常食俗

吉林的汉族、满族居民生活简朴，日常饭食较为简单，一碗粥佐以一碟咸菜、一块饽饽带一碗汤菜，或者是一碗米饭配一盘炒菜，都可以作为一餐。在日常饮食上，城市与农村有一些区别。在城市里，早、午餐较简单随便，晚餐较丰富些；在农村，早、午餐都要吃得稍好些，吃得饱一些，而晚餐则随便些，多以粥为主。近些年，人民生活水平提高了，饮食标准也相应提高，但崇尚简朴的风尚未变。吉林日常饮食多以米饭为主，除大米饭外，还有用大米与小米、大米与高粱米、大米与玉米糝子焖成的二米饭。

制作大米小米二米饭，将锅里的水烧开，先放大米后放小米，煮至七八成熟时，将米捞出放在盆里，再把装有米饭的盆子放在盛有少量水的锅里蒸十几分钟。用这种方法制成的米饭暄软不粘，口感极好。捞米饭留下的米汤用来熬菜，汤汁浓稠，味道很好。其他二米饭的制法大致相同。二米饭较一般米饭味感更丰富，色泽更美观，营养也更全面。

豆饭也是吉林人的日常便饭之一。常见的有大米绿豆粥、大米赤豆饭、大米菜豆饭、黄米赤豆饭、高粱米赤豆饭、玉米糝子菜豆粥、大米豌豆粥等。最具吉林地方特色的要数高粱米赤豆饭和玉米糝子菜豆粥。前者采用焖饭的制作方法，煮制时先下赤小豆煮至六七成熟，然后下高粱米同煮，至豆烂即熟。吃时，用饭勺将米饭捣烂，盛入碗里再抹上猪油，食来浓香扑鼻，软糯有劲，特别诱人食欲。玉米糝子菜豆粥系用大粒玉米糝子加入干豆角煮成的稀饭，是秋冬季节农村常见的晚餐。这种粥黄灿灿的，豆角豆如珍珠一般，吃起来清香爽口，久食不厌。

在日常生活中，干粮（馒头、包子、饼类）也很重要。就所用原料来说，有玉米、小米、豆面，也有用高粱面的。制作方法多样，同一原料，可以变出多种花样。如用玉米面就可以做出窝头、饼子、饴饴、煎饼、发糕，如系青玉米，还可做葱花饼、玉米窝，用黏玉米还能做豆包、水团子、豆面卷子、

椴树叶子饼、苏叶饼、黏饼子等，而且各具特色，食后令人难忘。

黏米（系糯米之一种）面，有干面（干磨）、水面（浸泡后磨浆）之分。水面中又有经发酵和不经发酵之别。前者质地细腻、柔韧，后者香味突出。黏面类干粮热量大，抗饿，多在农忙时吃。如：黏豆包，用调好的黏米面包入豆沙馅制成蒸熟。黏面饼，使自发发酵面团，包馅（豆沙、菜馅均可）后烙熟。此饼糯软柔韧，油香四溢，馅心可口。豆面卷子，极似北京的豆面糕（驴打滚）。制法是：将黏面的水面上屉蒸熟，擀成大薄片，在薄片上均匀地铺上一层熟豆面（掺有白糖），卷成卷切段。食来质地糯韧，口味甜香。椴树叶子饽饽除具有一般黏米面干粮的特点外，还具有一种清香的椴树叶子味。其制法是：将新采摘的椴树叶子洗净后抹上一层油，铺上一层黏面，再包入馅心，上屉蒸熟。水团子，这是一种与赤小豆泥同食的黏米面食品。制作时，将调好的黏米面挤成海棠大小的团子，下开水锅里煮熟捞出，并将煮烂的赤小豆加汤调成小豆泥（可甜可咸）。食时将煮熟的黏米面团子捞在盛有小豆泥的碗里，用汤勺舀着吃。水团子爽滑柔韧，豆香浓郁，很有地方特色。

除上述黏面制品外，也以黏米面制作年糕，里边要掺豆角豆或小豆、大枣。

其他较有地方特色的食品还有：

小米面锅贴 将小米淘洗干净，磨成浆，在烧热的饼铛里抹上油，用水勺舀浆倒在铛中间，使其自然滑成牛舌状。此锅贴微酸略甜，稍带油香，口味柔和，暄软适度。

甜饼子 用高粱米和大豆掺在一起，磨成浆，再烙成饼，不包馅，吃时有股甜味，质地筋道。

玉米窝 用青玉米制作。取尚未成熟的玉米碾成浆调和玉米面，加入少许盐和葱花，装在鲜苞米皮的凹窝里，上屉蒸熟。吃起来咸中带甜，清香四溢。

擦条 用大米、小米、高粱米、玉米均可制作。方法是：将原料放水中泡10天左右，让其自然发酵，再淘洗干净，上水磨磨成浆。将擦板（类似擦床，制擦条的专用工具，在铁皮上钻若干小孔）架在沸水锅上，把磨好的浆放在擦板上向前推擦，从孔中挤出的条落在锅里煮熟，捞在冷开水里，再捞出浇卤食用。擦条油腻爽滑，别具风味。

吉林人的日常菜肴以熬、炖为主。如炖豆腐、猪肉炖白菜、猪肉炖粉条、茄子熬土豆等。通常在家庭里，凡炒菜大家共用一盘，而熬、炖菜则每人一碗，还可随吃随添。熬、炖菜有汤有菜，极适合下饭。特别是在吃捞米饭时，利用米汤熬菜，可谓一举两得。

平日喜食咸菜和酱，几乎每餐都离不开这两样。有人说，没有咸菜和大酱，饭就吃得不舒服，甚至会有一种不饥不饱的感觉。故在食物品种极为丰富的春节期间，市场上的咸菜和大酱销量也不会降低，还会出现争相购买的情况。农村里，家家户户每年都自制一缸酱；城市里人口多的家庭，也常常自晒酱吃。

酱的吃法，主要是用蔬菜（包括用豆腐）蘸食。蔬菜一般多生食，也有的用沸水氽熟后蘸酱食用。春天用来蘸酱的蔬菜有菠菜、生菜、小白菜、水萝卜、香菜，另外还有小头蒜、蒲公英、柳蒿菜、灰菜、苋菜、薇菜、蕨菜等山野菜。夏天多用黄瓜、青椒、茄子、土豆等蘸酱。秋天多用大白菜、萝卜、香菜、大葱等蘸酱。冬天蘸酱的原料用酸菜心、大白菜、大葱、大蒜

等，也常用大豆腐、豆腐干等，都别具风味。其中又以秋天的白菜叶蘸酱最有特色，方法是将大白菜、香菜、大葱等洗干净，香菜、大葱等撕碎，用酱拌好，同小米饭一起摊放在大白菜叶上，卷起来，用双手捧着吃，咸辣清香，别具一格。如系萝卜，可先切片，用水焯去萝卜气味，同蒜泥及酱调拌后食用，较软烂，略带甜味，咸辣兼备，热菜极难达此效果。

因为吉林人喜食酱，故吉林的酱制品也多。较有特色的有：用豆瓣酱和小鱼做的鱼酱，用尖辣椒等做的辣椒酱，以及豆腐酱、鸡蛋酱、肉末酱等。

吉林人饮食上的随季节变化较明显，这也是个特一般来说，春季里居民喜食饼：春饼、单饼以及筋饼、锅贴饼、合饼、白劲饼、片火勺饼、煎饼等。吃法是以饼卷菜，即将清炒的韭菜、蒜苗、绿豆芽、黄豆芽夹在饼中，则成为单饼春盒、煎饼盒子等。配饼食用的多为小米粥、大米粥或甩袖汤（鸡蛋汤）、肉丝汤等。至于饼的原料则要视各家经济情况而定，旧时贫苦农民多用高粱米面制饼。

夏季里居民喜食面，尤其是近些年来，朝鲜族的冷面极为流行，街头多有售者。居民们上下班时买些回去，做些卤汁一浇，即能食用，省时省力，极为便利，吃起来酸、辣、甜，清凉爽口。除此之外，喜食饅饅、擦条、轧面者也多。还喜欢吃水饭，即把米饭用冷开水冲一遍，吃时佐以大葱、酱、咸鸡蛋等。受朝鲜族饮食影响，汉族夏季也爱喝狗肉汤。虽天气炎热，人人喝得大汗淋漓，心中却感到清凉舒服。吉林的凉拌菜，口味大酸大辣，能刺激食欲。颇有特色的是生拌鱼，此菜一般选用肉厚、刺少、肉质紧密的鲤鱼、黑鱼，除去内脏、鳃、鳞，洗干净后去掉脊刺，切成细丝，用醋精洗两遍，加香菜末、辣椒油、蛋皮丝、黄瓜丝、酱油、香油、熟芝麻调拌。生拌鱼鱼丝洁白、质地滑嫩，久食不厌。此外也多食炆菜，如海米炆芹菜、青椒炆肚丝、炆瓜皮等。

秋天的食物最丰富，居民此时的口味也由清淡转向油腻，主副食花样变化较多。

冬天的蔬菜靠贮存的白菜、萝卜、土豆等。吉林人入冬前多要渍一缸酸菜，也常在秋天晒一些干菜如茄子条、角瓜条、豆角丝、黄瓜片、土豆片、干豆角等，口味偏醇厚，讲究汤稠汁浓，油重味厚。冬令菜以氽白肉、白肉血肠、火锅为主。

氽白肉用带皮五花肉煮成八九成熟，片成薄片，渍酸菜切为细丝。加清汤，下白肉、酸菜丝，加海米、酱油、盐、花椒水、葱花儿、姜末，开锅二三分钟，撇去浮沫，加味精、香油、香菜即成。此菜味醇厚不腻，为当地的大众化汤菜。

火锅菜，即用熟白肉片，加生里肌肉片、牛羊肉片、酸菜丝、蟹子、鸡肉片、海参等，放火锅内涮熟，捞出后，调以腐乳、韭花酱、辣椒油、酱油、麻酱、蒜末等味料食用。火锅因所采用的菜料不同，分为许多种，热汤热食，极适合冬季食用。

白肉血肠是满族的传统食品。白肉系用带骨带皮的猪腰排肉，先放旺火上烤至皮上起泡，再洗刷干净，入锅煮熟，去骨切大薄片，吃时蘸调料。这种白肉，肥肉不腻，瘦肉不柴，饮酒下饭皆可。血肠的制法是将肠衣洗净，扎住一头，把加了香料、调料的血水灌进肠内，扎紧，入锅煮熟，再切片，放漏勺内入热汤中烫透，再加葱、姜、酱油、胡椒面、香油、香菜，浇以肉汤，蘸腐乳、韭菜花、辣椒油、蒜末食用，口味浓香、软嫩，多与白肉一起

上桌食用。

二、岁时食俗

吉林人对节日饮食极为重视，节日食品品种极为丰富。一年中的各个节日，大都有特定的饮食和食俗。大多数节日食俗与其他北方省市一致。

春节 除夕一顿饭，吉林人离不开鸡和鱼，另外也吃饺子。正月初一吃年（黏）糕。多在年前蒸上几锅，冻起来，吃时上屉蒸透即可，取“年年高”之意。

正月初七 吃面条。吉林人认为，从正月初一到正月初十，每天都代表一种果蔬和动物，初七是“人日”，应在小孩身上，故此日应吃面条，是希望孩子们能平平安安；同时，此日吃面，显然也是一种食物调剂（因从初一以后多食荤）。

元宵节 此日晚也吃元宵。

二月二 此日吃猪头。据说此俗与“二月二龙抬头”有关。大约原在此日用猪头祭祀，后逐渐形成食俗。另外，年前所杀年猪，到此时也往往只剩下了猪头。猪头的烹制多在煮熟后再采用扒法或焖法。

清明 吃单饼，单饼即春饼，吉林到此时方出现春意。

谷雨 要吃用杂粮制作的干粮，有祝愿五谷丰登意。

端午节 也吃粽子。日出之前，人们纷纷到野外采艾蒿，割百步草，用露水洗眼睛，用艾蒿水洗脸。早饭与晚饭吃鸡蛋。

六月六 此时吃椴树叶子包制的干粮。制法前文已述。“六月六，看谷秀”，此时谷物开始抽穗，椴树叶子也是最鲜嫩之时，故习惯于此日用它包制黏面干粮。

入伏 吃面条，农村此日也有吃擦条、饸饹条的。

立秋 抢秋膘。所谓“抢秋膘”，即于此日开始，进食滋补食品。这很符合“春发、夏枯、秋收、冬藏”的传统营养观点。立秋日习惯吃一些营养价值较高的食物。身体瘦弱者还可以到较胖壮者的碗里抢饭吃，谓之“抢膘”。

腊八 此日吃黏饭。此俗可能与吃腊八粥的习惯有关。

过小年（腊月二十三）习俗同其他地方一样，吃灶糖，祭灶神。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

吉林民风淳朴，好客之风由来已久。特别是在农村，招待客人仍沿用满族习俗。有客人来，则被请至炕头的客位，一般只有男主人相陪，其他人不得上桌，妇女多侍立桌旁伺候，以示对客人的尊敬。餐桌上要先摆下四碟咸菜，叫“压桌”，然后上热菜，主人殷勤劝酒、夹菜，主副食随吃随添，务使客人酒足饭饱才肯罢休。陪客者要等客人退席后方能离桌位。

招待客人，还喜欢包饺子。待客的饺子要比自家吃的小巧一些。在客人住下的日子里，多尽家中所有，尽可能变换饭菜品种，而且顿顿有酒。若是年节前，宴客少不了白肉和血肠，酒酣耳热，方显得亲热。

2. 婚姻食俗

占林的传统婚礼，程序繁琐，十分讲究，场面浩大。一户结婚，全村齐贺，往往大摆筵席，男女老少同饮喜酒。现在移风易俗，勤俭办事，婚礼形式已简化，参加者仅限于亲友。

在结婚的当天早上，新郎在亲友们簇拥下，去接新娘。新娘家摆上四碟糕点、糖果及筷子，招待新亲客人。新郎和宾相吃几块糕点和糖果，预示着

今后生活甜甜蜜蜜。

婚礼的主要仪式在新郎家举行，随后举行婚宴。传统的婚宴一般是四四席，（四冷荤、四大件、四熘炒、四烩碗）。菜肴品种多，数量足，丰盛实惠。菜肴汁宽芡浓，油润醇厚。口味以咸鲜为主，配以甜、甜酸，麻、辣、酸辣等地方风味。农村婚宴，喜饮烈性白酒。酒至高潮时，喜用大碗斟酒，颇显关东人豪放性格。

婚宴的冷荤有干、水之分，即两干两水。干拼冷荤是用含水量较少的动物性原料经熟制而拼成的。如酱鸡、酱鸭、熏鸡、卤肝、酱口条、酱牛肉、酱肘子、灌小肠、腊肠、粉肠、松花蛋等。水拼冷荤系用食水量充足的植物性原料制成，多用烩、拌等烹调方法。

四大件中必有整鸡、整鱼。整鸡，常见的有红扒鸡、香酥鸡、清蒸鸡及酥烂脱骨鸡等。整鱼多用鳊、鲤、鲈、鲢、草等有鳞鱼，无鳞的不上席。烹制方法多红焖、红烧、干烧、清蒸、情炖。此外，还可从“全家福”、四喜丸子、扒肘子、红焖肉、扣肉等菜肴中任选两件相配。四大件是婚宴主菜，质与量都很突出。

四熘炒，多随季节时鲜安排。甜菜常见的有挂浆黄苹、挂浆白蜜、挂浆苹果、冰什锦、烩群鲜、什锦田鸡油

农村至今还保留着传统的烩碗苹，即半汤半苹的菜肴，较高级的有烩三样、烩干贝、焖田鸡油、烩蟹肉等，一般的则是烩丸子、烩下水、烩豆腐等。

婚宴菜肴必须是偶数，以示吉祥。一般为16道菜或18道菜。喜宴开始后，多要派人给新娘的娘家送一桌酒席，称为“回席”。婚宴席间，新娘、新郎频频敬酒。酒足饭饱之后，还要献茶。

3. 丧葬食俗

白事宴席较简单，多在送葬完毕，设便宴款待亲友，以客人吃饱为度。菜档次较低。菜肴数应是奇数，即“上单不上双”。客人可喝酒，但主人只斟一次，表谢意即可。一般不互敬酒，饮宴过程也很短。

第三章 朝鲜族食风

朝鲜族是吉林省的主要民族之一，主要聚居在延边朝鲜族自治州及吉林、通化、四平、长春、浑江等市。他们大多住在农村，从事农业，精通水稻耕作技术。朝鲜族重视教育，文化素养较高，保持着许多优良传统和民族习惯。尊老爱幼，礼貌待人。在与人交往时，特别注意用语。朝鲜语有三种阶称，即“尊敬阶”、“对等阶”、“谦卑阶”，以不同的语法格式，表达不同的感情色彩。对长辈一定要操“尊敬阶”，妻子对丈夫一般也用尊称，兄弟姐妹之间，弟弟妹妹对兄姊也要用敬称，而不能直呼名字。平辈之间初见，也要用敬语，并说些客气话；否则就是失礼，被视为无教养，家长也会受到非议。

一、日常食俗

朝鲜族聚居区，盛产大米，朝鲜族的主食也以米饭为主，其次为用大米制作的打糕、苏叶饼、汤饺子、赤豆包。当地面粉较少，朝鲜族不喜欢吃馒头，面粉多做成冷面，冷面多于夏秋季食用。城市里的朝鲜族职工，常常将分配的面粉与汉族邻居换大米或小米食用。

朝鲜族特别擅长焖制米饭。所焖米饭洁白而有光泽，柔润，不软不硬，

香气四溢。其制法是，水开后下米，一次将水加准，先以旺火，后以小火焖成。其锅是一种收口紧、较深的铁锅，盖很严，焖米饭不串烟、不夹生，无锅巴，香味不散，口味好，营养成分损失少。

朝鲜冷面 夏季食用。一般用面粉加荞麦粉、甘薯淀粉制面条，以牛骨煮汤，食时加冰，味冷辣。

朝鲜族口味以咸辣为主。咸菜品种丰富，色泽艳丽，式样美观，味辣，微酸，不太咸，与汉族所腌咸菜有明显的区别。常见的咸菜品种有辣白菜、酱腌小青椒、酱腌紫苏叶、辣酱南沙参、咸辣桔梗、腌缨菜、白苕、苹果梨咸菜、腌渍苹、拌泥鳅鱼干、辣拌萝卜条、腌渍萝卜等。

辣白菜 做法是：选小棵白菜顺长切两瓣，洗净后先用盐腌一天，除去水分，加入辣椒面、姜末、苹果梨片、蒜末，放缸中发酵，待稍有酸味即可食用，质地脆嫩。

酱腌小青椒 做法是：将鲜辣小青椒洗净，蒸至断生，放酱汤中腌制而成。成品椒体饱满、质地软嫩，口味酱香中显微辣，稍咸。

酱腌紫苏叶 夏季采集新鲜苏子叶，用盐腌渍后除去水分，再入酱汤中腌渍而成，口味咸香微辣。

酱牛肉萝卜块 属熟料咸菜，即把切成块的牛肉和萝卜，放到特制的酱油中煮熟，晾凉后装缸保存，味极香。秋天制作，可保存至春天也不变质。

辣拌萝卜条 多在秋季大萝卜收获后，切条晒干保存，食用时再泡软，加酱油、盐、味精、醋、辣椒、香油临时拌制。

除咸菜外，凉拌菜也是朝鲜族餐桌上的常见菜，尤其是春、夏季更为常见。凉拌菜丰富多彩，较著名的有生拌牛肉、生拌牛百叶、生拌鱼、生拌鲜菜等。

生拌牛肉 制法是取牛里脊切成细丝，用白梨切丝垫底，加白糖、酱油、香油、松仁末、熟芝麻、葱、蒜、盐、胡椒粉拌匀。另外，还另备醋精、酱油，供食者自行调味。

生拌牛百叶 制法是将牛百叶略烫，刮去薄皮膜洗净，切丝，先用醋精渍上，然后加调料拌匀装盘。

辣拌鱼丝 一般的制法是将干明太鱼放在砧板上，用木棒捶软，然后剥皮去骨，把肉撕成长丝，放入酱油、白糖、香油、辣椒面、芝麻末、蒜末拌匀，食来口感良韧，香辣，但无腥味。

拌桔梗 用开水将桔梗泡过，撕成条，用糖醋、辣椒面等拌匀，质感脆嫩，微辣，是下酒的佳肴。

夏季，尤其是端午节前，山上的野菜，如蔬菜、山胡萝卜、明叶菜、柳蒿菜等刚下来，朝鲜族同胞喜用这些野菜作凉拌菜。

因朝鲜族嗜辣，故辣椒是每个家庭必备的调味品。人口多的家庭，贮备的辣椒，常在100公斤以上，扎成一束一束的，挂在房檐下。使用时，将辣椒粉碎成面。幼儿自会吃饭时起，家人就开始培养其食辣的习惯。在朝鲜族饭店、宾馆的餐桌上，是短不了辣椒面、辣椒酱的。可以说，朝鲜族之嗜辣，决不比四川、湖南人逊色。

每餐必喝汤，这是朝鲜族的饮食特点之一。最讲究的是汤浓味重的浓白汤。常用于吊汤的原料有牛肉、鸡、狗肉、兔肉、山鸡等。四季之中，春、秋、夏三季吊汤最多。最常见的汤有梅云汤、牛肉汤、下水汤、雪浓汤、煲鸡汤、龙凤汤、口味汤、狗肉汤、小鱼汤等。有时做好的汤中，不加调料，

吃时，由食者根据个人爱好自加辣椒粉、胡椒粉等调料。现介绍几种主要汤的制法。

梅云汤 采用肉汤加辣椒酱，煮开后，放进鱼块、丸子、中肉丝、炸豆腐丁、蘑菇丝、粉条，上面甩鸡蛋，加辣椒面、胡椒粉等调料，待鸡蛋煮至半熟即成。味辛辣，鲜香清淡，蛋若彩云状。

牛肉汤 先将牛肉煮烂，撕成丝，加酱油、胡椒粉、蒜末，浇辣椒汁，倒入沸开的煮肉汤及一匙鸡蛋糊。食时配精盐、酱油、芥末酱、韭花等。汤呈乳白色，清爽麻辣。

雪浓汤 将熟牛肉和牛下水切丝，加大米饭，撒葱花，加进浓汤，不放调料，由食者自行调味。

婴鸡汤 用煸炒过的鸡块，添入清汤，加酱油、青蒜末、芝麻、胡椒粉等调料炖熟，再加鸡蛋丝、红辣椒丝即成。

口味汤 其制法似火锅，朝鲜族称之为“神仙炉”，原料有牛肉、猪肉、水发海参、松鱼肉、鸡肉、鸡蛋、熟芝麻、红辣椒、蛋皮、青萝卜，放神仙炉中制成汤菜，口味咸辣鲜香。

狗内胞汤 用煮熟的狗心、狗肚、狗肠切成丝，加葱、姜、蒜炅一下，再加进煮狗肉汤，放辣椒、香菜等调料，汤浓，呈乳白色，不腥不腻。

朝鲜族的烹调方法，以煎、煮、炒、余、焖、蒸、烤等为主，过油的菜肴较少，菜肴多以软烂或爽脆为主，较清淡，不喜食油腻过重的菜。喜食狗肉、牛肉、鸡、鱼、蛋等，猪肉的消费量相对较少，但没有饮食上的禁忌。

狗肉的食法极有特色，带皮煮，喝汤、撕狗肉吃。常邀村人共享。吃得高兴时，边吃边舞，直至狗肉食尽方散。而且认为在三伏天里吃狗肉最好，可补益身体。

朝鲜族不喜饮茶，是我国少有的不饮茶民族。不但不饮茶，甚至连开水也不喝，专喝凉水，而且水越凉越好。吉林的山泉和井水，水清澈，含微生物少。现在，居住在城市里的朝鲜族同胞，因条件的变化，也开始饮茶了。

二、岁时食俗

朝鲜族的节日有岁首节（春节）、上元节、三月三、花柳节、寒食节、端午节、梳头节、秋夕节、重阳节、开天节、冬至、腊享节、除夕等，其中岁首、上元、寒食、端午、秋夕、冬至是最重要的六大节日。这些节日中有不少是受汉族影响而形成的，但节日活动都有其独特的民族内容，食俗也颇有特色。

岁首（元日） 是朝鲜族一年中最盛大的节日。从年前很久就开始酿制岁酒，也称“屠苏酒”（用桔梗、防风、山椒、肉桂等药料一起酿制成的药酒），认为在元日这天喝这种酒可以避邪长生。现在很少有人自酿屠苏酒了，多改饮白酒、果酒、清酒、黄酒或米酒。米酒是朝鲜族用糯米自制的，口味清醇、酸甜。米酒最上一层叫“清酒”，是米酒中的最佳部分。元日期间，家家烹制佳食，尤其是除夕晚餐，准备得十分丰盛。其中最具特色的是“德固”。

这是一种饼汤，即把大米面蒸熟后，捣成大黏团儿，然后搓成圆条，再切薄片，入鸡肉汤中（牛肉汤亦可）煮制。吃时放香油和紫菜。

元日这天，白天举行拔河及射箭、打石战，玩跳跳板，放风筝等活动；晚上打牌，载歌载舞，尽情欢乐。

上元节（元宵节） 吃“五谷饭”、“药饭”、喝“聪耳酒”。五谷饭

系用糯米、大黄米、大米、小米和饭豆做成的饭。食五谷饭意味着五谷丰登。药饭采用糯米与红枣、栗子焖饭，拌以白糖、蜂蜜、香油，再经焖焗而成。吃时还要拌上松仁粉和桂皮粉。色泽艳丽，营养丰富。另外，这天还吃肉菜馅大饺子，也用鸡汤下“德固片”。传说此日喝聪耳酒，可使人耳聪目明，一年不闹耳病，常闻喜讯。故全家人无论会不会喝酒，都要喝上一杯或一口酒。

寒食节（清明节） 冬至后第 105 天（当天或前后一天），主要习俗是为祖先扫墓祭祀，这天不杀牲畜，讲究吃素，制法比较简单。

端午节 这个节日与岁首节媲美，极隆重。因为此时吉林各地，风和日丽，花红柳绿，属一年中最佳气候。延边自治州要举行盛大的运动会（荡秋千、摔跤、足球、排球及田径比赛）。这一天还举行盛大祭典，人们饮酒歌舞，尽情玩乐。摔跤冠军，可奖励一头大黄牛，并当即宰杀，制成生拌牛肉、生拌牛百叶及烤牛肉等，供大家畅饮食用。此日的代表食品，是一种带有清香味的打糕。人们都在日出前上山采集艾蒿，用柳蒿芽叶与糯米蒸熟，再放到用独木刻成的大木槽中，用长柄槌蘸水打制成糕。此日家家食用此糕。

秋夕节（中秋节） 朝鲜族又称为“嘉俳节”。为庆丰收，家家用新谷做打糕，用糯米制成饼片糕，也祭祀祖先、扫墓、举行体育比赛。

冬至 也叫“亚岁”，有此日吃小豆粥的习惯。朝语称小豆粥为“粤古郎粥”。此粥是用小豆、大米、糯米团子做成。其中糯米团子像小鸟蛋，故也叫“鸟蛋粥”。各家都要做一满锅，象征富裕美满。据说，冬至不吃小豆粥，老得快，鬼闹身，小病不断。

三、礼仪食俗

朝鲜族向有“东方礼仪之族”的美称。生活在朝鲜族当中，处处都能体现对长辈的尊重。如平日饮食，老年人不同晚辈同席，而要在单独房间的小方桌上进食。晚辈若被允许同长辈同席，也不能当着长辈面饮酒；若要饮酒，也须转过身去饮用。在酒席上，要按年龄辈份依次就座、斟酒。只有长者举杯后，其余人才可以依次举杯。晚辈不得在长辈面前吸烟，不准向长辈借火，更不能同长辈对火。老人或长者外出，全家要鞠躬礼送；老人在吃饭时未归，全家要等老人归来方能进餐；遇有佳味，亦须在老人尝用过后，家人才可享用。在众多礼仪活动中，冠礼、婚礼、丧礼、祭礼是朝鲜族最重视的人生礼仪。

1. 社交礼仪食俗

朝鲜族喜用狗肉招待客人。有客人来，买一只狗，宰杀后带皮煮成狗肉汤，配上凉拌菜，招待客人饮酒，撕狗肉吃，喝肉汤。煮好的狗肉撕成丝，加葱丝、姜末、蒜末、香菜、精盐、熟芝麻，食之肉香不腥，香辣爽口。煮熟的狗心、腰子、肝等切成片，也可以加上上述调料，拌成菜肴，这些也都是招待客人的传统酒肴。

狗肉汤的制法是：用煮狗的原汤，加熟狗肉丝、精盐、辣椒面、香菜、葱丝、熟芝麻，调制好，再随意配酱油、芥末酱、韭菜花及辣椒面，鲜咸辣，其味极鲜。

2. 婚姻食俗

朝鲜族的婚礼很有独特之处。16、17 世纪以前，这里还沿袭着“男归女家”的旧制。新郎要到新娘家举行婚礼，并在新娘家住至有了第一个孩子之后，方择吉日携妻归家，还要再举行一次盛大的婚礼。现在虽然没有“男

归女家”的习俗了，但其影响至今仍可见到。比如，朝鲜族习惯上称娶亲为“入丈家”，丈家即丈人之家。一般来说，在结婚活动中，女方的花销也较男方为多。结婚的第一阶段仍在女方家里举行，称“新郎婚礼”；第二阶段在男方家里举行，叫“新娘婚礼”。结婚后的第三天，仍要去妻子家里一趟，也可以说是“男归女家”的一种遗俗。

新郎婚礼是在新郎到新娘家迎亲时举行的。分为莫雁礼、交拜礼、房台礼、席宴礼等。席宴礼上的食俗内容较多。席上摆满糕饼、糖果、鸡、鱼（海味）、肉、蛋等。新郎由宾相、邻居相陪入席。席宴将结束时，给新郎上饭上汤，在大米饭碗底放上三个去了皮儿的鸡蛋。新郎用饭时要吃鸡蛋，但不全吃，留一两个给新娘吃，以示体贴。仪式结束后，新娘即随新郎到男方家。行前，新娘要向父母长辈一一叩首告别。

新娘到新郎家后，要举行新娘婚礼。也备有婚宴，菜肴还要更丰盛些。除备有各种美味外，还一定要摆上一只烧熟的昂首的公鸡。鸡嘴里叼着一个大红辣椒。新郎新娘要分桌赴宴。宴席摆好后，要先请陪伴新娘前来的女方亲友过目，以示男方不亏待新娘。举行婚礼的当晚，是婚礼最热闹的时候，近亲与邻居要为新郎、新娘举行一次联欢会，唱歌跳舞，直至深夜。然后，由姐姐把夜餐送进洞房，让新娘、新郎共进夜餐。

3. 寿诞

是为老人过花甲即 66 大寿举行的仪式，也是尊老习俗中的一项重要内容。一般要摆上最丰盛的美味佳肴，要请村里的老年人及亲友们来作陪。席上，要毕恭毕敬地向老人频频敬酒，祝老人长寿。

寿宴多用两张桌子并起来，即摆大桌。菜肴中要摆上一只烧熟的昂首挺胸的整鸡，鸡嘴中也要叼着一个大红辣椒或红枣。此外，菜肴还应有整鱼、牛排、猪蹄、大块瘦肉，也有煮熟或煎爆的大块猪肝、海味菜肴等。菜肴都要做两套。主食要上寿桃。寿桃过去是自制的，其制法是：将蒸熟的糯米磨成碎面，撒上一层小豆，上屉蒸熟，这样再加一层米面、一层小豆，再蒸再加，遂成多层的大块厚糕。在厚米糕上用红辣椒点缀成“寿”字，即成寿桃。现在已很少自制寿桃了，多从商店里购买上好的糕点代替。祝寿开始后，先由长子致祝寿颂词，并从长子开始，按辈份前来敬酒。然后分桌开宴。席上还要留一些食品，给远来的客人带回，让没有来的亲友分享他的福气。

辽 宁 卷

第 一 章 基本情况概述

辽宁省地处我国东北地区的南部，是出入关内外的交通要道，东北地区的门户。它的西南与河北省为界，西北毗邻莽莽的内蒙古大草原，东北与吉林接壤，东南隔江与朝鲜相望，南临黄海、渤海。

辽宁省山海环抱，平原辽阔，境内江河纵横，人工湖渠星罗棋布，铁路、公路密如蛛网，海岸线连绵，交通发达。从地势上看，自北向南，东西部向中部倾斜。东西两侧为峰峦起伏的山地和丘陵，中间为东北、西南走向的缓倾的长方形平原。南部为狭长的辽东半岛，斜插入黄、渤二海之间，与山东半岛隔海相望。

辽宁的气候，属温带大陆性季风气候。夏季湿润多雨，冬季寒冷干燥，春秋凉爽宜人。在东北三省中，属气温较高、热量资源较为丰富的省份。良好的自然环境，为各种动植物（包括水族）的生息、繁衍，提供了优越的条件。

辽宁的饮食资源相当丰富。农作物以耐旱、耐瘠薄的玉米、高粱、大豆为主，其他如糜子、谷子、花生、小豆等杂粮也有大面积种植。水稻产区近年来也在不断扩大。山区盛产野生的动、植物及各种水果。诸如鹿、兔、榛鸡、鹌鹑、铁雀、沙半鸡，榛蘑、黄蘑、蕨菜、山楂、板栗等，产量可观。除为本地区提供许多不可多得的珍味外，还畅销国内外不少地方。水产品，目前仅发现并已利用的鱼、虾、蟹类就有 70 多种，贝藻类 30 多种。淡水鱼类有青、草、鲢、鳙，咸水鱼类有黄花鱼（石首鱼）、带鱼、梭鱼、鲈鱼等不胜枚举。其中黄花鱼和对虾主要供出口。在广阔的滩涂海面上，还自然生长着许多牡蛎、沙蚬、毛蚶、文蛤等贝类。海参、鲍鱼、扇贝、贻贝等食中珍品及人工养殖的海带藻类，产量可观。此外，像地岭的大葱，开原的大蒜，绥中的圆鱼（甲鱼、鳖）、白梨，辽东半岛的苹果等，都久负盛名。在辽宁大地上，可以说是北有粮仓，南有鱼场，西有林棉，东有果园，为辽宁人的饮食提供了丰富的物质基础。

由于气候环境与物产状况的影响，辽宁人的口味嗜好，有自己的特点：嗜肥浓，喜腥膻，重油偏咸。辽宁曾是满族的故乡，满族的祖先在这里过着牧猎生活，后来随生产发展逐渐定居，耕种、畜牧和饲养并重。养猪，牧丰，饲养鸡鸭，是当时满族人的主要经济活动。因此，他们的食品菜肴，以禽畜肉作原料的较多。烹制时重调味，讲火功，必须紧烧、慢煮，使其酥烂入味。满族曾建都盛京（沈阳），以后又以盛京为陪都，清皇室的饮食对沈阳等地影响较大，也奠定了今日辽菜的基础。

辽宁居住着很多少数民族，如蒙古族聚居在辽西的阜新一带，满族聚居在辽东和辽北的新宾、凤城、岫岩一带。此外，朝鲜族、回族、锡伯族人数也不少。各族人民长期在一起和睦相处，受共同的地理条件和自然环境的影响，在饮食风俗上差异不大。但因各自的传统生活习惯不同，也影响着他们各自的口味嗜好。如汉族人喜欢鲜醇清淡，满族人喜欢酥烂入味，蒙古族喜欢浓郁厚味，回族人喜欢鲜香脆嫩，朝鲜族人喜欢辛辣爽口。

辽宁的汉族仍居多数，且大多数由山东移民而来，故在饮食上，受山东影响较深，习俗也基本上与山东相似。

综观辽宁各地的饮食习俗，虽无甚大区别，但由于受地理环境与物产状况的影响，差异还是存在的。如西部山区，气候干燥，盛产高粱、谷子，人们喜吃牛、羊肉，口味要求醇厚。中部、南部平原，气候湿润，人们多食大米、杂粮和禽畜菜蔬，口味多要求味浓。南部沿海，雨量充足，主产大米、玉米和果蔬鱼蛋，人多习惯食鲜醇之。

随着经济的振兴，交通事业的发展，辽宁人的饮食习俗也在不断地发展和变化，食品种类从单一到多样，烹制方法由简单到复杂。

第 二 章 辽东满族食风

辽东满族聚居的新宾、凤城、岫岩等满族自治县，多为丘陵地带。这里气候温和、湿润，稻粟禾谷，菌蘑菇耳，禽畜蔬蛋，鱼虾蟹，应有尽有。饮食习俗上，保持着明显的满族特色。

一、日常食俗

这里的人们，一日三餐，个别山区，也有一天两顿饭的。平日粗茶淡饭，一饭一菜；来客时，则比较丰盛。因而民间的谚语说：“平常要勤俭，来客要丰满。”吃饭要求“干，满，实惠，热”。夏日喜食用秫米（黏高粱米）或小米做成水饭，配咸鸭蛋和咸盐豆吃；冬天一般用高粱米配小豆做成干饭，或以小米做干饭，配熬菜，条件好的吃猪肉炖粉条。

居家度日，离不开咸菜和大酱。在农家村舍，家家户户的庭院窗下，都有一缸自家晒制的大酱。这种大酱每年秋后制作。先把黄豆煮烂磨细，制成长方形酱块，置房棚通风处风干，到来年农历四月十八开始下酱，即将酱块用盐水浸泡，待松散后，过筛，经晒制发酵，即可食用。这种大酱为各家各户常年必备食品，也是不可缺少的调味品。每做菜，必用大酱爆锅。有的地方，还用大酱腌制咸菜。这种咸菜，酱香浓郁。

此地人还喜用一些鲜嫩的蔬菜蘸酱生食。民间有“小葱蘸大酱，越吃越胖”的说法。供蘸酱用的原料很多，春天有小葱、小白菜、菠菜、小水萝卜和蕨菜、苣荬菜、小根菜等脆嫩野菜，夏天用生菜、大葱、黄瓜等，秋天多用葱白、萝卜等，冬天则用白菜心、酸菜和葱白等。酱分生酱、熟酱两种。生酱即从酱缸中取出之酱，可直接食用；熟酱，多用生酱加鸡蛋、肉末、辣椒炸制。

秋后，家家都腌渍酸菜作为一冬的冬菜。腌渍分生渍和熟渍两种：生渍即取新鲜的大白菜，去掉老帮和败叶，用冷水洗净，然后码在缸内。每码一层撒一层盐。码至与缸面平，上面盖些白菜帮叶，用重石压好，三日后浇入生水，见白菜下沉，即用牛皮纸封口，防止灰尘与油腻侵入。生渍的方法简便，成品质地甜脆，不易腐烂，贮存时间较长。熟渍时，将去掉老帮、败叶的白菜用冷水洗净，入沸水中浸烫三两分钟，取出用冷水投凉，码于缸中，亦压重石，三日后浇入冷水，用牛皮纸封缸口。熟渍酸菜酸味浓，但易腐烂，储存时间较短。

酸菜最宜与猪肉一起烹制，可熬、炖、氽、炒，用于氽白肉、制砂锅菜、下火锅及配白肉血肠。这些都是当地人最喜食的美饌佳肴。

二、岁时食俗

春节是满族一年间最重要的节日。一般从腊月十五日就开始准备，当地人们称之为“拉年纸单”，即计划过年的年货。准备的食物应从腊月三十，

吃到正月十五。年前要推米，磨面，做豆腐，做年糕，杀年猪，宰年鸡，做黏豆包等。人们常说：“腊月里，好事多，家家户户办年货。”又说，“二十六，备年肉；二十七，宰年鸡；二十八，白面发；二十九装斗，三十走油，初一磕头。”杀年猪后，要做白肉，灌血肠，要请左邻右舍、亲朋好友来同享。白肉是由五花硬肋煮成，食配蒜泥、韭花酱。猪血灌肠即血肠，常与白肉一起食用。

年鸡为年末岁尾办“年嚼”，全家团聚时食年嚼用。要事先杀好，收拾妥当。发白面，蒸制的饽饽有豆包、黏豆包等。蒸好的饽饽装在缸内，留在整个正月里吃。故在一个正月里，不再做新饭。装斗，即在二十九这天，再清理一下过年的东西，看是否齐备，然后准备过年。三十这天，家家都要用油炸些食品，谓一年到头，都有油水，称之为“走油”。午夜接财神，三十晚饭，一般是吃饺子。

初一，街坊邻居、亲朋好友，相互祝拜，晚辈给长辈磕头。春节期间，初一、初三、初五、初六都要吃饺子，因为初一是一年伊始，初三为人日，初五谓“捏破五”，初六谓开市大吉。

元宵节（正月十五）这一带，只有少数人吃元宵，大多数人家这大仍吃饺子。

二月二“龙抬头”，万物复苏，家家包饺子。

清明节除包饺子外，还用小米、黄豆磨面，摊成煎饼，卷绿豆芽和炒粉条吃。个别讲究者，烙春饼，卷上豆芽炒粉条吃。

端午节家家吃咸鸡蛋，包饺子，近年来才开始包粽子。

农历七月十五为鬼节家家吃饺子。

八月十五一般吃炒菜，包饺子，个别人家也吃月饼。

农历十月初一为鬼节这天除炒菜外，仍吃包饺子。

腊八民间谚语有“腊七腊八，冻掉下巴”之说，说此日吃腊八粥，可把下巴粘上，防止冻掉。

腊月二十三祭灶王，除包饺子外，还吃灶糖。

三、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

满族十分讲究婚娶中的礼节仪式，旧时有很多繁琐规定，如看门户、装烟礼、放定、聘礼、下大茶、换盅、送日子、开剪等。而婚嫁中的食俗则是这些仪式中的重要组成部分。主要有以下14种：

聘礼中的食物必须成对成双（双整猪、双整羊），而且必须是活的。羊毛要染成红色。还要蒸制每个0.5公斤左右印有大红喜字的馒头，馒头中要有枣儿、栗子，取“早立子”之意。这种馒头，多者百十个，少者数十个。女方收下食物后，将馒头分给亲友，将猪羊饲养起来或到市集上出卖，不能宰杀，因为是办喜事的聘礼，不能杀生。

喜果儿指桂圆、枣儿、栗子、落花生（花生）四种干果。在制作新被褥时，须将这四种干果从果子铺中买来，在絮棉花时，将其放在被褥的四个犄角中。桂圆是取其团圆之意，枣儿取早生儿子意，栗子取早立贵子意，落花生取生儿育女、子女双全意，寄托人们吉祥的祝愿。

搭吉棚 婚宴时，要聘请厨师为女家来客备宴。宴桌多，一般要在庭院内搭棚子。此棚称为“吉棚”。冬日搭暖棚，夏日搭凉棚（有布棚和席棚）。

“迎门盂儿”婚礼这天，男方要迎着门，给新亲长辈行礼敬酒，因为

新郎站立的位置处在门内正中外，故称“迎门盅儿”。敬迎门盅的方式有两种，一是送亲太太来时，新郎在这儿打千儿（单腿下跪，一种满族礼节），然后敬酒；再就是吃酒的客人来时，新郎也在这儿打千儿敬酒。送亲太太和吃酒的客人来到男家时，男家设专人将这些人请进去。这时，茶房里一声唱礼声后，新郎在红毡上打千儿敬酒，并向新亲敬下马酒三盅。

抬食盒儿 是盛装酒席菜肴的盛具。由轿子铺准备，长方形，有多层，每层高约50厘米，宽约40厘米，长1.4米左右，两旁有立柱，上安横梁，横梁下的木头口上方贴着大红喜字。婚礼举行的这天，男方要为女方准备一桌丰盛精美的酒席，叫“谢亲席”。各式菜肴均装入大食盒中，由两人抬着送去。这是婚礼中的一种必要仪式，是让养育女儿的人家心安，感谢其养育之恩。现在已没有送谢亲酒席之俗，但有送“离娘肉”（生猪肉）的。

唱“阿察布密歌” 即满语的合婚歌。新娘来到婆家的第一天中午，在举行了抱金瓶、坐福等仪式后，院内放神桌，桌上供猪哈力巴肉（猪肘子）一方，放尖刀的碟子一个，酒三盅。新郎向南面跪下，桌子左边一人，穿戴整齐，单腿跪于神桌前，高声唱“阿察布密歌”。歌词大意是：选择良辰吉日，迎来新娘庆贺新婚，杀猪宰羊，摆下宴席，供奉在天诸神。请天神保佑，夫妻幸福，白头到老。60岁无病，70岁才算老，80岁子孙繁衍，90岁须发斑白，100岁无灾。子孙尽孝道，兄弟施仁德，父宽宏，子善良，日后做官，夫妻二人共享富贵。此歌分三节，每唱完一节，用刀切肉片掷向天空，并向地上浇酒一盅。

饮“交杯酒” 日落前，新娘要出门看日光，称“看日头红”。入夜，新郎新娘入洞房要饮交杯酒。新郎给新娘揭下盖头，坐于新娘左边。娶亲太太拿一杯酒，让新郎抿一抿；送亲太太也拿一杯酒让新娘抿一抿。然后两位太太将酒杯交换，再让新郎新娘各再抿一口杯中酒。这仪式称饮“交杯酒”。

“吃合喜面” 饮过交杯酒，新郎、新娘要吃合喜面（长寿面）。吃时，新郎、新娘双双盘腿坐在炕上，由张罗喜房的人将面条盛在子孙碗里，再用筷子喂着新郎、新娘吃。新郎、新娘仅象征性地吃一点。

谢媒席 办喜事这天，男方为了酬谢媒人，也为媒人送一桌与谢亲席一样规格的酒席，送法也相同。但也有以圆笼盛装，由一人挑着送去的。

吃“拉拉饭” 拉拉饭用黄米蒸饭加羊肉丝做成，满语称为“阿什布密”，或称吃“克食”，意思是吃撤下来的祭神的供品，分享天恩余惠。吃时，于洞房的炕上摆一炕桌，桌上供乌赤（满语羊腿）。新郎、新娘拜完天地，都跪在桌子前面，娶亲太太单腿打千儿，跪于新郎旁边；送亲太太也单腿打千儿，跪于新娘旁边。娶亲太太喂新郎三口拉拉饭，送亲太太也喂新娘三口拉拉饭。供在桌上的羊腿，事后要送给娶亲太太和送亲太太。

吃子孙饽饽 子孙饽饽由女家预备。此饽饽比平常的煮饽饽（煮饺子）略小些。子孙饽饽要成双，如10、12、14……由送亲太太送亲时带来，盛在桃形或柿形的朱漆盒子里，盒面上印有金花。装时，盒底垫红纸，两个盒子用一根红头绳一头拴一个，取红线联姻缘引子孙。子孙饽饽装好后，用红绸子包裹起来，或由一小童拿着，或选一位家里人口齐全的老妇人拿着。新郎、新娘饮完交杯酒、吃完合喜面后，吃子孙饽饽。吃时，新郎新娘仍盘腿坐炕上，由娶亲太太和送亲太太喂，盛饽饽的碗称子孙碗（随女方嫁妆带来），筷子称子孙筷。吃时，由一小童在窗前连问几声：“生不生？”此饽饽多煮成不太熟的程度。新郎应声答：“生！”这时娶亲太太和打发新娘下轿的堂

客也都要一连声地帮助新郎答应：“生！”这是取“新娘多生子女”之意。

吃团圆饭 婚后新娘未下地劳动之前，新郎、新娘要同吃一桌饭，叫“团圆饭”。吃团圆饭时，要请几位“全福人”在旁张罗着。新郎、新娘每夹一口菜，这些人都要说上一句吉利话。如夹一块鱼，就说“富贵有余”；夹一颗莲籽，就说“连生贵子”；夹一块白色的菜肴，就说“白头到老”。用象声或谐音祝愿新郎、新娘婚姻美满。

吃酒 结婚之后，在新娘下地劳动前，女家还要从亲友中请几位全福之人，一起来到男方之家。男家准备酒席款待，这个仪式，称为“吃酒”。来吃酒之人，须是双数。坐席时，先上酒席，后上果子席。换席时，人可不动，仅将酒席连桌抬走，再将摆好的果席桌面抬来。果席中的各种果子都须摆得整齐，抬时不能晃动。这一仪式称“吃席看果”。这时，新郎要来给吃酒的人磕头行礼，客人也给新郎礼品。

2. 丧葬食俗

丧葬宴席 过去满族人办丧事，也要在院内搭大棚，安排厨房，租赁家具，并讲究家具数目。上等人家，讲究燕菜席、鱼翅席；中等户，多办海参席、鸡鸭席；一般人家，多为“六六席”、“八八席”等。有酒的称“酒席”，有果子的称“果子席”。果子席上有干果子、鲜果子、蜜饯果品及熘菜和饽饽等。丧事宴席，不用烧烤或白煮方法烹制菜肴，因为这类菜被认为是生子办满月时用的。

蒸饽食(定饽食)系用江米面捏成的若干个小人，摆在灵桌上，即力“饽食”。所捏小人，或八仙，或仿古戏人，文官冠袍带履，武将顶盔擐甲，色泽鲜艳。江米面人制成后要蒸熟。

给亡人供饭 给亡人的供饭又叫“朝夕奠”。死者的孝子(长子)跪在灵桌前，丧家其他人则跪在孝子后面。孝子一手举铜盘，盘中垫一块白布。茶房将茶端来，放于铜盘中，孝子双手向前方一举，茶房遂将茶端出，供于灵前。然后，茶房又将做好的肴饽依次放铜盘中，孝子依次举盘，再一一供在灵桌上。供毕，孝子等人一齐磕头举哀，吹鼓手奏丧调。

喝汤 办丧事要请和尚放焰口。和尚放完焰口，丧家要请他们吃一顿饭，俗称“喝汤”。这顿饭有各种各样的菜肴和饽饽，但皆为素食。一般备二三桌左右。和尚们落座后，茶房请丧家拜见和尚，并行磕头礼。

烧饭 是满族古老的习俗，女真时期已有之。《北盟会编》载：“所有祭祀之物尽焚之，谓之‘烧饭’。”祭祀之物中有许多食品，也有衣服、用具等，经焚烧表示是送给死者在阴间使用的。清太宗皇太极在位时，因当时殡葬之俗日趋奢华，所以他曾说：“凡吃穿不过阳间所用之物，死后至阴间所用的，亦阴间之物，烧燬彼能得之耶？若果得之，烧燬之物阴间用尽后，可常继乎？不过无益之费耳。”这说明皇太极是不提倡此俗的。后来“烧饭”风俗逐渐改变，仅将死青衣服放在灵柩下，焚烧之物仅有枕头中的荞麦皮、谷物及纸制的祭奠品(车马人，与汉人同，不同的是满族要求车马人面北)。

供饽饽桌子 出殡前，丧家要供饽饽桌子，是给死者准备的食物。饽饽有花糕、七星饼子等、桌子是红漆的，高宽近70厘米，长100厘米。桌上摆的饽饽以节计算，都取单数，如3节、5节……11节，最多是13节。最普通的是三节，俗称“官三节”。供桌上还要供鲜果、鲜花或纸花。供桌与饽饽均由饽饽铺子备办。饽饽的盛具上，常写有“满筵”二字。丧家出殡后，饽饽铺来人将供桌与盛具拿走，将饽饽给丧家留下。当时租饽饽桌子的价钱很

贵，只有富人才租得起。

祭席 给亡者摆供的饭菜，叫“祭席”。这种祭席有的是丧家自备，有的是亲友所送。亲友送的，有席票，也有实物。送实物的亲友，要在灵前上祭行礼，吹鼓手这时要吹打哀调，祭席由茶房来摆。亲友送的祭席，一般由市肆酒楼饭店备办。有的还用素席，以冬瓜、茄子、豆制品、萝卜等为原料，做出鸡、鸭、鱼、肉等形状。亲友上完祭席后，要给茶房和吹鼓手赏钱。

上述婚丧礼仪食俗，盛行于清代。民国时已有很大变化，现在这些食俗基本上已不复存在。

第 三 章 辽南食风

辽南主要指辽宁省辽河以南的广大地区，具体来说，是指辽东半岛及营口地区等市县。这个地区属海洋性气候，山多，平地少，风光秀丽，景色宜人。水产品丰富，鱼鳖虾蟹，品种齐全；山地有大面积的果树，苹果、葡萄、桃子等品种繁多，质地上乘，且产量大。苹果产量常居全国首位。农作物，南部（大连地区）多产玉米，北部（营口地区）多产高粱，也兼种水稻、小麦、地瓜（甘薯）及其他杂粮。居民主要是汉族，也有少数满族、朝鲜族、回族。汉族大多系山东移民，故饮食风俗与山东半岛接近。

一、日常食俗

辽南人民以玉米、高粱为主食，同时也食其他杂粮、杂豆及薯类。农忙时一日三餐，冬日农闲时，也有吃两餐的。农村春种和夏收最为繁忙。农家的粮食多用高悬法或囤仓储粮，一般在屋顶上晒粮。地瓜贮存在室内地窖中，苹果则在室外筑大窖贮藏。

大连附近地区喜欢将苞米磨成大糗子，加豆焖饭；小糗子加碱熬粥。玉米面发酵后，蒸发糕、做窝头，或者采用半烫面或半水面合成团，在大锅里贴成一面焦脆的大饼子。沿海一带，贴饼子炖鱼，是当地别具风味的好菜好饭。也有的用绿海菜做馅，贴菜饼子，更是鲜香可口。大葱蘸虾酱、蘸大酱就饼子吃，也是当地人的一种嗜好。把晒干的萝卜丝儿用水泡开，挤去水分，拌上调用品（主要是辣椒油），是人们家常的菜肴。还有一种菜肴，当地人称之为“晃汤”，也就是在汤里下青萝卜丝，放海蛎子和小蚬子，其味更是鲜美无比。小杂鱼去头和内脏，剁碎搅匀，放入调味品和韭菜末余丸子，味道鲜美不说，质地还非常嫩。将干劳子板（鲆子鱼干）泡开切块，挂面糊，入油炸黄，熟透后捞出，叫做炸鱼丸子，极有嚼头，且越嚼越香；如上锅蒸制，再浇以芡汁，既好吃，又不腻。蒸海蛎子盐酱是佐餐下酒菜，制法是将海蛎子、调味品、面粉放在一起，调匀蒸熟即可。

沿海居民还喜欢喝一种海菜疙瘩汤，此菜用绿海菜和面疙瘩煮成，清淡鲜美。通常人们将鱼腌一下，晒成鱼干，吃时再焗一焗（干蒸），吃起来柔韧鲜香。鱼还可以烤食，即将鱼放在铁丝网上，置于红火上将鱼烤熟，细细嚼来，干香味厚，回味无穷。而在春、夏、秋三季，将捞来的毛蚶，投沸水锅中煮一下捞出（注意火候要恰到好处；如过火，蚶肉似胶皮嚼不动，则大失风味），扒出肉来，蘸调味品食用，又鲜又嫩，是极好的下酒菜。

辽南的北部地区，以营口地区为例，主食高粱米（近来多转向细粮）。常吃的饭有：高粱米豆干饭、高粱米黏糊头和高粱米水饭（夏日食用，用凉开水过凉）等。当地多产杂鱼、小虾，人们最喜吃盐卤皮皮虾（将盐水熬化

后晾凉，加葱、姜、花椒和酒腌虾），此是下酒佐饭佳肴。夏天吃高粱米水饭时，多配咸鲑鱼（蒸制）、鲜泥溜（产于河流入海口附近的一种贝类）。秋季喜吃盐卤蟹（制法似皮皮虾）。冬季的菜肴，最常见的是虾酱炖豆腐，味鲜质嫩。

总的来看，辽南地区，喜食咸鲜辣味，多食生葱、生蒜和海产品。饮茶多为花茶。饮酒喜饮烧酒（酒度较高的老白干），也饮用大黄米制成的老酒（黄酒）。

二、岁时食俗

春节 辽南人也如全国一样，对此极重视。每当春节即将来临时，家家准备吃食，杀年猪，做豆腐，包豆包，蒸馒头，磕大面果（把面团用模具磕成花、鸟、鱼、虫、人物及建筑模型，形态逼真，烤熟或烙熟）。家家大缸里，装得满满的，差不多够正月里吃一个月。

在年三十那天，人们都起得很早，早饭比较简单。不少人家，早饭炖些鱼吃。吃过饭，人们即开始准备中午饭。中午饭，菜肴品种最多，款式要好，质量要高。全家老少坐在一起，喝酒品菜，是过年的团圆饭。这顿饭必有鱼，寓意年年有“余”。三十的晚上包饺子，馅或肉、或鱼、或素。午夜，点焰火，放鞭炮，接财神，吃饺子，除旧迎新。祖宗牌位前摆供桌，放筷子，供馒头、饺子、水果、点心和炒菜，整鸡和煮方肉摆在正中。请祖宗返回人间赴宴过节。旧时要烧香、磕头。

初一这天，见面互道“见面发财”等吉利话，小辈给长辈磕头。初一、初三吃饺子，初五吃的饺子，称为“破五”。

正月十五闹元宵 辽南的习惯是：中午炒上几个菜，饮酒佐餐。夜幕降临后，将各式各样的灯笼（有纸糊的，萝卜雕的等）挂上，到处亮堂堂的。这天晚上，农家各户都要到祖坟上去送灯、点蜡、上香，返回家中吃元宵圆

二月二，龙抬头 此日晨以凉水洗脸，谓“洗龙头”。也有的将麦秸剪成一节一节地穿起来，麦节间夹上花布条，戴在孩子脖子上或扎在辫子上，叫“穿龙尾”。饮食上多食饺子，或吃薄饼。

清明节 此日扫墓祭祖，摆桌上供。祭品有鸡、鱼、肉，还有饺子、包子、馒头或面点之类。要放上酒杯，斟上酒。祭毕，收供回家，全家食供品。

端午节（端阳节） 以糯米、苇叶、马莲包粽子，粽馅有枣、豆沙，也有包肉的，凉食蘸糖。农家此日多煮鸡蛋，剥皮，将蛋蘸盐面儿吃。也有的早起去野外采艾蒿和蒲棒叶，悬在门上，也用艾蒿煮水洗脸，谓可防病。小孩子多戴香草荷包。

中秋节 食月饼和各种水果。此日饭食较丰盛，不少家要备酒。晚上以月饼和水果供月。边赏月，边食边饮。

腊月二十三过小年 此日主要是供灶，吃灶糖。此日饮食较平日略好，要改换饮食花样。有的吃饺子。

三、信仰食俗

过去，人们笃信鬼神，供佛、吃斋、还愿者常见。今多已不信。但农历七月十五，旧称“鬼节”，还有去坟上或在街头烧纸上供者。供品为一般的菜肴、饭或点心。此日有些人家包饺子或做些馒头吃。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

客人来家后，敬茶，以花茶居多。待客时，客人居于主要位置，特别是

长者，必坐上席。斟酒必斟至酒溢出，方显示主人的恭敬、实在。席间不断上菜。主人常将距离客人较远的、高贵的菜肴，夹到客人的小碟内。高档鱼，如嘉吉鱼之类，要将鱼头敬献给客人。饮酒碰杯时，晚辈的酒杯一定要低于长辈的杯子，以表示对长者的敬意。

2. 婚姻食俗

婚前，女方多要到男方家吃定亲饭。未婚夫妇及双方父母和陪客，围餐桌而坐，边饮酒，边商议婚事具体事项。一般来说，此酒吃过，婚事即最后确定下来。饭后过彩礼。现今仍盛行此陋俗：男方多送女方现金，少则数百元，多则上千元，甚至更多。女方有时也送男方做结婚服装的钱，二三百元不等。结婚被褥，必请夫妇双全的妇女来做。结婚前一天，女方向男方家送行李，男方以好酒好饭招待，或 8 个菜或 10 个菜不等。双方都提前杀猪、宰羊，或买鱼、买肉，准备待客。

结婚这天，姑娘从娘家带走一条肉，约 1 到 1.5 公斤，俗称“离娘肉”。同时，也要带些粉条、大葱等。

婚宴，近些年较铺张，多要摆若干桌面，以丰盛酒菜待客。席间一般必有“四喜丸子”、红烧鱼之类菜肴，以取吉利。新娘、新郎要一遍又一遍地向各桌客人点烟、敬酒。新房内，由“全福人”铺被，有的要放红枣和栗子，有的要放大葱（意思是有了孩子聪明），都是为了取个吉利。晚上，青年人多来闹房，逗新娘、新郎取乐。

婚后第三天回门，丈人与丈母娘以好茶饭招待新姑爷。亲戚、朋友、邻居多来陪客。同饮共食，热闹非常。

3. 生育食俗

婴儿出世之后，要请孩子的外公、外婆来吃饭、喝酒。菜中海味要多。孩子 100 天称过“百岁”，再请外公、外婆来吃饭，也是好酒好菜招待。席间要上“百岁面”（多为海味面条）。外婆给孩子戴小锁、手镯、项链等，预祝孩子长命百岁。

4. 丧葬食俗

老人去世，于灵前放供桌，置酒菜。对吊唁者，要备酒菜招待。老人入土后，主家要设盛宴，请亲戚、邻居、帮忙者来入席。

5. 其他食俗

盖房要选地点，过去要考虑风水。上梁是件大喜事，梁木上挂着鲜艳夺目的红布条，取个吉祥。这天要设宴请客。要将施工的人、亲戚朋友、街坊邻居都请来，饮“庆喜酒”，吃“贺喜饭”，气氛热烈，主人也异常高兴。

第 四 章 锡伯族食风

东北地区的锡伯族有 6 万余人，大多数居住在沈阳市北、新城子、义县、凤城等地，以及吉林省扶余等地。另外，一部分锡伯族居住在新疆伊宁等地。

锡伯族是个古老的民族。文字是在满族文字基础上稍加改变而形成的。饮食丰富而有自己的特色。但由于与满族接触较多，饮食风俗受满族食俗影响，以后又由于与汉族杂居，在不少地方又与汉族相同了。

一、日常食俗

主食方面，喜食面条、饽饽（用大黄、黏高粱米制成）等。50 年代后由于大量种植水稻，食用大米的人多起来，焖大米干饭，熬大米稀饭已成为人

们的家常便饭。

副食方面，喜食猪、牛、羊肉。爱用胡麻油炒苹。喜欢吃鱼，除日常用煎、炖的方法外，多在冬季家庭自制腊鱼，其味很美，是佐酒下饭的上等菜肴。巧手的人们还会用蔬菜或豆制品及其他原料制作很多味道各异的小菜，以备日常之需。

锡伯族同满族一样，忌食狗肉和乌鸦。据说，有一次明兵追赶努尔哈赤（清太祖）时，努尔哈赤跑到一户人家中，钻进了灶坑躲避，明兵见他在灶坑，于是填柴点火而去，以为他必烧死。谁知这时出现了一条狗，迅速用嘴叼着浸湿的棉絮，灭了火，救出了努尔哈赤。又一次，也是努尔哈赤被明兵追赶，他见势不妙，迅速爬到一棵落满乌鸦的树上，明兵赶至，见乌鸦未飞，以为树上无人，只好去别处搜寻，使努尔哈赤又一次幸免于死。因此满族人对狗和乌鸦有特殊的感恩之情，从此不吃狗肉和乌鸦肉。锡伯人因多年受满族影响，故也不吃狗肉和乌鸦肉。

锡伯人还喜爱喝牛奶、羊奶，爱饮烈性酒，如烧酒等。

锡伯人嗜茶，特别爱喝红茶，每日都离不开。往往是清晨不吃饭也要先喝茶，男女老少部不例外。过去，人们为了节约，常常把米炒至微糊，沏成糊米水，叫“糊米茶”，也别有风味。

二、岁时食俗

春节这是个盛大的节日。每逢腊月二十日以后，家家杀年猪，灌血肠。血肠的做法与满族同，特别注意火候，不能煮老了，否则出蜂窝眼，要求煮好的血肠颤乎乎的，质地似蒸成的鸡蛋糕。吃时与煮好的五花猪肉一起切片装盘，蘸韭花酱、豆腐乳等调味品吃，称之为“白肉血肠”。

腊月的最后一天，俗称“大年三十”，家家都做“达子粥”。这种粥是用大米加牛肉末、猪油和各種调味品熬成。入口滑溜溜的，香气四溢。

正月里的食俗基本与满族同。

七月十五 人们要到祖坟上燃香、烧纸。要在家中包饺子吃，或蒸馒头等，做许多好菜，以此来祭故者。另外还有一个特殊的习俗是人们用锅底的黑烟子将脸抹黑。不分长辈晚辈，可以互相冷不防地偷袭抹脸。一个个脸上黑黑的，有时惹得人们哄堂大笑，据说这可以避邪。

其他节日与满族基本相同。

三、礼仪食俗

锡伯族家中生小孩时，要吃面条。孩子过满月时要喝满月酒，小孩子的外公、外婆及亲友送礼庆贺。家中要挂“喜利妈妈”，这是祖传下来的“记代”实物，按顺序挂在绳子上。有做成小动物形的，也有做成小鞋、弓箭、布条之类的。一般生男孩添挂一支弓箭，生女孩添挂一条布条。一代一代地添挂，越添越多，传宗接代。每逢孩子出生后就拿出来挂上，过后叠起收藏。

内 蒙 古 卷

第 一 章 基本情况概述

如果把祖国的地形比作金鞍宝马，那么内蒙古就位于银鬃飘逸的颈部和负以金鞍的背部。银色的兴安岭与青色的大青山所拥抱的广袤而丰美的大地，就是内蒙古境内各民族人民居住的地方。

在内蒙古自治区辽阔富饶的土地上，居住着蒙古、汉、满、回、达斡尔、朝鲜、鄂温克、鄂伦春等十多个民族。其中较集中居于自治区的有蒙古族、达斡尔族、鄂温克族和鄂伦春族。

内蒙古自治区幅员广阔、资源丰富。从大兴安岭至达居延海，绵亘 3 千余公里，面积达 118 万多平方公里。产生于北魏时期的《敕勒歌》唱道：

天苍苍，
野茫茫，
风吹草低见牛羊。

这可以说是对塞外草原自然风貌最生动、最形象的描绘。内蒙古是个天然牧场，是祖国的一块宝地，占全国总草场面积的 1/4 以上，居全国五大牧场的第二位。是发展牧业的最好基地，适于马、牛、羊、驼等各种牲畜的饲养。银色的兴安岭林区又是野生动物的天然宝库。据有关方面调查，那里有鸟类 360 多种，兽类有 110 多种，其中有些还是闻名世界的珍奇动物。所以，内蒙古除有独具特色的牧业外，狩猎业也很发达。这样，“以乳肉为主”就形成了独特的内蒙古草原的饮食习俗，出现了一些特殊的食品，如“蒙古八珍”和“成吉思汗火锅”。

所谓“八珍”，即醍醐、麇沅、野驼蹄、鹿唇、驼乳、麋、天鹅炙、元玉浆。“醍醐”是从牛奶中提炼出来的精华，炼制奶酪时，上层凝结的是酥，酥上如油的是醍醐。旧时，这是贵族供佛佳品，用它点灯表示虔诚。“麇”是獐的幼羔。獐也是鹿科的一种，獐肉一向被视为猎区的高级肉食，其幼羔当然更为名贵。野驼蹄，食用的多是普通蒙古骆驼，其蹄与熊掌齐名。鹿唇，通常食用的是堪达狍唇，因狍也称驼鹿，是鹿的一种。驼乳不仅是饮用珍品，也是药用珍品。麋即麋鹿，天鹅炙即烤天鹅，元玉浆即马奶酒。蒙古八珍其中有些现已不多见，通常非盛大宴会或巧遇猎获，一般是不食用的。

成吉思汗火锅，现在牧猎区久不食用，但它确实是历史久远而且今日仍风靡世界的传统蒙古食品。

在日本札幌，有一个很大的饭庄，设有几百张桌子，生意非常兴隆。饭庄门上的巨额牌匾上却写着“成吉思汗铁饭烧”。在香港，一家设在繁华区的饭店，在高高竖起的霓虹灯标牌上，一行令人瞩目的大字是“成吉思汗”，下面一行小字是“蒙古烤烧海鲜火锅”。饭店圆桌上，一个像古代士兵头盔似的锅反扣在一个古色古香、雕龙镂凤的炭火盆上，烟囱就在“盔缨”处。将薄薄的肉片贴在盔锅上炙烤。当肉烤得焦黄、酥嫩，溢散出香味时，用筷子夹起肉片，放到盛着香油、糖、醋、芝麻、盐、胡椒等十多种调料的小碗中蘸一下，便可美美地享用了，别具一番风味，堪称烹调之佳品，佐酒之美味。

这种炙肉片的得名，还有一段有趣的故事。相传成吉思汗在一次围猎宿

营时，看见士兵在篝火中熏烧的肉乌黑焦糊，很不好吃，他灵机一动，取了一个士兵的铁盔放在篝火上，拔出腰刀，把猎来的黄羊肉切成片片，放在盔上烤制，外焦里嫩。士兵们都效仿起来，于是“铁板烧”从此诞生了。西征时传到欧洲，后来又传到东南亚和日本，以致风靡世界。可惜国内很久就失传了。直到近些年，这种传统食法才又重返故里。全国著名的沈阳“鹿鸣春”饭店经理刘敬贤，从日本引回了中国传统烹调技术——“成吉思汗铁板烧”，成了沈阳的一道名菜。

随着历史的发展，内蒙古东部地区的科尔沁草原（它是东北松辽平原的一部分，也你辽嫩草原），自清朝中叶以后，随着“移民实边”政策的实施，种植业逐渐发展起来。西部地区的土默川、河套地区的农业则更为发达。由于粮食的出现，内蒙古饮食结构有了很大改变，特别是农业区和半农半牧区。

从内蒙古生产、生活状况看，这一地区的饮食习俗一般可分为：

林区：“金鞍宝马”的银鬃部位是内蒙古东北的兴安岭林区。这就是《蒙古秘史》上被称为“林中百姓”所居住的地方。今天居于这里的多是鄂伦春、鄂温克族猎民。

他们的饮食特点：一是以鹿、狍、狗、雉熊、黄羊等猎获物的肉为主；二是食法上带有某些原始色彩。

鄂温克人以猎获的野兽肉为主食，狍肉一年不断，其它如熊肉、野猪肉也经常可以吃到。他们的饮料是驯鹿的奶。

鄂伦春人喜欢肉食，食肉方法也很多，但最有特点的是烤肉。通常是将木棍削尖，把肉插上，烤到焦黄散发出肉香时即可食用。他们特别喜欢吃生狗肝和不十分熟的肉。

到了夏季，猎获物食用不完时，便把肉晒成肉干。晒肉的办法是把肉条晒到半干，切成小块；或先把肉切成小块，煮熟晒干，再用木头作架子，用蒿秆做帘子，将肉干放上，底下烧木柴，用烟熏肉。这样加工后，肉不腐烂。

这些吃法虽然原始一些，然而具有特殊风味。这里的“篝火宴”、“飞龙宴”，都是猎区招待客人的特殊食法。篝火宴用肉因是刚刚猎获宰杀的，非常新鲜。参加篝火宴的人们在野地里席地而坐，一边烧烤饮酒，一边领略大自然的美好风光，别有一番风味。

飞龙是北方林区难得的名贵珍禽。得到它，猎人常常舍不得独自享用，要招待最好的宾朋。到了今天，食法多了，还形成了以飞龙为主的宴席，用它调汤，制成佳肴，成为林区名贵的“飞龙宴”。

林区有丰富的野生植物，居民们也常常食用猴头蘑、蘑菇、木耳、金针等美味。

牧区：处于“马鞍”部位的是蒙古草原牧区。因为蒙古族主要从事畜牧业生产，饮食中肉类和乳类占主要部分。史书记载，北方游牧民族“四季出行，惟逐水草，所食惟肉酪”。13世纪成吉思汗西征时，行军也不带粮食，以乳肉充饥。牧区主要饲养马、牛、羊、驼。建国十周年时，内蒙古锡林格勒盟曾公布了一个统计数字：“10万比750万”，说的是锡盟有10万人口，而大牲畜达750万头。

由于内蒙古特殊的历史、地理条件，草原牧区的饮食特点为：（1）以乳、肉为主。（2）适于游牧生活，即使是远行“走敖特”（即游牧），遇到暴风雪不能用火时，也有炒米和肉干、奶干可食。（3）经过长期演化，牧区也形成了一套独特的饮食习俗，其食品就是在当代社会高规格的盛大庆宴上，也

不失为美味佳肴。

农区：内蒙古农区是从牧区演变成的，是以牧区为邻的农区，有的本来就是半农半牧区。它既吸收了其他农区的饮食风俗，又保留了塞北牧区的饮食习惯。其特点：（1）因它是以农业为主，故主食亦为粮食。其面食主要为苞米（玉米）面，也有一定数量的黄米（黍米）面和白面。米以小米为主，又有少量大米。（2）菜肴与北方农村大体相同，平日多炖菜，节日也要煎煎炒炒。（3）由于它邻近牧区或是从牧区发展来的，故保留了一定的牧区饮食习惯。有条件的农户也养乳牛，喝牛奶。节日也杀羊吃手把肉。但多数农户只是在过节日或来了客人时，才炖些肋骨肉，吃手把肉。有的农户虽无奶，但有时也要用擀麻籽豆腐代替牛奶做蒙古食品——牛犊汤吃。

第二章 蒙古族食风

第一节 牧区食风

一、日常食俗

乳食是牧区居民一天中不可缺少的饮食。傍晚，牧群归来了，家庭主妇和姑娘们立刻忙碌起来，纷纷提着奶筒去挤奶。家中奶牛下多的，要先把奶牛拴好，然后牵来没有跟群放牧的牛犊，让它去吃奶；把奶引下来了，就把牛犊拽到一边，女主人上前挤奶。

奶食 蒙古族称为“查干伊德”，意为“白食”。奶子一般吃法是煮开了，加上糖喝鲜奶。有的用煮开的奶子炮炒米吃，也有的直接用鲜奶拌饭吃。

奶茶 是用砖茶和奶煮成的一种饮料。男人、老人喜欢喝它。蒙古族喝奶茶的历史很久远。至少在宋辽时期，茶就传到了北方。宋朝用茶换取北方游牧民族的家畜及畜产品，在边关实行茶马互市。还专门建立了提举茶马司管理这一事宜。

制做奶茶，要先把砖茶砸碎，放在锅里煮，烧沸后加入鲜奶，再烧开，除过残茶，装入壶中饮围。喜欢饮咸的，可加适量盐；喜欢饮甜的，也可加些糖。既可单独饮用，也可在喝奶茶时吃些炒米、奶皮子、手把肉等食品。

炒米 是一种较普遍食用的食品。蒙族称“敖特巴达”，意思是适于游牧的粮食。制法是把稷子洗净，放到锅中蒸煮，但不能煮到开花，然后放到锅中炒，炒熟后上碾子轧，去皮净糠后即可食用。食时，把炒米盛于碗内，加上白糖、奶油，用热奶泡后则可。

奶油 鲜奶食用有余，就要加工做成奶佃和奶干。奶油有黄油和白油之分。黄油是夏秋两季，将浮在奶子上的“乌日沫”（漂浮在奶子上的脂肪、蛋白）取出来，经过滤后，在锅里炼制而成。白油就是炼黄油剩下的渣子。黄油一般不单独食用，要与其它食品配佐食用。

奶干 亦称奶豆腐。制法是将取出“乌日沫”剩下的酸奶子用布袋过滤、压榨后，通过模具制成各种形状的奶饼，晾干即成。可以常年食用。

奶糕 这是近些年出现的一种食品。做法是把鲜奶（不能用提出过奶油、奶皮子的奶）用慢火煨熬，待熬到粘米糕状时取出、加白糖食用。

牧民的饮食也随季节的不同而变化。牧民饮马奶酒多在夏季，最好的季节是七八月份。饮用马奶酒的历史也较久远。最初多力远行狩猎时，力防饥渴，在皮囊中盛些马奶，带在身边。由于整天飞马颠簸，结果使奶分离——奶渣下沉，醇净的乳清浮在上边，成了有催眠作用的奶酒。由此逐渐使人学会了酿制马奶酒。《马可·波罗游记》载：鞑靼人饮马奶，其色类白葡萄酒，

而其味佳，其名曰“忽过思”。《鲁不鲁克东行记》描述了马奶酒的制做方法：把马奶倒入一只大支囊里，然后用一根特制的木棒搅拌。这种棒的下端像人头那样粗大，是挖空了的。当很快地搅拌时，马乳开始发出气泡，像新酿的葡萄酒一样，并且变酸和发酵。继续搅拌，直至能提取奶油。这时尝一下马奶的味道，当它有辣味时就可以喝了。马奶酒蒙语叫“奇格”。今天，马奶酒不但是蒙族同胞的常用饮料，也是节日及喜庆典礼待客的必备佳品，善饮者开怀畅饮可喝上几斤。

奶制品中，夏季里人们喜食的还有酸奶子（即奶酪）。把鲜奶盛于容器中，待发酵后，开始出现分离现象，浮在上面的叫“乌日沫”，是提炼奶油的脂肪；沉在下边的，像豆腐脑般的凝状物，就是奶酪。奶酪可清饮，也可拌饭或拌炒米食用。既清凉可口，又消暑解热。

夏秋间，把奶子放在锅里用微火煨，奶子滚沸了，一面用勺子扬，一面用生奶点，直到奶子上凝结成一层奶皮后，经冷却取下就是奶皮子。在秋冬季节把这种奶皮子取来用火烤得里边热透、表皮冒油时，蘸糖食用，可称草原上的美味。

肉制品中，最有名的是手把肉。手把肉当然四季都可食用。但羊在春天脱毛，到入伏时新毛长到疏密适度的时候，也是肉最肥美的时候，所以伏天是最好的杀羊季节。吃幸肉，手把肉是普遍的食法。制法是把羊去头、蹄及内脏后，解成若干小块，放在白水锅里煮，开后就出锅。食用时，可适当加些作料。二、岁时食俗蒙古族自13世纪以来，由于广泛与各民族交往，受到兄弟民族（特别是汉族）文化影响，在节日活动上，既育自己独特的地方，也有与汉族相似之处。其主要节日有：

火日 蒙古族与其他许多民族一样，对火非常崇拜，认为火是圣洁的，是驱邪除祟的，蒙古族历来有祭火、拜火风俗，甚至结婚也要拜火成亲。

受汉族文化影响，专门祭火日也定为腊月二十三。祭火时是在晚上，全家到庭院中或火塘前、灶前，摆上祭品，点燃一捆柴草，将黄油、白酒、牛羊肉投入火堆中，表示祭祀。过去有烧食肉的习惯，现代已没有了，只是吃饺子或吃馅饼。

祭祖 多在新年。蒙古族新年，在古代多为九月，那时八月二十八日举行丰收之祭，祭后第一个月即为新年。这时，草质最好，牛奶最好，乳汁最浓，奶酪最香，取九月为奶酪月（布里亚特人叫七月为草月，八月为牛奶月）。史书上多记新年之月为“查于撒拉”（白月）。

新年要祭祖，要设小祭坛，把煮好的大块牛羊肉摆上，还要有奶制品和果子，此为福物，祭后要分食。

古代，祭祖物亦称“胙物”。多杀牲畜，折断其各个关节后，切下好肉块上供，祭后要分食，而且要均分。《蒙古秘史》卷二载：“其春……行祭祖之礼，时诃额仑夫人（成吉思汗之母——笔者注）行迟而后至……问曰：余胙中，供酒中，何以俾后之也耶？乃至俾视之而食，不唤而徙也耶？”责怪主持人分余胙时歧视其寡母幼子。

现代，新年食品也多与汉族同，不同处是，要烩煮羊肉（或牛肉、猪肉），吃手把肉。条件好的、有客人的还要吃“乌查”（后鞑）、吃全羊。另外，要制奶制品（奶干、奶果子等）。

端午 吃粽子、鸡蛋等食品。因端午为蒙古族猎节，这一天是一年中最后一场围猎，以后野兽进入繁殖旺季，农业也忙起来了，庄稼也长起来了，

围猎要停到秋后庄稼上场。端午这天要做各种以野味为主的食品，制法视猎物而异。野兔、野雉，多为炖食，也有炒菜薰烹制法。这天拣野鸭蛋、雁蛋、鹤鹑蛋的也颇多，吃法多为煮食。

中秋节不是主要节日，因汉族中流传着关于中秋节的历史传说，北方少数民族对此节日多无兴趣，也无反感。

三、信仰食俗

过去，蒙古族每到阴历五六月间就要举行盛大的“祭敖包”仪式（有的在春秋吉日举行）。

敖包也称“鄂博”，是“堆子”的意思。这种用土块、石块堆起的堆子，是祭路神、山神、水神的，后来成了家乡保护神。解放前，旗（县）有旗敖包，村有村敖包，有些大的家族、牧主也有自己的敖包（或祭祀时临时堆成的）。

蒙古族居住分散，要举行一次旗、乡敖包会，人们都要从几十里、几百里的地方赶着勒勒车，甚至带着蒙古包来赶敖包会。

祭祀，最早由萨满教的“博”（人和神的中介）主持，后来改由喇嘛主持。敖包会除祭祀活动外，还要进行赛马、摔跤、射箭、投布鲁等民族体育项目的比赛活动，优胜者就成了全旗（或全乡、全村）的骑手、巴特尔（英雄、勇士）。

人烟稀少的草原，难得一次聚会，远近的商人也借机会来赶会，出售生活必需品和收购畜产品。因而敖包会又成了盛大的交易会。

敖包会最早由萨满教主持时是血祭，后来喇嘛教改成果品祭。但敖包会时宰杀牛羊煮肉粥的习俗却一直延续下来。直至今日，甚至居住在城里的蒙古族人常常煮肉粥吃。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

蒙古族是好客的民族。有客人来，一定要盛情招待，自然要杀羊饮酒了。待客的食品，首推“乌查”。吃“乌查”就是吃羊的“后鞑”。做法是将羊背脊上从第七肋骨至尾部割为一段，带尾下锅。水沸后取出，盛于大盘中食用。吃时，用蒙古刀割、刮、卡、挖、别着吃。

草原上待客食品更为讲究的是吃全羊。“吃全羊”可称蒙古族待客的上等食品。只有最尊敬的客人才能食全羊。“吃全羊”有两种做法。一是煮食，即把全羊解为几段，煮熟，在长方形或椭圆形大木盘中，按全羊形摆好，然后插上两把以上蒙古刀，端到宴席上，再撤掉头和四肢。主人站起来用完蒙古刀在全羊上象征性地割两刀，也有的划个“十”字，做个请的表示，然后主客便可食用。二为烤全羊。做法是把羊宰杀后弄干净，将整羊入炉微火熏烤。要出炉入炉反复多次，待整个羊呈金黄色熟透后，放在大漆盘中，围以彩绸，由两人抬入宴厅向宾客献礼，然后再抬回厨房，刀解后再端上宴席，蘸着椒盐食用。

全羊席又和烤全羊不同，又名“全羊大席”。从1264年元朝建立起，就在宫廷中出现了。清康熙年间，圣祖玄烨曾为外藩王公举行过“全羊席”。清代袁枚的《随园食单》中，也有“全羊法七十二种”的记载。全羊席是以一体之物，烹制70余种（甚至上百种）形色不同、口味各异的菜肴。所制菜肴的名称也很讲究，而且每菜都不露“菜”字。如以羊眼睛做的菜，名为“玉珠顶”；以羊脑做的菜，名为“烩白云”；以羊肚做的菜，名为“素菊花”；

以蹄筋、骨髓合烧的菜，名为“蜜汁髓筋”。其他还有“樱桃红腐”、“清炖百合”、“酥烧枇把”、“五香兰时”、“吉祥如意”、“满堂五福”等等。菜名高雅，烹艺精湛，菜品丰盛，配料讲究。煎、炒、烹、炸、爆、煮、蒸、烩各种烹调方法皆有，色、形、味俱全。全羊席上菜时也有一定顺序。诸菜要以羊菜为首菜，上桌菜品按四四编组。宴席要配以各色点心和主食，极其丰盛。总之，全羊席吸取了各大菜系的某些特点而形成了自己的独特风味。

2. 婚姻食俗

蒙古族婚筵充满戏剧色彩。婚庆筵席有两种，一是许婚筵，一是迎亲筵。

许婚筵，在女方家进行，称作女方的“不兀勒札儿筵”。“不兀勒札儿”是蒙古语，系指动物的颈喉（这里专指羊的颈喉）。许婚筵上用这个东西，寓意为“好马一鞭，好汉一言”，今生今世，不得后悔。后来，有的地方不设许婚筵时，就在结婚筵上举行这个仪式。新娘的嫂子和弟弟们，为了看新姑爷的热闹，故意把“不兀勒札儿”煮得硬一点，甚至在椎骨里插入小木棍，使新姑爷掰不断骨节。这时男方的“跟姑爷”（伴郎）、随行亲友就要偷偷帮助新姑爷，女方发现就要罚酒，吵吵嚷嚷，场面十分热闹、有趣。

迎亲筵，也是在女方家举行的筵席。蒙古族娶亲多在结婚吉日的前一天去女方家，去的人除新郎外，还有主婚人、亲友、祝词家（歌手）和“跟姑爷”等等。

迎亲筵在晚间举行，蒙古语叫“沙恩吐宴”。是新娘出嫁的筵、告别父母的筵。新娘、新郎、嫂子和姑娘们坐在一桌。宴席上吃的手把肉，要吃带有“沙恩”的部分。

“沙恩”，俗称“嘎拉哈”。筵席一开始，这块象征吉祥的、新郎必须带回去长期保存的“沙恩”，在女方同伴的偏袒下，就为新娘的嫂子、妹妹们夺得了。男方为要回这块沙恩，就要唱歌：

玲珑的小沙恩，
连着骨头连着筋，
只要沙恩在，
大腿小腿不能分。

珍贵的小沙恩，
连着血肉连着心，
沙恩若比人哟，
连着男女两家亲。

沙恩吐宴，是喜庆的宴，是赛歌的宴。围绕争夺沙恩，歌子唱了一支又一支，但沙恩还是要不回来。一直唱完了《姑娘的歌》、《额莫的歌》、《报时歌》，因为启程的时间到了，女方的姐妹们才无可奈何地把“沙恩”交给新郎，筵席才告结束。

第二节 农区半农区食风

蒙古族的农区因与汉族杂居，有些地方汉族居民占80%—90%（甚至大

大超过这个比例)，所以农区生活与汉族大体相似。

一、日常食俗

农区日常饮食以苞米面、小米为主（靠近辽宁的地区则多吃高粱米），杂以苞米（玉米）糝子（吃粥或水饭，讲究些的加些芸豆）、高粱米、大米、白面、荞面、黄米及黄米面。冬季多吃荞面条、荞面饺子。也做荞面片、“猫耳朵”（将手指大小的荞面团用手捻成猫耳朵状的面片），多干冬季晚间用热汤煮食。

由于北方土地较多，故多种黍子。黄木饭多在腊月初八吃，也是春节期间的主要食品。平日主要是做刨茬子、铲地等活累时食用黄米面豆包。也有蒸切糕（粘糕）的，下边先撒小豆或芸豆，既使粘糕好吃，又可使蒸制时透气以免夹生。上面可加大枣，吃时可佐些熟油和糖。东北地方的半农半牧区不喜喝粥，有时吃一些，也是在晚上喝些很稠的苞米糝子粥。

在菜看上，冬季多吃萝卜条汤、土豆炖萝卜、黄豆芽汤、白菜炖土豆、炒渍菜（酸菜）、炖酸菜。春季较苦，只能吃野菜（苦麻菜、猪毛菜、苋菜、车轱辘菜、小根蒜菜等）蘸大酱。夏秋季菜蔬较多，有黄瓜、韭菜、芹菜、菠菜、豆角、茄子、土豆、大头菜等。近些年，生活提高了，有的用温室、塑料大棚种菜，有的从外地买蔬菜食用。

农区居民也吃些牧区食品，如手把肉、奶制品等。另外也有些独特食品，下面简介几种。

“牛犊汤”蒙古族称为“陶格勒”汤。做法是把荞麦面或白面调成面团，揪成小面球，用拇指逐个捻成猫耳朵形的面片（直接切成片也可），用牛奶煮熟，加些黄油、奶皮子、白糖等。吃面喝汤均香甜可口。

蒙古馅饼 这是农区居民特别喜食的食品。做时先把白面和成软得几乎不能团起的面团，揪成块，摊在手中，加馅捏成包子形，放锅里用铁勺轻轻压扁，直到见馅而不露为止。熟后刷浮油，其饼皮薄如纸，不焦，而香脆。

“面肠”这是杀猪、杀羊时制做的食品。不同于满族制的血肠。做时要在血中加入荞面、猪板油丁及各种调味品，灌入洗净的肠中煮制成，是宴请亲朋邻里不可少的食品。

（半农半牧区的岁时食俗基本与汉族同。）

二、信仰食俗

除敖包会食肉粥外，天旱求雨时有时也煮肉粥吃。供品除供奉与汉族相同的供果外，在祭祀“保牧乐”、“吉雅其”（传说中主管畜牧的神）时供献煮的大块羊肉、奶果子。有的农区还在秋季丰收时节祭“朱勒加什”（也是主管畜牧之神，与“保牧乐”相似），供法是把全屯巧手姑娘请来，甲约一米见方的白布，右角上绣1老翁，下绣9个小孩，缉缝12个小扎（兜），内装马鬃、奶品，下角坠有一由颈喉到肋骨的供品。

三、礼仪食俗

农区多保留牧区的好客习俗，来客人要先沏茶，无茶或不沏新茶（用先前他人喝的残茶）皆为不恭。汉族地区以“满杯酒半杯茶”为敬；而蒙族农区以满杯酒满杯茶为敬。

蒙族人过生日要吃鸡蛋，谓之“滚运”（改变一下运气）。新婚时，新娘子要吃枣、栗子、子孙饺子等，取其“早立子、多子女”之意。

鄂温克族是我国人口较少的民族之一。据 1990 年统计，全国有 26300 余人。主要分布在内蒙古大兴安岭西北麓的鄂温克族自治旗、莫力达瓦达斡尔族自治旗、阿荣旗、扎兰屯市、鄂伦春自治旗、阿巴尔虎旗、额尔古纳左旗和黑龙江省讷河县等地。一个县级民族自治地方和八个鄂温克民族乡，有小集中大分散的聚居特点。旧时鄂温克人受生产活动、生活环境的影响，各地鄂温克族的饮食习俗也有所差异，各有特点。

第一节 牧区食风

居住在牧区的鄂温克族人主要从事畜牧业。从前，饮食以牛羊肉为主，米面为辅（主要是大米、小米和面粉）。

鄂家平时一日两餐，牧忙时三餐。奶茶是牧民的膳食，用砖茶、稷子米，炒米做成。还爱吃奶油、奶皮子、奶干、奶豆腐等奶制品。

鄂家对奶食品很珍惜，并当做一种美德来教育子女。禁止把鲜奶、奶油、奶酒等泼洒在地或扔掉，否则就被认为是把福气扔掉了。

因为鄂温克人生活的高寒地区，为了御寒解乏而嗜好饮酒，特别是成年男子爱饮白酒。自留畜多的家庭自制牛奶酒，这种酒略带酸味，常用来待客。

鄂温克族，无论是牧民还是猎民，家家都有养狗的习惯，放牧和狩猎都需要狗，并认为狗是“仁义”的动物，因此忌食狗肉。如果有吃狗肉者，就会受到舆论的谴责。

鄂家还禁食死兽肉和死牛肉、死羊肉和死马肉，认为这些肉对人体有害。

近几十年，鄂温克人主食逐渐转为以米面为主，面食品种也逐渐丰富起来。

拉布萨鄂家的日常便饭，制作简单。做时将鲜羊肉切成碎块，放锅里用水煮。煮开后下入切面，煮熟后即成。油亮光滑，很有嚼头。比力尼做法是将稀面糊摊在平底锅里，摊成均匀的圆片，用微火烤熟。吃时要像汉族的煎饼卷一样，把它当做皮，卷上野韭菜、野葱、婆婆丁及炒肉，形似五彩缤纷的万花筒。克力特尔就是面包，鄂家食用时要夹上自己酿制的山丁子（一种野果）酱、稠李子酱、刺梅果酱，或夹上兽肉。卡拉其是一种皮酥瓢软的甜点。制法是将发酵好的面团，加入油、鸡蛋、糖、果汁酱、稠李子，揉制成各种花样（牛、羊、马、鸟、花卉等），入炉中烤熟。鄂温克人的节日，主要是过“阿涅节”（春节）、敖包会、米库勒节（又称伊木讷）等。从前，每逢节日，把牛、羊肉或兽肉、米面食品、糖果、酒等最好的食物，作为祭品。有的投入熊熊的烈火中，以祈求全家人得到“火神”的保佑。鄂温克人还有“祭熊”的食俗，认为熊是人的祖先，人从熊演变而来。平时还有很多禁忌，要把熊的骨头堆在一起，举行隆重的树上风葬仪式。吃熊肉时，大家围坐在“撮罗子”内，一齐“嘎、嘎……”地学乌鸦叫，意思是乌鸦在啄食，我们没有吃，认为熊是有灵性的。鄂温克人也十分重视礼节，接待亲友和远方来客，要先屈膝请安，请坐敬烟、敬茶。过去，主人要宰羊，用“全羊”（煮整羊肉）招待亲友或客人。进餐前，主人先用自己的刀割小块肉，敬“火神”，然后割块羊尾巴肉敬请客人用餐，边吃肉边饮酒。鄂温克人有句俗语：“外来的客人不会背着自己的锅走的。”认为来客是吉利的。老人常说：“有烟火的屋才有人进来，有枝的树木才有鸟落。”因此，他们总是热情而真诚

地招待来客。座位床铺也有男女老幼之别。吃顿时，等长辈动手之后，晚辈才可动筷用餐。客人吃饭时，由女主人一碗一碗地用双手送到客人手里。

鄂温克人的婚礼，从前，青年男女结婚当天和前后两天，必须设三次宴席。宴席间，必须由长者祝福致词，他（她）们唱道：

斟满金碗里的奶酒，
向尊贵的亲家们敬举，
嫁到联姻家的女儿哟，
吉祥的祝辞对你说。
斟满银碗里的奶酒，
向尊贵的客人们敬举，
嫁到远方的女儿哟，
吉祥的祝辞对你说。

产妇们在月子里要喝羊肉汤，认为羊肉汤对身体有利。婴儿满一周岁要过生日，这天要给婴儿剃头发，亲属们拿着礼物纷纷前往，表示祝贺，主人家要杀羊盛情宴请亲友。

第二节 猎区食风

猎区的鄂温克人旧时以狩猎为主，还饲养驯鹿。其社会组织是由有血缘关系的若干户组织起来的“乌力楞”（即家庭公社性质的组织）。共同劳动，共同分配，每个家庭，无论有无劳动力，都是平均分得猎获物的单位。近几十年，猎民的生活有了很大变化，米、面、糖、盐生活必需品源源不断地运进猎区，得到充足供应。

猎民一般一日三餐，午餐和晚餐是肉食为主（主食是狗、狍、鹿、野猪等野味），米面为辅。狍鼻、熊掌、飞龙肉等野味是招待客人的上品。一般吃熟食。主要烹调方法是煮、烧和熬汤。如有剩余，则做成肉干储存起来。肉干分生熟两种，熟肉干是将肉煮熟后晒成干；生肉干是把生肉切成细条拌上食盐晒干。鄂家人爱吃手把肉，最喜欢吃生狍肝、生野猪肝。认为生肝对人们的眼睛有益，能增强视力。鄂家人患眼疾的甚少，可能就因为食生肝的缘故吧。猎民们还爱吃火烤肉或半生半熟的肉食。煮肉时，时间不能过长，认为这样肉才鲜嫩味美。烤肉时，人们围坐在篝火旁，手里拿着削尖的细木棍，把切好的一片片兽肉穿在木棍的一端，放火上烤。待烤到表皮冒油，八成熟时就可以吃了。烟熏的狍肉干、鹿肉干味道鲜美，是属于山珍一类的食品。

鄂家日常食用的油也全来自兽身，如鹿油、狍油、狗油、野猪油、熊油等。特别是色泽乳白的熊油，把它抹在烤饼上食用，不但味道鲜美，而且营养价值极高。

狩猎回来的野味，一时吃不了的，就要存放起来。随时用的食品，放在“吉乌”（用36根松木支撑，覆盖上兽皮和桦树皮的尖顶帐篷，是鄂家的住房）里的库房中，而大量食品则要放在帐篷外的高树上，叫做“格拉巴”的“空中仓库”里。为了防止善于爬树偷窃食物的棕熊，仓库都建在15米高的树上，用独木梯子上下，用后搬开。仓库中一般贮有鹿茸、麝香、狍皮、貂皮、水獭皮、雕羽、雪羊等，但更多的是日常食用的狍肝、狍肉条、乌鸡蛋、鹿肉脯、驯鹿乳酪等食品。每次狩猎前，都要从这里取干粮，放入狍皮

袋内，背在身上用以充饥。打回猎物，加工好后再入“空中仓库”。这种仓库从不上锁，如果其他猎人中途断粮，可到任何一个仓库里去取，不一定经主人同意，只要事后遇见主人如数归还即可。

猎民们也吃鱼。吃时，把鱼收拾干净，放入锅里，加上河水、适量的盐和野葱，炖熟后即可，清香可口。

敖鲁古雅地区的鄂温克猎民，喜欢吃自做的“克列巴”（面包）。驯鹿奶、红茶是他们的饮料。有的地区，猎民们还喜欢喝清凉可口的桦树汁。至今他们还喜欢用桦树皮做的炊具，如桦树皮筒、簋子。

每年夏秋季节，人们还要到山上采集各种野果，如山葡萄、山里红、草莓以及“猴头”等山珍。回来后酿制野果酒、制蜜饯、晒制干品，以供常年之需。

猎民们也极热情好客。客人来了，握手行礼，然后把垫子放在那里让客人坐。一般的待客食品有奶茶、鹿、狍的胸口肉、脊椎骨肉、狍鼻、肥肠等。居住在大兴安岭里的猎民们招待贵客的菜肴往往是清蒸熊掌、鹿筋木耳、猴头炖乌鸡、串烧“飞龙”、油炸狍鼻、雪兔肉、煮狍腿、什锦野味等。这真是名副其实的山珍！

第三节 半农半牧半猎区食风

这一地区的鄂温克人，过去是以稷子米、荞麦面、燕麦面为主食，现在则以玉米、小米、面粉为主食了。蔬菜有长白菜、土豆、豆角、黄瓜、葱、大萝卜等。也吃一些野菜，如野韭菜、野葱、黄花菜、柳蒿菜、蘑菇、黑木耳、猴头等。还吃一些山丁子、稠李子、红豆、杜斯、榛子、山里红等野果。据说，尤其是柳蒿菜有防癌作用。

每年阴历十二月三十是晚，全家人要团聚吃“手把肉”辞旧迎新。

老人病故认为皇“上天成佛了”，忌讳说“死”。按鄂温克人礼节葬送了死者后，大家“吃一顿最后的浑其”。死者的子女一定尽力接待亲友，认为这样做晚辈会有福气的。

第 四 章 鄂伦春族食风（略）

鄂伦春族食风请参看黑龙江卷

第 五 章 达斡尔族食风

达斡尔族集居在内蒙古东北部地区，约8万人。过去以肉食为主。长期以来，由于生活环境的不断变化，达斡尔人的饮食也逐渐转变为以粮食为主了。从事农业的人口逐渐多起来。

一、日常食俗

达斡尔人的主食是稷子米、荞麦、燕麦。几乎家家都养奶牛，喜食各种奶制品、牛、羊、猪肉，并经常猎获飞禽走兽，如野鸡、野鸭、飞龙、野兔、野猪、狍子、堪达狍等。

善用煮、炖、烤、腊等烹调方法。野菜、野果也是他们的饮食原料之一。稷子米，分生熟两种。熟米的制法是将带皮稷子放锅内熬熟，取出后放

在鄂尔古（火炕）上烤干，磨成米，就成为颜色红黄的敖苏木（熟稷子米），可做成干饭、稀粥、炒米等食用。西哲英（生稷子米）烤干后可直接做成米饭。这种米饭色泽发白，软糯香甜，十分可口，达语称“拉力”。食用“拉力”时要盛入碗内，用筷子在饭上扒出一个乒乓球大小的坑，将黄油、白糖等佐料放入坑内，再用筷子夹“拉力”蘸着吃。“西哲英”还可磨成面粉，作成油饼，味美可口。

荞麦，达斡尔人称为“蒿勒”，食法多样。荞麦去皮后可熬粥，称荞麦粥，吃时要加上牛奶、狗肉块，老人最喜食。把荞麦炒熟磨成面，叫“哈鄂”，常拌上酸牛奶食用。

外出的人常带上“哈鄂”做为干粮，食用方便。若将荞麦蒸熟，去皮，做成饭，叫“阿拉莫巴达”，也是达斡尔人的日常食品。“达勒巴达”（荞面条）是种鲜美异常的美食，制作它时要用一种叫“达勒”的工具（用牛的肩胛骨凿出一个个筷子粗细的小孔。现在多改为木制的了）。做面条时要把和好的面团放在达勒上，挤压成条下锅，熟后捞出，凉水冲凉，用滚热的肉汤冲面条吃。肉汤多用飞龙、野鸡、沙鸡或小鸡煮制成，味鲜咸。达家常用来招待客人。把荞面和成团，揉成长30厘米左右的圆柱形，用快刀削成薄而细长的扁条，煮熟后捞出，配佐料吃，称“削面”。削面清爽柔韧；味道鲜美。还有一种“杯子饼”，达家称做“徐英乌吐木”，制做时要把荞面团捏成小碟子大小（似茶碗状的饼），放到菜汤里煮熟，捞出后再佐菜肴食用。

燕麦，达家也常食燕麦。将燕麦熬熟烤干，磨成米，做成饭，叫“夸林波巴达”。若把米粒磨细，则称“哈因特尔”，可泡牛奶食用。哈因特尔还可随身携带，当零食吃。用燕麦煮制的粥，称燕麦米粥，也是达家日常饮食之一。

用小米、稷子米、芸豆放到一块煮，便可做成豆饭，香美可口。

达家的副食品也很丰富多彩，达家每逢杀猪宰羊都习惯邀请亲友邻居共同享受。下面介绍几种：

手把肉 达家称“阿米厄”，是他们最爱吃的一种肉食。不仅平时吃，也是年节待客的必备食品。做法很简便，把牛羊或猪、狗等动物的带骨肉切成大块，放到沸水锅内加上佐料煮熟。食用时一只手拿肉块，一手拿小刀，随意割取，蘸上韭菜花末、白菜末、咸肉汤食用。往往要以酒助兴。

飞龙汤 这是达家餐桌上的美食。他们把猎获来的飞龙鸟择洗干净，入锅内煮，煮好的飞龙其肉白嫩细腻，似刚出锅的豆腐脑，鲜美无比。

奶食品（牛奶及奶制品）是达家日常生活中不可缺少的食品。除饮鲜牛奶外，还喜欢吃奶茶、奶泡饭、牛奶面片汤、酸牛奶等。

奶茶 当地称“苏蒂切”，是用糜子米加牛奶煮制而成。喝奶茶时要配上“希日厄勒”、“霍日乐格”、“巴特瓦特”等点心吃。

蔬菜，分家种菜和野生菜两种。

家种的有白菜、豆角、角瓜、芸豆等及家庭自制加工的酸菜。特别是达家用芸豆、白菜、酸苹、野韭菜、野芹菜等一同煮制的汤，色鲜味美，非常可口。

达家长年喜食一种风味小菜——“菜末”，色泽淡绿，味辛咸而清香。每年秋后，家家户户都要制做此菜，主要原料是白菜叶，将其洗净切碎，加上去籽的青椒、大蒜瓣、芹菜梗，放入食盐，用石碾子碾成碎末即成。这种小菜便于贮存，四季可食，不但味道鲜美，而且有去暑、解毒、开胃之功效。

达家常用它当佐酒小菜，蘸水饺吃，也有的把它做为烹炖肉食的调味品，别具风味。

野苳，有野芹菜、野葱、黄花及木耳、蘑菇等，还有一种老幼无不喜食的野菜——“昆米日”，即柳蒿。此菜叶细长，表皮光滑明亮，是一年生草本植物，因多生于河边柳丛里，故名柳蒿。据说此菜有去火解毒之功。“稷子米干饭、昆米日菜”是达家的代表性饭食。

无论是家种蔬菜，还是野菜，达家妇女都能用她们那灵巧的手制成干菜。

豆角丝 妇女们常用一种特制的小刀把一根根扁豆翻来倒去地削，再用手一抖，便成了一根一两米长的细纸条般的豆角丝，挂到绳子上晒干后编成辫子，长年食用。可单独炒食，也可同肉一起炖着吃。

角瓜丝 鲜角瓜剖成两半，去瓤后用刀片一圈圈连着削下去，便成了长长的瓜片条，晒干后贮存至冬季食用。

“昆米日”也可晒成干，多是初夏时节采摘，晒干后贮存起来，多在冬季食用。食用时把它洗净煮熟，挤去水，剁碎，放进半熟的饭豆锅里，加上肉片、荤油、盐、水，文火炖熟，味道清香，营养丰富。

野果，达家善于食用各种野果，如“乌力热”（山丁子）、稠李子、榛子等。

山丁子馅饼 把红色的山丁子洗净、晒干，碾成粉，加上白糖，用面粉做成馅饼，味道酸甜，外脆内软，小孩子最爱吃。

“梅乐瓦特”与“乌力热瓦特”，用稠李子（颜色黑亮）做原料制成的点心叫梅乐瓦特。做法是把稠李子晒干，磨成粉面，拌上白糖，浇上热猪油，凝结后切成块食用。若改成用山丁子粉做原料制成的点心，则叫“乌力热瓦特”。

二、岁时食俗

达家最重视的节日就是春节，称为“阿聂”。每年腊月，达家就早早做起节日食品来，如“熬如乌图木”（小米面蒸糕）、“巴勒乌图木”（白面苏籽馅饼）等。阴历腊月初八，家家开始杀猪，同时还要用猪血做“血肠”，无论哪家做血肠，都要盛一碗分送给亲朋邻居，表示新鲜食品大家都来尝尝，同时还有点炫耀自己的血肠做得技术高超之意。血肠的做法是：猪血内放适量凉水，加上葱、姜、蒜末、盐、花椒粉、胡椒粉，再把猪肠油、肺叶、肝、脾、瘦肉剁碎后一起放入猪血中搅匀，灌入洗净的猪肠子里（不能灌满，以防破裂），用绢系上两头，用清水煮熟即成。

除夕夜多吃手把肉（过去多是狍子肉煮制的，现在为猪肉），配上韭菜花、蒜、盐、辣椒、葱花、酱油等作料。现在，有的人家还放上麻酱、香油等。吃时要举行一个仪式，由家中最年长的男人用刀切一条“瓦琪”（尻背肉），举起斟满酒的杯子，用食指沾上酒，向空中右上方弹三下，口念祝词，吃下“瓦琪”，喝干杯中的酒。仪式完毕后，全家人再一齐动手吃喝。吃完手把肉后要祭祖、祭神佛。玩到深夜回家喝奶茶，吃点心。点心一般是“希日厄勒”、“霍日乐格”和“巴特瓦特”。“希日厄勒”是一种发面油饼，类似回族的“油旋”。是以白面、碱、矾为原料做成的饼，经油炸制而成。上面带有达斡尔族特有的花纹，象征吉祥。“霍日乐格”是用小米面、猪油、白糖为原料制成的。把小米面炒熟，拌上白糖，浇上刚烧沸的猪油，拌匀，摊平，待凝固后切块食用。其大小如饼干，象征着和睦、团结。“巴特瓦特”是用苏子、猪油、白糖制成，做法同“霍日乐格”差不多，象征富裕。

三、礼仪食俗

达家很好客。客人一到，盛情的主人则要端出“菜末”，配上四个小碟来款待客人。吃饭时要让老年人、客人先吃，以示尊敬。如有贵客，大多吃手把肉，并将血肠放在手把肉上，客人先开刀切一块吃，再喝三盅酒这是对客人最尊敬的礼节。如果家人同客人一块吃，最先开刀切肉的则是家族中最年老的人，然后全家才能食用。手把肉一般分三种，第一等肉称“瓦琪”，是给贵客吃的；第二等肉称“达勒”（是肩胛部位的肉）；第三等肉称“搜济”（胯部的肉）。二等肉和三等肉配上其它部位的肉（如肋条、肘子等）是用来招待一般客人的。

达家男女订婚后，男方第二次认亲时要给女方送去一种油饼，是把生稷子米烤干后，磨成粉做成的。

结婚时，也要杀猪，吃手把肉、血肠。另外还要吃“梅乐瓦特”和“乌力势瓦特”。

天津卷

第一章基本情况概述

天津位于渤海西岸，北京的东南方，是我国三个直辖市之一。天津居水陆交通要冲，是北京的门户，也是华北地区经济、贸易的中心，工商业发达，人口 878 万。

天津人的饮食习俗的形成同它所处的环境有密切的关系。天津，按传统的说法，为“九河下梢”，其实是五河汇流处。这五条河是子牙河、大清河、永定河、南运河和北运河，齐汇海河入海。解放后，又新开掘了潮白新河、永定新河、独流减河等，也流经天津市境内。历史上的天津，因为河多、湾多，加上湖、淀、塘等，水域宽阔，距海又近，故水产极为丰富，品种也多。河鱼、海鱼、虾、蟹、蚌类，应有尽有。天津人喜食海鲜、河鲜，就是由这得天独厚的优越条件养成的。周楚良《竹枝词》中提到：“争似春来新味好，晃虾食过又青虾。”清张焘也有诗曰：“二月河豚八月蟹，两般也合住津门。”天津人有两句俗语：“当当吃海货，不算不会过。”又说：“吃鱼吃虾，天津为家。”

道出了天津人对海鲜、河鲜的特殊爱好。

天津四郊，尤其是西南郊有大片稻地、苇地、洼地和浅塘，滋生着大量的青蛙、蟹、蝗虫，也是野鸭、大雁、天鹅、鹌鹑、铁雀（比麻雀大）等飞禽栖息之地。这些都是天津人过去引以自豪的副食资源。天津的炸蚂蚱（蝗）、炸铁雀儿，远近闻名。随着市区的扩展，海河的整修，这些资源已日益枯竭，但人们对这些野味，仍难以忘怀。

天津食风的形成也受着历史传承、居民变化、文化交流的深刻影响。天津最早的居民是渔民，后来有盐民。

金代贞佑元年（1213 年），始被命名为直沽寨，开始形成市镇。随着海运、漕运的发展，其地位日趋重要，明永乐二年（1404 年）正式改名为天津。至清代中叶，天津已成为漕运、盐务并重的商业繁荣的大都会。从饮食风俗上看，有浓郁的本地特色；同时因为商人的来往，晋、鲁、豫、及苏杭的饮食，都对天津人的饮食有一定的影响。鸦片战争后，天津被辟为通商口岸，帝国主义势力侵入天津。辛亥革命以后，天津又成了封建军阀和下台官僚的麋集地。故而西洋饮食，宫廷、官府菜肴，闽、粤、江浙菜在天津都有一定的市场。

擅长河、海两鲜及野禽的烹制是天津烹饪技艺的固有特色。技法上尤讲究扒、软熘、清炒和清蒸。旧时，天津著名的餐馆有所谓八大成（义和成、福聚成、义升成、聚升成、聚源成、铭利成、聚和成、聚庆成），专营高档宴席，代表菜有挣蹦鲤鱼、熘黄鱼扇、炒青虾仁、煎烹大虾、酸沙紫蟹、金钱雀脯、麻栗野鸭等。“八大成”等是专为达官贵人、富商豪门服务的，与平民无干。比较普通的是二荤馆子，包办一般酒席，接待散座。菜肴有相当的水平，像软硬飞禽（炸铁雀软脯和头、腿、腔处的硬肉）、玛瑙野鸭（将野鸭斩块油炸后，加辅料勾芡而成，因鸭肉色似玛瑙而得名）、官烧比目（净比目鱼切条滚蛋粉、过温油、勾芡而成）、参唇肠（取三者同烧）等都极富天津地方特色。“四扒”（扒肉条、扒牛肉、扒鸡腿、扒面筋，若是“八卦”，再加扒海参、扒四丝、扒鸭条、扒鱼扇）也是二荤馆中的拿手菜。天津还有

一种酒席处，专营上门操办婚丧酒席，一两桌的小规模宴席，还可派人送菜上门。其菜肴制作水平与二荤馆相当，通常整桌以五碗四盘为主。普通的面食馆是市民进出的饮食店，主营水饺、锅贴、包子等馅食，以及简易炒菜。近几十年，上述饮食行业的格局已有根本的转变，市民在饮食消费上差距不大。

天津附近盛产水果，市场上常见的有鸭梨、白梨、波梨、面梨、柿子、枣、苹果、沙果、红果、西瓜、甜瓜、菜瓜、羊角脆、桑椹、葡萄等。外地运进的水果也很多。市民多喜食之，也以水果作为馈赠的礼品。

第 二 章 章汉族市民食风

一、日常食俗

天津一般市民阶层，都是一日三餐。早餐比较简单，称为“早点”。或自家制作，或到街头购买，或买一部分自家做一部分。早餐多食咸菜，很少另做菜看。午餐、晚餐则比较讲究，各种副食的制作，也多在这两餐。

早点 天津人早晨喜食稀饭（粥），一般多自家熬制。秋、冬、春三季，用小米或大米熬粥；夏天则多在大米中加绿豆。外购的早点有豆浆、馄饨、豆腐脑、面茶、素丸子汤、“锅巴菜”、馃子（油饼）、煎饼馃子、烧饼、包子、锅贴、乌豆（烂蚕豆），甜点有汤圆、茶汤、八宝粥、小豆粥、切糕、盆糕、粽子，还有各式麻花、各式小馅蒸食、麻酱烧饼、枣饼、炸糕、素卷圈……其中，锅巴菜、煎饼馃子是天津特有的。馃子、烧饼品种之多，也是值得称道的。

锅巴菜的制法是：将浸泡的绿豆、黄豆、小麦按比例磨成浆，摊成锅巴，再切成不规则小片或菱形片；另将菱粉加大茴煮成卤汁，把锅巴片入卤汁内稍烫一下即盛出，加麻酱汁、腐乳汁、香油或辣椒油即成。

煎饼馃子的制法是：在摊好的豆面煎饼上，涂上甜面酱，撒上葱花，卷上馃子（油条）后稍煎一下即成。讲究的，还多在煎饼上再摊个鸡蛋，不但食来别有风味，而且也更富营养。

天津的馃子种类极多，计有长坯（为枣核状圈圈）、锅篦（北京称薄脆，长方形薄片，极脆）、花梨瓣（由许多首尾相连的细条组成一团）、糖皮（表层加有红糖，有圆形和长方形两种）、锅头（较锅篦厚些，正方形或长方形）、两折（将锅篦对折）、四折（两折再折一次）、油条（亦叫棒槌馃子，系馃子类食品中的大路货）、排叉（在长片中间切几个长口，反转过来一套，多甜品）、套环（用长坯馃子反转套起）、馓子（粉条状细条，两头相连，多甜品）、馃子饼（油饼，大而厚，也系大路货）和鸡蛋荷包（也叫气鼓，即先炸一个油饼口袋，撕开一小口，打入一个鸡蛋，捏紧撕口再炸而成，黄白两色相间，故电称油老虎）。

天津的烧饼花样也极多，有芝麻、油酥、螺丝转、扁担烧饼、佛手烧饼、什锦烧饼、麻酱烧饼等，制法与北京等地大同小异。

天津的面茶质量也好，系用米面煮成糊，盛碗中再浇以芝麻酱、撒芝麻盐，味道咸香。

午、晚餐 日常食用的面食有馒头、花卷、油盐卷、包子、蒸饼（内夹糖、豆沙或红果酱）、枣卷、丝糕（可掺进玉米面）、玉米面窝头，死面饼、发面饼、烫面饼、肉饼、葱花饼、韭菜饼、糖饼、金裹银饼（即白面裹玉米

面)等,面条、饺子、馄饨等。

面条 天津人称“捞面”,即将煮熟的面条捞出后,再加调料和菜码食用。捞面又分炸酱面、打卤面、氽卤面、素卤面、麻酱面等多种。天津人喜用甜面酱配猪肉丁或炒鸡蛋炸酱。打卤面中较有特色的是在卤中加虾仁、蟹肉,这种卤称“三鲜卤”。氽卤的方法是将牛(羊)肉切碎后,用酱油、香油、葱、姜喂好,用大料瓣炆锅,放黄花、木耳,烧开后放进喂好的肉,并勾芡飞鸡蛋,特点是肉嫩味美。素卤系用面筋、馓子、香干、蘑菇、笋片等制成。菜码用料有:白菜、菠菜、豆芽、芹菜、黄瓜、莴笋、圆白菜、胡萝卜丝、豆角、粉皮等。

面条还可与玉米面忪忪(和好面后用手攥成两头尖的形状)共煮,叫“王八拉纤”。

饺子 可煮、蒸、烙。家庭常采用煮法,若将饺子和面条同煮,叫“龙拿猪”。蒸饺子多采用烫面或发面。用铛锅煎烙的又称“锅贴”;长形两头扎起的,又叫“火烧”;两头不扎起的,又叫“回头”。至于羊肉馅饼、羊肉干烙(前者是小圆饼,后者两头尖尖),则介于饺子与烙饼之间了。饺子馅有多种,荤馅多以猪肉为主。牛羊肉馅不放蔬菜的,称为“一肉丸”;也有以虾皮、粉皮为馅的;在不同季节,还有用韭菜、茴香、豆角、干菜、茄子、芹菜、倭瓜、西葫芦、冬瓜、南瓜、旱萝卜、白萝卜、胡萝卜、小白菜制馅的;也有以豆腐渣加羊油、碎豆芽为馅的。素馅中常要加锅巴、粉皮、青菜等。

包子 天津包子有名气,皮用发面、半发面,馅的制法大抵同饺子。

馄饨 或外购馄饨皮,或自己擀皮;馅多用猪肉加少许白菜或榨菜;汤多采用排骨熬汤,还加进些虾皮或海米,也加香菜、白菜、菠菜等青菜。

米的吃法一般是吃米饭或粥。多吃机米(即籼米),小站稻米量少,过节才能吃到。

天津除用稻米煮粥外,还用小米或玉米面熬粥,用玉米糝子熬成的粥,又称棒糝子粥。

天津还有一种传统的普通饭食叫“一锅熟”。旧时家庭多使用柴灶,主副食用锅一次做熟,故得名“一锅熟”。例如:在锅底熬鱼、蒸蛋、蒸肉羹,煮土豆、山药、芋头、胡萝卜等,在锅帮上贴玉米面饽饽,蒸馒头或饭。品种可多可少。熟后,往往可以摆满一大桌,各味纷呈,五色俱全,营养全面丰富。天津的贴饽饽熬小鱼尤其令人难忘。

常食的副食品,主要有肉、鱼、虾、蚌,各类蔬菜及豆腐面筋等。猪肉的一般吃法是红烧和白煮,牛羊肉大多是清炖,有时也加进土豆、山药或大白菜,牛羊肉还可以加进胡萝卜、葱头之类。肉类清炒多切成肉丝、肉片。

鱼类的吃法很多。小鱼常炸、烩,或做成酥鱼;鲢鱼、鲈鱼、黄花鱼、铜锣鱼等,一般是红烧或清蒸;有时也用虾干、锅巴鱼、金针鱼做面汤。

常吃的虾有对虾、港虾、晃虾、青虾、白米虾、琵琶虾等,吃法除烹炸外,还用于包饺子、做捞面打卤、烩豆腐、做虾圆等。

蚌类有麻蛤、青蛤、扇贝、蚬子等,一般的吃法是氽后蘸姜、蒜、醋吃,或与鸡蛋一起炒食。

螃蟹、海蟹、淡水蟹皆有。吃法或蒸或煮,蘸醋和姜末食用;也有剥蟹肉,做馅或配菜炒食的。

蔬菜中,大白菜是天津人过冬的当家菜(即主要蔬菜)。其他如小白菜、

土豆、苜蓝、莴笋、豆角、茄子、冬瓜、南瓜、倭瓜、黄瓜、葱头、圆白菜、芹菜、菠菜、雪里蕻（天津叫石榴红、春不足）、茴香、芫荽、菜花、胡萝卜、旱萝卜、白萝卜、青萝卜、芥菜、蔓青、荷兰豆、蛇豆、蚕豆、辣椒、芋头、洋姜、豆芽、香椿、蒜苗、姜、葱、蒜等，随季而食。

家庭也盛行腌菜，常腌的有疙瘩头、芥菜、萝卜、白菜等。也暴腌五花菜（胡萝卜、青萝卜、芹菜、白菜等切成丁，加盐和花椒腌制，几天后即可食用，吃时可加香油少许）。过去有一副对联，说的就是腌五花菜：“腌出青黄白绿，嚼出宫商徵羽。”上一句写颜色，下一句写声音。辣疙瘩菜是在腌好煮软的芥菜中加进旱萝卜丝，吃时加醋、油，一软一硬，十分可口。

粮食菜也是天津人生活中不可缺少的菜品。如豆腐、香干、面筋、豆腐泡、素丸子、素杂烩、粉皮、豆腐丝等，可直接食用，也可与其他菜相配，做饺子馅，或做面卤用。

从饮食的季节变化看，春夏多食鱼虾，入秋吃蟹和蚂蚱；入冬以后，天津人则喜吃什锦火锅。天津不少人家自备火锅，吃火锅常用的原料有烧肉、大肠、滑鱼片、虾仁、铁雀、面筋、炸山药、笋片、口蘑、海参、鸡块、鸡杂、粉丝、蔬菜叶子等。

小吃除了上文提到的早点外，天津市面上还有不少小吃，在市民们日常生活中占有重要位置。光绪二十四年（1898年）出版的《津门纪略》中，记载当时城内的著名食品有：西门内鸭子王胡同的卤煮野鸭、穆家饭铺的熬鱼、袜子胡同的肉火烧、鼓楼北于十的炸蚂蚱、小伙巷旁的熟牛肉、查家胡同的小蒸食、鼓楼东的小包子、侯家后狗不理包子、甘露寺前的烧卖（麦）、大胡同鸡楼的鸡油火烧、鼓楼下张二的咸花生、大半巷赵家的皮糖、金声园旁的大糖、北门西白家胡同的细糖、东全号（毛家夥巷）的小菜、盛兰斋（毛家夥巷）的月饼、祥德斋（户部街）的元宵等。如今情况已有很大变化，老字号除狗不理包子铺和祥德斋等少数尚存外，大多数已不复存在。但近百年来，天津的小吃发展迅速，食品也较那时更为丰富。下面略举一些例子：

杨村糕干 以杨村杜家所产最有名气。此糕用糯米粉加茯苓、桂花等制成，糕上有密切纹，是老人、幼儿和病人的佳食。

熟梨糕 售者推独轮车，上放一小煤炉，用汽锅之蒸气将糕加热（所用原料米粉、豆沙、红果酱、糖等皆为熟料），顾客多是儿童。

栗子糕 用栗子粉加菱粉蒸成，卖时再用木模压成形，上抹以山楂酱，亦是儿童食品。

豌豆糕 售者背圆木桶，持小镗锣沿街叫卖。多以木模压出花样，若捏成小孩样，放碟中浇以饴糖，叫“小孩洗澡”。

喇嘛糕 贩者挑担，一头有炉，炉上放一中间突起，四边凹下的小锅，舀面糊入锅摊烙，将熟时，上放小料，浇糖汁，铲起折为半圆形出售。

蜂糕 用糯米粉、大米粉蒸成，有本色加桂花和的三色、四色的切块出售。

卷圈 用大张豆腐皮卷素馅（粉皮、豆干、豆菜、腐乳、香菜），卷紧挂糊切段，用油炸熟食用。

糯米甜食 品种有江米（糯米）切糕、江米面切糕（夹枣及豆沙）、江米藕、麻团（用糯米包豆沙滚熟芝麻）、凉果（艾窝窝）等。

炸蚂蚱 秋季街头多有卖者，带卵的蚂蚱炸后拌以酱油、葱花等食用，脆香可口。

糖堆（糖葫芦）既有红果的，也有用海棠、荸荠、山药豆、熏枣、葡萄、苹果、桔子等制作的，有的还有夹馅。

此外，还有驴打滚（豆面糕）、豆豉糕、炸三角、炸臭豆腐、爆玉米花、崩豆脆萝卜、梨糕糖、棉花糖等。

二、岁时食俗

春节 按旧俗，节前数日，已蒸下馒头、花卷、枣卷及各种包有馅（糖、红果）的蒸食。另外要蒸一大盆饭，称过年饭。除夕的上午，一般家庭吃干饭（米饭），炖猪肉或牛羊肉，另外再加若干个炒菜。晚上大多吃猪肉韭菜馅水饺或三鲜水饺，也有的吃羊肉馅饺子。喝酒的则准备酒菜，天津人叫凉碟，一般是腊肠、松花蛋、肉皮腊豆、肉皮冻、拌海蜇皮、炸花生、醋熘白菜心、酥鱼等，都是节前准备好了的。旧俗正月初五以前，禁以生术、生面下锅，一律吃剩食。

农历（夏历）正月初一是太阳神的生日，天津人是日午饭吃素饺子，也是除夕包好的。素饺子馅用白菜、香干（豆腐干）、面筋、黑木耳、花菜（金针菜）、粉皮等，拌以香油、芝麻酱等制成。吃时蘸腐乳汁及醋。晚饭吃术饭、馒头，也吃春饼或烙糖饼，佐以各式菜肴。

初二 财神爷的寿辰，是日午饭必吃捞面。相传，财神爷是回族人，故上供时必上羊肉。晚饭与初一同。初四日午饭吃盒子（一种带馅面食），以捏盒子水平的高低来衡量新媳妇的饮食技术。制作时，将面团擀成圆皮，以猪肉、黄韭（也用青韭）、蟹黄、虾仁等作馅。一圆皮上放馅，上盖一皮，四周捏住，烙熟即成。初五仍吃饺子，叫做捏小人，也叫捏破五。正月初八仍吃盒子，俗称“盒子加八，越吃越发”。初九日吃盒子，俗称“盒子加九，越过越有”。正月十一日再吃盒子，则称为“盒子拐弯”。周楚良《竹枝词》有：“洁净财产杯盏罗，朝餐攒馅是三合（盒）。愿郎今岁丰财货，合（盒）子拐弯得多。”但从除夕到正月十一，吃饺子和盒子，非煮即炸，能把人吃腻了，故这天也常改吃米饭、馒头及年菜。

元宵节 正月十四日晚，即用面团蒸制成“刺猬”、“老鼠”、“元宝”，也蒸豆沙包、枣卷及各式蒸食（含各种甜馅）。刺猬、老鼠的眼睛用绿豆或红豆嵌成，刺猬皮用剪刀剪成刺，形象逼真。这些蒸食和礼馍是用来供佛和祭祖的。十五日是上元节即元宵节的正日，天津人称之为正月节或灯节，也称过小年。午饭吃捞面条，晚上吃汤圆。天津汤圆品种有20多种，馅料除白糖、豆沙、红果外，还常加核桃仁、葡萄干、桂圆肉等。吃完汤圆，即撤掉供品。

正月十六日是接姑奶奶（即出嫁的女儿）的日子，大多数人吃饺子、捞面条。现在因女儿随时可还家，也就无此俗了。

二月二 此日接近“惊蛰”，家家迎春，吃春饼、拌黄豆芽、煎焖子、炒鸡蛋、炒盒菜，讲究的人家则吃笋丝炒肉丝、炸晃虾、馏鱼片等。晚饭多吃饺子，名曰龙耳朵，拌黄豆芽是黄豆芽煮熟加麻酱和醋、蒜泥拌食。焖子系用淀粉熬制而成，凝块后再切成不规则的小块，用油煎好，加麻酱、醋、蒜拌食。天津的炒盒菜，用绿豆芽、韭菜、干丝、猪肉丝炒成，天津人称之为蓝白线。

二月初五 传统的吃食是锅贴饺子，俗称捏小人。

端午节 是日吃粽子，多用糯米，包以枣子或豆沙。

一般家多用苇叶自家包制，味道清香。

夏至此 日多食捞面。

中秋节 天津此时正值蟹肥之际，鱼虾水果极多。

饮饌极丰盛。月饼多外购。

重阳节 有登高习俗，天津附近无山，只好登楼。吃食为粘糕或蜂糕、糖糕等，有的人家饮酒吃蟹。

立冬 依旧俗要吃倭瓜馅饺子。

冬至 是进九的第一天，家家吃馄饨，据说可防冬日冻耳朵。

腊八 有吃素饺子的，更多的是吃腊八粥。煮粥之料同北京相似，讲究的还要加莲子、百合、珍珠米、桂圆、各种蜜饯及白糖、桂花等。煮一次粥，可吃多天，还用来馈赠亲友邻居。除此之外，此日还用各种香味料煮黄豆，以豆送人，称为“结缘豆”，也源出佛教。

祭灶 祭灶王用糖瓜。糖瓜制法与北京同，系用麦芽糖加芝麻制成，有圆球状、元宝形等多种。

三、信仰食俗

较突出的是盂兰节，源出佛教，过去迷信之人多过此节，晚上吃饺子，饭后给亡人烧冥纸，同时泼一碗饺子汤，以示与亡人共享。旧时也多烧香还愿者，祭品中有各种熟食及水果。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

天津历史上商业发达，工商界的往来，多离不开饮食。贫苦市民为糊口奔波，自无多少礼仪可讲；较殷实的人家，来了较尊贵的客人，一般可随时到酒席处定上一桌或半桌，酒席处即派专人用圆笼挑送上门。其菜均用马口铁制的尖顶罩罩住保温。固可随叫随到，十分方便。如规模较大，酒席处可在主院内或门口搭席棚，临时支上炉灶，派厨师掌灶制作。从几桌到几十桌，均能操办。

过去，天津还盛行过一阵子席条子。这种礼券系从酒席处买来，既可凭条子随时取食，也可将条子当礼物送人。席条子上注明宴席的规格，例如上席细八大碗、或者是较贱的粗八大碗，或者素席八大碗。

所谓“八大碗”，是天津传统的筵席规格。一般是元宝肉（蒸扣肉）、拆烩鸡、全家福（用海参、鱼唇等多种水产品制成）、熘南北（笋片、口蘑）、独面筋、清蒸羊肉条、熘鱼片（取自青鱼或厚鱼、黑鱼等淡水鱼）、烩虾仁等。如季节合适，也常用玛瑙野鸭取代其中一款。八大碗席面，可带凉菜，也可不带。故天津人过去有句歇后语“八大碗不要凉碟一直跑”。如果系寿席，酒席处还特地在席面上，用豌豆面制成寿桃，点上红色素，并衬以绿叶，以烘托喜庆气氛。天津的素八大碗，以东门外宫南大街“石门坎”素菜馆所制最为著名（该馆因门框用石条砌成而得名）。素八大碗分别是炸元宵、烩素面筋、素杂烩（腐皮、面筋、木耳、豆芽菜等）、烩鹅脖（用腐皮卷粉皮等制成）、炸烙子、素肉、烧素茄子、炸素丸子等。

今天，酒席处这一机构早已没有了。天津人待客、婚宴的规格也有很大变化，不仅仅是八大碗。尤其是婚宴，常于饭庄里举办。其规格则视事主的要求而定，高者不低于上席细八大碗，菜肴可多至数十款，低者与粗八大碗相似。

2. 寿诞食俗

天津人讲究为老人做寿。一般多在自己家里过，但也有进饭庄摆寿席者。

是日吃面手，亲人们多送寿面、寿桃、蛋糕、寿酒等礼品。

第 三 章 回族市民食风

天津回民，在日常饮食方面同汉民区别不大。不过，除禁食猪肉外，饮食上还有一些禁食之品。在诸水产中，无鳃无鳍者不食，像鱼而不叫鱼者不食，叫鱼不像鱼者（如鳖、鳝、墨斗鱼等）不食，无鳞者（如泥鳅、鲇鱼等）不食，横行的（如蟹）不食。

天津回民过古尔邦节和开斋节，食俗与北京等地相同。

喜、寿、嫁、娶，上午吃面条，下午吃米饭、花卷、馒头之类。宴席规格主要有五碗四盘和八大碗。回民的八大碗中，有红汤肉（牛）、白汤肉（羊）、氽丸子（羊）、滑鱼片、拆烩鸡、烩虾仁、独面筋、红烧鲤鱼等。其中红烧鲤鱼用鱼盘盛，因而实际上是七碗一盘。

回民逢丧事，一般要宰羊（现时则购买羊肉），旧时条件好的，还要宰牛和骆驼。人死后的第五天，所宰之羊由出嫁的女儿出钱购买；第七天后宰杀之羊，要按份分赠亲友邻居，同时也送“油香”（回族民族食品，油炸面饼，制法似炸油饼，但饼面不划破）。

回民过去多从事饮食业，天津的清真馆，较著名的有河清馆、宴坊馆、庆元楼、鸿宾楼、宝筵楼、富贵楼、会宾楼、恩德元、恩义成、增兴德、燕春楼，以及会芳楼、庆元楼、美华居等。清真馆对天津市民的饮食产生过较大的影响。

河北卷

第一章基本情况概述

河北省地处华北平原北部，是个地域广袤的省份，背山面海，环绕京、津两个直辖市。西与山西省为邻，南与山东、河南两省相联，北接内蒙古自治区和辽宁省，东临渤海，南北长 750 公里，东西宽 650 公里，有近 500 公里的海岸线，面积近 19 万平方公里。河北也是个历史悠久的省份，古籍之一《禹贡》称河北平原为冀州，因此，习惯上把“冀”作为河北省的简称。春秋战国时期，平原北部主要属于燕国，南部属于赵国，因此河北省又有“燕赵”之称。秦汉时代，河北分属上谷、渔阳、右北平、巨鹿、邯郸等郡，唐代统一为河北道。清代称为直隶省。1928 年改为河北省，沿用至今。

河北是个以汉族为主的多民族省份，截至 1990 年 7 月，全省人口达 6108 万，汉族占 98%，回、满、蒙古、朝鲜、壮、藏、布依、土家、苗等 41 个少数民族共 100 余万人，约占全省人数的百分之二。其中回族约 50 余万人，聚居在孟村、大厂两个回族自治县；满族 40 余万人，多居住在青龙、丰宁两个满族自治县；蒙古族 5 万多人，大多居住在隆化、张北等县。

本省属温带大陆性季风气候。冬寒夏热，四季分明。

土地肥沃，水源充足，牧草丰盛，有利于多种动植物繁殖生长。粮食作物种类较多，有小麦、玉米、高粱、谷子、薯类、豆类、稻米，还有莜麦、大麦等。畜牧业较为发达。小牲畜饲养业的饲养品种有猪、羊、兔、鸡、鸭、鹅等，大牲畜饲养业的饲养品种有牛、驴、马、骡、骆驼等。果树栽培面积比较大，其中分布广、产量多的有板栗、核桃、梨、苹果、柿子、桃、红枣，此外还有葡萄、杏、红果、花椒、文冠果等。野生果树资源也很丰富，号称水果之王的猕猴桃。经济价值极高的酸枣，以及山桃、山杏、榛子、山葡萄等都比较多。盛产于坝上的口蘑是一种名贵真菌，肉质鲜嫩肥厚，宜做高级菜肴。号称“山菜之上”的蕨菜，居野菜之首。另外，河北境内广阔的海面，海岸滩涂和众多的河流、洼淀、坑塘、水库，使其水产品相当丰富。盛产鱼类有黄花鱼、带鱼、鲈鱼、梭鱼、鲳鱼、墨鱼、鲛鱼等上百种，虾类有对虾、毛虾、琵琶虾等近 20 种，蟹类有梭子蟹、茉莉红等 10 多种，贝类有文蛤、青蛤、牡蛎、蛭、蚶等，藻类有海带、紫菜、石花菜等也在 10 种以上。优越的地理条件造就了丰富的物产，丰富的物产保证了饮食的多种多样。

饮食风俗是民风的一部分。《汉书·地理志》云：冀州“其俗刚勇尚气力。”唐代的韩愈曾说：“燕赵多慷慨悲歌之士。”历史上形成的这种粗犷豪放的民风也体现在河北人民的饮食习惯上。

俗语云：“河北菜，不成系。”河北饮食风俗总的特点是杂，京味、津味、鲁菜、晋风……南北东西迥异，千姿百态纷呈。这不是没有原因的，其根本在于：长久以来黄河流域的中原文化、齐鲁文化、秦晋文化、北方地区的游牧文化、宫廷文化都给燕赵故地传统文化以深远的影响，沿海地区更不断受到海外文化的渗透。有人曾用“南辣北甜，西酸东咸”来形容河北的食风。这不仅是地域性的描述，更重要的是对河北饮食风俗五花八门的说明。

根据居民的饮食特点，河北省大体上可分为五个食风区。即坝上高原食风区、山地丘陵食风区、燕南赵北食风区、黑龙港流域和滨海平原食风区以及少数民族食风区。

第 二 章 坝上高原食风

坝上高原系内蒙古高原的一部分，位于张家口地区和承德地区的北部，包括张家口地区的张北、康保、沽源三县和尚义、崇礼县的一部分，承德地区的丰宁、围场县大部。本食风区地处塞外，经济文化一向比较落后，是河北省较为贫困的地区。居民大多数为历史上游牧民族之后，有独特的生活习俗。民国年间修订的《张北县志》载：“人人嗜好吸旱烟，喝烧酒，好骑马，喜养看家狗。此种嗜好，一则因气候之关系，一则因环境之关系，不得不然，非恶习也。”该地区无霜期较短，故多种莜麦和黍子（粘谷）、高粱、土豆、山药（甘薯）等，油料作物主要是胡麻。此外，草原上还盛产口蘑、蕨菜等。近年来，畜牧业也有一定恢复和发展。

一、日常食俗

日常食物以莜面为大宗。每日三餐，早餐多以块垒为食。其作法极简单：灶内生着火后，把莜面倒进锅里，加水搅拌，边烧火边搅拌，遂成一疙瘩一块的食品，即称“块垒”。此饭简捷便当，制做省时，食之耐饥饿。午餐多食莜面卷子。其做法是把莜面用沸水和成糕状，在面案上用手推成薄片，卷成卷，入笼屉中用大火猛蒸，蒸熟即成。晚饭，一般人家熬小米稀粥，或者做块垒食用。也有将中午剩余的卷子炒了吃的。土豆用处较广，既可当饭食用，又可做菜吃。

副食是以腌菜（每年秋末将萝卜等菜放大缸里用盐腌制则成）和土豆为大宗。中午吃卷子时，常浇以腌菜咸汤和伴以辣椒，也有在腌菜咸汤中加入少量醋的。另外也食自家产的大葱、韭菜，很少有别的蔬菜可食，也无外购者。有时也吃点猪肉或羊肉，但不做炒菜，大多做熬肉或白水煮肉，桌上放一碗醋，蘸而食之。

建国后，坝上地区人民的生活水平不断提高。牧民们充分利用天然牧场发展饲养业。在肉类食品增加的同时，炒米、奶油茶的香味也飘进了千家万户，过去用来作为贡品和出口的口蘑、蕨菜等珍贵的土特产品也能常年食用了。

二、岁时食俗

春节 是日吃水饺，设酒肉贺年，阖家团聚一室，备置果品、看饽、糕点佐酒，以示团圆之意。从正月初一至初五，各家互相宴请，谓之“请春酒”，以“八大碗”为席，饮酒，喝奶茶。食品有酸团子，是在除夕之前蒸出来的窝窝。

中和节 俗称“二月二龙抬头”，食猪头谓之食龙头，食葱饼谓之食龙皮，食面条谓之食龙须。

八月十五中秋节 过得极隆重，早在一个月之前各铺就开始贴对联、做月饼，鲜果店贩卖鲜果，许多人家购之以为馈送节礼。是日，晚餐酒肉甚丰，各家灯烛辉煌，供以月饼、西瓜，俗谓之供兔爷；待月光东升时，取月光纸跪焚之，然后撤供，围坐饮酒，谓之玩月；是日各家定购特号月饼一个，供罢，按人平均分食，谓之团圆饼，取阖家团圆之意。因此，凡嫁出之女均赶在节前回夫家，以便团圆。

九月初九（重阳节） 人们皆登高望远，各家食糕饼，取“高升”之意。是日俗称“狐仙诞日”，信者皆杀羊祭奠，谓之“领牲”，以保佑四

季平安。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

平时有客人来，一般以熬山药（红薯）粉条或熬豆腐、炒鸡蛋为菜，多喝度数大的烧酒。饭则是白面饼或用白面做汤，也有给客人吃莜面卷子的。有的人家请吃“八大碗”。所谓“八大碗”，东部坝上与西部坝上不尽相同，一般说来，荤素俱备，大致有牛肉、羊肉、猪肉、鸡蛋、豆腐、蘑菇、粉条，外加一种野味（狍子肉或兔子肉、鹿肉或其他）。现在若到坝上地区做客，还经常可以吃到口蘑、蕨菜等山珍野味。还有的人家用煮糕招待客人，煮糕（炸糕），做法是将黍稷米磨面，蒸成粘糕，包入馅（不包也可），入沸开的胡麻油锅里煎炸即成。

2. 其他食俗

婚嫁及丧葬饮食无定规，富有之家常以八大碗待客，吃煮糕或白面

第 三 章 山 地 丘 陵 食 风

本地区包括燕山山地、太行山山地及其余脉丘陵。燕山山地包括承德地区的大部及唐山市、秦皇岛市与张家口地区的一部分。以太行山为主的冀西山地区，西南两边分别与山西、河南相邻，北与桑洋盆地为邻，东界沿易县、曲阳、获鹿、磁县一线与河北平原相连。农作物有小麦、大麦、荞麦、玉米（玉菱、棒子）、谷子、红薯（地瓜、山药）及豆类等不下 20 种，果木有板栗、大枣、红果、柿子、核桃、梨、杏等。

一、日常食俗

地处太行山区的井陘县和燕山腹地的兴隆县在此食风区内很有代表性。井陘地区每日三餐，冬季也有日食两餐者。早饭习惯吃咸饭；中午蒸饼子，熬米汤，晚上吃剩饭。食用干粮多以“水磨面”或“疙瘩面”制成。所谓水磨面即用玉米、谷子掺糠，用水磨磨成的一种细粉。有的人家只用玉米、小米掺合磨粉，称疙瘩面。贫苦人家日常食用的多是甜粮制成的蒸饼子或窝窝。甜粮是一种用少量玉米、谷子掺糠和红枣（晒干轧烂）所磨成的面。井陘地区做饭有其独特之处，早、晚两餐往往以水磨面、疙瘩面、玉米面捏饼子，在咸饭锅里煮熟，称疙瘩饼，就着咸饭食用。井陘咸饭是粮菜混合的传统饮食。其做法是：锅内水开后煮菜（夏秋季用南瓜，冬季用萝卜，春季是萝卜片或瓜片），稍后下米加盐，待米菜快熟时下些杂面条或撒些玉米面，滚两滚即可。中午蒸饼子、熬米汤。也有吃锅贴饼子的，即在熬米汤或做咸饭时，在大铁锅的上边，周围贴一圈饼子，饭熟饼熟。这一带小麦产量极低，所以，一般人家除待客、过节或给家中病人食用面粉外，只在麦收后吃三大顿或四大顿，平日极少吃，只得粗粮细做。为此，各家各户每年都要种些粘秆（一种富有粘性的可食用植物），刮些榆树皮，磨成粉，掺上一把玉米面、高粱面或豆面，便可以擀面条、捏扁食（饺子）、压饴饽。许多人家小年（除夕）吃的扁食就是采用此法包的。据方忘记载，这一带粗粮细作，变换花样的做法主要有以下几种：

菜饼 用水磨面或玉米面掺萝卜叶、豆叶、根达叶或野菜、槐树叶、榆树叶等，和面蒸饼子，吃时蘸蒜汁或辣椒。

块垒 分“蒸块垒”和“糗块垒”两种。前者是将面料与菜混合掺水少

许，搅拌均匀后放于笼中蒸熟；后者是锅内加水少许，将面、菜撒入，边撒边煮，待煮熟后搅拌均匀，稍焖即可。

柿子饼 用玉米面掺黍子面（黄米面），以软柿子和面，捏成饼子，蒸熟食用。

菜团子 把南瓜丝、南瓜丝、萝卜丝或萝卜片、白菜剁碎，掺入少许食油、盐或芝麻盐做馅，用发酵好的粳米面或玉米面、水磨面做皮，包入菜馅，入笼蒸熟即成。吃时就醋、蒜或辣椒。

抿絮（抿蝌蚪） 用玉米面、豆面掺入白面，以水和软，用一种带漏孔的抿絮床抿于沸水锅中，边抿边煮，熟后捞出，形似蝌蚪，浇上卤汤即可食用。亦有在咸饭锅里抿絮的，中午饭常以此为主食。

饸饹 用玉米面、高粱面掺上粘杆面或榆皮面和后，放于饸饹床内，压于沸水锅中，边压边煮，熟后捞出。夏季须用冷水过凉，浇卤即可食。

粘糕 以黄米面为主，掺少量玉米面，用煮过的红枣撒于蒸笼上（一层面，一层枣），边撒边蒸，撒完后再蒸一会，揭锅后趁热切成薄片，又粘又甜，多作为节日食水饭。将小米煮熟，捞于冷水中即成。炎热的夏季中午，配冷菜或饼子食用。

毛糕 在磨制黍子面时不去糠壳，用这种黍子面制成的糕，称为“毛糕”。制法是将带糠的黍子面加水和成团，上屉蒸熟，趁热取下，放在盆里，用手蘸凉水搥面，搥到面团柔润光滑时，涂上一层胡麻油即成。吃毛糕要配上熬青菜或熬豆腐。用筷子夹成核桃大小的块，裹上青菜，一口吞咽下去。若咀嚼则难以下咽，不是毛糕的传统吃法了。旧时，富裕人家吃的糕，则是去掉糠皮，称之为“黄糕”。近些年来，多数家庭已改为吃黄黏糕了。

在饮料上，不少人家是采集枣叶、梨叶、连翘叶等，经过几蒸几晒，代茅饮用。现在，所用茶叶除少数自制者外，大部分是从商店里购买来的。

二、岁时食俗

该地区所过的节日，大体上与其他食区相同。不过最有特色的莫过于在每年岁末举行的吃和事酒了。这是一种以解除隔阂为目的的饮食风俗。兴隆人称之为吃“血肠”，这实际上是请人吃肉的谦词。“小寒大寒，杀猪过年”，为了准备春节食品，腊月里要杀猪，将纯净的猪血内放入五香粉、花椒面、香油、葱末、盐等各种调料，搅匀，不使凝团，灌入洗净的猪肠中，扎紧肠口，入锅煮制。这一带人们纯朴而慷慨，没有虚情假意。谁家杀了猪，都要把里脊肉、排骨、猪肠都下锅，招待客人，谓之“吃全猪”。主人家老早便让孩子去请亲朋邻里，长辈一定要请到。被请的人如果说声“不去了”，请客的孩子就要哭，苦苦哀求，又拉又拽。客人到齐，主人开筵，端上去的第一盘菜便是切好的血肠。紧接着，炖肉、排骨、煮肝，大盘大碗，一齐端上。如果这一年有什么口舌之争，饭间一提，便有人说：“谁也不是圣人，难免做错事，过去的就过去了吧。”就此了事。

该地区过除夕称为“小年下”，要吃扁食（饺子）。过去多用玉米面、高粱面或豆面掺上一些榆皮面捏扁食。现在早已改用白面了。

三、其他食俗

这一地区每当婚丧嫁娶、修房盖屋或做其他活计请人帮工时，饮食上除做咸饭外，还做捞饭、疙瘩、杂面汤。做时用开水把米煮熟，捞在盆内按实成块，然后就米汤煮菜，放盐，待七八分熟时，把切好的方形疙瘩（玉米面掺黍子面制成的）倒入，稍熟就下杂面条，滚两滚后食用。

第 四 章 燕南赵北食风

这一地区是指除黑龙港流域和滨海平原之外的山麓平原和冀中冀南平原，包括河北境内京广线穿过的平原各县，保定、石家庄、邢台、邯郸地区的大部分县市，甚至还有廊房地区的一些县。这一地区是美丽富饶的华北平原的中心地带，传统文化中的所谓“燕赵之风”在这一地区得到集中体现，饮食方面亦然。

一、日常食俗

“燕南赵北”土壤肥沃，气候适宜，粮食作物种类繁多，有小麦、玉米、高粱、大豆、水稻、谷子、甘薯等。经济作物有棉花、花生、芝麻等。作物一年两熟。人们习惯农忙时一日三餐，农闲时一日两餐。日常主食为粗面、米掺糠做成的窝窝、菜团子和面条、米粥。

蔬菜一般自产自销，以白菜、萝卜葱、蒜、胡萝卜及瓜类为大宗，平时多以凉拌生菜或自家腌制的咸菜、酸菜佐餐。石家庄、保定以北的农家，吃饭时多以家庭为单位在矮炕桌上吃饭。南部的一些村镇则多设饭市、饭场，吃饭时，各自从家中用一大碗盛着饭菜，聚在一起，边吃边天南地北地聊天。

该地区的人们改善生活时，常吃两种食品，一种是摊煎饼，一种是蒸豆馅团子（豆包）。摊煎饼的做法是用小麦、玉米、绿豆、黄豆等加水浸泡一夜，磨成粉末，掺入少量花椒面、五香粉及盐，加适量水，搅成稀糊，在热鏊子上抹上油，舀入稀糊，摊成薄饼状，熟后揭下，其薄如纸，配以炒制的粉条和菜食用。晋县一带有句俗话：“二月二的甜食——猛摊。”这是说每年二月初二龙抬头时，各家各户支起鏊子摊甜味煎饼。甜饼香软可口，故老幼喜食。豆馅团子的制法是用豇豆、小豆或绿豆掺红枣面，在锅里煮烂搅匀做馅，用黍稷面或玉米面掺黄米面做皮，包成团子，蒸熟食用。此外，这一地区的肉糕、水豆腐也颇具特色。深泽县的肉糕名气较大，做法是把肉剁碎。

加适量粉芡，拌入五香粉等调料，放入笼中蒸熟，做工细致，油而不腻，软而不散，筋道耐嚼。水豆腐又称老豆腐，新乐一带群众爱吃，许多村镇有专营此食者。另外，晋县人爱吃驴肉、狗肉，藁城人爱吃香椿芽等，均构成了这一食区的饮食特色。

二、岁时食俗

春节 每年一进腊月，家家户户都开始碾米磨面。

主要有黄米面、稷米面、玉米面、白面等。用瓷盔（一种以陶瓷制成的，比一般瓦盆大而深的容器）和大盆发面，一笼又一笼地蒸干粮，以备过年待客和歇正（正月里忌讳蒸干粮）之用。干粮种类颇多，有卷子、丝糕、棒子（玉米）面窝窝、黄米面窝窝（粘窝窝）等。黄米面窝窝是死面的，一般加有红枣。有的还要蒸菜团子、包子。

夏至 俗语云“冬至饺子夏至面，重阳前后迎霜宴”。旧时无论家里多穷，夏至也要吃捞面条，俗谓“可咬富，一年不受穷”。

重阳节 《畿辅通志卷七十一·舆地二十六》载：“重阳前后设宴相邀，谓之迎霜宴；席间食兔，谓之迎霜兔。”在迎霜宴上，人们以兔肉为下酒菜。

冬至 都要吃饺子，俗谓“冬至吃饺子不冻耳朵”。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

邢台、邯郸以东的一些县，每年农历五月十四日，老爷（外公）、舅舅要给小外甥“送羊”。古时送的是活羊，后来送的是用白面蒸熟的面羊。此俗由神话故事沉香劈山救母而来。沉香要杀杨二郎，杨二郎以羊替代，民间取其义，表示老爷、舅舅对小外甥的亲近。后又衍变为外甥送羊给老爷、老娘（外婆）和舅舅、舅母，用新下来的麦面蒸出羊馍馍去看望老一辈。外出的人返回家中要吃面条，俗说：“上马饺子下马面”，意为取长久相聚，不要分高之义。

每逢婚丧嫁娶、红白喜事，宴席上的座位很有讲究：迎门为上座，辈份高或地位高的人坐此座，两旁为陪座，与上座相对者为下座（或称末座）。先喝茶，后上酒。宴席开始后，上座人开吃，其他人才能动筷；上座人不应先撂筷，应慢慢吃，等全桌人放下筷子才可放筷子，否则其他人则有可能吃不饱。主人敬酒，也是从上座敬起，先左后右，最后才敬末座。宴席上的食品一般都要摆够八大碗，其中有一碗是清汤，其他七碗盛七种菜肴，多以肉、豆腐、白菜、鱼烹制而成。如果饮酒，则须上碟子，每桌四碟八碗或八碟八碗。宾客多时，要在院中搭大席棚，请村里烹调技艺高的厨师掌勺，并赁桌椅板凳、碗筷壶盅等餐具、酒具。

2. 婚姻食俗

女儿出嫁上轿时要嘴含一口饭，即到了婆家有饭吃。现在此俗已不存在了。

3. 生育寿诞食俗

旧时，河北省大部分地区，婴儿出生后，其祖母要到左邻右舍、各家各户象征性地索取五谷杂粮，碾碎为粉，熬成粥糊，供产妇食用。俗谓此举可使母亲的奶水充足，婴儿可消灾灭难，长命百岁。婴儿出生后三天，要“做三日”（俗称喜三、洗三），以后还要“做满月”、“做百天”、“做周”（周岁生日）。亲戚要送豆芽，希冀孩子象豆芽一样生根、长命。

为老年人祝寿时要送寿面、寿桃和寿酒。

4. 丧葬食俗

祭奠死人用的馍馍叫“食团儿”，呈圆球形，一盘放一个，一桌共用16个，供毕，该家人一般留下一半，俗称“折礼”、“折供”。灵床前放一只罐子，俗称“仙食罐子”，每顿吃饭时，孝子、孝妇挑些死者生前爱吃的食品放到罐里，以示孝心。出殡时要带到坟上，埋入坟坑内。发丧（又称出殡、送葬）归来，要给送殡人和小孩子们散发馒头块儿，并要吃掉，意思是吃了晚上不害怕，夜里睡觉不咬牙。

上供的食品是用饺子，讲究所谓“神三鬼四”——给神上供用三碗，每碗盛三个；给祖先、逝者上供用四碗，每碗四个。唯灶王爷最不受尊敬，上供只上一碗，碗里只盛一个饺子。

过去，没有子女继承家业的人家俗称“绝户”（亦称“绝户头”）。某人若无亲生儿女，无过继儿或上门女婿，也无亲戚来继承财产，那么，其死后乡邻们就要聚议变卖其财产，大家动手发丧。继之，则用剩余的财帛，摆席宴请所有为发丧出了力的人。

5. 其他食俗

摆割食（食读作 sī）过去兄弟分家或买卖土地宅基，在立契约文书时，请有关人员（如族长、间长等）一起坐席，席间讲条款、立字据文约。这样的宴席，一般由分家者的家长、买卖田土的买主作东，俗谓“摆割食”。吃

“割食”后契约生效，双方不能再反悔了。

吃老坟会 过去，一些村镇的大家族多有族田，俗称“坟地”，为全族所共有。分户轮流耕种，这一年谁耕种坟地，收入就归谁，但须在年底摆酒席，全族所有男性（过去重男轻女，俗谓“女不入席”）不论老少，都要去坐席。此举，乡间称其为“吃老坟会”。

打拼锅儿 又名“打平伙儿”。有两种情况，一种是在每年冬闲时，一些关系密切、相处友好的人互相邀约，各自分摊物件，凑到一起吃顿好饭。另一种是同开作坊，同做买卖的伙计，在开张、开业之前，或关门、停办之时，大家聚在一起，吃顿好饭，其用意是问心协力办事或表示“买卖不成仁义在”。此系燕赵故地“俗重气侠，好结朋党”（《隋书·地理志》）之遗风。

第 五 章 黑龙港流域及滨海平原食风

该地区大致包括沧州、衡水和邢台地区的东部。滨海平原系指华北平原东部海滨，大致包括昌黎、乐亭、滦南、丰南、唐海、沧州东（黄骅、海兴）至盐山一线。黑龙港流域东以运河为界，西以子牙河、滏阳河及衡水、任丘县间的古黄河缓岗为界，由西南向东北倾斜，直至天津静海县的贾江洼，其间又有一系列的槽状洼地、碟形洼地、河旁洼地。由于子牙河、南运河床不断淤高，黑龙港地区更显低下，排水不良，成为省内旱、涝、盐碱灾害的多发区。民谣说：“大雨大灾，小雨小灾，无雨旱灾。”又说，“淹了收蛤蟆，旱了收蚂蚱，不淹不早收碱圪巴。”所以，解放前这一带人民过着“涝了吃小鱼儿，旱了吃地梨儿（一种草本野生植物，根茎如枣大，内含少量淀粉）”的艰苦生活，50年代以后，当地人民大搞水利建设，改良土壤，使大面积土地盐碱变轻，粮食产量逐年提高，改变了从前“糠菜半年粮”的状况。一般稀食以山药（红薯或地瓜）、玉米面粥为主，干粮以玉米面、高粱面、糠面窝窝头、贴饼子为主。晚饭常常是焖一锅山药，或吃中午剩的凉山药。三顿饭干稀搭配，不少地方已由以玉米面为主食改为以白面为主食。副食有肉、蛋、奶等。

一、日常食俗

在主食中，干粮的品种主要有窝窝、锅贴饼子、卷子等。窝窝（窝头、窝窝头）原料是玉米面、高粱面、稷子面、谷子面或小米面。成品有发面、死面两种。死面指不发酵的，用沸水烫一下，和匀后捏成圆锥形，再用拇指在底部捏一个窝儿，入笼蒸熟即可。有的为了吃起来有味儿，还在面中加一点盐和葱花，也有掺上野菜、榆钱、豆腐渣的。发面窝头是指先用酵子发起后再加进面子，用水和匀而蒸熟的。做锅贴饼子的面与窝窝头相同，和好后，用两手将其拍成一个个椭圆形饼子，贴在热锅帮上，锅底加水，盖严锅盖，半蒸半烙，熟后用铲子铲下来（一面有焦黄的硬壳）便可食用。卷子一般指馒头、馍馍，用小麦面粉做成。做法是先将面粉发酵，揉制时加入干面。过去卷子坊里用木杆子压，把面和得很硬，蒸熟后筋道耐嚼，俗称“呛面卷子”。其形有麦粒状、圆柱状不一，一般人家多用手揉成圆锥形。有的人家花样翻新，把它制成油盐卷子（花卷儿）、金银卷儿（在发酵好的白面饼上摊一层和好的玉米面，卷起，切成长条段，入笼中蒸熟即成）等。稀食有面条、馍白粥、稀饭、拌疙瘩等。面条吃法有多种：夏天常吃干挑面——加卤汁的叫浇卤面，加芝麻酱蒜泥的叫麻酱面、麻汁面；春秋季节吃清汤面（原汤面，

面条煮熟后，在原汤内加葱花、芫荽、酱油、醋等作料混吃），还有与北瓜、豆角和其他蔬菜加油盐作料一起混煮的热烂面，有用细高粱面外包硬白面擀成的红心面等等。该地区的杂面最有特色，其制做过程是：把绿豆轧成豆瓣，用水捞一下，略晾，上碾轧，过细罗，成细杂面。做面条时，把细杂面加水，调成硬面块，擀成极薄的片，再切成极细的条。正如当地一首歌中所唱：“俺大姐，会和面，和的面，像石头蛋；俺二姐，会擀面，擀的面，像桑叶片；俺三姐，会切面，切的面，像条线；俺四姐，会下面，下到锅里旋溜转；俺五姐，会挑面，挑到碗里像花瓣。”始创于清康熙年间的饶阳金丝面远近驰名。《深州风土记》载：“斤面千六百刀，面细如丝。”做这种杂面，要把豆面、白面、蛋黄、白糖、芝麻、香油等按比例配好，和成面团，擀成纸一样薄的面片，稍晾一下，叠好切成丝，再经晾干，成半透明、淡黄色的细丝，犹如金丝一般。食用时在汤内加入肉桂、胡椒等，味道鲜美，清爽可口，营养丰富，且有开胃、祛寒、解表之功效。饹白粥是把糝子面（多以玉米磨成，也有用高粱面磨制的）均匀地撒到沸水锅里搅匀，用文火煮熟。农家多以此为主食。饹粥时常加些山药（红薯）块、蔓菁段或其他蔬菜，故又称“菜白粥”。

稀饭专指小术饭。内加蔬菜、山药、蔓菁、疙瘩（类似甜菜根的一种菜）的，多称“菜饭”；内加杂面条的，被称为“杂面菜饭”，还有一种叫“糗饭”的，是用小米加适量水煮成的无汤稠饭。妇女坐月子常吃粮饭加芝麻盐，营养丰富又易消化。拌疙瘩，俗称疙瘩汤，有白面疙瘩、高粱面疙瘩、玉米面疙瘩等多种。还有一种叫米疙瘩的，其制做过程为：用清水将剩小米饭捞一遍，控干水分，拌上白面，使米粒分离，外面滚上一层白面，放进沸水锅里煮熟，在原汤内加入油、盐、酱、醋、葱花、芫荽等作料。该地区副食比较贫乏，种类比较单调。旧时以“老红咸菜”佐餐居多，几乎一日三餐离不开。此外还有酸菜、调合菜等少数几种。老红咸菜的制做过程是：取当年秋后收下的萝卜、芥菜疙瘩、胡萝卜、萝卜缨等，放在大缸里用盐水腌，次年春天捞出，晾至半干，把腌菜的咸汤放锅中煮沸，然后把腌好的萝卜等置沸水汤里煮熟煮软，焖一夜，捞出后控净汤水，存放起来，常年食用。制酸菜的原料多为芥菜缨，入锅中煮至八成熟，捞出控去水分，置缸中，一层菜，一层盐，再放一层萝卜丝，装满压实，倒入小米饭汤（滤出熟米粒后的汤），封口，捂20余天即可食用。调合菜是一种现吃现做的杂菜，做法是将菜豆角煮熟，捞出切段，然后与黄瓜丝、菜瓜条等合在一起，加入麻酱汁、蒜泥、油、盐、醋等，搅拌均匀即成。此菜多在夏天吃卷子时食用。许多人家在待客时还常常设法吃“熬肉菜”，其制法是：将白萝卜切条或将白菜切段，加豆腐、粉条等共熬成素菜，然后单炒肉片。吃时，先将素菜盛进碗内，上面加肉，俗称“苦帽子菜”。汤类中一般以葱花汤、鸡蛋汤两种为多。葱花汤也叫清汤，在沸水中加葱花、芫荽、油、盐、醋等即成。沸水锅里撒蛋花，再加上粉条、黄花菜及各种作料，即成鸡蛋汤。

滨海地区及泽、洼、淀周围水产品较多，诸如鱼、虾、蟹及藻类植物等。这里的居民爱吃虾油、虾酱。做菜时，无论煎炒或凉拌，均以此调味。渔民们吃鱼很讲究：在船上煮熟的鱼，只吃鱼的一面，禁忌翻过来吃另一面，俗谓“翻鱼身子要翻船”。当然，食用水产品只是一部分居民，还有相当一部分是吃粮食的。如地处渤海之滨的昌黎县，《地方志》中就有如下记载：寻常食品以高粱小米为大宗，玉黍蜀（玉米）次之，黍稷米又次之，至于粳

米、麦面只为款待宾客、庆贺年节之用；居民春令碾黄豆和咸盐作酱或熬酱油，又磨作水干豆腐两种以佐食，别用黄豆以榨油，还以红豆、白山豆磨作粉条，秋末用盐及萝卜、芥菜缨腌之，皆每饭必需之物。

二、岁时食俗

这一地区的节令食俗比较简单，一般过春节、农历二月二、腊八和腊月二十三。

春节 要吃饺子。“大年三十吃饺子——没外人”、“大寒小寒，吃饺子过年”是流行很广的俗语。饺子皮有多种，除白面皮、杂面皮外，还有用高粱加榆树皮轧面做皮的。饺子馅不一，有猪肉白菜馅，牛羊肉大葱馅，还有白菜、萝卜、豆腐、粉条、鸡蛋、炸果子等做的素馅。民歌《卖饺子》唱：“葱丝儿、姜丝儿、牛肉丝儿，清酱、香油调馅子儿，真正好气味儿嘞！”

二月二 农历二月初二早晨要吃饺子与面条一起煮的食物，称“龙拿珠（猪）”，象征龙抬头。

腊八 农历十二月初八早晨要喝腊八粥，一般用黄米面加枣煮成，又稠又黏，做主食用。

腊月二十三 是日要祭灶，供糖瓜。这一带造饴糖者很普遍，原料为黄米、麦芽，将其熬成糖稀，呈棕色，然后以小木棒搅成白色，硬度随着增大，遂制成糖瓜，或用它蘸糖葫芦食用，儿童尤喜食之。

第 六 章 河北少数民族食风

居住在河北境内的少数民族有回、满、蒙古族、壮族、朝鲜族等 41 个民族，近百万人，其中以回、满、蒙古族为多。各民族饮食风俗习惯只有在集居地才较完整地保存着。

这一地区，包括廊坊地区的大厂回族自治县、沧州地区的孟村回族自治县和秦皇岛市的青龙满族自治县、承德地区的丰宁满族自治县及隆化、张北等县的蒙古族居地。

第一节 回族食风

回族是河北省人口最多的一个少数民族，石家庄、邯郸、唐山、保定、邢台等城市和大名、临西等县的一些农村（如金滩镇、洪管营）均有回族居住，而比较集中的则是廊坊地区的大厂和沧州地区的孟村两个回族自治县。在这里，回族主食以米和面为主，副食主要吃牛羊肉和少量的骆驼肉，忌食猪、狗和一切不反刍的动物的肉（不包括鸡、鸭、鱼），一切动物的血及自死之禽畜（不包括鱼类）的肉也不吃。可吃的禽畜，需请阿訇宰杀。吃“油香”、烙饼时，必须掰开后再吃。人们一般忌烟酒而喜浓茶，厌脏乱而喜整洁，自古养成了沐浴、冲洗的卫生习惯。每年有三大节日，即开斋节、古尔邦节（有些地方叫小开斋）和圣纪节（亦称圣今）。按伊期兰教历，太阴年九月为斋月，这期间，回民习惯每天天不亮时吃饭，天黑后方能吃下一顿饭，至十月一日开斋。开斋节这天，家家炸油香，改善生活，同时把油香等一些节日特制食品赠送临近的汉族兄弟，以示友谊。古尔邦节亦称“宰牲节”、“忠孝节”，时间是伊期兰教历太阴年十二月十日。穆斯林沐浴盛装，举行会礼，朝觐者和有经济能力的家庭要宰牲（羊、牛、驼）待客或赠给亲友，

以示纪念。每逢圣纪节，回族村庄热闹非凡。头一天在清真寺开经，次日各村以清真寺为中心，先由阿訇讲“瓦尔兹”（伊斯兰教故事、教义之类），继之圆经，最后用每家捐助的钱、物（米、面、茶、油、柴等）炸油香，熬肉菜，摆宴席，分男室、女室招待前来的全村老少，场面十分热闹。

第二节 满族食风

满族是河北省另一个人数较多的少数民族，除承德市居住一部分外，比较集中的有秦皇岛市的青龙和承德地区的丰宁两个满族自治县。其固有的饮食风俗习惯在聚居区内大多保持、流传下来。一般的满族群众平时喜欢以米、面为主食，常见的有小米面贴饼子、窝窝头、高粱米饭、杂面条、玉米渣粥、高粱米粥等。夏季暑热，喜食水饭（将小米饭或高粱米饭用凉水泡后食用）。菜肴讲究色、香、味、鲜，烹调方法和原料视家境而不同，有煎、炸、焖、烧、熘、烩、氽、炖、熬、煮等10多种。节日和节令食品种类繁多。大年初一，早点一般吃黄面和白面混合制成的年糕、元宝汤，午晚两餐吃素馅饽饽（饺子）。端午节（端午节或五月节）午餐吃凉粽子、杏仁豆腐加菠菜，主食为老米饭（白米贮存期久，呈黄褐色，被称为老米），喝绿豆粥或荷叶粥。中秋节（八月节）吃月饼，富家晚上吃涮羊肉、烤羊肉或吃猪肉什锦锅子。重阳节（九月九）吃花糕（重阳糕）。腊月（腊八）吃腊八粥。其原料不一，比较讲究的是用高粱米、菽米、大米、小米、江米、粘米、薏仁米、菱角米等八种，以红小豆汤熬之，熟后再加栗子、核桃仁、杏仁、红枣、松子、棒子仁、葡萄干、青红丝等。此外，立春日吃萝卜（咬春）；伏日，“头伏饽饽二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”；立秋日吃“韭菜羹”或烧羊肉带汤拌面，俗称“贴秋膘”；夏至日吃面条；冬至日吃馄饨。逢婚丧嫁娶、诞辰寿日，往往搭棚请亲友。特别是老人生日寿辰。逢10如60、70、80、90乃至100岁大寿，至亲至友要送春桃、寿面、寿糕。满族人特别崇敬祖先，每年秋冬有杀猪祭天、祭祖之举。供献祖宗的牺牲品均卸成大块肉烩熟上供，还讲究“自制米酒13盏”、“自制奶油点心13碟”。当然，由于贫富不均，各家各户的祭祀食品也是有区别的。

第三节 蒙古族食风

河北境内的蒙古族较其他少数民族汉化程度较高。从人口来说，河北省的蒙古族约有5万人，以口外（张家口以北）的张北、康保、沽源等县最为集中，承德地区的围场、隆化、丰宁、兴隆等县也有一些。历史上蒙古族均以畜牧为生，据民国年间修订的《张北县志》载：富者牛马数百头，羊数千只，贫者亦必须养牛数头，羊数只，每日所挤之奶子做为食用。蒙古族人以食中羊肉为主，少数富家大户也有以炒米、莜面拌奶油茶为餐的。蒙古族同胞一年当中以春节最为讲究，他们过了腊月二十三，就开始过年了。要给老年人买个新烟荷包，给小伙子、姑娘们做身新袍子，做好青棵酒、奶酪、奶疙瘩、酥油茶。除夕之夜，旧岁已过，新岁到来之时，全家按着长幼辈份互相拜年，然后吃团圆饭。初一清晨，每家都要派孩子去给周围的老年人拜年。有的老人，这时会拉起马头琴请孩子们跳舞、喝奶茶。有些地方还举行赛马，谁的马跑得快，就意味着他在这一年中有好运气。

山西卷

第一章基本情况概述

山西省地处黄河流域腹地，介于内蒙古高原、陕北高原、豫西北山地和华北平原之间。地势东北高、西南低，有山地、丘陵、高原、盆地、台地等。山地面积大，占全省总面积的 4/5 左右，平川区不到 1/5。东、西部为山地丘陵，中部为陷落盆地，地势高低悬殊。南北气候差异很大，北部属温带半干旱地区，中南部属温带半湿润地区。

气温自南向北递降，降水量分布极不平衡。不同类型的地区，分布着不同种类的农作物。北部多以耐寒、耐旱生长期较短的莜麦、大豆、山药蛋（土豆）等作物为主；中部与东南部多以谷子、玉米等杂粮与小麦为主；南部地势较平坦，气候温和，以小麦为主。

山西人历来“专力农耕”，人民群众的饮食以粮为主，粮食的种类与制作是区别各地人民群众日常生活特点的重要标志。

山西境内，汉族占全省人口总数的 90% 以上，回族较少，另外还有少数民族蒙古族、朝鲜族等。山西是中华民族的发祥地之一，中华民族千百年形成的文化传统，在这里表现得尤为突出，尤其是作为传统文化组成部分的饮食文化，更是丰富多彩，独具特色。长期以来，尽管山西处在发展缓慢的封闭式封建社会里，但从春秋战国开始，山西就成为古代各民族大融合的地区。考古与历史文献说明，在春秋时期，山西北部与中部地区就是中原人民与少数民族杂居地区。到了秦汉时期，居住在长城以北地区的匈奴人、鲜卑人与西部的羌人等少数民族，不断入居山西。唐代，山西手工业与商业，执全国之牛耳。太原地区，是当时向外传播华夏文化的中心之一。北宋时期，经济又得到了进一步发展。到了南宋，当时有一部分山西人南迁，把中原先进的文化带到了长江流域。到元代，马可·波罗在他的游记中曾作了如下描述：“太原府工商颇盛，产葡萄酒及丝，有商人至印度通商谋利，平阳府居住商人不少。”明代，山西又是民族大迁移的地区。据《明史·食货志》记载，洪武年间，曾迁山后、泽潞之民于河北，迁山西民于安徽、江淮、河北、山东和河南一带。永乐年间，又迁山西中部、西南、东南部民“以实北平（河北）”。据传，当时大部分移民搬迁之前，都在洪洞县集中，故许多地方群众都传说自己的祖先来自山西洪洞县大槐树下。从明代中期直到清代，山西商人十分活跃。沈思孝《晋录》中曾说：“平阳泽潞豪商大贾甲天下，非数十万不称富。”他们的足迹踏遍长江流域和沿海各大商埠。尤其是平遥、祁县、太谷商人票号，有的经营活动扩大到莫斯科及日本和南洋各国。外邦的饮食文化通过这些商人又传到了山西。现在祁、太地区的喜庆筵席菜肴及烹制方法就有不少是从国外传进来的。

近几年来，农村实行了生产责任制，农作物的种植比例得到合理调整，生产迅速发展。目前全省大部分地区都逐渐以细粮为主食了，食物的花样品种也逐渐增多。

山西人民的饮食有以下几方面的特点：

自古云“十五国风晋最俭”，山西人物质生活历来具有俭朴的特点。尚俭，不仅被告为一种美德，而且成为人们日常道德行为的规范。“俭，德之共也；侈，恶之大也。”明代《广志绎》载：“晋中俗俭朴，古称有唐、虞、

夏之风。百金之家，夏无布帽；千金之家，冬无长衣；万金之家，食无兼味。”习惯于粗茶淡饭，日常多是重主食，轻副食；重数量，轻质量；多制稀食，少制稠食。所以邻里早晚相遇，常用的客套话为：“喝了没有？”老年人戏逗幼儿常用“粘粘窝窝米面调和”的俚语。近年来，随着人民生活水平的提高，尚俭之风虽有减弱的趋势，但是广大人民还是把勤俭作为一种美德加以推崇。

山西人一日三餐，基本上是早饭稠，午饭好，晚饭稀。晋西北部分地区日常两餐（时间约在早上10时和下午5时）。晋东南沁水县则一日五餐：起床后即先吃早饭，后上地干活，8—9时吃“饭时饭”，午、晚饭如常。冬夜长，要吃“夜坐”（在临睡前再吃一顿夜餐）。夜餐一般吃油食或煎饼。人们喜欢边吃边聊。

在日常饮食中，历来不大重视副食。除非过节待客，一般不搞一餐数菜。一日三餐，多以咸菜、酸菜佐餐。然而主食花样之多，实为外地人称奇，有“一面百样吃”和“七十二样家常便饭”的说法，煮、蒸、烤……每类不下几十种花样。仅以煮食为例，有揪片（掐疙瘩）、面条、切拔拔、拨尖（耳拨面）、抿尖、擦尖、拨鱼（拨股）、搓鱼鱼、圪垛垛、拉面、削面、饸饹、煮疙瘩等，配上不同浇头、菜码和小料，风味情趣各不相同。

群众的日常饭菜随寒暑更替发生季节性变化。夏季农忙天长，饭食多是耐饿的干饭，冬季农闲天短，汤、干掺半。夏季鲜菜上市，习惯制作各种应时饭菜，如蒜苔炉面、豆角炉面、韭菜饺子等。秋季庄稼登场，喜欢以新粮制作饭食，如玉菱面煮疙瘩、红薯稀粥等。

醋是山西城乡居民日常生活必备的调料。山西陈醋名扬省内外。“久在山西住，哪有不吃醋”。山西人爱吃醋是闻名全国的。除菜肴中要放醋外，吃各种面食都把醋作为主要调料佐食。或用以醋稀释的蒜泥佐食。

山西生产醋的厂家之多、质量之高也是其他省市所不及的。如太原市清徐老陈醋具有醇、酸、味烈、味香、清亮、不沉淀，以及挂碗等特点。此外，陵川玉泉老陈醋、榆次南堡老陈醋、壶关辛寨老陈醋，都具有酸度适宜、色佳味香、贮存期长等特点。

山西人饮酒之风历来很盛。山西的酿酒业一向很发达，而且酿造出不少驰名省外的名酒，如汾酒、竹叶青、桑落、洪洞县的玉露、临汾的襄陵、隰县的琼浆、太原的玉液、榆次的堡子酒等都很有名。其中，汾阳杏花村义泉涌酿酒厂的汾酒早在1915年就获得了巴拿马太平洋博览会的大奖章。

在山西，城乡居民在食俗上的差异极大。城市居民主食多以白面、大米为主，杂粮品种有限，因而主食花样比较单调。农村居民多用粗粮制作主食、食品花样相对较多。据晋东南地区统计，仅用玉米面蒸、烙、煎制的干粮就不下一二十种。吃饭时，农村居民日常多有分餐进食之习。人手一碗，盛满饭菜，天气暖和时，多食于户外，或蹲或坐，边吃边聊。晋西北有部分县平素吃饭有一种坐炕而食的习俗。在炕中间放一木盘，内放碗、筷、盘等餐具及咸菜，锅端在炕上，全家人围坐一圈，长者居内，幼者居外，主妇坐于炕边上，同时用饭。城乡人民在待客方面，饮食上也有很大差别。城市人讲究副食，家里来客要多炒几个菜，以菜的多少来衡量待客的热情程度。乡下人待客却把主食看得很重，并以碗中饭盛得满与浅为标志，满则“大气”，浅则“小气”。

山西境内也不乏名特食品，下面介绍几种。

平遥碗脱子 是山西地区酒席宴上的下酒好菜。创始人是平遥县城南堡村厨师董宣，至今已相传五代。据说光绪二十六年，慈禧太后到西安路经平遥时，吃到董宣碗脱子赞不绝口，予以重赏。其制做方法，过去是用莜子面（高粱面）做原料，如今多用精白面，每公斤面加 50 克熟油、少量盐水及大料粉，和成硬面，再加水调成软面，分放到直径为几厘米长的碟子内，入笼蒸熟。冷却后切成条，加入醋、蒜汁、芝麻酱、大料水拌匀即可，是夏季美味冷食。冬季则要放山药丝、黄豆芽等各种辅料，用猪油炒一下便可。

长治腊肉（五香酱驴肉） 是全国腊肉中最稀罕的品种。在清代曾是贡品。做法是用 50 公斤驴肉、花椒 100 克、茴香 100 克、食盐 150 克及各种药料配制而成。成品色泽红润，香甜酥软而不腻。

头脑 是山西省太原市的一道古典食疗名食。据说是明末清初的爱国诗人兼医学家傅山所创制。他的母亲年迈多病，进食很少，傅山便为母亲创制出八珍汤，他母亲食后果然康复了，当地人亦称此品为“名医孝母剂”。不久，傅山便把这八珍汤的配制方法交给一家饭店制做出售，汤名改为“头脑”，饭店易名为“清和元”。每当傅山给需要滋补的人看病时，便告诉他们去“吃清和元的头脑”，意为吃清朝和元朝统治者的头脑。头脑的制法是在一碗面糊汤里放上三大块羊腰窝肉、一块鲜藕、一条长山药及黄芪（中药）、黄酒、高曲等，上面撒些腌韭菜末。吃时要佐食一种叫“帽盒”的炉烤面饼，把它掰成小块泡在头脑中，入口咸香耐嚼。常食头脑可益气调元、活血健胃。

黄瓜干（桂干） 此品在清代曾是贡品。乾隆皇帝曾亲赐书称之为“龙筋”。这是用鲜黄瓜焙制而成的一种干菜，色鲜、味香、质脆。

第 二 章 晋西北食风

晋西北地区大致包括大同市、雁北地区、吕梁地区、忻州地区的部分县市。农作物以耐寒、耐旱、生长期较短的莜麦、荞麦、山药蛋与豆类植物为主，日常饮食也大多以这些农作物为原料制成。俗有“雁北三大宝，莜麦、山药、大皮袄”之说。

一、日常食俗

主食类：

莜麦 是晋西北人民的绝佳美食，营养价值很高。吃法一般分为蒸、煮、炒、烙四种。

蒸莜面食品有角角（用开水和面，包山药丝或杂以苦菜、白菜、肉馅等做成）、蒸鱼鱼（用手将面团搓成条儿做成）。若用手推，使小面块卷曲，则做成猫耳朵窝窝和栲栳。将莜面与熟山药泥混合做成的饼叫“山药饼饼”或“饽饽”，用莜面与生山药丝做成的叫“生山药丝饼饼”，蒸熟后食用。食用时均调以酸菜汤、辣椒或肉汤，是当地群众最普遍的日常食物。

还有一种莜面食品称“拌烂子”，是用莜面与熟山药泥拌成粒状，蒸熟后再用油炒一下即成。

煮：煮制的有莜面鱼鱼（用凉水和面，搓成 1—3 厘米长的小鱼鱼，与米粥、山药蛋汤一块煮着吃）。在小米粥内煮入小鱼鱼，叫“鱼儿钻沙”；将山药蛋磨成糊状，和上莜面，再搓成面鱼，称“山药蛋丝疙瘩子”；小米粥内拌入少量莜面煮熟，称“和子饭”；山药蛋切块与豆角、西葫芦、白菜等共炒，加汤后再煮入小鱼鱼，称“蒸疙瘩子”或“焖锅疙瘩子”；将莜面调成糊状煮熟，称“糊糊”；将莜面拌成小块煮熟称“拌汤”；将莜面在沸水

中边煮边搅拌至熟，称“拿糕”。俗语云：“拿糕九滚十八跌，七十二个大翻身。”言其制作时必须反复滚翻才行。吃拿糕要拌以酸菜汤或肉汤。

炒：炒制的莜面食品主要有炒面，即将莜麦炒成红黄色，杂以油瓶瓶、黑豆、炒胡麻或臭兰香等共磨成面即成。将炒面拌入熟山药或水，成粒状，名曰“炒不烂子”或“哭泪”。谚语云：“十拿（拿糕）九生，哭泪一辈子也不中”。（“中”即熟的意思），意为莜麦不易熟，也不易消化。

烙：烙制的主要有旋饼（山药旋饼），将熟山药捣成泥状和上莜面，制成圆形大片，在火盖上烙熟或烙干即成。椽头饼饼，做法是将凉水和的莜面团搓成直径约10厘米粗细的圆柱，用线切割成小饼，在火盖上烙熟即成。

豆面 吃法为煮、烙两种。

煮制的有豆面饸饹，做法是用冷水和面，加入蒿籽（面丹）压制成饸饹，煮熟后浇入肉汤即成。若豆面中不加面丹制成的叫“豆面疙瘩子”；用抵床抵成3厘米长的小鱼鱼状称“抵面”；用捏钵钵（一种类似饸饹床的炊具）捏下称“捏钵钵”；用铁匙铲起或筷子拨下称“拨股股子”；豆面拌以少量水成块状，煮熟称“拌汤”；将豆面炒熟，用羊油或牛油制成块状，贮存起来，到冬季用开水冲食称“油茶”，这是当地群众极喜食的一种早点。

烙制，将豆面和上调料成糊状，倒在火盖上少许，摊成薄饼称“煎饼”。

山药蛋 多与莜面混合吃，也可将其单独蒸、煮、烧。将其切成片，放在火盖上烙熟，或扣上盆焖熟。将山药切成粗丝，用油炒或水煮熟当菜吃，称“山药介介”；杂以其他蔬菜做成浇汤，称“山药臊子”，用以和饭吃。

另外，这一带居民还喜食一种酸捞饭。做法较特殊：选用上好糜米，用陶罐加适量开水泡起，用勺子搅散热气后，放在炕头热处或阳光下晒，使其发酵。待有酸味后即可煮制，熟后捞出食用。此饭去暑耐饥，别有风味。

居民早餐多吃莜面煮山药蛋糊糊，午餐是莜面包菜角子、莜面鱼鱼，晚餐是山药蛋豆面汤饭。在以产杂粮为主的山区与丘陵地区，早餐多吃玉米面窝窝头、小米汤，杂以红薯（甘薯）、山药蛋、南瓜等；午餐多食豆面捞饭与杂面条（用高粱面、玉米面、荞面、绿豆面调制而成）；晚餐喝大豆小米汤，煮些红薯、南瓜，配以窝窝头。河曲、保德的居民晚餐多吃和子饭或豇豆稀粥。

本地区过去很少吃白面，只有逢年过节、贵客临门时才吃一些，近年来当然已很普遍了。下面介绍几种较讲究的主食品：

饺子 当地人叫“扁食”，用白面做皮，用胡萝卜丝、羊肉丁或白菜猪肉丝调拌为馅做成。也有用蔬菜加些调料拌制成馅的，这种馅心的饺子称“素饺子”。

荞面饸饹儿（圪坨儿） 做法是把荞面和成团，搓成条，掐成弹丸状，逐个在手里捻一下，使其自然卷起，下锅煮熟，浇上臊子食用。臊子以羊肉为上，山歌中有“荞面饸饹儿羊腥汤，死死活活相跟上”的句子。

油糕 是用软米面做成的一种食品，将黍子去皮则成软米，然后淘洗一下磨成面，和面蒸熟擀成片，抹上枣泥或豆沙，卷成棒，切成片叫“素糕”，入油中炸过便叫“油糕”，吃时撒上白糖。多在生日及红白喜事时吃。尤其是宁乡油糕，以其香、脆、甜而闻名省内外。在农历“四月八”庙会期间，油糕摊点布满大街小巷，赶会者以吃油糕为美事，所以乡宁的四月八庙会又名“四月八油糕会。”

捏钵子 也是一种面条，形同饸饹。做法是将豇豆面加入少量榆皮面（榆

树的内层皮磨制的面)，用温水调成面团。用捏钵子压入锅内，沸水煮熟，用盐、油煎葱、辣子与酸菜调和食用。

莜面栲栳 这是当地人民最喜爱吃的一种家常便饭。做法是将莜面用沸水泼起，搅匀，揉好，趁热揉成长条，揪成 10—15 克重的小剂子，用掌心按住剂子向前匀推。外手掌用力大点，里手掌用力小点，推成长 5 厘米、宽 8 厘米的薄条片，再用右手指卷成中间空的小卷，状似栲栳（笆斗），也可以用两手同时向中间卷，卷成两头卷起的双卷。立放在蒸锅里蒸 10 多分钟即成。吃时浇上羊肉浇头，或用其他菜调和着吃。

长豆面 是保德、河曲等县人民最常吃的一种风味小吃。做法是将豌豆面加蒿籽和好，饧一夜，第二天再捋一次俗称“叫面”。分成剂子，擀成薄面片，切成极细的面条，可现吃，也可晒干存放。食时加卤汤即可。

豆沾糕 是平鲁县人民常吃的一种风味食品，做法是将黄豆炒熟去皮磨粉，调成水面团，捏成圆形，包入干豆粉，擀薄再包，反复多次即成。入口极香。

一窝酥（一窝酥烙油饼） 是五寨县的风味食品，当地人叫“倒口酥”。做法是将白面用凉水加少量的盐和成泥状面团，放案板上拉成片块，将香油涂在上面，然后涂上白面加水拌成的糊，卷成筒条，切块、蘸油、粘上芝麻，揉成圆饼，放在特制的烤炉上烙熟。一窝酥烙油饼做时像饼，吃时成条，不腻口，香酥脆美，是当地人民招待贵宾的上等主食。

副食类：夏秋两季多食用自产的南瓜、豆角、萝卜、菠菜等；冬季则食用自家腌制的咸菜、酸菜或晒制的萝卜丝、南瓜条等干菜。

下面介绍几种当地较讲究的菜肴。

羊杂割（稀汤） 是将羊的软硬下水（羊头、蹄、心、肝、胃、肠等）洗净煮熟，捞出后待凉切成丝状或块状，吃时放入对水稀释的原汤，加入熟粉条、杂碎肉及醋、辣椒等调味品。

盐煎羊肉 是平鲁县名菜，做法是把丰肉块用清水炖熟，取出后加作料爆炒。味道鲜美。

大烩菜 一般用山药蛋加酸白菜共烩一锅，配捞饭食用。若请客，则把山药蛋用油煎，加豆腐、粉条、青菜、猪肉等，称“肉烩菜”，配蒸馍食用。

平鲁县一带居民喜欢饮用一种用黄芩的茎叶制成的山茶，色红、味清香。有开胃止渴生津作用。

二、岁时食俗

山西人民全肯共问过的节日有春节、元宵节、清明节、端午节、中元节、中秋节、重阳节、十月一（旧历）、腊八等。有些节日，人们赋予它新的内容。如清明节，已成为人们祭祀先烈、进行传统教育的节日；重阳节已成为敬老节。

春节 是一年中最重要的节日。春节前，各家都要蒸、煎、炸、炒各种食品，以供正月初一至初五吃（这五天内不许吃生米、生面，不做新饭）。蒸食主要有蒸馍、花卷、枣孤（六角形馍，上接一颗枣）、团子（黄蒸）、花馍（用白面蒸成的各种形状的馍馍）等；煎食主要是用油煎的各种形状的油片；作食有撒子、麻花、油糕、油炸豆腐和肉；炒食有茶面、花生、瓜子等。

初一这天，多数地方吃饺子。据传说汉朝时匈奴有两个将军，一个姓浑，一个姓屯，经常南侵，骚扰人民。当地人民极端仇视他们，便制做了一种用

面皮包着肉的食品，取其两姓的谐音，名为“馄饨”（肉馅意力浑、屯二将的肉），专门在新年伊始时食之，以示新的一年不会再有人来侵害他们。由于三更正值“交子”之时，馄饨便改称为“饺子”了。有的人家还在饺子里包上小钱（铜钱或镍币）、糖、枣，以卜运气。晋西北的平鲁县传说，初一早晨吃饺子是祝愿招财进宝的意思，故称“捞元宝”。

晋西北的五寨县，初一早上不吃饺子，多吃白面红枣制的枣篮。也有的吃年糕（枣糕），是一层面，一层枣叠起来的，层次可多可少，象征着人寿春早，五谷丰登。午餐一般都备酒肴，饭菜丰盛，主食多为饺子或其他面食，合家围桌聚餐。河曲、宁武等地传说初一这天诸神俱到，忌吃荤，所以都吃素。早餐吃长豆面或面茶，配以醉枣、麻糖、点心等，午餐吃怕糕，晚餐是素粉汤泡浓茶。

平鲁县人民在正月初五要吃擀豆面片，祝愿去贫致富，名曰“扯穷皮”。

正月初八（八仙节）传说是为纪念吕洞宾生日，亦说是八仙过海的日子，早食素，午饭做八仙菜。

正月十五（元宵节）吃元宵，蒸黄糕。

正月三十日为“添仓”，或曰“补天”。吃摊煎饼，意为补好天，五谷丰登，仓满囤溢。

二月二 应县一带叫“引田龙”，午饭吃谷穗蘸鸡蛋（谷穗是做成谷穗状的糕），意为祈求丰收。繁峙县把这天当做卫生节，家家户户打扫卫生。同时要炒瓜子、花生、大豆吃，叫做“炒蚰蜒”、“狗角”，象征消灭传染病源。定襄县这天要喝豆腐脑、吃枣山。朔县在二月二早晨煮鸡蛋吃，名曰“咬金咬银”，意在希望发财致富。

清明节 上坟祭祖，蒸制各种花馍馍（内包核桃、红枣）及枣鱼鱼等。

端午节 吃粽子，饮黄酒。

七月十五（中元节）蒸制各种面羊、猪、鱼等面食吃。

八月十五（中秋节）吃月饼、水果、饮酒，合家团聚，同桌赏月。平鲁县是日则吃羊肉稀粥。

九月初九（重阳节）食糕、饮酒、赏菊，人们外出野游、登高，插茱萸。

腊八 腊月初八要吃腊八粥（八宝粥），用小米、豇豆、小豆、绿豆等加枣熬制成。

腊月二十三（祭灶君）吃麦芽糖瓜饭。是日晚，在灶前供祭麻糖。三、

礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

《繁峙县志》上说：“以黍作餐，蒸作糕，实以糖，煎以糕，称上饌。”就一般人家而言，席面上有五冷十热，有凉拌、热炒、糖熘、油炸等菜。还有些人家有顺六碗、九围碟、十三花、海菜席等菜肴。主食一般是馍馍、点心，或大米饭。

在一年中各个节日做的好饭食一般都可馈赠亲友。分家另过的儿女，每逢吃好饭时都要把头碗饭敬送给老人吃，以表孝心。

讲究的人家馈赠亲友的上等食品有黄烧饼（用白面、小米、饴糖、砂糖、油等为原料配制而成）、闻喜煮饼（是一种包馅的面食品）、太谷饼（原名甘饼，烤法讲究，酥甜不腻）、芝麻糖（以小米、大麦、芝麻为主料，经过蒸制、发酵、熬制、盘条等工序加工而成）、麻片（香甜酥脆，透明发亮，

是芮城县传统食品)、原平锅盔(是一种炉烤的甜馅面饼)、介休灌馅糖(是一种以饴糖作主料加芝麻、砂糖、冰糖、核桃仁、桂花、玫瑰、青红丝等为原料制成的茶点,皮儿薄,馅香甜)、五台山万卷酥等。特别是五台山万卷酥,皮薄如纸,层多、咸香四溢。传说清乾隆皇帝到五台山朝山时,寺庙僧人曾拿万卷酥侍奉他,乾隆吃了赞不绝口,从此万卷酥的名声不胫而走。

2. 婚姻食俗

保德县一带婚姻要经过订亲、纳聘、探话、娶亲、回门五个程序。有的地方则要经过问名、纳彩、纳吉、纳正、婚期、迎亲六个程序,即所谓“六礼告成”。订婚后还有一种“西瓜月饼吃三年”之俗,即每年的七月十五,男女双方要互送面人,每个面人约2.5公斤重,共送三年。每年的八月十五,男方用食盒给女方送上好的大西瓜四个、月饼一塔(垒成塔形的大小月饼若干),也送三年。到娶亲时男方还要送与女方油炸糕80个。河曲、保德一带,结婚这天要吃油糕,菜肴是浇头,即素菜上浇一点肉汤。家境好一点的吃三圆盘——一盘猪肉,一盘羊肉,一盘鸡肉,谓之“上三圆”;一盘豆芽,一盘炒粉,一盘大素杂烩,谓之“下三圆”。有的人家以顺六碗为主。有的人家有八碗八碟子、九围碟、九碗十三花之席。入席座次也有严格规定,坐首席者为娘舅,陪新亲。左为上,右为下,依次一左一右顺序安排。坐好后,新亲娘舅先开拳,别人方可饮酒进餐,酒过三巡,菜肴上齐后,新娘新郎执壶把盏,逐一敬酒劝饭。繁峙县一带,饭菜要上三道,接连不断。第一道是茶饼,第二道是炒菜蒸馍,第三道是炒菜油糕,其间有鼓乐(现今是录音机)助兴,猜拳行令,尽欢而散。近年来,宴毕后另备宵夜,专请新亲娘舅。宁武、河曲等地,新郎新娘回门,娘家要设宴招待,要给新郎吃下马饺子。小舅子、小姨子要捉弄姐夫,往往在饺子里加辣椒、花椒、醋等,谓之“耍新女婿”。

3. 生育食俗与寿诞食俗

产妇在月子里一般忌食肉和稠食。但保德县一带,妇女坐月子就可以吃羊肉。

婴儿诞生后第三天,姥姥、姑姑要来道喜。姥姥给面马蹄馍一份,姑姑赠礼不拘。主家招待吃面,称“三日面”。婴儿诞生12天,姥姥要送米面。办满月时,亲朋都要备礼来贺喜,姥姥家赠的礼物最多,除婴儿衣物外,还有斗米、斗面、面片干粮、花馍、鸡蛋、红糖等。一般亲友要赠送布料、锁线、白馍等。主家要设酒席招待。有的人家动辄要摆二三十席,一般人家也要吃较讲究的饭菜,称为“吃喜”。另外到39天、100天都要庆祝一番。从周岁起,逐年过生日,一直到15岁开锁为止。过生日要吃长寿面条(白面条)。

年满60岁(有的地方50岁)的老人,儿女们就开始为其祝寿,要给老人敬献寿桃、寿面、点心等,现在多为寿糕。

4. 丧葬食俗

老年人从死亡到埋葬的程序,山西各地大致相同,分为停尸、报丧、入殓、奠灵、出殡、服三等。五寨县,讲究的人家从死人之日起开始禁荤,谓之“敬孝把斋”。

平鲁县一带,亡人入殓后,棺前要设灵桌,摆上“倒头”捞饭、祭鬼馍、照世灯等祭物。保德、河曲一带,出殡这天早饭要吃得特别早,内容是红粥、油糕、面条。饭后进行祭奠活动。祭品有用17个馒头(每个约用0.5公斤白面)的,也有用九个点心、猪、羊等。应县祭品则是120个白面馍为

一架，有的送半架，外加猪头、面鱼等食品。宁武县的一些地方祭品分大祭、小祭。大祭预备 12 个面马蹄馍及猪、羊、鸡三牲，小祭用 2.5 公斤白面做成 12 个馍。

五寨县在开吊之日要放出冲天纸一串，在引魂幡上悬挂苦命饼、打猪馍，说是供亡者路上的食用。有些地方送纸毕（烧化为死者准备的纸车、纸马、家奴等），要备红豆稀饭（红豆、菜豆、红高粱、蚕豆、软米、小米煮制而成），在天亮前让孝子提一罐红汤从家门直洒到坟地，待天明开早斋，喝红豆稀饭，上四素菜（由豆芽、白菜、豆腐、黄瓜、粉皮、青椒、葱花等制成），主食是软米油糕。

宁武县一带，出殡前要设宴招待参加祭奠的亲友，吃素席。有的地方在安葬后第二天早晨，孝子携带柴、炭、熟食到墓地吃饭祭奠，意思是结庐守孝，迷信说法是给死者安锅。应县一带在服三（出殡次日）孝子齐吃爬山糕，然后在坟上给死者安灶，用砖垒一个象征性的灶门，下埋砂锅等。过三周年时吃圆糕（不论馅是什么，糕要捏成圆形）。50 年代后，葬礼由繁就简，基本上废除了迷信色彩，甚至不穿白、不吃席，开完追悼会后便埋葬。

5. 迁房建屋食俗

建房造屋是农村中一大喜事。破土动工时要看吉日，亲友乡邻要来帮忙，主家要设宴招待。上梁时要看吉日，张贴对联，鸣炮祝愿，亲友邻里要送面桃祝贺，俗称“扶梁”。房子压栈时，亲友也要来帮忙，主家要用酒食招待，丰盛可口，故有“上梁馍馍压栈糕”之说。房子落成后，主要亲朋要携带器皿酒食作礼节性拜访。迁居新宅，亲朋好友也要祝贺乔迁之喜，主家也要设酒席招待一番。

第 三 章 晋 中 食 风

晋中包括太原、忻定两大盆地及周围山区。农作物以小麦为主，辅以高粱、玉米、谷子、豆类等杂粮。

一、日常食俗

本地区一般是一日三餐。城镇居民以白面食品为主，农村吃白面食品也很普遍。因此，这一地区群众制做白面食品的花样极多，常达数十种。例如蒸煮类食品有剔尖、擀面、揪片只、切疙瘩、拉面、削面、饽饽儿、片儿汤、饺子、花卷、包子、蒸馍、豆包、蒸饼等；烙烤类有烙饼、火烧、春饼、脂油饼、起面饼、油摊摊等。

粗粮制品更是名目繁多，有擦尖尖、抿圪斗、纳钵只、蘸片子、圪搓搓、腾圪搓、剔拨菇、蒸角儿、煎饼、散面粥、干粥、稀粥、拌汤、炒面、面茶、捞饭、糊糊、不烂只、窝窝头、煮疙瘩等。

太原一带农村，俗有“早饭饱、午饭好、晚饭少”之说。早餐简单。太原以南地区，早餐通常是小米稀粥、拌汤、汤面之类，辅以蒸馍、包子、饼子、不烂只、玉面窝窝，佐以咸菜、酸菜等，也有常年吃三米面煮杂菜的。午餐，多数家庭以面食为主，如擀面、抻面、揪片只、擦尖尖等，或以包子、蒸馍、烙饼等调剂，面食的调味以醋、盐为主，兼用酱油、葱花、姜末、辣椒。菜肴只有一两个小菜。晚饭多力稀食，少数辅以干粮，故有把晚饭称为“吃添摆”之说。

太原以北地区，早餐多是糜米面窝窝、玉面、茭子面窝窝及蒸山药蛋，

辅以豆面拌汤或小米米汤。午饭多为捞饭或杂面面条、高粱面鱼鱼儿，晚餐多为和子饭，辅以高粱面、玉米面窝窝。近年来，人民生活有了改善，白面逐渐成为主食，辅以大米、莜面。咸菜已不是主要的佐餐菜，肉、蛋和各种新鲜蔬菜已成为人们日常饮食的组成部分。

现就当地人民群众喜食的面制品及其他风味食品介绍如下。

主食类：

剔尖 将白面和成软面团，饧半小时，用和面棍反复掺搅至面发光为止。用剔板盛面，使铁筷逐根剔入开水锅内，熟后捞出，调以臊子及调味品即可，类似北京的拨鱼儿。

擀面（切面） 和面要硬，以刚能揉在一起为宜，饧好后揉光，用擀面杖擀成约2至3毫米薄片，折叠成条，再用刀切成细条，入沸水锅中煮熟捞出，浇上臊子即可。

神面（拉条只） 和面时加入适量的盐和碱，调成软面团，然后盖上湿布饧半小时，拿到案上揉成长条状，两手抓住两头在案板上摔打，粗细均匀时放案板上，撒上干面粉，对折成两条，一手捏住两个端头，另一手的四指套在面条的另一端，悬空拿起，双手同时用力神拉，上下抖动，反复拉六七次，边拉边滚面，最后将面拉成细条状，揪掉面头下锅煮熟，捞出后浇上各种臊子。

刀削面（因形似柳叶，俗称柳叶面） 用温水和面，和好后饧半小时，揉成长方形，一手托面，一手持刀。先从面块的下端中间开刀，第二刀由开口上端削出、逐刀上削，削成宽厚相等的三角形面条，连续入锅，煮熟即成，捞出后配上各种荤素浇头。

揪片儿（攥疙瘩） 有两种做法，一是把面团擀成片，切成3厘米多宽的长条形面块，然后用手一片一片揪入开水锅内煮熟。另一种方法是和成软面，饧好后挂上水或油，用手按扁，一片片揪入锅里，沸水煮熟即可。

饽饽儿（形如猫耳） 白面、荞面都可制作。做法是将饧好的面团搓成小拇指粗的长条，一手夹面，一手以拇指、食指、无名指揪成小块，置于夹面手的掌托处向前一推，成薄片，并自然卷起，入沸水锅中煮熟，浇上臊子即可。纳钵只（饸饹）将高粱面加适量榆皮面，有时也可与白面、豆面掺和后加水，和成面团，放入纳钵（饸饹床）中，挤压，由底孔中挤出面条，流入沸水锅中煮熟，浇上臊子即成。

擦面（擦尖尖） 用高粱面、豆面加少量白面掺和在一起，温水和成面团，用手掌把面块放擦床上挤压入沸水锅内煮熟，吃时佐以酸菜。

剔拨菇 与剔尖相似，不过多是高粱面制品，是太原以南农村常年食用的一种午餐。

副食类：

大肉片汤 是用煮肉的汤煮入白面片，加入调味品，熟后盛入碗内，每碗放入一片糟肉、一片烧肉、两个徽州丸子，撒上葱丝、淋上香油即成。

老豆腐 是晋中城镇居民冬季较理想的早餐，吃时碗中要调入韭菜花、辣椒油、盐水、香油等。

碗脱（碗托） 其色白亮，质嫩，是晋西北、晋中人民下酒必备的上等冷菜。做法是取头遍荞麦面，用水调成糊状，舀入碗中，用急火蒸至半熟，用筷子搅一搅，以防沉淀，蒸熟后冷却切片，佐以醋蒜食用。

灌肠 将猪肠子洗净去油，装入荞面糊至半饱，两头扎紧，放入笼内。

用急火蒸至半熟，用竹签扎孔放气（防破裂），蒸熟后晾至半冷，调以姜、蒜、盐水（忌用醋，否则有猪粪味），即可食用。

豆叶菜是平定、阳泉一带群众腌制的一种佐餐小菜，吃着清凉可口，具有多方面的功效。据说煤气中毒的人喝一些豆叶菜水可以起到镇定作用。若喝一些用豆叶菜熬制的小米菜汤，加上一些生姜、大葱丝则具有开胃功效。

二、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

晋中地区有的人家招待贵客一般都要备4至8个菜（荤素各半），有的人家用十二碟、十大碗的上席招待客人。通常有三圆盘、火锅子、八大碗（四荤四素）、九大碗（四荤四素再加一甜食，外加两炒两烩）、十大碗等。还有更丰富的上等酒席，碗菜有烧肉、肘子、酱梅肉、米粉肉、小酥肉、红焖肉、红炖肉、清蒸丸子、清蒸羊肉、红烧鱼、红焖鸡、海带肉、虾米白、甜江米、排骨肉、烧烩等。炒菜有炒肉片、过油肉、炒肉丝、苜蓿肉、炒肉丁、焦熘里脊、糖醋丸子、糖醋鱼、红烧鱼、油酥鸡、熘三样、烩三仙、拔丝山药、拔丝红薯等。冷菜常见的有酱猪肉、猪头肉、香肠、蛋卷、肝花、小肚、排骨、鸡块、炸花生、虎皮花生、粉条、豆芽、粉皮、腐竹油菜、黄瓜豆腐干、石花菜等。不过一般人家由于受经济条件的限制，不论质量与数量都是空有其名，故有“十碗九灌肠”之说。

忻县、定襄一带赠送给老年人食品一定要送单数，比如送7个寿桃、9个蒸馍。若赠双数则为失礼（因送已故之人的祭品才是双数）。近些年来已没有这些讲究了，馈赠食品多为糕点。

2. 婚姻食俗

太原南郊一带订婚时，男方要抬食盒到女方家，内装糕点、油饼子。女方要将此饼子分赠给亲友共食，以示小女已婚配。

忻县一带，新娘娶到家后吃的第一口饭必须是新郎含过的，象征共同生活的开始。有的是同用一只餐碟，或同一汤匙，有的同饮一杯合欢酒，有的同饮交杯酒。

三、特殊食俗

太原市有些地方让小孩吃乞丐要下的食物，叫做“吃千家食”，表达父母希望孩子健康成长的心愿。

还有些地方，老人棺材做成后，出嫁女儿与重要亲戚都要前来庆贺，携带糕点、罐头、酒等礼品。子女还要向棺木与木匠行跪拜礼，并要赠给木匠喜钱。礼毕后要设酒席招待木匠，老人坐上座，工匠居侧。

第 四 章 晋东南食风

晋东南地区包括长治、晋城两个省辖市与19个县区。丘陵广布，平川极少。农作物以玉米、谷子、高粱、豆类为主，小麦次之。

一、日常食俗

日常饮食具有粗粮细作、花样繁多的特点。常用的成品粮是玉米面（玉面）、小米、玉米疙剩（玉米加工时筛剩的米粒状碎瓣）、米面（小米磨成的面粉）、豆面（用黄豆、黑豆磨成的面粉）、小粉（用玉米面和高粱面制成的面粉）、黍米、黍米面、白面。其中玉米面占绝对优势，小米次之。小

粉不能单独制饭，常与其他面粉掺合起来食用。黍米是杂粮中最好吃的粮食，由于产量低，不易消化，平时很少食用，只在年节改善饭食用。近些年来，城镇中白面已成为人们日常的主食。

主食类：大致可分为三类，即普通饭、改善饭，风味饭食。

普通饭多用杂粮制做，用煮制法的又可分为粥饭、臊子饭，汤饭、干粮、炒饭五种。

粥饭 是用小米制成的特硬粥饭，也叫小米稠饭。

稠饭 用小米和玉面混合制成的半流状粥饭。

圪剩稠饭 用玉米圪剩充米制成的稠饭。

捞饭 先将小米煮胀，捞出来换锅焖熟。因为比较干硬，又称干饭。

红豆稠饭 用小米和红豆制成的半流状粥饭。

菜稠饭 用南瓜、方瓜、胡萝卜、山药蛋等蔬菜与小米制成的粥饭，可以加少许盐。

瓜糊饭 俗称“瓜糊涂”，以玉面、南瓜或方瓜加盐制成。

上述各种粥饭，除加盐味的外，均以小菜助食。稠饭主要用作早饭，其余多作午饭。

臊子饭即浇卤面食多 用杂粮面制作。

玉面条（玉面拔子） 将玉面、小粉及少量榆皮面搀和起来，用温水揉和成面团，擀成短面条。也可将面团揉成长坨，用后手掌压薄，双手持刀背剔作条状（这种玉面条又称打抖子），煮熟即成。

玉面饸饹 成分与玉面条相同，只是多加些榆皮面，用饸饹床压制下锅（当地关于饸饹的概念，一般只指玉面饸饹）。

三合面亲 以白面、豆面、小粉各三分之一制成面条。

鸳鸯拔子 用玉面拔子与三合面条混煮而成。

捻鱼 成分与玉面拔子相同。制法是将面团或用剩稠饭搀和小粉制成的面团，用手揪作樱桃大小的面豆，用右手拇指就左手掌将面豆捻成刨花状煮熟。冬季多浇上丰肉臊子，称为佳食。

面条 用白面制成，分刀切面和神面两种，常用来待客。

臊子饭 常见的是玉面拔子、三合面饸饹、三合面拔子。多在午饭时吃。

小米稀饭（米汤） 锅中煮小米、豆制钱钱。煮熟后用小菜助食。一般作晚饭。

玉面煮饼（煮疙瘩） 有干面煮疙瘩和湿面煮疙瘩两种。用温水和玉面（谷子面也可）捏成小圆饼或长条状，用清水或稀米汤煮熟，连汤食用，多做早饭。

和子饭（调和） 用小米、面条与蔬菜混煮。面条多以三合面粉或粉豆面粉（小粉和豆面搀兑的面粉）制成切得极细。只用盐和醋调味。多做晚餐用。

汤面（汤） 日常用的各种汤面多用杂粮面粉制做，炆锅烹调，用盐醋调味。一般有三合面条做的杂面汤、粉豆面汤、白面制的挟片汤、面条汤、拌汤等。一般做午饭用，也往往是老年人、小孩及病人的饭食。

日常食用的干粮多用玉米面制做，可分为蒸、烙两蒸制的干粮有：窝窝头（蒸疙瘩）、玉面馍（玉面点心，用白玉面制成）、玉面卷（用玉面与小粉搀和起来制成，加上椒盐）、两面馍（用玉面和白面搀和起来制作）。

烙制的干粮有：煎饼（用玉面调成粉糊，发酵后对适量碱水摊烙）、小

煎饼(用玉面、白面、小粉各三分之一调成粉糊摊烙)、玉面烙饼(俗称“鏊烤”，用温水和玉面或用剩稠饭掺和白面，加葱花、盐烙制)。

以上食品中，最常吃的是窝窝头和煎饼。以干粮当饭时，习惯与汤饭配食，而不习惯就菜。

炒饭 主要有炒小米(用捞饭炒制)、炉拔子(用玉面条焖制，掺入萝卜条)、疙瘩(分干、湿两种，干面疙瘩，是用干玉面焖成松散的小疙瘩状，加蔬菜和盐；湿面疙瘩用玉面、小粉掺兑，温水和面，再用饹饹床压成饹饹，蒸熟炒一下即成)。

改善饭 是用细粮制做的花样饭食，多在逢年过节时食用。主要有煮饺、蒸饺、炉面、菜盒子、瓜饼、馒头、大米饭等。

饺子(扁食) 以羊肉、胡萝卜为主料制馅，有的包成麦穗状，有的包成和尚头。和尚头的包法是把白面皮内放馅捏合，双手捧往，以拇指和食指紧压皮沿一掬，呈肥栗状。

蒸饺 因为形如角状，所以又称“角子”。有白面和玉面两种。白面蒸饺也叫烫面饺子，是用开水烫白面做皮包制的；玉面蒸饺是用湿玉面掺入小粉制成面皮。馅是用猪肉、粉条为主料炒制的。

炉面 用白面制做成短而细的面条，用素油将面条拌一下入笼蒸熟，再用炒菜搅拌(也有的将生面条与炒菜一块焖熟)。炒菜常用猪肉与蒜苔、豆角。

菜盒子 是一种白面馅饼，其馅与蒸饺同。做法是将白面团切成大剂子，擀成碗口大小的圆饼，包入馅，折合成半圆形，放铛中烙熟。

瓜饼 把白面调成糊状，搅入西葫芦丝(不放盐)放在鏊子摊烙，配以汤饭食用。此饭多在夏季吃。

具有地方特色的饭食有：

柿子和疙瘩 将熟透的柿子摘下来，放软，吃饭前先将柿子洗净，用温水泡热，吃时将煮疙瘩放入碗内，再把柿子甩在上面蘸着吃。

黄糕 是用黍米面制成的一种包馅食品。先将黍米面和水，团成窝窝头蒸熟，趁热揉成大面团，揪成剂子，擀成一个个小圆饼，包入红豆馅(也有包入粉条和菜作成的馅)，入油锅中炸或煎。

蒸米 是用黍米和大枣制成的甜粥，制作时先用水浸泡黍米和大枣，然后一层一层枣置于甑锅内蒸熟，然后翻搅，使枣肉成泥，与黍米混为一体即可。

黍米粽子 将黍米和大枣浸泡后，用苇叶做皮(陈年苇叶为最佳)，包成锥体，用马莲草系扎，放锅内煮熟。

米面煎饼 用玉面和米面各半掺兑，调成粉糊，发酵后，用铁鏊子摊烙。多在冬季食用。

团子(黄蒸) 一般用新收的玉米碾成湿面，掺入三分之一的黍面，使其发酵。然后将红豆和大枣煮烂，捣成泥，包入发酵好的面团内，蒸熟即成。这种食品仅在腊月内制作，供春节食用。大户人家往往蒸数以百计的团子，可吃到正月十五。

小麻花(麻糖) 从前多用米面制做，现改用白面制做，放油锅中炸熟。

茶面(米面茶) 是一种半熟的面粉。其原料以小米为主，掺入少量小麦或杂粮(玉米、高粱、黄豆等)，加荆芥、大料、小茴香入味，将所有原料混炒，待小米达七成熟时取出，碾成面粉。食用时，舀些入碗中，以凉水

稀释，倒入沸水搅匀，以生姜和盐调味。这样茶面呈咖啡色，有浓郁的荆芥香。

炒面 是一种粉状干粮。以玉米为原料，掺入少量黄豆炒熟，再加一些柿干、大枣、山楂等干果，碾成面粉食用。

壶关羊汤 以羊肉为原料，配以各种调味品，工艺考究，工序独特，远近闻名，享有与太原“清和元头脑”一样的声誉。当地有“羊吃百部草，羊汤治百病”，“冬天喝羊汤，驱寒暖身增营养；伏天喝羊汤，温胃止泻去肚胀”等俗语。

副食类：常用的有猪肉、羊肉、鸡蛋、豆腐、粉条及各种蔬菜。

猪肉多用于制臊子、熬烩菜、做菜馅等；羊肉多在冬季食用，用于制饺子馅；鸡蛋豆腐一般用于制臊子；粉条用于作烩菜、熟菜馅等。

日常食用的蔬菜有白萝卜、红萝卜、水萝卜、山药蛋、菠菜、白菜、西葫芦（北瓜）、方瓜、南瓜、茄子、豆角、蒜苔、胡芹、芥菜、蕹菜、西红柿（番茄）等。萝卜占的比例最大，不仅用来制做下饭小菜，而且还常用在汤饭里，做饺子馅和炖肉也少不了它。

用于调味的蔬菜有大葱、小葱、生姜、蒜头、韭菜、芫荽、蒜苗、辣椒等。大葱、小葱、生姜是四时必备的烹调用品，韭菜、芫荽是食用较多的助味蔬菜。

每年秋后，人们总要制做大量的腌菜和干菜，以备冬季与来年青黄不接时食用。

腌菜以酸菜为主。酸菜（黑菜），又名浆水菜。一般以芥菜缨或萝卜、白菜帮子为原料，入沸水中氽一下，挤去水分，切成条放入缸内，上压重物，三四天后便发酵变酸。食用时掺入煮熟的萝卜丝，多作下饭小菜，也用于烹调汤饭或制臊子。

干菜中主要有甜丝菜和黄菜两种。甜丝菜用白萝卜制成，先擦成方片或将整个萝卜切成弹簧状，晒干后存放。食时煮烂，切成条或小块凉拌，一般做下饭小菜。因菜略有甜味，故名甜丝菜。黄菜也是用萝卜制成。先将萝卜擦丝，放入缸内摁实，上压重物，沤放40余天，使发酵。然后去掉表层腐烂部分，摊晒至萎缩，入笼中蒸一下。蒸后再继续晾晒，直至晒干，变成橙黄色，存放起来。因颜色橙黄，故名黄菜。

此外，当地居民也腌制少量的韭菜、芥菜、萝卜等咸菜。

烹调上常用的原料有菜籽油、腥油、盐、醋、酱油、黑酱、花椒等。盐、醋是主要用料，因此基本口味是咸、酸味。烹制肉食时才用些大料、茴香、桂皮等。

饭菜的烹调可分为无酱烹调和有酱烹调两种。制作下饭小菜和炖肉都属无酱烹调。猪肉、羊肉馄饨的馅也不放酱。

有酱烹调包括制臊子、制烩菜及菜馅。

炆锅 用于做和子饭和各种汤面。将少许食油倒入锅内，放数粒花椒炸黄，撒上葱花或蒜末、姜丝，加少量黑酱，炆出香味，放少量开水，将已做好的和子饭倒入锅内搅匀即成。

制臊子 包括素臊子、荤臊子、盐醋臊三种。基本制法是一炒二煎三勾芡。即先以花椒、葱花、姜丝为作料炒菜，放沸水熬熟，用小粉勾芡。烹制荤臊子惯用大料出味，并掺上海带、豆芽等。臊子的特点是：汤宽菜少、汁厚色浓，味咸。

制烩菜 烩菜多以猪肉、粉条和各种蔬菜为原料，炆锅时放入黑酱，倒入适量的水熬熟，有的还要放入肉丸子、油豆腐等熟料。其特点是菜烂汁宽、口味偏淡。

制菜馅 分生熟两种。制煮饺用生馅，以羊肉、红萝卜为主剁烂，调以葱、姜、蒜、椒盐、黑酱等搅匀。蒸饺、包子、馅饼等用熟馅。主料多是粉条和猪肉，剁碎后煸炒一下，晾凉，然后加入葱花、韭菜及五香粉拌匀，口味偏淡。

饮料 这一地区的农村把酸菜汤（浆水）作为夏日的饮料。做法是将甜苣子等野菜洗净煮熟，加面汤或开水发酵制成。味道酸甜，有去暑消炎之功效。

二、岁时食俗

春节 晋东南的沁县、武乡一带，初一早晨要吃一种隔宿面条或挂面。忻州、全襄一带初一晚上增食南瓜稀饭，以示丰年有余。春节期间吃团子和小麻花。

二月二 吃野菜馅饺子，据说是要把五毒包进去吃掉。

寒食节（冬至后 105 天） 吃和菜卷饼，用白面烙成薄饼，卷入用红萝卜丝、菠菜、绿豆芽、粉条、芥末等调和成的凉菜。据说是为了纪念晋文公功臣介子推被焚而死一事。所以这一天家家忌动烟火，吃冷食，以示悼念。近些年来已无人过了。

清明节 有些地方扫墓之后大家席地而坐，进行冷餐，有的人家还要举行宴饮。

冬至 晋东南的阳城县冬至早晨起来要吃甩老瓜（瓜焖饭）。

腊月初五 吃五豆甜饭，用红豆、豇豆、小豆等多种豆类和软米，加红薯、花生、柿饼等蒸成红色甜饭。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

待客的宴席菜肴由盘和碗两部分组成。“盘”是下酒菜，制作简单。“碗”是制作考究的佳肴。因而席面的规格以碗来区分，有“八八碗”（8 大碗、8 小碗）和“八四碗”（8 大碗，4 小碗）之分。碗按一定程序上席，饮酒中间有 4 大碗随带一定数量的小碗陆续上席。上一个大碗，随带一两个小碗。每上两个大碗要添一道面食，剩余 4 个大碗备烩菜吃饭，叫“坐碗”。

菜肴分荤席和素席两类，荤席的盘菜一般是 4 荤 4 素：有炒肉片、炒肉丝、卤肉片、香肠之类（忌用腊肉和猪头肉），还有海菜如巴干、带丝、洋粉、红菜等。荤席的 4 大碗一般是烧肉（红烧肉、腐乳肉、蜜蜂肉、樱桃肉）、肘子（酱肘子、燎毛肘子、冰糖肘子等）、夹馅（一般用蛋饼包上肉馅炸成）和甜饭（用大枣、桂花酱、桔饼、青红丝等为作料制成的江米粥或八宝饭）四样。小碗菜肴往往是一咸一甜搭配。咸味的有玉兰片、熘鸡脯、过油肉等，甜味的有百合、莲籽、玉米、扁豆等。4 个坐碗是烩丸子、烩酥肉、烩卷夹、清炖白菜。

素席的盘菜也以海菜为主。碗菜以糯米或豆腐、竹笋为主料，制成假烧肉、假肘子、甜饭、江米丸子。假烧肉、假肘子都是用绿豆面做成，先将绿豆面熬成糊，摊在案上做“白肉”，再用豆腐粉作成丸子馅，铺在白肉上当做“红肉”，然后切作烧肉或肘子形状入油锅中炸制，装碗后加糖、桔饼、玫瑰饼、京糕等蒸熟。

2. 婚姻食俗

沁县一带，新娘上轿前要吃鸡蛋饼，俗称“三颗鸡蛋一壶酒，打发闺女上轿走”的离别饭。有的地方新娘上轿前要吃鸡。新娘迎来自后，还要让新郎新娘喝起缘（因两人未见过面，这时才互相认识，故叫“起缘”）拌汤，汤内要放进蜜与香油。先让新娘喝三口，然后转交新郎喝，喝完后才能共拜花堂。

3. 生育食俗

这一地区的产妇，在分娩头三天只让喝些不沾牙的米汤水（晋西北地区叫做定心米汤）。月子里，小米稀粥与稠米汤是产妇的主要食品。满月那天，产妇要忌吃一天面食，喝一天小米粥，称对月米汤。满月之后饮食才能恢复正常。近些年已没有这种习俗了，不过多数人家还要忌吃肉食和油腻食物。

4. 丧葬食俗

长治县一带，过去人死后所供祭品分4种：一是三牲祭——猪头、鱼和公鸡；二是三滴水——4大碗、4小碗、4个碟子；三是白头祭——馒头；四是刀番祭——0.5公斤猪肉。现在，近亲主要以猪头、三滴水为祭品，一般关系的以糕点为祭品。

沁水、阳城的农村，丧家在出殡前，儿女侄孙辈要提米饭、油食、馍等到坟地吃，撒五谷于地，儿女连土带谷抓在手里，装入口袋，名曰抓富贵。

这一地区，人死后还有“过七”的祭仪，每逢一个七日哭祭一次。“七七”仪礼要求备不同祭食。“一七”馍馍，“二七”糕，“三七”齐勒，“四七”火烧，“五七”多数吃酸菜、芥菜饺子，“六七”、“七七”无定食。然后还要过百天、周年、二周年、三周年、五周年、十周年。祭祀时还要烧纸浇汤，跪拜叩头。十周年过完后丧事至此结束。

第 五 章 晋南食风

晋南包括临汾、运城两个地区、三个地辖市和27个县。该地区是山西农业最发达的地区，素有山西粮仓之称。小麦、棉花产量居全省之冠，其他杂粮品种也很多，据1980年统计，农作物品种达300多种。

一、日常食俗

该地区主食较其他地区都好，一日三餐多吃白面食品。早餐一般是蒸馍、米汤；午餐为臊子白面条、面片等；晚饭又是馍馍、米汤，或面条、烙饼。

蒸馍分白面、玉面、二面（白面掺玉茭面）三种原料，或用发面或制成硬面、软面，做成油心卷、花卷、菜卷、窝头等。饼类有菜饼、煎饼、炊饼、油饼等。面饭有于面、汤面、炒面、臊子面及包子、饺子等。

由于各县的自然条件不同，农作物种类不同，因而日常主食也不相同。吕梁南部的大宁县历来以食秋粮为主。居民多吃玉米面（窝窝面）和绿豆、小豆、芒小豆加部分小麦磨成的杂粮面。早晚多吃玉米面窝窝，喝米汤或开水，中午吃杂面条、面片、和子饭等。就是一个县，所处地理位置不同，食俗也有差异。襄汾县、襄陵一带，早饭吃面条，晚饭是拌汤泡馍馍。汾东沿山地区，农忙季节还加早点（开水泡馍）。万荣县一带居民，早饭前还有一次加餐吃晨馍。如有客人，还要烧开水，甚至于冲荷包鸡蛋。在与晋中相邻的灵石县，居民们有晚上喝茶的习惯。吉县东川地区，早晚多食玉米面煎饼，配上豆米汤或玉米糝糊糊，午餐食杏杂饭和锭葫芦。杏杂饭是用少量砸碎的

苦杏仁用水煮制，然后煮入面条即成。锭葫芦是将调好的养面团在秸杆蔑上切压成空心带梭的圆锭食物，入锅中煮熟，浇上肉菜即成，在南部地区的边远山庄，鲁豫客民的集聚地，至今还保留有原来地区的食俗特点，一日三餐不喝米汤，而喝玉米糝糊糊；不食酸菜而以自己晒制的豆瓣酱（分豆沫子与酱窝窝两种）助餐。

本地区较特殊的饭食有以下几种：

楞棋子 类似臊子面，是南部地区的待客饭，有“好面楞棋子，猪肉浇臊子”的俗语。做法是把调好的硬面团擀成薄片折起，楞成长条放锅内煮熟捞出。再用猪肉丁、红白萝卜丁、豆腐、粉条、白菜、黄花菜烩制成臊子，吃时浇在面条上，加上酱油、醋拌食。

合锅面 用少许油炆锅后加菜稍炒，放入调料，倒入适量水煮开，再放入白面条或杂面条，煮熟即成。

菜饭 在豆米汤中加入南瓜、山药蛋、豆角等蔬菜，再煮入面条或抿尖尖。如果用肉汤做成，则称腥汤菜饭。常用来赠送亲邻。

荞面饸饹 把荞面团捏成空心的核状小圆锭，放菜汤中煮熟。菜汤中要有羊肉或羊油，食用时浇点醋，味道很美。

炒泡泡 在发酵面团中揉进适量白面，揉成细条，切成1厘米见方的块，放在炒热的黄土内烙熟。是当地小孩、老人吃的一种零食。

蒸饸垒 将山药蛋、豆角、菜豆、菠菜等蔬菜或洋槐花、榆树钱、嫩苜蓿、毛狗草等野菜洗净，加少量玉米面、白面及盐、花椒等调料，拌匀蒸熟，取出调入油、芝麻面、辣椒面即成。

豆沙包 用玉米面和好做皮，包上豆沙枣泥馅蒸熟即可。

在副食方面，晋南地区的蔬菜主要有茄子、西红柿、红（白）萝卜、白菜、山药蛋、南瓜、豆角、茴子白、黄瓜、辣椒、西葫芦等，冬春季节还要吃酸菜及咸菜。

调味也是以盐、醋为主，兼用黑酱、辣椒、花椒面、芝麻面、味精、葱花等。

二、岁时食俗

春节 晋南的河东地区过春节要准备两种有意义的食物。一是家再穷也要杀一只鸡，用鸡献神祭祖，意为全年大吉大利；另一种是用猪祝天或者还愿，富有人家用全猪，贫穷人家割一条猪肉，称为“切头”，以示对神的虔诚。现在这种习俗已在逐渐消失。大宁县南塬和西川一带，春节凌晨要喝炒酒。所谓“炒”是用红烧猪肉丁、鸡肉丝、烧豆腐、白豆腐、粉条、海带、黄花菜、少许白菜、红萝卜丁、木耳，加肉汤和各种调味品制成下酒菜，味道鲜美。

正月初二、初三 是姑爷拜丈人的日子。丈人要用火锅款待，内放白菜、豆腐、银耳、猴头、木耳、虾米、海参、鱿鱼等，最上层盖上大片熟猪肉。

二月二 河津一带是日清晨要让小孩子在被窝里吃麻花，一头咬一口，叫做“咬蝎子尾巴”。

寒食节 大宁县在寒食节前一天用白面蒸大馍，称“志忠”。此馍个头大，相当于平常馍头的三四倍，上面捏着蛇、虫、鸟之类动物，只让成年男人食用；女人吃的馍要捏成大鱼形；老人吃的捏成猪头形；小孩吃的要捏成老虎形。同时还要捏成小拇指大的许多飞禽走兽、瓜果鱼虫，称“捏燕”，蒸熟后插在酸枣刺条上，串成一串串，象征春回大地。

六月六 是嫁女节，只流行于万荣县一带，这天要用椒叶摊煎饼吃。椒叶象征五色石，据说是源于女蜗氏炼五色石补天的传说。

冬至 万荣县人民这天要吃鲤鱼钻沙，做法是用酸菜馅捏煮饺，放米汤中煮熟。还有的地方把这天定为“先生节”。家长让学生拿白面、糕面、肉、豆腐、油等到学校与老师共餐，表示对老师一年辛劳的慰问。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

晋南地区人民生活虽然比较富裕，但由于食品构成较简单，人们对饭菜的讲究较少，所以喜庆宴席的菜肴较单调。一般宴席有七、八碗，菜肴的味道，形、色都略差一此。

2. 婚姻食俗

曲沃县一带婚姻程序大致经过订婚、纳聘、迎娶三个程序；大宁县要经过议婚说媒、换柬订亲、纳彩知婚、嫁娶迎亲、圆饭对九等五个程序。在定亲前要在女方家吃喜面，吃过喜面后才为女方肯定，然后男方写恳帖，正式请媒人说亲，吃双合子（双层蒸饼，中间夹菜）。嫁娶这天清晨，男方要先向女家送酒海、头面盒子（新妇当日食用的酒、肉、菜、面和头饰用品）。大宁县一带，迎亲者必带直径30厘米以上的花糕两扇，上插两朵小红花，带红双冠公鸡一只。新郎到了女家，享受最高礼遇，岳父要亲自到大门外摆桌相迎，桌上放四碟菜肴、三杯水酒。迎亲礼队将花糕摆在桌子两旁，翁婿互作一揖，然后礼队诸人与女方主婚人再作一揖，称迎花糕。

大宁县一带，在新娘新郎入洞房后，按喜神方位坐定，要喝儿女拌汤，交杯换盏，取夫唱妇随、和谐永乐之意，接着就是喝喜酒。父母、叔、伯、舅、姑上坐，由新郎新娘和近亲小辈依次敬酒道喜。新郎新娘要掰“摘花大馍”，这种馍只蒸两个，比平常的馒头大三四倍，内包核桃、红枣各一枚，取开花结果、早生贵子之意。还有些地方，洞房花烛之夜男女新人要倒坐门槛喝疙瘩汤，汤中放枣、花生、麻籽等，喝时边拌边诵“左手拌疙瘩，儿女一不查，小勒（男孩）会念书，闺女会纺花”。这种汤称“儿女汤”，意为喝了这种汤能儿女满堂，多子多福。河津等县，在举行婚礼的晚间，新娘要切长命面（白面条）让新郎吃，并给新郎磕头，谓之磕长命头。

在当年的麦收之后，新女婿要带着一个大月形角子馍去看望丈母娘，祝岳家丰收。从早到晚做七八样饭：凉面、煎馍、旋子（烙饼）等。安邑、解州一带，走麦罢，时兴以待姑爷吃烋饼为荣。这种饼是用南瓜丝和面烙成，松软可口。传说张骞通西域时，被招赘，因其思念家乡，张以西域饼食之，以断思乡之念，故称“烋饼”。

3. 生育食俗

这一地区产妇坐月子的食俗与山西其他地方大体相同。近些年来，随经济的发展，人们思想解放了，产妇都要精心保养。

4. 丧葬食俗

在晋南，长者断气后入棺时，要在棺内放入死者生前心爱之物，如酒具、名酒、砚台、纸张、书画等，撒麦、豆、麻、谷、稷等，意为让死者五谷俱全，四季安宁。

为死者上供的祭品各地不一，曲沃县一带的祭品以大食（灶果）为主，配以点心（是用1公斤白面蒸的有皮有心的两层大馒头）。至亲献12个，称“食盒一抬”，一般亲戚献4个，称“挑盒一担”。

河津县一带，出殡前三日晚，孝子要提灯请办理丧事的人和打墓的人到家吃酒席，各家孝子轮流管饭，多吃火锅、点心、油食等，饭菜务求精美。

在临汾、襄汾一带，出殡、埋葬回来之后悲事就成为喜事，桌裙、椅搭都换成红色，音乐吹奏，开席酬客。

有些地方，老人去世后，在第二年老人的生日，也要进行祭典，此日叫冥寿。祭品是寿桃，要放倒蒸熟，俗称“睡桃”，这是子女最后一次为父母过寿日。

陕西卷

第一章基本情况概述

陕西省应于我国中部，大部分属黄河流域。土地肥沃，气候宜人，自然条件比较优越，资源丰富。

陕西的地理形势是南北高，中部低。陕南汉中盆地素称“鱼米之乡”，盛产水稻、鱼虾；关中号称“八百里秦川”，盛产小麦棉花；陕西北部广泛种植谷子、糜子、高粱、土豆，养羊业也发达。陕西有着朴实、浓厚的民俗民风。《朱子诗传》云：“秦之佑，大抵尚气概，先勇力，忘生轻死……”

《汉书·地理志》：“其民有先王遗风，好稼穡。

务本业。”在饮食方面，很早就形成了带有地方色彩的食俗。

回顾历史，周、秦、汉、隋、唐等王朝和4个农民政权，都在陕西的长安及其附近建立过都城。这5个王朝可以说是我国古代国家统一、经济文化繁荣发展的鼎盛时期。反映在饮食习俗方面，陕西有独特的风味特色和精湛的烹调技术，素有“长安美肴，华夏古馐”之誉。

在饮食烹调上，无论酿、氽、炸、炖、炒、烧、烤、烩、蒸、煮，或煎、扒、涮、爆等技巧都特别讲究火功；在调味上，料重味浓，以酸辣见长。在菜品的色泽方面，能保持原料的原有色泽。如“奶汤锅子鱼”、“红烧肉”、“枸杞炖银耳”，都保持原鱼、原肉、原枸杞的本色；在食品原料的选择上，一般采用地方特产的优质品种。同样是鸡、鱼、鸭，由于品种不同、产地不同，烹调出的菜肴味道也迥然不同。如非三爻村的倭倭鸡不做“葫芦鸡”，非黄河鲤鱼不做锅子鱼等。另外，陕西菜还讲精选时鲜，粗料细做。如“金边白菜”、“油炸香椿鱼”，就是用极普通的白菜、香椿芽制做的。

按照地理环境和饮食习惯，陕西可划分为三个食风区：关中平原食风区、陕北高原食风区和陕南山区食风区。

第二章关中食风

关中平原南倚秦岭山地，北界“北山”，西起宝鸡峡，东到潼关渡口。关中平原以产小麦为主，还有玉米（包谷）、谷子、豆类等，一年两收。

一、日常食俗

关中地区人民的饮食，随着节令的变化，一年四季不同。一般地说，冬天，人们喜食烩面片、烩菜等热腾腾的饭菜；夏天，爱吃煎饼、面皮子、凉拌三丝等。随着夏秋两季农作物的收获，饮食也有变化。如夏收后主要以白面为主食。旧社会贫苦农民只能“跟着碌碡过个年”，到了下半年，面粉短缺，只好以秋粮弥补，主要以包谷为主食，如包谷惨、玉米馍、搅团等。由于水田较少，蔬菜短缺，一般人家很少吃蔬菜。在肉食方面，以猪肉为主。近些年来，农村生活大大改善，主副食都有了很大改变，一年四季都以白米细面为主了。

关中地区面食的种类很多，主要分面条、锅饼和蒸馍三大类。

面条类：

仅面条就有近千种名目，如臊子面、旗花面、麻食面、炸酱面、油泼面、长面、短面、细面、齏齏（音 p n）面等。细分起来，东府（大荔一带）面和西府（宝鸡一带）面又有不同。西府的面条，其特点在于一个“细”字，

最细的象头发丝那么细。谚云：“擀成纸，切成线，下到锅里莲花转。”东府的面条，其特点在于一个“宽”字，最宽的象宽皮腰带。被列为陕西 10 大怪的“油泼子馐馐面”，即属此种。

下面介绍几种有代表性的面条：

酸汤挂面 流行于乾县一带。做法是将挂面用沸水煮熟，用凉水冲透，控水。再取一汤锅，把陈醋入锅内加调料煮开，倒入肉汤，放入白菜段、香菜末等，再加上切成菱形小片的鸡蛋饼，制成“浇汤”。食用时往盛挂面的碗内浇入浇汤即可。这种面条既是日常食品，也是婚娶喜庆的主食。

油泼辣子馐馐面 流行于关中大部分地区，是家常便饭。此面可荤可素。做法是将和得软硬适度的面团擀成面片，切成宽馐馐（面条像皮带一样宽），用沸水煮熟。再将豆腐、粉条、黄花、木耳、青菜等加油盐及各种调料，烩成一锅菜。最后将煮熟的面片与汤菜搅拌在一起，即可食用。吃时一定要放油泼辣子和香醋。

油泼面 流行于关中大部分地区。制法是将面粉加盐少许调成硬面团，再用水调软，饧一会儿，将面团揪成小面球，做成长条形，拌菜油放案板上再饧会儿，然后把每个长条形面块逐个擀开，中间压一道小槽。用双手拉扯成圆柱形似馐馐面的叫做“箸头面”，类似柳叶状的叫做“柳叶面”，宽形的面叫做“宽馐馐”。用沸水煮熟后捞到碗里，放上葱花，将烧煎的莘抽往上一泼即可。吃时放上香醋、酱抽、熟豆芽、香椿芽等，颇有风味。

麻食面 流行于关中大部分地区。做法是将面团擀成厚面片，切成小方块，撒上干面，然后用细麦草帽垫底，把小面块放草帽上，捻搓成皮带花色的空心小卷，用沸水煮熟。然后浇上用黄花、木耳、豆腐、肉丁等烩成的汤菜搅拌在一起即可。这种麻食面，有荤有素，放上鱿鱼、海参的就是海味麻食面，常用来招待宾客。

血条面 流行于麟游一带地区。几乎家家会做，是用猪、牛、羊等动物的血和面而成。做法是把新鲜的猪或羊的血中加少量盐，使血凝成块，再把血块捏碎拌面粉，揉成面团，擀成面片，抹上猪油，折叠起来，切成细条，入笼中蒸制。然后再用油炆锅，加入汤，放点臊子、油泼辣子、姜片、菠菜等，还有豆腐块。汤沸后，把红艳艳的血条面放入，打上蛋花，配上食醋即可食用。

锅饼类：

乾县锅盔 制法是用 5 公斤面粉，加上 250 克酵面、2 公斤水，调成面团，再放上碱 30 至 50 克揉搓均匀，放案上用木杠边压边呛面粉 1 公斤左右，压制好后揪成每个 650 克重的面团，擀制成每个直径 25 厘米的圆形饼坯，放进鏊锅内烙烤。先用小火使之定型，再改用旺火，锅内放一铁圈，使馍架空烘烤，十几分钟后即熟。这种锅盔皮薄如纸，馍膘厚，切开如猪板油状，耐存放，既是日常主食，也可馈赠亲友。

煎饼菜卷 是关中人夏季常吃的一种饭菜。做法是将面粉和成稀糊，用小勺舀至平锅内摊平，温火烙烤三翻即熟。吃时要备有醋熘土豆丝、炒绿豆芽、辣椒蒜水等。

油旋饼 是关中人常吃的主食。做法是将和好的面团擀开，抹上一层厚厚的菜油，撒上食盐、葱花、芝麻、调面等佐料卷起来，盘成圆锥形，擀成圆饼，放在平锅里烙烤，至黄脆即熟。吃时配上红豆小米粥。

千层油酥饼 一般是由受专门训练的厨师操作，有的家庭巧妇也善于制

做。做法是先制油酥，油与面的比例为 1：3，将烧热的菜油徐徐倒入面粉中迅速搅拌均匀。再用水将精白面调成硬面团，加水用拳头榨压成软面团，揉至有韧性时拉成长条。抹上清油，揪成 60 克重的面剂，再抹上油，逐个搓成 10 厘米的长条。制饼时，将面条压扁，擀成 5 厘米宽的片，加上 8 克油酥，撒上椒盐等调料。一手扯面，一手卷，必须扯成 6 厘米宽 4 公尺长的薄片，边扯边卷，使面皮薄如蝉翼，卷成蜗牛状，放入抹上油的平锅内，3 分钟后，给酥饼淋上一点儿清油，待两面金黄即成。成品色泽金黄，层次鲜明，多用于招待宾客。

石子馍 亦称“干馍、砂子馍”，是一种古老的食品，其制做历史可以追溯到石器时代。到了周代，人们能够燔黍，即“以黍米加于烧石之上，燔之使熟也”。现代的石子馍就是由燔黍演变来的。做法是用精白面放上酵面及碱、油、盐（或糖）、五香粉等调味品，制成饼坯。把洗净的小鹅卵石子放平锅里加热，把饼坯放热石子上，上面再铺一层热石子，焙制而成。油酥咸香，经久耐贮。常用来馈赠亲友、招待佳宾。

锅饼类的食物还有很多，如合页饼、烧饼、韭菜盒等，都是日常必备的食品。

蒸馍（馒头）类：

蒲城蒸馍（椽头馍）因蒸熟后遇风一吹即裂开缝子，又称“开花馍”。做法是用面粉加少许酵面，和成硬面团，用木杠子狠压狠榨，使其粘合，搓成像木椽一样的条，切成块。此种馍不用碱，并要在蒸馍前入屉成沸水锅上串一遍气，然后正式上锅蒸。特点是面硬，有嚼头。

合阳面花（花花馍）做法是将上等面粉加水、酵面、碱面和成面团，反复揉搓。以需要一把剪刀、一把木梳、一把镊子，经巧妇之手，就可制做成各种形状的花花馍，然后入笼中蒸熟，再涂上红、黄、蓝、黑等各色食用颜料。这种花花馍做工精细，具有广泛的群众性。它配合四时八节，做成各有讲究的礼馍。如每年元宵节，是娘看女儿，老看少的特走节日，家家制做眼睛馍（娃娃馍），是专门送给晚辈的。有老虎、小兔、鸡、猫、狗等各种样式，嵌上黑豆做眼睛，红豆当嘴巴。清明节蒸燕子馍，按大小穿成一串，拴在柳枝上，用于扫墓祭祖。

兴平云云馍 因形状很像古画中的一朵云彩而得名。它又像一副没带腿的眼镜，所以俗称“眼镜馍”。做法是用精白粉 500 克，加菜油和白糖各 100 克，水 180 克。在面中间做个坑，把白糖与油一起倒入坑中。把面和硬些，要用木杠反复压制。然后揪成 20 几个面剂，分别搓成长条，中间压扁，两头圆，把两头一正一反卷成两个圆圈形，放鏊上烘烤约一小时即可，此馍造形美观，白中透黄，久放不变质。

金线油塔 民间最简单的制法如同花卷。不同的是将和好的面团拉成长丝，盘绕成一堆，呈塔形，就叫油塔。长安的名食金线油塔，特别讲究调面，拉成细长的面条，然后盘绕成塔形。蒸烤后，面条像金线一样的亮晶细长。此品层多丝细，松绵不腻。食用时可配上葱节蘸面酱。

此外还有蒸饺、包子、燕麦饭、米面皮子等，都是生活中常吃的食品。

小吃类：

牛羊肉泡馍 是西安特有的风味食品，料重味醇，肉烂汤浓。制做时，先将牛（羊）骨头放锅中炖，撇去浮沫后放入调料，再将肉块入锅，压实加盖，小火炖烂，将肉捞出。然后再做饪饪馍。用九份白面加一份酵面调和成

馍坯，放鏊中烘烤而成。牛羊肉泡馍有三种烹饪方法，一是单做（烩成汤菜），二是干泡（无汤），三是水围城。食用时要告诉厨师，要哪种做法，并告诉要素（瘦肉）要肥（肥肉），或要“肥素”（肥瘦肉），厨师都能满足要求。牛羊肉泡馍还要讲究会吃，掰馍时先将馍掰成四瓣，每瓣从中间划开，然后掰成小块，每块都要带一点皮，越小越好，就像黄豆块大小，便于入味，汤清而不糊。吃时要像蚕食一样，从一边一点儿一点儿地吃，切忌搅动，能始终保持鲜味不变。食后饮用“高汤”（原汁汤加粉丝烩制而成）。

腊汁肉夹馍 本来是馍夹肉，而陕西人却把它叫做“肉夹馍”。肉夹馍讲究用腊汁肉。著名的“老樊家腊汁肉”所用的腊汁汤，据说是从清朝一小贩的作坊买来的，小贩制做腊汁汤已传了几世了。制做腊汁肉必须用原汤，制出的肉香烂嫩滑，呈红色。向有“肥肉吃了不腻口，瘦肉无渣满含油，不用牙咬肉自烂，食后浓香久不走”的赞颂。所用的馍是刚出炉的热“白剂馍”。做法是用精白面，加上1%的酵面，调成面团，待发起后加适量碱水和少许面粉，反复揉搓，卷成中间粗、两头尖的卷子，扭成蜗牛形，擀成直径10厘米的圆饼，并使四周隆起，呈窝窝形。最后放在三扇鏊锅上烙，待底面呈淡黄色时，翻过烙另一面，使其边沿发黄，即放入下鏊内烘烤而成。成品两面鼓起，皮薄松软，夹腊汁肉吃特别可口。

黄桂柿子饼 临潼县的火晶柿子，海内驰名。用这种柿子制做的黄桂柿子饼，两面金黄，饼心绵软，有桂花香味，是当地著名风味食品。据民间传说，公元1644年，李自成在西安称王，带领大军攻打北京，当地百姓送柿子饼给战士们路上吃。由于这种饼抗寒耐饥，战士们食后精神抖擞，鼓舞了斗志，没多久就攻下了北京城。

黄桂柿子饼做法是先将柿子去皮、蒂，倒在面粉里，与面粉和匀，揉成面团；再用黄桂、玫瑰、青红丝、猪板油、桃仁、白糖等，掺少许面粉制成馅；再将面团揪成50克左右一个的面块，压皮包入馅料，成圆球形，放在注入菜油的鏊锅中烙烤。待两面变黄时，压成扁圆形，翻两番，再加菜油，继续烙烤至熟。

泡泡油糕 是西安特有的风味小吃。这种糕就像有一个汽灯罩一样蒙在上面。全身乳白，表皮膨松，每个糕都像一堆泡沫，故名“泡泡油糕”。油糕的馅是用白糖、青丝、红丝、杏仁、桂圆肉等做成的。油糕的面是用上等米粉用大抽和水烫成的。一般用沸水800克，将250克熟猪袖倒入其中，用勺子搅开，使其成为乳浊液，再将米粉1000克倒入锅内，烫成面团，取出放凉，将250克凉开水分数次掺入，反复揉搓，使其蛋白质由溶胶状变为凝胶状。油炸时，最好用平底锅，油温达130度左右，放入油糕坯，待油糕气泡冒出时，推至锅边，再炸数分钟即成。

海味葫芦头 是西安特有的传统风味食品。早在唐代以前就有了，当时叫“猪杂羔”，是一种大众食品。据传说，有一次孙思邈行医到长安，吃了一次猪杂羔，对店主说道：“猪肠子这东西（葫芦头是以猪肠子为主要原料做的）可以滋阴补阳，但是你们制做的方法不好。”店主人见孙思邈一身医道人打扮，就请教如何把这种食品制做好。孙思邈即从随身带的药葫芦里，倒出花椒、大香、上元桂等调料，要求在煮肉时放进去，并教给他操作方法。

用这种方法做出的猪杂羔，能去污、除腥、不腻、且清香。从此以后，小店生意兴隆。为了纪念孙思邈倒药相助。从此将猪杂羔改为“葫芦头”。后来厨师们又在此基础上加入海参、鱿鱼、鸡肉等，发展成为今天的“海味葫芦头”。

葫芦头 也是用来泡馍吃，馍的样式和吃法与牛羊肉泡馍一样，除了加粉丝以外，还加豆腐条、黄花菜等，调上鲜红的辣椒油，色泽鲜艳，入味可口。据说 1934 年东北军到西安后，因水土不服，战士们病得较多。一天，有几个病人吃了葫芦头，顿觉精神爽快，食欲大增，都夸奖葫芦头好吃，能治病。从此后，葫芦头不仅驰名西安，也饮誉东北各地。

葫芦鸡 是西安的名贵食品。相传始创于唐玄宗时礼部尚书韦陟的家厨。一日，韦陟提出要吃一种“浑鸡”。一位厨师采取先清煮后油炸的方法做出来。韦陟尝后，认为肉质太老，一时恶性大发，把厨师活活打死了。第二位厨师采用先煮、后蒸再油炸的方法，韦陟认为鸡肉脱骨，鸡不成形，一定是厨师偷吃了鸡肉，又把厨师打死了。一时间，闹得厨师们个个不安。其时，城南三爻村有人惯养“倭倭鸡”，肉肥腿短，头尖身圆，用此鸡制做出了理想的“浑鸡”，韦陟品尝后十分满意。为了纪念厨师们用生命换来的珍品，就把浑鸡叫做“玩命鸡”，又因外形象葫芦，后人就把它叫做“葫芦鸡”。此鸡外形完整，外焦里嫩，肉心鲜红，酥脆清香。

腊羊肉 以西安老童家的为最好。肉心赤红，肉质酥烂，香而不腻，闻名国内外。传说八国联军侵占北京时，慈禧逃到西安。有一天，行至一条路口忽闻一股浓香扑鼻，停辇一查问，才知是回族老童家开设的羊肉店正在煮肉。慈禧尝后，连连称赞，命人书写“辇止坡老童家”的匾额赐送店主人。从此，辇止坡老童家的腊羊肉名噪全国。老童家腊羊肉在选料制做上都有独到之处。所用肉羊是从甘肃庆阳地区的西峰镇买回的。每年阴历八月买回，圈养一个月，九月开始宰杀，加盐用大缸腌肉，每天翻一遍。十月份，把腌透的肉放入盐、小茴香、砒硝、花椒、八角、桂皮、草果等作料，下锅煮沸，温火煮烂，捞出即成。这种腊羊肉一直要卖到腊月三十日为止，次年正月十五后再开始卖，夏天一般不卖。

粉汤羊 血做法是把煮熟的羊血块切成长条形，再用粉丝、豆腐、黄花、木耳、青苳作为作料，放在肉汤锅里合煮。吃法有两种：一是单做，即把配好的羊血、粉丝、豆腐等放在炒瓢里煮成汤菜，放上鲜红的辣椒油，单盛入碗，配合烧饼，边吃边喝。二是羊血泡馍，先将饩饩馍掰成小块，放入烧煎的肉汤里，加上羊血、粉丝，豆腐等，在煎肉汤锅里泡煮一会儿，放上辣椒、淋上香油即成。

烧驴腿 烧驴腿是陕西凤翔县有名气的风味小吃。它类似腊汁肉，但不同于腊汁肉，重在烧工，讲究细嚼慢咽，是最理想的下酒菜。每年到十冬腊月，当地作坊便派人到甘肃、宁夏、陇东一带采购失去役力的驴子。宰杀后取用四条腿上的肉，切成条状，分层入瓮，逐层撒上土硝、食盐，上边压上石头。10 多天后取出曝晒。阴干后放入盛有松木水的铁锅中，加上八味香料，文火炖煮。熟后捞出晾凉，再放入原汤中煮，反复多次，直至肉块表面呈现霜状小油团，内部呈深红色即成。吃时切成薄片，加上香油，蘸着蒜水吃。

钱钱肉 钱钱肉是驴肉中的最珍品，原料是公驴的主殖器。制法与烧驴腿大致相同。其肉长不满一尺，粗似胡萝卜，呈黑红色。吃时，切成小圆片，中间有一小孔，很像带孔的小铜钱，所以叫做“钱钱肉”。此品味道甜腻、绵软而香。

传说慈禧太后当年逃至西安，陕西巡抚端方为献媚讨好，特贡献烧驴腿、钱钱肉。慈禧尝后大加赞赏，命年年进贡 5000 斤，遂给凤翔人民造成了沉重的负担。后来，慈禧太后发现钱钱肉是公驴生殖器，恼羞成怒，罢了端方的

官。从此取消了这一进贡。

二、岁时食俗

春节 春节前各户都要杀猪宰羊，做成熟食或半熟食，蒸制大量的馒头，包子、花花馍、花糕、油塔等，以备过春节食用。每年旧历除夕，普遍吃饺子、臊子面或大米饭，要设盛宴，一般要摆四大盘、八大碗。四大盘以炒菜、凉菜为主。八大碗以烩菜、烧菜为主。虽质量有高下，但都是盛宴。席间的酒，多以具有地方特色的白米稠酒为主。到了掌灯时候，屋前屋后都要点上蜡烛，灯光辉煌。这时全家人围坐在祖宗堂前，吃点心、花中、瓜籽、糖果等，边吃边玩。正月初一早起，全家吃酒席。主食以臊子面、饺子为主。初五以前不烧干锅，不做新菜。

元宵节 关中人叫“过小年”。是日吃元宵，喝米面茶。元宵是圆形，象征全家团圆；味道香甜，意味着日子过得美好甜蜜。米面茶是用米粉或面粉，拌入油、芝麻、花生仁炒熟而制成的，类似油茶。认为喝了米面茶，可以使头脑清醒。人常说：“吃过五豆就糊涂，喝过米面茶才清醒。”意思是说，从年前腊月初五吃完五豆（用5种豆子煮成的粥）后就开始大办年货，不惜花钱，摆排场；到了正月十五，喝过米面茶后才清醒了，觉得过这个年花得钱太多了，从此后还得辛勤生产，过日子还得俭省节约。

端午节 农历五月初五，家家吃粽子、油糕、绿豆糕，喝雄黄酒，戴香包，插艾叶，蒸“艾馍馍”（馍状如艾叶）。还用面做成各种水果和各种动物形状的馍，如蚕、鱼、鸡、鸭、白菜、葫芦等。这天，不仅家里人吃粽子，油糕。娘看女儿也要送粽子和油糕。

乞巧节 七月初七家家要蒸两样花花馍：一种是给男孩蒸砚台馍，在状如方形的“砚台”上，捏有琴、棋、书、画和文房四宝等花样；另一种是给女孩蒸圆形的簸箕馍，馍上有尺、剪、布、帛、针、线等图形，勉励其学好针黹。

中秋节 八月十五要吃月饼，蒸娃娃糕、虎头糕、狮子糕、鸡鸡糕、石榴糕等都要在糕上插上浮花或飞禽走兽，五颜六色，十分好看。当天晚上，明月高照，全家人团聚在一起，于庭院前设立香案，摆上各种各样的月饼和时鲜瓜果，在家庭主妇的主持下，举行拜月仪式，希冀全家团圆，生活幸福，按旧俗，是日晚要烙一个大圆饼，名为“团圆饼”，按家中人数多少，切成若干等份，分而食之。身在外地，不能参加圆月的成员，也要给留一份。出了嫁的姑娘这天也要给娘家父母送月饼。

重阳节 九月初九过重阳节，节前家家都要酿制菖蒲酒，蒸花花馍，准备好野餐的食物。是日要野游，登高处游玩，并在高处进行野餐。重阳节蒸制的花糕馍是用白面蒸成圆塔形的糕，糕上插绘茱萸、艾叶等花草。糕与“高”谐音，取其“步步登高”的意思。这种花糕馍不仅是自己家人野餐的必备食品，也是节日期间娘家给出嫁的女儿送的特定礼物。

冬至节 古人就非常重视这个节日，谓之“迎长日”，在这一天，家家户户都吃长臊子面。还普遍吃饺子，据说吃饺子不冻耳朵。按旧俗，这天各家都要蒸许多蒸饺，敬献家宅六神。还把蒸饺放在仓库、面缸、银柜里，图个吉利。

腊八节 腊月初八，这天要吃腊八粥。粥是用各种米、豆，各种干果、豆腐和肉混合而成的一种粥。腊八粥一般都在腊月初八早晨煮，或甜或咸。有的人家中午还要做上一锅腊八面（在腊八粥内煮上面条），让全家男女老

少美餐一顿。还要把腊八粥抹在树上、门上、灶台上，据说可以避灾难，迎接来年的大丰收。

祭灶 每年腊月二十三要祭灶。家家在灶堂前贴一副对联，云：二十三日去，初一五更回。意思是说二十三日晚上把灶神送上天，大年初一五更后接回来，作为一家之主，保佑四季平安。二十三这天家家烙灶饼（用面粉烙制的小圆形饼）、买灶糖（麦芽糖），每人分得一份，若有人在外，还要留一份。是日娘家要给出嫁的女儿、舅父要给外甥送灶饼和灶糖。

三、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

关中人订婚时，以男方为主招待舅家、姑家、姨家亲戚。一般是喝酒上四盘菜，吃饭上八大碗菜，叫做“十二件子”。饭后舅、姑、姨送给未婚媳妇见面钱。

结婚那天，举行隆重婚礼，宴请宾客。一般亲戚行礼是6个糕子（用面粉制做的花花馍），舅父、姑、姨除送6个糕子外，还要送礼帽、皮鞋、插红（红绸子）、戴花（大红花）。女方家要蒸一双大“喜馄饨”，周围嵌一至两层鸡蛋、红枣和胡桃。一对馄饨中，一边要突出“麒麟呈祥”字样，另一边要突出“蓬开生子”字样。男方家也要蒸一对插花馄饨，或虎或猫，或鸭或狮。

婚宴十分讲究，一般都要请名厨做菜，其席面名称有“十二件子”（喝酒四个苹，吃饭八个菜）、“重八件”（喝酒八个菜，吃饭八个菜）、“二十四台”（24个名贵菜）、“四十八台”（48个名贵菜）。席末，送给每人红包糕点（糖角、酥糖等）一封。

2. 生育、寿诞食俗

孩子出生后，亲朋都来祝贺，要喝喜酒（白酒）。主人设豆盘子（煮黄豆）做为下酒食品，还要煮红鸡蛋向祝贺者散发。满月那天要设盛大酒宴（重八件、二十四台）招待宾客。亲戚送的礼物，有红布、糕子馍等。娘家人要送来石子馍、送20至60个小馄饨，馅心掺入油料，上边捏朵小花，有的做成老虎眉眼，意为“虎虎有生气”。

现在老人年过60岁，每逢生辰，就要祝寿。祝寿的客人主要是至亲好友，如外甥、女婿、出嫁的姑娘等。祝寿送的礼品是寿桃，用面粉蒸制。大者每个五六公斤，小的也有250克重。数目是送双不送单，如20、40、60个不等。寿星家要捏一对寿桃，内为油心，上捏一个“寿”字。

3. 丧葬食俗

老年人去世，亲朋要送挽帐、花圈。埋葬时，一般人家吃蒸饭（用大米和花豆制成的饭，类似甑糕），配八大碗菜，喝稠酒。富贵人家还有设十二件子、重八件席面的。一般亲戚送蒸献贴，名为“桃桃馍”。女婿、外甥等要送厚礼，有祭礼花馍（各种动物、花木、果品形态64个）；要蒸三叠献贴，每叠一个花花顶，高约尺许，周围插上浮花，花的枝干用白纸缠，以示悼念。花顶的形状很多，如凤凰顶、仙鹤顶、石榴顶以及各种戏文顶（八仙过海、庵堂认母、岳母刺字）等。要送干果12盘、三牲献饭一桌。这些礼物要用食盒抬送，用4副、8副，10副食盒不等。

三年出服时，仍蒸献贴，但浮花的枝干要用红纸或绿纸缠，以示服满。

陕北高原是黄土高原的一部分，纬度较高，无霜期短，粮食以谷（小米）为主，兼产荞麦等杂粮。历史上，这里是民族杂居区，现在的居民以汉族为主，也有回族等少数民族。

一、日常食俗

在旧时代，陕北人民生活贫困，常常是糠菜半年粮，所谓“借的吃，打的还，跟上碌碡过个年”。群众中还流传着这样的歌谣：“正月里红红火火，二月里捏捏擻擻，三月里菜儿抹合，四月里豌豆角角，五月里白面蒸馍。”解放后，陕北人民生活有所改善。自实行改革开放政策以后，农民生活才大大改善。

陕北人多一日三餐。冬天白日短，也有吃两顿的。农忙时的三餐，早、午饭多在地里吃，晚饭回家吃。俗话说：

“早饭要早，午饭要饱，晚饭要少。”有的地方吃晚饭叫“喝汤”。人们认为晚饭少吃，对身体有利。

当地的家常饭少说也有二三十种。最常吃的是黄米捞饭。因谷子耐旱抗风，适于陕北山梁沟峁上种植，米的质量也好。制作时，将黄米下锅煮开花后，捞出入蒸笼蒸熟，即可吃饭喝汤。童谣里有：“摆溜溜，摆溜溜，黄米捞饭炒肉肉。”

钱钱饭（豆钱钱）是将黑豆或黄豆轧成如铜钱状的小片，再与小米一起入锅熬成稀粥。当地传说，灾荒之年，7颗黑豆即能救人一命。黑豆营养高，与小米相配，可以说是一种较理想的营养食品。

饽饽（荞面疙凸）陕北荞麦较多，荞麦可制成花卷、煎饼、剁面、削面、饽饽、凉粉、碗脱（碗托）等。饽饽的制法是取一小块荞面，在掌心压成凹形片，有时也成在干净草帽上，用拇指压搓成带花纹的片，叫饽饽。

荞面饸饹有的地方叫管汤。当地群众多在办红白喜事时用来待客。碗脱的制法是将荞麦糝子用水浸泡，揉搓成糊，过滤去渣，加调料，放碗中蒸制。蒸制时，每隔10分钟，用筷子搅动一次，共搅3次。出笼后的碗脱有弹性。凉后切成叶片，浇以辣子油、姜粉、蒜泥、醋、酱等，吃起来清爽、可口。若配以麻辣猪肝，更别具风味。信天游里唱道：“荞面饸饹三筷子捞，黄花、木耳上头浇。”“三把两把揉荞面，三刀两刀剁成线。”荞面熟得快，有人开玩笑说，生荞麦面夹到胳肢窝内都能熟。

陕北白面不多，吃时制揪面片和扯面，逢年过节才蒸白面馍。更多的是掺豆面、玉米面食用。

豆面（豆杂面）用白面豆面掺合后擻薄切细，和面时搅点沙蒿面，折成双层。此面讲究薄如纸，细如线，吃起来清香爽口。

抿尖用白面与玉米面混合制作。将和好的面放在专用工具抿床上搓推，小面段落落在锅里煮熟，捞出加调料食用。

饺子也称“扁食”或“煮饺（角）”。农家的饺子几乎清一色是羊肉胡萝卜馅的。其包法较特殊。制皮不用擻面杖，而是用手揪下面剂子，揉圆压扁，放在左手掌上，用右手拇指和食指，捏出一个小酒杯口大小的皮子再包馅。熟练者可将3个面剂子叠起来，一次捏成，比擻制还快，当地称这种制法叫“套壳壳”。

熟米炒面是当地的一种方便食品。俗话说，“陕北有三宝，熟米炒面老羊皮袄。”新糜子下来，人们喜欢将软糜子面炒成炒面，或将糜子炒成熟米，冲上开水即可食用。现在是为了尝新，实际上是古代游牧人留下的生活

习惯。

洋芋（马铃薯、土豆），陕北人多称它“山药蛋”，是陕北人生活中离不开的一种食品，平日做菜，有洋芋片、洋芋丝、洋芋擦擦、洋芋不拉及“炮洋芋”，皆美味可口。生活困难时，又可作为主粮食用。

陕北人民喜欢吃菜，入冬时，家家都要腌几大缸白菜、萝卜、蔓青等。喜欢将猪肉与酸白菜同熬。如果是合合饭（多种原料混制），大多少不了洋芋片，蒸馍馍时多配南瓜、红薯（甘薯）。平日吃饭，旁边有菜盆，吃馍馍时，菜是自舀自吃。也喜吃羊肉，羊肉的吃法同蒙、维等兄弟民族的手抓羊肉相似。

陕北各地有不少名产名食，例如延长的斤梨、红枣，延安的米酒油糕，延川的黄梨，吴旗的米醋，甘泉的美水酒，志丹县的羊肉、山桃，宜川的小米、黄鲤鱼，洛川的苹果，黄龙的大板栗、核桃，神木的红豆，榆林的香哪、羊肉，府谷的果干、番红，横山的山羊肉，绥德的旋饼，定边的咸盐，米脂的花生，佳县的大红枣等，可以说县县都有宝。

有地方特色的小吃很多，现举几例：

果馅 原料：面粉（500克）、清油（150克）、水（125克）、枣（300克）。制做：将面和好擀皮，包入枣泥，放案上压成扁圆状，用竹爪在中间压一下，使中间低、四边突起，中间点上一点食红，入烤炉烤成金黄色。此小吃皮酥松味美，据说还有暖胃作用。夏日当地人多用凉水泡食。

果馅携带方便，现已成为旅游佳品；延安车站等处，设摊出售。

羊杂碎（羊下水） 先将下水用醋或碱反复清洗，放入调料分别煮熟后，切成各种不同的条、块、丝、片，再配以细粉丝，入锅温火熬烩。食用时，再按各自的口味加葱丝、姜粉、蒜瓣、辣椒面即可。此小吃不仅味道鲜美，还有驱寒作用，尤适于冬季食用。

枣糕 在蒸甜糕时，加进了大红枣，即成枣糕。陕北大红枣质量好，枣糕特别好吃。

火烧 陕北火烧要卷大葱包肉馅，再经烙烤而成。外皮焦黄，内里松软。早年延安刘记火烧店极其有名。

油糕 制法与山西油糕相似，在当地被视为佳食。信天游里唱道：“手提上羊肉怀里揣上糕，冒上生命往你家跑。”“热腾腾油糕摆上桌，滚滚的米酒捧给亲人喝。”“煮了些钱钱下了些米，大路上搂柴瞧一回你。”这些歌谣唱出了陕北的饮食风情。

二、岁时食俗

春节 从腊月二十三日灶君上天起，人们就开始为过年忙碌了。要赶集买红纸、年画，扫窑洞，糊灶围子，剪窑花糊灯笼。最辛苦的当然还是准备年茶饭。年茶饭是过年的传统食品，一般要吃到正月底。除自家食用外，亲友邻居间还要相互馈赠，表示友好，也能显示各家主妇的烹饪水平。年茶饭主要有黄米馍馍、炸糕、摊黄、油窟连和花儿小馍等。黄米馍馍的制法是将黄米入水中浸泡数小时，捞出控干水，上碾子碾成米面，将米面发酵，再像包包子一样，包上豆枣馅，蒸熟即可。摊黄的制法是将发好的黄米面对水和稀，将稀面糊倒在热铁鏊中摊成圆形饼，熟后对折，即是摊黄，也叫黄黄，制作油窟连，米面先要放锅里炒制，待炒至发黄后，和面入瓷盆里置炕头上发酵，将发好的面擀成圆片，中间开孔，呈环状，入油锅中炸制而成。炸糕的制法也有特点，即在锅上蒸米面，熟一层，上面再撒一层，这样一层层熟

透后，翻在案上，蘸冷水揉制成条，冷却后切薄片，入油锅炸制而成。

陕北的正月热闹非凡，辛苦了一年的人们尽情的欢乐：扭秧歌，打腰鼓，品山、跳火塔，转九曲。熟人相见，总要拉回家里尝米酒，款待年茶饭。被邀者肚子再饱，也要多少吃一点，否则会被认为是看不起人。走亲戚拜年，主人要给孩子压岁钱，用红头绳穿着面窟连绑着钱送给孩子。

清明 此节食俗是制作子推面花，这是为了纪念晋国忠臣介子推的。别的时间人们也做面花（也叫花花），但不如清明时讲究。子推面花的制法是：使用发酵白面，捏一个大蒸馍，象征着人头，另取小团面，制成各种小动物，插在大馒头上蒸制。蒸熟后，再涂以红绿食色即成。陕北的妇女们，手很巧，三搓两揉，一个活灵活现的小鸟就出现了：头上捏出个尖嘴，用剪子一剪，鸟嘴就张开了；嵌上两颗花椒籽粒，眼睛就睁开了；一根压扁的细面条贴在鸟身上，用梳子一压，就成了翎毛。如今面花已发展为民间手工艺艺术。面花的名目繁多，如“蛇盘兔”、“猴子吃桃”、“龙凤呈祥”、“鲤鱼钻莲”、“福禄寿”等。清明过后，各家的墙上均挂着一串串各式面花。兔子象征灵活，老虎代表勇敢，鹿儿谐音为福禄，还有“若要发，养呱呱（鸡）；若要富，蛇盘兔”的种种说法。

端午 五月端午吃粽子，也是陕北人的传统风俗。包粽用芋叶，原料多为糯米和大枣，多包成三角形。

中秋 此节群众有自制月饼的习惯。通常是先将核桃仁、芝麻、花生仁合在一起压成粉状，加上青红丝、冰糖作馅。然后用上好白面与猪油或清油掺和，揉成大面块，然后擀成小块，擀成圆片，包上馅，压进月饼模子里，倒出后放在月饼鏊子里烙烤，上边还可以点上红绿食色，酥香可口。近年来，电器普及，使用电烤箱更为方便，火力也均匀。

腊八 陕北习俗，此日也要吃腊八饭。陕北盛产五谷杂粮和红枣、花生，熬粥味香可口。民间相传，这天忌吃菜，说吃了菜庄稼地里草多。还说吃腊八粥有逐瘟驱邪及祈祷五谷丰收之意。在吃饭之前，还要先盛一碗撒在农具和牛羊圈里，希望六畜兴旺。每家的腊八粥都熬得很多，不能吃完，要留下一部分，每顿往锅里加几勺。有“腊八粥，吃到年尽头”之说。过了腊八，人们开始为过年忙碌：“吃了腊八饭，赶紧把年办”。

三、信仰食俗

陕北地域偏僻，俗尚鬼神。又是民族杂居之地，遗留的信仰食俗不少。常见的民俗中，有谢土地敬天地敬灶神的仪式。灶君为一家之主，腊月二十三供以“糖供”。逢年过节蒸枣山（用面条卷成梯形，每卷中心放一红枣蒸熟），也要置灶前供放，以示吉祥。

五谷神是农民关心的神，每当第一场谷子在场里扬出后，主人将木锨往谷堆里一插，摆上献场糕，有的要插几炷香、烧几张黄表纸，放爆竹磕头祭五谷神。吃献场糕之前，先撕下几小块，往天上扔几块，又往地上扔几块，算是敬天敬地（在山野里吃饭，也要用勺子先舀一点撒在地上，请天地共享）。有的在谷堆里埋上“糕蛤蟆”，让孩子们争抢。糕蛤蟆象征着今后的生活，能像蛤蟆那样往上蹦，越过越好。

陕北还有一种专供神灵的食品供儿，通常人们并不食用它。其制法是：将面团擀成长条，从两头一反一正向中心卷，卷成双筒立起，再用筷子从中间一夹，成为四柱体，入笼蒸熟即成。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

陕北人质朴好客，很重友情。民谚曰：“门户紧如债，拔得锅儿卖”。意思是说，人再穷，人情的门户应十分当紧，卖锅也要待客，平日里看望老人或长辈，多拿点心。正月里，有走亲戚的习惯，女看娘，除了送年茶饭外，还要蒸油包包。

2. 婚姻食俗

陕北有喝订婚酒、给女方送高母饭、吃儿女饺子等婚姻食俗。结婚的前一天晚上，新郎新娘家一定要吃荞麦饸饹。最为隆重的要算送面花了。一个面花足有两公斤多重，常见的有“二龙戏珠”、“龙凤呈祥”、“莲生贵子”等，取其长命百岁、早生贵子等吉祥之意。在送贺礼的仪式中，随着赞礼先生一声高唱：“进礼喽！”亲友们由舅家带头，端着托盘，献上面花和其他礼物。这些面花凑在一起，供宾客们欣赏评比，借以增加喜庆气氛。

婚礼宴席，第一天是男方外家陪女方外家，第二天叫浮头席，是女方外家陪男方外家。在所有宴席中，一席为首席，首席的上席是介绍人和男女外家的坐席，首席坐不下，再安排次席。一般每席8人，有3个上座，左上右次。开饮后，男方要将女方的陪嫁（即“填箱”）在席上宣读，女方送亲客要答礼。然后新郎新娘及公婆为宾客敬酒。吹鼓手三吹三打向坐席客“讨赏”。男女外家均赐赏。酒宴中的下酒菜和吃饭用的菜碟数，要符合“八碗”、“十三花”、“十全”、“十五观灯”的讲究。碟碗放置也有规矩，稍有差错即招致麻烦。常常因为座次安排不当等因由，客人索性起席，主人免不了要多费口舌，赔话调解。

婚宴常从早晨坐到晚，有的还认为有乞丐来坐席是吉祥的。

新郎到妻家，岳父要为新上门的女婿摆宴，新郎坐上席。妻弟妻妹们为耍戏姐夫，在饺子中包上辣椒面、盐等。

陕北宴席的八碗是：红饶肉、白条肉、丸子、肘子、酥肉、鸡肉及两碗素菜。近年来风行的九魁十三花，是在八碗基础上另加一菜四汤，有时还有甜八碗即8味素菜，并无统一的规格。一般来说，城市趋向于素多于荤。眼下，婚宴是越来越讲究了。

3. 生育食俗

小儿满月，吃烙馄饨（饺子）。比较娇气的，要请干大（认干亲），这要吃八碗或吃糕。待孩子度过12周岁算过关。

4. 丧葬食俗

葬礼中的迎祭饭很热闹。祭饭花样很多，都盛在盘中，司祭的赞礼先生道一声“游来！”端盘子的人边扭边舞，吸引着很多人围观。

第 四 章 陕 南 食 风

陕南即指汉中、安康、商洛三地区，毗邻川、鄂、甘诸省。有秦、巴山脉环抱，汉水横贯汉中、安康两地区。这里气候温和，土壤肥沃，物产丰富。主产水稻，麦、黍次之。

四季蔬菜种类繁多，长年花果飘香，故而汉中盆地久有“小天府”之称。这里居住的多为汉族。极少数的回民散居各地，饮食风俗与关中地区回民相同。汉族既有关中汉族的面食习惯，又有川鄂汉族好食大米的特点。

一、日常食俗

陕南人日常一般为三餐饭。早饭多吃大米粥（往往配上豆类同煮），配食大米面皮或油饼、馒头。以各种腌菜、泡菜、浆水菜、红豆腐等为下饭菜。中午，多为大米干饭（山区人要加玉米粳煮）。午饭菜肴讲究丰盛，有荤有素，做法或熬、炒、焖、炖、煎、蒸。晚饭多为面条，人们喜欢吃的有浆水面、炸酱臊子面和梆梆面。农忙季节，农村人除一日三餐外，每天“小午”（约中午12点左右）还要加餐，给正在田间劳动的人送些烧饼、馒头之类的食品和茶水，称为“打么台”。

陕南人的主食，除大米饭和大米制品外，面食也很丰富。如饺子、炸酱面、炝锅面、烩面、拉丝面（近年传入）、扯面、梆梆面、锅盔馍、烧饼、油煎饼、馒头、枣糕馍、蒸面、炒面等。大米制的食品有：大米面皮、米凉粉、米糕馍、米糙粩、米豆腐，米粽子等。四季小吃有汤圆、各种粉皮、抄手（馄饨）、豆腐脑、油条、油糕、糊油茶、八宝粥及酥脆油馓子、油豆巴等。菜肴，以汉中为例，既有秦风，又有川味。但仔细品尝一下，其味道既不姓“秦”，亦非姓“川”，而别具一格。

陕南人在饮食方面有两种偏爱，一是爱吃酸、咸、麻、辣味，尤喜吃“酸”，二是爱吃肉。爱吃酸是陕南人的普遍爱好，而秦、巴山区人更甚，有“三天不吃酸，腿杆打闪闪”的俗语。因此，家家都有一口能装百斤菜的大瓷缸或大木桶。缸口用洗净的石板压住，内装浆水菜。并有大小坛子10多个，除腌制各种腌菜外，还泡有各种酸泡菜、酸辣角、大蒜等。一年四季，酸菜不断。如菜豆腐、浆水面、苞谷搅团、荞面鱼等便饭都要调浆水菜。吃大米干饭时也配以浆水菜烧豆腐、浆水菜炒肉片、泡菜炒酸辣鸡丁、酸辣红肉等。就是在宴席上，酒过三巡菜上数道后，也要来一盘酸脆清香的泡菜或一碗醒酒汤。

吃大肉，是陕南汉族人民的另一种偏爱。群众有“三天不动荤，说话没精神”和“三天不喝油汤，心里躁得发慌”的顺口溜。这里差不多家家（城市居民除外）养有大肥猪，喜欢吃肥厚的大块肉。过去，富裕人家天天不离肉，贫困户逢初一、十五也要吃一顿大肉，叫做“打牙祭”。

近些年，一般人家每年都要宰一两头大肥猪，趁肉皮未干，抹上盐和调料，挂在靠近火塘、炉灶的墙壁上，经过烟熏火烤，就成了色洋般红晶亮，味道醇香的腊肉。这里人吃肉，无论是腌菜炒肉，或是烧、焖、蒸、炖，肉块都切得厚而大，称为“木梳肉”、“杠子肉”。特别是“过桥肉”，肉片两端要担在碗边上，每块肉足有100克重。这种吃法，外地人往往是望而生畏，不敢动筷子，但也必须吃一点，否则主人会误认为你嫌弃菜做得不好。

陕南人民有喝茶的嗜好。茶园遍及秦、巴山区。当地有清早饮茶的习惯。故有“清早茶一杯，金榜中高魁”之俗语。陕南各地区的县城集市，茶馆林立，通常一个乡村小集镇上就有二三十个茶馆。茶馆整天熙熙攘攘。不去茶馆的人，清早也是忙着泡青茶，煮红茶，熬老鹰茶、罐罐炒油茶等，名目繁多，做法不一，各有特色。

秦、巴山区一带的人们尤爱喝罐罐茶。因其用料不同，制法有别，风味也各异。

糊油茶 是将茶叶水装在一个约23厘米高、直径10厘米、肚大两端小的陶瓷罐内，调进各种调味品后煨在火中。再将炒熟的白面或苞谷面搅和成糊状倒进去，烧煮后倒在小碗里加上炒花生仁或炒核桃仁以及油馓子、油酥面果等于酥香脆食品，其味香醇可口。

油炒茶 所用陶瓷罐高约7厘米，直径约4厘米。喝茶用盅子。每次只

能喝一两盅，不宜多喝。制做时讲究炒条的火候。先将罐子煨在火中，烧至发红，把适量的猪油或菜籽油放入，待油沸腾生烟时将适量茶叶投入，用竹筷不停翻炒。有了茶香味后，倒进清水（这是拿火候的关键），放进食盐或白糖烧沸即可。放盐者，咸香味长；放糖者，甜香味美。可解渴消暑，提神解乏。人们上山劳动时，只要早上喝两盅炒油茶，一天不觉干渴。宁强、略阳及南郑县部分山区人民最喜爱此茶。据说，饮用此茶系羌族之遗风。

蒸油茶 此茶多为春冬季节饮用。制法是将猪板油（回民用羊油）切碎成石榴籽状，再和桂元肉、枸杞、大枣、核桃仁、冰糖等装在盆里，放在锅里蒸至板油融化为止。饮用时，一次舀一二调羹于小罐内，加进适量茶水，放在火中煨沸即可。这种茶味道醇香，滋阴补阳，属上等滋补品。

陕南人还特别喜爱饮酒。一般家庭四季都备有“甜酒”，黄酒也是少不了的。甜酒是以糯米为原料，将米泡洗后，用专制的木桶蒸熟，趁温热时拌入酒曲发酵，六七天后即成，酒味甜而醇香，据说产妇喝了甜酒乳汁会增多。

黄酒（米酒） 以糯米为原料，用当归、黄柏、肉桂等十多种中药配制曲子酿成。有提神、补血、强身壮骨之功能。

“谢村黄酒”最为有名。相传酿酒之术原为谢氏祖传秘方。独家经营。公元230年，曹操发兵40万进攻汉中。主将曹真、大将司马懿分兵两路夹击，将刘备3万之众围困于洋县谢村北边的丰都山下，情况十分危急。诸葛亮为振奋士气，便命谢氏酒坊在10日内供酒3000坛。谢家怕误期，只得将秘方传给全村人，村民们如法制做，第七天就酿出了有名的“七日香酒”。香酒进营，士气高涨。但酒少人多，不好分配，诸葛亮便命人将酒全部倒在营地旁的一条小河之中。据说顿时河水四溢，酒香飘10余里。将士们齐集小河两岸，举碗畅饮，一举打败曹兵。由此，谢村黄酒美名远扬。倒酒的无名小河也取名“溢水河”。

长期以来，陕南人逢年过节，红白喜事都要做黄酒待客。每年秋后及冬春之际，各家也要做些黄酒供自饮和待客用。人们走亲访友，也以黄酒为最佳礼品。当地俗话说：“过年做黄酒，显得家富有。”因黄酒是自己家产，可以让客人尽兴饮用，不显得寒酸。同时，黄酒有营养，不伤身，故而有“收罢秋，谷入仓，陕南村户米酒香”之美谈。谢村黄酒现在已进行现代化生产。产品已有“黑米贡酒”、“女贞子黄酒”等五六个品种，行销国内外。

下面介绍几种陕南风味食品：

大米面皮 这是陕南人的家常便饭。它柔软光滑，味美爽口。农村里家家会做，集镇上到处都可看到面皮摊和加工作坊。在一些家宴上，也常以面皮为下酒佳肴。大米面皮的做法是以大米浸泡后磨成米浆，入笼蒸熟后晾凉，切成条即成。食用时，配以豆芽菜、菠菜、红萝卜丝或其他青菜，调芝麻酱、辣椒油、味精、五香调料水和盐、醋等。夏、秋时节加大蒜汁；冬、春时节用生姜汁、芥末凉拌，或另做大肉臊子调。色泽鲜美，气味浓香，故有“想起面皮味，滴下口水”之说。面皮除凉食外，还有炒、烩面皮等食法。

菜豆腐 这是陕南地区特有的风味膳食。豆腐块色泽青白如玉，质地细嫩，其味酸香可口。菜豆腐有细、粗、甜、酸之分。做法是：把磨好的豆浆去渣，放在锅里烧至将沸时，用酸浆水慢点，使其结块。再将淘洗净的大米、苞谷米下锅，煮熟即为“细菜豆腐”。不去渣的豆浆照上述做法，点清后只呈豆腐花，不结块的叫粗豆腐。加进酸浆煮米粮者，其味酸香爽口。去掉酸浆，只用白浆煮米粮者，其味醇香甘甜。特别是在炎热的夏天，吃酸味菜豆

腐时，把油煎辣椒和捣烂的大蒜、香菜拌在一起做小菜下饭，会使人食欲大增，故有“山珍海味袖腻腻，不如浆水菜豆腐”之说。

米糕馍（米雪糕、甜糕、泡巴馍）是汉中、安康等地特有的食品，质地细嫩，洁白酥软，最宜老年人及儿童食用。一首童谣说得好：“呼噜噜，推磨磨，妈妈要蒸米糕馍。甜蜜蜜，白雪雪，娃娃吃得笑呵呵。”米糕馍一般家庭都能制做。每年冬、春时候，把淘净泡好的大米磨成浆，将其中 1/3 烧熟，同余下的 2/3 生浆搅和一起，使其发酵，再用勺子舀在笼里蒸熟，即成约 2 厘米厚、小碗口大的米糕馍。还有一种做法是把米浆装在缸里，放在屋外霜冻月余，春节时再蒸制成糕，称为“冻糕”。其质地更为松软，味甜如饴。现在人们又用一种特制铁锅，放在火炉上，用油煎蒸而成“黄糕馍”，其色金黄晶亮，其味酥软甜香。

梆梆面（醋汤面）是陕南人用以调剂生活的便饭。过去城镇上的面摊，挑面担走街串巷的小贩，都用手击木梆招徕食客，故名为“梆梆面”。此面要用精面粉和面，用米面做白面，擀成薄片，切成条。面薄而不烂，条长而不断。“下锅一滚熟，吃面如摆布”。这种面不需做臊子，要备有大油、香醋、油煎辣椒、花椒粉、胡椒粉及大量的生葱花和生姜末调味。因此吃起来酸、辣、麻、香，开胃、提味、增食欲、祛风寒。所以，冬季里，人们常以吃梆梆面防感冒，取暖。

热凉粉是汉中别具一格的风味小吃。将扁豆泡涨，磨浆，煮熟，冷却后即为“凉粉”。趁其未冷却时，热食称“热凉粉”。食用时要浇上油煎辣子和“调料汤”。调料汤是用草果、大香、花椒、胡椒等熬水，加上油、盐烧沸，再加少量干粉，使其成稠米汁状物即可。

石泉豆腐干是陕南的风味小食品。其形小如拇指盖，米黄透亮，用嘴嚼时，象牛肉干。其制法与其他豆腐干相似。用质量上乘的豆腐，放进盐和调料水中浸煮一下，切成相等的方形小片，用竹蔑条串起，烘干即成。当地的人们习惯坐在茶馆或酒馆里，买一串豆腐干，细嚼品味。

笼笼肉（粉菜肉）是汉中人最爱吃的佳肴之一，肉肥而不腻，粘香，老年人尤其喜欢吃。笼笼肉因蒸肉所用的笼，小巧玲珑，美观实用而闻名。又因出售时以笼为计价单位，食者端笼而食，故名“笼笼肉”。笼笼肉是以猪臀肉和猪肋肉为原料。先把肉切片，加进炒成半熟的大米和少许苦豆磨成的粉，再放盐、五香粉、酱油、黑面酱等，拌匀后放笼中蒸制。这种笼每个直径约 12—13 厘米，可蒸生肉约 200 克。蒸肉锅上有一个特制的木盖子，盖上有四个与蒸笼口径一样大小的圆空，正好装坐 4 组蒸笼。每组 10 层，犹如四座佛塔。

二、岁时食俗

陕南人对过年过节非常重视，即使是贫寒之家，到了节日也要尽力讲究一番。

春节在春节前，人们都习惯把过节所用的主副食准备齐全。要备好大米，还蒸好枣糕馍，枣糕馍是一种用甜酒水发酵制成的白面呛面硬馍，馍上插有大枣，用笼蒸制而成。能长期存放，食用时再加热，形状颜色如故，商店多甲细绳将馍捆成串出售。另外也要蒸些馒头，做豆腐及豆制品、做黄酒及甜酒，备好蔬菜。在腊月卅日晚上，全家人要吃一顿丰盛的饭菜。正月初一早上要先喝甜酒，后吃元宵，取“甜美团圆”之意。早饭是吃“元宝”（形如饺子）。儿歌云：“过大年，放花炮；吃元宵，喝醪糟，妈妈还要煮元宝。”

个别元宝里还要包进硬币和冰糖块。据说，谁吃到这种“元宝”，谁在新的一年里运气最好。吃元宝是取“全家进宝”之意。是日午饭要备菜饮酒。正月初五的早饭，家家都吃面片子，称为“吃补丁”。要用精白面和好擀成片，切成“棋花”方块，煮熟后捞出，浇上臊子（讲究肉菜鲜嫩，汤鲜味美）。补丁即修补衣服的布块，有民谣说：“正月初五吃补丁，免得一年塌窟窿。”意思是：在新的一年里，财运好转，不向外借债了。

端午节 是日饮雄黄酒，炸油糕，煮糯米粽子，配蜂蜜吃，还要吃大蒜和鸡蛋。

六月六 清早喝面茶。做法是将白面炒熟后，用沸水冲搅成糊状，放白糖或食盐服用。据说喝了面茶可开胃消滞，不拉（泻）肚子。

中秋节 亲友间互送月饼，家人团聚赏月、吃月饼及应时瓜果。

重阳节 是日家家做糯米糍粑，亲友之间相请吃糍粑、喝米酒，有“共庆丰收”之意。民谣云：“九月九，喝辣酒；吃糍粑，庆丰收。”因此，是日又称“糍粑节”。糍粑分为软、甜和硬、咸两种。做法是将淘净的糯米下到沸水锅里，一滚即捞，上笼蒸熟，再放臼里捣烂，揉搓成团即可。食用时，把芝麻炒熟，捣成细末，把糍粑团搓成条，揪成小块，拌芝麻和白糖，其味香甜可口，称“软糍粑”，温食最佳。硬糍粑又叫“油糍粑”。做法是糯米蒸熟后不捣烂，放在案上揉成团，擀开后加放食盐和花椒粉做的“豆沙”，再卷条切片，放油锅里炸制。油糍粑上呈树木车轮状花纹，红黄美观，其味咸、麻、香脆。

冬至 每年冬至节前后，陕南农村都要杀年猪和吃胞汤，这是陕南农村的传统风俗，至今盛行。相传，很久以前，有一种凶猛的怪兽叫“年”，每年腊月出来伤害人畜，人人惶恐不安。这年，人们早做准备，合力杀了怪兽，分食其肉庆贺。后来，每到这一天，人们就用杀猪来纪念这件事，故称“杀年猪”。久而久之，人们无论平日生活如何，都要专喂一头大肥猪，等到农历的冬至前后宰杀。猪杀了后。把猪头、蹄、肝、肚、肠全部内脏及部分猪肉，焖、炖、熬、炒为美味菜肴，请亲邻共餐，叫“吃胞汤”或“吃胞饭”，意为：亲如同胞，共同分享。即便是已往吵过嘴、闹过矛盾的人，这天也要有请必到，否则为失礼。

腊八 是日要吃腊八粥，陕南人原叫“杂合粥”。相传汉光武帝刘秀在王莽篡位后，欲逃奔襄阳老家，途中饿昏，适逢一讨饭老头将讨得的残汤剩饭给刘秀吃了。刘秀吃罢，连称“好饭”。后来刘秀当了皇帝，一日，忽然想起当年老头给他吃的杂台粥来，不觉口涎欲滴，立即降旨让御厨做“杂合粥”。但无论准做的刘秀都觉得没有当年那老头的粥好吃，一气之下，连杀了几个厨师。这年腊月初八，有一人自称专会做杂合粥。刘秀传上殿来一看，原来是当年那个救命的老头。老头说：“我来见陛下，并非求报，只求皇上开恩，不要再叫厨师为你做杂合粥了。现在，再高明的厨师也做不出当年的美味了。”老头讲罢，扬长而去。从此，刘秀再也没杀过厨师。这天正好是腊月初八，刘秀降旨：每年腊月初八，宫内吃一顿“杂合粥”。后来传到民间，便形成了吃腊八粥的习俗。陕南的腊八粥有“五味”和“八味”两种，即用5种或8种原料熬制。如可用大米、糯米、花生、白果及各类豆子煮成，有的还要加大肉丁、豆腐、粉丝、莲菜、萝卜等和调味品。过去人们要用腊八粥先敬祖先、粮仓。家中主妇还要手端一碗粥向天地、山林、河流、花草、雀鸟抛撒，边走边念道：“天地吃点腊八饭，风调雨顺丰收年。山林吃点腊

八饭，来年林茂果子繁。河水河水吃腊八，长流不断浇庄稼。”人们以此形式，寄托对来年的美好希望。

三、信仰食俗

过去的一些古会宴席都很讲究。如“孔圣会”席上的猪肉只煮七成熟。“龙王会”席上忌用鱼虾水产。“关圣会”忌用大枣。“天爷会”席上必有“杂糕菜”（用糯米加豆类五种制的甜食），意为风调雨顺，五谷丰登。“财神会”宴席（包括经商者的请客宴）必有“金砖”（鸡蛋加瘦肉末、面粉油炸方条）、“元宝”（即炸元宵），取招财进宝之意。不过，现在这些习俗已基本消失了。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

陕南人很好客，家里来了客人，必备酒备菜。席上，年长者要坐上座，第一杯酒先敬给长者。吃菜时，如全鸡、全鱼上桌，必先请老者开菜（先动筷子）。鱼头（称‘龙头’）、鸡头（称‘凤头’）必须让长者享用。鸡翅和爪却要让给年岁最小的人吃。据说是“愿年青人勤奋、飞黄腾达”之意。吃菜时要在离自己最近的盘碟中夹菜，不能乱翻乱挑。筷子不能在桌上碰击或敲打碗盘。不能向主人要“锅巴”吃，自己更不能去锅里铲（铲锅巴在这地区认为是坏话）。此谓之“饭桌三忌”。

2. 婚姻食俗

离娘酒 巴山地区的姑娘结婚前夕，跟娘亲告别时（出嫁者）举行的一种仪式。结婚前一天，新郎带上坛酒、猪肉等来到女方家，并和姑娘双双进厨房做菜暖酒。到晚上，酒菜摆上桌面，先请姑娘的母亲坐上座，再请姑娘的父亲和亲友坐陪。先由一对新人为母亲敬酒、奉菜、敬礼，后轮番敬酒并唱感恩歌：“雨纷纷，泪纷纷哟，手捧美酒敬娘亲哎……”随后，新娘父亲和亲友也唱一些劝慰新娘母亲的歌。新娘母亲擦着眼泪也要唱“劝女歌”、“劝婿歌”等。离娘酒要喝米酒，菜肴要做适合老年人吃的菜，一般是山药焖肉、板栗蒸鸡、清炖猪臀等。

在结婚宴席上，客人入席后，先上4盘凉菜（水菜），4盘干果（干盘子），一盘瓜籽，表示“四时春色、瓜果丰登”。开席的第一道菜必是红肉。不管怎样做法，必须带“红”，取“鸿喜满堂”之意。跟着上全家福（烩菜），取“合家团聚”、“有福同享”之意。第三道菜是大八宝饭。其用料是糯米、百合、白果、红枣、莲子、水晶（猪板油粒）等八种，各有含义。如大枣、莲子取“早生贵子”意，百合取“百年合好”意，白果取“白头偕老”等意。前三道忌上炒菜，因“吵”与“炒”谐音。三道菜之后，便可随便上菜。但最后一道菜必是鱼，没有鱼时还要做假鱼代之，取“吉庆有余”之意。南郑、西乡、镇巴县一带，在这种宴席上，每上一道菜还有“唱礼先生”报菜名（俗称说席）。如报：“红肉上席！”唱礼先生便高唱：“挂红灯、披红彩，红喜门中红宴开；亲戚朋友贺红喜，满堂喜气红运来！”

腌菜酒 这是巴山地区新婚之夜举行的一种“闹房”仪式。洞房里，桌上摆出新娘的嫁妆腌菜（是新娘作为嫁妆带来的），并配有酒、水果等。新人并坐在一起，闹房的姑娘、小伙子围坐一圈，边吃边喝，边唱喜歌。歌唱形式不拘，歌词优美风趣，常常引得哄堂大笑。

腌菜茶 新婚第二天清早，将嫁妆腌菜摆起，泡上浓浓的巴山菜，一对新人请宾客及父母一起围桌而坐品茶（菜不切，都用手拿起整条菜慢慢地撕

着吃)。亲友们挨次唱歌助兴：“妹子手巧好嫁妆，什锦腌菜喷喷香；老汉吃了牙不痛，小娃吃了不尿床。妹子贤惠郎勤俭，劳动致富建家园。”

四喜汤圆 婚后第二天，新郎陪新娘回娘家，叫“回门”。丈人家招待新郎要吃四喜汤圆，取“婚姻圆满”、“四季平安”之意。汤圆的馅子是用花椒粉、辣椒粉、盐、白糖制成4种汤圆。意为“今后的日子，麻、辣、咸、甜都会遇到。”吃四喜汤圆是个斗智的热闹场面。由姑娘的嫂子们主持。规矩是满桌汤圆任选，端碗后不准调换。嫂子们爱开新郎的玩笑，给新郎面前尽放些麻、辣、咸的汤圆，丈母娘爱女婿，常常悄悄为其调换。新娘也常在一旁做暗示，嫂子们从中干预，常弄得新郎不知所措，笑声迭起。

3. 生育、寿诞食俗

陕南人生孩子称“添喜”，产妇称“月母子”，婴儿叫“月娃”。俗语云：“月母子上床，鸡蛋红糖；猪蹄鸡鱼，罐罐熬汤。”这是产妇的主要食物。食法是把鸡蛋做成“荷包蛋”、蛋糕，调红糖。不食蛋花，忌用白糖。鸡、鱼、猪蹄必须熬炖成汤，不能烧、炒给产妇吃，忌食花椒，辣椒和过酸、过咸的食品。婴儿出生的当天，男方要给丈人家报喜。第三天，产妇的母亲便带上一对鸡、一公斤红糖、三对猪蹄、40个鸡蛋去看望，称为“洗三”。10天后亲友方可探望，称为“看汤”。亲友送的礼物必有鲜鸡、鲜蛋，用红纸包的肉和糖。主家待客食品是先请吃红蛋，后喝甜酒，午餐吃便饭，不必讲究。在汉中、安康的巴山地区还有“送月米”的风俗。就是产妇在产后的一月内，要吃娘家送的食物。所以，第七天娘家要给女儿送去一斗大米（约15公斤）和许多蔬菜，有“添人进口，增粮满斗”的美意。

婴儿满月后，亲友要来祝贺，主家设宴招待，叫办满月。这天，亲友们给婴儿的爷爷、婆婆抹红脸，逗趣，宾客要吃“红蛋”。宴席上多是带“红”字的菜，如“红焖肉”、“红烧鱼”、“红炒鳝丝”等，酒也要红酒。卧室挂红帘子，婴儿包裹红褥子等，取“满堂红”之意。宴席上只许饮酒，不能行令猜拳，为的是不惊吓婴儿。

生日宴席陕南人过生日很有讲究。无论男女，一般不大张旗鼓地办生日。年过“花甲”者，上无父母的人才能大办生日。这天，儿女们要为老人设宴祝寿。即便是家境困难者，也要准备一桌酒菜，举行拜寿仪式。席桌上必须有一大碗豆腐菜和一大碗面条，意为“祝老人和宾客们幸福、长寿”。

4. 丧葬食俗

老人寿终后，也要办宴席请亲友，饭菜从简。一般只吃大米干饭，菜肴只有“四品”、“四盘”——即4盘或炒或烧的菜和4大碗或烩或炖的汤菜，不备酒。

甘肃卷

第一章基本情况概述

甘肃省简称“甘”或“陇”，地处我国腹部地带，经济资源比较丰富，有广阔的发展前景。它东接陕西，南靠四川，西连青海、新疆，北与宁夏，内蒙和蒙古人民共和国接壤。

甘肃土地面积45.4万平方公里，地处黄土高原、蒙新高原、青藏高原的结合处。境内分属长江、黄河和内陆河三大流域。大部分地区属温带季风气候。受地势和纬度的影响，自然条件差异性大。日照充足，昼夜温差大。

气温由东南向西北递减。冬季漫长寒冷，降雨量小；夏季短暂温热，降水集中。春季升温快，秋季降温快，初霜来临早。多样的气候为种植多种植物。发展农业生产提供了条件，较大的日温差最利于瓜果、蔬菜、块茎作物的生长和牧草内营养物质的积蓄，故瓜果产量高、质量佳，农牧业比较发达。

本省主要粮食作物有小麦、玉米、糜谷、水稻、豆类、青稞、马铃薯等20多种，盛产核桃、杏仁、大板瓜籽、黑白木耳、蘑菇、蜂蜜、花椒、小茴香等多种土特产品。蔬菜有萝卜、白菜、油菜、茄子、辣椒、韭苳、芹菜、包心菜、菜花、洋葱、芫荽、小茴香等。河西发菜，陇东黄花菜、蕨菜，甘谷辣椒，民乐大蒜，兰州白兰瓜、百合、玫瑰油，天水的花牛苹果，敦煌和临夏的杏子，宁县和临泽的红枣，在国内外都享有盛名。

甘肃地处农牧业交错地区，是全国四大牧区之一。

牲畜和家禽品种齐全，农业区和半农半牧区以牛、马、骆驼、驴、骡、猪、鸡等为主；牧业区以绵羊、山羊为主。牛羊肉自给有余。瘦肉型蕨麻猪尤其著名。水产品极为匮乏。

甘肃人民的饮食有以下特点：

一、以面粉食品为主，面食品丰富多彩。其中汤面品种最多，极有地方特色。还有以蒸馍、烙饼为代表的干粮。水稻产量很少，仅限于陇南河谷和河西走廊的张掖附近出产。近年来随着生产的发展，外省籍人口不断增多，甘肃人的餐桌上米饭渐渐增多，但面食品仍为主食。复杂多样的自然条件，使主食也具有一定的区域性差异。如祁连山地区和甘南牧区等高寒地带多以青稞为主二、以杂粮为辅，杂粮种类繁多，制做精细。这些杂粮多是玉米、洋芋（甘薯）、荞麦、豆类等。在长期的实践中，人们摸索和创造了许多粗粮细做的方法，其中尤以定西和陇南地区为突出。

三、嗜好酸辣。甘肃菜一般多采用辣椒、花椒、芥末、八角、草果、葱、姜、蒜等为调味品。咸菜、油泼辣子和醋是吃汤面必备的调味品。不少家庭都备有装醋的坛子或桶。农民们特别讲究自制“腊八醋”。此外，浆水也很受欢迎。这种嗜酸的习俗，除了与干燥的气候有关系，与水上多呈碱性也有关系。食辣的习惯在一定程度上弥补了副食的不足，这与四川人吃辣椒除瘴气很不相同。

四、夏季喜凉食，冬季好进补。夏季的小食摊上凉食品种最多，有酿皮子、凉面、凉粉、豆粉、荞粉、醪糟、甜醅子、凉灰豆、煮枣汤等。这些凉食中，除甜食外，多用盐、醋、辣油、芥末、麻酱、蒜水等调味，吃起来爽口、香辣。此外，以菠菜、黄瓜、莴苣、豆芽、萝卜等为主料的凉拌菜，也是受欢迎的家常菜。陇南有些地方甚至不习惯吃热菜，吃菜经常是生切凉拌。冬季讲究热食进补，大多数人家喜好食牛羊肉和乳制品。肉食吃法也多，常见的有牛羊肉泡馍、手抓羊肉、羊肉涮火锅、烤羊肉串和牛羊杂碎等。此外，热冬果也是富有特色的冬令补品，并具有驱寒、暖胃、止咳、清肺之功效。

五、烹饪方法多种多样。甘肃人饭菜加工的方法颇多。主食方面，除采用较普遍的烙、烤、蒸、炸、煮外，还有沙埋法。如成具的埋沙馍和临洮的石子锅盔便是用炒烫后的沙石烘烤的。菜肴的烹调方法有烧、烤、煮、蒸、炸、焖、炖、煎、熬、煨、卤、酱、炆、烩、涮、瓢、糟、腌等。

甘肃饮食特点的成因是多方面的，除上述地理、气候、物产等条件外，还有古代饮食文化习俗的影响和各民族、各地区饮食风俗的相互交融以及外

来饮食习俗的渗透等。

甘肃自古以来就是多民族生活的地区。甘肃有 42 个民族，2237 万多人。主要的少数民族有回、藏、东乡、土、裕固、保安、满、蒙、撒拉和哈萨克族。他们在饮食习俗上虽也有相同相似之处，但大部具有其独特习俗。建国以后，支边大军进入西北地区，使甘肃食俗更加复杂和多样。下面根据地理位置和民族特点，分为东部食风区、中部食风区、河西食风区和少数民族食风区四个部分加以介绍。

第 二 章 东部食风

所谓东部包括庆阳地区、平凉地区、天水市以及陇南地区的东部。本地区不仅地貌复杂，饮食风俗也多种多样。

一、日常食俗

庆阳地区习惯一日三餐，普遍重视早午两餐。有些地称早、午餐为主餐，晚餐为补餐（俗称喝汤）。秋冬季日短活少，仅食两餐。主食以小麦制品为主。杂粮有玉米、糜子、高粱、荞麦、谷子、豆类等。面食制法主要有蒸、烙、煮、炸等。较有特色的有以下几种：

静宁锅盔 甘肃地区的锅盔具有悠久的历史，很多地方把它作为主食。尤其是静宁的锅盔，除日常食用外，还是人们外出旅游及馈赠亲友的食品。其外观白皙、平整、光亮，口感香甜、柔韧，不易破碎，耐存放。静宁锅盔个儿大的直径约有 60 至 70 厘米、厚度约 7 厘米，重约 2.5 千克，小的仅有 200 克。因食锅盔者须瞪眼张嘴来咬，故人们又风趣地称它为“睁眼锅盔”。静宁锅盔的传统制法是用面粉和成面团，然后边揉边往里掺干面粉，使其硬且韧。揉好后，压擀成圆形厚饼，放到鏊子上上烤下烙，熟透而表面不焦为最好。

炒面 这是过去甘肃农村中常见的一种方便食品，多用青稞、大麦、豆类、胡麻、红枣等炒熟，混磨而成。过去，陇东、陇南一带的贫苦汉族农民为了养家糊口，利用麦熟时间先后不一的地域性差异，每年农历五月初五前赶赴陕西关中平原帮助各家割麦。有的自东向西，一路帮镰到自家麦熟方停；有的忙完了家里的活儿又继续西行，远至河西一带才收镰而归。陕西人称甘肃这种赶麦场的汉子为“麦客子”。打短工割麦是极其艰苦的，大多携带炒面作为途中食品。吃时，将炒面盛入碗里，注入适量开水，稍加搅拌即可。因此过去陕西人也把麦客子称做“炒面容”。现在，农村生活水平普遍提高，麦客子已不多见，但炒面作为一种应急的方便食品却在农家生活中保留了下来。

宁县炉齿馍 庆阳地区的宁县人喜食炉齿馍。这种馍实际是饼。制做时人们用干净的有黄豆粒样大小的白色石子（多从长庆河畔拣来）抹上油，在平底锅中炒热，将发酵好的面团擀开，涂上油和小茴香粉卷上，擀成长方形，用刀在当中依次顺长劈三下，铺在热石子上，再从锅边铲些热石子盖在上面。烤熟后，色微黄，味清香，内松软，皮酥脆，外形酷似火炉的齿条板，所以当地人也称此饼为“炉齿饼”。

床子面 又称饴饯面，庆阳人每遇红白喜事就用床子面待客。这种面一般是用养麦面掺少量麦面，加碱水或灰水。虽然面和得较软，但经“床子”压轧时的压力作用，下出的面条却特别柔韧耐嚼。汤的制做上也极有特色。

一般是将肉、豆腐、萝卜、黄花菜、木耳等切碎做成臊子。若用羊羔肉烹制，其味道更佳，所以也有人干脆叫它臊子面。

副食方面以菜为王，肉蛋次之。一般是夏季生切凉拌，冬季盐腌，不习惯吃熟食，故炒菜很少。秋季最常见的是以萝卜、青辣椒及葱合调的“三大王”凉菜。三辣同烈，青脆酸辣，食者啼嘘汗下。炒菜主要是待客用，烹调方法主要是蒸、焖、烧等，如蒸羊肉、黄焖鸡、清蒸全鸡、烧全鸡等为看家菜肴。主要调味品有盐、醋、辣椒、大香（八角）、姜、桂等。

东部小吃要数天水呱呱影响最大。天水人常常自豪他说“没吃呱呱，就不算是来过天水”。呱呱是天水素享盛名的风味小吃。相传它始于明末清初，由刘姓父女创制。至今虽经历数百年，仍能独擅一味，畅销不衰。其制法是用上等荞麦粉制成柔韧的块状面食，用手捏成碎块，配上香醋、酱油、芥末、油拌芝麻酱、油辣子、蒜泥、精盐等拌食，酸辣油香而不腻。夏季冷食清凉爽口，冬季热食香辣发汗。初次品尝的人常常被辣得咋舌、冒汗、脸红、流泪，但更多的是在唏唏啧啧声中赞不绝口，越吃越觉得滋味醇厚、香美。

庆阳人喝茶、饮酒较为普遍。过去习惯将沙果枝叶微炒后代茶，现在南方的茶叶进入了平常百姓家，秋冬多饮茯茶，夏令则喜青茶。一般家庭逢年过节还饮黄酒。

酒的制法是用硬糜子或酒谷米酿造，酒度低而富有营养。当地人冬季多饮过滤清酒取暖，夏季多饮稠酒消暑。

此外，夏季还常饮醪糟、绿豆汤浆水等消暑。

二、岁时食俗

本地区特色较浓的岁时食俗主要有：

破五 农历正月初五俗称“五穷”。黎明时在庭院中燃放鞭炮，谓之“打穷鬼”。早饭吃饺子，午饭吃荞面搅团，谓之“填穷坑”，以示不再受穷。

元宵节 有的地方吃元宵；有的地方提前蒸制牛、羊、猪、马等十二生肖动物状面灯，十五日夜放在灶前、大门口、粮囤、水井等处，一齐点燃；还有的用白面团制成以“牛头灯馍”为主，兼有鸟、兽、虫、鱼、花卉等形状的彩馍，除敬献于各处神位外，还互送互换，争奇斗巧。习惯上还允许互偷牛头灯馍，俗称“偷牛”。

二月二 传说此日龙抬头，万物复苏。人们要吃炒豆子，祝愿虫豸之类有眼有珠，不兴灾害人。有些地区吃饅厥（手搓面条），亦谓之“顶门棍”，意为拒鬼祟于门外。

端午节 此节吃粘米枣粽子、焖饭。

七夕 有“乞巧”等俗。习惯吃淤面（即酿皮）、烙干粮，并用小麦面蒸（烙）面人，称“巧娃娃”。

重阳节 采野菊酿黄酒，食枣糕馍。

腊八 有“吵腊八”之俗。是日敲锣打鼓催新春早临，称“腊鼓催春”。习惯用五谷、菜肴等至少八样煮腊八粥。除送一部分给邻里外，也给家禽家畜吃，且在宅内、门、窗、箱、柜等凡能开启处均涂抹少许腊八粥，以祝五谷丰登，六畜兴旺。

三、礼仪食俗

日常生活中的饮食规矩，最普遍的是客不择食、卧不进食、食不敲碗、禁剥馍皮等。

客不择食即做客时不能挑剔饭菜，且以先动粗淡饭为礼；卧不进食，即

认为躺着吃东西是好吃懒做之态；食不敲碗，认为吃饭敲碗不雅观，没礼貌；禁剥馍皮，有尚节俭、不浪费之意。宴席有定规，一般是八人一桌，意与八仙对应，表示尊敬。正面为上席，是尊者、辈分高者的席位。左右侧为一般客位。正座对面是下席，为主人或晚辈座位。宴席分酒、餐两部分，先酒后餐。开席后由主人从上席开始依次“看酒”（斟酒），首杯共进，动筷后客人可互相敬酒。席间酒令亦有辈分之分，平辈间猜拳，酒令多亲密、友好、祝贺之词；与长辈猜拳，多尊敬、祝愿之辞。

酒后进餐，主食蒸馍。菜肴以“蒸碗”为主，有“四柱子”、“十围子”、“八拷五”等宴称。品菜一般从中盘开始，其它菜应就近而食，不得对面夹取。主餐面食不得遗剩，不可独自退席，否则被视为无礼。

第 三 章 中 部 食 风

甘肃中部包括兰州市、白银市和定西地区，其食风以兰州市为代表。兰州是全省政治、经济、文化中心，是西北地区新兴的工业城市和交通枢纽。它四面环山，黄河从中间流过。兰州气候温和，冬无严寒，夏无酷暑，瓜果品种繁多，质量好，素有“瓜果城”之称。白兰瓜、百合等享有盛名，蔬菜品种也比较齐全，为副食品制作提供了丰富的原料。

一、日常食俗

兰州人日食三餐，以面为主，早餐一般喜吃稀饭（或拌汤）就馍。近几年来以牛肉面和豆浆、油条等为早餐的极普遍。午饭多以馍为主食，辅以小米稀饭或拌汤。晚饭一般是面条。副食则以白菜、萝卜、芹菜、葛芭、菜花、豇豆、茄子、辣椒、菠菜、豆腐等为主料的炒菜。

甘肃城乡，浆水面是极常见的食品，几乎家家会做，人人爱吃。民间流传着“茅檐草舍酬亲友，浆水面条味最长”的赞语。炎热的夏季，吃顿酸辣适口、色味俱佳的浆水面，或喝碗加糖的浆水，立刻会感到清香爽口，疲劳顿失。冬季吃浆水面则可消痰祛火、驱除内热。浆水面面条的做法可随心所欲，关键在于浆水沤制是否得法。既要干净、忌用油盐及不洁的工具搅动，又要掌握一定的操作流程。据说，人们的手气不同，做出的浆水也风味各异。一般做法是把新鲜芹菜、白菜等切段，置开水中略烫后再侵入盛有凉开水的瓮中，令其发酵。夏季三至五日即可取出。做浆水面时，舀出若干，加入适量清水，煮沸，调入食盐、辣椒、油炝葱花和花椒等调味品。待面条煮熟，捞入碗中，浇上调好的浆水，撒上芫荽末即可食用。清末进士，兰州近代文人王烜在其《竹民诗稿》中有《浆水面戏咏》二首。一曰：“清暑凭浆水，炎消胃自和。面长嘴耐嚼，芹美品评多。溅齿酸含透，沁心冻不呵。加餐终日饱·味比秀才何？”二曰：“本地风光好，芹波美味尝。客来夸薄细，家造发清香。饭后常添水，春残便作浆。尤珍北山面，一吸尺余长。”这反映了清代末年兰州人就有用浆水面待客或解暑的习俗。除了芹菜之外，可做浆水的原料还有莲花菜（圆白菜）、萝卜、萝卜叶、笋叶、豆角、苜蓿以及苦苣菜、车前草、荠荠菜等野菜。现在，甘肃人除了吃浆水面、喝浆水汤外，也吃浆水菜。据《西北花絮》载：“浆水是天然的平和泻剂”，具有一定的食疗价值。芹菜浆水有降低和稳定血压的效用；车前草浆水对肝硬化和尿潴留具有辅助疗效；苦苣菜浆水可健胃祛胀，增进食欲；苜蓿菜浆水的医疗价值就更大了，可清热利尿，止血定喘，和脾利肠。另外，还有人用浆水配草

药医治烧伤。难怪浆水和浆水面深受人们推崇，当做暑天酬劳亲朋好友的佳品。

兰州特有的调料有苦豆子、姜黄、红曲。不仅能调味，而且可提色，有食用和观赏双重价值。较常见的食品有苦豆子干粮和姜黄花卷。

苦豆子是“葫芦巴”的俗称，又叫香豆子。它最早见于宋代《嘉祐补注本草》，是豆科一年生草本植物。尝之微苦，气味芳香。用它作为调色调味品来做干粮，是甘肃富有特色的传统做法。端午节前后，正是苦豆子叶鲜枝嫩的时节，将叶片捋下洗净，晒干后揉碎，用少许清油搓拌即成油香扑鼻的苦豆子粉。做干粮时，将发制好的面团擀薄，涂上清油和苦豆子粉，然后卷切成剂子，擀成饼烙熟即可。苦豆子干粮具有医食同功之妙，香酥可口，是补阳佳品，可用于治疗寒疝冷痛。

姜黄在唐代《新修本草》中就有记载，为姜科宿根多年生草本植物之根茎。据现代医学研究成果证明，它具有舒肝利胆之功效，可抑制肝炎病毒，有改善肝脏病损的功能。姜黄花卷是取姜黄根茎晒干磨粉制成的姜黄粉和清油，一起涂于擀好的发面饼上，卷起切段，翻花，入笼中蒸熟。这种花卷黄亮而有油性，味香而松软，而且符合药膳的基本原理。

在兰州、临夏等地，饮茶也很讲究。孟述祖在《西北花絮》中提到的女子和某家订婚叫做吃了某一家的茶的古俗，现在虽不常见，但三炮台碗子茶在兰州、临夏一带还是相当流行的。民歌中就有“冰糖、桂圆、窝窝茶，好不过三炮台碗子茶”的句子，足见其影响之大。三炮台碗子茶具有补气、驱寒、利尿、和血、化食、健胃等功能。随着生活水平的提高，兰州人饮枣儿水和焦大麦茶的旧习俗今天已很少见到了。

中部地区的风味食品和特殊菜肴主要有以下几种：

临洮石子儿锅盔 石子儿锅盔亦称“沙子饼”洮河边有一种荞麦粒大小深红色的石子，烧炒不碎。人们把它洗净抹上油在锅中炒烫，盛出一半，把擀好的面饼放入锅中石子上，将其余的一半撒在饼上，烤一会儿即熟。香味扑鼻，饼皮上有小石子烙出的花纹。这种饼可做成发面饼，也可现和面做饼。小石子用的时间久了油黑发亮，此后烙饼时不放油，也同样油香扑鼻。

兰州清汤牛肉面 这是兰州最常见而最富有特色的地方风味小吃。虽然中内牛肉面馆比比皆是，但仍是家家座无虚席，食客络绎不绝，不少职工常以此作早点或正餐。这种面具有一红、二绿、三白、四黄、五清等特点。红的是辣椒油，绿的是香菜或蒜苗，白的是萝卜片于，黄的是面条子，清的是牦牛肉炖汤，诱人食欲。这种牛肉面相传由光绪年间回族老人马保子创制。它选用兰州优质小麦磨制的60粉，用冷水和面，加适量“灰水”（即用灰蓬草烧结熬成的碱水），反复捣、揉、抻、拉、摔、擀，使面条抻得极长，故有一碗面仅盛一根面条之说。抻制时，花样繁多，可根据食客的喜好，拉成各种不同的形状。如“韭叶”、“大宽”、“荞麦楞”、“二细”、“毛细”和“一窝丝”等。作料别有风味，色香皆备。

兰州猪脏面 俗称肥肠面。以猪肥肠段、白萝卜汤为辅料，凉面热食，风味特别。《兰州古今注》载：“……又有煮猪肠为汤，笔面条（苕 mào，在兰州方言中意为用热汤浇）以供食青，名曰脏面。以宣家巷为最。”猪脏面特别讲究干净。制作时先把猪肥肠用盐、醋反复搓洗，直至除净异味，然后用清水冲洗，清除浊物，再置开水锅中略烫，约三成熟时捞出，再用煮过面的、含有灰碱的汤煮熟，捞出，切成段备用。然后把白萝卜切成长方形小

薄片，入面汤中煮八成熟，用清水漂洗后做成汤，汤中当然少不了油炝葱花等作料。吃时，把事先煮好的凉面盛碗中，用猪肠汤氽热，加入猪肥肠段，浇上萝卜汤，调上辣子油和蒜泥。入口肥而不腻，香醇味厚。

甘肃血面 这是用猪血和面粉做成的一种民间传统食品，有悠久的历史 and 很高的营养价值。靖远县人民宰猪时，就将猪血盛在一个盆子里，立即撒上干净的小麦麸子，拌成团粒状，晒干后收进布袋（防潮防蛀）备用。

做血面时取出一些，用凉水浸泡，至猪血充分溶化，滤去麸子，加面调成稀糊，用平底锅摊成薄饼，熟后切成细条，配上炒韭菜，调上盐、蒜、辣椒、醋等就可以吃了。榆中县人做血面是另外一种方法，即用白面或荞面直接拌入猪血中和成面团，擀成薄饼，晒干后存放起来。节日或来客时，将血饼捣碎，用温水化开，再加些面粉、葱花和各种调料，摊煎成小薄饼，切成细条或小块单炒，也有与肉、蛋合炒的，再趁热调上蒜汁、芥末、油辣子、酱、醋、盐等，就着花卷馍吃。血面仔放时间长，口感松软醇香，而且符合中医以血补血的医学道理。

甜醅子与甜醅糟肉 甜醅子又名酒醅子，是兰州、临洮及陇南山区著名的民间小吃。分用莜麦和青稞做的两种。这种小吃，酒香醇厚，味道甜美，耐咀嚼，含有少量低度、稠厚的酒浆，为此物之精华所在。至今洮河一带农村还有用此物馈赠亲友的习俗。制做时，先将莜麦搓簸干净，洗净煮至八成熟，捞出晾温，按比例拌入酒曲，装盆盖严，发酵糖化后即成。过去，人们把甜醅晒干，分斤用纸包好，上压一张菱形红纸，叫做干甜醅，可以久贮不坏，吃时用开水微点即可。把甜醅和五花肉拌上豆腐乳放在一起蒸，就是甜醅糟肉。红白相间的肉片，淡黄的青稞粒和乳白的酒浆组成和谐诱人的色调，品尝者无不称道。

兰州灰豆子 灰豆子是以豌豆为原料，加上红枣用砂锅煮烂而成。制做时将豆倒入砂锅，加4倍的水，置文火上慢慢煮熬。锅开后，撇去沫子，再放少许灰水（即蓬灰水）和少许八角、三奈、桂皮、草果等调料。由于灰水的作用，煮好的豆和汤部变成了暗红色。豆粒质糯软，味甘美，汤汁浓淡适宜，故称为灰豆子。吃时一般都盛在精巧的细瓷青花玲珑碗或双龙石榴碗里。隆冬，喝碗热灰豆充饥驱寒，舒适惬意；炎夏，吃碗凉灰豆，如啜冷饮，沁人心脾。北宋著名诗人苏东坡曾有“砂锅煮豆软而酥”之句，说的大约就是这类食品吧。

梅花羊头 羊头营养丰富，并有治疗多种疾病的功效。据元代人忽思慧的《饮膳正要》记载：“羊头，性凉，治骨蒸、脑热、头眩、瘦病。”故民间多煮食或煮熟后凉拌食之。甘肃的梅花羊头就是在古时羊头羊肴的基础上制成的名菜。先将羊头煮烂，去骨。把羊脑剥除筋膜，放入碗心做为花芯，将羊眼珠切片做成花瓣，再把羊头肉切成长方条摆压在上面，灌入对好的汤汁，放入葱、姜、蒜等，上笼蒸一小时后，去掉汤、葱、姜、蒜，翻扣在汤盘中。勾芡汁浇在羊头肉上。把香菜分成三份，呈三角形摆放在盘边上即成。此菜宛如梅花盛开，使食者赏心悦目，是极佳的下酒菜。

三皮丝 据说此菜是唐代长安一位姓吕的厨师为发泄对权贵王旭，李嵩、李全文的不满而创制的。这三人贪赃枉法，为非作歹，百姓愤恨至极，讽称他们是：“黑豹”、“赤鬃豹”和“白额豹”。吕厨师顺乎民意，将乌鸡皮、海蜇皮、猪皮三种不同颜色的皮切成5厘米长的细丝制菜佐酒，意为活剥三豹皮，遂取名“剥豹皮”。后来，因被人告密，吕厨师惨遭杀害。人

们为了纪念他，便将此菜改名为“三皮丝”，并流传到了兰州。解放前，马步芳、马步青、马鸿逵称霸西北，民不聊生，人们视“三马”为“三豹”，兰州厨师多做此菜发泄愤懑。后来，在以三皮为主料的基础上，还增加了猪肘花和鸡肉丝，以使其皮脆肉嫩，柔筋适度，清爽可口。

金鱼发菜 发菜是甘肃特产之一，古时名叫龙须菜，因其色黑，酷似乱发，故俗称“头发菜”。据地方志载：清代著名的戏曲理论家李渔曾在清康熙年间作为靖远侯张勇的幕僚来到甘州（今张掖）。当他返归故里时，将发菜带回江南招待宾客，备受人们称赞。李渔在《闲情偶寄》中写道：“此物产于河西，传至江南，亦千古一时之幸也。”今天，发菜被视为珍品畅销港澳地区和东南亚各国。因其与“发财”谐音，为取其吉利，往往成为春节期间人们馈赠亲友和宴请宾客的佳品。甘肃厨师素以烹制发菜见长，仅兰州就有小鸭发菜、金钱发菜、绣球发菜、杏花发菜、月宫发菜、熊猫发菜和金鱼发菜等名目。金鱼发菜的制法是将鸡脯肉、猪肥膘肉剁为细泥，加蛋清、盐、味精、料酒、香油、淀粉调成鸡茸，把发好的发菜揉成十二个小圆球，用鸡茸包制成鱼身，甲火腿改刀做鱼鳍，黑白木耳做鱼尾，海米做鱼鳞、樱桃做鱼眼，上笼蒸熟后摆入长船形盘内，然后爆葱、姜丝，调入料酒，加入高汤上桌。其形酷似金鱼遨游盘中，令人不忍下箸。

爆炒羊膻 用羊膻做菜入药古已有之。甘肃自古以畜牧业闻名，每年春末夏初、秋末冬初，大批公羊羔需要阉割，牧民就用阉割下来的羊睾丸烹制各种菜肴。爆炒羊膻就是其中的一种，被誉为边塞神品。后来附近农民亦如法炮制。爆炒羊膻的做法十分讲究。把新鲜的羊膻用清水浸泡后挤去汁液。锅中加入水，放入花椒叶、姜、葱、蒜稍煮。待调料出味后，将羊膻入锅焯一下，去掉腥味，捞出晾凉，切成桔子瓣状的片，放入有鲜姜、味精、清酱（即酱油）、花椒等调料的汤中焖约二小时，再用六成热的猪油将羊膻片炸制一下，最后放入鸡汤、笋片、虾仁、料酒、香菜根等，用水淀粉勾芡，盛盘上桌。此品味道奇美，有补肾壮阳之功效。

兰州砂锅菜 兰州阿干镇的砂锅制作精细，历史悠久，远近闻名。当地民间艺人李海丹曾作《砂锅谣》称赞它：“做饭快熟，炖肉肯烂；烧汤炒菜，颜色不变；滚下米汤，又香又甜；炒下鸡蛋，既嫩且鲜；烹茶煎药，色味俱全。”兰州人用砂锅烹制的菜肴很多，如砂锅涮羊肉、砂锅豆腐、砂锅丸子、砂锅炖牛肉等。

高三酱肉 早在40年代此菜就被列入上品载入《兰州古今注》。创制人高三本名彬吾，陕西人。因排行第三，人称高三。10余岁时就在西安学做酱肉，满师后到兰州开了一个酱肉铺。他在选料、制作等各个环节上很下功夫，终于创制出独具风味的“高三酱肉”。此品色亮、味香、肉烂。吃时切片，盛小碟中，浇上卤汁，再配以刚出炉的小烧饼和小米稀饭一同上桌。

陇西腊羊肉 此品实为卤羊肉，传说唐代诗人李贺死后托梦于妻说：我今为神仙宫的人，夫人莫要怀念，只需吉日供腊羊肉一食，则愿足矣。此说是否真实姑且不论，但陇西腊羊肉闻名遐迩确是事实。它选雨秋冬两季肥壮的阉羊，宰杀后剥皮，去内脏，剔骨断肋，剖洗干净，控净血水，放锅中配以草果、大香（大料）、荜拔、姜片、花椒、胡椒、桂皮、盐等调味品，先用旺火煮开，再改小火煮熟，捞出后抽去肋骨，控净汤汁，晾凉即成。此品表皮红润，膘白肉红，味香不膻，可存放半个月不变质，是下酒的佳肴。

陇西火腿 此品早在清同治年间就已闻名。当时陇西县称巩昌府，故被

称为“巩昌腊肉”，畅销于西北各地。陇西火腿是选用岷县间井一带或甘南草原牧养的克郎猪后腿，精心腌制成的。这种猪多放养在山野间，喜食蕨麻，故称“蕨麻猪”。它嘴尖毛长，腿细形体小，体重一般不超过50公斤，故又称“老鼠猪”。用这种猪腌制的肉，皮薄肉嫩，味道鲜美，别有风味。制作时，必须要用靖远县乔城聂家窑的雪花盐腌，并按比例放入花椒、小茴香，将其均匀地揉搓到猪肉表里各处，放入大木桶里摆好，压紧不留空隙。腌制40天后，将猪肉上下翻转，再过十天后捞出悬挂在架子上，风吹日晒，两个月后即成。其肉为粉红色。蒸熟后可夹在热饼中吃，香醇不腻，是一种极好的快餐。

陇西钱儿肉 又称金钱肉、蝴蝶肉，是陇西久负盛名的传统珍贵食品。相传远在唐代就是贡品，杨贵妃吃后曾赞不绝口。此品以驴鞭为主料，多与腊肉一起腌制，因此制法同腊肉。吃时，洗净入卤锅内煮熟，捞出后切成铜钱状的薄片，色金黄透亮，筋纹紫红，柔韧耐嚼，味美无穷，营养丰富，有健肾壮阳之功效，历来被作为肾虚、阳痿者的补品。

陇西腌驴肉 此品选用上等驴腿肉（每头驴只选四块），去骨带血，用雪花盐、花椒、茴香均匀涂抹于肉块各处，放桶中层层码好腌制起来。腌透后，晾晒数日。吃时煮熟即可。味道香美，爽口不腻。

陇西火腿肉、腊羊肉、钱儿肉、腌驴肉四种美食被称为“陇西四绝”，有“陇西四绝甲天下”之誉。

酿白兰瓜 白兰瓜是甘肃著名特产，有“色如玉，甜如蜜”之誉，驰名大江南北及港澳市场。酿白兰瓜是50年代兰州厨师创制的夏季时令名馐之一。做法是将去膜的猪板油切成小丁，入沸水中烫透捞出，控净水分，葡萄干去蒂洗净，瓜脯果脯切成小丁，加上蒸熟的糯米饭和糖，搅拌成馅。再把白兰瓜洗净去皮，从距瓜尾四分之一处切开，去籽，装入拌好的馅，盖上瓜盖，装盘入笼蒸半小时，取出晾凉。吃时，用糖汁勾芡淋浇瓜上即可上席。瓜藏八宝，汁甜如蜜，软烂爽口，消暑解热，风味独特。

兰州百合桃 兰州百合瓣厚、肉肥、味香甜，是著名的土特产之一。兰州厨师在长期的烹饪实践中，用百合创制了八宝百合、百台肉片、蜜汁百台、百合鸡丝、兰山玉碧、百合桃等70余种菜肴，使中外宾客惊叹不已。兰州百合桃原为郊区农民根据神话传说“蟠桃宴”烹制的喜庆寿点。后来，厨师们在此基础上，将新鲜百合削尖去根，剥皮洗净，上笼蒸15分钟，取出后，用豆沙泥做馅，将百合瓣拢为桃形，用切成片的青梅当叶摆上，用山楂泥染制桃尖，再入笼蒸20分钟，移入大圆盘内。最后用糖汁勾芡浇在百合桃上，使其形状逼真。此品集食用、观赏于一体，甜软爽口，很有地方特色。

兰州热冬果 每年深秋兰州街头卖热冬果的小摊便随处可见：煤火炉上放一特大砂锅，煮着深黄色的大梨，热气腾腾地散发着一股淡淡的药味和清香。热冬果是用上好的细皮冬果梨加冰糖和少许花椒等焖煮而成，绵软酸甜，烂而不碎，入口即化，没有渣滓。其汤如蜜液，纯正香浓，有清脾润肺、止咳化痰之功效，是兰州民间著名的药膳之一。遇到下雪天，吃碗热冬果，顿时令人感到寒气消退，周身暖乎乎的。有人曾写诗赞道：“北风吹雪花朵朵，一锅梨子一炉火。如愁软儿解渴寒，请君试吃热冬果。”

二、岁时食俗

春节 农历腊月三十晚上，兰州人讲究吃臊子面，取长命百岁之意。有的也吃扁食（馄饨），或面条与饺子共食，名曰“银丝缠元宝”，喻意长寿。

发财。

元宵节 早在清代，兰州的元宵节就盛行张灯结彩，燃放焰火。诗人吴镇曾为兰州火祖庙撰联云：“钻燧木先春，食德饮和，且自披星朝赤帝；观灯天不夜，衢歌巷舞，何妨捧日等黄人。”上联颂燧人氏钻木取火，教先民熟食脱腥臊，下联描述了兰州元宵节的渊源和盛况。现在城里多吃元宵，农村吃饺子或长面。

二月二 这天食麻麦。即将豌豆（大豆或蚕豆也可）、麻籽、麦子炒熟，混合在一起吃。

端午节 过去多吃黄米枣儿粽子，现在黄米已渐为糯米代替。

中秋节 吃月饼，是用麦面擀成的。将饼涂上油、姜黄、苦豆子、红曲、胡麻等，卷起再擀开，蒸成又厚又大的千层饼，有的还饰有花卉虫鸟等图案，既好吃，又美观。

腊八 农历腊月初八要吃腊八粥。过去，主妇们头一天就忙着煮豆，各种豆类煮在一起，加上臊子做成。富裕人家常用大米、枣、豆、白果、莲子、葡萄干、杏干、瓜干、核桃仁、红绿丝、白糖、肉丁或猪板油等煮粥。腊八早晨，各家将煮好的腊八粥先敬门神、灶神、土神、财神等，以求来年风调雨顺，五谷丰登；然后再分给亲邻，共享节日快乐。有的地方称腊八粥为“糊涂饭”，煮熟后分涂于畜圈、箱口、门口及大型农具上，意为忘记一年中的不顺心事，企盼来年五谷丰登，人畜兴旺。

腊月二十三 古俗家家此日祭灶。兰州人讲究做干粮，烙十个小圆饼，供上麦芽糖，备一小把草，敬于灶王爷的供台上。据说小圆饼是给灶王爷旅途的干粮，麦芽糖是为了粘住灶王爷的嘴，草是为灶王爷的坐骑准备

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

每年新粮、鲜菜、鲜果上市时，兰州一带的人们除敬祖先和老人外、还定要送给亲友尝鲜，这种礼仪至今犹存。

2. 婚姻食俗

有些地方，男方到女方家里提亲，若能吃上长面就意味着女方已同意了这门亲事。故求婚的小伙子们莫不盼望能吃到女方家里的长面。婚宴也多用长面和大烩菜招待来宾。尤其是新郎外祖父家里的人和新娘家里的来人，皆是贵客，必以长面相待，其意在“长来长往，亲情长在”。结婚这天，还要将新娘从娘家带来的两把长面煮熟，盛四碗，让新人各吃两碗，祝他们情深意长，白头偕老。

在兰州市的榆中县北山，结婚办喜事习惯用面豆豆招待客人。昔日的面豆豆与今天的喜糖有着同样的含义。面豆豆是新娘出嫁前在娘家制作的。其做法是取上等面粉发酵，掺上干面和香油，揉好后，切成蚕豆粒大小的疙瘩，炒熟即成。有本色的，也有涂绿染红的，掺和起来，颜色相映成趣，看上去花哨热闹，吃起来又香又酥。

榆中县另外一些地方，婚宴酒席上的主食是一种颇具乡土风味的鏊饼。这是办喜事之家事前两三天就准备好的。其做法是在头一天用上好的面粉发面，第二天加碱揉匀，擀成直径30厘米、厚约3厘米的圆饼，然后用镊子捏出“喜字、贯钱、花草及其它图形，用姜黄水上色，入鏊子（上下都有火）里用文火慢慢烤熟。上席时，切成三角形或长方形小块，拼摆在盘子里，颜色嫩黄油亮，吃起来松软香酥，余味绵长。唐代诗人王建有诗曰：“三日入

厨下，洗手做羹汤，未谙姑食性，先遣小姑尝。”此俗今甘肃农村仍存。新娘过门后必须做一顿臊子面（有些地方叫“试刀面”）。做这种面，从和面、擀面、切面到制作臊子，几乎囊括了甘肃家常便饭的一切基本功，自然是考察新媳妇烹饪技能的试金石。吃臊子面时，讲究汤多面少，将煮熟的面条捞出半碗，浇上臊子，调上辣椒油、香醋，香味诱人，滑润爽口。

3. 寿诞食俗

过生日必吃寿面，面条讲究越长越好。为老人祝寿，除吃面外，也讲究以面制寿桃，祝福老人长寿不老。

4. 丧葬食俗

祭奠亡灵时常做麻腐包子。这种包子的制法是：先将麻籽晒干簸净，磨成粘块状，在温锅中轧出油，然后加适量水，用细箩过滤，锅中留下奶状腐汁。将腐汁渐渐加温，起泡时用凉水“点”一下，麻腐就会自然成块浮在水面，捞出后加葱花、盐、花椒粉和原轧出的麻油，拌和成馅，再用面团包成包子。麻腐包子最宜热吃，味道清香，油而不腻。

第 四 章 河西食风

河西因位于甘肃省黄河以西得名，又因祁连山与北山夹峙，形成一条长千余公里、宽数十至百余公里的天然长廊，亦称河西走廊。历史上，它曾是中西陆路交通的枢纽，是丝绸之路和佛教东渐的必经之地，也是各民族相互征战、权杖轮番易手的历史舞台。其地势坦荡，绿洲与沙漠交错分布，光热充足，昼夜温差大，有辽阔的天然牧场，以农业为主，也有发达的畜牧业。食俗亦多种多样。

一、日常食俗

这里多以麦面为主食，辅以青棵、小米、马铃薯、豆类等杂粮。日食三餐。早餐较简单，具有代表性的早餐有武威的山药马铃薯米拌面、山药搅团；张掖的馍馍、烙饼和米汤，油茶或茯茶；酒泉的“糊锅”等。午饭和晚饭一般以面条、面片为多见。面的加工方法有饼、拉、揪之法。若是汤面，还有酸甜之分。甜汤面不加醋。

副食以蔬菜为主，肉类、瓜果为辅。家常菜中洋芋（马铃薯）丝最普遍。凉粉、粉条也常用来配菜。大众菜主要有白菜、萝卜、茄子、辣椒、黄瓜、葱、蒜等。口味偏辣，主要调料有盐、茱萸、花椒、大香（八角）、生姜、胡椒等。

河西人饮茶较普遍。解放前多用烧焦的干红枣代茶，用开水冲煮，水色红、味焦甜。因此品茶能活血补气，现在老年人或有眼疾的人还常饮用，一般人则多饮茯茶或茉莉花茶。

河西地区最具地方风味的食品和菜肴主要有以下几种：

西瓜泡馍 夏秋之季，武威地区的民勤、永昌、景泰等县人最爱吃西瓜泡馍。当地农民不仅用它作正餐，而且还常用它招待旅途劳累的客人。人们将熟透的西瓜贮存在阴凉通风的屋子里，吃时，将西瓜一剖两半，用勺子将瓜瓤捣烂去籽，再将馒头掰成小块泡入瓜中，以瓜皮为器皿，边吃边喝，是一种消暑解饥的季节性快餐。

羊肉垫卷子 这也是一种季节性食品，流行于甘肃的武威、张掖和酒泉一带。每年三四月产羔旺季，畏寒的青草还没有露出头来，大羊缺草吃，羊

羔缺奶水，羔羊成活率低，往往要“杀弱保强”，将一些丰羔宰杀。将羊羔肉剁成小块，拌入各种作料放锅中用水煮，然后将面团擀开，卷成筒状，切成3厘米宽的段，竖起放在羊肉上，使汤与面卷平齐。待水快干时，肉和面同熟。吃时，每人盛上一大碗，羔肉鲜嫩，面卷醇香。

羊肉香头子 这是武威人午餐和晚餐喜食的一种汤面条，亦称“羊肉百刀子”。所谓百刀子指的是一种圆柱形的面条，因其碎小，用刀次数较多而得此名。实际上是一种用爆炒羊肉丁等入汤的汤面。又因其面形酷似截短的香头，故又称羊肉香头子。在武威一带此面颇有名。

麦索儿 这是甘肃农村中的一种特殊食品，武威地区最为常见。做麦索儿时先把半青不黄尚未变老的青稞或麦穗头揪下挽成小把煮熟，捞出晾凉后放进白柳条簸箕里，手工脱粒，簸去麦衣糠秕等杂物，放小石磨上磨成筷子粗细的绳索状物，收放在容器里，加上葱花、细盐等调料，放油锅中炒拌均匀，调一勺鲜红透亮的油泼辣子即可食用。柔软可口，清香扑鼻，最受妇女和孩子们的欢迎。最初吃麦索儿并非为了尝新，是在青黄不接之际想出的一种度荒办法，后来才逐渐演变为小吃。清代乾隆年间，进士郭楷（凉州籍人），曾在农家饱餐麦索儿之后即兴写道：“莫嫌贫舍无兼味，尚有青青麦索餐。”

鱼儿钻沙 亦称“甜饭”，武威、酒泉一带的人特别喜爱吃。做时，把扁豆和小米下锅煮烂，投入菱形小面片，滚开即成，再放少量的盐，吃起来味道可口。因开锅时小面片上下穿梭，米和豆也打滚翻腾，活似鱼儿钻沙，故得此名。

雪峰驼掌 这是敦煌人款待上宾而创制的一道珍馐。其制法是先把驼掌洗净煮熟去骨。再用猪蹄、鸡腿加各种调料同煮，入味后改刀夹上冬菇，压上火腿，上笼蒸透。最后用高丽糊做雪峰。成菜后，犹如祁连积雪，色、香、味、形俱佳。

河西酥羊 据说此菜始创于明朝嘉峪关落成之时。为庆祝雄关落成，人们用鲜美的羊肉和精湛的技艺烹制了此菜。做法是：用三岁羯羊前腿肉切块煮熟，然后粘上蛋糊，用猪油炸至金黄色，改刀成条入盘，配甜面酱、花椒盐、香菜趁热吃，又酥又香，口味醇厚。

西夏石烤羊 石烤羊是我国历史上西夏时期的著名佳肴。西夏人以党项、羌族为主，喜食牛羊肉。河西走廊拥有广阔的草原，牛羊成群。祁连山麓和戈壁滩上野生的石羊、黄羊和用来烤制羊肉的青石板等又随处可见，得天独厚的条件使石烤羊得以广泛流传。此品制法较原始，风情粗犷，充分体现了高原牧区的食风。烤制时，先将祁连山所产的1至2厘米厚的青石板刮磨打平洗净，下面烧木炭或木柴烤热，上面涂油，将羊肉切成薄片贴在热石板上，用瓦盆扣盖，每隔7至10分钟起盆，撒上五香粉和盐粉，烤至金黄色时即熟，装盘热食。

酱爆羊肉 此菜是用甜面酱烹制成的，色如红枣，咸中带甜，很受南方人喜爱，故有北风南味之称。1941年，国画巨匠张大千先生在赴敦煌莫高窟途中，客居武威，素以烹制羊肉闻名的陈永亭厨师，为款待大千先生，待选当地质地细嫩的羊肉，用甜面酱爆炒，使酱汁紧包肉片，色、香、味、形甚美，大千先生极为称赞。酱爆羊肉由此风行全甘肃，名闻西北。

二、岁时食俗

腊月三十 是日举行接灶王、财神爷仪式。有些人事先搞“打醋坛”的清宅仪式。武威、民乐县的习俗是取一铁勺，内放松枝、黄表，把从河边“请”

来的卵石烧红，放入勺中，待松枝、黄表烧着后，倒入清油和醋，石头吱吱作响，醋味弥漫，再倒入水，水沸腾滚滚，举勺在院内转一圈，口念：“阴阳污气百污气，干净邈邈部出去”，然后把水滴洒在各门槛上，余物倒在院外墙壁上或较高的干净处。据说这气味能打胎，故孕妇和怀胎的牲畜要回避。清宅后，即放鞭炮接爷爷。有的地方做千层馍和“桃儿”，有的吃饺子，有的吃肉臊子神面，有的吃“装仓肉”等。千层馍有蒸和烙两种做法。蒸的叫千层糕，烙的叫千层饼。一般锅有多大，馍做多大。馍内放红枣等，撒上姜黄粉、香豆粉、红曲等，一层层叠起来，十分好看。一般平年做12层，闰年做13层。装仓肉是带骨煮熟的大块猪、牛、羊肉。“仓”是指人们的肚子，也暗喻粮仓，以祈祷来年丰收，粮食满仓。所以装仓肉吃得越多越好。

初五 有的地方说这天五谷苗神过年，所以不动生米、生面，只吃腊月里准备好的烙馍或油饅子。实际上是敬古代的“稷”神。有的要敬“面娘娘”。中午吃顿捋面（抻面），面煮好后，先盛一碗放在贮面柜上，献给面娘娘，然后大家才能吃。

正月十五 除吃元宵外，有的地方要祭牛羊，蒸“羊馓儿”、“牛馓儿”，这是用面做成的牛羊状蒸馍。先要在堂屋里献上三碟共15个。祭完牛羊后，家里人才能吃。有人说这是为祈求养下健壮的牛犊，因为这时正是牛产犊的时候。还有的吃“蒸茧儿”，即用发面蒸成老鼠状馍，全家人分而食之，传说是为禳除鼠害。

啃山 当地的一种习俗。春节期间，做成叫“山”的炕馍馍，其实是一种饼，上半部分做成分岔的山峰形状，下半部成扁平的山腰形，饰上花纹或花点。人们把它放在粮仓里，希望粮食堆积如山。在春播的第一天带到地里全家分食，祈求农业丰收。

正月二十 传说是补天补地的日子，人们不得干有破坏性的活儿（如挖地、使用针剪等）。俗谓此日地缺东南，天缺西北，故清早便开始烙油饼子（半烙半煎的大饼），或用面糊摊烙煎饼，以备“补天”仪式之用。补天时，先在院子四周的屋顶上都献上饼，然后由一人手持一饼，在院中窗前转上几圈，这时必有人问：“你干啥？”此人答：“补天补地。”又问：“补住了吗？”答曰：“补住了。”然后收回饼全家人分吃。这天所吃的面条也不能用刀切，而是主妇把面擀薄后，用手撕成不规则的片或晾干后拍成碎片食用。河西走廊的农民将这种面片称“狗拉羊皮”，而兰州一带则称之为“破布衫子”。由于它做法简单，现在平日也吃。产妇坐月子时也经常吃这种软滑带汤易于消化的面片。

端午节 甘肃、宁夏一带的汉族人都吃“面扇子”，甘肃民勤县最为普遍。每逢端午节，民勤县农家均蒸面扇子，除自家食用外，还作为学生送给老师的谢师礼。面扇子是用发面蒸制，呈扇形，有五层，每层间撒有碾细的熟胡麻粉，以增加香味和油性。表面捏成各式花纹，染上食色，十分美观。端午节制扇、卖扇、赠扇的习俗在《唐宋遗记》、《秦中岁时记》、《戒庵老人漫笔》等书中均有记载，但制做馈赠面扇形食品尚未见记载，恐怕面扇子是由赠扇习俗演变而来的吧。

九月九日 这时麦子已收割入仓，土地爷辛苦了半年，该回家休息了。有些地方二月初二吃臊子面送土地爷上地“值班”，到九月初九又要吃臊子面接土地爷回家，有的吃“蒸糕儿”，即把七个带沙枣的花卷叠成山形，上笼蒸熟后食用。

十月一日 农历十月一日俗称鬼节。有灵魂观念的人怕阴间亲人挨冻，要给死者送寒衣，要做麻腐包子祭奠亡灵，以示孝敬。

冬至节 殷周时人们用它作为岁终岁首的分界，这天家人团聚，烹制佳肴祭祀祖先。甘肃河西等地，是日家家要吃“杏皮疙瘩”。此食各地叫法不一，武威人称作“猫耳朵”，民乐人叫“蛆芽子饭”或“碎面饭”。传说冬至吃此饭，一冬天不会冻耳朵。其制法是将面和好后，擀成约1厘米左右的厚片，用刀切成指甲大小的长方形面块，用拇指逐一搓成外形颇似杏干状的面片，有些地方是放在新草帽或新梳子上搓，一颗颗面粒儿都印有花纹。搓好后入沸水中煮熟捞出，浇上臊子，香喷喷、柔筋筋地很耐嚼。

腊月初八 俗有“葷冬节，素腊八”之说。有些地方的人们吃糝子稠饭或大米稠饭。武威人吃扁豆饭，做法是用扁豆、黄米加蓬灰煮成稀饭，一般配馓子、麻花同吃，故常说“扁豆米汤泡油馓”。

腊月二十三 这日要祭灶，要为灶王爷准备灶干粮。这种干粮是用面制成的饼，上面用刀压成花瓣图案，当中缀有花点，上锅烙或炕熟。有的还做成“灶马胡子”（即在馒头上用手捏出三个鼻子，每个鼻子中填一颗红枣）。天黑前，在堂屋里给灶王爷献上三碟这种干粮及糖、马草料和一幅灶王爷骑马的画。天黑时，将马料和画一起烧掉，灶王爷即“上天”了，然后全家人一起吃臊子面。

三、信仰食俗

讨儿 讨儿的方法很多，各地不一，有的向亡灵讨儿，有的向木匠讨儿，生了孩子还要感谢投生奶奶。河西一带腊月三十日晚供桌上接爷爷的“桃儿”，被视为灶王爷从王母娘娘蟠桃会上带回来的，能给人们带来儿女。闹社火耍狮子“踏宅”时，如果家中有不育和无男孩的妇女，则先告诉“狮子”先去的一家，给“狮子”塞两个“桃儿”。耍狮子的就明白下一家要讨儿了。“狮子”一到，该家的妇女就把衣襟里盛着的糖果、点心等送到“狮子”嘴里，“狮子”便吐出两个“桃儿”，妇女赶忙谢谢。

盖房子立木 先要选黄道吉日，用八卦阴阳五行定方位。宰羊前用酒浇羊身，羊若发抖，则表示吉利，将羊血和酒洒在动工的木料和梁上，并做手抓羊肉和羊肉泡馍酬谢工匠。梁上斜贴着“姜太公在此，大吉大利”等字样，并把放有五谷杂粮或铜钱的红布小包放在梁上，压在坯下面，祈求兴旺发达，五谷丰登。这时最忌三妇（孕妇、产妇、寡妇）瞧见，被认为不吉利。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

张掖地区民乐县的《小放牛》中唱道：“什么馍馍是馍馍的王？什么馍馍是馍馍的娘？什么馍馍两面黄？什么馍馍奶头长？什么馍馍乱攘攘（即零乱不浑圆）？”“大供养馍馍是馍馍的王，灶卷馍馍是馍馍的娘；陀螺子馍馍两面黄，桃儿馍馍奶头长，蒸卷子（即大花卷）馍馍乱攘攘。”这民间小戏曲中富有情趣的对答，讲的就是当地很有特色的有关礼馍的习俗。

这地区每年农历正月初二以后，人们开始走亲戚，礼物主要是一套馍馍：大供养一个，灶卷一个，灶马胡子两个，炕陀螺馍两个，总数要成双成对。受礼方答谢回赠的也是馍馍，但必须是小型的，如炕陀螺、灶马胡子、桃儿馍馍等均可，不回赠大供养和灶卷。

大供养馍馍 外形酷似中部凸起、底部凹心的“弧形”锅盖，直径最小的不少于30厘米，表面饰有花纹。做法比较特殊：把发面擀成厚圆饼，抹上

清油、香豆粉和姜黄，覆在一个倒扣着用芨芨草编成的小筐上，然后，连筐一起入笼蒸熟，再用小棍儿蘸上食用色素在馍馍上点出梅花的图案。也有用大碗代替芨芨草筐的，即把面饼覆在扣着的大碗底上蒸，当地人叫“碗壳簋”。

灶卷 据当地人讲，是农家为感谢耕牛的辛劳而做的供品。灶卷应做成牛前膝盖骨的形状。即先做成花卷状，然后在中部缠上一层面，象是把花卷拦腰束住并隔成了两半。

炕陀螺馍（“陀螺子”）形如普通馒头，稍扁，表面用镊子镊出若干个顺时针方向的花纹，呈螺旋状，均用上下有火的鏊子烙熟，故两面均带有杏黄色，又香又酥，十分好吃。

2. 婚姻食俗

接亲饭 女方家里设“五碗一盘”待客（一盘用糯米、枣、糖制成的米饭，五碗菜摆在周围呈圆形）。新郎要吃酸、甜、苦、辣各味饺子，甜饺子中包一耳环，取意“儿欢”，即祝愿早得儿子。男方也先用“五碗一盘”招待来客，然后才是正式酒席。

婚宴酒席 有“九炊席”、“十满席”、“十三花全席”、“鸡肘席”、“猪肘席”、“十二楼席”等。“九炊席”和“十满席”主要有白炖（白萝卜）、红炖（胡萝卜）、凉拌芹菜、排骨、猪牛羊的内脏、红豆腐（油炸）、红烧猪肉、连子（用蛋、肉、粉条、豆腐等和在一起，蒸熟后切成片即成）、白豆腐等。两者的区别主要在盘数和摆法上。“十三花全席”第一道菜是鸡蛋发菜，取意为“吉利发财”。此外，还有鱿鱼、海参等。

回门饭 新娘归婚后三天回门之俗较普遍。其中有一种回门饭较奇特：新媳妇在婆家先把从娘家带来的面做饭吃，然后带上礼物到邻居家串门，邻居给她做顿饭吃，即称“回门饭”，并不真正回女方家。这很可能是因为某种原因无法返回娘家的一种象征仪式，流传下来，成为一种民俗。

3. 丧葬食俗

一般老人去世，亲友要送 10 至 20 个“碗壳簋”（大供养馍馍），或送 15 个“桃儿”，或送一盘“祭花”；有血缘关系的亲戚要送“看碗”馍馍；女婿要送 20 个馍馍，其中一定要有 4 个“花供养”。花供养也叫“祭供养”，是在“大供养”的表面，用玉米粒、面蛋、杏仁、刨花、萝卜片等做成各种花草飞虫，并绘上各种颜色。

第 五 章 少数民族食风

甘肃主要有 12 个少数民族，其中东乡族（37 万多人）、裕固族（1.2 万多人）和保安族（1.2 万多人）为本省所独有。回族约 60 多万人，是本省人口最多的少数民族，多聚居于临夏回族自治州和天水市张家川回族自治县。回民农商兼营。藏族主要聚居于甘南藏族自治州和武威地区的天祝藏族自治县。主要从事牧业生产，有本民族的语言和文字。这些民族，除回、东乡、撒拉和保安等族习俗大体相同外，一般均有自己独特的饮食习俗。

第一节 临夏州的穆斯林食风

被誉为“陇中碧玉”和“东方小麦加”的临夏回族自治州，居住着回、东方、保安、撒拉等兄弟民族。人们日常以面食为主，面片、面条是家常饭。

夏季多吃凉面。烤饼、苦豆子馍馍、园锅子馍馍也是富有地方特色的面食。比较著名的地方风味食品有下列几种：

临夏酿皮子 这种风味小吃以临夏回民制做的为最佳，色泽黄亮，质地柔筋，味道浓香，据说在清朝末年就有很高的声誉。做这种食品，要先制面皮，面与水的比例是1：2。先调成稠糊，再陆续加水调成稀糊，同时加入少许盐、碱以使面糊能拉成线条为宜。然后舀在酿箩中蒸熟，抹上素油晾凉。吃时切成条，放在碗中，放一撮焯熟晾凉的绿豆芽，调些精盐、芥末、芝麻酱、蒜泥、醋和辣椒油等，使人食欲顿生。

手抓羊肉 本系藏族传统食品之一，因用手抓取大块煮熟羊肉来吃而得名。后来因饮食文化相互影响，在回、东乡、撒拉、保安等族中也广为流传，且有后来居上之势。每逢佳节、喜庆丰收或是贵客临门，好客的临夏人民都要烹制新鲜羊肉款待宾客。其做法是把带骨羊肉剁成约13厘米长、7厘米宽的长条，入清水中浸泡半小时，洗净入锅，用旺火烧沸，撇去血沫，放入生姜、花椒、小茴香、三奈、胡椒（扎包）和草果、料酒。用小火煨至汁浓肉烂时捞出，控净汤汁。最后用葱花、花椒炆锅，烹入少许醋，放入熟羊肉块翻炒几下，装入大盘上桌。吃时佐以精盐、蒜泥、香菜、辣椒油。

桶子肉 这是临夏的一种民间小吃。据说清光绪年间临夏有个姓马的回民经营羊肉，虽然肉香量足，但因地处偏僻的深巷，生意不景气。后来他便做了一个可以背在背上的大木桶，把肉装在桶里，背到闹市上，配上大饼一起出售，深受顾客欢迎。桶子肉用料讲究，制做精细，专取羊胸肉一块、肋肉两块、前后腿肉各两块，先加少量水，水面与肉齐平，甲旺火煮片刻，再加胡椒、草果、鲜姜、生蒜、食盐等用小火煨半熟。取出后，在肉表面抹上清油。再将锅内余汤澄清，把肉重新放入汤锅中加盖用小火焖熟，然后装入木桶盖严即可上市出售。

临夏黄酒和酒肉黄 酒以郭家酒坊所产黄酒为最。相传郭家酒坊传子不传女，已延续三代，有近百年的历史。他们选用上等黄米，用甜曲发酵，分解出大量的葡萄糖，然后加入酒曲，装缸密封。数月或数年后，加纯净的井水榨出18度左右的黄酒。此酒色泽金黄，香味醇厚，甜酸适度，具有活血、提神的功效。临夏酒肉是黄酒和站羊（指在羊圈中喂养的）肉烹制成的。做法是把精羊肉削成纸状薄片，在黄酒未开之前下入酒锅，片到酒沸，连酒带肉盛入碗内而食。嚼片羊肉，呷口黄酒，酒甜冽，肉香嫩。黄酒羊肉是一种很好的补品，临夏人往往将其作为高级早餐来享用。

馕子面肠 这是临夏回民的风味食品。西北民歌《花儿》中有这样的歌词：“腮肉蹄子肚梁子，专吃个面肠与馕子。”赞美的就是馕子面肠。馕子与面肠做工基本相似，都是用新宰的牛、羊肠做肠衣灌制而成的。区别是用料不同，馕子以牛羊肉内脏为原料，把新鲜的牛羊的肝、肺、心等剁碎，和上清油、羊油、味精、葱末和其他调料拌匀后灌肠，然后扎封好，煮熟即成。面肠的原料是以上等面粉为主，配以各种作料，搅成糊状，用漏斗灌入肠衣中，扎封好，入锅中煮熟。捞出后，用刀切碎，把馕子同面肠和匀。吃时，放入碗里，搭配上少许羊头肉和蹄筋，调上辣油、蒜泥、胡椒、香醋、味精等，外加一撮芫荽或葱末，随着碗里腾起的香气就可以吃了。临夏三道桥和南门广场上每到夜晚，灯火辉映，不少人特地慢游到此品尝馕子面肠。若在冬季，小贩们则将小型炉灶担到街上，放上一口平底锅，将切好的馕子、面肠用丰油在锅中烙得油汪汪、吱吱响。起锅后加上调料食用。

临夏州回民待客的礼仪一般是：客人来了，请上炕入座，敬三香碗子茶，端出抽饼招待。如果贵客临门，定要宰鸡招待。最常见的是吃生炒小鸡、粉炒鸡肉。鸡臀要请主客吃。最尊贵的客人则要杀羊款待。一般妇女不接待客人。

居住在洮河以西、大夏河以东和黄河以南的东乡族也很注重礼节。每逢来了客人，要远远出门迎接，客先行，主随后。请客上炕坐，献上盖碗茶。这种茶是用茶叶加上冰糖、桂圆，用沸腾如花的“牡丹花”水冲制。然后请吃清油饼。主餐是长面。主人（除非是上了岁数的老人）不和客人一同喝茶吃饭，否则被视为对客人不敬重。主人只能殷勤地为来客添茶端饭。最有趣的是款待贵客要吃烤全羊或手抓羊肉，由主人执刀将全羊均匀分成若干份，年龄最长者动手先吃，之后大家才能吃。主人一直站在地上招待客人。男女客人分开，分别由男女主人招待。送客时，要赠给客人一些家乡特产，并且送得很远。

第二节 甘南州藏族食风

甘南藏族自治州是甘肃省藏族的聚居地。因地域和方言的差异，这里的藏民被称为“安木多”藏族。他们以牧业为主，农牧兼营。

卓尼县洮河沿岸的藏族主要从事农业，以面为主食，以洋芋为主要副食。每年腊月里宰猪，留足过年吃的一部分，剩下的肉切成大块，挂在房梁上风干。有客人来时，将肉取下一部分煮熟，做成臊子，拌面或炒菜吃。面食中以“藏包子”和“贴锅巴”最有特色。副食中以白菜、萝卜和自制咸菜为主。

藏包子 过去用青稞面做皮，现在用小麦面。馅儿是用羊板油剁碎，加上葱花、味精、花椒水等调成。用面皮包馅，包成后只有核桃大小，有旋转形花纹，蒸熟后又鲜香，又好看。

贴锅巴 这是甘南藏族的特殊食品，是将青稞面发酵后加碱中和，揪成面团，加上些炒熟碾碎的胡麻，放热锅边贴烤而成。熟后，靠锅边的一面酥脆，另一面松软。

牧业区的藏民多以糌粑、牛羊肉和乳制品为主，也吃酥油炸油饼。这一带的饮食菜肴也很有特色，下面简介几种：

蕨麻饭 此品味美香甜，是一种高营养的藏族传统食品，故又称“藏食”。过去只有牧主、头人才能享用，普通牧民难得一尝。它是用大米、酥油、白糖、羊肉加上长寿果（亦称人参果或蕨麻，是甘肃著名山珍之一）合制而成。如今，人们生活水平大大提高，用蕨麻做的蕨麻米饭已是许多牧民、农民的常用食品了。

虫草炖雪鸡 盛夏时节，牧民们挖出冬虫夏草菌根，剥去外皮和猎获来的高山雪鸡同烹，有的还要加上些黄芪，汤鲜肉美，是种极为名贵的药膳。

蘑菇炖羊肉 夏秋季节，草茂羊肥，蘑菇丛生，是吃蘑菇炖羊肉的黄金季节。夏河县美仁乡的丁字蘑菇是食用菌中的上品，阿木曲乡的羊肉无膻气，无腥味，质量属上乘。用这两种东西做原料烹成的菜肴鲜上加鲜，被称为草原八珍之一。

夏河蹄筋 夏河县的名菜蹄筋早在明代就已有名了。据记载明代大将徐达西征吐番时，对此菜十分赞赏，“常单车就舍而食”。这种菜是用牛、羊蹄筋烹制的，制作时要浇入上好的鸡汤，味道极鲜美。经过数百年的改进与

提高，现在人们已能制作多种花样了。

火烧蕨麻猪 这是一种适宜于草原牧民生活习俗的饮食。甘南藏族人民在节日和喜庆宴会上常用此珍馐招待贵宾。蕨麻猪因是放养的，喜食蕨麻，故脂肪少，精肉多。制作此菜时，先将猪棒击或宰杀，除去内脏，洗净头蹄，用椒盐抹匀腹腔内，然后将刀口缝合，用泥巴糊满猪身，埋入无烟的牛粪火堆中烧约3小时。烧好后去泥，双手蘸水趁热抹净余灰即成。当地人常用大木盘装着，席地而坐，用藏刀切割而食。此菜皮脆肉嫩，香醇鲜美。甘南藏民过藏历年。凡遇十二月大时，藏历正月初一过年；十二月小时，初二是年。年初一早晨，女主人要起早背水，这是新年的第一桶水，被视为赐福的吉祥水。

然后做好一种叫做“宫丹”的美味粥，端给按习惯还躺在被窝里的家里人喝，喝完后全家人起床，再饮青稞酒，喝酥油茶，吃人参果羊头肉、酸奶、“蒸哲”（一种用大米饭、牛羊肉、粉条和土豆粉拌和成的饭食），闭门不出。家里还要摆上酥油糌粑及染了色的麦穗、青稞，以示喜庆，预祝丰收。大年初二串门拜年，主人向来客敬青稞酒，客人要连喝三杯，表示敬谢。

第三节 肃南县裕固族食风

在河西走廊中部、祁连山北麓有一个历史悠久的民族——裕固族，以语族划分为东西两部分。东部裕固族讲蒙古语，属阿尔泰语系蒙古语族；西部裕固族讲古维吾尔语，属阿尔泰语系突厥语族。他们都以畜牧业为主，兼搞狩猎，过着逐水草而居的游牧生活。每日三茶一饭或两茶一饭。主食米面，副食是奶和肉。早茶是熬一壶酽酽的茯茶，调上食盐和酸奶，搅匀煮沸。碗中放入炒面、楚力麻（藏族人叫“曲拉”，即奶渣）、奶酪皮和酥油，冲入沸茶水，搅匀后即可喝，喝毕出牧。中午喝奶茶，有的吃炒面，有的吃烫面烙饼。下午再喝一次奶茶，夏秋季节，裕固人喜欢喝一种叫楚扎克米汤的饮料（“楚扎克”是西部裕固族语），用酸奶子掺入小米米汤制成。下午吃上一碗加糖的楚扎克米汤，不饥也不渴。晚上回来收拾停当，全家人才一起做饭吃。一般吃面条、面片、拉条子或锅盔。最爱吃的是手抓羊肉，若再喝上几杯青稞酒，更是心满意足。由于受高寒气候影响，裕固人嗜好酒烟，借以御寒解乏。

裕固族是个热情好客的民族，若是招待贵宾，要在早茶中放入一个油炸鸡蛋，以示尊敬。主人请客人用餐，客人也不必站起来。每逢办喜庆之事，客人要送洁白的哈达向主人道喜，主人要设宴招待。宴席后，要给客人分“羊背子”作为赠礼带回。羊背子是按照客人的身份，将一只羊分成12个等分，后臀带尾巴的部分是头等背子，送给地方上有声望的人或舅舅等亲属；胸是二等背子，送给一般亲友。除羊的小腿骨部分不能做背子外，其余的均是三等背子，送给普通来客。

第四节 肃北蒙古族食风

酒泉地区西南部的肃北蒙古族自治县是甘肃境内蒙古族的主要聚居区，以畜牧业为主，主要养骆驼、马和羊。以丰肉和乳制品为主食。喜欢吃手抓羊肉、烤羊肉、酸奶疙瘩等。嗜饮茯茶、奶茶、马奶子酒等。大年三十中午，

全家人要围坐在一起吃手抓羊肉，晚上有各种娱乐活动。正月初一亲友间互相拜年，互赠哈达，共进全羊酒宴。其余饮食习俗与内蒙额济纳旗的蒙族相近，此处不再赘述。

宁 夏 卷

第 一 章 基本情况概述

宁夏回族自治区位于黄河河套的西南部，靠近黄土高原和河西走廊。自治区西北方有贺兰山脉，阻挡了腾格里沙漠东进和西北寒流的侵袭。黄河自西南向东北贯穿而过，绵延 400 公里，灌溉着银川平原 400 万亩良田。当地一首歌谣唱道：“宁夏川，两头尖，东踩黄河西枕贺兰山，南边站着六盘山，年种年收水浇田，金山银川米粮滩。”宁夏中部为丘陵和河谷盆地；南部为黄土高原的一部分，因流水的切割，沟壑纵横，地形地貌异常复杂。六盘山山区高寒阴湿，冬长夏短，昼夜温差大。

总的来看，宁夏地势南高北低，气候南湿北干，南凉北暖；山川间隔，有林有牧，农业发达。平原灌溉区小麦亩产平均 350 公斤，水稻平均亩产 500 公斤以上。所产之米，俗称“珍珠米”，年出口额在万吨左右。此外，这里还盛产各类、蔬菜、瓜果、鱼虾、甜菜等。被称为黑、红、黄三宝的发菜、枸杞、甘草更名闻遐迩。

宁夏也是我国文化发祥地之一。历史上很多少数民族在这里生息繁衍。如公元前 8 世纪起到战国晚期的乌氏、胸衍、义渠等戎族，西汉末年的羌族，三国时的鲜卑、匈奴，唐时的突厥、回纥等，宋时的党项及后来的蒙、满等民族。党项族建立的大夏、西夏王朝对宁夏的发展都起过重大作用。

汉族对宁夏地区的开发和贡献，始终居于重要地位。历代统治者都曾从陕、甘、豫及江南等地迁来大批汉族移民。移民不但将先进的农业、手工业技术带到宁夏，而且还带来了中原和江南的文化与风俗。秦、汉、唐时在这里屯垦开掘的秦渠、汉渠、唐来渠等水利工程荫泽至

由于宁夏地理位置十分重要，秦、汉、隋、宋、明等朝代都曾在这里修筑长城。首府银川始建于唐高宗仪凤三年（公元 678 年），时称怀远县。公元 1038 年，西夏国即定都于银川，当时称兴庆府。

一千年前的唐宋时代，这里的少数民族还很少吃五谷，而以肉乳和野生植物为食。《朔方道志》记载：“宁夏地广人稀，逐水草畜牧。”《辽史》记载，西夏建国前，“其民春食鼓子蔓、碱蓬子，夏食苕蓉苗、小茺萸，秋食席鸡子、地黄叶、登厢草，冬则蓄沙葱、野韭、拒霜、灰条、白蒿、碱松子以为岁计”。以后才逐渐发展成为以牧为主的半农半牧经济。居民除放牧外，还垦地种粮。粮食有糜谷、养麦等旱地作物，早年无收时，人们往往流高失所，逃荒要饭，甚至以草籽野菜为食。“香山三蓬”（绵蓬即蝇虫实，水蓬即星状刺果藜，沙蓬即猪毛菜，亦称沙米）就是荒年饥民用以充饥的食物。有收之年，则以嫩绵蓬叶作菜，以绵蓬子酿酒。当时的官僚大户日常生活则是另一种景象，有诗曰：“午饭腥膻双兔臄，客商颠倒一皮裘。”“银丝碎剪羊毛白，金粟新春黍粒黄。”

发展至今，银川平原北边以出产春小麦及玉米、大豆、糜子等秋杂粮为主；贺兰山东麓的冲积平原上，盛产瓜果和誉满西北的“五朵金花”（即红花、黄花菜、葵花、玫瑰花和啤酒花）；平原上的大片水田，则稻麦轮作；宁夏南部黄土高原丘陵地区是油料作物集中产区；六盘山区，多种养麦、土豆、胡麻、豌豆等，蜜源植物也很丰富，是发展养蜂业的好地方。

宁夏民族众多，有回、汉、满、蒙等 20 多个民族。在 465 万人口中，回

族占 140 多万人。民族多呈大分散小集中方式居住，加上各地区主要农作物不同，日常饮食习俗复杂，各有自己的特点。

在口味上，汉族素喜食咸辣，冬季喜食酸辣，特别是在豪饮之后，多以酸菜解酒解腻；回族偏喜浓甜厚味。各民族间虽信仰不同，风俗各异，但仍和睦相处。例如回族以“清真”为本，饮食上有禁忌，但对汉族等民族的食俗，又表现得很豁达。常听得回族人调侃着说：“汉民过年，老回回跟上揽闲椽。”另一方面又热情地帮助汉民置办中羊肉一类的年货，帮助捞（炸）油香。逢到回族人过自己的民族节日时，汉族和其他民族的人也给以热情的问候和帮助。回民餐具不外借，也不借用汉民的；食用井水也不与汉民混杂。与回民杂居的汉民也十分注意并尊重这些回族的习俗。

第 二 章 回 族 食 风

一、日常食俗

宁夏回族人民的日常饮食有规律，少变化。饮食习惯与汉族差别较大。喜欢吃牛、羊、骆驼等反刍的偶蹄类食草动物的肉，也吃鸡、鸭、鱼，但不吃马、驴、骡、狗的肉，也不吃牲畜的血液和自死的禽畜，尤其禁食猪肉。虔诚的教徒食用的禽畜，还必须由阿訇或有经学知识的人念“台思米”经代宰（忌说“杀”字）。一般不抽烟，不喝酒。

回族人民一般一日三餐，随各地区主要农产品不同而略有变化。北部贺兰山麓和银川平原盛产水稻和小麦，主食就是米食和面食，米食有干饭、稀饭；面食有干拌（捞）面（条）、连锅（汤）面、揪面片（不带汤）、浇汤的磨菇面、羊肉臊子面、馒头、烙饼子等。南部山区盛产土豆、小麦、荞麦、糜子、莜麦和豌豆等杂粮，主食也就以这些物产为主。近年来，北部和平川区的大米也时常进入山区农户的饭锅了。

在副食方面，冬春两季主要吃土豆，夏秋两季里有一些新鲜蔬菜。酸浆水一年四季不断，做法是在下过面食的汤水里，加进一些洗净的菜叶，置阳光下曝晒或是放在灶台上热置发酵。中部的丘陵和河谷盆地则接近于平川区，变化不太大。北部和平川区的副食比较丰富。春夏秋三季里，随节气的不同而有不同的时鲜蔬菜。到了冬季，牛肥羊壮，因而副食以肉食为主，再配一些家庭自制的腌酸菜、酱咸菜、粉条、豆腐等佐餐。平日一般不摆酒，只在喜庆场合才很有节制地摆些果酒。

平日里，有些家庭也做一些丸子、夹板（鸡蛋皮夹肉馅摊成大饼，再切成菱形方块）等精美食品，若再加上金针、木耳、枸杞和三鲜汤（牛、羊、鸡肉汁）烩制后，色、香、味俱佳，用来款待远路而来的客人。

二、岁时食俗

每年伊斯兰教历十月一日的开斋节，以及开斋节后 70 天的宰牲节、阿述拉节、法蒂玛节、圣纪节以及一些其它的喜庆日子，只要经济条件许可，几乎家家都要请阿訇念颂宰牲经文——“啉哇”、“台思米”，表示被宰物已归真主。宰羊、宰牛、宰骆驼，制做一些富有特色的民族传统食品，用来招待宾客或馈赠亲友，以示隆重庆祝。在斋月里，有的穆斯林回民白天不进饮食，通过斋戒尝到饥饿和干渴的痛苦，使自己的意志得到锻炼。

在节日或喜庆日子里，家家都要制做股细条匀、焦酥香脆的馓子，还有油香。油香样子犹如运动场上的铁饼，又圆又厚，吃起来外焦里嫩。油香一

般分为普通油香、糖油香和肉油香三种。炸油香或馓子，一般都要请年老富有经验的妇女掌勺，她们在炸油香的时候很慎重，必定要先“大净”，淋浴净身，以保持“清真”。在和油香面时，一般都掺入少量薄荷叶粉，炸出的油香清香爽口。炸馓子又称“摆馓子”，和面前先熬一锅花椒红糖水或红枣水晾凉，再加一些油或牛羊奶，然后将面和成团，由两个青年男子用木杠在案板上反复揉压成又白又软的面团，切成小块，搓成拇指粗细的面条放盆中饧一会儿。待锅中油烟冒掉后，掌勺人将条条扯成圆形或椭圆形馓子坯，套在筷子上放入锅中，边摆边扯，待面条发硬时，抽出筷子，炸成棕黄色即成。

关于油香、馓子，还有一个传说：当年伊斯兰教圣人穆罕默德从麦加来到麦地那，麦地那城穆斯林闻讯后，家家都准备了丰盛的饭菜迎接穆罕默德。穆罕默德拿不定主意究竟去谁家，最后急中生智，让自己骑的骆驼走在前面，骆驼停在谁家，就到谁家吃饭。结果，骆驼停在一户只有老两口的贫苦人家门口。老两口见风尘仆仆的穆罕默德进了自己的家门，异常高兴，忙端出热腾腾的油香、馓子款待。穆罕默德吃罢很满意，连夸老两口的手艺高。从此这两种食品就流传下来，延续至今。现在，油香、馓子已成为回族人民传统的和一切庆典忌日都不可缺少的食品。

另外，还有一些食品也是回族人民节日喜食的。如各种面粉类制品、素食。有一种食品叫“蜜饯子”，别具风味。再如用面粉制做的馍馍、锅盔，用糯米加牛奶制做的牛奶阴米酥。此外，还有熟而不烂的香酥鸡、皮脆肉烂的白斩鸡、甘而不浓的素鸡、肥而不腻的手抓羊肉、黄焖羊羔肉、炸羊尾、烧羊蹄筋、翡翠蹄筋等。各地区普遍食用的风味小吃有：烩羊杂碎、炒糊饽、羊肉臊子饽饽面等。

每逢节日，家家宰牛、羊或骆驼，煎炸油香、馓子互相馈赠，散“乜贴”，（指施舍财物、食物），聚餐，诵经。对于左邻右舍的其他民族兄弟（回族称“多斯弟”）也要分赠肉食、油香等食品。这种“一家牛羊叫，众人齐沾香”的习俗沿袭至今，依然如故。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

信仰伊斯兰教的回民十分热情好客，喜欢洁净卫生，尊老爱幼，善于应酬。油香、馓子、盖碗茶已成为他们随时准备接待来自各方客人的必备食品。

亲友相逢，晚辈见了长辈必须停步下车，打招呼说：“色俩目”，或说：“您老人家好吗？”长辈则回答：“色俩目”，或说：“你好吧！”亲朋来访，主人要远迎，接过车子引进院门，高挑门帘或推开门先让客人进屋，递上一汤瓶“活水”“小净”（指进食前洗手、漱口等），沏上热腾腾的盖碗茶，刮一下碗盖，然后双手捧给客人，说声“请喝茶”，并随即端上油香、馓子或油饯子之类的食物，请客人品尝。客人饮茶时不得用嘴吹或吸出响声。

盖碗茶的名堂也很多，夏天多喝茉莉花茶，冬天以陕青茶为主。也有驱寒和胃的红糖砖茶，消积化食的白糖青茶，清热泄火的冰糖窝窝茶，还有用红糖、白糖、芝麻仁、核桃仁、红枣、葡萄干、桂圆肉、柿饼、茶叶、果干、枸杞子等制做的“八宝茶”，能提气补虚，强身健胃。当客人准备告辞时，只消从盖碗茶中掏出一枚红枣放入嘴中，主人这时就会一边热情地挽留客人住下，一边做好送客人离去的准备。

俗话说：“十家回回九家亲，天下回回是一家。”不论熟识与否，只要你能按穆斯林的礼仪和宗教风俗习惯，正确使用语言、手势和习惯动作，

均会得到较好的礼待。回族人宁可自己不吃，也要拿出食物来待客。接待客人，一般都由家庭里的男子按辈份从老到少接待，妇女们通常忙碌着烧水煮茶、做菜上饭。

客人入座时，坐席严格按从老到小的辈份、年龄依次就坐。吃饭时，必先让长辈客人“请口道”，礼示众人动手后，众人才可动筷。最忌讳长辈人还未动筷子，小辈人就先拿筷子；也忌讳抓起整个的油香、馓子囫囵啃或大口咬。要轻轻地将馓子按碎或将油香掰成小块一口一口地吃。

如果是贵客临门，待客的食品就更丰富了。有时会摆出一桌分别用羊的头、耳、脑、眼、舌等部位制作的“扒金冠”、“烩明珠”、“爆猩唇”、“扣麒麟”，用羊的心、肝、肠、腰等脏腑制作的熘心花、炆腰片、烧麦穗肚、朱砂心丁，还有羊肉类的清汤燕窝枸杞、羊肉蓬蓬发菜和酥皮羊肉玉带桥。还可以用羊骨、羊蹄、羊尾制作红烧羊背、糖排骨、奶油蹄筋、烹炸蹄花、黄袍羊尾和熘尾球等二十多种不同菜肴组成的“全羊席”，并请较有声望的尊贵亲戚或是老人来作陪，盛情地款待。

南部山区的回民，因地理原因，经济收入较少，生活较困难，待客食品则是以传统的油香、馓子、盖碗茶为主。待客的菜肴往往是红烧土豆、青豆烧羊肉、牛羊肉烧蕨菜（一种山菜，晒干后，多在冬天吃）、黄焖牛肉等。客人少时，也有请客人吃些油茶（将面粉炒至发黄时，加入牛或羊油、芝麻仁、杏仁等炒熟，吃时加水，稍熬即可），或用丸子、夹板等做的小吃。有的回族老人还喜欢用一个篮球般大小的泥制木炭炉子，放一个竹节筒形的小砂罐，用砖茶熬成黑色的“罐罐茶”水来招待客人。主客相对而坐，边熬边喝。

2. 婚姻食俗

回族的婚礼与汉族的相比，现在已没有太大的区别了，只是必须请阿訇来坐上席，新郎新娘对面坐，静听阿訇诵读《古兰经》的有关章节，并念祝贺经文“尼卡哈”。然后由家长予以训告，最后一对新人表示遵从教导，并向阿訇捧献上醇甜的盖碗茶。娘家客人入席，家长抛撒喜红枣、喜糖，新娘被引入洞房“装新”，然后新郎从被底下捧出喜糖、红枣、核桃撒给来祝贺的人或看热闹者，俗称“撒喜枣”。

喜宴一般一桌八人，男女分桌。过去传统的油香、馓子、盖碗茶、牛、羊、鸡、鱼清炖八大碗已逐渐变成了现今的烹、蒸、炒、炸和凉、热、干、汤的十八盘、二十盘、二十四盘。但以油香、馓子为主食，以牛、羊、鸡、鱼为主菜的风俗依然保留着。虾籽烧鱼肚、烩鱿鱼、烧海参等菜肴也屡见不鲜了。在宴席上，有的还要请灵巧的妇女唱《谢厨子》之类的道谢歌。歌词中是这样唱的：“厨子师傅忙又忙，勺子碰得炒瓢响，炒的肉菜喷喷香，七碟子八碗都端上。油饼子，干馓子，葱花饼子，油香子，牛羊鸡鸭大鲤鱼，夹板丸子好味气。瘸子吃上跑得远，瞎子吃上睁开眼，哑吧吃上大声喊，秃子吃上发毛钻，亲家奶奶吃上摸不着茅厕圈，紧头摸着茅厕圈，鞋底歪了个转圈圈。”大家开怀大笑，主人把礼品和所剩肉菜送给厨子，感谢其热情帮忙。

结婚三天之后，新郎要陪新娘“回门”。携带茶、糖果、油香、馓子等食品去慰问岳父母。过去一般都要相互赠送外焦内松、入口沙甜的锅盔（又称“贡馍”）。锅盔规格有大、中、小三种，大的约1.2公斤，中等的约0.8公斤，最小的每个也有0.4公斤。制做时用上下两半个锅盔子合起来，放牛

马粪中慢慢煨，或用火炉烤熟。现在，这种制法随着时代的发展变化而逐渐消失了。

宁夏回族人民至今还保留着喜宴后耍公婆的习俗。比如将公婆抹个红花脸，耳朵上挂辣椒，将公公婆婆推在一起众人逗笑取乐，意思是通过这项活动摸摸公婆的脾气。“喜事三天无大小，无论咋耍都不恼。”晚上，亲邻中的青年男女要闹洞房，婚礼达到高潮。

3. 丧葬食俗

回族的丧葬比较简易和科学，提倡“入土为安”，不提倡为死者号陶大哭。一般实行速葬、薄葬。将死者埋入坟中后，地面用土筑成鱼形墓顶。在埋葬亡人前后，家里都要捞（炸）油香、馓子以备送入和招待客人，忌收礼金和礼食。虔诚的穆斯林会根据其经济条件为亡者散“乜贴”（舍散出去的钱、财、物）、“抓费达”，数额大小不等，以给亡者赎罪。死后“头七”、“二七”、“三七”、“百日”、周年以至十年，死者家属都要驾水（油）锅捞油香、摆馓子、宰牲，请阿訇念经，以纪念亡人。经济条件允许的家庭还要另加八个碟子七个碗以招待来客。其菜肴一般是金钱发菜、猴戴帽、鸡茸鱼吐等，也有做全羊席、九贵席等，与婚嫁待客并无多大差异。

第 三 章 汉族及其他民族食风

一、日常食俗

川区的汉族及其他回族以外各族人民冬季一般一日两餐，春夏秋三季里通常是三餐。早晨和中午饭大多是吃稠粘饭、干饭。晚饭稍稀软一些，认为吃干的“压炕”。宁夏日夜温差大，“早穿皮袄午穿纱，抱着火炉吃西瓜”的民谚说的就是这种情况。因而早晨天一亮，男女均不梳洗，趁天气凉爽赶往农田劳动，待红日跃起，气温升高，约九点钟时，女人们回家做饭。男人们再干一会儿农活后也返家，洗漱完毕，打扫一下院舍卫生，就开始吃早饭。早饭有稠粘饭（大多是黄谷米或大米做成）、二混子米（大米和小米）干饭，也有吃连锅面、干拌捞面的。饭后即又赶往农田。中午太阳升到当头，约1点钟时结束手里的农活，还是妇女先走一步，回家做饭。午饭也多是吃二米（大米、黄谷米）混杂蒸制的米饭。宁夏人认为这种饭油润香口又耐饱。也吃用揪、切、擀、拉等各种方法制做的干拌面。吃过午饭后，全家老少便各自找个通风凉爽的地方休息，称“歇凉”。待烈日偏斜，酷暑稍退再回到农田干活。傍晚收工。妇女到厨中淘米、和面，男人儿童则摘瓜、揪枣、捡菜。

佐餐的菜蔬常是韭菜。俗语说：“春吃叶，夏吃苔，秋花冬黄吃不衰。”一年四季都可吃到韭菜。另外还有水萝卜、大萝卜、土豆、黄瓜、番茄、大白菜及沙漠里不怕风沙干旱的沙葱等。每年春暖花开时节，苦苦菜、艾叶、榆树钱（花）、槐树花、柳树的嫩叶等都可以佐餐。如苦苦菜，用水煮熟，放醋、盐、香油一拌，清香爽口，很好吃。其他的像榆树钱、槐树花等，洗净后用面粉一拌，入笼蒸熟，加入辣椒油、香醋等调料，也别有风味。

宁夏汉族人有每顿饭的第一碗先盛给当家主事的汉子吃的习惯，俗称“人头饭”。亲人外出时，要吃饺子送行，取“圆圆满满往回返”之意，亲人从外地回家时要擀长面条吃，取“长长久久家门转”之意。

南部山区贫困些，多一日两餐。夏秋季节饮食变化不太大，主要图个吃饱。在冬季和早春季节农闲日子里，一般家庭都注意饮食的丰富多样化了。

意思是利用闲时养好身子，到农忙时好用力。例如他们喜欢用芸豆、扁豆、红豆等豆类加上胡萝卜、土豆、菠菜、大米和柳树叶、面片等煮成调和饭，做好后再烹入热葱花油，风味独特，色香味俱全。还有羊肉臊子调和饭、八豆调和饭、羊肉揪面片、连锅面、油辣的干拌面。菜肴方面，像羊肉粉条炒酸菜、土豆粉条红烧肉、雪里蕻炒肉片、酱黄瓜、腌萝卜、腌韭菜、腌辣椒、腌大白菜、莲花菜等都是他们喜食的菜肴。

这一带人民尤喜食酸白菜。很多家庭都要备一口半人多高的大缸供腌酸菜用。平时，当有人胸闷气促头痛时，甚至会专门敲开邻家的门讨一碗酸菜汤喝，据说这种汤可以抑制胃肠寄生虫的生长，有解热、排胀、清脑、舒心、顺气的作用。年青的妇女和尕娃（孩子），尤其爱吃酸白菜心。

青黄不接之际，人们爱用未成熟的青稞粒儿上锅炒熟，然后用石碾子磨碎，称作“碾转儿”，很好吃。可作副食的青蚕豆角、豌豆角、黄瓜、杏子之类的“青货”，也很青嫩爽口。

在街头巷尾的集市上还有一些物美价廉的小吃，如素煎豆腐、干烙子馍、粉汤饺子、酿皮子、羊奶泡枣糕、牛奶阴米酥、皮条拉石头、黄酒泡杂碎、牛杂、车杂、米黄子等，极富地方特色。

二、岁时食俗

春节 过春节要杀猪、宰羊、打酒，置办各种“年货”。要做各种小吃：炸油饼、丸子、油花花、油颗子，用于红辣椒磨制辣面子，泡制茄子干、梅豆、蒜苔等干菜。用当地特产的软糜子碾米，磨成粉再蒸成糕（吃时用香油煎一下，蘸糖或蜂蜜吃）。或用糜子面包上糖，做成“糖角角”（也是用油煎着吃），也有包入大麻籽馅的（将大麻籽磨碎拌制成的馅），用油一煎，做成“麻腐角角”。还要搬出秋天里就做好的酒枣（又称“醉枣”，是用鲜枣加蜜汁、白酒密封制成）。总之，年前就准备好了整个春节期间的食物，并尽可能做成熟食品或半成品，以备从正月初一到十五期间尽情地吃喝玩乐、走亲访友。

到了大年三十，也包饺子、“熬年”、“守岁”。初一早晨起来后要肃衣冠，燃香烛，拜天地先祖，年幼拜尊长。

拜毕，出门贺亲友，互相“拜年”。还要吃粉汤团圆饺子，称为“填穷坑”。

正月初七 晚上吃长面条，叫吃“拉魂面”。

农历五月初五端午节 蒸粽子、包红枣粽子吃。

八月十五 中秋节，家家户户自制实心无馅的大月饼，上面用钢针刺绘出图案花纹，点缀上红色。晚上要在庭院中摆上切成月牙形的月饼和西瓜，称为“献月”。

腊八 腊月初八要吃“腊八饭”。“腊八饭”一般用扁豆、黄豆、红豆、蚕豆、黑豆、大米、土豆等煮成粥，再加上用麦面或荞面切成棱形柳叶片的“麦穗子”（或做成小圆蛋的“雀儿头”），临端锅前再炆入葱花油。此日吃饭不吃菜，据说吃了菜，庄稼地里杂草多。

腊月二十三 吃养麦面“搅团”。以搅团代替麦芽糖糖瓜，其意与吃麦芽糖糖瓜同。

三、礼仪食俗

宁夏人待人交友都很憨厚豪爽，特别是节假日，家里来了客人，都要专备好酒，以酒会友。客人只讲究酒喝了多少，喝好了没有，而不计较有多少

好菜。家庭主妇，往往尽其所能，准备好各种菜肴，如菠菜滚豆腐、薇菜炖猪肉、羊肉臊子粉丝炒酸菜，用土豆、白菜、萝卜粉条、豆腐、红烧肉做的“全家福”大烩菜等。待客用的酒大多是本地酿制的浓香型曲酒，清香型白酒，风格独特的红、白拉符玫瑰酒，黄酒，南部山区还有用当地特产“酒谷”酿制的米酒。席间主人通常殷勤劝酒，自己酒量不行的，甚至还要请几位有“海量”的至亲陪客，猜拳行令以至通宵达旦，让客人喝得一醉方休，素有“客不躺倒，酒桌子不撤掉”的习俗。在豪饮过程中，有时客人还会很直率地向主妇们要一些家常腌制的黄瓜、辣椒、韭菜、莲花菜、蕨菜等小菜调换口味，有的甚至还会要酸白菜来“淡口”、“爽口”。每当这时，主妇们会很自豪地端出淋上小磨麻油的各色小菜。

在农村，不论是婚丧嫁娶，还是盖新房、乔迁新居、过生日、做周年、给老人做寿材等都要宴请亲友。宴席上，传统的方式是用方桌或炕桌，客人按辈份和年龄依次上座。每桌六人，迎门为上首，坐二人，左右各坐二人，下首空着，专为上菜送饭、斟酒的人留着。入席后，要先给客人上一碗小吃“垫底”，避免空腹喝酒伤了脾胃。吃完小吃后上酒和凉、热菜。往往注重以大块肉、整只鸡、整条鱼、大杯酒招待客人。最后上饭及“下饭菜”。每桌酒菜的规格视家庭的经济条件而定，最次的不低于“四平八稳”（十二个菜肴）的规格。常见的菜肴有以宁夏的五宝（枸杞、甘草、贺兰石、二毛皮、发菜）命名的“五宝宴”。它由一套冷盘和十样热菜、两个汤组成。大冷盘是以“凤凰展翅”（银川市又名“凤凰城”）为主盘，四周还围有各色各味的小碟凉菜。热菜有“四季发苹”（与“四季发财”谐音），寓意为五宝俱全的五香焖酥鸡、九曲驼峰、菊花鲤鱼、烧羊羔肉、黄花甘草鸡、贺兰驼掌、珍珠三鲜、双色葫芦、蓝花蹄筋及肚花汤、枸杞银耳汤等。

一般规格的宴席上经常可以看到具有浓郁地方风味和民族特色的菜肴，如糖醋黄河鲤鱼。做法是将金色的黄河大鲤鱼去鳞、剖腹、去内脏。洗净后，在鱼背上切成斜形刀纹，裹上黄糊，入热油中炸至金黄色，捞起装盘，浇上烹制好的糖醋调汁，鱼头鱼尾微微翘起，呈腾跃之势，造型美观，味道鲜美。

还有一种金钱发菜，做法是将水发好的发菜团撕成圆片，粘在蛋皮的中心，逐个抹上鸡肉泥，将鲜枸杞子（或用剖成两瓣的虾仁）沾在团好的发菜上，使中间空出呈口字形（铜钱眼形状），放入抹过油的盘子上，入笼蒸五分钟取出，倒入汤碗内，浇上调好味的鸡汤即可上桌。另外还有绣球发菜、珍珠发菜、酿发菜、荷花发菜等，都是谐“发财”之音，有恭祝财源茂盛之意。当地人们也多有以发菜作为馈赠亲友的礼品。

宁夏的“清蒸鸽子鱼”驰名中外。鸽子鱼又称“铜鱼”或“宫筵鱼”。形体似鲤鱼，但体窄嘴尖，产量极少，仅见于中卫县一带的黄河水湾处，异常名贵。宁夏有“天上的鹅肉地上的鸡，水里最香鸽子鱼”的俗语。相传在封建社会，当地的官吏曾以此鱼做为贡品，按时贡奉朝廷。宫廷王府举办宴席，每当酒酣意醉时，则以鸽子鱼醒酒，效果极佳，故又称“宫筵鱼”。清蒸好的鸽子鱼，味香肉鲜嫩，清爽适口，是宁夏人民待客的传统佳肴。宁夏人也常将鸽子鱼围红纸包上，作为上乘礼品馈赠亲友。

另外，清炒驼峰丝、扒驼掌、白水鸡、黄焖羊肉、丁香肘子、满堂春坛子肉、炸锅巴、“和尚顶砖头”、“猴戴帽”等都是些极富地方特色的菜肴，经常出现在宴席上。

有些小吃，不但常出现在街头巷尾的食摊上，也常常出现在家庭餐桌上。

象烩羊杂碎、粉糊汪粉泡麻花、米黄摊饼、粉汤饺子、炒糊饽、牛（羊）肉抻面、扁豆凉粉等，常用来招待客人，或作为礼品赠送亲友及邻居。

有些点心也是很具有地方特色的。加五香羊肉酥点、五仁蛋松酥、奶油标花蛋糕、鲜花玫瑰饼等都有其独特风味。

新 疆 卷

第 一 章 基本情况概述

新疆维吾尔自治区地处祖国大西北，面积约占全国的 1/6。昆仑山、天山、阿尔泰山三大山脉夹着塔里木、准噶尔两大盆地。整个新疆处在非季风区中，属中温带和暖温带大陆性气候，年降雨量极少，耕地主要靠灌溉。

水资源条件较好的地区形成绿洲，绿洲是重要的农业区。由于日光充足，新疆农业区盛产小麦、玉米、棉花、甜菜和瓜果，天山山地和阿尔泰山山地是重要的牧区。

新疆是个多民族聚居区，人口较多的有维吾尔、汉、哈萨克、回、蒙古、柯尔克孜、锡伯、塔吉克、乌孜别克、满、达斡尔、塔塔尔、俄罗斯等 13 个民族。其中，维吾尔族占全区人口的 45% 强。

新疆是我国开发较早的地区之一，有着辉煌灿烂的古代文化。汉初被称为西域，是古代传说中西王母居住的地方。张骞出使西域，将西域的葡萄、苜蓿、核桃、胡萝卜等带回内地来，对内地人民的饮食影响很大；同时，也将内地的先进生产技术与食品带到西域。自从“丝绸之路”开通之后，新疆地区与内地的饮食文化交流更为频繁。唐代长安街头，多有卖酒的胡姬，西域的葡萄酒、胡饼、饅饅（类似今日的手抓饭），深得内地人民的喜爱。而内地的饺子等食品，也传到了新疆。公元 7 世纪以后，伊斯兰教传入中国，天山南北的各族人民，大都成为伊斯兰教的信徒。元代称这些信仰伊斯兰教的民族为“回回”。

千百年来宗教熏陶的结果，伊斯兰教教规已同这些民族的生活习惯结合为一体。例如，禁食猪肉，也不养猪。羊、牛、骆驼肉是主要的肉食，米、面食品和乳品在饮食中也占居重要地位。《中华风俗志·新疆》中记载：“回子宴会，总以多杀牲畜为敬，驼、牛、马均为上品，羊或数百只。各色瓜果、冰糖、塔儿糖、油香，以及烧煮各肉、大饼、小点、烹饪、蒸饭之属，贮以锡铜木盘，纷坛前列，听便取食。乐器杂奏，歌舞喧哗，群回拍手以应其节，总以极醉为度，有连宵达旦，醉而醒，醒而复醉者。所陈食品，客或散给予人，或宴罢携之而去，则主人大喜，以为尽欢”。应该说，这一记述描绘了新疆信仰伊斯兰教的各民族共同食俗的特点及豪爽热情的性格。当然，因具体从事生产的方式不同，各民族的饮食习惯仍存在着较大的差异。

新疆诸民族中，汉、蒙古、满、锡伯、达斡尔、俄罗斯等民族，是非禁猪民族。汉族人数众多，饮食上对其他兄弟民族影响也很大，但有相当一部分汉族是近百年内从各地陆续移居新疆的，饮食习俗复杂多样，难以尽述。蒙古族分从事牧业和农业两部分，饮食上有所不同。满、锡伯、达斡尔是清代以来陆续从东北等地迁来的。东北地区的锡伯族，在饮食上同汉族已没多大区别，新疆的锡伯族仍保持着本民族的语言文字，在食俗上也保留着本民族的一些特点。

下面按禁猪民族和不禁猪民族分两章加以记述。

第 二 章 穆斯林食风

维吾尔、柯尔克孜、哈萨克、塔塔尔、回、塔吉克、乌孜别克是新疆信

仰伊斯兰教的7个主要民族。禁猪的习俗，来自《古兰经》，现已成为这些民族的生活习惯。这7个民族，有的从事农业，有的从事畜牧业，有的过着半农半牧的生活，主副食并不相同。穆斯林极重视礼貌。维吾尔、回族老人吃饭时或到别人家里去时，常双手摸脸作“都瓦”（一种祝福的宗教仪式），有时见面握手后也作“都瓦”。不信奉伊斯兰教的人不能作这种手势。男人之间见面可握手，但对农村的维吾尔，回族女青年则不可握手。

第一节 维吾尔族食风

新疆维吾尔族，有700多万人（1990年统计），大部分居住在天山以南地区，北疆和伊犁地区也有一些。“维吾尔”是该族的自称，意思是“团结”或“联合”。这是一个以勤劳勇敢著称的民族。

维吾尔族主要从事农业生产，主要粮食作物以小麦、玉米为主，也产少量水稻。哈密瓜、葡萄、杏、桃、桑椹、沙枣等瓜果产量很大，在维吾尔族饮食生活中，居于重要地位。

除禁食猪肉外，还禁食驴、狗和死亡牲畜的肉及凶禽猛兽之肉，禁食一切动物之血。维吾尔人很重视饮水的清洁卫生，严禁在水渠、水池等水源附近修猪圈、澡堂、厕所等。有些地方，在井里打水，须用主人专用的水桶。

一、日常食俗

维吾尔族主要从事农业劳动，从事畜牧业者极少，故以面粉、玉米、大米等为日常主食。

从前，除少数富有者外，大部分贫苦农民过的是半年桑杏半年粮的生活。平日以杂粮为主，兼食沙枣、杏干，还经常以桑椹、桃干或杂粮煮成“乌马什”（粥）充饥。

现在瓜果多充作副食。

维吾尔族最常食用的是“馕”。馕是各种烤饼的统称。用小麦面做的是白面馕，用麦面与高粱面或玉米面做的是两台面馕。解放前贫苦农民吃的馕，则是用纯高粱面制成的。从形状上看，馕有大馕（大似脸盆）、小圆馕（似轮胎状，中间空）和薄馕（薄如纸板）几种。此外，用面粉加牛奶、羊油制成的叫油馕，包以羊肉、洋葱馅的叫肉馕。

维吾尔族村镇上，家家户户都修有“馕坑”，这是专门为烤制馕建造的。制作馕时，先发面，面团发酵好以后，在馕坑内生火（燃料用煤、庄稼秆或沙漠中的骆驼刺、干柴），将坑四壁烧热，取出旺火，在制好的馕坯上洒上少量盐水，将馕坯贴在坑壁上加盖。根据馕的厚薄确定烤制时间长短。烤好的馕和烧饼一样香脆。在农村一般烤一次馕，够一家人吃上好几天。妇女们外出前，大多烤上一大筐馕，挂在院子里，供家人食用。条件好的家庭，早晨起来，烧开奶子，加进砖茶，用这种奶子泡馕吃。出门或下田地劳动，带的是馕，学生们上学带的也是馕，有时还带些瓜果，主副食都有了。

维吾尔族吃馕，都是掰开后再食用，不允许拿着整个馕咬食。

除了馕以外，维吾尔族日常食甲的还有“沙木沙”（烤包子）、“帕尔木钉”（类似烤包子）、“果希疙瘩”（疙瘩包子）、烤羊肉串、面肺子（将面浆灌在羊肺中煮制而成）、米肠子、薄皮包子、油塔子（一种面食制品）、火烧、拉面、炒面等。维吾尔族人民都喜欢吃瓜果，一般每人每年至少要吃干鲜瓜果一二百斤。

二、岁时食俗

维吾尔族同其他信仰伊斯兰教的民族一样，特别重视三大宗教节日。视古尔邦节（宰牲节）为大年，过节极为隆重。淋浴礼拜，宰羊杀牛馈赠亲友，接待宾客，都是少不了的。节日筵席上，主要有抓饭（炒葱头、胡萝卜丝加米、加水焖成饭，吃时用手抓食）、馓子、各种油果子、手抓羊肉、糕点、瓜果等。

肉孜节（开斋节）为小年。节前要粉刷房屋，打扫庭院，理发，洗澡。节日清晨全家要吃“粉汤”，然后结伴拜年。斋月期间，老年人多遵从教规，白天不吃不喝。

如今，五一、国庆、元旦等节日维吾尔族也十分重视，饮食也与其他重大节日相同。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

有客人来，维族同胞会亲切地请客进屋，献上水果、干果、茶水，还会端出一大盆馕，用手掰开，请客人吃。馕只能正放，不能反放。客人进食前先洗手，行“谢主礼”。席位是以靠近火炉及靠墙处为上座。客人吃剩的饭不能随便丢弃，否则是对主人的不恭；若双手捧还给主人，最受主人欢迎。

若主人招待客人有困难时，邻人会主动代为招待。穆斯林见面必行礼，彼此招呼“撒拉目里空目”，右手按胸行半鞠躬礼；数人相见，不分尊卑，必轮流握手。

亲戚往来，或祝贺邻居的婚礼，多送食品。一般要送四五个薄馕，上放绸布，由女主人送至亲邻家中。女儿回娘家也多送馕。家中有出远门的人，亲友也多赶来送些包子、油糕或馕。

2. 婚姻食俗

男女结婚时，必备的食品之一就是馕。主婚人要向新郎、新娘敬奉一碗盐水，把一只馕分为两半，一对新人蘸着盐水吃下去，象征夫妻能同甘共苦，白头偕老。

维吾尔族视结婚、割礼为大喜事。一般要举行庆祝，要请亲戚朋友，吃食多为抓饭或薄皮包子等。

第二节 柯尔克孜族食风

新疆的柯尔克孜族约有 14 万人（1990 年统计），其中，80% 聚居在克孜勒苏柯尔克孜自治州境内，其余分布在乌什、阿克苏、莎车、英吉沙、塔什库尔干、皮山、特克斯、昭苏、额敏、博乐、精河、巩留等地。历史上柯尔克孜人一直是以游牧为生，兼顾农业和狩猎，迁徙是经常的。柯尔克孜族，《史记》称为“鬲昆”、“坚昆”，唐代称为“黠戛斯”，“柯尔克孜”也有“草原人”的意思。由于长期与其他民族、部落杂居，共同生息、繁衍，其生活习俗、宗教信仰、生产方式，与其他信仰伊斯兰教民族有共同的特点。宗教意识不很浓（部分柯尔克孜人不信仰伊斯兰教），马肉不仅不在禁食之列，而且被视为最佳食品。

一、日常食俗

在柯尔克孜族人的日常饮食中，奶制品与肉占主导地位。牛、羊、马、骆驼等的肉和乳，几乎一日三餐都离不开。小麦、青稞、蔬菜仅作为辅助食

品。夏秋季，他们主要食品是鲜奶、酸奶酪、奶皮子、奶油以及一些肉食和面食。一年四季皆离不开奶茶。

主要的肉食有：手抓马肉、羊肉、牛肉、“那仁”（手抓羊肉加上豆、洋葱、胡萝卜）、“库尔达克”（锅烤羊肉块）、锅烧羊肉土豆以及烤羊肉片、烤肝子、烤腰子等等。面食有馕、锅贴、烙饼、油饼、奶皮面片、油炸疙瘩等，有时也吃抓饭和奶油米饭。

羊肉的制法主要为煮和烤。煮法分整煮和分块煮。

烤法也分整烤和分块烤。整烤即著名的“烤全羊”：将一只宰杀的羔羊剥皮，掏出内脏，割去头尾和四蹄，用一根铁棍子穿过腹腔，由两人抬着，在熊熊大火上翻烤，并不时浇以食盐水，成品外焦里嫩。烤全羊多在隆重的场合食用。一般在傍晚，人们伴着篝火，边烤肉，边歌舞，场面极热烈。烤羊肉块，又叫烧烤羊肉，即把羊肉块切成约3厘米大小的方块，放在锅里，用大火烧焙，待羊油流出，肉也就熟了，吃时撒上细盐。

柯尔克孜人进食时，面前铺一块大餐布，不论多少人，皆围餐布盘腿而坐，共同进餐。人们常说，柯尔克孜的毡房有多大，餐布就有多大。这说明了柯尔克孜人食品的丰盛。

柯尔克孜族忌食猪、狗、骡、驴之肉及未经宰杀的其他畜肉。即便是马、牛、羊肉，也须是由信奉伊斯兰教人宰杀。也有的地区，只食一刀杀死的畜肉，插进第二刀杀死的即不能食用。吃完饭，可不必向真主祈祷。

柯尔克孜族的炊具、餐具多用木料做成，木碗、木盘、木勺上都绘上或刻上各种图案。

二、岁时食俗

柯尔克孜族既过古尔邦节和肉孜节，也过本民族的“年节”、“丰收节”以及纪念英雄的节日。

古尔邦节和肉孜节 柯尔克孜人过这两个节日的仪式同其他民族是一样的。古尔邦节的活动一般要举行三天，肉孜节只进行一天。过节这一天，举行会礼和相互登门拜节。晚上，各家都要将自家的节日食物集中送到一块平坦的草地上，不分男女老少，统统围在餐布的周围。先由一位最年长者做节日祝福，接着大家互相敬酒吃喝，敬酒时还要唱祝酒歌。

诺鲁孜节 每年的3月22日，为柯尔克孜族的新年——诺鲁孜。“诺鲁孜”一词来自波斯语，意为“春雨日”，相当于伊朗古太阳历的3月21日。这一天，柯尔克孜族人向祖先神灵供献祭品，吃“克缺”饭。“克缺”意为整个的或没经过加工的粮食。其做法是：将小麦、大麦、豌豆、黄豆等用大火煮熟，再放入羊肉块、胡萝卜块、奶油、奶皮，用文火慢煮成粥。这种饭食，全年只在诺鲁孜节这天才做一次，不论贫富，家家都做。做“克缺”饭用的粮食和食物都是往年剩余的，意为祈求来年风调雨顺，六畜兴旺，五谷丰登。如今，随着人民生活水平提高，“克缺”饭原料多采用大米、清油、羊肉、葡萄干和各种蔬菜。

制成的“克缺”饭，五颜六色、香气四溢。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

柯尔克孜族热情好客。客人临门，不论认识与否，都要出门相迎，并亲手将客人扶下马，请进屋（毡房）。当客人在半圆形的坐褥上坐走后，主人首先捧出一碗醇香的马奶酒或雪白的酸奶子，以及一盘的酸奶疙瘩、杏干、

沙枣、馕。这只能算是客人进屋后的点心和饮料，客人喝着酸奶，吃着点心，谈天说地；主人则忙碌着为客人杀羊，准备饭食。在请人吃羊肉时，先请客人吃羊尾和羊肚，接着吃胛骨肉及丰头肉。客人要先分出一些给主人家的妇女和小孩，表示回敬，之后可随意进食。主客一起就餐时，由坐末席的陪客用小刀将分块煮熟的羊肉逐块分给每一位就餐者。客人吃不完时，还可以带走。如果主人端上餐布的是一只煮熟的整羊，那就不能分份吃了，要由坐首席的长者操起小刀，先从羊头上割下一块肉，双手将肉递给男主人（这是回敬厨下女主人的，意在代表全体就餐者对女主人不辞辛劳制成美味佳肴表示谢意），然后割下一块肉自食，并将小刀传给右座。接刀人也只能在羊头上割下一块自食，刀子传给下一位。这样，在刀子传递中，就餐者从羊头一直吃到羊脚。

若是来了特别尊贵的客人，柯尔克孜人要用马驹肉和驼羔肉招待。马驹和驼羔是牧民特别珍爱的，用幼畜招待客人，说明牧民们对客人的尊敬和诚恳。

吃完羊肉喝过肉汤后，主人一般要向客人献上一碗金黄色的家酿“抱孜酒”。柯尔克孜人用餐时，不许大声说话和发笑，但喝酒时，不仅可以说笑，还可以唱着歌儿敬酒。主人和陪客捧着酒，笑容可掬地唱着饮酒歌向客人走来，此时，客人站起来，双手接过酒碗一饮而尽。如果客人不胜酒力，则可唱着歌儿再敬给其他人。没有酒量又不会唱歌的人，在这种场合往往会被敬得酩酊大醉。

在吃饭饮酒时，男客人不能从女主人手中直接接东西，要等女主人将食物交给男主人，再从男主人手中接过。若男主人不在家，由女主人单独接待客人时，则要等女主人将食物及餐具放到客人面前的餐布上以后，客人才可以拿起食用。回敬女主人的食物，要先恭敬地放到餐布一边，等女主人自己来拿。客人要把自己餐具里的食物吃干净，主人才高兴。

2. 婚姻食俗

柯尔克孜族的婚姻，从订婚到结婚，需要很多财礼。

财礼主要为牲畜。结婚前多举行订婚礼。缔结婚约旧时有指腹婚、幼年订婚和成年定婚三种。成年人的订婚，多由男方物色好对象，请媒人到女家说亲。女方家如答应亲事，男方就送聘礼。

结婚一般在女方家里举行，男方家里的亲戚朋友带着各种礼物，来到女方家里，坐于上席（即正对门口的方位）。依次坐好后，女方一男青年，右手提着精制的铜水壶，左手拿铜盆，右肩搭着长条绣花毛巾走进来，请每位客人洗手。每人洗三下，同时说句祝福的话。洗完手不能甩手上的水，必须用备好的绣花毛巾擦拭，否则就是失礼。洗过手，四米长的餐布上，已摆满了油炸果。然后给每位客人端上一碗香气四溢的滚烫的酏茶。按柯尔克孜族的习惯，招待尊贵的客人，要先敬热茶，表示热情欢迎。吃过小吃后，人们纷纷离席出屋，双方主持婚礼的人凑在一起，正式讨论婚礼的程序。讨论一结束，新郎家的一位老者用棍子将毡房的天窗挑开，一青年就从天窗向外抛撒婚礼喜食——油炸果、方块糖、红糖、杏干、沙枣等。顿时，男女老幼一哄而上，争抢喜糖。至此，婚礼序幕拉开。

婚宴是丰盛的，主要依赖男方送来的一群肥壮绵羊。羊要一一牵到客人面前，经过客人过目后宰杀。此外，男方还送来烤得桔红透亮的烤全羊和全身冒油的煮全羊。羊肉是婚宴上的主要食物。人们吃着手抓肥羊肉，喝着醇

美的抱孜酒，唱着祝福的歌谣，使婚宴更加热闹。婚宴结束后，宾客们要到门前的草地上，举行各种游艺活动。

3. 生育食俗

柯尔克孜族小孩出生三天后，要请村里一年纪最大的有知识的老人或宗教人士起名。婴儿的父亲向前来表示祝贺的人宣布婴儿的名字，并对命名的长者和祝贺者表示感谢，然后举行命名宴。命名宴上的食品是一种名叫“建贴克塔拉坎”的特制饭食。这种饭是用煮熟的去核沙枣，炒熟磨碎的小麦、青稞，加酥油、奶皮、熟肉末搅拌而成，吃起来又酥又香。吃这种饭是祝愿婴儿一生丰衣足食、生活幸福。含义是：山上跑的、地上长的、树上结的都将为他（她）所有。

柯尔克孜族男孩在六七岁入学前，要举行割礼。割礼也举行隆重的仪式。届时要吃抓饭、手抓羊肉等。

4. 丧葬食俗

柯尔克孜族在葬礼上要吃抓饭，亲友们都要吃一些，以表示对死者的祈祷。

第三节 哈萨克族食风

哈萨克族主要聚居在新疆北部伊犁、塔城和阿勒泰三个地区的森林草原地带，以畜牧业为主，有少量农业。人口有100余万人。信奉伊斯兰教的哈萨克族，在饮食上很有自己的特点。

一、日常食俗

牧区的哈萨克族日常饮食以肉和奶为主，米面等粮食制品居于次要地位。很少食用蔬菜，偶尔吃些沙葱、葱头或野菜。他们平日只做一顿晚饭，早上和午间，以饮用奶茶为主，也吃些馕（蘸酥油或蜂蜜）。

奶茶是哈萨克族牧民不可缺少的食品。茶是茯苓茶，用特制的“萨马瓦”（铜壶）煮水，取将开的水与茶共煮，加适量盐与焯得很浓稠的奶浆及适量沸水，即成奶茶。哈萨克族喜饮热茶，入口时的温度常达85℃以上。

其它奶制品也很多。有奶疙瘩、奶皮子、奶酪、酥油等。酥油多用牛奶或羊奶制成，做好的酥油就储藏在洗净的羊胃里，可以保存很久。夏天来临时，牧民们将新鲜的马奶子放在用马皮制成的皮袋（“沙巴”）里发酵，制成半透明、略带酸味的马奶子酒（“克木斯”），这是牧民们最喜爱的饮料。

哈萨克族除象一般穆斯林那样食用牛、羊、骆驼肉外，还食马肉。吃肉多白煮，即将肉切大块，用白水煮熟。用手抓着吃。咸淡随自己调配。这叫手抓肉。每到深秋季节，牧民们宰杀牲畜，熏腌后留作冬季食用。还用马肉灌制腊肠，也能存放很久。

除了肉食外，牧民们也做些米面食品，象烤饼（馕）、抓饭、“那仁”、“包尔沙克”（羊油炸面团）、“库卡代”（羊肉面片）、“塔米”等。“那仁”是与羊肉拌在一起吃的面条（在肉煮好后捞出，用剩下的汤煮面条，出锅时放一把葱头末，捞在盘里，配上煮好的肉食用）。“塔米”即小米。哈萨克族常于春天骑着马儿撒下谷种，以后即外出放牧。秋天回来收获，舂出米即“塔米”。将塔米炒熟，与酥油搅和在一起食用，有诱人的米香。

二、岁时食俗

哈萨克族除了欢度古尔邦节等宗教节日以外，还要过“那吾鲁孜”节。

这一天，家家户户都要用肉、奶疙瘩、大麦、小麦、小米、大米等七种原料混合起来做成“那吾鲁孜”饭，庆祝节日。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

哈萨克族十分好客，直爽豪放。对于前来拜访的客人，不论认识与否，都要拿出家里最好的食物热情招待。若是贵客，还要宰杀头黄身白的活羊。饭前要洗手，洗后要用毛巾擦拭，不可乱甩手上的水。客人坐左边，主人坐右边。主人先用奶茶等食品按客人的年龄身份依次敬茶。客人应接受主人的款待，如实在不想喝时，也要尝一口，不可完全拒绝。茶喝完了，若还要喝，不必自己动手，只要将茶碗放在餐巾中部，男主人会立即把碗拿过去，交给女主人斟上；如果不想喝，可用手将碗口捂一下即可。但如果是远道来的客人，主人还会盛情地劝饮。进餐时先将羊头献在客人面前，客人割下羊头右颊面上一片肉放在自己碗中，再割下一只羊耳给座中年龄最小者，然后再把羊头递还给主人，否则就被认为是失礼。这套程序结束后，就可随意进食了。

在哈萨克族的家中做客，还有很多忌讳应当注意，如：吃食物时，不要用鼻子闻或用手去摸，自己拿过的食物，就不要再放回去。馕应掰碎后，一块块吃，不可将自己碗里的东西分给别人吃。客人碗内最好不要剩下食物。乱扔食物是不礼貌的，掉在地上的饭屑，要拾起放在桌布上。进餐结束，在餐具未收拾前，客人不应急于离开。退席时，不要踏过或跨过餐布。另外，在吃饭及与人交谈时，最忌讳擤鼻涕、吐痰、打哈欠或放屁，不然会被误认为是对人不够尊重。

2. 其他礼仪食俗

哈萨克族在遇到小孩出生、男孩割礼、订婚、丧事等大事时，都要宴请亲友，食物主要为：手抓羊肉，馓子、抓饭或“那仁”。

第四节 回族食风

新疆回族有60余万人，遍布天山南北。昌吉、米泉、焉耆、伊宁、霍城、乌鲁木齐、吐鲁番、鄯善、托克逊等地较为集中。新疆回族，主要属“格底目”教派（即老教），“哲合林耶”（小坊派）、“依黑瓦尼”派（新教）也有一定影响。

一、日常食俗

回族擅长烹调，平时喜吃羊肉粉汤、凉皮子、凉粉、拌面、炒面、臊子面、烩面、油炸糕和胡尔敦等食物，也食汤饭、麻什子饭、饺子、馄饨、抓饭和馕。在肉食方面，只食牛、羊、鸡、鹅、鱼等；阿尔泰地区的回民，与哈萨克族杂居，受影响，也吃马肉。

新疆回族喜爱喝砖茶和湖南青茶，爱吃各种青菜。冬季来临时，家家都腌制酸辣白菜，此菜生熟皆可食用。

回族很讲究清洁卫生，尤其重视水源的卫生，不许人畜混用。水井必加盖，取水前，要将手洗干净，盛水器中的剩水不能倒回井里。水源附近，不准洗衣服、洗脸和洗澡。饭前饭后一定要洗手。吃馕和“刀把子（即馍馍）”，要掰小块或撕开食用，不能囫囵啃咬。

二、岁时食俗

极重视肉孜节和古尔邦节，称肉孜节为“大尔德”，古尔邦节为“小尔

德”，更重前者。对于一般拜年的来客，都以羊肉粉汤招待。主要食品与各地回民相差不大。

第五节 塔吉克族食风

新疆塔吉克族有3万3千多人（1990年统计），其中60%聚居在塔什库尔干塔吉克自治县，其余分布在莎车、泽普、叶城、皮山等县。“塔吉克”是该族的自称，意为“王冠”。

塔吉克族长期生活在帕米尔高原东部，语言属印欧语系伊朗东部语支。许多世纪以来，塔吉克族利用帕米尔地区牧草丰茂、水源充足的自然条件，主要从事畜牧业兼营农业，过着半游牧半定居的生活，饮食习俗同族的生活环境相适应。

一、日常食俗

塔吉克族一日三餐，由主妇主炊。牧区的饮食以奶制品、面食和肉为主，农业区则以面食为主，以奶和肉食为辅。人们最喜爱的食品是酥油、酸奶、奶疙瘩、奶皮子和奶茶，认为最好的食物是肉。各家的早、中、晚三餐，视各自的经济情况而定。一般来说，早餐多吃馕，喝奶茶；午餐吃面条或“乌马什”（用面粉或玉米或青稞面做的糊糊）；晚餐多要肉食。

进餐时，在毡毯上铺饭单布，长辈和客人坐上座，其他人围饭单而坐。端茶送饭皆按座次尊卑递送，用餐时很少说话。

牧区的塔吉克族男子爱好狩猎，主要猎青羊、黄羊和野山羊。狩猎的最好季节是夏季。每有猎物，必与亲友邻居共食。

塔吉克族信奉伊斯兰教的伊斯马依勒派，只食羊、牛、骆驼、鱼、鸡、鸭、鹅、雪鸡和鸽等。不吃马肉，不饮马奶。忌食猪、驴、狗、狼、熊、狐、獭、兔、猫和乌鸦及猛兽肉，忌食动物之血。成年男子不食未经宰杀而死亡的动物，但妇女和儿童例外。塔吉克族不忌烟酒，但忌酒后做违背教规的事。

二、岁时食俗

塔吉克族的节日中，古尔邦节、肉孜节、“巴罗提”节（点灯节）属宗教节日，此外，尚有“切脱恰特尔”（春节）、“台尔木兹瓦司脱”（播种节）和“兹尔”（引水节）等。过节要宰牲畜。

在宗教节日里，塔吉克族习惯上更重视巴罗提节，此节过两天，比较隆重。晚餐特别讲究。宗教信徒不封斋，故肉孜节比较简单。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

有贵客来家，有羊者宰羊，无羊也以最好的食物招待。宰羊时，先牵羊请客人过目，客人表示满意后，即予宰杀。进餐时，主人先向最尊贵的客人呈上羊头，客人割下一块，再将羊头双手还给主人。主人又将一块夹有羊尾油的羊肝请客人吃，接着拿起一把割肉刀，刀柄向外，请一位客人接刀分肉。这时客人多互相谦让，或同请主人分肉。分肉多由有经验者或主人来做，人各一份，比较均匀。食毕，大家按教规，同时举双手做“都瓦”（祈祷）。然后由主人收拾残肴，取走饭单布，大家才能起身。在主人未收拾饭布之前起立，会被认为是不尊敬主人的行为。客人坐上席，男女不共席。端饭时先给女客后给男客。客人吃馕时要掰开慢慢吃。馕不可反放在桌上。

2. 婚姻食俗

塔吉克人的婚礼要热闹三天。第一天，男女双方各在自己家里准备菜肴。亲戚们开始前来贺喜。礼品一般是4~6个馕，馕上放衣服、用品或首饰。最亲密的亲戚送羊。母亲或长嫂在礼品上撒面粉以祝吉祥。第二天各在本村内举行更大规模的娱乐活动。迎亲在第三天上午。当迎亲队伍到女方家门口时，完由新娘的两位女伴为新郎敬上加酥油的牛奶，新郎饮毕下马，女方长者在新郎和“帕达尔”（证婚人）的肩上撒面粉，以示祝贺。女方用牛奶、酥油和点心招待客人。下午，在乐曲声中，新郎新娘由众人陪同去男家。到达门前时，婆母端出加酥油的牛奶请新娘喝，然后下马。男方要宴请来宾，并举行歌舞和叼羊等活动。下午新娘的亲戚和证婚人送来丰盛的饭菜后，新娘才能由证婚人将面纱揭去。

3. 人生礼仪食俗

比较隆重的是男孩的割礼和女孩的剪发。割礼多在男孩岁数的奇数年（5或7岁）举行；女孩一般在两岁时举行剪发仪式，剪发后，女孩开始梳辫。亲友们多携礼物前来祝贺，家长设宴答谢，食物同一般待客时一样。

4. 丧葬食俗

塔吉克族的丧葬仪式庄严肃穆。人死，家属迅即通知远近亲人。左邻右舍给死者家属送来牛羊肉和牛奶等食品，帮助接待来客。丧家三天内不动烟火，饮食全由亲邻供给。

第六节 乌孜别克族食风

乌孜别克族现有1万4千多人，多散居在天山南北的城镇乡村里，情况较复杂。从事畜牧和手工业者，以伊宁、喀什、乌鲁木齐、塔城、库车等地较多；专事畜牧业者，分布在木垒、奇台、特克斯和尼勒克等地，与哈萨克族杂居；从事农业者则分布在巴楚、阿克苏、伊犁、喀什和库车等地的农村。

乌孜别克族的主食有馕、包子、稀饭（用豆、小米加油煮成）等，副食以牛、羊、马肉和乳制品为主，很少吃蔬菜，最喜吃“库尔达克”（土豆、洋葱炖肉），喜好糖浆和蜂蜜。最具民族特色的饭是“那仁”，即把熟肉切碎，加上洋葱、胡椒粉、酸奶子混匀后倒进肉汤，用手抓食。在过去这是最讲究的饭，一般要在请客时才吃。常用的饮料是茶，也喝奶（牛、羊、马之奶）。

一日三餐，早饭和晚饭多以馕、奶茶（或茶）为主，伴以糖浆或蜂蜜。中午吃各种主食。用餐时，长者居上位。人口多的家庭，多分餐而食，妇女与儿童坐一席。

乌孜别克人也禁酒，忌食猪、驴、骡、狗的肉。

婚姻食俗也有特点。订婚前，男方要多次到女方家，商定吉日。婚前，遇到年节，男方要给女方家送礼（布料、日用品、食物等）。结婚时，典礼在女方家举行，一般在晚上，然后新娘去婆家。两三天后，新娘回门看望父母。再回婆家时，婆家院里要生一堆火，新娘绕火一周，踩着铺在门前的白布进屋。这时婆家要撒些糖果、食品之类，表示欢迎新娘返回。

第七节 塔塔尔族食风

塔塔尔族现有4800多人，大多居住在伊宁、塔城和乌鲁木齐。一部分从

事畜牧业的塔塔尔人分布在布尔津、奇台、吉木沙尔、青河等地。他们多与哈萨克族杂居，一般都能讲哈萨克语和维吾尔语。

塔塔尔族妇女素以擅长烹饪而著称，饮食花样很多，所制糕点品种多，精致可口。主食有烤面饼（馕），叫“去买西”；还有抓饭、面条、馅饼等。富有民族特色的是“古拜底埃”和“伊特白里西”。前者系将大米洗净晒干、上浇奶油，撒上杏干、葡萄干，放在火炉上烤熟，味道香甜可口；后者由南瓜、肉、大米烘焙成糕饼。这两种糕点的共同特点是外皮酥脆，内部松软。

塔塔尔族不忌烟酒，不忌马肉，其他禁忌同一般信仰伊斯兰教者一样。蔬菜有土豆、南瓜、西红柿、白菜等。

饮料有牛奶、丰奶和马奶。最富民族特色的饮料是“克儿西玛”和“克赛勒”，前者是用蜂蜜发酵而成的酒，后者是用野葡萄酿制成的酒。

塔塔尔族进餐时，男女不分席，由主妇主持盛饭。饭前要洗手，饭后要作祈祷。就餐的客人要向女主人表示谢意。

节日有初春时的撒班节，人们带着各种食品到风景优美的地方欢度节日，举行赛跳跑。参赛者口衔匙，匙内放蛋，以蛋不跌落者为胜。

第 三 章 非穆斯林民族食风

新疆非穆斯林民族的人口约占全区人口的一半。他们长期与信仰伊斯兰教的各民族友好相处，共同开发建设新疆。宗教信仰的不同，并没有妨碍兄弟民族之间的友好往来，彼此之间既尊重对方的风俗习惯，也受到对方某些影响，例如：居住在新疆地区的非穆斯林民族，也多喜欢吃牛羊肉，而且有的民族也很少吃或不吃猪肉。

第一节 蒙古族食风

居住在新疆的蒙古族有 20000 多人，主要居住在巴音郭楞蒙古自治州、博尔塔拉蒙古自治州和布克赛尔蒙古族自治县三个地方，从事农业、畜牧业或半农半牧业。

一、日常食俗

牧区的蒙古族，主要食用奶制品、牛羊肉和面食。用奶子酿成酸奶子，做成乳酪，奶干，奶皮子，奶油；用骆驼奶或马奶做奶酒。爱吃清水白煮手抓牛羊肉。面制品有烤饼、馒头和各种油炸食品，蒙古族爱喝奶茶。早晨、中午多喝茶吃干粮，晚上才做一顿饭。农业区的蒙古族则依据各自的种植情况，吃各种粮食和蔬菜，还善于用小米酿米酒。

二、岁时食俗

新疆蒙古族最大的节日是春节，并把整个正月叫做“查干萨拉”（白月），视为欢乐的日子。春节前一大晚上（即除夕），家家吃团圆饭，然后去家族中最年长的老人家中拜年，接受老人的祝福，之后则吃肉喝酒。

三、礼仪食俗

蒙古族诚挚善良，热情好客。招待客人时，先献奶茶、奶酪、奶油及各种面制干粮。喝完茶则献酒。蒙古族把酒看成是粮食的精华，敬酒是表示对客人的欢迎和尊敬，有时还以唱歌来劝酒。为了表示对客人的尊敬，主人要将自己杯里的酒让每个客人都尝一尝。喝过酒，随即给客人送上手抓羊肉。

如果是尊贵的客人，则上整羊，把羊身（连着尾巴）放在盘内，上面放不带两颌的羊头，同时递给客人一把小刀。客人将羊头上的一只耳朵割下来，再切一块肉一同吃下，把刀子还给主人。主人切肉，请客人自己动手随便吃。该给客人吃什么肉是有规矩的。如果来客是老年人或年轻的姑娘，主人就给他们吃胸骨肉。

如果事先得知远方的贵客要来，蒙古族同胞就到该地区的边界上铺上毡子，摆上酒和肉，以最热烈的方式欢迎客人。客人走时，也以同样的方式将客人送到迎接的地方，再次向客人敬酒、敬茶、请吃肉，还要扶客人上马。

蒙古族人到长辈家里做客，一般都要带些糖果、饼干、酒或自制的面食做礼物。

蒙古族在姑娘出嫁前的一天晚上，家里要举行欢送女儿的宴会。这时亲朋们都要带上礼物赴宴祝贺。

如逢丧葬，死者家属在诸事完毕后，设宴招待参加葬礼的亲朋和邻居。

第二节 锡伯族食风

新疆的锡伯族共有3万多人，大多居住在伊犁地区的察布勒锡伯自治县和霍城、巩留两县，伊宁、乌鲁木齐、新源等城乡也有分布。锡伯族的祖籍在东北。清朝统一新疆时，锡伯族一部做为部伍，被派驻新疆，经过长途跋涉，于农历四月十八日到达新疆，故每年这一天家家都要煮面浆（或豆浆），制做“米顺”糊糊（类似东北的“大酱”）盛在瓦缸里，以备四时烹调使用。此俗当时很可能有教育子孙不忘祖先、故乡之意。

锡伯族多从事农业生产。以大米、荞麦面、高粱米等为主食。日常喜食面条、拉面、馒头、抓饭、米饭、高粱米饭等。也食用奶茶、奶油、酥油、奶疙瘩等乳制品。食猪肉，但忌食狗肉。吃肉时，每人都随身带一把刀子，熟肉放一大盘中，割肉蘸着食盐吃，不能把骨头打碎。夏季喜捕鱼，多以鱼肉下饭，多余的还要制成“腊鱼肉”备冬季食用。锡伯人喜食蔬菜，秋季，他们把莲花白、韭菜、胡萝卜、芹菜、辣椒等腌成咸菜，待冬季里吃。

锡伯族的节日大致与汉族相同，过春节、清明、端午、中秋节，但具体过节的方式也有不同。每年一进腊月就开始准备过节的食物。从前，在年前要备足够一个月吃的食物，过年后一个月内不再制做熟食。大年初一吃饺子，一般用南瓜丝加上少量的肉及葱、姜、油等调料调成馅，用白面皮包成大饺子，上笼蒸熟即成。初二要吃面条。正月十五要吃汤面，家家炖一锅带骨的猪肉汤，把煮熟过了清水的面条挑入碗中，盛上带骨肉汤拌匀食用。锡伯人过端午节不吃粽子，而举行泼水、叼羊、赛马或郊游活动。

过去，锡伯人家都供奉着“佛托妈妈”，祭品为煮熟的猪头，过节要拜祭“佛托妈妈”。

锡伯人请客吃饭，席位以西为上。吃饭时，父子不同席，公公与儿媳妇更不能同桌吃饭。吃饭时，忌讳拍打桌子和乱放筷子，筷子不准搭放在碗上。

第三节 俄罗斯族食风

我国俄罗斯族人数不多，是近两个世纪从俄国迁来的。其饮食习俗与苏联的俄罗斯族相似。主食吃面包、馕及各种馅饼。副食方面喜食各种蔬菜及

其腌制品，吃猪、牛、羊肉及牛奶、奶油、奶酪等。忌食马肉、驴肉，有些人不吃狗肉。

俄罗斯人一般一日三餐，重视午餐，早晚两餐较简单。吃饭时不用筷子，而用刀、叉、勺。先喝汤，然后再吃菜。吃完一个菜，再上第二个菜。饮料除喝奶茶外，还喜欢喝家庭自制的啤酒。

青海卷

第一章基本情况概述

青海省是我国的西部省份，因青海湖而得名。南与西藏、西与新疆、东南与四川、东方北方与甘肃接壤，幅员辽阔。青海大地上居住着汉、藏、回、撒拉、土、蒙古、哈萨克等民族。

青海古为西戎地，汉初为羌地，部分属金城郡管辖，王莽时置西海郡，后凉设乐都郡，隋设西海、河源郡。唐代，吐蕃兴起，南部、西部属吐蕃。东部仍由中央王朝统治。宋代在西宁设西宁州，元代在青海设宣慰使司，明代设西宁卫、麻儿匝安抚司，清代设西宁府、西宁办事大臣等统辖其地，数千年来，境内各民族交错杂居，和睦相处，友好往来，互相通婚，共同繁衍发展。各族人民共同开发了祖国的这块宝地，创造了具有本地区特色的灿烂文化。

青海是青藏高原的一部分，海拔3000—5000米，西北部的柴达木盆地，海拔也在2600米以上。昆仑山、唐古拉山、祁连山等山脉蜿蜒境内，山势高耸，终年积雪。青海属大陆性干旱气候，降雨量少。雪山为青海带来了丰富的水利资源。青海高原和盆地草原辽阔，牧草丰茂，是优良的高原牧场。东部的青海湖周围、黄河河谷是主要的农业区，主产春小麦、青稞、蚕豆、养麦、马铃薯、油菜籽等。蔬菜品种不很多，主要有萝卜、白菜、辣椒等。

藏族、蒙古、哈萨克族大多从事畜牧业生产，而汉族、回族、撒拉族、土族则主要是从事农业生产。牧区主要食用牦牛肉、羊肉，乳品主要是牦牛奶，也食青稞（多做成糌粑）、大米、面粉。

青海的各个民族在漫长的岁月里，逐步形成了一套本民族独特的风俗和习惯。下面将分章叙述各民族的饮食习俗。

第二章汉族食风

汉族分布于青海各地，是青海人数最多的民族。青海的汉族，大部分是从内地迁来的。这里的客观环境与内地大不相同，但汉族的饮食习惯仍能与内地保持基本一致。当然，青海的汉族，在长期演变过程中，饮食生活也有自己的特点。

一、日常食俗

青海汉族的日常饮食同内地差别不大。西宁市50万人口中，大多是解放后从内地各省迁来的，南方人仍保持主食大米的传统，而北方人则喜食面食，没有形成统一的食风。

农区集中在日月山以东地区，日月山以西，则进入牧区了。农区的平川地带，春夏季气温较高，种植小麦、玉米、青稞和养麦及各种蔬菜。一般来说，一年一季。青稞种植面积不大，因为青稞成熟早，收下青稞，可以腾茬种白菜、萝卜，或者做打麦场。山地气温较低，大多不适于小麦生长，而以各种杂粮为主。

汉族农民的传统主食是白面制品，有馒头、饺子、面条、烙饼、酿皮子等各种花样，其食法同甘肃、陕西接近，口味偏酸辣。面条多采用神拉法，可宽可细。最有特色的是当地的揪面片儿。揪面片儿的前几道工序和面、饧

面、擀条儿同抻面极相似。拉成一定长度的宽条，缠在手臂上，再揪片儿。青海人揪面片的技术很高，站得高锅远远的，揪出的面片不停地抛射到沸水中，速度可与山西刀削面高手相媲美。面片儿大小、厚度均匀。羊肉面片儿风味足，食后令人难忘。锅盔，青海人称之为“焜锅”，藏族等民族也食，烙得很厚很大，外酥香，内松绵，耐存放。要切成四五厘米宽的长条儿食用。平川的农民，认为白面食品不耐饥饿，还常常用白面同山区农民换杂粮吃。山区农民主食为杂粮，其食法同北方各省农民近似。

青海因为牧区广大，农区的汉族也养猪养羊，肉食相对而言较丰富。多数人喜食羊肉。农村蔬菜不多，西宁市附近蔬菜生产较发达。近年发展温室生产，常年供应的蔬菜也近百种，内地各省的常见菜，西宁也都有生产。

青海夏季来得晚，人们常于六七月去山野里采食蕨菜，于七八月去草原或林间采拾蘑菇。于九十月间采集发菜。这些活动均能为人们带来无限乐趣。

青海水产不多，但青海湖里的鱼，尤其是无鳞湟鱼很有名气，产量也高。另外，海鱼等海产也不时销往这里，为人们的日常饮食提供了丰富的原料。

二、岁时食俗

除夕 不管是大建（建读作 jìn，衣历的月份中，凡 30 天为一月的称大建，29 天的为小建），还是小建，腊月最末一大，都叫“大年三十”。实际上，一进腊月头，人们已为过年忙碌起来。男人们忙着置办各种年货，从前临过年还要剃个光头，“有钱没钱，光光头儿过年”。女人缝新衣，做年食。年食主要有：馒头、灶卷、馓子、花花子、油饼、炉馍馍、长面等。灶卷：以红曲香豆磨成彩面，夹在面团中，做成巨形花卷，供祭灶用。花花子：在调制面团时，加进红糖，然后制成各种形状，下油锅炸成，类似黄河中下游的花馍。形状有拧丝儿、砖块儿、石榴儿、佛手儿、树、龙等。经过精心准备，到年卅时，大门口贴上了春联，庭院中用松枝搭起井字型的“松蓬”，堂屋里供桌前贴上一张绘有龙、凤、钱、马大型图案的纸，谓之“贴钱马”。供桌上摆好各种供品：灶卷（上插八仙的纸型人）、干鲜果碟（又名果碗筒子）以及各种铜供器。除夕晚吃熬饭，用大肉（猪）、羊肉、洋芋、萝卜、丸子、粉等熬成大烩菜。

大年初一 凌晨子时，人们在庭院里点燃用松木垒成的“松蓬”，同时燃放爆竹，谓之“驱鬼接神”。家长率领一家人点香焚表（黄表纸），叩拜天地、百神和祖宗，然后向长辈叩头拜年。长辈给的压岁钱，谓之“散年钱儿”。早餐照例要吃元宝形的馄饨（扁食），图个招财进宝的吉利。旧俗，卖水人于此时送来一担清水，口唱“清龙扑满怀，元宝滚滚来！”主人闻声大喜，以手掬水酹地，赏赐有加。

清明、端午、中秋节同内地无异俗。较有特色的有以下几个节日：

农历七月二十二 民间传说，这一天是财神诞辰，有吃羊肉烧茄子的习惯，民谚有“七月二十二，羊肉糊茄儿”。做法是：煮一锅羊肉，放进剥了皮的茄子和切好的萝卜坨坨，待煮好后，先蘸蒜泥醋汁吃茄子和萝卜，再用手直接拿羊肉蘸蒜醋吃。这说是“吃手抓羊肉”，最后要做“羊汤面”吃。

农历九月九日 据《续齐谐》记载，重阳节这天登高，佩茱萸绛囊，饮菊花酒，谓可以消灾免祸。西宁一带仍保持这一占风。这天凌晨，人们携带柴火、酒食等，成群结队出城登高。登高分南北两路，南路登凤凰山，北路登土楼山。到山顶后点燃篝火，烈焰腾空，人们从火头上跃过，谓之“跳帽火”。青年人用印有“鹿”、“马”图案或字样的小黄纸片（约 6 厘米见方），

撒到焰烟上方，利用热气流飘升到空中，谓之“放鹿马”，预祝来年时运亨通。西宁诗人周月秋在《九日登凤凰山》一诗中有：“九日菊花烂漫开，两翁策杖上高台。满城风雨催诗兴，万壑烟霞入酒杯，遥望土楼人似蚁，俯听汽笛声如雷，桑榆晚景堪行乐，佳节一年有几回。”又有“风吹鹿马旋空际，酒进兕觥话老头”之句以咏“放鹿马”之事。放完“鹿马”，大家围火而坐，猜拳饮酒，亦有吹笛唱歌者，尽欢而归。如时运不济，谓之“鹿马下顺”，来年重阳节，须再登高放“鹿马”。

农历十月一 上坟祭祖，给先人送“寒衣”。这一天还要吃一种名叫“老鼠儿”的食品。此食长圆形似水饺，包肉菜馅，合缝处捏许多花纹。

冬至 冬至日起为“交九”。早晨吃“炒酒”（甲肉丁、豆腐丁、金针菜、木耳等做的汤菜）和“旗子”（面片）。晚上吃“坐水”菜。所谓“坐水”菜，系将猪肉、猪肺、牛肉均切成丝，与粉条同烩而成。

腊八 按旧俗这一天取香谷及果实煮粥供佛。西宁人于此日不吃粥而吃麦仁饭。其法是取当年新麦碾去外皮，于腊八前一日夜间，将麦仁与牛羊肉、猪肉同煮，加上青盐、姜皮、花椒、草果、茴香等作料，经过一夜文火的煮熬，肉、麦与作料皆已交融成乳糜状。清晨揭锅，异香扑鼻，食之可口而营养丰富。农村于此日，从河里敲来许多冰块，谓之“腊八冰”，分别竖立在田间的肥料堆上，以祝来年丰收。

腊月二十三 青海谚语：“腊月二十三，灶家娘娘上了天。”青海汉族于是日晨供奉灶神夫妇像于灶龕，供物有：灶饼（糖馅面饼）、灶糖（白色麦芽糖）、灶鸡、灶马（用麦草扎成的小马）及供灶马吃的草、豆（一碟）、清水（一盅）。入夜，由家长率家里全体男性成员拜于灶前，并致“保佑全家平安”、“消灾免祸”之类的祷词，谓之“祭灶”。仪式举行后，小孩子们就可以分食灶饼、灶糖了。

三、礼仪食俗

青海汉族重视丧仪，其过程也很有特点。旧俗，老年人过六十，就张罗做棺材，谓之“做寿材”，此时要吃喝一顿。年过古稀之人死亡，谓之“喜丧”，办丧事称“白喜事”。弥留之际，即将珊瑚、玛瑙、麸金（一种金粉）、细银之类放入口中，谓之“含宝”。断气之后，穿寿衣，腰系红绶，并以红巾蒙面，谓“寿终正寝”，由子女跪拜、守灵。灵前放一桌，上供馒头，谓“倒头献子”。桌前放一陶盆，供烧纸用。开吊时间三到七天。吊仪视亲疏而定。一般亲友吊仪送猪肉一条（约500克），果盒一只。盒中有格子，放有蕨麻、瓜子、葡萄、核桃、沙枣儿等，谓之“盒儿祭祀”。至亲好友吊仪送馒头一副（12个，每个重约500克），羊肉方子一个，帐子一幅（布或绸的，长两米多）、金银斗（用锡箔纸做成）等。吊唁者焚香跪拜之后，即被请吃饭，一般是熬菜一碗（由猪肉面片、羊肉、洋芋、粉条等制成的烩菜）、米饭一碗、酸汤一碗，谓之“汤米三碗儿”。吃饭时，孝子躬身持丧棒细步来至客人座前，不问候、不抬头、不作揖，只行跪礼而退。由主家的职客给吊客白布一块，谓之：“见祭破孝”。安葬要在清晨日出前举行。

第 三 章 藏族食风

青海省藏族，大多聚居在海南州、黄南州、海北州、海西州、果洛州、玉树州。以剽悍豪爽著称的藏族兄弟，是古羌族的一支。他们长期生活在号

称世界屋脊的青藏高原上，过着游牧生活。这里牧草丰茂，主要牲畜是牦牛和羊。农作物以耐寒抗旱的青稞为主。藏族的食物主要是（牦）牛奶、牛羊肉、糌粑等。食品的花样虽不算多，却有独特的民族风味。

一、日常饮食

奶食类：在青海藏区，牛奶通常用来煮奶茶、制酥油和做酸奶。

酸奶的制法是：将牛奶煮沸，倾入容器内，加入少量酸奶作发酵剂，温度控制在30到40，使乳酸菌大量繁殖，牛奶便凝成嫩豆腐状。酸奶有一种芳香的气味。不少老年人夏季以酸奶为主食，认为酸奶能使他们益寿延

肉食类：青海藏区居民，只食偶蹄动物，禁食奇蹄类动物。他们放牧的牛、羊，草原上野生的鹿麝，以及他们并不饲养的猪，蹄都是双瓣的，即偶蹄，其肉是可食的。而他们牧养的马、豢养的狗，草原上野生的兔、獭，以及他们并不饲养的驴、骡、鸡、鸭、鹅这些动物，或因是单蹄类，或因是五爪，总之是奇数，藏民认为它们的肉（包括禽类的卵）都是恶物，是绝不食用的。如果有人吃了马肉、狗肉，那更是冒天下之大不韪了。至于栖息在江河湖泊中的鱼类，虽说无蹄无爪，但在传说中它们是属于龙家族的，也不能食用。倘若有人竟然敢吃鱼，据说必会招来意想不到的灾难。

牧民们烹食肉食的方法比较单一，从无烧、烤、煎、炸、炒之类的烹饪习惯，制作肉食的方法，主要是白煮。煮肉十分讲究火候。通常是将带骨头的大块肉投入锅中，用旺火煮开，滚沸一阵儿，捞出来就可以食用了。这种半熟的开锅肉，肉中见血，但吃起来鲜嫩不腻，越吃越香。因为大块肉要用手抓着吃，所以当地把这种肉叫做“手抓”。吃手抓时，一手抓肉，一手执刀，把肉片削下来吃。也常常用牙咬住肉，拿起小刀顺着嘴唇把肉割断，大口大口地咀嚼。初次目睹这种吃肉方式的汉族客人，往往为之瞠目，担心他们会割破嘴唇。其实，这种担心是不必要的。在青海藏区，就连四五岁的孩子也会用这种方法吃肉。他们吃过肉的骨头，都刮得干干净净。藏族人不允许将未啃干净的骨头扔掉。

“下更保”（干肉）也是藏区人民的美食，家家必备。这种干肉多在秋末冬初时制作，选用肥壮的牛羊宰杀后，劈成大块，挂在避光通风处阴干。这种干肉不再烹调。食者用刀割下一块，放进嘴里，嚼得津津有味。长期高原生活的结果，藏民们都有一副消化能力很强的肠胃和锋利的牙齿，嚼食干肉可谓不在话下。“下更保”是一种主副兼顾的食品，能长期贮存，携带食用又极方便，故是外出放牧和狩猎时的干粮。在冬季，藏族人还喜欢用“下更保”蘸辣椒吃，香辣味美，生津开胃，活血驱寒。牧区藏族一般无固定的餐次，饿了即食。故常见牧民闲暇时即坐下来，边谈笑，边嚼干肉和喝奶茶；牧猎时，也不时割下一块肉放进嘴里。

灌肠 做灌肠是藏族妇女最拿手的技艺之一。灌肠的制法虽然有多种，但基本上可以分为四种：一是肉肠，肠内装肥瘦兼有的肉丁；二是面肠，肠内装进油和面，有时也拌进一些野葱末；三是肝肠，肠内装捣碎的肝；四是血肠，肠内装牛羊的鲜血。煮肠讲火候。肝肠只煮几个滚即出锅，吃起来柔韧可口；血肠只稍煮一两个沸滚，当肠内的血煮成半凝固状态时，就可以出锅了。确切地说，血肠不是吃而是喝的：只要一扬脖子，一肠热血就会热乎乎地流进肚内。呕起滋味来，又鲜又美，既饱口福，又补养身子。有的地方制血肠，在鲜血中，加碎肉、盐、花椒、糌粑粉，灌好后，用线绳扎成小段，煮成八成熟，捞出装盘。这种血肠清香软嫩，既有血香，又不腻口。

藏族牧民进食肉和肠，有一定规矩。要由帐房主妇负责按人分配，包括客人在内，每人面前均放一份。主妇分配食品时是非常公正的，每个家庭成员面前的肉和肠，在品种、数量上都力求一样。当然，可能给老年人和儿童以特殊的照顾。如果在滚开的锅里只有一个羊心，热情的主妇也会把它分成数块，让每人都尝到。只有一种肉——腰子，根据传统习惯不能分食，而要给男主人吃。

米面食品：大米和面粉是牧民们喜爱的粮食。他们除用大米熬奶粥、肉粥，用面粉做面片、饺子、烤饼和油炸饼外，还做一些颇具草原风味的食品。

糌粑 即酥油炒面，是藏区独有的风味食品。色泽金黄的酥油，是从牛奶中提炼出来的；炒面，是用青稞炒熟后磨成粉。吃时，碗里放几片酥油，冲入茶水，加进炒面，再加一些干酪，用中指将炒面向碗底轻捣，以免茶水溢出碗外，然后转动着碗，并用手指紧贴着碗边，把炒面压入茶水中，待炒面、干酪、茶水、酥油拌匀时，就可以进食了。如果在糌粑里放些红糖，那么吃起来就更为香甜可口了。由于糌粑吃法简单，携带又方便，适宜游牧生活，因此它是藏区牧民常年食用的佳品。只要准备一个小皮口袋，装上炒面、酥油和干酪，不论走到何处，支起锅灶，烧开水，一顿喷香的糌粑即可入口了。

“仪贴”（油搅团） 制法近似搅团。制作时，在开水锅中撒面粉，边撒边搅，成为浆糊，然后加入酥油和糖，入口浓香甜美，别有风味。

安多面片 其制法与汉族、回族的羊肉炒面片相似。面片制法几乎是一样的，面团也要抹油饧放，也要搓条揪片；但羊肉是切块与葱末爆炒，加水加盐，烧成肉汤，再以肉汤煮面片。由此可见，各民族之间，饮食上都在相互影响。

面条 常作为藏民的晚餐。通常是把水烧开，放一些盐，把挂面揉碎，投进锅里，然后拿起一大块带骨的生肉，用锋利的小刀把肉一块块削进汤中，只开一个滚儿，就可以出锅了。汤里的肉很难说已熟了，但藏民们坚信。用这种方法煮出来的汤面，比任何名厨精制的汤面都要可口。

米面食品中，还有“雪吐”（水油饼），“卡什茨”、“曲什茨”、“郭勒洛洛”（以上均为烤饼类）、“醒”（酥酪糕）、“折阔”（大米汤）等，多在礼仪活动中食用。

青海藏区每年要消费大量的茶叶，牧民们可一日不吃饭，但不可一日无茶。其茶为砖茶，来自内地。

藏区并不产酒，牧民们爱饮的青稞酒来自毗邻的城镇。藏民不分男女老幼，对酒多有偏爱。青海藏区饮酒时不摆菜肴，不猜拳行令，而以歌伴酒。藏族饮酒不用杯盏酒盅，而使用平日饮茶的小碗，此碗是个人专用的。

二、岁时食俗

藏区节日多，有传统的藏历年节等，也过汉族的许多节日。逢节必有歌会，牧民们聚集在一起，常常以敬酒的方式对歌。

一个风流倜傥的青年歌手，端起斟满的一碗酒，来到另一位歌手面前，礼貌地躬身致意之后，托着碗唱起了娓娓动听的歌，歌声停了，歌手却意外地举酒碗而不敬，因为，他在歌中提出了难题“打结”，正请对方用歌来对答“解缚”。这时，被敬酒的歌手视而不接，也以歌相诘，难住对方。在场的人轮流交替，热闹非凡。他们可以通过对唱互相尽情嘲谑，即使同语过火，对方也不会在意。歌手们以胜为荣，以败为羞，争先恐后，往往持续很长时

间，最后在酣醉中哄笑收场。

三、信仰食俗

藏族，信喇嘛教。寺院的供品，以酥油和面的制品为主，供佛的酥油花已发展为一项专门的艺术，离开了“吃”的本义。藏族在供佛、祈祷时，还要烤一种大饼，重可逾 50 公斤到 100 公斤，藏族称之为“卡氐”。其制法也很有特点：在面粉中加入盐、牛油、奶油等，调成面团。在地上挖个坑，坑顶垒封土块，坑中生火，将土块、土坑烧红后，将坑底摊平成锅形。再将和好的面团摊在坑中，上盖热土。过一阵儿，扒开热土，拂去土灰即成。这种大饼色泽金黄，松脆可口，还极耐贮放。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

藏族好客、重感情。客人进了帐房，主人先献酥油茶。接着以肉等美食款待。给客人吃的多是胸岔和肋条肉，这部分的肉肥瘦相间，表达了主人的盛情。牛羊的头及小腿肉是主人阖家自食之物，把这种肉端给客人，会使客人感到难堪。如果给你端来一盘肥美的羊尾，就意味你是这帐房里最尊贵的客人了。羊尾的梢下，还留有一绺白色的毛。给尊贵的客人敬奉白羊的尾，是从古流传下来的食俗。因为青海藏区的传统观念认为，白色是大吉大利的。

给客人吃的食品还有“雪吐”。其制法是：将面粉用水和好，揉成碗口大的面饼，放在沸水锅中煮熟，捞入碗里，加上酥油、干酪和红糖，拌匀后趁热吃。

有些地区的藏民喜欢做“醞”（即酥酪糕）。这种糕点是专门用来款待嘉宾与僧人的，有所谓来者“非厚意不设”之说。这是一种营养价值极高的奶酪制品，是用提取过奶皮的乳白色淀粉（藏语称“曲热”）凉干后，磨成粉末，拌进黄油（由奶油提炼出来）、白糖、藏麻（即人参果）、葡萄干、核桃仁等，做成圆形或方形，表面有红丝、绿丝摆成的吉祥图案，入笼蒸熟，看上去如堆红叠翠的荷花。宾客至，用整块或切成片状献上。

藏族在招待客人时，习惯先饭后酒。这一点与汉族相反。客人吃过饭后，主人开始敬酒。敬酒时，主人站在客人面前，左手端着酒碗，轻摆右臂，微微地弓着腰，左右扭动着身体，用意想不到的高昂尖细的声音，唱起了劝酒歌。主人要在歌中唱出这碗酒的来历，大意是：端在手里的这碗酒很不寻常，这是用洁净的甘露雨和吸收了日月精华的五谷酿造的，是修法的酒、安乐的酒、长寿的酒。贵人喝了这碗酒，心胸宽广如天大；胆小的人喝了这碗酒，走路无伴心不怕；英雄好汉喝了这碗酒，战场勇猛把敌杀。用这碗酒供奉天神、宁神和龙神，三神也会高兴。唱快乐曲需要这碗酒，跳狂欢舞需要这碗酒，尊贵的客人，请干了这碗酒，欢欢乐乐不要走……客人感谢主人的盛情，昂起头来，由主人把这碗酒一古脑地送进客人的肚里。随后，帐房里的男女老幼轮番来到客人面前，唱出曲曲动听的劝酒歌。这弯腰敬献的美酒是无法拒绝的，客人只得连连喝干。

2. 婚姻食俗

一个小伙子到他的女朋友家里吃饭，如果吃到了“苏花”（即肩胛骨旁的肉），他会欣喜若狂的。因为平日里，“苏花”通常是留给牙口不好的老年人吃的。给小伙子吃，是帐房主人在无声地通知他：他已获得长者的欢心，同意将掌上明珠嫁给他了。

在喜庆筵席上，有一种平日见不到的食品叫“折阔”。这种食品是在烧

好的稀米饭中添上酥油、红糖和“蕨麻”（俗称人参果）。人参果呈紫红色，像是颗颗红枣，粘若糯米，味若板栗，煮好后十分酥软，香甜如饴。此食被当地藏民视为上等膳食，只有在喜筵上才制作。在青海藏区的婚礼上，要请一位衣冠整洁的长者，手执酒碗，为贺喜的宾客们吟唱一首世代相传的歌谣——祝婚词。在这首古老的长歌中，也有一段专门赞酒的内容。歌手望着端放在喜帐中间的大酒坛，唱起赞酒的诗。他形容酒坛如何光华美丽，坛内的酒如何醇和适口。婚礼的执事们载歌载舞地把清冽的酒碗送到各位宾客的嘴边，人们一饮而尽，共祝新婚夫妇幸福。

第 四 章 回族撒拉族食风

第一节 回族食风

青海全省有回族 50 余万，几乎遍布青海每个州和县，但绝大多数回族聚居在以西宁为中心的农业区各县。

一、日常食俗

回族平日一日三餐，按一般的饮食习俗，早餐是清茶、奶茶、馍馍，炒菜有粉条、洋芋、酸菜和花菜。午餐是馍馍、煮洋芋、炒洋芋、盖碗茶（放有冰糖等）。晚餐经常是旗花面（放有洋芋、萝卜、酸菜、葱）、寸寸面、杂面巴烙、长面、豆面搅团、豆面散饭、羊肉面片、拉面、臊子面、扁食（饺子）。

回族喜饮茶，茶具多是细瓷，很讲究。不饮酒。

二、岁时食俗

青海回族主要过开斋节（当地称为尔德节）、古尔邦节（即宰牲节）、圣纪节等。

当尔德节到来时，回族群众按传统习惯，准备节日膳食，家家户户起油锅，炸一些富有民族风味的油食，如油香、馓子、蜜馓、花花等。馓子是将搓成的细面条盘成花样炸成的。最富地方特色的，要数花花，它最能表现广大回族妇女的智慧。花花以面粉为主，图案考究，样式纷繁，有佛手、石榴、莲花、菊花形状的，也有辣椒、茄子、蒜瓣、刀豆状的，还有各种树木、花草、鸟兽状的。技法有塑、挽、切等，再经炸制。这是回族在尔德节最丰盛可口的食物。

尔德节要过三天，习惯上称为“三天尔德”。头一天早晨，大家穿上节日的服装，喜气洋洋。各家各户习惯地重起油锅，作上新鲜的油香，泡上枣儿茶，全家人开斋。接着妇女们在家收拾饭食，男的则到清真寺作尔德节礼拜。人们相见时用阿拉伯语互道“色俩目”。对方应答说：“俺来坤色俩目”。礼拜前后，不管大人小孩，凡在节日第一次相遇都要问候，表示尊敬、友好和祝福。作过尔德节礼拜，按宗教的规矩，大家去上坟，诵经祈祷，缅怀亡故的先人。从坟上回来，“口道”（吃）些自家的饭食，就走亲访友，互致问候，习惯上叫说“色俩目”。一般是小辈先带上礼物，向长辈说“色俩目”，长辈又带上礼物去小辈家说“色俩目”。特别是，女婿给丈人丈母娘，外孙给外祖父、外祖母，外甥给舅父、舅母说“色俩目”，一定要先去，以表示孝顺和尊敬。

在尔德节的第一天，隔壁邻里，互相送最呼的饭菜。也有的地方是在第

二天、第三天互送饭食。节日期间，充满了亲切、友爱的气氛。

古尔邦节、圣纪节等，一般不及尔德节热闹，饮食上大致相同。

三、礼仪食俗

青海回族招待客人时，要请吃“比利买海”和馓馓馍馍。

比利买海 一种油搅团，用清油撒白面搅成糊状，加盐、糖制成。

馓馓馍馍 也是回族妇女精心制作的一种油炸食品，原料也是面粉，制成长方形小薄片。此食多用于喜事，孩子满月请人时食用。

第二节撒拉族食风

撒拉族是我国兄弟民族中人口较少的民族之一。大约有 87000 多人，绝大多数聚居在青海省循化撒拉族自治县境内，其余分布在邻近的化隆回族自治县的甘都乡和甘肃省临夏回族自治州的一些地区。青海省西宁市和祁连、乌兰、贵德、同仁、兴海等县及新疆的一些地方，也有少量撒拉族人居住。

撒拉族自你“撒拉尔”，汉文史书中，有“撒兰回回”、“沙刺族”、“撒拉回”、“撒鲁儿”、“萨喇”等称谓。至于撒拉族的来源和形成等问题，则无正式的记述。根据一些史学家的研究和民间传说来看，撒拉族可能是古代来自中亚撒马尔罕一带的一个部族同青海省循化一带的藏、回、汉等民族长期融合后形成的一个民族。传说他们的祖先赶着骆驼，驮着一部《古兰经》来到循化街子，只剩下 18 人（一说是 7 人）。因骆驼到此化为石头，遂定居于此，时间是明洪武三年（1370 年）农历五月十三日。但这仅是一个传说，实际年代应是比这更早的元代。

撒拉族信仰伊斯兰教，他们的生活习惯，包括衣着、服饰、饮食、起居等，大致与当地回族相似，但在长期历史发展中，也形成了自己的一些特点。

一、日常食俗

撒拉族以务农为主。食用的粮食主要是小麦、青稞、荞麦。通常的吃法是做成馍馍、面条、散饭和搅团。散饭和搅团的做法，都是在沸水中撒面粉，搅成糊，只是搅团较稠些。吃搅团时，一般要另备汤菜和蒜、辣椒等调味料。每到农历六月，当青稞临近收割时吃“麦索儿”（即“吃青”）。方法是将青稞穗头剪下，捆成小捆，用柴草火烤熟。然后搓出青稞仁即可食，也叫“控青稞”。若将烤熟的麦仁磨成细粉，装进碗，浇上熟菜油，拌入蒜泥、油泼辣子、盐等，再配上拌菠菜等青菜，便成为麦索儿。不过，麦索儿要当天做当天吃，隔夜则变馊。面条制成雀舌状，极滑口。油香、馓子、焜锅饼、油搅团（以油拌面制成）也是撒拉族爱吃的面食。

撒拉族仍保留着牧民的许多饮食习俗，爱吃羊肉，尤其是手扒羊肉和羊肉火锅，还喜食酸奶，嗜好茯茶、麦茶和奶茶。同其他伊斯兰教信徒一样，也禁食猪肉和自死之动物。

常自的蔬菜有土豆、白菜和菠菜等。

二、岁时食俗

撒拉族的节日同回族一样，过节要蒸糖包或肉包子，或做油炸蛋糕。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

撒拉族待客用茶，茶中放桂圆、冰糖，当地称这种茶叫“三炮台”，又香又甜。撒拉人遵守伊斯兰教规，禁烟酒，故对客人也不劝烟敬酒。

待客的食品有馓子、糖包、花卷、肉包等，还吃羊油炒饭。待客菜是碗菜，由羊肉、土豆、大白菜、粉丝等煮成，勾以稠芡。若是贵客，主人还以手抓羊肉款待，上菜时，将羊尾巴对准主要客人，并送上一把小刀。客人将羊尾割下，抓在手中送入口中。羊尾最肥嫩，故要献给尊贵的客人。此外，撒拉人也以火锅涮羊肉招待客人。

2. 婚姻食俗

撒拉族的婚礼有一些特殊的饮食习俗。婚礼之前，要专门宴请阿舅并有给阿舅“抬”（送）羊背子的习惯。阿舅是撒拉族婚礼中的主要宾客，享有崇高的地位。新娘要给男方家中每位成员送一双鞋，另外还要给公婆送一对枕头。新郎由亲属陪同，牵一匹马（或骡）去女家迎亲，一般不入家门，只环坐于门外野地或广场上。新郎跪在阿舅面前，新娘跪在房内炕角，听念“尼卡海”经文。念毕，将一盘核桃、红枣散给众人，并散发“古古麻麻”（一种围面团切成小方块后经清油炸成的油疙瘩）。然后由女方男女亲属送新娘到男家。上马时，由新娘的阿舅和叔叔伯伯们在两边扶着新娘，新娘则倒退着，缓缓退出大门，低着头，哭唱着“撒赫斯”（哭嫁歌），从左至右，绕乘马一周。然后从左面被扶上马背。在去男家的路上，沿途遇到的“女乡”（即与新娘同村出嫁到别村的），要端出油搅团和清茶，热情迎送新娘。至男家门口时，鸣放鞭炮，送亲男眷簇拥着新娘强行骑马进门，男方则堵着门让新娘下马步行进门，以此争胜负。为此，双方常有争执，但并不因此伤害感情。进门后，男方的女亲眷捧奶茶四盅，同送亲女眷对拜三拜，送亲女眷饮少许，就送新娘入洞房，当晚成亲。

对送亲者，先用茶食招待，当晚分别请到男方的近亲家中住宿，撒拉族称之为“家木娜”。第二天，男方设宴款待。席前，由女方一老者说几段“吾热赫苏斯”（嘱托词）。宴毕，要分送“肉份子”给亲友。早年，撒拉人举行宴礼时，还盛行表演“对委奥依纳”（即骆驼戏）。这既是热闹的娱乐活动，增添了婚礼的欢乐气氛，同时，也借此追溯先民从中亚撒马尔罕迁来的历史。因这种表演多同婚礼同时举行，故至今撒拉人仍把结婚称之为“对委”。

3. 丧葬食俗

撒拉族丧葬不用棺槨，洗净亡人身后以白布裹之，葬入公墓。送葬时，视家庭经济能力，要散发一些实物，不管钱、茶叶、盐、火柴等都可，凡参加送葬的人无论老少都要散到。亡人生前穿过的衣服，一般要送给阿舅及亡者的骨肉近亲。送葬后的第三天，要宰羊，煮“麦仁饭”，请全村的老人们来吃，并且给他们送“油香”。打“肉份”。

第 五 章 土 族 食 风

土族共有 19.1 万余人，其中大多聚居在青海省互助土族自治县和民和县、大通县。土族自称，各地不一，青海省互助、大通和甘肃省天祝一带自称“蒙古尔”、“蒙古尔孔”、“察汗蒙古尔”。民和和三川地区则多自称“土昆”。甘肃省卓尼地区则多自称“土户家”。

土族人民勤劳勇敢，善良朴实，性格开朗，能歌善舞。土族世代繁衍生息在青藏高原的东北部以及层峦叠嶂的祁连山南麓。长期以来，土族人民同各族人民一起，共同开发了这一地区，为创造祖国悠久的历史 and 灿烂的文化，作出了自己的贡献。

尽管土族同蒙古族有血缘关系，也有人认为土族系突厥人的后代。土族人民在漫长的生产和生活过程中，逐步形成了一套本民族独特的风俗和习惯。其中还保留了不少早期畜牧业时代流传下来的古老风俗。土族由于长期同汉、藏、蒙古族交错杂居，互相通婚，在宗教信仰方面同藏族一致；而在政治、经济方面则向汉族学习，并使用汉文。在饮食习惯方面，不仅同蒙古族相似，而且深受汉、藏民族的影响。

一、日常食俗

土族人的祖先，在青海东部地区定居下来后，最初以经营畜牧业为主，人们吃的是肉类和乳品。后转以农业生产为主，改以吃粮食为主，但在许多方面仍保留畜牧业时代的痕迹，如喜食羊肉和乳品。馍馍、面条等制法同汉族一样。土族还有自己一些较奇特的食品，如“查呼日”、“哈流”、“哈力海”等。

“查呼日”在麦面中加清油、盐水和匀，做成圆饼，放在烤热的灶膛中烤熟，表面焦黄，里面象蜂窝，吃起来酥脆可口。

“哈流”在麦面中加清油、葱花搅拌成油团，放在锅里，用文火烙熟。特点是酥香。

“哈力海”取嫩荨麻叶与青稞面搅拌成面糊糊，再加清油、葱等煮熟，摊放在用清油煎炸的薄煎饼上，卷紧食用。

土族人嗜茶喜酒。

土族人忌讳吃圆蹄牲畜（马、骡、驴）的肉。其原因说法不一。有的说，昔日唐僧取经白龙马驮经有功，为给白龙马报恩，所以不吃。有的说，土族人供奉罗吉天王神（罗吉音近骡子），所以不吃。还有一种说法，吃了圆蹄牲畜的肉，来世转牲畜，不能投入胎了。由不吃圆蹄牲畜肉，也可以看出藏族饮食习俗对其影响之大。

二、岁时食俗

土族的节日同当地汉族基本一致。土族人在不同的节日做不同花样的馍，吃不同花样的饭。诸多节日中，以春节、端午节、中秋节最为隆重。

春节 节前十多天，人们就开始打扫房屋、缝制新衣、杀猪宰羊、烙炸年馍、酿造青稞酒，为过春节而繁忙起来。春节一般要过十多天。腊月三十那天，把院落房屋打扫一遍，贴上钱马、对联、年画，然后吃年夜饭。年夜饭即团圆饭，吃大块肥肉和长面条。除夕晚上全家团圆。大年初一，当鸡叫第一遍，即4点左右，有些男人登高山煨香桑，放禄马。小孩、妇女就开始穿戴节日盛装，待东方蒙蒙亮时，家族间相互拜年。然后，亲戚朋友之间互相拜年，互请喝年茶，实际上是吃肉、喝酒。除此之外，男女老少集中在较宽敞的巷道或打麦子的场上，踢毽子、打秋千、耍毛蛋（羊毛绒球），跳欢乐的“安昭”舞。春节期间的饮食以油炸馍为主，其中有“薄适左”、“盘散”（粗细不等、花样各异的油条）、馓子等，肉食是大块的手抓猪肉和手抓羊肉。晚饭大都是油煎长面条。

端午节 正是农闲时期，这天人们带上青稞美酒、凉粉、凉面到野外的草滩上或树林中吃喝。少年儿童们穿上节日盛装，戴上香袋、艾叶，拿上烙锅、清油、面粉到野外自己动手做饭吃。这天人们吃韭菜馅的油炸盒子、凉面条等。

中秋节 做千层月饼。这是一种直径约33厘米左右的蒸馍，其中夹上姜黄粉、红曲粉、绿香豆粉等有色香料，并将各种面制花卉贴在上面，然后用

旺火蒸熟，月饼绽开，宛如绽开的硕大花朵。土族人用它招待客人、馈亲送友。这天晚上，把月饼、瓜果献在当院方桌上，点上清油明灯，煨上香桑（取其浓烟），迎接月亮东升。但纳家苏胡人、姚马家达户人不但来接月亮，而且还从灶膛内抓一把灰，向月亮的方向扔去。据说他们的祖先是蒙古人，这个习惯同“八月十五杀鞑子”的传说有关。

三、礼仪盒俗

1. 社交礼仪

土族人招待一般客人，先吃烘锅馍（即把发面团装在锅盒里，埋在草木灰火中烤熟的干饼），第二是喝茯茶，第三上清油煎饼和牛奶茯茶。上不上菜、上什么菜没有什么讲究。一般情况下，都要请客人喝酒，一敬就是三大杯，杯子较大，而且要求喝干，这叫“吉祥如意三杯酒”。实在不能喝酒的客人，用无名指蘸酒对空弹三下，也可以应付过去。但能喝酒的人不得假装成不能喝，如果让主人知道了他会很不高兴。敬过酒后，则边饮酒，边唱歌，宾主相互赞颂，热闹非常。客人启程前，要给客人吃长面条或面片，叫做启程面。客人出门时，主人托酒杯等候在大门口，向出门的客人每人敬上三杯酒，叫做“上马三杯酒”，这样，再加上主人在客人刚到门前时敬的“临门三杯酒”，一个客人至少要喝九杯酒。

如果招待的是贵宾，除了像上面说的那样敬酒外，桌上要摆一个装饰着酥油花的炒面盒子；在一个长 20 厘米、宽 14 厘米的木制方盘中，摆一块同木盘大小相当的肥肉，上插一把长约 16 厘米的刀子；在酒壶上要系一撮白色羊毛。土族人认为这是对贵宾最隆重的招待。

土族人家待客，以青稞酒和肥肉块为重，只要有这两样，客人就满意了。

2. 婚姻食俗

迎亲时，由“纳信”（迎亲人）带着羊和砖茶等礼物迎娶。女方家盛宴招待。众人边吃边对歌。“纳信”趁机偷走两只酒杯和几个包子，在拜堂时再交给新郎的父亲。

送亲队伍来至男家，新郎带着酒迎新娘下马，并以美酒敬献宾客。

3. 丧葬食俗

土族丧葬仪式隆重，饮食内容也较多。人死后的当天晚上，请家族家长研究治丧事宜。第二天由一位丧官前往亡者的舅家报丧（已嫁妇女则向娘家报丧）；娘舅家对亡人的丧礼提出具体要求，这些要求一般情况下都必须照办。

丧礼上要请三四个喇嘛念三五天经，还请村上的老年人念“嘛呢”。送葬的前一天，亲友来给亡人烧纸、吊唁，献馒头（互助县是 12 个，民和县是 10 个）。女婿、外甥等晚辈亲属，除献馒头外，还献油煎饼 12 张，茯茶一包、哈达一条。丧主家，以油条、油包子、米饭、酥油炒面等较丰盛的茶饭招待亲友。在亲友临走时，还要送两个馒头，叫做“回盘”。经济条件好的，还回送一块茯茶（250 克至 500 克）、白布一块及钱若干，回给已出嫁的姑娘每人一块衣料。

土族大部分实行火葬（民和县三川地区实行土葬，夭折的小孩、产妇和无子女的亡人才火葬）。人亡后以白布条缚成蹲坐状，上穿斗篷“布日拉”，下围布裙（老人用黄布，年轻人用白布），入殓在木制灵轿内。老年人的灵轿做得象小庙，有雕刻的悬梁吊柱及花卉图案等，修饰得非常华丽。火化之前要烧纸和奠茶。亡者面西放入火炉之内，灵轿亦投入炉内。此时喇嘛在场

念经，并向亡者身上投放五色粮食，浇酥油汁。丧官代表丧主给前来参加葬礼的每个人散点零钱，并请他们到家里喝茶、吃饭。火化之后第三天，从长子开始，执木筷拣些骨灰放进骨灰盒或瓷坛内，裹以红布，待来年葬入祖坟内，也讲究夫妇合葬，子孙服丧 49 天，穿素服。服丧期间春节不贴春联和钱马，不走亲访友。

西藏卷

第一章基本情况概述

西藏是我国神圣领土不可分割的一部分。自古以来，以藏族为主体的西藏人民，在繁荣、发展中华民族经济文化事业、捍卫国家领土完整、维护祖国统一等方面，都做出了特殊的贡献。今天，西藏各族人民在中华民族这个大家庭中，与兄弟民族同呼吸、共命运。共同前进在社会主义的康庄大道上。

根据藏文史料记载，藏族先民出现的第一个赞普（亦作“赞府”、“赞逋”）。吐蕃君长的称号）是雅隆部族中有名的囊日松赞，他征服了十多个部落，组成了一个强大的部落共同体。他的儿子松赞干布建立了藏族历史上第一个统一的国家——吐蕃国。吐蕃曾大规模开拓疆域。《旧唐书·吐蕃传》云：“时吐蕃尽收羊同、党项及诸羌之地，东与凉、松、茂、雋等州相接，南至婆罗门，西又攻陷龟兹、疏勒等四镇，北抵突厥，地方万余里，自汉以来，西戎之盛，未之有也。”《敦煌吐蕃历史文书》记载，当时吐蕃辖下有象雄（丰同）、松巴（苏毗）、工布、俄玉、娘布等大小 17 个部落。

今天的西藏，是西藏自治区的简称。它的北面是昆仑山，以界山为界，北是新疆，南是西藏。东北面是唐古拉山，与青海省接壤。东面以金沙江为界，与四川省相连。东南角与云南省相接。西面是克什米尔地区。南与尼泊尔、锡金、不丹等国相邻。西南、东南与印度、缅甸毗邻，在东南所谓“麦克马洪线”以南，还有 13 个县属于我国西藏，现仍被印度占据着。西藏境内，国境线长达 3500 多公里，是我国国防的重要门户。

西藏自治区下设一个区辖市和五个地区，面积 130.8 多万平方公里、约占了全国面积的 1/8，比 12 个江苏省还大。人口，据 1990 年 7 月 1 日统计，共 219.6 万余人。人口密度平均每平方公里只有 1.5 人。人口多集中在河谷、平原一带，藏北草原人口稀少。西藏也是个多民族地区，有藏族、汉族、回族、门巴族、珞巴族、纳西族，还有僜人、夏尔巴人、维吾尔族人、朝鲜族人、哈萨克族人等。但藏族是主体民族，占西藏总人口的 94.4%。

辽阔的地域，独特的气候，形成了众多的物产。主要粮食作物有青稞、小麦、豌豆、蚕豆，扁豆、荞麦、马铃薯。藏东南察隅等地还产水稻，玉米、鸡爪谷、花生、大豆等。经济作物有油菜、麻、甜菜、茶叶、烟草，有的地区还生长橡胶树。主要果品有：苹果、梨、桃、杏、核桃、香蕉、柑桔、柿子、芒果、葡萄、西瓜等。蔬菜主要有白萝卜、红萝卜、洋白菜、山东白菜、西红柿、辣椒、黄瓜、南瓜、茄子、四季豆、菜豆、大葱、洋葱等。

家畜有牦牛、黄牛、犏牛、骡、马、驴、绵羊、山羊、改良羊（与新疆羊杂交品种）、猪、狗等。其中狗价格昂贵，在牧区，3 头一等牛方能换 1 条狗。家禽有鸡、鸭、鹅等。野生动物品种多。藏族有保护鸟、兽、虫、鱼的优良传统。除狼等危害畜牧业生产的少数害兽外，野生动物资源很少受到破坏。

西藏可用于药膳的名贵药材主要有：虫草、贝母、大黄、党参、天麻、胡黄连、雪莲，麝香、羚羊角、鹿茸、熊胆、野牛心、雕胃等。总的来看，西藏饮食文化受着三个因素的制约。第一，从高寒的藏北草原到中部的温带农区，再到藏东南的亚热带低地，地形参差，气温和湿度殊异，物产丰寡不均，促成了饮食习俗的多样化；第二，地域辽阔，峡谷峻岭多，冰川雪地覆

盖面积大，交通阻塞，影响了饮食文化的相互传播及融合，致使城乡之间、农牧区之间、腹心地区与边缘地区之间的差异相当大；第三，古代苯教的“血祭”和中世纪佛教禁欲主义的长期推行，直接阻碍了饮食业的发展。

第二章 藏族食风

西藏藏族按生产活动方式可分为牧区、农区和半农半牧区三种类型。

一、日常饮食

民主改革前，在广大牧区，粮食极少，每人每年平均消费粮食十几公斤到几十公斤。只好以肉食和奶制品为主，而肉奶又相当匮乏。糌粑磨得很粗。人们无蔬菜食用，并视蔬菜为野草。在“逐水而居”的牧区，食无定顿，饥而食，渴而饮。肉、奶、酥油旺季，人们饱食饱饮；淡季则节食节饮，往往是饥肠辘辘，舌干唇裂，受冻挨饿，其苦不堪。

民主改革后，牧民逐步实现了定居。政府每年向牧民群众供应一部分青稞、大米和面粉，生活基本上有了保障。落实开放搞活政策以来，牧业生产有了大发展。除政府向群众每月每人供应9公斤粮食外，牧民自己还从农业区换回大批粮食。在牧区，看一个家庭的富裕程度，主要不是看酥油和肉的储备量，而是看储备粮食的多少。有的家庭平均每人每月占有粮食三四十公斤，甚至更多，少的也有二十来公斤。这些粮食除做糌粑外，主要用来酿造藏酒。

牧区日常饮食，多为四餐。早晨7点左右吃第一餐，一般吃糌粑，喝酥油茶，夏天加酸奶，算是便饭；10~11点吃第二餐，一般喝酥油茶，吃酥油糌粑、大锅羊肉，有的人家吃红烧羊肉；14~15点吃第三餐，也称午餐（西藏时区较北京晚两小时），以食肉为主，兼喝酥油茶，七八月以后有时吃风干肉，包饺子，巴食巴（即“扒擦磨古”，详见后文），吃蔓菁炖肉（此时家务忙完，有时间制作各种吃食）；20~21点吃第四餐，也称晚餐，食品以稀为主，或制肉馅大米粥，肉馅糌粑粥（加奶渣或白菜萝卜），或面条，或面疙瘩。

农区饮食以粮为主，菜蔬为副。农闲季节，一日三餐。10点左右吃早餐，吃糌粑粥和糌粑糊糊，喝酥油茶或清茶加酥油；14~15点吃午餐，吃糌粑，喝茶，喝青稞酒或吃烙饼；20点左右吃晚餐，主要是骨头汤熬萝卜丝糌粑粥，或骨头汤熬大米粥，或骨头汤煮面条。农忙季节每日四至五餐。早晨8~9点吃第一餐；11点半~12点半吃第二餐，内容同农闲；14~15点吃正餐，主食糌粑，炖大块肉或手抓羊肉，风干牛羊肉，“推”（酪糕，用酥油、食糖及干酪等制成糕）或“扒擦磨古”，喝青稞酒；17~18点吃第四餐，所食多同第三餐；20~22点吃最末一餐，主食面条或米饭、面疙瘩。

半农半牧区是西藏比较富裕的地区，家家有农田，吃粮不困难；户户有牧场，肉、油、奶品样样俱全。他们最大的困难是劳动力紧缺，有农有牧，常顾此失彼。为了解决这个问题，于公社解散之后，又自愿组织起互助小组，组内统一安排牧场、农田的劳动力，做到了农牧两不误。半农半牧区劳动强度大，饮食也较丰富。

半农半牧区，日常食四顿。6~7点吃第一餐。刚起床不久，为提神醒脑，一般是喝足酥油茶，兼或吃点干糌粑（吃法是，用小匙将糌粑粉送入口中，同时必须屏住气，以避免呛嗓子，用茶送下）。10点左右吃第二餐，这时已干了几个小时的活儿，留守司厨者已将食品准备好，主要是酥油糌粑、酥油

茶、牛羊肉（夏季和秋季吃清炖新鲜大块肉，冬春季节吃干肉）。15~16点吃第三餐，人们习惯称这一餐为正餐。正餐除糌粑酥油茶外，还要做红烧羊（牛）肉下酒，外加酸奶，认为酸奶有醒酒助消化作用。20~22点吃晚饭。这时劳动后回家，先喝一阵酥油茶，然后做肉馅糌粑粥，或肉馅面疙瘩，或牛肉面条，或大米粥。群众除日常按顿饮食外，在放牧或干农活时，还带上“粑羌”（糌粑加酒曲制成，干而酥软，味甘）或“哲羌”（用大米做成的干糲糟，酥软不粘，味甘酸），以备零食之用。现将西藏常见食品介绍如下：

糌粑 藏族人民习惯把青稞或豌豆磨成粉，是为糌粑，称青稞糌粑为“珠糌”，称豌豆糌粑为“珍糌”。制法是：先将青稞或豌豆过水澄净晾干，上锅炒开花过筛，然后磨成粉（农区尚细，牧区尚粗，城里阔人家必除麸皮），这种粉状物就是糌粑。其食用方法是先在木碗（瓷碗或金属碗亦可）里注入适量酥油茶或者清茶（酥油可加可不加），再加上些奶渣粉和砂糖，然后将适量糌粑倒入碗内，接着左手执碗，配合右手在碗里左右前后上下翻搅，以能攥成团一摔即成粉为度。这种成品已不复叫糌粑，而单称为“粑”（这也正是糌粑二字区别之所在）。藏族授糌粑的速度之快是难以想象的，拉萨东郊林仓有个叫巴桑的，他拿过冒尖的一大碗糌粑，满把手沿逆时针、顺时针方向各抓一把，最后从中间向怀里只一拉，随即食用，前后不超过5秒钟。食用时用手将糌攥成团，送入口中。粑食营养丰富，香酥甘美，不独藏人在藏地终生食用不厌，即使在异地他乡亦不能戒，就连身居藏地的汉族等其他民族人也久食上瘾。此外，糌粑还具有改善食欲的疗效，拉萨藏医院前任院长土登次仁先生曾说：“诸病大凡由胃起，粑食疗胃百病息。”酥油茶 藏族人民日常生活中绝对不能断茶。

酥油茶 是藏人时刻不可或缺的饮料佳品。其制作离不开酥油和茶叶。酥油是从牛羊鲜奶中提炼出来的近似黄油的一种奶油，具有很高的营养价值。在牛奶分离器尚未引进前，提炼酥油的土法是：将鲜奶略微加温，舀入“雪栋”（即打酥油的大木桶），用“甲掙”（木制搅拌器，底如蜂窝煤状，有柄）在大木桶内用力上下抽压数百次，油水分离，浮在表层的鹅黄色脂肪质，捞出澄干水分，装入皮口袋密封。自然冷却凝固后，便是酥油。

酥油茶的制法是：将砖茶久熬漉汁，注入“栋模”（酥油茶桶），加少许酥油和适量食盐；然后用“甲掙”于中上下抽压数十次，直搅得水乳交融，不见油珠为宜，最后倒入锅内，用温火加热（注意不能烧开），便可饮用。酥油茶油滑而不腻，郁香而不刺鼻，温润顺口，解饥渴，舒筋骨，泽皮毛。喝酥油茶最好用木碗，饮用时，将打好的酥油茶倒入酥油茶壶中，边斟边饮。冬天可将茶壶放在火罐上保温，或盛在保温瓶中。

扒擦磨古 “扒擦磨古”原是一种僧人食品，后来被引进世俗社会。其做法是：在碗中打两个鸡蛋，加适量水、盐、野生香草粉，以之和面，饧片刻，做成颗粒状，煮熟后捞出，加液化的酥油、奶渣、红糖或白糖、五香粉、辣椒油等食用，其特点是馨香满口。

“波突”（糌粑粥） 西藏冬季，气候严寒，夜晚尤甚。藏族群众常以“波突”作为晚餐。“波突”就是“糌粑粥”。做法是：将牛（羊）骨在石臼中砸碎，加盐、姜粉、野生香草粉及少许辣椒粉，与白萝卜丝一起熬汤；开锅后加入糌粑粉，反复搅拌，以不糊锅为度，少时便熟。饮之，清香异常。

林芝烤猪肉 林芝地区是我国主要的原始森林带，树下叶果，累年积厚，是天然的饲料、肥料。这里的藏族喜欢养猪，猪成群放牧。这种“藏猪”

个头小，瘦肉多。每年各户均要宰杀一批适龄猪，将猪肉带皮割成二指宽的长条，撒上盐及其他作料，一串串挂在屋顶上，地上烤火（林芝地区烤火期长），肉条渐成熏肉。食用时，摘下肉串，皮朝下在木头火上烧烤，肉皮焦时肉即熟。熟肉如酱黄色扒鸡，嫩泽溜滑，其味似新疆烤肉，鲜美可口。食用时一口粑一口肉一口酥油茶。群众称这种吃法为“粑支”。逢年过节，林芝人用烤猪肉作下酒菜。

“萨于察门”这是西藏察隅地区的一种奇特的奶制品，其色乳白透黄，其质细嫩柔韧，其味甘甜清香，食之馥香满口，于身体有大补益。其制法需借助当地盛产的一种叫“拐”的树，这种树质地柔韧，取其枝剥皮，截成略长于挤奶桶高度的细杆10~15根，洗净，置于挤奶桶中。挤奶时，奶中精华粘附于细杆上，久之，结成一层厚厚的奶糕。将奶糕捋下，置器皿中，此即“萨干”。用萨干制成的食品有多种，这里介绍四种：

（1）萨干肉 将些许腊肉（鲜肉亦可）切碎与萨干一起置锅内，加葱、姜、蒜、辣椒（可根据个人口味而定），用水煮约10分钟即成。其味近似四川白菜豆腐，然其营养价值要高得多。

（2）萨干包 用萨干与牛羊肉（猪肉）调馅包包子，或蒸或煮，味道鲜美，营养足与高档三鲜饺一较高下。

（3）萨干汤 锅内下酥油加热，下萨干，放少许糖或盐。饮之不腻，有特殊的补血益气之功。

（4）凉拌萨干 将萨干煮熟捞出，晾凉，加辣椒、香菜、野葱，放些许酸奶即成。

萨干系鲜嫩之品，适于干晾，不可久放。

巴拉饼 “巴拉”即藏语的“饼”，汉族在“巴拉”后加一“饼”字，是为“巴拉饼”，北京有售。“巴拉”非指普通饼，而是专指由四川巴塘传入西藏各地的一种“大锅盔”。其性松脆，虽久放也不至于硬化，味道香甜，是一种适于旅游携带的食用佳品。制作方法是：用鸡蛋液、苏打、糖水和面，饧至出现蜂窝状孔，擀成直径约30厘米、厚近2厘米的大圆饼，置饼铛上，以温火反复烤烙，待大饼发至约10厘米厚，双面呈焦黄色时，取出，稍凉即切成三角块，便可食用。色香味超过蜂糕。

风干牛肉 西藏各族人民都嗜食风干肉。它麻脆酥甘，馥香满口，食后无渣滓疵牙，反而有清除牙垢之功。其一般作法是：在秋高气爽时节，将鲜牛肉割成条，穿成串，撒上食盐、花椒粉、辣椒粉、姜粉等，挂在阴凉通风处，待渐渐风干后即成。西藏高寒，食品不易霉烂，也不易感染病菌，去水保鲜，故而在熟食技术高度发展的今天，生食风干牛肉之风不衰。

青稞酒 在西藏，除僧人依照教规绝对忌酒外，藏族男女老幼几乎都喝藏酒。青稞酒是藏族人民过节必备的一种饮料。习惯上，青稞酒多指青稞啤酒，藏族称之为“羌”。其实，除“羌”外，藏族群众还用青稞酿造白酒，即“阿热”。

青稞啤酒的制法较为简单，先将青稞洗净煮熟，捞出摊放在洁净的蔴皮上，使其自然降温，再加入酒曲搅拌，收入陶罐或木桶密封发酵，即为醪糟。两三天后，加入清水，盖上盖子，再隔一两天，便成了可以饮用的青稞啤酒。这种酒度数低，分头道、二道、三道。头道约15~20度，三道不过5度左右。此酒色黄绿清淡，酒香甘酸，不易醉人，不过一旦醉了也不大容易醒酒。

青稞白酒酿造略微复杂，要将醪糟置大陶罐中，可加入少量水。罐中周

遭斜插木棍儿作为支架，架上座青铜锅，锅身直径略大于大陶罐，锅沿与罐齐平。锅上架一钝锤形铛子，口径又略大于陶罐。在罐沿与铛间用草木灰泥封严。大陶罐下加温火煮制，同时要不断将铛中升温的热水换掉，以保持其冷却作用。大约煮七八个小时后即可开封，取出青铜锅，锅中液体，即为青稞白酒。煮青稞酒是个细活，大都由妇女操作。青稞白酒度数可高达60~65度，酒香浓烈，味道纯正，略带青苗味。

二、岁时食俗

西藏人民热爱生活，喜欢过节。差不多每个月份都有节日活动，兹摘其要者简介如下（均按藏历）：

正月一日藏历年 家家户户作“卓索切玛”（用麦穗、炒麦花、糌粑、酥油等做成的，一种表示吉祥的供品）。主要食品有蕨麻饭（用人参果与大米做成的甜饭），“袞登”（用青稞啤酒、红糖、奶渣、酥油熬成的汤食，酸甜苦香），酥油蕨麻（将人参果放在酥油溶液中加入糖拌成），“卓突”（麦片肉末粥），“普鲁”（一种油炸盘香状食品，用鸡蛋、酥油、牛奶一起和面，心里夹蜜糖，彩色相间），肉包，酥油茶，酒，以及多种水果。

正月十五元宵供 又称大昭寺传昭节，是庆祝释迦佛战胜“外道”的胜利节。公元1409年（明成祖永乐七年），西藏佛教格鲁派祖师宗喀巴在拉萨创办大昭法会，于藏历正月十五之夜，在大昭寺南侧露天广场上，张挂无数酥油花灯供品，以纪念释迦牟尼降伏邪魔，后形成藏俗的一个宗教节日。有的地方寺庙，习用酥油加料塑成绚丽多姿的宗教人物像及花卉等，称为“酥油花”，展示出来，供群众玩赏。酥油花做工细致，是一种价值很高的工艺品。值此节日，阔人改善生活，寺庙僧人吃素面，一般群众无定规。

二月二十九（或三十日）“措确色争”（即亮宝节）

这一天，僧人将大昭寺库藏的最贵重的法器、佛像等抬出来，绕布达拉宫，经小昭寺，转一圈，展示法宝，群众夹道随观。饮食无定俗。

三月八日“杰朵”节（八祭节）原西藏地方政府官员换上夏服，入布达拉宫拜见达赖，供奉“朵玛”（糌粑供品），祭祀四方诸护法神。有“护法安民”之说，群众亦参与祈祷，饮食自便。

四月十五“萨嘎达瓦”节 藏历四月，是高原万物竞生的月份，四月十五传说是释迦牟尼降生、成道、涅槃的日子，是四月庆祝活动的最高峰。这天，拉萨居民携带青稞酒、酥油茶、糌粑及各种炊饼，合家去龙王潭（拉萨的一座著名的莲湖园林）参加野炊和游园活动，有老艺人弹奏六弦琴等文艺节目。此喜庆之日，人人慈悲心增长，施舍不吝，也是乞者随喜之日。

五月一日至十五日“瞻部林吉桑”节 又称烟祭节。这些天里，群众在城市村镇效外河畔的林卡里搭起帐篷，饮食歌舞，尽情欢乐。因为此节常在林卡中度过，故亦称“林卡节”。十五日这天是高潮，还举行一些宗教活动。

七月“望果”节 无定日。“望”即“农田”，“果”意为转圈，合起来是“游田”。具体日期各地不一。古笨教统治时期，在庄稼将成熟时，以村落为单位，全体乡民出动，绕本村庄稼地转圈游行。队伍最前面由举幡捧香人引路，接着是笨教师举“达达”和羊腿领队，意为收地气，求丰收。村民手执青稞穗和麦穗在田间绕转，继而将麦穗及青稞穗插在谷仓或神龛上，祈祷全年有个好收成。随后是体育活动，角力，击剑，耍梭标。最后是群众性歌舞活动。8世纪，佛教传入西藏后，望果节期间的笨教活动由佛事取代，必以念咒而求丰收。这是西藏最大的农民节日，男女老少身着节日盛装，背

着青稞酒、酥油茶，拎着饭菜盒子游田。结束时，在地头、田边、林卡、河畔进行野餐。现时过望果节，政府机关、团体、学校均放假一天，与农民共度庆丰节。

七月初“雪顿”节“雪”意为酸奶，“顿”是筵宴的意思。此时，正是藏区盛产乳酪的季节，人们常以乳酪饮客斋僧。因此常译名为“酪宴”节。后来演变为以会演藏戏为主的节日，所以此节又被称为“藏戏节”。在拉萨，每于七月一日始，由各地藏戏团在蜚蚌寺演出藏戏，初二至初四，移在诺布林卡举行。此节日喀则也有，不过为时稍晚，当地称“色木软波”。节日里，群众穿盛装，提乳酪，备酒食，观看藏戏大会演。

八月一日“恰休”节自八月一日至八日，本是佛僧坐夏安居结束后所安排的休假宴会期，因“三宝”（佛、法、僧）在藏族群众中影响深远，故群众亦休假举宴庆贺。八月一日，牧区举办一年一度的传统赛马大会。这一天，家里除必要的留守人员外，方圆上百里的牧民群众都着盛装，带帐篷和食品（奶渣饼、酥油、肉食品、酸奶、青稞酒等），骑马赶来参加。赛马结束时，大会向优胜者献哈达、戴光荣花，并奖给一只肥羊及家具什物。

九月二十二“拉波推钦”节意译为“天降”节。据佛教传说，佛在切利天夏住已毕，午后下降南瞻部洲桑伽尸国曲女城。藏族群众为庆幸生值佛居之世，这一天，群众肃装捧供，外出朝山拜佛。年复一年，遂成传统节日。

十月十五日“白拉日绕”节汉译“天母”节，是西南吉祥天母与面北墀宗赞护法神一年一度的会面日。这一天，拉萨僧人抬着大昭寺吉祥天母和大护法神墀宗赞的塑像，绕八角街转一周，群众夹道观看。继而改善生活，以示庆贺。

十一月六日“古宗”节意为“诸神会”，分恶善先后两种。初六初七，为凶神会，迷信说此日诸事不宜，只应闭门安居，以避凶神。初七中午至初八为“十吉全聚日”，是欢宴亲友以庆吉祥的日子。

十二月二十九“古突”节“古突”本意为“腊九粥”，因粥得节名。这一天，藏族以喝腊九粥卜嬉活动来表示除旧布新之意。粥由九物熬成。九物是麦、杏、羊毛、辣椒、瓷片、内向捻线团、外向捻线团、豌豆、木炭。每物各附以哲学意义，如食得羊毛者，预示心肠软；食得辣椒者，嘴不饶人；食木炭者，心黑等等。解放后，藏族群众并不再深究这些带宗教色彩的本意，只不过以此形式调侃，阖家逗乐罢了。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

藏族的社交礼仪，与佛教关系密切。婚丧节庆，拜会长辈，迎来送往，都有献哈达的习惯。哈达为一种经纬稀疏的丝织品，长度不一，有蓝、白、黄、绿、红五色，分别代表天、云、地、河水、神。以五彩哈达为最。哈达是元代传入西藏的，后又附会上仙女飘带的宗教传说。磕头：分磕长头、短头和响头三种。对佛像、佛塔、活佛、长者多采用磕头方式。鞠躬：对长官、头人和智者，弯腰45度；对平辈头略低一低；对尊者也有合掌过头并鞠躬者。另外，在名字后加“啦”，表尊敬；吃饭时，食不满口，咬不出声，喝不作响，拣食不越盘。

在待客方面，主要是敬茶和敬酒。客人进屋，主妇或子女必招待酥油茶。在藏族家里做客，得尊重藏民的习俗：主人斟上的茶，客人不要直接端来喝，待主人捧到面前接过来喝。一般先喝一口，主人再给斟满，稍后，边斟边饮，

主人保证茶热茶满。客人若无告辞之意，不得一口喝干。假如你不能喝酥油茶或当时不想喝，起始就不要动它；若是喝着喝着，喝不下去了，就放下碗，主人斟满后，让它摆着，待告辞前一饮而尽。这样，才符合藏族的习惯和礼貌。

藏族婚丧嫁娶，逢年过节，送往迎来，别的可以不备，青稞酒却不可或缺。藏族好客，不论亲疏。按习惯，在酒壶嘴上和酒杯沿上要抹一小块酥油，以示吉祥（有宗教含意）。客人从劝酒者手中把酒杯接过来时，先要用右手无名指在杯中一蘸，接着向上苍弹三下，然后饮下第一口（可深可浅），主人再给续上，再饮第二口，一连饮三次，最后一次要求一饮而尽。

过去在半农半牧区做客，客人自带碗、茶、酥油、糌粑，主人仅提供些方便。现在群众富裕了，此俗已改，好客之风大兴。对亲友和初来乍到之客，皆以酥油茶、糌粑和肉食招待，有好酒必拿出来对饮一番。

在牧区，熟人从帐篷边路过，必被主人邀进去以茶酒招待。生人第一次来访，按规矩，是在帐篷外边吹口哨，主人闻声即出来迎接，道声“拉木年（诸事顺利）”，问明来意，便迎进帐篷以酒肉相待。客人告辞时，主人要送客人一段路，然后说声“拉木年且（祝一路顺风）”。这种迎送方式，一方面表示主人对客人有礼貌；另一方面，因家家户户都养有护羊烈犬，容易伤人，主人亲迎亲送，即可避免伤害客人。

2. 婚姻食俗

西藏旧式婚姻，等级森严，父母包办，宗教意味浓厚而又多与佛教教义相违。说亲前，先要献哈达讨对方值年属相，再将属相带到活佛或专事阴阳数算的人那里卜算，看相生相克，如有缘分，方能订婚。农奴的婚姻要受领主的约束、裁决，否则不得成婚。西藏社会分八等九级，屠夫、铁匠、乞丐等被视为最下等人，其他等级禁止与之联姻。一般禁止近亲联姻，但在偏僻人口稀少地区有近亲联姻现象。解放后，旧式婚姻已被打破，但在求婚、订婚和婚礼程序上仍袭昔俗：

求婚 先卜合属相，然后向对方家长送哈达并正式提出求婚。

订婚 双方同意后，派人选择黄道吉日，起草婚约证书。证书用诗歌形式写成，内容不外是男女互敬互爱、互相体谅、尊敬长辈、忠贞节烈等。订婚这天，由男方代表向女方家庭成员每人献一条哈达，向女方的父母赔偿养育的“奶钱”。女方则向男方的执事人等献“切玛”，敬茶酒，但其花费均由男方支付。事毕，由双方证人朗诵（监诵）婚约，双方家长签字划押。

结婚仪式 仪式的头一天，男方派人把一套衣服及装饰物品送到女方家里，男方要委托一位有地位的人领队，将一匹颜色同女方属性相吻合的马送给新娘骑，同时还要带上彩色刺箭。女方要举行敬“切玛”喝酒等告别仪式。男方进门后，把彩箭插在新娘背上，把璁玉放在新娘头顶上。当姑娘出阁时，女方要有一人一手拿箭、一手拿羊腿，站在高楼上高喊：“不要把我家的福气带走呀！”接着，马队出门起程。领队应是一个属相最好、穿白袍、骑白马、手举九宫八卦圈的人，接着是迎亲代表，然后是新娘和伴女，最后是众随从。男方的家人要向迎亲队伍敬三次酒。若途中遇到背水人、背柴人，此为大吉，应向之敬献哈达；要是碰上抬病人、倒垃圾或背空筐者，习惯认为这是不吉利的，需要举行祈福禳灾活动。

婚礼前一天，已启请僧人指点行止事宜。婚礼的第一天黎明前，男方请画师在街门上用糌粑或面粉画“雍仲”图案（即“卍”字，象征坚固不摧、

永恒常在)。画时不得让人窥见，以表“自然成就”之意。新郎在家门口迎候新娘，然后迎入洞房。洞房中，双方父母坐在中堂，墙上挂有菩萨像，新郎新娘比肩坐在藏式垫子上，由前来祝贺的亲朋邻里向之献“阿西”（即吉祥长哈达），搭在新郎新娘肩上，再说些祝福的话，然后由执事人把宾客引入客厅就宴。新郎新娘坐垫前置茶几，上面摆有“卓玛哲赛”（以人参果、大米饭和酥油制成，盛得尖尖的，上撒白糖，新娘新郎各一碗，置于碗托上）和酥油茶。宴客则以炖牛羊肉、糌粑、酥油茶等。待客人吃饱后，再献上青稞酒（此酒俗人必须喝；僧人不饮酒，但此时至少也得用右手无名指在酒杯内蘸三下，向空中弹三次，以示礼仪）。当天晚上，人们在新婚夫妇卧铺的卡垫下用青稞粒撒成“卍”字形，主要表示吉祥，也含嬉闹之意。

第二天，客人继续往来道喜，并参加客厅的饮宴。第三天，主人还要挨家挨户地把亲朋邻里请来，举行大宴。下午举行“卓桑”（在庭院或门前燃香），以示婚礼圆满结束。

婚宴上，忌以“扒擦磨古”、“巴突”（类似猫耳朵样的面块）以及汤食飧客，以避凶趋吉。因为前者原是僧人食品，后者原是受苦人的食品。

在举行婚礼期间，还要请“哲噶”（本是乞人，后转为说唱吉祥词者）来说唱。若哲噶不请自来，则被视为大吉，事后要向哲噶发放优厚的布施。

3. 丧葬食俗

西藏有天葬、水葬、火葬、土葬、塔葬之分，其中都有一定的食俗。

天葬是大部分人的普通葬法。

水葬，旧时为乞丐、鳏、寡、孤独者等经济地位低下的人的葬法。

土葬，旧时为“下九流”如铁匠等人的葬法。

火葬，旧时是活佛及达官贵人们的葬法。举尸而焚，骨灰或于高山上向空中抛撒，或撒到江河中。若是有名望的活佛，则用盐水擦尸，涂以贵重药物，放灵塔之内，以求不朽，为之塔葬。塔有金灵塔、银灵塔、铜灵塔、木灵塔、泥灵塔之别，要视活佛地位高低而定。

藏族婴幼儿夭亡，不举行葬礼，而将尸体放陶罐里扔进江河中。并请僧人念经超度。

总之，藏族的葬仪与宗教有关。诸俗皆以佛教教义来指导和解释。如火葬为供施敬佛；天葬点香铺设五彩路；水葬，据说无资格上高山喂鹰，只好扔水中喂鱼，也是供施献佛。人死后，家庭举行七七超度，亲友来给死者亲属洗头，扔陶罐于河中，表示哀悼完毕。第七个七天，主人举行盛大祭祀，备饭待客。与汉族不同的是，藏族为死者举行的周年纪念活动十分隆重，要设宴，尽情娱乐热闹一两天。

第 三 章 其他民族食风

除藏族、汉族外，西藏还有门巴族、珞巴族、夏尔巴人和僜人等。他们与藏族一道，共同创造了西藏的文化。

他们的生活习俗，除与藏族相同者外，还有自己独特之处。

第一节 门巴族食风

门巴族有 7475 人，主要分布在以达旺为中心的门隅地区，还有少数散居

在墨脱、米林、林芝及错那地区。

那里气候温和湿润。农区盛产荞麦、玉米、水稻、旱稻、棉花等，一年两熟；还种植茶树、烟草、苹果、桃子、梨、芭蕉等。牧区与藏族同，生产生活的主要资料是牛羊。住房多半是木石结构的二三层小楼，上层住人，做仓库，下层关圈牲畜、堆柴草。卧室内不设床，人睡在地板上，铺粗毛毯或兽皮，和衣而睡。门巴族不分男女，都喜欢穿绛红色氍毹长袍，头戴褐色顶、桔黄边、前边留有缺口的小帽，也有戴黑色毡帽的。妇女腰束白围裙，戴耳环、项链、手镯。门巴族饮食习惯为一日三餐，喜食荞麦饼或玉米面饼，蘸辣椒水吃，也兼或吃糌粑喝酥油茶。食牛羊肉，也吃猪肉和野味，尤嗜食熏制的肉。

第二节 珞巴族食风

珞巴族总人口约 30 万，绝大部分居住在非法的“麦克马洪线”以南的珞瑜地区，一部分散居在察隅、米林、墨脱、隆子、朗县等地。这里气候温和，物产丰富，风光秀美。但在解放前，其生产方式还停留在原始的刀耕火种阶段。人们用大刀砍倒树木，放火烧荒，再用木犁开沟，撒上玉米、青稞、豌豆种子，就等秋后收成。用这样的耕作方法在一块地里连续耕种三年，然后放弃，再去新的地块上烧荒种植。除农业外，珞巴族还以畜牧和渔猎为业。现在农业有了较大的发展，刀耕火种已为精耕细作取代。作物除玉米、青稞外，还种水稻、棉花等。

珞巴族男子头戴藤条编成的圆帽，帽后连着一块扇形熊皮，一直披到肩上，双耳吊着竹环；身穿短袖上衣，用羊皮做成，长到脐部；脖子上挂着串珠（有木制的、骨制的和玉石玛瑙制的）；背披一件蓑衣，肩挎弓，腰挂长刀和箭筒；穿短裤，蹬草鞋。女子脖子上挂六七串至十多串各色串珠，梳长辫子，辫子上佩带两个圆铜片；上穿长袖褂，外套深色坎肩；下穿短裙，裙上镶着铜片，走起路来叮当作响。珞巴族原分为几个不同的部落。居住在雅鲁藏布江两岸的一支，自称“莫王洛人”；住在东部一带的，自称“莫邦洛人”；居住在南伊山谷地带的，自称“博嘎尔”、“涅崩人”。过去，珞巴人被赶到深山老林里，备受领主歧视，被污称为“野生动物”、“脏人”。他们没有人身自由，行动受到种种禁忌。比如不准穿鞋，不准穿裤子，不准下山到台地种庄稼，不准与藏族通婚，等等。他们还被当作会说话的动物，被主人随意买卖、转让、陪嫁、屠杀。在旧社会，珞巴被污称为“啰巴”（意为“野蛮人”）；新社会，改“啰巴”为“珞巴（意为南方人）”，并被国家确认为一个民族。从此珞巴族开始了自己的新生活。

珞巴族喜欢吃玉米食品、糌粑和未熟透的肉类食品。吃辣椒、马铃薯、萝卜、白菜等蔬菜。喝酥油茶，嗜酒。

居住在偏僻山村的珞巴人习惯用石锅煮饭、烧水和做菜。石锅烧饭慢，但居民不乏烧柴。用石锅煮麦粥，吃起来特别香。

珞巴人十分好客，招待客人的饭菜茶酒，客人都要吃完喝干，这才算尊重他们。不过，在客人吃喝之前，主人总要先尝第一口，表示内中无毒。这种习惯，与过去长期防范外侮养成的心理意识有关。如今，只表示对朋友的忠诚热情。

第三节 僜人食风

人人口约万余，绝大部分居住在横断山脉南端、桑昂曲河两岸的原始森林里，即被誉为“西藏江南”的察隅地区。在察隅西南的所谓“麦克马洪线”以南也有散居的。由于交通不便，僜人过去极少与外界往来，生活很苦。秋冬季节，砍树开荒，用尖木棒戳土点种，用树杈做木勾松土，地里也不知施肥，完全靠天吃饭。粮食不足，就靠采集野果和打猎来补充。男人射猎，女人捕捉山鼠、山雀，所获猎物大家均分。

解放后，政府把他们陆续接下山来，在河畔平坝修建了一个个僜人新村。僜人有了第一代文化人，县、区、乡各级政府机关都有僜人担任领导职务。如今，僜人农业一改旧貌，普遍采用新式农具种植玉米、青稞、谷子、稻子，还学会了种植蔬菜。他们引进各兄弟民族的生活方式，一日三餐，主食副食兼备，家家酒肉常有。僜人的服饰、风俗、信仰颇为奇特。女子喜穿黑色上衣、花布裙，耳戴喇叭形银质大耳环。男子头盘黑布，身着无袖长褂。有语言，无文字。人们信仰原始巫教，遇有生老病死，要杀牲送鬼。随着生产和文教卫生事业的发展，杀牲送鬼的已经大大减少。

第四节 夏尔巴人食风

夏尔巴人是藏语“东方人”的意思。居住在樟木、绒辖、吉塘等地的有一千余人。他们与尼泊尔国索罗昆布地区的夏尔巴人同种同族，山水相连，来往频繁。据夏尔巴人自己说，大概在汉代时，夏尔巴人的祖先从东方迁来。说是在一次战争中，有一支队伍败退到四川巴塘地方。后来其中一部分逃到日喀则地区，与当地土著民族结合，繁衍至今天。夏尔巴人以自己原是东方人而自豪。

夏尔巴人的经济生活以农业为主，兼营牧、副业。他们在山坡上种植玉米、小麦、青稞、油菜和果树，到深山里放牧牛羊，同时从事养猪、养鸡、采集和狩猎活动。

夏尔巴人的饮食是一日三餐，或稀或干，或米或面，兼食蔬菜水果，嗜食酒肉。食肉上无禁忌，除牛、羊、猪肉外，家禽走兽，均在可食之列。

夏尔巴人有语言，无文字，通行藏文，信仰藏传佛教宁玛派。夏尔巴人男子穿高领斜襟衬衫，外罩白氍毹坎肩，下着长裤。女子穿对襟衬衣，花布裙，裙外系又长又宽的腰带，头发散披肩后。夏尔巴人性格粗犷豁达，为人淳朴，能歌善舞，常以歌舞迎客，以用酒肉饗客为快事。

山 东 卷

第 一 章 基本情况概述

山东是我国一个沿海省份，地处黄河下游。山东半岛东伸入海，庙岛群岛巍然屹立在渤海海峡。山东历史悠久，为我国古代文化发祥地之一。这里膏壤沃野，资源丰富。东部沿海盛产各种鱼、虾、贝、蟹、藻等。内陆地区河流纵横，平原辽阔。南部湖泊密布，盛产各类淡水产品。历史上，齐鲁人民创造了独具特色的饮食风俗和烹调技艺，其中包括被誉为中国四大菜系之一的“鲁菜”。齐鲁素称礼仪之乡。据《曲阜县志》载：“韩宣子谓周礼尽在鲁。”汉高祖谓（鲁）为“守礼义之国”。汉武帝也曾称：生子当置之齐鲁礼仪之乡。在齐鲁古地，日常饮食、岁时习俗，无不与当地的礼仪有着一定的联系。

齐鲁饮食风俗，至少可以追溯到 2 千多年前的春秋时代，据史料记载：孔子妻生子，鲁国君主鲁哀公派人给孔子家送去两条鲤鱼，以示庆贺。孔子为感国恩，先用鲤鱼祭祖，尔后又给儿子取名鲤。送生育礼至今依然流行。孔子有“食不厌精，脍不厌细”及 13 个“不食”的饮食训导，为齐鲁烹饪的形成和发展起到了不可估量的作用。齐桓公的宠臣易牙以善于烹调而得宠，官至宰相之职。古书中记载：“齐桓公，夜半不寐（即腹饥），易牙乃煎、煮、燔、炙，调味而进之。”相传，易牙为讨好齐桓公，曾残忍地将自己的儿子烹成汤羹，献给了齐桓公。虽如此，他对齐鲁烹饪发展的贡献还值得肯定。齐大夫管仲经营胶东，大力提倡发展海洋渔业，故齐鲁富鱼盐之利。

秦汉时，海味进入饮馔，汉武帝进兵山东半岛沿海时，吃到渔民腌制的鱼肠，有异香，遂赐名“鮓”。《盐铁论》中也有“菜黄之鮓，不可胜食”的记载。

南北朝时，民间食风朴素、文雅，凡年节宴客待友，皆设美馔佳肴。这一时期，烹调技法、菜肴款式均趋完美。北魏高阳（即今临淄）太守贾思勰在《齐民要术》中作了全面的总结和记述，所列菜肴多至百种以上。唐代鲁菜又有新发展。唐段成式《西阳杂俎》载：历城北一里，有莲子湖……三伏之际，宾僚避暑于此，取大莲叶盛酒，以簪刺叶，令与茎柄通，吸之，名为碧筒饮。以后成为济南端午节的定俗。端午节食粽子、二月二食煎饼皆于此始。

宋代汴梁、临安有所谓“北食”，即指以鲁菜为代表的北方菜。其烹饪技艺的高超，令人叹为观止。明代诗人李攀龙妾蔡姬善制葱味包子，有葱味而不见葱，深受来客赞誉。清代，鲁菜更成为宫廷菜吸收的主要对象。鲁菜的烹调技艺和鲁地的食风常出现在诗人的笔下。如清初名士王士禛《历下银丝鲈》诗：“金盘错落雪花飞，细缕银丝妙入微，欲析朝醒香满席，虞家鲈尚方稀。”蒲松龄《客邸晨炊》：“大明湖上就烟霞，茆层三椽赁作家，粟米汲水炊白粥，园蔬登俎带黄花。”

山东酿酒业历史悠久。至今，有的地区仍有家庭酿酒的习惯。春秋时鲁国善酿低度酒。历史上曾有“鲁酒薄而邯郸围”的典故：楚庄王大会诸侯，赵国与鲁国都献了自己国家酿的美酒。赵国酒浓烈，鲁国酒清淡，而楚王喜饮烈酒。送酒时，赵使者因未给楚国营酒的官员送礼，惹怒了掌酒官。掌酒官将两国的酒对换了给楚王喝。楚王明知赵国产烈酒，以为是赵国在故意捉

弄自己，于是下令三军围攻赵国邯郸。山东民间酿制的低度酒以清香平和著称。李白“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光”说的就是山东酒。齐鲁民间饮酒之风，自古至今长盛不衰。

齐鲁地处南北之要冲，近代外国列强入侵，在这里建立租借地。因而山东有机会吸收外地的甚至国外的饮食文化。例如孔府的满汉全席即来自清宫；青岛烹调善用番茄酱，即来自西餐。

按全省不同的地理位置、自然环境和物产，并结合政治、经济、文化、交通等具体情况，大体上可以划分为三大食风区，即鲁中及黄河下游、胶东沿海和鲁西（包括西南）。另外，孔府由于其历史和政治的原因，饮食有其独特风格，本卷辟专章介绍。

第二章 鲁中及黄河下游食风

此区包括以济南为中心的泰安、潍坊、淄博、德州、惠民、聊城、东营等地域。济南是个古老的城市，水陆辐辏，商业发达，讲究饮食。潍坊、淄博地处古齐国旧地，沃野千里，气候温和，盛产各种谷物、水果、蔬菜。东营、惠民、聊城、德州地处黄河下游的冲积平原上，又与大海相邻，资源丰富。鲁中人民自古精于膳食。

以济南为例，这里大明湖盛产蒲菜、茭白、莲藕等美蔬，郊区有“黄河之鲤”、“章丘大葱”、“明水香稻”等。在菜肴方面，济南风味是鲁菜的主体，在山东境内影响极大。济南菜以汤菜最著名。其清汤、奶汤制法在《齐民要术》中已有记述。济南菜注重爆、炒、烧、炸、烤、余等烹调方法。讲究实惠，风格浓重、浑厚，口味偏重于清香、鲜嫩。清代北京的山东菜分为“福山帮”和“济南帮”。济南菜又分为“济南本帮派”（又称历下派）、“淄潍派”（淄博、潍坊）、“泰素派”（泰山地区）等。

济南本帮派：汤菜特别讲究清鲜爽口，鸡鸭菜肴注重用甜面酱调味，并以甜、咸、酱香浓郁见长。其变化型有酱香、酱汁、葱酱、糖酱、酱焖等。代表菜肴较多，如“糖酱鸭块”、“酱焖鳊鱼”等。爆菜是山东代表菜式，胶东、济南均长于此法，但又有区别。济南爆菜历史悠久。清代文士袁枚说：“滚油炮（爆）炒，加作料起锅，以极脆为佳，此北人法也。”“油爆双脆”、“爆肚头”、“爆鸡丁”均是著名爆菜。据传，清末四川总督丁宝桢在任山东巡抚时，用济南名厨周进臣、刘桂祥为家厨，所制“爆炒鸡丁”深合丁巡抚的口味，每每用以饗客，世称美味，名之曰“宫保鸡丁”（因丁曾被赐“宫保”）。后丁调任四川总督，遂将此菜引入巴蜀。川菜宫保鸡丁亦采用济南油爆法。

济南的“糖醋黄河鲤鱼”被誉为齐鲁名馐，尤崇尚用活鲤鱼烹制。“九转大肠”是济南的代表菜肴。相传，清光绪年间有一杜姓巨商，在济南开办“九华楼”酒店。此人对九字有特殊爱好，干什么都要取“九”字。九转本是道家术语，表示经过反复炼烧之意。九华楼所制的“烧大肠”极为讲究，其功夫犹如道家炼丹之术，故取名“九转大肠”。

淄潍派虽源于济南，但由于物产、地理位置不同，形成自己的特色，长于烧、炸、拔丝等技法，原料则多选肉、禽、蛋。口味偏于咸鲜，略甜，多使用酱油、豆豉。代表菜肴有“怀胎鲤鱼”、“拔丝地瓜”、“拔丝山药”、“麻花肘子”等。怀胎鲤鱼制法是：将鲤鱼腹脏掏突，用海参、鸡肉、干贝

等多种名贵原料切丁调味后填于鱼腹内，蒸熟后即成。据说此菜由桓台厨师创制。清代名士王渔洋回桓台省亲时吃到此菜，得知此菜尚无美名，遂为之取名“怀胎鲤鱼”，流传至今。拔丝菜在鲁中甚为流行，淄博一带家家能制。蒲松龄《日用俗字·饮食章》中有“而今北地兴搯果，无物不可用糖粘”的记述。“博山豆腐箱”历史悠久，技法独特，是博山名菜。相传，清乾隆皇帝南巡时，曾特意到博山瞻仰康熙时大学士孙廷铨的故居，孙家用博山豆腐箱款待。乾隆食后赞不绝口，从此博山豆腐箱名扬天下。淄博民间节日的餐桌上少不了此菜。

泰素派乃指以泰安为主要代表的素菜和寺庙菜肴制作流派。因泰山多建有寺庙，僧道络绎不绝，香火盛隆。泰山素以豆腐、白菜、泉水闻名，被誉为三美。加之泰山盛产各种菌类、名蔬，故泰安地区的素菜制作尤为精巧。其技法多受济南影响，以烧、炸、氽、熘、炒等见长。色调淡雅，口味清鲜滑嫩。代表菜有“锅煽豆腐”、“软烧豆腐”、“炸豆腐丸子”、“炸薄荷”、“烧二冬”、“三美豆腐”等。当年，爱国将领冯玉祥隐居泰山时，日与豆腐、大白菜、山泉水为食，并为之赋诗作画，备加称赞。

一、日常食俗

该地区以面食为主，早晚一稀一干，佐以青菜、成菜之类。午餐配以炒菜、汤肴。旧时，因大米不多，多在节日或待客时才食用。农村以玉米、高粱、黍米（小米）等杂粮为主。地瓜（即甘薯）产量可观。现今，细粮已成为农家之常食。

济南人日常饮食最重早、晚的稀饭。此稀饭旧时多以小米、高粱米煮制，现今则以小米、大米为主。午餐讲究汤羹（多用蔬菜熬制）。这大概与济南地势较低、一年四季气候干燥有关。据《济南快览》云：“食品以麦为上，黍次之，大米非上客不用，且多施之于稀饭。若玉蜀、高粱，若豆类，则为乡居农民一般之常食。”用面粉蒸馒头，“此为富家商号之便饭，菜蔬一两种，羹汤一盂。”济南的面食制品以硬、干、酥为主。制品主要有以下几种：

馒头 又叫馍馍。济南人食用的馒头，是一种高桩的硬发面馒头。状似圆柱，熟后掰开有明显的层次，韧性较强，耐咀嚼，香甜可口。

锅饼 用冷水调面制成。《济南快览》记：“以面作寸许厚、中径尺余之圆饼，烙而熟之，外焦黄而内细白，谓之锅饼。”锅饼大者五六公斤重。有的两面粘有芝麻。采用特制的鏊子烙成，烙制一般需要两个小时以上。吃时切成长条，硬脆香甜。

杠子头火食 起源于潍坊，因制作时用木杠压面得名。旧时的杠子头火食，烤熟后，中间薄四周厚，中间可用绳串之，便于长途携带。据民间传说，此食是明代戚继光抗倭时，乡民为士兵制作的，故又称“光饼”。现今此饼已改成中间厚、四周薄。

家常饼 热水和面，又称“油饼”，加葱花者称“葱花饼”。

水饺 济南人称为“扁食”或“包子”。有荤素两种馅，为节日或待客之品。

面条 和面时加盐碱，擀制，浇卤汁或麻酱汁，配以黄瓜丝、腌香椿。

旧时民间常吃的主食还有：

玉米窝头

两合面饼 即用高粱面、玉米面（条件好者加点豆面）调和好制饼，蒸熟后色红味甜。

煎饼 鲁中主食品之一。一般用玉米面或杂合面，条件好者用小米面，调稀糊摊烙而成。其薄如纸，食时卷葱酱，香甜可口。《临淄县志·饮食》载：本地“以麦、豆、小米、高粱为大宗，居民常食煎饼。”清初的蒲松龄对此还作过考证：“煎饼则合米为之，齐人代以面食，岂非自古至今，惟齐有之欤？”还说：“煎饼之裨放民生，非浅鲜也。”（见《煎饼赋》）这足以说明煎饼在民间日常饮食中的地位。

另外，阳谷、临清乡间还喜吃金银卷：将发面团擀成面皮，上铺一层玉米面卷起蒸熟切段。此品为以粗代细的代表食品。

鲁中农村，日常菜肴也颇为精细。中午多以新鲜蔬菜炒之，加一汤羹。鲁中乡间对生食大葱、大蒜、甜面酱特别嗜好。日常饮食，只要有大葱和甜面酱即可。孔子曰：“不得其酱不食。”《齐民要术》中记录的制酱法就有十几种。酱既可单独食用，又可作为调味品使用。《中国实业志》载：“葱以章丘为最肥美，男女皆好食之。”单饼或煎饼卷大葱蘸酱这种民间食法已被吸收到高级宴席上，象“烤鸭”、“锅烧鸭”一类菜肴，就要配生葱段、甜酱、单饼（或合页饼）食用。鲁中人喜生食大蒜，大蒜几乎是吃水饺、面条必备之物，也是凉拌菜的主要调味品。常见的吃法是整瓣或捣成蒜泥。也可腌制成糖醋蒜，系取鲜大蒜加入醋、糖腌泡，经月由白变成酱红即成。

淄博、潍坊一带民间对小咸菜的制作特别讲究。除了萝卜、芥菜一类外，还有如下常品：

煮八宝菜 旧时多将黄豆煮熟去皮，与疙瘩块、青萝卜条、煮花生米等加盐水、干辣椒、花椒、大料之类腌之，色泽艳丽，洁净青脆。

熏豆腐 将豆腐片炸后，加五香料、汤汁腌制，色枣红，五香味浓，咸鲜柔韧。

韭花酱 将嫩韭花去硬梗，磨成酱，加盐密封月余经发酵即可。

酱黄瓜 黄瓜用盐腌出水，加酱油、花椒、大料等调好腌渍而成。为夏季食用佳品。

在潍坊，逢节日乡民多调制小鲜蔬菜，有芥菜鸡、酱疙瘩丝、拌合菜等，清爽鲜美。

济南人口味偏咸，一日三餐多配有咸菜。民间有“菜不够，咸菜凑”之说。济南的小菜种类颇多，如酱萝卜、腌茼蒿、腌香椿、糖蒜、磨茄等，制作都很讲究。磨前选用当地产的大红袍圆茄，去蒂放清水缸内，用砖头或粗石块将茄皮磨光，在茄上扎眼加盐、酱腌制。此外，还喜食凉拌腐皮、腐竹、糖醋藕片、粉皮等。

在济南，还有一种家家都会做的“酥锅”。此菜制作一般用砂锅，底部垫些老菜叶，然后分层排入藕、豆腐、鱼、猪骨、海带卷等，撒上葱姜，加糖、醋、酱油、汤汁（以能浸没过原料为宜），置旺火烧开，慢火煨炖五六小时，待汤汁全部侵入原料中，菜变酥软时取出放凉，随吃随取，佐食下酒皆可。

鲁北地区较有特色的佐餐小菜还有；豆豉、咸面糊。

咸面糊是在严重缺菜季节，用面粉（或玉米面）调成糊，加盐、葱花、油等蒸熟，抹在玉米饼子、花卷上食用，沿海一带农家，面糊中还常加有虾酱、蟹酱等。

鲁中地区，风味小吃种类繁多，其中又多以面食为主。仅济南常见的就有：盘丝饼、油旋、荷叶粥、八批饅子、五香甜沫、鸡丝馄饨、炸茄盒、麻

酱烧饼等。

济南的油旋，外皮酥脆，内瓤柔软，葱香透鼻，因形似螺旋而得名。其制法早在清初的《食宪鸿秘》中已有记载。济南人多趁热食油旋，配一碗鸡丝馄饨，妙不可言。

潍坊、淄博的名小吃还有朝天锅、周村烧饼、博山石蛤蟆水饺等。潍坊朝天锅本是一种市肆小吃，露天砌灶，中置一大锅，将猪血、肺、大肠、豆腐、猪骨、肉丸子之类盛满一锅煮熟，众人围而食之，故名“朝天锅”。后来，讲卫生，移于室内。现今经改进，已成宴席上名吃。

博山石蛤蟆水饺，历史悠久，由博山一石姓店主所创制。“蛤蟆”之名，出自同行的嫉妒讥讽。不料此名一出，此小吃更名镇四方。店家即以“石蛤蟆水饺”为号。近代园林家陈从周教授曾以“博山风味推第一”横匾相赠。

德川、惠民、聊城的著名小吃有：德州羊肠汤、保店驴肉、阳谷烧饼、大柳面条、无棣肴肉、聊城熏鸡等。羊肉肠历史悠久，《齐民要术》中已有记载。其制法是：将羊肠洗净，在羊血中掺入粉团、豆粉，搅匀灌入肠内，每10厘米捆扎一下，入锅加汤煮熟。吃时将羊肠切段，加原汤，随带胡椒面、醋等调味品。味麻辣酸香，腴美滑润，与麻酱烧饼配食，物美价廉。

二、岁时食俗

春节 此区春节习俗与北方各地类似。《济南府志》载：“季冬月八日食腊粥。二十三日吃糖瓜，祀灶神，谓之过小年。除夕日，是夕辞岁，家人设酒守岁。岁时元日祇祖先，家人称寿，食水饺及旦。元夕（即正月十五）张灯，食汤圆，散灯浮诸流水，谓之放河灯。”另外还有：“冬终岁暮，则以黄米作糕，附以红枣，谓之年糕，互相馈送。”春节夜饭，必备鱼菜。

济南人春节期间，家家做“酥锅”、“炸藕盒”。济南人对藕有着特殊的感情，款待亲友尤以藕菜为先，因为藕断后丝丝相连，寓友情永远不尽之意。

正月初一早习惯吃素馅水饺。其馅用豆腐、粉丝、炒鸡蛋、白菜调制。除夕晚包饺子，初一清早煮制。素馅取肃净意，寓一年无麻烦事。

二月二 《济南府志》中记载：“仲春二日，打灰囤、祈谷，食煎饼，炒蝎豆。”俗谓此日龙起蛰、抬头，乡民撒草木灰于院中，打成囤底形，中间用灰盖五谷，祈一年五谷丰登。食煎饼、炒蝎豆之习，至今犹然。

春分日 酿酒，酿醋。

寒食节 作社饭，习俗与北方各省同。

端午 食俗同北方各省。济南人的粽子是黄粘米加枣，用苇叶包的三角粽。旧时此日泛舟大明湖，“作碧筒饮”。

六月六日 旧俗此日食炒面。炒面系在面粉中加水拌湿润，先蒸，再擀细过罗，用猪油炒至焦黄色，吃时用热水加糖拌润，抓成团食用，香甜醇美。

中秋节 潍坊人最重中秋节。《潍县志稿》记载：是日“夜陈瓜果于庭以供月，所有供品月饼而外，并以面蒸作月形食物，直呼之曰‘月’。系用面饼两层中央以枣，面上四周镂各种花果及动物之类。”是夜，“小儿女则置之矮凳上，并于此面月上插一炷，齐声呼唤，谓之‘念月’。

其词多俚语。有‘念月了，念月了，一斗麦子一个了’及‘月明光光，小儿烧香，月明圆圆，小儿玩玩’之语。邻近接声洋洋盈盈。”念月之后，“一家拜月华，则以所供各物分给小儿。是晚食物多以糖调藕梨，一家团坐欢饮，谓之圆月。”

重阳节 《济南府志》中说：“季秋九日作菊糕，士庶登高饮菊酒，德州士大夫家开筵为诗酒会，邹平之民作柿饼。”济南的菊糕，是用黄米面作成，其色如黄菊，故曰菊花糕。登高，饮菊酒，乡民也如此。文人雅士则上千佛山或开元寺。

冬至 旧俗吃水饺，有“交子更年”之意。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

鲁中人对宴席礼仪特别看重。《临淄县志·礼俗志》载：“每食四簋，陈馈八簋，皆有限制。祭品以土产为贵，鸡、鱼、肉、加菜四件即可，多不过八，烧烤未见过分。前辈宴客，八人一席，菜用八碟八碗，适合乎中。今人添设过分，搜索异味，动云大件几个。主人示客以侈，座客复以盛饌。”以上是近代的情况，现已大有变化。即使是经济较落后的鲁北，今日的宴会也颇丰盛。阳谷、临清民间喜宴多用三大件。其程序是：客至，主人让至客房，献茶，揖让入席，按宾主坐下。先上一碗热汤面条，谓之垫底，而后上四干果、四鲜果、四食馐（点心）。三大件一般是鸡、鸭及用梨、桃加大米蒸制的甜菜（颇类八宝饭）。每件随上二至四品行件（亦称碗）。三巡过后，酒足。再上六至八碗饭菜（多汤菜）。席间上整鸡（一般为第二大件）时，伺宴者带来菜刀。此时首席客人应送上事先备好的钱，这是给主厨的“开刀礼”。如是名厨，上鱼肴时还可讨“二道礼”。

宴会筹备及席间座次亦颇为讲究。以济南近代情形为例：主人宴客，以整席肴饌款待。主人应先到，以便迎迓诸客。客至，奉茶让座。客齐请入席。面外方位的左位为首座，有为次，左为三座，次座右为四座。其余类推，最末为主座。席终用茶。节日亲友互拜，客至，烹茶相待，或用葵花籽、炒花生之类待客。午间，烹六至八种便肴，小饮后吃饭即可。

2. 婚姻食俗

济南旧俗婚嫁事，礼节严谨，规矩繁多：

押聘礼 媒人说合，换柬帖。柬笺必须填满，忌空白。男家除衣服、首饰外，还送百子糕、龙凤饼等。女家将食物分赠亲友，以示女儿已订婚。

成婚礼 新娘上轿前，拜祖宗、拜父母，然后吃一小碗宽面条，谓“宽心面”，寓女儿遇事放宽心之意。下轿后，新娘走地毯、迈马鞍（谓之“安子”），过火炉时有人洒酒，谓之兴旺。门口还放有烧红的砖、筷子之类，均寓美好意。入洞房后，喝交杯酒，要互相斟饮。吃子孙饽饽，此饽饽系男方纳吉之日送至女方家的，计有荤素水饺各一盂，面一盂，枣、栗各一盘，俗称“油头粉面”。鲁人最重此礼。女方家收下素饺，备三日后款待新婿；荤饺等随嫁妆返回男家。食时，女宾相发问：“生否？”应：“生。”这就是所谓“下轿包子（水饺）上轿面”。

婚宴 上第一道菜时，新郎入席道谢。席散，送入洞房，行合卺礼。旧俗女出嫁，当日无人护送，仅遣弟弟辈或晚辈送生面条、肉盒子（即夹肉馅的圆饼）一盘、咸菜一碟、稀饭一罐，名曰“小饭”，这是预备新娘当日食用的。旧俗新娘三日不食男家饭。

结婚第二日扫墓，女家又送面二斤（1公斤），以备二日之用，谓之“抬头面”。三日早起拜公姑，合家吃饭，叫“团圆饭”。接着家人引新娘入厨房，行中馈礼。新娘用油煎糕，取见“高”（糕）之义。然后返娘家拜父母，饮茶，但不吃饭，随即返回男家。婚后四五日，拜亲友。第六日新婚夫妇至

岳家，新婿拜见岳父母，中午在岳父家吃饭。第十二日，设宴，请亲戚与新娘见面。

在鲁北平原，过去在新娘进至洞房门口时，有“打”新娘的陋俗。

3. 生育食俗

鲁中区，生小孩当天，用红鸡蛋向孩子姥姥家及众亲友“报喜”。亲友用鸡蛋、小米、红糖贺喜，谓之“看喜”。第三日办酒席，亲友来贺。如是男孩，尤为隆重。

4. 丧葬食俗

济南旧俗，老人死后第三日，丧家以瓦罐盛米汤赴土地庙，呼唤亲人并遍洒米汤，谓之“送三”。出殡日，全家及亲友食丧葬饭。在鲁北平原，此日晚必备八碗菜，并用祭礼上的菜品烩锅待客。故此地之“八大碗”即丧宴的代称，在喜庆场合是绝对禁说的。

第 三 章 胶 东 食 风

胶东半岛素有“山东明珠”之称，海岸线长达 2000 余公里，沿海岛屿星罗棋布。海产品极为丰富，仅近海的鱼、虾就达 260 余种。此外，还有数量可观的贝类、软体动物等。胶东多属丘陵地，但沿海岸有一条较平稳的带形平地，良田沃野，气候温和，物产丰富，主产小麦、豆类和桑麻，丘陵地盛产各种水果。烟台苹果、莱阳在梨闻名遐迩。

胶东人民自古擅长烹饪。胶东菜早在春秋时已有相当成就。后经汉、晋、隋、唐历代发展，成为鲁菜的重要组成部分。据《福山县志》记载：胶东菜大约形成于元、明间。明末清初，胶东人外出谋生并大量进入北京，将胶东菜带入北京，并成为京都菜的主流。胶东菜讲究用料，刀工精细，口味清爽脆嫩，保持菜肴原料的原有汁味，长于海鲜制作，尤以烹制小海货见长。清末以来胶东菜又形成以京、津为代表的“京帮胶东菜”，以烟台福山为代表的“本帮胶东菜”，以青岛为代表的“改良胶东菜”。京帮受清宫御膳影响较大，制作考究，派场华丽，长于肉类、禽蛋及干货制作，对水陆八珍烹制尤有独到之处。本帮菜以传统特色著称，长于海鲜制作，口味偏干清淡、平和，以鲜为主，脆嫩滑爽。乡间厨师还长于猪下水烹制。本帮菜的主要名菜有：糟熘鱼片、馏虾、炸蛎黄、清蒸嘉吉鱼、葱烧海参、煎烹大虾、浮油鸡片、清炒腰花、油爆乌鱼花、红烧大蛤、油爆海螺、芙蓉干贝等。相传，明代兵部尚书郭忠皋回福山探亲，并将一名福山名厨带进京城。福山厨师技压京城，成为皇帝的御厨。御厨告老还乡后数年，皇帝思食福山的“糟熘鱼片”，派半副銮驾往福山传召老名厨进宫。那名厨的家乡被人称为“銮驾庄”。

改良派广泛吸收西餐技艺，采用果酱、面包等原料。代表菜有：烤嘉吉鱼、茄汁菊花鱼、熘大虾、炸虾托、咖喱鸡块、氽西施舌、油爆双花、龙凤双腿等。其中氽西施舌淡爽清新、脆嫩。相传，清末文人王绪曾赴青岛聚福楼开业典礼。宴席将结束时，上了一道用大蛤腹足肌烹制而成的汤肴，色泽洁白细腻，鲜嫩脆爽。王绪询问菜名，店主答说无美名，求王秀才赐名。王乘兴写下“西施舌”三字。从此，此菜得名“西施舌”。

一、日常食俗

胶东各地均以面食为主，兼及各种杂粮。一般日食三餐，早晨以稀为主，配食小面食、油炸食品及点心等；午餐以干为主，讲究佐餐小菜；晚餐也以

干为主，大多配有面汤（带有汤水的面条）、馄饨、棋子面（即面片汤）之类的稀食。农村闲时一日三餐在家中土炕上食用，忙时在田野里吃。农家旧时以玉米面制品为主，如玉米面饼子、玉米杂粮窝头，或吃用地瓜制成的食品。主要劳力三餐均以干为主，妇女、小孩则要干稀搭配。农村习惯早晨制作全天的主食，午、晚仅炒菜、做稀饭而已。农忙时中午稀饭多为熬术汤或绿豆汤，闲时多以杂粮调节。掖县、黄县早晚多食一种用高粱屑做的稀饭，当地人称为“生渣饭”（生，土音读作“哥”，谓生不出，也写作“嘎”）。据《续掖县志·风俗》载：“生渣饭，此饭专以胡秫（即高粱）磨屑煮粥，或曰粥之在釜而起厚皮者曰生渣……他县呼为红粥或高粱面饭，而家常所食吾掖最多。”而今，这种高粱粥多被淘汰。

胶东人主食花样较多，常见的面粉制品有：

饽饽（即馒头） 通常不用老面（即已发酵面团）发面，而是用一种自制的发酵粉——“引子”发面。此“引子”发面，无须加碱中和。蒸熟后的饽饽香醇甘美，色洁白，松软柔软，富有弹性。

面条 当地有“软面饺子硬面汤”之说。硬面汤是说擀面条的面团和得很硬，和面加盐、碱。卤汤，近海处多用海鲜，如蛤、蛭、鱼肉加汤汁制成，突出海味；内陆多以肉、禽蛋、蔬菜制作，以清鲜嫩爽见长。

水饺 胶东农村称之为“馄饨”。制馅以蔬菜为主，肉为辅。多在馅中调以海米、虾皮、蟹末之类，以增加鲜味。此为节日、待客或改善饮食的主要食品。

葱油脂油饼 大小直径达40~60厘米。

玉米多磨成粉食用。常见有以下几种：

饼子 亦称“片片”或“粑粑”。系在玉米面中掺少量大豆粉，调和软面团，贴在铁锅边烙成，一面焦香，一面松软。

窝窝头

玉米卷子 系用玉米粉加小麦粉发酵后蒸成的馒头，因形状为长方形，称为卷子（半球状馒头则称“饽饽”）。

玉米面糕 也叫“汽馏”，系用玉米面加少量米粉（黄米、稻米均可）调至半湿润，盛盘入锅蒸透，取下用手搓细，用筛子筛在垫有展布的蒸笼上蒸熟，切成长方块即可食，此品柔软暄和，内呈细孔隙状，香甜可口。制作虽费时，仍不失为以粗代细之品。

地瓜（甘薯）吃法也多。一是直接煮熟，旧时农村早饭多食此。二是煮生地瓜干，即先晒干后煮食，也是过去农村人的主食。三是熟地瓜干，即先煮熟，再切片晾干，食时可煮可不煮，但一般皆入蒸笼蒸至回软时食用。四是地瓜面汤，即用地瓜粉（有时掺面粉）擀面条或用漏勺挤压成条入沸水锅内煮熟，调以卤汁，滑腴甜美。

胶东大米少，故胶东人视大米较面粉为珍贵，非喜庆节日宴席不用。

胶东农村烹饪技术不亚于城镇，尤其是在福山县一带，民间厨师水平高超，每逢婚嫁喜日或逢年过节，家家大显神通，着实令人惊叹。当地有“要想吃好饭，围着福山转”之说。相传，福山原名两水镇，宋天会年间，伪齐皇帝刘豫路过此地，品尝当地佳肴后几乎不想离去，临行时赐名“福山”。民间宴席菜肴多用蒸、煮、氽、炸、焖等技法。常见菜肴有：黄焖鸡、草菇蒸鸡、手抓大虾、芙蓉干贝、炸蛎黄、锅爆黄鱼等。其中爆法源于胶东民间，有浓厚的地方特色。

胶东人日常的佐餐菜肴，大体分为两类：一是沿海渔区，以海味为主；二是内陆山区，以鲜、干蔬菜为主。常见海味品，除鲜食外，主要还有：

腌干鱼 将捕捞的小杂鱼盐渍晒干，以备冬春缺菜或无海味时食用。食用法一是蒸，二是炙。蒸时配葱加油，味香鲜；炙是放铁锅内，加少量植物油，炙至焦黄，再撕而食之，味焦香。

虾酱 用春秋两季捕捞的小虾，粉碎后加盐密封发酵，蒸熟后食用。色泽鲜红，味鲜咸，为农家冬闲早餐主要佐餐之肴，还可用来待客。另有鱼酱、蟹酱，制法与虾酱类似。

醉腌蟹 将从海滩上捕来的小海蟹，加酒和盐腌渍，密封存放，供午晚餐佐食。

在丘陵地带，日常佐食之肴，称小菜，以鲜、干蔬菜及豆制品为主。特色小菜有如下几种：

杂菜炸 又名小豆腐。《牟平县志·方言》云：“豆腐和杂菜爨（音“chá”，合煮之意）之曰‘小豆腐’，亦曰‘豆沫子’。”制法是将泡好的大豆带水磨碎，呈稀粥状，称为“豆粕”，另将芋叶、萝卜叶、老白菜叶或野菜叶切碎，与豆粕合调入锅煮熟，豆香清爽，荒年可代饭。《莱阳县志》有“豆粕芋叶为佐品”之说，即指此。

萝卜缨子芽 用萝卜叶配玉米面制成，饭菜合一。方法是将萝卜缨（干品要泡软）加盐腌好切细丝，加调味品，再拌玉米粉上笼蒸熟即可。腌菜的原料主要是芥菜疙瘩、萝卜，吃时配干鱼。几乎家家制豆瓣酱，用于调味或蘸大葱。腌蛋，为农家珍贵的佐餐之物，旧时常用来待客。

胶东各类风味小吃主要以面制品为主，兼及米粉、豆类，制法多蒸、煮、炸、烙、烤。主要品种有福山拉面、叉子火食、硬面锅饼，蓬莱小面，黄县肉盒，掖县肉火烧，烟台油条、炸糕、炸面鱼，宁海州脑饭，文登三把火烧、馄饨、枣糕、烧麦、水煮包，荣城、海阳的鱼饺、虾饺等。

拉面 原是福山平民之食，后传入城镇。据传，明末清初传进宫廷，拉面的面条细如发，很得老太后欢心，特赐名“龙须面”。此面要经调面、饧面、甩打、抻拉而成。条可粗可细，可扁可圆。其卤汁可调配成炸酱、麻汁、鸡丝、肉末、高汤、三鲜、海米、鱼肉、虾仁等几十种。

蓬莱小面 也系抻拉而成，卤汁特用当地的嘉吉鱼肉调制而成，鲜美可口。此面半两一碗，旧时殷富之家用作早餐。据说，宋朝大文豪苏东坡到登州，每餐必食小面。

掖县肉火烧 也就是火食。据《续掖县志》记载：“火烧，即火食也。盖因沿街擎卖者高呼‘火食嗽’，遂沿食与嗽音按呼转变为‘火烧’，且因火焰熟而食，则烧字亦有意义。”此火烧采用酵面制作，包入猪肉馅或虾仁三鲜馅，擀成扁圆状烙制而成。胶东贫民从前多操此业为生，将制作方法传至各地。

二、岁时食俗

春节 当然也是最隆重的节日，其俗与鲁中相似。年前所蒸的饽饽特别讲究，式样繁多。常见的有半球形及各类象形饽饽，如元宝、圣鸡、刺猬、圣件及掺有红豆或包馅的饽饽、包子。平时的饽饽上面有一乳头状凸起，含有喜庆意；祭祀用的饽饽不能有此乳头。平时的饽饽有裂口为吉祥，称为“笑了”，供品饽饽做成半球形，不能开花，因为胶东人认为用开花“笑”馒头祭祖是有罪的，祭神则是对神的亵渎。除夕祭不同的神，用不同的饽饽，如

祭财神用元宝状，祭天神用“圣鸡”形，祭平安之神用“圣件”，祭谷神用“刺猬”等。年夜饭除水饺外，还要吃“团圆饼”，此饼内夹层用大枣、红糖做馅制成，并按全家人口数各制一小圣鸡粘于饼上，每人一份，都要吃。

“花斑马”系用面粉掺进整粒的熟红豆蒸制而成的食品，年夜饭食此，寓意飞黄腾达。其他年节小食品还有：芋头，寓生活愉快；煮南瓜，因其色金黄，为“金瓜”，象征财富。人们在切瓜时，口中还念念有词：“呼呼呼，切什么？切金瓜。切金瓜，明年财宝装满家。”除夕晚，将白天剩余的菜肴各盛上一点儿，另取带鱼一条，一圈圈围于碗中蒸熟，谓之“圈福”。还备有“隔年菜”、“合菜”等。饭后还要吃炒花生，谓之“长生果”。正月初一早饭只吃水饺。水饺是除夕夜包好的，里面要包进硬币、花生仁、栗子、红枣等吉祥物，数量全用偶数，人人都希望自己吃到得多。一般来说，老年人重视吃硬币和长生果的数量；青年夫妇重吃红枣、栗子的数量，这谓之“抢财争福”。全年中，唯此餐可不拘礼节乱挑乱拣，故而呈一派热闹欢快气氛。

元宵节 胶东人称“灯节”。旧时殷实之家，用豆面粉调成硬面团作成柱形或鱼、鸡、神虫、羊、猪等各种形状的面灯，中间留一凹窝，盛植物油，插上灯芯，供晚间点燃。一般乡民多用胡萝卜制灯。主灯12只，与12个月份有关，其余各种灯散放在各处。如鱼灯放水缸中，神虫灯放粮囤中，畜禽灯放畜圈或鸡窝中。主人按主灯的灯花状及自熄的先后卜来年的丰歉。

二月二日 旧时农家祭祀土地庙。用灶灰“打灰圈”。中间用灰盖五谷，视鸟啄食情况以上丰歉。是日多吃于饭，并用五谷煮粥。

寒食节 旧俗午餐食冷食，迷信说法是日若举火，则降冰雹。

清明 也有蒸“春燕”食俗，还吃煮鸡蛋。

端午节 包粽、饮雄黄酒与各地同。还吃煮蛋。母亲为小儿手足缠五彩丝，门前挂艾叶，谓之“辟邪”。

夏至日 此日用已八成熟的麦粒煮熟后捞出，放石碾上碾或石磨上磨制成条絮状，称“连展”。旧时用此度饥荒，今已不多见。

六月一日 此日晚吃水饺，谓之过“小年”。

六月六日 中午吃面条，用缸蓄水做酱。

立秋 吃水饺。旧有“立秋饺子夏至面”之谚语，今依然如此。

七月一日 旧俗谓之小“七巧”，家家烙制无馅烧饼。

七月七日 七巧节。胶东多用模具压制各种花卉、虫鸟图案的精巧食品，在锅中烙熟，谓之吃“巧果”。母亲常将巧果穿成一长串，供小儿食用，或悬于墙壁。

八月一日 当地称为“开沟日”，因此日开始刨地收地瓜、山芋。居民多煮地瓜、山芋尝新。

八月十五 无异俗。

重阳节 蒸食花糕，并馈亲友，旧俗酿菊花酒。

腊八 亦食腊八粥。旧俗酿腊酒，以备过年之需。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

胶东人待客颇讲究。凡是于亲，必以最高礼仪接待；客人也须携重礼探亲家。旧俗，若是男客，至少应煮四个荷包蛋，加上白糖款待，继而炒花生，献茶。午饭四个或六个菜，饮酒。未婚女婿或新婚首次登门的女婿，按此规格招待。其他亲友，如姑、舅、姨姐妹等招待饭食比较随便。

在胶东，探亲有一定时序。例如：春节后三日至正月十五以前，均为“走亲戚”时间。农历六月麦已收，用新麦粉蒸饽饽探亲，谓之“看伏”。

宴席礼仪也有讲究。以烟台为例，主要宴席形式有“三大件”、“半桌头”、“四二八”、“四一六”等。“四二八”即四个冷菜，两大件（大件即大菜），八个热菜，外加饭菜，中间上两道点心。宴前一天，主人上门相邀，谓之“请客”。宴席一般在中午。农村在开宴前几小时，主人要再次派人“请客”。客齐入座，先上水果，多不吃；后上点心，叫“酒前点心”，不让客人喝空肚酒。此后上凉菜、大件（即整鱼、整鸡）及行件（即热炒菜）。

若系喜庆宴，头一杯必喝红酒，酒筵终了，亦须同干一杯红酒，称为“满堂红”。忌喝瓶底酒（即已开瓶饮过之酒）。菜肴多海味，有“无汤不成席”之说，汤也以海味为王。

2. 婚姻食俗

男女首次见面，由男方做东吃顿便饭。双方都同意后，女方到男家“看家”，男家设便宴待客，女方接受财礼。婚前一二日，女方将烙制的火食装在嫁妆中，这是给搬运嫁妆的人准备的。此火食多用鸡蛋、白糖调制面团，成品酥、香、甜。成婚日，女方临行前，要吃由母亲亲手制的水饺，叫“上轿饺子”。然后由一近族长辈送往男家。入洞房时，等待的人从窗外向屋里投掷花生、大枣、栗子、硬币类，取其吉音。午饭，新郎新娘共进。主要有煎鱼、水饺、莲子状饽饽等。闹新房时，喜主用糖果和新娘箱中带来的小面食招待客人。

第三日，女方父兄携带自制的面食品如花饽饽、龙凤饼之类前来探望，谓之“开箱”。此日中午，男方大摆宴席，其规格与婚日等同。翌日，新夫妇同样携带花饽饽、点心等往娘家，娘家也大摆筵席招待，日落前仍归男家。

海蛎子（即牡蛎）是胶东婚宴必备之物。“蛎子”，谐音“利子”、“立子”，寓夫妇早得贵子。婚宴或其他喜庆宴，不用无鳞鱼，因无鳞鱼有光棍（指娶不上媳妇的男子）之嫌，不吉利。

3. 生育食俗

得子的第三日，煮面条分送邻里，谓之吃喜面。以红鸡蛋（染大红色）、葱油饼送外婆家报喜。外婆回送鸡蛋、小米。邻里送鸡蛋（数量不限），称看喜。择吉日为新生儿剪发浴身，并以红线穿枣、栗、葱、铜钱系于桃枝上，悬在门框上，取“逃（桃）脱灾难、早年立身、聪（葱）明多财”之意。小孩过百日，蒸枣馒头100个，谓过“百岁”。周岁时，列各种物品，令小儿任意抓取，谓之“抓生日”。以后每年过生日均吃面。

4. 寿诞食俗

民间的寿宴，必食老板鱼。此鱼学名孔鳐，鱼味并不美，但肉质却较细嫩。沿海人平时不常食，但逢寿诞则不可少，慨因此鱼谐音“老伴”，便有祝夫妻白头到老、永为伴侣之意。

5. 丧葬食俗

人亡当日，即须速报亲属。入殓、守灵、报庙皆如兽中。出殡下葬后，亲属都急忙低头抢着回家，谓之抢福。随后进餐，要吃白面饽饽、白米饭。

四、特殊食俗

渔民的打鱼节异常热闹。每年谷雨前，渔民开始下海捕鱼，故打鱼节即指谷雨节。这天男人出海必满载而归，妇女们将当日捕来的海鲜或煮、或炸、或蒸、或炒，整治一桌，摆于庭院内。饭前将备好的鞭炮燃着，一时鞭炮齐

鸣。鞭炮还须挂在撑船的棹上，意在祝今后能多打鱼。放过鞭炮，全家围桌品尝海鲜，畅饮美酒。这天晚上，渔民们多一醉方休。故荣城石岛一带，有“打鱼节里，猫儿都要醉”的民谚，很能体现渔民们豪放的性格。

第四章 鲁南、鲁西南食风

鲁南及鲁西南地区包括临沂、济宁、枣庄、菏泽等地区，这里有丘陵、平原，麦、菽、稻、蔬产量较大，瓜、果、梨、枣品种繁多。平原区多河流、湖泊，其中南四湖最有名，盛产淡水鱼、蟹。此地区多为古代鲁国之地，居民讲究礼仪，也精于饮食膳事。象临沂八宝豆鼓、临沂羹糝、单县羊肉汤、济宁髯肉，均系当地传统名吃。

济宁等地有大运河通过，属南北交通要道，在烹调方面受南北烹调技术影响较大。居民口味喜咸鲜、嫩爽、醇厚，以烹制河湖水产及肉禽蛋品见长。代表菜有清蒸鳊鱼、红烧甲鱼、奶汤鲫鱼、油淋白鲢等。

鳊鱼是微山湖名产之一，肉质洁白细嫩，是当地宴席不可缺少之品。活炖圆鱼（即甲鱼）时，将圆鱼放在盛满清水的锅内，锅盖钻有孔。水热后，圆鱼即从盖孔里钻出头来张口喘气，这时用备好的调料（香油、酱油、醋、盐），一匙匙灌进回鱼口中，圆鱼边喝边泄，直至烫死。然后换水炖熟，其味鲜爽醇美。制作蜜汁八仙桃，用山药泥制寿桃，浇以糖汁，甜香软糯。据说是当地人为农民起义军领袖黄巢祝寿时所做的。

一、日常食俗

鲁南、鲁西南的丘陵山地，土地瘠薄，生产条件差。过去人们日常饮食清淡粗糙。丰年不过地瓜、玉米及各种杂粮；欠年则多以野菜掺粗粮充饥。贫困之家，逢年过节也难得吃顿细粮。最好的饭食是双合面馒头、双合面煎饼等。富裕之家，多吃玉米面煎饼或窝头，佐以咸萝卜干、萝卜缨子等咸菜，逢年过节才能吃上一顿丰盛细粮。

济宁、枣庄地区平原沃野，主食玉米、小麦、稻米，也兼食地瓜、高粱及其他杂粮。煎饼是该地主食，用地瓜面、玉米粉、麦粉、小米面等制作。食时配炒菜或以生葱蘸酱。早饭多吃稀粥。（用玉米粉或小米粉、大米熬制），配煎饼等。

随着经济的发展，鲁南、鲁西南人民的饮食水平已有较大提高。贫瘠地区现已以玉米、稻米为主食，间或能吃上炒菜、肉禽等。常用来佐餐的有咸萝卜干、豆腐干、豆腐乳，还有自制的辣豆鼓（用煮黄豆加盐、辣椒密封发酵而成，味咸、香、辣）。

鲁南一带的酱菜特别讲究，象济宁玉堂酱园的酱菜，清代就有“京省驰名”、“味压江南”之称。象“酱杏仁”、“酱花生仁”、“包瓜”、“八主酱菜”等都是日常可以吃到的，一般宴席也常备酱菜。

农村人极喜食香椿。初春首批采摘的香椿称为“椿芽”，极珍贵。此后采的加盐腌制。

菏泽产鲁西黄牛。曹县烧牛肉历史悠久，此品只选两岁内小牛的腱子肉，配10多种香料烧煮而成，色泽红亮，味道醇香。单县羊肉汤以鲜羊肉为主料加10多味中药制成，汤色洁白，不腥不膻，具体种类还能分出天花汤、肚头汤、奶渣汤等七八十种。

这个地区的著名小吃还有临沂羹糝，济宁大米干饭加髯肉、撒腩豆腐及

菏泽砂锅水饺等。临沂羹糝用麦粒、鸡汤等煮成。济宁髫肉用髫（一种肚大口小的砂罐）炖肉，加面筋、鸡蛋、蒲菜等配料，能保持原汤原汁原味，菏泽砂锅水饺，馅用嫩羊肉，饺子放砂锅里焖煮而成，味极鲜美。

二、岁时食俗

该地区岁时活动与鲁中相似。较有特色的有：

立春日 旧俗男女青年有荡秋千之举，老年人则制春盘（即春饼）馈送邻里亲友。

立夏日 有到郊外饮酒之俗。农历四月八日男女老幼去野外山上或去岳庙，叫“赶山会”或庙会，饮食无规夏至日用樱桃、杏子祭神。农家取新麦粒煮熟，用石磨磨成条尝新，叫“碾馔”。

初伏日 中午食冷淘（即冷面）。取李子及瓜置水中，视李浮瓜沉，其意待考。

重阳日 济宁旧俗，文人雅士集太白楼开九老会，饮酒赋诗。

农历十月初十 农村旧俗制蓑衣饼祭神农。

三、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

据《济宁县志》记载：婚礼……无论贫富，婿用彩舆鼓吹，富者添用仪仗，沿前清旧习，家中宴客动辄数百席……今不用舆轿，只宴请好友。

2. 丧葬食俗

济宁地区的丧葬习俗受孔府礼仪影响，颇为豪华。旧时要设棚帐，盛果品牲礼路祭，家中宴客前后数十日，席面多至数百席……故而那时农家有“死不起人”之说。其宴客费用，一般农家承担不起。贫穷人家常因酒筵费用不足，不能发殡，而将灵柩长期停在家中，害怕因酒筵准备不周，惹人耻笑，得罪乡邻。此陋习至清末才被兖州知州徐清惠革除。据《济宁县志》载：“道光时邑人停柩不葬者，多咸以酒筵之费不能措备，恐致失礼。徐清惠公来牧是州，催令速葬，且谕之曰：‘丧葬称家之有无且食，丧则未尝饱。古有是日，即豆腐汤亦可以饌宾，用是邑之酒席从俭，而无久停柩于家者。’其后遂谓之吃丧饭，为喝豆腐汤。”此俗现在部分地区仍有流传。

四、特殊食俗

民间有“庄户人，三大喜，上梁娶妻添新喜（生小孩）”的俗语。农村盖房上梁颇为讲究，饮食方面的讲究尤多。

上梁是盖房过程中最重要的一个环节。要选择吉日良辰，提前备好上梁用的大“供奉”饽饽和上梁时用的小饽饽。主家还要做一对大“神虫”（盘龙形的发面蒸食）和四个小“神虫”及一对大“老虎”（也是发面食品）。

上梁这天天不亮，房主就要偷偷爬上房架，将四个小神虫放在房子的四个“马头上”，以图吉利。房梁横梁和脊檩上都要贴红对联，写上“上梁大吉”之类的吉祥话。旧时还要用红布袋装一双筷子及大枣、栗子、铜钱各八个，吊在梁的红联下。上梁时将鞭炮系于梁的两端，待梁抬离地面后，燃放鞭炮，示意邻里，要上梁了。梁安放好后，木匠、瓦匠各一人在房梁两边，用绳索吊起两个提前备好的柳斗，内装谷草及大枣、栗子、糖块、年糕、铜钱各八，还有100个小饽饽。小饽饽数也可取三、六、九的倍数，也有取房主男女主人岁数的总和的，均做成虎、龙、凤、花、佛手等形状。柳斗提上后，由匠人将其散扬给看热闹的人，然后再提酒，便告结束。柳斗内装的各种东西都有表示吉祥的寓意。如谷草，表示五谷丰登；栗子，意为立柱大吉，

子孙顶天立地；红枣，意为四季如意，赶个早字，富贵早来到；铜钱，意为招财进宝；年糕，意为年年升高；糖，意为日子过得甜甜蜜蜜。小饽饽是作为一种宣传品，意在让大家知道某家房子上梁了。上梁和提柳斗时，匠人还要口念喜歌，如：“上梁上梁把脚翘，一个饽饽一斗糕，手扶云梯往上登，鲁班差我下九霄。”上梁后，所有匠人停止工作，中午由房主大宴匠人，以示祝贺。房主还要煮面条，分送邻里好友，称之为“吃上梁面”。

在鲁南的济宁等地，还有“打平伙”的习俗。这是鲁南乡村人民在秋冬季节时常举行的一种聚餐形式。人们根据自己的不同嗜好，食用不同风味的食品。如滕县、薛城人喜欢喝羊肉汤。每当深秋羊肥时，几个要好的亲朋邻里碰在一起，凑钱买一只山羊，公举一位擅长屠宰的人为伙头，率人将羊拾掇干净，入锅煮肉熬汤，并备好各种调料。掌灯时分，入伙的人们便各自带着盆、筷子，挟着煎饼，凑到一块儿，开始吃羊肉，喝羊汤，饮白酒。人们在一起谈天说地，拉家常，直到酒足饭饱，才哼着小调散去。每年入秋后，人们经常隔上几天就举行一次这种活动，直到冬季，仍然不断。

邹平、平邑山区的人们习惯喝猪肉汤。按以上方法打平伙，喝猪肉汤。因猪比羊贵，故每次参加的人多一些。

微山湖一带乡村，有一种妇女结成的鸡鸭蛋社。妇女们平日各出几只蛋，积攒足后卖掉，用此钱打酒割肉，约定一日聚在一起，痛痛快快地吃一顿。这也是一种打平伙的习俗。

第 五 章 孔 府 食 制

孔府自孔丘到现在 2500 多年，已经传承了 77 代。孔府的后裔们依靠剥削及封建朝廷的俸禄，使其家族的饮食生活达到了极其奢华的地步，在孔府，上要迎迓圣驾，下要接待各级祭孔官员，因此，宴席频繁而讲究。孔府的烹饪技术高超，厨师积累了丰富的经验，形成了独特的官府菜。

孔府饮食有着得天独厚的物质条件。不仅有钦赐的土地，还有钦赐的佃户。有屠户、猪户、羊户、牛户、鸭蛋户、菱角户、香米户、择豆芽户等，专门从事各类食品的加工，以供孔府日常或年节宴客之用。另外，还有各地向孔府进贡的各种山珍海味。

一、日常食制

孔府一日三餐，主食为面粉制品兼及大米与各种杂粮。

孔府内设有两个大厨房，分内厨与外厨。内厨设在孔府内宅中，专供衍圣公及其家属的日常饮食。据《孔府内宅轶事》所述，在清末民初，孔府经济已经开始衰落，但饮食生活仍异常讲究。一般早上是六个家常小炒，喝豆粥或咸糊糊，并有三四种点心。豆粥是用上等小黄米面掺到豆浆中熬制而成。味香浓、清爽。午餐和晚餐都要吃七八个炒菜，还要有银耳汤羹之类。冬天，常常吃火锅。

在孔府，日常有时也吃一些当地农村的普通食品，如山芋、煎饼及各种咸菜。山芋是孔林里特产的一种林芋，香滑糯软。清代曾作为贡品献给朝廷。煎饼是用当地特产的黄米面粉制成的。

孔府内所用的各种点心都是自己的厨师制的，现做现吃，制做精细。一般分为两大类，一类是供衍圣公府的主人们食用的，数量较少。据《孔府内宅轶事》载：有一次第 76 代衍圣公孔令贻之妻陶氏吃点心时，看到点心大小

不一，就叫做点心的厨师王玉怀来责问。王说，我虽然是用手掐的面剂，但份量是很准的，太太不信请过秤。陶氏即命人用秤称，果然一点不差。另一种是外用点心，主要是用于进贡、馈赠、恩赏。清末，孔府进贡的糕点以“枣煎饼”和“缠手酥”为多。

孔府食用糕点时还要配用各式各样的汤。如绿豆糕配山楂汤，各类酥点配用桂圆汤、莲子汤、百合汤等。咸点心则配用紫菜汤、口蘑汤、银耳汤等。

孔府菜肴的制做讲究精美，重于调味，工于火候。孔府菜在选料上极为广泛，粗细料均可入馐。只是细料精制，粗料细做。口味以鲜成为主，火候偏重于软烂柔滑。烹调技法以蒸、烤、扒、烧、炸、炒见长。著名的菜肴有当朝一品锅、御笔猴头、御带虾仁、带子上朝、诗礼银仁、烤花揽鳜鱼、怀抱鲤、神仙鸭子、油泼豆荳等。

就拿豆芽来说吧，本是极平常的一种菜，但经乾隆皇帝一吃，则身价倍增，成为孔府菜中的佳品。据说，有一次乾隆来曲阜祭祀孔子，事毕用膳，因为不饿而吃得很少。衍圣公很着急，传话让厨师想办法。厨师们急得团团转，正在这时有人送来了一筐鲜豆芽，一个厨师顺手弄了一把豆芽，放上几粒花椒爆锅，做好送了上去。乾隆从未吃过这样的菜，出于好奇，尝了一口，清香脆爽，竟大吃起来。从此，炒豆芽就成了孔府的传统名菜。

孔府中还有一些野菜也可入肴，如荠菜、山芋、“珍珠笋”（即刚结粒、尚未充浆时的玉米穗）、“龙爪笋”（即高粱根部的嫩须根叉芽）等都可以制成美味入宴。

至于家常菜，虽然用料平常，但制做很讲究。如“神仙鸭子”一菜，对火工要求很严。相传孔子后裔孔繁坡在清朝任山西同州知州时，特别喜欢吃鸭子，他的家厨就千方百计地变换烹饪技法。有一次这位厨师将鸭子收拾干净后，精心调味，入笼蒸制。因当时无钟表，用燃香计时。鸭子入笼后燃香于旁，香烬后取出鸭子，味香醇美，软烂滑腴，孔知州食后大加赞赏，遂赐名“神仙鸭子”。

孔府每年都要腌制一些咸菜，如腌白菜、腌萝卜、醉螃蟹等。

腌白菜，又名“珊瑚白菜”，是用白菜心，从根部切开口，塞入调好的各种作料，排放在缸内，加盖密封，一个月后即可食用。酸辣甜咸，清爽脆口。

腌萝卜，又名“蓑衣萝卜”，是选用形状细长的青萝卜，用刀切成螺旋状，层层放入缸内，撒上各种调料，倒入醋及糖水浸泡。其味酸甜脆爽，多于早晨喝粥佐餐用。

不过孔府所制的咸菜，主人只吃很少的一点儿，大量的还是让仆人们带回家吃了。

二、岁时食制

春节 孔府每年进入农历腊月就开始筹备年货，准备各种贡品。最忙的就是“蒸壮”，即蒸饽饽，花样很多，有上供用的，有宴席用的，也有备正月里食用的。种类有馒头、包子、糕、饼等。蒸壮的日子，孔府内的三班厨师全到，一蒸就是几十大缸。

除夕夜 孔府吃饺子、守夜。是日，值班的厨师全到内宅，整夜包饺子，连初一早上吃的素馅饺子也要包好。除夕夜饭除吃饺子外，还有各种寓意吉祥的食品，如年糕、合菜、鱼等。饭后，长辈要给晚辈发“压岁钱”，还要用糯米做成如意、小柿子、桔子状的小食品。正月初一早上合家吃素水饺，

然后拜年。

七月七日 称七巧节，厨师于是日要制做许多“巧果”，大多是用发制好的精粉面团放木制模子里扣出来的，有福祿寿禧、花鸟虫鱼各种字样图形。一般是用铁锅烙制熟，也有用油炸制成的，这些巧果除用于当晚祭天外，还要馈赠近亲十二府的孩子们，用麻绳穿成一串串的供赏玩。

中秋节 孔府的月饼都是自制的。是日晚，孔府内宅大摆宴席，摆上月饼供月。还要将月饼馈赠亲友。

腊月初八 喝腊八粥。粥分两种，一种是用薏米仁、桂圆、莲子、百合、栗子、红枣、粳米等熬制成的，盛入碗内，还要放些“粥果”（即用水果雕刻或镂空成的各种图形，非常漂亮）。这种粥专供孔府主人及十二府主人食用。另一种粥是用大米、肉片、白菜、豆腐等熬制的，是供在孔府里当差的人喝的。喝粥时，每人还要给1斤馒头。

厨师节 这是孔府内独有的节日。每年农历八月初三过。此节大约始于清初。是日，孔府内所有厨师都要穿戴整齐，由孔府厨师的总领班率领到孔庙祭拜孔氏先祖。领班设祭台，摆上三牲供品，厨师每人上一柱香给先祖，然后叩拜。据说，由厨师向孔氏先祖祭拜是借此表达孔氏后裔对祖宗赐与后辈美好食物的感激之情。在孔子的子孙们看来，他们的一切都是孔子等先祖赐予的。

三、礼仪食制

1. 社交礼仪食制

孔府待客的宴席名目繁多，等级分明。有家宴、寿宴、喜宴、便宴等，按参加宴席者的官职大小及族人亲疏分等级。较高级的宴席分为两种。一种是招待皇帝和钦差大臣的“满汉宴”，属清代的国宴规格。宴会常设于府内前上房，用餐具404件，上菜196道，多为燕窝、鱼翅、熊掌等珍品。宴席上并伴有钟鼓礼乐，以显示“圣人之家”的气派。另一种是平日寿、喜、祭日和接待贵宾所用的宴席。主要有“鱼翅四大件”、“海参三大件”。一般是一个大件跟着上二至四个热菜，又叫“行件”，口味相似。秋天多用菊花火锅。

有一种寿席名曰“高摆宴”。席上用江米制成四个圆台，上嵌细干果丝，呈花鸟字样，色彩缤纷，放在四个高脚银盘里。四盘相联，大多构成“福寿绵长”、“寿比南山”等字样。清咸丰二年八月，第七十四代衍圣公夫人毕氏过生日，光宴会就开支138.9万文钱。

孔府最低档的酒席是给当差们吃的。仆人还不能上桌。此席名叫“十大碗”，即每桌有十碗菜。菜也多为海参、鱼肚一类的海味珍品。

2. 婚姻食制

孔府的结婚仪式中，有长长的迎亲队伍，最前面是全套五班乐器，后面是由扇、伞、銮驾、“军牢”、“夜役”、“金瓜”、“钺斧”，“朝天登”等组成的执事仪仗队。新娘轿前有两对白色的吉羊，象征洁白无瑕的婚姻。还有两大坛子酒，由穿彩衣的儿童抱着，此外还有抱子孙桶（马桶）、抱镜子、抱火盆的等等。

花轿从孔府的仪门进去，前上房院内摆下二十张长案，上摆龙凤饼、喜盐、栗子、枣、莲子、花生、桔、桂圆等果品，每种都有寓意。新娘面向东方下轿，谓之“迎新神”。然后行拜礼，喝交杯酒。是日午，大摆宴席，款待客人，连当差的也要吃喜宴、喝喜酒。翌日早，新娘要向本家长辈们逐个

请安，身后跟着女仆，端着大盘子，上面放着许多盛有桂圆汤的小盖碗。新娘、新郎向长辈叩头，由新娘敬桂圆汤。长辈要给见面礼，一般是钱或衣物。

3. 丧葬食制

父母去世，办理好丧事，这是孔子家规的第一条，也是衡量孔子后裔道德水平的首要标准。来了吊丧的亲友，门口的乐棚要奏乐，并根据来客性别，奏出不同的乐曲。大门的两边还站看“方粥”、“方相”。这是两个用绸缎和木架扎成的“大汉”，高3米多。衣冠服饰和脸谱都象京剧中的花脸。由真人站在里面操纵，变化着动作迎接吊丧的人们（送殡时，这两个“大汉”也要走在前面）。

死人入殓后，要停灵。灵棚里除了纸人、纸马、聚宝盆、摇钱树、金银元宝和各种灶火外，还要摆上茶具、炊具、鞋帽等。葬时一并埋进墓内。

出殡日更是隆重之极，吹打乐队，旗罗扇伞，一班仪仗。殡葬队伍有时长达半公里多。孔府死了人要用64人抬棺，十二府死了人用32人抬棺。葬后，要时时扫墓、祭坟。祭品有鸡头米、馒头、肉、酒等。孔氏后裔全部葬在“孔林”内。

在孔府还有过阴寿的习俗，即逢死者生日都要庆贺。把死者的画像挂在厅堂里，本家们都盛装打扮。太太们穿着大红裙子，给先祖画像磕头祝寿。画像前设大红供桌，摆上各种细点、寿桃、米酒之类。拜寿的人在供桌的银杯里斟满酒，向画像举一举，然后倒在地上，就算是喝寿酒了。

4. 祭孔食制

孔府里的主要职掌就是祭孔。每年，大大小小的祭孔活动50余次。主要有四大丁（即进入春夏秋冬季节后的第一个丁日），还有四“仲丁”（大丁后的第十日）。八小祭，即清明、端阳、中秋、除夕、六月初一、十月初一、生日、忌日。每月初一、十五都有祭拜。一年二十四节气，还有二十四祭。祭品主要有猪、羊、牛，都是整只的。还有盐、猫血、芡米、菱角等，礼仪

极为繁琐。河 南 卷

第 一 章 基本情况概述

河南省位于黄河中下游，与河北、山东、安徽、湖北、陕西、山西等省为邻，大部分地区在黄河以南，故称河南，简称豫。这里古称豫州，地当九州之中，又称“中州”、“中原”。全省总面积16.7万平方公里，人口8000余万。有汉、回、蒙、满等民族，绝大部分为汉族。省会郑州是京广、陇海两大铁路干线的枢纽。

河南地处中纬度地带，地势西高东低。北、西、南三面为山地环抱，东部平原辽阔。平原和盆地占全省总面积的56%，主要有黄淮平原和南阳盆地。这里土壤肥沃，地下水十分丰富，农业发达，粮食自给有余。耕地主要实行两年三熟或一年二熟耕作制。粮食作物以小麦、谷子、稻子、玉米及薯类、豆类为主。小麦主要产自淮河以北和南阳盆地。水稻主要产于淮南、信阳一带。河南还产芝麻、花生、油菜。著名的土特产有卢氏、栾川的木耳，信阳毛尖茶，灵宝大枣，淮阳金针菜，黄河鲤鱼等。

河南具有悠久的历史。远古，中华民族的祖先就曾生息繁衍在这块土地上，创造了灿烂的古代文化。著名的“裴李岗文化”、“仰韶文化”和“龙山文化”，显示了河南原始社会晚期的繁荣景象。在漫长的历史过程中，

中原地区成了群雄角逐的战场。这里有“九朝古都”洛阳和“七朝古都”开封两大文化名城。元明以来，北方兄弟民族不断迁居中原，促进了民族文化的相互融合。但在饮食习俗方面，仍保留着因农耕经济而形成的特征。河南曾长期为全国的政治、经济、文化中心，加上交通的便利，因而在饮食习俗的某些方面，“南味”和“北味”皆有一点儿。

河南菜属北方菜系，但又有自己独特的豫菜特征。河南的菜肴重实用、丰富，不重花样，素油低盐，调味适中。一般认为，河南菜以开封菜和鹿邑菜为代表。前者以鱼肴、鸡肴和鸡汤为佳品，后者则以烹制的各种山珍著称。民国初，鹿邑人开办的“厚德福”，在全国各地设有分号，享有盛名。河南菜中的糖醋熘鲤鱼焙面、“套四禽”、“玉珠双珍”、芙蓉海参、清汤荷花莲蓬鸡等，都是远近闻名的佳肴。

中州名膳糖醋熘鲤鱼焙面是糖醋熘鲤鱼和焙面两种菜肴的合称，简称鲤鱼焙面。这是开封宴席上常用的一道名菜。相传这道菜原是宋朝皇宫御膳的名菜，仅用于举办大型喜庆宴席或招待外国使节。

据《清稗类钞》载：“黄河之鲤甚佳，以开封为最……其鲜肥嫩，可称珍品。”开封等地的饭庄对此道菜的选料严格，制作考究。采用从开封黑岗口到兰考东坝头这段黄河中所捕的鲤鱼，放水中活养，随吃随做。鱼重要求在750克左右。这种鱼，肉味纯正，甘鲜肥嫩，无半点污泥味，远在宋朝时就被誉为“食品上味”，尤以农历四月前后所捕捞的为最佳。糖醋熘鲤鱼色泽柿红而明亮，油重而融和，利口不腻，甜中透酸，酸中有咸，鱼肉软嫩。

焙面又称“龙须面”，明朝时已盛行。做法是将薄纸般的面皮制成细丝经油炸，具有细如发丝、色泽金黄、蓬松酥脆、入口即化的特色。

鲤鱼焙面的传统食用方法是：吃完熘鱼以后，再将鱼骨带汁重新烘过，把焙面倒在新烘过的汁上拌着吃，颇有“先食龙肉，后食龙须”的趣味。所以这个吃法又称“鱼骨焙面”。

水席燕菜是古都洛阳最著名的宴席菜。“水席”以有二十四道带汤菜而得名。“燕菜”则系用萝卜等为原料做成的一道具有燕窝菜风味的美馐。

河南饮食文化对全国，尤其是对江浙一带产生过重大影响。西晋末年，中原土族大批南迁，对开发江南起了很大作用。北宋灭亡后，都城汴梁（今开封）大批市民迁往临安（今杭州），其中就有大批厨师。今日之浙江菜即受其影响；今天杭州的不少小吃，也是传承汴梁小吃而来。可以说，河南菜在历史上具有举足轻重的地位。

河南菜中，包括一部分市肆菜和民间菜，这些菜肴更接近群众的生活。河南农村普遍流行大锅熬菜，口味以咸、辣为主。因属农耕地区，日常主食自然以面食为主，辅以米饭。全省各地汉族的饮食风俗差异不大，少数民族中的蒙古、满等民族的饮食风俗已基本汉化（但居住在叶县等地的满族仍忌食狗肉）。河南回族的人口较多，居住也相对集中，饮食风俗，特别是在肉食的选择上，仍保留本民族独特习俗。

第二章 汉族食风

一、日常食俗河南的日常主食有馒头（称蒸馍）、烙馍、饼子（厚馍）、油馍、面条、饺子（即扁食）、小米饭、稀饭、“糊涂”（玉米糝汤）等。副食有肉类、蛋类，蔬菜（白菜、萝卜、芹菜、包菜等）、腌咸菜、豆腐、

粉条等。农闲时每日早晚两稀，中午一干；农忙时早上、中午食干，晚上食稀。晚上吃饭多为面条一类的稀食，故俗称“喝汤”。人们在吃晚饭前不说“吃饭了没有？”而是问“喝汤了没有？”关于喝汤，在南阳等地流传着一个令人心酸的故事：明朝的唐王朱桢在南阳搜刮民财，营造了王府和王府花园。朱桢整日花天酒地，荒淫无度。一个小小的南阳城满足不了王府的挥霍，朱桢就强迫老百姓将一日三餐改为一日两餐，节省一顿饭的口粮上交五府，弄得老百姓苦不堪言。据说当时有位老石匠，整天在王府花园里凿石修桥，每天的两顿饭，也只能吃到两个黑窝窝头。一无傍晚，老石匠从王府回到家里，饥饿难忍，大着胆子到地里挖了一把野菜，回来后点火烧水，准备煮煮吃。就在这时候，唐王朱桢登上王府花园的假山，观看日落西山的景致，恰好看到了城外的一缕炊烟，脸色一沉说：“是谁如此大胆，这时候还烧火做饭，连人带饭一同拿来，扔进虎笼！”老石匠被带进花园后，知道死已临头，辩解说自己没有做饭，只是煮了一点野菜汤。朱桢揭锅一看，果然是一锅野菜汤，能照见人影。他也知道这位老石匠手艺高超，想让他继续为王府卖力，便说：“念你只做了一点汤，没有做饭，免你一死！”以后，老石匠每晚回到家里，都要煮一点野菜汤喝。别的人家见老石匠喝汤不在禁例，就也都做起汤来。为了躲避王府的追查，人们傍晚在街上见面时都不敢说吃饭，只问喝汤了没有。这种习俗一直沿袭至今，大部分人家还都是在晚上做点面条之类的汤，一般不吃干的。

河南人爱吃用酵母或“面头”发酵的麦面馒头。一般的人家都是蒸一笼吃上一两天。馒头讲究发酵和揉和的程度。面开过了馍发酸，不开的面蒸出来的馍又小又黑。面揉的时间越长，馍越筋道，吃起来越香。因蒸馍好吃，所以民间有“烙馍省，蒸馍费，常吃油馍要卖地”之俗语。烙馍，既节省又方便。面粉掺水一揉，铁鏊子一支，边烙边吃。一个快手妇女，可以供上五、六个人吃饭。巧妇手中的小擀杖，能将桃核大的面团擀出直径约一尺的如月圆、如纸薄的“张子”。“张子”擀成以后，小擀杖随手一挑，不偏不斜就搭到了鏊子上，动作熟练得如同耍杂技一般。吃饼时拿起一张烙馍，左手一托，右手夹些菜往上一放，两手噌噌一卷，吃起来别有风味。这就叫烙馍卷菜。不常吃烙馍的外地人，是卷不进去菜的，只有“望菜兴叹”了。油馍分为两种，一种为油炸的，农户人家不常吃。另一种就叫烙油馍，做法同烙馍差不多，只是比烙馍厚五到六倍，内抹有油和葱花等，吃起来松软、咸香，是招待客人的佳品。

汤的做法很多，最通行的要数面条汤了，其中洛阳等地的粉浆面条汤酸美可口，别具特色。小米汤里喜欢掺把豇豆或绿豆，待小米煮得出了油、豆子煮得开了花时，喝起来最香甜。秋季红薯一下来，切几块放在玉米糝汤（糊涂）中，甜丝丝真如同放了糖一样。“小米汤，放豇豆。打糊涂，放红薯”是较流行的“汤”的做法。

日常的副食中，肉类以猪肉、牛肉、羊肉等较为普遍，蔬菜以萝卜、白菜居多。河南人有晒干菜、腌咸菜和做酱菜的习惯。经济较富裕的人家，入冬以后就买块猪肉撒上盐和其他调料腌起来，这叫做腊肉；用切碎的猪肉调成馅，装入洗净的猪肠，叫做香肠，风干后熘一下就可以吃。一般人家都喜欢在蔬菜旺季晒干菜，到冬、春天菜少时吃。夏秋之间，豆角下来，一时吃不完，用开水过一下，搭起来晒干。秋后收了白萝卜，也晒成干，冬、春季熬着吃。也可以把鲜萝卜加上糖、醋、辣椒，腌成酸辣萝卜干。也有用整棵

的白菜腌制泡菜的，发酵之后酸溜溜的，作菜下汤都好吃。青菜中的雪里蕻是通常腌菜用的一种蔬菜。大芥（根用芥菜）也是专门用来腌制咸菜的。大芥收回后，洗净切成细丝（也有用整块芥疙瘩的），过开水后凉至半干，揉上盐，放置缸中，再倒进熬化的蜡，用蜡密封一段时间就可以吃了。春天，人们还有腌椿菜的习惯。将鲜嫩的香椿叶揉搓以后拌上盐，也有将稍老的一点的椿叶和白萝卜掺在一起，放在石臼内捣成泥腌制的。“秋油伏酱”，夏天是人们习惯的晒酱季节。这时候，天气入了伏，太阳酷热，空气干燥，妇女们总是要抓紧时机用花椒水、西瓜、黄豆晒成豆瓣酱，用来酱瓜，或用面饼晒成甜面酱，一年四季久放不坏。当然，最有名的要数杞县腌制的酱胡萝卜了。

乡村中，平时吃饭有一种“撵饭场”的习俗。每村都有几个比较固定的吃饭场所。夏季多在较大的树荫下。春秋冬三季多选择在空旷背风的向阳处。饭时一到，人们不分男女老少，一手端着饭，一手端着菜和馍，陆续赶到饭场，或背靠着墙根，或依树干蹲着，或干脆将鞋一脱，坐在自己的鞋上。也有三五成群把自己的小菜凑在一起相互品尝的。饭场中大家边吃边说，东家长，西家短，婆子恶，媳妇贤，上至国家大事，下到村内新闻，无所不谈。这种饭场在一定程度上起到了安排议论农事、交流各种信息的作用。

农村中，男子没有做饭的习惯，做饭的都是妇女。如果家中有妯娌几个没分家，则共同做饭或轮流做饭。做饭的人一般都要到最后才能吃，剩多吃多；剩少吃少。第一碗饭自然要先端给长辈或丈夫。平时家里来了客人，主人家总是用好饭菜热情招待，最常见的是烙油馍、捞面条、炒鸡蛋。

信阳一带产“毛尖”茶，人来客往，烟茶迎送。北部无茶，夏天，农民下地干活，往往用瓦罐（现在也有用热水瓶的）提罐水，渴了就喝几口。喝生水的，就从井里打罐水，叫井拔凉水，喝起来倒也清爽；喝开水的，烧水时往往撒把绿豆，叫绿豆茶，可以祛热败火。也有在水里放把竹叶、枣叶的，很少用茶叶。

城市居民很喜欢小吃。早晨上班在街头上购买小吃做早点，既方便，又节约时间。中午、晚上小吃店里不乏光顾者。河南的小吃很多，像郑州回民馆里的烩面、洛阳的油酥火烧、新安烫面饺、睢县双瓢烧饼、息县油酥火烧、汝南馓子、商丘十二股麻花、沈丘贡馍、南阳胡辣汤、博望锅盔、信阳勺子馍等，都很有特色，而又以开封夜市小吃最具代表。

开封的夜市上风味小吃很多。入夜，华灯齐放，开封的鼓楼广场人声鼎沸，热闹非凡。广场两侧，统一规格的夜宵车，整齐地陈列在饮食区内。五颜六色的小吃，香气四溢，沁人心脾。俗言说：“到开封不能不看夜市。”“吃不到炒凉粉就是没到开封”。夜市上的炒凉粉摊最多。老开封人吃凉粉是有讲究的，要炒焦了才吃。如果是冬夜，一定要多放点辣椒，吃起来焦香、热辣。夜市小吃的品种很多，除有名的炒凉粉以外，有馄饨、黄焖鱼、胡辣汤、元宵、牛羊肉、鸡血汤、烧鸡、卤面、烧饼夹肉、五香肉盒等数十种。如果你想品尝一点外地风味，可以吃到陕西的凉皮、新疆的烤羊肉串和兰州的牛肉拉面等。夜市的小吃，还有分区经营的特点。比如，你想吃鸡血汤，可以到自由路口，那里有十几个摊点供你选择。北道门则以烧鸡和牛羊肉为主，鹁鸽市的炒凉粉最有名。午朝门馄饨摊点最多。风味小吃入夜上市，通宵不断。

开封夜市，兴于北宋。根据《宋会要稿》记载，乾德三年（公元965年）

已开始有夜市，宋太祖还下令开封府“不得禁止”夜市活动。《东京梦华录》记载：汴梁的夜市以汴河上的州桥为中心，十分热闹，达到了“牛马阗拥，不可驻足”的程度。“夜市直至三更尽”，“如要去处，通晓不绝”。“寻常四梢远静去处，夜市亦有，冬月虽大风雪阴雨，亦有夜市”。今天夜市上的食品比宋代更加丰富，以各种成品菜肴和馅食为主，如当街水饭、熬肉、干脯、包子、腰肾、鸡碎、旋煎羊、白肠、煎夹子等 50 余种。人们不仅可以在夜市品尝美味，还可以购买到其它的生活物品。

二、岁时食俗

河南民间极重视春节、端午节、中秋节和冬至节。

春节 民间习惯称“过年”。一进入腊月，便带有一点节日味了，直至正月十六花灯闹完，春节的气氛才渐渐消去。

腊月二十三祭灶（也称过小年）。民间认为，灶君为一家之主，是一位从人间到天界的使者。一般人家此日用谷子或红薯熬成糖砣，加热化汁，再加进熟面粉、熟芝麻叠成面糖、芝麻糖供灶。南阳地区则多供以灶饼。灶饼制法类似火烧，用半发面。除灶饼外，还必供一只公鸡。据说，这公鸡即是灶君上天下凡的坐骑。在旧时，家里无论怎样穷，供灶的公鸡是绝不可少的。

一过腊月二十三，祭了灶，集市大开，称为乱市，春节所需物品即开始购置。“二十三，祭灶官；二十四，扫房子；二十五，磨豆腐；二十六，去割肉；二十七，杀只鸡；二十八，蒸枣花；二十九，去打酒；年三十，包扁食；大年初一，蹶屁股作揖。”这是儿童都背熟了的顺口溜。人们置备年货，也基本是依这个顺序进行的。

大户人家年前磨豆腐都是一家磨一个，约 20 来公斤，小户人家则是两三家合伙磨一个。豆腐压成形以后，还要将豆腐切成小块放入加盐的清水里保存，供春节期间食用。农历二十六是杀猪买肉的日子，村村镇镇都架起了杀猪锅。杀猪不要钱，谁家来杀猪，留下一点猪下水就可以了。杀了猪的人家，一定要给亲友们分一点，多余的吃不完，再拿到集上去卖。农历二十七日，有的地方做蒸吃的食品，有的地方“扫房脊”（即除尘）。大部分人家都在二十七、二十八、二十九这三天发面蒸馍。每家根据情况，至少要蒸能够吃到“破五”（即过正月初五）的数量，有的人家蒸的馍，甚至能吃到正月底。馍的品种花样很多，有方形馍、花卷馍、肉包（石榴形的）、菜包、红薯包等。南部地区一般不蒸上尖下圆的馍（平时也不做这种样式的馍，只有在上坟祭祖、敬神还愿时用这种形状的馍）。北部地区的馍个头很大，有 1 斤多重一个的，也有 3 斤重的。有的在白面大馍上做成莲花瓣、菊花叶、歪嘴桃等许多花样儿，再涂上不同的颜色，花花绿绿，红白相间，十分好看。大花馍一般是春节期间走亲戚时带的礼品。还有花糕和枣花子馍，也是过年时必须准备的（豫北、豫东尤为重视），特意用上等白面做成，花样极多。如“二龙戏珠”、“童子献寿桃”、“富贵不断头”、“鲤鱼跳龙门”、“莲花瓣”等。这些花糕的式样既寄托了人们的某种美好的愿望，又充分显示出了妇女们高超的技艺，是一种食品艺术。大花糕下有底盘，上用各种花形图案堆积而成。小的直径 17 厘米左右，二三公斤重；大的直径 30 厘米有余，重 5 公斤多，枣花大都是莲花形，中间接一粒红枣，有单瓣莲花形的，也有双瓣的，枣花供祭祖，花糕供祭神。摆上供案以后，在烛光闪烁下，显得富丽堂皇。正月初三以后，把这些花馍馏了招待客人。

春节蒸馍，还带一点神秘感，一般是小心谨慎，闲话少说。如有外人进

来，一般也只说一两句吉利的话。蒸笼漏了气，发现后也不能大惊小怪，赶紧不声不响地封严。像“烂了”、“完了”、“不熟”、“黑”等等词语，都被视为不吉利，在蒸馍的时候是不能说的。没有蒸宠的人家，要事先约好借蒸笼的时间，别人正在蒸馍，不能去借。用后还笼时，必须在笼里放一个馍，以求两家富有，吃喝不愁。

农历二十九到三十上午，是食品“过油”的时间，有炸豆腐、炸丸子（肉丸、豆腐丸、菜丸等）、炸酥肉等。农历三十下午开始包饺子。陇海铁路沿线一些地方，称吃饺子为“喝汤”，初一上午见面都互相问“喝汤早？”有些地区养牛的人家在大年初一的早上，要将第一碗饺子端给牛吃，俗说：“打一干、骂一万，大年初一吃顿饭。”初一中午，一般都是熬肉吃，即由肉、粉条、白菜等熬成的大锅菜。城镇居民现多蒸肉碗吃。

正月初五 要吃“金丝元宝”，即将面条和饺子放一起煮着吃。

正月十五 要用硬面团蒸成灯碗状，供晚上点灯用。灯碗中放植物油，点起来放在门墩儿、粮囤等处，此夜到处灯火辉煌。灯碗点过后，仍可食用。吃过元宵之后，春节才算过完。

二月二 龙抬头，家家户户都吃炒豆。传说武则天篡夺唐室江山以后，玉皇大帝命太白金星传谕四海龙王，三年内不得向人间降雨，以惩罚武周皇帝。这一下可苦了天下百姓。司管天河的玉龙不忍让百姓遭难，喝足天河水，下了一场透墒雨。玉帝得知此事，将玉龙打下了凡界，压在一座山下受罪，山下立一碑，上写着：“玉龙降雨犯天规，当受人间千秋罪。要想重登凌霄阁，除非金豆开花时。”天下老百姓知道玉龙是为行雨触犯了玉帝，就想法救它，让它上天再降甘霖，可金豆怎么会开花呢？有一年的二月二，人们突然醒悟到玉米和黄豆都是金黄金黄的，很像金豆，将这些豆一炒，不就是金豆开花了吗？一传十，十传百，各家各户都炒了许多玉米和黄豆。供到当院，有的还端到玉龙身边，镇压玉龙的大山是太白金星的拂尘变的。这天，太白金星突然发现天下金黄一片，以为是金豆开花了，便收了拂尘。玉龙腾空而起，回到了天上。这正是“春雨贵似油”的季节，玉龙不顾禁令，又“哗哗”下起雨来。以后民间便形成了习惯，每到二月二这天，人们很早就起来炒玉米、黄豆。有的人还边炒边唱道：“二月二，吃炒豆，大仓满，小仓流。”实际上，人们二月二吃炒豆是一种简朴的春祭形式，其目的是为了祈求全年风调雨顺。吃炒豆俗称吃“蝎子肚”，其意也在免灾去祸。

除吃炒豆以外，民间还有在二月二摊煎饼吃的习俗。煎饼，是将面粉掺水搅成稀糊，再将菜叶（过去是以野菜为主）切碎，拌以调料，对入面粉糊中搅匀。将鏊子或锅刷油后加热，将面糊倒上一些，摊开烙熟。摊熟的煎饼，又黄又薄，又软又香。这种做法类似往锅上糊泥巴，据说和女娲补天的传说有关。因为将锅倒扣过来，和人们想象中的天差不多。

五月端午 是日吃大蒜煮鸡蛋。这时，正值初夏，许多虫害开始出现，麦收大忙也即将来临，这时的饮食习俗多与防病、治病、除虫害、讲卫生、增强体质有关。据说饮雄黄酒，可以避五毒。节日的早晨，家家户户都将配制好的雄黄酒分给每人喝一点，不会喝酒的儿童，也要在耳朵、鼻子、肚脐等处涂一点。据说，这样一来，一个夏天里“五毒”就不敢上身了。太阳出来以前，家家户户都要割一些艾草，插于门旁。家里的主妇这一天也起得特别早，将事先准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮了，供大家早饭食用，有些地方还在煮蒜的时候放进几片艾叶。大部分地区早晨的主食是大蒜、鸡蛋、

烙油馍。开封等地，除煮蒜、鸡蛋外，也炸菜角、蒸糖糕、包粽子。节日里送亲友的食品也以这些食物为主。

六月六 农历六月六是天气最炎热的时候，大部分地区的饮食习俗都偏重消夏抗暑、驱热消毒。人们多有吃冷饮、水果和喝绿豆汤的习惯。但在驻马店、汝南一带，六月六日这天却是吃炒面。面放锅里炒至微黄，便可闻到扑鼻的面香。炒面很干，吃后易生热。汝南的人们为什么要在盛夏的酷暑中吃这种干热的东西呢？据说这和岳飞抗金的故事有关。南宋绍兴初年，民族英雄岳飞率领岳家军渡江北上抗击金兵。收复汝南后，百姓感激不尽，想为常常吃不到饭的岳家军准备点不易发霉的干粮，于是人们就想出了炒炒面的办法。岳家军攻打开封出发的那天，汝南百姓扶老携幼拿着一袋袋炒面前去送行，这天正是六月六。后来岳飞被秦桧所害，百姓们为了纪念他，每年六月六这天就要炒面，世代相沿成俗。

七月七 是日吃水饺，要组织敬织女活动。民歌中唱道：“年年有个七月七，天上牛郎会织女。牛郎哥，织女嫂，双双给俺来送巧。”传说天上的织女不但对爱情忠贞，也心灵手巧，因而天下的姑娘们都向她求教。新乡一带七巧节（即七月七）时，人们给织女供饺子，名曰“送饭”。七月七日夜，七个未出阁的小姑娘自由结伙，拿来七种时令果品放在一起，做成七个大饺子，把用树叶剪成的针、剪刀、弹花捶、织布梭等七种女红工具分别包在七个大饺子内。煮熟后，用小筐盛了，和其他果品一同供在院子当中。七个姑娘背对背围着供品，坐成一圈。仪式开始，七个姑娘齐唱道：“年年有个七月七，织女姐，俺给你送饭吃。教俺巧，做对花鞋送你老，教俺拙，弄个红葛针扎你脚。七个针，七个线，七个闺女都教遍。打东墙，望西海，织女姐姐送巧来。”唱完后，个个紧闭双眼，背过身去，向筐子里摸一个大饺子，谁的饺子里有哪种针线工具，就说明谁将来在这方面是巧手。

牲口节 七月十五这天，豫北的农家都要做丰羔馍或其他的兽形馍，中午供奉在案桌上，然后放鞭炮，祈求六畜兴旺。凡是养大牲畜的农家，这天要停止使用一天，晚上要做一锅米汤给牲口喝。民谣说：“打一千，骂一万，七月十五喝顿小米饭。”可见农民们对耕畜的珍视与爱护。

八月十五 吃月饼，并以此馈赠亲友。

冬至 要包饺子吃，俗称“捏冻耳朵”。传说南阳医圣张仲景曾在长沙为官，那年他告老还乡后正赶上雪花纷飞、寒风刺骨的冬天，他看到南阳白河两岸的乡亲们面黄肌瘦、衣不遮体，不少人耳朵也冻烂了，心里非常难受，就叫弟子在南阳东关搭医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放锅里煮熟，捞出剁碎，用面皮包成像耳朵的样子再下锅煮熟，做成一种叫“驱寒娇耳汤”的药施舍给百姓吃。人们的耳朵都治好了。后来过年时大家都模仿做着吃，因此，每到冬至这一天，人们都要包顿饺子吃，说冬至吃了饺子不冻耳朵。

腊月初八 家家都要吃一顿腊八粥（也叫腊八饭）。河南腊八粥的做法是用小米、绿豆、豇豆、麦仁、花生、红枣、玉米糝等八样东西掺在一起，熬成稠糊，一般都在早饭时食用。现在还在粥里放进红糖、核桃仁等。吃腊八粥的原意是庆祝丰收，祭祀祖先，祝愿来年五谷丰登。春节前吃一顿杂七杂八的饭，也有教育子孙不忘耕织为本的意义。河南流传着这样一个故事：相传在很早以前，有两位勤织善耕的老夫妻，从不抛撒一粒粮食。两口子养了个不孝之子，整日挥霍无度。娶了个媳妇也是好吃懒做。老两口去世以后，不几年，两人就把老人留下的家产吃光了。这一年的腊月初八，大雪封门，

小两口揭不开锅了，只好东搜西寻，最后在墙角、囤底、灶边找到了一些五谷杂粮和烂菜叶子，凡是能充饥的，全都倒进锅里煮了。两口子悲悲切切刚刚吃了几口“杂八饭”，一阵大风吹来，房倒屋塌。邻居们赶来，扒开房子一看，两人已经死了，每人身边还有半碗腊八饭。从此以后，人们每到这天就熬这样一锅粥让孩子们吃，教育他们要勤俭，不要糟蹋粮食。有些产枣多的地区，还有在腊八早上用腊八粥喂枣树的习俗，意祝来年多结枣。

三、信仰食俗

民间俗信“天”、“水神”和“灶神”等神灵。“天”（即老天爷）的地位是至高无上的。在旧时，农耕地区，靠天吃饭，因而人们常常祈求天和各类神灵保佑风调雨顺、五谷丰登。在求天降雨排涝、祭祖娱神保佑丰收的仪式上，常供有馒头、果品和用面粉制成的猪、牛、羊等。除此之外，民间还有许多关于农事的信仰及禁忌。

每年正月初一至初五，河南人一般不吃汤泡馍。认为吃了汤泡馍，就会遭涝灾，或落雨淋头。还不准吃米饭，传说吃了米饭，庄稼就会生蝗虫。初五吃饺子，就等于捏严了老鼠嘴，一年里老鼠就不会再来糟蹋庄稼和粮食了。

人们信龙为水神，掌管行云布雨，能除旱灾。二月二，传说为龙抬头之日。这一天，人们吃“金豆花”敬奉神龙。妇女们在这一天不能做针线活，家家户户都不准喝糊涂汤（玉米糁粥），说这天龙正在抬头。倘若万一扎伤或糊住了龙眼，它就很难看清地面的墒情，下起雨来不是多就是少，不是涝就是旱，很难使庄稼丰收。二月二，还忌讳喝圪塔汤，据说喝了圪塔汤，到夏季就会下冷子（冰雹）。

在旧时，豫北地区还有煮鳖精吃的活动。天若久旱不雨，传说是出了“鳖精”，把龙王下的水喝光了，各村都举行“煮鳖精”活动。一般是在村内的十字路口，支起一口大锅，主事人（多为老年妇女）从各家收集一些白面或杂面，众人一齐下手，捏成红一片白一片的老鳖形状，投入锅内，煮熟后捞出几个用刀劈碎，向四周扔去。一面扔，一面说：“鳖精被煮死，三天就下雨。”锅内余下的“鳖精”分给在场的人吃。这种活动现已不多见。

不管夏季的收成如何，六月初一都敬老天，给老天爷供上花馍和应时瓜果五样，祈求秋季风调雨顺，希望得到丰收。现在敬天习俗虽已少见，但仍有收麦后改善生活的习惯。

旧时，求神活动一旦“应验”，必再举行一次祭神活动，即“还愿”。还愿的祭品多是求神时许下的，常见的是猪头（尾），代替全猪，另外还有大供馍等。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

南部待客用茶，中北部地区不产茶叶，城市居民待客用的茶叶是从市场上买来的。农村中招待客人也说喝茶，实际上喝的不是用茶叶泡的茶。有糖的人家，碗里放些白糖，用水冲给客人喝，叫糖茶。比较尊贵或远道来的客人，主人家便赶忙给打（煮）荷包蛋吃，叫做鸡蛋“茶”。这种荷包蛋不能只打两个，因为犯了“二蛋”的忌讳，不礼貌，一般是打三个或五个，这才显得待客厚道。饭后若饮茶也很有讲究，如果客人想继续喝茶，则要保留杯中的残茶，主人将继续倒水；如果客人不想再喝，就将杯中残茶泼掉，主人就不再倒水了。平日喝开水也是如此，不少外乡人因不知此俗，往往弄得欲喝不能。

中原人民凡遇红白喜事都要宴请亲朋。宴席上很讲究座次，上席（即首席）要给长者或最尊贵的客人坐。一般北方为上席，但要坐得稍偏一些，因正北方是老天爷的位置，要留出来，东方为二席，其余为下席。有的看桌子缝，横向桌缝的内侧为上席，左为二席。也有看厨房坐向的，厨房门所对的右侧为上席。还有看椅子距墙远近的，距墙近的一方为上，远的为下等等。入席前，饭桌上要先摆上酒盅和筷子，筷子要放到酒盅的右侧。客人坐定后，依次上菜。每一道菜都要先放到上席的面前，尔后依次从上席往下轮。菜肴一般呈三角形摆放，最后摆成一朵花。每道菜上席宾客动筷后，其他人才能动筷。豫南地区，客人用完饭后放碗时，须双手将筷子横平托起，环视席间并说：“诸位请慢吃。”尔后将筷子放在左手一侧，以示吃饱（现在已不大讲究放筷子的位置了，多以语言代替）。陪客须等所有的客人吃饱后，才能放筷子。

各地宴席的丰简，根据具体的经济条件而定。中、东部地区将席面分为“水席”和“参席”两种。水席的酒菜多是四荤四素，饭菜十大碗，一碗一碗陆续上。十大碗又称为“十大件”，一般由鱼、鸡、牛肉、羊肉、猪肉等料做成。

以海参领头的席叫“参席”，酒菜要有六荤六素，饭菜要多至十几道或二十几道。豫南一带的喜宴多以红色粉丝点缀，头道菜必须上鱼，以示吉祥如意；丧事宴多有色粉丝这道菜，头碗菜必须上鸡，以示哀思。无论红白宴席，压桌菜均是丸子，以示事情圆满告成。中部地区喜事宴的头道菜是油炸糖包，以示生活甜如蜜，压桌菜是鸡汤。宴席无论好坏，禁忌八碗七盘或单数（过去说只有吹响器的才吃七个盘子八个碗）。烧大肠忌甜（因甜与“填”谐音，含有骂人之意）。

开封等地的宴席上，如果有鱼，上菜时必须将鱼头对着长者或客人。鱼头对着谁，谁要饮酒三杯，然后大家方可动筷吃鱼，在豫南等地，有“鱼不让背”之俗。就是宴席上，鱼背不能对着客人，而要将鱼腹对着客人才合乎礼仪。这和一个历史故事有关。相传春秋时，吴国的姬僚窃取了王位，史称王僚。他终日担心姬光（王僚的近族兄弟）要向他争夺王位，于是总想找个机会除掉姬光。而姬光也看出了王僚的险恶用心，时刻谨慎地侍奉王僚。表面上他对王僚十分尊敬。暗地里想杀死王僚以取而代之。一天，姬光趁着王僚的两个弟弟和儿子都在楚国打仗的机会，请王僚过府吃鱼。姬光事先与勇士专诸密谋停当，将一把短剑藏于鱼腹之中。专诸将鱼献到王僚面前，为了不使王僚看到鱼腹中的秘密，特将鱼背朝着王僚。当王僚拿起筷子夹食时，专诸猛地从鱼腹中抓起短剑，将王僚当场刺死。从此以后，人们请客吃鱼，就将鱼腹朝向客人，以表示诚意。

“割完麦子打罢场，小两口双双去看娘。”在河南农村，每年麦收后，出嫁的妇女都要带点心同丈夫一起回娘家去。中年夫妇往往不带点心，而是用篮子装上雪白的新麦面馒头回娘家孝敬父母。一般的人家要给爹娘送 14 至 16 个，大伯和叔叔家各 2 至 4 个，这表示他家丰收了，并没有忘记娘家的亲人。临回，娘家还要让闺女带回 2 至 4 个馒头，叫“压盒”，表示来回都不空，两家都富有。

豫北农村，至今还保留着一种“送羊”的风俗。民间流传有“收罢麦子打罢场，妇女们扛篮去看娘，看娘不光为看娘，还为给孩子去要羊”。在这里，闺女扛馒头去看娘，一是表示孝敬，二是给娘家送羊的信号。五月里闺

女看了娘，进入六月，舅舅就该给外甥“送羊”了。所以，一进入六月，乡间道上就又热闹起来了，男男女女的送羊人，有的扛篮子，有的抬食盒，有的步行，有的驾车，欢声笑语不断。说“送羊”，实际上是送一种做成羊形的面食。婚后的第一次送羊最为隆重。用白面制成羊形面食24个（其中大、中、小各八个），其他的小飞禽走兽数量不等。用食盒抬着，上插鲜花，盖着红布，送到男家。主家要设宴三顿招待“送羊”人。第一顿有鸡蛋、花生米、芹菜、豆腐、酒等（取吉、生、勤、福、久之意）；第二顿有白馍和凉菜；第三顿是水饺、鸡蛋和豆腐汤。

“送羊”习俗的起源也十分有趣。传说很久以前有一对夫妻，年过半百才得一子，十分娇惯溺爱。儿子长大成人以后依旧是“饭来张口，衣来伸手”不忠不孝，惹得老两口经常伤心落泪。孩子的舅舅知道这事以后，就牵着一只老羊和两只小羊羔来到他家，用“羔羊跪乳”教训外甥。从此，那孩子非常孝顺父母。母亲很感激孩子的舅舅，收过麦，便带上孩子，扛着满篮馒头，给娘家行礼。这事传开以后，人们便纷纷仿效，送羊的风俗就流传下来了。起初，人们送的都是真羊，后来就渐渐用面羊代替现在，人们除送面羊以外，还增加了各种各样面制的飞禽走兽和花鸟虫鱼，形成了一种特殊的食品工艺。“送羊”季节，是妇女们大显身手的时候，看谁家给外甥做的面羊好。“妗妗（舅母）不倒，送羊不了”。久而久之，在豫北出现了许多做“羊”的能工巧匠。她们做出的面羊和各种各样的面制动物，千姿百态，乖巧可爱。

2. 婚姻食俗

婚宴是最隆重的宴席，要举行三天。迎娶当天，男方要设宴招待女方的送客和“歪脖客”（抬嫁妆的）；第二天宴请媒人和送礼客；第三天，新娘回门，女方要宴请新郎。男方设的婚宴上，女方的主送客（一般是新娘的哥哥）要坐上座，男方不分老幼都为陪客。开宴前，端盘子的先端出“封子”，分放在歪脖客的面前，每人一包，三五元不等，这算是男方对抬嫁妆的人一路辛苦的酬谢。女方的主送客也拿出“封子”送给端盘子的人和厨师，也有酬劳之意，俗称“下厨礼”（第三天回门，新郎也要送“下厨礼”）。酒菜上齐（多为六荤六素，加果碟），在场者站起，端起第一杯酒，陪客中的长者用中指蘸酒在桌上点三下或将杯中酒倒在地上一会儿，以示先敬天、敬地、敬祖先，然后一饮而尽。客人也都像主人那样，这叫主不端，客下饮。宴请媒人时，席上必不可少的一道菜，就是糖醋熘（或清蒸）鲤鱼，取鲤鱼跳龙门之意。俗说媒人吃了鱼尾巴，嘴快腿勤。宴间酒过三巡，新郎新娘由司仪领着（新郎执酒壶，新娘端酒杯，司仪提酒瓶）“看菜”。名为“看菜”，实力敬酒。自长辈开始，每人喝新娘三杯酒，谁都不能推辞不喝。豫中地区的婚宴，客人们一般都不让菜上完，当菜上到十之七八时，客人就要谢绝上菜，以示礼貌，也图个“富足有余”。如果等鸡蛋汤一端上桌，说明菜已上完。鸡蛋汤戏称“滚蛋汤”，“没趣汤”。鸡蛋汤一端上来，客人们一般不喝，就是说不能自讨没趣。

豫东虞城等地办婚宴，还有一件有趣的事：第三天回门（也称“认亲”）的新郎，在酒足饭饱以后，趁人不备，要偷岳家宴桌上的一双筷子和一个“花子”（岳家准备好的专门让偷的小花馍），藏在袖筒或衣袋内带回家去。女方家就是有人发现，也视而不见。筷子，就是快得贵子之意；花子，是祝愿生孩子要花着生，男孩、女孩都有。这不过是新郎或者说是男女双方的一种美好的愿望罢了。

3. 生育食俗

产妇的饮食与禁忌：妇女生孩子是一件大事，饮食极为讲究，禁忌颇多。将临产的妇女，一般都要多吃些大肉、鸡蛋等滋补身体。孕妇禁食驴肉、兔肉。俗说吃驴肉会延长孕期，吃了兔肉将来生下的孩子会是豁嘴。有些地方还禁食鱼和辣椒。传说吃了鱼肉，生下的孩子身上会长鱼鳞相（鳞皮）；吃了辣椒，孩子将来要得“烂红眼病”等。

在虞城等地，临产前，孕妇的母亲要扛上米、糖之类的礼物去看望临产的闺女，谓之“送饱米”，实际上这是对有恐惧心理的孕妇的一种安慰。如果到了产期还未生产，孕妇的母亲还要再次去探望。这次去一定要带去一点面条，做熟后让孕妇吃，这叫“催生面”。

婴儿落地后，产妇就吃煮鸡蛋或荷包蛋。林县等地农村还要让产妇喝艾水，并用艾水洗产妇的手心。俗说这可以避风寒，健筋骨。南阳等地吃米花（爆米花加红糖，甲沸水冲后食）。襄城等地产妇只吃荷包蛋，不吃煮鸡蛋。荷包蛋放红糖是产妇“月子”内的主食，每天要吃五六顿。刚生产过的产妇，一般还都要在荷包蛋里放点米酒（用小米加曲发酵而成，电叫黄酒，在妇女怀孕后期就制好的），吃起来味道酸甜，略带酒香，可以驱寒活血。产妇未满月，除鸡蛋外也吃些稀饭（面疙瘩）、面条等易消化的流质食品。农村产妇在月子里禁食肉类和水果（凡树上生长的都在禁食之列），还禁食五香调料和烧糊的稀饭。特别是糊饭、芹菜和花椒，绝对不可吃，说吃了就会回奶。另外，豫北一些地区，如果家里有产妇，一个月内忌烧干锅，做饭也不准油炸和烹炒，认为如要这样婴儿身上会起泡。若必须这样做饭时，可以在锅台上放碗凉水，这样就算“破了”。

吃喜面和送米面：吃喜面的风俗主要流行于河雨中部。旧时吃喜面条的范围仅限于亲朋好友，而且是生了男孩才吃，生女孩一般不吃。现在，生男生女都为“大喜”，形成了：“一家得子，全村吃面”的风俗。婴儿出生第三天中午，得子之家即通知全村各家各户（每户派一到二人，多为老年妇女和小孩）去吃喜面条。面条都是擀成的，用大锅煮熟后捞出，再用凉水拔过，然后浇上臊子（多为萝卜丁、豆腐丁、肉丁掺和熬成）。不管大人小孩，像在自己家里吃饭一样，自己动手，吃多少捞多少。吃喜面的人进进出出，络绎不绝，多者可达几百口人。去吃喜面条，手不能空着，一般都带点红糖或鸡蛋，也有送小孩衣、帽、布料和钱的。

吃喜面条的当天，得子之家要派人到小孩老娘（姥姥）家里报喜，去时带点油馍和点心一类的东西，当面议定送米面的日期。一般是男孩在第9天、女孩在第12天，外婆家亲友将小米、白面、鸡蛋、红糖、挂面、衣服、布料、玩具等物用食盒抬上或装在篮子里用车推上，热热闹闹去送米面。得子之家要设宴款待来送米面的客人。

有些人家为显示娘家的“势力”，往往借送米面之机，跟去很多的人。因此，民间有“娶得起媳妇待不起米面客”的说法。

开封一带生孩子的人家不吃喜面条。送米面（或其他贺礼）都在第9天，俗称“做九”。邻居好友为产妇馈送礼品，没有时间规定，只要是在一月之内就可以。主人要为馈送礼品的亲友回敬煮熟的鸡蛋。鸡蛋涂以红色，视亲疏远近、礼品厚薄，送6至10个不等，以示喜庆，俗称“红喜蛋”。报喜是在生产的当天，如为男孩要煮鸡蛋6到8个（必须是双数），染红后在一端涂以黑点，表示“大喜”；若得女孩，鸡蛋仅染红色，5至7个（必须是单

数)，表示“小喜”，由女婿亲自送往岳父家。“做九”时，岳家送的生鸡蛋，男孩涂黑点、女孩则无。其余的米、面等贺礼须用红纸封裹。得子之家要大宴宾客，热闹一场。

4. 寿诞食俗

小儿过生日，要为其煮鸡蛋，全家人都吃面条，俗称“嚼灾”。

六十六，娘吃闺女一块肉。祝寿，是儿女孝敬长辈的一种表达方式。祝寿的方法和送给老人的寿礼也是多种多样的。河南农村，大都是把庆寿叫“做生儿”。自古以来，不分贫富之家，在老人寿辰之时，都要庆贺。民间有不到花甲不庆寿之说，即60岁以后才可以庆寿。每逢庆寿，除自家所有成员聚会祝寿之外，女儿、女婿们都要用白面做成寿桃、寿鱼前来庆贺。时近中午，女儿和媳妇们就开始忙着和面擀面条。人们都尽可能把面和得筋道些。把面子切得又细又长，煮熟捞出，浇上一勺又香又软的臊子，由晚辈双手递给老人。这碗面称为“长寿面”。而后就是祝酒，儿女子孙们欢声笑语，热闹非凡。

平时祝寿是吃长春面，而到了66、73、84岁的父母。祝寿就特殊了。“六十六，娘吃闺女一块肉”。母亲66岁的生日，出嫁闺女给母亲的寿礼，是一块肉。这块肉象征着女儿是娘身上掉下来的一块肉，趁着六六大顺之年，女儿来报答母亲养育之恩，偿还母亲一块肉。买这块肉时，一不能和卖肉的讨价还价，二是要一刀下来，有多少是多少，不添不去，不能计较斤两，以表示孝敬母亲的诚意。卖肉的也都知道当地的风俗，只要听说是给母亲割寿肉的，便主动选择一块最好的，一刀割下来一大块，上秤称了，哈哈一笑放到你的篮子里，再多你也不能说不要。这个习俗是怎么兴起来的呢？相传以前有一位孝顺的姑娘嫁到了远方，多年未见母亲的面。母亲66岁生日这天，姑娘特意割了一块肉赶回娘家。大家一见她这么远还带来一块肉给母亲祝寿，都夸她真是娘身上掉下来的肉，知道心疼娘。远村近邻出嫁的姑娘们知道了这件事，也都学着做。“吃到闺女一块肉，能活到百岁庆大寿。”当母亲的也都为能吃到闺女一块肉而感到荣耀。

“七十三、八十四、阎王不叫自己去。”传说老人到了这两个年龄，就是到了“难关”，是不祥之年。因此，河南的许多老年人们到了73或84岁就忌讳，故意把73岁说为74岁；把84岁说成85岁，意即闯过了难关。做儿女的要帮助老人度过难关，趁父母生日时，买条鲤鱼，让老人吃了。鲤鱼善“蹿”，这一蹿，老人就算过了难关，太平无事了。其他生日祝寿目的“面鱼”也有这种含义。

不管是什么方式的祝寿，寿宴席上都不吃包子和饺子，意在害怕成为“气包”，平日在家里多与

5. 丧葬食俗

河南民间有“老人入土为安”之说，故而也称之为“喜”。人死以后，丧家很注意挖墓坑的土工门的饮食，农村有“半晌一小饮，开饭头把勺”的规矩。林县一带，待墓道挖成时，女儿、儿媳要身穿重孝，携带着炊具到墓地给土工们烙饼吃。埋葬那天，亲朋好友前往奔丧，左邻右舍也要送葬礼。中午，丧家要治办丧宴招待客人和前来帮忙的人们。丧宴一般没有婚宴丰盛，气氛肃穆。虽也备有酒，但一般都是“闷喝”，从不猜拳行令。大多数人家，除下酒的四荤四素菜以外，都是将肉、白菜、粉条等放在一起，用大锅煮了，一碗一碗端上，每人一碗。只要一桌坐够八人就端菜，吃完就走，这叫“流

水席”。馍一般是烙馍或蒸馍，也有蒸花糕的。吃饭时，孝子由一位长辈领着，向众人一一叩头谢恩，这时，客人要放下筷子，双手将孝子扶起。

旧时的流水席，是富豪之家为了炫耀富贵，装潢门面而特设的。丧事期间，不论认识与否，只要坐够八人就端上酒菜，此去彼来，川流不息。

老人去世，以三周年和十周年为大祭之日，届时丧家一般都设比较丰盛的宴席款待客人，并在死者神位或遗像前摆设供案（一般供有花馍、瓜果、点心、烟、酒等），燃香焚纸钱祭祀。

五、特殊食俗

奇特的首山酒会：每年的农历二月十五日，河南襄城县南五里的首山上，都要举行一次盛大的踏青酒会。每到这一天，方圆几十里的人们，成群结队，带着美酒佳肴，来到首山上痛饮。山上山下，人山人海，连成一片，非常热闹。山并不大，横亘八里，为八百里伏牛山之首，故名首山。相传天下名山有八，首山为其一也。传说当年黄帝铸鼎炼丹，曾采铜于此山。山之西北隅，是有“中州第一禅林”之誉的乾明寺，始建于后唐清泰元年。寺内重楼高阁，石栏玉台，自山脚起直抵中峰，文笔峰塔矗立在首山西巅，气势磅礴。自寺院至山巅，为酒会的集中区。中老年人大都围坐在山腰的丛林中，开怀畅饮。山顶的松柏林里，则为青年聚集的场所。凡能喝酒的，都三五成群，席地而坐，各自拿出带来的酒和水果、罐头之类的酒菜，不管认识的和不认识的，都互斟互敬。酒至半酣，便猜拳行令，吆五喝六之声漫山遍野。今年交的新朋，明年就是老友，以酒会友，是这个酒会的风气。山下的乾明寺周围，布满了各式各样的帐篷和阳伞。这里大都是携儿带女，举家前来踏青饮酒的人们。酒的品种更是五花八门，各色俱有。随着酒会的盛行，山脚下逐渐形成了一个很大的物资交流会。这里，以卖酒的摊点为最多，生意当然也很兴隆。

首山酒会起于何时，无文字记录可考。传说很早的时候，首山的山上长满了参天的松柏。山前山后的人们烧火用柴、盖房取木，都靠这山上的柏树。山上有一棵很高很大的柏树，人称“柏仙”，满山的松柏都是它的子孙。当地的人们都把柏仙看成是“圣物”。有一年的二月十五，一个贪官上山伐木，激怒了柏仙。柏仙燃火自焚，烧死了贪官，也烧毁了整个山林。以后每当二月十五柏仙忌日这天，人们就带上酒和香火，上山祭祀柏仙，希望它能再“显圣降福”。久而久之，形成了盛大的酒会，而柏仙自焚的传说却渐渐被人们淡忘了。

第 三 章 回族食风

河南省的回族人口有 80 多万，占全省少数民族总人口的 91.4%。其来源最早可以上溯到唐朝，那时已有阿拉伯等地信仰伊斯兰教的人到河南经商并定居。元朝大量的穆斯林作为“探马赤军”到河南屯田，随后长期居留，与汉族杂居共处。受当地汉族文化习俗的影响，河南的回族在生活习俗方面与当地汉族有许多共同地方。

河南回族的饮食习俗与全国其他省份回族的饮食习俗差异不大。主食以米、面、杂粮为主，基本上与当地汉民相同。不同之处主要在对肉食的选择上，饮食禁忌同各地回民一致，这里不再赘述。

河南回族的节日饮食，仍保留着本民族的风俗特回族的传统食品有油香、三角、馓子等。油香有大小、甜咸之分。三角分肉馅、素馅、糖馅等多

种。因为这类食品常与宗教活动有关，不能亵渎。家里若有祭祀等重大活动，常以油香分赠亲友邻里。“熬臄”是在阿木拉节这天(伊斯兰教历元月十日)，主要以各种杂粮配肉熬成粥，免费赠送穆斯林。烧麦是类似包子的肉馅食品，有“烧麦会”，穆斯林分期集资，预订份数，定期一次领取。这种活动主要由清真寺举办。

开封一带的回民，有在宴会后“捎包”的习俗。参加宴会的人，当端上比较好的肉菜时，要掰开几个馒头，夹进几块肉，用手巾等物包起来，待宴会散后捎回家，给家里的老人或没参加宴会的人吃。

安徽卷

第一章 基本情况概述

安徽省地处华东，长江、淮河流贯境内，将该省分成面积大致相当的三部分。淮河是我国自然地理的天然分界线之一。淮北地区属暖温带，淮南地区（又称皖中）、江南地区（又称皖南）则属亚热带气候。

淮北主产小麦及山芋（甘薯）、玉米、高粱等杂粮，居民以面食为主。但在数十年前，这里十年九淹，灾害频繁，经济长期处于落后状态，群众生活十分困苦，日常菜肴非常单调，几乎不吃什么菜。

皖中包括江淮丘陵地区和长江冲积平原，这里有长江、淮河、巢湖等天然河湖，又有起伏的丘陵和纵横交错的丰饶田畴。盛产大米、棉花、茶叶、水果等粮食和经济作物，水产、家禽、家畜也多，是著名的鱼米之乡。较发达的水陆交通，促进了工商业的发展，文化也日臻繁荣，这些都给当地人民的饮食生活的改善创造了有利条件。

皖南山区，群峰叠嶂，风景秀丽，又有新安江、水阳江、徽水等河流，使山区拥有林茶之利，山麓盆地与河谷地区又适于农业耕作。这里地少人多，居民中经商的较多，加之山区物产需要外销，更促进了商业的发展。自唐来以来，巨商富贾，历代不乏其人。他们的豪华享乐生活，也必然要给当时的饮食生活与习俗带来某些影响。

由于地理环境的差别，安徽几个主要地区不但粮食蔬菜品种不同，人们的口味也有差别。以淮北平原来说，群众喜咸中带辣，汤汁上重色浓，并惯用生大蒜、香菜佐味和配色。喜食牛羊肉，其中白牛肉、焦炸羊肉、苔干羊肉丝、羊肉汤等菜。淮河以南的皖中地区，因为水产和家畜产量多，群众多以鱼肉、鸡、鸭、鹅及禽蛋等制做菜肴。尤以烹调水鲜、家禽、猪肉见长，讲究刀工、注意形色，除用盐和酱油等调味外，还适当以糖调味。农村居民口味偏咸。大别山区群众的口味也偏咸，还嗜辣味。皖中群众还习用茶叶、木屑或稻壳的烟熏制肉肴。如用黄山毛峰等名茶熏制长江的鲫鱼，玉脂金鳞，芬芳可口。又如有二百多年历史的“无为熏鸭”，也是采取先熏后卤的独特制法。此外还有群众喜爱食用的腐乳爆肉、蜈蚣鱼、水晶荸荠圆、珍珠鸡、清炒鳝鱼、清炖甲鱼等传统名菜。农村中，除食用一般的时鲜蔬菜外，农民还喜爱食用腌制的腊肉、咸菜和豆腐乳等。咸菜花样较多。皖南地区善于烹制山珍野味，如火腿炖甲鱼和红烧果子狸，即是以皖南山区特产沙地马蹄鳖、雪天牛尾狸做主料的。其他如黄山炖鸽、清蒸石鸡、问政山笋、清蒸花菇等荤素名菜，都是取村于本地区的黄山鸽、石鸡、问政山笋和花菇等特产制成。这一带虽然水产不多，但烹制水鲜别具特色。如腌鲜桂鱼（即臭鳊鱼）、烧青鱼等，都不同于皖中地区的制鱼方法，有独特风味。本地区的菜多烧、炖，讲究火候，芡大油重，原汁原味。日常饮料以茶为主。这里是祁红、屯绿、黄山毛峰、太平猴魁等名茶的产区。绿茶是本地群众最喜爱的日常饮料。

近些年来，安徽各地区人民的生活已大有改善，基本上解决了温饱问题，不少人已开始讲究起饮食营养从安徽三个地区人民的饮食习惯来看，皖中与皖南

第二章 皖中皖南食风

皖中、皖南两个地区，隔江相望，在地理环境上，颇有相似之处：同有丘陵地带，可大面积种植水稻；同有山区，可产林茶、杂粮等；同有河湖，多产水鲜。因而两个地区人民的饮食习俗也大体相似。

一、日常食俗

皖中皖南人民多以大米为主食，山区人民还要兼吃一部分杂粮。大米多为籼米或粳米，籼米出饭率高，农民多喜食之；粳米作饭，柔软可口，易煮熟，城镇群众爱吃。徽州地区生产的稻花米，作饭香软，出饭率高，已推广到其他地区食用。宣州等地区的血红糯米，被视为补品，已成为城市群众争购的粮食。因糯米性粘，平时不用来作饭，只是留做节日酿甜酒、制年糕，改善家庭饮食等。

餐次 一日三餐。早餐城镇居民多吃大米稀饭，辅之以各种早点，如大馍、油条、包子（肉包、糖包、豆沙包），糯米粉做的糍糕、烧麦及烤山芋等。早点的制法，不外油炸、油煎、水煮、笼蒸等。农村群众早餐吃干饭，俗语说：“要干好，早饭饱。”山区粮食不足，往往在干饭上蒸山芋，或以玉米高粱粉打糊吃。有的还在玉米糊中加入山芋。中餐和晚餐，城镇居民大都吃干饭。在农村，农忙时期，一般都在早饭后带上干粮上工，还要顺便带些咸菜和一瓶开水。中午就不回家吃饭。干粮有米粉粿、煮山芋和焦米粉等。有的地方带菜心粿（即在米粿内包入腌菜心）、米花糖、年糕等，在地头上点火烤吃。农村晚餐，有干有稀。夏天晚上，多在农家的禾场上吃饭。一张小桌，放上几样小菜，全家人围桌而坐。到了冬天的晚上，堂屋的火塘里燃着熊熊的炭火，火锅内煮着两样菜蔬，叫“一锅熟”，火塘边烤着玉米粿或米粉粿。全家围火塘而坐，边烤火，边吃晚餐。俗语说：“根子火玉米馍，神仙不如我！”城乡群众对晚餐都比较重视。

食品多种多样。除用纯米做饭外，还有山芋饭、菜饭（将萝卜或芥菜、白菜等切碎在锅边蒸熟，放入油盐，和饭而食）、豆饭（将豇豆等和饭煮食），用玉米粉和大米煮饭，称为“金玉良缘”。如有剩饭，可做水泡饭、炒饭（以鸡蛋炒饭为多）。另外还有大米稀饭、菜稀饭、山芋稀饭、豆子稀饭、玉米稀饭、南瓜稀饭、糯米稀饭等。皖西太湖县一带，善于加工锅巴。干饭吃完之后，留下锅巴，将米汤倒入锅中煮之，叫“锅巴粥”。还可将锅巴焙黄，装入瓷罐，用热肉汤泡食。也可以把锅巴用油炸一下，充作早点。安庆一带的重油锅巴，尤为一方风味名食。方法是将一块块的锅巴放在烧热的火锅里，然后倒入煮沸的油汤。这种锅巴香酥可口。老年人牙齿差、消化力弱，农村人用小罐煨饭，饭中放入少量肉屑及油盐，这是供给老年人的特殊饭食。此外，农村的某些手工业工人（如铁匠），也往往用吊锅煨饭吃。

皖中皖南地区，除油条、烧饼等一般早点外，各地还有一些传统点心，有的不只是做早点，也是宴客的佳点。

大救驾 寿县名点，有千年以上历史。传说公元956年，后周皇帝世宗命大将赵匡胤率兵攻打南唐刘仁贍把守的寿州，攻了9个多月，全军劳累不堪，赵匡胤本人也不思饮食。进城后，吃了厨师制做的点心，胃口大开。后来他做了北宋的开国皇帝，想起此饼救过他的驾，因称“大救驾”。此点色泽乳白，由多层花酥叠成，如金丝盘绕，油重而不腻，有果香味。制法是将金桔、核桃仁、青梅、青红丝、冰糖等捣碎，与猪板油丁调成馅心。然后用一小剂水面团包上一小剂抽酥面团，制成饼皮，再包入馅料，按成圆饼坯，锅内放入熟猪油，炸制即成。

小红头 是庐江县名点。因顶部有红点而得名。此点心创始于清乾隆年间，光绪时曾列为贡品。传说著名清军将领吴长庆，原籍庐江县。他率兵留镇朝鲜汉城时，随身的家乡厨师常做此点供吴食用。后来该厨师回到家乡，在县城开饭店卖此点，备受群众欢迎，遂成名点。其做法是：将馒头去皮后搓碎，与猪板油一起用绞肉机绞碎，再拌入碾碎的花生仁、桔饼、青梅、白糖、桂花制成馅心，然后用直径为6厘米左右的面皮包入馅心，捏成石榴形，入笼用旺火蒸7分钟左右，取出在顶端点上一小红点。放凉的小红头还可用油煎吃或炸着吃。

双冬肉包 是徽州屯溪一带的名点。用松针垫笼蒸成，包子馅大，内含冬笋、冬菇等配料，味鲜香可口。做法是将虾米泡发，与冬笋、冬菇一起切碎，再与肉末、葱末、姜末、白糖、麻油等拌成馅心。用发酵好的面剂包入馅心，制成包子生坯。用旺火蒸制10分钟即可。

蟹黄汤包 是芜湖市同庆楼的传统名点，包子皮薄且韧，馅嫩汤汁多，味道极鲜美。做法是将蟹肉、蟹黄拌入碎肉，加精盐、酱油、白糖、葱姜末、黄酒等搅拌成馅心，然后用白面做皮，包成包子蒸熟即成。

庐阳汤包 是合肥市的风味小吃。皮薄馅大，形小巧，汤多鲜嫩。做法是先将猪皮冻搅碎与猪肉末和在一起，加入葱姜末、酱油、精盐等拌成馅心，用发好的面制成面皮，逐个包入馅心，捏上褶皱，入笼蒸熟即成。

冬瓜饺 是屯溪市的名点，香气浓郁，鲜嫩爽口。制做时将火腿切末，猪肉、香菇切成豆大的丁，冬瓜入沸水中煮一下也切成同样的丁，加入盐、味精炒熟，用淀粉勾芡，撒上火腿末、葱末，浇上麻油，拌成馅心。用白面皮逐个包入馅心，捏成月牙形，用旺火蒸5分钟即成。

油酥饼 这是安庆萧家桥的名点。色泽金黄，质地酥脆。制做时，先将面粉与芝麻油拌成油酥面，再用炒熟碾碎的黑芝麻加入白糖、桂花、麻油，拌成馅心。将发酵好的面团揪剂加入油面团，反复折叠擀制，揪成小剂，包入馅心，收口按成扁圆形，刷上饴糖，沾上芝麻仁，放烘炉中烘烤，再用红糖烧烟熏一下，使其上色，烤熟即可。

鱼皮蟹黄饺 这是沿江一带渔家小吃。做法是将猪肉剁成肉茸，加入蟹肉、冬菇末、笋末、盐、芝麻油搅成馅心，再将鱼肉剁成茸，放在盆内，加入适量菱粉，和匀成面团，擀成面皮，包上馅心，捏成饺子，入沸水中煮熟，吃时蘸姜末和醋。

山粉圆子 这是皖中六安地区的风味小吃。圆子色黑滋润，香甜柔韧劲道。制法是将山芋粉碾碎过筛成细粉，用沸水做成烫面，再用芝麻粉、碎青红丝、白糖、桂花调成馅心，然后将烫面做成圆子，包入馅心，放干山粉内滚一次，送到沸水锅中氽一下，再滚一次干粉，将圆子揉圆，入笼中蒸熟即成。

小笼 糍肉蒸饭 先将糯米浸泡后蒸熟，倒出晾凉。再将五花猪肉切成三大片（每片约重17克），用酱油、味精、葱姜末、白糖、红腐乳汁拌匀，入味后拌入粉糍，入笼蒸至九成熟取出。然后取一只小笼，先放糯米饭，上放三片糍肉，再用小火保暖即可，味道咸香。

瓢子饼 这是皖中一带的时令小吃，外皮焦脆，馅味清香鲜美。制法是：将猪肉、鸡肉、火腿、冬菇切丝，用猪油略炒，放入虾仁、酱油制成馅心。将瓢子切细丝，目沸水略烫晾凉，加入面粉、葱末，磕入鸡蛋，拌成稠糊。在一大碟内抹上麻油，倒上适量面糊，摊平，均匀地放上馅心，上面再覆盖

一层糊，成为饼坯，然后将饼坯放入平锅，用小火煎熟即可。

三河米饺 这是合肥地区的风味小吃。饺子色泽金黄，外皮微酥，松软鲜美。做法是先将猪肉切丁炒熟，加入豆腐干丁、葱姜末、酱油、盐等煸炒，用淀粉勾芡制成馅心，再将米粉加盐入锅慢炒，至摄氏 60 度时，加水拌成粉团，出锅晾凉，揪成面剂，包上馅心，捏成饺子状入锅炸熟。

香椿馃 这是皖中的时令小吃，味道鲜美，外皮金黄酥脆。制做时将香椿芽切碎，拌入猪肉丁、猪油成馅心。用白面做皮，包上馅心，放入平底锅中烤成两面黄色即成。

黄豆肉馃 这是徽州歙县一带的风味小吃，相传清乾隆巡视江南时，曾以平民身分买此饼吃，颇为赞赏。临走时，赠给饼家小印章一枚。后来饼家便做了一块形似印章的砖块，盖在饼上做为纪念。至今制饼时仍保留这一特点。制做此饼需先将炒熟的黄豆磨成粗粉，与五花肉丁、盐调拌成馅。再用水面团加油面团擀成圆饼，包入馅心，外撒芝麻，收口捏紧，放入饶热的平锅内，每个馃的中间部位压上直径 10 厘米左右的特别砖块，边烤边转动砖块，熟透取出。

毛豆抓饼 这是皖中、皖南山区的风味小吃。将鲜毛豆、五花猪肉、姜均切成碎丁，调以葛粉、精盐，与水拌成豆糊，锅内倒适量油，抓一小团豆糊贴锅里，摊成薄饼状，并不断用勺将锅中热油浇于饼上，待烙至金黄色而表面柔软时即成。吃时放入烧开的肉汤内食用。

油炸臭干 这是皖中一些城市的风味食品。制法是将芥菜或嫩荷叶、藕节、熟芝麻粉放在缸里，浸泡约一星期，制成臭卤水。再用稀释的卤水加盐，放入白豆腐干浸泡两小时，将泡好的豆腐干放入热油中作至两面鼓起，出现小泡时，即可出锅。配以辣酱、米醋食之。

干丝 这是芜湖巢县一带饮茶的风味小吃，色泽美观，鲜香辣臭兼而有之，别具风味。制法是将豆腐干切细丝。在沸水中氽一下，放盘中。菠菜氽后切成小段，再将卤瘦肉、黄瓜、鲜姜、红椒均切成丝，依次平摆在干丝上，放入虾米、酱抽、醋、芝麻油即成。

除上述名点外，皖中、皖北各城镇还有全椒的酥笏牌、鸭油烧麦、蚕蛹酥、脆炒面、蝴蝶面、蟹锅贴、深渡包袱、豆皮饭、混汤酒酿元宵、舒城笼糊、油堆、鸡血糊、芋糯麻团、芥菜圆子、蓑衣圆子、绿豆火腿粽子、梅干菜烧饼、柳叶包子、示灯粑粑、荸荠糕、赤豆猪油糕等。这些点心，其粮食原料主要是面粉、糯米及其他杂粮，配料则就地取材。

副食品：皖西一带有句俗语：“会管家的吃油盐，不会管家的吃米粮。”“吃油盐”是指吃菜。意思是说会管家的主妇善于安排菜蔬，可节约粮食；不会管家的主妇，不注重吃菜，要多消耗粮食。如果客人来了，没有什么好菜配饭吃，主人就要称之为“无菜饭”或“白饭”，以表示歉意。人们衡量一个家庭生活水平的高低，也往往以菜蔬的质量和数量作为标准。菜肴一般分鱼、肉、蛋及家禽为原料制做的荤菜和以蔬菜、豆制品等为原料的素菜。皖中人一般不吃狗肉，有“狗肉不上拜”的谚语。皖南人喜欢吃蛇肉、鹿肉、野猪肉等。皖中、皖南群众还喜欢吃腌制的菜品，如白菜、雪里蕻、芥菜、豇豆、扁豆、刀豆、萝卜、生姜、韭菜、辣椒、蒜苗、蒜头、葱头、香椿等都可腌制。方法一般有两种：一种是将菜洗净、晾干、揉盐、囫囵放入坛中压紧；二是将菜洗净晾干、切成丝状或条块状，取几样菜放在一起（如白菜丝、辣椒丝、扁豆丝、黑芝麻等），用盐轻揉，装坛密封。这一带群众还喜

欢制做酱菜，一般夏季做酱，用蚕豆、黄豆或大馍，经过蒸煮、发酵，加入盐晒制成酱。既可佐餐，又可做作料。也可在酱中放入豇豆、扁豆、黄瓜、生姜、萝卜、藕、辣椒等腌制酱菜。安庆市的蚕豆辣酱尤为著名。除此之外，安庆人还喜欢用泡菜坛放入白菜、萝卜、黄瓜、扁豆之类青菜制做泡菜。干菜也是这一地区人民所喜食的。例如把雪里蕻、芥菜等洗净，用沸水氽一下，放烈日下晒干，吃时再泡发，如同新菜，烧肉味道尤好。另外他们还喜欢把花生米、芝麻、红辣椒等晒干研末，或再加入盐水制成各种酱，既可直接食用，又可做调味品。

当地群众还喜欢腌制鱼、肉、蛋类。农村每到腊月，大都家家要杀猪，少部分春节食用，大部分腌成火腿和咸肉。到春天，家家把咸肉穿在竹竿上，放太阳下晒，然后挂家中阴凉处慢慢吃。在城市里，大多数家庭这个季节也要腌一些咸肉和草鱼。到端午节前后还要腌些鸭蛋，做些皮蛋。

豆制品是皖中、皖南人民喜爱的食品。清代桐城人姚兴泉所著《龙眠杂忆》（又名《桐城好》）中说道：“桐城好，豆腐十分娇，打盏酱油姜汁拌，秤斤虾米火锅熬。人各两三瓢。”这是指以豆腐脑做小吃的事。皖中、皖南城乡都有豆腐坊。制品有豆腐、白干、酱干、臭干、千张、豆腐果、油炸泡、素鸡（用酱油、千张包扎成卷）、豆腐皮、豆腐脑等。其中八公山的豆腐、豆腐脑，马鞍山的采石茶干，和县、屯溪的酱油干驰名省内外。芜湖市的煮干丝，合肥的油炸臭干子是著名风味小吃。另外，豆制品也可同鱼、肉一起制做成可口的荤菜，如鱼头烧豆腐、银鱼煮干丝、干子炒肉丝（片）、豆腐（干子）烧肉等，既是家常菜，又可待客。

日常饮料 这一带群众都有饮茶的习惯。城市居民一般用茶杯泡茶，农村中一般用茶壶泡茶。过去，农村茶壶有两种，一种是瓦壶，泡茶后，放在锅台的热水罐中，或置入灶中，利用热水或灰烬保暖；另一种是锡壶，放入木制的“暖壶套”内。皖中、皖南一带是安徽的茶叶产地，许多农民的菜园中也要种上几株茶树。人们所饮多是粗茶（茶叶末子）。50年代前，没有茶叶的农村，群众多以山楂叶代茶叶。各地集镇都开有茶馆，茶客多是老年人。另外，皖中、皖南还有用各种糖水招待客人的习惯。夏季，也喜欢用红糖水解暑。

酒也基本上属于群众的日常饮料。50年代前，一般人只在传统节日或红白喜事时才喝。近十多年来，农村群众喝酒的渐渐多起来了，喝的是用糯米或大麦酿制的烧酒。农民多请酒匠到家中酿制。富裕家庭长年备有糯米酿制的封缸甜酒（亦称“套酒”）。

二、岁时食俗

春节 从时间上讲，一般从腊月初八到正月十八，前前后后40天，分年头、年尾、小年、大年几段时间来过。俗语说：“月也忙，年也忙，打豆腐熬糖，家家闹得慌。”腊八前后，长江两岸地区的群众，许多家庭都开始酿酒，大都用糯米蒸熟，拌入酒曲，置缸内，用泥密封，20多天以后，兑上少许白酒即成。酿的时间愈长，愈香甜浓郁，是节日宴客的佳品。

蒸年糕 取“年年高”之意。用糯米加上少量粳米制成。先将米洗净，舂成精粉，蒸熟后用木杵捣，做成大糕，切成条块，柔软而有韧性，用冷开水浸泡，可从春节吃到采茶耕田时节。除夕的团年饭，全家每人必须吃一小块年糕。休宁一带的年糕大部用木模制成某些动物或花卉的形状，有的还印上诗句，蒸熟以后，点上红点，晾干后用水浸泡，随吃随取，因而又称“潮

糕”。黔县一带的年糕木模，还有寿桃、麒麟送子、元宝等花样。制成的年糕常作为春节礼品赠送亲友。安庆地区蒸年糕时，先蒸一个大年糕，中间堆一个顶，周围挖12个窝，表示12个月；开笼时，看每个窝中的积水情况，以预卜新的一年各月的雨水情况。今天看来，虽说可笑，但也反映了饮食习俗与生产的关系。

春糍粑也是年糕的一种，即将糯米煮（蒸）成干饭，用木杵反复捶捣，做成小圆饼，拌上炒熟的芝麻粉，吃时蘸上糖或盐。

米花糖 将糯米蒸熟，晒干成冻米，炒成米花，用熬溶化的板糖搅拌，捏成团糖，叫“欢团”；切成块，叫米花糖或切米糖。既是孩子们的零食，又可作为馈赠亲友的礼品。合肥一带还用米糖烧茶待客。有的将糖粑捏成形似篮球的大团，安上线环，一头系上红绳，一头系彩色纸条，形似宫灯，待春节玩狮子灯的来时，将糖球挂在屋檐之下，玩狮者玩一套狮舞后，可以衔球离去。屯溪、祁门等地，则在做米花糖的同时，家家还要自制芝麻糖、猫耳朵豆粉饴糖、麻酥糖。

烫豆粩 为太湖、潜山一带的年食。春节前，将粳米浸湿后，按比例掺好荞麦粉、豆粉，磨成浆，在热锅内摊成薄片，取出切成细条，晒干贮存，用肉汤煮吃，可吃到春耕时节。

打豆腐 除了用黄豆浆制成的豆腐外，还有一种用粳米粉做成的叫米豆腐，可做菜用。第一方豆腐打好后，要切下方方正正的一小块，贴上红纸，为敬神及敬祖宗之用，其余自家吃。

杀年猪 每年腊月底，家境较好的家庭，都要请屠户杀一头猪，叫“杀元宝猪”。取下整猪头，叫“下元宝”，连同猪尾巴、蹄爪，留作敬神祭祖之用。杀猪之日，主人要请屠户及邻居吃饭，名为“吃杀元宝饭”。送屠户一些猪肉，做为酬谢。还要给近族的人家各送一碗煮熟的猪肉和猪血，让大家共同品尝。

送灶 腊月二十三日（有的地方腊月二十四日）送灶君升天。休宁一带用红纸剪成图案，中有“万事如意”或“四季发财”、“添子添孙”等吉祥字样，印在正方形水豆腐上，名曰“金砖”，以此祭灶。祭后，将豆腐煎黄，用冬笋、冬菇烩熟，全家团聚食用。

小年 腊月二十四是小年。是晚，先接祖，在堂屋祖宗牌位面前，供公鸡、鲤鱼、猪肉三牲，酒三杯，放爆竹，烧纸钱，男人磕头下跪，表示接祖宗回家过年。此后至正月十五日送祖时止，每日三餐，都要给祖宗送饭，即将三牲同饭送至祖宗牌位前过一下。小年晚上，全家人要吃年糕、猪肉、鲜鱼、豆腐干子和豆腐。

除夕 吃团年饭是除夕中的重要活动，往往是把家中许多佳肴美食都在这晚宴上摆出来，表示过了一个“肥年”。开宴前，要放爆竹，紧闭大门，谓之“封岁”。开宴后，全家团聚一桌，即使婴儿和病人也要保留席位，出外未归的，放上杯筷，虚席以待。团年饭上的碗筷，要比家中实有人数多，不足八至十人的，要摆个“满福满寿”，预示来年添丁进口。年饭要多煮，一般要够吃三两天的，表示年年有余粮。菜肴极丰盛，以肉类食品而言，有红烧肉、虎皮肉、肉圆子、木须肉、粉蒸肉、炖肉（或炖蹄膀），还有各种肉肴，如卤猪肝、猪肚、诸心以及炒肉丝、肉片等。在这些菜肴中，圆子占了重要地位。圆子是团圆的象征，有的家庭在团年席上，除摆肉圆之外，还有糯米粉圆、鱼圆、取“三元及第”之意。另一样重要菜是鱼，在团年席上，

要备两条鱼。一是较小的、完整的鲤鱼，只看不吃，一则表示年年有鱼(余)，二则是为敬神和祖宗。鲤鱼被视为吉祥之物，这条鱼称为“填画鱼”。另一条是新鲜的鲢鱼，可以现吃，象征连子连孙，人丁兴旺。团年席上不能吃鯉子鱼，认为吃了它，来年会浑浑噩噩，什么也干不好。祁门的团年席上，第一碗菜“中和”，是用豆腐、香菇、冬笋、虾米、鲜肉等制的汤菜，取“和气生财”之意。合肥的团年席中有一碗叫“鸡抓豆”的菜，意味着“抓钱发财”。在团年席上，要按辈份安排座次。无论长幼，都可以喝点酒，荤菜可以尽情地吃。管家人要吃一只鸡腿，名为“抓钱爪”，所谓“管家吃了抓钱爪，明年招财又进宝”。安庆一带，吃饭前，当家人要先吃一碗面条，叫吃“钱串元旦 即农历正月初一。皖南和安庆地区，元旦清晨必吃五香茶叶蛋，称之为“拿元宝”，后吃汤圆，意为“全家团圆”。江淮间，吃过茶叶蛋之后，还要吃米粉发糕，取新年发财意。六安要喝椒柏酒，而饮酒次序是从幼者喝起，以庆贺孩子过年又长了一岁。金寨的初一早晨是吃面条，意为祝全家老小身体健康，延年益寿。

元宵节 正月十五元宵节是春节活动的结束。这天晚上，有条件的地方都要闹元宵，如舞狮灯、舞龙灯，踩高跷、出花灯等。要吃元宵果(用糯米粉、芝麻粉、糖馅制成)。有的地方，包元宵果时放入硬币，吃到者，意味着今年的财气好。

在节日期间，养牛的人家还要用黄豆、稻谷等给牛改善饲料，把牛喂得膘肥体壮，好为春耕出力。

二月二 妇女们多采集田间地头的嫩绿的水菊，洗净后和糯米粉做成粑粑，称“水菊粑”。六安、霍山一带，这天晚饭要吃糯米粉团。

三月三 皖中农村于是日采集芥菜花，煎水口服，认为可治头痛，并采青蒿做糯米粉粑：老少皆食，认为可消灾去病。

清明 黔县一带要做一种用圆形模打印的小米粉饼，叫“挂钱饼”，用以祭祖，同时也作节日食品。

立夏 皖中大别山区，立夏要吃蒸菜。取嫩芥菜叶洗净，在沸水中烫一下，除去涩味，切成7厘米长的段，加盐、葱姜末、咸肉丁、咸猪肠、熟猪油拌和，再拌入粗糯米粉和籼米粉，使其包住芥菜，入笼蒸熟即成。皖南山区则吃“苕叶馃”，有“立夏吃苕饼，天热不中暑”的俗语。做法是把苕麻叶去筋，洗净，用沸水氽一下，挤去水分，切碎，剁成泥。将糯米粉用开水和匀，拌入苕叶泥，揉匀，做成面剂，包入用芝麻粉拌白糖做成的馅，按扁成馃状，蒸熟即成。皖南休宁等地，立夏日要食芋叶果，即将浸煮过的芋麻叶揉碎以后，和糯米粉做果，内成芝麻粉糖馅。还要吃腌鸡蛋、咸鸭蛋和臭豆腐。芋叶果象征夏初万物生长的蓬勃生机，腌蛋和臭豆腐系凉性食品，据说可防暑，不生疔。这天黔县一带要用嫩菜叶拌米粉做果，叫“立夏馃”，说是孩子吃了“不怯夏”。

四月八 皖中、皖南的沿江一带，农村群众要摘乌饭树叶，煮成乌米饭做为节日食品。相传此俗源于目莲救母的故事。目莲母亲犯罪下地狱，目莲常去送饭，都被鬼卒吃掉。因此目莲改送乌米饭，鬼卒见是黑色的饭，不敢吃，便送给其母吃了。这饭团乌黑油亮，馅心味道鲜美。制做时，先将乌饭树叶捣碎，用适量清水浸泡24小时，过滤成乌叶水，放入糯米浸泡成黑色，沥干。再将油炸豆腐片及猪肉、鸭肉切成碎丁，入油锅炒熟，加入酱油、葱姜末和水烧开，撒入干淀粉，搅成糊状，作馅心。再用开水把粳米粉和糯米

粉烫一下，制成烫面，揪剂，做成面皮，包入馅心，成为饭团生坯。再将饭团蘸水，滚沾上沥干水的乌米，蒸熟即成。这种饭回也可用来馈赠亲友。

端午节 与春节、中秋节并称为三大节。主要的节日食品是粽子，粽子品种很多。以形状而言，有角粽、锥粽、菱粽、秤锤粽、四方粽、圆粽、九子粽等；以配料言，有肉粽、鸡丝粽、姜桂粽、火腿粽、枣子粽、红豆粽、胡桃粽、松栗粽等。形状不一，味道各异，甜、咸、辣、香，各味俱全。粽子之外，还要吃麦面粑粑、咸鸭蛋、绿豆糕，喝雄黄酒。有的地方还于是日正午时，将粽子、咸鸭蛋、雄黄酒、大蒜、糕点曝晒于太阳之下，名曰“赏午”。据说午后食之可防病，并将雄黄酒在孩子额头上写一个“王”字，意为虎虎有生气，可避邪消灾。

中秋节 主要的节日食品是月饼，月饼的种类很多，味道有甜、咸，馅料有荤、素，如水晶月饼、椒盐用饼、火腿饼、果仁饼、麻仁饼、豆沙饼、葱油饼、重油饼、枣泥饼等。晚上一般要赏月，全家坐在月光下，吃月饼，嗑瓜子及吃菱角、柿子、梨等水果。有些地方在赏月之前，先以托盘置大月饼一枚和水果数种放小案桌上，祭“月神”。

重阳节 要吃重阳糕又称“赏菊糕”，并以此馈赠亲友。这是糯米粢糕，糕中央夹入糖、杏仁、豆沙、猪肉丁、盐等馅料。有甜有咸。馈赠亲友的重阳糕，一般是从大到小，叠九层，象征“九九”，还在糕上盘出各式花纹及吉利

冬至节 大姓宗族多在这天入祠祭祖。祠堂备宴招待族中年满花甲的男性老人及有文化的人，现此俗已

三、信仰食俗

皖南九华山是我国佛教四大名山之一，寺院多，周围地区信佛者多，食素者也多。每年农历四月八日除吃乌米饭（吃乌米饭已基本失去信仰色彩，变为群众的一种习俗）外，还举行“尤华会”，与会者在会前一日和会日食素。其他如农历七月三十日朝拜九华山地藏王菩萨及民间的“观音会”、“东狱会”、“目莲会”都有食素的风俗。信佛者农历初一、十五两日食素，叫“吃花斋”。

旧时，农村祈雨、出麻疹供“麻娘娘”，也要食素，以表心诚。

四、礼仪食俗

1. 礼交礼仪食俗

请春酒 春节期间，为庆贺节日，有些地方至亲好友之间互相宴请，叫“请春酒”。

接人 皖中安氏一带，群众之间发生某些纠纷，双方不愿诉诸官司，请中人调解，需要通过宴会请客，求得解决。这种请客，当地称之为“接人”。

宴会多用方桌（八仙桌）。每一方两个席位，以面朝大门方向的左上方为首席，右上方为二席，左下方为三席，右下方为四席，再下为五六席，下座为七八席。八席为主人或受主人委托执酒壶者的坐位，尊者长者坐首席。皖西舒城一带的席位又有不同：长者坐上沿（又称上横），尊者坐一席（左）、二席（右），晚辈、年轻人和主人坐下沿（又称下横）。以桌缝定席位，以中堂（画）分上下沿。使用方桌，苦十人吃饭，则上下各三人，左右各二人。六人吃饭，忌讳一对一、二对二坐，俗称此是“乌龟席”。

皖中安庆一带，酒席名称往往以第一道菜而定，如“香草席”、“海参席”、“鱼翅席”等。也有以菜的道数命名的，如“十碗头”、“八大缸”、

“一条龙”、“单带子”、“双带子”等。舒城一带，上等宴席有“八八席”、“八四席”。“八八席”计有六道菜：第一道八个冷盘，第二道八个热盘，第三道八个水果，第四道十个大“海”（碗）、五个小碗（称为“双龙抱柱”），第五道是四样细点，第六道是五碗见饭菜。“八四席”有四道菜，第一道四个冷盘、四个热盘、二个水果，第二道四个“大海”、四个中碗，第三道四样细点，第四道四个中碗见饭菜。中等宴席有“五魁八碟”、“四海六中”。“五魁八碟”计有四道菜，第一道是一样细点，第二道是四个冷盘、四个热盘，第三道是五个大“海”，第四道是五个中碗见饭菜。“四海六中”计有三道菜：第一道是六个盘子，第二道是四大“海”，第三道是一个火锅。普通宴席多是六个盘子，八碗、十碗或十二碗菜，以鸡、鱼、肉为主。

六安一带的农村宴席，一般分为“粉丝席”，又名“十大海”。上菜次序为粉丝、扣肉、圆子、小炒、鲜鱼、虾米汤、鲜鸡、方块肉、腊鹅、下水（豆腐杂以猪肚）。现时都通行八碗、八碟，以海参、青鱼、银耳、香菇、笋片为时新菜。汤类有莲子汤、荸荠红枣汤、百台汤、三鲜汤等。合肥地区农村的宴席一般讲究十大碗或十碗十碟。红烧肉被称为“大菜”。吃鸡时，以鸡头敬主客或长辈。最后一道菜上圆子，称力“圆席”。无圆不称席，或称“便席”。

皖西太湖一带，宴会也很重视圆子。新女婿第一次到岳家“上门”，当第四道菜上圆子时，要燃放炮仗，新人要站起来向岳家致谢。外甥第一次到外婆家“上门”时亦如此。

在皖中、皖南的民间宴会中，尚有一种素席，全部以素菜待客。如黔县的素席，有素鸡、素鱼、素肉圆、千层饼、麻盐鲞、椒盐兰花豆、炸油糍、糖醋酸菜梗、酸辣汤，都用麻油、菜油制作。炸、烩、烧、焖，或煎、炒、拌、蒸，制法与荤菜相同。不过所谓鸡、鸭、鱼、肉都是以豆腐为原料制成的。如鸡腿，是将千张以粗稀麻布紧紧包扎，中间插以细竹枝；火腿是以染色千张粗稀麻布叠压而成，再切成片，有精有肥，有皮有肉，宛如金华火腿，再用香菇烧焖，加糖炒，色香味俱全。千层饼是用椿芽、葱、姜、麻油和面、揉和成饼，入锅油烙，层层酥松，香脆可口。素席别具风格，往往用以招待宗教界和知识界的某些人士。

茶点招待，皖中、皖南地区的群众在每次宴会之前，往往还要以茶点招待客人。茶点分两种：一种是糕点，用桌盒或碟子盛好，放桌上，供客人一面喝茶一面品尝。糕点种类很多，常见的有方片糕、酥糖、寸金、芝麻糖、烘糕、瓜子、糖姜片等。另一种是吃鸡蛋或吃面条。蛋有茶叶蛋、糖黄蛋，每人一碗，每碗三至四个。祁门一带的民间规矩是，待客以三四个鸡蛋为宜，不能用两个，用两个意味着要客人滚蛋。面手有肉面、鸡面，还要放一只鸡腿。假如客人多，家里鸡腿不够，还可以向邻家借，借来的鸡腿得系上红、绿、青线，好归还人家（因为鸡腿一般是不吃的）。但女婿和外甥有资格吃岳母和外婆家招待的鸡腿，不必讲客套。全椒等地，不用糕点，而用家里精致的小菜招待客人。如炒干丝、芹菜秆、大蒜秆、芝麻白菜丝、萝卜干、油炸花生米等，一面品茗，一面吃点小菜，也别有风趣。

宴会中，首先要让座位，首席走后，依次推让二、三、四席和五、六席。主人和执酒壶的坐在下面。第一道菜上桌后，主人或执酒壶的（酒席中被称为“酒司令”）开始按座位次序向客人斟酒，主人伸出筷子请客人用菜，然后举杯请客人饮第一口酒。菜上两道，酒过三巡，主人（或酒司令）

开始敬酒。可以普遍敬酒，叫“满堂红”，每人都得喝一杯或两杯；也可以重点敬酒，找出酒量大的多喝一些。也可猜拳以活跃宴会的欢乐气氛。在敬酒同时，主人也要敬菜。在上名贵菜时，主人要分别给客人夹菜，而且要注意到菜的质量和对象。比如上整鸡时，要将鸡腿撕下，分别放到一、二席客人的碗中，其他客人则拣送鸡胸脯、鸡翅膀等。吃顿时，不能敲餐具，有的地方不能剩“碗底”，但有的地方习俗则全然相反——碗内不能吃光，要留一点，叫做“留子孙饭”；如果吃光了，就会引起主妇在背后叽咕，说：“吃得同狗舔的一样，连子孙饭都不留。”嘉山一带还有“卡饭”的习俗，即在酒后吃饭时，主人家和邻居家的男女青年，往往盛上一碗饭藏到背后，趁客人不注意时，卡到客人饭碗内，客人一定得勉强吃下，否则就被视为不敬。

2. 丧葬食俗

参加丧礼宴会，如果死者寿高，客人可以公开地拿走一个饭碗，叫“偷寿碗”，预祝客人以后也可以高寿。因此丧家要多置办一些饭碗，以备客人“偷碗”。

五、特殊食俗

1. 手工业生产方面

农村手工业，有砖瓦匠、木匠、蔑匠、裁缝、铁匠、杀猪匠、石匠等。请匠人到家干活，一般要备猪肉、鱼、鸡蛋、干子等荤素菜招待，晚上还要喝点酒。

建造房屋，在“起手”（砌墙脚）时，要办八大缸（碗）荤菜招待瓦木匠。在上“圆子”菜时，要燃放爆竹，主人还要给为首的瓦木匠送红纸包（内有喜钱），由为首工匠分赠其他工匠。当正梁抬上山墙时，要放鞭炮，并散发“上梁果”（由米粉、葱花制成）给围观的群众。据说招待得不好，木匠就会在大门上安上“鲁班”（木工的祖师爷），一到晚上，房子就吱吱作响，令住户不安。

请木工为女儿出嫁打嫁妆，被视为喜事，头一天午餐，也要办八大缸（碗）荤菜，招待木工。请裁缝为女儿制嫁衣时，开始也要办八大缸（碗）酒席招待裁缝。请裁缝为老人制寿衣，也认为是红事，在开始缝衣的那天，也要办酒席招待裁缝，要有八大缸荤菜。请木工为老人制寿材（棺材），也认为是红事，寿材完工那天，中午要办八大缸招待木工。徒弟拜师傅，要请拜师酒，须有陪客，比一般宴席要丰盛，八大缸之外，还要加两缸，谓之十全十美。席间，主人要向师傅敬酒，徒弟要向师傅鞠躬。

2. 农业方面

插田是春耕中的头等大事，伙食很考究。皖中一带有“小孩望过年，大人望插田”的俗语。插田吃得好，一般要吃五餐。头一天晚上拔秧，然后吃晚饭。一般是八大缸，有鸡、鱼、肉、肉圆、糯米圆、本耳、金针、银鱼等，并饮酒。第二餐是插秧的早点，一般是年糕放上糖、油，送到田头吃。第三餐是正式的早餐，菜肴丰盛，一般是十大缸（碗），全部大鱼大肉。有的地方这一餐每个插田的人另吃粉蒸肉一大块（250克重），当时吃不了的，邻居们可以带回家去。因为插田一般都由邻居亲友帮忙，不要另付工资，所以主家招待特别好。第四餐是甜汤圆，送到田边吃，每人一大碗，叫“打中间”。到下午两三点钟，不论插完与否，都要收工，因为要帮助下一家去拔秧，要提前吃午饭。这餐要吃双缸（十六碗），每人要尽情吃喝，主人也殷勤劝酒，以表谢意。皖中六安一带，拔秧时，只请喝酒、吃元宵、挂面。栽秧时的午

餐，要把熟鸡头奉给公认的栽秧能手——埂师，意思是希望在他的带领下，秧能栽得更快更好。

耘田草 又叫挠草。由农民自己邀约成帮，五六人至十余人，叫“起帮”。你帮我助，以工换工。在哪家耘草，就要在这家吃一顿午饭。这顿饭不要任何荤菜，只用各种蔬菜。桌上往往摆出几十样品种各异、制法不同的蔬菜，炒、煮、腌、拌，样样齐全。比如腌菜，就可摆出腌蒜头、腌菜心、腌白菜丝、腌韭菜、腌香椿头、腌萝卜丝、腌红辣椒等，五颜六色，诱人食欲。由此也可评比一下各家主妇的持家本领。

吃新 安庆地区，稻苗开始抽穗时，稻子快要收割了，在农历六月初逢“辛卯”的日子，从田中取下新稻穗一株，插入堂屋正中案桌上，并燃香放爆竹，预祝丰收。各家还要在这天准备些鱼、肉、干子之类的荤素菜加餐一次。

六月六 大别山一带，称六月六（农历六月初六）为“长工节”。解放前，这天长工可以休息。各家（不论有无长工）都要炸油馓、煎粢粑，像过节一样。这一带有“过了六月六，收成有了数”的谚语，认为过了六月六，水旱虫灾都战胜了，丰收已有把握了。

割稻 在抢收季节，天气炎热，劳动强度大，男女老少齐动手，有的还要请人帮工，所以饮食上没有时间讲究花样。中午的菜肴中，往往吃大块的粉蒸肉（一公斤切四块到八块）。在上下午中间休息时，要送一次红糖水到田边给干活的人喝。

搭草架 农历八月中旬或九月初，稻子已收割完毕，稻草已晒干，用石碾子轧过后，未攒下的稻子被碾下来，然后把稻草搭成草架，可防潮防霉。这天中午要吃糯米饭，饭中放肉丁、赤豆、莲子和油盐等，另有几样荤素菜。糯米饭有粘性，意为稻草搭成垛后不散不倒。午餐不喝酒，大概是为了安全吧。

3. 商业方面

农历正月初七，商业作坊都要办酒席，宴请雇员。入席时，如被主人请坐于席首，席间并奉给“圆子”的，则表示被主人辞退，因此这圆子被称为“滚蛋圆子”。

农历二月初二，商店作坊开张营业，向“财神菩萨”烧香点烛，燃放爆竹，并办“上工饭”，有荤菜六至八个。还要喝一点酒，以款待雇员。在此之前开门营业的，叫“晾门”。

六安一带的城镇饮食店，在农历二月二日之前，不起油锅炸食品，只能制做烧饼等供应市场。

第 三 章 皖北食俗

皖北地区，是指淮河以北的宿县、阜阳两地区和淮北市一带。这一地区的食俗与皖中、皖南迥然不同，但沿淮一带，如蚌埠、淮南等地又与其有相似之处。

一、日常食俗

皖北是以生产小麦、玉米、高粱、山芋、豆类等杂粮为主的地区，因此这一地区的群众以面食，杂粮为日常主食，一般是收啥吃啥，随季节而异。在麦收季节；皖北俗语有所谓“滚子响，鏊子热”，群众日常吃的，主要是

麦面制品，有馍馍、烙饼、煎饼、油饼等。烙饼更是群众喜爱的食品，制法吃法多种多样。有把饼烙熟后，将菜卷在饼内吃；另一种是把两张饼合在一起，中间夹入青菜鸡蛋，再炕热，叫菜盒子；还有把饼放入汤内吃，称之为烫馍；把芝麻放入面粉内，烙成饼，再烤干，味香而脆，叫做干馍。此外还有鏊子馍、锅坎馍、包皮馍等。在收杂粮的季节，多吃种种杂粮制品。加玉米，可以碾粉打糊吃，也可做玉米发糕、玉米粑粑。高粱可以碾粉打糊做饼。小米可以做稀饭。山芋可以蒸、烤，或做山芋稀饭，也可做成山芋干煮着吃。煮山芋或山芋干时，要掺一把黄豆合煮，说是吃下去胃里不难受。皖北有“红芋饭，红芋馍，离了红芋不能活”的话。红芋是山芋的别名，由此可想到山芋在皖北群众日常饮食中的重要地位了。近些年来，皖北群众的日常饮食结构开始出现了一些变化，农村在吃玉米、高粱、山芋等杂粮的同时兼吃米饭。这是群众生活由贫困向温饱转化的表现。

餐次 一日三餐，一般农村是两稀一干。如早餐是红芋汤或杂面糊、稀粥，午餐吃干馍、豆杂面条汤，晚餐吃山芋疙瘩汤。也有吃两餐的，干稀搭配，如利辛县一带，早上吃馍或卷子粑粑、大饼，喝稀粥（红芋粥、面条、疙瘩汤等）。中午吃面条或馍。晚上天黑就入睡，不再吃东西。所谓“大家饭，二更半”、“人是一盘磨，睡倒就下饿”的俗语，指的是过去两个不同阶层群众的日常饮食状况：富裕的人家（即“大家”）到晚上“二更半”还要吃饭；而贫穷的人家一到天黑就入睡，不是肚子不饿，而是粮食不够吃。近些年来，皖北地区的农业收成有了发展，民间俗语说：“夏收一湖麦，秋收一湖棉，吃的精白面，花的副业钱。”表明了近十年来这个地区农民生活的改善。现在大部分山芋等杂粮已成为饲料或制酒原料了。

菜蔬 由于皖北地区群众的日常主食水饺、菜盒子等食品都包有新鲜肉馅、菜馅，用餐时不需要用其他菜佐食，就是面条、疙瘩汤等流食，也多以青菜、油、盐等调味，不另做菜也可以饱餐；大馍、煎饼、卷子、粉馍、大饼等较为粗糙的食品，在制做时，也要放入盐、姜、五香粉、麻抽等多种作料，又经过油煎、油炸或火炕，多香酥可口，有辣酱、俺蒜、大葱等佐餐即可。50年代前，皖北地区十年九涝，群众过着“半年糠菜半年粮”的日子。有些地方，在青黄不按时要靠挖野菜充饥。野菜的品种繁多，有小蒜、芥菜、豆瓣菜、铁青草、小燕窝、劳劳豆、拉拉藤、兔子酸、浮芦秧、榆树皮、榆树叶、水乍草、车前草、灰灰菜、马齿宽、半边莲、丫丫蒜、芦苇根、茅根、小蓟、洋槐花、葛花等。近十几年来，群众的温饱问题基本上解决了，日常菜肴也得到了相应的改善。农村的许多群众在白留地里种下了常见的四季蔬菜，如黄牙白、冬瓜、南瓜、萝卜、甘蓝、胡萝卜、四季豆、豆角、大蒜、雪里蕻、芥菜、茄子等。这样群众日常的餐桌上也有了多样的菜肴，不再满足于只吃粮食了。而城镇人民的餐桌上也比较讲究了，中等人家食必三五个菜。不但有蔬菜，还要有猪牛羊肉及禽蛋菜肴。比如吃白牛肉，就是选用牛腱子肉，用沙锅焖煮烂熟，切成薄片装盘，淋上麻油、白酱油，撒上红辣椒丝、香菜段、蒜末，食之别有风味。其他如炸牛肉、肚三洋、牛蹄花、焦炸羊肉、苔干羊肉丝、羊肉汤、红扒羊蹄等，都是具有独特风味的传统名菜。淮北名菜中，有的是从外地传入的，保留了外地长处，经过本地的加工，也具有不同的特色。如宿县符离集烧鸡，源于山东德州的五香脱骨扒鸡，改用十三味香料，先经高温卤煮，后用小火回酥。成品肉烂而丝连，嚼骨有余香。

皖北地区群众，平时吃面食还有喜欢用汤的特点。这种汤往往是把几样

菜烩成一锅，调味品放得极少，放入少量的淀粉勾芡，既当菜吃，又是面食，且量大，往往用瓢舀到碗里，一碗一碗地喝，群众称之为“喝汤”。甚至有些家庭以喝汤代替吃饭。人们相互见面时常常问道：“喝过汤没有？”一些较富裕的家庭，对喝汤也很讲究，同样是一锅杂烩汤，里面却放入鸡肉、木耳、金针菜、鸡蛋等，质量很高。

当地群众还善于根据不同的季节加工腌制蔬菜。如清明前腌鸭蛋，立夏腌春腊菜，梅雨季节做豆酱、豆腐乳，白露后做泡菜和麻辣酱，立冬时腌冬腊菜，冬至时腊制种种腊味（肉、鱼、鸡、鸭、鹅等）。其中有些副食品，如太和的火腿豆腐乳、颍上的腐竹等，还能供应省内外市场的需求。在蔬菜旺季，农民们喜欢制作各种干菜，以当地特产苔菜制做的苔干菜，驰名于省内外。

小吃点心 点心种类繁多，既有制作精细、风味独特的名点，也有营养丰富、制作比较简易的大众化点心。下面列举 16 种，都是群众日常能吃到的。

蒙城油酥饼 这是皖北一带负有盛名的风味点心，色泽金黄，层层透亮，焦、酥、香兼而有之。其制法是将适量的精盐水倒入面粉内，揉成水面团，饧一会儿。用猪板油及熟猪油、大茴香粉、葱白末拌匀成油馅。再将发酵好的面团搓成长条，揪成剂，逐个擀成长条，抹上油馅，拉长成卷，再用手按成约 12 厘米长、9 厘米宽的椭圆形饼坯，抹上糖稀，撒上芝麻仁，在炕炉内慢慢炕熟。呈金黄色时取出，用竹片从烧饼小头剖开，放出热气，使之保持焦酥。

狗肉包子 这是具有地方风味的点心，形状小巧，内含汤汁，馅心松软，鲜香味辣。做时先将狗肉浸泡洗净，剁成碎末，加入精盐、清水打搅成馅，再放入白糖、葱末、姜末、胡椒粉、味精、麻油拌匀。然后将和好的面团揪剂，擀成薄面皮，包入馅心，成包子状，入笼蒸熟。

鸡丝卷 先将鸡蛋皮、熟火腿切成丝，加味精、精盐、葱丝和麻油拌成馅心。再将面粉发酵，加碱中和，揉透，擀成长方面片，刷上一层芝麻油，把馅心均匀地放在面片的下半部，将上半部折盖在下半部上，稍拍几下，使其粘合，刷上一层芝麻油，用刀从一端起切成细丝，然后将每 15 根细丝合为一把，用双手捏住两头合拢，攥起收紧，再轻轻拉长，一拧，用刀切成两段。共分为五把，切成十段，成生坯，入笼中蒸熟即成。

重油麻花 这是当地的大众食品。色泽红黄，焦酥香脆。做法是将面粉加水、芝麻仁，精盐、矾及酵面，揉透，再加入碱，至滑润时，切成两半再揉透，搓成长约 45 厘米的粗条，刷上麻油，继续搓细、按扁，切成每个重约 35 克的条剂，抹上麻油，饧 20 分钟。饧好后，取面剂一块搓成约 80 厘米长的细条，对折成两股，置于案板上。取两根细条，对齐拼在一起，搓成绳劲，向外拉长，对折成四股，并拧成绳状，捏紧合成四股，即成麻花主坯，入热油锅中炸熟。

盘香饼 形似盘尤，酥脆软香。做时先将猪板油去膜切丁，加入精盐、葱末拌匀成馅心。另将糖稀、菜油放在碗内，磕入鸡蛋，加入少许清水，搅匀成卤汁。取一部分面做成油酥面，另取一部分面发酵面团，擀成面片，然后将油酥面擀成同样大小的面片放上，卷起来搓成条，揪成面剂，逐个擀成面皮，放入馅心，抹匀，卷起，搓成细长条，盘起来，刷上卤汁，撒上芝麻仁，将无芝麻的一面抹点水，贴炕炉内炕熟。

水晶豆沙饼 饼形小巧，表面金黄，香酥味甜，油润可口。做法是将猪

板油去膜切丁，加入白糖、豆沙馅，拌成馅心。取一份面粉和熟猪油，揉成油面团。另取一份面粉发酵，做成面剂。用一个发面剂包入同等量的一个油酥面剂，按扁，擀成长条，从外向里卷成圆筒，按扁，再擀成长条。卷成圆筒后，将圆筒立起，按扁，包入馅心，再按扁，擀成圆形饼坯。将其表面涂上一层糖稀，撒上芝麻仁，放在铁盘内，连盘入炕炉中炕熟。

小酥 酥脆可口，味道香甜，经久不绵，便于旅行食用。做法是先做好油酥面及发酵面的面剂，将每个酵面剂上放一份油酥面，摊匀，压成厚饼皮，卷成条，按扁，折叠成三层，再擀成方块形，再折叠成三层，用擀面杖压两下，同样折叠起来，擀成长7厘米、宽5厘米的长方块，即成小酥生坯。再将生坯用湿布盖一下，撒上芝麻，盖以湿布，使生坯潮湿，贴入炉中，以微火慢慢烤熟，取出。临晚，利用空炉余热把熟坯放入炉内，焖至第二天即成。

佛手酥 形如佛手，色泽乳白，酥、香、甜俱备。制做时，首先和好油酥面和水面剂，然后用适量面粉和以熟猪油、白糖、鸡蛋、苏打、清水，拌成糖酥馅心，再逐个取面剂包入油酥面剂，收口捏紧，裱成圆面皮，包入糖酥馅心，收口捏成圆球状，将圆球的 $\frac{3}{5}$ 按扁成手掌状，甲刀把按扁部分切成间隔0.5厘米的梳子形刀花（成手指状），用手在刀花两边捏拱，再把刀花条除两边各留一至三根外，中间的花条全部弯曲至拱内，即成生坯。最后将生坯放入铁盘内入烘炉烤熟。

绿豆煎饼 这是具有地方风味的食品。色泽淡黄，皮薄透明，清香味美，咸辣适口。做法是先将绿豆洗净，过磨，去皮，加水成豆糊。再将蒜泥加入精盐、芝麻油、辣椒酱调匀成调料。第三，将铁鏊置小火上，刷上一层豆（菜）油，舀半勺豆糊倒在鏊子中间，将豆糊抹成圆饼状，至两面金黄即熟，取出，每张饼上抹上调料即可食用。

穿心馓 这也是皖北大众化的点心。皮薄内软，制做简便，形状奇异，可以穿挂，极富民间风味。做法是先将猪肥肉切成细小的丁，加精盐、酱油、干淀粉拌成馅心。再用清水将面粉调成水面团，揪成每个80克左右的剂子，擀成长条形面皮，包入馅心，也捏成长条形，再将两端弯过来衔接收口，捏紧，擀扁成生坯，放入烧热的平锅中，待炕至肉油渗入馓皮即成。

酥面馓 外皮焦脆，酥鲜可口，有干菜香味。做法是先将猪肥肉切成小肉丁，梅干菜用温水润湿，挤去水分，切碎，将肉丁与干菜和精盐、味精炒熟成馅心；再用小部分面粉加入熟猪油，和匀成油酥面。将另一部分面粉和适量熟猪油，揉成水油团，做成面剂。然后将每个面团包入一份油酥面，擀成长约20厘米、宽约6厘米的皮子，折叠起来再擀一次，由上向下卷起，直立压成扁圆形，擀成圆薄皮，包入馅心，按扁即成馓生坯，放入热平锅中，炕至两面微黄即熟。

玉米馓 这也是当地的大众化点心，色泽金黄，焦脆鲜香，油润可口。制法是先将猪板油去膜切丁，将雪里蕻切碎加入于淀粉，共同拌和成馅心。再将玉米粉用沸水烫一下，揉透，揪成面剂，逐个按扁成圆面皮，包入馅心，收口捏紧，再摺成圆饼即成馓生坯。将生坯放入烧热的平锅中慢慢烤黄即成。

高庄馍 这是当地人民的日常食品。馍软中带硬，内有层次，嚼有回味。制法是先取适量面粉放案板上，加入少量温水和酵面，和匀揉透。面发起后加入适量干面粉调匀，加碱中和。另设面板一块，离地约70厘米高，旁立一木桩。将粗竹杠一头固定在桩上，面团放在案板上，人横坐竹杠，用力下压。一手握竹杠，一手翻叠面团，压30余次为止。将压好的面团分成若干面剂，

逐个揉透。每个折叠三层，再揉，再折叠，共五次，揉成高圆馒头入笼中蒸熟。

牛肉馍 此点外焦内香，肉馅鲜嫩。做法是先将中肉绞成泥状，加入泡发的碎粉丝和精盐、葱姜末、味精、五香粉及芝麻油拌成馅心，再将面粉用温水调湿，放入适量的精盐、碱、矾，揉透，做成面剂。然后将每个面剂擀成长45厘米、宽25厘米的长方片，放入适量的馅心，抹平。从外向里卷约四圈，两头对折中间，按紧，翻过来，再按扁成长约45厘米的圆形馍坯，放入烧热的平锅内，浇一层芝麻油，煎炕至两面都呈红黄色取出，切开即成。

狮子头 这是皖北以至皖中地区群众的日常食品。此点花纹重叠，如狮子头发般蓬松，香脆可口。做法是将用水调和好的面团反复揉透，擀成0.5厘米厚的大面片，撒上精盐、姜末，淋上菜油，抹匀，卷起成圆柱体形，切成若干个面剂。取一个面剂，刀口一面对胸，两大拇指按住面剂，两手向外拉约12厘米长，折叠起来，再同样拉一次。再折叠时两大拇指向里一按，即成狮子头生坯。上笼蒸熟，然后入热油锅中炸制即成。

除上述传统名点外，还流行一些日常小吃，如鸳鸯饺、四喜饺，海棠花卷、红曲卷、夹沙蝴蝶馍、春卷、作猫耳朵、三丁酥盒、面泡、菊花酥、燕子酥、荷花酥、菱角酥、核桃酥、松果酥、螺丝酥、石榴酥、羊肉锅贴、五香小油饼、三层如意卷、粉子馍等。这些小吃主要以面粉为原料，以牛羊肉及猪板油等为配料，口味偏重油腻。

饮料：皖北农村一般人家不喝茶而喝开水或生水。

只有富裕人家才招待客人喝茶。稍讲究一些的人家，只是在沸水中加入几片枣树叶。城镇居民喝茶的人多一些。酒不能算日常饮料，但在节日或宴席上则是招待客人的必备品。有些地方饮酒成风，“无酒不成席”，这是与阜阳、宿县一带盛产酒分不开的，其中亳州的古井贡酒、古井玉液，淮北市的口子酒，涡阳的高炉特酒等尤为著名。

二、岁时食俗

春节 称“过大年”。从农历腊月初起就进入过年的准备阶段。腊月初八以后就陆续制做一些有关节日方面的食品，称为“办年”。其主要项目有：蒸：蒸馒头、包子、卷子、粉鸡、米粉肉、八宝饭等。炸：炸圆子、麻花子、麻叶子、馓子、鱼、花生米、蚕豆米等。炒：炒花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。擀：擀芝麻片、槓子糖、面饅、米饅等。腌：腌腊鸡、鸭、鹅、鱼、猪肉、鸭蛋、雪里蕻等。酿：自酿小药酒、米酒或用高粱到酿酒作坊去换高粱酒。卤：卤猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、花生米、豆腐皮等。冻：冻水豆腐、绞瓜、猪蹄、骨皮胶等。

腊八 农历腊月初八吃腊八粥，用粳米或舂米、海带丝、豇豆等八样原料，也有的用八宝饭代替腊八粥。还要把粥抹在门框上、果树上，以预祝来年果实累累，又获丰收。“腊八”是进入春节的序幕，当地群众谚语说：“吃罢腊八饭，家家没事干，见啥就买啥，都把年来办。”可见他们把吃“腊八粥（饭）”当做过春节的起点。

腊月十九日 是扫尘日，打扫室内外，晚上加餐，有的地方还要用豆腐祭“尘神”。

腊月二十三日 送灶，晚上用杠子糖或甜面饅等食品祭“灶王爷”。全家晚上加餐，小孩分杠子糖等祭灶食品。有的地方祭灶吃面条，祭灶的祷词是：“多带米，多带柴，下年带个娃娃来。”腊月二十四日是小年，要把祖

宗接回来，用三牲祭祖，晚上全家聚餐，以示庆贺。

腊月三十 这天中午或晚上要吃团年饭，菜肴极其丰盛，“办年”的食品都要品尝，剩饭要够吃多顿。以“剩”谐“盛”和“胜”，取“盛年”和“一年胜过一年”的吉兆。当地有“年下剩饭有几盆，来年陈粮换金银”的俗语。团年饭必备的荤菜是鱼、鸡、圆子，取“年年有余”、“吉祥如意”和“全家团圆”的吉兆。全家老少都要吃一些。有的地方，如五河，年三十禁吃锅巴。

正月初一 早餐吃素饺子，取“素素净净过一年”之意，也表示全家敬神的一片虔诚。还有一种说法是：吃荤馅饺子意味着昏昏沉沉过一年。初一早饭后要用馒头、菜团子等食物喂牲口，并说：“打一千，骂一万，五更头上吃顿饭”。并以牲口吃的东西来判断来年收成的丰欠。宿县一带，元旦这天的伙食要由男家长亲自下厨操作，女主人不上锅台。有的地方这天三顿饭都吃水饺，天不亮就起，全家共吃一个大油饼，叫“团圆馍”。

正月初五 又称“破五”。这天要吃荤馅水饺，称扁食。“破五”吃面食，说是“补窟窿”（即防疾病）。俗语说：“初五吃顿扁，一不吭，二不喘。”正月初十吃杂粮扁食，叫“石头生”。意味着春节过后，准备不怕吃苦，大干春耕，就是土地象石头那样，也要它长出粮食来。

正月十五 元宵节，要闹元宵。节日前后，一般都要闹花灯，晚上要吃元宵果，有的地方吃布袋馍，象征丰收。还要用豆面做成豆杂面灯，灯脚周围按下12个凹陷，代表一年的12个月。人笼内蒸熟，开笼时根据各个凹陷水的多少来预测当年的旱涝。宿县一带，还用豆杂面粉做成一条盘龙，背上按一个凹陷，倒入香油，内置灯草，点燃，直至油尽为止。据当地传说，明清以来，淮河两岸旱涝无常，就是由于龙王作祟，因而象征性地将龙工熬油点灯以示惩戒。有的地方用黄豆面掺麦面蒸制面灯，按全家每个人的属相做成龙、虎、猪等形状，于晚上点燃。还有做一年12个月的月份灯，灯内按上纸芯，用植物油点燃，放在门旁、院内和粮仓中，据说可以防疫除虫害。元宵又称“原消”，意味着春节期间所置办的食品，这天要吃完。

二月二 是“龙抬头”的日子。在宿县，这天家家户户要把留下来的“盘尤”面食切碎煮汤，人人都喝上几口，意味着对龙王进一步的惩戒。有些地方用面粉制做各种虫形的食品煮了吃，叫“吃虫”。据说吃了“虫”，就可以减少虫害，阜阳一带，这天吃煎饼，炒五谷。有些地方把这天做为祭龙的日子，祈求天龙及时降雨，带来风调雨顺、五谷丰登的年景。早晨不吃锅底的饭，怕糊了“龙眼”，太阳出来之前在打麦场上或院内用青灰画圆圈，叫“围仓”，也是祝丰收的意思。早晨吃凉粉、面龙和玉米花，五谷杂粮都嚼一下，意味着吃老鼠眼和地里的虫子。

三月三 有些地方这天要给小孩称体重，秤砣要往外拉，祝孩子快快长大。这一天还要给小孩加餐，吃好饭菜。

端午节 吃粽子、麦仁酒酿、绿豆糕、鸭蛋。有的地方还要炸糖糕吃。

六月初一 利辛一带吃童子鸡、鲜鱼。

六月初六 称“六月六”，把幼儿手、足上所拴花线解下放人水内或拴在水中的活鲤鱼身上。家中要设宴招待亲友。

入伏 入伏这天，农村家家要打井水一小缸，加入少量碎蒜，每人喝一些，据说可防暑，谓之喝井拔凉。

七月七 即七夕节，姐妹们要为牛郎织女相会做七样菜，聚餐为乐。

中秋节 一般要吃月饼、焦馍等圆形食品，嗑葵花子。晚餐要加荤菜、酒，餐后用月饼、水果祭月，叫“敬重阳节”城乡各地都以面粉、枣泥、糖等食品蒸成重阳糕自食。有的在糕上插上彩旗，甲以馈赠亲友。

立冬 制做秫酒，作为节日饮料。

三、礼仪食俗

客人临门，首先要让进堂屋的客位上坐定，然后倒茶或开水，送上葵花子或馓子之类的茶点，并请客人抽烟。对远道来的客人要留餐就宿。首次来访的客人，如亲家母、女婿、外甥上门须设筵招待。用“十菜席”（又名“葫芦头”），则先上四小碟、两荤两素凉拌，用以下酒，再上十大碗，以元宝肉、八宝饭、虎头鸡、家常鱼为主菜，其余的菜依季节而定。平时亲友往来留食，上菜时少则四碗，多则十碗，但不能是三碗、五碗、八碗，否则认为是不敬。特别忌讳八碗菜，因“八”与“扒”谐音，当地有“狗上桌子——扒碗菜”的歇后语。亳州等一些城市很讲究烹饪技术，要求色、香、味、形、鲜并重，而以鲜为首。如“提汤”，每席要用重1500克以上的母鸡数只，炖煮后提出清汤，味道醇厚，既可单独食用，又可搭配成菜。象清汤鱿鱼片、清汤永双脆、清汤虾仁、清汤腰片、清汤猴头等，使人吃鸡不见鸡。旧时，这一带地方曾流行“三八席”。即碟菜八道，碗菜八大碗、八小碗，名为“带子上朝”。全席由八荤八素、四鲜四干组成。后来又演变为“鱼翅席”（由十六大盘、十大海碗组成）、“燕窝席”（由十二道盘菜、十道碗菜组成）、“猴头席”（由八大盘、十道大菜组成）、“海参席”（由八大盘、十大菜组成）。近三四十年来，喜用“八碟四碗一品锅”或“四碟四碗”席。其中碟盘多系凉拌或温拌的菜。碗菜多系汤菜，绝大部分都是鱼、肉、鸡、鸭及海参、鱼翅等荤菜制成。宴席上必饮酒，且多喝烈性白酒。过去，宴席上没有喝汤的习惯，近几十年来，随着生活水平的不断提高，席面上一般都有两个汤或四个汤。

江苏卷

第一章基本情况概述

江苏省是我国东部沿海经济比较发达的省份之一。

境内除少量丘陵山地外，多数是平原沃野，灌溉便利，农业多精耕细作，粮食产量较高。南部中部皆以生产水稻为主，南部多养蚕桑，北部接近山东，亦多产小麦和杂粮。

习惯上将江苏南部，即以苏州为中心、包括长江三角洲南部和大湖地区称之为苏南。长江以北称之为苏北，靠近山东部分（即徐州、连云港地区）又称徐海地区。

徐海地区饮食习俗受山东影响比较大。

苏北地区的饮食习俗可以扬州为代表。扬州历史悠久，早在秦汉以前，这里已是长江下游的中心城市之一。

隋唐时代，扬州又是最繁华的都市之一。扬州紧靠运河，为旧时的水陆要冲。这里聚居着许多富商大贾。扬州又是著名的文化城，有“海内文士，半在维扬（扬州）”之说。

无论是富商还是文士，都特别讲究饮食。扬州菜制作精细，炖、焖、煮、烧突出，讲究原汤原味，口味清淡，甜咸适中，苏北地区在饮食上很有特点，后文将有详述。由于苏北地区与苏南地区交往频繁，饮食上也互相影响，因而在饮食习俗上，也存在着不少共同点。

以苏州为中心的苏南饮食风俗圈，其影响远较行政区域的“苏南”为大。民俗的形成与传播往往受地理、交通、通信、文化等方面的制约，因而同自然地域关系更密切些。苏南的饮食风俗更是如此。

苏南地区的饮食风俗，历史悠久，有着浓郁的东方文化色彩，多姿多彩又具有独特的风格，在中外饮食文化史上享有盛誉。研究这个地区的饮食风俗，不仅对我国汉民族饮食文化研究具有重要意义，而且对中、西方饮食文化的研究有着积极作用。

苏南古为吴地，苏与吴、虞在甲骨文里是相通的。究其源，此三字均像鱼、从鱼，而“鱼”的古读音至今仍保留在吴语之中。苏、吴、虞三字最初也读“鱼”音。究其原因，都与吴地先民的饮食有关。吴地包括太湖流域在内的广大地区，鱼是这地区最大宗的上产，渔猎时代，自然成为吴地先民的主要食物，进而成为吴地族群最突出的崇拜物，成为族称、人名，乃至地名、国名。苏州便是最早以“鱼”（吴）来代表自己的族名（古吴族）、国名（吴国）、市名（苏州市）及人称（吴地第一人称代词仍用“吴”音）。由此可知，鱼在吴先民饮食中的地位。而且，先民中的这一饮食传统，一直沿袭传承至今。《博物志》载：“东南之人食水产……食水产者，龟、蛤、螺蚌，以为珍味，不觉其腥臊也。”南宋《梦梁录》一书记载：“越为吴分野，风俗大略相同。”可见南宋时，江浙两地的风俗仍是一脉相承。直至今日，太湖流域吴语地区各种风俗习惯仍基本相同。特别是食俗，如岁时、礼仪、信仰等方面的饮食风俗，更为接近。

苏南地区饮食习俗形成较早，特色鲜明突出。太湖流域种植水稻已有七八千年的历史。公元前4000~4500年，吴地先民不仅会栽培粳稻和籼稻，并已将糙米加工成糙米，这就证实太湖流域的先民当时的日常饮食已以稻米为主食。

了。其次从出土的动物残骨可证明当时渔猎生产也相当发达。先民们在原始森林里猎取梅花鹿、四不像、野猪、牙樟，从河湖捕捞鱼、龟、鳖、蛤蜊、螺蛳等作为日常的食物或主要菜肴。再次，杏、梅、桃等水果和菱等，已作为人们日常饮食的补充食物。这样的饮食习俗格局一直传承至今天。

太湖流域，鱼多且佳，苏南以鱼类为日常菜肴。春秋末年，太湖地区有位著名的老厨师太和公，是烹制鱼馐的高手。吴王僚喜食炙鱼，吴公子光欲篡位，请猛士专诸赴太湖向太和公学“炙鱼”，三月得味。在宴饮之时，专诸作为厨师，置匕首于炙好的整鱼肚中，献于吴王僚，当场刺死了吴王僚。这便是历史上著名的“专诸刺王僚”。这也说明，当时的烹制技艺已相当复杂、高超了。吴地民间还有个传说，吴王阖闾之女滕玉极爱食鱼。一天吴王食鱼时觉得味鲜美无比，便将鱼送给女儿品尝，而谁知滕玉见是吃剩之鱼，误以为父亲以剩鱼污辱自己，竟自尽。此虽属传说，也可见当时人们喜食鱼撰之一斑。稍后，晋代张翰见秋风起而忆及家乡吴地的“菰菜莼鲈”，成为赞美吴地美食的千秋名句。至隋，吴地著名水产名菜“蜜蟹”已成为有名的贡品，口味略甜，有奇香（见《大业拾遗记》）。唐代吴越有一种鱼肴玲珑牡丹鲈，制作精美。可以看出，吴地日常饮食中的水产菜肴，在烹饪技艺上，越来越精细讲究。除此之外，由于水产丰富，鱼类品种繁多，每月都有时令鱼鲜上市。如：一月塘鳢鱼，二月桂鱼，三月甲鱼，四月鲥鱼，五月白鱼，六月鳊鱼，七月鳊鱼，八月鲃鱼，九月鲫鱼，十月草鱼，十一月鲢鱼，十二月鲭鱼（以上月份皆指农历，下同）。不仅如此，吃起来还有一番讲究：塘鳢鱼要吃面颊上的两块肉，桂鱼要清蒸，鲫鱼烩汤，鲢鱼吃头，鲭鱼吃尾，鲃鱼吃肝（俗称肺）。名扬中外的松鼠桂鱼、白汁圆菜、莼菜入塘（鳢）片、鲃肺汤、黄焖鳊鱼是这些时令鱼肴中的佼佼者。更需一提的是，苏南地区的喜庆筵席，无论是在高级餐馆，还是在家中，也不管筵席菜肴的多少，整个筵席的最后一道菜，必是一条整鱼。只要整鱼一上，大家便知菜已上齐，筵席已到尾声。“鱼”意味着筵宴结束，又寓意吃而有余（鱼）。由此我们也可知水产鱼肴在苏南食俗中的地位。

苏南人口味清淡，忌食辛辣之物，特别讲究保持食物、菜肴的原色原味。还特别注意色彩的协调、清淡，尤忌大红大绿，否则会被称为“乡气”、“俗气”。还讲究食物菜肴的实用性、观赏性、艺术性三者统一。这一点在苏式船点船菜中体现得最鲜明。船菜不加味精，不拼花盘，味道又绝无雷同。菜肴精细异常，数量却不多。有的菜仅够一人一箸一匙。正因为其只能浅尝，方使食者细嚼慢咽。得以品出每种菜的真味，俗称“多吃少滋味，少吃多滋味”。此外，苏南食俗还注重食物造型并保持原形的特色，形象逼真。松鼠桂鱼一菜肴，运刀百下，但刀刀相连，从整体上看仍是一条完整的桂鱼。苏式蜜饯中的“雕梅”，用特制的小刀在腌制好的青梅上划六刀，但看不出任何刀痕。划好后浸渍在蜜中，仍是一只完好如初的大青梅。然而，用手指顺着划过的刀纹轻揪慢拉，六条刀纹可组合成一只青碧透翠、玲珑剔透的铁空花篮，去掉中间的核，食用前在“花篮”正中放进一颗红樱桃，色、香、味、形俱佳。

吴地尚白，这点对吴地菜点的风格有一定影响。水乡泽国，很多活动是在船上进行的。受船上场地的限制，菜点制作以少、精为主，很少大炒大爆。烹制方法以炆、焖、煨、焐等为主。烹饪大多不用很多的辅料、调料，讲究菜肴的原汤、原汁、原味、原色。

不仅如此，苏南食俗很讲究饮食外部的文化，即讲究优美的饮食环境、精美绝伦的饮食器皿，讲究时令、饮食时尚等。明代中叶以前，苏州的饮宴以船筵为代表，士大夫、官宦、市民喜乘船宴游虎丘，船菜、船点成为苏式食品的主要美食之一。明中叶后，苏南经济繁荣，商贾云集，苏州又成为“吴门画派”的发源地。饮食场所与工艺、雕刻、园林、盆景、音乐、建筑、书法、绘画、装璜结合起来，形成了具有鲜明地方特色的楼、堂、馆、肆。《桐桥倚棹录》：“……以斟酌桥三山馆为最久……烹饪之技为时所称。遂改置凉亭、暖阁，游者多聚饮于其家。”又于“接驾桥楼遗址筑山景园酒楼，疏泉叠石，略具林亭之胜……冰盘牙箸，美酒精肴。客至则飧以佳筵，此风实开吴市酒楼之先。”这种集文化艺术、水乡特色于一体的东方饮食文化，使人们在进餐时得到的不仅是物质上的享受，而且是精神上的一种美的陶冶。

第 二 章 苏南食风

一、日常食俗

主食类：

米饭 原料是粳米、籼米，为午餐主食，现在也作为晚餐的主食。

米粥 有两种。一种是米烧粥，即用粳米或糯米（不用籼米）加水直接煮成，色白汁稠，作为早餐、晚餐的主食。另一种叫泡饭粥，即用米饭加水煮成的粥，吃起来有锅巴香，饭粒有韧劲，也作为早餐或晚餐的主食。

小吃点心类：

面食 用小麦粉加工成的各种食品。主要有面条（可作主食）、大饼、抽条、馄饨、糕饼、馒头、油氽紧酵（一种经油炸过的小馒头）、生煎馒头、烧卖（烧麦）、春卷等。一般作为早餐或下午的点心。

米食 用糯米和粳米（不用籼米）磨成粉，对掺好（一般是六成糯粉、四成粳粉，也有七成糯粉、三成粳粉的），制作成各种食品。主要有：糕团、汤圆（没有馅心的）、汤团（有馅心的）、粢饭糕、粢饭、米枫糕、斗糕、藕粉圆子、赤豆糊糖粥、船点、八宝饭、炒血糯米饭等。这些米食，一般作早餐或下午的点心，也作为筵席上的点心。

菜肴原料主要有六种：

一是鱼肉类，包括家畜、家禽、野味、水产等食料。

二是蛋乳类，如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。乳类只食牛奶，其他动物奶苏南群众皆不习惯食用。

三是油脂类，由家畜、家禽、鱼类提供的脂肪和植物类食用油。主要有猪油、牛油（不食羊油）、花生油、菜籽油、芝麻油等。菜籽油和猪油为大宗食用油，俗称素油和荤油。

四是蔬菜类，包括食用野菜和人工种植的青菜。有吃茎叶的，如白菜、韭菜、芹菜、菠菜等；有吃块根块茎的，如萝卜、莲藕、茭白、茨菇、甘薯等。也包括菌章类，如蘑菇、木耳、草菇、平菇以及笋类、番茄类等，还有蒜、葱。

五是瓜果类，通常称干果南货的，有枣、栗、莲子、瓜子、芡实、核桃、笋干、松子、粽子等，以及桃、李、梅、杏、梨、苹果、葡萄、石榴、柿、枇杷、蜜桔、早红桔、香蕉、荔枝等，还有冬瓜、南瓜、黄瓜、丝瓜、西瓜、香瓜等。瓜果类还包括腌制的各种酱菜，著名的有蜜汁小黄瓜、五香大头菜、

盘香乌笋等。

六是调味类，盐、糖、醋、酱、姜、辣椒、胡椒、花椒、桂皮、八角、茴香等。还有特色调味品太仓糟油、吴江辣油、辣酱等，以及味精、各种风味的复合调料（如鸡味调料、咖喱调料等）。

以上六个大类的食物原料，为苏南日常饮食的主要原料，其中尤以水产类鱼、虾、蟹品种为多。苏州人又最偏爱鱼和其他水产，吃法既多又精细。其次，苏州地区的水产植物也多，如茭白、藕、芡实、茨菇、莼菜等。太仓糟油是太仓酿造食品厂独家生产的产品，闻名中外，在 1915 年巴拿马万国博览会上得过大奖，风味独特，具有解腥增香的调味功能。

苏南人民的饮食极为丰富，一年四季随节令的变化而变化，因而能给人以新鲜感。

正月时令食品为春饼。亲朋邻居间互相馈送。饼薄形圆，馅心有肉及荠菜等。传说吃春饼与女娲补天有关。又说春饼与嫦娥奔月有关：嫦娥奔月后，后羿日夜思念，一日梦中一童子对后羿说，正月十五做薄饼放至东南角，即见到月中嫦娥。后羿照办了，果见到嫦娥。每年如此，吃春饼的食俗便形成了。

“黄连头叫鸡”亦为正月之食。黄连苗可食，乡民于四五月间摘取头苗，以甘草汁腌制备食。食后，据说可解小儿内热。黄连头在叫卖时常借助吹具，吹音似母鸡鸣叫，故称“叫鸡”。

二月卖酒酿。酒酿用糯米酿制，色浅碧。卖者挑圆盘担，吹螺号。圆盘整齐地排放着小罐酒酿，有 500 克、250 克、150 克装，随客挑选。常常是未等担子停歇，巷中小儿已围候。现时，江南二月卖酒酿的风俗仍盛，各糕饼店、粮店均有供应，只是沿巷挑担叫卖的已不多见。

三月食“眼亮糕”、荠菜团、青团、焐熟藕，饮雨前茶。三月三日，有采荠菜（又名眼亮菜）叫卖的。以隔年年糕与荠菜，用油煎食。据说能明目，故曰“眼亮糕”。用荠菜拌肉糜为馅，或以荠菜拌糖猪油作馅，做成糯米团或汤团，其味鲜美无比，叫荠菜团。

青团系用青草（或用小麦叶）打汁，拌粉为皮料，以豆沙做馅，制成青团。现下仍为江南盛行的食品。

焐熟藕，是将春藕洗净去节，塞进糯米，先用旺火蒸煮，再用温火焙酥，焐熟后，色如玫瑰，既甜又糯。食时蘸白糖，也可蘸桂花糖酱、玫瑰糖露，味更佳。

“雨前茶”，即谷雨节前采摘的东山碧螺春茶，又称“贡茶”。雨前茶一上市，各家除自己品茗外，还作为上等礼品互相馈送。三月踏青，苏州虎丘游人如云，各茶馆也争以雨前茶招待茶客。

四月有新鲜蚕豆上市，剥去半壳，剪上细细的九刀，可使豆变成连在一起的九瓣，放油锅内永松。余好后豆皮碧绿如翡翠，炸开的豆肉金黄似宝石，颗颗宛如盛开的兰花，故名“兰花豆”。待豆稍冷，撒上盐即可食用，松、酥、脆、糯，甜、咸相宜。清代苏州诗人尤侗有《兰花豆》诗为证：“本来种豆向南山，一旦熬成九畹兰，莫笑吴侬新样巧，满盘都作楚骚看。”五月除食粽外，多食黄鱼。黄鱼五月间乘海潮而来，因此，为吴中五月的时令菜肴。黄鱼可煎也可作汤羹。民谚说：“栋子开花石首来，筐中絮被拥三台。”言典卖棉被也要买黄鱼一尝美味。每当晓色朦胧时，担夫们便争到葑门外鲜鱼行贸易，故葑门外有“黄鱼市”之称。

六月啖糕。夏天天气炎热，糕清淡糯软，易消化，令人食欲增加。夏令糕点著名的有王千糕、自摊糕、蛋黄糕、蒸摊糕、薄荷糕、水晶糕、山楂蜜糕等。白汤面为苏州六月的时令面点。此面又名枫镇大面，传说是由枫桥镇上一家夫妻面店创制而得名。其汤用淖鳊所得的白汤，加调料吊清后配制而成，色清味鲜，汤中还加入细葱末和酒酿。

农家六月用籼麦蒸熟，杂小麦麸皮、面饼煮烂，加熟黄豆，加盐晒酱。同时还将黄瓜、生瓜、嫩姜片杂入缸中浸渍，日久取出晒干贮存。食时取片加调料，味甜而脆，为食粥时的佳肴。

三伏天，各茶馆以金银花、白菊花点汤，谓之“双花茶”，极受欢迎。双花茶清凉解渴，还能开胃祛湿，预防中暑。现家庭多自制饮用，各中药店也配制出售。也有饮“青蒿”茶者，因其更方便实用。

八月菱角、芡实、桂花、鲃鱼上市。吴中菱有青红之分。红菱色如玫瑰，鲜艳可爱。上市早的红菱称水红菱，上市迟的形大色深称雁来红。红菱均生食，又甜又嫩，脆似苹果。青菱品种甚多，著名的有鹦哥青、白沙角、和尚菱、乌菱等。青菱煮食，味香，糯似芡实。煮菱最好用铜锅，其菱味最佳。

芡实，又名鸡头肉，性温，为八月的时令营养滋补吃食。吴中洼田多种植。芡实外壳呈深褐色，苍角硬而多，犹如铜钉一般。剖开后剥去一层淡枣红色的衣膜，一颗洁白如玉的芡实如珍珠一样晶莹可爱。吴中有剥芡歌曰：“蝟毛苍苍磔更起，铜盘矗矗钉头生；吴鸡斗罢绛帻碎，海蚌抉出珍珠明。”芡实可做汤、羹，软韧可口，营养丰富。

藕粉，用秋藕的汁（秋藕性韧，其汁稠，制藕粉最佳），沥干曝晒即得。食时加少许佛水，糖，拌和后可食。藕粉味甘甜，清香，滑口，是老人、儿童喜食的甜点。各小吃店此时均有卖桂花藕粉、藕粉圆子的。

苏南人爱食花。八月桂花盛开，以桂花酿酒称“桂花酒”，是常熟王四酒家的名酒。另以桂花制桂花露、桂花糖浆，作为各种吃食的调料，不仅添香，而且增色增味。苏州桂花有茵桂、牡桂、岩桂三种，岩桂最佳，花如米粒，其色白者称银桂，色黄称金桂，香气浓郁。虎丘、光福的桂花又为苏州之冠。

桂花盛开时，正是鲃鱼上市最旺之时。用太湖稀有特产鲃鱼的肺（肝）烹汤，称鲃肺汤。此时鲃鱼肉丰实，肺（肝）肥嫩，烹调汤羹最宜。制作鲃肺汤，取鲃鱼洗净，剖肚取出肺（肝）切成片，将鲃鱼去皮也切成片，与肺（肝）片一起蘸酒。待高汤沸起时下鱼片、肺（肝）片，加入笋片、木耳等辅料，淋上麻油即成。鲃肺汤色清碧，味清淡，鲜美无比。1932年国民党元老于右往与著名人士李招源先生同赴太湖赏桂，来到木鲃石家饭店品尝鲃肺汤，特留诗一首：“老桂花开天下香，看花走遍太湖旁。归舟木鲃尤堪记，多谢石家鲃肺汤。”苏州民间小家小户也喜在八月烹制鲃鱼汤尝鲜。

旧时用糯米饭团揉搓做皮，包入豆沙、鲜肉等馅心，叫粢饭团。现时则甲糯米粉做皮，包馅成形后，渍水蘸糯米，做粟饭团。农历八月新米上市，故粟饭团为八月的时令小吃。除家庭自制外，各糕团店也供应。苏州旧俗八月二十四日食菜饭团（以此祀灶），女子择此日裹足，说是吃了粢饭团可令其脚筋软。有诗为证：“白露迷迷稻秀匀，粢团比户尽尝新。可邻绣阁双丫女，初试弓鞋不染尘。”现缠足陋俗早已绝迹，只剩下食粢团的食俗了。

九月秋菊盛开时，正是食蟹的好时令。俗云：“秋风起，蟹脚痒。”九月蟹以雌为佳，农历十月则雄为上，故有“九雌十雄”之说。苏州昆山阳澄

湖的“大闸蟹”、“三黄蟹”（即毛黄、壳黄、脚黄）最为著名。蟹可用蔗或清水煮熟，配以酱油、醋、姜、糖、胡椒、麻油、细葱等调料蘸食，也有加面拖蟹的；更有将蟹肉剥出（即蟹粉）炒制，或配以辅料烹制各种蟹粉菜肴。苏州入食蟹十分讲究，而且食蟹的技巧也极为高明。

九月还饮菊花酒。旧时苏州文人雅士，邀饮聚会，品尝菊花酒，赏菊吟诗作画，其乐无穷。菊花酒健身，故深受欢迎。

鲈鱼莼菜羹也是此时的时令菜。晋代张翰是吴江县莘塔乡人，在朝为官，见秋风起，思念家乡鲈鱼美味，弃官归故里，留为千载佳话。鲈鱼生吴江者四鳃，太湖有三鳃者，味不及四鳃者美。《吴郡志》称：“吴江长桥，南有四鳃鲈，味美而肉紧，九月霜下时收鲈鱼，以三尺者为佳。莼菜为太湖特产；九月莼菜叶嫩而味美，故鲈鱼与莼菜作羹，其味美不可言。”重阳节过后，天气凉爽，夜长日短而蚊尽，各种手工业者均开始做夜作，连巷刀尺声、机织声不断。此时有卖各种小吃的，谓之“夜宵”。有馄饨、血汤、茶叶蛋、铜锅菱、煨熟藕、糖炒栗子、熟银杏、藕粉圆子、豆腐干……应有尽有。这些小吃摊，除摆在固定的位置外，大多沿街叫卖，或敲击鸣器。现时夜市小吃摊仍很热闹，但沿街叫卖的已不多见了。

吴俗多在十月以小麦为曲酿酒，并以小雪后下缸、经 60 日酿成的酒为最好，可留数年不坏。酿制之酒有秋露白、靠壁清、十月白、竹叶青、杜茅柴、桂花白等。农家此时所酿之酒多藏至冬至节、春节时拿出来饮用并馈赠亲友。现时酿酒已形成工业化生产，家庭已基本不再酿酒了，但十月仍是酒厂酿酒的旺季。

十月还是腌菜的旺季。此时大青菜，经白霜打过，肥大结实，作咸菜最宜。腌制时，只需将菜整颗洗净，略晒，用盐腌在瓮中，密封即成。也有的在腌青苎时加入萝卜菜一起腌（萝卜菜即萝卜上面的叶子，亦称蕨叶菜），一层青菜一层萝卜菜间放。有的整棵腌，有的切细腌，但均要加入芝麻、桔皮等辅料，使咸菜色更美、味更佳。咸菜是冬令家常菜蔬，炒、炖、烧肉、烧鱼，其味各异，下酒更佳。蔡云诗曰：“吴盐匀洒密加封，瓮底春回菜甲菘，碎翦冰条付残齿，贫农一样过肥冬。”熏黄豆，即熏毛豆，黄豆有黄、青、黑三种，十月毛豆刚收下，新鲜，是制作熏青豆的旺季。方法是将剥好的毛豆略凉干，用沸水加盐煮熟捞出，摊放在竹透里经日晒夜露几天，再用文火熏干，视其豆皮发皱即成。熏青豆韧、糯、咸、鲜，妇女们特别爱吃，也是相互馈赠的礼品之一。现农村仍自制，城市偶有卖者。

煨山芋也是十月的时令小吃。芋有水、甘两种。水芋生在水中，小的称芋艿，味柔而腻；旱芋生在泥中，即芋魁，味甘性耿。煨山芋，即将山芋放灶膛草灰堆中即可。城市则用炉灶木炭煨制。煨山芋又香又甜又烂，是老少皆喜吃的小吃。清代诗人袁景澜有煨山芋诗：“山家足清供，煨芋度残冬，风寒天欲雪，地炉火正红。熟时香满室，暖与榾柮同。”现苏州市面仍有出售的。

吴中旧俗，十月家中生炭炉取暖，故暖锅（火锅）也开始启用，俗称“干炉”。暖锅边烧边吃，荤素生熟菜料均有，为居家必备。今日苏州人仍有此习，菜馆饭店也于此时供应各色火锅，如三鲜火锅、菊花火锅、什锦火锅等（现代火锅改用酒精做燃料，而传统的暖锅则用木炭）。

十一月食金团。金团即南瓜团子，因色呈金黄得名，为冬至节前后的食品，故又称冬至团。制作时将已蒸熟的南瓜瓢加糯米粉拌搓均匀，包入豆沙、

玫瑰等甜馅，蒸熟即成。

苏南人喜食冬糖。冬糖又名麦芽糖。苏州府志载：“糖出常熟直塘，名葱管糖；出昆山如三角粽，名粽糖。”街头卖饴糖（即麦芽糖）的小摊贩，有一小糖担，担下面是一只轻便的木三角架，上面是一只带玻璃的木箱。手敲铙锣招揽顾客，故俗称“卖糖锣”；也有吹竹箫的，曲调单调固定。糖贩用抬糖捏（浇）各种人物、动物、花卉，形象栩栩如生，最能吸引儿童。

二、岁时食俗

春节 农历正月初一称“岁朝”。相见以百果（各种吃食，如瓜子、花生、糖果、蜜饯、糕点等）相送，各道吉利话，如“恭喜发财”、“万事如意”等，叫开口果子。初一清晨，家家户户必食糕汤圆子——糖年糕切成小丁块，糯米粉制的小汤圆，寓意力高高兴兴、团团圆圆。旧时读书人还吃糖年糕与粽子，谐音“高中”。明唐寅有《糕粽诗》：“题糕射粽说奇才，馈食春朝笑口开，记否堆盘枣梨蓼，年年吉语惯听来。”大年初一忌吃汤，更不能吃汤淘饭。民间俗传，大年初一食汤，或食汤淘饭，出门会遇上雨天。

春节的准备工作从进入农历十二月就开始了。苏南一带主要是制作年糕。以糯粉和糖为糕，叫糖年糕，有黄白之分。旧时年糕大逾尺方形，俗称方头糕，又有元宝样叫“糕元宝”。黄白磊砢，备年夜祀神、岁朝供祖先及馈贻亲友之需。苏州食糖年糕的食俗，民间传说与伍子胥筑阖闾城有关，故十分盛行。现时过年前，各糕团店均大量制糖年糕和猪油年糕，形状仍为方形，但已没有那么大了。每至年前一、二十天，各糕店门市生意兴隆，特别是著名的黄天源糕团店，买年糕的人从观前街一直排到玄妙观。

除夕之前，亲朋互以猪蹄、青鱼、糖果、糕点之类赠送，谓送年盘，又称馈岁盘。以表示和睦相处和友情深厚。赠送的数量一视经济能力而论，二视平日友情的深浅而定。

封井 《清嘉录》载：“吴中呼井为井泉童子，除夕以糕、果、茶、酒置竹筛祀井，度井榻上掩之，谓之封井。”从除夕夜一直封至新年初三或初五日，焚纸送神。初汲水时，以指蘸拭目，据说可令目不昏。此俗近年较盛，特别是苏州吴县东山（柳毅井）和市郊黄天荡一带，老年人尤热衷于此。

岁猪 农家豢猪于栏，至腊月宰杀充年馐、祭祀用，即岁猪。岁终（大年三十夜）祀神，最重猪首，而又以猪首有“寿”字纹者为佳。猪肉腌透风干，过年后仍继续食用。

祭年 年三十夜，用年糕、酒、瓜果、饭菜祀神供祖先。现在城乡仍非常盛行此俗，但城市多只有供祖内容，祀神内容已不见。

祭床神 俗呼床神为床公床婆，旧时于卧室荐以茶酒、糕果，祈求来年终岁安寝，也有用煎饼祀床神的。吴曼云诗：“祝他安稳度春宵，斋供当床尽烛烧，补却天穿重补梦，今年婆饼不曾焦。”**万年粮** 旧俗除夕淘白米盛竹篱中，置桔、乌菱、荸荠诸果以及糕元宝，并插松柏枝，陈列于内室，至新年蒸食。有食余粮之意，故名“万年粮”。也有将年夜饭留待新年食之，名“年饭”，或施于丐者，谓去故取新。

压岁盘 长幼度岁，互以糕果（放红漆盘中）相送，谓压岁盘。长者贻小儿：以朱绳缀百钱，谓压岁钱；置桔子、荔枝诸果于枕边，取吉利，谓压岁果子，至年初一晚上睡觉时方食。蔡云《吴歙》中有吉利诗：“闽荔干红邓桔黄，深宵酒醒试偷尝，听郎枕畔朦胧语，新岁还君大吉祥。”

除夕举行家宴，长幼团聚，多互说吉利话，名曰“年夜饭”，也称“合

家欢”。周宗泰《姑苏竹枝词》：“妻孥一室话团圆，鱼肉瓜茄杂果盘，下箸频教听忤语，家家家里合家欢。”年夜饭除鸡鸭鱼肉等丰盛菜肴外，还必食青菜（谓安乐菜）、黄豆芽（如意菜）、芹菜（勤勤俭俭），用荸荠煮饭（元宝饭）。有的取菜名的谐音，有的取菜肴的形状和色彩，图个吉利。

年夜饭毕，家家闭门时需放炮仗（爆竹），并将两根甘蔗放在门口，谓之封门甘蔗，以祈求来年日子像甘蔗节节高。

年初一至正月十五日，亲朋好友互相宴请，俗称年节酒。相邀之时，先以香茗点心侍客。新年家家备果盘，装有各色吃食。果盘呈圆形，中间有五格，故称“五辛盘”，俗称“春盘”。

春节期间，还有不少带有迷信色彩的活动。如：

接路头 正月初五日接路头，即接财神。相传正月初五是财神誕生日，如能接上可获利百万。故旧时做生意的人，这天清晨必整肃衣冠，全家拜跪，鸣锣放爆竹，用糕点、水果堆盘为祭品。中午还得换上丰盛的酒、菜祭财神。吴地素重此俗，至今仍有拜财神的。

挂喜神 正月初三、初五、初十这三天中，任选一日，家家悬挂亡祖的画像或照片，备茶果、汤圆、糕团，肃衣冠，全家老小依次跪拜祭祖。

上年坟 新春之时，携糖果、茶食、水果上坟荐墓。俗称上年坟。这是对新亡故亲人的一种悼念。有诗曰：“松柏春逾茂，家家上冢行，纸灰飞峡蝶，佳节似清明。”熏天正月初七，吴俗为“人日”。用春饼在庭前祭供，谓熏天。相传正月二十三日为“天穿节”，女娲氏在这天补天，故吴俗以圆饼置庭前，名曰“补天”，又称“熏天”。

爆米花 即爆炒米。它起源于占卦（算命）。《姑苏府志》、《太仓县志》、《昆山县志》均有同样的记载：糯米投釜曰卜流言，卜流年也。吴地，家家户户在新春爆米花，以占卜一年的安好。苏州爆米花占卜的食风在明代较盛，每年正月十三日或十四日，家家必爆米花，李诩《戒庵老人漫笔》卷六记下了一首反映民间爆米花盛况的诗：“东人吴门十万户，家家爆花卜年华。就锅抛下黄金粟，转手翻成白玉花。红粉佳人占喜事，白头老望问生涯。晓来妆饰诸儿女，数片梅花插鬓斜。”青年男女用木花占卜自己幸福美好的未来，成年汉子则预测流年吉否。一旦获得好预兆，即把米花撒在儿女们头上，犹如迎春梅花烂漫鬓际。

元宵节 盛行灯会。晚间家家食汤圆，称“元宵”。

二月二 吃撑腰糕。此食俗与农时有关。二月一到，春回大地，一年的耕作即将开始。为操持一年辛勤的劳作，农民祈求有副好筋骨。蔡云《吴歙》：“二月二春正晓，撑腰相劝啖花糕，支持柴米凭身健，莫惜终年筋骨劳。”撑腰糕一般用隔年的年糕切成片，或油煎或火煨着吃。现时食撑腰糕的食俗极盛，已从农村扩大到城市。当然现时的撑腰糕已不一定用隔年的年糕，只要在二月二日这天吃糕，就算吃了撑腰糕。因此，这天各糕饼店门口排队买糕的，队似长蛇。

清明节 苏南以清明为鬼节之一（其他鬼节是七月半、十月朔日），逢鬼节必用麦面、青团、酱肉、水果、青蚕豆等放入担盒中，上坟祭祖。此俗与古代寒食节有关。时间从清明前三大始，可进行到立夏。

立夏 此日设午宴，称“饯春筵”，意为饯春迎夏。菜肴中必有海蛰、面筋、酒酿、馒头、咸鸭蛋、酱猪肉、金花菜等。说是吃了这些菜不疰夏。青蚕豆也是“饯春筵”中不可少的尝新食品。妇女们这天用七彩丝线结成小

网兜，内装咸鸭蛋，挂于孩子胸前，立夏日还喝“七家茶”和吃乌米饭。以各式细果（如桃片、麦片、蚕豆、青梅、枣子等七样吃食）烹煮雨前茶。而这七样吃食必乞之于左邻右舍，故称“七家茶”。“七家茶”除给自己孩子以外，还馈送给乡邻，说是喝了可不疰夏。也有用小麦、蚕豆加糖冲水饮的。乌米饭又称阿弥饭，原出于僧家。做成糕称“乌饭糕”。食时拌白糖，也有用油煎食者。

端午节 过此节，家家户户必在三天前便淘糯米买箬叶包粽子。粽子形状很多，有三角粽、锥粽、菱粽、角粽、秤锤粽、小脚粽、枕头粽等。品种也很多，有白水粽、赤豆粽、豆沙粽、猪肉粽、火腿粽、灰汤粽等。此外，过端午节还饮雄黄酒。苏南以菖蒲缕或屑泡酒谓之蒲酒，据说喝了能解“百毒”。

七月七 此日为巧日，各茶食糖果店制巧果出售。巧果以面粉和糖制成苕结形或飞禽走兽状，经油余令其脆，俗呼“花果”，又称“巧果”，吴中旧俗，姑娘媳妇以鸳鸯水乞巧（河水一半、井水一半，夜露一宿），方法是取针浮于水中，晚间由姑娘们拜牛郎星、织女星，俗称“拜双星”。拜双星用巧果、花果、香灯、瓜藕之类，摆于庭中或露台，陈香烛礼拜。此俗寄托姑娘们乞求自己婚姻美满的愿望。蔡云《吴歙》诗：“几多女伴拜前庭，艳说银河驾鹊翎，巧果堆盘卿负腹，年年乞巧靳双星。”**中秋节** 中秋节食物以月饼为先，取天上月圆，地上人圆之意。各糕饼茶食店所制月饼形状大小不一，多以糖、油和面粉做皮，其馅有豆沙、玫瑰、蔗霜、百果、枣泥等不下几十种。苏东坡曾以“小饼如嚼月，中有酥和饴”的诗句赞美月饼。江南又以苏式月饼力佳。苏式月饼以重糖、重油、重工艺、重口味而独树一帜。现时还有现做现卖的鲜肉月饼，也极受欢迎。每至中秋，人们争相购买月饼，馈赠亲友，互祝团圆。

中秋夜，家家设宴，称吃团圆饭，即使出门在外，也一定要在八月十五前赶回家吃团圆饭。此饭除食月饼外，还食糖芋艿、糖炒栗子、炆熟藕。此夜的活动还有斋月宫、烧斗香、走月亮等活动。

斋月宫 设炉香灯烛，绘月轮，制纸绢素娥放在饼上，谓月宫人。供生枝的藕（叫子孙藕），无空房的莲蓬（叫和合莲），大西瓜（又称荷花瓣）。另外，以瓜佐以红菱、芡实、银杏之类，以纸绢线香作主塔形，各种吃食杂陈，瓶花樽酒，供献于庭中。儿女膜拜，焚烧纸月亮，撤供。散给家人以前，必遍嬉戏灯前，谓之玩月斋。此仪式后，方开晚宴。

烧斗香 以线香编作斗形，纳香屑于其中，中插塔香，塔级层叠，置庭中月下，点燃朝拜星斗，谓之烧斗香。儿女们杂坐，剥红菱，食芡实，笑语喧哗，香烟缭绕，待香烧残，则夜已深。姑苏竹枝词：“中秋共把斗香烧，姐妹邻家举手邀，联袂同游明月巷，踏歌还度彩云桥。”（注：明月巷、彩云桥皆苏州城内地名、桥名）。

走月亮 共有两种，一是步行，二是坐船。步行“走月亮”一般是同巷比邻的姑娘们互相商约，晚宴后先聚于一家，把各自带来的月饼、红菱、白藕、芡实、瓜子、水果等吃食，摆在庭前桌上，泡上热茶，大家欢坐赏月聊天。待月亮升起，梳妆打扮，将剩下的吃食装进小竹篮内带上，出门“走月亮”。一路上三五成群，边走边吃，欢歌笑语，不绝于耳。有个不成文的规矩：凡带出门的吃食，一定在途中吃完，不能带回家中。坐船“走月亮”大多是富豪之家。其时，舱外：船行景移月动；舱内：酒醇肴美饼香。《吴郡

岁华纪丽》曾载：“中秋佳节，桂子飘香，金风荐爽，青帘鹤舫，齐出六门，水榭争摇，羊灯高架……金粟香巾，清夜冶游，殆无虚夕……”可见当时“走月亮”的盛况。

如今斋月宫、烧斗香已不多见，但走月亮仍很流行，不但姑娘“走”，连小伙子也“走”。现时大多是骑自行车。近几年还出现集体组织的“走”，地点从虎丘扩大到宝带桥。不过，现时的“走月亮”不必自己带吃食，一路上的小食店、食摊为年轻人提供了丰盛的夜宵。

九月九 重阳节食重阳糕。重阳糕以米粉、糖拌和蒸制，为菱形，五色，面上撒有红绿丝、芝麻屑等。旧时糕团店有售，糕上还插有各色纸标彩旗，曰“花糕旗”。也有用面粉加酒曲发成蜂糕，上置百果（如枣、红绿丝、瓜仁、胡桃等），或以面粉裹肉或拌油蒸制，也称重阳糕。九日这天天启明，父母以片糕置儿女额头祝愿儿女百事俱高。出嫁的女儿，父母也必迎之归家食重阳糕。

冬至 此节家家饮冬酿酒、食冬至夜饭。冬酿酒用糯米酿制，色乳白，加月桂花，味甘甜，十分爽口。现由各酒厂酿制，各酒店大量供应。吴俗有冬至早、冬至夜之分。冬至夜，家家户户备家宴，谓“冬至大如年，肥冬瘦年”，十分讲究。前三天亲友便购物互相赠送。一般都是吃食，鸡、鸭、鱼、肉、糖果、糕点等，俗称“冬至盘”。冬至夜饭必食冬酿酒、冬至团、糕及馄饨等，菜肴丰盛，阖家团聚。有的在宴前要拜亡祖。现时，农村此俗仍盛。

腊八 腊八粥分甜咸两种，煮法一样。甜粥中不放青菜和油。苏州的腊八粥一般放入茨菇、荸荠、胡桃、松仁、枣子、栗子、芡实、金针菜、木耳、青菜等。清代苏州诗人李福曾写诗记述当时佛门施粥的情况：“腊月八日粥，传自梵王国，七宝美调和，五味香掺入……吾家住城南，饥民两寺集（即苏州开元寺、瑞光寺。——作者），男女叫号喧，老少街衢塞。失足命须臾，当风肤迸裂。怯者蒙面走，一路吞声泣，问尔泣何为，答言我无得。此景视见之，令我心情恻……”可说是一幅饥寒交迫图。

祭灶 吴俗腊月二十四日夜送灶，年三十夜（也有正月十五日）接灶。送时祭以饴糖、米粉团子、糕元宝（将糖年糕制成元宝状）。祭时妇女不得在场。此俗现时农村仍有，但祭祀的色彩已十分淡薄了，变成一种娱乐了。故孩子们唱道：“送灶大元宝，吃仔就困觉。”接灶祭以酒果、糕饼。

口数粥 农历十二月二十五日，以赤豆杂米作粥，一家老小（包括襁褓中的婴儿）皆食之，故名口数粥。说是食了口数粥，可以辟瘟气；或杂以豆渣食之，能免罪过。

三、信仰食俗

传统的节日大多与信仰有关，有关食俗已在节日食俗中述及。同我国不少少数民族（如云南的景颇、佤族等）一样，吴地有祭田神、祭谷神的习俗。如农历二月二，农村置酒、糕，燃香烛、稻草祭田公田婆，用老农的话说：“炭炭田角落，好收六石六。五谷皆有灵性，以谷还谷，今年会有好收成。”农历七月十五日，农家也祭田神。旧时由村中年长者，到各家收钱，是日村中老幼聚土谷庙作会，会散人归时，各携篮，提果实、粉糕、米团、玉黍（玉米）、瓜蔬之类撒于田间十字路口，祝祭之，俗称“斋田头”。战国齐人淳于髡曾曰：“今者臣从东方来，见道旁有穰田者操一豚蹄、酒一盂，祝曰：‘瓿窶满篝，汗邪满车，五谷蕃熟，穰穰满家。’会之斋田头，殆即古穰田之俗欤。”（《史记·滑稽列传》）由此可知这一习俗的古老。

信仰食俗，更集中地表现在宗教信仰当中。苏南地区的宗教信仰，主要是佛教、道教、回教，各教均有其特殊的饮食内容，但大多已与地方饮食融会了，特别是回教，除不食猪肉外，其他饮食方面已与当地汉族没有什么不同，因此不在此节中述及。现将佛教、道教的饮食习俗分述如下：

佛教：

罗汉斋 每月初一、十五吃素，一碗菜，由各种素食原料烹调而成，如豆腐、水面筋、金针菜、木耳等。佛教徒的日常饮食比较简单、清苦。每餐只吃一菜一饭，不添，而每一菜只有一种素食原料烹调而成，如青菜就是青菜，豆腐就是豆腐，没有任何辅料，所以每月初一、十五的罗汉斋，即相当于改善生活。

如意斋 过年、过节或佛祖菩萨生日吃。也是一碗，与罗汉斋的菜肴相仿，但各素食原料较罗汉斋精细。如其中有香蕈、油面筋、香菇等。

桌斋 一年吃两次，一次是过年时吃（即年夜饭），四人一桌，八菜一汤（汤一般是暖锅）。另一次是每年的正月十五日，是各寺庙执事换届的法定日子（即改选当家和尚）。这天凡是原职留任或新当选的当家和尚，要开桌斋，请众和尚吃一顿，以示庆贺。

观音素 观音菩萨生日（农历二月十九日、六月十九日、九月十九日均为观音生日），这三天吃素，以示纪念。

浴佛节（放生会） 农历四月初八为佛祖生日，僧尼香花灯烛，置铜佛于水盆。信徒争舍钱财，曰“浴佛”。佛教徒吃素斋，礼忏，结群到西园寺后花园放生。购买龟、鱼、螺、蚌，口诵往生咒，放回水中，竟日不绝。

道教：

斋天 正月初九为天帝玉皇诞辰，苏州玄妙观道士设道场，置鲜果“斋天”，酬愿者多集于此，也有赴穹窿山上真观烧香的。信徒们大多在这天吃素，置鲜果“斋天”。

三官素 上元、中元、下元日为三官诞辰，俗以正月、七月、十月朔（初一）至望日（十五）吃素，谓“三官素”。也有以初一、初七、初十日这三天吃素，谓之“花三官”。

文昌会 二月三日为文昌帝君诞辰，旧时为官者均致祭于竹堂寺峙之庙，设各吃食为供，谓之“文昌会”。而一般居民也有在家供奉文昌帝君之像，置吃食、香烛膜拜。

冻狗肉 三月八日为祠山张大帝诞辰。相传大帝有风、雪二女儿。归省前后数日，必有风雪。请客风、送客雨。天气虽已转暖，又必有骤寒。张大帝须食冻狗肉御寒，故俗有“二月八，大帝吃冻狗肉”的谚语。居民也多有食者。

斋玄坛 三月十五日为玄坛神诞辰。谓此神司财，能使人致富，故居人多塑像供奉，并多以烧酒、牛肉祀祭，俗称“斋玄坛”。

东岳生日 三月二十八日为东岳天齐仁圣帝诞辰，城中玄妙观有东岳帝殿，俗谓此神司天下人命生死，故酬答尤虔，这一天，殿内香火不绝，更有人专门安排张灯演剧及会社活动，还有人设素斋酬神。

神仙生日 农历四月十四日为吕纯阳（吕洞宾）吕仙诞辰，俗称“神仙生日”，食五色米粉糕，名“神仙糕”。是日前后三天，居民倾城而出，至“神仙庙”“轧神仙”。相传，这日神仙化为乞者，混迹于人群中，谁碰上“神仙”会有福。故这天香客晨聚暮散，饮食摊有各种吃食。现时，人们还

热衷于“轧神仙”。

关帝生日 农历五月十三日为关帝生日，是日关帝庙内华灯万盏，拜祷唯谨，设茶、果供祀，宰白雄鸡祭祀。此俗现已不见。

谢灶 农历六月初四、十四、二十四日祀司灶，谓之“谢灶”。谚语说：“三番谢灶，胜做一坛清醮。”祀以米粉团、素菜四盆，俗称“谢灶素菜”。

火神素 农历六月二十三日为火神诞，因该神司火，祷谢者众，是日不食荤腥及酒，谓之吃“火神素”。

雷斋素 农历六月二十四日为雷尊诞。玄妙观、四图观各有神像。自六月十五日至二十四日吃素者，谓之吃“雷斋素”。也有闻“雷声”而吃素的，谓“接雷斋”。在吃素斋前，亲友必互相馈素钱，称之“封斋”，到开斋之日也须如此，俗称“开荤”。

辛斋 农历六月二十五日为辛天君诞，是日食素，以祈神佑；又以月之辛日及初六日，即“三辛”、“板六”，也不吃荤，谓之“辛斋”。

灶君生日 农历八月初三为灶君生日，也具香烛、素肴，于天王堂、福济观灶君殿祀灶君。男女于此日吃素，谓“灶君素”。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

宴请 这是常见的社交形式之一。民间的宴请一般是婚庆喜事（如诞生礼、婚礼、寿礼）、为亲戚朋友从远方归来洗尘或出门前饯行时举行。农村农忙时帮工、盖房等也要宴请。宴前多口头通知，来宾赴宴一般不能空手上门，总要根据宴请的原因买些东西，或送钱，俗称“送人情”。宴请讲究长幼分序，即论资排辈。年长的、德高望重的坐在朝南靠左的位置，俗称“朝南坐”，靠右则次之。若是婚礼，则一定要舅舅“朝南坐”。“诞生礼”则由母亲抱着婴儿“朝南坐”，寿礼宴由“寿星”自坐。

馈赠 分礼节馈赠与酬谢馈赠。前者主要是逢年过节亲友间的往来，小辈与长辈间的互相馈赠，新女婿（新媳）上门，看望病人等，礼品中吃食以鸡鸭鱼肉等菜肴原料为主。平日的礼节性馈赠则以糕点、糖果、蜜饯、饮料、炒货、水果等营养保健食品为主。酬谢馈赠是在接受了帮助或求人帮助时一种象征性酬谢，例如新婚夫妇谢媒等。

2. 婚姻食俗

举行婚礼之日，上午新郎由男青年陪同，带上鸡、鸭、鱼、肉、彩蛋、两大盘贴有大红“喜”字的圆蒸糕（俗称“送大盘”）去女方家接新娘。把蒸糕放于新娘床前，新娘穿上新鞋，踩在糕上，俗称“踩高（糕）鞋”，预祝到夫家后高高兴兴，蒸蒸日上。其余的食品是送给岳母的，以示报答岳母养育新娘之恩，俗称“肚皮疼肉”。岳母家要准备婚宴菜点。

新房内的铺床人必须是夫妻双全、上有父母、下有子女的中年人。床上要放秤、扁担、食物，如甘蔗（须选红皮甘蔗两根，节节相对，取“节节高、节节甜”之意）、花生、枣子（“早生贵子”之意）、蒸糕（“高高兴兴”之意）、团子（“团团圆圆”之意）。

城市中的婚宴，大多设在餐馆。新郎新娘在门口恭候。菜肴多以“四六四”为主，即四冷盘、六热炒、四大菜（包括汤）。每道菜肴的名称均与婚礼相吻合，如龙凤呈祥（冷盘）、双色鱼片、鸳鸯蔬菜汤、八宝饭等，取其吉祥。婚筵菜肴还十分讲究上菜程序，不得有误。先上冷盘，后上热炒，热炒中间上点心，最后是大菜。上菜时肉为第一道，鱼为最后一道，寓意为吃

而有余。农村婚筵，大多自己杀猪宰家禽，请厨师来家掌灶，也很丰盛。农村讲究十六碗、二十四碗、三十二碗。上菜也有一定的程序，吃过的空碗不得拿开，直至婚筵结束，俗称“吃全”。

婚礼时，多以茉莉花茶、碧螺春茶待客，茶点以苏式蜜饯、炒货、糖果、糕点、风味小吃等为主。晚间，闹过新房后，新婚夫妇在新房内食和合饭、和合汤（红糖茶）。

3. 生育食俗

婴儿出生后 20 至 30 天（也有 60 天的）之间举行诞生礼。“剃头”是这项活动的中心。亲友均要给婴儿送衣料、毛线、服装、玩具等，也有用红纸包钱相贺的，同时都要带上一份茶食糕点以讨口采。如：云片糕（祥云片片）、如意糕（事事如意）、大蜜糕（甜甜蜜蜜）、豆沙馒头（兴隆馒头）。糕点中，除奶糕给婴儿外，其余都是给产妇吃的。

因而，购买时，不仅要考虑名字好听，还要考虑到有营养、好消化。

一般于上午 10 时左右，为孩子剃头。剃毕开筵，主要是吃面条。吃面前饮酒，菜肴以各色冷盘卤菜和热炒为主。面条一般是双饺面（拌面之菜多用鱼与肉，或鳝与肉、鸭与肉等）。筵后，家人将面条（双饺面 2 碗）、红蛋（5 只，谓五子登科），分送邻居和亲友。婴儿这时到外祖母家住几天，俗称“移窝”。同时要准备糕点、面条、红蛋等送给婴儿外祖母家的邻居们。

吴俗中的成年礼现时已较简单，一般在 19 虚岁时即做 20 岁生日（谓做九不做十），即所谓“成年礼”。宾客除亲戚外，大多是青年自己的朋友们。礼品中的食物一般是面条和大蛋糕，谓之“生日面”、“生日蛋糕”。酒宴后仍吃面条。

4. 寿诞食俗

吴俗到 50 岁开始做寿，逢五称小生日，逢十称大生日，讲究做九不做十（如 49 岁做 50 岁寿）。“寿星”接受晚辈的鞠躬（旧俗磕头）和祝愿。亲友晚辈送糯米粉制的寿桃、寿糕、寿面等。寿糕两头大、中间小（定胜糕）。寿桃、寿糕均为淡红色，以渲染热烈气氛，数目一定要成双成对，并与寿星的年龄相符，只能多，不能少。送来的寿桃、寿糕不能全数收下，还要留下一定数量（也要成双），俗称“留福”。

寿筵也以面条为主食，酒席有冷盘、炒菜，面条也是双饺面，但面条上还要加两只不剪须的大虾。寿筵结束，由晚辈将面条两碗及寿桃、寿糕两对（也可多送，但必须是双数）送给邻里和亲友，俗称“散福”。

5. 丧葬食俗

吴俗祭礼，从死者去世第一天直到五七（35 天）才告结束。现下多为三天。亲属守灵，饭菜以素为主，夜宵多为面条。现时在结束丧葬事后要吃“离事”饭，意为“分离的事情”，又谐音“利事”，以素食为主，偶尔有肉。若去世者为古稀老人，丧事要当喜事办，菜的数量不限，但菜数必须是单数。亲友离席时，要送馒头和云片糕，称“离（利）事馒头”、“离事糕”，数量不限，但也必须是单数。吃“离事饭”有个规矩，即不能邀请，由亲友自己去；食毕离席时，也不能向事主道谢和告别。“离事饭”吃过后，晚辈每天用水果、糕点、蜜饯等供亡灵，有的一直供到“五七”。旧时，“五七”夜请道士和尚做“道场”，晚饭、夜宵均吃素斋。

一、日常食俗

苏北的徐州地区，居民日常饮食以小麦（面粉）、杂粮为主，主要有馒头、馄饨、饺子、煎饼等。徐州的煎饼，以面调稀糊，在烧热的鏊子上摊成薄饼，烙好后随时可食。一般是卷上大葱或蘸辣酱食用，很有咬劲。徐州地区的早餐颇富特色，人们喜食油茶，油茶是一种素面汤。也喜欢用面粉调成稀糊粥，还喜欢喝辣汤、三鲜汤、鸭血汤。有一种臄（音s，也写作糝）汤，以老母鸡、猪骨头、鸭、肘子、麦仁为主，加上丁香、桂皮、豆蔻、白芷、白糖、胡椒粉等熬制而成，粥汤呈乳白色，香味醇厚，肥而不腻，有暖胃助消化作用，为冬季早餐美食。（家庭自制，辅料不限，也有用肉丝或鳝鱼丝制作的）徐州以南地区，主食为稻米，杂粮较少，一日三餐以米饭和稀饭为主，有的地方平日两饭一粥，有的地方为一饭两粥。菜肴多随季节时令变化而变化，喜食水产鱼类和时鲜蔬菜。

早餐多以稀饭（或泡饭）为主，佐以酱菜、咸菜。酱菜、咸菜有市售的，如扬州酱菜、咸大头菜等；亦有家庭自制的咸鸭蛋、咸瓜（用菜瓜腌制后晾晒而成）、“菜铰（搓）子”（秋末冬初时取青菜洗净切末，腌一腌，挤去汤汁，供炒菜用）等。高邮、宝应、兴化地区，称“菜铰子”为“洗手咸菜”，喻其制作之速。此小菜亦可添加其它原料炒制，如干张、肉丝、毛豆等。秋天有拌白萝卜丝，冬天则有腌制的萝卜干、腌咸菜、腌雪菜（炒），春天也有拌扬花萝卜、拌茼蒿等。有的家庭早餐也吃豆浆、油条。扬州人喜吃早茶。在扬州有“早晨皮包水（下茶馆），晚上水包皮（进浴池）”的说法。进茶馆，不仅是喝茶，还要吃点心。扬州茶馆里有许多著名的点心：各式包、饺及干丝等。点心制作很讲究技巧：在馅心配制上，春夏有养菜、笋肉、于菜等，秋冬有虾蟹、野鸭、雪笋等多种；著名的“三丁”大包，以鸡丁、肉丁、笋丁制馅，其形如鲫鱼嘴、荸荠肚，三十二道折纹宛似牙雕玉刻。烫干丝也是茶点名品：将白豆腐干切成细丝，用开水一浇，干丝即熟，去水，加麻酱、香油、虾米和姜丝食用。老年人喜欢烫上一盘干丝，泡上一壶茶水，再来一碗阳春面，可谓乐哉！其它早餐食品还有麻团、米摊饼、粢饭包、油条、馄饨、面条、火烧和黄桥烧饼等。

扬州人还有“吃下午”之说，是别处不常见的。即在下午三四点钟，午饭与晚饭之间，加一顿点心，谓之“吃下午”。旧时富户去茶馆品茶吃点心；普通市民，此时也都拿起小篮子或笊箕，到街头买些点心回来供一家食用。“下午”的点心大多与早茶点心不重样，粗细均有，荤素齐全。较特殊的有饺与面混煮、糍粑、油饺等。

苏北地区小吃较多。泰兴黄桥烧饼，原是杂粮面制作。抗战时当地群众以之慰劳子弟兵战士。“黄桥烧饼黄又黄，黄黄烧饼慰劳忙，烧饼要用热火烤，军队要靠百姓帮。同志们呀吃个饱，多打胜仗多缴枪。”现在的黄桥烧饼已改用一级面粉制作，风味更胜当年。

淮安文楼汤包，在清代道光年间已南北闻名。当时淮安设府，城里有文武厅营，城外河下古镇，漕舟云集，盐商极多，京城钦差大臣常来这里监考，故市井繁荣。河下镇文楼面馆的师傅在加汤肉包的基础上，改用螃蟹、母鸡、猪肉做馅制成汤包，自中秋节开始供应，到农历十一月止，季节性强。此包味极鲜美，远近驰名。

此外，淮安一带的淮饺、茶馓、南通地区的芙蓉霍香饺、文蛤饼，扬州

的千层油糕、翡翠烧麦、火烧、盐城的藕粉圆子，东台的鱼汤面，泰州麻花、鲜虾油瑞，都是不可多得的妙品。

二、岁时食俗

春节 苏北居民过春节，年三十晚守岁要吃芋头，喻意为吃了芋头，一年之中多遇好人好事。徐州铜山一带，年三十晚要吃“麻叶子”：在面粉中加糖（或盐）、芝麻，和好后擀成薄片，切菱形块入油炸成。扬州在年三十要吃豌豆苗，喻安安稳稳；要吃水芹菜，因水芹茎下相通，喻“路路通”。

春节期间，人们要尽情享受。徐州地区，初一早晨须先吃过泡饅子后，方可吃其他东西。这天吃饺子，馅一般是素的。还喜吃油炸丸子（此丸子用米饭加粉丝、萝卜丝和在一起做成炸熟）。其它地区则吃圆子（汤圆）、面条。有的地方吃金银面，即面条与水粉丝（苏北称水粉丝为索粉，有工厂生产，也可用干粉丝涨发）同煮。苏北的年糕品种较多，如雪糕、蜂糖糕、年糕、千层糕、方糕、萧美人糕等。招待拜年者多用糖、果、糕。主人递上一段糕，谓之“高升”；抓些花生，谓之“长生不老”；捧上一捧瓜子，谓之“瓜瓞绵绵”（子孙昌盛）；抓些糖块，谓之“甜甜蜜蜜”；抓些蜜枣，谓之“早早发财”、“早娶新娘”、“早生贵子”（因对象而异）；递上一只桔子，谓之“走大局”（方言中，“局”音同“桔”）。

春节中、晚两餐最为丰盛，家家皆备美酒佳肴，杯盘罗列，餐桌中心常放一只铜火锅，羹汤沸腾，菜香扑鼻，酒暖身热，喜气洋洋。

元宵节 谚语说：“上灯圆子落灯面。”十五上灯食元宵，十八落灯食面条。元宵分实心 and 带馅两类，口味多样，如扬州元宵就有桂花、水晶、枣泥、豆沙、豌豆、鲜肉等馅心的。带馅心的多煮制，不带馅心的可炒食，故苏北有些地区有“十五十六炒圆子”之说。徐州地区十五日要包大饺子吃，大小如拳头，其馅以素为主，多是以粉丝或白菜及其它蔬菜制成的。

二月二 二月二为接女归省日。旧时正月里，婆家不许媳妇回娘家。母亲惦记女儿，往往将新年食品留至二月，款待女儿。俗谚曰：“二月二，龙抬头，家家待活猴。有馒头，食馒头；没馒头，啣老妈妈头（活猴指外孙，老妈妈头指奶头。——引者注）”俗谚又云：“巴巴掌，打到二月二，挑糕儿，搓饼儿，家家户户待女儿。女儿不来懒腿儿，不待女儿穷鬼儿。”徐州地区此日喜食“糖蛋”（用米粉做成丸子，滚上糖煮熟）。用洋槐花掺面蒸食，或做成馒头、烙饼。此乃度荒食品的痕迹。

清明 苏北居民清明有上坟（即扫墓）的习俗，中午在家里的灵像前摆供品：豆腐、凉粉（苏北人称之为砣粉）、水果和其它菜肴。这些食品无须调味，摆碗中供上即成。到祖坟上祭扫也带这类食品。徐州地区清明前后吃煮熟的鸡蛋，并佐以煮熟的大蒜，谓能防病祛病。

立夏 苏北居民立夏有尝八新习俗。所谓“八新”，就是新上市的樱桃、笋、茶、蚕豆、扬花萝卜、鲫鱼、黄鱼。有诗云：“清和天气暖风吹，脱尽棉衣四月初；庆誉典旁沽戴酒，樱桃市上买鲋鱼。”此日家家为小孩编织蛋网，装煮熟的鸡（鸭）蛋，供孩子边玩边食。

端午 端午节除了吃粽子外，中餐家宴还要备“十二红”的佳肴：四冷盘、四烧菜、二水果、一汤，一点心。四冷盘为拌黄瓜、糖醋萝卜、咸鸭蛋、拌粉皮；四热菜为刀豆烧肉、烧黄鱼、炒虾子、炒菜；二水果为枇杷、杏；点心为火腿粽子；汤为烧鸭汤。南通人此日中午吃“和菜”。据说，明代某年，人们备好菜蔬准备过端午，结果恰逢倭寇来犯，居民离家暂避。待倭寇

一走，人们返家，将各种菜放在一起混和煮制，以解饥饿。混煮后，味道极佳。从此便年年端午制和菜。现在所用原料有粉皮、韭菜、豆芽菜、绞瓜丝（或笋丝），加肉丝、蛋皮丝、虾仁等。原料寻常，花钱不多，却又十分可口。苏北粽子有甜咸之分、荤素之别，品种有蜜枣、豆沙、鲜肉、水晶、胡桃（核桃）、香肠、蚕豆、赤豆、火腿、豌豆等多种，形状又有斧头、单角、枕头、三角等多样。

六月六 农历六月六，古为“天贶节”。兴化、东台等地有一句俗语：“六月六，吃了糕屑长了肉。”“糕屑”又称“焦屑”，即炒面，掺和糖油，用开水冲调而成。另外，有些地方用绿豆糕馈赠亲友。

中秋节 苏北此节食俗与各地区别不大。扬州月饼也颇有名气。此外，还制作用光兔子糕，原料同米糕，有专门的模具，蒸熟，上有蟾宫图案。扬州居民此节多自制糖饼和烂面烧饼食用，其中必有一块特大型饼，叫做团圆饼，留至供月后全家分食。高邮、宝应、兴化一带，此日制作藕饼，食桂花糖芋艿，食菱角。徐州等地，女婿节前要给丈人送礼。其件数非六即八，如：八瓶酒，八条鲤鱼（活的），八斤月饼，八只鸡，八条烟，八斤苹果，八瓶罐头，八盒点心等等。丈人家留三分之二，回礼三分之一。还讲究留死的，回活的（指鸡、鱼）。

重阳节 家家吃糕（高），茶食店铺供应一种特制的米粉糖糕。糕形方正小巧，上染红点，叫做重阳糕，卖家附赠红绿色三角小旗，旗上戳许多孔眼，插在一叠糕上，叫做“重阳旗”。

十月初一 十月朔日，吃红豆糯米饭。苏北海门一带有此俗，此地的大红袍赤豆与早稻米，味香糯粉酥，吃口柔软。如东台乡间多食糍团，旧俗此日决定长工的去留，故有“吃得糍粑饭，伙计就滚蛋”的俗语。此俗今已不存。

冬至 苏北也有“冬至大如年”的说法。各家凡有条件者，皆备丰盛宴席欢聚。扬州童谣：“冬至大如年，家家吃汤团，先生不放学，学生不给钱。”另外，仪征县冬至日“与元旦同，设家宴，亲戚相庆贺”。冬至日并无特殊食品，但一过冬至，家家开始置备年货，如腌肉制风鸡等。

腊八 苏北亦家家食腊八粥。有竹枝词说：“扬州好，腊八粥真佳。托钵尼僧，群募化，调饧巧妇善安排，枣栗称清斋。”苏北各地煮腊八粥原料并不一致，常用的有银杏、花生仁、莲子、红枣、板栗、金针、木耳、茨菇、青菜、黄豆、胡萝卜、蚕豆、豆腐等，一般选其中八样。

三、信仰食俗

苏北地区，民间的信仰食俗较多。如春节有“新年开口”之俗，即年初一，早晨起来，无论男女老幼，不是先漱口洗脸，而要先吃上一点儿食品，象一片糕、一粒枣之类。泰县农村“元旦（指春节）天明时，各人醒来，咸须先食一黑枣，称为开口，然后方能说话。”此风俗，苏北一带皆然。

春节期间，苏北各家忌食“鳊鱼”。当地称性格急躁、爱吵架拌嘴之人为“鳊鱼”，认为春节食鳊鱼，让鳊鱼进门，家里一年不得安宁。其实，此鱼学名“黄颡”，无鳞，黄色，头上有锐刺，肉极细嫩。《调鼎集》载：“黄颡鱼，煮熟剔下肉，原汁下面。”扬州一带，小孩患腮腺炎，食此鱼可医，颇灵验。

东台、兴化、大丰等县农村，六月十六日过青苗会，祈求田禾茂盛、五谷丰登。家家打饼、煮鱼、烧肉。提着菜肴，带上小桌儿，来到田边上，插

上两根小黄旗，摆供品祭祀。

中元节（农历七月十五），扬州多雕刻精巧的西瓜灯、南瓜灯，举行祭祀祖先的活动。俗称“过七月半”。这一日，各家必食大粉（即凉粉），将大粉切块，入锅略煎加调料炒熟食用。

苏北两淮间，旧时还有一风俗，新婚一个月的媳妇，从娘家返回婆家时，要带回用糯米制成的饼饵，馈赠婆婆，谓其可粘住婆婆的嘴巴。有诗云：“琐碎从来计米盐，家庭指导切休嫌。归宁多备连糕饼，侥幸能将婆口粘。”

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

苏北农村，家来客人，要先煮上几个鸡蛋“别子”（将鸡蛋磕入开水锅中，熟后加红糖），款待客人。城里人往往不太习惯，但主人盛情难却，只好勉强食之。城里人制作鸡蛋“别子”，还要加猪油或麻油及精盐、味精。春节期间客人来，不单用茶叶泡茶，还常用红枣糖茶敬客。

2. 婚姻食俗

苏北两淮间，结婚要办四次酒席，一为相亲酒席，二为定婚酒席，三为择日酒席，四为结婚酒席。现今仍流行媒人说合，扬州有“媒人要十八次面南”之说，即言男女双方请媒人吃饭次数之多，实陋习也。苏北一些地方有一俗语：“新女婿上门，薄粥三盆。”意相亲女婿第一次登门，要看丈人是否谦贫爱富。实际并不如此。

徐州地区，新娘出嫁前一天晚上，要吃鸡蛋。男方多派一小孩抱着一大公鸡去接新娘。此乃旧时“押轿”留下的风俗。

女方陪嫁的马桶里，要放些食物。如花生（谓花着生）、红枣子（即早生贵子）、筷子（谓快快生子）、莲子（谓连着生子）、鸡蛋（谓日后生产如母鸡生蛋一样，不会有麻烦）。

婚宴酒席，必备“富贵鱼”，即两条大小差不多的活鲤鱼，烹制后上放喜字花样，再放上两双精致的筷子，在举行婚礼这一天，放在新房中醒目的位置。酒席上一般不用鱼，因为“鱼”、“余”同音，将鱼（余）吃掉是不吉利的；尤其不能用白鱼，因为婚礼是“红事”，白色是不吉利的。但宴席上又少不得“鱼（余）”，于是就煮好两条鱼，装在盆内，上放双喜字，在宴席将结束时，由人捧着，在每个席面前走一遭，并叫一声“鱼来了！”，众客人也齐答“鱼来了”。当地将这道菜叫“跑子鱼”，意为有余而不食。另外也告诉客人，酒席已临近尾声，故有“鱼到酒止”之说。

徐州地区办婚宴，在新婚夫妇这一桌上，要准备一碗半生不熟的面条给新娘吃，要问新娘生不生，新娘必答“生”，喻日后能生养小孩。

3. 生育食俗

苏北地区，妇女怀孕期间颇多禁忌，如不吃鸭、鹅，谓鸭、鹅头颈长，喜摇头，妇女到老年会得“摇头病”；不吃甲鱼，谓吃甲鱼，孩子会得黑颈脖；不吃螃蟹，谓吃了螃蟹，孩子会流口水、吐泡沫等等。扬州等地还有提倡孕妇不吃青菜之说。这些显然都是不科学的。但要求孕妇不食生、冷、辛、辣食物，则比较符合现代科学卫生的要求。

孕妇待产，娘家则要送催生食品。生养后称“坐月子”，亲友要送“月子礼”，一般四样，如猪肉（购猪肋条肉，一刀下来，即长长一挂）、母鸡、馊子、鲫鱼。旧时扬州，娘家先后要送三次礼物，第一次送猪腰，第二次送猪肝，第三次送猪肚肺。这是因为一次送，产妇吃不完，容易变质，故要分

次送。这些食品符合中医“以脏补脏”的原理，倒是值得提倡。妊娠后期，娘家还要送些桂圆、馓子，红糖等。

如生男孩，主人家要报喜。起大锅烧糯米粥散发，邻居收受后回赠一些糖果；送给亲戚的是红鸡蛋（煮熟后上色），蛋的个数，视关系亲疏而异，但都是单数。至亲可多至九个或更多些。小孩外婆家的亲戚，也由得子之家送红鸡蛋。红鸡蛋应一次送到外婆家（数量的末数应是9，如59、69等），外婆家在收到红蛋后，要自制一些黄蛋回赠，数量为红蛋的1/3或1/4即可。

小孩生后三日叫“喜三”，要办“喜三酒”，然后办“满月酒”。一百天要过“百露子”，也须宴请。以后过周岁、十岁均办酒席。男子20岁不办酒，而女孩20岁却要操办一下，因为这是女儿在娘家过的最后一个整生日。

4. 寿诞食俗

老年人要做寿，女儿要为父亲购买寿桃、寿面、寿糕。寿糕要由食品店订做，多用小鸡蛋糕堆成宝培状，并用红绳捆扎。逢父亲60大寿或65岁寿日，出嫁的姑娘要购两条活鲤鱼为父亲添寿。寿宴请客是“中面、晚酒”，即中午吃寿面，晚上饮酒聚餐。也分发“寿桃”“寿碗”。

5. 丧葬食俗

苏北办丧事，宴请安排在“六七”日（即死后42天）。农村丧宴办“六大碗”：烧鱼、烧肉、蛋饺等。鱼菜忌用鳝鱼，因黄鳝又称“长鱼”，犯了“常”字，不吉利。祭祀死者用整鸡、整猪头。有的地方则做好一桌菜，先敬供，供完给客人食用。

丧者年长（70岁以上），丧家要给亲友、邻舍发“寿碗”、“寿筷”（小碗上有“福”、“寿”字样，筷子为未启用的红筷）。如丧家未给，亦可要之，谓之“讨寿”。有的地方，丧家买了“寿碗”、“寿筷”，放在醒目的地方，让人自取。

上海卷

第一章 基本情况概述

上海市东濒长江口，南与浙江省接壤，西与北连着江苏省，是我国最大的城市，工商业十分发达、繁荣。历史上，上海市一直属于江苏地域，汉代以前为吴地，唐代属苏州府，清代属江苏省。新中国成立后，上海市才从江苏省划出，列为中央直辖市。

上海无论从地域还是行政区划，都接近江苏南部，其饮食习俗与苏南无异。稍有差异，也是近代之事。鸦片战争以后，上海出现了列强的租界，西方文化渗入，上海在经济、文化、饮食等方面，率先融中西为一体，被人们称为“海派”。饮食习俗也同样如此。近百年，其他省市移居上海的人也不少，自然也带来了外省市的饮食风俗，但这些饮食风俗也在不同程度上得到了改造。例如在菜肴制作上，有所谓“海派”川菜、“海派”京菜、“海派”粤菜等，就很能说明这个问题。因而，所谓上海食俗与苏南有差别，也只是量的区别，而不是质的区别。

鉴于上述情况，本文在撰写时，凡与苏南相同相近者，便不再赘述。

第二章 市民食风

一、日常食俗

主食类：上海地区主食上的惯例为一日三餐，主要是米饭、米粥，其次是面条。一般的情况是：早晨、晚上为米粥，中餐则为米饭，偶尔有吃面条的。随着生活节奏的加快，双职工、小家庭的增加，现在在市区出现了早晨吃粥，中餐、晚餐均为米饭。

米饭以粳米、籼米为主要原料。米粥有两种：一种俗称米烧粥，即用粳米或糯米（不用籼米）加水直接煮成，色白汁稠，如放入绿豆、赤豆等，营养则更为丰富，是早餐或晚餐的主食；另一种俗称饭泡粥，即用米饭再加水煮成的稀饭。

菜肴类：上海菜同苏州、无锡菜相近，同时也吸收了外帮菜的一些特点。总的来说，上海菜有以下几个特

第一，上海地区日常菜肴偏重于水产，鱼虾较多。上海濒长江口，淡水鱼与海产品极为丰富，如带鱼、黄鱼、青梭鱼、鲥鱼、白豚、明虾、对虾、梳子蟹等，均是上海人日常菜肴的时令原料。其中最著名的海产品有：海鳗鲞，俗称海龙，长近米，多用舢舨船捕自海上。渔民们将捕到的海龙剖腹搽盐，经烈日晒干，称海龙干。海鳗鲞可清蒸、红烧，肥而香鲜。黄鱼，又称石首鱼，是上海春季的时令鱼种。近代诗人秦荣光有《上海竹枝词》曰：“楝子花开石首来，花占槐豆盛迎梅，火鲜候过冰鲜到，洋面成群响若雷。”讲的是食石首鱼的盛况。此鱼做汤、清蒸、红烧，其味各异，肉鲜嫩而少骨刺。河豚，虽有剧毒，但味鲜美，上海人也有“拼死吃河豚”的劲头。秦荣光的另一首《上海竹枝词》道的即是此俗：“一部肥拼一罽新，河豚出水候初春，腹腴直比西施乳，肉剥鸡头觉味珍。”螯蜆，有青壳、红壳两种，亦称相手蟹，产于海滨、河滩，可腌、可醉、可糟，味极鲜美。螯蜆，又称蟹虾，惊蛰后，初出穴时极肥嫩，为肴极佳。拥剑，似螯蜆，其螯一大一小，常以大

螯掩覆背壳，若人之畏羞而遮面，故又有“遮羞”之名，吃法同蜆蜆。蚌，春间肉肥嫩，蚌肉可红烧，也可配豆腐、大蒜同烧，其味更鲜美。鳖，壳面无裂纹，边缘柔软为肉裙，俗称脚鱼、甲鱼，上海人喜食，多清蒸做汤，味鲜美，营养丰富。鱼胶，取自大黄鱼，是上海人极珍视的滋补佳品，为撰中美味，价极昂贵。除水产品外，上海人还喜食鸡蛋、鸽蛋。

第二，上海人喜食西餐菜。街头西餐馆林立，旧时有外国人开的，也有中国人开的，法式、意大利风味的大受欢迎。上海人常在家做简单的西菜，并以此招待亲朋，如咖喱鸡、番茄鸡、热狗等。

第三，上海工业发达，食品工业化程度高，因此，上海人一日三餐中，经工业加工的食品及原料比其他地区为大，特别是各类食品的调味剂、添加剂，在日常饮食中的运用颇具特色。如天厨味精，闻名全国。各种添加剂味精，如鸡味、咖喱味味精，增加了日常菜肴、食品的风味。其次，各种营养添加剂，如氨基酸、谷氨酸已用于儿童食品、老年食品、营养食品、方便食品，这些食品已逐渐进入上海市民的日常生活。

小吃类：上海市小吃极为丰富，分为面食类、米食类、豆制品及其他原料类几大项。

面食类：除面条外，皆不作为主食出现，大饼、油条、馄饨、糕饼、春卷、烧卖（麦）、小笼馒头等，一般是作为早餐和下午的点心用。

米食类：一般用糯米、粳米（不用籼米）磨成粉后，经混合（一般是六成糯米粉、四成粳米粉，也有用七成糯米粉、三成粳米粉的）再制作各种食品，如糕团、汤圆（无馅心的）、汤团（有馅心的。咸馅料有鲜肉、荠菜、萝卜馅的，甜馅心有豆沙、玫瑰、芝麻、薄荷等风味的）、粢饭糕、粢饭团、米糕、汁格等。还有赤豆糕、绿豆糕、豆沙糕、蜜糕、蛋糕。有一种米糕称为薛糕，因一位出名的制作者姓薛而得名。这种糕以糯米粉加糖蒸成，红白相叠，质甚软。

乳饼用牛奶拌粉蒸制而成，洁白细腻，营养丰富。上述这些米制品，大多作早点吃，也有作晚餐点心的，还可以用于筵席，招待亲友。另外，上海人也较喜欢食酒酿，称酒酿为酒饭，榨汁则为酒；街头售卖的酒酿，仅发酵一夜而成，其味甘甜，但不能榨酒。

豆制品类小吃也是上海人日常饮食不可缺少的美食。如卤汁豆腐干、油氽豆腐干、豆腐脑之类。

其他类小吃如五香茶叶蛋、五香排骨、焐熟藕、藕粉、芡实汤、糖炒栗子，各色糖果和炒货、蜜饯，如寸金糖、芝麻糖、花生糖、梨膏糖、薄荷糖、奶油西瓜子、玫瑰瓜子等，皆是上海人喜欢的吃食。

此外，由于上海经济发达，食品消费较高，加之西方饮食渗透较早，因此，各种西式点心、果汁、糖果，也是上海人日常饮食的一部分。各类面包、吐司、沙司（少司），既是人们喜爱的小吃点心，又可作为三餐的主食。

饮料类：茶叶、牛奶、豆浆、啤酒、黄酒、白酒及各种配制的花色果露酒，各类带汽的果味、果汁汽水、汽酒，各种果汁露等，都是上海人喜爱的饮料。目前，新开发的营养保健饮料，如酸乳、豆乳饮料、可口可乐等也很受欢迎。

旧时，上海郊区川沙县一带，水分咸淡两种。咸水是潮水，不堪入口；淡水是蓄水，积雨水而成，可饮用。因川沙周围环海，故居民多挖深沟以蓄淡水，供日常饮用。现在这一情况已有根本改变。

上海市郊沿海沿江的居民，如南北钢棚一带，大多以捕鱼为生。每年四月中，海鱼上市，乡民争相贩鱼，俗称“贩鲜”，贩鱼者又名“鲜客”，他们以贩鱼的微利度日。

另外，在闲暇时，至沿海海滩拖虾网鱼，或捉螯蜆，所获自食或售卖。

二、岁时食俗

春节 农历十二月，上海农村旧时有自己做米酒的习惯，米酒色白，醇厚甘甜。吴歌里唱道：“十二月腊梅冷飕飕，东家做酒做在灶前头，未曾好吃吃吃看，黄昏吃仔暖到五更头。”农历十二月二十五，俗称邐邐二十五，扫室内尘埃。

再过一、二日，供诸神以纸马，具牲礼，设果、糕饼、酒，以求卒岁的平安，叫“做年”。过年也吃年糕。上海地区过年吃年糕与苏南地区有不同，苏南吃糖年糕，而上海地区吃炒年糕。用白年糕（即宁波年糕），切成长约15厘米、宽2厘米、两头呈圆形的坨。宁波年糕主要是炒来吃，加上养菜、冬笋、肉丝，味极鲜美；也有做汤年糕的。汤年糕分甜、咸两种。民谚说：“养菜炒年糕，灶门菩萨也来捞。”

可见味之鲜美。

清明 清明节又称“做清明”，一般在家中设宴，遍邀亲朋。也有烧菜肴、备糕点、提着酒上坟踏青者，既祭祖，又举行野餐。

其他节令无异俗。岁时伏腊，也邀亲友畅饮，是联络友情的盛会，至今仍如此。

三、信仰食俗

旧时，上海举行迎神赛会。届时，雇用贫家男孩，扎缚在竿首，饰以女服，名叫台阁。还有扮成卖盐婆、卖盐公的。在赛会的聚集地，设祭台，置酒、糕点、水果、鸡、鸭、鱼、肉祭奠。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

旧时，上海人生活不易，十里洋场，要想站住脚，就得觅志同道合者，彼此交换盟帖，称为换帖弟兄。举行仪式时，有双方长辈或帮会头目在场，要共饮酒或鸡血，以示有福共享，有难同当。

“过房亲”也是社交的一种礼仪形式。一般是父母辈交谊亲密，子女互相寄名，叫“过房亲”（即认干亲）。仪式极隆重，设宴贺庆，宴毕要吃面条，送馒头。

2. 婚姻食俗

上海外省人较多，因而嫁娶常带有原籍的一些习俗。上海本地人嫁娶风俗崇尚节俭，迎娶时多用人力车，媒人在前步行，车后有人携带合和鸡、轿前鹅、鸳鸯肉、锦缠丰之类。

上海人极重礼仪，讲友情。亲朋邻里有娶嫁者、做寿、办满月，除送钱币外，必以糕点、蜜饯馈送，以相庆贺。

3. 丧葬食俗

上海人办丧礼，不用素馔，至今一些家庭，在开丧之隔夜，请客仍用半荤半素，也有盛设美馔招待来宾的。旧时逢丧必做功德，时间可多至九昼夜。做功德时多用素斋。亲戚好友前来吊丧，而素不相识者也带纸来相吊，并趁机团坐大嚼，以图一饱。席间谈笑风声，无所顾忌。这种恶习今早已绝迹。

逢先人忌日，叫“做周年”，一般备酒肴，菜为单数，以七、九、十一

只者居多。邀亲朋来吃酒席者，叫“吃周年”。

浙 江 卷

第 一 章 基本情况概述

浙江省位于我国东海之滨，历史悠久，文化古老，地理优越，物产丰富。北部河道纵横，平原广阔，素称“鱼米之乡”；西南丘陵起伏，树木蓊郁，盛产山珍；沿海渔场密布，岛屿众多，水产资源丰富。因此，历代浙江人民不论是日常饮食，或是岁时、礼仪方面的各种食品，都十分丰富，品种繁多，风味各异，富有各自的地方特色。

浙江地区的饮食风俗，源远流长，见于史载，至少已有两千年的历史。相传，春秋时越王勾践曾带着饭与羹巡游浙江各地，路遇孩童，勾践以饭羹亲自进行哺啜。（《吴越春秋》）《史记·货殖列传》也有记载：“楚越之地，饭稻羹鱼……”羹，在古代指五味调和的浓汤，这里指以鱼类为原料煮成的鱼汤。这说明，当时人们不仅会制作鱼羹，还以“果蓏羸蛤”作为佐餐食品了。张华《博物志》也有类似的记载。

魏晋以后，我国进入所谓“五胡乱华”的混乱时期，经济和文化中心由黄河流域开始南移。东晋贵族纷纷到浙江来定居。南北风俗开始交流，饮食风俗也随着丰富起来了。

南北朝时，浙江流行羹脍之类菜肴，尤其是莼菜作羹，在南食中已名扬四方，所谓“千里蓴（莼）羹，岂关鲁卫”。（《南史·崔祖思传》）在绍兴，酿酒之风颇盛，除绍酒作为贡品外，民间生女、嫁女还酿“女儿酒”。晋嵇含所著的《南方草木状·草曲》载：“南人有女数岁，即大酿酒……女将嫁，乃发陂取酒以供贺客，谓之女酒。”隋唐时，越酒行天下，享有盛名。当时浙茶已十分流行。陆羽《茶经》载：“茶，浙西以湖州上，杭州睦州下；浙东以越州上，明州婺州次，台州下。”当时还出了个有名的烹调专家杜济，《大业拾遗记》载：“会稽人杜济，能别味，善于盐梅。”他们创制的“石首含肚”，味道特别鲜美，用于贡品。

五代十国时，钱镠在浙江建立了吴越国。当时中原战火连年，而吴越国却比较安定地渡过了70多年。经济繁荣，食品丰裕。据《宋史·吴越世家》载：有孙承佑者，钱王纳其姊为妃，每一饮宴，凡杀物命千数，常膳亦数十品。他喜欢以鲜鱼作馐，从驾北征，以囊驼负大斛贮水养鱼自随。一次，孙在宴客时，指其盘筵曰：“今日座中，南之螭蛄，北之红羊，东之虾鱼，西之粟米，无不毕备，可谓富有小四海矣。”到了北宋末年，宋室南迁，杭州成为南宋都城。北方大批王公贵族渡江南下，形成了又一次南北风俗交流，促进了饮食风俗的大发展。

南宋时，临安酒楼林立，食店、点心从食店遍布街巷。著名的官、私豪华酒家就有20余家。前者有和乐楼、和丰楼、中和楼、春风楼、太和楼等，后者有熙春楼、三元楼、赏心楼、花月楼等。每楼各分小阁十余间，重帘遮隔，金银酒器，精巧华贵，当时供应的美酒有琼花露、蓬莱春、蓝桥风月、浮玉春、丰和春等，名菜有“玉鲙丝莼”、“鲈鱼鲙”、“玲珑牡丹鲈”、“百味羹”、“笋焙鹌子”、“银鱼炒鳝”、“五味烤鸭”、“酒蒸鸭”、“酒炙青虾”、“酒烧香螺”等等，不胜枚举。至于小吃经营，更为兴隆。吴自牧《梦粱录》中载：“杭城大街，买卖昼夜不绝，夜交三四鼓，游人始稀；五鼓钟鸣，卖早市者又开店矣。”所卖点心有煎白肠、烧饼、蒸饼、糍

糕、雪糕以及五味粥、糖豆粥、肉合粥和血脏羹、羊血、粉羹之类。其名点小吃有鹤鹑馄饨儿、羊脂韭饼、澄沙团子以及蟹肉包儿、鸡丝面、鱼桐皮面等。据《武林旧事》等书记载，各种小吃就有百种以上。

由于大批北人南来，“都城食店，多为京师人开张”。（耐得翁《都城纪胜》）北方食品亦传入浙江，如李婆婆羹、张家团子、酪面、胡饼、胡羊粍以及标竿十样卖糖等。

明清两代，浙江饮食风俗又有进一步发展。如明代，浙江饮酒之风甚盛，当时有越州的蓬莱酒，绍兴的豆酒、蕙苡酒、地黄酒、鲫鱼酒、以及东阳酒等。李时珍在《本草纲目》中曾提到：“入药用东阳酒最佳，其酒自古擅名。”在烹饪技术上也进一步提高。清代慈溪厨师伴清渠写成的《饕餮谱》，记载了412种精美食品的制做方法。绍兴盐商童岳荐写成的《调鼎集》是一部内容丰富的食谱总汇，其中还记述了不少江南风味菜的菜谱。尤其是清代著名诗人袁枚，写了一本《随园食单》，总结了当时杭州菜肴的烹调技术，其中有“台羹烂肉”、“蜜火腿”、“家乡肉”、“醋搽鱼”、“酱炒甲鱼”、“干蒸鸭”、“土步鱼”、“鳝面”、“烧鹅”等20多种。还附有专门介绍浙江各地小吃的“点心谱”，如“八珍糕”、“蓑衣饼”、“葱包桧儿”等。可见当时浙江饮食品种的丰富。

浙江人民在长期的生产实践和生活实践中，积极利用本地富饶的自然资源，创制出许多富有地方特色的菜肴，积累了宝贵的经验，终于独树一帜，创立了浙江菜系，成为我国著名的八大菜系之一。浙江菜在南食中占着重要地位，它的特点是：料重时鲜，制作精细，色彩鲜艳，味道鲜美，品种繁多，讲究营养。烹调方法以爆、炒、炸、熘、烩、炖、烤、蒸、烧、煎为主。浙江菜的主要原料是：猪肉、鱼虾、禽蛋、蔬菜、豆类和部分野味。尤以肉、鱼、禽、笋类所占比例最大。现在市场上经常供应的菜肴，达500余种。浙江菜以杭州、宁波、绍兴三种地方风味为代表，它们又各具特色，风味迥异。

浙江风味小吃，富有浓厚的江南地方特色。历代人们根据不同的爱好和口味，从各地的实际条件出发，精工细作，创制了多种多样的点心、小吃。其烹饪技法，主要有蒸、煮、煎、烤、烘、炸、氽、冲几种。各地风味各异，咸、甜、荤、素、香、脆、软、糯俱全，且造形美观，绚丽多姿。

根据全省各地的地理位置、自然环境和资源条件以及政治、经济、文化的不同情况，在饮食风俗上，大体可以分为杭嘉湖平原、西南丘陵山地、东南沿海城镇和岛屿地区等三个主要食风区。各地区历代传承的饮食习俗、惯例及菜肴烹调方法等，均具自己特色，并又有广大群众所喜爱的若干特殊风味的食品。

浙江省的饮食风俗，有如下几个特点：首先许多菜肴的烹制方法，都是来自民间，经过长期传承和演变并不断发展。如西湖醋鱼，至今已有数百年历史。它最早是“用活青鱼切成大块，用油灼之，加酱、醋、肉烹之”，以后改“灼”为蒸；现在则先将活草鱼清水饿养，使它吐净泥质，再用沸水氽过，最后以各种调料浇汁烹制。再如金华、义乌一带出产的“南肉”，南宋时就已脍炙人口，久享盛誉。现在沿用旧法烹制的“家乡南肉”、“南肉春笋”，仍是群众喜爱的大众菜肴。

其次，浙江饮食风俗在发展的过程中，又受到外来影响，从而有所变异。南宋时，杭城不少饮食店，多是汴京人开设。爆、炒一类烹饪技术，大体上就是这时从北方传来的。如烹制鳝鱼，原来浙江人习惯用油、酱炒，后来参

考了北方的制法，才改“炒”为“爆”，并配以蒜泥，即成了南料北烹的“生爆鳝鱼”了。其他，如用胡桃、松子作腊八粥、上元夜饮屠苏酒、育儿的“汤饼会”等，也都渗入了中原旧俗。

第三，多数饮食风俗，都反映了人们的某种心理状态，主要是祈求吉祥、驱邪消灾，祝愿丰收等，其中以食品的谐音、谐意、象形、双关语等方式，象征喜庆、得福、祥瑞、兴旺最为普遍。如“年年有余（鱼）”、“讨聪明（清明）”、“年年高（年糕）”“节节甜（甘蔗）”、“早生贵子（红枣、花生、桂圆、荔枝）”等等。为孕妇催生，用“快便肉”，肉要切得端正、四方；祝老人长寿，用“长寿面”，面条煮时、食时不折断，等等。

第四，有不少饮食习俗多伴有美丽动人的民间传说，以丰富的想象力寄托了人们的爱憎和祝愿。如“油炸桧（秦桧）”、“莲子羹”、“宋嫂鱼”、“青团子”、“戚公饼”、“东坡肉”、“凤尾鱼”等。有些地方的特殊饮食风俗，则与当地重大的事件相联系，成了历史的记录。如舟山的“屠城羹饭”、为纪念清顺治八年九月初二定海城陷，军民死于战火之事；海宁的八月二十三日烧红糖芋艿吃，是纪念清咸丰十年该日太平军攻下硖石之事等。

第五，不同季节，其饮食品种也随之变化。尤其是时令小吃，样式最多。如春季有韭芽肉丝春卷、葱包烩儿、虾肉小笼等；夏季有八宝绿豆汤、西湖鲜莲汤、冷淘（米线）等；秋季有桂花鲜栗羹、蟹粉包子、糖炒栗子等；冬季则有酥羊肉、菜卤豆腐、糯米麻糍等。

第二章 杭嘉湖平原食风

杭嘉湖地区是指杭州市（包括郊区各县）、嘉兴、湖州以及宁（波）绍（兴）平原地带。这里地处美丽富饶的长江三角洲平原，阡陌纵横，良田成片，河港错综，水网密布，气候温暖，物产丰富。农产品一年三熟。盛产稻谷、蚕桑、豆类及各类水生动植物，素称“鱼米之乡”。

一、日常食俗

杭州市及各县城镇以大米为主，一日三餐，两干（中，晚）一稀。农村大多一日四餐。早上煮粥捞饭，粥饭同食；中午和晚上的两餐，忙时吃米饭，闲时吃杂粮（番薯、玉米等）；下午加餐小点心。山区则多以吃玉米或番薯为主。

其米种类甚多，如早米、晚米、上色白米、中色白米、红莲子、黄芒、上秆、粳米、糯米、红米、箭子米等，比较有特色的为黄米、冬春米、蒸米等。

黄米 由白米围制而成。其法，用丰叶（桔桑叶）、米糠、浮萍掺和一起，置锅内边炒边翻拌，翻匀后用稻草裹扎，做成围心。将围心放在米囤中心，然后灌满白米，上铺麻布，再堆放一层燥苍糠，以吸收米中潮气。一般需两个月，俟潮气全部吸干，米色就变黄，即成黄米。这种米胀性大，松脆不粘，清香爽口，夏天烧粥尤佳。

冬春米 宋代即有此俗。陆游《菽园杂记》云：“吴中民家，计一岁食米若干石，至冬月舂白，以蓄之，名冬春米。”后以黄米为基础，再围制一次，使米呈暗红色，亦称“冬春米”。这种米经久不坏，比黄米更为清香爽口，并易消化。

蒸谷米 亦称“熟米”。将稻谷用笼蒸，再晒干，经舂、舂后食用。传

说吴越相争时，吴国要越国献优良稻种。文种献计，将稻谷蒸熟后送去，结果吴国因缺秧苗而造成灾荒，后败于越国。从此有了蒸谷米。此米胀性好，易保藏。

在菜肴上，有以杭州风味为代表的浙江地方菜系。杭州菜历史悠久，是浙江菜中最负盛名的一种。它的主要特点是做工精细，清新爽脆，因时而异，风味诱人。经过长期的发展、演变，到清代，正宗杭菜又产生了不同的流派。一为以竹斋街王润兴为代表的“饭店派”（亦称“城里帮”）；一为以楼外楼为代表的“湖上派”（亦称“湖上帮”）。两派竞争，推动了饮食业的发展。

“饭店派”的传统特色是：用料鱼、肉类居多，烹调上以蒸、烩、氽、烧为主，注重“鲜咸合一”，讲究“两轻一清”，即轻油、轻浆与清淡的鲜嫩口味。它的代表菜有：鱼头豆腐、荤素菜、清汤鱼圆、开洋炒菜心、三虾豆腐、盐件儿、虾油炸菠菜、荤豆腐等。后来又增加了咸肉春笋、盐酒腰子、蜜烧膂肉炙、豆豉鱼、酒蒸羊等。

如鱼头豆腐，亦称“木榔豆腐”（木榔，杭语，即“头”的俗称），相传起于清乾隆年间。它的前身是民间的鱼豆腐。其法是选包头鱼鱼头，用油煎过，加豆腐，佐以葱、姜，煮透后进食，味甚鲜美。后经过精心选料、烹调、上升为著名菜肴。现改用西湖所产的鲜活花鲢和当地所产的又白又嫩的豆腐，加香菇、豆瓣酱、酱油、菜油、猪油、姜末、葱花、黄酒、味精等烹制而成。此菜荤素兼有，色泽金黄，鲜嫩可口，味美之至。

“湖上派”的传统特色是：用料以鱼虾、禽类等鲜货为主，擅长生炒、清炖、嫩熘等技法，讲究清、鲜、脆、嫩的口味，注重保留原味。它的代表菜有：酸熘鱼、带鬃、炆虾、油爆虾、虾仁锅巴、响铃儿、白切火腿、蛤蜊鲫鱼汤、莼菜汤、春笋炒鲈鱼（即鲈鱼）、鲜香怪头拌（或煎）豆腐等。后来又增加了生炒鳝片、生炒竹鸡、清炖甲鱼、虾生、鱼生、满台飞（酒醉虾）、石首鳝生等。

如酸熘鱼，亦叫醋熘鱼，就是现在著名的“西湖醋鱼”。制法是将活草鱼放清水中养2~3天，使吐净泥沙，然后用糖、醋、酱油等调成浓汁，浇在蒸熟的鱼上即成。此菜历史悠久，最早所载见于《武林旧事》：御舟至珍珠园，“时有卖鱼羹人宋五嫂……”民间相传，此鱼羹即醋溜鱼，也叫“宋嫂鱼”。历代相传，有这样一个美丽的传说：很久很久以前，在西湖断桥边，有一间孤零零的茅屋。男主人宋五哥已经去世，只留下他的妻子宋五嫂和他的十二三岁的弟弟。五嫂记住丈夫临死时的话，每天去西湖捕鱼，立志要把小叔抚养成人。一次，小叔生了病，又没有胃口。她听老年人说，糖醋可以开胃，就将一条草鱼活杀后，剖洗干净，在滚水里煮熟，然后将藕粉配上糖醋，做成羹料，浇在熟鱼上。这鱼不但没有腥气，而且特别鲜嫩可口，小叔十分爱吃，不久身体就好起来。后来宋嫂积了些钱，就开了个小店，专卖醋鱼。生意十分兴旺，“断桥宋嫂鱼”，一时传为美谈。因其鱼肉有蟹香味，又称“赛蟹羹”。

清代，醋熘鱼以杭州西湖边的五柳居最为有名。袁枚的《随园食单》中对此菜也有记载：“醋熘鱼，用活青鱼切大块，油灼之，加酱醋酒喷之，汤多为妙。俟熟，即速起锅。”并说：“鱼不可用大，大则味不入；不可小，小则刺多。”创设于清道光年间的楼外楼菜馆，至今已有130余年历史。醋熘鱼，一直是这里的看家菜，并驰名中外，有“京人宋嫂首创，西湖第一珍

馐”之称。

“西湖莼菜”也是杭菜中的传统名菜。莼菜，即蓴菜，亦名“水蓴”，为西湖名产。其菜叶嫩而滑腻，富有营养。

用鲜莼菜配以鸡脯肉、火腿、鸡汤烹制的莼菜汤，菜绿、鸡白、火腿红，色彩缤纷，清香爽口。此菜由来已久，在南北朝时已经出名。古代旅居外地的江南人常作“莼鲈之思”。时人李流芳有《蓴菜歌》赞西湖莼菜云：“但知脆滑利齿牙，不觉清虚累口腹。血肉腥臊草木苦，此味超然离品目。”李时珍《本草纲目》说：莼菜和鲫鱼作羹食，可下气止呕。

“龙井虾仁”也是一道具有特殊风味的名菜。选用西湖出产的“大明鲜”，活剥出大虾仁，配以清明前后采摘的龙井新茶茶叶，然后拌着蛋清，炒制而成。虾仁玉白鲜嫩，茶叶碧绿清香，色泽雅丽，滋味独特。

现在的杭菜，除恢复和改进传统佳肴外，又创造了不少新菜，如百鸟归巢、掌上明珠、糟烩鞭笋、哪吒童鸡等。如一种叫“水漫金山”的时新菜，系选用甲鱼、河鳗、虾、蟹和蛋清等高级原料烹制而成。菜盆中两条河鳗，昂首翘尾，像白青二蛇对着金山愤怒呐喊；四周的鸡蛋清，犹如波涛汹涌。这道菜不仅美味可口，而且构图奇特，色彩艳美，形象逼真，使人在品尝此菜时，联想起优美动人的传说而另添一番乐趣。

各地民间由于自然资源的不同，又产生了具有本地特色的饮食习俗，如湖州、嘉兴一带水乡，最喜食鱼虾黄鳝。如鳝丝、鳝糊、爆鳝等，均为当地传统名菜，并为筵席所必备。其法是将鳝划成丝，待油沸入锅拌炒，加上料酒、酱油，加盖一焖，立即起锅上盆，撒上葱末、姜末及少许火腿丝、香菇丝、鸡肉丝，并撒上少许食盐，味美可口，叫“烂糊鳝丝”。爆鳝，是选用端午节前后鲜黄鳝，划成鳝丝，入油锅爆起，然后配以大蒜瓣及青椒丝、黄酒、酱油、红糖、笋丝等一齐下锅放汤。当汤汁未干时，再将糟油、麻油、淀粉另用勺搅匀放入，直到汤干起泡，下荤油适量起锅。此菜色泽黄亮，外脆里嫩，味道清香，酸甜爽口。

海盐澉浦乡间，每年除夕夜，要烧一块四四方方的大块猪肉（至少2公斤），用稻草整块扎好，焖煮成酥肉，红酥而香腻，俗称“东坡肉”。相传，苏东坡在杭州任太守时，主持疏湖筑堤，百姓感激不已。一次，他到澉浦察看民情，又因公务繁冗，直至腊月二十三才动身回杭。众百姓杀猪送给他过年。苏东坡收肉后，按自己的烧法，亲自煮熟，回赠百姓。大家尝了这色泽鲜艳、香酥可口、糯而不腻、烧法独特的猪肉，就叫它为“东坡肉”。从此，相沿成习，每年除夕，家家要烧“东坡肉”，以示纪念。后来，东坡肉从民间进入菜馆，经过精细加工，成为一道江南名菜。其制法为：用猪肉切成100克重的块，放到锅里，底下垫以葱姜，又加少量的水、酒、糖、酱油等调料，烧开后用文火焖制而成。

在东阳、湖州等地；有吃乌龟肉的风俗。民间认为龟肉富有营养，把龟肉当作珍贵佳肴，吃法有“清炖龟”、“红饶龟”等。在湖州，则取活乌龟放在清水中净养，用苕麻绳缚紧，然后塞进洗净的鸡肚中，用砂锅文火煨酥即可，叫“煨双鸡”。此菜不但粘稠滑腻，别有风味，且是治胃病的药膳。

杭州人还喜欢吃虾蟆（青蛙）。早在春秋时期，就有此俗。《尚书·故实》中载：百越人以虾蟆为上味，疥者（食）皮最佳，名锦袄子。有趣的是每年端午节，杭州民间有给孩童吃癞蛤蟆的习俗，认为可以消火，夏季不会生疥疮。这一食俗的流传，据说与《白蛇传》的神话故事有关。当初白蛇与

癞蛤蟆同在杭州望仙桥下修炼。小许仙吃了吕纯阳的汤团，日夜啼哭，最后吐在望仙桥下，被白蛇抢去，吃了成仙。癞蛤蟆未曾抢到，怀恨在心。后来变作法海和尚，一再设计，陷害白娘娘。在端午那天，竟用金钵活活拆散夫妻、母子，将白娘娘镇压在雷峰塔下。故历代相传，端午这天，捉来癞蛤蟆（法海），斩头剥皮，叫孩童吃它的肉，为白娘娘泄恨。

民间喜欢吃蟹和蝥蛄。秋时蟹肥，菜肴中以此为佳品。宋欧阳修在《归田录》中曾谈到杭人嗜蟹若命：“国初，通判尝与知州争权，有钱昆者，杭人也，其俗嗜蟹，尝求外补，人间所欲，曰：‘但得有螃蟹、无通判处足矣’。”宋代临安城的食单中就有“炒螃蟹”、“蟹糟”、“螃蟹清汤”、“洗手蟹”等菜肴。现仍流行的“南湖蟹粉”，选用深秋肥蟹烹制，蟹粉鲜嫩，蟹黄油润，是嘉兴的传统风味，还有如“熘黄青蟹”，用蛋糊熘炒，色泽黄中透红，蟹肉香醇鲜嫩，是象山的传统风味。蝥蛄，亦名“蛄”，蟹的一种，农历八、九月时最佳。有“蛋茸蝥蛄”、“清蒸蝥蛄”等，前者形状完整、蛄黄色红油润，蛄肉洁白鲜嫩，衬以黄色的蛋茸和绿色的青菜，互相映衬，色味均佳；后者蛄黄油润柔糯，蛄肉鲜嫩，色红光亮，盖上薄薄的一层猪网油，衬托以香菇、京冬菜，色彩鲜艳悦目。

杭州笋以天目笋最佳，鲜而香嫩，为他处所不及。每到春季，笋是民间最佳的美味之一。吃法众多，有拌笋、炒雪笋、盐肉鸡笋、虾子春笋、皮儿炒笋、油烤笋、榨菜炒笋、青笋炒鲑鱼、竹笋炒肉丝、酱烧笋等，真是无菜不用笋，有名的如“南肉春笋”，用熟的咸五花猪肉和嫩春笋合煮。此菜，春笋爽嫩，南肉香糯，两样煮在一起，汤味更加鲜美爽口。又如“冬笋炒角鹿片”，用嫩角鹿肥肉和熟冬笋片，配以蒜、酒、酱油、糖、盐及胡椒粉烹制而成。其菜色泽红亮，角鹿肉紧味香，冬笋鲜嫩爽口。在素菜中用笋甚多，如“八味瓢笋”、“炒皮笋”、“油焖春笋”、“糟烩鞭笋”、“凤尾笋”、“冬菇炒冬笋”等都是有名的时令菜。

杭嘉湖平原地区的风味小吃，也负有盛名。它以米类、豆类食品为多，用料广泛，制作精细，讲究甜、糯、松、滑的风味。如杭州西湖桂花藕粉、桂花鲜栗羹、剪团、八宝饭，嘉兴的鲜肉粽子、各式糖年糕、酒酿、蒸团、蟹粉包子，湖州的猪油豆沙粽子、双林子孙糕、丁莲芳千张包子，海宁的藕粉饺虾仁鲜肉蒸馄饨、雪菜虾仁锅面、桂花糕、桂花白糖小汤团，平湖的鸡肉线粉，绍兴的香糕，宁波的猪油汤团、龙凤金团、雪团、蜂糕、酒酿三圆、糯米素烧鹅等等。

“西湖藕粉”以制作精细、解汤消暑闻名于国内外。其历史悠久，据《杭州府志》卷八十一记载：“春藕汁去滓晒粉，西湖所出为良。”姚思勤诗云：“谁碾玉玲珑，绕磨滴芳液，擢泥本不染，渍粉讵太白。铺窗曝秋阳，片片银刀画，一撮点汤调，犀匙溜滑泽。”用藕粉25克放入小碗中，先用25克凉开水调开，然后冲入约25克沸水，边冲边搅，搅至粉呈玉色没有粉粒时，加入白糖、糖桂花，再将两片玫瑰花瓣捏碎均匀地撒在上面，这就是著名的西湖桂花藕粉。此小吃兼有玫瑰、桂花和藕的香味。用藕粉制做的小吃，还有杭州的西湖藕粥、海宁的藕粉饺等。

湖州的丁莲芳千张包子，以选料严格、用料讲究、具有浓厚的南方水乡风味而闻名。此包子之馅，用瘦猪肉（切丁）、虾米、干贝等制成。其皮采用豆面千张，放粉丝汤中煮熟。包子馅入口嫩而不腻，用米醋、油辣酱、酱油等调味品蘸食，其味更加鲜美可口，有肉香、虾米香、干贝香、芝麻香和

猪油香的特色。

不少小吃，历史悠久，代代相传，至今不衰。见于南宋吴自牧《梦粱录》中记载的“蟹肉包儿”，如今仍在民间流行。将南湖大蟹洗净，煮熟、剔出蟹肉，配以猪肉碎末、蛋黄、姜末、盐、糖、味精、酱油、黄酒等，做成蟹肉馅，再做成包子，其皮薄而滑韧，兼有蟹与猪肉味，味鲜卤多，是嘉兴市的地方风味。宁波猪油汤团也是南宋时流传下来的，经过长期发展，形成了独有的特色，被誉为江南“吊浆汤团”。“吊浆”是指糯米用水磨成粉浆后，盛入布袋吊起，待沥至不干不稀时取用。这种水粉与干粉截然不同。用它做成汤团，色白发光，糯而不粘。以白糖、猪油、芝麻作馅，吃起来香甜味美，油而不腻，自成特色。

有些小吃，还伴有生动的民间传说，如著名的传统小吃“油炸桧”（油条）。相传最早是临安（南宋时的杭州）人做出来的。岳家父子被秦桧等卖国贼用十二道金牌召回京城，后被秦桧夫妇设计活活害死在风波亭里，百姓对秦桧夫妇恨之入骨。那时在众安桥下，有两爿吃食摊相邻，一家卖芝麻葱烧饼的叫王二，一家卖油炸糯米圆的叫李四。一天，他们在闲谈中痛骂秦桧卖国，正讲到气头上，那王二在条板上摘了两个面疙瘩，捏成两个面人：一个吊眉毛大汉，一个翘嘴巴女人。他抓起切面刀，先往那大汉颈顶上打横一刀，又往那女人的肚皮上竖着一刀。李四余恨未消，就把油镬端来，把那两个面人，背对背地粘在一起，丢进油镬里，炸得吱吱直响，并且大声招呼大家来看“油炸桧”。后来因为做面人十分费工夫，就把这道工序简化了。他们把面团揉匀摊开，先切成小条儿，做时拿两根条条，一根算秦桧，一根算王氏，用棒居中一压，就粘在一起，放到油镬里炸，味道酥脆，喷香可口。现已成为人们喜食的传统小吃。后来又发展成一种小吃叫“葱包桧儿”，即将炸过的油炸桧，用薄面包起来，再放入锅里烤，象征对此卖国贼切齿痛恨。

又如嘉兴一带的莲子羹，莲子雪白粉嫩，其味清香可口。夏天饮用，可以消火解暑；冬天饮用，可以静心提神，滋补身体，传说中的莲子羹，据说与西施有关。当时吴越争霸，勾践为了复国雪耻，卧薪尝胆，发愤图强，并访得天下第一美人西施姑娘，教习歌舞。三年后，令范蠡送到吴国，进献给吴王夫差。时值四月下旬，天气渐热。西施原有心痛病，加上路途劳累，终于病倒在鸳鸯湖畔。虽经百药治疗，全无起色。这时，正逢鲜莲子上市，范蠡亲自去买鲜莲子，还从采莲女那里了解到民间莲子羹的制法。回来后，他用鲜莲子去皮，放在水中浸煮烧熟，然后放上白糖，给西施调养身体。西施多次吃了莲子羹，果觉爽口舒胃，不久就恢复了健康。之后，越国百姓得知春夏吃莲子羹的好处，便也学着煮来吃。这样，一直流传到现在。这些传说不仅反映了广大群众的爱憎，而且为食品的广泛流传起了推动作用。

有些小吃，根据群众心理，其命名含有吉祥的意思。如杭州市知味观的传统小吃“幸福双”，是用直径约7厘米、中间厚边缘薄的皮子，包入精制豆沙、糖板油、八种果料（蜜枣、红瓜、核桃肉、金桔脯、佛手萝卜、青海，切成小丁，加上松子仁、葡萄干以及白糖、桂花拌匀制成），收口捏拢，放入特制模具，压制成包形，然后放入笼屉中蒸熟。皮薄绵软，油润多馅，香甜可口。复蒸，味更佳。一般成双供应，故名“幸福双”。

有些小吃是吸收外地名点之长经改进而成的。吴山酥油饼就是一例。相传赵匡胤做了北宋皇帝，经常命御厨制做此饼。南宋迁都杭州后，高宗也喜食此饼。后来传到民间。在吴山风景点，改用面粉起酥精制，被誉为“吴山

第一点。”该饼具有脆而不碎、油而不腻、又香又甜、入口就酥的特点，一直流传至今。

杭州人爱喝茶，宋代的临安，已有茶肆多家。四时卖奇茶异汤，冬月添七宝擂茶。此俗一直流传至今。城乡有茶室。有专供清茶的；也有喜欢在红茶里放玫瑰花瓣的；有在绿茶里放几朵耿耿花的；也有加青果（橄榄）的，叫“橄榄茶”；也有加姜末、丁香、萝卜丝的；山区还有加细嫩笋干的。喝了几杯茶后，把杯中青果及其它东西细嚼吞食，因此，饮茶俗称“吃茶”。诸种茶中，以风味茶最具特色。做法是将橙子切成细片，用盐腌，拌入芝麻，与茶叶相杂泡饮，是农家的常用茶。有青烘豆时也加上一撮，就叫烘豆茶，这是待客的上品茶。

二、岁时食俗

春节 杭嘉湖地区，从腊月初起，人们就开始置办年货，准备过年。在除夕前一天，各地要举行拜神祭祖仪式，即“祝福”，也叫“还年福”、“作冬福”，除表示岁暮谢年、敬谢神祖之意外，更重要的是对来年幸福的祈求。祭祀用的食品十分丰富，且有严格规定。在绍兴，福礼用鸡、鹅、元宝肉、猪头以及鱼。此外，还有豆腐一盘、盐一碟、年糕数块、粽子一串，外加三盅茶、六盅酒。其摆法亦有讲究，如鸡、鹅要跪着放，头朝福神，表示欢迎；一尾活鲤鱼，用红绳穿过其背，悬挂在“龙门架”上，再用红纸贴住眼睛，取鲤鱼跳龙门之意。祭祀完毕，用煮福礼的汁汤烧年糕或面吃，叫作“散福”，表示神所赐之福，散给了一家人。

除夕晚，各家吃年夜饭，亦称“除夕酒”、“分岁酒”、“合家欢”。所摆菜肴，均有吉祥寓意。鱼，必不可少（旧时，在四明山区，因没有鲜鱼，就用木雕鱼），但不能吃，寓意为“吃过有余（鱼）”；也有用白鲞头煮冻肉，尊之为“有想（鲞）头”（即“有希望”），亦只看不吃。还有，如黄豆芽，谓“如意菜”；落花生，谓“长生果”；春饼裹肉丝，谓“银包丝”；吃芋头，取家庭富裕（芋）之意，等等。家里凡有事外出未归或生病不能入席的，都要备置碗筷一副，空一座位，应“合家团圆”之意。有些地方在饭后，主妇为全家人炒罗汉豆吃，以祝长寿。还要在菜刀上嵌个红萝卜，秤钩上扎个红萝卜，以示不动刀秤；所有门户都要倚红甘蔗一根，上扎红绳系金银元宝锭。此晚忌食具掉在地上，守岁时禁忌喝汤、吃豆腐，认为不吉利。吃年夜饭时不能吃光，要剩几颗饭粒在碗内，称为“留米囤”。

除夕夜还有“淘隔年米，煮隔年饭”的习俗。煮好后，盛于新箩中，上插冬青、柏枝、芝麻秸，取长青、节节高之意。隔年米则示“有余”。年初一蒸而食之，称为吃“隔年饭”。

在嘉善农村，还有“吃塌棵菜”的特殊习俗。塌棵菜，是一种可以食用的青菜。民间传说，从前有户人家，父女两人，心地善良。有一年大水，因救济他人，弄得自己生活困难，无法过年，只好挖塌棵菜充饥。此事感动了天帝，就送他家一船金银。父女俩只拿了一小畚箕银子，用它换来了粮食和种子，救济了方圆几里的灾民，一同渡过了饥荒。人们说：“塌棵”就是“脱苦”呀！从此，每年除夕家家在吃年夜饭时，总要摆上一碗碧绿生青的塌棵菜，它表达了当时农民要求摆脱贫困的愿望。

正月初一的早饭，民间很有讲究。在杭州，必吃甜食，如糖莲子、糖年糕或甜汤圆，象征“一年甜到底”。在建德一带则喝红糖水，或吃长寿面，取其吉祥、长寿之意。海宁等地则吃年糕，取“年年高”之意。余姚则吃豆

茶，甲赤豆加汤团、年糕、糖煮食，意为头头顺流，团团圆圆，年年高。在宁波，正月初六夜，各家开始做“新年羹饭”，有七碗、八碗、十二碗，必有鱼肉、豆芽、豆腐、年糕等。豆芽的芽似如意，称“如意菜”；其余年食的谐音与前同。

春节期间有拜年馈赠礼物的习俗。俗重以小拜长，尤重外甥给娘舅、女婿给岳父母拜年。礼品除鸡、鸭、鱼、肉外，还要向长辈赠送年包。余杭一带，多为酥糖包，也有送芝麻片、寸金糖、白糖、红糖的。在数量上，论斤应是200克（四两）、300克（六两）、400克（八两）、500克（一市斤）；论包是六包、八包。年包上都缚一张红纸条，以示吉利。长辈对拜年的儿童，要给两根紫皮甘蔗，名曰：“敲锣甘蔗”，取意“吃一节，甜一节，一年更比一年甜。”这天，家家备有茶叶蛋和六色、十二色糕点，客人到，先敬茶，后送元宝（即茶叶蛋）。在湖州，亲戚间拜年，一般都留饭，须吃酱煨蛋，叫“拣元宝”。

元宵节 在杭州，逢正月十二日上灯时，家家户户以糯米粉搓成小团，煮以供祖先，名为“上灯圆儿”。十五日则以糯米粉搓成大团，其馅有切细的胡桃、花生、芝麻、枣子、豆沙之类，名曰“灯圆”。以灯圆馈送亲友，名为送“灯节盒”。凡新嫁娘的娘家，必以此送其婿家。民国后，菜馆中以油炸之，称为“炸元宵”。

端午节 除吃粽子外，还有“吃五黄”、“吃三白”的习俗。“五黄”即雄黄（浸酒或炒佛豆）、黄鱼、黄瓜、黄泥蛋（咸鸭蛋）和裹在粽子中的黄豆瓣（在水乡地带，则用黄鳝）。“三白”，即白酒、白切肉、白蒜头。民间认为，吃了这些食物，有避邪、解毒的功能。

七月初七 旧时民间有乞巧活动，相应产生了吃巧果的饮食习俗。巧果，以面粉和糖制成各种小型的动物、植物形状，油煎后名为“巧果”。晚上，人们将巧果、莲蓬、白藕和红菱等皆陈于庭院，祭祀牛郎、织女二星。女孩对月穿针，祈求织女赐巧。然后，大家分食巧果。现在，乞巧活动已基本消失，但吃巧果的习俗仍然存在，巧果也成了日常食品。

中秋节 各地大都吃月饼。月饼有大小之分：大的重1000克、1500克不等，一家人合吃一个；小的有夹沙月饼、水晶月饼、蟹壳月饼、翻烧月饼等。在湖州等地，还吃小红菱、莲子、鲜藕以及柿子等。唯在嘉兴、嘉善一带，则有特殊的吃黄瓜的习俗。历代相传，有这样一个故事：从前，江南一带遭受灾荒，黄花姑娘在南山脚下找到两只瓜，带回家中煮熟，给父母亲解饥，后留下瓜籽种植，因瓜在南山采集，故名“南瓜”，因又可渡荒代饭，亦称“饭瓜”。每年中秋改吃黄瓜，就是为了纪念这位对人民有功的黄花姑娘。

九月九日 为我国传统的重阳节。各地都吃栗糕。宋代已有此俗。糕有两种：一叫重阳糕，以糖面蒸糕，上以猪羊肉、鸭子为丝簇钉，插小彩旗。一叫“狮蛮栗糕”，以五色米粉塑成狮蛮，以小彩旗簇之，下以熟栗子肉杵为细末，入麝香糖蜜和之，捏为糕饼小段。现民间均以米粉做糕，上插五色彩旗，称为“重阳糕”。

除中秋节外，在二十四节令中，清明、立夏、冬至三节的饮食风俗比较丰富。

清明 必食清明团子，杭州称“清明果”，嘉兴地区叫“青团子”。通常是用糯米饭和青蒿草之类混合揉成，团子呈深绿色。有甜的，用糖作馅；

有咸的，用豆腐干炒雪里蕻咸菜和春笋、胡葱等为馅。在杭嘉湖地区，每逢清明节，家家总要做蒸青团子，用它上坟祭祖、馈送亲友，留下来的自己吃。在清明前几天，妇女和孩子们手里提着竹篮，三五成群到野外采集草头、小棘姆草和棉头草，然后回家将这些可以吃的嫩草洗净，放在锅里加石灰煮烂，漂去石灰水，变成碧绿的一团纤维，再揉进糯米粉，做成香而糯的青色团子。青色团子的来历，据说还与太平军有关：某年清明节，海盐的农民正在田中忙着翻耕土地，播秧种田。这时，一个太平军将领在清兵的追赶下，逃到这里，人们帮他换好衣裳，假装农民在田里干活。清兵抓不到人，就在周围搜捕，那将领肚饥力乏，眼看支撑不住，一个农民急中生智，回家用煮熟的艾草，拌上糯米粉，做成青团子，包在水草里，挑到田头，一把把丢进水田。清兵误以为是水草和肥料，也不细看。那将领就靠这些青团子填饱肚子，养足精神，安全返回太平军的大本营。据说从此以后，每到清明，人们总要做青团子吃，以表纪念。也有的地方包成饺子吃，认为吃了艾饺可保一年不被雨淋。

在绍兴，清明节能上坟还要有“上坟鹅”，要用活鹅，到上坟时宰杀。绍兴人“鹅”与“我”谐音，表示列祖列宗看到了“我”会很高兴的。另外上供还要用芽豆（用陈年老罗汉豆浸透后，裹以草包，使其发芽，蒸熟后则可）。芽豆有芽，继而能长成苗，寓意为有想头，有希望。

在杭州还有一种吃“清明狗儿”的趣俗。做清明早时，将青粉制成狗形，俗称“清明狗儿”。这种“清明狗儿”，并不在清明节吃，而是把它晾干，到了立夏节，才把它拿出来用荠菜花煮熟了给小儿吃，据说吃了不会疰夏。所以做成狗形，取其“健而贱”之义。也有将清明狗放到米饭里一起烧来吃，一家几口人，每人吃一只，民间有谚语云：“吃了清明狗，一年健到头。”杭州人在清明节前后，还喜欢吃螺蛳，食后将其壳撒在瓦片上，据说可以不疰夏。也有认为螺蛳贪懒整天躲在壳内，吃了螺蛳可以令人勤快，俗称“嘬懒虫”。

立夏 民谣云：“立夏日，吃补食。”因这时春耕将要开始，天气又将转热，人们借此滋补身体和增加抵抗力。在建德一带，一般都吃些红枣烧鸡蛋和黄芪炖鸡，也有吃所谓“五虎丹”的。五虎，即红枣、黑枣、胡桃、桂圆、荔枝。还有吃“三两半”的，即党参、黄芪、当归各一两，牛膝半两。有的地方，还有吃蚕豆、苋菜，尝青梅鲜果和煮食条笋的习俗。

笋的生长力旺盛，民间认为立夏日吃笋，能助人足力，当年夏天手脚轻捷，干活有劲。临安等地，家家烧笋焖肉。也有将笋去壳，整株放入锅中，烧好后，全家男女老少每人食笋两株，儿童还要加鸡蛋一个，认为“立夏吃只蛋，力气多一万”，此俗至今犹存。有的山区还拔野笋，索性整条放在盐水里泡着吃；也有将石笋带壳放在火中煨，煨熟后取出剥去笋壳，蘸些盐、酱油和胡椒粉吃，俗称“吃健脚笋”。

这天，在杭州市还有吃“五烧”（即烧饼、烧鸡、烧酒等）、“五腊”（即黄鱼、腊肉、盐鸭蛋、海蛳、清明狗）、“九时新”（即樱桃、梅子、鲥鱼、蚕豆、苋菜、黄豆笋、玫瑰花、乌饭糕、莴苣笋）的习俗。一方面为进补食，一方面亦含“尝新”之意。当地有首歌谣，专门描写立夏日的食物：“夏饼江鱼乌饭糕，酸梅蚕豆与樱桃，腊肉烧鹅咸鸭蛋，海蛳苋菜酒酿糟。”烧立夏饭，也是立夏日的主要活动。在杭州叫“烧野米饭”，在湖州叫“烧野锅饭”。该日，一般为儿童集伙举办，各家凑点柴米，也有用向各家讨来

的百家米，从田中采摘新鲜蚕豆（或豌豆），在野外搭锅烧煮豆饭（也有加入少量咸肉、春笋的）。据说吃过野米饭，不会疰夏，人也变得聪明、勤快。

立夏日早晨，还有吃乌米饭的习俗。人们上山采乌饭叶，用水浸泡在糯米里，使糯米变成深蓝色，然后去净乌饭叶，烧乌米饭吃。这里有个感人的故事：相传战国时，庞涓残害孙臧，将他砍了脚，然后把他送进猪圈。一个派去监视的老汉同情孙臧，为了不使他饿死，就上山去采乌饭叶，挤汁浸糯米，烧制成乌褐色的饭团，混过了守兵的耳目，送给孙臧。孙臧吃后身体健壮起来，也不怕蚊子叮。因其第一次食乌米饭是在立夏日故立夏日食乌米饭相沿成习。

冬至 民间有“冬至大如年”的谚语。这天祭祖，全家男女老少都要集齐，嫁出去的女儿则必需赶回婆家。在杭州，早餐吃年糕，佐以开缸的冬咸菜。在建德一带，家家户户傲荞麦面、荞麦饅吃。认为冬至吃顿荞麦，可以清除肠胃中的猪毛、鸡毛。在嘉兴，则盛行吃赤豆糯米饭。在冬至前后，多腌鱼肉，准备过年，称“年鱼”、“年肉”。海盐一带，则吃羊肉。湖州则吃冬至圆子。

祭祖宗的食物有包头鱼。又以淘箩盛米，上铺年糕、桔子、黄菱肉等，再以红绿丝扎成如扇形的花朵，插其上，称“供年饭”，亦曰“聚宝盆”。

冬至扫墓，旧时在杭州一带，由同姓宗族统一进行。扫墓结束，便打开祠堂门，要供全族男女一顿饭，并按人丁分发猪肉、油豆腐、黄酒等物。家中有功名的，可以多分。进入民国，祠堂规定：男丁高小毕业每份肉4两（16两制），初中毕业每份半斤，高中毕业每份一斤，大学毕业每份二斤。食物用“太公田”（祭祀田）的收入供应。

腊八 是日要吃腊八粥。据说此俗起于南京，腊八粥原为寺庙僧尼斋供佛祖之品，后传入民间，通常用胡桃、松子、莲子、枣儿、芡实、桂圆、荔枝等煮粥，其味香甜可口，用以祭祖供神，然后全家分食。认为吃此粥可以延年益寿，长命百岁。

祭灶 旧时农历腊月廿三或廿四日要祭灶。民间多做糖糕、米粉糖馅团子、麦芽饴糖等作为祭品。麦芽糖因粘性较大，又称“胶牙糖”。

三、信仰食俗

杭州历代多寺院，吃素食的习惯影响民间。家居信佛妇女每逢农历初一、十五要食素三五天，最长达七天。还有“观音素”、“朱天素”、“地藏王素”等。民间生子女后有的要吃三年“报娘恩素”、“报爹恩素”；也有人认为“八字”不好，要吃三年素，以修下世。年老体弱者也多吃素。素菜用各类青菜、果品、菇笋、豆制品为原料，忌用荤油、鱼腥。品种极丰富，南宋时就有“夺真鸡”、“假炙鸭”、“两熟鱼”等上百个品种。素面有笋辣面、三鲜面等。清末，西湖一带素菜馆不下几十家，著名的有功德林、素春斋、素香斋等。现在，素食行业，城里有素春斋，西湖灵隐有云林斋堂、如意斋等。

嘉兴、湖州等地蚕桑业十分发达，当地信仰蚕神习俗十分普遍。如蚕过三眠，俗称“出火”，届时蚕茧收成已定局，蚕农为感谢蚕神保佑，家家做一种米粉小汤团，俗称“茧圆”，以祀蚕神。也有一些地区，茧圆在清明时做，是一种米粉团子，无馅，在蒸笼中蒸熟，形似蚕茧，也祀蚕神，并作为亲友间馈赠的礼品。在卖茧、卖丝之后，祭谢过蚕神，就吃蚕花饭。蚕花饭通常是以赤豆、枣、栗之类和米煮之，因形似蚕花，故称。俗信吃了蚕花饭，

来年蚕茧能获丰收。

蚕乡还有一种“望蚕信”的风俗。桐乡一带，是在蚕儿四眠上山以后，各家至亲好友，买了软糕、粉丝、水果等礼品，相互往来作客，意思是来探望探望山头，故名“望山头”。在湖州，到缫丝时，亲戚间都以猪蹄、鱼鲜、花果、糕饼等食品互相赠送，俗呼“望蚕信”。

在茶乡，茶农每到除夕，要祭祀年菩萨。家家把每年采摘的头茶作供品，祈求神灵保佑来年风调雨顺，茶叶丰收。大年初一清早，每家每户由男人先起床，冲上一杯新茶，并拿两个金团，放在灶神堂前，恭祭天地神灵。新茶上市，除祭祀祖先尝新外，还要配以糕团，馈赠乡邻亲友。

在湖州，正月初七（有些地方是二月初二），是人日，讲究古风的人都要做碗口大小的圆子，甜馅，外滚细豆沙。还要吃撑腰糕（把去年留剩的部分年糕，不浸入水，任其生青花，是日把起花的年糕洗净、蒸食，或煮年糕汤喝），说是可以强身。

嘉兴、湖州一带水乡出产水红菱、元宝菱，白枣菱、野菱等。菱肉鲜嫩，水多味甜。“菱”谐“灵”、“玲”之音，民间视为吉祥、富裕、机灵、玲珑、伶俐等的象征，俗称“菱瑞”。幼儿的口袋、卧室的枕套、帐幔、床沿等都绣（或画、或雕）上菱、菱花等各式各样图案。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

凡走亲戚作客者，只许吃鸡肉，不可吃鸡头，认为吃了鸡头没出头。鸡腿也不可随便吃，只有外甥、新女婿才可以吃。主人敬茶要喝，敬糖要吃。就餐时，须让主人安排座位，主人请吃，才可动筷。就餐用筷时，一忌“半途筷”，即将食物夹住又放下；二忌“乱筷”，挑精拣肥；三忌“窥筷”，即手握筷子，目光盯住菜肴；四忌“咬筷”，即用嘴咬住筷子；五忌“签筷”，即以筷当牙签；六忌“泪筷”，夹菜时滴汤不止。

2. 婚姻食俗

在杭州，订婚古称“缔姻”，又称“传红”。其中一种叫“花果传红”，用红蛋压帖，万年青两盆，盆用锡制，以红丝棉裹万年青置盆内，中放红蛋四枚。至女家后，女家用红绿丝线穿其叶，叫做“穿耳”。订婚这天，邀请亲友吃订婚酒。

在湖州，男家向女家送去聘礼、聘金，女家回盘。在双林一带，由女家娘舅、姑夫带茶叶、白米各一包到男家。茶代水，米代土，意思是能服水土，引申为能顺顺利利。又茶树种后不易移植，有至死不移之意，以喻爱情的坚贞。在临安吉南地区，行聘时，有男方送肉至女方的习惯，但女方不能全部收下，必须退回一部分，又不能将原肉直斩一块退回。如斩肉退之，有一刀两断之意。须将原肉之皮联一块肉退回，以示未断，此风至今尚存。

湖州还有“吃通信酒”的习俗。在定亲后若干年，由男家提出结婚的吉日，通知女家，叫“通信”。该日，男家娘舅、姑夫等在媒人陪同下，担着鱼肉酒送往女家，并送去好日帖子。女家也邀请娘舅、姑夫等来接待男家来客，设午宴接待，并送回礼到男家。男家设晚宴款待。在宴席上，两亲家向各自的亲戚正式通知儿女结婚的日子，俗称“通信酒”。结婚前一天，男家要办酒席款待媒人，叫“谢媒”、“待媒”，由新郎及其父亲、娘舅、姑夫奉陪。女性媒人（人称“喜太婆”），其丈夫也被盛情邀请列为宾客，称为“朱红大臣”。在德清杨坟等地，这天一早由新郎的大伯或娘舅带鱼肉各三

斤请媒人来喝酒，俗呼“媒三斤”。是日，在杭州，女方备宴请新娘，称为“辞家宴”，俗称“别亲酒”。新娘要盛装，先至厅堂辞家堂，至厨房辞灶司，至前厅辞祖先，再辞父母及诸亲属。

拜堂时，在喜娘将新娘之兜中揭去后，司酒者以杯盛酒，由喜娘和侍郎分别向两个新人口边一触，以取合欢之意。为了防止新郎笑（俗信新郎笑不吉利），拜堂时，新郎口中含两颗大桂圆肉。在湖州，新人参拜天地、祖先、父母及互拜之后，有吃寿酒仪式。父母朝南坐（如其中有一人亡故，也要虚设盅筷），然后由新郎、新娘向父母跪着敬酒，称为“寿酒”。

海盐农村，新娘上门，由阿婆喂她吃一口糖饭，以象征婆媳和睦。糖饭为糯米煮成，加糖、蜜枣、红绿丝等。在湖州，有些地方花轿刚停，男家先送一碗和睦汤团到轿内，祝愿新娘与夫家和睦相处，阖家欢乐，新娘象征性地吃两三个，余则送给送亲的女伴分吃。

在嘉兴平湖地区，则流行着吃“小夜饭”的习俗。在闹新房结束后，男家的长辈就从新娘的箱子里取出两碗合在一起的冷饭，饭上各放几根咸菜，让新婚夫妇并肩坐在一起，把这碗咸菜冷饭吃完，称之为“小夜饭”。传说，当年朱元璋造反，与一个姓马的姑娘在兵荒马乱中成婚。新婚之夜，只吃了几根长梗菜和一碗麦糊粥。后来朱元璋做了皇帝，那个皇后马娘娘在他们公主出嫁时，都特地在嫁妆中加进两碗冷饭和几根咸菜，要女儿不忘父母当年的苦日子。以后皇子皇孙的婚礼也都仿效，流传到民间，相沿成习。

3. 生育寿诞食俗

妇女在怀孕期间饮食禁忌很多。禁食生姜，以防生下婴儿为六指；禁吃兔子，以免缺唇；禁食鸭子，认为吃了鸭子，婴儿要摇头；禁食腥辣，认为吃了腥辣食物会使婴儿胎垢多。临产前则忌食桂圆等补品，认为吃了分娩难等等。

孕妇临分娩，娘家要送“催生礼”。通常是送红糖、喜蛋、桂圆及婴儿衣服。在嘉兴农村，送状元糕催生，鸡蛋一般51只，粽子一般31只。夫家还将催生粽分赠亲友，使亲友得知小儿将要降生。

产妇生下孩子后，有向娘家“报先”的习俗。有些农村，生男送公鸡一只，生女送母鸡一只。在杭州城内，旧时婴儿出世，要用喜蛋、酒菜等送到外婆家报喜。喜蛋之数，男则成单女则成双。外婆家随即备双倍喜蛋、衣裙等送来。生子之家，即将此喜蛋以男单女双之数分送亲友。亲友则报以火腿、白鲞、核桃、桂圆、红糖、素面之类，俗称“汤盆儿”。

产后第三天，称“三朝”。娘家要送鱼肉、糕点、果品、香烛斋佛，然后将供品分赠邻舍儿童，称为“结人缘”。在湖州，请来亲友们吃“三朝酒”，并要做“三朝圆子”（又叫“邐邐圆子”）分送给四邻八舍及婴儿外婆等，也有过十二朝（日），请亲友来吃十二朝酒的，亲友必须送礼品，给压岁钱的叫“望汤”。

三朝这天，婴儿开奶前，先吃黄莲，有说黄莲可清火解毒，也含祝愿孩子“先苦后甜”之意。也有在孩子出生一周才开奶，先用棉花蘸黄莲水给婴儿嘴上抹一抹，然后开始喂奶。

婴儿出生一个月，称“弥月”，主人设宴席，请亲友吃满月酒。旧时要请接生婆坐首席。是日，婴儿须剃头，故又称“剃头酒”。酒后，主人给贺客送甜馅馒头和剃头圆子等作为回礼，并且要给邻居分送剃头圆子。

婴儿周岁，舅家送米粉塌饼，亲戚送衣饰等物，谓“周礼”。家中设酒

宴招待，称为“生日酒”。

庆祝诞辰，俗称“做生日”，也叫“做寿”。在湖州，正式的庆生从16虚岁的生日开始，这天叫“满罗汉”。男女都要摆生日酒，俗称“罗汉酒”。外婆家要送雪糕、寿桃、寿面以及寿烛、鞭炮和衣物等。做寿的人家要做“罗汉塌饼”（也叫16岁塌饼），分送亲朋邻里。在杭州城内，一般是中午吃寿面，晚上设便宴。吃寿面时，每人要从自己碗里先挑出数根，加到寿星碗里，谓之“添寿”。送寿面时，亲友每人必须吃两碗面条，但不盛满，因忌“满”字。

民间认为人活到66岁，是第三难关。在杭州、湖州、宁波等地，都有“吃66块肉”的趣俗。寿辰前一日，所有女儿（没有女儿，由外甥女或过房女儿代替）都要烧一碗红烧肉，并把它划成66块（也有简化为六大块、六小块），系用精猪肉，切成丁块，加酱油蒸熟。在湖州，还用长生果肉垫底，上放六颗洁净圆滑的小石子，以此祝贺父母长寿。

第 三 章 西南丘陵山区食风

本食风区，以金华、丽水为主，兼及绍兴、台州部分山区。这些地区，丛山广布，峡谷众多，间有狭长的山间盆地。农业以产麦类、杂粮为主。绍兴属于浙北平原的一部分，但它的西南部为丘陵地，山峦重叠，占全区面积的53%。金华、兰溪、龙游等地处金衢盆地，开发较早，土地平坦，河渠纵横，历来以产粮为主，有浙江“第二粮仓”之称。

一、日常食俗

本食风区主粮有稻米、小麦、玉米、番薯等。平原以大米为主食，常年以米饭、粥、饼类当家，并辅以其他羹、糊、面、馍等。城镇居民喜食粳米。水乡人家则爱吃籼米。山区以玉米、番薯为主食，只有少量大米。现在山田也种水稻，大米开始成为山区人民主食，玉米已多作酿酒、饲料用。

山区居民还以粉干和土束面代替主食。粉干，亦称“素粉”，以大米为原料，经过水浸、磨粉，再拌和适量的水煮熟，放在木制工具里，经密布细孔的金属板压挤成丝，晒干即成。具有白、细、韧和食用方便的特点。另有凉粉，其方法是煮熟时再晾至半干，吃时加酱油、辣椒等调味品。土束面是用面粉加入适量的水与盐，人工拉制而成。

各种羹类也是部分山区冬春两季的主食。有山粉羹、汤水羹、番薯粉羹、米粉羹、麦粉羹、玉米粉羹、花麦粉羹、芋羹等。一般都是取青菜、豆腐等各种荤素菜肴，杂煮成汤，再调以米粉或玉米粉等。如山粉羹是用山区生长的葛根粉加上配料作成。汤水羹是用米汤水加入番薯块、芋艿块、青菜等煮成。

糕类也是山区人民的主食，品种很多，有年糕、糯米糕、发糕、千层糕、番薯糕等。发糕中又有白糖糕、桂花糕、核桃糕、大栗糕。还有用冬笋肉丝做成的咸发糕等等。各类发糕风味不一，既香且软，糯不粘牙。其中以龙游发糕最具特色。临海洋糕为米浆粉发制，其形大如盘，其上放橙瓣、红绿丝，中间镶一层红糖和栗子，质量最好。

山区人还喜欢把一些食物制成干品贮藏，以便长久食用。如芋艿干、糕干、粉条和糯米花等。

在菜肴上，有以绍兴风味为代表的地方菜系。它擅长以鱼虾河鲜和鸡鸭

家禽、豆类、笋类为主要原料，讲究香酥绵糯，原汤原汁，鲜咸入味。烹调方法以蒸、炖、炸、炒、烧为主。常用鲜料配腌腊食品同蒸或同炖(俗称“笃”)。蒸法又以扣蒸居多。且多用绍兴酒烹制，香味浓烈。

绍兴菜主要来自民间，富有江南水乡风味，被人誉为“带着泥土气味的农民食品”。很多菜肴的原料都产自本地。如绍兴霉干菜全国闻名。干菜，即菜干，用油菜、芥菜、白菜制干菜，一般要经过选菜、洗菜、晾菜、堆黄、盐渍、晒干等过程。其中堆黄、盐渍是主要环节。油菜干鲜嫩，芥菜干鲜美，白菜干鲜洁，而炖肉煮汤，则以芥菜干为佳，芥菜干贮藏起来，经久不坏，而且陈干菜泡汤，可治气喘病。干菜焖肉原为绍兴民间的百家菜，现已成为名肴。其制法是选用上等鲜美的芥菜干，切成寸条状，将肉洗净、切块。最好选用带皮五花肉，拌以母子酱油、味精等，肉经吸酱油后，一层肉，一层干菜铺好，放在蒸笼里蒸一个小时左右，肉已酥软，带有干菜清香。吃起来肉酥而不腻，鲜而不咸，菜干油润鲜嫩。周恩来总理生前很爱吃此菜。有一次陪外宾到杭州，还专门到楼外楼点尝此家乡风味。鲁迅先生则喜欢吃油菜蕻汤，即将油菜制成的干菜心切碎，拌以笋干，煮成笋煮干菜，这是上等汤料。鲁迅十分喜欢吃干菜，远出在外，也不曾忘记。他在北京、上海时，在绍兴的亲友，年年都精制一些干菜给他送去。他住在北京西三条时，还以绍兴风味的油菜蕻汤招待日本客人。

清汤越鸡，是绍兴的“菜中皇后”。据说，此菜是春秋时越国流传下来的。绍兴曾是春秋越国的都城，古称“会稽”。据清代《越货志》记载：山阴(即今绍兴)境内卧龙山麓有泰清里，附近有龙山、蒙泉二泉，泉水清澈，系山水渗汇所成。当地民家饲养越鸡，饮两泉之水，捕食山上虫豸，以致越鸡肉质细嫩、肥美，远胜各地所饲者，清汤越鸡的制法：先选取产于泰清里的越鸡，以750克至1000克者为佳，褪毛去内脏后洗净，放在神仙罐(大沙锅)中清炖。以原汁清汤，配以火腿片、笋片、黑木耳。此菜肉白细嫩，骨脆髓红，汤清味美，能强健筋骨，滋补身体。绍兴习俗，每逢子女生日，父母采购“童子越鸡”，制成“神仙鸡”，作为生日庆贺的食品。

金华地区除盛产火腿外，民间还有制作“南肉”和“风肉”的习惯。南肉又名“家乡肉”，或“家乡南肉”，是用鲜猪肉腌制而成的咸肉。腌制方法讲究，要分三次敷盐，约25天即成。其皮薄肉细，咸淡适度，肥瘦相称，质优味美，蒸熟后芳香扑鼻。风肉，一般都在立冬后、冬至前取方肉一块，去其骨，挂于朝北通风之处，让其日夜临风吹冻，至次年春上即成。其肉质鲜美，经年不腐。食用时切片随饭蒸熟，蘸以食盐，不用酱油。还有一种风肉是将咸肉用淘米水浸一天，再洗净挂在太阳下曝晒，到刚出油时，改挂屋内通风处即成，这种风肉具有火腿风味。相传，宋代抗金名将宗泽(义乌人)将家乡带去的腊肉进献宫廷，皇帝见切开的肉其色绯红似火，即命名为“火腿”。可见，金华火腿源自民间，后经加工改进而成。

在山区，日常菜肴除吃四季所出的新鲜蔬菜外，往往用干制、腌渍等办法加工备用。如咸渍菜、腌菜梗、腌菜蕻头、腌萝卜、榨菜、腌辣红菜顶、汤菜、泡菜等；干制菜类有萝卜条、萝卜丝干、菜干等。蚕豆、豌豆入热锅翻炒，熟时洒以盐水做成咸豆。黄豆则被制成豆腐、豆腐干、腐乳等，其中以绍兴腐乳最为有名。

绍兴腐乳，是民间最普遍食用的家常菜。其制做精细，从精选纯正黄豆开始，要经过洗净、轧碎、磨浆、过滤、压板、划块、发酵、装缸、配料、

封坛到成熟后装瓶等十多道工序。其品种按大类分，有醉方、红方、棋方、白方、青方等。醉方，以酒作作料，色泽黄亮，酒味浓郁，熟透时酥软而不变形。红方，色泽红润，咸中带甜，特别鲜美，明、清两代，是绍兴向朝廷纳贡的贡品，故又称“贡方”。棋方，块小如棋子，配料讲究，味美而醇，是绍兴腐乳中的“珍品”。白方，一般发酵后加咸料即成，绍兴人几乎家家会酿造，自制自食。在白方的基础上，再加矾屑煞青，即为“青方”，亦叫“臭方”，所谓“臭青方过冷饭”，特别开胃。后两种因价格低廉，都是旧社会的“平民食品”。绍兴腐乳具有色、香、味俱全的特色，最宜于吃粥和水泡饭、冷饭时佐餐。如果拌上点麻辣油，其味更佳。而吃剩后，还可冲上沸水做成“腐乳汤”，风味也不差。用红方的汁浇肉，肉色红晕，肉味香冽，是绍兴名菜之一。醉方的汁，绍兴人多用来蒸豆腐，放上点小葱，呈白底、黄液、青盖面的特殊色泽，往往使人食欲陡增，为绍兴地方的家常菜之一。

山区出产香菇、冬笋，如丽水的“炒二冬”，就是这两者为主料炒制而成，其特点是冬笋鲜嫩松口，冬菇香气浓馨，成为传统风味菜。还可以用香菇、猪里脊肉为主料，配以葱段，蛋清、麻油等辅料炒成，具有清香滑嫩、味鲜色艳的特点。

在小吃上，以面类及杂粮为主料，制作点心以咸、香、松、脆为特色。为了适应农民上山劳动的需要，多以面粉嵌入肉馅或甜馅，用烘烤、煎等方法，制作出具有地方色彩的咸、香、松、脆等各种名目繁多的饼类，如麦饼头、大饼、单麦饼、肉麦饼、蛋肉饼、花麦饼（即荞麦饼）、花麦梳、玉米饼等。麦饼头用面粉加红糖水发酵后在锅中两面烙制，烤熟后，切成菱形或三角形小块，此饼即使在夏季也不易变质，常用作干粮。大饼是用发面加盐、葱、表面涂油后，在大平锅上两面烙熟，一般500克一个，其形如锅盖大。吃时一分为四，成扇形。花麦饼或花麦梳内多用萝卜丝、豆腐干加少量肉丝作馅。比较有代表性的有金华酥饼、丽水葱油桃酥、绍兴千层饼、天台蛋肉菜饼、永康肉饼等等。

金华酥饼 是金华地方的传统食品。相传隋代的程咬金曾在金华开过烧饼店，因此酥饼业把程咬金当作金华酥饼的祖师。其原料是上白面粉、九头芥干菜、腿精肉、芝麻、菜油、饴糖，经过泡面、对面、插酥、裹馅、烤烘而成。成品两面金黄，上面满布芝麻，中间以干菜为馅，上下共有十余层，每层薄如纸，香松酥脆，味道极佳，同时，携带方便，储藏数月不坏。据说自唐代以来，金华一带的人出门经商、赴试都携带酥饼作为干粮，遂使酥饼得以名传遐迩。

天台咬饼筒 是美味可口的传统小吃。它的外形与春卷差不多，只是饼皮更大，馅料更多。最讲究的是在饼里用五种原料作馅，俗称“五虎擒羊”。这五种原料就是肉饼、猪肝、蛋皮、煎豆腐等（均切片）和素什烩（用黄花菜、木耳、粉丝、笋丝、豆芽、菜梗等炒烧）。吃时把从鏊盘上刚做出的热皮子，趁热放在桌上，然后将盘里的菜肴，一层一层地放上，把皮子卷起之后，便成了“咬饼筒”。有人喜欢卷好就吃，又软又鲜；也有人喜欢卷好，再放到鏊盘上敷点油，烤成“西面黄”，吃起来又香又脆，是下酒的佳品。

丽水葱油桃酥 据传宋代南明山仁寿寺禅院香火极盛，香期更是香客拥挤，斋饭供不应求。住持智能禅师便创制了一种简便的素食——葱油小饼，供应香客。制法是将青葱入茶油烧炸，将面粉和以葱油，烤制成小饼。葱油小饼味道极香，很受香客欢迎，以后传入民家。葱油桃酥即吸取葱油小饼的

特点制做而成。

光讲 在天台叫“肚脐饼”，在温州又叫“戚公饼”，在宁波则叫“戚光饼”。这是一种用面粉掺上少量的盐，或拌和白糖及食碱烤制而成的圆烧饼，直径约10厘米，呈蛋黄色，中间有个小孔，很象人的肚脐，可以穿绳，一般在寒食节前后食用。又因携带方便，过去外出的人常以此为干粮。有些地方在新春时节，也有以此作礼品互赠的。相传明代戚继光在浙江追歼倭寇时，创制此饼，将士用绳系于腰间，便于行军中随时充饥。以后民间历代相传，直到今天。

其他小吃，有天台的花边鲜肉饺，临海、兰溪的豆腐丸子，绍兴的野味五香田螺等等。花边鲜肉饺，皮子透明，形状美观，皮薄馅大，韧糯不粘，味鲜美。豆腐丸子，色白汤清，滑嫩爽口，其味鲜美。五香田螺是秋令佳品。把“青壳田螺”先放养水中，待其伸出身躯时，起水拉出，切下螺帽，壳内以用野味做成的肉末，拌上姜、葱等充实，盖上螺帽，用桂皮、茴香红烧，有特殊风味。

二、岁时食俗

春节 每年进入腊月，各地都要准备过年，买糖果、杀猪羊、作年糕、酿春酒等，十分忙碌，故有“十二忙月”之谓。在金华等地，二十二日夜送灶，食品用粉团糖饼，二十五日后，家家户户要开切冻米糖。制法是用米、麦、豆、粟、花生等，炒成“米花”，再用沙糖和麦芽糖煎成“糖油”拌和制成，并切成块片。其味香甜，吃之酥脆，是农家必备的茶点。岁前在亲戚之间互相馈赠，谓之“馈岁”。

除夕夜，吃年夜饭，又称“庆丰酒”、“团圆饭”、“分岁酒”。其菜通常是“十大碗”，讨“十全大福”之彩，而且必有肉丸，取“团圆”之意。还要有青鱼，表示“清清洁洁，有吃有余”。最后要吃面，称“长寿面”。东阳则须吃猪头肉和猪肠，以示有长头。吃毕，还要喝糖茶，可使嘴甜，多说吉利话。在丽水，年夜菜必用鱼、芋艿、豆腐圆等三样，以“鱼”、“芋”和“余”谐音，含有“吃之有余”之意，豆腐圆则象征“全家团圆”。若有人外出不能返家吃分岁，亦备一副碗筷，以示团圆。

正月初一早餐，各地多吃面。面条下锅，不能折断，越长越好，俗称“长寿面”，讨“年有长头，人能长寿”之彩。东阳、磐石、义乌等地，长寿面中还杂以青菜、寓青健之意。此餐，分居另过的父母，一般不开火，由儿媳供奉。供奉长辈的“长寿面”要配以鸡蛋一双，以示孝敬。衢州、龙游等地，正月初一必吃“八宝菜”，取金针（黄花菜）、木耳、香菇、萝卜丝干、黄豆芽、粉丝、油豆腐、冬菜等，切成细丝，佐以植物油混炒而成，亦称“如意菜”，俗信吃之能百事如意。旧时中下等之家，“八宝菜”则用红白萝卜丝、香干、千张、油豆腐、大蒜、荸荠、豆芽、咸菜等制成。在台州山区，正月初一早餐，作兴吃五味粥，以红枣、番薯、毛芋、赤豆、豆腐等五种素料加米煮成稀粥，以为“祈五福”，包含讨吉利和祝福长寿的意愿。中餐不吃米饭，吃些米糕、面点和杂羹汤等，意为一年中平和、顺利、无口角之争。也有认为这天不能喝稀汤，否则将来每次出门要遭雨淋。

元宵节 要吃汤圆，谓之“吃元宵”。在金华，浦江等地，不吃汤圆，而是吃馒头、麦饼，馒头、麦饼是圆的，取“发子发孙大团圆”之意。十五日晚饭后，有的地方，一边鸣炮仗，一边爆炒豆或花生或瓜子，俗称“爆元宵”。

清明节 在金华各地，这一天，孩童妇女，提篮携筐，纷纷出城，觅采菁草、野芥、青莲。采回浸泡于水，再捞起挤去其汁，然后切碎，拌以米粉，揉成面团饊，谓之“清明饊”。有做成畚斗之状，谓之“畚斗饊”，寓有粮可畚之意。也有作成犁头之形，寓耕作顺利之意。各地还有做成羊、狗形状的，称为“清明羊”、“清明狗”。义乌乡间妇女，多抱婴儿向邻里乞讨清明饊的，俗称“讨清明”。因清明谐音“聪明”，谓讨得“清明”，则日后容易抚养，生性聪明。是日祭祖的祭品中必有清明饊，寓有孝顺之意。丽水城乡家家都做莲点心，将田青莲和以糯米粉，用面杖滚成薄片，划成碗口大，内加馅蒸熟即成。立夏日 绍兴风俗为吃樱桃、竹笋、老酒。民间认为立夏吃笋，可以健脚，故称“健脚笋”。在金华地区则吃蛋、笋以及青梅。认为吃了可免脚酸，俗称“接脚梗”。江山人吃羹，谓“立夏羹”。“羹”、“耕”同音，意为立夏开始耕种了。在蚕乡，则吃蚕花饭，即用糯米、梗米、粳米三种米煮成的混合饭，加上咸肉，以为吃了蚕花饭，蚕儿会长得健壮。

端午节 除吃粽子和“五黄”（即黄瓜、黄鱼、黄鳝、雄黄酒、雄黄豆等）外，在金华，还要吃大蒜，谓吃过大蒜，遇雨或洗澡时，不会受凉。民间有“端午不吃蒜，要被鬼来钻”之谚。在绍兴，家家还必须有一碗苋菜炒咸菜，一碗荷包蛋，俗谓端午吃苋菜可避痧气，吃荷包蛋就不怕冷雨淋。

夏至 以面祭祖，故家家吃面；冬至，以馄饨祭祖，家家吃馄饨，俗有“冬至馄饨夏至面”之谚。夏至夜，在永康、浦江等地农村，擀面为麦饼，烤熟，卷以青菜、豆荚、豆腐及腊肉等，谓之“卷麦饼”。亲邻互相馈送，家人分而食之，称“醉夏”。

七夕 在台州各地，有“送巧人”的趣俗。七夕前，民间各糕饼店及作坊做巧酥，以面粉包以酥糖，在木模中压成7厘米多长的织女身形，头尾染以红颜色，俗称为“巧人”或“巧酥”。作舅舅、姑母、义父的都必购买，以赠送外甥、内侄、义子等，民间称“送巧人”，至今还很风行。

七夕夜在金华各地，蒸七层糕和桃形团子，祭拜七仙女，将米粉团丢于屋顶，谓之“鹊桥渡”，意为让喜鹊吃饱，以便上天架设鹊桥，让牛郎、织女相会。在武义，此夜必杀雄鸡，有的整村杀尽，意为此夜牛郎织女鹊桥相会，若无雄鸡报晓，便可永不分手。

七月十五 中元节，俗称“七月半”。各家都要在祖先牌位前点燃香烛，摆列酒菜祭祖先，俗称“做羹饭”，并为死者燃烧纸镍、纸马等。农村有做麻糍的习惯，即用糯米粉加水，做成扁圆形，入锅煮熟，外粘熟豆粉、芝麻粉、红糖等。

中秋节 吃月饼，各地月饼制法不一。武义制大月饼，直径70厘米有余，饼面还画有福禄寿星和“嫦娥奔月”、“麒麟送子”诸图。该夜还要喝“赏月酒”。《武义县志》载：“十五日，城乡各祭宗祠，是夜人家设肴馔，陈酒、脯、月饼、菱、栗、梨、藕之类聚饮，谓之赏月。”在丽水，外婆家要送月亮饼等物给外孙、外孙女。月亮饼用米粉制作，大的如面盆，小的似碗口。在台州，舅父向未成年的外甥赠送月饼则成为约定俗成的惯例。大月饼上还戳以星星、玉兔等图案。儿童取大月饼凿两个和双眼等距离的小孔洞，插三支清香在饼沿上，通过洞眼向月亮窥照，认为可以看到月宫中起舞的嫦娥、伐桂的吴刚和春药的玉兔，俗称“照月”或“拜月光”。

旧时，在永康等地，商家都于中秋节摆酒，邀伙计、学徒上桌吃团圆饭。席间，老板以各种形式（如鸡头朝谁等），来暗示对方来年是留用还是辞退。

伙计、学徒在席间忧心忡忡，无心吃喝，俗称“吃耽心酒”。

重阳节各地都有吃重阳糕的习俗，“糕”、“高”谐音，以讨“步步高升”之彩。重阳糕是用糯米粉制成的菱形糕点，中间夹有糖水桂花，面上嵌有栗子肉。有的地方蒸作五色糕，也有用木模制成饅，上印许多彩色花纹，四周插四根小竹枝，上粘红绿黄蓝四面小彩旗，旗上又剪出各式花纹。玉环的山地居民则以米粉和稻秸灰淋下的水拌和为浆，蒸制九层糕。在特制的蒸屉上熟一层再浇一层，直至九层，谐音“九重高”。也有在其中掺入绿豆、赤豆的。

三、信仰食俗

民间信仰中的饮食习俗，涉及面很广，在节令、生产、建房、礼仪等方面都有所表现。

如遂昌县在农历二月初二，家家户户都要炒豆、炒米、炒花生，俗称“炒虫米”。认为炒过虫米，当年的虫害就很少。

小孩体弱多病，难以养育，要为小孩兜百家米。父母选取吉日，到夫人庙烧香礼拜，许下讨饭愿。许愿后，往各家兜米，每讨一家，就用红头绳打个结。兜来百家米后，卖掉其中一部分，为小儿添置银项圈，或银脚镯、银手镯，余下的百家米磨粉煮成千层糕，切成小块，在村口或道旁分散给众人，叫做“还讨饭愿”。

丽水山区建房上梁前，亲朋好友要送礼物，其中有面制的发糕。糕有七台、九台之分，每台做成圆饼状，叠成宝塔形，含有发财致富之意。上梁时，有祭梁和抛上梁馒头的习俗。上梁前将鸡血淋在栋梁两端及柱脚上，称为“祭梁”。在梁正中挂上米筛、铜镜、剪刀、尺等物。两旁还挂着三角形的红色布袋，袋中装有谷、米、豆、麦和12个铜钱。这两个红色布袋，叫做“五谷袋”，寄寓五谷丰收之意。上梁后，建房木匠还要在梁上擀馒头和撒五谷。五谷是谷、米、豆、麦之类，馒头是实心的小馒头。围观人群争抢馒头吃。

金华一带在播种、开秧门、关秧门、开镰等生产活动中，都伴随着一些饮食活动。如在播种前，去播种的男人要把肚子吃饱，认为人饱谷粒也一定会饱满。常山一带山区，在播种前，各家依田亩数，煮大肠头为食，谓之“播种吃过大肠头，秧青苗壮好兆头”。有的地方在播种日早晨，户主要吃一碗发糕、三个鸡蛋，以示种子芽壮根发。有的则吃豆芽菜，寓意谷种下地有根有芽。

在“开秧门”（即第一天插秧）时，主妇备好点心、饭菜、酒肉，让家人饱餐一顿，并每人要吃一个鸡蛋，谓之“彩头”。义乌一带吃笋，以示稻像笋一样快长；永康吃粽子和年糕，以示粒粒种、年年高。常山一带有的备酒吃莛田饭，请至亲乡邻，互贺吉利，来客不拒，认为多请一个客，下半年多打一担谷。最后一天插秧，叫“关门秧”，乡亲邻里都要帮插一阵，以示祝贺。是夜，主人摆酒相请，席间必食“杨梅”（一种红色的米团）、麻糍。若有请而不到席者，则以“杨梅”、麻糍相馈。

在谷熟开镰前，各家则盛满酒肴，特别烧一碗由桂圆、荔枝、莲子、胡桃、红枣等作原料的甜菜，俗称“五虎散”，饱餐以后开镰。有的地方开镰时，家家做糯米饅到田头当点心，还请邻田的人吃，吃的人则还送一番箕湿谷致谢。

每年麦收和稻收两个时节，将新收的麦和稻米做成食品，祭祀谷神、仓神和祖先后，大家品尝，也含庆丰收之意，叫“尝新”。尝新要择吉日进行。

如稻禾未割，要到田间用手捋下成熟谷粒碾成米、和以陈米，共煮成饭，叫做五谷饭。若稻已收割，则碾成新米煮饭。尝新时，先行祭神祀祖，祭毕，让长辈先尝新，以表示尊敬。麦收时，以细麦粉和嫩苕叶做成薄饼，裹荤素肉馅。

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

在金华地区，缔结婚姻，先由媒人通言。托媒时男方要送薄礼，如送两公斤糕点，俗称“四斤头”。媒人说媒，倘女方应允，则泡茶，煮蛋以待，俗称“食茶”或“凑双”。以后媒人陪同男方上女家“相亲”，在东阳一带，女家待之从素粉或面条，鸡蛋藏于碗底。如果女方喜欢，用清煮蛋，意为团圆；反之，则让吃荷包蛋。男方若对姑娘中意，吃两个清煮蛋，意为成双；一时确定不下，则吃一个，意为另一个先寄着下次再来吃；若不中意，则不去碰它。

男女双方同意成婚，要互相送帖。男家在送求帖和拜帖时，要送荔枝、桂圆、桃、枣、松子、莲子、百子糕、榛子、桐子、青豆等“十全果”。女家留下大部分礼物。

结婚前先要定亲，或叫订婚，有小订或大订的区别。尤其是大订，要选择好日子。在丽水，该日将预先议定的聘金、金银首饰、衣料鞋袜、染成红绿色的花生、用金纸红纸条裹成一对一对的核桃桂圆以及用去壳染色的西瓜子拼成的瓜子花等彩礼放在食箩或贡箱内，一路鸣放鞭炮送往女方家。彩礼中的花主瓜子，有预祝多子多孙的意思；成对桂圆核桃，取其团圆之意。双方照例要宴客，称“定亲酒”，也叫“订婚酒”。

成亲前一二日，男方送给女方置办酒席的礼物，俗称“送酒礼”。礼物各地不同：金华为“四鹅八鸡留头猪（即一头猪的肉）”；东阳是肥猪一头、羊一只、酒两担、鱼若干、馒头数百、现金若干，另有大馒头四只，形如笠帽，上敷红绿诸色，设以彩旌；义乌还必须要有完整的藕一条，饰以红纸剪就的双喜字及万年青等，分置担上。亲戚邻里纷纷送礼相贺，贺男方的多担酒、馒头和贺联，谓之“担接亲”、“挑上轿担”；贺女家的多送花生、五谷、衣物、器具及化妆用品，谓之“送嫁”。

成婚日，新娘在上花轿前，娘家要送上轿饭，新娘略尝一口后，交给弟妹吃，表示不忘娘家恩，牢记骨肉情。在丽水、庆元一带，新娘由父或兄抱到中堂，放在椅子上，由旁人送上一碗红糖饭，新娘先含三口饭，用手巾包好，交给娘家，放在米缸里；再含三口饭，用手巾包好，带到夫家，放在米缸里，取吃吃有余之意。

花轿到达男家，先停放门口百步外，待时辰到，方抬进厅堂。常山一带，此时送上茶、蛋和高头饭，饭上覆长条肉一片，新娘略尝即拿走，由新郎吃尽，以表和谐吉祥。

举行拜堂礼后，新郎新娘进入洞房，在床上坐定。在绍兴，由喜婆给他俩各喂七颗小汤团，又各以一小盏醇酒送给新郎新娘各呷一口，交换后又各呷一口，两小盏酒混合后再一分为二，让新郎新娘呷完，叫“喝交杯酒”。这时，祝婚者将大把喜果撒出去，宾客和看热闹的竞相拾取。在丽水地区，则由两位舅爷各执酒壶向新娘新郎斟酒，新娘新郎略饮，称为“富贵酒”，含有夫妻和睦、互敬互爱、夫荣子贵的意思。接着新娘、伴娘分食生瓜子和染成红绿色的生花生，寓早生贵子之意。

在新郎、新娘就寝前，床头放一对红纸包就的酥饼，由新郎新娘分食，表示夫妻和睦相爱。在金华，则由喜婆送上蛋煮糖茶，新郎新娘吃完而寝。蛋煮糖茶，俗谓“子茶”，寓生子之意。

2. 生育食俗

孕妇将要分娩时，俗称“落月”。娘家要给女儿送鸡蛋、红糖、生姜、核桃及婴儿衣服，称“催产”。在绍兴城乡，母家还将炖熟了的鸭盛放在罐里，端到婿家，并且边走边喊：“阿官（与‘鸭罐’同音）来哉！阿官来哉！”以预祝女儿生男孩。同时，母家又把用红绸布包裹的若干只红蛋（即染成红色的熟鸭蛋）送到女儿床上后，马上解开包裹，让红蛋滚动出来，此举意味着女儿能顺利分娩。母家送往婿家的活鸡有雌有雄，只数不限，但不能成双。送到后要立即打开鸡笼，看第一只跑出来的是公鸡还是母鸡，以为由此能推定生男还是育女。

婴儿生下后，有向娘家“报生”的风俗。在报生中，往往以食物作为生男生女的标志。在丽水，带有镏制的报生壶，内装黄酒，壶嘴上插柏树叶，以“柏树”和“百岁”谐音而取其吉兆。若生男婴，壶嘴要用红纸塞上，生女婴则不塞。娘家倒出壶里的黄酒后，要把米放在壶内，给女儿烧粥吃。在金华、衢州一带，生男带公鸡去，配母鸡回；生女则带母鸡去，配公鸡归。义乌一带要备酒一担，送岳母家，名为“报生酒”。岳母则回以糯米或粳米一壶，上放一对红蛋或素粉一篮，然后给邻居分报生酒。有的地方，外婆集女方亲戚同往“贺生”，或称“察产”，需送鸡蛋、豆腐、糯米、红糖、生姜、赤豆、绿豆及小儿衣帽等物。

金华、武义等地，旧时凡头胎生男孩者，生后的第一个正月十四，要办置头生酒。席间备有四样简便小菜，凡同村或外村男女老幼皆可随便享用。此俗今已不传。

小孩出生第三天，要做三朝，给婴儿用端午艾泡水洗身。有的设三朝酒，以招待产日帮忙诸人及族中诸亲，意谓“请情”，望日后多予提携。小孩吃奶之前，有尝五味（醋、盐、黄莲、生姜、糖）之俗，意为尝遍人生辛、酸、苦、辣，去享受最后的甜。

婴儿产后满一个月，叫“弥月”或“满月”，要摆“满月酒”。如果三朝未请客，弥月时必宴客，也称“吃满月饭”。

3. 寿诞食俗

诞辰、称生日，俗以农历计算。在金华，生日分大小。

每年一次是小生日，一般吃面和蛋，叫“寿面”、“生日面”。过去用土法制成的素面，长达七八尺，烧时不可切断，以兆圆满长寿。逢十为大生日。50岁以上老人，做寿比较隆重。每逢寿辰，要摆设寿堂，亲友都要送礼并来祝贺。在寿日前一天，亲友到达，晚宴设十大碗或吃寿面，叫“暖寿”。同时，向左邻右舍每户送两碗长寿面。

在绍兴，老年人到50岁、60岁、70岁、80岁……通常由其儿孙在其寿诞之日祀神祭祖，办寿酒。临近寿诞日，由儿孙出面邀请亲友来喝酒。亲人要送寿礼，其中必不可少的是“寿桃”（一般是用麦粉做成桃形大小的馒头）。主人要办酒席宴请宾客，街坊邻里大都也能分到寿面或寿桃。

五、特殊食俗

在民间，还有茶会组织。茶会由乐善好施的几户人家自愿组成，在凉亭、市集等过往行人较多的地方供一茶缸。每天烧茶一次，免费供给行人饮喝。

习俗规定只准喝不准带。此俗历代传承至今。

第 四 章 沿海城镇、岛屿食风

本食风区是指舟山、温州以及宁波，台州沿海一带地区。这里为东海之滨，海上大小渔场密布，水产资源十分丰富。尤其是舟山这个我国最大的群岛，古称“海中洲”。它地处杭州湾以东、长江口东南的浙江东北部，周围有670多个大小岛屿。其中有106个岛屿上住着92万渔民、农民和盐民。温州市是我国著名的滨海城市，这里人烟稠密，商业发达。宁波的东部、北部濒临东海，也是我国著名的港口，饮食业兴旺。市区及“三北”（即余姚、慈溪、镇海三县北部）、鄞县一带属宁绍平原。这里兼具山海之利，素称鱼米之乡。台州傍山面海，有岛有山，物产丰富。因此，这个地区形成了自己特有的饮食风俗。

一、日常食俗

在主食上，平原地区与城镇以大米为主，也有以玉米（六合）、高粱（芦稷）为主食的。山区和渔乡的居民多利用涂田、山地种植番薯。逢番薯收获季节，多以番薯和饭粥合煮。家家户户晒番薯干。冬至过后，则以番薯干为主食，杂以高粱饼、南瓜粥、麦碎饭、荞麦糊等。50年代以后，随着粮食生产的迅速发展，有的地方已逐步改变了以往的饮食结构，转为以大米为主食。

在菜肴上，有以宁波风味为代表的浙江地方菜系。

它以鲜咸合一，蒸、烤、炖海鲜见长。讲究鲜嫩、香糯、软滑、注意保持原汁原味。

宁波的十大传统名菜，大部分用鱼鲜制成，并享有盛名。其中有：苔菜拖黄鱼、腐皮包黄鱼、黄鱼海参、彩熘全黄鱼、红烧河鳗以及冰糖甲鱼、火腿全鸡、荷叶粉蒸肉、网油包鹅肝、苔菜小方烤等，其它还有三丝拌海蜇、油爆大虾、宁波摇蚶、蛤蜊鲫鱼等。汤清味纯的鳓鱼肉丸汤是具有宁波风味的夏令时菜，食之回味无穷。

宁波菜多用雪里蕻咸菜和苔菜作辅料，因而菜味大多咸里带鲜。著名的咸菜大汤黄鱼，是用腌咸菜和新鲜大黄鱼烹制而成，汤汁乳白，鱼肉肥嫩，鲜爽可口，是富有宁波特色的传统名菜。又如腐皮包黄鱼，选用黄鱼肉、豆腐皮、鸡蛋、葱末、香菜叶、五香粉等制成。此菜色泽黄亮、腐皮松脆、鱼肉鲜嫩、香味四溢。上桌时以花椒盐、醋佐食，更有风味。

温州菜俗称“瓯帮菜”，也是驰名全国的地方菜。它的种类繁多，但大多采用近海鲜鱼与淡水小水产类，活杀活烧。烹调方法讲究鲜炒、清汤、凉拌、卤味。其名菜有三丝敲鱼、带扎鱼筒、三片敲虾以及鸡茸菜心等。

如三丝敲鱼原为温州市家喻户晓的一道名菜，由于制作简单，几乎家家能做。此菜选用近海鲞鱼或鲜黄鱼，去头、尾、皮，切成鱼片，蘸上干淀粉，用木槌慢慢敲成薄薄的鱼片，放在沸水里煮熟，烹调时杂以配料与调味品即成。后来经过厨师们的改进提高，加上鸡丝、火腿丝和香菇丝，放上焯熟的青菜心，成为现在的名肴。此菜鱼肉滑嫩、色白汤清、香鲜可口，富有地方风味。又如带扎鱼筒，取黄鱼肉切成鱼片，把鸡丝、火腿丝、香菇丝均匀地横放在鱼片上，卷拢，用黄鱼皮带扎住，入笼中用旺火蒸，熟后置于旺火上的炒锅内，加入调味品，烧沸后盛在盘里，淋上熟鸡油即成。此菜色泽银白，

鱼肉鲜嫩，汤汁清纯，香味浓郁。

凤尾鱼俗称子鲚，因其尾部分叉，呈红色，尖细窄长，犹如凤尾，故称凤尾鱼。每年3月，凤尾鱼大多于瓯江江心孤岛后面的水中产子。此鱼腹内多子，肉质细嫩，可以煮吃，但民间多用油煎，又香又脆，鲜美可口，是下饭佐酒的佳品。相传，宋代状元王十朋（乐清人）曾在江心孤岛上读书。因他勤奋好学，感动了东海龙王，特地送于鲚给他吃。

舟山的彩熘黄鱼、炒鳗鲞丝、梭子蟹，是该地久传不衰的名菜。彩熘黄鱼选用八月桂花黄鱼，鱼肉丰满、结实、配以墨鱼、鲞鱼肉、鸡肫、鸡蛋清、熟鸡丁、猪肉丁、竹笋丁、香菇丁、番茄丁以及青豆等多种辅料烹制。此菜色泽明艳，肉质鲜嫩，菜品丰盛，鲜美异常。炒鳗鲞丝则是将鲞肉直切成7厘米长的细丝，与肉丝、笋丝、香菇丝及大白菜心丝等烹制而成。菜色黑白相映，鳗肉干香清鲜，下酒最宜。梭子蟹俗称江蟹，生在近海岸处，肉肥味鲜。选用冬至前后的梭子蟹清蒸，色泽鲜红，肉质鲜美，亦为下酒好菜。

舟山及沿海地区，日常菜肴均以海鲜为主，除熟食外，还有腌制、干腊和生食的习俗。海岛居民习惯用盐腌制海货和蔬菜。如蟹、虾、海蜇、泥螺、海蜒、鲞鱼及青菜、萝卜、黄瓜等。家家都用缸腌制，储存作为常年菜肴。如经过腌制的蟹有“抢蟹”、“蟹股”、“蟹浆”三种。抢蟹是将整只蟹以四比一的盐水浸腌数天即可食用；蟹股是将蟹肉和黄斩成肉酱放盐腌制，当天即可取出，拌米醋、白糖生吃。泥螺经过煮熟，用黄酒浸渍，瓶装罐封，可以久藏，螺肉鲜嫩，别有风味。民间还习惯用三鲍鲞鱼的卤或蟹浆卤煎食海蜇，味美可口。

干腊海货，可以久藏。如将鲜黄鱼剖开晒干，就是著名的“白鲞”，味鲜美可口。将乌贼（墨鱼）剔去海螵蛸，晒干，就叫“螟脯”，宁波古称“明府”，故又称“明府鲞”。海蜒亦称“海咸”，体长近2厘米，其细如毛，晒干成丝，色泽金黄，泡汤、炒蛋、拌咸菜，味极鲜美。将鲜淡菜晒干，就是有名的“贡干”（唐代曾做为贡品进献），亦叫“淡菜干”。淡菜肉大而肥，食时去掉两边锁壳和毛，加入萝卜、紫菜同煮，分外可口。

用酒糟制作糟鱼，这是舟山居民的传统风味食品，如糟带鱼、糟墨斗、糟黄鱼、糟鳗筒等。糟醉过的鱼类，其味醇香、松脆，不易腐变。

温州沿海地区居民有生食鱼鲜的习惯。如将活海蜇洗净切碎，拌以糖、醋、姜、椒即可食之；活海虾洗净后用酒、糖、姜末等浸渍片刻就可吃，俗称“醉虾”；还有牡蛎肉也可生食，吃时蘸少许酱、醋、姜末等，味极鲜美。

在小吃方面，沿海地区群众充分利用海味做原料，创制出许多别有风味的食品。

用鱼类制做的风味小吃特别多，如鱼丸、鱼饼、鱼面等。鱼丸亦称“水丸”或“漂丸”。做法是刮取黄鱼或鳗鱼的肉，用手捏成肉酱，加入调味品，用番薯粉揉捏，使番薯粉裹住鱼肉，分成小块入汤氽煮或蒸熟。鱼饼的做法是：刮取黄鱼、带鱼等少刺的鱼肉，剁成肉泥，加入料酒，拌入豆腐、菜泥、葱、姜等，与番薯粉揉成粉团，做成饼形，或上笼蒸，或下油锅炸黄，再入锅炖制。可单独食用，也可切成片氽煮，或切丝加作料翻炒。

鱼面极受人们欢迎。制做鱼面，先是刮取黄鱼、鳗鱼等色白质细的鱼肉，稍蘸番薯粉或散粉，用木棒敲打成薄片，烤熟后切成菱形方片，或切成挂面形状，晒干存放。用时入汤氽煮，柔滑如面，味鲜爽口。民间或用作调料，或单独作菜肴上酒席。近年来，有把鱼面制成如饺子皮，内裹肉馅，做成饺

子或馄饨形状，或蒸熟备用，或入汤余煮，俗称“鱼面馄饨”。吃起来鱼片透明、光滑，似花朵，味鲜美。

舟山的虾饺也是有名的传统小吃。将海虾剪去须、脚，洗净、用一白铁皮制成的弯用形容器作模具，将面粉糊倒满，放上两只海虾，入旺油锅里炸至金黄色时取出。虾饺色泽金黄，入口松软，鲜美不腻。现炸现吃最佳。

温州地区有种叫“胶冻”的食品。它是用石首鱼（黄鱼）胶煮化成薄浆状，冷却后即成胶冻。食时切成小条，和以姜、醋，其味鲜美。有小贩沿街叫卖作为小吃，也可用于宴席。

渔乡各种酒宴都离不开鱼类。尤其喜宴最讲究吃鱼。十二冷盘中，除四盘水果外，其余炸货就有炸鱼块、炸鱼片、炸虾等；片货中，则需鳗鱼干片、目鱼干片、蟹肉片、鱼饼片等。其中某项或用蛏子、花蚶等海货代用。正菜中，仅鱼类制作的就有全黄鱼、全鲳鱼、目鱼花、鳗鱼块、带鱼段、鱼饼、漂丸、鱼面、鱼羹、鱼肉馄饨、蛏子、泡鱼胶等。

二、岁时食俗

春节 在温州，从腊月开始，各家晒鳗羹、晒酱油肉、揉桃糕、炊松糕、做水晶糕和箬糕，准备年货。旧时女婿以糖制印花年糕 20 双，加鱼肉之类送到岳父家。婚后第一年则要加倍。女家四盘是柑、桔、洋粉和通宵蜡烛、压岁钱。

旧时，民间于除夕前要选日举行还冬仪式，舟山、天台等地叫“送年”、“谢年”。温岭民间谢年牲礼用的是粉制鸡鹅和酒肉，也甲干小鱼。干小鱼俗称“叩”。当地叩与“靠”音同，意为“子孙靠”。渔乡所用的五品则从猪头、黄鱼鲞、目鱼鲞、鸡蛋、肉、细粉丝、年糕、枣子中取，唯猪头、黄鱼鲞、年糕不能少。在温州，祭品用鲜猪头、鹅、鸡、鸭、鱼和南北货，另外还有一条鲜鲤鱼放在水盆里。每样祭品都贴上红纸，插上一支香，祭天地百神。祭的时间要在潮涨时，认为这会使财源滚滚而来。

除夕夜吃年夜饭，叫“团年”或“分岁”。在台州鱼乡，年夜饭做成后，先要供祖先“领气”，然后全家在一起聚餐，具有祝贺团圆和人丁兴旺之意。全家饮米酒，称“团年酒”。饭毕，各家还要烧一锅饭盛放在橱内，上面放红枣，留至正月初一吃。或做泡饭，或做炒饭，叫做“隔年饭”，表示有吃有剩，连年有余。有些人家还烧带红色的菜肴，留过新年，如红萝卜等，谓之“过年红”、“连年红”。

大年初一早晨，舟山人习惯吃糖煮年糕（或与酒酿混煮），以讨“生活年年高”的兆头。台州一带鱼乡则吃长寿面，温岭、三门等地吃豆面羹配麻粩、发糕，临海人则吃汤丸，温州人吃松糕或汤团。客人来必献橄榄茶，意为献元宝。点心是桂圆肉或莲子，也有用肉丸加洋粉丝的。过年期间，亲友、邻里相互拜年，大多要留饮新年酒，叫“摆春宴”。玉环、温岭、临海等地人，则以红枣糖茶和时果甜食待客，意为“吃红枣，年年好”。但不能吃茶中的红枣，俗语说：“没家教，吃茶泡。”

立春 在温州，人们用红豆、枣、柑桔、桂花、红糖合煮，称“春茶”，先祭祀家中六神祖先，然后家人分食，叫“煨春”，认为吃了春茶可以明目益智，并以物的谐音取其大吉大利之意。

元宵节 在临海、天台等地有在正月十四日吃糟羹的习俗，称为“络糟羹”。是夜，家家户户以青菜、冬笋、猪肉、鲜蛏、豆干、油泡、川豆板、木耳等和蕨粉煮成羹糊，趁热即吃。因原料品种多样，其味十分鲜美。天台

人还在羹中放入辣味，故又叫吃“糊辣沸”。临海人还在正月十五日晚上吃甜糟羹，称“甜羹”。相传唐朝初年，台州刺史尉迟繇，为防海盗抢掠，发动兵士筑城防盗。正月十四日开工那天，风雪很大，老百姓用带糟的新酒当水，调进菜和粉，搞成“糟羹”，给士兵送去。此菜既好吃，又能御寒，历代传承至今。在温州沿海地区，则吃麻心汤团。以糯米粉为原料，放入芝麻、猪油、白糖做成的馅，煮熟后又在汤里放入白糖、薄荷，吃时粉糯汤甜，香味可口，吃后满口留香。

清明 舟山及台州各地，家家都作青饼、麻糍，到坟上祭祀，祭后于坟顶加土插竹，挂纸钱，撒米饭于坟上，并向围观儿童分赠青饼。旧时各姓同宗还行族祭，合族男子吃清明羹饭，食后分青饼，所需费用皆从族中祀田收入中支付。仪式隆重，一般都由族长主持。天台各地除吃清明丸外，还以重价买海螺吃，认为食后能使眼目清明，俗称“亮眼蛸”，清明节凌晨，各家向屋上撒螺丝壳，谓之“赶虫”。

立夏 各地有“进补食”的习俗。舟山习惯煮食茶叶蛋，民间有“立夏吃一蛋，气力多一万”的谚语。中午用可豆糯米饭、乌笋、软菜、梭子蟹、鲳鱼等祭祀先祖。所煮的乌笋、软菜都不切碎，整条食用，叫“脚骨笋”、“扇风菜”。相传立夏吃笋，可使人脚健，吃了软菜防中暑，吃了可豆饭可防苍蝇中毒，在温州地区，家家要吃笋、淮豆子（即槐豆，因其种来自两淮，故称）及青梅子，谓之“防痄夏”。在宁波，各家以赤豆、黄豆、黑豆、青豆、绿豆等五色小豆拌白粳米煮饭，俗称“五色饭”，也叫“立夏饭”。镇海谓之“五头”，意为长辈、夫、妻、子、女俱全。宁海等地谓之“五彩瑞祥”。该日，有吃炒蚕豆的，认为能使牙齿坚硬。

端午节 各地大部吃粽子，并互相馈赠，除作为亲友邻里间的一般交往外，还有一些特定的含义。如玉环一带的民间，外甥、义子要送粽子和一刀猪肉（或用黄鱼、鳓鱼、鲈鱼、鲜蛭、鲳鱼之类）给舅舅、义父，表示孝敬。因为“粽”和“宗”同音，有“寻宗”之意。舅舅、义父则以枇杷、杏、梅等时鲜果品回赠。在舟山、宁波等地，家家裹糯米粽，做乌馒头，以祭祖宗或馈送亲友。在宁波，是日中午，还吃蜒蚰螺炖蛋和清炖癞蛤蟆，谓食后能清凉解毒。亲戚间相互馈送，谓之“送节”。此日，女婿多挑“端午担”给岳父母送礼，有鱼、肉、鹅、酒等，以幢篮盛之，少者四色、多者八色、十二色。在温州，要用粽子、鲜鸭蛋、大蒜头，杂以菖蒲、艾蒿等草，放在锅中煮沸，当早餐进食。又把菖蒲切成碎片，浮在雄黄烧酒杯里，叫做“蒲酒”。认为吃了可以避邪。

立秋 舟山、宁波等地习惯吃西瓜，可防中暑。儿童还吃萝卜子、蓼曲、薄脆饼、炒米粉等预防消化不良。镇海、奉化等地给儿童吃绿豆粥、服酒曲，谓之“拔秋”，认为孩子吃了长得快、长得壮。

七夕 台州等地各糕饼店及作坊七夕前都争做巧酥。巧酥用面粉做成，里面加糖酥，然后放在木模中压成6厘米多长的织女身形，头发染上红颜色，俗称“巧人”，是赠给外甥、内侄和义子的礼物，民间称为“送巧人”。在温州，有“七月七，吃巧食”的说法。巧食是一种用糯米粉拌和猪肉制成的长条甜饼，形似指或舌。一指长的叫“单巧”，两个小指长，并合在一起的叫“双巧”，有的还在上面印有状元，魁星等人物花纹。放在抽里煎过，粘上芝麻的饼条叫“麻巧”。将糯米和糖炊熟揉韧，先做成1厘米多厚、3厘米多宽、30厘米长的年糕，放在风中稍稍晾干，再用木刨刨成薄片，曝晒后

放在油里炸，叫“风消”。

中秋节 是日，舟山、宁波等地各家设酒馔、陈月饼祭祀祖先。晚上饮酒、赏月，吃月饼、芋艿、鸭子，取“阖家团圆”之意，并以月饼馈赠亲友及长者。在温州，传统的月饼有大月、三锦、空心饼等几种。大月是直径30多厘米长的大饼，象个大月亮，厚约2厘米，外有芝麻，内无馅；三锦，即普通月饼，是以面粉、油、糖为原料，分别调成为水面团和油酥面团，然后以水面包油面做皮，包进桃仁、瓜子、松子，配以桂花作为馅心而成；空心饼是一种用面粉、饴糖揉韧作皮，内包糖，外粘芝麻，放在大煎盘里一煎，便成圆形中空的饼，直径约7至10厘米长。还有一种印出鱼、龙、麟、凤的饼，叫做“赏月食”。

重阳节 各地都做重阳糕。台州人做重阳糕，在酵米粉中放入糖浆，蒸熟以后，划成方块，便于携带。这天，娘家要给女儿家送这种食品，一般是送两个大方糕，九个小方糕，也有送18个小方糕的，表示“二九相逢”的意思。温州民间做的重阳糕，上插纸糊的小牌坊、小旗杆或人物花卉，也称“登糕”，含“登高”之义。在舟山，不制做重阳糕，民间习惯做粽子或团子祭祖和馈送亲友。

冬至 渔乡人民很器重此节，是日所有外出的人都要赶回家，吃用糯米做的冬至丸，取团圆之义，并用冬至丸祭祖，舟山人称之为“拜冬至”。农家普遍做“冬团子”以祭祖。宁波人以糯米糯粉搓圆子，俗称“冬至汤果”。也有在汤果中加番薯的，叫“番薯汤果”。小辈送给长辈，邻里互馈。在温州，家家户户食汤圆和麻糍，并用于祭祖，祭毕，全家人聚餐。有上山祭坟者，祭品只带一壶酒和几块麻糍。

小除夕 腊月二十四日叫“小除夕”，有祭灶神的活动，用糕点、果饵当祭品，还有白色敲糖，叫“灶佛糖”，祭后分给小儿吃。

三、信仰食俗

渔乡对海神妈祖信仰十分虔诚。旧时，每年中秋节，在坎门、石塘、箬山等地，有一项“典月饼”的有趣风俗。这天，这一带的妈祖庙（或称“天后宫”、“娘妈宫”）置办起各式月饼，让人领取，认为吃了这一月饼，妈祖能保佑发财致富，故又称“发财饼”。领时照数登记，到来年按增加二成或三成利息交还，可折作银钱、月饼偿还。此俗一直延续到建国初期，现已基本消失。

“煨粉团”，过去孕妇曾以此预卜胎儿的性别。冬至日，各家在做“冬至团”时，怀孕的妇女背着人面，从做“丸”的生糯米粉团中扒下一小块，放在灶塘里煨，熟后取出进食，并看粉团凹凸的程度，用来推测肚里是女胎还是男胎。现已变为单纯的游戏了。

民间有吃素食供佛的习俗，尤以舟山诸岛为甚。因受着普陀山梵风影响，当地信奉佛教者甚多，除了真正的佛教徒和居士以外，还有为数不少的渔民也吃斋。吃斋者不食酒肉鱼腥、辛辣，只吃果菜。俗信吃斋者菩萨会保佑延寿、消灾、生财、得子。素菜品种甚多，均以果品、菇笋类、豆制品、植物油为菜肴配料。吃斋有长斋、短斋之分。长斋即终年素食，不食荤腥；短斋即定时定日素食。如有的吃“观音素”即每月初一、十五吃素食；吃“向花素”，即每月逢一、七、十吃素食，其它的日期则不戒荤腥。

在舟山、宁波等地，婴儿生后三日，有“供床公床婆”习俗。在产房内摆简单羹饭，供香烛于米筛内，置“商量盏”（即盛米饭于酒盏里，上盖红

糖) 12 只、“盖糖饭”两碗，祭祀床公床母，祈求保佑新生儿健康成长，俗称“解魔”。祭毕，“商量盏”分送邻居儿童，以求儿童和睦相处，叫“结缘”；“盖糖饭”送给久婚未育妇女，说吃后能生育。吃“盖糖饭”的妇女必须回送麻油一碗，以示“有(油)”

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

在温州，结婚前一天女方亲戚都来送嫁，女家宴之，叫“待嫁酒”(起嫁酒)。男方要将麻愤等礼品装在小花鼓筒中送给女家宴客用，另有猪肉、鸡、鹅、鱼之类。迎娶前男方要送“糖金杏”(即“糖石榴”，是用红色的糖融化后，用模具压成石榴状)给女方。一般大的送一个，摆在新房中，小的则视女家亲友多少而定，含祝贺婚后多子之意。

喂上轿饭。新娘上轿前，备一碗碗饭，上盖猪肉，由其母喂给女儿吃。也称“娘家饭”。台州玉环一带，叫女儿站在门后，边喂边叮嘱，要女儿记住出嫁后，凡事都要小心、谨慎。新娘吃的第一口“上轿饭”要吐回到爹娘床头，意为不忘父母养育之恩。

在宁波，新夫妻拜堂毕，入洞房并坐在床沿，要饮红糖圆子汤。礼厅上全体宾客同时进食红糖圆子，以示团团圆圆。在温州，新夫妻进入洞房，对面而立，喜婆用一条很长的红头绳，两端各系一杯，使夫妻各作饮酒状，继而调换，互相换杯饮酒，称“吃交杯酒”。然后，利市翁、利市婆从床后小门进房，手端孟盘，上放十碗菜肴。主要的一碗是两尾鲫鱼，外加酒一壶、杯两个、饭两碗、筷两双。喜娘接去后，放在桌上，引新夫妻并坐，男左女右，两人各执杯，互相敬酒。然后喜婆举筷，先在鲫鱼上一点，然后在饭和各碗菜肴上一一点过。喜婆一边点，一边说吉利话，叫“吃和同饭”。在台州，则称“喝和气汤”，由执事端进甜汤，给新郎新娘和全家人都喝一口，预祝全家和睦，生活幸福。吃过“和气汤”，新娘在洞房内给看热闹的人分红鸡蛋(半生半熟)，俗称“分落地红”，也分花生、瓜子等，含盼望早生贵子之意。

礼毕，婚宴正式开始，俗称“吃拜堂酒”。在舟山、台州等地，席间新郎须为长辈敬酒。吃喜酒以舅父为最尊，坐首位，舅父不到，不能开筵，俗谓见到舅母头上插上花朵，大家方可喝酒。宴厅上设新娘专席，择未婚姑娘四人随食。席间，每上一菜，新娘回房换一套新衣。酒菜送毕，新娘由伴娘牵引离开座位，向北面跪拜，称“谢席”。然后为宾客一一敬酒。

送洞房仪式中的饮食，则渔乡各有创造。在玉环，洞房中要“摆十三花”。新娘摆出甜食、糕饼、蜜饯等 13 样，请亲友吃。在摆的过程中，宾朋在旁唱歌讨彩，如“新媳妇，出手快，摆起果子十三花。三对三，两对两，黄岩蜜桔摆中央。新妇面前摆起桂花酿，新郎面前摆起节节生(小花生)……”在温州平阳，洞房中则唱山歌，向新娘要花生、糖果吃。山歌一般四句，唱明要什么东西，唱得越长，东西越多，叫“唱诗对”。有些人家还摆起红包，内包桔饼、糖果等，让人唱歌取食。在舟山，新房内设糖果、菜肴，邀请亲朋八人入房围坐，互唱《贺郎调》，唱到桌上摆设的黄鱼、乌贼等食品名，新郎新娘都要尝上一口，叫“贺郎”。唱毕，将桌上的长生果、红枣、桂圆、荔枝、甘蔗等抛撒给在场贺郎的客人。新郎新娘再次敬糖茶，客人退出洞房，新夫妇才可安寝。

2. 生育食俗

妇女怀孕期间和将要分娩时，娘家有送食物给怀孕女儿补养身体的习俗，其名称有“送过水面”、“送催生饭”等。食物有糖、麦面、鸡蛋、虾皮、羹等。在舟山，母家须送红糖和干面，为孕妇产后服用，叫做“挈糖面”；在宁波，娘家送金团、肉、鸡等食物至女婿家。凡孕妇想吃之食物，公婆都尽力设法采购，俗称“依耳朵”。在温州，孕妇快临产时，母亲要送肉给女儿。肉约3厘米见方，切得端正、不偏不倚，烧熟送去，叫“快便肉”，以为产妇吃了，临产快便。

孕妇禁忌很多，在饮食方面，如禁吃螃蟹，认为吃了会使胎横难产；禁动刀切肉和鱼，否则认为会使胎儿皮肤破裂，或者四肢畸形、五官不正。

婴儿落地后，要向亲友和四邻分送糖面，表示添丁之喜。亲朋来贺喜时，请客吃“长寿面”，意为祝贺新生儿长命百岁。娘家要送鸡、肉、鸡蛋、长面、红糖、河虾、鲫鱼（食之奶多）等，称“送生母羹”，或“送贺生担”。亲友亦送红糖、鸡蛋、长面等。旧时，有的人家还专为生下长子而举行“落地酒”，或叫“生儿酒”。

婴儿出生后三日内，母亲一般还无乳哺育，要为其“开喉”。在温州，要选择潮平时，向邻家讨奶吃，叫“开喉奶”。生男孩要向生女孩的讨，生女孩的要向生男孩的讨，并且必须是别姓，意即将来向别姓找配偶。在宁波，给婴儿喂奶之前，先喂黄连汤一口，谓先苦后甜。又把肥肉、状元糕、酒、鱼、糖等分别制成汤，用手指蘸汤涂婴儿嘴，边涂边念：“吃了肉，长得胖；吃了糕，长得高；吃了酒，福禄寿；吃了糖和鱼，往后生活甜蜜又富裕。”在台州，开喉用“川连汤”、“川芎、大黄汤”等清凉解毒药，有时连吃十天，最长的吃一个月，俗谓“吃得苦，养得大”，实际上是为婴儿解除胎毒。

婴儿出生三天，俗称“三朝”。在温州，要摆“三朝酒”，亦叫“解襁酒”，主要请接生者、赠利市衣者以及临褥时帮忙的人，均为女客。若产妇生头胎，其母家要送礼给婿家，叫“三朝礼”，除衣物外，在食物方面，则有彩饼六色和寿桃、红蛋、花生（染红）、福寿糕等，都取吉利之意。

婴儿弥月，外婆家以食物、衣饰等相赠，亲戚友好亦送礼相贺，家内设祭享神祀祖，并盛筵招待亲朋，叫“满月酒”。还向四邻分送肉丝炒面。当天，为婴儿剃头。在台州，要由祖辈为其烧剃头汤。烧时，汤中放鸡蛋、鸭蛋、这是专门用来酬谢剃头师傅的。面的盖头用肉、蛋、金针、豆腐、海带、虾干、鱼干等炒成，盛在碗里，由主人分送邻居、亲戚。住处较远的亲戚，则送去未烧的生面、生肉和生蛋。

满月后，要为婴儿开荤。在温州，大人带婴儿到人多的地方，或做喜事的地方，乞取鱼、肉、鸡、鸭之类开荤，俗称“叨光”。在宁波、余姚等地，婴儿开荤要吃鹅头（尝汤），意为以后跌跤时，头会象鹅头一样昂起。

婴儿满一周岁，叫“够周”。在台州，这天要烧“够周面”，连同猪肉送到外婆家。外婆家接到礼物以后，要制作雪团、包子、米糕等东西回赠，称“够周果”。然后由男家把这些够周果分赠给亲戚、邻居。

3. 寿诞食俗

每逢家中长幼的生日，大都吃切面，曰“长寿面”。若是长辈生日，女婿、外甥都要馈送面和鱼肉，剪红纸放在礼物上，叫送“生日面”。如果逢十周岁的生日，亲友也买面和鱼肉送礼，叫“祝十”。

祝寿要送寿礼，一般亲戚或馈赠礼物，或釀钱制锦屏；外甥和女婿必须送厚礼，女婿除送鱼、肉、鸡、鸭以外，必须送福寿糕、寿桃、红烛、切面。

其中米制的寿桃依年龄送，如 60 岁送 60 个。有种寿桃每个 2 公斤重，扁桃则每对 2 公斤重。送时，叠在寿桃架上，约两米高，用鼓吹旌旗伴送。岳家给女婿家的回盘是扁桃和面，还有拜见钱。

宁波、舟山等地，老人到了 66 岁那年，女儿要烧 66 块猪肉（若父母吃素，可用烤麸代替）、糯米饭一碗和葱一根，从窗槛递进去，请父亲或母亲吃，以祝健康长寿。

在玉环渔村中，有一种岳父母为女婿祝寿的特殊风俗，称“女婿寿”。当女婿 30 岁生日那天，岳父母携带礼品到女婿家祝寿。寿礼有黄鱼一对、猪肉 10 斤、米酒 2 瓶、面 10 斤、衣服两套及桂圆、枣子、桔子等。所送之物，各有寓意：鱼象征“有余”，米酒象征“米足”，面象征“长寿”，枣子象征“早生贵子”，桔子象征“吉利”，衣服象征“有依靠”等等。女婿收下这些礼品，回敬岳父母以长寿面及果品糕饼之类，祝岳父母长寿。有备礼前来祝贺的，喝一番寿酒。

第 五 章 畲族食风

居住浙江的少数民族，有畲、苗、回、满等族。其中畲族总人口 20 余万人，占全国畲族人口的 40%。畲族多数居住在偏僻的山区、半山区。有几户到几十户聚居成村，也有畲汉族两族人杂居的。畲族没有本民族文字，通用汉文。

畲族是一个历史悠久、文化传统深厚的民族。在风俗习惯及饮食习俗上，具有本民族特色。

畲族主要从事农业生产，以种植水稻、番薯为主，兼营林业、油茶、茶叶及狩猎。日常饮食以番薯为主食，还吃些玉米、高粱、大麦等。杂粮的吃法，除了高粱烤饼外，其他都是用石磨碾碎后，搅糊吃。

畲民喜吃熟食。吃饭时菜锅放到火炉边，边搅边吃。在酒席上用火锅，桌正中放一只小火炉，火炉上放一口小铜锅，厨房里每做好一道菜，用碗盛，放在木盘上端来，再倒入铜锅内，边煮边吃，直到最后一道菜。

三杯茶 畲民喜欢喝茶，家家种茶制茶。他们认为喝茶一可解渴，二可治病。一般将原来碗中的茶连冲三次开水，一喝则三大碗。客来也如此。民谣曰：“一碗苦，二碗补，三碗洗洗肚。”若不喝第二杯，则被认为没礼貌。

平分食物 平时杀一只鸡，先炖成鸡汁给家里的主要劳动力吃，鸡头、鸡尾由长者吃，其他部分平分。小儿也有一份，由母亲代吃。这个“有食大家尝”的习俗，至今仍保持着。每逢有什么新鲜食物，煮好后，都要放在祭坛中，先祭祖宗，然后由长者分配给家庭成员。

在婚娶中，最有特色的饮食习俗是赤郎借锅。成婚那天，男方派赤郎（接亲人）领着迎亲队伍，前往女家送喜酒菜肴。大红轿进门后，赤郎和其他接亲人用完点心，即在堂中（也有在灶间）举行借锅仪式。当时女家把灶间一切用具都藏起来。赤郎唱一件，借一件，如“四四方方一垛墙（锅灶），中央开个大龙潭（铁锅），铜镜双双对月亮（锅盖），金鸡洗浴海中央（木勺）”。一直把所有用物借齐，赤郎才可去点火开厨，准备酒宴。

喝卯茶 新娘入门后，要吃点心。由婆家事先挑好的一位姑娘端来一碗“卯茶”递给新娘。新娘只低头饮茶，不吃卯。如吃卯，就被人视为不稳重，日后不会受到丈夫和邻居的敬重。其他接亲人喝卯茶可以全部喝光吃掉，不

过，得将事先备好的红包放到木盆上，叫“卯茶包”，表示对端茶人的感谢。
畲族忌食狗肉，原因与瑶族同。

江西卷

第一章基本情况概述

江西省位于长江中下流交接处的南岸，负江带湖，翠峰环立，沃野千里，风光绮丽。江西省面积 166000 多平方公里，人口据 1990 年统计，为 3771 万余人，汉族约占人口总数的 99.96%。

江西气候温暖，日照充足，雨量充沛，无霜期长，具有亚热带湿润气候的特点，加上江西河湖众多，适宜种植水稻和发展水产业，故江西一向也被誉为美丽富饶的“鱼米之乡”。

江西万年县出土的陶制品，据考证是八千年前的产品。至晚在 5000 年前，江西就已经有了以种植水稻为主的农业生产。这说明，史前数千年，江西即是长江文明的中心地之一。秦汉以后，国家统一，经济迅速发展，江西“鱼米之乡”的特色更进一步显示出来，农业仍以水稻为主。东汉时，江西大米品质良好，南昌地区的“嘉蔬精稻，擅味于八方”。（雷次宗《豫章记》）宜春一些地方“田畴膏腴，厥稻馨香，饭若凝脂”。（王孚《安城记》）灿如明珠的鄱阳湖，是我国最大的淡水湖，有淡水鱼 100 多种，湖中生长的一些野生植物如藜苳，成了群众春天食用的佳品。江西因盛产稻米，各地用大米制成的各种美味食品，少说也有一二百种；而用鱼虾等水产品制成的菜肴，更是不计其数。

此外，江西各地还有自己丰富的特产，人们利用这些特产，制作了许多带有浓厚地方特色的食品，使江西的风味食品多姿多彩。按本省群众的饮食习惯看，可划为两大食风区，即南昌食风区，赣南食风区。

第二章南昌地区食风

本区以南昌市及其市郊南昌、新建、进贤、安义等县为主，兼及宜春、吉安、南丰等周围广大地区。这些地方地处平原，不仅气候温暖（夏冬季长，春秋季节短，四季较分明），而且河流纵横，田湖相依，土壤肥沃，有着丰富的资源和良好的自然条件，是全国重要的商品粮生产基地。这里鱼类品种繁多，鱼肴制作特别讲究。吃鱼有“春鲢、夏鲤、秋鳊、冬鳊”之说。

一、日常食俗

本地区以稻米、小麦、甘薯为主粮，常年以米饭、粥为主食，并辅以其它面点、羹、米粉等。城镇居民喜食晚米，乡村百姓则多吃糙米饭。但各地经济发展水平不一，有些贫困地区如安义、宜春等地，仅以米粟薯芋为主食。近年，人们的生活水平普遍提高，甘薯（当地称番薯或红薯）已不再是人们日常生活中的主粮（个别贫困山区除外）。

甘薯的吃法很多，人们一般喜欢煮或烤。煮甘薯无须加很多水，可在烧煮过程中再续加适量的水，这样煮出来的甘薯既软又香。烤甘薯须用特制的烤甘薯炉，烤制的时间也较长。烤出的甘薯，薯皮焦黄，薯肉质嫩喷香，比煮制的甘薯味道还要好。除上述食法外，人们还经常选用优质的甘薯，加工制成甘薯干，其法与别处不同：将选好的甘薯先放在通风处晾一晾，洗净煮熟，切成片，叠贴捆扎，入蒸笼中，加香料、调料，以猛火蒸。再取出摊晒成干。甘薯还可制成淀粉、粉丝，也可酿酒。

米粉是本区常见的一种食品。宗山人制作的米粉粉质细白，久煮久炒而不糊，上口糯韧。这种米粉制作工序复杂：先将米浸、磨、滤干，经过采浆、捏团、蒸果、碾团、晾干、漂洗、摊干等过程。米粉的食法很多，吃时将米粉煮熟，可做成汤粉、炒粉、凉拌等花伴，风味各异。汤粉，其味在汤，多以鸡汤、肉汤、猪骨汤共煮之，粉爽汤鲜；凉拌粉，用香葱、姜末、蒜泥、麻油、酱油、味精、精盐及花椒粉等调和成调味汁，用调味汁拌粉，常在夏秋季食用，当地人还喜欢加黄瓜配食，味道更好；炒粉以牛肉炒粉为佳，也有用猪肉代替牛肉的，味道也不错。据说，南昌人烹制牛肉炒粉的历史起码也有几百年了。不过，过去只在逢年过节时才吃牛肉炒粉，平日并不烹制。烹制牛肉炒粉很讲究，首先得把浸好的上等米粉沥干水，将牛肉切成细丝，配上辣椒、生姜、葱段等，然后将辣椒入油炸一下，放牛肉下锅，边炒边加上汤、酱油、盐，下米粉。待收干汁后，加菜油继续炒酥，下葱、姜，炒至有煎香味即可。成品肉嫩、粉软、味鲜，百吃不厌。

饼糕类也是本地区人民的主食，品种很多，主要有海参饼、糖饼、大回饼、南昌煨牛肉月饼、状元糕、海棠糕、菲子头糕、龙兴铺灯芯糕、发糕、社团、印花糕子、“招子”、酒糖丸子等。

海参饼 起源于广兴府，流传到南昌已有 200 多年的历史了。选用面粉、白糖、饴糖、食油、碱等，经几次配料、搅拌、发酵，揉搓成两个圆桔样饼坯，精心制成。大回饼特别为南昌附近方圆几百里的群众所喜爱。从前，每逢农历八月至十月，成千上万的群众要到南昌西山万寿宫朝先，在敬香、朝拜之后，总要买些大回饼带回去。一是因为朝拜期间须吃素，二是带回去送给亲友。大回饼以白面、白糖、菜油为主料，加进芝麻、香葱等，中空有馅，味道甜香。

状元糕、海棠糕 系用大米研磨成粉，加水和成粉团，再入刻有飞虫走兽的木模中敲印出来，上蒸笼蒸熟即成。木模上刻有“状元”二字的称状元饼，刻有海棠花状的称海棠饼。

社团 这是一种类似糕样的食品，据说为防止扭伤腰而食用的。南昌附近一些县区，每年春季家家户户都要制作社团吃。制法与糕极相似，在揉制粉团时，掺进一种草汁，故颜色呈青绿色，有一定食疗效果。现在人们大多用芥菜叶汁来制作。

“招子” 其制法是：取晚米磨成粉，加水和匀，揉成团，加少许白糖，挤成珍珠大小的小丸子，每十来只为一组，堆成塔形，上锅蒸熟，食之软韧有回味。

在副食上，本地区群众喜食水产、鸡鸭、狗肉和豆制品。在菜肴上，有以南昌、宜春、吉安风味为代表的地方菜肴。本地区菜肴的特点是用料广泛，味浓，油重，原汁原味，主料突出。烹制菜肴时喜欢采用整鸡、整鸭、整鱼或整块的“猪蹄花”（前腿肉），用来红烧或清炖。制法上以烧、焖、蒸见长，在风味上偏重咸、香、辣。南昌菜来自民间，有一个由粗到细、由细到精的过程。

南昌人有句话叫“无鱼不成席”，反映了南昌人的食俗特点。

在南昌，银鱼、甲鱼很受群众欢迎。银鱼主要产于新建、进贤县。此鱼又称“胎残鱼”或“残鱼子”，细长光滑，呈肉色。银鱼的食法很多，可烧烩，可与豆腐一起熬汤，也可用面粉拌匀油炸，南昌人还特别喜将银鱼去内脏洗净，用盐腌过晾干，成为银鱼干。食用时将银鱼干炸成金黄色，与红椒

丝、姜丝、甜米酒、酱油、味精、少许水一起红烧；也可以与肉丝同炒，加香醋、麻油、胡椒粉、丁坊酒、白糖调味，味美鲜香，十分诱人。

南昌甲鱼肉味鲜嫩，营养价值极高。南昌人认为甲鱼性凉，有清热解暑功效，因此嗜食成癖，市场上居为奇货。食用时或烧或炖，为高档酒席上的佳肴。象砂钵甲鱼。汁浓鲜香。家庭中也常制作：将剖好的甲鱼洗净放入砂钵，加猪油、酱油、甜酒酿、姜片，用旺火烧沸，再改小火焖至酥烂，放葱段、味精、麻油即成。此菜冬季趁热食用尤佳。

春夏之交，南昌市郊各县，盛产鳝鱼、鳊鱼。人们这时常披星戴月，打着火石灯、手电筒，在稻田边捕捉黄鳝、泥鳅，制作各种美味菜肴。如黄鳝，可烹制“茼蒿鳝鱼片”：将去骨鳝鱼片成斜刀片，茼蒿叶揪段，生姜切细末，先炒茼蒿，再煸鳝鱼片，加姜末调味，焖片刻，拌入茼蒿，淋香油与醋即成。民间喜将鳝鱼用净水养几日后宰杀，而且不洗去鳝鱼血。据说，鳝血可以滋补身体。事实上，洗去鳝鱼血的，味道的确要逊色得多。鳊鱼的制法更妙，制作前，先取一盆冷水，放入鳊鱼，打入蛋清（或用净水）养一两天，待鳊鱼排出污物后，洗净。将砂锅放在微火上，加上汤，把整块老豆腐和活鳊鱼同时下锅。汤热，鳊鱼往豆腐里面钻。炖30分钟后，加入姜、笋、红萝卜等配料，少顷即端砂锅上桌。只见锅内汤清如镜，豆腐鳊鱼交错，味鲜可口。这便是南昌民间的佳肴“鳊鱼钻豆腐”，也叫“乱箭穿心”。

此外，还有桂鱼、青鱼、草鱼、鲫鱼等，或炖、或炸、或蒸、或炒，均是南昌人的“拿手好菜”。南昌人还特别往重吃“旺”补“淡”，即在鱼上市时，贮存一些，或腌或晒，待淡季食用。

南昌各地还喜欢吃虾仁，常做的菜是“青豆炒虾仁”。此菜青豆呈青绿色，虾仁白色，寓意做人要清清白白，是少见的“寓情明志”菜。此菜还常加些干红辣椒末，则色更美。青豆炒虾仁清鲜、滑嫩，食而不腻。

水产中有一种水草——藜苳。阳春三月，南昌人常用藜苳炒腊肉吃。俗话说：“鄱阳湖里的草，南昌城里的宝”。取藜苳除去根叶，将嫩茎掐小段，腊肉切丝。在腊肉炒好后加入藜苳段及韭菜段、干辣椒末，煸炒一下下汤料，起锅前淋麻油。此菜中腊肉色红干香，藜苳青脆爽口，还带有一股特殊的清香味。

每年立夏节前后，南昌等地的群众，喜欢烹制“米粉蒸肉”。米粉取大米加八角、桂皮等香料，入锅炒熟，研磨成粉；将五花猪肉切厚片，蘸上酱油、白糖、料酒、味精，滚上米粉，码在碗内，上笼蒸烂，翻扣在盘内即可。有的人家在制作术粉肉时，还拌入适量豌豆，使此菜既有粉香，又有豌豆的清香，别有风味。

冬令之际，南昌人喜食狗肉。狗肉的食法很多，可炖、可烧、可卤。常见的方法，是用砂钵焖炖。将狗肉剁方块，稍煮一下捞出沥干，用油略炒，放入于椒、姜块、葱段、甜酒酿、酱油、白糖、陈皮、八角、桂皮等，放进砂钵内，置炭火上焖至酥烂，放味精、淋麻油、撒胡椒粉上席。狗肉酥烂，汁浓，香醇味鲜，是冬令的补品。南昌人认为吃了狗肉，浑身作热，不怕寒冷。

鸡也是南昌地区民间筵宴必备的菜肴，当地饲养的廉乐鸡肉味鲜美。相传，晋太康元年（公元280年），有人将此鸡作为贡品进献，晋武帝特赐名“康乐鸡”。经多年选育，此鸡嘴黄、毛黄、皮肤黄，又名“三黄鸡”，营养价值高。当地人嗜食此鸡，并常以此鸡馈赠亲友。此鸡可清炖、可红烧，

能烹制出各种美味佳肴。象“干贝封金鸡”、“手拉鸡”、“红松鸡”、“布袋鸡”、“新雅鸡”、“犬阳鸡”、“洪都鸡”、“肥肠烧鸡块”、“冬菇煨鸡块”、“芙蓉鸡块”、“琵琶鸡腿”等。

在江西水乡，人们喜食鸭子。著名的鸭菜有炒血鸭、馄饨鸭、板九黄焖鸭、芙蓉鸭片、佛手鸭腿、柴把鸭、三杯子鸭、菜心烩鸭掌等。群众普遍会腌制鸭子，作成板鸭、卤鸭、烤鸭等。

豆制品在南昌人日常饮食中占有重要地位，常见的有酱豆干、油炸豆干、白豆干、豆腐条子、豆泡、豆皮、豆腐等，品种多，质量好，可烧、可炒、可打汤，用途甚广。日常生活中，人们常制作合作豆腐、新雅豆腐、一品豆腐、口袋豆腐、炒豆腐花、白玉豆腐卷及韭菜烧豆干等多种豆腐菜。韭菜烧豆干这道菜，民间还流传着这样一个故事：相传清朝官僚朱金棵回瑞州府（今高安县）为母拜寿，他微服私访，特去南昌市瓦子角刘二饭店吃“金板搭银桥”（金板指油炸豆干，银桥即韭菜的白梗）。在这里，他探知一大冤案，为民伸了冤。当地百姓拍手称快，至今颂扬，也喜吃“油炸豆干饶韭菜梗”了。南昌等地，秋冬时普遍制作豆腐乳，当地称为“豆耳”。方法是取豆干加精盐、味精、辣椒粉，用稻草围严，令其发酵，再置于瓶罐中继续发酵，即成豆腐乳。豆腐乳是人们早餐佐粥的佳肴。

广昌县盛产通心白莲。此品以粒大色白、炖煮易熟、汤清肉绵、味美清香、营养丰富、药用广泛而驰名中外。当地人喜用白莲加白木耳、冰糖熬制“银耳莲子羹”，谓此羹能滋补身体。也吃莲子粥或将莲子加工成莲子罐头、莲子面、莲子饼干等。

本地的小吃多以糯米、糯米面及面类为主料，点心以松软、甜美、脆香酥口、咸淡相宜为特点。

冻米糖 这是丰城的传统名产。制作时，选洁白、颗粒长的粳糯米蒸成糯米饭，再将饭晒成“冻米籽”。将冻米籽入油锅炸成米花，再将米花入糖汁里拌匀，撒红柚丝或熟芝麻，摊平，用快刀切块分条，冷却后即成冻米糖。此糖明亮，香甜酥脆。

藕丝糖 以金溪县所产为最，相传明代万历年间，便有小贩串巷叫卖。此糖选用当地所产金包银糯米和翠云寺马尾泉水制作，成品形如藕丝，外包以芝麻、白糖、桂花、桔饼。

白糖糕 解放前，南昌饮食店铺、大小茶馆多供应白糖糕、“二来子”、馓子，茶客们喝茶时也吃这三种食品。白糖糕的制法是：将冻米粉舂细，过筛，加绵白糖、上等糯米粉，用开水冲泡，搅拌成粉团，搓成三股，盘成圆环，下锅用温油慢火炸，起锅拌入白糖。此糕色泽金黄，糯软，香甜可口。

“二来子”和面如油条面，但加矾、碱、盐的比例更大些。先制成油条，过夜回软，再用温油慢火重炸，使其脆香酥口。此食咸淡适宜，与油条风味不同，江西农村，多有制者。

馓子 其制法是：用糖、碱水和面，擀薄皮，用生粉作扑粉，切大片，两片相合，中切一刀，反插拉平成麻叶状，下油锅炸成。成品色金黄，又酥又脆。

牛舌头 又叫“牛招财”，也是民间制作的一种传统点心。用白色和红色糯米粉相配，再用白糖、红糖分别搅成芯子与糯米粉相配，用红色糯米粉（加红糖）镶边，中间呈白色，经油煎而成，甜香爽口。

金钱吊葫芦 为南昌地区的风味小吃。取馄饨10只、手切面75克，先

下面条后下馄饨，熟后捞碗内，再将原汁骨头汤（汤呈金黄色）加在碗中，然后放胡椒粉、葱、味精等调味品即成。面条细软，馄饨鲜香。

蛋黄麻花 始于清代品香斋麻花店，最早系手工生产。该店适应江南人喜糖、重油的习惯，逐步在生产甜味麻花的基础上，研制出蛋黄麻花，色、香、味、酥均具特色。该店解放后并入东南饼家，继续生产蛋黄麻花。原料用精白面粉、白糖、素油和鲜鸡蛋黄，营养丰富。

猪血汤 南昌的街头巷尾，处处能见到出售猪血汤的饮食摊。猪血汤讲究调味，要加葱花、姜末、蒜泥、辣椒粉、味精、盐、酱、香油等，取料新鲜，质又嫩，故能擅胜一刀。

木瓜凉粉 是夏日的凉食。原料是木瓜粉，现在则多用薯粉代替，将粉煮成象稀饭，倒在木盆或水桶内，待凉后，即凝成豆腐状，吃时放碗内，用竹片捣碎，加上薄荷冰、白糖、小麻油，凉爽可口，吃上一碗，暑气顿消。江西人爱喝茶。南昌人历史上就有到茶馆里聚会的习惯。江南一带，要数南昌的茶馆最多、规模最大。以解放前夕的南昌为例，当时人口约20万，开设茶馆200多家，遍布在全市各个角落。在船山路一条街上，相距不到300米，就有宝华楼、聚贤楼、陈源发三座大茶楼，各自设有300到500个座位。靠闹市区有德春园、春园阁大茶楼，靠东、靠北还有福裕春、万花楼、四海金、福兴润、杏花园等大茶楼。其中福裕春茶馆有南昌半员外之称。每天，从上午8时到12时，下午3时到10时，茶馆中的茶客都是熙熙攘攘。他们有的来商定红白喜事，有的来调解民事纠纷，有的来洽谈生意，还有的来联系劳工等。茶馆中名茶飘香，常见的有庐山云雾、婺绿、井岗峰绿、定南天花、宁都小布岩、丰城罗埠茶、饶绿、宁红、浮红、遂川狗牯脑茶等江西名茶。品茶是一种享受，有益于身心健康。茶客乐此不疲，茶馆生意兴隆。老板为扩大生意，还常请艺人来说书、演唱。有的书段子一说就是一年半载，也吸引着新旧茶客。

江西不少地方，如萍乡，人们不仅饮茶，而且在饮完茶水后，细嚼茶叶，大概是舍不得丢掉这点清香吧！在万载等地，家家户户都会酿制美酒。据《万载县志》载：“饮食，糯米酿为水酒，清明及冬至酿者尤胜，醇浓者不亚绍兴烧酒。用黏谷酿，味特恶……”可见，民间群众很重视酿酒的选料和酿酒时间。

二、岁时食俗

春节 年夜饭看很丰盛，一般都有十多道菜。讲究的四冷、四热、八大菜、两个汤。一般来说，炒年糕、红烧鱼、炒米粉、八宝饭、煮糊羹是必不可少的。炒年糕寓意年年高升，红烧鱼表示年年有余（倘用桂鱼，则表示富贵有余），炒米粉表示粮食丰收、稻米成串，八宝饭表示八宝进财，煮糊羹寓意年年富裕（对小孩则表示粘糊住口，不乱说话）。年夜饭的其他菜肴均可以吃，唯独鱼不能吃，意思是有吃有余（鱼）。关于拜年，南昌地区流传这样一句顺口溜：“初一的意，初二的郎”。意思是：初一儿女们要给父母亲拜年，初二女婿要给岳父岳母拜年，去拜年还要捎带些年货孝敬老人，老人则杀鸡宰鸭予以招待。拜年时，主人用瓜子、糖果、点心招待。

“上七”南昌地区时兴过“上七”（正月初七），有“上七”大过年的说法，这天很热闹，同样要杀猪买鱼，摆丰盛的家宴，也邀请叔侄外甥诸亲戚来家作客，从早闹到晚，真比过大年还热闹。远来的客人多要住上几日。

端午节 除吃粽子外，还要煮许多茶蛋和盐水蛋吃。蛋分鸡蛋、鸭蛋、

鹅蛋等，蛋壳涂成红色，用五颜六色的网袋盛起来，挂在小孩的脖子上，意在祝孩子“逢凶化吉，平安无事”。在南昌各地，人们认为端午节预示暑夏来临，疫病也开始流行，为了辟邪、驱虫、消毒，有插蒲、艾和饮雄黄酒之俗。南昌县“五时插蒲、艾，午过收之；以艾溅雄黄酒洒地辟毒，以雄黄酒涂儿额及两耳以避虫”。

中秋节 中秋节习俗与其他省大体相同。南昌等地，此时金风送爽，桂子飘香，柿子、白果、栗子、石榴、柚子等时鲜果品应市。其中柿子又红又圆，群众认为它寓有吉祥喜庆、团圆完满的意思，故此果最受欢迎。

重阳节 南昌地区重视重阳节，有久远的传统。东晋大诗人陶渊明，居住在庐山山下，重阳节时，他从东篱下采来了菊花，却无钱买酒。正发愁时，恰好江州刺史王弘送来了酒，才使他度过了重阳佳节。故杜甫有诗曰：“每恨陶彭泽，无钱对菊花；如今九月至，自觉酒须赊。”清同治《广昌县志》载：“九月食大豆，泛黄酒，插菊花，登高山。”此俗今亦然。重阳节还盛行聚金饮宴。据《晋书》记载：东晋权臣桓温，曾于九月九日与群僚登高聚宴，参军孟嘉的帽子被风吹落而竟不自知。桓温暗命孙盛作文嘲笑，孟嘉见后，立即写了一篇文章作答。从而留下了“秋风落帽”的典故。著名的《滕王阁序》也是王勃路过洪州，参与九月九日滕王阁盛宴的即席之作。今日重阳节，举行盛筵的已不多见。

三、信仰食俗

江西旧时信奉道教、佛教的人不少，其食俗与各地的道教徒、佛教徒相似。

另外，极重视祭礼。在宜黄等地，每一宗族必有一祖祠，规模宏大。春节，族人不分大小，都要到祖祠拜祖，供水果、点心及鸡、鸭、鱼、肉，并按丁分给焚饼吃。据清代同治年间的《临川县志》载：“冬十一月长至日，以少牢记始祖于祠，惟谨。岁暮除夕，同堂之亲，合室共饭，毕，乃饮。设五簋。酒数行，洒扫庭院，陈设味爽，各具衣冠；诣祠拜先已，拜尊长，尊长立受。卑行不得以齿贵废礼。清明扫墓，道路如织。民间皆用犬豕肥羊，先路多以鼓吹。归而饮福，每有醉饱争斗之事。”

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

武宁县待客，以八人为一桌，有一道菜，盘中只有八块腊肉是瘦的，其余的腊肉皆是肥的。一人只能吃一块瘦肉，多吃会被人讥为贪吃。而九宫山一带招待客人时，最后一道菜必是一块重约 200 克的腊肉。客人无论吃得多么饱，这块肉也是非吃不可的。大洞一带待客时，要上一道有八只鸡腿的菜肴，但这道菜是不能吃的，因为鸡腿是生的。主人上这道菜仅仅是表示富有和宴席丰盛。

这种生鸡腿，本家不够，可以向邻居借，用过再归还。宴席最后还要上一次鸡腿，带有汤汁，是可以食用的菜肴。

2. 婚姻食俗

南昌等地婚俗，一般有议婚、订婚、行聘、结婚等程序。旧时的议婚即所谓“父母之命，媒妁之言”。订婚时，男女双方互赠信物，一般还要摆丰盛的宴席，酬谢媒人。

行聘时，男方除送给女方金银首饰、衣服外，还送鸡、鹅、鱼、面点、烟、酒；女方回送衣帽、靴鞋、妆奁及糕点等吃食。迎亲时，女方给每位迎

亲音端上一碗汤面，汤面中埋着三个秤砣蛋（南昌人视“三”为多，多有子孙之意）。入洞房时，婆母手执两只斟满美酒的酒杯随入，令新郎新娘互饮交杯酒。婚礼酒宴，菜品多达十几道、二十道。常见的烧烩菜是全鸡、全鸭、全鱼，油重，味浓，稍辣。盘菜量大，以显示主人好客大方，此俗颇见南昌食风的特点。新婚夫妇要一桌挨一桌地轮番敬酒。敬酒者先自饮，被敬酒者如支吾推辞，则会被认为是“瞧不起人”。农村闹新房间得特别凶，夫妻常双双被罚吃鸡头、鸭脚、鱼尾或被罚喝酒；有些地方还时兴“偷房”，即设法偷得新郎或新娘的衣物，次日再由新婚夫妇备酒请客，方始归还。结婚后第三日，新娘回门，也称“三朝”，娘家摆酒招待新郎。婚后一月称“弥月”，有请亲友吃酒的习俗。亲友往贺，称“会亲”。

3. 生育寿诞食俗

遇到生孩子的喜事，称为“添丁增口”，要喝喜酒。南昌等地，婴儿出世，孩子的父亲立即去岳父母家“报喜”、“打姜汤饭”。诞生七天，外公外婆给婴儿母子送鸡蛋（现在送奶粉）等食物及衣服，叫“开斋”，也称“送七朝”。婴儿满月，家长要办满月酒，外公外婆送来各种荤素食物。金溪等地，此日将鸡蛋染得五光十色，分送亲戚邻里。

南昌等地，50岁方可办寿。60岁后，子孙们则要置办酒席、寿桃、寿面等，热闹者要奏乐迎宾。

4. 丧葬食俗

民间办理丧事，要根据死者的年龄、辈份情况而有所区别。称60岁以内丧者为短寿，超之则为“长寿”。给长辈办丧事很铺张，设灵堂，两侧放魂帛奠帐，灵桌上有死者遗像及生前喜食的脯醢酒果。一般要设几桌甚至上百桌酒席。出殡的前一天，用鸡豚酒醴祭奠。奠分早奠、午奠和晚奠。下葬前，请“八仙”（扛灵柩的八个人）喝酒，必用特大的全鸡、全鱼、蹄花犒劳。回灵后，用草扎火把，于墓旁烧三天，称“送火三日”，然后摆酒饌祭奠，叫“关山”。

第 三 章 赣 南 食 风

赣南是指赣州地区及崇义、安远、兴同、瑞金、泰和、遂川、安福等几十个县。这几十个县，山峦起伏，丘谷相间，河流交错，水面宽阔，气候上有所差异，土特产十分丰富，饮食习惯大体相同。

赣南地区，靠城镇附近，开发较好，有大片良田种植水稻，稻米仍是赣南人的主食，其次是甘薯（当地也称番薯）。赣南盛产花生、甘蔗、生姜、香菇、袖子、黄豆、绿豆、红豆、白豆、豌豆、蚕豆、眉豆（即扁豆，状似眉）。赣南水产业也很发达，故鱼也是赣南人的主要副食品之一。如兴国红鲤就颇有名气。这种鱼肉嫩味美，营养丰富，体色鲜红艳丽，色如黄金，态似雄狮，故又有“金狮鲤”的美称，还可供人观赏。兴国人把它视为吉祥之物，或陈于祖堂，或装点洞房，或馈赠亲友。泰和县所产的乌骨鸡，被视为妇科滋补佳品。

赣南山区还盛产山珍，民间利用这些山珍奇货，制出了许许多多的美味菜肴和风味小吃。

一、日常食俗

本地区平原以稻米为主食，每日三餐皆是米饭。有时家里请了匠人干活，

上下午的半晌间，还有夹餐，吃点心、饮茶。

山区除大术外，还要吃一部分甘薯。赣南各地还喜欢将甘薯经晾、煮、切等工序，制成薯干。兴国牛皮糖薯于是其代表，色泽红润透明，味甜不腻，香粘适口，风味极似牛皮糖。山区还有一种名为“毛薯”（板薯）的植物，形似猪肝，小的重1公斤多，大的超过10公斤，常与芋头、生姜混种，极嫩，味道远胜芋头和甘薯。现常用来炒菜吃，也有的经油炸，制成薯丸、薯片，其味也颇佳。

赣南人常将黄豆、蚕豆加工成豆饼酱、辣椒酱，将绿豆煮成绿豆汤，将红豆、白豆做成豆子稀饭。豌豆与眉豆则常用来炒菜。

香菇为赣南人所喜爱，产量以安远县最高，质量也最好。民间用香菇制作成各种美味佳肴，如香菇炒肉、香菇炖鸡、香菇菜心、香菇烩鹌鹑蛋等。常吃香菇可预防或治疗心脏病、神经炎、麻痹、皮肤炎症、恶性贫血等。

赣南人极喜吃生姜，民间流传“上床吃萝卜，下床吃生姜”的说法。意思是晚上睡觉前应吃萝卜，早晨起床后应吃生姜，据说可滋润肺脾，有益于身心健康。赣南兴国九山等地盛产生姜。这里的生姜表皮金黄、鲜艳，肉质肥嫩，粗壮无筋，甜辣适口，入菜不馊，久存数年不变质。人们在烹制鱼、肉、蛋一类菜肴时，无论蒸炒煎煮，红烧清炖，均佐以生姜，还常用姜来腌渍酱菜或制成糖姜片。酱姜是永新的传统蜜饯食品，生产历史悠久，明代即作为贡品进呈皇宫。酱姜表皮有一层白色糖霜，食来味甜辣，嚼来无丝渣，酱香醇郁，具有调理脾胃、镇吐祛痰、益气提神功用，既是医疗食品，又是节日、喜庆宴席上的名贵点心。酱姜制作很费工夫，要经制酱母子（酱娘）、对酱、翻酱、出酱、装缸五道程序。一般在端午节前后制作酱母：选优质糯米用清水浸泡3小时，沥干煮熟，经6天左右发酵成霉米，搓散晒干。待六月下缸，加粗盐及清洁净水，开始晒酱，并放入胡萝卜条（黄条）养酱，制成酱母子。另将糯米浸泡、沥干、蒸熟，加在酱母缸中，称对酱。对好的酱在阳光下晒5~7天，取出黄条，称翻酱。再晒过3~5天，将刮去表皮的生姜煮熟、沥干，入酱中拌和，又晒几日，取出生姜暴晒，称出酱。晒干的酱姜表面起“白砂”（糖霜），入缸密封20天左右，取出再晒即为成品。成品仍要入缸密封。

赣南人喜食辣椒，也擅长腌制辣椒酱。南康辣椒酱已有300多年的历史，原名“顶呱呱德福辣椒酱”，最早由“三元斋”酱园经营，后由“德福斋”酱园经营。此辣椒酱色泽油润，甜辣可口，营养丰富，经久耐藏。

蜜前也是永新一带群众喜食的副食品。制作蜜茄，选择白皮、饱满、种子未成熟的嫩前，在茄子上用细竹针扎许多小孔，放70~80℃热的水中，焖1~2小时（注意不能焖烂），捞起沥干，挤去茄子中的黄水，压成扁平形，按每公斤加半公斤的比例加入蜂蜜，放太阳下晒。每天还要入笼屉蒸1小时左右。如此蒸晒多次，使茄子中水分充分蒸发，蜂蜜入味，再密封贮存，吃时切条。

南康、永新等地盛产柚子。这里的柚子果皮橙黄光亮、个大汁多，含糖量高。抽皮也是当地人喜食的家常菜。方法是将抽皮放水中浸泡，刮净，切块，与肉及作料一起蒸煮成菜。也可用白糖腌渍抽皮，然后晒干，制成别具一格的干品，用以待客或作为过节的果品。

会昌等地产“马蹄”（荸荠，也称地栗）。此品生食鲜甜爽口，熟食则清淡脆嫩，故常用来配菜。当地还用荸荠制淀粉，再制成优质粉丝、饴糖或

是酿酒。如今在会昌，家家户户都利用房前屋后的低洼地种植荸荠，既增加了收入，又丰富了家常菜。

赣南人菜肴制作精细，重刀工火候，讲究色泽，擅长炒、焖、烤、蒸，特点是汁浓、芡稠、味纯带鲜，著名菜肴有“三杯鸡”等。三杯鸡起源于赣南宁都。相传在百年前，有一农户，只有姐弟二人相依为命。弟弟要外出谋生，临行前，姐姐将家中仅有的一只嫩母鸡杀了，剁成块，连同洗净的内脏一起装在一小砂钵里，苦于无什么调料，仅放些糙米酒和酱油。不想鸡汤沸起时，香气四溢，惊动了隔壁一位在官府当厨的熊某。熊某即登门拜访，恰逢鸡熟，厨师品尝了一块，感觉味道甚美。后来这位厨师又将烹调方法加以改进和完善，此菜也就成为宴席名菜。

赣南人烹制鲜鱼也有独到之处，常见的有“小炒鱼”、“鱼饼”、“鱼饺”、“鱼丸”、“鱼丝”等十多种。其中，小炒鱼、鱼饼、鱼饺又称赣州三鱼。小炒鱼取草鱼鱼头、鱼骨斩段，鱼肉切块，用盐、酱油腌片刻，拌入薯粉。把鱼头、鱼骨炸酥，鱼肉过油沥干，放姜、葱等作料炒成。鱼饼系将鱼肉剁成茸，加淀粉、鸡蛋拌匀，入油锅炸成金黄色，与猪肉汤、香菇及调料一起焗煮而成。鱼饺，即把淀粉过细筛，铺在砧板上，取鱼肉一片，两面均沾上淀粉，再敲打成圆形片，鱼皮面朝内，包进肉馅，对折成饺子形状，入沸水中氽熟即成。鱼丝俗称“鱼锤”，系将鲜鱼剔骨，将鱼肉剁成茸，再加等量的薯粉拌匀，加少许盐，擀成一张圆皮，入锅蒸一会儿，冷却后卷起，切成一个个小圈圈，干后即为成品。此菜味道鲜美，营养丰富，便于贮存，是当地日常生活及喜庆待客不可缺少的美食。

在安福县，人们还擅长制作火腿。安福火腿名气虽不及金华火腿那么大，但在江西，仍不失为一大风味食品。安福火腿选取当地特有的米淮猪。此猪脚小、皮薄、腿部饱满，所取鲜腿重量在 7.5 公斤以内，加工季节从立冬到立春，气温在 0°~10° 之间，经修腿、腌制、洗腿、晒腿、晾挂、落架等过程制成。

赣南小吃甚多，常见的有米果、荡皮、“玉兰片”、虾仁海棠糕、活鱼饺、冰糖糕等。米果的制法是将粳米在清水中浸渍片刻，磨成粉浆，再以粉浆制坯，作制成果子，香脆甘美。荡皮也用大米粉浆，上笼蒸熟，再切成丝、片、块，或煮，或炒，或蒸，既可作主食，又可作为下饭之菜。

“玉兰片”的主料是芋头、淀粉：将芋头煮熟煮烂，挤成糊，加淀粉拌匀，和好摊平，煮一下捞出，切片晾干，经油炸而成，特点是香脆可口，咸甜适中。

二、岁时食俗

春节 从腊月二十四开始，人们就忙着炸米果，制荡皮、薯干、年糕，杀猪宰羊，准备过年。农村还要赶制米酒、糍粑及各种腊味和点心，团圆饭一般有十二道菜，意思是“年年有，月月足，早食米饭不食粥”，酒席上鸡、鸭、鱼、肉齐备。饭前，必须先将碗筷摆好，斟上美酒孝敬祖宗；若有亲人在外不能团聚，也要按辈份年龄次序空出一个席位，深夜 12 点，阖家共吃一份莲子八宝饭。此八宝饭一般用糯米、莲子、红枣、芝麻、蜜糖等八种原料蒸煮而成。吃八宝饭预示新年里日子过得甜甜蜜蜜。正月初二、初三，赣南人几家或十几家人，常将几张桌子拼在一起，铺上红布，摆上各家制作的米果、年糕等年货，请大家观赏，请远来的客人品尝，评选出最好的食品，主妇们都希望自家的食品入选。这在客观上也促进了年货食品的精工制作。

赣南端午节、中秋节的习俗与江西各地同。

三、信仰食俗

赣南在信仰神、佛、道方面无异俗，其祭祀有一定特色。赣南乡村往往以族为单位居住在一起，宗族建立祠庙供奉祖先。祭品中有水果和鸡、鸭、鱼、肉及土特产、家中自制的风味食品等。如逢婚嫁事，也要“告”（祭告祖宗，祈求保佑）宗祠。仪式中，要点燃三支香烛，献三杯美酒，还要供猪肉一块、鱼一尾、鸡一只，俗称为“三牲”。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

赣南人嗜好酒，待客必上酒。客人来，菜肴不一定要好，但无酒则会被认为是慢待来客。兴国人请客，喜上一道叫“四星望月”的菜，实际上是粉蒸鱼，配上花生米、笋烧肉、煮雪豆和炒鸡蛋四盘小菜。关于此菜当地还有个传说：1929年4月，毛委员（毛泽东）到兴国县指导工作。当时苏区生活艰苦，只能吃到煮雪豆。有一次捉到一条大草鱼，炊事员就作了粉蒸鱼，配四个小菜，请毛委员打“牙祭”。大家请毛委员为菜肴起个名字。毛委员兴致盎然地说：“你们看，四个盘子围着一个大蒸笼，就象星星围着月亮，我就就叫它‘四星望月’好不好？”从此，“四星望月”就出了名。

2. 婚姻食俗

赣南人的婚俗很有意思。男女双方见面，男方要备一桌丰盛的酒席，谓“见面酒”。另外，还要给女方见面礼（钱或食物），送钱不拘多少，但送食物等，数目中必须含“九”字，“九”、“久”同音，寓意为“天长地久，永不变心”。订婚时，男方要办订亲酒，一般是二三桌，女方亲人皆来参加。从此，婚事便正式确定下来。男方此后每年都要送三节（端午、中秋和春节）礼物给女家。礼物包括鸡、鱼、猪肉、酒及烟等，样样东西要成双，以讨吉利。

婚宴少则四盘八碗，多则六盘十碗。宴前，特用糖和糯米蒸成饭，供奉在祖宗牌位前；并将糯米饭做成饭团，送给每位亲朋品尝，寓意力“和气生财，幸福团圆”。现今，多改为向亲朋送糖果了。酒席上有一道取义“富有”的菜肴：荷包醉。制作时，用荷叶将米粉肉加辣椒、酱油、味精、盐及香料包起蒸熟，放些糯米酒即成。特点是肥而不腻，香醇可口。农村的婚宴，往往并非只喝一顿酒了事，早餐要酒肉，晚餐也要酒肉，中午可吃家常便饭。一些因故未来喝酒的，也要托人带些菜去，叫“回送”，以完这份人情。酒宴举行到一半时，新郎离席，穿戴冠服，表情庄重地朝拜天地、祖宗，拜见长辈。此所谓“冠礼”，在其他人生大礼中，也要行“冠礼”。

3. 生育寿诞食俗

诞生礼 在赣南，如有怀孕的媳妇，族人与亲戚便要送些大母鸡、鸡蛋。孩子来到人世，亲戚族人纷纷来探望，并送些布匹、食物等。若是第一胎，得子之家，须备染红的鸡蛋及酒，送到孩子的外婆家报喜，俗称“报姜酒”。婴儿出世的第三天，给孩子洗澡，抱着去参拜祖宗。亲友来，喜家以红鸡蛋招待。其中苦有长辈老者，更要格外热情招待，并想方设法留老人吃饭。这当然是为孩子“借寿。”

寿礼 旧时赣南人过50方做寿，每逢十年为一大庆。寿辰前夕，家人毕恭毕敬地献上美酒，俗称“暖寿”。第二天是寿诞正日，客人来贺，一般要设酒宴款待，宴请一连三餐。如今，鉴于接连宴请费时破财，多改为只宴请

一餐了。

五、特殊食俗

在赣南广大地区，建房是一件大事，人们要视工程进度举行各种仪式，置办各种酒席。如建房前要挑选能工巧匠，由匠人在建房的工程上堆放几块石头，举行“开工酒”。匠人们开始盖房子，当墙基垒到与地面平行时，要吃“平水酒”。墙垒完后，要下墙两边的夹板（当地砌墙多采用“干打垒”法），这时吃“下板酒”。架横梁、封顶时，要吃“红梁酒（上梁酒）”。盖好顶子，检查是否漏雨，在尾檐处留出水口时，吃“出水酒”。围院子、装院门，要吃“圆尾酒”。经济不宽裕之家，一时拿不出那么多钱，也可以过一二年后，再请人来吃“圆尾酒”。乔迁之日，要从老屋中点燃火种，送到新屋去，以示“不断烟火”，开火烧饭，这时要吃“搬火酒”（即乔迁喜酒）。至此，整个建房过程才告结束。

湖北卷

第一章基本情况概述

湖北省简称“鄂”，位于长江中游，洞庭湖以北，是连接东部沿海地区与西部广大内地的中间地带。面积为 186,000 平方公里，人口 5396 万余人（1990 年统计）。

东邻安徽，南接江西、湖南，西连四川，北界河南，西北接陕西。

湖北省饮食风俗是自然条件、民族迁徙和民族构成、历史传承、食俗交融等综合作用的结果，湖北省地处祖国腹地，境内河网纵横交错，湖泊星罗棋布。长江由西向东横贯全省。汉水是长江最大的支流，素与长江、淮河、黄河并称。湖北省境内的其他小河流有 1193 条，它们多发源于周围的山地，汇注长江，构成单一的长江水系。本省淡水湖在全国居首位，素有“千湖之省”之称。这些湖泊多集中分布于长江与汉水间，因之又称为“江汉湖群”。湖泊的数量和面积，以荆州地区为最多，分别占全省 49% 和 46.5%。众多的河湖为淡水鱼的生长提供了良好的条件。因而，湖北省的这些湖泊向来都是我国重要的淡水商品鱼养殖基地。

湖北省的地势东低西高，西、北、东三面为山地和丘陵环抱，中南部为平原，略呈向南敞开的完整盆地。湖北省东部以江汉平原为主体。江汉平原是由长江及其最大的支流汉江冲积而成，历来是本省最重要的粮、棉、油和水产的生产基地。湖北被称为“鱼米之乡”，主要是指这里。东北为低山丘陵，地势东北高、西南低。这里的山间盆地（当地称“坪”或“畈”）和河谷平原是当地粮、棉的主要产地。东南也为低山丘陵，盛产茶叶，河谷和山间盆地盛产稻、麦、豆、薯和玉米等。

湖北省的西部是一片崇山峻岭，统称鄂西山地，包括鄂西北山地和鄂西南山原。鄂西北山地，由秦岭山脉东延部分、大巴山东段、武当山脉、荆山山脉组成。山地之中有较大的陷落盆地和江汉河谷平原，这里号称粮仓。鄂西山地，特别是神农架林区适宜发展多种经济。神农架盛产许多珍贵药材和出产许多稀有动物。

鄂西南山原包括长江三峡谷地以南，由巫山，武陵山的一部分组成，山高谷深，山顶宽旷，具有高原性山地的特色。利川市、恩施市、建始县等较大的陷落盆地和长江峡谷宽阔各地、青江河谷平原是主要的粮食产地。

湖北省的地貌特征所造成的垂直差异，为多种动植物的生长提供了适宜的场所，因而物产丰富。

湖北位于我国东部季风区的中心地带，深受季风环流的支配，属亚热带季风气候。由于地形的影响，东部平原和西部山地的气候差异很大。本省热量资源丰富，年平均气温在 15℃—17℃。无霜期为 230—290 天，大体上南部长于北部，平原长于山区。年降水量大部分地区为 800—1600 毫米，由东南向西北逐渐减少。高温和降水期都集中 4—9 月份。这种雨热期为生产的发展提供了条件。

早在春秋战国时期，湖北就是楚国最大的辖地，且当时楚国三个商业和经济中心均在今湖北境内：一为鄂城，是湖北东部的大城；二为郢城（今湖北宜城东南），是楚国北部重要军事重镇；三为纪郢，是楚国最大最繁华的城市。秦始皇统一中国以后，楚作为地名，犯了秦始皇父亲的名讳，改以荆

山之“荆”称之。后来湖北地区就多称为荆，有时合称荆楚。以后各朝，湖北名称多有变更。北宋初年，全国设十五路，以洞庭湖以北至荆山，向西包括沅、澧二水（今属湖南）之地，置荆湖北路，简称湖北路，湖北之名称由此始。

湖北各族人民在历史的长河中创造了光辉灿烂的文化，其中包括饮食文化。

湖北菜，简称鄂菜，按有文字记载的时间算，至今也有2000多年的历史。《楚辞·招魂》中记载了楚国宫廷筵席上的各式佳肴。具有楚乡风味的鄂菜至此在广阔富饶的江汉平原上已具雏形。唐、宋两代，鄂菜有了明显的发展。晚唐诗人罗隐在《忆夏口》中写道：“汉阳渡口兰为舟，汉阳城下多酒楼，当年不得尽一醉，别楚有时还重游。”这是对武汉当时饮食业规模的真实写照。更值得注意的是宋代大诗人苏轼对黄州菜的制作和传播方面的贡献。其《煮鱼法》是对黄州鱼看的总结。苏轼对“东坡肉”的贡献更是卓著。他在《老饕赋》中说煮肉应做到“水欲新而釜欲洁，火恶陈而薪恶劳”。这对后来黄州菜注重火功有很大的影响。其食猪肉诗云：“黄州好猪肉，价钱等粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢著火，少著水，火候足时它自美。”这段话后十三字是后来著名“东坡肉”做法的十三字诀。另外，“东坡羹”和“东坡粥”都与苏东坡分不开。这说明黄州菜至少在宋朝就已形成，到了明、清时，鄂菜更趋成熟。在《食经》、《随园食单》、《闲情偶寄》和《清稗类钞》等书中，搜集的鄂菜精品就更多了。这时已有湖北代表菜，更多名菜也应运而生，如“沔阳三蒸”、江陵千张肉、黄陂烧三合、石首鱼肚、咸宁宝塔肉、武汉腊肉炒菜苔等。

湖北的风味小吃繁多，这些风味小吃的形成和发展也都有其历史发展的原因。早在战国时期《楚辞·招魂》中一份楚宫筵席单中就有麻花、馓子、蜜糖糕、油炸饼等。这是湖北小吃见诸文字的最早记载。以后的记载也很多，尤其是清朝道光年间李调元的《汉口竹枝词》关于湖北风味小吃的记载更为精彩。如“芝麻馓子叫凄凉，巷口鸣锣卖小糖，水饺汤圆诸血担，深夜还有满街梆”、“三天过早异平常，一顿狼餐饭可忘。切面肉丝干线粉，鱼余圆子滚鸡汤。”“大通巷馓子，狗肉巷豆丝，祖师殿汤圆，皆俗所引者。”这都说明在历史上，湖北的风味小吃已纷繁多样。另外有一些风味小吃的形成则相伴有历史故事。如郢阳的“高炉饼”，相传楚太子监封地屯郢，喜吃此饼，并传谕列为御膳，于是便成为地方风味小吃。“九黄饼”起源于东晋，据说东晋荆州刺史桓温及唐代大诗人李白都曾重九登高，漫游龙山，均品尝过此饼。云梦鱼面发源于清道光年间，据《云梦县志》载，当时云梦县城里有个许传发布行，生意兴隆，专设客栈招待外地来的客商。客栈厨师姓黄。有一天和面，他不慎碰撒了准备余鱼丸子的鱼肉泥。他顺手把它和在面里，擀成面条。客商吃了，大加赞赏。此后，他就如法炮制，招待客商。有一天面做多了，吃不完，他就把面晒干。干面煮熟后，其味更佳这样就制成了云梦鱼面。这些风味小吃经过千百年的历史传承，成为今天湖北省别具风味的地方小吃。

湖北饮食风俗形成的历史原因还表现在岁时、信仰、礼仪等食俗的传承上。现行的许多食俗如端午节吃粽子就起源于湖北。关于吃粽子，湖北就有几种不同传说：在屈原故里秭归，传说屈原投汨罗江后，热爱屈原的楚人很悲痛，纷纷从四面八方赶到江边，有的还划着渔舟去打捞诗人的遗体。为了

祭吊屈原，人们纷纷用竹筒贮米投于江中。在汉代的建武年间，长沙有个叫区回的人，忽然遇到一个自称三闾大夫的人。这人对他说：你每年祭我的竹筒米很好，可惜都被蛟龙偷食了，以后请用楝树的叶子塞住筒口，上面再用五色丝线捆牢，蛟龙就不敢再偷吃了。此事传开，在屈原故里，每年五月初五，人们就按屈原所说的办法祭吊他。后来人们便不再将粽子投入江中，而改为食品，逐渐成为一种食俗并风行全国。襄阳一带则流传屈原托梦告其妻，用五色丝缠住粽子避免蛟龙的吞食。尽管传说不一，但都表明在战国时，五月五日就有以粽子祭屈原的习俗。后发展成为端午节食粽子的节令食俗。

湖北境内共有少数民族 40 多个，人数较多的少数民族有土家族、苗族、回族、侗族、满族、蒙古族等，除土家族为湖北的土著少数民族外，其余的少数民族都是从外地迁来的。这些少数民族有的创造了具有本民族特色的饮食和形成了具有本民族特色的食俗，有的将自己民族的饮食和食俗带入湖北省，使湖北的食俗更加丰富多彩。从地理交通上讲，武汉市号称“九州通衢”，自古以来就南接三州，北集京都，上控陇坂，下接江湖，交通便利，为省内外的经济交往提供了有利的条件，再加上政治的影响，使得其他地区和省份的饮食风俗及风味饮食传至湖北较早。有的经过本省人民的精心改制已具有湖北的地方特色。湖北的边界地区受邻省的影响很明显。如鄂西的土家族苗族自治州及宜昌西部受四川的影响很大。湖北食俗的特点是：一. 稻、鱼为主；二. 喜食杂食；三. 风味荟萃；四. 口味以酸、甜、苦、辣为主。

湖北地域广大，根据各地区的食俗差异，现将湖北省划分为鄂东、鄂西南、鄂西北及回族四个食风区。

第 二 章 鄂东食风

鄂东食风区是指以江汉平原为主体、以武汉市为中心，包括孝感地区、咸宁地区、黄冈地区、荆州地区在内的鄂东、鄂东南广大地区。此区气候适宜农作物生长，交通便利，是湖北省食俗的典型代表地区。

一、日常食俗

鄂东地区以大米、小麦为主食，一日三餐。早餐主要是稀饭，大别山区和低山丘陵部分地区，早晨先要泡茶喝，然后才做早饭吃。一些城镇早上有吃茶点、小吃的习惯，中、晚餐大都是米干饭。

鄂东区副食种类繁多，蔬菜四季长青。一般稀饭大都以皮蛋、咸蛋、榨菜、咸菜、酱菜、辣萝卜条等为副食。干饭随季节变化，主要以各类蔬菜为副食。如春天有泥蒿、白头韭菜、黑白菜、菜苔、蒜苗等，夏天有豆角、南瓜等，秋天有茄子、苦瓜、莲藕等，冬天有莲藕、萝卜、黑白菜、馅心菜等。在民间还流行着“春韭夏瓜、秋茄冬藕，红椒青苘、绿芹紫苔，四季轮换”的谚语。作为佳肴也有各种各样的鱼类、肉类、蛋类、禽类。对鄂东食风区来说，鱼类在各种佳肴中最为突出，鱼类有黄鱼、鲟鳇、鲟、鮑、鲟、鲑、鳊、鳙等几十种。著名的鄂菜主要以水产为本，鱼鲜为主。做法上侧重于蒸、煨、炸、炒、烧等。在鄂东地区。

单独以鱼为原料的佳肴就有几十种，主要是全鱼类、鱼糕类、鱼丸类菜肴。许多城市筵席和农民乡宴其全部菜肴都是鱼。其他筵席也少不了鱼，有所谓“无鱼不成宴”的说法。武昌鱼又名“团头鲂”，是鲂鱼的一种，原产于鄂州市梁子湖。它肉质细嫩，脂肪丰富，可用多种方法烹制，如清蒸武昌

鱼、花酿武昌鱼、梅花武昌鱼、杨梅武昌鱼，其中以清蒸武昌鱼为最佳。清蒸武昌鱼一般用1公斤左右一条的武昌鱼，辅以火腿、冬菇、冬笋和鸡汤等清蒸以后，再在鱼上缀上红、黄、绿各色菜丝，色、香、味、形、器俱全，汤质鲜香，原汁原味。对于武昌鱼，历来诗人赞不绝口。唐代边塞诗人岑参就有“秋来倍忆武昌鱼”的诗句。南宋范成大的“武昌鱼好便淹留”、马祖常的“南游莫忘武昌鱼”等诗句脍炙人口。清同治《江夏志》“得夫任看塞上马，依栖且食武昌鱼”赞誉更盛。鱼糕也是鄂东的传统佳肴，素以吃鱼不见鱼，鱼含肉味，肉有鱼香，清香滑嫩，入口消溶而独具风味。传说战国时代，楚国古都纪南城（今荆州城北）内有一酒店专以各种鱼菜佐酒。有一个大热天，到晚上还有许多鱼没有卖完，眼见鱼已离刺。快要腐烂。店主急中生智，索性把全部鱼刺剔除，将鱼剁碎成茸，掺进鸡蛋、豆粉蒸熟，第二天又把它切块蒸热，浇上调料，供人佐酒，竟大受欢迎。这就是最初的鱼糕。后来鱼糕越做越讲究：用鲜鱼加肥膘肉做糕，再用猪肉、山药等制成丸子垫底，将鱼糕放在上面，最后浇上另行烹调的肚片、腰花、海参、木耳，多菜共碗，俗称杂烩丸子，菜谱上定名为鱼糕丸子。鄂东的传统菜肴有三种不同的地方风味。武汉菜注重刀工火候，讲究配色造型，尤以煨汤技术独到，代表菜除清蒸武昌鱼外，还有老大兴鮰鱼、黄陂三合等。荆州菜以烹制各种淡水鱼见长，并以各种蒸菜为特色，代表菜有鱼糕丸子、沔阳三蒸、公安三鲜头菜、钟祥蟠龙菜、江陵散烩八宝、冬瓜鳖裙羹等。鄂州菜擅长烧、炒，用油宽，汁浓口重，有乡村风味。

鄂东饮食调味以辛、辣、酸、甜为主，注重味鲜。早在《楚辞·招魂》中就有“大苦咸酸，辛甘行些”之句。这说明早在战国时，楚地的菜已是苦、酸、辣、甜多种口味的综合。今天鄂东的主要调味料有油、盐、酱、醋、辣椒粉、桂树皮、香胡椒、碗豆浆等十几种。同时，新的调味料如五香粉、味精之类也进入城乡人民的饮食。

鄂东地区风味小吃丰富多样。武汉热干面是当地居民的早点，既不同于凉面，又不同于汤面。系将面条煮熟，拌油摊晾，吃时再放沸水里烫热，加作料食用。色泽金黄油润，纤细均匀，味鲜浓，驰名全国。此外，小桃园煨面、四季美汤包、谈炎记水饺、一品香大包、全料小汤圆、桂花赤豆汤、重油烧卖等都是武汉人民不可缺少的风味小吃。鄂州的东坡饼、黄州烧卖，荆州的散烩八宝饭、早堂面、九黄饼等也都是传统的风味小吃。其他如云梦鱼面、孝感米酒、沔阳棉花糕、红安翁子粩、钟祥丰乐斋包及豆皮、面窝、发米粩、欢喜团、豆腐脑等，都颇具特色。

作为传统的饮料，茶和酒是人们日常生活中不可缺少的。这里盛产许多有名的茶叶，如武汉的茉莉花茶、茉莉香片、珠兰花茶、玉兰花茶、炒青绿茶，远安的鹿苑茶，阳新的金竹云峰，麻城的龟山岩绿，天门竟陵茶等。产于咸宁赵李桥一带的砖茶远销新疆、内蒙等地，是牧区人民喜饮的名茶。自古以来，鄂东居民就喜好饮茶。生于此地天门县的唐代陆羽，就因嗜茶，创造煮茶法，并留《茶经》三卷而彪炳于世，被后人称为茶圣。《茶经》分为茶的功用、茶的煎煮法、饮茶法等九大部分，这些都是对当时湖北各族人民饮茶习俗的总结。鄂东的城乡居民，无论饭后还是工余都要泡上一杯茶，尤其是老人，生活中更是离不开茶。在大别山区的大悟县一带，人们饮茶特别讲究。清晨，贤良的媳妇总是早起，第一件事就是烧水泡茶，茶泡好后，双手恭恭敬敬地捧到公公、婆婆的面前，请老人喝茶。老人在床上披衣而坐，

饮足方起。工余饭后，人们首先是烧茶，开怀畅饮，也是以喝足为快。泡茶的器具很别致，葫芦状的茶壶是用黄泥烧制而成的，壶塞是用老丝瓜筋制作的，斟茶时，水由塞孔中流出，茶叶片不入杯中。饮酒在鄂东的日常生活中也占有重要地位。这里生产有各种各样的名酒，如汉汾酒、特制汉汾酒、翠微汾酒、红星汾酒、龙井液、黄鹤楼白酒、松磁白云边酒等，值得提及的是，作为风味小吃的米酒，在人们日常生活中时常被当做“酒”来“吃”。

二、岁时食俗

鄂东食风区的岁时食俗，在很多方面都具有自己的特色。

立春 是日吃春苔席。春苔席是鄂东春节宴席的名称。亲朋好友要会聚一堂欢宴一番，迎接春季的到来。这天要吃生菜和春饼。春饼是用米粉制皮，包上馅。武汉地区流行着这样一个故事：汉朝时候，居仁门一带住着个叫张之的书生，才貌出众。他有个聪明、贤德的妻子叫玉美。这一年，为了进京应试，张之一连几日通宵达旦地读书，眼看着身体一天天地瘦了，玉美心急如焚，为了给丈夫做出一种吃着方便，既不冷又不热的饭菜，经过多次试验，发现把米磨成粉，制成皮，用虾仁、冬菇、笋丝、鸡蛋、葱花等加上作料制馅，包成卷，用油一炸，既能当饭又可当菜吃。从此，张之食欲大振，京试得了第一名。于是玉美做的春卷成为当地一大特产而流传开了。官吏们将其作为贡品，进献给皇帝。

除夕夜 家家都备丰盛的菜肴年夜饭，全家人相聚酣饮，以迎新年，并有留宿岁饭的习俗。留下的宿岁饭于正月十二日弃于街衢，以为去故纳新，除贫取富。除夕夜备饭必须够吃几天，今称之为“压甑饭”，又称隔年陈郎宿岁饭，并特意留下，不再弃于街衢。因为后者与前者的取意不同。后者为年年有余，岁岁富足之意。如今新食俗不断渗透到年节之中，鄂东地区现在除夕团年饭必备“三全”、“三糕”、“三丸”。三全又称“三蒸”，即蒸全鱼、蒸全鸭、蒸全鸡。“三糕”即鱼糕、肉糕、羊糕。“三丸”为鱼丸、肉丸、藕丸。尽管各地贫富不等，但为了吃上这顿团年饭，平时省吃俭用，也得备上这些菜，假如实在备不上，团年饭也得有蒸全鱼、鱼糕、鱼丸、藕丸之类。

春节 这天，除吃春苔席外，还有其他食俗。大年初一，大家共饮用花椒和柏叶浸制的酒，还饮用桃树叶、枝煮沸的水，吃（江陵方言叫“下”）用薤、韭、蒜、芸苔、胡荽（芫荽）这五种带辛味的杂菜做的食物，叫“下五辛盘”，吃生鸡蛋等等都是为了驱鬼、避瘟、防疫。在喝酒时，还必须从年纪最小的开始，意为贺年轻人长大一岁。

正月十五日 鄂东吃元宵。但沔阳一带吃“团子”，其意与吃元宵相同。沔阳一带有“年小月半大”之说，把元宵节看做是比春节还要重要的节日。在他们看来，这是一年辛苦劳作开始前的最后一次大团圆，因此格外珍惜。在这一天吃一种称为“团子”的风味小吃。此俗由来已久。传说元朝末年，沔阳一带有一农民陈友谅揭竿而起，妻子潘氏曾以沔阳三蒸（蒸粉蒸肉、蒸珍珠丸子、蒸白丸）犒赏士兵，传于后世。明初成为沔阳腊月三十日团年必备的菜肴。后来人们把三蒸剩下的米粉搓成圆团，内填菜馅，蒸熟后吃，别有风味。这种做法逐渐传开来，人们取其团圆之意，称为“团子”，作为每年正月十五的团年饭，现在的做法比以前讲究，其主料比蒸菜用的米粉要粗，先在锅内焙炒成半熟，再用适量的开水调匀，500克米粉可做团子几个到十几个。馅子不单限于菜类，还有豆馅、糖馅，更多的是用腊肉丁、烘豆腐干

丁、粉条配以芹菜之类作馅。

寒食节 各地百姓吃冷食，贵家吃寒具，这是汉族地区普遍的食俗。但鄂东一带在寒食节一般都吃用糖、粳米和大麦煮成的粥状食物。也有吃一种用秠米为主料制成的粃粒，具有鲜明的楚乡特色。《楚辞·招魂》有“粃粒蜜饵，有帐惶些”之句，大概记述的就是这个。

三月三日 是上巳节。汉族地区皆有此节。江汉平原上的居民是日要吃“龙舌粃(b n)”。这是用鼠曲草的蜜汁加粉调和做成的屑米饼。吃龙舌粃，一说是给蛟龙供食，一说是为了治疗湿气病。另外，是日还要吃芽饼和芥菜粃。芽饼是用鼠曲草汁和面做成的饼饵，基本与龙舌粃一样。旧时，还有用芥菜和米做饭吃的习俗。现在，尤其是蕲春、广济、黄梅等地，非常隆重的节日就是三月三的庙会。庙会上要吃芥菜粃。做法是将新鲜芥菜洗净，用开水泡一下，切碎，掺入米粉，做成约50克重的粃，蒸熟食用。有的还将腊肉、酱干芥菜、花生米做馅。吃芥菜粃的由来有二说：一说是为纪念和尚道信，它是赶庙会必带的干粮；二说吃了芥菜粃可防止生疮。另外，有的地方还有吃芥菜煮鸡蛋、挂面的习俗，祈愿头不痛，健康长寿。

端午节（兼过夏至） 因与夏至时间相近，两节常放在一起过。各地都吃角黍（粽子），角黍内还定要放一颗红枣。鄂东流传一首《粽子歌》：“有角有棱，有心有肝，一身洁白，半世熬煎。”此歌寄托了后人对屈原的怀念。洪湖、沔阳一带有五月十五过大端午的习俗。这天，多数乡民都要买酒买肉，并在河湖中捕捞鲜鱼，摘几枚新稻，祭把家神和家公，然后会饮，也称为“试新”。

七月初七 是日吃七巧果，有些地方吃菱角代之。

八月十五 家家备菱、藕、月饼过节。亲邻好友相互馈赠。有些人家还在饼上嵌五彩花卉。是夜祭月后，乡邻朋友备丰盛菜肴，称为“九秋盘肴”，畅饮达旦，称“守月”。

重阳节 九月九日过重阳节，饮菊花酒，有的地方吃用菜萸酱和粉面蒸的糕。

冬至日 又称“冬节”，是日多做赤豆粥吃，主要原料是赤豆和米面粉，也有用麦面粉做的。《湖北通志·风俗篇》载：“共工氏有不才子死，为人厉，畏赤豆，故作粥以禳之。”这大概就是冬至日作赤豆粥的缘由了。

三、信仰食俗

鄂东信仰食俗主要表现在以下几个方面：

对动植物的崇拜：过去鄂东（较突出的是荆州、云梦等地）曾盛行过，例如正月初一为鸡日，不杀鸡；二日为狗日，不杀狗；三日为羊日，不杀羊；四日为猪日，不杀猪；五日为牛日，不杀牛；六日为马日，不杀马；七日为人日，不用刑；八日为谷日，故祭谷；九日为麻日，祭麻；十日为豆日，祭豆；等等。在这些动植物崇拜中也产生了一些食俗，如正月一日到七日禁吃鸡，这几天只能吃新菜（即新生的菜或者新上市的菜）。在正月七日这一天还做菜羹吃，这种菜羹系采用七种不同的蔬菜切碎捣拌，并用五味调和而做成的糊状食物。在正月一日和七日这两天还把祭祀用的胙肉和酒之类分给人和鸡吃。这些自然崇拜及其产生的饮食活动大概是源于古人对人、畜、禽死亡、谷物歉收之因尚不理解，因而在一年的岁首，择吉祥日，对这些动植物进行膜拜以祈求人畜兴旺，五谷丰登。现在只偶尔在农村中找到这些信仰食俗的遗迹。

社日也是人们由信仰而产生的节日，社日祭祀掌管土地的土神。一般社日分为春社和秋社，时间分别在立春、立秋后的第五个戊日。社日祭祀土神在鄂东许多地方现在还很流行。在社日这一天，过去常常是乡邻云集，杀牛宰羊，并献祭酒来祭祀土神，祭祀完毕，乡邻会饮，共同分享用于祭祀的酒和肉。此食俗被你为“牲醪分胙”。现在会社的规模已不大。更为流行的一种食俗是社日吃社饭。社饭是用猪肉或羊肉的肉丁或肉丝拌到米饭里而做成的一种饭。过去曾流行用葫芦盛上社饭，送给亲邻朋友吃，现在送社饭的用具一般用碗。可以看出，送社饭是在牲醪分胙的基础上发展起来的。牲醪分胙是一种更为古老的社日食俗，这体现了农民们在向土地索取食物的生产过程中互帮互助的精神，而送社饭则是在会社盛行之后表示对互帮互助中的亲朋好友、乡亲邻里的谢意。

关于由自然崇拜而产生的信仰食俗还有很多，如正月十五日煮豆粥祭蚕神、腊月二十三日备菜肴祭灶神等都属于此类。

由祖先崇拜而产生的食俗：祖先崇拜表现为人们在向自然界索取食物的过程中祈求祖先的保佑。人们在祖先崇拜中产生的饮食风俗主要表现在祭祖上。蕲春一带祭祖同祭神不同，祭神用牲畜和酒，祭祖则用牲畜和汤饭，并在祭祀完毕后“燕饮分胙”。松磁一带祭祖则用猪羊肉并佐以甘甜的食物。荆州一带的满族和蒙古族的后裔。认为正月十六日是他们祖先的生日，因而也于此日祭祖。祭祖又分为大祭和小祭。一般大祭满族用猪肉，蒙古族用羊肉或牛肉，小祭用米糕或水饽饽、伏汁酒等。祭祖一般在家，有的在卧室，因而祭祖不象会社之类有那么大的规模。七月十五日为“鬼节”，又名“过月半”。这一天准备酒菜，阖家会饮以祭祀祖先。在这一天都必须将出嫁的女儿迎回。阖家会饮又称“饮福”，也有亲戚、朋友、乡邻在一起会饮的。鬼节又称“中元节”，本来起源于佛教，但在这里已发展为一种祭祖的固定节日了。

有些信仰食俗同宗教和迷信有关。在浴佛节（四月八日），鄂东、鄂南有吃乌米饭或用乌米饭供佛的习俗。乌米饭又叫“青精饭”，是用一种树叶（有人说是南烛叶）的汁浸黑的米蒸成的，乌黑发亮、清香扑鼻。六月伏日（即夏至日后第三天），做一种叫“汤饼”的汤面食，又名“长寿面”，吃了此面认为能避邪。此外，腊月八日吃腊八粥，据说与佛教有关，大别山区传说与朱元璋有关。

另外，夏至卯日必备鱼而禁食鸡，这大概同五月是恶月有关。吃鱼取“有余”之意，禁吃鸡有防饥饿之意。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

鄂东地区居民都好客，但是待客食物和方式各地都有不同。武汉市的居民用“煨汤”待客。这是一种别具风味的小吃。武汉市民几乎家家会做，人人爱吃，并且将煨汤视为待客必不可少的食物。在大冶县，如有宾客来，一般都杀鸡，用鸡肉下面。有的还在鸡肉面里埋下几个白嫩嫩的“荷包蛋”。其意在引起客人的食欲。但客人切记不能将面连汤全部吃尽喝完，必须留下一半汤或剩下鸡腿作为“回碗”，如果空碗放下，那就意味着主人家小气，客人还没有吃饱。于是主人须再添满碗来赔不是。“回碗”表示客人对主人的感激和回敬，这就是大冶的回碗礼。在大别山区，客人到家，殷勤的主人把劝茶看得很重，频频不断。客人如已饮足，只须将杯中余茶倾出，杯倒扣

于茶盘中。如把杯正放桌上或捧在手中，主人会劝斟再三。鄂东南一带有一吃二看、尝一留三的待客习俗。在吃正餐以前，主人先让客人吃一碗挂面或粉条，并杂以鸡蛋、大块肉、油煎豆腐等。在正月年关又要加上“过年粑”，俗称碗满为敬，谓之“喝茶”。如果客人只看不吃，主人则大为不悦。如果客人不是至亲，而将一碗全吃尽（俗称“翻碗底”）则为失礼。一吃二看、尝一留三的食俗。意在表示主人诚心待客，客人力食不尽。咸宁一带待客又有一种特殊的食俗，即在特殊的场合下（如婚礼等），农家所设乡宴一般分为四分菜和八吃菜两种。来客上桌后，可在四分菜的每盘中各分四块带回家中，而八吃菜却是当场现吃。另外，孝感的米酒，鄂南的糯米糍粑都是待客的必备食物。

2. 婚姻食俗

鄂东地区的婚姻礼仪分为纳彩、问名、行聘、请期、纳征、迎亲等六个程序。每个程序都要设宴，菜肴不外乎鸣、鱼、肉、蛋之类。纳彩时，孝感一带用茶果款待宾客媒的。男家多用“山茗海沙”招待、馈赠媒的。所谓山茗，就是山中生长的茶，海沙就是海中出产的盐。山茗海沙是地方俚语，取“山盟海誓”之意。钟祥一带纳征（又名“大礼”）时，用五色肉、卷切之类食物款待宾客。举行婚礼时，新婚夫妇饮交杯酒，以示互敬互爱，白头偕老。通城一带，新人入洞房后，新娘新郎以茶代交杯酒，名曰“换茶”。结婚后，女婿拜见岳父岳母，岳父岳母要用果品馈赠给舅舅和姑姑（即新郎的父母），称之为“饷茶”，但江陵一带款待或馈赠舅姑仍用酒肉，称为“十朝饭”。

3. 生育食俗

婴儿诞生后的礼仪持续时间很长，内容也很丰富。常见的有三朝（又名洗三）、九朝（洗九）、匝月（满月）、百日、周岁等。这些礼仪，武汉、咸宁、鄂州一带都要设宴待客，有的只用鱼、肉做菜肴，有的人家海鲜杂陈，以显示其对婴儿诞生的重视。天门一带，婴儿初生之时，亲朋族邻都送鸡、米、鱼、蛋之类给产妇，称之为“送汤饼”，主人设宴款待来客。

4. 丧葬食俗

老人死后，临葬前，丧家必须设宴款待宾客，否则，将会遭到讪笑。沔阳一带，丧葬前一夜，乡邻亲族要在丧家吃饭，以至达到“酒肉狼藉，呼噪喧嚷”的程度。蕲春一带，执丧那天，丧家根本不烧饭，只靠亲朋乡邻送的稀饭解饥。

五、特殊食俗

鄂东地区有许多特殊的宴席。这些宴席，有的是由各种风味组合而成，如荆州风味宴；有的具有乡村特色，如黄梅小宴、黄陂双件席；有的是将一种原料或同类原料用不同的方式烹制而成，如全鱼席、全菱席、全藕席、皮蛋全席、菠菜席等。现将其主要名宴介绍如下：

全鱼席 湖北是鱼米之乡，鄂东的全鱼席具有自己的特色。全鱼席有将许多种鱼烹制的菜肴组成一席，如武昌大中华酒楼的鱼席就有清蒸樊鳊、什锦鱼羹、白崩鱼丁、南花鱼丝、拔丝鱼条、酥炸鱼块、糟熘鱼片、三鲜鱼卷、菜心鱼球、橘瓣鱼圆、皮条鳝鱼、于己才鱼、红烧甲鱼、糖醋鳊鱼、番茄鱼糕、笔架鱼肚、汤伞鮰鱼。也有用一种鱼以不同的烹调方式单独组宴的，如鳊鱼席、鮰鱼席、鳊鱼席、鲤鱼席、才鱼席、鳝鱼席、甲鱼席等，是人们庆丰、宴客、办婚丧时常食用的鱼宴。

全菱席和全藕席 号称“千湖之省”的湖北，盛产菱、藕、莲籽，处处有菱角，湖湖有莲藕。久负盛名的就有：洪湖龙王白莲、武汉月湖藕、浠水巴河藕、沔阳沔城藕和潜江黄湾藕。因此江汉平原都喜欢做全菱席和全藕席。具有乡土特色的传统全菱席分花碟、素碟、热炒、大菜、点心五类。花碟有红菱青萍；素碟有盐水菱片、椒麻菱丁、蜜汁菱丝；热炒有虾仁红菱、糖醋菱块、里脊菱茸、才鱼菱片；大菜有鱼肚菱粥、酥炸菱夹、鸡茸菱花、肉蒸菱角、拔丝菱段、莲米菱羹、红烧菱鸭、菱膀炖鱼；点心类有菱花酥饼、菱角小包。整桌筵席每碟都少不了菱。全藕席又分为三席：席一分单碟、热炒、大菜、汤菜、饭食；席二分冷碟、热炒、大菜、饭汤、甜菜、饭点；席三有冷碟、热炒、大菜、一汤二点。各席制作都不相同。其中席三冷碟有五仁藕夹、三味藕丁、月湖藕虾、巴河甜藕；热炒有芝麻藕排、煨溜藕丝、元宝藕圆、橘瓣藕饼；大菜有八珍藕烩、藕茸全鱼、七彩藕蟹、藕蒸排骨、海味藕球、蜜汁莲藕；一汤为蹄膀炖藕；二点为桂花藕粉、莲蓉酥皮。

荆州风味宴、黄梅小宴、黄陂双件席、咸宁农家宴，都是具有乡土气息的风味宴。这些宴都是由地方的风味名菜组合而成。荆州风味宴包括荆州一带如下的风味名菜：梦乡什锦、钟祥蟠龙菜、石首笔架鱼肚、洪湖红烧野鸭、沔阳三蒸、天门鱼圆、嘉鱼烧鸡、监利才鱼、公安全膀、江陵鳖裙以及荆门鱼糕。黄陂双件席为四喜红肉、文宝彩蛋、红烧鸡块、庆丰全鱼、汤余双圆等。

第 三 章 鄂西南食风

鄂西南食风区主要指以清江流域为主体的湖北西南部地区，包括鄂西土家族苗族自治州和宜昌地区西部的广大地区。这里山高谷深，气候具有高原特色。长江峡谷和大的陷落盆地及清江河谷平原，适宜种植苞谷（玉米）、薯类、稻谷等杂粮。有许多食俗、尤其是人们的饮食嗜好受四川省的影响较大。本区内杂居着汉族、土家族、苗族等民族。其中少数民族中人数最多的是土家族。

一、日常食俗

鄂西南地区主要以苞谷（玉米）、薯类为主食，辅以稻米、小麦等。一些城镇和河谷地带也有以稻米为主食的。一般为一日三餐。就餐时间随季节变化而变化。农闲时，就餐时间与其他地区大致相同；农忙时，餐次间隔较农闲时要长三四个小时。

鄂西南居民，收获甘薯一般都放在地窖里。而收藏苞谷及其他杂粮或高悬于屋内；或以竹批子编成捆，储粮于外，上盖草，令其透风。苞谷的吃法多磨成粉，用锅甑或蒸或煮，叫苞谷米子饭。

鄂西南副食以懒豆腐为主。懒豆腐，又名“合渣”，是用黄豆与蔬菜合煮而成。制法与山东的“小豆腐”相似。

随着人们生活水平提高，一些地区用豆浆拌猪杂、粉条、萝卜丝做成“懒豆腐”，用它拌食苞谷米子饭，味美易咽，营养丰富。腊肉也是鄂西地区人们常吃的副食。农历腊月，人们宰杀肥猪，将肥肉悬挂在火坑四壁，依靠炊烟长年累用的薰烤，外表似黑漆一般，可以保存很久。

鄂西南人喜酸爱辣，在口味嗜好上近似于四川。这里家家户户都有一个或几个酸菜坛子，都晒有干辣椒，一年到头几乎餐餐不离酸菜和辣椒。此地

有“辣椒当盐”

之说。

鄂西南人喜茶爱酒。这里万山重叠，沟谷纵横，常年云雾缭绕，为名茶之乡。著名的茶叶有宜红茶、玉露茶、容美茶、巴山茶、清江茶等。

这里的居民不论寒暑闲忙，都有煮浓茶喝的习惯。

工余饭后，人们围在火坑旁，先将茶叶放在煮茶器内用火烤，然后倒入水中煮开，茶味浓醇苦香。土家族喜饮“油茶汤”，制法与川湘黔等地的油茶汤相似。即用油茶炸茶，加水和适量阴米、腊肉粒、豆腐干及炸过的黄豆、玉米、花生米、粉丝、芝麻煮沸，另加姜、葱、蒜、辣椒等调料。喝来清香爽口，提神解渴，夏可解暑，冬可暖身。这里日常所饮的酒主要是自酿酒。山区多以苞谷酿酒，河谷平原多以稻谷、高粱酿酒。一般在九十月用瓮煮高粱、苞谷酿制，次年五六月打开。饭前如有兴致，便可于瓮边自酌自饮。

二、岁时食俗

春节 汉族除夕做宿年饭，食至正月某一吉日做出新饭——“接甑饭”为止。

土家族有“过赶年”习惯，即当汉族同胞杀猪、宰羊、煮酒、蒸糕，忙得不可开交的时候，山寨的土家族同胞的门前却已是红灯高照，鞭炮齐鸣了，并开始了别具风格的年餐。它一般比汉族提前一天，即月大为腊月二十九日，月小为腊月二十八日。土家族的“过赶年”是赶快过年的意思。传说在明朝嘉靖三十三年冬，正值年关，朝廷调土家族兵去剿灭在苏松的倭寇。按路程计算时间，只有在年前出发，才能如期赶到目的地。为了使出征的土家兵过了年再走，人们就决定和已集中的土家兵一道提前过年。但好好地做一顿团年饭已来不及了，人们只好将已宰杀的猪切成一大砣，和上佐料，蒸在饭的上面，与弄来的菜（如豆腐、萝卜丝、白菜）和猪杂、肉丝合在一起煮成一锅年饭。土家兵吃后出征抗倭，并获得了“东南战功第一”的称号。后人为了纪念这个日子，以后过年就提前一天，相沿成习。当时的团年饭的做法和吃法也保留了下来。在今日土家人的团年宴席上，桌子正中必定摆一碗砣砣肉（当地又叫做“大肉”、“年肉”、“二八砣”）。它的原料是把肥得流油的猪肉，经过火烧锅烙，用作料调拌成焦红或枣红的颜色，每块有250克左右，呈长方形。在坐席时，不论何人都必须先吃下一块大肉，然后才能享用用鸡、鸭、鱼、蛋等做成的佳肴。土家族在吃过年饭后，还要派两个孩子端着饭菜，拿着沙刀，来到房前屋后的果树下，先用沙刀在树干上砍一条缝，尔后往里塞上饭菜，给果树喂年饭，希冀来年多结果实。

土家族在春节前必备的食品是年粑粑。春节期间，土家山寨家家打粑粑，并印上各种图案花纹，叫“印印儿粑粑”。每逢春节，男女老少皆整衣冠相互拜年。拜年时，都爱用竹蔑背篓背上几十个小粑粑和一两对大粑粑走山串寨。已婚女儿偕女婿回娘家，女婿必须带粑粑给岳父岳母家，并在粑粑上印有“双龙闹海”、“金凤择日”、“鸳鸯戏水”等字样。而亲戚邻居拜年要带印有“喜鹊闹梅”字样的粑粑。主人款待拜年者的食品也是粑粑。年粑粑是用糯米做好的糯米糍粑，吃的时候，外蘸蜜糖，味道香甜可口。此外，土家族过春节还要做糯米团馓，炸“油香”。团馓、油香和年粑粑被称为土家族春节的“三大”食正月十五日为元宵节。这一天也用糯米粉做元宵吃。

三月三日 家家到野外摘芥菜花，掺米煮饭。

清明节 人们都去赶堆子。清明这天，扫墓的人要担一担食品，食品装

在四方盒子里，盒子分为九层格，装的是凉菜，如青皮豆、油炸兰花豆、春卷、香肠、腊肉等，八盒为一担。来到坟地，祭过亡人之后，扫墓的便席地而坐，开始野餐，一边吃凉菜、一边喝酒。如果这时附近来了一位熟人，无论如何也得应邀入席，同进野餐，这就是赶堆子。清明赶堆子的食俗在宜昌一带更为风行。

五月五日 端午节有吃粽子的食俗。每至端午节的前几天，家家户户都准备糯米和各种各样的粽馅，如红枣、蜜糖、豆沙、核桃、猪肉、芝麻等。到端午这一天，男女老少一齐动手，将粽馅包在糯米里，用粽叶包裹成各种各样的形状，然后煮食。吃完粽子以后，便成群结队到屈原沱南北两岸，观看龙舟竞渡。“五月端阳水，家家闻粽香”，是对这里端午食粽习俗的真实写照。另外，端午节还饮雄黄朱砂酒，当地居民还有在农历五月十五日过大端午的习俗。这一天家家吃粽子饮菖蒲酒。

八月十五 中秋节这天，亲戚朋友们互相馈送月饼、红枣、梨、胡桃等。中秋之夜，家家在庭院内摆上酒肉、瓜果、糖饼之类，阖家会饮，称为赏月。如果夫妇无子，是夜，亲友们便到邻居的菜园子里偷取南瓜，取生男之意，称之为“摸秋”。然后，把偷来的南瓜用红丝带缠住放在盘子里送给望子之家，称为“送瓜”（过去送瓜还鼓乐喧嚣，今日已很少见）。主人则摆设酒宴款待送瓜的人。如果真的很快生了儿子，得子的人家便又要用酒席酬谢送瓜的人。

另外，鄂西南还有许多岁时食俗，如九月九日饮茱萸酒，腊月二十二过小年祭灶等，这些食俗同其他地方大致相似。

三、信仰食俗

社日、春社 这是鄂西南的一种信仰食俗。人们认为社日必逢戌日，并把春社日定于农历二月初二日，认为这一天是土地神或土地菩萨的生日。这一天，汉族人民做社饭在亲戚间互相赠送食用。社饭是用蒿草、米和剁碎的肉糜拌和蒸熟而成。土家族这一天则家家户户都要到土地庙前给菩萨作生日。燃香烛，燃起大火，摆上酒菜，磕头许愿，叫做“土地火”，以求土地神大发慈悲，使五谷丰登。祭祀食物多用猪、羊肉，也有用鸡、鱼肉的。酒是自己酿造的。祭毕，吃掉祭祀食物。苗族则在社日吃苦菜饭。苦菜饭系用从山坡挖来的一种叫“白菇菇”的野菜，洗净切碎，加上肉丁、糯米，放适量的盐，用蒸笼蒸熟做成的。

祭山神和祭牛王 过去狩猎活动在土家族人民的经济生活中占有重要的地位。他们认为山神掌管动物野兽，在许多地方部修有山神庙，杀年猪时必用猪头敬山神，祭毕，猪头方能食用。土家族祭牛王在农历四月初八日，他们认为这一天是牛王的生日，故给耕牛披红挂彩，喂以上等饲料，让牛休息。土家人要杀猪或买猪肉，做米粑粑，饮甜酒。

祭祖 祭祖食俗是由祖先崇拜发展而来的。鄂西南地区每年农历四月十八日过祭祖大节。这天，家家或宰猪、或买肉，将肉剁碎，用糯米拌和蒸熟以祭祖，此又称“洗犁之宴”，意请祖先保佑庄稼。另外，鬼节和伏日也都要祭祖。最有特色的祭祖活动是吃“血纤”和“叫饭”。吃“血纤”，一般于年节期间。所谓“血纤”就是用猪大肠做的菜。土家族年节前宰猪，将猪大肠翻面，保留上面的花油，灌进用猪血与苦荞面以及调料等混合配成的填料，每隔一段就扎上根麻绳，再用香树叶熏腊，其状如纤绳，故称血纤。用血纤祭祖是表示对祖先创造房屋和熟食的怀念与崇敬。据说这是因为土家的

祖先原先穴居野外，生活十分艰辛，得到火种相当不易，常常靠生食兽血兽肉充饥。土家族“叫饭”也是表示对祖先的祭奠。每逢过节，土家人就摆上一桌好饭菜，放好板凳，由家主“请”已故祖先回来吃饭，即“叫饭”。叫饭的过程是先空出上座，在酒杯里斟上酒，将筷子搁在酒杯上，片刻后将酒洒入地里；盛点饭把筷子搁在碗上，片刻后将其端走；再倒点茶，片刻将其泼在地上。最后烧香、纸，表示奉酒饭已毕，送走祖先。

盖房上梁 该地区过去盖房上梁有一定食俗，现在唯土家族山寨还很流行。土家族建屋时相当慎重，新屋落成，必选吉日良辰。届时，左邻右舍亲朋好友都要光临道贺。先请掌墨师傅在房上祭祀木工祖师鲁班，接着屋上的泥瓦匠开始唱上梁歌，当唱到“手攀瓦屋，竟登天堂，送财送喜，降吉降祥”时，房上的两人就开始吃屋梁上的酒肉、豆腐、米粑粑等。吃毕，还要唱“赞屋场”、“赞酒瓶”、“赞酒”、“赞豆腐”、“赞粑粑”……最后将粑粑抛下，大人、小孩便一窝蜂似的去抢。抢粑粑就是抢财、抢喜。最后，屋主还要请贺者吃一顿丰盛的酒席。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

鄂西南居民都十分好客。待客必备油茶等饮料，部分地区待客用“擂茶”（原料用吴萸、胡桃、生姜、胡麻等）。山区的土家族、汉族招待贵客心备盛筵。下酒菜是猪、羊的膝肘部及上腿肉，叫“脚宾”，并切10厘米宽的肉，称为“奉肉”。更为奇特的是土家族用咂酒待客。“咂酒”是用糯米或高粱、苞谷、小麦酿成的甜酒，装在坛内贮藏一年或数年，然后用沸汤冲泡，以竹管吸吮。土家人爱酒，每有亲朋宾客自远方来，好客的土家人必以咂酒待之。当宾客就座之后，主人搬出陈年老酒，置于中堂案上，递给客人一空筒细竹，客人遂将竹筒插入坛中，并就竹管吸吮。这时主人唤家妇取一碗沸汤，端至酒坛旁，并细细地注入酒坛，不溢不欠谓之“恰恰好”“凡吸者有溢、有欠者皆罚再吸。故酒虽薄，亦多醉者。然后主宾喧哗，唱里曲，欢然而散。有诗赞道：“万颗明珠共一瓿，王侯到此也低头。五龙捧着擎天柱，吸尽长江水倒流。”可见咂酒在历史上之盛。现在鄂西南部分偏远山区土家族居民尚存此俗。

2. 婚姻食俗

鄂西南食风区的婚姻仪式大致分为“放话”、“过路”、“朝年”、“求喜”、“过礼”、“陪十兄弟”、“陪十姊妹”、“接亲”、“迎亲”、“拜堂”、“圆亲”、“回门”等程序。几乎每一个程序都设宴饮酒。男家行聘一般用猪肉、牛羊肉等食品，但聘礼数量随聘者贫富不同而不同。（过去富裕人家行聘必备骡马，称为“拴骡系马”，此风现已见不到。）女家回聘，其亲戚朋友也用羊肘、酒食等，把它们全放在一个背篓里，称为“羊酒背”。两家订婚后，男家多备酒、肉、茶叶等，由媒人领未来的女婿到女家，向女家呈送“茶礼”，以示小伙子已经成年。结婚前一天，男家设宴并找九个亲戚朋友家的未婚小伙子陪饮，称为“饮陪郎酒”，取醮子之意；女家也设宴并找九个亲戚朋友家的未嫁大姑娘陪饮，称为“饮姊妹酒”，也取醮子之意。土家族迎亲还有“拗礼”之俗。即结婚那天，男家迎亲队伍迎娶新妇回归，在翻山越岭或涉水过桥时，多停留小憩。此时，抬送嫁妆的人就向新娘家要喜钱、喜果。新娘的家人就把事先准备好的葵花子、核桃、板栗等送给大家吃。结婚典礼中，新郎新娘也饮交杯酒。到半夜过后，新郎新娘要向吃喜酒

的客人敬酒。叫吃“陪交亲客酒”。这时，还要边打鼓边设便宴以谢“伴娘”。新娘还要独自向夫家长辈亲戚奉献事先准备好的茶、鞋或茶蛋。接受的人给拜钱，称为“拜亲”。

3. 生育食俗

婴儿出生后，其家长要到外婆家报喜。土家族盛行提鸡报喜。如果生男孩，则提公鸡；如果生女孩，则提母鸡。还要将岳母接过来，办酒席招待她，这叫办“嘎嘎酒”。（外孙称外婆为“嘎嘎”）。有的地方除提鸡外，还有甜酒、糯米之类食物。外婆家也回送鸡、酒、肉、蛋等，叫“打三朝”。小孩满月也办酒席。土家族在婴儿满月后，家人将产妇坐月子时吃的鸡蛋壳倒于十字路口，其意为家有添丁之喜，母亲也安然无恙。小孩做周岁，要吃“抓周酒”。鄂西南时兴馈赠发糕。一般所送发糕，数量有百块之多，取长命百岁之意，称为“百岁糕”。

4. 丧葬食俗

在鄂西南，家中老人死后，至开灵那天。宾朋齐集，丧家举行堂祭，并设宴款待宾客。殓后，丧家又具酒食招待宾朋。土家族还于亲人初殁之夕，置酒邀亲友，打丧鼓，唱丧歌，通宵达旦，或一夕或三五天，被称为“暖丧”。

第 四 章 鄂西北食风

鄂西北食俗区主要涵盖以襄阳为中心的三北岗地，包括随州、荆门、神农架和郧阳等地。其地形主要以山地、丘陵为主，也有部分平原、各地。在食俗上，偏东部分受鄂东影响较大，西部及西南部受四川影响不小，北部则受河南、陕西饮食文化渗透，但同时也有鄂西北食风区自己的特色。

一、日常食俗

在日常食俗上，鄂西北地区由于受自然条件的影响，大部分地区以小麦、苞谷为主食，部分平原谷地以稻米为主食，辅以苞谷、小麦、高粱。每日三餐。副食种类比较多，四季蔬菜、家禽家畜、鱼类水产、山中野物无所不有。由于物产的丰富和独特，在副食上也形成了自己的风味和特色。襄樊菜侧重于蒸、煎、炸，同鄂菜有一定的渊源关系，因而有人将襄樊菜归入鄂菜之列。其传统的风味菜肴有面筋肉茸、瓢瓜肉、锅贴鱼等。面筋肉茸是以面筋和肉茸为主料，将肉茸塞进面筋内，用鸡汤烹制而成。色泽淡黄，芡汁明亮，外软内韧，味鲜爽口。瓢瓜肉系用猪肥膘肉，切块加上豆沙成瓢瓜肉块，再挂糊用猪油炸制而成，色泽淡黄，外酥内软，甜而不腻。锅贴鱼系用鲢鱼茸、鲢鱼片、猪肥膘肉片掺和青菜叶做成夹茸鱼块煎制而成。成菜外酥内软，松脆鲜嫩。鄂西北的传统名肴还有郧阳的网油砂和荆门的龙须菜等。网油砂的肉馅用红豇豆，经大火煮、小火煨、去皮壳用其泥，再加上玫瑰、橡皮、茴香、白糖、猪油等捣成酱状。用洁白、无破绽的猪网油皮，卷馅成条状，外加鸡蛋清和黄粉的混合制品，然后用麻油炸，切成形，撒白糖、青红丝点缀。此品馅儿酥甜，色形俱佳。龙须菜是荆门传统名肴，用料简单，制法别致。它用小豌豆苗尖做主料，配以葱花、精盐、姜末、麻油和适量与汤等调制而成。色泽碧绿，清脆爽口。在副食中，襄樊的大头菜是早餐佐食的上好小菜之一。

鄂西北食风区的风味小吃繁多，这些风味小吃是构成人们日常饮食结构的重要部分。主要的风味小吃有襄樊糊辣汤、“沙薄刀”、谷城空心魁面、

荆门太师饼、郢阳高炉饼、随州牛肉面等。襄樊糊辣汤是一种经济实惠的风味小吃。每日早晨，无论老人、小孩最爱将糊辣汤和油条或烧饼作自己的早餐。襄樊糊辣汤原是回族的风味饮食，现已成为襄樊各族人民共享的美味佳品。谷城空心魁面是谷城县一带的一种特殊的风味面食。其特点是面细如丝，细而空心，色、香、味皆佳，堪称面中之魁。“魁面”之名便由此而得。谷城魁面要求用黄土岗地的小麦磨成面粉。经过揉面、盘条、门条、开条、腰箱、扯条、上架等十多道复杂的工序把麻油、食盐和空气揉进条中，使面条干燥后出现空心。空心的魁面不仅是当地人民日常喜吃的面食，而且也是高级筵席上不可缺少的点缀。食鄂西北区的居民也多喜饮茶饮酒，尤其是饮酒很有地方特色。自古以来有“宜城醴醪，苍悟缥清”的说法。谷城的石花大曲更是清香醇甜。相传谷城有郢石坠地，所坠之处，涌出清泉，当地人才酿出此等美酒。有名的南漳珍珠液，使用珍珠泉水酿制，入口则如饮玉液琼浆。但这里的常饮之酒还要数家家会酿的苞谷烧酒和糯米黄酒，有浓郁的地方风味。糯米黄酒介于白酒和啤酒之间，用纯糯米酿制，原液呈淡黄色，成品为乳白色，稍有粘性。它和啤酒一样，讲究新鲜，酿成后在短期内饮用，否则，会变质，因而又叫“应时黄酒”。苞谷烧酒和应时黄酒是人们日常生活中常饮的四季酒，冬饮御寒，夏喝消暑。襄樊市有很多黄酒馆，城乡居民都爱在酒馆内畅饮或小酌，酒馆门外多有“应时黄酒，闻香下马”的酒幌子。据说唐代诗人刘禹锡曾在这里留下了“酒旗相望大堤头，堤下连墙填上楼”的诗句，可见酒馆历史之久。神农架林区居民更好饮酒，还形成一套特殊的酒规。

二、岁时食俗

除夕 家家吃团年饭。神农架一带吃团年饭时，家家户户都关着门，不接待客人。时过中午，将酒肉摆桌上，祭拜过世的长辈。吃年饭时，还盛一大盆饭喂牛。意为牛是农家之宝，一年辛苦，应作酬谢。另外，要在石磨里压一棵大葱和一捧粮食，意为不让石磨挨饿，当然人也就有饭吃了。有果树的，还在附近的大果树上砍个小口，往里面喂饭，其意希望果树多结果子。除夕日，若有家人在外，不能回来团年的，也要多盛一碗饭放桌上摆着，称为“留饭”。

春节 还有饮柏叶酒、做大馍馍的食俗。柏叶酒是用柏叶浸泡的酒。春节时共饮柏叶酒，据说能长寿。大馍馍用于供神。

正月十五 一般都吃元宵。但随州一带，旧时曾有过不吃元宵的食俗。在这一天，家家用豆和米煮豆粥吃。豆粥，又叫“豆糜”，吃时还要加一些油脂。神农架则于正月十六闹元宵。这一天男女老少成群结队上山，闻花尝青，用酒祭神农，给果树挂彩“喂饭”，叫“游百病”。

四月初八 有洗犁食俗，但这里的洗犁活动较鄂东地区更加隆重。每年四月初八日，农民多于分秧以后，买些酒肉之类，与邻居亲朋集会聚饮。这项活动又叫“洗泥”。

五月五日端午节吃粽子和八月十五日中秋节吃月饼，这与鄂东食风区相似，并无异俗。

十月朔日（即十月初一） 人们吃一种用黄米（即黍）做成的饭，里面掺上蔬菜，随州一带的农民还于这一天吃用米蒸的米糕。民间传说这一天是秦历岁首之日，因而食之以示祝贺。

三、信仰食俗

由自然崇拜而产生的食俗，除社日祭土地神、小年祭灶神等而外，还于

十月一日用雄鸡祭土地神，给大树、山石等自然物喂食。鄂西北地区的信仰食俗更多的是体现在祭祖上。例如四月割新麦，作糕饼祭祀祖先，以示夏季丰收，感谢祖先的恩典。六月伏日用新谷碾新米掺和鱼籽做饭，称为“鱼籽饭”。这种鱼籽饭用以祭祖，以示秋季丰收，感谢祖先的保佑。神农架尝蒿与祭祀神农有关。相传远古时代，有一年，神农架遭了大荒，次年春又流行瘟疫，饥疾交迫，民不聊生。正在这时走出一位鹤发童颜的老人，教人上山采蒿，煮熟食用。人们吃了蒿，不但填饱了肚子，还治好了病。待人们要感谢这位老人时，老人却无影无踪了。有人说这是神农回到家乡，保佑乡亲。于是为了祭祀神农，免除病患，久而久之，就形成了尝蒿的习俗（尝蒿如今也用于待客）。农历七月十五日为鬼节，许多地方都要祭祀祖先。枣阳一带在鬼节这一天，人们都到城里赶土地会，人人都要带丰盛的佳肴，以大碗装十几斤肉，并在肉上插上竹签，所带的鸡、鸭、鹅、鱼称为“四围”（即将鸡、鸭、鹅、鱼四种菜围在肉的周围），并插上新鲜的花卉，称之为“高装”，先将这些食物敬供祖宗和城隍爷。供毕，各邀街邻、亲友相聚饮食。

四、礼仪食俗

鄂西北在社交、生辰、婚丧等食俗上也有自己的特色。

1. 社交礼仪食俗

这一地区的居民一般都好客。待客简单朴素，但酒是少不了的。在襄樊、郟阳、神农架等地，苞谷烧酒和糯米黄酒是待客必备的食品。在神农架，哪怕是款待初到林区的客人，主人也会想方设法弄点野味和蛋类食品，并筛上香喷喷的苞谷酒或糯米黄酒。无论男女老少都会劝酒，往往将客人劝得酩酊大醉。他们劝酒要遵循一套酒规。这套酒规分为推酒司令、门杯、敬杯、转杯、催杯、跳杯、赶麻雀、举手不落台、沾唇语与沾唇不语和留杯等程序。这些程序往往交互使用。神农架林区招待客人还有尝蒿的食俗。每每在待客的筵席上，必备一碗鲜嫩的白蒿，作为开筷菜摆上去。宾客入席，主人先请尝蒿，并最先动筷，客人随之也吃了起来，于是筵席开始了。在荆门，待客的佳品是“雪枣”。雪枣并不是枣，而是一种外型如枣，色泽雪白晶莹的糕点。雪枣原是子陵区八角乡刘氏祖先的糕点，所以又称“八角雪枣”。传说明朝末年，江南有八个书生赴京赶考路经八角，盘缠耗尽，刘氏用雪枣款待他们，他们得以应试并名登金榜。从此雪枣成为荆门人民待客的佳品。

2. 婚姻食俗

该食区在订婚之日要吃“龙凤面”。举行婚礼那天，各位亲戚行投筒礼，按预先安排好的时间请新娘出堂坐在桶上。第二天，男迎女送。在拜堂过后，新娘也行投筒礼。主人（指男家）在外面临时搭的彩棚下设宴，饮酒数巡，这时主人恭恭敬敬地请受揖拜的两家亲朋好友依次高席到内堂接受新郎、新娘的拜谢。拜谢后，仍被请入席间劝饮。但这时虽有山珍海味，水陆盛陈，客人也不吃不喝。这种习俗被称为“饱斋饿席”。神农架林区的嫁娶也有特色。男女经介绍认识后，若男方同意，就要摆一桌酒席请女方来访。举行婚礼（又称“过妻”）时，男方要给女家送香烟、油、糖、麦饼等，称为送“喜饼”，还要专门做一对“父母饼”送给岳母，以示孝敬。新婚典礼完毕后，新郎新娘要交换小礼物，同抽一支烟，同吃一个果子。翌日早晨，新郎家备一桌“十大碗”酒席款待“上亲”，吃罢了才正式履行交亲手续。

3. 生育食俗

鄂西北地区对婴儿的生辰特别重视。婴儿出生后要吃“生辰面”，抓周

要吃“长青面”。还要不惜花费钱财，设宴款待来贺喜的宾客。竹溪县在婴儿生辰日款待贺客，必备“十碗”，味穷水陆，并佐以蔬果小碟。

4. 丧葬食俗

鄂西北地区在亲丧时供“佛饭”，其他无异俗。

第 五 章 回 族 食 风

回族是湖北省人口最多的少数民族之一。他们大致是在元、明期间，随战争、驻防或经商、宦游、戍屯、垦荒等方式迁徙而来的，至今已有 700 多年的历史。散居于全省各个县、市，但以荆沙、武汉、两阳、襄樊等地最为集湖北省的回族在饮食风俗上深受当地汉族的影响，这种影响涵盖了日常、岁时、信仰和礼仪食俗的各个方面，但也仍有自己的特色。

在日常食俗上，回族由于主要居住在江汉平原和部分山区的城镇，因而以稻米为主食，辅以小麦等，喜吃面食。副食种类也很多，如家禽家畜和鱼类（禁忌的除外）以及四季蔬菜等。湖北回族有自己独特的民族风味菜肴。如沔城回族的“三圆”、“四扣”和以牛肉为原料的五香烧烤等。所谓“三圆”是指牛肉饼、小京圆、鱼圆；“四扣”是指扣鸡、扣牛肉、扣酥鱼、扣鸭。“三圆”、“四扣”中的牛肉饼和扣酥鱼匠心独具。制作牛肉饼的原料配比是：剔除筋皮的纯净瘦牛肉占十分之六七，净鱼料占十分之三四，鸡蛋十分之一二，作料为适量的麻油、食盐、酱、胡椒粉、葱花、姜末，少许的清粉和清水。制作时先将牛肉切成小丁块，再分别将牛肉和鱼料制成肉泥，将主料和作料搅拌均匀，用手搅打起泡，然后用麻油涂于手上，制成直径 3 厘米大小的饼状，入滚水锅里，用文火煮制，最后一次大火煮沸，即停火盛于钵中。做成的牛肉饼肉质嫩而鲜美，素有吃肉不见肉的说法，令人回味无穷。

酥鱼的原料与制作鱼圆的原料相同，为纯净鱼料。做时将打泡的原料放入涂有麻油的菜碟里做成圆形饼状，入锅走油炸熟，切成薄片，装入扣碗上蒸笼，淋汤调味即成。回族人民还喜吃素食，一些城镇都有素食馆，尤以武汉市为典型。作为日常饮食，回族的小吃也有特色，如襄樊海记糊辣汤、武汉哈胖子锅贴、徐洪春豆皮、黄庆记豆丝、金饼子的葱花饼、金发记的作饺等。这些民族风味小吃，不仅是回族同胞的日常食品，也吸引着汉族和其他各族人民。海记糊辣汤用料讲究，作料齐全。主要用料有粉条（绿豆粉）、面筋、山药、黄花、木耳、带丝（即用带皮制作的丝）、牛肉丁等；作料有胡椒、丁香、肉桂、草果、茴香、豆蔻等。将作料混合碾碎，过罗筛。糊辣汤的做法是先将主要原料煮熟，用糖醋着色，并用洗面筋的水打芡。做好的糊辣汤呈粉红透明的糊状，具有味美、色鲜、洁净的特点，为回民饮食之上品。

现在，居住在湖北省境内的回族，部分地区仍过开斋节和古尔邦节等传统节日。其他节日已大致与汉族同。在节日里，回族人民除置办佳肴外，还喜欢吃一些素油糕点。主要的素油糕点有京果、花根、麻片、寸金、酥糖、桃酥、月饼、芝麻糕、小品糕、鸡蛋糖、云片糕等。一些回族面点也时常作为回族节日食品，如沔城的酥饺。酥饺又叫“蚪酥”，包皮采用大包酥的制法，包心以熟面粉、麻油、白糖为主，配以红丝瓜米、桃红、桂花、桔饼、冰糖末、芝麻粉和适量清水，制成 3 厘米大小，入锅走油炸熟即成。

湖北一些地方的回民逢年过节有吃“早宴”的习俗(汉族称为“三道茶”),即第一道茶吃糕点、糖果之类,第二道茶吃汤圆或豆末、鸡蛋、伏汁酒之类的点心,第三道茶才是上午的正宴,其菜肴是十个盛满五香烧烤、红腊之类的菜碟。

在婚、丧、生辰等礼仪食俗上,湖北回族有的也同当地汉族大致相同。较具特色的就是做“喜饼”。每逢回民家中遇喜,如婴儿出生,抓周,回族青年结婚,都要备一个称为“喜饼”的糕点。喜饼厚约1厘米,直径7厘米,有团圆形、桃子形、梅花形、桃花形等数十种花样,均用本质雕刻板作模具,刻有“喜”字各种花纹形状。按500克面粉、10克麻油、150克白糖、一个半鸡蛋和适量清水的比例制成大包酥作皮。以熟面、白糖、麻油为主料,辅之以冰糖末、芝麻粉、红丝、瓜末、桂花、桃仁、桔饼、青梅等佐料,用适量温开水调和成馅子作包心。做成后,其味酥软香甜。回族的“早宴”既是节日食俗,又是待客的必设之宴。一般在婴儿生日宴会、婚礼宴会、吃丧饭前,回民都要请阿訇念经,以消灾和表示对真主的虔诚。回族饮食风俗的最大的特点就是饮食禁忌贯穿于一切饮食活动之中。

湖南卷

第一章 基本情况概述

湖南,地处长江中游,湘、资、沅、澧四水纵贯全境,注入洞庭湖,土地肥沃,气候温润,自然条件优越,是我国古代文化发达的地区之一。

从湖南的新石器遗址中出土的大量精美的陶食器和酒器,以及伴随这些陶器一起出土的谷物和动物骨骼的残存来测算,证实潇湘先民早在八九千年前就脱离了茹毛饮血的原始状态,开始吃熟食了。

春秋战国时期,湖南主要是楚人和越人生息的地方,多民族杂居,饮食风俗各异,祭祀之风盛行。汉代王逸《楚辞章句》解释《九歌》时说:“昔楚国南郢文邑,沅湘之间,其俗信鬼好祠,其祠必作歌乐鼓舞以乐诸神……”每次祭祀活动总是宴饮伴随着舞乐的形式出现。祀天神、祭地祇、享祖先、庆婚娶、办丧事、迎宾送客都要聚餐。对菜肴的品种有严格要求,在色、香、味、形上也很讲究。如在公元前300多年的战国时代,伟大的诗人屈原被流放到湖南,写出了著名诗章《楚辞》。其中的《招魂》和《大招》两篇就反映了当时的这种祭祀活动中丰富味美的菜肴、酒水和小吃情况。《招魂》中有一段这样的描写:“……食多方些,稻粢穠麦,挈黄粱些。大苦咸酸,辛干行些。肥牛之腱,臠若芳些。和酸若苦,陈吴羹些。膾鳖炮羔,有柘浆些。鹄酸臠臠,煎鸿鸽些。露鸡臠臠,厉而不爽些。”解释成白话是这样的:“……吃的菜肴丰富多彩。大米、小米、穠麦、黄粱随你食用。酸、甜、咸、苦,调和适口。肥牛的蹄筋又软又香。有酸苦风味调制的吴国羹汤。烧甲鱼、烤羊羔还加上甘蔗汁。醋烹的天鹅、焖野鸡、煎肥雁和鸽鹤,还有卤鸡和炖龟肉汤,味美而又浓烈啊——经久不散。”另外,《大招》里还提到有“楚酪”——楚式奶酪,“醢豚”——小猪肉酱,“苦狗”——狗肉干,“炙鴛”——烤乌鸦,“蒸鳧”——蒸野鸡,“煎鱖”——煎鲫鱼,“臠雀”——黄雀羹等菜肴。从中我们可以知道,在当时湖南先民的饮食生活中已有烧、烤、焖、煎、煮、蒸、炖、醋烹、卤、酱等十来种烹调方法。所采用的原料,也

都是具有楚地湖南特色的物产资源。此外，根据《楚辞》的记载，当时的小吃也是很有特色的。屈原这样描写：“……粃糗蜜饵，有饘饠些。瑶浆蜜勺，实羽觞些。挫糟冻饮，耐清凉些。华酌既冻，有琼浆些……”解释为白话意思是：“有油煎的蜜糖糯米粑粑和蒸熟的蜜饼，还有饴糖。冰镇的糯米酒真清凉醇厚，玉黄色的黄酒够你陶醉……”上述这些，都说明了早在战国时期，湖南先民的饮食生活相当丰富多彩，烹调技艺相当成熟，形成了酸、咸、甜、苦等为主的南方风味。

至于春秋战国时期湖南先民的日常主食，据考古及史载资料证实，有稻、粱、豆、麦、黍、稷、粟、米等，但主要是稻米。蒸饭用甑、锅、釜等。蒸熟的饭，颗粒不粘，味甘适口。煮粥则用鬲，将米和水同放鬲中加火慢煮，米熟即得。

饭粥蒸煮、菜肴烹调之后，须盛之以器，才能方便食用。当时湖南盛食之器，不仅品种齐全，而且精致雅观。就质料而言，主要包括陶器、青铜器、铁器、漆器等。这些食器，虽然自殷商以来就出现了，但在湖南，其造型具有自己的特色。尤其是湖南长沙等地楚墓中出土的数千件漆器，造型优美，色彩艳丽，花纹流畅。

秦汉两代，湖南的饮食文化逐步形成了一个从用料、烹调方法到风味风格都比较完整的体系，其使用原料之丰盛，烹调方法之多彩，风味之鲜美，都是比较突出的。1972年从湖南长沙市马王堆的软侯妻辛追墓出土随葬遗策中可以看出，在2000多年前的西汉时，湖南的精肴美馔已近百种。仅肉羹一项就有5大类24种。用纯肉烧的叫太羹，是羹中最好的，有9种，均为浓汤；用清炖方法煮的清汤叫白羹，有牛白羹、鹿肉芋白羹、鲜鳊藕鲍白羹等7种；加芹菜烧的肉羹叫中羹，有狗巾羹、雁巾羹、鲫藕中羹3种；用蒿烧的肉羹叫逢羹，有牛逢羹、羊逢羹、豕逢羹；用苦菜烧的肉羹叫苦羹，有狗苦羹和牛苦羹两种。另外还有72种食物。如“鱼肤”是从生鱼腹上割取的肉；“牛脍”、“鹿脍”等是把生肉切成细丝制成的食物；“熬兔”、“熬阴鹑”是干煎兔或鹑等。

从出土的西汉遗策中可以看出，汉代湖南饮食生活中的烹调方法比战国时代已有进一步的发展，发展到羹、炙、煎、熬、蒸、濯、脍、脯、腊、炮、燔、醢、醢、鲙、苴等多种。烹调用到的调料就有盐、酱、豉、曲、糖、蜜、韭、梅、桂皮、花椒、茱萸等。

由于湖南物产丰富，素有“鱼米之乡”的美称，所以自唐、宋以来，尤其在明、清之际湖南饮食文化的发展更趋完善，逐步形成了全国八大菜系中一支具有鲜明特色的湘菜系。

一般说来，湖南饮食风俗主要有以下特征：

一、在湖南，“吃”具有比较丰富的社会意义。首先在人们的婚嫁丧娶这类大事中，总是以吃作为其重要内容。结婚称“吃喜酒”；死了人，俗称“吃肉”；添了人口，一定要吃“满月”；过生日，则要吃荷包蛋，吃“寿面”。其次，“吃”也是人们重要的社交手段之一，朋友、熟人见面，第一句问候常常是：“吃了饭吗？”去朋友家做客，能够吃到10样或12样菜，就意味着受到了主人最热情的款待。

二、在湖南，由于地理、气候等方面的原因，绝大部分地区种植水稻，人们日常饮食以大米为主食。但在少数山区，特别是湘北山区的一些地方，种植旱粮作物，只能以玉米、红薯、马铃薯等为主食。近年来，这些地区经

济逐步发展，生产烤烟或药材，卖给国家可以换回大米，所以逐渐也以大米和玉米为主食了。红薯、马铃薯逐渐从主食中分离出来而成为制作淀粉类食品、酿酒、晒干菜等的原料或养家畜的饲料。在湖南，无论城市乡村，人们都是一日三餐。所不同的是，城市中，早餐比较随便，一天之内最重晚餐，一周之内最重周末的饮食。乡村中，一天三餐无明显差别，每逢农历节日或节气，在饮食上一般要比城市来得隆重。一年之内，最重春节前后的饮食。此外，无论是城市还是乡村，几乎家家户户都要根据季节时令来制做一些腌菜、干菜、泡菜、酢菜、腊菜。每逢客至，总要端上桌来显示主妇的手艺和持家能力。

三、不分男女老幼，普遍嗜辣。无论是平日的三餐，还是餐厅酒家的宴会，或是三朋四友小酌，总得有一两样辣椒菜。

据说辣椒原产于南美洲热带地区，明末传入中国。湖南地理环境上古称“卑湿之地”，多雨潮湿。辣椒有御寒祛风湿的功效；加之湖南人终年以米饭为主食，食用辣椒，可以直接刺激到唾液分泌，开胃振食欲。吃的人多起来，便形成了嗜辣的风俗。湖南人吃辣椒的花样繁多。将大红椒用密封的坛泡，辣中有酸，谓之“酸辣”；将红辣、花椒、大蒜并举，谓之“麻辣”；将大红辣椒剁碎，腌在密封坛内，辣中带咸，谓之“咸辣”；将大红辣椒剁碎后，拌和大米干粉，腌在密封坛内，食用时可干炒，可搅糊，谓之“炸辣”；将红辣椒碾碎后，加蒜籽、香豉，泡入茶油，香味浓烈，谓之“油辣”；将大红辣椒放火中烧烤，然后撕掉薄皮，用芝麻油、酱油凉拌，辣中带甜，谓之“鲜辣”。此外，还可用干、鲜辣椒做烹饪配料，吃法更是多种多样。尤其是湘西的侗乡苗寨，每逢客至，总要用干辣椒炖肉招待。劝客时，总是殷勤地再三请吃“辣椒”，而不是请吃“肉”，可见嗜辣之甚。近年来，湖南菜颇受欧、美、东南亚地区顾客的欢迎，尤以美国及加拿大人喜食味浓、香、鲜、辣的湖南菜。在美国，有的湘菜馆门前悬挂画有大红辣椒的牌子，上书湖南辣椒，馆内女招待的围裙上，也绣着大红辣椒。

四、湖南人爱吃苦味。据文献记载，其渊源可追溯到先秦。《楚辞·招魂》中有“大苦咸酸，辛甘行些”的诗句。这里的“大苦”，据说就是豆豉。那么这种由豆类加工而成的调味品，已有2000多年的历史了。至今，湖南人还有爱吃豆豉的习惯，如“浏阳豆豉”，就是地方名优特产之一。其它如苦瓜、苦荞麦，也都是湖南人所喜爱的食湘俗嗜苦不仅有其历史渊源，而且有其地方特点。湖南地处亚热带，暑热时间较长。祖国传统医学解释暑的含义是：天气主热，地气主湿，湿热交蒸谓之暑；人在气交之中，感而为病，则为暑病。而“苦能泻火”、“苦能燥湿”、“苦能健胃”。所以人们适当地吃些带苦味的食物，有助于清热、除湿、和胃，于卫生保健大有益处。

纵观湖南的地势地貌，湘北多为湖区，湘西南多为山区，湘中则为典型的丘陵地带。这种地域上的差异，导致了湖南各地饮食风俗的多样性。我们把它划为三个食风区进行介绍，即湘西食风区、湘中南食风区和湘北食风区。

第 二 章 湘 西 食 风

湖南西部40多个县，是少数民族聚居的地方，主要有苗族、侗族、土家族、瑶族等约500万人，生活在湘西的各少数民族由于受相同的地理环境、气候条件制约，在饮食风俗上，有着很多相同的地方。比如，都是以大米为

主食，辅以玉米、红薯，都表现出嗜酒、嗜茶、嗜烟、嗜辣、嗜酸的习惯等等。但由于各民族的文化传统、岁时习俗、民族性格等不尽一致，其饮食风俗相应也就千差万别，各具特色，这里我们以族别进行介绍。

第一节 苗族食风

一、日常食俗

湘西苗族大多是一日三餐，也有吃四餐的，早餐与晌午餐（上午11点钟要吃一次饭）以杂粮（玉米、红薯等）为主食，午餐和晚餐以大米为主食。早餐和晌午餐苗族人叫做吃茶。苗族的日常饮食多为素食。在肉食方面，逢年过节或宴会待客时，才以猪肉、牛肉、鸡、鸭等为珍品。平时的荤腥，间或有鹅、鸽、鱼、虾、鳖、鳝、鸡、鸟等。苗族人杀猪宰羊常常是分别烹饪。如头爪一碗、肝一碗、舌一碗、瘦肉一碗、肥肉一碗、猪肠灌米粉做成的灌粑一碗。一一分别煮成，装成多碗，陈列桌上，肉同味异。烹调方法也比较简单，先倾油于锅中，油烧熟用锅铲淋油于锅壁，再将切成厚块或方砣的肉投进去，加食盐、辣椒调匀，水煮肉熟即成。在蔬菜方面，除家种蔬菜外，还常食用野菜。如藏菜、胡葱、嫩笋、猪耳菜、糯米菜等。烹调方法也是放入少许油盐后，用水煮沸即食。若遇淡季，无新鲜蔬菜时，每日便吃“家当菜”。所谓家当菜是指青菜酸、辣子酸、萝卜酸、豆荚酸、嫩笋酸、蒜苗酸等，不须再甲锅炒煮，可以生食。

苗家喜爱茶油和川盐，喜爱烧酒（玉米酒）、米酒和糯米甜酒，喜爱油麻糖、阴米糖、灌香糖，喜爱吸烟（多为自种旱烟，清末盛行种植和抽鸦片），但极少有妇女吸烟。

苗家喜欢饮生水。据说是因为嗜辣太甚，辣生火，生水能解体内火毒。

湘西苗家喜爱吃一种叫辣椒骨的菜。此菜是用辣椒、骨头、生姜、酒、食盐等做原料，经过加工制作而成。

它具有香气馥郁、味道鲜辣甜酥等特点，能增进食欲，驱寒解表，活络生机。其制作方法是：用新鲜骨头（通常是家猪或野猪骨）50公斤、干辣椒2.5公斤、生姜3公斤分别碾碎，然后搅拌在一起，加上食盐3公斤、米酒2公斤，再用石碓舂烂，装入缸内密封，置冷凉处半个月即成。苗族人用餐时常常盛上半碗辣骨，全家大小围桌而食；或者在节日煮各种菜时用辣椒骨作配料调味；远方来客，煮一锅辣椒骨汤，盛上热乎乎一大碗，敬给客人，或做汤喝，或泡饭用。

苗族人几乎家家都备有酸坛。制做酸汤的方法是把青菜、萝卜叶、白菜、豆角或其他蔬菜洗净烫熟，加上少许特制的酸水，放入瓦坛或瓦缸中，两三天即成。吃的时候，加上一点盐花煮沸，掺入辣椒粉调味，便是一碗滋味浓烈的菜汤了。苗族家家有酸汤，餐餐上桌，开胃助食，尤其在炎夏酷暑季节，喝上几口酸汤顿觉清凉解渴，消暑提神。

苗族还喜欢用酸坛来制做肉食。每年养得肥猪，宰杀后一般是不卖的，除鲜吃和少量送亲友外，还有一小部分用来制做腊肉，大部分则腌制酸肉。酸肉的制做方法是先将猪肉切成大块，置特制的酸缸中，一层猪肉夹一层生盐，层层相压。放完猪肉后，密封两三天，待生盐溶化侵入肉中，再烧些糯米饭，同甜酒糟、辣椒粉及其他配料混合，一起与腌肉层层铺放，缸口用芭蕉叶封住，将坛倒立，坛口接触地面，并糊以熟黄泥。一般一个月后就可取

食，不必再烧熟来吃。也有腌得长达 20 多年的，在孩子出生时腌一坛酸肉，一直留到孩子长大结婚才用来待客。启封后的酸肉，透明发亮，坚硬结实，颜色金黄，吃起来清香爽口。除了酸肉外，苗家还常在糯谷、粳谷田里或水塘里养鲤鱼。每年，鱼长肥时，提回来鲜吃一小部分，其余大部分制做酸鱼，以便随时食用。有时还腌制酸鸡、酸鸭等。据说苗族同胞常以家中腌坛的多寡来衡量这户人家是否富足。

二、岁时食俗

新正拜年 每逢农历正月初一，苗族过国家年，初二过地方年，初三过家庭年，初四至正月十二日是儿女郎婿团拜的时间。做女婿的，要舂粑粑，买酒肉、糖点、面条为礼品，去拜岳家，称做拜年担子。

春社 春节后第一个节气，苗族人各家采蒿菜，用水洗净，与腊肉炒合。然后与糯米饭拌合蒸熟，香气扑鼻，味美可口，称为春社饭。

端午 苗族过端午节比较隆重，无论贫富，家家都要包粽子或舂粑粑，携往田间、山坡、旱地去祭五谷神。还要大办丰盛酒饭，请亲家女婿，于端午节前一两天来过节欢饮。

重阳节 苗家习惯于重阳节做糯米甜酒，有的人家做三四十公斤甚至百余公斤。做好后密封于缸中，数月后启食，味道醇厚。

三、信仰食俗

祭雷神 每逢天旱不雨或身患病痛时，常祭雷神，杀牛或杀猪祭之。祭完后用淡水煮熟后食用，忌放盐，相传雷神不喜欢盐。

封斋 每年小暑节前的辰日起至小暑节后的巳日止，为苗族的封斋日。在此期内，忌食鱼、虾、鸡、鸭、鳖、蟹等物。据说如果误食了，必遭灾祸。只有猪、牛、羊肉可以食用。

吃牛 吃牛又称“椎牛”，是湘西苗族的最大祭典。一般历时四天三夜，家族亲人、邻里朋友都请来参加。这期间要举行很多祭祀活动，高潮便是椎牛。牛被椎死后，主家、刀师及帮忙的椎手们先割牛头，下牛腿，再割牛身，切分肉块，除一部分用来敬神外，其余的都赠送亲友。其他心、肝、肠、胃、肺等，锅燎煮熟分切肉片，陈列于地楼神座上，如法祭之。

四、礼仪食俗

湘西苗寨非常好客，每有客至，一定要请吃油茶。苗族女主人把苗寨盛产的玉米、黄豆、蚕豆、红薯片、麦粉团、芝麻和糯米花分别炒熟，用清亮的茶油炸好，放在钵里备用。客人来家，就用自制的茶叶烧好一锅滚茶。泡茶时，先在每只碗里放一点上述油作物品，把茶泡下去，再放一点盐、蒜、胡椒粉。泡好的油茶，清香扑鼻，又辣又脆。吃油茶与一般饮食不同，客人得连喝 4 碗，寓四季平安之意。客人吃完第一碗，主人便用此碗泡第二碗、第三碗……如果客人多，主人就用一张托盘，一次端出十来碗，客人各自吃完后，自己将碗放回托盘。主人第二次端出托盘时，还会将客人的原碗敬给客人，以示对客人的尊敬和关心。

第二节 侗族食风

一、日常食俗

湘西侗族同胞的日常饮食风俗与苗族的主要区别在于以“侗禾糯”为主食。侗禾糯是一种不用开镰，要用手来摘取的糯谷品种，耐肥、耐寒、为生

稻瘟病。又因谷壳芒刺长，野猪和麻雀不敢吃，很适合山区栽种。侗禾糯做成的饭软香可口，不散不粘，适合于抻成饭团携带出门。即使在家里吃饭，侗族同胞也常用手传吃，所以，“吃传饭”也就成了侗族食风中的一大特色。

侗族以水产为美味。饶鱼历来是侗族同胞喜爱的一种佳肴。每逢插秧以后，便把一桶桶两指长的小鱼放入禾田，到秋节长成巴掌宽的红尾鲤鱼。这时候，侗寨家家包着糯米饭，带上食盐、辣椒，上坡去摘“侗禾糯”。吃饭时，就在田边燃起一堆堆篝火，再从田里捉来一宠笼活鱼，剖洗去鳞后用折来的树枝条穿到鱼嘴里，在火上烧烤。然后全家人围着火堆，打开竹蔑编织的饭兜，手撕着烧鱼，蘸着盐花、辣椒粉，就着香喷喷的糯米粉，开怀大嚼。

除鱼之外，湘西侗族还喜爱吃蚌壳肉与螺丝肉。吃螺丝时喜欢带壳吮食，叫做“吃棱螺”，很要一点技术。不会吃的，常将肠杂吮入口中而遭人耻笑。其他如鳅、鳝、蛇、鼠、蝌蚪、四脚蛇等，也是家常菜食。还有幼蝉、幼蝗、土蜂蛹，用油炸食。

侗族也嗜酸，有“三天不吃酸，走路打倒窰”的俗语。侗族菜肴中，酸味的菜要占半数以上，不仅有汉族熟悉的酸黄瓜、豆角、蒜苗之类，还有少见的酸螺丝、酸小鱼、酸小虾、酸螃蟹之类。除“卤酸”外，还有“甜酸”。是用甜酒糟腌制而成。有一种甜酒糟腌制的小虾，是侗族人最爱吃的。

侗族人嗜酒，除烧酒、米酒外，用“侗禾糯”做出的甜酒是很有名的。据说侗家的甜酒曾是贡品。侗家将甜酒汁再行精制，便成了“苦酒”，在甜中添了一丝苦味。苦酒是侗族酒中的上品，制做较难，保存又不易，不是最尊贵的客人，一般不拿出来招待。

侗族有一种独特的菜叫做“斗”。这是一种主在水田里的绿得发蓝的细嫩苔丝，鲜的可做酸菜，干的可炒辣椒吃。

侗族还有些民间杂食：春天，青年男女上山“玩坡”，喜欢采折一种叫“香树皮”的树枝，啃其皮，味凉略香，据说可以使牙齿坚固洁白。油茶树上长的茶泡，甜中带酸，也是侗族爱吃的杂食之一。其他如刺莓、猕猴桃、乌柿子、野杨梅、野梨、藤梨、饱饭果、刺粟、油胡桃、大王泡、松树嫩皮、桑树嫩皮、臭草根等，也是他们的美味杂食。

以栎木的果食做成的豆腐，可以煎煮、油炸，做成各色食品，风味独特，是侗族喜爱的山乡野味。蕨根、葛根做成的粑粑或粉丝，不仅是荒年的主食，平常也能用来做菜吃，食用菌也很多，松菌是常菜，而最美最鲜的鸡丝冻菌，白嫩味鲜，有如炖鸡，是菌中的上品。山珍野味有麋鹿、梅花鹿、野鸡、野猪、麂子。而以松果为食的野鸡和野猪，称为松香鸡和松香猪，是难得的佳肴珍品。此外，芽山甲、囡囡鱼、石蛙、四脚蛇等，更是侗族饮食生活中难得的珍品。

二、岁时食俗

姑婆年 侗族称农历十二月二十九日（没有三十日那年则在二十八日）为过小年，又称“姑婆年”，是纪念姑婆的节日。意思是祖宗各代的姐妹出嫁后，年边回家探亲团聚。这天侗族除用过年的食品外，还用几个粑粑夹着酸肉、酸鱼敬奉祖先各代姑婆，用甜酒祭奠，说是有的姑婆姑母不会饮烧酒，就饮甜酒，这说明了侗族尊重妇女的传统美德。

农历三十日过大年，除夕晚上，送旧迎新，灯火通宵，表示兴旺。全家老少守岁，围坐火塘吃稀粥，每人一小碗，称“年更饭”，以期新的一年犁田有水，泥巴不硬，粮食丰收。年更饭一次要煮很多，不光是全家老少吃，

还要舀一钵喂狗——侗族传说谷种是狗带来的；要舀一钵喂猪——侗族人说猪是“舍身为人”；要舀一钵喂牛——因为牛一年到头辛勤耕作。此外，还要喂猫、喂鸡鸭……

特别有趣的是还要给果树喂年更饭，用刀在果树上开一小口，放入年更饭，以祈求来年多结果实。

正月初一 侗族大年初一早晨，家家户户的早餐都要吃鱼，预兆新的一年喜庆有余（鱼），余（鱼）钱余（鱼）。 粮。食鱼必须由长辈先尝，然后按辈份顺序吃，人人都要吃到，倘若哪个顽皮小孩子不吃鱼，全家人都会为此不“按春”。立春这天，侗族有“接春”的习俗。因立春是农历一年24个节气中的第一个节气。在这天，侗族家家都要挑春水，一般是妇女挑。如果刚娶了新媳妇，就一定要由新媳妇挑。若新媳妇虽过门，但还未住夫家，就要在立春前接回来。新媳妇接春，主要是挑春水，开甜酒坛和做油茶敬春。敬春的甜酒和油茶要请左邻右舍同吃，以示和睦、欢乐。在吃甜酒、油茶时，大家的话题都是谈春。接春这天，侗族人还要让牛饱餐一顿，有的还用甜酒、鸡蛋来喂牛。

立夏 侗族人每年立夏非吃粑粑不可。俗话说：“立夏不吃粑，老虎要挟他妈。”立夏这天吃粑粑又称“封蛇窿”。据说这样做，出门上山做事，可以免遭毒蛇咬。所以，侗族人春节时打的糍粑，往往要留到立夏才吃完。

芦笙节 这是侗族生活中一个盛大隆重的传统节日，其隆重程度不亚于春节。芦笙节每两年举行一次。时间定于中秋——农历八月十六日至十八日。甲寨举办时聘请乙、丙等寨的芦笙队参加比赛，乙寨做东时又回邀甲、丙等寨的芦笙队参加比赛，如此往复，实际上侗族人年年都欢度芦笙节。每逢做东主持芦笙节，除本寨青年男子做赛前准备外，寨中凡有未出嫁的姑娘，按每人两三公斤糯米捐献，自己做成甜酒。到了芦笙节，姑娘们个个打扮得漂漂亮亮，把香醇的甜酒装在木桶里，用侗族特有的鱼头扁担挑到芦笙堂上，沿途或者就地找来些情亮的山泉，用甜酒醪糟搅拌均匀，然后一碗碗地捧给客寨来参赛的客人。姑娘们一边送甜酒，一边兴高采烈地同客队的芦笙手谈笑风生，邀他们到寨上做客，请他们到家中吃饭，夜里到歌堂对歌，行歌坐月。

三、信仰食俗

侗族人崇拜龙，天边出现彩虹，侗族叫做“龙喝水”。这时候谁也不能去挑水，也不能用手指彩虹。彩虹消失后要挑水，得先打一个草标丢入水中，说：“标吃先，我吃后。”舀一瓢水倾倒在地上，然后才挑水回家。据说，这样做，冒犯龙的责任就推给了草标；否则，轻者要得浮肿病，重者死亡。侗族人平时进山，要到水井里取水喝，都要先打一个草标丢入井中，以免冒犯龙。当然，这些迷信活动，随着科学知识的普及，正在消失中。

侗族人还崇拜鱼，侗族人认同族或认亲，先得问问对方知道不知道三鱼共头，如果答得出，便认你是同族亲人，否则，认为你是哄骗。因为三鱼共头是侗族先民留下来的图腾符号，雕刻在侗寨鼓楼的正柱（对准大门的两根柱子）和鼓垫板上，谁也不敢毁坏，否则就是得罪祖先。侗族崇拜鱼还表现在饮食方面，主要是每临大事都离不开鱼。除请客送礼办喜事外，办丧事也用鱼。老人临终时，要用腌鱼送终，灵前必须供有大鲤鱼，以表示对亡者的尊敬；为死亡者吊孝也要用活鲤鱼，寓意死者的灵魂骑鱼到祖先那里去了。

侗族每年新谷收获时都要祭祖。第一碗新米饭和用新“侗禾糯”酿的甜

酒，要奉献在家龛之前，或者到深山里举行祭祖仪式。由寨子里最有威望的男性老人将葫芦里用新米酿成的甜酒洒在寨中公认最美的、未出嫁的女孩子身上，象征侗族子孙繁衍、兴旺发达，祈求祖先庇佑。

四、礼仪食俗

侗族是一个热情好客的民族。在湘西侗乡，来了客人，一定要招待“油茶”。做油茶的方法与苗族有点不同。做法是将油茶放在锅内烧热，再将糯米干饭放进锅内炸成爆米花，盛在每个碗内，再用烧滚的茶汤泡食。还要辅以糯米粑粑、时鲜瓜菜、豆子芝麻、葱花姜丝等配料，甚至有的侗族人每餐以前都要吃一顿油茶。油茶几乎是侗族人的第二主食。

侗族还喜欢用酸鱼招待客人。本民族的客人到家，不管你菜肴多么丰盛，如果缺了酸鱼，客人将不悦而去。酸鱼的做法也较简单，是用茶叶、糯米粉、山椒、食盐等与鱼层层叠放坛中，密封坛口。腌制的时间越长，越被视为上品。从前有的人家生小孩后每年都要腌制一坛酸鱼埋入地下，直到孩子长大结婚时才取出待客。

侗族很讲究礼尚往来，送礼一定要有“侗粑”。做侗粑很讲究，一定要用“侗禾糯”打制。工艺复杂细致，做出来的侗粑可以拉扯数尺长而不断，软韧清香，非常爽口。侗把有很多品种，如红色侗粑是用苏打汁打制的、黑色侗粑是用杨侗叶取汁打制的。此外，还有带馅的豆沙侗粑、枣泥侗粑等，酸甜俱备。

侗族姑娘喜欢将柚子皮、冬瓜皮等雕成鱼鸟花草等千变万化的图案，再用白糖浸成蜜饯。做成后，青皮白肉，每件都是精美的艺术品，令人爱不忍吃。节日礼庆待客时，小巧的做泡茶用，大的则放在瓮盘中饷客。

第三节土家族食风

一、日常食俗

湘西土家族在历史上与汉族接触较早，与汉族人杂居的现象甚于湘西的苗族和侗族。所以土家族在日常生活方面比较接近汉族，以稻谷为主食。早在清代土家族从汉族引进的稻谷品种就有9种之多。但由于土家族大都居住在山区、水田不多，所以主食除稻谷之外，还必须辅以玉米、红薯、小米等杂粮，有的地方甚至以玉米为主食，其食用方法是将玉米碾成粉，倒入烧开的水中，用竹棍搅拌成糊状，松软可口。有水田的地方，则将大米与玉米掺和着吃，食用方法是先将大米煮至半熟，再将玉米粉掺进去焖熟，黄白相间，称为“金包银”饭。土家人还喜欢食用一种叫“团馓”的食品，是用糯米加工制成的，它不仅是土家人恭贺新喜、接待客人的常见礼品，而且还是土家妇女生小孩时最喜欢吃的滋补食品。

二、岁时食俗

土家族虽然与汉族有些共同的节日，但却有着自己独特的民族风俗。

春节 湘西的土家族是在农历除夕的前一天过春节。提前过年的习俗是历代沿袭下来的。据说土家族的祖先过年时获悉敌人攻寨，无法在除夕那天过年，只得提前一天，在自家有准备的情况下，将来犯之敌击败。为了纪念那次的胜利，土家族一定要提前在除夕前一天晚上过年。吃的菜叫“合菜”，是把猪肉与其他蔬菜混在一起一锅煮成的。吃年夜饭前还要故意把筷子掉在地上，并由人执梭镖在大门之后窥视。这一切都是为了再现土家族祖先当时提

前过年时的紧张和戒备情况。

四月八 土家族认为农历四月初八是牛的“生日”。这一天要给牛喂最好的饲料，还以酒肉粑粑敬“牛王菩萨”。四月八这天若逢立夏，家家都要上山扯竹笋下酒，名为“助力”，取竹笋节节拔高、坚韧有力之意；若这天逢卯日，则是吃新节，要摘早熟的豆荚、瓜果，祭祀祖先和田神，祈兆丰年。

端午节 土家族每逢端午要把女儿女婿接回家过节，叫“团节”，还用粽子、酒菜敬五谷神，祈祷五谷丰登。沿河的土家族则竞渡龙舟，把粽子丢到河里，纪念屈原。

重阳节 每年的九月初九，土家族家家都要酿酒。少的煮二三十公斤大米，多的煮六七十公斤。米煮熟后，摊在簸箕上稍晾，配以酒药拌匀，分装在大瓦缸内，密封发酵，15天后即可取出烤酒。烤多烤少，要视家中平时需要量来定。一缸酒酿可分两三次烤完。只要密封牢固就不会坏，有的人家还保留到春节烤用，味道更加香醇。

三、信仰食俗及其他

土家族在春节吃年夜饭时不能用菜汤泡饭吃，否则。

据说来年下大雨时，会冲垮田土。

土家人不准在灶上煮狗肉，而且还禁用狗等五爪类动物的肉和其他非宰杀的家畜家禽肉来祭神。否则便是侮辱神灵。

土家的未婚青年男女（包括儿童）忌吃猪蹄子叉叉，据说如果吃了就找不到对象。

小孩和未上学的儿童忌吃鸡爪子，怕以后写字写得象鸡爪子似的；忌吃猪鼻子，说是吃了长大后肯定打鼻鼾；忌吃敬神的肉、菜、饭，说是吃了后吃性不好；忌吃猪尾巴，认为吃了就会一生落后。

土家族忌讳吃饭时端着饭碗站在别人背后吃，据说这是“吃背”，使别人“背时”。

第四节瑶族食风

一、日常食俗

湘西瑶族以稻谷、旱谷、玉米、荞麦和稗子等为日常生活中的主食。过去，瑶族被迫经常迁徙，受其他少数民族影响颇多，因此在日常饮食方面与湘西苗族、侗族、土家族都有相似之处，如嗜辣、嗜酸、嗜腌炸、嗜油茶、嗜烟酒等，其制作方法也相差不多。

二、岁时食俗

瑶族的节日很多，几乎每个月都有。除与其他民族相同的外，下面再介绍几种瑶族独特的岁时食俗。

“干巴年” 湘西瑶族人每年农历三月三日过“干巴年”。是日，男人上山去打猎，女人在家杀鸡宰鸭，染制各色糯米饭，准备好丰盛的食物和糯米酒。打猎所获的猎物，见者都有一份；下河捉到的鱼也是大家分享。傍晚，男人们回到寨中，大家互相串门祝贺，畅饮美酒，饱餐糯米花饭和当天的猎获物。

乌饭节 瑶族在农历四月初八这天，家家都要吃“乌米饭”。传说在很古的时候，瑶家母亲在高山峻岭开荒，姑娘木莲每天为母送饭。她用最好的稻米煮饭给母亲吃。为了不使自己的饭和给母亲的饭弄错，就在煮自己的饭

时掺进一种乌饭草，饭就变成了紫黑色的了。瑶家后代为了纪念木莲，将每年农历四月初八定名为“乌饭节”。这天，瑶山各家采来乌饭草、黄茅草，嫩杉尖等草、叶，或3种，或5种，或7种，浸成乌汁做饭。这乌饭做好后要让长辈先尝，然后一家大小同吃。据说，吃了乌饭，夏季不会生痧症、疖子及其他毒疮。他们还在“乌饭节”这天用糯米做粑粑，将粑粑捏成鸟、蛇、鼠等动物形状，蒸熟后小孩子们最爱吃。据说这样做了，鸟、蛇、鼠等动物就不敢咬啄田里的禾粮，可以预兆粮食丰收。

端午节 农历五月初五这天家家都要制做雄黄酒喝，据说喝了雄黄酒，一年四季可以喝冷水，而且不会肚子痛。

六月初六 瑶族人要“过半年”，瑶山家家都要杀鸡宰鸭，饮酒相庆。传说是日还是瑶山土地公公的生日，家家在这天都要用洒肉敬奉土地公公。

三、信仰食俗

湘西瑶族远古祖先曾以狗为图腾，供奉狗王，名为“盘瓠”。所以，湘西瑶族禁忌杀狗，也忌食狗肉。

每年二月初一，是湘西瑶家的“赶鸟节”。这天，人们用糯米饭做成五颜六色的鸟仔粑粑，插于野外供鸟食用。说是鸟仔吃了糯米粑粑就被粘住了嘴，再也不能危害农作物了。瑶族的赶鸟集会有时竟达万人，声势十分浩大。

第 三 章 湘中南食风

湘中南包括湖南省中、南部的盆地、丘陵地区和部分山地。湘江和资江水系纵横贯穿，历代都是湖南政治、经济、文化最发达的地区。湖南的四大名城长沙、衡阳、株州、湘潭都坐落在这里。湘中南大部分地区居住着汉族人。

一、日常食俗

湘中南地区盛产稻谷，人们以大米为主食。湘菜讲究烹调，辣、苦、酸、咸适中，基于楚味并兼川味、粤味之长。湘菜有以下特征：

讲究菜肴的拟色。将主料、配料、调料的本色恰如其分地配合起来。如常见的红煨猪肘，一般采用色深味浓的湘潭龙牌酱油为调料，通过长时间煨制，酱油之色尽染原料之中，使成菜金黄红亮。

注重菜肴的调味，湘中南的调味品种丰富，调味方式多样。如以鸡汤为主要调料的原蒸菜肴往往要经过干蒸、汤蒸（即将鸡汤加入原料碗中）两个阶段。干蒸使主料排水去腥，汤蒸使原料口软入味。成菜味感相当丰富。而煨制的菜肴则讲究原汁有味。即将主料、配料、调料一次性放入陶罐，中途不另加他物，以免冲淡和破坏原味。经小火慢焐后，三者融为一体，质软、汤浓、味厚。湘中南地区居民还喜欢用“酸辣”入味。酸辣是用酸泡菜和朝天椒（又称七姊妹辣椒）混合而成，用时从坛中取出。用这两种原料制成的酸辣汁烹入菜肴之中，食用时辣味突出，酸味次之，原料鲜美之味依旧，如“酸辣狗肉”、“酸辣鸡丁”等。

精于调制各种香味。就季节来说，春有椿芽香，夏有荷叶香，秋有芹菜香，冬有熏腊香等。就调料来说，有桂香、茴香、韭香、葱香、椒香、豉香、茶香、酒香等。就品质来说，有清香、浓香、醇香、异香等。

另外，湘中南人民还酷爱嚼槟榔，尤以湘潭为最甚。湘潭的大街上随处可见卖槟榔的摊子。民谣云：“槟榔越嚼越出劲，这口（槟榔的量词）出来

那口进，交朋角（结）友打杂台（做和事佬），辟瘟开胃解油性。”人们在街头与亲朋相遇，必邀到槟榔摊前，各嚼槟榔一口。在长沙、株州、宁乡、湘乡、衡阳、醴陵等地也有嚼槟榔的习俗，但不如湘潭人这样嗜好槟榔，甚至互赠槟榔成俗。传说清代顺治年间，某亲王因湘潭人民抗清，下令屠城，杀得湘潭尸如山积，血染江红。后来有一批安徽的客商经过，见此惨状，不能久留。凤竹庵里的出家人劝他们组织移民来湘潭收尸，许下谁在什么地方收尸，这地方就归谁。商人们害怕瘟疫，出家人便传授了咀嚼蘸石灰的槟榔可以辟疫的办法。从此，嚼槟榔的习惯便由移民们代代相传而形成习俗。

湘中南一带有不少食品具有独特风味，下边简介几种。

油炸臭豆腐 这种食品是在湘中南民间最受欢迎的一种小吃。尤以长沙火宫殿制做的最为出色。据有关资料表明，油炸臭豆腐在长沙已有 100 多年的历史，风味独特，经久不衰，老百姓称赞它“闻起来臭，吃起来香”。尤其在夏季夜晚，街头巷尾都能闻到油炸臭豆腐的香味。饮湘乡啤酒就油炸臭豆腐是人们理想的消夏解暑的佳品。油炸臭豆腐的做法也很简单：将青矾（每百片白豆腐用 10 克）放入桶内，注入适当开水搅溶，泡两小时，再将豆腐片稍浸入取出，放入卤水中。冬春季泡 4 小时左右，夏秋季泡两小时左右，然后取出，用清水漂净，沥干水分。将茶油烧红，投入臭豆腐片，用小火炸焦后逐片钻个小孔，将辣椒油、酱油、芝麻油注入即成。

猪血丸子 猪血丸子是湘南邵阳地区的传统食品。相传最初是宝庆五台庵寺院为办斋席和各地来庵云游僧人准备旅途食品而制做的，随即扩及民间，代代相传。每逢腊月，家家户户都要制作猪血丸子。据说最初是使用豆腐拌以猪血、葱、蒜、胡椒粉、柑子皮和适量食盐等。传入民间后，湘南老百姓根据自己的爱好，加以改进，除主要原料豆腐拌猪血、食盐外，还拌上切碎的新鲜肉丁、辣椒粉、五香粉以及少许麻油、味精等作料，团成一个个馒头似的猪血丸子，放置在太阳下晒几天，再放置灶上用锯木屑、柚子皮做燃料熏干。香辣可口，风味独特。

血酱鸭 湘南新宁县有一种独特的传统菜——血酱鸭，营养丰富，色、香、味俱全，吃起来香甜酸辣，鲜美可口。血酱鸭的炒制颇为特别。杀鸭时，将鸭血流入米醋或酸水碗中，使其成为不凝固的血酱。然后把花椒、切碎的子姜及大蒜放入血酱中搅匀。再将鸭子切成小块，用铁锅放猪油爆炒，再放入茄子丁或南瓜丁，加鲜辣椒拌炒、焖熟。待锅中无汤时，把血酱倒入其中，边倒边拌，三四分钟后即可食用。

冰糖湘莲 湖南盛产莲籽，以湘潭所产最多，质量也最好，闻名全国。明、清时曾被列为贡品。湘莲分白莲、冬瓜莲、红莲 3 种。其中以湘潭白莲“寸三莲”为珍品。在湘中一带，冰糖湘莲是日常饮食中最受欢迎的一道菜，有益肾固精、养心明目、收敛镇静、健胃止泻等功效。冰糖湘莲的制做方法是：先将莲籽去皮去芯后，经泡煮，再放入沸水锅中氽一下，装入碗内，放冰糖、开水，入笼中蒸至莲籽底部出现裂纹即可。

二、岁时食俗

春节 湘中南地区的春节以除夕的团年饭最为隆重。饭菜特别丰富，其中有两道菜是家家都要准备的，一道是一尾 1 公斤左右的鲤鱼，称为“团年鱼”；另一样是 3 公斤左右重的猪肘子，俗称“团年肘子”。团年饭吃时全家都要到齐。要吃得慢，时间要吃得长，大家要吃得高兴，以兆第二年丰衣足食、家庭和美。除夕晚上，家家都要守岁，还要吃红枣、桂圆、煮鸡蛋，

以示全家团圆。还要吃萝卜炖猪脚，猪脚俗称“抓钱爪”，据说除夕吃了猪脚第二年就不会缺钱花。第二天大年初一，早餐则要吃面条、白菜和芋头。吃面条寓意福寿绵长，吃白菜芋头是取其谐音“百事遇头”，取其颜色寓意“清白传家”。

湘潭还有“拜闹年”的风俗，邻里们三五成群挨家进门，道声“恭喜”，打个拱手就走。主人对这种拜年客不须特别招待，敬槟榔一口即可。

清明节 每年清明节前后，有“吃青”的习俗。在农历三月三日这天，家家都要吃地菜煮鸡蛋，有的人家还要在这天采集大量的地菜晒干。吃时可以用水煮制或泡酒药。据说此草能治百病，民间称之为“护生草”。此外，人们还要采摘一些鲜嫩的蒿子、夏枯草、车前草、鼠曲草等，弄碎后掺入米浆做成粑粑吃，也叫做“吃青”。俗语说：“清明吃了青，走路一身轻。”吃了这种粑粑，能够强健身体，抵抗疾病。

端午节 在五月初五这天家家都要吃粽子、包子，纪念屈原。此外，端午这天大家都要饮雄黄酒。孩子小不能饮的，大人也要用手指蘸着抹在小孩的鼻子尖下、耳朵后和肚脐上，还要用雄黄酒在小孩额上画一个“王”字，据说这样就可预防疾病。

在湘中地区，大蒜籽烧肉是端午节的必备菜，有的人还将鲜大蒜捣碎拌盐、醋做蒜泥吃。还有的人家这天把大蒜、金桔、冰糖弄碎，与蒜籽混合拌匀，待午时装入罐中密封，至立冬日开罐。每天早晨舀一调羹用米汤或开水冲服，到冬至日吃完，据说这可以治疗慢性气管炎。

六月六日 湘中有句俗语：“六月六，水鱼炖羊肉。”是说南方夏季酷热而潮湿，阴虚体弱的人便不能适应，往往会出现阴虚阳盛各种热病，多生疔疮热疖和痱子；为了预防这些疾病，农历六月六日一定要用水鱼炖羊肉吃，以滋肝肾之阴、清虚劳之热。

伏日 湘中、湘南有伏日吃姜的习俗。夏季的3个伏日都要吃生姜炒子鸡。据说可以祛寒健胃，大补元气，一年里都可以少生疾病，伏日吃生姜炒子鸡，不是以姜做调料，而是以姜做配料。每只子鸡要配200克至300克生姜。伏日里各家还要制姜。民间制姜的方法很多，以制伏姜力最简单：将老姜洗净，连皮切片，用线穿好挂当风处晒干即成。也有的人家把姜放在房顶的瓦上，日晒夜露，干燥即成，讲究的人家在伏日将老姜切片，每500克姜围宫桂、茴香、丁香、川椒各50克为末，装入罐中，闭罐蒸，待冷后浸入1公斤烧酒中，白日取出晒干，晚上复浸入，最后再用瓦罐密封好，留做冬天大寒时服用，能散寒止咳。尤其在乡村，农民三九寒冬都要外出劳动，所以伏日家家都要制姜。

中秋节 是日要赏月。在湘中，除月饼之外，还要吃药糖、菱角、藕片。月饼象征团圆，药糖谐音“白头与约”，藕谐音“天生佳偶”，菱角谐音“夫妻和合”（湘中土音把“合”与“结”读作“角”。如“合得来”叫“角得来”、“结朋友”叫“角朋友”）。湖南民间以春节、端午、中秋为三大节，族戚晚辈都要向长辈拜年或拜节。

三、信仰食俗

湘中南有许多人信佛又不能坚持吃长斋，便在一年中挑几天吃素来代表一年吃素，叫做“吃花斋”。正月初一这天是一定要吃素的，说是这天玉皇大帝下临人间视察善恶。如果这天吃荤，被看见了，神必不佑。

这一带居民还有吃清明酒的风俗。旧时乡村中，族上有公田、公土和公

产利息，到清明节时，同姓家族组织起来为祖坟扫墓。在祖坟上插挂山钱，鸣锣放三眼铳或鞭炮，然后到祠堂里用酒席祭祖。每人吃一餐，叫吃“清明酒”。现在这种习俗依然存在，只不过是家庭为单位进行罢了。

农历七月十五为“中元节”，湘中南有吃“烧包饭”的食俗。自七月初一起，旧时城乡都盛行设酒食果品接祖先亡灵。到七月十五这天，还要烧钱纸封包，叫“烧包”。办一桌酒饭祭祖，然后全家吃一顿，叫吃“烧包饭”。除事先应邀而来的客人外，禁忌临时来客吃饭，否则认为很不吉祥。

四，礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

湘中、湘南人民几乎人人都喜爱饮茶、嚼槟榔。每逢客至，刚进门落座，主人必以槟榔、茶、烟相敬。有句俗语说：“养妻活怠、柴米油盐；接人待客，槟榔茶烟。”酒席未散，槟榔就上了桌。连厨役杂工等人，每次所用槟榔少则数百“口”，多则上千“口”。有的人家还将槟榔数十“口”乃至百“口”用纸包好，贴上红签，做力互相馈赠的礼物。这一带居民招待客人用的茶，大多用姜盐茶。其制法是在茶杯里放入茶叶和三四片盐姜，一把炒熟的黄豆和芝麻，然后冲入开水，味道香浓无比。湘中宁乡一带还有用“擂茶”招待客人的习俗。做法是将芝麻、黄豆、花生、绿豆等炒熟，加细茶适量，置于特别的陶器——擂钵中，以柑橘树棒为杵，不断地擂磨，将茶叶豆子等捣碎，冲入冷水，用猛火煮成糊汤即成擂茶。喝时，客人于火边就座，主人手执小竹勺，满斟一杯，请客人饮用。随饮随添，以杯满而不溢为敬。据说擂茶有消食散结、延年益寿之功。

湘中南汉族地区，遇到重大事情请客人吃饭要办酒席，城里人家大多在餐馆里订做，乡间一般都是自己动手做。办酒席都很讲规矩。每桌酒席一般都有12道菜，也有10道菜的。如果酒席办得多，客多嘈杂，全家照应不过来，要请都管当家。都管是本地有威信、能说会道的明白人。都管又分内部都管和外部都管。内部都管即内当家，管清点所需物资，组织人力借用炊具碗盏，登记人情簿，掌握收支经济帐目。外部都管即外当家，专门负责接待客人、敬烟，差人筛茶，陪客人，掌管来客人数和开席时间。对客人接送送出，都要考虑周到。

办席要设置三房，即茶房、饭房、厨房。茶房是专为客人准备茶水和洗脸水的地方；饭房是专门蒸饭的地方，蒸饭必须选用里手，因蒸的饭多，不易蒸熟，如蒸不熟就认为是下吉祥。厨房最复杂，厨师要选择烹调技术好和讲卫生的人。最好的厨师叫“掌瓢”，掌握菜的配料下锅、开碗。菜烧好后安排如何保暖。菜的味道好不好，油水多不多，每桌酒席成本高不高，都与“掌瓢”师傅很有关系。

闲杂人是不能随便进厨房的，主家也不能随意向厨房要菜，只能一桌桌开席，每次开席都记录数字，然后将总的席数和剩余的菜向都管和主家交待清楚。搞得出色的能得到主家和客人的好评。

摆席，就是摆桌子和碗筷。不管主家的房屋座向如何，以堂屋神龛为准，神龛左上方叫“东角”（最大的席位），摆方桌的桌面缝与神龛成垂直线。摆一席放在堂屋中间，两席则东西平放，3席成“品”字形，4席成“器”字形，6席、7席东西两边对称。如果堂屋小了不够，就在地坪里搭棚开席。

客人入席要讲规矩礼貌。首先，外都管对所来的客人与主家的关系、亲疏大小等方面都有个底。坐席时，将男女分开。如果客人分两次入席，则男

先女后。如一次可以坐完，上席坐男的，下边坐女的和小孩。小孩不管男女都跟妈妈、奶奶同时入席。

上菜要有一定顺序，每次开几席，厨师就用条盘装上同样几碗菜。一只手托起等盘端来，由席前帮忙的接着上席。要上热菜，边上边吃。先上底子菜，后上回锅肉和椒碗豆豉。最后上素菜，表示菜上完了。上菜时，要从席位的下方角上，不能影响客人吃酒，每上一菜由下方向上推，空碗不能随意拿走。

敬酒一般有专人负责，过去一般是用锡酒壶装谷酒，若是冬天，还要用热水把酒壶浸在里面烫热了再上席。敬酒要多敬几巡，让客人喝够为止。

当客人饮完酒后，由专人端饭服侍，客人不能随意起身。饭吃好了，将要结束时，茶房要用茶盘端上热煎茶，每人一杯，叫“漱口茶”，客人吃完茶后有一专门地点让客人洗手脸，叫“净手”。

收场也有规矩，要等全部客人离开席位后才能收拾碗盏，否则就为礼貌，会引起客人不满。

作为客人在吃酒席时也有很多规矩。入席时，须由主人指定落座。一般不能带小孩赴宴，一家人赴宴不能同坐一桌，男女不能同席。坐在席上还要注意仪表，身体要坐直，不能靠在椅背上，手不能随便放在椅子扶手上。更不能搁在桌子上。宴席前不能夸夸其谈，尤其不能与人争论。总之既要体现出赴宴不是为了来吃一顿，而是为了表示礼貌，还要体现出在餐桌上不妨碍他人。开始用餐时，须由主人或本桌的长者领头用筷。吃时不能出声；不能乱吐骨头菜渣；不能超越别人的手去夹菜；不能专吃一样菜；不能边吃边谈论；夹菜不能直接送入口中，须在碗中停留一下；口里有菜时不能夹菜，特别是不能将口中的菜露出一半来；菜太烫，不能用嘴去吹；菜太辣，不能进嘴后又吐出；不能伸舌头舔菜；不能用指甲当牙签；尤其不能端菜盘于吃。如菜上迟，间隔时间长须放下筷子，手放桌下，不能玩筷子或在桌上敲出声来。对主人要夸菜好，但具体夸某一样菜也不好，不能中途退席，也不能吃完就走，须等全体吃完了才能离桌。吃饭时不能随意在菜碗中翻来拣去。撒饭和剩饭被认为是不文明和无教养的表现。

2. 婚姻食俗

结婚要办喜酒，男高宾（岳父）坐东上角，新郎坐岳父右上方。女高宾（岳母）是女客之首，要坐女桌的东角。新娘坐娘的右手上方，然后由外都管根据客人的亲戚、地位、年龄的大小依次安排好座位。如果高贵一点的客人没有坐到适当的席位，便会发脾气，甚至不辞而别，这是外都管的失误，主家和都管一定要去讲好话，请他重新入席。

结婚酒席上要由新郎新娘安席，外都管讲话，客人举酒杯起立祝“白头偕老”、“早生贵子跳龙门”等话，新郎新娘向每桌客人作揖或鞠躬。

吃结婚酒的高宾（即新娘的父母）还要在酒席完毕时谢厨，送厨师包封。

送亲的高宾住两三天后临走时，男方父母家还要放鞭炮送客（接客时也放鞭炮），新郎新娘要送一段路程，等岳父母拿一个包封给女婿才好止步。如果新郎再送，岳家还得拿包封，因此新郎怕讲他敲竹杠（要钱），不敢再送了，但要站在那里，望到看不见客人时才能回屋。

3. 生育与寿辰食俗

三朝酒又称“毛三朝”，小孩出生第三天要办酒席。外婆要带着一些婴儿衣服、鸡蛋、红糖、荔枝、福元等礼品前来看望“月婆子”。

满月酒 比较丰盛，外公外婆家要全部出动，带的礼品也很多，有娃娃衣帽、贴红纸花的鸡蛋、母鸡等。如果生的是男孩，满月酒会更加丰盛。

娃周酒 小孩满周岁时要办娃周酒，设酒席，宴请宾客。

寿酒 俗称“吃面”，也叫“过生日”。人到40岁以上，要做寿酒。俗话说：“男做虚，女做满。”意思是男的提前一年做寿酒，女的满了实足的年龄如40、50、60周岁等才能做寿酒。

4. 丧葬食俗

俗话说：“人死饭甑开，不请自己来。”人老寿终后，儿女要办白喜事，要设酒席，亲朋要前来送礼和帮忙办丧事。酒席宴上，孝子要从上而下向每桌客人磕头安席。

第 四 章 湘 北 食 风

湘北主要指湖南岳阳地区、常德地区、益阳地区等10多个县市。这些县市大都位于洞庭湖滨以及资水、沅水、澧水侧畔，所居住的绝大部分是汉族。但据史地学专家考证，明代之前在湘北，特别是常德、岳阳地区聚居生活的大多是土家族人，他们的后代在与历代的外来移民不断融合中逐渐汉化，最终发展到以汉族自居。因此，湘北的食俗既有土家族的特点，又有外来移民，如江西人、四川人的特点。还有本地物产、地理环境等对饮食生活的影响所形成的特点。下面我们着重介绍与湘中湘南饮食风俗的不同特点。

一、日常食俗

湘北人以稻米为主食。水田较少的山区，除稻米外还要吃些三米制品。不喜欢吃小麦面粉。城市中的早餐通常以米粉（圆条状）、米糕、米浆汤圆为主。特别是米粉，每天清晨沿街都有出售的。居民买回来后，用沸水烫热即可食用，方便得很。湘北人称吃面食为“吃点心”，或叫“吃小东西”，不算正餐。只有吃大米饭才算正式用餐。

湘北人讲究烹调，但不象湘中南地区注重酱油的作用。平时做菜很少放酱油，讲究原汁原味。比如有一种烹调鲜鱼的方法就很独特：把活鲤鱼或鲫鱼剖开洗净，放入砂锅中用小火慢熬，直到鱼汤变成乳白色的浓汁时才放少许盐，端上桌趁热吃，味鲜无比。其他水产如水鱼、乌鱼、鳝鱼等，烹调时一般都用砂锅熬，很少清蒸或红烧，绝不用酱油，通常还放几片腊肉做配料，实在没有腊肉也要用新鲜猪肉做配料，虽然也用干辣椒调味，但不能切碎，吃时挤出去，据说这样就能保持原有的鲜味。

湘北人爱吃鲜味，还有两种吃鱼的方法很能说明问题。一种是用炖钵炉烹煮。做法是先用烧木炭的七星炉烧开一大钵水，再将洞庭湖特产的活才鱼从背脊上开膛，除去内脏、鱼头、鱼骨。将鱼肉横断切成薄片，拌上适量盐、葱、姜捣成的调味汁。食用时，将生鱼片在滚开的水中稍烫一下，蘸辣椒、芝麻油吃，边吃边煮，真是“一滚当三鲜”。俗话说：“不愿皇宫招驸马，只要炖钵炉傍、傍、傍”。另一种是用辣椒辟糊熬活鲫鱼。将大红鲜椒剁碎后，拌上盐和米粉子，腌在坛内密封。吃时取出适量，冲入冷水，再将除去内脏的鲜鲫鱼放进去，在火上熬成糊糊，至鲫鱼肉与骨分离时即成。其鲜味赛过广东的鱼粥。

湘北人喜食大酱。每年立夏之后，湘北农村几乎家家户户都制做大酱。种类一般分麦酱、蚕豆酱、黄豆酱等。做法是先将原料洗净蒸熟，掺入蒸熟

的麦糊糊，放上盐，放到太阳底下晒，让它自然发酵（据说农历六月六前后晒的酱最好）。然后拌入辣椒末、生姜末，装到隔水坛子里密封起来，以便随时食用。这种大酱咸中带甜、甜中带辣，风味很独特。

湘北人还喜食泡菜。每年农历腊月烧开一锅水（俗称“腊水”），加入适量盐，倒在水封坛子里，然后将洗净晾干的萝卜片、长豆角、大红辣椒、白菜帮子、刀豆等放到坛子里泡起来，密封两个星期便可食用。据说一坛酸水可泡几年酸菜。

湘北人还喜欢吃粉蒸肉。其烹制方法是将五花肉切成小块，拌入大米粉和盐，装在大陶钵里，下半部分是南瓜和芋头做底子菜，上半部分是肉，然后上笼蒸熟。这种粉蒸肉香而不腻，底子菜南瓜和芋头吃起来又鲜又甜。

有些地方还兴吃“胙粑肉”，做法是把猪肉切成约200克重一块的肉，拌上料子（主要成分是米粉子：将大米炒熟，使之粒粒熟透，黄而不焦，冷却后磨成粉，然后拌上红曲粉、八角茴香粉和食盐）。料子必须拌匀。再将沾满料子的猪肉放坛子里，用泥封起来，数月后就可食用。生吃略带酸味，又香又辣。倘要熟吃，只要放笼中蒸一次就行了。

二、岁时食俗

春节团年饭 农历三十晚上，全家人团聚在一起吃饭，叫做“团年饭”。连妇女和小孩也要喝上一点儿酒，表示全家欢乐。团年饭非常丰富，鸡、鸭、鱼、肉应有尽有。

其中有一样油炸鲤鱼是不能吃的，要等到大年初一才吃，以示年年有余（鱼）。除夕这天，全家人都小心翼翼，生怕打烂东西。俗话说：“年三十打煞（不吉利），正月初一打发（发财）”。

接年饭 又叫接年客，从正月初一到正月十五这期间请亲戚及相好的邻居朋友吃饭。俗话说：“初一崽、初二郎、初三初四拜地方。”意思是初一在公婆家吃饭，初二到岳父家吃饭，初三以后到亲戚朋友家吃饭。

元宵节 正月十五家家都吃元宵，称做“送年”，这天一般都不请客。

清明节 每年三月三，沿街都有叫卖“地菜子”的（即芥菜），各家都用地菜子煮鸡蛋，每人吃几个，即是尝春。据说吃了地菜子煮鸡蛋，一年到头都下犯头晕。

端午节 是日要吃粽子、包子以纪念屈原。粽子有各种各样，如肉粽、火腿粽、豆沙粽、成粽等；包子有肉馅、糖馅、苡油馅（将干笋尖切碎与肥肉、糖拌匀做的馅）三种。端午节这天的饭菜很丰盛，其中咸鸭蛋韭菜炒鳝鱼、大蒜籽炖肉是必备菜。在乡村，家家户户都要制做雄黄酒。据说喝了雄黄酒能解毒，夏季不生疮疖。

中秋节 乡村中的中秋节要比城市热闹一些，因为正是“双抢”过后的农闲，一般人家都要用新糯米做糍粑、做汤圆、熬酒。要吃月饼，吃肉汤炖芋头。据说八月十五是芋头的生日。是日，家家都要做坛子菜，有的把大红辣椒剁碎，拌上盐腌在坛子里，还有的用大米干粉拌上剁碎的辣椒加上盐，腌在坛子里，到春节时吃。

过小年 农历十二月二十四日为小年。是日，家家都吃腊鱼、腊肉。乡村中还要送灶神，做几样荤菜供在灶头。

三、信仰食俗

在湘北农村，谁家小孩若生了病，便在吃饭时盛一碗饭，放一双筷，留出一个席位给已经故去的长辈，筷子头搭在菜碗上，筷子尾搭在饭碗上，俗

称“教饭”。人们相信小孩生病是因为故去的长辈在阴间没有保护好晚辈。此外，每逢过年过节，一般的人家都要“教饭”，以纪念去世的长辈。

四、礼仪食俗

湘北地区居民家来了客人首先要敬“苦茶”。湘北盛产茶叶。尤其在山区，人们大都饮苦茶。抓一大把茶叶放在茶缸子里，冲入开水后放到火边去煨，熬出的茶又苦又浓，人们认为喝苦茶夏天能清火，冬天能提神。

汉寿、桃源一带还有招待客人喝“擂茶”的习惯，但制法与湘中、湘南不一样。制擂茶的原料是生姜、生米、生茶叶，所以又叫“三生汤”。做擂茶时，先把这3种原料（米须事先用水泡胀）放在擂钵中，用木棒擂制成浆，称为“擂茶脚子”。这木棒一定要用山植木，这样在捣完擂茶后可留下一股淡淡的香味，也可使“脚子”长时间不腐。喝擂茶时有许多讲究。客人入席后，才在每人面前放一只小碗，碗中放一小团“脚子”，再用煨壶冲下一碗滚开水。壶要提得高，水要冲得快，让水在碗里冲成漩涡，使“脚子”在漩涡的水中自然冲匀，然后趁热喝下。最好是开水刚刚冲下，热气来不及散开时，撮起嘴“啰啰”地喝上一口，这时顿觉心胸开朗，肝脾舒适，喉头间有一股消散不尽的香气，然后再细品细咽，辣辣的、涩涩的、咸咸的，渐渐尝出其中的滋味。请客人喝擂茶时，桌子上还要有“摆食”。一般摆上三大食品：一大钵先炒熟再煮烂的蚕豆，一脸盆糯米花（俗称阴米泡儿），一海碗泡制的酸菜。

湘北各地的婚姻食俗与湘中、湘南的大致相仿，最明显的区别只有一点，即湘北农村举行婚礼时，主家要请10位未婚的小伙子和10位未婚姑娘，各开一桌酒席，叫做“陪十兄弟”和“陪十姊妹”。

四川卷

第一章基本情况概述

四川省地处长江上游，天宝物丰，地杰人灵，山奇水丽，味美食精，素有“天府之国”之称，又有“食在中国，味在四川”之说。

四川的粮食以稻米为主，其次是小麦、玉米、红苕（即甘薯）、豆类、青稞、荞麦、洋芋（马铃薯）等。家畜以猪为大宗，其次是牛、羊、兔等。家禽鸡、鸭饲养量大。蔬菜四季不断，调味品应有尽有。油料作物以油菜籽为主，还有芝麻、白苏。水果以柑桔为代表，另有甘蔗、荔枝、雪梨、柿子、苹果等。其中，水稻、生猪、油菜籽、柑桔的年产量一向居全国首位，柑桔约占全国的1/3。

最能说明四川饮食文化特点的，莫过于川菜。川菜是中国四大菜系之一，早已名传遐迩。其特点是：味多、味广、味厚、味浓。其基本味是咸、甜、麻、辣、酸。用这5个基本味调配出的复合味型有23个：家常味、鱼香味、麻辣味、怪味、椒麻味、酸辣味、糊辣味、红油味、咸鲜味、蒜泥味、姜汁味、麻酱味、酱香味、烟香味、荔枝味、五香味、香糟味、糖醋味、甜香味、陈皮味、芥末味、咸甜味、椒盐味等。

川菜的烹调方法至少有50多种，即炒（生炒、熟炒、小炒、软炒、贴锅炒、沙炒、盐炒、油炒）、爆、熘（鲜熘、炸熘）、干煸、煎、锅贴、炸（清炸、软炸、酥炸、浸炸、油淋）、炆、烘、余、烫、冲、炖、煮、烧（红烧、白烧、葱烧、酱烧、家常烧、生烧、熟烧、干烧）、熘（dú）、软熘、烩、焖、煨、燻、蒸（清蒸、旱蒸、粉蒸）、烤、炸收、卤、拌、泡、渍、糟醉、冻等。

川菜的用料十分讲究。比如用辣椒，有鲜红辣椒、鲜青辣椒、青紫辣椒、干红辣椒、油炸湖辣椒、泡鱼辣椒、辣椒面、辣椒油、泡红辣椒、糊辣椒、辣椒豆瓣、莽海椒等，各有各的用途，任你选择。又如花椒，有茂汶的大红袍花椒、北川的母子花椒、汉源花椒等多种，用法又分整花椒、刀口花椒、花椒油、花椒面、花椒水、油作花椒等，各具特色。酱油有白、红、咸、甜之分，或调味，或增色，或提鲜，各有侧重，马虎不得。

川菜的季节变化明显，夏秋季清淡不腻，冬春季浓香肥美。每餐的菜肴也讲究搭配，先上浓味、厚味，后上淡味、清味，让食者吃时味美，吃后口爽。

川菜宴席的档次多，能适应不同层次和场合的需要。象“满汉全席”，是最高档次的川菜席，具体又分为36道菜、72道菜、108道菜和216道菜4种类型。能承担此宴席的餐厅不多，食者也极少问津。据说，从前杨森在成都荣乐园包了一桌，11名厨师忙了几天几夜，食者吃了两昼夜。以“头菜”（即第一个上席的大菜）命名的宴席，也属于高档席。原料包括各种山珍海味，但各有侧重。著名的高档席是：燕窝席、鱼翅席、海参席、熊掌席、烧烤席、鲍鱼席、裙边席、鱿鱼席、鱼肚席、鱼皮席等。这些席面豪华、阔绰，讲究摆设，注重质量。

以杂烩为“头菜”的席面叫杂烩席（这里的杂烩无残汤剩菜之意），主料用猪、牛肉和鸡、鸭、鱼等，注重实惠，不尚浮华。此等宴席属于中等，常用作寿宴、喜宴。再次一等的是风味席，多巴蜀特色菜，味美价廉，可用

于招待远方来客。

田席，因摆于田间院坝上而得名，是农村中流行的一般酒席。主料一般是猪肉、下水内脏及鸡、鸭、鱼、蛋、蔬菜等，一般不用羊肉。菜的总数约30个左右。因田席都在自家办，又是“流水席”。上菜要快，于是就要多做蒸菜，田席因此又名“三蒸九扣”。田席适用于农村的一切礼仪，最富巴蜀特色、乡土风味。吃完席，客人临走时，主人还要给没来的人带点小食品，如油炸的酥肉、蒸肉等，用菜叶或干净纸包上，名曰：“包杂包”。

水八碗是田席中的低档次，一般每桌仅用肉2公斤左右。因菜肴连汤上桌，总共8样，故名“水八碗”。有时增至10样，又叫“十大碗”（取十全十美意）。坐席的宾客要送大米或蔬菜为礼品。

此外，还有斋席、素席、豆腐席，各具特色，决非寒伦。信佛吃斋者或有特殊爱好者乐此不疲。剑门关豆腐席名扬中外，几十样菜，样样以豆腐为主料，常见者有棱角豆腐、怀胎豆腐、灯笼豆腐、崩山豆腐、酿熘豆腐、口袋豆腐、火腿豆腐、雪花豆腐、麻辣豆腐……名目繁多，作法奇特，形态各异，色味诱人，美不胜收，是川菜不可或缺的一部分。

以上讲的是宴席菜。普通家庭只能搞出七八个味型，用得最多的还是“家常味型”，其特点是咸鲜微辣，有时回味略甜，有时略带醋香。能做的菜肴也有一二百种。

当然四川各地区物产不同，经济发展水平不一，饮食也有差别。兄弟民族与汉族的饮食则有质的不同。据此，在饮食习俗上，将四川分为汉族和少数民族两大类区。汉族食风在平原区表现较为典型，低山区汉族食风也有特点。在少数民族中，羌族、白马人的食风很有特点，土家族、彝族、苗族、藏族的食风将略作介绍。

第二章 汉族食风

第一节 平原丘陵区食风

这一食风区大致包括成都和重庆市及周围市县、成渝铁路沿线广大城乡。这里冬暖、春早、夏热，是全省最富饶的地方，古称“天府之国”，四川话称之为“保肋肉”。

春秋之前，这里只住着土著居民。战国时，秦国势力渗入，外地人入川，规模大者有汉末刘备入川，唐代“安史之乱”后唐明皇等入川，清初“湖广填入川”等。抗日战争时，四川成为大后方，千千万万难胞逃来四川；解放后，四川建设发展，八方健儿汇集四川……因而四川食风既有本地特色，也有外省痕迹。

城市食风的本地特色有所淡化，但在接受外地烹调技术上，则走在了前边。这更促进了川菜的发展。

一、日常食俗

四川人一日三餐，讲究“早饭吃得少，午饭吃得饱，晚饭吃得好。”三餐饭几乎都是大米。按川人说法：“世界上最养人的，除了‘糠壳心’无二。”糠壳心指的是大米。

吃法首推“甑子饭”（将米煮七八成熟，沥去米汤，入甑桶蒸透即成），米粒散疏爽口。其次是焖锅饭，焖时对进红苕、嫩胡豆、腊肉粒等。丘陵区

农民主吃玉米、红苕、洋芋，也喜吃大米。面粉在城乡人的饮食中，多做小吃，是点缀品。

“打么台”，也叫“打尖儿”，加点心，是农家农忙季节半上午（约10点钟）吃的加餐。常见的是吃醪糟鸡蛋（重庆人叫“开水”），另搭麦面粩粩或米粩粩。此饭多由主妇送至田间，端给帮工或换工的农友。若是挠秧，主妇将咸鸡蛋、酒、粩粩隐藏在田中央某处，让农友自己寻找。

有人帮工时的午餐，特别讲究吃“拈闪闪”。“拈闪闪”即带肥膘的大肉片，有巴掌宽，筷子长短，一指厚，拈起来，忽闪闪的。因为这时农活累，大肉片油水大，肯下饭。吃时的规矩是：领工者必坐上席，正对房门（或背向祖宗牌位），最上面那块“闪闪”由他先拈，其他人才可动筷。斟酒、饮酒、添饭也都是如此。“拈闪闪”如果切小了，切薄了，会遭到讥讽。比如说：“快把门关上！”潜台词是“莫让风将肉片吹走了！”总之，主人是否慷慨，主妇的烹调水平和一家人的礼貌教养等，都能从这顿饭上体现出来，农活的质量也与此饭大有关系。请帮工或换工的最后一顿饭，总要一醉方休。修房子多是娶媳妇的前奏，更得讲究。

农村办酒席，司厨者往往由全家烹调水平最高者担任。若是办大事，吃流水席，要请专业厨师。平常日子农活不忙，饭由媳妇做，特别是过门不久还没养孩子的媳妇，更是非做不可。农忙时，媳妇要出工，仅做早饭和煮猪食；午饭和晚饭由婆婆做。

不是过年过节，也没有请帮工，改善一下生活，吃点肉，幽默地称为“打牙祭”。四川人“打牙祭”专指吃猪肉。

有雇工是每月两次（初二、十六）或者每月3次（逢十）。

泡菜在四川人日常饮食中占有重要位置，贾思勰在《齐民要术》中已记述了泡菜的制法。泡好的菜红黄绿白相间，水灵灵的，食来爽口、开胃、解腻、醒酒。早年川南、川北一些地方将泡菜（连坛子）作为陪嫁品，并以此衡量新娘的烹调水平。近年，有的市县（如青神）还推出了形形色色的泡菜罐头，让它走向全国全世界。

四川人爱吃辣椒（海椒），究其原因，主要是气候潮湿，辣椒可以祛风除湿，发汗驱寒，避瘴气，健脾胃，开口味，舒血活络。川菜靠它调味，穷人靠它御寒。四川有句谚语：“糠菜半年粮，海椒当衣裳。”

重庆附近的人，喜用腌腊肉的盐水腌制鸭蛋，咸蛋质量特佳，蛋黄翻砂、出油。在泡腌鸭蛋的水里加些酒或菜油，效果也好。

城镇居民特别是退休职工的饮食，很有规律。近年，城镇居民的饮食多已社会化，或在单位吃食堂，或买成品、半成品回家吃，或买、做结合。只有到周末、周日才自炊。退休职工，生活无忧无虑。他们一日的饮食，还能反映旧时的蜀风川俗：

饮早茶 蜀中城镇多茶馆。清末成都一地已有茶馆450家，40年代末，发展到598家，几乎街街都有茶馆：

竹靠椅，小茶桌，盖碗茶，任君久坐，十分舒适。茶碗下面是铜茶船（也叫茶托）可以接水，放茶碗不烫手；碗上有瓷盖儿，清洁卫生。成都茶馆早五更天开门，老人喜早起，舞舞拳，跑跑步，接着进茶馆喝早茶。老茶客们都有固定的座位。成都人一般爱喝茉莉花茶。坐茶馆并非单为品茶，看、听、闻，都是享受。茶座满了，卖小吃的也来了，选几样，打个尖儿，边吃边喝边聊天儿，四川话叫“摆龙门阵”。快中午了，茶客们纷纷离座，早茶到此

收场。

午饭 饭前去街头转转，顺便买点下酒肉。最常见的午饭是：炒猪肝，酱爆肉，鱼香肉丝，外搭一个时鲜小菜汤，两样泡菜，一碗“甑子饭”。饭后，睡一会儿，在家看看书、喝喝茶，或去茶馆打打牌。下午的茶馆，茶客较杂，有长客，也有暂坐的。有听说书的，有下棋打牌的，还有睡觉打呼噜的……

晚饭 有人叫它“宵夜”（消夜）。老人们饭前还要喝点儿酒，有时也让儿子陪着自己喝几杯。

以上是老人们的生活轨迹，大致反映了现今四川城镇居民的日常食俗。

二、岁时食俗

春节 同各地一样，川人视春节是一年中最重要的节日。年前杀年猪时，割下槽头肉（猪脖肉，刀口肉）煮熟；炒成回锅肉，招待出力帮忙之人，谓之吃“刨汤”。腊月二十三以麦芽糖供灶送灶习俗与各地相似。

除夕“团年”，外出的亲人要赶回来团聚。有些地方团年时也迎神，即迎祖宗下凡与后辈同庆。这无不邀请外人，也不串亲访友。团年的饮食，重内容也重形式。讲究者必备鱼和公鸡，以取“余”、“吉”，而且公鸡有“肾”（睾丸），“肾”与“剩”在四川话里谐音，取“剩余”意。团年后，大人守岁，在农村叫“守田坎”。

大年初一，子午交替时，叫醒小孩，一起烧“子时香”祭祖，然后吃汤圆。天亮后拜年。成年人拜年，还要带肉、面、糖果或酒类。川北农村兴送一种用米饭做馅的大包子，寓意是“里里外外都是粮”，祝愿对方生活富裕。主家一般以汤圆招待，俗话说：“拜年，拜年，汤圆搭在锅沿。”说的即是招待拜年者的习俗。这天禁扫地、禁泼水、禁说不吉利的话，也忌摔破碗。“破五”即初五，此日上坟祭祖，供凉菜及酒肉，祭后野餐。

正月十五 称“过大年”，闹元宵，吃汤圆，送诸神归位。旧时，在农村，此夜互偷对方田里的青菜，如被发现，还会被请至家里，恭恭敬敬招待吃汤圆，临走还送若干青菜。据说，偷青与“偷情”、“偷亲”谐音，是友好的表示，现已少见。

清明 风俗同北方各省。这天挖“清明菜”（一种叶背面有白色绒毛的野菜，很柔嫩），揉在糯米面里，做成“清明粑粑”，蒸、烙皆可。吃时蘸红糖水，味鲜美。旧时，有些地区，此日宗族会众祭谷神、祭祖宗、会餐，议论本族大事。此聚会，媳妇属外姓，不得参与，但嫁出的女人可以参加。俗语说：“清明会上无外人”即此意。此陋俗，现已不复存在。

端午 吃粽子、糍粑、腌蛋，喝雄黄酒，与外省无异。有水域区也划龙船。合江等地，五月十五还要过“大端阳”，再吃喝玩一次。

中秋 赏月吃月饼，常与国庆一起过。

冬至 吃羊肉，谓可驱寒。农村开始腌制腊肉。

腊八 也吃腊八粥，原料因地制宜，农村多用白萝卜、胡萝卜、黄豆、花生、肉丁等。

三、信仰食俗

四川汉族地区，宗教信仰比较淡漠，食无定规。峨嵋为佛教圣山，青城山是道教圣地，皆举办素席素斋，多由和尚、尼姑、道士掌厨。原料都是素品，做出的鱼、鸡、鸭、鹅、肉片等，几可乱真。现已向游客供应。此外，七月初七晚，老年人有“土地会”，祭土地神，祭后老头们会餐。七月十五，

丰都等地以酒肉供祖、祭鬼，也属信仰活动。

四、礼仪食俗

1. 社交食俗

四川有句俗语：“衣食足，礼仪兴；衣食不足，横扯筋。”礼仪食俗的具体细节要依据经济情况而定。比如办酒席、送礼，酒席可丰可陋，送礼可厚可薄，要量力而行。“说得过去”叫“抹得过面子”，“很体面”叫“操得漂亮”，“心有余而力不足”叫“手长衣袖短”。在待客宴上，主人总要说几句客气话。农村常用的话是“菜不好，饭要吃饱！”“席上无短手，讲礼饿自己！”常听到的谐语是“你哥子，我兄弟，你不吃，我呕气。”

2. 婚姻食俗

四川的农村，很少有大龄未婚者。虽说婚龄较早，却相当重视。老农们常说：“庄稼不好一季，婆娘不好一辈子。”因此，旧时，要听媒妁之言，从父母之命。现在，仍未完全摆脱。纯粹的自由恋爱和自始至终不受旧习俗制约的婚姻极少见。一般的过程有以下几项：

提亲 旧时有专业媒婆和业余媒婆代男方提亲。从“提亲”来看，主动权在男方。如果女方初步同意，就留下男方的见面礼，招待媒婆吃饭。否则，不收礼，不留客。

看人 提亲后，如果女方有意，就可约定时间“看人”。男女双方及家长都参加，媒人引线撮合。不论结果如何，都要吃一顿实惠的饭菜。如果双方都满意，就叫“欢喜”，即恋爱了。此后，男方要根据女方提出的要求送许多礼物，男方不得“还价”。现在一般的是要四季衣服（10套以上）及其他财物。年节还要按时送礼，一般是酒肉。肉，必定是猪的保肋肉，切成长方形，叫“刀头”，至少两公斤。送牛羊肉或不成形的猪内脏等，被认为有污辱女方之意。

插香 即订婚，由男方办“插香酒”。吃此酒后男女双方均不得再与别人“欢喜”。订婚虽在法律上无效，在社会舆论上却很重要。“插香”后，男方要去女方诸长辈家认亲，同时送去若干礼物，以取得诸长辈之认可。

结婚 双方同意后，即领“结婚证”。领了结婚证，正式举行婚礼时，多要办酒席，尤其是农村，结婚不办酒席，会受到舆论的压力。婚宴规模大，多在几十席，甚至上百席，因而多为“流水席”。宴席的规格多是中等水平的田席，次的以“水八碗”、“十大碗”充之。城市青年近年也时兴大办“喜宴”，但多在饭馆里进行，赴宴者送钱为礼。令人难堪者，以宾客送钱多少分级招待。此陋习已受到有识之士的抵制。

再婚者，很少大办酒席，即使办，规格也远低于初婚。

3. 生育与寿诞食俗

俗语说：“男人望赶场，堂客望坐月。”男人赶场（赶集）可以吃喝一顿，女人只有坐月子才能饱口福。没分家的媳妇，刚一怀孕或还没怀孕，就早早地孵一抱或两抱小鸡，待到坐月子时，鸡已长大，既有蛋吃，又有鸡吃。鸡爪子都留给男人吃，据说这样，待儿子长大也会抓财（挣钱）。产妇娘家的“月礼”，多是几个猪蹄膀、十几只鸡、几百个鸡蛋，另有糯米、红糖等。由娘家兄弟们挑着，浩浩荡荡而来，蕴含着娘家人的深情厚意，也壮了女家的声威。特别是生了女孩以后，岳父母家怕男方嫌弃自己的女儿，更要多送点，“壮声威”的意图也就更明显。宜宾地区，谁家添了千金，亲朋中的妇女们齐来帮忙，特制几坛低度酒叫“女儿酒”，加进香料埋于地下，待这千

金十六七岁后出阁时，取出美酒，专供女宾饮用。女人酿，女人喝，与男人无干。清代时，此酒曾为贡品。现在则有女儿酒酒厂，产品很受妇女喜爱。

妇女在月子里常吃的食品有清炖蹄膀、墨鱼蒸全鸡、红糖荷包鸡蛋、糯米醪糟等。一日五餐或六餐，出了月子，产妇多养得又白又胖，饮食上的禁忌主要是：不吃母猪肉，不吃花椒、辣椒、姜、蒜、葱等刺激性强的食物，不喝凉水，不吃生冷，也禁用冷水洗涤。若需催奶，可吃葱、吃团鱼等。以上经验，都有一定的科学道理。

贺生男叫“弄璋之喜”，农村则戏称“看水的”（种水稻看田水）；贺生女叫“弄瓦之喜”，农村戏称“看甑脚水的”（煮饭的）。有办“三朝酒”或“满月酒”之礼。贺礼多为食品和衣物。吃酒系一般规格的席面。也有办“周岁酒”，办生日酒的（如满十），农村较重视，暴富者讲究。

成人满50岁后有祝寿活动，叫办生或办生期酒；60岁，要大办花甲酒。酒席为一般规格的酒席，旧时上大寿桃，现在多用生日蛋糕。有的地方寿辰吃乌龟，取乌龟长寿意。寿宴一为主人出资办，亲朋来贺；寿高者或地位高者，还会有人出面集资替办。借办寿收财礼者，也不乏其人。故除某些有权者，这些人办过一次，再也办不来第二次了。

4. 丧葬食俗

丧宴除气氛外，亦同于一般酒席，农村赴丧宴者，一般送2.5公斤大米，10张黄纸。

5. 拜师、谢师礼

农村五匠，入徒有拜师礼，出徒有谢师礼，办酒席。近年也有学生为学校老师设酒的。

五、特殊食俗

1. 三伏天吃火锅

在我国三大“火炉”之一的重庆，夏天室内气温常在摄氏40以上。即使如此，仍还有很多人围在熊熊炭火旁吃火锅。四个人各据一方，火锅内隔成四格，毛肚、猪肝、瘦肉、白菜、血旺（猪血块）、脑花、豆腐……应有尽有。锅内红汤滚滚，食客左手挥扇，右手下箸拈菜。人们说，让天气之热、火锅之热与体内之热来个内外夹攻，攻出几身汗来，就能消暑除病、去湿解表了。

2. 爱吃“五香虫”

重庆江北县洛碛镇，面对长江，背靠小山，山上树丛间生长着无数的“打屁虫”。傍晚，此虫爬到河滩安睡；清晨，人们来到河滩，搬开鹅卵石，趁它还没清醒，赶快抓。

酒，那气魄十分豪爽。四川有句谚语：“拉船的，忤逆找来笑和吃；唱戏的，笑和（和和睦睦）找来忤逆吃。”此话的后半句讲演戏的在台上彼此有礼有义，下台进了饭馆则是各吃各的。当然这也是一种旧俗。

旧时大木船过码头，要交“买路钱”。大船一过来，必有一小船跟上去，递过一个小布袋，大船上的厨娘舀一升米（约2.5公斤）装在袋内，小船即离去。从前，欲乘船又无船钱者，可向船家说明原因，也可搭船并进餐。

4. 喜食鱼腥草

鱼腥草，学名蕺菜，四川人叫它“摘耳根”，有强烈的鱼腥味。此菜可凉拌，可炖瘦猪肉，晾干后亦可泡发。此菜能清热解毒、排脓，治肺热咳嗽、肺痈等，故为四川等地群众所喜爱。

5. 卖大肉片和糖人

旧时成都、灌县、温江等地，有卖大肉片的。肉多为猪头肉，煮好后，切成3厘米宽、10厘米长的薄片，拌上作料，盛在盆内，插上几双筷子，任人挑选品尝，吃后计数付款。因不够卫生，近年已少见。还有一种“糖人”，是一种糖制艺术品，观赏价值大于食用价值。售者备一个小火炉，一把铜瓢，一柄铜勺，把白糖炒黄，热化，趁势舀出在石板上倒出入、龙、虎、凤、鱼、鸟、大刀、萝卜等图案。冷却前，镶上一根竹签；冷凝后，启下插在草把子上。

光顾者多为孩子。

6. 笼蒸羊肉

四川笼蒸羊肉，为外地所少见。蒸笼直径约10厘米，高约6厘米，一格装肉100克。蒸锅很大，上置木盖，木盖上有孔，孔上放小蒸笼。一个大锅可同时蒸五六摞，每摞十来格。四川人平时很少吃羊肉，但是却很喜欢这种小笼羊肉。吃时将小笼扣在盘内，撒上干辣椒面、花椒面及芫荽，趁热下酒，风味绝佳，此小笼也蒸牛肉，但从未见蒸猪肉。

第二节 低山区汉族食俗

住在低山区的汉族人，其饮食习俗与平原、丘陵区汉族并无大异，只是碍于条件，不得不有所变通。现择其主要者列于此。

一、日常食俗

主食：以玉米为主，小麦、荞麦、红薯为辅；间或从国家粮站调换少许大米，聊以点缀。从心理、欲望上来说，仍喜食大米。

副食：蔬菜品种少，但肉食并不少。几乎所有低山区都产魔芋。魔芋的块根小者如拳头，大者如篮球。将块根切小，加水上磨推成浆，煮熟晾凉，加少许碱或草木灰水，即凝成黑色凉粉状，当地人称之为“鬼豆腐”。近年发现它含多种营养成分和微量元素，又不增加胆固醇，具有美容、减肥、延缓衰老等多种奇妙作用。如今，它已走下低山，进入平原，出口欧美日本。魔芋豆腐可炒吃，嚼有肉感，也可煮吃、凉拌。另一种常见菜是酸菜。制酸菜最好的原料是野生的山油菜，其次是家产的萝卜缨子、青菜等。用开水烫蔫后，泡在缸里或瓦盆里，加少许面浆，促其发酵，三两天后即可食。大巴山区的农民常说：“一天不吃酸，两腿打闪闪。”究其原因，山区水质硬，碱性大，吃酸菜则可中和。

低山区适于饲养牛、羊、鸡等畜禽。养兔者也不少。农民还不时地参加围猎活动。他们在冬夜里将手电筒捆在枪管上，瞄准野兔，兔子会转过身来一动不动，扣动扳机，百发百中。间或还能猎到黄羊、麂子、野猪、狼等。故此地区人们吃肉并不困难。其酒席，以肉菜为主，用肉量常超过平原区中档以上的田席。狩猎时用明火烤野味，饮烈性玉米酒（或高度数白酒），别有一番粗犷古朴之趣。

川北人将肥肉裹以面浆，在油锅里炸熟或烙熟，形似胀了气的青蛙，川北人叫它“肉蛤蟆”。“肉蛤蟆”很好吃，能量高，很适合于重活时食用。

川北常见的小吃是蒸凉面（酿皮子），由陕南、汉中来。制作以广元为代表：以大米磨浆，蒸薄层抹油切条。可用肉汤小煮，可下锅爆炸，可凉拌。单吃当主食，当菜能下饭，还有将其夹在空心烧饼（锅盔）内食用的。

川北盛产核桃。碎核桃仁敷在椒盐饼上，烤熟后称“核桃馍”，是川北的小吃。现已改为半机械化大量制做。

豆花（似豆腐脑）是四川的小吃。山区用豆花与米一起煮成稀饭，叫豆花稀饭。此豆花在点浆时，不能用石膏，更不能用胆巴（卤水），而要用当地特产的酸菜水来点。当地人爱说：“好吃莫过豆花饭，好看莫过素打扮”——他们把清淡素雅的豆花饭比做红装素裹的美女，反映了一种“反朴归真”的情趣。

川北出红枣，中秋收获后装坛，在顶部摆一小杯白酒，封存一阵儿即成醉枣。出门远行，带在身上，既可解酒瘾，又能提神。

半山区还有一种吃食叫海耳巴。据说“海”是“大”意。杀年猪时，砍下猪大腿，去皮，切下肥肉，只留瘦肉和扇子骨，抹上盐，挂起让寒风吹晾，此块精瘦肉因像个大巴掌，故称“海耳巴”，为待客佳品。

二、特殊食俗

低山区的某些地区农历十月初一，为庆祝丰收，举行“大肉会”。参加此会者，每人交银元一枚，届时可敞开肚皮吃肉。此会由附近各村轮流举办。主办者常故意多备吃食，劝与会者多吃。待外村与会者吃不下时，围观者也参加劝吃，最后变成强塞、强灌，甚至酿成纷争、扭打。第二年别村举办又打回来。由此造成的村仇接连不断。解放后，此陋俗始禁绝。

山区人送的年礼，或馒头，或包子。其包子馅是大米饭或豆类，寓意为里里外外都是粮。

第 三 章 少数民族食风

第一节 羌族食风

羌族是一个古老的民族，有记载的历史至少已有 4000 多年。羌族也是一个英雄的民族，一说大禹即羌族人。羌族今有 19 多万人，几乎全部分布在四川省的西北山区。主要聚居地有茂汶羌族自治县、北川县、汶川县、理县，松潘、阿坝、甘孜也有少量分布，其他省则寥寥无几。

散居的羌族，生活习俗多已汉化，而在聚居地，羌族古老的习俗至今犹存。

羌族居地，多在海拔 2000 米以上，山高坡陡，石多土薄，气温较低，缺水少肥，主产粮为玉米（玉麦）、洋芋（马铃薯）、小麦、青稞、荞麦、莜麦和各种豆类，产量都不高。蔬菜有青菜、白菜、萝卜、圆根等，品种不多，产量不高。另外还有蘑菇、蜂蜜等。茂汶和北川的花椒及北川的茶叶等，是著名的土特产。

基本烹调法有煮、蒸、焖、烙、烤、烧、卤、拌、爆、炸，其中爆炒法是新从汉族那里引进的。

一、日常食俗

羌族家家户户都烧着永世不熄的“万年火”，名曰“锅庄”。锅庄即在堂屋中间的火塘或火炉上架一个“希米”（三角架），上安一个直径近一米的大锅圈，圈上架锅。“锅庄”既是羌族的火神，又是羌民取暖和烧饭的热源，还是欢歌狂舞的中心。“锅庄”是神圣的，任何人都不得踩、蹬，不得在上面烤衣、裤、鞋、袜及尿布等。不能向火塘里吐唾沫，也不能跨过火塘。

羌民多不分家，故三代同居者常见。平日吃两顿饭，由媳妇做；从清明节起，农事繁忙，则吃三顿。早饭由媳妇做，多为“玉米蒸蒸”（玉米粗渣粒，先煮后焖而成）；午、晚饭由婆婆做（媳妇上山劳动），多为菜稀饭加馍馍，晚上还喜吃“砣砣肉”，喝白酒，以解乏。

盛饭由主炊妇女担任，盛好后，先捧给长辈，后送给男人，最后给女的。切肉则是男人的专职，女人是绝对不准的。据说是因为屠宰家畜与祭祀有关，必须由男人来干。

在家中，座次是固定的，一进门是孩子们的座位，孩子对面是上席，供老人坐，老人背对后山墙，山墙上镶嵌着白石（即最尊贵的白石神）。老人左侧是男人位，右侧是女人位。切肉的刀放男座旁，炊具、餐具皆放妇女座旁。客人来，则男客坐男位，女客坐女位。如是贵宾，经老人邀，可与老人同坐。羌族极重视年纪，其次是辈份，再次才是社会地位。虽贵为一寨之长，未经长者允许也不能坐上席。在羌族人家里作客，不能翘二郎腿，否则会被视为轻浮、无礼。

羌族的主食，除玉米蒸蒸外，尚有：

金裹银 先煮大米，后下玉麦糝和粗粉，焖熟后，黄裹白，吃时配酸菜或肉菜。

荞面条 和荞面时要掺“野棉花”（一种野菜）。荞面条的长度是衡量主妇炊事水平的标志。

搅团 原料为杂面，配“酸辣汤”食用。

酸汤面 以酸菜熬汤，再煮面。

面疙瘩 将麦面、荞面或玉麦面，拌成小疙瘩煮成。可与大米稀饭共煮。

玉麦汤圆 以玉麦粉包馅（腊肉、油、盐、白苏等）制成。

玉麦羹羹 玉米粥加酸菜等，配馍馍吃。

炒面 用青稞面或小麦面炒熟（加盐、猪油或白苏），多做出门的干粮。吃时用三个手指捏成小团放嘴里。

大米干饭 过年时才吃。

烧洋芋或蒸洋芋蘸蜜或盐吃，也属主食，也可将熟洋芋舂成泥做糍粑，或摊薄饼卷菜吃。

馍馍 在羌民主食中，馍有重要地位，饭稀则上馍馍。馍馍用白面加上玉米面及肥肉粒、盐、花椒等做成，供直接食用或切片炒食。

馍馍不可称馒头。因“馒”“蛮”谐音，为羌族和其他少数民族所忌讳。

副食品：副食中常见者有酸菜、砣砣肉、苦荞凉粉、血豆腐、猪血灌肠、猪肚子骨头、油炸洋芋片、腊肉等，也吃火锅。

砣砣肉 系用猪膘（腊肉）切成拳头大，与豆菜同煮，吃时一人一砣。

猪肚子骨头 宰猪将猪骨头剔下剁短，装进猪肚里，放火坑上薰制，再挂户外晾起来，吃时从中取出些骨头熬汤。

肉食主要是猪肉、羊肉，猪肉一般都是抹上盐腌上几天，平摆在锅庄上方熏干，再挂出去，这就是腊肉。猪油亦熏干制成腊猪油，吃时再割下一块食用。

羌族的“羌”字从羊，从“人”，即古代的牧羊人。可知，自古羌民与羊就有密切关系。如今羌民仍养羊，常吃羊肉，吃法多为煮。

很多羌民不吃牛肉，认为牛，特别是耕牛，应受到尊重。牛死即剥皮埋掉，意谓牛已脱去毛皮，下辈子转世为人，不应再任人驱使。

也有的村寨吃牛肉，煮食。茂汶的赤石苏区则喜食生牛肉。杀牛后，选块牛肉割下，趁热蘸盐巴吃，味道鲜美，吃后身强力大，能耐寒抗冻。

羌民吃马肉、狗肉和野兽之肉，北川产的“羌活鱼”，形似四脚蛇，羌民也吃。

但吃肉也有禁忌，例如，产妇禁吃马肉、母猪肉、耕牛肉、羊肉和姜。小孩禁吃猪尾巴，说是吃了干什么都落在后面；小孩还忌吃猪蹄子，说是猪蹄上的趾叉会把好运叉掉。

羌民重互助，农忙常换工。给谁家干，谁家伙食就格外好，除“猪膘”、香肠、猪肚骨头、白酒及各式馍外，第一次休息时还兴“打尖”（加餐）。路近就送醪糟蛋，路远则在出工时，即带上特制的馍馍。

修房子（多在农闲时），同寨人都来帮忙，只管酒饭。

不付工钱。掌墨师坐上席，长者陪酒。菜肴重实惠，少者八九碗，多至十一二碗。不得刚好十碗，因为“十”与“石”

谐音，狗吃食的碗才是“石碗”，故应避免。招待换工或帮工，应慷慨大方，吝啬者会被讥笑。

饮料：饮料主要是酒和茶。据记载，对我国酿酒技术有突出贡献的两位古人，禹之臣仪狄和禹的后裔杜康都与羌族有瓜葛。现代羌族同胞仍特别爱喝酒。男性人人都喝，且海量惊人。用青稞、玉米等酿制的醪糟酒，饮时用长竹管啜吸。饮“啜酒”，往往要由在场者最年长的人讲四言八句合辙押韵的吉利话，并由长者先饮，其他人依年龄次序啜饮。平辈的，年龄又相近者可同时啜饮。重阳节酿的“重阳酒”，可保存一年以上；用玉米酿的“玉麦蒸蒸酒”，具有地方特色；在原料中加了蜂蜜，酿成的有甜味的酒，则是女人和孩子们的饮料。

近年，国内名白酒及香槟酒、白兰地、威士忌等，也传入该地。这些酒要用杯子喝，故称“杯杯酒”，是富裕者的饮品。

羌族住地产茶。旧时北川的“白羊茶”是贡品。羌族饮茶习俗与汉民同。城镇羌民清晨也有喝早茶的习惯。

熟识者多替付茶钱，以示友谊。贫苦无茶树之家，常饮老叶茶，或以茶树枝代茶，此俗近年已很少了。

羌民虽有牛，但不喝牛奶，也不吃酥油。

二、岁时食俗

羌民居住的各山寨很可能分属于不同的部落，故节令不尽相同。同寨又有大姓小姓之分。同是过年过节，饮食安排也不一样。

过年 羌族有自己的年节，也过汉族的春节。羌族的年节，又称“过小年”，时间不定，早的农历十月初一，迟的腊月二十八。十月初一，是牛的生日，将猪用棒打死，以火烧掉猪毛，剖开后祭祖祭神。羌族过小年，要举行家庭宴会，喝收成酒，吃苕面做的三叉形大蒸饺，馅用腊肉颗颗和豆腐做成。有的山寨用面粉做牛、马、鸡、羊形状的小馍馍，祭祖先和天神。欢宴与歌舞要持续5到7天。三齐乡羌民过小年后，次日亲族邻里互饮啜酒，唱酒歌，互诉离别之情。尔后，青壮年去成都平原打工，到春节才回来。

农历除夕，菜至少要5种，多则16种，总数不得为10，多为腊肉和卤肉，还有野味。主食为大米干饭，各种食品都要有剩余，以祈来年丰收。同时要给猫、狗留些好吃的食物，并注意观察狗最先吃什么，就预示来年此东西最昂贵。团年之后，全寨男女欢聚在一起跳“锅庄”。原先是在各自家里

围着“锅庄”欢歌曼舞，后来规模大了，改在寨子里进行，要一直跳到天亮。除夕夜半子时，一要给祖先泼水饭，二要去牛圈观察牛头方向，准备大年初五的出行。

初一早晨吃酸汤面。因为团年时已吃了大量肉食，可以调剂一下。此日不动刀，不背水，不兴拜年，也不串门，全天娱乐。晚饭，家家户户一律吃大米干饭，要备许多肉菜，饮咂酒，男人们更爱白酒，妇女们则喜蜂蜜酒。

初五举行出行活动。在初二到初四期间，人们根据各家牛头的指向商定“出行”的方向。这天，各家出一名男人为代表，带上酒、肉、馍馍和三根香、一对蜡烛，去确定的平坝烧香、点蜡、祭天，烤肉吃，形同野餐。不出行的人，以熊形或獐形馍馍为靶，举行打靶比赛。射中预兆吉利，打毕，饮酒、吃肉、吃馍。春节期间，全家人必到屋顶给祖先献酒、肉、饭。

正月十五过大年 似汉族人习俗。另据《北川县志》载：“冬至，家宰猪羊做蒸饼，具酒者相酣饮，谓过大年。”这可能是羌族自己的传统节日。

清明节、端午节、中秋节，羌族也过。吃粽子、月饼、糍粑等，同汉族。

三、信仰食俗

旧时羌民认为“万物有灵”，山山水水，风风火火，树木牛羊……什么都有灵，都是神。而且以白为吉为善；以黑为凶为恶。而一切神中，又以“白石神”为最尊贵。传说，古代的羌人“阿巴白构”部落，在与“戈基人”的“羌戈大战”中，羌人始祖天女木姐把白石变为大雪山，挡住了穷追不舍的“戈基人”，拯救了羌人。因而羌民住房的山墙顶部都殷有白色的石英石块，各山寨也都有专门敬白石的小庙，叫“塔子”。同时也珍爱白狗（与“白构”谐音）。此外，锅庄是火神，牛有牛神，山有山神，各寨都有神树，总共不下二三十种。神职人员叫“许”，（相当于巫师、端公之类）。老年的“许”被敬称为“阿爸许”（相当于“巫师叔叔”）。“许”的地位极高，可以坐上席，第一个饮咂酒。

在信仰食俗方面，公认的最大的祭祀活动当推“祭山会”。

祭山会 祭山，就是祭天，求山神、天神保佑。有的山寨每年只进行一次，在三至六月间进行。有的进行两到三次。举行三次的定在正月、五月、十月。因正月是岁首，五月播种，十月收获。因而有祈丰年、庆丰年、许愿、还愿的性质。由于祭山是在羌寨特有的白石砌成的小培前进行，又叫“塔子会”。一般祭祀的内容是：备咂酒、杀牛羊，将牛羊血洒在塔子的周围，并由“许”敲着羊皮鼓作法。作法完毕，众人吃牛羊肉，喝咂酒。人人送馍馍给首次参加塔子会的男孩，祝贺他长大了，见“天”了。此会只准男人参加，妇女回避。其实，祭山会的准备活动，很多天以前就开始以不同的方式进行了：四月初一，家家房顶插杉树枝，室内神台上挂剪纸花，并点松明，烧柏树枝。四月初八这天，放鸡祭山神，全寨男女都参加，由“许”主持，公推一名壮小伙子，抱上一只大公鸡，迅速跑上山坡，让它自由离去，自己觅食。若3天之内还能听见它叫，就预兆丰收。有的山寨吊狗祭山，把一只白狗吊在树上，在离狗嘴不远的地上撒些食物，如果过了7天狗还不死（相信狗有7条命），即预兆丰年。这些山寨在对待白狗的态度上与“阿巴白构”相反。四天后，四月十二日再举行“榨山会”，男女都参加。在神树下，由“许”宰羊。宰后烧熟，全寨人分而食之，说是可消灾免病。因而，谁家若有人没来，就临时折段树枝，穿一小砣羊肉带回与“祭山会”相平行的下列三个活动，显然是受了藏族影响：

喇嘛会 有的山寨四月初八举行，全寨男女都参加，由喇嘛主持，杀白羊，祈天赐福。尔后，煮食羊肉。认为吃了这种羊肉或喝了羊肉汤可免灾得福。有老少未来者，能尝点带回去的肉或汤，也会大吉大利。

哑巴会 农历四月十二至四月十五，天天上山到庙里去念经。敬山神，由喇嘛主持。其中十四、十五两天每天月亮出山前，谁也不能说话，更不能逗引别人说话，否则就是对山神不敬，因而得名“哑巴会”。毫无例外，也要举行酒宴，饮咂酒。祭品中有用面制的各种形态的小牛、小羊、小鸡等家畜，还有用萝卜和肉做馅的三角形大饺子。

敬山节 农历五月十五，敬奉以白石为象征的山神、天神，由喇嘛主持。这天，青年男子要背上猎枪，带上箭，向预定的山顶冲去。其余的人则带上咂酒和熟猪肉以及一些印有自家图章的月牙儿形的有色麦面馍。全寨的人共同给山神敬献五谷粮食和一只大红公鸡（当场杀死），每户献一个月牙麦面馍。喇嘛要把收到的馍一部分分给第一个冲上山顶的男人和一直为大家烧火热菜的妇女。最后，以大家吃肉、喝酒、吃馍结束。

清明上坟 要给坟墓加土、加石，在石缝中央些钱纸，叫“挂坟”。旧时也烧纸，献酒肉等。

祭女神、“领歌会” 五月初三，由几名颇有活动能力的妇女带上酒、肉、馍馍等去山边白石塔子祭女神，并“请示”即将开始的“领歌节”该唱哪些歌。获得“指示”后，于次日五月初四，全寨妇女穿上艳丽的服装，由老年妇女带领，在本寨挨家挨户跳古代羌族舞，唱羌族民歌。预祝各家当年丰收。各家则一律以“玉米蒸蒸酒”招待。一共跳3天，其中第二天，刚好是汉族的端午节；各家也吃粽子，相当于“妇女狂欢节”。如果当年这个寨子死了50岁以下的妇女，为表示哀悼，就不举行“领歌”活动了。

打猪 旧时，每年六月二十九，“牦牛节”那天，其他羌民杀牦牛过节，而北川县小坝羌族乡的羌、藏族人民却要赶些猪到本乡山坡上的宝华寺去聚会。聚会的主要内容是：众人用乱棒把猪打死，以猪祭祖，然后分食猪血、猪肉，畅饮白酒，一醉方休而归。这个活动名曰：“打猪”，含意是“打朱”，即打倒朱元璋的明王朝。溯其源、明王朝曾多次镇压羌、藏人民，嘉靖26年，曾于宝华寺屠杀羌、藏人民1000余人。解放后，小坝羌民的“打猪”聚会已停止。十年动乱中，宝华寺已拆。

七月半，鬼节，祭祖 一般从七月十三日晚上开始，直至七月十五，各家在屋门前摆好酒肉、馍馍和饭，要烧香、蜡和黄纸，纸上洒些白酒，点燃后火光熊熊。祭毕，由老人先尝祭品，尔后，其他人才动手，最后，全部吃光。

十月初一 牛的生日，要到牛王庙去，杀鸡还愿，给牛喂馍馍，同时做些如日、月形的馍馍挂在牛角上，敞放牛群，任其自由走动。

腊月二十八 再次“挂坟”，但不献酒、肉。

除夕祭祖 阴历除夕半夜子时，新旧年交替之际，各家再次祭祖，主要是“泼水饭”。先用柴灰在门前地坝上撒几个圆圈，圈内各烧一堆纸，并向各火堆“泼水饭”（茶叶水泡着的一小碗生熟粮食）。这是祭祖，也是请祖先团年。另外，还烧一堆纸，也泼水饭，而且泼得很散，很远，是祭那些没有后人的“孤魂野鬼”，让他们也分享人间的幸福。

吊狗封山 茂汶县不苏一带，年年冬天选择一个吉祥的日子，全寨男女老少集中在山林，把一条狗吊在“神树”上，各家出一人依次到狗面前，边

打边说：“我家老少，一定遵守山规，爱护林木，若有违犯就象这条狗一样，任随众人捆吊棒打。”（大意如此）打死之后，众人煮狗分食，饮酒，欢宴而归。

吊狗赌咒 北川的羌民之间，若发生争执、误会，也常吊狗发誓赌咒。一般是觉得冤枉青出一条狗，吊在树上，双方都来打狗，一方说：“我要有对不起你的地方，就象这条狗一样。”另一方说：“我要冤枉了你，我的下场就象这条狗。”打完，心平气散，分食狗肉，和好如初，此后谁也不得再提此事。

杀替罪羊 羌人病死，要杀“替罪羊”以寻找病因。死者是男，杀一只公羊；死者是女，杀一只母羊。羊由死者家出。杀前，“许”要行法事，念咒语，并向羊耳里喷凉水，羊受冷一激，浑身发抖，“许”说这是羊认罪了，忏悔了，杀后，众人在羊内脏找病因。据说，正是因为羊的某一部分（如肺、肝、胃、肠等）有病，才害死了人。最后，羊肉煮了，众人分食，死者亲属都很悲伤，不吃。遇有其他不祥之事，如有人久病不愈、失火等，也杀“替罪羊”。传说，古时在民族大迁徙中，“许”的经书被羊啃坏了，于是凡需以家畜替罪时，都选定羊。

上述种种迷信活动，正在迅速消失当中。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

《北川县志》载：羌族“民无告讦之习，工无淫巧之技，女无艳冶之妆，士无饰非之智。”羌民纯厚豪爽，重礼貌，尊老爱幼，对亲戚朋友重信义。对来自远方之人，待之以礼，同时也考察对方是否可信、可交。有客人来，一般是先敬咂酒，再敬3杯白酒。若对方干脆利落，一饮而尽，即请进屋交谈；否则，闭门谢客。近年，此习已有变通，对真正不能喝酒者，可免饮白酒。

2. 婚姻食俗

旧时有指腹为婚之俗。今天青年订婚有“开口酒”、“插香酒”、“大订酒”、“开笼酒”等程序。

“开口酒” “开口酒”是试探性的，男方请“红爷”

（媒人，男女都有充当的）去女方说亲，去时要带一套“水礼”（3把挂面，1瓶酒，1封糖或2公斤肉）。

“插香酒” 又叫“小订酒”，若女方同意，则于数月后，由男方择定日期，再办两套“水礼”（一般是4套衣服、5公斤酒、5~10公斤肉），由“红爷”领着男方父子到女家正式商谈婚事。

“大订酒” 男女两家请“许”定下婚期。

“开笼酒” 婚前十几天，主家（多为男方）请寨中各家户主共同商量婚前的准备工作。

这几个“酒”都要吃饭、喝酒、吃肉，一切开支，都由男方负担。即便在女方家吃，也是男方支付。俗话说得好：“养女不舍本，烧起锅锅等。”女方顶多只是烧火烹调而已。

结婚，有“女花夜”、“元宵”、“谢客”3个程序：

“女花夜”是女家嫁女仪式，由女家备酒席招待乡邻和亲戚。晚上要“跳锅庄”、“坐歌堂”。“坐歌堂”是在堂屋中间摆一长串桌子，桌上摆着糖果、茶水等。亲人和女友们坐在四周，先是轮流唱歌，诉说母女、亲友、姊

妹难舍难分之情。唱完转为类似“击鼓传花”的形式，输者要罚唱。

“元宵”又叫“女花”，进行两天。第一天男方派人带上新娘要穿的衣服和彩礼去接新娘，同时要带上两块没有完全割断的肉，称为“离娘肉”，意为“母女骨肉难分，情难舍”和“女儿虽去，心心相连”。有的地方还牵一头白羊去，意为女方少了一个人，添了一头羊（有此俗者的心目中，羊与人同等尊贵）。

第二天，新娘被簇拥着来到男家，举行婚礼，大宴宾客亲友，宾客们向新郎新娘抛撒青稞，祝福丰收多子。新人的床上也要撒些瓜子、核桃、板栗之类，意为子孙满堂。入夜，远来的宾客分别到各家去住，这叫“分客”。

“谢客”婚礼的次日，主人再备酒席“谢客”。“谢客”后，客人各自回家，借来的炊具、食具也归还寨上的各家，整个婚礼结束。婚后三天之内，新娘被称为“新贵人”，地位极高，吃饭甚至可以坐上席。

“回门”婚后第一天，新郎要同弟弟背上酒肉送新娘回女家一趟，叫“回门”。近者，当天回门，当晚返男家；远者在婚后第3天或第9天回门，住上3天或9天再返回男家。新郎到了女方家，新娘的女友们要凑办酒席“逗新郎”。有喜剧、闹剧的气氛：姑娘们用4尺长的光滑的圆竹棍做筷子，搭在新郎肩上，后面坠上几个大洋芋，让新郎用大筷子拈菜吃。而特备的菜都是又圆又小的硬东西，如豌豆、黄豆等，很难拈起，把新郎弄得好不狼狈。这时会有4个姑娘出来抓住新郎四肢抬起“筛糠”（摇摆抖动）。筛得新娘心疼了，会有人出来说情，改罚新郎唱歌、喝咂酒，新郎往往被灌醉。上门（招赘）女婿地位低，改随妻姓，不能坐上席，饮咂酒只能排在最后。

结婚时，父母将一大碗粮食，外面用纸封上，送给新婚夫妇，谓“赐衣饭碗”。

3. 生育食俗

妇女生孩子后，亲邻送鸡蛋、面条，称“祝米”。主人留客吃饭，饭前喝“玉米蒸蒸酒”，小儿长到能吃饭时，请本寨一有口福、能干的人为孩子“开荤”。来人用一根葱喂在孩子口中，边喂边说：“我吃过的最好的东西，不及你今后吃的最孬的东西。”此后，孩子方能吃饭菜和煮肉。此前，则被严格禁食。孩子长到18岁，又要举行“成年礼”（冠礼）。此礼很隆重，要请“许”来主持，祭祀家神。祭白石神时，作为牺牲的白羊要活着挖心，黑羊要宰杀。礼毕，羊肉分食。祭羊神时，确定一只活母羊为“神羊”。此神羊一直养到老死，不得宰杀。

4. 丧葬食俗

羌族有土葬、岩葬、火葬3种形式，皆要先入棺木。由死者家杀“引路羊”，意为让羊为死者在阴间引路。礼毕，众人分食羊肉，死者家属不食。下葬时，鸣火枪悼念。

土葬，用米、枣、银、茶入棺，葬毕备一般酒饭答谢亲邻。岩葬，即把棺封在岩洞里。北川贯岭旧时有一陋俗：老者病重，即被送入墓室，每天送3次饭，至死后封墓门。火葬，请喇嘛念三天三夜经，然后连棺一起烧掉，取骨灰下葬，叫“火坟”。然后众人唱丧歌，跳丧舞，饮丧酒，参加“砣子会”（即丧宴），较丰盛。

旧时富有者，在父母死后数年，重下葬修坟，叫大葬。要念经、举行“大葬宴”，在坟地上举行，颇似野餐。

第二节 白马人食风

在四川平武县、南坪县和甘肃文县境内住着一个部族，人称白马人。据统计，共 10000 多人。白马人族属未定，有“氏”、“白马藏”、“白马羌”诸说。“白马”之名，一说来自“白马负经”的传说，一说因居住区为白马山谷而得名（美籍学者王浩曼先生持此说）。白马人崇拜“白马老爷”。

白马人居住地，在著名旅游区九寨沟东侧，王朗和白河自然保护区附近，海拔多在 2000 米以上。山大沟深，原始森林遮天蔽地，箭竹林中有大熊猫、金丝猴出没。

白马人种植小麦、大麦、燕麦、荞麦、青稞、洋芋、豌豆等。玉米于 1953 年引种成功，现已大量种植。蔬菜不多。畜牧业有牛、羊、猪、马等。牛多为犏牛（即公黄牛与母牦牛交配的杂种牛），可以耕地，也供肉食，羊多为绵羊，也有山羊。猪、羊、牛、鸡均敞放，猪、羊、鸡晚间收圈。其他副业有养蜂、采药和狩猎。

一、日常食俗

《龙安府志》载，白马人“刀耕火种，历来并未认粮纳赋”，“务农为生，三月种大麦、青稞，七八月收获，备作炒面与酒。五月种荞，九月收。一岁之供全赖于荞，多荒少熟，荒则采厥（蕨）根作面面食……”

白马人一日三餐，贫富习惯大体一致：“早搅团，午干馍，晚上杂面跑不脱。”

搅团系用杂面熬成的糊糊，稍凉后，用筷子撮起，蘸咸辣椒水吃。干馍多饶制，即在火塘里的红灰上，用碗底或口杯压个小坑儿，将调成糊状的面浆倒进去，上盖红灰。烧熟后，加盐、花椒或野棉花食用。杂面即在煮面条时加进青菜、野葱之类，食来很香。面条制作方法奇特：主妇跪在火塘边，双腿上架小案板，一头向锅口倾斜，边揉边擀，擀一点，切一点，顺势推到锅里。白面加黄豆粉（当地不产黄豆）的杂面，是待客佳品。煮荞麦面条必加酸菜，称酸菜面。也吃揪面片，称“面块”，为讲究饭食。

白马人会种玉米后，又能从粮站换回大米，故有时也吃“造造饭”：先煮大米，米熟兜底“造”（翻）一次，下玉米粉，加盖焖煮后再“造”一次，经“造”三次即熟。此饭在大米外包了一层玉米粉，故又名“金裹银”，食来极耐饿。用大米与青菜、萝卜共煮，加盐、猪油食用，象汉族的烩饭，叫菜菜饭。洋芋糍粑，加猪油，蘸蜂蜜吃，为待客上品。男人外出（打猎或贩货）则吃炒面。

也蒸馍馍，可包馅可不包馅。馍馍忌叫做馒头，因馒、蛮谐音，为白马人的大忌。

白马人平日极少吃肉，过年过节才杀猪杀羊。富者过年杀一头牛，贫者数家合杀一头。杀牛用猎枪射杀。

白马人的住房一律为土墙板房，下层关牲畜，中层住人，上层堆放粮食、柴草，还供祭祀用。中层最大的一间房是烤火、做饭、吃饭、会客、歌舞、睡觉之所。

火塘位于屋中央，东方是神龛、神柜，代表神灵与祖先，绝对不能坐人。北方坐男人，南方坐女人，西方坐孩子。客人男女也要分开。无论男女座位，靠东方位尊，往西递降。家人按年龄（不依辈份）依次就坐。一般家庭无床、无桌、无凳。男人盘腿坐，女人跪坐，晚间一家人围火塘而睡。青年夫妇或

长者方可另辟单间居住。

神柜实为炊具柜，靠男方一侧放胡刀、菜刀、菜板，靠女方一侧放碗筷等。家务分工极严。切肉必由男人做，做饭洗碗是女人的事，不得逾越。

盛饭由当家妇女（不一定是最年长者）负责，先盛给男人，后给女人，最后给小孩。添饭也由当家妇女掌握。盛饭权是家中的一项特权。刚过门的媳妇，如果男家穷，自己一时还掌握不到盛饭权，很可能要挨饿。

每顿饭前，要举行简单的敬祖仪式。

白马人饮咂酒，也饮白酒，加了蜂蜜的叫蜂糖酒，是酒中佳品。不太喜饮茶，只饮素茶，不饮藏族的酥油茶和砖茶。

白马人参加狩猎，有收获，全寨人均能分得一部分。如猎得害兽，全寨人每户出米一升，共同会餐。猎手们将兽骨悬于门上，以示勇敢。

白马人家中颇多禁忌，如：不能从神柜前横过，只能面对神柜前进或后退；不能随意走过主人的座位；火塘是火神的代表，是炊事要地，不能向火塘吐唾沫，不能踩火塘上的三脚支架，也不能在上面烤鞋袜；在出蜂期间，不准揣饭（或端饭）出门，以免蜂出不齐或蜂不出窝。饮食上不吃马、骡、狗的肉。

二、岁时食俗

白马人的岁时活动并不一致，有些地方藏化，有些地方又近似汉人，且多与迷信有关。白马人有语言无文字，有关习俗的传说出入也大。

春节 也是白马人一年中最隆重、最欢乐的节日。年前即杀好牛、羊、猪。年三十也守岁、团年，吃酒肉。认为除夕睡觉，次年庄稼要倒。

初一凌晨，各家门前燃一堆柴火敬神，同时给祖先烧纸。去河里取新水，在屋内外边洒边唱“水歌”，呼神与祖先名。此为祈水、贡水仪式。白天第一件大事是喂狗：先喂狗一个馍。据传说，白马人有一年遭灾，只剩下一条狗。狗每日向天哀鸣，感动上天，上天赐给几粒种子，是今日粮食的由来。另一说，古时青稞由根到顶全长满粮食，有个蠢妇竟用馍给孩子揩屁股。老天爷一怒之下，将青稞从根向顶部捋去，快到顶时，狗哀嚎起来，老天爷才住了手，故今天青稞顶部才结穗子。因狗有大功，故春节先喂狗，而且忌吃狗肉。也有先喂猫的。初一吃馍时，不能一下子掰成两半。否则认为耕地时铧口要断。此外初一不准触动树木，不能见绳子（谓见绳子会遇蛇）。

初二同族人团聚共宴，然后各家互相宴请祝贺。初三、初四祭拜架杆，以求吉利。有的地方初一、初二、初三禁出门。初四上山打猎，有收获为吉利。初五请道士念经，祭祖，吃美食。初六跳“曹盖”（即木制面具）。初七休息。全家吃肉喝酒。初十开始，全寨一起行动，背粪下地。粪为共有，但饭是吃自己的，体现一种互助精神。

正月十五 谓“过大年”。白天村寨跳“曹盖”，夜晚燃火把绕屋一周驱邪。正月十六再热闹一天，春节活动始结束。

农历二月初一破土，杀羊敬神，开始生产。这一天人们要吃羊肉。

清明 也有祭祖习俗，同族共祭，由最年长者背诵各家祖宗之名。然后将麦、荞等粮食各抓一把，分9次撒在地下。祭过后喝酒吃肉。将吃剩下的酒食由门前直撒到祖先坟地。

四月二十四日敬山节 各寨杀羊敬山，祈求免除各种自然灾害。扎手持刀、矛、弓、箭的草人，以示自卫。

端午节 不下地劳动，说否则庄稼要遭虫吃。人们戴柳枝，说能除病。

五月十五 杀牛祀神，祈求五谷丰收，六畜兴旺，祭后可大饱口福。

七月十五 祭白马土祖传说古时某年七月十五，白马人用饼子传暗语，八月十五日将汉人统治者杀了，故此日要庆祝一番。另说此时庄稼开始收获，要杀猪、羊、鸡等敬神。全寨欢宴，跳圆圆舞。

十月十五日 是庆丰收的日子，一般4户杀一头牛，还请道士来家在三楼祭神，求神灵和祖先保佑庄稼丰收。

冬月二十日 杀猪、牛、羊祭祖。时已近过春节，故也是为春节做准备。

三、信仰食俗

从白马人的岁时活动中，已经看出，白马人的信仰原始而又杂乱。总的来看，信仰的对象是神、鬼、家神（祖先）。

神分土地神（地母）、山神、水神、火神、树神等。最尊贵的是“白马老爷”，特为他修建“白马土主庙”，除每年的农历四月十八、七月十五、十月十五祭祀三次外，每三年还要大祭一次。祭品很丰富。

鬼，代表着一切邪恶、灾害、病痛、不幸。敬神都带有驱鬼意。跳“曹盖”，即借神的凶相吓鬼。对鬼，因畏惧，也要祭以食品，借以讨好。

家神，并无牌位，只在神龛前的神柜顶上放一木斗，供点香用。墙上贴着纸剪的牛、马、羊、猪、鸡及日、月等。另外放一碗，内装麦子、荞子等，祈求丰收。富者之家，天黑点燃“神灯”，睡时吹灭。不论穷富，每天早晚两餐，由家中的长者（祖父或父亲）用筷子拈一点儿饭向神柜一扬；吃酒时，用中指蘸一点儿酒向神柜一弹，算是敬祖。中午饭因在地里吃干粮，不能行敬祖仪式；若在家吃，也敬。

白马人管祭祀的人是“北布”、“劳北”、“大该”，都是兼职者。“北布”级别最低，会念经，主持简单的祭祀仪式。较重大的活动由“劳北”（法师）主持。德高望重的“劳北”称“白该”。视祭祀规格、庄重程度，分别请“北布”、“劳北”、“白该”主持进行。除招待他们吃喝外，报酬是牺牲（牛、羊）的头、蹄和皮及少许肉，外加一些粮食。

白马人的祭祀食品有四类：一是牛、羊、猪、鸡等牺牲（有时当时不杀）。二是以小麦粉做饼，加蜜糖，印上花纹，用来祭神、祭祖。祭神饼叫“戳专牙爷”，有时也做成人头状。三是用荞面做成小薄饼或小块饼，施给鬼怪，含有轻蔑意。此类饼称“谷先”。第四种是用腌制、熏烤的肥猪膘祭神，叫“斗替”。祭后也供食用。

四、礼仪食俗

《平武县志》上讲，白马人“人性直，士崇文行，俗尽醇朴刚劲之风。”在行为上，也重礼仪，但限于财力物力，水平较低。

1. 婚姻食俗

婚姻原则上由父母包办，一般不与外族通婚。订婚时，由男方的父亲、母亲授意，请娘娘（即姑姑）或姊妹等女性亲属去女方家提亲。去时要带上一罐“提亲”酒（约3~5公斤），咂酒、蜂糖酒均可。若女方父母收下“提亲”酒，即表示同意；若不收，则为谢绝。送过“提亲酒”，次年大年初二或初三，未来的新郎由老表或邻居陪同，背一大块肉（猪夹背部分，去掉皮及肥肉）去女家，玩三天。若一切顺利，即可于当年或次年结婚。有时因收成不好，还可推迟一年。在此期间，若女方要赖婚（无论有无正当理由）均要将男方所送之礼折钱，加倍偿还，——但这样的事极少见。

近年，也有男青年相中了女方，告诉父母再去提亲的。

结婚时，请“劳北”确定吉日，新郎由一名未婚的美丽姑娘陪同去迎亲。新郎要背上馍与酒，沿途分给小孩。孩子们则向新郎抛撒泥土和牛粪，大声欢叫，以示庆贺。新娘告别母亲后，由舅父母及一名未婚姑娘陪同来男家。临行，母亲割一块肥腊肉放在女儿头顶，出大门后取下带往婆家。据说此肉可治虱子。婚宴要请官吏、头人及亲属参加。男性坐火塘北，女坐南，小青年坐西边。新郎要向贵宾及长辈脱帽敬酒，贵宾和长辈致祝词。然后一对新人双双跪在道士面前，道士把羊油或牛油抹在新人头上、肩上，祝他们生七八个孩子；接着把青稞先撒向神位，再撒向众人。这时主客一齐欢呼祝贺，喝酒吃肉，围火塘跳“圆圆舞”。从此新夫妇得到社会承认。白马人原则上是一夫一妻。媳妇地位低，劳务重，宜常吃ไม่อ饱。

陪嫁的嫁妆数量有多有少，或羊7至20只，或粮六七袋（每袋约50公斤），衣服十余件，过去有送土地的。

四川南坪县下塘地区，男方提亲要背白酒去。女方同意后要继续送礼，尤其是当未来的新娘十五六岁时，男方送礼要更重，甚至送一头整猪，头蹄内脏一样也不能少。否则女方父母会说：“难道我女儿缺少什么吗？”富有者还要送犏牛或黄羊。因而白马人流传着这样的话：“娶媳妇，靠酒肉”。

结婚时，亲密者要送一双肉（约2.5公斤），疏者送一吊肉（约1公斤）。婚宴一般举行三天三夜。凡与新娘同姓的人家，都被称作“娘家”。

2. 丧葬食俗

分土葬、火葬、水葬三种。土葬要供饭菜或馍，点上松明或油灯祭奠。全寨的人每人都送来一碗饭菜参加哀悼。请来道士念经，一般停放三天才出殡。出殡时，两人执火把领路，一人捧盛着祭食的蜂槽。葬埋以后简单地招待一下道士、乡亲。过一年或两年后，农闲时请道士念两天一夜经文，并杀猪煮酒宴请全寨乡亲，告慰先灵。

第三节 土家族食风

四川省土家族约107万多人，集中居住在川东南酉阳、秀山、黔江、彭水、石柱五县。明代以前，土家族被限制在高山深洞内，有所谓“蛮不出洞，汉不入境”的禁令。清雍正十三年（公元1735年）实行“改土归流”，土家族才得以松绑，可与汉人混居。同时也日益汉化。如今，土家族习俗同汉族差别不大。

土家族聚居区冬冷夏热，四季分明，雨水充沛，土地有平坝、坡地、丘陵之别，作物以稻和玉米为主，另有小麦、大麦、荞麦、谷子（小米）、高粱、洋芋、黄豆、薯类等。

一、日常食俗

土家族日常饮食基本与汉族同，最常见的饭是玉米、大米混煮的“两造饭”。常吃的菜有酸菜、罐罐菜（盐腌菜头等）、辣椒、豆腐等。豆腐分为菜豆腐、霉豆腐、酿豆腐。

平日平坝区一日三餐，农忙时五餐。山区农闲时二餐，农忙三餐。平日由媳妇、闺女做饭。农忙时，媳妇、闺女出工，则由婆婆主厨。

饮料中最具特色的是烹制油茶汤。即将大米、玉米炒成米花，与炒好的黄豆、花生米、豆腐干、苕粉干、芝麻等按一定比例混合好作配料。另用茶油或腊猪油煎炸茶叶，出香味后倒进开水，水沸，加姜末、蒜粒、辣椒面、

盐，熬出味，与配料一起食用。既能喝，又耐嚼，咸、辣、涩、香俱全。

土家族家中有围火塘而设的木台，叫“火铺”，为平日吃饭、居坐之处。外人不得与闺女开玩笑，更不能同坐一条板凳。吃饭时，不能端着碗站在别人背后，否则，会被人认为是吃人背、使人“背时”（倒霉）意。

二、岁时食俗

土家族过春节有“赶年”风俗，即比汉族早一天过年。老人们的传说与鄂西不同：古时有一次过年，碰上汉族统治者来剿杀土家人，土家族人来不及将肉切穿，把肉煮成半熟，即拿出让战士们吃了好上战场。从此过年必吃“连刀肉”，即将肉切成大块，炖熟。上桌前，横竖切数刀，但均不切穿。吃时，须同桌人彼此合作，才能扯开。这种连刀肉，又称“连心肉”，表达了土家人心连心、肉连肉的团结意愿。年节也赶在汉人前一天过。

过年还吃血豆腐。系用鲜猪血与豆腐、肉丁、调料等制成。稀时加小麦面粉或荞麦粉。肉豆腐块可像熏腊肉那样熏制，吃时炒、蒸俱可。

过年忌吃汤泡饭，否则来年会发生水灾。未婚男子禁吃猪蹄子（猪脚叉），据说吃了能把岳父“叉脱”，要打一辈子光棍。

除过春节外，每逢农历七月初一还要过一次“族年”。过族年，要杀猪、宰羊、磨豆腐、打糍粑，通宵守岁，叫“守田坎”。鸡叫时，大家抢着第一个放鞭炮。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

坐席时男左女右，不得混坐。10岁以下孩子不在此列。长者坐上席。一般待客，若主人先吃完，应把筷子放空碗上，陪坐；待客人全部吃完后，一同下席。无论什么性质的筵席，桌上摆的核桃、板栗、花生之类，都要在散席时分赠宾客，这叫“回礼”。

2. 婚姻食俗

求亲时，媒人打一把伞去提亲，女方初步同意后，男方带一块1.5公斤左右的猪肋肉（条方）去求亲。连去3次，女方收下，求亲有望。然后取“八字”，去时男青年带酒、肉、糯米粑及其他礼物，取得“八字”，即为定婚。女方主动提出礼单，男方得如数送上。其中有一条带尾巴的猪坐墩（即后臀）。女方同意女儿来年出嫁，就全部收下；如不同意，就将猪尾巴退给男方。娶亲时，男方要宰一头肥猪给女方，供女方待客用。女方嫁女之席，称“花园席”，必备“砣砣肉”（即连刀肉），寓新郎、新娘心连心，同甘共苦，白头偕老。男方的喜宴，规格高者称旱席，肉多汤少；低者为水席，十大碗，多是汤菜。

成亲后，送媒人一个完整猪头，谓谢媒。

3. 生育食俗

妇女生育后第三天，即派人抱鸡去娘家报信，生男抱公鸡，生女抱母鸡。娘家得信后，将早已备好的一担稻、两罐米酒、几十个染红的鸡蛋及诸多婴儿用品，送往女儿家。亲戚也送此礼。故此日，娘家的送礼队伍浩浩荡荡，十分热闹。

男方先以红蛋招待，继以酒席。饭后男客辞去，女客留宿。

4. 丧葬食俗

土家族特别重视人死后的“七七”大祭。这天要杀羊、杀猪、杀鸡，亲朋好友也赶来参加。孝子请厨师到死者坟前野炊。祭献毕，丧家与来宾共进

午餐。午餐时，不得喧哗嬉闹，不得说不吉利的话。饭后，由族中最长者用一把茅草包上火种交给孝子，由孝子持火往家跑，途中可添加柴草，以保证火不灭。进家后即引燃柴灶煮饭，并尽可能使这“衣禄发财火”永存下去。

四、特殊食俗

土家族在过去常遇灾年，因而留下了不少救灾救荒的食品，较著名的有蕨粉、葛粉和“斑鸠尖豆腐”等。

蕨粉 将野生的蕨巴（属凤尾蕨科）根挖出，洗净、切块、磨浆、过滤、沉淀，即得到蕨粉，又名山粉。可用沸水冲成糊食用，也可与米饭混合，或烙食，或与肉类同炒食。

葛粉 取葛藤之根，砸烂，洗出淀粉，食法同蕨粉。

斑鸠尖豆腐 “斑鸠”系一种木本植物，夏秋时摘叶浸泡，取其汁加少许草木灰水，冷却后即凝成绿色的水豆腐，吃法似凉粉，有清热利水之功。

第四节 彝族食风

一、岁时食俗

彝族年大约相当农历的十月，时间并不固定，近年才经协商，定于公历的11月20日。彝族过年，要用全猪作为牺牲供奉祖先和诸神，以祈求五谷丰登和人畜兴旺。这天吃“砣砣肉”，饮美酒，还举行种种娱乐活动。凉山地区彝族的“砣砣肉”与土家族的“砣砣肉”不同，大块的猪肉或牛羊肉煮至将熟，即改刀为小块，加盐、海椒、花椒，用手拿着吃。

二、礼仪食俗

有客人进寨，彝家会停步、让路，并主动招呼：“雀博，卡没？”（同志，到哪家去？）还会主动领路。主人全家立于院坝上恭迎。客人被让在上席。主人抱出酒坛，用木制酒杯斟满酒，双手敬给客人。一连三杯，客人应全部饮下。不会喝者，也要少尝一点儿，以示敬意，否则会被误认为是瞧不起主人。

彝族的酒，是用玉米、高粱加少许荞麦酿制的，叫“泡水酒”。现在凉山一带，多喜饮外来的白酒和啤酒。

同汉族不同的是：客来不献茶。

彝族杀猪宰羊，烧去毛后，做成“砣砣肉”配荞麦饼招待客人。奇特的是：请客人独自进餐，主人不陪客，全家人都在屋外恭候。待客吃完后，主人一家吃客人剩下之食，由此可见待客之诚恳。

第五节 苗族食风

四川苗族不多，但饮食风俗也有特点。

过年要杀猪宰鸡，做糯米粑，祭过神与祖宗，吃年饭。饭后，青年男女举行“游方”活动，并在对歌中选择合心人。

苗家有受饭允婚的习俗。“黛帕”（姑娘）的亲属到“岱春”（小伙子）家相亲。“岱春”家必须煮饭招待。客人若吃饭，则表示已同意这门亲事，若不吃饭，也就不动筷子，则表示已婉言谢绝。若吃了饭又拒婚，则会被讥为“饿死鬼”。男方法女方家相亲，也行此规矩。

“黛帕”出嫁前，要绞汗毛、择眉。待嫁姑娘不能与别的男子交游，不

能唱情歌。别的男子也不能与姑娘开玩笑。待嫁期间，妈妈总是尽量为女儿做好吃的。这既体现母亲的情义，也顺便教女儿一些烹饪技术。

第六节藏族食风

四川藏族居住在甘孜、阿坝两个自治州。生产上，农业、畜牧业并重，因地制宜。这里藏族过年要准备各种油炸果，在五谷斗里装着糌粑、酥油、牲畜头、砖茶、麦穗、青稞等敬神敬祖先。年初一早晨，妇女们纷纷去井边、泉边抢水，抢水时撒几把小麦（青稞）或糌粑，能抢到第一桶洁净水，预示来年万事如意。

贵州卷

第一章基本情况概述

位于云贵高原东部的贵州省，山川秀丽，物产丰富，人才荟萃，是一块钟灵毓秀之地。

在这 17 万平方公里的锦绣河山中，休养生息着 3000 多万各民族同胞。汉、苗、布依、侗、水、仡佬、土家、瑶、彝、回等 10 多个民族，世代代共同开发建设了这富饶的高原。同时，他们也在不断地创造和发展着各自的文明，以他们悠久的历史、丰富多彩的文化、浓郁清新的民俗民风而名闻遐迩。在贵州各民族丰富瑰丽的民族文化中，一个重要组成部分，便是各自的饮食文化。民俗风情具有鲜明的民族特征，是一个民族历史、社会、经济、观念的反映。这在各族的饮食风俗中表现得十分突出。

贵州省土地类型多，气候有“一山分四季，十里不同天”之称，适于多种生物繁衍生长，所以物产十分丰富。全省拥有的生物资源品种数量几乎与欧洲相等。这为各民族创造和发展饮食文化提供了丰富的物质基础。在长期的生活实践中，各族人民都形成了自己独特的传统饮食内容、饮食习惯、烹调技艺、酿造经验。在“大杂居、小聚居”的环境中，各民族间相互交融、相互影响，又形成了贵州省各族食风食俗的共同特征和各具特点的状况。

贵州省各民族的饮食风俗，总的来看，有下列特征：

粮食，多以大米为主，人们喜食用糯米。水源条件好的村，常年均吃大米饭；半山区的农家，秋冬时节食大米，春夏多以苞谷（玉米）搭配；山区则以苞谷为主食，辅以小米、高粱、红稗、荞子（荞麦）和大小麦等。大米以木甑蒸熟食用；糯米则常在年节、喜庆时做成糍粑、粽子或其他原料配合做成食品食用；苞谷食品制作也很讲究技巧，可与大米或其他粮食掺杂食用，也可磨成浆糊，蒸成苞谷粑食用。

肉食。人们以吃猪肉为主，兼食牛、马、狗（瑶族除外）及家禽，也常猎食野生禽兽和各种鱼类。腌肉、腊肉、血豆腐，均是待客佳品。水族特别喜食鱼，年节必不可少；苗族喜食清水煮鱼、酸汤煮鱼；侗族喜将鱼加工成腌酸鱼食用；布依族则喜食豆腐煮鱼等。

酸，各民族喜爱的口味。有“三天不吃酸，走路打转转（不稳之意）”的说法。故贵州各地酸品甚多，如酸汤、酸菜、酸辣、酸毛辣（西红柿）、酸豇豆、酸萝卜及虾酸、鱼酸、臭酸、牛骨酸等等。大部分农家常年备有几

坛酸品，日常菜肴中几乎餐餐有酸，样样有酸。

辣，是各族人民均喜欢的又一口味。用餐时都备有辣子碗（俗称盐蘸碟）。有菜时，做作料；无菜时，辣子也当菜下饭。很多人是宁可无菜，不可缺辣。作为辣与热的结合，各族都喜食火锅，特别是深秋时节到二三月间，几乎餐餐食火锅。热气腾腾的火锅，加上辣呼呼的辣子碗，食者大汗淋漓，酣畅之至。

酒，为各族人们所爱。无论家境贫富或年景丰歉，每家每户均要酿酒，一户每年酿酒常达二三百公斤。这种自酿酒，25度左右，味醇可口，刺激性小。老年、青壮年男子善饮，妇女除宴席上饮酒外，平日很少饮酒。“无酒不成席”。贵州各族，无论婚丧嫁娶，节日喜庆，还是日常亲朋聚会，劳动之余，均少不了饮酒，且形成了相当繁杂的饮酒规矩。如拦路酒、进门酒、迎客酒、双杯酒、交杯酒、转转酒、同心酒等等，以及伴随饮酒而出现的各种酒歌。在少数民族家中作客，有海量者大受欢迎，无酒量者无论如何也必须饮上几口。布依族利用当地资源酿制刺梨糯米酒，色黄味甘，沙郁芳香，甜美可口，滋补益气，为酒中佳品，已进入商品市场。

各族人民在长期的历史发展中形成了许多饮食礼仪，至今仍保留了不少。

贵州汉族食风与周围各省相近，尤其受川俗影响大，也接受了杂居的少数民族的影响，这里不再细述。本卷仅介绍苗族、布依族、侗族、水族、仡佬族的饮食风俗。这5个民族是贵州省少数民族中人数较多或绝大部分都居住在贵州境内的民族。

第二章 苗族食风

苗族共有739万多人（1990年），其中368万多人居住在贵州省境内，分布在全省各地，以黔东南苗族侗族自治州最多、最集中。其余依次分布在毕节地区、黔南布依族苗族自治州、安顺地区、铜仁地区、六盘水市、黔西南布依族苗族自治州、贵阳市和遵义地区。苗族有较大的聚居区，也有村寨小聚居区。其村寨皆依山傍水。居住环境既有山坡、山垭，也有平坝或高寒山区。多数地区雨量充沛，气候温和湿润，农作物和经济林木都比较丰富。这为饮食文化的孕育和发展提供了良好的基础。

从文字记载看，苗族的饮食文化的产生比较早。在距今6000年前的母系氏族社会时，苗族的先民便有了“饭菜过煮，得肉过烧”的经验。秦汉时期，铜仁一带苗族先民已过上“火耕水耨，民食鱼稻，以渔猎山伐为业，瓜果赢蛤，食物常足”的生活。从汉代到明清，苗族已形成以“鱼肉揉杂五谷”祭祀的习俗。在部分偏僻山区，社会经济发展缓慢，唐宋时仍然是“焚山而耕”，广种薄收，“所种粟豆而已，食不足则猎野兽，至烧龟蛇啖之”。而明清时出现的一些相当富有的苗族地主已有了“腊全牛为酢（即作腌肉），窖地中数年不败”的食俗。

一、日常食俗

苗族历来主食大米，辅以苞谷、小米、小麦、高粱、荞子和薯类等杂粮。苗族喜食糯米。清初时，苗族主要种植耐寒的糯谷，故几乎“惟食糯米”。到近代，种籼谷逐渐增多，籼米遂成为苗家日常主食。但至今苗族地区仍有相当土地种植糯谷，以满足节庆等活动之需。至今糯米食品在苗族礼仪节庆

食品中仍占重要地位。

黔东北、黔东南的苗族多以大米为主食，杂粮所占比重不大；黔中南、黔西南等地的苗族，大米、苞谷均为主食；贵州西部苗族，所食苞谷的比重较大；黔西北海拔高，气候寒冷，宜田之地少，所以多以玉米、荞子、燕麦、马铃薯为主食。

苗族的副食品主要是豆类、瓜类、蔬菜以及作为作料的辣椒、葱、蒜等。苗族尤喜食辣椒。肉食主要是家禽、家畜的肉，如猪、牛、羊、鸡、鸭，以及放养或捕捞的鱼类。

日常菜肴主要是酸辣味汤菜。苗族地区不产盐，历史上常受缺盐之苦，所以做酸菜极普遍。食之既久，也就成为一种传统佳肴。酸菜味鲜可口，制作方便。因酸菜都在坛内腌制而成，故也称坛腌酸菜。品种有盐酸、糟辣、酸辣面等 20 多种。“盐酸”，是将青菜洗净，晾至半干切细，加甜酒糟、食盐、辣椒粉、蒜苔等拌匀，贮坛内腌成。黔东南一带的苗族腌制盐酸菜的原料除青菜外，还有白菜、韭菜、萝卜等，调料还掺用糯米粉、糯米饭或米汤。

酸菜可生食，亦可熟食；可作田头午餐的下饭菜，也可作日常餐席上的一碟菜，还可作远足时的“方便菜”。平时煮新鲜蔬菜或瓜豆，苗家也掺些许酸菜或酸汤，味鲜、酸、辣，十分可口，令人食欲大增。饭后健胃生津，清火祛热。褥暑天气，将酸菜煮成清汤或将生酸菜泡井水，即为可口的解渴饮料。

苗族的酸汤煮鱼已成为风味名菜。其做法是，将酸汤加清水、食盐煮沸，取鲜活鲤割去苦胆，入酸汤中煮制而成。肉嫩汤鲜，清香可口，时时可做，是苗家的四季菜。

榕江、从江县一带的苗族，还有一种佳肴——香茅草烤鱼。将巴掌大小的鲜鱼剖开，去内脏，塞入用姜、葱、蒜、辣椒、油、盐、花椒等香料调制的酱状作料，外扎一层厚厚的香茅草，用文火焙烤而成。香茅草沁出的芳香油渗进鱼肉内，使其皮黄骨酥，肉嫩味鲜，香气扑鼻。

苗族善于加工保存荤菜，如熏制腊肉、腌肉、腌鱼、香肠、鱼干等。其中腌鱼也是苗族的传统名菜之一。方法是将鲜鱼剖开，去内脏，抹上盐末、辣椒粉，放火塘上方焙烤至半干，然后入坛密封。食时取出蒸熟。此品具有骨酥、咸辣适度、清香可口等特点。

此外，苗族还喜制作豆腐、豆豉，加工猪灌肠、血豆腐等。苗族人爱吃火锅。每有佳肴，便架小锅于三脚架上，下面烧炭火，锅内加足带有调料的汤。待汤沸，将备好的蔬菜、生肉、豆腐等各种菜料，陆续投入，边吃边下。

涮熟的菜料蘸上辣椒盐水等调料食用，味香扑鼻，开胃驱毒。特别是冬季，御寒驱冷，能吃得大汗淋漓。

苗家男女皆善饮酒。酿酒历史也较悠久。明代有“祭以牛酒”的活动。清乾隆年间，有“吹笙置酒以为乐”的记载。到了现代，劳动之余，每每要借酒舒筋活络、提神助兴；节日喜庆或嘉宾临门，必以自酿村醪，厚待宾朋，连过路行人，也会享此厚遇。

苗家大部分农户都能自己酿酒。他们自制酒曲，用土产的糯米、苞谷、高粱等酿出芳香扑鼻的甜酒、泡酒、烧酒、窖酒等。甜酒清甜可口，老少咸宜；泡酒度数不高，饮用方便；窖酒馥郁芳香，是待客的佳酿。

二、岁时食俗

苗族一年中的大小节日不少。由于居住分散，各地苗家既有传统的共同

的节日，也有各具特色的不同节日。这些节日，集中反映了苗族的传统习惯、秉性气质、道德风尚。逢此日，必有饮宴。苗家纷纷烹制拿手好菜和传统佳肴，可以说是苗族食风的大展示。

苗年 这是苗族祭祀祖先、欢庆丰收、祈求来年风调雨顺的传统节日，没有固定的日期，一般在收获季节之后。现在多数苗家在农历正月过年。黔东南大部分地区的苗家仍于农历十月至腊月这3个月的丑、卯、辰日过年。苗年是苗族最隆重的传统节日，食品较其他节日更为丰富。节日前后，苗家村寨都沉浸在喜庆热烈的气氛中。家家户户在年前忙着采办年货，打糯米粑粑，煮酒，杀猪宰羊，煮鸡煎鱼，准备下丰盛而充足的珍馐佳肴。大年清晨，各家都抱着大红公鸡，来到村边路口迎接祖先英灵回家过年。晚辈要将做好的酒菜、糯米粑粑等放在祖宗牌位前敬供，还要在牛鼻子上抹些酒，以示对牛辛苦耕作一年的酬谢。然后全家人与来客一道，举杯交盏，吟歌助酒。这期间，人们串寨走乡，走亲访友，互相问候。因而轮番饮宴成了苗家过年的一大习俗。苗族人称过年为“吃年”，足见“吃”在苗年中的重要位置。

舟溪芦笙节 黔东南凯里舟溪一带的苗族，在正月十六至二十日要过芦笙节。芦笙堂设在舟溪井坎边的河沙坝上。正月十六日清晨，几位主持芦笙堂的老人，扛着芦笙来到井坎，查看碑文。念完碑文后又倒出葫芦中盛放的米酒，先往碑石和芦笙堂上喷几口酒，各人又饮一大口，吹响了第一支芦笙曲。身穿节日盛装的苗家姑娘、小伙子便随音乐翩翩起舞。三天过去后，主持芦笙堂的老人，仍然背着米酒，往碑石上和芦笙堂上喷洒，结束节日狂欢。

姊妹节 这是流行在贵州黔东南苗族地区的传统节日，又叫“吃姊妹饭”，可见这个节日与食俗是密切相关的。姊妹节一般在农历的二月十五或三月十五过，并以台江县施洞地区过此节的民族特色最为浓厚。节日的早上，苗家姑娘去田里捉鱼，准备“姊妹饭”，户户蒸“五彩糯米饭”。此饭经染色分蒸后再和在一起，红、黄、蓝、绿、黑，晶莹透亮，清香悦目。此外，还要备酸汤鱼、血豆腐、米酒等迎候客人光临。夜幕微降，姑娘们各自带上准备好的美酒佳肴，集中到一户宽敞的院坝里，摆上条桌，盛情款待远道而来的青年朋友（尤其是男青年）。小伙子们则以歌声来取悦姑娘们。对歌取胜的小伙子才能吃到姑娘们的五彩糯米饭。

姊妹节过三天。除了吃姊妹饭，还有各种娱乐活动。姊妹饭在这个节中成了青年男女交往和定情的媒介。过节的最后一天，姑娘们提着盛满姊妹饭的竹篮或新帕饭袋，仁立在村边路旁，等候送给自己的男友。机敏多情的姑娘会在送给情人的饭篮中，悄悄放上不同的东西，以表示自己的心愿。挂上竹钩的，意味着可以进一步交流；藏着椿芽的，表示可以结亲；包着树杈或蒜苔的，则暗示断交。

捕鱼节 贵州中部独木河和南明河两岸的苗族，每年农历三月到六月，要过捕鱼节。此节起源于祈祷龙王降雨，祝愿风调雨顺、五谷丰登的活动，现已演变为饮宴、郊游和娱乐活动了。节日的具体日期由各寨善捕鱼并有威信“渔头”商定。到了这一天，青壮年男子上山采集树叶，作“闹药”，然后下河闹鱼捕鱼；妇女们则在家中备办腊肉、香肠、糯米饭和酒。中午时，全家老少身着盛装，携酒肉，来到河边，将捕得的鲜鱼煮熟，美餐一顿，边吃边唱山歌，吹芦笙，尽兴欢乐。夕阳西下时，他们带着鲜鱼回家，另设宴招待亲友或以鲜鱼馈赠他们。

砍火星节 是关岭一带苗族的传统节日，一年一度，大约在农历七八月间或九月二十七日。按氏族中的人家，轮流值年。值年之家负责召集大家商讨乡规及有关大事，并由该家备酒杀鸡，请大家喝“合心酒”。鸡头要敬给下一个值年者。

吃新节 也叫“新禾节”，是居住在清水江和都柳江中上游的苗族夏秋之交最隆重最盛大的节日，没有统一的日期。农历六至八月的卯日、午日或辰日皆可过此节。六月摘稻苞、七月摘稻穗脱粒去壳，蒸熟后祭祖。八月吃新是将新谷加工成米，蒸熟后先祭祖，后全家共食。按照习惯，在收禾的季节里，找一块稻谷长势最好的田，大家齐集在这里欢庆“吃新节”。节日这天，人们带上新米饭、酒、鸡、鸭、鱼、肉来到田间，祭过先人，大家围成一个圆圈，每人将手中的酒杯举到下一位的唇边，老人一声令下，大家接连欢呼三声，便相互喂酒，一饮而尽。

台江县番台一带的苗族，在吃新节这天，男女老少带着酒席到芦笙场上聚餐。斗牛活动结束后，芦笙场四周的山坡上、大路旁，三五成群的人们在津津有味地品尝自己带来的米酒、鱼肉和糯米饭。有过路的客人，苗族同胞会十分亲热地敬上一碗米酒，或送一团糯米饭、一串粽子。

三、信仰食俗

苗族过去巫风甚盛，多祭祀活动。现今多数信仰活动已经淡化为游乐活动。但都柳江中上游苗家的种棉节，仍保留着浓重的迷信色彩。种棉节时间在农历三月底四月初。清明过后不久，苗族村寨里，几户人一起带上腊肉、鸡蛋、美酒和彩色糯米饭，上山选一片土质肥沃、向阳通风的轮耕土地，挖松以准备播种棉花。四月初的卯日或辰日，各家邀请家族亲友，挑着肥鸡、鲜鱼、腊肉、禽蛋、五彩米饭、美酒和炊具，扶老携幼，前往棉地。由老人杀鸡宰鸭，准备吃食。在正式点种之前，长者抱着大红公鸡，领着一对披红挂彩、头戴锦鸡毛及各种花草的童男童女扮成的“花神”，登上用蛋壳、花布、彩纸和各种花草装饰的“花台”中央，摆上美酒、五彩糯米饭，祭献“花神”。祭毕，“花神”先点种三窝，众男女青年才开始点种、洒水，然后就地用餐。席间，老人们高唱“种棉歌”、“四季歌”，祈求“花神”保佑丰收。年轻人饭后，斗唱飞歌，对唱情歌，情人互赠礼品。傍晚，酒足饭饱的人们才尽兴而归。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

苗族自古以来，就是一个十分讲究礼节的民族。在长期的历史发展中，形成了自己独特的礼仪和传统的道德风尚。这在苗族的食俗中，有充分的表现，反映出苗族的豪爽热情、诚恳待人、尊老爱老的社会美德。

在苗族的各种宴会中，总是老年人、长辈人正席落座后，青年人方可入席；在婚嫁喜庆饮酒场合，要由长者失开杯。好酒必先敬长者，佳肴必先让老人。逢年过节，宴席中的鸡心、鸡头、翅、爪，必敬给席上长者或最尊贵的客人。

苗族每逢有远方来客，必以美酒佳肴盛情款待。一家之客也是全寨之客，家家争相宴请。待客中，礼节最重者莫过于敬酒了。

苗族古老质朴的“牛角酒”最能表现出苗族人民纯朴、豪爽、敦厚的性格。用牛角盛酒，迎迓嘉宾贵客的习俗，既隆重又热烈。在盛大的节日（如苗年）里，主寨的各家各户都作了迎接客人的准备。大家凑集了上百公斤的

美酒，放在芦笙场或铜鼓坪上。待贵客来到，人们把客人迎到寨中（有的地方还必须喝“拦路酒”方能进寨），被主人延请到芦笙场上，主人以牯牛角盛酒，每位客人都由两人举角劝饮，周围村民则在旁欢呼助兴，鼓乐齐鸣。客人双手捧牛角，角尖上翘，一饮而尽。此时欢声笑语，更加热烈。客人喝得越多，主人越高兴。客人进门时，还有迎客酒或“进门酒”在等待他们。好客的主人把盏候于门前。客人一到，主人双手捧杯，敬向客人。大有不喝不让进门的架势。

客人入席开宴，还要喝“转转酒”、“双杯酒”。宾主围坐一圈，依次传递杯盏，一直敬到对方嘴边，意在祝贺人寿年丰，友好和睦。“双杯酒”则是要客人每巡都得喝干两杯酒。若要逃酒，执壶的苗家妇女就会为客人斟满两杯酒，唱起敬酒歌。歌儿即兴而作，情真意切。盛情难却，客人只好再饮。喝双杯的含意是：好事成双，福禄双至，表现出苗家对客人的一片善良美好的心愿。

苗族有主宾双方在席间饮酒对歌、以歌助酒、以酒促歌的美俗。酒歌婉转动听，声情交融。内容或歌颂美丽的大自然和多姿的劳动生活，或叙述悠久的历史，或讲述优美的神话传说，或赞颂民族英雄可歌可泣的业绩。

酒歌的形式有二人对唱、两组对唱、老辈长者单唱、同辈人盘歌对阵、以歌劝酒取乐等。一般当席间酒至三巡时，主人捧出米酒坛，一一斟满酒杯，先自唱一首祝酒歌，同大家一起干杯后，就开始唱酒歌。无论谁唱，开口前都要斟满对方和自己的酒杯，以示敬意。唱歌与敬酒同时进行，主人家的男女老幼轮换着一次次向客人唱歌敬酒，接着是陪客的人一一唱歌、劝酒和祝酒。有时是主方的几个代表向客方唱歌敬酒。客人如酒量不胜，可以用歌答谢，或有礼貌地退席；如果客人也是海量，双方就你来我往，唱上99支酒歌还不尽兴呢！苗族的这些酒规是古朴风情的体现，是纯洁、善良感情的流露，也是人与人之间互敬、互爱、互尊的表现。

2. 婚姻食俗

苗族婚姻礼仪中的食物，既是媒介，又是信息，也是聘礼，十分讲究。

苗族青年男女经自由恋爱或亲友说合而缔结婚姻时，要经过接亲、报亲、认亲三个过程。接亲时，男方领着一群至亲男女，带上一大包糯米饭、数条熟鱼，于晚间去女方寨边等候。女方吃过晚饭后，新娘即带上一小包大米和衣物首饰，在近亲女性、女友陪同下，来到约会地点会合，食用男方送来的饭和鱼后，由男方接走。新娘到新郎家的第二天或第三天，新郎请至亲好友一二人，带上鸡或鸭一只、猪肉数公斤、酒一坛，送到女方家，即为报亲。报亲时，双方议定认亲日期。新娘的父亲及舅舅于10天或半月内来新郎家认亲。新郎家要杀猪招待，并请来家族人向岳父及舅舅“赔礼道歉”。众亲族各户轮流宴请客人。几天后，新娘随父亲返家。

新娘子第二次到夫家时，由兄弟、伯婶娘、嫂子等人陪同，带糯米饭一挑、鱼数条、一只生猪腿。夫家请诸亲族来“吃客饭”。接着又是亲友逐户宴请客人。

黔东南部分苗族，缔结婚姻关系时，首先由男方托媒说合，女方以一只母鸡相送即表示同意。男方再托人带上母鸡一只、鱼数尾、酒一坛、糯米饭一包去女家定亲。以后，在商定的结婚日期，男方再请十数人带公鸡一只、鱼5至7条、酒一坛、糯米一挑前去迎亲。女方在大门外设“拦门酒”和“牛角酒”迎客。

第 三 章 布依族食风

布依族有 254 万多人(1990 年计),主要聚居在黔南布依族苗族自治州、黔西南布依族苗族自治州及安顺地区的关岭、镇宁和紫云等地。布依族多依山傍水、聚族而居,也有与其他民族交错杂居的。

布依族曾被称为“仲家”。《弥勒州志》说,“种家亦作仲家”,是因为布依族善于种植而得名“种家”、“种人”。布依族是贵州的土著民族之一,自古以来就生息、繁衍于南北盘江、红水河流域及其以北地带。这里大部分地区土地肥沃,雨量充沛,气候温和,日照时间长,农作物可一年两熟,盛产水稻、苞谷、小麦、谷子、高粱、红稗、荞麦、薯类、豆类等粮食作物。其中稻谷、苞谷、小米、高粱皆有粘与不粘之分。有的地方出产一种黑糯米,做出的米饭油黑发亮,被誉为“黑珍珠”。布依族地区还盛产农副产品、果品。深山密林、河流深溪中还有各种禽兽、水产。此外布依族还饲养各种家禽家畜。

布依族创造了灿烂的饮食文化。布依人居住区的汉代墓中出土的铜烹饪器,布依族从母系社会传下来的到母舅家办牛头酒宴,以及古代就形成的“家族议事会”要在当事者家餐饮的食俗,都表明布依族的饮食文明,历史相当悠久。

一、日常食俗

布依族主食以大米为主,用籼米做饭。制法有用木甑蒸的,有用鼎罐焖的(不滤米汤)。布依族也喜食糯米。做糯米饭,要将米先泡半天到一天,滤水后用木甑蒸熟。如做粑粑,则先将糯米蒸熟,再入木槽中舂烂即成;还可用糯米做汤圆,或炒糯米油团粑。

苞谷是仅次于大米的主食。少数地方因水田少,则以它为主。其食法,一是脱粒后磨成粗粒,掺进大米煮成二合饭,或磨粉后,掺少量糯米做粑粑;再一种是将青苞谷脱粒与大米掺起来蒸饭,或将青玉米磨成糊,掺少量糯米做成苞谷粑,糯性好,味道甜,别具风味。

布依族的副食品,肉食来自自养的家畜、家禽。布依族除喜食猪肉、牛肉外,还喜食狗肉。食狗肉,尤以罗甸、望谟、册亨、贞丰、安龙、镇宁、关岭等地的布依族为甚。他们认为“肥羊抵不上瘦狗”,足见狗肉的地位了。布依族每年有较长的时间在泥水中劳动,常吃狗肉,可以驱风祛湿,温补身体,故逐渐形成一种食俗。他们挑狗的标准是:“头黄二黑三花斑,白狗肉味最平淡”其烹调方法一般是将狗宰杀、刮皮,将狗肉烫洗干净,放火上烘烤,待表皮呈嫩黄色后,洗净切碎,加作料炖煮。或者将狗肉搓上适量盐和花椒,腌制一段时间再吃。还有一种“狗灌肠”也颇受欢迎。其制法是将剁碎的狗肉、软骨、脑髓、血、肺和糯米以及香料,灌在洗净的狗肠内,与狗肉同锅煨熟,再切小节食用。

关岭县的花江狗肉是贵州的名吃之一。制作颇讲究。杀狗不去皮,刨毛剔骨,翻洗内脏。炖制用砂锅,一次加足水,中途不加水,以免走味。汤中放少许花椒、生姜、桔子皮。味道醇厚,老嫩适中,既有柔韧劲,又不碍咀嚼。吃时,将熟狗肉切成铜钱般大小的片,厚如蛋壳,再入原汤中氽烫片到,然后连汤带肉舀进碗内。近些年,多改用火锅氽煮,吃时还调以“狗肉香”(一种有特殊香味的草本植物)、芫荽、姜末、葱花、胡椒粉、味精、酱油、

辣椒水，鲜、香、烫、辣，十分诱人。

布依族很擅长加工贮藏副食品。明清文献中记载的“醅”即是一种：“牛马牲骨，用米掺和之……至酸为佳，以多为富。”这种“醅”可贮存几十年。现代制醅，用猪、牛骨与糯米面，掺和盐、辣椒面、酒等，拌匀，再放入坛中贮藏发酵即成。

独山县一带用青菜加工成的盐酸菜最有名。其法是将洗净的青菜切成7厘米长的段，掺甜酒、大蒜、烧酒、冰糖、辣椒粉、盐拌匀，盛在坛内，经发酵而成。盐酸菜香、甜，略带辛酸，鲜美可口。

此外，布依族还加工制作糟辣、面辣、豆豉、泡菜。逢年过节，还普遍熏制腊肉、腌肉、腌鸡、作血豆腐、灌香肠等。

布依族普遍嗜好饮酒，也善酿酒。史书曾有这样的记载：“以大瓮贮酒，执牛角逼饮，必倾泻淋漓而后快。”有客来访，必以酒相待；农忙或活重时，也必备酒酌，以解筋骨之劳。常见的饮酒方式是插芦管于酒坛中聚饮，称为“扎马酒”（咂酒），并伴以对歌劝酒。旧时布依族酿酒“罕用稻米，率蒸高粱、红稗和曲蘖贮坛中，揉灰封其口，不旬日而开坛，插管围绕吸饮”。现在，布依族也多自烤米酒和包谷酒。用糯米酿甜酒，大米酿白酒。花溪的刺梨糯米酒驰名中外。其制法是：先酿制糯米酒，接着用布包着捣碎的刺梨浸于酒中，旬日后取出。然后用谷壳壅盖酒坛，燃烧后下窖或置于阴室中存储，秋冬时取出。其色储黑有丝，酒味甜酸醇美。

二、岁时食俗

布依族每年的节日较多。有些节日与汉族相似，如春节、清明、中秋等。有的则是独具民族特色的节日。

大年 这是布依族最大的节日。明代至清初，多数地区以农历十一月为岁首，也有以十月望日为岁首的，或以十二月为岁首的。日期虽不统一，但都是在秋收结束之后、下一季农忙到来之前。清中叶以后，逐渐改以正月为岁首，正月初一即大年。节前，布依族家家忙着杀猪、熏腊肉、灌香肠、做血豆腐。妇女们还忙于烤酒、打糍粑、爆米花。有的地方包“枕头”粽子及用糯米经草灰浸泡制成“黑粑粑”。有的粽子里面还包着肉馅或豆馅，过年时自己吃或用来招待客人。

腊月二十三日，布依族用糯米制成的麦芽糖“送灶神”。年三十和初一，全家人围炉火而坐，先用酒肉祭祀天地祖宗，全家人互相祝福，吃团圆饭。初九为“上九”，此日方可煮生食。煮之前，先将生肉供祖，继而与生鸡等一同煮熟，再供过祖宗，全家方可享用。正月三十过小年，这一天必吃“糯米油团粑”。油团粑系用优质糯米，经温水泡胀，磨成细浆，然后倒入缸中，掺进苏麻、火草菜等，搅拌均匀，做成鸡蛋般大小的粑粑。将粑粑放油锅中以微火煎烙，待其内部熟透、表皮发黄后即成。此粑香糯酥软，可蘸盐吃，也可蘸辣椒水吃。吃油团粑意味着旧年的农事已圆满完成，并预示着来年农事的良好开端。油团粑的香甜预示着新一年日子香甜、舒畅。

三月三 布依族传统节日，贵阳市乌当地区称此日为“地蚕会节”。这天他们带着炒米花到山坡上祭地蚕，边唱山歌边吃苞谷花。据说可以堵住地蚕的嘴，使它们不能咬种子和禾苗。有的地区此日祭社神、山神。清代有“每岁三月初三宰猪、牛祭山，各寨分肉，男妇饮酒、食黄糯米饭”的记载。望谟的布依族此日吃三色糯米饭。关岭布依族做清明粑（即在粑中掺清明菜）。望谟、册亨县一些地方还要杀狗、杀猪请客。

四月八 传说是牛王的生日，也称“牛王节”、“牧童节”，黔西称“开秧节”或“开秧门”。此日要吃四色糯米饭（望谟），或吃二色、三色糯米饭（罗甸、安龙、册亨、贞丰等地），或以黑糯米饭敬“牛王”。也有的地区要杀鸡备酒祭祖，用一束鲜草包糯米饭喂牛。

六月六 有的地区称“过小年”，但普遍的说法是“祭盘古”，感谢盘古允许将水稻种植技术传给布依族之恩。这一天，要杀猪宰羊供奉盘古，全村会餐；包三角粽子，让孩子玩山时吃。六马地区的布依族此日早晨，每户都要杀鸡做早饭菜，为每个孩子准备一只熟鸡。吃过早饭，孩子们穿着新衣，带着熟鸡、三角粽子，去河边洗澡。

普安地区初六用三角粽子祭社神，初七时青年男女带粽子到山上唱歌玩耍。关岭此日也以粽子、鸡祭大田。

此外，布依族还有端午吃粽子、“七月半”蒸“搭联粿”、九月九打糯米粿等食俗。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

布依族热情好客，重礼仪。待客的佳肴是猪肉和狗肉。长顺县布依族认为以猪肉敬客，是祝客人来年养大猪、好收成。客人进了家门，主人除了向客人倒茶递烟外，还端来煮好的甜酒水相敬，再切两片紫米粿和小米粿，割下一块腊肉做菜。待甜酒、粿端出来后，主人或客人用筷子蘸三滴酒洒出去，表示“三生有幸，年年有余”。随后主人夹起一块肥肉敬客人。敬肉时，常以山歌相劝。歌词唱道：“是哪股仙风吹你来？可惜我家又无柴，心想杀猪招待你，猪灵跑去不见来，粗茶淡饭吃一碗，跛子爬坡慢慢来。我们手长衣袖短，怠慢客人太不该，切个老瓜当杀猪，清水当酒饮开怀。”当客把肥肉吃完后，主人再给客人添甜酒水，然后又夹几大片肥肉放在客人碗里，以表示全家人的心意。

宴请客人时，按主宾、年龄大小，分上席、陪席入座。餐席上，“鸡八块”，鸡头最尊贵，要奉献给客人，象征吉祥如意；鸡翅次之，意为腾飞；鸡腿，表示脚踏实地。酒过三巡，看过五味，布依姑娘出来给客人碗中压饭。不推辞尚可，越推辞越压得多。酒宴上，主人常以“宵夜歌”、“祝酒歌”助兴。歌词多即兴之作。其中的“宵夜歌”，特规定以餐桌上所有的东西为歌唱内容，一一唱来，娓娓动听，听歌饮酒，民族情味浓郁。

2. 婚姻食俗

在布依族的婚姻礼仪中，饮宴十分重要。订婚时，男方择日携带礼物到女方家里举行仪式，称“吃订婚酒”；女家此日大宴宾客，以表示女儿已订下终身大事。

结婚前，男方家长携带“鸾书”及彩礼（公鸡、母鸡一对，鞭炮、喜烛、一壶酒、若干份糖、一只猪大腿）去女家。女家杀鸡祭祖，留一只鸡腿夹在“鸾书”套中，回给男家，并设宴招待男家客人。席间酒碗常满，随喝随斟，但不可喝醉。客走时，并不收拾，叫“桌不收，酒不干”，以示吉庆有余。

过门时，男家办酒席，摆歌场，招待亲朋和近族，饮酒对歌，彻夜不绝。前一天去女家迎亲的人，晚上在女家对酒歌。此仪式由女方老人主持，桌上放着酒碗、香烟、糕点、水果、瓜子等。老人宣布对坐后，对歌双方在座前站好，由接亲方先唱谢桌凳歌，方才就座。接着唱拜酒歌，内容是酿酒的全过程。此后才端酒碗。以后的酒歌一问一答，唱出新郎新娘认识过程、订婚

过程，再唱感谢父母养育之恩。天亮后，新娘上路，酒歌又唱祝福新婚夫妇互敬互爱，白头到老的内容，一直要唱到新娘走出大门上路时结束。

镇宁县布依族，新娘过门并不同房。新娘出嫁时要带上两个姐妹作陪。去时，女家要准备两个大糯米粑和两个较小的糯米粑，称为“喜粑”，是专送男家的。男家将喜粑切成小块，用油煎过，分送给近族老小，以示喜庆。

第 四 章

侗族食风

居住在贵州省的侗族有 140 万多人，主要分布在黔东南苗族侗族自治州的黎平、榕江、从江、锦屏、天柱、三穗、镇远、剑河、岑巩和铜仁地区的玉屏、铜仁、江口等县及万山特区。

侗族居住地，江河纵横，土壤肥沃，雨水充沛，春少霜冻，夏无酷暑，秋无苦雨，冬少严寒，为农林牧副渔业生产提供了优越条件。侗族地区有不少著名的产粮大坝。许多村寨鱼塘四布，桃李遍插。侗族人民还在稻田养鱼。此外，侗族地区还生产木耳、香菇、玉兰片、西瓜等。

侗族饮食文化也带有浓郁的民族色彩，保留着浓厚的民族传统，如“侗不离酸”、“侗不离鱼”的饮食习惯，食油茶、黑糯米饭和“腊也”（合拢饭）的食风，无不反映出侗族饮食文化的民族特点。

一、日常食俗

侗族一般都日食三餐。通常是两菜一汤，合家共桌而食。进餐时摆高桌矮凳。边远山区生活较为贫困，一般都围在火塘边就餐。

侗族平时吃粳米，也喜食糯食。

侗族种植的糯米品种相当多，有红糯、黑糯、白糯、长须糯、秃壳糯、旱地糯、香禾糯等。其中香禾糯被称作糯中之王，素有一家蒸饭全寨香的盛誉。蒸糯米饭先用冷水浸泡，滤干入甑蒸熟。这样蒸出的糯米饭，不烂不焦，气味香浓，饭粒洁白晶莹，柔软有弹性。吃糯米饭，不用碗筷，用手将饭捏成饭团食用。

侗族好饮自酿米酒。米酒制法与周围各族相同，以糯米酿制。制成后冲上清凉的井水或泉水饮用，消疲劳，解干渴。侗家妇女“坐月子”时，也以米酒为营养补品。侗族还喜饮用糯米甜酒酿成的“重阳酒”，即在农历九月用新糯米酿成“甜酒酿”，密封于坛内，置火塘边慢慢温烤，或埋在肥堆里，让其发酵，春节时取出来饮用。此酒液粘结成丝，味甜过蜜，醇香异常，十分诱人。

以糯米作各种菜肴的配料，是侗乡食俗的一大特色。杀鸡宰鸭，用鸡鸭汤煮糯米粥，撒些葱花、薄荷，别具风味；糯米和鸡血、鸭血混合，煮熟后切小块，拌上香料炒，又成为一味别具风味的菜肴；过年杀大猪时，用糯米拌猪血，加上各种香料，灌进大肠里煮熟，称为“狼棒”，也是一款鲜美的佳肴。

此外，糯米还用来做粽子、糍粑、打油茶。

侗族的副食品有猪、牛、鸡、鸭、鹅、鱼等肉食。侗族喜吃牛肉和鱼类。蔬菜品种较多，以青菜、韭菜、丝瓜、葫芦瓜最普遍。

侗族日常喜食酸品，俗谚曰：“住不离山，走不离盘（即盘山路），穿

不离带，食不离酸。”不仅平日食酸，而且待客送礼、红白喜事、敬神祭祖，皆不离酸。侗族的酸食种类也多：有荤酸、素酸、煮酸、腌酸之别。腌酸品，一年四季皆可，有什么荤素品，就腌制什么。较集中的是三月腌青菜，八月腌鱼，大年来临腌猪肉，夏收后腌鸭子。

腌制方法有坛腌和桶腌两种。一般素酸用坛，荤酸用桶、坛皆可。桶腌酸食保持醇香时间长。腌肉类可保持醇香5到10年；鱼，特别是草鱼，保持醇香味可达30年之久。坛腌素酸品只能保持醇香味两年。坛腌的酸汤是侗家的一宝。侗族家家都备有一只瓦瓮，一年四季置于火塘边。每天将干净的淘米水倒进去，保持一定温度，三五天使酿成了酸汤。这种酸汤带有糯米的香甜味道，含有极丰富的谷维素。侗家用这种酸汤煮鱼虾、笋、蕨菜等，食时加些紫苏、薄荷，既增食欲，又开胃口。侗家姑娘还喜用酸汤的沉渣敷头发，然后再用茶叶麦麸水洗净，据说能使头发变得乌黑柔软。

桶腌酸品较有特色的是一种虾酱。制法是将生虾与干辣椒粉拌和，舂碎后，再加米粉、豆粉、生姜末、桂皮、盐等搅匀，存于坛中。食用时，用油煎熟，或用来做汤，味道很香。

桶腌酸食中有代表性的是腌鱼和腌肉。腌鱼时将鱼剖开，去内脏，抹上一层盐粉，渍过三四天，用糯米饭、辣椒粉、姜末、花椒、蒜泥、料酒、食碱加水拌成糟料，填充鱼腹，然后一层鱼、一层糟料，码放在腌桶内，上盖芭蕉叶或棕叶，四周用禾草密封，剩余的糟料装袋亦压在上面，桶上灌以清水，使之隔绝空气。一般40天以后即可食。腌制时间越长，味道也越好。经腌制，鱼肉中的有害细菌已被杀灭，故取出即可食。其肉质红润松软，味道咸辣酸香。也可用炭火烘炙而食，味道同样鲜美。腌酸肉的方法与腌鱼法相同。

侗族还喜食烧鱼。其法是将鱼收拾干净，抹上盐，用树叶或菜叶包起来煨烧，或用竹签、树枝串起来烘烤，或直接放茅草中烧炙。吃时蘸盐和辣椒，各具风味。

旧时侗族还喜打鱼生。方法是将鱼切薄片，放酸醋腌透，再拌上酸菜及熟黄豆粉、紫苏、薄荷等香料、调料，即可食用。因吃生鱼易患肝吸虫病。现在已很少有人吃油茶在侗族饮食中有重要位置。有的地方，早、晚两餐都吃油茶。打油茶被称为“侗族茶道”，广泛地用于社交、喜庆活动。

侗族打油茶先用茶油将“阴米”（糯米蒸熟晾干称为阴米）炸成米花，再炒花生、黄豆、芝麻等，最后炒茶冲水，以茶叶沸水冲泡诸配料。侗族的油茶因配料不同，可分为糯米粑粑油茶、糯米水圆油茶、香皮藤粑粑油茶、艾叶粑粑油茶、虾子鱼仔油茶、猪肝粉肠油茶等。这些油茶均咸香可口，味道鲜美，营养丰富。侗族还有一种“豆茶”，制法与油茶大致相同，惟味道清淡些，用糯米花、苞谷或黄豆（用灰水泡软）、焦米、新茶共煮而成。主要在喜庆活动时饮用。

农闲时，侗族人也结伙入山狩猎，所得平均分配。有时分一部分，留下一部分聚餐。选择一家宽敞方便的地方作为聚餐场所，各从家中带来饭、酒、菜。野兽的内脏用于小炒，兽肉煮熟后，斩成小块，分成若干堆，摆在用许多方桌并成的长形筵席上。众人围坐在桌旁，大碗喝酒，大块吃肉，开怀畅饮。

侗族嗜好酒，平日常以酒解乏。遇喜庆事更以酒为礼，以酒为乐。家家会自酿自烤米酒。酒多以糯米酿成，有的经过蒸馏，有的连酒带糟一起饮用。

酒的度数不高，但饮醉后不易苏醒。

二、岁时食俗

侗族的岁时活动较多，规模也较大。

侗年 贵州一些地方的侗族农历十月底到十一月初过侗年。但现在大部分地区的侗族，受汉族文化影响，将侗年与春节合二而一了。

过侗年前夕，侗寨中家家户户忙着宰猪杀牛，打糍粑，酿酒，备油茶。其中糍粑又分碱水糍粑（糯米用草木灰淋下的灰水泡过）和白糍粑两种。做成的糍粑晾干后，要放在水缸里用新鲜泉水浸泡着，可保留一个多月。除夕夜，家家摆设供品，祭祖敬神，合家团聚。榕江县车江一带，春节之夜要舞龙灯。舞毕，舞灯的青年会被热情的主人拉到“姑娘堂”前，与已等候在堂内的姑娘对唱龙歌。然后挨户拜年，分散到各户去吃夜宵，猜拳喝酒，黎明方散。还有一些侗寨过春节要举行“月也”，即寨与寨之间集体走访作客，汉语称之为“吃乡食”或“吃相思”。

主方备油茶、宰猪杀牛，以酒肉相待，三五日才散。客人临走时，主方还要包糯米饭、鱼肉送给客人带走作干粮，有的还馈赠猪羊。

赶社 每年立春后的第五个戊日，黎平县侗族要过“赶社节”。这一天要吃“社饭”。吃社饭前，众人先喝盐水，以纪念侗族传说中的御厨木阿点龙（木阿点龙因说盐巴最好吃而被皇帝杀掉）。然后吃社饭，痛饮村醪，直至深夜。赶社这天，成千上万的侗族男女老少赶赴设在放牧坪或田坝里的“社场”，春游、购物、交易、谈情说爱。姑娘手提绣花荷包，包内装了腌鱼腌肉和糯米饭，邀请后生共进午餐。后生则买糖果送给姑娘，相互对歌传情。晚上，后生邀姑娘到寨子里作客吃社饭。饭后，到歌堂中尽情欢唱。二月过春社者，吃艾叶粑粑油茶。

接龙 镇远县报京侗族农历二月初二为“接龙”日。侗族把牛当作龙的象征。为了侗寨事事如意，人畜两旺，这一天全寨人从一个丰收寨方向，由芦笙队簇拥着一条小牯牛进寨；然后将牛杀掉，把肉平均分给各户，名曰“吃龙肉”。各户之间互请吃肉喝酒，唱龙王归位的酒歌。最后将牛角埋在地下，表示龙王归位。有的地方这一天，男青年上山找香皮藤，舂成浆，女青年用此浆与糯米舂成粑粑，放锅中烙熟，冲油茶吃。

三月三 农历三月初三，黔东南侗族举行盛大歌会。此日也是青年男女交往的日子，故也称“恋爱节”。头一天，姑娘们吃完早饭，即三五成群，腰系芭篓，到田里捉鱼虾。捉够半芭篓即连芭篓一并送给情郎。情郎便于山坡上架火做菜，与朋友们共进野餐。初三这天，姑娘们身着盛装，到各自的菜园子里拔半篮大葱、几棵蒜苗，洗净，提着篮子到歌场附近的山坡上，等候自己的情人。男青年收到葱篮后，用布料、针线、糖果置篮内回赠姑娘。

四月八 侗族过农历四月八有几种说法。一说是“姑娘节”，传说是为了纪念侗族女英雄杨八妹。这一天，杨家出嫁的姑娘都要回娘家，姐妹们做“乌饭”（黑糯米）和乌饭糍粑吃，以唱歌说笑欢度节日。回婆家时，还要带些乌饭糍粑分送外姓亲友。另一说是“牛生日”或“祭牛生日”。这一日洗牛身，让牛休息，做黑糯米饭，杀鸡鸭祭于牛圈旁，有的还用黑糯米喂牛。黑糯米的制法是：由姑娘们在初七那天上山摘一种叫“烟筒”树的树叶，粉碎后泡水，用此水浸泡糯米，第二天蒸制后即为黑油油的黑糯米饭。这天各家均以肉、鸡、鸭、酸鱼、酸豆、姜、蒜、瓜果做菜，吃黑糯米饭，饮糯米酒。进餐前，每人必先喝一碗用鸡鸭汤煮成的粥“能马”。喝过“能马”，才正

式上桌就餐。这天白天，人们还要去田里、沟渠里捕捞鱼虾，晚上做成油茶，举行“虾子鱼仔油茶会”，人们边赛歌，边吃虾子鱼仔油茶。

林王节 这是锦屏县寨母一带侗家过的节日。时间在农历六月的第一个卯日。食俗是制一种罕见的大粽子，粗如大碗口，长可盈尺。各家到传说是林王倒栽的古枫树下，摆案置酒肉，供大粽子，唱林王古歌。

吃新节 也是侗族古老的传统节日，来源于原始的农业祭祀和祖宗崇拜，如今信仰色彩已不浓。各地过此节的时间和仪式不尽相同。有的在农历六月十二，有的在七月初二、初七或七月十四、八月初一等，但过节活动皆是吃新鲜饭菜。饭是刚成熟的新稻米制的，菜是菜园里刚摘下的豆角、茄子或上山新采的野菜，以及新杀的鸡鸭、刚捉的鲜鱼等。天柱、锦屏、三穗等县的侗寨，过吃新节前，妇女们来到河边，将竹筒、水桶、粽子叶和干蕨菜等洗干净备用。还要用刚挑来的新水泡糯米，酿甜酒。节日菜肴以鱼为主，还要吃不放盐的玉米和瓜菜。有的地方还保留着旧有的习惯：将腌鱼、细鱼、未出穗的禾苞、黄瓜、红苋菜、干蕨菜、干笋子、糯米饭、甜酒糟等，各分成7份或12份，摆7双或12双竹筷，由家中年纪最长者领着祭过祖宗，方才进餐。

黎平、从江、榕江一带的侗族过吃新节，也是前一天洗净餐具。过节这天的晚饭吃得很早，菜肴以鱼为主，筷子为新制的实心筷，用未出穗的禾苞或笋壳叶包糯食祭祖先，房门一律敞开。次日清晨天还未亮，走廊上香火通明，全家共进晨宴。饭后，男人们杀鸡宰鸭，准备迎接客人。

除上述节日，由于长期的民族交往，有的侗族地区也过汉族节日，如元宵节吃汤圆，端午节吃粽子，中元节祭祖，中秋节吃月饼，重阳节吃糍粑等。

三、信仰食俗

侗族信仰多神，崇拜祖先。每逢敬祭活动，都少不了饮食活动。三穗、天柱和剑河三县交界处的圣德山一带侗族尊崇“圣婆”。每年正月、二月、三月或六月，祭祀7天。祭祀头一天，请来圣婆神位。送走圣婆神位时，人们聚在河坝沙滩上，用猪、羊、粉粑和水酒祭祀。榕江县车江一带，春初，全寨妇女都备酒菜，来到井边，祭敬“水神”；每至腊月，又全寨集资买猪祭祀，以消除“火殃”。

侗族的大部分节日都与崇拜祖先有关，而所有祭祀祖宗（及神）都离不开鱼。如每年除夕祭祖用酸醋鱼；七月十四日中元节，用全鱼祭祖宗，或把鱼、田螺与4种野菜（侗语称四种菜为卜、甲、妈、多）同酸水共煮，另备一条全鱼煮粥，用以祭祀“圣婆”和祖宗；十月初四过冬节，用鱼冻祭祖；五月初五，用粽子、腌田螺、干鱼祭祀屈原等。

四、礼仪食俗

侗族的饮食活动中有相当多且严格的礼仪，每种礼仪礼节都有其特殊含义，不能随意更改。

1. 社交礼仪食俗

侗族好客，凡是来客，不论亲疏，皆视为嘉宾，先以油茶后以酒肉相待。

侗家待客时喝油茶也是有规矩的：主人用双手捧着油茶碗，首先送给客人和长者，然后才给自家人。待都有了油茶后，主人一声相邀，才一同举碗喝茶。客人喝油茶不要客气，客气了反被看作对主人不尊重。喝得越多，主人越高兴。一般至少得喝三碗，方可放碗。此时，客人只须将筷子架在碗上，主人就明白，不再添茶；否则，主人会一碗接一碗地给你斟下去。

亲家相会或家族聚会，婚嫁生养以及出门人归故里，都要请人喝油茶。寨寨之间“月也”时举行的大型油茶会，规模可达上百人。

侗家的待客宴，要先请客人、长者入席，然后主人才入座。客人坐定，主人斟酒，举杯致辞。然后主人首先于杯，客人才饮酒，有“主不喝客不饮”之说。敬酒时，主人敬客人，晚辈敬长辈，而同辈之间，则多以“交杯酒”互敬。再就是全席性的左右轮流饮“团圆酒”。整个饮酒过程，要以酒歌助兴。酒歌有对唱，有一两人领大家合的合唱。有的地方还以对歌的输赢作为敬酒或罚酒的依据。或者以没收输者桌前餐具为罚，如收走筷子，输家只得用手抓菜吃；收走酒杯，输家则须用瓢饮酒。这也为酒席增加不少趣味。

在酒席上，除了敬酒，还要敬菜。侗族视敬酒敬菜为至尊至敬，以客人吃饱喝醉为荣。敬菜时，不论酸、鲜、荤、辣，不断地敬到客人面前。客人此时不要推辞，只要尝一点儿，就算领情了。酒席菜，酸鱼酸肉，一般不再下锅。客人若吃不惯，主人也会将酸鱼酸肉入锅煎炒一下或放炭火上烤一烤，再让客人吃。鸡鸭菜的鸡头、鸭头，被认为是上品，一定要送给客人或长辈，以示尊重。

有的地方在酒席将近结束时，姑娘们用一只牛角斟酒给后生中的头头喝，并以歌劝酒。后生头头也以歌作答，并一口将牛角酒喝光，然后将牛角扔出大门。此时后生们便纷纷离席进村抓鸡。不管准家的鸡都可以抓，将来由寨主付钱。鸡的主人非但不生气，反而感到荣耀。鸡抓到后，后生与姑娘们之间还有“抢夺”鸡、对歌等节目。最后由后生们用剪刀杀鸡，交姑娘们去煮制。端上酒席后，后生、姑娘们又互以歌声表示致谢。

侗族待客还有吃合拢饭的习俗，侗族称之为“腊也”。即一家来客，近族近邻纷纷提着自家的佳肴美酒前来会客，将各家的美食美味合拢到一块儿宴请客人。若是来了贵客，便会惊动全寨”各家来一个成年男子，带来各家的美食，全寨吃合拢饭。各家食品，五花八门，应有尽有。吃合拢饭前，先由家长、族长或寨中长者举杯致词，接着众人开始饮团圆酒，吃转转菜。

2. 婚姻食俗

食物与宴饮在侗族婚姻礼仪中，居于重要位置。清代道光年间，锦屏县婆洞地方的十多个侗寨为革除婚姻陋俗而制定的“八议”中，就有不少有关食物与宴饮的内容。如“行亲之家……舅父只收酒肉”，“送亲礼物，只许糍粑一槽，其酒肉多寡，听其自便”，“送陪亲婆礼，只许酒肉，不得又送糍粑”等等。现代的侗族婚恋中，仍保留着不少独特的食俗。

现代侗族青年男女社交比较自由，择偶机会多，而且不少活动都与吃相关。如三月摘茶泡、五月摘杨梅、六月吃李子、七同吃梨子、十月吃板栗，都是年轻人结伙上山谈情说爱的机会。一般是男的相邀，女的准备午饭。饭包内以备有酸草鱼最为得体，因为这是炫耀姑娘勤劳、富有、手巧的标志。晌午时，姑娘便邀请自己的意中人共进午餐，使恋情更加深一步。

占苟冒（吃扁米）也是恋爱的方式之一。每年的深秋时节，侗族青年男女结伙邀伴来到稻田里，把近成熟的糯谷剪下几把，用碗碴脱粒，簸净，煮熟，炒干，再用石碓舂，簸去糠秕即成。扁米微青通亮，清香回甜。入夜，当姑娘们舂米的石碓声传出来时，小伙子们便三五成群，弹起琵琶，提着糯米酒，到姑娘们门前窗下唱“讨扁米”情歌。姑娘们以歌作答，开门揖客，用刚舂好的扁米招待小伙子们。夜阑人静，姑娘们还要以美肴珍馐招待客人。小伙子们离去时，姑娘们还要将扁米装满小伙子的衣兜或用自己的绣花帕子

包上一包扁米，让心上人带回去给全家品尝。

恋爱成熟后，仍要媒人从中说合。从江县做媒的老妈妈们挑着扁米饭篓，前去为小伙子们求亲。姑娘如同意这门亲事，就在饭篓里放上自己亲手绣的花帕、花带；如不同意，就在篓里放上三个熟鸡蛋。三穗县侗族则以“送篮子”联姻。第一次由男方的父母和媒人到女家送礼求亲，礼物随意，称为“小篮子”，女方同意了，男方还要送“大篮子”。礼物是40~50公斤猪肉，几十公斤粮食，以及米酒、糍粑、鸡、鱼（酸鱼）等，并先设宴席请亲友“看篮子”。然后由亲族将礼物送往女家。女方家里要设宴席招待庆贺。女方近族凡受了礼品的也要设酒席招待。黎平、三穗一带还有“谢舅公”习俗，即姑娘未嫁，须由男方给姑娘舅家送鸭、鱼、羊、糯米、甜酒等礼品，谢过舅爷方可完婚。

迎娶婚宴也很热闹。新娘出嫁前，娘家摆“高庄”宴，酒饭肉菜都是男方送过来的。三穗、天柱、剑河一带把到新娘家吃告别酒，称为“吃粑”或“后生吃粑”。来的都是新娘的朋友们。她们带着礼物来，进屋唱“进屋歌”；主人用甜酒招待时，唱“感谢歌”；吃完主人的油茶，唱“谢茶歌”；此外还有“祝愿歌”、“离别歌”、“哭嫁歌”等。主人还要赠每个贺客一对糯米粑。吃过“高庄”，新娘即由送亲人员陪送到新郎家中。

新娘进门后的礼仪，从江、溶江一带，要新娘架锅作炊事，表示她已是这家的主妇，随即宰杀一两只鸭，全家及亲友餐饮一顿。黔东南一带，新娘要亲自动手打油茶敬谢夫家的亲人及参加婚礼的客人。榕江县三宝侗的婚礼，高潮是吃饭时后生和姑娘们的对歌。长桌上摆满各种佳肴珍馐，姑娘与后生们对坐在桌子两边，一边对唱酒令歌，一边敬酒。有的地方新娘进屋第二天要吃“三牲礼饭”，即两脚禽类一味，四脚兽类一味，鱼类一味，且鱼必是酸品。

侗族新娘有“不落夫家”的习俗，在男方家中举行婚礼后三天，便要回门。回门的前一天，要喝喜酒，新娘子还要打油茶招待男方亲族及接送的客人。男方家中还要为新娘子准备好酒、肉、酸草鱼、糯米饭等作为礼物，带到女方家中酬谢亲友。娘家则以侗家特制的酸鱼、酸肉、酸鸭、酸鹅、酸蒜、酸姜、酸辣椒、酸豆角等款待回门的女儿和客人。村里的小孩子们此时聚集在门外唱“猫饭歌”。孩子们举用萝卜削成的涂有猪血的“杨梅树”，在屋前屋后“猫呀！猫呀！”地叫，并以童声唱道：“姐姐前天刚出嫁，今天回娘家，带回猫饭来，猫饭香甜胜油茶，赖点猫饭吃，心里乐开花……”这时新娘必须将从婆家带来的食物，分给每个“小猫”一团糯米饭，一块酸肉，才能把“小猫”们打发走。

新娘回到娘家，要到第二年春耕季节，由男方送过“插秧酒”（七八只活鸭和酸草鱼、酒、肉），才能把新娘接回婆家插秧。住过两三晚，新娘仍回娘家。待秋收时，男方又送“剪禾酒”，接新娘回来参加秋收。黔东南一带婚礼中还要请来宾喝用猪肉汤煮的红豆茶。

贵州侗族的婚姻中还有一条奇特的习俗：姑娘若对父母包办的婚姻不满意，不愿嫁，使用纸包一包干茶叶，亲自送往男方家，对男方父母婉转辞谢，将茶包放在堂屋桌子上，转身就走。只要当时不被未婚夫及其族人捉住，婚约即告作废。若婚后不睦，提出离婚后，男家用破饭篓装饭和鱼给女方吃，女方吃后将饭篓扔掉，就表示各奔东西，不再来往了。

3. 生育食俗

婴儿出生，是侗家的喜庆事，寨中各户、亲朋好友均要送来礼品：糯米、鲜蛋、肥鸡等。外婆家的礼物最丰厚，有大笼的鸡、大篮的蛋、大担的糯饭及酸鱼、酸鸭等。婴儿的父亲于婴儿出生的当晚或第二天，备鸡肉宴（侗语称“占南改”）招待至亲。婴儿出生后第三天吃“三朝饭”：中午吃婴儿父亲家的喜宴，晚餐吃外婆家送来的酸宴（俗称“吃外婆饭”）。

4. 丧葬礼仪食俗

有的地方的侗家死了人，在下葬前，不忘给死者手中捏一团糯饭，供死者“返回故地”时途中“食用”。黎平、从江、榕江一带的侗族老人去世，家族人一律避开，一切后事均由娘舅家的亲戚办理。在亡人未入土前，家族中的晚辈忌荤，但鱼不在此例。老人们平时就贮备腌鱼，留待去世后待客。老人去世后，须备一尾大的酸草鱼供在灵前，叫做“陪头酸莫”。为老人挖墓穴的亲友，要在墓地吃顿饭，并以酸草鱼敬神，叫“坟地酸礼”。丧事完毕，晚上举行丧宴，料理丧事的亲友均入席就餐，孝子也可吃荤食。饭后，娘舅亲返家时，要送他们一猪腿肉。如果双方有适龄男女，必从猪腿上又割下一小片肉，表示“留亲”，即今后姻亲不断。葬后第三天，亲朋到新坟举行祭奠，祭品仍是酸制品，故也称“三餐酸奠”。

5. 其他礼仪食俗

侗家喜爱琵琶歌，有请琵琶歌师到鼓楼中弹唱的习惯，也有请歌师进屋演唱的习惯。拜请歌师时，要派人挑着凑集来的糯米糍粑及两三公斤重的一块猪肉，上贴红纸，送到歌师所在的村寨。妇女们煮豆粥、糖粥，煨姜糖水招待歌师。其他如起屋造房，也要备两顿正餐饭，其中一顿须是酸宴。上梁时以一尾酸草鱼敬姜太公。

第 五 章 水族食风

水族共有 345993 人（据 1990 年计），居住在贵州境内的即有 32 万多人。在省内，又主要聚居在黔南的三都水族自治县及与三都毗邻的荔波、独山、都匀等地区。水族所在地区，群山起伏，江河清澈，田畴碧绿，翠竹茂密，果真是“象凤凰羽毛一样美丽”的地方。水族因与其他民族共同开发建设贵州，生活中相互影响，在饮食文化上，既有与邻近民族共同的食俗（例如喜吃糯食、酸食、辣食），又有独特的食俗。鱼在水族饮食中居重要地位，这是水族先民在海滨和河边地带生活的遗俗，也构成了水族的显著饮食特征。

一、日常食俗

水族主食以大米为主。清中叶以前，以糯米为主食。随籼稻种植面积的逐步扩大，仙米逐渐成为主食。苞谷、高粱、小米、大麦、小麦、红稗、荞子、红薯、饭豆等作为辅助粮食。蔬菜常见的有青菜、萝卜、韭菜、南瓜、豆角、辣椒、葱、蒜、番茄等。淡季和平时，还以自加工的酸笋作辅助菜。水族的副食品中，肉类有猪、牛、狗、鸭、鸡、鱼等。

水族的饮食分为便餐和客餐两种。日常便餐多为米饭及酸汤菜。做饭大多是用木甑蒸，也有用鼎罐焖饭的。水族喜食糯食。糯食的品种主要有糯米饭、糯米粑、粽子、糯米汤粑及用糯米酿制的甜酒、腊酒等。

同相邻的民族一样，水族也喜欢吃酸辣味的开胃食品和火锅菜，故家家常备糟辣、酸汤、盐酸菜等。

水族也好饮酒。水族妇女都善酿酒，从制曲到出酒的所有工艺都能掌握。

酒的品种分大米酒、糯米酒、杂粮酒、甜酒等。其中三都县九阡区产的糯米酒远近闻名。

二、岁时食俗

水族是一个欢快、开朗的民族。传统的节日有“端节”、“卯节”、“苏念喜节”、“霞节”、“额节”等，也过春节、端午、清明、六月六、七月半等节日。

卯节 水族叫“借卯”，于水历十月（农历五六月）择一个卯日举行。卯节最重要的活动是对歌。男男女女皆着节日盛装，到卯坡上唱歌。青年男女则通过对歌择偶。卯节之夜，村寨中击起铜鼓、皮鼓，并以传统佳酿——九阡酒宴请宾客，户户飘出酒香。有的村寨还保留着古老的祭稻田习俗，即在过卯节时，以鱼、螺狮、酒肉作为供饌祭田。

端节 水语称为“借端”，是水族最重要的节日。过此节的人数最多，范围最广，历时也最长。每年水历十二月至次年二月上旬（即农历八月至十月上旬），每逢“亥”日即可过“端”，由各地自选，此时大季作物已收割，小季作物已播种，过端就借此空闲时间，辞旧迎新，庆贺丰收，祭祀祖先，祈求来年丰收。由于端节源于以血缘关系为纽带的原始宗教祭典活动，所以此节的主要活动就是祭祀和赛马。每当节日来临，男女老少着盛装走亲访友。戌日晚和亥日早（即“除夕”与“初一”早）每户和每个村寨都要举行祭祖活动，并连续两餐忌荤。此时要认真清洗用具器皿，不带油腻。祭祖的主品是鱼包韭菜。据说，古代水族人曾用九种柔和鱼虾合制成一种包治百病的药，结果治好了许多在病痛中挣扎的水族人。从此，鱼包韭菜成了水族端节时最珍贵的祭品和待客的佳肴。其制法是：取鲤鱼或草鱼沿腹部剖开，除去内杂洗净，洒上少量好酒，配以葱、蒜、生姜、食盐和糟辣等作料，并以洗好的韭菜、广菜填充鱼腹，捆扎好清炖或清蒸而成。此鱼制好后先敬祖，后食用。味道鲜美可口，鱼肉肥细柔嫩，烂而不糜，鱼骨酥脆，热天里搁置三五天也不会变味。端节的祭品还有豆腐、糯米饭、米酒等。亥日（初一）上午，寨子里的水族人要挨家挨户吃贺年饭，并把糖果食品及干鱼等供品分给孩子们。

额节 这是荔波县水族人的年节，时间为水历正月（农历九月）的酉亥日。此日半夜设素席祭祖，供品首要为鱼，还有糯米饭、甜酒、大小南瓜等。

苏念喜节 水历四月（即农历十二月）第一个丑日为苏念喜节。传说此日是王母娘娘给人们送子嗣的日子，所以水族人普遍供祭。此日全寨的儿童穿戴着新衣帽，提着特制的小竹笼，结伙挨家逐户去讨象征长寿、幸福的红糯米饭、红鸡蛋、肉片等礼物。各家均给予热情欢迎。这一天，水族妇女也特别受到尊重，并由她们主持祭典。所以，此节也是水族的妇幼节。三都县和勇乡的水族过此节格外隆重，家家户户杀猪宰鸡，打豆腐，蒸糯米饭，全家人欢聚一堂过节，或走亲访友互贺节日。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

水族在日常交往中处处讲究礼节。特别是在待客方面，有独特的礼节。一家来了客人，也是全寨的客人，这家请过那家请。有时，一位客人一天要到五六家甚至全寨各家去轮流作客。

待客时，先泡茶递烟，有的在正餐之前，先做顿便餐让客人“垫肚儿”。然后杀猪宰鸡，蒸糯米饭，操办酒席。

杀小猪待客是水族人民招待贵客的最高礼节。小猪一般重量在七八公斤左右，宰杀清理干净后，并不切割分块，而是把整个猪身放进大锅里，连同白米、蔬菜等一起煮成菜稀饭。粥熟后，将小猪取出放到供桌上。吃过用小猪肉煮的稀饭，才进入正餐。

客人入席后，主客相间而坐。主人还把家族中的兄弟等邀来作陪。主人先双手端一碗米酒敬给客人。开饮前主人从酒杯里蘸几滴酒洒在桌子上，大家也依此蘸酒，以表示对祖先的尊敬。随后，主人不断敬酒劝酒。酒过三巡，就要喝“团团酒”。即每人都将自己面前的酒杯递给右邻的人，同时用左手接过左邻递来的酒杯，拉成一个圆圈，主人一声喊：“喝！”大家齐把酒杯中的酒喝完。或者从贵客开始，依次将端到自己面前的酒喝完。每逢此时，众人必齐声高呼：“秀！秀！（即喝完、干杯意）”。

水族待客，酒重于肉，烟重于茶。酒席上敬菜，鸡头、鸭头必敬给最尊贵的客人，这是最高的敬意。猪头则留下，等主宾留席后，聚餐受用；有时是留作饯行席的供祭品；有的是连猪头、猪腿都留给客人带走，将余下的猪肉切成小块煮火锅吃。若是女客人，所杀的禽畜，每只要留一只膀腿。待客人离开时，把留下的膀腿，连同糯米饭、糍粑或粽子包扎在一起作为礼品，让女客带走。

酒宴上还要唱歌敬酒，除了男主人尽情劝客人喝酒外，女主人和姑娘们也要唱敬酒歌，每唱一首歌、客人须喝一杯酒。不能喝的，也要喝一点儿表示一下。直到喝醉了，才算尽了情谊。有时为了对客人表示欢迎和友好，村中各家的主人自动背来水酒、腊肉、豆腐等，到一家集中，摆上几个火盆，架上三脚架烧起柴来，煮上食品。大家围坐成一长溜，同邀客人入席，开怀畅饮。这种迎客方式，出于自发，场面盛大，令人感动。

2. 婚姻食俗

提亲时，男方要托人给女方家中送去礼品。女方答应后，男方才带酒肉去定亲。此后，男方抬小猪去女家，叫“吃小酒”；正式迎亲时，抬大猪去女家，叫“吃大酒”。

3. 丧葬食俗

水族的丧葬礼俗很隆重，且繁琐。有人死去，全族人一律忌荤吃素。女人死了，娘家和夫家族人都要吃素，直到落土安葬为止。忌荤指忌动物油肉，且对丧家的三亲六房要求很严。凡是棺木未入土之前或不在墓地宰杀的牲口，亲族都不能沾口。有的地方要在安葬结束过了三朝才开荤。但鱼类不仅不忌，而且是必要的祭品和招待亲友的唯一佳肴。女人丧，杀猪宰牛；男人丧，杀牛敲马。这都是送给死者的忌肉，丧家族人们都不能吃，即使开荤后也不能吃，要按亲情的亲疏、送奠仪多少分送给亲友们。开荤前，要杀一只鸡念咒，取其血冲水漱口，才算开荤；有的要敲一只小狗来念咒驱邪，每个人吃一块狗肉才开荤。

第 六 章 仡佬族食风

在贵州省西部和北部，生活着约 43 万仡佬族。其中有约一半以上曾长期以汉族作为族别。最近几年经过民族识别，才恢复为仡佬族。仡佬族分布地区多为山区，农作物以苞谷为主，也种植水稻、小麦、红薯等。家禽家富有鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、马等。

仡佬族历史悠久，但因长期与其他民族杂居，尤其是受汉族影响大，其生产、生活习俗有许多与汉族相似。但在某些方面，包括饮食，还保留了一些民族传统特征。

一、日常食俗

仡佬族日常主食为苞谷，平坝地区则以稻米为主，其次是小麦、荞子、红稗、小米、高粱等。平时喜吃酸辣食物和糯食。仡佬族吃苞谷的方法比较特殊：先把苞谷磨碎成粉，然后蒸熟摊开，弄碎洒水，再回锅蒸两次。这样蒸出的玉米粉香软可口。

仡佬族副食中，极有特色的是辣椒骨。仡佬族在于了猪之后，将猪肉熏制成腊肉，将猪骨头加鸡肉，掺进大量辣椒粉舂碎，拌入烧酒、花椒和盐已，放进坛内密封。过半个月后就成为又香又辣的辣椒骨。吃苞谷蒸粉时离不开它。

仡佬族人也喜饮酒，多将苞谷酿成甜酒作饮料，天热时可作为清凉饮料喝。冬天和过年过节时，将枕头粑切成片放进酒里，煮热了喝或招待客人。

此外，仡佬族人还喜食狗肉。但祭祖宗是忌用狗肉的，祖宗神位前的桌台上也禁放狗肉。

二、岁时食俗

仡佬族的岁时喜庆活动中，饮食有本民族的特色。同汉族相似，仡佬族也过农历正月初一、正月十五、三月三、六月六、八月十五等节日，但过法并不一样。如三月三是仡佬族的年，要杀鸡扫墓；五月五，杀鸡拜祭祖宗；六月六，杀鸡备酒敬奉“秧苗土地”；七月七，杀鸡、杀猪祭祖；八月十五，杀牛、杀鸡拜菩萨等。

仡佬年 农历三月三是仡佬族的春节。这时山区的草木复苏，春耕在即，过此节有送旧迎新、祭奠祖宗、祈求来年丰收等多种意义。此前，家家户户要用糯米或毛稗、糯苞谷做一个大粑粑祭祖。过年这天，男女老少身穿节日盛装，带着酒肉饭菜、锅碗瓢匙、公鸡、母鸡等，来到埋有祖宗遗骨的草坪上。先举行其他活动，下午由族长将带来的5只公鸡、5只母鸡杀死，将鸡血滴入酒中，洒地祭祖，祈祷赐福。此后要敬奉山神、“秧苗土地”。祭奠完毕，将杀死的10只鸡炖熟，再把各家带来的菜混起来，放在另一口锅中加热，即开始吃年饭。有的地方，过年时忌“下生”（即下生食物煮制）。

牛王节 每年农历十月初一，是仡佬族祭“牛王”的日子。仡佬族爱护耕牛，将牛视为恩人。有“仡家一头牛，性命在里头”的说法。过节这天，让牛休息。遵义、镇宁、仁怀等地的仡佬家，还要打两个糯米糍粑，挂在牛角上，同时要给牛洗澡，披红挂绿，并将牛牵到水边让牛看看自己的影子。随后，取下牛角上的糍粑喂牛。

三、信仰食俗

仡佬族信仰多神和祖先，这在节日祭祀中可以看到。而在仡佬族的拜树节和迎新谷节中表现的信仰食俗内容更为丰富。

农历正月十四是仡佬族的拜树节。仡佬族以树为神。过节这天，各家各户首先要自备米酒、肥猪肉、鲜鱼、糯米饭等等，作为“拜树”的供品。另外还要准备红纸、鞭炮。然后全家老少到村子里集合编组，以组为单位上山拜树。拜树由近而远，先山下后山上。见树先放鞭炮，然后选择有代表性的古树或粗壮树朝拜。拜树时，两人一问一答（答者代表树神）。如拜的是果树，问：“果子大不大？”答：“大！”问者横刀砍树身一下，再问：“果

子甜不甜？”答：“甜！”又砍一刀。再问：“果子落不落？”答：“不落！”再砍一刀。人们将树身上砍出的3个小豁口当作树的嘴巴，将带来的米饭、鱼肉往豁口里塞，塞满后再朝树喷一口酒。最后在树身上贴张红纸，并给树锄草、培土。

农历八月十五，人们从地里摘回一穗最大的苞谷，烘干舂碎，蒸熟作为供祀物。同时各村寨要杀一头黄牛，各户都分到一点儿牛心和一份牛肉，然后由各家家长手捧牛心和蒸熟的新谷，到村头最大的一棵树下，拜祭菩萨树，祈祷年丰岁足。

逢大的节日或特定的日子，必祭祖先，通常用几升糯米或红稗、糯苞谷蒸熟后，做成大粑粑，装在一个圆条筐或方木盘中供奉祖先。供奉三日后，全家老小才分而食之。黔西县的仡佬族还要在粑粑上插上扁竹叶（俗称豆豉菜）。

织金、镇宁一带的仡佬族祭祖，除了做大粑粑外，还要做十来个核桃大小的粑粑陪祭。关岭县的仡佬族是把粑粑做成大小不等的若干方块，然后由大到小，一块块叠起来，叠成两堆或几堆，最后在上面放白纸，供在神位前，三天后把纸烧掉，方可吃掉粑粑。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

仡佬族在相互来往中，都会热情地以酒肉相互款待。有时要请歌手来唱“打闹歌”，主人也备酒菜、豆腐、腊肉、粑粑等款待乡亲和歌手。

2. 婚姻食俗

多数仡佬族的婚俗古朴淳厚，迎娶简单，不用车轿，也不备猪羊彩礼。新娘自撑一伞，以步当车，由接亲者和送亲者护送至夫家。到后也不拜大地不拜堂，直接引入洞房。男方就在洞房外，由长辈亲人轮番向送亲者敬酒。敬过酒，仪式即告结束。

居住在黔西北的仡佬族，举行婚礼饶有风趣。迎亲之日，新郎骑马，由4个后生相伴，两个后生肩荷竹扫帚，两个后生提着酒肉等礼物。走到半路上，会闯来几个彪形大汉，抢走酒肉，到山坡上饱餐一顿。男方对此并不抵抗、追赶。因为这是新娘娘家派来打埋伏的，表示娘家有寄有吃，酒满瓮，肉满盆，不巴望你新郎带来的礼物。到了寨门，新郎要挨一顿“打”。女方村寨中的人执青杠柴片“打”新郎，男方执竹扫帚的后生则竭力保护。这不过是一种仪式和热闹场面而已。新郎进了女家门，新娘家立刻向新郎敬“敬亲酒”。然后新娘出来与新郎相互敬酒。之后双双向亲友敬酒。敬酒甫毕，4个迎亲的后生就将新娘“抢”上马背，新郎牵马引路来到婆家。婆家亲人立即上前敬酒，新娘喝过酒，进入洞房，婚礼即告结束。

云 南 卷

第 一 章 基本情况概述

云南地处我国西南边陲，为青藏高原的南延部分，是一个高原山区省份。全省居住着 25 个民族，是我国民族种类分布最多的省区之一。

汉族是云南人口最多的民族，据 1990 年人口普查，有 2462 万多人，占全省总人口的 66.6%。彝、哈尼、白、纳西、傣、拉祜、阿昌、基诺、景颇、怒、独龙、藏、普米、傣、壮、布依、水、苗、瑶、佤、德昂、布朗、回、蒙等 24 个少数民族。就其语言来说分别属于不同的语系、语族和语支，而其社会形态在 40 年代末还处于不同的发展阶段。

各民族经过长期的发展和融合，形成了现代杂居和小聚居的状态。

考察云南各民族的饮食风俗，首先要考察云南地理环境的特点。地貌的多样性，既有盆地、河谷，又有海拔高低不一的山地和牧场，形成了不同的气候带，适宜于各种农作物的生长。云南畜牧业也有它自己的特点。云南拥有多种可食的野生植物和可供猎取的野生动物。星罗棋布、大小不一的高原湖泊繁衍着特有的鱼类。作为各民族赖以生存的食粮、肉类、蛋类、乳类、渔猎类产品，可食的野生植物等包括用于口嚼的嗜好品，其制作和烹调工艺水平，受到各族社会经济特点和发展水平的制约，呈现出不同的类型和层次。但饮食作为云南各民族的物质文化社会生存的基础，又受每个民族的社会制度、婚姻家庭形态、不同的宗教信仰、社会伦理、习惯和法律规范的制约，形成为不同的食俗反映在日常饮食、婚丧、节日和信仰等各个方面，成为每个民族的饮食风俗。但伴随各族间长期的经济交流、文化和宗教信仰的互相传播和吸收，各民族的饮食风俗也得到交流、传播和吸收，使其饮食风俗产生不少近似性。同时由于云南的汉族人口最多，经济文化较为发达，又居住于城镇和交通沿线，汉族的饮食风俗对云南许多少数民族都发生过影响，而以白族、纳西族、彝族、壮族、傣族和瑶族所受到的影响为大。当然汉族的饮食风俗也吸收了少数民族的饮食风俗。

编写者就云南各族饮食风俗的初步了解，以各民族的语言为依据，参考各民族分布地区和社会经济文化的发展特点，试将云南划为八个食风区，介绍于后。

第 二 章 彝、哈尼、傣、拉祜和基诺族食风

彝、哈尼、傣、拉祜和基诺等 5 个民族属同一语支，都源于古代氏羌民族。在地理的分布上，可划为山区、半山区和山谷。虽然 5 个民族社会发展水平不尽一致，但直到民主改革前都停留于自然的农业经济状态。农作物品种类似，食俗文化也类似。

第一节 彝族食风

彝族是我国西南人口最多的少数民族，约有 657 万人。云南彝族占彝族总人口的 3/5 以上，约有 405 万多人。三南的绝大部分县市都有彝族分布，而以楚雄彝族自治州、红河哈尼族彝族自治州、哀牢山区和滇西北小凉山为较大的聚居区。

云南彝族居住地区、地理环境和自然条件复杂，植物和动物资源极为丰富。作为彝族社会经济基础的农业，在山区和半山区以种植玉米、大麦、小麦、荞麦和土豆为主；在溪谷和湖盆地区则以种植稻米为主，玉米为辅。

一、日常食俗

在社会生产发展水平低的滇西北小凉山彝族聚居区，最古老的农作物为荞麦，次为燕麦、土豆和青稞。解放后开始种植水稻。蔬菜以圆根和萝卜为早，后传进青菜和白菜。畜牧业以羊为主，同时畜养牛马。

小凉山彝族的主食以荞麦、土豆为主，辅以燕麦。一日三餐，一般早饭、中饭围绕火塘煮或烧土豆为食，以水代汤。晚餐稍受重视，一般以荞面煮汤（或面疙瘩）吃，以圆根、青菜或白菜助食。燕麦多做炒面吃：先将燕麦蒸熟，然后晒干，再磨成粉，和水拌吃。随着稻谷在半山区及山谷区种植，现在已开始吃大米了。

滇东北的昭通彝族同样以种植山地作物为主。玉米、土豆和大麦是他们的主食。传统的吃饭形式不用桌子和碗筷，而用一个簸箕盛饭，全家成员围着簸箕每人用小勺舀着吃。吃肉则切大块如拳头，每人一块。

滇南是彝族人分布较多的地区，而以石屏、建水和开远等地彝族的农作物生产较发达。农业以种水稻为主，玉米、小麦为辅。沿湖地区兼事捕鱼，常年以大米为主食，用麦粉做面条和烤饼。蔬菜丰富。肉类有猪、鸡、鸭。近年来多杀年猪腌肉供常年吃。在鱼类中，以黑鱼和条鱼最著名。

滇西的彝族农业经济也相对发达，蔬菜品种多，从而也就形成了该地彝族较丰富的食俗。该地彝族人民以稻谷、玉米为主食，辅以小麦和荞麦，也生产蚕豆和大豆。该地彝族的食品加工，很有自己的特点。小麦面，一般做成粑粑或面条。面条的加工方法为：将麦面和成团，再采用抽丝的方式把面团拉成线，绕在两根木棍上，选一通风处，将一根木棍的一端固定，另一根悬挂着，未干的面条在木棍重力下，拉细拉长，干后便成挂面条。

因为滇西的彝族所居住的地区为半山区及河谷区，各家建固定的铁三角架火塘。将玉米、小麦、荞麦磨粉，和上水，用簸箕摇成小圆球，置大米上面同时蒸熟。吃时再将大米同小粉球搅拌成混合食物。大米分木甑和铜锅蒸煮两种。玉米分青、熟两种。吃青则将玉米磨成米浆，用玉米叶为皮蒸吃，内放盐，香甜可口；一种是煎成饼，味很美。熟吃是指将老玉米磨成面粉，加水，用簸箕摇成团状蒸吃，或同大米分层蒸吃，或用玉米粉调糊放锅上煎着吃。荞麦面吃法有3种：一种是将荞面摇成团状，与大米分层蒸吃；一种是用荞麦面烤成粑粑；一种是将荞麦面对水捏成疙瘩，放在开水里煮吃。用糯米舂成糍粑，吃时切成片放在火里烧吃。

居住在经济发达的滇中、昆明、玉溪和楚雄等地的彝族，大米、玉米和小麦则都以不同的比例作为主食，一年四季有蔬菜，畜牧业产品也占有一定的份量。粮食和菜肴的品种及其食用习俗也多类似。分布滇他湖盆地区的昆明彝族（于君支），因受四周汉族的影响，食俗与汉族同。主食为稻米，用木甑蒸饭，佐以面食。面食类如馒头，通常在米饭上蒸，既可以吃饭，又可以吃馒头。用餐顿数，根据农忙和农闲季节分三顿或两顿。菜肴则以蔬菜为主，产鱼季节，可以捕鱼当菜。所吃的猪肉多购于集市。蔬菜主要有白菜、青菜、茄子、南瓜、萝卜、蚕豆、辣椒和刀豆等。此地区彝民喜用青菜腌菜和晒萝卜干，供缺菜季节吃。利用小麦制面酱：先将麦面的粑粑放于麻袋里，然后埋在米糠中，使其发酵后拿出晾干，再磨碎，拌以辣椒面和盐酿造。秋

季做，可以吃到第二年的六月。

许多地区彝族杀猪，特别是杀年猪，按其食俗，猪头要分为两半，一半归杀猪主人家吃，另一半为正月初二、初四、初六、初八等日，送给自己的岳父母。昆明郊区彝族杀猪还能自制火腿。其法是用酒揉猪腿，再用炒过的盐揉，以便除去水分，腌上半个月，再用盐吸去猪腿中残存的水分，挂起阴干，便成了火腿。猪肠也要腌制，采用晒干方法保存，供农忙或有客人时吃。猪肝是半生吃，吃法是将猪肝切碎，用熟猪油、醋、辣椒拌着吃。猪血要先对入盐水，使其凝结成块，吃时放入辣椒、花椒等作料，可煮着吃，也可煎着吃。

居住在山区或半山区的彝族普遍饲养羊。羊是肉食的主要来源。在养羊最多的小凉山，彝族无论杀羊或吃羊肉，都有些特殊的食俗。杀山羊用刀；而杀绵羊禁用刀，要先用木棒将羊脖打断，再用手掐死。羊肝和羊胃要单独用来祭祀祖灵，然后烧吃。亦有生吃现象。羊身、四肢和内脏要煮熟后一顿吃完。羊头和4个羊蹄第二天煮着吃。羊脑在习惯上归老人吃。处于生育期的妇女禁止吃公羊，仅能吃母羊和阉羊，牧羊人禁吃羊尾巴。一些地区彝族杀羊，用羊血拌萝卜丝腌起来，吃时用瓷碗盛着，放在饭上蒸熟，其味特别鲜美。

吃鸡一般以清炖为主。过去用陶锅煮，一般不用刀切，而用手将鸡肉撕成条块。特别要准备一碗用鸡汤做成的辣椒水，辣椒水内还要放些花椒以及用火炒过的盐。吃时，将撕成条块的鸡肉蘸着辣椒水吃。此外，鸡头一般由老人吃（同时看鸡卦），鸡肝也由老人吃。一般杀鸡前要备好一个放凉开水和盐的碗，使鸡血凝成块，然后将花椒、辣椒面、醋和香油倒在生鸡血里拌着吃。儿童可吃鸡腿，但禁止吃这种鸡血，据说会影响儿童记忆力。

分布在滇池和抚仙湖附近的彝族，鱼是他们的主要菜肴之一。烹制鱼看的经验丰富。常将吃不完的鱼虾腌起或炒干，储存备吃，最常做的是糟鱼。其做法是选用大鱼，切成块状，先蘸酒，再涂以盐、辣椒和花椒面，然后放进陶罐腌上。吃时蒸或煮都可以。腌鱼用小鱼，先从鱼脊背剖开，取出内脏、再放上酒、盐、辣椒和花椒面（末）等作料，短者一天便可蒸或煎吃。至于吃不完的虾，先用锅炒一下，再晒干，可以长时间保存。烤干鱼也是储存鱼的一种方式。住在抚仙湖边的渔家普遍建有烤灶，上搭青竹片供烤鱼用。

彝族喜喝酒，有无酒不成敬意的习俗。酒分甜辣两种，过去都是各家自己酿造。甜酒用糯米制做。其法是将煮熟的糯米饭晾到一定的温度，拌入酒药，装进陶坛里，封严。冬季，室内温度低，可以把陶坛置于米糠里，可保温。辣酒即白酒，所用原料多为玉米，亦用高粱制。制法是：先将玉米或高粱煮熟，放在簸箕里晾到一定温度时，用酒药拌匀，装进外面涂着牛粪的竹箩里，再用不通风的蓑衣和麻袋密封。等到将要从竹箩间隙里流出白浆时，再放进陶坛里，重新封起，待玉米或高粱饭已成为细饭糊时放进甑子里，用铁锅烧火对水提炼酒液。

二、岁时食俗

彝族的岁时食俗，就其起源说可以分为两大类，一类是本民族的固有的传统岁时食俗；另一类是因受汉族节令食俗影响而形成的岁时食俗。

彝族的传统节日，首推农历六月二十四日火把节，其食俗多半同祈求丰收有关。特别是小凉山彝族，六月二十四日过火把节，通常同吃新荞麦结合在一起。家家宰杀羊、鸡。肉煮熟后，用肉和汤向四方泼洒，表示祭奠，祈

求庄稼收成好，无灾无福等等。到了晚上，大人小孩点燃火把，先在家屋的四角照一下，以驱赶蛇虫；再到田野里去照，以驱害虫。

其他地区过火把节的食俗也各有特点。例如，大理、临沧等地区的彝族过火把节时，要接回嫁出去的姑娘，家里杀鸡欢宴。出嫁的女儿也常带回鸡为礼物。滇南开远彝族过火把节时，在此日晚上，通常是一家或几家联合烤小猪。先将小猪杀死，再将肚子吹胀，带毛置于木炭火上烤，烤半熟后再开膛破肚。切下烤过的部分猪肉，配以姜、蒜、辣椒等为作料拌着吃（因烤得不熟，极不卫生，现在政府已禁止这种食法），同时点燃火把。

在汉族文化长期影响下，不少彝族地区也过清明、端午、七月节和八月节。昆明黑林铺的彝族在三月清明节扫墓时要杀只公鸭，以示儿女昌盛。至于过端午节，昆明郊区不同支系的彝族过法也不同，黑林铺彝族在端午节早上吃咸鸭蛋、鱼和蚕豆，同祈求丰收联系在一起，而官渡区于君乡的彝族却煮汤圆吃。丽江县的彝族在五月端午上山挖药泡酒，要吃蜂蜜和糯水。七月十五日是祭祀祖先的节日，易门具诺苏支彝族以家族为单位在家祠中集体杀猪祭祀。因为夏历七月是秋收季节，过七月节又同尝新米结合起来。八月中秋时，一些地区彝族要煎鱼、炒蜂儿和舂糯米粑粑吃。昆明地区的彝族在从前还煮黄豆，用荞麦面烘烤异常圆大的荞麦月饼祭月亮。此外，不少彝族在冬至节有用糯米面做汤圆的食俗。

新年是彝族最大的节日，但过年的时间并不统一。昭通地区和小凉山等地的彝族还保存过十月年的习俗。但大多数彝族已改在腊月过年。

小凉山彝族过十月年一般为3天，第一天为杀猪日，没有猪的人家宰羊杀牛也可以。第二天要吃猪脚。按习惯是第一天宰猪时，把猪的前脚割下来煮熟，第二天由小孩们用绳索拴起，再穿上一些荞粑粑，背在背上，到家门外或野外与小伙伴欢聚野餐。大人们则在家喝酒吃肉，互相上门祝贺。第三天为敬神祭祖日。按小凉山彝族的食俗，第一天宰猪时，就把猪的头、耳、舌及心、肝等都割下一点点，放在房主人坐位的上方用木料搭起的高台或桌子上。到第三天（即初二），把这些东西拿来一起剁碎，外加酒、果献祭，先到门外祭，再到门口祭，最后向高台祭，献祭完了，家人才吃饭。

巍山的彝族在除夕用猪头和熟全鸡祭祀天地，正月初一吃素。为求吉利，有的还改用新餐具。在正月初二事先请好一个童子举行开门仪式。童子带一碗糯米酒参加踩门，主人要招待踩门的童子吃豆腐煮饵丝，或者煮12个大汤圆吃。同一天各家族用集体养的猪和羊祭祀宗祠，将全猪、全羊摆在木架上祭祀祖先。滇中地区的禄劝团街彝族正月初一的第一碗饭先喂狗。易门诺苏支彝族在正月初一天亮前各家用汤圆祭祀山神，祈求丰衣足食。该日禁止吃荤。此外，在初一将甑子里的剩饭晒干，每次蒸饭放上一把，用完为止，象征去年的饭吃不完。峨山县甸中彝族除夕杀鸡祭龙树，正月初一煮饵块、吃猪蹄。昆明郊区的彝族过年时，各家于除夕，在插在门前的青松枝下，用饭、肉、酒等祭祀天地祖先。同时在灶塘祭灶神。

正月初一吃素，初二举行立秋千架仪式，砍秋千杆时用饭菜酒肉祭祀，正月十五才拆，拆时全村杀猪祭祀。初二养牛户，要用青叶包上3片熟肉，赶牛上山祭山神喂牛。初三全村每户出一人，持饭菜酒肉到山神庙祭山神。

三、信仰食俗

除上述节日祭祀外，还有种种迷信祭祀活动。

1. 农业祭祀食俗

云南各地彝族围绕农业生产活动的祭祀活动，都有自己的食俗，除去一般的特点外，还有地区和支系的特色。

反映农业生产的祭祀的食俗多半集中在古老的食粮——荞麦和水稻上。过去以荞麦为主食的小凉山彝族在播种荞麦这一天，要在地里吃过年时特意留下的一块猪腿肉，播完种，要用剩下的荞麦种做一顿丰美的荞面汤，预祝丰收。六月二十四日过火把节时，各家根据经济情况杀猪、羊或鸡。宰杀后，全家成员围坐于火塘四周，由一人手提全猪或全羊，在每人的头上左绕7次，右绕7次，祝福平安。主人收新荞麦时，要杀鸡祭祀，即手拿鸡头，先在荞麦地绕数圈，然后再采荞麦。最后用新荞麦面做成粑粑，祭祀死去的父母灵位“马都”。全家尝新。武定等县的山区彝族也特别重视种植荞麦的祭祀食俗，在每年的六月六日各家用鸡、酒和一锅菜汤在荞麦地上祭祀山神。在六月二十四日晚，该地彝族农家有采几棵荞麦和一穗玉米挂在房墙上的食俗，作为叫回谷魂的象征。

栽培水稻的彝族，从撒秧、栽秧到收割、尝新都有一定程序的祭祀食俗。昆明彝族，在栽秧季节，每家开秧门时同样要吃鸭蛋和鱼，并在田间插石榴花，希望稻谷如石榴花般的丰收。姚安彝族的水稻撒秧，要用一碗猪头肉，一个鸡蛋献秧田。在栽秧时，需用过年时杀猪留下的猪尾巴祭秧田。猪尾巴象征谷穗大。石屏异龙湖畔的彝族，从每年二月第一个属龙日举行祭龙起，所有的祭祀食俗多同水稻栽培有关。此日由全村集资购猪杀祭。每家一般由男性家长参加祭祀，参加者以青松毛（松针）为席而坐。五脏与猪脚当时煮吃，而肉则按户数平分，各家便用所分得的一块肉祭祀秧田。五月全村水稻收割完毕，全村集资购一口猪，到村外龙尾树下宰杀，叩谢龙恩。诸肉亦平分，各家用所分得的一块肉到田间祭祀稻田。

红河两岸的彝族也有自己的栽稻和尝新米的食俗。例如红河县育乐区彝族重视栽秧祭，各家在田埂上以蒿杆为架，上摆熟鸡、鸭各一只，以鸡、鸭蛋壳盛饭祭祀。禄春县彝族吃新米时也相当严肃。稻谷熟，主人要背着一只鸡，到田间摘回谷粒数颗。在归途上，主人将背去的鸡毛拔掉，抛于路上，祭祀地母。回家后再正式杀鸡，将新谷同陈谷掺在一起煮饭尝新。

彝族的许多生产祭祀活动都变成了农业节日。作为节日的主要内容也几乎是反映欢庆农业丰收的食俗。

在生产节日中首推二月间的祭龙树，一般在二月八日。小凉山彝族过二月八日要炒燕麦和麻籽吃。民主改革前“曲诺”（农民）集中到辈高年老者家中集体吃，“阿加”（农奴）则到主子家中吃，祈求丰收。这种食俗上的等级性在民主改革后才废除。滇南禄春县的尼苏支彝族二月初三祭祀龙树的食俗特点十分突出，各家做一个大的糯米饼，并用集体宰杀的猪的猪血洒在饼上，表示血祭。将用于驱鬼的木刀、木剪刀、木铃也涂上一些血。祭后，由参加祭祀的男人头上顶着祭祀用的大糯米饼，手持上述的木器回家。糯米饼由全家分吃，木刀、木剪刀、木铃悬挂于房门上。石屏县五区彝族在夏历二月第一个属龙日，在村外的龙树下，由主祭老人主持祭龙。涉及食俗内容有三：由主祭老人撒米，参加者用帽接米，接到米意味着将会丰收；二是举行驱逐虎、豹、狼的活动；三是平分祭龙的猪肉，由各家保存，撒秧时用这块肉祭秧田。彝族聚居的巍山县虽然都在二月八日祭龙树，但各村的祭祀食俗还存在不少差异。例如庙街区草场村彝族以每年二月八日为“龙王节”。全村用一口小公猪祭祀，并将猪头和两支猪前腿挂在“树王”上。在一些村，

彝族将死去的父母像雕成小木人，置于大树上，定期祭祀。山塔村彝族祭龙树，在二月八日早上，立一棵两米多高的松树，树尖上插一羊头。在林边的神树下集体杀一口猪，用猪血煮大米稀饭吃。猪血稀饭用松木刀搅拌，然后将松木刀和两只猪蹄绑于神树根部。同时还要杀红公鸡一只，用鸡血祭树根。

2. 狩猎祭祀食俗

彝族分布地区大多是山区、半山区，狩猎是获取食物的一种辅助手段，因而形成了与狩猎有关的祭祀食俗。

滇西小凉山的彝族凡猎到野兽，要先将兽腰子和肝烧熟，然后用刀切成九小块，用树叶包起撒在山上，表示祭祀山神。但许多地区的彝族村寨都有自己的固定的猎神树，狩猎前要祭祀，猎获后要敬献。如双柏县新街区彝族，村民狩猎前要用一只鸡祭祀，以鸡血沾鸡脖子毛贴在山神树上，表示请山神吃后保护狩猎丰收。猎获到野兽，先割下一块兽肉，切成七小片，烧熟后祭祀山神树。

许多地区有在猎神树下分配猎获物的食俗。一些地区的彝族还在家中设有供奉猎神处或猎神堂。如巍山县马鞍山彝族家家便设有猎神堂，堂上挂占卜用的野兽前额骨，吃饭前家人要先用饭菜祭祀。昆明郊区西山区的彝族，如用扣子扣住野兽，则要连扣子一起砍下，所扣着的部位，如腿、脚和头部挂于祖先灵堂处。

3. 盖房祭祀食俗

彝族重视盖房、建火塘仪式。与此相适应，也形成了一系列食俗。在盖房活动中，上房梁尤被重视。富裕彝民盖新房，上梁时，房主人须用一块红布缝一菱形小包，内装五谷，挂在梁上，祈求丰收。杀一只鸡，特将鸡血滴在梁上，以求避邪，称上梁鸡。并由木匠从梁上往下丢麦面包子，供儿童抢食。巍山马鞍山区，木古鲁村彝族盖好新房要用一枝三个杈的长松树枝插在装有粮的斗升里，用酒、茶、盐、大蒜、生姜祭祀，并杀公鸡一只，将鸡血滴在松树枝上，祈求保佑家人平安。昆明官渡区彝族举行入新房仪式时，先将两个生鸡蛋埋在房屋两边的墙脚下，同时用两个熟鸡蛋放入一盆水里，并以青松毛蘸水浇洒在房屋各处，祭祀屋神，祈求主人平安。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

云南彝族用餐时讲究男女有别，长辈坐上席，儿女坐下座。招待客人，有妇女不上桌的食俗。解放前，在自然经济条件下，彝族村寨普遍存在血缘的家族组织，有族长，建立反映血缘关系的宗祠，拥有家族财产，家族成员每年要定期在宗祠里举行聚餐，用家族公款购买猪、酒和动用公粮。家族聚餐要按传统的程式进行。

民主改革前，地主与佃户、领主与农民的阶级隶属关系通常反映为一定的食物隶属关系。昭通地区的彝良县梭戛乡土地改革前，过年时每户佃户要向地主送肉或糖、酒拜年。过清明节时每户佃户要向地主送一对羊，称为“挂亲羊”。地主家生小孩，每户佃户要送鸡蛋 20 个至 30 个。如果地主家死人，佃户则以集体形式杀一口猪、一只羊、一只鸡，携一壶酒送给地主家。小凉山彝族过年时，农户（曲诺）对主子（诺）要送半个猪、酒 0.5—1.5 公斤。诺的子女结婚，曲诺须送 2.5 至 5 公斤酒，10 至 20 个粑粑，一口猪，无猪要折成羊、银锭或银元送。主子家死人时，所送的食物尤多，除需送酒、粑外，还要送一头牛。诺为祖先举行送灵（做大帛）仪式，曲诺少则 5 户，多

到 10 户，共同送一头牛祭奠。而贫困的农奴（阿加），他们具有二重依附性，即依附于诺，又依附于曲诺。过年要向曲诺或诺献半个猪头。

在农村无论婚丧，都有“早六晚八”的习俗。所谓“早六”，即早饭 6 碗菜，如水豆腐、红烧猪肉或回锅肉、白菜、粉条、猪血和花生米。“晚八”，即晚饭 8 碗菜，以荤为

主，如黄条、绍沙（炒肉皮）、红烧肉、干张肉、凉白肉、豆腐烩猪肠、糯米白酒（可用花生米代替）、红糖水内放大枣和炒角米。有的比较讲究的人家还要有一碗鸡肉。

彝族好客，婚丧办酒宴，客人坐上座，由主人敬菜。吃肉时，每位客人两块，主人仅吃一块。吃不完的肉，主人用青叶或碗盛上，让客人带回家去。如果客人不带走，主人还要让小孩子送到客人家里。

2. 婚姻食俗云南小凉山彝族由于姑舅表亲有缔结婚姻的优先权，所以不必再请媒人。只有向外人求婚才请媒人。订婚一般是男家和女家各杀一口猪，或一只羊，取猪和羊的苦胆察看。如果苦胆不大不小，不太满也不太瘪，即为好婚，象征吉祥如意。姑娘出嫁时的嫁妆为牛、羊、箱、柜、衣服和给新郎的一些礼物。

结婚这天，男方要请叔伯兄弟或者家族中两个青年，到女方家迎娶，随带 1—1.5 公斤酒作礼物。女方家要准备杀好的一两头猪或羊，招待亲友，而且要在所杀的猪羊中选取一头，去了毛皮，把包括整个肚脐在内的胸脯肉连同脖子、舌头切成一整块，彝语叫“发哈”，专门用一口干净锅煮制。第二天清早打发姑娘去男家时，把昨夜煮好的“发哈”用筛子等物件盛起来，挂在大门头上，让姑娘从下面走过。意思是此后姑娘就没有灾病，吉祥顺利，子孙满堂，家道兴隆等等。

新娘嫁到男家途中，不管路程多远，都不准吃饭。有的姑娘从四川凉山到中甸，千里迢迢，骑马至少一两天，路上也只能吃少许糖和鸡蛋等，为的是怕吃多了，路上新娘大小便麻烦，有损面子。结婚当天男方家也要宰上两三口猪或羊招待亲友。也要选取其中一头割下“发哈”，煮好挂在大门头上，让新郎和新娘钻过去，以示美满幸福，和睦康乐。

巍山县的彝族无论求婚和订婚都离不开酒、茶、糖和面条。求婚者去女家求婚，必须带酒一壶，称为“喝白话酒”。女方如拒绝求婚，当男方的求婚者返回时，要重新罐满一壶酒，称“回头酒”。正式订婚更需酒、茶、糖，称为“茶糖合酒”。有的男家在正式订婚后的第二天，订婚者要亲自背糯米饭和鸡到女家祭祀女方祖先，招待女方亲友。订婚者回来时，女家要将背去的糯米饭留下一半，另送母鸡 1 只。此鸡一般要养到结婚后生育时。结婚时新郎要背饭箩和酒到女家，献天地和女方祖先。男方娶来新娘后，要为新郎、新娘以及伴郎和伴娘特设一席，多数菜肴用红线串联，所以新娘须先带剪刀备用。桌上另备蜂蜜，专供新郎和新娘互送蜂蜜吃。新婚夫妇在婚后的头两个春节，要带 1 只鸡、6 碗酒和两个特大的糯米粑粑回娘家拜年。

男女相爱，先在树丛中互送食物。以男方向女方敬白酒作为求婚的表示，所以有“只要郎儿合妹意，就请吃口松毛酒”的民谣。因双方要坐在松树毛上喝酒，所以称为“吃松毛酒”。父母得知儿子已同某家姑娘相爱，便请媒人带 1 公斤酒、2 公斤红糖送到女家求婚，姑娘的父母如同意，便留下送来的糖酒，日后请族邻亲友来品尝，趁机公布女儿的婚事。

男方选定吉日订亲。订亲时，要由男方准备好 5 公斤多酒，5 公斤肉，

其中一只猪脖子必不可少。礼物送到女家后由媒人安排烹煮。晚上，女方家长再次请来族邻亲友欢聚。席间，媒人将煮熟的一坨猪膀肉递给未来的新娘当众吃下。姑娘吃“猪膀肉”的风俗，又叫“割耳朵肉”。意思是姑娘耳朵已被未婚夫家割下了一只，从此以后，姑娘要坚定地跟丈夫过一辈子，不能三心二意，另求婆家了。

另外，按该地彝族食俗，在姑娘出嫁的这天，女方的父母要备一桌饭菜带到男家。这桌饭菜在举行婚礼这天，由新婚夫妻及伴娘、伴郎在洞房里吃，因为新娘在当天要忌吃婆家饭。

昆明郊区的彝族，如西山区的彝族无论订婚或结婚，男方都要送给女方酒、肉和大米作聘礼。订婚时一般出2至4升大米，3公斤肉。结婚前要送半个猪，一斗米，20—25公斤酒，供女方招待客人用。在姑娘出嫁之日，由其弟背一席饭菜，放在村外的路上，招待送亲或迎亲者吃。此外，父母打发女儿出嫁，要在作为嫁奁的两个木柜中放少量的米和一些红糖，祈求丰衣足食。婚后生育，由女婿提罐酒，去岳父家报喜。

3. 丧葬食俗

有关彝族的丧葬食俗内容很多，下面仅就小凉山、巍山和昆明郊区的彝族丧葬食俗略做介绍：

小凉山彝族老人死后，先杀一只羊，然后用煮熟的一对羊腰、一小块羊肚、一块羊骨和三块苦荞面粑粑为死者祭奠。吊唁的亲属要向死者家属赠送牛羊。死者的亲人则根据家庭经济情况宰杀牛羊和烧烤苦荞面粑粑招待吊唁者。主人所备实物要按平均分配原则，送给每个吊唁者各一份。死者出殡火化时，在抬遗体的后面要跟着一个背大圆荞面饼的汉子，其后的男人要背着煮熟的羊肉。

过年时要隆重祭祀亲人。迎灵的祭品为羊或猪的头、四肢和半边身子。送灵时要用羊的五脏、荞麦面或燕麦面一小袋，作为死者回到阴间的干粮。

在巍山的多雨村彝族老人死后，要先用一只公绵羊祭奠。而这只公绵羊由死者生前选好，作为死者领取绵羊的仪式，杀前要将拴羊的绳子放在死者的手上握一下。杀羊要从肋部进刀，然后灌进一瓢凉水，让羊慢慢死去。因该地彝族信仰道教，在祭完羊后还要为死者煮一锅饭，捏成饭团12个。他们认为这样可以供死者通过阴曹地府12个门时，给恶狗食用。

亲友多数送一只羊，先将羊牵至灵前，表示已送给死者，然后关进圈内。该地彝族有“一人归天，百羊归圈”的谚语。死者的后人及其女儿、女婿为祭祀的“主丧一方”。主丧一方如经济条件允许要杀一口猪，一只羊，出米1至2斗，为死者“开吊”。死者的女儿负责主祭，祭品为一只熟鸡、四干果（核桃、葵花子等）、四水果（梨、桃等）。该地区彝族在办丧的丧菜中有一道“吊肝肠菜”，用猪肉丝、染红的肠子、黑木耳和青菜调配而成。

昆明郊区的彝族也有特殊的丧葬食俗。当老人死后，要先在左右手上各放一个饭团，供死者“吃”。埋葬时，要抱一只公鸡到墓地，先将鸡冠掐破，将鸡血洒到坟坑里，然后将鸡放生。在葬后第三天，丧家要送鸡肉、酒、饭到坟地。一部分撒在坟旁，一部分由送者用左手抓着吃，表示与死者共餐。西山区的彝族，出嫁的女儿还要用一头小猪绕棺祭奠。其仪式颇有特点，要在夜间举行。参加绕灵的人们还要边走边唱边跳。当最后唱到死者时，由一位持刀的男子，以突然袭击的动作，一把抓住小猪的后腿，一刀割开小猪的肚子，用手将猪心掏出掷于棺下。而杀猪者提着小猪绕棺奔跳，以使猪血喷

射到松枝和棺材上。

第二节哈尼族食风

哈尼族人口 125 万人，分布于红河、玉溪、思茅、西双版纳和楚雄等专区或州境内，其中红河、玉溪、思茅三个地州更为集中。哈尼族大多分布在半山区或溪谷旁。气候温和，土地肥沃，适宜多种农作物生长。农作物以稻谷为主，玉米、小麦、荞麦和豆类为辅。经济作物有茶叶、花生和甘蔗。西双版纳的哈尼族是云南名茶“普洱茶”的主要生产者。

一、日常食俗

哈尼族常年以大米和玉米为主食，年节吃糯米饭和米制糕点粑粑。红河南岸的哈尼族善于用发酵的黄豆掺合豆秆灰制作豆豉，由于具有独特风味，被称为“哈尼豆豉”。哈尼族也喜欢吃酸、辣食品，善腌酸菜。采集各种野菜做汤，用带有香味的叶子放在蔬菜中作调味品。

哈尼族结合种植水稻养鱼。其中，谷花鱼，是适宜在山区稻田中生长的鱼种，因吃稻田中抖落的谷花而得名。这种鱼，头小体肥，肉厚刺软，肉质细嫩。只要田中有 10—15 厘米深的水就可以养殖，且成长快。捕捞亦很简单。每年谷秧栽下后，把鱼苗投放在梯田里，让其自然生长。秋收时，把梯田的水放干，堵上蔑笆，十几分钟可以捕捞完一坵。如果还要捕捞，再放干第二、第三坵水田……谷花鱼象一颗颗闪光的珍珠装在玉盘里，肥敦敦的，大的 200—300 克，小的也有 100 多克。制做时，以哈尼自产的花椒、香寥、薄荷、生姜、皮菜做作料，味道鲜美。

哈尼族也在夜晚打着火把，到田间拾螺蛳。拾到后先在水中养一两天，待螺蛳将浑浊的泥水吐净后，剪开半壳，加生姜，酸笋，放进锅里煮熟后，撒上花椒、薄荷等作料，拿起来用嘴吸吮，有一股特殊的鲜味。

饮料有酒和茶。酒分辣酒、米酒和水酒 3 种。在西双版纳哈尼族还按酒的性质派不同用场。如辣酒“吉宋”用于祭祖，米酒“吉白”用于农业祭祀，水酒“吉巴”做为日常饮料。吉巴是以玉米和稻谷为原料，先将玉米或稻谷煮熟，撒在席子上拌酒药，装进竹篮里发酵，再放地穴或土罐里十余天。最后，注到放在铁锅上的木甑里蒸馏，即可提炼出水酒。

另外，西双版纳的哈尼族人还有嚼槟榔的习俗。

现在哈尼族的家庭形态正在向小型化发展。而过去，在保存大家庭形态的西双版纳哈尼族家庭里，专门设有女火塘，实为炊事灶塘。吃饭男女分开，生产的粮食和蔬菜，如稻谷、玉米、黄豆、芝麻、豌豆、蚕豆、黄瓜、茄子、青菜、萝卜和辣椒，第一口都由当家人（即家长）先吃。杀猪、鸡由当家人先吃。在大家庭中，凡是儿子结婚，父母便分给一只母鸡，归个人养。一般的猪、鸡都由全家养。女儿出嫁父母便要送小猪 1 口、母鸡 1 只，姜 3 块，荳菜 3 根。

二、岁时食俗

哈尼族既有本民族传统节日，又有受汉族节日影响而形成的特殊节日。红河、思茅、玉溪地区的哈尼族在一年中要过六月年“苦扎扎”和十月年“米索扎”（即“美首扎勒特”）。六月年的食俗同吃新米结合在一起。习惯上要用新成熟的稻谷穗、青包谷、青黄豆等为供品，敬献祖宗。各村寨都要宰杀一头黄牛，以祭祀天神、地神、山神和寨神。祀后，把牛肉分给各家各户。

有的地方还举行水牛犁田评膘比赛。哈尼族以十月为岁首，因而称十月为大年。这是哈尼族最盛大的节日。届时家家户户舂糯米粑粑、杀猪、酿制“闷锅酒”。节日期间，无论走进哪一家，主人们都以香甜的“闷锅酒”招待。同时，每个哈尼族村寨都要进行一次全寨性的街头酒宴，称为“资八夺”或“资乌都”，意即相互轮流喝酒。小的村寨全寨的人聚拢在一起进行，大寨子划分成两三片，分几天进行。各片轮流做东道主，其余的都可以去做客。菜做得越多、越精美就越体面。届时，全村的男女老少自动参加，10人、8人随意组成一桌，开怀畅饮，欢呼“沙”、“收”，表示辞旧迎新。

过“苦扎扎”节，青年男女穿上鲜艳整洁的节日盛装，欢聚一堂，一同骑“磨秋”、摔跤、狩猎、对唱山歌，内容丰富多彩。

有一些地区受附近汉族影响，也过汉族节日，但有本民族本地区的特点。正月初一，家长用糯米饭、酒、茶祭祀锅桩石，女家长负责祭祀灶台。正月间要祭寨，祭寨时要杀鸡和狗各一只。杀鸡要剥下鸡皮和翅膀，用木杆撑起，插在路上；杀狗要将狗的四肢和尾巴挂在门口。二月杀鸡和狗，祭龙树。要在井边搭台，用米、酒、茶、杀好的一只公鸡和母鸡祭井水；在田沟边杀一对母鸡或一对羊祭沟水。七月属虎日，由男人参加，在村外边的固定祭场上，以松树针铺地，摆3桌酒饭，每桌9碗饭、9碗酒、9碗菜和9把火钳，祈求上天保佑。祭祀后，食品由大家分吃。

三、信仰食俗

1. 农业祭祀食俗

农业是哈尼族经济的基础，稻米是他们的 staple。有关农业生产的食俗也就集中反映在稻米生产的全部过程中。在西双版纳勐海县西定山区哈尼族那里，迄今仍保留种植水稻的食俗，从生产准备到稻谷进仓，都有一系列祭祀活动。

(1) 从生产准备开始，以村为单位，由追玛（村长）主持祭祀谷神。祭祀的食物有：红公鸡、稻谷、大米、姜、茶叶、酒和鸡蛋等。(2) 播种时，由追玛主持用一对公鸡、一筒米、一壶酒以及茶叶、姜等祭祀，然后才正式播种。(3) 稻谷长大后，在地间祭棚旁祭祀。要用一只鸡，一个鸡蛋和米酒、茶叶、糯米饭等，并将各种食物分别取一点，包成一包，挂在祭棚上，祭谷秧，祈求稻谷丰收。(4) 尝新米时要杀猪或敲鸡。先从收回的稻谷穗中选出三穗挂在祖先牌“阿培米格”下。尝新米虽以稻谷为主，但要同玉米、瓜类、姜、蔬菜及至各种野菜、根茎和果实等混合做成饭。吃前先由家长祭祀祖先。如杀猪要卜猪肝卦，敲鸡要卜鸟卦，预卜来年丰收。(5) 收割时，要由家长将米酒、茶叶、饭和鸡蛋用青叶包成三包祭祀。祭后才能收割，所割的稻谷捆成一束，挂在谷仓的梁上。(6) 稻谷种子进仓也要由家长将米酒、茶叶、米饭、鸡蛋，以青叶包成小包，置于谷仓内，然后才能背新稻谷入仓。

红河州境内哈尼族种植水稻的祭祀食俗同上述的祭祀食俗类似。如金平县哈尼族撒秧和栽秧时，就规定每个村要在同一天撒秧，各家要用祭龙树时分到的一块公猪肉、一团糯米饭和一个鸡蛋祭祀谷神。栽完秧，要在田边立一竹竿，杀白公鸡一只，将鸡毛贴在竹竿上，竿顶拴一根鸡毛，并用染成红、黄、绿等颜色的糯米饭献祭。

玉溪地区元江等地的哈尼族，为了获得水稻丰收，在开始插秧的第一天，主人要举行隆重的“开秧门”仪式。参加栽秧的人吃染黄饭和染红蛋，耕牛要吃染黄饭团。染黄饭的原料，是山上的黄饭树嫩叶和糯米。采来黄饭树叶

后，将其捣烂成汁，再把糯米放入汁中浸泡，然后蒸熟。这种饭色泽金黄油亮，味道清香。每一家哈尼族在这一天都包上一包色染糯米团和染红蛋，请前来帮忙插秧的亲朋好友品尝。他们认为在开秧门这天吃黄饭和红蛋，将来长出的稻谷也会像黄饭一样金黄、红蛋一样饱满。

玉溪等地的哈尼族有自己的尝新仪式。例如玉溪地区的元江、新平哈尼族各家要在尝新那天的天亮前，先要到田里连根背回一束稻子，这束稻子一定要拔单数的。稻子背回后，暂时要栽在家附近的水井或菜地水沟边上。同时准备瓜豆等蔬菜，特别要有破土而出的竹笋。先把鸡杀好，做一碗嫩竹笋。希望当年的收成像节縞的新竹一样。杀鸡时，把早上背回的谷穗拿来，把谷粒搓下来，连壳放在锅里烘焙，炸出米花，全家以吃米花的形式尝新。

由于哈尼族喜饮酒，有的地区还形成了自己特有的喝新谷酒食俗。酿制新谷酒要选择吉日，当天各家要从田间割回一把粒多而大的熟谷，谷把用稻叶捆扎，倒挂在堂房后山墙上的一块蔑笆边上，意将求得神保佑庄稼，然后勒下谷粒百余粒。有的炸成谷花，有的不炸，放进酒瓶内泡酒。喝新谷酒当天的午餐，要宰鸡，备办一桌美味可口的饭菜，请邻居长者到家里喝上几杯“新谷酒”。

2. 狩猎祭祀食俗

哈尼族狩猎祭祀的食俗也很多，至今居住在西双版纳的哈尼族，房屋结构尚保留按男女性别供奉农作物和猎获物的格局。其祖先供奉于主妇住处的上端，在作为祖先象征的“阿批培楼”前悬挂谷穗，在男主人的寝室供奉着猎神“无切”，其下挂着猎获的兽头骨。

各家都供奉司猎神“米萨曲萨”，凡猎获到野兽须分别从兽脖、身和腿三处拔下毛，祭祀“米萨曲萨”。猎获物的分配也有特点，按习惯先分给村长追玛一条腿，土地所有者一条里脊肉，兽脖和兽皮归射中者，兽头归参加狩猎者及同村中的老年人吃。其头骨要悬挂在射中者家中专供狩猎神的“辖吴车”处，其余的兽肉要平分。所猎取的野兽越大，祭祀活动也就越复杂。

3. 房屋、火塘等信仰食俗

有关哈尼族房屋建筑的食俗也相当多。其盖房食俗特别重视房屋中柱，即“祭祀柱”的竖立。竖立前由家长以米和鸡蛋祭祀，立后要杀狗一条。其次，重视上新房仪式，先由主妇以丰盛的糯米饭和一个鸡蛋祭祀祖先神牌“阿批培楼”，并把饭分给家庭每个成员和参加者吃。建立火塘时要杀一只鸡（此鸡禁止用刀杀），主人用此鸡宴请宾客。在参加贺新建房的亲友中，以舅父的地位为最高。舅父要送给主人一张新饭桌，上摆一碗鸡肉，为主人祝福。

哈尼族的食俗还反映在占卜上。过去，凡是屠宰猪、鸡都要占卜。猎获的兽类和宰杀的猪、狗、羊、鸡等都要进行一定部位的占卜。比如，杀鸡要卜鸡腿卦和鸡头卦，而观察鸡蛋泡沫、蛋黄的纹理是占卜疾病的主要方式。

凡杀猪的必猪诸肝的纹理，形成特有的猪肝卦；杀狗的要卜狗舌头卦；杀羊要卜羊肺卦。凡猎获麂子、马鹿要卜下巴骨卦。这些迷信活动如今信者日少。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

过去农民迁进或迁出村社都要履行有关的规定，要支付建寨人追玛一筒米、一瓶酒和一只鸡。村社的每个家庭杀猪、宰牛，猎获到野兽都要送给建寨人追玛一条腿，至于猪脖子则要送给村寨的头人共同分吃。

2. 婚姻食俗

各地哈尼族的婚姻食俗尽管不同，但糯米饭、鸡和蛋在婚姻食俗中都起着重要的作用。在盛行自由结婚的哈尼族地区，姑娘在约会意中人之前，先悄悄在某家蒸两包糯米饭，其中一包还要放一个鸡蛋，由自己背到男家。到男家后，由男方将糯米饭里的鸡蛋破成两半，一半放到男子饭碗里，一半放在女方的饭碗里，表示男女结合多生子女。姑娘被男方领到男家后，才正式派人去向女方父母求婚。求婚时同样要备两包糯米饭，其中一包同样要放上一个鸡蛋，象征男女已结合。西双版纳哈尼族在婚姻的礼仪中，使用糯米饭和鸡蛋的更为普遍，连酬谢媒人都要用这些食品。

哈尼族还有新娘背水的食俗。婚后的第一天鸡叫时，新娘手抓一把米，在丈夫姐妹的带领下，到村外井里背一桶水。到了井边，将米撒进井水中，表示已成了喝这眼井水的人。此外，新娘的第一餐饭要做给参加婚礼者吃，其中的菜要用3棵野芭蕉心做成芭蕉心菜。

3. 生育食俗

哈尼族重视生育婴儿和取名的仪式。例如玉溪地区的元江等地的哈尼族，当婴儿出生后，由婆婆或接生婆在庭院里烧起一堆大火，将胎盘投入火中烧毁，随后将烧焦的胎盘盛入一节小竹筒内收存起来，还要在门上悬挂起用笋叶剪成的人像和红泡刺、野姜叶、锯形木刀等物，做为禁止外人进入的标志。婴儿降生后的第三日，举行父子连名仪式。当天早晨由婴儿的家长蒸糯米饭，杀老母鸡，煮老鼠豆，在屋前院坝里摆数张蔑桌，将糯米饭捏成大若拳头的圆团团，粘上舂烂的小鼠豆。小鼠豆上面再贴上一小条鸡翅膀肉，放在蔑桌上，犹如一群杂色相间的小宝塔，又像是身着花衣的“不倒翁”，全村各家都要派人用一个鸡蛋换取这种食物。按照哈尼族的食俗，每人一团。婴儿若系男性，便从村里邀请一男童，提上一小筒糯米饭做“晌午”：抬起小锄头，在母子面前挖地3锄，意即婴儿长大后栽秧种地。若系女孩，便邀请一女童，提上一小竹筒糯米饭做“晌午”：肩挎蓑衣背架，手持砍刀在母女面前砍3刀，表示女孩长大后，会砍柴烧火做饭。取名仪式完毕，婴儿的家长，要摆出丰盛的酒肉，请村里长辈男子赴宴。席间，由同宗中辈份最高的长者，将嚼细了的一小口鸡肉用食指抹入婴儿嘴里，并吟诵祝词。

4. 丧葬食俗

哈尼族人死要杀母猪，一般还要剽牛1头。母猪和牛肉，严禁死者的同族吃，要由异姓成员吃。当死者埋葬完毕，要在坟堆四周撒上辣椒面，防止野兽刨尸。要在坟头栽一棵木桩，上挂1包饭和1个鸡蛋，供死者吃。在葬后第12天，死者家属预备猪头1个、米、姜、茶和酒，找来祭司，举行叫魂仪式，祈求死者家属平安。村落里第一个死者全村人要合送1个三脚架、1口铁锅、1个木甑，意为供死者炊事使用。其后的死者，各家仅送蔑桌和饭碗各一个，表示要到第一个死者那里领饭菜。因此当本村死了人，各家都要为本家的死者送酒菜放在棺材上，或者挂块白布，请死者捎给自己家里的死者。

第三节 傣族食风

傣族共有57万人，大都居住在滇西北山区和金沙江、澜沧江、怒江流域的山地。除怒江傣族自治州是傣族较大的聚居区外，分布在其他地区

的傣傣族，大多与白、彝、纳西和景颇等族人民杂居，或小块聚居。这里从河谷到高山海拔相差三四千米，形成寒、温、热三种不同的气候，宜于玉米、荞麦、大麦和稻谷的生长，有极其丰富的动植物资源。

一、日常食俗

傣傣族的主食为玉米、荞麦、大麦制做食物的方法以煮制和烧烤为主。

傣傣族吃玉米的传统方法是煮熬。先将干包谷泡后再用木碓舂成玉米瓣，淘洗后，放在锅中煮。待玉米稀饭快熟时加上一些蔬菜混合煮，吃时拌以盐、辣椒等作料。傣傣族的肉食来源有猪、鸡、牛、羊、鱼及各种猎获的野味。他们喜欢将肉火烧而食。烤乳猪是傣傣族的上等佳肴，人们通常把吃乳猪形容为“窝夺干蒂哩”，意思是如同吃核桃仁一样好吃，常用它来招待贵客。

傣傣族以水酒为主要饮料，一般用玉米、荞麦、大麦和高粱等酿制。傣傣族酿制的水酒，味道香美醇正，度数不高，喝起来特别爽口。在对歌、跳舞等活动中常以饮水酒来助兴。傣傣族的饮酒习俗，最富有民族特色的方式是饮合杯酒，也称“双边酒”或“同心酒”。即两人共捧一大杯水酒，互相搂着对方的脖子和肩膀，然后一同张口。让碗中水酒同时流进主客双方的嘴里。这是傣傣族待客的最高礼节，常常是在贵客来临或结拜兄弟等场合中，以这种方式饮酒。象征着团结和友谊。

傣傣族使用的食具过去皆用木、竹制造。木器完全靠剜削。有些木食器几乎完全保留木材本身的自然形状，稍加修饰即成用具。例如食具中的碗、勺等皆选用“曼尼”、“斯朴”、“害那包”等剜削而成。木碗分大、中、小三种，大者形如小盆，除吃饭用外，亦作舀水用具。中、小碗与汉族的饭碗大小差不多。

此外各家均有核桃树皮及漆树皮制成的水桶。用漆树剜成的木桶装谷物，稍小的用作养蜂桶。所用的酒瓶，亦采用粗细适中的木杆截成段，将心剜空即成。

二、岁时食俗

傣傣族的节日，首推过年。从农历腊月开始，由准备过年到年结束，约要一个月左右的时间。要按属相准备过年用的食物。如在属猪或属鼠之日舂碓，准备好13天吃的粮食；在属兔日杀猪煮酒；属龙日蒸天雄米粑粑（做为给死去的祖父母、父母、兄弟等近亲上供用，同时也是过年时吃的糕点）；蛇日为除夕，全家人都守夜不睡觉。傣傣族过年以单日为吉。因此，过年的食俗都反映在单日。如初一，鸡叫时，各家由家长主持新年祭祀。先用一碗饭、一块肉和两块天雄米饼喂狗。这样做据说是因为地上种庄稼用的种子最初是狗从天上带下来的，人们为了感谢狗的功劳，并且希望在新的一年里，它能再更多地为主人找来粮谷。喂过狗，再分别用饭、肉、天雄米粑粑和酒祭门、房、梁和三角架。最后祭死去的祖父、父母、兄弟及未出嫁而死亡的姊妹等，祈求粮食丰收，牛、羊、猪、鸡等牲畜多繁殖，获取丰盛的猎物，蜜蜂能多酿蜜。祭祀后，全家用餐，乳儿也要吃母亲的一些奶，否则认为当年庄稼会歉收。

初三，全村人集体举行山神祭。每家出3根柴（点火用）、1块天雄米饼，少量的酒、肉和饭，祈求增产丰收。青年人还要举行射天雄米粑粑的竞赛游戏。射箭比赛的方式是在天雄米饼上放一块肉为鹄的，射中者，便可领取天雄米粑粑。

初七，妇女不背水不做饭。初九日禁止男子背水做饭。过年期间，傈僳族有互送热饭及猪的蹄、舌、耳朵和肝等习俗，称为送年礼。此外，在初一至初九及正月十三各天，每家必须吃干饭，认为这样全家人就会吉利，农业生产就会风调雨顺。

分布在丽江地区的傈僳族过年，每个氏族都有自己的特点。如李姓氏族，在除夕晚要煮猪头祭祖。而乔、崔、尹三个姓的傈僳族，三十日半夜要杀猪，煮猪头，初一早上祭祖，卅日晚上仅吃玉米稀饭。

过年是人们聚餐的好机会。怒江州六库一带的傈僳族人民，在春节期间要举行群众性的“汤泉赛歌会”。届时，前来参加盛会的人都要带着行李、食物和水酒，在温泉附近搭起简易的竹棚，在篝火边烹调食品，一边品尝着各自带来的美酒佳肴，一边赛诗对歌。

受汉族饮食习惯影响较大的一些傈僳族，在每年农历五月初五过端午节。是日，各家要挖“五山龙”、“革山消”、“荷包山桂花”等草药泡酒喝。他们认为山上的任何一种草都有药性（毒草“吃草鸟”除外），都可以泡酒，都对人体有好处。认为端午节这天喝药酒，一年中可以少得病。

三、信仰食俗

傈僳族有不少特有的信仰食俗。

作为山区主要农作物——荞麦，播种时，要用白纸将鸡蛋壳、米、盐和药药包起，绑在木杆上，插在地边，祈求鸟、兽不糟蹋荞麦。如发生风灾，要由家长用一碗酒，以树叶蘸酒洒向四方，祈求山神制止恶风。年终，为了祈求家庭清洁，要将酒洒在三角架或灶塘上祭火。

一些傈僳族在六月初一祭山神。各村集体祭祀，要宰绵羊作祭品。绵羊由各户轮流捐献。祭山神所用的羊头要留一半，送给下一年负责宰绵羊的人家。但参加集体祭祀山神的家庭要自带粮食和酒。

各地根据荞麦、玉米、稻谷的成熟季节，要举行尝新活动。目前，随着稻各种植面积的扩大，稻米开始成为尝新的主要对象。一般在九月至十月间举行。各家要从地里拔来新谷，将其炒香，再倒进碓窝中舂成米。新米饭蒸熟后倒在簸箕中与煮好的肉及肉汤搅拌在一起。吃饭时，照例要先给狗喂一碗新米饭，接着全家人才开始吃新米饭。

傈僳族喜爱狩猎，每当猎获到野兽后要祭山神，地点一般在野外临时住棚里面。祭山神时要把野兽的皮剥到脖子处，把身子割下来，再割下一小点肝，然后摆在山神像面前。摆好后，从火塘抽出一根烧着的柴火，把炭火烧进野物的眼睛里，同时要说：“你瞎了眼，怎么跑到我的弯弓前呢？”同时还要吹三声口哨，意为唤猎狗。按传统，猎获的兽头骨要供在猎者住房的墙上，到年终要在村边道口用火烧，以求在新的一年里猎取更多的兽类。

此外，傈僳族在不少场合，有禁吃某种食物的食俗。例如：家里孩子死得多，大人则不能吃羊肉、葱和蒜，认为这样可讨好鬼神；产妇生孩子后，家门口挂酒瓶子一个，防鬼进来。生孩子后不吃白、灰色羽毛的鸡的肉及母猪、母牛肉，禁止烧玉米花吃。祭鬼时，肉还未吃完，则禁止外人进屋，防止触犯鬼神。村中死了人，禁吃辣椒，认为只有仇人才会这样做。

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

傈僳族过去盛行早婚，男女一般在儿童时就订婚，先由男方请一个媒人，带一瓶酒到女孩家求婚。如女方家父母同意，即商议彩礼。彩礼以牛的头数

计算。富有的多至七八头牛。送彩礼时举行的仪式也相当隆重。送彩礼的这天，未婚夫及其父亲、伯叔父、舅父等带礼物同去女家。女家要煮酒、杀猪、宰羊款待。杀猪要将一半送给男方吃，吃不完男方可以带回，另一半由女方亲戚吃。女方则要请伯叔、舅父母及同村各家吃酒，互相唱和，直到饮罢唱完才尽欢而散。

结婚日期还要选择在鼠、猴、蛇三日。姑娘出嫁的当日，其父要杀一口小猪，蒸一袋米饭，准备 100 块甜天雄米粑粑，一瓶酒，置于竹笼中，派人背到男家。而男方则请人带酒至半路来接新娘。当新娘来到男家门口，男方要安排三四个小伙子用小木块来“击打”女家送亲的人，称为“打鬼”，并把门关起来，不让新娘进去。女方向男方送两个小粑粑才放行。

当天男家宴请宾客，但必须给女方送亲的每人一碗酒和一碗肉，作为热情款待的象征。结婚后 13 天，新郎与新娘一同回娘家，女方待以酒食，并要在女家住 13 天。新郎新娘回家时，新娘的母亲要结女儿一只鸡、一口锅、一头猪和一把镰刀，作为新婚夫妻独立生活用。

傈僳族的婚礼还因地区不同而具有各自的食俗特点。怒江州泸水县一带，大多数由伴娘和亲友把新娘背到男家。男方在家门口摆一桌酒席，招待女家来客。同时唱“迎新娘歌”：“酒和肉都已经摆好了，请来吃啊，请来喝，吃不完的是肉，喝不完的是酒。”女方通常答唱道：“我们象燕子般地飞来，把你家的酒喝光；我们象‘聂门尼’鸟（生长在灌木丛中的小雀）一样地飞来，把你家的肉吃完。”新郎与新娘也要同坐一桌。进餐时，还要让男女双方互换碗筷吃饭。碧江一带的傈僳族在结婚之日，新郎在家门前的空地上要新做一道门，门一边放一个猪头，另一边放一碗酒，谁先踢倒酒碗，猪头就归谁所有。也有些傈僳族在举行婚礼的第二天，在客人面前摆一簸箕饭，上面插着女方作为请柬带来的竹棍或蒿枝棍，表示已如数宴请和赠礼。簸箕的饭作为给客人带回家的礼物。

2. 丧葬食俗

人死停尸于靠火塘的里边，头前要供酒饭各一碗。死者是男人，供肉约 4.5 公斤；死者是女子，供肉约 3.5 公斤。

人死以后，同族的成员要以玉米、大米或猪来吊唁，但禁止送鸡蛋。要由祭司“比帕”在死者头前拴一只鸡，手握木棍向死者祷告：“你死后要保佑我们在世间的人不要死，也不要生病。生男孩要生 9 个，生女孩要生 7 个。庄稼要丰收，家畜要成群。”边说边将鸡捏死，如未捏死，到发丧时要在死者坟前将鸡放生。接着杀一口猪。杀猪时将猪血涂在两把刀子上，由两人手执刀子绕死者家房屋走 3 圈，同时大声吼叫。叫时，刀子亦随之挥舞。绕 3 圈后，死者若是妇女，则将猪的右耳割下来放在死者的脚前；是男的则将猪的左耳割下。此外，并要为死者做“双皮杂家”（意为替死者煮饭）。做“双皮杂家”的人一定是寡妇。煮饭时，死者是妇女抓 7 把米，是男的抓 9 把米，将米同猪的内脏混煮在一起。饭煮好后，放在一个用布制成的口袋里，置于死者的头前。停尸期间，每天要给死者献饭 3 次，一般为酒、饭、肉和冷水，共 3 碗。埋葬日期要选属鼠、兔、蛇、猴、鸡或猪日。坟前要用两根木杆，顶上盖小木板，将死者生前所用之物（如弩弓、箭包、酒壶、碗筷等）挂在杆上，任其腐烂。

傈僳族重视为死者修坟，认为是给死者修建房屋。修墓时主人事先准备好牛和猪以及酒饭。将牛和猪在死者墓前杀死供祭，并另蒸天雄米粑粑（男

9 块，女 7 块）供于死者坟前。牛或猪肉除祭死者外，还要在坟旁边煮熟，款待参加修墓者和亲友吃。但牛或猪的内脏和头要由主人带回家中，在第二天煮吃，意思是为生者叫魂并招待修墓者以及当日未归去的亲友。

第四节拉祜族食风

拉祜族据 1990 年调查共有 41 万余人。其中有 78% 分布在澜沧江以西。北起临沧、耿马，南至澜沧、孟连。另外，在澜沧江以东的景东、镇沅、景谷、景洪、勐海、思茅、普洱、元江、江城、金平等县也有少量拉祜族分布，相传拉祜族由青藏高原迁来。拉祜族地区属亚热带山区，夏无酷暑，冬无严寒，一年中仅分雨季和旱季。

一、日常食俗

大部分拉祜族人以稻米为主食，兼食玉米。拉祜族做的大米饭和玉米饭都以松软香甜闻名。煮饭的用具多数是土锅（一种比较粗糙的陶锅）。先将玉米舂碎再煮或蒸。

拉祜族栽培的菜蔬主要有青菜、白菜、韭菜和辣椒等。一般饲养猪、鸡、肉类多烤着吃。做法是把涂有盐、香料的肉块拴在两根木棍中间，放火塘边烘烤。例如烤鸡，要将鸡骨头烤酥为好。腌制品也有特殊风味。有腌肉、腌卤腐、腌豆豉、腌酸菜、腌酸笋等。拉祜族的灌肠也享有名气。灌肠是用豆腐、苹果、辣椒粉、八角和盐巴为作料，装入猪大肠内，扎在竹杆上，挂到火塘上。用火烟熏干，可储存半年以上。将猪头骨敲碎，放入盐、辣椒、草果、八角等作料，装进土罐内腌数月，即可取食。

拉祜族的食具，过去多用竹子或木头刻制成。碗、勺子等刻得都很精致美观。“木戛”区是拉祜族聚居的地方，“木戛”意为“出勺的地方”。葫芦也是极好的食器，宜于用来盛饭菜或盛汤用。

在饮料方面，拉祜族喜饮“烤茶”。所谓烤茶是将茶叶放入茶罐内，置于火塘中烤焦，再倒入热开水，茶味浓郁。

拉祜族喜好饮酒，大多自酿。酿水酒之法堪称快速。

以糯米为原料，筛去细糠，留粗糠，用热水浸泡煮开，立即取出，用甑蒸熟，拌酒药放于陶罐中，约一小时，即可饮用。其味道清凉甜美。拉祜族是用柴胡、香树皮、香蕉皮、桔子皮、草根和带辣味的植物制酒药。先用铁锅炒熟，煮一夜后，去水晒干，用脚碓舂碎，将老酒药一并放入稻草中。密封，让其发酵，即制成酒药。用时再将其舂成粉末，放入糯米原料中，使其发酵，即可蒸酒。

拉祜族无论男女都喜抽草烟和兰烟。兰烟是一种味道浓烈的烟草，多是自种。采烟晒干，切成烟丝，即可吸。

吸烟的工具是烟斗和土头烟斗。前者多为男子吸烟用，用竹根结雕凿而成；后者为妇女吸烟用，是用土陶烧制而成。用竹为烟竿，长仅 10 余厘米。

采集的野生植物在拉祜族的食品中占有一定的比例。供采集的野生植物品类丰富，包括块根、茎叶和果实三类。经常可采集到的块根有野薯、马蹄（塔巴）、董棕、山羊头和阿狭等。拉祜族吃野生块根的经验丰富，如野薯生于山坡上和山下，一年到头可以采集，烧吃或掺青菜煮吃皆可。二三月间水分少，最好吃；四五月后，因进入雨季水分较多，不好吃。董棕是多年生的木本植物，把这种野生植物制成淀粉特别好吃。制做过程要有 6 道工序，

最后冲成淀粉。经过过滤，可以炒着吃或做饼吃。马蹄生长在半山或山谷的地表上，春季最好吃，制做过程也很复杂，仅仅为了去掉苦味就需要用灰煮3遍。

拉祜族能用野生植物马蹄、董棕和拉西米等酿酒。方法是先将原料舂成粉，入甕中蒸熟，取出后冷却，放入酒酵母，再用芭蕉叶封闭，使其发酵三四天，再用木筒蒸，便可以蒸出酒来。

拉祜族居住的地区多森林，便于狩猎，多以猎取小动物为主。经常由一人在林中用弩弓打松鼠。他们住在森林中，一次可以打到数十甚至成百只，集体猎到的平均分配。他们喜欢制成松鼠干储藏起来。制时先将松鼠内脏取去，放在火塘上烤，烤好后，可以长期储存。如集体猎到熊、野猪、麂子和马鹿等，其分配原则为：兽头归猎获者，兽脖子归猎获者的姐姐，另外还要分配给每个铁匠一块，因为铁匠平素尽义务修理火枪，其余部分平均分配。

由于拉祜族社会直到50年代尚保存母系大家庭的特点，虽说现多已解体，但男子从妻居现象仍然普遍，所以妇女在家庭食物分配中占有主导地位。二、岁时食俗拉祜族主要节日多受汉族和傣族的影响，但仍保存本民族的特定食俗。

拉祜族的春节，分为大年和小年，并称大年是妇女的节，小年是男人的节。大年是农历正月初一至初四，小年是初九至十一日。

拉祜族过年前要洗净炊具，准备好糯米粑粑。除夕晚上人人洗澡，否则认为年神就不来家过年，自己也得不到幸福。

初一凌晨，头鸡一鸣，各户便背着葫芦或扛着竹筒去抢清水。据说，谁家抢到头筒清水，谁家的稻谷便先成熟。抢回清水后，把新水供于神龛上，敲击铙锣，然后烤香糯米粑粑，先敬献给拉祜族的祖先，再献给耕牛、驮牛和各种农具。

初二至初四，出嫁的女儿要同女婿一同给岳父母拜年。还要带一瓶酒、一对粑粑、一块肉、一对蜡烛、两棵甘蔗等做礼物。勐海拉祜族过年，由于受佛教的影响，时间是十二月。过年前夕，邀请邻村的傣族、哈尼和布朗各族朋友联欢聚餐，并赠送糯米粑粑和猪肉。

该县的拉祜族在过年的第一天，全村男女老幼，个个穿红着绿。早饭后，各家在家长（叶协帕）的率领下，有人执着画有各种图形的大标竿，有人抬着盛有清洁丰盛食物的箩筐（拉祜话叫“普比吉”），集中到寺庙门前的广场。由和尚安占带头，各家捧着竹竿和普比吉贽物（小乘教的敬献物），妇女敲着铙锣，沿路撒米，如是绕村和寺庙3周后，再拥入寺内竖立标竿献腊条。第三天，全村人要吃团结饭。各家先到安占家吃喝，然后再转到张列（铁匠）家聚餐。来时各人自带一包饭、一罐菜、一瓶酒和一点肉。按男女性别分为两桌，男的坐左桌，女的坐右桌。开始时，由安占举杯向蔑桌四角滴水，祭祀祷告神灵。各家抬“普比吉”祭祀祖先，并将过年期间吃剩的秽物用火烧后丢到寨外。前后共4天。

在耿马地区的一些拉祜族，过年时全村要集体杀掉一口猪，然后将猪肉分到各家，并由各家族的叶协帕主祭。在第7天（即过完年的那天），由叶协帕分给各“底谷”，各“底谷”把肉背到自己的耕地上煮吃。在第7天的早上，各叶协帕还要将过年时作为祭品的玉米、稻谷分给各“底谷”做种籽用。

也过端午、火把节和中秋节，但都有自己的食俗。例如五月五日过端午

节，但不包粽子吃。

六月二十四日过火把节，同拜佛、祭寨神和祭祖活动相结合。这天各家要吃糯米粑粑丝，杀鸡、猪以祭祀祖先，并要到寨中集体的鼓房献饭一碗。各家在屋前扎一对火把，并用火把驱逐室内屋角和住宅附近的蚊虫、毒蛇和鼠类。

拉祜族八月十五过中秋节时，要挑选最好的自种谷物和瓜果献给月亮。当月亮上升时，各家便把南瓜、黄瓜、玉米、谷穗和水果等摆在小蔑桌上祭献月亮。

三、信仰食俗

拉祜族除信仰传统的民族民间宗教外，近代又有大乘佛教传人。其信仰通常以一种特有的食俗形式反映生产活动和自然现象。

澜沧县拉祜族，水田栽种完毕，各家要出一碗米、一盘盐，集中起来交换鸡、猪，用来祭祀地方鬼。每年八月十五举行尝新时，除去用新米、新玉米、瓜豆尝新、喂狗，祭祀祖先及村中佛寺佛祖外，还在村寨的东西两边各盖一所小茅屋，杀猪、鸡集体献祭，各家还要出一点各种农作物供祭。东边的小屋供奉太阳，西边的小屋供奉月亮。

基于信仰还有一系列禁忌食俗，如：十五、卅早晨不舂米，不耕作，共同打猎。属虎日不撒种，不耕作（近来此惯例已有改变）。逢年过节，要给狗吃好的，禁止打狗杀狗，不许杀狗吃肉的人进入家中。送房子鬼那天（日子不定，多为害病之时或属虎之日），同屋的或邻居禁止舂碓。主人杀鸡招待来客时，客人不能自动拿鸡吃，如主人拿给你吃时，就要接受，不能嫌弃或转送他人吃，以表示对主人的尊重，主人煮白鸡肉待客，表示与客断绝来往。村中死了人，全村不能舂碓，表示哀悼。每天清早或中午要向家神滴水献饭。父母亲死的忌日，不撒种。生孩子不满3天，不许外人进入，怕踩干了奶汁。孕妇无权分享猎获物。

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

拉祜族的婚姻多半是男子到女方从妻居。男女婚前保有社交自由，其形式多半是集体交往。通常是男青年们凑集草烟、芦子、沙吉和石灰等嗜好品，邀请女青年。男女各为一方，互相对唱情歌。情投意合的男女，马上单独活动，男向女送草烟、芦子、槟榔和石灰等作为求爱的食物。不过正式求婚仍要由男方父母请求年长的男子或妇女带一包茶，向女方父母正式征求意见。女方父母同意便收下茶叶；反之，便拒绝收茶。在女方同意之后，男子则在选定的日期的晚上，在朋友陪送下，携带着公鸡和母鸡各一只以及菜等，到女家结婚。男到女家后，岳母还要举行一种拉新郎的手触进谷箩里的仪式，认为这样可以有吃有穿。妻家用鸡肉稀饭招待参加婚礼的亲友。

在经济比较繁荣的西双版纳地区，男子也履行从妻居的制度。在男子从妻居的当天，男女双方各杀一口猪，男方要把猪头送到女方家，然后一切两半，一半留给女方家，一半仍由男方带回家去。女方照例也要将自家的猪头切成两半，一半送男家，一半留下和男方送来的一半合成一块，表示亲密。新郎还要同新娘共同背新水，向岳父母敬水、敬饭。

现在，许多拉祜族地区已出现姑娘嫁到男家的情况。先举行订婚仪式。食物一般是酒、茶和松鼠干等。在选定好的结婚日期，男方要准备好酒和猪肉，并由两个媒人、两个女伴，背着肉到女家。姑娘如果有哥哥弟弟，则由

他们送嫁，送嫁时则要背一条猪腿给男家。男家先向媒人敬酒 3 次，每次 4 杯，男方便用从姑娘家背来的猪腿招待亲友。当送嫁的兄弟回去时，男家要送给女家前半截猪身作为回礼，可见其婚姻食俗仍受平均分配原则的影响。

2. 丧葬食俗

拉祜族人死实行火葬。在他们的观念中，认为人死后要继续生活。先要在尸体前，供奉米饭一碗，鸡一只，死者家属（妇女）在旁守灵哭泣。前来吊唁的亲友，要带一碗米来，要用右手抓少许米给死者。剩下的米由女人装入米箩内。亲友送来的猪、鸡，要用木棍打死，掷于坟墓上，送给死者吃，禁止活人吃。死者葬后，要在墓前放一碗饭，一双筷子，供死者享用。葬前，主人用煮熟的猪嘴、耳朵、足蹄和尾巴作为祭品，并办酒饭招待吊唁的亲友宾客。

死去的先人均被尊奉为家神（即“页尼”），牌位前挂两节小竹筒，以此象征各户家神的住所。平时，每天清早、中午于其上滴水、献饭两次。凡是初一、十五、卅、过年、过节、结婚、生育、丧葬、迁徙、出行等都视为忌日，为祖先举行滴水、献饭、供肉和点腊等等祭祀活动。

第五节 基诺族食风

基诺族有 18000 余人，约 10000 余人聚居在西双版纳景洪县基诺山（旧称攸乐山）。基诺族住的地区为热带，每年仅分旱湿两季，适宜植物生长，又是林区，动植物种类很多。基诺族传统的农作物为早稻和玉米。50 年代以来水稻得到迅速的发展。

一、日常食俗

基诺族基本上以大米为主食。虽种玉米，但多限于吃青，或作饲料、酿酒。蔬菜有冬瓜、丝瓜、南瓜、青菜、白菜、姜、葱和韭菜等。水果有香蕉、柚子、桃子和木瓜等。

饲养的牲畜有牛、猪、鸡、鸭和狗等。但在平日并不宰杀。

只有在举办宗教活动、节日、婚、丧时才宰杀。基诺族人民还通过采集和狩猎获取食物。

常食的野菜，块茎植物有山药、黄精、“尿爷皮”等。其他可食野菜，主要有“牛耳朵家”、水芹菜、节节菜、酸芥、水香菜、全菜、白花、芭蕉花、竹笋、则耳根（鱼腥草）等数十种。此外，在雨季还有木耳、水肝菌、鸡枞等野生菌。水果类有苦刺果、多依果、格里罗果、橄榄、羊奶果、毛荔枝等。

基诺山的野生动物资源丰富，大的野生动物有大象、熊、虎、豹子、野猪、野牛、鹿、鹿子、野狗、大蟒蛇等，小的有猴子、竹鼠、小蛇、穿山甲、河蟹、鱼等。鸟类有白鹇、野鸡、山鹰等大小数十种。很多虫子也是基诺族的美味佳肴。如竹虫、芦草中的穿心虫、山蜘蛛、飞蚂蚁、各种蜂蛹、蚂蚁蛋、小河边的夹虫、树蜗牛、青蛙和蛤蚧等。

在基诺族中流传着“山上绿的东西是菜，动的东西是肉”的谚语。

基诺族喜酸、辣、咸，尤其喜酸，如酸竹笋便是基诺人主要的家常菜。每年发笋季节，每家都要腌制大量竹笋，供全年食用。在缺菜时，基诺人还把米饭加水煮稀，发酵至酸后佐餐。辣椒是烹饪时必不可少的作料。

基诺族在长期的特有的经济生活中，形成了具有民族特点的内容丰富的

烹调食俗。除生食外，基诺族烹调方法有炒、煮、烤。

白旺 即生血，基诺人在屠宰牛、狗时，将血接下，加入些食盐，随后切一些瘦肉炒熟后拌入其中，再加大葱、蒜、辣椒等作料即可食。

格里罗果酱 格里罗果酱是基诺族较典型的一种调料，吃各种生菜都少不了它。格里罗是一种树上的果子，味酸、甘苦而清香。吃时去皮，将表面的肉层捣烂，加入水、辣椒、葱、蒜、花椒、盐等拌匀即可。

酸笋煮狗肉 是基诺人待客的佳肴。先将酸笋漂洗去酸，加盐、辣椒煮透。狗肉一般是先切成大块挂在火坑头上熏几天，能产生一种特别的香味。再将酸笋煮透，加入狗肉再煮一小时即可。

苦刺果煮牛肉 苦刺果是山上的一种野果，有樱桃大，味苦异常，先将苦刺果洗净捣烂，将牛肉切成小块先煮 10 分钟左右，再放入苦刺果、姜、辣椒、盐、香茅草等作料煮 5 分钟即可。此菜虽有苦味，但回味无穷。

酸芥蚂蚁蛋汤 山蚂蚁蛋大如黄豆，酸芥菜是一种野菜，味酸。蚂蚁蛋也有酸味，两者加在一起，则变得十分鲜甜。烹调方法是先将酸芥菜煮熟，放入姜、香茅草，随后将蚂蚁蛋放入，煮沸即可，不能多煮。

草生汤 在基诺山，野生的扫把草很多，每年扫把草开花之前，在花苞里往往寄生着一条约 3 厘米长的虫子。当地人很喜欢吃这种虫子。草生汤的烹调方法是先将有虫的一段草杆剥去外面的老皮，留下虫和包虫的嫩卷叶及花蕊，下入沸水中，加盐、姜、油、香茅草、辣椒调料煮几分钟即可吃。

油炒飞蚂蚁 飞蚂蚁有黄豆大，基诺人使用纱布网捕捉、用清水漂死，去其翅膀，晾干，以油炒煎后，撒盐食烤蜘蛛将山蜘蛛洗净去脚后，加姜、蒜、辣椒、盐和葱等捣成泥，和芭蕉叶包好，放在炭灰中烘烤，到芭蕉叶微黄即可。

竹鼠煮稀饭 竹鼠生长于竹林中，一般约 1 公斤多重，将竹鼠洗净后整只下锅煮，到竹鼠稀烂时，掺大米混同煮成稀饭。

甜笋酱 先将甜竹笋整根放在微火上烤透，放进竹槽中捣成泥，再加盐、辣椒、姜、金芥和鱼腥草等捣和即可。将野生的节节菜、水芹菜和青菜煮熟，蘸甜笋酱吃，不需再加作料。

水香草、黄豆、莲花白、嫩白菜等都用来煮汤吃。各种肉食的烹制，如鸡、牛、猪肉等，亦好煮汤吃。一般的做法是：将肉切成片或剁细入锅炒，加大蒜、辣椒、葱、香茅草、金芥等作料，炒透后加水煮约 10 分钟即可。

基诺族的食俗特点也反映在食物的分配上。基诺族的农业和狩猎活动，存在传统的村社和家族的原始协作，从而形成食物的平均分配原则。在家中要由家长将食物平均分配给每个家庭成员，吃肉也要分成小块。小孩同大人在分餐时数量相等，而且可以得到好的部分，如吃鸡时小孩可以分到鸡腿。如果是集体猎获的兽类，参加者平均分配，开枪者不能特殊。由于食物的平均分配原则，形成了饮食中的“生分熟吃”观念。即获得食物后，生则平均分配，烧熟后，则见者有份，人人可以吃，吃完为止。

基诺族主要的饮料是酒与茶。酿酒的原料为大米或包谷。基诺人喜欢在酿酒时加入一些梅叶（一种野生植物），酿出的酒颜色浅绿，带有植物的芳香，且有健脾强身的功效。茶叶也是基诺族日常生活不可缺少的饮料。基诺山是西双版纳的著名茶山。基诺族喜欢用滋味浓厚的老茶。人们将老叶炒后备用。饮时，煮至汤浓的程度即可。

二、岁时食俗

过年是基诺人一个最盛大的节日，基诺语叫“特牟开”或“勒比开”。过新年在农历一月，但无具体日期，由各村自己推算，选定吉日。所以各寨的过年日期不一致，天数也不统一。

过年食俗的核心内容是每个村要集体杀一头牛。正式过年前一天，把牛牵到寨外一棵专供杀牛用的大树下宰杀。杀后要把一小截牛尾巴挂在树上。把牛的皮、肉、血、内脏、苦胆各分为若干份，由劳巴成员携带上述礼物（基诺语叫“克来刹”）送给友村。

在第二天，由周巴（村长）家族的家长和铁匠的徒弟陪同铁匠，将铁匠房打扫干净，用两只鸡（一只公鸡一只母鸡）祭祀。杀鸡后，就用鸡毛把鸡血涂刷在铁匠的风箱、炉子、铁锤、火剪等工具上。铁匠要拿锤子做一个打铁动作，然后煮鸡吃。

基诺族过年，除各家平均分到一块牛肉外，并不杀猪。过年时吃的全是野味：从飞鸟、走兽到鱼。

过完年这天，客人都集中到周巴家，周巴要杀一条狗、两只鸡宴请客人。村人要拿出自己的肉干巴、鸡肉、野兽肉、狗腿、槟榔等送给客人，表示送行。

三、信仰食俗

1. 房屋火塘和猎神祭祀食俗

适应基诺族传统的大家庭生活的食俗，首先反映在房屋的结构和布置方面。

大家庭根据夫妻对数设火塘，各火塘在房屋楼下，周围建仓库、猪食房、猪圈和鸡舍，木柴亦堆放在楼底。大房屋内部专设有客房，客房供招待各火塘的亲友，主人在客房内招待客人吃饭。

其房屋，由6根柱子组成，从前往后排列，共3排。后排右柱“买纽布克”（为死去的父母之柱，奉献父母的黄牛拴在此柱上屠宰，杀法用弩箭射杀，由主人儿子射，三箭射倒）。左柱“报那普克”为拴水牛处（杀水牛用铁标戳死）。祭父母的黄牛头要悬挂横梁上，此横梁称“克考”。

2. 农业祭祀食俗

从前，基诺族的农业生产，主要是刀耕火种的方式。因此基诺人保存了一系列的特殊祭祀食俗。

（1）砍地祭祀食俗

基诺族农业生产的第一个祭祀活动是乌古欧（即砍地）。砍地时要举行种姜和芋头仪式，即每次把姜和芋头要栽三塘。据说他们第一代祖先“阿牟要贝”和第二代祖先“阿批厄爱”时便开始栽种姜和芋头。

（2）烧地祭祀食俗

继砍地之后要烧地，基诺语叫“肖那楼”。日期要选择属鼠日。祭祀时要杀两只鸡（要一公一母）和一条狗。把鸡血和狗血用鸡毛刷于圆形竹片上，进行祈祷。祭毕，将鸡和狗煮熟共餐，共餐后开始放火烧地。

（3）播种祭祀食俗

播种前一大，各家要在自己的地间盖窝棚（东木克）。摆设3个竹筒，中间垫芭蕉叶，芭蕉叶上盖3片槟榔叶，叶上放3堆饭，然后杀鸡，将鸡毛、鸡血点在树叶、竹筒和“达溜”上。第二天开始播种。

（4）尝新食俗

正式收获前，要举行尝新仪式，一般选在属虎日举行。尝新为基诺族祭

祖的主要日子，要举行隆重的宗教祭祀仪式。各家人背着鸡到地中摘谷穗。新稻谷摘回来后，脱粒，碾米煮饭，并把摘谷时背去的鸡全部杀掉煮吃。他们十分重视蒸饭时的甑子，根据哪一方先冒气，气飘向哪一方来判断吉凶祸福。气从东方先冒出来，认为预兆子孙兴旺；从西方出来，预兆来年狩猎满载而归；从南方先出来，预兆来年丰收；气从北方先出来，预兆人畜多灾多难。

尝新这一天，必须将亲友请来共食，表示互相祝贺。如因路远或因事不能到，主人亦必须在第二天送去一份。除新米饭外，还要加一块鸡肉或一只鸡腿。

(5) 装仓食俗

基诺族收割完毕，必须举行极隆重的叫谷魂仪式。家长背着鸡到每块地里祀祷。同时，将各块地内所栽作物各摘一穗背回家。富有的主人要在谷仓前杀猪或牛，在谷仓内杀四只鸡，将猪血（或中血）和鸡血搅拌在一起。然后再用鸡毛涂刷在仓库的木柱、墙壁、门上以及家中的各个角落。所杀的鸡都必须整煮，猪头、牛头亦要整煮，并在谷仓里用煮熟的整猪头和整鸡供祭。

3、狩猎祭祀食俗

每个家庭都按猎获物大小划分为三等，在房屋内分别供奉“梢斯”、“扣摸”和“厚交”三级狩猎精灵。“梢斯”司麂子以上的大兽，供于“梢心阿劳鸠”处；“扣摸”司比麂子小，比松鼠大的兽类，供于放木鼓处的“扣牟芝要”处；“厚交”司鸟类，供于房屋后侧房壁畔。

在狩猎中，猎获到麂子以上的野兽，要隆重祭祀“梢斯”神。如猎获麂子，要用藤条捆好，砍好七个竹筒，背起猎获物，敲着竹筒回家。一走到楼梯口，家人便将事先准备好的米饭、菜和水装在一个竹筒内，向楼下倒撒，意为祭供山神箐鬼。猎手将麂子背上楼，放置在祭祀猎神梢斯处，祭后才能砍下麂子的头，剥皮。同时送给村长周巴一前腿和一半外里脊肉，给土司主人一截前腿。剩余的肉，每种切一块分给家族里每家一份。煮吃麂头时，严禁妇女参加。在吃前要将麂子头骨悬在梢斯住处前，挂头时放开手，等头骨停止转动后，根据其面对哪一方向以卜吉凶。几面朝主人者为吉兆，面朝别处为恶兆；面朝里为吉兆，面朝外为恶兆。挂麂子头骨时严禁妇女参加。另外还要看卦，用鹿子的下巴骨卜卦。其方法是在骨头上的骨洞中插上竹签。从左到右，签数越多越好，若从左到右签数少便认为凶，竹签倒向自己为吉，倒向别人为凶。通过这种占卜，预卜下一次能打到多少野兽。

信仰食俗还反映在对妇女禁食方面。如禁止妇女吃黄牛肉、狗肉、鹰肉、飞鼠肉和虎、豹肉等。妇女也不吃动物的头，禁吃生牛的血和狗肉。对怀孕的妇女禁食更多：不能吃花羽毛、花毛的动物，如花鸡、鸟、狗、鹿等。认为吃了花色动物将来孩子长大后身上易受伤。不能吃鼠类，因为这些动物名声不好，将来对孩子不吉利。不能吃麂子、熊、猴子等动物的血，认为吃了这些动物的血，将来孩子长大后，喜欢爬高下低，容易出事。产妇吃的东西不能用铜、铁锅煮，而要用竹筒煮。认为吃了用铜、铁锅煮的东西，将来孩子长大后皮肤黑、多病。

四、礼仪食俗

基诺族的婚姻食俗与婚姻的缔结形式相适应。其婚姻分为两个阶段。第一阶段叫“衣勒”，男子夜里到女家睡，白天回自己家劳动和吃饭。一般“衣勒”的时间1至2年。第二阶段为“木醉”，即正式结婚阶段。举行婚礼要

在晚上，由男子本人到女家去接亲。去时背一个背袋，袋里放一壶酒、一个酒杯、一包猪肉，还要带上一个蔑桌。

到女家后，便将酒壶、酒杯、一包猪肉摆在蔑桌上，请女家的亲人吃饭。女儿出嫁，母家要送一窝鸡，在嫁妆中必须有一条母狗。基诺族的妇女有不吃狗肉的习俗。在民间有狗保护妇女的传说。

夫妻离婚还要举行一种仪式，一般由男方出一壶酒，由女方的舅父向男女各倒一杯酒，男女各喝一口。男方说：“你活着不是我家人，死也不是我家的鬼。”便告离异。

第三章 白、纳西、藏、普米族食风

白、纳西、藏、普米 4 个民族，部分分布在滇西北。滇西北地貌分为湖盆、河谷和山地 3 种类型。4 个民族在历史上关系密切。在经济上，解放前都属于封建社会，以农业为主，畜牧业占一定的比重。白族和纳西族的文化较先进。佛教（包括喇嘛教）有较大影响。这 4 个民族的饮食生活可划为 3 种情况，白族为一类，藏族和普米族为一类，纳西族处于他们之间，具有某些过渡的特点。

第一节 白族食风

白族绝大部分居住在云南省。云南的白族约有 133 万多人，80% 以上聚居大理白族自治州，其余散居于昆明、元江、南华、丽江、保山等地。

一、日常食俗

白族聚居的大理自治州的气候，具备寒、湿、热气候的特点。湖盆和河谷地区，物产富饶。粮食作物有水稻、小麦、玉米、薯类、蚕豆和荞麦等。经济作物有甘蔗、烤烟和茶叶。河流和湖泊盛产鱼类，山区也拥有丰富的植物和动物资源。

居住于湖泊和河谷地区的白族以稻米、小麦为主粮。居住在山地者以玉米、荞麦和马铃薯为主粮。白族所食蔬菜品种多样，烹调技艺较高，还善于腌制肉类和咸菜，妇女还善于制做蜜饯、雕梅和苍山雪炖甜梅等果制品。婚丧和节日，白族喜欢用糯米或小麦、大麦酿造白酒、水酒，平时嗜好酸、凉、辣口味的饭食。

大理州洱海以产鱼著称，尤以弓鱼最有名。人们喜食砂锅菜。砂锅鱼的配料是将火腿片、嫩鸡块、冬菇、腊肝片、豆腐、玉兰片、肉圆等十多种鲜腊配料，各按比例与弓鱼或鲤鱼放入砂锅内，加入胡椒、八角、盐等调料，置于炭火上慢慢地炖熟。砂锅豆腐的做法与砂锅鱼相似，不同的是配料中加的不是鱼而是豆腐和少量的大卷心白菜。

乳扇是大理州的名特产品。乳扇一般由羊乳制成，制作工艺并不复杂，但用料时要特别精确，否则会前功尽弃。先将羊乳放在锅中，再点酸水（可用明矾等），当羊乳呈半固态时，用竹筷往上挑起成扇状，放到簸箕内晒干。乳扇生食或煎煮都可以，煎食最为普遍。

猪肝舂 是将猪肝、猪肠洗净后切碎，拌上盐、辣椒、酒、香料（芝麻）、葵花子、八角、草果等，放入陶罐内、可存 1 年。用于炒菜作调料或蒸吃都行。鹤庆的猪肝舂在大理州享有盛名。鹤庆的火腿、干酒、巍山的蜜饯、祥

云的辣子面、弥渡卷蹄都是白族喜爱的风味食品。

二、岁时食俗

春节 是白族最隆重的节日。一般冬至以后，白族就开始筹划过年，打碓、舂谷成白米，接着舂饵块米和米粉面。做豆豉、腌酸青菜、五花腌菜、制米面干酪、豌豆粉皮干酪、酿制大麦水酒。小白糖（又叫叮叮糖）是春节期间受儿童欢迎的食品。小白糖的制作方法是用水玉米、小麦发酵成麦芽糖，以大锅煮制，用两个长方形的木条拉。开始呈褐色，用锅反复煮制，再用木条拉数十次，拉的时间越长颜色越白。这种糖不但香甜可口，还有治疗消化不良等症的功效。

除夕的晚餐是最丰盛的，吃饭前家家户户都用八大碗祭灶君、祭大门、祭祖先。晚上把从山上采集下来的青松毛铺在堂屋祖先面前的桌子下，然后端上丰盛的晚餐，阖家共宴，俗称这顿饭为三代、四代同堂阖家福。守岁到亥时喝一杯泡米花茶，祝愿新的一年如花似蜜。

初——律不用铁刀，特别是主妇不能动厨房里的菜刀。初一吃的肉、蔬菜、红糖等，都要头一天切好，第二天下锅。初一早上还要到井边抢头水，抢到第一桶水者视为吉利。主妇们鸦雀无声地做早饭。这天早上一律吃素斋饭，忌吹火，灶火熄灭了用火柴点燃。还须向村镇中年逾古稀古送上热气腾腾的点心，送者多系童男子。

初二早饭一般吃咸味饵块丝，盖头肉食多种多样。家庭主妇们常用瘦肉丝炒腌菜、葱花、煎鸡蛋、切片香肠和瘦肉片拼成一朵牡丹花。初二早上的早餐送给家族里的直系、旁系伯叔长辈。然后开始互相拜年，拜年的礼品过去以用“棒头”状红糖为正宗，也有用荔枝干、龙眼、干柿饼、冰糖及蜜浸制品。现在除了传统的礼品外，还有送挂面或盒装点心的。招待拜年的饮食有葵花子、松子、干果、甜米花、核桃、茶和核桃茶等。

正月初五，一些白族乡镇，儿童（通常是5至7岁的）组成小队伍，挨家逐户地去唱咿悟（即庆贺之歌）。在贺词唱完后，主人要送各种过年食品，如乳扇、肥肉、香肠、饵块，有的捐献柴禾。这些儿童在拜贺后，自找合适的地点烧起柴禾，烧烤或烹煮所获取的丰盛的“慰劳品”，纵情欢闹。

清明节 白族称土坟节，一般都要筹备一定的腊肉、香肠、熏猪肝、排骨、肥瘦肉、斋筵香（炸酥肉）、鲜肉、鲜鱼、公鸡、各种新鲜蔬菜、酒等。到祖坟山拜祭，然后在坟山上就餐，有的还在坟山上请几桌客。

端午节 家家户户到中药店购买雄黄药，投入烧酒中，喝雄黄酒有解毒消暑之效。

六月二十五日 这一传统节日受到白族特别重视。过节前乡镇都以巷或街为单位，树立高10~12米许的青松树干做火把，挂彩色升、斗纸花和方天画戟3个。斗四面书“五谷丰登”四个大字，下面扎以松柴明子，用竹篾捆成圆形，然后遍插各色彩旗，用竹签插上梨、花红、乳扇、桃等食物。到晚上大家都围在火把树旁，距火把树不远处下设酒筵，上供猪头、公鸡。邀年纪最高者，先在火把树下烧香、祭猪头、献酒菜、念经、庆贺、奏乐。然后把火引上，从上向下引，再把筵席移到原位，邀所有长辈进席入座。这时，当年新添男孩之家就送来一席酒菜，有4碟、6碟的，多者为8碟，酒0.5公斤。生女孩的家庭只能送蚕豆，挨人分送。当火把树篾片烧断一根，就有各种水果、彩旗、乳扇陆续下落，围观者争着去抢，认为孩子吃后可以健康成长，彩旗拿回家中，保当年平安。

八月十五中秋节 家家必备糕点、果品，煮毛豆、玉米等。每户人家都用麦面做一个大月饼放到桌中央，月饼上的花纹用木模压制而成。晚上置席拜天地，对月磕头，名曰赏月。亲友之间相互赠送月饼、茶和葵花子等。按照白族的习惯由妇女准备尝新所需的稻谷。妇女去地前要打扮整齐，身背背箩，采选成熟的稻穗。采选回来的新谷，经过晒或烘之后，再用水碓或石臼舂成新米。尝新节的晚餐要配上佳肴，如大理的弓鱼，凤羽的泥鳅钻豆腐，邓川的乳扇，牛街的荷包豆，西山的木耳香草等独具风味的名菜。

白族过去有过九月九重阳节的食俗，因为当地养羊业发达，故多吃肥羊，煮羊汤过节。人少或贫穷家庭，则买羊头羊蹄吃。

冬至节 比较富裕的农家，宰一头肥猪腌下，腊月里待客或过年吃。小康之家宰几只肥羊过节，一般人家至少也买几斤羊肉。饮酒吃肉，吃糯米舂成的糍粑。这天，鹤庆西山的白族人，各家各户单独举行祭鸟活动，因这时鸟相继南迁。早饭后，山区各户要将炒好的荞麦粒、燕麦粒抛撒在自家房前屋后，让迁徙的鸟雀啄食。人们把冬至这天的活动称为“送鸟”，并与清明的迎鸟统称为祭鸟节。

三、信仰食俗

白族在信仰佛教的同时，也崇拜本主和自然神。每逢节日吃饭前，都要给菩萨献上一碗饭、酒、肉、茶，同时也给所崇拜的本主献祭。仪式简单，用八方形木盘（内装酒、菜），由男人成到菩萨或本主牌位前，点上香即可。献毕全家才能吃饭。每年撒秧、栽秧和收割季节，都要把饭、酒、肉献给田公、地母。祭祀“鸟松博”是昆明地区白族的活动。“鸟松博”意为谷魂。每年十月二日，全村聚集在祭祀台上，杀猪、杀鸡，把鸡血淋到祭台的石头上、树林里，贴上鸡毛，结队敲锣打鼓，一路游行到田间。一边走，一边呼唤：“‘鸟松博’回来吃家中的谷子！”祭毕，各家再次持酒、饭、肉、香到自己的田中，同样呼唤一周，回家供于祖宗灵堂处，磕头，再将祭品吃光。

四、礼仪食俗

白族的生育、婚姻和丧葬都有一套礼仪。每种礼仪都有特定的食俗。

1. 社交礼仪食俗

烤茶是白族敬客食俗的主要内容，茶水，色浓味醇，别具一格。烤茶的方法是架好火，煨上水壶，主人一面和客人寒暄，一面把小砂罐放在火盆上预热，到了一定的火候放入茶叶，快速抖动簸荡。茶叶呈微黄色、开始冒出清香时，立即冲入微量的沸水，只听“嚓嚓”之声，顿时茶水全部化作泡沫翻上罐口，如绣球花状。客人啧啧称妙，烤茶音亦用左手拍大腿，叫“落、落！”泡沫落下后，再加适量的沸水，即可斟入茶盅。这种茶叶叫“雷响茶”，每盅只滴极少量茶水，呈琥珀色，晶莹透亮，浓香扑鼻，盅内再对少量开水即可品茗。白族烤茶一般斟三道，俗称“三道茶”。有头苦、二甜、三回味的说法。有的地方在二道茶内放入核桃仁片、红糖、蜂蜜和几粒花椒。白族饮烤茶有自己敬茶的礼节。烤茶者先将第一杯双手敬给客人，客人又将茶转敬给主人家中的最长者，待在座的人都敬毕后才开始啜饮。白族饮烤茶很讲究茶具，有俗语云：“酒盅要粗糙，茶盅要精巧。”献客的茶盅以洁白精致小巧的瓷杯为上品。斟茶的份量也很讲究，每杯不得一次斟满，以够品一两口为限，这就是“酒满敬人，茶满欺人”。沱茶是烤茶用的佳品。沱茶以猛库春尖茶、凤山茶、博筒和景谷茶按一定的比例经过拣、蒸、揉、称等工序精制而成。

形如蘑菇。有 100 克、200 克装两种，有耐储藏、经久不变味的特点。

2. 婚姻食俗

白族的婚礼分订婚和结婚两个阶段。订婚时，先由男家请媒人向女家求婚，女方同意即发“八字帖”。合过八字之后，男方要送女方鸡、酒、盐、粉丝、茶叶、现金和布匹等。送八字时，男女双方都要请客，只请最好的朋友，称为订婚酒。赴宴客人不需带任何礼物。结婚时，由男方请客，请 3 天或 4 天不等。第一天是搭棚请迎亲客，第二天杀猪请正客，第三天请闲客，第四天拆棚。迎亲时男方送女方父母绵羊、山羊各一只、猪头一个、猪腿一条、酒 15 公斤。请客时猪头、吹肝、乳扇、鱼是必不可少的。吹肝多用猪肝做成。做法是取完整的肝，用嘴对着肝管吹，吹足气后放点盐，挂阴凉处晾干。做菜时将猪肝切成片，放入油、醋、辣椒、葱、香菜、香料和麻油凉拌。猪头做成白肉。鱼要做成酸辣鱼。此外宴席上还有炒煎等菜肴。沿洱海地区的砂锅豆腐和砂锅色在婚宴上深受欢迎。烧猪肉则是剑川、兰坪等地白族婚宴上的佳品。木耳、香菇等山珍在白族婚宴上到处可见。白族支系那马人婚宴无论贫富都得准备 8 大碗，这是固定的菜。东坡肉、肠子、排骨、豆腐、肉炒木耳和萝青（野香椿）、洋芋（土豆）、白肉、粉丝各一大碗。结婚 7 天后要回门，男方送酒、饵快、肉给岳父家。岳父家要设宴招待回门的夫妻，还要请女方本家的叔伯来吃饭。

炖梅、雕梅是白族人婚礼前一天晚上陈列的甜点心，称为摆果酒。炖梅、雕梅都是以苦梅为原料。炖梅是将苦梅放入陶罐内，加水用微火加温 1 至 2 日，直至黝黑、酸香可口时取出。雕梅是将苦梅雕成一朵朵盛开的菊花，放入酒中浸泡，加入红糖，色彩金黄，清香四溢。雕梅技艺的高低也是当地衡量新娘才能的一种标志。

3. 生育食俗

家中生了男孩时，做父亲的要为他摆宴席，上菜多少及质量由家庭经济情况而定。若是生了女孩，她的父亲只须请客人吃一碗红糖煮鸡蛋即可。

4. 丧葬食俗

白族早期实行火葬，近代实行土葬。入死后在家停尸数日。停棺期间，凡系亲友都送猪或酒、麻布、粮食前来吊唁。死者家中也杀猪杀牛祭死者，招待吊唁者。每日祭 3 次，每次献 3 块肉，一镬锅饭。祭毕，纳入麻布袋中。

葬前要祭一次。如死者是男性，则用一个盘盛米饭和玉米饭各半，盖上 9 小块肉；如果死音是女性，只盖 7 块肉。这期间亲戚朋友都到死者家中吃饭。死者家属做饭时，一律清煮清炒，不能用红色的菜（如红萝卜之类），也不能做红肉和八宝饭之类的食品。

第二节 纳西族食风

云南的纳西族有 26 万多人（1990 年调查），其中 20 万人住在云南西北丽江纳西族自治县，在云南的中甸、维西、宁蒗、永胜，四川省的盐源、木里和西藏的芒康等县都有纳西族分布。纳西族以保留有母系制残余的社会特征而闻名。

一、日常食俗

纳西族地区盛产小麦、玉米、蚕豆和马铃薯。盆地种稻谷，因而盆地地区的纳西族以稻米、小麦为主食，玉米、马铃薯次之。蔬菜品种较多，有白

菜、青菜、萝卜、韭菜、洋花菜和西红柿。山区的蔬菜品种较少，主要是瓜豆类。纳西族喜吃辣椒，每道菜部有辣椒。丽江的酱菜，有独特的风味。豆豉、卤腐都是传统的咸菜，几乎每个家庭主妇都会腌制。丽江白醋，酸中有甜。调凉粉加辣椒，酸辣可口，凉透肺腑。赶集的人都喜欢来一碗凉粉吃，既充饥又解暑。

滇西流行着一句话：“丽江粑粑、合庆酒。”丽江粑粑是有特色的面食。制作时，用腊油渣、核桃抽、香料、糖和面，在大理石石板上反复揉制。粑粑为圆形，层多，吃起来香甜味美，较油腻，这与当地的高原气候相适应。丽江的窖酒香味纯正，曾获云南省优质产品称号，是用本地大麦和黑龙潭的水制成的，香味纯正。锣锅饭也具有浓郁的民族特色。煮饭用的锅是用黄铜打制成的，盖也是用铜打制的。有一个提把，煮时米饭飘香。丽江的铜锅、铜火锅闻名滇西。

纳西族的房屋结构是“三方一灶壁”，厨房多设在院边的平房内。

人多锅亦大，一个灶上有两口锅，一口锅用来做饭，另一口用来煮猪食。用大锅做喜爱吃的“水汽粑粑”和“杂锅菜”时，显示出了它的妙处：锅底下有白菜、豆腐、马铃薯、粉丝等，加油盐煮菜；锅壁上烤着用麦面或玉米面做的粑粑。菜熟饭也熟了。“水汽粑粑”及“杂锅菜”之名即由此而来。纳西族吃饭时按辈份的高低就座。辈份高的老年男子坐上座（即坐东向西），其他人按南、西、北的顺序坐。吃饭时得看老人先动手夹哪盘菜，别人随即跟着吃。小辈不可先动筷子。妇女一般在厨房另摆一桌。妇女们还要给老人盛饭。现在随着妇女地位的提高，这种风俗正在改变。

在宁蒗县永宁盆地的纳西族母系家庭里，男子过着访问婚生活。有性生活的男女互相称为朋友“阿注”，男子仅在夜里住女“阿注”家，白天则在自己的母亲或姐妹家里劳动和用餐。每家的房屋由几幢构成，“一梅”是房子的中心。它包括火塘、喀什、木怕、都怕和谷仓等几个部分。火塘是“一梅”的中心，与火塘平行的四周则铺上木板，他们叫“括切马”，全体成员在此吃饭、集会，讨论家庭事务，亦在此招待亲友。

农作物和主食亦不同于丽江纳西族。在永宁盆地一年可以播种大春和小春两季作物。主要农作物有稗子、燕麦、小麦、玉米、荞麦和大豆等。

稗子是纳西族人民的主要粮食，有悠久的种植历史。稗子一般是煮饭吃。小麦多烤粑粑（饼）。也常将粮食磨成细糝，炒后煮成半稀半干的饭，或者将粮食炒成炒面（糍粑）。炒面是主要的食品，纳西族习惯吃炒面喝茶。经济条件好的喝酥油茶。用餐前必须先喝茶。几种粮食调剂着吃。例如早晚吃稗饭，中午吃其他杂粮。但也具有季节性，这与各种作物成熟期有关，如六月吃小麦，七月吃燕麦，八月吃玉米，十月以后吃稗。

二、岁时食俗

春节 丽江地区纳西族的春节活动从冬腊月便已开始，杀猪腌制腊肉，将猪头煮熟后留至除夕祭祀。除夕，大研镇居民在院坝内，用四根木杆，扎以松柏树枝，搭成天地棚，下铺松毛。另用一只葫芦状的、口大腰小的竹篾篓，周围裱糊上红纸，上写“五谷丰登”四字，内装1升多大米、1包茶、1块盐、1块生姜，叫“盐米筐”。下午4点左右开始祭祀祖先。先初祭，供奉整猪头、整鸡、鱼以及用油煎黄的豆腐。复祭时，将猪头、鸡、鱼剁成碎块装盘再祭一次。祭祀毕，盛饭一碗喂狗，尔后全家团聚吃年夜饭。吃完饭后开始封门。封门前有“送烧盘”的习俗，即将涂上鸡血的烂砧板、旧锅盖、

少许米、茶、酒、鱼的头尾、铜钱 12 文（闰月放 13 文）、金银纸镲 12 件以及绘有恶鬼的纸码用火烧着，丢置河边，意为除旧更新。封门后，男子烤火守岁至天明。在鲁甸一带山区，除夕的祭祖活动要在大门外固定地点举行。在门口烧一塘火，陈放祭筐，在一木板上放酒、肉、饭和猪头等供品。另点香四柱，分别插在石磨、舂碓以及大门外的两块石头上（代表门神），并供奉茶酒等物。这一天要将洗猪头的水喂给耕牛喝，将一只猪耳喂给狗吃，另一只喂猫；猪骨头则留至六七月间，放在火塘里烧，据说可以防止冰雹损害庄稼。

大年初一鸡叫头遍时，男子点着火把去河里舀净水，回家生火烧水。初一早晨妇女不能外出，可睡至很晚起床。起床后，由儿子冲一碗米花糖给母亲吃或丈夫冲给妻子吃。

由于纳西族各地农村供奉的自然神祇不同，所以春节的祭祀食俗常有差异。例如在鲁甸农村，大年初一鸡叫头遍时，男人去水塘边挑一担水回来，在锅里煮 4 片肉，在饭甑里蒸 2.5 公斤米，用油煎糯米粑粑一盘。在火塘里烧 4 个碗大的石头，以作打“醋汤石”之用。院坝里放一方桌，用青松毛铺桌。先祭龙王，沿桌边摆 12 个木碟，内放各式菜肴果品和米饭一碗。供桌中间，放香炉、油灯、清酒、清茶。祭前打“醋汤石”，并用箐叶蘸清水四处点洒。祭完龙王后，祭北岳菩萨。供桌上的原祭品全部撤去，放 8 个木碗，内装米饭、酒、茶、肉等物。第三祭仓神，放木碗 5 个，并在谷仓内点一盏灯，烧一炉香，供一盘糯米粑粑。最后祭靠床，床上摆酒、茶、肉、饭等五碗祭品。祭时，往火塘里撒一点饭、酒、肉等。祭祀禁止妇女参加。初一这一天，还要请属相相合的邻居来家做客，客人带糯米粑粑 12 个、茶一包、酒一瓶，互相磕头，祝贺新年。主人招待酒饭一顿，并赠送相等的礼物一份。

宁范县永宁纳西族则以农历十一月为岁首，在这个月初一或十一日过年。

过去永宁纳西族，男子多从事赶马运输业，每年十一月让马休息一个月。因按传统说法十一月是建子月，子属鼠，马为午，子午相冲，不吉利，故马要过十一月节。

过年，要宰年猪、舂米、杀公鸡、酿春酒。在院子的北面，设一祭天坛，安上灵石九座，插上松枝柏枝、栗枝，燃天香，供天米，奠天酒。全家老幼，齐跪在坛前，祝天地平安。祭毕，将五色花纸贴在祖堂及大门上，全家饮酒欢宴，吃猪头肉，喝鸡汤，大请宾客。晚饭后，行拜年礼。先叩拜天地，次拜祖先，然后拜家中之长辈。亲戚邻友，互相馈送年礼：琵琶肉、饼茶、饵快、年糕等。

初一过年（祭天）的人家，定要请十一日过年的邻友，十一日过年的也必请初一日过年的邻友，以表示其敦睦之谊。他们过年共过五天。

清明也是纳西族传统的节日，家家都要去扫墓，祭奠死去的亲人。清明那天天朦朦亮时，人们就从家中启程。到祖坟山上，太阳刚出就摆好从家中带来的食物，有煮熟的鸡蛋、油炸豆腐皮、凉粉皮、米饭。烧起火锅，点上香火后按辈份的长幼轮流祭奠，完毕大家围一圈吃饭。边吃边放鞭炮。回家时还要带些坟山上的松枝。

四月立夏节 纳西族各家都吃新麦饵快，并在房屋四周撒灶灰驱邪，纳西族有句民谣说：“灰布（即灶灰）挡住四面龙，一支灶角插门酬，土人不知如何事，家家户户吃馒头（即饵快）。”五月五日端午节 纳西族要吃放

有糖枣的糯米饭，喝雄黄酒。各家在门前插菖蒲三根，白蒿和大麦穗两根。白天上街购买各种药材，为预防各种疾病用。

六月节 除过火把节外，还过洗牛王脚节。从六月二十日至三十日，在此期间，由各家任选一天，将耕牛全身洗刷干净，让牛休息一天，喂麦面饼12个，青稻草一捆，并在牛角上挂一串小饼子。按照习俗在九月十日至三十日间还有洗牛王脚节。食俗内容同于六月。

三、信仰食俗

纳西族在封建社会时期受汉族佛教、道教和藏族喇嘛教影响极深，也反映在信仰食俗方面。

丽江纳西族在正月初一同时过建丹节，这天要酬劳牧童，各户都要给牧童油、肉等食品。牧童背着食物赶着畜群上山祭祀，然后在山上吃一顿，吃不完的丢在山上。据说只有这样山神才赐给牛羊丰盛的青草。从正月初六开始祭天，初六杀大猪、公鸡、祭天神。宰杀前将猪、鸡的脚洗干净，将猪、鸡的血涂到神石上并献上酒菜。大祀后按当地的规定称猪肉，余下的归养猪户。厨师用猪血肠、米饭、香料等做成米灌肠，用猪头和肉杂煮汤。肉和灌肠按户平分，各家在祭神的火塘上烤肉和烧饵快就餐。餐毕，参加祭天的人摘神树之叶插在头上或背箩上，带着剩下的食物列队回家。当晚在家中用从祭天场带回的肉食祭祖先，祭天的活动历时3天。纳西族祭天，春节为大祭，七月为小祭。活动的内容基本相似。今天，纳西族的祭祀活动仍由正月初二后开始，其形式或内容都有很多变化。人们在春节后这段日子里扶老携幼，以一个家庭为单位，有时也约上相好的朋友，带上火锅、蔬菜和水果到黑龙潭、文峰寺、玉峰等地“打平伙”，边吃边观赏茶花风景，吃完饭还带点松柏枝和野花回家。

每年八月二十四日尝新米，做饭时以新米为主，但要掺一点陈米，意为新旧相接。丽江坝的纳西族在黑龙潭举行尝新祭。先用米饭和肉喂狗，看狗先吃什么来预测来年的米、肉之贵贱。尝新每年春、秋各举行一次，两次食俗大致相同。

永宁纳西族在火塘上端供奉灶神（称为“贴巴拉”）。

灶神用泥塑成，上刻有花纹。灶神是宗教生活祭祀的中心，在吃饭、喝茶之前，必须先祭祀灶神。接受礼物以及成丁的男女穿裤子礼或穿裙子礼，吃各种新收获的农作物，迁徙和搬进新居时，都必须祭祀灶神。他们认为死去的亲人也在火塘处接受宴飨，因此每家每天都要举行数次简单的例行祭祀。

此外，永宁的纳西族食俗禁忌很多，如禁食狗、猫、蛙肉。认为吃狗肉、猫肉很不洁净。若本地人犯此例，不得参与祭天典礼。青蛙的身体很像人，也禁食。喇嘛教还有禁忌吃鱼之说。谓鱼有口不能说话，被人吃去它的肉，到了阴间阎罗王面前，还不能诉苦，是极可怜的动物。

行动上也有许多禁忌，如烹茶不得以水溅火塘，撒种不得吹口哨。

有关自然现象的禁忌食俗：遇日蚀和月蚀不得吃饭，朔日、望月不得杀生。

四、礼仪食俗

丽江被称为滇西的礼仪之地。纳西族十分讲究礼仪。每逢有客人来，主人无论穷富，都要做肉食招待客人。家中若有红白事，更是要大设宴席款待客人。

纳西族的婚礼分订婚和结婚两个阶段。订婚时男女双方都要请亲朋好友吃订婚酒，酒席一般有 12 道菜：冷荤 4 个、小碗 4 个、大碗 4 个。每道菜都有其意义。其中凉藕表示聪明伶俐，粉丝表示长命百岁，鱼表示年年有余，百合表示百年合好，丸子表示团圆，大肉膘厚表示吉利。结婚宴席上的菜和订婚礼上的酒菜差不多。男女双方都要设宴。当男方的人到女方家里接新娘时，女方先用糖果、瓜子、点心招待客人，然后再入宴席。等新娘被接到夫家后，也要用同样的礼节、同样的食品招待客人。

婚后第二天新郎与新娘一起“回门”。回门的路上必须走有桥的地方。过桥时，在桥边买些糖吃。据说这样做，日子才会过得甜美。回门的当天就得返回夫家。到夫家的大门口时，有“东巴”念经，并在门口泼水饭祭鬼。

纳西族家中生了头个小孩，孩子的父亲需上街买鱼、葱。如果生的是女孩，还要买点针和线。孩子出生后，其父要带米酒到孩子的外祖父家报喜。外祖父家不设茶酒招待，只给一大木瓢冷水喝。孩子出生后，来的第一位客人也要先喝一瓢冷水，然后才吃米酒与荷包蛋。孩子满月后，要给亲戚家送喜酒，请至亲好友吃饭，俗称“汤饼会”。客人到时，先吃一碗米酒荷包蛋。客人平时要带鸡、蛋、米或小孩子的衣帽等礼物送给主人家。

永宁地区的纳西族在孩子长到 13 岁后要举行“成年礼”。成年礼要由孩子的舅舅主持。是日主人家要请亲友吃琵琶肉（猪膘肉）。制做这种肉时，要先剔去猪骨，缝成琵琶状。在冬季腌制，肉味清香，能保存数年不霉，过去还生吃。另外还要喝梭哩玛酒，以糌粑面和酥油茶佐食。

纳西族的人死后实行土葬，老人快咽气时，由死者的儿子将一个红包（内装有少量的米、茶、碎金银）放入死者口中。人死后吹牛角号 3 次，村中每户人家听到号声后，送来米、饭、菜，有 3、8、10、12 个菜不等。在办丧事期间，死者家中不生火做饭，只吃各户送来的饭菜。这种习俗近些年有些变化，有的死者家中也生火做饭款待吊丧的人。葬后第二天，死者的全家人要到坟上供香祭奠。祭品有茶、酒和一小碗堆尖的米饭，饭上插 3 支筷子，放 1 个鸡蛋。在坟山上吃从家中带来的食物，并要生一堆火。

但永宁一带的纳两族是实行火葬的，丧葬的食俗也不同。

第三节藏族食风

云南的藏族共有 11 万余人。主要聚居在迪庆藏族自治州的高原。农作物主产青稞、燕麦、大麦、小麦。这里气候温热，可以种植水稻，作物一年两熟。云南藏族经营畜牧业历史悠久。牲畜有牦牛、犏牛、黄牛、马、骡、山羊和绵羊等。

一、日常食俗

迪庆州藏族、中甸藏族以高原农业为主，青稞为主要农作物。青稞分黑青稞和白青稞两种：黑青稞生于海拔高的地方、无粘性；白青稞生于海拔低的地方，具有粘性，类似糯青稞。青稞和燕麦经过加工制成糌粑（即炒面）。方法是将青稞和燕麦洗净，炒后磨成面；或洗净后先煮再炒，制成糌粑面。用小麦面可制面条。制面条时以过滤的灶灰水和面。藏族擅长于制作面食，德钦藏族妇女手巧善于制花样翻新的油炸馍。中甸藏族妇女手压的人工蛋面，喇嘛们特制的油炸馍、龙眼包子，都是脍炙人口的食品。

蔬菜方面，主要是种植萝卜和蔓菁、也种植青菜和白菜。萝卜和蔓菁可

以切成条晒成干菜，青菜和白菜可以腌成酸菜。可采集的野菜有黄花菜、竹叶菜、灰菜、山韭菜以及竹笋、蘑菇等。猎获物有熊、野猪、豹、獐、麂、雪鸡等。忌吃鱼（现在已有改变）。

畜牧业在其经济生活中仅次于农业，各家普遍饲养牛、马、羊。牦牛兼有役畜、奶牛和菜牛的多重功用。牛羊肉多做成干巴。将整个的猪去掉内脏，剔骨后加沙盐，然后缝合压石板下腌成猪膘。因形似琵琶，又称“琵琶肉”，色香味俱佳，为藏族的传统腌肉方法，曾远销内地。此地区藏胞喜用萝卜和蔓青干炖肉，这也是一种美味。妇女产后喜喝牛骨头骨髓汤。中甸县城用陶制火锅烹煮牛、羊肉，都是名品。

在奶制品中，以红糖煮酥油奶最富特色。味道香甜、营养丰富、又不太油腻。妇女产后吃酥油煮鸡蛋，被认为是一种补品。儿童多吃酥油、糌粑和加盐煮成的乳品。

藏族家庭所用的锅种类较多，有土锅、铜锅、铁锅、铝锅。还有复合锅：即将两三口乃至四口锅连铸一起，架设在火塘上，分别用来煮茶水、饭、洗脸水和饲料。还有平底锅，供烤糌粑用。带柄的圆锅，供炒青棵和燕麦用。

迪庆州的藏族日常四餐，农忙五餐。四餐中，午餐分前午餐和后午餐。前午餐一般在11点，后午餐一般在下午3点。藏族重晚餐，晚餐要煮牛、羊肉或猪肉。现在由于小麦播种面积扩大和开始栽种水稻，晚餐多吃烤饼、煮面条或煮米饭。藏族进餐顺序是先喝酥油茶1至2碗，再开始吃糌粑，最后吃菜和菜汤。无论吃酥油茶、糌粑或菜都平均分配。酥油茶1至2碗为浓茶，3至4碗为淡茶。主持分茶、饭、菜者为父母、长子或长女。分配顺序为喇嘛、长辈、平辈和晚辈。如有客人，客人坐上座，先分，在数量上要多，但要先敬佛和灶神。喝酒先由分者用手指在左、右、前滴酒3下，表示敬天、地、神。喝酥油茶先用手指滴火灶的灶神石，然后才正式分配。

藏族家庭成员所用的食具由个人保管。原为木碗，有男碗和女碗之分。男碗矮粗，碗唇厚大，碗底高，外面常包银皮。女碗细长，碗唇小，底矮，外面不包银皮。每个成员至少有食碗两个，一为酥油茶碗，一为糌粑和菜碗（先捏糌粑吃，后当菜碗）。两个碗都放置在木柜的抽屉里。过去不用筷子，吃饭时用手及羹匙取食。此外，每人都有自己的木饭盒，饭盒内除装碗外，还装酥油和用酸奶渍过的辣椒。木饭盒备外出劳动、放牧和出远门用；另备装糌粑的皮口袋。中甸县的洛吉区尼汝乡藏族因畜牧业发达、为便于劳动和进餐，家庭成员从酥油到糌粑都分到每个人，所以每个人都有自己的糌粑皮口袋、茶罐。

二、岁时食俗

春节 云南迪庆藏族虽有藏历年，但多已习惯过春节，藏历年仅成为寺院僧侣的节日。但藏历年的一些食俗仍被沿袭下来，所以迪庆藏族春节的食俗颇有民族和地方特色。各家在除夕前要准备丰盛的迎新食品和馈赠亲友的年礼。初一早上老人要早起烧天香为全家祈福，在佛龛前点酥油灯，供青苗，摆五谷斗，上插麦穗，供彩色酥油作的羊头，祝新年五谷丰登，六畜兴旺。各家用油炸食品“赛纳”、米酒和糖果招待拜年的亲友。正月十五日按喇嘛教的食俗，用五彩酥油塑造人物、动物和花卉等形状的食物，举行祝愿，在寺院里举行酥油花展览。

四月十五日 是释迦牟尼的成佛日，在寺院举行法事，群众举行春游野餐。

五月端午 迪庆藏族以其自己特有的过法举行赛马会，各家在山野搭起帐篷，并约亲朋共进野餐。

旺果节 为了庆祝丰收，每年七月份庆祝此节。以村为单位，按男女分组，特别是青年，举办郊游，互相请喝茶，举行特有的“茶礼”，互相祝福。

阶冬节 冬月二十九日过阶冬节。要用 9 样食物烩煮聚餐。现在已逐渐变成年前的物资交流会。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

藏族好客，更重友谊。送礼多用木盘，将食物有顺序地放在里面。礼物有茶、糖、酥油、酒、面条、米花、鸡蛋及各种肉类。

2. 婚姻食俗

云南迪庆藏族婚姻家庭至今仍保存古老的母系残余，既有从夫居，又有从妻居。男女婚前享有社交自由，男女青年常在农闲、节日和庙会上双方互约，在一定地点举行茶会，由主方准备酥油茶、汤圆和米酒等食物招待前来的客人，结合喝茶对唱情歌。互相倾心的男女，一般由男方请媒人带哈达一条、糖一盒、米粉两把，酒一壶和坨茶一瓶，向女家求婚。如系从男居，在婚礼前一天，男家要送给女方父亲一匹马、母亲一头牛，如有哥哥姐姐，各送一只羊。姑娘到男家后，主人要端着放酥油、粮食、茶、盐、糖和酒等的托盘迎接。更要用清水泼新娘和送亲人，直到泼得全身湿透才罢休，表示祝福。配合泼水仪式，要由领头人唱泼喜水调。

结婚时送给对方的装酒器皿要退还，退还时要装上水表示吉利。

3. 丧葬食俗

迪庆州藏族的葬礼分天葬、火葬和水葬三种。其中天葬最古老。天葬的食俗同西藏藏族。

第四节 普米族食风

云南的普米族（旧称西番），人口 29302 人，主要居住在兰坪县和宁蒗彝族自治县，少数分布于丽江、永胜、维西、中甸等县的高原上。普米族居住极为分散，并多同纳西、白、藏、彝和傈僳族为邻。

兰坪、宁蒗等县，位于滇西北高原，平均海拔 2200 米，最高海拔为 3500 米。农作物主要有玉米、大麦、青稞、马铃薯和燕麦等。高山草地是天然的牧场，畜产以羊、马驰名。

一、日常食俗

普米族以玉米、小麦和燕麦为主食。蔬菜以土豆和萝卜为主。玉米、小麦和燕麦的吃法各有不同。玉米面的主要吃法是先把玉米面用细竹筛筛去糠皮，再加开水在盆中先揉成面坨，再捏成饼放入木蒸笼里蒸熟，吃时佐以菜汤。“面面饭”系用冷水将玉米面搓揉成米粒般颗粒，用木蒸笼蒸熟，与菜汤一起食用。小麦面用碱水和，擀面或做饼，过去因无碱，都以渗灰水代替。燕麦面的吃法比较特殊，用冷水揉成面饼后，竖在火塘里烤吃；有时也用蒸笼蒸食。燕麦炒面通常与黄酒搅拌后食用，味道香甜。以上的面食，除去同肉食一起吃外，多同用萝卜、土豆混煮成的菜汤一起吃，有时也和稀饭一起吃。到了冬十月，将土豆制成干粉，把蔓菁削成花样，一串串挂于房外或麦架上，干后收藏起来，为半年的蔬菜。

普米族的肉食，主要为牛、羊、猪和鸡。习惯把生肉抹上食盐和花椒制成腌肉。有的腌制猪膘肉。其腌法是：猪杀后去头和内脏，洗净，在其腹内抹上盐和花椒面，用细麻绳将刀口缝好，放在桌面上，再盖上一块干净木板，木板上用大石头压起来，俟水分干后即成猪膘。这种猪肉可以保存若干年，食用时味道极香。普米族食肉时，习惯煮着吃。

普米族喜饮自制的大麦黄酒，其酿制的方法是：将大麦煮熟，放酒药发酵，再倒进大土坛中，用灶灰团封好坛口。21天后，揭开坛盖往里插入一根弯形空心长木管，用口吸出水酒，用坛存放。酒呈桔黄色，味道甘甜。普米族更喜爱吃苦味荞麦粑粑蘸蜂蜜。几乎家家都善于养蜂。每年从清明至七月间，普遍挤牛、羊奶做乳饼。制乳饼的方法很特殊：将奶用麻布滤入铁锅内，煮沸后，把奶端下灶，让其稍冷却后，掺入一种用野生藤制成的凝结液，奶即刻凝固成奶团。用饭勺将奶团盛入碗中，表面盖上一块净布，挤出水后就成了乳饼。普米族喜把乳饼切成片蘸蜂蜜吃。此外，亦喜饮酥油茶（一般是中老年人居多）。

二、岁时食俗

过年是普米族最隆重的节日，每到腊月初，各家就开始杀猪宰羊，由主妇主持煮大麦酿制黄、白酒。除去宁范县的普米族外，一般都以腊月三十日为除夕，各家都要在祖先牌前插上点燃的香条和两支青松枝。又在院中栽一棵小青松树。接着在打扫干净的住房、庭院、过道地面上撒上青松毛。把牲畜早早赶回家，喂上草料。太阳落山前，家家户户都在饭前用火枪朝天鸣枪或放火炮，表示除夕开始。紧接着，各户主持祭祀的家长亲手在火塘中烧一把松柏枝叶，左手持一碗清酒，右手持一小把松柏枝叶，用小松枝蘸碗中的酒，洒到火塘和三脚架上。再以少许的酒茶肉和饭祭三脚架和火塘。祭后全家人正式就餐，餐前每人要先喝一碗黄酒和吃一条猪头肉。

兰坪等地普米族，在初一清晨，各家妇女争先到沟塘中去背第一桶水，认为谁先背到第一桶水，谁家当年生产将获得丰收，生活平安。初二清早，各家都把耕牛喂饱，早饭后带上酒食，把牛赶到地里。先灌它一点酒，再架起来犁几位地，以示新年粮食一定会丰收。初三，当雄鸡刚报晓时，家主们就起来做饭菜茶点。在祖先牌位处祭祖先，把插在祖先牌位上的松枝取下，送往屋外一棵树上放着，以示送走了祖先。当天村中的小伙子要赶牲畜到山上并举行射箭比赛。在选定的一棵树上挂肉和饵快，轮流用弩弓搭箭去射，谁射中谁吃。射不中者，罚他送一碗酒给别人喝。

三、信仰食俗

由于各地的普米族在生产节令和宗教信仰上有所不同，反映在信仰食俗上也有些差异。

兰坪等地的普米族过完年后，以家庭为单位，在其住房附近的树下，做个简便的神案和祭台，祭祀山神。具体时间在各家长属相日的前天晚上，事先准备好一只公鸡、一只牛角号、一把青松柏枝叶、6支香条、一块猪肉、一点盐巴、一碗大米、一瓶烧酒、一点茶叶和一碗炒熟的荞麦花，祈求全家平安、健康长寿。

各地普米族普遍有祭天和山神的活动。兰坪普米族按传统，每年在三月和七月举行两次祭天活动。具体时间在属龙日。各村合伙出几只绵羊，每家各出一只公鸡，带上香火酒食，到村寨附近的大路口架设一座简便的桦树牌坊，代表天神。杀羊宰鸡，并把血涂在牌坊上。架锅煮肉，煮熟后，先敬牌

坊，众人叩头后一起共食，祈求风调雨顺、农业丰收。宁蒗县的普米族，其祭品主要是用牛。祭祀形式分集体和个人两种。集体性的公祭山神，由全村出一头牛为牺牲，以白牛和花牛为贵。全村在祭祀前就要选定，并以截去尾巴、或割去一只耳朵为记。祭时，全村人参加，每家携带一罐酒和糌粑等熟食为祭品。由祭司“汉归”主持祭祀。先在神山神树下焚松毛香，继而宰杀祭牛。在祭牛的膀胱内注满鲜血，捆在竹编的马鹿背上，由两名祭司助手抬着竹鹿绕山神树跑，汉归手持弓箭在后追赶。追逐三圈后，汉归一箭射中竹马鹿上装满鲜血的牛膀胱，使鲜血迸溅。通过这种血祭，祈求山神保佑全村得以风调雨顺，谷物丰收，水草丰茂，人畜兴旺。

崇拜祖先是普米族主要的信仰内容。例如宁蒗县普米族祭祖先在每年十月，家长抱着一只会啼叫的白公鸡爬上房顶，用松毛枝蘸酒洒屋顶，请祖先收用并使所抱的一只白公鸡头朝北，祈祷死去的亲人保佑全家人畜兴旺、谷物丰收。祭毕，扭断鸡脖颈，再以小棍支撑起鸡嘴，用麦秸在肋下吹气，以卜凶吉。音量宏大主吉，反之则凶。

四、礼仪食俗

普米族的礼仪食俗异常丰富、而且独特。

1. 社交礼仪食俗

凡有客人来，首先请吃燕麦炒面，饮黄酒，然后才正式吃饭。如无黄酒待客，则用茶罐煨茶水，调进酥油给客人喝。

2. 婚姻食俗

各地普米族的婚姻形态存在差异，以父权制家庭为主、同时也保留某些母系残余。如兰坪的普米族，过去多数家庭，当孩子在四五岁时就吃了订婚酒。订婚通常是在每年二三月份，男方由一名直系亲戚中的长辈做媒人，带上一坛酒到女家求亲。如果答应了，四月份即订亲，六月份正式给女家送婚礼。一般人家给新娘的食物类礼物有：黄白酒各一坛，猪羊肉数块（或数只腿）。媒人让随行人员牵着驮东西的马，一起到女方家送上礼物，并向新娘家的老辈亲戚道好。婚事都在冬腊月农闲时办理。双方都要备米面、杀猪宰羊，在门口搭设青松翠竹牌坊，在院中搭一间周围用青松翠竹枝圈起的露天餐室，并在庭院撒上青松毛。当男方接亲队伍来到女家时，要先进入院中露天餐室里饮酒茶。同时新娘家把房门关上，并在门口放两碗辣子汤，由双方的歌手对唱“接亲调”（也叫“开门调”）。新娘家的歌手在屋中唱出带种种难题的歌词，让门外的新郎家歌手回答，直到答对了才让接亲的人进屋。如果答得不对，就让歌手喝完辣子汤才让他们进去。

而宁蒗地区的普米族，在说亲时，男方叫媒人带几公斤酒到女方家求婚。订婚时，男方家要带 2.5~3 公斤烧酒、一块圆茶砖、0.5 公斤盐、数十元钱、一件棉衣，放在女方家锅灶台下。由女方家主人祭火塘后，共同煮食猪心、鸡蛋和猪舌头。双方要吃猪心窝，认为吃心才能交心。娶亲时，还残留着抢婚的遗俗。当接亲的人来到女家后，先派出一名男子去寻找新娘。当找到新娘后，故意大唤一声：“某家请你去吃茶！”就把她抓住，村中的姑娘跑过来，簇拥着她与接亲人回家举行出嫁礼。

当新娘被娶到男家，新郎要与新娘坐火塘边，由男家家长在锅庄台和铁三脚架上用酒食祭祖，并拿酥油在房中四壁上抹一点，又住新郎新娘额上抹一点，表示新娘已成了自家的人。最后新娘亲手把从娘家带来的猪膘肉、黄酒、白酒、熟鸡蛋等从箩筐内取出，摆在火塘边的锅庄台上，请老人和客人

吃。

3. 丧葬食俗

各地普米族的丧葬食俗大同小异。兰坪普米族的老人将死，由亲人在老人的嘴里放点红糖和碎银，说是备死后路上食用。人们马上给远近的亲戚报丧。死者装棺后停放在两条木凳上，前面摆张桌子，桌上摆着家中和亲戚们送来的祭品（酒、茶），并插上两支点着火的香条。把一只大红公鸡拴在棺材上，寓意是给死者报晓，临埋葬时，在坟上杀吃。由祭师从羊群中挑选一只长角的白公绵羊，先用清水洗净蹄子，再拉着羊走过烧有云杉、杜鹃树枝叶的火堆。让火烟熏羊身，表示羊已洁净。之后，祭师用一根削尖的青竹，将羊拉到棺材前杀死。

出丧之前，祭师用刀在一只羊角或羊头上佯划 13 刀，表示羊的 13 节骨头已打上了记号；在羊背上结 13 道毛疙瘩，表示羊的 13 道肌肉已打上了记号。由死者的子女们把搅拌了炒麦面的黄酒汤水喂给羊喝。然后，让人宰杀了羊，把羊心肝割下来放着，剥下羊皮，又分别砍下羊身上 13 节骨肉中的一些肉骨，与羊心和一点羊肝一起装进一只新麻布小口袋里，供给死者。埋葬时由祭司亲手把麻布袋内的羊心肝穿在指路用的那根青竹杆上，插在坟头上，又将麻袋中的那点骨肉放在坟堆上焚化。最后，让人把给死者报晓用的那只大公鸡杀死，同米一起煮鸡肉稀饭供送死者。野餐饭毕，把挖坟坑用的锄头倒扛着锄把回家。

宁蒗县普米族人死，实行火化。人死后，首先用白羊为死者开路。若死者是男人，用一只白母羊，死者是女人则用一只白公羊。以白羊作为死者的伴侣。先经过祭司“汉归”念经祈祷，并向白羊的耳朵里撒一撮糌粑和数点酒，使羊摇头摆耳，表示此举已被死者所领有。继而祭司使用刀刺入羊体，将羊心掏出放在祭桌上，以羊心的跳动，象征死者得到羊的喜悦。

安置火化的骨灰有一系列的繁琐食俗。火化后的骨头，一般是黎明时候，由人拿块木板平放在火堆旁。板上放 13 撮白羊毛，13 撮小麦粒，13 小碗盐，13 双蒿筷子和一只陶罐。由祭司亲自用白酒向火堆上喷酒，并用那 13 双蒿筷子，分别拈一道骨节。将此 13 节骨头和木板上的羊毛、小麦和盐等一起放进陶罐中。再将装有骨节的陶罐抬上山。在一棵松树脚下挖洞埋好，尔后用四块石片立两块、盖两块搭成房屋式样，以供祭祀用。

第 四 章 景 颇、阿 昌、怒、独 龙 族 食 风

景颇、阿昌、怒和独龙族语言同属汉藏语系藏缅语族。这 4 个民族大部分居住在横断山脉的纵谷和山地高原地带。高黎贡山脉将景颇、阿昌、独龙族和怒族分开。在饮食风俗上，由于自然环境、政治和文化上的不同影响，怒族和独龙族为一类型，景颇族为一类型，阿昌族为一类型。

第一节 景颇族食风

景颇族是个跨国境而居的民族。缅甸称之为“克钦”。我国的景颇族主要聚居在云南省德宏傣族景颇族自治州境内的陇川、盈江、潞西、瑞丽、梁河等 5 县的山区及畹町镇。此外，在怒江傈僳族自治州的片马、岗房、古浪和临沧地区的耿马傣族佤族自治县，以及思茅地区的澜沧县等地也有少数散

居者。据 1990 年人口普查资料，景颇族共 11.9 万人。

德宏地区的景颇族主要聚居在海拔 1000 至 2000 米的山区，解放后有部分人已迁入盆地边缘地区居住。

一、日常食俗

景颇族主要种植旱稻谷，此外还种玉米、高粱、小米、小麦等。种植的蔬菜主要有青菜、黄瓜、扁豆、豌豆、韭菜、芋头、土豆、丝瓜、茄子、大葱、蒜等。此外还有丰富的野菜，如木耳、竹笋、山药、野芭蕉等可供食用。景颇族饲养的家畜家禽有牛、猪、狗、鸡、鸭等。可猎获的野生动物主要有野猪、鹿、猴子、熊等。还可捕获螃蟹、田螺、鱼以及各种飞禽。

景颇族一般是一日两餐。早饭在上午 10 点左右。由妇女做饭。景颇族喜欢吃稀饭，用菜和大米混合煮成的稀饭很有特点。人们通常将各种菜如土豆、青菜及各种野果等与大米煮成一锅，香气扑鼻。这种稀饭已成为待客的风味食品。糯米一般做干饭用。中午，由于人们劳动的地点离家较远，一般是用芭蕉叶包上一些饭菜在田间吃。晚上收工后才有时间来做一顿可口的饭菜。时间大约在晚上 11 点左右。他们吃饭不用碗装，而是由家长按人数分成均等的份数，用芭蕉叶或枇杷叶包成包，大家围坐在一起，中间桌上放一碗汤。

从口味上来讲，景颇族喜食酸辣及发酵致臭的食物。

一般很少炒制菜肴，多是将菜洗净放水中煮，然后加油、盐、辣椒等。此外，景颇族还会制做腌菜和酸菜。如腌制青菜、野蒜、豆子、茄子、酸竹笋等。发酵制成的咸菜主要有水豆豉及干豆豉两种。水豆豉吃时用水煮，再加少许盐及辣椒。干豆豉可烧着吃或煎着吃，亦可用作煮蔬菜时的调料。此外还有臭豆腐、臭豆、臭鱼等。

肉食品主要有煮及烧烤两种。大动物的肉一般是煮制。煮时切成大块，加入姜、蒜、辣椒及一些野生香料。烤肉较为讲究。一种是将牛、鹿、猪的肉风干，涂上辣椒、盐等烤熟；一种是将一些小动物如飞禽、鱼等先烤熟，再用刀剁细，加入辣椒、蒜、姜及一些野生香料；再一种是将肉用辣椒、盐及作料拌匀，然后用芭蕉叶或枇杷叶包好，埋入火塘灰里焖熟。烤肉香脆鲜嫩，色味俱佳，深受人们欢迎，多作为待客食品。

景颇族的饮料主要有烧酒、水酒、茶。烧酒一般都是在与坝下的傣族、汉族等交易中得来。水酒多自家酿制，是景颇族人每日不可缺少的饮料。酿制水酒用大米做主料，味甘甜而略酸，度数较低。茶是自己种的，饮用时用竹筒煮，清香诱人。

今天的很多景颇族老人还保持着嚼槟榔的习惯，常用草烟、少量石灰、沙桔、槟榔叶等混合成一团放口中嚼，据说可以防牙蛀、除口臭。

二、岁时食俗

木脑脑是景颇族的传统节日，历史悠久。它原是景颇族为了消灾避难、祈求丰收的节日。以村社和部落为单位，祭祀太阳神“占娃能尝”，同时举办大型化妆舞会。时间不固定，解放后正式定于农历正月十五日，为木脑总戈节。其内容已由过去的杀牲祭祀改变为以游乐为主了。在节日的会场上还出售各种风味小吃。

此外，现在一些景颇族人也开始过春节，并形成了自己的一套食俗。他们在腊月间就用稻米舂粑粑，晒干后切成片或丝做菜吃。正月初一，全寨人聚集在一起欢度春节，每人出一些酒、肉之类聚餐。青年们在初一、初二两天举行“吉打背”和“汤跌”的活动。“吉打背”是青年男女相约带着粑粑、

饵丝、饭、鸡蛋等吃的东西，举行歌舞联欢，谈情说爱。“汤跌”是由村中的年轻姑娘做一个靶子，让青年小伙子们用火药枪射击，姑娘们买酒请射中者和其他青年共饮。

三、信仰食俗

过去生活在村社和部落中的景颇族，每个村社都用寨门(或者说鬼门“端新”)圈起来。凡是遇上寨内群众生病，便要祭祀。祭祀时要用竹子做成鬼门模型，祭品放在鬼门上端的横木片上。祭品为30条干鱼、30个鸡蛋、30筒米酒、30个竹筒模型，说是供各种鬼神吃。

为了居住安全，每家使用各种食物预卜房基的吉凶。如用糯米饭和酒菜埋在准备作房基的地下，4昼夜后取出，如果饭菜变酸了为不吉利；埋2个或3个生鸡蛋，4昼夜后取出，鸡蛋不坏则吉利，反之则不能居住。有的用两个小竹筒装上米埋在地下，7昼夜后取出，大米不坏为吉利。

盖房时，全村人帮忙，并送米和菜。主人迁入新屋的当天，女婿家要送各种礼物进入新屋。主人并用水酒、于鱼、鸡蛋献祭祖先。

每当稻谷成熟时，家家都要举行隆重的尝新活动。一般在晚上举行。各家要以生姜炒熟的米，用芭蕉叶包成小包送给亲友。尝过新后才能收割。

四、礼仪食俗

在景颇族家中做客时，应注意主人请吃喝时，要先回敬主人，包饭菜的叶子不能倒着使用，否则，会被认为对主人不友好。

景颇族的婚姻主要分为正娶和拉婚两种形式。拉婚形式所反映的食俗极丰富多彩。男方的父母要预先有计划地准备牛、猪、鸡、烧酒、米酒和大米等。男子选定“米望”(即媳妇)后，要先偷到女方身上带的诸如草烟、沙桔、槟榔、裙子上的丝线、头发等来占卜，决定是否可娶。如果可娶，则要在寨里选一位“勒脚”，并在女方寨中选一位“长桶”。“长桶”把女方的情况通过“勒脚”传达给男方。在结婚的日期，由媒人“长桶”和“勒脚”劫获女方。劫获成功后，由“长桶”背上男方的烧酒、水酒各一桶，前往女家，告诉其父母议定聘礼，并以女方的舅父为首去男方家参加喜宴。在男方家门前，每隔半米左右栽一根一米高的木桩。第一根木桩上拴两只鸡，第二根木桩上拴一口公猪，第三根木桩上仍拴一口猪(公母不限)，第四根木桩上拴一口母猪。用宰杀的猪和鸡血祭鬼神。傍晚，新娘由小姑娘们相陪，到井边背水煮糯米饭。由别人将饭捏成男性生殖器的样子，用芭蕉叶包着让新郎、新娘同吃这包米饭。第二天早晨，新娘带上酒、鸡蛋、糯米饭同送亲的人一道回娘家。

景颇族实行严格的单线姑舅表婚，即外甥娶舅父的女儿为妻，因而舅权占重要地位。如果舅父有女儿，而外甥选择婚配时违反了这条规矩；选择了别的人家的女儿，就要向舅父送礼。礼品一般是丝织品一件、水酒两桶、白酒两三瓶、鸡蛋两个、粑粑数个。而外甥女出嫁时，须送给舅父一条牛(叫“门省诺”，意思是根底牛)。

每逢过年时，须带酒、粑粑、肉等到舅父家拜年。杀牛祭鬼和吃新谷时，要送肉包和扁米一包给舅舅家。

婴儿出生后，立即准备姜、干肉、盐巴拌饭，包成若干小包，分送给有关亲戚。对方接到包后，要带着鸡蛋前来祝贺。生了孩子的人家要按家里供奉的家神数来杀鸡，祈求保护婴儿平安。

家里死了人，一般用猪、牛、鸡祭奠。先由肉匠“强仲”负责屠杀。比

如杀牛，要先在牛的一定部位割下3条肉，包成3小包，作为死者的早、中、晚餐。参加吊唁的人每人分别用竹扦串起3串肉烧着吃（也可带回家去吃）。

如果死者是自己的母亲或妻子，还要送给舅父（丈人种）一条牛，叫“密黑诺”（意思是火炭牛）。

景颇族很重视选择死者的坟地，先在预选的坟地上用芭蕉叶包一个鸡蛋绑在竹子或树枝上，再拿一个生鸡蛋向所看中的地方丢去，鸡蛋破了主吉；否则主凶，不宜做坟地。随葬品也要挂在坟墓附近的树上。死者是女性，除去送葬衣服外，还要有炊具。葬后还要为死者在家门旁举行送魂仪式。由死者的一个亲人头顶一个竹篮，内装一包糯米饭和一只煮熟的鸡，做为送魂的祭品。对非正常的死亡者，要驱逐其亡魂：男性要杀母狗祭祀；女性要杀公狗祭祀。还要用狗血拌饭，然后用青叶子包成9小包给死者吃。

第二节 阿昌族食风

阿昌族有2.7万人，90%的人口分布在云南德宏傣族景颇族自治州陇川县的户撒和梁河县的遮岛、大厂等区。另外，在潞西县和保山地区的龙陵县也有零星分布。

阿昌族居住在高黎贡山南向伸展的余脉间的河谷地区。这个地区土地肥沃，灌溉条件较好，水稻是主要作物，也出产小麦、豆类和玉米。经济作物有户撒地区的烟草，梁河地区的香果等。

一、日常食俗

阿昌族以大米为主食，辅以玉米、薯类。豆类有豌豆、蚕豆。蔬菜有青菜、茄子、茴香、丝瓜、辣椒、蒜、葱、韭菜、冬瓜、窝笋、姜、豇豆和南瓜等。普遍饲养牛、猪、鸡、鸭、鹅等。经常可采集到的野菜有：黄蜡头、酸芭、芹菜、香菜、蕨菜等十余种。因多河流，鱼类资源也很丰富，人们捕鱼用的网和竹笼等都是自己编制的。

因为阿昌族与傣族和景颇族为邻，其日常食俗多同于傣族。以大米为主食，一日三餐，菜肴喜酸辣。善于用采集的野菜作菜或作作料。饮料以米酒为主。过去有嚼槟榔的习俗。

二、岁时食俗

阿昌族的岁时食俗，融合了其他民族的节日以及用佛教节日食俗。

每年清明后的第7天过泼水节，前后7天。第一天男青年从山上采来栗树花和杜鹃花，献给本村姑娘，而姑娘以苏子粑粑（亦称苏子粉干汤圆）酬谢小伙子。在第5天晚上，友邻村寨的男女青年互相邀请，由姑娘们杀鸡，以煮、炒、炖等方法烹制8碗鸡肉菜，配以米酒，招待邻村的男青年，特别要送给每个小伙子一个鸡头吃，所以按来访的人数杀鸡。不过小伙子临走前要把凑好的鸡钱压在碗底下，或者藏在墙洞里，让姑娘寻找。其实，姑娘招待邻村的小伙子吃鸡酒的真正意图是寻找意中人。

在六月二十四或二十五日过火把节，各家要吃火烧小猪和米线，点烧火把。梁河县的阿昌族在这一天要接出嫁的姑娘回家过节。云龙阿昌族在火把节的晚上，要举行赛马射箭比赛，借此敬五谷神、祈求丰收。

九月十五日陇川县阿昌族过“热露节”，又称“会街”，以赶集的形式过节。按传统要赶5个集，每天一个集。在会街期间，由姑娘和小伙子向各家募集斋米煮斋饭，在天亮前供佛，祈求佛祖降福。

受汉族食俗影响的阿昌族也过春节、端午节和中秋节，只不过其食俗已带上了阿昌族的特点。

三、信仰食俗

阿昌族的信仰食俗许多同生产和生活紧密相关，主要反映在以下的信仰活动中。

每个村都有社神“色曼”。山神、土地神、水神都供在色曼内，“色曼”成了诸神的化身。每年固定祭祀两次：第一次在农历五月，在属猪日、属马或属虎日祭祀。第二次在农历六月或七月的属猪日、属马或属虎日祭祀。祭物要根据砍草立寨之家第一次是供素还是供荤来决定。供物是荤的要杀一口牙猪，将五脏切碎拌血煮熟，同猪头、猪脚、猪尾巴、猪肚一起供祭。同时，常在“色曼”后面供奉猎神，每年二月祭祀一次，狩猎前后都要祭祀。

每个阿昌族的村寨中心都设有寨心“折地”（用石头或土垒成的一个团包，其状如塔，没有顶），以饭团和芭蕉供祭。

阿昌族在每年六月二十四日过自己的火把节时，家家户户烧火猪，吃米线。晚上，点燃火把，先在屋内薰，而后将火把集中寨心，以示驱逐病疫，祈求人畜兴旺。在六月二十五日举行保苗祭，祈求庄稼丰收。全村集中杀鸡祭献，将鸡血和鸡毛涂刷在竹片上，插在每块田里，边插边祷告：“早谷栽一箩打三千，迟谷栽一箩打八百，荞麦黑豆根根结，老鼠吃了脱它的皮，麻雀吃了屙蚱痢，蚂蚱吃了撞江死，癞蛤蟆吃了跳江死。”

七月举行“烧包会”。在阿昌族民间相传每年七月初一鬼王打开鬼门，让所有亡魂各自回家。在七月初十则由各家族用酒肉饭菜，祭献本家祖宗亡魂，并要烧一袋金银纸钱，称为“烧包”。祭后全家族聚餐，并商量家族内部的各种事务，因此，“烧包会”同时也是“家族会”。

八月尝新节，梁河县的阿昌族，在每年八月十五，各家都要把房屋收拾干净，在堂屋里立起一根竹棍，捆上一株双穗新玉米，放上新熟的各种果实，在祭桌上放只熟鸡，用新谷舂成的米蒸饭，酬谢阿昌族农业女神。

阿昌族供奉“谷期”，相传这是一个守谷仓的瞎眼妇人。用一个小竹篮作为“谷期”的标志，内放一个鸡蛋和一些玉米，供在谷仓里或谷堆边的梁上，每年吃新谷时祭献，祭时换上新鲜鸡蛋和玉木。

八月十五，除尝新外，还要用芋头和芋茎祭祖。相传阿昌族的祖先在古代仅会栽培芋头。

秋天打谷后要祭祀谷魂。方法是在秋收打完稻谷后，选个早上，杀只小公鸡或用鸡蛋供在稻谷堆上。到晚上煮个鸡蛋至谷堆前叫谷魂，祈求谷魂不要留在田里，请他回家守好谷仓。然后拔一把谷茬，拣几穗掉在田里的稻谷插在谷茬带的泥土上，拿回家放进谷仓里。有的在稻谷成熟时，挑几穗粒大穗长的糯谷，挂在家堂上，祈求明年收成好。

阿昌族普遍供奉财神“榜”。一般供于祖魂的一旁，以一根木棒和一棵玉米杆为象征。每年撒秧及吃新谷时要祭献“榜”。

木匠要供奉鲁班。盖房上梁时，主人要准备一只活的红公鸡和一只煮熟的公鸡。木匠要将红公鸡的鸡冠划破，用鸡血滴房梁，敬鲁班师傅。

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

阿昌族男女青年长到十五六岁即开始找对象。男女青年都必须有一个装草烟的盒子，作为异性之间交谈时传递友谊的信物。农闲季节，如外村姑娘

来到本村，到晚上，本村的小伙子有邀请串门姑娘对唱山歌的习俗。这叫做“候承”。前来“候承”的小伙子围坐在火塘边，同来自外村的作客姑娘对唱山歌。对唱一小段时间后，由作客姑娘拿着烟盒向小伙子敬烟，烟盒传递完毕后，再对山歌。这种山歌，常唱到天明方散。

作客姑娘如被某一小伙子看上，在姑娘传递烟盒时，即有意拖延时间，不去接烟盒，争取与姑娘谈上几句情意深长的话。等到对歌结束，如果作客姑娘有意，常有意将烟盒递给这个小伙子。这个小伙子便可单独留下，与姑娘在火塘边谈情说爱。有心的小伙子如认定条件已成熟，就取出自己戴的银手镯，或拿出一些碎银，装进烟盒还给姑娘。这时，姑娘也会从身上脱下一件新衣物，送给小伙子作为定情物。

举行婚礼时，男方在选好的日子里，由新郎等带着一公斤猪肉、一包红糯、一瓶酒和杀好的两只鸡，天黑后到新娘家的村边，烧起火堆，一直等候到鸡鸣才能迎娶新娘。当新娘进男家门时，必须站在门口铺好的草席上，由两个中年妇女，抬着筛子，内放一面锅盖，里边装有7股红线制成的7股灯芯和适量的植物油，点上火，俗你“齐心灯”。绕新娘转3转，然后由新郎用一条新毛巾牵着新娘走进堂屋。进堂屋后，要绕着火塘转3转，然后才引入洞房。由两个多子女的中年妇女将事先准备好的两杯蜜酒和已去壳的两个鸡蛋，拿给新郎新娘吃，俗称吃“交杯盏”和“凤凰蛋”。然后在洞房内摆上两张篾桌，并摆上碗筷菜饭和鸡汤，由新婚夫妇约请族弟、表兄弟、姨兄弟8至10人在洞房内吃饭，俗称“吃鸡汤饭”。

阿昌族新娘回门的食俗更有情趣。回门时人分两批出发。第一批人称为“过礼”，由媒人和男青年组成。用竹笋挑着酒肉、烟草、腌菜及活鸡6只，前去过礼。第二批回门的人，一般由6人组成（包括新郎新娘），其中一个为已婚的中年妇女，称为“芒牙”，还有两个未婚小伙子做陪郎。由新郎肩挑一付竹担，里装拦门肉0.75公斤，拦门酒0.5公斤，宰好的鸡一只，米酒两瓶，熟猪肉两包。天黑时到达新娘家的村子边，要等到过礼媒人来通知后才能进村。这时新娘家大门口摆设一张篾桌，上放一盆清水、菜刀、菜板和碗筷等物，由几个未婚女青年把守着，此为拦门的第一关，意思是新郎新娘等人远道而来，请他们吃碗凉粉，其实是开玩笑。这时男方拿出100至200克草烟、五六小包槟榔，20文铜钱摆在桌上，再用诙谐的语言请求对方快搬开桌子放行。第二关设在大门内，木桌上放着5个土碗组成的“荷花碗”，用红纸条裹着大葱一对、竹筷一双、明柴两片、小杯子两个。此关全由中年男子把守。新郎来到桌边放下担子，将事先准备好的拦门肉、酒、烟等物摆在桌上，把守者搬开桌子，让新郎进入女家。

在举行了回门礼的第二天早上，新娘要在已婚妇女和新郎族弟兄、表弟兄等人陪同下，把新娘领到本村水井边。将事先用谷草扎好的一个男孩模型，让新娘背在背上，又用浓墨在新娘的脸上画上几道胡须，再把一个担子给她挑上，左边是半桶清水、右边是一捆干柴。新娘挑进厨房，先行拜灶礼，再用火筒吹火。最后新娘将背上背着的“男孩”放下交给婆婆，由婆婆将“男孩”抱进洞房，放在床上用被子盖好，认为这可早生贵子。

如果是拉婚或抢婚，当男方已拉或抢到姑娘后，先将姑娘藏到邻居家，再托媒人带两包草烟报告姑娘的父母。一包给姑娘父母，一包给姑娘家族，表示姑娘已被某家拉或抢去了。女方父母只好同男方商议婚事，承认既成事实。

2. 丧葬食俗

阿昌族实行土葬。死人旁边放一碗饭，上有油炸鸡蛋一个。发丧这天，亲戚都来送丧，他们随身带来鸡、鱼和鸡蛋。有的还带1升米，用以祭献死者。

阿昌族认为人虽死，但魂未死，所以要给死人一口猪，称为“送猪种”。每当家人生病时，便认为是死去的祖宗要想吃肉，所以主人要杀猪祭献，有的杀牛或杀狗祭献。祭献前要将扎好的2个纸人（一男一女），并将一根白线的一端系于牛耳上，另一端系于男纸人手中；第二根白线的一端系于猪耳上，另一端系于女纸人的手中。由祭司在院子里宰杀猪或牛，最后将牛或猪的肉做成菜，这种菜要从牛或猪身上的各部分都取一些，然后放在家堂的供台上供祭。

第三节 怒族食风

怒族共计2.7万人，主要分布在怒江州的碧江、福贡、贡山三县。怒族大都居住在怒江两岸海拔1500~2000公尺的山腰台地上。农作物主要是荞麦、玉米和燕麦等。虽种植水稻，但所占比重不大。

怒族的日常食俗，大致可分为两个类型：碧江、福贡等县为一类型，以玉米为主食；贡山县怒族为另一类型，以玉米和青稞炒面为主食，在吃法上多受藏族影响。

蔬菜有青菜、白菜、萝卜、南瓜和豆类。此外，怒族种植葱、蒜、辣椒等作调料。

怒族居住于河谷两岸的坡地上，也从事捕猎、采集。每年在怒江鱼汛期，怒族男子多从事捕鱼活动。

怒族养的猪、牛、鸡等畜禽，只有在宗教活动及年、节才宰杀。平日，怒族的肉食来源主要靠猎取野物。如果是集体出猎，猎获物大家均分。另外也喜爱捕捉河蟹、竹虫、竹鼠、田鼠等野味佐餐。

怒族有两种较为典型的食物烹制方法。一是石片烤饼，做法是将一种特殊石片置于铁三角架上，然后把调成稀糊的麦面或荞面倒到石片上摊平，烤成香脆的薄饼；另一种是独具风味的酒焖鸡，怒族称为“下拉”。做法是将鸡切成块，放入油锅中爆炒，随后加入大量的酒焖煮。由于鸡肉鲜嫩，酒香宜人，所以是待客的珍肴。

怒族的饮料主要是酒和茶，怒族男女都好酒。每当粮食收获后，要酿制很多酒储存起来。贡山怒族因受藏族影响，喜爱喝茶，各家都备有打油茶的竹筒，早点便以炒面和酥油茶为主。

第四节 独龙族食风

独龙族共有5816余人，大部分聚居在云南省西北贡山独龙族怒族自治县独龙江两岸的山地和台地上。农作物按独龙江自然条件分为两类。在西北部山地种植谷子、稗子、荞麦、小麦和玉米等。因南部河谷气候炎热，则种植水稻。作为主要农作物的谷子，一般是种在第二轮复种的火山地或水冬瓜地上。稗子分狗尾稗子和鸡脚稗子两种。这两种稗子又各分为粳稗和糯稗两类。粳稗香而耐饿，多在渔猎时吃；糯稗软而细腻，多招待客人及制成粿粿。

荞麦有甜荞、苦荞两种，后者产量比前者略独龙族最普遍吃法主要是煮和烧，煮半干半稀的饭。按独龙族的习惯，在大家庭中，每对夫妻及其子女为一火塘，由各火塘的妇女轮流担任煮饭。由家庭主妇负责分食。成员不论大小，每人一份，吃肉也如此。独龙族过去靠采集野生植物作为粮食的重要补充。经常采集的野生植物大多是植物的块根、茎、叶和花。块茎可以加工成淀粉。独龙族加工块茎的经验异常丰富。如阿吞树的加工是：先将阿吞树砍倒，剥去皮，用石块砸碎取粉、用水拌和，用它当做粥和饵吃，营养丰富。董棕。高8~10米，直径30厘米，30年熟。独龙族用它纪年。董棕成熟时木质变成淀粉。鲜吃时味似甘蔗。若把茎砸碎，用水浸泡搓揉，滤去渣滓，澄成淀粉，味鲜美似藕粉，可制成饼烤吃或蒸食。另外葛根、野百合和野苕等也可加工为淀粉，便于储藏。由于许多好吃的野生根块含有苦味，因而在制成淀粉前，要在水里漂二三日，以去掉苦味，晒干后才能捣成粉面。其次是野生菌类，可供采集的菌类多达20余种，有青头菌、腊栗菌、荞面菌、鸡油菌、喇叭菌、虎掌菌、香菌、腊脂菌、白参、冷菇、包谷菌、牛肝菌、鸡枞、一窝鸡、鸡枞花、松菌、干巴菌、树窝、蘑菇、木耳、金耳、银耳、扫帚菌、羊肝菌等。上述的菌类，营养价值都高。捕捉野蜂采蜂蜜，在采集中具有特殊地位。独龙族地区不产糖，以蜂蜜代替。蜂蜜的来源有两种：一是家养蜂产的，一是野蜜蜂产的。野蜜蜂又叫“岩蜂”。

饲养家蜂的方法是用空心树干一段，两端用木片堵塞，留出两个小孔供蜂出入，这就是蜂房。蜂房放在屋外面向阳的树杈上，用箴捆紧固定，花期之后，在春末夏初和深秋有蜜的时候，从蜂房中取蜜。这种蜂蜜用来拌食野生植物的淀粉极佳。野蜜蜂躯体比家蜂大一倍，每巢10万多只，产蜂蜜数十公斤。种类主要有牛角蜂、土甲蜂、大黄蜂、葫芦蜂和七星蜂等。它们筑蜂巢于崖壁、大树和土洞内。麦秋时节是产蜂雏的季节，大的一房蜂雏重量有50公斤左右，一般20至30公斤、小的也有十几公斤。蜂雏含有高蛋白质和脂肪。牛角蜂大如指，蜂雏特多，可称山珍。此外，人们还到岩洞采集鸟蛋及燕窝。独龙族的群众由于常食蜂雏、天然的蜂王浆、燕窝和鸟蛋，故有不少百岁老人。

渔猎也是该族生活来源之一。传统的狩猎对象有野牛、鹿、熊、岩羊等。野牛肉晒干，微火烘烤，香气四溢。可加工成肉松，也可切成小块放竹筒里，用树叶密封，腌制成咸酸牛肉。猎获物都要均分，兽头归击中者，并将兽头骨挂在自己的房门前，以示勇敢。

每年，独龙江水暴涨时是捕鱼季节。在这个季节里，黎明、中午、夕阳西下、天黑后不久和午夜是捕鱼的最佳时间，鱼皆细鳞而皮厚，鲜美可口。

第五章 傣、壮、布依和水族食风

傣、壮、布依和水等4个民族属于汉藏语系的壮侗语族，历史和语言都相似，而又皆居住湖盆和河各地区，农业都以水稻为主。仅在傣族内部有信仰小乘佛教和多神教的区别。其饮食文化基本相同，喜食酸辣。

第一节 傣族食风

傣族约有1014318人，主要聚居于西双版纳及德宏两个地区，在临沧、

思茅、楚雄、大理和丽江等地也有分布。傣族的居住环境主要是亚热带平坝区及半山区。

一、日常食俗

傣族地区盛产水稻，以大米为主食，而更喜吃糯米。主妇每天早晨将糯米饭做好，吃饭时先将饭盛在小竹笋内，全家围坐在竹桌前，用手抓饭，捏成团吃。傣族在吃饭时还有边吃边喝茶水的习惯。早上出工时，一般用芭蕉叶包上一包饭带到田里，中午架起火煮野菜吃。晚饭较为丰盛，一般都要做几个菜。

傣族除以稻米为主食外，也善于用糯米加工各种米制食品。如将糯米装入香竹中烤制成清香诱人的竹筒饭；用芦叶、糯米、花生包成粽子；将石梓花与糯米一道磨细，加入芝麻、花生等，用芭蕉叶包成小包，蒸熟后即成味道香甜的“毫诺索”；或用米浆蒸成卷粉，用油炸成糯米油果、糯米卷等，这些食品可用于招待客人，可作为日常或年节的点心，又可供佛。

傣族的菜肴丰富而富有特点。傣族饲养的牲畜有牛、猪、鸡、鸭、狗，也养鱼。种植的蔬菜有各种瓜、白菜、青菜、茄子、豆类、辣椒、竹笋、葱、姜、葫芦等；同时捕获青蛙、鳝、田螺、河蟹、各种飞禽及竹虫等昆虫；采集野竹笋、水芹、芭蕉花、山药等几十种野菜。菜肴的烹制方法也独具一格。在口味上，傣族喜欢酸、辛辣和香味。其烹制方法主要分烤、煮、腌，也喜生食。

烤菜有烤鱼、烤黄鳝、烤牛肉等。烤制时一般先将内脏除去，将葱、蒜、姜、辣椒等剁成泥，置于鱼腹内或包在牛肉内，然后用香茅草包扎好，放在暗火上慢慢烤至焦黄，酥香而脆嫩。蔬菜也多用烤的方法，如烤竹笋、烤苦瓜等，都是甘甜可口的佳肴。鸡、鱼及青白菜、瓜、豆等喜欢煮着吃。煮各种肉时，一般都是先切成小块，或者剁成泥。下锅后先佐以姜、葱、辣椒等炒几分钟，然后加水，加入一团香茅草稍煮片刻。煮的肉食中，以酸竹笋煮鸡、煮田螺、煮鱼最为名贵，被视为待客的佳品。

蒸的菜肴主要有肉食及瓜类、豆类。以芭蕉叶包各种肉蒸出的菜肴最为名贵。如将猪肉剁细，加入葱、姜、辣椒等，用芭蕉叶包成小包蒸熟。此外，傣族人也喜欢将瓜、各种青豆蒸熟，佐以辣椒酱吃。

“剁生”是傣族喜欢吃的传统菜。不论猪肉、牛肉、鱼等都可以做剁生。方法是将肉剁细，然后加入葱、姜、蒜、辣椒等捣和。每逢杀猪、宰牛时，傣族人必做剁生。另外，傣族还有吃生血的习惯，每次宰牛时人们都要将血接下，放入姜、葱、蒜、辣椒等，加入一些炒熟的肉片来吃。在耿马一带的傣族中，还有生吃牛胆汁拌生牛内脏的习俗。此外，傣族还喜欢吃生蔬菜，如生莲花白、团茄子、水香菜及嫩的菜心等。吃时佐以不同的酱，如今食“剁生”的习惯也在改变。

腌制品有腌肉及各类蔬菜。腌肉的原料有牛头、牛皮、牛蹄及鱼类。腌制的方法是将肉切成块，放入盐、硝、姜、蒜、辣椒等拌均，喷上少量的酒，放入缸内腌制（有的是先煮熟再腌）。

酸竹笋是傣族的家常菜。每至发笋季节，每家都要腌制大量鲜笋。方法是将竹笋洗净切片，泡在大罐内。泡笋可保存二三年不坏。酸竹笋可以煮肉吃，也可炒着吃，或与各种调料捣成成酱，味甘酸。其他蔬菜的腌制方法也大至如此。

傣族的“南米”（即酱）风味独特，南米的种类很多。如螃蟹酱、番茄

酱以及用花生、青菜、鱼、竹笋等等为主料制成的各种酱，其中螃蟹酱最为名贵。“南米”的吃法也有多种，有的用糯米饭蘸着吃；有的则同时做几种酱。然后备一些煮熟的南瓜、青菜、莲花白等，不同的菜蘸不同的酱吃。

傣族的饮料主要是酒与茶。酒是自己酿制的。傣族喝酒往往不在吃饭时，而是在饭后及闲暇时。茶叶大多是与其它少数民族交易来的。傣族地区普遍种植草烟。傣族人吸烟时，将烟叶及烟杆切细，用芭蕉叶卷好，再用细竹丝捆紧。过去，傣族妇女普遍有嚼槟榔的嗜好。用槟榔叶或果，加上少量石灰、草烟一起放入口中嚼。妇女们不论纺织、下地劳动、还是赶街，口中都要嚼它。不过最近几年已仅见于老年人了。

二、岁时食俗

傣族最隆重的节日是傣历新年，也称“泼水节”。在傣历新年之前的10余天，人们就忙于准备各种食物，如采摘旱芦叶，磨米面，备笋和蔬菜等。年前家家户户都包制过年必用的“毫罗索”。即用糯米粉、石灰、花、糖等拌和，用芭蕉叶、旱芦叶包成长方形，蒸熟。过年这一天，各家都杀猪、牛、鸡，到鱼池捕鱼。然后做剁生，煮肉，用香茅草烤鱼、烤牛肉，制各种“南米”酱等。

按照傣族的风俗，在新年这一天，总要安排一个村寨“赶摆”，作为过年的中心。这天，附近村寨的人们都到这个村寨，而这村寨的家家户户作为主人，就必须准备好饭菜，招待来客。此日，各家都摆开几张桌子，做各种菜，亲戚朋友来了就可以坐下吃。桌子也不收，新来的客人坐下后，放上干净的碗筷，新上些菜，把凉了的菜热好即可。还有专人在村中摆摊，出售各种食物，瓜果和蔬菜。在小吃摊上，可以吃到凉米粉、鸡汤卷粉、饵丝、油炸糯米圈、糯米果等。还有一种称做“牛皮”的食品，即将牛皮煮化后，与糯米浆拌合，制成薄片，晒干。吃时用火一烤即膨胀成又脆又香的一大块，这是小孩子们过年时必不可少的食品。

每年十月的“开门节”是傣族的又一大节日。由于在“关门”期间忌食油荤，因而开门节到来，人们都要开开荤，或杀猪、鸡，或到市场上买肉、买鱼。不能少的有两种食品，一是三角粽子，这种粽子又扁又小，里边不仅有糯米，还包有花生、芝麻等；另一种是包煮肉，将猪肉或牛肉剁细，加入辣椒、姜、金芥等七八种作料拌合，然后用芭蕉叶包成小包，蒸熟。这道菜清香而鲜嫩。

新平、耿马一带的傣族，还有过中秋节的习俗。在此之前，家家户户便忙于准备各种食物，小伙子们上山打猎，姑娘们则去采菜，到河边或他塘捕鱼，主妇们忙着舂糯米粑粑。到节日的晚上，做成一桌丰盛的菜肴，桌子四角各放上一个糯米圆饼。待月亮升空后，便开始品尝食物，尽兴谈笑畅饮。

三、特殊食俗及饮食禁忌

1. 吃昆虫食俗

傣族还有吃昆虫的食俗，常吃的有以下数种：

竹蛆 生长在竹节中，有的竹节每节有数十至百条。人们将有竹蛆的竹节带回割开，取出虫后，用盐水泡一下，晾干后用油煎熟。人们视为食中珍品。

蚂蚁蛋 可吃的蚂蚁蛋一般是树蚂蚁的蛋，有豌豆大小，可以加入辣椒、酸醋等调料凉拌了吃，也可以煮汤。

蜂蛹 各种蜂的蛹都可以吃，傣族男子们大都是取蜂蛹的好手。蜂蛹可

以用油煎熟了吃。

花蜘蛛 捕来后去其足，用水把体毛漂去，用油煎熟吃。

在耿马一带的傣族中，初夏还可以吃到鲜蝉，人们将刚脱壳的蝉抓到后，带回家蒸熟，晾干，用油煎了吃。

除此之外，各地傣族吃的昆虫还有很多，如酸蚂蚁、地蛆、沙蛆、棕树虫等等。这些昆虫不仅味美也含有较丰富的营养。

傣族孕妇在生育前无食物禁忌，在产前鸡、鸭、鸡蛋等都要吃。但在生了孩子后，5天之内不能吃油、盐，一个月内不能吃牛肉、鱼、花毛鸡、苦菜及各种辣酱等。一般只吃烤糯米饼、小白菜。生了小孩五六天以后才可以吃鸡蛋及纯毛鸡、猪肉等食物。

傣族人生病时忌吃牛肉、豆豉、酸笋等酸性发酵的食物，人们认为吃了这些食物后会加重病情。一般认为最好的补养食物是鸡或鸡蛋。

第二节 云南壮族食风

云南省共有壮族 1003901 人，大部分分布在文山壮族苗族自治州，约有 6 万多人分布在红河州、昭通、曲靖、楚雄、大理等地的部分地区。壮族分布地区，虽然境内地形复杂，海拔高低相差较大，但由于多属盆地和河谷，气候也多属亚热带。主要生产水稻，也种植一部分玉米和小麦，广南的八宝米尤为著名。

一、日常食俗

壮族主食大米，逢年节时吃糯米和糯米粑粑。壮族同胞喜做“花糯米饭”，用野生的红、黄、蓝、黑、青、绿色植物染糯米，蒸熟即成花糯米饭。

壮族嗜好酸食，家家都爱吃酸菜汤。做法是先将青菜腌出酸汤，再用酸汤煮白菜、萝卜、鱼等。这样做出的菜甘酸可口，在一些地区的壮民还喜欢吃腌酸肉。

很多地区的壮族同胞都喜欢吃生猪血。杀猪时将血接下，然后炒一些肝、心等拌在生血内，加上辣椒、蒜、葱、姜等调料即可吃。

壮族嗜酒，壮族的酒多是自己用大米、玉米酿成。男子们多有吸烟的嗜好。水烟筒往往是男子们日常生活中不可缺少的用具。

二、岁时食俗

过年节时，壮族人民都喜欢包粽子、舂糍粑。壮族的粽子种类很多，有的包肉，有的包花生、绿豆等，多达 10 余种。

云南壮族还有一种特有的粽子“马脚杆”，做法是用糯谷草灰将糯米染黑，然后加入八角粉、腊肉等，再用粽叶包好，煮熟，别具风味。

花糯米饭是壮族年节不可少的食品。不论是春节、赶花街、过壮族新年，人们都少不了要互赠花糯米饭团，以示亲善。在赶花街时，姑娘们带着自己做的花糯米饭团，招待自己所喜爱的小伙子，边吃边说笑，花饭团成了男女青年传情的第一件礼物。

此外，壮族人也有煮五色蛋的习俗。方法与煮花饭差不多，将鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋分别染成四色，加上一只本色蛋，煮熟后，每人吃一个色蛋。小孩子则把很多色蛋串成串，挂在胸前，做碰蛋游戏。

时至今日，壮家人还有在过年时全家人吃五色饭与五色蛋的习俗。过年时，用一只簸箕装上五色饭及五色蛋，放在桌上，一家人围着吃团圆饭。

三、信仰食俗

壮族的信仰食俗，首推祭龙。通常是在每年农历三月渴望雨水的时节，群众凑钱杀猪宰鸡请长老献龙山龙树，祈求龙神保佑人畜平安，五谷丰登。每户去一人在尤树下会餐。同时，家家户户上山采来面蒿和各种植物颜料，染糯米面做成各种颜色的龙粑。其中绿色的面蒿粑香甜可口，凉吃味道更佳，滋润柔软。

每年收割前都有尝新活动。到时将新米泡水后，用香草垫在甑里蒸。并用核桃，板栗，芋头，花生，鱼虾和鸡鸭肉烹制成各种菜肴。在吃饭前，主人将所做的菜饭每样挑选一点盛在盆或瓢里，让狗先吃。

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

壮族婚姻解放前多属于包办买卖婚姻，而这种婚姻也通过有关的食俗表现出来。侬支系订婚，首先由父母托媒人带一包糖到女家求婚。结婚时，男方请媒人和亲族6人或8人，带上120个粑粑，5公斤酒，5公斤肉到女家迎亲，并交付礼金。沙支系，一般姑娘长到十四五岁就有人来提亲。男方一般托媒人带几斤糖到女家求婚，若女方父母同意，媒人便带着鸡、鸭、粑粑等礼品到女家办酒席宴请亲戚。男方在结婚的前一天，要先给新娘家送去镯头等首饰及数百斤米、生猪一口、鸡和鸭若干对。结婚这天，男家还请姑娘们抬着粑粑、鸡和鸭等食品去迎亲。而文山的大佬人小伙子，订婚后，每逢节日要给岳母送礼物，如五月端午送麦面，中秋送饼子和糯米，春节送肉和粑粑等。

2. 丧葬食俗

壮族各支系有关丧葬仪式基本相同，盛行木棺土葬。人死后，死者家属要向亲戚报丧。亲友们要送米、送肉，女婿则送猪、送羊前来吊丧。

第三节布依族食风

云南省共有布依族34061人，主要居住在罗平县，此外，在师宗县和红河州亦有少量分布。布依族多居住于河流两岸，村落一般依山傍水。

布依族居住的地区属亚热带气候，适于水稻生长，盛产甘蔗、烤烟、生姜。他们常利用业余时间猎取麂子、岩羊、獐子、野猪、豺猪等野生动物，也常捕鱼。

一、日常食俗

布依族以粳米为主食，兼吃玉米和麦面，年节喜将糯米饭染成色饭吃。

布依族一日三餐，吃饭时一家人围坐在竹桌前进餐。

布依族喜爱酸、辣食物。烹调方法主要有炒、煮、煎、烧等。蔬菜中豆、蒜苗、茄子等一般都是炒，但青菜，白菜多煮。

布依族人每年初春季节，便要用青菜腌制酸菜，也腌制酸笋，豆豉等。在平时，用酸菜做成酸汤，或在煮其他菜时加入酸菜作为作料。在盛夏季节，酸菜酸汤更不可缺。杀猪要腌制腊肉、腊肠，以备平日待客或无菜时吃。布依族爱吃狗肉。过年过节，亲朋来访，请人帮助盖房都要杀狗。布依族善于用糯米做粽子、糍粑、米花和花米饭团等食品。

布依族爱吃鱼虾，多将鱼剁碎，用油煎炒熟，再加佐料吃。

二、岁时食俗

布依族受汉族节令食俗的影响，过汉族的春节。过春节也要杀年猪、舂饵块、备蔬菜。除夕的下午摆设祭品祭祖。晚上全家人围坐在火塘边守岁到天亮。初一晨鸡叫头遍时，由家里的妇女呼叫全家人的名字及马、牛、猪、鸡、粮、棉名，称叫魂还家。此日禁止妇女炊事，由男人烹调饭菜。节日食用糯米、鲜肉制成的粽子“马脚杆”，其味甚美。吃前先喂狗。正月十五，各家到山上挖“破皮根”草药。用此药与猪肉共煮，既可治腰痛，又能补养身体。此日各家凑米与肉会餐，举行扫火星活动，防止发生火灾。如谁家发生火灾，除负责当天集体会餐的费用外。

另要罚一次酒饭，招待全村人。

二月初二过小年。采面菜蒿（田间一种黄花菜）与糯米舂成粑粑，招待出嫁的姑娘和舅舅、岳父母等。三月节时给孩子吃红鸡蛋。

五月端午节，各家用雄黄酒喷洒住屋，驱毒蛇，煮糯米饭吃。六月二十四日，在一些布依族农村举行尝新节“更好慕”。各家在七月十四日晚上，备鱼、鸡、鲜肉，煮新饭献给祖先。在节前，各家要请至亲和出嫁的姑母与女儿回来过尝新节。青年男女还组织庆丰收宴会：先由姑娘们发起，集钱粮，买好酒肉菜蔬，并请村中德高望重的老人参加宴会。八月十五日中秋节，吃月饼、核桃和板栗。九月重阳节，舂粑粑吃。

三、信仰食俗

二月属兔日或属虎日祭祀寨神“赶板”。祭前各家半夜在门上挂一个装有鸡蛋、香纸的竹箩。由主祭人在供奉寨神的庙前杀猪、杀鸡祭奠。祭后举行聚餐。聚餐时禁止讲话。吃过饭，要将猪、鸡的骨毛埋在土里。

布依族称三月三为“更三碗”。于此日祭山神树。由各户出钱买羊杀祭，祭后在树下会餐，吃糯米色饭。三月四日集体杀一只羊、一只鸡在山坡上祭天，祈求不发生冰雹灾。祭毕，仍会餐。初五祭龙潭（水神），全村集资购一只猪、一只白公鸡于尤潭（水井）旁宰杀祭尤王，祈求不缺水。

四月二十四日，家家用芭蕉叶包粑粑，集体购黄牛祭祀山神树。此日各家在门前栽种四棵槌栗树，于中搭一小台，台上放筛子，摆上酒、肉、饭，祭献祖先。台下还要放几株水稻秧，祈求降雨保佑青苗茁壮生长。

四、礼仪食俗

1. 婚姻生育食俗

布依族的青年男女虽通过对歌活动而互相认识，但多数青年男女还要通过说媒才能订婚。在一些地区订婚礼物很多，男方送给女方4只鸡（2只用于祭女方祖先，1只送给女方的舅舅，1只供“发八字”时杀吃），送酒25公斤、肉25公斤。同时还要送给女方主要亲戚每家一些糖果，表示认亲。到了结婚时，男方去接亲，不仅要带去酒肉等礼品，还要送一只“姊妹鸡”，专供新娘的姊妹们杀吃，而新娘的姊妹们则回送0.5公斤糖作为新娘到男家后会见亲友们的礼物。

布依族妇女们生孩子后，娘家和她的亲戚们都来祝贺，并要送鸡和鸡蛋等礼物。主家设酒宴招待，叫做吃“祝米酒”。

2. 丧葬食俗

布依族人死时，死者的家属要吃素食3天。由报丧的人将一块白布放在桌上，奠一碗酒，燃香一炷，向神位叩头。亲戚见到报丧的白布和酒要前来吊唁。特别是女婿要用猪、羊祭奠。另外备一具竹编纸糊的塔亭（“染洛勒”），供死者居住。此塔亭要留放到三月清明节才能烧掉，平时死者家属每天必敬

献食物。

第四节水族食风

云南省的水族共计有 4000 余人，聚居于富源、罗平、彝良等县境内。水族居住在河谷地带，以种植水稻为主，同时还种植玉米、高粱、小米与豆类。

水族的主食是大米，每日 3 餐，煮饭用砂锅、铜锅，加水先煮干，然后在火上烘烤一会儿，米饭香美。水族也种植糯米，多用于舂粑粑。在年节，各家都喜爱煮糯米汤圆。

水族种植的蔬菜主要有青菜、白菜、茄子、番茄和四季豆等。在水族居住的地域内河流较多，水族可以捕到鱼、黄鳝、螃蟹等。

水族口味好酸辣，做菜少不了辣椒。蔬菜的烹制，一般是炒与煮。在煮汤时，人们还喜欢放些酸菜作调料。水族做酸辣鱼也是较有名的，用本地的红尾鱼或黄皮鱼，先用油煎黄，加入水、辣椒、酸菜、花椒、姜等调料，其味鲜美，是待客的佳肴。

第 六 章 苗、瑶、佤、布朗、德昂族食风

苗、瑶、佤、布朗和德昂等 5 个民族属于两个完全不同的族群。苗、瑶为一个族群，同属汉藏语系苗、瑶语族，但由于分布地理条件和经济文化的差异，饮食文化也有所不同。苗族以玉米和麦类为主食，而瑶族则以大米为主食，还有食俗上的其他差别。佤、布朗、德昂 3 族是同源于南亚语系佤族，分布地区接近，多信仰小乘佛教。

所以其饮食文化同属于一类。

第一节苗族食风

云南省的苗族有 896712 多人，以分布在文山苗族壮族自治州、红河哈尼族彝族自治州和昭通地区为最多。此外，楚雄、大理、丽江、保山、临沧等地（州）部分地区亦有分布。苗族大部分居住在高山或半山区。民主改革后少数苗族已迁至山麓或河各地区居住。苗家寨落比较分散，有的仅三四户，甚至有单家独户的。少数苗族没有长久的定居地点，经常迁徙。

一、日常食俗

云南苗族，以种植玉米为主，其次是荞麦，亦兼种大麦、小麦、燕麦和高粱等作物，50 年代以来水稻种植有所增加。

玉米，各地的吃法大致相同，但制作都十分精细。如文山州苗族吃玉米，先磨面，将面用水拌匀，入笼中蒸，蒸后再拌，拌了再蒸，工序达 4 道之多。这种玉米面饭内还有瓜叶、青菜、白菜等，饭软而味香，实为菜饭。滇东北地区的苗族吃玉米时，一般先将玉米用水洗净，用石磨磨成面，把糠皮筛除掉，放在簸箕里先加水拌和，再放在甑子里蒸，然后倒出搓散，加入冷水再蒸，待甑盖上的水汽凝成水珠往下滴时即可吃，也很适口。

荞麦的吃法，也是先磨成面。甜荞面可做成粑粑、疙瘩面汤、凉粉等。有的将面拌成糊倒在锅里烤成一块饼。烤粑粑一般要在锅底放水，使粑粑底着一点水，防止烧糊。至于苦荞亦可做粑粑或疙瘩汤，营养价值高，可以治

胃病，预防麻风病。甜荞麦味虽香甜，但吃多了易生病。

邱北苗族现已种水稻，但人们仍然喜欢用大米与荞麦面疙瘩混合蒸饭吃。一般荞麦面疙瘩要占2/3，大米仅占1/3。制作时，先将荞面拌水揉制，再用筛子筛匀，蒸一下。大米煮过后控去米汤，与蒸过的荞面疙瘩混合在一起再蒸即成。

高粱分粳（粳）和糯两种。粳高粱多用于烤酒，糯高粱适于舂粑粑。燕麦和大麦宜做炒面。

蔬菜主要有青菜、白菜、萝卜、黄瓜、南瓜、茄子和辣椒。煮清水菜蘸辣椒盐水是通常的吃法。苗族喜酸成，酸汤享有盛名。制酸汤方法有几种，一是用嫩玉米骨放坛子里，捂严发酸即成；还可用竹笋壳对米汤或开水制做；或在水烧开后放玉米糠，捂起来便做成酸汤。酸汤拌凉菜味道清凉。苗族人喜欢用酸汤放辣椒、盐泡饭吃，能开胃口。用酸汤炖肉和煮鱼，助消化又解油腻。各地苗族普遍备酸菜和辣菜。

苗族人经常采集野菜加工成菜青。野菜有野汉菜（能解毒、解热、治刀伤）、野辣椒菜（叶子似辣椒）、牛舌头菜（可与小豆煮着吃）、马蹄菜（是凉药）、毕蛇菜（也是凉药，拌辣椒和酱吃能开胃）、野三七（用来煮肉有滋补作用）、野生葛头（可炒着吃，拌黄豆渣或腌酸菜）、野山葱（可放辣椒面炒着吃）、野荞菜（人既可以吃，又能喂猪）、鸡窝菜（能预防麻风病，现已开始人工种植）。

豆类可制豆腐、豆腐脑、卤豆腐、豆鼓和面酱。连渣捞（带豆腐渣的菜豆腐）中放少量酸汤，掺撒辣椒面和盐巴煮吃，味很香，是农家重要的豆制品。苗族群众将自己的日常主副食概括为：豆腐、连渣捞、米糕（玉米蒸饭）和荞疙瘩。

用黄豆、玉米、豌豆和小豆等做面酱，做法是将它们炒熟后磨成粉，和水拌匀成面团，放篮子里，上面捂草。发酵后再用磨磨细，装进坛内，放入水和盐，搅匀封好，过约20天便成面酱。这是苗家人吃饭不可少的佐餐佳品。苗族还爱吃敲狗，方法是先用木棒敲狗头，再用刀杀，用火烧掉狗全身的毛。狗胆取出后单独保存，可以配狗肝吃，吃时将煮熟切成片的狗肝蘸着狗的胆汁吃（味有点苦，可补身体）。狗肚、肺、肠煮熟后剁细拌狗血，炒一下，放点薄荷，十分好吃。狗肉煮着吃，一般有两种方法，一种是剁成小块炒一下再放水煮；另一种是先切成大块煮，煮熟后再切成小块吃。

因狗肉有腥味，苗族人在杀狗烧过毛后，挖一个地洞。将狗放进去，盖一层芭蕉叶，再盖上土。捂一个小时，待腥味被土吸去后再拿出来，用凉水冲洗干净再煮，肉味鲜美。

杀羊，羊血可生吃。方法是将羊的肝、肚、肠煮熟后切成片放在羊血中，加上大蒜、草果、花椒、薄荷、盐，拌好后吃。羊肉的煮法同狗肉相似。

狩猎也有特定的食俗：凡集体猎获的野兽，打中者得皮，兽肉和骨头平均分配；兔子一类的小动物，肉和骨头一起分；斑鸠、鹌鹑、鹰、野鸡等飞禽归打中者。参加的猎狗也可以分一份，但猎狗多则认人不认狗。

二、岁时食俗

苗族的岁时食俗多受汉、壮、彝族食俗的影响，但也带有山区民族的特点。

春节是苗族最大的节日。滇东北苗族过春节食俗丰富，寓意深刻。先杀年猪。在腊月三十日的早饭后，各家的男性要用小撮箕在火塘上方的楼上

扫火神和恶鬼。祈求吉利；女主妇在磨眼里装满玉米，祈求当年有饭吃。然后烧火炸酥肉。炸时严禁外人看见。傍晚，在太阳落山前各家在屋正中摆上桌子，摆好饭菜，由男家长用一把内装各种饭菜的木勺祭天神、地神、林神、祖先。祭时，全家要围在桌子周围，祭后用一碗饭喂狗，再吃除夕饭。吃时严禁用汤泡饭，认为这样来年会遭水灾。按传统，所有的新年饭菜都要放在一个大圆筐里。

初一早上妇女要抢头水祈求丰收，男青年要带上芦空和笛子到邻村串姑娘。各村的姑娘在初一早饭后就准备酒肉饭菜，在“姑娘房”里招待邻村的男青年吃“姑娘饭”。这种饭从初一吃到十五。

正月初三早上举行开年仪式，全家人围在装着饭菜的簸箕周围，每人用一木勺舀饭吃，由男家长拿一股麻围住簸箕，意即驱逐一切拨弄是非的小鬼。吃完饭，妇女去推除夕早上放在磨眼里的玉米；男人驾犁按初一早上牛头朝着的方向到地里犁三犁，表示生产开始，祈求风调雨顺。

正月十五 也称为猪头节，将腊月里杀的年猪的猪* 头煮着吃，含有计划生产的意思。

滇东南文山州的苗族从正月初一至十五停止劳动，甚至禁止舂碓，这半个月的粮食都是年前准备好的。除夕晚上禁止倒洗脚水，说这样会冲垮田地。初一要早早起来喂牛。从初二到十五互相拜年，并要带着粑粑，主人家要招待吃饭。

正月初一到初七 苗村要举行踩花山。承办踩花山的主人要立大木杆，杆顶悬挂酒壶，人们在木杆下进行歌舞比赛。主人家备好许多酒款待参加的人。远道来的人们多自带食品，有的家因婴儿爱哭，要请立花杆人在婴儿的脖子上拴一条线，婴儿的父母要酬谢一杯酒。配合踩花山还要举行斗牛和打鸡毛毽的比赛。斗牛胜者得酒 3 杯。还有小伙子吹着芦笙爬上木杆表演取下酒葫芦。围观的老人们多摆桌饮酒吃菜。还有各种商贩在踩花山的场地四周摆摊。

踩花山结束后，由立杆人取下杆顶的红布送给下一届立杆人，并要唱：“我把红布送给你家，你家就会儿女满屋、牛马满圈、粮谷满仓。”

端午节 也在五月初五过，要杀鸡敲狗，邀请亲友聚会。要把菖蒲挂在门两边，用雄黄酒淋洒在房屋周围驱邪，使蛇蝎之类不敢进屋。

三、信仰食俗

苗族八月间尝新，吃新米饭。这是一个吃喝节，要杀鸡宰狗，甚至还要杀猪，邀请亲友参加，同时要祭祀家中死去的亲人。

苗族相信有精灵“格朗”。祭供格朗求家人平安、谷物丰收。

山区多风，易发生火灾。力求消灾，每年七月或九月以村为单位举行砍火星活动。各家轮流主祭，祭品是两升米和一只鸡。

云南的花苗生小孩为求长命要杀保命猪。要在晚上偷偷杀吃。肉煮熟后，分成 9 堆，每堆上放一竹筒汤。9 堆分为 3 组，两头的两组归家长，中间的一组归小孩。举办完后，将猪尾巴放在门顶上。另将一个葫芦用一布袋装起挂在房梁上，直到做保命猪的人死，才取下烧给死苗族特别注意保护母猪平安。母猪生病，要杀一口猪祭献。所杀的猪要用火烧，并分成 13 块，分别置于 13 块木板上送给亲戚吃。13 块木板要送到无人去的崖石上，然后主人再煮一锅青菜，手持一个装水的葫芦，在屋内转，边摇葫芦边打，每转一圈便吃一点儿青菜，表示向司母猪平安的母猪鬼“娃巴格朗”献祭。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

苗族人在吃饭时家中来了客人，男女要分开，各吃一桌；无客人时，全家人同吃，老人坐上座。公公和儿媳、弟媳和哥哥可以同桌，但不能同坐一条板凳。吃鸡时，鸡肝、肚子、鸡头归老人吃，鸡腿归小孩吃，翅膀敬客人。

为了维护社会秩序，每年三月三日以村为单位集体杀猪或牛，宣布里规。如砍伐封山林者罚米 1 至 2 升、鸡 1 至 2 只、酒 2 壶；强奸妇女也做同样的处理；若砍公林则罚猪一口。

2. 婚姻食俗

各支苗族的婚姻食俗不尽一致。马关一带的苗族，求婚时，男方带着两个媒人，拿着烟、酒和鸡去女家。女方若有意，把饭桌横摆在门口；若拒绝，则直放。若是横摆，媒人进房后，先倒双杯酒给女方父母，并敬烟。屏边县的苗族，求婚时由媒人带着烟去女家，女家同意，便杀鸡备饭招待。订婚时，媒人带草烟 1 公斤、鸡之只。草烟由媒人分送给女方父母和亲友。鸡要由媒人当女方众亲友面宰杀。杀后煮片刻捞出，由参加订婚的人共同看眼睛卦，以鸡眼全闭或全睁为吉。滇东北昭通地区苗族求婚，男方派媒人去女家，带鸡蛋 10 个、酒 0.5 公斤、糕 0.5 公斤。女方同意则杀鸡摆酒招待，拒绝则仅招待便饭。订婚时还要由媒人带去一对公、母鸡、10 个粑粑、0.5 公斤炒面。同样要由媒人当众杀鸡。杀鸡后，除去观察鸡眼卦外，还要卜鸡舌卦，观察鸡舌是否正，判断是否合婚。

苗族举行结婚礼，无论娶亲或送亲，都要在路上吃一顿午饭。邱北县的白苗族，姑娘出嫁，即便是同一个村，也要绕到村外，父母要送 1 只鸡和 1 小袋糯米饭，供新娘和两个伴娘 3 人共同吃。同时由近亲按夫妻为对组成送亲队伍。每一对夫妇自备一只鸡，新娘的父母负责送一小麻布袋米饭，如人多还要请一个背鸡饭的人。但送亲者自备的鸡，到男家后，要由男家偿还。男家经济富裕者，还要杀一口猪，所杀的猪肉送给女方送亲者。送亲者一定要在归途上吃一顿。此外，男家要送给新娘的父母一只猪腿或牛腿，由送亲者代为背回，昭通地区的苗族，男家在娶亲的头天晚上，要先送给女家半口猪的猪肉、一对鸡、一对圆大粑粑、30 至 40 公斤炒面。公鸡头留给男方家的客人吃，母鸡头留给男方家的接亲人吃。

结婚第三天，新娘要回娘家。此后，逢年过节，岳父母还要接女儿女婿。正月间女婿要带上腊肉、粑粑等去拜年。

各地苗族普遍有“抢婚”的习俗。所谓抢婚，多半是姑娘已同意，男方有计划地去拉姑娘。姑娘被“抢”到男家后，要请一位老年妇女手拿一只活鸡，在姑娘头上绕 3 圈，表示该姑娘的灵魂已归男家。3 天后，男方才正式派两个媒人，携带烟酒向姑娘的父母求婚。

妇女生小孩要吃狗肉、喝姜汤滋补身体。狗肉多炒或煮吃。用狗血做灌肠，营养价值高。亲友都要送礼祝福。礼物主要送红糖、鸡蛋和糯米之类。

小孩满月后要筹办酒席请客。办多少酒席可根据送礼人家的多少决定。除了吃喝外，亲友回家时，还要送一块猪肉。

3. 丧葬食俗

苗族老人死了要击鼓吹芦笙报丧，在报丧的对象中最重要的是舅父和姑母。报丧时禁止讲话，先在屋内磕个头，给舅父或姑母倒一碗酒。舅父或姑母通常送一口猪，有时则送狗、羊和牛。猪杀后要给送猪者一条后腿和尾巴

带回。屏边的苗族死人，如系老年妇女，还要求娘家送一口双月小猪。杀后同样要留下尾巴和一条腿给送猪者。出丧时，如杀牛要用一条绳子拴在牛鼻子上，另一头放在死者手里，表示此牛归死者使用。

此外，下葬后的头三个晚上，家人要给死者送饭和火，但送饭要一次比一次接近墓地，而送火要一次比一次远离墓地。在埋葬后的第12天，死者家人还有备酒肉“接死者回家”，同家人吃一次团圆饭，然后再将死者送回墓地的习俗。办完丧事，主家要送给管事的一升米或一升玉米面、一个鸡蛋、半份猪下巴骨。如请鼓乐手，还要付给每人一根肋巴骨。

第二节 瑶族食风

云南的瑶族约有173114人，近一半分布在文山壮族苗族自治州的富宁、麻栗坡、马关和广南4县。此外在屏边、金平和河口等县，在西双版纳傣族自治州的勐腊和思茅地区的景东、江城、墨江等县也有少数分布。瑶族居住地区多为溪谷和低山，气候温和，宜于农作物生长。

一、日常食俗

瑶族基本上以大米为主食。平时吃粳米，节日吃糯米。粳米用甑或锅煮制。一般的制法是先放水，水干后放在火塘边烤熟。住在半低山区的瑶民兼吃玉米。他们将玉米磨成粉。吃时，在沸水锅中一手撒面，一手用木板板搅拌，再盖锅盖焖熟。也有将煮得半熟的大米中掺入玉米面，盖锅盖焖熟，饭味香而软。

菜肴以青菜和豆类为主。吃青菜时，劈下菜叶煮熟蘸盐水吃，亦可整叶入缸腌制，吃时再切成小条，拌入辣椒。四季豆除鲜吃外，还可将其煮熟晒干，贮至冬季无菜时吃，与猪肉同煮最佳。

黄豆可做成豆腐。节日里常吃油炸三角豆腐或四角豆腐，用肉汤煮着吃。也可将豆腐内夹进肉、葱、姜、盐等再蒸着吃。

野菜种类很多，著名的有树花菜。此菜长在大东瓜树上，形如花，采收后腌上。可以炒着吃，味道香脆。晒干后的树花菜，宜于与肉和豌豆合煮。此外还有野葱、野香菜、野韭菜、马蹄菜（味苦，能解毒）、野芹菜、苦菜、马蹄掌、肥猪菜等。

瑶族普遍养猪。喜食生猪血。其法是在宰猪时接下生血，加盐搅拌使凝结，再将剁碎的生猪肺、草果、八角粉撒其上，用刀切小块食用，味鲜美，有营养，但不卫生。瑶族也常以猪血煮酸菜吃。

猪大肠中，装进拌有八角和草果等香料的糯米饭即为饭肠，可煮熟了吃或切片煎吃。也用猪肚装以拌有香料的猪骨末，贮存起来炒酸菜吃。用猪骨和猪尾巴煮汤腌渍青菜（苦菜），此菜初期味酸，继而变甜。

猪肉也可腌成腊肉。腌制时可用纯盐，加入香料。猪一般分头、腿、蹄和猪身四部分腌起。入味后，悬于火塘上方，任其阴干和灶烟熏烤。腊肉吃法分炖、蒸、炒3种。以4只猪蹄炖干竹笋（或四季豆）为农家名菜。

瑶族过去常定期举行村寨性集体狩猎。带着米、盐和锅。妇女有时也参加，为男人煮饭和加工猎获物。每次长达半个月。猎获物要平均分配，但兽头归击中者。有时猎枪和猎狗也各分一份。猎获物除就地煮吃外，大部分要擦盐烤干，将肉带回。

酒分为米酒和烧酒（辣酒）两种。米酒用糯米酿成；烧酒用玉米和稻谷

酿成。米酒可以解渴、消除疲劳，喝法也自由。烧酒多在正餐喝，要备酒菜。

二、岁时食俗

瑶族因受汉族影响，其节日食俗与附近的汉族相类似。

春节 共过 15 天，初一为大年，十五为小年。除夕前要杀好年猪。除夕晚上还要杀鸡杀鸭，祭祀祭灶。初一早上鸡叫时，也有妇女抢水的习俗。初一妇女忌炊事，由男子承担。初二起，亲友邻居互相拜年，出嫁的女儿要带食品回娘家拜年。

五月初五 要采藤茶，将藤叶蒸后、晒干泡水喝，味清凉且甜。

七月十五 用糯米粽粿和色饭祭祖先。粽粿分长团形和三角形两种。以包长团形为主，内放一条腊肉，先用粽叶包米，外用芭蕉叶包裹，使水无法侵入。粽粿常重达 0.5 公斤以上，要煮一整天。每个粽粿可供两三人吃。吃时要用刀切成段。

色饭分黄、红、紫三色。黄色糯米饭用一种野生的黄色树花浸染而成。由于这种树花有香味，黄色饭也有特殊香味。红、紫色米饭是用一种野生草泡米而成。这两种饭无香味。

三、信仰食俗

金平的盘瑶于夏历七月间尝新米，选吉日尝新。即时先由主妇从田间来回新谷穗，打下来磨成米煮着吃，还要杀鸡、鸭或小猪。吃新米时先要祭祖，并约请同族亲友和出嫁的姑娘参加，被邀请的人来时要带酒和小鸡。

勐腊区瑶族每年三月集体祭祀地母。每家出一只小鸡、两个鸡蛋，自带食米。祭祀后聚餐。春耕后，各家要用一箩稻谷、鸡和鸡蛋祭祀谷神。祭后，这箩稻谷要储存起来，到八月十五尝新米时同新熟的稻谷放一起舂成新米尝新。

瑶族信仰民间的火居道教。男孩到 12 岁时要举行道教的“受戒”仪式。受戒时本人要吃斋，要杀猪、鸡等招待亲友。度戒又有天地之分。度地戒的男子终身不能杀牲。

瑶族禁止吃狗肉、母猪肉和水牛肉。猪日忌杀猪，鸡日忌杀鸡。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

节日待客或祭祀，鸡肉是主要食品，鸡血也生吃（吃法同生猪血）。吃鸡时，鸡头归家长，鸡脚归客人，鸡腿给儿童吃，鸡肝给老人吃。

吃饭时严禁公公与儿媳、长兄与弟媳同桌吃饭，即使人少时，如有公公在，儿媳也要到灶房里单独吃。

2. 婚姻食俗

男方向女方求婚时要带茶叶和烟。河口县瑶山的瑶族，当男方向女方求婚时，男方媒人先要向女方的父母传递青烟叶，女方父母同意便收下，否则就退回。

金平盘瑶结婚时男方要向女方舅父母送 1 条猪腿，8 根猪排骨，送给新娘父母两条猪腿，8 根猪排骨。送给姑娘的哥哥一条猪腿，送给女方的每个送亲者 3 根猪排骨。富宁县的板瑶娶妻时，也有类似的食俗。除向新娘的父母、大哥送猪腿外，还要送猪头，并送给女方的每个送亲者 1 公斤猪肉。

3. 丧葬食俗

金平盘瑶的老人死后要火化。火化前先用 1 只公鸡和 1 头猪祭尸。勐腊瑶区瑶族人死了也火化。送葬时请一人手抱公鸡在前开路，送葬的亲属要背

上稻米。公鸡要在火葬场旁杀死。背去的米撒在火葬场四周供死者“吃”。以后每年的正月初一、七月十五都要给死者祭奠，祭品为腊肉、鸡肉和3个粑米粽子。

第三节 佤族食风

佤族人口据1990年普查，共347738人。分布在澜沧江和萨尔温江之间、怒山山脉南段地带。主要聚居于西盟、沧源、孟连、耿马、双江、澜沧等县的山区。

佤族分布的阿佤山区属亚热带气候，常年适于植物生长。农作物为旱稻、玉米、小红米和豆类。现在已普遍种水稻。经济作物是茶和甘蔗。

一、日常食俗

西盟佤族虽以米饭为主食，但也喜欢煮烂饭吃。这种饭介于干饭与稀饭之间，煮时常加上一些香料和肉。

还特别爱吃牛苦肠烂饭。有时杀一两只小鸡，用火烧光羽毛，至皮黄松时剁碎，与烂饭同煮，加上香料，味道香美。每逢节日或婚、丧、盖新房时，要宰牛，请全寨人共食。把牛头骨堆挂在房内或屋檐下，以显示财富和社会地位。

沧源和耿马佤族除以大米为主食外，还兼吃玉米。

方法是蒸煮。喜吃硬饭，也喜吃用鸡肉、辣椒、茴香等配料煮成的稀饭，称“鸡肉烂饭”。年节杀猪时，喜欢用烤熟的猪头皮和煮熟的腿胫肉切成片，拌上花椒、香辣蓼、韭菜、辣椒，放上生猪血做成的“红生”。

水酒是佤族必不可少的饮料。做法是用小红米煮熟后拌上酒药。经过发酵，装进竹筒中。饮用时加上冷水浸泡半小时左右，用一些小竹管一头插入竹筒中，一头吸食，或引出后用小竹筒传递，大家共饮。水酒呈乳白色。味清香。

佤族爱饮煮浓的苦茶。喝时，先把茶叶放到一块铁片上，放火塘上炒。待茶叶冒烟时，倒进茶缸或土罐中煮。这种茶味虽苦，但却清凉解渴，是亚热带山区的一种独特饮料。

佤族还特别爱嚼槟榔。他们将槟榔煮成圆块状，分食时加上石灰、烟草、树叶同嚼于口中。久而久之，牙齿被染成褐色。装槟榔用的小包是用各种丝线织绣而成，极精巧，也是姑娘们送给情人的定情物。

二、岁时食俗

沧源、耿马等地的佤族有将汉族的节日佤族化的趋势。

春节 沧源佤族春节期间要举行取新火仪式。仪式要在除夕晚上到头人“达改”家举行。要先向各家征收一碗米、一碗饭、一点盐作为祭品。由达改用4碗茶主祭。

祭毕，开始点新火。每家点一把新火回到家里，各家要青粑粑，舂好后拿两块到达改家。一块在达改房内祭，另一块在牛桩旁边祭，然后吃饭。

八月十五 舂粑粑吃，停止生产两天。

祭社神 每年十二月各家舂粑粑，全村集体杀一口猪、各户出一碗米祭社神。

三、信仰食俗

每年在撒谷前全村要用谷种祭社。方法是每户拿一个竹筒，内放各种种

子，拿到社庙里祭祀，祭后杀猪聚餐。

三月份谷子种完，谷出苗后再祭一次社庙，要杀一口猪，用芭蕉叶包着肉祭祀。

农历六月二十四日各家做火把，杀鸡祭祀山神、水神。

八月间稻谷成熟时，打完稻谷，各家主人以一个鸡蛋、一个竹筒（竹筒里放几颗谷粒）、一条腊肉，叫谷魂回家。隆重的要用3只鸡、一口猪；简单的仅用竹鼠3个、糯米饭1盒、鸡蛋3个，叫谷魂进仓。

孟连佤族过去刀耕火种，土地实行休耕轮作，也要举行祭祀活动。做法是砍地前杀一只狗。烧地这天，由一个男子杀一只白鸡，用5把竹火把蘸上鸡血，交给5个青壮年男子，由他们先点火，其他人跟着点火。出白鸡的家庭，秋收后向各家征收5筒稻谷。

吃新米时要向全寨各家送一小团米饭。吃新米时禁止吃肉，用番茄做菜。吃时，必须由家中老年妇女先吃，如无老年妇女，则要请本家中其他老年妇女先吃。公信区的佤族吃新米要按母子家族进行，由女族长主持并先吃。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

有客人来访，先敬水酒。佤族有“无酒不成礼”的传统。水酒既是佤族待客的重要食品，又是解决纠纷、增进团结的媒介。宾客至，多以鸡肉烂饭及“红生”招待。旧时招待贵客用鼠肉烂饭。

2. 婚姻食俗

结婚时，男女双方都要办酒饭招待同族、同村友邻。由于佤族尚保留从妻居的习俗，外出结婚的男子由村中全体青年陪送到女家。去时带1 $\bar{5}$ （旧时云南一种衡器单位，约合旧秤40两）烟草、1至4 $\bar{5}$ 槟榔、1至2 $\bar{5}$ 芦子（类似槟榔，与烟、石灰膏、沙基同嚼食）、3罐酒。这些礼物要分成3份，一份给女家，一份招待全村人吃，一份退还男方。退回的这份由男方分送给自家的亲友。从妻居的婚礼要在晚上举行。第二天男子回家拿长刀、镰刀、剁铲和被盖。如带金钱，以后要偿还。

当男子到女方家居住时，一些村寨的佤族家庭还要送一条狗、一只鸡给男方带到女方家里养。

妇女生育时要备一罐酒，请全村人喝。婴儿出生后，先由老年妇女向婴儿滴酒，继由老年男子滴酒，预祝婴儿聪明、勇敢和勤劳。

沧源的佤族虽多实行从夫居，但因盛行姑舅表婚，而具有交换婚姻的特点。在婚姻中女方的舅舅家居于特殊的地位。举行婚礼有送大礼和小礼之分。大礼送给女方父母，小礼送给舅父。大礼要送茶40两（两为旧市制单位，下同）、盐40两、草烟40两、芦子40两、槟榔20两、红糖40两、面条或粉丝两三把、糯米粑粑几片、牛肉（猪肉亦可）40两、鸡1只、米16两、酒一瓶、芭蕉一束，熟饭菜各一碗。小礼是茶叶5两、盐5两、肉40两、米15市斤、熟饭菜各一碗、粑粑几片、红糖10两。先送小礼，后送大礼。若不送大小礼便不能结婚。结婚时男方送给女方父母2石米（约180公斤）、肉4至5 $\bar{5}$ 、盐20两、茶22两、酒若干、肥猪一口，供女方在举行婚礼时请头人和亲戚吃饭时用。

3. 丧葬食俗

西盟佤族人死后实行土葬。富裕的人家杀水牛和猪。死人被埋葬后丧家要将牛头或者猪头挂在坟地的木杆上。中等人家一般杀猪、杀鸡。死者的棺

村里要放槟榔、芦子、半开（云南从前使用的一种银币）。墓穴内放少量盐、粮食和竹制小冥器，及供死者用的白杵、酒筒、笏箕等。孟连县佤族从妻居的男子，在死前要回到母亲或姊妹家。一般由男子出嫁所在的村落送回、或由男子的亲属接回，即使已死，也照样送回。婚后所生的子女只分给父方一个，而且固定是第二个，其他（特别是第一个）则归母方。分给父方的，到死时应抬到父方氏族墓地埋葬。男子死，姊妹杀一条狗，用一筒米和一罐酒祭祀，妻方有条件的要杀一头牛，出米一箩（假如杀狗，则出米一筒）和酒一罐参加祭祀。

第四节 布朗族食风

布朗族共有 82280 人，分布在云南省西部和西南部的山岳地带。这个地区气候属亚热带。

一、日常食俗

布朗族主食大米，平时用锅煮或焖饭。只在过年过节或蒸糯米饭时，才用木甑蒸饭。蔬菜有白菜、茄子、番茄、辣椒、韭菜、大蒜及各种瓜类。食法分为煮、炒、烧、烘、烤、腌和生食等六七种。作料有芝麻、辣椒、大蒜、香草等。煮炒等属一般吃法。烧法较有特点。如将肉剁细，用芭蕉叶包好，埋在火塘中烧熟。再如烘烤：将肉切成数小块，用竹签串起，放在火中烘烤熟。腌笋、腌菜，习惯上加盐和辣椒及米饭进行腌制，其味酸甜。布朗族喜食生冷肉，尤喜食酸肉。有的把猪、牛肉塞在竹筒里，等发酵后才吃，有一种特殊的酸香味道。

在布朗山可采集的野菜极多，是种植蔬菜的重要补充。据调查，仅在西双版纳布朗山区可吃的野生植物即达 40 余种。

“督鲁”，在三四月采其嫩茎和叶，可与肉或与腌笋一起煮。“布格多”，汉名芭蕉花，在三到五月采摘，切成丝，掺盐揉拌再用水冲去涩味，可与肉一起煮吃。“得娃”，汉名野芥菜，在四五月采回煮熟后，蘸盐和辣椒吃（若与螃蟹、小鱼或泥鳅煮吃，味更鲜美）。“得洛娃”，汉名厥菜，采回掺水煮，蘸“郎蜜”（将番茄烧熟，加盐、辣椒舂烂而成）吃，或和豆豉一起炒吃。“得格不鲁”，汉名水芹菜，采其嫩尖叶，煮后蘸盐吃。“得格达”，采回后与一定的水和米饭，装进竹筒，放在火塘边，三五天即发酵，带有酸味，可煮吃。“纳空”，汉名苦笋，采回火烧或水煮，剥去皮，舂烂加入盐和辣椒等作料即可吃，或切细用油炒吃。

布朗族一日三餐用篾盘盛饭，或把饭倒在芭蕉叶上以芭蕉叶代碗。家人围坐于篾桌四周，传统习惯用右手抓饭吃。桌子中间置一汤菜，用小葫芦剖成两半做汤匙。

布朗族的饮料有酒、茶两种。布朗族制茶的经验丰富，制法有 3 种。将采来的鲜茶叶放在锅内炒得变色后，取出倒在竹席上揉，揉好后放在篾笆上晒干即成，称为散茶。竹筒茶：在傣历六七月将采摘的茶叶嫩尖炒好，趁热塞入竹筒中，放在火塘边烤，待竹筒的皮烤焦后，便可破竹筒取茶食用，称为竹筒茶。八月间，将采摘的鲜茶叶煮熟，放在暗处让其发霉后再装入竹筒，埋入土中制成酸茶。酸茶主要是妇女自吃和当作礼物互相馈赠。吃酸茶可帮助消化和解渴。吃法是放在口内嚼细后吞咽。她们一边嚼，一边吸草烟。

二、岁时食俗

信仰小乘佛教的西双版纳布朗族过佛历年“曼比迈”。过年时各家都舂红糖糯米粑粑吃。吃前要用芭蕉叶包成两包，到族长家供祭祖先“代袂牟、代袂那”，祈求家人平安。信仰多神的保山和思茅两地区的布朗族，过汉族的春节，但继续保持着自己独特的食俗。在旧历除夕晚上，需先祭灶神。祭时用3个米粉团（或高粱面团子）、一块肥肉和一杯酒，放在灶头上。初一早晨用粑粑、菜籽和酒等祭祀大地和祖先。

三、信仰食俗

布朗族的信仰食俗都同生产活动有关，也有地区的差别。

过去保持刀耕火种的西双版纳布朗族，农业生产的第一步是烧地。在烧地前，请和尚用饭、竹笋、茶叶三样混合做成祭品（分成3份，放在芭蕉叶上），祭祀鬼地母。祭毕，由一年轻人拿二块竹片引火，分若干地段集体烧地。若烧到野兽，大家平分。

思茅地区的布朗族的信仰食俗表现为“祭龙”和祭土地。该地布朗族在农历二月属马日，于各村的神树下祭龙。做法一是用牛祭，另一是用猪祭。前者每三年一祭，祭品用1头牛、两只大红公鸡、1斗稻谷和1升米。祭时将1升米放在1斗稻谷上，米上插香。在谷斗的周围撒碎米，插上树叶，燃香。要用一削尖的栗木棒将牛刺死，取下牛下巴骨挂于神树上。祭记完，牛与鸡由参加者在神树下煮吃。

另一次祭龙是在祭龙树林内举行，每年祭1次。祭品为1口肥猪、两只大红公鸡、1斗稻谷和1升米。祭时同样用削尖的栗木棒将猪刺死，祭毕猪肉大家煮吃。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

待客必备自酿的水酒，还将生牛肉、生鹿肉剁碎，拌以蒜、香菜等招待客人。

2. 婚姻食俗

各地布朗族的婚姻食俗虽有差异，但求婚、订婚和结婚所用的食物却基本类似。

布朗族男子一到十六七岁便开始找对象。有的地区由男子本人向女方父母送一筒酸茶叶、0.5公斤的盐、一个“半开”（旧时地方金属货币）、一包米、一包饭和一包菜求婚。女方父母如收下这些礼物，就表示同意订亲了。然后女方父母便把酸茶叶、盐巴包成许多小包分送给家族和亲友。举行婚礼时，要先送给村长“达曼”一包草烟，由村长在全村宣布婚礼开始。结婚之日，男女两家都要杀猪请客，把猪肉切成小块，用竹蔑串起来，每户各送一串，请全村各户吃酒饭。同时，还要将猪肝、猪肉剁碎后与糯米合煮成猪肝饭，给全村的儿童吃，寓婚后会早生孩子之意。思茅地区的布朗族，在举行婚礼的晚上，新郎新娘要同喝水酒和吃糯米饭团。

3. 丧葬食俗

信仰小乘佛教的西双版纳布朗人死后，先由死者家属用一包饭菜、一碗米、一碗谷、一碗盐和一些辣椒到佛寺滴水报丧，然后土葬。保山地区的布朗族，在埋葬死者时要为死者杀领路猪和鸡。埋葬后，家属要用领路猪的猪脖子和鸡脖子肉连续三早敬献死者亡魂。思茅地区墨江县的布朗族老人死后，要举行杀牛仪式。牛由死者家的女婿来杀。死者的子孙们要接被杀的牛的牛粪，拿回家里长期存放在楼上的屋角里。

儿孙每年要在老人的亡日举行祭祀。祭时，用 1 口小猪、1 碗米、1 升谷、1 杯茶、1 杯酒。小猪要用削尖的栗树棒刺死。祭毕，将完整的猪头骨拴在房角的栗柱上，禁止任何人触动。

第五节 德昂族食风

德昂族为中缅两国跨国而居的民族。居住于我国境内的德昂族，有 15462 人。其中 70% 的人口分布在德宏傣族景颇族自治州的潞西、梁河、盈江、瑞丽、陇川各县，保山、临沧和思茅地区也有少量分布。潞西县三台山和镇康县军弄是德昂族聚居区。

一、日常食俗

德昂族居住的地区气候温热，雨量充沛，土地肥沃，宜于种植水稻、旱谷、玉米和薯类，也适于种植茶树，园地里除种蔬菜外，普遍种植芭蕉、甘蔗、黄果、菠萝、芒果和木瓜等水果。

德昂族居住的山区盛产竹子。竹笋，可作为鲜菜食用，或加工为酸笋和笋干。

德昂族主食是大米，玉米为辅。米饭多蒸制。因为在部分德昂族社会尚保留大家庭，在家中妇女轮流煮饭，吃饭按男女先后顺序进行。吃肉则实行平均分配，甚至烟、芦子和槟榔也要平均分配。

二、岁时食俗

德昂族的节令基本上过小乘佛教节日。

泼水节 每年四五月举行。节日前，先要做米粑粑。

关门节和开门节 关门节在佛历九月（农历七八月），开门节在佛历十二月（农历十月或十一月）。在此期间，广大信徒每七天要到寺院拜一次佛，全村同时送饭和烧香。特别是在开门节（佛历十二月十三至十五日），以寺为单位举行格听祭，十分隆重。要用黄熟的糯米先舂成新米，煮成米饭，将米饭舂成年糕（粑粑）。格听是一种竹制的小房，把各家送来的年糕装在里面。在十四日由群众抬着竹制的格听，在村内狂欢庆祝。

三、信仰食俗

按照小乘佛教规定，僧侣归村落集体奉养。各家在每天蒸好早饭后，首先由每家的主妇或其他成员送给寺院一个饭团。中午则由一家负责送饭，各家定期轮流。

德昂族的信仰食俗还表现在宗教祭祀上。首先是祭祀村落社神。在每个德昂族村落中，都有社神“舍勐”。舍勐建在村边的森林中。在供社神的茅楼内，平常供两陶瓶清水。全村开始春耕前再集体祭祀一次。每年祭祀舍勐时，各家要用大米舂成粉，然后将舂好的粉送到村里头人“达幸”家里，由“达幸”代表各家煮成汤圆。在太阳落的时候，把煮汤圆的汤倒在舍勐的地上，剩下的汤圆要由全村共同吃，祈求人畜兴旺。

有些地区的德昂族在三月份全村老少前往清水池边杀猪和鸡，祭祀龙王，求龙王保佑风调雨顺。

在播种玉米结束时，全村按户凑钱，买一口猪、一只鸡，每户准备一箩碎石。祭时，在地边栽一根木桩，把碎石倒于桩旁。在地边杀牲设祭，求地鬼保佑庄稼长得好、颗粒大。

七月份各家祭天。各家拿着一只鸡，一壶酒，到各自的地里祭祀。祭时

鸡头朝天，以便杀时让鸡血朝天喷。然后把鸡向上抛去，并洒酒一盅，最后拾鸡回家烹食。

各地的德昂族一般在村边选一株大树为“蛇树”，在每年的腊月二十，全村集体进行一次素祭，忌吃荤。参加的人要身净衣洁，各自带点粉条、豆腐和青菜，并带牛笼头一副，长刀一把，挂于蛇树上。

尝新和祭谷魂 每年，在收割稻谷前，各家都要举行尝新活动。尝新时要先喂牛，感谢牛为人付出的辛勤劳动。谷子收进仓时，要先将最大的谷穗挂在仓库里，象征谷物丰收和耐吃。

德昂族相信房屋有守护神，一年祭两次。若修盖房屋，要大祭一次。祭时用7碗米、7碗饭。每个碗上放三文铜钱。另供7堆草烟、7堆茶叶、1堆盐和1碗水，还有14面纸旗、14朵鲜花插在芭蕉叶卷的小筒上。祭祀时要请村里的祭司“达干”代为进行，并祝祷房屋守护神保佑人畜两旺、五谷丰登。

四、礼仪食俗

德昂族男女婚姻自由，其形式多是男青年晚上到姑娘家访问，约会地点一般是女家的内火塘“格那厄”。相爱后便自订终身。由男方送给姑娘烟草和茶叶各一包，再由姑娘转交给自己的父母，表示自己同意与某青年结合。然后由男方派两位媒人正式到女家求婚。媒人去时要带烟草、芦子、茶叶、沙基（傣语，是一种用树皮熬成的东西，供嚼食）、石灰各一包。女子的身价，除去货币外，还要支付实物。一般是15包肉、烟、盐、茶各1包，一部分沙基和芦子等。订婚时，由男方出米、酒和肉招待女方全寨人。婚礼一般在每年的三四月间举行。结婚前要经过多次的送礼仪式，取得女方及村中各方人士的同意。首先要由媒人送给女方父母一蓬芭蕉、一包茶叶、两条干咸鱼；然后再用上述同样的食物送给姑娘；最后再用同样的食物送给村落老人，取得村里头人的同意。

德昂族也存在“偷婚”的习俗。当然这种偷婚事先已取得姑娘的同意。男子在约定的时间和地点将姑娘接走。男方还要在姑娘的家门上挂一束芭蕉或放一包茶叶，做为领走姑娘的标志。男方在将姑娘领走后的一两天，其父母才正式派媒人带一蓬芭蕉、一包茶叶、两条咸鱼送给女方父母，并议订姑娘身价。

第七章 汉族、蒙古族食风

汉族食俗对云南各民族的饮食习俗影响很大。蒙古族在云南的人口不多，食俗多与邻近的汉族相近，但仍有自己的特点。

第一节 汉族食风

云南汉族约2462.9万人，分布于全省的城镇、湖盆地和部分山区，滇中最多。农村的汉族以种水稻为主，也种小麦、玉米和豆类。汉族居住区是全省各种蔬菜的主要产区。滇他等湖泊水产丰富。肉类主要是猪、鸡、鸭。

一、日常食俗

汉族以大米为主食、面粉次之。山区的汉族人也兼食玉米。食俗以昆明及其郊区最具有代表性。

汉族的米饭多用木甑子蒸着吃。即先用铁锅将米煮到半熟时，用蔑笊箕把米汤漏尽，再用甑子将米饭蒸熟。蒸饭的同时，可在木甑子下煮汤菜或煮腌肉及白肉。在甑子中的饭上也可蒸其他各种食物，如蒸鸡蛋、蒸肉饼、蒸红薯等等。一般情况下，蒸一甑子饭可以吃两顿，早上煮米蒸饭，下午则蒸剩下的冷饭。农村汉族大多是日食两餐，农忙季节则吃三餐。云南汉族喜吃各种米制品，如米线、饵快、饵丝、卷粉、米糕等。其中米线吃得最多，品种也较丰富。米线既可热吃，也可凉吃。热米线以用肉汤或鸡汤泡为佳，再配以各种不同的作料。凉米线则仅加作料，不泡汤。汉族把米线的作料称为“帽子”。“过桥米线”是云南的名贵米制品，最早盛行于滇南的开远、蒙自一带，后来逐渐传到昆明等城市。“过桥米线”以汤、肉片、米线及其他作料做成。汤可用肥鸡、猪骨等熬制。肉片可用猪里脊、肝片、腰花，讲究者则用鸡胸脯片、乌鱼片等。作料除盐、味精外，还放芝麻油、油辣椒、豌豆尖、嫩菠菜等。吃时，用大“海碗”盛汤，放少许鸡油，使汤面上浮盖着一层油，保持高温。再将肉片放入汤中烫熟，接着烫鲜菜和米线。“过桥米线”以其味道的鲜美、制法的独特而饮誉全国。此外，还有其他一些具有地方特色的米线，如：“小锅米线”、“鳝鱼米线”、“粑肉米线”、“三鲜米线”、“杂酱米线”、“豆花米线”和“什锦凉米线”等等。饵快也是汉族日常生活中爱吃的一种米制品。它既可切成片炒吃，也可切成丝煮吃，放在火炭中烧吃，称为“烧饵快”。昆明等城市中的汉族喜吃用白糖、麻花配牛奶煮的甜饵快。滇西腾冲出产的饵丝以其米质优良、制法精细而远近闻名。

在云南汉族的菜肴中，“汽锅鸡”、“烤乳猪”和“云腿”是具有群众性的名菜。汽锅鸡是选用产自建水的汽锅，将鸡块放好后，配以作料装在有水的砂锅里，将两锅的接触处封严，放在旺火上，将鸡肉炖烂。鸡肉味道极其鲜美。在汽锅鸡中，按配料性质分为“三七汽锅鸡”、“虫草汽锅鸡”和“天麻汽锅鸡”，三者都具有特殊的营养价值和治疗效果。“云腿”又称“宣威火腿”，产于宣威，肉色泽鲜艳，味香回甜，食而不腻，是云南著名的肉食。

汉族擅长腌制各种咸菜，常吃有酸腌菜、酸萝卜、腌茄子条、辣椒酱、豆面酱、昭通酱和卤腐等。这些腌菜均可长期存放而不变质，是日常饮食中不可缺少的重要食品。

滇味菜肴的烹调方法主要有蒸、炒、卤、炖、炸等。炒菜的品种最多，通常是大众化的菜肴。卤菜是大众的下酒菜，尤为老年人所喜爱，也是外出旅游时必带的佐餐菜。昆明市大大小小的饭店、餐馆，每天都有专柜出售卤菜。炖菜也是滇菜中常见的烹调方法，其中又以清炖金线鱼知名度最高。金线鱼产自滇池，用鲜活的金线鱼炖出的鱼汤味道极其鲜美，非一般的鱼能相比。旧时一些达官贵人游滇池时，常到西山的龙王庙附近请当地人在游船上炖金线鱼吃。用炸制方法烹调的菜肴有油淋鸡、油淋鸭、作鸡鸭杂等。

滇味宴席分为不同的等次级别。高档的宴席全是山珍海味，过去只有达官贵人才能问津。大众化的宴席有“八盘四盏”和“八大碗”。一般人家婚丧嫁娶时，通常吃“八大碗”，条件稍好一点儿的人家则吃“八盘四盏”。宴菜席为上等宴席，分为三个等次。一等宴菜席有4个山珍4个海味、1个烤小猪、1个大拼盘。4个山珍为“红烧象鼻”、“清炖鹿筋”、清汤或红烧熊掌及燕窝汤；4个海味为鱼翅、鲍鱼、海参、瑶柱（干贝）。其制法可以清炖，也可红烧。二等宴菜席也是10个菜，分别有鱼翅、海参、鱿鱼、龙虾、

汽锅鸡、清汤鱼、虎皮鸽蛋、火腿玉兰片、拼盘及八宝饭或稀米冻。三等宴菜席为海参、鱿鱼、鱼肚、清汤鸽、红饶鱼、宫爆鸡、油爆肚、煎乳饼、金钩玉兰片、八宝饭等。

二、岁时食俗

春节是汉族最隆重的节日。在过年的前三四天，农家都要用糯米酿白酒（糯米酒）。除夕的下午，各家都要煮年菜。煮年菜又称“煮长菜”，即将青菜、白菜、苦菜等的整叶与切好的萝卜、粉丝、整鸡、整块腌肉，加盐、草果和八角等作料，同煮在一个大锅里。年菜可吃数天乃至正月十五日。同时由每家的男主人于堂屋内的祖先灵台或佛桌供食物和香炉等。在香炉前需放一个染有红色福字的米花团。米花团大小不一，大的如盆，小的也有碗大。米花团的四周用黄色染一些圆圈，称为“欢团”，象征着吉祥如意。在米花团的两旁分别摆两个装有香圆、桔子、佛手和柿花饼的瓷盘。以此来预示“四季发财”或“事事如意”。年菜煮熟后，由男主人先将鸡捞出，用一个盘子盛着，将其供在佛桌上。然后用两个小酒杯装满糯米饭，以手将其按紧，再倒出来，呈圆形，供在佛桌的最前面，称为“斋饭”。斋饭前还须放3小杯清酒，然后全家人才吃年夜饭。在农村，届时男女老少都围坐在地下的松毛上，长辈坐上席，儿女们坐两边，孙辈们坐下边。

有的地方，煮好的年菜皆用大碗盛着，鸡用刀切成块，另加一些油炸的米干片、藕片等供在佛桌上。经济状况好的人家还准备一些酥肉、烧肉、花生等，以此来下酒。吃完饭，在堂屋中燃一炉火，全家人坐在松毛上谈天“守岁”。大年初一的早餐要吃米糕、年糕及饵快。米糕用糯米面制成：即用水拌糯米面，使其成颗粒状，然后撒在甑子里蒸。蒸时下面要先铺一层新鲜的青豆垫底，上面撒一些用红糖及香圆制的红绿丝。米糕快蒸熟时再撒一点芝麻。将米糕及甑底一齐取出后，男家长将自己的帽子从木甑子空洞的一边放入而从另一边取出，称为“托运”，意思是今年将转好运。吃饵快要甜白酒及红糖煮。下午则吃米饭，所吃的饭菜都是除夕准备好的年菜和年夜饭。大年初一，各家吃鱼，习惯为一对鱼及一些韭菜：鱼象征今年钱财有剩余，韭菜则象征“天长地久”，以祝愿自己能够财运亨通。初二以后可以继续宰鸡敬财神。到初五，春节才基本过完。

农历正月十五日昆明及其附近农村的汉族过“元宵节”。上午吃包心汤圆。汤圆的心子有豆沙的，也有白糖、火腿的。若不包心则要滚黄豆面，称为“豆面汤圆”。这天，须将出嫁的姑娘及女婿接回来吃饭。午饭一般吃“八大碗”，即用八个大碗装菜，鸡、鸭、鱼、肉皆有。旧时玉溪、通海和江川等地的汉族，正月十五日还举行“接城隍”活动。各家通常杀猪、宰鸡，请内亲来作客。客人来时都用蔑箩装一些猪肉、糕点及糖果作为礼品。上午，主人家请客人吃米线。下午，白天由村中男人燃放鞭炮到城隍庙将城隍抬到自己村里的庙中供着，各家以熟猪头、熟鸡等食品前去祭奠、求财、求子，祭奠后就以猪头和鸡招待客人。

清明节上午吃早饭后，各家一般以糕点上坟祭奠先人。富裕人家则带上火锅及肉丸子、白菜、粉丝、酥肉等，到山上坟地煮“什锦火锅”。供祭之后全家就地用餐。

端午节过端午节时，各家要吃粽子、芽豆、大蒜。连壳的鸡蛋、鸭蛋及用鲜肉、火腿、白糖、洗沙等做馅的包子。昆明等城市里的人还有吃羊肉面条的食俗。过去在吃时还须喝“雄黄酒”，要吃药粉“平胃散”，意为“驱

五毒”。

农历七月十五日“接祖节”这一天迷信的人家纷纷将老祖公们的纸剪像挂在佛桌上方，佛桌面上供满鸡、鸭、鱼、肉等食物。吃饭时先由男主人以一杯酒敬祖先，随后将酒洒在佛桌上的纸钱上，意为接祖先回家过节，然后全家一起吃饭。

中秋节 是日晚家家吃月饼、毛豆、板栗、宝珠梨、石榴等水果。城市里的汉民吃完月饼后，还习惯到饮食店吃羊血米线，便于消化。

重阳节 是日吃重阳糕。此糕做法是将面粉发酵，做成圆形薄片，铺上一层豆沙，再铺一层薄面片，反复铺三四层后，铲在笼中蒸熟，上面刷一层红糖稀，再撒上红绿丝及芝麻，上面放几枚煮熟的大枣。过去，大户人家除了吃重阳糕外，下午还要吃“菊花锅”。这种菜是将蔬菜、肉类等放在火锅中煮熟，撒上一些菊花片，每人各吃一碗，称为“九九菊花锅”。同时还要喝桂花酒（即在清酒中放少许桂花片）。有些富户还要吃“全羊席”。

“过冬”农历十一月过此节，要吃豆面汤圆、煮羊肉及糯米糍粑。

三、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

汉族的婚礼比较隆重。农村举行婚礼一共4天。第一天，男方家杀猪，并到女方家送彩礼，饭菜吃得比较简单。第二天，举行迎亲仪式。新郎在媒人及亲属、伴郎的陪同下，到女方家迎亲。女家摆一桌酒席招待。通常是“八大碗”，有红烧肉、酥肉、鸡、鸭、鱼等菜肴。每人必须吃一碗红糖煮鸡蛋，表示吉祥如意。新娘到男家后，要由媒人递给一碗“长寿面”吃。长寿面下通常盖着少许粗线，是为了“考验”新娘。聪明灵巧的新娘在吃时都十分留心，会甲筷子轻轻地夹着面条吃；粗心的新娘往往连线一起吃到嘴里，惹得旁人开怀大笑。下午，仍吃八大碗，少则摆十余桌，多则上百桌，每桌6至8人。新郎可以任意坐在桌前吃饭，而新娘则由媒人端一碗饭菜让其单独吃。当天晚上要“闹洞房”。新郎和新娘擎着一个装着槟榔的红托盘，在男方父母面前双双跪下，同声说：“请槟榔！”感谢长辈为他们的婚事费心。然后再向其他亲友道谢。接着，亲友们便纷纷祝福道：“红漆托盘圆又圆，今年吃点美美甜，明年添个小状元。”或唱“槟榔本是三尖角，吃了槟榔想糖果。糖果本是红糖煮，吃了糖果想花生……”随后，新郎新娘再用花生、瓜子等食品招待亲友，直闹到深夜。第三天要“拜堂”，是最隆重的仪式。菜肴也最好。上午吃“碟子”，用12个盘子装菜，一般是香肠、香酥肉、高丽肉、卤肝、烧鸭、糖套花生、腌鸭蛋、炸米干片、炸芥丝等。上酒前，每人先吃一碗米线。新郎新娘各伸一只手同托一个红漆托盘，内放盛着红色酒的酒杯，给人们轮流敬酒。午饭后在堂屋中“拜堂”。新郎新娘由媒人及新郎的母亲领着，手托红托盘，内放两杯红糖泡的茶水，分别请亲戚们喝。要先敬老年人，然后敬青年人，以便让新娘认识一下来自各方的亲戚。亲戚们则向他们赠送钱、首饰等礼物。下午吃饭仍是吃“八大碗”，菜肴特别丰盛。家境较好的人家则要吃12个菜。第四天下午，新娘在新郎及媒人陪同下回门。由新娘家的人带新郎与前来做客的亲戚朋友一一相见，然后坐下吃饭。所吃的猪肉都是结婚第一天男方家送来的。当天晚上，新郎携新娘回家，婚礼始告结束。昆明等城市中，人们结婚只需一天，都是到饭店包席，一般吃“八大碗”，经济状况好的则吃“十大件”（即上10道菜、象征“十全十美”）。旧时一些特别富有的人家结婚时，则要吃“燕菜席”。

2. 丧葬食俗

农村汉族家中一旦有人去世，过去要举行两天葬礼。第一大为“开吊”，亲戚朋友们得知消息后纷纷送来钱财、挽联等表示哀悼。如果是岳父死，女婿来时须送一个猪头（较富有的则送一只杀好的猪及一只羊）。将猪头或全猪、全羊敬献在棺材前的供桌上，供片刻后让人送到厨房中去做菜。下午吃饭一般是6个菜，比较简单，凡是请来的客人都参加吃饭。第二天为“上祭”，亲属还专设“八大碗”款待来客。第三天“出殡”。吃过早餐后，开始送葬。人们在停尸期间，须在棺材前头的空处放一个碗，内装米饭，饭上放一个鸡蛋，称为“倒头饭”。出殡时则将“倒头饭”连碗一齐扔掉。出殡回来之后，死者亲属须泡红糖茶招待客人。下午吃饭一般要吃12个菜，称为“八盘四盏”。“八盘”中有4盘凉菜，如凉白肉、凉鸡、松花蛋等；另有4盘热菜，如炒肉片，炒猪肝等。“四盏”则多是汤菜，如清汤鸡、红烧丸子，煮酥肉等，其中还有一个甜食，如八宝饭或银耳汤。出殡后的第三天，死者亲属须“复山”，即再一次到坟山上整理一下坟墓，并将前几天剩余的饭菜带到山上吃。

3. 上梁食俗

农村汉族建新房上中梁时都要请客吃饭，前来的客人多送猪肉等礼物表示祝贺。中午上中梁时，要举行“丢包子”仪式。通常在包子中央上一些钱币，旧时多为银元或铜板，先由工匠师傅用提篮吊到屋架顶端，从上将包子扔下，让围观的小孩去拣，谁拣到包子就归谁。象征着好运将至，并祝新屋能够长期安稳无虞。

第二节 蒙古族食风

云南的蒙古族有13168人，主要分布在通海、西畴县境内。通海县的新蒙乡为蒙古族聚居地。由于他们同汉、彝、壮等族有长期广泛的经济文化联系，因此其风俗习惯与世居在大草原上的蒙古族已大不相同。他们主食大米。养猪、鸡、牛，以畜禽为副食。住在杞鹿湖的蒙族人喜捕鱼。可将鱼腌成酸鱼，也可将鲜鱼用盐、辣椒、生糯米粉腌渍，吃时用油煎，别有风味。他们还将猪肉切成薄片，用炒米面、盐、辣椒、八角等腌起来，放在罐里储藏，吃时蒸熟。

春节时，各家舂制米制品饵快。六月十三日举办天子庙会，要杀羊。六月二十日过“火把节”，杀牛庆祝。七月十五举行“关圣会”，请道士念经。参加此会的人此日吃素。八月十五也用月饼祭月亮。

结婚时，男方用轿子娶新娘。女方特备一桌酒席迎请新郎。吃后，新郎带回一部分饭菜及一双筷子、一个酒杯，用以供奉自己的祖先。

第 八 章 回族食风

云南是我国回族人口较多的省份之一。全省共有回民522046人，遍布全省各地，大都集中在靠近交通沿线的湖盆地区和大、中、小城镇里。在农村，自成村落；在城镇，自成街道。由于分布极其广泛，而饮食习惯又受各地区社会制度、自然条件的限制及周围相邻民族的影响，形成了两类不同类型的饮食习惯区域。

云南中部腹地的回族，在日常的饮食习惯（除礼仪节日以外）以及饮食的结构（除宗教禁忌食物外）等方面，受汉族影响较大。

边疆及其他少数民族聚居地区，即澜沧江、怒江以西，元江和红河以南以及金沙江以北，主要包括滇西北的迪庆和丽江的宁蒗、滇西的德宏和滇西南的临沧、西双版纳等地，这些地区的回族由于长期杂居于藏、白、傣等族之中，其饮食习俗受当地少数民族的影响较大，具有浓郁的地方色彩。

第一节 云南腹地回族食风

一、日常食俗

云南腹地居住有 40 余万回民。平时一日三餐（斋月除外）。农忙季节，除三顿正餐外，还适量加餐。城镇和湖盆地区的回民多以大米、小麦为主，山区和半山区的回民还杂以玉米、荞麦、薯类等山地作物。在肉食、油脂和蛋乳类方面，回族则喜食牛、羊、鸡、鸭、鹅、兔和鱼（无鳃鱼除外）等，以及上述家畜或家禽的脂肪、蛋类、乳品。食用油以菜籽油为主，并掺少量的动物油（牛、羊油）混合食用，一般是二份菜油加一份牛油混合而成。在蔬菜、瓜果和调味品方面与汉族相近。日常主要的烹饪技术是煮、烧、烤、煎、炒、炸、烩、炖、酥、焖等。回族擅长烹调，各种名菜多达 90 种，尤以“全羊席”最著名。这些菜肴多以牛、羊肉及它们的器官为主料做成。

回族善于将鲜牛肉腌制成味道可口的“干巴”。其制法是将未洗过的鲜牛肉加上盐、米椒粉，用力反复揉搓，置干瓦钵中加盖密封在阴凉处。腌半个月后取出晒干即成，能长时间保存。回族还具有独特的制做牛、羊杂碎的技术。其制法是先将牛胃和肠子里的粪使用清水反复冲洗干净，然后将其丢入生石灰水中浸泡一会儿，用力搓揉，待胃壁上的一层附着物退净时，用清水冲洗，再用沸水烫一下，用刀刮净。然后再冲洗一遍即可下锅，也可晒干长期保存。回族所制的杂碎汤同样是餐馆和宴席上的佳肴。回族人民很注意清洁，他们不食以上所述动物的前阴、睾丸、膀胱、胰子、苦胆等。

回族人爱吃干香的食物。如油煎干巴、油炸花生、油炸芋片等。这在滇东南农村较突出。一些地方的回族喜食调味料较浓的菜肴，比如在肉类或小菜中加上适量的花椒盐等，吃起来有一种麻香感觉，这盛行在大理一带。滇中昆明一带的回民喜食“油茶”。这是用荞面拌糯米粉再加适量的牛油或羊油混合而成的一种炒面。平时封入坛内保存，食用时加糖，用沸水冲拌即成，方便可口，是早上和午后的零食佳品。

云南多数地区的回民都有饮茶嗜好。有客人来，先用茶招待。在滇东的回族村寨里，有些人有饮早茶的习惯。喜欢饮烤茶，即将茶水放在火炉旁烘烤。茶水很浓，一般一杯开水要放 10 至 15 克茶叶。

二、岁时食俗

云南回族过较重大的节日，饮食丰盛而多样。

开斋节 伊斯兰教的十月一日。清晨，穆斯林在去清真寺举行“会礼”之前，都要在家中开斋进食。其主食为大米和面食。菜肴以牛、羊、鸡、鸭等肉类为主，并杂以其他小菜。制做方法都要比平时精细。有的家庭还做“油香”和点心，供会礼后食用。待宗教仪式结束，人们依次在清真寺内盘脚而坐，边吃油香边听阿訇讲经。吃油香时不能直接甲嘴咬，要用手掰着慢慢吃。

十二月十日 宰牲节（古尔邦节），节日清晨，穆斯林们先赴清真寺沐

浴会礼。然后回家开斋进食。凡生活富裕者都要宰牲献牲。一般是 7 人宰 1 头牛，或 1 人宰 1 只羊。所宰之牲必须是体窍完整、不瞎不跛、不缺耳少角的。牲肉除自己留食一部分外，其余皆要救贫赠友。节日连续过 3 天。

三月十三日是圣纪节，纪念穆罕默德的生日和逝世。云南各地的回民并不在统一的时间庆祝，但仪式大致相同，主要是设席聚餐。赞圣活动在下午 3 时左右结束，凡参加圣节的人顺序上座就餐。饮食内容一般是米饭加 8 种菜肴。菜肴以牛、羊、鸡为主，杂以豆腐及蔬菜。烹调方法有红烧、粉蒸、凉拌、爆炒、清炖、油炸等。圣纪节的饮食在三大节日中是最丰盛的。

此外，云南的回族还有一些其他的宗教节日，如阿舒拉节（即阿木拉节）、姑大节、登宵节、拜拉特节等。其饮食内容不如三大节日丰盛。如过姑大节时，有些地方仅在清真寺内熬一大锅稀糯米粥而已，各家品尝一点儿，故又名“稀饭节”。此外，住在城镇的回民也过春节、元宵节、端午节、中秋节和冬至等。

三、信仰食俗

回族对某些食物的禁忌，既是饮食卫生的需要，又是健身养性的法宝。清真教义认为养生之道，莫大于饮食。

回教规上的饮食禁忌各地是相同的。云南的伊斯兰教教派有老教和新教之分。新教在宗教饮食礼仪活动中革除了一些繁琐礼节。提倡“念经不吃饭”或“吃饭不念经”。主张将饮食活动与宗教礼仪分开。这主要是在滇东的昭通、鲁甸及滇南的沙甸等地较为盛行。

回民禁忌烟和酒。

四、礼仪食俗

回族十分好客，在历史上就有“引赉居送，千里不持粮”的说法。对年长的客人尤为尊重。在宴席上，上席要留给阿訇或长辈坐。上菜的顺序也有讲究。如鸡、鸭、牛羊肉等好菜须放在离上座近的位置。给客人盛饭、夹菜、舀汤时均用右手，双手呈上。家中若念经或逢喜事，宰鸡、鸭、牛等请客，都要请阿訇及其他长老到席，并由自家长辈陪同先食，俗称“道口”，然后其他人才用食。在结婚宴席上，一般也是先让阿訇和长辈们入席，待他们吃罢并做完“堵阿”（一种仪式）离席后，其他亲友才入席。新郎新娘最要好的朋友往往最后入席。婚宴上的菜肴十分丰盛，一般每桌 8 菜一汤，也有 10 菜甚至 12 菜二桌的。原料仍以牛、羊、鸡、鸭、鱼等为主。近些年来，城镇地区还有在宴席前先吃甜食的习俗。一般是拼盘八宝饭，原料是用好糯米、白糖、芝麻、豆沙、蜜饯、大枣、百合、灶角米等，拼配成五彩缤纷的图案，仿佛是一朵朵绽开的花朵，也有的是用点心和水果先待客。这些主要盛行在新教地区。

回族有可贵的互助精神，一家有丧事，亲友邻居都帮忙送葬。在丧事后 3 天，死者家属都要自己制做油香送给阿訇及亲友邻居，数量多少不等。在丧事后的 3 天、7 天、满月、40 天、百日或周年时，死者家属根据经济条件在家中筹办饭菜，招待亲友，悼念亡人。饭菜不似办喜事那么丰盛。客人要送礼物或几元钱。

第二节 边疆及少数民族

聚居区的回族食风

这些地区的回族，除了吃牛、羊、鸡、鸭、鹅、鱼等制做的菜肴外，日常的主副食与当地民族基本相同。西双版纳地区的回族主食大米，副食有豆类及其他蔬菜。

迪庆藏族地区的回族以青稞、豌豆和小麦为主粮，蔬菜、瓜果为副食。居住在宁蒗小凉山彝族地区和大理白族地区的回族，同样以大米、小麦、玉米和薯类等为主食。西双版纳傣族地区的回族每天吃早晚两餐。在家吃饭用碗筷，出门用竹饭盒盛饭菜，吃时席地而坐，将饭捏成团，并用两指夹菜而食。平时喜吃鳝鱼、螺蚌、螃蟹及水田里的各种小动物。还好饮米酒，爱嚼槟榔，喜饮浓茶。迪庆藏族地区的回民一日三餐高不了糌粑和酥油茶，也吃面食和米饭（仅限于城镇居民）。他们平时喜食酸奶、奶渣和奶酪等。也用麦面做大饼、馒头、龙眼包子等食品。并能将鲜牛肉腌制成干巴，供一年食用。大理白族地区的回族喜食乳制品，以加工乳制品负盛名。他们用奶酪制做乳饼、乳扇，多行销省内各地。宁蒗彝族地区的回族饮食习俗大致与当地彝族相似。

这些地区的回族都程度不同地保持本民族的信仰。一般都过伊斯兰教的三大节日，节日的饮食丰盛。如过圣纪节时，西双版纳傣族地区的回族杀鸡宰牛，各村互相邀请，共庆佳节。大理白族地区的回族，节日期间，人们不仅宰牛羊，而且还用油香互相馈赠。他们待人热情诚恳，来人待客，洗杯献茶，其茶极浓。

福建卷

第一章基本情况概述

福建省位于我国东南沿海，隔海峡与台湾省相望，因闽江而得名“闽”。境内多山和丘陵，沿海有局部平原。

地势西高东低，依山面海。终年气温较高，雨量充沛。

由于自然条件好，山珍海味、稻薯蔗茶和各种亚热带水果，应有尽有，饮食资源可谓丰富，但由于交通闭塞，福建各地的饮食习俗差别较大。大致说来，可分为闽南、闽西和闽中北三个食俗区。

闽南，即讲闽南语系的地区，包括现在的泉州市、漳州市和厦门等 10 多个市县，民俗近似，食膳相仿。此地区，泉州历史最为悠久，是国务院公布的第一批历史文化名城之一。据《泉州府志》记载：“晋南渡衣冠族多萃其地。”《九国志》载：“晋永嘉二年，中州板荡，衣冠始入闽者入族。以中原多事，无复北向，故六朝仕宦名迹鲜有闽者。”泉州有条江，名曰“晋江”。据说即因晋人大批居住而得其名。北方大批移民，带来了知识文化、宗教信仰和生活习俗。因而泉州有“海滨邹鲁”之称。另据《漳州府志》记载，唐代武则天时，将军陈元光平定漳州，随军带来大批中原居民，开发了漳州等地。闽南人因祖上来自中原，因自称“河洛人”（一说称‘福佬’）。

闽南地区历史上，曾有过经济极为繁荣的时期。10 世纪至 13 世纪，泉州是我国最重要的对外贸易通商口岸，马可·波罗曾称誉它是东方第一大港，向有“海上丝绸之路”起点之称。闽南人对开发台湾有过重大贡献。厦门是 1842 年英国强迫清政府开放的五口岸之一，受西方文化影响较早，现在是我国的经济特区之一。

闽南气候湿润，农作物一年三熟（两季稻、一季麦），蔬菜一年四季。闽南又是水果之乡，尤以龙眼、荔枝更为出名，这里焙制的桂圆于是珍贵的补品。

闽南海岸线很长，海产品极为丰富。《泉州府志·物产篇》中所列的海产品就多达 80 余种，实际上还有很多未列入的。除珍贵的鱼类如鲷、真鲷、石斑、黄花鱼、鲳、马加等之外，虾、螺、蟹（蟳、蚶）、蛭、蛤等也很多。其他海产如紫菜、海带、海苔等，都是优良的食物。人工养殖的有鲈鱼、河鳗、鲫鱼、鲤鱼、草鱼、鲢鱼等。近年来迅速发展的食用菌如金针菇、草菇、凤尾菇、香菇、木耳等产量大，多制成罐头，行销国内外。

家禽饲养业发达，白绒鸡、番鸭、菜鸽、鹌鹑等，都是著名的肉食品种。

闽南各县均产茶，这里的茶多为乌龙茶，其中安溪的“铁观音”为乌龙极品，最为名贵。闽南人饮茶喜少而浓，特别是漳州人，有吃工夫茶的习惯。闽南以粮食酿制的酒有状元红、米酒、番茨（甘薯）酒等，味醇质美。以高粱酒、米酒做酒基的春生堂药酒、万金堂药酒，都有上百年历史，行销海内外。

闽中北地区是指包括福州、三明、南平等地在内的广大地区，范围约占全省的 1/3。闽中地区，山海资源与闽南地区相近，人民生活水平较高。闽北地处深山，交通极不便利，群众生活清苦。40 年代初期，福州市先后两次被日本侵略军占领，政府机关与一些大企业纷纷北迁，公职人员、商人及普通居民也多北上逃难。其中一部分后来就定居在闽北，并将福州地区的许多

民俗，包括福州方言和食俗，也带到了闽北，并逐渐普及。因而闽北居民的食俗大致与闽中地区相同。

闽西，主要指福建省西部的龙岩地区，背依雄伟秀丽的武夷山脉，地处亚热带边缘，扼闽、粤、赣三省交界之要冲。境内青山连绵，丘陵起伏，溪河纵横，池塘密布，田园如画，民勤物丰。夏无酷暑，冬无严寒，雨量充沛，四季如春。

闽西居住的主要是客家人。客家人原是居住在北方各省的汉族人。自西晋以后，北方多战乱，一部分有着开拓进取精神、不甘心忍受异族统治的有志之士，纷纷举家率族南迁。这部分北方汉族被南方的土著居民称为“客家人”。现在的长汀县，自东汉至民国的千余年中，一直是闽西政治、经济、文化的中心，也是历史上客家人自北南迁的一个中转点。客家人多由此扩散至粤、桂、湘、川、台、港、澳及世界各地。客家人现约计有五六千万人，同操客家话（现代汉语七个语系之一）。客家人向以不畏险阻、勇于进取、艰苦创业、革命性强而著称。历代曾涌现出不少彪炳史册的卓越、杰出人物。现在在闽西居住的，是这个民系中人数较大的一支。客家与闽南人因南迁时间不同，吸收当地土著居民文化的深度不同，又长期处于互不往来的情况下，故语言、习俗上都有较大的差别。

闽西客家继承了黄河中下游古老的饮食文化，沿袭着北方食俗的基本方面。就闽西的地理环境而言，自然条件提供了丰富的物产：粮蔬瓜果，薯芋菇笋，猪牛丰狗，鸡鸭鸽鹌鹑，麂獐狸兔，蛇及鱼虾龟鳖等，均有出产，山珍极多。同时，因与闽南、粤东平原为近邻，饮食不能不受其影响。闽西历史上曾先后隶属于扬州、福州管辖，也必然产生饮食文化上的交流。闽西客家同国内外各地的客家人有着血缘关系，往来之中，也接受了国内其他地区及外域的饮食文化精华。一般来说，闽西客家人的饮食有以下特点：

（1）以大米为主粮，以番薯（甘薯）为主要杂粮，间食大麦、小麦、高粱、玉米、木薯、蕉芋。

（2）历史上，除少数富裕户外，副食均以蔬菜为主，辅以豆制品、禽、蛋、小鱼虾，不是逢节、待客或墟天（赶集日），很少食肉。

（3）菜肴上以鲁菜为基础，受粤、淮扬菜影响明显，取料十分广泛，粮蔬菇笋、禽畜肉蛋、水产、鸟兽蛇虫，皆可入馔。菜品较多，烹调方法多样，刀工朴实无华，菜量较大。闽西客家人且喜喝汤，口味稍重，油大，略偏咸，讲究鲜香、清正、平和、本味、醇厚。菜肴兼顾南北，味融东西，易为各方食者接受。

（4）喜养殖，善采猎，自制各种干品、点心，嗜茶，喜食甜点和糯米酒。闽西客家人有“无鸡无酒不成宴”之说。闽西八大干、长汀河田鸡、尤岩陈（沉）缸酒皆蜚声海内外。

（5）人人爱学烹调，主厨者多为妇女。热情好客而重

第 二 章 闽南食风

一、日常食俗

闽南盛产稻米，漳州、泉州是个粮仓。稻谷一年收获两季。农历六月收刈为早稻，十月收刈有为晚稻。早稻碾米为“早米”或称“春米”，晚稻碾成的米称“晚米”。早米适合煮稀饭（粥），晚米适合烧于饭。闽南人主食

是大米，每日三餐。早餐稀饭，午餐干饭，晚餐是粥。闽南虽有不少优质点心，但闽南人并无吃点心的习惯。

由于自然条件的差异，有些地区土地贫瘠，水量不足，只能种植番薯等杂粮。闽南番薯四季皆可生长。平日长在地里，随吃随挖。到种植季节，需全部收获。为防止腐烂，将番薯切片或丝晒干。也有的全部磨浆，漉成粉。薯渣可烧成薯糊当饭吃（或晒干制成薯渣饼），薯渣糊曾经是人们的主食。因为每日磨薯，烧薯糊正值五更鸡叫时，故又称“鸡啼糊”。只有到晚上才烧些稀饭。

随着逐年改造土壤、兴修水利，同时由于经济的发展，人民生活水平不断提高，现在人们虽然也仍然加工薯干、薯丝、薯渣饼，但都不作为主食。除了有时烧点薯干丝调调口味外，主要用于酿酒或充当饲料。

闽南吃食的品种，可谓“五彩缤纷，花团锦簇”。粗略算来，不下百种，都是人们经常食用的。这些食品主要原料仍是大米，也用面粉，兼用一些鱼肉。制法有蒸、煮、炸、烤、卤等，味道有甜有咸，成品有干有湿。常见的有以下品种：

在日常三餐中食用的有：油条、米糕、馒头、包子、粥、面线糊、虾面、肉粽、碗糕等。

作点心用：菜粿、炸枣、元宵丸、鱼丸、蛋糕、甜粿、春饼、麻团、手抓面、土笋冻、花生汤、蚵（方音 wó，即牡蛎）煎粿、牛肉沙茶、桔红糕、绿豆饼等。

作祭品用：红包、米龟、更粽、麻蓼、蓼花、糖豆等。

节日用：寸枣、参仁、冬瓜条等。

作礼品用：明糖、蜜饯、马蹄酥等。

下面举几例颇具特色的食品：

手抓面 出自漳州。将面条煮熟后放冷，摊成巴掌样大小，抹上蒜泥、辣酱、芥末、沙茶等调料，卷成筒形，抓食。

蚵生 将生蚵（梭子蟹）洗净，剥开壳，剔去腮叶及嘴，剁去下肢，断成8块，加入白醋、高粱酒、姜末、酱抽、胡椒粉等拌匀，腌醉两小时可食，味很鲜。

土笋冻 土笋系海边一种软体动物。捕得土笋，破膛搓洗几遍，去掉泥沙，加汤烧熟，分装小酒盅中。冷凝后，剔在盘子里，加蒜泥、沙茶、辣酱、酱油蘸着吃，虽然颜色并不美，但味极为鲜美，风味特殊，可作酒菜，也作小点。

红丸子 系用糯米粉加红色食用色素，揉匀搓成直径小于1厘米的小丸子，加糖煮成甜丸子汤。它用于结婚、上梁、正月初一等吉祥活动中，作为团圆的祝愿。

米龟 是用糯米包豆沙馅制成的粿，上面压上龟样花纹，是吉祥食物。用于谢神、敬天公、作寿、小孩弥月、周岁等庆典活动。

酱料和咸菜 每年五月，黑豆、黄豆登场，闽南人制面酱和酱油便开始了，再用酱腌制酱瓜和咸姜。把黄豆蒸熟，晾干后拌以麦粉发酵，几经漂晒，再磨成细粉，腌在盐水中，经日光曝晒，或密封窖制成面鼓。面鼓可当调料，也可腌瓜条，腌成的黄瓜是很好的下粥菜。黑豆也可发酵，但不研末，发酵后制成豆豉。豆豉可用于炒菜，也可熬制炼漉成酱油。平日有此二鼓，不虞没有菜肴。将鲜芥菜缨或包心菜擦盐腌制，也是日常基本菜肴。

闽南居民有句俗话说：“死死六工叉，豆干菜脯蛇”。

“六工叉”原是南音曲谱的音调，这里指老是（死死）一个品种，即老是豆干、菜脯和蛇。菜脯系腌萝卜干，蛇即海蜇（过去海蜇便宜）。如今生活已大有改善，日常饮食一于二稀、有荤有素。

从闽南人的口味看，虽不嗜辣，但作为调料，也喜食一种微辣稍甜的辣椒酱和一种微辣带甜酸的喼汁。特别是厦门，这两种调料很有名。

另外，闽南沿海多吃水产，而且有季节性变化。有“春圆冬扁”之说。“圆”指鱼体呈圆柱形，即春天吃鳗、鳢、鲨、牛尾鱼等；冬天以扁平形的鱼为佳，如鲷、鲳、鲳、鳓、鲂鱼等。当令的鱼都较肥美、细嫩，味道较好。

二月吃肥蚝。农历二月的蚝极肥壮，此时韭菜也最肥嫩，以二者制成的时令菜很受欢迎。

煮小黄螺（黄泥螺），是小食摊常售之品。小黄螺，长1厘米左右，产于海边泥沙中。淘出小螺，烧熟，剪掉尾尖，放入盅中，加入蒜泥、香醋、酱油、辣椒酱，加盖摇动，使调料渗进螺肉内。食者用手指夹起小螺，对螺嘴吸吮，只听“啾啾”的响声，螺肉入口，十分鲜美、细嫩。另有一种“竹钉螺”，也产自海边沙中，食法也似煮小黄螺。

秋天吃毛蟹，此时毛蟹最肥美。

“九月乌较肥猪脚箍”是说农历九月乌鱼比猪脚更粗大，更肥美。

冬天吃红膏蜆（团脐）。这时膏蜆正是膏满肉肥、气力最大之时，吃它可强骨、补身体。

闽南有不少驰誉海内外的名贵菜肴，单是一般家庭烹制的美味，就能举出不少。如：

油焗红焗 选当地所产重500到800克的大母蜆，先用高粱酒将其灌醉，解开缚大蜆的绳索，洗净，放姜油中加酒焗熟，味道极佳。产妇坐月子，也食红蜆，但不加酒，仅放姜油蒸熟即可。

通心河鳗 河鳗是当地的名贵鱼品种，所谓通心，是在炸、焖之后，细心捅出鱼刺，食时方便。

加力鱼头炆白菜 加力鱼（棘鬣、赤鬣）属真鲷一类。大者一条重10余公斤，味极鲜美。《闽中海错疏》引《宋志》云：其“味丰在首”，即最好吃的部分在鱼头。冬天用这种鱼头和大白菜一道放锅中炆（中火炖），味道极佳，是当地美食之一。

蚝仔煎 闽南对蚝有独特的烹制方法：蚝肉加番茨粉、鲜蒜丝、鸡蛋，在平底锅中加油煎熟，吃时浇上香醋、酒、辣酱，既嫩又鲜美。冬天一到，卖蚝仔煎的摊担很多，操作的人用铲子加油，并在锅上敲出声响，食者在味觉和听觉上都可得到享受。

清蒸鲈鱼 鲈鱼是一种生活在淡水和海水交汇点的鱼种，既有淡水鱼肉质细嫩的特点，又无淡水鱼的泥腥气味。泉州晋江下游，漳州九龙江下游都产这种鱼。闽南人认为病初愈的人或手术后的患者，食用这种鱼最为滋补。一般都是洗净加好调料蒸制食用，谓之清蒸鲈鱼。

菜鸭炖姜丝 菜鸭剖洗净，用姜丝炖制，其味极美，最能促进腻味厌食者恢复食欲。

鸡汤泡螺片 泉州香螺，质地最佳，南销汕头、广州，北运福州。运甲高超的刀工，把螺肉洗净片得极薄，用鸡汤泡熟，味道极鲜。

东璧龙珠 用著名的开元寺的特殊品种“东璧龙眼”，加入料馅，团蛋

面炸熟，皮酥、肉甜、馅鲜。

乌鸡炖鳖（双宝）味道极好，是病者的滋补品。

海参炖鳖 海参是高蛋白，加乌骨鸡炖制，成为家制高级菜。

鲍鱼炖鸡 鲍鱼最为珍贵，家庭烧鲍鱼采取切片加鸡块清炖，不但味道好，又极富营养。

清炖猪脚 猪脚用白水加精盐、文火炖烂，是闽南家庭常用菜肴。

沙茶鸭块 鸭子洗净剁块、过油后加沙茶酱焖烂，有特殊味道。

咸菜猪肠汤 用咸芥菜疙瘩切丝，加洗净的猪肠及调料烧汤，兼有酸、咸、嫩的特殊风味。

闽南过去大部分人习惯饮用番薯酒、米酒（37度至42度左右）。老年人、产妇习惯饮药酒。现在则趋向饮用高档瓶酒：竹叶青、大曲等。夏天啤酒的销量大得惊人。厦门、漳州、泉州新近建立了好几个大型啤酒厂，每年还从青岛、北京、上海、广州运进数10万箱。番薯酒、米酒销路骤减。

二、岁时食俗

春节 闽南称除夕为“年兜”，称正月初一为“新正”。《泉州府志·风俗篇》：“除夕前一二日以豚糕相遗，谓之‘馈岁’；至夕祭先及神谓之‘辞年’；设酒食聚饮，达旦不寐谓之‘守岁’，炽炉炭烧杂木爆竹，或超而越之谓之‘过炎’。”“又”泉人度岁皆以米粉为糕粿饽饽之属，留宿饭于明日，谓之‘过年饭’。”一年之中，春节最为隆重，腊月下旬，人们忙着制备年货。亲友间或平时有所托，欠人家情的，趁着节前买猪腿、鸡、鱼、酒等送人，也就是“馈岁”。辞年供祖先，用瓷钵盛白饭，上放红鸡蛋、碗糕、粿、菜包，插枝春花。饭要放过年热着吃，希冀有余。

碗糕，系用籼米舂粉或磨浆，加糖发酵后，装于瓯中，放蒸笼中蒸熟。熟后糕面绽开，称为“开口笑”，是欢乐发达的象征，故家家蒸制。

粿种类颇多。用粳米舂粉或磨浆压水（稍干），加入白萝卜磨成的菜浆及食盐，装蒸格中蒸成粿坯，食时切片放油锅中煎炸。此称为“菜粿”，食者普遍，特别流行于泉州一带。将上述制法中的白萝卜换成南瓜，制成的称为“金瓜粿”。在厦门一带很盛行。将糯米舂粉或磨浆，加白糖蒸熟，称甜粿。冷吃或煎吃均可，为供祖供神必备的糕粿之一。在糯米粉中加进面粉发酵蒸制的，称为“发粿”。亦是漳州、厦门一带普遍制作的春节食品。在安南、安溪等县，用粳米磨浆，加砵砂，蒸制时，凝一层，浇一次浆，一层层添加，蒸得的粿，称“九重粿”。此外，漳州的豆包仔粿、厦门的咸粿、芋粿，都主要用大米粉或大米浆加佐料蒸成。也有用糯米粉浆作坯皮，包以白萝卜丝、猪肉及葱，称为“菜包”。包时口中念“包金、包银”，憧憬发财致富。若包以豆沙，印以龟纹，即“米龟”。

春节时蒸制的糕粿，因正处严冬，容易保存，可吃10来天。为方便群众，近年糕粿店多承担糕粿加工业务。

闽南人吃的年夜饭，其中，必备血蚶和薄饼。蚶壳略呈三角形，上有瓦楞状条纹，连壳烧熟，但不要使壳张开。吃这种食品是希望来年台钱（有钱）。厦门、漳州还讲究吃后把壳丢在床下，扔时念“合钱合粮”。薄饼也叫“嫩饼”。吃嫩饼犹如北方大年夜吃饺子。闽南薄饼系用面粉浆糊在平底锅擦烤成饼皮，卷以红萝卜、豆芽、豆干、豆腐、蒜、韭菜、肉丝及蚝煎、蛋丝等制成的熟馅。馅中还有海苔、花生米、糖，表示包卷起金银财宝。

初一大部吃面线。面线是龙须面类食品。漳州人在烧煮面线时，加乌糖

(黑糖)。初一早不能吃粥，据说吃粥出门会淋雨。

初一至初三，亲戚朋友串门拜年，待客目甜茶。旧时有请吃甜鸡蛋的，即用去壳的熟蛋两个、两颗红枣加白糖冲汤。客人一般不吃鸡蛋(元宝)，仅喝甜汤。主人还备有甜碟，盘碟中放红枣、冬瓜糖条、寸枣、花生参仁糖、明糖，以及红桔子、瓜子、香烟等，请客人吃甜。现今，甜鸡蛋为咖啡替代，甜碟一般只装各色糖果。

元宵节 早晨吃元宵。厦门、漳州的元宵不包馅。晚上各家团聚，备菜吃酒。

清明节 吃清明粿。《泉州府志》载：“清明插杜鹃花祭祖先，有粿以鼠曲和米粉为之，绿豆力馅……”鼠曲粿与麦馅粿是清明节食品。

鼠曲是闽南麦田间的一种野菜，取这种野菜同糯米一起舂和作皮，包豆沙或水晶馅蒸成粿。鼠曲纤维很嫩，鼠曲粿蒸熟后是黑色的，吃时很有嚼劲，柔嫩又有风味。麦馅粿也叫“清明粿”。制作时先做馅：用小麦粉炒熟拌糖水，捏成小孩拳头大小的馅团，包一层很薄的糯米皮，这种粿因以麦粉做馅，故称“麦馅粿”，当地人也叫它“脚目粿”。

立夏 吃虾面。“夏”、“虾”同音，故虾面也称“夏面”。这时节，海虾刚刚上市。平时喜食大米的闽南人，过此节时，全换吃面食。据说这是为了减少夏令疾病。

端阳(端午)节也吃粽子。闽南粽子，一为包糯米、猪肉、香菇、虾、莲子的咸粽子，另一种是在粽术中拌进适量的硼砂或碱的粳粽子。另外，闽南人家家家户户吃“煎糍”。“糍”，方音念“de”，也有记作“堆”的#《地方志》书中记载：“以米粉或面粉和物于油内煎之谓之堆。”闽南还有一句话：“煎堆补天”。因闽南端午节前是雨季，人们为连绵阴雨所苦。到端午，雨季渐逝，吃过煎堆，雨季过去，意思是把天补好了。“糍”有几种：一种称“甜糍”，用糯米粉加白糖，在锅里加油煎成，如巴掌大；一种称“咸糍”，甲番茨粉加韭菜、豆芽、芹菜、肉或蚝及盐煎成；还有用面粉加糖、牛奶、鸡蛋及发酵粉炸成的面粉糍，也有用糯米粉制坯，包豆沙炸成的。

中秋节 吃月饼有独特之处，每份月饼中，最大的一个叫“状元”，两个稍次的叫“榜眼”、“探花”，四个再小一点儿的称“会元”，八个更小一点儿的称“进士”，十六个最小的称“秀才”。亲友家人三人以上，则掷骰子为戏，按掷出的点数，决定取食的对象。此日还吃番薯、槟榔芋。当地所产的槟榔芋，又香又松，品质极佳。

霜降节 此时秋高气爽，是收获柿子的季节。泉州、漳州、安溪产柿子很多，除大量加工成柿饼外，鲜吃的也很多。尤其是霜降节这天，几乎人人都吃柿子。厦门人说，这天吃柿子，面色红润；泉州人说，这天吃柿子，冬天不会流鼻涕。这一食俗至今仍存在。

立冬进补 闽南人说，立冬正时辰，喝口水也增补。

这天家家都备补品，高档的吃高丽参、洋参、鹿茸配鸡鸭，稍次的是猪脚、排骨、鳗鱼或牛羊肉，再次的也要做一锅肉咸饭、鱼丸豆腐汤。

冬至(冬节) 泉州府志·风俗篇)载：“冬至州人不相贺，祭祠堂，春米为圆铺之，谓之‘添岁’，仍粘于门。”此节正值晚稻登场，麦已下种，是接近立春的一个节日。各家置备菜肴，举行家宴。在外从事工作的人，都要赶回过节，俗语说：“冬节不回家是没祖。”这天的节日食品是糯米小丸子，冬至前一夜，用糯米舂粉，揉成粉团，然后搓成丸，不包馅，个儿也小

(每粒直径不超过1厘米)。早晨吃糯米丸加槟榔芋、山药薯(一种可做中药的田薯,产于泉州西北部的罗溪、马甲等地,有助消化之功效),加水和糖烧汤食用。

做牙和做尾牙 历每月初二和十六敬奉土地公,谓之“做牙”。农历十二月十六日,是当年最后一次的做牙,称“尾牙”。尾牙比平日做牙丰盛。这时因靠近春节,老板们因生意特别好,尾牙也是对职工辛劳的酬谢;老板也趁此机会对职工的去留做出暗示。办法是:在吃饭时,老板先要向彼辞退的职工斟酒,表示请他另谋职业;如果是全部留用,老板则提壶先为自己斟酒。现在这种辞退职工的方式已不存在了。

三、信仰食俗

佛教食俗 泉州,漳州、厦门一带都有著名寺刹。泉州的开元寺、厦门的南普陀寺、漳州的南山寺规模很大。这几个寺都有著名的素菜席。闽南的寺刹也很多,仅泉州就有30多处。寺刹中都茹素,供应点心也是素的。但是,经过修戒的出家人和在家吃素的居士,对于“素”的界限却很不相同。素菜有“山上三样荤,海中三项素”的说法。即凡是修戒的出家人,陆地上有些虽属蔬菜类,却电视为荤类,在禁戒之列。这三种即是鲜蒜、韭菜、大葱。海产大都是荤的,但有三样属于素的:紫菜、海带、海苔。在家修行的居士,对素的界限就没那么严格。南普陀寺的素菜席,蜚声海内外。有些菜名,如半月沉红、彩丝金钮、菇雨丝云等,还是一代文豪郭沫若先生和赵朴初居士取的。

目前,素菜的原料异常丰富,珍品罗列,远非其他地方可比。高级素菜原料如香菇、金针菇、草菇、凤尾菇等各种蘑菇,以及木耳、紫菜、芦笋、冬笋等,都是名贵食品,加以高手烹制,自然大受欢迎。

酬愿神诞食俗有以下几类:

敬天公 天公即玉皇大帝,据说玉皇大帝是吃素的,但护卫诸神却吃荤的。因此,敬天公时,要备五果六斋。五果是五种水果,品种视时令而定。如冬天则用梨、桔子、苹果、荸荠、香蕉、菠萝蜜或柚子等均可。六斋不外乎金针菜、香菇、木耳、豆腐皮(腐竹)、豆干以及花生仁、莲子、冬笋、发菜、紫菜等,选择六种——这是供奉玉皇大帝的。另外需备五牲,可用全猪、全羊,加鸡、鱼等,集五项整件即成。同时应有果盒。果盒不外乎红包子、碗糕、米龟等。敬过后,即烹调宴饮。敬天公,一年有几个日期可随虔诚的信徒选用。如正月初九、六月初九,可在家里搭坛奉供,也可到天公观去烧香还愿。

佛生日 佛生日是建庙装佛时就定下的某一天。这天供佛除用五牲外,还排设菜碗。菜碗由居民出。甲抽签的办法,抽到出什么菜,就出什么菜,一般排到24碗或32碗。有时南洋华侨寄钱来酬愿,也有出燕窝鱼翅菜的。供过神佛后,这碗菜还可以自己拿回家。阔绰的村镇,五牲采用猪肚、鸡等做原料雕扎成的。如用鸡扎成凤凰,猪肚翻抹扎成兔子。广设宴席时,除招待自己的亲友外,也招待亲友的亲人,甚至陌生人也会被邀参加饮宴,毫不吝啬。

建房造灶都是大事,迷信者尤重视敬神活动。建房开工前做菜盒敬土地公。造灶要选吉日定方位,造好后要供灶君。供品为红丸子、红包子、备牲醴。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

按风洗尘 闽南是著名侨乡，侨居国外的侨胞回国返乡探亲时，被称为“番客”（意在番邦异国做客）。兄弟姐妹、儿女亲家为远行归来的番客按风，称“脱草鞋”。因旧时远行穿草鞋，归来为他脱去草鞋，庆贺平安归来。“脱草鞋”要送吃的礼物，一般为猪蹄膀、活鸡（公鸡）、大鱼、酒共四包，也有送整桌酒席的。番客则把带来的布匹、毛毯、绒线、药酒、香皂等回送亲友。

送“顺风”酒席 番客再度出国，亲友们办酒席饯行，称“送顺风”，意祝远行人听乘的船一路顺风。饯别酒要办得丰盛，不能随便。吃时，汤匙不能倒覆，因过去出国都是乘船，汤匙倒覆易使人想到船倾覆，不吉利。番客们也多要带些故乡的食品，用以馈赠同在异国的亲戚朋友。一般带的多是故乡的茶叶、柿饼、神曲、蜂蜜、白木耳

2. 婚姻食俗

闽南民间过去对结婚礼仪极重视，也极为铺张。行聘要送“盘担”。盘担中放有大花包、猪、羊肉、水果、鲜花，还有活鸡、面线等。大花包多在粿炊店定制，系用小麦粉制剂子，包以水晶糖馅制成。大的每个约500克，小的也约有400克。多的要送上千个，少的也要送四五百个。所送猪丰应是头尾齐全的。女方若陪嫁妆奁较多，也会对盘担提出较高要求。盘担送到女家，女方则把食品分别给亲友，亲人们为新娘添妆奁。女方收到盘担，一般用大礼饼、汗花大蛋糕、明糖、寥花、麻寥等回礼。大礼饼包水晶糖馅，直径约16厘米，厚约1厘米，面贴芝麻；明糖系用花生仁、芝麻仁、白糖、饴糖等煮成。男方收到这些回礼，也分送亲友，亲友送糕饼、礼金等作贺礼。如今，除侨区办婚事还有送花包盘担者外，大部只分送糖果、饼干和筹办酒席了。

过去，结婚当天，新娘坐花轿到男家。过门时，新妇腰系肚裙，里面除装五谷外，还有一个猪心。这猪心是给新郎、新娘吃合卺酒时吃的，意在求夫妇同心。新妇过门第一次上餐桌；应在正厅中摆酒席，请新妇坐首席，这叫“上厅桌”，表示夫家先以宾客相待。陪客要挑选夫妇健在、儿孙齐全的女宾。菜上三五品后，新妇便要离席，让位于婆婆。因为婆婆毕竟是家庭里的主妇。婆婆坐下去叫“撞位”，据说，撞下去还得用力，儿媳今后才会怕她。这也是一种先礼后兵吧！

结婚第二天，新妇第一次“回门”，叫“头倒客”。女家宴宾客，请新女婿坐首席。席上要有完整的鸽蛋或鸡蛋、整鸡、整鱼。席面讲究的还要有一道“烤乳猪”，乳猪烤好了，整只放大漆盘上，覆盖一块红绸中，插把刀，由厨师献上。片皮剔肉上菜后，把剩下的连骨架送到男家去。此席有个规矩，上全鱼、全鸡的菜，新女婿要起身更衣，叫“见鸡飞”、“见鱼游”。现在这种习俗也改变了，常在上鸡时，新郎新娘起来敬酒，女婿拿起筷子把鸡剔开，给客人布菜。

婚礼举行后，女家的父母、兄弟到男家作客，称“探房”，新娘的弟弟送来鲜花叫“换花”，男方均须设宴招待。旧时，还常因礼节不周等闹得不愉快，甚至酿成宗族械斗。

3. 出生及寿诞食俗

闽南人为了孩子健壮，从妇女孕期开始即吃补品。俗语说：“补胎好于补内。”这里的“内”指妇女坐月子。分娩后一个月内，产妇要吃鸡蛋、麻

油煎面线、红糖、桂圆干、药酒、柿果，鸡、鸽、红蟳、猪肝等滋补食品，以增加母体的乳汁。民间常以黄花鱼炖通草（中药）催乳。

孩子出生要办三朝。男孩三朝，要蒸糯米麻油饭，多者蒸 10 公斤以上，少者也要蒸 5 公斤。饭上撒寥花米，配猪肉片、香菇、松菇、豆干条，送到孩子外婆家报生，让外婆家把这些饭分送亲戚和邻居。所以当地把生孩子称做“吃挹（yù）饭”。外婆家以麻油、鸡、鱼、药酒等作为回礼。若是生女孩，则是外婆家先送礼品，得女之家再送糯米麻油饭。这是过去重男轻女思想的典型表现。如今，生男生女都“吃挹饭”，已不分男先女后了。

孩子弥月除办酒席外，还必备荆芥蛋和果盒分送亲友。荆芥蛋是以中草药荆芥和茶叶煮蛋，此蛋呈赤棕色，有吉祥意，分送亲友表示孩子已弥月。果盒中有甜包子（包子上印上‘寿’字）、粽子；还必有甲糯米粉包豆沙、做成似乳房状的满月九，这是希冀产妇乳汁多、孩子养得好。小孩满 4 个月仍要宴客庆贺。贺礼果盒中备一种叫“四脚龟”的面粉制品，用酵面包成。龟长寿，意在祝贺孩子已满 4 个月。周岁时办抓周，更要备酒请客，要做糍裹粽，买红包子、蒸糖碗糕等。孩子长到 16 岁，也要庆贺，表示孩子已是成人。

成年人过生日，逢九做十。49 岁做 50 岁生日，叫“五十初度”。生日宴要丰富。此宴必有蛋，蛋须烧熟后剥壳，以贺其完而不缺。最后一道菜常用四果甜汤（婚宴也如此），上汤菜时还有祝愿词：有冬瓜糖，念“吃冬瓜，宫挨挨”（挨为方言，意为丰满、很多）；有红枣，念“吃红枣，对头好”（对头意为主客两方）；有桂圆，念“吃桂圆，出状元”；有莲子，念“吃莲子，添福、添寿又添喜”。此日吃面，夹起的面条，不管抽多长，都不能扯断，俗叫“抽寿”。

4. 丧葬食俗

闽南习俗，在死者入殓之前，装一碗高高隆起的白饭，放死者头边，称“枕头饭”。这饭不能吃。另备 12 碗菜敬奉，其中必有一只鸡。供奉过后，由死者的子孙们分吃。还要烧一碗面条，当面条拿到供桌上时，在场的儿孙们都抢着夹面条吃。据说是死者走了，但不能什么都让他吃光，儿孙们要抢“余粮”。

送丧归来，丧家设酒席待客，这种酒席叫“落山桌”或“安位桌”，因为过去实行土葬，灵柩安放在山上，然后引灵归宅，供以菜碗。丧家这时处在悲哀中，不能好好招待。“落山桌”可以粗糙马虎，客人不能责怪。

还有一习俗，即死者的女儿在引灵安位后，返回夫家时，要挑去“风炉火饭”，其中有一小钵白饭和三牲、白包子、薯粉粿，还有一炉木炭，一对红灯。挑到家门口，把炭火生旺，再挑进家门，三牲等敬过神灵后烧了吃。

死者忌日（去世日称‘正忌’，生日称‘偏忌’），要办菜敬奉，中午儿孙们会餐，以示纪念。出嫁的女儿、孙女儿回娘家悼念，并带猪蹄祭祀。此猪蹄，娘家只剔下一丁点儿。烧熟后，配芋丸（将芋头刨丝，加番薯粉、肉、虾干等拌匀，蒸制而成），让女儿（或孙女儿）仍带回去。

五、特殊食俗

闽南人向来极重视药膳，民间流传不少特殊的食疗验方：

1. 农历三月三，传说是蛔虫的生日。此日小孩吃瘦肉炖中药史君子，据说可驱除蛔虫。

2. 因劳累过度而伤者，吃排骨炖中药郁金、择兰，或以牛肉炖藕节干。

3. 因饮食不正常或饥饿所致的胃病患者，吃豆干饶过饥草。
4. 一般胃病患者吃猪肚炖胡椒子或盐烤子鸡都有效果。
5. 关节酸痛患者吃河鳗、红蟳。
6. 心脏衰弱患者吃猪心炖藕砂。
7. 神经衰弱患者吃猪脑炒鸡蛋。
8. 小儿尿床吃猪小肚炖洋参，或吃烧猪尾。
9. 病后体弱吃鲈鱼。
10. 视力衰退者吃鳖炖中药谷精珠。

第 三 章 闽 中、 闽 北 食 风

一、日常食俗

闽中、闽北盛产稻米，一年两熟，有的还收一季小麦。民间主食均为大米。一般百姓每天早晚吃稀饭（粥），中午吃干饭。干饭的制做很有讲究，民间叫“捞饭”，即做早饭时将吃午饭用的米也一起下锅煮。锅开后，待大米七成熟时用漏勺将中午吃的米捞出，放在蒸桶（一种用杉木做的桶，桶底是竹算）里，中午将蒸桶放在锅里蒸熟。蒸好的干饭，不粘糊，有桶香味。稀饭特别好吃，因为两餐饭的米汤都合在一起煮粥，又香又稠，十分可口。农村人民吃的早饭则与城市的不同。闽中人吃的很稠，是可以用筷子挑起来的稀饭，俗称“箸头挑”；闽北山区农民早餐则是“捞饭”。

早餐副食则比较简单，多为腌菜、酱菜、腐乳、豆腐、豆腐干之类的小菜，有的加上油条、蛎饼、虾酥之类的米面制品。高档的早餐菜肴则有肉松、香肠、皮蛋、咸蛋、小菜等。有的另加蛋糕、发糕等。蛎饼是一种用大米、黄豆制成的小点心，即用大米、黄豆加水磨成浆，加入精盐少许，搅拌均匀。将一汤匙的浆倒入小铁勺中，内放新鲜的海蛎和葱花，然后再倒上一汤匙的浆盖在海蛎上入油锅炸制，至蛎饼胀起，两面均成金黄色时就可捞起。其色泽金黄，皮酥香，馅鲜润，味鲜美，是闽中、闽北群众喜爱的佐餐小吃。有一种早点叫“锅边”，是闽中、闽北群众午餐时喜爱吃的。锅边的做法是：把大米用冷水浸泡两个小时，洗净，加清水磨成米浆待用；把大锅放在旺火上，加入生油，将肉丝、香菇丝、丁香鱼等倒入锅内炒上一会儿，加入水，煮成熟汤；待汤开后，在锅沿上抹一圈花生油，然后舀一碗米浆，由左向右绕锅边浇一圈，盖严盖，烙约3分钟，见米浆起卷时，用铲将已熟的米浆片铲入锅中汤内。如此依次做两三次米浆片，均铲入锅内，再加上芹菜、青蒜等作料即成。浆片呈白色，质嫩，形曲卷，味鲜美。

午餐的菜则是一日三餐中最好的。一般的副食有二菜一汤或三菜四菜二汤。除蔬菜以外，还有鱼、肉、蛋；或虾、贝等海鲜，其数量与质量均视各家的经济条件而定。

特别值得一提的是闽中、闽北一带人民喜喝汤。午餐吃干饭，必定要有汤。这里所说的汤不是一般的清汤，而是汤菜。常见的有肉片汤、鱼片汤、蛋花汤、肉燕汤、点心鱼丸汤、清炖鸡、牛肉汤等等。高档的则有奶汤梅鱼、鸡汤氽海蚌、发菜鱿鱼汤等。

晚餐一般吃稀饭。老百姓认为晚餐后就休息了，不要吃得太多太好，所以不太讲究。下饭菜看多是青菜、鱼、肉，当然也要视经济条件而定了。

在调料上，除一般的食盐、酱油、味精以外，闽中人喜好虾油。虾油也

叫“鲚油”、“鱼露”。这是甲一种叫“鲚”的小鱼，放在腌缸里，加上盐，经太阳曝晒，发酵后而沥出的油，味咸且鲜。用它作调料，可以不必加食盐和味精就能达到鲜美的效果。还有一种红糟，系用糯米、红曲酿制福建红酒后的糟醪，色红艳、香浓，味醇厚，含有维生素 C 和维生素 B 及酵母菌、醇类等营养素，具有防腐、去腥、增香、生味、调色等功能，是民间主要的作料之一。日常做菜用红糟调味的有炆糟蚬子、炆糟田螺等。逢年过节，用红糟烹制各种鱼、肉、禽、蛋。如糟鱼、糟肉、糟鸡、糟鸭、糟蛋等，不仅味美色香，且可贮存过月。妇女分娩，用红糟炖鸡、炆羊肉。糟香生热，是必不可少的滋补品。腊冬腌菜也用红糟，芳香扑鼻，香中带酸。用它作菜肴的辅料，更有地方特色。红糟还是闽菜高级筵宴和一般筵席的重要作料之一。福州淡糟香螺片、糟汁氽海蚌、生糟醉鸡等均为驰名中外的菜肴。“糟香思故乡”寄托了海外华侨对故乡的怀念和赞叹之情。

红糟有生糟、熟糟之分，熟糟又有炒熟和炖熟之别。炒熟即以红糟加姜米在油锅中用文火焖炒。此时必须掌握好火候，旺火易焦，微火又煨不出香味。炖糟则以红糟加清汤拌匀，在锅中炖或笼屉里蒸熟。红糟的烹调方法有炆糟、淡糟、拉糟、爆糟、醉糟、煎糟、炆糟、氽糟汁、酒酿糟、糟腌汁等十多种。

福州民间还喜欢用糖和料酒做调料。炒油菜、菠菜、甘蓝均放些糖和料酒，以增香提味；烧鱼、虾加糖和料酒，能去腥增鲜；用料酒清炖鸡是妇女坐月子的滋补品。

二、岁时食俗

春节 除夕日祭祖食物，没有一走的规格，但必须是熟的，带热气的，以示祖先已享用。祭土地，食物放地上；祭野鬼，食物放门外。

主要年食是年糕、芋头糕（肉丸）、萝卜糕。福州人春节喜吃糟鱼、糟肉。芋头糕用芋头、地瓜（甘薯）粉、红糖等做成，又称“肉丸”。将白萝卜去皮刨成丝与米干浆（将大米洗净浸水磨浆，沥成干浆）调在一起，加虾皮、香菇丁、紫菜、肥肉丁及虾油、盐、味精等，拌匀上展蒸熟，称“萝卜糕”。吃时切片用油煎黄，外酥里嫩，味鲜不腻。糟鱼的制法是：取新鲜红鲢或草鱼洗净，去鳞及内脏，切成约 7 厘米宽的块，入油锅炸至表面呈金黄色捞出，另取锅烧热，放少量油，将鲜姜片煨出香味，再下红糟煨炒，加少量高汤、盐、味精、白糖，煮成稠汤状，下炸好的鱼块再煮 20 分钟装起。吃时将鱼块及少量糟汁一起入笼蒸熟即可。鱼肉鲜嫩可口，糟香扑鼻。糟肉系用五花肉切条煮透（以筷子能插透为宜），捞起晾凉，取生糟加姜末、味精，抹在肉条上，放容器（陶器最好）内一层层码好，用荷叶封口，约过 10 天即可取食，糟肉质嫩不腻，色艳美。福州人喜将糟肉片夹在年糕里吃，别具风味。

元宵节 闽中家家吃元宵。这里的元宵是肉馅咸丸子。制作时、取糯米、粳米各半，磨浆后沥成干浆，取 1/3 煮熟，再与生干浆揉匀制皮，包猪腿肉肉馅，入水煮成。

窃九 农历正月二十九，福州人称之为“窃九”，又称孝顺节。其来历有个传说：有个叫胡罗复的人，生母早丧，继母虐待他，而他却十分孝顺。众人看不过去，告到官府。继母入狱后，胡罗复每日送饭给继母，但都为狱卒截食。胡罗复想了个办法，将花生、红枣、桂圆、杏仁、荸荠等与糯米共煮为饭，加红糖拌成赭红色，上又撒黑芝麻，黑乎乎一碗。狱卒不知为何物，

不敢吃，这样胡罗复的继母才吃上了饭，这大正是正月二十九。后来，人们为了纪念胡罗复，每年这一天，家家煮食八宝窃九粥。特别是出嫁的女儿，这天必送窃九粥给娘家，以表孝心。

清明 家家做清明粿祭祖。做法是取晚米、糯米各半磨浆，加菠菠草（其草汁色黄），制干浆，搓揉为丸，包萝卜丝馅（甜）或豆沙馅，入笼蒸熟。因其色金黄，可代表黄金，用以祭奉先人。

立夏 当插完秧、耘过第一道草之后，家家要改善生活，吃锅边、发糕、煎饼等。发糕，福州方言又称“猛糕”（“猛”即“涨”）。做时将大米洗净、浸泡，磨浆，1/3熬熟，与2/3生浆搅拌，发酵，加白糖、食碱，入笼展，撒芝麻即成。煎饼用大米浆，先煎蔬菜、肉丁、虾米、香菇丁，再下米浆，煎成金黄色对折成半月形，配甜辣酱油食用。

端午 亦包粽子，喝雄黄酒。传说，五月初五这天，毒蛇吐毒于水中，故此日不去挑水吃，所甲之水，皆初四日备足。福清县一些地方，此日不吃粽子，概因这些乡紧靠海，盛产海鲜，但地多盐碱，不宜种稻，故此日只能吃煎饼。以煎饼卷蛭炒蛋，味亦极鲜美。现在虽已改大米为主食，但福清县端午节吃煎饼的习俗仍保留至今。闽北有的地方，包粽子不用糯米，而是将糯米磨浆，取于浆包入豆沙馅，再用竹叶包成粽子形煮熟。

八月节 吃月饼，尤重吃芋头。福建盛产花芋（槟榔芋），经缩水后，芋头风味最佳。此时也是鸭子最肥壮的季节，故几乎每家都用槟榔芋烧鸭。此外，还做肉丸和芋泥。芋泥为福州有名的风味小吃。做法是将芋头去皮蒸烂搅成泥，加白糖、猪油拌匀，放碗中撒熟芝麻、桂圆肉、红枣等，经旺火蒸制而成。芋泥细嫩软润，有芋头香味，甜而不腻。

重阳节 福州人此日登大庙山。相传该山上有陨石，走过陨石，谓“走运”。此日吃重阳粿。此粿用大米磨浆，取少部分加白糖搅成白浆，另取一小部分加白糖及黄色食用色素制成黄浆，其余大部分与红糖拌成酱色浆。随之将笼展放旺火上，先铺一层白浆蒸熟，继而加酱色浆一层层蒸熟，最后倒一层黄浆。蒸熟后成为底白、面黄、中间酱色（共九层）的九重粿。旧时还插三角形小彩旗，九重粿代表九重天，小旗表示登高（糕）后的记号。

冬至 于前一天设几供菜祭天，以庆丰收。一家人围坐搓粿。此粿颇类似北方的“驴打滚”：将黄豆炒熟，磨成粉，加上绵白糖拌匀，再将煮熟的糯米干浆揪成小团，放在豆粉里滚几滚，即为。还有一种做法：在熟糯米小团内包上什锦馅（用花生、芝麻、白糖、肥肉做成），外面滚以熟芝麻和白糖。吃来更觉香甜，富于粘性，闽北一些地方不搓粿，而做类似的粿粿。其法是取上等糯米蒸熟，放石臼中捣烂，再搓成小圆团，再滚以辅料（熟黄豆粉加糖，芝麻加糖，花主粉加糖，也有的直接滚白糖）。

祭灶 送灶，设10碗荤菜，迎灶（腊月二十四）10样素果品，如红枣、花生、柿饼、荸荠、水果、菠菜、红豆腐及灶糖、灶饼等。

三、信仰食俗

闽中、闽北地区也过鬼节（七月十五），供鬼之食无定规，荤素皆可。向神灵还愿，要做10碗菜，菜中禁用鸡。因为福州方言中，“鸡”与“携”谐音，既然灾难业已过去，就不宜再“携”在一起了。祭天地及一般敬神，用全猪、全羊、全鸡、全鱼及其他菜，总计10碗。但不能用鸭，因“鸭”与“押”谐音，不吉利。经济条件不许可时，可改用猪头、羊头代替，但必须重在500克以上。福州方言，称“蛋”叫“卵”，鸭蛋叫“鸭卵”，与“压

乱”谐音。“压”了“乱”，天下岂不就太平了吗？故通称鸭蛋为“太平”。

四、礼仪食俗

1. 婚姻食俗

婚姻食俗中最有特色的便是吃太平燕(用鸭蛋与肉燕合煮的一道名菜)。凡喜庆席上这道菜时，要燃放鞭炮，表示庆贺。此时新娘新郎要在长辈的陪同下，到每一席敬酒致谢。新郎到女家接新娘时，女家也要煮太平鸡面(要携在一起)。太平鸡面上有两个鸭蛋，新郎只能吃一个，留下一个，表示双方共享平安。新婚夫妇到亲戚家，对方也要煮太平面表示祝贺。新郎、新娘也只能分别吃一个，留下一个给主人。女儿出嫁后第二天和女婿一起回娘家。此日女方宴请亲友，称为回门席。此席大菜一般仍是“太平燕”，取“太平安乐”意。新娘、新郎坐席只吃到大菜上席，娘家燃放鞭炮，新夫妇高席回夫家，决不可吃到散席。因为福州人称吃到散席为“赖底”，也就是赖着不走，新女婿又怎好赖在岳父家不走呢？

2. 寿诞食俗

逢寿诞，亦吃太平燕。

3. 丧葬食俗

福州地区称出殡后宴请送葬人的酒席为“上马祭”。即送死人上马归天的意思。凡送上辈人归去的上马祭。第一个菜须是羊肉。因为羊吃奶是跪着的，吃羊肉表示向死者谢恩。席间，死者亲属需向来客敬酒致谢，但不劝酒，亦不划拳。

第 四 章 闽西客家食风

一、日常食俗

闽西地区多水田，宜种水稻。坡地种番薯(甘薯)，因种番薯较种麦子、高粱、玉米省工，产量也较高，人们日常三餐均以大米干饭为主，早饭多搭配吃些粥和番薯或芋卵(芋头)。

大米分籼米、粳米、糯米、红米、黑米(贡米)等多种，均可做于饭、稀饭。干饭又有白饭、番薯饭、芋子饭、饭团、八宝饭和炒饭等多种。饭团系用蒸好的干饭，掺进咸菜等再揉成团，便于出门携带；八宝饭多用糯米制成，分咸甜两种，咸的一般加肉、虾干、香菇、葱头、姜末、笋或荸荠丁、花生等，甜的一般加糖、桔饼、桂圆、枣肉、冬瓜条、花生或芝麻、油葱等。炒饭即用蛋、肉末或虾肉末炒制的干饭，粥也有白粥、菜粥、薯芋粥、肉粥、豆粥、甜粥等数种。用米制成的点心，常见的有：

米冻 将用草木灰泡发的米磨成浆，慢火熬熟，冷却成米冻。吃时白切蘸糖吃，亦可切丝(条、片、块)加作料、肉、菜炸着(或炒或煮)吃。

米粿、包子(包括“桃子、虾米饺、捏恰肋”) 将用草木灰泡发的米磨成稠浆，煮熟冷却，入木模成形，称米粿，用手捏成弧形，包入肉、菜馅则称包子(有的地方称桃子，上杭城里称捏恰肋)，是较精细的小吃。

簸箕粿(卷粿、捆粿、粿皮、粿条)、冇糕、杯糕 米浆发酵，用盘蒸成称冇糕；用杯蒸称杯糕；舀在平底容器内蒸成2毫米厚的薄粿皮，或包肉、菜馅可制成春卷样的捆粿(有的地方叫卷粿或簸箕)，趁热或复经蒸或炸食或切成条、丝加白菜等作料食用。

粉干和糍粑 将籼米或粳米、糯米蒸熟后，放石臼中用木杵碓烂(至完

全不见饭粒)，可制成团状或饼状的糍粑，趁热或经煎、炸后加糖作点心吃，或用机器压榨成粉条，再晒干制成粉干，经煮（炒）后作主食或点心吃。

炒米泡和米拉糖 把糯米用清水泡发，干蒸后摊开晒干，用铁砂炒成米泡，是客家小孩的日常点心，也是用以冲糖茶待客的日常小吃；苦加白糖、麦芽糖、姜蒜末、花生（芝麻或蒸豆）和猪油炒后，入木模压实，再切小块则成各家著名的点心小吃米拉糖（福州人叫糖炒米）。

榻、榻圆、糖枣、糟糕粿和柎粿 将粳米、粳米、糯米用清水充分泡发后，既可用石臼碓后晒干，也可用石磨磨成浆装入布袋，压去水分再晒干成“榻”（客家方言，读作 xi，即干米粉）。榻可一次大量制作保存，长年不坏，随时取用。糯米榻加水调，可搓成团，烫制成榻圆（元宵）或炸成糖枣，也可加糖、肥肉、花生、枣肉、桔饼、子瓜条、芝麻蒸成糟糕粿（年糕），还可以制成薄饼，用油煎或贴成柎粿（‘柎’为客家方言，读作 nài，即煎或贴的意思）。这些都是客家人十分喜爱吃的家制小食品，经常作节日酒席筵的点心或馈赠礼物。

番薯 是缺粮区和青黄不按时的辅助粮食，很少单吃。一般将生薯蒸、烤、煮配粥等吃；或切成丝、片，晒干后单蒸、单煮或掺大米蒸、焖、煮成薯饭或薯粥吃。

作为副食品，花样也很多。

番薯干 整个蒸熟后压扁、晒干或烤干，香醇软韧，十分可口。闽西八大干中的“连城红心地瓜干”是其中佼佼者，誉满海内外，畅销百余年。

番薯丝及粉丝、粉片 鲜薯去皮粉碎过滤、沉淀后制取的番薯粉，是勾芡、上浆、挂糊的重要原料。番薯粉用清水稀释后，可蒸制成粉皮，或晒干制成粉丝、粉片。粉丝、粉片加肉、菜、作料炒或煮，可烹制成客家人十分喜爱的可口的点心、菜肴。

“老鼠粿”、“芋子包”、“珍珠丸”和“鱼料” 芋卵（芋子）煮熟去皮（必须是粘性的，绵性的和槟榔芋不能用），掺等量番薯粉（木薯粉、蕉芋粉），可搓成丸子或捏成小老鼠形煮肉和菜吃，客家人叫“老鼠粿”；可作皮包入肉、虾等馅料做成“芋子包”、“虾米饺”（或称“桃子”），是连城著名小吃；如做成圆形再滚粘上泡发过的白糯米蒸制，则叫“珍珠丸”；也可做成长条形蒸熟冷却后切薄片，晒干成虾片样，用油炸成鱼料（‘鱼’为客家方言，油炸的意思，读作 páo），极为鲜香酥脆，可配菜和佐酒。

闽西客家人日常食用的菜肴，以蔬菜为主。常见的有：芥菜、大小白菜、萝卜、胡萝卜、大薯、药薯（淮山药）、菠菜、包心菜、花菜、莴菜（空心菜）、冬瓜、南瓜、菩子（葫芦瓜）、苦瓜、刺瓜、菜瓜、台掌瓜、葛瓜、带豆（菜豆）、雪豆（豌豆）、刀豌豆、扁豆及豆芽菜等。此外，还有各种从山里采来或自己培植的竹笋、菇类：香菇、红菇、草菇及其他杂菇、金针（黄花菜）等。这些菜蔬除日常鲜食外，还制成干品，长期贮备。这些干品常作为特产出售。如芥菜、萝卜叶、萝卜、包菜、大白菜、甘蓝等，取整棵或撕开（条、片、丝、粒状）生晒或烫熟后晒干，加盐、糖、酒、五香料等，味道咸、甜、酸、辣。冬瓜、芋子、带豆也有干制品。著名的闽西八大干中就有上杭萝卜干、长汀豆腐干、永定芥菜干，各县还有明笋干、香菇干、红菇干、草菇干出售。

客家多养猪、兔、狗、牛、羊等。猪是主要的肉食来源。客家人喜食狗、兔肉。狗、兔的毛色很重要，色黄者补脾，色黑者补血，其他颜色者不佳。

吃黄牛多，水牛肉较少。供肉食的只有一种山羊。鸡、鸭（又分番鸭、胡鸭即菜鸭、下蛋鸭三种）、鸽子、鹌鹑产量也不少。客家村庄里必有养鱼池塘，生产鲤、鲢、鳙、鲫、黑鱼、草鱼、虾、塘虱等。上山下田还捕捉田鸡、泥鳅、鳝、田螺、小鱼、小虾。主要的捕获物还有獐、麂、狸、野山牛、野山羊、野猪、蛇、龟、鳖、鳗、鳅、石鳞（蛙类中的一种，产于深山阴凉的溪涧石缝之中，肉极鲜美，且有滋阴、解毒、补肾强身作用）、鹧鸪、斑鸠、野鸽、鸪鸡、野鸭等。

客家人对肉禽蛋也同样精于制做干品，每近冬至季节，不管走到哪里，都可看见客家人的门前、檐下、竿上总多少挂着正在腊制的猪肉、猪头、猪舌、猪耳、猪肝、猪腰、牛肉、牛肝、鱼、鸡、鸭、麻雀、山（田）鼠等。而腌咸蛋，更是户户全年均有。闽西八大于中的武平猪胆肝、宁化老鼠干是国际市场上的紧俏食品。

客家人一般不用峻酽浓烈之物，如花椒、咖喱、辣椒、高度白酒、虾油、鱼露等调味。葱、蒜、韭菜也极少生吃，并且一般不靠味精提味。他们一般用的调味品是：食盐、酱油、豆豉、豆酱、面酱、糖、醋、生姜、胡椒、糯米酒、骨头汤和平鱼（一种海产干品，亦称‘扁鱼’，烤黄或炸黄后研末或熬汁，做增香、提味品甚佳）。

猪油是客家食用的主要油脂，茶油和菜油是次要油脂。

嗜好家酿的糯米酒和茶。这是客家男女老少不可缺少的饮料。认为家酿糯米酒既经济，又活血、壮筋、消除疲劳，且有滋补作用。用以待客，表示热情尊敬。因此，冬至前，家家必忙着酿酒，并且认为冬至前酿制，到冬至前后一两天放水，所得之酒最香、最甜、最配、最不易坏，可存多年，且越陈越佳。富者，一次可制500公斤，能吃数年，一般人家也酿50公斤以上，通常要够吃一年以上；贫者也酿，要够吃至春节或春耕时。其余时间也可做，但不耐存放，只能随做随吃。客家人若不会蒸酒，是很让人笑话的。

客家人喝酒也很有特点：一是男女老少都喝，特别是产妇，不但必食米酒炖鸡，而且喝糖姜酒，甚至三餐皆用米酒或炒或泡干饭吃。二是每日三餐皆喝，特别是男劳力。三是不论红白喜事，招待男女老少，必用酒。俗话说，“无酒不成宴”。四是极讲礼貌、修养，饮而有度。偶有放纵者，必遭舆论指责。

客家人不喝白开水，男女老少，一年到头皆饮茶。较穷的人家，也上山采野茶备用。上山下田劳作，要用竹节茶筒带茶去饮。闽西各地，每隔三五里地，至多十里八里地，必有募捐建成的凉亭，供行人歇息。到夏天，不管山多高，路多险，离村多远，肩挑爬坡多累，凉亭内必有行善乐施者贡献的茶桶和茶水，供行旅之人和劳作者取饮。凉亭内有妙趣横生、雅俗共赏的对联、诗文及民间诗人们的题词、打油诗等。

二、岁时食俗

闽西客家人主要过春节、清明节、端午节、吃新节、七月半、八月半、九月九和十月的糍粑节。最隆重的是过年（春节）。

春节 从冬至前后就开始腌腊猪、牛、鸡、鸭、鱼肉。酿制黄酒。腊月二十五称为“过大年”（即开始过节之意），要准备过年的各种吃食。初一至初三谓之过年，此三天禁炊，一般应在除夕前将饭准备好。初一让灶君菩萨休息一天，初三据说是灶君的生日，也应休息。初五称为“过小年”（宣告过年诸事结束）。十五日又是元宵节。

春节期间必备的年食有糍圆、糖枣、糖糕料、米泡、米拉糖、鱼料、布糕干、桔饼、红枣、姜片糖、花生糖、糖花子、冬瓜糖、兰花根（江米条）、炒花生、炒黄豆、荸荠、甘蔗、桔子等。

节日所备的猪、鸡等须在祖宗神位前宰杀，将溅上血的草纸挂于祖宗神位前，经敬酒、焚香、鸣炮、跪拜。有的地方，年初一早上，第一道菜须上炒芹菜。“芹”与“勤”谐音，意在勉励全家人在新的一年里更勤奋。

元宵节（过月半）吃汤圆。

清明节 扫墓祭祖，吃粽叶粿、米粿、米冻、“桃子”。

五月五（五月节或端午节）吃粽子。

吃新节 六月过吃新节，要吃新收获的新米干饭。

七月半（端阳节）吃鸭子、粉干。

八月半（中秋节）吃月饼。

九月九日（重阳节）喝菊花茶。

十月节 吃糍粑。

腊月二十三 祭灶习俗同各地一样。客家人对灶君菩萨更重视些，逢年过节都要祭祀一番。

连城的米酒涮羊肉，是节日饮食中极有特色的一种。过年过节，当地人民取新鲜嫩牛肉及内脏，切成薄片，入隔水烫沸的米酒中氽熟，调入盐酒、姜汁、味精等食用。肉味鲜嫩脆口，酒香扑鼻。因为酒中放有辣薯、瓜子根、千里骑、鸭掌草等草药，故具有健脾补肾、清热祛湿、活血壮筋等作用。

三、信仰食俗

正如一些外国学者指出的：“客家人最不迷信，很少建庙宇，但尊敬祖先……几乎每个村落都必须有一所以上的祠堂……”（法国的赖里查斯所著《客家辞典》）客家信仰的显著特点是敬祖先重于拜神佛。

1. 祭祠 他们认为人的肉体、智慧、传统、素质直到家产，全都是历代祖先逐代积累又不断弘扬光大的。全家、全族的生育、安康、收获、团结和发展，也首先是归功于列祖列宗在天之灵的护佑。因此祠堂祭祀，则每个节日都必须进行。一家一户或数兄弟祭祀近祖，规模较小。

一般只要供上一大块儿熟猪肉、一整只熟全鸡和一只活鸡（专供坟前或神位前割颈放血）就可以了。几房几族甚至几个村、几个乡一起对远祖行祭，规模较大。大祠堂解放前拥有房地产，经济雄厚，所以祭祀仪式极隆重，必请汉乐队，用猪、牛、羊、鸡、鱼等多种牲畜血祭。其饮食所用烹饪原料很多，又请专门厨师烹调，菜品的数量与质量都达到相当高的水平。

客家敬祖活动饮食特点有：

（1）敬祖供品与人们节日食品相同，只不过祖宗先“吃”，人们后吃罢了。

（2）单纯用于节日食用的禽畜，大小肥瘦均可，而用于敬祖的则必须选最大、最肥、宰杀最干净、刀工最讲究、造型最佳美者。因为全村（房）各户一份供品，必须同时整齐排列在祠堂祭桌上，于是每次祭祀都变成了一次大评比。因此，这种祭祀活动，对家庭养殖业和烹饪原料加工起到了推动和促进作用。

（3）如外国学者说的：客家人“最文明”、“最革命”、“最讲男女平等”（日本山口完造：《客家与中国革命》，英国史禄古：《中国东部和广东的人种》等）客家人绝无任何禁止妇女碰祭品、进祠堂、上族宴的恶规陋

习，一切妇女均可参加包括宴会在内的所有祭祀活动。

(4) 祭祀供品作宴席食品，不论多少，必均分，以示列祖列宗对子孙一视同仁，有福共享之意。

(5) 祭祀饮食并非单纯吃喝，常伴随着对祖先业绩的缅怀、颂扬，对本姓本族人的功过成败的表扬与批评，品评菜肴的色、香、味、形，交流烹调经验等。

2. 上梁、敬灶君和观音菩萨 也是客家人的信仰活动。

(1) 上梁，客家人造屋上大梁时，不但要烧香、焚纸、放炮、敬酒、上肉，而且必须宰杀大公鸡，把血洒于大梁之上，但这敬的是哪个佛，却无人说得清。据说公鸡血能驱鬼避邪。逢凶化吉，还认为公鸡有报晓和报喜之能，宰杀公鸡意味着前途像朝阳一样，光芒万丈，福寿临门。因此，上梁这一活动的饮食，是以大公鸡肉做主菜的。敬完菩萨之后，当然归凡人享用了。

(2) 客家人认为灶君忠诚地佑护着百姓的日常饮食，不嫌贫富，不讲条件，因此各家的灶上都必有他的神位（一张一年一换的红色字条）。过年过节的全鸡、大块猪肉一经煮熟，首先供灶君，然后才能挑去祠堂祭祀。此外，每年腊月二十三日，据说灶君要上天“述职”，家家都专门置办酒肉为他饯行。每逢年初一和年初三所有客家人都不动灶做饭。

(3) 客家人认为观音是主管生育的女菩萨，人们能传宗接代、生男育女，全仗这位女佛，因此她是客家妇女唯一普遍敬拜的菩萨（男人一般不插手）。并且认为观音是吃斋的，所以所供食品绝无荤腥。主要菜肴是豆制品（豆腐干、豆腐竹、豆腐皮）、菇类（香菇、红菇、草菇）、金针菜、粉丝之类。烹调方法则同样讲究，也有炸、炒、烹、爆、煎、烤、贴、煮、蒸、焖、红烧、卤拌等多种做法，菜肴的品种和色香味丰富多彩，精细考究。不祭酒，而以茶代替。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

闽西客家人讲究礼貌，尤注意尊重长辈和教师，这从待客宴席的席规、酒现等方面都能体现出来。

礼仪宴席一般不上酒楼、饭庄，无论城乡，通常均备料延师家办。认为这样更显得隆重，主客均感方便。客家居住区不乏男女厨师，即使不是专业厨师，手艺也往往很不错。宴席等级的划分，一要求数量，如四水果、两糕点、四卤味、四炒盘、八大碗之类；另要求必须以某种珍贵产品为标志，如燕窝席、海参席、鱿鱼席、明甫（墨鱼干）席等。

宴席设于中堂中，上席为尊，中为次，下席为卑。分左中右三席者，中为尊，左为次，右为卑；并列席，左为尊，右为卑。座位也如此，以面朝大门之正中者为首座，而后按左右自上而下排列。坐首席者只能是与宴中辈份最高，或者年纪最长者，或者职务或社会地位最高的官、绅、名流、教书先生，亲戚中的外祖父母、岳父母、舅父母、姑父母、长婿及长房长子长孙等。

只有首席、首座入席人座之后，其他席的人才可以入席。开宴鞭炮响过，首席、首座举杯持箸后，其他客人方可动箸吃喝。首座未动过筷的菜肴，其他人亦不能先吃；首席首座未示意，其他人不能猜拳行令。鸣过谢宴炮，首席首座离席后，大家才能高席。茶、酒、菜均先上首席，后其他席。全鸡、全鸭、全鱼类大菜，头部应向着首座。鸡头、鸡尾（尾堆）应归首座享用；鸡腿（客家称为“鸡比”）则给小孩子，以示宠爱。喝酒前，先向地奠一点

儿，以示敬祖。若有人邀你划拳而你不会，可主动要求连喝三杯酒，以示礼貌；对方出于礼貌，会代你喝第三杯，或陪你喝第三杯。划拳时，如连胜三拳，不应让输方连喝三杯，赢方应喝下第三杯，以示不骄傲、不欺人，谦虚有礼。

酒席上的各种菜肴不能吃光，必须留下一些，以示礼貌。

2. 婚姻食俗

婚宴必上糍团（即甜汤圆）和红蛋，祝愿新婚夫妇圆满、幸福。就寝之前，新郎新娘共吃红枣、花生、桂圆炖鸡媛（指未生蛋的仔鸡），以及该仔鸡之母所生之蛋4个（染成红色），祝愿新婚夫妻早生贵子（谓同鸡所生之蛋，表示亲生嫡子）。

3. 生育寿诞食俗

添丁之家，凡有经济能力者，都要大量制做糯米酒、红蛋、糍圆和红曲鸡。一大早便摆好宴席，燃放起鞭炮（庆祝信号），本村人不论亲疏，不必携礼，皆可来贺，自由入座，每人喝一碗酒，吃几粒糍圆、两个红蛋、一小块红曲鸡肉便走，亦不多吃。这已成为当地的规矩。满月、周岁，饮食与一般节日差不多，食物中必有糍圆、红蛋和鸡。

诞辰时，吃寿面、寿桃、寿饼，以表长生不老。

4. 丧葬食俗

其特点是“先白后红”，即整个丧葬期，饮食茶点尽量取白色，葬毕谢客宴，尽可能吃红色菜点，以示化凶为吉。白色饮食有白米饭、白豆腐、白切肉、白斩鸡、白壳蛋、白粉干等；红色饮食，如红米饭、红炖肉、红糟鸡、红壳蛋、炸豆腐等。

五、特殊食俗

1. 讲究食疗结合，同部相济。就整个民系而言，客家人继承了古老的民族文化传统，深谙“食为医宗”、“食医同源”之理和凉热阴阳对立统一相互转化的辩证关系。把人的体性、症状和食物的性质及对人体的作用，区分为凉或热、燥或润、补或泻、滋阴或壮阳、消导或凝涩等等。注意合理选择食物和烹调方法，使某些中草药成为日常食物，从而把饮食和保健、预防、治疗、补养巧妙结合起来。例如把萝卜、芥菜头、绿豆、黄豆、兔、鸭妈、石鳞、乌龟、蛇、鳖作为清热、降火、解毒或滋阴、补肾的食品。而认为韭菜、麻雀、狗肉、羊肉是壮阳强肾之物等。总之，什么季节、气候，什么体性、体症适宜吃什么，不应吃什么，几乎每个成年的客家人都知道。

客家人对于某些疾病的防治，认为可以“以物类人，同部相济”，把与人相应的动物器官和中药同烹服，以获得治疗人的同部位器官的效果。如头晕、头痛者吃羊头、猪脑，目疾患者食猪眼，肺病患吉吃猪肺，胃痛吃猪肚，腰痛吃龙骨，关节痛食猪脚等。这些做法绝大多数是科学的，有效的。

2. 节日、礼仪、信仰饮食以象形、象征、谐音取吉。凡圆形的、甜味的、粘性的如糍圆、月饼、糍粑等象征团圆、圆满、甜蜜、幸福；红色的，如红蛋、红曲鸡等表示喜庆、顺利。“桔”、“鸡”与“吉”、“梨”与“利”、“发菜”与“发财”、“鱼”与“余”、花生的“生”与“生育”、生发的“生”谐音或同字，都是吉祥食物。

3. 等路，在闽西常可见一些孩子倚门或在村口路边期望着什么。这是他们在等候着赴墟（赶集）、走亲戚或劳动归来的父母兄嫂。客家人是极重感情的，尤其疼爱孩子，因此他们外出，多少总要带回一些肉或糖果糕饼。走

亲戚，对方一定会给你捎带一只鸡、鸭、兔或一大块熟肉、花生、米泡、糍粑之类，甚至人们上山下田劳动，也总要顺便采捕一些山果鱼虾、鳅鳝蛙鳖之类，带回慰问全家，特别是孩子们。客家人对孩子们等迎亲人带回食物的这种食俗叫“等路”。

4. 做会，某家或某人有某种困难或急需，可向亲邻友好起会——每家或每人定期（一般是一个月或一个季度，最多半年）定量出钱的叫“钱会”，出稻谷的叫“谷会”。起会及以后每一次转接会，都要由接会者举办酒席，对大家的支持表示谢意。

5. “打平伙”，劳作之余，三五好友或凑菜，或凑钱买酒菜，一起痛饮，谓之“打平伙”。

6. 客家人嗜好吃蛇肉、狗肉：客家人有“夏至蛇，秋分羊，冬至狗，吃了天上走”之说。盛夏暑热，蛇肉具清诸热、解百毒之效。秋天羊，冬天狗，皆有温补暖身、健骨强筋、补肾仕阳之功。故客家人遇蛇必打。打得蛇，就地剥皮烹制。蛇肉香味往往能召来不少人，见者有份，共同分享。客家人遇节日或来客，常宰狗食狗肉。

台湾卷

第一章基本情况概述

台湾是我们伟大祖国不可分割的一部分。位于我国大陆架的东南，是一个由岛屿组成的省份。全省由台湾本岛、澎湖列岛和其他附属小岛组成。陆地面积 36000 平方公里，居民约 20397388 人。

台湾四面环海，北回归线拦腰穿过，属热带和亚热带气候。因受海洋性季风调节，终年气候宜人，多雨潮湿。夏无酷暑，冬无严寒，四季满山碧绿，除个别高山外，终年不见霜雪。

台湾是祖国名副其实的宝岛，物产十分丰富。

米 台湾盛产稻米，一年两熟。稻米占台湾省粮食总产量的 80%。水稻品种基本上有两大类，一是蓬莱稻（一说来自大陆，一说是由日本输入）；一是在来稻（是本地品种）。蓬莱稻颗粒大，粘性好，晶莹如玉；在来稻米粒较小，无粘性。台湾人多喜食蓬莱稻。

甘蔗 台湾是我国重要的甘蔗产区，甘蔗大部分用来制糖，蔗糖产量占全国的 70%， “台糖” 在国际市场上享有很高的声誉。台湾甘蔗一直以“质脆汁多味香甜、茎圆、柱直、皮光亮” 著称，生食极为可口。80 年代，台湾又相继引进并培育了新品种，如“糊仔蔗”、“宿根蔗”、“南非蔗” 等，既提高了甘蔗的含糖量，又缩短了种植时间。

香蕉 被称为台湾水果类的“帝王”，产量大，品质特别好。味道香甜浓郁，果形优美，大小适中，在国际市场上比南美洲和菲律宾的香蕉价格要高二至三成。

菠萝 又称凤梨，产量居台湾水果第二位。台湾菠萝个大、味美、汁多，每个重 1 公斤到 2.5 公斤。鲜果芳香馥郁，极受欢迎。但是，台湾菠萝含水量较多，容易霉烂，不易远运，因而大量的菠萝多制成罐头外销。

茶 台湾是我国重要的产茶区之一。台湾的茶树是清朝嘉庆年间由大陆移植的。品种有绿茶、红茶、乌龙茶，行销世界各地。其中以青茶系列的高山茶和冻顶乌龙茶最有名气

高山茶 种植在海拔 1500 米的高山上，价格昂贵，与人参同价。品位高，具有琥珀般的茶色，含花的香醇，久泡不淡，但产量不大。

乌鱼籽 凡到台湾的人，无一不以一食乌鱼籽为快。乌鱼汛期在冬至前后，此时雌鱼腹中饱藏鱼子。专门加工乌鱼籽的工厂先将鱼卵漂清，除去附带物，置于木板下压去水分，把它压为扁平形，再取出整形，用麻绳系扎，挂起来晾干。乌鱼籽以琥珀色为上品，近乎透明，卵形肥大，丰美坚实，软硬适度。吃时，切成薄片，经微火烤后，蘸以好酱油，拌以姜葱，便为佐酒妙品，鲜美异常。

鳗鱼 台湾盛产鳗鱼，其外销量为水产品之最，与芦笋、洋菇并称为台湾三大“出口明星”，大量销往日本。鳗鱼肉质细嫩，味道鲜美。

除此之外，台湾的热带水果，如芒果、柑桔、木瓜、荔枝、柚子，水产品如鲷鱼、虹鳟、石斑、花跳、牡蛎、蛭贝、虱目鱼、虾等十分丰富，且质量上乘。丰富的物产保证了饮食的多种多样，独特的物产使得饮食具有鲜明的特色。

台湾原来只有高山族同胞居住。在三国时称“夷州”。公元 230 年（吴

黄龙二年)春正月,孙权派将军卫温、诸葛直率军队万人乘船到夷州。一年后回大陆时,曾带回数千名夷州人,这是史书记载汉族人与台湾高山族人的最早接触。

到了隋朝,大陆与台湾的接触就更多了。隋炀帝就曾三次派人到台湾,并从此开始了台湾与大陆的贸易往来。唐代以后,大陆沿海居民,特别是漳州、泉州一带的居民,为了躲避战乱兵祸,陆续有人移居台湾。尤其是17世纪20年代,郑成功拒绝投降清政府,率兵赶走了占领台湾的荷兰人。从此,大陆汉族居民大规模地移居台湾,给台湾的经济文化发展以极大的推动,台湾进入了大规模的开发期。

澎湖列岛位于福建省和台湾本岛之间的海上。大陆人民对澎湖的开发和经营比台湾本岛要早得多。这里土地贫瘠,缺淡水,且风大,不长树木,不易种植庄稼,人们除从事畜牧业外,多靠捕鱼为生,被称为“海上耕作”,生活较艰苦。农民们只能种些番薯、土豆。人们用番薯米(晒干的番薯丝)、加上海藻、鱼虾做成粥,谓之“黍粥”或“糊涂粥”,用以充饥。土豆及番薯的藤叶则是喂牛的极好饲料。由于岛上不长树,也不产煤,百姓煮饭、取暖等都把牛粪晒干当柴烧,名曰“牛柴”。

16世纪中叶,倭寇在台湾海峡进行窜扰活动时,看到台湾西南海岸一带,青松白沙,情景很像日本播州海滨的高沙,便把台湾称做“高沙”,把当地居民称为“高沙族”(或叫“高山族”),隐含侵吞台湾之意。高山族同胞因受历代统治阶级的歧视、压迫,经济文化的发展受到严重的阻滞。迄今,大部分人居住在山区,过着半耕半猎的生活。他们勤劳、豪放、能歌善舞,饮酒多有海量。大陆移民最早来岛的是福建泉州人,多从事渔业。其次是漳州人,他们多聚居在主要城市、港口及西部平原地带。这部分人占台湾移民的绝大多数,称“河洛人”。传说福建的汉人都是从黄河、洛水流域迁去的,这部分人到了台湾后,就带去了闽南话,即福佬话。因此,也有人称他们为“福佬人”。最后迁去的是广东的梅县人和潮州人。他们多在尚未开垦的丘陵及半山区居住垦荒,这部分人称客家人,语言与河洛人不同。

河洛人、客家人和当地原有居民高山族人都各自保留着自己独特的饮食习俗。故此,我们把台湾分为三个食风区,即河洛食风区、客家食风区及高山族食风区。

河洛食风遍布台湾省各市县。河洛食风区人口多,约占台湾人口的70%,尤以西部沿海平原及大城市更为集中。河洛食风,是台湾饮食风俗的主流。客家食风区,是以客家人聚居的新竹县和苗栗县为中心,其余散布于花莲、三义等地的村镇。客家食风区人口占全省的近20%。高山族食风区,以花莲县为代表,包括台湾本岛及周围小岛上各高山族同胞居住的山区。人口不到台湾全省的2%。另外,1949年随同国民党赴台定居的约200万(现在发展到约有400万)大陆同胞,他们之中大部分人还保留着各自原有的食俗,这部分人称为“外省由于大多数台湾人是来自闽粤一带的汉族移民,因此,台湾的饮食风俗深受闽粤影响。虽然经过了很多历史变迁,也只有些微改变。中日甲午战争后的50年间。台湾被日本占领,因此日本的饮食习俗不可避免地对台湾也产生了一些影响,使台湾的饮食风味趋于清淡、新鲜、略带甜酸、讲究鲜、美、雅。由于台湾盛产各种海鲜,故无论家常饮食,还是正式宴席多海鲜佳肴。尤其近40年来,由于“外省人”的到来,使得川、扬、粤、京等各路名菜传入台湾,甚至回蒙等少数民族的食俗(像吃涮羊肉、烤肉等)

也进入了台湾。现在，台湾菜有几百种之多。

第二章

河洛人食风

台湾居民很注重吃，河洛人尤甚。见面先要问：“你食饱未？”河洛人生活不尚奢靡，每日饭食的丰俭由收入水平而定。他们非常爱惜粮食，所剩饭菜一般不肯轻易扔掉，而是反复煮吃，名曰“炆（音 yáng）”，直至吃完为止，称为“惜福”。过去，中等以下家庭很少吃纯白米饭，多吃番薯签（甘薯干丝）加米做的饭，或煮番薯签吃。白米饭仅用于请客。富裕人家，用半精白的米煮熟后分为饭与饭汤食用。

河洛人对于过年过节、喜庆等都非常重视。要宴饮请客，不惜耗资。一般家庭每月农历初一、十五有“犒军”的小拜拜，家中老少都可以借此机会饱餐。正如俗语所说“凭（音读 fàn）神作福”或所谓“神得金（金纸），人得饮”。每月农历初二、十六商家又有“做牙”的祭拜习俗，店里人聚餐，打打牙祭。也可以说是店主定期慰劳店员，这种习俗一直延续至今。一些工厂，甚至外国人在台湾加工区办的企业也这样做。

日常的“食四秀”（零食谓“四秀”），逢年过节“搓（音 s o）圆、缚粽、做粿”，平时的“食补”（吃补品）、立冬的“食补冬”（吃冬季补品）等等，说明家家户户均对吃十分重视，尤其是有小孩的家庭，作母亲的对饮食的调理更为注意。

一、日常食俗

河洛人日常主食一般是大米。米分粳米（平时做饭吃）、糯米（做粿、粽子用）。按精白程度又分为糙米、半白米和白米。日常食用的是“蓬莱米”，油性大，入口糯香，极似北方的小站稻米。在来米较少食用。

一日三餐，早餐多以粥为主食，粥即稀饭，在台湾称“糜”。白米粥由其稀稠程度而有不同的名称。浓者称“浓（音 k o）头糜”（米三水一）；稀者称“清糜”（水三米一）；普通食用“请糜”（水米各半）。

另外，河洛人还喜食咸粥，即混煮副食的粥。如番薯糜、番薯签糜、菜瓜糜、菜头糜（菜头即萝卜）、米豆糜、蠔仔糜、蠔干糜等。农村人还吃乌甜仔糜、番椒仔叶糜、米豆仔花糜等。这些粥，味道鲜美，常用于早餐或送到田头做农忙时两餐饭间的加餐。市上小摊也卖咸粥（肉糜）。

粥内混有虾米、鱿鱼、猪肉片、香菇等。不少人家家中不做早饭，到小摊喝上一大碗，又好吃，又暖身，价钱也很便宜。

甜粥，又称米糕糜，也常做为早餐。除加糖外，再加冬瓜蜜饯、干龙眼等。这种粥有食补作用，常在冬季早上食用。还有一种是在粥中掺有绿豆和糖的，称绿豆糜，清凉去火，适于夏季食用。在粥中加上南瓜、番薯，再随便加些糖或盐，则成了半咸甜糜。

午餐与晚餐的主食一般是米饭。米饭又称干饭。其做法，过去多为捞饭。捞饭时，先将米用宽水煮到七八成熟时，捞出入笼中蒸熟。剩余的米汤叫做“谳”，可以当汤喝，也可以隔夜酸化后用来浆衣物或喂猪。现在，为了不损失营养，大多数人家已改为焖饭吃了。

人们还喜食咸饭。做时要先用葱白和猪油在锅中炒出香味，然后加些虾米（小干虾）、猪肉片、调好味后加水、下釉米，水半干再混煮芋头、番薯、

金瓜、番薯签、高丽菜等。水干后即成咸饭。这种饭，主副食合一，既简便，又好吃。

另有用糯米做成的咸饭，又称油饭。做法是先用猪油加葱白炒出香味，加虾米、香菇、猪肉丁、火腿丁和大量的胡椒粉。调好味后加水，下糯米。煮出的饭粒粒晶莹，香味扑鼻，常常用来待客。

米粉也是主食之一。做法很简单，把白米洗干净后掺水磨成米浆，盛入布袋，挤去水分，做成拳头大的圆块，放笼中蒸至半熟，取出用臼捣软后，放在底部有小孔的铁筒内；由上面向下挤，即成米粉条，直入沸水锅；煮熟后，捞起披在竹簧上晒干后即成。

河洛人尤喜吃炒米粉，将干米粉放凉水中泡软（切忌用热水泡，否则就碎了），在热锅中用油将猪肉丝、虾米、香菇、木耳、笋丝等加上胡椒粉、盐等调味品炒熟，再下绿豆芽或者其他青菜，最后下入泡透的米粉混炒。

米粉也可煮食，称为汤粉。做法是用葱花炆锅，放入虾米，加上水，汤开后再下青菜和米粉。汤粉味道清鲜，米粉爽口。

河洛人日常也喜食“大面”，即在面粉中掺少许盐与碱，加水揉成硬面团，擀切成面条。吃时用油炆锅，倒进水，水沸后放入面条煮熟即成。也有的将切好的面条放蒸笼中蒸熟，再晒干，即成干面，可以久存。

类似大面的还有面线、玉面等。面线是以面粉加盐与水，揉成块，用手抽成小指粗细的面条，作螺旋形绕在**敢**箱上，在长约 60 厘米的两根横木上面盘绕，再把横木缓缓拉开，至面线细而不断的程度，晒干、蒸熟，切为 80 厘米左右长段，捆起来即为成品。玉面是在面粉中掺鸡鸭蛋的蛋白，加入鸡肉精汁，调成面团，其余做法与面线同。

过去，还有一种“饭干”，即把吃剩下的米饭晒干，藏于酒瓮内，以便随时嚼食。米饭锅底的焦饭称“饭疔”，一般都保存起来，食用时浸水，煮成粥。现在这两种食物已很少有人吃了。

台湾的副食品很丰富。蔬菜，春季就有豆菜、菜花、菜豆、葱仔、蒜仔、韭菜、萝卜、应菜、葱头、蒜头、胡瓜、绿竹笋、桂竹仔笋、麻竹笋、春笋、芹菜、白菜等；夏季有胡瓜、桥（即茄子）、冬瓜、南瓜、筒、菜头、肉豆（肥豆角）、芋仔等；秋季有豆菜、敏豆、萝卜、菱白、笋等；冬季有豆菜、芹菜、白菜、芥菜、菜花、菠菜、萝卜等。

肉类以猪肉为主，猪肉的加工品有肉脯、肉干、肉酥、肉松，加工好的肉皮等。鸡、鸭、鹅、虾、蟹、鸽子肉等常用来“打牙祭”、宴客或祭拜。牛肉很少有人吃，旧时有一说法：吃了会破戒。羊肉用作滋补食品，平日亦少吃。

鱼种类繁多，常食用的有鲈鱼（俗称“养肉”，可用于治伤毒）、黄鱼、鳗鱼、鳝鱼、鲳鱼、白鱼、鲢鱼、乌仔鱼、鲑鱼、蠔仔、花枝（小墨鱼）等。另外，河洛人还擅长把各种鱼腌制成咸鱼。

其他常吃的还有：鸡蛋、咸鸭蛋、松花蛋、金针菜、木耳、香菇、豆腐、豆腐干、花生米、油耳粿（油条）等。

河洛人早餐食粥时，一般佐以酱菜、卤蛋。酱菜包括菜脯（把萝卜晒至稍软后加盐揉搓，反复数次即成）、咸菜（用芥菜腌制，做法同菜脯）、酱瓜（黄瓜用盐腌后，以酱油腌渍即成）、酱姜（做法同酱瓜）、豆粒（音 n，是将豆腐用盐水泡过后晒干，反复几次，最后放入盐水中即成）。另外，莴仔菜心、芥菜心、冬瓜、竹笋以至凤梨均可制做成酱菜。节省者，西瓜皮、

萝卜皮等物也可腌渍。

咸蛋，以用鸭蛋腌制的为主，偶尔也有用鸡蛋腌的，一般都是将红土掺入适量盐水，成糊状，放入鸭蛋蜜渍，40天左右即腌好。

中餐和晚餐的副食，一般要用蔬菜及肉类制做，也吃一些酱菜。这些副食俗称“菜配”。

河洛人吃蔬菜有生吃、熟吃和腌渍三种方法。烹调上讲究用葱。俗话说：“一斤肉不值四两葱。”又说：“鱼肉，要菜甲（即用菜配）。”意为吃鱼吃肉也须配蔬菜。

台湾菜也讲究使用老汤。其老汤用肉骨头、猪头、猪脚及鸡鸭骨架经微火煨制成，随用随续料复煮。一锅汤能连续用几年、几十年。其汤香而浓，制菜味道极佳。一般家庭使用的老汤，则大多是临时煮的。

台湾各大饭店，很多菜肴都要用“柴鱼”做调料。比如烹制“米寿汤”和冷冻豆腐时，若缺少柴鱼是不行的。柴鱼是一著名的海味干货，因其外形似一片片木屑，故名“柴鱼”。它用台湾东部海域所产鲣鱼制成。方法是将鲜鲣鱼去头尾、去骨，煮熟后，用花莲县特有的“相思木”熏烤成鱼干，曝晒干硬后，用利刀削成薄片，可保存两三年不坏。如买回整块的柴鱼，烹调之前需先加热蒸软再切片。

台湾的小吃也非常丰富。无论大城市还是小城镇，街头巷尾的小吃摊比比皆是。无论大馆小摊，多偏重于面食小吃及新鲜的海味。如碗粿、蚵仔煎、鱿鱼羹、烧酒虾、活炖鱼、炒螺肉、鳝鱼面等。常见的小吃还有鼠曲粿、蠔仔面线、杏仁茶、蚵仔煎、揉鱼煎、鼎边趖（将粉皮切成条，加上香菇、虾米、金针、鱿鱼、瘦猪肉、肉羹、蚵仔，放一大锅鼎里煮，味道极佳）、蒜茸豆（花生豆炒蒜）、胡椒饼（原名叫福州饼，饼里包着加了胡椒的咸肉馅）等。较有特色的还有：

“甜不辣”做法是把精心加工的鱼酱调入适量面粉，放油锅中炸熟，颜色焦黄闪亮，味道香嫩。

“棺材板”是台南饮食店和小摊子上出售的一种小吃。做法是将面包切成厚厚的片，中间挖空，装进虾仁、鲜肉或鸡鸭内脏，就像把死人装进棺材一样，故得此名，连最讲禁忌的台南人，也会毫无忌讳地大嚼此食。

“度小月”担子面在台南很有名，附近城镇的有钱人家，经常专为吃“度小月”担子面而开车到台南来。其特点是面摊座凳小，盛面的碗口小，面的份量少，佐料精。佐料有肉酱、虾仁、卤蛋（放在肉酱中卤出来的）等，味道极美。这种面之所以叫“度小月”，还有一段来历：过去大陆和台湾的船只往来频繁，台湾各码头的工人靠搬运货物维持生活。每到台风季节，大陆船只不来，无活可做，则称这个季节为“小月”，又叫“淡月”。为了维持生活，码头工人就担着面担到城里卖面条，所以担子面的招牌都挂着“度小月”三个字。

香肉 即狗肉。冬秋季节香肉摊到处可见，炖香肉时要加当归、黄芪、枸杞、陈皮等中药，天寒地冻时，是吃狗肉的最好时节。

石头烤肉 此食品近些年来风靡全台湾。所用的石头必须是乌来产的大卵石，形状如体育器具铁饼。硬度大，耐高温，烧到500度也不会出现裂纹，加热后能保持高温达一小时。使用时，把洗净的乌来石揩干，入烤箱中烘烤五六小时，用铁铲铲出，放在一个带有托盘的盆中、上桌。食者把牛肉片夹到滚烫的石头上，立即散出阵阵肉香。食者再夹起烫熟的肉片，放进配好佐

料的碗里，滚一下再吃，味道鲜美无比。

炒鲜奶 用鲜奶加上些贝类，如生蠔、西施舌、笋片、蘑菇片、炸米粉丝、蛋白等用文火慢炒。成品口感滑润。

炖鲜奶 用鸡蛋、牛奶加糖制成，糖要放得恰到好处，甜而不腻。还分别加进姜汁、椰子等形成不同口味。

茶叶凉拌 原料以茶为主，加上蒜、洋葱、蚕豆、一小片柠檬，搅拌到一起，味道奇特，吃到口中几分钟后，口味会由杂归纯。

炒冰 炒冰用一种“急速冷冻锅”来炒。有各种各样的炒冰，如有花生炒冰、凤梨炒冰、葡萄鸡尾酒炒冰、白兰地炒冰、百香果炒冰等。百香果炒冰就是在百香果汁内掺入开水，倒入急速冷冻锅内，一触锅底，马上结成一薄冰，迅速用锅铲翻炒，使所有的汁都变成冰，30秒钟即可炒成。炒的过程全由食者自己操作，很有意思。

由于台湾盛产茶叶，河洛人很喜欢喝茶。城镇内多有茶楼，一般茶楼都附设于饭店或大型百货公司内。饮茶时还配以花样繁多的点心，有的多达四五十种。这种茶楼一般近午时开，要营业到晚上八九点钟，茶楼里经常座无虚席。

二、岁时食俗

春节 河洛人十分重视过旧历年。每年从腊月十六日（称为尾牙）起就开始准备过年了。腊月二十四日送神之后，家家户户大扫除，俗话说：“清厝才会富。”扫除后，就准备做年粿，而且必须在腊月二十八日前做好。年粿分“甜粿”、“咸粿”（菜头粿、萝卜粿）、“发粿”、“菜包”等。有一首年粿歌云：“甜粿过年，发粿发财，菜包包金，菜头粿吃点心。”蒸年粿是家中的大事，台湾民间认为：年粿蒸制的成败与否，足以判定来年的顺逆与财运好坏。如果蒸不成功，便是主人家来年运气不佳的预兆，做媳妇的总免不了挨骂。因此，蒸粿时禁忌就比较多。如不让小孩子乱说不吉利的话，经期中的妇女、带孝的人、曾经进入产房不满一年的人，都属于“不洁”之人，不能做粿，也不能进厨房看炊粿。蒸年粿时，蒸笼上要放一把菜刀，撒些米盐，这是祈祷蒸年粿能顺利成功。

做年粿之前，要先将糯米（发粿要用“在来米”做）用水浸透，用石磨碾成米浆后，装入布袋中，挤出水分，留下的部分就是俗称的“粿粉”。粿粉掺入红糖，压成大块蒸熟，就是甜粿。象征甜蜜、圆满、亲密。可以切片吃，也可以煎炸吃。把粿粉与萝卜丝、虾米、肉末等混合加上盐，通称“称头粿”，取其“好彩头——好兆头”之意，可当点心用。用粿粉加上包心料（包上馅）又称粿料，也有甜咸之分。甜的有豆馅、花生米、黄粉等；咸的有菜脯签（萝卜干）、咸菜或其他炒菜片及肉末等，这种粿就称“包仔”。用在来米制成的粿粉发酵后蒸成一个个圆形的粿。称为“发粿”，表示发财，一般是不送人的。

旧历除夕全家人都要赶回家来团聚。全家人围着桌子吃一年中最丰盛的菜肴。桌不要置一火烧得很旺的烘炉，放些钱在四周，此谓“围炉”，取全家兴旺之意。“围炉”的时候，每一个人对每一种菜都要尝一尝，平日不喝酒的人，这时也要喝一口。同时还要吃“长年菜”（用芥菜做，表示长寿）、韭菜（因韭与“久”同音），吃时要一根一根地吃，从头吃到尾，不横吃，不咬断，年寿才能“久久长长”。此外，吃菜头（萝卜）表示“好彩头”：吃全鸡以示“全家福”（当地方言“鸡”与“家”谐音）；吃鱼丸、虾丸、

肉丸，取“三元及第”之意。围炉所吃菜肴皆取吉祥之意。唯独“鱼”与“余”在台湾方言中不谐音，故虽也吃鱼，却无“吃鱼有余”之说。如果家中有人外出，无法赶回，也要在围炉处空出一个位子，放那人的衣物，以示团聚。

正月初一要早起，根据干支来定“开正”的时刻。一到“开正”时刻就鸣放爆竹，在神前供上甜料——红枣、冬瓜糖、花生糖等，并烧金纸，一同拜祭，此即“开正”，亦称“开春”。天亮以后，互相拜年，称为“拜正”、“贺正”。对来客要请吃甜料，喝甜茶（用冰糖泡开水加红枣两个）以取吉祥。是日还要到寺庙上供，逢人便道：“恭喜”。

元宵节 台湾称力上元节，亦称灯节、元夜、小过年，据说是天官大帝的诞辰。是日家家必吃元宵。在台湾，元宵的别名甚多，亦称汤团、粉果、粉丸子、上元圆、珍珠圆等。

乡间称元宵节为“小过年”，其实比大年初一更像过年。正月十五黎明，要备五牲、酒菜、五果等往寺庙进香。

正月十五之夜各商铺要预备烘炉、鞭炮，准备迎接玄坛爷——财神爷的来临。元宵节主要节目便是“花灯”。俗话说：“十三点灯起，十五上元宵。”从十三起称之为“放灯”，最后一天称之为“谢灯”。这一夜人人欢度佳节，甚至彻夜不眠，据说睡得越晚越长寿。

端午节 亦称五月节，农历五月五日过。节日当天，家家门前悬插菖蒲、艾草、榕树枝，名曰：“榕艾苦草”，意在驱邪避灾。大家还饮雄黄酒，沐雄黄浴。以五色丝制做鸟鲁状“香芳”，让儿童佩戴，传说能避邪。用笔蘸酒在小孩额头上画个“王”字，传说能消毒祛灾。将剩酒洒在床底暗处，传说可除恶物。正中午储午时水，传说可治热症；画午时符，传说可法除不吉。此日，取番石榴叶、芋茎、树梅、未熟葡萄、扎苏等拌上盐，称为“药茶”，以备日后治消化不良、感冒等症。是日中午，家家备肉、甜酒、西瓜、桃、李子等果品拜神祭祖。最重要的是要吃节前做好的各种粽子。粽子用竹叶或芦苇叶包之，分为甜粽和咸粽两种。粽子一般个头都很大，有重达一斤的。有丧事的家庭不能做粽子。亲朋们包的粽子可以赠送给丧家，但决不能送给没有丧事的人家，否则会被误解。吃完粽子要赛龙舟，同时举行龙王祭，并演“野台戏”。近些年又出现了女子龙舟，成为竞赛中最受瞩目的项目。

七月七日晚，要办“乞巧会”，女孩子们在月下设香案供奉鲜花、水果和红粉、白粉，向织女烧香祈求能有一手好手艺，同时把红粉、白粉各一半撒向天边，另一半留着自己用，认为将来就会像西施一样美丽。七月初七也是供奉“床母”的日子，又称“拜床母”，要举行盛大的祭典来礼拜。旧时认为15岁以下的孩子都受床母的保护，所以，是日下午6点，要准备酒、饭、肉在床前供奉，烧香礼拜，并烧12张“四方金”的金纸。终了时，要把酒浇在灰上，再把供物拿走。因为拜床母是为了要孩子快快长大，所以供奉时间不能太长，和一般的祭神不太一样。

中秋节 传说这天是太阴娘娘的生日，各家各户都要准备“月饼”，并烧香烧金纸来祭拜。台湾的月饼有甜咸两种。皮用面粉与砂糖制成。甜馅月饼内包豆沙、花生、莲蓉（即莲子泥）等；咸的包肉、虾米、咸蛋黄。每个月饼上都目红笔写上“元”字。月饼又称“中秋饼”，过节这天用来赠送亲朋好友、祭拜土地爷和其他神灵。是日夜，各家张灯结彩，门前摆下桌子，供鲜花、水果、月饼、烧金纸、放鞭炮，祭拜“月娘”，全家人团聚一桌，喝酒、吃月饼，称为“拜月”。

冬至 农历十一月初一，各家都要准备汤团，又称冬至圆（即汤圆）来祭神及祖先。要各放三碗，另外还有三牲及五牲。并在井、门、窗、桌子、柜子诸处各放一二个粉团子。猪舍、鸡舍、牛舍则各放一碗，这是对神和祖先的感恩，也是祈求将来的幸福。

冬至之后，各家开始进补，俗称“补冬”。要吃鸡、鸭、羊肉、猪蹄、鳗、鸽、鹿茸、鹿鞭、猴胶（猴骨炕成胶者）、乌脚香（白鼻猫）等富有营养的食物，或煮酒配合八珍（中药的当归、川芎、党参、熟地、白术、茯苓、人参、红曲等），最简单的也要做米糕（糯米混糖、桂圆、蒸酒）。

送神 农历十二月二十四日是送神日，诸神都要升天，向玉皇大帝报告人间善恶。是日早，各家都要备牲礼，烧金纸、放鞭炮，还要烧神马，让诸神上天乘用。亲朋要互相请客，称“送年”。家中若遇丧事，不可做糕饼一类的食品，而由亲友们赠送。

三、信仰食俗

台湾的河洛人没有统一的信仰，所供奉之神五花八门。除儒、佛、道三教的圣人、佛陀之外，日用星辰、雷电风雨、水火山海，还有土地、龙王都被视为神祇，都在祭祀之列。玉皇大帝为最高的主宰神，妈祖、观音最为人重视，为万能之神。关帝君、文昌帝君也有祭祀者。河洛人由闽南迁来，还奉祀开漳圣王、保安大帝、保仪大夫和清水祖师。

台湾各地每年定期举行庙会和祭神活动。其祭品用猪、羊、鸡、鱼等，叫做“牲礼”，祭孔子用整牛；祭玉皇大帝、三官大帝、城隍、青山王等用五牲（鸡、鸭、猪肉块、鱼、猪肝）；祭土地、灶君及一般神祇用三牲（即前述五牲中之三种）；若是犒劳天兵天将或杂神，则用小三牲（比三牲稍低些，可用鸡蛋代替鸡，以小块猪肉代替大块猪肉）。这些牲礼一份可用多次，即先用来祭祀上位之神，再祭下位之神或祖先，然后再用来祭杂神。

祭祀祖先或道教的神仙，可用荤供。荤供可多至12种以上，台湾人称这种荤供叫菜饭。祭祀佛祖、菩萨，用素供，也是12品，称为菜碗。但佛教在传播中已受到改造，故也有用菜饭（荤供）祭祀的。

居民在自宅中祭祀，多供粿盒和清茶。粿类食品有“糕仔”、“麻米老”；清茶，一般用茶碗三个，其中一个碗只放茶叶，谓之干茶。祭祀时间，有每月初一、十五两天的，或三、六、九三天的，也有每天都祭的。

祭祀也有用酒的。祭祀神佛，用3个小碗，祭祀祖先则准备，7个（也有9个或11个）小碗。

妈祖又称天上圣母，是专门救助海难的人。传说凡渡海之人，无不受到妈祖的保护，故而信徒颇多。据说妈祖原是福建兴化府莆田县贤良港一民女，后来得道升天，百姓有求必应，故而成为像观世音一样的救苦救难者，每年三月二十二日为妈祖诞辰，各妈祖庙均要祭祀。祭品为10只神猪，10只用面线制成的山羊。群众要拥“妈祖”绕境，沿途各家均备牲礼和供物迎接，并准备茶水等饮料及食品，供游行的信徒免费食用。

开漳圣王指唐代将军陈元光，因开发漳州有功，深受漳州人的敬仰，并随漳州人入台，受到漳州籍台湾人的祭祀。

保安大帝、保仪大夫（唐代许远）、清水祖师、保生大帝等，是泉州人从大陆带来的神灵。人们认为这些神灵曾保护百姓，故受到人们的怀念和祭祀。祭品或三牲或五牲或菜饭、粿盒等。

信神的人因要许愿，每月农历初一、十五，或逢三、六、九，不进早餐，

谓之“减大顿”，含有以此省下“食福”，留给子孙享受之意。

“持斋”，是指信神的人定期定日不食荤腥。如“持早斋”，则每日早餐仅限吃素餐。

祭神拜祖时要做甜粿，这种甜粿不能赠送他人，否则使对方有不吉祥的感觉。

河洛人每逢迁入新居（新落成的或改建的房屋）之前要找地理师（风水先生）看看风水好坏。认为能搬才可搬。这时家人就要举行祭地神的所谓“安土”仪式，然后迁入。亲友要送彩帐、财物，还要送蜜饯等食品，主人要把这些礼物挂在门口或墙上，并且用酒宴招待亲友。

四、礼仪食俗

1. 社交食俗

河洛人的宴席，若是设有多桌，则以摆在房间内装饰有神佛、花瓶、时钟之处的一桌为上席。每张方桌上，是以厅堂的正位为上座（摆有供桌之处）。

宴客忌讳单数，普通都是 8 人、10 人或 12 人，14 人为最大限度，人数再多就再增加一桌或数桌。宴席桌上要摆 4 盘瓜子，在酒宴未开始之前，可以边谈边嗑瓜子。酒宴开始后，桌上放点心 4 盘，竖碟 8 盘（即蜜饯、水果、花生、瓜子），共排成 4 行，中央放一碗大菜。宴席上的菜肴，一般是 10 道、12 道、14 道、16 道、18 道等偶数。当菜上到一半时，比如 12 道菜，上到 6 道时，称为“半宴”，则端上“甜汤”，这时主人要——将客人的汤匙在热水里洗干净再放回原处，然后客人按照主人的劝菜分别拿起汤匙舀甜汤喝。喝完之后要坐到宴席旁边的椅子上休息，这时客人们可以随便抽烟。主人端来热水，洗好手巾，分别送给客人，客人擦过脸和手后才能再度回到席桌上，重新接受主人的劝酒劝菜继续用餐。一直到最后再上甜点或甜汤，宴席才算完了。

下面就以一桌普通宴会的菜单，简介其中一些菜的烹调方法。

（1）清汤鱼翅

（2）毛茛鸡毛茛即蘑菇，先把蘑菇泡在盐水里，然后捞出，洗净，挤干，加进鸡肉片和猪肉片及适量的黑慈姑片、葱白片。放锅中用油炒一下，加上老汤、香菇汁，煮一段时间后再放酱油等调味品，盛到碗中，淋上麻油即成。

（3）咖喱虾把每只约 250 克重的虾去壳、洗净、捣碎，与山慈姑粉、鸡蛋搅拌，做成肉丸，再将葱、黑慈姑、香菇放在猪油里发好，随后把虾肉丸放进猪油里炸，最后加进虾壳汁和老汤及咖喱粉，放入酱油、盐，炸好后盛入碗里就可上席了。

（4）红烧鸡

（5）清汤鳖

（6）八宝鸭在鸭腔内放进糯米、香菇、猪肉、虾仁、莲子、竹笋、火腿、葱白等，先蒸，后入老汤和香菇汁中煮成。

（7）杏仁豆腐

（8）鲍鱼肚

（9）烧虾丸

（10）什锦火锅准备三四个干海参。将三四个凤梨的皮和 300 克虾壳用情水泡 12 小时，取出后放锅内煮一小时，冷却后除去内外脏物，加进 30 克猪肉末，跟太白粉和鸡蛋一起搅拌，做成肉丸。再把鱼肉捣碎，加进鸡蛋与太白粉做成肉丸蒸熟。再将鸡肉 60 克煮熟，切成小块，连同少量火腿碎片和

一个干鲍鱼的碎片放进猪肉片里混合，加进酱油和盐等调味品，把锡制的锅放在火炉上，下面点着酒精，边煮边吃。

(11) 蜆丸

(12) 栗子鸡

(13) 冬菜鸭所谓冬菜，就是用山东菜（即大白菜）揉进盐，蒸熟晾干之后，再放进绍酒继续蒸。把全鸭一只掏洗干净，放上 120 克冬菜在一起炖烂，加上盐和酱油即可。

(14) 盐包用 120 克上等肘子肉与葱白切末，拌进酱，加 160 克面粉、适量盐，做成 12 个肉丸，平放在盘内压扁，蒸熟，即称盐包。上桌时配两碗老汤。吃时将盐包放老汤里烫过再吃。此菜一上，意味着宴席终了。

上述这个菜单，算是较讲究的。一般宴席多上 10 道菜（4 冷盘，6 汤盘）。

2. 婚姻食俗

河洛人很重视婚姻大事，许多习俗流传至今，糜费之风甚行。

男女订婚之后，要举行“纳采”，又称“完聘”、“大聘”，也就是接受聘金的仪式。同时要“办盘”（准备礼物）。“完聘办盘”的内容如下：要有吹班（乐队）、礼帖婚书、聘金、大饼（圆扁形的饼，在婚礼及祭祀时用）、菱花（饼的一种，用在婚礼上，表示圆满）、冰砂糖、冬瓜（用糖腌制成的冬瓜蜜饯）、柿饼、桔饼（柑桔加砂糖煮成的饼，桔、“吉”谐音）、面线（即素面，有“白头偕老”之意）、猪羊、福圆（大颗的龙眼肉，寓意有福）、糖仔路（砂糖果子的一种）、阉鸡两只、鸭母（下蛋的鸭子）两只、大蜡烛一对，以及婚礼当日用的衣服、手环、戒指。

结婚之日，由媒人、叔爷（新郎的弟弟）、聚嫁（请来迎亲的人）带着礼物到女家迎亲。女家就将煮好的蛋放在碗中，并拿出甜汤，又以一桌菜肴招待迎亲人员。迎亲的人只吃完一半就算吃完了。男家以红包作为谢礼，同时还要给厨师红包。

女方出嫁到男家后，要择吉时才能出轿，出轿前男方要在盘中放两个蜜柑，拿到轿中让新娘摸一摸，表示夫妇二人将像蜜柑一样有着甜蜜的家庭生活。

新娘进入洞房后，要与新郎相对坐在新房的圆椅上，一同食“圆”。“圆”即是用糯米做成的圆子，有鸟蛋般大，内放砂糖，用清水煮熟。夫妻二人先各自食用，再交换食用。意为夫妻二人像团子一样圆满和谐。

随后就是“食酒婚桌”，准备 12 盘菜肴，其中 6 盘荤食，6 盘素食。首先祭拜“床母”，然后夫妇二人食用。每当新郎新娘食用一盘时，“好命人”就要在一旁说吉祥话：比如，吃鸡肉菜肴时，说食鸡即能起家（发家）；食鹿肉菜肴时，说全寿福禄；食鱼菜肴时，则说：“食鱼颌下，快做老父；食鱼尾巴，快做姑家。”这是当地的一句俗语，意思是新郎要吃鱼颌下之肉，能早做父亲；新娘要吃鱼尾巴上的肉，能早日熬成婆。以上 12 种菜肴，内容不定，但是一定要 12 种，荤素各半。但是不能用“鸭”，因鸭与“押”谐音，不祥。也不可用葱。这十二种菜肴新娘新郎实际上都没吃，只是把菜挟到口边做个样子而已。

新娘“上床”三天后，向玉皇大帝、其他诸神和祖先牌位祭拜，谓之“拜神”。第一次走出正厅，叫做“出厅”。是日，新娘要盛装走到正厅行礼。拜完神佛和祖宗后，要端茶给公婆及亲属中的尊长、弟妹。拜神以后，新娘必须拿着鸡到厨房做炊事，以显示自己的炊事能力。还要用米饲养鸡，俗语

云：“年头饲鸡崽，年尾做月内。”意为年头养鸡，年尾就准备生孩子。

拜神这天还要请客，凡是有贺礼的客人都要款待。所用菜肴和“食酒婚桌”的菜肴差不多，要避免用“鸭”和“葱”。请客前，新郎要盛装，亲自将请帖送到亲朋家。如果客人是妇人，则要请一女子拿着内装红枣和槟榔的小笼子去请。

宴席中，老人、尊者和贤者坐上席。外戚也要坐上席，俗语云：“天顶大公，地下母舅公。”即上天以玉皇大帝为大，地上以外戚为最大。

新娘在婚后12天回娘家。由新娘的弟弟或妹妹迎接新婚夫妇回娘家，故称“双人返”。新郎要携带礼物，一般是果子做成的礼饼，娘家也以米糕回礼。回娘家亦称“做客”。“做客”中的吃饭是吃中午饭，在太阳下山后返回家。新娘可在娘家住数天，离开娘家时，娘家要送“带路鸡”让新娘带回，另外还要有两枝甘蔗及蜜柑、果子、芭蕉等物。“带路鸡”是指刚出生两三个月的雌雄鸡各一只，让它们能繁殖下一代，意为“多子多孙。”

3. 生育、寿诞食俗

河洛人认为生育和死亡都是由于天命。认为南斗星掌生，北斗星掌死。生子是由“往生娘娘”掌管，妇女们都非常信仰“注生娘娘”，希望她能把好孩子赐予自己。

孕妇在产前一个月要避免和外人来往。生孩子的地方是睡房，或是没有铺地板的房间。孩子出生后，不能马上洗澡，而是用浸湿的软纸擦身，再用香油涂抹全身，用旧衣服包裹好。并用浸盐水的软布擦拭嘴巴，用甘草水（将甘草浸于冷水中制成，认为可除胎毒）、砂糖水和熬好的白蝴蝶花头（一种草药）汤给婴儿服用。

产妇在产后一个月内要在卧室休息，不得外出，叫做“坐月内”。要吃鸡酒（将母鸡用姜、胡麻油和大量黄酒煮成，锅内不放水，煮成后浓香扑鼻）、油饭、猪肉或素面，不食腌物。

小儿出生三天，要请来接生婆将桂花心（木犀花的心）、柑叶（蜜柑叶）、龙眼叶及小石头一块，一起放入水中煮沸，水温后，洗拭婴儿身体，然后穿上衣服，称“三朝之礼”。还要用油饭、鸡酒供奉神佛、祖先，拜完后送给产妇的娘家。娘家也要向祖先礼拜，谓之“报酒”。油饭和鸡酒同时也送给邻居和媒人。产妇要吃“压腹鸡”：生男孩子吃“鸡妹”（嫩雌鸡），生女孩子吃“鸡角”（雄鸡）。

在产后12天，产妇娘家要送来鸡及其他礼品。

产后一个月称“满月”。是日仍以油饭、鸡酒供奉神佛、祖先。产妇娘家要送来“头尾”（即指婴儿从头到脚所穿戴的衣物、装饰用品）。亲友们要赠送蜡烛、红龟粿等。产妇家要以油饭、米糕、酥饼、圆子等做为答礼。并要在还礼的器具上放少许的米和黑豆，表示祝福小孩身体健康。

产后4个月，要“做四月日”。要准备牲礼及“红桃”（红色桃形馒头，内包花生砂糖馅）、红龟、酥饼向神、祖先供奉。娘家要送来“头尾”及红桃等礼品。产妇家用红桃或酒宴作为谢礼。是日还要“收涎”。一般用12个（或24个、或48个）酥饼，用红丝线或黑丝线串起来，由亲朋说上四句吉利话，并拿一个酥饼在婴儿嘴上横拭一下，说：“收涎收离离，明年招小弟。”就是把涎水收拾干净，明年又有弟弟出现）。

小孩满周岁时要准备牲礼及红龟拜神佛、祖先。外祖母家要送“头尾”及红色。女婴一般不做周岁。

过生日要庆祝。男人逢到九的岁数，如 19、29、39、49，认为是有厄运的一年，应举行仪式以禳灾。50 岁的生日称为“寿”，要设宴请客，亲朋要送礼。60 岁为“下寿”，要举行规模盛大的祝贺，亲朋都要送贺礼、礼金（钱要给双数）。70 岁为“中寿”，80 岁为“上寿”，90 岁为“老寿”，百岁为“期颐”。接受了赠礼后，要杀猪。用猪肉和一副“大龟”（饼）做为还礼。要办酒席。席上要有猪脚、面线，表示健壮和长寿之意。吃面线时要拉长吃，称为“拉寿”。

4. 丧葬食俗

丧葬食俗有不少迷信色彩。人死后，要在其脚旁放一碗饭和一双筷子，饭上放一只鸭蛋，称为“脚尾饭”。还要烧银纸，称为“脚尾钱”。

在为死者穿完衣服后，亲人都要吃用面线和黑砂糖混合成的食物，由丧主先吃。因面线长，象征长寿，也有把死者的年龄加在子孙命里的意思，希望能延长子孙的寿命。

在尸体纳棺前要给死者“吃”最后一顿饭，表示与世人告别。同“食酒婚桌”一样，有 12 种菜，由“好命人”做出夹菜的动作给死者“吃”。

人死后，每 7 天一次供养死者，叫“做旬”。一般是 49 天，也有 72 天的。这期间，灵桌上要供“孝饭”，早晚两次，并要跪拜烧香，烧银纸。头旬又称“头七”，由死者的儿子祭祀。由于做旬的时间长，所以在五旬以后，则孝饭中止，改为“寄饭”，即把米和木炭放入袋中，供在灵桌上，意思是请死者自己做着吃。

人死后 100 天，也要祭祀一下，称“做百日”，举行盛大的供奉。贫穷者也要在灵前摆上供物，由子孙哭拜。

第 三 章 客家食风

台湾省的客家人亦称“客人”，大多是在清代中叶以后由广东省迁移到台湾的，较“河洛人”晚。主要分为“梅县客”（即粤北梅县一带的人）和“海陆丰客”（即粤东海丰和陆丰一带的人），虽然这两部分客家人语言有差异，但主要生活习惯及风俗基本相似，区别甚微。

台湾省约有 400 万客家人，主要分布在桃园县、苗栗县、新竹县、台中县、高雄县、屏东县、花莲县、台东县等地，及台北市、高雄市，大部分人居住在山地、丘陵等自然环境较差的地区，因此他们很能吃苦耐劳，向以勤俭、团结著称。

客家人生活习惯、风土人情与河洛人有许多不同之处。像婚丧嫁娶等都有不少繁文褥节。但移居台湾的客家人为数不多（不及河洛人的 1/3），加上迁台较迟，为了谋求生存，必须同河洛人来往，不少礼俗已渐渐被河洛人同化。

一、日常食俗

过去，客家人多以番薯饭为主食。收获了番薯之后，堆藏在屋内，称作“藏间番薯”。为了便于保存，有的将其削成 3~4 厘米长的细丝，晒干成“番薯签”，以备荒年食用。过去客家人多用藏间番薯切成小块，与米煮成番薯饭，或用大量番薯签与少量米煮成番薯粥。

以前，一般人家多吃“捞饭”，将大米在锅中煮熟后，用勺子将大部分米粒捞起，滤干，即成“干饭”。留下来的米粒与大量的汤水再煮则成稀饭，

剩下的米汤用来喂猪。洗米时的淘米水是洗衣物的佳品，据说可以漂白。现在的客家人已不再吃捞饭了，更不吃番薯饭了。

传统的客家食品有扁食（馄饨）、粿条、艾粿、水粿、菜包、米筛目、粉丸、咸茶等。下面简介几种：

水粿 用在来米做成。先将米磨成粿浆，用小碗盛上粿浆蒸制而成。内放甜或咸的佐料，易消化，常用来做幼儿断奶后的食品，也是客家人的日常点心。

冬粉肉丸 客家人吃的冬粉较河洛人的粗些，吃起来韧中带脆。用冬粉作成的冬粉肉丸也是客家人的日常小吃。

米筛目 是客家人消暑的点心，要泡上冷糖水，或再加上绿豆吃。

咸茶 亦称面茶，这是客家的特殊食品。做法是把茶放在牙钵中磨碎，加盐，冲入热开水，泡入芝麻、花生。讲究的人家则以猪肉、虾仁为佐料。

在副食方面，客家人由于迁入较晚，所住的大多是偏僻贫瘠的山地，离海较远，交通不便，因此吃海鲜较少。但他们善于饲养家畜，种植蔬菜，副食还是很丰富的。常吃的有猪肉、鸡、鸭、鹅、禽蛋、咸鱼、豆腐和各类青菜。他们常常利用二季水稻收割完的空当儿，大量种植蔬菜，并善于把它们腌制成酱菜，长期储存。有些酱菜不仅是佐餐佳品，也是做菜时的重要配料。

客家菜又叫“东江菜”（因为他们的祖先走居广东时，住在东江上游各县）。客家菜量大，主料突出，配料不多，调味也简单。菜的原料多是就地取材，喜欢用“三鸟”——鸡、鸭、鹅。很少配用蔬菜，河鲜海味也不多。菜肴基本保存了家乡风味，讲究“咸、酸、辣、油、香”。

客家菜口味偏咸，原因是过去平时购买得少，到节下大量采购，又无冷冻设施，为了长期存放，只能用盐渍；另一原因是客家人从事农业劳动艰辛，流汗甚多，需补充盐。比如“盐腌鸡”，是把鸡埋在盐堆里焖熟。腌过的鸡，皮色黄净，能够久存，常用来待客。

辣 客家喜食辣味，好吃姜、蒜。认为在食品中加上姜、蒜一同烹调，可驱寒健身。

酸 这也是客家菜的一大特色。他们认为酸可以减轻菜肴的腥味，能杀菌助消化，所以特别爱吃酸菜、酸笋等。

油 客家喜欢将蔬菜晒干后腌渍，因此烹调时需用重油，或加五花肉调味，使其不致涩口。他们更喜食油炸食物，如炸鱼丸、炸萝卜丸、炸芋仔丸等。

客家人喜食的菜肴有姜丝猪肠、凤梨炒肚片、麻油酒鸡、客家封鸡、以及酸菜干、萝卜干、瓠干等。酱菜是客家人佐餐的佳品。他们经常用萝卜、芥菜、荫瓜、各种豆类腌制成酱菜。例如有酱冬瓜、咸菜干、瓠菜、黄豆豉、黑豆豉等。下边简介几种：

咸菜干 取鲜芥菜，先晾软，再撒上食盐，用手揉搓，或用脚踩踏，待其汁液透出后，放木桶或缸中腌制。

发酵转黄后可取食，以黄得发亮者为最佳。此品可生吃，也可做汤或炒肉。

瓠菜把咸菜稍加晾晒。待七成干时纳于瓶中，瓶口倒扣，待汁液流尽，瓶口封存，可随时取食。

二、岁时食俗

客家人的节日与节日食俗同河洛人大致相同。客家人逢年过节、婚丧喜

庆、犁田割稻都要“打粿”（即“做饭”。“粿”，广韵云：“粿，屑米饼也。”写作粿，或饼，音 b n）尤其是春节，是一年中打粿最多的时候。客家聚居的村头巷尾也有卖粿的。客家人做的，甜粿，有甜粿（年糕）、发粿、芋仔粿、菜头粿（萝卜糕）、红粿、艾粿等，还要做精粿、菜包等。菜头粿，取“好采头”之意。发粿，意为发财，蒸制时，粿面要能蒸得裂开为最好，如人裂开嘴笑一般。据说发粿蒸“笑”了，是发大财的吉兆。红粿，是将包有甜豆沙、红豆馅或花生粉的粿团用粿印印出龟甲或寿桃的花纹，蒸熟即成。客家人拜神祈福都要做红粿菜包，是用 2/3 的糯米、1/3 的蓬莱米，泡洗后磨成精浆，挤去多余水分，揉成小团，再把萝卜丝、猪肉、香菇、虾仁、胡椒粉等炒成的馅料包在精团内，蒸熟即成。精粿的做法是把糯米饭放在舂臼中，两人以杵轮流捣捶，另一人不断翻搅。吃食用红糖、姜片一起熬成浓汤水拌食，或以细糖、花生粉、芝麻拌匀唇蘸着吃。

春节时还要做年菜，例如用酒糟（酿米酒后的糯米饭）加入盐和曲，腌制鸡鸭鹅肉，成品香而不腻，味道极佳。用白斩鸡沾黄豆豉或桔酱，也是别具风味的年菜。

三、信仰食俗

在信仰食俗方面，客家人同河洛人差别不大，较隆重的，也是供五牲。所供之神，大部分也是一致的，只是在某些保护神方面有不同。客家人很重视自己的保护神“三山国王”，祭祀时十分隆重，而对河洛人的保护神则不予祭祀。

客家聚居地普遍存在义民庙。以神猪、神羊、五牲祭“义民”。所谓“义民”，一般是指过去在客、闽（即河洛人）械斗中死难的先人。新竹县新埔镇义民庙的祭祀在每年的农历七月二十日。各处的客家人轮流祭祀。祭祀时，要选 20 只神猪，重者在千斤以上，为此要进行神猪竞赛。人们为了夺魁，往往在赛前两年就开始养“神猪”，主人要用各种美味食品喂它，水果、鸡蛋都在所不惜。当天在义民庙前要摆上获得前 20 名的神猪以及其他五牲祭品。入选的神猪要置于五彩缤纷的高架牌楼中。另外还有赛羊角、放水灯、演野台戏等活动，规模相当大。祭祀过后，要运回轮值的乡镇，做成桌上肴，供宾客们饱餐一顿。

四、礼仪食俗

客家人宴客，旧时多用方桌，每桌 8 人，桌子排成品字形，俗称“品字桌”，座位的次序是以内部正面靠左边为尊位，靠右边为次尊位，其次为左右两侧之位，下首面向内的则为末位。现在也有用圆桌的了。

过去，客家人的婚姻有六礼之俗，即分纳采（说亲）、问名、纳吉、纳征、请期、迎亲。过去纳采后，男方携回女方的庚书，要供于祖先灵前。结婚这天，男家要举行盛大仪式，要准备好婚宴用的“奇鸡”、“奇鸭”、红粿等食品。是日上午，新郎官在“且郎头”、媒婆的引导下，携厨仪、燃仪各两份，迎仪、书仪等 12 个红包及阿婆茶、肚痛肉等祭祖的五牲礼品去女家。为了避邪，防止沿途有野兽来袭，花轿旁边还用番石榴枝绑着“拖青”的猪肉。迎亲花轿到女家后，鞭炮齐鸣。新阿舅礼貌地迎新郎入大厅，并请新郎与“且郎”们吃饭。尔后新娘打扮好，要在媒婆与“长命婆”的带领下到厅堂跟姐妹们一起围坐吃“姊妹饭”。长者先吃，由大到小。饭后，长命婆再分“姊妹钱”，每人一个红包。随后新郎、新娘在舅母及伯父的主持下“点烛”拜祖，并念四句吉祥话：“龙祝光辉照厅堂，两姓合婚名誉香；男大当

婚女当嫁，双竹透宅寿年长。”拜祖仪式完后，新郎、新娘在舅舅的陪同下走到轿前，并后退六步，再上前进轿，轿门封上。新娘的母亲要盛一碗水往轿子上泼，意为“嫁出去的女儿，泼出去的水”。新娘也从轿内丢出把扇子，表示金不带走，并留“善”（扇与“善”谐音）给弟妹。随后在“且郎头”的带领下，新郎迎新娘回家。到了男家，新郎先下轿，手拿扇子朝新娘的轿顶敲三下，用脚踢轿门三下，然后长命婆携带童子前来拜轿，童子手中要托着盛有六色糖、烟、槟榔的托盘。拜轿后，新娘在新郎和长命婆的引领下，头上托着印有八卦的米筛（用以避邪）到大厅里拜祖、拜双亲，入洞房。

婚后，新娘回娘家时，娘家要送雌雄雏鸡一对，称为“子母鸡”。这对子母鸡要认真饲养，不得任意宰杀，有繁衍不绝之意。

过去，客家人如无儿子，则要过继兄弟之子，或在家族中选择继承人，不能招赘女婿。现在这种风俗早已消失了。

第 四 章 高山族食风

高山族是世代居住在台湾本省的少数民族的总称，明清时代称为东番（番族），约有 40 万人。另外，还有已经汉化了的高山族平埔人，人口约有 10 万多，主要分布在台湾岛西部平原上。他们与汉族人接触较多，饮食风俗与汉人相近。高山族因地区与语言的差异，内部又分为泰雅、赛夏、布农、曹、排湾、鲁凯、卑南、阿美（即阿密斯）、雅美人等。他们主要分布在台湾岛中部山地和东部平地及兰屿岛上。高山族主要从事农业和狩猎。雅美人则主要从事捕鱼业。

一、日常食俗

阿美人居住在台湾东部平地，善种各种谷物和水稻。蔬菜有萝卜、姜、朝天小辣椒、小白菜等。他们吃小白菜的方法也很特殊。小白菜长成后，一叶一叶地掰下来，用盐腌上两三天再吃，剩下的白菜根可继续生长。姜一般是蘸着盐生吃。阿美人吃鸡、猪和猎获的野兽。他们把肉切成小块，用锅煮熟，盛入盆中。全家人围坐在盆的周围，每人面前还放有一个藤编的小篮用来盛饭。只用一把勺子舀菜。人们一手抓饭，一手抓朝天椒就着吃。

布农人大多居住在台东县一带。主食是小米、玉米、地瓜（甘薯）。他们不爱吃大米，认为它不禁饿。做饭用大锅，三块石头一支就算是灶。架火把锅内小米煮熟后，打烂成糊即可吃。

地瓜一般是烤着吃。做法是在地上挖一个半米深的洞，上铺石板下烧柴。石板上放地瓜，再用柴草盖严，待烧烤到有香味散出时就算熟了。

布农人最爱吃的一种食物叫“般颠”。做法是把当地特产的一种小花生（壳内可有 6 个果仁）捣碎成渣，再拌进切成块的西葫芦和南瓜，放上盐，煮成糊，香甜味美。

排湾人常常用木柴、木耳等换取汉族的盐巴和酱油。他们喜欢吃鱼。鱼做好了，放进生姜，每人一只木勺，吃米饭时，舀鱼汤喝。外出劳动一般不带食物，就地取材，捞了鱼，放在石板上烤，半生不熟时撒上盐巴，味道香浓。

排湾人栽种萝卜、小白菜等蔬菜。他们用槟榔壳装上肉、菜，盛上水，把烧热的石子丢进去，听到“刺喇”的响声，水沸腾了，肉和菜也熟了，这叫“石烹”。

台湾岛东南的小岛——兰屿上住着雅美人。他们至今还保留着旧石器时代生活方式的遗迹，过着原始的捕鱼和农耕生活。他们的主食是芋头，栽种在旱地和水里，有 20 多个品种。另外，他们也栽种甘薯。

每年二月至六月是渔汛季节。捕到的鱼按照原始社会的分配方法处理，人人有份。吃的时候，颜色鲜艳的鱼让女人吃，深色的归男子享用，剩下的小鱼分给孩子们。有时男人们捕到一条河豚，则用锋利的牙齿撕去硬皮，去掉有毒的部分，当场把它生吞掉。

二、岁时食俗

阿美人每年在农历八月前后第一季稻子熟了的时候，过“丰年节”，举行 7 天 7 夜的庆祝活动。节日里要杀猪、宰老牛，饮宴。他们平日一般不喝酒，但是到了节日就要聚在一起痛饮。酒要在丰年节以前酿好。做法是把小米蒸熟，筛过，晾干后放坛子里，拌上酒曲酿制。这种酒喝多了也不醉人。喝酒时一定要唱歌跳舞。歌词往往是回忆先人的业绩。跳舞也认为是使祖先的灵魂得到娱乐，所以这个节又叫“祖灵祭”。

青年们把这个节日作为定情的日子，他们的终身大事要在这 7 天中决定，因此姑娘小伙子们又把它叫做“求婚节”。节日期间，每一天的礼仪和名称都不相同。第一天称为“美巴福”、第二天叫做“巴卡拉南”、第三天叫做“那巴大特”、第四天叫做“奥巴大特”、第五天称为“阿罗德”、第六天叫做“哈克模特”、第七天叫做“巴特望”。

这是最热闹的一天，由头人召集全体男女集会，讲述过去一年发生的大事，并提出未来的打算。会后，按年龄大小分组，到河畔沐浴，表示新的一年开始。礼毕，到广场狂欢跳舞，通宵达旦。

丰年节最后一天夜晚的大舞会是专为青年男女安排的“情人夜”，外人不得加入。当“情人夜”进入高潮时，小伙子们围个大圆圈，圈内有熊熊的篝火，此时女子在外等候，伺机取走情郎身上的腰带。被取走腰带的男子，第二天清早 4 点钟就要上山打柴，在天未亮前送到姑娘家，如此连续五六天，待女方父母同意后，便可与姑娘结婚。

布农人在年终时要包粽子吃。粽子用一种叫“希诺”

的植物叶子包上糯米做成。在家里吃，就包成圆形；上山打猎砍柴时吃，就带上包成长形的粽子。而且这种粽子只能给本家同宗的人吃，不能送给外姓人。

排湾人有个 5 年一次的节日，叫“五年祭”。和阿美人一样，他们在节日里要饮酒唱歌跳舞。不同的是，他们还有一项“竹竿顶球”的活动。据说，他们的祖先英勇善战，保护了自己的子女和耕地。竹竿象征了祖先的长矛，那球则是敌人的脑袋，他们用这个仪式饮酒招魂，以祭祖先的战功。仪式完了，还要欢送神灵，祭神的東西是用网袋装好的酒和肉。

三、信仰食俗

台东县一带的布农人，每年农历四月三十日要举行盛大的“打耳祭”活动，这是为了酬谢大自然的种种恩赐。

打耳祭前夕，村民要把猎获来的兽肉全都烤好或煮好，在凌晨第一声鸡啼之前，摆到祭耳场去。祭典时，村里所有的男子都要参加。在鸡叫时，把鹿耳挂在祭场的树枝上。射耳时，站在距鹿耳二三米处，可使用弓箭或猎枪。但第一个射的人必须用枪，其余的人听便。男性的大人和孩子都要射，大小的孩子由大人代射。射时要念自己的名字，祈求神灵保佑。射中鹿耳者归自

己所有，其余部分由参加祭典的人平分。

射礼结束后，大家要聚在一起用杉树枝和松树枝烤肉吃。祭火要一次点燃，否则认为不祥。分食烤肉时，不能掉在地上，否则也认为是不祥之兆。

还有一个仪式叫“拔除”，妇女可以参加。前一天要先准备好茅草和山泉。拔除时，用茅草蘸水在头上、身上拂拭，意思是除去疾病与恶运。之后，男人们返回打耳场分食酒肉。由副族长倒酒，生火人先喝，然后其他人再喝。

雅美人没有僧侣，但有祭祀的风俗。一年一度的捕飞鱼、新独木舟下水、播种和秋收，都要举行祭祀活动。建造一栋新房后，要选择一个黄道吉日为新房举行命名仪式，亲友要前来参加庆祝活动，吃一些美味食品，但雅美人既不酿酒，也不喝酒。

四、礼仪食俗

布农人很注重饮食礼节。吃饭时由一家之长分配饭食。老人先吃，小辈才能动手。家里来了客人，一定要杀鸡待客，还要留下鸡腿给客人路上吃。

高山族同胞的婚姻，大多为入赘制，男到女家，由女方准备婚宴。陪嫁一般是几包米，几坛家酿米酒和牛的前腿。

有些高山族同胞在举行婚礼时，新郎新娘穿上盛装，头上颈上戴满花环，男女共握一根木棒，棒的中间串有两个木头人，两头各串一个木酒杯，新郎新娘要同时将两杯酒喝干。

入赘的男子要经得起女方父母的考验。样样活计都要干得出色，否则，岳母就要把女婿的包裹丢于门外，表示他是不受欢迎的人，以后男婚女嫁各不相干。

广 西 卷

第 一 章 基本情况概述

广西壮族自治区是以壮族为主体的多民族自治区。这里聚居着汉、壮、瑶、苗、侗、仫佬、毛南、回、京、彝、水和仡佬等 12 个民族，此外还有布依、满、黎、土家等民族。

广西壮族自治区位于祖国的南疆，南临北部湾，东连广东省，东北接湖南省，北靠贵州，西邻云南文山壮族自治州，西南与越南接壤。广西四周多山，江河纵横，中部沃野千里。广西处于亚热带湿润的季风气候区域，气温高，雨量充沛，夏湿冬干，为农作物生长提供了优越的条件。盆地、平原、浅丘陵地带盛产粮、油作物和果、蔬、笋、菌、家畜家禽等。不但品种多，而且质量佳。如东兰墨米，性软味香，甘润黏滑；靖西香糯，质地松软，隔室能闻其香；永福罗汉果，清甜醇香；容县沙田柚，肉味甜蜜，柔软爽口，遐迩闻名；博白薤菜，油绿节长，质地鲜嫩，落地即裂；桂北冬笋，肉厚鲜嫩，甘香甜脆；桂北香菇，形似铜锣，肉厚柄短；容县霞烟鸡、岑溪三黄鸡，皮薄肉厚，肉质松嫩鲜香；陆川猪、环江菜牛等俱是名产。山区还多产蛤蚧、穿山甲、果子狸、竹鼠、山蛙、鹰嘴龟、水鱼、山瑞等野味八珍；江河里产各种鱼鲜，其中，娃娃鱼、禾花鱼、苹果没六鱼、北流鸭塘龟、漓江鳊鱼等，自来被视为珍品。广西各族人民还生产了很多调味品和名特产品。如：桂林豆腐乳、辣椒酱、南宁黄皮酱、樟木鼓油膏、黄姚豆豉、桂林三花酒等。总之，广西丰富的物产，为广西各族人民饮食生活提供了优厚的物质基础。

古代的壮族先民已有灿烂的饮食文化。壮族神话《祖宗神树》里讲了这样一个故事：古时壮民遭受战乱和灾荒，不得不分散去找生路。分别之前，大家商定了一件事，为了将来子孙们能相互厮认，壮家的村庄要种三种树：第一种木棉树，三月木棉花开，满树红花，远远看去就象一丛丛火把；第二种大榕树，榕树根深叶茂，表示壮族子孙兴旺；第三种枫树，用枫叶来染糯米饭，制成精乌饭（后来再加上黄色、红色、紫色、白色，成为五色饭，表示五谷丰收）。凡种有三种树中任何一种树的村庄，就一定住有壮民的子孙。这故事中，已反映了一定的食俗内容。

壮族以善歌著称，遇事即歌，“以歌代言”，蔚成风气。壮族有随歌饮宴的风俗，一年当中，有各种不同意义的随歌饮宴节日。清代道光年间壮族文人黎中产有诗记述龙州的歌圩饮宴：“……岁岁歌圩四月中，聚欢白叟与黄童；陇娘衣服平脐短，唱彻壶关酒面红……”壮族先民为了求得自身和子孙后代的温饱、安宁，便把天地、山岳、河流、井泉、树木及某些动物当作神灵顶礼膜拜，祈求保佑。供奉之物，主要是食品，因而形成了某些信仰食俗。

自秦汉以来两千年间，由于战乱或其他原因，原来居住在湖北、湖南等地的瑶、苗等民族被迫南迁至岭南地区，从而形成了广西多民族杂居的局面。杂居的结果，各民族饮食相互影响，形成了广西人民饮食上的共性；同时，由于历代统治阶级多采用“分而治之”的政策，各民族也保持了各自独特的饮食风俗。

从全区来看，基本上以大米为主食，蔬菜、肉类为副食；一般日食三餐，早晨多食米粉，中午与晚上多吃米饭，夜间喜上街品尝小食；随季节尝新，

副食四季变化大；热情好客，待客制美食；节日聚宴歌舞，气氛热烈。从口味嗜好看，桂东南一带，口味以清爽、鲜甜为主；而居住在桂西北地带的人们，嗜好咸、鲜、微辣、干香。广西人烹制菜肴，擅长炒、蒸、炸、烧、扣、焖、煲、腌等技法。广西具有特色的名食有：牛巴肉丸粉、马肉米粉、粉角、老友面、香糯八宝饭、荔芋香角、原味纸包鸡、荷叶香鸭、荔芋扣肉、红烧果子狸、红扣芽山甲、蛤蚧炖鸡、红烧水鱼、竹板鱼、什锦柚皮酿、蕉叶糍、大肉粽等。

由于民族不同，所处的地理环境及经济发展水平不同，广西各地人民的生活习惯差异还是很大的，这正应了“十里不同风，百里不同俗”的谚语。本书以广西饮食风俗的形成和发展为依据，大致将广西划分为白话方言区食风、官话方言区食风、瑶族食风、壮族食风四个类区，分别予以介绍。

第 二 章 白话方言区食风

本食风区以桂东南为中心，包括桂西的一部分区域：东至贺县八步，南至北海市，西至百色市区，北至武鸣县。以汉族为主，此地区人民的生活习惯、膳食爱好等，与广东的广州地区相近，习惯上称为：“两广食风”。

一、日常食俗

俗话说：“依山吃野味，傍水食海鲜。”桂东南的农业区，以盛产水稻著名。正所谓“七月早禾先割，八月早稻先尝，九月重阳美酒，十月挑谷进仓”。（《桂俗风谣》）大米是当然的主食，但制作花样也很多，食来并不单调。

冬豆糯米饭 制作此饭，将剥好的冬豆与芋头丁、鲜肉丁、虾米炒熟后，再与已煮成八成熟的糯米饭调味烩炸至熟，然后再放入葱花、炒花生米拌匀即成。此饭香糯味浓。每食此饭，邻居之间必互相馈送，以示睦邻友好。

腊味煲饭 此饭多在冬至时吃。此时各家各户均在自家门前、楼廊里晾制各种腊制品，如腊猪肉、香肠、胗肝肠，腊整鸡、整鸭等。烹制腊味煲饭，先淘好新收下的粘米，下“煲”里，注入适量水，以旺火烧沸，再将腊制品经清水漂洗后放入，再烧煮一阵儿即压火“煲”着。随着锅盖下冒着的阵阵蒸气，就可闻到腊味独特的浓香味。

讲究饮食之家，将“煲”熟的腊味改刀，拌以香葱、蒜、芫荽等作料，一家人围桌而食；不大讲究之家，各盛一碗饭，饭上加一块腊味菜就可以了。随着电饭煲的普及应用，腊味煲饭已成为这个地区最方便的快餐了。

荷叶包饭 荷叶包饭是夏季之食。夏季天气炎热，白米干饭难以下咽，吃粥又不顶饥，人们就利用鲜荷叶制作荷叶包饭。各家日常包煮的荷叶饭，有“纯清”和“包馅”两种。所谓“纯清”，也就是说荷叶里裹的是泡洗好的新米，不经调味，蒸熟或煮熟后，配肉食、蔬菜食用。所谓包馅的荷叶包，做法也并不繁杂：取大张荷叶，在叶面上放泡洗后经调味的黏米，米面上再放肉及蔬菜。将荷叶包裹用草绳拴好，入锅或蒸或煮即成。每包包饭百克左右，形状有方形的、圆形的，也有三角形的。上学的孩子也喜欢带荷叶包吃。

冷饭粥 在煮晚饭时，多下些米，每日饭皆有余，一是取个吉利，二是为第二天的早饭准备下米粥。

在副食方面，岭南的丰富物产为岭南人的饮食带来了无限的乐趣。白话方言区的人嗜好尝海鲜，沿海人餐餐都高不开海味菜，除了一般的炸、炒、

煎外，特别喜欢清蒸海鲜。”一鲳二鳗三就马鲛郎”是当地人选择海鲜的标准。所食海鲜中，饶有兴趣的是食海蟹和鱼生。

海蟹在中秋节过后大量上市，体大肉肥。食法以吃醉蟹和姜醋蟹为主。醉蟹的制法是：将活蟹洗净，待蟹吐出腹中水，便将蟹放入平底瓦坛内，加满白酒和香味水，盖好盖。浸醉3天后即可食。食时只摆酒碗和调味料，不用筷子。另一种吃法是将活蟹洗净后略腌一下，用油滑熟或用水煮熟，然后以姜茸、香菜加醋调味。食者呷一口酒，取蟹在味碟中打个滚即送嘴中大嚼，气氛十分热烈。

吃鱼生多现钓现食，既可享垂钓之乐，又可满足口腹之欲。一般是取刚钓上的鳊鱼或草鱼，重量在千克以上者，放在洁净的砧板上，刮鳞去鳃去内脏，取肉去皮，将鱼肉在洁净的布上切成薄片放碟中。另备炸花生米、酸姜丝、酸辣椒丝、酸藠头丝、葱白丝、蒜茸、白糖、米醋、生抽、胡椒粉、熟花生油等。吃时，夹起鱼片往白酒（度数较高）里拉过，再拌以味料，口味清爽，鲜甜带香，回味无穷。

在蔬菜瓜果方面，季节性较强，四时皆有应季的品种。

春季到来，万物复苏，雨后春笋，破土而出，以嫩笋制佳肴，是当地主妇之长。其中又以酿金竹笋为此类菜的代表。制法是：取大小均匀的金竹笋，把笋内节挖空，放沸水锅里氽煮一下以除去苦涩味，然后将瘦肉、香菇、虾米做成肉馅，酿入竹笋内，入炒锅中煎炆，继而投入蒜米、豆豉、盐、酱等调料，炆至透味即成。此菜甘甜清香。当地人说：“吃了金竹笋，生活节节高。”

酿马蹄，也是具有特色的家常菜。马蹄（即荸荠）可作为水果吃，清甜爽脆，用来做酿菜，可以说是当地人的一大发明。方法是，在去皮的马蹄中挖一个孔（也有的只简单地将马蹄切成两厚片），将用瘦肉或鱼胶调成的馅酿在孔内或夹在厚片当中，入蒸笼里蒸熟，入锅勾个味芡即可食用。若作为下酒菜，还可将酿好的马蹄裹以面粉糊入油锅炸成金黄色，外酥脆，内甜香。当地人说：“吃个酿马蹄，生活更甜美。”

另外，春季常食的菜肴还有酥炸春卷、肉炆春笋、蒜子炒薤菜、鲜菇瘦肉汤等。

夏季菜肴更丰富，常食之菜有凉拌茄子、豉椒炆良瓜、白斩鸡、清蒸活鲜鱼、排骨冬瓜汤、夜香花蛋汤、子姜炆鸭、清炒南瓜苗等。较有特色的是炒南瓜苗和做南瓜花酿。

南瓜苗即南瓜的嫩藤，采下后剥皮抽筋，再掐成3厘米长的段，加蒜爆炒，食来脆嫩鲜甜。到了吃南瓜花的季节，家庭主妇们一清早就守在菜农挑菜上市的路口，争先恐后地购买南瓜花。有了南瓜花，还要准备水豆腐、瘦肉、虾米、葱和油条。然后再细心地摘剥花蒂、芯和花茎，不能把花朵摘烂。一朵朵洗干净。再将瘦肉、虾米剁茸，葱、油条、瓜花颈切小丁，加调料与控了水的豆腐一起搅拌成馅，酿在花朵内，入笼蒸熟或入汤水锅里炆熟。吃时佐以豆豉汁，有南瓜花的独特香味。

苦瓜当地人称为良瓜。在苦瓜里，或酿以香菇、鲜肉、鱼胶馅，或酿以糯米及肉馅，煎炸或蒸透后淋以蒜豉汁，或煎炸后加蒜豉汁炆透味。吃来有苦尽甘来的感觉，味感丰富。

茄子白话称为矮瓜。每到仲夏茄子上市，各家喜欢做茄子酿吃。多将茄子切圆块，用盐腌一下，将馅料酿在茄夹里，外面裹以面粉、泡打粉浆，

入油锅炸成金黄色食用。因炸出的茄酿形圆、色金黄，俗称金钱茄盒，有祝人发财之意。

酿辣椒 采用当地所产的黄绿带白色的灯笼椒，这种灯笼椒微辣带甜，内瓢少而空，很适合做辣椒酿。当地流传着做此菜的口诀：“剁猪肉，调肉馅，马蹄香菇嗯晒要，只要豆腐碎一点；拿辣椒，去丁丁（去辣椒蒂、籽），酿肉馅，放镬煎，蒜豉葱来一齐调，炆个透，尝个先，好味好味先上席。”

一进入秋天，肉炒茭笋、酿豆腐泡、炸茄子酿、腊味炒芥蓝、豆腐西洋菜汤、板栗炆也相继上市。秋天藕菜上市，人们吃藕菜尝鲜。藕菜的吃法有炒藕片、猪骨煲莲藕、蒸藕饼、酿甜藕等。酿甜藕的制法，取粉松味甜的莲藕，洗净外表皮，除去两节头，将藕肉各孔冲洗干净，把瘦肉、香菇剁成细泥胶状，调好味，酿进莲藕孔内，入笼蒸熟或放锅里煮熟，再切成片，淋进葱酱味汁食用，既粉松，又甜香。

桂东南容县沙田以盛产柚子著名。沙田柚原名杨核子，相传是由沙田村一名在外地做官的人带回的种子，经本地培育成良种。当地人吃柚子，总是将柚子皮留下来做酿菜。做此菜，将晾干的柚皮经过炭火烘烤，再用清水浸泡，刮洗干净（刚剥的柚皮则削去表面一层青皮），入水中煮去青皮的油味，改刀后，再入鲫鱼汤中煮制入味，捞出沥去部分汤水，酿以肉馅（以半肥半瘦的猪肉、香菇、虾米、葱白等制成），放大碗中扣好，注入鲫鱼汤，加葱姜入笼屉蒸熟，滗去汤汁，勾以芡汁即成柚皮酿。此菜入口软绵爽滑，味鲜甜汁厚，香气浓郁。

冬季人们最喜打边炉（火锅），吃狗肉，还吃炒油麻菜、枸杞蛋花汤、荷兰豆炒肉、冬笋肉片等。

当地人“打边炉”，可荤可素，可丰可俭，调味也可随自己的爱好而变化。常用的原料有牛百叶、牛肝、牛腰、牛柳肉、草鱼片、猪肝、猪肚、粉肠、猪脊肉、生菜、菠菜、苕蒿菜、腐竹、粉丝、豆腐、蘑菇等。更多的人打边炉喜欢用狗肉，用当地人的话来说，叫做“湿水棉花——没得弹（谈）了”，也就是说好极了。一般都是选一岁龄雄性狗，宰杀后，放血去毛，除内脏，切大方块，煮沸一次，再洗净重加水 and 香料煮至八成熟，去骨切厚片，再用油爆一下，加调料焖煮入味，重入原汤中烧炖，待肉烂不散时，移入边炉上席。吃时调制微辣鲜咸的味汁，配以豆腐、生菜、苕蒿菜等，边煮边吃。当地人说：“饮了狗肉汤，冬天可把棉被当！”可见当地吃狗肉之盛。

白话方言区的人们严冬还喜吃什锦生菜包。这时“玻璃生菜”上市，煮上一小堡放有虾米、叉烧肉、花生米等配料的糯米饭，一家人就可以围坐在边炉旁，包生菜包吃了。方法是取一生菜叶，放在手心上或碗里，上面放一小团糯米饭，再夹一些生肉料，放边炉中烫熟，蘸些味料放在饭团上，最后放一小撮芫荽，用生菜包住，就可食用了。也可将包好的生菜包放边炉中烫一烫再吃。有的家庭还习惯用咸酸菜做菜馅，既开胃又醒酒。生菜包一般不宜包得过大，最好是一口一个。

白话方言区的小吃品种丰富多彩，“晚间行街散散步，夜宵多味醒醒目。”白话方言区的人们，都有晚间去娱乐、散步并品尝小吃的习惯。

夜宵的品种，随地域、季节不同而各具特色。梧州地区人们，春夏两季喜吃田螺、凉拌河粉、艇仔粥（将煮熟的鱿鱼、肉丝、蛋丝、木耳丝、油条等盛于艇状木器中，吃时再放于带味的粥碗里）、海带绿豆沙、卤凤爪（鸡爪）、卤凤翼、甜酒鸡蛋汤、云吞、汤圆等；秋冬季则多吃什锦狗肉边炉、

炖盅鸡、生料河粉及白切狗肉等。玉林地区，人们春夏两季喜吃凉拌牛巴米粉、牛巴肉丸汤粉、田螺、白切鸭、爽脆汤圆、爽肉云吞、牛腩汤粉、罗汉果蛋羹、甜酒蛋汤等；秋冬两季除上述一些品种外，还增加原味狗肉火锅、白切鹅、米粉等。南宁、钦州、北海、百色等地，较有特色的有老友面、野味煲、煲子饭、海鲜粥等。

沿海、沿江的市县，如南宁、梧州、北海、钦州、贵县、桂平、平南等地，人们一日三餐都少不了茶水，特别喜欢饮早茶。早晨5点多钟，饭店、酒肆中，人群熙熙攘攘，便是饮早茶者。茶多为清茶和红茶。茶具一般是紫砂茶具。

朱砂茶具所泡之茶，能保持茶叶的清香味，且泡好的茶隔夜都不会变味。喝早茶，配食的茶点有伦敦糕、马蹄糕、干蒸烧麦、澄面虾胶、糯米鸡、咸水角、肠粉、冬菇滑鸡、凤爪、牛肉巴等。

在梧州市，除饮早茶外，人们还喜早晨饮冰泉滴珠豆浆。这是一种极浓稠的豆浆，用汤匙盛起倒下，豆浆呈滴珠状流下，故得名滴珠豆浆。因而有“到梧州，不饮冰泉滴珠豆浆，不算到过梧州”之说。

二、岁时食俗

春节 白话方言区的人们，自腊月二十三祭灶开始，即为过年做节日食品了。家家户户裹蒸粽、炸酥角、做年糕、爆米花、炒瓜子、蒸叶包糍等。必购制的年食有大公鸡、鲜活鱼、芹菜、葱、蒜、茨菇、生菜、肥猪肉、金桔、柑子、橙子、金线柚子等。

年三十这天，做年食、做年菜最为繁忙，俗语说：“年三十的砧板——没得闲！”这天清晨，即开始宰鸡、剁肉、酿油豆腐。晚餐之前，主妇3点多钟就开始摆供品祭祖宗了。供桌上，除摆放蜡烛、香、茶杯、酒杯、香炉、纸钱及筷子外，一般少不了年糕、汤浸整鸡（鸡肠挂嘴上，鸡肝、鸡肾、鸡心摆在鸡颈下，鸡血则放在鸡背上）、汤浸带皮半肥瘦的猪肉、带根生菜、带根芹菜、葱、蒜及煮熟的茨菇等。这些祭品取吉祥、生财、勤奋、聪明、会算、添丁之意。祭过祖宗，一家人围桌而食，上席由长辈坐。除夕晚宴上，荔芋扣肉、白切鸡、油豆腐酿、茨菇炆猪肉等菜是必不可少的。饭后，小辈们上街走运气，长辈们坐在家里守岁接财神（讲究的还要算财神到达的时辰，准时燃放爆竹）。

正月初一新春大吉，旧时人们在这天早晨，依“皇历”推算新年大运所在方向，放起爆竹，以图新年大吉大利，而后返回家中，在神佛前供糖果，烧香祭拜。初一早晨，只蒸煮叶包糍、裹蒸粽。中餐、晚餐不另煮肉类菜，只热除夕所剩之菜，有“从旧年吃到新年”之意。一般多食素菜，如生菜（旧时年卅晚，专门到菜地里偷摘生菜，即“偷生”、“偷青”，意谓来年早生贵子、多发财）、芹菜、粉丝、菠菜、大白菜等。初一吃素，取“一年肃（素）静”的意头。另外，除夕大鱼大肉已较腻口，此日食素也是个调节，这是颇符合饮食科学的。

一年之始，人们都希望万事如意，希望有个好预兆。此心理愈强，禁忌也就愈多。这天，小辈们向长辈拜年，长辈给压岁钱（利市包）。此日多不出门，不宴客，也不大喜欢客人来拜年。小孩子不许哭闹，不许说不吉利的话，更不可同人吵架争执。打个喷嚏，要说“大吉利市”！打烂家具也要说声“岁岁（碎）平安”或“落地开花结果”。还不可扫地，以免将财运扫光。

年初二称为开年日，家家清晨放爆竹，谓“爆竹声声迎开年”。清晨祭

财神，祭品与年初一大致相同，祭毕开始走访亲朋好友。如家中来客，先蒸煮粽子、叶包糍给客人饮茶尝吃，再做饭菜招待。如客人说不吃饭，则用袖子、马蹄、甘蔗、瓜子、糖果等招待，出嫁的女儿多在这天带着丈夫“回门”。女儿所带礼物也多是粽子、叶包糍、水果之类的年货，家中若还有婆婆公公（祖父母），还要带上半边白斩鸡、香酒。

初三、初四、初五、初六，除了初三不出门、不宴客外，同平日差不多。旧时这几天仍要祭祀，初四“接神”、初五商店开张等。

年初七称为“人日”，此日也要杀鸡、剁肉、酿豆腐，吃芹菜、菠菜、苘蒿菜、青葱、大蒜，有的家还吃灯笼大蒜酿，说吃了能使人更加聪明伶俐。农家喜在这日用柚树叶蒸糍粑吃，说可祛病避邪，保人平安。

元宵节 这天按旧俗，一大早就将熟鸡、熟猪肉、鲜果及酒菜放供桌上，向天神祭拜祈福。祭完即撤供。这个地区也食汤圆，其馅有甜咸两种，大小若龙眼。甜馅有豆沙、花生、芝麻的，咸馅用萝卜丝、肉丁、虾米等制成。现时多购买现成的汤圆，很少自家制作。

清明 白话方言区视清明祭祖为一件大事。扫墓时祭品有烧猪肉、白斩鸡、蒸发糕、艾糍粑、熟鸡蛋等。祭毕撤供，一家人围圈坐地分食祭品。所谓艾糍粑，是从野外采来艾芽，洗净放锅里煮烂，再用熟石灰水漂过，清水冲洗干净，抓团沥去水分。再放红糖水中煮成茸，下生糯米粉团煮半熟，取出放生糯米粉中拌搓，包馅，垫一张用油水氽过的抽子叶，包成团，入笼蒸熟即成艾糍粑。清香糯口，风味别具一格。传说吃了艾糍粑，可以避邪不怕鬼。

清明节也是人们踏青春游的好时候。当地人多于这天郊游搞野炊。人们在溪边钓鱼，到林中猎斑鸠、采鲜菇、摘香椿芽、寻野菜，然后烹制尝鲜，情趣无穷。

端午节 端午节举行龙舟大赛，优胜者可获得一个烧（烤）乳猪，取“遍地红光”、“大展鸿图”之意。“扛得乳猪回，行道都嗯使低头（昂首挺胸意）！”。

这一地区端午节也吃粽子。粽子有咸肉粽和碱水粽（当地人称为灰水粽）两种。碱水粽是在糯米中加少许“灰水”（即草木灰淋下的水）搅拌均匀，米呈微黄色。碱水粽加红糖和白糖拌吃。

七月七 此日午前，家家挑河水或井水回家饮用，一说喝了这天的水能预防百病；二说这天的水长存不败，人们都喜欢用这天挑来的水制泡菜，或换泡菜坛的水；三说用这天的水洗澡能使身体健壮。

中秋节 中秋节是这一地区较隆重的一个节日。各家在月亮东升时，朝月出的方向设下供案，上摆柚子、柑子、芋头、香蕉、花生，还有清茶、各式月饼、糖果等。祭拜过月亮之后撤供，一家人围桌享用供品。第一个月饼是一家人同享的，故这个月饼要细心平分均匀，而且不能弄碎，破碎则不吉利。

月下吃田螺也是这地区中秋节的特有习俗。取一个田螺，对月一举，再送到嘴边一吮，快意得很！人们说：“对月吃螺肉，越吃眼越明。”

重阳节 重阳喜登高，农村吃年糕或粽子，沿海地区应时吃螃蟹。

冬至 有“冬至大过年”的说法，冬至祭祖如同过年，饮食上也极讲究，鸡鸭鱼肉是必有的。冬至过后，家家户户忙着做腊肉和香肠，已开始为过年做准备了。

三、信仰食俗

农历七月十五是中元节，这个区域里的某些地方，习惯过七月十四，吃糯米粽子。粽子制法同端午节，但此粽子是祭品，要敬祭鬼神。七月半这天，家家一大早就开始准备供品。供品除粽子外，白斩鸡、烧烤鸭、子姜炆鸭、烧猪肉及时鲜瓜果等，并尽可能做得丰盛些。一般在下午4点钟左右将供品摆在祭桌上，焚香烧纸，祭过撤供，一家人便可食用供品。有的人家在晚餐后，还要到河边、池塘边用米或白粉撒个小圆圈，在圈内祭奠鬼神。这习俗在渔家、船户中更为流行。为祈求出海或河上作业安全，过七月半时，祭祀活动更为繁琐，禁忌也特别多。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

白话方言区的人们，十分好客，客来必献茶。茶斟八成满即可，不可斟满，讲究“酒满敬客，茶满欺人”。给客人献茶时，必用双手捧送。客人接茶时，可称谢，也可不言谢，只用右手指屈向桌面轻轻点一下，以示谢意。使用指头个数多少，又表示不同的谢意：单指一般表示个人感谢，两指表示夫妇同谢，五指表示全家人感谢之意。这种敬茶答礼方式，适用于一切社交场合。

宴客时，必备荔芋扣肉这道菜，“无扣不成宴”的说法即由此而来。此菜芳香诱人、酥烂适口，老少咸宜，且有吉祥、幸福、交友和合寓意。原来，荔芋扣肉一菜，外观皮红透亮，民间认为此色具有吉祥、幸福的兆头；此外，此扣肉是猪肉、芋头相夹，故又有鸳鸯和合的说法，因而多用于婚宴，并广泛用于宴客。久之，成为定俗，不论宴席档次高低，荔芋扣肉必不可少，此菜制作时，取荔浦所产香芋切成长7厘米、宽4厘米、厚1厘米的长方块，用热油急火炸透。将五花肉煮至七成熟，捞起用细竹针戳皮，涂醋、盐或酱油，入油锅炸至皮起泡，呈红色时捞起，入清水中漂净油污，改切成同芋头块大小一致的件。将糖、酱油、料酒、南乳、蒜茸、八角（或五香粉）和匀，与芋头、肉块翻拌，再一件芋头一件肉块相夹，皮朝碗底排放在大碗内，加调味汁、葱结入笼蒸熟。出笼翻扣在盘内，以原汁勾芡浇淋，上撒芫荽即成。

在白话方言区，荔芋扣肉、白斩鸡、油豆腐酿被称为“广西三大碗”，逢年过节、娶亲会餐都喜欢做这三道菜。白斩鸡是敬意菜，其他两样菜都寓团圆、幸福意。在这里作客，能吃上这三道菜，说明是被当做贵客来招待了。

2. 婚姻食俗

白话方言区的婚礼，一般经迎亲日、正喜日、送亲日和回门日等几个程序。其形式可繁可简。繁琐的，迎亲日这天，亲朋好友赶来庆贺送礼，新郎家门口有吹鼓手迎候。大厅中，有专人接礼物、献茶、敬烟及散糖果瓜子。这天的饮宴只是一般节日菜肴，第二天为正喜日。迎亲队伍由新郎及亲近朋友组成，礼物有用红线捆扎的鸡、鸭、猪肉及酒等。新娘家用男方事前送来的肉菜招待。新郎因怕被说成是贪吃之人，仅象征地吃一点点。一般应在中午12点之前，将新娘接出娘家之门。临出门，新郎要向弟妹们散一些红包，显示友爱之情。新娘由两位陪娘（现在多为未婚少女）护送前往婆家。新娘一到，新郎的直系亲人要设法回避（此时与新娘相见，叫撞亲，认为是不吉利的）。新娘进屋后，应先喝茶后吃面（吃面有新郎家人赏脸意）。吃面时，一般只吃几口，然后请新郎的弟妹们分享，甚至家婆（婆母）也要分吃一口，意思也在于家庭和睦，弟妹们会得到嫂嫂的照顾。下午方举行正喜日的婚宴。

婚宴菜肴主要有白斩鸡、荔芋扣肉、糖醋全鱼、莲子扒鸭、枣（早）子炖鸡、炒鱿鱼等。菜上桌后，要等新人拜过祖宗，新娘的大舅坐上正席，鸣放爆竹，方能开席。宴席进行中，新郎、新娘同时出来给每位婚宴参加者敬茶、糖、烟、瓜子，赴宴者多要给新人一个红包或钞票。赴宴者乘机夹块肥猪肉和鸡尾给新郎新娘吃，席间一片笑声，十分热烈。婚宴结束后，一些宾客则参加闹洞房。最热闹的是抢礼物中藏的食物和利市包。因为贺礼中，往往藏着甘蔗（喻节节高）、瓜子（贵子）、花生（多福）、苹果（平安）、铜钱或硬币（财源）等吉祥物，所以当司仪将礼物摆出来时，闹洞房者会一拥而上抢食。

第二天是送亲日，即欢送远道而来的亲戚朋友，这天的饮食与迎亲日相同，同时给亲友带些礼物。正喜日后的第三天，新娘由新郎陪同回娘家，称回门。携带的礼物为鸡、猪肉和烟酒。娘家的宴席同一般节日差不多。

也有一些地方，婚礼中有较特殊的食俗。如玉林市，敬客的茶加茶泡（用石瓜、木瓜刻成喜庆图案，以糖等浸渍成），这是最上等的茶，以表示主人对客人的敬重。另外，在玉林市及一些地区，婚宴中不吃鱼和茼蒿等，认为鱼愚音近，吃茼蒿有当牛之意。而在其他一些地区，婚宴上不上豆腐酿菜及其他豆腐菜，一认为豆腐酿菜，新娘吃了会多心，二认为豆腐是斋菜原料，吃了不吉利。

3. 生育食俗

在这一地区，孩子生下12天或满月，要办“十二朝”或“满月酒”，又称“姜酌”或鸡酒。赴宴者多半是女人。鸡酒的请客方式，是用红鸡蛋、红色的姜酸片、花生、红瓜子、桔子或冬瓜糖等食物做为请帖，故称“姜酌”。酒宴的菜肴多为迎合生孩子而设。一般有：莲子全鸭（连生贵子）、枣子肥鸡、醋煲猪手（猪蹄）、花生炒肉丁等。而且，红鸡蛋、红姜酸片和用甜糯米酒加鸡蛋、鸡块煮制的鸡酒是一定不能少的。在酒宴过程中，还有一个仪式，即由母亲抱着刚生下12天或满月的孩子，向赴宴者表示谢意，并认亲，讨个利市包。这仪式称为“认亲”仪式。酒宴结束后，主人要给每位赴宴者一块吉祥糕饼，并祝每位赴宴者人丁兴旺。

4. 寿诞食俗

此地区为老人做寿设宴无异俗，一般在寿宴上菜之前，每位客人必先吃一碗鸡丝（肉丝）面，即长春面。寿宴上的菜肴一般有淮记炖鸡、虾米粉丝、煎酿全鱼、莲子扒鸭等。

5. 丧葬食俗

该地区做丧事有两种形式，一是白事白做，另一是白事当红事办。白事白做，即吊丧期间不挂红，饮食多为白素色菜，如白斩鸡、白切肉、白切蛋、豆腐炆白肉、素蔬粉丝等。出小挂红后，饮食才转入白事当红事办，有去邪迎吉之意。此时再设酒宴，设有红烧全鱼、烧烤鸭等。有些人家还允许客人在饮宴中划拳喊酒令。白事当红事办，用于寿终正寝的老人，丧宴上一般不吃斋素。酒宴结束后，有些客人还争着向主人索要寿碗，以图个延年长寿。

第 三 章 官话方言区食风

本区以桂北为中心，包括桂东、桂西一部分地域。东到钟山县，南至黎塘，西至河池市，北至全州。因地理上与云南、贵州、湖南三省接近，所以

这个地区食风带有云、贵、湘三省的某些特点，从而形成此地区以城市官话方言区食风为主体、兼有城乡一些少数民族饮食风情特点的一个食风区。

第一节 城镇及郊区食风

一、日常食俗

官话方言区，日常饮食风俗与白话方言区基本相似，人们日食三餐，以大米为主食，辅以粉、面，菜蔬随季而食，晚间也喜吃小吃。

官话方言区人们的早餐，多以米粉为主。米粉一般分为卤菜粉和生菜粉两种。卤菜米粉浓香味厚，其调味一靠卤菜，二靠卤汁。卤菜种类多，有以香韧为主的，如卤猪肚、卤猪瘦肉、卤牛肉等；也有以香脆为主的，如锅烧（用带皮五花肉经煮、晾、炸制成）、油炸花生、油炸黄豆等。烹煮卤菜的方法是：制好卤菜和卤汁后，将米粉放在笊篱内，下滚沸的水中冒热，控入碗中，加一小勺卤汁（其量以能拌匀米粉为宜，即吃完米粉滴水不剩），上面再淋少许猪油、放备好的卤菜及葱花、香菜、花生及油辣椒即成。生菜米粉主要突出原料的汤味，一般是用猪瘦肉或猪、牛的下水及时鲜蔬菜放在小锅内煮制成汤菜，然后浇在米粉上即成。

在官话方言区的城镇，“过早”（即食早餐）一般都不是自己煮的，而是到附近的小吃店或饭馆买回点心回家吃。故在这个地区，卖米粉的饮食店、小摊点，生意十分兴隆。

在桂北，还有一种米粉十分出名，即桂林的马肉米粉。这种米粉一小碗只有一口。吃这种米粉不是要一碗或两碗，而是论10碗、20碗。马肉米粉在制作上与普通米粉不同。它选用的马肉和马下水用盐和硝腌过，然后贮于缸内，待到秋高气爽季节，方可使用。经过腌、腊的马肉煮熟后，松软香脆，再切成薄片，铺在粉上，加入卤汁，味道格外诱人。米粉的烫制也不一样，普通米粉是在沸水中烫热即可，而马肉米粉须在煮马骨头的汤中烫热。有经验的厨师，随着粉勺在汤中一捞，即顺势将汤带入碗中，不多不少，恰到好处。每到秋凉至春节这段时间内，人们纷纷去品尝马肉米粉，经营马肉米粉的店铺，门庭若市。

人们在中午和晚餐，主食为大米，无多大变化。副食品种多随季节变化而尝吃新鲜菜蔬。春夏喜欢微辣、清爽的口味，秋冬则喜欢辣香味浓的口味。“不辣就不够味”是这个地区人们常说的口头语，但也并不是所有菜肴都放辣椒。即使是带辣味的菜肴，也不像川湘菜那样辣。经常食用的下酒菜有怪味牛肉巴、油爆河虾、油炸花生米、油炸尾节（即炸猪肠头）、卤猪爪、卤鸡爪等，一般家常菜肴有韭菜辣味虾、春笋炆肉、豆角肉松、干烧鱼块、青椒牛肉、腐乳空心菜、清炒南瓜苗、烧茄子、油炸子鸡、子姜灯鸭、麻辣鸡块、辣椒豆腐干、腐竹肉、豉椒炒鳝鱼、酸辣汤、三鲜汤、双冬氽鸡汤等。家常菜肴中，以酸笋制作的菜肴更受群众喜爱，如酸笋鳝鱼仔，制作也极讲究。一到春季，各家取春笋去壳切丝，放适量的盐揉均匀，另加于辣椒及少许紫苏，压在小口缸内，封上日，反转扣放，忌见油和生水，令其发酵。两个月后，酸笋就腌制好了。这时正值初夏，买回小条的鳝鱼，净养一天，加一只干红辣椒，令鳝鱼吐净泥腥。再把锅烧至冒烟，下适量花生油，即下鳝鱼，加盖，令鳝鱼煎至焦硬干香，撒盐和姜丝、红椒丝煸炒装盘，另将酸笋丝煸干水分，加酱油、白糖炒入味，与鳝鱼拌匀略焖即成。此菜又酸又辣，

又香又爽，能使人大开胃口，正所谓“酸笋炒鳅鱼，锅底无饭余”。

晚间尝吃的小吃有米粉、田螺、炖品和狗肉煲。

二、岁时食俗

官话方言区的岁时节日食俗与白话方言区区别不大，只是在欢度节日的饮食活动中，形式有简有繁。

春节 家家户户要张贴春联，制作米花，包长形粽子，炸麻花，蒸年糕，炸鱼皮花生等，较有特色的年食是糯米粑粑和水浸糕。

舂糯米粑粑，一般在除夕前两天，阖家参加制作。先把糯米蒸熟，放进碓臼里用手杵舂成又粘又韧的糍团，再用手拧成小团放进糕盆，压成大饼状，涂上生油、蜂蜡、晾干，便放进水缸里浸泡保存。因为有蜂蜡保护，泡不坏。吃时再捞上来，用清水洗净，或煎或烤，待饼回软即可食用。食用的方法是蘸酱油或糖浆，软糯焦香，别具风味。在乡下，过年不舂糯米粑粑是会遭人嘲笑的。因而在除夕前几日，“咚咚”的碓声此起彼伏，一派过节的繁忙景象，正所谓“舂糍声声迎新春”。

为准备年三十的团圆饭，家家忙着杀鸡、炸扣肉。团圆饭十分丰盛，一般都要准备十多个菜。如酥炸春卷、冬菇焗鸡、板栗扣鸭、荔芋扣肉、马蹄炒鸡杂、酸笋醋鱼、汉果排骨汤、酿油豆腐加萝卜汤及青椒鱿鱼、红烧肉丸、煎酿蛋角等。饭前，由一家之主敬过祖宗，焚香放爆竹，一家人围桌吃团圆饭。年初二也有杀鸡开年的习惯，所食之物要图吉利，因而过年的禁忌也多。这些同白话方言区大致相同，这里不再赘述。

清明 农村过清明喜制艾粑粑，城镇居民则包粽子、做粉蒸肉。此日吃粉蒸肉有个传说。相传有一个劫富济贫的广福皇，在清明节前3天或后4天的7天内给其母上坟扫墓，扫墓这天必下雨。上坟所供猪肉，就是从宫人家家里劫来的。上过坟，广福皇便把猪肉分成一块块，分挂在穷苦人家的门上，好让穷苦人也能吃上一顿粉蒸肉。后因一些贪心之人咒骂广福皇分肉不均，广福皇一生气，从此不再分挂猪肉了。人们下忘广福皇的恩惠，家家仍做粉蒸肉吃，此食俗也就流传下来。

端午 此地区过端午，讲究吃“五子”，即桃子、李子、粽子、蛋子、包子。吃“五子”希冀“五谷丰登”，人人身体健康。

中秋 此地区，人们过中秋，除吃月饼、柚子、田螺外，有的人家还必吃醋血鸭子这道菜，此俗的来历尚不清楚。

冬至“冬至大如年”，食俗与白话方言区相似。

三、信仰食俗

七月半祭鬼神，俗称“洒水饭”。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

待客喜用油茶。打油茶的过程是：先准备好熬制油茶的锅（系生铁铸成的）和捣茶用的木槌（用硬杂木制成），再把茶叶放进锅里像炒茶一样将茶叶炒热，随后加入茶油、食盐、生姜等同炒；待油冒烟时，加入清水，煮沸后，用木槌将茶叶舂碎，用文火再焖煮一下，使茶汁更浓些，即算煮好。滤去叶渣，放些葱花即可食用。吃油茶还需要配其他吃食，“油茶好不好，就看配料配得巧不巧。”常用的配料有油炸花生、油炸黄豆、炒糯米花或玉米花、煎糯粑、煮番薯和芋头、葱花、芫荽等。配料放碗中，浇进煮好的热油菜，送给客人品尝。这种油茶香酥可口。住在桂北山区的侗族，还有这种习

俗：给客人吃油茶，每次一定要吃3碗以上。吃过3碗，若已吃饱，可把一根筷子架在碗上，主人就不再添加；否则，主人会一直陪你吃下去，直至吃到尽兴为止。如吃不够3碗，会被误认为是对主人缺乏尊重；遇上淘气的后生，还一定要罚你吃够3碗才肯罢休。

待客还喜用山珍野味。桂北多山，野生动物较多，诸如竹鼠、鹰嘴龟、山瑞（龟）、水鱼（鳖）、蛇等，应有尽有。这些野味常用来招待贵客上宾，如红烧竹鼠、红扣果子狸、淮杞炖鹰龟、蛤蚧炖全鸡等。这些山珍菜品，不仅味道鲜美，而且营养价值高。人们敬客劝吃时常说：“冬吃野味好暖胃。”这话是有一定道理的。

2. 人生礼仪

如结婚、生育、寿诞、丧葬无异俗，大致与白话方言区相似。

第二节 桂北山区苗族食风

一、日常食俗

居住在山区的苗族，日常饮食除与官话方言区相似外，还有一些较特殊的食俗和习惯。桂北（包括桂西的一部分）的苗族人民同壮族、侗族一样，喜欢在每年收割开始和结束时，在田头烤鲤尝鲜，以野餐形式欢庆丰收。鲤鱼是稻田里养的，秋后留鱼种，春耕插完后，每块田里放养百多条鲤鱼。田里有牛马粪和绿肥，食料丰富，鱼长得很快，到水稻扬花时，花粉又落在田里，鲤鱼又以稻花为食料；禾线落在水里，也是鲤鱼的美食。禾花、禾线养成的鱼，肉特别肥嫩，人们称这种鲤鱼叫禾花鱼。稻子成熟时，禾花鱼也可食了。人们边剪禾，边准备烤鲤。女人剪禾，男人们在稻丛里开出一条水路，让水流走，鱼沿着水路游进田角的鱼窝。当水流尽时，鱼窝里已挤满了鱼。

将鱼捞起，在田埂、草坪上燃起堆堆篝火，用小木棍做成夹子，每个夹子上夹起五六条鲜鱼，再用生稻草扎紧，斜插在火堆旁。等鱼烤熟后，用大剪将鱼剪成段，分堆放好，每人一份。在分鱼的同时，有的人则去田埂路旁采来一种开紫红色花球的香野菜（苗语叫“鸟扭”）和一种山胡椒子（苗语叫裴章）及辣椒、韭菜、假桂，一起放火炭上烘烤，烤至焦黄，切成细末，拌上盐水，做成香料辣椒盐水。有的人家还准备了糯米甜酒和糯米饭、热鱼粥。一切准备好了之后，便开始尝鲜了。聚餐也有意思，有家口的男人们都回到妻子、孩子身旁一起用餐；没成家的青年们、光棍汉们八九个人围成一圈，举杯相庆，然后一手抓起糯米饭，一手拿着烤鲤，蘸作料而食。田间散发着烤鲤与糯米饭的清香，人人兴高采烈”，充满着丰收的喜悦。

位于桂西北的隆林县，当地的苗家人与本县的其他兄弟民族一样，每次赶圩场（集市），都习惯在圩场边、水库的堤坝上欢聚畅饮一番。

圩日这天中午，堤坝两边布满了用石头临时砌成的锅灶，锅中煮着狗肉、牛肉、猪肉、羊肉、豆腐，煎着糕粑，蒸着糯米饭，苗家妇女背篓中，有装满玉米酒、甜糯米酒的坛子、酒瓶。草地上，火锅旁，男男女女，席地聚饮。妇女与孩子们在一起，围成圆圈，菜肴放在中央，打开带来的糯米饭，彼此敬肉敬菜，吃得津津有味。男人们聚在一起，开怀豪饮，将买来的各种熟肉食切成大块，用瓦盆装着，撒上辣椒骨粉（用猪骨粉与辣椒、草果、陈皮、盐巴等混合制成），边喝酒边吃菜。待夕阳西沉，圩场散了，野宴也结束了，

苗民们各自牵着马，踏上归途。

苗家有“结草为标”的习俗，人人自觉遵守。门口结了草标，表示家有重病人，生人不可进屋；沾上新鲜鸡毛的草标，表示家有产妇；泉边结草标，表示泉水无毒，可饮；田里插上草标，表示田已耙过要插秧了，别人就不再下田捉鱼、捡螺；稻田中有草标，表示田里放养着禾花鱼，人们不再赶鸭子下这块稻田；山中的柴草堆上结有草标，则说明柴草有主，不会有人去动它。

二、岁时食俗

苗家过半年节和苗年节。桂北山区资源县，习惯于农历六月初六过半年节。这一天，家家包粽子，纪念“开田公公”。

桂北山区的融水苗族自治县，习惯于农历十一月十五日至十二月十五日过年，这期间为过年期。过苗年时，家家户户杀猪宰羊，捉鱼，煮酒，舂糯米糍粑，盛情款待来访客人，远近芦笙队过村走寨，举办多种多样的娱乐活动。春节期间，苗家男女老少都穿上节日盛装，兴高采烈地云集到附近的“坡场”上，参加传统的“欧陶”（即跳坡）活动，共渡佳节。坡场从早到晚，笙歌不断。最热闹的是“爬竿”比赛。参赛者都是男青年，要按规定的动作爬上坡场中心树着的光滑竿子。其他青年则围着竿子翩翩起舞，为比赛者助威喝彩。爬竿优胜者，可以得到竿顶悬挂的奖品——酒葫芦和一块重二、三公斤的熟肉，而且会得到姑娘们更多的青睐。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

苗家的规矩，凡是寨子上来了客人，姑娘们总要互相串联起来前去陪客。当这些客人刚上座吃饭时，这些姑娘都躲藏起来。待客人们吃得差不多时，姑娘们一齐拥出，每个客人背后站两个，像卫士一般，一瓢又一瓢地往客人碗里压饭。压饭不准饭粒撒出来，不准失手。如果客人是个机灵人，能躲过一次压来的饭，使姑娘失手，那姑娘就得认输，不再给客人压饭。如果客人手快，在姑娘压饭时，能控制自己碗里的饭撒不出来，并能及时抓住压饭者的手，那么压饭的姑娘就得受罚，坐下来同客人分吃这碗饭。如果客人自始至终都无法制服压饭的姑娘，最后就得由压饭者像填鸭子一样给客人灌饭，弄得客人狼狈不堪，闹个哄堂大笑，姑娘们才肯罢休。压饭又往往是姑娘对钟情的小伙子的一种表达自己感情的方式。

酸味菜是桂北苗族人民（侗族也如此）款待宾朋的主要菜肴之一。这个地区的苗家，各家各户都腌有一坛坛各式各样的酸鱼、酸肉、酸鹅、酸鸭、酸鸡等。当你来到苗家村寨，不论登上哪一家木楼，主人都会热情地接待你，并招呼你多吃糯米饭，多喝糯米酒，多尝酸味菜。假如主人酒兴上来，还会与你一同喝得一醉方休。当你赶上田头烤鲤尝鲜时，苗家热情好客的豪迈性格表现得更为充分。分到你面前的食物，必须吃光，不得求助于人。当你已吃到胀肚时，敬酒活动便开始了。首先是一位诺佬（老人）揽住你的脖子，将一碗酒送到你的嘴边。接着一位达京（小伙子）又将一大块鱼及一大堆辣椒香料塞进你嘴里。这又是苗家的规矩——敬酒必敬肉。看着你的狼狈相，欲咽不下，欲吐不能，人们会“呜依、呜依”（意为“好啊”）地欢叫，为你助兴。而苗家人自己也彼此敬酒，有年轻人敬老年人、老年人互相敬、年轻人互相敬。草坪上的“呜依”声，此起彼落，沉浸在一派丰收的喜悦之中。

2. 婚姻食俗

苗家男女订婚的仪式是吃鸡酒。吃鸡酒，一般要由女方杀鸡招待情郎和

媒证。一家吃鸡酒，全村都热闹。特别是有些苗家，在跳坡时为女儿吃鸡酒订婚，主人将宰杀最肥的鸡，用鸡头、鸡肝款待宾朋。男方送的订婚礼物中，要有一对酸鱼、一对酸鸭。

有的苗乡，如桂西北南丹的中堡乡，至今仍保留着“偷亲”的习俗。青年男女在接触中产生了爱情，经过一段时间的幽会和考验，双方都满意了，便约定时间、地点，由男方带一同伴，在夜间悄悄地将姑娘接到男家。第三天杀一头小猪，割取头和3条腿，派人挑到女家去报苗家的正式婚礼十分讲究，而且婚礼、喜酒办在女家。举行婚礼的堂屋里，摆一张方桌，上供香烛，有熟肉1块，酒3杯。由主婚的诺佬点燃两支人把，撑起一把雨伞，走进新娘梳妆的房间，请新娘向阿济（爸爸）、阿奈（妈妈）叩拜3下，以示告别父母。接着引新娘走入堂屋，乐队奏曲。主婚诺佬唱道：“日吉时良，天地开张，新人到此，大吉大昌，桃之夭夭正相当，予之于归配凤凰，宜其家人且下马，轻移细步入画堂……”念毕，提起一只事先备好的公鸡，用口咬破鸡冠，滴血在地，又唱道：“天灵灵，地灵灵，奉请合合仙师下凡尘，相请下来无别事，弟子请你来做合婚人。奉请天合仙师、地合仙人，年合仙师、月合仙人，日合仙师、时合仙人，十二合合仙师、十二合合仙人，东王公、西王母，牛郎织女，月老仙人。”至此，取酒一杯，肉一块，画符一套，将画符焚化，酒、肉给新郎吃一半，余下的给新娘吃完，名为合合酒、合合肉。仪式结束后，宾客们燃起鞭炮，吹起芦笙，端起一盅盅喜酒，未婚的青年们，男一堆，女一帮，含情脉脉地对起歌来。

喜酒、婚礼为什么在女家办？相传，苗家男女原先是在荒坡岭上成亲的，相爱的男女青年到坡上度过一夜，就算成了夫妻。第二天回到男家，再由男方挑酒挑肉到女方家里结亲。后来有一对相爱的青年叫韧雄和仰娜，两人约定在一个好日子里结婚。不料这天下起雨来，韧雄按约带酒肉上了山，在等待仰娜时，遇到一只猛虎。韧雄与猛虎搏斗，滚下了坡，但最后终于杀死了老虎。为了防止再出意外，韧雄就随仰娜，来到丈人家成了亲。打这件事发生以后，达亨（男青年）们，都学韧雄的样子，挑着酒、肉去女方家里办喜事，然后再将爱人接回家。

3. 丧葬食俗

桂西那坡县的苗族，在长者去世后，用白布包裹尸体，用楼梯架撑住身体，每天向死者敬饭3次。出殡前一天，将一头活牛拉到死者前，将绳头缠在死者手中，以示送给死者，供死者役使。

桂西北的南丹县的苗族，丧葬食俗较特殊。人死之后，第一件事是派人四处向亲友报丧，报丧者带一壶酒，酒壶上系一小条白布作为标志。入殓前，要用白酒给死者洗脸。

第 四 章 瑶族食风

瑶族是广西少数民族中，人口仅次于壮族的民族。广西的瑶族，大约是隋唐以后从湖南和广东迁来的，到了明代，广西已成为瑶族的主要聚居区之一。明末清初，广西瑶族又向云南、贵州迁徙。如令广西的瑶族，多居住在与粤、湘、黔、滇相毗邻的山区，其中又以都安、巴马、金秀、富川等地更为集中。

广西的瑶族，由于所处的自然环境不同，经济发展水平不一样，各地瑶

族的物质文化生活也有很大的差别。自然条件较好的湘、粤、佳边区，瑶族与汉、壮族接触较多，主营农业，兼营林业，生活水平与汉、壮族差不多、饮食风俗也与汉、壮族相近，但在重大节日、婚嫁、葬礼等方面，仍保留着本民族的某些传统礼仪与食俗。尤胜、金秀等地，山高林深，这里的瑶族主营林业，兼营农副业。从前长期被隔离在深山区，经济文化闭塞，生活水平较低。都安、南丹一带，多石山，土地贫瘠，居住在这里的瑶族，至今还采用“刀耕火种”的耕作方法，保留着某些原始的生产关系，故而这部分瑶族，基本上还保留着本民族的传统礼仪和食俗特点。

一、日常食俗

瑶族日常以大米为主食，辅以红薯、木薯。一日三餐，早餐习惯吃稀饭或红薯；中餐、晚餐主要吃米饭，佐以时鲜蔬菜。

人们常说：“侗不离酸。”广西的瑶民，也喜欢做酸坛菜吃，并且作为一年四季的常备菜。如春天的蔬菜坛，是趁春天藏菜发芽时，从坡上采回来，洗净，腌进酸菜坛里，一层蔽菜一层盐，过十多天后即腌好。吃时，加点辣椒炒一炒，清脆爽口，有解腻作用，夏天的苦瓜坛、酸豆角坛、莲藕坛，秋天的禾鱼坛，冬天的芥菜酸坛、萝卜酸坛等等，都有不同的风味特点。

二、岁时食俗

瑶区月月有节日，节节伴有风情歌，节日饮食也各具特色。

春节 瑶族人民也像汉族人民一样欢度春节。年食主要是粽子、油麻子（用米粉裹米粉条炸成）、油饼（用米粉搓成饼入油中炸制而成）、粉豆盏（用米粉浆与黄豆或花生混合放模具中成型再用油炸制）以及叶儿粑粑等。

瑶年达努节 农历五月二十九日，是瑶族人民一年中最隆重的节日。达努节，是纪念女神密洛陀而产生的节日，所以又称祖娘节。传说在远古时候，天地间一片寂静，没有飞禽走兽，更没有人间烟火。在千山万壑中，有两座宝山，一样高峻，相隔千尺，对峙相望。一像威武雄壮的男子汉，一像拖着裙服的少妇。每年两山移近一尺，经过 995 年，再移近 5 尺，两座山就要挨在一起了。农历五月二十九这天，两山同时崩裂，从山中走出一个男人叫布洛西，一个女人叫密洛陀。他们结为夫妇，是人间第一对勤劳智慧的父母。他们整顿了山河，创造了万物：造森林，耕田地，建房屋，种花卉，用泥巴捏成各种飞禽走兽，使天下热闹起来。他们有 3 个女儿。长大之后，密洛陀让她们各自出去谋生。大女儿扛着犁耙到平原犁地耙田，是汉族的祖先；二女儿挑了一担书去读书，是壮族的祖先；三女儿拿着密洛陀给她的一斗谷子（小米），到山里开荒种地去了，谷子发芽了，野猫来抢；小米分叶了，山羊来啃；谷子成熟了，麻雀来吃。辛苦了一年，连种子也收不回来。三女儿来见母亲。密洛陀对女儿说：“家里有一面铜鼓，你拿去敲吧！”铜鼓敲响后，鸟兽再不敢来糟蹋庄稼，粮食因而获得了丰收。三女儿从此就在山里安居乐业，繁衍成现在的瑶族；铜鼓也从此成为瑶族的传家宝。

密洛陀老了，她对女儿们说：“五月二十九日是我的生日，到那天，你们来给我补粮，一年一次，我就可以像南山一样，永远活在人间，保佑你们的子孙世代安居乐业，家家幸福。”女儿们都答应了。三女儿说：“姐姐们都有丰盛的礼物为你祝寿，我刚刚当家，烧火还没落灰，拿什么给你祝寿？”密洛陀说：“到那时，你就酿一缸小米酒，给大家尝新，再带 4 两麻顶替牲畜就可以了。我生日的前 3 天，你提前拿着铜鼓来闹场。”三女儿遵照母亲的吩咐，一一照办。从此，五月二十九成为瑶家的传统节日。“达努”

是永不忘的意思，也就是永不要忘记母亲的恩情。这个故事，既讲了“达努”节的来历，也讲了“达努”节的习俗。

现今，瑶族欢度达努节更为热闹。这一天，家家杀鸡宰羊，打开香喷喷的陈酒，共同聚餐。达努节上，有很多讲究。每家一早，都挑水酒到山坳口或寨路口迎接舅爷，要与舅爷等一起喝照面酒。大凡瑶家，都有这一习俗。尊重舅公同时母亲感恩一样，可能是母系社会遗留下的风俗。

节日熬酒，第一坛是供乡亲们饮的。只要一嗅到酒香从某家蒸酒房里飘出来，寨场里能喝酒的人便都来了。主家在地上摆好一排排碗，迎候乡亲们，让大家“笑酒”狂欢。

所谓“笑酒”，是瑶族特有的一种食俗。人们围着几坛酒，每喝一口酒，高唱一支粗犷的醉酒歌，然后就是用诙谐的话语互相逗趣。逗趣之人往往手舞足蹈，喜笑颜开，被逗之人也扬手顿脚，以笑脸相迎，并且不得反唇相讥。全屋之人也被逗得笑声阵阵。一笑解千愁，一笑解仇怨。通过笑酒，还可对一些人的缺点，进行善意的批评。瑶家的笑酒，可消除人们之间的矛盾，加深了解，增进团结。这天，草坪上，一群群盛装打扮的妇女敲起铜鼓；后生们则一边打皮鼓，一边跳猴鼓舞；还有人放起铁炮（一种旧式火器），场面盛大而热烈。晚上，山坡上，树林里，青年男女在细语低唱，歌声伴随着木叶笛子声，倾诉着爱情。

盘王节 农历十月十六日，是瑶族的盘王节。此节的内容是纪念祖先，庆祝丰收，祈求消灾赐福。这一天，人们跳瑶族舞蹈，唱“还愿歌”，为盘王之死哀悼；唱“姑娘怨歌”，为姑娘远嫁、离别父母悲伤；“将军愿歌”则为随盘王出征或打猎临行前的祝歌，雄壮而高昂。这天人们杀猪宰鸡祭祖，随后狂饮聚食。喜食之品有鸟鲊、豆腐圆、粽子、白切肉块、糯米饭、酸鱼等等。进食时，气氛欢快，同时也要饮“笑酒”。

赶墟 在一些瑶寨，赶墟（赶集）是作为节日过的。每年的农历二月二、六月二十三、十二月二十八为传统的瑶圩日。届时，瑶族男女老幼，纷纷背上农副土特产品，前往墟场摆卖，并换回日常用品等。交易讲究信义和友好，不太计较价格。赶过墟，瑶民们即在附近山坡或草坪上野炊，摆好带来的糯米酒、糯米饭及各种菜肴，一家人也邀各族的老同（朋友）同吃共饮，直至墟场散后才回村寨。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

瑶家一向热情好客，家里来了客人，首先献清茶或油茶，敬烟；客人应大大方方地享用，不必客气。这样主人会更高兴。这时主人便将腌腊山鸟、鱼、猪肉等摆出来，设宴招待，陪客人痛饮，直至一醉方休。瑶家人多由男主人陪客，女主人不同桌吃饭。

2. 婚姻食俗

一些瑶寨，接亲时由新郎家派男女数人带上20斤酒，4斤肉，4只鸡，1斗2升糯米及奶水费等，还要带一把伞，一把刀，炒两斤黄豆去舅爷家，将一只背带和3把糯谷交给岳母，方能接亲。这样才显得新郎家的脸面。这是较简朴的接亲方式，既不哭嫁，也不坐轿。

另一些瑶寨，迎亲就隆重了。正喜日，迎亲队伍由迎亲枪队随着铜鼓声，簇拥着新郎到村边或寨口，等候新娘到来。送亲队伍抬着华丽的嫁妆，牵着披红挂绿的陪嫁羊，陪娘撑着黑布伞，由后生们组成送嫁枪队扛猎枪击铜鼓，

护送着新娘来到村口。送嫁枪队一字排开，欢呼着朝天鸣枪；迎亲枪队的后生们也将插在猎枪筒里的鲜花、草结拔去，纷纷抛向天空，也排队举枪鸣放，算是向新娘和送亲队伍致意。最后大家才簇拥着新娘、新郎入堂举行婚礼。

属苗瑶语族的苗语支“布努瑶”，在举行婚礼时，男方代表“布桑”领着两三名男歌手、一位女歌手和几个挑礼品的青年，吹吹打打去娶亲。当迎亲队伍到了坳口或村口，女方家人及来客均回避，堂屋桌上盖着9个碗。娶亲队伍入中堂站立，由“布桑”摊开碗，烧香诵诗。女方代表“布觉”这时也带着送亲队伍来到中堂。双方轮流诵念“娶亲词”（撒商），主要内容是颂扬祝福，订立婚约。“布桑”不仅要撮合成婚，且对婚后双方负有调解责任。如女方受虐待，则找“布桑”“告状”；男方也以“布觉”的嘱词要求女方。在诵读“娶亲词”过程中，女方收下礼物，“布桑”斟满9碗酒，诵诗，教新娘跪下敬酒，一敬公婆，二敬男父母，三敬伯父母，四敬叔父母，五敬亲朋长辈。然后“布桑”、“布觉”同祝新婚夫妇百年和好，幸福美满，然后亲友同时畅饮结婚酒。

瑶语支的“盘瑶”，结婚仪式较隆重。结婚之日，嫁方的全家及外祖父母、舅父母、伯叔父母及表兄弟姐妹同伴随新人（新娘或赘婿）到娶的一方。拜堂时，将数张方桌并为长台，上陈酒肉，先请亲家（嫁方）的客人入席，每次8人，新婚夫妇行十二跪拜礼，两次捧酒献客人，客人也向新婚夫妇赠送礼物，燃鞭炮一串，即告退席。嫁方客人坐完席，再轮娶方客人。

3. 丧葬食俗

南丹县的白裤瑶，家里死了人一般不报丧，远近亲友闻讯自觉赶来治丧，送米、酒等物。葬礼上，请人敲击铜鼓，在激越凄怆的鼓声中，击杀一头大牛，然后砍下牛角，挂在死者的坟前，并请么开（即唱挽歌者）唱几段萨当酿（即挽歌）。

布努瑶，家里死了人，一边装殓，一边给舅舅家报信，舅舅家派么开（歌手）来打斋，并与主家的么塞（挽歌手）给死者唱挽歌。这种歌一般唱一天两夜，长的唱三天三夜，说是送死吉升天。歌手绘声绘色地模仿死者的神态、动作、腔调，唱凄凉的分离歌，使亲属无不痛哭流涕、悲痛欲绝。

从死者瞑目日起，到丧事结束，忌吃狗肉等动物肉和动植物油。亲生子女服孝3年，3年内不能吃血，不能穿红着绿和戴妆饰品。

4. 建房食俗

瑶族多于秋末冬初选吉日建造新房，立屋架时，由主家鸣鸟枪3声，木匠师傅随之呼喊：“卡结啰（起来啰）！冲比啰（立房啰）！努江用立啰（大家出力啰）！”用斧头敲中柱3下，众人合力将屋架立起。上梁则要等岳父母家来人。岳父母要给女婿家送梁，由两青年歌手“布桑”将染红的梁木抬到新房门前，迎梁队的“布觉”们来答礼。“布觉”一人提酒，一人端碗，给“布桑”们敬酒。接着用朗诵形式向“布桑”诘问：客人为何而来？为何鸡蛋粽子挑满箩，香酒抬满缸，糯饭装满桶？房架已立好，还扛木来干什么？“布桑”接过酒一饮而尽，致答词：今日主家立大房，我们扛梁拄在房当中，让主家一年四季安然无恙，今日主家是立房吉日，是为主家添福寿而来，拿着满礼来恭贺，恭贺主家福满堂。接着布桑布觉互敬酒，主人招待所有客人进餐。餐后，由主家和岳家抬梁上房，念“上梁词”撒糕粑，随人抢吃。谓吃了有福分：“捡糕赛过金，老人添福寿，青年有前途，孩童吃了好，千年病不生。”上过梁，举行各种娱乐活动，饮笑酒。

第五章 壮族、侬佬族、毛南族、京族食风

第一节 壮族食风

壮族是广西少数民族中人口最多的民族，也是全国少数民族中人口最多的民族。壮族现在主要聚居在桂西及桂西北的左、右江和红水河流域。由于长期与汉族等兄弟民族和睦相处，往来又十分密切，故壮族饮食风俗兼有汉族饮食的特点。

一、日常食俗

壮族以大米为主食，一日三餐。早上多吃自制的米粉或稀饭。中、晚餐以米饭为主，佐以时鲜菜肴：猪肉炒竹笋，炆排骨，酸菜炒粉肠、大肠，酸甜猪肚，炆羊肉，羊骨汤，凉薯炒牛肉，煲马肉等。

二、岁时食俗

春节 春节也是壮族人民的大节，各家各户均要做米花、油团、麻蛋、粽子、年糕等年食。

除夕晚餐常备的菜肴有：甜酸排骨，咕嚕肉，炸大肠酿（形似香肠，在猪大肠内酿入猪肉、糯米等，先煮后炸），网油猪肝卷，蛋卷，扣肉，豆腐夹，白切鸡，炸鸭，炸鱼，粉丝青菜汤等。桂西北的东兰、巴马、凤山三县一带，壮族过春节不可无豆腐圆子，称豆腐圆子为“团结圆”，有“过年不吃团结圆，喝酒嚼肉也不甜”和“不吃团结圆，枉自过个年”的说法。据说很久以前，封建统治者把东兰、巴马、凤山一带诬为“南蛮地”，将世居这里的壮族诬为“蛮子”，残酷剥削压迫壮族人民。壮民不断自发地反抗，结果总是被各个击破。于是在某年春节前，把起义的信号包在豆腐圆子中，分送到各家作为年节的菜肴。正月初一凌晨，爆竹一响，各地壮民一起行动，终于取得了胜利。从此，壮民过年必做豆腐圆。制豆腐圆子，先用半肥半瘦肉、葱花、花生、盐、白糖、味精、五香粉调成馅心，用抓碎的豆腐包成团，入热油中炸至呈深黄色并有弹性时即成。趁热吃来，酥脆鲜香；煮后食用，滑嫩肥美。

壮民正月初一，不烹煮新肴，所食皆除夕的剩饭菜，亦合“年年有余”的说法。这天天未亮，各家姑娘争先恐后奔到泉边挑“新水”，谓谁先喝到“新水”，谁就更聪明伶俐。壮族春节娱乐活动丰富，一般要欢度到元宵节。

正月三十“送大脖子节” 桂西山区少盐缺碘，患大脖子病者很多。正月三十日这天，村里的青壮年皆下河堵坝，引水灌田，随后打鱼捞虾，晚上吃黄糯米饭及鱼、肉、蛋等。青少年及小孩则边吃边将一些饭菜装进空蛋壳内，然后成群结队来到河边，将装食物的蛋壳扔进河里，即算送走了大脖子，迎来一年的吉利。

歌节 壮族极喜唱歌，每年都要过几次歌节。歌节多安排在农闲时节，常与春节、清明、中元节、中秋节等一起过。举行对歌的场所称歌墟。具体的时间各地不一，尤其是邻近的歌墟忌重日子。规模有大有小，大者可多至一两万人，时间可持续四五天；小者有数百人，一两天即结束。歌墟开始之前，附近的村庄，家家扫房腾铺，蒸煮五色糯米饭（即分别用枫树叶、红兰草、姜黄、紫藤水泡米蒸制），准备好酒菜，迎接远近的客人。有些地方还有这样的风俗：在村头旷野搭起“歌棚”，设置桌椅茶水，让来赶歌墟的人

们唱歌、憩息，青年男女都备好了馈赠礼物。歌墟开始的那一天，人们盛装、携带着粽子、五色糯米饭、沙糕和染成红、蓝、紫、绿、黄诸色的熟蛋等，从四面八方踏歌而来。

赶歌墟的人，除了本民族的以外，也还有汉、苗、瑶等兄弟民族的。他们这些人主要是来听歌看热闹的。歌墟场上，摆有米粉摊、水果摊和各种各样的小食品摊，尤其是用簸箕盛着的彩蛋，特别引人注目。歌墟里，人山人海，熙熙攘攘，热闹非常。除了对歌和抛绣球外，最有趣的是碰彩蛋。碰蛋是青年男女表示愿意结成情侣的一种活动。事前，男女各自备有各种颜色染成的熟鸡蛋，装在线网兜里，有的还挂在胸前。当对歌对到情投意合时，两人就靠拢来或当众或去偏僻处碰蛋。碰破一个，共吃一个。此古俗有个美丽的传说：很久以前，有个聪明、伶俐的姑娘达罕，她爱着邻村的看牛郎勒京。土司老爷想娶达罕，遇到拒绝。土司就诬勒京的牛吃了他家的禾苗，派兵丁来抓勒京。勒京和达罕得知消息，便双双逃走。逃了几天几夜，也未能摆脱追兵。两人又累又饿，便爬上一棵大树去躲。大树上有鸟窝，窝里有两只大鸟蛋。他们一人拿起一只来看。这时，追兵向他们射箭，两人一惊，两只蛋碰撞了一下。蛋破了，飞出两只大凤凰。达罕和勒京骑上凤凰，冲向蓝天，飞向幸福的远方。自此，每至歌墟，做父母的都为自己的未婚子女们准备下许许多多的鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋。蛋煮熟后染以各种颜色，其中又以红色最多。这些彩蛋，供在赶歌墟时食用，并通过碰蛋，开展社交活动。碰彩蛋也蕴含着碰彩的意思。

端午节 壮民此日在门首悬艾蒲，以雄黄酒涂头顶发际并遍洒室内外，妇女为孩子缝布猴戴，谓可防蛇避邪。老年人上山采百草，用糯稻草灰滤水制作糯米三角粽祭秧神。

六月六“牛魂节” 据传说，壮族从前无牛，要用猎狗拖犁耙。狗说：“四脚能跑，四脚能跳，生来能打猎，犁地办不到。”人们没办法。后来按神布洛陀的指点，做成了泥牛，牛活了，能耕田了。但有一头牛去滚了浪加的田，浪加将它杀了。这引起牛群的惊慌，牛死的死，逃的逃，人们又没有了牛。布洛陀又告诉人们：这是牛魂飞走了。人们又去赎牛魂，牛回来了，听使唤了。因此，壮族人民就将农历六月初六定为牛魂节。这一天，人们宰鸡杀鸭，蒸煮五色糯米饭，到垌场祭田神，并插红黑旗为失魂的牛招魂。在堂屋里摆上一桌丰盛的节日饭菜，全家团团围坐。家长牵一头岁口最大的牛绕着桌子转，边走边唱《牛歌》。歌词是颂扬牛的功劳，同情牛的苦楚，抚慰牛的心灵，表达人们对牛的深厚感情。然后将牛牵回栏里，喂以最好的饲料。用猪网油来炒泡好的糯米，将用枇杷叶包成团的糯米饭塞进牛嘴里，全家才开始进餐。

有的地方在农历四月初过牛魂节，并称此节为“脱轭节”、“孩子节”，外婆这天要送鸡给外孙。

七月节 壮族于农历七月十四日过中元节，这天吃蕉叶糍粑，点袖子果灯笼。部分壮族七月十五日过“擗背节”（壮语叫“吟勾到”）。家家户户杀鸡宰鸭，采来香叶菜（勾到），蒸煮成米饭。晚上，男女青年嬉戏，打掌擗背，表达爱慕之情。

壮族的达汪节（亦称姪王） 七月二十日这天，杀鸡宰鸭祭月宫中的达汪姑娘，有的还拿着鸡腿对着月亮摇晃，然后让孩子们在月光下吃鸡鸭。此节也有个传说：土司要强娶美女达汪为妾，达汪不从。土司杀蚂蛉（青蛙）

祭雷公求雨，指派达汪陪祭。接习俗，陪祭者三天内不得进食，土司说，如办得到，万事皆休；办不到则破肚示众。

要免死，就得答应嫁给土司。达汪坚持三天三夜不吃不喝。土司又诬达汪偷吃了供饭，将达汪杀害。但剜出的肠子连半颗饭粒也没有。这时狂风大作，将达汪的尸体刮到一个大岩洞里，所有的鸟儿都来守孝。鸟儿们将达汪衔到月亮上去埋葬。人们在达汪的忌日七月二十日为她祭祀，形成这一节日习俗。

中秋节 农历八月十五日，壮族准备月饼、熟芋头、柚子果拜月。柚子上插满线香，用长竿举于栏栅上；儿童们提着各式纸灯游玩取乐。这天，壮民喜欢将未熟透的糯谷脱粒炒黄，拌嫩姜叶舂成扁米，邻里互赠尝新。

三、礼仪食俗

宴客唱对歌，摆宴有歌会，是壮族礼仪食俗的最大特点。

1. 婚姻食俗

壮族青年男女习惯在歌墟里以歌传情，条件成熟，即通过家人办订婚酒和结婚酒。

结婚喜酒，男女双方都办。如系新郎入赘，女方就办得隆重些；否则，男方就要办得隆重点。一般都要请宾客吃两天酒席。

第一天的喜酒称迎亲喜日宴。这日，新娘在早上四五点钟到新郎家，新郎则于前一二日带彩礼到新娘家迎亲。新郎家在婚礼仪式举行后，办酒宴招待陪嫁来的女伴娘。菜肴有烧鸭、煮鸡、大肠糯果、扣肉、金丝粉汤等。酒宴开始时，新郎的长辈来给伴娘们（通常由12到18个姑娘组成）敬第一轮酒，并唱《唱贵村》；然后是伴娘们回敬酒，并唱《唱亲家》。如果伴娘们害羞，新郎的亲友就唱盘问的《伴娘歌》，如果伴娘们答得不及时或答得不好，就得受罚酒。

第二天为酬宾酒宴，主要招待男方的亲友。新娘一早起床，打热水给公婆洗脸，并给亲近的邻居老人打水洗脸。洗脸中是新娘从娘家带来的。老人们洗过后，将赏给新娘的利市包放在脸盆里。客人来饮喜酒，要送壮锦布条和利市包。新娘一定要端饭菜上席，并敬酒敬茶。宴毕，客人们喜欢将余菜拿回家。

红水河畔的壮族新嫁娘，在二三月间，习惯邀请姐妹亲友成群结队到丈夫家的荒山上开荒种地。人多时可达数百，夫家要杀猪设宴款待。晚上设歌台，热闹到天明。

2. 生育食俗

壮家得子，习惯办满月酒和满年（周）酒，亲人带礼物来祝贺。宴客必上鸡酒、红鸡蛋、糯米饭。客人吃完酒宴，还要拿些菜回家，当地称之为“打包”。

3. 丧葬食俗

壮家死了人，亲友们打封包或送祭品来。人断气，即用清水煮柚叶洗身，穿寿衣，仰放堂前，由儿子持酒杯跪在死者跟前，用食指蘸酒点在死者下唇上，意敬以美酒让死者“登程”。祭礼后三天下葬，抬棺者均为外姓人。祭礼期间一般只吃豆腐等斋食。出殡后，白事转为红事办，饮食上不再上斋食，感情虽有点压抑，但气氛还是较热烈的。

第二节 仡佬族食风

仫佬族是一个历史悠久的民族，她的先民是本地的土著民族。早在春秋战国时期，她就被包括在南方的百越民族之中。秦汉以后，相继以西瓯、骆越、伶僚等名称出现在历史书籍上。明清时期，被称为“姆佬”、“木佬”、“木老苗”，解放后始定名为仫佬族。仫佬族是广西独有的少数民族。现主要聚居在罗城县。仫佬族的日常食俗与汉族、壮族无大的区别。较为独特的是“吃虫节”、“依饭节”和“走坡节”。

一、日常食俗

仫佬族的住房，多为砖瓦结构的矮楼建筑。各户皆于堂屋中或厨房内掘地为炉，烧煤煮饭，冬天还可围炉取暖。煮饭菜、烧茶水习惯使用当地特产的一种煤罐。食粮以大米为主，辅以玉米、红薯、芋头等杂粮。

二、岁时食俗

春节 也有挑新水习俗。

牛栏神节 四月八日敬牛栏神，与壮族的牛魂节同，饮食风俗也相同。

吃虫节 每年的农历六月初二，是仫佬族的吃虫节。这天，各家的饭桌上都摆着几碟风味菜：油炸蝗虫、腌酸蚂蚱、炒甜蝶蛹，还有蚜虫泥鳅等。全家人团团围住，家长说一声：“吃！”一家人一齐动筷，痛痛快快地吃起来。

吃虫节 来历是这样，古时仫佬山乡虫灾连年，五谷歉收。寨者们计议，悬重赏奖励除掉虫者。但仍无人想出办法。眼看一年又白辛苦了。六月初二这天，一个名叫甲娘的穷家妇女回娘家探亲。由于家穷，她没有礼物带给父母，心里很难过。她来到田间，休息时，几个孩子去捉蝗虫。甲娘灵机一动，将蝗虫等虫子炒了带给父母。大家吃了，都觉清香可口。这个吃法传开了，人们争相去捉虫吃，从而消灭了害虫，取得了农业丰收。后来人们立庙纪念甲娘，此庙叫“吃虫庙”。每年六月二日过“吃虫节”，妇女这天回娘家，一路走，一路捉虫，全村男女老少聚集吃虫庙吃虫。

迎祖先送祖先节 每年农历七月上日，是仫佬族人迎祖先的节日，七月十四日是送祖先的节日。这两天，家家杀鸡，蒸糯米饭，做酸鱼，饭菜敬祭祖先，祈求祖先保佑生活平安幸福、年年丰收。

走坡节 仫佬节农历八月十五日过走坡节。这一天是青年男女社交活动的一种形式，其饮食风情与壮族歌墟相似。除赏月外，此日还是卖糖佬一家领导仫佬人反抗番鬼佬（洋鬼子）取得胜利的纪念日，食俗是买饼子，杀鸭做菜。

依饭节 每逢农历闰年的立冬日，是仫佬族的依饭节，此日除了杀猪、杀鸡、宰鸭、包粽粑外，还请来唱师，唱歌跳舞。歌舞地点由本家各户轮流安排，事先，选出最丰满最长的糯谷谷穗，系以彩带，挂在演唱地点的墙壁上；堂屋当中放一张大桌，桌上摆满用熟芋头、红薯做成的水牛、黄牛模型（即在芋头、红薯上竖插四根香梗作为牛腿，一头插猪獠牙作牛角，另一头安上棕麻丝作为牛尾巴），桌面上还摆有一盘五色糯米团，周围一圈一圈地摆有甜酒、芝麻、黄豆、花生、胡椒、沙姜、八角等12种香料食品，五光十色，表示五谷丰登、六畜兴旺。唱师演唱时，一会儿拿起一根金竹鞭向那“牛群”挥舞，一会儿托着那盘五色糯米饭团围着桌子而跳，同房族的兄弟姐妹，亲戚朋友，坐在周围观看，有的也敲锣打鼓、唱歌跳舞，欢庆农业丰收，祈祷来年风调雨顺。从头一天清晨开始，直到第二天天亮结束。

依饭节是仫佬族的传统习俗。传说古时有父女俩，父亲罗义以神箭降服群兽，使仫佬族各寨子五谷丰登，六畜兴旺；女儿罗英用歌声驯服了野牛，从此用牛耕田。依饭节就是为了纪念罗家父女。

第三节毛南族食风

毛南族也是广西独有的少数民族。分布在广西北部的环江、河池、南丹、宜山和都安等县，有 70700 余人。大部分居住在环江县的下南一带，因此此地有“毛南之乡”之称。

毛南族自称“阿难”，意思是“这个地方的人”。史书中曾泛称为“茆滩”、“茅滩”、“毛难”等。“毛难”之名最早见于清乾隆三十六年（公元 1771 年）的毛难族姓祠的碑文上。1986 年 6 月，根据译音，定名为“毛南族”。

一、日常食俗

毛南族主要经营农业，牧养菜牛。以大米、红薯为主食，辅以玉米等。日食三餐，菜肴以时鲜瓜果蔬菜为主。

甜红薯是毛南地区特有的风味食品。在收获季节里，选出上好的红薯放在露天地里日晒夜露，25 天后收放到薯窖里或火炉边，待红薯淀粉糖化（26 天左右），便可洗净蒸熟，甜软如蜜饯。

毛南菜牛也是毛南特产之一，远销港、澳和东南亚一带。这种菜牛肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富。肉呈粉红色，象五花猪肉一样，可炒，可炖、可涮着吃。

二、岁时食俗

毛南族的节令饮食与汉、壮族人民的节令饮食基本相同，食俗也差不多，较特殊的是欢度庙节了。

庙节在农历的五月间举行，场面盛大。节日这天，全村男女老少都穿上盛装，姑娘们个个头戴“顶卡花”（即花竹帽），带着五色糯米饭和粉蒸猪肉，前来参加“敬庙”活动，以表达毛南族人民对养牛始祖的缅怀和敬意。接着，将一头菜牛牵到三界庙前杀死，剥皮、取内脏，将整头牛供在“三界仙”（即养菜牛的创始人）灵前。集体供奉后，各家还用五色糯米、粉蒸肉及刚从田里拔回的几株禾苗供神。五色糯米要捏成小团粒，粘在柳枝或竹枝上，象征着果实累累，祝愿当年五谷丰收。还用包着粉蒸肉的一团五色糯饭团喂牛，酬谢牛一年的辛劳。敬庙后，妇女们便携儿带女，用发多（一种灌木的叶）包着五色糯饭和粉蒸猪肉，装在精致的竹篮里，挎着回娘家，与父母兄弟姐妹团聚。未婚的青年男女，利用这一节日，或谈情说爱，或对歌，开展各种方式的社交活动。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

毛南族待客必用菜牛和宜北香猪做菜。菜牛是毛南族采用传统的“围养”法饲养出来的，将黄牛放在不见光地方“围肥”（加精饲料）而成，重量在 150 公斤以上，其肉肥瘦相间，不膻不腻，肉质细嫩，鲜美可口，向称肉中上品。宜北香猪肉也肉质细嫩，肥瘦适中。毛南族制作的牛肉巴、牛肉丸、酸辣牛肉、卤牛肉及白切香猪肉、粉蒸肉等，都是待客的佳品。用香糯米做的五色糯和香糯甜酒，也令人回味无穷。

2, 婚姻食俗

毛南族婚礼有独特的礼仪。举行婚礼这天，迎亲队伍在女方家中吃午饭。正午时刻，开始“折被”。新娘的母亲端来盛满红鸡蛋、果品等物的铜盆和锡茶壶，在大院内举行“折被”仪式；由子女双全的姑嫂、婶媳们，在每床新被上放一样象征吉祥的果品等物，包在里面；折成四方形，用一根红丝线或红棉线十字交叉捆好。并由女歌师在旁唱“折被歌”。一般要折9床被：第1床放红蛋香糯粽，第2床放香谷和香糯，第3床放金桔、蜜橙和甘蔗，第4床撒满香瓜子，第5床放铜钱串，第6床放红蛋和神笔，第7床放红纸包的红糖，第8床放烟茶配槟榔，第9床放衲好的布鞋成双双。折被结束，开始搭“岗棉”（毛难语，即嫁妆）。“岗棉”为一四方木架，高近两米，下层放木箱，上层放被子，用红布条捆扎，顶端放铜盆和锡茶壶，四面挂满新娘亲手做的布鞋。整个岗棉架染成大红色。待女歌师代表亲娘唱完“叮嘱歌”，吉时已到，由两人抬着“岗棉”，随新娘来到新郎家。新娘出门下阶时，与父母兄弟依依惜别，含泪唱“比蹠几”（出门下阶歌）。

新娘来到新郎家，当晚举行拜堂仪式，香火堂前，摆起一桌丰盛的宴席，中间架个大猪头，明烛闪闪，香烟缭绕。拜堂后，由女歌师唱“欢吉辰”歌，敬酒。唱毕，众人尝宴。宴后由男女歌师唱“欢恭贺”歌。

第二天清晨，新郎家族要设宴招待新娘的伴娘。进餐时，女方的歌师唱“欢那端”（即答谢歌）。婚礼的高潮是这天中午的开被仪式。这时新友和伴娘们都兴高采烈地围观，由子女双全的姑嫂婶娘开被，并由代表新郎的男歌师与代表新娘家的女歌师对唱“开破歌”。每打开一床，双方对唱一首歌。开被时，新郎的母亲笑盈盈地从“岗棉”顶端先取下红铜盆，手端铜盆坐在一旁，接被子里的红蛋、果品等物。开被后，婚礼才告结束。

第四节 京族食风

京族有18900多人，是我国人口较少的一个少数民族。分布比较集中，80%的京族人聚居在广西防城江平乡的污尾、巫头、山心3个小岛上，这3个小岛素有“京族三岛”之称。“三岛”面积共有22平方公里，位于南海北部湾内珍珠港旁，气候宜人，四季长春，物产丰富。

京族有本民族的语言，绝大部分人通用汉语——广州方言。京族过去曾称为越族，1958年改名为京族。他们的祖先大约在公元16世纪初由越南涂山等地漂流来到三岛的。

京族主要从事海洋渔业，有丰富的海洋知识和打鱼经验。男子个个都是捕鱼能手。近年来岛上又发展了农业、鱼类加工业和珍珠贝、海马等养殖业。

一、日常食俗

日常以大米为主食，红薯、芋头为杂食，喜食鱼、虾、蟹、鱼汁及大米糍粑。妇女爱嚼槟榔。

鱼汁是京族传统的调味品。做法是：先将小鱼洗净，放进大缸或木桶里，分层加盐，压实加盖封好。几个月后，小鱼便会逐渐溶解，分泌出一种红色汁液，即鱼汁。过滤后，鱼汁呈油状，香味浓郁，味道鲜醇；第二次再过滤出的鱼汁称二漏，色味稍差；第三次过滤后则取出鱼骨残渣，作为饲料或肥料。鱼汁既可调味，也可佐餐下饭。

京族人过年过节喜食糯米饭和糯米糖粥。也喜食糍粑，这种糍粑是用糯

米粉煮熟的，拌入芝麻，置火上烤制而成。吃起来香酥绵软，佐以鱼汁，是待客的上品。“风吹糍”是一种大米糍粑。它用大米粉蒸成直径近 70 厘米的圆形薄饼，撒上芝麻晒干，放在炭火上烘烤而成。还有一种用“糍丝”（即干米粉）与海螺肉、蟹肉拌煮制成的肉汤也是京族人民喜爱的美食。

二、岁时食俗

京族主要过哈节，即歌节。此节源于一个民间传说。七八百年前，有位歌仙来到京族地区，借传歌为名，动员群众起来反抗封建统治者，后来他不幸牺牲于战场。人们兴建了“哈亭”，以歌唱和传歌的方式纪念和赞美这位歌仙，沿袭下来，便成了一年一度的哈节。

过哈节的日期不一，有的在农历六月初十，有的是农历八月初十；还有的在农历正月二十五。每届“唱哈”之日，人们都要把屋里屋外打扫干净，穿上节日盛装，兴高采烈地云集哈亭（这是一种亭式建筑，正堂中供奉着多种神位和各村各姓祖先的灵位，是神庙和祠堂合一的民族建筑物，是唱哈的固定场所）听“哈”，同时其他各民族的人民也赶来听“哈”，有时多达千人以上，使寂静的海岛顿时成为沸腾的闹市。唱哈的有 3 种角色：有一男人扮“哈哥”，专管持琴伴奏，两个女的叫“哈妹”，轮流演唱，边唱手中边敲两块小竹片。过去有时连唱三天三夜，影响生产，现在此种习俗已逐渐改革。哈节除了唱哈外，还有祈神、祭祀、斗牛和比武等活动。

其他节日大致与汉族同。

三、礼仪食俗

京族男女“联亲”时，由“蓝梅”（媒人）选定一个日子，男方请岛上最有威望的头人或亲友帮助设置礼盘，内装槟榔、红黑枣、冰糖、茶叶等礼品，上面还要用各种印饼叠成喜庆图案，找一对男女歌手送去。女方也要找一对男女歌手，在接送礼盘过程中，双方都以歌代言，一唱一和。双方尽兴时，女方的歌手才把礼盘收下，婚事就算定下了。当晚，由一名能说会道的“带中”（歌手）陪着新郎到女家去认亲，女家的歌手向来客献槟榔果、香茶等象征美好、幸福的物品。第二天正式举行婚礼，男方的歌手要过三重门对歌，才能进入女方的堂屋。接着双方互贺，唱着歌入席赴宴。宴罢，由双方歌手陪着新娘拜别父母到新郎家拜天地，婚礼即告结束。

广 东 卷

第 一 章 基本情况概述

广东省简称“粤”。西与广西壮族自治区为邻，东接福建，南隔琼州海峡与海南相望，北则与江西、湖南两省相接，是我国纬度较低的省份，北回归线横贯本省中部。大部分地区属亚热带，高温多雨，长年无冰雪。夏季很长，且多台风暴雨。

广东粮食作物以水稻为主，经济作物种类多，主要有甘蔗（除台湾省外，甘蔗占全国产量的一半以上），其次是各种水果、花生、茶叶、黄麻等 100 多种，广东海域广阔，江河密布，山塘水库众多，海洋捕捞以及淡水养殖业得天独厚。水产品产量约占全国的 1/5。由于以上的自然地理条件及经济资源条件，形成了广东饮食习俗的多样性、复杂性和特殊性。概括地说，广东饮食风俗主要有以下一些特点：

一、以大米为主食。广东自古“以黏为饭，以糯为酒”。（清·《广东新语》）广东各地，无论是平原、沿海或是山区、城镇乡村，每日三餐几乎全是以大米为主食。当今广东有许多城镇，尤其是大中城市，诸如广州、深圳以及香港等地，早餐兴吃面食，甚至食用西餐，但就全省而言，仍是以大米为主食，面食为辅，或粥、或粉、或米制糕点，当然面制的糕点也不少。

二、嗜好甜食。广东人喜爱甜食，尤以暑天为最。广东人在日常饮食中，把糖与盐看得同样重要。清代的屈大均在《广东新语》中云：“大抵广东人饮饌多用糖。”

三、喜欢杂食。以动物食物而言，除猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鱼、虾之外，广东人还吃狗、蛇、鼠、龟、兔、猴、螺、蛙、虫等。有道是：“花草虫鱼，可为上菜；飞禽走兽，可成佳肴。”

四、讲究烹调。广东人调味以甜为主，酸辣次之。粤菜的制做有蒸、炸、浸、炆、焗、炒、炖、煎、熬等 36 种方法。重色彩，求镬气，讲刀法，食味道。故在广东盛传“睇（看）戏睇（看）成套，食嘢（物）食味道”的顺口溜。

五、季节性强。广东人的饮食习惯往往随季节、时令的变化而变化，有所谓“时菜”的说法。一般来说，冬春重浓郁，夏秋求清淡。热天多食清凉的食物，冷天多进摄滋补的炖品。如夏天喜食绿豆糖粥、莲子炖鸭；冬天爱吃狗肉火锅、三蛇烩羹之类。

形成广东饮食习俗的这些特点，除了上述的地理、经济等原因外，还有其他一些因素。比如，国内各民族、各地域的饮食文化互相交流对广东的饮食习俗就有深远的影响。广东地处祖国南疆，据史籍记载，先秦时代越人还有茹毛饮血的原始生活残余。秦汉时代，赵佗率中原军马与百越杂处，他们的饮食风俗才逐渐趋于开明。又由于水陆交通方便，广州又是秦汉以来华南的政治、经济中心，全国各地的食品、食法、食俗不断通过各种渠道传到广东。如四川盆地自古以来交通闭塞，但渝地出产的枸酱，也能从夜郎经牂江运到番禺。据说南宋末年，宋少帝南逃，带了御厨到广东，不少宫廷的饮食风俗及食品的制法也随之传入岭南民间，逐步被广东人吸收。如前所述，广东盛产蔗糖，而粤人爱吃糖品，糖制的食品堪称全国之冠。但有些食法，便是由外地传入的。比如，广东乌糖的泡制及其食俗，据说是由唐太宗所派遣

的贡使传授下来的。《广东新语·卷十四》中写道：“乌糖者，以黑糖烹之成白，又以鸭卵清搅之，使渣滓上浮，精英下结，其法本唐太宗时贡使所传。”再如，广东本无吃面食的习惯，到了宋代，中原地区的百姓南下，才逐渐传至粤地。据说“油条”（粤语叫“油炸鬼”）的食法就是这个时候传入的。同时，广东开放很早，汉武帝时，广东已是对外贸易的重要口岸。唐宋时代，广州就是世界上大型的海港城市之一。阿拉伯、大秦（罗马）等国前来中国通商的人不少，随之也传来了外国的饮食风俗。以“烧酒”为例，据《广东新语》记载：“按烧酒之法自元始。有暹罗人，以烧酒复烧人异香，至三十二年，人饮数盏即醉，谓之阿刺吉酒。元盖得法于番夷云。”我国近些年搞改革开放，与国外的交往日益频繁，中西的饮食文化交流空前活跃，大大地改变了广东的饮食结构，饮食风俗也随之发生变化。上述种种原因，使广东的饮食文化，具有南北融汇，中西合璧的特点。

广东是个以汉族为主体的多民族的省份，98%以上是汉族。另外有黎、苗、瑶、壮、畲、满、回等少数民族。汉族居住区域的居民结构，也是比较复杂的。据史学家、民族学家以及人类学家的考究，广东汉族是由百越诸族以及汉民族相互融合而成的多元群体。他们在历史的迁徙、融合的过程中，还不同程度地保留着各自的风俗习惯，这就构成广东民俗的多样性、丰富性及某些方面的特殊性。就饮食而言，广东的汉族饮食文化也是相当复杂的。其饮食风俗，可谓是一个交叉的多面体。所以要划分广东的饮食风俗类区，也只能大致地划分。现根据这个多元群体的历史性、地域性以及其方言类属，试划分为三个食风区，即广州方言食风区、河洛（福佬）方言食风区及客家方言食风区。

第 二 章 广州方言区食风

广州方区的饮食风俗，是以讲广州方言的人群为主体的。它所包括的范围很广。大体上说，以广州市为中心，包括操用同一方言的广州郊区、香港、澳门以及粤中、粤西的大部分地域和粤北的小部分地方（有些地方兼用两种方言）。为叙述方便，本食区则以广州为代表进行介绍。

广州是一座具有 2800 多年历史的古城。它是广东省政治、经济、文化和交通的中心，也是华南最大的城市。广州的饮食早就蜚声海内外。俗话说：“生在杭州，死在柳州，穿在苏州，食在广州。”从广义上来说，“食在广州”不仅是对广州的赞誉，也同时是对以广州为主体的广州食风区的赞美。“食在广州”确是以最精练的语言概括了广州饮食文化的最主要特色。

一、日常食俗

如前所述，本食区的主食是稻米，但稻米的食法也是多种多样的。比如，以米做粥，常配其他原料做成各种粥品，名目繁多，有生滚粥、生菜粥、明火白粥、猪骨粥、艇仔粥、八宝粥、水蛇粥、螭螺（蟾蜍）粥、螞蜆粥、竹蔗粥、猪红粥等几十种乃至上百种。米还可用来磨粉。米粉的吃法又有多种，既可做主食小吃，又可以做菜肴。著名的沙河粉就是用陈年的大米浸泡后磨浆制成。用糯米粉制取的食品花样更多，各地皆有，广州当然也不例外。小麦面粉在广州人的饮食中越来越重要，主要是用来制做面包及各种面点、包子等食品。

本食风区人们基本上是一日三餐。人们喜欢过夜生活，三餐之外，还常

常吃一顿夜宵。

广州人早上见面的寒暄语不是说：“您早！”而是问“饮咗茶未？”（意思是“喝过茶没有？”）可见，广州人把饮茶视作一日之中的第一件大事。当然，广州人所说的饮茶，并非光喝茶，还要吃小食，但茶是绝对少不了的。不论大小茶楼酒馆，大都经营“三茶两饭”（早、午、夜三市）。人们必定先茶后饭，尤其爱喝早茶。有的离休老人一大清早起床，便上茶楼泡上一壶香茶，慢饮细嚼，边品茗边聊天，少则个把小时，多则几个小时，广州人谓之“叹茶”（“叹”是粤语，意思是享乐）。

广州人早上喝茶的习惯，绝非坏习。它可以增进食欲，有益健康，所以民间有“清晨一杯菜，饿死卖药家”及“早晨一壶茶，不用找医家”的说法，是不无道理的。

“广州人爱饮王老吉”已成为广东人的口头禅。“王老吉”实际是广州人对凉茶的一种特殊称呼，即“广东凉茶”。但为何叫“王老吉”呢？据说，清代嘉庆年间有位名叫王吉的人，在广州开了一间中草药店。他一边诊病，一边煮凉茶卖。这种凉茶，是经过他精心配制的，共有十多种草药，多是他上山采摘的，其中有岗梅根、金英藤、山芝麻等。由于广东天气湿热，特别是每年夏秋之间，常闹流行性感冒，人们到他店里看病，再饮上一两杯凉茶，其医疗效果会更好。这样，王吉药店的凉茶名声大振，一时传为“神茶”。有一年，南洋各地发生流感，但凡回穗省亲饮过他的凉茶的人，都写信向他求药。海外乡亲一服用他的凉茶，很快就药到病除。自此王吉的凉茶名传海内外。王吉去世以后，后人为纪念他的医德和医术，便把他所制的凉茶冠上他的名字，并在“吉”字前边加上个“老”字，以示敬意。尽管近年把“王老吉”易名为“广东凉茶”，但广州人仍然喜欢叫“王老吉”。

广州的食俗。具体地说来还有以下特点。

1、多。所谓多，首先是饮食店多，其次是食品种类多。广州的大街小巷，到处是茶楼饭馆。小饭馆以及夜宵的摊档更是难于胜数，而且日夜供应，真可谓“五步一摊，十步一档”。这些摊档有经营烧卤食品、甜品、炖品的，有销售粉面食品、粥品、油炸食品的，还有叫卖炒田螺、煲仔饭、开煲狗肉、牛杂碎、猪红肠的等等，种类繁多，食俗也非常有趣。且说“开煲狗肉”吧，这是一种具有特别风味的美食。它虽然登不了大雅之堂，多在街头巷尾的小食店出售，但人们也乐意去“帮趁”（粤语，即“光顾”的意思）。尤其是冬春季节，天气寒冷，三三两两来到街边的狗肉档“打边炉”（即吃火锅）。狗肉的肉质虽粗，可是一旦配上姜、蒜、陈皮、南乳、红糖等作料，味道妙不可言。广州俗语云：“狗肉滚几滚，神仙企唔稳（即神仙也站不住）。”由此可见，吃狗肉，对广州人是具有多么大的魅力。再说广州的菜式和点心，据饮食部门统计，广州饮食行业供应的菜点品种居全国之冠。20年前广州曾举办过一个“名菜美点展览”，菜肴有5457种，点心有815种。1984年又举行第二次展览，品种数量又有突破。

2、美。粤菜通常以广州菜为代表，广州菜又是集这个食区南（海）、番（禺）、东（莞）、顺（德）、香（山）的地方特色，兼收京、苏、杭等烹饪的优点以及西餐之所长融汇而成。用料精而广，配料多而巧，注重质和味。食品讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香。调味有酸、甜、苦、辣、咸、鲜。制成的菜肴有香、酥、脆、肥、浓之美，即所谓“五滋六味”。宴席的菜式多冠以美名，有色、香、味、形、名俱佳之妙。广州人一向注重给饮食以美名，

所以有人评价广州的食品名“犹如抒情诗”，这并非过奖。如1986年10月，英国女王伊丽莎白二世到广州访问，广州白天鹅宾馆为她制做了一席富有艺术意味的粤菜，其菜名是：“月映仙兔”、“双龙戏珠”、“燕入竹林”、“凤凰八宝鼎”、“锦绣石斑鱼”、“金皮乳猪”、“清香荷叶饭”、“淋杏万寿果”、“一帆风顺”。这些菜名象诗那么美。

3、怪。有道是：“广州三大怪，耗子、长虫、蚂蝗当佳菜。”此话不假。广州人取食范围广。大凡天上飞的，地下爬的，水中游的，土里钻的，几乎都可以上席。飞禽走兽固然不必说，猫、狗、猴、鼠、乌龟、穿山甲，甚至被不识者认为蚂蝗的禾虫。（形如蚕、长3~6厘米，夏秋间晚稻将熟时，禾虫自稻根出）也进入菜谱，列入烹饪之列。故南宋时范成大对广州食风有过这样的描述：“不问鸟鲁虫蛇，无不食之。”4、吃饭必喝汤。广州人称汤为“羹”，请人喝汤谓之“起羹”。“饭前一碗羹，胃口格外醒（好）。”广州人喝汤是十分讲究的。一般家庭平日喝猪骨汤、牛骨汤、蛋花汤、鱼片汤、豆腐汤及西洋菜蜜枣汤之类。宴会所用之汤则比较高级，价格也昂贵，如水鱼（即鳖）汤、银耳鸡汤、海参汤、三蛇羹等。总之，广州地区，“饭前一碗汤”、“先汤后饭”已成了老规矩。

诚然，“百里不同风，十里不同俗。”纵使属于同一食区，由于地域不同，食俗上也存在着一定差异。例如，澳门是一个“华洋杂处”的社会，饮食习惯呈现中西结合的特点。街头既有葡萄牙及意大利、法国、日本、泰国式餐厅，然而更多的仍是粤式饮食店。中西食品，任君挑选，一日三餐，可繁可简。香港也是如此。

二、岁时食俗

本食风区的岁时食俗与全国各地，尤其是与南方各省的岁时食俗基本相同。但也有其自己的特点。

除夕是日晚要吃团圆饭，阖家团聚。这顿团圆饭是一年之中最隆重、最丰盛的晚餐。广东有些地方，小孩子在除夕晚饭前后，手拿着一只插着线香的鸡蛋，唱着儿歌：“卖懒，卖懒，卖给年三十晚。”“卖懒仔，卖懒儿，卖俾（给）广西王大姨。”孩子们三三两两环绕着村庄或附近的街道走一圈，便返回家门口，告诉父母已经“卖完了”，然后把线香丢掉，吃掉鸡蛋，意谓把懒惰“卖掉了”，新的一年将变得勤奋（颇似江苏、浙江等地的儿童在除夕“卖痴”、“卖呆”）。

家家户户必备的年宵食品有：年糕、油角、煎堆、糖莲藕、糖冬瓜、糖莲子、糖金桔等等。亲友来拜年，首先请客人吃“全盒”（又称果盒）。客人一般吃点糖果、柑桔之类，寓意为“大吉大利”。

香港和广州过年的食品基本一样，多为煎堆、油角、年糕等。故港穗一带有这样的顺口溜：“年晚煎堆，人有我有。”但两地的生活习惯也不完全一样，反映在食俗上也存在着微小的差异。香港人不喜欢吃糯米年宵制品，因此过年所蒸的年糕，不论甜的、咸的，大都是以粳米为主，有时掺入少量的糯米粉，绝少完全用糯米粉制造。香港人视蚬为丰年之物，蚬多年丰，螺多年歉，所以过年买蚬，取其吉利。

元宵节 广东各地多在此日张灯结彩，举行盛大的灯展，也有吃“年宵汤圆”的习惯。

端午节 有“斗”龙船（俗称“扒龙船”）的活动。应时的食品当然是粽子。广东的粽子品种多，用料精，尤以肇庆的最为著名（肇庆裹粽不只是

端午节裹制，也是过年的必备食物)。“除夕浓烟笼紫陌，家家尖甑裹蒸香。”这是清代王士禛的诗句。岭南粽子主要有裹蒸粽、咸肉粽、八宝粽、莲蓉粽、枳水粽、豆沙粽、豆沙枳水粽等。粽子的馅有鸡肉、烧鸭、咸肉、栗子、蚝豉、咸蛋、香菇等，其味殊异，富有广东特色。

中秋节 广州人极重视中秋节(全广东省都如此)，十分热闹。各茶楼、饼店自进入农历八月，便大量供应中秋月饼，亲朋间互赠月饼，祝贺节日，一直忙到十五这天，称为“送中秋”。

本食区除吃月饼外，还有在中秋节这天啜田螺的习俗。每逢中秋节前几天，田螺大量上市，城乡居民争相购买，买回后用清水喂养数日，使其吐尽肚里的泥土，然后将螺的底部敲开一个小洞，用水冲洗干净，放在锅里，加上蒜、豆豉、油、盐、糖及辣椒、紫苏叶等配料一起爆炒，即可食用。吃时先抓起往田螺尾部一啜，再翻转田螺，从头部一吮，螺肉即入口中，谓之“吮田螺”。明月当空，边啜、边饮，其乐无穷。倘若啜技低劣，螺肉吮而不出，便会被哄笑，又另有一番风趣。清末《羊城竹枝词》里有这样的诗句：“中秋佳节近如何，饼饵家家馈送多。拜罢嫦娥斟月下，芋香啖遍更香螺。”

其实，啜田螺并非只限广州地区，广东大部分地区都有此种食俗，而且也非限中秋节，只不过在广州特别风行，尤其是八月十五这天。由于田螺含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙，可治目疾。据说，八月十五吃了田螺，可使眼睛“明如秋月”，故中秋节啜田螺的习俗至今还很时兴。

重阳节 此日传统的习俗是登高、扫墓、放纸鸢、佩茱萸、食糕饵、饮菊花酒。近年过者较少。

冬至 广东有“冬至过大年”的谚语，说明人们对冬至的重视。唐代刘恂在《岭表录异》里有“岭表所重之节，腊一，伏二，冬三，年四”之说。旧时过冬至节有“吃鱼生”的习俗，即所谓“冬至鱼生，夏至狗肉”。现在，夏至吃狗肉的习俗尚存；而冬至吃鱼生，则因鱼肉生吃不合卫生要求，今已废止。

三、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗

有客人来，一般都要请客人上茶楼“叹茶”，否则会被别人讥为吝啬鬼。

广州人喝茶的礼节繁多，稍不注意便遭白眼，被骂作“土佬”。比如，给别人斟茶，只斟大半杯，若斟得满满，反被视为“不敬”。“酒满敬，茶满欺”就是这个意思。再如，别人为自己斟茶，不能坐视不理，必须用右手中指和食指弯曲，在桌面上轻轻叩点三下，表示谢意。此是约定俗成的礼节，否则，会被视为无礼貌。据民间传说，这一茶俗源于清代。有一年，乾隆皇帝微服下江南巡视，与周日清上茶楼喝茶。皇上自己斟了茶之后，又顺手给周日清斟茶，周见皇上为自己斟茶，又不能在大庭广众之下暴露身份而下跪谢恩，于是急中生智，用双指屈曲，在桌面上叩点三次，以代替下跪叩头之礼。自此便逐渐流传于民间，成了一种饮茶礼节，代替了“谢谢”。

广东人请客，宴席上有一套礼规旧俗。比如端上有完整形体的菜肴，诸如鸡、鸭、鹅之类，其头部一定要向着主客，以示尊重主客。唯独烹调整鱼的菜肴，不许这样。必须把鱼的腹部朝向主客人，绝不许将鱼的脊背部对着客人，这就是自古流传于广州民间的所谓“献鱼不献脊”的习惯。为什么会有这种礼规呢？据说出自春秋时期专诸刺王僚的故事(详见江苏卷及河南卷)。自此之后，“献鱼不献脊”的传说流传下来，变成了广州人约定俗成

的宴席礼规。此礼规是否出自历史上这一故事，毋须考证，但鱼肚（腹）肉嫩油滑，素为食客所称道，将鱼腹向着客人，当然是对客人表示敬意，还是有一定道理的。

粤北连山县一带，在家里宴客时还有不成文的酒规。宴席开始，敬开席酒，主人先在地上洒一盅表示驱邪；上了年纪的客人，则用右手中指蘸酒在桌上划一个圆圈，表示万事满意。然后主人举杯请大家开饮。不胜酒力的人可以不饮，但不可把酒杯倒置，否则会被认为是藐视主人无酒，要罚饮三杯。主人向客人敬酒时，酒要满杯，先敬长辈，后敬平辈。如遇深交的朋友，还要相互饮“交手酒”，你喝我的，我喝你的，互饮双杯。迟到的客人入席后，要罚酒。主人不让先吃菜，而要连饮三杯，谓之罚酒，此间还有猜码饮酒之习，谓之码酒。多在宾主饮至六七成后开始猜码。由主人先邀一客人开猜，叫作“码引”。开猜前商定酒量、枚数。如果先中长者，则让长者先饮，开猜者后饮；如果中了晚辈客人，客人则要等着，待长辈中了，先饮过之后再饮。“码引”完毕，主客之间、客与客之间便可自由猜码，席间气氛热闹非常。“揽颈酒”，这是主人对他的“同年”（指不同姓氏但同年出生的人）或“老翦”（指彼此同名的人）的酒规。饮时两人平排站好，你揽住我的颈，我揽着你的颈，然后各人抽出一只手拿酒杯，你给我饮，我给你饮，同时饮下。一般只饮一杯，以表示手足之情。

2. 婚姻食俗

婚礼宴席上，一般要上“莲子百合”这款菜，其用意是祝福新婚夫妇“子孙绵绵，百年好合”。珠江三角洲一带，但凡喜庆宴饮或祭祀诞辰，人们爱吃烧猪，或者以烧猪作为酬礼。在广东乡镇的肉食市场，常见到摆放着的整只烧（烤）得金黄的熟猪出售，统称为“金猪”。大的叫“大金猪”，小的叫“金乳猪”或“烧乳猪”、“脆皮乳猪”。这是广东的传统名菜，其特点是皮松化，肉嫩滑，入口香脆。广州人所说的吃烧乳猪风俗，还另有特殊的含义。按广州的旧时风俗，男家对过门的女子是否处女看得很重。女子出嫁之日，娘家就为她准备一条洁白的帕子作为初夜之用。到了第二朝，便将帕子挂出厅堂给众亲友们观看。如果帕子染有处女的血，不但男家感到光荣，就是众亲友们也为之高兴。到了第三天新娘“回门”，男家便要抬个大烧猪送去女方家道喜，女家因而摆酒大吃其烧猪，此谓之“吃烧猪”。否则，不但男女两方和亲友们不高兴，女家得不到烧猪吃，而且还会发生“还壁归赵”的风波。俞溥臣的《荷廊笔记》云：“广州婚礼，于成礼之后三日返父母家，必以烧猪随行，其猪数之多寡，视夫家之丰啬。若无之，则妇为不贞矣。”说的就是此种风俗。他还有绝句咏叹此事，诗云：“闾巷难教臂印红，洞房花影总朦胧，何人为定青庐礼，三日烧猪代守宫。”解放后，随着人们思想观念的更新，此俗已逐步废除，但烧猪这一美食却保留了下来。

3. 生育及寿诞礼仪食俗

广东有句口头禅：“请吃红鸡蛋未？”意谓婴儿满了月没有。广东风俗，产妇分娩后数日（一般是7天以后），亲戚朋友纷纷携带鸡蛋、猪腿、糯米等食物前来贺喜。亲友送来的食物越多越体面光彩。而且对别人送来的礼物，主妇要一一牢记，以便以后回礼。待到婴儿满月之时，则根据家庭经济条件而决定礼仪的繁简。一般都要摆满月酒，并事先送去红鸡蛋，请亲朋们来参加宴席。亲友们吃了红鸡蛋，有的回送一个“封包”，有的回送礼物，表示答谢。此种风俗沿袭至今。近些年来，由于广东人生活富裕起来，摆满月酒

往往不在家里，而在酒楼饭馆，少者两三桌，多者十多桌，十分阔气。

为老年人做寿，同各省风俗相近，席上必有一盘“长寿面”，以祝愿老人长命百岁。

四、特殊食俗

1. 食蛇趣俗

“食蛇”这一食俗，广东全省各地都流行，不过以广州最为有名，因为广州市内专门开设有“蛇餐馆”，承办各式各样的蛇宴。

粤人“食蛇”自古有之，当有两千余年的历史。西汉人写的《淮南子》记载有“越人得鬣蛇以为上肴，中国得而弃之无用”的说法。南宋朱彧的《萍洲可谈》也有类似的记述：“广南食蛇。市中鬣蛇美”。不过，那时食蛇的风气并不一定普遍。作为席上佳肴而进入市肆，大概是清代以后。传说清末，广州番禺县有个太史叫江孔殷（表字霸公，人称江虾），一次与家人下乡游玩，中途在佃户家休息，无意中看见佃户制作“蛇馐”，香味诱人，拿来略一品尝，顿觉鲜美可口，赞叹不已，便向佃户学得制做方法，回府后让厨子试制。后经过不断改进，精益求精。官场中凡在江府席上吃过蛇馐的人都认为是不可多得的佳肴。从此相互传颂，大史厨的“三蛇羹”、“五蛇宴”、“龙虎凤大烩”便誉满五羊城。

粤人认为蛇愈毒愈有营养价值，所以蛇宴上所用的“三蛇”、“五蛇”，全是一些有剧毒的蛇，如金环蛇、银环蛇、饭铲头（眼镜蛇）等。无毒之蛇则被视为下等货，价钱比较便宜。广州人对蛇的吃法也是多种多样。有炒的、炖的、烩的、浸酒的，有生吞蛇胆的，有人还啜吮生蛇血（据说蛇血可治风湿病）。解放后，经蛇餐馆厨师的精心研究，已发展到30个菜式，其中“菊花龙虎烩”、“银湖鲜蛇脯”、“五彩炒蛇丝”、“烧风肝蛇片”被视为名菜，而蛇宴中最为驰名的要数“龙虎凤大烩”。这是一种用三蛇（三种毒蛇）配上老猫、母鸡烹制而成的滋补名菜。

广州人吃蛇还特别讲究节令。俗话说：“秋风起，三蛇肥。”蛇在冬眠之前要贮足脂肪，因此这个时候最肥。另外，因蛇肉极富滋补的功效，人吃后会产生大量的热能，热天吃后将会大量出汗，故秋冬吃蛇被认为是最佳季节。

过去，粤人吃蛇，民间还有一条习俗，即煮蛇要用土锅（蛇肉遇铁则腥），而且要在室外垒灶烹煮。吃后，将土锅连用过的碗筷一起丢在外面，不许带回家中。这种禁忌，现今已经破除了。

2. 蛋民遗风：食鱼生

珠江三角洲一带渔民过去有食鱼生的习惯。所谓食鱼生，并非捉一条活生生的鱼来吃，而是很讲究吃法的。“粤俗嗜鱼生，以鲈、以鳊、以鳙白、以黄鱼、以青鲚、以雪鲚、以鲩为上，鲩又以白鲩为上，以初出水泼刺者，去其皮剑，洗其血鲑，细剑之为片，红肌白理，轻可吹起，薄如蝉翼，两两相比，沃以老醪，和以椒芷，入口冰融，至甘旨矣！”（《广东新语》卷22《鱼生》）清道光年间张心泰的《粤游小识》也记载有粤人食鱼生的习惯：“广人喜以生鱼享客，小菜数碟，色不同样，谓之吃鱼生，吃余即以生鱼煮粥，谓之鱼生粥。”

其实，广东人食鱼生由来已久。这恐怕与蛋民（水上居民）民俗有关。据宋代范成大所云：“蛋，海上水居蛮也。以舟楫为家。采海物以为生，且生食之。”（《桂海虞衡志·志蛮》）广东水网之乡，鱼类养殖业发达，他

们喜食鱼，食鱼生之风甚盛自然不难理解。这一食俗至解放初期还在流行。鱼肉生吃虽鲜美，但极不卫生（生鱼中常含有肚肝虫及其他寄生虫），政府卫生部门下令严禁生食，食鱼生的食俗才慢慢革除，而“鱼生粥”（用鱼片煮粥）仍是广州当今的美食之一。

3. 食中求吉利

食物讲求“意头”，即重视食品（物）名称寓意的吉利。在这方面，香港、澳门人比广州人更甚。如各地商行，接旧规矩，每逢农历正月初二为“开市日”，此日必定大摆宴席。席上，“发菜烩蚝豉”、“蚝油生菜”之类菜肴是绝对不可缺少的。原因是“发菜”、“蚝豉”、“生菜”同粤语“发财”、“好市”、“生财”谐音，以此借意，新春伊始，恭祝新年生意兴隆，财源广进。“饥螺饱蚬”，香港本地人视蚬为丰年之物，所以过年买蚬，为取其吉利。此外，广东人为避去不吉之言或不雅之称，常给食品（物）另起名称。如猪脾，广东人称“猪横脷”（意谓得利）；猪肝称“猪腩”（意为利润）；鸡爪称“凤爪”（凤为吉祥之物）；狗肉以“三六”代称，因三加六为九，九与“狗”在粤语里同音。诸如此类，不胜枚举，为别地所罕见。

第 三 章 河洛方言区食风

本食俗区以讲河洛方言（即闽南方言，也称潮汕话）地区为王，包括的范围主要有潮、汕等地。据民族学家考证，他们是古闽越（东越）后代融合于汉族的一支。由于长期的历史演变，这一食俗区的不同地域，也形成了各自不同的饮食风俗圈，从而构成了与广州食风区殊异的饮食习惯。河洛方言区的人们虽然也是以大米为主食。而其烹饪方法却是自成一格。

“潮汕”是潮州、汕头的简称，包括汕头市、潮州市及饶平、普宁、揭阳、潮阳、澄海、南澳、惠来、揭西9个县。它位于韩江、榕江、练江三江的汇合出海口，濒临南海。是越东和闽西南的门户。1861年辟为通商口岸，同时又是华侨出国的重要口岸之一。潮州菜属于粤菜系统，但烹调上独具特色。潮州菜号称是广东菜的三大流派之一。它以烹制海鲜见长，而以汤菜最具特色。刀工精细，口味清纯。

一、日常食俗

潮汕地区的日常食俗同广州地区有不少相似之处（比如主食，这里不再赘述）。这个地区最有特点的是它的小吃。

潮汕小吃店几乎遍布城乡。街头巷尾到处摆满小吃摊档，尤以汕头市和潮州市最为热闹。这些小吃风味特别，花样新鲜。有鱼丸、鱼饺，鱼面、粉条、牛肉丸、韭菜馃、鱼什锦汤、粽球、糯米猪肠，还有卤鹅、卤鹅头、卤鹅翼等。各小吃店的餐桌上摆放着各式各样的菜料、作料，任由顾客选用。许多旅居海外的潮汕华侨和港澳同胞，每当他们回乡省亲时，定要到街边的小吃店开怀畅饮，品尝家乡风味。最有吸引力的美食是汕头的蚝烙。以鲜蚝粒加鸭蛋薯粉为原料，在平底锅中翻煎而成。边煎、边吃、边饮，别有一番风味。

潮汕的粽子称为粽球。一般是热吃。糯米里要拌入姜葱油（将姜葱末放在猪油中炸出香味），用大竹叶包成。咸味粽球一般要拌进肉丁、绿豆沙或花生米、虾米等，还要包进一两片经腐乳汁腌制的五花猪肉。甜味粽球要包进豆沙球（绿豆沙甲猪油白糖炒制，乌豆沙用红小豆、猪油、乌糖炒制，外包以猪网油），也可以包进瓜碧糖（用压碎的油炸花生米、芝麻加白砂糖、

糖冬瓜丁，糖腌白肉丁、糖桂花、猪油等拌成，外包以猪网油)。双烹粽球则既包进腐乳肉片，又包进豆沙团或瓜碧糖，吃时还要放上一点儿红酱油(甜酱油)。

牛肉丸的制法也有特色。其肉料不用刀剁，而是用锤打。如果早晨漫步于街头，便能看到众多男女坐在厚实的木墩前，双手紧握两根方形铁棍，上下飞舞，不停地锤打墩子上的牛肉，直到将肉锤成泥为止。将锤好的肉泥收进木盆，拌以精粉、味精、精盐；再锤打一阵子，然后挤成小丸，入温热水中氽熟。牛肉丸中有时也加些别的原料，如肥肉丁、鱿鱼末，配以清炖牛肉汤，风味就更美了。食牛肉丸多要加香油(或蒜油)，胡椒面、味精、葱花、香菜、鱼露等，也有以汤面、饅条汤、杂烩汤配食的。

炒饅也是常食之食。其制法是将大米浆蒸成糕团。再切成小块，配以葱段、酱油等，用猪油煎至呈金黄色，配香肠、炒鸡蛋、鲜虾，浇红酱油，咸甜适口、味道诱人。

潮汕菜谱中有一名菜，系用番薯叶(即甘薯叶)为主料制成，名曰“护国菜”。关于这一美名的由来，还有一段故事。相传南宋帝赵昺南逃中，来到潮州的一座寺院里，饥饿难捱。僧人本想做点丰盛的饭菜款待皇上无奈寺中无甚好菜，最后只好到后园里摘了一把嫩番薯叶烹成羹汤奉上。赵昺吃后不但得以解饥，且觉味道鲜美，便赐封为“护国菜”。后来此菜传到市肆，逐渐发展成名菜。现在此菜用冬菇、火腿做辅料，用高汤烩制。汤色碧绿，厚油盖面，肥而不腻。

二、岁时食俗

春节 每逢春节，潮汕人家习惯在客厅里放置一盘槟榔和红柑，意谓“新年大吉”。如无槟榔，便换上橄榄(其外形与槟榔相似，用意也是如此)。每当客人来拜年，主人捧上槟榔与红柑敬客，口称“请槟榔大吉”。客人随之笑纳，照例吃一点，口称“多谢”。

槟榔与“宾郎”同音，再与红彤彤的柑桔配在一起，槟榔大吉于是便成了“宾临大吉”的谐音。新年相见，“请槟榔大吉”当然是一种美好的祝愿。

正月初七 为人日。每逢这天，潮汕旧俗要吃七样羹(或称“七羹汤”)。所谓“七样羹”就是把大芥菜、厚瓣菜、芹菜、蒜、春芹、韭菜、芥蓝这七样蔬菜放在一起煮食，其意是“发大财，人长久”。关于这一食俗的由来，据传是这样的：从前，潮州有户穷人，父子相依为命。有一年初七，儿子过南洋去做工，一去就杳无音信，穷老汉更难度日。他猜想儿子一定死了，每年正月初七，不管有吃没吃，都摆上两副盅筷，表示父子对坐。有一年，正临正月初七，穷老汉在路上拾到了几瓣菜叶，便拿回家里煮熟，照例摆放着两副碗筷。正在这个时候，忽闻儿子寄来了“回头批”(平安信)，并汇来了一大笔银子。此后，穷老汉便成了大富翁。于是，正月初七吃七样羹的食俗便广为流传了。

其他节日的食俗，大体同广州地区。

三、礼仪食俗

潮汕人婚姻礼俗繁缛：一文定(订婚之礼)，二请期(择定迎娶吉日)，三送聘，四迎娶。在婚嫁过程中，最有趣的食俗是：

吃猪心 男方送往女家的聘礼中，一定要有猪心。女家的回礼，也一定要有猪心，而且要先切下一块，全家(包括新娘)同吃，剩下的则送返男家，给新郎一家吃，意谓“男女同心”。女方的回礼中，除猪心外，还要有香蕉。

香蕉中一定要有连体的，俗称“鸳鸯蕉”。意谓新郎新娘吃了，夫妻相亲相爱，永不分离，白头偕老。

吃结房圆 新郎新娘入洞房时，一定要吃“结房圆”。这是用糯米粉、桂圆肉做的汤丸子。吃时，倩娘先唱四句：“夫妻同饮福丸汤，同心同腹同心肠；夫妻活到二百岁，双双谐坐到琴堂。”新郎新娘各吃两个圆子之后。互换圆盏，再吃两个，谓之“交杯换盏”。此时倩娘再唱四句：“交杯换盏团团圆，夫妻恩爱乐相连；老君送来麒麟子、明年生得状元儿。”

四、特殊食俗

潮汕人素有以乌龙菜泡工夫茶的习惯。所用茶器独特，冲泡讲究。外地人一般喝茶都用茶盅或大壶冲泡，而工夫茶用的却是特制的微型茶壶，它比普通的茶壶要小得多。茶杯是用白瓷土精制而成，直径约3厘米，高约2厘米，小巧玲珑。冲茶时还要把茶具放置在一套泻水的茶筛上。

冲泡工夫茶，的确要讲究工夫。冲泡用的水质要好，并以炭火烹煮为佳，还要即滚即冲。冲之前，先将茅壶烫过，然后放进茶叶，随即冲进滚水。每冲一次，最多能倒出三至四杯。斟茶也很讲工夫，要先将茶杯逐一用滚水烫洗，然后循环斟茶，名曰“关公巡城”。茶水将尽，滴漏而出，又逐杯倾点，名曰“韩信点兵”。这种斟茶的方法。是为了使每杯茶的浓度均匀。每放进一次茶叶，可连冲几泡，以第二泡为最佳。工夫茶茶味香浓。潮汕人每每以此招待亲朋，而平日也是必不可少的饮料。

第 四 章 客家方言区食风

本食俗区以讲客家方言为主。其居民主要聚居于粤东的东江流域和兴（宁）梅（县）一带，其次是散居广州郊区从化、增城、龙门及广东其他一些地方。秦末至两晋，北方战乱频仍，大批中原居民南逃，晋以后逐渐迁至广东东部的山区。当时被称为客家，后来变为自称。他们的饮食文化虽然和中原有某些相通之处，但受南方土著居民影响颇深，形成了自己独特的饮食习俗。其烹调技术也自成一体，所做菜肴下油重，味偏咸，讲究酥软香浓，朴实大方，有浓郁的乡土风味。被称为“东江菜”，是粤菜的三大流派之一。

一、日常食俗

客家人搬至广东后，主食即改为大米，很少能吃到面粉了。在副食方面，因远离海边，水产品极少，主要是家养禽畜。主要烹调方法以焖、炖、煲、焗见长，带有古代中原的饮食风貌。如扁米酥鸡，即用蒸熟的糯米饭晾干（即扁米），填进鸡腔内，先蒸后炸而成，色泽金黄，外酥内嫩，味香浓。酒焗双鸽的做法是将鸽子架在铁锅内，将玫瑰酒一杯置于鸽子之间，加瓦盆作盖，取中火烧鸽至熟。此菜鸽肉酒香扑鼻。牛肉丸也是这里的名菜，据说潮汕的牛肉丸是从这里传去的。

二、岁时食俗

春节 客家人逢年过节都有制酿豆腐的习俗。所谓酿豆腐，就是用鱼胶或肉酱，加上葱白、胡椒粉等配料拌成肉馅，将正方形的豆腐块对角切开，把肉馅塞进切面内，放入油锅中煎成金黄色，加汤炖熟，再添上熟油和其他配料，即可上席。酿豆腐有肥、咸、热、香、滑、嫩的特点，秋冬季节打边炉（火锅）更有风味。1918年5月，孙中山到梅县松口视察，同盟会会员谢逸桥请他吃酿豆腐，孙中山边吃边连声赞美，于是问及菜名，一位乡绅用半

生不熟的普通话回答：“这是‘羊斗虎’。”孙中山听了，高兴地说：“羊斗虎？有意思！”同席的人知是语音之误（“羊斗虎”是客家话“酿豆腐”的谐音），连忙加以解释，孙中山听了之后，哈哈大笑。

客家人力什么要做酿豆腐吃呢？这是因为客家迁至广东东江流域以后，小麦少见，尤其是居住在山区的客家更难吃到面粉，但过年要吃饺子。于是有人想出了个办法：将馅酿入豆腐块里，煮熟以代饺子。这虽然不是真饺子，但总可以得到一些慰藉，而且别有风味。后来这种做法传遍整个客家地区，成为客家的名菜。

正月初七 客家人是日要吃“七色菜”（亦称“七样菜”），即芹菜、蒜子、葱子、芫荽、韭菜，另外有两种鱼或肉。这七样菜要“一锅熟”，煮好后阖家共吃。此种食俗，据说是取其吉祥的寓意。芹菜的“芹”与“勤”同音，意谓吃了之后做事勤快；“蒜”与“算”同音，吃了之后，认为就会划算；“葱”与“聪”谐音，认为吃了之后就会聪明；芫荽的“芫”与“缘”谐音，认为吃了之后有缘份；韭菜的“韭”与“久”同音，认为吃了之后会幸福长久；“鱼”与“余”同音，“肉”与“禄”谐音。把七样菜凑合起来就是：勤快、会算、有缘、长久、有余、有禄。可见，客家人过年吃“七样菜”寄托着祈求家庭幸福的美好愿望。

七月七 吃药饼。粤东客籍五华等县，乞巧节有制药饼馈送亲友的习惯。所谓药饼，是用七种草药（诸如茅根、鸡屎藤、尖尾枫、苧麻叶等）捣烂，拌以糯米粉、红糖制成甜糕。它有祛湿、健胃的功效。据说，此种风俗已有数千年的历史。相传客籍的祖先从中原南迁粤地，因广东天气炎热，水土不服，常闹肠胃病。有一族长也得了此病，后来得到神仙的指点，吃了七草饼，病痛消除。又因七夕，牛郎织女在天河沐浴，用流到人间的天河水制药饼，效力更灵。于是世代相传，便形成了七夕吃药饼的食俗“

三、礼仪食俗

客家人待客热情豪爽，亲朋间往来密切。宴请宾客时，盐焗鸡是不可少的一道名菜。其特点是皮嫩肉滑，骨香味浓。其制法很讲究，选用重1公斤左右的鸡，宰洗干净，抹干水分，鸡体内放入两棵大葱和少许姜片，再抹上少许生油，用纱纸包好，将纱纸喷湿，煨上炒热的食盐。用文火焗半个小时即熟。熟后取出，折骨撕肉，按鸡的原型排放在碟内，配上熟花生油或芝麻油拌的姜油上席。鸡头要向着客人，以示尊敬。

在梅县一带，有一种叫“夹食”的习俗。凡喜庆宴请，席间有不少妇人将自己舍不得吃的佳肴夹在预先准备好的盛器里，以便带回家去给亲人吃。说到这种习俗还有一个传说。据说古时候，有个妹子叫小凤，她嫁到西村，过门不久丈夫和公公相继去世，家境贫寒，婆媳相依为命。有一次村里朱富伯大寿，要小凤去帮厨。席间小凤看见丰盛的佳肴舍不得吃，只喝些汤，把肉夹在空碗里。散席后，她带回去给婆婆吃。不料走到家门口，一个趔趄，一碗菜全撒掉了。小凤难过极了，婆婆说没关系，把肉拾起来洗净再煮一下吃就是了。有一天，雷电交加，小凤以为给婆婆吃了“倒地肉”雷公要惩罚她。她怕殃及婆婆，于是跑到村外，在一棵古树下等候雷公劈。婆婆得知，赶忙追去，只听“轰隆”一声，大树倒地，小凤却躺在银堆上了。婆婆叫醒小凤，小凤惊喜交集，说不出话来。自此，小凤过上了富裕的日子，并时时接济邻居，而夹食这种风俗也从此流传开来。四、特殊食俗居住在粤东山区的客家人，有吃“擂茶”的食俗。在姑娘出嫁之前，凡接受喜糖的邻居，必

定要煮一钵香擂茶，请姑娘吃，表示祝贺。家中有病人病愈，也要煮些擂茶，请照顾过病人的亲朋邻里吃，以示谢意。在夏秋季节，天气炎热，人们劳动过后常常不思饮食，则多以擂茶为午餐。凡有客人来访，午餐之前也必定要煮擂茶招待。

擂茶制做比较简单，但配料丰富。煮擂茶前先把花生、油麻、香茶、圆香、金不换或苦辣芯放在陶钵内，用擂茶棍擂成粉末，冲上开水。然后在砂锅里炒些萝卜干、格蓝菜、大葱、青葱、黄豆、白菜等，或者再配些瘦肉丝、虾米、鱿鱼丝等，最后混和炆熟的白菜饭（或者爆米花）。吃起来咸、香、甜、苦、辣、酸各味俱有，可口开胃，别有风味。据说正月十五元宵佳节，几乎家家要吃这种擂茶。因要用十五样原料制成，故又称“十五样菜茶”。吃这种菜茶，青年妇女、小姑娘最感兴趣。

海南卷

第一章基本情况概述

海南省是 1988 年从广东省划出的新省份。它包括海南岛（及附近诸岛）和西沙、南沙、中沙、东沙群岛。面积约 34000 平方公里，人口据 1990 年的统计，为 6557482 人。海南岛是我国第二大岛，也是海南省的主体部分，古称珠崖，也称儋耳或琼台。秦以前属百越之地，秦属象郡。汉武帝元鼎六年（公元前 111 年）在海南岛设珠崖、儋耳两郡，是在海南设置地方行政机构的开始。以后的行政区划虽多有变更，但自明清以来，海南多隶属于广东省。

海南纬度低，长夏无冬，终年炎热，是一个天然的大温室。盛产水稻，一年三熟；甘蔗终年皆可生长，为我国重点蔗糖产区之一。热带水果品种极多，如菠萝、龙眼、荔枝、芭蕉、橄榄、杨梅、榴连、腰果、番石榴、芒果、菠萝蜜、红毛丹等，产量可观，不仅供内销，还有部分销往海外。海南椰子更是外地人十分向往的南国美果，海南人用椰子能制出多种美食。

近年来，海南利用气候上的优越条件，积极发展冬季蔬菜和瓜果生产，产品大量调运北方，对缓解北方冬季蔬菜供应紧张起了不小作用。

海南是我国咖啡、可可、胡椒、砂仁、槟榔的主要产地。这些原料对我国饮料工业和调味品生产有极重要的意义，对海南人的饮食也有重大影响。

海南四面临海，渔业发达。附近海域，盛产鲷、马加鱼、石斑鱼、对虾、龙虾、海蛇、海鳗、海龟、海参、鲍鱼、海马等名贵的海产品。海南的龙虾重者可达 10 多公斤，肉肥味鲜；海蛇是海中的毒蛇，但又是营养价值极高的海味，海南人多用它与鸡肉、猪肉配食，据说有祛风除湿、壮身健肾等作用。海马更被誉为“南国人参”，是一味名贵的滋补中药。

海南岛历来有“文昌鸡、嘉积鸭、东山羊、和乐蟹”的说法。文昌鸡养在竹林中，向以肥嫩著称。嘉积鸭出在嘉积镇附近，这一带的鸭养至 1000 克左右，即转入笼养，采用类似北京填鸭的育肥方法育肥。以当地盛产的椰子刨成丝，加上米糠、米饭，做成团，填喂催肥，故此鸭胸肉丰满，肉嫩骨软，适于制做白斩鸭。东山羊是指万宁县东山岭出产的羊。东山岭青草丰茂，岭上多山泉，泉中富含多种矿物质。东山羊食青草、饮矿泉，羊壮膘肥，皮薄肉厚，质嫩香甜。和乐镇附近海域，处在淡水、海水交接处，河流带来丰富的营养物质，极适宜蟹类生长。和乐蟹个大体肥，以香、鲜、嫩、酥闻名，是香港市场上的抢手货。

海南万宁的大洲岛，以盛产燕窝闻名。这里产的金丝燕窝，细嫩柔软，色泽透明，窝层肥厚，营养丰富。

海南的居民，据说都是由大陆上迁来的。先是黎族，后是汉族和苗族。黎族的远古祖先约在三千多年以前已迁徙至此。汉族大批迁来海南，大约在唐宋时期。海南汉族的发音近似潮汕话，通用潮汕方言，习俗也相近。故有人称海南汉族是河洛（福佬）人中的一支。苗族移居海南，时间较晚，人数也较少，多数居住在山中，习俗受黎族影响较大。海南侨居海外的人较多，中外饮食文化交流的机会多，故海南人在饮食上深受东南亚各国的影响，带有泰国、马来西亚诸国的一些饮食特点。特别是近代，海南也大量种植咖啡、可可，饮用咖啡已成为海南人

第二章 汉族食风

海南汉族居住在沿海平原地区，除城镇居民外，主要从事农业、渔业、橡胶种植业。

一、日常食俗

平原地区以大木为主食。海南人一日三餐多是粥，不论年岁丰歉，均要喝粥。“喝粥”是海南人的说法，意谓“吃粥”、“食粥”。人们常称此粥为“海南粥”。其制法是：先将大米煮熟，然后冲入冷水，再煮沸，便立即端高火口，待冷却后食用。此粥多于早上煮好，午饭、晚饭时接着吃。吃时多佐以酸菜或咸鱼等，开胃爽口。据《食物本草》称：煮米为糜，使糜烂也。厚曰饘，薄曰粥。海南人与潮汕人一样，至今仍保留着这种饮食习俗。

“甑饭”是极富渔民特色的食法：取瓦煲，下米煮沸，将刚捞起的软壳虾放进煲内，盖好盖。待饭熟，一层厚厚的红虾油浮在米饭上，鲜美可口。

海南人还喜食米粉。其米粉制法，与别处大同小异。海南米粉洁白晶莹，粗细皆备，质地优良，松韧不碎，炒煮皆可。米粉食来爽口不腻，夏季食用尤佳。

海南副食品丰富。如前所述，海南青菜、海产品四季供应充足。菜肴制作受广东影响大，讲究脆嫩。一些地方也喜食辣（辣椒、胡椒）。文昌鸡、嘉积鸭多制成白斩鸡、白斩鸭：将收拾干净的鸡、鸭，放在锅内，加适量水，用文火煮至七八成熟即可（以切开后肉中还带有一些血丝为宜），斩成小块，仍按原鸡（鸭）形状摆放盘内，淋熟油、加葱丝等食用。

南方吃羊肉的比较少，但海南人却喜食羊肉。冬季用火锅涮煮羊肉，是一种极有特色的食法。与北方的涮羊肉不同，取肥嫩的东山羊，剔毛后带皮带骨剁小块，入火锅涮煮。此食法，羊肉极鲜美，且有温中暖下，益气补虚的功效。故海南岛民间流传着一句谚语：“冬天吃了东山羊，少穿一件棉衣裳。”

妇女在坐月子期间，必吃椰子炖鸡。海南人认为椰子炖鸡有大补作用。椰子炖鸡的制法是：取鲜嫩母鸡，收拾干净后剁为小块；取椰子去净外皮，开个小口，作为盛器，盛装鸡肉，然后放炖钵中炖熟，鸡肉带有椰子的清香，味鲜爽口。这也是最富海南地方特色的美食之一。

海南人饮食上没有什么禁忌，这点同广东人相似，山中的果子狸、穿山甲、山鼠皆在可食之列。烧乳猪、炒南蛇片也都有独到之处。

海南人也有清晨进茶楼喝早茶的习惯，但似乎不象广州人饮早茶那么普遍。比较起来，海南人更喜饮咖啡。海南岛城镇到处设有咖啡馆。广东人饮茶有“茶瘾”，海南人饮咖啡也有“咖啡瘾”。十年浩劫期间，咖啡也惨遭株连，视饮咖啡为资产阶级的生活习惯，而对咖啡树大加砍伐，致使咖啡供应断绝。有咖啡瘾的人可苦了，无奈只好用炒米粉权充咖啡。由此可见，海南人喝咖啡的习惯已是年深日久，这是为外人不大会理解的。

还应当指出的是，海南岛“孤悬海外”，从前长期处于半封闭的状态，经济较为落后，故有些地方多少还保留着一些陋俗。例如，大小宴会，妇女均不能与男人同桌共席，而要待男人们散席之后，她们才能用餐；否则，便被视为没有教养。解放后，提倡男女平等，此旧俗才有所改变。

二、岁时食俗

海南汉族的岁时活动无异俗，可参看大陆其他省的岁时活动。

三、礼仪食俗

海南人待客喜去咖啡馆，或请客人饮“早茶”，边饮早茶，边品尝点心、喝粥。

海南人宴请宾客，筵席上绝对少不了“鸡”这道菜，有“无鸡不成席”的说法。当然，鸡的烹制方法多种多样。象前文提到的白斩鸡，讲究火候，并保持鸡的原味。如果把鸡肉煮得太“老”（即太熟），不带鲜血，反被讥为“外行”。此种食俗很可能是古越族“茹毛饮血”的遗风。此外，常用来待客的鸡肴还有“椰子炖鸡”、“炒油鸡”、“清蒸肥鸡”等。

第 三 章 黎 族 食 风

我国黎族主要聚居在海南的五指山区，即乐东、东方、崖县、陵水、保亭、琼中、昌江、白沙和通什九个县市，少数黎族人与汉族人民杂居，住在琼海、万宁、澄迈、屯昌和儋县等县的部分地区。据1990年人口普查统计，黎族人口约为111万人。

黎族过去没有本民族的文字，口有语言。黎语属汉藏语系壮侗语族的黎语支。“黎”不是黎族的自称、而是汉族加给黎族的称呼。过去由于分布地区下同和在方言、文面、服饰及其他风俗习惯上的细微差别，黎族内部有几种不同的自称。主要有“倅”、“杞”、“本地”、“美孚”和“赛”五种，以“赛”较为普遍。与其他民族交往时，黎族一般都自称为“赛”。“黎”作为一种族称，最早见于唐代史籍。唐末刘恂的《岭表录异》有“紫贝即蚌螺也，儋振夷黎海畔采以为货”的记载。宋代以后，“黎”这个名称被普遍使用，自此，以“黎”为族称一直沿用至今。

黎族是个古老的民族，具有悠久的历史，大多数民族学者认为，黎族的祖先是三千多年前由两广地区陆续迁移来的。他们在漫长的历史发展过程中，创造了丰富的物质文化和精神文化，就其饮食文化而言，也具有鲜明的民族特色。

一、日常食俗

黎族以大米为主食，辅以玉米、木薯、番薯（甘薯）。一般一日三餐，均是粥，招待客人才食干饭。他们生活习惯是“爱稀不爱干”。这与当地天气炎热有一定关系，还可能因为过去生产力低下，人们不得不以稀代干。居住在五指山深山区的黎民，直到解放前夕，还保留着刀耕火种、集体劳动、平均分配的生活方式，还文面、文身。每天起早煮好一天三餐的稀饭。其他地区黎民，一天两次煮饭，早上煮好早饭和午饭，下午再煮晚饭。普遍是把饭煮熟后，用冷水冲成稀饭，平时不喝水，用饭米汤解渴。

黎家极有特色的饭食是烤竹筒饭。其制法是：首先截取一节竹筒（要求用嫩竹，并要直要粗，底部留节），然后放入精米（最佳的米是当地产的山兰香米），再加上适量的水，便放在火堆上慢烧细烤，待竹筒里的水烤沸之后，在竹筒的顶端加盖（塞以木塞或树叶），继续边烤边翻，直至闻到一股饭香味为止。饭熟后，稍候片刻使用刀子把竹筒轻轻地破开，就可以用饭了。竹筒饭的特点，饭粒松软，味道特别，它既有米香味又有竹香味，因而黎胞称之为“竹筒香饭”。倘若在烤饭时加点野味，如野猪肉、黄獐肉、鹿肉之类，并拌入上等酱油、精盐，其味就更美，堪称黎家的佳肴。它还是甲以招待宾客的“高级餐”。竹筒饭爽而不腻，老少咸宜，制法简便。平日，黎胞

上山打猎或垦山，多下回家吃饭，往往就在山上砍竹野炊，以烤竹筒饭为餐。

黎族从前没有种植蔬菜的习惯，全靠采摘野菜、竹笋等供食用。近年已开始种植瓜菜。黎族家家户户养牛、养猪、养狗、肉食以牛肉、猪肉为主，兼以猎取野猪、黄猿、野禽、蛇、田鼠为食。黎族所养之牛都在外野放，各家各户都有自己的木铎，挂在牛脖子上作记号。牛群是家中财富的象征，平日不轻易宰杀，只有遇到大喜事时才宰杀。杀猪也是如此。牛肉和猪肉的烹饪，多切块放大锅中，煮至刚熟加盐即成。

黎族多居住在山林地带，老鼠很多。山上有山鼠、田中有田鼠，树上有松鼠，家里有家鼠。黎族除认为家鼠不洁净不吃外，而将其他鼠当作美味。黎胞上山下地，必宁腰挂钩刀腰箩（用藤编织的小箩），看见老鼠一定要追捕。捉到之后，放在篝火里一烧，刮净毛，放在腰箩里带回家中，除去老鼠内脏，或烤，或煮，让孩子们美食一顿。倘若捉到的老鼠比较多，大人们也能得到享受。鼠肉还是送酒的佳肴。

黎族烹调方法极为粗陋，很少采用煎、炒、炆、炖方法。肉食以火去毛，或烤食，或煮食。小动物多用竹签从肛门穿至口腔，放火上整烤，不加任何调料，烤熟后去内脏即可食甲。若是煮食，要先除去内脏，加少许盐及野辣椒煮熟即可。

此外，黎胞家家都有腌制食物的习惯。例如将鱼和嫩玉米一起切细，加盐放入瓦罐中腌五六天，就可以煮吃。罐里的咸水汁可长时间保留，再行腌制，认为此汁时间越久，腌的菜越咸香可口。腌泡成的酸菜，黎语称为“南沙”。一般多用野菜腌泡。采下能吃的野菜，剥去根须老叶，用清水洗干净，加上牛骨、猪骨或其他兽骨，放适量生盐，一起入罐中密封发酵。经过长时间腌泡的野菜，酸味浓烈。俗话说：“一家吃‘南沙’，全村都闻到。”夏天气候炎热，用“南沙”送稀饭，确实开胃可口。这种泡苹，据说还有“解尘”、消暑的作用。黎族每当砍山、刀耕火种的季节，因日蒸火燎，又吸进不少尘上，此时更视“南沙”为不可缺少的时菜。

黎胞男子嗜好烟酒，妇女喜嚼槟榔。酒，在黎族人生活中占有重要位置。逢年过节，遇红白喜事，款待亲友，无不喝酒，而且喝得越多越高兴。俗语说：“黎胞喝酒，喝醉为荣”。因而，黎家一般都懂得酿酒。其自酿之酒叫“biang”（拼音），这种酒多以糯米或山兰香米为原料。先将米浸透，然后蒸成干饭，晾干后放进用芭蕉叶裹封在吊箩里，接着用水泡散酒饼，按一定比例，将酒饼水倒进吊箩内拌匀，箩口用芭蕉叶密封，水从吊箩底的小孔内流出。经过几天的发酵，便沁出一股芳香的酒味。这时，便用盆子放在吊箩底下，接一滴一滴流下来的酒汁，是为“酒滴”。再过六七天，酒就酿成了。这种酒叫“酒蜜”，黎族通称为“biang”，是敬请客人的最佳饮料。喝酒时，大家围坐着，将酒罐置于面前，各以细竹管插入吸吮。此酒多加水冲淡，喝多了也不易醉。

槟榔是黎族的吉祥信物，吃槟榔是海南岛群众自古有之的嗜好，特别是黎族妇女更为喜爱。黎族妇女爱嚼槟榔，甚于男子对烟酒的酷好。黎家居住的五指山区盛产槟榔。槟榔果有生吃干吃两种吃法。生吃，即把新鲜的槟榔果切成小片，果核和果肉同时嚼吃；干吃，即把果子煮熟晾干，保存起来供长期食用。吃槟榔不能直接食用它的瓤肉，要与“扶留叶”（俗称“萎”）、灰浆（用蚌灰或石灰调制而成）一起嚼食，即所谓“一口槟榔一口灰”。具体食法是：先将槟榔果切成小片，取灰浆少许放在萎叶里。

然后裹住槟榔片放口中慢慢咀嚼。此时口沫变成红色，便把口沫吐掉而细啖其余汁，愈嚼愈香，津津有味，直至脸热潮红。这谓之“醉槟榔”。吃槟榔痛头大的妇女，还要配上少量烟叶，这样又香又辣，犹如喝烈酒。黎族喜嚼槟榔，虽属一种嗜好，但也有其防病作用。李时珍的《本草纲目》说槟榔可“破胸中气，下水肿”等。黎族所处的五指山中，山高林密，云遮雾掩，瘴气严重。由此可见，黎族妇女爱吃槟榔，并非完全是一种不良的习俗。

二、岁时食俗

黎族受汉族影响，也过春节等节日。过春节，家家也要宰猪杀鸡，烹煮成佳肴，准备山兰酒，全家人一起吃“年饭”，唱“贺年歌”。节日期间，男子们上山集体狩猎，妇女们下河捕鱼。有所收获，全村人集体分享。对首先猎获野兽的人，还要多分给动物的一条腿肉。

除夕日也要守岁，这天互不往来。正月初二日，村寨里选出优秀射手，进行射牛腿比赛。比赛时，将一条牛腿挂于数十米以外的树枝上，先射中牛腿者获胜，牛腿归射手所在的村寨享用。

东方县的黎族，过“三月三”。这天，各村寨的黎胞携着用糯米等做的糕点，会集到娘母洞，举行庆祝活动。他们用鱼叉、弓箭等在河中捕鱼，用烤熟的鱼放在洞口祭拜祖先，预祝山兰（旱谷）和打猎丰收。青年男女也乘此机会选择对象。

三、信仰食俗

黎族村寨中，有自己的巫师。遇有灾难，便认为是“鬼”在作祟，要请巫师“祭鬼”。这时要杀鸡祭神祈福禳灾，祭后请巫师享用。

四、礼仪食俗

1. 社交礼仪食俗黎胞将远来的客人视为嘉宾，接待嘉宾是家庭中的喜事，要以最好的食物款待。客至，主人一般先献“五指山茶”，然后以酒饭招待。

宴请客人时，如是男客，先酒后饭，如是女客则先吃饭，后请酒。在酒席上宾主不能混坐，通常是主一边、客一边地对坐。待客以杀鸡请酒为厚礼。饮酒的第一阶段称“强斧昂”，属一般的感情交流；第二阶段称“必傲”，主客放怀痛饮，以喝醉为度；第三阶段称“卓吞丘”，黎家唱起民歌，并请客人对歌。对歌表示彼此的亲热，不过此时客人往往早已烂醉如泥了。按黎族的规矩，不管酒席上有没有菜，只要有酒喝，醉了就算以礼相待了。

向客人敬酒，主人先用双手举起酒碗向席间众人表示敬意，然后把酒一饮而尽，并向客人表示碗内没有酒了。接着斟满一碗酒用双手捧给客人。当对方用双手捧酒碗，喝完酒之后，主人立即用筷子夹一块肉，送到客人嘴里，表示敬客。客人一定要笑纳，以示谢意。

敬客的菜除鸡外，还有山珍佳味，如山猪肉、山鸡肉、鹧鸪肉、鹿肉、南蛇肉、山笋、山芭蕉心等。肉多做成肉干，烤了吃；山笋等野菜多煮了吃。黎胞还经常以“南沙”待客。客人吃得很香，主人会很高兴；客人吃光了桌上的饭菜，主人觉得很光彩。如果客人吃得少，客人走后，女主人会受到长辈的责备。

“合亩”地区黎族，有“请客不陪客”的习惯。凡请客人吃饭，摆好酒菜，客人入席之后，主人随即离去，任客人自斟自饮。为什么要这样呢？据说，如果主人陪着客人吃饭，会使得客人拘束，不敢放量吃。为让客人吃得自由自在，故有此种惯例。客人吃饭后，要自己洗碗筷，并放回原来的位置，

由主人收拾。习俗旧规，凡请客人吃饭时，不能把筷子交叉放在碗面上。交叉放筷子，表示对客人有意见；如果把两根筷子头尾颠倒放在饭碗上，则被视为“抬死人棺材的竹杠”，是对客人最大的侮辱。如果一方有上述不礼貌的行为，对方则把碗口倒扣下，并放上一根筷子，意谓“埋死人的坟墓”，以示抗议。因此，在会客席上，禁忌把酒杯倒放和饭碗倒扣。

黎族敬客时，还常用到槟榔。当地有“父兄槟榔乞丐烟”之说。这意思是：槟榔是敬给客人和长者的，不够资格者不能随便讨吃，要等主人“敬”食；烟是可以随便抽的，讨烟抽是很正常的，人不会怪。

2. 婚姻食俗

黎族青年在求婚、定婚时，常常要用到槟榔。视槟榔为定情的信物，这是黎族的旧俗，至今一些地方仍有此俗。男方在相中女方后，即托人向女家送槟榔。第一次送槟榔，如果女方收下，表示此事有希望；第二次送槟榔，如不被女方拒绝，则说明婚事有七八分的把握了；第三次送槟榔，婚事即可确定下来，男青年可以邀女青年谈情说爱了。

有的村寨，定亲后，男方要送猪肉、酒、大米到女家商量迎亲的事。当天晚上，女方父母要请寨里人喝酒。迎亲这天，女方由6个穿戴同新娘一样的未婚女子陪同去男家；男方也由6个和新郎穿同样衣服的未婚男子陪新郎在村口迎接。由一长辈在村口路上放一张芭蕉叶，上面放一只鸡蛋，长辈举刀砍破蛋，蛋液流出，表示吉祥，芭蕉叶破了，表示可打开寨门迎接新人。新娘进家后，男方便在门前摆喜酒，一般都是席地而坐，每人面前都盛上一大碗酒，空地中间放置一大酒坛，坛口内插着细竹管，先由主婚人和新郎新娘吸酒，其他人轮着吸，然后再喝自己面前碗里的酒。边喝酒，边歌舞，通宵达旦。婚礼这天，男女双方村寨的人们，每家都得准备一只毛色艳美的肥鸡，请新郎或新娘到家中吃酒，以示对新人的祝贺。新郎、新娘酒后还要带回一对鸡爪留作纪念，得到的鸡爪越多越光彩。

有的村寨，结婚没有什么仪式，选择良辰吉日，男方派两个人（一般是媒人）挑着酒肉等礼品去接新娘。把新娘接到男家，亲朋好友欢宴一顿再进行对歌。对歌时，男女对坐一张长桌前，男的先唱一段，将酒碗推给女的，女的喝一口酒接着唱，唱完后再推给男的，边唱边喝直到天亮。唱得情投意合的便成为情侣，所以，有些地区，一对青年结婚，往往会有很多情侣出现。

