了解民族肉食习俗 弘扬我国肉食文化

郭红蕾 黄德智 薛元力

我国是一个疆域辽阔、统一的、多民族的国家，历史上，各民族人民之间的饮食交流，大大丰富了各民族的饮食生活，同时也丰富了各类肉食品，形成了互相依存的关系，起到了相互促进作用。一个民族肉食习俗的形成，有其社会根源和历史根源。在中国古代社会中，民族众多，由于各自的历史背景，地理环境，社会文化的发展不同，各民族的肉食习惯也有明显的差异。所谓“百里不同风，千里不同俗”，正是反映了各民族的肉食习俗，或粗犷雄浑，或柔美细腻，或雅拙古朴，或艳美华丽，展现出我国五千年的文明画卷。

因此，能够了解我国肉食习俗的民族性、地域性、丰富性、复合性、封闭性与融合性、稳定性与变革性，以及它的多重社会功能、对发展肉食商品具有深刻的意义。在此将我国的56个民族的肉食习俗介绍如下：

1 汉族的肉食习俗

我国是一个多民族的国家，人数最多的民族是汉族，肉食是汉族生活中的重要组成部分。无论是一日三餐，还是各种宴席或家宴都离不开各种肉食品，尤其是在各种年节、生丧婚寿中更是离不开各种美味肉食品。不管是除夕、春节、元宵节吃团圆饭，立春吃春饼，腊八节吃腊八粥，腊月二十三祭祀吃糖瓜，端午节吃粽子，中秋节吃月饼，重阳节饮酒，吃重阳糕，元宵节吃元宵，以及新中国成立以后增加的五一劳动节、十一国庆节，以及其他繁多的小节也要改善，人们在这诸多的岁时节令来临之时，无不首先想到的是购买各种肉食来烹调菜肴，用吃来纪念先人，用吃来感谢神灵，用吃来调和人际关系，用吃来和睦亲友、邻里，并且在推行教化时都离不开用各种肉食或为辅，或为主。否则将烘托不出各种节日场合的气氛，或不成其为宴席，可见没有肉食的宴席是多么的寒

酸，不成体统，没有肉食又怎能称其为过节或宴席呢？

汉族在长期的历史发展过程中，在肉食中形成了一些信仰，禁忌等习俗。例如：立秋时节我国的北方地区汉族人，尤以北京、东北地区有立秋吃肉的习俗，俗称贴秋膘，要吃涮羊肉，炙子烤牛肉，煮大块的猪肉或酱猪肉，以把夏天酷热消耗的体力，赶快弥补上。此时可忙坏了北京的天福号，月盛斋烤肉家，烤肉宛及肉食店。

汉族的岁时节令很多，几乎每一个月中都有节日，而最重要的最盛大的则是春节。春节的活动开始于腊月二十三日，为辞灶之日，俗称过小年。

祭灶是古老的习俗，最早称为纪灶，即纪念让人用火熟食的先灶者。传说灶神为古代的火神祝融。火神是大神，当然也就通天，每家都要供奉灶神，这火神无疑成了上帝安置在各家的监听，人们自然希望他上天去说好话，所以灶神的对联多是“上天言好事，下界保平安”，横批是“一家之主”，言外之意是一家人都托付给他了，请他口下留情。二十三日要为灶神上供。传说汉代，有阴子方这个人，当腊日早上炊饭时，忽见灶神显形，子方再三拜祷，将家中所饲养的黄羊杀掉，祭祀了灶神，从此，子方家里累世昌盛，人财两旺。因此，人们争相效仿，在腊月二十三日用黄羊祭灶，就相沿成俗了。

北京的春节许多家庭为了年禧尽情娱乐，借口诸多禁忌在除夕前就将年菜做好了。这些年菜中的肉食部分，像冷炖猪、羊肉，称之为肉冻儿。冷炖鸡，称之为鸡冻儿。还有扣肉、米粉肉，红烧肘条、炖猪、牛、羊肉和四喜丸子等等，事前做好，随吃随蒸。尤其是北京汉族人喜爱吃饺子，在除夕之夜准备好，守岁时包，子时食用，取更换交子的意思。饺子是一种半圆形的包有瘦猪肉馅（牛、羊

肉亦可)的主食。除夕包饺子讲究皮薄馅足,捏得严紧,即不得捏破,也不得煮烂,如果不慎破了,也只能说挣了,忌讳烂和破字。因为饺子形似元宝,象征招财进宝的意思。

除夕晚上这顿家宴人要齐,以取团圆之意。席间要多说彼此祝愿的吉祥话,来个皆大欢喜。

财神是中国人民各阶层普遍信奉的神灵。汉族人民在历年正月初二祭财神时,都用五宗大供:1.整猪或者用猪头、前、后爪、尾巴,象征性地表示全猪;2.整羊或者用羊头、前、后蹄、尾巴,象征性地表示全羊;3.整鸡;4.整鸭;5.红色活鲤鱼两条,用红绿线拴上,供在正中央,称之为吉庆有余。祭罢,全家吃一顿羊肉馅的馄饨,称之为元宝汤,以取吉利。

祝福,为流行于浙江绍兴地区的汉族节日风俗。一般在夏历十二月二十至三十夜间举行。所祀对象为黄山西南(相传是宋时为救百姓与金兵同归于尽的兄弟俩)和南朝圣宗(相传为明末的福王及其待臣)。次日,于拂晓前,在屋檐下横放四张或两张八仙桌,上置三牲福礼,有猪头、鸡、鹅、鱼、元宝肉等。各装在红漆盘内,上面插有许多筷子,并备厨刀一把,还有一碗蒸熟的牲血。此外,还放上一盘豆腐,一碟盐,一串粽子,数块年糕,外加三盅茶、广盅酒。福礼的摆法含有喻意,如鸡、鹅要跪着放,头朝福神,以示欢迎,将一尾红鲤鱼用红绳穿过其背,悬于龙门架上。再以红纸蒙眼,取鲤鱼跳龙门之意,然后进行跪拜礼仪式。之后将桌子改为直摆。家人叩拜,即为祭祖。祭毕,用煮过福礼的汁汤烧年糕或面吃,称为散福,表示神所赐的福散给了全家人。

自古以来,男婚女嫁被视为人生头等大事。因此人们称此事为喜事、红事。围绕它有着十分严肃、隆重的社会礼仪。

例如旧北京男女定婚要送财礼,其中还有鹅笼,是用活鹅一只或一对,以胭脂染红,装在一个六角形的筒子里,上面盖以圆锥形的笼盖。据说,这是代替古礼用的雁。故此过去一听见谁家有鹅叫的声音,那就是要聘姑娘的。民间传说,通信送礼时如果鹅爱叫,就象征着新姑爷性格开朗、爱说爱笑,如果鹅不爱叫,则象征着新姑父沉默寡言。

此外,还要有羊腿或猪腿(肘子),这东西是经过女家送给媒人的。据说取意于媒人跑断腿,赔她猪羊腿。

结婚时,最讲究喜宴,据老北京的习惯,无论新、旧仪式的婚礼,本家必须给来贺的亲友预备酒饭,那时的席面一般多用猪八样,即用猪肉做八个大海碗的菜,例如:红焖肉(夏天多用水晶肘)、荷叶肉、米粉肉、扒肘条、四喜丸子之类的大件,另外加上若干溜、炒肉菜。也有用烧燎白煮二十四至三十二个小烧的白肉席。再上一等则是花九件的酒席,在猪八样的基础上进行调整,去掉一些油腻过重的肉菜,加上鸡、鸭、鱼等海味以及清口的菜。再讲究的则用海参席、鸭翅席、燕翅席不等。现在的北京青年结婚,很大程度上依然沿着这些习俗。

流行于浙江南部的旧时汉族人,男女定亲,即正式定婚时,男方要向女方送定亲礼品,如猪肉、鸡、鸭、鱼等。如果是富家,还要宰猪,羊各一头,扮为麒麟状,并宰鸡、鸭各四只,在盘中摆成各种花样。

流行于今日四川的汉族民间婚俗——出阁酒,即姑娘出嫁日女家所设的酒席。届时,亲朋好友均前来参加,酒席常用九大碗,惟猪肉外,还有鸡、羊、鱼肉必满九大碗。

坐轿肉,流行于江苏东台县的旧时汉族婚俗,即在迎娶日,男方发轿,轿内有猪肉和酒等食品。

流行于广州等地的汉族婚俗,吃烧猪。是以五公斤或十五公斤至二十公斤重的猪,加酱、酒、香料等腌制后,置烤炉中烧烤而成。是说婚礼后三日新娘返回父母家,必以烧猪随行,其猪数的多与少,看夫家的富裕如何,如果没有,则被视新娘为不贞洁,因烧猪其皮色金红,被当地民间视为吉祥之兆,如果三日回门有烧猪,象征新娘为黄花闺女;如果回门礼中没有,则说明姑娘不贞。

流行于全国许多地区的汉族嫁女三日之后,以熟食馈女,即嫁出三日,女家送花冠,彩缎、鹅蛋,以金银缸儿盛油蜜,顿于盘中,并以茶饼、鹅、羊、果物等合送去婿家,谓之三朝礼。

流行于上海地区的旧时汉族婚俗,婚后第三日,新娘回娘家,新郎随带猪脚,(下转第22页)

20%，缺乏骨胶原的骨骼变酥脆，缺少弹性，易骨折。这说明骨胶原的减少是老人易骨折的主要原因。

因此，对人体骨骼的健康不能从狭义、偏面去说简单的补钙，这是缺乏科学性的，我们提倡提供完全的骨营养，要同时食补胶原肽和钙、磷等，才能使人体骨健康，达到增加骨密度，骨强度，壮骨，健骨的目的，以促进人体真正的提高健康水平。

3 从鲜骨中制取高汤粉

高汤粉是采用新鲜鸡骨架、鸡肉、猪骨、牛骨、食用菌等原料，运用传统熬汤工艺，结合现代食品加工工艺技术，除去骨渣获取高汤，浓缩、微胶囊化、喷雾干燥而成。产品营养丰富，富含蛋白质、胶原多肽、氨基酸、核苷酸、多糖类物质和矿物质；口感丰满醇厚、鲜香浓郁、耐煮性强、留香持久、品质稳定、风味自然、汤色奶白，产品便于贮存，使用方便快捷，可广泛应用于火锅、中餐等各类餐饮企业。调制高汤，按0.5~1.0%的比例，或根据各自需要，加入开水充分溶解即可获得上等高汤。与传统熬汤工艺比较具有使用方便、易于操作，尤其适合于餐饮连锁企业提供品质稳定的配料，能降低厨房综合运营成本。保证了产品的稳定性：传统的熬汤方式会因时间的仓促，厨师的疏忽，火力的大小等使每天熬制的高汤质量不一，尤其当顾客过多，高汤不够时，只能加入沸水稀释后应付顾客，而顾客过少时又把高汤放置第二天使用，影响了高汤的鲜美和风味，更严重的是让厨师认为顾

客可以随便应付，淡化质量标准意识，造成管理隐患。使用高汤粉可以规范管理，适于标准化配制原汁原味的汤品，并可比自制的汤品降低20~50%的成本。

4 从鲜骨制取骨钙

鲜骨在制取高汤粉后其有机营养成分已基本提走，剩下的骨架经特殊处理和煨制而成为含有钙、磷、铁、镁、锰等无机质矿物质，可供作饲料、食品的无机矿物元素或陶瓷工业的高级填充料。

广州市仟壹生物技术有限公司根据以上所述的理论指导十分重视新鲜骨的综合利用，积极做好资源的再循环加工。在取得科研成果的基础上，已在四川建立了四川仟味食品的生产基地，利用传统熬汤工艺专门生产牛、羊、猪、鸡和食用菌等的高汤粉和骨钙等产品，在保证产品质量的同时既降低了成本又避免了环境污染。目前已取得了较好的经济效益和社会效益，经过科研和生产实践之后更加增强了开拓鲜骨深加工综合利用新领域、新路子的信心，为下一步细化生产胶原多肽打下坚实的基础，为推动集中利用鲜骨开拓鲜骨深加工制取胶原多肽、高汤粉、骨钙等高级营养保健食品的新事业做出贡献。

1992年全国营养调查发现我国居民普遍缺钙，而目前我国已进入老年社会，老年人补胶原多肽、补钙更显迫切的社会需求，我们相信采用现代生物技术充分利用鲜骨深加工，将有广阔的前景。

(上接第9页)

鲜鱼、肉圆、鸡蛋等作礼物同去，由媒人作陪，去拜望岳父母。女家设宴待之。民间有媒人吃十八只蹄膀之说，从而谑称媒人为贪食狗，因这是请媒人吃的最后一餐，故称之为赶狗酒。

汉族孕妇忌食驴肉，马肉，否则难产；若吃鸡肉糯米，则孩子将生寸白虫；吃鸡子，则令子多疮；吃雀肉，则令子满面黯黑子；食兔肉，则子豁唇。

未满四个月的婴儿，忌食肉，以为吃肉可生疮。

儿童忌吃鸡脚，恐将来抓书，不会写字，或与他人打架，忌吃鸡翅，恐与他人打架；忌吃猪

蹄，恐将来婚事难成。忌吃产过蛋孵过蛋的母鸡。如非吃不可，也仅限于成人，恐儿童吃了有粗皮。

有些汉族人忌狗肉上席，因狗被视为不洁之物，并忌在室内煮狗肉，否则会冲犯灶神。

汉族人民在与国内各民族和世界各民族人民的交往中，不断吸取营养，不断丰富和发展，并且对国内外民族的肉食产生了深远的影响，随着我国国际地位的日益提高，汉族肉食习俗的影响也日益扩大，将成为世界共同的文化财富。