

# 春节大吃大喝 汉代已成民俗

一般来说，中国人一年之中最看重的一顿饭就是年夜饭。这是一家团聚，辞旧迎新的新年庆典中必不可少的核心内容，几乎具有了仪式般的意义。中国地大物博，南北风俗、东西差异都很大，加之民族众多，风俗各异，从而造就了丰富多彩的春节饮食大观园。

## 壹 汤圆始于宋代 春饼源于“五辛盘”

国人过春节历史很悠久。虽然春节起源仍有待各路方家继续考察，但大致来说，早在远古时期，便传承着以立春日前后为时间坐标，以春耕为主题的农事节庆活动。正是这一系列的节庆活动，奠定了春节的民俗功能。

汉唐时期是由立春节庆向现代的春节大年节的过渡时期。早期的“春节”是以立春为中心的，逐渐过渡到以正月初一为中心。同时，原来单纯的立春农事节庆，逐渐过渡到复合型态的信念节庆。在此基础上，产生了一系列以除疫、延寿为目的的饮食习俗，其主要表现就是喝椒柏酒、屠苏酒、桃汤、吃五辛盘、胶牙饧等。

汉唐时的这些春节饮食习俗，大多都有健身、防病的含义。比如流行于魏晋时期的五辛盘，是将大蒜、小蒜、韭菜、芸苔、胡荽等五种辛香之物拼在一起吃，意在散发五脏之气。唐代“药王”孙思邈在《食忌》中说：“正月之节，食五辛以辟疠气。”按照现代观点，元旦之际，寒尽春来，正是容易患感冒的时候，用五辛来疏通肺气，发散邪秽，对于预防流感之类的疫病是具有一定作用的。而在元旦吃五辛盘，寄托了人们对新一年健康的追求。

有些学者认为，五辛盘就是后代春盘、春饼的雏形。五辛盘增加了一些时令蔬菜，汇为一盘，即称为春盘，取其生发迎春之意，主要在立春时吃。立春吃春饼的古老风俗，晋代已有记载。唐宋时立春吃春饼之风盛行，皇帝并以之赐近臣百官，当时的春盘极为讲究，“翠缕红丝，金鸡玉燕，备极精巧，每盘直万钱。”民间也用以互相馈赠。发展到今天，春饼形状已随地而异。

一般习俗以元宵节作为新年节庆的结束。元宵节起源于汉代，但今天大家熟悉的汤圆和元宵，当时是不吃的。“汤元”始于宋代。在这之前人们在这一天主要是喝豆粥，加些油在粥里。不过唐代时这一天也吃一种用面做成球状的带馅食品，用油炸。这和后代的“元宵”或许有相通之处。

## 贰 年夜饭出现于汉代 明代饺子已是春节必备

“一夜连双岁，五更分二天”的年夜饭，以目前所知的材料而论，大致在汉代就已经出现。按照学者姚伟钧的说法，这时元旦期间大吃大喝就成了风气。汉制规定，元旦群臣要给皇帝朝贺，成为“正朝”，皇帝也要大摆宴席款待群臣，君臣共饮欢度佳节。此后，由魏晋至唐，元旦皇帝大宴群臣成为定制。晋代元旦朝贺皇帝时，皇帝还要给百官增禄、赐酒。而唐代由于雄强的国力和深广的影响，元旦朝会不仅有百官朝贺，还有远方少数民族和附属国的首领和使臣。

西晋人周处记载四川的春节习俗时说：“蜀之风俗，晚岁相与馈问，谓之馈岁；酒食相邀为别岁；至除夕达旦不眠谓之守岁。”南梁的《荆楚岁时记》中写得更为详细：“岁暮，家家具肴簋……以迎新年。相聚酣饮，留宿岁饭，至新年十二日则弃之街衢，以为去故纳新也。”也就是说，新年饮宴的范围远不限于皇家，而是民间共有的民俗，并且逐渐定式化、仪式化，成为春节习俗中不可或缺的重要活动。

今天北方地区春节必备的饺子，大约在明代已经成为辞旧迎新、祈求吉祥的年节佳肴。早在公元5世纪，饺子就是北方汉族人民的普通食品。当时的饺子“形如偃月，天下通食”。但当时饺子是连汤吃的，故称之为“馄饨”。至唐朝时，吃法已与今天一致。1972年在新疆吐鲁番唐墓中发现有饺子，形状与现代无异。宋代称饺子为“角子”，此词也常见于小说中。元代忽思慧《饮膳正要》中又有“扁食”一词——这词在今天河南省等地仍然使用。

年夜饭的菜肴都是为了突出吉祥美满等好意头。由于中国的地域差异，具体表现上则大有不同。大体上，北方人喜欢吃饺子，因为形状很像元宝，也有更岁交子的意思；南方人喜欢谐音“年高”的年糕，有年年高升的寄托。东北很多地方年夜饭要吃红烧丸子，表示阖家团圆。陕西传统家宴有“四大盘、八大碗”的说法。山西地区要蒸花馍，青海、甘肃的不少地方要炸馓子。上海人这顿饭好吃蛋角。安庆地区要在饭前吃“钱串子”，也就是面条。还有很多地方，一只鸡是少不了的。

据统计，在我国众多的少数民族中，有将近三分之二的民族有过汉族农历春节的习俗，并且带有浓郁的民族特色。



以上为古人过年时的一些场景

## 叁 羊肉统治餐桌近千年 唐朝文化圈流行生鱼片

过年餐桌上当然少不了肉。现在中国人吃猪肉最多，牛肉和羊肉次之。但是在魏晋直至唐宋这段时间里，由于北方游牧民族的南下，养羊区域扩大，羊肉超过猪肉，成为中国人餐桌上最主要的肉食。在唐人韦巨源《烧尾宴食单》记录的58种菜品中，有16种是羊肉或奶酪做的菜。宋朝更有“御厨止用羊肉”的规定，以至宋真宗时，宫中一年要杀数万头羊。在这种示范作用下，老百姓不免争相食羊。金朝占领北方后，江南羊肉产量不足，猪肉的地位上升很快。临安城内肉铺众多，在过年前后，每家能卖出数十头生猪。

当时数量依旧庞大的野生动物群，成为人们的“天然食库”。现代人很难想象，周武王一次狩猎，就能捕获麋鹿5000多头、犀牛十二头，以及大量的虎、豹、熊等“珍稀动物”。因此要在古代过年，年夜饭中的野味将极为丰富，甚至孔雀肉、老虎肉、狐狸肉无不是人们的盘中餐。其中鹿肉尤其常见，鹿尾、鹿舌都是有名的下酒菜。

不过古代因要用牛耕田，历代政府大都禁止杀牛，违反者会被施以重刑。过年时，大家如果要吃炖牛肉，只能冒险到黑市上去买“非法牛肉”。这里多说一句，在宋朝卖牛肉那是真正的暴利行业，因为买一头活牛要五到七贯（一贯通常合1000钱），而牛肉一斤100钱，那么一头两三百斤重的牛就能卖二十贯到三十贯了。

过年餐桌上当然也少不了“天上飞的”和“水里游的”。古代养鸡业很发达，人们也习惯吃鸡肉，孟浩然就有“故人具鸡黍，约我至田家”的名句。河中的鱼那是捕捞不尽，价格相当便宜。只是唐朝时候，皇帝的姓“李”和“鲤”同音，于是禁止吃鲤鱼。爱吃醋醋鲤鱼的朋友们，要是到了唐朝，怕是要“戒鱼”了。

鱼在古代有一种特殊的吃法，即所谓“脍”，也就是生鱼片，唐宋时期颇为盛行。唐朝人在大量食用后，总结出“脍莫先于鲫鱼，鲊、鲂、鲷、鲈次之”的经验。李白诗中“呼儿拂几霜刀挥，红肌花落白雪霏”，说的正是“脍”的具体做法。我们要是唐朝过年，吃上一盘鲜美的鲫鱼脍，也称得上别具风味了。

到了明清时期，人们的饮食习惯已趋同于现代。如乾隆举办除夕宴，他桌上的肉食大都属于常见之列，包括猪肉六十五斤，肥鸭一只，菜鸭三只，肥鸡三只，菜鸡七只，猪肘子三个，猪肚两个，小肚子八个，膳子十五根，野猪肉二十五斤，关东鹅五只，羊肉二十斤，鹿肉十五斤，野鸡六只，鱼二十斤，鹿尾四个，大小猪肠各三根等。

## 肆 古人过年也吃蔬菜 吃法与现代人有很大区别

由于科技的发展，现在过年时，各个地方、各个季节的蔬菜，在市场上都能找到。但是在古代冬季，尤其是北方，能吃到的蔬菜实在少之又少。普通老百姓为了在冬天有菜吃，需要提前腌制咸菜。没错，年夜饭也只能吃这个。贵族的情况会好一些，唐朝时在长安附近，利用温泉产生的地热栽培反季节蔬菜，供皇室享用。到了宋朝温室技术进一步发展，出现了利用粪土发酵供热，栽培蔬菜的技术，让更多北方人的年夜饭中有了“绿色”。

如果你生在古代南方，过年时有蔬菜吃，那很可能吃到牛蒡（东洋参）、紫苏、白藜苳这些现代人已经不太知道的蔬菜，而作为调味品的姜，也会作为一种菜肴，出现在餐桌上。爱吃辣椒的话，那只能生在清朝了。辣椒在明末从美洲传入中国后，最早是被当作观赏花卉，后来才成为一种调味品。至此，中国饮食中才真正有了“辣”这一味。

有了好的食材，还要配合恰当的烹饪方法，才能做出美味的菜肴。我们知道，中国菜在全世界都很有名，讲究色香味俱全，但是现在最常见的烹饪方法“快炒”，南北朝时才出现，相对普及，更要迟至宋朝。这意味着，你要是唐朝以前的时代过年，年夜饭上只能吃到烤的肉、煮的羹，或者前面所说生吃的“脍”。

除了烹炒的热菜，中国人还习惯吃凉菜，有名的如夫妻肺片、皮蛋豆腐等。最有意思的是，大约从晋朝开始，古人过年时都会吃一种很重工的凉菜——五辛盘，通常为大蒜、小蒜（山蒜）、韭菜、芸苔（油菜）、胡荽（香菜）五种辛味食物的拼盘，因有时也会放胡椒、花椒等，故又称“椒盘”。宋词中“节物映椒盘，柏酒香浮白玉船”等句子说的就是春节吃五辛盘的风俗。

说了这么多，回头来看，要是真的在古代，尤其是唐宋以前吃一顿年夜饭，即便你我腰缠万贯，想破脑袋，可供选择的東西也依旧寥寥可数。由此来看，吃一顿丰盛的年夜饭，真算是现代人的一项特权了。