

# “吃”出来的民俗文化

于凤艳

辽宁省本溪市本溪满族自治县碱厂镇中心学校

**摘要：**在中国这个饮食文化极其丰富的国度里，“吃”不仅仅是为了满足生理需求，更是一种文化的传承和表达。本文旨在深入挖掘民俗文化中“吃”的多样性，探讨其背后的文化内涵和社会意义。通过对饮食习俗的研究，揭示出“吃”在民俗文化传播中的重要作用，以及其对于民众生活的深远影响。通过饮食文化与课本内容的结合，让孩子们懂得传承的意义。

**关键词：**民俗文化；内涵；饮食文化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.11.057

## 一、民俗文化的概念

民俗文化是指一个国家或地区在长期的历史发展过程中，由民间传承和创造的具有地域特色、民族特色和时代特征的文化现象。它包括民间信仰、风俗习惯、民间艺术、传统节日等多个方面，其中饮食文化是民俗文化的重要组成部分。民俗文化蕴含了丰富的历史信息、地域特色和民族风情，是民族文化遗产的重要载体。

## 二、民俗文化的内涵

民俗文化，作为一种独特的文化现象，承载着民族或地区的历史记忆、生活智慧和情感表达。它源于民间，经过长时间的传承和发展，逐渐形成具有鲜明地域特色、民族风情和时代特征的传统文化。民俗文化涵盖的范围广泛，包括传统节日、民间信仰、风俗习惯、民间艺术、民间文学等多个方面。其中，饮食文化作为民俗文化的重要组成部分，具有丰富的内涵和独特的价值。

## 三、“吃”在民俗文化中的重要性

日常生活离不开“食”，在中国，早就有“食色，性也”。中国人千百年来一直遵奉“民以食为天”的信念。可以说对食物的采集、制作、消费是人类延续发展的重要环节，也是每个民族生存发展的先天条件。“就华人而言，或许与任何其他族群相比，食物是一个更重要的族群特征，这是华人族群特性的基本事实”。正因为此，食物在我们的日常生活中扮演着一个既神圣又世俗的角色，成为我们生命中、生活里必不可少的一个仪式，是“中国人生活方式的核心之一，也是中国人精神气质的组成部分”。

中国饮食文化的历史源远流长，博大精深，它经历了几千年的历史发展，已成为中国传统文化的一个重要组成部分。在长期的发展，演变和积累过程中，中国人

从饮食结构，食物制作，食物器具，营养保健和食。饮食、审美等方面逐渐形成了自己独特的饮食民俗，最终创造了具有独特风味的中国饮食文化，成为世界饮食文化宝库中一颗璀璨的明珠。

1、在人类社会的历史长河中，饮食文化始终占据着举足轻重的地位。食物不仅满足人们的生存需求，更承载着各个地区的民俗文化。饮食文化在人类历史和社会发展中扮演着至关重要的角色。它不仅反映了人类对自然的认识和利用，也体现了人类社会的价值观和习俗。在我国，饮食文化更是源远流长，丰富多样，各地的饮食习俗各具特色，成为民间传统文化的重要组成部分。人们通过“吃”来表达情感、庆祝节日、增进友谊，这一习俗在民俗文化中具有重要意义。

2、在日常生活中，饮食民俗文化体现在食材、烹饪技艺、食俗等多个方面。食材是饮食民俗文化的基础，各地区独特的自然资源和地理环境为饮食文化的发展提供了丰富的原材料。烹饪技艺则是饮食民俗文化的核心，涵盖了各地区独特的烹饪方法和技术。食俗是饮食民俗文化的表现形式，反映了人们在饮食过程中的习惯和风俗。此外，饮食文化还包括饮食礼仪、饮食心理、饮食传统等非物质文化遗产内涵，传递着民族的精神风貌和价值观念。

首先，从食材的选择上，就能看出不同地区的民俗文化特色。比如，在北方地区，由于气候寒冷，人们更倾向于食用高热量、高脂肪的食物，如面食、羊肉等，这不仅是为了抵御寒冷，更是长期历史积淀形成的饮食习惯。而在南方地区，气候温暖湿润，人们更注重清淡、多样的饮食，如米饭、水果等，这也反映了南方人对生活的细腻品味。

其次，烹饪方式和家庭传统也是体现饮食民俗文化

的重要方面。中国各地都有自己独特的烹饪技艺和口味特点，比如川菜麻辣、粤菜清淡、鲁菜咸鲜等。这些烹饪技艺和口味特点，往往是通过家庭传承的方式，一代代流传下来的，成了家庭中独特的味道记忆。

此外，饮食礼仪和节庆习俗更是中国饮食民俗文化的重要组成部分。在中国传统文化中，饮食礼仪占据着重要地位，它体现了人们对食物的崇敬和尊重。比如，在过年时，家家户户都会准备丰盛的年夜饭，这不仅是为了满足口腹之欲，更是为了体现团圆和喜庆的氛围。而在各种节庆活动中，也都有与之相关的饮食习俗，如元宵节的汤圆、端午节的粽子等，这些都是人们在特定时刻通过食物来传递情感和文化的的方式。

#### 四、民俗文化中“吃”的多样性

##### 1、节日饮食习俗

在我国丰富多彩的民俗文化中，节日饮食习俗尤为引人注目。每个节日都有其特定的食物象征，不仅满足了人们的口腹之欲，还传达了丰富的文化内涵。春节吃年糕寓意着年年高升，端午节的粽子象征着屈原的忠诚和爱国精神，中秋节的月饼则代表着团圆和美满。这些食物成了民间在节日中传递祝福、团结亲人的重要载体。春节是我国最为隆重的传统节日，各地的饮食习俗各有特色，但都有共性。比如，年夜饭是家家户户最为重视的习俗之一。这道菜丰富多样，包含了许多寓意吉祥的食材，如鱼、鸡、豆腐等。鱼寓意年年有余，鸡象征好运连连，豆腐则寓意白头到老。除此之外，还有诸如饺子、汤圆、年糕等美食，为节日增添了浓厚的喜庆氛围。端午节，又称龙舟节，民间有吃粽子的习俗。粽子源于对屈原等爱国诗人的纪念。传说屈原在投江自尽后，民众为了防止江中鱼虫侵害其遗体，便用糯米、树叶等包裹成粽子投入江中。此后，吃粽子成为端午节的重要习俗，寓意着对先贤的敬仰和爱国情怀。中秋节是我国传统的团圆节日，月饼则是中秋节的代表性食物。月饼形状圆润，象征着团圆和美满。民间在中秋节期间，家人团聚，共同赏月、品尝月饼，寓意着家庭和睦、社会和谐。此外，中秋节还有赏月、赏灯、舞龙舞狮等习俗，共同构成了丰富多彩的传统节日文化。除了这些具有代表性的节日饮食习俗，我国各地还有许多其他独具特色的节日食俗。如腊八节的腊八粥、元宵节的花灯和汤圆等，无不体现了民间对美好生活的向往和对传统文化的尊重。在这些节日中，饮食习俗成了人们情

感的寄托，连接着历史、文化和传统。

##### 2、地域性饮食习俗

我国地域辽阔，各地的饮食习俗各具特色，彰显了地域文化的多样性。南方地区气候湿润，饮食以清淡为主，讲究色香味俱佳；北方地区气候干燥，饮食以浓郁为主，偏好面食和炖菜。此外，各地还有独特的风味小吃，如北京的炸酱面、上海的生煎包、四川的麻辣烫等。这些地域性饮食习俗不仅满足了当地人的口味，还吸引了众多游客前来品尝。

##### 3、民间宴席习俗

在我国，民间宴席习俗承载着丰富的文化内涵。婚丧嫁娶、生日庆典等场合，主人都会精心准备丰盛的宴席，以款待亲朋好友。这些宴席既展示了当地的饮食特色，也体现了主人的诚意。比如，四川的麻辣火锅、江苏的松鼠桂鱼、广东的早茶等，都是民间宴席上的招牌菜肴。在民间宴席上，人们品尝美食、畅谈人生，增进友谊，共享喜悦。

##### 4、食俗与信仰习俗

在我国的民俗文化中，食俗与信仰习俗密切相关。许多地方都有祭祀神灵、祖先的习俗，希望通过献祭祈求五谷丰收、家人平安。如清明节祭祖、七月十五中元节祭鬼等。在这些场合，食物成为沟通人与神、人与祖先的桥梁。此外，还有一些地方信仰习俗，如吃素、禁忌某些食物等，这些食俗反映了人们对信仰的尊重和遵循。

##### 5、食俗与社交习俗

在我国，食俗与社交习俗密切相关。逢年过节、拜访亲朋好友，人们都会准备丰盛的美食款待客人。通过品尝美食，人们加深了感情，增进了友谊。此外，食俗还在商务宴请、庆祝活动中起到重要作用。如蒙古族的那达慕大会，藏族的金沙江大桥节等，都是以美食为载体，展示民族风情、促进民族团结的盛会。

#### 五、创造性的学习和使用教材，传承饮食文化

为了在小学课堂中有效地传承饮食文化，我们需要采取一系列的教学策略与方法。首先，教师可以运用故事叙述的方式，让学生了解饮食文化的来源和演变。通过富有生动情节的讲解，激发学生对饮食文化的兴趣和好奇心。其次，结合生活实例，让学生亲身体验饮食文化的魅力。例如，组织学生参观食品加工厂，让他们了解食品的制作过程，或者邀请家长走进课堂，分享独特

的烹饪技巧。此外，教师还可以利用多媒体手段，如图片、视频等，为学生展示各地的饮食文化，拓宽他们的视野。

1、在明确了教学策略与方法后，接下来便是饮食文化课程的设计及实施步骤。佳肴美馔感文化首先，教师需要根据小学生的认知水平和兴趣编写或创造性的使用合适的教材，确保内容既严谨又富有吸引力。其次，课程应涵盖饮食文化的各个方面，如食材、烹饪方法、饮食礼仪等。在教学过程中，教师要注重理论与实践相结合，让学生在动手实践中感受饮食文化的魅力。如教学小学《人与社会》“佳肴美馔感文化”一课内容时，教师可以根据不同的节日或季节，设计相关的饮食文化主题，如春节的饺子、中秋的月饼等。创设与主题相关的情境，让学生在情境中学习和体验饮食文化。

2、在饮食文化传承过程中，教师扮演着举足轻重的角色。他们不仅要具备专业的知识和技能，还要具备良好的教育素养。教师应以身作则，践行饮食文化的价值观，为学生树立榜样。同时，教师还需要关注学生的学习动机和效果，激发他们的兴趣，帮助他们养成良好的饮食习惯。此外，教师还需不断反思自己的教学，寻求改进的方法，以提高饮食文化传承的成效。教师可以利用视频、图片等多媒体资源，展示各种食物的制作过程、食材来源以及相关的饮食文化故事。通过生动的画面和声音，激发学生的学习兴趣，让他们更直观地了解饮食文化。

3、当饮食文化走进课堂，学生成了直接的受益者。他们通过学习，不仅可以了解和传承饮食文化，还能培养自己的审美情趣和人文素养。研究发现，学生参与饮食文化学习的动机较强，他们乐于尝试新的食物，愿意了解不同地区的饮食习俗。而且，学生在学习过程中养成的良好饮食习惯，有助于他们健康成长。可以开展的活动有：组织学生亲手制作传统美食，如包饺子、做月饼等。在制作过程中，讲解食材的选取、搭配和烹饪技巧。鼓励学生将制作的美食带回家与家人分享，增进家庭间的亲情交流。邀请家长或专家进入课堂，分享他们的饮食文化知识和经验。让学生分组进行饮食文化展示，如制作饮食文化小报、讲述饮食文化故事等。在课堂上讲解饮食礼仪，如餐桌礼仪、待客之道等，让学生了解和尊重饮食文化中的传统习俗。通过角色扮演等

游戏形式，让学生在轻松愉快的氛围中学习和实践饮食礼仪。同时可以将饮食文化与语文、历史等学科相结合，如在语文课上讲解与食物相关的古诗词，在历史上讲述饮食文化的发展历程。通过跨学科的学习，让学生更全面地了解饮食文化的内涵和价值。

4、将饮食文化传承与课程整合，是一种有益的尝试。将饮食文化引入小学课堂，不仅有助于传承我国丰富的饮食文化，还有助于培养学生的审美情趣和人文素养。在这个过程中，教师扮演着关键角色，他们需要具备专业的知识和教育素养，关注学生的学习动机和效果。同时，学校、家庭和社会应共同努力，为饮食文化传承创造良好的环境。通过以上方法，课堂可以有效地传承饮食文化，让学生在学习和体验中感受到中华饮食文化的博大精深和独特魅力。同时，这也有助于培养学生的文化素养和审美情趣，促进他们全面发展。然而，我们也应注意到，饮食文化传承并非一蹴而就，需要长期坚持。因此，学校、家庭和社会应共同努力，为学生的饮食文化学习创造良好的环境。

总的来说，节日饮食习俗是我国民俗文化的重要组成部分。它们承载着丰富的历史信息、民间传说和地域特色，展现了我国人民对美好生活的追求和对传统文化的传承。在现代社会中，我们要继续弘扬和传承这些宝贵的文化遗产，让美食继续为人们的生活添彩。民俗文化中的“吃”具有重要价值和意义。它是一种传统文化的表现形式，也是民间情感交流的载体。通过对“吃”的研究，我们可以深入了解民间的风俗习惯、地域特色和民族风情，为传承和弘扬我国民俗文化提供有力支持。“吃”出来的民俗文化是中国传统文化中不可或缺的一部分。它反映了不同地区、不同民族的生活方式和思维方式，也体现了人们对生活的热爱和追求。在享受美食的同时，我们也应该更加关注和传承这些宝贵的民俗文化。

#### 参考文献

- [1] 萧放. 传统节日——非物质文化遗产[M]. 北京: 学苑出版社, 2011.
- [2] 萧放. 岁时——传统中国民众的时间生活[M]. 北京: 中华书局, 2002.
- [3] 杜维明. 儒家传统与文明对话[M]. 彭国翔, 译. 石家庄: 河北人民出版社, 2006.