

民族饮食汉族的食俗 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44759.htm

汉族是中国56个民族中人口最多的民族，也是世界上人口最多的民族。汉族是原称为"华夏"的中原居民，后同其他民族逐渐同化、融合，汉代开始，称为汉族。汉族以粮食作物为主食，以各种动物食品、蔬菜作为副食的基本饮食结构。这与西方诸民族和中国藏、蒙等民族的饮食结构形成了鲜明的差别。此外，在长期的民族发展中形成了一日三餐的饮食惯制。一日三餐中主食、菜肴、饮料的搭配方式，既具有一定的共同性，又因不同的地理气候环境、经济发展水平、生产生活条件等原因，形成一系列的具体特点。主食米食和面食是汉族主食的两大类型，南方和北方种植稻类地区，以米食为主，种植小麦地区则以面食为主，此外，各地的其他粮食作物，例如玉米、高粱、谷类、薯类作物作为杂粮也都成为不同地区主食的组成部分。汉族主食的制作方法丰富多采，米面制品，各不少于数百种。现在，中国东南方仍以米食为主，大米制品种类繁多，如米饭、米糕、米粥、米团、米面、糍饭、汤圆、粽子等；东北、西北、华北则以面食为主，馒头、包子、面条、烙饼、馅饼、饺子等都为日常喜爱食物，其他如山东煎饼、陕西锅盔、山西刀削面、西北、华北抻面、四川担担面、江苏过桥面等都是有名的面制风味食品。菜肴汉族在饮食习俗方面形成菜肴的众多不同类型，是因为受到多方面的条件影响。首先是原料出产的地方特色，例如东南沿海的各种海味食品，北方山林的各种山珍野味，广东一带民间的蛇餐蛇宴。

其次，还要受到生活环境和口味的制约。人们常把汉族和其他有关民族的食俗口味概括为“南甜、北咸、东辣、西酸”。虽然过于笼统，并不准确，但也反映出带有区域性的某些口味的差异和区别。再次，各地的调制方法，包括配料、刀工、火候、调味、烹调技术的不同要求和特点，都是形成菜肴类型的重要因素。各地在民间口味的基础上逐步发展为有特色的地区性的菜肴类型，最后发展成为较有代表性的菜系，汇成汉族饮食文化的洋洋大观。饮料 酒和茶是汉族主要的两大饮料。中国是茶叶的故乡，中国也是世界上发明酿造技术最早的国家之一。酒文化和茶文化在中国源远流长，数千年来，构成汉族饮食习俗不可缺少的部分，在世界上也发生了广泛影响。除酒和茶两种主要饮料，某些水果等制品也成为不同地区、不同季节人们的饮料。节日食品 节日食品是丰富多采的。它常常将丰富的营养成分，赏心悦目的艺术形式和深厚的文化内涵巧妙地结合起来，成为比较典型的节日饮食文化。大致可分为三类：一是用作祭祀的供品 在旧时代的宫廷、官府、宗族、家庭的特殊祭祀、庆典等仪式中占有重要的地位。在当代汉族的多数地区，这种现象早已结束，只在少数偏远地区或某些特定场合，还残存着一些象征性的活动。二是供人们在节日食用的特定的食物制品 这是节日食品和食俗的主流。例如春节除夕，北方家家户户都有包饺子的习惯，而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗，另外，汉族许多地区过年的家宴中往往少不了鱼，象征“年年有余”。端午节吃粽子的习俗，千百年来传承不衰。中秋节的月饼，寓含了对人间亲族团圆和人事和谐的祝福。其他诸如开春时食用的春饼、春卷，正月十五的元宵，农历十二月初八吃腊八

粥、寒食节的冷食，农历二月二日吃猪头、咬蚕豆、尝新节吃新谷，结婚喜庆中喝交杯酒，祝寿宴的寿桃、寿桃、寿糕等，都是节日习俗中的特殊的食品和具有特殊内涵的食俗。

饮食中的信仰、禁忌 汉族多在正月初一、二、三日忌生，即年节食物多于旧历年前煮熟，过节三天只需回锅。以为熟则顺，生则逆，因而有的地方在年前将一切准备齐备，过节三天间有不动刀剪之说。再如，河南某些地区以正月初三为谷子生日，这天忌食米饭，否则会导致谷子减产；过去在妇女生育期间的各种饮食禁忌较多。如汉族不少地区妇女怀孕期间忌食兔肉，认为吃了兔肉生的孩子会生兔唇；还有的地方禁食鲜姜，因为鲜姜外形多指，唯恐孩子手脚长出六指。过去汉族未生育的妇女，多忌食狗肉，认为狗肉不洁，而且食后容易招致难产等。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com