

傳統節慶與飲食文化

文／蔡蕙頻（國立臺灣圖書館編審）

清明吃潤餅，端午吃粽子，中秋吃月餅，過年團聚吃團圓飯。什麼時間是什麼節慶，什麼節慶要吃什么食物，已成為我們生活中習以為常的一部分。

凝聚共同文化圈

俗話說「民以食為天」，飲食不僅是人們每天賴以為生的重要大事，也是承載庶民文化的重要載體。你一定聽說過：「冬至時要吃湯圓，吃過湯圓就多一歲。」這樣的說法告訴我們，若是搭配上節慶，人們的飲食不再單純只是吃吃喝喝，彷彿更像是一種時鐘，提醒我們一年已過去，什麼節慶又到了。這種藉由傳統節慶食物所帶來的時間律動感，正是飲食文化的特色之一。

除了時間感，一起在某個特定的時間點吃某些特定的食物，也是一種重

要的儀式，因為我們共享同一種文化，所以在這樣的時刻吃某種食物；也就是說，節慶飲食帶給眾人一種「我們都是某某人」的集體意識，更加凝聚共同體的我群意識。

這種集體意識可大可小，它可能跨越國家的界線，成為某種文化圈的飲食行為，例如同為以米為主食的國家，臺灣、日本和中國都有在端午節吃粽子的習俗；節慶飲食所蘊含的集體意識，也可能展現在比較小規模的地區，或是特定的族群上，每年端午節時總會興起粽子的「南北大戰」，各有擁護者的北部粽與南部粽，正說明了各地因民情不同而有不同的烹調方式與飲食習慣。

節慶飲食大不同

另一個例子，是過年時圍爐的餐桌上少不了的長年菜。臺灣人的習俗裡認為，長年菜象徵延年益壽、長命百歲，因此吃長年菜時必須一口吃下，不可以咬斷。

不過，網路上對於長年菜究竟是芥菜還是菠菜有過一番討論，最後農委會在臉書上說明，關於「長年菜究竟是芥菜還是菠菜」，其實南北並不同調，嘉義以北的民眾多認為長年菜必須是苦苦的芥菜，由於芥菜苦苦的味道，在久煮後反而會釋放出一種甜味，象徵一整年



▲端午節綁肉粽來給家人吃，是臺灣人隨民俗節慶生活的方式。（攝影／林清清 圖片出處／開放博物館 典藏／數位島嶼）



▲小米糕是鄒族的傳統食物，節慶宴請親友必備的佳肴；圖為鄒族婦女搗小米。（圖片提供／陳榮）

「苦盡甘來」；南部人則主張長年菜是菠菜，而且要連根一起煮，整株吃下。在過去交通不發達的年代，各地有各地主要的食材與料理法，自然發展出具有地方特色的飲食文化。

原住民各民族在其祭典時都有特定的飲食傳統。例如阿美族每年舉行豐年祭時，以糯米糕、酒、獸肉及各式野菜為主要祭品。鄒族的一年開始於小米的播種，終於小米的收成，可說重要的生活祭儀都圍繞小米的生長開展，小米糕是鄒族的傳統食物，在祭典時祭祀天神，在節慶、家有喜事時宴請親友必備的佳肴。

戰後，從中國各地來到臺灣的外省，把家鄉的飲食習慣與文化傳統帶到臺灣。例如山東人過年的時候不只吃饅頭，講究道地的家庭還會特別做一種表面鑲有紅棗的大饅頭，不同族群將臺灣的節慶飲食文化充實得更豐富。

即使是同樣的節慶，不同族群過節的時間也未必相同，帶來不同的飲食習慣與文化。以清明節為例，福佬人過的是四月初的清明節，吃的是潤餅和草仔粿；客家人則在元宵節或土地公生日後掃墓，搭配的食物主要是艾粿。同樣生活在臺灣，不同族群的時間感與節慶飲食文化也可能很不一樣。

大口吃出吉祥

由於我們都是在某些特定的節慶或重要的時刻，特別要吃喝指定的餐食，因此，往往都會賦予這些食物一些特殊的意涵，最常看到的是運用它們的諧音或押韻，將食物的名字連結吉祥的歇後語，為大家帶來吉利，而這在一整年最重要的節慶，也就是過年時特別常見。

例如除夕圍爐，團圓的餐桌上必得有魚而且不能吃完，象徵「年年有餘」；吃菜頭粿是「好彩頭」，吃發粿是「發財」，吃甜粿則是「吃甜甜，好過年」。有些人家的年菜會特別準備整隻雞，取的也是臺語的「雞」和「家」同音，吃「雞」才會「起家」，為新的一年帶來「成家立業」的好兆頭。



▲除夕圍爐，團圓餐桌上必得有魚，象徵「年年有餘」。（圖片提供／林敬富）

這種利用諧音將食物賦予吉祥語的作法，正是傳統節慶的飲食文化得以代代相傳、不斷傳續下去的原因。戰後，外省人來到臺灣，節慶食物也多了以華語發音的吉祥語，像是「年糕」象徵「步步高升」，而取食物外形來招福的例子也不少，象徵「元寶」的水餃就是我們身邊唾手可得的例子。

當令飲食「尚對時」

新年時，許多人家裡少不了蘋果和橘子。準備蘋果是取其諧音，期待大家吃下它，新的一年都能「平平安安」；橘子則多半是比較大顆的桶柑，幾個桶柑堆疊成一個小小的柑桔金字塔。「柑」的諧音是「甘」，橘又稱「桔」，都有「吉利」含意。近年也有體積比較小而扁平的福桔，有些水果店家會在新年期間特別貼上寫著「福」字的紅色貼紙，喜上加喜，更加吉利。

在冬盡春來之際將蘋果或柑橘端上桌，有一個原因是因為此刻正是蘋果與柑橘盛產的時節。過去務農人家每逢過年過節，會使用當季盛產的農產品或容



▲橘又稱「桔」，有「吉利」含意。（攝影／黃基峰）

易取得的材料作為主要的食材，以產米為大宗的臺灣，餐桌上少不了豐富的米食料理，節慶時自然也會發展出各種米食加工品，無論是芥菜或菠菜，每年冬天到隔年初春正是盛產季，當然也就成為桌上的佳肴。

節慶時飲食的變化

飲食文化不是一成不變，生活條件的改善，以及食品製造技術的改良與進步等因素，都可能造成節慶時飲食文化的變化。

日治時期民俗學家鈴木清一郎調查臺灣人的各種風俗後寫成《冠婚葬祭と年中行事》，書裡記載過去因衛生環境不佳，臺灣人會將大黃、蜀椒、桔梗、桂心、防風等多種藥材製成「八神散」，在除夕夜將藥材包丟入井中。這種用藥材泡過的井水稱為「屠蘇」，人們會在大年初一飲用，以防瘟疫。以前自來水不普及，民眾以井水為飲用水，這些中藥材或有助於提高身體的免疫力，但現在家家戶戶都有自來水，喝水前都會先將水煮沸，這項過年飲用藥材水的飲食習慣自然也就消失了。

文化是人類生活的產物，有的文化消失了，當然也有些文化會隨著人群的移動與交流而誕生。戰後，外省人帶來中國各地節慶的飲食習慣與文化是一例，另一明顯可見的飲食文化則是新住民所帶來的節慶與飲食，特別是來自東南亞的節日與食物，只是這和我們所知的「傳統節慶」自然有所不同，多少帶有觀光與多元政策的推波助瀾。☞