



《歲時雜記》節日食俗（春、夏季）初探

黃永財

東華大學中國語文學系民間文學組博士生

摘要

《歲時雜記》（北宋）呂希哲（1039~1116）著，二卷已佚。《歲時廣記》（南宋）陳元靚（生卒年不詳）編撰。《歲時雜記》收錄於《歲時廣記》中，約一百七十二條，是研究宋代以前的歲時民俗重要資料。

《歲時雜記》記載有元旦、立春、人日、上元、二社日、寒食、清明、上巳、佛日、端午、朝節、三伏節、七夕、中元、重九、冬至、臘日、歲除等歲時節日民俗。以春季最多，依次為夏、冬、秋。其內容有飲食、禁忌、藥物、辟邪、祈福、節慶、娛樂等。

本文主旨以《歲時雜記》節日食俗做爬梳研究，並在文內徵引多家歲時記做補充，如《荊楚歲時記》、《東京夢華錄》等。期能讓《歲時雜記》這本歲時民俗不要在歷史長河中湮滅，說明中國古代歲時生活的重要歷史依據。

關鍵字：《歲時廣記》、《歲時雜記》、節日食俗



A Preliminary Study of the Solar Terms and Food Customs Recorded in *Era Zaji* (Spring, Summer)

Yung-Tsai Huang*

Abstract

Era Zaji, divided into two volumes, was written by Lu Xizhe (1039~1116), called Yuan Ming as well, from Northern Song Dynasty, both volumes of which have been lost. *Era Guangji* was compiled by Chen Yuanliang in Southern Song Dynasty. Though *Era Zaji* has been lost, some of its content, about 172 customs, which is the datum of importance to study folklore before Song Dynasty, was recorded in *Era Guangji*.

Those customs, compiled in *Era Guangji*, were originally written in *Era Zaji*, and they are about solar terms and food customs, for instance, the food eaten on New Year's Day, the Beginning of Spring, Renri, Lantern Festival, Spring/ Autumn Pray, Cold Food Festival, Qingming, Outing Festival, Buddha's Birthday, Dragon Boat Festival, Shiyue Chao, Great Heat, Tanabata, Ghost Festival, Climbing Festival, Winter solstice, Sacrifice Day and New Year's Eve. The most in spring, followed by summer, winter and autumn. Its contents include diet, taboos, drugs, evil spirits,

* Ph.D, Folk Literature, Department of Chinese Language and Literature, National Dong Hwa University.



blessings, festivals, entertainment, etc.

The main idea of this paper is to do the research on solar terms and food customs based on the data in *Era Zaji* of *Era Guangji*. More than thirty references are cited to refer, such as *Jade Candle Collection*, *Tokyo Dream Records* and so on to make *Era Zaji* not disappear in the Chinese literature history and to illustrate the importance of historical basis for ancient Chinese life.

Keywords: *Era Guangji*, *Era Zaji*, Solar Terms and Food Customs



壹、前言

在中國古代漫長歷史中，每個時代都有其特殊民俗，很多民俗是繼承前代而來。然而隨著時代的變遷，發生許多變化，一些新的民俗也就被創造出來。中國區域遼闊，各地域民俗不同，不同地理環境，所面對生存條件不同，人們就創造不同「一物克一物」的民風。如端午節，飲菖蒲酒，傳說有避疫去毒，為人們所熟知。洛陽人則喝艾酒。池陽地區風俗，不喜愛過端午，而重夏至。

中國古代對於歲時節日的紀錄及整理十分重視，專門記載歲時節日有《禮記·月令》、（梁）宗懔（502~565年）《荊楚歲時記》、（清）顧祿（1793~1843）《清嘉錄》等。筆記中保留歲時節日資料有（宋）孟元老《東京夢華錄》、（宋）吳自牧（？~約1270）《夢梁錄》等。類書則有（隋）杜臺卿《玉燭寶典》、（宋）陳元靚《歲時廣記》等。歲時記的祖本是（梁）宗懔撰寫的《荊楚歲時記》，歲時記以歲時節日為重點，它主要記述歲時民俗事象，依照月的時間順序，從元旦到歲除，對地域性歲時民俗作記錄。

《歲時廣記》共四十二卷。首卷圖說，卷一至卷四十，缺第六卷，末卷總載。南宋陳元靚編撰，自署「廣寒仙裔」，生卒年不詳，胡道靜：「《歲時廣記》前有朱鑿序及劉純引，由此推知陳元靚是宋寧宗、理宗時人。」¹。原書早已亡佚，現存版本多為明清天一閣藏抄本，缺第六卷。

《歲時廣記》收錄中國「百家」歲時節日民俗記，記載南宋之前歲時節日民俗記的類書。（北宋）呂希哲（1039~1116）著《歲時雜記》，二卷已佚，被收錄在《歲時廣記》中，約一百七十二條，春季七十四條、夏季四十條、秋

¹ 胡道靜：《中國古代典籍十講》，（上海：復旦大學出版社，2004），頁161。



季二十五條、冬季三十三條。其內容有占卜、禁忌、儀式、迷信、辟邪、祈福、節慶、娛樂、藥物、飲食等。

呂希哲，祖父呂夷簡，父親呂公著。據（元）脫脫（1314~1355）《宋史》記載：「希哲字原明，少從焦千之、孫復、石介、胡瑗學，復從程顥、程頤、張載游，聞見由是益廣。」²呂希哲由於出生於官宦世家，其《歲時雜記》記載不少北宋宮廷及京都人歲時節日的飲食與歡愉。如「立春前一日，大內出春盤並酒，以賜近臣。」³上元「都城仕女有神戴燈毬燈籠大如棗栗，加珠茸之類。」（卷十一，頁 117）

歲時節日民俗是人們生活經驗積累，現今存在於臺灣的傳統民俗，一方面傳承自中國，另一方面因地理環境、社會型態等產生變化，發展出具有臺灣特色民俗。本文提到現今臺灣節日食俗或日常食俗，從中瞭解臺灣人們從農業社會，進入工商業社會，對於歲時節日食俗的改變及延續。

本文從《歲時廣記》中爬梳出《歲時雜記》的節日食俗，全文做春、夏兩季介紹，春季二十一條、夏季十二條，共三十三條。因春季比夏季記載多，所以春、夏內容會比例不一致。為了讓讀者容易辨識《歲時雜記》記載的文獻，文內獨立引文以《歲時雜記》為主，其他文獻不做獨立引文（杜甫的「槐葉冷淘」例外）。

²（元）脫脫：《宋史》，（北京：中華書局，1977），卷三百三十六，列傳第九十五，頁 10777。

³（宋）陳元靚：《歲時廣記》，（臺北市：新文豐出版股份有限公司，1984），卷八，頁 83。以下引陳元靚《歲時廣記》原文，皆據此書，僅標卷數、頁碼，以省繁瑣。



貳、春季節日食俗

一、元旦

「春節」，在辛亥革命以前稱為元日、元旦、正旦、三元日等。自漢武帝所頒行「太初曆」開始，夏曆正月初一為「元旦」。元旦是指農曆新年，也是春節，從此之後歷代相傳。進入近代中國受西洋的影響，人們合用中西曆法，把公曆一月一日定為元旦，農曆正月初一定為春節。

中國飲食民俗有地域性的差異。隋唐時期，北方主食以麵食為主，農耕以麥、粟、菽為主，間種水稻及各種雜糧。南方以水稻為主要農耕。中唐以後，南北交流，稻米已成為人們常食之物。宋代，稻、黍、稷、麥、豆等是人們基本主食。北方以麥、粟、菽為主，南方以稻米為主。

隋唐人們將麵食主要分為餅、麵條、油炸麵點等類。宋代的麵食其製作多樣，據（宋）黃朝英《靖康緬素雜記》記載：「凡以麵為食具者，皆謂之餅，故火燒而食者，呼為燒餅。水淪而食者，呼為湯餅。籠蒸而食者，呼為蒸餅。而饅頭謂之籠餅。宜矣。」⁴中國古代的糧食製品中，以麵粉製成的熟食，用火燒烤的燒餅，以湯水煮的湯餅，還有用籠蒸出的蒸餅，如現代人的餅食，即蒸、煎、烤、炸而成的麵食。

（一）「食索餅」

中國古代元旦飲食豐富多彩，以麵食來說，除了傳統蒸、煮以外，還可以用燒或烤等方式。而麵食類中「索餅」像繩索般細長的餅，是宋代人吃麵條類

⁴（宋）黃朝英：《靖康緬素雜記》，（北京：中華書局，1985），卷二，頁 12-13。



食品。元日「食索餅」：

元日京師人家多食索餅，所謂年飢飢者，或此類。（卷五，頁 55-56）

宋代南北地區流行冬至食餛飩，年節食飢飢。據（宋）高承《事物紀原·酒醴飲食部·不托》記載：「束皙餅賦曰：朝事之籩，煮麥為麵則麵之名，蓋自此而出也。魏世食湯餅，晉以來有不托之號，意不托之作。緣湯餅而務簡矣，今訛為飢飢亦直曰麵也。」⁵飢飢又作不托。湯餅及索餅兩者關係：「魏晉之代，世尚湯餅。今索餅是也。語林有魏文帝與何宴熱湯餅，即是其物出於漢魏之間也。」⁶在古代，人們把麵食都叫做餅，《釋名·釋飲食》：「蒸餅、湯餅、蝎餅、金餅、索餅之屬，皆隨形而名之也。」⁷從前述可知湯餅與索餅兩者，只不過是形狀及煮法、吃法不同，其實都是麵食。

《傷寒論》以脾胃為本的學術思想，張仲景在「辨厥陰病」中食以「索餅」，對於脾胃是一種辨證論述。據（漢）張仲景（150~219）《古本康平傷寒論》記載：「傷寒始發熱六日，厥反九日而利，凡厥利者，當不能食，今反能食者，恐為除中；食以索餅；不發熱者，知胃氣尚在，必愈。」⁸

（二）「釘麵蛇」

宋代人，食品除了節日作食用之外，也拿來作節日風俗，如鎮邪、防病、避災。宋代，流行於汴京（今河南開封）地區。元日「釘麵蛇」：

京師人以麵為蛇形，又以炒熟黑豆煑熟雞子三物，於元日四鼓時，用三

⁵（宋）高承：《事物紀原》，（北京：中華書局，1985），卷九，頁 334。

⁶（宋）高承：《事物紀原》，卷九，頁 333。

⁷（清）王先謙：《釋名疏證補》，（上海：上海發行所發行，1984），頁 204-205。

⁸（漢）張仲景：《古本康平傷寒論》，（上海：千頃堂書局，1947），頁 108。



姓人掘地，逐件以鐵釘各釘三下。呪曰：蛇行則病行，黑豆生則病行，雞子生則病行，呪畢，遂掩埋之。(卷五，頁 60)

以麵蛇、黑豆、雞子（雞蛋、雞卵）等三物，於元日四鼓時，用三姓人掘地等作防病。這種習俗，始於何時，何人發明，為何要用三姓人掘地並無記載。

「麵蛇」製作，麵粉加水一起調和，柔捏成麵團，加入酵母讓麵團發酵膨脹。把麵團拉成長條形，捲繞棍上，將棍上麵蛇架在火上烤熟。宋代京都人將麵蛇、炒熟黑豆、熟雞子等三物，用於防病，對於窮鄉僻壤或一般百姓卻是年節難得美食。

（三）「掛兔頭」

「兔」在中國古代人最早熟悉的動物之一，殷虛甲骨文上已有非常形象化的「兔」字。兔在中國神話中是一隻神獸，長壽象徵。如「掛兔頭」等物可以鎮邪避災或祈福等。元日「掛兔頭」：

元旦取兔頭，或兼用麵蛇，或以竹筒盛雪水，與年幡面具，同掛門額。(卷五，頁 60)

「麵蛇」、「麵兔頭」是祈福禳災代替品，無論形式或內容，是體現人們精神寄託。這類麵製祭祀的供品或禳災物品在儀式結束後是否食用，視地區習俗，有的地區是禁忌。⁹

⁹ 臺灣現今的祭祀供品中，用麵粉加糕點材料製作「牲醴」，有魚、雞、肉等造型，三種造型為一組，約臺幣二百五十元，餅鋪、賣場、市場均有販售。當祭祀結束後，切成塊狀，是可口美味甜食。



二、立春

「立春」，是二十四節氣中第一個節氣，她是迎春節日。中國古代朝廷十分重視立春，據《禮記·月令》記載：「是月也，以立春。先立春三日，大史謁之天子曰：『某日立春，盛德在木。』天子乃齊。立春之日，天子親帥三公九卿諸侯大夫以迎春于東郊。還反，賞公卿諸侯大夫於朝。命相布德和令，行慶施惠，下及兆民。慶賜遂行，毋有不當。」¹⁰

古代朝廷及民間重視立春，春天到來，對於以農業為主中國人們，是充滿生機與希望的時節。據（宋）吳自牧《夢梁錄》記載：「臨安府進春牛於禁庭。立春前一日，以旗鼓鑼吹妓樂迎春牛，往府衙前迎春館內，至日侵晨，郡守率僚佐以綵仗鞭春，如方州儀。太史局例于禁中殿陛下，奏律管吹灰，應陽春之象。街市以花裝欄，坐乘小春牛，及春幡、春勝，各相獻遺與貴家宅舍，示豐稔之兆。宰臣以下，皆賜金銀幡勝，懸于襟頭上，入朝稱賀。」¹¹迎春牛又叫打春、鞭春、報春，傳統歲時風俗。在立春前一天，把耕牛送進宮中，第二天一早，由皇帝率領文武百官祭拜，鞭打一下耕牛，意在鼓勵農耕。

（一）「飧冷淘」

中國古代麵食，除了蒸、煮、燒、烤以外，有一種涼食名為「冷淘」，就是涼麵。據（唐）李林甫（683~753）《唐六典》記載：「凡朝會、燕饗，九品已（以）上並供其膳食。夏月加冷淘粉粥。」¹²唐代，夏月朝會，供應給官員食物中，有「冷淘」。冷淘是夏日酷熱食物，但在呂希哲《歲時雜記》立春

¹⁰ 崔高維校點：《禮記·月令第六》，（瀋陽：遼寧教育出版社，2000），頁 50。

¹¹ （宋）吳自牧：《夢梁錄》，（上海：商務印書館，1939），卷一，頁 2。

¹² （唐）李林甫：《唐六典》，（北京：中華書局，1992），卷十五，頁 446。



日就有冷淘涼食出現。立春「飧冷淘」：

立春日，京師人家以韭黃生菜食冷淘。(卷八，頁 84)

冷淘原為宮廷食品，逐漸傳入市肆民間，成為皇都及人民盛夏消暑食物。杜甫在晚年居住四川成都浣花溪，食「槐葉冷淘」，並寫下五古詩：

青青高槐葉，採掇付中廚。新面來近市，汁滓宛相俱。入鼎資過熟，加餐愁欲無。碧鮮俱照箸，香飯兼苞蘆。經齒冷於雪，勸人投此珠。願隨金騾裏，走置錦屠蘇。路遠思恐泥，興深終不渝。獻芹則小小，薦藻明區區。萬里露寒殿，開冰清玉壺。君王納涼晚，此味亦時須。¹³

杜甫在「槐葉冷淘」詩中寫出製作方法及食用後感覺。槐葉冷淘是將槐葉汁和麵製成的麵條，麵條放入鍋中煮熟，麵條過冷水後，吃入口中，感覺像冷雪一般。杜甫也勸別人常做冷（涼）麵來吃。¹⁴

唐代人食冷淘之風，到宋代食店裡的菜單中有「冷淘」。據（宋）孟元老《東京夢華錄》記載：「大凡食店，大者謂之分茶，則有頭羹……冷淘、棋子、寄爐麵飯之類。」¹⁵

（二）「尚烹豚」

宋代京都人喜愛食「豚」肉（豚本義指小豬，本處指豬）。汴京每日宰殺豬達萬頭。據孟元老《東京夢華錄》記載：「南薰門，其門尋常士庶殯葬車輿，

¹³ 蘇斌、郭爽編輯：《杜甫詩全集》，（湖南：海南出版社，1992），頁 233。

¹⁴ 臺灣現今餐館（中式、臺式），菜單「涼麵」不多，但涼食多樣。涼麵在臺灣超商均有販售，口味多種，冷藏保鮮，廣受一般輕食者接受。而專賣涼麵的攤家，雖未如超商方便，但材料多，口感佳，只是冷藏保鮮有進步空間。

¹⁵ （宋）孟元老：《東京夢華錄》，（上海：商務印書館，1936），卷四，頁 83。



皆不得經由此門而出，謂正與大內相對，唯民間所宰豬，須從此入京，每日至晚，每群萬數，止十數人驅逐，無有亂行者。」¹⁶據孟元老記述，每日運輸萬頭豬進入「南薰門」宰殺，交通上是件大工程，所以南薰門只專供「豬仔車」進入。立春「尚烹豚」：

都人立春日尚食烹豚，為之暴貴，其腩切有細如絲者，用此為工巧，堂廚供諸公各一拌。（卷八，頁 84）

京都人在立春日喜愛吃豬肉，因此豬肉價錢就暴漲。宋代豬肉需求量很大，所以豬肉鋪相當多，「至飯前，所掛之肉骨已盡矣。」¹⁷肉鋪依照購買者需求，割切部位。據孟元老《東京夢華錄》記載：「坊巷橋市，皆有肉案，列三五人操刀，生熟肉從便索喚，闊切、片批、細抹、頓刀之類。至晚即有燠爆熟食上市。凡買物不上數錢得者是數。」¹⁸

豬肉的烹制方法很多，使用材料依季節做改變。據《禮記·內則》記載：「膾，春用葱，秋用芥。豚，春用韭，秋用蓼。」¹⁹膾是細切薄的肉。芥是芥菜。蓼味辛香。豬肉春天用葱、用韭；秋天皆以芥、蓼帶辛味用之。

一隻豬除了豬肉，頭、骨、內臟等皆是肉鋪出售商品。據吳自牧《夢梁錄》記載：「更待日午，各鋪又市燠曝熟食：頭、蹄、肝、肺四件，雜燠蹄爪事件，紅白燠肉等。」²⁰正午後，肉鋪賣頭、蹄、肝、肺等熟食，可以說整隻豬從頭

¹⁶（宋）孟元老：《東京夢華錄》，卷二，頁 39。

¹⁷（宋）吳自牧：《夢梁錄》，卷十六，頁 147。

¹⁸（宋）孟元老：《東京夢華錄》，卷四，頁 86。

¹⁹崔高維校點：《禮記·內則十二》，（瀋陽：遼寧教育出版社，2000），頁 96。

²⁰（宋）吳自牧：《夢梁錄》，卷十六，頁 147。



到腳、肉、內臟，都有經濟效益。²¹

(三)「忌食齏」

齏是細切的鹹菜、醬菜。是比喻人家境窮困，飲食簡陋。音，細碎的聲音。

宋代范仲淹少時家境貧苦，在長白山僧舍讀書，「斷齏畫粥」不畏艱苦，刻苦勤學。據《五朝名臣言行錄》記載：「東軒筆錄云：公少與劉某同上長白山僧舍脩學，惟煮粟米二升作粥一器，經宿遂凝，刀畫四塊，早晚取二塊，斷齏十數莖……啗之如此者三年。」²²立春「忌食齏」：

俗說立春日食齏者，至納婦拜門日，腰間有聲如嚼齏然，皆以為戒。(卷八，頁 84)

俗說，在立春日而食齏的人，娶妻拜門時，腰間有聲如嚼齏，應勿在立春日食齏。據呂希哲《歲時雜記》記載：「社日，食齏，則至初昏拜翁姑時腰響，或云，立春日忌此。」(卷十四，頁 153)立春日、社日食齏者，在婚慶日，腰間會細碎的聲音，真會這樣嗎？不得而知。

范仲淹「斷齏畫粥」三年，在立春日、二社日是否不食齏。如有，范仲淹娶妻拜門時，腰間會有聲如嚼齏？不過，這可能是民俗傳說。

「醬菜」製作，鹽是重要的調味料，過量的鹽份，會影響血壓，對心臟及腎的負擔，應該適量。古代人是否認為吃太多醬菜（含鹽多），會影響身體。

²¹ 臺灣有句話，「自己刮，賺腹內」(臺語)，自己宰殺的不僅可以吃到肉，還可以吃到內臟。

²² 《五朝名臣言行錄·參政范文正公》，《四部叢刊初編史部》，(上海商務印書館縮印，海鹽張氏涉園藏宋本)，卷七之二，頁 127。



三、人日

據（唐）李延壽《北史》記載：「魏帝宴百僚，問何故名『人日』，皆莫能知。收對曰：『晉議郎董勛問答禮俗云：正月一日為雞，二日為狗，三日為豬，四日為羊，五日為牛，六日為馬，七日為人。』時邢邵亦在側，甚惡焉。」²³因此每年正月初一為雞的生日，初二為狗的生日，……初七為人的生日。由於新年正月初一至初六為不同動物生日，所以習俗上，禁止宰殺當天生日的動物。正月七日為人日，當天不會對囚犯用刑。

正月七日人日這一天是戒殺生，同時是信仰祭祀的好日子，人們爭搶著第一爐香，祈得新的一年能有好彩頭。據呂希哲《歲時雜記》記載：「每月三七日，士庶拜謁醴泉觀真君，正月七日，人盛，仍爭趁第一爐香。」（卷九，頁91）

人日這天據說食用「七寶羹」可除邪氣、醫百病。古人於人日當天戴上「人勝」（一種頭飾），有剪彩為花、剪彩為人，或鏤金箔為人來貼屏風，也戴在頭髮上。另有登高賦詩的習俗。據（梁）宗懔《荊楚歲時記》記載：「正月七日為人日，以七種菜為羹，翦彩為人，或鏤金箔為人，以貼屏風，亦戴之頭鬢。又造華勝以相遺。登高賦詩。」²⁴

（一）「造麵蠶」

「造麵蠶」又名「探官蠶」，始於唐代，唐代官僚社會重視官品的反映。據（唐）王仁裕（880~956）《開元天寶遺事》記載：「探官，都中每至正月

²³（唐）李延壽：《北史·列傳第四十四·魏收》，（北京：中華書局，1974），卷五十六，頁2028。

²⁴（梁）宗懔：《荊楚歲時記》，（山西：山西人民出版社，1987），頁15。以下引宗懔《荊楚歲時記》原文，皆據此書，僅標頁碼，以省繁瑣。



十五日，造麵饜，以官位帖子，卜官位高下，或賭筵宴，以為戲笑。」²⁵宋代人日京都富貴人家「造麵饜」，在立春日名為「探春饜」。人日「造麵饜」：

人日京都貴家造麵饜，以肉或素餡，其實厚皮饅頭餡也，名曰探官饜。又立春日作此，名探春饜，餡中置帑簽或削木書官品，人自採取。（貴人或使從者）以卜異時官品高下。街市前期賣探官帑，言多鄙俚，或選取古今名人警策句，可以占前程者，然亦但舉其吉祥之詞耳。燈夕亦然。歐陽公詩云，來時擘饜正探官。²⁶（卷九，頁 89）

宋代節日食俗的「麵饜」有人日、立春日、燈夕等三個日子。「造麵饜」、「探官饜」、「探春饜」等，似乎完全相同麵饜食物，市場有商販專售。麵饜是一種包有餡的饅頭，餡中置入帑（紙）簽或削木片寫官品，主要是占前程，但通常餡內是題吉祥之詞，警策句。

臺灣早期中秋節，有一種麵粉及糖製成，叫「中秋餅」。餅的「上面書寫狀元、榜眼、探花、三會、四進、二舉、秀才等清代的學位。依其大小價格各異。俗以學生吃這項餅，將來會得到如上的學位。」²⁷此種中秋餅現今似乎不見，只有賣「狀元餅」（圓型），餅面未必有「狀元」字樣。²⁸

（二）「送窮鬼」

中國到近現代，除歲的年俗，接財神為重要內容之一。中國民間信奉的財

²⁵（唐）王仁裕：《開元天寶遺事》，（北京：中華書局，1985），卷下，頁 15。

²⁶歐陽公詩云，「來時擘饜正探官」。經核查此詩是梅堯臣〈和永叔內翰〉：「來時擘饜正探官，走馬傳宣夾路看。便鎖青春辭上閣，徒知白日近長安。思歸有夢同誰說，強意題詩只自寬。猶喜共量天下士，亦勝東野亦勝韓。」（梅堯臣集，卷五十一）。

²⁷片岡巖：《臺灣風俗誌》，（臺北市：大立出版社，1981），第一集，頁 47。

²⁸臺灣現今彰化鹿港、雲林北港媽祖廟前有賣狀元餅，餅重分為一、二、三斤等，每斤約一百二十元。



神因時代演進及地域不同，信奉財神有多位。例如，文財神比干、范蠡；武財神趙公明、關羽。人們展望新的一年，對神位燒香磕頭請財神、接財神。有些地域新年期間，人日前一日有「送窮鬼」之俗。

據宗懌《荆楚歲時記》記載：「晦日送窮」。（頁 30）送窮是送窮鬼。據姜守誠〈「送窮」考〉指出：「鑑於《荆楚歲時記》反映的是古代楚地（今江漢平原一帶）歲時節令風俗，文中所言『晦日送窮』恐尚係地方（區域）性民俗活動，乃盛行於長江中下游地區而尚未北傳中原。『送窮』作為全國性習俗被廣大民眾所接受，則似始於唐代。」²⁹「送窮鬼」：

人日前一日，掃聚糞帚，人未行時，以煎餅七枚，覆其上，棄之通衢，以送窮。石曼卿送窮詩云：世人貪利意非均，交送窮愁與底人。窮鬼無歸於我去，我心憂道不憂貧。（卷九，頁 92）

人人企圖將「窮鬼」送走，人日前一日，以煎餅七枚，打發窮鬼離開，有如取一物打發乞丐一樣。人們在年節習俗，求福，祿、壽、財、安等。對於窮、災、病等極力擺脫。

「送窮」，據《荆楚歲時記》記載：「按《金谷園記》云：高陽氏子瘦約，好衣敝、食糜。人作新衣與之，即裂破、以火燒穿著之，宮中號曰『窮子』，正月晦日巷死。今人作糜、棄破衣，是日祀於巷，曰『送窮』。」（頁 30）

高陽氏子死於巷，祀於「巷」叫送窮。與人日送窮鬼，用煎餅七枚，棄之「通衢」。送窮與送窮鬼皆在「巷衢」，兩者似有巧合之處。

²⁹ 姜守誠：〈「送窮」考〉，《成大歷史學報》第四十號，（臺南：成功大學歷史學系，2011.6），頁 177。



「煎餅」是中國傳統食品之一，有悠久的歷史，食煎餅日各有不同，有正月七日的人日、三月三日等。據宗懔《荊楚歲時記》記載：「北人此日食煎餅，于庭中作之，云薰天，未知所出。」（頁 83）「此日」指正月七日的人日。據《唐六典》尚書禮部記載：「又有節日食料。正月七日、三月三日煎餅。」³⁰

相關煎餅的文獻記載有：梁宗懔《荊楚歲時記》（頁 83）、（唐）牛僧孺（779~848）《玄怪錄》³¹、（唐）李林甫《唐六典》³²、（五代）王定保（870~940）《唐摭言》³³等。前述等文獻並未有記載關於煎餅製作方法，而據（元）王禎（約 1271~1368）《農書》記載煎餅做法及吃法：「蕎麥：北方山後，諸郡多種，治去皮殼，磨而為麵，攤作煎餅，配蒜而食，或作湯餅，謂之河漏，滑細如粉。」³⁴

中國傳統歲時節日，人們新年「請神」、「接神」，形成多彩的年節習俗。同時，也流傳另一種民間故事——請「窮神」。據江帆〈年節習俗的詼諧變奏——「請窮神」故事解析〉說：「『請窮神』或『喪門神』。這似乎太有悖情理了！但是這類故事卻一直在民間傳講著，並且有一定的流傳密度。」³⁵江帆掌握各地采錄請「窮神」這類故事文本就達三十多種。³⁶

送窮鬼與請窮神，基本上是反映人們奢望過好日子。以煎餅送窮鬼，而請窮神是否用煎餅？不得而知。

³⁰（唐）李林甫：《唐六典》，卷第四，頁 129。

³¹（唐）牛僧孺：《玄怪錄》，（北京：中華書局，1982），卷三，頁 92。

³²（唐）李林甫：《唐六典》，卷第四，頁 129。

³³（五代）王定保：《唐摭言》，（上海：上海古籍出版社，1978），卷十，頁 112。

³⁴（元）王禎：《農書》，（北京：中華書局，1956），卷七，頁 61。

³⁵江帆：〈年節習俗的詼諧變奏——「請窮神」故事解析〉，《中國民俗學年刊》，（北京：學苑出版社，2002），頁 86。

³⁶江帆：〈年節習俗的詼諧變奏——「請窮神」故事解析〉，《中國民俗學年刊》，頁 86。



四、上元

據呂希哲《歲時雜記》記載：「道家以正月十五日為上元」。（卷十，頁95）正月十五日是一年明月打頭圓，第一個月圓夜，古代把夜稱為宵，即「元宵節」。據蕭放（1960~）《節慶》指出：「在四時八節中，元宵節具有獨特的文化品性，它雖然沒有依傍具體的節氣點，但在節日體系中的地位突出，這除了它與春節的關係外，恐怕還有更深層的原因。」³⁷

漢武帝正月上辛夜在甘泉宮祭祀「太一」的活動，被後人視作正月十五祭祀天神的先聲。據陳元靚《歲時廣記》記載：「太平御覽所載史記樂書曰：漢家祀太一，以昏時祠（祀）到明，今人正月望日夜遊觀燈，是其遺事，而今史記無此文。」（卷十，頁95）不過，「正月十五真正作為民俗節日是在漢魏之後」。³⁸

「鬧元宵」是做出民俗而活躍文化精神。女性登樓賞月或遊街看燈，是整個元宵夜主角之一。鑼鼓、燈火、燈彩，在元宵活動各扮演不同角色。元宵張燈習俗起源早，它來源於上古以火驅疫的的巫術活動，後世民間正月十五以火把照田、持火把上山等，就部分保存了這一習俗。隨著佛家燃燈祭祀的風習流播中土，元宵燃火夜遊的古俗，逐漸演變為元宵張燈的習俗。張燈習俗的大擴展是在唐宋時期，唐代在京城製作高達八十尺、光映百里的「百枝燈樹」。³⁹

唐代正月十四、十五、十六日，三夜取消了通常的宵禁，讓人們徹夜自由往來，到了宋代城市生活進一步發展，元宵燈火更為興盛。據《歲時雜記》引

³⁷ 蕭放：《節慶》，（吉林：長春出版社，2016），頁54。

³⁸ 蕭放：《歲時——傳統中國民眾的時間生活》，（北京：中華書局，2002），頁123。

³⁹ 蕭放：《節慶》，頁59-60。



《提要錄》云：「梁簡文帝有列燈，陳後主有光璧殿遙詠山燈詩，唐明皇先天中，東都設燈，文宗開成中，以燈迎三宮，是則唐以前歲不常設燒燈故事，多出佛書。」（卷十，頁 95）唐代正月十五日尚未常設元宵活動，到宋代由三日增至五日，據（宋）吳曾《能改齋漫錄》記載：「京師上元，國初放燈止三夕。時錢氏納土，進錢買兩夜。其後十七、十八兩夜燈，因錢氏而添，故詞云五夜。」⁴⁰張燈的時間也由三夜，新增正月十七、十八兩夜，擴展到五夜。最初限於京師開封府，後來地方州郡紛紛效法，成為通例。

臺灣現今上元節，寺廟舉辦賞燈、猜燈謎活動。民間傳說，「鑽燈腳，生卵葩。」（臺語）因為燈與丁音同（臺語）。人們產生求丁的風俗。

（一）「賣節食」

「元宵」，圓形，是用糯米製作，內包核桃仁、芝麻或桂花白糖為餡。「江南稱湯團，蘇州人稱為圓子，杭州人稱為上燈圓子。」⁴¹在祭祀祖先之後，全家一起享用圓子，稱一家團圓。上元「賣節食」：

京人以菜豆粉為科斗羹，煮糯為丸，糖為臙，謂之圓子。鹽豉捻頭，雜肉煮湯，謂之鹽豉湯。又如人日造蠶，皆上元節食也。（卷十一，頁 117）

三種元宵節食物為圓子、鹽豉湯、麵蠶。「圓子」與現今湯圓很相似，煮圓子是用綠豆湯（綠豆粉，原料是綠豆、黃豆、大米）。鹽豉捻頭及雜肉煮成「鹽豉湯」。「造蠶」，即為人日、立春日的「造麵蠶」、「探官蠶」、「探春蠶」等，似乎完全相同麵蠶食物。

⁴⁰（宋）吳曾：《能改齋漫錄》，（上海：古籍出版社，1960），卷十七，頁 491。

⁴¹蕭放：《節慶》，頁 66。



臺灣現今的元宵節，看煙火比吃湯圓熱衷。臺灣的圓子多樣，有一種圓子，搓成小粒紅、白兩色（無餡），用清水煮熟，撈起，加入糖水或加綠豆湯、紅豆湯等，成為一碗「圓子湯」。另有加餡的湯圓。不過，臺灣現今人們在元宵節吃湯圓並未有特殊節日氣氛感覺，可能物質生活好，平常商家或賣場可以買到，想吃也不必等到元宵節。⁴²

（二）「咬焦餛」

「餛」大體上是麵食，「焦餛就是唐代的油炸餛，餛的食品原料，可能北方是用小麥粉製成，南方則是以米麵為之。」⁴³據（清）顧祿（1793~1843）《清嘉錄》記載：「上元，用粉下酵裹餡，製如餅式，油煎，曰『油餛』，為居民祀神，享先節物。」⁴⁴宋代上元節京都人流行吃餛，且持續很長時間。上元「咬焦餛」：

京師上元節食焦餛，最盛且久，又大者名栢頭焦餛。凡賣餛必鳴鼓，謂之餛鼓。每以竹架子出青傘，綴裝梅紅縷金小局唐燈毬兒，竹架前後亦設燈籠，敲鼓應拍，團團轉走，謂之打旋。羅列街巷，處處有之。（卷十一，頁116）

「宋代的焦餛就是唐代的油炸餛。所以脆美是其特徵，而焦餛之焦，是說它的皮因油炸而焦脆。」⁴⁵唐代另有「櫻桃餛」⁴⁶，是否與油炸餛相似，不得而知。賣焦餛者，其竹架上有焦餛、小燈毬兒、燈籠（兩個），身上背著鼓，整個行

⁴² 屏東潮州有賣「冷熱冰」或「燒冷冰」，是熱湯圓加冰及其他材料，一碗約四十五元。而在冬至吃湯圓（鹹、甜），稱「冬節圓」。

⁴³ 常建華：《歲時節日裡的中國》，（北京：中華書局，2006），頁53。

⁴⁴ （清）顧祿：《清嘉錄》，（上海：上海古籍出版社，1986），卷一，頁24。

⁴⁵ 常建華：《歲時節日裡的中國》，頁53。

⁴⁶ （唐）段成式：《酉陽雜俎》，（北京：中華書局，1981），前集卷之七，頁70。



頭扛著團團轉走，應該不輕鬆。

(三)「作盤飧」

中國養蠶業歷史悠久，神話傳說嫫祖育蠶絲織故事。從漢代起，皇后親自養蠶並設祭壇。據宗懔《荊楚歲時記》記載：「正月十五日，作豆糜，加油膏其上，以祠門戶。」（頁 23）從字面來看，是祭祀門戶。但是，該書引（南朝）吳均（469～520）《續齋諧記》曰：「吳縣張成夜起，忽見一婦人立於東南角，舉手招成，成即就之，謂成曰：此地是君家蠶室，我即此地之神。明年正月半，宜作白粥，泛膏於上祭我，當令君蠶桑百倍。言訖而去，遂失所在。成如言為作膏粥。自此已後年年大得蠶。以今世人正月十五日作膏粥祭蠶神。」（頁 23）

唐宋時代，傳承祈蠶習俗。宋代京都上元日做「蠶絲飯」，意謂著祈福，家家年年豐收。上元「作盤飧」：

京師上元日，有蠶絲飯，搗米為之，朱綠之，玄黃之，南人以為盤飧。（卷十一，頁 116）

京師地區，上元日製作蠶絲飯，有朱綠、玄黃等顏色。南方地區叫盤飧（飧是煮熟的飯）。古代作白粥加膏（油脂）於飯上，叫「膏粥」。宋代搗米做飯，飯上加朱綠、玄黃等顏色為「蠶絲飯」。

蠶絲飯是否同於膏粥作祭祀用？蠶絲飯的顏色有朱綠、玄黃色，又代表何寓意。臺灣原住民用杵和白搗米，搗至有黏稠度，就是「搗麻糬」。

(四)「鬻珍果」

宋代京都上元節食物豐富多彩，有象徵一家團圓的圓子，油炸而焦脆的焦



餽，五顏六色的蠶絲飯等。水果類當然不可缺。京師的商人，先將四方地區生產水果貯貨，等到燈節一到就拿出來賣。上元「鬻珍果」：

京師賈人，預畜四方珍果，至燈夕街鬻。以永嘉柑實為上味，橄欖綠橘，皆席上不可闕也。慶歷（曆）中金柑映日果不復來，其果大小如金橘，而色粉紅。嘉祐中，花羞栗子，皆一時所尚，又以紙帖為藥囊，實乾縷木瓜菖蒲鹹酸等物，謂之下酒果子。（卷十一，頁116）

上元時尚的水果，以永嘉柑最為好吃。橄欖綠橘是席上必備水果。慶歷的金柑，嘉祐的栗子等都是上元節時尚水果及食品。柑，也稱「金橘」。和橘同類，皮赤黃色，產於閩、粵一帶。臺語稱橘為「柑仔」。

臺灣物產豐富，一年四季水果不斷，有時盛產過多，加上開放水果進口，造成供過於求。有些水果加工成蜜餞，不過，不要以為加工的水果是劣品，都是經過篩選過的上等水果。臺灣蜜餞很多，有木瓜、金橘、李、鳳梨、棧仔等。其製法，是清洗乾淨後切塊，再與麥牙糖及白糖製成，深受女性、孩童喜愛。現今蜜餞進口甚多，個人認為還是臺灣本土味的蜜餞，吃起來「順嘴」。

（五）「貨香藥」

宋代上元節有「下酒果子」、「宵夜果子」。「下酒果子」有實乾縷木瓜、菖蒲鹹酸等物。「宵夜果子」由名貴中藥材製作，有獨體朱砂丸、龍腦丸、橄欖丸、梅花丸、藥丁香等。如橄欖丸功能是止渴，潤咽乾。上元「貨香藥」：

京師上元有獨體朱砂丸、龍腦丸、橄欖丸、梅花丸、藥丁香，又以藥丁香為字及花，皆謂之宵夜果子。又貨茶丁香。今行在三省大門前金葫蘆張家，賣獨體朱砂圓，每帖一百貫。（卷十一，頁117）



上元節日食物價格昂貴，金葫蘆張家出售的獨體朱砂圓每帖一百貫，應該是有錢人家才買得起。商家出售宵夜果子可能從外國進口，所以價錢昂貴，如「安息香樹，刻其樹皮，其膠如飴。無石子，皮無孔者入藥用。」⁴⁷前述兩者皆出於波斯國。「龍腦香樹」源出「婆利國」。

五、二社日

「社日」源於古代的社神祭祀。社為土神，掌管土地的神祇，在民間稱為后土、土地、地主。社日祭祀分為春秋二社。社神是地方集體主神，精神中心，人們關係維繫的力量。據宗懌《荊楚歲時記》記載：「四鄰並結綜會社，牲醪，為屋於樹下。先祭神，然後饗其胙。鄭氏雲百家共一社。今百家所社綜，即共立之社也。」（頁 94）

婦女在社日這天放「社假」（卷十四，頁 152），停下手中工作，參與社日祀社活動。據《全唐詩》（唐）張籍（約 767～約 830）的〈吳楚歌〉：「庭前春鳥啄林聲。紅夾羅縫未成。今朝社日停針線。起向朱櫻樹下行。」⁴⁸宋代社日，是婦女、兒童的節日，婦女有回娘家的習俗。據孟元老《東京夢華錄》記載：「秋社，人家婦女皆歸外家，晚歸即外公姨舅皆以新葫蘆兒棗兒為遺俗云宜良外甥。」⁴⁹

成年男人參加社祭，祭神，分享社酒、社肉，歡愉不絕。祭祀後分食社肉，漢陳平分社肉甚均受地方父老肯定。陳平說，假如我能夠管理天下，也如同分肉一樣公平。據（唐）歐陽詢（557～641）《藝文類聚·禮部中·社稷》記載：

⁴⁷（唐）段成式：《酉陽雜俎》，前集卷之十八，頁 177。

⁴⁸《全唐詩》（張籍），（北京：中華書局，1960），卷二十九，頁 419。

⁴⁹（宋）孟元老：《東京夢華錄》，卷八，頁 164。



「陳平既娶張氏女，資用益饒，游道日廣，里中社，平為之宰，分肉食甚均，里父老曰，善陳孺子之為宰，平曰，嗟乎，使平得宰天下，亦如此肉矣。」⁵⁰

（一）「賜社飯」

春秋二社有傳統社酒、社肉、社飯相贈送。「社飯」是中國土家，苗、侗族等少數民族祭祀土地的一種食品。「社飯是用野蒜、地米菜、豆干粒、臘肉丁、糯米以及苦艾，上甑慢火蒸成的。苦艾是在它剛出土時采摘，擠去苦汁，文火焙幹，留到這天才食用的。它是鄰里團結友愛的象徵，無不盡力厚贈。諺語云：『送完了自己做的，吃不完人家送的。』」⁵¹社日「賜社飯」：

社日有漫潑飯，加之雞餅，青蒿芫荽韭以蔽之，亦嘗出自中禁，以賜近輔。（卷十四，頁 150）

宋代社日，宮庭裡做漫潑飯、餅賜近臣。而秋社的食物也相當豐盛，據孟元老《東京夢華錄》記載：「八月秋社各以社糕社酒相齎送。貴戚宮院以豬羊肉、腰子、妹房、肚肺、鴨餅、瓜薑之屬，切作綦子片樣，滋味調和，鋪於飯上，謂之社飯。」⁵²

（二）「造環餅」

唐代餅類很多，據（唐）段成式（803 年～863 年），《酉陽雜俎》記載：「凡當餅、疏餅、銚餠餅、蝎餅、阿韓特餅。餅謂之托，或謂之餛飩。」⁵³據前述餅類是托，餛飩又作不托，以麵為食具者，皆謂之餅。（參見本文人日的

⁵⁰（唐）歐陽詢：《藝文類聚》，（上海：上海古籍出版社，1965），卷三十九，頁 708。

⁵¹韓致中：《新荆楚歲時記》，（上海：上海文藝出版社，2001），頁 66。

⁵²（宋）孟元老：《東京夢華錄》，卷八，頁 164。

⁵³（唐）段成式：《酉陽雜俎》，前集卷之七，頁 70。



食索餅)

社日「造環餅」：

社日，舊四方館先期下禦廚造大環餅白熟餅蒸豚，並以酒賜近臣，大率與立春同。白居易有社賜酒餅狀，想唐亦有此賜也。(卷十四，頁 149-150)

唐宋時期，社日達到高峯狀態，從唐宋文人對社日生活描繪，可以感受到社日歡愉呈現唐宋社會富庶的標識。宋代社日，朝廷以餅及酒賜近臣。百姓「社日人家旋作食菽餅，佐以生菜葑豚肉。」(卷十四，頁 150)

據(北魏)賈思勰《齊民要術》記載「粉餅法」中介紹「環餅麵」作法：「以成調肉臠汁，接沸油荳粉。(若用麩粉，脆而不美，不以湯溲，則生不中食)若用粗粉，脆而不美；不以湯溲，則生不中食。如環餅麵，先剛溲，以手痛揉，令極軟熟；更以臠汁溲，令極澤鑠鑠然。割取牛角，似匙面大，鑽作六七小孔，僅容粗麻線。若作水引形者，更割牛角，開四五孔，僅容韭葉，取新帛細紬兩段各方尺半，依角之小，鑿去中央，綴角著紬。(以鑽鑽之密綴，勿令漏粉。用訖洗舉，得一二年用。)裹盛溲粉，斂四角，臨沸湯上搦出，熟煮。臠澆著酪中，及胡麻飲中者，真類玉色，積積然與好麵不殊。(一名帽餅。著酪中者直用白湯溲之，不須肉汁。)」⁵⁴環餅，一名「寒具」；截餅，一名蝎子。皆須以蜜調水溲麵；若無蜜，煮棗取汁；牛羊脂膏亦得；用牛羊乳亦好，令餅美脆。截餅純用乳溲者，入口即碎，脆如凌雪。⁵⁵寒具，是餅。可貯存幾個月，到寒食禁煙時當乾糧用，所以稱為寒具。

⁵⁴ (北魏)賈思勰：《齊民要術》，(北京：中華書局，1956)，卷九，頁 151。

⁵⁵ (北魏)賈思勰：《齊民要術》，卷九，頁 150。



六、寒食

《莊子》和西漢劉向《新序》是最早記載晉文公焚山，介子推被燒死，但並無「寒食」記載。據《莊子》記載：「介子推至忠也，自割其股以食文公。文公後背之，子推怒而去，抱木而燔死。」⁵⁶據（漢）劉向（前七九年～前八年）《新序》記載：「遂去而之介山之上，文公使人求之不得，為之避寢三月，號呼暮年。」⁵⁷據上述，可知無寒食記載。

「寒食」的起源，介子推燒死與晉文公斷火的說法，在（東漢）蔡邕（133～192）《琴操·龍蛇歌》才出現。據蔡邕《琴操》記載：「龍蛇歌者，介子綏所作也。晉文公重耳，與子綏俱亡，子綏割其腕股，以救重耳，重耳復國，舅犯、趙衰，俱蒙厚賞，子綏獨無所得，綏甚怨恨，乃俗龍蛇之歌以感之，遂遁入山。……使者奉節迎之，終不芻出，文公令燔山求之，火熒自出，子綏遂抱木而燒死，文公哀之，流涕歸。令民五月五日不得舉發火。」⁵⁸以後相沿成俗，五月五日不得舉火。

鄴城（曹魏五都之一）地方，為介子推寒食斷火。據（晉）陸翽《鄴中記》記載：「鄴俗，冬至一百五日為介子推斷火，冷食三日，作乾粥，是今之糗。」

59

但經考證，寒食節禁火習俗的起源與介子推無關，禁火是周之舊制。據宗懔《荆楚歲時記·寒食》記載：「據《左傳》及《史記》，並無介子推被焚之事。按《周書·司烜氏》：『仲春以木鐸循火禁於國中。』注云：『為季春將

⁵⁶ 曹礎基注說：《莊子》，（河南：河南大學出版社，2008），雜篇，盜跖第二十九，頁 398。

⁵⁷ 馬達：《新序譯注》，（湖北：人民出版社，1985），卷第七，節士，頁 247-248。

⁵⁸ （漢）蔡邕：《琴操》，（北京：中華書局，1985），卷下，頁 16-17。

⁵⁹ （晉）陸翽：《鄴中記》，（北京：中華書局，1985），頁 10。



出火也。』今寒食准節氣是仲春之末，清明是三月之初，然則禁火蓋周之舊制。」
(頁 95)

(一)「百三日」、「百四日」、「百六日」

據呂希哲《歲時雜記》記載，寒食有去冬至一百三日、一百四日、一百六日等相關禁煙流俗。寒食「百三日」：

去冬至一百三日為炊食熟，以將禁烟則饗殮當先具也。而以是日沐浴者，因其炊熟之盛。又從此三日無燂湯之具也。慶歷中，京師人家庖廚滅火者三日，各於密室中烹炮，爾後稍緩矣。(卷十五，頁 155)

寒食「百四日」：

清明前二日為寒食節。前後各三日，凡假七日。而民間以一百四日始禁火，謂之私寒食，又謂之大寒食。北人皆以此日掃祭先塋，經月不絕，俗有寒食一月節之諺。(卷十五，頁 155)

寒食「百六日」：

斷火三日者，謂冬至後一百四日、一百五日、一百六日也。百六日乃小寒食也。(卷十五，頁 156)

「寒食節」，有去冬至一百三日至一百六日等，不一的禁火流傳。有去冬至一百三日開始儲藏熟食，庖廚滅火三日。一百四日始禁火，北人以此日祭墳，經月不絕。不過寒食長達一個月，過於誇張，應該不可能。冬至後第一百五，在清明節前一或二日。據宗懔《荊楚歲時記》記載：「去冬節一百五日，即有疾風甚雨，謂之寒食。」(頁 95)一百六日稱小寒食。



據陳元靚《歲時廣記》寒食「百六日」引杜甫等人的詩詞：「杜甫小寒食日詩云：『佳辰強飲食猶寒，既云食猶寒，則是一百六日也。』元稹的連昌宮詞云：『初過寒食一百六，店舍無煙宮樹綠，則一百六者，禁煙之第三日也。』又東坡詩云：『細雨晴時一百六，畫船鼉鼓莫違民。』容齋四筆云：『吾州城北芝山寺，為禁煙遊賞之地，寺僧建華嚴閣，請予作勸緣疏。』其末一聯云：『大善知識五十三，永壯人天之仰，寒食清明一百六，鼎來道俗之觀。』又李正封洛陽清明雨霽詩云：『曉日清明天，夜來嵩少雨，千門上燈火，九陌無塵土，則是百七日開火禁為清明，而前三日禁火明矣。』」（卷十五，頁 156）禁火與改火間隔的時間，有四日、五日、六日等不同說法。

（二）「嚴火禁」

寒食禁火期間，如有違反，則會下雨雹傷害農田。據宗懔《荊楚歲時記》記載：「介子推三月五日為火所焚，國人哀之，每歲春暮，為不舉火，謂之禁煙，犯之則雨雹傷田。」（頁 34）寒食「嚴火禁」：

元豐初，官鎮陽，鎮陽距太原數百里，寒食火禁甚嚴。有輒犯者，閭里記其姓名，忽遇風雹傷稼，則造其家眾口交徧謫之殆不能自容，以是相率不敢犯。紹聖年來，江淮之南，寂無此風。聞二淞民俗，以養火蠶，亦於寒食日火云。（卷十五，頁 160）

北宋元豐初年，寒食火禁甚嚴，無人敢違反禁火風俗。北宋紹聖年間，江南、淮南地區無此風俗。三國魏曹操時期是反寒食風俗，並訂立罰則。據（清）顧炎武（1613~1682）《日知錄》記載：「聞太原、上黨、西河、雁門，冬至後百五日皆絕火寒食，云為介子推。且北方沍塞之地，老少羸弱，將有不堪之患。」



今則人不得寒食。若犯者，家長半歲刑，主吏百日刑，令長奪一月俸。」⁶⁰禁寒食主因是北方是閉塞地區，老人及幼童或體弱者，實在無法忍受多日的寒食，所以禁寒食風俗。

(三)「畜食品」

《提要錄》云：「秦人呼寒食為熟食日，言其不動煙火，預辦熟食過節也。齊人呼為冷煙節。」（卷十五，頁 155）禁火之前，人們預畜食品，寒食的食品有炊、蒸、煮等方式。如煮餠、煮大麥粥，據《荊楚歲時記》記載：「去冬節一百五日，即有疾風甚雨，謂之寒食。禁火三日，造餠、大麥粥。」（頁 33）而餠是糖稀，用麥芽或谷芽熬煮成的飴糖（又稱麥芽糖、餠糖）。飴糖也由糯米、粳米、麥麵、粟或玉米等製成的糖類食品。寒食「畜食品」：

京都寒食多畜食品，故諺有寒食十八頓之說，又云：饑婦思寒食，懶婦思正月，蓋正月多禁忌女工也。（卷十五，頁 163）

「寒食十八頓」之說，按禁火三日，是否每日吃六餐的寒食儲畜食品；或禁火三日至六日，省著吃，這段期間共吃十八頓？不過，十八頓應該是虛數，指多餐，每日吃很多儲畜食品。

寒食有糖類食品，另有大麥粥、杏仁粥。其中煮粥是以麥、酪、杏仁為主要的食材。陸翽《鄴中記》記載：「寒食三日，為醴酪，又煮粳米及麥為酪，搗杏仁煮作粥。」⁶¹又據（隋）杜臺卿《玉燭寶典》記載：「今世悉為大麥粥，研杏仁（仁）為酪，別以一餠沃之也。」⁶²據上述，寒食食品甚多，禁火期間

⁶⁰（清）顧炎武：《日知錄集釋》，（上海：上海古籍出版社，2006），餘卷二，頁 1943。

⁶¹（晉）陸翽：《鄴中記》，頁 11。

⁶²（隋）杜臺卿：《玉燭寶典》，（北京：中華書局，1985），卷二，頁 124。



是愛好美食者的好日子。

（四）「蒸糯米」

寒食的食品有粥類，另有黍飯。據杜臺卿《玉燭寶典》記載：「孫楚祭子推文公，黍飯一槃，醴酪二盂，清泉白水，充君之廚。」⁶³除了粥類、黍飯等，有蒸糯米。「蒸糯米」的製作，糯米洗淨之後浸泡，因糯米泡軟，蒸出來的糯米有香味。寒食「蒸糯米」：

寒食以糯米合采蒻葉裹以蒸之，或加以魚鵝肉鴨卵等，又有置艾一葉于其下者。（卷十五，頁 163）

天氣寒冷，吃糯米飯，可以暖胃。以糯米為原料，用蒸籠蒸，可作桂圓米糕或油飯等。古代人們製作糯米飯，主食用糯米，副食可加入魚、鵝、肉、鴨蛋等物合采蒻葉裹去蒸熟。從材料來看，是豪華版，應該富貴人家才有的。

臺灣屏東東港「櫻花蝦米糕」，搭配東港三寶之一櫻花蝦，其材料為糯米、櫻花蝦、香菇絲、肉絲等製作，是道吃飽吃巧，色香味很贊的糯米美食。「紅蟳米糕」，這道菜色是辦桌席上必出現的一道經典臺菜。

（五）「凍薑鼓」

冬天儲蓄食品，到禁火日，作為寒食。據孟元老《東京夢華錄》記載：「立冬，京師地寒冬月無蔬菜，上至宮禁，下及民間，一時收藏以一冬食用，於是車載馬駝（駝同駝）充塞道路，時物，薑鼓、菜刀子、紅絲、末臙、鵝梨、楹

⁶³（隋）杜臺卿：《玉燭寶典》，卷二，頁 123—124。



梘、蛤蜊、螃蟹。」⁶⁴寒食「凍薑鼓」：

寒食煮豚肉并汁露頓，候其凍取之，謂之薑鼓。以荐餅而食之，或以剗以匕，或裁以刀，調以薑鼓，故名焉。(卷十五，頁 163)

「凍薑鼓」，是肉汁凍，將肉汁凍與餅合著吃，而且肉汁凍具有油脂，可以補充熱量。似現代果醬加吐司麵包或肉醬加麵包的吃法。另一道冬天儲畜食品「煮臘肉」，是把豚肉掛竈上，等到寒食再取來吃。據呂希哲《歲時雜記》記載：「去歲臘月糟豚肉掛竈上，至寒食取之啖之，或蒸或煮，其味甚珍。」(卷十五，頁 164)

(六) 清明

一般清明前兩日為寒食，禁火冷食，第三日為「清明節」。據孟元老《東京夢華錄》記載：「寒食第三節即清明日矣。凡新墳皆用此日拜掃，都城人出郊。禁中前半月發宮人車馬朝陵，宗室南班近親，亦分遣詣諸陵墳享祀，從人皆紫衫白絹三角子青行纏，皆系官給。」⁶⁵據呂希哲《歲時雜記》記載：「清明節在寒食第三日，故節物樂事，皆為寒食所包。」(卷十七，頁 181) 據前述，「節物樂事，皆為寒食所包」，從《歲時廣記》收錄《歲時雜記》中爬梳，並未有清明節的節日食俗。所以，本文節日食俗則無清明節。

臺灣的清明節，「在三月初十日前後，這日的前後三天，名戶攜葷素、酒飯排在祖先墓前燒香祭拜。」⁶⁶祭祀供品有十二碗的菜碗、紅龜粿、春捲等。臺灣的「春捲」，取「潤餅皮」一或兩張，餅皮上加一層白糖粉、花生粉，再

⁶⁴ (宋) 孟元老：《東京夢華錄》，卷九，頁 182-183。

⁶⁵ (宋) 孟元老：《東京夢華錄》，卷七，頁 125。

⁶⁶ 片岡巖：《臺灣風俗誌》，第一集，頁 41。



加上菜料（豆菜、菜脯、高麗菜、瓜絲等）、香腸（切薄片）、雞肉絲、蛋（切細條）等。內餡隨人喜愛而變化。春捲用來祭祖、培墓（臺語）。平常日在市場或攤家可見賣春捲，一捲約五十元。另一種是「春捲冰淇淋」，取潤餅皮一或兩張，餅皮上加一層花生粉，再加上兩球冰淇淋，一捲約四十元。

參、夏季節日食俗

一、端午

農曆五月五日，漢代人認為不吉利，用著五綵絲辟兵及鬼。甚至整個五月萬事不利。據（東漢）王充（27~約97）《論衡》記載：「四曰諱舉正月、五月子。以為正月、五月子殺父與母，不得已舉之，父母禍死，則信而謂之真矣。」⁶⁷據（東漢）應劭（約153~196）《風俗通義》記載：「五月五日以五綵絲繫臂者，辟兵及鬼，令人不病温。俗云五月到官，至免不遷。五月蓋屋，令人頭禿。」⁶⁸

據上述，農曆五月五日，視為凶日，從古至今不變。據《農民曆》（臺灣）農曆五月五日，記載：「日逢受死日，大凶，忌吉喜事不取。」

端午時節是濕熱的，也是疾病流行時期。傳說此時瘟神降臨人間散布瘟疫，繫五綵絲辟兵及鬼。據應劭《風俗通義》記載：「五月五日，續命縷，俗說以益人命。以五綵絲繫臂，名長命縷，一名續命縷，一名辟兵縷，一名五色縷，

⁶⁷（東漢）王充：《論衡》，（上海：上海人民出版社，1974），卷第二十三，四諱篇，頁359。

⁶⁸（東漢）應劭撰、吳樹平校釋：《風俗通義校釋》，（天津：天津人民出版社，1980），山澤第十，佚文，頁415、436。



一名朱索。」⁶⁹

農曆五月自然氣候對人的生存狀態影響，五月是陽氣最盛，也是陽氣開始衰微的時刻，人們對五月心存恐懼。不過，據《夏小正》記載，五月並沒有惡月，而有「養、植物（瓜、蓄蘭、煮梅）、動物（鳩、蝸）等。五月大火中，六月斗柄正在上。」⁷⁰

人們對於自然時空季節變化，無法逃離天災地變，久之，也就逆來順受，順應天時變化，逐漸對農曆五月（惡月）沒有太大恐懼。於是人們在節氣之外，結合人文成為節日，也是社會文化一種變動。「端午節」到現在仍然是中國的傳統大節之一。端午節被人們稱詩人節、龍舟節、粽子節。對愛國詩人屈原的紀念，是自古至今人們共同的傳說。西元二〇〇九年，端午節被列入人類非物質文化遺產。

「端午節」在中國南北地區各有豐富多彩的節俗內容，將傳統端午節提煉出五大節日要素：「全生避害（避瘟保健）、人神祭祀、飲食、娛樂、家庭人倫等。」⁷¹全生避害具體措施：掛艾避瘟，佩帶彩絲避瘟，飲菖蒲雄黃酒避邪解毒，採雜藥。人神祭祀：祭拜祖先，祭祀先賢，如屈原、伍子胥、勾踐、曹娥、陳臨、張道陵等。飲食：端午粽、菖蒲酒、雄黃酒。競技娛樂：龍舟競渡。家庭人倫：江蘇、湖北、陝西新嫁女端午節回娘家省親，小孩到外公家躲端午。

72

⁶⁹（東漢）應劭撰、吳樹平校釋：《風俗通義校釋》，山澤第十，佚文，頁 414。

⁷⁰ 孫星衍校：《夏小正傳》，（北京：中華書局，1985），頁 10-12。

⁷¹ 蕭放：《節慶》，頁 115。

⁷² 參用蕭放：〈端午節俗五大要素及其文化內涵〉，《節慶》，頁 115-127。



（一）「作角糉」

端午節，吃「粽子」古稱「角黍」。據宗懔《荊楚歲時記》記載：「夏至節日，食粽。」（頁 51）「角黍，端午以菰葉裹粘米謂之角黍，蓋取陰陽包裹之義。」（頁 112-113）角黍隨著時代的變異，由應景的節食變成弔屈原的祭品。楚屈原投汨羅江而死，後人弔祭，以五色絲繫角黍，在端午節投江以祭之。端午「作角糉」：

端五糉子，名品甚多，形制不一，有角糉、錐糉、菱糉、筒糉、秤錘粽，又有九子糉。按〈古今樂錄十月節折楊柳歌〉，其五月云：菰生四五尺，作得九子糉，思想勞歡手。〈王沂公端五皇后閣帖子〉云：爭傳九子糉，皇祚續千春。又〈章簡公端五帖子〉云：九子黏筒玉糉香，五絲縈臂寶符光。（卷二十一，頁 237）

端午粽子形制很多，不同品名，不同用途。作「角黍」祭天神，據呂希哲《歲時雜記》記載：「京師人自五月初一日，家家以團糉蜀葵桃柳枝杏子林禽柰子，焚香，或作香印，祭天者以五日。古詞雲：角黍廳前祭天神，粧成異果。」（卷二十一，頁 234）端午節的粽子，花樣多，有角粽、錐粽、菱粽、筒粽、等。從五月一日起，家家都準備團粽、蜀葵、桃柳枝、杏子、柰子、林禽、香印等物，到了端午還要祭天。

（二）「裹黏米」

荊楚地區很早就有裹飯祭祀水神風俗。據（晉）王嘉《拾遺記》記載：「二女與王乘舟，夾擁王身，同溺於水。故江漢之人，到今思之，立祀於江湄。數十年間，人於江漢之上，猶見王與二女乘舟戲於水際。至暮春上巳之日，禊集



祠間。或以時鮮甘味，採蘭採杜包裹，以沉水中。或結五色紗囊盛食，或用金鐵之器，並沉水中，以黨蛟龍水蟲，使畏之不侵此食也。」⁷³端午「裹黏米」：

端五因古人筒米，而以菰葉裹黏米，名曰角黍相遺，俗作糉（亦作粽，子弄反）。或加之以棗，或以糖，近年又加松栗胡桃姜桂麝香之類。近代多燒艾灰淋汁煮之，其色如金。古詞云：角黍包金，香蒲切玉。《異苑》云：糉，屈原姊所作也。（卷二十一，頁 236-237）

端午節，人們將自家製作的粽子互相饋贈、品嚐，不再投入江裡供饗屈原。宋代以前粽子材料使用簡單，通常用糯米、棗、糖等混合製作。到宋代則以栗子、胡桃等高貴材料製作。據「裹黏米」的內容敘述來看，粽子的內餡無豬肉或其它肉類。現代粽子的內餡，一般是以豬肉為主，肉質不宜太瘦，略有肥肉，帶點油脂，口感滑嫩。

臺灣的粽子，有鹹粽及粳粽（甜粽），其外型是四角錐形。早期「縛粽」用鹹草繩，昔時臺南市有條「打棕街」⁷⁴。現今大多改用棉線，約二十粒為「一掛」（一束）。「粽子」是臺灣現今日常飲食極為普遍的食物，專賣店、超商、攤家（市場、路邊攤）等，均可吃到或買到。甚至有二十四小時營業粽子專賣店（如「阿嬤」碗粿、粽子專賣店）。肉粽及菜粽（材料有花生、香菇等），通常再搭配一碗味噌湯、四神湯、豬血湯、肉羹等，是一種不錯的美食組合。

⁷³（晉）王嘉撰、（梁）蕭綺錄：《拾遺記》，（北京：中華書局，1981），頁 55。

⁷⁴「打棕街」，「即今臺南市忠明街，是昔時製作棕繩、蓑具之打棕店雲集的地方，連接了鎮渡頭與看西街。」參見施添福總編纂：《臺灣地名辭書·臺南市》，（南投：臺灣省文獻委員會，1999），卷二十一，第五章，西區，頁 208。



（三）「解粽葉」

端午節原本是仲夏月令中的避忌節日，人們只能諸事不舉，待陰陽二氣自然變化。由於時代變遷，社會發展過程中，成為競技娛樂、家庭人倫節日。據宗懌《荊楚歲時記》記載：「京師以端午為解粽節，以粽葉長者勝，短者輸。」

（頁 113）端午「解粽葉」：

京師人以端五日為解粽節，又解粽為獻。以葉長者勝，葉短者輸，或賭博，或賭酒。李之問端五詞云：願得年年，長共我兒解粽。（卷二十一，頁 237）

包粽子用竹葉或葦葉，「葦葉葉片狹長，需用二至三片葦片才夠包一個粽子。北方人用的葦葉多半是新鮮青綠。」⁷⁵臺灣包粽子是用竹葉，「黃褐色竹葉是桂竹籜，青綠色竹葉則是麻竹葉。這兩種葉子是竹葉當中最寬的。」⁷⁶如果包一粒粽子，需用二至三片葦葉，比葉長是可以玩的起來。李之問端五的「長共我兒解粽」，是家庭親情的象徵。

（四）「藏錫糖」

端午佳節的裝飾品及食物，據宋孟元老《東京夢華錄》記載：「百索、艾花、銀樣鼓兒、花花巧畫扇、香糖、果子、粽子、白團、紫蘇、菖蒲、木瓜等。」

⁷⁷百索、艾花、銀樣鼓兒、花花巧畫扇等四種是裝飾品；香糖、果子、粽子、白團等四種端午必備食物。香糖就是稀錫（錫為麥芽糖），據說稀錫可治口瘡。端午「藏錫糖」：

⁷⁵ 喻鴻鈞：《年俗趣談》，（臺北市：黎明文化事業股份有限公司，1988），頁 327。

⁷⁶ 喻鴻鈞：《年俗趣談》，頁 327。

⁷⁷ （宋）孟元老：《東京夢華錄》，卷八，頁 154。



自寒食時，曬棗糕及藏稀餈，至端五日食之，云治口瘡，并以稀餈食糉子。(卷二十一，頁 237)

寒食節時製稀餈，儲藏到端午節食之，可以治口瘡。不過，這應該是節日民俗，治口瘡應循正規醫療才是。餈糖淋到粽子，是「甜粽」，其特色是冷吃。「北方的粽子，是白粽子（用糯米做成），沾白糖或糖稀吃，或加兩三顆小紅棗和豆沙餡，比南方粽較小。」⁷⁸

臺灣的「粳粽」是用竹葉包糯米混粳粉蒸熟，待涼後再放進冰箱，吃的時候蘸糖粉或蜂蜜，爽口甜而不膩。傳統粳粽是不包內餡，現在有紅豆粳粽。高雄近幾年舉辦「大寮紅豆節」⁷⁹，就有紅豆粽等粽類。

(五)「造白團」

端午節「粽子」、「水團」是民間重要食品。水團，北方大概是用高粱米做，南方應以稻米製。水團，又名白團。據陳達叟《本心齋蔬食譜》記載：「水團，秫粉包糖，香湯浴之。團團秫粉，點點蔗霜，浴以沉水，清甘且香。」⁸⁰端午「造白團」：

端五作水團，又名白團，或雜五色人獸花果之狀。其精者名滴粉團，或加麝香，又有乾團不入水者。張文潛端五詞云：水團冰浸砂糖裹，有透明角黍松兒和。(卷二十一，頁 237)

⁷⁸ 喻鴻鈞：《年俗趣談》，頁 325。

⁷⁹ 二〇一七年「大寮紅豆節」活動再次刷新紀錄，今年表演團體爆增，創意紅豆舞參賽隊伍突破新高，參與展售的農民、社區、學校、機關、單位熱列參加。美食攤位爆量，人潮也締造新高紀錄，開幕首日就超過四萬人次，造成捷運大寮站周邊停車位大爆滿而一位難求。資料來源：1. 高雄市大寮區公所，2. 筆者田野調查（筆者住所與活動會場相距約二百公尺）。日期：2017 年 12 月 2、3 日。

⁸⁰ 陳達叟：《本心齋蔬食譜》，（北京：中華書局，1985），頁 2。



水團，用黏性高的秠米製成，也就是高粱米做成湯圓。至於「雜五色人獸花果之狀」，從文字表面難以理解。有一種民俗傳統藝術叫「捏麵人」，原名是米雕人，臺灣叫捏麵人。捏麵人，以麵粉，糯米粉為主要材料，煮好麵團（麵餅），再調配顏色，可捏各種形狀。「乾團不入水者」，是否煮熟後的湯圓裹糖粉，直接吃，不加湯（如糖水、綠豆湯、紅豆湯等）。

（六）「為棗糕」

節日食俗在不同節日裡，食物也有相似，如糕。宋代京都人端午食糕，而在春社、秋社也有食糕，重九更盛，有「餌餽糕、蜜糖糕、麻葛糕、請客糕、棗栗糕、百事糕、萬象糕、食鹿糕」等。（卷三十四，頁 381-382）端午「為棗糕」：

京都端五，以糯米煮稠粥，雜棗為糕。（卷二十一，頁 238）

據呂希哲《歲時雜記》記載：「二社、重陽尚食糕，而重陽為盛。大率以棗為之，或加以栗，亦有用肉者，有麩糕黃米糕，或為花糕。」（卷三十四，頁 381）做糕、食糕，重陽最盛行。在端午節日，人們以雜棗做糕，棗糕是一種四季養生佳品，夏季的冷食，也是傳統食品。

（七）「乾草頭」

上元節的「下酒果子」用實乾縷木瓜菖蒲鹹酸等物；「宵夜果子」有獨體朱砂丸、龍腦丸、橄欖丸等，製成節日果子食品。端午節同樣有節日果子食品。端午「乾草頭」：

都人以菖蒲生薑杏梅李紫蘇皆切如絲，入鹽曝幹，謂之百草頭。或以糖蜜漬之，納梅皮中，以為釀梅，皆端午果子也。（卷二十一，頁 238）



對於惡月（農曆五月），人們採取積極辦法，研究百藥對抗，並將植物與藥材合製成果子食品。據宗懔《荊楚歲時記》記載：「五月五日，竟采雜藥，可治百病。」（頁 106）上元節的宵夜果子有獨體朱砂丸、龍腦丸、橄欖丸等，應該是名貴藥材。據吳自牧《夢梁錄》記載：「此日採百草，或修製藥品，以為辟瘟疾等用，藏之果有靈驗。」⁸¹「百草頭」、「釀梅」是端午果子，也是助消化的食品。端午節粽子吃多，會胃脹消化不良，吃「百草頭」、「釀梅」應該可以助消化。

（八）「菖華酒」

端午節俗的藥酒主要是「菖蒲酒」和「雄黃酒」。古代民間常在端五製作、飲用，據說可避瘟氣。「時珍曰：菖蒲，乃蒲類之昌盛者，故曰菖蒲。又呂氏春秋云：冬至後十七日，菖始生。于是始耕。則菖蒲、昌陽又取此義也。」⁸²

「時珍曰：菖蒲凡五種：生於池澤，泥菖蒲，白菖也；生於溪澗，水菖蒲，溪蓀也；生於水石之間，石菖蒲也；葉如韭，根如匙柄粗者，亦石菖蒲也，甚則根長二三分，葉長寸許，謂之錢蒲是矣。服食入藥須用兩種石菖蒲，餘皆不堪。此草新舊相代，四時常青。」⁸³

據顧祿《清嘉錄》記載：「九縣志皆載：『五日，飲雄黃菖蒲酒。』孫思邈《千金月令》：『以菖蒲或縷或屑以泛酒。』」⁸⁴端午「菖華酒」：

端五以菖蒲，或縷或屑泛酒。又坡詞註云：近世五月五日，以菖蒲漬酒

⁸¹（宋）吳自牧：《夢梁錄》，卷三，頁 20。

⁸² 錢遠銘主編：《本草綱目精要》，（湖北省中醫藥研究院醫史文獻研究室，1988），頁 250。

⁸³ 錢遠銘主編：《本草綱目精要》，頁 251。

⁸⁴（清）顧祿：《清嘉錄》，卷五，頁 85。



而飲。《左傳》云：享有菖歎。註云：菖蒲也，古詞云：旋酌菖蒲酒，靈氣滿芳樽。章簡公瑞五帖子云：菖華泛酒堯樽綠，菰葉縈絲楚糗香。王沂公端五帖子云：願上菖花酒，年年聖子心。菖華，菖蒲別名也。（卷二十一，頁 238）

端午節人們飲菖蒲酒，有的地方則喝艾酒，「洛陽人家端五作術羹艾酒，以花綵樓閣插鬢，賜辟瘟扇梳。」（卷二十一，頁 238）端午佳節是全民的節日，並不是富家人的專有，一般貧窮人家一樣可以歡樂。據吳自牧《夢梁錄》記載：「其日正是葵榴鬪艷，梔艾爭香，角黍包金，菖蒲切玉，以酌佳景，不特富家巨室為然，雖貧乏之人，亦且對時行樂也。」⁸⁵

二、朝節

據《農民曆》（臺灣）記載：「斗指乙為夏至，萬物於此，皆澎大而極至，時夏將至，故名『夏至』。」據《遼史》記載：「夏至日，謂之朝節，婦人進綵扇，以粉脂囊相贈遺。」⁸⁶夏至是太陽運行周期中的轉折點，是二十四節氣中一個重要節氣。據顧祿《清嘉錄》記載：「夏至日為交時，日頭時、二時、末時，謂之三時。居人慎起居、禁詛咒、戒剃頭，多所忌諱。」⁸⁷

有的地方不喜愛過端午，而重夏至。「圖經云：池陽風俗，不喜端午，而重夏至，以角黍舒雁往還，謂之朝節。瀕江州郡皆重夏至，殺鵝為炙以相遺，村民尤重此日。」（卷二十四，頁 279）

⁸⁵（宋）吳自牧：《夢梁錄》，卷三，頁 20。

⁸⁶《四部備要·史部·遼史》，（上海：中華書局），頁 248。

⁸⁷（清）顧祿：《清嘉錄》，卷五，頁 95。



(一)「求百飯」

「夏至日」，人們有贈送禮物或贈食物習俗，如遼人以粉脂囊相贈；瀕江州郡贈鵝肉等。在京輔舊俗有求飯及贈飯。朝節「求百飯」：

京輔舊俗，皆謂夏至日食百家飯則耐夏，然百家飯難集。相傳於姓柏人家求飯以當之，有鑿工柏仲宣太保，每歲夏至日，炊飯饋送知識家。又云：求三家飯以供晨餐，皆不知其所自來。(卷二十四，頁 280)

舊俗，「夏至日」食百家飯可以耐夏，以「柏」代「百」，向姓「柏」人家求飯。不過鄰里中，如果沒有姓柏人家，為了耐夏，是否真去求百家飯？不得而知。

夏至日，僧人作淨饌贈善信，據呂希哲《歲時雜記》記載：「江東僧以夏至日作淨饌，送檀越家。」(卷二十四，頁 280)僧人作淨饌，送給施主家，這可能寺廟舉行禳禳的供齋，僧人感謝善信捐獻香火錢的互動關係。(「檀越」義為施主，捐獻香火錢的善信。「禳禳」是古代為消災除病而舉行的祭祀。)

(二)「造神麩」

「時珍曰：昔人用麩，多是造酒之麩。後醫乃造神麩，專以供藥，力更勝之。賈思勰《齊民要術》雖有造神麩古法，繁瑣不便。葉氏水云錄云：五月五日，或六月六日，或三伏日，用白麵百斤，青蒿自然汁三升，赤小豆末、杏仁泥各三升，蒼耳自然汁、野蓼自然汁各三升，用汁和麵、豆、杏仁作餅，麻葉或褚葉包罽，如造醬黃法，待生黃衣，曬收之。」⁸⁸其製法是以麵粉或麩皮與杏仁泥、赤小豆粉，以及鮮青蒿、鮮蒼耳、鮮辣蓼自然汁，混合拌勻，使乾濕

⁸⁸ 錢遠銘主編：《本草綱目精要》，(湖北省中醫藥研究院醫史文獻研究室，1988)，頁 277。



適宜，做成小塊，放入筐內，復以麻葉或楮葉，保溫發酵一週，長出黃菌絲時取出，切成小塊，曬乾即成。生用或炒用。⁸⁹朝節「造神麩」：

醫方所用神麩，皆六月六日造也，其法以河水和麩作塊，如瓦磚狀，大小隨意，以紙重裹懸風處，一月可用，和麩不得太軟。《本草》云：麩味甘，大暖，六月作者良。《賈相公進牛經》雲：牛生，衣不下，取六月六日麩末三合，酒一升灌下，便下。（卷二十四，頁 284）

神麩，「性味：甘、辛、溫、無毒。主治：化水穀宿食，癥結積滯，健脾暖胃。藥性：除痰泥霍亂，泄痢脹滿諸疾，其功與曲同。閃挫腰痛者，煨過淬酒溫服有效。婦人產後欲回乳者，炒研。酒服二錢，日二即止，甚驗。神麩另一品種稱建麩，又名泉州神麩。為麥粉、麩皮、紫蘇、荊芥、防風、厚朴、白朮、木香、枳實、青皮等數十種藥物經發酵專製而成，主產於福建泉州。性味苦微溫。消食化積功效與神麩相似，並能理氣化濕、健脾和中，還善用治暑濕泄瀉、嘔吐不食。⁹⁰

三、三伏節

「三伏節」，「陰陽書曰：夏至逢第三庚為初伏，第四庚為中伏，立秋後初庚為末伏，是謂之三伏，曹植謂之三旬。」（卷二十五，頁 285）三伏日是一年中最熱的時節，伏日用冰，冬藏夏用，古代就有專人掌冰，據《周禮·天官冢宰》記載：「凌人掌冰，正歲十有二月，令斬冰，三其凌。春始治鑿。凡外內饗之膳羞，鑑焉，凡酒漿之酒醴，亦如之。祭祀，共冰鑑，賓客共冰，大

⁸⁹ 網路資料 <http://yibian.hopto.org/yao/?yno=365%E3%80%82>。2019.07.04。

⁹⁰ 網路資料 <http://yibian.hopto.org/yao/?yno=365%E3%80%82>。2019.07.04。



喪，共夷槃冰。夏頒冰，掌事，秋刷。」⁹¹「凌人」是掌管冰政的官吏，工作就是在冬天派人入山鑿冰，然後藏冰，春天要開冰櫃、出冰，夏天頒冰，秋天清理冰室，隨著四季變換而調整工作方式。

（一）頒麩麵

古代藏冰建造冰井臺，三伏之日賜大臣，據陸翽《鄴中記》記載：「北則冰井臺，有屋一百四十間，上有冰室，室有數井，井深十五丈，藏冰及石墨。石季龍于冰井臺藏冰三伏之日賜大臣。」⁹²宋代沿襲用冰制度，造冰賜大臣，據呂希哲《歲時雜記》記載：「政府及要局修史修書之類，人日供冰二匣，自初伏至末伏。」（卷二十五，頁 286）三伏節「頒麩麵」：

京師三伏唯史官賜冰麩，百司休務而已。自初伏日為始，每日賜近臣冰人四匣，凡六次。又賜冰炒麵三品，並黃絹為囊，蜜一器。穎濱作皇帝閣端午帖子云：九門已散秦醫藥，百辟初頒凌室冰。（卷二十五，頁 286）

宋代朝廷在盛夏的三伏日賜史官冰麩，「麩」，據《漢典》解釋：「炒的米粉或麵粉，一種乾糧。」賜近臣冰之外，又賜「冰炒麵」。「冰麩」與「冰炒麵」都是朝廷賜給臣子們消暑的食品。

（二）尚羊簽

夏天酷熱高溫，人們喜愛冷飲，導致濕氣侵入人體，致脾、胃消化功能受影響。羊肉具食補，據《本草綱目》記載：「緩中，頭腦大風汗出，虛勞寒冷，補中益氣，安心止驚，止痛，利產婦，丈夫五勞七傷，小兒驚病，開胃健力。」

⁹¹ 崔高維校點：〈天官冢宰〉，《周禮》：（瀋陽：遼寧教育出版社，2000），頁 11。

⁹² （晉）陸翽：《鄴中記》，頁 3。



⁹³三伏節「尚羊簽」：

京師三伏日，特勅吏人醫家大賈聚會宴飲，其宴飲者尚食羊頭簽，士大夫家不以為節。（卷二十五，頁 289）

三伏日，聚會宴飲喜愛吃羊頭肉，人們知道羊肉具有補中益氣，開胃健力。羊頭肉嫩，是老饕最愛。農家百姓，一年辛苦農耕，烹羊滋補身體。據歐陽詢《藝文類聚》記載：「田家作苦，歲時伏臘，烹羊炮羔，斗酒自勞。」⁹⁴

臺灣的羊肉店（羊肉爐店），以高雄市岡山區、彰化縣溪湖鎮等，聚集最多。烹煮有炒類：苦瓜羊肉、鳳梨羊肉、麻油羊肉、羊肚等。湯類：當歸羊肉火鍋、全酒羊肉火鍋，清湯羊肉、羊雜湯等。各地烹煮方式及吃法有所不同，如以豆腐乳作為沾醬使用，或以吸管插入大骨，吸取骨髓。人們普遍喜愛羊肉，但是生肖屬羊的人，有些人還是不吃羊肉。

肆、結論

《歲時雜記》記載宋以前歲時節日民俗，以特定角度去記錄特定地域人群的歲時生活，記載著京都富貴人家及平民百姓節日民俗，具有特定的文化及學術價值。節日民俗是宮廷與民間雙向交流，不論宮廷流入民間或民間影響宮廷，宮廷是掌握主導權。節日民俗如能夠受皇家的重視，大臣與權貴的共鳴，最後達到全民同慶同歡，永流傳後世。例如，正月十五（元宵），漢武帝正月上辛夜在甘泉宮祭祀「太一」的活動，被後人視作正月十五祭祀天神的先聲。正月十五真正作為民俗節日是在漢魏之後，到宋代更達到高峯。節日民俗有皇家與

⁹³ 錢超塵、董連榮：《本草綱目》詳譯，（山西：山西科學技術出版社，1999），卷五十，頁 2045。

⁹⁴ （唐）歐陽詢：《藝文類聚》，卷二十六，頁 477。



大臣權貴支持，不斷創新或放假與民同歡慶，達到濃烈的全民節日。

本文摘錄《歲時雜記》的歲時節日食俗，其記載大多以「京都人」為主的歲時節日生活，如：元日的食索餅、釘麵蛇；立春日的食冷淘、尚食烹豚；人日的造麵蠶；上元的賣節食、食焦餠、作盤飧、鬻珍果、貨香藥；寒食的畜食品；端五的解粽葉、為棗糕；夏至的求百飯；三伏日的頒麩麵、尚羊簽。由前述，雖以京都人為主的節日食俗，但民俗的傳播有可能遍及各地或某地域，有的可能逐漸不再沿用，最終只能在文獻出現。

《歲時雜記》記載的歲時節日民俗，以端五有三十二條為最多，上元二十二條、寒食十七條、元旦十三條、歲除十二條、七夕十條等。記載一條的有中和、清明、上巳、佛日等為最少。中國的傳統大節，清明一條、中元四條、中秋二條等，三大節記載很少。清明就如呂希哲《歲時雜記》記載：「清明節在寒食第三日，故節物樂事，皆為寒食所包。」《歲時廣記》收錄《歲時雜記》記載中元，為何不多，不得而知。中秋記載不多，據陳元靚：《歲時廣記》記載：「方是閒居士中秋翫月記云：中秋翫月，古今所同者也，雖古今所同，然故實所始，騷人雅士，不多見於載籍，後世未嘗無遺恨焉。」（卷三十一，頁 349）

《歲時雜記》的歲時節日民俗有別家文獻未曾記載，其紀錄的民風從何而來，其意為何，有些記載難以解釋或理解，經整理如下：一、元日「釘麵蛇」，為何要取麵蛇、黑豆、雞子等三物，又用三姓人掘地。二、立春日、社日「食蠶」者，在婚慶日，腰間會細碎的聲音。三、人日「送窮鬼」，為何以煎餅送窮鬼。四、上元「作盤飧」，蠶絲飯的顏色有朱綠、玄黃色，又代表何寓意。五、端午「造白團」，「雜五色人獸花果之狀」、「乾團不入水者」此兩項難



以解釋。六、朝節「求百飯」，為何求三家飯以供晨餐。以上是筆者個人的疑惑，應該是自己才疏學淺，努力不夠，但不能望文生義，待再研究，做一個交待。

在文內多處提到臺灣現今的節日食俗或日常飲食，其目的，是說明臺灣人們經近四百年的遷徙與離島分隔，照舊流傳著古代人的歲時節日民俗生活，證明民俗具有很強的擴散力、延續力，依然「過鹹水」到臺灣。

伍、徵引書目

一、傳統文獻

（漢）張仲景：《古本康平傷寒論》，（上海：千頃堂書局，1947）。

（漢）蔡邕：《琴操》，（北京：中華書局，1985）。

（東漢）王充：《論衡》，（上海：上海人民出版社，1974）。

（東漢）應劭撰、吳樹平校釋：《風俗通義校釋》，（天津：天津人民出版社，1980）。

（晉）王嘉撰、（梁）蕭綺錄：《拾遺記》，（北京：中華書局，1981）。

（晉）陸翹：《鄴中記》，（北京：中華書局，1985）。

（梁）宗懷：《荆楚歲時記》，（山西：山西人民出版社，1987）。

（北魏）賈思勰：《齊民要術》，（北京：中華書局，1956）。

（隋）杜臺卿：《玉燭寶典》，（北京：中華書局，1985）。



- (唐)牛僧孺：《玄怪錄》，（北京：中華書局，1982）。
- (唐)王仁裕：《開元天寶遺事》，（北京：中華書局，1985）。
- (唐)李延壽：《北史》，（北京：中華書局，1974）。
- (唐)李林甫：《唐六典》，（北京：中華書局，1992）。
- (唐)段成式：《酉陽雜俎》，（北京：中華書局，1981）。
- (唐)歐陽詢：《藝文類聚》，（上海：上海古籍出版社，1965）。
- (五代)王定保：《唐摭言》，（上海：上海古籍出版社，1978）。
- (宋)吳自牧：《夢梁錄》，（上海：商務印書館，1939）。
- (宋)吳曾：《能改齋漫錄》，（上海：古籍出版社，1960）。
- (宋)孟元老：《東京夢華錄》，（上海：商務印書館，1936）。
- (宋)高承：《事物紀原》，（北京：中華書局，1985）。
- (宋)陳元靚：《歲時廣記》，（臺北市：新文豐出版股份有限公司，1984）。
- (宋)陳達叟：《本心齋蔬食譜》，（北京：中華書局，1985）。
- (宋)黃朝英：《靖康緗素雜記》，（北京：中華書局，1985）。
- (元)王禎：《農書》，（北京：中華書局，1956）。
- (元)脫脫：《宋史》，（北京：中華書局，1977）。
- (清)王先謙：《釋名疏證補》，（上海：上海發行所發行，1984）。



（清）顧炎武：《日知錄集釋》，（上海：上海古籍出版社，2006）。

（清）顧祿：《清嘉錄》，（上海：上海古籍出版社，1986）。

二、專著

《五朝名臣言行錄》，《四部叢刊初編史部》，（上海商務印書館縮印，海鹽張氏涉園藏宋本）。

《全唐詩》，（北京：中華書局，1960）。

片岡巖：《臺灣風俗誌》，（臺北市：大立出版社，1981）。

施添福總編纂：《臺灣地名辭書·臺南市》，（南投：臺灣省文獻委員會，1999）。

胡道靜：《中國古代典籍十講》，（上海：復旦大學出版社，2004）。

孫星衍校：《夏小正傳》，（北京：中華書局，1985）。

馬達：《新序譯注》，（湖北：人民出版社，1985）。

崔高維校點：《周禮》，（瀋陽：遼寧教育出版社，2000）。

崔高維校點：《禮記》，（瀋陽：遼寧教育出版社，1997）。

常建華：《歲時節日裡的中國》，（北京：中華書局，2006）。

曹礎基注說：《莊子》，（河南：河南大學出版社，2008）。

連橫：《台灣通史》，（南寧：廣西人民出版社，2005）。

喻鴻鈞：《年俗趣談》，（臺北市：黎明文化事業股份有限公司，1988）。



蕭放：《歲時——傳統中國民眾的時間生活》，（北京：中華書局，2002）。

蕭放：《節慶》，（吉林：長春出版社，2016）。

錢超塵、董連榮：《本草綱目》詳譯，（山西：山西科學技術出版社，1999）。

錢遠銘主編：《本草綱目精要》，（湖北省中醫藥研究院醫史文獻研究室，1988）。

鍾敬文：《中國民俗》（隋唐卷），（北京：人民出版社，2008）。

韓致中：《新荆楚歲時記》，（上海：上海文藝出版社，2001）。

蘇斌、郭爽編輯：《杜甫詩全集》，（湖南：海南出版社，1992）。

三、期刊論文

江帆：〈年節習俗的詼諧變奏——「請窮神」故事解析〉，《中國民俗學年刊》，（北京：學苑出版社，2002・7）。

姜守誠：〈「送窮」考〉，《成大歷史學報》第四十號，（臺南：成功大學歷史學系，2011・6）。

四、網路資料

網路資料：<http://yibian.hopto.org/yao/?yno=365%E3%80%82>。2019.07.04。

