

# 《节日吃食俗养生自有道/北青生活丛书》

## 图书基本信息

书名：《节日吃食俗养生自有道/北青生活丛书》

13位ISBN编号：9787506043960

10位ISBN编号：7506043963

出版时间：2012-6

出版社：东方出版社

作者：魏世平

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

尽管之前通过几次话，但第一次和魏世平老师面对面的合作是在2007年5月。当时，通过魏老师的牵线搭桥，作为嘉宾，我到北青网(YNET.COM)参加关于“学生怎样吃好营养餐”的在线访谈。访谈的效果出乎我们的意料，7000多帖在线提问，直播中登录人次高达5万，点击人次高达20万，可以说是出现了“火爆”的场面。网友的关注程度让我感受到了大家对营养健康知识的迫切需求，作为一名营养工作者，我也更深地认识到传播营养健康知识的责任。于是，我和魏老师商量，在她主编的《北京青年报》“饮食主义”版开辟一个“谈营养”专栏。出于共同的愿望，我们一拍即合。2008年3月18日，我以“博士谈营养是不是大材小用”作为“马博士谈营养”专栏的开篇，开始了和魏老师的合作。转眼间，我们的合作已经持续了3年有余，“马博士谈营养”共发表了几十篇，在普及营养健康知识方面做了一点点工作。纵观大多数的综合性报纸，健康版块占的比例都很小。毫不夸张地说，“饮食主义”以崭新的姿态在都市类报纸中开辟了一个先河。《北京青年报》中不仅有专门的健康版，而且“天天副刊”每周两个整版都属于“饮食主义”，为读者和专家交流营养健康知识提供了一个很好的平台。魏老师在赠送给我的《北青生活丛书：餐桌上隐藏的危险》一书中写道：“离开您的帮助，‘饮食’就不会有‘主义’”。其实，这是魏老师的自谦。她可是“科班出身”，受过食品学全日制的正规教育。一方面，她自己就是“专业型”编辑；另一方面，通过她不懈的努力，逐步建立了一支相互信任和支持的权威专家作者队伍。因此，无论是三聚氰胺、红心鸭蛋、染色馒头和面条燃烧等一个个食品安全事件，还是补碘、补钙、母乳喂养等营养热点问题，“饮食主义”版都及时地发出科学的声音，起到拨乱反正的作用。大众传播学学者闵大洪这样评价饮食主义版，“用新闻的理念在办一个看似‘非’新闻的营养专业版面。而且能让受众接受并从中获取营养知识。”不仅如此，魏世平老师还坚决抵制那些“伪专家”想入侵这个阵地的企图。多年的辛勤耕耘，换来了丰收的喜悦。欣闻魏老师主编的“北青生活丛书”就要陆续付梓，我感到非常高兴。承蒙魏老师的高抬，让我作序，备感荣幸，但学疏才浅，只能写下自己的感受以示祝贺。祝愿更多的读者能通过这套丛书受益，从魏老师主持的版块中获得更多的饮食、营养与健康的“主义”。我还会一如既往地和大家一起“谈营养”。当然，要实现健康的目标，还需要大家把这些“主义”付诸实践。马冠生(中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长) 2012年2月25日星期六于江苏太仓

## 内容概要

我国传统节日的饮食浓缩了先人健康养生理念的精髓。古人根据时令季节的变化，地域物产的不同，顺天时，应地利，形成了各具特色的节日食俗。从春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节、腊八节各个节日的由来，到每个节日各地的食俗以及其蕴含的养生智慧，《节日吃食俗养生自有道》让读者在品味节日美食的同时，佐以各种节日传说和小故事，汲取古人的养生智慧。

《节日吃食俗养生自有道》的作者魏世平老师对生活、对世界充满热情和热爱，并深深地感染着她周围的熟人朋友和她为之服务的人们。她为读者和专家、为生活和科学、为精神和消费建构了一个美好的平台。

## 作者简介

魏世平，北京青年报饮食主义版编辑；中国食品科学技术学会理事；中国食品科学技术学会食品安全科普工作专家委员会成员，中国烹饪协会美食营养委员会理事

## 书籍目录

新年，迎新食趣  
各国新年面面观  
各国迎新年，饮食有不同  
春节，从腊月吃到正月  
小年从关东糖里找年味  
春节过大年，吃好第一餐  
各地春节民俗  
春节食俗趣谈  
年年吃糕，年年高  
年年有余说吃鱼  
初五饺子吃出万家菜  
说说清朝皇宫“年夜饭”  
春节备年货，小件不可少  
佳节说饮酒  
佳节多盛宴，须防四火燃  
春节拜年别犯忌  
元宵节，南汤圆北元宵，各有新吃法  
正月十五吃元宵  
正月十五闹元宵  
情定元宵节  
吃元宵讲究多  
元宵，吃出健康来  
清明节，五湖四海俗不同  
清明寒食正当时  
清明重祭祖，食俗也很多  
寒食之清明，食俗趣多多  
世界各国“清明节”  
清明时节，营养调理进行时  
端午，艾草粽香吃健康  
五月五是端阳，艾草青粽米香  
你饮雄黄，我佩艾叶  
盘中共解青菰粽  
端午说粽子  
端午节粽子面面观  
不同民族端午节  
端午节已有两千多年的历史  
端午习俗传各国，粽子形形色色  
端午吃粽子，应时又食补  
七夕，牛郎织女会，巧妇吃“巧食”  
七夕节吃“巧食”  
中秋，月饼的挑选与保存  
中秋节说月饼  
团团圆圆“咬月饼”  
世界各地中秋节  
月饼，帮上班族搭配健康早餐  
吃月饼六大提示  
吃月饼巧配食

重阳，老寿星长寿的小食方  
重阳节登高与吃糕  
九九重阳，营养专家亲授寿星之道  
腊八，香粥养胃备过年  
腊八别忘了给家人熬锅腊八粥  
腊八，粥香最养人  
各地不同“腊八粥”  
“腊八”不仅要喝粥  
话说“腊八蒜”  
二十四节气养生经  
立春吃春饼  
吃春饼别忽视内在力量  
“龙抬头”别忘吃面条  
谷雨时节吃香椿  
夏至日，食面日  
立秋饮食风俗多多  
“咬秋”吃水果也不是多多益善  
秋季养生：寒露后多吃根菜  
立冬伊始！进补最佳：怕冷增加“铁”  
冬至各地习俗吃什么  
又逢冬至到，进补食趣多  
冬至为何一定吃饺子  
大寒过后，进补要减  
应时吃食俗，身强体健过一年  
头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋  
三秋饮食各有侧重

## 章节摘录

腊月二十三，也就是民间俗称的“过小年”，亦称小年、小年下、小年节。春节是中华民族最喜庆、最盛大的传统节日，人们常用“欢欢喜喜过大年”来形容。春节是“大年”，而腊月二十三就是“小年”。它是春节的开始，是整个春节庆祝活动的伏笔，“小”字也预示着其热闹程度仅次于“大年”。小年祭灶，为过大年准备。俗语说“腊月二十三日，灶王爷上天”。因此，这一天也叫祭灶节，即“祭祀灶神的节日”，又叫祀灶、送灶、辞灶、醉司命，此风俗由来甚久。“灶王爷”早在夏朝时就已成为民间百姓尊崇的一位大神，《论语》中有“与其媚舆奥，宁媚与灶”的记载。先秦时期有“五祀”，也就是祭拜五神，即灶、门、行、户、中雷(土神)，而灶君位列其首。据民间传说，灶王爷本是天上的一颗星宿，他端坐在百姓家里的厨灶中间，记录人们的生活起居、善恶行径，待到每年腊月二十三便上天向玉皇大帝禀报，而小年祭灶也成为大江南北共同的习俗。“二十三，糖瓜粘”古人说“民以食为天”，何况灶王爷又是一家之主，所以祭祀之事不可马虎。不过，灶王爷倒不讲究，供品不须牛羊二牲。一般来说，灶君夫妇神像旁边往往画两匹马作为坐骑，灶王像前的桌案上供放糖果、清水、料豆、秣草，后三样是为灶王升天的坐骑准备的。稍微讲究点的人家也供一碗莲子八宝饭。祭灶所用的供品各地略有不同，但有两样东西是不能少的，一是甜食，如关东糖、糖瓜，还有枣、柿饼、糖渍冬瓜条等；二是黏食，如糯米饼、黍米粉糕、枣糕等。为什么要用这些东西来孝敬灶王爷呢？民间传说，灶王爷每年会上天向玉皇大帝汇报人间善恶，一旦被告有罪，大罪要减寿300天，小罪要减寿100天。在《太上感应篇》里还有“司命随其轻重，夺其纪算”的记述。“司命”即指灶君，“算”为100天，“纪”则指12年。人们都想长寿，所以祭灶时就会打点一下灶君，请它高抬贵手。祭灶时，人们把关东糖用火融化，粘住灶王爷的嘴，好让它嘴甜，在玉帝那里只“言好事”，谓之“涂神口”，有的地方人们真的会在灶王爷的嘴边或者锅灶台里粘上一点糖呢。北京俗语说“二十三，糖瓜粘”，可见在供品中关东糖或糖瓜是最突出的。我国晋北地区习惯用饧，即山西名品——麻糖的初级品，很甜也很黏，故有“二十三，吃饧板”的民谚。除此之外，我国很多地方还有许多其他好玩儿的风俗：如有的地方在灶门口抹点酒糟或者老酒，这叫“醉司命”，把灶王爷灌晕乎了，它就不乱说乱道了；有的地方则供碗水饺，取“起身饺子落身面”之意；还有的会在供品中摆上几颗鸡蛋，那是给狐狸、黄鼠狼之类的零食，因为据说它们是灶君的部下，不看僧面看佛面，多少也得打点一下。这一切做完之后，将灶王爷像焚烧，谓之“升天”，边烧边磕头祷告，有的地方还烧假马、放鞭炮送灶王爷上天。祭灶日，民间食俗丰富多彩。祭灶日除了给灶王爷预备好吃的，民间百姓的饮食风俗也是丰富多彩。祭灶之后剩余的关东糖是孩子们的最爱，有长条状带芝麻的，有呈扁圆瓜状的。这种糖其实就是饧糖，从营养价值上说比砂糖高。传统中医学还认为，饧糖有补中益气、健脾和胃、润肺止咳的功效。我国许多地方都有“送行饺子迎风面”的说法，因此这天吃饺子的地方很多。火烧也是这一天很有特色的节令食品，许多城市中的烧饼摊点生意都非常兴隆。武汉人过小年要做两件大事，一是“掸扬尘”，彻底清洁家居；二是煨汤，因此小年也被称为“汤年”。山西人的小年过得最有意思。晋北地区流传有一首民歌：“腊月二十三、灶君爷爷您上天，嘴里吃了糖饧板，玉皇面前免开言，回到咱家过大年，有米有面有衣穿”，表现了人们对美好生活的追求与向往。晋东南地区流行“二十三，不吃炒，大年初一一锅倒”的民谚，人们将炒玉米用麦芽糖粘结起来，冰冻成大块，吃起来酥脆香甜。腊月二十三还是民间女性展现灵巧手艺的时候，从这天开始，家家户户要蒸花馍，每个花馍都美得如手工艺品，一为敬神，二为走亲访友。此外还要特别制作一个大“枣山”，专门供奉灶君。从腊月二十三起，民间开始写春联、贴春联了，在一些农村还讲究有神必贴，每门必贴，每物必贴。因此与吃有关的米面粮仓、畜圈等处都有连珠妙语：“五谷丰登，六畜兴旺”，“米面如山厚，油盐似海深”，“牛似南山虎，马如北海龙”；“大羊年年盛，小羔月月增”等等，寄托了人们对来年的美好愿望。我国地域辽阔，“五里一乡风，十里不同俗”。因此，过小年的风俗不同，就连日子也有差异。北方人一般是腊月二十三过小年，比如在山西，绝大部分地区是腊月二十三日祭灶，而文水、黎城、阳城等地则在腊月二十四祭灶。在南方，仅武汉一个城市，过小年的日子也不尽相同：汉口是腊月二十三过小年，武昌、汉阳则是腊月二十四过。对于这一点，老百姓都认为很正常，因为民俗本来就是会呈现多样性和差异性的，所以民俗专家说腊月二十三、二十四过小年都对。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)