



年夜饭：舌尖上的年文化

对中国人来说，年夜饭有着特殊的意义。它不仅象征着团圆和亲情，从古至今更是一种独有的文化传承。吃年夜饭的传统从何而来？古人除夕的餐桌上都吃些啥？现代人的年夜饭又有哪些讲究？折射出中国人的哪些生活变迁？

“别岁饭”辞旧迎新

年夜饭又叫年羹饭、合家欢、分岁筵、团年饭等，它大概是中国人全年吃得最长的一顿饭，也是国人最看重的家庭宴会。

上海市民俗文化学会会长、华东师范大学教授仲富兰说，最早时，年夜饭称为“别岁饭”，意在告别旧岁，迎来新年。可以说，除夕的年夜饭既是一年辛苦忙碌、辞别旧岁的重要时刻，又饱含除旧布新、祈望来年的特殊意义。

关于年夜饭，目前能够搜寻到的最早出处来自晋代周处的《风土记》的记载，其中提及“酒食相邀，谓之别岁；至除夕达旦

不眠，谓之守岁。祭先竣事，长幼聚饮，祝颂而散，谓之分岁”。周处是江苏宜兴人，他的著述里存留“别岁饭”的记录，而别岁（即吃年夜饭）、守岁、分岁（压岁钱）的习俗一直延续至今。

而“年夜饭”这个词，据考证，最早出现在清代嘉庆和道光年间顾禄的《清嘉录》中：“除夕夜，家家举宴，长幼咸集，多作吉利话，名曰‘年夜饭’，俗称‘合家欢’。”

在古代，辞旧迎新时饮屠苏酒是一大民俗。屠苏酒具有防病避疫的作用，相传

是汉代名医华佗创制而成的，后由唐代名医孙思邈流传开来。孙思邈每年腊月，分送众邻乡亲一包药，并嘱咐众人以药泡酒，他还将自己的屋子起名为“屠苏屋”。经过历代相传，饮屠苏酒便成为过年的风俗之一。古代不少诗人的诗歌中也都提到了饮屠苏酒这一民俗。比如宋代王安石《元日》：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”宋代陆游《除夜雪》：“半盏屠苏犹未举，灯前小草写桃符。”宋代苏辙《除日》：“年年最后饮屠苏，不觉年来七十余。”

古人年夜饭吃什么

年夜饭体现了三个重要的文化元素：团圆、喜庆和祝愿。从古至今，年夜饭的餐桌上都少不了主食和时令餐食。

先秦时期，中国人主要种植的粮食作物是“五谷”中的粟、黍、稷，也就是现在的小米和黄米。先秦人的年夜饭中都有“麦饭”，也就是直接煮熟的小米饭等，主食只有“粗粮”。到了两汉时期，随着谷物等的出现，以及制粉技术的推广，年夜饭里出现了馒头、饼、面条等食品。

如今，饺子和汤圆是中国南、北方过年必吃的食物，它们都代表了美好寓意。饺子在唐代已出现雏形，宋代人称为“角子”，在元代被叫作“扁食”。因为饺子形状如元宝，也被赋予“招财进宝”的含义。

过年期间，中国人还会将铜钱、糖果等包在饺子馅里，象征吉祥如意。

汤圆起源略晚，前身是北宋上元节（元宵节）所吃的“圆子鼓鼓”。据记载，明代所谓的“吃元宵”，制作方法是“用糯米细面，内用核桃、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大”，这已和今天的汤圆没什么区别。汤圆也因其形，被赋予“团团圆圆”的寓意。

在古代过年，年夜饭中的野味极为丰富，其中鹿肉最常见，鹿尾、鹿舌都是古人有名的下酒菜。古人的年夜饭中也有鸡肉、羊肉等，以及鱼类食品。不过，在唐代，由于皇帝的姓氏“李”和“鲤”同音，所以在唐代是禁止吃鲤鱼的。古人比较爱

吃腌制的鱼，也就是生鱼片，在唐宋时期颇为盛行。唐代人总结出“脍莫先于鲫鱼，鰠、鲂、鲷、鲈次之”的经验。

在古代的冬季，吃新鲜蔬菜并不是一件容易的事。为了保证冬季和过年期间的蔬菜供应，老百姓都需提前腌制，年夜饭也只能吃腌制的咸菜。不过，唐代已利用温泉产生的地热栽培反季节蔬菜，供皇室享用。而宋代以后，由于温室栽培技术进一步发展，许多人家的年夜饭中出现了“绿色”。宋代人的年夜饭中有一道“春盘”，即用萝卜和生菜等制作，绿白分明，再插上纸花和绸花，更添喜庆气氛。到了正月初一早晨，春盘还可用来“馈岁”，即在亲朋好友间馈送。

年夜饭里的“好彩头”

对现代人来说，年夜饭的餐桌上琳琅满目、食材丰富，其象征意义早已超出“吃”的范围。相较于“吃什么”来说，年夜饭的“好彩头”搭配必不可少。

全国各地依当地风俗，年夜饭里都会备上几种有寓意的菜，代表吉祥的含义，讨个吉利的口彩。比如苏州一带，餐桌上必有青菜、黄豆芽、鱼、芹菜等。青菜因为菜梗长，所以被苏州人称为“长庚菜”，长庚就是长寿，又因颜色碧绿，又叫安乐菜；

黄豆芽形似象征祥瑞的器物——如意，寓意吉祥如意；鱼表示年年有余；而芹菜代表勤恳。安徽合肥的饭桌上有一碗“鸡抓豆”，意思是“抓钱发财”。而当家人要吃一只鸡腿，名为“抓钱爪”，意味着来年招财进宝。江西南昌必食年糕、红烧鱼、炒米粉、八宝饭、煮糊羹等，寓意年年高升、年年有鱼、稻米成串、八宝进财、年年富裕。

而新年第一餐（多以早餐），全国各地

的民俗主要是以饺子、年糕、汤圆等为主，也是代表美好的祝福。广东部分地区新年第一餐要吃“万年粮”，即做好足够春节三天家人吃的饭菜，寓有“不愁吃喝”之意。潮州一带，第一餐通常吃用米粉和萝卜干油炸而成的“腐圆”，喝芡实、莲子等熬成的“五果汤”，寓“生活甜美，源远流长”之意。闽南人春节第一餐吃面线，寓意“年年长久”。广西壮族人春节第一餐吃甜食，表示新的一年甜蜜如意。

精神追求从未改变

对中国老百姓来说，数十年来，透过一桌“年夜饭”的变迁，见证了改革开放以来国人生活状况的巨大改善，日子越过越红火。

20世纪60年代至70年代期间，是凭票供应的时代。为了一顿年夜饭，不少人家需要攒半年的肉票。不少“50后”“60后”生人回忆当年过年的场景：由于物资不如现在丰富，平时家庭开销不肯多用一

滴油、一粒米。过年时手松了不少，一下子大方起来，年夜饭有炸丸子、红烧鱼、红烧肉，还有香喷喷的大米饭。

20世纪90年代以后，在改革开放的大潮下，年夜饭的餐桌悄然发生改变。蔬菜、瓜果、蛋、禽、肉类等市场品种渐渐丰富，人们不再追求过年过节中的“大吃大喝”。糖果、罐头等副食品风靡年夜饭餐桌，鲍鱼、海参等出现在老百姓的餐桌上。

进入21世纪，一部分家庭的年夜饭不再局限在家中，而是选择外出就餐，在饭店吃团圆饭，成为除夕夜的新时尚。如今，半成品年夜饭也深受不少家庭喜爱。随着社会发展变迁，中国人的年夜饭越来越丰富，形式越来越多样，但年夜饭背后折射的辞旧迎新、阖家团圆等精神追求从未改变。

据《解放日报》

有话直说

一桌团圆

刘颂寒

团团圆圆吃年饭，这是中国人最深的执拗。不管在哪里，过年必须团聚在一起。年夜饭里装着的不光是丰盛，更是家人满满爱意和对未来一年吉祥顺逸的期许与盼望。

贴春联、贴福字、贴年画、守岁、拜年，每一个中国人都遵循着先人的足迹，用这样的方法来为新的一年祈福。作为“百节之首”，过年是世界民俗文化领域的一件大事。关于中国年的纪录片很多，但都表达不出中国人对于年十之一二的深刻。老北京的火锅、家家户户包饺子、逛庙会、许愿求签，这都是中国人在春节期间的社交活动。过年不仅是一种文化传承，还是人们的一种精神寄托。儒家文化的浸染，早就将家国情怀深深镌刻在中国人的基因里。天南地北，千山万水，亿万人的迁徙，只是为了春节的那一刻团圆。

年味渐浓，中国人对镌刻在记忆深处的童年记忆，也呼之欲出。压岁钱，是每一年的重头戏。这里面对长辈对晚辈殷切的爱，也承载着对晚辈能够快乐成长的期待。只争朝夕，不负韶华，奋斗是中国人亘古不变底色。在奔跑中走向远方，已经内化成一种精神气质。“周虽旧邦，其命维新”的赓续力，在五千年的悠久历史里，春节延续至今，这是一种文化的传承，更是我们未来奋斗的薪薪起点。

对于少年来说，过年不仅代表团圆和喜庆，也代表他们需要逐渐走向成熟。在未来的一年里，积极拼搏，努力学习，这是自己的使命。这是一个最好的时代，一个能够助推追梦人奋斗的时代，一个不负韶华拼搏到底的时代。少年们，你们既是继承者，更是开创者和奋进者，你们是站在名为“时代”这座船头的弄潮儿。新的一年，人生的轨迹将会与社会进步产生融合，如朝阳一般照耀大地，这正如春天万物复苏那番生机勃勃。

镌刻在中国人骨子里的那种奋斗精神，是对新年最好的注脚。新旧交替、辞旧迎新，在一桌热腾腾的年夜饭里，有自己尊敬的长辈，有自己深爱着的亲人，有自己充满期待的未来。在新的一年里，用奋斗去创造属于自己的故事，这正是融入中国人血液里的那种家国情怀。