年味考“古”：舌尖上的古代春节

撰文 / 程瑞（山东省潍坊市临朐中学）



开篇

岁节饮食，从来都是承载年味的核心载体。《礼记·郊特牲》言：“合聚万物而索飨之”，上古先民以丰饶食物祭祀祈福，为春节饮食刻下了最初的文化印记；王安石笔下“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”，则将年节的烟火气与饮食的暖意融为一体。当典籍中的字句与街市的香气相遇，便铺展开一幅赓续千年的春节饮食长卷。



糖瓜

爆竹声起前，岁节的序幕早已由糖瓜拉开。小年祭灶的习俗古已有之，据《荆楚岁时记》载，腊日有“并以豚酒祭灶神”的习俗。至清代，《瑞金县志》亦有“腊月二十四日为小年。





家中主妇主持祭祀灶神，荐以糖食。是晚，灶神上天，言人家善恶事”的记载。黏糯的糖瓜便是留住灶神“美言”的信物。宋代孟元老《东京梦华录》中“诸般市合，团团密摆”的腊月集市上，色如琥珀、甜而不腻的糖瓜（多用麦芽或糯米熬制），必是主角之一。民间有俗语“二十三，糖瓜粘”，这黏软的滋味不仅讨好灶神，更让孩童盼岁的心情有了甜蜜寄托。

屠苏酒

除夕渐近，屠苏酒香便漫过了千年的岁节。王安石笔下“春风送暖入屠苏”的诗句，将这杯新年第一酒的暖意定格。关于此酒，传说与神医孙思邈相关：孙思邈曾居于名为“屠苏”的草庵，每到除夕便将防疫药方赠予乡邻，后人据此酿成酒，故得名“屠苏”。后世医书《小品方》中也记载了“屠苏酒”的配方，可见其药用渊源甚早。《荆楚岁时记》早有记载，元日“进屠苏酒”，且饮酒次序颇有讲究：需从年少者开始，“小者得岁，先酒贺之；老者失岁，故后饮酒。”苏辙晚年便有“年年最后饮屠苏，不觉年来七十余”的慨叹，而苏轼则以“但把穷愁博长健，不辞最后饮屠苏”的豁达，为这杯酒添了几分风骨。酒中浸润的不仅是椒柏的辛香，更是长幼相携的温情与辞旧纳福的期盼。

五辛盘

与屠苏酒相伴的，还有案上青翠的五辛盘。《风土记》载：“元日造五辛盘。”这里的“五辛”，通常指大蒜、小蒜、韭菜、芸薹（油菜）、胡

荽（香菜）五种辛辣蔬菜，取“发五脏之气”的寓意。东汉崔寔在《四民月令》中称“立春日食生菜，取迎新之意”。这份迎新的仪式感代代相传。到了唐代，五辛盘演变为春盘；明清时，北京人家的春盘更添生趣，“生食水红萝卜，名曰‘咬春’”。清代《帝京岁时纪胜》中记下的这一幕，让脆嫩的萝卜也成了岁首的符号。

年糕

春盘旁，常卧着一方寓意“年年高”的年糕。春秋末期，吴国名将伍子胥主持修筑苏州城，临终前嘱咐部下“若城中断粮，可掘城墙三尺得食”。后来苏州被围，军民掘城果然发现许多用糯米制成的“城砖”，正是伍子胥预先埋下的救命粮。为了纪念伍子胥，此后每逢过年，百姓家家户户都要蒸制糯粉糕，逐渐演变为如今的年糕，北方偏爱用黄米制作年糕，而南方则偏爱以糯米掺红糖蒸制，色泽酱红如琥珀，年糕咬开时香糯粘牙，藏着岁岁年丰的期盼与前人的智慧。

饺子

除夕守岁的灯火下，饺子是不可或缺的主角。它的由来与医圣张仲景的传说密不可分：相传他晚年返乡，见百姓冬日受冻，耳朵溃烂，便将羊肉与驱寒药材包入面皮，捏成耳朵形状煮熟赠予众人，名为“娇耳”，食后百姓冻耳皆愈。这“娇耳”便是饺子的前身，也让饺子承载了冬日暖身的温情。唐代称此类带馅面食为“牢丸”，《酉阳杂俎》卷七中就记载了“笼上牢丸”和“汤中牢丸”两种食物，部分学者认为这两种牢丸分别是蒸饺和水饺。至宋代，饺子常被称为“角子”，因其形似元宝，逐渐被赋予了招财进宝的吉祥寓意。古人包饺子时会暗藏铜钱，谁若食得，便预示来年顺遂。这小小的食趣里，藏着对富足的期盼。

年鱼

南方人家的春节，则多了几分水产的鲜意。除夕，家家食鱼，曰“年鱼”，取“年年有余”之意。各地所选鱼种常取其吉祥谐音，如鲫







（吉）、鲢（连）、鲤（利）。烹饪时需用整条鱼，除夕往往不吃完，特意留下部分至新年，象征“有余不尽”。

安乐菜

除了年鱼，在苏州等地，旧时还有食“安乐菜”的习俗。此菜用风干的茄子加上各种果蔬制成，取“平安安乐”之意，其清淡风味与北方的浓油赤酱形成鲜明对比，却同样藏着质朴的祈愿。

暖锅

守岁时的宴席自古便重团圆，西晋周处的《风土记》中记载：“酒食相邀，为别岁；至除夕，达旦不眠，谓之守岁。”北方人家守岁常煮暖锅，把各种食物混杂着投入铜锡制成的锅中烹煮。亲友围坐，锅中翻滚着肉菜，热气模糊了眉眼，正是“围炉守岁话家常”的温情写照。

元宵

元宵的灯火将年节推向高潮。相传汉武帝时，一位名叫元宵的宫女因多年不能与家人团聚欲寻短见，东方朔为助她团圆，便虚构“火神下凡，正月十五火焚长安”的谶语，又献策让元宵在正月十五做汤圆供奉火神，同时全城挂灯观灯，元宵终在灯市与家人相聚。从此，正月十五吃元宵、赏灯的习俗便流传开来。宋代赵师侠《南乡子》咏道：“要底圆儿糖上浮”，生动描绘出煮汤圆的场景。清代以后，元宵节吃汤圆更加流行。《燕京岁时记·元宵》中记载：“市卖食物，干鲜俱备，而以元宵（即汤圆）为大宗。”甜香与灯火交织，成了年节最后的盛景。

结语

古代春节的饮食里，每一味、每一口都承载着对团圆的期盼：宫廷的奢华宴席与百姓的粗茶淡饭，虽规格有别，却都氤氲着团圆的温情。当千年后的我们举杯贺岁时，舌尖尝到的依旧是那份穿越时光的中国年味。

编辑 / 杨颖容