

米食文化与端午习俗活动考述

罗伟民, 涂 慷

(集美大学 美术与设计学院, 福建 厦门 361021)

[摘要] 米食作为中国饮食文化的重要组成部分,也是端午习俗活动中人们不可或缺的一种传统食物。米食文化具有悠久的历史,表现出地域性、时节性、多样性等特点。端午节是中国重要的传统节日,从米食文化与民俗内涵关系、端午的习俗与活动、岁时饮食的食粽养生习俗3个方面来考述端午的习俗活动,希望传承和发扬端午习俗活动,促进中国传统文化的社会进步。

[关键词] 米食文化;端午习俗;习俗活动

[中图分类号] J 193 **[文献标识码]** A

[文章编号] 1008-889X (2024) 05-0077-06

米食,宋代市语谓“稞”。《绮谈市语饮食门》曰:“稞,米食。”^{[1]423}米食是东方人的主食。自古以来,米在农业社会的经济体系中扮演着重要的角色及地位,米食文化的诞生特点就是传统文化与米食生产在一起。人们用米食做成的食物有米饭、米粉、米糕、米粿、米花等,这是饮食文化的具体呈现。尤其重要的是,在一些特殊的日子,无论是祀天祭祖、年节庆典、出生满月甚或订婚结婚等,也都是以米食制品作为祭祀、分享或馈赠的美食,并在敬天、谢天的仪式中,表达人们“天人合一”以及不敢有所逾越的思想与情感。这种寓意特殊的民情风俗和宇宙天地紧密相结合,是米食文化的精致化与最高境界,米食文化作为重要的食品与生产紧密结合,在生产发展中进一步丰富了文化的内涵。

一、米食文化与民俗内涵关系

民俗是地域性族群生活习尚的经验累积,也是人们在生活中凝炼出来的生存智慧。在日常生活层面表现的生活方式和习惯约定俗成,并成为人们行为的重要指标与规范。

民俗的内涵依其源起可分为岁时礼俗与生命礼俗两大类。所谓的岁时礼俗即是对宇宙自然的敬畏,并适时予以祭祀,而生命礼俗则是指对祖

先或生殖信仰的崇拜,并因此衍生出许多的仪式与习俗。然而,这些仪式或习俗无论是为了敬天或岁时礼俗,追根究底,其目的都是为了种族的延续,并祈求生命的平安与富足。《礼记·郊问》曰:“万物本于天,人本乎祖,郊之祭也,大报本反始也,故以配上帝。”^{[2]500}说明人们对“天”与“祖”的重视。这样的思想深植人心,直至《清史稿·圣祖本纪》记载,康熙五十六年(1717)也曾诏曰:“帝王之治,必以敬天法祖为本。”^{[3]292}因此,遵从祖训是一种约定俗成的生活准则,这种观念流传至今仍然被大众所遵行。

民俗的内涵有其深刻的寓意与象征,而人们为了表示对民俗的重视以及祭祀者内在的虔诚,无论是在仪式或祭品方面都非常用心。所谓祭有大小,但凡有华人生活的地方,无论祭祀的规模如何,仪式和祭品却仍有其规律性与必定原则,尤其是祭品中必然包含人们生活中最不可或缺的主食——黍。

黍是五谷之一,属于稻禾科,一年生草本植物,是亚洲及中国百姓的主食之一,也是祭品中重要的食材。黍在北方又称为黄米,南方则称为糯米,性黏、磨成粉后可作糕饼或酿酒,至于其不黏者则称为稷,只做成糕而不酿酒。《说文》曰:“黍,禾属而黏者也。以大暑而熟,故谓之

[收稿日期] 2022-02-16

[基金项目] 集美大学国家基金培育计划项目“当代八闽传统手工技艺的传承机制及发展路径研究”(SP2020009)

[作者简介] 罗伟民(1968—),男,江西南昌人,讲师,主要从事设计艺术学及民间艺术研究。

黍。”^{[4]56}《仪礼·特牲·馈食礼》有“佐食特黍授祝”，句下注则称“独用黍者，食之主”。至于言黍而不言稷者，《十三经注疏》则曰：“以稷虽五穀之长，不如黍之美，故云食之主。”^{[2]18}另外，《管子·轻重己》也称：“以夏日至始，数四十六日，夏尽而秋始，而黍熟，天子祀于太祖，其盛以黍。黍者，谷之美者也。”^{[5]28}都可见黍的重要性。

至于《本草纲目·黍》“集解”则称：“弘景曰：‘北人作黍饭，方药酿黍米酒，皆用秫黍也。’”^{[6]3}指出在中国北方地区，黍是五谷的主要作物，于大暑收成后，人们以具有黏性的黍子制成食品或酿酒，并用于祭祀，这是普天下大众能力范围可及之事，也普遍为一般百姓所接受。

至于“食黍”的月令，根据《礼记·月令》所载，只有在仲夏之月及孟冬之月。当然，值得注意的是，古之天子在这些特定的时令祭祀后，“食黍”其季节正和岁时中的端午、冬至等节气相当，而这些节气延续至今，也仍然有食黍或吃糯米制品的习俗，如粽子、汤圆等，相延承袭，也都可见其渊源及影响。另外，在冬、夏以外的其他时令，天子所食或赏赐群臣的应时作物，则是菽、稷、麦之属，这固然是因时制宜之举，却也可见其配合时令的饮食风气与“暂时”的习俗，是以制订制度并确实遵守，都可见先民在传统农业社会中“遵月令”的必要性与深信不疑的岁时习俗。

《史记·封禅书》言及管仲说桓公，曰：“古之封禅，鄙上之黍，北里之禾，所以为盛；江淮之间，一茅三脊，所以为藉也。”^{[7]1361}而《太平御览·饮食部八》也称：“孔子称黍为五谷之长，荀卿亦云食先黍稷，古人所尚，容可违乎？”又称：“幽明录曰：‘汉武帝与近臣宴于未央殿，瞰黍膜芄。’”《襄阳记》曰：“司马德操尝造庞德公，值公渡沔祀先人墓，德操迳入其室上，呼德公妻子，使速作黍。”《风俗通》曰：“今宴饮大会，皆先黍胾。”另外，《卢谿祭法》曰：“祠用白黍、黄黍。”^{[8]8-9}这些记载都说明了“黍”虽然只是寻常百姓的主食之一，然而，在封禅、祭祀或重要的宴饮之中，却是“五谷之长”，有不可或缺的重要地位。

岁时饮食除了具有禳恶去邪的寓意外，更有

赞时、养生的功能与作用。前言古之天子于仲夏、孟冬之月食黍而祭，这样美好的习俗与制度流传至后世，以至于民间的重阳与嫁女成了庆贺长寿以及生命礼俗中象征种族延续的重要日子，便也不可免俗地以“食黍”作为特殊的礼赞。例如，《玉烛宝典》云：“九日食饵，其时黍稷并收，因以黏米加味尝新。”^{[9]44}而《酉阳杂俎》言及北朝婚礼，也称：“女嫁之明日，其家作黍臠。”^{[10]423}则是在嫁女的第二天，以黍杂之内羹为馊，这样的习俗流传至今日。南方人家在嫁女时，无论是文定或喜宴，也仍然有食黍的习俗，如吃汤圆。同时，生活中的祭祖或庙会仪式，也都以“清圆”（小汤圆）来祭祀或宴飨。这说明“黍”这种作物，在中国传统的习俗中，具有美好、长生的寓意，并在特殊节庆、仪式中蕴涵鲜明的文化意义。

二、端午的习俗与活动

端午的时序在每年农历五月初五，是中国传统民俗中极为重要的节庆之一，也是首批被列入国家级非物质文化遗产的名录之一。其习俗流传久远、分布甚广，许多少数民族也有过端午的习俗，可见其影响之深远。就端午饮食上的特色，本研究探讨端午文化中的内涵及源起和宗旨，对深入了解端午岁时民俗文化意义重大。

（一）禳毒止恶

农历五月初五时序仲夏，正是节气转换、酷暑炎热的开始，恶气、瘴疠、毒虫的孽生，使人们在警戒之余，十分重视夏至以及端午这个阴阳交替的日子，并因此衍生出许多风俗习惯和生活经验，以便禳毒止恶、消灾去邪，这是人们内心普遍且基本的祈求，也是端午习俗的滥觞。

《大戴礼记·夏小正》言及五月初始即称：“心中，种黍、菽、糜时也。煮梅。为豆实也。蓄兰。为沐浴也。”^{[11]13}说明在仲夏之时，民事以黍、菽、糜为时令之所食，并煮梅为祭，蓄兰沐浴以净身，兰科植物大多可供药用、香料、观赏，以便防止恶疠。这样的习俗流传至后世，也仍有食黍、食梅、共澡浴戏的传承。

梁宗懌《荆楚岁时记》则进一步载及：“五月俗称恶月，多禁忌，曝床、荐席及忌盖

屋。”^{[12]227}而荆楚风俗有:“五月五日,谓之浴兰节,四民并蹋百草,又有斗百草之戏,采艾以为人,悬门户上,以禳毒气,以菖蒲或缕或屑以泛酒。”又称:“是日,竞渡,采杂药。”“以五丝系臂”^{[12]16-18}。这是端午习俗较早见之于地域性划分的文字,并盛行于南方炎热、多沼泽、虫虺的荆楚,这是节气使然,而类似的文字也同样见于《楚辞》《事物纪原》《岁时杂咏》等书,并直接影响汉世以降的生活习俗,而其目的则只是在盛暑之际“止恶”而已。

(二) 应时景物

端午习俗的滥觞在于禳毒止恶,因此,为了因应“恶月”,人们应时的节物也就极为繁盛,除了浴兰、蹋百草、采艾、饮菖蒲酒等籍以禳毒外,更在生活中备有许多“厌胜物”以止恶,逐渐成为人们不可轻易忽视的习俗。

《续汉书》云:“仲夏之月,万物方盛。日夏至,阴气萌作,恐物不好楙,其礼,以朱索、五色印为饰以难止恶气。”^{[13]7}这种饰朱索以止恶的风俗,也同样见于《续汉礼仪志》,“五月五日,朱索五色、柳桃印为门户饰,以止恶气”^{[13]26}。另外,《风俗通》也称:“五月五日赐五色续命丝,俗说以益人命。”^{[14]78}《风土记》则说:“端午‘造百索系臂,一名长命缕,一名续命缕,一名辟兵缯,一名五色缕,一名五色丝,一名朱索。又有条达等织组杂物,以相赠遗,采艾悬于户上,蹋百草、竞渡。是月俗多,禁忌盖屋及暴荐席。’”^{[14]1-2}这样的习俗直至宋、元时期仍存。《岁华纪丽谱》曾载:“五月五日,宴大慈寺,设厅,医人鬻艾、道人卖符,朱索彩缕、长命辟灾之物,筒饭角黍,莫不咸在。”^{[15]6}这说明在端午系“彩缕朱索”有“长命”“续命”的意义与作用,而其形制则应类似现今社会中的“香囊”“香袋”,其填充物及内涵则是以“采药”与“系朱索”的风俗融合,并都有止恶之意。

另外,自北朝以来,人们又有进五时花的习俗,《酉阳杂俎》卷一载:“北朝妇人五日进五时图、五时花,施之帐上。”^{[10]32}同时,端午节戴艾虎,并以艾为虎形,或翦彩为虎黏艾叶戴之。如王沂公诗曰:“钗头艾虎辟群邪,晓驾祥云七实车。”^{[12]12}另有画天师像置于门上以辟邪,如苏

辙诗曰:“大医争献天师艾,瑞雾长萦尧母门。”^{[16]44}也都是为禳毒辟恶所设之节令饰物,流传十分普遍。

(三) 饮食果品

当然,岁时节庆除了有辟恶的作用外,农业社会中更不可少的仪式就是祭祀与饮食。于是,人们刻意准备的食物果品除了谢神、止恶之外,更少不了的就是祭祭自己的“五脏庙”,也因为这样的原因,岁时饮食就不只是在特定的日子里欢欣庆祝而已,还要配合时令制作出别具特色的饮食果品,而这许多特质,也正是民俗之所以吸引人并能流传久远的原因。

端午节吃粽子,这是由来已久的习俗。以《渊鉴类函·岁时部八》而论,所载及的文字便不在少数。例如,《风土记》所谓:“仲夏端午,烹鹑、角黍。端、始也,谓五月初五日也,以粽叶里黏米煮熟谓之角黍。又曰,端午进筒粽,一名角黍,一名粽。”^{[14]2-8}这样的习俗流传于后世,在晋朝时则有九子粽。晋无名氏《古折杨柳五月歌》曰:“折杨柳,作得九子,粽思想劳欢手。”^{[17]27}刘宋时又有“益智粽”,唐时又有百索粽、九子粽以续千春(《文昌杂录》),形形色色,的确是不胜枚举,然而,从粽名来看,却都寓意延寿(或国祚)、益智的美意,并符合止恶祈福的宗旨。

当然,届端午以禳毒止恶,其形式并不只是吃粽子而已。据《岁时部》所载,早在汉朝时便已有食臬羹、饮蒲酒的习俗。《乐府》注云:“汉使东郡送臬,五月五日为臬羹以赐百官,以恶鸟,故食之。”又称:“《岁时记》云:‘端午以菖蒲或缕或屑泛酒。’”^{[18]8}而《风俗通》也有“蕴龟、烹鹑”以赞时的风气,都说明先民在端午时节有借饮食以“赞时”或“去恶”的习俗,并祈求消灾辟邪^{[13]17}。

(四) 游艺活动

竞渡是端午流传至今最为热闹的游艺活动,一般认为投粽饲蛟是汨罗遗风,是为纪念屈原而设,而其缘由最早则可见于《续齐谐记》所称:“汉建武中,长沙区曲,白日忽见一士人,自云三闾大夫,谓曲曰:‘君当见祭,甚善。但常所遗,苦蛟龙所窃,今若有惠,当以楝叶塞其上,以彩丝缠之,此二物蛟龙所惮。’曲依其言,今

五月五日作粽并带楝叶五花丝,遗风也。”^{[18]6}这样的记述语多传说,且无法考证其与端午之间的关系,应是由后人的附会发展而来。

《荆楚岁时记》则称:“按五月五日竞渡,俗为屈原投汨罗日,伤其死,所故并命舟楫以拯之。舸舟取其轻利谓之飞鳧。”^{[13]22}宋郭功父诗也称:“竞渡传风俗,旁观亦壮哉。棹争飞鸟疾,标夺彩龙回。江影浑翻锦,歌声远震雷,轻生一饷乐,时序密相催。”^{[19]47}可见,竞渡活动的热闹景象及流传久远。只是,竞渡的原始意义、作用和端午节令并无直接关联,且据前言《岁时记》中也引越地传云,竞渡之风“云起于越王勾践,不可详矣!”同时,勾践竞渡“州将及士人,悉临水而观之”,其目的则在于训练水师“以舟为车,以为马也”^{[13]17}。至于后人妄加附会并与荆楚之地民俗相结合,则应是后世的渲染之词。

端午节令的游艺活动至唐、宋时期可以说发展至极,这样的文字屡见于诗文本奏之中。例如,唐太宗五日请长孙无忌、杨师道,曰:“五月旧俗,必用服玩相贺,今朕各赐君飞白扇二,庶动清风,以增美德。”^{[20]8}另外,《开元天宝遗事》也称:“宫中每到端午节造粉团、角黍,贮于金盘中,以小角造弓子,纤妙可爱,架箭射盘中粉团,中者得食,盖粉团滑腻而难射也,都中盛于此戏。”^{[13]15}

至于端午节其他的游乐活动,《渊鉴类函》又载及汉武时有“宫人涂臂”;唐太宗“赠贺扇”以相玩;中宗时安乐公主“要须”以斗草;玄宗时宫中也以“射团”为戏。这许多节令活动由于多见于宫中,或为个人偶发,并未普及于民间,久而久之便也式微。

(五) 祠祀与宗教习俗

端午节的形式与内涵,最早见于典籍文献记载的应是《礼记》所述的“遵月令”之旨,并在节气转换之际,自天子以降,率身恭奉遵行,礼敬上天、先祖,期望藉此禳毒止恶,身心安泰,因此,在形式上不可避免地祭祀祖先、神祇有关,甚至因而不举火,也都和五月五日的时令习俗有密切关联。

《邶中记·附录》云:“并州俗以介子推五月五日烧死,世人为其忌,故不举饷食,非也。北方五月五日自作饮食祠神,及作五色缕、五色

辛盘相问遗,不为介子推也。”^{[13]15}则是说明北方民俗在五月五日有“不举饷食”的习尚,而其目的则在于祠神,并非只是因为介子推。事实上,从民俗的角度来看,民俗的起源从未因个人而形成,且个人事件无论影响如何深远,毕竟有其时空性的限制,倒不如风土习性和环境因素对广大民众的生活来得实际与深刻,并能真正蔚然成风。

另外,《燕京岁时记·端阳》有言:“每届端阳以前,府第朱门皆以粽子相馈赠,并副以樱桃、桑椹、荸荠、桃、杏及五毒饼、玫瑰饼等物。其供佛祀先者,仍以粽子及樱桃、桑椹为正供。亦荐其时食之义。”^{[21]65}

这种在端午时节,先民不举饷食或藉时令蔬果、饼饵等物以供佛祀祖的习俗,考之《礼记·月令》,仲夏之月“农乃登黍,是月也。天子乃以雉尝黍,羞以含桃,先荐寝庙”。又称:“是月也,日长至、阴阳争、死生分,君子齐戒,处必掩身、毋躁。”^{[2]45}这些祭祀、禁忌甚或供佛,并都可视为先民于仲夏之月“遵月令”的滥觞。

类似的习俗在道教中也经常可见,前言《道书》称:“五月五日为地腊,并于此日举行相关仪式或活动。”而《抱朴子·卷药第十一》则言:“肉芝者,谓万岁蟾蜍,头上有角,颌下有丹书八字,体重。以五月五日日中时取之阴干百日,以其左足画地,即为流水。带其左手于身,辟五兵,若敌人射己者,弓弩矢皆反还自向也。”^{[22]2}另外,像崔寔《四民月令》有“五月五日取蟾蜍可合恶疽疮,取东行蜈蚣,治妇难产”的记载,则是和端午节令有关的民俗疗法;至于又有辟五兵之道,抱朴子曰:“以五月五日作赤灵符着心前,今钗头符是也。”^{[13]18}

包括道教信仰中许多重要的活动和仪式,甚或民间流传的民俗疗法,以及“立蛋”或“打鬼”等习俗,也都必须在端午这个特定的时日完成始见成效,究其目的,则应是为遵循《礼记·月令》中所谓“阴阳争、死生分”的关键时令而已。

三、岁时饮食的食粽养生习俗

端午节源起于先民遵月令采药以黜除恶气的

习俗,因此,节日中有许多沐兰、攘恶辟邪,并借食膳以养生的生活经验。

《养生要集》即称:“术,味苦、小温,生汉中南郑山谷,五月五日采之。”周处《风土记》曰:“仲夏端午,烹鹺角黍。”范汪《祠制》曰:“仲夏荐角黍。”^{[14]6}而术即是秫,《本草纲目·黍》“正误”有言:“盖稷之粘者为黍,粟之粘者为秫,粳之粘者为糯。”^{[13]4}都说明黍是具有黏性、气味甘温的作物,并有酿酒、补中气,去毒解恶的作用,而其产地分布则北方多黍秫、南方多植糯,可以说是相当普遍的作物。

另外,《风土记》则言及端午节必吃粽子、肥龟,并称:“先节一日,又以菰叶裹黏米,以栗、枣、灰汁煮令熟。节日啖煮肥龟,令极熟,去骨加盐豉蒜许,名曰龟。黏米一名粳、一曰角黍,盖取阴阳尚包裹未之象也,龟表内裹,阳外阴内之形,所以实时也。”^{[14]2}这是端午节吃粽子的由来,不仅借粽子像阴阳之形,更因此礼赞时序,民间谚语所谓“端午过,收棉被”,也正是说明时序交替所蕴含的生活经验。

只是,现代人吃粽子只当作是节庆饮食,最重要、也最为一般研究者所忽略的是,在节气阴阳之交,“食黍”还具有养生的作用。《太平御览·百谷部六》言:“《春秋说题辞》曰:‘精移火转生黍,夏出秋改。黍者绪也,故其立字采入米为黍,为酒以扶老。’”句下并有注曰:“为酒以序尊卑,且采为柔物,亦宜养老也。”^{[23]77}则是明确指出“禾为柔物”以及“以黍为酒”的养生作用。

粽子,也就是角黍,是以粽叶裹糯米,制成角形状之食品,煮熟后食之,取用极为便利。《事物原始》称:“粽子,形制不一,有角粽、菱粽、锥粽、筒粽、九子粽、秤锤粽(又名丸子粽),宋时有杨梅粽。”另外,《本草纲目·粽》也载:“时珍曰:‘稷,俗作粽。古人以菰芦叶裹黍米煮成,尖角,如菱榈叶心之形,故曰稷,曰角黍。’近世多用糯米,今俗五月五日以为节物相送。或言为祭屈原,作此投江,以饲蛟龙也。”^{[6]16}

粽子大多是以黏米裹制而成,而吃粽子也对人体有相当程度的养生、滋补功能。且据宋人吴氏《中馈录》述及当世做粽子的方法则是“用

糯米淘净,夹枣、栗、柿干、银杏、赤豆、以茭叶或箬叶裹之”^{[24]45}。这种清新而又养生的粽子,以现今科学的眼光来看,的确是风味独特而又兼具滋补的功能。

今日,中国各地的粽子五花八门,口味也大异其趣,香甜软糯,滋味大不相同,无论是配料讲究的苏州粽子、甜咸兼具的潮州粽子、入口即化的湖州粽子以及海南的煎粽、湖北湖南的辣粽、山东的黄米粽、贵州的酸菜粽、徽式的绿豆火腿粽、西安的蜂蜜凉粽等,都颇具地方特色并独创一格。

另外,吃粽子的习俗在整个亚洲地区也时有所闻,韩国、越南和中国的习俗大同小异;新加坡的粽子则如广东的鲜肉、豆沙粽;日本粽子的原料是以米粉制成,节日则是在阳历的5月5日;至于缅甸人吃粽子,则是以香蕉为馅,气味清新香甜。这许多颇具地方特色的习俗以及饮食习惯,除了中国和邻近国家历史的渊源外,也说明人们对粽子的喜好口味近似,并在亚洲盛产“黏米”的地区,相互影响、广泛流传,这也是先民“遵月令”以养生的遗风。

四、结 语

一个民俗在不同历史时期被赋予不同的社会功能,是这个民俗能够流传下来的直接原因。岁时饮食有其必要性、特殊性与整体文化之象征,而粽子的制作,可以说完全是先民生活经验和智慧的行为反映,而且是因应炎热的节气,攘毒去恶而产生的饮食文化品赏功能。这样的饮食习俗不仅合理而且可以印证典籍文字的记载,并更能与五月五日沐兰汤、蓄百草、悬蒲艾、饮雄黄、挂香囊、系五色丝等习俗相互呼应,且对人体无论是内在、外在或主、客观的环境和因素各方面,都具有攘毒去恶以养生的积极作用。

民俗是先民生活经验、文化与智慧的累积,而岁时节庆也不只是季节的交替与感怀,更在时序转换中孕育人们生理、心理的调适以及对身心的洗涤和净化:尤其是岁时饮食,长久以来,更寓意先民适时、适物以“养生”的目的和内涵,并是人们“遵月令”思想下的行为依归与准则,这可是民俗形成最为宝贵的部分。因此,人们并

不把米食文化与端午习俗活动看作是古董,而是把它当作丰富多彩的生活中活生生的一部分。

[参考文献]

- [1] 曲彦斌. 中国隐语行话大辞典正编 [M]. 沈阳: 辽宁教育出版社, 1985.
- [2] 戴圣. 礼记: 卷二十六//十三经注疏 [M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2009.
- [3] 赵尔巽. 清史稿·圣祖本纪: 卷八 [M]. 北京: 中华书局, 2020.
- [4] 段玉裁, 注. 说文解字: 七篇: 上 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2013.
- [5] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 729 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [6] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 773 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [7] 司马迁. 史记: 卷二十八 [M]. 北京: 中华书局, 1982.
- [8] 李昉, 等. 太平御览: 卷八五〇 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1994.
- [9] 黎庶昌, 编撰. 玉烛宝典 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2017.
- [10] 张仲裁, 译注. 酉阳杂俎 [M]. 北京: 中华书局, 2017.
- [11] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 128 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.

- [12] 宗懔. 荆楚岁时记 [M]. 长沙: 岳麓书社, 1986.
- [13] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 982 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [14] 应劭. 风俗通义校注 [M]. 北京: 中华书局, 2010.
- [15] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 590 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [16] 彭诗琅. 中国古典文学名著百部: 苏辙集 [M]. 北京: 中国戏剧出版社, 2002.
- [17] 陈鼎如. 古代民谣注析 [M]. 南昌: 江西人民出版社, 1986.
- [18] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 1042 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [19] 张志勇. 郭祥正诗歌研究 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2018.
- [20] 纪昀, 永瑢, 等. 景印文渊阁四库全书: 册 435 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [21] 富察敦崇, 撰. 燕京岁时记: 三十五编 [M]. 台北: 新兴书局, 1983.
- [22] 葛洪. 抱朴子: 卷二 [M]. 北京: 商务印书馆, 2005.
- [23] 李昉, 等. 太平御览·时序部 16: 卷三十一 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1994.
- [24] 曾懿, 撰. 中馈录 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1984.

Rice Culture and Dragon Boat Festival Customs and Activities

LUO Weimin, TU Kang

(College of Fine Arts and Design, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: Rice is an important part of Chinese food culture, and an indispensable traditional food in Dragon Boat Festival customs and activities. Rice culture has a long history, being regional, seasonal and diverse. The Dragon Boat Festival is a traditional Chinese festival, which is analyzed from three aspects: the relationship between rice culture and folk custom, the customs and activities on the Dragon Boat Festival, and eating zongzi and health keeping. The paper hopes to inherit and carry forward Dragon Boat Festival customs and activities and promote traditional Chinese culture.

Key words: rice culture; Dragon Boat Festival customs; customs and activities

(责任编辑 陈蒙腰)