

浓郁鱼香飘千年

撰文 但新球

在我国几十万年前的原始人类社会，人们就已经以鱼类为食，并开始把鱼类作为猎取的对象。捕鱼的工具，最先是鱼鳔、弓箭，后发明网具。古代传说中，中华民族的先祖伏羲教先民捕鱼，使我国渔业有了快速发展。

我国古代人们就把鱼类作为一种肉食，为人们所津津乐道。孟子说：“鱼我欲也，熊掌亦为我所欲，二者不可兼得”，把鱼和熊掌并列为珍品，特别是肉中之珍品。古籍中赞扬鱼味美的实例很多，如隋炀帝称松江鲈如金齏玉脍，东南佳味；洛鲤伊鲂贵于牛羊；宁去屨世宅，不去鮓（斑鱗）鱼额；宁可弃我三亩稻，不可弃我鱮鱼脑；鲋鱼味美在鳞；鲢之美在腹，鳙之美在头；河豚水族之奇味等。近代人赞鱼美味的谚语也不少，如飞禽强于走兽，鱼鳖可比山珍；吃鱼的女士更漂亮，吃鱼的男士更健康，吃鱼的孩子更聪明等等。这些谚语是有一定道理的，因为鱼生活的环境污染相对较小，而且营养价值较高。鱼，在中国传统文化中是富庶、繁荣的象征，深得王公贵族乃至平民百姓的喜欢。逢年过节、喜庆筵席及亲朋

好友团聚，总少不了一道鱼肴，透着浓浓的喜气，传达着人们对“年年有余”“富贵有余”的美好愿望。

我国烹制鱼类的方法很多，历史也很悠久。在人们普遍喜爱的川、鲁、粤及江浙四大菜系中，有不少的鱼类名菜。在我国烹饪大师张恕玉（2010）著的《鱼典》中，介绍了人们常吃的39种鱼（含类）的营养成分及204种鱼类菜肴的功效及烹制方法。

传统的春节吃鱼习俗

除夕年夜饭中的鱼

“无鱼不成席”。我国八大菜系，都离不开鱼菜名馐。尤其是大年三十晚吃年夜饭，老百姓更离不开鱼。“鱼”与“余”同音，又象征吉祥，如鲤鱼，寓“得利有余”；鲢鱼，寓“连年有余”；鳊鱼，寓“富贵有余”。

在除夕年夜饭中，鱼除了象征“年年有余”的吉祥意义外，还有更隐秘的镇邪意义。早在汉代画师所绘的门上扣环，多有鱼鬐作镇邪物。唐代的屋门、柜门、箱门等，



我国八大菜系，都离不开鱼菜名饌



都盛行鱼形拉手，以示镇邪的功能。这些都影响了后世除夕年夜饭的鱼俗。看来，除夕的鱼，在餐桌上是招财，餐桌外是镇邪，只是后一种功能其隐义，逐渐为人们所淡忘了。

大江以南的不少区域，过年食鱼时似乎有一个潜规则：鱼是宴席上最后一道菜，端上桌基本上是不吃留下它，作为吉祥物，意味着“年年有余”。有的地方，年夜饭吃鱼，要留头留尾到明年（即年初），表达新年“有头有尾”的祈愿。摆鱼也有讲究：鱼头要对着贵宾或长辈，体现尊敬；来客是文人，将鱼肚对着他，赞他肚里有墨水，满腹文章；来客是武将，将鱼脊对着他，夸他刚武豪放，可作脊梁。还有鱼端上桌时的摆放，鱼头对着谁、尾对谁，摆下后不可再端动。鱼头所对的人“剪彩”，鱼尾所对的人“赞助”；先由二位对饮一杯酒，再由鱼头的人首动筷夹鱼吃（所谓“剪彩”），随后大家才可以动筷，欢声笑语，连成一片。

不同民族除夕年夜饭中的鱼文化

祖国地域广阔，民族风俗各异，过年食鱼也各有不同。朝鲜族人春节家宴，爱食

“明太鱼”，祭祀林明太（古时，他发现一种鱼，帮同胞度饥荒之灾）。

傣族人食竹烧鱼，从江里捞鲜鱼，开膛破肚，把猪肉和佐料塞入鱼肚内；砍来一节毛竹，劈开缝夹住鱼，放火堂里慢烤；待鱼香、肉香、竹香飘逸出来，用手撕着吃，意味着来年“红红火火，有好运”。

侗族人大年初一，从鱼塘里捞出数条鲜鱼，煎、炸、烧、炖摆满一桌，香气四溢，预祝新年吉庆有余。

不同区域除夕年夜饭中的鱼文化

对于黑龙江的有些少数民族来说，大年初一到亲友家拜年，主人要摆鱼宴热情待客：有酸辣风味的“踏拉长”（生鱼）、香味酥脆的“炒鱼毛”和鲜美透明的“大马哈鱼子”，令客人赞不绝口。

重庆的“来凤鱼”，早已驰名中外。每年春节，中外游客品尝这道鱼肉细腻、汤白味浓、既辣又酸的“来凤鱼”，意味着“龙凤呈祥”。



刀郎人烤鱼 摄影 宋士敬 / FOTOF

四川绵阳人过年，喜吃名菜“活吃熟鲤”。这道鱼菜经名厨“炸熘”之法精制，观之，咀张鳃动，活灵活现；食之，肉香细嫩，鲜味十足。入食者，先要举杯把酒倒入鱼咀，鱼鳃则动得快，咀也张得大，真是妙趣横生，倍增节日气氛。

在南方的一些地区，还有“止酒鱼”的习俗。招待客人可上数十道菜，但什么时候上鱼主人还是要看火候，即客人饮酒快到尾声时，为防饮酒过量，把最后一道菜——鱼端上来，客人见鱼到了，纷纷举杯喝干酒，边吃鱼边吃饭，皆大欢喜。

苗族人过年吃五香鱼，把鱼去内脏后切成小块，用酱油、盐浸泡，晾干入锅油炸；趁热又浸泡在白糖、米酒、生姜汁的汤水里，晾干入锅不放水，放进锅里蒸。锅底放白糖、锯末，用火燎锅底使锅内的白糖、锯末产生烟雾，而后鱼出焦香味，食之口齿生津。这道鱼菜，甜、咸、辣、焦、香五味俱全。

形式多样的鱼食品

潮汕传统手工鱼皮饺

潮汕鱼皮饺的外皮是用马胶鱼肉做的。饺子里面的馅料一般是瘦猪肉、虾仁、韭黄、嫩笋、白芝麻等。鱼皮饺好吃的关键在包馅的皮上，先将新鲜的鱼肉精心剁成胶状，然后慢慢地压成薄片，再包入馅料。过程为全手工制作，加上味道十分鲜美，深得当地人的喜爱。

生鱼片

大多数海内外华人的意识里，生鱼片是日本料理，很少人知道它起源于中国。

在中国的远古时代，由于生产力低下，人们还过着群居的生活。《礼记·礼运》中说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居糟巢。未有火化，食草木之实，鸟兽

之肉，饮其血，茹其毛，未有麻丝，衣其羽皮。”这段文字真实生动地描绘了原始人不会用火、连毛带血地生吃禽兽的生活，这便是成语“茹毛饮血”的由来。在火发明之前，饮食生肉是自然条件极为恶劣的时代下人类为求生存而产生的方式。这种饮食方式在火发明以后，依然沿留下来。在先秦时代的祭祀典礼中，就已经用生鱼作为献给祖先的供品，先秦《陈侯簋盖》有“𩺰脍”之文，陈直考之为调和鱼肉脍，以为祭祀之用。《宋庄公孙走马亥鼎》中有“会鼎”之铭，亦即以鼎器盛脍。《荀子礼论》：

“大飧，尚玄尊，俎生鱼，先大羹，贵食饮之本也。”王先谦集解云：“本，谓造饮食之初。”这就意味着，食生鱼是“饮食之初”就已经存在并保留下来的原始风俗。《礼记·曲礼下》：“鲜鱼曰脍祭。”《史记·礼书》亦载“大飧上玄尊，俎上腥鱼”，也说明古礼中已将生鱼用于飧礼了。众所周知，在古代人心目中，祭祀是一种非常庄重和严肃的场合，给已逝祖先享用的祭品自然不能随便，生鱼既然被当作祭品摆上台案，说明在上古人心目中它代表着尊贵和美味。

关于先秦华夏食生鱼的记载非常多，《周礼·天官》与《周礼·筮人》谓朝事之筮有“𩺰”。郑玄注：“𩺰，生鱼为大脍。”



生鱼片其实起源于中国

又云：“燕人脍鱼方寸，切其腴以啖所贵。”贾疏云：“亦引时事证膾，膾亦是腹腴，以拟祭与啖贵者同也。”由此可见，“膾”是生鱼片，“脍”是一寸左右的生鱼片。《说文解字》解释“脍”为“细切肉也”，即“脍”是切得很细的鱼或肉。作为名词时，与后起的“鲙”字同指生鱼片。

在中古华北，以鱼作脍生食曾是一种相当流行的食俗。经过千余年的变迁，如今这一食俗在华北大地上早已销声匿迹了，而我们东邻日本的国民却至今仍然保持着这一古老的习惯。

到了文化高峰的唐宋，食脍的饮食习惯更是普遍，诗文中描写食脍的诗句比比皆是。李白的《酬中都小吏携斗酒双鱼于逆旅见赠》：“鲁酒若琥珀，汶鱼紫锦鳞。山东豪吏有俊气，手携此物赠远人。意气相倾两相顾，斗酒双鱼表情素。双鳃呀呷鳍鬣张，跋刺银盘欲飞去。呼儿拂几霜刀挥，红肌花落白雪霏。为君下箸一餐饱，醉著金鞍上马归。”李白为答谢送自己两条鱼的小吏，请他吃生鱼片。

据《南越游记》载，岭南人喜取草鱼活者，剖割成脍，佐以瓜子、落花生、萝卜、木耳、芹菜、油煎面饵、粉丝、腐干，汇而食之，名曰鱼生。“复有鱼生粥，其中所有诸品，因鱼生之名而名之”。据说，荔湾艇仔粥也是从鱼生发展过来的。

东莞传统美食：鱼笼

除了传统习俗，也少不了传统小吃。东莞人过年，少不了要自制或买个“鱼笼”回家，而且“鱼笼”买得越大，就证明越有钱。

东莞把年糕俗称为“鱼笼”，也称“鱼龙”。“鱼笼”是东莞特别是水乡地区的特色贺年食品，过年家里有个“鱼笼”，寓意着“年年有余”。俗语说：“鱼龙是本，碌堆是利”，也取意步步高升、鱼跃龙门。

档主说，以前农村的人，耕田的时候就自己做，现在的人想省事都不愿意做，就给



鱼干 摄影 / 沈斌煊

他们这些生意人来做。

一些来买“鱼笼”的市民就说，如今在家里自己做的越来越少了，但无论如何，这都是过年必不可少的食品。好意头，过新年啊，鱼笼，鱼笼，年年有余嘛。

源远流长的食鱼风俗

无鱼不成席

中国人爱吃鱼，自古便有“无鱼不成席”之说，就连老祖宗造字时也将“鲜”字归于“鱼”部，可见自古以来人们对食鱼美味的推崇。

有头有尾

古人吃鱼先后顺序上也有讲究，要从鱼头吃起，顺着吃到鱼尾，寓意“头尾顺利”。



晾鱼干 摄影 / 吴晓松

而过去在中原地区，结婚时吃鱼只能吃鱼的中段，头尾都要留下，这叫“有头有尾”，以此祝贺新婚夫妇白头偕老。

客家人也喜欢吃鱼，而且过年时必吃鱼，有很多地方还必须用鲤鱼，意在祝福来年“鲤鱼跳龙门”，更上一层楼。同时，在吃鱼时也非常讲究，只能吃鱼身体中间的一段，鱼头和鱼尾要完好地保留下来，意即“有头有尾”。就餐时，餐桌上摆放鱼也有学问，鱼头要对着长辈或贵宾，以示尊敬。

来年有余

在客家一些地方习惯吃流水席，鱼是宴席中的最后一道菜，这道鱼是“看菜”，不能吃的，意在“来年有余（鱼）”。倘若你手快，嘴快，动了此道菜，主人会不高兴的。

食鱼无反

古人的吃鱼之俗，不少在先秦时期已经形成，“食鱼无反”就是其中之一。《晏子春秋·内篇杂上》载，我国春秋时期，齐国

国君景公是一个喜欢游山玩水的人。有一天他到纪地游览，得到一个金壶，急忙打开来看，发现里面藏着一部丹书（用红笔写的书，即古人所谓的天书），上写着：“食鱼无反（翻），勿乘弩马。”所谓“食鱼无反”就是吃鱼时不要翻转，因渔民忌讳，担心捕鱼时“翻船”。

秦汉时期，“食鱼无反”已成了餐桌上的“规矩”。西汉戴圣编纂的《礼记·曲礼上》中记载：“毋啮骨，毋反鱼肉。”

虽然客家人大都居住在山区丘陵地区，但在江河边居住谋生的人们也不在少数。在客家水乡地区，逢年过节结婚喜庆还有一种讲究，那就是当主人呈上鱼后，客人吃了半边，翻开另半边时，千万别说“翻过来”，这样以后他们撑船谋生和出门做生意才能“顺利、安全”。

上鱼的禁忌

在湖南长沙上菜应该先上主菜、大菜，再上小菜和糕点，但第一道、第六道和最后



一道菜不能上鱼。长沙旧时民间摆宴席，因为经济困窘，菜不过五碗，第六碗就上鱼，暗示人们不要再伸筷，“鱼到酒止”，尽欢而散席。

鱼头朝尊贵者

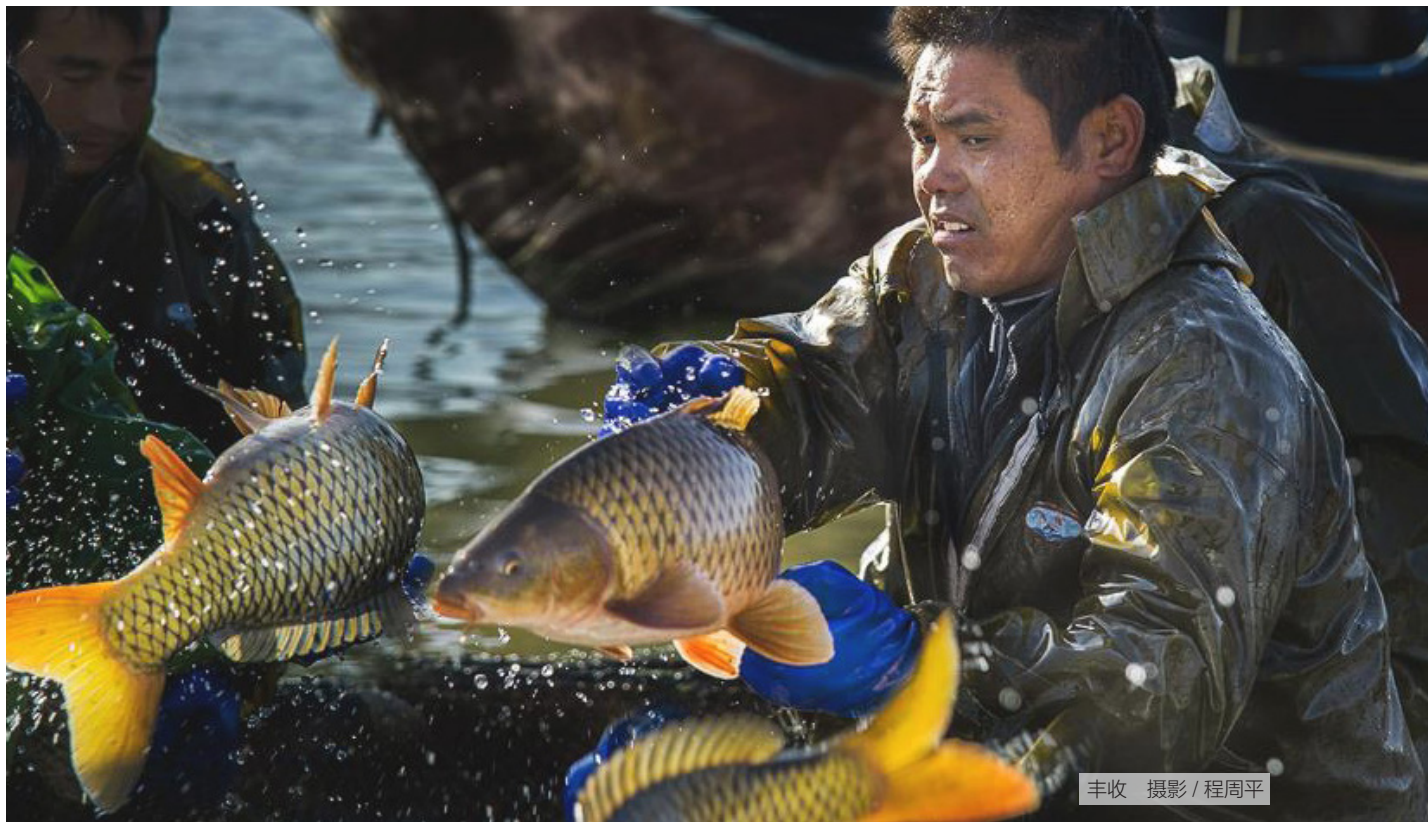
鱼端上餐桌，鱼头朝哪摆放同样有讲究，最流行的是“鱼头朝尊贵者”。传此俗因北宋开国皇帝赵匡胤于陈桥兵变而起。当年赵匡胤在陈桥设宴，酒过三巡，端上一盘大鲤鱼。谋士赵普提议，鱼头朝谁谁带头吃鱼。大家一看，鱼头正对着赵匡胤……酒罢，手下将黄袍披到赵匡胤的身上，此即“黄袍加身”的民间传说。其实，赵匡胤请手下喝的叫“鱼头酒”，上鱼时鱼头朝他，都是事先安排好的。

鱼上桌把鱼头朝向主宾，体现尊敬。鱼头所对的人也不能随便吃鱼，要举行一定的“剪彩”仪式。“剪彩”时还要说一些“彩

话”——“敲敲小脑门，亲亲小嘴唇。挖出小鱼眼，献给心上人”，主宾此时将鱼尾上翻，将鱼眼夹出送给桌上的尊者。在主宾“剪彩”的同时，桌上其他宾客还要打“酒官司”，所谓“头三、尾四、腹五、脊六”，意思就是鱼头所对的人要喝三杯酒，鱼尾四杯，鱼腹、鱼脊所对的人分别要喝五杯、六杯，这多为闹酒，但鱼头鱼尾的酒则是一定要喝的。经过这一番闹腾，酒桌上的气氛达到了最高潮。如果没有经过“剪彩”，而有人食鱼，则会被视作没有礼数的表现，有时甚至为此事发生不快。

宴席中用鱼讲究

宴席中所用的鱼也是很讲究的，要选用鱼形好、鱼名吉祥的，旧时婚嫁、乔迁、老人过寿，宴席中一定要用“红鱼”（连云港地区对鲤鱼的俗称）。现此俗有改变，城市中多使用海鱼，但乡村多还沿用旧俗。海边



丰收 摄影 / 程周平



鱼市 摄影 / 梁建国

渔民逢有重要宴饮，则多使用加吉鱼。

生育中的鱼饮食习俗

孕妇多吃一些鱼类，以增加营养。但是，有些地方传统的说法则要求孕妇不吃泥鳅、不吃鳗鱼，说是吃了这些东西，生出来的孩子小头、小脸、小“绿豆眼”。孩子出生后，母亲则要食用鱼汤“投奶”（催乳），一般使用鲫鱼，也有使用沙光鱼、鲈鱼的，如母亲奶水不足还要放入通草、海马等中药，以增加鱼汤“投奶”功效。

渔民的鱼饮食习俗

渔民因常年在海上生产生活，鱼饮食风俗是最多也是最讲究的。旧时海边缺少蔬菜，渔家日常佐餐菜肴多是鱼虾，俗称“鱼朝前”。沿海地区渔民喜吃鱼，也会吃鱼，吃鱼的技巧很好，有“鱼刺不卡海

边人”之说。

渔民出海之前，一定要吃加吉鱼，寓意此行吉上加吉，大吉大利。渔民出海时在船上吃鱼则更讲究——每年第一次出海吃第一顿鱼时必须把鱼拿到船头烧香磕头祭祀龙王和海神之后方能下锅。第一顿鱼，不能去鳞，不能破肚，要将鱼完整下锅。第一顿鱼不能全部吃光，一定要留一碗投在下一顿的鱼锅里，以后每顿吃鱼都要留一碗投入下一顿锅中。一次出海不论长短，鱼锅里都要保留有第一顿祭祀过龙王海神鱼的成分，表示在海上吃龙王的臣民是经过龙王和海神恩准的，同时感谢龙王的恩赐，预兆海上丰收，顿顿吃不完，长流水不断线。

每次吃鱼，装鱼的盆第一次放在饭桌什么位置，以后就放在什么位置，大家可以围着鱼盆吃饭，但鱼盆不得挪动位置。若鱼盆挪动位置，则意味着海里的鱼跑了，下次就捕不到鱼了。放鱼盆时，鱼头一定要对准船老大的位置，所谓“鱼头奔老大，此行装不下”，寓意满载而归。船上吃鱼，只能夹自己面前的鱼，不得把筷子伸到别人面前。若是夹了别人面前的鱼菜，就叫“筷子过河”。“筷子过河”是渔船上最忌讳的事情之一，寓意船搁浅或遭遇风浪，人会遇到危险。出现这种情况，船老大会板着脸将“过河”的筷子扔到海中，让筷子做了人的替身扔了，人才能逢凶化吉。吃鱼剩下的鱼刺、鱼骨不能扔到海中，而是要和其他垃圾一起带回岸上统一处理。如果将鱼刺等物品扔到海里，龙王会认为渔民食用了它的臣民而进行报复。

为了省时间省柴，海中食鱼，尽量简单，大多数是锅底烧鱼，锅边贴饼子，俗称“一锅熟”。同时为了多贴饼子，会将饼子做成弓形，中间鼓起，像是旧时的瓦片，称作“瓦屋拢”，现在流行的“活鱼锅贴”就是“瓦屋拢”的细做方式。

渔船上盛鱼不能叫盛鱼，而是叫装鱼。



19世纪水粉彩画：卖鲜鱼，清朝京城市景风俗图
供图 宝盖头 / FOTOE

鱼的一面吃完了，吃另一面时不能叫翻，而是叫“调一戗”——寓意是渔船在海上不能沉了，不能翻了，此俗在连云港以外的渔区也广为流传。

（责编 桑新华）