

溯源·内核

# 人间至味 年夜饭里的 不过一桌团圆

整理/本报记者 林刚

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年”“有钱没钱，回家过年”……过年在国人心中的分量，文字难以尽述，而过年最具仪式感的文化符号无疑就是年夜饭了。

年夜饭不仅是一顿丰盛的家宴，更是承载着团圆期许、镌刻着民俗记忆的文化载体。这顿饭，见证着无数人对家庭、对生活的热爱与向往，吃了数千年，依旧放不下筷子。今天，聊聊年夜饭的故事。

## “年夜饭”最初是祭祀的一部分

《左传》中说“国之大事，在祀与戎”。你知道吗？年夜饭的源头与祭祀相关。

根据资料，年夜饭的起源可追溯至上古到西周时期的蜡（zhà）祭，这是最原始的岁终祭祀，虽无“年夜饭”之名，却奠定了“岁终聚餐、辞旧迎新”的内核。先秦时期的腊祭，已有“岁暮守岁”的雏形，年三十为“岁除”。古人认为，此时需阖家聚于室内，点香火、备酒食，以宴饮的形式驱邪避凶，这种岁终“祭先祖、聚族人、共饮宴”的行为，是年夜饭的原始形态，并非现代意义的“团圆”。

到了汉代，汉武帝时期颁行《太初历》，正式将农历正月初一定为新年，除夕（年三十）为岁终之日，节日的时间固定，为年夜饭的形成奠定了历法基

础。汉魏以来，“守岁”逐渐从贵族走向平民，除夕之夜，阖家围坐，备酒食、燃灯烛，通宵不眠，而守岁过程中的宴饮，便是年夜饭的早期形式。

西晋周处《风土记》中记载：“除夕之夜，各相与赠送，称为‘馈岁’；酒食相邀，称为‘别岁’；长幼聚饮，祝颂完备，称为‘分岁’；大家终夜不眠，以待天明，称曰‘守岁’。”南朝梁宗懔《荆楚岁时记》中记载：“除夕，合家欢聚，饮宴达旦，谓之守岁。”这些文献明确提到了“除夕阖家宴饮”的核心习俗框架，标志着年夜饭从“祭祀附属”变为“民俗主体”。

此时，宴饮中开始食用年糕、饺子等食物，年糕取“年年高”之意，饺子取“更岁交子”之意，饮食的“吉祥如意”开始成为年夜饭的重要组成部分。

## “一顿饭”里吃出了千年民俗



AI制图

唐宋时期，年夜饭成为独立的家庭团圆宴，且融入文人风雅与民间趣味，形制、内涵、食俗都趋于丰富。唐代宫廷在除夕设“守岁宴”，宴请群臣，奏乐宴饮，通宵达旦，唐太宗曾作《守岁》诗，有“共欢新故岁，迎送一宵中”的生动描绘。民间效仿宫廷，除夕阖家围坐，宴饮守岁，年夜饭成为阖家团聚的宴饮。

宋代市井文化繁荣，年味更浓了，年夜饭的民间性、趣味性达到新高度，且形成诸多延续至今的春节习俗。宋代《梦粱录》中记载：“十二月尽，街市皆印卖门神、钟馗、桃符、春帖，士庶家不论大小，俱洒扫门闾，去尘秽，净庭户，换门神，挂钟馗，钉桃符，贴春牌，祭祀祖宗，遇夜则备迎神香花供物，以祈新岁之安。”除了饺子、腊味，鱼因“年年有余”的寓意成为必备；“压岁钱”“贴春联”等民俗与宴饮结合，年夜饭成为除夕民俗的核心。苏轼的《岁晚三首·守岁》中写有“儿童强不睡，相守夜欢哗”，描写了除夕夜儿童强撑不睡、家人整夜围坐守岁的场景，充满生活气息。

明清时期，年夜饭在形式、礼仪等方面形成固定范式，且南北地域特色逐渐显现，很多延续至今的年夜饭习俗都在这个时期定型。清代嘉庆、道光年间顾禄所著《清嘉录》中记载：“除夕夜，家家举宴，长幼咸集，多作吉利语，名曰‘年夜饭’，俗称‘合家欢’。”这是文献中首次出现“年夜饭”这一名称。

这个阶段，宫廷年夜饭奢华隆重，如清代宫廷年夜饭会摆“满汉全席”。平民百姓则量力而行，哪怕只有几碟小菜、一碗饺子，也要阖家围坐，核心在于“团圆”而非奢华。如果有家人远在他乡，年夜饭会留空位、摆碗筷，寓意“盼归团圆”；宴饮时长辈先动筷，晚辈敬茶敬酒，体现传统家庭伦理；年夜饭后方能“守岁”“放爆竹”。

北方以饺子为主，辅以炖肉、腊味、年糕，饺子不仅取“更岁交子”之意，还会在饺子中包铜钱、红枣，吃到者寓意来年发财、吉祥；南方以米食、菜肴为主，鱼、鸡、鸭、汤圆为必备，汤圆取“团团圆圆”之意。

## “年夜饭”是超越时空的文化认同

时代在变，年夜饭的形式和内容不断迭代，但年夜饭的核心内涵“团圆、祈福、辞旧迎新”始终未变，成为跨越地域、民族的共同文化符号。

上世纪五六十年代生活物资匮乏，粮、油、肉、蛋、鱼等食品基本上都是凭票供应，“能吃细粮、见点荤”就是过年，年夜饭无“丰盛”可言。不少人家需要攒半年的肉票、粮票，才能备上一顿有肉的年夜饭，猪肉炖粉条、自家养的鸡都成为年夜饭上解馋的“硬菜”，只有少数家庭能包白菜、韭菜馅的素饺子，而糖水鸡蛋是给孩子的“新年福利”。

随着农业生产发展，上世纪七八十年代的年夜饭明显“升级”。人们提前几个月攒的各种票用来备年货，到供销社排队买肉、买带鱼是过年的标志性场景，农村杀年猪、腌腊味，年味因“提前筹备”变得格外浓。有的家庭年夜饭上会出现水果罐头、硬糖。改革开放以后，城市农贸市场开放，年夜饭菜品从“固定几样”变成“自由搭配”，开始追求口味和颜值，“吃花样、

吃新鲜”，肉饺子、素饺子可以管饱了吃，熟食店的酱牛肉、烧鸡走进普通家庭，汽水也上了餐桌。

上世纪九十年代，食品业、餐饮业快速崛起，物资极大丰富，票证彻底取消，百姓生活水平大幅提升，年夜饭从“吃丰盛”升级为“吃精致、吃方便、吃特色”。年夜饭不仅能吃到海鲜、进口水果，还可以选择去酒楼吃，仪式感依旧在，但更方便了。

新千年后，人们不再追求大吃大喝，而更注重营养搭配。不少家庭选择去饭店吃年夜饭，专注于家人团聚。眼下，年夜饭的形式更加多元，有传统的“家庭自制团圆饭”，也有“酒店预定年夜饭”，甚至出现“异地团圆饭”“视频云年夜饭”……无论形式如何变，年夜饭的本质都是“团圆”二字。

一席年夜饭，承载了无数家庭的温情与期盼。它是国人刻在骨子里的仪式感，是在外奔波后的心灵归宿，更是穿越岁月、生生不息的文化认同。无论时代如何发展，无论我们身在何方，总有一顿年夜饭，在除夕之夜的烟火气中等着我们。