

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG**



KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

CHUYÊN NGÀNH : NGÔN NGỮ ANH TRUNG

Sinh viên : Hoàng Thị Ngọc

HẢI PHÒNG – 2026

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG**

中越春节传统食品及其文化象征意义比较

**KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP ĐẠI HỌC HỆ CHÍNH QUY
CHUYÊN NGÀNH: NGÔN NGỮ ANH TRUNG**

Sinh viên : Hoàng Thị Ngọc

Giảng viên hướng dẫn: ThS. Đinh Thị Thanh Bình

HẢI PHÒNG – 2026

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

NHIỆM VỤ ĐỀ TÀI TỐT NGHIỆP

Sinh viên: Hoàng Thị Ngọc Mã SV: 2212756019

Lớp: NA2601C

Chuyên Ngành: Ngôn ngữ Anh Trung

Tên đề tài: 中越春节传统食品及其文化象征意义比较

NHIỆM VỤ ĐỀ TÀI

1. Nội dung và các yêu cầu cần giải quyết trong nhiệm vụ đề tài tốt nghiệp

Đề tài tập trung nghiên cứu ẩm thực truyền thống trong dịp Tết Nguyên đán của Việt Nam và Trung Quốc, coi đây là một phương diện quan trọng phản ánh đời sống tinh thần, giá trị văn hóa và bản sắc dân tộc của hai quốc gia.

Cụ thể, nội dung nghiên cứu của đề tài bao gồm:

- Hệ thống hóa cơ sở lý luận liên quan đến khái niệm ẩm thực truyền thống, biểu tượng văn hóa và vai trò của ẩm thực trong các lễ hội truyền thống.
- Làm rõ ý nghĩa biểu tượng văn hóa của các món ăn Tết như: đoàn viên, may mắn, phúc – lộc – thọ, sung túc, biết ơn tổ tiên...
- So sánh điểm tương đồng và khác biệt giữa ẩm thực Tết Việt Nam và Trung Quốc dưới góc độ văn hóa, tín ngưỡng, điều kiện tự nhiên và lịch sử.
- Phân tích sự biến đổi của ẩm thực Tết trong bối cảnh hiện đại, cũng như vấn đề bảo tồn và phát huy giá trị văn hóa truyền thống.
- Đề xuất một số định hướng và giải pháp nhằm gìn giữ, kế thừa và quảng bá giá trị ẩm thực Tết trong đời sống đương đại.

2. Các tài liệu, số liệu cần thiết

- Sách, bài viết, luận văn, luận án nghiên cứu về:
- Ẩm thực truyền thống Việt Nam
- Ẩm thực truyền thống Trung Quốc
- Ẩm thực Tết và ý nghĩa biểu tượng của các món ăn
- Văn hóa dân gian
- Phong tục tập quán

3. Địa điểm thực tập tốt nghiệp

Công ty TNHH Toshare Việt Nam

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN CHẤM PHẢN BIỆN

Họ và tên giảng viên:

Đơn vị công tác: Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Họ và tên sinh viên: Hoàng Thị Ngọc

Chuyên ngành: Ngôn ngữ Anh - Trung

Đề tài tốt nghiệp: 中越春节传统食品及其文化象征意义比较

1. Phần nhận xét của giáo viên chấm phản biện

.....

.....

.....

.....

2. Những mặt còn hạn chế

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ý kiến của giảng viên chấm phản biện

Được bảo vệ Không được bảo vệ Điểm hướng dẫn

Hải Phòng, ngày ... tháng ... năm

Giảng viên chấm phản biện

论文原创性声明

本人承诺，本论文是在指导老师的指导下独立进行研究和撰写的。论文中所述全部内容及成果均真实可靠，来源明确，并已完整标注引用出处。

本人愿就论文的真实性向学校及指导老师承担全部责任。若论文内容存在任何违规之处，本人自愿承担一切相应责任。

作者签名：.....

...年...月...日

附录

摘要	9
引言选题理由	10
1. 研究目的与任务	11
2. 研究对象与范围	11
3. 研究方法	12
4. 学术与实践意义	12
5. 论文结构	13
第一章：理论基础与研究综述	14
1.1. 传统饮食的概念.....	14
1.2. “文化象征”的概念及其在饮食中的作用.....	15
1.2.1. 中国饮食中的象征体系：以“吉祥”为核心	15
1.2.2. 越南饮食中的象征体系：以“和谐与天地”为基石	15
1.3. 越南与中国的精神生活与春节习俗.....	16
1.3.1. 精神生活内涵.....	16
1.3.2. 越南人在春节期间的传统习俗	17
1.3.3. 中国人在春节期间的传统习俗	21
1.4. 以文化比较视角研究春节饮食的意义.....	24
第二章：越南北部与中国南部的春节饮食	27
2.1. 自然与文化特征对两地饮食的影响.....	27
2.2. 传统菜肴的组成.....	28
2.2.1. 越南北部春节饮食	29
2.2.2. 中国南部春节饮食	31
2.3. 春节菜肴的制作方式与团圆饭的组织形式.....	34
2.4. 对比分析：春节饮食观念的异同.....	34
2.5. 通过摆盘、祭祀与分享菜肴所体现的文化与精神意义.....	39

第三章：春节饮食中的文化象征	45
3.1. 越南北部菜肴的象征意义.....	45
3.2. 中国南部菜肴的象征意义.....	46
3.4. 饮食作为文化传递与家庭凝聚的渠道.....	49
3.5. 春节饮食在强化民族认同中的作用.....	51
第四章：春节饮食的变迁与价值传承	54
4.1. 当代春节餐饮准备与宴席组织方式的变化.....	54
4.2. 春节饮食习俗的地域与代际差异.....	57
4.3. 当代生活中的中越饮食交流与融合.....	62
4.4. 保护春节饮食精神价值面临的挑战.....	63
4.5. 传统饮食文化价值的传承与弘扬对策建议.....	64
结论	66
参考文献	68
致谢	69

摘要

春节是中国和越南最重要的传统节日之一，承载着丰富的历史文化内涵和民族精神。在春节这一特殊时间节点中，饮食文化不仅满足了人们的物质需求，更成为表达情感、维系家庭关系和传递文化价值的重要载体。春节传统食品蕴含着团圆、吉祥、感恩、富足等深刻的文化象征意义，是民族文化的重要组成部分。

本文以中越春节传统食品为研究对象，运用文献研究法与比较分析法，对中国南部与越南北部春节饮食文化进行系统梳理与比较研究。通过分析两国春节代表性食品的种类、制作方式及其象征意义，探讨中越两国在春节饮食文化方面的相似性与差异性，并进一步阐明其形成原因。

研究表明，中越两国春节饮食在重视家庭团圆、祭祖仪式和吉祥如意等方面具有明显共通之处，体现了农耕文明背景下对自然、祖先与家庭伦理的共同认知。然而，由于地理环境、历史发展和文化观念的不同，两国春节食品在具体形式、象征体系及饮食习俗上仍呈现出鲜明的民族特色。

本文认为，对中越春节饮食文化进行比较研究，不仅有助于深化对两国传统文化内涵的理解，也为促进中越文化交流、传统文化传承与发展提供了有益的理论参考和现实意义。

引言选题理由

春节是中国和越南最重要的传统节日。这不仅是新一年的开始，更是人们祭祖、阖家团圆、寄托美好愿望的重要时刻。在这一充满仪式感的节日中，饮食文化扮演着核心角色，最能体现出各民族的文化特征与精神价值。

中国是一个拥有五千多年文明历史的古老国家。中国饮食文化不仅在食材与烹饪方式上丰富多样，而且蕴含着深厚的文化象征意义。在春节期间，每一道节日食品都寄托着人们对新年的祝福：例如年糕象征步步高升，蒸鱼寓意年年有余，饺子象征团圆与财运。这些食品不仅满足了人们的味觉享受，更反映出中华民族的生活哲理与文化信仰。

在越南，春节（又称“传统新年”）同样是一年中最为隆重的节日，代表着团聚与感恩。越南的传统节日食品如粽子（Bánh Chưng）、圆粽（Bánh Tét）、腌洋葱、卤肉等，不仅体现了越南人民的巧思与勤劳，也蕴含着独特的文化象征意义：粽子与圆粽象征天地与感恩之心，腌洋葱寓意清新吉祥，卤肉则代表团圆富足。

由于地理位置相邻与历史渊源深厚，越南饮食文化受中国影响颇深，尤其在春节饮食习俗方面表现明显。然而，越南的春节食品依然保留了鲜明的民族特色，体现出本土的自然条件与文化精神。正是这种相似与差异并存的现象，构成了一个极具研究价值的课题——通过比较中越两国春节传统食品及其文化象征意义，探讨两国饮食文化的交流与各自的民族特质。

1. 研究目的与任务

本论文题为《中越春节传统食品及其文化象征意义比较》，其主要研究目的是通过对中越两国春节传统食品的分析与比较，探讨两国饮食文化中所蕴含的象征意义与文化内涵。研究旨在系统地了解春节饮食文化的形成与发展，揭示中越两国在春节饮食习俗方面的相似性与差异性，从而阐明两国文化的交流与相互影响。

为实现上述研究目的，本论文的主要任务包括：

- 研究中国与越南春节传统食品的起源、特点及其所体现的文化价值。
- 分析中越两国代表性春节食品所蕴含的文化象征意义，如吉祥、团圆、感恩与富足等。
- 比较中越两国春节饮食文化的异同点，探讨地域与民族文化因素对饮食习俗的影响。
- 结合理论与实践，阐述中国饮食文化对越南春节饮食传统的影响及其本土化发展。

2. 研究对象与范围

本论文的研究对象是中国与越南春节期间的传统食品及其文化象征意义。通过对两国春节代表性食品的选择、分析与比较，探讨不同饮食传统所反映的文化观念、价值取向及民族精神。研究重点放在春节饮食中的象征性表达，如团圆、吉祥、感恩与丰收等主题，以此揭示两国人民在节庆饮食中的共同文化心理与差异化特征。

本研究的范围涵盖从历史到当代的中越春节饮食文化发展过程，尤其关注两国在长期文化交流中形成的相互影响与本土化特征。研究不仅涉及春节食品的形成背景与演变，还包括其在现代社会中的传承与创新。

3. 研究方法

本论文在研究过程中，综合运用文献研究法与比较分析法作为主要研究方法。首先，通过系统查阅与整理相关书籍、学术期刊论文及网络资料，收集有关中越春节饮食文化的研究成果与理论基础。选择文献研究法的原因在于，该方法能够帮助研究者全面了解前人研究成果，明确研究方向，并为论文提供可靠的理论依据和学术支撑。

在此基础上，对所收集的资料进行归纳、整理与对比分析。通过比较中越两国春节饮食在食品种类、饮食习俗及文化内涵等方面的异同，进一步揭示其形成原因及文化意义。选择比较分析法，是因为本研究以中越两国饮食文化为研究对象，该方法有助于突出两国文化的相似性与差异性，从而使研究结论更加清晰、客观和具有说服力。

通过以上研究方法的综合运用，旨在深入探讨中国饮食文化对越南春节饮食文化的影响，进而实现论文的研究目标。

4. 学术与实践意义

本课题为从事越中文化研究的学者及学习者提供了有价值的参考资料，特别是在春节饮食文化领域。

对两地春节食品构成及节庆饮食习俗的异同分析，有助于提升公众对传统饮食文化的认识，促进文化交流，并为教学、旅游与传播等相关实践活动提供支持。

5. 论文结构

第一章：理论基础与研究综述

第二章：越南北部与中国南部的春节饮食

第三章：春节饮食中的文化象征

第四章：春节饮食的变迁与价值传承

第一章：理论基础与研究综述

1.1. 传统饮食的概念

传统饮食是指在民族历史发展过程中形成并代代相传的食物、烹饪方法和饮食习俗体系。它不仅具有满足生理需求的功能，还承载着民族的文化记忆、价值观念与社会情感，反映了特定社会的自然环境、经济条件与文化传统。饮食文化是每个民族非常重要的文化部分。它不只是吃饭的习惯，还可以反映人们的生活、信仰和传统，也表达民族的特别特点。在春节的时候，饮食不只是好吃的食物，也有团圆、吉祥和对新一年的希望。

对越南人和中国人来说，春节饮食有很深的民族特色和文化意义。通过研究和比较中越春节饮食的不同和一样，我们可以更好地了解两个民族的饮食文化，也可以促进两国人民的理解、交流和尊重。传统饮食的基本特征：传统饮食具有鲜明的历史传承性与地域多样性。传统饮食在长期的社会实践中逐渐形成，并在世代传承中不断巩固，体现了民族的生活经验与文化智慧。由于自然环境、气候条件与食材资源的差异，不同地区的饮食发展出各具特色的风味体系，呈现出丰富的地域文化特征。同时，传统饮食蕴含深厚的文化象征意义。许多传统食物不仅具有营养价值，更承载着吉祥、团圆、感恩与祈福等文化意涵，成为表达民族精神与文化情感的重要媒介。传统饮食还与节庆活动及民俗礼仪密切相关，具有明显的仪式性。各类节日食品在民间生活中扮演着不可或缺的角色，通过特定的烹饪方式与食用场景强化了节庆的文化氛围。在制作方式上，传统饮食具有较强的稳定性与自然性，多采用当季、新鲜的天然食材，烹饪技法相对固定，并在家族与社区内部代代相传，从而保持食物的原真性与传统风味。

此外，传统饮食还体现出浓厚的伦理价值与家庭观念，通过共同备餐与共享食物，表达家庭和睦、敬老尊贤与维系亲情的文化价值，展现出传统社会的伦理秩序与情感纽带。

1.2. “文化象征”的概念及其在饮食中的作用

文化象征是指通过具体事物（如食物、习俗等）所传递的群体价值观、历史记忆与身份认同的符号系统。在饮食领域中，这种象征意义通过食物的制作、食用与共享过程得以体现，展现民族情感、地域特色以及社会规范。

1.2.1. 中国饮食中的象征体系：以“吉祥”为核心

中国饮食文化是世界上最注重象征意义的体系之一。其象征表达方式高度依赖于谐音、形状和色彩。

在春节等重要节日，这种象征意义表现得尤为突出。例如，饺子（Jiǎozi），因其外形酷似古代的元宝，被赋予了“招财进宝”的寓意，象征财富与好运；鱼（Yú），因其名称与“余”（盈余、富足）同音，成为餐桌上必不可少的菜肴，表达“年年有余”的美好祝愿。此外，长寿面则以其不间断的长度，直观地象征着对长命百岁的渴望。在烹饪哲学上，中国饮食通过对食材寒热属性的划分和五味（酸、甜、苦、辣、咸）的调和，体现了传统文化中追求阴阳平衡与和谐统一的哲学思想。

1.2.2. 越南饮食中的象征体系：以“和谐与天地”为基石

与中国文化有所关联，越南饮食的文化象征则更注重对自然宇宙观和社区精神的表达。

在宇宙观方面，最典型的例子是越南传统春节食品——粽子（Bánh Chưng）和糍粑（Bánh Giày）。方形的粽子象征大地，圆形的糍粑象征天空，二者共同体现了古老的“天圆地方”宇宙观，并寄托了对祖先和自然的敬畏与感恩。在社会层面，越南饮食强调家庭的团结，体现在传统合餐（Mâm Cơm）的用餐方式中，家庭成员围坐共享食物，强化了亲情与归属感。同时，越南菜肴对五味（酸、辣、咸、甜、苦）的精致平衡，不仅是为了味蕾的愉悦，更反映了追求五行（金、木、水、火、土）和谐的健康理念，象征着生活的均衡与安稳。

综上所述，无论是中国对财富、长寿的直接象征，还是越南对天地、社区和谐的间接表达，食物在两国文化中都充当着“流动的文化档案”。饮食中的文化象征超越了其生理功能，成为民族精神、社会伦理和哲学智慧的集中体现，是维护文化认同和传承历史传统不可或缺的载体。

1.3. 越南与中国的精神生活与春节习俗

越南与中国在春节习俗上既有相似之处，也有独特差异，主要体现在祭祖、饮食、装饰和禁忌等方面。

1.3.1. 精神生活内涵

- 阖家团圆与亲情凝聚：春节是人们团聚的最重要时刻，彼此相伴，分享悲喜，深化家庭情感纽带。
- 慎终追远敬祖先：越南人通过扫墓祭祀、整理祖茔、供奉祭品等仪式，表达对祖先的感恩与崇敬。
- 迎新纳福寄希冀：春节是挥别旧岁坎坷，迎接健康顺遂、事业通达、学业进步的新年展望的契机。

- 文化传承守根基：在全球化浪潮中，春节成为守护民族优秀传统文化、延续文化本色的重要载体。

1.3.2. 越南人在春节期间的传统习俗

1. 祭拜祖先

每年农历腊月二十三至二十九或三十，家庭成员通常会齐聚一堂，共同清扫、修整祖坟，并点燃香烛以表达对祖先的敬意。这一行为不仅是精神信仰上的仪式，同时也是家庭成员共度美好时光的机会，让大家感受春节的氛围，并传承和维护民族的传统价值观。

2. 送灶神（送 ông Công ông Táo）

在越南文化中，“灶火兴旺，则家庭安宁、富贵随之而来”。灶在越南人的日常生活中具有极其重要的地位，被视为维系家庭温暖、凝聚成员情感的中心，也是迎接新年气运的起点。由于灶具有神圣性，自古以来人们便相信有“灶神”守护家宅，即被称为 ông Công、ông Táo 的灶君。他们不仅掌管一家之福祸吉凶，还负责阻挡邪祟入侵，守护家宅平安。按照传统习俗，每年农历腊月二十三日，灶神会升天述职，向玉皇大帝汇报人间一家人在过去一年中的善行与过失，以便天庭明察赏罚、分辨功过。

为了祈求灶神在新的一年里持续庇佑家庭，越南人通常会在腊月二十三日认真打扫屋舍与厨房，准备一桌丰盛的祭品，恭敬地送 ông Công ông Táo 回天庭。这不仅体现了对灶神的尊敬，也寄托了人们对来年平安顺遂的期望。尽管三大区域——北部、中部与南部——在祭拜灶神的仪式中存在一定差异，但总体而言，各地习俗均表达了越南人对掌管家庭福德之神的虔诚与敬意。

3. 打扫房屋

在春节到来之前，人们通常会把家里打扫得干干净净，并用桃花、梅花、金桔等装饰家居，以期迎接一个安康、兴旺的新年。打扫房屋：在春节到来之前，人们通常会把家里打扫得干干净净，并用桃花、梅花、金桔等装饰家居，以期迎接一个安康、兴旺的新年。

4. 祖先神位

祭祖是越南人从古至今的文化之美。这一习俗体现了在世者对已故亲人的孝道与情义。长期以来，祭拜祖先已成为传统习俗、道德准则与为人原则，更是越南人精神生活的重要组成部分。越南人注重礼仪，孝顺父母，敬重祖先，不忘根本。

因此，无论身在何方，越南人总会在春节返回故土，在先祖祭坛前敬香一炷。正因如此，春节祭坛成为家庭的核心，化作屋内最灿烂神圣的春景。

并非只在岁末节庆、忌辰朔望（农历初一与十五），越南人才整理修饰祭坛。但唯有临近春节，才能真切感受到打扫除尘、置办祭器的忙碌氛围——无论是擦亮铜香炉、拂拭相框、清理残香……这一切都彰显着有情众生与神圣精神世界交融契合的深切需求。农村家庭通常比城市家庭更早开始整理祭坛。腊月十五之前，家家户户便已开始清扫祭台、擦亮礼器……布置妥当以恭迎灶君升天述职。对于城市居民而言，腊月廿三祭拜灶君之后，方才开始清洁装饰祭坛。因循传统观念，此时正值“神灵离位”，家主遂抓紧整饬祭坛筹备春节，待到除夕之夜，祭坛已洁净雅致，静候众神归来。

5. 包粽子、包圆柱粽（bánh tét）

越南人的春节当然离不开粽子和圆柱粽。春节的粽子不仅是一道具有精神象征意义的传统食品，更体现了越南人对祖先留传下来的优秀传统文化的珍视、守护与传承。

6. 春节五果盘

在越南人的精神文化中，春节五果盘占据重要地位，体现了对祖先的虔诚敬意与饮水思源的道德传统。越南人倾注时间与心血摆设五果盘，不仅因其具有审美价值，更寄托着对新一年富足安康、好运连连的深切期盼。越南作为季风气候的农业国度，得自然厚赐，拥有丰富多样的特色水果。世代相传的越南人始终保留着精选五种日常精华果品的传统，在节庆尤其是春节期间将之摆成五果盘供奉于祖灵祭坛。尽管各地果品选择各异，但其核心哲学始终一脉相承。

按越北传统观念，五果盘需集齐五种色系的水果，对应金木水火土五行之色，象征对“富、贵、寿、康、宁”五福的祈愿。因此在先民眼中，这五色果实正是新年人人企盼的五种美好境界。而中南部地区的五果盘则更重果实寓意，彰显风土气质与自然馈赠。常选的五种水果包括释迦、无花果、椰子、木瓜和芒果（当地方言中这些果名的连读谐音“求丰足有余”）。此外，南部人还会添置菠萝（寓意子孙满堂）和一对比翼红瓢西瓜（象征吉运连连）。

7. 岁末团圆宴

除夕之夜，家家在迎新年的忙碌中筹备岁末仪式。传统佳肴如方粽、圆粽与各色珍馐摆满宴席，炊香缭绕间，这顿年夜饭不仅是品味传统风味的时刻，更是家人欢聚、浸润亲情暖意的团圆时光。

8. 除夕守岁礼

除夕夜是越南春节传统中承前启后的重要时刻。岁末之夜，家人欢聚筹备守岁仪式。餐桌精心布置，方粽、圆粽等传统佳肴与缤纷美食错落陈列，灯笼流光溢彩，金梅粉桃点缀家家户户，营造出焕然一新、希望盈门的迎春气息。当时钟指向午夜十二时，欢声祝福与绚烂烟花顷刻绽放。人们共赏漫天火树银花，互赠真挚新年祝愿，在星河熠熠的夜空下开启祥瑞新程。

9. 踩年习俗

元旦意味着一年的首个清晨，万物伊始、焕然一新。正因如此，在除夕守岁之后，“踩年”（又称“探年”或“踏户”）备受家家户户重视。越南人认为，若大年初一诸事顺遂，一整年都会吉祥如意。因此，新年首位登门的客人需经精挑细选。通常踩年者需与家主生肖相合，特别要避开“冲太岁”的属相。还应当选择性格开朗、生活美满之人，预示着主家新年将福运亨通、家业兴旺。踩年者往往衣着光鲜，携带年礼与利是封，并献上美好祝词。主家也会精心准备接待事宜：以新春贺词回应，备好茶点酒菜在温馨祥和的氛围中热情款待。踩年者因践行善举而心生喜悦，主家则怀着“整年顺遂”的笃定收获满心安然。

10. 拜年贺岁习俗

新春拜年与贺岁这一美好习俗源远流长。民间谚语云：“初一拜父母，初二访岳家，初三谢师恩”，正是越南人文之美的重要体现。大年初一清晨，全家身着新衣齐聚一堂，举行拜年仪式并互赠祝福。儿孙向祖辈、父母拜年，恭祝健康长寿；长辈则回赠吉言，祈愿晚辈事业昌隆、学业精进。在越南，发放压岁钱已成为新年伊始的传统惯例。大年初一清晨，家中晚辈依次向祖辈、父母拜年祝寿，并赠送礼物或现金。随后，长辈会回赠装有少量现金的红色红包，象征着在新年伊始传递关爱并寄托吉祥幸福的祝福。同样，春节期间登门拜访的客人也不会忘记给主家孩童压岁钱。压岁钱金额多寡并非关键，通常都是包含零整钞票的小额心意，既体现人与人之间的情感纽带，也寄托着新年诸事圆满的美好祝愿。

1.3.3. 中国人在春节期间的传统习俗

春节，作为中国最重要的传统节日，承载着无数的文化和情感。每到这个时候，万家灯火，欢声笑语，家人团聚，共同迎接新年的到来。春节的习俗丰富多彩，既有古老的传统，也融入了现代的元素。春节的气氛从贴春联开始。每到除夕，家家户户都会在门口贴上红色的春联，寓意着迎接新春、祈求幸福。春联的内容通常是对联，上联下联相对，横批则是对新年的祝福。比如“春满人间喜，福临万家门”，不仅朗朗上口，更是对来年的美好期盼。

春联的颜色多为红色，象征着吉祥和喜庆，而黑色的字则显得格外醒目。春联的书写讲究对仗工整、字句优美，因此许多家庭会请书法家来书写，甚至有些人会自己动手，亲自书写春联，增添节日的气氛。

1. 年夜饭：团圆的盛宴

年夜饭是春节中最重要的传统之一，象征着家人团聚。无论身在何处，春节期间，游子们都会尽量回家与家人共度这个特殊的时刻。年夜饭的菜肴通常丰盛，常见的有鱼、鸡、鸭、饺子、年糕等，每一道菜都有其独特的寓意。例如，鱼的发音与“余”相近，象征着年年有余；饺子形似元宝，寓意着财富和吉祥；而年糕则寓意着年年高升。全家人围坐在一起，举杯畅饮，分享过去一年的收获与快乐，展望新一年的希望与梦想。

2. 放鞭炮：驱邪迎祥的传统

在春节的庆祝活动中，放鞭炮是不可或缺的一部分。尤其是在除夕夜，随着钟声的敲响，放鞭炮的声音此起彼伏，响彻云霄。放鞭炮的习俗源于古代人们对“年”的恐惧，传说“年”是一种怪兽，喜欢在春节时出来作祟，放鞭炮的声音可以驱赶它。如今，虽然现代社会已经不再相信这些传说，但放鞭炮的习俗依然保留着，成为了春节庆祝活动中最热闹的环节之一。鞭炮声中，大家欢笑、祝福，热闹非凡，仿佛一切的烦恼都被这震耳欲聋的声音一扫而空。

3. 红包：传递祝福的载体

红包，又称压岁钱，是春节期间长辈给予晚辈的祝福。红包的颜色通常是红色，象征着好运与幸福。长辈们会在红包里放入一些钱，寓意着对晚辈的关爱和祝福，愿他们在新的一年里健康快乐、学业进步。在现代社会，红包的形式也发生了变化，电子红包逐渐流行。通过手机支付软件，长辈们可以轻松地将红包发送给晚辈，这种方式不仅方便快捷，也增添了许多新鲜感。无论是传统的纸质红包，还是现代的电子红包，都是春节中传递温情与祝福的重要方式。

4. 拜年：互致祝福的传统

春节期间，拜年是不可或缺的习俗。人们穿上新衣，走亲访友，互致新年祝福。拜年时，常用的祝福语有“新年快乐”、“恭喜发财”、“万事如意”等，表达对彼此的美好祝愿。在一些地方，拜年还会伴随着送礼，亲友之间互赠小礼物，增进感情。随着社会的发展，拜年的方式也在不断变化，除了面对面的拜访，视频拜年、电话拜年等形式也越来越普遍。无论形式如何变化，拜年的核心始终是传递祝福与关心。

5. 舞龙舞狮：喜庆的表演

舞龙舞狮是春节期间常见的民间表演，充满了浓厚的节日气氛。舞龙象征着吉祥、如意，而舞狮则被认为可以驱邪避祟，带来好运。表演者身着华丽的服装，伴随着锣鼓声，舞动着龙和狮子，场面热闹非凡。在一些地方，舞龙舞狮的表演还会与民间艺术结合，形成独特的地方特色，吸引了大量观众前来观看。舞龙舞狮不仅是春节的传统习俗，更是展示地方文化和民间艺术的重要方式。

6. 吃年糕与饺子：美食的象征

年糕和饺子是春节期间必不可少的美食，象征着团圆与富饶。年糕的“年”与“年年高升”的“年”同音，因此被视为吉祥的食物。人们在春节期间吃年糕，寓意着在新的一年里步步高升、事业顺利。而饺子则是北方人过年的传统美食，形状像元宝，象征着财富。过年时，家人围坐在一起包饺子，既是对传统的传承，也是增进感情的方式。饺子不仅美味，更是团圆的象征，吃饺子时，大家一起分享新年的愿望与期待。

7. 扫尘：辞旧迎新的仪式

春节前的扫尘是辞旧迎新的重要仪式，寓意着去除旧年的晦气，迎接新年的好运。人们会在春节前进行大扫除，清理家中的杂物，打扫卫生，以崭新的面貌迎接新年。扫尘的习俗不仅仅是为了清洁，更是一种心理上的准备。通过扫尘，人们希望能够把过去一年的不如意抛诸脑后，以全新的姿态迎接未来的挑战。扫尘之后，家中焕然一新，充满了生机与活力，仿佛一切都在为新年做好准备

8. 祭祖：传承与感恩的表达

春节期间，许多家庭会举行祭祖仪式，表达对先人的怀念与敬意。祭祖的方式因地区而异，但一般都会准备丰盛的祭品，点燃香烛，恭敬地向祖先祈福。通过祭祖，人们不仅缅怀先人，也传承了家族的文化与传统。在现代社会，祭祖的形式也在不断演变，有些家庭会选择在网上祭祀，借助科技手段来表达对先人的敬仰。无论形式如何变化，祭祖的核心始终是感恩与传承，提醒我们珍惜当下，铭记历史。

春节是中国文化的缩影，承载着丰富的历史与传统。无论是贴春联、年夜饭，还是放鞭炮、拜年，这些习俗都在诉说着团圆、幸福与希望的故事。随着时代的发展，春节的习俗也在不断演变，但其中蕴含的情感与价值观始终如一。在这个特殊的节日里，让我们珍惜与家人团聚的时光，传承与发扬春节的美好习俗，共同迎接充满希望的新年。无论身处何地，春节的温暖与祝福将永远伴随我们，照亮前行的道路。新年快乐，万事如意！

1.4. 以文化比较视角研究春节饮食的意义

中越两国的传统文化从古以来一直都深刻地互相影响。春节(俗称过年)是两国的最大节日之一。两国此节日的活动以及意义都极大,其中有很多相同点如在腊月 23 日、除夕、年初三天、元宵节等节日进行祭拜和庆祝

新年,可以说春节是中越两国节日的象征。在春节传统饮食文化中,如果越南粽子是越南食品的标志,那中国饺子就算是中国食品的标志。

饮食习俗的共同文化内涵: 中越春节饮食均强调团圆与吉祥如意。中国年夜饭通常包括鱼(象征“年年有余”)、饺子(形似元宝,代表财富)等传统菜肴,体现对丰衣足食的期盼。越南春节的团圆饭同样注重家庭聚集,菜肴以糯米制品为主,如用苇叶包裹的糯米粽子,寓意祖先庇佑与生活圆满。两国饮食都通过特定食材传递对新年的美好祝愿,如鱼的“有余”谐音和粽子的祭祀功能,反映农耕社会对自然馈赠的感恩。

饮食仪式中的文化象征: 春节饮食的准备与享用过程强化了文化认同。中国家庭在除夕夜守岁时,饺子的包制与食用成为代际互动的载体,强调家庭凝聚力。越南则在祭祖环节突出饮食的神圣性,金橘盆景、五果盆作为供品,象征丰收与五福临门,凸显祖先崇拜的伦理意义。此外,越南“采禄”习俗中,枝条带回家中寓意福禄,与中国的春联张贴异曲同工,均通过饮食与物品的仪式化操作连接人神关系。

地域特色与文化差异: 尽管核心价值相似,饮食细节展现地域独特性。中国年夜饭菜系多样,北方重面食,南方尚海鲜,体现地理多样性;而越南饮食更注重清淡与自然风味,如桃花装饰餐桌、特色糕点(**Bánh Chung**)的流行,反映热带农业文化的影响。这种差异源于历史路径:越南在吸收中华文化时,融合了本土京族习俗,使饮食更贴近日常农耕生活,而中国饮食则承载更多儒家伦理符号。

饮食与社会功能的比较: 春节饮食在两国均促进社会整合。中国通过走亲访友时互赠糕点,强化社区纽带;越南则在正月期间通过花街赏食、传统游戏与美食结合,形成公共庆典空间。饮食在此不仅是生理需求满足,

更是文化传承的媒介，例如越南年轻一代通过参与粽子制作学习家族历史，中国家庭通过春晚与饺子共享现代节日体验。

文化传承与变迁的启示： 饮食习俗的稳定性与适应性揭示文化韧性。中越春节饮食均保留核心元素（如祭祖餐食），但现代变迁中，越南年轻群体对西方快餐的接受度较高，而中国则通过“年货”电商化创新维持传统。这种对比表明，饮食作为文化符号，在全球化背景下仍能通过仪式化实践维系民族认同，同时通过微调适应当代生活。

第二章：越南北部与中国南部的春节饮食

2.1. 自然与文化特征对两地饮食的影响

中国和越南都是拥有悠久历史和浓厚文化的国家,春节对两国来说都是一年中最重要的节日之一。在这段时间里,人们不仅仅能够保留祖宗的传统文化,还可以好好休息,收拾房间,送去了一年的辛苦劳动,迎接一个快乐吉祥的新年。这也是大家聚会的时机,因为平日里,每个人都在各地忙于工作,没时间跟家人团聚。中越两国过年系列(删除)活动基本上是一致的,但是两国还是保留了一些自己特有的传统风俗,主要表现在饮食方面。说到以前的春节,不论是越南还是中国,在腊月二十三日到元宵节之内的很多活动是非进行不可的,如腊月二十三日祭拜灶君;在(删除)腊月三十日吃团圆饭;在(删除)除夕放烟花;在(删除)初一给孩子们发压岁钱;在(删除)元宵节吃汤圆等等。以现在的繁华社会,也许过年文化对人们,特别是年轻人已经淡定(删除)多了。很多地方对春节传统文化以及春节中的一系列活动没有以前那么感兴趣了。有很多人一到春节就争取放假时间(删除),全家出去旅游,根本不理睬什么传统活动。也许在他们眼里,不管是中国春节传统文化如贴对联、画年画、守岁,还是越南春节传统文化如去花市、扫墓、拜访亲人都不需要了。

在越南,春节期间有着独特的“采禄”习俗,人们会折下一枝带有绿叶的枝条带回家中,象征着福禄双全的美好寓意。而在中国,春节的传统活动则包括守岁和放鞭炮,寓意着辞旧迎新,迎接新的一年的到来。越南的春节,除了“采禄”这一别具一格的习俗外,还有许多其他有趣的传统活动。这些活动不仅丰富了越南人民的节日生活,也体现了越南文化的独特魅力。中国春节的年夜饭上,各式中国菜式琳琅满目,年味浓厚。而越南的特色糕点和美食,同样令人垂涎三尺,为节日增添了别样的风味。越南的春节,与中国的相似又有所不同,其中一大亮点便是各式特色糕点和美

食。它们不仅为节日增添了别样的风味，更让人们在品尝中感受到了浓浓的节日氛围。在越南，春节的庆祝活动同样丰富多彩。除了享用年夜饭外，越南人还会一同赏花灯、漫步花街、参与传统游戏，沉浸在浓郁的节日氛围中。而中国人则有着自己独特的庆祝方式，如打麻将、观赏春晚、放烟花，尽情享受家庭团聚的温暖与欢乐。越南的春节，同样是一场热闹非凡的盛宴。在这个时候，越南人会欢聚一堂，共度佳节。他们不仅会精心准备年夜饭，还会一同出门赏花灯、游花街，甚至参与各种传统游戏，感受浓浓的节日气氛。而在这场盛宴中，无论是越南人还是中国人，都会沉浸在家庭团聚的温暖与欢乐之中。

2.2. 传统菜肴的组成

越南和中国在食材选择上既有相似之处，也有各自的特色。中国地域辽阔，食材丰富多样。在北方，小麦是重要的主食原料，能做出各种各样的面食，像馒头、面条、饺子等。饺子馅料丰富，常见的有猪肉白菜馅、韭菜鸡蛋馅等。而南方则以大米为主食，同时各种河鲜、海鲜也是餐桌上的常客。比如长江流域，清蒸鱼、红烧鳊段等都是经典菜肴。在中国西南地区，还有独特的香料和食材，像花椒、辣椒、竹笋等，为菜肴增添了浓郁的风味。例如麻婆豆腐，就充分展现了花椒和辣椒的魅力。

越南的食材也颇具特色。大米同样是越南人的主食，越南的米质优良，用大米制作的越南春卷皮薄而透明，口感软糯。越南地处热带，拥有丰富的热带水果，如芒果、榴莲、菠萝蜜等。这些水果不仅新鲜美味，而且在越南菜肴中也常被用于增添独特的风味。比如越南的水果沙拉，将各种新鲜水果搭配在一起，清爽可口。此外，越南沿海，海鲜也是常见食材，像虾、蟹、鱼等，常常以简单的烹饪方式保留其原汁原味。

中国的口味丰富多样,地域差异明显。总体来说,有“南甜北咸,东辣西酸”的说法。北方口味较重,喜欢咸味,像北京烤鸭,皮脆肉嫩,搭配甜面酱和葱丝黄瓜,咸香中略带甜味。南方则多甜食,如苏州的苏式月饼,甜而不腻。而在辣味方面,四川、湖南等地的菜肴以辣著称,川菜中的麻辣火锅让人欲罢不能,湘菜的剁椒鱼头鲜辣爽口。

越南的口味以清淡、酸甜、鲜香为主。鱼露是越南菜肴中常用的调味料,它能为菜肴增添独特的鲜味。越南菜中常常会加入大量的柠檬草、香茅等香料,营造出清新的香味。越南春卷的蘸料通常是鱼露、柠檬汁、辣椒等调制而成,口味酸甜辣交织,十分开胃。越南的一些汤品也以清淡鲜美为特点,如牛肉河粉,浓郁的牛肉汤搭配爽滑的河粉,让人回味无穷。

2.2.1. 越南北部春节饮食

从北到南,每个地区的人们都会准备各不相同的年夜饭。这些菜肴承载着浓厚的地方传统文化色彩,风味独特。然而,无论哪个地区,年夜饭都蕴含着守护传统春节意义的意义,寄托着对根源和祖先的追忆,同时也是家庭团聚、共聚一堂、欢庆佳节的时刻。

春节来临之际,是人们在在外工作一年后回家与家人团聚的时刻。而北方春节的特色之一,便是那温馨丰盛的年夜饭。此时,家家户户的年夜饭各有特色,但总有一些菜肴深入人心,成为辞旧迎新的餐桌上不可或缺的味道。从北到南,每个地区的人们都会准备各不相同的年夜饭。这些菜肴承载着浓厚的地方传统文化色彩,风味独特。然而,无论哪个地区,年夜饭都蕴含着守护传统春节意义的意义,寄托着对根源和祖先的追忆,同时也是家庭团聚、共聚一堂、欢庆佳节的时刻。春节来临之际,是人

们在外工作一年后回家与家人团聚的时刻。而北方春节的特色之一，便是那温馨丰盛的年夜饭。此时，家家户户的年夜饭各有特色，但总有一些菜肴深入人心，成为辞旧迎新的餐桌上不可或缺的味道。

越南北方地区的传统年夜饭通常包括粽子、腌葱头、肉冻、白切鸡、笋汤、各种腊肠、炸春卷、红糯米饭等。其中，粽子是必不可少的菜肴。根据民间观念，天圆地方。方形粽子象征着大地。粽子外部用柊叶包裹，内部由糯米、绿豆和猪肉构成。许多家庭还会使用青稻米制作色泽翠绿、引人注目的粽子。在岁末之际，家庭成员通常会聚在一起包粽子。全家围坐在温暖灶火旁等待粽子煮熟的时刻，也是回忆一年中美好故事的温馨时光。

北方地区通常在寒冷氛围中度过春节，有时还会受到东北季风带来的严寒天气影响。因此，肉冻也常被选为春节期间的特色菜肴。制作肉冻的主要原料通常是猪蹄膀，辅以胡萝卜、木耳、猪皮、胡椒粉等材料。蹄膀肉与配料经过长时间炖煮后凝结成冻状，形似晶莹剔透的肉糕，既美观又美味，非常契合春节的饮食氛围。在北方祭祖供桌或团圆年夜饭中，不得不提的还有扎肉。这道菜的主要成分是研磨细腻的猪里脊肉。佐以醇厚的鱼露食用时风味最佳。扎肉用新鲜芭蕉叶紧紧包裹后水煮而成。每一片透着芭蕉叶清香的扎肉，带着猪肉天然的甘甜，构成了传统春节的独特风味。

炸春卷（或称越式春卷、炸肉卷）是越南北部的传统美食，常在重要节庆场合出现，尤其是春节期间。其外层酥脆的春卷皮，包裹着由猪瘦肉、海蟹肉或虾仁、香菇、木耳，以及苜蓝、豆芽、胡萝卜等蔬菜调配而成的丰润馅料，定能令人食指大动。唯有搭配一碟调制得当的蒜香柠檬蘸汁，才能真正激发其蕴含的醇厚风味。

白切鸡是越南北部乃至全越南民众春节宴席中不可或缺的经典菜肴。春节祭祖所用的白切鸡通常为整鸡烹煮，供奉祖先后再拆丝斩件以供食用或制作其他菜品。民间习俗认为，祭祖用鸡应选择雄健的公鸡，需具备鲜红鸡冠、光亮羽毛、强健趾爪及金黄脚胫。烹煮时需捆扎定形以保持优美体态，并涂抹姜黄汁使鸡皮呈现悦目的金黄色。人们多优先选用散养家鸡，其肉质清甜且紧实适中。食用时可佐以青柠叶或柠檬辣椒盐，以激发最佳风味。

红糯米（又称苏木糯米）凭借其来自苏木果实的橙红色泽，在民间观念中寓意着为新年带来吉祥、丰裕与幸福。此外，红糯米富含多种营养成分，有助于改善视力和保持容颜。正因如此，红糯米深受北方民众青睐，常被列入春节宴席以款待亲友，寄托着为新的一年带来好运与欢愉的美好祝愿。

构成越南北部春节风味特色的点睛之笔，当属腌渍葱头（亦称酸葱）。若少了那脆嫩咸鲜、酸辣适口的腌葱滋味，年夜饭便称不上圆满。腌葱头通常与粽子、肉冻等菜肴搭配食用，其酸辣风味能有效化解糯米、肉类及油腻食物带来的滞腻感，堪称传统年菜中不可或缺的味觉纽带。

笋丝汤粉亦构成了春节独特的风味印记。这道菜虽烹制方式多样，但其必备原料是经撕制处理的干货笋丝，需经熬煮至香气四溢。除笋丝外，汤碗中常辅以香菇、木耳、小排等多种配料。笋汤通常与粉丝共煮，并以鸡汤为底。除笋汤外，北方民众亦常以「烩肉丸汤」作为替代，此汤以炸猪皮、苕蓝、胡萝卜、豌豆、扎肉、蛋丝、虾仁、里脊肉等丰富食材烩制而成。

2.2.2. 中国南部春节饮食

南方人过年吃的花样可多啦！主食必须得有年糕和汤圆，图的就是团圆进步的好彩头～桌上肯定得摆鱼和腊肉，代表富足和老味道传承。鸡汤也

得安排上，既滋补又应景，喝着暖乎。各地还有自己的特色，像米饼、年糕、芋艿、甘蔗这些，年味直接拉满！

春节时候南方吃元宵。元宵有些人也管它叫“团子”或者“圆子”，最后一点点演变就成了汤圆，意思是全家团团圆圆。春节时候南方会吃年糕。由于年糕大多数是用糯米为原材料制作加工成的，所以会比较黏，和过年的“年”正好是谐音，所以寓意全家人年年高（糕）升。南方地区的人们在新的一年里还会泡茶来尊敬家里边来的客人，在茶盘里还会放两只橄榄，这是从古代传承下来的，名字叫做“无宝茶”。

在湖南人的年夜饭中，永远都少不了鱼的身影。其中“剁椒鱼头”就是专属于湖南人的年夜饭风味，无论是视觉、味觉和嗅觉都算上乘美味。剁椒咸香鲜辣，鱼头肥美而不腻，在鱼头上面浇上红艳十足的剁椒，吃起来香辣过瘾，祝愿着人们在新的一年里日子红红火火，大吉大利。春节时候还会吃豆芽，因为黄豆芽的形状和古代“如意宝玉”的形状非常相似，寓意着吉祥。

团年肘子是湖南许多地方必备的年菜，这道菜的特点是要先卤后煨再蒸，先把大肘子放入卤水中进行浸泡几个小时，再以大火隔水蒸至酥烂。湖南菜注重于香辣，火红的色泽和鲜香的麻辣味，寓意着明年招财进宝，团团圆圆，也就是“团团圆圆又一年，辞旧岁迎新年”之意。

湖北人吃年夜饭讲究“三全”“三糕”“三丸”。“三全”就是全鸡、全鸭、全鱼，“三糕”就是鱼糕、肉糕、羊糕，“三丸”就是鱼丸、肉丸、藕丸，有无丸不成席、无鱼不成席、无汤不成席一说。干烧大明虾是传统的上海菜，也是年夜饭必不可少的，这道菜色泽红润，大虾只只饱满，肉质细嫩，鲜甜可口，象征着来年红红火火。

很多江苏人在新年的第一道菜是由芹菜、韭菜、竹笋等组成的“春盘”，寓意“勤劳长久”。很多江苏人在新年的第一道菜是由芹菜、韭菜、竹笋

等组成的“春盘”，寓意“勤劳长久”。很多江苏人在新年的第一道菜是由芹菜、韭菜、竹笋等组成的“春盘”，寓意“勤劳长久”。很多江苏人在新年的第一道菜是由芹菜、韭菜、竹笋等组成的“春盘”，寓意“勤劳长久”。年夜饭的主食之一基本上都少不了八宝饭，代表全家人团团圆圆、吉祥平安，而且八宝饭的形状又像一个聚宝盆，代表来年财源滚滚。

江西是鱼米之乡，春节的第一餐都会有鲶鱼糊羹或者鲶鱼米粉，鲶鱼糊羹已经有几百年的历史了，做法是把鲶鱼、香菇、冬笋、豆腐、胡萝卜、鸭血等切成丁状，炒过后加入鸡汤和调味剂，煮熟的鲶鱼糊羹香气浓郁、荤素搭配，代表年年有余。

广西人过年一定要吃粽子，图的是吉利。当地包粽子的芭蕉叶很宽大，因此广西粽子个头也非常大，最大的有一两斤重。广西的粽子多数是咸的，里面有用酱料腌过的五花肉、香肠、板栗、莲子等，吃到嘴里满口鲜香流油。此外也有豆沙、芝麻等甜粽子。

广东的年夜大盆菜象征“百鸟归巢”，摆放极为讲究，共分为三层：各种海鲜如鲍鱼、瑶柱、鱼肚、大虾、花胶等在最上面一层，花菇、烧肉、鸡鸭等在中间一层，最下面一层是莲藕、萝卜、大白菜、冬瓜等，既壮观又美味。

红桃粿是潮州人过年必吃的食物，馅料是猪肉、虾仁、香菇、豆腐干、花生仁、芹菜和调味料等炒过后，包在粿皮中。红桃粿多以红色、粉色这种喜庆的颜色为主，代表日子红红火火。福建大年夜多爱吃火锅，将各种海鲜、肉类、蹄膀、鸡蛋、青菜、菌类等放在锅中煮，热气腾腾，食品翻滚不停，不断续汤，添加好料，就叫“越吃越有，越烧越旺”。福州的年糕叫做糖粿(福州方言的谐音)，是年夜饭中必不可少的一道菜。年糕谐音“年高”，有发财、步步高、甜蜜的意义，意思就是要新年进步年年高。福州人很重视年糕，在除夕吃团圆饭前，祭祖时都要将年糕摆上。福州年

糕分为四类：一是红年糕；二是白年糕；三是萝卜丝年糕(咸的)；四是芋头丝年糕(槟榔芋头丝揉进红年糕)。

由于台湾和福建的闽南地区渊源悠久，因此在年夜饭上也有很多共同之处，其中就是一定要回家“围炉”吃火锅。参加“围炉”的人，不论大小，桌上的每样菜都得下筷子。围炉火锅有白菜、冬粉、豆腐、火锅料、肉片、贡丸、米血、金针菇、虾等等，全家围坐一团，共同守岁。台湾高山族春节的第一餐吃“长年菜”，长年菜也就是大陆说的芥菜，有些人吃的时候会在菜里加细长粉丝，高山族吃这种菜寓意长命百岁。

2.3. 春节菜肴的制作方式与团圆饭的组织形式

春节是一家人围坐在一起的日子，团圆饭承载着团聚、祝福和共享美好时光的意味。自己动手做一桌丰盛的饭菜，不仅能体现心意，也能让长辈和孩子都感受到家的温暖。要在家里做好一桌丰富的团圆饭，关键不是一味追求“豪华”，而是在有限的时间、预算和厨房条件下，做到品类齐全、口味多样、营养均衡、操作可控。下面从菜单设计、一备料与时间安排、具体做法、卫生与安全、氛围营造等方面给出可落地的思路与步骤，便于家庭实际操作。

2.4. 对比分析：春节饮食观念的异同

春节，作为一年中最重要的文化节点，不仅是时间更迭的标志，更是汉字文化圈各国精神价值、信仰与社会习俗最集中的象征。其中，饮食文化居于核心地位，是承载人生哲学、宇宙观念和社群认同的生动“文本”。越南与中国有着悠久而深刻的历史文化渊源，都以农历新年为最重要节日，其节庆习俗存在诸多显著的相似之处，同时也伴随着耐人寻味的差异，尤其在饮食领域。本文旨在系统分析两国春节饮食观念的异同，从而阐明历

史、地理、信仰及文化适应等因素如何塑造了这两套既相近又独具特色的节庆饮食体系。

1. 相同点:

春节，在中国文化中称为“春节”，在越南文化中称为“传统年节”，是两国一年中最重要的节日。尽管存在地理和语言的差异，但在节庆仪式和饮食习俗方面，可以观察到显著的相似之处，这反映了东亚地区的文化交流以及饮食在精神-社会生活中的核心作用。

首先，春节饮食在中国和越南民众的精神生活和信仰中占据中心地位。春节期间的饮食不仅是日常活动，更是表达精神信仰、象征意义和传统文化价值的媒介。在此期间选择和烹制的每道菜肴都承载着特定的寓意——可能是祝愿好运、繁荣、健康，或表达对祖先的敬意。在这种语境下，食物已不仅仅是物质需求，而成为文化语言，是各民族独特世界观和人生观的表现形式。

其次，两国都有在除夕夜举办团圆饭的习俗，寓意团聚与新的开端。在中国，“年夜饭”被视为除夕夜不可或缺的仪式。这是家庭成员，即使身处远方，也努力返乡团聚的时刻，大家围坐餐桌，回顾过往，寄语新年希望。在越南，年夜饭也承载着类似的价值，是展现家庭情感、维系代际纽带的时刻。两种文化都将团圆视为春节的核心价值，而家庭聚餐正是这种精神最鲜明的象征。

第三，祭祀祖先是两国春节习俗中一个突出的共同点。在享用年夜饭或新旧年交替的时刻之前，越南人和中国人都有向祖先供桌献上祭品的仪式。这是体现“饮水思源”之道的行为，同时也反映了对现世与精神世界之间联系的信仰。阴阳相通、天人感应的观念在两种文化中

都扮演重要角色，认为祖先虽已故去，但仍然存在并关注着子孙。因此，年夜饭不仅是为了生者享用，也是纪念、感恩并邀请祖先“回家过年”与子孙共聚的方式。

第四，两种文化在年初饮食中都有祈求好运的禁忌和仪式。在中国，许多家庭保持不在年夜饭中将鱼吃光的习俗，以“留住富余”（年年有余）。在午夜包饺子也被视为“包住财富”的举动。在越南，人们通常会选择吉时吃新年第一餐，避免食用寓意不吉的食物（如墨鱼、鸭肉、狗肉），并常邀请属相相合的“开年”客人共进新年第一餐以增强吉气。

总之，中国和越南在春节饮食习俗和仪式上的相同点，不仅是区域文化交流的结果，更反映了共同的核心价值：团圆精神、孝敬祖先、对吉兆的信念以及对新年富足平安的渴望。这正是历经多代传承和发展的文化-信仰基础，有助于塑造每个国家独特的春节内涵。

2. 不同点:

尽管在春节饮食习俗和仪式上有诸多相似之处，但中国和越南的春节饮食在菜肴象征意义、宴席布置、饮食仪式和饮食文化哲学方面仍表现出明显差异。这些差异反映了各自民族独特的历史背景、地理气候条件以及文化信仰特点。

a. 主要菜肴及象征意义

中国：在中华文化中，春节菜肴的选择和制作通常基于吉祥的发音（吉祥谐音）和象征财富繁荣的外形。

- 饺子（饺子 - Jiǎozi）：** 除夕夜不可或缺的食物。饺子的形状类似古代银锭（元宝），象征财富和资产。此外，“jiǎozi”一

词与“交子”谐音，意味着旧年与新年的“交替”。民间还有在饺子馅里包入硬币的习俗，吃到的人会全年好运。

- 年糕（年糕 - Niángāo）：** 其名称与“年年高升”谐音，寓意“每年更进一步”——通常关联事业、学业和社会地位。其柔软粘糯的口感和甜味，象征着人际关系的紧密与甜蜜。
- 鱼（鱼 - Yú）：** 鱼是中国人年夜饭中必备的菜肴。由于“鱼”（yú）与“余”（yú，富余）同音，鱼这道菜象征着“年年有余”的祝福。通常整条鱼烹制，鱼头朝向家中最年长者，寓意祝福长寿安康。
- 柑橘类水果（桔子 - Júzi）：** 柑橘不仅是餐后水果，也是具有象征意义的物品。“桔”（jú）音近“吉”（jí，吉祥、好运），因此这种水果常被摆放或相互赠送，以祈求好运和福气。

越南：越南的春节饮食则与东方宇宙观（天 - 地 - 人）、五行和谐以及家庭共同体理念紧密相连。

- 方粽与长粽：** 方粽（方形，象征地）和长粽（圆柱形，象征天）是传统春节不可或缺的食物。它们源于“雒龙君”的传说，体现了孝道、创造力和“饮水思源”的道理。其朴素的食材（糯米、绿豆、猪肉、柊叶）源于自然，反映了人与天地的紧密联系。
- 肥肉与腌葱：** 肥肉象征着温饱富足；酸甜清爽的腌葱则用于平衡口味，象征着生活中的调和与质朴。这对食物组合在民谣中流传：“肥肉腌葱红对联，高竿爆竹绿方粽”，展现了其在昔日春节氛围中不可或缺的地位。

- 腌馐头与年糖：** 糖醋腌馐头体现了春节口味的丰富性。姜糖、椰丝糖、莲子糖、柚子皮糖等各式年糖不仅用于摆设，更体现了主人的好客之心——用于招待前来拜年的客人。

b. 春节的文化象征：

春节作为中华文化的重要象征，不仅体现在外在的节日活动和民俗事象上，更根植于展现，而这些活动背后所蕴含的思乡之情和文化认同，则是春节心理层面的重要意义。海外华人通过春节的庆祝，不仅表达了对传统文化的坚守，也加强了彼此间的情感纽带和文化联系。

看到舞龙灯和舞狮子，就可以发现中国的文化传统和中国人的风俗习惯，就可以知道在这一个国家里有华人的存在。因为这种风俗习惯是中国人特有文化标志，很多地方都把这样的民俗视为中国文化，所以这些风俗习惯也就因此成为具有典型意义的中国文化传统。中华民俗作为华人的象征不仅表现在外在的形式上，也表现在内在的心理层面上。所谓外在的形式方面，是指华人所进行的节日活动、穿着打扮等一系列视觉上发生感官作用的民俗事象。春节是中国传统的节日，已经有数千年的历史，并且形成了一整套的民俗活动和民俗仪式，它是最典型代表性的中华文化。在民俗历史上，由于统治者的禁止，而被迫放弃的民俗事象有许多，但是这种禁止是暂时的，不会长久的，一旦时机成熟，人们照样会进行自己的民俗活动。因为民俗是人们的一种生活方式，要用高压和行政的手段来改变传统不是一朝一夕可以完成的。特别是海外，华人有着浓重的中华民俗的情结，他们将中华民俗的文化视为自己的象征，因此就更不容易改变过去已有的文化传统。从心理层面上来说，这种中华民俗的象征最主要是根植于华人的心灵深处，即使他们不一定去春节联欢，或者也不一定要穿唐装，或者也不一定吃中餐，但是中华民俗的象征依然是他们的主要标志。

越南春节期间有几样“年货”是必不可少的：桃花、金橘盆景，粽子，糯米糕和“五果盆”。在越南人的心目中，桃花是避邪之物，也是幸运的象征；金橘是取吉利之意；“五果盆”是用于供奉祖宗。

粽子是越南人过年不可缺少的食物，越南粽子糯米、猪肉和绿豆组成再用绿叶包起来做成方形，糯米糕由糯米捣烂后做成隆起的圆形。据越南古老传说，方形粽子象征大地，圆形米糕象征苍天，表示天地养育万众，子女以此回报父母之恩。与中国相似，越南人过年也有拜年和祭拜祖先的习俗。人们要向长辈拜年，祝福长辈健康长寿，万事如意，随后，要将事先准备好的“压岁钱”分给晚辈。

越南人拜年还另有讲究，人们非常重视第一个到家里拜年的人，越南人认为新年第一个来家里做客的人会影响家住一整年的运势，主人一般会邀请品格优秀、生肖不能与主人的生肖相克的人来家里做客，越南人称之为“冲地”习俗。大年初四，人们烧化纸钱、纸衣，以祭送祖先。这天，一家大小要共聚一堂，再吃一顿团圆饭。正月期间，越南民间常有许多活动，统称为“赏春”，有赏水仙花、唱戏、民歌对唱、拜寺庙、游览名胜古迹等。

2.5. 通过摆盘、祭祀与分享菜肴所体现的文化与精神意义

1. 春节祭祖习俗的意义

a. 越南：

春节祭祀习俗是越南人农历新年传统中不可或缺的一部分，体现了对祖先的崇敬以及对新年平安繁荣的祈愿。祭祀不仅是子孙后代表达对逝者感恩之情的时刻，也是连接家庭中不同世代的方式。这些仪式通常在重要日子举行，如腊月二十三（祭拜灶君）、除夕和正月初一，

供奉的祭品表达了虔诚之心，并祈求家人在新的一年里健康、财富和好运不断。祭祀习俗也是家庭团圆的机会，家人团聚一堂，共同迎接新年，互致美好祝福，营造出温暖团圆的氛围。这些祭祀仪式体现了越南人对精神价值的尊重和“饮水思源”的传统美德，帮助家庭中的每个成员感受到彼此间的紧密联系，并对先人怀有更深的感恩之情。

年节祭品是越南文化中富足与丰裕的象征。每逢春节来临，家家户户都会怀着虔敬之心准备祭品，寄托对新一年吉祥安康的期盼。年节祭品不仅是一餐饭食，更是维系家族代际的纽带——从祖辈、父母到子孙，它让家人团聚一堂，品味传统风味，分享旧岁故事，共期美好新年。准备年节祭品亦是表达对祖先感恩之情的方式。祭品常被供奉于祖先神台，摆上传统菜肴如年糕、肉团、腌葱头等。这既是后代对先人的追思与敬意，也是铭记根源、通过每一道菜肴传承文化传统的重要仪式。除精神内涵外，年节祭品还承载着喜庆与凝聚的情感。全家共同准备、烹制与陈列祭品的过程，让亲人更加亲密，在交流互动中增添暖意融融的团圆氛围。尤其当每位成员都参与其中——从选材、备料到摆盘，家庭的年节气氛更显热烈欢欣，成为春节中难忘的记忆片段。

b. 中国：

春节祭祖是中国传统新年习俗中的重要环节，其具有深远的意义。通过祭祖仪式，人们与祖先进行交流，表达对祖先的尊敬和感恩之情，传承家族传统文化，加强家庭凝聚力，同时也体现了尊重历史、缅怀先人的价值观念。下面将从不同角度探讨春节祭祖的意义。

传承家族传统文化：春节祭祖是传统的文化习俗之一，它是家族文化的重要组成部分。通过祭祖，我们可以了解祖先生活的方式、价值观念、道德准则等，在这个过程中传承和弘扬传统文化。祖先们留下的智慧和教诲能够指引我们在追求幸福、处理问题的道路上正确抉择，进一步强化和传承家族的历史和文化。

缅怀先人、表达崇敬之情：春节祭祖是对已逝的祖先的一种缅怀和怀念方式。在这个特殊的日子，我们会整理祖宗的墓地，擦拭祖先的牌位，献上美食、酒水、花香等供品，以表达对祖先的崇敬之情。祭祀仪式让我们思考和铭记先人的功绩和付出，感激他们为我们付出的一切。通过祭祀活动，我们不仅能够表达对祖先的怀念，也能够加深对家族历史的了解，丰富对过去的回忆。

加强家庭凝聚力：春节祭祖是一种家庭团圆、共同参与的仪式活动，能够加强家人之间的联系和亲情。在这一天，家庭成员一同参与，共同整理祖宗的墓地，一起进行祭拜仪式，共享团聚的喜悦。这样的家庭活动，让家庭成员们感受到家的温暖和亲人的关怀，增强了亲情和凝聚力。

尊重历史、弘扬传统：春节祭祖也体现了我们对历史的尊重和对传统文化的弘扬。在现代社会，科技进步、生活节奏变快，许多传统文化逐渐消失。而春节祭祖作为一个重要的传统仪式，不仅让我们重新审视和尊重历史，也为传统文化的传承提供了载体。通过传统仪式的举行，我们将使年轻一代更加了解和认同我们民族的优秀传统文化，从而保护和传承传统文化的理念。

总之,春节祭祖是一个传承历史文化、加深家族情感、树立家庭凝聚力的重要仪式。它不仅是对祖先的怀念和敬仰,也是对传统文化的传承和发扬。在当代社会,我们应该珍视这一传统,传承下去并将其与现代社会的发展相结合,使传统文化在新的时代有着新的生机和活力。无论我们身处何地,都应该坚持春节祭祖仪式,让这一传统成为我们的身份认同,成为人们心中的美好回忆。

2. 饮食组织方式与礼仪角色

春节饮食不仅是一种物质活动,更是具有高度象征意义的文化仪式。中国人与越南人组织、备宴、安排年夜饭的方式,鲜明地反映了各自的生活观念、家庭模式与社会结构。

a. 中国人 - 春节是丰盛的盛宴,具有展示性:在中华文化中,年夜饭是除夕夜举行的大型宴席。这不仅是家庭团聚的时刻,也是表达富裕、丰足甚至展示社会地位与阶层的时机。

以“扩展大家庭”模式组织:中国人通常组织包含所有世代成员的除夕宴:祖辈、父母、子孙乃至远近亲属。这体现了严格的父系结构与尊卑秩序,长者在宴席中的地位备受尊崇。

礼仪严谨,摆盘讲究:每道菜在桌上都有固定位置,色彩与摆盘方式遵循阴阳五行原则和谐安排。鱼、虾饺、水饺等菜肴常不可或缺,且上菜顺序有一定之规。

展示功能——炫技、显富、表兴旺:中国的年夜饭带有表演性质,是“展示”烹饪技艺、积累财富与事业成就的时机。在较富裕的家庭宴席中,常出现海参、鱼翅、鲍鱼等昂贵、新奇的菜肴。

饮食与礼仪活动、娱乐相结合：饭后，家庭常进行包红包、发压岁钱、观看春节联欢晚会、放烟花、舞龙舞狮等活动 - 体现了春节集节庆性与表演性于一体的综合特质。

b. 越南人 - 春节是感恩、团圆与守护传统的时刻：与此相对，对于越南人而言，春节年夜饭承载着神圣、内向且溯本寻源的价值。准备年夜饭的方式反映了尊老爱幼、家庭凝聚以及守护民族传统的精神。

遵循“三日一三祭一三对象”的仪式周期：越南人通常会准备“除夕祭”（辞旧）、“交时祭”（祭天地）以及大年初一的祖先祭。每一祭坛的供品都包含特定的食物，并需精心摆放。

深刻的仪式性与灵性**：在全家用餐前，所有菜肴必须先被供奉到祭台上，点香、礼拜——以此形式邀请祖先回来与子孙共度佳节。这体现了越南文化中“饮水思源”的生活哲学以及对无形世界的尊重。

饮食结构反映家庭伦理**：在祭品和宴席中，可以清晰看到“尊卑秩序”：长辈坐上席，晚辈坐下席；佳肴优先奉给祖父母、父母；子孙后用餐。这不仅是习惯，更是通过饮食体现的道德价值观。

春节重在“守成”而非炫耀**：越南人通常重视春节期间的适度、温馨以及家风的保持。无论贫富，每家每户都努力备上一锅炖肉、一盘糯米饭、一锅方形粽子……以此守护民族之魂。与中国不同，越南人较少炫耀昂贵菜肴，而是更推崇具有乡土印记的传统食物。

3. 精神意义

- 连接人与祖先：供桌是现世与先辈之间的桥梁。祭祀祖先体现了后代的虔诚、感恩之心，并祈愿获得庇佑。

- 寄托美好愿望：供桌上的每道菜肴都承载独特寓意，象征着人们对健康、富足、吉祥、平安的期盼。
- 营造温馨家庭氛围：共同准备和分享供桌美食，促进家庭团聚，凝聚亲情。
- 表达感恩之心：祭祀是人们向生活、祖先与神灵表达感恩的方式。
- 传承文化传统：祭拜仪式是传统文化的重要组成部分，帮助人们守护和发扬民族的美好价值。

4. 祭拜仪式中的庄重与虔敬

- 心怀虔诚：进行祭拜前，需保持恭敬之心，精神专注，意念集中于祭拜对象。
- 衣着整洁：穿着得体整齐的服饰，体现对仪式的尊重。
- 空间庄严：祭拜空间应布置简洁、洁净，营造庄重氛围。
- 祭品周全：祭品需精心准备，体现祭拜者的诚挚心意。
- 态度恭敬：在整个仪式过程中，保持庄重肃穆的敬仰态度。

第三章：春节饮食中的文化象征

3.1. 越南北部菜肴的象征意义

1. 粽子 - 越南春节的灵魂：粽子 是越南北部春节祭桌上源远流长的传统美食，不仅是一种食物，更是对祖先与自然敬意的象征。相传，在一次春节庆典中，雄王举办比赛，让皇子们向祖先献上珍贵祭礼。其他皇子纷纷献上奢华贡品，而家境贫寒的郎僚则包出了象征大地的方形粽子和象征天空的圆形糯米糕，以此表达家庭的圆满与团结。如今，方粽依然是每个春节不可或缺的象征，体现了人与自然、传统与生活之间神圣的联结。

粽子 由优质糯米、绿豆和五花肉制成，所有食材都经过精心挑选，象征着圆满、团结以及牢固而深厚的家庭情感。

2. 红糯米饭 - 红色象征幸运与繁荣：红糯米饭，以其鲜艳的红色，是越南北部春节宴席上不可或缺的美食。红糯米的红色被视为幸运、财富和繁荣的象征。在新年伊始，红糯米饭不仅是款待客人的佳肴，更象征着新的一年充满幸福与兴旺。红糯米饭的主要原料包括新鲜木瓜籽、糯米和糖，制作出色泽美观、味道香甜的美食。它不仅为节日餐桌增添色彩，更蕴含着健康与繁荣的深刻意义。木瓜籽富含β-胡萝卜素和番茄红素，不仅有益健康，还体现了新年里对家人的关怀与呵护。这道美食历经岁月始终保持着其独特价值，成为幸运与繁荣的象征。

3. 白切鸡—— 新开始的象征：白切鸡，一道简单却寓意深远的美食，始终是越南北部春节宴席上的必备佳肴。鸡肉不仅是美味之选，更象征着新一年的崭新开端、好运与繁荣。这道菜的选材极为讲究：公鸡需皮色金黄油亮、肉质紧实，烹煮时火候恰到好处，保持其稳固挺拔的形态。特别值得一提的是，白切鸡常以口衔玫瑰的姿态摆盘，寓意圆满、幸福，以及一个充满幸运的新年。

4. 扎肉与越南头肉冻 - 象征圆满美满：扎肉、炒肉冻（或头肉冻）是越南北部年夜饭餐桌上不可或缺的美食。扎肉口感柔软鲜香，而炒肉冻则凭借猪皮与黑木耳带来独特的脆弹嚼劲。这类肉制菜肴始终象征着完整、丰足与圆满，是家庭成功与团结的象征。这些传统美食至今仍出现在重大节庆场合，为年夜饭增添丰富色彩，同时也是传统文化在现代社会中传承与发展的见证。

5. 笋汤与猪皮汤 - 阴阳调和的象征：笋汤和猪皮汤，以其清淡的口感和丰富的营养，是越南北部春节宴席上不可或缺的汤品。笋汤以新鲜或干燥竹笋的清甜为基底，搭配猪肉或鸡肉，寓意着清新脱俗，为新年带来平安与吉祥。猪皮汤则凭借猪皮的弹韧与黑木耳的脆爽，象征着生活中的阴阳调和与诸事和谐。这两道汤品不仅美味可口，更蕴含着自然与人类之间平衡、和谐的传统理念，代代传承，历久弥新。

6. 炸春卷 - 象征富足与温饱：炸春卷，以其金黄酥脆的外皮与饱满丰富的馅料，始终是家家户户象征丰衣足食、生活充裕的传统菜肴。春卷圆润饱满的形态，寄托着圆满与幸福的寓意。在春节期间，炸春卷不仅是一道美味，更承载着家庭团聚、亲情紧密的温暖象征。

7. 腌酸葱头——解腻与调和口味：腌酸葱头，以其微酸的口感，成为春节宴席上平衡油腻菜肴的必备小食。它带来清新爽口的风味，象征着生活中的和谐与平衡。

3.2. 中国南部菜肴的象征意义

南方人过年吃的花样可多。主食必须得有年糕和汤圆，图的就是团圆进步的好彩头～桌上肯定得摆鱼和腊肉，代表富足和老味道传承。鸡汤

也得安排上，既滋补又应景，喝着暖乎。各地还有自己的特色，像米饼、年粽、荸荠、甘蔗这些，年味直接拉满！

1. 年糕：糯米或米粉做的，谐音“年高”，寓意生活事业都步步高！南方年糕多用粳米，软软糯糯的，蒸煮煎炸都好吃 - 年夜饭和小年都得吃，就图个来年的好盼头！

2. 汤圆：糯米包芝麻、豆沙这些甜馅，圆滚滚的像小团子，象征团团圆圆 - 南方从冬至到元宵都得吃，圆圆满满就是给家人最好的祝福啦！

3. 鱼：和“余”同音，年夜饭必须得有整条鱼，寓意年年有余 - 常吃鲤鱼、草鱼，清蒸红烧都香，就盼着日子越过越富足！

4. 腊肉：传统腌制的猪肉，熏过之后味道特香。虽然不能多吃，但过年桌上必须得有，代表老味道传承，也给年夜饭添点硬菜！

5. 鸡汤：整鸡熬的，营养全在汤里，寓意健康平安 - 南方人年夜饭都得喝一碗，就盼着全家身体都棒棒的！

6. 米饼（广西等地）：糯米粉加花生、芝麻做的，压成圆圆的小饼蒸熟，也是团圆的意思 - 小年吃特别应景，香甜软糯超有地方特色！

7. 年粽（南宁等地）：和端午粽子不一样，里面包绿豆、猪肉这些，寓意“年年高中” - 过年吃这个，就盼着学业事业都有新突破！

8. 荸荠：去皮后白白嫩嫩的，生吃煮汤都行 - 小年常用来做甜汤，清爽又甜蜜，象征日子过得滋润！

9. 甘蔗：一节一节的像小梯子，代表“节节高”，甜甜的味道寓意生活甜蜜 - 小年祭灶时必备，说是给灶王爷登天的梯子，就盼着新年步步高升！

3.3. “团圆”“福禄寿”“富足”“吉祥”等象征的比较

中国南部菜肴通过食材谐音、形态和烹饪方式，将“团圆”“福禄寿”“富足”“吉祥”等文化寓意融入年夜饭，形成独特的象征体系。以下是五类代表性菜品的比较分析：

1. 象征团圆的菜品

- 汤圆：圆润外形象征家庭团聚，糯米材质寓意黏合亲情，常见于南方元宵节或除夕夜
- 肉丸子（如四喜丸子）：由四个肉丸组成，代表“福禄寿喜”四喜临门，北方更常见，但南方部分家庭也会采用

2. 象征福禄寿的菜品

- 鸡：粤语中“鸡”谐音“计”，寓意“生财有计”；白切鸡则象征“金鸡送福”，是广东年夜饭必备
- 四喜丸子：虽为北方菜，但南方宴席中常借其“四喜”寓意，祈求福禄寿喜俱全

3. 象征富足的菜品

- 年糕：谐音“年高”，寓意步步高升；黄白两色象征金银，常见于江浙、广东地区
- 腐竹：粤语中谐音“富足”，常与生菜搭配，寓意“生财富足”

4. 象征吉祥的菜品

- 鱼：南方以清蒸鱼为主，“鱼”与“余”谐音，寓意“年年有余”；鲤鱼更象征“跃龙门”
- 春卷：形似金条，象征财富；油炸工艺寓意“春回大地”，流行于上海、苏州

5. 地域特色差异

- 广东：注重谐音文化，如“蚝豉”（好市）、“蒜”（会计算）
- 江浙：强调形态寓意，如蛋饺（元宝）、笋干（节节高）
- 上海：融合传统与口彩，如“塌菜”（脱苦）、“芋头”（不犯愁）

这些菜品通过多元的象征手法，共同构成南方年夜饭的文化内核，既满足味觉享受，又传递美好愿景

3.4. 饮食作为文化传递与家庭凝聚的渠道

春节宴席与家庭文化：春节宴席不仅是一顿家庭成员齐聚的餐食，更是一种文化象征，有助于传承越南人几千年来的传统。这是各家族子孙后代在春节三天里相互联系、团聚的方式，也是每个人对家乡、祖国传递的传统讯息。

家庭团聚与凝聚力：

- 团圆时刻：春节是家庭团聚的时刻，春节宴席让家庭成员共享美食，分享过去一年的喜怒哀乐。
- 缩小代际隔阂：通过宴席上分享的故事与回忆，代际之间的距离得以拉近，增进相互理解与尊重。

- 增进感情：家庭成员共同准备春节宴席的过程中，创造了许多美好回忆。
- 传承感恩祖先的教育：春节宴席被供奉于祖先祭台，以表达子孙对祖先的感恩之情。

饮食文化在通过地方传统美食传承文化价值、增强家庭凝聚力方面发挥着至关重要的作用。这些传统美食不仅构成了家庭日常饮食的重要内容，更是文化交流与情感联结的重要载体，使家庭关系更加温暖而稳固。饮食不仅满足人类基本的营养需求，同时还体现了特定群体的文化特征、价值观念与传统精神，从而为人类文化遗产的多样性与丰富性作出了积极贡献。

饮食是保存和传递家庭文化价值的重要载体。每个家庭通常都有一些熟悉的菜肴，这些菜肴按照独特的配方烹制，并与几代人的共同记忆紧密相连。当祖父母和父母指导子孙选择食材、进行烹饪并品尝食物时，这不仅仅是在教授烹饪技巧，更是一个传承生活经验、生活方式以及珍贵精神价值的过程。正因如此，家庭的文化特色得以随着时间的推移自然而持续地保留下来。

不仅如此，在节日、祭祖仪式或重要活动中，饮食的作用体现得更加明显。全家人一起准备宴席、烹饪传统菜肴，不仅营造了团圆温馨的氛围，还唤起了人们对家族根源的认同感和家庭内部的凝聚力。特殊日子里那些熟悉的菜肴往往具有神圣的意义，提醒每个人珍惜家庭价值，增进彼此之间的情感联系。

饮食不仅满足了物质需求，更是一条精神纽带，帮助传递文化价值并凝聚家庭成员。保持全家共进晚餐的习惯，珍视传统美食，正是每个家庭保存情感、培养凝聚力，并为后代建立稳固基础的重要方式。

3.5. 春节饮食在强化民族认同中的作用

1. 在中国

饮食文化与民族身份的紧密联系:饮食文化就像是民族身份的一张名片,它深深烙印着一个民族的历史、传统、价值观以及生活方式。从远古时期开始,饮食就不仅仅是为了满足口腹之欲,更是民族发展历程的见证者。不同民族有着截然不同的饮食文化,比如蒙古族,他们以牛羊肉和奶制品为主食,这与他们逐水草而居的游牧生活紧密相连。在广袤的草原上,牛、羊是他们最主要的畜牧资源,方便获取且能提供充足的能量,以适应长时间的迁徙和艰苦的放牧生活。这种饮食结构不仅塑造了蒙古族强壮的体魄,也成为他们民族身份的一个显著标识。当我们提到蒙古族,脑海中很容易就浮现出烤全羊、手把肉等特色美食,这些美食承载着蒙古族的文化记忆,是他们区别于其他民族的重要特征。

又如朝鲜族,泡菜是他们饮食文化的重要组成部分。朝鲜族长期生活在东北地区,那里冬季寒冷且蔬菜相对匮乏。为了在漫长的冬季也能有丰富的食物,他们发明了腌制泡菜的方法。泡菜不仅口感独特,还富含维生素等营养成分,成为朝鲜族餐桌上不可或缺的佳肴。通过泡菜,我们能感受到朝鲜族对生活的智慧和对传统的坚守,泡菜文化也成为朝鲜族民族身份的一个重要象征,代表着他们独特的地域文化和民族风情。

饮食文化反映民族历史与传统:一个民族的饮食文化往往有着深厚的历史渊源,它记录着这个民族一路走来的故事。以中国汉族的饮食文化为例,春节吃饺子就有着悠久的历史传统。饺子形似元宝,寓意着招财进宝。在古代,饺子是药用,有驱寒、治病等功效,后来逐渐演变成春节的美食。春节是最重要的传统节日,家人团聚在一起吃饺子,传承

着亲情和对美好生活的向往。这一饮食习俗历经千年，承载了汉族人民对家庭、对祖先的敬重，以及对新年的美好期盼，成为汉族饮食文化中极具代表性的一部分，深深融入了民族身份之中。

2. 在越南

a. 传承传统价值与历史记忆

每一道春节美食都承载着一段历史故事或神话传说，提醒人们铭记民族根源：

粽饼与圆饼（Bánh chưng, Bánh giầy）：象征“天圆地方”的宇宙观，源自雄王时代的传说，彰显越南悠久的稻作文明。

- 文化延续性：历经数千年，尽管文化不断交流融合，春节供桌上依然保留着核心传统菜肴，帮助年轻一代理解并珍惜祖先留下的历史价值。

b. 体现社区精神与家庭凝聚力

春节食品的制作过程是一年中最具集体性的活动：

- 包粽习俗：全家人围坐一起包粽子、通宵守锅煮粽，成为团圆与亲情的象征。这也是向后代传授生活技能与传统伦理的重要时刻。
- 年终团圆饭：这是所有家庭成员回归团聚、共同分享一年成果的时刻，进一步加深血缘情感，体现了东亚文化中家庭至上的典型特征。

c. 人生哲理与美好愿望的象征

春节饮食反映了越南人的世界观与人生期许：

- 五行观念体现在供桌上：北部常见“四碗四盘”或“六碗六盘”，南部的五果盘（释迦、无花果、椰子、木瓜、芒果）皆寄托着对和谐、平衡与繁荣的美好祝愿。
- 地域多样性：北部的方粽、南中部的长粽、北部的冻肉、南部的红烧肉配咸鸭蛋，共同构成“多样而统一”的文化画卷，彰显各地独特风俗在越南民族整体中的重要地位。

d. 精神信仰价值与感恩之心

春节供桌首先是用来祭祀祖先的：“饮水思源”的传统美德：精心准备丰盛供品，恭请祖先与子孙共度新年，体现了有形世界与无形世界之间的精神联结，提醒人们珍视孝道与感恩之情。

第四章：春节饮食的变迁与价值传承

4.1. 当代春节餐饮准备与宴席组织方式的变化

1. 如今，春节（农历新年）在保留传统内涵的同时，也逐渐发展出许多新的特征，反映了现代社会生活方式与价值观念的变化。以下是当代春节的主要特点之一：

a. 科技应用与生活便利化

- 电子红包：越来越多的人在春节期间通过电子钱包和银行应用程序发放红包。这种方式不仅方便快捷，也使收红包的人能够更加轻松地保存和管理红包金额。
- 通过社交媒体拜年：许多人选择通过 脸书、扎洛 等社交平台发送新年祝福，或使用视频通话代替面对面拜年，尤其适用于身处异地或时间有限的人群。
- 线上购物：电子商务平台的快速发展，使春节用品的采购变得更加便捷。

b. 注重健康与现代生活方式

- 健康饮食：在春节期间，越来越多的家庭选择低油、低糖、有益健康的菜肴。素食和有机食品也逐渐受到青睐。
- 简约化的居家装饰：与过去繁复的装饰方式不同，许多家庭如今选择现代、简约的装饰风格，更加注重居住空间的整洁与高雅。
- 公益活动——“分享的春节”：在春节期间，许多家庭和组织投入时间参与公益活动，如向贫困人群发放礼物、探望并关怀老年人及弱势群体。这种做法有助于传递温暖，弘扬社区中的团结互助精神。

c. 社区凝聚与娱乐文化的融合

- 文化活动与社区节庆：在各大城市，春节庆典活动、年货市场以及各类文艺表演频繁举办，吸引了大量民众参与，营造出热闹、欢乐的节日氛围。

d. 烟花与节庆活动

- 以烟花取代爆竹：在许多大城市，公共烟花表演已成为除夕夜不可或缺的重要活动。同时，春节期间还会举办音乐演出及各类户外活动，营造热闹氛围，帮助人们放松身心，尽情享受节日假期。

e. 现代消费趋势

- 创新型春节礼品：春节礼品已不再局限于糖果、蜜饯等传统食品，而是拓展至健康食品、化妆品、科技产品以及现代装饰用品等多种新型选择。

f. 春节的国际化发展

- 海外过春节：许多旅居海外的越南人也以各自独特的方式庆祝春节，将越南文化与所在国家的文化相结合。
- 外国人的参与：在越南，居住于各大城市的外国人社群也积极参与春节庆祝活动，与越南民众共同迎接新年，形成独特的文化交融现象。这种文化互动进一步丰富了国际化背景下春节的文化内涵与特色。

2. 传统春节与现代春节之间的明显差异，源于经济、社会及文化等多方面因素随着时间不断变化。

过去，由于经济条件较为困难，春节是人们难得的团聚与享用丰盛饮食的时刻；而在当今条件下，人们一年四季都可以品尝各种美食。因此，春节期间的饮食活动逐渐趋于日常化，不再像从前那样具有强烈的神圣与特殊意义。

a. 科技与数字化的影响

- 科技改变交流方式：随着科技的发展，越来越多的人选择通过电话、短信以及社交媒体发送祝福，反映了人们在科技使用习惯上的变化。
- 线上购物：如今，电子商务平台改变了人们的消费习惯。人们只需轻点几下鼠标，便可完成购物，无需亲自前往市场或超市。

b. 现代生活方式与忙碌节奏

- 工作与生活节奏加快：现代社会对人们的工作要求更高、生活节奏更快，使得春节的准备过程趋于简化与高效。
- 以旅游代替居家过年：随着现代生活方式的变化，春节期间外出旅游的趋势日益普遍。许多人不再选择在家中与家人按照传统方式过年，而是外出度假，享受较长的假期。

c. 文化与社会价值观的转变

- 国际文化融合：在全球化与文化交流不断深化的背景下，当代春节融入了许多来自不同文化的新元素。部分传统风俗与礼仪逐渐发生变化或被简化，以适应现代生活方式和国际融合的需求。
- 观念与生活价值的变化：如今，越来越多的年轻人更重视个人体验、旅游与休闲，而非过去春节中较为繁复的传统仪式。人们对春节的

理解也更加多元化，不仅将其视为家庭团聚的时刻，同时也是休息放松、犒赏自我的机会。

d. 春节庆祝方式的变化

- 传统习俗的简化：许多传统春节习俗，如走亲访友、举办繁复的祭祀仪式，或按照民间习俗进行的家居装饰，正逐渐被简化，甚至被更加快捷、现代的活动方式所取代。
- 这种明显的差异主要源于经济发展、科技进步以及现代生活方式的影响。传统春节强调古老习俗、家庭价值和庄重仪式；而当代春节则演变为活动形式更加多样、内容更加丰富的节日，但对传统礼仪的重视程度有所减弱。

尽管如此，无论是过去还是现在，春节依然保留着共同的精神内核——作为人们彼此连接、分享情感，并共同迎向美好新年的重要时刻。

4.2. 春节饮食习俗的地域与代际差异

1. 在中国

春节是中国人最重要的传统节日之一，承载着团圆、祈福、辞旧迎新的情感与仪式。虽然全国都在庆祝，但各地因历史沿革、气候条件、饮食文化和民俗传统的差异，形成了丰富多样的过年方式。下面从几个常见的维度来梳理不同地区的差异与共性，希望把“同一个节日不同的地方味道”讲清楚。

在饮食方面的差异最直接也最具辨识度。北方的春节味道偏重面食与肉香，饺子几乎成为年夜饭的代名词。北方家庭通常在除夕夜包好一锅饺子，寓意“团圆”与“团聚”，不同地区对馅料也有各自的偏好，有人喜欢猪

肉白菜，有人则加入虾仁、牛肉等丰富口味。年夜饭的主菜多样但离不开面点与家常菜的搭配，香辣与咸鲜并存，烟火气浓重。守岁、迎新年的仪式感也常与火锅、炖菜等热腾腾的食物相伴，以抵御寒冷的冬夜。

南方的饮食则更偏向米食和甜口。江浙沪一带，年夜饭常见年糕、长寿面、汤圆、八宝饭等甜咸兼具的菜肴，汤圆象征团团圆圆，年糕则寓意步步高升。福建、广东等沿海地区则更强调海鲜和清淡清香的搭配，汤品、海鲜拼盘和应季水果成为桌面的常客。南方人喜欢把鱼、年糕、甜品放在桌上，既讲求色香味，也强调“年年有余”的吉利寓意；而在粤闽一带，压岁钱的红包更往往与亲友之间的问候、祝福结合在一起，成为春节里亲情表达的一种方式。总体来看，南方更强调细腻的口味、色香味的层次，以及节日之夜的餐桌仪式感。

在区域风俗的分化上，沿海与内陆、东方与西部也呈现出不同的侧重点。沿海地区受商贸活动与海洋文化影响，春节期间的聚餐往往兼具家庭团聚与亲友之间的走动。走亲访友、互致问候、赠送小礼品成为常见的社交场景，庙会、花灯、舞龙舞狮等民俗表演在城市区域的公园和广场更易见到。此外，很多地区在除夕前后会举行灯会、晚会等大型活动，热闹程度随城市化水平提升。

西部和北部的气候与历史传承使得过年的节庆也呈现出不同的色彩。比如在西北地区，牛羊肉、面食等更加常见，过年的桌饭里往往有猪蹄、羊肉、手抓饭等具有地方特色的主菜；对高原和干燥气候的适应也让人们在年夜饭中重视油脂与口感的层次。东北等地则在保留饺子传统的基础上，越来越多地把火锅、炖菜等热腾腾的菜肴摆上桌面，以抵御寒冷天气带来的寒意。整体而言，北方的春节强调“热闹、热气、热量”的氛围，南方则更强调“细腻、讲究、仪式感”。

在仪式与活动的差异方面，各地也有各自的节日节拍。贴春联、挂灯笼、放鞭炮、守岁等是比较普遍的传统，但不同地区对哪些仪式更具代表性以及何时进行往往有差别。北方地区更注重除夕夜的团圆饭和守岁，希望通过夜晚的仪式结束旧岁，迎接新年的第一道阳光。南方地区除了重视团圆饭，也常常把“走亲访友”作为春节的一项重要任务，亲友之间的串门拜访成为连结人际关系的重要方式之一。舞龙、舞狮、花灯等民俗表演在南方城市的庙会和广场更为常见，民间艺人和社团会把节庆的热闹推向高潮。对于一些民族地区和少数民族聚居区，春节的活动还会融入本民族的独特习俗，如祈福、祭祀、跳神舞等，呈现出丰富的文化多样性。

2. 在越南

a. 北部春节年菜：传统而丰盛

北部的年菜被认为格外精致，最能体现越南春节的传统文化。年菜的准备十分讲究，通常以“四碗四盘”为基本格局，象征着四柱、四季和四方，体现人与浩瀚宇宙之间的和谐联系。这里的“四碗”包括：猪舌笋炖猪蹄、炖禽肉、香菇鱼鳔汤、鸡内脏米粉汤；“四盘”则可有：白切鸡、冻肉/素肠/猪头肉肠、粽饼、红糯米饭、腌小洋葱等。北方春节时天气寒冷，因此北方人更偏爱油脂丰富、能量充足的菜肴。作为历代王朝曾建都之地，北方的春节年菜始终体现出细腻与巧思，既重视外观，又讲究荤素搭配、汤菜与干菜的和谐结合。其中，河内人的年菜尤为讲究，被认为最系统、最能保留越南传统风味。

河内春节年菜在外观上精致考究，在制作上十分繁复。富有代表性的菜肴包括：卷得紧实的春卷、切成菱形并巧妙摆放成“状元花”造型的桂肉卷、摆成“仙翼”造型并衔着红花的白切鸡、用竹绳整齐切开的绿色粽饼，

以及笋汤、鱼鳔汤等。河内人的春节年菜通常为“四碗六盘”，有的家庭则是“四碗八盘”，视家庭条件而定。笋汤与猪蹄同炖，配上一根焯过水、挤干的整根洋葱；食用时，笋要炖得软烂，充分吸收猪蹄的鲜甜与油香，却不显油腻。鱼鳔汤中必须有香菇和瘦里脊肉，鱼鳔还要精心雕刻成花纹。河内年菜中的盘子通常比其他地区更小，这也正是其独特之处。河内的春节年菜讲究口味多样、摆盘精致。鸡肉盘需摆放饱满，刀工利落，鸡皮保持完整；肉肠要切成六块或十二块均匀摆成花形；凉拌腌菜也要修剪成漂亮的花样。整桌春节年菜汇聚了天地的精华：粽饼的绿色、红糯米饭的红色、鸡肉的金黄色、腌洋葱的白色……共同构成一幅富有年味的画面。

b. 中部春节年菜：节俭而精致

春节期间，中部地区的气温通常比北方高得多，因此北方春节中的一些菜肴并不适合中部地区。此外，中部人还会在年菜中加入一些在各省市深受喜爱的传统菜肴，使春节餐桌更加独特而周全。常见的春节菜肴包括：白切鸡、粽条（Bánh Tét）、粽饼（部分地区春节仍食用方粽）、酸虾、酸肉、酱油浸猪肉、什锦炒蔬菜、凉拌菜以及各式卷菜。

中部春节年菜对菜品数量没有固定要求，通常根据家庭条件和家族传统来灵活安排。除了粽条之外，中部年菜中还常见摆放年糕类点心，如团糕、印糕等。尤其是在故都顺化，至今仍保留着宫廷菜肴的传统，春节年菜更显细致与考究。酸虾拌薄切肉、烤牛肉卷、虾肉饼、无花果沙拉等几乎是必不可少的菜品。一些中部地区还会加入牛肉炖菜、红烧瘦肉等，十分诱人。在一些名门望族的家庭中，祭祀用的年菜带有浓厚的宫廷风格，备齐“三类珍禽”：鸟、鸡、鸭；“下畜”：猪、牛、羊；以及“水族”：虾、蟹、鱼。如果说北方以腌小洋葱为特色，那么中部则以腌杂菜（dưa món）著称。其原料十分简单，多为胡萝卜、木瓜等，经过酸咸腌制而成。看似

容易，实则要做出色香味俱全的一罐腌杂菜，需要极大的细心与巧手。因此，无论朴素还是讲究，在勤劳中部女性的巧手下，春节的菜肴总显得格外诱人。

c. 南部春节年菜：豪爽而多样

南部的春节年菜通常不拘泥于繁琐的礼仪和严格的规矩，而是通过餐桌展现出豪爽、质朴的性格特点。南部地区以民风淳朴、待人热情著称，加之自然物产十分丰富，即使不经过复杂的烹饪，也能呈现出令人回味的美味。

因此，无论是日常饮食还是春节饮食，南部的饮食文化都相对北部和中部更加简单、随性。粽条（Bánh Tét）、红烧肉（又称卤肉、卤肉配蛋）和苦瓜汤是南部春节最具代表性的三道菜。春节时，北方人吃方粽，而南方人则吃粽条（也称长粽）。为了满足不同口味，粽条也发展出多种做法，如咸粽、无馅素粽、甜粽等。可以说，粽条正是南部人心中的“春节灵魂”。除了粽条，红烧肉也是春节餐桌上不可或缺的主菜。这道菜又被称为卤肉蛋或椰汁卤肉，是咸香与甘甜的完美结合：方正的卤肉搭配洁白圆润的鸡蛋，浸在清甜的椰汁中，寓意阴阳和谐。食用时常与白米饭和腌豆芽一同搭配。尤其值得一提的是，南部春节餐桌上一定少不了一碗苦瓜酿肉汤，寓意尝遍人生百味，共同送走旧年的辛苦与不顺，迎接更加美好、幸运的新一年。此外，南部春节年菜还常见莲藕拌沙拉、醋泡猪耳、干虾配腌小葱头、酿猪蹄、卤杂、春卷、新鲜腊肠等菜肴，种类丰富而充满地方特色。

尽管北部、中部和南部的春节年菜各具鲜明差异，但三地的年菜都蕴含着越南人民独特的文化之美与精神内涵。每一桌年菜不仅体现了不同地区

的饮食风格，更是家庭情感、团圆氛围的象征，同时寄托着人们对新一年平安、繁荣与幸福的美好期盼。

4.3. 当代生活中的中越饮食交流与融合

在全球化和区域交流不断加深的背景下，中越两国在饮食文化方面的交流与融合日益明显。作为地理位置相近、历史渊源深厚的邻国，中国与越南在长期的交往过程中形成了既相互影响又各具特色的饮食体系。进入当代社会，随着人员往来、贸易发展以及媒体传播的加速，中越饮食文化的互动呈现出更加多元和开放的趋势。

首先，在日常饮食结构上，中越两国都以大米、米粉和新鲜蔬菜为主食，这为饮食交流提供了天然基础。越南的河粉、春卷在中国逐渐受到欢迎，而中国的饺子、火锅也在越南城市中广泛传播，并根据当地口味进行了改良。这种“本土化”的调整体现了饮食融合的特点，即在保留原有文化元素的同时，融入另一方的饮食习惯。其次，当代中越饮食交流不仅体现在菜品层面，也反映在饮食观念上。两国都重视饮食的健康性、季节性以及家庭共享的意义。在现代生活节奏加快的情况下，中越饮食文化共同面临传统与现代的碰撞，例如传统家庭烹饪与快餐文化并存，但人们依然努力在便利与健康之间寻求平衡。

总的来说，当代生活中的中越饮食交流与融合，是历史传承、文化认同与现代社会发展共同作用的结果。这种交流不仅丰富了两国人民的饮食选择，也加深了彼此对对方文化的理解与尊重，成为中越文化交流中不可忽视的重要组成部分。

4.4. 保护春节饮食精神价值面临的挑战

在现代社会背景下，中国和越南春节饮食精神价值的保护正面临诸多严峻挑战。首先，全球化与现代化进程深刻改变了人们的饮食习惯，尤其对年轻一代影响明显。快餐文化及外来饮食方式的广泛传播，使春节传统食品在日常生活中的地位逐渐下降，从而削弱了其所承载的文化与精神内涵。其次，城市化进程与劳动力流动使许多家庭难以完整延续春节期间的传统饮食习俗。由于离乡工作、生活节奏加快以及居住空间受限，准备年夜饭和制作具有象征意义的传统菜肴逐渐被简化，甚至被省略。这种变化在一定程度上导致了春节饮食文化在代际传承中的断裂。

此外，春节的商业化趋势也在不断冲击传统饮食的精神价值。许多春节食品被大规模工业化生产并作为商品消费，使家庭成员共同参与制作、分享食物所带来的情感联结逐渐弱化。春节饮食不再仅是团圆与亲情的象征，而更多地被视为一种便利消费品。与此同时，现代社会中饮食观念与健康意识的变化，也对传统春节食品的延续构成挑战。部分传统菜肴口味浓重、油脂较高，制作过程复杂，与当代人追求健康、便捷的生活方式存在一定差距。若缺乏合理调整与文化引导，这些传统食品容易被边缘化，甚至被替代。

总的来看，中国和越南春节饮食精神价值的保护，不仅受到社会经济发展和生活方式转变的影响，还面临文化传承机制弱化的问题。因此，在传承春节饮食文化的过程中，有必要在坚守传统精神内涵的基础上进行适度创新，使其更好地适应现代社会的发展需求，从而确保春节饮食文化得以持续传承与发展。

4.5. 传统饮食文化价值的传承与弘扬对策建议

传统饮食文化作为民族记忆的重要组成部分,不仅承载着丰富的历史信息 and 地域特色,也反映了社会生活方式和价值观念的变迁。随着现代化进程的加快,许多传统饮食习惯和技艺面临被淡忘甚至消失的风险,这不仅是文化损失,还可能削弱民族身份认同。

首先,需明确传统饮食文化保护的范 围和目标。保护对象应涵盖传统食材的利用方法、烹饪技艺、饮食礼仪、节庆食品及其相关习俗等多方面内容。目标不仅是保存具体的食品形态和制作步骤,更应注重固化背后的文化内涵和社区记忆,确保年轻一代能够了解和接触这些文化元素,防止其被现代快节奏生活方式所替代。

在此基础上,强化法律法规支持十分必要。应当制定专门的文化遗产保护法规,将传统饮食文化纳入非物质文化遗产范畴,明确保护的法律责任和实施细则。具体措施包括鼓励地方政府将本地特色饮食申报为保护项目,确保所获得资源可用于传承基地建设和技艺传授。同时,应当规范市场行为,防止因盲目商业化造成文化走样,例如监管时,应当规范假冒伪劣传统食品,维护正宗工艺和口味。

社区参与是保护工作的根基。传统饮食文化通常根植于具体社区,依靠社区成员的传承才能得以延续。因此,应当鼓励社区组织成立传统饮食文化保护协会,举办经验交流和技能培训活动,促进老一辈厨师与年轻人的互动传授。社区还可以通过组织传统美食节、展览和讲座等形式,提高公众对本土饮食文化的认知和兴趣,形成良性互动机制。

教育体系的融入是传承的长远保障。学校应当将传统饮食文化纳入课程内容,不仅仅局限于历史或文化课,而是可以通过食品科学、家庭教育等

课程形式多样展开。实操课程带领学生熟悉烹饪方法,了解传统食材的特性,培养他们的动手能力和文化自觉。同时,鼓励高校设立相关研究方向和学科,支持学术探讨与创新,以科学的态度推动文化保护与发展。

现代传播技术为传统饮食文化的保护提供了新机遇。利用互联网、多媒体平台等渠道,可以广泛传播传统饮食技艺的视频教学、纪录片和访谈,提升受众覆盖率和传播效率。与此同时,应注重内容的准确性和文化背景介绍,避免简单的娱乐化处理带来的信息扭曲。此外,数字化档案建设也是保护的重要手段,详实记录饮食文化相关的文字、影像和口述资料,建立系统化的数据库,为后续研究和推广提供基础。

市场机制的合理引导不可忽视。传统饮食文化的传播与推广需要结合现代消费需求,推动特色餐饮和旅游业的发展,形成文化与经济双赢的局面。然而,应控制过度商业化带来的文化稀释问题,保持传统技艺的真实性和完整性。可以通过建立认证体系,对传承单位和传统美食实行质量标准,提升消费者的信任感和文化认同,同时也保护原产地和制作工艺。

结论

越南和中国的春节饮食传统在祈求好运与繁荣方面有着共同的目的，但其具体菜肴和深层的文化象征意义却各有特色。

1. 春节饮食：共同点与差异

共同象征意义

- 共同目的：两者都通过食物来祈求好运、繁荣和家庭团聚。
- 颜色与形式：菜肴通常通过名称、形状或颜色（如红色、黄色）来承载美好寓意。

a. 越南饮食特色

- 起源：深深植根于水稻文明和农业生活。
- 核心象征：粽子（方粽与筒状粽）——象征天地、感恩与家庭团圆。
- 其他代表性菜肴：五果盘、五花肉腌酸菜、苦瓜汤、肉团/肉肠、腌菜。

b. 中国饮食特色

- 起源：与民间传说（如“年兽”故事）密切相关，并通过菜名谐音表达祝福。
- 核心象征：饺子、年糕、鱼——象征财富、晋升和富足有余。
- 其他代表性菜肴：长寿面、汤圆、烤乳猪。

2. 深层文化含义

饮食上的差异反映了两种独特的文化视角：

在越南，春节饮食是与自然和谐的象征。如方粽象征天、圆粽象征地，五果盘象征五行等菜肴，体现了源于水稻文明的“天-地-人”和谐哲学。春节是感恩天地祖先赐予丰收，并祈愿新年风调雨顺的时刻。

- 在中国，春节饮食是祈福辟邪的象征。菜肴主要基于谐音（语言游戏）以及对个人、家族财富、晋升和长寿的愿望。关于使用红色和鞭炮驱赶“年”兽的民间传说表明，饮食和习俗还具有保护和创造好运的意义。

由此可见，越南和中国的春节饮食虽然共享关于家庭和新春希望的东亚价值观，但却是两种独立的文化象征。以粽子为核心的越南春节饮食，反映了其农业信仰和宇宙和谐观。而以饺子、年糕等为代表的中国春节饮食，则体现了对社会与个人繁荣安康的世俗愿望。

参考文献

1. 小杨科普 (**Khoa học phổ thông của Tiểu Dương**) – 《 Truyền thống ngàn năm sum họp gia đình 》 (欢庆团圆的千年传统) – 2025
2. 《 Văn hóa ẩm thực định hình bản sắc dân tộc như thế nào ? 》 (饮食文化如何塑造民族身份) – 百度文库 – 2025
3. 《 Phong tục đón Tết Nguyên đán ở các vùng miền khác nhau có gì khác biệt ? 》 (春节习俗在不同地区的差异有哪些) – 百度文库 – 2025
4. 《 Cách chuẩn bị một bữa ăn sum họp thịnh soạn tại nhà trong dịp Tết Nguyên Đán 》 (春节期间如何在家中准备丰富的团圆饭) – 百度文库 – 2025
5. 《 Phân tích so sánh văn hóa ẩm thực truyền thống Trung Quốc trong dịp Tết Nguyên Đán 》 (春节传统饮食文化比较分析) – 百度文库 – 2014
6. 《 So sánh văn hóa Tết Nguyên đán của Trung Quốc và Việt Nam 》 (中国与越南的春节文化对比) – 百度文库 – 2025

致谢

我谨向海防管理与技术大学的全体老师致以诚挚的谢意。在大学学习期间，我得到了老师们的关心、悉心帮助和宝贵的知识传授，特别是过去几年语言系的各位老师。在学习过程中汲取的知识是重要的行囊，为我未来的学习和事业奠定了坚实的基础。为了完成这篇毕业论文，我衷心感谢丁氏清平硕士。她在研究课题选择、方法路径指导方面给予我悉心指引，并在整个论文撰写过程中帮助我修改不足之处。由于理论水平和实践经验有限，我的论文难免存在疏漏。我衷心期待老师们提出宝贵意见，使论文得以进一步完善。

最后，我谨祝各位老师身体健康，在教学事业中取得更多成就。衷心感谢！致谢。

学生：黄式玉

2025 年 12 月 25 日