



目 次

誌 謝

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機與問題意識	1
第二節 文獻探討	7
第三節 研究範圍	12
一、「歲時節慶」的界定範疇	12
二、從「節令」到「節慶」	17
三、臺灣傳統歲時節慶	22
第四節 研究方法	27
一、歷史研究法	27
二、民俗學研究法	28
三、主題學研究法	29
第二章 春之飲食	31
第一節 春之節令生活	31
一、立春	32
二、雨水	32
三、驚蟄	33
四、春分	34

五、清明	34
六、穀雨	36
第二節 春之節慶生活	37
一、臺灣新年開春	37
二、臺灣元宵燈節活動	44
三、臺灣清明習俗活動	50
第三節 春之節令飲食——春餅	55
一、潤餅由來	56
二、潤餅材料與製作	59
三、各式潤餅種類	60
第四節 春之節慶飲食——年菜、清明粿	65
一、年菜	65
二、清明粿	71
第五節 小結	74
第三章 夏之飲食	77
第一節 夏之節令生活	77
一、立夏	78
二、小滿	79
三、芒種	80
四、夏至	81
五、小暑	82
六、大暑	84
第二節 夏之節慶生活——端午節	85
一、端午節日起源與傳說故事	86
二、臺灣端午節特殊風俗	95
第三節 夏之節慶飲食——粽子	109
一、「食粽」文化起源	109
二、「粽」的種類	115
第四節 夏之養生飲食	119
一、食粥	119
二、苦菜	125
第五節 小結	127

第四章 秋之飲食	129
第一節 秋之節令生活	129
一、立秋	130
二、處暑	132
三、白露	132
四、秋分	134
五、寒露	134
六、霜降	135
第二節 秋之節慶生活——中秋節	136
一、中秋節歷史沿革	136
二、臺灣中秋節節慶活動與食俗	141
第三節 秋之禮俗節日與飲食	144
一、七夕成年禮——麻油雞、糖粿	144
二、中元普度——米糕椪	152
第四節 秋之節慶食俗——月餅	158
一、餅皮類型	160
二、月餅內餡	164
三、臺灣經典月餅	171
第五節 小結	182
第五章 冬之飲食	185
第一節 冬之節氣生活	185
一、立冬	186
二、小雪	186
三、大雪	188
四、冬至	189
五、小寒	190
六、大寒	191
第二節 冬之節慶生活——冬至節、尾牙	192
一、冬至節	192
二、尾牙	195
三、冬節補冬	201
第三節 冬之節慶飲食——冬至圓	223

一、冬至圓的由來·····	224
二、冬至圓種類·····	226
第四節 辭歲時分——除夕·····	229
一、除夕典故與習俗活動·····	229
二、年糰·····	237
第五節 小結·····	243
第六章 臺灣歲時節慶飲食文化之美·····	245
第一節 重禮教、敬天地·····	245
一、守禮而敬·····	246
二、祭祀神明、祖先·····	247
三、臺灣最美的風景——人情味·····	252
第二節 順應自然·····	253
一、不時，不食·····	254
二、五味調和·····	259
第三節 飲食是臺灣的軟實力·····	262
一、凝聚認同感·····	262
二、趨吉避凶·····	264
三、兼容並蓄·····	266
引用文獻·····	271

表目錄

表 1-2-1 以臺灣「清明」為主題論述的期刊 論文·····	7
表 1-2-2 以臺灣「歲時節令」為主題的碩士 論文·····	8
表 1-2-3 以「歲時節令」為主題的古籍、 以及今人著作·····	10
表 1-3-1 24 節氣與農曆月份關係·····	16
表 2-3-1 各式潤餅特色·····	63
表 2-4-1 臺灣新年習俗活動與節慶飲食·····	67