

妈川风情

迁庆民俗集锦

姚恒 / 编著



广西民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

延庆民俗集锦 / 姚恒著. — 广州: 广东旅游出版社, 2006, 10
ISBN 7-80653-754-6

I. 延... II. 姚... III. 风俗习惯—旅游—延庆 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 082523 号

奶川风情——延庆民俗集锦

姚 恒 著

责任编辑: 臧琴

出版发行: 广东旅游出版社

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

印 刷: 北京西郊伟业印刷厂

规 格: 880mm × 1300mm 1/20 彩插: 8 页

印 张: 12 字 数: 200 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-80653-754-6/K·295

定 价: 32.00 元

作者 坦

我是一个爱好广泛的人，突出点还是有的，从小就爱看书、写字，参加工作以后，也许是由于环境的原因，养成了一个爱写点小文章的习惯。我从61年起就被聘为北京日报郊区版、延庆广播站的通讯员。那时郊区版接长不断的采用我的稿件，延庆广播站也时常播我的小通讯。后来由于工作的变动，写的更多了，但多是报告或讲话，投稿的机会就少了。退下来之后闲暇的时间多了，我是个闲不住的人，在老干部局的大力支持下组织老干部搞点书画活动，陶冶情操，丰富老年的文化生活。写这本书是因为几位朋友在讨论延庆民俗旅游时提出来如何使延庆民俗旅游更正宗、更规范、更有文化氛围，再上档次的问题，启发了我。李自星等同志提出了：我应该有条件写这本书。大家认为：出这本书，不但可以促进延庆民俗旅游，而且可进一步宏扬、传承延庆历史文化，抢救民俗文化。大家还当场提出了一些内容。我接受了朋友们的提议，于是，翻阅了大量的历史和现实资料，对了解延庆过去民俗文化情况的老前辈、老先生，进行了广泛走访，邀请一些有

识之识，提供素材（图片、插图），在大家的支持下，历经两丰多的时间，整理出了一个初稿，送请有关领导和同志们审阅、修改。县委副书记赵林华、老干部局长辛澍才、文委主任赵学功、文联主席王永川、延庆文化名人李自星等同志，审阅后，都提出了很多、很好的意见。石广生、贺澍起、丁志才、孙钊等同志，提供了很有价值的素材。胥福亮老先生精心设计封面，池占海同志设计了插图。刘彦生、王敬东同志提供了精美的图片。县委候书记十分关怀，并为本书作序，县委副书记赵林华审稿并作指示。县文联、县老干部局、县旅游局给予大力支持。

我深知，此书仅仅是延庆民俗的一部分，只作个抛砖引玉，而此书的出版并非我个人的功绩，这里凝聚着大家的智慧，我只不过是个收集者。在这里，对支持和关怀此书出版的领导及有关同志，表示深深的谢意。

这是我第一次写书，缺乏经验，限于时间、资料和学识，本书疏漏、不确之处在所难免，还望，识者指正。



夏都延庆



八达岭长城



龙庆峡



古崖居

序

“八达岭巍峨迎远客，龙庆峡壮丽赛漓江”。延庆得天独厚的旅游资源为京郊大地增添了无穷魅力，玉渡山、仓米古道等自然风景使人流连忘返，山戎古墓、古崖居等人文景观引人无限遐想。延庆旅游方兴未艾。

延庆又称妫川，风光毓秀，历史久远。据考证，约在六、七千年前就有人类在这里繁衍生息。炎帝和黄帝“三战而得其至”的阪泉之战就在延庆县域阪泉一带；著名的少数民族——山戎族，曾在延庆境内广泛活动；秦朝廷庆人王次仲，发明了“隶法”取代了“篆书”，后来程邈根据王次仲的文字改造为“隶书”；元代女杰萧太后，曾在延庆活动，至今还保留着许多与她相关的地名和古迹。

“一方水土养一方人”。延庆是南北交融的过渡带，特定的历史条件，使不同的民族文化融合在一起，不同的风俗习惯互相影响。勤劳勇敢的延庆人民，在漫长的岁月里用自己的智慧开发这块热土，形成了别具特色的民俗风情。这些宝贵的非物质文化遗产，有的孕发生机，愈加鲜活；有的遗落乡野，濒临失传。

原县政协主席姚恒同志为了传承和弘扬延庆的历史文化，不断补充、完善、丰富延庆民俗文化的內容，深入走访，广泛收集，多方征求意见，汇集了一个以延庆民俗风情为主要内容的《延庆民俗集锦》。这是我县民俗旅游的一件好事，也是挖掘和传承延庆文化的一件幸事。

《延庆民俗集锦》值得一读。

侯君舒



目 录

序	县委书记：侯君舒	1
第一章	妫川饮食文化	4
	一、十分讲究的酒席与时令吃食	
	二、延庆人的主食	
	三、别有风味的小吃	
	四、妫川小菜与五味俱全的腌菜	
	五、日常凉菜	
	六、地方农家菜	
	七、独到的永宁豆腐	
第二章	节令活动	57
第三章	喜闻乐见的延庆花会	71
第四章	延庆的灯会	95
第五章	隆重的庙会常年不断	105
第六章	别有情趣的民间游戏	115
第七章	延庆民宅及建筑风格	133
第八章	人生旅途	141
	一、诞生礼俗	
	二、寿诞礼俗	
	三、旧式婚俗及大婚喜庆	
	四、铺排的葬礼	
第九章	具有地方特色、经济实用的服饰	185
第十章	延庆地区民间谚语	195
第十一章	浅谈阴阳历法知识	201

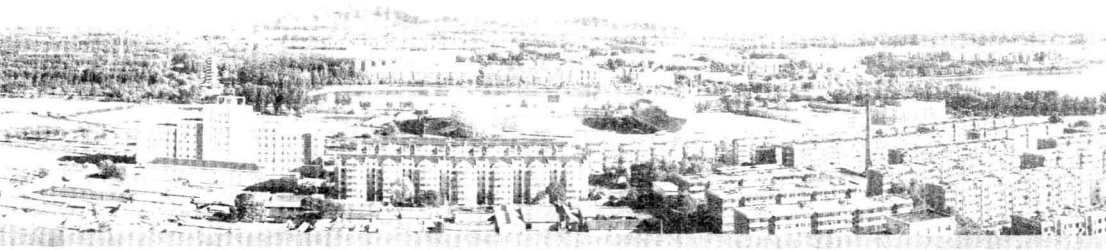
婚川风情

延慶民俗集錦

如煙

第一章 婚川飲食文化





近

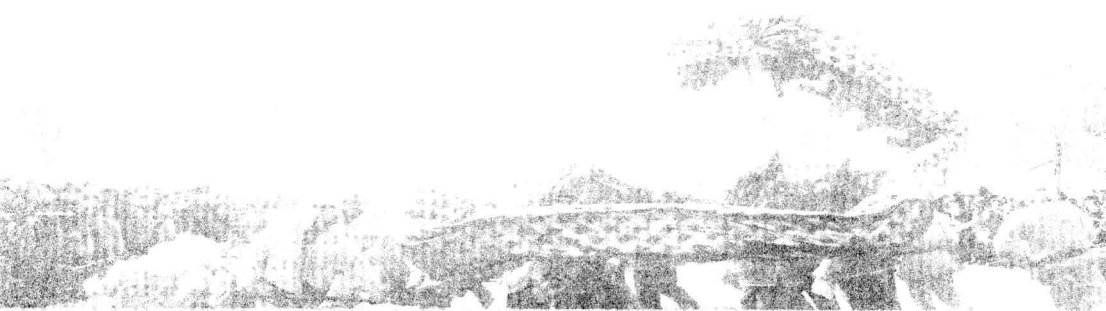
年来随着旅游业的兴起，研究民俗风情和文化的风气越来越浓，酒文化、茶文化、饮食文化成了社会流行的热门话题，历史悠久的延庆县曾叫妫川县，约在六、七千年前就有人类在这里生息。在漫长的岁月中，勤劳、勇敢、智慧的妫川人创造了自己的文化和别致的民俗风情，但因战乱、灾害、地僻物啬难于提高，而这里的百姓却从未停止过对文化生活美好的艰苦追求。由于特定的历史地理条件形成的素日刻苦、节令改善、喜庆讲究的饮食习俗至今仍用于延庆大多数人的生活，而那些具有地方特色的饭菜和小吃可以说是延庆饮食文化中的“珠玑”凝聚着百姓的智慧，成为妫川人民饮食的主要组成部分，在漫长的历史中，延庆人形成了一套喜庆酒席与时令吃食，值得我们来继承发扬，而对围着锅台转的家庭妇女，在物质条件低下的境况中竭力将饭菜做好，使之新鲜可口、有滋有味让饭桌旁的老人孩子绽开笑脸，耕耘归来的男人得到体力补充，这些别具一格的农家饭菜更具有研究价值。这不单是使今人乃至游客食到延庆的美餐而且弘扬了延庆人民的风土人情和饮食文化，从而提高延庆的历史地位和在社会的名度。





一、十分讲究的喜庆酒席与时令吃食

随着社会的发展进步，延庆的喜庆习俗也在不断变化，过去延庆娶亲、祝寿等酒席颇为讲究，极富地方风情。突出的是以“八八席”“八六席”为代表的有严格的格局程序要求，必须按照数量、质量的要求进行摆放，还有禁用品种，例如：高质量的菜肴不能上粉条、白豆腐、萝卜、白菜、胡萝卜等。烹饪技术十分讲究，所用器皿很精美，达到菜肴食具皆佳令人悦目福口。为了继承传统而又与时俱进、开拓创新我们安排了一个新的“八八席”既按照传统的格局数量不变又结合目前人们的社会生活水平，在品种搭配上有所变更。比如过去第一道上九碟茶食（点心）都是上二饽饽，现改为九样点心第二道上九个凉碟，三干、三鲜、三凉荤除减少一些甜食外其余还保持下来。三干是核桃仁、花生米、白瓜子。三鲜随季节而定夏天可上桃、哈密瓜、葡萄，冬天可上橘子、醉枣、苹果。三冷荤以延庆特色熏肉、灌肠、卤肝另外还有一道打头菜大咸菜。第三道菜是小碗。八小碗有葱包肉、烧海参、烩鱿鱼丝、肉炒蚕豆、炒蒜苗、炒甘露、炒葱头、西芹百合。第四道菜是八大碗。红烧肉、排骨、烧鱼块、清炖鸡块、三鲜汤、榨菜汤、鸡蛋汤、肉丸子汤最后一道汤（以丸子表示菜肴上齐）主食：炸糕、大米饭等。“八六席”是在“八八席”的基础上减少两个小碗。以上是较富裕的家庭的大办酒席的菜样，而一些注重实际的人家采取简办的质量较次的喜庆宴，也就是菜的质量相对次些的“八八席”（一）九碟茶食点心。（二）三干、三鲜、三凉荤九个压桌加一道打头菜大咸菜。第三道菜是八小碗焦溜肉、过油肉、肉炒蚕豆、肉炒甘露、烧扁豆角、



西芹百合、炒蒜苗、香菇油菜。八大碗是红烧肉、排骨、红烧鱼块、清炖鸡块、炖炸豆腐、榨菜汤、鸡蛋汤、丸子汤。主食：炸糕、大米饭等。“八六席”是六个小碗、九个压桌。

上菜次序：

- 1、通常客人落座之后先上点心（茶食）同时满茶水。
- 2、撤去点心上压桌凉菜，开始为客人满酒。
- 3、酒过三旬之后上小碗。

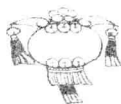
4、最后上大碗，大碗的次序一般是先上肉菜后上汤、最后上丸子。大碗中用炸豆腐或萝卜垫碗。

以上是普遍而言，因地、因时间不同筵席配置也不一样，菜的品种还得就地取材，但必须配够数。器皿也有用八碟的以碟代替小碗。

至于时令吃食则与喜庆酒席不同，按照传统风俗在饮食上稍加改善，但有固定吃食，有一定“说词”，增加生活情趣，寄托企求理想，亲朋邻里相互交流增进人际感情。春节送点心，元宵节送元宵，腊八节互尝粥食等。古云“情甚视昵，有无相通，老少相识相敬”之法为“上世之风”。

延庆地区的饮食受自然环境和人员来路的影响，一些饭菜的做法非常别致，味道与众不同，过去延庆山广谷多，气候较寒，加之先进技术传播慢，粮食品种寥寥，主食不过谷、黍、高粱为主，玉米、山药（土豆）、稻、麦种植不广，产量不大，节日方能食用，但延庆地区在副食上有丰富的饮食资源。因此、延庆地区的家常饭是粗粮细作，花样翻新，一些饭菜做法别致，味道与众不同很有自己





特点，粗略收集具有延庆特色的家常饭上百种，菜有二百来种，现将人们最常吃又有特色的几种主食和菜肴的粗略做法及特点介绍如下：

二、延庆人的主食

（一）、小米

1、干饭汤、干饭米汤

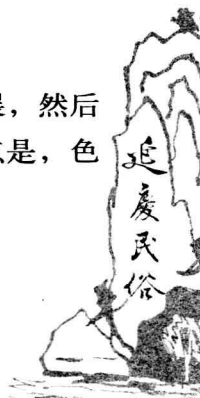
水沸时，将淘净的小米下锅，滚水煮沸，用箅篱搭入瓦盆凉干然后用铲抿成馒头状。煮时必须汤宽、火急、不能泡，否则造成“泡米饭”：捞时要注意火候，熟既捞，稍迟则成“烂干饭”。做汤：当米煮成八成熟时捞出适量小米放入事先准备好的小豆面盆中，用筷子拌匀使小米完全粘裹豆面形成小圆疙瘩备用；另起锅加米汤适量放萝卜丝、土豆丝及小圆疙瘩煮熟放盐、葱、香菜；开锅即可食用。如不拌疙瘩即为干饭米汤。特点是：香喷喷的金黄色的米饭，圆圆的豆香疙瘩（现在多数是用白面拌疙瘩，不正宗也没有豆香味）。吃时就着辣椒咸菜或拍黄瓜，十分爽口舒心。

2、炒米水饭

取黄豆、小米适量混合入锅炒至棕色，清除杂质后放入水锅煮熟即可食用。特点是：味道糊香糊香很爽口，夏天食用解渴去暑。

3、豆干饭

备好 20% 红小豆、80% 小米，将小豆洗净放入水中煮展，然后下米，待九成熟时捞出放入蒸锅中，蒸熟即可食，此饭特点是，色红、味甜、开胃。





4、菜饭

将扁豆、土豆、萝卜洗净切成丝条，煮至半熟时下米，傍熟时加上食盐、杏仁泥（杏仁捣烂也可）、香菜等佐料，达到菜饭合一。特点：苦中有甜，甜中有咸，回味无穷。

5、小米面煎饼

三分之二小米、三分之一黄豆，水泡后用手磨磨成稠浆，加上盐、花椒、葱等佐料，在饼铛上摊成薄饼，卷油饼或摊鸡蛋吃。特点：香味浓，柔软适口。

6、蒸糕

把米磨成细面和好发酵，放适量食碱搅成粥状摊在笊子上蒸熟，切成块状食用。特点：色泽金黄、香、甜可口。

7、稀粥

将淘好的米放入开水锅内、煮的米烂汤粘即可食用。特点是：小米性温、易消化多营养，所以当地产妇在本月中就炒熟核桃仁、杏仁加红糖最理想主食。因此小米粥俗称做月子饭

8、二米焖饭（土豆或红薯）

将淘好的小米、大米各一半放入煮八成熟的土豆或红薯的开水锅内、煮至九成，将余汤撇出盖锅焖熟即可食用。特点是色美红白





相间、味香甜细腻，农家风味。

9、小米稀粥招疙瘩

小米粥煮至七成熟时，将玉米面活好团成扁疙瘩放入锅中，煮熟即可食用，特点是：具有小米和玉米两种香味，吃起来香甜可口。

(二) 黄米

1、黏馍馍

黄米经淘碾面，根据面的黏度，对上适当的小米面和好发酵，包上豆馅或糖蒸熟既食。特点是黏、软、甜、香久吃不厌。过去延庆人蒸黏馍馍是一桩大事，每年腊月家家淘米蒸馍馍，除当时吃外，大部分要放在室外冷冻，然后装在缸内以备冬春常用，可以腾、煎、煮还可以吃酥馍馍，一般可以吃到桃花开。此食品深受老少喜爱。

2、炸糕

用黄米面但黏度较馍馍面高些，包上豆馅后做成小月饼状，用适度温度的油炸熟，炸糕有生炸糕有熟炸糕，做法不同但特点是皮焦里嫩，黏、甜、香。

3、油糕

用黄米面先发酵蒸熟然后包上豆馅（或菜馅）捏成大饺子状，以油煎熟，这一般是生活较困难的农户才这么吃。特点是：省油吃起来也很香甜，但皮焦里嫩的程度差些，配上小米粥吃十分迎人。

4、油旋

用发酵好的生黄米面，包上豆馅后也有不包豆馅做成饼状，用油烙熟，特点是：黏、软、甜、香非常适口，这一般是来客时为了

