学生应知社科知识

各地民俗及饮食

周丽琼 编

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

民风民俗 1
品味陕西十大怪 1
云南十八怪 5
台湾人怎样过元宵 8
茶山瑶的“爬楼” 11
走进景颇族的“目脑纵歌” 12
见识陕西“八大怪” 14
浓郁淳厚的土家风情 16
红瑶姑娘迎风来 18
湘西岩板寨 20
壮族三月三 21
徐州民俗风情 23
天下会船数溱潼 25
裕固族妇女头饰 26
怒江峡谷中的居民 27
浓郁淳厚的土家风情 28
侗族喊寨 31
甘肃民间剪纸 32
象脚鼓舞 33
柯尔克孜族追姑娘 34
门巴风情，萨玛情深 35
西藏风俗与节日 36
国外旅游忌讳常识 38
山西社火 40
山西石头节 42
重阳节——历史传承 44

祭灶节 46
山西怎样过七夕 50
丽江亲和自然仪式 51
傣族禁忌 53
金平有个男人节 56
新疆宗教信仰和禁忌习俗 57
哈萨克族婚俗 59
藤条江畔的“偷婚”奇俗 60
傣族泼水节 63
哈尼族“石乞扎扎”节 65
“阿卡”背妻 65
路过新房便是客 67
白族青年集会 67
大山深处的“插花节” 68
景颇山上“串姑娘” 70
游览寺庙有四忌 71
宁夏回族婚礼 72
旅游切忌行业禁忌 73
雪域藏胞的洗澡节 75
理塘八怪 76
云南火把节 78
饮食文化 81
特色小吃 81
东坡肉和苏州汁骨 109
舟山夏夜芝麻螺 110
山西刀削面 111
山西包皮面 112
榆次灌肠 113

北京全聚德 113
狗不理与起士林 115
“米饺”“挂面”福寿长 117
花腰傣妇女与干黄鳝 118
老友粉与南宁小吃 119
北京人爱喝豆汁 121
山寨茶香 123
旅游佳果——梨 124
北京的三里屯 125
西安的两宴与两泡 128
雷州狗肉煲 130
天津锅巴 131
沪上经典之点--海棠糕 132
到怀柔静享田园野趣 133
名粥最是广州好 135
淮扬菜系 136
广饶肴驴肉 137
开封灌汤包子 138
深州大蜜桃 140
沧州冬菜 141
河北辣椒 142
任丘茄子饼 142
黄河口文蛤蜊 142
食在何方 144
水煮牛肉 145
水竹笋 147
内江名菜“周鲶鱼” 148
台湾风味小吃 148

过桥米线的传说..... 152
广州小吃..... 153
昆明城的烧豆腐..... 154

需要全本请访问 www.ertongbook.com

民风民俗

品味陕西十大怪

面条像腰带、锅盔像锅盖、辣子是道菜、泡馍大碗卖、碗盆难分开、帕帕头上戴、房子半边盖、姑娘不对外、不坐蹲起来、唱戏吼起来。陕西十大怪其实是一种独特的生活。。。

俗话说，“百里不同风，十里不同俗。”在陕西这块黄土地上，由于气候、经济、文化等多方面原因的影响，陕西人（关中人）在衣、食、住、行、东等方面，形成了一些独特的方式。外地人对此十分好奇，经过汇集称之为“陕西十大怪”(即“关中十大怪”)：面条像腰带、锅盔像锅益、辣子是道菜、泡馍大碗卖、碗盆难分开、帕帕头上戴、房子半边盖、姑娘不对外、不坐蹲起来、唱戏吼起来等。

一、面条像腰带

“扯面宽得像裤带”。扯面也叫冰冰（读 biang－－biang，现代汉语字典上没有这个字）面，正宗的关中人所做的冰冰面和通常城里人所吃的扯面还是有一定区别的。正宗的冰冰面，一根面条宽度可达二三寸，长度则在 1 米上下，厚度厚时与硬币差不多，薄时却如同蝉翼。一根面条足够一顿饭，而对大饭量的关中人来说，一顿吃 8 两、1 斤也是轻轻松松的。

关中人吃面，喜欢将面和硬揉软、擀厚、切宽。这

种面煮熟以后，捞在碗里，无论是浇臊子，还是泼油辣子，吃起来都很光滑、柔软、热火、有筋性。既可口又耐饥。人们脖子一伸一缩，呼噜噜吞进肚里，吃饱吃胀，饱嗝一打，顿时浑身上下都是力气，拉架子车、上山扛石头，五六个小时不吃不喝也不觉得饿。

二、锅盔像锅盖

相传在唐代修乾陵时,因服役的军人工匠人数过多，往往为吃饭而耽误施工进度，受到惩罚。于是，有一士兵在焦急之中便把面团放进头盔里，把头盔放到火中去烤，而烙成饼。现在算起来锅盔在陕西已有上千年的历史了。

做锅盔，面要和得很硬，硬得用手都揉不动，要借用木杠来压揉，然后放在直径 2 尺以上的大锅中慢慢烤制而成。这样，烙成的锅盔外脆晨酥，清香可口，放上十天八天也不会变味。锅盔要数“乾州（今乾县）锅盔”好。

三、辣子是道菜

至于说辣子，一般人都以为是湖南人、四川人能吃辣椒。其实四川人只是把辣子当成一种调料，而在陕西“没泼辣子”却是一道正经八百的菜肴。就连西安城里家家户户前也是挂满一串串喜人的红辣椒。

“油泼辣子”看着红、闻着香、吃着辣，既能用来调面，又能夹馍吃。人们常说“油泼辣子冰冰面吃着燎（好）乍咧！”

四、泡馍大碗卖

“牛羊肉泡馍大碗卖”可称上是“陕西第一泡”、“西安第一碗”。到西安不吃牛羊肉泡馍似乎是白来一趟。而牛羊肉泡馍要数回民食品了。

关中人吃饭讲究实惠，肉是大块的肉，馍是硬梆梆的死面托托馍，碗是能盛 6 两 8 两的大老碗。刚端上来的羊肉泡馍很烫，呼呼地直冒热气，吃时用筷子从贴碗的四周往嘴边拨，边拨边吃。

羊肉泡的作法主要分煮肉、烙馍、熬汤、掰馍和煮馍。肉要煮得又酥又烂。馍要烙得又硬又黄，还要遇水不化、百煮不烂。汤用牛羊肉骨髓熬成。馍要掰得越碎越匀越好，然后将馍、肉、粉丝、葱、盐、味精等调料加入，在炒瓢内旺火爆煮。

由于烹煮的方法不同，羊肉泡馍为煮馍和小炒。加汤的多少不同，分为干泡（汤少）和水围城（汤多），吃得自有分寸。这种泡馍有干有汤，又热又香，很叫人开胃口。所以泡馍馆，便选用一种耀州（耀县）产的大瓷碗来装盛泡馍。

五、碗盆难分开

陕西人（老陕）吃饭，喜欢用一种耀州产的近 1 尺的白瓷青花大碗，当地人称为“ 老碗 ”。这种老碗甚至比小盆还大，所以往往碗盆难分。

在关中农村，每到吃饭时，村头、庄前、树下，男人们就端着大老碗（一碗汤饭外加两块馍足有六七两），蹲在一起，津津有味地边吃饭边啦着话，这就是有名的“ 老碗会 ”。

在农村，人们劳动强度大，干活出力多，吃饭也多，所以出门用老碗盛一下就够了，不用再回家去盛饭，省了不少麻烦。

六、帕帕头上戴

以前在反映陕西人生活的“ 西部片 ”中，经常看到戴羊肚毛巾、身穿对襟夹袄的老汉及老年妇女头上都戴

着（顶着）一块黑色或白色的帕帕（手帕）。你如有幸到关中农村，这里的形，和你在电影里看到的一模一样的。

原来陕西地区盛产棉花，当地人习惯把用棉花织成的手帕戴在头上，它既可防尘防雨防晒，还可以擦汁擦手和用来包东西，真可谓既经济又实惠方便。

七、房子半边盖

无论是在西安城还是陕西农村，都随处可见“一边盖”的房子。何为一边盖？一般的房子房顶为人字形，可是陕西的房子却是人字的一撇。据说因为陕西干早少雨，所以这一边盖的房子能让珍跺的雨水全部流到自家的田地里，正所谓“肥水不流外人田”。

又因，在近百年来陕西农业发展缓慢，人口却迅猛增加。农村中原来聚居生活的家庭，因土地面积有限，而人口众多，住宅紧张，于是便形成了房子“半边盖”的历史。

八、姑娘不对外

据说关中地区土地肥沃，所以极少有人为生存而奔波于他乡异地。因而有“老不出关（潼关），少不下川（四川）”的谚语，久而久之，不仅男人们不外出远行，就连姑娘们也不远嫁他乡。

九、不坐蹲起来

由于关中的男子们一日三餐都要蹲要一起开“老碗会”,贿一蹲就是一个多小时加之人们冬天喜欢蹲在背风向阳的地方“晒暖暖”或者“丢方”、下棋。于是，关中人就养成了“蹲”的习惯。外地人说这是“板凳不坐蹲起来”。实际上是人们劳累后歇息的一种习惯。

十、唱戏吼起来

唱戏，指秦腔。其特点是高昂激越、强烈急促。尤

需要全本请访问 www.ertongbook.com

其是花脸的演唱，更是扯开嗓子大声吼，当地人称之为“挣破头”，外地人开玩笑：“唱秦腔，一是舞台要结实，以免震垮了；二是演员身体要好，以免累病了；三是观众胆子要大，以免吓坏了”。

吼戏者，脸红脖子粗，吼得“走火入魔”，但只要观众叫声‘好”,这吼戏者的高兴程度不亚于获得什么大奖，人们认为，这才是真正的秦腔，听起来“过瘾”、“解馋”、“燎得太（好极了）”。

云南十八怪

云南因地处低纬度、高海拔区，受纬度位置和垂直高差双重影响，气候类型多样，南方是热带季风区形成的河谷盆地，东部是被形容成〞万紫千红永不凋〞的冬暖夏凉气候。云南还是中国少数民族成分最多的省份，除了汉族以外还聚居着有彝、白、壮、傣、纳西、藏、瑶族等其他 25 个民族，占了全省总人口的近三分之一。正是由于其独特的地理风貌，特殊的气候状况，多彩的民族风情，奇特的风俗习惯，产生了许多不同于其他地方的奇异现象，随着远来的游人、匆匆的过客们在这片神奇的土地上留下短暂的足迹并离开之后，他们所耳闻目睹的那些奇闻异趣也逐渐流传开来，并每每被冠以〞怪〞字，也因而流传下〞云南十八怪〞、〞云南二十八怪〞、〞云南八十一怪〞等说法。

云南第一怪：

鸡蛋用草串着卖：老乡们为了便于买主携带所购买的鸡蛋，又不被碰坏，便以竹蔑或麦草贴着蛋壳编，每个都隔开，十个为一串，可以挂在墙上，想吃的时候便

吃几个拿几个。

云南第二怪：

摘下斗笠当锅盖：云南竹林较多，因此许多用具都以竹子为原料，而锅盖就形似于内地的斗笠，只是顶略小一点，便于抓拿，而且用此做锅盖，透气保温，做出来的饭更加清香。

云南第三怪：

三只蚊子一盘菜：云南的许多地区，天气较为炎热，终年蚊蝇不绝，特别是野地与牲畜圈里的蚊子个头都比较大大，故夸张说３个蚊子一盘菜。

云南第四怪：

火筒能当水烟袋：当地人抽烟所用的烟袋很像内地的吹火筒，只不过吹火筒是往外吹，而它是往里吸，烟气经过水过滤，可以减低焦油的浓度，味道更加清凉香醇。

云南第五怪：

糌粑被叫做饵块：云南产大稻米，特香糯，把大米蒸熟舂打后，揉制成长条形的半成品，可炒吃、煮吃、蒸着吃，颜色白如雪，象内地做的白米粑，当地称饵块。

云南第六怪：

背着娃娃谈恋爱：少数民族期盼人丁，盛婚后数日媳妇便回门了，等有了娃娃再回婆家与丈夫相聚，开始真正的谈恋爱。

云南第七怪：

四季服装同穿戴：云南地区气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以说是冷热瞬变，在街上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩。

云南第八怪：

蚂蚱能做下酒菜：云南许多地区的人都有吃虫的爱好，变害虫为佳肴，化昆虫为美味，所以蚂蚱、蝗虫等，都因为油煎之后，焦脆鲜香，而成为了美味的下酒菜。

云南第九怪：

姑娘被叫做老太：云南有些地区口音孃娘不分，喊姑娘其实就是指姑与孃，而把姑姑与孃孃喊为老太，所以你问姑娘他说老太,喊老太也就是内地人所称的小姨。

云南第十怪：

和尚可以谈恋爱 :云南与几个信奉佛教的国家接壤，而佛教国家的男子上寺庙当和尚就像内地上学读书或服兵役一样，到时还可以还俗结婚生子，受其影响，边民也穿和尚服谈恋爱。

云南第十一怪：

老太太爬山比猴快：云南多高山深谷，当地的妇女们从小到老都勤劳无比，爬山越岭、种地砍柴都习以为常，因此练就了一身矫健的身板与脚劲，七八十岁的老人登山往往如履平地。

云南第十二怪：

新鞋后面补一块：少数民族妇女在绣花鞋后面，用布巧做鞋曳，上面绣花精心点缀。既美观又有挡灰挡泥的实用价值。

云南第十三怪：

汽车还比火车快：由于有许多的高山峡谷，所以云南境内的铁路坡度很大、弯道较多，使得火车的速度特慢，形成了火车没有汽车快的独特景观。

云南第十四怪：

脚趾常年都在外：云南到处崇山峻岭，行路较不方

便，爬山跑路多了会有较多的脚汗，于是就做成浅品浅帮鞋，露出脚趾，能够感到更加凉爽。

云南第十五怪：

娃娃全由男人带：云南的妇女们历来勤劳，所以很多外面的活都由她们来干，而男子们相对来说却比较清闲，大多都呆在家里带孩子。

云南第十六怪：

花生蚕豆数着卖：旧时滇省民风多纯善，喜欢以物易物，耻言商品交易，故花生蚕豆等物品都数堆卖，人心就是秤一杆。

云南第十七怪：

这边下雨那边晒：这句话是用来形容云南特殊的地理位置与十里不同天的多变气候的。相差十里便会有不同的天气景象，而同一座山的两面也是一面艳阳天，一面雨倾蓬。

云南第十八怪：

四个竹鼠一麻袋：山区竹林很多，有繁茂的竹笋。食竹笋的鼠多肥硕，形壮与家鼠有很大差相异。用这样的山珍待客真是赛过鸡鹅。

台湾人怎样过元宵

正月十五是“元宵节”，又称“灯节”。这一天，家家户户张灯结彩，吃汤圆，闹花灯，猜灯谜。孩子们则提着花灯到处游玩。另外还存“偷俗”和“钻灯脚”的习俗。“偷俗”名堂很多：如未婚少女故意去偷别人家菜园里的葱菜，据说如不被主人发现，就是吉兆，预示她将遇到称心如意的郎君。未婚男子，则以偷得别人家墙

头上的石头为吉兆。已婚妇女如偷得喂猪盆而被人骂或偷拔到人家竹篱笆上的竹子，则认为是生男之兆（因闽南语“竹篱”和“得儿”音同）。“钻灯脚”就是元宵夜妇女们必往观赏花灯，但“观灯”是虚，“钻灯”为实，她们故意在灯下钻来钻去，因“灯”与“丁”同音，取其“添丁”的吉意。放台湾又有“钻灯脚，生男胞”的谚语。

而台南盐水镇人过元宵节既不点花灯，也不游行，而是拼命地燃放“蜂炮”。所谓“蜂炮’，是由数万只冲天炮制作而成的，每一个冲天炮的炮芯连接在一起，一炮点燃，万炮连响，连续射出，震耳欲聋，声光齐作，在夜幕的衬托下蔚为壮观，撼人心魄。万炮齐发的景观与速度如同蜂群倾巢而出，故称之为“蜂炮”。

这一习俗也是有历史根据的。据说清光绪年间，盐水镇一带遭遇到一场持续多年的大瘟疫，每天都有人死去，搞得人心惶惶，纷纷弃家外逃。残存的盐水人断定这是鬼怪作祟，就在一个元宵节，请了镇上武庙的关帝爷出巡绕境，并大量施放烟花爆竹，意在驱逐邪鬼妖魔。此后，盐水一带的瘟疫居然真的绝迹了。由此，每年的元宵节都要大量燃放鞭炮，而且规模逐年扩大，形成了今日极为盛大的蜂炮祭典。届时，全镇百姓无论贫富，家家户户燃放鞭炮，一夜下来，点燃烽炮的花费多达台币数千万元以上。全台各地乃至远在海外的游客也慕名而来，元宵之夜云集盐水镇，目睹这一壮观景象。更奇怪的是，燃放如此密集的爆竹，据说盐水镇却从未因此而失火。

台湾北部平溪十分村的元宵节“放天灯”的习俗也有 200 多年的历史。

所谓“做天灯”，就是在纸糊的灯状球体下点火，利用热空气上升的原理将其送上夜空。天灯用白色宣纸糊制，造型很像一顶孔明帽，故而又称“孔明灯”。天灯的“帽沿”用竹片围成圆形，用两根铁丝在圆形竹片之间架成十字形，燃料固定在十字形的中间交叉点上。糊扎天灯首重平衡，否则升上天空即刻就会燃烧起来，化为乌有。“天灯”有大有小，冉冉升起后，犹如一个个大大小小闪烁的火球，随风飘向远方，与夜空中的繁星融为一体，妙不可言。人们更相信，天灯放得愈高，运气就愈好。

而放天灯还有一个十分重要的作用：早期来台拓垦的移民，常遭盗匪打劫、杀戮，便以“放天灯”作为互报平安的讯号。日本统治时期，“天灯”又成为一种躲避日军搜捕的信号。台湾光复后，“放天灯”才恢复其娱乐、祈福的功能，并逐渐成为平溪人元宵夜的一种固定的民俗活动。平溪人说，“天灯”怕鞭炮，所以“放天灯”时，一定要大放鞭炮，炮声愈响，则愈能把“天灯”吓得飞得愈高愈远。

澎湖地区在元宵节“乞龟”的习俗则既有趣又神秘。每年元宵节一到，澎湖大小庙宇中的中央供桌上，摆放各种各样的‘龟’：有甲糖和糯米粉捏塑的祈求平安的‘芳片龟’，有用线面堆制而成的含有长寿寓意的“面线龟”，有以面粉、鸡蛋、糖、沙油为原料用龟模制作的“鸡蛋精龟”，还有以熟糯米浆做皮、内包红豆馅的“麻薯龟”……甚至还有用黄金打制的“金龟”。蜂拥而来的乡民们，在融融的烛光照耀下，在一种神秘而热闹的气氛中，虔诚地举行着富有宗教色彩的“乞龟”仪式。

茶山瑶的“爬楼”

聚居在广西大瑶山的瑶族同胞,受居住地域的影响,在婚嫁上基本保持着传统习俗。有的流行“抢婚”有的流行“倒插门”(女娶男嫁)。不过,生活在大瑶山的茶山瑶(瑶族的一个支系,意即住在山上的人)的小伙子为了寻求爱情,流行的“爬楼”最富有戏剧性。

茶山瑶村落一般依山傍水,较大而集中,其住宅均为两层木楼。门面和吊楼部分,雕龙刻凤,涂油抹彩,好似一顶花轿悬挂山中。清静的吊楼是成年姑娘社交活动的场所。

每当吊楼披上了朦胧的月光,姑娘们便在一起绣花织带。有心的小伙子在巷道里以歌代话,表达自己的爱意。如果来者是姑娘的意中人,吊楼的门就会在歌声中悄悄打开,这时勇敢机智的小伙子就会灵活地攀木而上。这种恋爱方式就是饶有风趣的“爬楼”。

当然,热心的姑娘少不了在楼上助小伙子一臂之力。但也有吃闭门羹的,但他们不恼不怒,而是自我解嘲地唱道:“我想你多么辛苦,阿香哩!我想你吃不下饭哟,一餐三大碗;我爱你睡不着觉哟!一觉睡到大天亮……”。吊楼里的姑娘被这善意的歌声逗的大笑。然而,吊楼里的小伙子也不一定稳操胜券,还得靠其她姑娘的撮合和自己的智慧和努力。男女双方一旦情投意合,吊楼里便只剩下一对情侣,相依一起,互吐情愫。以后小伙子再来“爬楼”,便带着姑娘喜爱的彩线,而姑娘则把精心编织的草鞋送给小伙子,作为爱情的信物。

走进景颇族的“目脑纵歌”

“目脑纵歌”是景颇人对“大伙儿在一起跳舞”的一种称谓。作为景颇族独有的舞蹈盛会，它展现了景颇人的民族传统和个性，那宏大的场面，雄壮的气势，令人叹为观止，赞不绝口。

目脑纵歌的表演不受人数限制，少则几人，多时达上千人。目脑纵歌表演时，在被称为“脑双”的两位男子领舞人的带领下，男子双手握住长长的景颇刀随着音乐边挥边舞，衣着精美的妇女抖动彩帕或彩扇，体态轻盈地扭动着腰肢，满身的银饰像千万个小太阳随着舞步的晃动，发出海浪般有节奏的潮音。那由“哦热啊”的伴唱和芒锣、木鼓组成的伴奏声循环反复地在山间回荡，充分展示了景颇族骁勇坚强，崇尚美好的民族精神。

目脑纵歌规模壮阔，气势宏伟，舞步刚健明快，队形变化多端，迂回曲折而不乱，在中国众多的民族传统舞蹈中独放异彩。

景颇族正规的目脑纵歌盛会是非常隆重的。通常，景颇山寨上的歌舞场地中央高高竖立的四块“目脑”图腾纹柱格外引人注目。上面绘有太阳、山脉和弯弯曲曲的线路。它表示景颇族是传说中太阳神的子孙，来自遥远的青藏高原。那曲折的线路既是景颇族先民漫长、艰难的迁徙历程的写照，又是“目脑纵歌”舞蹈时的路线。“目脑”纹柱上还有许多农作物和家畜图，象征五谷丰登，六畜兴旺，民族昌盛。我们在撒定山寨拍摄的“目脑纵歌”虽场面不是很大，但景颇乡民那欢快、热烈、充满乡土气息的舞姿却依然深深地感染了我们这些初到

需要全本请访问 www.ertongbook.com