



文化

BAIKE

少年
知识

百科全书

李代广 编著



中国民族 风俗



中小
学生
科普园

内蒙古出版集团 | 远方出版社

科普园

少年儿童知识百科全书

sho nian er tong zhi shi bai ke quan shu

文 化

中国民族风俗

李代广 编著



内蒙古出版集团 | 远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族风俗 / 李代广编著. - 呼和浩特: 远方出版社, 2010. 6 (2012 重印)
(中小学生科普园·少年儿童知识百科全书·文化)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 524 - 8

I. ①中… II. ①李… III. ①风俗习惯 - 中国 - 青少年读物
IV. ①K892 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 109364 号

中小学生科普园·少年儿童知识百科全书·文化

中国民族风俗

编 著 李代广

图书策划 罗 发 何红玲

责任编辑 王月霞

装帧设计 博悦图文

出版发行 内蒙古出版集团远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

(电 话 0471 - 4919981 邮 编 010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 100

字 数 1310 千

版 次 2010 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 524 - 8

总 定 价 107.40 元 (全六册)

版权所有 翻印必究

前言

民族风俗习惯，是一个民族在其长期历史发展过程中逐渐形成的共同的喜好、习惯和禁忌，它表现在饮食、服饰、居住、婚姻、生育、丧葬、节庆、娱乐、礼节和生产等诸方面。自然环境、生产力水平、生产方式、重大历史事件和重要人物都是影响民族风俗习惯形成的因素。

一方水土孕育着一方风土人情。《清嘉录》序中就有：“夫千里不同风，百里不同俗。虽时序之在天下薄海皆同，而一方有一方之风土人情，不可得而强也。”

民族风俗涉及的范围是如此之广，诸如祭祀崇拜、节日生活、饮食禁忌、礼仪规范、处事方式等等，都可以纳入其中，几乎包罗了人类生活的所有方面。每个民族的风俗行为，最真切地折射着该民族的本质。

风俗是在人类生产和生活过程中自然形成的，反映了不同历史时期各民族对世界的不同认识和对生活的独特理解。在世界各民族的不同风俗中，有的虽起源于人类的愚昧和无知，但寄托的却是人类某种真实的情感和美好的愿望。

民俗一如悠久的历史展开着长长的画卷，绚丽多彩。有些民俗即使已从现实生活中淡出，却依然令人回味。

民族风俗是人类历史文化重要组成部分。因此，我们倾力编写了这本《中国民族风俗》。本书收录了中国民族风俗知识，生动精彩，文字深入浅出，浅显易懂。当然，民族风俗博大精深，限于篇幅和时间，未能采撷更

多，深感遗憾。相信这本书会开阔小读者的视野，积累知识。

限于学识和时间，书中难免存在一些不足，敬请专家和读者朋友批评指正。

编 者

2010 年 3 月于北京

目 录

概述篇

民族风俗习惯的形成	1
民族风俗习惯的特点	2
尊重少数民族风俗习惯的政策、法律和法规	2

风俗篇

汉 族	5
维吾尔族	7
哈萨克族	8
回 族	11
柯尔克孜族	13
乌孜别克族	15
塔吉克族	16
塔塔尔族	17
保安族	19
东乡族	20
撒拉族	21
土 族	22
彝 族	25
苗 族	28
傣 族	31

纳西族	34
白 族	38
普米族	42
布朗族	43
德昂族	44
独龙族	46
哈尼族	48
基诺族	49
景颇族	52
阿昌族	54
怒 族	58
佤 族	60
侗 族	61
壮 族	63
仡佬族	65
布依族	67
水 族	70
毛南族	74
土家族	77
仡佬族	79
瑶 族	82
京 族	84
畲 族	86
黎 族	88
高山族	90
满 族	93
赫哲族	96

锡伯族	98
蒙古族	100
达斡尔族	106
鄂温克族	108
鄂伦春族	111
俄罗斯族	113
朝鲜族	114
藏 族	117
傈僳族	123
珞巴族	125
裕固族	127
门巴族	129
拉祜族	130
羌 族	133



概述篇

GAI SHU PIAN



民族风俗习惯的形成

民族风俗习惯，是民族在一定的自然环境和社会环境中相沿积久而形成的生活方式。它具体表现在各民族的生产、居住、饮食、服饰、婚姻、丧葬、节庆、娱乐、礼仪、禁忌等方面。在不同程度上反映了民族的历史传统、心理感情以及道德准则、宗教观念等。作为民族特点的一种外在表现，风俗习惯对民族的发展有着十分重要的影响。

任何一个民族的风俗习惯，都是社会历史发展阶段的产物。在人类社会发展过程中，风俗习惯经历了一个从无到有，由简到繁的发展过程。茹毛饮血、巢居穴处是原始社会人类的共同习俗。随着生产的发展，社会生活的多样化以及民族共同体的形成，逐渐形成了民族的风俗习惯。

我国各民族的风俗习惯是在长期社会发展中逐渐形成的。有些民族风俗习惯与一个民族的重大历史事件、历史人物有关。还有些风俗习惯是一个民族在一定历史时期的经济文化生活的反映。例如，从事畜牧业、农业、林业或渔猎业的各民族，在饮食、居住、出行、服饰、婚姻、丧葬等诸多禁忌、好恶是不同的。还有些民族的风俗习惯与宗教信仰有密切的联系，如有些宗教对于教徒的婚丧、嫁娶、饮食等方面的规定，有的慢慢地变成了民族的风俗习惯。

民族风俗习惯的特点

我国各民族的风俗习惯虽然有很大的差异，但是有一些共同的特点，主要表现在以下几个方面：

(1) 稳定性。民族风俗习惯是一定社会历史条件和社会生产条件的产物，因而具有相对的稳定性，民族风俗习惯的变迁往往落后于社会经济生活条件的发展变化。

(2) 群众性和社会性。民族风俗习惯世代相传，渗透到该民族日常生活中的各个角落，因此具有广泛的群众性和深刻的社会性。

(3) 民族性和敏感性。风俗习惯反映着民族的生活方式、历史和文化遗产、心理素质和感情世界，具有鲜明的民族特点，体现着民族性。就是因为这种民族性，对待民族风俗习惯问题往往被看做是对待这个民族的问题。民族风俗习惯问题具有敏感性，需要慎重对待。

(4) 地域性。民族风俗习惯是各民族居住地区的自然、地理、气候等条件的一种反映。各民族居住地区不同，有差异，因而各民族风俗习惯必然具有地域性。

尊重少数民族风俗习惯的政策、法律和法规

我国在 1949 年制定的《中国人民政治协商会议共同纲领》和 1950 年颁布的《中华人民共和国宪法》中，都明确规定各少数民族均有保持或改革本民族风俗习惯的自由。此外，我国还先后制定颁布了许多尊重少数民族风俗习惯的具体法律、法规和一系列具体措施。主要有：

(1) 尊重少数民族的饮食习惯。我国各民族在饮食习惯上都有自己的特



点,为保证少数民族特需食品的生产和供应,尤其对回、维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、塔塔尔、乌孜别克、东乡、撒拉、保安等10个信仰伊斯兰教、食用清真食品的民族,给予了专门的照顾。并且规定:在城市和信仰伊斯兰教民族来往较多的交通要道、饭店、旅馆、医院及列车、客船、飞机等交通设施上,应设清真食堂或有清真伙食。对信仰伊斯兰教公职人员较多的机关、学校、企事业,要求设立清真食堂或有清真伙食。在经营、销售食品中,凡供应信仰伊斯兰教民族的牛羊肉,应做到单宰、单储、单运、单售,不得与其他肉食混杂,要注明“清真”字样。供应糕点及其他食品也应照此办理。

(2) 尊重少数民族的服饰习惯。许多少数民族的穿着装饰都有自己独特的习惯和特殊要求,对于这方面的习俗,国家安排了少数民族特需用品的生产和供应,在许多地区设有民族用品商店或在一般商店内设立民族用品专柜。

(3) 尊重和照顾少数民族年节习俗。我国规定:各地人民政府应按照少数民族年节习惯,制定放假办法、节日特殊食品供应等优待办法。《中华人民共和国国旗法》第七条规定:“不以春节为传统节日的少数民族地区,春节是否升挂国旗,由民族自治地方的自治机关规定。民族自治地方在民族自治地方成立纪念日和主要传统民族节日,可以升挂国旗。”

(4) 尊重少数民族婚姻习俗。《中华人民共和国婚姻法》第三十六条规定:“民族自治地方人民代表大会和它的常务委员会可以依据本法的原则,结合当地民族婚姻家庭的具体情况,制定某些变通条例或补充的规定。”现在5个自治区、30个自治州大都结合本地区、本民族的实际,制定了执行《中华人民共和国婚姻法》的变通条例或补充规定。此外,1951年最高人民法院还对汉族和少数民族通婚问题,作出了要尊重少数民族风俗习惯的规定,一是少数民族的婚龄可适当降低。对一些少数民族不与外族通婚等其他婚俗要给予尊重,并慎重对待;二是对某个同其他民族男女自愿结婚的,他人不得以任何理由干涉。

(5) 尊重少数民族丧葬习俗。我国各民族有不同的丧葬习俗,如火葬、土葬、水葬、天葬、塔葬等葬法,有的一个民族就有多种葬法。国务院《殡葬管理条例》第六条规定:尊重少数民族的丧葬习俗;自愿改革丧葬习俗的,他人

不得干涉。国家尊重信仰伊斯兰教民族的土葬习俗，划拨专用土地，建立公墓，还设立专门为这些民族服务的殡葬服务部门。国家还规定：绝不能强迫回族等信仰伊斯兰教民族实行火葬。

（6）防止大众传播媒介中侵犯少数民族风俗习惯的事件发生。大众传媒中，有时会发生侵犯少数民族风俗习惯的现象。对此，国家予以高度重视。国家要求新闻、出版、文艺界和从事学术研究的人员，认真学习和掌握国家的民族政策，正确对待少数民族风俗习惯，多到少数民族地区进行调查研究，全面深入地了解少数民族的风俗习惯，防止丑化、侮辱少数民族的作品出现。



风俗篇

FENG SU PIAN



汉 族

汉族是中国的主体民族。“汉”原指天河、宇宙银河,《诗经》云:“维天有汉”。华夏族称为“汉人”,始于汉朝。汉族是一个历史从未中断过的、历史悠久的民族,也是世界上人口最多的民族。目前,汉族人口约为13亿,占世界总人口的19%,分布于世界各地。除我国两岸四地外,汉族在东南亚和北美洲也有较多分布。

汉族主食以稻米、小麦为主,辅以蔬菜、肉食和豆制品。汉族讲究并善于烹饪,不同地区的汉族以炒、烧、煎、煮、蒸、烤和凉拌等烹饪方式,形成了不同的地方风味。汉族菜一般被分为川、粤、闽、皖、鲁、湘、浙、苏等八大菜系。

酒和茶是汉族主要的两大饮料。中国是茶叶的故乡,中国也是世界上发明酿造技术最早的国家之一。酒文化和茶文化在中国源远流长,数千年来,成为汉族饮食习俗不可缺少的部分,在世界上也产生了广泛影响。

汉族的节日食品是丰富多彩的。它常常将丰富的营养成分,赏心悦目的艺术形式和深厚的文化内涵巧妙地结合起来,成为比较典型的节日饮食文化。大致可分为三类:

一是用作祭祀的供品。在旧时代的宫廷、官府、宗族、家庭的特殊祭祀、



庆典等仪式中占有重要的地位。

二是供人们在节日食用的特定的食物制品。这是节日食品和食俗的主流。

汉族的传统节日主要有：

(1) 过大年（春节）。阴历正月初一俗称过年，传统上从岁末除夕、新年正月初一持续到正月十五元宵节（过年时，除夕要守夜，初一要拜年）。

(2) 清明节。阳历四月五日到四月六日祭祖、扫墓。

(3) 端午节。阴历五月初五，又称端阳节，主要是吃粽子。

(4) 七夕节。阴历七月初七又称

乞巧节，当日女子拜织女，以求自己心灵手巧，嫁得如意郎君；男子拜魁星，以求金榜题名，事业有成。

(5) 中元节。阴历七月十五又称盂兰节，俗称七月半、鬼节，有祭祀灵魂等民间习俗。

(6) 中秋节。阴历八月十五举家团圆节，主要是赏月、吃月饼。

(7) 重阳节。阴历九月初九敬老节。

(8) 腊八节。阴历腊月初八喝腊八粥。

(9) 小年。阴历腊月二十三。

汉族的图腾是一只龙与一只凤组成，意思代表阴阳，也就是男女，由于汉族人口众多，占据了中国历史发展大部分，所以延续了中国最古老的动物龙，作为自己民族的标志。龙飞凤舞，是中原地区与南方地区的民族标志。龙是中华民族的象征，中国人都以自己是“龙的传人”而骄傲。

汉族的文化丰富多彩，在其形成和发展的历史过程中，开放虚怀、兼收并



蓄，形成了齐鲁、中原、燕赵、关中、巴蜀、荆楚、吴越、岭南、滇黔、闽台、松辽、徽赣等各具特色的区域文化，反映了汉族文化的多元性和多彩性。

汉族自古对各种宗教信仰采取兼容并蓄的态度。乐天知命（命自我立，福自己求）和尊敬祖先（而不是祖先崇拜）是汉族的主要传统观念。历史上汉族人一部分信仰道教和佛教；后来天主教、基督教传入中国，又有一些人开始信仰这些宗教。几千年来，提倡以仁为中心，重视伦理教育，由孔子、孟子思想体系形成的儒家学说对汉族产生了深刻的影响。

维吾尔族

在中国西北的新疆，天山脚下聚居着一个能歌善舞的民族——维吾尔族。

维吾尔族最爱吃馕、抓饭、烤包子、拌面等食品，有很多著名的风味菜肴和小吃，如烤全羊、手抓羊肉、帕尔木丁、薄皮包子、烤羊肉串等等，此外还有油馓子、银丝擀面、哈勒瓦、羊杂碎、曲连、烤南瓜、葡萄干、哈密瓜、黄萝卜酱等。

维吾尔族待客和做客都有讲究。如果来客，要请客人坐在上席，摆上馕、糕点、冰糖等，夏天还要摆上一些瓜果，先给客人倒茶水或奶茶，待饭做好后再端上来，如果用抓饭待客，饭前要提一壶水，请客人洗手。吃完饭后，由长者领作“都瓦”，待主人收拾完食具，客人才能离席。吃饭时，客人不可随便拨弄盘中食物，不可随便到锅灶前去，一般不把食物剩在碗中，同时注意不让饭粒落地，如不慎落地，要拾起来放在自己眼前的“饭单”上。共盘吃抓饭时，不将已经抓起的饭粒再放进盘中。饭毕，如有长者领作“都瓦”，客人不能东张西望或立起。吃饭时长者坐在上席，全家共席而坐，饭前饭后必须洗手，洗后只能用手帕或布擦干，忌讳顺手甩水，认为那样不礼貌。

男女青年要结婚时，由阿訇或伊玛目（均为宗教职业者）诵经，将两块干馕沾上盐水，让新郎、新娘当场吃下，表示从此就像馕和盐水一样，同甘共苦，



白头到老。婚宴要在地毯上铺上洁白的饭单，最先摆上馕、喜糖、葡萄干、枣、糕点、油炸馓子等，然后再上手抓羊肉、抓饭。

维吾尔族信奉伊斯兰教。传统节日有：肉孜节、古尔邦节、诺鲁孜节等。维吾尔族十分重视传统节日，尤其以过古尔邦节最为隆重。届时家家户户都要宰羊、煮肉、赶制各种糕点等。屠宰的牲畜不能售卖，除将羊皮、羊肠送交清真寺和宗教职业者外，剩余的用作自食和招待客人。肉孜节意译为“开斋节”。过肉孜节时，成年的教徒要封斋1个

月。按照伊斯兰教教规，节前1个月开始封斋。即在日出后和日落前不准饮食，期满30天开斋，恢复白天吃喝的习惯。开斋节前，各家习惯炸馓子、油香、烤制各种点心，准备节日食品。节日期间人人都穿新衣服，戴新帽，相互拜节祝贺。

哈萨克族

我国的哈萨克族主要分布在新疆维吾尔自治区伊犁哈萨克自治州、木垒哈萨克自治县和巴里坤哈萨克自治县，少数分布于甘肃省阿克赛哈萨克自治县和青海省海西蒙古族哈萨克族自治州。国外的哈萨克族主要分布在哈萨克斯坦共和国等等，以俄文字母记录语言。据民间有关白鹅的传说，认为哈萨克为“白鹅”之意。也有人认为，哈萨克是中国古代“曷萨”、“阿萨”或“可萨”的异名。还有人把哈萨克解释为“战士”、“自由的人”、“脱离者”。



哈萨克族日常食品主要是面食、牛肉、羊肉、马肉、奶油、酥油、奶疙瘩、奶豆腐、酥奶酪等。哈萨克族平时喜欢把面粉做成“包尔沙克”（油果子）、烤饼、油饼、面片、汤面、那仁等，或将肉、酥油、牛奶、大米、面粉调制成各种食品。

毡房是哈萨克族民间建筑，适宜于春、夏、秋季转场搬迁的一种简易住房。冬天则在冬季牧场（俗称“冬窝子”）修建平顶土房。

哈萨克族尊敬老人的，喝茶吃饭要先敬老人，一般在进餐时习惯长辈先坐，其他人依次围着餐布屈腿或跪坐在毡子上。在用餐过程中，要把最好的肉让给老人。

哈萨克族有许多禁忌，如年轻人不准当着老人的面饮酒，不准用手乱摸食物；绝对不准跨越或踏过餐布，不准坐在装有食物的箱子或其他用具上。忌讳当面数主人家的牲畜；不能跨过拴牲畜的绳子，也不能骑马进入羊群；忌讳别人当面赞美自己的孩子，尤其不能说“胖”，认为这样会给孩子带来不幸；忌客人在家门口下马和骑快马到家门口下马；忌食猪肉、狗肉、驴肉、骡肉和自死的畜禽肉及动物的血。



哈萨克族热情好客，待人真诚。对登门投宿的人，主人都要拿出最好的食品招待。十分尊贵的客人或多年未见的亲人到来，除宰羊外，还需宰马，以马肉相待。入餐前，主人用壶提水和脸盆让客人洗手，然后把盛有羊头、后腿、肋肉的盘子放在客人面前，客人要先将羊腮帮的肉割食一块，再割食左边耳朵之后，将羊头回送给主人，大家共餐。食毕大家同时举起双手摸面，做“巴塔”（祈祷）。客人中如果有男有女，一般都要分席。