



郑杰
编著



简读 中国民俗

一部拓展见识、开阔视野的百科全书
一部解读五千年灿烂华夏文明的智慧宝典



经济科学出版社



简读中国民俗

郑杰 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简读中国民俗 / 郑杰编著. —北京: 经济科学出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3401 - 8

I. ①简… II. ①郑… III. ①风俗习惯 - 中国 IV. ①K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 095780 号

责任编辑: 张 力 杨 乔

责任印制: 王世伟

简读中国民俗

郑杰 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编辑部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

香河县宏润印刷有限公司印装

880 × 1230 32 开 10 印张 150000 字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3401 - 8 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

中国自古就有“入国问禁，入乡随俗”的民间传统，民俗是最贴近身心和生活、并世代代锤炼和传承的文化传统。

有人的地方就会产生民族，有民族的地方就会产生不同的民俗习惯。它源自于人民，传承于人民，同时又深藏在人民的行为、语言和心理中。民俗没有优劣之分，亦没有贵贱之别。介绍一个地方、一个种族的民俗只是本着一种尊重、学习的态度。正是有了世界上各种各样不同的民俗风景，才组成了我们今天多姿多彩的世界大舞台。

民俗作为一种无形文化资源，在民间根深蒂固，源远流长。其在漫长的历史长河中，产生出无数文化符号，成为不竭的民俗资源。它的内容有日常饮食民俗、服饰民俗、婚嫁民俗、节日民俗、民间工艺、民间建筑等，以生动的语言、丰富的人文蕴含，给我们展开了一幅精彩生动的民俗画卷。民俗的内涵可谓是博大精深，本书所做的工作只是从这丰富的民俗内容中选取沧海中的几粒珍宝，向读者做一个简单的介绍，给读者展现冰山的一角，希望可以引起读者的兴趣与

关注。

风俗具有多样性，人们习惯上把自然条件的不同而造成
的行为规范差异，称之为“风”；而将由社会文化的差异所
造成的行为规则之不同，称之为“俗”。所谓“百里不同风，
千里不同俗”正恰当地反映了风俗因地制宜的特点。例如，
在中国，过年的时候北方人习惯吃饺子，而南方人习惯吃年
糕。时间的传承上更是如此，古人往往很重视“填仓节”这
种跟耕种等日常生活密切相关的节日，而今天，这类节日却
在人们的意识中一点点淡化。民俗学家常把这种现象称之为
“民俗的变异”。还有南方的吊角楼与北方四合院就是两种
不同类型民居建筑。的确是这样的，世界上的一切事物都
在变化，唯一不变的即是“变”这个真理本身，由此看来，
我们又怎能要求经历了一代又一代传承的民俗会保持一成不
变呢？

本书集趣味性、知识性和实用性于一体，一定会让你纵
观中国民俗的特点，体味中国民俗的无限魅力。

目 录

第一章 中国传统节日

1. 春节及春节起源的传说 / 三
2. 春节习俗 / 四
3. 人类的生日——人日节 / 四
4. 春天的前奏——立春 / 五
5. 元宵节 / 五
6. 元宵节来源 / 六
7. 元宵节点彩灯的传说 / 六
8. 炎黄子孙的节日——中和节 / 七
9. “二月二，龙抬头” / 七
10. 二月二习俗趣谈 / 八
11. 三月三——上巳节 / 八
12. 三月三——蟠桃会 / 九
13. 寒食节——纪念介子推 / 九
14. 寒食节源头——禁火节 / 一〇
15. 清明节 / 一〇
16. 清明扫墓——“思时之敬” / 一一
17. 清明插柳的传说 / 一一
18. 浴佛节由来 / 一二

19. 端午由来 / 一二
20. 端午划龙舟的由来 / 一三
21. 天贶节 / 一四
22. 六月初六晒书晒衣 / 一四
23. 姑姑节起源 / 一五
24. 夏至节 / 一五
25. 中国的情人节——七夕节 / 一五
26. 七夕节拜魁星的传说 / 一六
27. 中秋吃月饼 / 一七
28. 中秋舞火龙的传说 / 一七
29. 中秋赏月的起源 / 一八
30. 中元节 / 一八
31. 中元节传说 / 一九
32. 重阳节的起源 / 一九
33. “重阳”的含义 / 二〇
34. 重阳节登高的含义 / 二〇
35. 祭祖节 / 二〇
36. 祭祖节蔡伦哥哥烧纸的故事 / 二一
37. 下元节 / 二二
38. 冬至节 / 二二
39. 冬至吃饺子的由来 / 二三
40. 腊八节 / 二三
41. 腊八节传说 / 二四
42. 腊八粥传说 / 二四
43. 小年 / 二五
44. 小年祭灶传说 / 二五

第二章 各地民间节日

1. 傈僳族刀杆节——爬刀节 / 二九

2. 刀杆节活动 / 二九
3. 苗族的“芒蒿”节和鼓藏节 / 三〇
4. 鼓藏节来源 / 三一
5. 鼓藏节仪式 / 三一
6. 苗族的龙船节 / 三一
7. 苗族的吃新年 / 三二
8. 锡伯族西迁节 / 三三
9. 锡伯族的抹黑节 / 三三
10. 汉族的填仓节 / 三四
11. 填仓节来源 / 三五
12. 彝族祭火节的由来 / 三五
13. 彝族的采药节 / 三六
14. 傣族的新年——泼水节 / 三七
15. 泼水节由来 / 三七
16. 泼你就是祝福你 / 三八
17. 藏族跑马山转山会——沐佛节 / 三八
18. 跑马山转山会的由来 / 三九
19. 东方的狂欢节——火把节 / 四〇
20. 火把节三部曲 / 四〇
21. 彝族撒梅支系火把节传说 / 四一
22. 壮族的牛魂节 / 四一
23. 壮族的霜降节 / 四二
24. 蒙古族那达慕大会 / 四二
25. 福州拗九节 / 四三
26. 佤族的播种节 / 四三
27. 白族的三月街 / 四四
28. 三月街起源及传说 / 四四
29. 鄂温克族米阔鲁节 / 四五
30. 鄂温克族米阔鲁节活动 / 四五
31. 瑶族达努节 / 四六

32. 达努节活动 / 四六
33. 尝新节 / 四七
34. 地藏节 / 四七
35. 地藏节活动 / 四八
36. 苗族芦笙节 / 四八
37. 芦笙节活动 / 四八
38. 芦笙节的动人传说 / 四九
39. 瑶族盘王节 / 五〇
40. 盘王节的由来 / 五〇
41. 盘王节活动 / 五一
42. 花朝 / 五一

第三章 民间传说故事

1. “沉鱼”——四大美女之西施 / 五五
2. “落雁”——四大美女之王昭君 / 五五
3. “闭月”——四大美女之貂蝉 / 五六
4. “羞花”——四大美女之杨贵妃 / 五六
5. 观音的性别——猛男丈夫 / 五七
6. “不肯去观音院”的故事 / 五七
7. 八仙 / 五八
8. “八仙过海”的故事 / 五八
9. 民间悲惨版“八仙过海” / 五九
10. 孟姜女哭长城的故事 / 六〇
11. 《白蛇传》的故事 / 六〇
12. 梁山伯与祝英台的故事 / 六一
13. 《西游记》——玄奘和尚取经 / 六二
14. 司马相如与卓文君的传奇爱情故事 / 六三
15. 望夫石的故事 / 六三
16. 望夫云传说 / 六四

17. 包公拷问青石板 / 六四
18. 乾隆宠妃之香妃 / 六五
19. 风马牛不相及来源 / 六六
20. 狗腿子的来历 / 六六
21. 狗不理包子的由来 / 六六
22. 全家福 / 六七
23. 拉祜族荡秋千 / 六七
24. 姑娘追的由来 / 六八
25. 维吾尔族“达瓦孜”的传说 / 六九
26. 尼姑石的美丽传说 / 六九
27. 和尚背尼姑 / 七〇
28. 漳州谚语“拿饭匙抵猫”的由来 / 七一
29. “子弟兵”叫法的由来 / 七一
30. “座上客”的来历 / 七二
31. 何为孺子牛 / 七十二
32. “傻瓜”的由来 / 七三
33. 耳环的来历 / 七三
34. “婆娘”的由来 / 七四
35. “破天荒”的由来 / 七五
36. 钱六姐的故事 / 七五
37. 馒头的由来 / 七六
38. “溜须”的由来 / 七六
39. 江西人为何喜欢被人称为“老表” / 七七
40. “老手”的来历 / 七七
41. 拉祜族酒的传说 / 七八
42. “老佛爷”的由来 / 七九
43. “老皇历”的由来 / 七九
44. “两口子”的由来 / 八〇
45. 水族姑娘戴手镯的传说 / 八〇
46. “大丈夫”的由来 / 八一

47. “二百五”的由来 / 八一
48. “驸马”的由来 / 八二
49. “鬼门关”的由来 / 八二
50. “饺子”的由来 / 八三

第四章 民间工艺文化

1. “五星聚会”——民间剪纸 / 八七
2. “能工巧匠雕辽砚，珍品独秀四宝斋”——辽砚 / 八八
3. 民间傀儡戏——皮影戏 / 八八
4. 皮影戏创始人——黄素志 / 八九
5. 对“绳”的崇拜——吉祥结 / 八九
6. 吉祥结 / 九〇
7. 民间手工艺品——柳编 / 九〇
8. “泥人张”——张明山 / 九一
9. “贱卖海张五”——张明山 / 九一
10. 面塑庆祝孩子的到来——霍县习俗 / 九三
11. “面羊”原是为“目连救母” / 九三
12. 帝王的救命之草——麦秆画 / 九四
13. 以针作画——苏绣 / 九四
14. 海南岛黎族民间织锦——黎锦 / 九四
15. 吉林树皮画 / 九五
16. 人民大会堂的国粹——芜湖铁画 / 九五
17. 铁画鼻祖——汤天池 / 九六
18. 铁画鼻祖拜师学艺的故事 / 九七
19. 辟邪佳品——核雕 / 九七
20. 中国古代核雕艺人 / 九八
21. 中国瓷器奇葩——青花瓷 / 九八
22. 绣花鞋 / 九九

23. “晋国鞋”的美丽传说 / 九九
24. 荀子与绣花鞋 / 一〇〇
25. 苗家人挑选女婿的试金石——花鼓 / 一〇一
26. 西施与范蠡的凄美爱情见证——琉璃 / 一〇一
27. 西藏的灵魂——唐卡 / 一〇二
28. “纸寿千年”之美誉——宣纸 / 一〇二
29. 蜡染的美丽传说 / 一〇三
30. 蜡染的种类 / 一〇四
31. 民间“女红”——刺绣 / 一〇四
32. 可观可塑的工艺品——石雕 / 一〇五
33. “疙瘩花”——扎染 / 一〇五
34. 古代通信工具——风筝 / 一〇六
35. 世界最早的风筝 / 一〇六
36. 风筝载人事件 / 一〇六
37. 唐代奇葩——唐三彩 / 一〇七
38. 陪葬品——唐三彩 / 一〇七
39. 紫砂泥 / 一〇八
40. 明代三大紫砂妙手 / 一〇八
41. 跨越时间空间的民间工艺——大理草编 / 一〇九
42. 东阳竹编艺人马富进 / 一〇九
43. 不可考证的绢人艺术 / 一一〇
44. 中国古老工艺——骨雕 / 一一〇
45. 从赠红鸡蛋谈起——蛋雕 / 一一一
46. 世界上最多孔的鸡蛋 / 一一一
47. 人与海的合作——贝雕 / 一一二
48. 黄杨木雕的发明 / 一一二
49. 袖珍艺术品——鼻烟壶 / 一一三
50. 《空竹浅谈》——第一部空竹专著 / 一一三
51. 维吾尔族沙它尔制作技艺 / 一一四

第五章 民间婚俗文化

1. 云南陇川景颇族：花草树叶做情书 / 一一七
2. 其他地区景颇族花语 / 一一八
3. 景颇族婚俗：冲破艰难来到你身边 / 一一八
4. 景颇族：转房不等同于乱伦 / 一一九
5. 景颇族结婚形式 / 一一九
6. 土家族：吊脚楼前哭嫁歌 / 一二〇
7. 悲喜交融的哭嫁歌 / 一二一
8. 哭嫁要讲究“哭德” / 一二一
9. 朝鲜族婚俗：带着木雕大雁结婚 / 一二二
10. 瑶族：“女大当婚，男大当嫁” / 一二二
11. 瑶族爱情三部曲 / 一二三
12. 瑶族女方娶新郎 / 一二三
13. 瑶族：新婚初夜唱山歌 / 一二四
14. 瑶族：婚后男方改随女方姓 / 一二四
15. 瑶族：男方上门好处多 / 一二五
16. 永善彝族：泼冷水迎接男方的聘金 / 一二五
17. 彝族：泼水驱逐妖魔 / 一二六
18. 彝族：“迎亲”变“抢亲” / 一二六
19. 彝族：抹花脸 / 一二七
20. 彝族：要结婚先比歌 / 一二七
21. 保安族婚俗：三天不吃男家饭 / 一二八
22. 保安族：哥哥送妹妹进洞房 / 一二八
23. 黎族：槟榔伴随女人的一生 / 一二九
24. 黎族：爱你多深，咬你多深 / 一二九
25. 黎族：带着槟榔去提亲 / 一三〇
26. 达斡尔族婚俗：说亲先吃闭门羹 / 一三〇

27. 达斡尔族：杀鸡卜婚期 / 一三一
28. 达斡尔族：横挑鼻子竖挑眼 / 一三一
29. 达斡尔族：离婚男子被耻笑 / 一三二
30. 柯尔克孜族：两只羊做叩门砖 / 一三二
31. 柯尔克孜族：在女方家举行婚礼 / 一三三
32. 柯尔克孜族：绑在一起做夫妻 / 一三四
33. 柯尔克孜族：嫂子家做洞房 / 一三四
34. 壮族人接亲：娃娃、姑娘、妇女齐上阵 / 一三五
35. 壮族人送亲：天黑才能让你进门 / 一三五
36. 壮族人成亲：谁先进门谁当家 / 一三六
37. 东乡族婚俗：新郎偷厨成花脸 / 一三七
38. 东乡族：“哈利”的美丽传说 / 一三七
39. 东乡族：婚礼上戏公伯 / 一三八
40. 东乡族：洞房里的枕头战 / 一三八
41. 摩梭人：走婚 / 一三九
42. 摩梭人：走婚不等于结婚 / 一四〇
43. 摩梭人：女方掌握主动权 / 一四〇
44. 滇西离婚茶：好聚好散 / 一四一
45. 蒙古族：订婚送礼多 / 一四一
46. 蒙古族：新郎受掰羊脖考验 / 一四二
47. 蒙古族：娶亲路上巧争先 / 一四三
48. 哈萨克族婚俗：“姑娘追” / 一四三
49. 哈萨克族婚俗：啃羊胸骨 / 一四四
50. 哈萨克族婚俗：绊新娘 / 一四四

第六章 民间饮食文化

1. 中国古代十大名厨之伊尹 / 一四七
2. 中国古代十大名厨之易牙 / 一四七

3. 中国古代十大名厨之太和公 / 一四七
4. 中国古代十大名厨之膳祖 / 一四八
5. 中国古代十大名厨之梵正 / 一四八
6. 中国古代十大名厨之刘娘子 / 一四八
7. 中国古代十大名厨之宋五嫂 / 一四九
8. 中国古代十大名厨之董小宛 / 一四九
9. 中国古代十大名厨之萧美人 / 一四九
10. 中国古代十大名厨之王小余 / 一五〇
11. 北京烤鸭是朱元璋发明的吗 / 一五〇
12. 酸梅汤是朱元璋发明的吗 / 一五一
13. 四川：鸳鸯火锅 / 一五一
14. 泸州：鱼头火锅 / 一五二
15. 蒙古：小肥羊 / 一五三
16. 苏州：贵妃鸡 / 一五三
17. 贵妃鸡的由来 / 一五四
18. 大连：咸鱼饼子 / 一五四
19. 梅州：客家酿豆腐 / 一五五
20. 齐齐哈尔：杀猪菜 / 一五五
21. “吃茶去”的由来 / 一五六
22. 延安：羊腥汤 / 一五七
23. 杭州：东坡肉 / 一五七
24. 东坡肉的由来 / 一五八
25. 广州：老火靚汤 / 一五九
26. 江南：叫花鸡 / 一五九
27. 叫花鸡的由来 / 一六〇
28. 叫花鸡与乾隆的故事 / 一六〇
29. 佳木斯：酸菜猪肉炖粉条 / 一六一
30. 老干妈创业史 / 一六一
31. 呼和浩特：蒙古烤肉 / 一六二
32. 重庆：水煮鱼 / 一六二

33. 厦门：水煮活鱼 / 一六三
34. 珠海：黄骨鱼 / 一六三
35. 天津十八街麻花诞生记 / 一六四
36. 酥油茶 / 一六五
37. 酥油茶习俗 / 一六五
38. 青稞酒 / 一六六
39. 青稞酒习俗 / 一六六
40. 海口：砂锅文昌鸡 / 一六七
41. 麻婆豆腐 / 一六七
42. 南昌：藜蒿炒腊肉 / 一六八
43. 夫妻肺片的来历 / 一六九
44. 巴金与夫妻肺片的故事 / 一六九
45. 吉安：井冈山烟笋烧肉 / 一七〇
46. 福建：太极芋泥 / 一七〇
47. 太极芋泥：林则徐戏弄外国领事的故事 / 一七一
48. 柳州：螺丝鸡 / 一七一
49. 高雄：蚵仔煎 / 一七二
50. 台南：炒鳝鱼 / 一七二
51. 南京十大特色小吃 / 一七三
52. 客家人的饮食习俗 / 一七七

第七章 民间服饰文化

1. 上“衣”下“裳”——商周的服饰 / 一八一
2. 重视阴阳五行——秦朝服饰 / 一八一
3. 绫罗绸缎——汉朝服饰 / 一八二
4. 胡服成为时尚——魏晋南北朝 / 一八二
5. 色彩鲜艳——隋唐时代 / 一八二
6. 承袭唐朝——宋代服饰 / 一八三

7. “质孙服”——元朝服饰 / 一八三
8. 喜欢裹头巾——明朝服饰 / 一八三
9. 长袍马褂——清朝服饰 / 一八四
10. 东西文化的糅合——旗袍 / 一八四
11. 旗袍历史 / 一八四
12. 旗袍第一夫人——宋美龄 / 一八五
13. 海伦·斯诺与宋庆龄和旗袍的故事 / 一八六
14. 中山服——孙中山的款式 / 一八六
15. 孙中山改造中山装 / 一八七
16. 龙袍的意义 / 一八七
17. 龙袍十二章纹样的含义 / 一八八
18. 土族服饰——“彩虹”穿上身 / 一八八
19. 宗教文化的显现——彝族服饰 / 一八九
20. 彝族服饰种类繁多 / 一九〇
21. 精工出细活——“白苗”服饰 / 一九一
22. 用白银写的诗——苗银 / 一九二
23. 从发式看称呼——福州妇女 / 一九二
24. 汉服五种“正色” / 一九三
25. 柯尔克孜族女装 / 一九三
26. 柯尔克孜族男装 / 一九四
27. 古代鞋履 / 一九四
28. 藏袍——藏族服饰 / 一九五
29. 藏族妇女爱饰物 / 一九五
30. 藏袍只穿一只袖 / 一九五
31. 首饰越多越能干——景颇族 / 一九六
32. 野生植物和兽皮为原料——珞巴族 / 一九七
33. 白色尊贵——白族 / 一九七
34. 氍毹为原料——门巴族 / 一九八
35. 衣服多而美——哈尼族 / 一九八
36. 裙分三段——仡佬族 / 一九八