

手绘民俗

# 我们的传统节日

邵凤丽 冯姝婷 著 周婧娴 李倩倩 绘

# 夏



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



手绘中国民俗

# 我们的传统节日

## 夏

邵凤丽 冯姝婷 / 著

周婧娴 李倩倩 / 绘



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

### 图书在版编目（CIP）数据

我们的传统节日. 夏 / 邵凤丽，冯姝婷著；周婧娴，李倩倩绘.

—北京：机械工业出版社，2018.5

（手绘中国民俗）

ISBN 978-7-111-59711-7

I. ①我… II. ①邵… ②冯… ③周… ④李…  
III. ①节日 - 风俗习惯 - 中国 - 少儿读物 IV. ①K892.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第076315号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 李妮娜 责任编辑：李妮娜

责任印制：张 博 责任校对：刘雅娜

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

2018年6月第1版·第1次印刷 285mm×210mm·2.5印张·2插页·20千字

标准书号：ISBN 978-7-111-59711-7

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

#### 电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

#### 网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

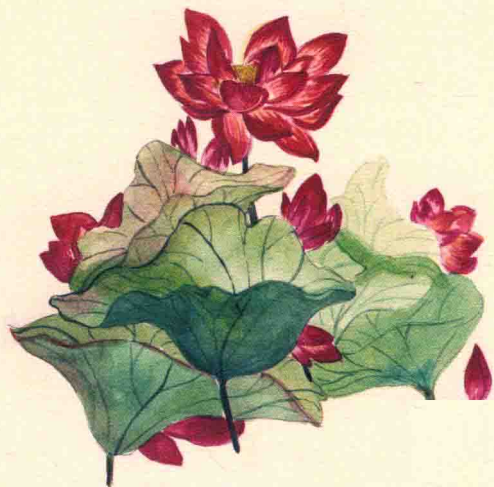
手绘中国民俗

# 我们的传统节日

## 夏

邵凤丽 冯姝婷 / 著

周婧娴 李倩倩 / 绘



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

### 图书在版编目（CIP）数据

我们的传统节日. 夏 / 邵凤丽，冯姝婷著；周婧娴，李倩倩绘.

— 北京：机械工业出版社，2018.5

（手绘中国民俗）

ISBN 978-7-111-59711-7

I. ①我… II. ①邵… ②冯… ③周… ④李…

III. ①节日 - 风俗习惯 - 中国 - 少儿读物 IV. ①K892.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第076315号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 李妮娜 责任编辑：李妮娜

责任印制：张 博 责任校对：刘雅娜

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

2018年6月第1版·第1次印刷 285mm×210mm·2.5印张·2插页·20千字

标准书号：ISBN 978-7-111-59711-7

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)



# 前言

如果说春天播撒了希望，那么夏天迎着成长。梅子金黄，杏子肥美，莲叶田田，小荷初露，稻花香里，蛙声一片，这些都是万物生长的印记，夏日蓬勃的符号。

蓬勃的夏日伴随着烈日中天。空气中层层热浪翻滚，金色的麦田守望着这个炎热的夏天。如果此时喜得一场阵雨扑灭似火的骄阳，整个世界都散发出泥土淡绿色的清香，引来阵阵清凉。

应对酷暑、消暑纳凉是夏季传统节日的主题。对于人们来说，夏天最妙的时刻是夜晚。晚风吹响房檐上的风铃，应和着远处树上知了的叫声，人们和着夏夜的音符，轻罗小扇，沉李浮瓜，互话家常。接下来，让我们乘着时光机，开启一场奇妙的夏日之旅，一起来发现更多夏季节日里的秘密吧！







妈妈说，夏天马上要到了，小孩子会感到四肢无力，食欲也会减退，这叫“疰（zhù）夏”。怎么应对“疰夏”呢？一个好办法就是吃鸡蛋，俗语说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”立夏吃鸡蛋可以增强体质，吃了圆溜溜的鸡蛋，生活也会圆圆满满。



## 煮立夏蛋



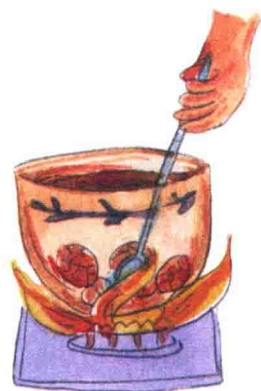
1. 鸡蛋放入锅内，加水，  
开火煮鸡蛋。



2. 加入茴香、肉卤、桂皮、姜末、  
黄栀子、盐、花雕酒等调味料。



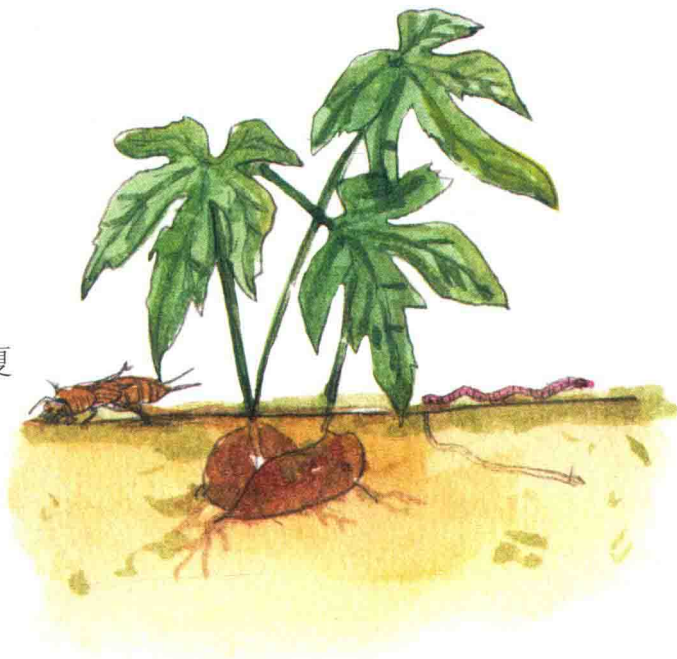
3. 水沸腾后加入两大勺老抽，



4. 小火煮 50 分钟后用勺子  
把蛋壳轻轻敲破呈蛛网状。



5. 继续煮 10~20 分钟，美味的立夏  
蛋便可以出锅啦！



《诗经·小雅·四月》中有云：“四月维夏，  
六月徂(cú)暑。”郑玄笺：“徂，犹始也，四  
月立夏矣，而六月乃始盛暑。”每年的5月6日  
前后，太阳到达黄经45度，是为立夏。立夏节一到，  
表明春天结束，夏天来了。

## 立夏三候

lóu gōu

“一候蝼蛄鸣”，立夏时节一到，蝼蛄就开  
始鸣叫了。“二候蚯蚓出”，气温越来越高，雨  
水也变多了，蚯蚓纷纷钻出地面，活跃起来。“三  
候王瓜生”，乡野间的各种植物竞相生长，繁茂  
起来。





奶奶在月月和亮亮的床头挂了两个鸡蛋，说是可以保佑小孩儿身体健康。传说每到夏天，瘟神都会下界作祟，于是女娲娘娘托梦告诉人们，每年立夏的时候，要用五颜六色的彩线编织成蛋套，在小孩儿的胸前挂煮熟的鸡蛋、鸭蛋或鹅蛋，可以避免疰夏。





## 立夏斗蛋

奶奶给月月 and 亮亮每人带了一个煮熟的鸡蛋，到学校参加“斗蛋比赛”。小朋友们蛋头撞蛋头，蛋尾撞蛋尾，男孩儿和女孩儿分组逐个斗蛋。最后蛋壳坚硬不碎的蛋胜出，成为“蛋王”，而斗破的蛋便可以被小朋友吃进肚子里了。





吃过立夏饭，爸爸让月月和亮亮站在家里的电子体重秤上称体重。爸爸说：“我小的时候，吃过立夏饭，爷爷会在家里的横梁上挂一杆大秤，我坐在箩筐里，吊在秤钩上称体重。如果体重增加了，我们就说‘发福’了；如果体重减轻了，就说是‘消肉’了。”亮亮听了，兴奋地说：“快看看我‘发福’了没有！”





月月在电视里看到杭州半山一带也在过立夏节。半山的人们正忙着做乌米饭，这是用一种叫“乌饭叶”的野生灌木叶子浸出的汁液煮成的米饭。立夏这天吃乌米饭，夏天不容易中暑，还能避免蚊虫叮咬，保一夏平安。立夏节一到，半山的孩子们都会去摘蚕豆、采竹笋，还要到邻里各家讨米和肉，然后在野地里用石头支起锅灶，烧“野米饭”吃。

爸爸说：“我小时候住在农村，每到立夏节也会烤麦穗吃，远远地就能闻到香味。”



## 立夏称人的由来

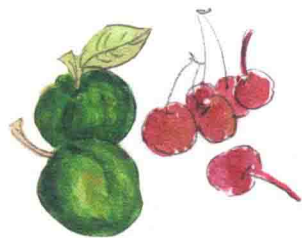
传说诸葛亮临终前，嘱托南蛮王孟获每年立夏都要去朝拜蜀主阿斗。后来，阿斗被晋武帝抓去了，孟获便对晋武帝说，如果敢亏待阿斗，他就领兵造反。晋武帝害怕孟获造反，就在立夏这天，用糯米加豌豆煮成香喷喷的饭给阿斗吃，阿斗吃得很多，孟获来给阿斗称体重时，阿斗一年比一年重。后来就形成了立夏称人的习俗。



## yú 吴觐

(清) 蔡云

风开绣阁扬罗衣，认是秋千戏却非。  
为挂量才上官秤，评量燕瘦与环肥。



## 浙江民间立夏食俗民谣

青梅夏饼与樱桃，腊肉江鱼乌米糕。  
苋菜海蛰咸鸭蛋，烧鹅蚕豆酒酿糟。







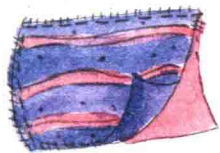
吃过晚饭，月月被奶奶手里那些漂亮的小花布吸引了，她问奶奶：“奶奶，这些花布是要给我们做漂亮的衣服吗？”奶奶笑了：“马上要过端午节了，我要用花布缝一些香包，挂在你们床头，驱蚊防虫。”月月惊奇地说：“哇，奶奶真是个厉害的魔术师！”



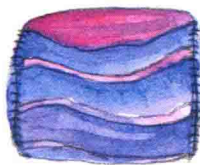
## 制作粽子形香包



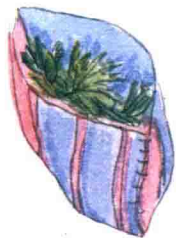
1. 选择两片长方形花布。



2. 将花布正面对正面缝合，并在一边预留缺口。



3. 把花布从缺口处翻过来。



4. 给“粽子吃米”(艾叶、香草)，然后将没有缝合的一端劈缝对齐，缝合缺口。



5. 用金色的线，在香包身上缠绕两圈，打一个漂亮的结，就做好了。



农历五月初五是端午节，又叫重午、端五、五月五。端午节处于湿热的仲夏时节，疾病瘟疫容易流行。所以人们将农历五月初五看作是毒气流行的恶月恶日，要采取各种措施避害驱邪。

## 端阳采撷<sup>xié</sup>

(宋)许文通

玉粽袭香千舸竞，艾叶黄酒可驱邪。  
骑父稚子香囊佩，粉俏媳妇把景撷。<sup>gě</sup>

## 端午童谣

### 五月端午

五月端午日头红，  
做个香布袋巧玲珑。  
五月端午日头升，  
戴上香布袋来驱虫。  
拴个扳脚娃，  
毒虫都害怕。  
戴个扳不倒，  
毒虫都吓跑。





## 包粽子



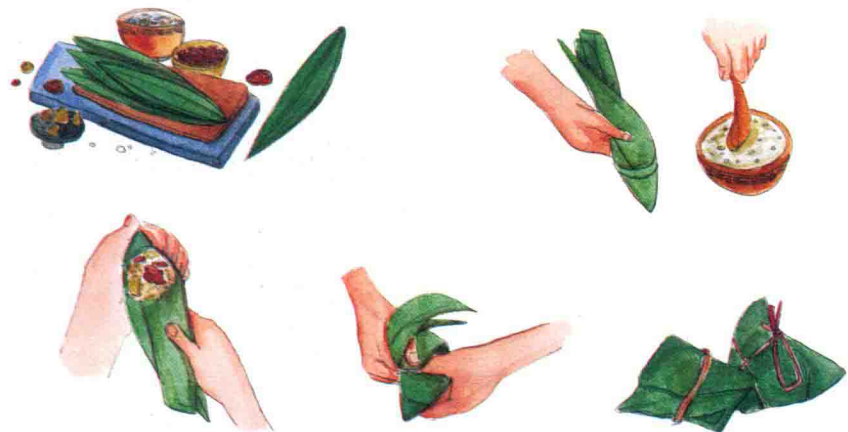
阳光明媚的午后，妈妈和奶奶在家包粽子，不一会儿，便像变戏法似的包成了一个个可爱的小粽子。妈妈说，端午节吃粽子是为了纪念伟大的爱国诗人屈原。

奶奶说：“粽子有很多形状呢，有三角形、四角形、圆锥形。我们北方人吃的是甜粽子，放枣、豆沙馅儿；南方人吃咸粽子，放鲜肉、火腿、咸蛋黄馅儿。”月月和亮亮都很惊讶：“原来吃粽子还有这么多讲究啊！”



## 包粽子

将两片粽叶正面朝上交替排好，环成一个圆锥体。左手捏紧四片叶子的交接处，先放少许雪白的糯米，再放入鲜红的枣和玲珑的豆子。左手握住锥筒，拇指和食指掐紧前端成角状。多余的叶子折到一边，捆上线绳，系个活扣。一个可爱的小粽子就包好啦！



## 端午童谣

五月五，是端阳，  
满村满街包粽忙。  
粽叶宽，粽梭长，  
包起四角不四方。  
大米江米白如雪，  
艾叶箬叶绿油油。

kúi

## 《夔州竹枝歌》之一

(宋) 范成大

五月五日岚气开，南门竞船争看来。

qū

云安酒浓麴米贱，家家扶得醉人回。



## 端午节的由来

相传屈原是战国时期楚怀王的贤臣，他遭到坏人陷害，被流放到外地。后来，秦军攻破楚国国都，屈原悲痛欲绝，在五月初五投汨罗江而死。屈原死后，楚国的百姓非常伤心，纷纷到汨罗江边，凭吊屈原。百姓把饭团、鸡蛋等食物“扑通、扑通”地丢进江里，让鱼龙虾蟹吃饱，把雄黄酒倒进江里，药晕蛟龙水兽，以免伤害屈原。因此有了端午节吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以纪念爱国诗人屈原。关于端午节的由来，还有纪念孝女曹娥和纪念伍子胥(xū)的说法。

