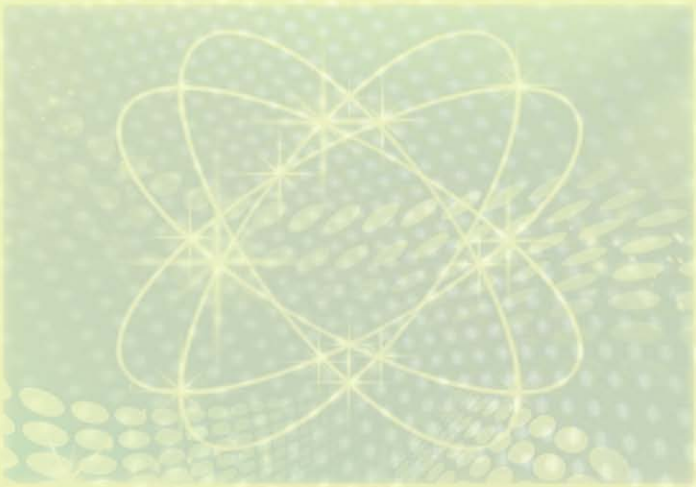
蒙古族音乐的传承与发展

黄国荣　编著



内蒙古科学技术出版社

蒙古族音乐的传承与发展

黄国荣　编著

内 蒙 古 出 版 集 团
内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒙古族音乐的传承与发展 / 黄国荣编著 . —赤峰：内蒙古科学技术出版社，2014. 3

ISBN 978-7-5380-2394-7

Ⅰ. ①蒙… Ⅱ. ①黄… Ⅲ. ①蒙古族—民族音乐—研究—中国 Ⅳ. ①J607. 212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 045564 号

出版发行：内蒙古出版集团 内蒙古科学技术出版社
地　　址：赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
邮　　编：024000
电　　话：(0476)8225264 8224848
邮购电话：(0476)8224547
网　　址：www. nm-kj. com
责任编辑：张文娟
封面设计：平 平
印　　刷：赤峰金源彩色印刷有限责任公司
字　　数：136 千
开　　本：710×1010 1/16
印　　张：9. 25
版　　次：2014 年 3 月第 1 版
印　　次：2014 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：28. 00 元

目　录

第一章　蒙古族概述 …… 1
第一节　蒙古族起源 …… 1
第二节　蒙古族分布 …… 4
第三节　蒙古族生活习俗 …… 5
第二章　蒙古族音乐概述 …… 13
第一节　蒙古族音乐的历史沿革 …… 13
第二节　蒙古族音乐的主要特点 …… 19
第三节　蒙古族音乐的风格区域 …… 20
第三章　蒙古族歌曲及其传承发展 …… 25
第一节　蒙古族歌曲概述 …… 25
第二节　蒙古族长调的传承发展 …… 32
第三节　蒙古族地方民歌的传承发展——以科尔沁地方民歌为例 …… 55
第四章　蒙古族舞蹈及其传承发展 …… 82
第一节　蒙古族舞蹈概述 …… 82
第二节　蒙古族舞蹈的传承现状——以内蒙古库伦旗安代舞为例 …… 89
第三节　蒙古族舞蹈的创新发展 …… 92
第五章　蒙古族乐器及其传承发展——以马头琴为例 …… 97
第一节　蒙古族乐器概述 …… 97
第二节　马头琴演奏方法的传承发展 …… 104
第三节　马头琴演奏形式的传承发展 …… 116

第四节　马头琴传承方式的变迁发展 …… 128
第六章　蒙古族说唱艺术及其传承发展 …… 133
第一节　蒙古族说唱艺术概述 …… 133
第二节　蒙古族说唱艺术的传承现状 …… 135
第三节　蒙古族说唱艺术的传承发展 …… 137
参考文献 …… 139

第一章　蒙古族概述

第一节　蒙古族起源

据《史记》记载，蒙古部最初只有捏古斯和乞颜两个氏族，这两个氏族被其他突厥部落打败后只剩下两男两女，他们逃到了额尔古纳河畔山岭一带居住下来。到公元8世纪，人口不断增长，这时已分出了70个分支，这70个分支被称为“迭儿勒勤蒙古”。根据《蒙古秘史》和《旧唐书》记载，“勃儿帖赤那”（汉译为苍狼）和“豁埃马兰勒”（汉译为白鹿）是成吉思汗的祖先，他们奉上天之命降生到人间。然后共同渡过腾汲思，在斡难河源头、不儿罕山前开始繁衍生息，生下了成吉思汗的始祖——巴塔赤罕。

在蒙古民族的真正族源问题上，多数学者都认为蒙古族出自东胡（东胡，是指族源相同、所操方言不同、名号不同的大小部落的总称）。公元前5至前3世纪，东胡各部落过着“俗随水草，居无常处”的游牧生活，处于原始氏族社会发展阶段。

4世纪中叶，居于潢水和老哈河流域一带的鲜卑人的一支，被称作“契丹”。居于兴安岭以西（今呼伦贝尔地区）的鲜卑人的一支，被称为“室韦”。契丹与室韦同出一源，以兴安岭为界，“南者为契丹，在北者号为室韦”。6世纪以后，室韦人比契丹人发展迅速，主要发展为5个部，分别为：南室韦、北室韦、钵室韦、深末恒室韦、大室韦，同时各部又分为若干个分支。

按语言学家从语系方面的推论，生活在蒙古地区的各部主要分为蒙古语系和突厥语系两大部分。在突厥文史资料中，称室韦为“达怛（鞑靼）”。

公元 732 年在斡尔浑河右岸建立的“阙特勒碑”碑文中，记有三十姓达怛。三十姓达怛可能是紧邻突厥的一个强大的室韦部落或部落联盟的名称，突厥人用这一名字称呼所有的室韦部落。

达怛在远古的大部分时间内，是大部分部落和地区的征服者和统治者，他们备受尊敬。由于他们具有极其受尊敬的地位，其他不同名称的突厥部落，便逐渐以他们的名字相称，全都被称为“鞑靼”。到后来，达怛又成为蒙古各部的总称。

后来，随着蒙古各部的逐渐强大，“鞑靼”一名又逐渐被“蒙古”所代替，成为室韦诸部的总称。根据文字记载，“蒙古”之称谓最早出现于《旧唐书》，称作“蒙兀室韦”，是大室韦的一个成员，生活在额尔古纳河以南的广大地区。

到 12 世纪时，这部分人的子孙不断繁衍，广泛分布于现在的鄂嫩河、土拉河、克鲁伦河三河的上源和肯特山以东一带，组成部落集团。其中较著名的有乞颜、弘吉剌、札答兰、兀良合、泰赤乌等部落。当时与他们同时生活在蒙古高原的还有 3 个使用蒙古族语言的部落，分别是：游牧在今贝加尔湖周围的塔塔儿部，游牧在贝加尔湖西区和叶尼塞河上源的斡亦剌部，游牧在贝加尔湖东岸色楞格河流域的蔑儿乞部。另外，还有 3 个信奉景教的突厥贵族统治的蒙古化的突厥部落，分别是：生活在回鹘汗庭故地周围的克烈部，生活在回鹘汗庭故地以西的乃蛮部，生活在靠近阴山地区的汪古部。

这些部落按其发展水平和生活方式，大致分为“草原游牧民”与“森林狩猎民”两类。第一类包括久住原地过着游牧生活的突厥诸部和受突厥影响完成向游牧生活过渡的蒙古诸部；第二类则是生活在森林地带，主要从事狩猎的诸部落。

随着畜牧业生产的发展，许多氏族出现了阶级分化，阶级对立代替了原有氏族的平等关系。富裕者从氏族中分离出来，他们占有众多的牧畜，握有支配牧场的权力，成为叫做“那颜”的游牧贵族，同时一些强大的游牧贵族还在身边聚集一批被称为“那可儿”的军事随从。一般牧民由原来有

平等权利的氏族成员变为向游牧贵族纳贡服役的依附者。还有一些牧民因被俘掠或其他原因沦为奴仆，这些牧民被叫做“孛斡勒”。有学者根据纳贡服役和人身依附现象，认为当时的蒙古社会性质是封建牧奴制；也有学者根据俘掠他人为奴的现象，认为当时的蒙古社会性质是奴隶制。

1206 年，铁木真在斡难河畔举行的忽里勒台（大聚会）上被推举为蒙古大汗，号成吉思汗，建立了大蒙古国。蒙古国的建立，对蒙古族的形成具有很大意义。从此，中国北方第一次出现了统一各个部落的民族——蒙古族。蒙古国统辖的漠北地区、漠南地区，统一称为蒙古地区，此地区各个部落的居民，统称为蒙古人。从此时起，蒙古族从辽、金时期（916—1234）被统治的民族成为统治民族。

从 1219 年到 1260 年，在伟大的政治家、军事家成吉思汗的率领下，蒙古族三次西征，先后建立横跨欧亚的窝阔台、察合台、钦察、伊儿四大汗国。在西征的同时，蒙古族又挥师南下。从成吉思汗到忽必烈，历经 70 余年征战，统一了中国，建立元朝。其疆域南至南海，北至今西伯利亚，东北至今乌苏里江以东，西南包括云南，都纳入元朝国家的行省建置。元朝设置宣政院，首次对西藏进行直接管辖，又设澎湖巡检司管澎湖和台湾。此时可以说是蒙古族最强盛发达的时期。元朝的建立对确立现代规模的中国版图作出了重大贡献，同时元朝对中国的政治、军事、经济、文化、地理、天文、医药学等各个方面都作出了重要贡献。

元至正二十八年（1368），由于频繁的南下或西征，蒙古族民众被征调各地，从而使得蒙古族人口急剧下降，并分散在全国各个地方，至此元朝走向了灭亡。残余的蒙古族力量退居蒙古草原并形成了蒙古的两个新部落，分别是：游牧于漠北和漠南地区的东蒙古，其首领为元室的后裔，被认为是蒙古的正统；游牧于漠西的瓦剌部（即原斡亦喇部）被称为西蒙古，与东蒙古有广泛的姻亲关系。

15 世纪时，蒙古又被达延汗重新统一，并分为喀尔喀、兀良哈、鄂尔多斯、喀剌沁 、土默特、察哈尔六部。到明末清初，蒙古又分割为三部分，分别是大漠以南的漠南蒙古、大漠以北的漠北（喀尔喀）蒙古和大漠以西的漠西

(厄鲁特三部分)蒙古。这三部分划分以大漠为界限。由于明朝与漠南蒙古的关系非常好,双方在经济、军事、科技等方面有着很好的合作关系,因而漠南蒙古逐步成为蒙古地区的政治、经济、文化中心。

1947 年 5 月 1 日在中国共产党领导下建立了中国最早的一个自治区——内蒙古自治区。以后又陆续成立了 9 个自治州、县,分别是:甘肃省北蒙古族自治县(1950 年 7 月 29 日成立)、青海河南蒙古族自治县(1954 年 10 月 16 日成立)、新疆巴音郭楞蒙古自治州(1954 年 6 月 23 日成立)、新疆博尔塔拉蒙古自治州(1954 年 7 月 13 日成立)、新疆和布克赛尔蒙古自治县(1954 年 9 月 10 日成立)、黑龙江杜尔伯特蒙古族自治县(1956 年 12 月 5 日成立)、吉林前郭尔罗斯蒙古族自治县(1956 年 9 月 1 日成立)、辽宁喀喇沁左翼蒙古族自治县(1958 年 4 月 1 日成立)、辽宁阜新蒙古族自治县(1958 年 4 月 7 日成立)。

第二节　蒙古族分布

蒙古大汗成吉思汗带领军队,经过连年征战,在 13 世纪初时,统一了蒙古的各个部落,建立了一个全新的统一的民族共同体。由于成吉思汗带领的军队以蒙古人为主,因此成吉思汗建立的统一的民族共同体被称为“蒙古族”。蒙古族是黄色人种的代表民族,其人种属于纯蒙古人种,蒙古族是我国北方草原的重要民族之一,同时蒙古族也是蒙古国的主体民族。

全世界蒙古族人口为 1000 多万,中国的蒙古族人口为 600 多万(包括属于蒙古族分支的鄂温克族和土族)。中国蒙古族人口数量在中国少数民族里排名第六。中国蒙古族主要分布在内蒙古和东北地区,其中内蒙古蒙古族人数约为 417 万、辽宁蒙古族人数约为 70 万、黑龙江和吉林蒙古族人数约为 70 万。同时蒙古族在北京、河北、河南、新疆、青海、四川、贵州等地也有少量分布。另外,现在居住于云南通海县兴蒙蒙古族自治乡(位于云南高原的通海杞麓湖畔、凤山脚下)的蒙古人约有 5000 人,他们是 760 多

年前(大约在蒙元初年时期)随忽必烈大汗征战云南后,遗留在云南的蒙古人后裔,现在他们被称作通海蒙古人。

蒙古国的总人口大约有280万,其中80%是喀尔喀蒙古人。俄罗斯有大约250万蒙古人。其他还有西伯利亚的布里亚特蒙古人,卡尔梅克、图瓦、阿尔泰等自治共和国的蒙古人等。

第三节　蒙古族生活习俗

一、生活方面

蒙古族长期赖以生存发展的主要经济来源是畜牧业,其次是耕种业、工业和加工业等。蒙古族多居住在蒙古包,勒勒车是他们生产、生活的重要工具。蒙古族被称作“马背上的民族”,他们极其喜爱骑马和摔跤等运动。

二、语言方面

蒙古族拥有自己的语言文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族。通用的文字是13世纪初以回鹘文为基础创制,14世纪初经蒙古学者却吉·斡斯尔对原有文字进行改革,最终形成的至今通用范化的蒙古文。云南通海的蒙古族使用蒙古语、彝语和汉语,其蒙古语与北方蒙古族的蒙古语基本相同。

蒙古语言文字的新闻出版、广播、戏剧、电影事业也有了相当的发展。《蒙古秘史》等典籍已被联合国教科文组织确定为世界著名文化遗产,著名的英雄史诗《江格尔》被评为中国三大英雄史诗之一,《饮膳正要》被评为对世界文明贡献卓著的重要医学发明。

三、文献方面

历史著作《蒙古黄金史》、《蒙古秘史》、《蒙古源流》最为著名，被称为蒙古人的三大历史巨著。

《蒙古黄金史》属于蒙古族编年史，也被称作《蒙古黄金史纲》或《阿勒坦·托卜赤》，俗称《大黄金史》，由蒙古族学者罗卜藏丹津在明末清初完成写作。全书分为前后两部分，前半部分转录了《蒙古秘史》的大部分内容，主要讲述了蒙古族兴起前后的历史事件和一些其他内容；后半部分主要借鉴了无名氏的《黄金史纲》等书，详尽地记述了窝阔台之后至明末清初的蒙古族历史。《蒙古黄金史》记述了蒙古族从古代至明末清初的历史，是一部承上启下的较为完整的古代蒙古史，是研究蒙古史，尤其是明代蒙古史的重要著作。

《蒙古秘史》又称《元朝秘史》或《元秘史》，蒙古语为《忙豁它纽察脱卜察安》，约成书于13世纪中叶，作者不详，全书共282节，有12卷和15卷两种分法。是蒙古民族第一部用蒙古文写成的历史和文学巨著，是研究蒙古人早期历史、社会、风俗、语言文学的宝贵资料。

《蒙古源流》原名《哈敦·温教苏努·额尔德尼·托卜赤》，为蒙古族编年史。清康熙元年(1662)由鄂尔多斯部蒙古族学者萨囊彻辰用蒙古文著成，乾隆四十一年(1776)喀尔喀亲王成兖扎布把家传手抄本进献清高宗，次年奉敕译成满文，后又由满文译成汉文，定名为《钦定蒙古源流》，简称《蒙古源流》。全书共分8卷，从世界的形成、佛教的起源与传播，到蒙古族的起源、元明两代蒙古各汗的事迹等等均有涉猎，其中对达延汗和俺答汗的活动记述尤详。是研究蒙古族历史、文学、宗教，特别是明清蒙古族历史的重要文献。

四、宗教方面

成吉思汗和蒙哥汗时期，蒙古地区多种宗教流行，分别是萨满教、佛教、道教、伊斯兰教、基督教。而崇拜多种自然神灵和祖先神灵的萨满教是

蒙古人古老的原始宗教，在蒙古皇族、王公贵族和民间中有重要影响。皇室祭祖、祭太庙、皇帝驾幸时，都由萨满教主持祭祀，萨满教一直在蒙古社会占统治地位。直到元朝时期，伊斯兰教、基督教和佛教的地位逐步得到提升，其中佛教的地位提升最大，在宫廷里取代了萨满教的地位。但是佛教是属于蒙古上层统治阶级的宗教，萨满教依然是普通蒙古人信奉的宗教。

16 世纪下半叶，蒙古土默特部俺答汗（阿拉坦汗）迎进了宗喀巴的藏传佛教格鲁派。1578 年俺答汗在青海仰华寺召开的法会上，将达赖三世索南嘉措加封为“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”，“达赖喇嘛”称号便由此产生了。由于明、清两朝统治者大力支持发展藏传佛教，整个蒙古地区大造寺院、绘制壁画、雕刻佛像、铸造神像，各种金属工艺也随之发展起来，自此藏传佛教在蒙古地区逐步兴盛发展起来。同时萨满教逐步走向衰落，只在蒙古的东部地区以占卜、祭祀、治病等形式流传下来。而喇嘛教真正成为了统治阶级麻痹蒙古人民的有力工具，逐渐使蒙古人丧失了豪放、强悍的气质。

五、礼仪方面

敬酒：斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式。他们认为美酒是食品之精华，拿出最珍贵的食品敬献，是表达草原牧人对客人的敬重和欢迎。通常主人是将美酒斟在银碗、金杯或牛角杯中，托在长长的哈达之上，唱起动人的蒙古族传统的敬酒歌，客人若是推让不喝酒，就会被认为是瞧不起主人，不愿以诚相待。宾客应随即接住酒，接酒后用无名指蘸酒向天、地、火炉方向点一下，以示敬奉天、地、火神。不会喝酒不要勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。接着穿戴民族盛装的家庭主妇端来清香扑鼻的奶酒款待客人，这也是蒙古族的传统礼节。主人会用诗一般的语言劝酒：“远方的客人请你喝一杯草原佳酿，这是我们民族传统食品的精华，也是我们草原人民的厚意深情。”

敬茶：到牧民家做客或在旅游点上，主人或服务人员首先会给宾客敬

上一碗奶茶。宾客要微欠起身用双手或右手去接，千万不要用左手去接，否则会被认为是不懂礼节。主人或服务人员斟茶时，宾客若不想要茶，用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，主人便即刻会明白宾客的用意。客来敬茶是一种高尚的蒙古族传统礼仪。在蒙古历史上不论是上层社会还是平民百姓，也不论在交际中或在家里、在旅途，莫不以茶为应酬品。家中有客来，茶是必不可少的款待物。牧民们招待客人，照例是先向贵宾献上一碗奶茶，接着主人又端上来炒米和一大碗一大碗的奶油、奶豆腐和奶皮子等奶制品。

敬神：蒙古民族的礼宴上有敬神的习俗。据《蒙古风俗鉴》描述，厨师把羊割成 9 个相等的肉块，“第一块祭天，第二块祭地，第三块供佛，第四块祭鬼，第五块给人，第六块祭山，第七块祭坟墓，第八块祭土地和水神，第九块献给皇帝”。祭天则把肉抛向蒙古包上方，祭地则抛入炉火之中，祭佛置于佛龛前，祭鬼置于包外，祭山则挂之于供奉的神树枝上，祭坟墓即祭本民族祖先，祭水神扔于河泊，最后祭成吉思汗置于神龛前。这种习俗可以追溯到古老的萨满教，其崇拜多种神祇，尔后蒙古人信仰的喇嘛教又吸收了其古老的民间信仰，把众多的神祇引入了喇嘛教的轨迹。

待客：蒙古人自古以来以性情直爽、热情好客著称。对家中来客，首先献上香气沁人的奶茶，端出一盘盘洁白的奶皮子、奶酪。饮过奶茶，主人会敬上醇美的奶酒，盛夏时节还会请客人喝马奶酒。有些地区用手把肉招待客人，还有一定的规矩。例如用一条琵琶骨肉配 4 条长肋骨肉进餐。牛肉则以一根脊椎骨肉配半节肋骨及一段肥肠敬客。姑娘出嫁前或是出嫁后回娘家都以羊胸脯肉相待，羊的小腿骨、下巴颏、脖子肉都是给晚辈和孩子吃的。接待尊贵的客人或是喜庆之日则摆全羊席。

唱歌：蒙古人的劝酒往往通过情真意切的歌唱表达出来，唱歌与劝酒是同时进行的，往往一人主唱之后，大家举杯合唱，然后一起干杯，酒意酣畅。歌唱有礼仪性的，也有即兴的，有一人或数人的，也有合唱的，其歌唱往往痛快淋漓，通宵达旦。蒙古族传统音乐的发展与本民族的历史和文学的发展紧密相连，诗配以乐，歌含有诗，诗歌并存。蒙古族民歌内容丰富，题材广泛，数量浩瀚，按地域可分为东蒙民歌和西蒙民歌，按歌种可分为长

调、短调、潮日、叙事歌、酒令、儿歌、摇篮曲、宗教歌曲“博”、歌舞曲“安代”和“浩都格沁”等。

问候：蒙古人热情好客，见面要互致问候，即便是陌生人也要问好。平辈、熟人相见，一般问“赛拜努”；若是遇见长者或初次见面的人，则要问“他赛拜努”。款待行路人是蒙古人的传统美德，但到蒙古人家里做客必须敬重主人。进入蒙古包后，要盘腿围着炉灶坐在地毡上，但炉西面是主人的居处，不得随便坐。主人敬上的奶茶，客人通常是要喝的，不喝有失礼貌；主人请吃奶制品，客人不要拒绝，否则会伤主人的心，如不便多吃，吃一点也行。

尊老爱幼：蒙古人长幼有序，敬老爱幼。到蒙古包牧民家做客，见到老人要问安。不在老人面前通过，不坐其上位，未经允许不要与老人并排而坐。称呼老人要称“您”，不许以“你”相称或直呼其名。见到牧民孩子不要大声斥责，更不能打孩子。不要当着家人的面说孩子生理上的缺陷。对孩子和善、亲切，被认为是对家长的尊重。

六、服饰方面

蒙古服饰包括长袍、腰带、靴子、首饰等，但因地区不同在式样上有所差异。以女子长袍为例，科尔沁、喀喇沁地区的蒙古族，有满族特色，多穿宽大直筒到脚跟的长袍，两侧开叉，领口和袖口多用各色套花贴边；锡林郭勒的蒙古族妇女则穿肥大窄袖镶边不开叉的蒙古袍；布里亚特妇女穿束腰裙式起肩的长袍；鄂尔多斯的妇女袍子分 3 件，第一件为贴身衣，袖长至腕，第二件为外衣，袖长至肘，第三件为无领对襟坎肩，钉有直排闪光纽扣；而青海地区的蒙古人穿的长袍与藏人的长袍较为相近。除了青海以外，男子的服饰各地差别不大。春秋穿夹袍，夏季着单袍，冬季着棉袍或皮袍。蒙古人平时喜欢穿布料衣服，逢年过节或喜庆一般都穿织锦镶边的绸缎衣服。男装多为蓝、棕色，女装喜欢用红、粉、绿、天蓝色。

腰带是蒙古族服饰重要的组成部分，用长三四米的绸缎或棉布制成。男子腰带多挂刀子、火镰、鼻烟盒等物品。

蒙古族靴子分皮靴和布靴两种，蒙古靴做工精细，靴帮等处都有精美的图案。

佩挂首饰、戴帽是蒙古人习惯。各地区的帽子也有地方特色。内蒙古及青海等地的蒙古人的帽子顶高边平，里子用白毡制成，外边饰皮子或将毡子染成紫绿色做装饰，冬厚夏薄。帽顶缀缨子，帽带为丝质，男女都可以戴。呼伦贝尔的巴尔虎、布里亚特蒙古族，男带披肩帽，女带翻檐尖顶帽。玛瑙、翡翠、珊瑚、珍珠、白银等珍贵原料使蒙古人的首饰富丽华贵。

七、节日方面

1. 那达慕

蒙古语意为“游戏”或“娱乐”。原指蒙古族传统的“男子三竞技”——摔跤、赛马和射箭，随着时代的发展，逐渐演变成今天的包括多种文化娱乐内容的盛大庆典活动和物资交流活动。历史上的那达慕不受时间限制，通常在祭祀山水、军队出征和凯旋、帝王登基、大型庆典等场合举行。今天的那达慕，每年在夏秋之交举行，一般是看当年牧业的生产情况，小丰收小开，大丰收大开。活动内容除了传统的“男子三竞技”，还有文艺演出、田径比赛和各类经济文化展览，以及订货洽谈、物资交流等。

2. 鲁班节

每年农历四月初二举行，为期一天，是云南省通海县西城一带蒙古族的传统节日。居住在这里的蒙古族从其他民族那里学会了建筑技术。他们修建的房屋，不仅造型别致、美观，而且经久耐用，颇受附近汉族人民的称赞。为了纪念和庆祝在土木建筑方面取得的成就，他们就把农历四月初二定为鲁班节。节日这天，外出修建的泥、木、石匠，无论路途远近都要赶回家里来欢度节日。各村寨都要杀猪宰羊，搭台唱戏。人们还把檀香木雕刻的鲁班像抬着，敲锣打鼓，游遍各个村寨，然后，大家汇集场上，唱歌跳舞。他们最喜欢的舞蹈叫“跳乐”。跳时，先由男青年作为先导，他们怀抱龙头四弦琴，边弹边跳，后面的人群分成两行，有时围成圆圈，有时互相穿

插，队形多变，且歌且舞，场面十分活跃。

3. 燃灯节

每年农历十月二十五日，待夜幕降临，家家点燃酥油灯，以示欢庆。现今和布克赛尔蒙古自治县、额敏县多数蒙古族已不过燃灯节；乌苏县蒙古族在燃灯节的这天多不燃灯，代之以各种娱乐形式。节日后，各村寨忙着收小麦、油菜籽，犁田插秧。干完这些农活后，工匠们又成群结队外出承包建筑工程。

4. 白月节

是蒙古民间一年之中最大的节日，相当于汉族的春节，传说与奶食的洁白有关，含有祝福吉祥如意的意思。节日的时间与春节大致相符。除夕那天，家家都吃手把肉，也要包饺子、烙饼，初一的早晨，晚辈要向长辈敬“辞岁酒”。

八、美食、美品方面

蒙古人富有特色的食品很多，例如烤羊、炉烤带皮整羊、手抓羊肉、大炸羊、烤羊腿、奶豆腐、蒙古包子、蒙古馅饼等。民间还有稀奶油（蒙古族常备奶制品）、奶皮子、熏毛整羊宴（蒙古传统宴客菜，祭祀活动时也常用）、熟烤羊（内蒙古鄂尔多斯地区风味菜肴）、白菜羊肉卷、新苏饼（蒙古人民的传统糕点）、烘干大米饭（蒙古族风味小吃）。

蒙古牧民视绵羊为生活的保证、财富的源泉，日食三餐，每餐都离不开奶与肉。以奶为原料制成的食品，蒙古语称“查干伊得”，意为圣洁、纯净的食品，即“白食”；以肉类为原料制成的食品，蒙古语称“乌兰伊得”，意为“红食”。

蒙古人除食用最常见的牛奶外，还食用羊奶、马奶、鹿奶和骆驼奶，其中少部分作为鲜奶饮料，大部分加工成奶制品，如酸奶干、奶豆腐、奶皮子、奶油、稀奶油、奶油渣、酪酥、奶粉等10余种，可以在正餐上食用，也是老幼皆宜的零食。奶制品一向被视为上乘珍品，如有来客，首先要献上，若是小孩来，还要用奶皮子或奶油涂抹其脑门，以示美好的祝福。

蒙古人的肉类主要是牛肉、绵羊肉，其次为山羊肉、骆驼肉和少量的马肉，在狩猎季节也捕猎黄羊肉。羊肉常见的传统食用方法就有全羊宴、嫩皮整羊宴、熁毛整羊宴、烤羊、烤羊心、炒羊肚、羊脑烩菜等 70 多种。最具特色的是蒙古族烤全羊（剥皮烤）、炉烤带皮整羊或称阿拉善烤全羊，最常见的是手抓羊肉。蒙古人吃羊肉讲究清煮，煮熟后即食用，以保持羊肉的鲜嫩，在做手抓羊肉时，忌煮得过老。但内蒙古东部蒙汉杂居地区的蒙古人也喜煮时加作料，并把肉煮成酥烂的手抓羊肉。有些地区的蒙古人还喜将羊腰窝的肉切成大片，挂糊油炸成炸肉片，民间称为“大炸羊”。牛肉大都在冬季食用，多做成全牛肉宴，做法一般为清炖、红烧、做汤。蒙古人还食用骆驼肉和马肉，油炸驼峰片蘸白糖被视为上肴，有经验的厨师还善于把牛蹄筋、鹿筋、牛鞭、牛尾烹制成各种食疗菜肴。为便于保存，还常把牛肉、羊肉制成肉干和腊肉。

大部分蒙古人都能饮酒，所饮用的酒多是白酒和啤酒，有的地区也饮用奶酒。蒙古人酿制奶酒时，先把鲜奶入桶，然后加少量嗜酸奶汁（比一般酸奶更酸）作为引子，每日搅动，3～4 日待奶全部变酸后，即可入锅加温，锅上盖一个无底木桶，大口朝下的木桶内侧挂上数个小罐，再在无底木桶上坐上一个装满冷水的铁锅，酸奶经加热后蒸发遇冷铁锅凝成液体，滴入小罐内，即成为头锅奶酒，如度数不浓，还可再蒸二锅。每逢节日或客人朋友相聚，都有豪饮的习惯。马奶酒是鲜马奶经发酵制成，不需蒸馏。

蒙古人每天都离不开茶，除饮红茶外，几乎都有饮奶茶的习惯，每天早上第一件事就是煮奶茶，煮奶茶最好用新打的净水，烧开后，冲入放有茶末的净壶或锅，慢火煮 2～3 分钟，再将鲜奶和盐对入，烧开即可。蒙古奶茶有时还要加黄油、奶皮子、炒米等，其味芳香、咸爽可口，是含有多种营养成分的滋补饮料。有人甚至认为，3 天不吃饭菜可以，但一天不饮奶茶不行。蒙古人还喜欢将很多野生植物的果实、叶子、花都用于煮奶茶，煮好的奶茶风味各异，有的还能防病治病。