彩色国学馆

杨超◎著

500个知识要点，精挑细选，让您清晰掌握文化精义。
150个精彩故事，人性解读，与您分享文化的趣味。
200幅珍贵图片，丝丝入扣，向您呈现历史的见证。

中国民俗

【上册】

可以好看 学问可以通俗 文字可以感性 图片可以亲切

“百里不同风，千里不同俗”，对于幅员辽阔、历史悠久的中国来说，各地的风俗习惯蔚为大观。每一种民俗都有它的历史渊源、美妙传说、独特情趣和广泛的群众基础，经过千百年来一代代的演绎和发展，中国民俗日益呈现出独特的魅力，形成了一幅描绘中国人生活的风情画。

時代文藝出版社

中国民俗

杨超◎著

時代文藝出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国民俗 / 杨超 著. —长春：时代文艺出版社，2009.6
(彩色国学馆)

ISBN 978-7-5387-2746-3

Ⅰ. 中... Ⅱ. 杨... Ⅲ. 风俗习惯－中国－通俗读物 Ⅳ. K892-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第097913号

中国民俗

杨超 著

出 品 人 / 张四季
选题策划 / 陈 琛
责任编辑 / 苗欣宇
特约编辑 / 方 伟
出版发行 / 时代文艺出版社
地 址 / 长春市泰来街1825号 吉林出版集团时代文艺出版社
邮 编 / 130062
电 话 / 0431-86012927
发 行 科 / 0431-86012939
网 址 / www.shidaichina.com
印 刷 / 北京海德印务有限公司
开 本 / 700×980 毫米 1 / 16
字 数 / 218 千字
印 张 / 20
版 次 / 2010年1月第2版
印 次 / 2010年1月第1次印刷
定 价 / 59.80元（上下册）

版权所有 翻印必究

目录

在中华民族的民俗中，『民以食为天』占据着重要的地位，因此饮食民俗就成了民俗文化中重中之重的内容，中国因此成为美食大国。我们的饮食民俗是从生食开始的，然后是熟食，最后才是烹饪，后来形成了八大菜系，同时茶酒文化也是饮食民俗中的重要内容。

第一章 饮食风俗 001

第一节 食的风俗 002

1 茹毛饮血 002
⊙ 只求饱，不求好 002
⊙ 脍炙人口生鱼片 003

2 腌了千年的咸菜 005
⊙ 有盐在先 005
⊙ 菜不在多，腌制有方 006

3 古人吃“烧烤” 008
⊙ “火”出现了 008
⊙ 叫花鸡与石板烧 008

第二节 饮的风俗 011

1 一醉千年 011
⊙ 酒曲的发现 011
⊙ 斗智斗勇的酒宴 012

2 茶香飘九州 015
⊙ 泡茶的水 015
⊙ 茶功夫 016

3 古人也爱喝饮料 018
⊙ 玉液琼浆 018
⊙ 饮子和露 018

第三节 饮食的故事 021

1 我们的主食和菜肴 021
⊙ 菜、肴区分 021
⊙ 蒸的包子、煮的饺子、烙的饼子 022

2 八大菜系的故事 024
⊙ 八大菜系的形成 024
⊙ 各有所长的菜系 024

3 一日三餐有讲究 027
⊙ 食时、晡时 027
⊙ 一日多餐 027

4 餐桌的位置不能乱坐 031
⊙ 孔子的饮食之道 031
⊙ 宴席有礼 031

5 “南甜 北咸 东辣 西酸” 033
⊙ 吃荤的误会 033
⊙ 一方水土一方人 034

第二章 服饰风俗 037

第一节 头上的讲究 038

1 最古老的头衣 038
⊙ 帽子的出现 038

目录

服饰的出现是人类文明进步的一大标志，同时也是人类抵御严寒酷暑的手段，因此服饰民俗的历史可谓非常悠久，它是民俗基本包括穿衣、戴帽、鞋袜以及佩饰。中华服饰民俗体现着我们的祖先审美的基本要求和不懈追求。

⊙ 民间戴便帽 039

2 千年不逊的“巾帼” 041

⊙ 青莲包头的女帽 041

⊙ 巾帼不让巾帻 042

第二节 衣裳的学问 044

1 一叶盖羞的时代 044

⊙ 从“无衣遮体”走向“一叶盖羞” 044

⊙ 穿皮衣，裹丝衣 045

2 多姿多彩的深衣 049

⊙ 深衣上的奥妙 049

⊙ 飘逸的深衣 051

3 古人内衣的奥秘 053

⊙ 最深处的“亵衣” 053

⊙ 肚兜的风俗 055

4 裙子起自何时？ 056

⊙ 舞动的下裳 056

⊙ 曼妙的女装 058

5 穿裤子的习俗 059

⊙ 穿套裤的古人 059

⊙ 有裆的女裤 061

第三节 脚下也有说头 063

1 生活俭朴穿皮鞋 063

⊙ 穿上了皮鞋 063

⊙ 足下穿履 064

2 古人也穿拖鞋 066

⊙ 木屐走江湖 066

⊙ 木屐的故事 067

3 绣花鞋和袜子 069

⊙ 三寸金莲配“绣花鞋” 069

⊙ 袜子也要系带 071

第三章 建筑居住风俗 073

第一节 庭院深几许 074

1 说说四合院 074

⊙ 老北京四合院的禁忌 074

⊙ 四四方方、堂堂正正 075

2 筑墙有讲究 077

⊙ 孟姜女哭长城引发的禁忌 077

⊙ 五花八门的墙 078

3 影壁墙的来历 080

⊙ 萧墙 080

⊙ 影壁墙的学问 080

4 贴门神 083

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

⊙ 桃的辟邪作用 083
⊙ 多种多样的门神 083
第二节 登堂入室 086
1 “构木为巢”的故事 086
⊙ 自然选择 086
⊙ 穴居与巢居 087
2 居住在窑洞 089
⊙ 窑洞与自然条件 089
⊙ 仪式与艺术 090
3 古老的干栏房屋 092
⊙ 干栏式房屋 092
⊙ 傣家竹楼 092
4 帐篷的风俗 095
⊙ 历史演变 095
⊙ 多样的蒙古包 095
第三节 居住的风俗 098
1 古人看重“门” 098
⊙ 门的重要性 098
⊙ 门的方位设置及禁忌 099
2 “前高后低，主人被欺” 101
⊙ 房子的朝向与形状 101
⊙ 选房的禁忌 101
3 屋子里的说法 103
⊙ 人与鬼争地 103
⊙ 吃饭睡觉 104
4 “人搬穷” 106
⊙ 搬家先搬灶 106
⊙ 搬迁的禁忌 107
第四章 家庭风俗 109
第一节 家族的纽带 110
1 辈分的说道 110
⊙ 传统的家族 110
⊙ 家族称谓 111
2 姓氏的历史 113
⊙ 姓的由来和作用 113
⊙ 氏的形成 114
3 祭祖与祠堂 116
⊙ 祭祖先 116
⊙ 祠祭 117
第二节 家俗从何而来 119
1 分家的习俗 119
⊙ 分家的趋势和方式 119

目录

人类早期是没有建筑的，天然的洞穴是原始的人类居所。农业的发展让定居成为可能，因此建筑居住成为重要的民俗内容。历史中，建筑居住文化可谓光辉灿烂，我们古代的劳动人民创造了辉煌的建筑形式，同时也形成了独特的建筑居住民俗文化。在中华民族漫长的

⊙ 分家之后 121
2 百善孝为先 122
⊙ 孝道的产生 122
⊙ 孝字当先 123
3 尊老爱老的习俗 125
⊙ 养老的习俗 125
⊙ 敬老的传统 127
4 结干亲的风俗 128
⊙ 结干亲 128
⊙ 连宗 130

第五章 交通行路风俗 131
第一节 兴盛的陆路民俗 132
1 黄帝造车的传说 132
⊙ 轩辕之说 132
⊙ 车的历史发展 133
2 古代也有路标 135
⊙ 堠与树 135
3 马车、牛车与羊车 138
⊙ 马 138
⊙ 各种畜力车 139
4 黄包车与三轮车 141
⊙ 人力车的经营模式 141
⊙ 人力车的应用 141
5 轿子的便捷 144
⊙ 轿名的演变 144
⊙ 简单的轿、复杂的轿 145
第二节 独特的水路民俗 147
1 独木舟的故事 147
⊙ 大禹造舟 147
⊙ 独木舟的制作和应用 148
2 皮筏子的创意 150
⊙ 葫芦妙用 150
⊙ 筏子 150
第三节 走在路上的人 153
1 马帮的故事 153
⊙ 沙漠之舟 153
⊙ 茶马古道 153
2 住在哪里？ 155
⊙ 客栈 155
⊙ 驿站 157

第六章　礼仪风俗　159

第一节　生命的礼遇　160

1　送子娘娘　160
⊙ 神降生命　160
⊙ 求神送子　161

2　有喜到临盆　163
⊙ 妇人“有喜”　163
⊙ 一朝分娩　164

3　送彩蛋与洗三朝　166
⊙ 弄璋、弄瓦之喜　166
⊙ 分红送蛋　166
⊙ “洗三”的习俗　167

4　抓周　169
⊙ 抓周的习俗　169
⊙ 抓周的故事　170

第二节　成年的赞歌　172

1　冠、笄之礼　172
⊙ 男子戴冠的习俗　172
⊙ 女子插笄的习俗　174

2　穿裤与换裙　175
⊙ 少年穿裤，少女换裙　175
⊙ 文身、染齿也成年　176

第三节　婚姻是件大事　178

1　相亲和聘礼　178
⊙ 相亲的礼俗　178
⊙ 下聘礼　180

2　盛大的婚礼　181
⊙ 盛大的迎亲　181
⊙ 夫妻拜堂　182
⊙ 操办喜筵　183

3　闹洞房　185
⊙ 洞房的由来　185
⊙ 闹洞房花烛　186

4　回门之礼　188
⊙ 古有回门之礼　188
⊙ 回门的礼俗　189

第四节　丧葬的故事　191

1　招魂和送魂　191
⊙ 招魂留逝者　191
⊙ 安魂归故里　192

2　吊丧　194
⊙ 奔丧和吊唁　194
⊙ 披麻戴孝　195

目录

3 出殡 196
⊙ 择吉日，忌重丧 196
⊙ 起灵与哭丧 198

第七章 交际风俗 201
第一节 走亲访友 202
1 称呼的民俗 202
⊙ 家人的称呼 202
⊙ 谦称与敬称 203
2 到别人家庆贺 205
⊙ 《五女拜寿》 205
⊙ 祝寿 206
第二节 招待客人的讲究 208
1 遇有宴请巧安排 208
⊙ 宴席上莫贪吃 208
⊙ 宴请礼俗 209
2 有理不打上门的客 211
⊙ 客家人的“等路” 211
⊙ 少数民族的好客 211
第三节 朋友和街坊 214
1 朋友通消息 214
⊙ 高山流水 214
⊙ 古人论友 215
2 看重邻里 216
⊙ 孟母三迁 216
⊙ 乡里往来 217

第八章 岁时风俗 219
第一节 宗教里的节日 220
1 元宵节的传说 220
⊙ 元宵节的缘起 220
⊙ 元夜彩灯 222
⊙ 元宵姑娘 223
2 浴佛节的来历 224
⊙ 浴佛节的历史 224
⊙ 浴佛节的礼俗 225
第二节 年节的味道 227
1 春节为何称为过年？ 227
⊙ “年”的由来 227
⊙ 春节的礼俗 228
2 清明节与寒食 231

“来而不往非礼也。”这是人们都知道的交际礼仪。千百年来，好面子的中国人践行着这句古训。走亲访友、接待客人、善待邻里这都成为交际风俗的主要内容。我们不需要刻意去学习，它们已经成了我们基本的日常行为，这就是民俗的力量。

⊙ 寒食节绝火 231
⊙ 清明节踏青 233
3 端午节有什么来历 234
⊙ 端午的由来 234
⊙ 端午的习俗 235
4 中秋佳节 237
⊙ 中秋的传说 237
⊙ 赏圆月，吃月饼 239
5 七夕为何成为女儿节 241
⊙ 七夕节的传说 241
⊙ 七夕节的习俗 243
6 九九为何是重阳节 244
⊙ 重阳何来 244
⊙ 重阳节的习俗 246
第三节 娱乐产生的节日 248
1 那达慕大会 248
⊙ 马背上的那达慕 248
⊙ 那达慕展“三艺” 250
2 上巳节为何称为女儿节 252
⊙ 上巳节的由来 252
⊙ 上巳节的习俗 253
第九章 信仰风俗 255
第一节 巫术的故事 256
1 桃木避邪的传说 256
⊙ 桃木的渊源——神荼和郁垒 256
⊙ 桃木的用法 257
2 中国民间的咒语 259
⊙ 急急如律令 259
⊙ 咒语的力量 259
3 求雨的习俗 262
⊙ 龙王的任务 262
⊙ 求雨的各种方法 263
第二节 宗教信仰的习俗 265
1 祭拜财神 265
⊙ 财神赵公明 265
⊙ 迎财神 265
2 灶王的传说 268
⊙ 灶王的由来 268
⊙ 灶王的职责 269
第三节 民间禁忌的说头 271
1 非常在意死亡 271

目录

你一定见过扭秧歌，你一定听说过斗蛐蛐，还有放风筝、下象棋或者围棋等等，这都是我们古人创造的游艺活动。作为民俗，这些活动丰富着人们的生活，启迪了人们的智慧，给人们带来了欢乐。

⊙ 死亡忌讳 271
⊙ 不说“死”字 272
2 数字上的忌讳 274
⊙ 杨公忌的日子禁忌 274
⊙ 数字禁忌 274

第十章 游艺风俗 277
第一节 民间有百艺 278
1 扭秧歌 278
⊙ 秧歌的由来 278
⊙ 秧歌的习俗 280
2 皮影戏 281
⊙ 皮影戏的由来 281
⊙ 民间皮影戏 283
3 木偶戏 285
⊙ 木偶戏的由来 285
⊙ 民间木偶戏的发展 286
第二节 竞技益智的乐趣 288
1 蹴鞠 288
⊙ 蹴鞠的由来 288
⊙ 古代蹴鞠运动的发展 290
2 赛龙舟 291
⊙ 赛龙舟的由来 291
⊙ 龙舟竞渡 292
3 围棋 294
⊙ 下围棋的由来 294
⊙ 玩围棋的历史 295
4 打麻将 298
⊙ 麻将来历的传说 298
⊙ 麻将的发展 299
第三节 最大众的游艺民俗 301
1 放风筝 301
⊙ 风筝的由来 301
⊙ 放风筝的习俗 302
2 拔河 304
⊙ 拔河的源起 304
⊙ 拔河的发展 305
3 放烟火 307
⊙ 烟火的产生 307
⊙ 放烟火的习俗 308

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章

饮食风俗

在中华民族的民俗中，『民以食为天』占据着重要的地位，因此饮食民俗就成了民俗文化中重中之重的内容，中国因此成为美食大国。我们的饮食民俗是从生食开始的，然后是熟食，最后才是烹饪，后来形成了八大菜系，同时茶酒文化也是饮食民俗中的重要内容。

SECTION

第一节 食的风俗

茹毛饮血

1

如今，我们对饮食的需求可谓是多种多样，可以选择的餐馆也是五花八门。不知道你是不是经常吃涮锅，在肥牛的吃法中有一种是生吃的，据说是肥牛中的上品了，薄薄的生牛肉片放在冰上，吃的时候蘸着芥末调成的汁，味道确实是很独特。其实，生食是原始人最初的饮食方式，无论是贵族还是普通百姓，都很喜欢这种方式，古代把这种吃法称为“脍”。

⊙ 只求饱，不求好

人类初始，“未有火化，食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”。人类刚刚脱离动物群不久，不懂得用火，食物的出现完全靠自然的给予。早期生活艰辛，人们只得靠果实、兽肉、鲜鱼、鸟卵为食。孔子曰：“饮食男女，人之大欲存焉”，为维持自己的生存，人类把一切可以饱腹的东西都作为食物，所以对食物的要求，也仅仅是可以吃饱就行，哪管美味与否。

▼ 明代孔子像

“饥即求食，饱弃其余”，说明人类还不懂得保存食物的技巧和方法。从另一方面说，他们吃的都是最新鲜的食物。

⊙ 脍炙人口生鱼片

随着人们学会了用火，熟食也渐渐成为人们的主要食物。然而，怀着对过去艰难日子的怀念和对新鲜美味的不懈追求，人们仍未放弃生食。这些生食，早已经不是原始初民的“茹毛饮血”了，而是经过了一定的加工，才成为人们的盘中之餐。

孔子说：“食不厌精，脍不厌细”，“脍”就是切得很细很薄的生肉，既有牛、羊等家畜和野兽的肉脍，也有鲜鱼的鱼脍。曹植《名都篇》里有“脍鲤臇胎虾，炮鳖炙熊蹯”，他喜欢把鱼脍生蘸着小虾酱吃。隋炀帝对美食更是很有研究：“所谓金齑玉脍，东南佳味也。”

▲ 孟子像

关于“脍”，《孟子·尽心上》中还有一段小故事。

春秋时，有父子两人。父亲曾哲爱吃羊枣，儿子曾参是个孝子，父亲死后，竟不忍心吃羊枣。战国时，公孙丑对这事不理解，于是就向老师孟子请教。公孙丑问：“老师，脍炙和羊枣，哪一样好吃？”“当然是脍炙好吃，没有哪个不爱吃脍炙的！”公孙丑又问：“既然脍炙好吃，那么曾参和他父亲也都爱吃脍炙的，那为什么曾参不戒吃脍炙，只戒吃羊枣呢？”孟子回答说：“脍炙是大家都爱吃的，羊枣却是曾哲特别爱吃的，所以曾参只戒吃羊枣。好比对长辈只忌讳叫名字，不忌讳称姓一样。姓有相同的，名字却是自己所独有的。”可见，脍在古代是人人爱吃的，也是很普遍的食物。

前边说过，生食是要经过一定加工的，所以调料必不可少。《礼记》中说：“脍，春用葱，秋用芥”，《论语》中又有对脍等

▲ 兮甲盘铭文

食品“不得其酱不食”的记述。《本草纲目》对鱼脍也有记载：“刽切而成，故谓之脍，凡诸鱼鲜活者，薄切洗净血腥，沃以蒜姜齑醋五味食之”。这是因为，鱼脍是寒凉、阴寒的，不好消化。人们必须要加一些佐料，用热性的东西去平衡它，这样吃完以后才不会拉肚子，减少对肠胃的损害。

现代中国北方满族和赫哲族的一些村落仍然有吃生鱼的习俗，南方岭南一带也有吃生鱼片、喝生鱼粥的习俗。赫哲族“杀生鱼”的敬客之礼很有讲究：把鱼肉从鱼骨上剔下两整块，横切成相连的薄片；再从鱼皮上片下来，切丝；将鱼肉丝、鱼皮丝拌以葱丝、土豆丝、野韭菜，浇上辣椒油、酱油、醋、盐即成。在南方地区，又有顺德鱼生、潮汕鱼生、佛山九江鱼生、客家生鱼脍、宁化生鱼脍、兴宁生鱼脍等不同的生鱼系列。

大事记： 公元前823年，青铜器“兮甲盘”的铭文最早记载吃生鱼脍的故事：“饮御诸友，useq餐脍鲤”。

小百科： 吃生食，闹肚子

生鱼片味道鲜美，却也寄生有多种鱼源性寄生虫，会诱发肝硬化和肝癌。为了防止食入寄生虫及病毒，尽量不要吃生的肉类。茹毛饮血的原始初民死亡率也是很高的，但他们的肠胃功能不同于现在，不会有特别不适应的感觉。我们还是不要拿自己已退化了的消化系统与原始人相比。

东汉末年，广陵太守陈登得了重病，胸部难受，脸色赤红，吃不下饭。家人请来神医华佗，华佗把脉后说，“太守胃中有很多寄生虫聚集在一起，是因为吃了不干净的带腥味的东西。”他当即做了两幅汤药。陈登服下一幅不久，就吐出3升多的虫子。原来，陈登很爱吃生鱼片，因为过量食用就得了肠道传染病，那些寄生虫多半是因为吃生鱼的蛔虫所致。但他康复后仍然舍不得美味的生鱼片，终因为贪吃生鱼片而死。

腌了千年的咸菜

2

咸菜是我们很熟悉的饮食佐餐，喝粥的时候来点咸菜是一种调剂，别有味道。其实腌制咸菜的历史在我国已经非常久远了，腌了千年的咸菜一点都不过分。想当初，宋代大文豪范仲淹还为咸菜写过对子呢，“陶家瓮内，腌成碧绿青黄；措大口中，嚼出宫商徵羽”。可见古人对咸菜的热衷。

⊙ 有盐在先

有个歇后语叫做“炒咸菜放盐——有盐（言）在先”，可见盐是咸菜必不可少的原料。有了盐，才有了腌制咸菜的可能性，否则菜只能是菜，而不是咸菜。

“柴米油盐酱醋茶”，盐是人们日常生活中不可缺少的作料。盐也是调味品中用得最多的，号称“百味之祖”，正如《书·说命下》中说：“若作和羹，尔惟盐梅”。中国古代称自然盐为“卤”，把经人力加工过的盐称之为“盐”。最早发现和利用自然

▼ 盐生产图

盐是在洪荒时代，“炎黄血战，实为食盐而起”。原始初民不会用盐，所以后世人们在祭祀时不往肉汤里加盐，即所谓“大羹不致”，以表示对古礼的遵循。

⊙ 菜不在多，腌制有方

蔬菜的腌制方法有三种：一是酱菜，二是咸菜，三是泡菜。

提到酱菜就不能不先说说酱，古代的酱与今天的不同，《说文解字》中说：“酱，从肉、从酉，爿声”，这是加盐、加酒、经过发酵的肉酱。《周礼·天官·膳夫》：“凡王之馈，酱用百有二十瓮”，这百二十瓮盛的都是用动植物食料加调味品炮制的复合调料。东汉王充《论衡》“作豆酱恶闻雷”，这时酱已不单指醢、醢等肉酱，人们也可以做面酱和豆酱。

古人对酱非常偏好。桓谭《新论》中说，“鄙人有得脡酱而美之，乃饭，恶与人共食，即小唾其中。共者怒，因涕其酱，遂弃而俱不得食焉。”为一碗酱闹到如此状况，也不得不佩服古人一下了。

用各类酱或酱油腌制的蔬菜，就是酱菜，比如北京最著名的六必居酱菜，是用黄酱腌制的。几乎所有的蔬菜都可以做成酱菜，酱菜的口味丰富多样。地区不同，酱菜也不同，口味就有很大的区别。

说到肉酱，还是古代的一种残酷刑法呢。商朝最后一个君主纣，是一个残暴的人。他大肆游乐，把池中装满了酒，树林里悬挂着肉，让男男女女脱光衣服在其中追逐嬉戏。他加重赋税，残酷压制人民，还发明了一种叫做炮烙的刑罚。纣王的大臣九侯有个漂亮的女儿，被迫送给纣王。九侯的女儿不喜欢纣王的荒淫胡为，纣王对此非常愤怒，他不但杀了九侯的女儿，还对九侯施以“醢刑”，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com