

宁波市非物质文化遗产田野调查
奉化市·尚田镇

角上风物

宁波市文化广电新闻出版局编

宁波出版社



宁波市非物质文化遗产田野调查 奉化市·尚田镇

角上风物

宁波市文化广电新闻出版局编

宁波出版社



图书在版编目(CIP)数据

甬上风物:宁波市非物质文化遗产田野调查. 奉化市/
宁波市文化广电新闻出版局编. —宁波:宁波出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80743-476-4

I.甬... II.宁... III.文化遗产—调查报告—奉化市
IV.K295.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224804 号

甬上风物

宁波市非物质文化遗产田野调查·奉化市

宁波市文化广电新闻出版局 编

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

责任编辑 吴波

文字编辑 徐琼 李本君

印 刷 宁波新华印刷有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/16

印 张 136

插 页 22 张

字 数 4500 千

版 次 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-476-4

定 价 330.00 元(全套 11 册)

序 言

这是一部承载着宁波城市记忆的书。

非物质文化遗产,这个几年前还让人颇感陌生的名词,如今它的社会认知度和出现频率之高似乎有些超出我们当初的预料,这是因为越来越多的人认识到,非物质文化遗产与我们的生活息息相关,无处不在,保护好非物质文化遗产就是守护我们的精神家园,就是延续民族的灵魂血脉。

七千年的河姆渡文化孕育了宁波悠久灿烂的文化,世世代代在这片土地上繁衍生息的人民创造了风格独特、绚丽多姿的非物质文化遗产。这些非物质文化遗产世代相传,浸润着宁波人民的智慧,见证着宁波人民的勤劳,滋养了一代又一代的人们,更是我们建设先进文化的根基和宝贵财富。即使当城市发展的脚步迈入了“跨海大桥”时代,它们仍然散发出迷人的芬芳,弥足珍贵。

自非物质文化遗产保护工程启动以来,宁波市的非物质文化遗产保护工作一直得到市委、市政府的高度重视和社会各界的广泛关注与支持。2007年,宁波作为浙江省唯一的地市级非物质文化遗产普查试点地区,广大文化工作者和数以千计的业余普查员本着认真负责、实事求是的态度,敢为人先,不畏艰难,走遍大街小巷、阡陌田野,采撷记忆,聚沙成塔。遵循不漏村镇、不漏项目、不漏艺人、不漏线索的“四不漏”原则,普查工作取得了丰硕的成果,共挖掘整理了20余万条普查线索,约1.2万个普查项目。

今天,展现在我们面前的《甬上风物》正是许多人为之付出辛勤汗水的非物质文化遗产普查成果。它不事雕饰,朴实无华,一个个片段串起了我们的生活环境,一幅幅图画勾勒出了宁波的城市风情。希望这部书能达到描述宁波非物质文化遗产概貌的



目的,也能为非物质文化遗产研究、保护和传承提供依据与参考。我们更加期望以此为契机,凝聚更多有识之士的力量,激发我们的热情、智慧和追求,共同把非物质文化遗产保护这项神圣的事业推向前进。

同时,我愿借此机会,向所有关心、支持和帮助我市非物质文化遗产普查和保护工作的各级领导、各界人士以及为本书编印付出辛勤劳动的工作人员一并表示衷心的感谢。

宁波市文化广电新闻出版局局长 柴英

二〇〇八年五月

凡 例

一、本丛书通过对宁波市的非物质文化遗产家底进行盘点,全面呈现了宁波市非物质文化遗产的普查成果,兼具资料性、知识性与工具性。

二、本丛书收录的非物质文化遗产内容是在 20 余万条普查线索的基础上,去粗取精,适当归并、整理而成。以图表为主,部分辅以照片或插图。

三、本丛书秉承原始、准确、全面的原则,在保证要素齐备的前提下,不倾向对项目展开研究,编写力求简练,仅作资料留存,为非物质文化遗产研究、保护与传承提供依据和参考。

四、本丛书按照宁波市文化广电新闻出版局印发的《宁波市非物质文化遗产普查办法》(甬文广新发〔2007〕32 号)规定的范围和精神编写,包括民间文学、民间音乐、民间舞蹈、戏曲、曲艺、民间杂技、民间美术、民间手工技艺、生产商贸习俗、消费习俗、人生礼俗、岁时节令、民间信仰、民间知识、游艺和传统体育与竞技、传统医药、其他等 17 个方面。民间语言因其特殊性未收入本丛书。

五、本丛书共十二函,宁波市单独成一函,其他分别为海曙区、江东区、江北区、镇海区、北仑区、鄞州区、余姚市、慈溪市、奉化市、宁海县、象山县。

六、宁波市函前设宁波市情介绍、宁波市行政地图,后为宁波市非物质文化遗产概述,末列宁波市非物质文化遗产项目索引。

七、县(市)、区函按乡镇(街道)分册编排。

八、乡镇(街道)册由县(市)区行政概况、县(市)区行政地图、县(市)区非物质文化遗产概况、乡镇(街道)行政概况、乡镇(街道)行政地图和十七大类调查表构成。



奉化市行政概况

奉化位于北纬 29.25' 至 29.47', 东经 121.03' 至 121.46', 处浙江省东部沿海, 宁波市区南面。东濒象山港, 隔港与象山县相望, 南连宁海县, 西接新昌县、嵊州市和余姚市, 北与鄞州区相交。东西长 70.5 公里, 南北宽 42 公里, 陆地面积 1249 平方公里, 海域面积 96 平方公里, 海岸线长 61 公里, 岛屿 24 座。辖 6 镇、5 街道, 48 万人口。

从茗山后遗址考古发现, 自新石器时代起, 奉化境内已有人类繁衍生息, 并创造了灿烂的史前文化。春秋时期, 奉化属越国地。公元前 222 年(秦王政二十五年)起, 属鄞县, 县治设白杜里(今奉化白杜)。589 年(隋开皇九年)迁治, 并入句章县。唐武德年间, 先后属鄞县, 鄮县。738 年(开元二十六年)析鄮置奉化县, 治所今锦屏街道。1295 年(元贞元年)升州, 1369 年(明洪武二年)复改为县, 至 1988 年撤县设市。

奉化地貌构成大体为“六山一水三分田”。西部处天台山脉与四明山脉交接地带, 多高山峻岭, 植被葱郁, 资源丰富; 东北部地势平坦, 河网纵横, 土地肥沃, 属宁绍平原延伸部, 是水稻和经济作物的重要种植区; 东部濒临象山港, 海域辽阔, 海岸线绵长, 是浙东的重要渔区之一。

素有弥勒故里、人居福地之称的奉化, 历史悠久、名胜众多, 4200 多年前, 当华夏大地大多数氏族还处在原始公社制的部落联盟时期, 居住在浙东地区的古越氏族以奉化白杜为中心, 建立起了名震中原、代表一个地域的新的文明社会——奴隶社会的实体: 董子国。从公元前 222 年至隋文帝开皇九年(589 年)古鄞县被废止的这八百年间, 奉化白杜一直是古鄞县的政治、经济、文化中心。其后的 1500 年间, 奉化仍然是浙东的政治、经济、文化重镇, 故而形成了茗山后遗址、董子国、古鄞城白杜、古鲛埼亭、雪窦名刹、九曲剡溪、江口甬山和一代布衣史家万斯同埋骨之地——莼湖乌鸦冠山, 以及广济桥、方桥、瑞峰塔、寿峰塔、培风塔等一批独特的地域文化和名胜古迹; 孕育了饮誉海内外的红帮裁缝; 衍生了奉化布龙、奉化吹打、民间绘画、竹木石雕、走书说唱等众多民间艺术。

物阜民康, 人文荟萃。基于独特的地理环境, 奉化特产品种繁多, 闻名全国, 既有列为贡品的汉代“鲛酱”、唐代“奉蚶”、宋代“江瑶柱”及黄鱼、鲳鱼、马鲛鱼、苔菜、牡蛎

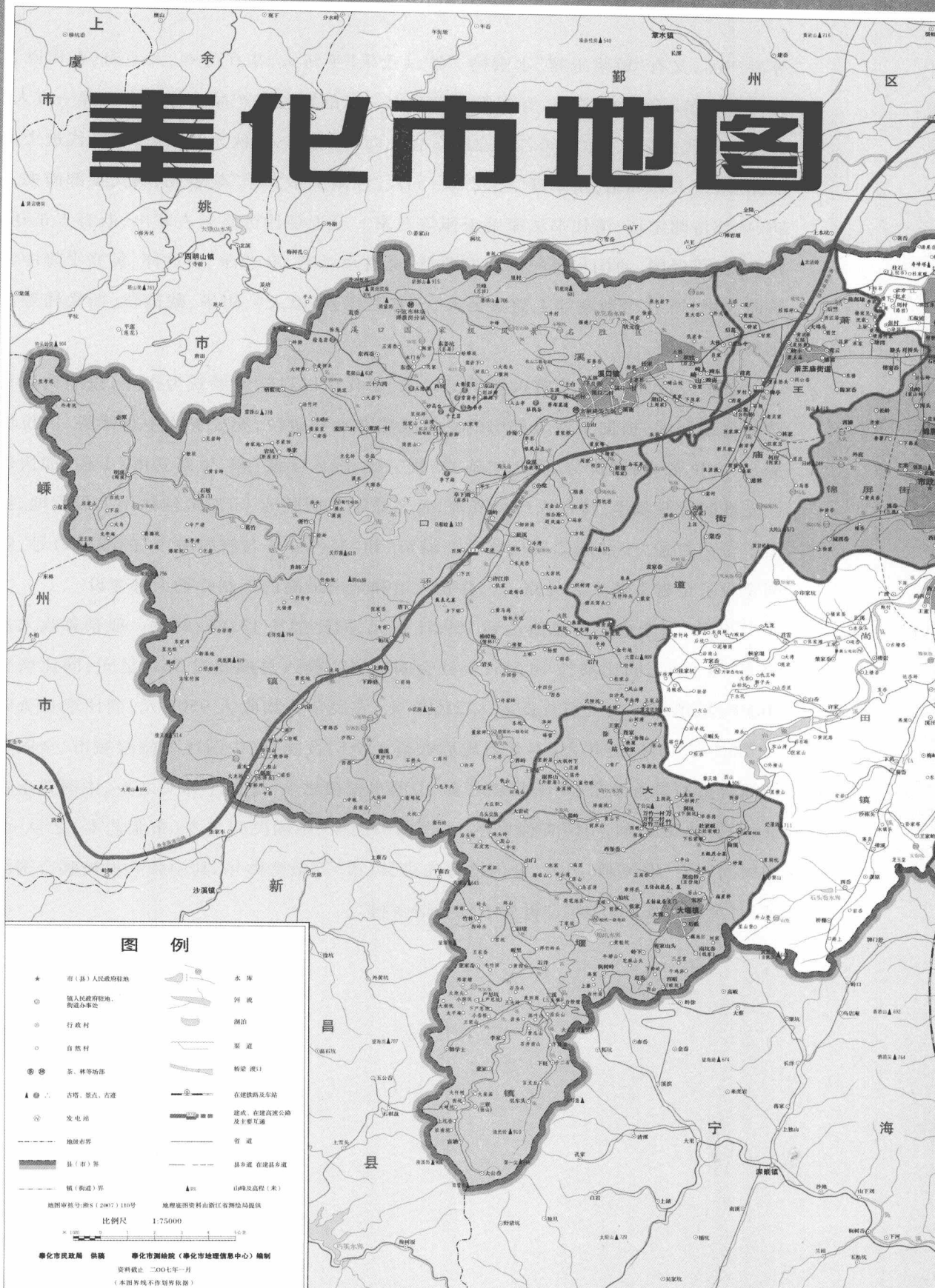
等海产品,又有“琼浆玉露”水蜜桃、“罗汉圣果”芋艿头,花卉苗木、大毛筒(奉化巨竹名),羊尾笋、千层饼、草莓、青梅等富有乡土气息的特色农产品。一方水土养一方人,奉化大地代有名人,除了闻名遐迩的布袋和尚,更有著《春秋无贤臣论》的唐代进士孙郃;北宋诗人林和靖;南宋理学家舒璘;元代“江南文章大家”戴表元;明代工部尚书王钊、兵部侍郎宋琰;清代书法家毛玉佩等名家。至近现代更是名人辈出,既有王正廷、蒋介石、蒋经国、俞国华等民国政府要员,又有卓兰芳、卓恺泽、裘古怀、吴亮平等中共革命人物;既有周荆庭等工商界名人,又有王任叔(巴人)、胡华、戴运轨、斯义桂等文化科技界精英。

改革开放后,特别是跨入新世纪以来,奉化市以科学发展观为指导,按照构建和谐社会的要求,根据宁波大都市的总体战略布局和定位,充分发挥生态优势、区位优势、人文优势、品牌优势,深入实施“接轨宁波、融入宁波”和“生态立市”工程,加快建设先进制造业基地、特色农产品基地、著名旅游度假胜地、宁波最佳休闲人居胜地,提出了全力打造“宁波南郊现代化生态城市”和“海内外著名旅游城市”的战略口号,顺利完成了全省首条生态公路——弥勒大道和全国最高的铜制弥勒大佛建设。

2007年,全市生产总值达到169.51亿元,同比增长13.0%;财政一般预算收入达到22.54亿元,同比增长14.5%;全社会固定资产投资总额超过56.7亿元,同比增长16.5%;城镇居民人均可支配收入21698元,农民年人均收入9505元,同比增长分别为8.6%和9.1%;近年来,奉化市先后获得了全国百强县、中国优秀旅游城市、全国环境综合整治优秀城市、中国服装之乡、中国水蜜桃之乡、中国芋艿头之乡、中国花木之乡、中国草莓之乡、中国青梅之乡、中国雷笋之乡、中国民间艺术(布龙艺术)之乡、中国民间艺术(农民画)之乡、全国体育先进县(市)等荣誉称号,其中滕头村被联合国命名为“全球生态500佳”、“世界十佳和谐乡村”。



奉化市地图







奉化市非物质文化遗产概况

如果把物质文化遗产比作一件精美绝伦的玉器,那么,非物质文化遗产就是一位手执雕刀、匠心独具的大师。也可以说,非物质文化遗产就是造就物质文化遗产的灵魂。今天,呈献在读者面前的《宁波市非物质文化遗产田野调查·奉化市》就是奉邑大地传承千年的不朽之魂。这份田野调查是奉化 135 名非物质文化遗产普查人员历时一年多,深入 6 镇 5 街道共 356 个行政村、18 个社区、15 个居委会,从 15000 余条调查线索中筛选出来的,计 769 篇。所列项目上溯源头,下融支流,原汁原味、无雕无饰,每一份普查表都闪耀着先民的智慧火花,散发着田野的泥土芬芳,展示着奉化人文历史的特有魅力,是一把开启民间非物质文化遗产宝库的金钥匙。

一、历史渊源

素有弥勒故里、人居福地之称的奉化,地处浙江省东部沿海,宁波市区南面。东濒象山港,隔港与象山县相望,南连宁海县,西接新昌县、嵊州市和余姚市,北与鄞州相交。陆地面积 1249 平方公里,海域面积 96 平方公里,常住人口 48 万。

从茗山后遗址考古发现,自新石器时代起,奉化境内已有人类繁衍生息。4200 年前,当华夏大地大多数氏族还处在原始公社制的部落联盟时期,居住在浙东地区的古越氏族以奉化白杜为中心,建立起了名震中原、代表一个地域的新的文明社会——奴隶社会的实体:董子国。从公元前 222 年至隋文帝开皇九年(589 年)古鄞县被废止的这八百年间,奉化白杜一直是古鄞县的政治、经济、文化中心。其后的 1500 年间,奉化仍然是浙东的政治、经济、文化重镇,故而形成了茗山后遗址、董子国、古鄞城白杜、古鲒埼亭、雪窦名刹、九曲剡溪、江口甬山和一代布衣史家万斯同埋骨之地——莼湖乌鸦冠山,以及广济桥、方桥、瑞峰塔、寿峰塔、培风塔等一批独特的地域文化和名胜古迹。同时也造就了一大批斐声海内外的历史名人,除了闻名遐迩的布袋和尚,更有以著《春秋无贤臣论》而闻名的唐代进士孙郛;北宋诗人林和靖;南宋理学家舒璘;元代“江南文章大家”戴表元;明代工部尚书王枋、兵部侍郎宋琰;清代书法家毛玉佩等名家。至近现代更是名人辈出,既有王正廷、蒋介石、蒋经国、俞国华等民国政府要员,又有卓兰芳、卓恺泽、裘古怀、吴亮平等中共革命人物;既有周荆庭等工商界名人,又有王任叔(巴人)、胡华、戴运轨、斯义桂等文化科技界精英。绵延不绝的历史文明孕育了饮誉海内外的红帮裁缝;衍生了奉化布龙、奉化吹打、民间绘画、竹木石雕、走书说唱等众多民间艺术。这些灿若星辰的人文景观又为民间口头文学提供了肥沃的土壤,衍生了大量的民间传说、故事、歌谣、谚语、谜语。由于篇幅关系,结合 20 世纪 80 年代曾出版过《三民集成》专著的实际,本辑所录民间文学多为以前遗漏之作,是为拾遗补缺。同时,深厚的历史底蕴和众多的历史遗存同样丰润了域内的民间艺术和稻作文化、海洋渔业文化、商贸文化、饮食文化、医药文化、信仰文化、消费文化、礼俗文化、宗教文化、游艺文化及手工技艺和民间知识。这些文化形态汇集交融,相辅相成,共同升华了丰富多彩的非物质文化遗产。

二、分布状况

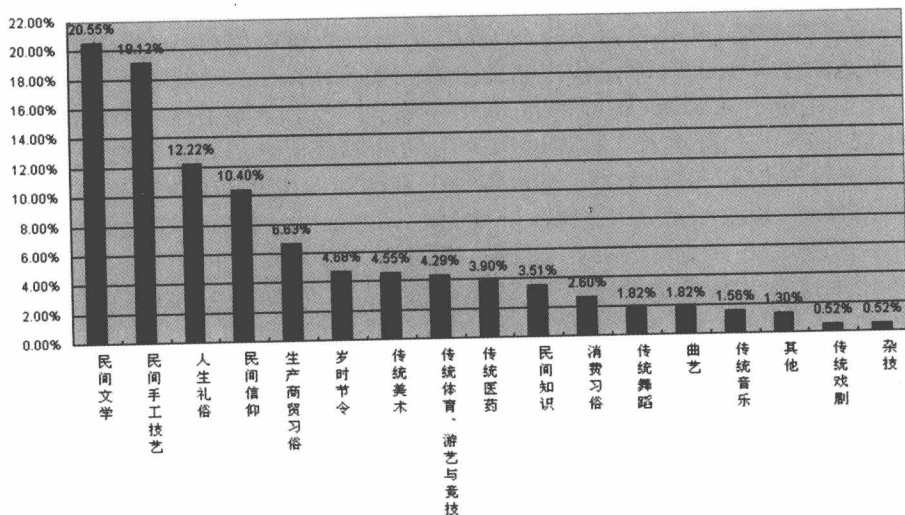
(一) 种类分布

奉化物阜民康,名产丰沛。基于独特的地理环境,奉化特产品种繁多,闻名全国,既有列为贡品的汉代“鲒酱”、唐代“奉蚶”、宋代“江瑶柱”及黄鱼、鲳鱼、马鲛鱼、苔菜、牡蛎等海产品,又有“琼浆玉露”水蜜桃、“罗汉圣果”芋艿头,花卉苗木、大毛筒(奉

化巨竹名),羊尾笋、千层饼、草莓、青梅等富有乡土气息的特色农产品。从而结晶了众多民间文学以及与之相关的生产商贸习俗和民间手工技艺。

自古以来,奉化人尊神敬祖、崇尚自然、热爱生命,在几千年的生命活动中形成了大量的民间信仰、完善了众多的人生礼仪、造就了独特的岁时节令,如“正月十四”、“八月十六”与其他地区的“元宵节”、“中秋节”各差一天。

奉化非物质文化遗产量大面广、种类齐全、项目众多,除了表演类的民间音乐、民间舞蹈、民间杂技、戏曲、曲艺在数量上略显不足之外,其余项目的分布相对均衡,如:民间美术、生产商贸习俗、民间信仰、人生礼俗、岁时节令、民间信仰、民间知识等项目在各镇、街道都有广泛的分布,而民间文学、民间手工技艺则是奉化非物质文化遗产在各镇、街道体现的重头戏,这种状况从一个侧面反映了奉化人既重视精神又注重实际的性格特征。



奉化市非物质文化遗产种类分布图

(二)地域分布

奉化地貌构成大体为“六山一水三分田”。西部处天台山脉与四明山脉交接地带,多高山峻岭,植被葱郁,资源丰富;东北部地势平坦,河网纵横,土地肥沃,属宁绍平原延伸,是水稻和经济作物重要种植区;东部濒临象山港,海域辽阔,海岸线绵长,是浙东的重要渔区之一。由于劳动场所迥异、生活环境不同,奉化境内的非物质文化遗产分布既有同一性,又具特殊性。大部分非物质文化遗产项目在各地都有反映,且内容大致相同,但在细节表述上却又有各自的地域特色。另外,在项目形成方面也各有千秋,如西部多山、多溪,便产生了“削竹脑”、“放竹排”、“水碓”等特色项目;东部面海,采集的“造船”、“祭海”、“捕捞”、“养殖”等海洋渔业类项目较多;北部土地肥沃,河网纵横,采集的“稻作”、“蚕桑”、“桥梁”、“渡口”等项目较多;城区多商贾,镇头多集市,因而采集的“商贸”项目比重较大。其次,少数项目在具体操作上也略有不同,如“丧葬”一俗,奉化的大部分地区都是上午出殡,而裘村镇一带却是下午出殡,这种差异较好地体现了“五里不同风,十里不同俗”的民俗特征。由此可见,非物质文化遗产内容的分布与该区域的地理环境、从业范围、生活习性密不可分。

三、遗产特征

一方水土养一方人,同样,独特的生存环境所遗存下来的非物质文化遗产也具有相对的独立性。纵观奉化非物质文化遗产,可以看出以下几方面的个性特征:

特征之一:崇拜神灵。从民间信仰及众多习俗当中可以看出崇拜神灵是奉化非物



质文化遗产的一大特点，这些特点在“请龙祈雨”、“行稻花会”、“拜田公田母”、“造船”、“上梁”等项目中得到了充分的展示，只是有些项目由于时代变迁而逐渐淡出。

特征之二：信鬼好祀。“信鬼好祀”是奉化非物质文化遗产项目保留最完整的一部分，时至今日，无论城镇、农村，仍然保留着“清明上坟”、“拜七月半”、“谢年祭祖”以及借以驱鬼祈安的“拜夜羹饭”等民风民俗，再一点就是表现在丧葬习俗上，如转七、百日、周年、阴生、忌日等。

特征之三：厚生重死。奉化人热爱生命，注重生死，这一点在人生礼俗上得到了很好的反映。就生育而言就有“求子”、“催生”、“送生姆羹”、“满月”、“百日”、“周岁”等习俗。而丧事更甚，从死者断气开始，历经净身、移尸、报丧、吊唁、陪尸、落殓、祭拜、出殡直至入墓，都有一整套庄重而规范的礼仪，之后又有转七、百日、周年、阴生、忌日等祭祀活动。

除此之外，奉化非物质文化遗产还有不少特征：一、兼容性。如“奉化布龙”，既是闻名中外的民间舞蹈，又是岁时节令（如春节）、生产商贸习俗（如请龙求雨）中的助兴节目，而布龙制作又属民间手工技艺甚至于民间美术范畴；二、严谨性。如民间信仰中的祭祀，人生礼俗中的婚嫁、丧葬都自有其一整套完整而严密的操作程序，任何人不得随意越规乱套。三、综合性。如岁时节令中的春节就包含了好多非物质文化遗产内容，如牵涉到民间信仰的祭祖谢年、除夕守岁；牵涉到人生礼俗的媳妇给公婆敬糖茶、晚辈给长辈拜年，长辈给晚辈压岁钱；牵涉到吃团圆饭、吃年糕汤等饮食习俗，以及相应出现的民间舞蹈——龙灯、马灯。通过一系列的民俗事象共同渡过整个节日。四、实用性。奉化大部分非物质文化遗产项目具有较强的可操作性，如民间音乐、民间舞蹈、戏曲、曲艺、民间美术、生产商贸习俗、消费习俗、民间信仰、民间知识、游艺、传统体育与竞技，特别是民间手工技艺，只要按照记载的内容、形式或工艺流程便可完整地复制整个项目。

四、保护现状

长期以来，非物质文化遗产只在民间流传，正统史志、典籍对其少有涉猎，即使牵涉也是蜻蜓点水，一笔带过，只涉皮毛，不事内涵。随着对非物质文化遗产的逐步重视，奉化市对域内非物质文化遗产的挖掘、整理、保护也迈出了可喜的一步，1989年，编辑出版《中国民间文学集成浙江省·奉化市卷》，共收录民间故事 223 篇、民间歌谣 105 首、民间谚语 1033 条；2005 年—2007 年，“奉化布龙”、“奉化吹打”、“宁波走书”、“红帮裁缝技艺”、“唱新闻”等一批非物质文化遗产入选浙江省非物质文化遗产名录；2006 年，“奉化布龙”入选全国首批非物质文化遗产名录；2008 年，《宁波走书》入选全国第二批非物质文化遗产名录；2008 年编辑出版非物质文化遗产专著《奉化布龙》。

为保护非物质文化遗产，奉化市政府已采取了以下措施：

（一）确定市文化馆为奉化市非物质文化遗产保护工作的主要责任单位，成立奉化市非物质文化遗产保护办公室，抽调专业人员长期专职从事非物质文化遗产保护工作，并由主管副市长、文化广电新闻出版局主管副局长及文艺科科长对该项工作进行指导、监督。

（二）采用市里补一点、乡镇出一点、民间筹一点的办法，加大对非物质文化遗产保护工作的资金投入，以确保非物质文化遗产保护工作的正常开展。

（三）分批确定奉化市非物质文化遗产项目，对各镇、街道上报的非物质文化遗产项目进行审查、核实、公布；对有价值的项目酌情向上级有关部门申报遗产名录，逐步完善非物质文化遗产名录体系（国家、省、市），并建立、完善非物质文化遗产档案。

（四）建立项目传承基地，确定项目传承人，如“奉化布龙”、“奉化吹打”、“宁波走书”等重点项目已在部分中小学校建立了传承基地，由项目传承人开展传承工作。同时，拨出专款对传承人予以精神上的鼓励和物质上的支持。

奉化市·尚田镇行政概况

尚田镇位于宁波组团式大都市最南端,北连奉化市区,南至莼湖,东接西坞,西邻大堰,与规划建设中的市区东环线、西环线连接,距奉化市区 4 公里,距宁波市区 32 公里。奉化主要的两条江东江和县江穿镇而过。全镇面积 154.6 平方公里,其中山林面积 17.1 万亩,耕地 3.1 万亩。有 42 个行政村,1 个居委会,辖区人口 4.2 万人。电力资源充沛,供水宽裕,有万方以上水库 43 座,如有大型水库横山水库等。地形以低山缓坡为主,属亚热带气候,四季分明。

尚田镇文化底蕴深厚,是“中国布龙之乡”。条宅村是奉化布龙的发源地,距今已有 800 多年历史。奉化布龙获得多项各级荣誉,2006 年被文化部列入第一批国家级非物质文化遗产名录,陈行国作为奉化布龙传承人是宁波市首位国家级非遗传承人。条宅村陈世雄老人是奉化布龙的代表人物,1946 年元宵节,以他为龙头手的条宅布龙就在全县龙舞大赛区中技压群雄,夺得标有“活龙活现”四字锦旗一面。1955 年,陈世雄带领奉化龙舞队赴北京参加全国群众业余音乐舞蹈会演,获得优秀演出奖,到中南海表演更是得到周总理等领导人的夸赞。

尚田镇彩色农业发达,目前全镇已形成了“红色草莓”、“黄色禽蛋”等十大彩色农业基地。万亩优质草莓产业基地列入宁波市星火示范基地,运用科学的绿色标准化栽培技术盛产的尚田草莓是国家 A 级绿色食品,被誉为“中国草莓第一镇”。尚田镇还大力发展铁皮石斛、蓝莓等新兴产业,已建成一批高效种养示范区,农业产业化、现代化水平和综合效益不断提高。工业蓬勃发展,现有各类企业 453 家,年销售 500 万元以上规模企业 86 家,目前已形成了汽车配件、电子灯饰等六大支柱产业。2008 年度实现工业产值 23.5 亿元。

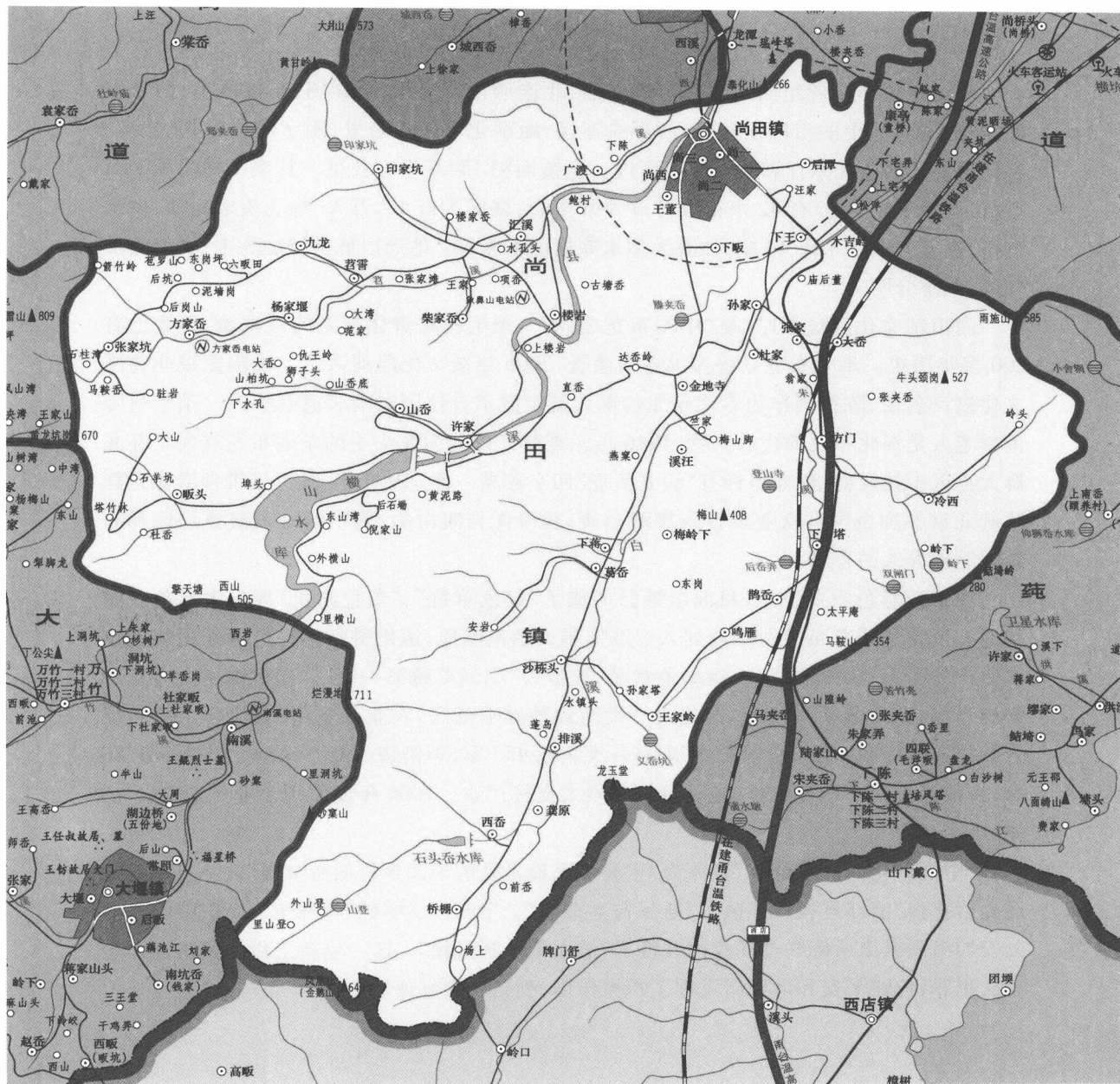
“中国奉化尚田草莓节”被评为“宁波市民最喜爱的十大乡村旅游节庆”之一。尚田镇还先后获得“浙江省教育强镇”、“浙江省生态镇”、“宁波市文明镇”等殊荣。尚田中学与市公安局尚田派出所等联合在校内开设了“竺大哥法制信箱”。这一创新工作为预防青少年违法犯罪,构建平安和谐校园发挥了积极作用,受到一致好评。



奉化市·尚田镇行政地图

甬上风物——宁波市非物质文化遗产田野调查

1 奉化市·尚田镇行政地图





目 录

- ◎ 奉化市行政概况 ----- 1
- ◎ 奉化市非物质文化遗产概况 ----- 1
- ◎ 奉化市·尚田镇行政概况 ----- 1

非物质文化遗产调查表(共计 96 项)

【民间文学】

- 安山庙题匾的传说 ----- 3
- 菠菜豆腐汤的传说 ----- 5
- 敕赐牌的传说 ----- 7
- 郭永兰劈山开路的传说 ----- 9
- “黄麻潭”和“广平堰”的传说 ----- 11
- 进士任一鸣的传说 ----- 14
- 楼岩白龙潭的传说 ----- 16
- 罗隐的传说 ----- 18
- 楼岩校尉太祖的传说 ----- 20
- 老周太公的传说 ----- 22
- 门神的传说 ----- 24
- 石砥堰的传说 ----- 26
- 石屋山头的传说 ----- 28
- 狮子山和白象山的传说 ----- 30
- 题诗岩的传说 ----- 32
- 新娘不过高湖岭的传说 ----- 34
- “寅葬卯发”的传说 ----- 36
- 选夫的故事 ----- 38
- 一只金母鸡和十八只金小鸡的故事 ----- 40
- “外公挑扁担”等歌谣(儿歌)十五则 ----- 42
- 挖花歌 ----- 44
- “春雾雨”等谚语四十则 ----- 46

“天上匆匆云”等谚语廿则	49
--------------	----

【民间舞蹈】

西岩高跷	53
霁雪龙舞	55

【曲艺】

说书	61
----	----

【民间美术】

凉床平面花板、狮子凤凰木雕制作	65
奉化布龙制作	68
团扇制作	71
折纸	73

【民间手工技艺】

扫帚的制作技艺	77
竹洗帚的制作技艺	79
大糕(米馒头)的制作技艺	81
灰汁团(米豆腐)的制作技艺	83
磨炒米粉技艺	85
面点制作技艺	87
米鸭蛋的制作技艺	90
年糕的制作技艺	92
弹棉花技艺	95
汤团的制作技艺	97
苋菜股的腌制技艺	99
咸笋的烧烤技艺	101
羊尾笋的制作技艺	103
粽子的制作技艺	105
砖头烧制技艺	108
穿棕绷技艺	111
蓑衣的编织技艺	113
竹笋的制作技艺	115
竹椅的制作技艺	118