



传统



汲取民间艺术精髓
弘扬民族传统文化

一本通



中国传统
节日

民俗
一本通



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统节日·民俗一本通/崔钟雷主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2006. 2
ISBN 7-5388-5022-8

I. 中... II. 崔... III. ①风俗习惯—中国—青年
读物②节日—风俗习惯—中国—青年读物
IV. K892-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153026 号

责任编辑 王 莉

封面设计 稻草人工作室

中国传统节日·民俗一本通

ZHONGGUO CHUANTONG JIERI MINSU YIBENTONG

崔钟雷 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨申达印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 7

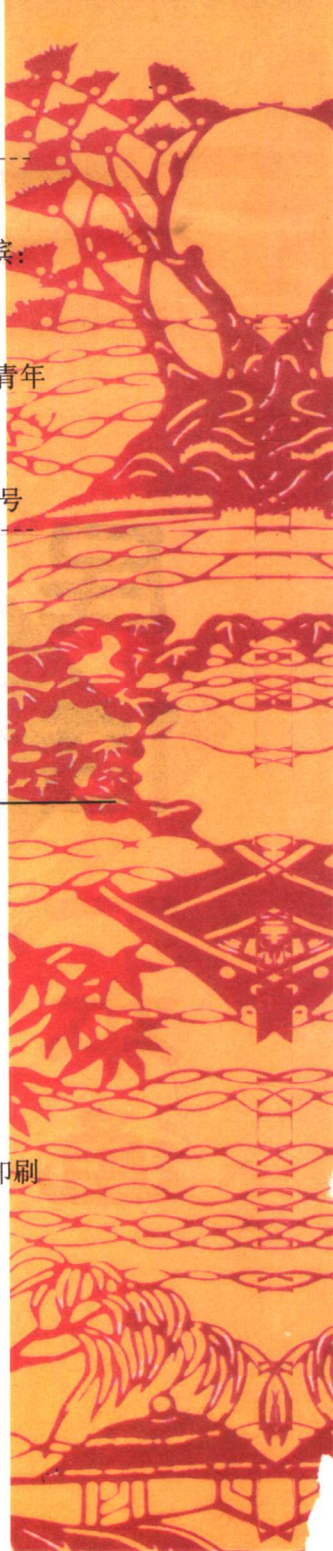
字 数 180 000

版 次 2006 年 2 月第 1 版·2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-20 000

书 号 ISBN 7-5388-5022-8/Z·590

定 价 11.80 元





中华民族凭借着它悠久的历史 and 灿烂的文明
威然屹立于世界民族之林。而传统的节日庆典和
民俗礼仪就是它的代表之一。

中国的节日和民俗扎根于民众之中，源远流
长，随着历史的延续而日新月异，不断地融入新的
涵义。传统节日，习惯上包括岁时节日、家事节气
和公历节日三个部分。岁时节日是中国传统的喜
庆节日和祭祀节日；农事节气则是根据节令物候
而制定的；公历节日是国际无产阶级普遍纪念的
节日和我国特别制定的纪念庆祝节日。民俗是一
个民族在特定的历史条件及自然条件下形成的民
间的风俗习惯，是打开中国传统文化的一扇窗口。

此次编辑的这本《中国民俗、节日一本通》以
“汲取民间艺术精髓，弘扬民族传统文化”为
宗旨，分别从节日和民俗两大方面详细描述了中
国节日的概况、起源、活动以及各式各样的民俗
内容，并插入了大量精美的彩色图片，形象地
将中国民间的传统文化阐释出来。

希望这本书能引导广大读者，尤其是未经世
事的青少年朋友们走进民间节日的长廊，感染民
族的文化气息，继承并发扬祖国传统文化的精华。

CONTENTS

中国传统节日

(一)传统节日

春节 /2

人胜节 /12

元宵节 /18

中和节 /26

清明节 /29

端午节 /36

七夕节 /44

中秋节 /51

重阳节 /60

除夕 /64

(二)少数民族节日

泼水节 /67

藏历年 /69

沐浴节 /71

歌墟节 /72

刀杆节 /73

达努节 /74

芦笙节 /75

三月节 /76

那达慕大会 /77

三月三 /78

迁移节 /79

火把节 /80

白水台赛歌会 /81

赛衣节 /82

鲁班节 /83



中国民俗

(一) 礼仪

长命锁	/86
抓周	/88
月下老人	/90
花轿迎亲	/91
红双喜	/92
交杯酒	/93
寿桃	/94
哀乐	/96
挽联	/97
春联	/98
贴门神	/99
福“到”了	/102
爆竹	/104
压岁钱	/106
字辈	/107
跪拜礼	/109
三回门	/111

(二) 饮食

中国的菜系	/112
饺子	/114
年糕	/117
馒头	/119
腊八粥	/120
春卷	/123
元宵	/124
涮羊肉	/125
北京烤鸭	/127
“狗不理”包子	/129
麻辣的川菜	/131
担担面	/132
夫妻肺片	/133
麻婆豆腐	/134
过桥米线	/135
臭豆腐	/136
西湖醋鱼	/137





CONTENTS

叫化鸡 /138

冰糖葫芦 /139

杜康酒 /142

女儿红 /143

潮州功夫茶 /144

筷子 /147

(三)服饰

旗袍 /148

中山装 /151

绣花虎头鞋、帽 /153

中国结 /154

蒙古袍 /155

藏装 /157

维吾尔花帽 /158

(四)建筑

胡同 /159

四合院 /161

窑洞 /163

围龙屋 /165

蒙古包 /168

吊脚楼 /170

竹楼 /172

华表 /174

石狮子 /176

影壁墙 /177

上梁 /179

(五)日常生活

庙会 /181

剪纸艺术 /183

年画 /185

泥塑 /187

刺绣 /188

唐三彩 /189

(六)文艺娱乐

梨园 /191

京剧 /192

皮影戏 /194

双簧 /195

扭秧歌 /196

旱船 /197

凤阳花鼓 /198

威风锣鼓 /200

踩高跷 /201

舞狮子 /202

龙舟竞渡 /204

春游 /206

荡秋千 /207

放风筝 /209

踢毽子 /210

中国象棋 /211

围棋 /212

猜灯谜 /213

附录 /215



中國民間藝術
中國民間藝術



中国传统节日

弘扬丰富多彩的传统文化

春节—人胜节—元宵节—中和节—清明节—
端午节—七夕节—中秋节—重阳节—泼水节—
藏历年—沐浴节—歌墟节—刀杆节—达努节—
芦笙节—三月节—那达慕大会—三月三—迁移节—
火把节—白水台赛歌会—赛衣节—鲁班节—





(一) 传统节日

春节

(农历正月初一)



农历正月初一是一年中的第一天，也是春节的开始，故称为元旦。也称元旦、元辰或端日。近代使用公历后，将公历的一月一日定为元旦，而称农历的正月初一为春节。春节是中国最大的传统节日，一般从初一持续到初五，有的地方要过到正月十五，甚至到正月底，活动非常丰富。

【节日故事】

在古代，人们并不喜欢过年，因为“年”来了，就等于是灾难也来了。因为那时候的“年”是一种很可怕的独角怪兽，它很怕热，又爱睡觉，平时住在深深的海底，一睡就是三百六十五天。到了第三百六十五天的晚上，“年”便会醒过来，从海里爬到陆地上来寻找食物。所以，每年的这一天，人们都会奔走相告：“年来了，年来了。”

只要年兽一出现，陆地上便开始发大水。而且，它见人就吃，连小动物也不放过。人们对年兽害怕极了。每到冬天，他们便开始准备干粮，好在年兽上岸前躲到山上去避难。

这一年的寒冬又到了，北风呼呼地吹，大雪纷纷地下，天气冷得不得了。村子里老老少少都忙着准备上山的干粮，村长扯开了喉咙喊：“年要来啦！年要来啦！快跑啊！”人们听到村长





的呼喊，纷纷往山上跑去。

然而，住在村子东边的丁老婆婆，因为独生子被年兽吃了，自己一个人既孤单又难过，所以怎么也不肯走，想留下来和吃掉她独生子的年兽拼命。

就在人们纷纷劝解老婆婆的时候，村里突然来了个披头散发的老乞丐，手上拿着根竹拐杖，一摇一晃地走到这群人面前，可怜兮兮地说：“大爷们啊，给我点吃的吧，我已经好几天没吃东西啦！”

村民们早已心急如焚，都急着往山上跑，哪有心情理这个老乞丐。

眼看着村人都走光了，老乞丐一点吃的东西都没要到。正在这时，老婆婆见他可怜，便叫住了他：“先生，我这儿还有几个昨天吃剩的水饺，你要不要尝尝？”

万象更新





中国民间故事精选 中国民间故事精选



人们想像中的年兽

老乞丐非常激动，连忙一拐一拐地跑过来，接过水饺就大吃起来。吃完，他拍拍肚皮问道：“奇怪，为什么大家都那么紧张，要往山上跑，而你却不走呢？”

老婆婆长叹一声，流着眼泪把年兽害人的情形说了出来。最后还说：“年兽就要来了，你吃完就赶快走吧！免得被它吃掉。”

谁知道老乞丐听了哈哈大笑说：“一只小小的年兽，有什么可怕的。老婆婆，你别怕，今天晚上就看我来制服它吧！”

老婆婆瞪大了眼睛，不相信地说：“你难道不怕凶恶的年兽吗？”

老乞丐慢条斯理地说：“是啊，你只要给我一块红布、两张红纸就行了。还有，刚刚那饺子真好吃，等一下请你再多剁点馅，咱们夜里吃，行不？”

老婆婆半信半疑地找出了红布和红纸，交给老乞丐。然后，她转回厨房，开始“笃笃笃笃”地用刀剁起饺子馅来。

老乞丐把红纸往两扇门上一贴，再把红布裹在身上，竟然在院子里点火烧起自己的竹拐杖来了。只听“噼哩啪啦”“噼哩啪啦”一阵乱响，吵得非常热闹。

暮色渐近，海水开始涨潮，年兽醒了。只见他满身绿色鳞





甲，张着血盆大口，往村子里一步一步走来。忽然，年兽听到村子传来很可怕的声音。

“笃笃笃”……

“噼哩啪啦、噼哩啪啦”……

一阵阵年兽从来没有听过的响声，异常刺耳地钻进它的耳朵里。

“吼！吼！”年兽生气得大叫起来，可怕的吼声传到老婆婆耳里，她因恐惧而全身发抖，手中的刀剁得更快了。

“笃笃笃笃”“噼哩啪啦”“噼哩啪啦”……

哇！难受死啦！难受死啦！年兽听到声音，气急败坏地寻找声音的来源。

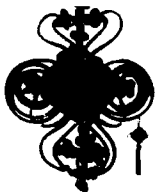
当它看见老婆婆住的房子时——一大片红光就像千万根针一样，狠狠地刺进它的双眼。好疼啊！年兽立刻闭上眼睛，可是已经来不及了，年兽最怕的就是嘈杂声和红颜色，而老乞丐身上的红布和贴在门上的两张大红纸，令它心生畏惧。

剁馅子和烧竹子的声音仍然不断传来，年兽难受得在地上打了几个滚，然后它挣扎着站了起来，飞奔着逃回深海里。从此，再也不敢到人间来了。

老乞丐这时大笑着说：“哈哈，老婆婆，你看我不是已经把年兽赶跑了吗？你可以安心啦！”说完一晃就不见了。原来老乞丐是天上的神仙变的。

第二天一大早，村里人跑下山来，看见老婆婆还好好地活着，十分惊讶。于是，老婆婆一五一十地把前一天晚上的事说了出来，大家都激动地说：“太好了，以后年兽醒来的这一天，我们只要穿红衣、贴红纸、烧竹子就行了，再也不怕年兽吃人啦！”





中国民间故事

据说从此以后，人们就把年兽逃走的那天叫“过年”，一直延续到今天，只是把烧竹子变成放鞭炮，门上的红纸成为写着吉祥语的春联罢了。

此外，人们也喜欢在过年时穿红色的新衣服。这便是民间关于过年的传说。

【节日活动】

↑ 做新衣

众所周知，春节都要穿新衣，无论男女老幼，人人都要在正月初一更换新衣，尤其是姑娘、新媳妇和孩子们。主妇们为此一入腊月便开始自织和选购衣料，缝制各种款式的衣裳。中老年男子穿长袍、短褂、瓢帽；妇女们则要穿上衣、下裙、绣花鞋。在孩子们身上更是下功夫，麒麟、老虎、狮子等凡是象征勇猛的走兽统统绣在各式鞋帽和肚兜上。凤凰花鸟之类刺绣成女子们的各种花色的裤袄帽等。

新春伊始，万象更新，人们纷纷穿上新衣，或庄重，或高雅，或潇洒，或艳丽，大年初一或集祠堂祭祖或串亲访友，人们议论着，夸奖着彼此五颜六色的衣裳，赏心悦目，喜气洋洋，呈现一片节日景象，真可谓是：“全家欢喜辞旧岁，满院生辉迎新春。”

↑ 备佳肴

过春节的佳肴是最不能马虎的。为了迎接春节，迎接各位神仙，如关帝、财神、水神、灶神等，家家户户都要蒸馒头、炸油食、煮肉食、洗器皿，到处都是一片欢腾的景象。

寿桃祝老年人长命百岁；





寿石榴表示多子多福；
枣糕表示早早升官发财（一般
是串亲访友时用）；

老虎让小孩吃了会虎
头虎脑，平平安
安；

枣山馍是献
给灶君的。

此外还要给
家庭的每个成
员蒸一个馍；

给家庭主男蒸钱包，
让他理财致富；

给主妇蒸石榴，祝其多子多孙；

给青少年男子蒸砚瓦，励其读书；

女孩蒸布蓝，做针线；

蒸鱼，表示年年有余，鸡则表示大吉大利；

蒸狗和狮，俗语云：“大门狮、二门狗。”

有新亲的，还要蒸八斤重的圆馍，上面塑鲤鱼跳龙门和各种飞禽走兽，形式新颖奇特。

此外，油炸食品也是多种多样，最常见的有麻花、馓子、麻叶、油饼、丸子、豆腐、红烧肘子、红烧肉条、酥肉等。

在有些地方，人们还要准备各种酒宴佳肴、飞禽走兽、山珍海味，以庆祝这隆重的节日。





↑ 扫房舍

扫房舍的习俗，古代称“扫年”“打尘埃”。《清嘉录·叫火烛》载：“腊将残，择宪书宜扫舍宇日，去庭户尘秽。或有在二十三日、二十四日及二十七日者。俗称打尘埃。”《岁时琐事》也有相关记载，民间从腊月二十四日以后，不仅可扫房舍，做任何事都可不看好日，即所谓“尺有所为，不择宪书，多嫁娶，谓之敌丝日”，也称“无忌日”。《梦梁录》也记载这天“土庶家，不论贫富，俱洒扫门间，去尘秽，净庭户”。直至今日，每适年末，人们都会清扫一下房子的尘埃，迎接新一年的到来。

↑ 贴春联

大年三十那天，民间各家各户都会贴春联、敬门神、挂年画，以增加过年红红火火的气氛。

春联，又称“对联”“门对”“门贴”。清代《燕京岁时记》上记载：“春联者，即古之桃符也。自入腊月后，即有文人墨客，在市肆檐下书写春联，以图润笔，祭灶之后，则依次粘挂。千门万户，焕然一新。”

春联包括通用联、重门联、万堂联、亭台联、楼阁联。春联的应用范围其实非常广。各种节日、诞辰、婚嫁、丧葬等均书专联，因此有元宵联、寿诞联、婚姻联、丧葬联等。丧葬联包括通用联、丧妻联、丧夫联、挽联、葬具皿器联。还有戏台联、酒馆联、茶肆联、医药联、店铺联、学塾联、庙堂联。庙堂包括天地、轩辕、炎帝、先农、禹王、魁星、观音、张仙、老君、财神、祖师、药王、孔子、关公、岳飞、鲁班、钟馗、三官、五岳、河神、山神、城隍、土地、阎罗、马王、牛王、龙王、灶君等。此外还有家庙联、居民联、馆藏联，以及乔迁、祈雨、禾报、生子孙、闲赠、趣





联、匾联等。

直至今日，春联已成为中国人过年必不可少的一部分。它代表的不仅是喜庆，还寄托了人们对新一年的愿望，抒发了心头的忧郁和愤懑。陶冶情操，激励奋进。两千年盛传不衰，春联已成为我们民族传统文化中的一朵艺术奇葩。



贴春联

