



五彩缤纷 的民俗

梅箐 [编著]



山东友谊出版社

五彩缤纷 的民俗

梅箐「编著」

山东友谊出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

五彩缤纷的民俗/梅菁编著.—济南:山东友谊出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80737-473-2

I.五… II.梅… III.风俗习惯—世界—通俗读物
IV.K891—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205258 号

主 管:山东出版集团

集团网址:www.sdpress.com.cn

出版发行:山东友谊出版社

地 址:济南市胜利大街 39 号 邮政编码:250001

电 话:总编室(0531)82098756 82098142

发行部(0531)82098035(传真)

印 刷:济南铁路印刷厂

版 次:2008 年 12 月第 1 版

印 次:2008 年 12 月第 1 次印刷

规 格:170 × 230mm

印 张:14.75

字 数:200 千字

定 价:38.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

目 录

第一章 物质民俗

一、饮食习俗

1. 主食	1
2. 菜肴	3
3. 饮料	5
4. 甜品	7
5. 宴会	9

二、服饰习俗

1. 女子服饰	11
2. 男子服饰	13
3. 饰物	14
4. 发式	16
5. 文身	18

三、居住习俗

1. 建房礼俗	21
2. 亚洲民居	22
3. 非洲民居	24
4. 欧洲、美洲、大洋洲民居	26



四、交通习俗

1. 陆路交通工具 29
2. 水上交通工具 30
3. 交通规则 31

五、生产习俗

1. 亚洲 33
2. 非洲 34
3. 欧洲、拉丁美洲 35

第二章 社会民俗

一、社交礼仪

1. 会面 37
2. 待客 39
3. 就餐 42
4. 告别 44
5. 赠礼 45
6. 接吻 48
7. 舞会 49
8. 手势与体语 51
9. 恋情语 53
10. 信号语 56

二、社会组织民俗

1. 非洲 58
2. 欧洲、拉丁美洲 59



3. 亚洲	60
-------------	----

第三章 人生仪礼

一、诞生仪礼

1. 孕期	62
2. 分娩	63
3. 庆贺	67
4. 性别趣闻	72

二、成年仪礼

1. 成丁礼	75
2. 割礼	78

三、婚姻仪礼

1. 亚洲婚俗	79
2. 非洲婚俗	86
3. 欧洲婚俗	94
4. 美洲婚俗	103
5. 大洋洲婚俗	108
6. 离婚习俗	110
7. 彩礼奇观	111

四、丧葬仪礼

1. 土葬	113
2. 火葬	115
3. 天葬	118
4. 其他葬式	119



5. 悼礼	122
-------------	-----

第四章 岁时民俗

一、传统节日

1. 基督教节日	124
2. 佛教节日	126
3. 女神节日	128
4. 灯节	130

二、生产节日

1. 耕作节日	133
2. 蔬菜节日	135
3. 水果节日	137
4. 酒节日	139

三、时令、气象、花鸟节日

1. 四季节	142
2. 日月星辰节	145
3. 气象节	146
4. 花鸟节	148

四、文娱节日

1. 狂欢节	153
2. 风筝节	155
3. 动物节	157
4. 文化艺术节	159



5. 电影节	163
五、其他节日	
1. 教师节	165
2. 大学生节	166

第五章 精神民俗

一、信仰民俗

1. 神灵崇拜	169
2. 图腾崇拜	171
3. 祖先崇拜	173
4. 动植物崇拜	175

二、巫术

1. 祈求	178
2. 招魂	180
3. 避邪	182
4. 驱鬼	183
5. 诅咒	185
6. 占卜	186

三、禁忌

1. 服饰	189
2. 饮食	190
3. 语言	191
4. 数字	192
5. 孕期	194



6. 婚姻	196
7. 丧葬	197
8. 其他	198

第六章 游艺民俗

一、文娱竞技

1. 中国	201
2. 亚洲其他国家	204
3. 非洲	207
4. 欧洲	209
5. 美洲	211

二、民间艺术

1. 中国	213
2. 亚洲其他国家	215
3. 非洲	217
4. 大洋洲	219
5. 欧洲	221
6. 美洲	222

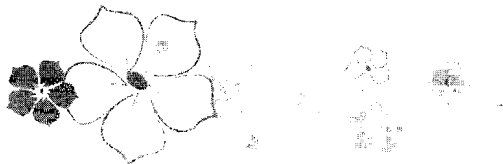
三、其他

1. 别样博物馆	225
----------------	-----





第一章 物质民俗



一、饮食习俗

1. 主食

沙特阿拉伯大米饭 沙特人喜欢吃米饭。米饭的做法多样且别具一格，最经典的是油焖大米饭和肉菜大米饭。油焖大米饭的主要原料是大米和牛油或羊油，肉菜大米饭则以大米与羊肉或鸡肉为主。此外还有配料，一般有番茄、黄瓜、葡萄干、桂皮粉、大葱、蒜、胡椒粉、牛奶、白醋、盐等。沙特人将这些配料凉拌后同米饭一起食用，也可以按口味需求将这些配料与米饭混合，蒸制成不同味道和色彩的香香大米饭。

意大利面条 意大利面条在全世界的面条家族中负有盛名，它甚至成为意大利的象征，就连我们日常所用的叉子，据说也是为了便于吃意大利面条而发明的。意大利面条制作精细，以硬麦为原料，磨粉时去掉 25% 至 35% 的麸皮，再用手工或机器制成面条。而面条在具体的外形和色彩上则极富想象力，长的、圆的、扁的、螺旋的，用鸡蛋染成黄色的，用菠菜染成绿色的，



还有用墨鱼染成深红色的，里头填上奶酪的，可让人大饱口福。通常，面条的色彩以黄、红、绿居多，外形有线状、颗粒、中空和实心花式等四大类。线状面条最常见，细者如同中国的龙须面。颗粒状面条又分大米粒、小五星、小齿轮、小方片等各种形状。实心花式面条一般制成螺钉状、各种工具状和蝴蝶状。最有意大利特色的面条是通心粉，有的类似贝壳。意大利人吃面条十分讲究配料，可以加一些西红柿酱、蛤蜊肉、碎牛肉、洋葱丝、火腿肉、腊肉丁、奶酪、辣椒等，既可以做成主食又可以做成饭前沙拉。目前全球意大利面条的年产量已超过 1000 万吨。在意大利，每人每年要吃掉 30 公斤面条。

墨西哥玉米 墨西哥是玉米的故乡，墨西哥人将玉米做成各种各样的食品。墨西哥炸肉玉米卷，卷饼中包鸡肉丝、沙拉、洋葱、辣椒等做成的馅，吃起来香脆可口，他们叫做“达科”，最有名的“达科”以蝗虫做馅！玉米小饼也是历史悠久的民间美食，其中有一种叫“托尔蒂利亚”，味道香甜。制作时，先将玉米粒在石灰水中泡涨了，用石磨碾成细粉，加水和成面团，然后在板上擀成薄饼，放在平底锅上烤熟。玉米粽子也是墨西哥人喜爱的家常食品，称“塔马”，以玉米面为主料，内夹肉块或其他蔬菜为辅料，外面用玉米苞叶或芭蕉叶做成皮包扎而成，形状多为长方条，也有方形或包子状的。蒸或煮熟后，肉香伴发出嫩叶的芬芳，让人垂涎欲滴。用玉米面做成的稀食种类也很多，奶玉米面粥，就有甜、咸等不同味道的。甜粥是用玉米粉与糖、可可粉、热牛奶、桂皮粉等混合熬成，营养丰富，色香味俱全。用玉米粒加上洋葱、生菜、萝卜细丝和用猪蹄、猪肉、鸡肉、鸡杂碎炖好的汤一起煮熟，盛放在小罐中食用，这就是著名的墨西哥“蓬索菜”汤。另外，还有的用玉米面烘制面包、饼干，用嫩玉米做冰淇淋等。

新加坡花汁粽子 新加坡人都很爱花。当有客人来访时，主人会送上几束花，并端来用花汁浸染的清香诱人的粽子请客人品尝。这种花汁粽子用绿叶包成多角形状，一般如鸡蛋大小。打开绿叶，里面的粽子是用糯米做成的，并用花汁染为淡绿色，味道清香甜美。

乌干达蕉饭 又甜又香的大香蕉在乌干达不仅是水果，而且是饭食，蕉





饭也被称为乌干达国饭。如果有客人光临，主人首先会奉上鲜美可口的香蕉汁、烤得焦黄的香蕉点心以及香甜醇厚的香蕉啤酒，然后正餐吃一顿乌干达人称为“马托基”的蕉饭。吃过“马托基”的人，普遍称赞这是“世界上最好吃的饭”，在国宴上它也是必不可少的。做蕉饭的香蕉是一种不甜的品种，剥皮后，捣成泥状，经蒸煮后，拌上红豆汁、花生酱、红烧鸡块或咖喱牛肉。

印度尼西亚椰树面包 印度尼西亚遍地都是椰树，而西伊里安阿苏玛特人还将一种西米椰树淀粉做成面包，作为主食。他们将自家的椰树砍倒，截成几段，每段剖为两片，把树心捣碎，用水过滤，得到白面团一样的淀粉。然后放在火上烤，烤脆一层吃一层，很有趣。他们还有更“酷”的吃法，在砍倒的西米椰子树上挖洞，把甲虫放进去产卵，6个星期之后里面就长满了5厘米长的“西米蛆”，他们取出西米蛆放在竹片上烤熟，作为美味伴着椰树面包一同食用。

埃塞俄比亚“英吉拉” “英吉拉”（阿姆哈拉语）是埃塞俄比亚人心目中的美食。它是用当地苔麸粉或大麦粉做成糊状发酵后，在铁制或陶制的平底锅上烙烤而成。“英吉拉”呈圆形，直径约18英寸，厚0.25英寸，软软的，酸酸的，人们用它蘸酱吃。这种酱是用牛肉或羊肉加入土豆、胡萝卜、卷心菜、洋葱煮成的汁酱。

2. 菜肴

朝鲜“神仙炉” 朝鲜的著名风味菜中，有一种与中国什锦火锅相似的菜肴——“神仙炉”，它在古代朝鲜称为“悦口子汤”，意思是口感极佳的汤。主要原料是山鸡肉、鳎鱼、虾、竹笋、松蕈、蕨菜、水芹菜、栗子、白果、松子、枣等近30种，加作料和清水，炉中放固体燃料，点燃后烧开口，十几分钟后即可食用。揭开“神仙炉”盖，边煮边吃，锅内红黄绿紫白，色泽鲜艳，香味扑鼻；尝一口，甜咸适中，鲜嫩爽口。“神仙炉”以色、烫、鲜而备受食客青睐。“神仙炉”是历史悠久的民族菜肴，据说从朝鲜三国时代（公元前57年～公元668年）就开始盛行，是宫廷名菜之一，后传入民间。



有一文人云游至平壤，在大同江畔的餐馆中品尝此菜后，连声赞赏“此乃神仙之品也”。

马里沙烤全驼 沙烤全驼是马里的独特风味。先准备一个巨大的沙坑，用干柴烧热，再将全驼放进去，用沙把骆驼埋好，再架起干柴烘烤两个小时左右，香气四溢。沙烤全驼不放任何调料，其肉十分鲜嫩可口。更有趣的吃法是：骆驼掏空的腹腔中放着一只烤好的全羊，羊肚里装一只烤熟的肥鸡，鸡腹内还有一只熟鸡蛋，美味相得益彰，食者不仅饱餐驼肉，还可品尝羊肉、鸡肉和鸡蛋。这种捉迷藏似的吃法，还要有好的胃口。

意大利佛罗伦萨牛排 佛罗伦萨牛排是意大利风味菜肴中最负盛名的一道。在古城佛罗伦萨的宴会中，热情的主人总要用一盘盘大块的煎牛排来招待客人。名为“牛排”，实际为牛肉饼，有的边缘还带有少许的骨头。用刀子切开肉饼，会有血丝渗出来。千万不要害怕，当你把它们放进嘴里咀嚼，会感觉它们既不像炒牛肉咬不烂，也不像炖牛肉容易塞牙，而是又嫩又香，味美可口。佛罗伦萨牛排选用当地一种精心喂养的肉牛的肉制成，这种肉牛完全用天然饲料喂养，不采用任何激素，饲养数月就宰杀，因此肉嫩味鲜。烹制牛排的方法很多，一般是把肉放在油锅里煎，煎的时间和火候要掌握好。也有的将肉饼装进一种特别的容器中放在火上烤制，鲜美诱人。

苏格兰哈吉斯 哈吉斯是英国苏格兰的一种传统民族食品，把新鲜羊肝等剁碎，加上燕麦、洋葱、牛板油及调料等做成馅，缝进羊胃做的袋子里烹制而成。每年1月25日，世界各地的苏格兰协会纪念民族诗人彭斯的晚宴上，一定要有哈吉斯。苏格兰人吃哈吉斯时一定要喝苏格兰威士忌酒，这样才够家乡风味。

美国感恩节火鸡 美国的家家户户在感恩节期间都食火鸡，包括很多移民，美国华人甚至将感恩节改叫“火鸡节”，可见火鸡是这一传统节日里不可或缺的大菜。人们将火鸡肚内填满用核桃仁、玉米渣、香肠、洋葱、葡萄干碎末等物做成的馅。填好后，在火鸡肚表面刷上油，然后放进烘炉中烘烤，烤成内嫩外酥的油光光、香喷喷的烤火鸡，吃时再浇点酱汁，非常美味。美国的火鸡销售有1/3左右是供应感恩节。这个习俗可上溯到初





期移居美洲大陆的新教徒所过的第一个感恩节，因富于传统意义而备受人们喜爱。

罗马尼亚酸白菜 罗马尼亚人对酸白菜情有独钟，达到酷爱的程度，可以不吃肉，但不能少了酸白菜，酸白菜卷加玉米糕更是堪称经典搭配的民族菜。酸白菜的做法是：用泡酸的圆白菜叶（也有用泡酸了的葡萄叶代替的），裹上用猪肉末和大米加上盐和胡椒等作料做成的馅，再配上一些酸白菜丝，少量西红柿和腌制的五花肉，放进烤箱烤熟即成。玉米糕的做法则是把玉米面倒进烧开的水中加盐搅拌煮熟。

日本咸梅 几乎所有日本家庭吃饭时，饭桌上都少不了一碟咸梅，而上班族带的便当里也少不了几枚咸梅。咸梅是将酸梅晾晒后，再与紫苏叶、盐等一起放入坛子里，腌制一年而成的。腌好的咸梅具有紫苏叶的香味，颜色紫里透红，吃起来酸甜咸适中，味道极佳。据说咸梅在古代只用于治疗，有解毒功效，到江户时代才开始作为日常菜食用。咸梅能将酸性胃液碱性化，有助于人体消化、清食；还可以防暑解毒，医治感冒；而对酗酒者，还有解酒的作用。在日本盒饭中，常常可以看到雪白的米饭中镶嵌着一颗像红宝石似的晶莹闪亮的咸梅，犹如日本国旗，因此又称“太阳旗”盒饭。

3. 饮料

马黛茶 南美洲人喜欢喝马黛茶。这种茶叶原产于巴西，是用一种木本植物的叶子晒干后制成的。马黛茶所含叶绿素是绿茶的三倍，所含单宁酸是红茶的十分之一，咖啡因含量比咖啡少。马黛茶的饮法十分有趣：人们将茶叶放入一个非常精致的、上面刻有民族图案的葫芦形瓢中，然后充入开水，片刻以后便开始饮用，既不用嘴直接去喝，也不用舌头去舔，而是用一根银制的吸管插入葫芦瓢内，像小孩子吸饮料一样，慢慢地吸吮。茶汤内还可加上砂糖、蜂蜜、牛奶、肉桂、橘皮等。马黛茶还可以用来表达情感，比如甜口的马黛茶表示友情；如果加入肉桂，表示“我时时怀念您”；如果增添橘皮，则表示“我原来是您的”；苦味的马黛茶表示冷淡。在南美的一些城市，



马黛茶加入柠檬作为清凉饮料出售，也很受欢迎。

“苏丹红” “苏丹红”是北非苏丹人的日常饮料。苏丹有“世界火炉”之称，夏季平均气温高达摄氏40度以上。为防中暑，苏丹人制作出奇特的“苏丹红”。其制法是把一种名叫克尔克迪（它另外还有一个美丽浪漫的名字“沙漠玫瑰”）的红色植物的果实晒干，捣碎成末，用水浸泡，加些糖和冰即成，味道清凉爽口，甜酸适度，因为它红色透明，故名“苏丹红”。当热得快中暑时，喝上一杯苏丹红，会很快缓解症状，解除疲劳，神清气爽。据说苏丹红对伤风或高血压等疾病也有一定疗效。最后要解释的是，作为饮料的苏丹红与致癌染色剂苏丹红是风马牛不相及的两种东西。

卡瓦酒 卡瓦酒是斐济人的“国饮”。它其实并不是酒，不含任何酒精成分，而是由一种叫卡瓦的胡椒树的根制成，将根茎洗净晒干后，研成粉末，浸泡于冷水中，三天后便酿成了。初饮者一般不大习惯，感觉像喝辣椒水一样，舌头麻辣辣的。而斐济人却把卡瓦酒视为甘露，据说他们每天至少要喝7公斤才会感到满足。它虽然味道麻辣，却能去暑解渴，是一种清凉剂。卡瓦酒还是重要社交活动中必不可少的佳茗，初到斐济的外国客人，如果能受到当地人为他举行的饮卡瓦酒的仪式，则被认为是受到了隆重的接待而感到无上光荣。

卡西尼 苏里南瓦亚纳人酷爱喝“卡西尼”，而且喝起来非要喝得腹圆肚饱不可，有人喝得呕吐，吐完了重新坐下来再喝，直喝得酩酊大醉。卡西尼用木薯酿制。由于木薯根部含有毒素，制作时要去掉木薯根皮，捣成糊状，挤尽毒汁，做成木薯饼，然后用河水蒸煮，待水烧沸后，用嘴将木薯饼嚼碎，吐进罐里，以借助唾液发酵。罐口封严实后，经过数日发酵，即可以开罐饮用。

骆驼奶 毛里塔尼亚人招待客人的时候会牵来一头大骆驼，当场挤出几大瓢奶给客人轮流喝，这是一种表示尊敬的待客之道。他们多信仰伊斯兰教，吃饭时不喝酒，只喝水或骆驼奶。

花样咖啡 哥伦比亚是世界上优质咖啡的最大生产地，咖啡也是这里最传统最流行的饮品，而且花样繁多。最普遍的是清咖啡和牛奶咖啡。另外，





“皇家咖啡”是把加糖的浓咖啡同白兰地对半掺和，稍微烧煮后饮用；“盖尔咖啡”是把热咖啡和热威士忌对半掺和，加糖和牛奶，再撒几片巧克力饮用；“土耳其咖啡”是把研磨的咖啡和糖放入开水，煮沸后不过滤，直接倒入杯内饮用；“蜜糖冰冻咖啡”是把浓咖啡倒入盛有冰块玻璃杯，加蜂蜜和奶油，再撒些肉桂粉饮用；“马萨格兰咖啡”是在浓咖啡中掺入白兰地，加冰块，倒入玻璃杯后再加满苏打水饮用。

鸡尾酒 首先要提醒读者的是，这里介绍的是独特的鸡尾酒而非著名的鸡尾酒。在风光优美的夏威夷岛上生活的人们就有喝鸡尾酒的习惯。鸡尾酒的制法其实很简单，在鸡尾酒中加入一定比例的红茶汁，就成了鸡尾酒，饮起来别有一番风味。

4. 甜品

朝鲜甜点 朝鲜人的传统甜点有麦芽糖、油蜜果、蘸糖果、茶食、钱果、熟果等。下面介绍两种：（1）麦芽糖。粮食加麦芽发酵后熬成的一种糖。制法：先把糯米或者其他粮食做成饭，掺入麦芽使之发酵，再加适量水，用高火熬成稀粥，用布过滤；将过滤出来的米汤用慢火熬，几小时后便成为棕色的糖，再经多次抻拉，即成白色酥糖。凡用粮食做主要原料的糖，大多掺入麦芽，使含有淀粉酶的麦芽作用于淀粉，故统称此类糖为麦芽糖。按所用材料不同，又可分为糯米糖、马铃薯糖、小米糖、高果糖、玉米糖等。（2）油蜜果。也是一种历史悠久的民间糕点。关于油蜜果的记载，最早见于高丽史书，李朝前期曾一度禁食，后又普遍流行于朝鲜各地。做法是：白面或大米面加水调匀，擀成薄片，切成各种形状，晾干，然后用油炸酥，趁热挂蜂蜜或糖稀，再粘大米花、芝麻等，香甜酥脆。

瑞士奶酪 瑞士奶酪在欧洲是久负盛名的，有这样一种说法，成为瑞士人需要三个必备条件：在银行工作，会滑雪和爱吃奶酪。奶酪已成为瑞士的象征之一。奶酪的起源有这样的故事：公元前900多年，有一位旅客骑着骆驼穿越沙漠时，在太阳的暴晒下，衣袋里的牛奶水分全被蒸发掉，凝结成奶



块，旅客发现它比牛奶味道更鲜美，这就是早期的奶酪。后来，奶酪品种日益繁多。现在瑞士奶酪大概有 100 多种，有白色、褐色、淡黄色和深黄色等。颜色不同，味道也有差异，有的清淡，有的略咸，还有的稍辣。有的是凝固状态，有的是半凝固状态，还有的是干的。小的奶酪只有花生米般大小，大的犹如大烙饼。瑞士奶酪的独特美味不仅和奶牛有关系，也和阿尔卑斯山丰饶的高山牧场分不开，草中还有很多野花，这里的牧民说，奶牛吃了带花的草后产的奶会更甜美。

法国干酪 法国干酪在世界各地享有盛誉，而且品种繁多。戴高乐将军曾有一句幽默的名言：“鬼才知道该怎样治理一个有 365 种干酪的国家。”这说明，在法国可以天天吃奶酪而不重样儿！其实早在罗马时代，干酪就是法国人餐桌上的主要食品了，不过在不同社会地位的家庭，干酪在饮食系统中扮演的角色不同，穷人往往把新鲜的或经过短暂成熟的干酪作为主食，而富人通常是在大餐尾声时吃些干酪作为消遣。法国干酪有 400 多种，花色品种是根据产地、制作时所用原料和方法的不同，以及所含脂肪量的不同而分门别类的。所用原料有牛奶、山羊奶和绵羊奶。另外，又因其含脂肪量的多寡，可分为重奶油干酪、奶油干酪、奶油、含脂肪干酪和脱脂肪干酪 5 种。根据制作方法不同，法国干酪大致又可分鲜干酪（未经发酵）和发酵干酪两大类。鲜干酪中主要有白干酪和俗称“小瑞士”的一种鲜干酪。发酵干酪中因其制作过程各异而分成软干酪、压制干酪、煮熟压制干酪、炼制干酪和霉干酪（蓝色干酪）等 5 种，分别介绍如下：（1）软干酪：用凝乳酶使奶凝固后压模而成，有花纹表皮的干酪或表皮漂洗的干酪。（2）压制干酪：用凝乳酶使奶凝固，然后将其处理成颗粒状，再把这些颗粒在模子中压榨而成。（3）煮熟压制干酪：用凝乳酶使奶凝固，然后加热或烧煮而成。（4）炼制干酪：这种干酪含油脂，是把各种干酪溶化而成。（5）霉干酪：制法和煮熟压制干酪相同，只是最后在凝固的奶块中掺进专门发霉的孢子，使干酪产生绿色或蓝色的霉点或带有大理石花纹似的霉纹。法国干酪还因产地不同而味、色、形状各异，蒙斯代尔干酪淡而无味，金山奶酪甜而带臭，奥弗涅的霉干酪为圆柱形，孔泰干酪却像磨盘，夏维尼尔

