

MINSULUYOUCONGSHU

北京市旅游局 编
北京市农村工作委员会



北京民俗知识



民俗旅游丛书

41-51

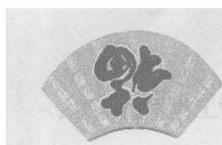
309

1



旅游教育出版社

K892.41-5
200309



民俗旅游丛书

B:1

北京民俗知识

北京民俗知识
书章

北京市旅游局 编
北京市农村工作委员会

旅游教育出版社

·北京·

A0344649

责任编辑:韩同春

图书在版编目(CIP)数据

北京民俗知识/北京市旅游局,北京市农村工作委员会编. —
北京:旅游教育出版社,2003.9

(民俗旅游丛书)

ISBN 7-5637-1133-3

I.北… II.北… III.风俗习惯—简介—北京市 IV.
K892.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083799 号

民俗旅游丛书

北京民俗知识

北京市旅游局 编
北京市农村工作委员会

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepcb@sohu.com
印刷单位	河北省三河市文化局灵山红旗印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	787×960 1/32
印 张	2.25
字 数	34 千字
版 次	2003 年 9 月第 1 版
印 次	2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1~12000 册
定 价	16.00 元(全六册)

(图书如有装订差错请与发行部联系)

前 言

本书由北京市旅游局局长于长江、北京市农村工作委员会副主任张凤福总体策划,北京市旅游局人事教育处负责组织编写,是对北京地区民俗旅游村、民俗旅游户进行培训的指导性读物。

全套丛书共分6册,包括《北京民俗知识》、《社交礼仪50问》、《民俗菜肴制作》、《烹调原料加工须知》、《食品营养与卫生知识》和《旅游安全与日常英语》。本书紧紧围绕推动和提升北京民俗旅游接待工作,面向民俗旅游接待户的服务人员,采用问答的方式介绍北京民俗、食品卫生、菜肴制作、服务接待规范、日常英语等方面的知识,注重突出北京特色,注重突出民俗性、实用性,文字简明扼要,通俗易懂。

其中,《北京民俗知识》由中国妇女旅行社沙旭昆老师编写;《社交礼仪50问》由北京第二外国语学院副教授刘征编写;《民俗菜肴制作》由北京旅游学院王美副教授、高山、孟祥萍老师编写;《烹调原料加工须知》由北京旅游学院高山老师编写;《食品营养与卫生知识》由北京旅游学院王美副教授编写;《旅游安全与日常英语》中旅游安全部分由北京市旅游局周树琦编写,

旅游接待日常英语由北京第二外国语学院孙琼编写。
北京市旅游局石晓群、王伟对本书的编写提出了宝贵
意见,在此一并致谢。

编者

2003年9月



1	一、北京民俗是中华民俗文化的缩影
4	二、饮食风俗
4	(一)春季食俗
8	(二)夏季食俗
12	(三)秋季食俗
14	(四)冬季食俗
18	三、传统节日民俗
18	(一)春节
35	(二)上元节
40	(三)填仓节
41	(四)龙抬头
43	(五)端午节
45	(六)中秋节
48	四、婚礼风俗
56	五、北京的庙会



一、北京民俗是中华民俗文化的缩影

民俗，即民间风俗，它是一种传承的社会文化现象，其内容广泛，包括居住、服饰、饮食、生产、交通、工艺、家庭、村落、社会结构、岁时节庆、婚丧嫁娶、宗教信仰、道德礼仪、口头文学等。民俗文化从民间生活中形成，在社会进步中发展，在国家统一中聚合，世代在民众中传承，逐渐凝聚成一种民族精神。在中国五千年历史长河中，它长盛不衰、岿然独存。

中国地大物博，民族众多。在几千年的历史中，各族人民用自己的勤劳和智慧创造财富和文明，形成了自己的文化传统。各民族、各地域的文化互补渗透，使民俗文化的共性与日俱增，烙上“炎黄子孙”的标记。“只有民族的，才是世界的。”中华民族的风俗已是一块巨大的磁石，吸引着世界各地的人们共享其深厚的文化感染力，探寻其几千年延续不断的轨迹。所以说：“民俗文化体现的是民族的意志，民俗文化蕴含的是民族的精神，民俗文化承载的是民族成长的历史。”“礼仪之邦”的中国是使民俗之花茁壮成长繁盛的沃土。

有人说民俗文化很多是迷信的，这并不客观，也



不完全。民俗活动很多是人们为了在恶劣的环境中生存,希望得到外界力量的保护,因祈祷祭祀活动中的一些做法而遗传下来的。而且民俗文化在社会的不断进步、文明不断提高的过程中,已经去其糟粕,留其精华,使神秘化的行为变成了人性化的行为,使愚昧的行为变成科学、实际的行为,这就是进步。这正像孔子所说的:“圣者时也。”例如馒头的产生就是这种进步的佐证,而且它还演变成中国的“馍文化”。馒头的产生据说是三国时期,蜀国丞相诸葛亮,率师南征西南少数民族地区时,有感这些少数民族的首领用人头、猪头等祭祀神灵太残忍、太浪费,就教他们用白面包上肉,做成人头形去祭神。于是产生了像人头、又有“瞒天过海”之意的祭品——馒头。时至今日,很多地方的百姓在过年前还精心蒸制艺术精湛、造型优美、千姿百态的馍,用来过年时赠送亲友。这样就把食品、祭品变成了艺术品。

北京民俗虽系地域性文化,但它是中华民族民俗文化的代表,是中华民族文化的重要组成部分。其内容相当丰富,诸如市肆庙会、时令节年、喜庆生育、婚丧嫁娶、人情交往、信仰崇拜、祭祀占卜等,不一而足。透过它们可以探索到我们民族文化渊源,可以从中感受到千百年来人们对幸福、美好、和平、正义、健康的向往和憧憬。

北京是历史悠久的古都,它融和了众多民族、不同地域、不同历史时期的文化。既有阳春白雪、又有下里巴人,既有传统的,又有现代的,是最具中华文



化特色“万花筒”。努力挖掘北京民俗的文化内涵，对于促进旅游文化资源的吸引力，有着不可估量的作用。



二、饮食风俗

“民以食为天”，饮食风俗无处不在，是饮食文化的主要内容。“吃”是人类生存之本，饮食也慢慢演变成成为显示身份、进行社交活动及食不厌精的“排场”。今天，人们已经把它当做一种文化来品尝，来欣赏，来陶冶身心，来凝聚亲情，来返朴归真。所以“吃”也就成了旅游活动中的要素之一。这种“吃”充饥并非是主要目的，而是寻找差异，享受乐趣，品尝生活滋味，有益身心健康的活动。尤其是喜庆节令的饮食风俗活动就显得更为突出。今天北京民俗就先从饮食风俗谈起。

北京地区四季分明，冬寒夏热。历史上人们抗御自然的能力弱，顺应自然的生活态度，就形成了北京人在食俗习惯上的特点。比如冬天吃热汤面，夏天吃过水芝麻酱面，配以荠菜、黄瓜丝，再来一头蒜，这就是人们适应节令饮食行为之一，而这又是极为科学的。所以春、夏、秋、冬四季，北京的吃、喝各不相同。

（一）春季食俗

1. 立春之时吃春饼、春卷儿

立春之日吃春饼，为的是祝贺春天到来、万物复



苏，祈盼一年丰收，此风俗在中华大地广泛留传。由于中国地域之广及各地口味、特产之差异，吃春饼具体情况有大同小异之别。

太行山深处的农村直至今天仍保留着古风古俗。在那里吃春饼，要用各种可食用草籽及杂粮磨成粉，加上白面粉、榆树皮粉，烙成双合饼。中间再夹以春天野菜、山鸡肉、野兔肉、斑鸠肉等，制成的春饼味道鲜美，极为可口，既有咬劲，又别有香甜之味，远比城里雪白的富强粉好吃得多。那伴菜真可谓天然绿色食品，吃后让人油然而生返归朴真之情，比起我们在“天福号”买的酱肘子、小肚丝、熏鸡丝、叉烧肉等又别具一番风味。

北京的春饼是热水烫面，加香油烙成的双合饼。吃时可揭开成两片，在中间夹入各种菜便成春饼。历史上北京把这种吃食叫做“春饼火菜”，也叫“和菜”。菜一般用绿豆芽菜、细粉丝炒成，并要加入蒜汁、黄花、木耳。现在看来，这种吃法既经济实惠，又很科学——过去北京冬天地里寸草不生，又没有温室大棚，新鲜青菜一冬天都见不到，人到春天容易“上火”得病，绿豆芽、绿豆粉丝有降火解毒之功效，而蒜汁既解毒又提味，这是多么科学而实际的饮食习惯！人口较少的家庭吃得不多，他们就做一道菜叫“炒杂拌盖被窝”的菜。就是各种杂样生菜炒熟后，上盖一道摊黄菜。这菜味美实在，爱喝上二两酒的老北京，就它来一杯“茵陈酒”，就别提多美了！

春节刚过，农村小贩挎着小篮子，篮内装着刚采



摘来的小茵陈,外盖润湿的新羊肚毛巾,边走边吆喝着:“买茵陈! 泡酒喝——”茵陈可泡酒,此酒看着酷似“竹叶青”,可清热利湿,更有去黄疸之功效。茵陈是蒿的幼苗,农谚曰:“正月茵陈二月蒿。”到农历二月就长大了,春来乃发生的劲脉没了,药用之力即失,便不宜再泡酒用。几年前我曾在香山附近买过一把儿茵陈,回家用水洗净,控净水后,泡在一瓶二锅头里,半月后,酒呈淡绿色,甚是可爱,闻着清香扑鼻茵陈味道,诱我一饮而尽。记得一位老者曾留下两句话:“平时不沾酒,醉后骂茵陈。”看来平时不沾酒的人,春来也想饮几杯茵陈酒。

在百病宜发的春天吃解毒降火的炒“和菜”,喝清热利湿的“茵陈酒”,能说不是科学“饮食疗法”吗?

有的节令食品现在已成为人们日常食品。如“炸春卷儿”,在饭店的早餐中已极为常见,但与民间的传统春卷儿相比就差得太远了。用机器制成的春卷皮儿和机制饺子皮儿、切面一样,除了充饥外,已谈不上饮食文化了。过去春卷皮儿一定要手工制做,技术高低不同,皮儿的效果也不同。馅的用料更讲究,一定用春天地里新出的新鲜嫩菜,也可用刚长出来的山野菜,配以鲜嫩山鸡肉及小佐料做成馅,包好的春卷儿还要用山区特有的核桃油炸熟,其味如何,不说自知,五星级饭店自助早餐中的“春卷儿”难与之相比。所以人们不会忘记民俗饮食品,即便远行百里也要尝新鲜。

2. 春暖花开品野菜



过去,人们在漫长的冬天吃了一肚子大白菜、大萝卜、土豆和咸菜。春天来了,菜地里没长出新菜,但野菜已悄悄地从地下钻出来。那时农药和化肥还未广泛利用,地里长出的野菜既新鲜又干净。每年正月底,农村低洼湿处的苣荬儿菜刚从土里长出两片绿叶,农民就会连同它地下的白根一起挖出来,用经温水泡软的马莲叶捆成一把儿一把儿的拿到城里去卖。每把儿十几根菜,要价“毛八分”的,这对当时的老百姓可算高消费了。但城里人也要买回家用白糖、醋、芝麻拌苣荬儿菜吃,以尝京城春菜之鲜!有钱的人家,更会多买点苣荬儿菜,全家人包上百八十个饺子在一起热热闹闹地“咬春”。我小时候,春天曾到右安门外拿着花铲挖过野菜。什么刺儿菜、鞋底菜、苣荬儿菜都有。每次可以挖上满满一书包,回家后交给妈妈,便可以美美地享受一顿野菜馅的菜团子。现在回想起来,其美不仅仅在吃,也在挖野菜的过程。冬天的萧条、寒冷使人压抑,一旦外面的土地上可以看到久违的绿色,心情就感到舒畅。走在田地里,野菜的清香、泥土的气息沁人心脾,这时你才会感到熬过那漫长的寒冬也许等待的正是这一瞬间的乐趣。今天生活在城市高楼大厦里的人们,在连窗子都不开的写字楼里上班,全天候开着中央空调,如果有机会拿着小铲到田野中挖上一兜子野菜,吃上一顿“野菜馅儿”的饺子,谁能不认为这是一种美好的享受?当前人们的生活越是现代化,就越想得到这乡间野趣,更向往大自然,我想农村如果



搞一些“绿色田野”，种树，种草，让野生植物自由生长，按时令供城里人来付费采摘，既让人们认识了自然野生植物，又呼吸了新鲜空气，何乐而不为？

“春饮芦根夏用绿豆汤，百病不生更硬朗。”这是留传在淀子旁边的一句顺口溜。用芦根炖汤、煮水都是时令佳品。芦苇根清香、微苦，略有中药味，药用作用强，可利尿、清热、解毒、解渴。过去每年京西妙峰山娘娘庙会上游人香客很多，沿路也设有很多菜棚，除供茶水之外，还有芦根水，再配以冰糖。长途跋涉到此的游客喝一杯，真是美事一桩。

除了野菜，乡村的很多树芽也是民俗饮食中的原料。每逢春初，柳叶尚未全绿时，摘其芯芽，用开水焯一下，拌入蒜泥、黄酱，淋上香油，拌匀即可食用。其味微苦而香，有醒人春困之功。据传说，有位僧人，经常用寺中的柳芽吃，自誉品其苦味，后来有个开豆腐房的李宝山，给老僧人送来豆腐，让他与柳芽拌在一起吃。老僧一试果然不错，此寺的斋菜中就传下柳芽拌豆腐这道菜。我有一次在石花洞附近的农家吃了一直至今念念不忘的菜——炸花椒芽，就是用春天的花椒树芽，沾上鸡蛋面糊，用油一炸，非常好吃。后来我走过很多地方，但再也没有机会尝到此味，想起来真有些遗憾。

(二)夏令食俗

北京夏天就是热，让人出汗多，喝水多，食欲不佳。人们为了适应这种环境，形成了各种防暑、祛暑



的饮食习惯。

北京有名的酸梅汤,就是人们在适应自然环境中产生的最佳饮料。它是将乌梅用水煮成汤汁,饮之既能解渴,又能祛暑平肝。古人一饮一饷皆有深意。医典认为乌梅可入厥阴经脉,经脉通则全身通,通则百病不入。过去酸梅制法一般有三种:①以沸水浸泡酸梅,滤去渣滓,加入贡蔗糖,晾凉后加入桂花灌入瓶中环以碎冰(现在可放入冰箱中冷却)。饮时碗中不可加冰块,喝到口中酸而不烈,甜而不齏,凉而不扎牙床。北京著名老店“信远斋”的酸梅汤即是此种制法,可称“京城第一”。民间仿制大致如此。无论达官府第,还是平民草舍,大家都饮此物。②水煮酸梅,煮烂后滤去渣滓,汁即可饮。这种酸梅汤比浸泡酸梅节省了加工时间,但不及浸泡法的味道香醇。北京西四牌楼的“隆景和”、“九龙斋”的就是此种制做法。③街头市场所售的酸梅汤,用水煮制酸梅滤渣后对以冷水,加入很便宜的糖制成,饮用时往里加冰块,这种冰块多是冬天在河里采来的天然冰,此饮法不大卫生。

夏天的饮料,还有西瓜汁和绿豆汤。

西瓜汁分“生”和“熟”二类。“生”的即用甜穰大水头(沙穰不宜)西瓜,去子儿轧汁后,冰镇后即可饮用。“熟”的是轧汁儿后用砂锅煮沸晾凉后冰镇。市面上还有一种琥珀糕,即将西瓜汁用文火熬至汁稠时倒入碗中,冷却凝结后,色如琥珀。食之可解暑、利尿。

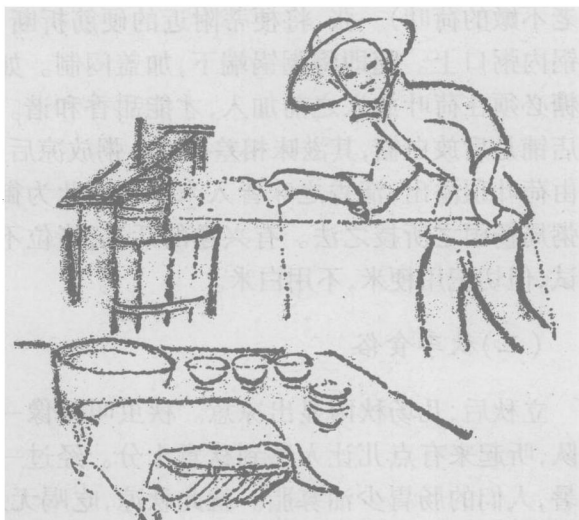


绿豆汤分两种，一种是饭后热饮的绿豆水饭。加白糖，成为绿豆粥。绿豆水饭用生米熬成粥，汤粘而匀，家庭喜欢这样熬制，并且绿豆还要去皮；用熟米饭煮为水饭，汤、米两分，小店铺是这样熬煮。绿豆如不去皮，颇有豆汁味。卖水饭的讲究吆喝：“水饭哪！——豆儿哦儿多啊！——豆儿哦儿多啊！——败心火耶！——绿豆儿水饭哪！——要先尝啊！——我的绿豆儿水饭那！”夕阳西下，遥听卖水饭的悠扬漫歌，确使人有败心火之妙感。还有一种绿豆汤，专以绿豆煮汤。至五成熟时，用马勺在锅底碾去豆皮；到十成熟后，待汤半温时，滤去豆和皮，只取湛绿的清汤。加入白糖冰镇冷饮，其抑火祛暑最为有效。煮绿豆汤难得湛绿，全在加矾的多少和火候，尤其还要注意离火后不可盖锅。自然吹凉后，方能湛澈澄碧。老北京住户对此最为拿手。绿豆汤代价远逊酸梅汤、西瓜汁之下。但以前王公府第夏日饮料，皆以绿豆汤为主。

此外，还有一种平民饮料叫雪花落（读涝），即早期粗制的冰激凌。在冰激凌未传入中国之前，雪花落也称冰激凌，每逢炎炎夏日到处可以听到“冰激凌——雪花落——浅卖多盛”拉主顾的叫卖声。其制作手法异于今天的冰激凌。它是用木桶做冰桶，金属桶做料桶，把金属桶盛上料汁放入冰桶中。在金属桶和木桶中间放入冰核（读胡儿，即碎冰块），把绳子绕在金属壁上；往复拉绳子，金属桶在冰中反复旋转，金属桶温度下降，使料汁凝结成冰凌，这就是雪



花落。



雪花落

后来又出现摇式冰桶,转速加快,雪花落做出来,比原来用绳子拉得也显得细腻多了。解放前的时候,北京有个雪花落张麻子,他在冰桶上安装了轴承,转速加快了。并用两套桶倒换着做。而且顾用侏儒干活,吸引了很多好奇的孩子光顾。后来张麻子因此而发家改行,竟然过上了富翁的日子。这可能应该算是为人消暑纳凉之功吧。

老北京人夏天家庭的餐饮菜肴皆有清凉意味。最有意思的是荷叶粥。此粥最适合家庭制做。一般饭馆用小水壶熬荷叶,把姜黄对入白米粥中。粥入口苦涩,毫无清香气味。家庭熬制荷叶粥方法是:先熬粳米粥,待粳米熬开了花,粥汤稍腻,即以“二苍”