

图文版

细说中国民俗

SHUO

CHONGGUO MINSU

余志超 / 编著

光明日报出版社

细说中国民俗

余志超 / 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说中国民俗 / 余志超编著. — 2 版. — 北京: 光明日报出版社, 2005.8
(2009.4 重印)

ISBN 978-7-80145-976-3

I. 细… II. 余… III. 风俗习惯—中国 IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090368 号

细说中国民俗

编 著: 余志超

责任编辑: 刘书永

式设计: 刘增权

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑 宋云鹏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078243 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbcs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

装 订: 北京一鑫印务有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 162 千字

印 张: 16

版 次: 2009 年 4 月第 2 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80145-976-3

定 价: 29.80 元

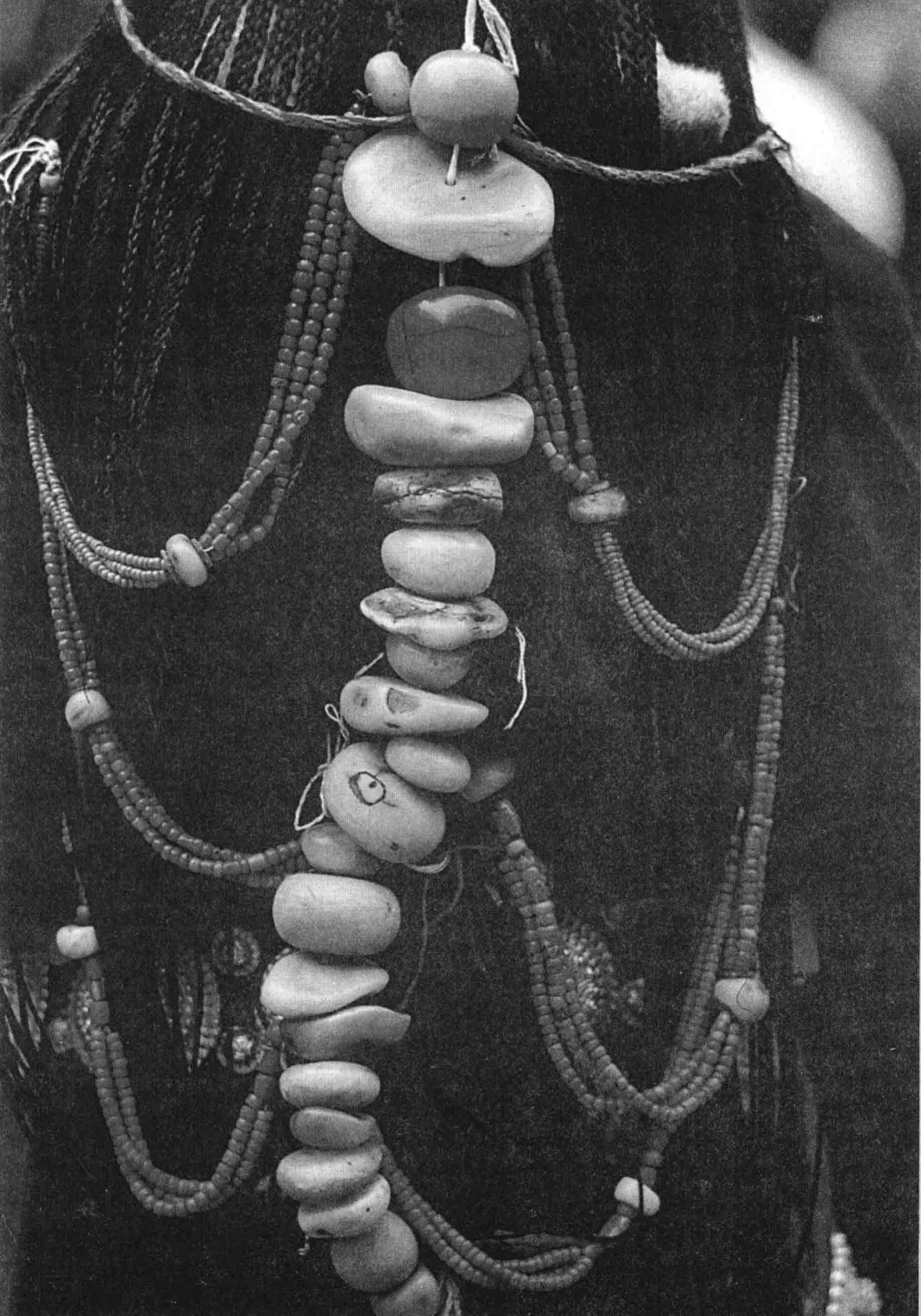
版权所有 翻印必究

应用“细说”理念，解读中华民俗传承的历史及其丰厚的文化内涵；
组合多种视觉要素，展现华夏绚烂多彩的民风民俗○



附录二：中国民俗旅游吸引地及民俗旅游项目

省、自治区	名 称		
辽宁	沈阳新乐原始村落遗址 丹东市朝鲜族文化馆	沈阳老边饺子馆 抚顺新宾县赫图阿拉老城	沈阳宝发园饭店
吉林	长春吉林省博物馆 满族民俗旅游	吉林市朝鲜族文化馆 挖参旅游	延吉延边博物馆
黑龙江	哈尔滨黑龙江省博物馆 牡丹江市朝鲜族艺术馆	哈尔滨市朝鲜族艺术馆 阿城市玉泉山滑雪场	哈尔滨北来顺饭庄 哈尔滨兆麟公园
新疆	乌鲁木齐陕西大寺 乌鲁木齐新疆玉雕厂 吐鲁番葡萄沟	乌鲁木齐伊斯兰饭庄 喀什艾提尕尔清真寺 乌鲁木齐南山牧场	吐鲁番、哈密坎井 阿克苏库车清真寺 喀什阿巴克和加墓
内蒙古	呼和浩特草原旅游项目 通辽哲里木盟博物馆	赤峰那什罕草原旅游点 锡林郭勒金顶大帐	包头美岱召 兴安盟成吉思汗庙
宁夏	银川南关清真大寺	银南同心清真大寺	中卫黄河游览区
甘肃	兰州甘肃省博物馆	天水伏羲庙	武威市博物馆
上海	城隍庙	石库门民俗旅游	大世界
江苏	苏州明清时期住宅 苏州戏曲博物馆	苏州周庄古镇 苏州园林博物馆	苏州民俗博物馆 苏州苏绣博物馆
浙江	杭州丝绸博物馆 绍兴大禹陵	杭州茶叶博物馆 京杭大运河	杭州岳王庙 嵊县越剧博物馆
安徽	西递村古民居徽州牌坊	齐云山道教名胜古迹	歙县城斗山古街
江西	婺源明清古建筑群	景德镇陶瓷历史博物馆	南昌翠花街古街
湖北	神农架林区	清江沿岸土家族村寨	秭归屈原故里
湖南	长沙马王堆汉墓	岳麓书院	岳阳市岳阳楼
四川	成都茶馆	成都陕西会馆	成都广东会馆
云南	镇宁石头寨	从江、黎平、榕江鼓楼	仁怀茅台镇
贵州	昆明云南省博物馆 大理太和城遗址	昆明南屏街过桥米线馆 大理崇圣寺三塔	丽江古城大研镇 景洪曼飞龙佛塔
广西	南宁人民公园 宁明县花山崖壁画	南宁南湖鱼餐馆 三江马胖鼓楼	南宁万国酒家 合浦珍珠城
西藏	拉萨八角街 拉萨哲蚌寺 昌都察隅风光 日喀则江孜赛马活动	拉萨布达拉宫 拉萨罗布林卡 日喀则扎什伦布寺 阿里冈仁布钦峰	拉萨大昭寺 那曲羌塘草原 日喀则萨迦寺 林芝墨脱转经楼
青海	西宁青海省博物馆 海东乐都县瞿昙寺 海东互助五峰山 海东循化积石镇骆驼泉	西宁南山寺 海东乐都南山与北山 海东互助佑宁寺 海南州贵德县西河滩	西宁北山寺 海东湟中西纳川 黄南泽库石经墙 黄南同仁隆务寺



序言

“十里不同风，八里不同俗。”中华大地广袤、民族众多，在悠悠5000年的历史进程中，形成了丰富多彩的民风民俗。

民俗一般是指广泛流传于民间的各种风俗和习惯，是老百姓日常生活中眼见可及、耳闻有声、触之有形的文化形式。民俗中包涵着丰富的社会和生活内容，诸如节庆活动、生婚寿葬、餐饮习俗、日常起居、风味名吃、民间艺术、信仰习俗、地方特产等，都可囊括在民俗范畴之内。它流传在老人们的口中，它活在小孩子的童年游戏中；它是男人和女人们的情歌，是劳动的号子，是节庆和祭祀的欢宴，更是老百姓憧憬的现在和未来……在长期的历史发展中，一定的人群通过某种约定俗成的方式将之固定下来，成为一个民族生存的精神生态。

中国的民风民俗在产生及发展的过程中，深深地烙上了民族和地域的印记。狗拉爬犁的出行方式不会出现在江南水乡，而为白山黑水间的居民所独有；龙舟竞渡活动起源于湖南汨罗，绝不会出现在尘沙满天的西域大漠；“阿注婚”是泸沽湖畔纳西族的独特婚姻形式；喝青稞酒、住碉楼是藏族的传统风俗；银衣绣饰之美舍苗族外还有哪个民族……这些民族和地域的印记，恰恰是中华民俗中最精彩最灿烂的部分。

本书选取这些最精彩最灿烂的民俗内容，以其地域性和民族性为基点，追溯其起源，勾画其传承演变，剖白其精神内涵，诠释其图腾般的原始意义。对每一项民俗事象的叙述，直探其在民间口耳相传的细微之处，使读者不仅在宏观上了解绚烂的中华民俗，而且在微观上把握每项民

俗事象的来龙去脉和精神特质。

全书以中国不同地理区域的风俗文化特色为基础，分为白山黑水、大河上下、江南江北、岭南秀色、西南边陲、西域大漠、雪域高原七个民俗文化圈。每个民俗文化圈内按照生产、生活、礼仪、节庆、祭祀、艺工的内在顺序编排。主要内容包括各个地域的民俗风情、风味食品、民间艺术、民族工艺以及地方土特产品等，同时，以链接的形式叙述有关的民族概况，民俗风情的起源、传说、流传范围以及其他相关的重要人物、事件、古迹、轶事等，以此来揭示各种民俗事象的社会和文化背景，为读者了解中国民俗文化提供不同的角度和更为广阔的视野。

全书选用400余幅包涵多种文化元素的精美图片，其中有富于乡土风韵的游艺活动场景，有反映各地民居陈设的照片，有原汁原味的婚礼、丧葬场面的真实记录，有饱含民族风情的歌舞娱乐场面，有精奇工巧的民间工艺品，有各擅其美的民族服饰，有反映各种民俗事象的传统文人画和民间绘画等。它们与流畅生动的文字互为补充，不仅让读者领略全国各地的民风民俗，饱览美不胜收的文化景观，更让读者从不同角度了解民俗文化，从中获得民族、地理等方面的知识和全方位的艺术享受。

本书的版式设计质朴大方，很好地将传统文化与现代审美融合在一起，加上科学简明的体例、丰富精美的图片和流畅生动的文字等多种元素相辅相成，使读者深入感受民俗文化同民族、地域的内在联系，全面提升本书的欣赏价值、艺术价值和收藏价值。

目录

白山黑水



掏“仓”猎熊

——鄂伦春人的原始狩猎遗风 / 13

狗拉爬犁

——白山黑水间的交通工具 / 16

打糕、冷面

——风味独特的朝鲜族美食 / 18

鱼皮、兽皮作衣裳

——独特的赫哲族服饰 / 20

木屋、窝棚

——富于野趣的大、小兴安岭民居 / 22

“坐福”、“开脸”

——满族婚礼仪式 / 24

“奠雁”、“席宴”

——朝鲜族的婚礼礼俗 / 26

悬弓、抓周

——辽宁满族的古老习俗 / 28

树葬亡魂

——黑龙江少数民族的传统葬仪 / 30

萨满跳神

——东北少数民族的多神崇拜 / 32

冰雪节

——哈尔滨的现代新兴节日 / 34

射柳、叉草球

——满族、赫哲族的狩猎遗风 / 36

扭秧歌

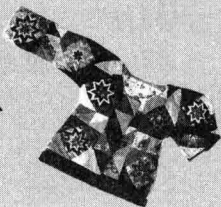
——东北地区老少咸宜的游艺活动 /38

二人转

——情味难舍的东北乡土艺术 /40

皮影、木偶戏

——风格独特的民间艺术 /42



大河上下

“二十八，蒸枣花”

——地域特色浓厚的河南年俗 /45

住窑洞、贴炕围

——冬暖夏凉的陕北民居 /48

白羊肚毛巾、红兜肚

——衣饰中折射出的黄土风情 /50

百家衣裳百家饭

——带有河南梆子味的中原习俗 /52

“随身饭”、“离娘肉”

——豫西地区的古老婚俗 /56

“坐帐”、“上头”

——寓意吉祥的陕北婚俗 /58

“供鸡”、“点汤”

——中原地区的葬俗 /60

元宵闹花灯

——流光溢彩的民间节日 /62

七夕乞巧节

——牛郎织女的民间传说 /66

遛鸟、养鱼

——八旗子弟的游艺遗风 /68

放风筝

——源远流长的民间游艺 /70

斗鸡

——盛行在开封的民间风俗 /72

正月十五闹社火

——黄河流域的传统民间节庆 /74

挠羊赛

——摔跤摔出媳妇来 /76

九曲黄河阵

——黄河岸边的古老游艺活动 /78

安塞腰鼓

——豪迈奔放的陕北娱乐 /80

江南江北



“谢蚕花”、“轧蚕花”

——丝绸之府的蚕乡禁忌 /83

“女儿酒”陪嫁

——绍兴地区的传统婚俗 /86

“咂酒”、“油茶”

——湖北清江的土家美味 /88

吊脚楼

——古风犹存的湘西民居 /90

乌篷船

——浙江绍兴的水乡风韵 /92

西兰卡普

——云蒸霞蔚的土家服饰 /94

“邀山歌”

——特色独具的畲家婚俗 /96

“筷落地，吃不及”

——赣州地区使用筷子的礼俗 /98

端午节，吃粽子

——纪念屈原的民间习俗 /100

浙南龙灯

——由来已久的民间节庆活动 /102

绍兴社戏

——乡情悠悠的地方曲艺 /106

赛龙舟

——汨罗江上的民间盛会 /108

岭南秀色



“功夫茶”

——闲情逸致的休闲习俗 /111

“柴头”、“蜡烛”

——武夷山的民间集会 /114

土楼、围屋

——福建客家的传统民居 /116

惠安女装

——风姿绰约的传统装束 /118

“讴莎瑶”

——瑶族窗前求爱的风俗 /120

膜拜“泗州佛”

——闽台地区的爱神崇拜 /122

祭拜床脚婆

——广东潮汕的成丁礼 /124

二次抬骨葬

——隆重的客家葬仪 /126

除夕守岁

——客家人严守的民间习俗 /128

“扛猪赛”、“打猪赛”

——别开生面的庆丰收方式 /130

“盘王节”

——粤北连南地区的祖先崇拜 /132

迎春花市

——绽放在大都市的传统风俗 /134

妈祖崇拜

——福泽沿海的母性神灵 /136

儋州山歌

——乡土气息浓厚的海南民间艺术 /140

田间“禾楼歌”

——祈求丰收的清远民歌 /142

西南边陲



云南马帮

——穿行在茶马古道上的运输队 /145

傣家竹筒饭

——清香四溢的西双版纳美食 /148

茶馆龙门阵

——汉赋遗风熏陶下的悠闲情怀 /150

银衣绣饰妆苗女

——独具风情的苗家服饰文化 /152

吊脚竹楼

——西双版纳的民居文化 /154

石砌方楼

——大理白族的居饰艺术 /156

石板房

——布依族的石砌民居 /160

溜索渡江

——凌空飞渡的怒江悬索桥 /162

“送童子”

——四川地区的求子风俗 /164

泼水抹灰

——四川凉山的婚礼风俗 /166

泸沽湖走婚

——“女儿国”的浪漫风情 /170

夜半偷妻

——奇特的侗族婚俗 /172





“上刀梯”、“跳云台”

——惊险的瑶族度戒礼 / 174

傣人悬棺

——奇异的川南葬俗 / 176

傩巫跳神

——古风古貌的铜仁傩戏 / 178

西域大漠



“坎儿井”

——沙漠中结构巧妙的灌溉系统 / 181

“罐罐馍”

——流誉西北的传统民间面食 / 184

祝酒歌

——豪爽热情的蒙古族迎客礼 / 186

蒙古包

——逐草而居的游牧民居 / 188

新疆花帽

——维吾尔服饰的另类风情 / 192

白色素裳

——宁夏回族的服饰文化 / 194

牛皮筏渡河

——黄河上游古老的渡河方式 / 196

对歌考女婿

——新疆、内蒙古等地的订亲礼 / 198

“火卜”命名

——柯尔克孜族的命名仪式 /200

“姑娘追”

——开放爽直的哈萨克风情 /202

崇尚食盐

——奇特的维吾尔风俗 /204

虔诚行“净礼”

——爱好卫生的伊斯兰教风俗 /208

宁夏“花儿”

——独具风采的高腔山歌 /210

维族歌舞

——天山南北的歌舞艺术 /212

青藏高原



糌粑、酥油茶

——富有藏族特色的食品 /215

青稞酒

——藏族殷勤待客的上佳饮品 /218

碉楼

——独特的西藏民居 /220

身阔袖长数藏袍

——藏族的传统服饰文化 /222

接亲泼凉水

——独特的土族婚俗 /224

迎娶新娘

——男女平等的藏族婚仪 /226

鸡肝卜卦

——奇特的珞巴族婚俗 /228

成年梳辫礼

——藏族女孩的成人仪式 /230

水葬送终

——藏南门巴族的丧葬仪式 /232

“上马酒”

——土族的待客风俗 /234

献哈达

——注重礼节的藏族风情 /236

“拉伊”、“花儿”

——富有地域特色的藏族民歌 /238

赛牦牛

——青海玉树的民间竞技活动 /240

仙女大姐

——特色独具的藏戏艺术 /242

门巴戏

——藏南地区的酬神歌舞 /244

热贡唐卡

——藏传佛教的绘画艺术 /246

附录

附录一：中国少数民族传统节日

附录二：中国民俗旅游吸引地及

民俗旅游项目

细说中国民俗

余志超 / 编著



光明日报出版社

应用“细说”理念，解读中华民俗传承的历史及其丰厚的文化内涵；
组合多种视觉要素，展现华夏绚烂多彩的民风民俗○



附录二：中国民俗旅游吸引地及民俗旅游项目

省、自治区	名 称		
辽宁	沈阳新乐原始村落遗址 丹东市朝鲜族文化馆	沈阳老边饺子馆 抚顺新宾县赫图阿拉老城	沈阳宝发园饭店
吉林	长春吉林省博物馆 满族民俗旅游	吉林市朝鲜族文化馆 挖参旅游	延吉延边博物馆
黑龙江	哈尔滨黑龙江省博物馆 牡丹江市朝鲜族艺术馆	哈尔滨市朝鲜族艺术馆 阿城市玉泉山滑雪场	哈尔滨北来顺饭庄 哈尔滨兆麟公园
新疆	乌鲁木齐陕西大寺 乌鲁木齐新疆玉雕厂 吐鲁番葡萄沟	乌鲁木齐伊斯兰饭庄 喀什艾提尕尔清真寺 乌鲁木齐南山牧场	吐鲁番、哈密坎井 阿克苏库车清真寺 喀什阿巴克和加墓
内蒙古	呼和浩特草原旅游项目 通辽哲里木盟博物馆	赤峰那什罕草原旅游点 锡林郭勒金顶大帐	包头美岱召 兴安盟成吉思汗庙
宁夏	银川南关清真大寺	银南同心清真大寺	中卫黄河游览区
甘肃	兰州甘肃省博物馆	天水伏羲庙	武威市博物馆
上海	城隍庙	石库门民俗旅游	大世界
江苏	苏州明清时期住宅 苏州戏曲博物馆	苏州周庄古镇 苏州园林博物馆	苏州民俗博物馆 苏州苏绣博物馆
浙江	杭州丝绸博物馆 绍兴大禹陵	杭州茶叶博物馆 京杭大运河	杭州岳王庙 嵊县越剧博物馆
安徽	西递村古民居徽州牌坊	齐云山道教名胜古迹	歙县城斗山古街
江西	婺源明清古建筑群	景德镇陶瓷历史博物馆	南昌翠花街古街
湖北	神农架林区	清江沿岸土家族村寨	秭归屈原故里
湖南	长沙马王堆汉墓	岳麓书院	岳阳市岳阳楼
四川	成都茶馆	成都陕西会馆	成都广东会馆
云南	镇宁石头寨	从江、黎平、榕江鼓楼	仁怀茅台镇
贵州	昆明云南省博物馆 大理太和城遗址	昆明南屏街过桥米线馆 大理崇圣寺三塔	丽江古城大研镇 景洪曼飞龙佛塔
广西	南宁人民公园 宁明县花山崖壁画	南宁南湖鱼餐馆 三江马胖鼓楼	南宁万国酒家 合浦珍珠城
西藏	拉萨八角街 拉萨哲蚌寺 昌都察隅风光 日喀则江孜赛马活动	拉萨布达拉宫 拉萨罗布林卡 日喀则扎什伦布寺 阿里冈仁布钦峰	拉萨大昭寺 那曲羌塘草原 日喀则萨迦寺 林芝墨脱转经楼
青海	西宁青海省博物馆 海东乐都县瞿昙寺 海东互助五峰山 海东循化积石镇骆驼泉	西宁南山寺 海东乐都南山与北山 海东互助佑宁寺 海南州贵德县西河滩	西宁北山寺 海东湟中西纳川 黄南泽库石经墙 黄南同仁隆务寺

