编写委员会

主　　任　马　任

副 主 任　周达章　童海燕

编　　委　马　任　周达章　周娴华
童海燕　刘红燕　胡杰辉

本册主编　马　任　周娴华　周达章

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

民俗是社会意识形态之一，又是一种历史悠久的文化遗产。早在《汉书·王吉传》中就有“百里不同风，千里不同俗”的说法。《礼记·王制》载：“岁二月，东巡守，至于岱宗，柴而望祀山川；觐诸侯，问百年者，就见之。命太师陈诗，以观民风。”这里说的王者巡守之礼，就是国君深入民间，对民情民俗进行调查研究。这段文字可能是我国历史上最早陈述国君调查研究民风民俗的文字了。

宁波有七千年的文化传承，宁波民俗从产生到现在，以顽强的生命力，把丰富的节庆文化牢固地烙印在人们的头脑里。

宁波的民俗文化博大精深，它存在于人们的

意识和日常行为之中，有些已形成了根深蒂固的理念，影响着人们的精神世界。民俗是很现实的，也富有哲理；它既是一种现实生活的写照，又在中华民族优秀传统文化的大格局中，有地方特色的呈现。当今，我们应该为宁波有这么丰富多彩、深含育人意义的民俗文化而自豪，更应为做好优秀的民俗文化的传承而担起应尽的责任，这也是我们编写本书的初衷。

宁波民俗作为传统文化的一个支脉，其内容是十分繁杂而丰富的。因受版面限制，我们只能择其重要的时令节庆内容和人们日常生活习惯两方面，选择读者喜闻乐见的内容来编写。虽然经过反复比较，但在选择编写内容的过程中仍难免挂一漏万，这也是我们编者感到遗憾之处。

本书在编写过程中，尽力体现通俗性但不失知识性，所选内容既是历史传承中比较严肃的，能显示正能量的，又不失贴近市民生活实际的，努力做到雅俗共赏，并充分体现它的育人功能。

目 录

一、宁波民俗文化的特点及人文价值 001
1. 宁波民俗文化的特点 002
2. 宁波民俗文化的人文价值 004

二、宁波节庆文化 008
1. 辞旧迎新话春节 008
2. 正月初五请财神 016
3. 上灯夜、元宵节与落灯夜 021
4. 吃祭灶果与烧灶马 028
5. 立春节气的由来与民俗 032
6. 史里画中说清明 035
7. 告别春天的节气是立夏 039
8. 粽子飘香是端午 042
9. 老宁波的立秋民俗 046
10. 八月十六过中秋 049

11. 菊黄蟹肥是重阳 052
12. 冬至大如年 056

三、日常生活中的民俗文化 061
1. 宁波旧时的婚庆民俗 061
2. 红白喜事 072
3. 老底子宁波人的饮茶民俗 074
4. 吃好日酒与担灰结下饭 077
5. 二月初二百花娘子生日 080
6. 字纸、字纸炉、字厨塔 084
7. 大墙门里的七石缸 087
8. “相量盏”与过桥头 090

后　记 094

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、宁波民俗文化的特点及人文价值

民俗文化是指当地居民在长期的生活和实践过程中所创造的物质文化和精神文化的总称，主要包括生产生活习惯、衣食住行、生活礼仪、伦理道德、民间技艺、游艺竞技、节庆时令、宗教信仰、婚丧嫁娶等。民俗文化具有地域性、社会性（历史性）、传承性三大特点。民俗文化能够丰富人们的精神世界，随着时代的变迁，社会的发展，它通过人们不懈的努力得以长久地传承。民俗文化在不同时代，不断吸纳新的内容，并进行一定的创新，还能带动当地经济的发展。

1. 宁波民俗文化的特点

宁波民俗文化具有明显的地域性特点。

宁波民俗文化囊括了不同社会层次的不同文化的诸多形态，那些独具特色的民俗风情通过多种表现形式来呈现，如节庆民俗舞龙、马灯、舞狮以及形式多样的彩灯行会等，如众多家庭乃至家族的祭祀活动、庙会等，又如时令仪式祭拜、服饰等。由这些丰富多样的民俗所形成的文化，都脱离不了其地方文化，都会带上当地的风俗特色。所以说，一个地方的民俗文化必然具有地域性特点。

民俗文化的地域性，与中华民族优秀文化的包容性并不矛盾。不管哪个地方传承的民俗文化，往往与其他地方的民俗互为相通，但具体地分析比较后，一地的民俗仍然会显示出本地域的特点。举例说，全国各地都有过端午节的习俗，但各地过节时间、食俗、活动方式等不会完全一致，如宁波人过端午节要吃大黄鱼，其他地方则未必如此。

一个地方的民俗文化，从其形成开始就必然牢牢依托于其所在地域的社会生活方式、风俗习惯，它的形成受一个地方的经济、政治、社会、宗教等因素的综合影响。社会的进步，城市的发展，

经济的繁荣，都会深深地影响人们的生活风尚、食俗习惯等。其实，民俗的变与不变，取决于生产与生活方式的变与不变。宁波有着七千余年河姆渡文化的深厚底蕴，而河姆渡文化的重要特点之一就是稻谷文化。又因宁波临海的特殊位置，也受到海洋文化的直接影响，由此形成的地方民俗必然带有鲜明的地域特色。

宁波民俗文化还具有社会性特点。

任何民俗的形成都不完全是自然的，也会表现出一定的社会性。中华民族优秀文化的传承过程，一直受到儒、道、释文化的影响。在不同时代受到这三大文化的影响形成的民俗文化风格不一样，内容也有差别。治政方式、理念在不同朝代也千差万别，如元代出现了“胡化现象”。到了明代，执政者便要求恢复汉俗，通令全国恢复汉唐衣冠和中华礼俗，洪武元年的《明太祖实录》载：“百有余年胡俗，悉复中国之旧矣”。明朝继承了宋朝的礼俗文化之后，还加强了用纲常思想控制社会的力度，对社会各阶层的日常生活及行为规范都作出了一系列严格而不得逾越的规定：官民人等，其衣食住行、婚嫁丧祭、日常礼仪等，都必须按照

其等级身份，遵循礼教的规定行事。明初的社会秩序受到了严格的约束，世态民风也就相应地循规蹈矩、淳朴俭约了。宁波民俗文化在明朝也逐渐从被胡化的局面中扭转过来。

但民俗文化不是一成不变的。社会安定，经济复苏，商品经济发展，社会财富增加，市场规模扩大，这些必然会刺激人们的民俗观，人们开始抛弃传统观念的束缚，更喜欢按照自己喜欢的方式生活。豪门权贵们很多追求穷奢极欲，士大夫们也有很多放纵声色，社会上不知不觉形成了一阵奢侈之风。这种由社会影响的民风，在明朝、清朝、民国时期都出现过。如民国年间，宁波婚庆大事之操办极盛铺张，就是一例。

2. 宁波民俗文化的人文价值

我国的民俗文化丰富多彩、博大精深，传承了中华优秀传统文化，是形成民族凝聚力的内在动力。举办各种具有宁波地方特色的民俗活动，对于激发宁波人民爱家乡、爱祖国的情怀具有重要意义。

民俗文化的育人功能是十分强大的，内容是

丰富多彩的。如喜气洋洋的春节、张灯结彩的元宵节、怀乡祭祖的清明节、纪念屈原的端午节等活动，蕴含了中华民族敬老爱幼、勤劳善良、爱国爱民等优良品德。

历史上，宁波人历来重视民俗文化的教化作用。那高唱和谐团圆的中秋节，以敬老为主题的重阳节等，对于培养人们的优良道德品质都是十分重要的。还有不少时令节气的民俗活动已历经千余年，仍深深地留在人们的心中。这就证明了民俗文化强大的生命力和重要的人文价值。

民俗产生于人们的生活、习惯、情感与信仰中。民俗与文化相存相依，其所产生的人文价值往往体现在与这些民俗相关的节庆活动中。随着时代的发展，民俗文化在传承中创新。民俗既是一种社会的意识形态，又是通过各种节庆活动创造出来的丰富多彩、形式多样的“吉祥物”。这是我们的祖先祈求万事顺利、向往和追求幸福美好生活的产物。如在宁波，春节贴对联、贴窗花，立夏节编五彩线、吃茶叶蛋，端午节吃粽子，中秋节吃月饼，过年要做象征年年高的年糕等，这种具有象征意义的民俗产品以物态形式传承下来，其本

身就具有强大的内在力量。这种“吉祥物”现在创新性地与国内外重大活动联系起来，如1990年北京亚运会中的“盼盼”、2008年北京奥运会中的“福娃”，这些吉祥物都是从丰硕的民俗文化中挖掘出来的，并恰到好处地表现出人们吉祥、和谐、幸福、圆满的美好祝愿。“龙舟”成为宁波精神的一种象征。从许多历史资料中可见，宁波历史上举办过“龙舟竞渡”的有东钱湖、日湖、月湖等地，划龙舟活动现今已演绎为激流勇进的代名词。龙舟文化在传承中已升华为中华民族的一种精神。

宁波民间丰富多彩的民俗，是生长在宁波这片土地上的人民所创造、传承的生活文化，带有鲜明的宁波地域特色。它起源于人们群体生活的需求，又在不同时代中演变，为人们的日常生活服务。民俗既来自民间，传承于民间，又对人们的行为、语言和习惯起到规范作用。人们在劳动时有生产劳动的民俗，日常生活中有生活中的民俗，传统节日里有传统节日的民俗，在人生成长中也有各种各样的民俗。有不少民俗，对人们的生活行为有所规范，如宁波人在过春节之前要掸尘，大年初一不扫地，大年初五凌晨请财神，正月廿三要点

需要全本请访问 www.ertongbook.com

灯赶老鼠，去除污秽和晦气。在时令节气方面，宁波民俗对人们的生活习惯、饮食习惯、行为习惯也都进行了规范。这些丰富多彩的民俗在传承过程中，潜移默化地影响着人们的思想观念。

宁波民俗文化，不仅是一种社会现象，它还影响着社会的进步和城市的发展。对于那些充满腐朽思想意识和封建迷信，与时代精神格格不入的陈规陋习，必然为社会所淘汰，而那些能让人积极向上，在教育和传承中起到正能量作用的民俗，必将随着社会的发展而永存。

二、宁波节庆文化

1. 辞旧迎新话春节

春节，在宁波人心里头是一个最重大的节日。宁波人把春节看得尤为重要，在春节有很多重要的民俗。

说到春节，人们再熟悉不过。中国历史上的“春节”一词，含义较广，一是现在人们指二十四节气中的“立春”。《后汉书·杨震传》中有载：“春节未雨，百僚焦心而缮修不止，诚致旱之征也。”到了南北朝时，“春节”是泛指整个春季。还有一种说法，“春节”就是指中国农历年的岁首，即当今所说的农历正月初一。而在民间流传的“春节”一般指从腊月初八的腊祭或腊月二十三、二十四

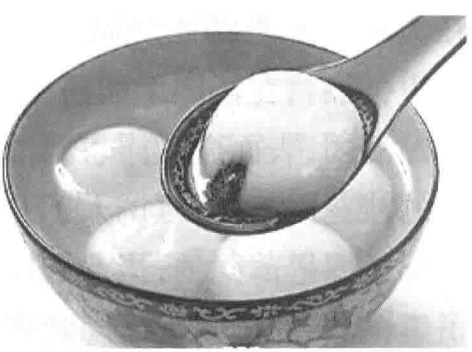
的祭灶起，一直到正月十五元宵节为止。更有一种说法，春节一直到正月二十三日落灯夜那天止。由于中国疆域辽阔，民族众多，对“春节”一词没有统一的标准，又因地域、气候、风俗习惯的差异，人们对“春节”一词的界定更是众说纷纭了。

中国地大物博，在春节这个传统节日里，不要说全国各地都有不同的庆贺活动，光是浙江省内各地的风俗习惯也有不同。就拿老宁波人过春节来说吧。老底子宁波人过春节排场可大了，春节前十多天，人们就开始安排一系列事情了。如在节前要安排日子掸尘，一般在腊月二十四。按现代人说法，就是大扫除搞卫生。大家挑个有太阳的好日子，洗衣裳、洗被单，洗得干干净净。还要给宅子打扫卫生，房屋里外，上至天花板，下至地板，还有四周都要打扫得清清爽爽，卫生死角要着重打扫。接着买年货、做年糕。年糕年糕年年高，它是一种有丰富象征意义的食材。过去，普通人家逢年过节都有全家做年糕的习俗。在做年糕之前，先在做年糕师傅的指导下，浸好米。做年糕的米一般都选用粳米，用粳米做出来的年糕口感比较柔滑，不会粘牙。做年糕最好的大米是产自上

虞赵家村的梁湖米，用梁湖米做的年糕，吃起来滴滑绵软。说起这种米还得说说在宁波做生意的上虞赵家，他们一家四代人来宁波创业，开创了一个大名鼎鼎的老字号“赵大有”。“赵大有”的梁湖年糕是最受人们欢迎的。老底子宁波人家一般都会做年糕，大户人家做起年糕来，都用年糕印版，有条纹样式的，也有做如意年糕的。更有不少人家还会做“元宝”“鲢鱼”“兔子”“金猪”等造型别致的年糕。大户人家做起年糕来一次要做几石米，他们有专门做年糕的大蒸笼、石捣臼、年糕板，做年糕时一家子大人小孩围着又长又宽的年糕板忙碌着，做起一幢一幢的大小“元宝”，一条一条形态各异的“鲢鱼”，准备用作谢年时的祭品。他们边做年糕边享受着年糕团的美味。说到做年糕团，要先准备好馅，甜的有黄豆粉、白糖、黑芝麻粉，有的人家还专门从南货店买来白糖黑洋酥。除了甜的馅，还有咸的，宁波人爱把贝母地菜腌成的咸菜，切得极细极细的，再加上冬笋丝、香菇末拌一起做馅，吃起来，透鲜透鲜的。年糕做好后一幢一幢排列起来，在上面盖上被单布，以防被风吹过后开裂。过个几天，年糕硬了，就可浸在盛满水的

缸里。隔几天就要换一次水，防止时间浸长了，水变质。这样做好的年糕一般要吃到清明左右。那么长的日子里，人们各按喜好，可以变着花样吃年糕。有荠菜肉丝炒年糕、菜蕻炒年糕、茭菜肉丝笋丝炒年糕，再简单点就是咸菜年糕汤、油菜年糕汤，还有甜的，如白糖玫瑰猪油炒年糕，边吃边能闻到桂花的香气。

过年前一家老少除做年糕之外，还要磨汤团粉、捏猪油馅，这也是必不可少的事情。在宁波老墙门里，一般都会有口大石磨。如果是有二十几户人家的大墙门，那至少有三四口石磨。一过腊月二十，家家户户都早早浸好糯米，一家挨一家地磨汤团粉。这种水磨汤团粉，一进磨便流入磨嘴边套上的布袋（洋粉袋）里，盛满一袋后先是把水滴干，然后把袋里留下的糯米粉一块一块挖下来，放在筐里，碰上有太阳的日子，一连几天就能晒干了。接着把晒干的糯米粉放入铅皮箱里，到时



候再用水拌捏后成一团团的湿粉，就可裹汤团了。

裹汤团前必先备好猪油馅，或黑豆馅。做猪油馅前先要买好较厚的新鲜雪白的板油，在西北风当口上，把买来的板油挂在屋檐下给风吹干。然后，剥掉板油上的一层表皮和血筋。接着把猪油一小块一小块地捏开来，一边捏，一边把猪油中的筋脉去掉，把猪油处理好后，放入早已磨好的黑芝麻粉和绵白糖，考究的人家还要放入瓜子仁、金橘丝等，用力把这些原材料再三拌捏，最后捏成一个个扁圆的猪油馅团子，一个一个依次放在碗里，如数量较多，还可把猪油馅放在瓦罐里，以延长存放时间。到了年三十下午，一家大小就要裹汤团了。裹好的汤团依次放在铺有干净毛巾的盘里，放好后，在上面还得盖上一条干净毛巾，避免汤团被风吹后开裂。正月初一一早就烧起大灶下汤团。在大锅里先把汤团烧熟，分盛在预先放入浆板的碗里，最后，在汤团上面还要放上一点糖桂花。此时的汤团，表面微微露着猪油馅子的黑色，又有香甜的桂花香，看着可诱人了。过去人家裹汤团，皮子都是捏得薄薄的，猪油馅搓得又圆又大，嵌在皮子里，烧熟的汤团表面隐隐露出猪油馅的颜色，张

需要全本请访问 www.ertongbook.com