

## 《民族文化口诀歌》歌词释义

李梦娇

每天起床开手机 民族口诀记一记

内蒙新疆桂宁藏 满土壮维傣回彝

【考点梳理】中国少数民族是指生活在中国境内的少数民族。由于汉族是中国第一大种群，其他民族比较少，习惯上被称为少数民族。中国自古以来就是一个统一的多民族国家。新中国成立后，通过识别并经中央政府确认的民族共有 56 个。中国民族成分最多的是云南省。1947 年 5 月，中国建立了中国共产党领导下的第一个相当于省一级的民族自治地区——内蒙古自治区。中华人民共和国成立以后，又相继建立了新疆维吾尔自治区、广西壮族自治区、宁夏回族自治区和西藏自治区。在全国 55 个少数民族中，有 44 个民族建立了民族自治地方

民族文化多瑰丽 衣食住行在这里

【考点梳理】民族文化的考查一般以衣、食、住、音乐、民俗、节日等为主

努力 我要努力 我们一起来学习

我们一起来学习

长靴配饰蒙古袍

【考点梳理】蒙古族传统皮靴靴头尖而上翘，靴体宽大，骑乘时，能护腿、护踝，行走时能踏沙、踏雪，又可防虫、防露

【强化练习】

【2015 河南】在民族大团结邮票中，下列图案和民族对应正确的是：



A



B



C



D

A.朝鲜族

B.藏族

C.回族

## D.蒙古族

【答案】D

【解析】第一步，本题考查人文知识。

第二步，蒙古族男女衣着款式相似，都穿长袍，长袍右开襟，不开衩，袖长而窄，高领，袍子的袖口、领子、袍边都缝有图饰。讲究的男子穿长袍时都扎腰带，并且在腰带右侧佩挂一把别致的蒙古小刀，腰带左侧挂烟荷包及打火用具，显得英健而矫勇。蒙古族妇女的袍子多为红、绿、蓝等鲜艳的颜色。长袍的领口、袖口、胸襟、下摆均有搭配刺绣。蒙古族妇女爱好装饰，喜欢留长辫，姑娘时梳两根，也有的梳十几根，都喜欢在发辫上用绸缎绢做成长穗，也有挂附金圈、银圈、铜片、碧玉、珊瑚的。根据邮票中的服饰可以看出D项是蒙古族。因此，选择D选项。

【拓展】A项：傣族妇女传统着窄袖短衣和筒裙。傣族男子着无领对襟或大襟小袖短衫，下着长管裤，多用白布或青布包头。傣族舞蹈种类繁多，鼓舞的舞蹈者挎鼓或击鼓而舞，自己为自己伴奏，仅限于男性表演，在民间流传极广，常见的鼓舞有嘎光鼓舞、象脚鼓舞、大鼓舞等。象脚鼓因鼓身形似象脚而得名，广泛用于歌舞和傣戏伴奏。根据服饰及动作可知，图案中是傣族。

B项：满族男子的袍褂两侧开叉，腰中束带便于骑射，在窄袖口上接一个半圆形的袖头，形如马蹄，俗称“马蹄袖”，又称“箭袖”，平时挽起，冬季打猎或作战时放下，覆盖手背以御寒，戴花翎。少妇在头顶盘髻，有架子头、两把头等样式，穿宽大的直筒旗袍，着花鞋，有花盆底和船形底等样式。根据服饰可知，图案中是满族。

C项：维吾尔族传统的男子外衣称为“袷袂”，长过膝、宽袖、无领、无扣，穿时腰间系一长带。女子普遍穿连衣裙，外罩坎肩或上衣。维吾尔族不论男女老幼都喜欢戴“尕巴”（四楞花帽），用黑白两色或彩色丝线绣出各种民族形式的花纹图案。根据服饰可知，图案中是维吾尔族。

## 多彩腰带系一系

【考点梳理】首饰、长袍、腰带和靴子是蒙古袍的4个主要部分

## 蒙古包里挂刀具

【考点梳理】蒙古包是对蒙古族牧民住房的称呼，“包”是“家”、“屋”的意思。蒙古包的西半边，是男人用品摆放的位置。蒙古包内刀或枪都要挂在西面，刀尖或枪口冲门

## 烤肉奶茶查干伊

【考点梳理】奶食品，蒙古语称“查干伊德”，汉语的意思就是“白色的食品”

## 【强化练习】

【2018 国考】某高校学生会干事小王负责策划一个民族文化展示周活动，下列哪个设计方案不合适？

- A.请朝鲜族学生展示唐卡
- B.请蒙古族学生制作奶茶
- C.请彝族学生展示花腰刺绣
- D.请维吾尔族学生表演手鼓舞

【答案】A

【解析】第一步，本题考查传统民俗并选错误项。

第二步，唐卡是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，具有鲜明的民族特点、浓郁的宗教色彩和独特的艺术风格，用明亮的色彩描绘出神圣的佛的世界。颜料传统上是全部采用金、银、珍珠、玛瑙、珊瑚、松石、孔雀石、朱砂等珍贵的矿物宝石和藏红花、大黄、蓝靛等植物为原料，以示其神圣。这些天然原料保证了所绘制的唐卡色泽鲜艳，璀璨夺目，虽经几百年的岁月，仍是色泽艳丽明亮，因此被誉为中国民族绘画艺术的珍品，被称为藏族的“百科全书”，也是中华民族民间艺术中弥足珍贵的非物质文化遗产。朝鲜族学生展示唐卡不正确。因此，选择 A 选项。

【拓展】B 项：蒙古族牧民日常饮用的茶有三种，酥油茶、奶茶和面茶。奶茶，蒙古语叫“乌古台措”。这种奶茶是在煮好的红茶中加入鲜奶制成。奶茶和炒米是蒙古族茶俗中的特色之一。

C 项：刺绣文化是花腰彝族在长期的生产劳动中创造的，是世代以口传心授的方式传承的民间文化艺术，花腰彝族的服饰图案源于他们的生活环境，受启于各种事物，或是天上的日月星辰、云彩，或是地上的山水与动植物形状，花腰彝族妇女服饰多以红、黑两色为主，另杂有绿、蓝、白等色，纹样多用日、月、星、火以及花、鸟、鱼、蝶等变形图案，刺绣工艺多施于衣袖、后摆、头帕及裤脚沿口等显眼部位。

D 项：手鼓舞是维吾尔族民间舞蹈，流行于新疆维吾尔自治区，多为女子独舞，用手鼓伴奏，舞者能随鼓点的变化舞出不同的姿态，主要表现生产和生活过程中的欢快情绪。

那达慕敖包齐欢聚

【考点梳理】“那达慕”大会是蒙古族历史悠久的传统节日，“那达慕”是蒙语的译音，意为“娱乐、游戏”，以表示丰收的喜悦之情。敖包是由人工堆成的“石头堆”、“土堆”或“木块堆”，举行那达慕大会的时候，人们喜欢在敖包附近举行娱乐活动

【强化练习】

【2015 河北】下列依次与蒙古族、回族、傣族关系最密切的是：

- A.酥油茶、馓子、青稞酒
- B.马头琴、冬不拉、葫芦丝
- C.那达慕大会、开斋节、泼水节
- D.努尔哈赤、阿凡提、刘三姐

【答案】C

【解析】第一步，本题考查民族习俗。

第二步，那达慕大会是蒙古族的传统节日，是人们为了庆祝丰收而举行的文体娱乐大会。开斋节是回族的传统节日，是伊斯兰教的宗教大集会。泼水节是傣族的传统节日，是人们祈求洗去不顺的仪式。

因此，选择 C 选项。

【拓展】A 项：酥油茶是藏族的特色饮料；馓子是回族的特色食品；青稞酒是藏族的特色酒类。

B 项：马头琴是蒙古族的传统乐器；冬不拉是哈萨克族的传统乐器；葫芦丝是云南少数民族的传统乐器，流行于傣族、景颇族等。

D项：努尔哈赤是女真族人，即今天的满族人；阿凡提是伊斯兰传说中的人物；刘三姐是壮族民间传说中的人物。

长调悠扬传故里

【考点梳理】长调是蒙古民族声乐

【强化练习】

【2016 江苏】下列关于我国少数民族的名称、特色饮食与代表性文化对应错误的是：

- A.傣族—馕—孔雀舞
- B.蒙古族—手抓羊肉—蒙古长调
- C.朝鲜族—泡菜—《阿里郎》民谣
- D.藏族—酥油茶—《格萨尔王》长诗

【答案】A

【解析】第一步，本题考查民族风俗并选错误项。

第二步，馕是维吾尔族的特色饮食，傣族的特色饮食是糯米饭。

因此，选择A选项。

【拓展】B项：蒙古族的特色饮食主要有烤羊、手抓羊肉、炒米、蒙古茶、蒙古酒等。蒙古长调是蒙古族牧民表现游牧文化和地域文化特征的民歌，被称为“草原音乐活化石”。

C项：朝鲜族的特色饮食主要有泡菜、石锅拌饭、紫菜包饭、辣白菜炒饭、冷面等。《阿里郎》是著名的朝鲜民族歌曲，被誉为朝鲜民族的“第一国歌”。

D项：藏族的特色饮食主要有酥油茶、青稞酒、风干肉等。《格萨尔王》长诗是藏族人民集体创作的一部伟大的英雄史诗，被誉为“东方的荷马史诗”。

努力 我要努力 我们一起来学习

土家族蒙古族土族

维吾尔布依族白族

高山族哈尼族瑶族

哈萨克鄂温克水族

记住他我就无敌

唱会不怕常识题

【强化练习】

【2017 重庆】关于我国少数民族，下列说法错误的是：

- A.藏文是人民币的文字之一
- B.回族是分布最广的少数民族
- C.壮族是人口最多的少数民族
- D.苗族主要分布在粤、闽、赣等省区

【答案】D

【解析】第一步，本题考查少数民族并选错误项。

第二步，苗族是一个古老的民族，散布在世界各地，主要分布于中国的黔、湘、鄂、川、滇、桂、琼等省区，以及东南亚的老挝、越南、泰国等国家和地区。D选项中的粤（广东省）、

赣（江西省）、闽（福建省）在我国东部地区，而苗族主要分布在我国西南地区。

因此，选择 D 选项。

【拓展】A 项：人民币上有五种文字：汉字、蒙文、藏文、维文和壮文。

B 项：我国分布最广的少数民族是回族。回族是中国人口较多的一个少数民族，总体上看，主要表现为“大分散，小聚居”的格局，全国的 31 个省、自治区、直辖市均有分布，宁夏回族自治区是其主要聚居区。

C 项：我国人口最多的少数民族是壮族，主要分布在广西壮族自治区。

西藏青稞酒。

【考点梳理】青稞酒是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的。它是藏族人民最喜欢喝的酒，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少

酥油茶和牦牛肉

【考点梳理】酥油茶是中国西藏的特色饮料，用酥油和浓茶加工而成。多作为主食与糌粑一起食用，有御寒提神醒脑、生津止渴的作用。“糌粑”是炒面的藏语译音，它是藏族人民天天必吃的主食

哈达碉房看不够

【考点梳理】哈达是蒙古族、藏族人民作为礼仪用的丝织品，是社交活动中的必备品。表示敬意和祝贺用的长条丝巾或纱巾，多为白色，蓝色，也有黄色等。碉房是中国西南部的青藏高原以及内蒙古部分地区常见的居住形式，用乱石垒砌或土筑，因外观很像碉堡，故称为碉房

布达拉宫走一走

【考点梳理】布达拉宫最初为吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。坐落于西藏拉萨市区西北玛布日山上，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，也是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群，是第五套人民币 50 元纸币背面的风景图案。主体建筑分为白宫和红宫两部分。布达拉宫前辟有布达拉宫广场，是世界上海拔最高的城市广场

【强化练习】

【2010 北京】下列不属于文化遗产的是：

- A.布达拉宫
- B.承德避暑山庄
- C.大同云冈石窟
- D.九寨沟风景名胜区

【答案】D

【解析】第一步，本题考查文化遗产并选错误项。

第二步，文化遗产包括物质文化遗产和非物质文化遗产。物质文化遗产是具有历史、艺术和科学价值的文物；非物质文化遗产是指各种以非物质形态存在的与群众生活密切相关、世代相承的传统文化表现形式。自然遗产代表地球演化历史中重要阶段的突出例证，如独特、稀有或绝妙的自然现象、地貌或具有罕见自然美地域。九寨沟于 1992 年 12 月被列入《世界自然遗产名录》。属于自然遗产，不是文化遗产。



因此，选择 D 选项。

【拓展】A 项：布达拉宫，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，也是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群。1994 年 12 月，联合国教科文组织列其为世界文化遗产。

B 项：承德避暑山庄又名“承德离宫”或“热河行宫”，位于河北省承德市中心北部，避暑山庄始建于 1703 年，历经清康熙、雍正、乾隆三朝，与颐和园、拙政园、留园并称为中国四大名园。1994 年 12 月，联合国教科文组织列其为世界文化遗产。

C 项：云冈石窟位于中国山西省大同市，石窟依山开凿，东西绵延 1 公里，为中国规模最大的古代石窟群之一，与敦煌莫高窟、洛阳龙门石窟和天水麦积山石窟并称为中国四大石窟艺术宝库。2001 年 12 月 14 日被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。

D 项：九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州，因沟内有树正寨、荷叶寨、则查洼寨等九个藏族村寨坐落在这片高山湖泊群中而得名。是世界自然遗产、国家重点风景名胜区、国家 5A 级旅游景区、国家级自然保护区、国家地质公园、世界生物圈保护区网络，是中国第一个以保护自然风景为主要目的的自然保护区。

弹起扎木聂

【考点梳理】扎木聂是藏族弹弦乐器，于唐代从内地传入。因其设六弦，故又称六弦琴。流行于西藏自治区、四川、云南、青海、甘肃等地

雪顿欢歌珠峰后

【考点梳理】雪顿节又名藏戏节，是西藏藏族的传统节日之一，在藏语中，“雪”是酸奶的意思，“顿”是“宴”“吃”的意思，雪顿节按藏语解释说是吃酸奶子节日。每年藏历七月一日举行，为期四、五天。因为雪顿节期间有隆重热烈的藏戏演出和规模盛大的晒佛仪式，所以有人也称之为“藏戏节”“晒佛节”

【强化练习】

【2017 辽宁】关于民族和节日之间的对应关系，下列说法错误的是：

- A. 彝族——火把节
- B. 壮族——那达慕
- C. 傣族——泼水节
- D. 藏族——雪顿节

【答案】B

【解析】第一步，本题考查民族习俗并选错误项。

第二步，那达慕大会是蒙古族历史悠久的传统节日，在每年七、八月牲畜肥壮的季节举行，是人们为了庆祝丰收而举行的文体娱乐大会。壮族的传统节日中，以“三月三”歌节最为隆重。

因此，选择 B 选项。

【拓展】A 项：火把节是彝族、白族、纳西族等民族的古老节日，被称为“东方的狂欢节”。

C 项：泼水节是傣族以及泰语民族和东南亚地区的传统节日。泼水节是傣族的新年，在每年的四月中旬，一般会持续 3 至 7 天，大家用纯净的清水相互泼洒，祈求洗去过去一年的不顺。

D项：雪顿节又称酸奶节，是每年藏历六月底七月初，是西藏传统的节日。雪顿节的主要活动内容有：展佛、跳藏戏、过林卡(即汉族所谓的野炊)。

#### 羊八纳木脱衣袖

【考点梳理】羊八井位于拉萨市西北 90 公里，地热资源丰富，分布有各种温泉，所以可以去羊八井“脱衣袖”。纳木错位于西藏自治区中部，是西藏第二大湖泊，也是中国第三大的咸水湖，更是世界上海拔最高的大型湖泊。纳木错是西藏的“三大圣湖”(玛旁雍措、纳木措和羊卓雍措)之一，为著名的佛教圣地之一

#### 哲蚌展佛常相守

【考点梳理】哲蚌寺是中国藏传佛教格鲁派寺院，与甘丹寺、色拉寺合称拉萨三大寺

#### 壮族三月三

【考点梳理】三月三是壮族人民的传统节日，壮族人称“窝埠坡”或“窝坡”，原意为到垌外、田间去唱歌，所以也称“歌圩节”。壮族传说中，三月三是壮族始祖布洛陀诞辰日，也有称是为纪念刘三姐，因此也叫“歌仙会”

#### 【强化练习】

【2011 福建】下列表述的内容与自身民族生活相符合的是：

- A.黎族同胞说：“我们每年举行盛大的赛马会”
- B.高山族同胞说：“我们用青稞酒招待远方来客”
- C.壮族同胞说：“‘三月三’歌节是我们传统的盛大节日”
- D.朝鲜族同胞说：“我们种的莲雾又获得丰收”

#### 【答案】C

【解析】第一步，本题考查传统民俗。

第二步，农历三月三是中国多个民族的传统节日，其中以壮族为典型，也是广西壮族、汉族、瑶族、侗族、苗族等民族的传统节日。农历三月三，不仅仅是单纯的壮族传统踏青歌节，也是壮族祭祖、祭拜盘古、布洛陀始祖的重要日子。据记载，歌节已有上千年历史。

因此，选择 C 选项。

【拓展】A 项：游牧民族都有赛马的传统，例如新疆的少数民族(维吾尔族、哈萨克族、乌孜别克族)、蒙古族等。草原上的蒙古族人民每年一次举行庆贺牧业大丰收的传统盛会——那达慕大会，其中必有的一个项目就是赛马。赛马会不是黎族同胞的生活传统。

B 项：青稞酒，藏语叫做“羌”，是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的。它是青藏人民最喜欢喝的酒，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少。青稞酒产地主要分布在青海、西藏、四川、云南、甘肃等地。高山族主要分布在我国台湾，高山族不用青稞酒招待远方来客。

D 项：莲雾又名天桃，原产于马来半岛，在马来西亚、印尼、菲律宾和我国的台湾省普遍栽培，是一种主要生长于热带的水果。朝鲜族主要分布在东北三省，不种植莲雾。

#### 彩蛋绣球看上你

【考点梳理】三月三的习俗很多，彩蛋是把熟鸡蛋染成彩色用以传情之物。小伙子在歌圩中手握彩蛋去碰姑娘手中的彩蛋，姑娘如果有意就让小伙子碰，蛋碰裂后两人共吃彩蛋。绣球

是小姑娘用来定情的物品，若有小伙赢得了姑娘的芳心，她们就会情不自禁地拿起手中精致的绣球，抛向意中人

### 刘家三姐多才艺

【考点梳理】刘三姐是民间传说的壮族人物，古代民间传说歌手，聪慧机敏，歌如泉涌，有“歌仙”之誉。2006年，广西壮族自治区宜州市申报的“刘三姐歌谣”，入选第一批国家级非物质文化遗产名录

#### 【强化练习】

【2010 天津】下列依次与蒙古族、回族、藏族、维吾尔族、壮族有关的是：

- A.酥油茶、馓子、青稞酒、馕、萨其马
- B.马头琴、冬不拉、铜钦、葫芦丝、芦笙
- C.那达慕大会、开斋节、雪顿节、古尔邦节、泼水节
- D.《嘎达梅林》《穆斯林的葬礼》《格萨尔王传》《阿凡提的故事》《刘三姐》

【答案】D

【解析】第一步，本题考查民俗文化。

第二步，《嘎达梅林》是蒙古族长篇叙事民歌；《穆斯林的葬礼》描写回族家族的兴衰历程；《格萨尔王传》是藏族的英雄史诗；《阿凡提的故事》描写维吾尔族小伙儿阿凡提的故事；《刘三姐》描写壮族刘三姐的故事。

因此，选择 D 选项。

【拓展】A 项：酥油茶是中国西藏的特色饮料。多作为主食与糌粑一起食用，有御寒提神醒脑、生津止渴的作用。因此酥油茶与蒙古族无关。萨其马源于清代关外三陵祭祀的祭品之一。满族入关后，在北京开始流行，成为京式四季糕点之一，是当时重要的小吃。因此萨其马与壮族无关。

B 项：冬不拉是北亚和中亚地区的哈萨克族的传统弹拨乐器，在哈萨克斯坦、蒙古、俄罗斯西伯利亚地区以及中国新疆、大兴安岭地区的哈萨克族、鄂伦春族中尤其流行。因此冬不拉与回族无关。葫芦丝，是云南少数民族乐器，葫芦丝发源于德宏傣族景颇族自治州梁河县，主要流行于傣、阿昌、佤、德昂和布朗等族聚居的云南德宏、临沧地区。因此葫芦丝与维吾尔族无关。芦笙，为西南地区苗、瑶、侗等民族的簧管乐器。发源于中原，后传入少数民族地区，其前身为竽。因此芦笙与壮族无关。

C 项：泼水节是傣族、阿昌族、布朗族、佤族、德昂族以及泰语民族和东南亚地区的传统节日。当日，人们清早起来便沐浴礼佛，之后便开始连续几日的庆祝活动。期间，大家用纯净的清水相互泼洒，祈求洗去过去一年的不顺。泼水节是傣族的新年，相当于公历的四月中旬，一般持续 3 至 7 天。因此泼水节与壮族无关。

### 天琴铜鼓唱壮戏

【考点梳理】天琴是壮族人使用的弹拨类弦鸣乐器，铜鼓在古代常用于战争中指挥军队进退，也常用于宴会、乐舞中，是一种流行于广西、广东、云南、贵州、四川、湖南等少数民族地区的打击乐器

#### 【强化练习】

【2016 广西】以下均是广西少数民族的舞蹈，其中不属于壮族舞蹈的是：



- A.铜鼓舞
- B.扁担舞
- C.长鼓舞
- D.师公舞

【答案】C

【解析】第一步，本题考查传统民俗并选错误项。

第二步，长鼓舞是中国瑶族民间舞蹈，流行于广东、广西、湖南等省瑶族聚居地区，多在瑶族传统节日、庆祝丰收、乔迁或是婚礼喜庆的日子表演。不属于壮族的舞蹈。

因此，选择C选项。

【拓展】A项：铜鼓舞是壮族、彝族民众中流传最广、影响最大的古老舞种之一。2006年5月20日，铜鼓舞经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

B项：扁担舞是壮族舞蹈之一，它源于壮族舂米的劳动生活，是从“舂米舞”而发展为用扁担敲打板凳的形式，人们在此起彼伏、错落有致的敲打中，表演插秧、收割、打谷、舂米等。

D项：师公舞是壮族舞蹈之一，是流传于中国南方壮、毛南、仡佬、侗、瑶等少数民族中的祭祀舞蹈，壮族的师公舞最具有代表性。

来来 吃东西

花糖香粽五色米

【考点梳理】三月三歌节，壮族人会用花糖、香粽等招待客人，五色米指的是壮族特色糯米饭，专门用来在三月三、清明节这段日子食用，由五种颜色构成

提花毛巾对襟衣

【考点梳理】壮族男子穿的上衣，是黑布对襟衣，圆领阔袖

山歌对唱表情意

傣族四月泼水节

【考点梳理】傣族泼水节又名“浴佛节”，一般在傣历六月中旬(即农历清明前后十天左右)举行，是西双版纳最隆重的传统节日之一。其内容包括民俗活动、艺术表演、经贸交流等类别，具体节日活动有泼水、赶摆、赛龙舟、浴佛、诵经、章哈演唱和孔雀舞、白象舞表演等香甜糯米竹筒里

【考点梳理】竹筒饭分为普通竹筒饭和香竹糯米饭两种。是用新鲜的竹筒装上大米及调味料烤熟的饭食。云南傣族竹筒饭融糯米香、青竹香于一体，是色香味俱佳、最具民族特色的风味食品

凤尾竹下葫芦丝

【考点梳理】凤尾竹是禾本科，植株较高大，秆高可达6米，原产中国，华东、华南、西南以至台湾、香港均有栽培，凤尾竹观赏价值较高，宜作庭院丛栽，也可作盆景植物。葫芦丝又称“葫芦箫”，是云南少数民族乐器，常用于吹奏山歌、农曲等民间曲调

起舞孔雀挺神气

【考点梳理】孔雀舞是我国傣族民间舞中最负盛名的传统表演性舞蹈

彝族烤茶阿诗玛

【考点梳理】烤茶是大理地区白、彝、汉族的传统茶俗，用明火烤制而成，烤茶有清心、明

目、利尿的作用。阿诗玛，云南省石林彝族自治县地方传统民间文学，国家级非物质文化遗产之一。阿诗玛使用口传诗体语言，讲述或演唱阿诗玛不屈不挠地同强权势力作斗争的故事。2006年5月20日，阿诗玛经中华人民共和国国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录

【强化练习】

【2018 山东】小刘在课上向国外的同学介绍中国少数民族的有关情况，下列说法不正确的一项是：

- A.火把节是彝族地区的传统节日
- B.回族是中国人口最多的少数民族
- C.我国人口数量最少的少数民族是珞巴族
- D.“三坊一照壁，四合五天井”是白族民居建筑最基本最常见的形式

【答案】B

【解析】第一步，本题考查我国的少数民族并选错误项。

第二步，根据2010年第六次全国人口普查结果显示，我国少数民族人口最多的是壮族，人口达1600多万人。回族是我国分布最广的少数民族。

因此，选择B选项。

【拓展】A项：火把节是彝族的传统节日，也被称为“东方的狂欢节”。

C项：珞巴族主要分布在西藏东起察隅，西至门隅之间的珞渝地区，是我国人数最少的少数民族。

D项：“三坊一照壁，四合五天井”是白族民居建筑中最基本、最常见的型式。大理古城的王家院就是这种建筑格式最典型的代表。

芦笙月琴举火把

【考点梳理】芦笙为西南地区苗、瑶、侗等民族的簧管乐器。发源于中原，后传入少数民族地区，其前身为竽。在贵州各地少数民族居住的村寨，素有“芦笙之乡”“歌舞之乡”的称誉。月琴是中国传统弹拨乐器，起源于汉代。音箱呈满圆形，琴脖短小。箱内置两道音梁，支两个音柱。火把节是彝族的古老传统节日，被称为“东方的狂欢节”，主要为庆祝丰收

【强化练习】

【2016 四川】很多民间乐器是少数民族代表乐器，下列对应不正确的是：

- A.芦笙——朝鲜族
- B.葫芦丝——傣族
- C.冬不拉——哈萨克族
- D.马头琴——蒙古族

【答案】A

【解析】第一步，本题考查少数民族乐器并选错误项。

第二步，芦笙是西南地区苗、瑶、侗等民族的簧管乐器，而朝鲜族的代表乐器是伽倻琴、长鼓等。

因此，选择A选项。

【拓展】B项：葫芦丝是傣族的吹奏乐器。

---

C 项：冬不拉是哈萨克族古老的弹弦乐器。

D 项：马头琴是蒙古族的拉弦乐器，蒙古语称“绰尔”。

努力我要努力

我们一起来学习

土家族蒙古族土族

维吾尔布依族白族

高山族哈尼族瑶族

哈萨克鄂温克水族

记住他我就无敌

唱会不怕常识题

来来继续记

天山维族聚集地

【考点梳理】维吾尔族主要聚居在新疆维吾尔自治区，主要分布于天山以南，塔里木盆地周围的绿洲是维吾尔族的聚居中心，其中尤以喀什噶尔绿洲、和田绿洲以及阿克苏河和塔里木河流域最为集中。天山东端的吐鲁番盆地，也是维吾尔族较为集中的区域。天山以北的伊犁谷地和吉木萨尔、奇台一带，有为数不多的维吾尔族定居

裕祥尔巴都穿起

【考点梳理】裕祥是现代的维吾尔族民族式男装。明代因受阿拉伯和中亚文化的影响，维吾尔族男子削发戴小罩刺绣花帽。经过各地维吾尔族人民的不断创新，花帽做工愈益精细，品种更为繁多。但主要有“奇依曼”和“巴旦姆”两种，统称“尔巴”（四楞小花帽）

达卜卡龙多欢喜

【考点梳理】达卜是维吾尔音乐的灵魂，音色清脆响亮；卡龙是维吾尔族弹弦乐器

来来开斋季

【考点梳理】开斋节亦称“肉孜节”或“小节”，与“宰牲节”同为伊斯兰教两大节日

抓饭烤馕大盘鸡

【考点梳理】手抓饭是中亚、西亚地区的菜品，我国新疆主要流传于维吾尔、哈萨克、土克曼、乌兹别克等民族中。主要的原料是新鲜羊肉，胡萝卜、洋葱、清油、羊油和大米。烤馕是维吾尔族群众日常生活中不可缺少的最主要的食品，也是维吾尔族饮食文化中别具特色的一种食品。馕是用馕炕（吐努尔）烤制而成，呈圆形。制作原料有鸡蛋、牛奶、洋葱、清油等。新疆大盘鸡又名沙湾大盘鸡，是新疆名菜，起源于 20 世纪 80 年代，主要用料为鸡块和土豆块、四川粉皮，配皮带面烹饪而成。2018 年 9 月 10 日，“中国菜”正式发布，“大盘鸡”被评为新疆十大经典名菜

肉孜油香都炸起

【考点梳理】肉孜节要炸油香，用来祭祀神明。炸油香是伊斯兰独具特色的面点食品，只有在红白喜事或逢年过节时才能炸制油香，相互赠送，以示祝福和纪念

## 半个月亮达坂去

【考点梳理】《半个月亮爬上来》和《达坂城的姑娘》都是维族的民族歌曲

## 回族过圣纪

【考点梳理】圣纪节，亦称圣忌节，是穆罕默德的诞辰和逝世日子，后演变为伊斯兰三大宗教节日之一

## 默罕默德纪念起

【考点梳理】穆罕默德是一位政治家、宗教领袖，穆斯林认可的伊斯兰先知，广大穆斯林认为他是安拉派遣人类的最后一位使者。伊斯兰教教徒之间俗称“穆圣”。享年 63 岁，葬于麦地那

## 白色圆帽穿整齐

【考点梳理】回族男子戴的无檐小白帽，亦称“礼拜帽”。回族在礼拜磕头时，前额和鼻尖必须着地，戴无沿帽行动更为方便，遂发展成为一种服饰习俗。回回帽从颜色上看，通常有白、灰、蓝、绿、红、黑等颜色，有的是纯色，一般春夏秋冬戴白色帽最多，冬季戴灰色或黑色。最寻常的还是白色

## 阿訇古兰颂事迹

【考点梳理】阿訇，意为老师或学者，回族穆斯林对主持清真寺宗教事务人员的称呼。《古兰经》是伊斯兰教的经典

### 【强化练习】

【2015 山西】下列宗教与其经典对应不正确的是：

- A.道教——《黄庭经》
- B.基督教——《圣经》
- C.佛教——《南华真经》
- D.伊斯兰教——《古兰经》

【答案】C

【解析】第一步，本题考查宗教经典并选错误项。

第二步，《南华真经》又称《庄子》《南华经》，是战国早期庄子及其后学所著，是道家经文。其书与《老子》《周易》合称“三玄”。该书主要反映了庄子的批判哲学、艺术、美学、审美观等。佛教的经典主要是指《大藏经》，该书一般由经、律、论三部分组成。

因此，选择 C 选项。

【拓展】A 项：《黄庭经》是道教养生修仙的专著，此外，道教的经典还有《道德经》《周易参同契》《南华真经》等。

B 项：《圣经》是犹太教、基督教的经典，此外，基督教的经典还有《基督教的本质》《基督教教会史》等。

D 项：《古兰经》是伊斯兰教的经典，此外，伊斯兰教的经典还有《圣训》等。

## 宁夏出枸杞

【考点梳理】宁夏是枸杞原产地，栽培枸杞已有 500 多年的历史。宁夏枸杞，是中国国家地理标志产品。以宁夏中宁县出产的枸杞质量为最佳。是“宁夏五宝”之首的“红宝”。明

代医药学家李时珍所著《本草纲目》中，将宁夏枸杞列为本经上品，称“全国入药杞子，皆宁产也”，意思是宁夏枸杞从药效和营养价值上讲居国内前列

### 咪咪口弦舞一曲

【考点梳理】咪咪是回族的双簧气鸣乐器。口弦又称口弦琴、响篴、吹篴或弹篴。历史悠久、形制多样，可以独奏、齐奏、合奏或为歌舞伴奏，由一个马蹄形框架中间插入一片簧舌构成。演奏者凭口腔共鸣及手指拨动簧舌发声

### 撒子碗茶都端起

【考点梳理】撒子是一种极其酥脆的油炸食品，口味香脆可口。回族普遍喜好喝茶，茶是回族生活中必不可少的传统饮料，其中最具特色的要算是西北地区的盖碗茶，也叫八宝茶，西北回族朋友偏爱的盖碗茶属粗茶，从元代就开始了

### 重要考点别放弃

奇了怪了 学的时候明明是老师说  
只要功夫深铁杵磨成针  
直到简单的民族的考点都记不住了  
原来学得了记不住更辛苦  
希望考试 题简单的  
智商 破纪录的  
不如跟着梦娇没在怕的努努力  
别让常识题记不住 卡住你  
不达目的不放弃  
拿下我的常识题

### 来来去东北

【考点梳理】东三省是一个多民族的地区，吉林省有汉族、朝鲜族、满族、蒙古族、回族、锡伯族等 44 个民族。辽宁省共有 44 个民族，除汉族外，还有满、蒙古、回、朝鲜，锡伯等 43 个民族。黑龙江省有满、朝鲜、回、蒙古、达斡尔、锡伯、鄂伦春、赫哲、鄂温克、柯尔克孜 10 个世居民族，全省拥有少数民族 51 个

### 满族民歌摇篮曲

【考点梳理】满族民谣《摇篮曲》

### 摇铃萨满花盆底

【考点梳理】西沙，汉译“腰铃”，以其围于腰间演奏而名之。它是满族萨满乐器中的另一种重要乐器，亦称“摇铃”（以扭腰摇晃演奏而名之）。舞时腰胯左右摇摆，西沙随之“唧唧”作响。小西沙则仅仅用于“背灯祭”中，拿在手中演奏。萨满为萨满教巫师即跳神之人的专称。清代花盆底鞋又称旗鞋，是清朝时满族妇女穿的一种鞋子。其以木为底，鞋底高 5 - 15 厘米，上细下宽、前平后圆，多为十三四岁以上的贵族中青年女子穿着

### 萨其马可不油腻

【考点梳理】萨其马源于清代关外三陵祭祀的祭品之一，满族入关后，在北京开始流行，成



## 为京式四季糕点之一

### 来来吃泡菜

【考点梳理】泡菜是为了利于长时间存放而经过发酵的蔬菜。一般来说，只要是纤维丰富的蔬菜或水果，都可以被制成泡菜。涪陵榨菜、法国酸黄瓜、德国甜酸甘蓝并称为世界三大泡菜。已制妥的泡菜有丰富的乳酸菌，可帮助消化，泡菜主要是靠乳酸菌的发酵生成大量乳酸而不是靠盐的渗透压来抑制腐败微生物的。泡菜中的食盐含量为 2%到 4%，是一种低盐食品

#### 【强化练习】

【2016 广州】微生物在我们的生活中有着广泛的用途。下列关于微生物的使用，错误的一项是：

- A.利用醋酸菌酿醋
- B.利用酵母菌制作泡菜
- C.利用乳酸菌制作酸奶
- D.利用青霉菌提取青霉素

【答案】B

【解析】第一步，本题考查微生物应用并选错误项。

第二步，泡菜是用低浓度的盐水，或用少量食盐来腌渍各种鲜嫩的蔬菜，再经乳酸菌发酵，制成一种带酸味的腌制品，只要乳酸含量达到一定的浓度，并使蔬菜隔绝空气，就可以达到久贮的目的。所以制作泡菜利用的是乳酸菌发酵，并不是利用酵母菌。

因此，选择 B 选项。

【拓展】A 项：醋酸菌是一类能够将乙醇氧化生成乙酸的革蓝氏阴性细菌，该菌来源于传统酿醋发酵物中，细胞形态为杆状，单个或呈链。醋酸发酵为氧化发酵之一。是指乙醇在醋酸菌的作用下氧化成醋酸的过程。

C 项：乳酸菌是与乳酸分不开的，它是指在利用葡萄糖等碳水化合物时能产生乳酸的一类细菌。酸奶就是由于保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌的作用进行乳酸发酵而制成的凝乳状产品，成品中必须含有大量的、相应的活性微生物。

D 项：青霉菌是真菌的一种（真核细胞），属于子囊菌亚门，不整囊菌纲，散囊菌目，散囊菌科，青霉属。常见于腐烂的水果、蔬菜、肉食及衣履上，多呈灰绿色。亦能引起柑橘的青霉病。有些种类如点青霉和黄青霉等可提取青霉素，药用青霉素又称盘尼西林。

### 敲响长鼓玩游戏

【考点梳理】长鼓常见的有三种，一种是朝鲜族长鼓，另一种是瑶族长鼓，还有一种是福州狼串。朝鲜族长鼓，又称杖鼓、两杖鼓，演奏时将鼓横挂胸前，或放在木架上，左手拍鼓，右手执竹片敲击

### 老人过节穿彩衣

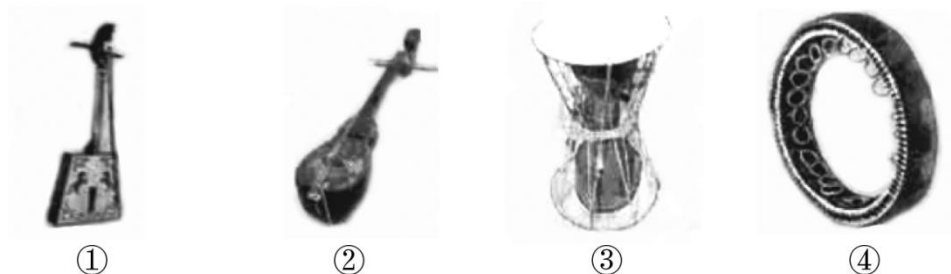
【考点梳理】朝鲜族老人的盛大节日，60 岁以上的老人都要佩戴大红花，接受人们的祝福阿里郎歌添喜气

【考点梳理】阿里郎全称阿里郎打令，是著名的朝鲜族歌曲，也是朝鲜半岛最具代表性的民

歌，被誉为朝鲜民族的“第一国歌”

【强化练习】

【2016 吉林】“五十六个民族，五十六朵花”，各个民族都有绚丽多彩的民族文化。请为歌曲《美丽的草原我的家》《阿里郎》《青藏高原》《牡丹汗》依次配上相应民族的乐器，对应民族的乐器是：



A.④①②③

B.①③②④

C.②③④①

D.③①②④

【答案】B

【解析】第一步，本题考查少数民族乐器。

第二步，《美丽的草原我的家》是蒙古族民歌；《阿里郎》是朝鲜族民歌；《青藏高原》是藏族民歌，《牡丹汗》是新疆维吾尔族民歌。图①是蒙古族乐器马头琴，所以①排第一位，可直接排除其他选项。

因此，选择 B 选项。

【拓展】①是蒙古族乐器马头琴，是一种两弦的弦乐器，有梯形的琴身和雕刻成马头形状的琴柄。②是藏族乐器扎木聂，是一种六弦的弦乐器，流行于西藏、四川、云南、青海、甘肃等地。③是朝鲜族乐器长鼓，是一种混合击膜鸣乐器，流行于辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古等地。④是维吾尔族乐器达卜，是一种打击乐器，流行于维吾尔族、乌孜别克族和锡伯族等族。

来来 冬不拉

【考点梳理】冬不拉又名东不拉、东布拉，是北亚和中亚地区的哈萨克族的传统弹拨乐器

【强化练习】

【2015 吉林】民歌来源于民间，主要以口头创作、口头流传、不断再创作的方式生存于民间，是一个国家、一个民族、一个地区人们思想感情的体验和表达手法的结晶。下列关于民歌说法错误的是：

A.《诗经》是我国第一部诗歌总集

B.演唱藏族民歌常用乐器冬不拉伴奏

C.“信天游”是西北地区民歌形式

D.狩猎歌和牧歌是蒙古族民歌代表题材

【答案】B

【解析】第一步，本题考查民歌相关知识并选错误项。

第二步，冬不拉是哈萨克族民间流行的传统弹拨乐器。藏族的乐器主要有扎木聂、扬琴、唢呐等。

因此，选择 B 选项。

【拓展】A 项：《诗经》是中国最早的一部诗歌总集。诗经在内容上分为《风》《雅》《颂》三个部分。《风》是周代各地的歌谣；《雅》是周人的正声雅乐；《颂》是周王庭和贵族宗庙祭祀的乐歌。

C 项：信天游是流传在中国西北广大地区的一种民歌形式，也称为陕北民歌，如《山丹丹开花红艳艳》。

D 项：蒙古歌曲以声音宏大雄厉，曲调高亢悠扬而闻名。其内容非常丰富，可分为叙事歌、古代狩猎歌、牧歌、宴歌等。

哈萨克族弹奏起

【考点梳理】哈萨克族，民族语言为哈萨克语，属阿尔泰语系突厥语族，普遍信仰伊斯兰教  
手抓羊肉毡房里

【考点梳理】毡房是哈萨克族人的活动房屋

古尔邦节多欢喜

【考点梳理】古尔邦节是穆斯林的盛大节日，又叫“牺牲节”或“宰牲节”

来来深呼吸

早起睡前来一曲

民族文化就有底

唱会不怕常识题

不放弃

拿下我的常识题

你可以

拿下我的常识题

上岸名单里有你