

# 我国民族节日及文化习俗

(讲义+笔记)

主讲教师：莫晓霏

授课时间：2020.09.24



粉笔公考·官方微信

## 我国民族节日及文化习俗（讲义）

### 一、汉族传统节日及习俗

#### （一）春节

##### 1. 时间及古称

农历正月初一，古称元日、元旦等

##### 2. 起源

##### 3. 主要习俗

祭灶、扫尘、贴春联、除夕守岁、拜年、给压岁钱等

##### 4. 文化意蕴

团聚、对幸福生活的向往

##### 5. 常考相关诗词句

（1）爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。——王安石《元日》

（2）桃符呵笔写，椒酒过花斜。——陆游《己酉元旦》

#### （二）元宵节

##### 1. 时间及古称

农历正月十五，古称上元节、元夕等

##### 2. 起源

##### 3. 主要习俗

吃元宵、赏花灯、猜灯谜、迎紫姑等

##### 4. 文化意蕴

如意太平、团团圆圆

##### 5. 常考相关诗词句

（1）去年元夜时，花市灯如昼。月到柳梢头，人约黄昏后。——欧阳修《生查子·元夕》

（2）众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。——辛弃疾《青玉案·元夕》

(3) 身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。——李商隐《观灯乐行》

(4) 火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游伎皆秾李，行歌尽落梅。金吾不禁夜，玉漏莫相催。——苏味道《正月十五夜》

### (三) 寒食节

#### 1. 时间及别称

清明节前二日，亦称“禁烟节”、“冷节”

#### 2. 起源

纪念介子推

#### 3. 主要习俗

禁烟、冷食等

#### 4. 文化意蕴

拜扫祭祖

#### 5. 常考相关诗词句

(1) 马上逢寒食，途中属暮春。——宋之问《途中寒食》

(2) 雨中禁火空斋冷，江上流莺独坐听。把酒看花想诸弟，杜陵寒食草青青。——韦应物《寒食寄京师诸弟》

### (四) 清明节

#### 1. 时间

春分后十五日

#### 2. 起源

清明节得名源于中国农历二十四节气中的清明节气

#### 3. 主要习俗

扫墓、戴柳、植树、踏青、荡秋千、放风筝等

#### 4. 文化意蕴

对先人的缅怀、人与自然的和谐相处

#### 5. 常考相关诗词句

(1) 清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。——杜牧《清明》

(2) 好风胧月清明夜，碧砌红轩刺史家。——白居易《清明夜》

### (五) 端午节

#### 1. 时间及别称

农历五月初五，又称五月节、浴兰节、重五等

#### 2. 传说

#### 3. 主要习俗

吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、艾草，佩香囊，饮雄黄酒等

#### 4. 文化意蕴

爱国情怀、适应节令、驱邪避害

#### 5. 常考相关诗词句

(1) 粽包分两髻，艾束著危冠。——陆游《乙卯重五诗》

(2) 轻汗微微透碧纨，明朝端午浴芳兰。——苏轼《浣溪沙·端午》

(3) 莫唱江南古调，怨抑难招，楚江沉魄。——吴文英的《澡兰香·淮安重午》

### (六) 七夕节

#### 1. 时间及别称

农历七月初七，又称乞巧节等

#### 2. 传说

#### 3. 主要习俗

乞巧、拜魁星

#### 4. 文化意蕴

崇尚美好与幸福

#### 5. 常考相关诗词句

(1) 柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。——秦观《鹊桥仙·纤云弄巧》

(2) 天阶夜色凉如水，坐看牵牛织女星。——杜牧《秋夕》

（七）中秋节

1. 时间及别称

农历八月十五，又称团圆节、八月节、追月节等

2. 起源

“中秋”一词，最早见于《周礼》

3. 传说

4. 主要习俗

拜月、吃月饼

5. 文化意蕴

对团圆的渴望

6. 常考相关诗词句

（1）但愿人长久，千里共婵娟。——苏轼《水调歌头·明月几时有》

（2）此生此夜不长好，明月明年何处看。——苏轼《阳关曲·中秋作》

（3）十轮霜影转庭梧，此夕羁人独向隅。未必素娥无怅恨，玉蟾清冷桂花孤。——晏殊《中秋月》

（八）重阳节

1. 时间及别称

农历九月初九，又称重九节、登高节等

2. 起源

3. 主要习俗

登高、赏菊、饮菊花酒、佩茱萸等

4. 文化意蕴

步步升高、高寿的意愿；对亲朋好友的思念

5. 常考相关诗词句

（1）独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。——王维《九月九日忆山东兄弟》

（2）九日黄花酒，登高会昔闻。——岑参的《奉陪封大夫九日登高》

（3）佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。



- C. 蓦然回首，那人却在灯火阑珊处——元宵节
- D. 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮——七夕节

【2017-联考】6. 下列关于古诗名句的说法，错误的是（ ）。

- A. “独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”中的“佳节”指的是中秋
- B. “但使龙城飞将在，不教胡马度阴山”中的“飞将”指的是李广
- C. “窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”中的“西岭”指的是岷山
- D. “忽如一夜春风来，千树万树梨花开”中的“梨花”指的是雪花

【2017-山东】7. 关于诗句所描述的节日，下列对应正确的是（ ）。

- ①东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖
  - ②雨中禁火空斋冷，江上流莺独坐听
  - ③莫唱江南古调，怨抑难招，楚江沉魄
- |             |             |
|-------------|-------------|
| A. 元宵 清明 中秋 | B. 重阳 寒食 端午 |
| C. 中秋 寒食 端午 | D. 元宵 清明 重阳 |

【2018-浙江】8. 下列诗句中，没有涉及节日的是（ ）。

- A. 遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人
- B. 千门万户曈曈日，总把新桃换旧符
- C. 绿蚁新醅酒，红泥小火炉
- D. 金吾不禁夜，玉漏莫相催

【2019-广东】9. 俗话说：正月十五闹元宵。“闹”元宵的习俗包括张灯、观灯、舞龙、舞狮等。以下诗句与元宵节有关的是（ ）。

- |            |            |
|------------|------------|
| A. 火树银花合   | B. 千里共婵娟   |
| C. 遍插茱萸少一人 | D. 爆竹声中一岁除 |

【2019-河北】10. 下列诗词与所描写节令不相符的是（ ）。

- A. 东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光

转，一夜鱼龙舞。——元宵节

B. 十轮霜影转庭梧，此夕羁人独向隅。未必素娥无怅恨，玉蟾清冷桂花孤。

——七夕节

C. 冷食方多病，开襟一忻然。终令思故郡，烟火满晴川。杏粥犹堪食，榆羹已稍煎。唯恨乖亲燕，坐度此芳年。——寒食节

D. 无云世界秋三五，共看蟾盘上海涯。直到天头天尽处，不曾私照一人家。

——中秋节

## 二、少数民族特色节日、代表性饮食及文化

### （一）壮族

【特色节日】三月三歌节

【代表性饮食】五色糯米饭

### （二）傣族

【特色节日】泼水节

【代表性文化】孔雀舞

### （三）藏族

【特色节日】雪顿节

【代表性饮食】青稞酒、酥油茶

【代表性文化】格萨尔王、唐卡

### （四）回族

【特色节日】开斋节、古尔邦节

【代表性饮食】馓子

### （五）蒙古族

【特色节日】那达慕大会

【代表性饮食】马奶酒、手抓羊肉



【代表性文化】蒙古长调、嘎达梅林

（六）维吾尔族

【代表性饮食】馕

【代表性文化】阿凡提的故事

（七）满族

【特色节日】背灯祭

【代表性饮食】萨其马、满汉全席

（八）朝鲜族

【特色节日】老人节

【代表性饮食】泡菜、打糕

【代表性文化】《阿里郎》《桔梗谣》民谣

（九）高山族

【特色节日】背篓会、观月祭

（十）彝族

【特色节日】火把节

【2010-联考】1. 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. 《嘎达梅林》、《穆斯林的葬礼》、《格萨尔王传》、《阿凡提的故事》、《刘三姐》

C. 那达慕大会、开斋节、雪顿节、古尔邦节、泼水节

D. 马头琴、冬不拉、铜钦、葫芦丝、芦笙

【2011-联考】2. 下列选项正确的是（ ）。

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

【2015-河北】3. 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

【2016-江苏】4. 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—傣—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

【2018-国考】5. 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. 请维吾尔族学生表演手鼓舞
- B. 请蒙古族学生制作奶茶
- C. 请朝鲜族学生展示唐卡
- D. 请彝族学生展示花腰刺绣

【2018-河南职测】6. 下列关于我国少数民族特征的说法正确的是（ ）。

- A. 黎族的主要节日为泼水节
- B. 高山族主要信仰喇嘛教
- C. 傣族喜欢摔跤、善骑射
- D. 壮族的山歌令人陶醉

## 我国民族节日及文化习俗（笔记）

### 【注意】

1. 本节课讲解我国民族节日及文化习俗，内容相对比较简单，离日常生活很近，大家都比较熟悉，因此学习可以轻松一点，尽量课上都记住。

2. 我国有 56 个民族，节日和文化习俗丰富多样，课程时间有限，不会全部讲到，针对考试挑一些重点来讲。从课程安排上来说，会多花一点时间讲解汉族，因为考试考查较多，也会涉及到常考的少数民族的相关内容。

3. 56 个民族中人口最多的就是汉族，大多数同学应该都很了解汉族的传统节日，重大的传统节日会放假，但现在传统节日的味道越来越淡，很多人忽略了节日背后的意义及其文化习俗，希望大家通过这节课能够重新认识这些传统节日。

4. 应对考试，重点掌握各个节日的时间、别称、习俗和相关诗句。

### 一、汉族传统节日及习俗

#### （一）春节

##### 1. 时间及古称

农历正月初一，古称元日、元旦等

##### 2. 起源

##### 3. 主要习俗

祭灶、扫尘、贴春联、除夕守岁、拜年、给压岁钱等

##### 4. 文化意蕴

团聚、对幸福生活的向往

##### 5. 常考相关诗词句

（1）爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。——王安石《元日》

（2）桃符呵笔写，椒酒过花斜。——陆游《己酉元旦》

**【解析】**

春节：

(1) 时间：农历正月初一。按照习俗，春节会从上一年农历腊月初八（腊八粥）或腊月二十三开始，一直到农历正月十五结束，但做题时要知道春节时间是农历正月初一，这是最能够代表春节的一天。

(2) 古称元日、元旦：

①元日：很多诗句中都提到过，看到这个词要知道说的是春节。

②元旦：古时称农历正月初一为元旦，辛亥革命之后称公历1月1号为元旦，农历正月初一称为春节，做题时要加以区分，古诗词题目看到元旦要知道是春节。

(3) 起源（了解即可）：春节和年的概念最初都是来源于农业，以前的历法规定农历十月为一年中的第一个月，直到西汉汉武帝时颁布了《太初历》，将农历正月定为一年的开始。

(4) 主要习俗：联系生活记忆。

①祭灶：每年腊月二十三送灶神的仪式，也称为“送灶”。灶神就是灶王爷，传说灶神每年腊月二十三晚上要上天汇报工作，这一天百姓会供上红烛、糖果、瓜果等送灶王爷上天，希望灶王爷上天多说点自家的好话，回来的时候可以给自家多多增福，这就是祭灶。

②扫尘：“尘”与“陈”谐音，新春扫尘就是除尘布新，小时候过春节父母会拉着小孩大扫除，很多同学应该都有这样的体验。

③贴春联：小时候会跟着长辈帮忙贴春联。春联起源于“桃符”，古人辞旧迎新之际会在桃木板上写上驱鬼辟邪的神仙的名字，希望能够祈福灭祸，后来人们会在上面写上一些吉利话，桃符由驱鬼的桃木牌变成了表达思想的对联。做题时看到“桃符”要知道是古时候的春联，与春节有关。

④除夕守岁：除夕之夜全家团聚在一起点蜡烛、吃年夜饭，需要守过十二点，甚至会通宵，守岁意在驱除邪病、瘟疫，祈祷新一年的吉祥、如意。

⑤拜年：从大年初一开始走亲访友、互相拜年，传统的拜年不像现在发个微信、抢个红包，而是有规矩的，一拜诸神仙、祖先，二拜长辈亲友，仪式感更强。

⑥给压岁钱：小孩子最喜欢的环节。传统上给压岁钱不只是为了给钱，而是有寓意的，“岁”与“祟”谐音，长辈给晚辈压岁钱，是为了驱除未来一年可能遭遇的灾祸。

⑦除以上习俗以外，春节还有吃饺子、贴年画、放鞭炮、逛庙会等习俗。

（5）文化意蕴：过春节最大的意义在于团圆，每年的春运可以看出，在外的游子踏上回家的归途，内心非常开心，期盼团圆，与家人团聚也是中国人最朴素的愿望，祭灶、贴春联、守岁等都表达了对幸福、美好生活的向往。

（6）相关诗词句：节日部分最大的考点，也是近几年命题人最喜欢的出题角度，需要重视。

①爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。  
——北宋王安石《元日》：

a. 描写春节最出名的诗作，考试如果出现需要知道与春节相关，“元日”即春节，如果不知道诗作的名字，通过诗句中的关键词，如“爆竹”（放鞭炮）、“桃符”（春联）等判断即可。

b. 不要求每一句都背下来，通过诗句中的关键词判断与哪个节日相关即可。

c. 屠苏：饮屠苏酒是古时过年的一种习俗，喝用屠苏草浸泡的酒可以驱邪避瘟疫求得长寿。

②桃符呵笔写，椒酒过花斜。——南宋陆游《己酉元旦》：“元旦”可知与春节有关，古时元旦即为春节，关键词“桃符”（春联）。

## （二）元宵节

### 1. 时间及古称

农历正月十五，古称上元节、元夕等

### 2. 起源

### 3. 主要习俗

吃元宵、赏花灯、猜灯谜、迎紫姑等

### 4. 文化意蕴

如意太平、团团圆圆

5. 常考相关诗词句

(1) 去年元夜时，花市灯如昼。月到柳梢头，人约黄昏后。——欧阳修《生查子·元夕》

(2) 众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。——辛弃疾《青玉案·元夕》

(3) 身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。——李商隐《观灯乐行》

(4) 火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游伎皆秾李，行歌尽落梅。金吾不禁夜，玉漏莫相催。——苏味道《正月十五夜》



**【解析】**

元宵节：

(1) 时间：农历正月十五。

(2) 古称上元节、元夕：重点记忆。

(3) 元宵节的起源有三种说法：

①一是来源于佛事活动，东汉明帝刘庄时期提倡佛教，听说佛教有正月十五僧人观佛舍利、点灯敬佛的做法，就命令这一天夜晚在皇宫和寺庙里要点灯敬佛，这种礼佛仪式慢慢变成了民间盛大的节日。

②二是起源于道教活动，道教把正月十五称为上元节、七月十五称为中元节、十月十五称为下元节，合称“三元”，道教说上元节天官赐福、中元节地官赦罪、下元节水官解厄，上元节慢慢形成元宵节，中元节和下元节主要是为了祭祀，后来过得比较少。

③三是来源于汉代民众在乡野持火把驱赶虫兽，希望减轻虫害、祈祷获得好收成，这样的习俗演变成为今天的元宵节。

(4) 主要习俗：

①吃元宵：宋代已经开始流行，当时叫浮元子。

②赏花灯：每年元宵之夜街上、公园里会摆出各种各样的花灯，一家人同游赏花灯，非常好看。

③猜灯谜：由谜语发展而来，元宵节人们会把谜语绑在花灯上做成灯谜，才出来会有奖品，如“一去就变坏”为“坯”字，下方的“一”去掉就为“坏”字。

④迎紫姑：传说紫姑是一个善良的姑娘，家庭条件不好，辛勤劳作，需要做很多粗活，正月十五这一天紫姑去世，老百姓非常同情她、怀念她，有些地方就出现了正月十五迎紫姑的习俗，每到这天夜晚，人们会用稻草扎成真人大小的紫姑像，到紫姑常干活的厕所、厨房旁边去迎接她。看到紫姑要能联想到元宵节。

（5）文化意蕴：自古以来人们把吃元宵看做吉祥、如意、太平的象征，一家人赏花灯也表现出中国人对阖家团圆的期盼。

（6）相关诗词句：

①去年元夜时，花市灯如昼。月到柳梢头，人约黄昏后。——北宋欧阳修《生查子·元夕》：列出的是词的上阕，写的是去年元宵节发生的关于爱情的故事，这一天游花灯、赏歌舞，非常适约会。关键词“元夕”“元夜”“花灯”，需要知道与元宵节相关。

②众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。——南宋辛弃疾《青玉案·元夕》：“元夕”即元宵节，元宵节灯市这天寻寻觅觅，虽然周围美女如云，但就是没有看对眼的那一个，一个转身眼前一亮，看到了心仪的那个她。考试中知道对应的是元宵节即可。

③身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。——唐李商隐《观灯乐行》：关键词“紫姑”。

④火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游伎皆秾李，行歌尽落梅。金吾不禁夜，玉漏莫相催。——唐苏味道《正月十五夜》：

a. 近两年出现频次较高，苏轼是苏味道的十一世孙，可见苏轼能成为大文豪，祖上的基因很强大。

b. “火树银花合”比喻灿烂的上元节的灯光和烟火；“星桥铁锁开”表明京城开禁，唐朝时期都城有宵禁，正月十五会取消宵禁，平民百姓可以自由通行，《长安十二时辰》讲的就是元宵节取消宵禁，敌人可能趁机制造混乱，张小敬、

李必携手拯救长安的故事；“金吾不禁夜”即正月十五这天取消宵禁。通过这些关键词判断是元宵节即可。

### （三）寒食节

#### 1. 时间及别称

清明节前二日，亦称“禁烟节”、“冷节”

#### 2. 起源

纪念介子推

#### 3. 主要习俗

禁烟、冷食等

#### 4. 文化意蕴

拜扫祭祖

#### 5. 常考相关诗词句

（1）马上逢寒食，途中属暮春。——宋之问《途中寒食》

（2）雨中禁火空斋冷，江上流莺独坐听。把酒看花想诸弟，杜陵寒食草青青。——韦应物《寒食寄京师诸弟》



#### 【解析】

寒食节：相对来说比较陌生，古时有这个节日，慢慢地与清明节合二为一。

（1）时间：清明节的前二日。

（2）别称：禁烟节、冷节。

（3）起源：纪念春秋时期介子推。春秋时期晋国发生内乱，晋文公重耳遭到晋献公的追杀，颠沛流离十九年，介子推与晋文公患难与共、吃尽苦头，最艰难的时候介子推曾割下自己大腿上的肉给重耳充饥，重耳大为感动，承诺如果有



一天自己做了君王一定会好好报答他，但重耳成为晋文公后忘记了介子推，介子推心灰意冷与母亲归隐绵山，晋文公听信谗言为了迫其出山相见下令放火烧山，意外烧死了介子推和他的母亲，晋文公十分懊悔，于是下令这一天家家户户禁烟火，吃三天的冷食，以纪念介子推，因此寒食节又称为“禁烟节”、“冷节”。

（4）主要习俗：禁烟（不能生火）、冷食（不需要生火加热就可以吃的食物）等。

（5）文化意蕴：寒食节慢慢与清明节合并，演变为拜扫祭祖为主的节日。

（6）相关诗词句：

①马上逢寒食，途中属暮春。——宋之问《途中寒食》：关键词“寒食”。

②雨中禁火空斋冷，江上流莺独坐听。把酒看花想诸弟，杜陵寒食草青青。——韦应物《寒食寄京师诸弟》：关键词“禁火”“寒食”。

③补充关键词：新火。寒食节禁烟禁火，寒食节过后可以重新烧火，被称为“新火”，需要注意与寒食节相关，说的是寒食节之后的情景。

#### （四）清明节

##### 1. 时间

春分后十五日

##### 2. 起源

清明节得名源于中国农历二十四节气中的清明节气

##### 3. 主要习俗

扫墓、戴柳、植树、踏青、荡秋千、放风筝等

##### 4. 文化意蕴

对先人的缅怀、人与自然的和谐相处

##### 5. 常考相关诗词句

（1）清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。——杜牧《清明》

（2）好风胧月清明夜，碧砌红轩刺史家。——白居易《清明夜》



**【解析】**

**清明节：**

（1）时间：春分后十五日，大约在农历三月份、农历四月初，清明节是法定节假日，大约是公历四月四日至六日

（2）起源：清明节得名源于中国农历二十四节气中的清明节。如果题目中问到传统节日中哪一个是以节气命名的，要知道是清明节。

**（3）习俗：**

①扫墓：上坟，祭祀先人。

②戴柳：“柳”与“留”谐音，古时柳多指留恋，清明正值春节，戴柳表现出对青春年华的珍惜和留恋。

③植树、踏青、荡秋千、放风筝：适合春天的活动。

（4）文化意蕴：扫墓体现了对先人的缅怀，植树、踏青、荡秋千、放风筝等体现了人与自然和谐相处的美好愿景。

**（5）相关诗词句：**

①清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。——唐杜牧《清明》：知道与清明节相关即可。

②好风胧月清明夜，碧砌红轩刺史家。——白居易《清明夜》：清明节的晚上，白居易独自在走廊中欣赏眼下的风景，非常惬意。

**（五）端午节**

**1. 时间及别称**

农历五月初五，又称五月节、浴兰节、重五等

**2. 传说**

3. 主要习俗

吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、艾草，佩香囊，饮雄黄酒等

4. 文化意蕴

爱国情怀、适应节令、驱邪避害

5. 常考相关诗词句

(1) 粽包分两髻，艾束著危冠。——陆游《乙卯重五诗》

(2) 轻汗微微透碧纨，明朝端午浴芳兰。——苏轼《浣溪沙·端午》

(3) 莫唱江南古调，怨抑难招，楚江沉魄。——吴文英的《澡兰香·淮安重午》



**【解析】**

端午节：

(1) 时间：农历五月初五。

(2) 别称：五月节（时间在五月）、浴兰节（夏天皮肤病多发，古人以兰草汤沐浴）、重五（月、日都是五）等，见到这几个别称知道是端午节即可。

(3) 传说/起源：有很多个，主要是三种。

① 一是为了纪念春秋末期吴国大夫伍子胥，伍子胥是吴王夫差身边的大臣，对夫差说勾践是心腹大患、必须杀掉勾践，夫差不听，而且听信谗言认为伍子胥密谋反吴，于是派人给伍子胥一把剑，让伍子胥自杀，又将伍子胥的尸体在五月初五投了江，因而相传五月初五是纪念伍子胥的。

② 二是为了纪念东汉孝女曹娥，曹娥的父亲溺水而亡，好多天也没找到尸体，当时曹娥年仅十四岁，昼夜号哭，十七天后五月初五夜里投了江，抱出了她父亲

的尸首，就此传为神话。

③三是为了纪念屈原，屈原是战国时期的楚国人，遭到排挤被流放，楚国亡国之后，屈原投汨罗江以身殉国，这是三个传说中流传最广的，一般认为端午节是为了纪念屈原，考试中以端午节纪念屈原为准即可。韩国曾提出端午节是他们的节日。

（4）主要习俗：

①吃粽子：传说屈原投汨罗江死后为蛟龙所困，蛟龙最怕五色丝线和艾叶，人们怕屈原饿着，于是用艾叶包裹糯米饭，用五色丝线捆绑，投入水中以驱赶蛟龙，这就是端午节吃粽子的来历。

②赛龙舟：屈原投汨罗江后，当地百姓闻讯马上划船来救，一直划到了洞庭湖，这就是端午节赛龙舟的来历。

③挂菖蒲、挂艾草：端午是入夏后的第一个节日，气温上升、疾病多发，人们往往会在家门口挂菖蒲、艾草以驱病、辟邪、防蚊。

④佩香囊、饮雄黄酒：都是为了驱病防病。雄黄酒有杀菌、解五毒的功效，饮了雄黄酒，病魔都远走，《新白娘子传奇》中白素贞饮下雄黄酒就现了原形，变成了大蟒蛇。

（5）文化意蕴：我国的传统节日多是求吉纳祥，端午则是关于屈原的传说，体现了国人的国家意识和民族意识，屈原是楚国亡国后投江，体现了爱国情怀；挂菖蒲、挂艾草、佩香囊、饮雄黄酒体现了适应节令、驱邪避害的追求。

（6）相关诗词句：

①粽包分两髻，艾束著危冠。——陆游《乙卯重五诗》：关键词“粽包”“艾束”。

②轻汗微微透碧纨，明朝端午浴芳兰。——苏轼《浣溪沙·端午》：关键词“端午”“浴兰”。

③莫唱江南古调，怨抑难招，楚江沉魄。——吴文英的《澡兰香·淮安重午》：关键词“楚江沉魄”，屈原是楚国人，楚江沉魄指的是屈原。

## （六）七夕节

### 1. 时间及别称

农历七月初七，又称乞巧节等

2. 传说

3. 主要习俗

乞巧、拜魁星

4. 文化意蕴

崇尚美好与幸福

5. 常考相关诗词句

(1) 柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。——秦观《鹊桥仙·纤云弄巧》

(2) 天阶夜色凉如水，坐看牵牛织女星。——杜牧《秋夕》



**【解析】**

七夕节：

(1) 时间：农历七月初七。

(2) 别称：乞巧节。

(3) 传说：与牛郎织女的故事相关。牛郎织女非常相爱，天帝认为两人门不当、户不对，神仙不能爱上凡人，于是将两人拆散，后来被二人的真情感动，准许二人每年七月初七相会一次，相传这天喜鹊要飞上天庭，在银河搭起鹊桥让牛郎织女相会。

(4) 主要习俗：

①乞巧：七夕晚上女子会在院子里摆上水果，向织女星祈祷，请求帮助她们提高刺绣、缝纫等技巧，还会穿针引线做一些小物品来比赛，因为古代女子手巧才能嫁得好，图中就是乞巧的场景。

②拜魁星：七月七日是魁星的生日，魁星是主宰文章的神，想求取功名的读

书人非常崇拜魁星，七夕这一天会祭拜祈求保佑自己能够高中，从而迎娶白富美、走上人生巅峰。

（5）文化意蕴：崇尚美好与幸福，祈祷找到能够陪伴自己一生、相爱一生的那个人。

（6）相关诗词句：

①柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。  
——北宋秦观《鹊桥仙·纤云弄巧》。

②天阶夜色凉如水，坐看牵牛织女星。——杜牧《秋夕》：描写一个宫女在七夕之夜借羡慕牛郎织女表达自己孤独寂寞的心情。

（七）中秋节

1. 时间及别称

农历八月十五，又称团圆节、八月节、追月节等

2. 起源

“中秋”一词，最早见于《周礼》

3. 传说

4. 主要习俗

拜月、吃月饼

5. 文化意蕴

对团圆的渴望

6. 常考相关诗词句

（1）但愿人长久，千里共婵娟。——苏轼《水调歌头·明月几时有》

（2）此生此夜不长好，明月明年何处看。——苏轼《阳关曲·中秋作》

（3）十轮霜影转庭梧，此夕羁人独向隅。未必素娥无怅恨，玉蟾清冷桂花孤。——晏殊《中秋月》



**【解析】**

中秋节：

（1）时间：农历八月十五。

（2）别称：团圆节、八月节、追月节（八月十五的月亮比其他月份更圆更明亮）等。

（3）起源（了解即可）：“中秋”一词，最早见于先秦时期儒家经典《周礼》；我国古代有“夕月”的习俗，即祭拜月神。

（4）传说：与后羿嫦娥相关。后羿射掉九个太阳后，王母娘娘为了奖励他就赐给他一颗长生不老的仙丹，后羿舍不得吃，于是交给了自己的媳妇嫦娥保管，后羿有个门徒叫逢蒙，特别想要得到仙丹，趁后羿不在家去逼迫嫦娥交出仙丹，嫦娥无奈之下吃下仙丹飞上天去，当天是八月十五，嫦娥舍不得后羿，于是选择住在了离地球最近的月亮上，后羿回到家发现媳妇不见了很伤心，于是每年八月十五摆下宴席希望与嫦娥相聚。

（5）主要习俗：

①拜月：院子里摆上香案，放上食物、红烛，全家跪拜，祈求一家人平平安安、团团圆圆。

②吃月饼：“月饼”一词最早收录于南宋吴自牧的《梦粱录》，那时月饼只是一种饼形的食品，后来逐渐将中秋赏月与品尝月饼结合在一起，意为希望家人团员。

（6）文化意蕴：对团圆的渴望。

（7）相关诗词句：

①但愿人长久，千里共婵娟。——苏轼《水调歌头·明月几时有》：最常考，“婵娟”即月亮，中秋节这一天月亮比较圆。

②此生此夜不长好，明月明年何处看。——苏轼《阳关曲·中秋作》：苏轼与他的弟弟苏辙久别重逢共赏中秋月的情景，两人相聚之后又要分离，不知道明年此时都在什么地方。

③十轮霜影转庭梧，此夕羁人独向隅。未必素娥无怅恨，玉蟾清冷桂花孤。——北宋晏殊《中秋月》：“素娥”指嫦娥，意为嫦娥未必不感到遗憾，毕竟陪伴她的只有清冷的月宫和孤寂的桂树。

#### （八）重阳节

##### 1. 时间及别称

农历九月初九，又称重九节、登高节等

##### 2. 起源

##### 3. 主要习俗

登高、赏菊、饮菊花酒、佩茱萸等

##### 4. 文化意蕴

步步升高、高寿的意愿；对亲朋好友的思念

##### 5. 常考相关诗词句

（1）独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。——王维《九月九日忆山东兄弟》

（2）九日黄花酒，登高会昔闻。——岑参《奉陪封大夫九日登高》

（3）佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。——李清照《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》



#### 【解析】

重阳节：



(1) 时间：农历九月初九。

(2) 别称：重九节、登高节等。《易经》将六定为阴数，将九定为阳数，金庸武侠小说中张无忌练的就是九阳神功，九九相重为重九、重阳，古人认为这一天很吉利，很早就开始过重阳节。

(3) 主要习俗：

①登高：重阳节正值秋天，这个季节登高望远可以心旷神怡、健身祛病。

②赏菊：菊花象征长寿，菊花大会一般在这天举行，许多人赴会赏菊希望自己能够长寿。

③饮菊花酒：古人过节喜欢喝酒，这个时节菊花开得好，菊花酒也被看做驱灾祈福的吉祥酒。

④佩茱萸：如图，茱萸可以入药、制药酒，人们喜欢在重阳节佩戴茱萸辟邪求吉。

(4) 文化意蕴：登高、赏菊表现出人们步步升高、高寿的意愿；佩戴茱萸表达对亲朋好友的思念，如王维的名句“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”。

(5) 相关诗词句：

①独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。——王维《九月九日忆山东兄弟》：“登高”“茱萸”可以看出是重阳节，如果考试只给出前两句，要知道佳节指的是重阳节。

②九日黄花酒，登高会昔闻。——岑参《奉陪封大夫九日登高》：关键词“九月”“黄花酒”“登高”，黄花酒即为菊花酒。

③佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。——宋李清照《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》：描述重阳节把酒赏菊的情景，表达对丈夫赵明诚的思念，关键词“重阳”。陶渊明写过“采菊东篱下，悠然见南山”，“东篱”代指种菊花的地方，“把酒”喝的是菊花酒，是重阳节的习俗。

【2010-下联考】1. 下列哪项中的民俗均与端午节有关（ ）。

- A. 剪窗花、踏青、燃放灯火、放风筝
- B. 饮菊花酒、赏月、插茱萸、猜灯谜
- C. 赏菊花、放孔明灯、插柳、贴春联

D. 饮雄黄酒、吃粽子、赛龙舟、插菖蒲

【解析】1. 通过排除法做题。A 项错误：踏青、放风筝是清明节的习俗。B 项错误：饮菊花酒、插茱萸是重阳节的习俗，赏月是中秋节的习俗，猜灯谜是元宵节的习俗。C 项错误：赏菊花是重阳节的习俗，插柳是清明节的习俗，贴春联是春节的习俗，放孔明灯一般是元宵节。【选 D】

【2013-山东】2. 关于中国传统节日寒食节，下列说法不正确的是（ ）。

- A. 是农历中的二十四节气之一
- B. 这一天人们按照习俗吃冷食
- C. 是为了纪念春秋时的介子推
- D. “且将新火试新茶”说的是节日之后的情景

【解析】2. 选非题。A 项错误：得名于二十四节气的传统节日是清明节，古时寒食节和清明节是两个节日。D 项正确：“且将新火试新茶”说的是寒食节之后的情景。【选 A】

【2014-国考】3. 下列诗句按其所描写节日的先后顺序，排列正确的是（ ）。

- ①桃符呵笔写，椒酒过花斜
- ②九日黄花酒，登高会昔闻
- ③粽包分两髻，艾束著危冠
- ④马上逢寒食，途中属暮春

- A. ④②③①
- B. ①④③②
- C. ②④③①
- D. ③①②④

【解析】3. B 项正确：①句“桃符”“椒酒”指春节，②句“九日黄花酒”指重阳节，③句“粽包”“艾束”指端午节，④句“寒食”指寒食节，按时间顺序为春节、寒食节、端午节、重阳节。【选 B】

【2015-黑龙江】4. 下列哪组词语全都与端午节有关？（ ）。

- A. 屈原、雄黄酒
- B. 汨罗江、银河
- C. 桃木符、楚国
- D. 介子推、龙舟

【解析】4. A 项正确：屈原的传说与端午节相关，饮雄黄酒是端午节的习俗，知道知识点可以直接选，其他选项平时做题要做好积累。B 项错误：汨罗江与端午节有关，屈原投的是汨罗江，银河与端午节无关。C 项错误：桃符与春节相关。D 项错误：介子推与寒食节相关，龙舟与端午节相关。【选 A】

【2016-江苏】5. 下列诗句与传统节日对应不正确的是（ ）。

- A. 总把新桃换旧符——清明节
- B. 遍插茱萸少一人——重阳节
- C. 蓦然回首，那人却在灯火阑珊处——元宵节
- D. 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮——七夕节

【解析】5. 选非题。A 项错误：“桃符”与春节相关。【选 A】

【2017-联考】6. 下列关于古诗名句的说法，错误的是（ ）。

- A. “独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”中的“佳节”指的是中秋
- B. “但使龙城飞将在，不教胡马度阴山”中的“飞将”指的是李广
- C. “窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”中的“西岭”指的是岷山
- D. “忽如一夜春风来，千树万树梨花开”中的“梨花”指的是雪花

【解析】6. 选非题。常识题考查很杂，其实仔细看看，正确答案并不难，不要被题目蒙蔽。

A 项错误：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”出自王维《九月九日忆山东兄弟》，佳节指的是重阳节。

B 项正确：“但使龙城飞将在，不教胡马度阴山”出自王昌龄《出塞》，飞将一般指西汉大将李广。

C 项正确：“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”出自杜甫《绝句》，西岭指的是岷山脉中的西岭雪山，在程度大邑县境内。

D 项正确：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”出自唐代岑参《白雪歌送武判官归京》，梨花指雪花，因为他是在雪天送他的好朋友武判官的。【选 A】

【2017-山东】7. 关于诗句所描述的节日，下列对应正确的是（ ）。

①东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖

②雨中禁火空斋冷，江上流莺独坐听

③莫唱江南古调，怨抑难招，楚江沉魄

A. 元宵 清明 中秋

B. 重阳 寒食 端午

C. 中秋 寒食 端午

D. 元宵 清明 重阳

【解析】7. B 项正确：①句出自李清照《醉花阴》，“东篱”“把酒”可以想到菊花酒，对应重阳节；②句“禁火”对应寒食节；③句“楚江沉魄”指屈原，对应端午节。【选 B】

【2018-浙江】8. 下列诗句中，没有涉及节日的是（ ）。

A. 遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人

B. 千门万户曈曈日，总把新桃换旧符

C. 绿蚁新醅酒，红泥小火炉

D. 金吾不禁夜，玉漏莫相催

【解析】8. 选非题。A 项正确：重阳节。B 项正确：春节。D 项正确：元宵节。C 项错误：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”出自唐代白居易《问刘十九》，描写诗人冬天邀请朋友来喝酒的情形，新酿的米酒还没有过滤，表面浮着一层酒渣，颜色微绿，细如小蚁，因此用“绿蚁”形容新酿的酒，燃烧的炭火把炉子烧得通红，坐在炉子旁边喝着酒感觉很舒服，与节日无关。【选 C】

【2019-广东】9. 俗话说：正月十五闹元宵。“闹”元宵的习俗包括张灯、观灯、舞龙、舞狮等。以下诗句与元宵节有关的是（ ）。

A. 火树银花合

B. 千里共婵娟

C. 遍插茱萸少一人

D. 爆竹声中一岁除

【解析】9. A 项正确：“火树银花”描述元宵节放烟花、掌灯火的场景，出自唐代苏味道《正月十五夜》。B 项错误：中秋节。C 项错误：重阳节。D 项错误：关键词“爆竹”，春节。【选 A】

【2019-河北】10. 下列诗词与所描写节令不相符的是（ ）。

A. 东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。——元宵节

B. 十轮霜影转庭梧，此夕羁人独向隅。未必素娥无怅恨，玉蟾清冷桂花孤。——七夕节

C. 冷食方多病，开襟一忻然。终令思故郡，烟火满晴川。杏粥犹堪食，榆羹已稍煎。唯恨乖亲燕，坐度此芳年。——寒食节

D. 无云世界秋三五，共看蟾盘上海涯。直到天头天尽处，不曾私照一人家。——中秋节

【解析】10. 选非题。题干很长，但比较简单。B项错误：素娥指嫦娥，与中秋节相关。A项正确：南宋辛弃疾《青玉案·元夕》。C项正确：关键词“冷食”。D项正确：唐代曹松《中秋对月》，可做积累，如果考试只给出前半句要知道与中秋节相关。【选B】

【答案汇总】1-5：D/A/B/A/A；6-10：A/B/C/A/B

【注意】汉族传统节日考得不是很难，掌握之前提到过的细节和诗句中的关键词，能够判断即可。

## 二、少数民族特色节日、代表性饮食及文化

【解析】

针对考试中常考的少数民族文化节日讲解，考查相对较简单，能够将节日、代表饮食文化与民族对应即可。

### （一）壮族

【特色节日】三月三歌节

【代表性饮食】五色糯米饭



**【解析】**

壮族：我国人口最多的少数民族，集中在广西。

（1）特色节日：三月三歌节。

①时间是农历三月初三，广西壮族自治区政府将每年的三月初三定为法定节假日，全区可以放两天假。

②传说是为了纪念歌仙刘三妹（壮族民间传说中的名字），后来改名刘三姐，刘三姐与秀才对歌相爱，双双化为石像，人们为了纪念他们，在每年的农历三月初三唱山歌表达怀念，一直到今天，壮族人山歌都唱得非常好。

③当天除了对歌，还有很多小节目，姑娘们会绣绣球抛给中意的小伙，小伙如果没有接住就要受罚做游戏、唱山歌；一些地方的青年男女会将煮熟的鸭蛋、鸡蛋、鹅蛋等染成红色，用绳子串成串，与异性碰撞，如果两人愿意交朋友，就会离开人群聊天，如果姑娘不愿意，就会用手护住红蛋，不让小伙碰撞，表示拒绝。

④农历三月初三是很多民族的节日，黎族也有三月三，与壮族的三月三歌节差别很大。传说远古时期海南发大水，有一对表兄妹漂到了五指山下，洪水退去后其他人都不见了，只剩下他们两个，二人为了传宗接代结为夫妻、生儿育女，到了今天的三月三，黎族夫妇要领着孩子聚集到一起欢度节日，知道黎族也有三月三，与壮族的三月三歌节习俗不一样即可。

（2）代表性饮食：五色糯米饭。如图，因黑、红、白、紫、黄五种颜色得名，也称为“乌饭”，象征吉祥如意、五谷丰登。

（二）傣族

**【特色节日】**泼水节



**【代表性文化】孔雀舞**



**【解析】**

傣族：泰国、老挝的主体民族，在我国属于少数民族，主要分布在云南一带。

（1）特色节日：泼水节，多在公历四月中旬举行。

①一般认为这个节日起源于印度，为了纪念佛祖释迦牟尼的诞生，佛祖诞生时“龙喷香雨浴佛身”，因而泼水节也称为“浴佛节”。

②一般举行 3-4 天，节日开始时女子要打扫竹楼、街道、家具等，男子要采花到佛寺献佛，听佛爷讲经，中午把一尊佛像摆到院子里，用清水浴佛，此后互相泼水表示祝福，左图即为泼水节的场景，被泼的水越多就代表大家的祝福越多。

（2）代表性文化：孔雀舞，是傣族最为喜闻乐见的舞蹈。空缺在傣族人心中的地位很高，是吉祥、幸福、美丽、善良的象征，每逢佳节傣族人就要云聚一堂看孔雀舞的表演，右图即为舞蹈家杨丽萍，她的孔雀舞惟妙惟肖。

**（三）藏族**

**【特色节日】雪顿节**

**【代表性饮食】**青稞酒、酥油茶

**【代表性文化】**格萨尔王、唐卡



**【解析】**

藏族：青藏高原的原住民，主要分布在西藏、青海、四川西部、甘肃甘南等地区。

（1）特色节日：雪顿节。

①时间在藏历七月初一，藏语中“雪”指酸奶，“顿”指宴会，雪顿节意为酸奶宴，后来演变为演藏戏为主，因而又称为“藏戏节”。

②起源于藏传佛教格鲁派的规定，每年夏天有几十天禁止喇嘛外出活动，以免他们踏死小虫、小蚂蚁，禁令解除之后才可以下山，这时候牧民会进献酸奶招待他们，因而形成了这个节日。现在这天藏族人民要身着盛装看藏戏，互串帐篷，主人向客人敬酒，客人要三口喝干。

（2）代表性饮食：青稞酒、酥油茶。

（3）代表性文化：

①格萨尔王：藏族传说中的英雄人物，人们根据他的传说故事创作了《格萨尔王传》。很久以前天灾人祸在西藏横行，观世音菩萨为了普度众生，派天神之子格萨尔下凡，格萨尔降临人间之后为民除害、造福百姓，十二岁就获得了王位，从此格萨尔东征西讨、南征北战、除魔除妖，战胜了几十个部落和小国家，后来功德圆满回归天界。

②唐卡：即卷轴画。

a. 藏族大多信奉藏传佛教，唐卡对于藏传佛教的僧尼来说是修行必不可少的用具，礼拜唐卡可以获得功德。

b. 唐卡的题材很多，主要以佛教为主，历史、民俗、天文等都可以画，但制作过程非常讲究，画师绘制唐卡前要沐浴焚香，针对不同的内容要念不同的经文，画完之后再由高僧活佛开封加持，一幅简单的唐卡需要十几天到几十天，复杂的唐卡甚至需要几年，因为唐卡的制作必须要用纯天然的颜料，色彩可以保持很长时间，甚至数百年不变色。

c. 长期供奉唐卡可以保佑风调雨顺、四季平安或者被超度到极乐世界，因此很多人非常喜欢唐卡。

（四）回族

【特色节日】开斋节、古尔邦节



**【代表性饮食】馓子**



**【解析】**

回族：主要聚集在宁夏回族自治区，新疆、青海、甘肃等一些地方也有许多聚集区。回族人较多的地方会建造清真寺，回族信奉伊斯兰教（真主安拉），信徒自称穆斯林，看到这些内容可以联系到回族。

**（1）特色节日：**

①开斋节：伊斯兰教历九月为斋月，斋月期间要在日出之前吃饭，白天不能吃喝，要克制私欲、断绝邪念，以示对真主的信服，只有小孩和老弱的病人可以除外，斋月满后的开斋节一清早，教民要沐浴、去清真寺做礼拜、相互祝贺。封斋的目的是让人们体验饥饿和干渴的痛苦，珍惜眼下的幸福生活，有很大的意义，现在粮食危机的同时浪费粮食非常严重。

②古尔邦节：牺牲献身，又称“牺牲节”“宰牲节”，时间在伊斯兰教历的12月10号，传说与古代先知易卜拉欣相关，易卜拉欣梦见真主安拉，真主安拉启示他杀掉自己的亲生儿子向真主表示虔诚，正当易卜拉欣准备执行这个命令时，安拉派使者牵来一头羊，说“我已经领略到你的忠心了，你就用宰羊来代替献子”，此后当地部族就保留了宰牲献祭的习俗。这一天教民要打扫庭院盛装打扮，听阿訇（回族穆斯林主持清真寺的教务人员）讲经，宰杀牛羊（不满两岁的小羊、不满三岁的小牛、小骆驼除外），肉要分成三份，一份自己吃，一份送亲友待客，一份施舍给贫穷的孤寡老人，不能出售。

**（2）代表性实物：**馓子，是一种油炸食品，每逢民族节日，回族人家都要炸馓子招待客人。

**（五）蒙古族**

**【特色节日】那达慕大会**

【代表性饮食】马奶酒、手抓羊肉

【代表性文化】蒙古长调、嘎达梅林



【解析】

蒙古族：传统的游牧民族，在我国主要分布于内蒙古地区。

（1）特色节日：那达慕大会，每年农历七八月间举办，“那达慕”是蒙古语，有娱乐游戏的意思，现在那达慕大会除了有摔跤、射箭、骑马等传统内容之外，还增加了马球、武术、摩托车等项目，会有一些奖品，比如摔跤冠军会奖一头羊或一匹马。

（2）代表性饮食：

①马奶酒：每年七八月份牛肥马壮，蒙古族妇女就将马奶发酵成酒，如果去蒙古旅游，当地人会把马奶酒倒入碗中唱敬酒歌，酒必须要喝，否则会被认为瞧不起主人，到少数民族地区旅游要尊重当地少数民族的习俗。

②手抓羊肉：蒙古族非常喜爱的传统食物，用手抓着吃，因而得名，没有膻味，原汁原味，分量很足。

（3）代表性文化：

①蒙古长调：很难唱，特点是字少腔长高亢悠扬，歌声一起，就像草原骏马、蓝天白云就在眼前，非常惬意。

②嘎达梅林：蒙古族的英雄。清朝末期，政府逐渐开始在蒙古开垦土地，牧场缩小，牧民被迫背井离乡，张学良继续开垦蒙古土地，嘎达梅林等人就发起了起义，嘎达梅林不幸战死，虽然他们的起义失败了，但张学良开垦草原的计划被延迟了，嘎达梅林保护了蒙族牧民的利益。开垦草原会破坏环境，科尔沁草原目前出现了将近五千多万亩的沙地，小时候课本里“风吹草低见牛羊”的场景现在已经很难见到了，要好好保护草原。

（六）维吾尔族

【代表性饮食】馕

【代表性文化】阿凡提的故事



【解析】

维吾尔族：主要聚集在新疆天山以南的地区，如喀什、和田，主要信奉伊斯兰教，也有开斋节、古尔邦节，习俗与回族类似。

（1）代表性饮食：馕。岳云鹏说披萨就是打卤馕，如左图，以面粉为主要原料，大多是圆形，非常能抗饿。

（2）代表性文化：阿凡提的故事。阿凡提是一个勤劳勇敢、幽默聪明、富有正义感的人，经常帮助老百姓，右图为上海美术电影制片厂动画片《阿凡提的故事》中的阿凡提形象，阿凡提骑着小毛驴，捉弄巴依老爷。

（七）满族

【特色节日】背灯祭

【代表性饮食】萨其马、满汉全席



**【解析】**

满族：世居我国东北，最开始称为女真，有很多部落，努尔哈赤起兵统一女真各部落后改国号为金，史称后金，皇太极时期改女真为满洲，后来将东北的女真和其他民族混在一起，形成满族。

（1）特色节日：背灯祭。每年秋冬举行专祭万历妈妈的节日，传说明朝辽东总兵李成梁想要加害努尔哈赤，他的小妾心善放走了努尔哈赤，李成梁发现之后将小妾赤身裸体打死，满族人为了报答小妾的救主之恩，设立了一个神位，小妾死于万历年间，于是称为万历妈妈，因被赤身裸体打死，怕她害羞，因而这一天各家会在祭台上供奉猪肉，用黑布遮住门窗熄灯灭火，在黑暗中念诵祝词。

（2）代表性饮食：

①萨其马：满语音译，意为胡麻、砂糖制成的小吃，汉语中比较难翻译，因而音译，与徐福记沙琪玛差不多。

②满汉全席：没有固定的席面，满足建立大清之后希望满汉一家，于是就有了满汉全席，让汉族和满族坐在一起吃饭，大家和和睦睦，汉族和满族喜欢的菜都放在一起，传统的满汉全席有一道菜叫双烤，就是把满族人喜欢的烤小猪和汉族人喜欢的烤鸭拼在一起。康熙帝 66 岁寿宴时就特地制作了满汉全席，设宴三天款待大臣，共有三百多道菜，山珍海味应有尽有。

（八）朝鲜族

**【特色节日】**老人节

**【代表性饮食】**泡菜、打糕

**【代表性文化】**《阿里郎》《桔梗谣》民谣

**【解析】**

朝鲜族：主要分布在朝鲜半岛，在我国主要分布于东北地区。

(1) 特色节日：老人节。

①因地区不同时间有所差异，黑龙江省一些地方是农历六月二十四，吉林省延边朝鲜族自治州是八月十五。

②这一天全村会向 60 岁以上的老人祝寿，给他们戴红花，并进行摔跤、歌舞等表演活动，有老人的家庭要酿制米酒、做打糕为老人祝寿，是敬老尊老的节日。

(2) 代表性饮食：

①泡菜：朝鲜族饮食中非常重要的组成部分，很多菜都可以用来做泡菜，如萝卜、白菜、桔梗，热量低，纤维素、维生素多。

②打糕：糯米煮熟后反复捶打而成，左图为制作打糕，是个体力活，制作不易，因而朝鲜族历来是将打糕当作上等美味，每逢佳节或接待贵宾时都要制作打糕，外形像驴打滚。

(3) 代表性文化：朝鲜族能歌善舞，代表性的民谣有《阿里郎》《桔梗谣》。

①桔梗是朝鲜族特别喜欢吃的一种野菜，东北同学可能吃过泡桔梗，《桔梗谣》表现的就是朝鲜族姑娘采摘桔梗的欢乐场面，朝鲜语中桔梗音为“do la ji”。

②《阿里郎》：阿里郎，阿里郎，阿里郎哟，我的郎君翻山越岭，路途遥远，你真无情啊把我扔下，出了门不到十里路你会想家；阿里郎，阿里郎，阿里郎哟，我的郎君翻山越岭，路途遥远，晴天的黑夜里满天星辰，我们的离别情话千遍难尽。记住是朝鲜族民谣即可。

(九) 高山族

【特色节日】背篓会、观月祭



【解析】

高山族：简单了解即可。主要居住在台湾省，因地区、语言的差异，内部分为阿美人、泰雅人、排湾人、卑南人等。



(1) 背篓会：农历八月十五晚上，青年男女会到槟榔林里，小伙上树摘槟榔，扔到姑娘的背篓里，姑娘只接自己喜欢的人丢来的，其他人扔来的一概不接，接到槟榔后掏出准备好的荷包送给小伙，两人单独到槟榔林里共度良宵。

(2) 观月祭：阿美人的传统祭祀节日，祈盼年年丰收、岁岁平安，一般在九月选一个明月之夜举行，男子在林中宰杀水牛，女子盛装与男子一边吃一边唱歌跳舞，阿美人很会唱歌，台湾很多歌手，如张震岳（作品《爱的初体验》《思念是一种病》）、萧敬腾等都是阿美人。

#### (十) 彝族

##### 【特色节日】火把节



##### 【解析】

彝族：主要生活在四川、云南等地，特色节日是火把节。

(1) 四川西南有凉山彝族自治州，火把节是凉山彝族节日中规模最大、内容最丰富、参与人最多、场面最壮观的盛大节日，历时三天三夜。

(2) 传说很久之前的一个夏天，天神派斯惹阿比到人间收租，当时人间青黄不接，没有粮食交租还债，斯惹阿比的行为激怒了人间的英雄阿体拉巴，斯惹阿比被杀死，天神为了报复放出天虫吃光地上的庄稼，阿体拉巴带领人们燃起火把烧光了天虫取得了胜利，人们为了庆祝这个胜利，就在农历六月二十四这天点燃火把、载歌载舞，世代相传就形成了火把节。

(3) 节日期间，人们要举着火把在庄稼地里游走，因为要烧死害虫，祈求庄稼丰收。

【2010-联考】1. 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、饕、萨其马
- B. 《嘎达梅林》、《穆斯林的葬礼》、《格萨尔王传》、《阿凡提的故事》、《刘三姐》
- C. 那达慕大会、开斋节、雪顿节、古尔邦节、泼水节
- D. 马头琴、冬不拉、铜钦、葫芦丝、芦笙

【解析】1. A 项错误：酥油茶是藏族的，馓子是回族的，青稞酒是藏族的，饕是维吾尔族的，萨其马是满族的。

B 项正确：《嘎达梅林》是蒙古族的英雄，《穆斯林的葬礼》与回族相关，是一篇长篇小说，主人公是回族的手工匠人，《格萨尔王传》对应藏族，《阿凡提的故事》对应维吾尔族，《刘三姐》对应壮族。

C 项错误：蒙古族那达慕大会，回族开斋节，藏族雪顿节，维吾尔族古尔邦节（回族也过这个节日），傣族泼水节。

D 项错误：音乐戏曲有专门的课程，会讲到民族乐器。马头琴是蒙古族的，冬不拉是哈萨克族的，铜钦是藏族的，葫芦丝流行于云南，主要是傣族、彝族使用，芦笙主要是苗族、瑶族用到的乐器。【选 B】

【2011-联考】2. 下列选项正确的是（ ）。

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

【解析】2. C 项正确：傣族泼水节。A 项错误：黎族三月三，赛马最少要在草原上，黎族主要生活在海南。B 项错误：莲雾主要生长在台湾和广东，是一种热带水果，朝鲜族分布在我国东北。D 项错误：青稞酒与藏族相关，高山族主要居住在台湾。【选 C】

【2015-河北】3. 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

【解析】3. A 项错误：酥油茶、青稞酒都是藏族的特色饮食。B 项错误：冬不拉是哈萨克族的乐器。C 项正确：蒙古族那达慕大会，回族开斋节，傣族泼水节。D 项错误：努尔哈赤是清王朝的奠基者，满族；阿凡提维吾尔族；刘三姐壮族。【选 C】

【2016-江苏】4. 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—傣—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

【解析】4. 选非题。A 项错误：傣是维吾尔族的特色食物。【选 A】

【2018-国考】5. 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. 请维吾尔族学生表演手鼓舞      B. 请蒙古族学生制作奶茶
- C. 请朝鲜族学生展示唐卡      D. 请彝族学生展示花腰刺绣

【解析】5. 选非题。C 项错误：唐卡是藏族的特色文化。A 项正确：手鼓舞是维吾尔族的民间舞蹈。B 项正确：马奶酒、奶茶是蒙古族的特色饮食。D 项正确：花腰是云南彝族的一个分支，女子服饰颜色艳丽、精美大方，被称为花腰彝，刺绣功力很好。【选 C】

【2018-河南职测】6. 下列关于我国少数民族特征的说法正确的是（ ）。

- A. 黎族的主要节日为泼水节      B. 高山族主要信仰喇嘛教
- C. 傣族喜欢摔跤、善骑射      D. 壮族的山歌令人陶醉

【解析】6. A 项错误：傣族泼水节。B 项错误：高山族信仰高山族宗教，喇嘛教一般指藏传佛教，信仰喇嘛教的主要是藏族。C 项错误：喜欢摔跤、善骑射的是蒙古族。D 项正确：壮族人山歌唱得很好。【选 D】



【答案汇总】1-5: B/C/C/A/C; 6: D



【注意】

汉族传统节日及习俗：考查时间、别称、习俗和相关诗词句。

（1）春节：

①农历正月初一，古称元日、元旦（需要注意，古今称呼有差别）等。

②主要习俗：祭灶、扫尘、贴春联（古称桃符）、除夕守岁、拜年、给压岁

钱等。

③相关诗词句：典型关键词“桃符”“爆竹”，不要全部背诵，通过关键词判断即可。

(2) 元宵节：

①农历正月十五，古称上元节、元夕等。

②主要习俗：吃元宵、赏花灯、猜灯谜、迎紫姑（注意）等。

③相关诗词句：典型关键词“元夕”“花灯”“紫姑”“火树银花”“不禁夜”。“火树银花”形容元宵节赏花灯、放烟花的情景，元宵节取消宵禁，因而称为“不禁夜”。

(3) 寒食节：

①清明节前二日，纪念介子推。

②主要习俗：禁烟、冷食等。

③相关诗词句：典型关键词“寒食”“冷食”“禁烟”。

(4) 清明节：

①春分后十五日。唯一一个得名于二十四节气的传统节日。

②主要习俗：扫墓、戴柳、植树、踏青、荡秋千、放风筝等。

③相关诗词句：典型关键词“清明”。

(5) 端午节：

①农历五月初五，又称五月节、浴兰节、重五等。

②主要习俗：吃粽子、赛龙舟、挂菖蒲、挂艾草、佩香囊、饮雄黄酒等。

③相关诗词句：典型关键词“粽包”“艾束”“浴兰”。

(6) 七夕节：

①农历七月初七，又称乞巧节等，这一天牛郎织女鹊桥相会。

②主要习俗：乞巧、拜魁星。

③相关诗词句：典型关键词“鹊桥”“牛郎星”“织女星”。

(7) 中秋节：

①农历八月十五，又称团圆节、八月节、追月节（中秋月圆）等，与后羿、嫦娥有关。。

②主要习俗：拜月、吃月饼等。

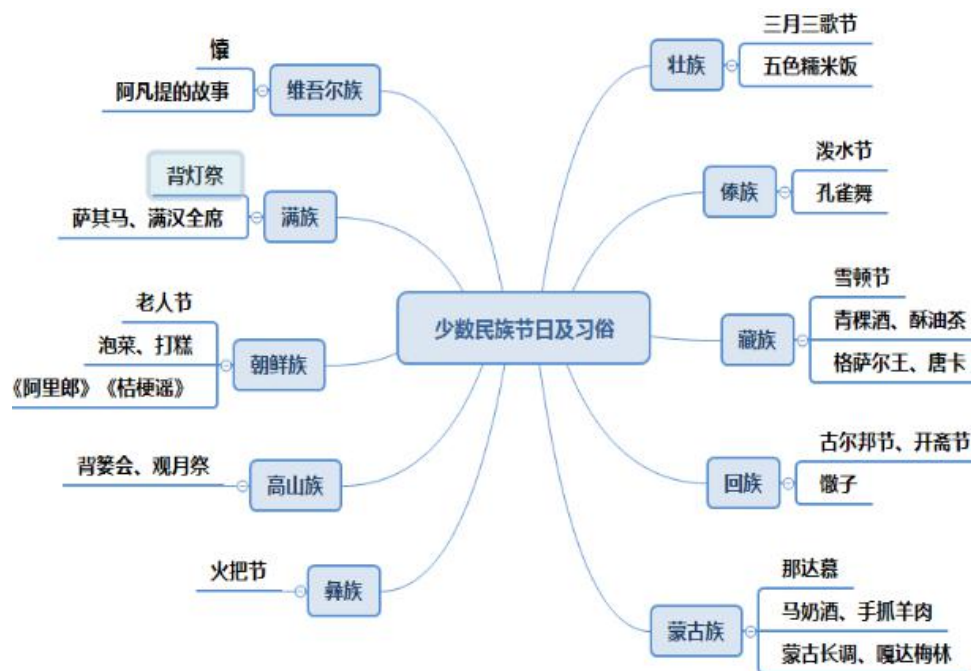
③相关诗词句：典型关键词“婵娟”“素娥”。

(8) 重阳节：

①农历九月初九，又称重九节、登高节等。

②主要习俗：登高、赏菊、饮菊花酒、佩茱萸等。

③相关诗词句：典型关键词“茱萸”“黄花酒”“登高”。



### 【注意】

1. 能将节日、习俗、饮食、文化等与民族对应即可，如壮族三月三歌节，特色饮食是五色糯米饭；傣族有泼水节、孔雀舞；藏族雪顿节又称酸奶宴，喜欢吃青稞酒、酥油茶，有格萨尔王和唐卡；回族特别重要的宗教节日是古尔邦节和开斋节，喜欢吃馓子；蒙古族有那达慕大会，喜欢吃马奶酒、手抓羊肉，蒙古长调非常悠扬，民族英雄嘎达梅林；维吾尔族的特色饮食是馕，特色文化是阿凡提的故事；满族有背灯祭，特色饮食有萨其马、满汉全席；朝鲜族有老人节（敬老尊老的节日），喜欢吃泡菜、打糕，特色民谣《阿里郎》《桔梗谣》；高山族有背篓会、观月祭；彝族有火把节。

2. 相对比较熟悉和容易，课上尽量多消化一些。

遇见不一样的自己

Be your better self