

民族文化介绍

探寻黎族文化之美

探索黎族历史，珍视民族根脉



目录

CONTENTS

01

地理分布与由来

Geographical distribution and origin

03

特色建筑及服饰

Featured architecture and clothing

02

黎族风俗和习惯

Li Ethnic Customs and Habits

04

民族的饮食文化

Ethnic culinary culture



【2024】

少/数/民/族/黎/族

第一部分

地理分布与由来

GEOGRAPHICAL DISTRIBUTION AND ORIGIN

PART ONE



黎族，是海南岛最早的居民，黎族语言属汉藏语系壮侗语族黎语支。大多数黎族人都能兼说汉语，过去黎族没有本民族文通用汉文，1957年在党和政府帮助下创制了以拉丁字母为基础的黎文，信仰仍处在原始宗教阶段。



黎族地理分布

黎族——主要聚居在海南省的陵水、保亭、三亚、乐东、东方、昌江、白沙、琼中、五指山等县市，其余散居在海南省境内的万儋州、屯昌、琼海等县市以及贵州等省。



黎族族称的由来

族称“黎”是他称，是汉民族对黎族的称呼。

西汉以前曾经以“骆越”，东汉以“里”、“蛮”，隋唐以“俚”、“僚”等名称，来泛称南方的一些少数民族，其中也包括海南岛黎族的远古祖先。

“黎”作为今天黎族的族称，最早见于唐后期刘恂著的《岭表录异》一书。该书有“儋振夷黎，海畔采(紫贝)以为货”的记载。

另外，《新唐书·杜佑传》卷179中有唐德宗年间(780-805年)“朱崖黎民三世保险不宾，佑讨平之”的记载。但《新唐书》为宋人欧阳修所作，“黎”之称应以《岭表录异》的记载为最早。

宋代，各类史籍中普遍以“黎”代替了“俚”、“僚”，作为今天海南岛黎族的专有族称。

黎族称汉族为“美”，意即“客”，他们以汉人为客人，自己则以土著自居。黎族内部因方言、习俗、地域分布等差异有“哈”(过去作“修”)、“杞”(又称“岐”)、“润”(过去汉称本地“黎”)、“美孚”、“赛”(过去称“德透”黎或“加茂”黎)等不同的自称，但在对外交往时一般都自称为“赛”，赛是其固有的族称。

【2024】

少/数/民/族/黎/族

第二部分

黎族风俗和习惯

LI ETHNIC CUSTOMS AND HABITS

PART TWO





黎族礼仪

黎族人在用餐时会遵循一定的礼仪，男性顾客通常会先喝酒后吃饭，而女性顾客则是先吃饭后喝酒。在邀请客人用餐时，主人会首先举起酒碗向客人示意请酒，随后自己将酒一饮而尽，并向客人提供酒。此外，黎族人还会在特定的节日如三月三进行祭祖和聚餐等活动。

黎族信仰

黎族人相信万物有灵，崇尚自然崇拜和祖先崇拜。他们认为自己是树的后代，因此将树木视为自己的图腾。黎族人也重视祖先的保佑，并在特定节日如**清明节**和**冬至节**进行祭祀。





黎族婚姻

黎族实行**一夫一妻制**的父系小家庭制度。

婚后，女性通常在夫家定居，除非是在特殊的情况下，如婚后不落夫家的情况，这可能意味着女性会在夫家和娘家之间往返居住一段时间。

黎族节日

黎族有许多传统的节日，如**三月三**，这是一个充满爱情和幸福的节日，人们在一天会聚集在一起，进行各种庆祝活动，如唱歌、跳舞、射箭等。



【2024】

少/数/民/族/黎/族

第三部分

特色建筑及服饰

FEATURED ARCHITECTURE AND CLOTHING

PART THREE



特色建筑

船形屋：

这是黎族最古老且富有本民族特色的传统住房，因其形状类似倒扣的船而得名。船形屋通常由木条、竹子、红白藤和茅草构建，屋架用红、白藤扎紧，上覆茅草或葵叶。

黎族人将这种屋视为神圣的建筑，因此通常建于特定的位置，如山顶或河流附近。船形屋的设计体现了黎族人对自然的尊重和对祖先的怀念。



特色建筑

金字塔形茅屋：

这是一种相对现代的住宅形式，起源于20世纪50年代后的黎族社会。金字塔形茅屋以树干作为支架，竹木编墙，并用稻草与泥混合涂抹成泥墙。

这种茅屋的设计较为简单，通常较小，适合家庭成员较少的情况。黎族人在家中举行某些重要仪式时，也会使用金字塔形茅屋。



其他特色建筑

黎族的传统建筑还包括谷仓（也称为“干栏”）、土地公庙、竹楼等。谷仓通常具有防潮、防鼠的功能，而土地公庙则是村民崇拜土地神的场所。



竹楼则是一种集会议事、庆祝活动于一体的特殊建筑，但在中华人民共和国成立后逐渐消失。

黎族村落的环境设计

黎族村落通常会位于山谷缓冲地带，周围保留着茂密的树木，形成一种与自然环境和諧共生的生活方式。



村落内的晒谷场和晒谷架也是黎族生活的一部分，有助于谷物晾晒和农忙时的集体劳动。

黎族服饰

①传统服饰

黎族服饰是黎族文化的重要组成部分，具有独特的民族特色和丰富的文化内涵。

黎族的传统服饰以**纺、染、织、绣**四大工艺为基础，主要使用**海岛棉、麻、木棉、树皮纤维和蚕丝**等材料制作。黎族服饰的款式和颜色因地区和方言的不同而有所差异。





②黎族女性服饰

黎族女性传统服饰通常包括一件称为“泥飞”的长袖圆领上衣，衣襟敞开，下端呈圆弧形，上衣常绣有精美的图案，如凤凰、鱼、狗等，以及一条紧身短筒裙，裙子的合口褶设在前面，妇女们还会佩戴各种饰物，如白绿两色珠串连成的套边、彩色珠串、银钗、银链、银项圈、珠铃、银圈等。

黎族服饰

③黎族男性饰

黎族男性传统服饰则包括一对襟无领的上衣和长裤，缠头巾并插雉翎，上衣通常是黑色或蓝色的平领，袖口上绣有白色花纹，背后有一道横条花纹，下身着色彩艳丽的花筒裙，裙子的合口褶设在前面，男子还会佩戴各种银饰，如银圈等。



黎族服饰

④ 图案以及颜色

黎族服饰的图案和颜色通常非常丰富，常见的有**红、黄、绿、蓝等**，黎族人民在制作服饰时会运用各种鲜艳的色彩和精美的图案，这些图案不仅美观，还寄托了黎族人民的美好愿望。

黎族服饰不仅是黎族人民日常生活中的重要组成部分，也是他们文化传承和身份认同的重要标志。



【2024】

少/数/民/族/黎/族

第四部分

民族的饮食文化

ETHNIC CULINARY CULTURE

PART FOUR



黎家竹筒饭

山兰糯米含有极为丰富的营养，是黎族先民在长期的农耕生活实践中、根据海南独特的自然生态环境，筛选培植出来的适宜在山地刀耕火种的旱稻品种。这里没有任何的污染，山泉水流入河中，河水清澈而甘甜，把山兰糯米装入竹筒后，再往竹筒里灌入适量的清水，用芭蕉叶封口，就可以烤制竹筒饭了。

将小鱼小虾清洗干净后，一条条的装入竹筒里，除了适量的食盐以外，竹筒里没有放入任何的调味料，当小鱼小虾占据竹筒二分之一左右的空间时，把竹筒里灌满水，不用封口，立在火堆边烘烤。这就是**黎家竹筒鱼**。

没有污染的河水和适量的食盐，隔着清香的竹筒与火相互合作而孕育出的竹筒鱼，鱼汤清香、鱼肉鲜美。

口味重者，用小鱼小虾蘸着食盐吃，别有一番味道。



黎家长桌宴

白沙黎族自治县一年一度的三月三“千人长桌宴”，是海南岛的一道亮丽风景，一张张长桌在县城内的南叉河两岸摆成了长龙，桌面上铺满了洗净的芭蕉叶，绿油油的芭蕉叶上摆放着丰盛的美味，竹筒饭、黎家甜糟汤、三色饭、黎家风味烧烤、糯米饼等各种原汁原味的黎族特色菜肴，让每一个人的舌尖兴奋至极。

宴席上，黎族苗族同胞们以及远方来的游客嘉宾们一起唱民歌、喝美酒、品美食，共度三月三。长桌宴上，宾客还可欣赏到身着传统黎族服饰的青年男女对歌，体验特色民俗活动。



山兰酒

在黎族人的长桌宴上，最具风味的饮品要数山兰酒了，它清醇可口、味美甘甜，浓而不烈，并富有营养，享有“海南茅台”、“山兰玉液”等诸多美称。黎族人传统的饮酒方式，是用竹竿插入酒坛内。众客齐吸，古人有“竹竿一吸胜壶觞”的诗句来感叹这种情趣。

黎族人热情好客，酒是世俗的礼节，敬酒对歌常通宵达旦，形成自己的酒文化。除了山兰酒，同样的食材和方法，黎族人还衍生出了另一种美食——黎家甜糟汤。



黎家甜糟汤

用酿制山兰酒的方法，将煮熟的山兰糯米发酵24小时以上，就是黎家甜糟了。

黎家甜糟汤不仅味美，还有保健的功效。喝黎家甜糟汤，能祛风散寒、补血、补气，开胃、暖胃，增进食欲、增强人体对疾病的抵抗能力。



三色饭

三色饭是海南岛上的黎族人民，在三月三必吃的一种食物，寓意来年平安如意，吉祥如意。

把三种颜色的山兰糯米，摆放在竹制的蒸笼里，上锅蒸一个半小时，就可以大饱口福了。黄、黑、红三种天然颜色相映成趣，有药味甘香，还有山兰糯米的清香，色彩鲜艳、形态美观、口感甜滑、清香可口。



三色饭中的颜色，取自三种天然植物，既美味、又营养保健，是地地道道的“**绿色食品**”。



糯米饼和糯米团

吃糯米饼时，把红糖卷在饼中，吃起来绵软柔韧、清香而甘甜。

糯米团入口，有山兰米特有的清香、还有米中淡淡的甜味，口感非常的好。