

民族风情壮族风情 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/43/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A3_8E_E6_c34_43905.htm 壮族是农业民族，种植水稻、玉米、豆类、薯类、瓜类、果类，饲养猪、牛、羊畜类和鸡、鸭、鹅禽类，在生产和生活的长期实践中，接触和认识了各种可食用的野生植物和动物，故美食风味甚多。他们居住在亚热带，气候炎热多雨，烟瘴重，各种疾病易于发生，因此各种美食风味又与气候相关。他们历史悠久，有丰富的食俗文化，其饮食又与他们的历史文化有关。下面且将壮族的风味美食，择要予以介绍。五色糯米饭是壮族传统的有名美食。每年“三月三”歌节、清明节、四月八等节日，家家户户都要做五色糯米饭，以作赶歌圩食用，或祭祖祭神之用。他们选好优质糯米，采来紫蕃藤、黄花、枫叶、红蓝草，浸泡出液，分别拌着糯米，然后合而蒸之，不仅色彩斑斓，而且味道香纯，象征生活美好。四月初八，早稻已插完返青，人们用五色糯米饭揉成小团团，粘附在竹枝上，插于祖宗神龛，又从田中取回一蔸生长旺盛的禾苗，以南瓜叶包根，放在碗里，一并祭祀祖宗，祈求祖宗保佑五谷丰登。这种风味食品与祭祖娱神活动融在一起，充满着民族、地方情趣。家人、戚友、情人往往共尝五色糯米饭，自然特别鲜香。粽粑和糍粑 过春节，桂南壮族喜做粽粑，桂北壮族喜做糍粑，五月午，所有壮族都做粽粑。这是他们节日喜用的传统美味食品。桂南壮族的春节大粽，大者十多斤，粽中包夹猪肉、板栗、绿豆、芝麻、冬菇等，用锅头炖煮得十分软熟。一般先敬祖宗而后食用，也拿来送给亲友。桂北的糍粑，也

是用上好糯米浸泡后先蒸熟，再捣烂，做成或大或小的圆饼，有无馅的素糍，有加上芝麻、黄糖作馅的甜糍，送亲友的再于中央点染红色印记，表示美好的祝愿。糍粑要趁热食用，吃来柔软芬香；如已冷硬，则用火再烤，会变得皮脆心软，口感极佳，确是风味独特的传统食品。南瓜、红薯糯米饭这是山区壮族喜欢食用的风味食品。南瓜黄熟，收后存留一段时间使之糖化。使用时除去硬皮及瓜瓢、瓜子，切成大片，入锅煮熟，然后将优质糯米撒在它上面，瓜和糯米之比为3:1，煮至米熟成饭。再将瓜和糯米饭拌匀搅融，即成南瓜糯米饭，其味清甜而香，不需油盐、菜肴，即能饱腹。红薯糯米饭做法亦同，但其味道较南瓜糯米饭稍逊。壮家常以这两种饭待客，主客都吃得十分香甜。油炸果 桂南壮族，最喜食用油炸果，特别是在过年过节之际。做法是先将优质糯米磨浆，滤压成半干状。以花生拌红糖、芝麻或豆蓉拌红糖作馅，捏成鸭蛋型，放进油锅中炸成金黄色，取出后撒上一把芝麻，粘于外皮上。此一风味食品，又甜又香，受人称道，也是走访亲友时常送的礼品。壮族菜肴，也颇具地方民族风格，主要有几种：烤香猪 桂北环江壮族的烤香猪，是很独特的民族佳味。当地饲养的土种猪，因水土及饲料的影响，身短、脚矮、皮薄，肉质特别鲜嫩。烤猪就选用这种10~15斤重的乳猪，宰杀脱毛后，使用当地出产的香梗稻秆熏烤成金黄色品，然后开膛去内脏，切成小块，以水煮熟，配以当地产的香草、姜、蒜。或用香梗稻秆烤过后，去内脏，涂上生油，再用木炭烤熟即成。切成小块后即可配以佐料及白糖食用。它皮脆肉软，香滑爽口。环江的烤乳猪由于原料和方法都辛苦众不同，所以肉味也比他处的特美，当地往往在办喜

事、过年节或迎接贵客时才烤乳猪，平常则难以尝到口桂西巴马和桂南上恩的壮族多喜欢烤制这种食品，只是用料和制法有所不同罢了。活血食品 桂西壮族地区的活血食品颇具风味。宰羊时，将羊血置于洗净的瓦盆中，撒些盐，使之凝结。然后将血切成小块，佐以上好米酒、姜、蒜，以除去其腥味，便可食用了。这种食法，说是可活络补身。另外，杀鸭时，先置上好米酸水一碗，将鸭血倒入拌匀，鸭血变成灰黑色。拌些姜、蒜、紫苏等佐料，蘸伴鸭肉食用，会觉得味酸而清爽，并无肉腻感。当然，不仅活血食品才具风味，而用血制成的其他食品也很有特色。如用猪血制成的“龙棒”（汉意为血肠）就是其中的一种。杀猪时用猪血及碎肉拌上优质糯米，佐以葱、蒜，灌入洗净的猪肠中，用细线扎成一节节，入锅煮熟即成。食用时可成节吃，也可切片吃，壮族人家常把“龙棒”分送给邻居尝尝，回报平时大家对自己的关心与帮助。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com