

民族饮食畚族食俗 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/44/2021\\_2022\\_\\_E6\\_B0\\_91\\_E6\\_97\\_8F\\_E9\\_A5\\_AE\\_E9\\_c34\\_44702.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44702.htm) 畚族主要分布在中国南部福建、浙江、广东等省。畚族有自己的语言但无自己的文字，通用汉文。畚族主要以农业为主，畚族居住的山区盛产林木及毛竹，茶叶在国内外享有盛誉。畚族日常主食以米为主，除米饭外，还有以稻米制作成的各种糕点，畚家常食的米饭有粳、粳、糯三种。从黏性上分，糯米最黏，粳米次之，粳米基本无什么黏性，但粳米出饭最多，畚家食用的米饭以粳米最为普遍。番薯也是畚族农家主食之一。粉丝是畚家招待客人制作点心和菜肴的重要原料。畚族大都喜食热菜，一般家家都备有火锅，以便边煮边吃。除常见蔬菜外，豆腐也经常食用，农家招待客人最常见的佳肴是"豆腐酿"。肉食最多的是猪肉，一般多用来炒菜。竹笋差不多是畚家四季不断的蔬菜。春天有毛竹笋，六月至九月有芦竹笋，有这样的说法：一年十二月中只有八月无笋，用茭白替代。竹笋除鲜吃外，还可制作干笋长期保存。畚民嗜酒，每逢喜庆佳庆、红白喜事、结婚、生孩子、盖房等都要请客喝酒。酒多以白酒和自家酿制的糯米酒为主。山区还有一种绿曲酒。酒有用糯米酿造的，叫"米酒"，醇香浓郁，味甜可口；有用小麦酿造的，叫"麦酒"，淡而无味。饮茶是畚家日常必不可少的，大部分以自产的烘青茶为主。畚族地区盛产茶叶，不少还是名贵品种。如惠明茶、凤凰茶、红茶和武夷岩茶等。凤凰茶中的乌龙茶，产于畚族居住的石古坪村，是全国的名茶之一，具浓郁的山野异味，香气清润而有耐泡的特点，素有"中国

奇茶"之称。武夷岩茶滋味醇厚，香气浓郁，在古代时就作为贡品进入宫中，供皇帝、后妃及御前大臣饮用。节日食品较有特色，主要有乌米饭、菅叶粽和糍粑等。乌米饭：为农历三月三食用。乌米饭的制法，是用山上的一种野生植物乌稔树（杜鹃科，乌饭树）的叶子，放到石臼舂碎后，贮到布袋里，连袋放到铁镬里，加适量的水熬汤，让它释出紫黑色的汤汁来，而后去掉袋里叶渣，将精选的糯米泡进汤进汁里，几小时后，捞起放到木甑里蒸熟即成。乌米饭色泽乌黑发蓝，香软可口。由于乌稔能起开脾、防腐作用。故将乌米饭放在通风阴凉处，数日不腐。食用乌米饭有准备春耕，迎接丰收的象征意义。菅叶粽：俗称"菅粽"，通常在端阳节和龙节时食用。将精选优质糯米倒入黄碱水里浸泡若干小时，拿两片菅叶对折成一条槽底，而后舀碱水泡过的糯米放叶槽中，成为一条20厘米长玉米棒子状的菅叶粽，放到锅里煮十余小时遂成。每逢端午节，菅粽供敬祭祖宗外，还用以馈赠亲友。糍粑：畲族过年、做"七月半"和冬节都要制糍，取意时（糍）来运转，生活年年（粘粘）甜。糍粑的做法是：将浸泡一天后的糯米滤干水，放到木甑里蒸熟。倒入石臼捣烂，捏成小团或饼状食用。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](http://www.100test.com)