

民族饮食白族食俗 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_44703.htm 白族主要聚居在中国南方云南省大理白族自治州。白族以农业为主，种植水稻、小麦、玉米、荞麦、蚕豆、薯类。雪梨、柑橘和论茶是著名特产。居住在湖、河地区的白族以稻麦为主粮；居住在山区者，以玉米、荞麦、马铃薯为主粮。吃大米饭、包谷（玉米）饭及各种米面制品后于脑制牛、羊、猪肉及各种咸菜。洱海盛产鱼类，弓鱼最著名。喜食砂锅菜、酸菜等。口味以酸、冷、辣为主。白族日常饮食以一日三餐为主，农忙或节庆则增加一次早点或午点。平坝地区多以大米、小麦为主食，山区常吃玉米、洋芋和荞麦。主食一般蒸作干饭，下地携带。此外也喜爱粑柏、饵块、汤圆、米线、稀粥、糖饭（糯米与干麦芽粉制）等。白族三餐都配新鲜蔬菜，也善于调制咸菜、院菜、豆瓣酱、豆鼓与面注。用洱海特产的海菜花加工成的海菜炒火腿、海菜豆腐场令人齿颊留芳。肉食以猪为主，兼有牛、羊、鸡、鸭和鱼鲜，善于胶制火腿、腊肉、香肠、弓鱼、猪肝针、螺蛳酱、油鸡棕、吹肝和饭肠等食品，脑年猪和乳用（羊乳点酸水制成）是当地“一绝”。烹调方法多样，口味偏好酸辣，创造出大理砂锅鱼、牛奶煮弓鱼、乳扇凉鸡、松木丽粉蒸鱼、盐炖罐子肉、鱼茸乳扇卷、镶雪梨、生皮、大理饵丝、喜州破酥精粑等一批名食。民间宴会，职业厨师制作的“八大碗”、“四盘五碗”宴席，菜式更为丰富。除火腿、腊肉等外，还善于腌制弓鱼、猪肝、螺蛳酱等！白族注重节庆，几乎每节都有一至数种应景食品。如春节（中国

农历新年)吃叮叮糖、泡米花茶和江斋饭；三月街吃蒸糕和凉粉；清明节(中国传统祭祀、扫墓节日)吃凉拌什锦和"斋筵香"(炸酥肉)；端午节(中国农历五月初五)吃粽子和雄黄酒；尝新节吃新豆、嫩瓜和陈谷掺新米饭；火把节吃甜食和各种糖果；中无节吃羊肚菌和检鱼包肉；中秋节(中国农历八月十五)吃白饼和醉饼；重阳节(中国农历九月初九)吃肥羊；冬至节(中国传统节气)吃炒养粒和羊肉场，生活过得有滋有味有节奏。白族婚宴习惯用"喜州土八碗"，由八道热菜组成：添加红曲米的红肉炖；挂蛋糊油炸的酥肉；加酱油、蜂蜜扣蒸的五花三线肉千张；配加红薯或土豆的粉蒸肉；猪头、猪肝、猪肉卤制的干香；加盖肉茸、蛋屑的白扁豆；木耳、豆腐、下水、蛋丝、菜梗氽制的杂碎；配加炸猪条的竹笋。此外，每客一包槟榔，丰盛又不奢侈。白族大都喜饮酒，由于所用的原料和方法不同，酒的种类很多，制酒时常用40多种草药制成酒曲，制成各种白酒，其中以窑酒和干酒为传统佳酿。另外还有一种用糯米酿制的甜酒，是专为妇女和孕妇制作的，据说有滋补和催奶的作用。饮茶是白族人的另一嗜好，白族很注重每天清晨和中午两次茶。晨茶称"早茶"或"清醒茶"，一起床就喝茶，成年人都喝；午茶又叫"休息茶"或"解渴茶"，内放米花和奶，包括小孩也要喝一杯。白族饮茶，一般用本地特产的小沙罐烤过后才饮。小沙罐只有墨水瓶大小，待茶烤到一定"火候"，便用溪水或泉水煨茶。烤茶每天须饮三次，每次三道。一二道茶是清茶，第三道加上红糖、米花、乳扇，别具一番风味。白族人常以三道茶待客。其味清香扑鼻，嘴里有苦甜混合的舒适感。白族也有饮食忌讳，主要是大年初一不用铁刀，主妇做饭应悄无声息，

不能吹火，必须到井边"汲新水"。丧家做饭，一律清煮清炒，不能用红色食料，不能做红包菜肴。进餐时长辈上坐，下辈依次围坐两旁，并添饭加茶，侍候长辈。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