

民族饮食纳西族食俗 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\\_44704.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44704.htm) 纳西族主要聚居于中国西南云南省各县。纳西族原是中国西北古羌人的一个支系，大约在公元三世纪迁徙到丽江地区定居下来。丽江位于青藏高原南端，地势高峻、山川雄伟、峰奇谷秀、物产丰富。纳西族是一个善于接受先进文化的民族。如纳西族的烹调技艺，既深受汉、藏民族的影响，又保留了本民族的特色。酥油茶成为纳西族的传统菜点就是一例。纳西族日食三餐，早吃馒头或水焖粑粑，丽江粑粑是纳西族的特色饮食，当地有"丽江粑粑合庆酒"的说法。丽江粑粑油腻香脆，吃时佐以炒洋芋或白菜汤，有时也吃酥油茶、奶渣及糌粑。午餐和晚餐常有一两道炒菜或咸菜，爱吃牛肉汤锅和千巴。每家都会腌制酱菜、豆豌豆和卤腐，嗜好酸辣。肉食以猪为主，兼及牛羊、鸡鸭和野味，腌制的"琵琶猪"远近闻名，可存放十余年不变质。纳西族居住的坝区和大研镇均具有相当高的烹调技术。请客一般都用"八大碗"、"三碟水"待客。常吃杂锅菜。还有"清蒸虫草鸭"、"天麻贝母鸡"、"猪血米灌肠"、"雪莲花拼盘"、"春铜火锅"、"丽江火烤粑"、"吹肝"等名菜。此外其器皿亦有特色，如钢制的锅、盆、瓢、勺、杯、壶以及镶银木碗，都有古色古香之美。泸沽湖和盐源一带的纳西人，晨起之后，当喇嘛的男子诵经，主妇做饭，老年男子打酥油茶。他们喜欢饭前先饮茶，一般每人一杯，老人可多饮几杯；饮茶的同时，吃些玉米炒面或青稞炒面，有的吃几个土豆。稗子或玉米饭煮熟后，全家人围在火塘前就餐。主妇先给年长的老人

盛饭，再接辈份每人一碗，把菜盖在饭上或每人一份，由主妇均匀分配。饭量大的成员，可以再添饭菜。但吃好的食品，基本上按人头平均分配，辈份、年龄最小的，可多得一些。

**婚宴食俗** 纳西族的婚宴食俗中蕴藏着他们的理念与情操，以及温顺、贤良的品性。如定婚典礼上的喜酒--"三叠水席"，是将冷荤菜、小碗菜和大碗菜各四道，分作三个梯次入席，其中必定要有表示"聪明伶俐"的凉藕，表示"长命百岁"的粉丝，表示"百年好合"的百合，表示"团圆吉利"的肉丸，以此增加婚宴的欢乐。

**祭祀食俗** 礼祭方面名目甚多，如春、秋各一次的集体大祭与各户小祭同时进行的"每毕"（祭天）；"年春二月、户户祝三朵"的"玉龙雪山祭"（祭本族保护神）；朝拜狮子山的"干木古"（祭生育女神）；高唱庆丰歌的"清哦美"（祭五谷神）；在东山庙举行的"布颂"（祭猪神）；为新生儿祝福的"拜太阳"（祭日神）；对早期游牧生活的纪念和对山神表示敬仰的"劲德"宴等，无不寄寓着五谷丰登、人丁兴旺的祝愿。最为有趣的是每到"牧童节"（正月至二月间）时，各户均向牧童赠送肉菜，牧童们则邀约伙伴到山泉边野餐，同时采花、钓鱼、捕鸟、抓兔、讲笑话，评膘斗牛，祭祀牧神，不少成年人也被吸引进来，于是分"年龄组"进行。届时童叟同乐，欢声笑语一片。

**饮食忌讳** 纳西族的饮食风情多受东巴教的影响。他们禁食马、狗、猫、蛙，朔日和望日不得杀生，日蚀和月蚀时不许吃饭。烹茶时不可以水溅火塘，大年初一早餐禁荤，家有属猪的人，猪日不得杀猪。

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)