

民族饮食蒙古族食俗 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_44706.htm 蒙古族现主要分布在中国北方内蒙古自治区，蒙古族自称"蒙古"。其意为"永恒之火"。别称"马背民族"。蒙古族牧民视绵羊为生活的保证、财富的源泉。日食三餐，每餐都离不开奶与肉。以奶为原料制成的食品，蒙古语称"查干伊得"，意为圣洁、纯净的食品，即"白食"；分为饮用的：鲜奶、酸奶、奶酒。食用的：奶皮子、奶酪、奶酥、奶油、奶酪丹（奶豆腐）等。白食美味可口，营养特别丰富。白食制做简单却有趣。在食用时一般都有"德吉"的礼俗，也就是把第一杯或碗食品首先让客人品尝的礼节。蒙古族除食用最常见的牛奶外，还食用羊奶、马奶、鹿奶和骆驼奶，其中少部分做为鲜奶饮料，大部分加工成奶制品。蒙古族的肉类主要是牛、绵羊肉，其次为山羊肉、少量的马肉，在狩猎季节也捕猎黄羊肉。羊肉常见的传统食用方法就有全羊宴、嫩皮整羊宴、煺毛整羊宴、烤羊、烤羊心、炒羊肚、羊脑烩菜等70多种，最具特色的是蒙古族烤全羊（剥皮烤）、炉烤带皮整羊或称阿拉善烤全羊，最常见的是手扒羊肉。以肉类为原料制成的食品，蒙古语称"乌兰伊得"，意为"红食"。红食有：整羊背子、手扒羊肉、羊肉串、涮羊肉等等。这些都是具有浓郁的游牧民族特点的名贵佳肴。同时也体现了蒙古族人的热忱和豪放。整羊背子，蒙古语称"秀斯"或"乌查"，是鄂尔多斯蒙古族宴请尊贵客人时摆放的传统佳肴。"乌查之宴"的礼节很隆重。首先诸位客人，按鄂尔多斯蒙古族的礼俗，从贵宾、长辈开始依次入席。这时，主人

用四方形木制大盘端来一只煮熟的全羊，摆放在众客当中的红漆方桌面上。全羊四条腿盘着，卧在木头盘子里，其头放在肉上朝着客人。此后，主人举起银碗，向各位客人敬献洁白的鲜奶，表示以草原上最圣洁、吉祥的食品，蒙古族最高的礼节欢迎客人。客人们依次接过鲜奶，用右手无名指少许蘸一点奶子，庄重地向天弹一次，向地弹一次，最后自己尝一点，以示对天、地、神灵及主人的尊崇。紧接着主人以明朗清晰的声调吟唱传统的敬献全羊祝词，祝词完毕后，主宾将木盘调转，使羊头面向主人。主人从身上抽出精致的蒙古刀，在全羊四周割少许放入小杯中，向天泼洒，意为将圣洁的食品先敬上苍和大地。然后把全羊肉极熟练地卸成不大不小的五十多块，摆放好再将羊头放上去，调转木盘，把刀柄递到客人手里，恭恭敬敬地站立，两手举起掌心向上，说：“诸位用膳”后，便倒着退出门外，主宾将羊头取下去，把全羊荐骨部两侧各切下三条肉，左右交换放下，然后请大家用餐。丰盛的全羊肉，浓郁的气氛，使客人置身于蒙古族独特的生活习俗之中。在日常饮食中与红食、白食占有同样重要位置的是蒙古族特有食品——炒米。西部地区的蒙古族还有用炒米做“崩”的习俗。面粉制作的各种食品在蒙古族日常饮食中也日渐增多，最常见的是面条和烙饼，并擅长用面粉加馅制成别具特色的蒙古包子、蒙古馅饼及蒙古糕点新苏饼等。蒙古族每天离不开茶，除饮红茶外，几乎都有饮奶茶的习惯，每天早上第一件事就煮奶茶，煮奶茶最好用新打的净水，烧开后，冲入放有茶末的净壶或锅，慢火煮2-3分钟，再将鲜奶和盐对入，烧开即可。蒙古族的奶茶有时还要加黄油，或奶皮子，或炒米等，其味芳香、咸爽可口，是含有多种营养

成分的滋补饮料。有人甚至认为，三天不吃饭菜可以，但一天不饮奶茶不行。蒙古族还喜欢将很多野生植物的果实、叶子、花都用于煮奶茶，煮好的奶茶风味各异，有的还能防病治病。大部分蒙古族都能饮酒，所饮用的酒多是白酒和啤酒，有的地区也饮用奶酒和马奶酒。每逢节日或客人朋友相聚，都有豪饮的习惯。马奶酒是鲜马奶经发酵制成，不需蒸馏。典型食品：蒙古族富有特色的食品很多，例如烤羊、炉烤带皮整羊、手把羊肉、大炸羊、烤羊腿、奶豆腐、蒙古包子、蒙古馅饼等。民间还有：稀奶油；奶皮子；煨毛整羊宴；熟烤羊；白菜羊肉卷；新苏饼；烘干大米饭。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