

民族饮食羌族食俗 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_44707.htm 羌族主要聚居在中国西南地区四川省西部，自称"尔玛"，意为"本地人"。羌族的饮食具有自己的民族特色，是羌族物质文化生活的反映，羌族以米为主食，特色饮食别具风味，喜食咂酒，且爱吸自制兰花烟。羌族主食玉米、土豆，辅以小麦、青稞及荞麦。副食是蔬菜、豆类及肉食等。调味品有花椒、辣椒等。常见的吃法是玉米粒内加菜。把青稞与小麦做成炒面。羌族民间大都一日两餐，即吃早饭后出去劳动，要带上馍馍（玉米馍馍），中午就在地里吃，称为"打尖"。下午回家吃晚餐。羌族主食大都离不开"面蒸蒸"。常年食用白菜、萝卜叶子泡的酸菜，以及青菜做成的腌菜。肉食以牛、羊、猪、鸡肉为主，兼食鱼和狩猎兽肉。散居在山区的羌族一般不常食新鲜猪肉，而是吃"猪膘"。"猪膘"是羌族人的传统风味食品，将猪宰杀后去毛，剖成两半或切成几大块，吊在屋梁上，用文火熏干制成。存放时间越长，味道更佳。吃时切成小块和菜一起炒，加入花椒、辣椒等佐料。存放时间一般为一年。羌族特别讲究药膳，较为典型的药膳菜有：羊肉附片汤；羊归汤；猪肉加杜仲1-2两清炖。以上三种都能补肾。黄芪炖鸡或黄芪（当归、党参也可）加上几两炖猪肉也能补血益气。虫草炖鸭，能滋阴补肺益肾。羌族一般饮用的酒称为咂酒，咂酒的制法是用青稞煮熟拌上酒曲，封入坛内，发酵7-8天后即可饮用。饮酒时向坛中注少量开水，用细竹管吸饮，全家人轮流吸，吸完再加水至味淡再将酒渣食尽。俗称"连渣带酒水，一醉二

饱”。每逢节日、婚丧、祭祀、聚会、待客或换工劳动，除饭菜丰盛外，还必备美酒。结婚吃“做酒”，宴客吃“喝酒”，重阳节酿制的酒称为重阳酒，需储存一年以上方可饮用，重阳酒因储存时间较长，酒呈紫红色，酒醇味香，是重阳节期间必不可少的美酒。兰花烟是羌族人自制的一种土草烟，其叶形如兰草，故俗称“兰花烟”。吸时用烟叶裹以其他叶子，用烟管吸，其味浓而辣。在羌族成人几乎每人一管，十几岁小孩也吸这种烟。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