

民族饮食苗族食俗 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_44708.htm 苗族主要分布在中国西南地区。苗族有悠久的历史，远古时，其先民居住在黄河流域以南，长江流域以北的广大地区。后迁入西南地区。苗族以农业为主，以狩猎为辅。距今6千多年前，便已懂得了"饭菜过煮，得肉便烧"的饮食方法。由于地域广大，自然条件不同，饮食习惯也有差别。苗民多以大米为主食，玉米、红薯、小麦等为辅，杂以养麦、大麦、燕麦、高粱等。嗜酸辣咸，好烟酒茶。饲养家禽家畜，种植各种蔬菜。苗家饮食独特的民族风俗是喜食酸味，以酸汤最为著名。酸味食品主要有酸汤、酸菜、腌酸鱼、牛肉酸、猪肉酸、酸辣子、酸萝卜、青菜酸、豆类酸等。苗族吃酸菜的历史悠久，跟他们深居高山，缺少食盐有关，平时很难买到蔬菜和肉类，所以每家都备有酸坛，用以腌制各种酸味食品。在制作酸味食品上，苗家人有整套工艺和吃法。苗族几乎家家都有腌制食品的坛子，统称酸坛。苗族居住的许多地区素有"鱼米之乡"的美誉，自古不少民族就以善种水稻著称，稻米是其主食。他们除了一般的蒸煮之外，还有许多不同的制作方法，如香竹饭、饵块、米线、米干、粽子、粑粑、炒米，等等。苗族喜食野菜，如蕨菜、鱼腥草、马蹄菜、刺花菜、铁道木花、刺五加、水香菜、青苔等，多洗净凉拌吃。这些野菜有的既是菜也是药，食之苦涩，但却清凉、爽口、甘甜具有清热、解毒、消炎、消暑、化食等作用。最为奇特的风味食品，莫过于吃竹蛆、蜂蛹、黄蚂蚁蛋、花蜘蛛、牛屎虫蛋、沙蛆等。黄蚂蚁

生长在树上，身上约两厘米，腰细腹大，嘴巴里有两颗大牙，多在阔叶处做巢生息、繁殖。苗族的烹饪方法较多，最常见的有煮、炖、蒸、炸、醺、烤、烧、烘、舂、生食、腌、炒等，其中又以烧、烤、舂、醺、生食、腌为特色。烧，即将食物放入火中烧；烤，即将食物用竹、木棍串起，抹上佐料，在火上烘烤；舂，即把肉先切成小块，放在木炭上烘烤熟或在火里烧熟，再回上韭菜、薄荷、生姜、盐、蒜等佐料。苗家还擅于制做豆鼓、豆腐、灌肠、面酱等。好吃火锅，每有佳品，必架起小锅，放进蔬菜、肉、豆腐等，边涮边蘸辣椒盐水吃。日常饮料以油茶最为普遍。把玉米、黄豆、蚕豆、红薯片、麦粉团、芝麻、糯米分别炒熟，用茶油炸一下，存放起来。客人到来，将各种炸品及盐、蒜、胡椒粉放入碗中，用沸茶水冲开。客人必须连喝4碗。喝茶时，如果客人不想喝了，就把一根筷子架在碗上即可，否则主人会一直请你喝下去。湘西苗族还特制有一种万花茶。用冬瓜、桔子、南瓜一类的瓜果雕成花、鸟、禽、鱼等形状，经过数道工序制成香、脆、甜的食物。饮用时，取几块放入杯中，冲入沸水。酸汤也是常见的饮料。待客时，男女客人分开吃。长者先开杯，佳肴必先敬客。吃鸡时，鸡翅敬客人，鸡头归长者，鸡爪归小孩吃。一家之客也是全寨之客，各家争相宴请。用牛角盛酒敬客，是隆重的待客方式。遇到过苗年一类的盛大节日，主寨方家家户户都做迎客准备，将酒放到芦笙场或铜鼓坪上，把客人拥到寨里，由两人举牛角劝饮，鼓乐齐鸣，客人要一饮而尽。苗族人普遍喜欢喝酒，常以酒解除疲劳，以酒示敬，以酒传情，饮酒为乐。苗家的酒主要有白酒、甜酒、刺梨酒、泡酒等。白酒即土酒，苗家人常饮，以大

米、糯米、玉米、高粱等为原料酿制。泡酒则是在甜酒的基础上掺入适量清水或冷开水即可饮。刺梨酒是用蒸熟的刺梨干掺和适量的米饭，加入自制的酒曲拌匀后，入缸密封。半月后酒化，再用木甑蒸馏，可分别得到20度、30度和50度的刺梨酒。以糯米和刺梨酿制的刺梨酒为最佳，具有消食助气的功效。"无酒不成礼"已是他们遵守的礼仪，酒是待客议事、婚丧嫁娶、起房建屋、逢年过节的必备品。在长期的历史发展和生活实践中，苗族人民形成了独具特色的酒文化。苗家饮酒，多因时间、地点和对象的不同而有不同的称呼，如"拦路酒"、"进门酒"、"嫁别酒"、"迎客酒"、"送客酒"、"双杯酒"、"交杯酒"、"半路酒"、"转转酒"、"贺儿酒"、"平伙酒"、"酬劳酒"、"慰问酒"、"鸡血酒"、"陪葬酒"等等。苗族人还极为讲究待客的饮酒礼节，如主人向客人敬酒要敬两杯，谓"两条腿走路"，敬酒者双手端杯，按正、反方向敬两周，敬到最后一人时，双方交杯对饮；又如以牛角杯敬酒，客人如不喝完，则"杯"倒酒淌，使人不能不喝。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