

民族饮食裕固族食俗 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\\_44710.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44710.htm) 裕固族聚居在中国西部。裕固族是以畜牧业为主的民族。过去，他们不仅住的是毛毡帐篷，穿的衣服、鞋袜，吃的肉、奶是畜产品，而且生产和生活上用的大部分用具也都是毛皮制成的。现在，已有一部分人改为主要从事农业生产。饮食习俗一般是三茶一饭或两茶一饭。早晨起床后，牧人们将熬好的茶水（或清水）舀一勺，撒在帐篷周围，然后开始喝茶；吃过早茶，就出去放牧；中午吃炒面或烫面烙饼，喝午茶；下午再喝一次酥油茶；晚上，一切活路都干完后，一家人才在一起做米饭或面条吃。裕固族平时喜食牛、羊肉，通常把牛、羊肉做成手抓肉、全羊、牛、羊背子（即把完整的牛、羊臀尖带骨煮熟上桌）、焖羊肉条、风干羊肉干、牛、羊杂碎汤等。除牛、羊肉外，也食猪肉、骆驼肉、鸡肉或炒菜。食用牛、羊时常佐以大蒜、酱油、香醋等。由于自然条件限制，牧民平时很少吃到新鲜蔬菜，只能采集些野葱、沙葱、野蒜、野韭菜和地卷皮（类似木耳）等野菜。秋季草原上到处都有鲜蘑，所以鲜蘑是入秋后常食的菜。裕固族的奶食品主要用牦牛、黄牛、羊奶为主制作，有甜奶、酸奶、奶皮子、酥油和曲拉。裕固族还喜欢在大米饭里、粥里加些蕨麻、葡萄干、红枣，拌上白糖和酥油，或在小米、黄米饭内加些羊肉丁、酸奶，作为主食。裕固族平时还喜将面粉做成面片、炸油饼、包子等，最拿手的是吃水饺，到了冬天，家家都要做许多饺子，然后冻起来，现吃现煮，有的人家甚至一直可以存到春天大忙时

再吃。裕固人热情好客，特别是居住在深山里的牧民，很少与外界接触，只要家里来人，尤其是对远方的人，他们都要当尊贵的客人盛情接待。一般先向客人献奶，后敬酒，最后吃抓肉。裕固人总是先请喝酥油炒面茶，客人在喝奶条时，一定要吃干净沉在碗底的"曲核"（一种呈块状的奶制品），这表示已经吃够了，要不然的话，主人会一个劲地给你添加。敬酒时，以饮双杯为敬，如客人只饮一杯，主人便说："你是双脚进来的，不是单脚进的，必须喝双杯。"男主人敬过后是女主人敬。他们有个老规矩，就是用各种名目向客人敬酒，要千方百计地把客人灌醉，似乎只有这样才尽到了主人之谊。裕固人敬酒都是敬双杯。无论在场的有多少个人、只有两只小酒杯。客人实在不能饮酒，不喝也可以。但必须以诚相待，尊重其风俗习惯。裕固族人好酒，而且酒量不小。不少人能喝4斤白酒，有的妇女也能喝上斤把。以酒待客是传统习俗之一。他们的习惯是先吃后喝，在吃饱之后再喝酒。裕固族人喝酒从来不要菜，只是喝光酒。 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)