

民族饮食达斡尔族食俗 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_44711.htm 达斡尔族主要聚居在中国北方内蒙古自治区和黑龙江省，少数居住在中国西北新疆塔城县。达斡尔"意即"开拓者"。以狩猎和农业为主，渔业较发达。达斡尔族的主食以饭（巴达）、饼（午图莫）、粥（兴恩巴达）为主，每顿饭总配肉类和粗菜。米面较之，以米为主。住在黑龙江北岸时，兽肉曾经是主食之一。迁徙嫩江流域以来，肉类减少，菜类增加了，粮食逐渐变为唯一主食了。主副食种类繁多，营养丰富，别具风味。肉食过去曾以野生动物为多，有狍子、鹿、驼鹿、野猪、黄羊和飞龙、沙鸡、野鸡等。随着狩猎业减少，家养的猪、牛羊、鸡成为主要肉食。达斡尔族喜爱吃手把肉和片白肉。燕麦叫"花林坡"，带有狍子肉或牛奶的燕麦粥叫"花林坡巴达"。这是达斡尔人尤其老年人爱吃的一种饭。炒熟的燕麦面粉叫"哈格"；炒熟后碾成的碎粒叫"欣特勒"。哈格和欣特勒常拌白糖、黄油、牛奶吃。由于哈格和欣特勒抗饿性强，干燥，便于携带，受到猎手、放排人、农民的欢迎。稷子米叫"敖斯莫"，将糜子（芒格勒莫）焯熟炕干后碾制而成。稷子米饭是达斡尔人最喜欢吃的传统饭，那黄澄澄的大圆粒儿，就象一颗颗金珠子。做热气蒸腾的稷子米干饭时，通常爱掺芸豆；吃时不泡鲜、酸牛奶，就泡鲤鱼汤；有时也直接做牛奶稷子米粥吃，叫"苏提切"。稷子加工前用锅焯过，使糠皮中的营养元素无保留地浸入米中，减少了维生素在碾米过程中的损失，保存了较多的碳水化合物、蛋白质、无机盐和维生素；因而吃起

来有股香味，碾制过程中也不易碎，提高了出米率。锅烱还破坏了稷中的酶，杀死了害虫，因而稷米的保存时间也较别的米长。糜子不经锅烱直接碾的米叫子，达斡尔语称"西吉莫"。西吉莫米色发白，酷似颗颗玉珠。用它做饭时也掺芸豆。吃时泡禽兽肉汤或鲜、熟牛奶、酸奶。西吉莫还可做黏稠粥--西吉莫拉勒，吃时拌黄油、白糖。"瓦热勒拉勒"，是用西吉莫拌下犊乳牛头三天的高质乳做成的。吃时通知本莫昆（姓）各户，选一代表，怀揣碗匙前来聚尝；既使散居邻屯的本莫昆户，接到通知也要骑马赶来；因为这是达斡尔人象征莫昆内部求团结，共甘苦的古风之一。而今虽不通知本莫昆了，但也要通知左邻右舍来品尝。拉勒不仅平素吃，每逢腊月初八每家必吃。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