

民族饮食藏族食俗 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\\_44712.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44712.htm) 藏族主要分布在中国西南地区西藏自治区以及青海、甘肃、四川、云南等临近省。藏族是中国古老的民族之一。藏族以牧业为主，藏系绵羊、山羊和牦牛是青藏高原的特产。农作物以青稞为主，也种植小麦、荞麦、豌豆、蚕豆、土豆、扁豆等作物，藏东南地区出产水稻、玉米、鸡爪谷、花生、大豆。西藏地区盛产冬虫夏草、蘑菇、雪鸡和人参果。虫草炖雪鸡、蘑菇炖羊肉、人参果酥油大米饭被誉为藏北三珍，是不可多得的佳肴。藏民也饲养猪、狗、马、驴、骡、鸡、鸭、鹅等家禽家畜。藏族的饮食，牧区与农区稍有不同，但有共同的嗜好，都喜欢吃青稞面、酥油茶和牛肉、羊肉、奶制品。过去牧区粮食极少，肉食与奶制品又相当匮乏，糌粑也磨得粗糙，不吃蔬菜，并视蔬菜为野草，逐水而居，饮食无定顿，饥而食，渴而饮，旺季饱食饱饮，淡季节食。现在牧区生活已大有改善，看一个家庭富裕程度如何，主要是看储备粮的多少，而不是看肉和奶的储备量，因为这些东西都是富足的，不稀罕。大部分藏族日食三餐，但在农忙或劳动强度较大时有日食四餐、五餐、六餐的习惯。绝大部分藏族以糌粑为主食，即把青稞炒熟磨成细粉。特别是在牧区，除糌粑外，很少食用其他粮食制品。四川一些地区的藏族还经常食用"足玛"、"炸果子"等，足玛是藏语，为青藏高原野生植物蕨麻的一种，俗成人参果，形色如花生仁，当地春秋可采挖，常用作藏族名菜点的原料。炸果子即一种面食，和面加糖，捏成圆或长条状后入

酥油锅油炸而成。他们还喜食用小麦、青稞去夫和牛肉、牛骨入锅熬成的粥。聚居于青海、甘肃的藏族群众喜爱的食品，用酥油、红糖和奶渣做成，形似大奶油蛋糕。青海藏族常吃一种藏族称"特"的水油饼。制作水油饼时将面粉揉成碗口大的面饼，放入开水锅中煮，待熟后捞出，加酥油食用。河曲地区的藏族有制作大饼之习，一般最小的也在2.5千克以上，最大的可达100余千克，作为馈赠亲友和长途旅行时用。云南迪庆的藏族把蒸洋芋（土豆）、麦面粑粑、蒸馍作为主食。藏族过去很少食用蔬菜，副食以牛、羊肉为主，猪肉次之，藏族食用牛、羊肉讲究新鲜，在牛羊宰杀之后，立即将大块带骨肉入锅，用猛火炖煮，开锅后即捞出食用，以鲜嫩可口为最佳。民间吃肉时不用筷子，而是将大块肉盛入盘中，用刀子割食。多用胸岔肉和助条间的肉敬客。对尊贵的客人要奉敬一盘羊尾，尾梢上还要留有一塔象征吉祥的白羊毛。牛羊的头和小腿肉留作自家食用。肩胛骨处的肉是给牙齿不好的老人吃的，假如小伙子在女朋友家吃了这种肉，即表示女方已默许了他们的婚事。牛、羊血则加碎牛羊肉灌入牛、羊的小肠中制成血肠，四川、云南等地的藏族多将猪肉用来制成猪膘，便于保存。制猪膘时去掉猪的头蹄，剔除猪骨，四川的藏族还要割下瘦肉，然后抹上花椒、香樟籽，撒上盐，缝合成方形，风干即成。云南藏族在将猪肉缝合之后，还要加一块重石板压，称"琵琶肉"。食用时一圈圈切下，蒸熟后用刀切食。其色蜡黄，香而不腻。肉类的储存多用于风干法。一般在入冬后宰杀的牛、羊一时食用不了，多切成条块，挂在通风之处，使其风干。冬季制作风干肉既可防腐，又可使肉中的血水冻附，能保持风干肉的新鲜色味。云南藏族称

这种风干肉为"牛羊干巴"。奶类及奶制品也是藏族日常生活中不可缺少的食品。最常见的是从牛、羊奶中提取的酥油，除饭菜都用酥油外，还大量用于制作酥油茶。酸奶、奶酪、奶疙瘩和奶渣等也是经常制作的奶制品，作为小吃或其他食品搭配食用。在藏族民间，无论男女老幼，都把酥油茶当作必须的饮料，此外也饮奶茶。酥油茶和奶茶都用茯茶制作。茯茶内含有维生素和茶碱，可以补充由于食蔬菜少而引起的维生素不足，帮助消化。藏族待客多以酥油茶、糌粑和肉食品。喝酥油茶，还有一套规矩。当客人被让坐到藏式方桌边时，主人便拿过一只木碗（或茶杯）放到客人面前。接着主人（或主妇）提起酥油茶壶（现在常用热水瓶代替），摇晃几下，给客人倒上满碗酥油茶。刚倒下的酥油茶，客人不马上喝，先和主人聊天。等主人再次提过酥油茶壶站到客人跟前时，客人便可以端起碗来，先在酥油碗里轻轻地吹一圈，将浮在茶上的油花吹开，然后呷上一口，并赞美道："这酥油茶打得真好，油和茶分都分不开。"客人把碗放回桌上，主人再给添满。就这样，边喝边添，不一口喝完，热情的主人，总是要将客人的茶碗添满。客人必须喝3碗，第一碗不能喝尽，否则是对主人不尊重，3碗之后，如果不想再喝，可将茶渣泼到地上，否则主人会一直劝客人喝下去。有些地方，客人若无告辞之意又不想喝了，主人斟满后，就放在那里，待告辞时一饮而尽。主人劝酒时，客人要用无名指在酒中蘸3下，向空中弹3次，祝福后才能饮下，第一碗必须喝完，再干3碗，若喝不完，主人要唱劝酒歌，歌声一落，客人要一饮而尽，逢上节庆日，都要喝得一醉方休。有的地方作客之人要自带干粮、餐具，主人只供给饮料。 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)