

民族饮食门巴族食俗 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_44714.htm 世界之颠的喜马拉雅山脉，曾被称为世界第三极。整个山系山势高峻，群峰林立，绵延2400多公里，横亘在西藏的南缘，成为雪域高原的天然屏障。在喜马拉雅山南坡的东端是珞渝地区，西毗门隅，在这广阔的地域居住着数万门巴族人。珞渝地区沟深谷狭，雨量充沛，气候炎热，刀耕火种耕地适宜种植玉米，因此，玉米和鸡爪谷成了墨脱门巴族的主食。玉米一般和大米渗和煮成混合饭，玉米细粉煮成面团。玉米也是酿制白酒的主要原料，另加部分玉米渣和鸡爪谷。鸡爪谷是热带作物，我国海南省有种植，大小颜色和油菜籽相似，它是酿造“邦强”（甜酒）的主要原料，人们也喜欢吃鸡爪谷粉煮成的面团。水田多的地方，以吃大米饭为多。西部门巴多以荞麦饼和青稞为当家粮食。常见的蔬菜有木耳、香菇、竹笋、茄类、瓜类、辣椒、豆类、萝卜类。灶具主要是皂石锅、铁锅等，人们喜欢用石锅煮饭煮菜，石锅传热和散热慢，炖出的饭菜鲜美可口，这是金属锅所不能媲美的。门隅地区的门巴族食荞麦饼，饼是用一块圆形薄石板，放在火塘三角架上，然后把荞麦粉调成糊状，摊在石板上翻烙烤成。吃的方法是在烤好的麦饼上抹上奶渣、盐、辣椒糊、趁热卷着吃。由于宗教观念不同，饮食禁忌各异。西部门巴不杀牛，不食耕牛和奶牛，不养猪，不食猪肉，养鸡但不杀鸡，不吃鸡，老年人连鸡蛋也不吃，不打猎，许多人不食兽肉。墨脱门巴则相反，养牛、养猪又养鸡，吃牛肉、猪肉和鸡肉，个个都是好猎手，人人

吃兽肉、鱼肉和鼠肉。门巴族别具特色的酱菜。豆酱，是门巴族饮食中不可缺少的主要调料。酱是煮熟的黄豆加工、发酵而成。待豆子冷却到不烫手时，约摄氏25度左右，将食盐、辣椒粉、胡椒粉、蒜泥，茴香等调味品均匀拌和，然后装入直径30厘米、长50厘米左右的竹桶里，顶部塞一把蕉叶，糊泥封顶，置于灶台的后部，保持一定温度，一般一个月即可食用，但置放时间越久，色泽鲜艳，略呈紫黑色，超过一年的变成了黑色。此酱味道辛辣，口感浓香，细细品味，不咸不淡，香辣适口，特别能增强食欲，辣味中透出浓郁的清香，青辣椒沾之，清香可口，别具一番味道，真是越吃越想吃，能多吃一碗饭。家家户户都备有几桶豆酱备用。门巴人烹饪简单，汤菜是主菜，汤汤水水，和单调的米饭相配，食用方便可口，颇受人们青睐。汤菜中的主要佐料是豆酱，一般五口之家的半锅汤菜中要投放80克左右的豆酱。经过发酵的豆酱成了酱泥，投入锅中后自行分解。毫不夸张地说，门巴族烹饪技术中，远远不能离开豆酱的。酥油茶每天必备，夏天还饮一种自制的酸奶。男女老少普遍嗜好饮酒。自制的青稞、大米酒多装入大葫芦、大竹筒里，客人将至，男的做菜陪客，女的敬客，客人喝一口，女主人便在一旁随时添加，客人醉，被视为看得起主人，主人才高兴。

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