

民族饮食锡伯族食俗 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\\_44715.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44715.htm) 锡伯族的饮食种类较丰富，面食有发面饼、死面饼、锅盔、馒头、面条、拉面等，馅食有包子、饺子、菜合子、肉馅饼等，米食有大米干饭、抓饭、大米（小米）稀饭。发拉哈喀分（发面饼）是每天都离不开的日常主食，其做法：面和得较柔软，面团发酵透后，将面团擀薄，贴在锅底，三翻九转即熟。其大小因铁锅的大小而异，一般直径约三四十厘米左右，厚度为1厘米左右。烙发面饼，一般用生铁锅，掌握火候是关键，把握住火候，烙出的发面饼才酥软可口。肉食来源主要依靠家庭饲养，多以牛、羊、猪肉为主。冬闲时锡伯族还常进行狩猎，野猪、野鸭、野兔、黄羊等均是冬季餐桌上常见的野味。锡伯族在吃猪肉方面，有一个特殊的方法。每当宰猪，将清炖的猪肉、杂碎都切成碎块或碎片后与灌肠煮熟的猪血拌在一起，同时调以佐料、蒜泥、葱花、盐等，其味道鲜美，再肥的肉也不感到腻。这种吃法，称作“猪血拌肉”。锡伯族有一种别有风味的咸菜，叫哈吐浑索吉（咸菜），也称花花菜。它是用韭菜（要老的）红、青辣椒与芹菜、黄萝卜、包心菜做成。由于及时拌以盐并盛入瓦缸里，各种蔬菜原有的红、绿、白、黄等颜色截然分明，在冰天雪地的隆冬、饭桌上有那么一小碟夏季各种蔬菜色调俱全的花花菜，会激起人们强烈的食欲。米顺是锡伯族调味用的具有民族特色的面酱。每年阴历四月十八日前，家家户户都将小麦数十斤发芽，刚发芽后倒入开水锅里煮熟，盛进瓦缸里，放在火炕最热处捂起来，等

过几十天发酵成酒曲状并有甜味（这时不可食用），有时发酵过程中被厌氧的肉毒杆菌污染，过去，人们不知道这个道理而误食，结果许多人患病，甚至丧失生命。熬各种果酱、制作罐头食品是锡伯族妇女的拿手技艺。每年夏天妇女制作各种果酱、西红柿酱及其他食品罐头。常做的是杏子酱、草莓酱、桃子酱、苹果酱、糖水葡萄、糖水海棠果等。蔬菜类罐头有西红柿酱、虎皮辣子、烧茄子等。其做法是，将做好的成品盛入玻璃罐头瓶内，把有密封圈的瓶盖盖在上头，置开水锅里蒸半小时左右，蒸完立即将瓶盖拧紧，这样就可起到密封的效果。家庭制作的罐头可谓是绿色食品，不放任何添加剂，原汁原味，别具特色。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)