

民族饮食阿昌族食俗 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_44716.htm

阿昌族主要居住在中国南方云南省一带。阿昌族主要从事农业，以种植水稻闻名。居住在边疆的阿昌族，饮食以大米为主，掺以薯类、玉米。也常用大米磨粉制成饵丝、米线作为主食。饵丝食用方便，食用时只需在沸水中稍烫一下，捞出配上佐料即可食用。阿昌族以米饭为主食，也常用大米磨粉制成饵丝、米线作为主食。饵丝食用方便，食用时只需在沸水中稍烫一下，捞出配上佐料即可食用。阿昌族喜吃芋头，传说古代庆丰收时，杀狗和吃芋头必不可少。阿昌族妇女大都会做豆腐、豆粉，常用豌豆做成凉粉供食。肉食主要来源于饲养的猪和黄牛。猪肉喜欢用来作火烧生猪肉米线，即将猪宰杀后用麦秆或稻草将猪皮烧黄，刮洗干净，然后切碎拌上醋、大蒜、辣椒等佐料与米线一起食用。稻田养鱼是日常吃鱼的主要来源，食用时多将鲜鱼用油煎或油炸，再加水和酸辣椒煮熟或蒸熟即可上桌。以酸辣谷花鱼（栽秧时将鱼苗放入田内，谷熟后取鱼，称谷花鱼）最具特色。腌制的咸菜、卤腐、豆豉常年必备，每餐不少。酒是白族人常年不断的饮料，妇女常饮用糯米制作的甜酒，有浓郁的酒香和甜味；成年人和老年人多饮白酒。现在大多数阿昌族都已会用蒸馏法制作烧酒。阿昌族人喜食酸味食品，主要有酸笋、酸菜、酸肉，这是阿昌族饮食文化的一大特色。酸食是阿昌族的每日必不可少的菜肴，是常见的酸食品是酸笋和酸腌菜。腌酸笋的季节在春秋两季，当竹笋发出嫩芽，长出约30公分高时，便可连根砍下，剥去

笋壳，切成笋丝或笋片，放于陶罐中，撒上盐巴，置于火塘边，烘烤数日，酸味即出，便可随食随取。酸笋可单独吃，也可和其它鱼肉、蔬菜一起煮着吃，其味鲜美，凡食者无不称道。阿昌族的过手米线。即火烧生猪肉米线。做法是将猪肉在火上烘烤成半熟，剁细斩茸，用酸醋拌熟，再加上碎花生米、猪肝、猪脑、粉肠各种调料，如蒜、辣椒、芫荽、豆粉、姜等，吃时把米线掐在手掌心，再放肉馅，拌和一起吃，故名"过手米线"。该米线柔软、光滑、不结团、不粘手，肉馅拌下去，不沉底，也不浮头，均匀地散布在米线中，味道鲜美，酸辣可口，别具风味。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