

民族饮食黎族食俗 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\\_44717.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44717.htm)

黎族主要聚居在中国南部海南省五指山区，地处亚热带，风光秀丽，景色迷人。黎族习惯一日三餐，主食大米，有时也吃一些杂粮。习惯将收割的稻穗储于仓中，吃时拿一把在木臼中脱粒。做米饭的方法一是用陶锅或铁锅煮，与汉族焖饭的方法大体相同。另一种是颇有特色的野炊方法，即取下一节众筒，装进适量的米和水，放在火堆里烤熟，用餐时剖开竹筒取出饭，这便是有名的"竹筒饭"。若把猎获的野味、瘦肉混以香糯米和少量盐，放进竹筒烧成香糯饭，更是异香扑鼻，是招待宾客的珍美食品。香糯米是黎族地区的特产，用香糯米焖饭有"一家香饭熟，百家闻香"的赞誉。"雷公根"是一种黎族同胞经常食用的野菜，与河里的小鱼虾或肉骨同煮，是极为可口的佳肴；"雷公根"也可药用，能消炎解毒。"南杀"是黎族同胞过去常吃的小菜，但"南杀"制作的卫生条件不易掌握，现已很少制作和食用了。"祥"是黎族的风味佳肴，只有在节庆或贵客登门时才能吃到，有"鱼茶"和"肉茶"两种。黎家人喜爱吃鼠肉，无论是山鼠、田鼠、家鼠、松鼠均可捕食。家家都有竹制捕鼠器，一次安装几十付，第二天便可捕到几十只鼠。黎族人习惯将捕来的鼠烧去毛，除去内脏洗净，内放些盐、生姜等佐料，在火上烤熟或煮熟吃。黎族同胞大多嗜酒，所饮之酒大多是家酿的低度米酒、番薯酒和木薯酒等。用山兰米酿造的酒是远近闻名的佳酿，常作为贵重的礼品。黎家人常用这种酒款待贵宾。有的地方习惯以小竹管吸酒敬客。黎族同胞平时

都喜欢嚼槟榔，吃法是将槟榔削成瓣，用桫叶包住，配上石灰膏和烟丝，放入口中细嚼，可使人像喝了酒、面色发红，精神焕发。常吃槟榔还有防病治病和美容的功效，故黎族同胞视槟榔为健体长寿食品。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)