

民族饮食怒族食俗 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_44748.htm 怒族是中国云南的古老民族之一，主要分布在中国西南部的云南省等地。怒族有自己的语言，无自己的文字，怒族过去崇拜图腾，信万物有灵。主要从事农业、手工业和商业。怒族习惯于日食两餐。其主食绝大部分以玉米为主。玉米的食用方法从爆米花逐渐发展为煮焖成咕嘟饭（类似玉米面稠糊）、包谷稀饭，做成包谷粑粑，石板粑粑最有特色。少数信奉喇嘛教的怒族也吃酥油糌粑。常见的蔬菜有青菜、白菜、萝卜、瓜豆、辣椒等。每年五、六月还需到山林中采集野菜。常采的有竹笋、野百合、各种块根类及蕨类植物，以及做调味用的姜、葱、花椒等。含淀粉为主的植物当粮或制成粉做粑粑而食。肉类来源靠饲养的牛、猪、鸡、狗、羊，常捕鱼和打猎。在落后的自然经济条件下，渔猎仍然补充一部份生活来源，尽管捕鱼不多，在怒江平缓地带，仍有人抽空捕鱼，或用竹钩钓鱼。在现代生活中，野兽日渐减少，狩猎不占主要地位，但农闲时期，仍有人三五成群，上山打猎。以民族或村寨为单位的集体狩猎，则限于猎取熊、虎、野牛之类的大野兽。按照传统习惯，猎获大野兽时，见者有份，兽肉在全民族或家族内平均分食，怒族"以射猎为生涯"的情况，近数十年已有显著改变，但"猎禽兽以佐食"、"好食虫鼠"的习惯仍无改变。撒拉是怒族人独具特色的美味佳肴。贡山怒族人最喜爱吃"撒拉"，也是用来招待贵客及亲朋好友的传统美味佳肴。撒拉是选用鸡肉和酒作为原料，先把鸡洗净剁成小块，放入油锅内爆炒

，加入烧酒，盖上锅盖，焖煮十来分钟便可食用。这种用酒焖煮的鸡，其鸡香酒味扑鼻，味道十分鲜美。每逢过年过节或婚嫁喜庆时，才制作"撒拉"。妇女在40岁前不吃心肺，儿童还要禁食熊、虎、豺肉，禁食鸡爪、鸡血。喜食漆油，常用漆油焖鸡、烤羊肉。贡山怒族的咕嘟酒最有特色。饮用时，对入蜂蜜，清醇香甜、开胃可口。不论男女，都能豪饮，而且饮酒必歌，每饮必醉。怒族饮茶是仿制藏族的酥油茶而制作的漆油茶。常可作为产妇或体弱者食用的补品 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