

民族饮食德昂族食俗 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_44749.htm 德昂族原名"崩龙族"

。1985年正式改名为德昂族。是中国西南边疆现有居民中最古老的民族之一。主要聚居于云南省。主要从事农业，种植水稻、玉米、荞子、薯类等，擅长种茶。德昂族绝大多数以大米为主食，部分地区杂以包谷和薯类。均以蒸焖而食，擅长制作各种粮食制品，如豌豆粉 豆腐 米粉 年糕 粑粑 汤圆等。德昂族饮食比较考究，用料较为广泛。擅长煮、炖、拌、舂等技法，口味酸辣中带甜。蔬菜种类繁多，竹笋是四季不断的蔬菜之一，除鲜吃外，多加工成酸笋或干笋食用。其他蔬菜的食用，都习惯于在煮炖时配酸笋。酸笋用途十分广泛，即使在炖鸡 炒肉或烹鱼时都要加酸笋味。受当地汉族的影响许多汉族风味的腌菜 腐乳也是德昂族餐桌上常的小菜。主要特色菜有：凉拌番木瓜、凉拌挑手鱼、竹筒捣菜、脆皮冬瓜、勒浪等。饮浓茶，这是德昂族成年男子和老年妇女的嗜好。传说从古老的时候起就有这种习俗。因此，德昂族各家各户都习惯在自己住宅周围或村寨附近栽培一些茶树，采摘的茶叶系土法加工，主要供自己消费，有剩余时携入市场与其他民族交易。茶在德昂族民间不仅是常备的饮料，也是馈赠亲友的最好礼品。在日常生活中，德昂族离不开茶，婚丧嫁娶。探亲访友，都以茶作为礼品，"茶到意到"。如参加婚礼时，要送一包扎有十字红线的茶叶；参加葬礼则送一包用竹蔑或竹麻拦腰捆扎的茶叶。到德昂族人家做客，好客的主人将客人迎上竹楼后，会捧出一杯杯烤得焦香的浓茶递到客

人手中。德昂人嗜茶成瘾，他们说一天不喝茶，浑身都没劲。只有喝下一杯浓浓的热茶，才能提起精神，也饮"酸茶"，又称湿茶，古称谷茶或沽茶。味酸涩，能生津解渴。并有解暑清热，消食的作用。这种茶是用刚摘下的新鲜茶叶密封在竹筒里发酵后制成。酸茶叶也可直接嚼食，味微酸，微苦而回味甘甜。德昂人认为这种茶可以解热散毒。干茶和酸茶在当地集市上都可买到，通常由年长的德昂妇女出售，它们被为"蔑宁"，在德昂语中，这是"茶妈妈"的意思。腌茶一般在雨季，鲜叶采下后立即放入灰泥缸内，压满为止，然后用很重的盖子压紧。数月后将茶取出，与其它香料相拌后食用。也有用陶缸腌茶的，采回的鲜嫩茶叶洗净，加上辣椒，盐巴拌和后，放入陶缸内压紧盖严，存放几个月后，即成为"腌茶"，取出当菜食用。也有用作零食嚼用。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