

民族饮食拉祜族食俗 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\\_44750.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44750.htm) 拉祜族的饮食有着自己民族的特色、饮食方式独特。拉祜族以稻米为主食，次为玉米、薯类、豆类、荞子等。一日三餐，粮荒季节减为两餐。每天早上起来舂米，现舂现煮。煮饭用土锅或木甑。蔬菜有萝卜、青菜、瓜类、豆类、喜吃辣椒。喜用鸡肉或其他配料加大米或包谷做成稀饭，有瓜菜、菌子、血、肉等各种稀饭，其中鸡肉稀饭为上品。无论大人小孩，都习惯喝山泉水。拉祜族日常喜欢将菜、肉及佐料和水放入一段鲜薄竹筒内煮熟，既有竹之清香，又保持原有肉菜的香味。拉祜族烤肉别具风味，大都猎获的野兽肉，或直接用火烤，或用芭蕉叶将肉包住埋入火中，烧熟而食。烤肉香脆可口，佐以麻辣佐料后还能开胃。猎获物的下水和杂碎，就地燃火，放入竹筒内煮熟分食。在开膛剖肚时，中年人喜欢用手捧喝热气腾腾的"护心血"，据说猎物的护心血有补血消除劳损的妙用 拉祜族不仅会腌菜、腌肉、磨豆腐，还会酿酒。在民间，男女均嗜饮酒，并有在酒和肉上不分彼此的习惯。平时喜饮烤茶，烤茶是将大茶入罐烤至焦黄，待香味飘出后对入水稍煮即饮。拉祜族人喜欢用辣椒待客。有句俗语："拉祜人的辣子，汉人的油"，意思为待客没有辣椒，就像汉人做菜不放油一样。吃饭时，家长先盛饭，接着是客人，其他家人按年龄大小拿取，妇女盛饭时，背着或抱着孩子不能拿取，对尊贵的客人，主人要杀鸡、煮鸡肉稀饭招待。但是，如果主人家用白鸡肉煮稀饭招待客人，那就是绝交的表现。 特色饮食 竹筒烧饭：居

住在哀牢山原始森林中的拉祜族苦聪人，大多没有锅和甑子，一般都用薄竹筒煮饭煮菜。把舂好的玉米面或大米放入薄竹筒内，加水后，用树叶把筒口塞紧，再把一段段竹筒放在火上烧，熟后，破开竹筒即可食用。菜肉也用竹筒烧煮，但不再加水。烤肉：拉祜族人习惯吃烤肉，把精肉切成薄条块，在肉面上拌以花椒粉、辣子面、细作面、蒜泥等佐料，再用细竹片夹住肉条，放在火塘架上烧烤。熟后去竹片，即可食用，为待客佳肴。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)