

民族饮食撒拉族食俗 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_44751.htm 撒拉族主要聚居在中国黄河沿岸的青海省地区。撒拉人自称"撒拉儿"，其他民族称之为"撒拉"。撒拉族男儿，多上山伐木、下河板筏为生。此外，养蜂是撒拉人最喜爱的副业生产，园艺也是他们的特长。撒拉族习惯于日食三餐（农忙时根据情况适当加餐），主食以面粉为主。家常品种有花卷、馍馍、馒头、烙饼、面片、拉面、擀面、散饭、搅团等。在一年一度的斋月里，一般都只食早、晚两餐，饭菜比平时丰盛一些。撒拉族先民于700年前从中亚撒马尔罕一带迁徙至青海循化，据史书载，那时其先民过着游牧生活。迁徙以后，虽然其人文环境和生态环境发生了变化，但畜牧的习惯至今未变。现在不少撒拉族人家都养着一、二十只羊，一两头牛，牛羊多的还在附近山上圈养。这些牛羊一方面解决了农业所需的肥料，另一方面也解决了肉食之需。撒拉族的肉食佳肴，古朴自然，代表了撒拉族人个性和风格。牛羊头蹄是撒拉族人普遍爱的一种肉食。宰罢牛羊后，砍去犄角，用烧红的铁铲把牛羊头上各部位的手燎尽，再用碱面水洗净。用刀从牛羊头的嘴角处沿牙骨割到耳后根，劈成两半，放时锅里，烧开后加放小麦同煮。调料只用当地产的花椒和青盐。当煮到肉皮脱落时即可食用。早餐时，主妇把肉捞到案上，一块一块地取下，将每个部位分放到各人的碗里。牛羊蹄肉须每人一份，眼睛通常由老人吃，据说老人眼花，可以直到"吃啥补啥"的效果。吃完肉，每人还要喝一碗带汤的麦仁。另外，宰牛羊的当天，

撒拉人还将牛羊肠、肚等用碱水洗净，再将牛羊心肝等剁成肉末或肉泥，拌以面粉、葱花等，细心地塞进牛羊大肠里，用细线封口。另外，将豆面和白面拌匀调成面糊，由两人合作，灌入小肠内，封口，和大肠一起放进锅里，同时再放进几块胸叉肉一块儿煮。约10几分钟，大小肠即熟。为防止肠皮煮烂，火候要适中。煮熟后，即请来亲友，由主妇捞出放到盘子里，端到客房的炕桌上，每人准备一把刀，客人自己一节一节地割下吃，各人的小碗里盛有用蒜泥、辣酱和醋调成的佐料汁。无论是牛鲜美的羊头肉，还是香甜的牛羊肠肚，热情的主人都会分送给左邻右舍几碗品尝。麦仁饭是在丧葬礼仪中全村人集中食用的一种食物。安葬亡人后的第三天，在丧属家里支起专用大锅，左邻右舍的妇女们抬来泉水，装满大锅，本"孔木散"（宗族或家族）的小伙子们则上山打柴，准备烧火用。三、五个妇女们则将小麦洗净，一点一点地放进村里的大石臼里捣烂，并吹去麦皮，倒进大锅，放少量蚕豆或豌豆，开始烧火，经过十几个小时，才能煮烂；尔后将肉丁、葱花等炒出来的"乔花得"倒进大锅，搅匀即成。丧主还要宰一只羊，将羊肉煮熟后，切成约三个手指头大小的肉份子。一切准备好之后，下午三点左右，派十几个孩子到村里较高的地方向全村人呼叫来吃麦仁饭。村里人听到呼叫声，便自带碗筷去吃麦仁饭，吃毕，每人分得一块肉份子，带上一碗麦仁饭回家。男人及孩子们吃完后，才由妇女们吃。此后，丧属每周煮一次，家庭条件好的要煮5-7次，一般的也要煮2-3次。煮麦仁饭有原料（小麦、羊等）一般由丧主的亲属提供。按照伊斯兰教义，撒拉族严禁饮酒，一般在撒拉族的筵席上不备酒。平时更无饮酒的习惯。日常饮料除清

茶、奶茶和盖碗茶以外，还常饮麦茶和果叶茶。制作麦茶时，将麦粒炒焙半焦捣碎后，加盐和其他配料，以陶罐熬成，味道酷似咖啡，香甜可口；果叶茶是用晒干后炒成半焦的果树叶子制成，饮用别具风味。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