

民族饮食普米族食俗 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_44752.htm 普米族以玉米为主食，间食大米、小麦、青稞、荞子、洋芋等。玉米的食用方法是先将玉米用石磨磨成粉，用筛子去玉米壳层，分成三种食用，壳层一般作家畜饲料，较粗玉米碎粒，可拌入大米一起煮吃，也可先用锅煮成粥，再将细面拌进用锅烧煮食用。玉米面还可以煮甜酒、蒸粑粑，玉米还用来制作酥理玛酒、做糌粑炒面等熟食。普米族一般习惯日食三餐。早餐多吃面食点心，喝酥油茶或盐茶，中午和晚上为正餐，多以玉米为主食。常用煮、蒸、烧、烘烤等方法制作米饭、烤饼、面片、面条等。普米族的日常蔬菜种类繁多，有南瓜、茄子、西红柿、辣椒、韭菜、萝卜、蔓菁、青菜、大葱，此外还经常采集木耳、香菌（香菇）、蕨菜苦菜花、花椒等。普米族普遍以饲养的畜禽为其肉食来源。常见的有猪、牛、羊肉，并能制作酥油、乳饼等乳制品。肉类多煮食和烤食，不习惯炒食。普米族擅长用风腌办法把猪肉制成猪膘肉或腊肉，以琵琶肉最为驰名。其制作方法是：将宰后的生猪掏去内脏，抽去所有的骨头，用盐巴和花椒撒在猪腹内，然后把猪腹缝合，风腌起来，就成了一头完整的腊猪，它的外形很象琵琶，因此也叫“琵琶肉”，这是招待客人的上品。平时狩猎归来，也经常能吃到黑熊、野猪、獐子、鹿子、岩羊、雉鸡等野味，肉食多好煮吃和烤吃，不习惯炒吃。食具是别具风格的本勺、木碗和本盆。1949年后，普米族人民的生活水平日益提高，他们与内地的交往日益频繁，内地的生活用品大量输送到普

米族地区，现在，普米族人民已经普遍使用瓷、塘瓷食具。普米族地区多种核桃树，除了一般生食核桃外，大多榨成油来炸粑粑、点灯等。此外，在四五月间采摘青刺果，晒干后磨成碎粒，再蒸熟，用榨油机榨成油脂食用。猪油、牛油和羊油等，食用很普遍，牛羊油用于一般煮甜酒或制作一些祭品时用。普米人家每年要宰杀一至五头肥猪用来食用，平常逢年过节要宰杀牛羊、鸡鸭等家禽。普米族人特别尊敬老人，对老人照顾得十分周到。在普米山寨，年过七旬的老人，床头边一般都有一个安放饮食的木柜，里面装了各种食品，逢年过节，寨子里的家家户户都得给本寨年老的人送一份礼；出嫁的女儿每年农历正月初二回拜父母，要献上佳肴美酒；家中有人外出做客，要给老人捎回一份酒席上的吃食；家里的黄酒打开，得给老人盛一坛放着；杀年猪要把脊肉割下给老人；做燕麦炒面先给老人装上一袋。孙儿孙女去赶集串亲外出归来。要给老人捎些糖果、草烟。千百年保持的这种习惯，亦让老人少吃多餐调剂胃口。普米族热情好客，每当亲友来访，总是导上座，奉上酥油茶和炒面，接着就端上热气腾腾的牛羊肉和猪膘肉，另加上一碗拌有葱、蒜、辣椒及花椒、香椿的酸辣汤，主人在旁殷勤陪侍，等到客人吃饱以后，家人才开始用饭。普米族具有农耕民族的特点，也有游牧民族的特点。普米族饮茶也像吃饭一样，每天必不可少，如果一天不喝就会坐卧不安，甚至头昏脑胀。普米族一天习惯喝三次，早晨一次，中午和晚上各一次，有的人临睡时还要喝一次。日常饮茶的种类很多，有酥油茶、化油茶（放入熟猪油的茶）、盐茶、米花茶（放入爆米花的茶）和核桃仁茶等。惯于用牛角盛酒或竹管去吸。过去十三岁以上的男人

都吸烟、喝茶，每人都有一个茶罐和烟杆，不论走亲访友，耕种放牧，只要一休息就取出烟杆吸烟，拿出茶罐煮茶。经常饮用的有白酒、黄酒和有名的苏里玛酒（甜酒）。苏里玛酒多是用上好的大麦酿制而成，其味浓香醇厚，甘冽净爽，是待客、馈赠亲友的重要礼品。 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