

民族饮食景颇族食俗 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\\_44753.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44753.htm) 景颇族主要聚居在中国云南省德宏傣族景颇族自治州各县的山区，景颇人闲时每日两餐，忙时三餐，主食为大米，副食有豆类、薯类、蔬菜和野菜野果。景颇族爱吃糯米饭、糖粥。制菜多加盐与辣椒烧煮，很少油炒。口味偏好酸辣、酵臭、不用碗筷，常用蕉叶裹食。白酒多系外地运来，爱嚼槟榔及草烟。他们的烹调方法大多简易，大米多加土豆、青菜煮成浓粥，糯米则蒸成干饭，而且当天舂米当天吃，不留“隔夜粮”。制菜非煮即腌，腌菜很有特色，水豆豉、干豆豉、酸竹笋、腌茄子等，开胃爽口。他们制作肉品的方法一是风干后抹辣椒和盐巴烤；二是先烤熟、剁细，再拌以辣椒、葱蒜及野生香料；三是拌匀佐料后用芭蕉叶或枇杷叶包好，置入火塘灰中焙。肉食以猪肉和鸡肉居多，农闲时进行渔猎，如捕猎野猪、麂子、山羊、野牛、野鸡、鸟雀，捕捞鱼蟹、田螺。景颇山的野味也出奇制胜，特别保留了人类童年的昆虫为食的习俗。黄蚂蚁蛋从蚁穴中取出，用清水淘洗干净后晾干，与鸡蛋混合炒吃，味美无比。去掉翅、足的鸣蝉放火锅中培烤后，再用油炒食，其味香脆，是下酒佳肴。在竹林中寻觅到被竹虫钻蛙的洞，顺着往上一节剖开，竹蛹就抖落出来一小碗，半小碗。将竹蛹剁细加上炒米粉和佐料，用生菜沾食，或用水稍煮一会，捞起用油煎食，或与鸡蛋一起炒吃，或培干作下酒菜，都以富含蛋白的本质，特异的风味成为待客的上品。最奇谲的是吃花蜘蛛。这种蜘蛛有拇指一样大，结黄网，身上有黄

黑相间的花斑，娃娃们最喜欢捕捉。捉到后，放在火上烤去破脚，蜕去皮甲，夹在米饭中当菜吃，其美味不亚于鲜香四溢的烤猪肉。景颇族名食大多带有亚热带山林地区的特色和耕牧渔猎的民族文化气息，如舂鳝鱼、螺蛳汤、酸笋烧鱼、竹筒烤鱼、砂锅炖竹鼠、凉拌牛肚、煮芋头、臭豆、酸木瓜炒牛肉丝、帕滚菜煮繁鸡、水腌菜拌烤山鸽、鹿肉剁生、马鹿干巴肉松、油炸知了肉丸、螃蟹夹、粘枣果、煮酸粬菜、软米铜锅饭等。景颇人在家中吃饭，如由家长按人均分，中间放一碗汤，全家围坐聚食；邻里走动，到了吃饭时间，可以随意坐下用餐，不须任何回报。一家盖房，全村无偿帮工，并送米送菜；来了客人，不论识否，均殷勤招待；打到猎物，见者有份；赶街相遇，立即递过烟筒和烟袋。因为在他们的观念中，“吃独食”可耻，让客人饿着肚子走，是最不体面的事。过节日时，杀牛宰猪，全村寨的人都能分得平均的一份。打猎得来的野兽也让大家平分。景颇人喜欢饮酒，几乎家家都有酿酒的器具，人人会酿酒。酿制的水酒既有酒味，又有甜味，喝起来清凉可口，十分解渴。水酒在景颇族人日常生活中有着特殊的作用，结婚、贺新房、节日、交朋友，都少不了水酒。景颇族喝酒十分注重礼节，熟人相遇互相敬酒，不是接过来就喝，而是先倒回对方的酒筒里一点再喝。大家共饮一杯酒时，每个人喝一口后都用手揩一下自己喝过的地方，再转给别人，如有老人在场，先让老人喝。景颇男女都爱嚼草烟、芦子和槟榔，以清毒解暑。宴客食俗 食俗景颇族宴客有一种食规，客人到后稍事休息，便有身着盛装的中年妇女出来敬送“礼篮”。其篮用藤篾精心编织，内装一竹筒白酒、一竹筒米酒、两包熟鸡蛋、两包糯米饭团。

首客受礼后致谢先饮一口酒，再转给众人抢饮，然后将鸡蛋切片，放在饭团上，人各一份，边吃边加赞美，吃毕奉还礼篮，表示回敬。这些食物各有含义。白酒代表“女”；米酒代表“男”；糯米饭代表“粘贴结合，亲如一家”；鸡蛋代表“纯洁、圆满、平安、康乐”。婚恋食俗以食传言是该族青年表达情爱的一种方式，小伙爱上姑娘，就在食品中包上树叶（表示话很多）、树根（表示思念）、大蒜（表示求婚）、火柴（表示坚决）、辣椒（表示火热）等物送去。姑娘如有意，退回原物，如需考虑，便加放几根奶浆菜、如拒绝，则添进火炭。小伙接着又在食物中放上合拢的嫩树叶（表示希望共同生活）、粮豆（表示早日结婚）再送去，姑娘同意，但回赠烟草，坚决拒绝，则将合拢的树叶扭成背靠背退回去，这样几来几往，不少有情人便可通过“正娶”或“拉婚”（抢亲）终成眷属。

饮食忌讳在该族家中做客应注意，当主人请吃喝时先回敬主人，包饭菜的树叶不可倒着使用，否则会被认为不友好的表示。

特色菜谱 酸笋烧鱼 上火，将油烧至七成热，放入洗净去鳃的鱼，炸至呈金黄色捞出控油。然后又在锅中注入油，用葱、姜、蒜炝锅，烹入料酒、酱油、高汤、沸后下鱼、酸笋、辣椒、味精、盐、白糖、胡椒，收至汁浓时装盘。色泽鲜艳、酸辣可口。

舂鳝鱼 将鳝鱼去头去内脏。蒜、姜拍松，香菜、荆芥切成末。鳝鱼用炭栗火烧成金黄色。辣椒炒熟透，切成米粒。鳝鱼舂细，放入配料，调料舂细装盘。松脆香辣，别有风味。

景颇蒸肉 把猪肉或牛肉剁成肉泥，拌上腌菜、盐，辣椒等佐料搓成团用芭蕉叶包得严严实实放到蒸笼里去蒸，或者埋进浅土里，上面烧上一堆火“蒸”熟，这样的蒸肉，野味十足，特别香鲜。

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)