

民族饮食朝鲜族食俗 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_44755.htm 朝鲜族主要分布在中国东北三省。朝鲜族聚居的地区，特别是延边地区，农、林、牧、副、渔业生产全面发展。延边地区是中国北方著名的水稻之乡，又是中国主要的烤烟产区之一。朝鲜族以能歌善舞而著称于世。朝鲜族多以大米、小米为主食。喜欢吃干饭、打糕、冷面。朝鲜族人多吃狗肉、猪肉、酸辣、泡菜、咸菜，他们不吃羊肉和肥猪肉、花椒。朝鲜族平常的主食是吃大米饭，喜欢食米饭，擅做米饭，用水、用火都十分讲究，做米饭用的铁锅，底深、收口、盖严，受热均匀，能焖住气儿，做出的米饭颗粒松软，饭味纯正。一锅一次可以做出质地不同的双层米饭，或多层米饭。"山珍海味"也常常摆到桌上。山上的野鸡、野兔、野菜和山药，海里的海带、银鱼、紫菜，都是朝鲜族人爱吃的。朝鲜族日常菜肴常见的是"八珍菜"和"酱木儿"（大酱菜汤）等。"八珍菜"是用绿豆芽、黄豆芽、水豆腐、干豆腐、粉条、桔梗、蕨菜、蘑菇八种原料，经炖、拌、炒、煎制成的菜肴。大酱菜汤的主要原料是小白菜、秋白菜、大兴菜、海菜（带）等以酱代盐，加水焯熟即可食用。饭桌上每顿饭都少不了汤，一般是喝大酱汤。大酱汤对朝鲜族人来说是少不了的，会做大酱汤的姑娘才是好姑娘。朝鲜族是一个爱吃狗肉的民族。在朝鲜族中流传着这样一句话："狗肉滚三滚，神仙站不稳。"是说朝鲜族人爱吃狗肉，锅里滚开以后，那香味把神仙馋得都站不稳了。朝鲜族爱吃狗肉，认为吃狗肉可以清热解毒，还认为狗肉在夏天吃

最好，因为天热出汗消耗体力，吃狗肉能补充营养。现在不分时候了，一年四季都可以吃；用狗肉来烹制菜肴，是朝鲜族烹饪中的一大特色。朝鲜族用狗肉为原料可以做出许多高雅美味的菜肴，如沙锅狗肉、狗肉火锅，以及各种汤菜。其中最负盛名的还要算是狗肉火锅了。狗肉火锅的烹制，独具特色，带有浓厚的民族风味。但是举行婚礼、葬送死人、过年过节的时候不杀狗不吃狗肉。朝鲜族人还喜欢吃牛肉、鸡肉、海鱼，不喜欢吃羊、鸭、鹅和油腻的食物。在朝鲜族的饮食中，誉满全国的是冷面，闻名世界的是泡菜。这两类食品目前在中国各大中城市都很容易品尝到，而且声誉极佳。朝鲜泡菜是延边地区主要的过冬蔬菜，每到秋天，家家户户都把几口大缸搬到院子里，把白菜、萝卜等各种蔬菜码在缸里腌上，又香又辣还带甜味，腌菜时的景象非常热闹。朝鲜族有喝"岁酒"的习俗。这种酒多在过"岁首节"前酿造。岁首节相当于汉族的春节，"岁酒"以大米为主料，配以桔梗、防风、山椒、肉桂等多味中药材，类似于汉族的"屠苏酒"，但药材配方有所不同。用于春节（中国传统农历新年）期间自饮和待客，民间认为饮用此酒可避邪、长寿。咸菜是日常不可缺少的菜肴。朝鲜族泡菜做工精细，享有盛誉，是入冬后至第二年春天的常备菜肴。泡菜味道的好坏，也是主妇烹调手艺高低的标志。朝鲜族菜肴食用后大都有一定的滋补和医疗作用。如春天食用的"参芪补身汤"、伏天食用的"三伏狗肉汤"、冬天食用的野味肉和野味汤等。朝鲜族节日菜肴品种繁多，并备时令名菜。朝鲜族名菜名点很多，主要有神仙炉、补身炉（又称补身汤、狗肉火锅）、冷面、打糕、朝鲜泡菜等。另外还有：酱牛肉萝卜块；铁锅里脊；生拌鱼等朝鲜族风

味菜肴。 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