

民族饮食毛南族食俗 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_44756.htm 毛南族主要聚居在中国西南部的广西山区，日食三餐，均以大米和玉米做成的各种饭为主食。如毛南饭，即用糯玉米粉加竹笋及其他蔬菜和佐料混合煮熟后制成。是毛南族夏季的主食。毛南族还长于用大米或玉米制作"米蜂仔"作为辅助主食，是消暑解暑佳品。家家喜欢食甜红薯，并作为入秋以后的辅助主食之一。毛南族地区蔬菜较多，四时不断，有豌豆、白菜苦麻菜、南瓜、红薯叶、豆荚、芭蕉芋、青菜和萝卜，其中南瓜是秋冬常食的蔬菜，既可切片煮粥，也可单独蒸食。肉类来源主要是家禽、家畜，有猪、牛、鸡、鸭等。喜食狗肉，有些地方中元节有杀狗食肉之习。毛南族一般都喜食半生半熟的菜肴，认为一些肉和菜特别是鸡，煮得过熟会走味。唯独对鸭以煮烂熟为宜，在烹饪上有"鸡生鸭熟"之说。毛南族喜欢的酸食品很多，其中以"腩醒"，"瓮煨"，"索发"为最普遍，称为"毛南三酸"。"腩醒"：把猪、牛肉切成薄片，用生盐粉拌匀咬透，留两三天。用香糯蒸熟，放在簸箕里凉冷，与肉片揉搓均匀，放在坛里压紧密封。三个月后便可用。"瓮煨"：为了能随时吃到酸食品，家家户户还有一种特殊的盐水坛。毛南话叫"瓮煨"，可腌制多种瓜菜。"索发"：把洗清的钉螺用猪油干炒，待透熟发香后，趁热倒入坛里，然后密封。三个月就可以揭盖食用。毛南语叫"索发"。除了"三酸"外，还有酸辣椒、酸蕃茄、酸头、酸萝卜等。毛南族成年男子都好喝酒，并有非酒不足以敬客之说。有的人家还自己用高粱、玉米酿制。但近

年来，以市场出售的瓶装白酒居多。毛南族大都喜欢饮茶，暑天常以浓茶解暑。走远路时经常随身带"野石榴"或青辣椒，用以解渴。典型食品：明伦白切香猪是毛南族的名菜，用当地产香猪加佐料蒸制而成。此外还有：甜红薯；螺蛳酸，蒜头酸水，鸭血酱，豆腐肴。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