

民族饮食瑶族食俗 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\\_44757.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44757.htm) 瑶族是一个古老的民族，主要分布在中国南方几个省区的山区，是中国南方一个比较典型的山地民族。他们以务农为主，实行轮耕，兼营狩猎、捕捞与采集，手工业较发达；聚居区出产优质红米和药材。过去，瑶族常在米粥或米饭里加玉米、小米、红薯、木薯、芋头、豆角等。有时也用"煨"或"烤"的方法来加工食品，如煨红薯等各种薯类，煨苦竹笋、烤嫩玉米、烤粑粑等。居住山区的瑶族，有冷食习惯，食品的制作，都考虑便于携带和储存，故主食、副食兼备的粽子、竹筒饭都是他们喜爱制作的食品。劳动时瑶族均就地野餐，大家凑在一块，拿出带来的菜肴共同食用，而主食却各自食用自己所携带的食品。常吃蔬菜有各种瓜类、豆类、青菜、萝卜、辣椒，还有竹笋、香菇、木耳、蕨菜、香椿、黄花等。瑶族地区还盛产各种水果。蔬菜常要制成干菜或腌菜。云南的一些瑶族喜欢将蔬菜做得十分清淡，基本上是加盐白水煮食。有的直接用白水煮过之后，蘸用盐和辣椒配制的蘸水，以保持各种不同蔬菜的原味；肉类也常要加工成腊肉。瑶族人喜爱吃腌制食品。"鸟酢"，是瑶族独具风味的著名食品，用鸟肉腌制而成。将捕获的鸟去毛洗净、晾干，拌以米粉及食盐，放入一个小口瓦坛内，用芭蕉叶封住坛口，数日后即可取食。瑶家人常用"鸟酢"来招待贵客。有时，还用这种方法腌制猪、牛、羊肉等。瑶族人也喜欢吃虫蛹，常吃的有松树蛹、葛藤蛹、野蜂蛹、蜜蜂蛹等。瑶族人还喜欢利用山区特色自己加工制作蔗糖、

红薯糖、蜂糖等。瑶族人大都喜欢喝酒，一般家中用大米、玉米、红薯等自酿，每天常喝2、3次。云南瑶族喜用醪糟泡制水酒饮用，外出时，常用竹筒盛放饮时兑水。瑶族还喜用桂皮、山姜等煎茶，认为这种茶有提神、清除疲劳的作用。很多地区的瑶族喜欢打油茶，不仅自己天天饮食，而且用油茶招待宾客。逢清明节时，各家各户都要做染色花饭吃。宴客有号称"瑶家三礼"的"敬茶洗澡接风酒；全寨公宴贵宾的"碗酒串肉"；山珍野味杂陈的"献鲜"；以名珍"水龙肠"接风的"龙肠席"等。此外，还有调解民事纠纷的"上门挂红酒"，宣布断交撵人的"炒豆煮蛋"。其中，不少食俗颇有意趣，例如求婚带一包肉和两葫芦米酒，女方同意便收肉不同意则刺破葫芦；择婿常有"埋蛋"之举，视其变化决定取舍；姑娘出嫁向乡邻分赠焦黄豆；离婚仪式为"破竹筒"，离婚双方各提一筒酒，交换饮毕砍破竹筒后就此和气分手。崇拜盘瓠的瑶人禁食狗肉和龟肉；崇拜密洛陀的瑶人禁食母猪肉和老鹰肉；绝大部分瑶人禁食猪肉和蛇肉；产妇分娩后头几天禁食猪油；祭神忌用狗、猫、蛇、蛙；猎兽后必须先祭奠山神才可分割食用。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)