

民族饮食独龙族食俗 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\\_44758.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44758.htm)

独龙族主要聚居在中国西南地区云南省贡山独龙河谷。人们以种植、狩猎和采集为主，饮食习俗一般由所处自然环境及条件和生产、生活方式决定的。独龙江中下游一带，种植有少量水稻，中上游一带以种植旱地作物、杂粮为主。独龙族的主食多以玉米、小米、稗、荞、青稞、马铃薯、芋头和黄豆为主，辅以少量稻米及野生动植物。独龙族有日食两餐的习惯。早餐一般都是青稞炒面或烧烤洋芋。晚餐则以玉米 稻米或小米做成的饭为主，也用各种野块生植物的根磨成淀粉做成糕饼或粥食用。独龙族民间仍然保留许多古朴的烹调方法，其中最常见的是用一种特制石板锅烙熟的石板粑粑。烙制石板粑粑时，多选用阿吞或董棕树淀粉，用鸟蛋和成糊状，然后倒在烧热的石板锅上，随烙随食，别具风风味。独龙族日常菜肴有种植的洋芋 豆荚 瓜类，也有采集的竹笋 竹叶菜及各种菌类，食用时通常都是配上辣椒 野蒜 食盐后一锅煮熟而食。冬季是独龙族地区狩猎的旺季，猎获的野牛肉是冬季主要肉食。食用野牛肉时，都先把牛肉风干，然后微火烘烤，再捣成丝状，做成肉松或切成小块，密封在竹筒内保存或随身携带。独龙江还盛产各种鱼类，以鳞细皮厚的鱼居多。独龙族食用鱼时喜用明烤制或煎焙后蘸调料吃，并常把烤制的鱼作为下酒的小菜。蜂蛹是独龙族民间最讲究的菜肴之一，有说独龙族百岁老人较多，与常食蜂蛹有关。独龙人的典型食品有：河麻煮芋头 烧酒焖鸡 吉咪等。人们喜爱饮水酒、喝茶、抽旱烟。独龙人

酿酒的方法奇特。在地上挖一个土窖，四面用芭蕉叶围住，把煮熟的玉米或米饭拌好酒曲，放进窖里，盖上一层芭蕉叶，用泥土封口，在上面烧火加温，三五天后，将土坑钻一个小洞，如有浓烈的酒气，便酿造成功了，扒开封口泥口，把玉米或米饭掏出，放在盆里揉搓捣烂，滤出的汁液，就是食用酒。无论饮酒吃饭和吃肉，独龙族家庭内部都由主妇分食。客人来也平均分一份。一般每个家庭都有数个火塘，每个子女结婚后便增加一个火塘，做饭由各个火塘轮流承担。独龙族民间互相邀请的方式十分独特，通常都是用一块木片做为邀请对方的请柬，把木片送到要邀请的客人家，在木片上刻有几道缺口就表示几天后举行宴请仪式。被邀请的客人要携带各种食品以表示答谢。客人进入寨门后，要先与主人共饮一筒酒，然后落座聚餐，并观赏歌舞。入夜后男子在火塘边喝酒念祝词，然后将酒碗    在火塘上的竹架上，以碗口朝天为吉兆。独龙族性情淳厚，即使路上相逢，也要置酒相待，认为有饭不给客人吃，天黑不留客人住，是一种见不得人的事。凡建屋盖房，婚丧嫁娶，都要主动相助，遇猎物或杀猪宰牛，都要邀请远亲近邻聚餐，并在聚餐结束后主动馈赠礼品。特色食品：夹馅荞粑，将苦荞烤焙成饼，夹上野韭菜和煮熟的鱼、鸡、猪肉等。这类干食，便于携带，食前在火上烤一烤即成，是山地劳动中最主要的食物之一。 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)