

民族饮食哈尼族食俗 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_44778.htm

哈尼族绝大部分集中聚居于中国的云南西南部等地，是生活在云南红河地区的一个山地民族，以农业为主，善于辟梯田种稻谷，掘坡地植茶林，他们培育出著名的"紫米"（接骨米）和"普洱茶"、创造了中国农田史上七种田制之一的"梯田文化"。有十月节（新年）、六月节（吃新）、波突（祭山）、祭母节、认舅舅、阿巴多（恋爱歌宴）等民俗节庆，其丰富的饮食文化与节日文化相映成辉，构成了独特的哈尼风情。哈尼族日食两餐，以大米为主，玉米为辅，喜食干饭、粑粑、米线、卷粉和豌豆凉粉，还将瘦肉剁细，与大米、姜末、八角、草果一起熬粥。他们爱吃糯米粑粑，用芭蕉叶包着与腌肉一起吃。他们还用紫糯米制成紫米饭、紫米粑、紫米粥、紫米粉、紫米作宝饭、紫米汽锅鸡、紫米甜酒煮鸡蛋、紫米药糖粥等，构成了完整的药膳系列。这些药膳具有补血益气、暖脾止虚、健脑补肾、收宫强身的功效。哈尼族也极爱吃肉，猪、牛、羊、鸡、鸭，大块朵颐，大碗喝酒才是主人待客之礼，客从主意之道，大家聚集一堂，尽欢而散。村里有人家杀猪宰鸡或做了什么可口的食物，各户男女长者都被邀去共食，而且把肝脏等最鲜嫩可口的部位俸敬给老者享用。哈尼人又善于精打细算，常常把吃鲜剩余的猪肉、牛肉制成别具风味的火熏腊肉和干巴，常年储备以待客。制时，将肉切成条状，撒上花椒面、盐、八角粉等香料，捂沤一昼夜后，便悬挂于火塘之上，任其烟火熏烤，半月或一月后，腊肉和干巴均呈紫红色，

喷香异常而略含鲜味，取下装进一只特制的大蔑笼中，悬挂屋梁上，则一年四季都可备吃了。火熏腊肉和干巴是哈尼族的名贵佳肴呢！哈尼族还有一道奇肴叫“白旺”，是用生猪血、羊血、狗血制作的剁生，哈尼族支系的爱尼人称之为“阿压马捏”。以刚宰杀的猪、羊、狗鲜血为主要原料，或再加以切碎炒熟的瘦肉，肝、腰等，撒入辣椒粉、八角面、野花椒面等佐料，不失时机地迅速搅拌而成。此菜看着怕，吃着香，味道醇浓，麻辣可口，被列为杀猪宰羊期间不可缺少的名菜，也是哈尼人热诚待客的佳肴。红河南岸的哈尼族善于用发酵的黄豆掺合豆杆灰制作具有特殊风味的豆豉，几乎每餐都用以佐餐，吃法尤多，被称为“哈尼味精”。用其调制的“雀肉松酱”，鲜香无比。哈尼族传统历法把一年分为冷季、暖季和雨季，每季4个月。在一年之中有过两个年节的习惯，一个是十月年，一个是六月年。十月年是农历十月的第一个属龙的日子，历时五六天，主祭天神和祖先。届时，每家杀一只大红公鸡，就地煮食，不得拿入室内。家庭每个成员吃一块，出嫁的姑娘不得食。到第三天时，每天下午都要举行盛大的“资乌都”活动，即全寨人同饮团结、幸福的酒。全寨分为三组，每组轮流一天作东，日将偏西，当家男子在锣鼓声中，将美味佳肴以及高粱焖锅酒端到街心，顺序摆在早已铺好的长蔑笆上。有的大村寨的筵席长达百米，各户当家男子围席盘脚就宴，各家各户争相拿出自己的拿手好菜，按规矩边饮边舞。哈尼族喜饮酒，酒节特多。如祭母节、老人节、黄饭节、命名节，祭龙节、认舅节等。逢节便有美酒。最有趣的是“阿巴多”酒与歌的恋爱宴会。“阿巴多”是哈尼青年互相表示爱慕，体现智慧、比赛烹调技术的酒节。多在农闲举行，

由一村的小伙联合邀请邻村的姑娘参加，人数对等，一般在二十人左右，入夜宴会在一间大屋举行，男女相约配对入席，菜肴丰盛，必有一只煮公鸡（上面放着两枚鸡睾丸和一只活螃蟹）。彼此敬酒对歌，相依相伴，直到天明。临别小伙要给相好者送糯米饭和肉，并约定下次聚会的日期。哈尼族还有喝“新谷酒”的习俗。每年秋收之前，居住在云南元江一带的哈尼族，按照传统习俗，都要举行一次丰盛的“喝新谷酒”的仪式，以欢庆五谷丰登，人畜平安。所谓“新谷酒”，是各家从田里割回一把即将成熟的谷把，倒挂在堂屋右后方山墙上部的一块小篾笆沿边，意求家神保护庄稼，然后勒下谷粒百十粒，有的炸成谷花，有的不炸，放入酒瓶内泡酒。喝“新谷酒”选定在一个吉祥的日子，家家户户置办丰盛的饭菜，全家老少都无一例外地喝上几口“新谷酒”。这顿饭人人都要吃得酒酣饭饱。哈尼人视火为家庭的生命，小心保护火种，虔诚敬奉火塘。他们每家都有几个不同的火塘，不仅要烟火长燃，而且不可混用。第一个火塘煮小锅饭、炒菜，第二个火塘专门蒸饭，还有个火塘只煮猪食，火塘上空吊一个硬篾编成的类似吊床的“火课”，用以熏炙食物。过节杀牲祭祖时，各户特备米饭、肉菜和辣酒各一碗，专门祭祀神圣的火塘。

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