

民族饮食土族食俗 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_44780.htm 土族食俗 土族主要聚居在中国西北部青海省，土族人以农业为主，兼营畜牧业，尤其精于养羊。因此形成了别具风格的饮食文化。土族饮食同生产有直接关系。牧区以食肉类、乳品为主食，农业区以青稞、荞麦、薯类为主，喜欢吃酥油炒面、油炸馍、手抓大肉、手抓羊肉、沓呼日、海流、哈力海、烧麦、j锅等。爱唱奶茶，饮自家酿制的青稞酒，土语称"酪"。土族一般习惯于日食三餐，早餐比较简单，大都以煮洋芋或糌粑为主食；午餐比较丰富，有饭有菜，主食为面食，常制成薄饼、花卷或疙瘩、干粮等食用；晚餐常吃面条或面片、面糊糊等。日常菜肴以肉乳制品为多，当地的手抓羊肉是最好的待客和节日食品。民间有不少以当地土特产为原配料制作的食品，其中较有代表性的风味食品如；哈力海、沓乎日、尕仁么、烧麦等。沓呼日"沓呼日"是土族人招待客人的特有食品。在麦面中加上清油、盐水拌匀，做成圆饼，放进灶内烤熟，吃起来酥脆可口。土族人招待贵客时，桌上要摆一个酥油花的炒面盒，端上一盘大块肥肉，上插一把五寸长的刀子，酒壶上系一撮白羊毛，这是主人对贵客最尊敬的招待。土族人有传统的饮食卫生习惯，吃饭时每人都有固定的碗筷，请客吃饭也是每人一份，分着吃，免得有病相互传染，也显得文明卫生。土族人非常好客，特别欢迎客人来访，哪怕是路过或前来投宿的客人都会受到热情招待。当地有句俗话说："客来了，福来了"。宴席上，一般情况下主人要和客人喝三杯酒。客人到

主人门前时主人敬三杯酒，叫做"临门三杯酒"；客人坐在炕上主人敬三杯酒，叫做"上马三杯酒"；开宴后，主人再敬客人三杯酒。不会喝酒的人也不用害怕，只要客人用中指蘸上酒，对着空中弹三下就可以不喝了，可见土族人是非常尊重客人的意愿的。日常饮料与当地藏族一样，喜饮茯茶、酥油茶，还特别喜饮用青稞酿成的酪流酒，酪流酒度数较低（约30度左右），清醇绵软，馨香可口，家家皆能自酿，在酿制时都习惯加一种名为羌活的中药，饮时味稍带涩，有散表寒，祛风湿的功效。除酪流酒之外，还有互助白酒，如互助头曲、互助特曲、互助大曲、青稞液等多种。土族许多节日特色饮食，如：过春节时蒸花卷、馒头，炸油饼等；端午节做凉面、凉粉；中秋节做多层大月饼（类似大馒头）。十月初一吃饺子，十二月初八最喜用豌豆面做"搅团"吃，十二月二十三晚上做白面小饼，还要在小饼上刻出菱形的图案，并用麦草编一个草马，专门用来祭灶。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