

民族饮食壮族食俗 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\\_44782.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44782.htm) 壮族食俗壮族是我国少数民族中人口最多的民族，主要居住在广西壮族自治区和云南省，其中绝大部分分布在文山壮族苗族自治州。文山州70%以上的土地属亚热带气候，而壮族多居住在平坝的临水地区，土地肥沃，雨量充沛，物产丰富，农作物一年可以两熟或三熟，适于种糯谷和其他水稻，故称之为"水户"。其中广南的八宝米尤为出名，曾为贡品。文山的"三七"早在国际上享有盛誉，丘北辣子、富宁八角等调味品颇具名气。壮族主食大米，善于制作糯米食品，五色糯米饭、米花糖、烤方（大粽子）是节日佳点。花米饭是用各种颜色植物的汁液染成，蒸熟后便成。壮粽的种类多，个头大。一般每个1公斤左右，形似枕头。广西宁明县春节时做的粽子有八仙桌大，用芭蕉叶包制，内放猪肉，用水缸盛着，连煮7天才能熟。祭把时，人们抬着大粽子游街。有一种用棕叶包制的粽子叫"马脚杆"，是将糯米用草灰染成黑色，加上八角粉、腊肉等煮制。广西靖西有些地方过年欢喜吃"风莫"饭，也是一种大粽粑，做法是用糯米加上盐、五香粉、胡椒粉、姜拌匀，用冬精（一种植物）叶包裹成竹筒形或方形，粽粑内多夹有肉或绿豆等馅料。糯米花和糯米饼都是甜食，多在节日里吃。日常蔬菜有青菜、瓜苗、瓜叶、京白菜（大白菜）、小白菜、油菜、芥菜、生菜、芹菜、菠菜、芥蓝、蕹菜、萝卜、苦麻菜，甚至豆叶、红薯叶、南瓜苗、南瓜花、豌豆苗也可以为菜。以水煮最为常见，也有腌菜的习惯，腌成酸菜、酸笋、咸萝

卜、大头菜等。快出锅时加入猪油、食盐、葱花。壮族对任何禽畜肉都不禁吃，如猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鹅等，壮族还喜爱猎食烹调野味，昆虫，有些地区还酷爱吃狗肉。猪肉也是整块先煮，后切成一手见方肉块，回锅加调料即成。壮族人习惯将新鲜的鸡、鸭、鱼和蔬菜制成七八成熟，菜在热锅中稍煸炒后即出锅，可以保持菜的鲜味。壮族的年节食礼甚为讲究，菜点与吃法各有章程。如"过年不吃团结圆（肉馅豆腐丸），喝酒嚼肉也不甜"，团结圆是用猪肉泥加上豆腐、鱼、虾等及调味品搅成馅料，做成丸子，油炸而成。元宵夜"偷育"（偷偷地去他人园中摘瓜菜煮食），主人不恼反而高兴。中秋节品芋头，舂扁米，邻里互赠尝新。"十情节"办喜事，打鱼、杀鸡、蒸馍、备酒、遍享亲朋。每年稻谷成熟时要过尝新节，各地时间不一，饭前要将每样饭菜盛一些让狗先吃。桂西山区过去缺盐少碘，正月卅过"送大脖子节"，捕鱼捞虾，吃黄糯米饭，并把饭菜装入空蛋壳内扔进河里，算是送走了大脖子。五色蛋也是节日食品，将煮熟的鸡、鸭、鹅蛋染上四种颜色，再上一个本色蛋则成。常与五彩米饭一起吃。孩子们把彩蛋穿成串做碰蛋游戏。对三七的食疗颇有研究，利用三七花、叶、根，须做菜很有特色。三七除治跌打血症外，还日益被人们用做防治心血管病和强身健体的保健食品，日本人还认为，云南三七有抑癌作用。壮族自家还酿制米酒、红薯酒和木薯酒，度数都不太高，其中米酒是过节和待客的主要饮料，有的在米酒中配以鸡胆称为鸡胆酒，配以鸡杂称为鸡杂酒，配以猪肝称为猪肝酒。饮鸡杂酒和猪肝酒时要一饮而尽，留在嘴里的鸡杂、猪肝则慢慢咀嚼，既可解酒，又可当菜

直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)