

民族饮食基诺族食俗 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_44785.htm 基诺族聚居于中国南部云南省西双版纳傣族自治州及其附近地区。基诺族主要从事农业，种茶历史悠久，有著名的普洱茶。基诺族习惯于日食三餐，以大米为日常主食，杂以玉米、瓜豆等。基诺族食用大米很讲究，要吃好米，新米，陈仓米多用来喂养家畜或做烤酒。玉米则侧重于吃青。早餐通常把糯米饭用手捏成团吃，午餐多把米饭用芭蕉叶包好带到地里随时加盐和辣椒食用。晚餐除主食米饭外，还备有一些菜肴，家庭饲养的畜禽只在婚丧礼祭时才能宰杀。平时肉类来源多依靠狩猎。每年5--9月是基诺山的雨季，此间的菜蔬几乎全靠上山采集，经常食用的有山药、水芹菜、竹笋、鱼腥草及各种菌类。其中以竹笋最为常见。丰富的野味和山菜加上本地特有的野花椒、麻根、香茅草、酸木粉，使基诺族能在不同的季节里烹制出许多具有热带山野风味的民族菜肴。基诺族常食用的菜有菜园子里种的蔬菜、竹笋、野菜、家禽、野味。基诺族民间有句俗语，叫做"汉炒、傣蘸、基诺舂"，就是说汉族的菜喜欢炒吃，傣族的菜喜欢蘸着调料吃，基诺族的菜则以臼舂为主。每家最少有两个木臼，一个舂盐巴、辣子，一个舂菜。常用的佐料有香茅草、荆芥、姜叶、野八角、大薄荷、姜、香椿等。肉类的吃法较多，可以酉奄成干巴，也可吃新鲜的。牛肉、狗肉煮时放几片黄果叶去腥生肉切成小块放上辣子、盐巴、八角等佐料，用竹子夹着放在火上烘烤熟，或者剁成肉末，放上佐料，用芭蕉叶包起来放在火塘里烧熟，这

种做法冷吃最可口。基诺人做饭就餐均在竹楼二层的火塘周围进行，有一定的礼节和讲究。基诺族吃饭时首先要在火塘东侧献一点饭菜祭祀祖先和灶神，吃饭时全家人按顺序在火塘旁围蔑桌而坐，家长正对火塘，客人靠火塘而坐。给客人盛饭要少盛勤添。一般不兴给客人夹菜，因为他们认为若给客人夹菜，就好象意味着吃完夹的这些菜就不要再吃了，是一种不礼貌的行为。他们认为人有人魂，鬼有鬼魂，谷子也有谷魂，所以吃饭时甑子里的饭不能盛尽，哪怕肚子没有吃饱也要留一些，否则，甑子空着，谷魂飞走了就不再回来，人也就没饭吃了。基诺族普遍喜好饮酒，民间有不可一日无酒的说法。所饮用的酒大都是自家用大米或玉米酿制，在酿制过程中，通常要加一些锁梅叶等植物，酒呈浅绿色，并带有一种植物的自然香味，据说有健脾强身的功效。基诺山是一个著名的产茶区，驰名中外的普洱茶是当地的特产，民间多喜喝老叶茶，喝茶时一般都将老叶揉炒后放入茶罐加水煮至汤浓方饮。在毛俄、茄玛等寨的部分基诺族妇女中，有食一种当地特有的胶泥的习惯，有的老年妇女已食土成癖，一日不食就有不适，研究表明：这种胶泥中含有少量人体必需的铜、铁、钙、锌等元素。基诺族特色饮食逢年过节和喜庆盛会时还要吃“剁生”，即用生肉末拌上盐巴、辣子、姜末、薄荷、韭菜等佐料，用手捏匀，直到把肉捏成白色像熟的一样才进食。基诺人习惯于将猎获的松鼠肉挂在竹楼里火塘边上，用烟火熏烤成肉干，使之常年不坏，食用时切片烹汤，其味鲜而不腻。基诺族最喜欢吃的菜有酸酉奄鱼。做法是将鲜鱼去鳞洗净，拌上辣子、盐巴与热的米饭，装进竹筒里，用芭蕉叶蒙在筒口，扎紧，待酉奄熟后即食，这种菜有特殊

的酸味，味美可口，是佐饭佳肴。蚂蚁蛋也是基诺族喜吹的营养佳肴。农历三、四、五月间把蚂蚁包砍开，用箴箩接着，一个较大的蚂蚁包子获蛋七、八市斤，蚂蚁蛋一般有筷子头那样大小，似蜂儿的样子，营养丰富，可以煮吃、炒吃、蒸吃、放在火塘里烧吃，或放上盐巴、辣子舂细加水做成汤喝。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