

民族饮食仡佬族食俗 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_44851.htm 以稻米为主食，麦类、薯类、玉米、豆类辅之。稻米有粘米和糯米，粘米作为日常的正餐，糯米作为节日的食品原料。仡佬族大都习惯日食三餐，早餐为粥，午餐食用早餐留下的粥，晚餐吃米饭和比较丰富的菜肴。农忙季节一般都是早餐吃粥，午餐和晚餐为饭。红薯是仡佬族主要辅助粮之一。有时把红薯煮熟，除去外皮，捣成糊状，与麦粉混合煮食，香甜可口。黄豆平时的都经炒、煮后吃，节日和婚丧大事时用来制作豆腐。每年秋天，家家都要做二十至三十斤的豆酱，用以佐粥。仡佬族一向喜冷食，饭菜煮熟之后，晾凉了才吃，一餐吃不完，下餐再吃也不用再加热。平时一般都喝生水。烹调肉类习惯于"白余"，即把大块猪肉或宰净的整个鸡鸭放入水中白煮，然后切成小块，食用时再加盐，或蘸盐水。鱼类多用油煎，牛肉常作单炒。仡佬族喜食酸辣，家家备有酸坛腌制各种腌菜，有腌豆角、蒜头等。民间早、中两餐，只用酸辣小菜佐饭。蔬菜习惯先用水煮，再加油盐。当地特产煤砂罐是仡佬族特有的烧饭、菜、烧茶的饮具。重阳酒是仡佬山乡农家最喜欢的传统饮料。重阳酒醇香扑鼻，越喝越想喝，往往哪时醉了都不晓得，醒来头不晕。每年农历九月初九重阳节，仡佬山乡家家户户选出一部分上好的糯米熬酒。重阳酒的制作方法跟汉、壮族地区的甜酒制法相似，封密窖藏一段时间后才开坛饮用。狗舌糍粑"狗舌糍粑"用糯米制成，后用桐叶包住，形状似狗舌，其名由此得来。它松软可口，味道甜美，再撒上

香香的芝麻糖粉，那更令人回味无穷了。它还具有特殊的意义，要不然山歌怎么将它与爱情唱在一起呢！原来八月十五和八月社日，正是仫佬族男女青年“走坡”时节。坡场上青年男女唱罢山歌后，便围坐在一起相互交换各自带来的“狗舌糍粑”，意味着爱情像芝麻糖那样香甜。枕头粽逢年过节，仫佬山乡家家户户都包枕头粽欢度佳节。传说，枕头粽是一群砍柴的壮家儿童传教给放牛的仫佬族儿童的。枕头粽每只有五、六斤重，往往是一家人共吃一个就够了。其做法是：先把糯米浸泡几个小时，捞出晾干后放些碱水拌匀；然后把粽叶背面一层层地摊开约一尺多宽，放上糯米到一定高度再加叶子围边，叠上一层叶子，铺放一层米，像谷围围谷子一样。最后用绳子绑紧牢，放进锅里边去煮一个昼夜。包枕头粽的季节在二月社日。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