

民族饮食佤族食俗 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_44852.htm 佤族主要聚居在中国南部云南省。佤族地区盛产稻谷，并普遍种旱稻。佤族人的主食以稻米为主，其次，也吃玉米、高粱、小红米、荞麦、江豆、绿豆。菜蔬有竹笋、辣椒、东瓜、南瓜、洋丝瓜、红豆、架豆、大豆、茄子、芋头，有的人在自家的园圃地种有青菜、葱、蒜、韭菜和芫姜等。佤族的主食制做法有三种：即熬稀饭、煮烂饭、煮干饭。每日两三餐不等。煮饭的大米是临时舂成的稻米，吃多少舂多少。佤族普遍喜欢食用烂饭（介于干饭与稀饭之间，半干半稀的饭）。煮法是把米、青菜以及盐巴、辣椒、肉（如有猪肉、牛肉）放进锅里一起煮，煮成烂饭即可，味道极为鲜美诱人。有的地区主食以干饭为主副食主要是以青菜类、瓜类、酸竹笋、盐巴、辣椒、蒜或者鲜肉熬汤菜就饭，这是佤族平时最讲究的一种饭食。佤族的肉食主要来源于家庭饲养，有猪、牛、鸡。此外也有捕食鼠和昆虫的习惯。一些地区的佤族还有捕食昆虫的习惯，更食用竹蛹、寄生于草木植物的红毛虫、扫把虫和寄生于冬瓜树的冬瓜虫等十余种。一般时都把可食的昆虫与米一起煮成粥，加菜、盐、拌辣椒，香辣可口。佤族养蜂比较普遍，但养蜂方法十分特别，先用一段掏空的圆木，两头封口，留出数个小孔，供野蜂进出，放在森林或屋椽下，使其繁殖酿蜜，每年割2、3次，与其中蜂蛹一起食用。按佤族习俗，主妇负责煮饭和分菜。饭熟之后，把饭盛在一个个大木盘里分给家人，每人盛给一碗汤菜，如有肉，则每人平均分得一份。

全家人围蹲在主火塘边吃饭，如有外人在场，也分给一份饭菜。佤族重视节庆，皆有相关的食礼。如"崩南尼"（佤年）、播种节、接新水节、取新火、拉木鼓，都蕴藏着神圣的理念，备有丰美的食品。如播种撒谷定在布谷鸟催耕之时。村村寨寨、家家户户提前备好各式饭菜，集中到山坡地上，统一交给一位长者去分配。然后青年播种，儿童送水，姑娘唱歌弹琴。待到开饭时，只见地头整齐摆放着大小一样的两行饭包，都用芭蕉叶裹好，没有碗，没有筷，众人洗手后各取一包坐着吃，颇有情味。它把劳动、音乐、情爱、烹调和谐地统一在一起，表现出他们纯朴的道德风尚。水酒是热情好客的佤族人民待客的最好饮料。由于用菌母发酵制成，喝后清凉益神，和胃健脾。水酒与啤酒有相似之处，度数低，比啤酒稍甜，男女老幼适宜饮用。每逢喜庆佳节，家家户户都酿制水酒，尤其农村经济体制改革后，社员生活水平不断提高，村村寨寨到处飘散着酒香。佤族的酒礼多种多样。有的是主人先饮一口再奉献给客人，客人一定要喝，并且喝光，这表示双方的诚意；有的是主客同蹲地上，主人右手敬，客人右手接后倒一点在地上，意为敬祖，然后同时喝干，这表示亲如一家。此外，还有"解冤洗手酒"用于调解纠纷。届时双方整队参加，由与双方都友好的第三寨头人和"大魔巴"（祭司）主持。首先彼此敬酒，各自诉说被对方伤害的情况，并对自己的过失自责；继而互赠牛肋骨和穿孔的黄蜡，表示今后应当同心、通气；接着主持者倒尽水，双方洗手，就地栽一块巨石表示世代友好；同时理亏的一方赔偿一定的财物；最后共同"剽牛"，吃肉喝酒，以资庆贺，积怨从此化开。佤族一般不喝泡茶，饮的是苦茶。饮茶的方式别有特色：将

自家制作的茶叶（一般是绿茶），用小铝锅烤成金黄色，待散发出香味后，放入底大口小的小型土制陶缸里；茶叶约占陶缸体积的三分之二。然后倒进清水，并在缸口内放进一块小木片，用炭火煎茶，不时用小木片把茶叶压下，以防茶叶随着茶汁沸出缸外。第一遍倒进的水快煎干时，再加进第二遍清水，煎到剩二分之一时，茶汁即可斟出饮用。佤族男女普遍有吸草烟的习惯。各家都有一块园圃，除了种些蔬菜外，自己种植草烟。吸烟方法有两种：一种是用烟斗吸，另一种是用水烟筒吸。外出或者下田劳动时，男女总要在腰部挂上一个烟斗，还随身携带一个用竹片编成的烟盒。水烟筒是用口径6公分，长2尺的竹筒制成，所谓水烟筒，就是往竹筒里灌入适量的净水，（三分之一）这样能吸出烟雾，排除焦油含量。如果你到佤家串门或做客，主人会热情地用双手递过烟筒给你，要你品味他家自种的草烟。佤族大多忌食鸡蛋，不用辣椒作馈赠之物。禁止贱踏剽猪石，禁止用手抹神灶，禁止带生姜进屋，禁止在神树林中狩猎。客人进寨要经过允许，并赠送酒肉或甘蔗；客人进屋，只能在外屋火塘煮饭烧水；主人杀鸡，客人须劝阻；主人献鸡，客人要回报敬鸡头。嚼槟榔是佤族男女老少普遍的嗜好，平时劳动休息或闲谈，口中都嚼一块槟榔。所嚼槟榔都是用麻栎叶和石灰煮成的代用品，据称嚼槟有健齿作用。典型食品有：茶花稀饭，火烧蛇肉，青豌豆炒蚂蚁蛋，油煎柴虫等。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