

民族饮食侗族食俗 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\\_44854.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44854.htm) 侗族食俗侗族分布在中国南部贵州、湖南、广西三省（区）毗邻处。侗族种植水稻，稻田养鱼，鱼粮兼营。出产木耳、香菇、玉兰片、西瓜等。侗族地区大多日食四餐，两饭两茶。饭以米饭为主体。平坝多吃粳米，山区多吃糯米，糯米种类很多，有红糯、黑糯、白糯、秃壳糯、旱地糯等等，其中香禾糯最有名。他们将各种米制成白米饭、花米饭、光粥、花粥、粽子、糍粑等，吃时不用筷子，用手将饭捏成团食用，称为“吃抻饭”。侗族一般习惯于清晨做好一天的饭菜，带上山去食用。其中香禾稻做成的“抻饭”尤为甘美，有“一家蒸饭，全寨飘香”之说。侗族人喝的茶专指油茶，它是用茶叶、米花、炒花生、酥黄豆、糯米饭、肉、猪下水、盐、葱花、茶油等混合制成的稠浓汤羹，既能解渴，又可充饥。与饭、茶配套的，还有蔬菜、鱼鲜、肉品、瓜果、野味、菌耳和饮料，食源广博而异杂。蔬菜大多制成酸菜。制作酸菜有坛制和筒制两种，坛制是指将淘米水装入坛内，置于火塘边加温，使其发酵，制成酸汤，然后用酸汤煮鱼虾、蔬菜，做为日常最常见的菜肴。鱼鲜包括鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鳝鱼、泥鳅、小虾、螃蟹、螺蛳、蚌之类，可制成火烤稻花鲤、草鱼羹、鲜炒鲫鱼、吮棱螺、酸小虾、酸螃蟹等风味名肴。民间经常食用的虾酱也多以坛制作。腌鱼、腌猪排、牛排及腌鸡鸭则以筒制为主。筒有木桶和楠竹筒两种。制作腌鱼以入冬最佳，腌渍时间越长，其味越醇。鱼虾除大量酸食外，亦常鲜食。肉品主要是猪、牛

、鸡、鸭肉，吃法与汉族差别不大。瓜果有刺梅、猕猴桃、乌柿、野杨梅、野梨、藤梨、饱饭果、刺栗、大王泡，以及松村嫩皮、桑树嫩皮、香草根等。其中，栎木的果实可做成豆腐，“香树”的皮可洁白牙齿，油茶树上长的“茶泡”是天然的酸甜汁。野味包括鼠、蛇、蝌蚪、四脚蛇、幼蝉、幼蝗、土蜂蛹、石蛙、穿山甲、囡囡鱼、麋鹿、梅花鹿、麂子，以及吃松果长大的松香鸡和松香猪，侗族均能巧加利用。菌耳方面有松菌和鲜美的鸡丝冻菌，还有可制粑粑与粉丝的藤根、葛根，水田生长的细微苔丝，随处可见的竹笋。饮料主要是家酿的米酒和“苦酒”，以及茶叶、果汁。据粗略估计，侗族的常见食料不少于五百种，天上飞的，水里游的，地上长的，草中爬的，只要能吃，无不取食。显示出他们的聪明才智和很强的生存适应能力。侗家能用生姜制成各种酱菜。可加工成腌姜、鼓姜、糖姜、条姜、五味姜、油姜、姜酒等销往各地。湘西一带侗族姑娘擅长用柚子皮、冬瓜皮等雕成鱼鸟花草各种形状，用白糖渍成蜜饯，待客时，小的泡菜用，大的盛盘中饷客。在侗家人的心目中：糯米饭最香，甜米酒最醇，腌酸菜最可口，叶子烟最提神，酒歌最好听，宴席上最欢腾。侗族人宴客要打“桐粑”，其工艺复杂而细致，品种繁多。例如：加苏子汁的叫红侗粑，加杨桐叶的叫黑侗粑，带馅的叫豆沙侗粑、枣泥侗粑等。宴客时泡茶要加柚子皮、冬瓜皮雕成的蜜饯花卉；席上要备畅销全国的“五味姜”，清香适口的“油茶”，清甜软糯的“黑珍珠饭”，水牛调制的“酸龙肉”，以及闻名遐迩的“醅草鱼”，为的是宾主一起欢聚共乐。侗族成年男子，普遍喜爱饮酒，所饮酒类大都是自家酿制的米酒，度数不高，淡而醇香。最有特色的要数客人进寨时

特殊的迎宾仪式--"拦路酒"了。侗家人在进入寨子的在门楼边设置"路障"，挡住客人，饮酒对歌，你唱我答，其歌词诙谐逗趣，令人捧腹，唱好了喝好了，再撤除障碍物，恭迎客人进门。入座后又是换酒"交杯"，邻居或自动前来陪客，或将客人请到自己家中，或"凑份子"在鼓楼中共同宴请，不分彼此。酒席上还有"鸡头献客"、"油茶待客"、"酸菜苦酒待客"、"吃合拢饭"、"喝转转酒"等规矩。侗族的饮食禁忌主要是：不可坐在门坎上吃饭，忌讳看别人吃东西；正月初一不生火；祭祀期间不许外人入寨；丧期孝子忌荤吃素，但鱼虾不限等。侗族崇拜龙，天边出现彩虹，称做"龙喝水"，谁家也不能去挑水，也不能用手指虹。还崇拜鱼，认同族或认亲时，先问对方是否知道三鱼共头（其先民的图腾符号），若答得出，便认为是同族人。每逢婚丧嫁娶等大事，请客送礼都离不开鱼。侗族成年男子，普遍喜爱饮酒，所饮酒类大都是自家酿制的米酒，度数不高，淡而醇香

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](http://www.100test.com)