

民族饮食傣族食俗 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\\_44855.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44855.htm)

傣族食俗傣族主要聚居在中国西南部云南省西双版纳傣族自治州等地。傣族饮食在历史上经历过发展演变的过程，至近、现代，在饮食方面已形成具有本民族特征的风味饮食，其主食、副食、菜肴等都丰富多彩，具有品种多、酸辣、香的特点。傣族地区以产米著称，故各地都以食稻米为主，一日三餐皆吃米饭。傣族所产的粳米和糯米，不仅颗粒大，而且富有油性，糯米的粘度也较大。具有米粒大而长，色泽白润如玉，做饭香软适口，煮粥粘而不腻，营养价值高的特点。西双版纳等地所产的糯米，具有营养丰富，耐饿，粘性强，不易发馊变坏，田间劳作时食用方便等优点，受到傣族人民的青睐。通常是现舂现吃，民间认为：粳米和糯米只有现吃现舂，才不失其原有的色泽和香味，因而不食或很少食用隔夜米，习惯用手捏饭吃。所有佐餐菜肴及小吃均以酸味为主，如酸笋、酸豌豆粉、酸肉及野生的酸果；喜欢吃干酸菜，据说傣族之所以常食酸味菜肴，是因常吃不易消化的糯米食品，而酸味食有助于消化。日常肉食有猪、牛、鸡鸭，不食或少食羊肉，居住在内地的傣族喜食狗肉，善作烤鸡、烧鸡，极喜鱼、虾、蟹、螺蛳、青苔等水产品。以青苔入菜，是傣族特有的风味菜肴。烹鱼，多做成酸鱼或烤成香茅草鱼，此外还做成鱼剁糝（即用鱼烤后捶成泥，与大芫荽等调成）、鱼冻、火烧鱼、白汁黄鳝等。吃螃蟹时，一般都将螃蟹连壳带肉剁成蟹酱沾饭吃，傣族称这种螃蟹酱为“螃蟹喃咪布”。苦瓜是产量最高、食用

最多的日常蔬菜。除苦瓜外，西双版纳还有一种苦笋，因此傣族风味中还有一种苦的风味，较有代表性的苦味菜肴是用牛胆汁等配料烹制的牛撒皮凉菜拼盘。傣族地区潮湿炎热，昆虫种类繁多，用昆虫为原料制作的风味菜肴和小吃，是傣族食物构成的一个重要部分。常食用的昆虫有蝉、竹虫、大蜘蛛、田鳖、蚂蚁蛋等。嗜酒是傣族的一种古老风俗，在公元12世纪就有咂酒之俗，酒已成为宴客必备之物。近现代以来，饮酒更是普遍嗜好，男子早晚两餐多喜饮酒少许，遇有节庆宴会，必痛饮尽醉而后快，且饮酒不限于吃饭时，凡跳舞、唱歌、游乐，必皆以酒随身，边饮边歌舞。所饮之酒多系家庭自酿，傣族男子皆善酿酒，全用谷米酿制，一般度数不高，味香甜。傣族一般嗜好草烟，食法有两种，一是将草烟切成细末渗入槟榔中嚼食，另一种是用烟杆吸食，傣族男子几乎人人都有用烟杆吸食草烟的嗜好。嚼食槟榔是各地傣族最为普遍的嗜好。中年以上男女最为普遍，有如汉族之烟，用以敬客的普遍之物。茶是傣族地区的特产，西双版纳是普洱茶的故乡，所以傣族皆有喝茶的嗜好，家家的火塘上常煨有一罐浓茶，可随时饮用和招待客人。傣族所喝之茶皆是自采自制的，这种自制茶叶特具风味，只摘大叶，不摘嫩尖，晾干后不加香料，只在锅上加火略炒至焦，冲泡而饮，略带糊味，但茶固有的香味很浓，有的浸泡多次不变色，其制法和饮用都别具风味。

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)