

民族饮食傈僳族食俗 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_44856.htm

傈僳族主要聚居在中国南部云南省。绝大部分人居住在怒江两岸山上，粮食只能种在很陡的山坡上。没有平坝，所以，很少有水田，只有在怒江两边稍平的地方才能开梯田，种植水稻。山地只适合栽种苞谷、荞麦以及少量的鸡脚稗。正因为这种地理条件，小麦产量极低，成本也很高，一般家庭很少吃上大米。即使家庭生活比较富裕的人家，也只是逢年过节、或者招待客人时才能吃上一点。少数居住在河谷地区的则以大米为主食，以苞谷、洋芋一类杂粮为辅。芋头是傈僳族人比较喜欢吃的一种食物，又加上可以兼作粮食，所以，家家户户都栽种芋头。傈僳族普遍日食三餐。仍然习惯于饭菜一锅煮的烹制方法，即在做饭时，先把米放入锅内熬煮，中间更换两次水，待米快熟时，放进青菜、白菜直至菜烂。平时很少单做菜，饭菜合一的粥煮熟后，全家围着火塘就餐。用作煮粥的米通常有玉米和荞麦。因大米种植较少，只有在节日或接待客人时才用大米做粥。居住在丽江的傈僳族喜食阴玉米饭，所谓阴玉米是指秋天刚熟的玉米包，去包叶后放入沸水中煮一下，然后阴干储存。食用时将玉米粒搓下，用木难舂去表皮，加上四季豆、猪头或猪排微火煮食，作为佳馐。大部分傈僳族都喜食玉米爆成的玉米花。傈僳族的肉食来源有家庭饲养的猪、牛、羊、鸡肉和捕猎的麂子、岩羊、山驴、野牛、野兔、野鸡和河里的鱼，肉类的食用方法大都采用把肉抹上盐，放入火塘中烧烤后食用。烧烤肉食品是傈僳族人传统的吃法。

不论是猪肉、牛肉和小鸡、鱼类都能烧食。这种吃法味道鲜美香脆。这是由于这个民族长期以狩猎、采掘为生形成的饮食特点。但是傈僳族不吃水牛、狗、猫、马肉。常见的蔬菜有青菜、白菜、萝卜、芋头和各种瓜菜、薯类，辅以橘子、桃、梨、等多种水果。因当地盛产漆油，所有菜肴均用漆油烹制。如漆油炒鸡、漆油炖鸡、漆油煮甜酒蛋等。漆油煮甜酒被认为是产妇补虚的上等食品。傈僳族家家都养蜂，少则4、5群，多则十几群，每年秋季，家家都酿酒，所用原料除玉米、高粱外，还喜用稗子，并以稗子酒最好。酿酒时，先将原料捣碎，蒸煮后放酒药装坛封存，10天后即可启封冲饮，度数不高，淡而醇，有解渴提神之功效。傈僳族喜饮一种麻籽茶。制作麻籽茶时，先将麻籽入锅用微火焙黄，然后捣碎投入沸水中煮6-7分钟，取出沥渣，汤仍入锅放盐或糖煮沸即可饮用。麻籽茶洁白，多饮也像饮酒一样能够醉人。在贡山一带的傈僳族，受当地藏族生活方式的影响，也有喝酥油茶的习惯。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