

民族风情：藏族饮食礼仪与禁忌导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/634/2021\\_2022\\_\\_E6\\_B0\\_91\\_E6\\_97\\_8F\\_E9\\_A3\\_8E\\_E6\\_c34\\_634831.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A3_8E_E6_c34_634831.htm)

藏族是一个十分讲究礼仪的民族。民风纯朴，礼让谦恭、尊老爱幼、诚信无欺是自古传下来的纯良礼俗。敦煌古藏文文南中，在记述吐蕃历史上第一代赞普从天而降作天下之主时这样描绘了藏地和民风：“在天之中央，大地之中心，世界之心脏，雪山一切河流之源头，山高土洁，地域美好，人知为善，心生英勇，风俗纯良……以弯腰表致敬，以顶足为礼，对上等人用敬语说话……”。敦煌古藏文文献中，有一份专门论述待上接物、处事修养的长篇伦理学文献《礼仪问答写卷》，提出了为人之道、为政之道、为友之道、为子之道的广泛伦理关系。如在阐述为人之道时，《写卷》云：“弟问：何为做人之道？何为非做人之道？兄云：做人之道为公证、孝敬、和蔼、温顺、怜悯、不怒报恩、知耻、谨慎勤奋。虽不聪慧机智，如有这些，一切人皆能中意，亲属亦安泰。非做人之道是偏袒、暴戾、轻浮、无耻、忘恩、无同情心、易怒、骄傲、惰。身上若有这些毛病，一切人皆不会中意。”松赞干布制定的《十六净法》中，把孝敬父母、恭敬有德、尊长敬老、诚爱亲友、正直无欺等作为重要内容，对藏族的伦理礼仪习俗的形成产生了深远的影响。藏族的饮食礼仪深刻地反映着藏族的伦理精神。平时，家人和邻里和睦相处，尊老爱幼，诚信待人。家中酿了好酒，头道酒“羌批”（酒新chang-phud）敬献神灵后，首先由老人品尝。每年收割新粮食，尝新也是老人们的“专利”。日常家庭就餐，由主妇掌勺分发食物时

，首先是为长者盛，然后全家围聚火塘旁进餐，其乐融融。藏族人十分好客，待客热情周道，若有宾朋登门，定会倾其所有，拿出好酒好茶好菜盛情款待。藏族饮茶和饮酒礼俗很多。平时在家喝茶各自用自己的茶碗，不能随使用他人的碗。喝茶时，碗中的茶不能随便喝干，而是喝一半或一大半，斟满后再喝，最后结束喝茶时也不能全部喝干，而要留下少许，表示茶永远喝不完，财富充足，寓意颇深。若客人到来，女主人会取出珍藏的擦拭得光亮照人的瓷碗摆放于客人面前，端起茶壶轻轻摇晃数次（壶底须低于桌面），斟满酥油茶后双手端碗躬身献给客人。客人接茶后不能急匆匆张口就饮，而是缓缓吹开浮油，饮啜数次后碗内留下约一半，将茶碗放于桌上，女主人会续满，客人不能立刻端起就饮，而是在主人一次次敦请下边同主人拉话边慢慢啜饮。客人每次饮茶后主人会很快添满，使茶碗保持盈满状态。客人至，一般需饮茶3碗，只喝1碗就不吉利，藏谚道：“一碗成仇！”喝茶时不能必出“唏、唏”的声音，更不能将碗里的茶部喝光，否则会被视为没有教养。藏族饮酒的礼仪和习俗极为丰富。每酿新酒，必先以“酒新”敬神，然后依循“长幼有序”的古训首先向家中的长才敬酒，其后家人才能畅饮。在节日婚庆或众多人聚会场合，饮酒一般是先向德高望重的长者敬献，然后按顺时外方向依次敬酒。敬酒者一般应用双手捧酒杯举过头顶，敬献给受酒者，特别对长者更是如此。而受酒者先双手接过酒杯，然后用左手托住，再用右手的无名指轻轻地蘸上杯中的酒，向空中弹一下，如此反复三次，有的人口中还要轻声念出“扎西德勒平松措……”等吉祥的祝词，然后再饮。弹酒三次是对天、地、神的敬奉和对佛法僧三宝

的祈祝。饮酒时不能一饮而尽，而要遵循“松珍夏达”（gsum--sgron--zhobs--dag）的“三口一杯”制。在弹酒敬神后，受酒者应先饮一口，敬酒者续满酒杯，受酒者第三次饮一口斟满后将杯中酒一饮而尽。滴酒不剩者，才是最有诚意的。聚会饮酒时酒器是大家共用的，能在一起饮酒者，其关第可视为一家人，亲同手足，因此饮酒时不能分用酒具，否则被视为外或瞧不起。在过去，屠夫、铁匠、天葬师等所谓从事“下层职业”者一般不与大家共用酒杯，他们总是自带碗杯，各自单独饮用。有酒就有歌，聚会饮酒时，歌是必不可少的。向他人敬酒时，敬酒人一般要唱酒歌。若不唱，受酒者可以拒绝饮用。敬酒人献上酒，受酒者接过酒杯，即可要求敬酒人唱酒歌。有时敬酒者斟满杯中酒，走到宾客前即开始唱酒歌，唱到一半时，再将酒杯敬上，唱完酒歌再履行弹酒仪式及饮酒。在许多地区还流行罚酒制度，一般分“角羌”（mgyogs--chang）、“过羌”（vgor--chang），“替羌”（thigs--chang）等形式。所谓“角羌”意为快酒，即在敬酒者尚未唱完酒歌之前，饮酒人提前将杯中酒过快饮干。唱酒歌时，杯中没酒认为是不礼貌的，故而需罚酒一坏。所谓“过羌”意为慢酒，即在敬酒人已唱完歌之后，饮酒人还未喝完杯中之酒，被视为反应迟钝，也要罚酒。“替羌”意为滴酒，即在敬酒者唱完酒歌时，饮酒人也正好将杯中酒饮掉，但在杯底还剩有少许酒，哪怕是几滴，也要罚酒。人们认为杯中剩酒，是对敬酒者的不尊重或是无诚意，对这样的人要给予惩罚。不会饮酒的人，可以说理由，一般不会强迫饮酒，而藏族社会上很少有不会饮酒之人。如果敬酒者唱过酒歌后，有人偷偷地将酒倒掉，将被视为极端无礼的行为，会招

致来历的处罚。以上罚酒是对饮酒者而言的。若敬酒人唱酒歌时将歌词唱错或是忘记歌词等，也要罚酒一杯。有时，敬酒者唱的酒歌极其出色，饮酒人可以接过酒杯，反过来向敬酒者献酒，这杯酒则称为“勒羌”（legs-chang），意为好酒，表示对敬酒者歌唱的赞赏，在座者会一致要求唱歌者饮下这杯好酒。饮酒接近尾声时，若将酒器中的酒倒在酒杯中，正好满了，则为大吉大利的征兆。酒器中往往还能空出几滴酒，则将其倒入手中，抹到自己的头顶上，认为会给自己带来福分与吉祥。饮酒给欢聚的人们带来无穷的乐趣。人们会想方设法制造各种机会使对方陷入圈套，让他多喝酒，或是多唱酒歌。藏族酒歌曲调悠扬，优美动听，内容多为祝福，赞美之辞。敬酒人有时边唱边舞，声情并茂，也有即举演唱的，诙谐幽默。要么就请喝酒，要么就请唱歌。饮酒唱歌之间，任你挑选一个，请听吧，文成公主，请喝吧，伦波噶瓦。要么饮酒，要么唱歌，二者必居其一。酒歌还请出了最受藏族人敬爱的文成公主和名臣噶尔东赞域松来劝酒，不善饮酒者也定会举杯豪饮。我们在此相聚，祈愿永不分离。祝福聚会的人们，永远无灾无疾。这是一首流传很广的酒歌，在西藏各地都能听到。酒歌歌词简朴却饱含深情，表现了人们对欢聚的祈盼与珍视，并表达了人们对无病无灾美好生活的向往与深深祝福。藏族的饮食禁忌中反遇在忌食某些类别的食物和对锅灶火塘的禁忌上。在食肉方面，藏族禁忌较多。一般人只吃牛羊肉，而绝不吃马、驴、骡、狗肉，有的人连鸡肉、猪肉和鸡蛋也不食用。鱼、虾、蛇、鳝以及海鲜类食品，除部分城镇居民（大多为青年）少量食用外，广大农区和特区的群众一般不食。兔子肉部分地方可食，但孕妇不得

食用，据说违禁食用生下的孩子会成豁嘴。即使是吃牛羊肉，也不能吃当天宰杀的鲜肉，必须要过一天才食。当天宰杀的肉称为“宁夏”（意为“日肉”nyin--sha），人们认为牲畜虽已宰杀，但其灵魂尚存，必须过一天后灵魂才会离开躯体。对鸟类、山鸡藏族从不捕食，尤其如“拉恰贡姆”

（lha-bya-gong-mo）这样的雪山鸡藏族人视之为神鸟，忌讳捕猎。在肉食禁忌中，忌食鱼肉的情况较为复杂，忌食与否与地域密切相关。在藏东地区，人们几乎不食鱼，也不能触摸蛇、蛙等动物，认为鱼、蛙这些水生动物是龙神的宠物，若伤害或触摸会染上疾病。人们一般认为藏族不食鱼是受佛教不杀生观念的影响所致，而藏东地区不食鱼却有着悠久的历史 and 古老的传统。昌都卡若遗址靠近澜沧江，至今鱼产丰富，却未在遗址中发现钓钩、鱼标、网坠等渔猎工具，也未发现鱼骨。这一现象是耐人寻味的。因此，考古专家们推测，卡若居民们（即藏东藏族的远古先民们）当时就有以鱼作为“禁忌食物”（TabooFood）的习惯，不食鱼观念和习俗在佛教传入后进一步得到强化，以致藏东居民至今普遍不食鱼。然后，雅鲁藏布江流域同藏东三江流域的情况却大为不同。雅鲁藏布江最大支流拉萨河流域的曲贡新石器时代遗址发现了民们从事渔猎生产的网坠，还有鱼骨。雅鲁藏布江的又一支流尼洋河流域与雅鲁藏布江交汇处的居木遗址、云星遗址、红光和加拉马等遗址和采集点均发现了捕鱼的网坠，如居木遗址采集到网坠3件。网坠“皆用扁平砾石加工而成。分两式，一式将扁平砾石侧打成两缺口；另一式将扁平砾石四周打成四个缺口。”这一现象说明，西藏腹心地区雅鲁藏布江流域广阔范围内的藏族先民曾从事渔猎生产活动，普遍

存在食鱼习俗。藏族食鱼、蛙的习俗是因地制宜、因时而异的。诸多藏文古籍记载了吐蕃王统史上的一段有趣的史实。据史载，第29代赞仲宁德如娶塔布之地（塔布系一古地名，今山南桑日以东加查和林芝朗县一带）女子秦萨鲁杰为王妃，生一育子名麦龙衮巴扎。王妃初来时容貌妖好，后来日渐憔悴苍老。赞普问其故王妃说她吃不到家乡的一种病退食物故而变丑变老。赞普让其速云备办此食物。王妃乃命心腹婢回故乡，油炸了许多青蛙带回王宫，藏于内库，取而食之，不久又容光焕发，美貌如前。赞普心想这种食物竟有如此之殊胜功效，也想取食，趁王妃不在时入府库查看，发现这些食物原来是酥油炸青蛙，足足装了几袋。赞普犯了忌讳，患了麻风病。最后赞普和王妃夫妻二人活着进入坟墓，葬于象达地方。有诗云：“仲宁王陵在象达，名为圆形活坟墓。”王和妃入墓前，叮嘱王子要供奉好“宁布桑瓦”的神异宝贝，请名医开启盲眼以掌国政。王子遵其嘱，延请名医治愈眼疾，睁眼时正看见对面虎山上羊在奔走，遂取名“达日宁斯”，（意为“虎山见羊”）。达日宁斯（又译作“达日年塞”、“达日宁塞”等）便是大名鼎鼎的第30代赞普，即松赞干布的祖父。从这一记载看，当时藏雪不同地方的风俗差异是大的，塔布一带居民仍以鱼蛙为食，山南琼结、泽当一带对鱼有了忌讳（至少在吐蕃王室中是如此）。不过，直到近代和现代，西藏雅鲁藏布江流域的日喀则、拉萨、山南等地一直有以打鱼为生的渔夫和渔村存在，当地居民在一定的季节也食鱼。今天，卫藏地区的城镇居民分人吃鱼，而广大农区和牧区，尤其是藏东地区人们几乎不吃鱼、虾类食品。在饮食禁忌中，藏族人对吃大蒜有较多的禁忌。大蒜作为调味

品平时人们亦食用，但如果要去转经拜佛朝拜神圣之地则绝对不可食蒜，忌讳食蒜后的臭气玷污和熏脏了圣洁之地。有人说吃蒜的当天不能去佛堂庙宇，有人说需3天后才能去，还有的认为“吃大蒜之后，七天内不宜参拜庙宇、寺院和其它圣洁的地方。因为为了清除大蒜的恶臭是需要时间的。”一些信仰虔诚的群众几乎不食蒜。藏族对火灶有神圣的敬畏之情，认为火塘中有灶神。需小心伺候，绝不能亵渎得罪灶神，否则会带来灾难。严禁跨越火灶，忌讳往火灶里吐痰、在灶中烧骨头、皮毛等物。火塘要保持干净，不能将不洁的东西放在火灶旁，坐在灶边时，不得把脚搁到灶上，清扫垃圾不能将垃圾投入火灶内烧，也忌讳直接在火上烤肉。行人外出时，需祈祷灶神以求护佑。在野外用三块灶石搭建的火灶，离开时也需清理干净，每块灶石上置放少许茶叶或食物，以示对灶神的祭奉。忌讳在灶石旁大小便、放屁，否则会激怒灶神导致违禁者生殖器上长疮甚至绝后。相关阅读：民族风情：藏族的人生仪礼民族风情：藏族建筑特点 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)