

我的家在中国·民族之旅



抗拒不了的舌尖诱惑 民族饮食

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎班建武



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

我的家在中国·民族之旅

抗拒不了的舌尖诱惑

民族饮食

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎班建武



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

抗拒不了的舌尖诱惑：民族饮食 / 班建武编著. —广州：广东教育出版社，2016.5

(我的家在中国 / 檀传宝主编. 民族之旅)

ISBN 978-7-5548-0912-9

I. ①抗… II. ①班… III. ①饮食-文化-中国-青少年读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第316411号

责任编辑：卞晓琰 戴 森 郝琳琳 卢颖璇
林检妹 梁 岚 张加和

责任技编：涂晓东

内文设计：意童文化

装帧设计：天行健设计

KANGJUBULIAO DE SHEJIAN YOUHUO : MINZU YINSHI

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：http://www.gjs.cn

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东新华印刷有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

889毫米×1194毫米 16开本 2.5印张 50 000字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0912-9

定价：10.00元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话：020-87615809



在中国，不分民族，不分老少，人们都对美食怀有一份热情。独具魅力的民族美食，走向了全国，走向了世界。

0 “主食”的门道

- 0 大米变形记
- 3 面的“巨人国”
- 5 “白食”崇拜
- 7 “羊”为大美

10 厨师的魔法

- 10 风的杰作
- 11 植物的染缸
- 13 疯狂的石头
- 14 千年等一“腿”

16 味蕾的舞蹈

- 16 黏牙的幸福
- 18 酸的诱惑
- 20 比谁能吃苦
- 21 忘不了的“怪味”

22 食客的聚会

- 22 最长的餐桌
- 24 最特别的餐具
- 26 最受欢迎的“饮料”

32 食在中国

- 32 “吃”的中国游
- 34 “吃”的中国范儿



桂林米粉的历史可以追溯至秦朝。相传，那时秦始皇为开通灵渠，派兵屯于岭南地区。来自北方的士兵吃不惯南方的米饭，于是军队里的伙夫就根据西北制作面条的原理制作出用米做成的“面条”，一解士兵们的思乡苦。

我们常听说的云南过桥米线与桂林米粉有什么不同呢？

其实，米线和米粉在原料上没有不同，它们都是大米制品。但它们的做法略有不同。一般而言，过桥米线是先端出热腾腾的汤，然后用汤烫熟米线。而桂林米粉则是在已经用水煮熟的米粉上淋卤水。

云南过桥米线

过桥米线用肥鸡将汤熬制到清澈透亮，盛入大碗，将鸡脯、里脊肉、肝、腰花、鲜鱼等切成薄片，摆入小碟。进餐时，以砂锅或大汤碗盛汤，加胡椒、熟鸡油。汤滚油厚，不冒一丝热气。汤上桌后，将鸽蛋磕入碗内，然后将肉片放入汤中，轻轻一搅，霎时变得雪白、细嫩。然后再放入鲜菜、米线，配上辣椒油、芝麻油等，便可食用。



糯米的七十二变

侗族以种植水稻为主，尤其善于种植糯米。侗族自称“糯米人”，他们非常喜欢用糯米制成各种各样的食物。

变圆：糯米饭团

侗族人善于制作各种糯米饭团。他们将糯米泡上一夜，等到糯米膨胀时，舀入木甑用大火蒸熟。他们将蒸熟后的糯米饭捏成饭团模样，然后将酸鱼或酸菜夹在饭团里吃。

变扁：糯米糍粑

糯米糍粑是侗族人最喜爱的食品之一。制作糍粑时，他们先把煮熟的糯米放入石槽捣碎成泥状，接着用木棒打实，打实的糯米这时已经变成一团，然后用手捏成一个个饼的模样，再放到院子里晒干。糍粑的品种因为加入的馅不同而不一样，例如可加入肉馅、豆蓉、莲蓉、芝麻、桂花糖等馅。



▲ 糯米饭团



▲ 糯米糍粑

变成酒：糯米酒

糯米酒，在侗族人居住地被称为“土茅台”。糯米酒的酿制工艺简单，酿制出来的糯米酒口感香甜醇美。他们认为，各种糯米食品、腌制好的酸鱼或酸肉，配上糯米酒，就是最上等的美食了。



▲ 糯米酒

面的“巨人国”

面是长江以北大部分中国人最常用的食物原料。很多北方的少数民族也是以面作为自己的主食。生活在北方的**俄罗斯族**喜欢吃一种体积巨大的面食——大列巴。

大列巴就是大面包（列巴是俄语面包的音译），这种面包巨大，比普通的盘子还要大。大列巴为圆形，标准直径在23~26厘米之间，厚度也在16厘米以上，大约有2公斤重，被人笑称为“锅盖”。

大列巴以面粉、酒花、食盐为主要原料，外皮焦脆，内瓤松软，香味独特，又宜存放，是老少皆宜的方便食品。

大列巴有很多种吃法。可以吃甜的，即切成片，烘热后，抹上果酱，夹上奶酪。也可以吃咸的，即在面包中夹上火腿或当地有名的哈尔滨红肠。



我比普通面包大五倍



大列巴的来历

大列巴本来是俄国人的传统主食。过去，俄罗斯每个农庄只有一个面包炉，各个家庭都要到面包炉定期烤面包。他们平时只在家里吃储存的面包，因此每次烤的面包都特别大。久而久之，这就成了当地人制作面包的习俗。

1898年，俄国人在中国修建中东铁路。随着中东铁路的修建，俄国人大量涌进哈尔滨。为了满足他们传统的衣食住行需要，俄国人秋林创设了面包房，生产大列巴等传统食品。1953年，中国政府接管哈尔滨，俄罗斯师傅手把手地把面包制作工艺教给了中国师傅。

就这样，大列巴不仅是俄罗斯族的专有食品，而且也成了东北地区各族人民的日常面食。



东边的大列巴VS西边的馕

为什么要把大列巴和馕放在一块比较呢？不仅因为它们同样是面食，而且因为它们都是从外国传入，又都在我国生根发芽，成为了我国东北和西北民众深深喜爱的食品。

我国西汉时期国势强盛，汉武帝刘彻多次派遣张骞出使西域，并开辟了举世闻名的“丝绸之路”，在贸易上与西域互通有无。其中胡饼就是这样传入内地的。它是用面粉做成圆形，上面撒上胡麻（芝麻），在炉膛里烘烤而成的饼。这种胡饼就是我国西北地区少数民族最为熟悉的“馕”。

▼新疆传统食物——馕



“白食”崇拜

我们俗称的“吃白食”，往往是指一些人依靠他人生活，自己不劳而获，是一种贬意的说法。但是，对蒙古族人来说，他们往往会高兴地告诉别人：我们喜欢吃“白食”！

原来白食是**蒙古族**对奶食品的统称，蒙语称“查干伊德”。蒙古族人离不开“白食”，他们在家中迎客时一定会准备奶宴。

现在，就让我们一起走进蒙古包，去参加他们的“白色宴席”吧！

欢迎大家来品尝我们的奶宴！你看，这满满一桌子的美食都是各式各样的奶制品！

可不要以为我们只有牛、羊这两种奶制品。马、骆驼等牲畜也同样为我们提供了丰富的奶源。除了来源的广泛，各种奶制品的味道也不尽相同：酸、甜、咸、清香，不同的种类、不同的味道，你总能在其中找到喜欢的那一种！



Q&A

蒙古族为什么喜欢吃“白食”呢？

以下几个答案或许能够解开我们心中的疑惑：

1. 因为生活在大草原上，所以牲畜是他们的主要食物来源。
2. 因为奶制品中含有蛋白质、维生素、糖及人体必需的氨基酸，酸奶中含有的乳酸还具有抗癌的作用。

.....

Q&A

什么是蒙古族的白色崇拜？

宗教信仰：蒙古族最早信奉萨满教，而萨满教尚白，将白鸟视为吉祥物。

图腾崇拜：蒙古族认为，自然界由天（腾格里）来主宰，而天体是白色的，星星、月亮发白光，云彩也是白色的，因而白色在蒙古族那里有崇高的地位。

饮食习惯：民以食为天，逐水草而居的蒙古族长期食用奶和奶制品，所以他们对于奶制品有自己独特的理解和深厚的情感。



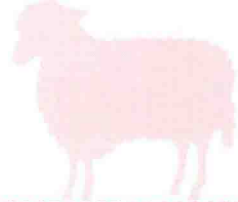
我们对心里的爱，
用乳来表示；
我们对自由和解放，
用乳作献礼；
我们对健康和兴旺，
用乳来祝贺；
我们对未来和幸福，
用乳来欢迎。

著名的蒙古族诗人巴·布林贝赫以一首小诗表达了蒙古族人对于白色，对于乳制品的深厚情感。

蒙古族的红食

蒙古族的饮食习惯是先白后红。白指白食，即乳和乳制品；红指红食，即肉和肉制品。蒙古族的肉类食品主要是牛、绵羊肉，其次为山羊肉、骆驼肉和少量的马肉。





“羊”为大美

“美”字由上下两个部分组成，上面是“羊”，下面是“大”。在《说文解字》中做出了这样的解释“美，甘也。从羊从大。”这也就是我们平时说的羊大为美，因为在许多游牧民族看来，羊只有大的才是美的。

羊肉是游牧民族餐桌上不可或缺的食物。对于他们而言，羊肉是大美食。

手抓羊肉

许多民族都有“手抓羊肉”这道菜。手抓肉是**蒙古族**传统的食肉方法。做法是将肥嫩的绵羊剥皮去脏，去头蹄，然后将羊肉大卸八块，放入白水中清煮。将煮熟后的羊肉放到大盘上，任由大家用手撕扯或用刀割着吃。



羊蝎子火锅

羊蝎子，就是羊的大梁骨，因为一块块形状和蝎子很相似，俗称“羊蝎子”。羊蝎子火锅的诞生可以追溯到清朝康熙年间。一个叫奈曼王的蒙古王爷打猎归来，路过自家后院时闻见一阵扑鼻而来的香味。一问之下，这才明白是新来的厨子给下人们正在炖吃的。他掀开锅盖一看，原来炖的是羊脊骨。王爷拿起一块一尝，那滋味，美啊！他细看那羊脊骨很像一只举着双钳的蝎子，于是给这道菜起名为“羊蝎子”。



羊肉泡馍

羊肉泡馍，古称“羊羹”，是西北**回族**的一道日常美食。羊肉泡馍的制作方法是：先将优质的羊肉洗切干净，煮时加葱、姜、花椒、八角、茴香、桂皮等佐料煮烂，汤汁备用。馍，是一种白面烤饼，烤饼的面必须是死面。在吃羊肉泡馍时，先将馍掰碎成黄豆般大小放入碗内，然后在碗里放一定量的熟肉、原汤，并配以葱末、香菜、黄花菜、黑木耳、料酒、粉丝、盐等调料。

羊肉串

维吾尔族将烤肉称为“喀瓦普”，由于烤的方式不同，其种类也有所不同。其中烤羊肉串是最受欢迎的一道风味小吃。烤羊肉串是将肉切成薄片，穿在细铁钎子上，然后均匀地排放在烤肉炉上，撒上盐、孜然、辣椒粉，上下翻烤几分钟便可食用。



穆斯林为什么不吃大肉

回族等穆斯林民族以牛羊肉为自己平时的主要肉食。为什么他们不吃猪肉，甚至在称呼上也将猪肉称为“大肉”？

伊斯兰教信徒被称为穆斯林，他们的教义是《古兰经》。按照《古兰经》，有一些动物被认为是“不洁”的，这些食物是不能吃的，其中最典型的是猪。穆斯林在生活方面要杜绝污秽、肮脏、贪婪、懒散、愚蠢等，而猪什么污秽的东西都吃，且形象也丑陋不堪，令人厌恶。不吃也就意味着远离它所具有的不良习性。

除此之外，穆斯林认为任何本身不纯净、并且对人无益，甚至是有毒的食物都应该远离。因此，他们也不吃马、驴、骡、狗肉，不吃动物血液，不吃自死的禽畜和非穆斯林宰的牲畜和牛羊肉罐头，不吃非清真店制作的食品等。

除了回族，中国不吃猪肉的民族还有：维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、乌孜别克族、塔塔尔族、塔吉克族、撒拉族、东乡族、保安族等信仰伊斯兰教的民族。

尊重穆斯林朋友的禁忌，才能获得他们的信任和喜爱。

厨师的魔法

少数民族朋友们在烹饪食物时，有一些自己独特的办法。他们利用大自然中的风、植物、石头，以及生活生产中必备的盐，像魔法师一样，变化出各种令人垂涎欲滴的美食。



风的杰作

藏族用风来“烹饪”牛羊肉。

风干肉，是一种非常有特色的西藏食品。每年年底，当气温在零度以下时，藏民们将牛羊肉割成小条，挂在阴凉处，让其自然风干，到来年二三月份便可食用。经过风干之后，牛羊肉变得肉质松脆，口味独特。

Q&A

西藏的风为什么能够在两三个月内就将生肉吹熟、吹干？

这主要是由于西藏特殊的地理条件：

1. 青藏高原海拔高，终年低温。在这样的温度下，生肉不易腐烂。
2. 青藏高原在每年11月到次年4月为风季。此时气候干燥、多大风。在这样的时节，肉风干的速度极快，不会出现很韧和难嚼的现象。

风干肉是这样做的

风干肉做好啦



植物的染缸

壮族爱用不同的植物来为食物增色。

五色糯米饭是壮族的传统风味小吃，因为有黑、红、黄、白、紫五种色彩而得名。每年到了清明节、农历三月初三、端午节等传统节日，壮族的家家家户户都会准备五色糯米饭，象征吉祥如意、五谷丰登。

我们常吃的糯米都是白色的，那这其余四种颜色的糯米是怎么来的呢？

原来，他们是把糯米分别放入枫叶、黄花、红蓝草等植物的汁液中浸泡、蒸煮得来的。枫叶可以浸泡出黑色的汁液、黄花可以浸泡出黄色的汁液，而红蓝草可以同时浸泡出红、紫两种颜色的汁液。

利用纯天然的植物来给糯米“染色”，不仅使糯米饭色泽鲜艳、味道香甜，而且还有一定的药用价值，真是既美观又健康！

壮族人以糯米饭的颜色是否鲜艳、味道是否香甜来判断女主人是否是巧妇。所以每到节日，主妇们天不亮就开始蒸煮泡好的五色糯米。到了早上，孩子们便拿着各色的糯米团边走边吃，比谁的更鲜艳、更香甜。



五色糯米饭的传说

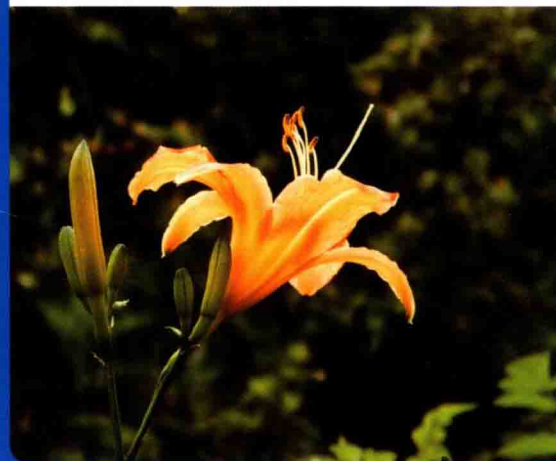
关于五色糯米饭，在壮族的民间有这样一个动人的传说……

从前，有个壮族青年叫特依，他的父亲早逝，只与瘫痪在床的母亲相依为命。特依非常孝顺，怕母亲一人在家烦闷，就背着母亲去干活。每一次他都带着一大包母亲最爱吃的糯米饭放在她身边，让她饿了随时可以吃。不巧，这一举动被山上的猴子看到了，猴子趁着特依去砍柴了，悄悄溜到母亲身边，把糯米饭抢走了。母亲无法动弹，只能眼睁睁地看着猴子抢走糯米饭。一连几天如此，特依看着饿极了的母亲，无奈地扯着身边的枫叶，却又想不出什么办法来。猛然间，特依发现自己掐枫叶的手黑漆漆的，原来是被黑色的枫叶汁染黑了。这时，他灵机一动，立即把树上的枫叶割回家，放到石臼中舂成泥状，用水浸泡一天一夜，得出黑色的液汁，再将糯米放到黑液汁中浸泡一晚。第二天早上将黑色的糯米捞起蒸煮，顿时一股清香弥漫全屋。母亲在屋里喊：“特依，什么东西这么香啊！”特依兴奋地说：“这是黑色糯米饭，多香多甜啊！”这一天正是农历三月初三。

清晨，特依带着母亲上山砍柴，他用芭蕉叶包着黑色糯米饭，故意露出一黑乎乎的颜色。猴子看见了，以为是毒药，碰也不敢碰，便逃之夭夭了。这一天，特依吃了黑色糯米饭，口不干不燥，还觉得浑身是劲，砍的柴也更多了。从此，特依和母亲上山砍柴，都带着黑色糯米饭。后来，大家都学特依，家家户户做黑色糯米饭。再后来聪明的壮族人又学会了用不同植物做成各种颜色的糯米饭，最后就演变成了如今的五色糯米饭。

考考你

如果请你来做五色糯米饭，你知道这些植物分别对应了五色中的哪些颜色吗？



疯狂的石头

台湾高山族的阿美人，以烧烤的石头为热能，调制石食火锅。

“石食法”火锅源自祖先传承古法，最重要的石材是蛇纹石，以柴烧石头近1小时，将石头烧至热度达三四百摄氏度，再以石材为热能投入竹桶，直接煮熟其他食材，不到5分钟就能品尝食物。

石头火锅做法简单原始，举凡食材、容器、饮具、汤勺都就地取材。阿美人从前出外狩猎、工作时，只要带上一包盐巴，利用简单的食材，就能煮出一锅美味的料理。

阿美人

阿美人，是高山族的一个支系，也是目前台湾原住民中人数最多的族群。阿美人是母系社会，家族事务是以女性为主体并由女性负责，家族产业之继承以家族长女与其他女性为优先。

石子馍

石子馍是一种古老的汉族风味小吃，被称为“美食中的活化石”。因为它被认为具有明显的石器时代“石烹”遗风。

实际上，石子馍的制作原理跟阿美人的石头火锅类似，都是利用石头加热后的热能将食物煮熟。

人们将饼坯放在烧热了的石子上烙制成的，故而得名。

