前 言

这是一个历史文化积淀十分丰厚的民族；这是一个自身生存发展设计能力很强的民族;这是一个对生活充满自信力、充满孩童般纯真烂漫憧憬的民族；这是一个有着非凡创造活力和聪明才华的民族！不信?只要您翻翻这本书,您就不仅会幡然释悟,还会油然产生一种钦佩,一种可敬可贺的情感。

随着编著的深入,我的心潮一浪高过一浪,情不自禁地亢奋激动起来。我惊叹,我感慨。我分明写的是雪域民俗文化事象,但我眼前掠过的是一个民族披荆斩棘、勇往直前的咚咚脚步声。啊,这真是个奋发上进、乐观开放的民族！虽然上苍把她安置在了生态环境恶劣、生存条件严酷的世界屋脊、风雨高原,但她却不沮丧、不气馁,挣脱大自然的束缚,为自己创造了系统化、全方位、丰厚多姿的文化大厦,让自己变得文明、向上、健康起来,成为自己命运的主人。

凡是人类创造的民俗文化,她都拥抱在怀、无所不有。她有完整的物质民俗,如青藏高原独特的游牧生产生活,半农半牧、半林半猎、半林半农、渔猎、手工业、商业、交通等经济民俗;她有自己的一套生活民俗，从肉制品奶制品青稞糌粑酥油茶到饮酒习俗种种,从皮衣皮饰品毛织品到各种装饰品,从石料为基色的王宫、佛殿、碉楼到土木石结合的民宅建筑风采;她有远古走来的部落社会组织、藏传佛教寺庙组织、政教合一组织、土司头人组织及各个行业的组织民俗;她还有着全面的岁时节日,人生礼仪的整个展示,民间信仰的种种方式,民间科技的纷繁内容,民间文学的灿若星湖,以及全民性的民间艺术,民间游戏娱乐……真是浩瀚如大洋，多姿如花团，它为研究藏族社会提供了社会学、文化学、历史学、经济学、伦理学、艺术学、文学诸多学科领域的形象佐证和史料依据。

编著本书的功利目的,不在于向观众展示雪域的多姿新奇

需要全本请访问 www.ertongbook.com

文化现象，满足人们的好奇性和探险心理，而是向世人捧现雪域藏文化多姿多彩、久远深邃的风貌；捧现雪域藏人的一种奋发精神，一种远大志向和锲而不舍的追求。每当挪开一行稿纸，我仿佛看到一颗颗赤诚的红心在激烈地跳动；每当我完稿一个篇章，我恍如看到历史长河涌动的朵朵浪花。既然他们能从那样严酷、那样久长的岁月中滚打摸爬走到今天，那么，在跨入二十一世纪后，他们写会与时俱进、全力以赴地建设新社会，尽快进入全面小康社会。

洋洋数十万字的著作，它不是某个人或者某个地域能单独完成得了的。因为它太丰富太宽厚、太浩翰、太巍峨了。它只能是热爱雪域民俗文化的多少位有名无名老少辈同仁们前赴后继、集体劳动的成果。“众人拾柴”的结果，才使雪域民俗的“火焰”显得如此的绚烂明亮，高火万丈！如果说我在其中有点作为，那也只是充当了篮球场上一个投球手的角色而已。而若有什么偏差纰漏，那则是我个人的水准所致，绝不是集体的过失。

和完成每部书稿的心情一样，欣慰之中也怀有忐忑不安。个人的感觉毕竟主观色彩太浓郁，只有读者的感觉才是客观的、公正的、经过时间考验的。但愿本书能成为您的朋友，能给你带来一丝清风，一抹芬芳，一点裨益。

绪 论

一

雪域高原的自然景观，壮美绚丽，伟岸烂漫，堪称之绝。

雪域高原的民俗可与自然景观媲美匹敌。在世界众多民族文化中，恐怕很少有雪域藏民族这样纷繁多姿、烂漫神奇、久远深邃、气息独特、韵味十足，类型齐全的民俗事象。



雪域的民俗事象中，既有物质民俗，也有社会民俗；既有精神民俗，也有语言民俗。它完整地包揽了民俗的四大部类，是一种全方位的民俗概貌。而且地域特色浓郁，民族气息强烈，时代烙印鲜明，是与众不同、色彩独特的民俗展示。在其囊括的四大部类中，又包涵有许多的内容。拿物质民俗来说吧，就有生产民俗、饮食民俗、服饰民俗、居住民俗等等。即就是生产民俗，也五花八门。有游牧民俗、有农耕民俗、有半农半牧民俗，还有城镇手工业民俗、狩猎民俗、渔业民俗，等等。如果再细分，又很容易分出不同地域，不同性别，不同年龄，婚丧吉庆……

社会民俗也同样如此。藏民族在特定条件下结成的社会关系，与世界及中国其他民族都有很大差异，有着自己独特的集体行为方式。个人与家庭，个人与氏族、部落、与民族、与国家、与活佛、高僧、寺院的关系都有着约定俗成的准则。这种集体的行为准则又是通过氏族血缘组织；部落或部落联盟组织；政教合一的统治机构与下属的教民、俗民关系；“拉德”(神属百姓)部落和寺院建立的神圣关系来实施的。还有寺院扎仓、康村、师徒复式组织；村落军事同盟；政教合一的僧官、俗官混合制政权制以及僧团、商会、狩猎、强盗、乞丐的组织等。

社会民俗中的习惯法，在藏族中不仅鲜明存在，而且内容广泛完善，形式多样灵活，历史久远，是社会组织民俗中的脊梁、核心。这种习惯法既有人与人的行为来往约束，又有道德行径的坐标；既有集体行动的规则要求，又有惩治破坏准则者的处罚举

措；既有共同利益的分配方案，又有每个成员的义务和责任；既有调解处理社会内外关系的功能，又有调解处理人与大自然关系的方法。

藏区的人生礼仪更是纷繁复杂。从诞生之日起，人就不是单纯的自然人了，而是融入社会之中，走向了社会的人。从满月、剃发、命名，到长成少年郎，跨进青年行列；从少女成年礼仪到贤妻良母的标准……林林总总，人生各个阶段都制定有目标、有责任，充满情趣。另外，待客礼仪的特殊；绰号风尚的来源及价值；丧葬的多样化，特定性，风格化，以及种种祭奠超度活动，都让人眼花缭乱，不胜枚举。

至于节日民俗及娱乐习俗，在广袤雪域土地上，更是芳草遍野。除了全藏区共同拥有的节日，还有为数不少的地域性节日。而地域性节日涉及面又十分广泛，有的是大地域性的，有的则是名不见经传的小地区、小寺院、小派的系。另外，也有不少职业范围较强、阶层属性较鲜明的节日，这些节日又只在特定环境中传承和延续。

雪域纷繁多姿的节日，担负了向世人展示藏民族业已形成并传递给后人的精神文化、社会文化和物质文化的使命，而更多的是历史文化遗产的使命。节日民俗是时代和传统的产物，它既反映着时代发展变化的特征，又同时凝聚着历史阶段累积的传统；既带有社会学的内容，又有心理理学旨趣，历史学色彩。

也显示出了这个民族民俗文化积淀的沉厚有力，色彩的丰富斑斓，气息的浓郁芬香，生命力的顽强博大。

二

藏民族的民俗文化是如何形成的？

严酷的地理，气候条件带着雪域藏人自力更生，奋发图强，自己去摸索，去创造，在积淀中总结提炼，逐步形成不断重复的带有模式性的活动，以及由这种活动产生的带有类型性、民族性、地域性的民族习俗。这里主要讲的是物质民俗的产生。而精神民俗则是藏族先民在认识和利用、改造大自然的不同历史阶段，形成并不断积累的心理经验。而这种经验经过凝聚沉淀、固定，成为集体的心理习惯，表现为特定的行为方式和精神核心，经过世代传承而成为藏族独特的精神民俗。

在遥远的古代，贴近圣山“冈仁波钦”的穹隆银（大鹏川）有着三十九族部落，建立了以窑洞为主体的四座城堡：穹隆银城堡、普兰猛虎城堡、门香老鼠城堡、度邦波唐城堡。这是青藏高原最早出现的城垛。虽然简陋拙朴，但它说明了雪域藏人在公元前十几世纪就掌握了一定的建筑技巧，有了防卫的积极手段，其社会发展相当于同时期的埃及、希腊。藏人物质民俗中的建筑艺术应该源于此时。

最初的宗教意识——对大自然的崇拜也开始胚胎萌芽。他们把自己的成功归于长年披雪载银的冈底斯山。对冈底斯山充满感谢和敬佩，产生了整个世界唯有天、地、山是最神圣、最强大的意识，把山、天、地尊为神来崇拜，认为是它们自然的主宰。在此认识基础上，产生了雪域最古老的宗教——本教。



由于有了自己的宗教，规范化的艺术也就应运而生，歌舞等造型艺术也变得庄重、整齐，活泼、高雅。为了神的欢乐，人们的艺术创造性得到了极大的激发，精神民俗展开了翅膀而得五彩缤纷。

本教创造了多姿的祭祀文化——据说有三百六十种，以及八万四千种巫术活动和救度手段，即九类巫术。分别由九种级别的祭祀师——辛——来承担。藏族民俗的成由及鲜明特色源于佛教。

藏传佛教对雪域民俗的影响主要是精神性的，是人生追求、人生礼仪方面的，体现在伦理道德价值上。它弥漫于精神民俗、社会民俗、物质民俗、语言民俗，并渗透进其内核，使之得以全面体现。

佛教是舶来品，在雪域大地传播过程中与本土宗教本教对立、摩擦又相互妥协、吸收、融汇、结合。藏传佛教是双方磨合、整合、溶合的结果。藏传佛教教义的核心是佛教，而祭祀礼仪方面有本教色彩很浓厚。佛教是拯救灵魂、主管来世。但藏传佛教不仅管灵魂，管来世，还管俗世，它占卜算卦，禳灾祛邪；它插箭煨桑，祭祀神灵；它看风水起名字，诵经施医送葬等等。而这些恰恰是本教的祭祀内容。

本教内容的加入，充实了藏传佛教的佛事活动，使藏传佛教更贴近现实，贴近生活，贴近信徒，形成了藏传佛教精神指导下

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的诸多民俗。其地域性更鲜明，民族性更强烈。

莲花生来藏弘法，带来的是金刚乘密宗。密宗金刚乘方面的佛典，修行方法等因此在藏地得到大力传播，深深扎根。藏传佛教较全面、较完整地继承、保留了古印度佛教中的金刚乘密宗，从经典到修行方式，戒律，甚至密宗灌顶的法衣、净水瓶等都是印度佛教的模式。很多仪式演化为藏族民俗，或成为某些民俗形成的心理因素。

法舞是藏传佛教密宗佛事活动中密宗色彩最强烈、最形象、最具体的形式。它既有取自古印度佛教的神舞，更有雪域本土创造发展的金刚神舞，还有密宗各个学院自己编创加工的法舞，形式多样，表演独特，形成藏传佛教最亮丽的色彩，也是藏族民众的一道风景线。



政教合一制度的建立，使藏传佛教深深地陷进世俗社会的泥潭中，从政治到经济，从军事到文化，甚至什么时候换夏衣，什么时候开镰收割，都由寺庙卜算决定。僧侣集团把世俗社会裹得紧紧的，完全纳入了自己的意志之中。

藏传佛教寺院"政教合一"奇特的社会组织又使藏区的社会民俗蒙上了神秘、独有、新奇、复杂的色彩，成为高原与众不同的风情线。

藏族精神文化民俗中也有不仅是发源于藏传佛教。如各大寺院开设学科门类齐全，晋升考试制度健全，有一整套体系化的教育制度，不仅有显宗学院，还有众多密宗学院；不仅有天文、历史、运算的时轮学院，还设有医学院、艺术(喜金刚)学院，学习医药医疗知识，绘画雕塑等工艺，以及音乐、舞蹈、历算等。它们推动了民间工艺、民间艺术、社会组织等民俗的规模化、规范化。

藏传佛教世界千姿百态的众多护法神祇，使很多祭祀形式、民间信仰、神话传说等民俗也就应运而生，成为民俗餐席上的一道好菜。

形形色色的护法神祇，有的掌管世俗芸芸众生；有的保护各方寺院佛业兴旺，佛僧平安；有的是僧俗都予保护的神；有的则是为来世负责的神，等等

林林总总，大大小小的神，组成了藏区神灵的世界，也有了纷繁的祭祀风俗。

藏传佛教还孕育了雪域的很多民间艺术花卉。这些民间艺术形式有的《诺桑王子》为代表的八大藏戏；有以米拉日巴道歌等为代表的歌谣、格言诗、箴言诗、民歌、舞词；还有相当篇幅的叙事诗、世界最长英雄史诗等；有绘画形式的唐卡、壁画、堆绣、刺绣等；有石雕、泥塑、铜塑、石刻等；有法舞、弘法活报剧等；有透溢佛教气息的建筑艺术如佛殿、经堂、佛塔、泥佛房等；还有为祭祀而工艺生产的佛龛、佛灯、灵塔、法器等等。

藏传佛教普度众生，把自己成佛与慈悲为怀有机结合起来，把天国理想世界与世俗需要结合起来，变成了既为来世设计着想，又为今世从善如流服务的佛教流派。

这样，从给孩子取吉祥之名到给老人送终诵念平安经；从看风水、判断新房宅基到给患者治病诵经驱邪；从占卜算卦牧场搬圈，田地下种占卜算卦到部落仇杀；从集兵打仗到念保佑经；从为一方平安禳灾祛祸做施食赶鬼仪式到时轮学院制作历算，指导生产生活，医学院培养藏医人才等等。正是这种氛围和滋润，孕育出了很多唯有青藏高原才有的民俗风彩。

藏传佛教的第八特征是创立了灵魂转世学说，有了活佛转世制。活佛全权主持寺庙活动的现象，这又是全世界独特的宗教民俗景观。

三

雪域民俗首先传承的是物质生产的知识、技能。如游牧生产中如何驯服桀骜不驯的牦牛、生性暴躁的马匹、凶狠狂放的藏獒；如何收获畜产品，如掌握不同部位的羊毛、牛绒、牛毛的用途。以及如何运用于织作生产、生活用具，最大限度地获取财富；如何用简便方法治疗或预防牲畜疾病；如何观察气象，因势利导，发展农牧业、林业等物质生产；如何充分利用畜产品为衣食生活、信仰祭祀服务；如何制作生活用品、生产用品、宗教用品；如何农耕割田、锄草、磨糌粑；如何狩猎采摘；如何驮载、贸易、看货物；如何因地制宜地治疗常见病、多发病；如何掌握工艺技能，加工锻制金器、银器、铁器、兵器等等。

它讲述了藏民族在漫长的历史长河中，如何克服蛮荒，开发智慧，利用大自然维持生存，拓展空间，创造文明，丰富物质生活的艰辛历程；它把藏民族物质生产的创造成果链条式地衔接起

来，超越时空地展示给后人。

其次是社会民俗。它告诉我们，最初的家庭是如何组成的；其形式有那些；有什么特点；个人在家庭中的地位和作用是什么；个人与氏族的关系是如何建立起来的；部落联盟又是咋回事；寺院中活佛与活佛、活佛与僧人、活佛与寺院及僧人之间，僧俗之间的关系纽带是什么；以政教合一为标志的多种统治机构是什么风貌等等。凡是藏区搭建的社会网络、社会组织、社会集体活动与共同娱乐节日习俗，都通过社会民俗反映出来。

雪域精神民俗告诉我们：藏人社会的凝聚力是共同的心理习惯，是集体一致的价值取向，也就是核心精神之力量。民俗中的精神力量，首先指反映对客观世界的认识方法和认识观点方面，即民间对世界、对宇宙、对未来、对人生的看法。而具体又表现在信仰对象、信仰内容、信仰方式上。它还凸显出藏人认识和意欲利用改造自然与社会的方法，即巫术、卜卦、法术等等。

在认识和利用自然与社会的过程中，雪域藏人获得了心理和实践的经验教训。经过对其积淀和提炼，从中找出了规律，并将其升华为理论，成为认识和利用改造自然与社会的钥匙，成为经典性的指导思想，这就是雪域的哲学伦理观念。为反映这种哲学伦理观念，雪域藏人应运而生地创造出了民间艺术，即音乐、舞蹈、戏曲、工艺美术等种种艺术形式。

雪域精神民俗还展示了佛教（藏传佛教）的认识论；雪域本土的准宗教——本教的认识论；俗民百姓客观而原始直感的认识论。正是这些认识论的指导，就有了神佛世界、人类世界、鬼蜮世界之三界的说法；有了“轮回”观念，“报应”思想；有了灵魂转世，六道轮回的意识；有了既对宇宙有辩证物质的认识，又有“苦海茫茫，回头是岸”的扭曲浅显理解。为改变命运，藏民族创造捏塑了许许多多的佛、神灵，全方位地辅佐众生；又创造出了五花八门的祭祀仪式和供奉方式，以讨取神与佛的欢心，求得荫庇，同时得以慰藉的心灵。诸如供长明灯，供净水，供佳肴，供鲜花；煨白桑，煨红桑，插箭，塑神佛像饰金粉，诵颂词，唱歌跳舞赛马射箭；垒白石堆、挂经幡、刻石佛石经板，绕佛塔转经转寺院，磕等身头、坠胸佛龛、系金刚结、烧香、诵六字真言、印“擦擦”小泥佛像；闭斋，瞻佛像、放生、法舞、排演藏戏，等等。

精神民俗民间信仰让当代人看到了藏民族价值系统的演化、变奏；看到了雪域高原审美情趣的产生、发展、变化之链条；看到了藏民族精神生活的多侧面，多旋律，独有的韵味。

有了物质的、社会的、精神的民俗，并不意味着它就能传播开去，就能凝聚规范成集体的模式活动、集体的行为方式、集体的心理习惯，世代传承而成为藏民族文化的特征、精神的象征。它还需要实质的传承桥梁，它需要通过约定俗成、集体传承的信息交流系统进行传承，而这种信息交流系统通常由民俗语言与民间文学两大部分来完成。

雪域藏区在民俗语言和民间文学方面的遗存是极度丰厚的，它不仅有神话、传说、谜语、谚语、民间故事，还有为数不少的民间叙事长诗，有世界著名的英雄史诗《格萨尔王传》等，凡是世界上有的民俗语言和民间文学的诸多体裁都应有尽有。

这是一卷素描画册，清新、淡雅、轮廓鲜明的素描，它勾勒了藏人的生活底色，它能陪伴你走进西藏，浏览藏人世界。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

上　册

（001）绪论

（001）第一章 / 饮食艺术

第二章 / 五彩服饰（027）

（046）第三章 / 雪域建筑

第四章 / 高原方舟（075）

（075）第五章 / 生活用具

第六章 / 游牧生产文化（084）

（094）第七章 / 游牧节日民俗

第八章 / 狩猎中的民俗（101）

（107）第九章 / 高原河谷农俗

第十章 / 独到的手工艺（112）

（122）第十一章 / 雪域商业民俗

第十二章 / 岁时节日概览（127）

（158）第十三章 / 人生礼仪斑点

第十四章 / 其他民俗种种（170）

下　册

（181）第十五章 / 藏人的家庭婚姻

第十六章 / 多姿多彩的婚礼（188）

（217）第十七章 / 高原独有的天葬

第十八章 / 其他的丧葬风俗（234）

（249）第十九章 / 民间佛教信仰

第二十章 / 原始神灵崇拜（279）

（286）第二十一章 / 原始拜物崇拜

第二十二章 / 民间歌舞（318）

（332）第二十三章 / 藏戏艺术

第二十四章 / 民间美术（343）

（355）第二十五章 / 神话传说

第二十六章 / 民间歌谣（360）

（379）第二十七章 / 叙事长诗

第二十八章 /《格萨尔王传》（389）

第一章 饮食艺术

民以食为天

雪域藏人是如何在生命禁区的青藏高原解决饮食的呢?它的饮食民俗又有什么特色?



在漫长的生存竞争中,藏民族逐步认识并掌握了植物性食品和动物食品之间能量的强弱高低,现实使藏民族的饮食文化不得不以肉食、乳酪为主要食物。

维生素的大量摄取则主要靠谷物蔬菜。雪域藏人其食物链虽然以肉类、乳类为主,但还得辅之以青稞、麦子、豆类等谷类。其中主要是青稞——雪域高原自己培育的一种耐寒抗冻的麦种。它炒熟磨成粉,用酥油茶奶酪拌和而食。

牧人对谷类的需要,主要从农区交换或购买。到了秋季,牧人们赶着驮牛驮羊去用牛、羊、羊毛、牛绒、皮张、酥油、奶酪等畜产品交换,或者用钱直接购买运回青稞、面粉及其他谷类。但这仅仅是一种补充,它难以成为主要食品,原因在于适宜农产品生成的土壤很少。在西藏,只占1.2%土地面积的河谷平原,却占了全藏耕地的56%。虽然这1.2%的土地坡度平缓、土层深厚、气候宜人、灌溉便利,但土地面积的局限性、高原农林作物品种的局限性、科技生产水平的局限性,使它无法提供足够的维系高原人生存的食品,也不能提供御寒防冻的衣物,还有其他生产用品和生活用品。青藏高原昼夜温差大,冬春漫长,身本中需补充大量热能,纤维性的农产品难以满足这种需要;而且,面对寒冷和风雪,只能依赖厚实多绒的兽皮来御寒保温。结果,农业对畜牧业的依赖成为必然,畜牧业成为高原的主体经济形式,农业则成了一种补充。

在雪域高原,即使作为食品的补充和辅助的谷物食品,也无法离开肉类,乳类的。藏人设计了独特的自己饮食文化——以肉乳为主,以粮为辅,三者有机结合。糌粑靠酥油和奶酪参与拌和。下面条拌糊糊同样离不开肉丁、肉汤或者牛奶,包子、饺

子更是肉馅。即使是煮米饭、熬粥，也要大量的牛肉丁、酥油汁、鲜牛奶为底汤或佐料，以此来增加热量，提高营养成分。

谷物不够用，藏人另辟蹊径，寻找野生谷物来补充粮食需要。他们开掘、发现了天然野生的“蕨麻”和“然布”。蕨麻既可和大米一起吃，也可单独煮着吃或磨成粉来吃。而“然布”则掺和进糌粑中，作为混合粉拌着吃。

不管是肉类还是乳类或是谷类，藏民族饮食文化的第一道工序是从动物身上索取加工。目标主要集中于牦牛身上。它最大限度地向人类提供乳、肉，还有皮、毛，还能做骑乘和驮运工具。



牦牛肉中蛋白质含量达到了 20.67%，脂肪为 6.64%。牛奶含脂肪约 3%—4%，奶中脂肪呈微细的脂肪颗粒分散在奶中，容易被人体消化吸收。奶类脂肪中还含有大量不饱和脂肪酸，少量卵磷脂，含有的胆固醇不高，对人体吸收有利。正是牦牛得天独厚的营养优势，才使雪域游牧社会把牦牛当做心中的如意宝珠。因此，在藏语中，牦牛和财富是同音同字，标志着财富。高原藏人依赖的肉食中，牦牛下来便是藏系绵羊。

和普通羊一样，藏系绵羊的营养价值也很高，藏羊肉中含蛋白质 17.3%以上，含脂肪 13.6%以上，含糖 0.5%以上，含热量 194 卡以上。羊奶中含蛋白质 3.8%，脂肪 4.1%，糖 4.3%，热量 69 卡，钙 0.014%，磷 0.106%，还有一定量的铁、维生素 A、硫胺素、核黄素、尼克酸等。

之所以许多牧区平时的肉食主要靠羊，一来是羊的体积比牦牛小，屠宰后不会造成吃不了积压腐烂的现象；二来能随时应付急用；三来公绵羊中有部分幼羔生下不久就阉为肉食羯羊，长期培育，体格健壮，热能消耗少，不易掉膘，宰食起来方便又好操作。不到一个时辰就能准备好，待客丰盛又大方。

在牲畜较少的半农半牧区，蕨麻猪也是肉食来源之一。

蕨麻猪是小型原始地方猪种，是藏民族长期狩猎活动中把野猪驯化成家猪的结果。高原的海拔和气候，加之植物生长期短，饲料缺乏，与其他猪种天然隔绝，其品种基本没有异化、杂化。它靠放牧采食为主，采食中又以刨掘蕨麻为主，故繁育成了特色品种。

成年阉猪肉质肥瘦适中均匀，皮薄鲜嫩，结构严密，脂肪层不厚，香美可口，不腻不驰垂，不仅供鲜肉食用，做腊肉长期储用更好。

游牧社会肉食来源的第四渠道是狩猎。

野生动物，尤其是兽类动物，同样能给人类提供肉食。特别在开春、初夏之际，牲畜膘情较差，兽肉就更成了牧人肉食的主体。打猎可以使牧人们少杀自养的牲畜，能适度增加牲畜的存栏头数，增强再生产能力，而兽皮兽骨还可进入交换领域。因此，凡是有条件的牧区，9 月至来年 4 月，都会有组织地进行集体狩猎。狩猎对象是食草动物，野牦牛、羚羊、野驴、岩羊、盘羊、黄羊等，一般不捕食鸟类和地穴动物。有了肉食来源，肉食制作就成了关键。

肉食的制作

牛羊作为家畜，虽然较之野生动物好驾驭，但它毕竟还是动物，没有一定的技巧和臂力，要宰杀起来也还是非常费劲的，尤其是宰杀牦牛。牧人中流传这样一则笑话：某个农村要举办庆典活动，准备宰一头牦牛盛宴，抽集了村中健壮的八大汉子，用八条粗绳缠住牦牛想拽倒在地，结果没有成功。无奈，只好把牛拽到一堵石墙下，众人推到墙才把牛弄死。这则笑话从侧面印证了屠宰牦牛的难度之大。

对牧人来说，屠宰一头四五百斤重的牦牛是轻而易举的事情，这里面有着一套便捷、快速的宰杀艺术。

牧民宰杀牛羊的方法十分奇特。不用刀宰，而用“绳杀”。用一根牛毛绳子将牛的嘴、鼻牢牢缠住，使其活活憋死，然后再剥皮卸肉。用绳子把牛羊憋死，一来减少许多痛苦，同时，憋死的牛血不外流，肉嫩、色红、味鲜，吃起来特别可口。

“绳杀”前，牧人用一根十多米长的牛毛绳的一端将要杀的牦牛的两前腿死死捆住，接着把绳子拉向牦牛的后腿，轻轻地缠上一圈，然后猛然拉紧绳子，将两条后腿捆在一起，使牦牛失去平衡，跌倒在地。这时，牧人再用剩余的半截绳子，把牦牛的前后腿捆在一起，骑到牛脖子上，抓住一只犄角，用力一扭，把牛头扭向一边，然后用一根较细的毛绳，将牦牛的嘴、鼻一圈一圈地缠紧，使其慢慢憋死。这是对那些性情温驯、比较老实的牦牛所采取的办法。

对于那些性情暴烈，桀骜不驯的牦牛，为防止伤人，在捕杀过程中，尽量避免与其接近。有的事先在草滩上竖一碗口粗的木桩，然后用一根挽好套圈的绳，趁牦牛不备，将套圈抛到它的一只犄角上，接着用力把活套拉紧。牦牛发觉犄角被套，拼命抵

抗，甚至支起两只尖利的犄角，向主人追去。这时，牧人趁机将牦牛拉向木桩，把牛角死死地绑到木桩上，然后用绳子将其嘴、鼻缠紧。这类牦牛憋死后，头吊木桩上，前肢站立，而后半截身子则瘫卧在地上。

牧人宰羊的方法与杀牛大致相同。首先抓住羊角或羊耳，将其按倒在地，死死压在它的身上，然后用绳子将嘴、鼻缠紧，让其慢慢憋死。

将足够一天剥皮卸肉的牛羊"绳杀"后，牧人们便拔出藏刀，开始剥皮开膛。剥皮之前，通常要观察一下牛羊的眼睛。如眼球已由灰黄色变成青紫色，即证明已经死去。为防万一有时还要伸出手指，在牛羊眼前晃动几下，若有反应，即证明它们仍然活着。直等到牛羊完全死去，牧人才开始操刀。

藏人剥皮卸肉的方法很别致。剥牛时，首先从牛脖子上开刀，一直开到胸部。然后将皮拉开，割断动脉血管，把血放入盆内，或让血全部流到胸膛里，再用勺子往外舀。待血放完后，将皮全部剥下摊开，接着开膛破肚，取出内脏，割掉牛头，砍去四蹄，把牛身子摊开在牛皮上。牛身子再卸为八块：前腿两块，后腿两块，肋巴两块，胸骨一块，臀部一块。羊在放血、剥皮、砍头、去蹄后，竖着从脊梁骨砍开，分作两半，然后再把两条后腿分别取下，共分四件。因腿肉少，故每条前腿带肋骨两根为一扇。

宰杀是一门艺术，如何吃更是一种艺术，是饮食民俗的靓丽画廊。在加工肉食方面，藏人祖先创造了一套体系。

手抓肉 也叫滚锅肉。把大块骨肉在锅中沸水里煮熟，只搁入少量花椒和盐巴。水沸血干即捞出用刀削吃。一手拿肉块，一手拿藏刀朝里削。削下一块，递到嘴里吃一块，很少用嘴直接啃食。因用嘴啃食无法啃尽，尤其是死角旮旯。而吃不尽则是一种浪费。因此，只有用刀刮削才是完美食法。牧人加工手抓肉时，对火候掌握得特别好。煮出来的肉既不太烂，又不失新鲜，越嚼越有味道。夏日天热，肉类不易久储，大多随吃随宰。冬天，将牛肉或羊肉煮上一锅，捞出来放在皮袋或盆子里，随吃随摆。手抓肉是藏家招待客人的主要食品。手抓肉上通常插着一把藏刀。意思是：请随便吃吧。吃什么部位的肉最香嫩呢？藏家有句谚语："牛吃肋巴，羊吃胸叉。"牛肋巴肉细且香，羊胸叉肥而不腻，是手抓肉中上品。所以，牧人常把牛肋巴和羊胸叉存放起来，以备招待客人。

风干肉 这是冬春季节的传统肉食。因羊只肉少，风干后无多少肉可食，故风干肉主要是牛肉。讲究一点的人家，多将牛肉切成条状，装入柳篓里。较大的柳篓，可装四五百斤牛肉。既便于风干，又可减少污染。

大多数牧人则把牛肉挂于帐前的绳子上。想吃风干羊肉者，则多将整只羊挂起来。有的一家能挂数只羊。牧人加工风干肉，既不用水煮，也不用盐腌，只是鲜生肉。风干肉可一直吃到来年夏天，在牛羊复壮前，帮助牧人度过了青黄不接的季节。牧人加工的风干肉，由于长时间的风吹、日晒、冷冻，非常酥。吃法上习惯用手掰下一块，一点一点地撕着吃。越嚼味越浓，越嚼肉越香。西藏藏北的风干肉采用的是另一种方法，即把带骨牛羊肉切成长条放在石头或牛粪堆砌成的圆形窑内。地上铺一层石头，石头上再层层堆放牛羊肉，顶上用牛皮或毡毯盖上。藏北冬季气温零下几十度，寒冷干燥，几个月后即成了风干肉，食用十分方便且味道清纯，酥松易嚼。

血肠 把牛杂碎取出，食肠去其粪便后，一人用手捏紧肠口以下十余厘米处，另一人撑开肠口，往这段肠内灌满清水，然后由握肠者轻轻捋出肠尾。逐段往肠内灌满清水，逐次捋出，直到食肠完全冲净，肠尾流出的水无异味为止。冲洗肠子时，捋得太重，容易将肠内的油质物捋出；若洗泡时间过长，揉搓次数过多，吃起来又没有新鲜肠味，所以，全靠经验和技巧操作。高原大部分地区制作的“血灌肠”，既有肉，又有油，而且又以血为主。制作时，将牛肉、牛油或羊油切碎后，放入牛血或羊血盆内，加盐后用少量清水搅拌。有条件的再拌以葱花、姜、花椒粉之类的佐料。灌肠时，一人撑开肠口，一人用手指往里填。待灌到七八成，用细羊肠扎紧肠口即可。这样煮熟至恰到好处捞出来，肠内的鲜血往往尚未完全凝固，吃起来味道特别可口。血肠具有很大的滋补作用，特别对老人、产妇及病后体弱者，用血肠调养身体最好。

牧人制作的灌肠，还有面肠、肝肠等。面肠以面（或糌粑）为主，拌少许肉丁、油脂和调料后灌肠；肉肠，在羊大肠内装进拌制好的肉丁而成；肝肠则是将肝切成碎丁，拌以油脂后装肠。肠子下锅后，不能煮得过长，尽力保持鲜嫩。

兜卷 将牛兜或羊兜（即胃囊）兜内的粪便去掉后，用清水反复冲洗干净为止。既不能伤其肉，也不能损其油。制作时先

把兜内的网状油质物取出，先把网状油质物分别切成大小相同的数片，然后把兜片和网状油质物片分层铺好，各层间撒以盐巴和葱花。卷好后，用细羊肠缠紧下锅。“兜卷”，既有兜香味，又有油香、肠香及葱香味，其味鲜美，可谓牛羊肉杂碎小吃中的上品。

灌肺 取刚宰杀的羊肺，用清水清洗，再用嘴对着气管口往里吹气，排去肺气孔内的杂物，然后把溶化好的酥油汁拌上盐，顺气管口灌入肺内，使其渗入肺气孔里，最后扎好气管口下锅煮食。因肺气孔里灌满了酥油，煮熟后的羊肺，往往比鲜羊肺膨胀一倍以上。切开后，如同面包似的，切面上布满气孔眼，吃起来特别香脆可口。



夹心肝片 从新鲜羊肝周围切下数片，然后再从每片中部切一道深口，将拌好的调料油质物夹于其中，最后用细羊肠缠紧。因每片羊肝中部夹有油质物，故俗称“夹心肝片”。羊肝边缘部位本身极鲜嫩，再加上油质物、调料及羊肠，煮熟后吃起来则更鲜美。

食头 把牛头放到火里烧，然后洗刮，将头毛处理光净。去其双角、双耳后，横着从牛嘴砍开，将牛头一分为二。然后将上半扇竖着从中砍开，分作两半，每半按耳、眼、腮、鼻四个部位，另分卸成四块。下半扇因无五官，竖着从中砍开后，每半平均分作三块，这样，连同牛舌头，卸成了大小十五块。上半扇，主要食用耳肉（耳朵下方的一块肉）、眼肉（眼珠周围的肉）、腮肉和鼻肉。在分卸牛头时，按其骨骼结构进行，不用重斧砍，只须一把藏刀。食用羊头时，多将羊头放在锅里煮，然后去其毛，顺着羊嘴砍成两半，即食用。

食蹄 羊蹄因筋肉太少，一般不食，常食用的是牛蹄。有的直接放到锅里煮，煮后拔毛，食其筋肉。有的把牛蹄埋到羊粪堆里，经过一段时间发酵蒸腐后，未脱落的蹄毛极易拔掉，而且筋肉发软，煮食起来也极方便。牧人一般将牛蹄埋在比较固定的冬季牧场，想吃时即到羊粪堆里去取，通常作为牛羊肉的辅助肉食食用。

作为肉食，牛羊的宰杀都有严格的社会规范，不允许随心所欲。除非特殊情况，通常都不宰杀怀胎母畜、种羊和牦公牛。要宰杀的羊为羯羊（幼羔时阉好的公羊），断了奶的牦母牛、犏

母牛以及不能使役的驮牛。

奶类食俗

牛奶是牧人的主要饮料。每年挤奶季节，除每日饮用奶子和熬制奶茶外，还把新鲜奶汁加工成各种奶制品，最常见的是酥油和酸奶。

打酥油是一项技能性强的妇女活计。夏天几乎天天都要打一次酥油。打酥油的桶高一米左右，圆盖，盖中心的圆孔内插一根三尺来长的木柄，木柄下端安装一十字木架。将奶汁稍加热后，再加进一碗酸奶，搅匀后倒入酥油桶内，然后双手紧握木柄，慢慢地抽上来，再重重地压下去，使木柄下端的装置物在奶汁中来回撞击抽动，促使油水分离。这样来回捣动三个小时左右后，一桶酥油就算打好了。揭开桶盖，一层黄澄澄的酥油便已经浮在奶水上面。捧起酥油，先用手搓，继而往一块儿捏，挤掉水分，将酥油团成球状，放入凉水桶里泡上大半天，然后捞出来，装入羊皮袋或羊兜里储食。

西藏申扎县一带牧民提取酥油采用古老的摇晃分离法——夏天用山羊皮口袋，冬天用羊肚子。将奶倒进去后，不停地来回摇晃滚动，将酥油分离出来为止，然后用手取出酥油。

分离出酥油后，剩下的汁水称为“达拉”。牧人们不会将其倒掉，而是继续深加工“榨取油水”，即制作奶酪。他们将“达拉”水倒入锅中熬煮，并用勺子不断舀出锅里的清水，直到锅中剩下豆渣样白色块状物为止。然后摊在牦毡单上晒干为奶渣，可长期保存食用；另一种是将熬到一定程度的“达拉”倒入毛袋中，吊在高处，使酸奶水滴尽，然后倒出袋中的湿奶渣在太阳好时晾晒干。

酸奶和鲜奶混合打出的酥油多，这又是藏人在畜产品食物加工中的重要发现，也是生产能力的展示。他们总结出单用鲜奶出酥油少，故多混合打酥油。一般情况下，七斤鲜奶可出一斤酥油。

酥油是牧人食品中的美味佳品，也是生活的亲密伴侣，用途广泛。它不仅用来冲酥油茶、拌炒面，还常用溶化的酥油炸面食。酥油饼色鲜、味香、酥脆，常用其招待贵客。除食用外，还常用酥油擦脸、擦头、软化皮革等。在佛事活动中，还用它来点供灯、煨桑、制作酥油花等。酥油性凉而平，具有养生补身、祛风清热、宁身镇静、生肌敛疮之功效。根据藏医的经验，从各种不同品种的牛所产奶汁中提炼的酥油，具有不同的功效。犏牛乳与山羊乳酥油能除风热；牦牛乳及绵羊乳酥油能祛风温胃；陈酥油能治癫病

需要全本请访问 www.ertongbook.com