

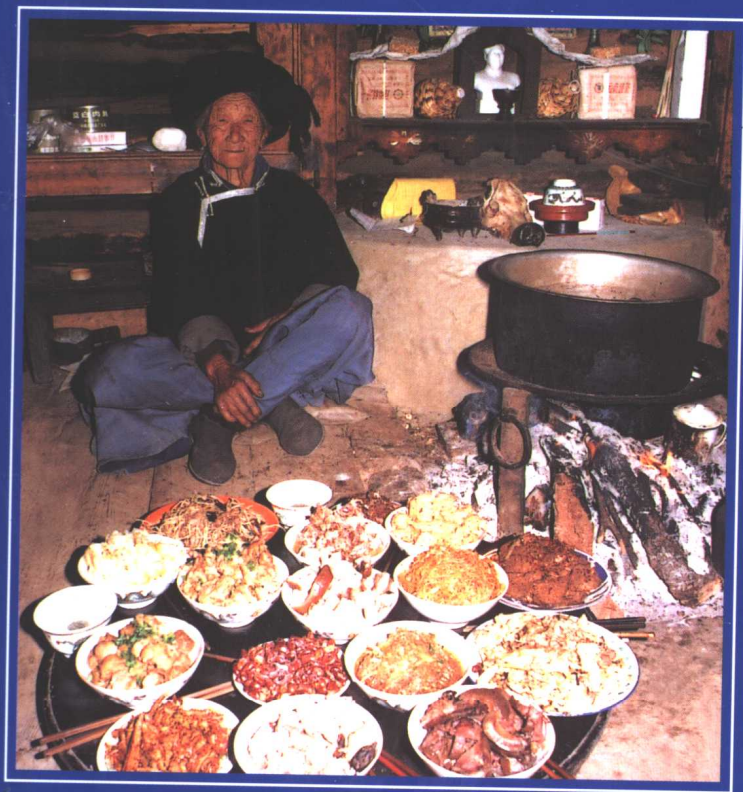
二 十 一 世 纪

# 中国少数民族

Cuisine of the Ethnic Groups in China

## 饮食

博巴  
编著



中华人民共和国  
国家民族事务委员会政法司  
中国画报出版社

二 十 一 世 纪

# 中国少数民族

Cuisine of the Ethnic Groups in China

## 饮食

博巴  
编著



中国画报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国少数民族饮食 / 博巴 著. — 北京: 中国画报出版社, 2004.6

(21 世纪中国少数民族丛书)

ISBN 7-80024-758-9

I. 中… II. 博… III. 少数民族—饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062347 号

编委主任: 王景堂 铁木尔

编委副主任: 房永明 贾春明 田联刚

编委: 赵 珺 曲克明 丹 增 嘉雍群培

赵 毅 包爱军 易 风 赵包嘉 戴 平

央 西 祁春英 韦荣慧 博 巴 徐万邦

丛书主编: 李春生

责任编辑: 李春生

装帧设计: 刘 云

中国画报出版社

地 址: 北京市海淀区车公庄西路 33 号

发行部: (010) 68414683 (兼传真) 编辑部: (010) 68414525 (兼传真)

邮 编: 100044

## 中国少数民族饮食

出 版: 中国画报出版社

发 行: 新华书店

规 格: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 数: 1-3000 册

印 张: 4.25 字数: 60000

版 次: 2004 年 7 月第 1 版、第 1 次印刷

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 7-80024-758-9

定 价: 19.80 元

版权所有, 本套丛书图文未经同意不得转载

## 序

古人云：“民以食为天”。在具有五千年历史的中华民族大家庭中，饮食在每个人的潜意识中占据着重要位置。人们在解决温饱的同时，在饮食方面，创造出了多若繁星的饮食品牌。有的闻名世界，有的闻名于僻壤乡间。无论身居高原雪域，还是水乡江南；无论是茫茫草原，还是江河滔滔的两岸，其饮食均有鲜明的地方特色。同样的原料，在不同的地方，却有不同的做法和吃法。当然，所有美味佳肴烹、煎、煮、拌，均离不开各民族所处的地理环境与生活习惯。

千里不同风，百里不同俗。

各民族的饮食习惯是根据自己的生活内容、生活方式和自然条件，在一定的社会物质生产水平之下，自然而然地创造出来的，世代相传，成为人们的固定理念。比如：哈萨克族的手扒羊肉。无论什么时候，只要贵客光临，他们便骑马到牧场上驮一只绵羊，用手扒肉招待客人。这种礼俗不知起于什么时候，但在他们的心中，用这种方式招待客人就是最好的礼遇。再如：侗族的打油茶。客人到，好客的侗家人不管农计多忙，生活的贫富，都要制作打油茶，让客人品味一番侗家人的热情和饮食文化。打油茶非常好吃，但制作程序很是复杂。尽管这样，侗家人总是不

辞辛苦，用主种传统方式招待客人。好像不这样，就没有尽到地主之谊。

我国的民族大多居住在祖国边疆的高原、牧区和森林地带，在总体布局上呈现出大杂居小聚居的分布特点。由于地理环境和社会环境两大因素的影响，每个民族都形成了自己独特传统的生活习俗，甚至在同一个民族中，由于居住地区不同，社会发展进程不一样，风俗习惯也完全不一样。如：蒙古族，世代生活在大草原上，过着逐水草而居的游牧生活，他们的衣、食、住、行都与草原生活相适应；鄂温克、鄂伦春，长期在原始森林中以狩猎为生，过着飘泊不定的生活，他们的生活习俗直接与森林、狩猎有关；同样生活在东北的赫哲族，由于居住和生活在松花江、黑龙江、乌苏里江沿岸，那么他们的衣、食、住都和江河里的鱼息息相关。

此外，有些民族的风俗习惯，还与宗教信仰有着直接的联系。宗教上的某种规定，有些则成为这个民族的生活习俗。比如，信仰伊斯兰教的回、维吾尔、哈萨克、撒拉、塔吉克等十个民族，他们的饮食在日常生活中，均以牛、羊肉为主，吃饭前需净手，双手作揖向真主祈祷。

勤劳智慧的各族人民，在历史发展的长河中创造出了不胜

枚举的珍肴佳饌，形成自己独特的饮食文化。鲜、辣、酸是少数民族美味的主要特点。如果在祖国的东北、就可以品尝到蒙古族的“马奶酒”、“风干肉”；满族的“满汉全席”；朝鲜族的“冷面”、“酸辣泡菜”；鄂伦春的“晒肉条”。如果到祖国的西北，则有回族的“盖碗茶”、“炸馓子”；维吾尔族的“手抓饭”、“羊肉串”；哈萨克族的“手扒肉”。如果到祖国的西南，那风味更是五花八门。这里有藏族的“青稞酒”、“糌粑”；傣族的“剁生”、“烤鱼”；水族的“鱼包韭菜”；侗族的“打油茶”。如果到祖国的中南和东南，等待你的是壮族的“五色饭”；京族的“鲜鱼汁”；羌族的“咂酒”、“合菜”；毛南族的“毛南三酸”……

如果有机会或有兴趣，穿梭于民族饮食文化的长廊里，就会发现这些名菜佳肴中蕴藏着各少数民族至高的聪明和才智。如果将这些食品一一品尝，那你一定会成为一个真正的美食家。

编 者

## 出版说明

21 世纪中国少数民族系列丛书的面世，是编者多年的夙愿。

中国勤劳智慧的少数民族，千百年来，用自己的双手创造了引人注目的灿烂文化。由此各民族悠久的历史、古老的年节、绚丽的服装、独特的婚俗、传统的饮食、或雄伟或玲珑的建筑以及他们所赖以繁衍生息的优美环境和旖旎风光就当然成为本书的主要内容。

21 世纪中国少数民族系列丛书的编辑与作者是多年潜心民族研究的记者与教授，他们曾深入实地采访，收集整理，精心探讨，根据各民族最富代表性的生活特点，编辑撰写。每集文字约 8 至 15 万，字里行间充满浓郁的民族文化和时代气息。内容翔实准确，生动活泼，图片真实自然，丰富新颖，融观赏性、知识性、趣味性于一体，对研究民族学、民俗学、社会学具有重要参考价值。

文中的人口数字，均采用 2000 年全国人口普查统计。

书中每篇文章和每帧图片都凝结着撰写者和摄影家的汗水。他们长途跋涉，聚焦生活，伏案成章，表述了他们多年从事民族工作的追求和热爱，对弘扬民族文化的激情和希冀。

21 世纪中国少数民族系列丛书的编辑工作，得到了中华人民共和国国家民族事务委员会、民族文化宫博物馆、中央民族大学的专家学者、北京红鼎文化发展有限公司以及其他方面许多朋友的关怀和支持，谨在此深表衷心的感谢！

编者

2004 年 1 月

## 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| 蒙古族 .....   | 1  |
| 回 族 .....   | 4  |
| 藏 族 .....   | 8  |
| 维吾尔族 .....  | 14 |
| 苗 族 .....   | 15 |
| 彝 族 .....   | 18 |
| 壮 族 .....   | 21 |
| 布依族 .....   | 23 |
| 朝鲜族 .....   | 25 |
| 满 族 .....   | 28 |
| 侗 族 .....   | 32 |
| 瑶 族 .....   | 39 |
| 白 族 .....   | 42 |
| 土家族 .....   | 45 |
| 哈尼族 .....   | 48 |
| 哈萨克族 .....  | 50 |
| 傣 族 .....   | 53 |
| 黎 族 .....   | 56 |
| 傈僳族 .....   | 58 |
| 佤 族 .....   | 59 |
| 畲 族 .....   | 61 |
| 高山族 .....   | 62 |
| 拉祜族 .....   | 64 |
| 水 族 .....   | 65 |
| 东乡族 .....   | 67 |
| 纳西族 .....   | 69 |
| 景颇族 .....   | 71 |
| 柯尔克孜族 ..... | 73 |

## 目 录

|             |     |
|-------------|-----|
| 土 族 .....   | 75  |
| 达斡尔族 .....  | 78  |
| 佤族 .....    | 81  |
| 羌 族 .....   | 83  |
| 布朗族 .....   | 85  |
| 撒拉族 .....   | 87  |
| 毛南族 .....   | 90  |
| 仡佬族 .....   | 93  |
| 锡伯族 .....   | 94  |
| 阿昌族 .....   | 96  |
| 普米族 .....   | 97  |
| 塔吉克族 .....  | 99  |
| 怒 族 .....   | 101 |
| 乌孜别克族 ..... | 104 |
| 俄罗斯族 .....  | 105 |
| 鄂温克族 .....  | 106 |
| 德昂族 .....   | 108 |
| 保安族 .....   | 109 |
| 裕固族 .....   | 110 |
| 京 族 .....   | 112 |
| 塔塔尔族 .....  | 113 |
| 独龙族 .....   | 115 |
| 鄂伦春族 .....  | 117 |
| 赫哲族 .....   | 121 |
| 门巴族 .....   | 122 |
| 珞巴族 .....   | 123 |
| 基诺族 .....   | 125 |

## 蒙古族

蒙古族以牛、羊肉及奶食为主，奶品有奶豆腐、奶疙瘩、奶干、奶酪、奶油、酸奶等，以粮食、蔬菜为辅。早晨吃炒米喝奶茶，茶中加上酥油和少许青盐，味道鲜美可口。中午或晚上多喜吃羊、牛肉。

手抓羊肉：先将宰杀的牲畜割切成几十块，煮于开水之中，加于青盐、花椒等佐料，一滚就吃，非常鲜嫩。吃时，先用刀割、剔后，再用手抓食。

风干肉：把肉切割成细条，抹上盐，风干保存，以备春季和出远门食用。此乃是储存肉食的最佳手段。所以，秋末牛羊肥壮之时正是进行此项工作的大好时令。风干肉可以煮食，也可以捣碎后煮面条或做馅用。

灌肠：割碎羊的心、肺、肝等，加上面粉及佐料，灌进淘洗干净的羊肠内，水煮食之，称为灌肠。根据灌入肠内的成分不同，又有血肠、面肠、肉肠之分。

全羊：被称为餐中之尊。在盛大的喜庆佳节时，把羊的四肢、头和脖子连对成整羊状，置于大盘或木板上，呈爬卧之状，先供于佛像之前，然后请年长者过目，把火置于佛像前桌子上，连同腰部之骨肉一同煮熟，端上桌面，分割后大家共食。

奶豆腐：蒙古族语称做“曲日木”。把取过酥油的奶水放入锅中慢慢熬煮，使水分和奶豆腐分离开，然后倒入粗布袋内挤压，再行晾晒，待其干后，即成奶豆腐。牧民们常常放入茶碗内泡饮或和炒面混拌食用。

奶皮：蒙古族语称做“俄尔木”，有干鲜之分。做法是：煮

干的鲜奶晾冷，浮于上面的油层凝结，揭起的油层为鲜奶皮，可与面饼夹在一起食用，也可泡进茶里吃。把鲜奶皮晾干后，即成干奶皮，食用时需放入热茶水中。

炒面：蒙古族语称做“包力森郭日勒”，是蒙古族牧民的主要食物之一。其加工方法是：把青稞炒熟，用小石磨磨成粉面。吃时，放酥油、奶豆腐和少量茶水，用手搅拌均匀，抓捏成团而食。

茶：是蒙古族人每日不能离开的日常饮料。根据各地的习惯和添加物品的不同，又有清茶、奶茶和酥油茶之分。清茶是茯茶加水，盐熬成的，一般还要放进一些姜片、花椒或苹果，以增加香味。面茶是把面粉用羊、牛油炒熟后用清茶冲泡而成的面油茶。若用奶茶冲之，即为面油奶茶。清茶中溶入适量鲜奶即为奶茶。在清茶或奶茶中放置酥油，即谓之酥油茶。

马奶酒：草木繁盛的夏季到秋高气爽的中秋正是蒙古族牧民饮用奶酒的旺季。酿造奶酒的原料是马奶和牛羊奶。特别是用马奶酿造的马奶酒，更是佳品。其制法是，马奶中先放入酸奶发酵，发酵到三至七天即可饮用，叫“其盖”，把“其盖”蒸煮，使其蒸气冷却后流入坛中，成为马奶酒。

托德：把水煮饼与酥油、糖、核桃仁、葡萄干、奶豆腐拌匀制成方块，上面做有好看的花纹，四角和中央各置一颗红枣。此食物味美可口，是蒙古族人常用来招待尊贵的客人。

德吉：此为瓶口沾块酥油的酒。敬客之时，客人要用无名指蘸上酥油，向外弹三下再沾下额头即可，此为敬年长者和贵

客的头份酒，表示非常敬重。

蒙古族人，一般是每日三餐，早餐喝“那木里”（有些地方叫“恰恰木”），这是一种在碗中放有炒面、奶豆腐、酥油的奶茶，在喝茶的同时，或吃烙饼，或吃油炸馍、炒面。中午喝奶茶、牛奶，吃炒面、馍和肉。晚餐吃手抓肉或汤面条、面片。临睡前，还吃点酸奶。冬季吃肉较多，夏季主要吃奶制品。

就餐时，平常分男左女右。全家围着桌子共同就餐。家庭长辈坐于里面，小辈坐在外面，年轻女子坐于离锅灶较近处，随时给大家添饭倒茶。若客人来，则按男左女右习惯，让坐于里面，由家庭主要成员陪同进餐。吃肉用刀，将肉割成小块送往嘴里，或将肉割开后用手抓食。吃馍则掰成小块送到口中，吃面条、吃米饭习惯用筷子。



## 回族

回族经营饮食服务业历史比较悠久，声誉也较高。以宁夏、青海、兰州最为集中繁荣，但各有特色。最受群众欢迎的手抓羊肉、牛羊杂碎、蒸笼包子、凉面、大卤面、泡涨面以及酿皮、凉粉、醪糟和圆形锅盖；张家川的小炒（锅盖烩肉），羊肚熟肉和干面锅盖；平凉的酥饼、晶糕、烩面和羊肉泡馍；兰州的水晶包子、糖油糕、牛肉面和水盆羊肉等。回族的食品大都是采用祖传制作方法烹调，味美价廉，各具地方特色，驰名全国。

回族的日常主食有小麦、青稞、大麦、豌豆、洋芋等几种。其中，城镇及川水地区以小麦为主食，辅以洋芋等；山旱地区多以青稞、大麦，洋芋为主食，辅以豌豆、小麦等。

主食分为干、稀两样品种。干的有混锅馍、锅盖、花卷（包括白面与杂面相间做成的花卷）、油饼、油香等；稀有软面片、擀面片、长面、拉面、旋面儿、寸寸儿、旗花儿、麦仁饭、扁食、搅团、馓饭等。

回族妇女在做饭之前，以阿拉伯语默念“比斯命亮”（奉特慈普慈的真主之命），然后才开始做，进餐时也同样。按习俗，吃饭先敬长辈、客人；在家有客人时，妇女一般不能同桌进餐；吃馍馍时，要掰开吃，不能直接用口去咬食。

冬菜：分腌制的酸菜和花菜二种，外加窖藏的冬萝卜、红黄胡萝卜、大头菜等。酸菜，是用当地的大白菜配以青盐、花椒、辣椒等调料腌制的；花菜，是以红黄胡萝卜丝为主，杂以苕蓝丝、芹菜丝、大头菜丝并加青盐，花椒、辣椒等腌制，这

种菜红、黄、白、绿等诸色相间故名。每年的秋末开始腌制，一直可吃至第二年的春末。

亥亭食物：回族称祭祀祖宗的活动为“念亥亭”。此时的食物与平时的不同，一般为：先上油香、花卷、奶茶（茯茶熬成），继上熬米饭，最后是旗花面，或麦仁饭。

油香：（类似油饼）按亥亭的规模及主人的财力的大小，分为大油香、小油香二种。小油香呈光面，大油香边缘捏有花边。一般有条件的人家，在上桌的油香上洒有蜂蜜或糖水。熬肉又叫熬熬，是以熟羊、牛肉块，熟洋芋块、红白熟萝卜片，凉粉块加各种调料烩成的烩菜，习惯上盛在碗里吃。

从事炸油香的人都是家中的年长者或主妇，事前必须沐浴、着干净衣服。凡属“亥亭”上的食物，先请阿訇、长者吃过众人才能吃；主人敬客时，说“大家口到”（“口到”即品尝之意），而绝对忌说“吃”字；“亥亭”所用的肉（不论是羊、牛、鸡肉），都是主人举念后专请阿訇宰杀的。大“亥亭”上宰的牛、羊煮熟后打成份子，同大油香一起分送远近亲友。

喜庆食物：每逢尔德节、古尔邦节和儿女结婚之日，各家各户都要竭尽全力，做出富有特色的传统菜点，以示庆祝。

尔德节，面食以油炸食品为主，油香、蜜馓、油果儿、馓子、花花儿、哈里瓦等琳琅满目，馨香四溢；菜肴主要是熬肉，手抓羊肉、麦仁饭、稀粥饭（大米、羊肉汤和羊肉熬成）。

古尔邦节，食物大致与上述相同，只少了油炸食品馓子、花花等。婚嫁宴席的食物有城乡之别，一般城镇注重菜肴，有

条件的人家还要摆上八盘筵席；乡下则与尔德节食物相似。

馓子：是以精粉配以适量青油、蛋清、花椒水揉成面团，搓细而炸成簸箕形的一种面点，清香脆酥，油而不腻，是当地各族群众爱吃的食品；馓子既可干吃，叫“嗑馓子”，又可泡在茶水中吃。花花儿，分有馅无馅两种，巧手的妇女们喜欢制作各种形似花卉、果品、小鸟等多种多样的花花儿，色彩鲜艳，味道甜美。

八盘：青海的回族群众喜欢以八盘待客，以西宁为例，其菜谱是：酸辣里肌、烧羊筋、大块鸡（或糊牛肉），手抓羊肉（或糊羊肉）、酥合丸（或八宝饭）、葛仙米汤、蘑菇炒肉、兰片炒肉八种。

上述菜肴分别以烧、炒、煎、炸、蒸、烩等技法做成，特点是多数菜以牛羊肉为主料，酸、辣、咸、甜味俱全。

回族在席上不备烟酒。每个客人面前备有小碟子、可盛上辣子、醋调味。八盘中的第四盘菜上过之后，即上一碗开水，是专门供客人洗涮自己的筷子和调羹的，表示下道菜就是甜味的酥合丸和葛仙米汤了。

杂碎：青海盛产牛羊，善于经营的回族利用牛羊的头、蹄、肚子、肝、肺、肠子等，精心加工制作出誉满全国的冬季理想的早餐——杂碎。西宁的“马杂碎”、“王羊头”是清末民国时期经营杂碎的名家。

按当地的习俗，杂碎铺门前高悬红灯笼一盏。每日天色微亮，食客们向着迎风摇曳的红灯笼而去，吃一碗热气腾腾、香

气四溢的杂碎泡馍，既驱寒保暖，又补身健肾。卖小吃的回族人，都用当地的方言土语叫卖，有的还有自己的特色招牌。早晨吃杂碎的人很多，不但随到随吃，还可不受限制地品尝碎汤，可谓是称心如意，物美价廉、营养丰富的风味快餐。

**风味茶：**茶是回族人民不可缺少的饮料。他们常饮的茶除了清茶、奶茶、盖碗茶外，尚有麦茶（炒麦粒）荆芥茶（加荆芥穗），热物茶等具有特殊功能与味道的风味茶。

热物茶，就是在熬制茯茶时，适量加入生姜、苹果、胡椒、花椒、红糖而成的茶。一般在肚痛、伤风感冒时饮用，有暖胃驱寒、发汗止痛的功效。



## 藏族

藏族的生活习俗素以牛羊肉、青稞炒面为主，辅以酥油、酸奶、曲拉等。牧区以食用牛羊肉为主，部分农业区以青稞炒面为主。

青稞炒面：藏语称为“糌粑”。青稞种植地区主要在西藏、青海、四川的阿坝、甘孜及云南省的德钦藏族自治州等藏族地区。青稞炒面的做法是，为防止青稞炒糊，在烘热的铁锅内放进一些洁净的干细沙，待细沙烤热，放进适量的青稞，一面添柴加温，一面不断搅拌，等青稞绽花，筛去沙子，青稞置凉。为了保持新鲜，一般只炒3-5天的食用量。用手工小磨磨成炒面，加酥油拌食。

酥油：藏语称为“芒”，它色泽金黄或乳白色，是牛羊奶中提炼出的奶油。通常采用两种方法提炼，一是用木桶提炼，一是用牛羊肚提炼。前者将晾温的熟牛奶倾入高约1.2米、直径约0.9米的小木桶，桶盖中心凿一空眼，长柄搅杆套入空眼后盖紧桶盖，搅杆底部十字形，叶片翻动奶子，不停地上下捣动，经过约3个小时，油即从乳汁中分离出来浮在上面，然后倒出。剩下的酥油一边用冷水浸过的手捞取，一边挤捏拍压，捏成圆团。二是将晾温的熟奶倒入牛羊肚后吹膨，扎紧口部，置于平地，双手前后摇动，逐渐达到分离油质的目的。由于冬季牧草和气候的差异，暖季的酥油呈金黄色，油质大，香味浓；冬季的酥油呈乳白色，油质较次，香味较淡。酥油的营养价值很高，除含有80%-90%的脂肪外，还含有蛋白质、钙、磷、铁以及核黄素、维生素A、尼克酸等成份。几千年来，酥油一