



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



“十二五”江苏省高等学校重点教材



中国 元素

CHINESE
ELEMENTS

主编◎王霞晖



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



“十二五”江苏省高等学校重点教材
(编号: 2014-2-039)



元素

CHINESE
ELEMENTS

主编◎王霞晖

编委◎王贺玲 谢匀
许韧 王静

主审◎陈士桂

图书在版编目 (CIP) 数据

中国元素/王霞晖主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2015. 6

“十二五”职业教育国家规划教材

ISBN 978-7-5019-9730-5

I. ①中… II. ①王… III. ①中华文化—职业教育—
教材 IV. ①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 071136 号

责任编辑: 张 靛

责任终审: 劳国强

整体设计: 锋尚设计

责任校对: 晋 洁

责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 16.5

字 数: 318 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9730-5 定价: 32.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131133J2X101ZBW

中国传统文化作为中国各族人民智慧的结晶始终与灿烂的中国文明历程紧密地联系在一起，显示了人类的智慧高度，为我国各族人民构筑起安身立命的精神家园。中国传统文化所蕴含的中华民族的强烈认同感是超越社会变迁、维系情感交融的特殊纽带。青年学生学习和利用好中国传统文化有利于培养爱国主义精神，凝结和绵延民族精神，对实现中国梦有不可估量的作用和意义。

为了加强青年学生对中国传统文化的了解，拓宽其知识视野，提高人文素养和艺术涵养，形成个体审美能力，达到发展综合素质的目的，担负起传承中华传统文化的重任，我们特编写了适合大中专职业院校学生使用的综合性中国传统文化读本——《中国元素》。全书按大中专院校人文素质教育教学要求，分为中国饮食文化、中国名胜古迹、中国民俗传统、中国文学艺术和附录五篇，主要介绍了具有中国典型特色的饮食习俗、佳肴药膳、名山秀园、节气节日、生肖谱牒、古诗歌赋、书法国画、京剧昆曲等元素；每篇由若干章节组成，便于根据实际教学需要选择相应内容。

本书具有以下特点：

一、内容丰富，知识面宽而不难，具有很强的实用性和可操作性。从素质教育的高度出发，在编写过程中自觉体现素质教育的理念，将中国传统文化中最具代表性、最灿烂的元素钩沉出来，优化教学内容，使得本书能区别于一般的专业教材。

二、配有相关的图片，图文并茂，具有一定的趣味性和观赏性；每单元都编写了配套的难易适中的练习题，实现了教材知识学习的功能性，使得本书又有别于一般的文化普及读本。

三、参与本书编写人员大多为长期从事文化素质教育、公共艺术教育的专职教师，具有丰富的教学实践经验。确保了本书编写的科学性、准确性、可读性、趣味性和权威性。



此外，本书配有双语附录，教学过程中还可以更好地配合课堂双语教学使用。

本书由江苏食品药品职业技术学院王霞晖担任主编并统稿，淮阴师范学院陈士桂教授担任主审，第一篇由王霞晖编写，第二篇由谢匀编写，第三篇由王贺玲、王静编写，第四篇由许韧编写。淮安京杭旅行社葛启军、餐饮业国家级（一级）评委周亚东对书稿也提出宝贵的修改意见，在此表示感谢。在编写过程中，借鉴参考了许多国内同行论著、研究成果和网上资料，在此对原作者谨致衷心感谢。

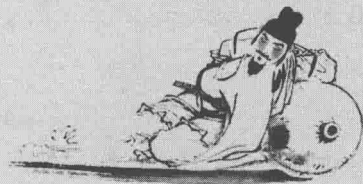
由于编者水平有限，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便我们进一步提高。

编者

二〇一四年二月

第一篇

中国饮食文化



第一章 中国饮食习俗与礼仪	2
第一节 饮食文化的历史沿革	2
第二节 饮食习俗	5
第三节 饮食礼仪	10
第二章 中国茶文化	14
第一节 茶的历史	14
第二节 茶的分类	17
第三节 茶与健康	19
第四节 饮茶艺术	21
第三章 中国酒文化	27
第一节 酒的历史与分类	27
第二节 酒与健康	34
第三节 酒与文学	36
第四节 酒道与酒趣	38
第四章 中国烹饪文化	41
第一节 肴饌文化	41
第二节 中国菜系	48
第三节 中医药膳	57



第二篇

中国名胜古迹

第五章 中国旅游资源及旅游区划	
简介	64
第一节 旅游资源概述	64
第二节 中国旅游资源的地理背景与特征	66
第三节 中国旅游区划方案	68
第六章 中国名胜古迹特色荟萃	69
第一节 东北林海——雪原·火山特色	69
第二节 华北古都古迹——名山特色	74
第三节 华东名山胜水——园林特色	85
第四节 华中名山胜水——古迹特色	95
第五节 华南海湾海岛——热带特色	101
第六节 西北荒漠绿洲——原野特色	107
第七节 西南喀斯特——民情特色	113
第八节 青藏高原雪山——宗教特色	118
第七章 旅游审美与环境保护	123
第一节 旅游审美	123
第二节 风景名胜区设立与分级简介	126
第三节 环境保护	127



第三篇

中国民俗传统

第八章 生产劳动民俗	130
第一节 二十四节气	130
第二节 十二生肖	134
第三节 招幌与市声	137
第九章 社会生活民俗	142
第一节 中国传统节日	142
第二节 中国特色节日	149
第三节 姓氏与谱牒	157
第十章 精神生活民俗	163
第一节 祥瑞吉物	163
第二节 趋吉辟邪的“法术” ——风水	175
第三节 游艺民俗	178



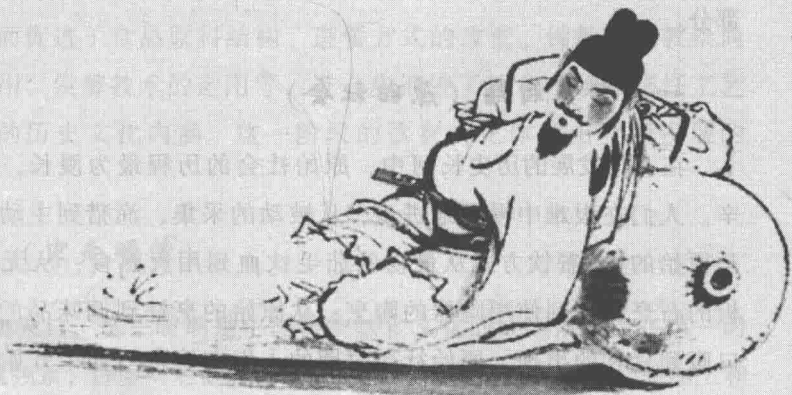
第四篇

中国文学艺术

第十一章 中国文学	186
第一节 中国文学概述	186
第二节 古典诗词	196
第三节 辞赋散文	203
第四节 四大名著	209
第十二章 中国美术	214
第一节 中国美术概述	214
第二节 国画	217
第三节 书法	223
第四节 篆刻	228
第十三章 中国戏曲	231
第一节 中国戏曲概述	231
第二节 中国戏曲名家	234
第三节 京剧	239
第四节 昆曲	243
附录	246
参考文献	255

中国饮食文化

中国饮食文化是中华民族在长期的饮食生产与消费活动中所创造的物质财富和精神财富的总和。在传统阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医疗疾养生、饮食审美、民族传统习俗等诸多因素的长期影响下，中华民族创造出了灿烂的中国烹饪技艺，形成了博大精深、内涵丰富的中国饮食文化，为我国传统文化增添了浓墨重彩的一笔。





第一章

中国饮食习俗与礼仪

学习要点及目标

- 了解中国饮食文化的历史沿革，掌握各个阶段的发展特点。
- 了解中国饮食民俗的三个方面，重点掌握岁时节日食俗的相关内容。
- 学习饮食礼仪的内容，并能将礼仪知识运用于实际生活。

第一节 饮食文化的历史沿革

中国有句俗语：“民以食为天”，人们的日常生活离不开一日三餐，可见饮食在我们的日常生活中的重要地位。中国饮食的发展经历了萌芽、成形、发展、成熟、繁荣、影响时期，如果从中国烹饪发展历史上看，可以分为生食、熟食、自然烹饪、科学烹饪4个发展阶段。中国饮食文化源远流长，分类明确，仅传统菜点就有6万多种，是我国各族人民辛勤的劳动成果和智慧的结晶，是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

一、萌芽时期（原始社会）

在人类发展的历史长河中，原始社会的历程最为漫长，人们的生活也最为艰辛。人们在艰难中慢慢地进步，从被动的采集、渔猎到主动的种植、养殖（尽管是原始的）；餐饮方式从最初的茹毛饮血到用火熟食；从无炊具的火烹到借助石板的石烹，再到使用陶器的陶烹；从原始的烹饪到调味品的使用；从单纯的满足口腹到食礼的出现。原始社会时期的人们在饮食活动中开始萌生对精神层面的追求，饮食已经初步具有文化的意味。所以我们把这一阶段称为饮食文化的萌芽阶段。

二、成形时期（夏商周）

夏商周时期的饮食文化在很大程度上沿袭了原始社会饮食文化的特点，又在发展过程中形成了自己的时代特点。在这近两千年间，食品源得到进一步的扩大。陶制的炊器、饮食器依然占据重要地位，但在上流社会，青铜制品已经成为主流。烹调技术更加多样化。烹饪理论已形成体系，奠定了后世烹饪理论发展的基础。许多政治家、思想家、哲学家以极大的热情关注和探究饮食文化，并各自从不同的角度阐明自己的饮食观点。在这一阶段，饮食距离单纯的果腹充饥的目的越来越远，其文化色彩越来越浓，人们普遍重视起饮食给人际关系带来的亲和性，宴会、聚餐成为人们酬酢、交往的必要形式，食品的社会功能表现得越来越明显。中国饮食文化的特征在这一阶段都基本具备。所以这一阶段被称为是饮食文化的成形阶段。

三、发展时期（秦汉唐）

公元前 221 年秦王嬴政经过多年的兼并战争，建立了秦王朝，统一了中国，为不同地区的贸易和文化交流，包括饮食文化的交流奠定了基础。汉朝初年采取了休养生息政策，重视农业，兴修水利，普及铁质农具，推广农业生产技术，减劳役，轻赋税，从而促进了农业的发展，为饮食文化的发展提供了重要的食品原料。张骞出使西域，促进了中外饮食文化的交流，丰富了中国的食物种类。和先秦的饮食文化相比，秦汉时期食品原料的开发引进、烹饪技艺及烹饪产品的探索与创新等方面都表现出前所未有的兴旺景象。唐朝是我国历史上非常活跃的时期之一，社会经济的进步与发展、对外开放的扩张，使中外、国内不同区域、不同民族之间的食品文化交流频繁，从而促进了食品原料结构、进餐方式的改变。佛教、道教崇尚的素食、植物油的使用、发酵技术的运用等，进一步推进了饮食市场和烹饪工艺的发展，体现出丰富的历史文化内涵。这一阶段的饮食文化体现出全面发展的特征。

四、成熟时期（宋元明清）

从北宋建立到清朝灭亡，这一时期是中国传统饮食文化的成熟阶段，在这一时期，中外饮食文化交流频繁，许多对后世影响巨大的粮蔬作物传入中国，食品加工和制作技术日趋成熟，商品经济空前繁荣，中国传统饮食文化在其各个方面都日趋完善，呈现前所未有的繁荣和鼎盛。这可以从北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

(图 1-1) 中得到印证。从两宋到明清,我国烹饪理论已达到相当的水平,从元朝忽思慧的《饮膳正要》到清朝袁枚的《随园食单》,特别是《随园食单》,更是将中国烹饪理论推向了一个成熟阶段。元朝还从海外引进蒸馏技术,开始出现蒸馏酒酒种。茶文化在宋朝成为一种高雅的文化活动,到明清时,全民流行饮茶之风尚,这个时期饮食思想的总结和理论研究日趋成熟。



图 1-1 《清明上河图》(部分截图)

五、繁荣时期(民国)

中国饮食文化在辛亥革命的炮声中迈进了它的繁荣时期,这一时期的时间虽然最短,但饮食文化的发展是最快的。在世界科学技术的飞速发展和中国的对外开放双重作用下,中国饮食文化的内容发生了天翻地覆的变化:多元饮食文化成为民国饮食文化的基调,饮食文化的交流与融合,奠定了当代繁荣饮食文化的基础,这一时期中国饮食文化开始在世界范围内产生影响,是传播中国传统文化的先声。

从烹饪原料到烹饪工具,从食品制作方式到食品理念,中国饮食文化的内容正在进行着划时代的变革。从生食向熟食的转化是人与动物相区别的标志之一,是人类发展史上一个重要的里程碑。而用火进行食物加工更是人类进化的一个重要标志,也可以说是人类饮食文化的起点。火的运用和控制促使了陶器的产生。陶器发明以后,就被用作炊具和食具,釜、鼎、鬲、甗是最早出现的陶制炊具,陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃,人类真正进入了烹饪时代。

六、传播影响时期（现代）

中国饮食文化对外传播的历史悠久，从先秦时期开始，中国文化就以饮食为先导，担负起了文化传播的使命。到了现代，中国饮食文化向外传播和辐射的功能进一步增强，现在世界各国基本上都有中国餐馆，中国饮食文化的传播也促进了中国文化的交流，外国人士在品尝中国美食时，就开始了对中国文化的了解，无形中，中国饮食成为中国文化传播的媒介和渠道。中国饮食文化博大精深，历史悠久，随着社会的发展，不断注入了新的活力和创造力，使之越来越具有国际影响力。

第二节 饮食习俗

一、岁时节日饮食习俗

1. 春节

春节俗称新年，是我国最大、最隆重的节日。旧时，从过小年（腊月二十三或二十四）到元宵节（正月十五），都属新年范围，其中从除夕到正月初五为高潮。在此期间，人们互相拜年祝贺，看望亲戚朋友，赠送礼品和年货，相互请客吃饭，名为“喝年酒”。春节的前夜是除夕，除夕的饮食习俗各地不同，北方人除夕子时食用饺子，取“更岁交子”的意思，也视饺子似元宝，取“招财进宝”之意；南方人除夕多吃年糕和元宵，元宵也叫“团子”、“圆子”，即汤圆，取“全家团圆”之意，年糕多用糯米做成，取生产和生活“年年高”之意。正月初一，人们早早起来，相互祝福。早餐北方人吃饺子，南方人吃汤圆，几乎全国各地都要吃年糕。

2. 元宵节

农历正月十五元宵节，是春节后的第一个节日，又称上元节、灯节。这一天，人们提灯笼、猜灯谜、吃元宵。“元宵”与“汤圆”寓意相同，象征“合家团圆”。符曾（清）《上元竹枝词》中有“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。”，“元宵”是用白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等作馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。

3. 清明节

清明是二十四节气之一，最初主要为时令的标志。《岁时百问》载：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”一般研究者认为，在魏汉以前，清明主要指自然

节气，与农事活动密切相关；但此后，清明逐渐成为民俗节日。清明节向来有吃青团、吃馓子的食俗。青团是用清明茶或艾叶、雀麦草汁和糯米粉捣制，再以豆沙为馅，蒸制而成，吃起来不甜不腻，带有清淡却悠长的青草香气。馓子为一种油炸食品，香脆精美，北方馓子以麦面为主料，枝干粗大；南方馓子以米面为主料，精巧纤细；少数民族地区，馓子也是品种繁多，风味各异。

4. 端午节

农历五月初五是端午节，又称端阳节、重五节。有吃粽子的习俗，主要为纪念杰出诗人屈原的爱国主义精神，一直传承不衰。现代的粽子不论造型，还是馅心，都有千品万种。粽叶的材料也因地而异，北方人常使用苇叶，南方人使用箬叶；北方的粽子以甜为主，南方粽子甜少咸多，荤素兼具。端午这天还要饮雄黄酒，它有一定的保健效用，也是驱虫、辟邪的吉祥饮品。

5. 中秋节

农历八月十五是中秋节，是中国第二大传统节日。因中秋节的月饼与天象的圆月相像，象征着人间亲人团聚，人事和谐的祝愿，也称为“团圆节”。中秋时分，正是春华秋实，一年辛勤劳动结出丰硕成果的季节，因此各家都要置办佳肴美酒，欢度节日。同时，也是远方游子回家团聚的日子。在明月当空的夜晚，一家人共聚一堂，吃月饼，赏月亮，叙离情，别有情趣。中秋这天，各地还有不同的饮食风俗，如中秋食田螺，因中秋前后，是田螺空怀的时候，腹内无小螺，肉质特别鲜美，田螺营养丰富，可以明目；中秋食芋头，寓意辟邪消灾；中秋饮桂花蜜酒，中秋之夜，望月中丹桂，闻阵阵桂花香，成为一年一度的时令享受。

6. 重阳节

农历九月初九是重阳节，也是登高望远的日子，现在又称“敬老节”。在重阳节前后几天制作的松糕称作重阳糕，又称花糕、菊糕、五色糕等，“吃糕”代“登高”的意思。农历九月又称菊月，民谚云，“九月九，九重阳，菊花做酒满缸香”。而持螯赏菊，更是被我们的祖宗认为是重阳至乐，一直延传至今。菊花气味芬芳，绵软爽口，有清热明目之效，在我国肴馔制作中历史悠久，现代人就设计推出了“菊花宴”，把菊花吃下肚子，来个口齿噙香。

二、人生礼俗

1. 诞生饮食习俗

新生命降临人世，是一件可喜可贺的事，中国人重要的庆贺仪式是添丁报喜、办三朝酒、满月酒等宴会，许多地区还有抓周等活动。添丁报喜即孩子的爸爸向丈人家

报喜，其礼必有“红蛋”，一般送99只，也有少送的，但末位数必须是“9”，有些地方还要送两瓶白酒。丈人家回礼必备三只鸭蛋，表示“压子”之意。三朝是小孩诞生第三天，这天要办酒请客，俗称“三朝饭”。过去，三朝这天，接生婆要为婴儿洗澡，也称“洗三朝”。满月是孩子出生一个月，产妇要回娘家做满月，一般生女孩的提前两天回娘家，生男孩的要满月回娘家。产妇回娘家要带四样礼物，鱼、肉、大糕、果子，娘家给小孩一套新衣服，一个枕头，一篮粽子，有的还有一个满月锁。百日是小孩出生一百天，家庭一般都要办酒请客，亲朋好友登门祝贺。贺礼名目繁多，孩子外婆家要送“六个百”，即：百个馒头，百块米糕，百只粽子，百寸布料，百枚钱币，百两面条，用特大的竹篮装上送来。其他亲戚朋友，有送衣物的，有送玩具的，还有送钱的，预祝孩子可以过百岁。周岁是孩子的第一个生日，必须祝贺。孩子外婆家是主客，常规礼物是馒头、粽子、鱼肉、鞭炮、蜡烛等，现在一般都要买上一盒大蛋糕。孩子的姑母、姨母除正常礼物，必须送鞋子和袜子，民间有“姑子鞋、姨娘袜，宝宝过到八十八”的说法。周岁生日当天，主家要大宴宾客。有些地方仍流行“抓周”，以预示未来志向。这些宴会和活动既充满喜庆气氛，也寄托着亲友们对幼小生命健康成长希望与祝福。

2. 婚嫁饮食习俗

旧时，结婚前一天，男方要给女方家抬去食盒，内装米、面、肉、点心等，娘家用送来的东西做饺子和长寿面，所谓“子孙饺子长寿面”，把包好的饺子再带回家。结婚这天，新娘下轿，先吃子孙饽饽长寿面。入洞房后，新郎新娘同坐，并由“全福人”喂没煮熟的饺子吃，边喂边问：“生不生？”新娘定要回答：“生（与生孩子同音）”。睡前要由四个“全福人”给新人铺被褥，要放栗子、花生、枣，意为“早立子，早生”。结婚这天请客人吃面条，讲究吃大碗面，也有的人家吃大米饭炒菜，菜肴多少视条件而定。现在婚嫁的食俗已演变为在酒店办置婚宴，宴请亲朋好友，宴会后，也有闹洞房风俗。

3. 寿庆饮食习俗

祝寿过生日是人生礼仪中的重要内容。十岁、二十岁生日，只吃面就可以了，现在多辅以生日蛋糕。老人祝寿多以寿桃、寿面为礼，寿桃被视为仙桃，面条取其绵长，均表示祝贺长寿。寿宴上，众人给寿星敬酒，寿星把寿糕、寿蛋、寿果等吃食分给众人，众人踊跃嚼食，说是替老人“嚼灾”。长寿面是寿宴上必有食物，吃面时，儿女们要把自己碗中的面条拨向老人碗中一些，谓之给老人“添寿”。现在的寿庆宴席，一般先由寿翁（寿婆）吹生日蛋糕上的蜡烛，出席宾客分吃蛋糕，席间主食一定要吃面条，以讨长寿的口彩。

4. 丧葬饮食习俗

丧葬是最后人生礼仪，民间称为“白喜事”，丧家对于前来吊唁以及帮忙办理丧事的亲友以酒菜招待，这就是所谓的吃“豆腐饭”，是在送葬回来后聚餐一顿，席间以素菜为主，但现在已经是正常的酒宴招待了。餐后每位宾客可以获得碗匙一套，称“端百岁饭”、“偷碗计寿”，是指生者在悼念死者的同时，为下一代祈福的特殊方式，旧指端一碗饭，夹几块肉，端回家给孩子吃，或偷来喜丧家碗筷，给孩子吃饭，讨得“长命百岁”的吉利。

三、各民族饮食习俗

中国地域辽阔，民族众多，由于不同区域的自然环境、气候条件、民族风情等差异，导致饮食风味、饮食习俗呈现出多元性、复杂性、地域性。在粮食种植上有“南米北面”的说法；饮食口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分，菜系上分为川、粤、闽、徽、鲁、湘、浙、苏八大菜系。各民族在生产活动、民族信仰上都有各自的特点，在饮食上形成了自己独特的风味和习俗。

1. 汉族

汉族主食以稻米、小麦为主，辅以蔬菜、肉食和豆制品，茶和酒是汉族的传统饮料。米酒，称酒酿，甜酒，用糯米酿制，是汉族传统的特产酒。在汉族的重要节日中，酒是不可或缺的必备品。汉族有句俗语：无酒不成宴。酒可以助兴，可以增加欢乐的气氛。汉族人饮茶，注重一个“品”字。凡来了客人，沏茶、敬茶的礼仪是必不可少的，有以茶代礼的风俗。在饮茶时佐以茶食、糖果、菜肴等。汉族以粮食作物为主食，以各种动物食品、蔬菜作为副食，在长期的民族发展中形成了一日三餐的饮食惯制，每餐中主食、菜肴、饮料合理搭配。汉族讲究并善于烹饪，不同地区有不同的烹饪方式，形成了不同的地方风味，共有川、粤、闽、徽、鲁、湘、浙、苏八大菜系。

2. 维吾尔族

维吾尔族以面食为主，喜食羊、牛肉，饮花茶、砖茶，尤喜喝奶茶。主食常见的有馕（面烤饼）、抓饭、包子（有蒸有烤）、面条等，喜欢吃胡萝卜、洋葱等蔬菜。维吾尔人喜食水果，这与新疆盛产葡萄、哈密瓜、杏、苹果等果品有关，可以说瓜果是维吾尔族人民的生活必需品。

维吾尔族待客，请客人坐在上席，筵席上有手抓饭、馓子、手抓羊肉、各式糕点、瓜果等。给客人先斟上茶水或奶茶，吃抓饭前，要提一壶水为客人净手。饭毕，待主人收拾好食具后，客人才可离席。一般人家每日三餐，早餐吃馕、喝茶，午餐是各类主食、炒菜，晚餐仍为馕茶或汤面。新疆城镇的清真饭馆，供应维吾尔族的饭菜，绝

对禁忌肉油。

3. 蒙古族

奶制品是蒙古族居民一天中不可缺少的食品。奶食、奶茶、奶油、奶糕等均为蒙古族根据季节变化经常食用和饮用的食品。此外，夏季里人们还喜食酸奶，或拌饭或清饮，以消暑解热。牧区蒙古族人主要吃奶制品、牛羊肉和面食，农区蒙古族人主要吃米面、蔬菜、羊肉。炒米也是蒙古族特别喜爱的一种食品，可干嚼可泡奶，是牧民外出放牧的极好食物。不论牧区农区，蒙古族人日常都爱喝奶茶，饮用马奶或骆驼奶酿制的奶酒。马奶酒在蒙古族是圣洁的饮料，多用砖茶加牛奶熬制成，用它款待贵客。来客人时，先敬茶后敬酒，无茶或不沏新茶为不敬。敬茶时，客人一定要喝完。敬酒时，主人先用手指从酒瓶口上蘸酒往客人额头上抹一下，再为客人斟酒。蒙古族人的饮宴也有许多特殊风俗，宴客时很讲究仪节，吃手抓羊肉，要将羊琵琶骨带肉，并配四条长肋献给客人。招待客人最隆重的是全羊宴，将全羊各部位一起入锅煮熟，开宴时将羊肉块盛入大盘，尾巴朝外。

4. 苗族

苗族是一个迁移的民族，苗族的饮食习俗因地域不同而不同，苗族主要聚集在我国西南部。苗族人食物以太米为主，辅以玉米、小米、高粱、小麦和薯类等杂粮。苗族人最喜食糯米。副食品主要有瓜类、豆类、蔬菜以及作为作料的辣椒、葱、蒜等。肉类有猪、牛、羊、鸡、鸭及鱼类。苗族人口味以酸、辣为主，酸辣子、酸鱼是常见菜肴。在苗族农家中，每家每户坛子菜的种类各式各样，从蔬菜瓜果到鸡鸭鱼肉。在烹制新鲜蔬菜时，也喜欢以酸汤及酸菜沫来调味，苗家能加工保存熏制腊肉、腌肉、腌鱼、鱼干、香肠等，其中腌鱼是苗族的传统佳肴。苗族人嗜酒，会自己酿制烧酒、甜酒、泡酒等多种，其中烧酒最为普遍。逢年过节，招待宾客，酒是苗家的必备。黔东南的“拦路酒”习俗更是具有特色，进入苗寨的宾客，在寨子门口，要饮下苗族同胞用牛角装着的酒，方才能进入寨子中。“拦路酒”是苗族人表达好客热情的方式。

5. 藏族

藏族牧民的饮食多为一日四餐，早7点第一餐，食糌粑，喝酥油茶；上午10点吃第二餐；午后2点食第三餐，亦称午餐，以食用肉食为主；晚8点吃第四餐，食品以粥为主。总体上牧民们以牛、羊肉和奶茶为主要食物，奶制品有酥油、酸奶、奶酪等。农区藏民的饮食以粮为主，蔬菜为副。糌粑是藏族的日常食品，它是由青稞或豌豆经炒熟磨粉而成，再经数道加工调配工序制成糌食。糌粑营养丰富，香酥甘美，不仅藏族终生食用，居住在藏区的其他民族也喜欢。藏族日常生活不能没有茶，酥油茶是藏