

饮食文化概要

四川民族出版社



0464647

凉山彝族 饮食文化概要

凉山彝族自治州民族食文化研究会 编著



西南民族学院图书馆



0464647

四川民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉山彝族饮食文化概要 凉山彝族自治州民族食文化研究会编. —成都:四川民族出版社,2002.7

ISBN7-5409-2585-X

I. 凉... II. 凉... III. 彝族-饮食-文化-凉山彝族自治州-彝、汉 IV. ①TS971 ②K281.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033898 号

责任编辑:阿克克的

封面设计:马晓峰

技术设计:克 迪

凉山彝族饮食文化概要

凉山彝族自治州民族食文化研究会 编著

*

四川民族出版社出版发行

(成都盐道街三号 邮编:610012)

西南冶金印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:9 插页:6 字数:163 千

2002 年 7 月第一版

2002 年 7 月第一次印刷

印数:1—1100 册

书号:ISBN7-5409-2585-X/K·192

定价:16.80 元

7234340

谨以此书向

凉山彝族自治州成立五十周年

献 礼



各种餐具和餐桌



饭盆



肉盘



碗



牛角酒杯



圓形酒壺、酒杯



扁圓形酒壺、酒杯和酒盤



汤钵、餐匙



放在餐桌上的各种餐具

弘揚羣族飲食文化為涼山
兩個文明建設服務

駱玉祥

二〇〇四年九月九日



中共凉山州委书记骆玉祥同志的题词

开发凉山丰富的食品资源
宏扬彝族独特的饮食文化

张作哈

二〇〇二年
十月一日

凉山州州长张作哈同志的题词

序

在庆祝凉山彝族自治州建州五十周年之际,由凉山州民族食文化研究会编著、四川民族出版社出版发行《凉山彝族饮食文化概要》一书,这不仅是为了献礼,也是为了推动民族食文化的深入研究,推进凉山食品经济的发展,加快凉山现代化建设的进程。

凉山州民族食文化研究会成立以来,在会长罗国清同志的组织下,团结州内热心食文化研究的各界人士,以弘扬凉山各民族优秀食文化为己任,在彝族饮食文化研究、发掘、整理、出版方面做出了成绩。可喜可贺!

彝族人民有自己独特的食源、食具,有自己传统的食礼食俗。《凉山彝族饮食文化概要》一书,第一次系统地展示了“凉山彝族饮食习俗”、“凉山彝族饮食礼俗”、“凉山饮食资源开发”三个部分,既独立成篇,又有机联

7A-0151

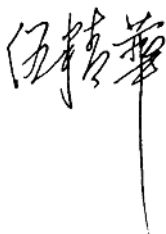
系融为一体。该书以翔实的资料和实例,丰富了彝族历史文化研究,也丰富了中国饮食文化的宝库。

凉山地处青藏高原和云贵高原的过渡地带。金沙江、雅砻江、大渡河、安宁河流经其间,邛海、泸沽湖、马湖、彝海等点缀其中。独特的地势地貌,独特的立体气候,给凉山带来了丰富多彩的生物群落。《凉山彝族饮食文化概要》介绍了许多地方特色的绿色食品资源。凉山的绿色食品资源具有名优产品的竞争优势。这座天然绿色食品资源库,尚待加以科学的开发利用,以造福凉山,造福全国,造福人类。

“民以食为天”。食品经济是撑起一片天空的行业,永远也不会衰竭。在推动发展食品经济的同时,要关注食品结构的科学性。科学合理的饮食结构是孕育一个民族健康体魄和智慧的重要因素。注意改善饮食结构,加快畜牧业发展的步伐,积极发展奶业,提倡人人喝奶,天天喝奶,终身喝奶,以增强身体素质。在总结本地区本民族丰富的饮食文化的同时,还要吸收借鉴国内外人类社会

在这一领域积累的一切先进经验。

饮食文化这一古老而又新兴的学科,有许多未知的领域还等着我们去研究,去完善。《凉山彝族饮食文化概要》的出版发行,是一个良好的开端。随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,对饮食文化的研究、整理和出版提出了更高的要求,还需要坚持不懈地努力。我殷切地希望有更多的专家、学者和实业家投入到这一项事业中来,也希望各级领导给予更多的关注和支持。

A handwritten signature in black ink, reading '伍精华' (Wu Jinghua). The signature is written in a cursive style with a long vertical line extending downwards from the bottom character.

二〇〇一年九月五日

目 次

序

第一篇 凉山彝族饮食习俗

导 言.....	(3)
第一章 食料加工和膳食调制.....	(8)
第一节 食料的初加工	(8)
第二节 主要饮食器具	(19)
第三节 调味料的应用	(23)
第四节 膳食调配例规	(27)
第二章 饮食的基本食例	(35)
第一节 饭食的基本食例	(35)
第二节 肉食的基本食例	(61)
第三节 素菜的基本食例	(72)
第四节 主要饮料	(88)
凉山彝族地区现行传统饮食简目(汉彝文对照)	
.....	(96)

第二篇 凉山彝族饮食礼俗

导 言	(105)
第一章 家庭内和邻居间的饮食礼俗	(109)
第一节 普通家庭的饮食礼俗	(109)
第二节 上层家庭的饮食礼俗	(117)
第三节 邻居间的饮食礼俗	(119)
第四节 邻里中的妇女聚餐礼俗	(122)
第二章 待客与作客的饮食礼俗	(125)
第一节 待客的饮食礼俗	(125)
第二节 作客的饮食礼俗	(133)
第三节 饮酒与敬酒的礼俗	(135)
第三章 逢年过节的饮食礼俗	(140)
第一节 彝族年饮食礼俗	(140)
第二节 火把节饮食礼俗	(155)
第四章 婴儿出生与换童裙饮食礼俗	(160)
第一节 婴儿出生饮食礼俗	(160)
第二节 换童裙饮食礼俗	(163)
第五章 婚嫁仪式中的饮食礼俗	(165)
第一节 说媒饮食礼俗	(165)
第二节 订婚饮食礼俗	(167)

第三节 结婚饮食礼俗	(170)
第六章 丧祭仪式中的饮食礼俗	(179)
第一节 丧葬饮食礼俗	(179)
第二节 供灵饮食礼俗	(185)
第三节 送灵饮食礼俗	(192)
第七章 生产活动中的饮食礼俗	(202)
第一节 种植业饮食礼俗	(202)
第二节 畜牧业饮食礼俗	(208)
第三节 保护自然资源饮食礼俗	(211)
第四节 雇请著名工匠的饮食礼俗	(213)
第八章 调解结盟中的饮食礼俗	(215)
第一节 调解纠纷饮食礼俗	(215)
第二节 结盟立誓饮食礼俗	(218)

第三篇 凉山饮食资源的开发

导 言	(223)
第一章 丰富的食品资源	(226)
第一节 种植业资源	(228)
第二节 畜牧业资源	(240)
第三节 野生蘑菇资源	(245)
第四节 野生名贵资源	(248)

第二章 食品资源利用现状与规模	(252)
第一节 资源利用现状	(252)
第二节 现有生产规模	(256)
第三章 食品资源开发项目	(257)
第一节 农产品开发项目	(257)
第二节 畜产品开发项目	(259)
第三节 果蔬开发项目	(259)
第四节 野生植物开发项目	(260)
第五节 赖氨酸项目	(261)
第六节 彝族传统饮食项目	(261)
第四章 食品资源开发前景	(266)
第一节 抓住西部大开发的历史机遇	(266)
第二节 认清食品开发的新形势	(268)
第三节 加速发展高效农业	(270)
后记	(273)