

美食中国



韩欣 主编



天津古籍出版社

美食中国

主编 韩欣

中 卷

天津古籍出版社



第一篇 源远流长的中国美食文化

目录

第一章 史前时代 / 2

- 第一节 远古的中国饮食 2
- 第二节 饮大河水吃土里粮 3
- 第三节 火食之路 7
- 第四节 久远的圣人 8

第二章 夏商周 / 12

- 第一节 夏商周的饮食文化 12
- 第二节 列鼎而食 16
- 第三节 夏商周的烹饪技巧 18

第三章 春秋战国 / 21

- 第一节 春秋战国的饮食 21
- 第二节 食补与食疗 22
- 第三节 墨家、道家、儒家的饮食观 23

第四章 秦汉三国 / 25

- 第一节 秦汉三国的饮食 25
- 第二节 丝绸之路与豆腐 31
- 第三节 “三国宴”的文化内涵 32

第五章 两晋南北朝 / 34

- 第一节 两晋南北朝的饮食 34
- 第二节 胡汉饮食交流 35

第六章 隋唐五代 / 40

- 第一节 隋唐五代的饮食 40
- 第二节 隋唐饮食文化 41
- 第三节 唐代饮食文化的交流 47
- 第四节 唐代的酒文化 50

第七章 宋辽夏金 / 52

- 第一节 宋朝的饮食 52
- 第二节 辽代的饮食 68
- 第三节 西夏的饮食 69
- 第四节 金朝的饮食 70

第八章 元明清时期的饮食 / 71

- 第一节 元代的饮食文化 71
- 第二节 明代的饮食 72
- 第三节 清代的饮食文化 75



第二篇 饮食之礼

- 第一章 食礼的形成 / 88
- 第二章 宴饮之礼 / 91
- 第三章 待客之礼 / 95
- 第四章 进食之礼 / 97

第三篇 饮食的功用

- 第一章 谈谈食功 / 100
- 第二章 祭先礼神 / 102
- 第三章 食系亲友 / 108
- 第四章 报上励下 / 113
- 第五章 交邦睦邻 / 118
- 第六章 饮食与养生 / 120
- 第七章 味觉与审美 / 125

第四篇 中国古代社会各阶层的饮食

第一章 皇宫里的饮食 / 132

- 第一节 历代皇宫的饮食 132
- 第二节 皇帝与美酒 137
- 第三节 皇宴 139
- 第四节 皇宫的膳单 141

第二章 官吏们的美食 / 147

- 第一节 上侈下靡的官吏宴飨 147
- 第二节 暴殄天物的野蛮美食 151

第三章 贵族的饮食 / 153

- 第一节 食必方丈的贵族派头 153
- 第二节 奇嗜恶癖，荼毒生灵 157
- 第三节 节俭之不易 159

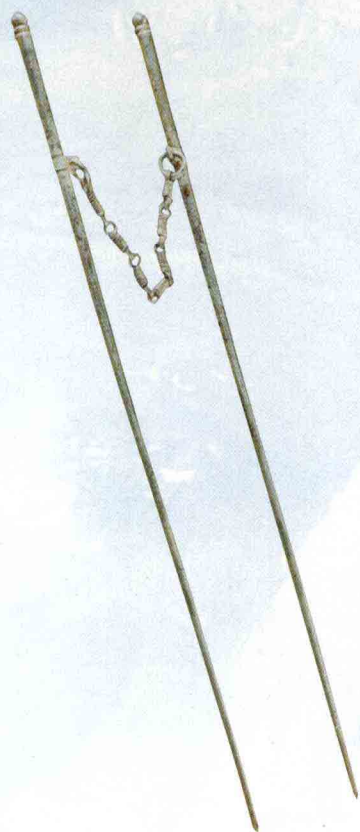
第四章 士大夫的饮食 / 161

- 第一节 士大夫的饮食观 161
- 第二节 鱼脍与士大夫 163

第五章 文人的饮食 / 164

- 第一节 文人菜 164
- 第二节 以酒当歌 166
- 第三节 名士文人的饮食观 174





第六章 商人的饮食 / 190

第七章 僧侣的饮食 / 195

第一节 戒杀与吃素 195

第二节 饮食戒规 196

第三节 佛教对我国饮食文化的影响 197

第八章 普通劳动者的饮食生活 / 199

第一节 穷独无刍薪 199

第二节 穷奢富侈的时俗 203

第五篇 少数民族的饮食

第一章 蒙古族的饮食 / 208

第二章 藏族的饮食 / 214

第三章 维吾尔族的饮食 / 220

第四章 壮族的饮食 / 225

第五章 回族的饮食 / 231

第六章 满族的饮食 / 235

第七章 白族的饮食 / 238

第八章 土家族的饮食 / 241

第九章 苗族的饮食 / 244

第十章 朝鲜族的饮食 / 250

第十一章 侗族的饮食 / 255

第十二章 傣族的饮食 / 258

第十三章 哈尼族的饮食 / 262

第十四章 彝族的饮食 / 264

第十五章 瑶族的饮食 / 271

第六篇 悠久的节庆

第一章 春之节 / 275

第一节 立春 275

第二节 元日 276

第三节 人日 279

第四节 元宵节 279

第五节 中和 282

第六节 春社 283

第七节 寒食 284

第八节 清明 285

第九节 上巳	286
第二章 夏之节 /287	
第一节 立夏	287
第二节 佛节	288
第三节 端午	289
第四节 夏至	292
第五节 伏日	293
第六节 乞巧	295
第三章 秋之节 /297	
第一节 立秋	297
第二节 中秋	297
第三节 重阳节	301
第四章 冬之节 /304	
第一节 十月一	304
第二节 冬至	305
第三节 腊日	306
第四节 祭灶	308
第五节 除夕	309

第七篇 美食与饮饮食业

第一章 美食的创造者 /312

第二章 中国古代著名厨师 /317

第三章 古代饮食店 /319

第一节 古代餐馆	321
第二节 古代酒肆	326

第四章 汉族的饮食文化特点 /342

第一节 熟食性	342
第二节 隐喻性	342
第三节 美食性	343
第四节 独白性	344

第八篇 中国历代炊餐具

第一章 炊餐具概述 /346

第一节 陶器的诞生	346
第二节 中国古代炊餐具的分期	347
第三节 餐具的分类、命名与功能	348





第二章 陶器时期的炊餐具 / 349

- 第一节 陶器的历史 349
- 第二节 史前彩陶 351
- 第三节 陶釜和陶甗 352
- 第四节 陶灶 354
- 第五节 鼎、鬲和鬲 355

第三章 铜器时期的炊餐具 / 356

- 第一节 青铜食器的历史 356
- 第二节 青铜饪食具 357
- 第三节 其他青铜饪食具 364
- 第四节 陶瓷炊餐具 365
- 第五节 玉、漆、象牙等餐具 366
- 第六节 灶具 368

第四章 铁器早期的炊餐具 / 369

- 第一节 陶铜炊具 369
- 第二节 蒸笼和炉灶 370
- 第三节 漆制餐具 371
- 第四节 粮食加工工具 379

第五章 铁器中期的炊餐具 / 381

- 第一节 釜、甗、锅、刀、勺等炊具 381
- 第二节 瓷器餐具 382
- 第三节 金、银、玉、珐琅等餐具 390

第六章 铁器近期的炊餐具 / 394

- 第一节 元、明、清代陶瓷餐具 394
- 第二节 金属炊餐具 396
- 第三节 新型原料餐具 397

第七章 其他餐具 / 400

- 第一节 餐匙 400
- 第二节 筷子的历史 403
- 第三节 酒器 407
- 第四节 雕制食器 413

第九篇 菜系

- 第一章 鲁菜 / 422
- 第二章 粤菜 / 427
- 第三章 川菜 / 429

- 第四章 苏菜 /434
- 第五章 闽菜 /438
- 第六章 徽菜 /444
- 第七章 湘菜 /448
- 第八章 浙菜 /458

第十篇 老字号

- 第一章 京城老字号 /466
- 第二章 天津老字号 /510
- 第三章 上海老字号 /515
- 第四章 山东老字号 /518
- 第五章 江苏老字号 /519
- 第六章 福建老字号 /522
- 第七章 湖南老字号 /525
- 第八章 安徽老字号 /526
- 第九章 陕西老字号 /529
- 第十章 重庆老字号 /530
- 第十一章 四川老字号 /532
- 第十二章 浙江老字号 /535
- 第十三章 广东老字号 /543



第十一篇 美食工艺

第一章 原料制作技艺 /552

- 第一节 原料成形技艺 552
- 第二节 原料质感定向技艺 561
- 第三节 原料着味技艺 566
- 第四节 原料加热成熟技艺 571
- 第五节 冷菜制作技艺 600

第二章 面点制作技艺 /605

- 第一节 面团揉制技艺 606
- 第二节 馅心配制技艺 612
- 第三节 面点成形技艺 615
- 第四节 面点成熟技艺 619

第三章 菜肴制作辅助技艺 /622

- 第一节 菜肴、点心盛装技艺 622
- 第二节 盘饰技艺 630
- 第三节 食雕技艺 632





第一章 蒙古族饮食

蒙古族传统饮食离不开肉和奶。肉以牛羊肉为主，喜将新鲜骨带肉一起煮熟后用手拿着吃，俗称“手把肉”。或将新鲜肉切成条，风干后慢慢食用。在长期的游牧生活中，蒙古族创造了一套制作和保存奶食品的方法。鲜牛奶经发酵、蒸、煮、晒等工序后，可以制成黄油、奶油、奶酒、奶干、奶皮等。这些食品既有营养又有不同的味道。蒙古人还爱吃携带方便、耐饿的炒米。奶茶是他们终日离不了的饮料。

肉食

蒙古族传统的主食为肉食。早期由于从事狩猎业，主要以猎获物为食品，有兔、鹿、顽羊、黄羊、野马、鱼等。从事畜牧业后，既吃猎获物，也食家畜的肉和奶。到12世纪主要食家畜的肉和奶，其中主要是羊肉。直至当代，蒙古族，特别是牧区的蒙古族仍



手把肉

主食肉食品。蒙古族的肉食品主要有以下品种：

手把肉：这是日常生活中主要肉食。最受欢迎的是二岁绵羊肉。做法是将绵羊开胸膛，断主动脉，剥皮，取出内脏，去头去蹄，洗净，切成若干块，投入锅内加水煮，煮至七八成熟取出，放盘内上即可以食用，大人小孩都用蒙古刀割着吃，不用筷子而用手。肉鲜嫩不腻，耐饥。后来作了改进，增加了各种佐料调味，更为可口。

羊背子：即通常说的整羊，这在蒙古为上等食品。制作方法是去皮去内脏，从背第七骨至尾部截为一段再割头、颈、四肢、胛各为一件，带尾入锅，在开水中煮熟取出，按卧羊姿势摆放在长盘中，以羊四肢作底，将羊背子、

羊头放在体首，端上，向着主要客人。在宴席上要唱赞歌，敬祝酒词。据说成吉思汗为庆祝胜利，设整羊席庆贺。元朝宫廷中，诸王贵族摆整羊席隆重接待客人。后来遇婚礼等喜庆也都设整羊席。

烤全羊：蒙语称“米玛”。其制作是：将整羊去毛、内脏，洗净吊起来，将各种调味品轩于腹内或体外切口处，并于羊皮上涂上油，置炉内烤4小时左右。烤成后放在大盘中，上席让客人观赏，然后撤下来，皮和肉分开，切成片或切筴新

烤全羊





上桌供食用。吃时可随意用荷叶饼夹着肉和葱、酱等佐料吃。外皮酥香、味美肉嫩。这是在非常隆重的上等宴会上才能有的肴馔。

全羊汤：所谓的全羊汤，就是将新鲜的羊肉配以羊的心肝肺肚肠等下水，切成条状，一起放入水中煮熟，然后放上各种佐料食用。味道鲜美可口，颇受人们的喜爱。全羊汤原是蒙古族人民的特色饮食，现在已成为辽西阜新地区待客的一种美食，尤其是在农历“立秋”这天，人们大都会食用，俗称“抢秋膘”。

蒙古八珍：这是高级宴席上的佳肴，即醍醐（牛奶中提炼出来的栈油制品）、麋肉（獐之幼羔肉）、野驼蹄、鹿唇（犴达犴唇）、驼乳、麋肉（四不像肉以火烤制）、天鹅炙（以天鹅肉烤制）、天玉炙（黑马）八种珍贵食品。元代宫廷由御用厨师制作。举行隆重的宴会，或御膳所陈的佳肴，常由皇帝赐给左右大臣。到清代，蒙古族宴请巡幸的皇



烤全羊

烤全羊，蒙语称“昭木”。据史料记载，它是成吉思汗最喜爱吃的一道宫廷名菜，也是大元朝宫廷御宴“诈马宴”中不可缺的美食，其制作方法也一直由宫廷御厨及大都（今北京）的各亲王府内的厨师掌握。新中国成立前，阿拉善王爷达丽扎亚带着他的贴身厨师徐志一师傅，从北京的王府学艺后，带回阿拉善，从此烤全羊成为王府的名菜。

烤全羊



帝，皇帝回赐王公贵族时，都用八珍席。

腊肉：牧区经常制作的肉。每年秋冬之交，蒙古牧民宰杀牲畜制作腊肉，一般以羊肉为主，将羊肉切成细条阴干，待来年春天食用。肉食中



布里亚特蒙古族婚俗

还有烤羊肉、烤羊腿、炒驼峰、炒蹄筋、煮肉粥等。

奶制品

奶是蒙古牧区的传统食品。奶食色白，象征纯洁，蒙古尚白，以白色为美，称奶食为白食。蒙语作“查干伊德”。奶食品种类很多，其营养丰富，味道可口，制作因地区不同各不相同，各有特色。主要品种有：黄油、奶皮子、奶酪、奶豆腐、奶油、奶渣、奶料米兰等。

粮食

随着农业的发展，粮食在蒙古成为必需的食品之一，在半农半牧区已成为主食。牧区最普遍食用的是炒米，蒙语称为“胡列补达”。用糜子米炒制而成，有脆炒米和硬炒米两种。脆炒米用于泡奶茶；硬炒米作羊肉稀粥，或干饭。炒米可作干粮，不需要煮就可食用。蒙古族的粮食食品各地区也不相

同，内蒙古赤峰地区吃什锦饭，土默川人爱吃一种酸饭。除此之外，各地还吃奶煮面条、肉汤面、荞面粉肠、馅饼面肠、奶点心、奶果子等。

蒙族馅饼：辽宁蒙古族的一种风味面食，距今已有三百多年的历史。最早是以当地特产的荞麦面做皮，牛羊肉为馅，采用干烙水煮的方法制成。明末清初，改为豆油、奶油煎制，并用白面做皮，成了蒙古族人民经常食用的佳品，并以其薄、漏、透的特点而闻名遐迩。蒙族



祭敖包

祭敖包一般多在水草丰美、牛羊肥壮的6、7、8月。祭祀时，敖包上插上树枝，挂上五颜六色的布条或纸旗，旗上缮写经文。大致有血祭、酒祭、火祭、玉祭等4种。血祭，是把牛、羊、马等牲畜宰杀后，供奉在敖包前面；酒祭，是将鲜奶、奶酒、奶油以及白酒等，一滴滴洒在敖包前面，祈求风调雨顺，平安幸福；火祭，即在敖包前烧一大堆干柴火，或烧一堆羊、羊粪块，各家各户纷纷走近火边，念着自家的姓氏，供上祭品，把肉丸子投向火里燃烧，越烧得旺越好；玉祭，一般是王公贵族才用玉或玉器作为供品，现在已不存在了。

馅饼大如铜锣，外焦里嫩，饼面上油珠闪亮，饼皮内可见肉似玛瑙，菜如翡翠，红绿相间，煞是好看。用筷子破开饼皮，热气升腾，香味扑鼻，引发人们强烈食欲。汉族有“好吃不如饺子”的俗语，蒙古族则有“好吃不如馅饼”的说法，可见，饺子和馅饼是等的上乘佳品。

炒米：又称“蒙古米”。呈黄色，米粒看似坚硬，实则吃时干脆，色黄而不焦，带有特殊的香味。做法是把干净糜子浸泡，温火煮到一定程度，停火焖。炒法分为炒脆米与炒硬米两种。炒脆米时待铁锅里的沙子烧红后放入适量的泡胀的糜子，用特制的搅拌棒快速搅拌，待米迸出花且水分蒸发完毕，快速出锅并过筛子。炒硬米可以不放沙子，干炒到半生不熟即可。冷却后碾去糠皮。其吃法有用肉汤或肉丁煮沙米粥；用奶茶泡着吃时，加黄油、奶豆腐，味道则更佳；还可用酸奶或鲜牛奶，加上奶油、白糖等泡食。由于炒米具有方便、快捷又特别耐饥的特点，



蒙古族土尔扈特部落的歌舞



蒙古族炒米、奶茶、奶酪、奶皮子等



蒙古族群舞《祝酒歌》

“祝酒歌”为一种或者一类歌曲的总称。常用在喜庆的场合及欢迎的宴会上，是一种用以祝酒、劝酒、表达美好祝愿及敬意的歌曲。世界各地域、各民族都有其自己的祝酒歌。在蒙古族众多的祝酒歌中，“金杯”这支祝酒歌，流传地域最广泛、使用频率最高的一支。在蒙古族中间，无论男女老少，人人会唱。只要有客人来做客，在敬酒的时候一定唱，以示主人的敬意与祝福。

酒杯，传统上应该是镶银的黄羊木碗，配以哈达。敬酒过程中的唱、敬、接、饮，都有一定的规矩动作。敬酒者要衣帽整齐，斟满美酒，先捧杯唱歌，后俯首敬奉。



马奶酒

马奶酒，又名酸马奶。它是以马奶为原料，用曲种发酵酿造而成的。马奶酒只发酵而不蒸馏。每年青草季节是酿造马奶酒的时节，一般有养马业发达并有挤马奶习惯的草原牧区的蒙古人才进行马奶生产。每年到了秋季，牧草枯黄，就停止挤马奶，所以马奶酒的生产周期较短，产量也不高，大体上边酿造边喝完。马奶酒的酒精度数较低，一般只有三度左右，因此不宜久藏，所以不能是陈酒。但马奶酒以它鲜美受到世人的青睐。远在八百年前的13世纪，就以“忽迷思”饮料闻名于世。我国元代诗人称赞它是“味似融甘露，香凝醴泉”的上等饮料。

因而成为蒙古族生活、生产、旅行中不可短缺的食品。

喇嘛系列食品：在辽宁蒙古族美食中独具特色，如喇嘛肉、喇嘛粥和喇嘛糕。其中喇嘛糕是辽宁蒙古族的一种传统糕点，它选用精制面粉、白砂糖、鸡蛋为主要原料，以瓜籽儿仁、青红丝、

桂花为辅助原料，放入烤炉烤制而成。其特点是洁白如雪、味道香甜、口感松软、富有弹性，是老少皆宜的营养佳品。

饮料—马奶酒和奶茶

马奶酒，蒙古族最早的饮料。《黑鞑事略》记载：“马之初乳，日则叫其驹之食，夜则聚以涕，贮以皮囊，味微酸，始可饮，谓之马奶子。”元代蒙古人把马奶酒作为最重要最好的饮料。元朝宫廷和蒙古诸王都掌握一批专制马奶酒的人。所制马奶酒自饮之外，还在举行宴会、款待客人、赏赐臣属和祭祀时使用。马奶酒有丰富的营养成分，能促使人体新陈代谢，还可以补血

助消化，对胃病、气管炎、神经衰弱、高血压、肺结核等有明显的疗效。

元代除马奶酒外，还有葡萄酒，不仅宫廷、贵族有，就是大都的市廛上也公开出售。另外，还有烧酒、羊羔酒、果酒等。现在，内蒙古自治区发掘传统的酿酒工艺，结合现代科技开发了一批畅销国内外市场的酒类品牌。

奶茶，蒙古地区原无茶叶，牧民用肉汤解饥渴，后来茶叶传入蒙古地区，从此茶成为蒙古族生活中离不开的饮料。蒙古族开始饮茶大约在13世纪。据元代《饮膳正要》记载，当时皇宫里的茶有枸杞茶、玉磨茶、金字茶、范殿帅茶、紫笋雀石茶、西番茶、川茶、藤茶、燕尾茶、孩儿茶、温桑茶、清茶、炒茶、香茶等。蒙古人所饮的茶，主要从内地输入。

奶茶的制法是先将水烧开，然后放入砸碎的砖茶，文火煮二至三分钟把茶叶滤出，倒入鲜奶，加一点盐即成。奶茶的制作过程，各地不完全相同，各有各的



挤马奶



地方风味。奶茶是蒙古族招待客人的常见饮料。

蒙古族视砖茶为饮食之上品，一日三餐均不能没有茶。若有客人到家中，主人首先斟上一碗香喷喷的奶茶，表示对客人的热情欢迎。客人光临家中而不斟茶，被视为草原上最不礼貌的事情。若有朋友到家中做客或赴重大的喜庆活动，带去一块或几块砖茶，被认为是最上等的礼物。

蒙古族用砖茶熬制成茶水，蒙古语称“哈日茄”；奶茶，蒙古语称“苏台茄”；酥油茶，蒙古语称“希日陶斯台茄”；面茶，蒙古语称“珠通茄”。在长期的生活实践中，他们还摸索出丰富的熬茶技术。熬红茶是将无杂质的水，用铜质器具煮沸，然后把捣成粉状的茶放入，再放入少许食盐即可饮用。这样的茶，有助于消化。煮奶茶是将在已经熬成的红茶里，放入适量的鲜奶，使茶色由红变为乳白色即可。奶茶有浓郁的奶香味，可口绵甜，增加食欲。酥油茶是在已经配制好的奶茶里，再适量放入奶油、红糖即成。这种茶在隆重的场合上饮用的较多，民间一般不多熬制。面茶的熬制方法较为复杂，即先将青稞面或麦面用油炒熟，再把事先熬好的红茶澄清倒入，搅动就可作成。面茶既当茶又可当饭，是牧民冬季食用的茶食。

蒙古族饮用砖茶的习俗，究竟源于何时，现已无法考证。据记载，清朝康熙时代，内地一些商人携带砖茶、米面、布帛杂物到蒙古腹地，易换蒙地各种物产。其中除以米面、布帛直接易换皮毛外，其余杂物均以砖茶定其价值。砖茶有“二四”、“二七”、“三九”之别。所谓“二四”者，即每箱可装二十四块砖茶，价值约三十三银元，每块砖茶重五斤半，价值一元二、三角。“三九”茶则每块约价值六角左右，亦当做一元币通行。有时，砖茶价值急剧提高，一些商人深入偏僻地区以较少的茶，换取较多的畜产品。以一块砖茶，换一只羊或一头牛的事屡见不鲜。

蒙古族在饮茶时有很多习俗。即斟茶时，茶碗不能有裂纹，一定要完整无缺，有了豁子认为不吉利；倒茶时，壶嘴或勺头要向北向里，不能向南（朝门）向外，因为向里福从里来，向外福朝外流。倒茶则不可倒得太满，也不能只倒一半；用手献茶的时候，手指不能蘸进茶里；给老人或贵客添茶的时候，要把茶碗接过来再添，不能让客人把碗拿在手里；新熬的茶在未喝之前，不管什么时候，都要首先向天地、山水、火神等分别作为“德吉”敬献，之后才能开始倒茶等等。



奶茶

蒙古族牧民日常饮用的茶有三种：酥油茶、奶茶、面茶。在蒙古族牧民家中做客，喝奶茶也有一定的规矩。首先，主客的座位要按男左女右排列。贵客、长辈要按主人的指点，在主位上就座。然后，主人用茶碗斟上飘香的奶茶，放少许炒米，双手恭敬地捧起，由贵客长辈开始，每人各敬一碗、客人则用右手接碗，否则为不懂礼节。如果你少要茶或不想喝茶，可用碗边轻轻地碰一下勺子或壶嘴，主人就会明白你的用意。奶茶、炒米是蒙古族茶俗中的一大特色。



第二章 藏族的饮食

藏族是一个有着数千年悠久历史和灿烂文化的民族，作为一门独特文化艺术的藏族烹饪，自然也是我国烹饪文化的组成部分。

藏族的饮食，牧区与农区稍有不同，但有共同的嗜好，都喜欢吃青稞面、酥油茶和牛肉、羊肉、奶制品。逐水而居，饮食无定顿，饥而食，渴而饮，旺季饱食饱饮，淡季节食。现在牧区生活已大有改善，看一个家庭富裕程度如何，主要是看储备粮的多少，而不是看肉和奶的储备量，因为这些东西都是富足的。

牧民吃肉喜欢用白水煮，把带骨大块肉放入锅里，肉煮至半熟时就可捞出来吃。吃时一手抓肉，一手握刀，把肉片下，剩下干净的骨头。他们多用胸岔肉和肋条间的肉敬客。对尊贵的客人要奉敬一盘羊尾，尾稍上还要留有一撮象征吉祥的白羊毛。牛羊的头和小腿肉留作自家食用。肩胛骨处的肉是给牙齿不好的老人吃的，假如小伙子在女朋友家吃了这种肉，即表示女方已默许了他们的婚事。

藏族的代表性食品

青稞面：藏语叫糌粑。是将青稞炒熟后磨成的细面，色白，味香浓，外

出远行总要带上酥油和糌粑，糌粑面可直接放入口中吃，称干糌粑。在家中吃糌粑时，多将奶茶烧开后倒入碗中，加入酥油、奶渣，待化开后，加入糌粑粉，迅速用右手4个手指将其搅拌均匀，团成一个个小团，边团边吃，边喝奶茶。

古突：是藏族的年饭，在藏历腊月二十九日吃，本意是“腊九粥”。粥由9种东西熬成：麦粒、杏、羊毛、辣椒、瓷片、内向捻线团、外向捻线团、豌豆、木炭。每种物质都有一定意义。食得羊毛者，预示来年心肠软；食得辣椒者，嘴不饶人；食得木炭者，心黑等等。现在吃这种年饭，已不再究其原意，只不过是以此相戏、合家逗乐罢了。有些地方改用牛羊肉、面团及一些佐料做成带汤的食品。

波突：即糌粑粥。做法是将牛（羊）骨放在石臼内砸碎，加盐、姜粉、野香草粉、白萝卜丝一起熬汤，锅开后放入糌粑粉，搅匀便熟。清香利口，最适合做冬季晚餐，几碗下肚，全身流暖。

扒擦磨古：原是僧人食品。做法是在碗中打两个鸡蛋，加水、盐、野香草粉，用它和面，做成小圆块，用水煮熟后捞出盛碗中，倒入熔化的酥油，撒进奶渣、糖、五香粉、辣椒油即可食用。

巴拉饼：原是由四川巴塘地区传入西藏的一种大

藏族服饰



锅盔。是用鸡蛋、苏打、糖和面，烤制的大圆饼（直径30厘米，厚约10厘米），吃时切成三角块。香甜松脆，耐存放。

粑羌：是外出放牧时的零食小吃。用糌粑和酒曲制成，味甜而松软。

哲羌：是用大米做成的干醒糟，松软不黏，味道甘酸。

烤猪肉：林芝地区盛产一种个头小的瘦肉型藏猪，宰杀后带皮割成两指宽的长条，撒上盐及佐料，挂在屋顶，地上燃火，肉便成意肉，吃时肉皮朝下放柴火堆上烤熟。进餐时，多与糌粑、酥油茶一起吃。

风干牛肉：是藏族喜爱的生食牛肉。每年秋季制做，将鲜牛肉割成条，穿成串，撒上食盐、花椒粉、辣椒粉、姜粉，挂在阴凉通风处，风干后即成，味道麻辣酥甘，酸香满口，咀嚼时无渣塞牙。在西藏高寒地区，食品不易霉烂变质，去水又保鲜，故时至今日，吃风干牛肉之风仍极盛行。

萨干察门：是一种奶制品，简称萨干。流行于藏东南察隅地区。当地盛产“拐树”，将树枝去皮，取15根盘放于挤奶桶中，倒入鲜奶，拐树枝的周围则逐渐结出一层厚厚的奶糕，则称为“萨干”，极鲜嫩，不可久放。将其取出与肉一起加上佐料煮，则成萨干肉；锅内加酥油，热后放入萨干、少许糖或盐，即成萨干汤，有补血益气的功效；将萨干煮熟捞出，晾凉，加入辣椒、香菜、野葱、酸奶即成凉拌萨干。萨干也可与肉一起拌馅做包子。

布鲁（普鲁）：是年节食品。用牛奶、面粉、鸡蛋、酥油调成糊状物，发酵后，像点豆腐一样往热油锅里倒，绕成一圈一圈的，炸好后又香又脆。

酥油茶：是在熬好的茶水中加入少许酥油和盐，放酥油茶桶中搅打数次，水油交融后，倒入锅内加热（不能煮沸）便可饮用了。如果早晨喝足酥油茶，即使不吃午饭，也不会觉得饥渴。酥油茶是藏民时刻不可缺少的饮料。

藏族的饮料除酥油茶外，还有其他种类的茶，例如用牛奶煮的奶茶；用牛奶、红茶、白糖熬的叫甜茶；什么辅料也不加的茶叫黑马茶。

藏族的餐具是木碗和小刀，一般都随身携带。吃饭时讲究食不满口，咬不出声，喝不作响，拣食不越盘。

藏族待客多以酥油茶、糌粑和肉食品。以酥油茶敬客，客人必须喝3碗，第一碗不能喝尽，否则是对主人不尊重，3碗之后，如果不想再喝，可将茶

青稞地



青稞

青稞属于禾本科大麦属作物。由于它的籽实没有外壳，所以又称为裸大麦、米大麦。青稞是藏族人民最主要的粮食作物，栽培历史悠久，种植面积大。青稞籽实营养丰富，蛋白质含量达15%左右。将它炒熟磨成糌粑是藏族人民最喜爱的主要食品，携带方便。用它酿制的青稞酒又是藏族人民的最好饮料。其秆质地柔软，是牲畜的良饲料。

西藏是青稞的发源地，品种资源十分丰富。如按种子颜色分，有白、蓝、紫、黑、褐等多种；按芒分有长芒、短芒、钩芒、无芒；按生育期类型分有早熟、中熟、晚熟等。