

河池地区民族事务局 编

广西民族饮食大观

壮族食俗

瑶族食俗

仫佬族食俗

毛南族食俗

苗族食俗

水族食俗

侗族食俗

汉族食俗

饭谱

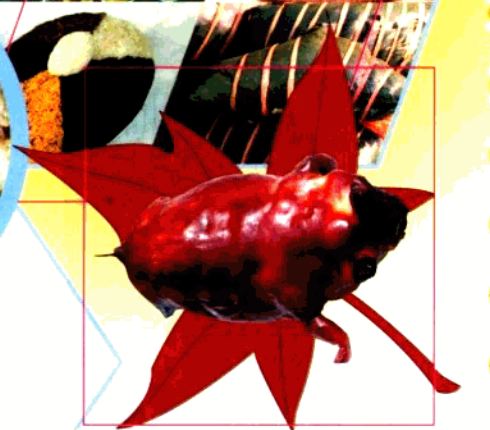
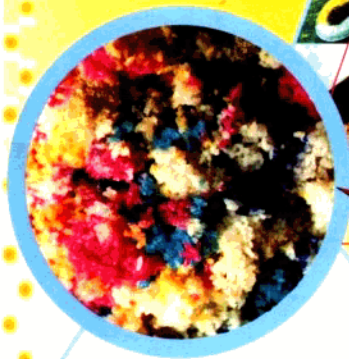
菜谱

酒谱

茶谱

小吃、糕点谱

GUANGXIMINZUYINYINSHIDAGUA



贵州民族出版社

前 言

“民以食为天”，人类社会无不以“食”为生活的第一需要。“食”不仅在于果腹充饥，维系生命，更重要的是由“食”而产生的文化形式，在古今中外，皆占据着文化领域中一席重要的地位。

《广西民族饮食大观》以广西这个特定的壮、汉、苗、瑶、仫佬、毛南、水、侗、彝、京、回、仡佬等多民族聚居区为背景，涉猎各民族的食谱与食俗之经典，博采各民族的烹饪与民风之精萃。广纳各民族的烹调学、营养学、伦理学、美学等内容，汇集成册。是自然科学与社会科学的完美结合。该书资料性强，可读性佳，实用性广。

《广西民族饮食大观》的问世，将给读者饕以脍炙人口的民族文化“美餐”，同时提供大量关于饭、菜、酒、茶、小食、糕点等食谱的选材和制作方法，抑或能满足当今人们对绿色食品的追求，顺应饮食方面返璞归真的潮流。饮食行业亦可借之拓宽市场，强化竞争能力，提高行业经济效益和社会效益。

《广西民族饮食大观》收集包括食谱和食俗在内的400多篇作品，均带有浓厚的地方民族特色，而且“原汁原味”。对这些资料的挖掘整理，作者们花了整整10年的时间，为的是弘扬民族文化，振奋民族精神，充分利用民族文化遗产中之精华，为社会主义两个文明建设服务，为经济的振兴与社会的发展服务，这便是本书的宗旨。

编 者

2001年6月

目 录

食
俗

- 壮族食俗····· (3)
- 壮族食俗概略····· (3)
- 河池地区壮族与“吃”····· (5)
- 河池壮族对稻谷的加工习俗····· (7)
- 河池地区对玉米的食用习俗····· (8)
- 河池壮族对薯类的加工食用习俗····· (9)
- 河池壮族对豆类的食用习俗····· (10)
- 河池壮族对小米的食用习俗····· (11)
- 河池地区壮族宴宾礼俗····· (13)
- 河池地区壮族春节食俗····· (14)
- 环江壮族变工宴····· (16)
- 壮族“红”“白”宴····· (17)
- 河池壮族的野菜食俗····· (18)
- 壮家“打菜包”····· (19)
- 河池壮族的食花习俗····· (20)
- 吃酒打包····· (21)
- “冲菜”····· (22)
- 壮家凉拌食品····· (23)
- 壮家人的“粥”····· (24)

食 俗

- | | |
|--------------------|------|
| 环江壮族的宰牲食俗 | (25) |
| 五色糯饭的来历 | (26) |
| 红兰草、红兰酒与红兰姑娘 | (28) |
| 爱菜耙 | (31) |
| 捡药采茶话谷雨 | (32) |
| 喝伶俐水 | (33) |
| 壮家尊老爱幼习俗 | (34) |
| 珍品敬老习俗 | (36) |
| 东兰壮族饮食礼仪 | (37) |
| 东兰壮族白事吃斋 | (38) |
| 东兰壮族“分担饭” | (40) |
| 宜北壮族婚娶饮食习俗 | (41) |
| 壮家枫叶情 | (43) |
| 环江壮族饗客习俗 | (44) |
| 宜州壮族牛节食俗 | (45) |
| 东兰吃粽节 | (46) |
| 东兰情糕 | (47) |
| 环江壮族殡葬饮食习俗 | (48) |
| 宜州壮族“盗”碗习俗 | (49) |
| 宜北壮族五月端午节食俗 | (50) |
| 鱼酒敬宾俗 | (52) |
| 寿粮 | (52) |
| 宜北壮族丧葬饮食习俗 | (53) |
| 东兰壮族的血肠 | (54) |
| 东兰壮族豆腐圆 | (55) |
| 火薰腊肉 | (56) |
| 东兰壮族三月三食俗 | (56) |

食
俗

- 开张大吃 (57)
- 宜北“故庙”饮食习俗 (58)
- 宜北生酱香鸭 (59)
- 宜北香鱼食用三法 (60)
- 宜北香糯加工食用法 (61)
- 宜北香粳加工食用法 (62)
- 环江壮族酸品 (63)
- 活酿“仙酒” (64)
- 东兰壮族狗肉禁忌 (65)
- 猎餐歌(狩猎歌谣) (66)
- “布安定”的告亲酒 (67)
- “宜北三香” (69)
- 宜北壮族过节 (71)
- 环江壮族食俗禁忌 (75)
- 环江壮族妇女禁吃母鸡肉习俗 (76)
- 宜北壮族嫁女婚宴习俗 (77)
- 宜北香猪白切食用法 (78)
- “红兰米” (80)
- 宜州“马打滚”的由来 (81)
- 壮家黄花饭 (82)
- 瑶族食俗** (84)
- 瑶族食俗概略 (84)
- 布努瑶贮藏玉米习俗 (85)
- 布努瑶的小米饭 (86)
- 长寿之乡的豆饭 (88)
- 瑶家竹筒饭 (89)

食 俗

- | | |
|-------------------|-------|
| 布努瑶的糯米娘酒 | (90) |
| 竹筒糟肉 | (91) |
| 南瓜 | (92) |
| 长寿油料 | (93) |
| 宜州臭鱼 | (94) |
| 五香薰鱼 | (95) |
| “先有酒后有人” | (96) |
| 蛋酒 | (97) |
| 巴马瑶族酒歌 | (98) |
| 交杯酒 | (99) |
| 板升瑶民提亲饭 | (100) |
| 布努瑶的婚嫁饮食习俗 | (102) |
| 七百弄瑶民丧葬饮食习俗 | (106) |
| 瑶族娅婆酒 | (108) |
| 仡僇酒与仡秋菜 | (109) |
| 瑶族妇女有喜后的饮食 | (110) |
| 都安瑶族的羊餐 | (112) |
| 鸡宴 | (113) |
| 巴马瑶族的“羊瘪” | (114) |
| 洞房鸡宴 | (115) |
| 瑶族杀猪赴宴习俗 | (116) |
| 布努瑶民间立房宴 | (118) |
| 七百弄瑶民的尝新 | (120) |
| 七百弄瑶民春节饮食习俗 | (121) |
| 祝著节 | (123) |
| 布努瑶祝著节的饮食习俗 | (125) |
| 笑酒与酒歌 | (126) |

食
俗

- 瑶族的磨酒、磨菜、串肉…………… (128)
- 七百弄瑶民日常生活禁忌…………… (131)
- 仫佬族食俗…………… (134)
- 仫佬族食俗概略…………… (134)
- 罗城仫佬族进餐习俗…………… (135)
- 罗城仫佬族的煤罐炊器…………… (137)
- 罗城仫佬族的地炉火锅…………… (139)
- 罗城仫佬族的腌肉三味…………… (140)
- 腊肉夹腊肝…………… (141)
- 罗城仫佬族的白切肉…………… (142)
- 罗城仫佬族的“猪郎棒”…………… (143)
- 罗城仫佬族的鸡鸭三味…………… (144)
- 煨蛋…………… (146)
- 罗城仫佬族的辣椒钵…………… (147)
- 罗城仫佬族的酶酱…………… (148)
- 罗城仫佬族的袋饭…………… (149)
- 罗城仫佬族的糍粑…………… (150)
- 罗城仫佬族的粽子…………… (152)
- 罗城仫佬族的酒…………… (153)
- 罗城仫佬族的野茶…………… (155)
- 罗城仫佬族的风味小食…………… (156)
- 毛南族食俗…………… (158)
- 毛南族食俗概略…………… (158)
- 毛南族的饮食习俗…………… (159)
- 毛南族餐桌上的礼节…………… (162)

食 俗

- 环江毛南族婚礼酒俗…………… (163)
- 毛南调味经…………… (167)
- 环江毛南族的“百鸟”…………… (168)
- 环江毛南族的“盖配”…………… (171)
- 打边炉…………… (172)
- 簸箕摊…………… (172)
- 环江菜牛…………… (173)
-
- 苗族食俗…………… (176)
- 苗族食俗概略…………… (176)
- 环江驯乐苗族日常食俗…………… (177)
- 驯乐苗族宾宴食俗…………… (178)
- 驯乐苗族节日食俗…………… (179)
- 驯乐苗族婚宴食俗…………… (182)
- 驯乐苗族丧葬食俗…………… (183)
- 驯乐苗族野味及骨头酸腌…………… (184)
-
- 水族食俗…………… (185)
- 水族食俗概略…………… (185)
-
- 侗族食俗…………… (187)
- 侗族食俗概略…………… (187)
- 罗城侗族的进餐习俗…………… (188)
- “侗不离酸”…………… (189)
- “侗不离鱼”…………… (190)
- 罗城侗族尝新节食俗…………… (191)
- 罗城侗族鱼节…………… (192)

食
俗

- 罗城侗族风味小食…………… (193)
- 罗城侗族烤肉…………… (194)
- 汉族食俗…………… (196)
- 汉族食俗概略…………… (196)
- 河池汉族吃鸡的习俗…………… (199)
- 骨圆…………… (199)
- 汤圆…………… (200)
- 东兰汉族的“干燥米”…………… (201)

食
谱

- 饭谱…………… (205)
- 驯乐苗族的粳糯糍粑、饭肠和汤稀饭 …… (205)
- 清明黄花饭…………… (206)
- 五色连心糯饭…………… (207)
- 壮家珍珠饭…………… (208)
- 仫佬族袋饭…………… (209)
- 泥团煨饭…………… (210)
- 蜂仔饭…………… (211)
- 毛薯炒饭…………… (212)
- 竹筒煨饭…………… (213)
- 凉菜混合饭…………… (214)
- 重阳南瓜饭…………… (214)
- 艾草饭…………… (215)
- 木薯炒饭…………… (216)
- 竹豆小米饭…………… (217)
- 三蒸玉米干饭…………… (218)

食 谱

- 猪小肚饭····· (218)
- 珍珠沫沫粥····· (219)
- 豆腐粥····· (220)
- 火麻益寿糊····· (221)
- 艾菜玉米糊····· (222)
- 血肠粥····· (222)
- 南瓜饭····· (223)
- 蜂窝粥····· (224)
- 疗疾健体狗骨粥····· (224)
- 毛南“八宝粥”····· (226)
-
- 菜谱····· (227)
- 扣肉····· (227)
- 白切猪肉····· (229)
- 糟肉····· (230)
- 侗酸肉····· (230)
- 八坨····· (231)
- 金砂肉····· (233)
- 粉腌肉····· (233)
- 酸汤肉····· (234)
- 壮族糖肉····· (235)
- 瑶族糖卤肉····· (236)
- 凉拌肉····· (236)
- 豇豆烩羊肉····· (237)
- 宜北香猪腌酸术····· (239)
- “欢喜”····· (240)
- 油包肝····· (240)

食
谱

- 宜州腊猪肝····· (241)
- 酿猪脚····· (242)
- 香酥猪脚····· (243)
- 甜酒腌猪脚····· (244)
- 布努蒸肉坨····· (245)
- 酥饼香猪····· (246)
- 玉米粉蒸肉····· (247)
- 香猪拼盘····· (248)
- 金银肝····· (249)
- 小米饭腌肉····· (250)
- 木瓜树心炒瘦肉····· (251)
- 河池粉蒸肉····· (251)
- 宜州粉蒸肉····· (252)
- 坛腌肉····· (253)
- 凤山豆腐圆····· (254)
- 宜州豆腐圆····· (254)
- 环江豆腐圆····· (256)
- 南丹豆腐圆····· (257)
- 稔心豆腐圆····· (258)
- 清炖山薯鸡····· (259)
- 黄鳝炖项鸡····· (260)
- 田七汽锅鸡····· (260)
- 鸭把····· (261)
- 鸭酱卤鸭····· (262)
- 泥包鸡····· (263)
- 粽叶鸡····· (264)
- 柚皮狗扣····· (264)

食
谱

- 火烤羊百叶····· (265)
- 芭蕉蕾炒五花肉····· (266)
- 毛南鸭酱····· (267)
- 荷叶叫化鸡····· (268)
- 竹筒石滚菜····· (268)
- 蝴蝶过河(扎鱼把)····· (269)
- 石板鱼卷····· (270)
- 竹香鳝鱼····· (271)
- 青竹烤鲢鱼····· (272)
- 油爆山蟹····· (273)
- 油炸土狗子····· (274)
- 油炸竹甲蛹····· (275)
- 炒飞虾····· (276)
- 烤包肝····· (277)
- 烤牛皮····· (277)
- 双皮····· (278)
- 蛇末腐花羹····· (279)
- 毛南蛇餐····· (280)
- 水蕨菜焖河鱼····· (281)
- 酸笋剑鱼汤····· (282)
- 侗家酸鱼····· (283)
- 烤鱼····· (284)
- 蒸鲤鱼····· (284)
- 爽脆暹遇鱼····· (285)
- 鳅鱼簍····· (286)
- 素炒魔芋豆腐丝····· (286)
- 豆腐肴····· (287)

食
谱

- 芝麻炒瓜丝 (288)
- 野果合渣菜 (289)
- 凤山“合家菜” (290)
- 腌芥菜苗 (291)
- 油爆稣辣子 (291)
- 稣鸡 (292)
- 坛渍酸咸肉 (293)
- 三岔吊烧肉 (294)
- 猪肝夹板油 (295)
- 水豆酱 (296)
- 芭蕉茼炒羊脊骨 (297)
- 都安鱼生 (298)
- 宜北酸辣椒粉 (299)
- 鸡血辣椒酱 (300)
- 山蜗牛肉 (300)
- 觅取蜂蛹及蜂蛹炒瓜丝 (301)
- 蒜泥石菌 (303)
- 糟辣蕨菜 (303)
- 南瓜花头菜 (304)
- 豆壳炒猫豆 (305)
- 山芋豆腐 (306)
- 盐渍椿芽苗 (307)
- “雷公根”羹 (308)
- 火麻菜 (309)
- 凉拌马蹄香 (310)
- 布努瑶鸡血丸 (311)
- 白裤瑶火麻菜 (311)

食
谱

- 骨冻····· (312)
- 腊肉炒蕨菜····· (313)
- 粉蒸鸭肉块····· (314)
- 鸡包肝····· (315)
- 鸭肠杂味耙····· (316)
- 鸡血丸····· (317)
- 黄豆焖竹鮑····· (318)
- 野鼠肉····· (319)
- 田鼠炖黄豆····· (320)
- 鱼腥草根炒鸡蛋····· (321)
- 木瓜树芯炒羊杂····· (322)
- 六也跋脍····· (323)
- 竹笋陈醋····· (324)
- 黄焖“珍珠”····· (325)
- 猪红香肠····· (326)
- 豆腐瓜花酿····· (327)
- 芭蕉心炒羊骨····· (328)
- 鸳鸯蛋····· (329)
- 酿柚子皮····· (330)
- 蚂蜂蛹····· (331)
- 合菜····· (332)
- 夹心茄····· (333)
- 牛皮菜包····· (334)
- 宜州生菜包····· (335)
- 庆远腐皮包····· (336)
- 庆远凉拌茄子····· (337)
- 凉拌毛姑娘····· (338)

食
谱

- 玉米豆腐····· (338)
- 酸汤子豆腐菜····· (339)
- 满地珍珠····· (340)
- 瑶寨老同珠····· (341)
- 红薯粉····· (342)
- 魔芋豆腐菜····· (243)
- 白裤瑶豆腐菜····· (344)
- 油炸腐泡酿····· (345)
- 香椿酱油····· (346)
- 笋酸····· (347)
- 炒山螺····· (347)
- 神仙钵····· (348)
- 糟腌蹄筋····· (349)
- 宜州白斩狗肉····· (350)
- 酿螺蛳····· (351)
- 山鼠肴····· (352)
- 香辣鼠肉····· (353)
- 红兰茭竹鼠····· (354)
- 红烧竹鼠肉····· (355)
- 椿芽炒鸡蛋····· (355)
- 蛋肠····· (356)
- 博闹····· (357)
- 兔面肉····· (357)
- 南瓜籽煎蛋····· (358)
- 酿青椒····· (359)
- 宜北烤香猪····· (360)
- 毛南三酸····· (361)

食 谱

- | | |
|-----------------|-------|
| 酸枣果“盐蘸” | (363) |
| 玉米醋 | (364) |
| 壮家笋果 | (364) |
| 芋头饼 | (366) |
| 酥炒糯玉米 | (366) |
| 豆腐粑 | (367) |
| 毛南魔芋糕 | (368) |
| 蒸豆粑 | (369) |
| 豆豉饼 | (369) |
| 腊血粑 | (370) |
| 回族“荷包牛” | (371) |
|
 | |
| 酒谱 | (372) |
| “中国人头马” | (372) |
| 熟娘糯米酒 | (373) |
| 岗稔酒 | (374) |
| 小米芭蕉甜酒 | (375) |
| 小米蜜酒 | (376) |
| 黄精膏酒 | (377) |
| 黄藤果子酒 | (378) |
| 白裤瑶窖酒 | (379) |
| 黄精果酒 | (380) |
| 康宁窖酒 | (381) |
| 白裤瑶的“土八路” | (382) |
| “九密” | (383) |
| 壮乡“土茅台” | (384) |
| 三朝甜酒 | (385) |

食
谱

- 南瓜酒····· (386)
- 糯米糟酒····· (386)
- 地炉南瓜酒····· (387)
- 肝酒····· (389)
- 胆酒····· (390)
- 童鸡甜酒····· (391)
- 拐枣酒····· (392)
- 天冬酒····· (393)
- 毛茛酒····· (393)
- 糟酒····· (394)
- 玉米秆酒····· (395)
- 野杨梅甜酒····· (396)
- 枇杷酒····· (396)
- 横茛酒····· (397)
- 火苕酒····· (398)
- 芋头酒····· (398)
- 淮山酒····· (399)
- 百部酒····· (400)
- 二粮陈酒····· (401)
- 猫豆酒····· (402)
- 野芋酒····· (402)
- 桃子酒····· (403)
- 东兰壮家“土茅台”酒····· (404)
- 茶谱····· (407)
- 茅根茶····· (407)
- 银花茶····· (408)