



神州食趣聞

曾庆如 王明真 编



中国食品出版社

神州食俗趣闻

曾 庆 如 编
王 明 真

中国食品出版社

神州食俗趣闻

曾庆良 编
王明真

* •

中国食品出版社出版

北京市广安门外湾子

优美印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

* •

开本787×1092毫米1/32 6.25印张145千字

1988年5月第1版1988年5月第1次印刷

印数：1—12000

书号：ISBN7—80044—101-6/TS·102 定价1.60元

编 者 的 话

我国是一个统一的多民族的团结、和睦的大家庭。在960万平方公里土地上居住的56个民族，共同创造了祖国光辉的历史和灿烂的文化，共同缔造了我们伟大的祖国。

在漫长的岁月中，由于各民族所处的历史条件、自然条件不同，从而在物质生活、精神生活方面形成了不同的风俗习惯。民俗是各民族经济、政治、生活的反映，反过来又给经济、政治、生活以深刻的影响。

食俗是民俗的重要组成部分，各民族食俗是各民族在自己发展历史中形成的饮食方面的喜好、风尚、习惯、禁忌等等，是各民族人民生活文化的宝贵遗产。它从一个方面反映了一个民族观念、心理、文化的特点。考察研究各民族食俗，继承发扬那些健康、有益的传统，扬弃那些落后、有害的陋习，是丰富各民族物质生活、精神生活的一项重要工作。

各民族在经济、政治、文化生活方面是互相影响的。反映到各民族的食俗上，自然可以看到其中相互渗透的历史渊源。研究各民族的食俗，不仅可以增强我们热爱乡土、热爱祖国的崇高感情，而且可以增强我们中华民族的团聚力，增进各民族坚如磐石般的团结。

各民族食俗的研究，又为人文学科的人类学、民族学、社会学、宗教学、语言学、考古学、文化史学、民间文学等学科的研究提供了丰富的资料，使人们可以更深刻地了解人类

的历史和社会发展的规律。以形象的描绘反映各民族风俗的民间文学,是我国文艺百花园中一朵瑰丽的奇葩,它从不同角度折射出各民族人民的传统美德和强烈爱憎,仍然以其独特的魅力吸引着万千读者。

研究各民族食俗,对当前迅速发展的旅游业、饮食服务业是一个推动;对提高各族人民的营养水平,增强人民体质是一个促进。随着经济的发展、人民生活水平的提高,这项工作的重要性、紧迫性日益突出了。

为此,我们花了近两年的时间从有关资料和报刊杂志上荟集,编写了这本小册子。本书撷取各民族食俗中典型而富有情趣的部分各自独立成篇,以求知识性,趣味性融为一体。鉴于工作繁忙、资料收集难度大,加上我们的水平有限,难免有挂一漏万之嫌,欢迎广大读者批评指正。

编 者

目 录

汉 族

正月初一吃饺子·····	(1)
新春佳节食年糕·····	(3)
正月十五品元宵·····	(4)
端午节品米粽·····	(5)
八月十五月饼香·····	(7)
重阳花糕,菊花美酒·····	(9)
营养丰富的腊八粥·····	(11)
四季常食的面条·····	(13)

壮 族

五彩米饭·····	(15)
奇特的大壮粽·····	(15)
糯米花·糯米饼·····	(16)
“团结圆”·“五彩蛋”·····	(17)

回 族

油香和“卷果”·····	(19)
清雅的素食·····	(19)
“马三白水鸡”·“桂圆盖碗茶”·····	(20)

醇香的羊肉粥·····	(21)
-------------	--------

维吾尔族

烤羊肉·“羊肉抓饭”·馕·····	(22)
吃饭前，细心洗洗手·····	(24)

彝 族

转转酒·····	(25)
砣砣肉·盐巴茶·····	(26)

苗 族

团年饭·姐妹饭·乌米饭·····	(28)
结婚少不了糯米粑·····	(29)
传统“咂酒”和辣骨汤·····	(30)
万花茶·····	(31)
产妇吃雄鸡·····	(32)
腌酸鱼和腌蚯蚓·····	(32)

满 族

满族的饽饽和“酸汤子”·····	(34)
“包”和“白煮肉”·····	(35)

藏 族

青稞酒·糌粑·酥油茶·····	(37)
“古突”·····	(38)
藏北三珍·····	(40)
“央勒节”的野餐·····	(40)

只吃偶蹄动物·····	(41)
-------------	--------

蒙 古 族

“红食”和“白食”·····	(42)
敬酒、敬茶、吃肉有讲究·····	(44)
“带喜回家”·····	(44)
新郎掰断羊颈骨·····	(45)

土 家 族

坨子肉和油茶汤·····	(47)
吃糯米糍粑的学问·····	(48)
血豆腐与栽秧汤圆·····	(49)
大有文章的猪尾巴·····	(49)

布 依 族

正月初一吃“鸡肉稀饭”·····	(51)
“枕头二块粑”·····	(52)
鸡血、猪血逐瘟神·····	(52)
“人死饭甑开”·····	(53)
热闹的“撵山”会餐·····	(53)

朝 鲜 族

朝鲜泡菜·····	(55)
冷面和米糕·····	(55)
一年四季饮米酒·····	(56)
节日佳肴“五谷饭”和大鱼·····	(57)

侗 族

鸡头、鸭头敬佳宾.....	(58)
“生姜之乡”酱菜鲜.....	(58)
“吃油茶”.....	(59)
“天天不离酸，人人爱吃酸”.....	(60)
香甜软糯的黑饭.....	(61)
吃“龙肉”、喝“龙酒”.....	(62)
报京侗族婚礼食俗.....	(63)

瑶 族

欢乐的“笑酒”.....	(64)
“斗牛”——会餐.....	(64)
葫芦瓜骗走瘟神.....	(65)
吃油茶，不算正餐.....	(66)
盐包和炒黄豆.....	(66)

白 族

美食含情.....	(68)
三道茶.....	(69)
丰富的菜谱.....	(70)

哈 尼 族

请喝一碗“闷锅酒”.....	(71)
十月年，宰杀大公鸡.....	(72)
佳肴献给布谷鸟.....	(73)

“捉蚂蚱节”里吃蚂蚱·····	(73)
“喜欢酒”·····	(74)

哈萨克族

哈萨克宰羊先问客·····	(76)
马奶酒·····	(77)
熏肉·腊肉·马肠子·····	(77)

黎 族

五指山茶·山兰酒·····	(79)
春节比赛射牛腿·····	(81)
订婚仪式送槟榔·····	(81)

傣 族

吃昆虫·····	(83)
酸肉与酸罐鱼·····	(84)
火烧猪·····	(85)
芭蕉桌布香竹饭，敬酒不喝抱头灌·····	(86)
青苔菜·····	(86)
节日美食多·····	(87)

傈 僳 族

令人垂涎的烤乳猪·····	(88)
待客喜饮“双人酒”·····	(88)
红糖油茶·兰花烟·····	(90)
团圆节和团圆饭·····	(90)

畲 族

- 婚宴对歌.....(92)
麻糖糍粑.....(93)

拉 祜 族

- 美味烤肉.....(94)
欢度“扩塔”.....(95)
“库扎”节.....(95)
鸡肉稀饭待客.....(96)

佤 族

- 以酒待客.....(98)
鸡肉烂饭.....(99)
“布来”水酒.....(100)
苦茶.....(101)

水 族

- 热闹的端节.....(102)
鱼包韭菜.....(103)
九肝酒.....(103)

东 乡 族

- 待客诚挚、注重礼节.....(105)
特号大馒头.....(106)

纳西族

- 新米饭先喂狗……………(107)
- 摩梭人的“猪膘肉”和“月米酒”……………(108)
- 庙会上的“丽江粑粑”……………(109)
- “二月八”，鸡蛋擒妖魔……………(110)

土 族

- 酒宴待客……………(111)
- 腌猪肉……………(111)
- 别致的婚礼……………(112)
- 喝仁布和醪醑子……………(112)

柯尔克孜族

- 丰盛粥——“诺劳孜饭”……………(114)
- 热情好客，注重礼节……………(114)

羌 族

- 咂酒……………(116)
- 玉米饭……………(117)
- 猪膘……………(117)

达斡尔族

- 香喷可口的手把肉……………(118)
- 营养丰富的野果制品……………(118)
- 丰富多彩的野生菜蔬……………(119)

双杯酒·····	(120)
----------	---------

景 颇 族

“礼篮”·····	(122)
吃水酒·····	(123)
以食传言·····	(123)
谷神是狗请回来的·····	(124)

佤 佬 族

多节日的佤佬人·····	(125)
--------------	---------

锡 伯 族

锡伯族欢喜的饮食·····	(126)
郎午饺子长寿面·····	(127)

撒 拉 族

撒拉族欢喜的饮食·····	(128)
---------------	---------

布 朗 族

趣食竹鼠·····	(130)
祭童日·····	(130)
青茶品种多·····	(131)
山抗节吃团圆饭·····	(131)

仡 佬 族

为牛作寿·····	(132)
大粑粑·····	(133)

辣椒骨佐玉米粉·····	(133)
拜神树·····	(134)
送筷子求婚·····	(135)

毛 南 族

甜红薯·····	(137)
庙节·····	(137)
婚礼歌中的食品·····	(138)

塔吉克族

待客食俗·····	(141)
传统节日——“迄脱迄迪尔”节·····	(142)
独特风俗的婚礼·····	(142)

普 米 族

“苏理玛酒”和猪膘肉·····	(144)
除夕夜，撒肉祭“锅庄”·····	(145)

怒 族

奇特的石板粑粑·打粑粑·····	(147)
漆油茶·····	(147)
漆油仁炒鸡·····	(148)

阿 昌 族

八月中秋先喂狗·····	(149)
--------------	---------

尝新米，不忘老姑太.....	(149)
方便食品干米线.....	(150)
串姑娘，品尝鸡肉菜.....	(151)

鄂温克族

鹿奶鹿肉敬客人.....	(153)
花样繁多的面食.....	(154)
腊月二十三，美酒敬火神.....	(155)

京 族

美味鱼汁和糍粑.....	(156)
以歌代言，托食寄情.....	(156)

德 昂 族

串姑娘不可缺少烟和茶.....	(158)
-----------------	---------

乌孜别克族

有趣的婚礼.....	(159)
------------	---------

基 诺 族

烩酸蚂蚁蛋和“扫巴虫”.....	(160)
“成年礼”.....	(160)

裕 固 族

三茶一饭.....	(162)
待客先敬茶后敬酒肉.....	(163)

保安族

保安族的婚俗·····(165)

独龙族

竹筒酿酒·····(167)

路不拾“粮”·····(168)

肉要烤食·····(168)

塔塔尔族

塔塔尔族食俗·····(169)

鄂伦春族

善食兽肉·····(170)

孢子宴·····(171)

大兴安岭的珍禽·····(172)

别致的饮料·····(172)

俄罗斯族

俄罗斯族的饮食·····(173)

高山族

春节必尝“长年菜”·····(174)

曹人成年刺大猪·····(175)

香气浓郁的竹筒饭·····(176)

婚席设在草坪·····(176)

赫哲族

鱼类食品花样多.....(178)

米酒乃为联姻物.....(179)

门巴族

门巴人的婚俗.....(180)

珞巴族

珞巴族的饮食.....(182)

年节食俗.....(183)

附

我国少数民族人口表.....(184)